

1. The Big Picture

Dans ce chapitre, je vais vous donner une vue générale des 8 articulations majeures de notre corps. Ces 8 articulations déterminent l'amplitude de mouvement pour presque toutes les postures de yoga. A cela s'ajoute l'introduction à deux concepts clés qui sont la tension et la compression. En examinant précisément ces concepts, nous allons apprendre à discerner la différence entre la restriction musculaire et la restriction squelettique. En reconnaissant ces différences, nous serons capables de déterminer si, et comment, une posture de yoga peut être améliorée.

Dans des chapitres à venir nous regarderons les mouvements des os dans les épaules, la colonne et le pelvis.

Nous concluons en regardant la proportion et l'orientation.

Ce DVD est à propos de 4 idées primaires, 4 concepts, et leurs développements. Ces 4 concepts : compression, tension, proportion et orientation. Actuellement, ils peuvent ne rien signifier pour vous. Mais la compression et la tension, la proportion et l'orientation devraient à la fin, je l'espère, tout signifier pour vous.

A propos de comment et pourquoi vous et quelqu'un d'autre réalisez votre yoga différemment, et qu'est ce qu'on peut en faire. Et sur ces 4, les deux premiers vont vraiment être en duel ; se sont la compression et la tension.

Lorsque vous pratiquer votre yoga, lorsque vous enseigner le yoga, lorsque vous et votre étudiant ne pouvez pas bouger ou vous voulez aller vers cette restriction que vous ressentez, c'est d'un de ces deux types (pas un type, mais 2). Cela peut être une compression de deux trucs, le plus souvent des os s'entrechoquent et ne peuvent plus bouger, ou cela peut être une tension, lorsque les tissus ne sont pas assez élastiques (souples) pour laisser deux os se séparer. Ce sont les deux opposés, le *yin* et le *yang* du yoga. Est-ce que la douleur, non pas nécessairement la mauvaise douleur déstabilisante, est ce que l'inconfort, la tension d'une pose que vous essayez de faire, est une tension compressive ou un *stress traction* ? Ceci fait toute la différence dans le yoga, sur comment on peut changer ça ou non. Comment vous essayez de changer cela ou non ?

Je vais passer la plupart de notre temps ensemble, au moins au début, en accentuant sur la compression. Compression car en tant que pratiquant de yoga et enseignant de yoga, je suis très familier avec votre propre expérience subjective, et en enseignant à quoi ressemble l'étirement ? Comment puis-je obtenir plus d'étirement de cela ? Comment je fais pour que cet homme s'étire plus dans cette pose ?

Et ce dont on ne parle pas assez est ce nécessaire aspect complémentaire. La compression est ce qu'elle est parce que deux os s'entrechoquent, que c'est pour cela que vous ne pouvez pas bouger. Si c'est le cas, la manière dont vous allez changer ça est totalement différente de si on cherche à les séparer.

La compression et la traction ; lorsque vous faites ou enseignez une pose de yoga, il y a deux types de *stress* (tensions) que vous pourriez ressentir, pas une.

8 Articulations Majeures

Je vais essayer d'exposer brièvement les 8 articulations majeures du corps où la compression va se déclarer / se produire. Que vous soyez débutant en yoga, et donc cela va vous arriver dans un an ou deux, ou alors que vous soyez plus expérimenté en yoga et donc vous avez déjà étiré vos muscles et tendons, et maintenant vos os s'entrechoquent.

Tout le monde expérimente la compression. Nous allons essayer de commencer avec les exemples les plus évidents de compression : dans nos membres les plus faciles à ressentir et démontrer. Puis nous continuerons à travers notre bassin et colonne où c'est plus difficile de le sentir, un peu plus difficile à démontrer, mais les principes sont exactement les mêmes.

1 – Le Poignet et l'Avant-Bras (4:48)

Premièrement, la zone à montrer est de combien on peut tourner ou retourner notre main, qui est réellement notre avant bras.

J'ai attrapé mon coude ainsi car je ne veux pas tricher et utiliser mon épaule pour le faire.

Je touche mon coude de cette manière et l'attrape doucement afin de me rappeler de ne pas faire ça. Mais de le faire uniquement du dessous du coude.

Si je pose ma main ouverte comme ceci, les deux os dans mon avant-bras sont parallèles l'un par rapport à l'autre. Un os est long ici : le cubitus. Il ne bouge pas mais cet os sur l'extérieur qui descend vers votre pouce bouge. C'est ceci qui vous permet de tourner votre main : supination, pronation. Lorsque j'essaie de tourner ma paume de main pour faire tout un tour, à un certain moment la compression ici apparaît. Les tissus sont comprimés à l'intérieur ici, et je ne peux pas continuer la rotation vers le haut. Parallèles, croisés.

Alors maintenant avec de la chaire dessus, les os parallèles, essayez de croiser l'os que vous ne voyez pas au dessus. Lorsque cela ne peut pas aller plus loin, c'est dû à la compression et non à la tension. Ce n'est pas parce que quelque chose n'a pas été suffisamment étirée que je ne peux pas faire cela.

Donc pour moi je débute ici, j'effectue une rotation. Voilà 90 degrés, voilà un autre 45 degrés, légèrement dépassé celui-là : peut être 135 degrés plus ou moins de rotation.

Mais si Aaron se lève et fait cette séquence de mouvement, et elle tient sa main ainsi – les deux os dans son bras sont parallèles l'un à l'autre lorsqu'elle effectue la rotation – ça se croise, croise, croise. Et regardez à quel point elle peut aller loin.

Donc si on a Aaron qui fait ce que je viens juste de faire en lui faisant tenir son bras ici juste pour lui rappeler de ne pas le faire par son épaule, seulement par le bas du coude, et que nous demandons à Aaron d'effectuer la rotation vers l'extérieur aussi loin qu'elle le peut, elle peut tourner et passer ce parallèle. Et maintenant débute sa rotation disons de 90 degrés. Moi j'ai pu aller un peu plus loin et c'était fini. Aaron peut encore aller à 45 degrés supplémentaires, puis un autre 45 degrés en plus, et presque un autre 45 degrés. Et cela est dû à la forme de ces os avec lesquels elle est née. Le yoga n'a pas développé cela, c'est seulement la structure osseuse qu'elle a. Le yoga n'a pas développé cela en moi, c'est juste ce que j'ai.

Merci.

Quelle différence cela fait ce que vous pouvez faire avec votre poignet?

Cela revient à chaque fois que je place mes coudes sur le sol, ou bras droit, et que j'essaye de maintenir mes paumes de main à plat. Donc pour moi, si c'était mon but de mettre les paumes de main à plat, c'est tout ce que je parviens à faire du bas du coude. La seule autre chose que je peux faire maintenant pour emmener mes paumes de main vers le sol c'est de faire une rotation de mon épaule, ce qui veut dire que mes coudes sont allés vers l'extérieur. Si j'essaye de garder mes coudes à l'intérieur, je ne peux pas avoir mes paumes de main au sol. Si je tends mes bras, c'est la même chose pour moi. Afin de mettre mes paumes de main pleinement à plat au sol dans une pose comme celle-ci, cela doit venir de mon épaule. C'est pour cela que mes coudes montent. Si mes coudes restent bas et à l'intérieur, ma paume de main se détache du sol.

Pour que Aaron fasse cela, elle n'a pas besoin de faire quoi que ce soit avec ses épaules. Juste clop clop paume à plat.

