

Vous. Bonsoir à toutes et à tous.

Je vous remercie de votre présence.

Je vais tenter de résumer pour vous, dans un ordre très logique,

autant que possible, pourquoi le Yin Yoga est pratiqué de cette manière.

Pour ce faire, nous devons l'opposer aux formes de yoga Yang.

Cela n'a pas de sens de décrire une gauche ou une droite sans parler de la droite.

Nous allons donc couvrir un large éventail d'idées.

Taoïsme Yin Yang.

La théorie de l'exercice.

Tels sont les principaux points que je souhaite aborder.

J'espère donc que tout ce que je présente est

va s'orienter vers les raisons pour

lesquelles vous pratiquez le Yin Yoga comme vous le faites ?

En particulier, le yin yoga présente deux caractéristiques uniques.

La première est de le faire avec les muscles détendus.

Deuxièmement, vous le gardez longtemps.

Ce sont les deux aspects du Yin yoga qui le rendent très différent.

d'autres formes d'exercice auxquelles nous

sommes exposés, y compris d'autres formes de yoga.

Donc, tout ce dont je vais parler

Il est à espérer que cette explication est en cours d'élaboration.

Les deux éléments qui rendent le Yin Yoga

unique ou différent des
autres formes d'exercice,

comme d'autres formes de yoga,
les muscles sont détendus.

Deuxièmement, nous conservons
les choses pendant longtemps.

Ainsi, même s'il semble que nous allons
nous éloigner, nous espérons revenir.

d'expliquer éventuellement ces deux
points de manière très claire.

D'accord,

Donc, premièrement, nous commençons notre

aventure en commençant par les
grandes lignes très, très basiques

Dans le taoïsme, nous avons une
conception du Yin et du Yang.

Toutes les choses

des pensées les plus subtiles aux formes

physiques les plus grossières
ou aux catastrophes violentes

dans l'univers physique peut être
décrite en termes de Yin et Yang.

Nous sommes en quelque sorte contraints ou

forcés de décrire quoi
que ce soit en termes de

de Yin et Yang, même si nous n'avons
jamais entendu ces mots auparavant.

Si nous décrivons quelque
chose comme brillant ou chaud

ou grand ou bon, ces mots mêmes
invoquent notre besoin d'être

définis par leurs contraires, le froid
et l'obscurité, le peu et le pas bon.

Ainsi, la langue et la conception mentale,

pas seulement la langue chinoise et pas
seulement l'anglais, sont des éléments

essentiels de l'éducation
et de la formation.

Le langage du yoga, mais tout le langage

et toute la pensée pour décrire
les choses que nous avons

de manière inhérente, dans nos
descriptions, le Yin et le Yang.

Il ne s'agit donc pas d'un
phénomène exclusivement chinois.

Dans la tradition
indienne, Tao était Satwa,

Le yin était Tamas et le Yang était Rajas.

Il ne s'agit donc pas d'un sujet
limité à une perspective très étroite.

Il s'agit en fait d'une

description du fonctionnement de
l'esprit et du langage en particulier

pourraient être des fonctions mentales
qui ne dépendent pas du langage,

mais en ce qui concerne la langue, la

communication,
l'enseignement et les idées,

En matière de conception et de

communication, nous retombons
dans le Yin et le Yang.

L'un des avantages de l'utilisation de
cette notion est qu'elle permet à

l'utilisateur d'avoir accès à l'ensemble
des informations dont il a besoin.

est que je peux me limiter ou que nous

pouvons limiter notre dialogue à des
propos très brefs ou fleuris ou à des

propos qui n'ont rien à
voir avec la réalité.

des déclarations spectaculaires très
faciles à mémoriser ou à assimiler.

Par exemple, nous y
reviendrons un peu plus tard.

Nous disons que le yang a un rythme
et que le yin n'a pas de rythme.

Une telle affirmation ne sera
jamais tout à fait vraie.

Si je dis yin, il n'y a pas de rythme.

Si vous y réfléchissez, même
une posture ou un cours de yin,

si vous faites des trous de cinq minutes,
vous avez un rythme de cinq minutes.

Ces courtes phrases mnémotechniques que

nous utilisons pour le yang
sont donc les suivantes.

L'exercice du yang, c'est cela,
mais l'exercice du yin, c'est cela.

Il s'agit uniquement d'un contraste entre

les extrêmes, pour
faciliter la mémorisation.

Et généralement, lorsque
vous dites quelque chose

dramatique comme le yang a un
rythme, le yin n'en a pas.

Cette déclaration est très forte,

de l'esprit de l'auditeur.

Ce n'est pas tout à fait exact.

Ce n'est pas tout à fait exact.
Quand quelqu'un dit quelque chose

avec autant d'insistance, d'ampleur et de

force, cela ne peut pas
être tout à fait exact.

Et c'est exactement ce que nous voulons.

Ainsi, même si je dis
quelque chose qui est

facile à mémoriser, facile à penser,
facile à tourner dans sa tête,

plus je le dis avec force, plus
votre esprit est en arrière-plan.

Cela ne peut pas être tout à fait vrai.

Et vous regardez en quelque
sorte dans votre esprit

pour les exceptions, pour les choses que

je dis, c'est bien, c'est
ce que nous voulons.

Nous ne voulons pas nous
enfermer dans l'absolu.

Nous parlons du yin et du yang,
mais ce ne sont pas des absolus.

Rien n'est absolu.

D'accord, je vais donc utiliser
ce mot à plusieurs reprises.

Nous faisons du yin yoga.

C'est ce que fait le yin yoga.

C'est ce que fait le yoga yang.

Ces grandes lignes sont destinées à
susciter l'intérêt de l'opinion publique.

de votre part, en tant qu'auditeur, une

objection consciencieuse et
interne, pour ainsi dire.

Non, ce n'est pas tout à fait exact.

Et vous avez raison.

Il n'y a pas d'absolu.

Plus l'affirmation est forte,
moins elle peut être vraie.

C'est juste que c'est
méticuleux et fastidieux

de parler méticuleusement et
précisément tout le temps.

Par conséquent, lorsque vous utilisez ces

phrases générales, elles ne

sont pas tout à fait exactes

descriptif, de la même manière qu'un

mathématicien est contraint
d'être absolument

mathématiquement descriptifs, et nous

n'avons pas à nous soumettre
à ces contraintes.

D'accord ? C'est donc la première
chose dont il faut parler.

C'est tout simplement
plus facile, plus rapide.

Lors d'une présentation orale ou d'une

tradition orale, il est plus facile
d'utiliser des caractères gras,

Il est très important de ne pas se laisser

piéger par ces affirmations
noires et blanches.

Il est plus facile de
parler, de communiquer.

Mais chaque fois que je dis quelque
chose de vraiment important

Si l'on veut que l'on soit vraiment fort,

il faut toujours avoir une
idée derrière la tête.

Cela ne peut pas être tout à fait exact.

C'est une affirmation trop forte.

Et c'est ce que nous voulons.

C'est ce qui fait
l'intérêt de cette langue.

La première chose dont il faut parler est

la répartition générale, la
catégorisation du yin et du yang.

