

3. Le Fémur

Maintenant nous allons examiner le mouvement du fémur. C'est des fois plus difficile à ressentir car il est lourdement entouré de muscles et de tendons, mais les principes de tension et compression s'appliquent ici comme n'importe où dans le corps.

Dans ce chapitre, ce que nous allons regarder est une des articulations les plus complexes. C'est une des raisons pour lesquelles cette partie arrive tardivement dans le DVD.

Il est plus facile de suivre la tension dans les articulations les plus exposées telles que l'épaule ; ici l'humérus a une grande amplitude de mouvement. Mais en yoga, celui qui revient le plus souvent est celui-ci, donc nous gardons le plus compliqué pour la fin.

Mais je pense que ceci est le plus significatif dans la plupart des yogas que nous faisons. Mais je souhaitais construire le cours avec une attention particulière sur le fémur car il est plus difficile à sentir. Celui-ci est massivement musclé et entouré de ligaments. Cela est plus difficile de sentir le point de compression et de tension ici à l'intérieur. Mais maintenant, je pense que nous avons suffisamment de connaissances pour aller vers une aire plus dense, littéralement plus dense à voir et à ressentir. Et toutes les idées de tension et de compression que l'on a vu jusqu'à maintenant dans les articulations les plus simples s'appliquent ici aussi.

Maintenant, nous allons le découper de manière plus méthodique et voir ce que cela signifie. Quelles sont les compressions typiques ? Ce que cela implique dans votre pratique du yoga ou dans votre enseignement ?

Donc premièrement nous allons décomposer anatomiquement un mouvement. Alors le fémur, quelque soit le mouvement qui amène dans cette direction fait que cet angle se réduit. Flexion, flexion, flexion Boum. Tous les mouvements dans cette direction qui agrandissent l'angle du pelvis sont des extensions. Tous les mouvements dans cette direction, allant vers le haut loin du centre du corps, sont des abductions – comme un enlèvement – Rapprocher le fémur du centre du corps : adduction – comme dans additionner ensemble. Et finalement, si j'effectue une rotation du fémur dans sa cavité, le pied tourné vers l'extérieur, ceci est appelé une rotation externe. Si j'effectue la rotation inverse du fémur dans sa cavité, cela est une rotation interne.

Dans toutes ses amplitudes de mouvement, la compression arrivera seulement quand les tissus seront assez étirés comme ailleurs. Donc mon abduction dépendra de la forme du haut de mon fémur, de la taille de sa tête et de la taille du trochanter ainsi que de l'acetabulum, de la cavité de la hanche, où et comment elle est orientée, où est-ce que cet os l'ischium (l'os du fessier dans le dos), comment est-ce qu'il va sur le côté, comment est-ce qu'il va en bas dans le dos, et à quel point sont-ils écartés ? Tout cela varie de personne en personne. Donc lorsque je vais en flexion, tôt ou tard, ma jambe heurtera ma cage thoracique ou mon pelvis. Je ne peux plus aller dans cette direction, dû à la compression.

Si je réalise une abduction, éventuellement cela va venir pincer et heurter. Et je ne pourrai plus aller dans cette direction dû à la compression.

L'adduction, si je vais dans ce sens, je peux pincer des tissus là à l'intérieur. Cela ne sera pas un problème « os à os » mais je vais comprimer des tissus là-dedans, Et je ne pourrai rien y faire. Ou bien je rentrerai dans mon autre jambe, avant que cela soit un problème.

Puis, en extension, lorsque je tire cette jambe en arrière, le trochanter et les tissus mous qui y sont rattachés, vont venir se comprimer contre cet ischium, là où les muscles de l'arrière cuisse finissent. Cela se heurte et comprime. Je ne peux aller plus loin, sauf si je tourne autour juste comme je le ferai avec le processus d'acromion plus haut.

Cela explique pourquoi c'est plus complexe : c'est une zone plus difficile à ressentir car la plupart du temps ce n'est pas strictement « os contre os » comme le coude ou l'humérus dans l'acromion. La plupart du temps, il y a des muscles, tendons, ligaments, tissus qui font tampon entre les os. Mais cela reste tout de même une compression. On peut le comprimer encore plus jusqu'à ce que cela ne produise plus rien car vous serez arrêté. Cela rend plus difficile à sentir cette compression.

Et nous débiterons, je pense, avec le mouvement le plus difficile à voir : plutôt que de faire la flexion et l'extension, on va débiter avec la rotation interne et la rotation externe.