Alors testons et voyons. **(09:06)**

Aaron vient devant, s'agenouille comme je viens de le faire pour vous, place ses avant-bras sur le sol. Elle a déjà les paumes de main à plat. Rappelez-vous, j'étais ici et j'essayais de mettre les paumes de main à plat et j'étais arrêté ici : c'est tout ce que je pouvais faire. Aaron descend les paumes de main à plat sans soucis car elle peut effectuer la rotation ici. Même si il y avait un trou creusé ici dans le sol, Aaron pourrait quand même mettre sa main à plat car elle peut tourner autant.

Alors Aaron n'a jamais eu besoin d'utiliser ses rotations d'épaules afin de placer sa paume de main sur le sol. Si Aaron va dans une pose modéré « chien tête en bas », pour que Aaron garde ses paumes de main au sol, elle peut faire toutes les corrections avec les épaules qu'elle souhaite et regardez elle peut garder ses paumes sur le sol. Les coudes roulés dans ce sens, ou roulés dans ce sens. Elle a tellement d'amplitude de l'avant-bras, elle a l'option de comment placer ses épaules afin de garder ses paumes de main à plat.

Moi, avec mon amplitude limitée, je n'ai pas d'option. Si je suis dans cette pose et que mon coude va dans ce sens, ce qui est un réel mouvement de part l'épaule, mes mains vont se décoller du sol. Et le seul moyen de les redescendre est de faire rouler mon coude (et donc mon épaule) comme ceci. **(10:29)**

Cela est plus facile à voir si le coude est plié, mais c'est la même rotation de l'épaule avec le coude tendu.

Okay merci.

Donc cela fait surface dans n'importe quelle position d'équilibre sur les avant-bras que je peux faire : postures sur la tête, scorpion, chien tête en bas... Même si je me retourne et vais dans une position de roue, je garde mes paumes de main pressées et mes mains avec mes paumes à plat sur le sol. Ne pas avoir autant d'amplitude de rotation que Aaron ou quelqu'un d'autre peut faire une énorme différence dans le type d'articulation que je bouge pour garder cette paume de main au sol.

Voici un principe qui vient avec et revient encore et encore lorsque vous vous analysez ou que vous analysez quelqu'un d'autre : ce sont les axes et les extrémités.

Les axes du corps sont, comme on l'entend, tout ce qui est proche du centre du corps, ce sont les axes. Tout ce qui est au-delà de vos doigts ou votre coude, ou vers le bas dans votre genou et vos pieds sont les extrémités.

Ne laissez pas la queue remuer le chien.

Si vous êtes l'un de ceux qui peuvent mettre la paume de main à plat dans certaines postures comme un chien tête en bas, ou une position d'équilibre d'avant-bras, c'est super vous le faites probablement à travers votre avant-bras.

Mais ne compromettez pas votre épaule. Ou vous vous ferez mal ici, proche de l'axe, car votre extrémité ne peut pas le faire. Si votre extrémité ne peut pas le faire, ne punissez pas l'axe de votre corps. Les axes et les extrémités. En yoga, c'est plus facile de voir ses mains et c'est plus facile de voir ses pieds et ses genoux : ils ne sont pas couverts avec des muscles épais et ne sont pas sous nos vêtements. On a tendance à se regarder et regarder les autres en regardant les mains et les pieds.

Présumant que cela me dit ce qu'il se passe ici, je regarde la main. Supposant que cela me dit ce qu'il se passe ici, je regarde le pied (que nous verrons plus tard). Présumant que cela me dit ce qui se passe la haut.

Ce que nous allons découvrir est que ce n'est pas toujours le cas. Mais vue que c'est la chose la plus simple à voir, la chose facile à corriger, on a tendance à se concentrer dessus. Se concentrer sur les extrémités, en dépit de ce qu'il se passe aux axes, est une erreur et vous conduira à la frustration et à des blessures.

Deux personnes qui se ressemblent sur l'extérieur lorsqu'elles font une posture ne le ressentent pas de la même manière à l'intérieur. Ceci est l'exemple le plus simple à vous donner. Si vous nous regardiez Aaron et moi, et que nous étions tous deux en train de faire une posture d'équilibre sur nos avant-bras ou en chien tête en bas, et que vous regardiez nos mains,. Je porte de longues manches, vous ne pourriez pas voir mes coudes comment ils tournaient. Vous regarderiez nos mains et vous diriez : « ok ils sont tous les deux en train de le faire de la même façon ». Rien ne pourrait être aussi loin de la vérité. Je réalise une rotation de 45 degrés dans mes épaules pour pouvoir obtenir ce que mon avant-bras ne me permet pas. Aaron, avec son exceptionnelle possibilité de rotation peut tourner son épaule dans le sens opposé de 45 degrés et toujours avoir sa paume à plat au sol.

Le yoga ne changera pas cela car cela est dû à la compression.

Si cela était dû à une tension, si il y avait quelque chose qui pourrait être étirée, c'est que quelque chose était trop court. Je n'ai jamais fait de yoga avant et je n'ai pas un bon bras. Je n'aurais peut-être pas pue avoir cette plage complète de mouvements à cause de la tension. A ce moment là, j'aurais éventuellement, doucement, atteint ici.

Mais la tension n'est pas une résistance, ici je ne sens aucun étirement nul part.. , je sens uniquement une compression et il n'y a nul part ou aller.

2 – Le Coude (14:47)

La prochaine place la plus simple pour découvrir la tension et la compression, et pour les mettre en opposition, est de monter dans le corps de l'extrémité vers l'axe ; c'est le coude.

Si vous pouvez voir l'os dans l'avant-bras qui peut effectuer une rotation et bouger, ce n'est pas dans la structure de votre coude. L'os qui ne bouge pas c'est le cubitus, qui va du bas de votre petit doigt, il forme un os en forme de crochet qui s'intègre dans cette encoche juste là. Il pivote autour et pivote, pivote, pivote jusqu'à ce que *boum* il tape le bout de ce petit crochet, tape dans l'arrière de la cavité articulaire. Maintenant, il n'y a nul part où aller et cela est de nouveau une forme de compression : une des plus agressives et plus faciles à sentir comme compression.

Ici, cela va doucement s'écraser l'un contre l'autre jusqu'à ce que vous ne puissiez plus écraser. Mais ici c'est le bout d'un os pointu qui vient buter dans une cavité osseuse.

Alors, c'est très simple de distinguer cette compression.

Donc encore, si je vais comme ceci, je ne peux pas aller plus loin à cause de la compression ici. Si j'avais une déchirure du tendon du biceps et que j'avais eu une opération dessus et que je ne l'avais pas encore étiré, et que j'allais me rééduquer moi-même, il faudrait que je fasse des massages et un traitement et des étirements afin d'étirer ce biceps à nouveau et mettre mon coude droit. Ceci est un entraînement d'étirement, ..., compression. Ce que je dois reconnaître c'est le type d'entraînement que j'ai fait afin d'arriver à ce point qui est maintenant difficile à changer à partir d'ici.

Si je me rappelais « tu sais ça t'a pris un mois afin d'arriver ici, et un autre pour arriver ici alors dans un autre mois je devrai être en bas à cet angle ? ». Un autre mois à cet angle et je devrai être assez bon pour juste tourbillonner mon bras dans un cercle. Pourquoi cela n'arrive pas ; à cause de la compression de l'os. Ceci est de la tension, tension, tension, compression. Qu'est ce que je peux faire pour changer cela ? En yoga, sans dangers, probablement rien du tout. C'est juste la manière que c'est, cela peut être bon pour certaines choses et mauvais pour d'autres : à combien vous pouvez ouvrir votre coude ?