Comment ces termes sont-ils
généralement utilisés ?

En général, les choses yin sont solides,

sont cachés, immuables,
inamovibles, sans prétention.

On les remarque moins.

Les jeunes sont tout le contraire.

Ils ont tendance à être
liquides ou en mouvement,

et ils ont tendance à être
très visibles, donc sombres.

Nous n'avons pas tendance à remarquer

autant de choses lumineuses
qui attirent notre attention.

Nous avons tendance à
couper les mouvements.

Quelque chose attirera notre attention

s'il bouge quelque chose qui
est en quelque sorte immobile

le sol, le mur, nous ne le remarquons pas.

La chose qui se trouve en permanence
dans notre champ de vision,

plus que tout autre objet tout au
long de notre vie, c'est notre nez.

Et pourtant, le cerveau
y est tellement habitué.

Aujourd'hui, il faut faire un
effort mental pour voir son nez,

alors qu'en réalité, il obstrue
notre champ de vision en permanence.

C'est l'objet visuel Yin par excellence.

Elle est présente en permanence, mais
nous nous en accommodons tellement,

il faut vraiment se foutre en l'air
d'une drôle de façon pour le voir.

Et celles-ci sont
entièrement contextuelles.

Entièrement contextuel.

Ils peuvent changer en fonction du contexte.

Donc, si vous voulez discuter de choses

dans le Yin et le Yang, il faut non seulement être généreux

dans votre interprétation des affirmations

fortes et absolues et de vous dire : quoi ?

Cela ne peut pas être parfaitement correct.

L'autre chose, c'est qu'il faut donner

l'auteur ou le locuteur le bénéfice du contexte.

Parce que si vous sortez la description du Yin et du Yang de son contexte,

cela n'a pas de sens ou pourrait être contredit très facilement.

Par exemple, si nous parlons du cœur,

votre cœur, mon cœur et le sternum ou le sternum, si nous devons parler de

qui est Yin et qui est jeune, sans contexte, cela ne veut rien dire.

C'est une question illogique du point de vue taoïste.

Par exemple, si nous posons la question en fonction de l'emplacement sur le corps,

qui est Yin et qui est Yang, nous avons maintenant un contexte.

Nous avons un contexte de localisation.

C'est ce qui nous importe pour l'instant,

pour une raison ou une autre, le cœur est

Yin parce qu'il est caché, il est à l'intérieur.

Vous ne pouvez pas le voir.

On ne sent même pas qu'il appuie vraiment fort.

Le sternum, quant à lui,
se trouve juste ici.

Vous pouvez le toucher.

Donc par lieu,

le sternum est Yang par rapport au cœur,
ou le cœur est Yin par rapport au sternum.

Maintenant, vous prenez ces deux mêmes

constructions physiques,
et si tout d'un coup

La localisation n'est pas l'élément

important dont nous devons
discuter maintenant,

s'il s'agissait soudain de la
fonction ou de la qualité des tissus,

la qualité du tissu lui-même, qui a
maintenant changé du tout au tout.

Le sternum étant dur et dense
et relativement immuable.

L'immobilité est le yin.

Le cœur chaud, doux, battant,
changeant, se dilatant, se contractant.

C'est Yang, il a donc complètement
changé. C'est le cœur.

Yin ou Yang ?

En fonction du contexte

de la discussion, vous pouvez très
clairement définir quelque chose ou

un exercice, une fonction ou une idée
comme, oh, c'est une idée très Yin.

Changez le contexte. C'est faux.

Et l'argument semble quelque peu stupide.

Est-ce du Yin ou du Yang ?

C'est ce qui se passe souvent dans le
domaine de l'alimentation, où l'on discute

du Yin ou du Yang parce que certaines

personnes ne sont pas en mesure
de s'exprimer en français.

Les systèmes diététiques chinois
vous diront qu'un aliment est Yin,

et un autre système alimentaire de Chine

ou du Japon vous dira que
le même aliment est Yang.

Et il faut vraiment réfléchir un peu

plus profond sur les raisons qui les
poussent à faire ces déclarations.

L'unique système de régime dit : quelle
est la nature de l'aliment lui-même ?

S'agit-il d'un yin ou d'un yang ?

L'autre système d'alimentation
dit : "Qu'est-ce que

qu'il suscite dans l'organisme lorsque

vous le mangez, ce qui est
généralement le contraire ?

Un aliment est-il Yang ou Yin ?

Parlez-vous de la nourriture elle-même ?

ou parlez-vous de la façon
dont il affecte le corps ?

Ces deux exemples montrent que le Yin et

le Yang n'ont de sens
que dans leur contexte.

Ainsi, lorsque nous
passerons à autre chose,

mon prochain travail consistera à définir

le contexte de ce que
l'on appelle le Yin yoga.

Yin yoga.

Dans quel contexte cette
définition s'inscrit-elle ?

Pour notre discussion,

la chose la plus importante à prendre en compte dans le corps, il y a tant de

choses que nous ne pouvons pas prendre en compte.

pourrait considérer dans le corps, mais pour notre discussion, pour ce DVD,

Dans le cadre de cette présentation, nous

souhaitons aborder la question de la qualité des tissus.

Plus précisément, nous voulons savoir s'ils sont en plastique ou élastiques.

C'est ce qui est important pour nous dans ce contexte particulier,

ce contexte très limité de l'articulation des raisons de ce DVD particulier

du Yin et du Yang, pourquoi nous faisons ces discriminations.

Quelque chose de plastique, comme de la pâte à modeler ou de l'argile.

Vous pouvez le mouler, et dès que vous l'arrêtez

en l'écrasant, il reste à peu près tel qu'il a été écrasé.

Vous l'écrasez, vous le posez, ça reste comme ça.

Alors que l'élasticité consiste à étirer votre

et se laisse aller et se remet en place, avec un peu de chance.

En général, plus un tissu est plastique, moins il est élastique, par définition.

Une matière plastique est donc Yin.

Il est plus lent à changer. Vous le posez,

Vous pouvez la regarder pendant longtemps,

la regarder de loin, la regarder en arrière, c'est toujours la même chose.

Alors que les Yang sont
des choses qui changent.

D'accord, c'est à peu près le contexte
de tout ce dont nous allons parler.

De quoi discutons-nous ?

Pourquoi définir le Yin et
le Yang dans ce contexte ?

Est-il en plastique ou élastique ?

La qualité des tissus que nous

En essayant de s'étirer habituellement,

est-ce du plastique ou plus de
plastique, ou est-ce de l'élastique ?

Parce que dans le yoga,
du moins le hatha yoga.

En ce qui concerne le yoga, nous nous

demandons généralement
pourquoi nous ne bougeons pas.

Pourquoi ne pas déménager ?

Si vous pouvez facilement
prendre une posture,

vous ne vous posez généralement pas la

question, oui, tout le
monde devrait le faire.

Les sensations sont bonnes.

C'est quand on ne peut
pas faire une posture,

et la personne agaçante et flexible qui se

trouve juste à côté de vous
peut faire la posture.

Maintenant, cela devient important.

C'est pourquoi nous voulons généralement

savoir pourquoi nous ne
pouvons pas prendre une pose.

