

Vidéo Yoga Title 1

Bonjour, je suis Paul Grillier, et bienvenu sur le DVD « Une anatomie pour le yoga ».

La matière pour cette vidéo provient de divers « *workshops* » que j'ai enseigné à travers le pays au courant de ces dernières années. Durant ces 2 « *workshops* », j'ai trouvé un réel besoin dans la communauté yoga pour une plus profonde compréhension du comment les différentes anatomies affectent notre pratique du yoga.

Donc, le but de ce projet est de comparer l'anatomie et plus particulièrement le squelette. Nous allons présenter un large panel d'étudiants afin d'illustrer que tous nos os sont différents.

Regardez ces deux os du fémur humain ; avec un regard non attentif ils semblent similaires voir identiques, mais après une inspection plus rigoureuse vous pouvez voir que une des diaphyses est tordue part rapport à l'autre.

Tous les os dans notre corps ont ces différences naturels, et ce sont ces différences qui affectent profondément comment nous bougeons et comment aucune personne ne fera une posture de yoga de la même façon.

La difficulté dans le DVD se trouve dans la section « *The lectures* » ; elle contient 4 heures de « *workshop matériel* » et des démonstrations avec des étudiants.

Dans notre section « *Du squelette interactif* » vous trouvez des graphiques précis qui vous permettrons d'explorer l'anatomie. Et finalement, dans la section « *specials features* » vous trouverez d'autres matériaux incluant une importante présentation sur les deux os que nous venons de voir.

Que vous soyez un yogis en entraînement, ou un professeur de yoga, c'est notre espoir qu'à travers ces outils vous gagnerez une plus profonde compréhension du rôle important que joue les différences anatomiques dans votre pratique du yoga.

Merci et nous espérons que vous apprécierez le Visionnage.