Anatomie en pratique :

La compression du coude : Bob (17:28)

Si vous regardez Bob, si je tourne le bras de Bob ainsi, on dirait qu'il est plié ici. On dirait que si vous disiez à Bob de mettre ses coudes droits, on pourrait penser qu'il ne prête pas attention à vous. On dit « Bob bras droits, tends ton coude ! » Et cela n'arrive pas. Ce qu'il y a de plus et que j'ai testé plus tôt avec Bob, car avec Bob nous avons travaillé ensemble avant, c'est qu'il dit que cela a toujours été comment ça.

C'est soit il a une large saillie de la partie du crochet qui entre dans le coude, soit une peu profonde encoche qui reçoit ce crochet, ou bien les deux. On ne peut pas plus ici. Si je disais « Ok Bob, laisses moi t'aider avec cela » : ceci n'est pas du yoga, c'est du ju-jitsu.

Si son bras était comme ceci et qu'il avait des cicatrices ici, je prendrai mon pouce là dedans, je frotterai pour casser la cicatrice et tirerai son bras ainsi : maintenant je suis l'aide car j'étire des tensions de résistance, ou alors il fait du yoga pour lui-même. Mais lorsque nous arrivons ici où il le fait de lui-même ou je l'aide et il n'ira pas plus loin.

Ceci n'est pas mauvais ou mal de faire ceci, cela peut être bon pour l'os d'avoir une compression modérée appuyée dessus. Mais d'aller, boum boum boum, pousser fort afin de venir le faire plier plus est une énorme erreur.

Il est simple et facile de le voir dans le coude, mais le même principe revient dans notre dos, notre hanche, et nos tendons du jarret, et nos genoux. C'est plus difficile de le ressentir là donc je prends le plus de temps dans ce qui est probablement très évident pour vous car ce principe illustre clairement la différence des problèmes entre la tension et la compression.

Et en yoga, si cela n'était pas notre coude, si cela était notre tendon du jarret ou notre dos, vous seriez en train de dire « Mon dieu, j'adore ce yoga, cela est en train de faire d'énormes différences dans ma vie, je m'ouvre tellement, c'est incroyable je me sens si bien, on dirait que je fais pas aussi bien qu'habituellement, et je suis allé à ce *workshop* et je me suis fait mal. »

Car à un certain point, là dedans, nous n'avons pas reconnu que cela a changé dans l'entraînement de la tension des tissus qui résistaient à ce mouvement, à la compression.

C'est pourquoi il est si important, pourquoi tant dans ce DVD est mis l'accent sur la compression. Compression , compression. Car tous vous avez été attirés par le yoga et vous faites du yoga car vous adorez comment cela vous étire, vous avez sûrement besoin d'aucune aide, venant de moi ou de quiconque, afin d'apprendre à ressentir un étirement. Ce qui est plus difficile c'est de ne pas assez accentuer lors de nos entraînements et de savoir quand est-ce que c'est de la compression. Et qu'est-ce que vous faites pour modifier votre entraînement si et quand c'est une compression ?

Anatomie en pratique :

La compression du coude : Giselle (20:26)

Maintenant, ce que je souhaite faire afin de contraster sur combien je peux tendre mon coude, appelons cela « normal », et la manière dont Bob ne peut pas tendre son coude nous appelons cela « hypo ». Maintenant voyons quelqu'un qui est « hyper ». Mais merci de garder à l'esprit que cela est totalement arbitraire comme chose à dire. Cela ne veut pas dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec Bob, ou de mal avec moi, ou avec quelqu'un qui peut tendre plus que moi. Ceux-ci sont des choses arbitraires qui s'écartent de 180 degrés.

Allons voir Giselle. Je lui lève le bras et cet angle est de plus de 180 degrés. J'étais à peu près ici, et Bob était à peu près ici. Giselle est là. Et j'ai travaillé avec des personnes qui ont un angle qui descend comme ceci. Est-ce qu'il y a quelque chose que Giselle a fait de mal dans son yoga aujourd'hui ? Qui la fait « hyper-mobile » dans cette extension ? Non c'est juste qu'elle est née comme ça. Est-ce que cela peut jouer contre ou pour elle dans certaines postures de yoga ? Oui, peut-être, mais vous ne le savez pas tout de suite. J'ai eu des élèves qui pouvaient « s'hyper-étendre » encore, ce qui est arbitraire au standard de dire qu'ils sont hypers, qu'ils peuvent s'étendre fortement et le fond dans toutes les postures d'équilibre sur bras, excepté peut-être la position sur les mains mais ils étirent excessivement dans la roue, en chien tête en bas. Et cela semble superbe, pour eux ne pas trop s'étirer serait l'équivalent d'une personne normale comme moi qui n'ouvre pas au complet ses coudes. Ça serait comme si, mon dieu je n'explore pas tout ce qu'il y a mais plutôt que je suis en train de me restreindre, je ne sais pas pourquoi mais je serai. Mais il y a d'autres moments où, dû à la forme de l'os, à la musculature et une autre centaine de

variables à propos d'eux, si ils devaient faire la roue ou le chien tête en bas, et aller complètement où ils peuvent dans leur hyper-extension, qu'ils ressentent une tension dans le coude, qu'une personne comme moi ne ressentirait pas. Le point ici est de ne pas essayer de prédéterminer, pour vous-même ou pour qui que ce soit d'autre, si cela est bon ou si cela est mal. Est-ce que c'est bon ou mauvais ? Cela n'aide pas. Cela n'aide pas d'essayer d'arriver à ce genre de décision. Et c'est inutile. Cela peut être très bien pour certaines choses et très mauvais pour d'autres. Ou complètement indifférent. Qu'elle ne se sente jamais compromise dans aucune posture, alors que Bob, à l'opposé extrême, il peut aussi se sentir très bien dans toutes les postures. Je ne suis juste pas droit comme tout le monde. Ou Bob pourrait dire : « Je n'ai jamais aimé faire le chien tête en bas car dès que quelqu'un pousse sur moi pour me faire aller plus profondément dans cette posture j'ai une grosse tension ici. » Mais vous ne le savez pas avant car il y a tellement de facteurs à la fois, mais ce que nous sommes en train de montrer est que cela va se manifester lorsque je fais la posture du chien tête en bas ou une roue. Et est-ce que c'est bon ou mauvais, est-ce que ça aide ou non ? Cela varie de cas en cas. Pourquoi punir une personne comme Bob où son amplitude de mouvement est ici ? Et dire « Mon dieu vous ne ferez jamais la roue correctement car vous ne pouvez pas étirer votre coude droit. » Mais il ne va jamais avoir son coude droit à cause de la forme de ses os. Comment cela peut être mauvais ?

Ou avec Giselle, se plier ainsi, si elle n'est dans aucune douleur, pourquoi je la ferais reculer et revenir ici ? Pourquoi lui dire « Non tu ne peux pas explorer l'extension complète et avoir ce sentiment » ?

Je ne ferai ça, ou lui conseillerai de faire ça seulement si elle expérimente la douleur ici. Mais il n'y a pas de raisons de déterminer avant coup qu'elle a le bon angle d'extension, celui auquel il devrait être.