Donc, encore une fois,
dans notre contexte,

si nous ne pouvons pas prendre une pose,

c'est pour l'une des
deux raisons suivantes.

Premièrement, l'articulation
est en état de tension.

Ou deux, l'articulation est en état de

compression sous quelque
forme que ce soit.

Du yoga, du yin ou du yang.

C'est la discrimination fondamentale
la plus importante à faire.

Lorsque vous essayez de
sentir ce qui se passe

Il s'agit de savoir ce qui se passe dans
votre corps ou d'essayer de deviner ce qui

se passe dans le corps
de quelqu'un d'autre,

c'est la discrimination la
plus importante à faire.

Cette personne ou moi-même pouvons-nous

dans ma pratique, ne pas plier le genou
car les articulations dans un état

de compression ou les
articulations en état de tension ?

Je ne peux pas plier mon dos
parce que les articulations

sont en état de compression ou les

articulations sont en
état de compression ?

Tension. Désolé.

Il s'agit de l'élément
fondamental le plus important

Il est difficile de faire la distinction,

car ce que nous pouvons ou
devons faire est très différent.

Si nous analysons, nous pensons qu'il s'agit d'une tension.

Ou si nous analysons, nous pensons qu'il s'agit d'une compression.

Cette idée est complétée par un tissu élastique ou plastique.

Il y a des milliards de tissus dans le corps.

D'accord, pour nous, nous allons décomposer et simplifier les choses.

Nous allons nous en tenir à trois.

Trois tissus au niveau d'une articulation,

d'un genou, d'un cou, d'une colonne vertébrale, d'une hanche.

Trois tissus nous préoccupent,

que nous pouvons ressentir, manipuler et prendre en compte.

L'os qui forme l'articulation, le muscle qui fait bouger l'articulation.

Et pour nous, il s'agit généralement du tendon du muscle.

Entre les deux se trouve le tissu conjonctif.

Je l'abrègerai en disant "tissu x".

Les muscles et les tendons sont les plus élastiques.

Si l'on étire un muscle, c'est lui qui réagit le plus.

Inélastique ou, en d'autres termes, le plus plastique de ces tissus est

l'os situé entre les deux extrêmes le tissu conjonctif.

Nous commençons donc avec trois tissus.

Il existe d'autres tissus qui forment une

articulation, mais ce sont ces tissus qui sont importants pour nous.

Il s'agit de ce que nous
pouvons ressentir et manipuler

directement à notre avantage
ou à notre détriment.

Nous allons maintenant les
regrouper de trois à deux.

Cette analyse typiquement taoïste
se résume au yin et au yang.

On passe de huit à sept, puis à
six, puis à trois, puis à deux.

Un jour ou l'autre, d'une manière
ou d'une autre, tôt ou tard,

vous le réduisez à deux pour
pouvoir faire un contraste.

En ce qui nous concerne,
nous le ramenons à deux

en discutant de ces deux éléments ensemble

et en les mettant en
contraste avec le muscle.

Je le dirai,

parce que j'ai appris de mon professeur,

Polly Zinc, je dirai
des choses comme étirer

vos os, sentez vos os, faites
travailler le chi à travers vos os.

Quand je dis quelque chose comme ça,

Je ne veux pas dire littéralement qu'il
faut prendre l'os du fémur et l'étirer.

Prenez votre fémur et pliez-le.

Prenez votre radius et étirez-le.

Il s'agit d'une expression familière pour

désigner un étirement au
niveau de l'articulation.

Et lorsque vous vous étirez
au niveau d'une articulation,

le tissu conjonctif, on a

l'impression d'étirer l'os.

C'est ce que l'on ressent.

D'accord, nous ferons une
petite démonstration plus tard.

Ainsi, lorsque nous parlons d'étirement,
nous avons déjà éliminé l'os.

Les os ne s'étirent pas.

Encore une fois, si l'on revient à
l'époque de la création de l'Union

européenne, on constate qu'il
n'y a pas eu de changement.

ouverture Je suis sûr qu'un

microbiologiste pourrait vous
dire qu'elle est stressante.

Un os s'étire en fait de
10 millièmes de pouce.

Ce n'est pas important pour nous.

Pour notre part, les os ne s'étirent pas.

Nous ne pouvons donc pas influencer l'os

l'élasticité ou le mouvement qui
nous laisse avec ces deux tissus.

Nous en sommes maintenant
au yin et au yang.

Le tissu conjonctif qui lie les os.

Le tissu conjonctif se trouve ailleurs
dans le corps, et nous en discuterons.

Mais pour l'instant, commençons
par les grandes lignes

Les mouvements typiques d'une analyse

taoïste, le tissu conjonctif qui lie
les deux parties, sont les suivants

l'os est yin, le muscle
et ses tendons sont yang.

Il ne s'agit donc pas
d'un étirement de l'os.

Il s'agit d'étirer le tissu conjonctif
ou les muscles et les tendons.

D'accord, nous avons pris tous les tissus
du corps et nous les avons éliminés,

et maintenant nous parlons
surtout de ces deux-là.

Mais si je vous dis d'étirer vos os
dans un cours ou dans un contexte,

Je veux dire étirer le tissu conjonctif,

changer de sentiment ou
de centre d'intérêt.

au tissu conjonctif du corps, par

opposition à la mise en
place de la sensation,

l'attention et l'effort dans
les muscles et les tendons.

Pourquoi faire cette discrimination ici ?

J'ai dit qu'il s'agissait de la
discrimination la plus importante que vous

puissiez faire lors de
l'analyse de la situation.

les sensations de votre propre corps
ou deviner ou analyser les sensations

de quelqu'un d'autre qui essaie de faire
une posture qu'il trouve difficile.

La discrimination la plus importante à

faire est celle de l'attention
ou de la compression.

Ce n'est pas tant le sujet de ce DVD.

Premier DVD, le DVD d'anatomie
le bat à plate couture.

Compression de la tension.

En ce qui nous concerne, récapitulons,

La compression est le rapprochement de

deux éléments ou l'établissement
d'une pression entre eux.

La tension est le fait d'étirer
ou d'écarter deux éléments.

Chaque structure de l'univers est un
équilibre entre tension et compression.

Les toiles de fond derrière
nous sont suspendues.

Ils sont sous tension.

Les poutres qui soutiennent le
plafond sont sous le poids.

Ils sont sous compression.

Certaines parties de notre corps
sont soumises à une compression.

Il s'agit presque toujours de l'os
et d'autres parties de notre corps.

tension, tissu conjonctif,
muscle, tendon, ligament.

Ainsi, la principale chose à
retenir lorsqu'il s'agit de

à la compression, si nous avons analysé,

je ne peux pas tordre mon
genou ou plier mon dos ou

mon cou à cause de la compression,
à cause des os qui se heurtent.

Le yoga ne peut rien faire pour
améliorer l'amplitude des mouvements.

Nous verrons plus loin qu'une
compression est bénéfique pour les os.

La compression est en fait
bénéfique avec modération.

Mais nous sommes encore une fois dans une

analyse taoïste, il faut toujours
se souvenir du contexte.