Premièrement, nous devons dépasser, vue que cela est difficile à voir et à enseigner sur un vrais corps couvert de muscles, on regarde toujours vers les pieds et les genoux. On espère que cela indique ce qu'il se passe là en haut. Donc regardons comment le pied et le genou peuvent être reliés à ce qu'il se passe plus haut, et comment cela peut être déguisé.

Donc je lève la jambe ainsi et je plie comme ceci ; cela est un amplitude de mouvement normal pour le genou, il s'étant et se fléchit. Et nous avons vue plus tôt que si il est fléchi, le bas peut effectuer une rotation aussi. Si c'est tendu non. Mais maintenant pour une flexion et une extension, si j'effectue une rotation d'en haut du fémur, si je fais une rotation interne, cela reste le même mouvement pour le genou. Ce n'est pas du tout fatigant pour le genou car j'ai effectué la position ici en haut. La même notion : je reviens au neutre, maintenant on réalise une rotation externe. Plier le genou ainsi, cela n'est pas stressant pour lui car j'ai fait une rotation du fémur. Mais si cela devait arriver, si dans certaines postures j'essaye d'effectuer une rotation du fémur ? Cela ne va pas plus loin dû à une compression. Mais si j'essaye de ramener mon pied, que se passe-t-il pour l'articulation du genou ? Mort et destruction.

Donc si je ramène mon pied en haut de mon genou cela est mauvais. Amener le pied en haut à travers le fémur est parfait.

A l'opposé de la position neutre, si j'effectue une rotation du fémur et que j'amène mon pied en haut, pas de problème, aucune tension dans le genou. Mais si ma rotation n'arrive que jusqu'ici, dû à la compression, et fainéant que je suis, j'essaye de rapprocher mon pied, en venant du genou ? De nouveau ; mort et destruction.

Donc lorsque nous faisons, pratiquons et enseignions le yoga, nous aimerons espérer, vérifier, que lorsque le pied fait ce mouvement cela vient du fémur. Et que si je bouge mon pied ainsi, le mouvement vient aussi du fémur. Il y a un peu de jeu dans l'articulation du genou mais vous n'allez pas faire la différence si vous faites une rotation jusqu'ici avec le fémur et que vous comblez avec le genou dans une posture du lotus. Vous n'allez pas faire la différence ici et ramener le reste du pied depuis votre genou.

Donc ce que l'on espère toujours est que la sortie du pied est dû à une rotation du fémur. Ramener le pied vers l'intérieur est une rotation du fémur.

Comme vous le devinez, tout le monde a des capacités différentes ici. Donc ce que je veux regarder est, je vais installer certains étudiants sur la chaise, et je vais leurs demander de faire ceci. Et je vais utiliser cette extrémité comme un levier pour vérifier le mouvement du fémur en faisant attention de ne pas stresser le genou. Mais utiliser cela pour voir et maintenir le fémur bas pour voir à quel point ils peuvent se tordre avant que la compression est lieu, et lorsque cette compression arrive ils vont commencer à lever leurs pelvis loin de moi car ils ne veulent pas se faire mal aux genoux.

A l'opposé, je vais leur tenir la jambe en bas comme ceci, mettre ma main ainsi pour garder le pelvis au même niveau, tirer vers le haut sur cette poignée et voir jusqu'où ils peuvent aller avant de commencer à lever leurs pelvis de cette manière, car ils ne souhaitent pas abîmer leurs genoux.

C'est cela que nous allons tester. Nous allons voir comment cela se présente dans divers postures. Ce que nous verrons est qu'il y a deux types de personnes au monde : des personnes avec rotation interne et des personnes avec rotation externe. Il y en a peu qui peuvent faire les deux mais la plupart sont prédisposées pour être soit interne soit externe.

Anatomie en pratique :

Prédisposition interne vs. prédisposition externe : Cheri (09:03)

Je vous laisse juger. Où est-ce que la chaise va placer Cheri ? Vers une rotation interne ou externe ? Premièrement, nous testons la prédisposition en rotation interne. J'attrape l'exterminé, je maintiens le pelvis et tourne. Maintenant, je ressens la résistance, je peux aller contre en comprimant un peu plus les tissus. Elle commence à se relever car elle ne veut pas se blesser le genou. Regardez combien elle peut effectuer cette rotation. Ce qui est important c'est que j'ai commencé à ressentir la compression à partir d'ici, mais il y a suffisamment de tissus là-dedans que je peux comprimer. Comprimer et comprimer jusqu'à ce que cela ne puisse plus être comprimé. Puis, elle commence à se rétracter. Donc si Cheri était échauffée et avait passé du sang dans ses tissus, elle pourrait sûrement comprimer un peu plus. Ceci donne l'illusion que si je m'échauffe suffisamment je peux vraiment y aller. Mais ce n'est pas le cas. Il y a quand même une limite. Vous allez juste peut-être pouvoir aller plus loin.