3 – L'Épaule (24:37)

Ce gros morceau d'os ici est appelé votre omoplate. Pendu à celui-ci, c'est votre humérus. Cette étagère au-dessus de l'humérus, ce large os en forme d'étagère fait partie de l'omoplate. Cela s'appelle le processus d'acromion. C'est probablement un des seuls mots en latin que vous aurez à connaître car il va revenir répétitivement. Car nous utilisons beaucoup notre épaule quand nous bougeons. Le processus d'acromion est une extension plate de cette arrête de l'omoplate.

Lorsque nous levons notre bras vers le haut de cette manière, tôt ou tard, pour tout le monde, l'humérus touche l'acromion. Mais tout le monde a un processus d'acromion différemment formé : certains sont penchés à un angle plus élevé, certains ne surplombent pas autant sur les côtés, certains ne surplombent pas beaucoup vers l'avant. Ces variations causent d'énormes variations sur quand est-ce que quelqu'un va atteindre la compression. Maintenant, pour tout le monde, quelque soit sa laxité, lorsque vous levez votre bras et ne laissez pas votre coude sortir sur le côté, c'est appelé l'abduction. Si vous ne laissez pas le bras faire l'abduction sur le côté et que vous le gardez à l'intérieur lorsque vous le montez, vous allez toucher l'acromion à un moment donné. Si je laisse mon bras s'enlever vers le côté, je peux aller autour de l'acromion et maintenant je suis en train de compresser ici, dans le dos, entre ces deux os, mais ça sera pas aussi douloureux et agressif.

Comme vous pouvez l'imaginer, cela a d'énormes conséquences lorsque vous faites une roue, un chien tête en bas, les coudes droits en *vishkasana*, ou en sortant de la posture *viparita dandasana* comme ceci. A chaque fois que je tire mes bras derrière, pliés ou droits, lorsque la compression arrive, c'est fini. Plus tard, nous allons voir comment le mouvement du scapulum permet d'ajouter à l'amplitude de mon mouvement. Mais maintenant, nous regardons seulement cette articulation. C'est comme pour le coude et le poigne, et les autres articulations que nous allons voir dans le corps. La seule restriction est l'os ; celui avec lequel vous êtes né, celui avec lequel vous venez en cours de yoga. Ça sera l'ultime restriction. Si les extrémités musculaires sont serrées, on ne sait pas quelle est son amplitude de mouvement, car il faut étirer les muscles. Mais après avoir fait assez de yoga, vous serez arrêtés dans vos postures de yoga par la compression.

Anatomie en pratique :

Le flexion de l'humérus et du processus d'acromion : Bob (27:46)

Ok, tournons Bob dans ce sens. Même sens que le squelette. Si vous pouviez venir et sentir l'épaule de Bob vous vous diriez « Ok ici c'est le processus d'acromion, juste là ici c'est l'humérus. » Je demande à Bob de se relaxer et de me faire confiance. Je lui fais lever le bras, bloque ton muscle, je pousse vers le haut, relâche plus, c'est comme si il ne pouvait pas aller plus haut que ça. Je tiens son omoplate basse pour ne pas qu'il triche. Et son bras ne peut pas aller plus haut que ça. Regardez l'angle de son bras par rapport à son oreille ou son cou : c'est tout.

Anatomie en pratique :

Le flexion de l'humérus et du processus d'acromion : Ivy (28:30)

Donc je tiens son omoplate basse, comme cela elle ne peut pas tricher et faire ce genre de chose. Et doucement je vais commencer doucement à lever son bras. Alors ça c'était Bob, vous vous souvenez de Bob ? Ça c'est moi. Ceci est une personne normale. Ceci est la mère d'Ivy, et ceci est Ivy sous un type de régime stéroïdien, je ne sais plus trop lequel.

Bob ici, Ivy ici.

Le yoga ne va pas faire de Bob une Ivy.

Car Bob ne se plaignait pas par ici en bas. Mon grand dorsal, mon pectoral, mon coraco-brachial, mon triceps, ils sont trop serrés. Ce n'était pas une plainte. Ça aurait été une plainte due à la tension : ce n'est pas assez étiré là dedans.

Bob était le même, il avait des douleurs ici. Ivy a de la douleur là aussi, mais je dois la pousser jusqu'ici afin de la trouver. Maintenant, Ivy aussi est dans une compression, mais sa compression est ici.

Ceci est ce avec quoi Ivy est venue en cours de yoga. Maintenant, si Ivy avait été une bodybildeuse, lanceuse de balle et qu'elle c'était tordu sa coiffe des rotateurs, et qu'elle avait eu une opération dessus, et que tout avait été écrasé vers le bas par l'opération, et qu'elle n'avait jamais vraiment travaillé de nouveau car elle avait peur, elle serait venue au cours de yoga et fait des chiens tête en bas, des postures d'aigle, afin d'étirer cela et elle aurait été attentive et se serait dit « Oh oh je ne veux pas faire ressortir mon épaule de la cavité à nouveau, je ne veux pas me blesser à nouveau ». Mais doucement, patiemment, méthodologiquement, elle aurait un bon enseignant de yoga qui serait en mode « Ok, on ne va pas te pousser trop dur mais on va juste continuer à travailler, tu dois continuer à travailler Ivy, cela n'ira pas mieux sinon. » On serait là à se dire « Oh wow regarde, je peux presque lancer à nouveau. » Et après, cela ne vient pas ici, et ce qui l'a mené jusqu'ici ne l'emmènera maintenant nul part d'autre par ici avec sécurité. Car cela est tout ce qui peut être étiré, il n'y a plus à étirer. Ce qui la stoppe maintenant c'est la compression.

Encore une fois, la compression n'est pas mauvaise. La compression est bonne pour les os qui doucement comprime les os tel un stimulus à leur croissance et leur densité. Mais c'est une chose de faire une roue, ou un chien tête en bas, doucement en s'amenant vers un point de compression, et être heureux de ça. Et être ici, et dire « aides moi ! Tires moi en arrière aussi loin pour que je puisse plier plus loin. » Cela peut être la cause d'une blessure.

Ivy va nous faire une démonstration du chien tête en bas. Avant que l'on y aille, je vais faire ceci avec elle. Je lui demande de sortir ses fesses, de ne pas perdre son équilibre et de me donner ses mains. Elle descend de plus en plus et présente son torse vers le sol juste là. Je vois un angle dans son épaule qui est d'à peu près 180 degrés. Si elle continue de descendre, tombe vers moi un peu, regardez ses épaules aller vers l'arrière. Elle peut aller vers l'arrière car nous la laissons rouler ses coudes un peu. Mais même si je ne la laissais pas et disais « Ivy rentre tes coudes, ne les laisse pas rouler vers l'extérieur. » Regardez l'angle de ses épaules. Si je la laisse rouler ses coudes, si je la laisse aller autour de son processus d'acromion, cela est incroyable. Même en ce heurtant sur le processus d'acromion c'est un incroyable amplitude de mouvement.

Alors comment imaginez-vous que son chien tête en bas va avoir comme aspect ? **(32:19)**

Ivy s'installe en chien tête en bas, en plaçant ses mains : je lui marche sur les mains pour ne pas qu'elle glisse. Et je lui dis de garder les coudes et les épaules rentrés. Même avec, nous savons pour l'avoir vue précédemment qu'elle peut tellement aller dans l'hyper extension. Mauvais mot, mais c'est ainsi que c'est décrit. A l'épaule ce n'est pas un

problème pour elle, je peux creuser un trou pour sa tête et lui demander d'aller plus en avant. Et si je la laisse ouvrir les coudes, elle peut creuser un trou jusqu'en Chine et a toujours sa tête au sol.