Et dans ce contexte de ce qui peut bouger,

de ce qui peut être affecté
de manière bénéfique

pour augmenter notre amplitude de

mouvement, il n'y a rien à faire.

Lorsque les os sont touchés, c'est fini.

Cela nous limite donc à l'acceptable,

mais qu'en est-il des nombreux cas où la compression n'est pas en cause ?

Ce n'est pas parce que mes articulations ou mes os ou

ma colonne vertébrale, mon cou ou mon coude sont comprimés.

Ils ne sont pas compressés.

Je suis trop serré.

Littéralement, mes muscles sont trop tendus.

Mes tendons sont trop tendus.

Je suis littéralement, exactement, je suis trop serré.

Nous sommes donc passés de la tension à la compression.

A peu près pour le reste de notre temps

dans cette conférence, nous supposons qu'il ne s'agit pas de compression

et nous allons parler de deux types de tension différents.

D'accord, la compression a été discutée.

Nous y reviendrons brièvement plus tard

pour parler de la compression, qui est en fait bonne

pour vous avec modération, mais pour

l'amplitude des mouvements, l'amplitude des mouvements.

La compression est désormais abandonnée

du contexte de notre conversation et nous nous limitons maintenant à la tension.

C'est là que nous étions.

Nous avons deux types
de tensions différentes

que l'on peut ressentir dans le corps, et
ils peuvent se produire simultanément.

S'agit-il d'une tension
due au tissu conjonctif ?

ou s'agit-il d'une tension due à la
tension du muscle et/ou de ses tendons ?

Les deux conditions peuvent être réunies,
mais pour faciliter la conversation

et claire, nous allons supposer
l'une ou l'autre pour l'instant.

Dans la vie réelle, leurs
sensations peuvent se chevaucher,

mais pour faciliter la discussion,
nous allons supposer l'un ou l'autre.

S'agit-il d'une tension ?

S'agit-il d'une compression ?

Nous n'envisageons plus la
compression à partir de maintenant.

Maintenant, c'est la tension.

Quel type de tension ?

Une tension yin des membres
ligamentaires et fasciaux profonds

du corps ou une tension yang,
le muscle et son tendon.

Pourquoi se donner la peine de
faire cette discrimination ?

Parce que si c'est le tissu yin
que nous essayons d'obtenir

pour affecter, nous faisons
par définition du yoga yin.

Et la manière appropriée d'affecter

ce type de tissu, le fascia et le

ligament, la bonne façon de
l'entraîner est la stase

ou l'immobilité et la longue traction
qui s'oppose à son contraire,
jeune, qui est au rythme,
notre mouvement et notre répétition.

Pourquoi se donner la peine de
faire cette discrimination ?

Car si nous sommes exacts dans nos
l'analyse, la manière dont nous devrions
procéder en toute sécurité pour affecter

Ces tissus, espérons-le pour notre
bien, seront très différents.

Si l'on veut faire du long terme,
des prises lentes avec les muscles
détendus, nos mouvements rythmiques avec
les muscles détendus, nos mouvements
rythmiques avec les muscles détendus.

En raison de l'importance de la
contraction et de la répétition, il
peut être dangereux de les inverser.

Exercer un tissu yin avec rythme
et répétition peut être dangereux.

L'exercice d'un tissu yin avec une
immobilité de stase et une longue
traction peut être dangereux.

Et pour que cela soit plus clair, nous
allons passer par des
exemples très pragmatiques.

Commencez par le yang, car
il nous est plus familier.

Nous sommes plus habitués aux exercices
qui font transpirer et souffler.

L'exercice Yang consiste à
transpirer et à souffler

et le souffle, le mouvement,
le rythme et la répétition.

Il affecte les muscles.

L'exemple classique serait
d'aller à la salle de sport.

Vous allez à la salle de sport, vous
soulevez un poids, vous l'abaissez.

Si vous ne l'avez fait qu'une fois,

vous ne ferez jamais le COVID
d'un magazine de musculation.

Le mouvement en lui-même
n'est donc pas suffisant.

La répétition doit être suffisante.

Donc mouvement et répétition
ou rythme et répétition.

Il est plus facile de s'en souvenir
parce qu'il est en quelque sorte

du mouvement allitératif, du
rythme, de la répétition.

C'est la caractéristique du Yang.

Qu'il s'agisse de course
à pied ou de natation,

inhalation-expiration, battements de cœur,
c'est toujours le rythme et la répétition.

Si votre muscle ne fait que cela

et que vous ne le laissez jamais
tomber, vous allez blesser le muscle.

Vous serez dans un état appelé
tétani. Ce n'est jamais bon.

Nous le ressentons légèrement
lorsque nous avons des crampes.

C'est comme si j'avais
une crampe dans les bras.

Pourquoi cela n'est-il pas bon ?

Je pensais que nous voulions
que le muscle soit dur.

Pourquoi cette façon de s'entraîner
n'est-elle pas efficace ?

Parce qu'il n'y a pas de mouvement,
il n'y a pas de répétition.

Un autre exemple où je veux que le rythme
et la répétition
entraînent la musculature.

Imaginez que vous mettiez un gros haltère
lourd sur votre dos et que vous
fassiez des mouvements profonds.

Les squats de ce type permettent de
développer les cuisses et la force du dos.

Mettez beaucoup de poids sur cette barre
et descendez ici et tenez-la
pendant cinq minutes.

Probablement.

Vous ne pourrez plus jamais redresser
votre dos ou utiliser vos genoux.

parce que les articulations
devraient être trop sollicitées.

D'accord ?

Plus on est jeune, plus on
a de chances de l'être,

le mouvement doit être
plus bref et plus rapide.

Dans le taoïsme, on dit qu'une
tempête ne dure qu'un temps.

Une douche douce peut
durer toute la journée.

C'est une façon poétique de dire que plus

on est jeune, plus on a
de chances de réussir.

En effet, par définition, il
ne dure pas aussi longtemps.

Vous pouvez donc certainement
faire des squats lents

dans la salle de sport, mais pas lorsque

vous utilisez des quantités

massives de poids.

Il y a toujours une ligne grise.

Rappelez-vous donc ce que
j'ai dit tout à l'heure.

N'exercez pas le tissu Yang
dans un tissu blanc Yin.

C'est une déclaration très forte.

En germe dans cette déclaration,

il doit faire naître dans votre esprit un

doute sur le fait que vous ne pouvez
pas avoir raison tout le temps.

Et vous avez raison, ce
n'est jamais le cas.

On peut toujours trouver une exception

c'est ce que la langue est censée susciter
en vous, une réaction de questionnement.

D'accord, si nous voulons entraîner les
muscles, c'est une façon de le faire.

Il fonctionne très bien.

Vous pouvez vous tenir comme ça et saisir

la barre de ballet et balancez votre
jambe d'avant en arrière plusieurs fois.

Et lorsque vous aurez fait ces dix

Parfois, vous êtes beaucoup plus détendu
que vous ne l'étiez avant de commencer.

Ce n'est que du rythme
et de la répétition.

Il fonctionne très bien.