Maintenant, voyons si Cheri peut rentrer dans les 2 familles. Elle rentre très bien dans la famille des rotations externes déjà. J'attrape l'extrémité, je commence à lever la jambe et je ressens déjà la pression. Je tire plus fort, je ne parviens pas. Donc elle peut uniquement faire une rotation externe de cet angle.

La rotation interne est comme ceci. La rotation externe est de ceci. Si Cheri se relève, s'assoie sur son fessier et joint ses pieds, pourquoi ses genoux ne sont pas sur le sol ? A cause de la compression. Elle ne peut pas effectuer de rotation supplémentaire vers le haut. Si je lui dit « Cheri laisse moi t'aider », je ferai ceci. Maintenant, je pourrais demander à Cheri de me dire tout ce que je souhaite. Elle a peut-être une tension ici car je la pousse plus que ce qu'elle peut faire d'elle-même. Mais je sens que je suis entrain de comprimer des tissus mous plus agressivement qu'elle ne peut le faire seule. Au contraire, si je lui fais tourner la jambe de cette manière, son axe reste au sol.

Ceci est une bonne posture, elle s'appelle la posture du cerf. Cela démontre que Cheri a une excellente rotation interne ici et une mauvaise rotation externe ici. Si Cheri n'avait pas une excellente rotation interne ici, elle serait relevée. Mais en s'asseyant dans la posture, elle effectue une rotation ici et cela sans se faire mal aux genoux. Mais si elle était redressée ici et que rien ne se passait ici, car elle était déjà à son point de compression et qu'elle essayait de descendre ses fesses, elle ressentirait la tension dans son genou. Si on teste cela dans l'autre sens, une fois de plus Cheri est bien assise sur ce côté, et ce côté à une rotation externe meilleure que celle de l'autre jambe. Cela est très commun que deux côtés soient différents. Mais de nouveau, l'écart pied/fesse est grand ouvert, et cela aussi est un indicateur car si il y avait une rotation interne moins intense, le pied serait plus proche du fessier.

Ces tests placent Cheri sans un doute dans la famille des rotations internes. Elle ne pourrait pas se déguiser pour rentrer dans la famille des rotations externes.

Anatomie en pratique :

Prédisposition interne vs. prédisposition externe : Amy (13:22)

Nous allons faire la même séquence que ce que nous avons fait avec Cheri. Je fais ceci afin de lui rappeler de me rappeler aussi de ne pas soulever le pelvis.

J'attrape l'extrémité et la tire vers l'extérieur, elle est déjà en train de soulever son pelvis. En faisant cela, elle essaye de protéger son genou. Et plus je force et plus elle se soulève. La rotation se poursuit en haut vers le pelvis car elle a atteint déjà le point de compression et ne souhaite pas que je lui arrache le genou.

Donc elle ne travaillerait jamais très bien déguisé dans la même famille que Cheri.

Voyons voir si elle s'intégrerait mieux à la famille des rotations externes. J'attrape l'extrémité. Cheri était à peu près ici. Ça c'est à peu près le niveau d'une personne normale. Ça c'est hors-norme. Ça c'est les rois de la famille des rotations externes. Et ceci est la déesse de la famille des rotations externes.

Définitivement, même dans une longue robe, elle ne pourrait probablement pas rentrer dans la famille des rotations internes. Mais elle pourrait être vénérée pendant des siècles dans la famille des rotations externes. Avec juste un peu d'effort, elle pourrait mettre son pied sous son aisselle et voilà toute une série de postures de yoga avancées que vous pouvez faire et dans lesquelles vous êtes supers cool.

Maintenant demandons à Amy de descendre au sol, de faire tomber ses genoux grands ouverts et se présentez comme étant la déesse qu'elle est. Qu'est ce qu'il y a de plus ? Elle pourrait probablement levé son pied plus haut vers son corps comme ceci. D'autres personnes auraient arraché le cartilage dans leur genou.