Relève toi.

Donc, quand on voit Ivy au sol, ce que l'on voit c'est que ceci s'étire là-dessous, et que cela est pressé dans son dos. Et ça fait du bien, et Ivy est littéralement, si ses mains et pieds ne glissent pas, en train de se suspendre. Si ses pieds et mains ne glissent pas, c'est une posture de tension suspendue.

Maintenant, si nous faisons venir Bob, nous savons que Bob n'est pas proche de la flexibilité d'Ivy. Et la plupart ne le sont pas. Bob me donne ses mains, sort ses fesses, se penche en avant et puis plie ses genoux pour ne pas avoir à s'inquiéter de ses tendons du jarret. Je ne peux pas amener les bras de Bob dans la même ligne que son dos. Vous vous souvenez où était celle d'Ivy ?

Je laisse les coudes de Bob aller vers l'extérieur. Je le laisse faire le tour de ce processus d'acromion autant qu'il le peut avec ses épaules mais ça ne va pas. Si je forçais Bob en tenant ses poignets et en lui faisant garder ses coudes et ses épaules à l'intérieur, regardez à l'angle ; c'est encore pire.

Est-ce que c'est parce que Bob ne peut pas étirer là-dessous ? Je peux vous assurer que Bob ressent la douleur ici sur le dessus, là où la compression a lieu.

Lorsque nous demandons à Bob de s'installer en chien tête en bas, vous pensez que Bob va pauser sa tête au sol ?

Ne sachant rien d'autre de lui, il pourrait avoir les tendons du jarret les plus flexibles que vous avez jamais vu mais est-ce qu'il apposera sa tête un jour au sol ?

Non, car il ne passera jamais sa tête à travers ses bras comme ceci. **(34:44)**

Testons notre prédiction. Installe toi en position Bob. On va laisser les genoux de Bob pliés, et si j'essaye de pousser Bob comme ceci. Je suis en train, je suis en mode, je vais l'aider à ouvrir ses épaules. Non ,car il expérimente la compression juste ici. Peut-être que je ne lui ferai pas mal et il sera ravi de faire le chien tête en bas. Il aimerai peut-être mettre ses mains contre un mur, un bloc, quelque chose. Il aime peut-être le chien tête en bas. C'est peut-être une super sensation d'en sortir autant de cela, de s'étirer les bras et les épaules. Il peut prendre du plaisir à cela.

Mais est-ce que le chien tête en bas de Bob sera un jour comme celui d'Ivy ? Jamais. Ça n'arrivera jamais à cause de la forme de leurs os. Si ces deux personnes se ressemblaient en extérieur et sur combien elles se plient afin de faire une pose, elles ne le ressentiraient pas de la même manière à l'intérieur. Juste, imaginez si Bob poussait tellement dans ses épaules et qu'il ressemblait vaguement à Ivy. Est-ce que vous pensez que lui et Ivy seraient en train d'avoir la même expérience en chien tête en bas ?

Bob serait en train de souffrir et sûrement en train de faire quelque chose de nuisible à ses épaules. Ivy se laisse suspendre. Et si on le faisait dans le sens inverse et que l'on demandait à Ivy de seulement amener ses bras en haut et sa tête à travers en chien tête en bas au même niveau que Bob ? Maintenant le ressentiraient-ils de la même manière ? Bob serait relax en train de prendre le poids dans ses épaules, Ivy est entrain de contracter afin d'artificiellement se tenir ici.

Si deux personnes se ressemblent de l'extérieur, ils ne ressentent pas de la même manière à l'intérieur. Car aucun squelette n'est identique à celui d'un autre.

4 – Le Cou (36:54)

Prochain très simple : le cou. Les cervicales. Nous allons démontrer, est-ce que la compression est présente au même moment pour tout le monde lorsque l'on penche la tête en arrière ? Et est-ce que la compression se présente au même moment pour tout le monde en allant vers l'avant ?

Vous pensez qu'un mouvement simple comme celui-ci serait le même pour tout le monde. Mais même dans un très simple mouvement, les différences de propositions anatomiques et de constructions osseuses ne peuvent pas être changées. Vous verrez que ce n'est pas le cas.

Anatomie en pratique :

La compression des vertèbres cervicales : Mikey (37:26)

Si je suis normal, ce que je ne suis probablement pas, lorsque je mets ma tête en arrière, vous pouvez presque voir que je vais assez loin. Mikey, qui est en bonne santé, un jeune homme fort, bascule sa tête en arrière et c'est tout. Alors, si ce n'était pas une tension qui l'empêche d'aller plus loin, où est-ce qu'il la sentirait ? Quelque part ici, sur le devant. Sa trachée serait étirée, sa voix serait tendue, ses muscles ici seraient contractés. Si on lui demande, et qu'on le palpe doucement, on voit qu'il est juste serré à l'arrière là où est ma main. Cela est dû à la forme des os des vertèbres cervicales. Il arrive à la compression ici, avant que sa tête puisse être aussi près que quelqu'un d'autre pourrait. Mais regardez lorsqu'il bascule sa tête en avant, il a une parfaite élongation. La seule raison pour laquelle Mikey ne peut pas aller plus en avant que cela est due à la compression sur l'avant. Il ne peut pas enfoncer plus son menton dans son sternum. Si son menton ne touchait pas son sternum, on pourrait dire que, peut-être, il y a de la tension ici.

Anatomie en pratique :

La compression des vertèbres cervicales : Alex (38:37)

Donc, à nouveau, si on dit que je suis normal, ce que je ne suis probablement pas, si je lâche la tête en arrière, c'est à peu près comme ceci. Alex bascule sa tête en arrière et c'est presque la même chose. On est tous les deux différents et différents par rapport à Mikey. Maintenant, on se redresse. Je suis une personne normale, je peux amener mon menton à ma poitrine. Mikey pouvait le faire aussi. Alex ne peut pas amener son menton vers sa poitrine. Alors, juste en le regardant, nous devrions savoir si c'est parce qu'il manque d'étirement derrière. Ça serait donc un problème de tension. Ou alors, est-ce qu'il y a quelque chose au profond de ses cervicales qui fait que cela est le plus loin où il peut aller. Alors, je fais ceci et il devrait me dire là où il ressent la résistance. Et si il faisait du yoga depuis un moment, un an ou deux, et qu'il n'a pas eu d'accident de voiture catastrophique dont il ne saurait pas parler, une majorité des personnes vont étirer suffisamment leurs muscles et ligaments afin de pouvoir mettre leur menton sur leur poitrine en 1 à 2 ans. En rayant un accident ou une maladie.

Donc, lorsque Alex penche la tête, je lui demande « Alex as-tu déjà pu mettre ton menton sur ta poitrine ? » Et il me répondrait « Pas dans mes souvenirs, je n'y ai pas penser. »

Donc, si on assume qu'il a fait assez de yoga, assumons dans ce cas que ce n'est pas une question de tension derrière la nuque. Si j'essaye agressivement de pousser son menton sur sa poitrine pour qu'il me ressemble, ou pour le faire ressembler à Mikey, où le faire ressembler à n'importe qui, car je pense que cela est faux, je vais lui faire mal. Et si lui pense qu'il faut que son menton descende sur sa poitrine pour ressembler à tout le monde, il va se faire mal ou devenir frustré. Car tous nos os sont différents. Alex ne peut pas amener sa tête, son menton, vers la poitrine pour les mêmes raisons que Mikey ne pouvait pas lâcher sa tête loin derrière. Ce n'est pas un problème de tension, mais un problème de compression.