Vous ne voulez pas faire cela si vous
essayez d'agir sur une articulation.

Si vous essayez d'affecter
une articulation et que vous

Si vous vous y prenez avec rythme et

répétition, il y a de fortes chances pour
que, un, vous vous sentiez à l'aise,

vous ne serez pas efficace, vous

n'obtiendrez pas le changement
que vous souhaitez.

Deuxièmement, dans le pire des cas,
vous vous blessez à l'articulation.

D'accord ?

Pourquoi faire cette distinction ?

Car selon le tissu que l'on veut

Si nous voulons que notre pratique du yoga

ait un impact, nous devons adopter
l'une des deux approches suivantes.

Une traction longue,
régulière, lente et douce

lorsque je m'adresse à des tissus
articulaires ou vigoureux,

des mouvements forts et des répétitions

lorsque je m'adresse
aux tissus musculaires.

Il n'est peut-être pas
sûr de faire l'inverse.

En fait, c'est la raison pour laquelle les

gens tremblent à l'idée que
vous puissiez être un homme.

de l'exercice de vos articulations, car
l'hypothèse sous-jacente est la suivante

L'exercice, par définition, est
un mouvement et une répétition.

Mouvements vigoureux et répétitifs

et les mouvements vigoureux et répétitifs

sur vos articulations douces
ne sont pas une bonne idée.

Et ils ont raison.

Ce n'est pas une bonne idée.

Vous ne pouvez le faire

qu'un nombre limité de fois

avant de se faire mal au
cou une ou deux fois.

Peut-être que tu vas bien,

mais vous ne pouvez avoir qu'un mouvement

explosif, rapide et rythmique
dans votre coude ou votre

Le travail de l'homme se fait sur le

genou, la hanche, le cou ou n'importe
quelle autre articulation de son corps.

Vous pourriez vous en tirer
avec beaucoup d'entre eux,

mais tôt ou tard, vous ne le ferez
pas tout à fait de la bonne façon.

pas tout à fait bien aligné,
bang, je suis blessé.

Voici donc ce que nous allons explorer

Ensuite, parce que c'est le grand bugabar

dans le mode d'exercice actuel
ou la tendance dans ce domaine.

est que l'exercice des
articulations n'est pas sûr.

Il ne faut jamais faire travailler ses
articulations, ou alors de cette manière.

J'exerce mon coude.

Ce n'est pas grave.

Si l'on s'en tient à la
définition du yin et du yang,

mes dents seraient yin parce que c'est
de l'os ancré dans de l'os, d'accord ?

Mes muscles sont yang parce qu'il s'agit
principalement de mouvements fluides.

Imaginez quelqu'un qui a eu l'idée,

Je vais faire de l'exercice parce
que j'ai les dents de travers.

La plupart des gens ont
les dents de travers.

Si je peux développer
un système d'exercice

qui fonctionne non seulement pour mes

dents, mais aussi pour
celles de tout le monde,

nous aurons un impact considérable sur la

santé bucco-dentaire des
populations du monde entier.

J'ai donc suivi une formation en

kinésiologie occidentale et
en physiologie de l'exercice,

ils décident d'expérimenter d'abord en

saisissant une dent, en la remuant
dans un sens ou dans l'autre

pour trois séries de dix,
1234-5678, 910, change.

1234.

Ce programme durerait environ un mois,

et vos dents commenceraient
lentement à tomber de votre bouche.

Ensuite, la nouvelle s'est
répandue dans le monde entier.

le pays, l'exercice de
la dentition mauvaise.

N'exercez pas vos dents,
pour l'amour de Dieu.

C'est alors qu'un fou se présente.

Cette situation est
désormais bien établie.

On n'exerce pas ses dents.

Tout le monde le sait.

Cela figure dans tous les exercices
des livres de physiologie

à la campagne, pour l'amour de
Dieu, n'exercez pas vos dents.

Aujourd'hui, un fou arrive et dit, vous

savez, je veux faire de
l'exercice avec les dents.

C'est comme si c'était le cas.

Voici mon plan.

Je vais poser des appareils dentaires sur

les dents des gens en exerçant
une tension très douce,

et je vais le garder pendant, je ne
sais pas, des jours et des semaines.

Si le gars qui les gens qui sont

L'examen de l'idée de ce fou n'a pas
tenu compte de la douceur de la vie.

La tension pendant de longues périodes
est fondamentalement différente.

Si le rythme et la répétition ne sont
pas suffisants, ce type va être enfermé.

Il est irresponsable.

Nous avons réalisé des études,

et les études montrent que si vous exercez

vos dents, elles tomberont
de votre bouche.

La discrimination que ces études ne

Il faut tenir compte du fait que toutes

vos études ont porté
sur des stress jeunes.

Remuez fort, remuez vite.
Combien de séries ?

Ecoutez, vous êtes encore dans le
domaine du rythme et de la répétition.

Yang souligne.

Peu importe que vous changiez ces
variables, c'est toujours du Yang.

Donc, oui, vous n'avez jamais trouvé un moyen Yang d'agir sur les dents de manière thérapeutique, pour faire quelque chose avec les appareils dentaires et les appareils de rétention est Yin, un stress très modeste.

Très modeste.

Votre appareil dentaire est trop serré.

Si vous avez déjà dû porter un appareil dentaire, si votre appareil est même modérément trop

Les yeux se croisent et le cerveau fait mal toute la journée.

Il s'agit donc d'un stress très modeste.

Pourquoi est-ce efficace ?

Parce qu'elle est maintenue pendant longtemps.

Et si l'on est pressé, on se dit que l'on

ne veut pas porter d'appareil dentaire pendant six mois.

Il suffit de faire tourner ces chiots et de le faire en trois.

Vous apportez une attitude Yang à une attitude Yin

thérapeutique, et cela ne fonctionnera pas.

Vous pourriez vous casser les dents.

Vous risquez de vous blesser les dents.

C'est comme s'il y avait un moment où l'on ne pouvait que se précipiter,

qui est une attitude jeune, qui consiste à faire plus vite, plus fort et mieux.

Il n'y a pas grand-chose à faire pour précipiter les choses.

Il faut simplement un certain temps pour que les os de la bouche se modifient.

Eh bien, nous pouvons travailler jusqu'à aussi vite que

car ils changeront, mais nous devons attendre les dents.

Nous devons attendre que la mâchoire nous réponde.

Nous savons aujourd'hui que l'orthodontie fonctionne.

Tout le monde sait que l'orthodontie fonctionne,

et c'est de l'exercice pour les dents,

mais nous ne considérons pas cela comme de l'exercice.

Nous pensons qu'il s'agit de,

Je ne sais pas ce qu'est une traction thérapeutique ou quelque chose comme ça,

mais le principe est entièrement yin, un

stress modeste maintenu pendant une longue période.

Si nous avons un stress modeste

pour seulement une heure par jour sur vos dents, cela pourrait ne pas être efficace.

Mais un stress modeste suffisamment long modifie les os de la bouche.

Pour changer vos os dans votre bouche

est beaucoup, beaucoup plus difficile que d'essayer d'étirer le tissu conjonctif

ou les ligaments et autres tissus de vos articulations.