Maintenant, installons là dans la position du cerf en lui demandant de faire une rotation interne comme ceci. Elle n'a pas réellement son fessier au sol de ce côté. Je devrai la pousser un petit peu afin de l'aider à descendre. Je n'ai pas eu à faire ceci pour Cheri. Et ce genou vient toucher le sol sans soucis. Et en changeant de côté, une nouvelle fois le fessier n'est pas au sol de ce côté. C'est même un petit peu plus tendu de ce côté comme je l'ai déjà dit tout à l'heure, ceci est normal qu'il y ai des différences chez une même personne entre la gauche et la droite.

Je peux l'appuyer et la compresser de manière un peu assistante mais je dois faire attention que cela ne stress pas son genou. Mais il faut faire attention de ne pas pousser sur les extrémités pour obtenir ce que l'axe ne vous donne pas.

Maintenant comme vous l'attendez peut-être, et je vous ai donné en quelque sorte un indice, j'ai dit que pour la plupart des personnes il y avait 2 types de familles au monde et qu'une majorité de ces personnes étaient prédisposées pour une famille ou l'autre. Ce que vous venez de voir est une prédisposition à la rotation interne et une pas si bonne rotation externe, ainsi qu'une énorme prédisposition à la rotation externe avec une rotation interne modeste mais respectable. Mais encore une fois cela était une blague. Il y a certaines personnes qui n'ont pas une très bonne rotation interne et une pas très bonne rotation externe. C'est simplement comme ça. Et il y a un lot de personnes qui peut s'introduire dans les 2 familles. Et nous en avons un parmi nous aujourd'hui.

Anatomie en pratique

Prédisposition interne vs. prédisposition externe : Ivy (17:19)

Je met ma main et attrape son extrémité, et je commence la rotation interne. Là c'est où en était Amy. Là, c'est Cheri. Et voilà où est Ivy. A froid, sans échauffement, elle peut sans soucis s'introduire dans le camps de Cheri même sans porter une longue robe.

Maintenant, voyons dans le sens opposé. Ceci est où Cheri se trouvait. Ça c'est la

personne normale dans la rue. Avec ceci elle peut rentrer dans la famille des rotations externes. Ça c'est quand on dépasse ce que la plupart des personnes peuvent faire. Je ne peux pas aller plus loin que ceci même si elle à l'air confortable.

Ceci est un exemple des personnes Wouah qui peuvent intégrer la famille qu'ils souhaite. Donc est ce qu'on doit la voir au sol pour le plaisir de la contemplation ? Demandons lui de s'installer au sol, de se mettre dans la position du papillon, et les genoux tombent au sol, quelle surprise ! Et comme nous avons vu elle peut probablement amener son pied plus haut près de son corps. Et si on lui demandait de s'installer dans la position du cerf, elle s'assoit parfaitement au sol. Elle est complètement au sol sans que j'ai besoin de la pousser. Et si on changeait de côté, de nouveau regardez la ligne des hanches qui est parfaitement droite car elle n'a pas besoin de se pencher ainsi afin de s'écarter d'une compression.

Est-ce qu'elle peut faire les deux en même temps ? Est-ce qu'elle peut ramener ses pieds un peu plus haut ? Alors si ce mouvement ne venait pas de son fémur, dans quelle condition serait le cartilage à l'intérieur de son genou actuellement ? Il n'y en aurait plus.

Encore une fois ceci est un cadeau, pas de la chance, un cadeau du type d'os qu'elle a, ainsi que de la forme de ses fémurs, de la forme de son acetabulum, l'orientation de l'acetabulum.

L'abduction dans la flexion du fémur (20:04)

Nous avons testé la rotation interne et la rotation externe. Maintenant ce que nous allons faire est remonter ces fémurs et voir comment ils réalisent une abduction lorsqu'ils sont fléchis.

Si je fléchie moins intensément, je serai sûrement capable de réaliser une abduction plus conséquente, que si je les fléchie jusqu'à 180 degrés, dans un angle droit. Cela est presque toujours le cas si vous ne pouvez pas le faire à 180 degrés car c'est là où le trochanter est le plus proche de l'ischium. Vous aurez où le genou soulevé devant vous afin de rater l'ischium, ou vos hanches au dessus afin d'essayer de contourner l'ischium.

Mais juste ici (180 degrés) c'est là où cet espace est le plus restreint, et où la compression la plus agressive se fait. Donc nous allons tester cette amplitude de mouvement : premièrement au sol, puis debout.