Anatomie en pratique :

La compression des vertèbres cervicales : Amy (40:40)

Amy amène son menton à sa poitrine ; aucune problème. La plupart d'entre nous pense que tout le monde peut faire ça mais on vient de voir avec Alex que ce n'est pas le cas. Comme tout le monde ne peut pas le faire avec le même degré de facilité.

Et si on penchait la tête en arrière, à partir d'ici c'était Mikey en bonne santé, parfaitement normal, ceci était son point de compression, ici c'était Alex et moi, et voici Amy. Alors, est-elle hyper, ou alors sommes nous hypo ? C'est juste un standard arbitraire à choisir. Lançons une pièce et choisissons le milieu. Elle est en bonne santé et parfaitement normale. Mikey, dans son amplitude de mouvement, est parfaitement normal et sain pour ses os. Alex avec son amplitude et moi avec la mienne. Tous, tous les 4, nous trouvons une compression dans cette direction et une compression dans cette direction. Et c'est juste la façon dont c'est.

5 – Les Vertèbres Lombaires (41:43)

Pour les vertèbres lombaires, nous avons Ivy, qui représente quelqu'un de très souple, et Michael, qui n'est pas très souple.

Anatomie en pratique :

La compression dans les vertèbres lombaires : Ivy (41:54)

Ivy s'installe sur ses mains et genoux, et se soulève en dos de chat. Et ce que nous allons tester c'est le mouvement inverse. Mais tout d'abord, je souhaite vous montrer ceci. Tout ce qui contient des côtes ne va pas bouger tant que ça, mais tout ce qui est plus bas là où les côtes s'arrêtent, cette aire, comment va-t-elle bouger ? Ce sont les vertèbres lombaires. Ivy réalise le mouvement opposé. Ceci est une cambrure saine. Pourquoi Ivy ne peut pas se cambrer plus que cela ? Si cela était une question de tension, elle le sentirait ici. Mais elle le sent dans sa colonne, dans ses os, donc où est-ce que vous tentez toujours la compression ? Dans vos os. Si je pousse agressivement Ivy dans son dos, je pourrai lui écraser la colonne. Car elle est en train de se détendre afin de me laisser la compresser aussi loin qu'elle le puisse. Si elle utilise son estomac, le resserre, elle peut pousser contre mes main et retourner dans la posture opposée. Si elle est assez forte, je ne pourrai jamais lui faire plier son dos. Je ne peux pas lui faire plier le dos dû à la force de tension. La tension contractile resserre la posture. Je dois lui demander de relâcher cette tension, la laisser s'allonger pour que cela puisse s'étirer pendant que cela se compresse. Maintenant, je peux la pousser un peu plus que ce qu'elle peut faire seule. Mais regardez, cela est le plus loin où elle puisse aller. Si elle essaye de faire plus, alors elle risque de se faire une blessure.

Anatomie en pratique :

La compression dans les vertèbres lombaires : Michael (43:42)

Il descend sur ses genoux et ses mains. Sa colonne est maintenant étendue entre ceci et ceci. On dirait le pont du Golden Gate. Ceci est la colonne du support compressif, il peut y rester indéfiniment, car je suis en train de puiser directement dans les os. Ceci est une compression en support, il peut aussi peut-être y rester indéfiniment parce qu'il doit utiliser ses muscles pour garder ses coudes droits. Mais il peut contenir beaucoup de poids. C'est la compression. Entre les deux c'est suspendu. Et si il relâche les câbles, le pont va s'affaisser. Et cela est tout pour lui. Il a une compression qui est ressentie tout le long en bas de sa colonne. Si je le pousse durement ici, je peux le blesser. Si il ne veut pas que cela arrive, il contracte fortement les abdominaux et pousse contre mes mains. Je ne peux plus le blesser maintenant dû à une tension intégrale réalisée sur l'avant qui tient cet endroit. Si cela était étiré, si il avait eu une blessure ou quelque chose, si il relâchait doucement, cela permettrait l'élongation et à cette partie de s'affaisser. Maintenant pourquoi je ne peux pas aller plus bas ? Ce n'est pas dû à la tension de l'avant, c'est la compression directement placée sur la colonne. Et c'est à cet endroit qu'il va l'expérimenter. Si il était blessé peut-être qu'il serait ici et ne pourrait pas aller plus bas car il n'est pas assez étiré. Mais si on l'entraîne correctement en yoga, il ne peut pas relâcher plus que cela. Et cela ne vient pas du fait qu'il y a encore une tension qu'il ne ressent pas

plus, c'est de la compression maintenant. Désormais, si j'essayai de lui faire comme pour Ivy, que l'on a vu précédemment, je lui briserai le dos.

Ils sont différents. Ils sont nés différemment. Ils seront toujours différents. Leur yoga sera toujours différent.

6 – Pelvis/Fémur (45:43)

On va étudier un point de compression ici au fémur. Ce point de compression est appelé par les anatomistes « l'abduction ». Si je lève cette jambe de cette manière, ceci est le fémur. Le trochanter, ou le col du fémur, va venir heurter contre la lèvre de l'acetabulum que l'on peut appeler la cavité de la hanche. Les os de tout le monde sont formés différemment comme on a pu le voir sur le cou et le coude. Le fémur de tout le monde est formé différemment. L'acetabulum est différent pour tous aussi. Là où cela se heurte est différent pour tout le monde. Alors moi je garde le niveau du pelvis sur ce squelette et je lève la jambe.

Pour la décontraction, je vais demander à quelques personnes de venir et d'écartier les jambes à cet écart. Puis de venir incliner le pelvis comme ceci jusqu'à ce que l'on soit à la compression. Mais c'est toujours la même chose ; que je garde le pelvis au même niveau et que je lève la jambe, ou que je garde mes pieds et jambes au sol et viens incliner mon pelvis : je ne peux plus incliner mon pelvis dans cette direction lorsque la compression apparaît.

Anatomie en pratique :

La compression fémur/pelvis : Ivy (46:56)

Donc on regarde au bord du pelvis. Donc grossièrement la ligne du t-shirt ou la ceinture du modèle. Je lui demande d'ouvrir doucement les pieds comme cela elle est déjà doucement inclinée. Je lui mets sa main droite juste ici, sur sa hanche. Je veux qu'elle incline son pelvis de cette manière, jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus. Mais sans engager la colonne, juste le pelvis. Si il y avait une restriction, un étirement ici, alors on serait sur de la tension. Si elle ne pouvait pas étirer sa jambe à travers ici, cela serait aussi de la tension. Mais ce n'est pas ce qui la restreint. Elle s'est placée exprès afin de ressentir la compression juste ici. Alors maintenant, si on laisse Ivy atteindre le sol, le reste du mouvement est donné par sa colonne. Le pelvis ne s'incline pas plus. Si elle remonte, jusqu'où peut-elle incliner son pelvis ? Est-ce là ? Elle est déjà ici avant d'avoir besoin d'engager sa colonne vertébrale pour descendre davantage. Tout cela est dû à la colonne.