C'est infiniment plus difficile à faire

pour un plus grand nombre de patients et de thérapies.

Pourquoi ?

Vous avez besoin d'un professionnel pour

vous aider à le faire avec
des instruments spéciaux.

Mais le principe est le même.

Oui, des études ont montré que si l'on ne

peut pas se passer de l'aide de l'Union
européenne, on ne peut pas s'en passer.

tu es trop agressif dans tes
mouvements et trop jeune,

jouer au baseball, soulever des
poids ou faire du spinning,

si vous êtes trop agressif avec vos
articulations, vous les blessez.

D'accord ? Personne ne va le nier.

Si c'est le cas, ils sont fous.

En fait, il s'agit de faire
quelque chose en toute sécurité,

qu'il s'agisse de faire du vélo,
de soulever des poids, etc,

lorsque l'instructeur est certifié et

qu'il s'adresse à vous, laissez-moi
vous apprendre à le faire

en toute sécurité, voici ce
qu'ils disent à peu près

me permettre de le faire avec un
minimum de stress pour l'articulation.

C'est à peu près ce qu'ils disent.

Vous.

Laissez-moi vous montrer comment faire.

Les articulations sont donc
sollicitées le moins possible.

Aujourd'hui, vous ne pouvez plus éviter
de solliciter vos articulations.

Vous déplacez votre corps sous
l'effet d'un poids et d'une tension.

Vous sollicitez vos articulations

dans le bon sens du terme.

Le faire en toute sécurité
revient donc à lancer le poids,

soulever la boîte, faire ce que l'on veut

en sollicitant le moins
possible les articulations.

Toutes les règles concernent donc la
manière dont nous pouvons protéger
les articulations contre le stress.

Et elles fonctionnent toutes, elles sont

toutes vraies et elles sont
toutes très bien documentées,

et maintenant, c'est un peu comme
si c'était du bon sens pour nous.

Donc un type comme, je ne sais pas,

Un homme arrive et dit qu'il veut
mettre l'articulation à rude épreuve.

Nous ne voulons pas protéger

l'articulation. Qu'est-ce
que cela veut dire ?

Êtes-vous fou ?

C'est ce que le jin yoga veut faire
avec les articulations du corps.

Tout ce que nous faisons d'autre l'est,

pour l'amour de Dieu, protégez

l'articulation de toute
contrainte excessive.

La raison en est qu'elle repose sur
une idée fondamentale et dépassée

de la nature du tissu conjonctif du corps.

Le faire en toute sécurité, avec un
minimum de stress pour les articulations.

Le yin yoga tente de
solliciter les articulations,

Nous espérons qu'il s'agit d'une méthode

sûre et thérapeutique, mais nous essayons de solliciter les articulations.

Nous n'essayons pas de protéger les articulations contre le stress.

Nous essayons de soumettre les articulations à un stress.

C'est radicalement différent, n'est-ce pas ?

Il n'y a pas plus différent que cela

lorsque vous faites de l'exercice par

rapport au yoga ou du yoga yang par rapport au yoga yin.

Il n'y a pas plus contradictoire que cette idée.

Procédez ainsi pour ne pas solliciter l'articulation.

Procédez ainsi pour ne pas solliciter l'articulation.

C'est le contraire de ce que l'on peut attendre.

Le yin et le yang.

Quel fou préconiserait de solliciter les articulations ?

Cela nous ramène à la théorie de l'exercice.

D'accord ? Quelle est la théorie de l'exercice ?

Autrefois, elle était en fait englobée

dans une idée beaucoup plus large et plus importante,

que nous pensons avoir dépassé, mais ce n'est pas le cas.

C'est ce qu'on appelle la théorie du sacrifice, la théorie de l'exercice.

Nous le préparerons avec une histoire.

Mon objectif est de devenir plus fort.

Je veux renforcer mon tissu musculaire.

Je vais donc dans une salle
de sport et j'y vais.

J'attrape un tas de poids lourds,
et si je fais de l'exercice très, très dur
lorsque je quitte la salle de sport, je
suis plus faible que
lorsque j'y suis entré.

N'est-ce pas un peu bizarre ?

Et je dépense mon temps et
mon argent pour obtenir

plus fort, et je sors de la
salle de sport plus faible.

Quand vous écoutez le Je sais ce que
c'est dans les vestiaires des filles,

mais dans le vestiaire des gars,
c'est comme, super entraînement, mec.

Je peux à peine lacer mes chaussures.

Et c'est une bonne chose.

Oui, nous savons tous que c'est
une bonne chose, n'est-ce pas ?

Parce que nous savons par expérience, nous

espérons, nous nous attendons à ce
que l'affaiblissement des muscles

est temporaire et que demain ou

après-demain ou dans
trois jours, qui sait ?

Quand le muscle sera reconstruit.

Il ne sera pas seulement réparé,
il sera adapté ou amélioré.

D'accord ? C'est ce que nous attendons.

C'est pourquoi nous soulevons des poids.

C'est pourquoi nous sommes
heureux lorsque nous avons

une bonne séance d'entraînement et je ne peux même pas lacer mes chaussures.

Nous nous en réjouissons car nous nous attendons à ce que le renforcement de la capacité d'action de l'Union européenne se traduise par une amélioration de la qualité de la vie.

Si nous soumettons les muscles à des stress, il va se passer quelque chose de magique.

Plus le stress est fort, plus nous épuisons efficacement le muscle.

Nous espérons que nous reviendrons.

non seulement réparé, mais amélioré, plus fort et plus élastique.

C'est devenu tellement fondamental que nous n'y pensons même plus.

Oui, bien sûr.

Vous allez à la salle de sport, vous travaillez, vous vous retrouvez plus faible que lorsque vous y êtes entré.

Pourquoi le faites-vous ?

Parce que nous nous attendons à ce que cela se produise.

Comment cela se produit-il ?

Comment les tissus deviennent-ils plus résistants lorsqu'ils sont

soumis à des contraintes et décomposés consciencieusement ?

Personne ne le sait.

Personne ne sait comment cela se produit.

Ils étudient les fibres musculaires depuis environ 5100 ans.

Ils ne le savent toujours pas.

C'est parce que les cellules musculaires grossissent que l'on devient plus fort,

ou parce qu'ils se divisent en deux et qu'ils sont plus nombreux.

Personne ne le sait.

C'est assez fondamental, n'est-ce pas ?

On pourrait penser qu'aujourd'hui, avec

tous les gens intelligents que nous avons, nous le saurions.

Nous ne savons pas parce que vous vous rapprochez de nous.

d'expliquer la vie lorsqu'on peut répondre à une telle question.

Vous êtes sur le point d'expliquer la vie pour répondre à cette question.

Ce n'est pas simple.

Si j'ai une ficelle dans la main et que je la frotte un peu d'avant en arrière

avec mon doigt, juste un très léger grattage de la ficelle,

tôt ou tard, la ficelle finira par se rompre et s'user, n'est-ce pas ?

Parce que c'est un objet inanimé.

Il n'y a pas de chi.

Là encore, ce n'est pas tout à fait vrai.