Anatomie en pratique

Flexion et abduction : Cheri (21:11)

Je ne peux pas pendre Cheri de la manière dont est pendu mon squelette, donc nous allons demander à Cheri de s'installer au sol et je lui ramène les fesses en arrière afin qu'elles soient au bon niveau. Si son fessier part sur l'avant, sa flexion n'est pas si importante. Et si son fessier part en arrière, sa flexion est trop grande. Et regardez à quel point elle peut partir en arrière, cela est impressionnant. Avec les pieds si écartés, je vous rappelle qu'elle était la reine des rotations internes. Mais si on la ramène en avant, son fessier se soulève. Cela vient du fait que ici (fesses en arrière) elle contourne le point de compression. Mais si elle s'avance, ses propres os la forcent à se soulever. Il serait possible qu'elle ai une restriction musculaire ou des tendons, mais pour cette démonstration je vous confirme qu'elle n'en a pas. Pour cette démonstration, sa restriction vient d'ici. Si j'appuie sur elle, je croiserai une compression très agressive ici avec aucun bienfait. Elle sentirai un peu plus la compression que part elle-même, car je la compresse avec mon poids plus qu'elle ne pourrait faire d'elle-même. Mais ceci (intérieur des cuisses) ,n'est pas ce qui va l'arrêter. Il n'y a plus suffisamment de tension restant ici qui l'empêche

d'avoir l'os du pelvis qui descend au sol. Mais si on lui permet de se pencher en arrière, elle peut contourner ce point de compression, et là je sens une autre compression sur laquelle elle peut peut-être travailler avec le temps pour venir plus agressivement dessus. Et donc se rapprocher du sol. Mais elle ne va probablement jamais y prendre du plaisir.

Donc comment est ce que cela va se présenter dans d'autres postures ? La raison pour laquelle nous le réalisons au sol c'est pour vous rappeler que cela est théoriquement impossible de relâcher complètement le muscle pour voir jusqu'où on peut aller avant de sentir les os. Dès que nous avons quelqu'un qui se tient debout, ces fessiers, ses avant cuisses, doivent être en tension sinon elle s'écroulerait au sol. Donc à partir du moment où on se tient debout, je ferme l'espace articulaire doucement présente ici car j'ai contracté les muscles qui portent mon poids. Je ne serai donc jamais capable d'ouvrir plus en me tenant debout qu'en étant au sol.

Donc si je suis impressionnant dans cet écart en étant debout, je serai incroyable lorsque je ne contracte pas mes muscles. Donc nous comprenons maintenant qu'elle va être dans une posture désavantageuse par rapport à la position au sol, mais si je demande à Cheri de tourner ses pieds vers l'extérieur comme ceci, s'écarter suffisamment, et que je lui demande de garder son fessier sous elle, et de descendre, cela ne va jamais arriver. Est ce qu'un jour Cheri aura son fessier et le centre de son corps dans le même alignement que ses pieds, et ses genoux ouverts sur la même ligne que ses pieds ? Cela n'arrivera jamais. Car il y a une compression qui a lieu là derrière. Le fait qu'elle puisse tenir dans cette posture, qui s'appelle la posture du cheval, ça signifie qu'elle est très forte et très ouverte de l'intérieur des cuisses.

Mais les os sont les os. Sa force ne peut rien y faire. Elle ne sera jamais capable de pouvoir aligner ses genoux et le centre de son corps. Regardez, si je tire sur ses genoux et pousse sur son fessier vers l'avant, je sens la compression qui se présente ici. C'est exactement la chose que lorsqu'elle était en position de la grenouille au sol. Si j'essaye de la pousser vers le sol, cela ne risquait pas d'arriver. En posture du guerrier ou du triangle, ça contient le même mouvement, mais sur une seule jambe.

Donc si Cheri, lorsqu'elle est dans cette position, essaye de garder son pelvis vers l'avant, on voit que son genou s'avance également, et se désaxe. Si elle descend plus bas et aligne son pelvis vers son genou, son pelvis se tourne se tourne ainsi (sur le côté). Pourquoi est-ce que le pelvis de Cheri n'est pas de face ? Comme nous l'avons déjà vu, il y a une compression là derrière. Si j'essayai d'aider Cheri en attrapant son genou et en poussant son pelvis avec mon genou vers l'avant, cela ne va pas bouger, car nous avons vu qu'il y a une compression derrière.

Donc Cheri va toujours se tourner sur le côté de cette manière. Après, si elle essaye d'installer son pelvis vers l'avant, cela peut être une très bonne chose mais elle ne devra jamais se morfondre et penser qu'elle fait quelque chose de mal car son fessier et son genou ne sont pas alignés. Et cela car c'est un problème de compression et non de tension ou de force. Elle le démontre en restant dans cette posture depuis un long moment.