Anatomie en pratique :

La compression fémur/pelvis : Cheri (48:13)

De nouveau, Cheri se tient debout, les pieds écartés. Elle est déjà un peu inclinée. Je lui fait placer sa main ici afin qu'elle s'indique à elle-même, et à nous, là où elle va ressentir la compression. Et elle sort sa hanche, et c'est tout. Ceci est l'inclinaison d'Ivy.

Si elle ressentait un étirement ici, ça serait de la tension. Si cela était ici, ça serait de la tension. Mais Cheri le ressent directement là. Cheri ne peut pas aller plus loin dû à la compression juste ici. Maintenant, on lui dit « C'est bien, tu as bien fait cela. Pousse plus et maintenant descends en posture du triangle. » Ce qui lui permet de descendre c'est qu'elle a une colonne assez souple.

Ok Cheri, nous allons rendre ça plus simple pour toi. Écarte bien tes pieds, sors la hanche sur le côté. Ce n'est pas cela qui va changer combien elle peut se pencher sur le côté,

combien elle peut s'incliner. Maintenant elle essaye de descendre.

C'est possible. Ce n'est pas vrai à cet instant, mais c'est possible que Cheri ai eu la même flexibilité ici que Ivy. Ce n'est pas le cas là, mais ça aurait pu être le cas. Pas moins car elle n'a pas le pelvis incliné. Elle ne descendra jamais de la même manière que Ivy.

Mais vous pouvez imaginer une situation où la personne a l'inclinaison de Cheri mais a les bras plus longs et une colonne très souple.

A ce moment là, la Cheri imaginaire et Ivy seraient en train de faire la posture du triangle de manière identique, mais ne le ressentiraient pas de la même façon.

Deux personnes qui se ressemblent extérieurement ne le ressentent pas de la même manière à l'intérieur.

7 – Le Genou (50:00)

Le genou, s'il est tendu, il n'effectue pas de rotation sur la partie basse. Mais s'il est plié, il le fait. Mais de nouveau, étant donné que les os de chacun sont différents, l'amplitude de rotation est différente. Et c'est ce que nous allons voir.

Anatomie en pratique :

Le genou : Jeanne (50:19)

J'ai installé Jeanne au sol car je dois avoir le genou plié afin de réaliser une rotation. Si le genou est tendu, ceci n'est pas une rotation du genou mais une rotation du fémur.

Mais maintenant que c'est plié, elle fléchit son pied. Maintenant, juste du bas du genou, elle peut effectuer une rotation.

De combien est-ce que Jeanne peut-elle effectuer cette rotation ? Pour savoir cela, je vais lui attraper le pied et tourner jusqu'ici. Elle peut aller jusqu'ici ; c'est à peu près 45 degrés peut-être un peu moins, 40 degrés. Puis je vais prendre son pied et effectuer la rotation inverse vers l'intérieur, et cela a du mal à aller loin. Elle a donc à peine quelques degrés vers l'intérieur et obtient moins de 45 degrés vers l'extérieur. Donc son amplitude totale de mouvement du bas du genou est approximativement de 50 degrés. Si elle essayait de faire plus que cela, elle serait sérieusement en train d'endommager l'intérieur de son genou.

Anatomie en pratique :

Le genou : Tatiana (51:22)

De nouveau, si le genou est droit, ce mouvement du pied n'est pas indicatif de ce qui se passe dans le genou, mais de ce qui se passe au niveau du fémur. Si nous lui demandons de plier le genou et de remonter son pied, je vais lui bouger pour elle afin que cela soit plus simple. Ceci est à peu près 45/50 degrés vers l'extérieur. Et cela est à peu près 45 degrés vers l'intérieur. Si on les ajoute ensemble, elle est plus proche de 90 à 100 degrés de rotation. A peu près le double de ce que nous avons vu Jeanne faire.

Et cela n'est pas dû au fait que l'une a fait du yoga différemment, ou un style différent, cela est dû aux os avec lesquels elles sont nées. J'ai eu des élèves qui pouvaient faire 135 degrés de rotation. On l'a ou on ne l'a pas.

8 – La Cheville (52:32)

Nous l'avons enfin fait ; nous sommes passés à travers 7 points de compression qui se présentent dans la plupart de votre pratique du yoga. On a débuté ici, travaillé en descendant le long de la colonne et finalement le dernier : la cheville.

De nouveau, il peut y avoir une résistance musculaire sur la manière dont on peut fléchir sa cheville, et une résistance de compression sur combien on peut fléchir votre cheville.

Si c'est dû à de la tension, ce serait le tendon d'Achille qui serait étiré. Ça étirerait l'arrière lorsque j'essayerais de faire ceci. Le tendon d'Achille est attaché juste ici et si j'essaie de faire ceci, cela étire. Si c'est une limite compressive, le ressenti se fait sur l'avant de la cheville, là où l'os tapera.

Anatomie en pratique :

La cheville : Annelisa (53:21)

Si Annelisa veut bien se mettre à genou comme ceci pour nous et commencer à plier son genou, si elle essaye de plier son genou davantage son talon commence à se lever. Pourquoi le talon est-il en train de se lever ? A cause de la compression ici. Si c'était dû à la tension, elle aurait une douleur de brûlure ici, dans le tendon d'Achille, car elle a beaucoup de poids sur ce genou placé en avant. Elle va avoir un peu de tension ici car elle est à son extrême, mais ce n'est pas ce qui la retient. Le talon d'Achille décolle du sol pendant qu'elle essaye d'avancer son genou, car cet angle ne s'améliore pas. C'est une compression os contre os. Elle peut rester ici et cela peut être sain pour l'os de le comprimer une fois de temps en temps afin de le stimuler pour garder sa densité et sa santé. Mais va-t-elle plier plus ? Non.

Ceci est un problème compressif. Cela étant le cas, est-ce que vous pensez que Annelisa peut descendre en squat en gardant ses talons au sol ?

On va essayer.

Elle aimerait avancer ses genoux vers l'avant afin d'équilibrer avec son fessier, mais afin de pouvoir faire cela ses chevilles vont devoir se décoller du sol. C'est aussi loin qu'elle peut aller. Est-elle faible des cuisses, trop tendue du fessier ? Non, pas du tout. C'est juste la cheville ; tout cela en bas, la bloque en haut. A cause de cela. si on donne à Annelisa un block, on lui donne un surplus de mouvement pour ses chevilles afin de pouvoir commencer. Maintenant, elle descend en gardant ses chevilles en bas. Regardez, elle peut aller beaucoup plus loin. D'un seul coup, elle est souple, plus jeune, plus forte, plus flexible.

Non, tout ce que nous avons fait c'est compenser pour elle, dans cette petite articulation juste en bas. On lui donne l'image plus difficile de quelqu'un qui a de super chevilles. Ce n'était pas la force ou la souplesse, juste la cheville.

Anatomie en pratique :

La cheville : Maia (55:49)

Et on recommence en regagnant cette direction. On va utiliser le même angle. On place le genou au sol. Lorsque je plie mon genou, je dois être, on va dire « normal ».

Maia commence à plier et elle s'arrête ; Annelisa était ici, Paul est ici, les vraies personnes sont ici, les gens un peu bizarres sont ici, et Maia est ici.