Toutes les choses ont du chi, mais de toute façon, il n'a pas de Qi.

Il ne peut pas s'adapter au stress des tissus vivants.

Ce sont des exemples d'adaptation au stress.

La théorie de l'évolution est basée sur

une idée de ce type, l'adaptation au stress.

C'est ce que font les êtres vivants.

Nous enlevons donc nos chaussures au chaud

mois de l'année et nous
commençons à marcher.

Est-ce qu'on use toute
la peau des fesses ?

de nos pieds et qu'à l'automne nous

marchons sur des bouts
de bois ensanglantés ?

Ou est-ce le contraire qui se produit ?

Les pieds deviennent-ils
plus épais à la base ?

et calleux et s'adaptent plus
facilement à ces choses ?

Nous savons tous que c'est
le contraire qui se produit.

Cela ne se produit pas
avec des objets inanimés.

Si Firestone pouvait le faire avec votre

les pneus, ils feraient un puits,
ils feraient faillite, en fait,

parce qu'ils vous vendaient une
paire de pneus et c'était tout.

Les objets inanimés ne
s'adaptent pas au stress.

C'est une très bonne définition.

Il peut y avoir de nombreuses
définitions de la vie

et les vivants et les non-vivants,
mais celle-ci est assez bonne.

Les objets inanimés ne
s'adaptent pas, ils s'usent.

Vous grattez cette corde,

ce morceau de ficelle un peu d'avant
en arrière, un peu d'arrière en avant.

Au bout d'un certain temps, les montagnes
s'usent et la ficelle se casse.

Mais s'il s'agit d'un tissu vivant, si ce morceau de ficelle représente maintenant

une fibre musculaire ou un tendon et vous le grattez un peu,

tant que vous n'en faites pas trop, il repousse plus fort qu'avant.

Ce principe est maintenant utilisé pour la

rééducation des ligaments croisés du genou.

Le ligament croisé est situé entre les deux parties de l'articulation,

et vous avez le genou qui descend ici, l'os supérieur de la cuisse.

Le tibia se trouve ici.

Ici, les ligaments croisés se croisent.

C'est pourquoi on les appelle cruciformes.

Les skieurs, en particulier, se déchirent partiellement le ligament à cet endroit.

Ne se déchire pas entièrement,

mais une blessure très grave et déstabilisante.

Déchirure. Il s'agit d'un phénomène très courant.

Savez-vous ce que sont certaines des

La procédure chirurgicale est maintenant

de guérir qu'ils entrent avec je ne sais pas quoi.

et ils abrasent très légèrement cette surface blessée.

N'est-ce pas une idée un peu folle ?

Il est déjà partiellement déchiré, et ils y vont pour abraser la surface.

Que faites-vous ?

Ils le savent, comme on peut s'y attendre,

que, pour une raison mystérieuse, lorsque

l'on abrase la surface de cette façon,

le corps commence à se développer
dans cette partie ligamentaire.

Et s'il n'y parvient pas complètement du
premier coup, ils risquent en fait de se
retrouver dans une situation d'urgence.

de le faire une autre fois et d'aller

l'abraser pour essayer
de stimuler l'organisme.

de réaction à, d'accord, je
vais le remplir pour le reste.

Et maintenant, j'ai à
nouveau un ligament entier.

C'est vraiment bizarre.

Le corps a la capacité de guérir
le ligament dès le début.

C'est évident parce
qu'il vient de le faire.

Pourquoi le corps ne guérit-il
pas simplement le ligament ?

Pourquoi exige-t-elle une
intervention de l'extérieur ?

Qu'il s'agisse de l'étudiant lui-même ou

d'un médecin qui doit se rendre
sur place et faire le tri.

de stimuler cette puissance
déjà présente dans le corps ?

Personne ne sait, je ne sais pas,
personne ne sait, personne ne sait.

Pourquoi les muscles deviennent-ils
plus forts après avoir été épuisés ?

Je ne sais pas, personne ne sait,
quelle force tu auras un jour ?

Je ne sais pas, tu ne sais pas, personne

ne sait, combien de temps
ta force va-t-elle durer ?

Je ne sais pas tu ne
sais pas je ne sais pas

personne ne sait que nous sommes en
quelque sorte piégés dans un mystère.

Nous attendons certaines choses de

l'exercice et d'autres
choses que nous faisons.

Nous ne pouvons pas les expliquer.

C'est juste une question d'expérience.

Lorsque vous commencez à les remettre en

question, il y a un petit
retournement de situation.

Pourquoi le fait de solliciter
un muscle jusqu'à ce qu'il soit

Vous êtes épuisé, vous échouez et vous
n'arrivez pas à faire vos lacets ?

Pourquoi est-ce une bonne
chose à long terme ?

Les yogis, les taoïstes disent
qu'ils n'expliquent pas pourquoi.

Ils disent simplement que vous stimulez
une force vitale appelée Prana en Inde.

ou Qi en Chine, et que cette mystérieuse
force vitale est responsable de

l'évolution de l'état de
santé de la population.

pour restructurer les tissus vivants
afin qu'ils résistent mieux au stress.

Les objets inanimés ne
s'adaptent pas au stress.

Ils s'usent simplement
dans certaines limites.

Et tout est limité.

Dans certaines limites.

Les tissus vivants s'adaptent au
stress, ce qui les rend uniques.

Si vous tirez sur un
astronaute dans l'espace

et laissez l'astronaute là pendant je ne
sais pas, je ne sais pas combien de temps.

Je ne m'en souviens plus.

Quelques semaines plus tard, vous
faites descendre l'astronaute,

elle aura perdu 15 à 20 % de la densité
de ses os en quelques semaines.

Pourquoi ?

Elle est en apesanteur.

Vous n'avez pas besoin d'avoir
des os solides dans les jambes

et les hanches et le bassin pour
soutenir un corps en apesanteur.

En l'espace de quelques semaines

seulement, cette densité
osseuse est donc perdue.

De nombreux auteurs de science-fiction

écrivent des textes spéculatifs
sur ce que serait la vie humaine.

à quoi ressembleraient les êtres humains
s'ils vivaient pendant deux ou trois

générations sur la lune ou sur la
mer, ou s'ils vivaient sur la terre.

où la gravité est très faible.

Ils se transforment en
quelque sorte en oiseaux

que s'ils arrivaient sur Terre et
descendaient du vaisseau spatial,

leurs os se briseraient à
cause de la gravité terrestre.

J'en parle parce que même les os, les os

durs, denses et résistants
comme nos dents,

s'ils ne sont pas sollicités de manière

positive, ils dégèrent,
y compris les os.

Un principe très, très simple.

Nous le comprenons tous, nous
l'utilisons ou nous le perdons.

Même les os du corps.

Pourquoi donc insister sur ce point ?

C'est évident lorsque l'on parle de

les muscles en allant à la salle de
sport, je les sollicite, je m'affaiblis.

J'ai usé le muscle, mais
il revient plus fort.

Pourquoi insister sur cette évidence à
laquelle nous avons tous été exposés ?

Parce que les tissus conjonctifs

des articulations sont soumises exactement
aux mêmes lois et aux mêmes locaux.

