



[www.mandalayoga.org](http://www.mandalayoga.org)

# Tādāsana

(Llamada también Samasthiti)

**Tāḍā** significa montaña. Sama significa erguido, derecho, inmóvil. Sthiti significa permanencia, estabilidad, firmeza.

Por lo tanto **Tādāsana** indica una postura en la que se debe permanecer de pie, firme, erecto como una montaña. Es la postura básica de pie.

La gente no presta la debida atención a la manera correcta de estar de pie. Unos cargan excesivamente el peso del cuerpo encima de una pierna o mantienen una pierna completamente girada hacia un lado. Otros descansan todo el peso sobre los talones o sobre el borde interno o externo del pie. Esto se puede comprobar observando como se produce desgaste de suelas y tacones de calzado.

Debido a esta errónea posición de pie, por la mala distribución del peso del cuerpo, se adquiere deformidades especiales que dificultan la flexibilidad vertebral. Incluso cuando los pies deban estar separados, es mejor colocar talones y dedos en una línea paralela al plano medio, y no en ángulo. Por este proceder, las caderas se mantienen contraídas, el vientre es interiorizado y el pecho es proyectado hacia delante. Con ello se siente ligereza en el cuerpo y agilidad en la mente. Si nos situamos cargando el peso del cuerpo solamente sobre los talones, sentimos un cambio en el centro de gravedad; las caderas carecen de firmeza, el abdomen sale hacia fuera, el cuerpo se inclina hacia atrás, obligando a un sobreesfuerzo de la columna vertebral, y en consecuencia pronto sobreviene la fatiga y la mente se embota.

Es, por tanto, esencial dominar debidamente el arte de permanecer de pie correctamente.