Et cela sera la même problématique dans la posture du triangle. Est ce que Cheri sera capable de tourner son pelvis vers l'avant, tout en gardant son genou vers l'arrière aligné avec son pelvis ? Non, cela n'arrivera pas.

Anatomie en pratique :

Flexion et abduction : Amy (27:07)

Nous avons vu que Amy était une déesse dans un des camps. Maintenant nous allons voir comment elle peut se glisser dans le camp opposée, celui des abductions, qui est un sous groupe des autres familles.

Premièrement nous lui demandons de s'installer comme pour Cheri, au sol, afin qu'elle réalise une abduction de ses jambes et donc une ouverture sur le côté. Stop ! Cheri n'était pas descendue plus bas que cela.

Il y a une grande différence ici. Il y a toujours un point de compression ici. Mais elle vient de faire cela sans échauffement. Et cela est typique de ces cas. Il est facile d'aller vers ces points de compression si vous les avez suffisamment travailler en yoga, et ainsi arrivé complètement à plat. Il n'y a nul part où aller. Je pourrai toutefois tester en tirant son genou vers le haut et en appuyant son fessier vers le sol, mais je n'y vois pas l'intérêt ni l'utilité.

Avec Cheri nous avons vu que lorsqu'elle mettait ses fesses en arrière, qu'elle avait un angle différent de flexion, ce qui lui permettait de s'asseoir. Amy peut faire la même chose, elle peut même complètement s'allonger au sol. A presque chaque moment que j'ai pu voir, j'ai constaté que l'angle à 90° de flexion du fémur par rapport au pelvis est le pire, et que si la personne peut réaliser ceci, alors tout le reste est très simple pour elle.

Je peux imaginer qu'il y a des moments où cela n'est pas le cas. Mais la plupart du temps, c'est ainsi que cela fonctionne. C'est pour ça que souvent, je teste cet angle très complexe.

Donc comment est-ce que cela va se présenter dans les postures debout pour Amy ?

Donc on demande à Amy de s'installer en posture de cheval, on lui demande de s'installer de manière à ce que ce soit confortable pour elle. Est-ce que Amy va pouvoir avancer son pelvis en avant et ainsi le placer dans le même axe que ses genoux ? Nous l'avons déjà vu, c'est ce qu'elle a fait au sol en position de la grenouille. Est-ce qu'elle peut aller plus bas que cela ? Oui.

Donc Cheri avait ses genoux en avant et son fessier en arrière dû à la compression sur l'arrière du pelvis. Amy n'expérimente cette compression. Amy n'est pas plus forte que Cheri, ses muscles ne sont pas plus souples que ceux de Cheri, mais les os d'Amy lui permettent cette amplitude de mouvement.

Maintenant elle s'installe dans la posture du guerrier, ce qui équivaut à la posture de la grenouille d'un côté. Et là on lui demande de garder son pelvis devant et je lui demande de descendre tout en rentrant son pelvis et en tirant son genou vers l'arrière. Si on la regarde de côté, on peut voir qu'elle a une ligne presque parfaite entre ses genoux et son pelvis. Et tout cela sans échauffement. Et cela serait aussi présent dans la posture du triangle, si elle devait se pencher en avant et effectuer une rotation.

Donc si j'étais en train d'enseigner en cours et que Amy et Cheri étaient l'une à côté de l'autre, et que j'enseignai la posture du guerrier en indiquant qu'il faut tourner le pelvis vers l'avant sans emmener le genou avec ; Amy y arrivera parfaitement, Cheri n'y arrivera jamais. Cheri dira « soit vous avez mon genou qui est aligné, soit mon pelvis est en avant mais avec mon genou également. Lequel vous choisissez ? Parce que je ne peux pas changer ce point. »

Il y a donc 6 mouvements venant du fémur : 1, 2, 3, 4, 5, 6. **(30:48)**

Toutes ces amplitudes de mouvement ont un point de compression quelque part. Ce n'est pas mal de réaliser une compression. Ce n'est pas mauvais de réaliser une compression. Ce n'est pas dangereux de réaliser une compression. Cela peut même être bénéfique pour les os et les articulations d'être compressés occasionnellement. Mais il est certain que lorsque vous avez identifié pour vous même, ce à quoi vous avez affaire, quelle sensation et restriction de votre corps indique une compression, et non une tension.

A ce moment là, l'attitude, l'énergie et la force avec lesquelles vous pratiquez cette posture devraient vous faire évoluer.