Elle a une compression, de la même manière que Annelisa avait une compression, mais due à la forme de ses os, de sa cheville et de son pied. A cause de cette forme, sa compression se trouve à ce point. Elle ressent aussi un peu d'étirement ici mais cela ne la restreint pas.

Vous pensez qu'elle peut descendre genoux pliés vers le sol avec ses talons au sol ? Il n'y a pas de doute.

Descends doucement et voyons où Maia s'arrête. Voilà où était Annelisa. Va jusqu'au bout. Vous l'avez, ou vous ne l'avez pas.

Anatomie en pratique :

La cheville en chien tête en bas : Annelisa (57:13)

Nous avons vu Annelisa qui est une femme très souple et flexible. Lorsqu'on lui demande de se pencher en avant, on peut voir que l'inclinaison du pelvis n'est pas du tout retenue par la tension dans l'arrière de ses jambes. Sans échauffement, elle descend. Donc, par évidence, elle peut incliner autant qu'elle le souhaite son pelvis afin de se pencher en avant. Et elle peut étirer ses jambes et garder ses talons au sol.

Mais si on lui demande de l'installer en chien tête en bas, elle va se retrouver de nouveau bloquée par ce point de compression avec lequel elle est née. Elle ne pourra pas garder ses talons au sol, même si l'étirement dans l'arrière de ses cuisses est moins conséquent en chien tête en bas que dans cette posture.

On lui demande de s'installer en position du chien tête en bas. Regardez son pelvis est incliner de 90 degrés. Elle n'est pas proche de ce que l'arrière de ses cuisses lui permettent. Elle peut pousser en arrière autant qu'elle le souhaite, mais ses talons ne sont pas au sol. Est-ce que c'est dû aux jambes qui ont besoin d'être étirées ? Une inclinaison a-t-elle besoin d'être corrigée ? Non, c'est parce qu'elle ne peut pas fléchir sa cheville. Car elle est comprimée ici. Si on lui autorisait à utiliser la souplesse de l'arrière de ses cuisses, on lui ferait reculer l'arrière du fessier en faisant réduire l'écart entre les mains et les pieds, et éventuellement boum elle a les talons au sol.

Donc, si elle souhaitait avoir ses chevilles au sol pour une certaine raison, si ce point esthétique était important, elle devrait être à cet écart dans son chien tête en bas.

Mais elle a plus de poids sur ses jambes et moins sur ses bras. Elle perd le poids dans le haut du corps.

Si Annelisa souhaitait utiliser la posture du chien tête en bas pour entraîner la souplesse du haut de son corps, elle devrait sûrement faire un compromis sur ses chevilles au sol. Avancer là où elle est confortable, dans cette posture, et maintenant elle peut se pencher et s'étirer. Et placer plus de poids sur le haut du corps, ce qui lui permet de s'étirer ou de se renforcer. S'étirer si elle laisse aller, et s'endurcir si elle lutte contre le poids. Que vous le faites en yin ou yang c'est votre préférence sur comment vous aimer le faire.

Mais à cause de la cheville ça va déranger ; esthétiquement car elle n'aura pas les chevilles au sol, et le travail sur le haut du corps. Même si elle pouvait descendre la tête

jusqu'au sol, cela ne changerait pas ici. Ce sont deux segments différents du corps.

Anatomie en pratique :

La cheville en chien tête en bas : Maia (59:55)

De nouveau, Maia nous montre qu'elle a l'arrière des cuisses étiré. Mais dû à ses chevilles, lorsque Maia va en chien tête en bas, ses talons sont au sol. Elle peut même agrandir l'écart main/pied. Ses chevilles sont toujours au sol. Si elle s'écarte plus, elle risque de glisser.

Mais qui a le meilleur chien tête en bas ici ? En une question d'esthétisme.

Elle est tombée plus dans le haut de son corps dû au large écart de ce chien tête en bas. Si elle souhaitait mettre plus de poids dans les jambes, elle devrait rapprocher ses jambes. Ici, c'est où Annelisa doit être pour avoir les chevilles au sol.

Maia ne choisira peut-être jamais de faire le chien tête en bas de cette manière car elle se dit « Regarde, si je peux étirer l'arrière de mes cuisses, je remonte mes jambes en haut. Si je veux travailler le haut de mon corps de manière passive ou contractile, je marcherai vers l'arrière car cela va envoyer mon poids dans le haut du corps ce qui me donnera de quoi travailler avec ou contre. » Et d'être entre les deux n'est ni intéressant pour l'étirement de l'avant du corps, ni pour l'arrière des cuisses.

Mais cela est juste hypothétique. Elle va peut-être choisir de commencer dans un chien tête en bas très modeste afin de s'échauffer pour l'une ou l'autre des extrémités.

Mais de nouveau, de quelle largeur devrait être la posture du chien tête en bas ? Cela dépend de sur quoi vous voulez travailler. Est-ce que vos chevilles devraient être au sol en chien tête en bas ? Cela sera ou non dans votre contrôle, dépendant de l'écart sur lequel vous allez travailler.

(01:01:58)

Cette petite démonstration du chien tête en bas nous amène à un point important. La posture devrait être une chose vivante et dynamique, et non pas quelque chose écrit dans de la roche que chacun devrait faire quelque-soit leurs différences de proportions et de souplesse. Lorsque l'on regarde une posture, que cela soit le chien tête en bas ou tout autre posture, c'est plus profitable. Moins un regard dogmatique avec l'idée de « qu'est ce que cela devrait être si cela était parfait ? » Comme si nous étions tous les mêmes.

On devrait juste tout mettre à plat et analyser, si c'est large qu'est ce qui est travaillé ? Si c'est resserré qu'est ce qui est travaillé ? Est-ce que les chevilles au sol font une différence ? Peut-être que oui, peut-être que non.

Mais toutes ses variations que vous et vos élèves expérimentez sont peut-être une très bonne chose pour eux à faire. Quelque soit le standard, quel-qu'il soit, qui que se soit qui ai décidé que c'était le standard, il n'est pas efficace pour eux : ce n'est pas un étirement des jambes efficace, ce n'est pas un étirement du haut du corps efficace... c'est juste le standard que quelqu'un a choisi avec probablement des proportions bien différentes des vôtres.

Alors que cela soit le chien tête en bas, la pince, la pose du lotus, ou un pont, une posture sur la tête, quel-qu'il soit, on veut sortir de cette boîte du « qu'elle est la bonne façon ? ». Car ce qui est juste pour quelqu'un est mauvais pour quelqu'un d'autre.

Ces postures, ces merveilleuses postures de yoga, ont tellement de potentiel. Et elles permettent de faire tant de choses. Ce n'est pas efficace ni valorisant d'essayer de dire « ceci est la manière de faire ».

Avec un peu d'entraînement anatomique, et un peu d'analyse sur « qu'est ce qui travaille où ? » je vous encourage à encourager vos étudiants à jouer avec ces postures afin de voir comment cela fonctionne pour eux. Toutes les variations sont légales, toute largeur est légale, tout placement de main est légal, tout placement de pied est légal. Certains d'entre elles seront inefficaces pour certaines personnes, oui, est-ce que certains d'entre elles peuvent faire mal à certaines personnes ? Oui. Mais juste parce que c'est le cas, pourquoi ne laisseriez vous personne les faire ? Car ils peuvent peut-être tirer beaucoup de bien de ce qui détruirait un autre.

Pourquoi retenir un lévrier car le pitbull ne peut pas le faire ?