Si vous ne sollicitez pas une
articulation, elle s'atrophie.

Si vous le sollicitez
trop, vous le blesserez.

Mais si vous ne sollicitez pas une
articulation, elle s'atrophie.

Et si vous la stressez
théorie de l'exercice.

Si nous sollicitons nos articulations,
nos tissus articulaires sont limités,

Toujours dans les limites, ils
s'adaptent et les tissus s'améliorent.

C'est le cas pour tous les
tissus de l'organisme.

Elle ne s'arrête pas au tissu conjonctif.

Il existe une idée très
ancienne et désuète

que les ligaments, qui est un nom
spécial du système conjonctif.

le tissu qui relie les os
entre eux, sont inanimés.

Ils sont inertes, ils sont parfaits
tels que Dieu les a créés.

Et si vous les étirez, numéro un,

vous ne réussirez pas parce
qu'ils ne s'étirent pas.

Deuxièmement, si vous réussissez à
les étirer, vous les avez endommagés.

L'articulation est maintenant
déstabilisée et plus rapidement

ou plus tard, vous souffrirez
d'arthrite parce que vos os frottent.

C'est drôle,

cet argument s'effondre dès lors que l'on

fait éclater la notion
d'inertie des ligaments.

Les ligaments s'allongent et
se contractent chaque jour.

Les ligaments s'allongent
et se contractent.

Lorsqu'un ligament se contracte,

il s'agit d'une contracture, par
opposition à une contraction musculaire.

Dans la plupart des cas, ce processus est

très lent et imperceptible
dans la vie de tous les jours.

Mais dans certains cas, il s'accélère,

ce qui signifie que le ligament
se rétracte et se contracte.

D'où le nom de contracture.

Et le scénario dans lequel cela se produit

le plus agressivement
est l'immobilisation.

Lorsqu'une articulation, c'est-à-dire

l'endroit où se trouvent les ligaments,

est endommagée, il est possible de l'endommager.

est immobilisé dans un plâtre ou une

attelle cervicale ou quelque chose comme ça.

Lorsqu'une articulation est immobilisée,

généralement pour de bonnes raisons, il doit être thérapeutique.

immobilisé, parce qu'il y a quelque chose

qui ne va pas et qu'on ne veut pas que ça empire.

Mais lorsqu'une articulation est immobilisée,

pour une raison quelconque, la contracture est plus agressive.

Et non seulement il se contracte, mais le tissu dégénère.

Il devient moins fort, moins élastique.

Les fibres et les ligaments sont généralement un peu ondulés,

mais parallèles l'une à l'autre, elles ne sont pas droites, mais plutôt ondulées.

Ils commencent à se croiser davantage,

il devient un matériau élastique moins fonctionnel et moins efficace.

Ainsi, lorsqu'une articulation est immobilisée,

lorsque le ligament est immobilisé, tout ce qui concerne l'articulation dégénère.

Tout comme l'astronaute dans l'espace,

tout ce qui concerne l'articulation dégénère.

L'immobilisation entraîne une dégénérescence du cartilage articulaire.

L'absence de circulation dans

l'articulation génère une
dégénérescence des ligaments.

La dégénérescence des
muscles est évidente.

Si vous avez déjà eu un membre immobilisé,

une jambe cassée ou autre, les
muscles s'atrophient très rapidement.

Tous les tissus d'une articulation
dégénèrent pendant l'immobilisation.

Et des processus comme la contracture, qui
sont normalement des choses très subtiles

qui se déroulent en permanence pour de
bonnes raisons, prennent maintenant le

dessus et deviennent
excessivement agressifs.

Le syndrome de l'épaule gelée
en est un exemple classique.

La grand-mère tombe, sort, sa main
tombe, bang, elle se casse le poignet.

Les os de son bras sont remis en
place, le bras est mis en écharpe.

Six semaines plus tard,
vous retirez l'écharpe.

La partie la plus difficile de la

rééducation est qu'elle ne
peut pas bouger son épaule.

Maintenant, l'épaule qui n'a
jamais été blessée et qui a

Le poignet est en écharpe depuis
six semaines, pas le poignet.

Ce n'est pas le problème
le plus difficile.

Il faut d'abord la faire bouger.

Que s'est-il passé ?

Il n'a jamais été blessé.

Le poignet était blessé,

l'épaule ne l'était pas,

et il repose dans une
écharpe depuis six semaines.

Il s'agit d'un processus qui
se déroule en permanence.

dans le corps en une très petite

impulsion, un type de
mouvement ou un rythme.

Une fois l'articulation immobilisée, elle

a pris le relais comme n'importe
quel autre tissu du corps.

Il ne va pas déposer plus de
tissu qu'il n'en a besoin.

Et si l'articulation qui
avait l'habitude de le faire,

Les ligaments devraient être si longs, si
l'articulation ne fait que cela ou rien.

Les ligaments n'ont pas besoin d'être
très longs pour que cela se produise.

Il s'agit donc d'une
fonction très naturelle.

Mais dans un état d'immobilisation,
de mauvaises choses se produisent.

Les effets délétères de
l'immobilisation sont multiples.

C'est la raison pour laquelle vous avez, à

commencer par les athlètes qui
valent des millions de dollars

et qui ruisselle maintenant jusqu'à vous

et moi, à l'endroit où il
était, les a mis dans un plâtre

de Paris, mettre la jambe en l'air et
la laisser ainsi pendant six semaines.

Nous penserons à les
réhabiliter plus tard.

Cela donne des frissons à un PT.

Maintenant, même en y pensant, que fait un

technicien lorsqu'il reçoit
un million de dollars ?

un athlète quitte le terrain de football

en boitant et souffre d'une
fracture de stress au pied ?

Ils ont fait bouger ce
type dès le premier jour.

Maintenant, ils doivent faire
attention à ce que l'os soit cassé,

Ils vont donc le mettre dans une machine
où ils ne peuvent même pas faire d'erreur.

C'est comme si vous ne pouviez
bouger que jusqu'à un certain point,

mais ils le feront bouger dès le
premier jour et iront encore plus loin.

Quelle est la réputation
d'un kinésithérapeute ?

Quelqu'un aime-t-il son kinésithérapeute ?

Personne n'aime son kinésithérapeute

parce que le kinésithérapeute se moque
de savoir à quel point ça fait mal.

Ils veulent juste que vous bougiez.

Pourquoi sont-ils si sadiques ?

Parce qu'ils savent que l'immobilisation

est probablement pire que
la blessure initiale.

N'est-ce pas étrange ?

Sauf en cas de fractures multiples
de la jambe, de fractures sportives,

à moins qu'ils ne skient
à mille à l'heure.

L'immobilisation pourrait
être pire à long terme

sur l'organisme s'il n'est
pas traité correctement.

Vous pouvez vous remettre d'une fracture,
vous pouvez vous remettre d'une déchirure
ou d'une entorse des
muscles et des tendons.

Mais si la thérapie physique, si
l'intervention n'a pas lieu rapidement,

Dès le début du processus et jusqu'à la
fin, ils ne seront plus jamais les mêmes.

Il s'agit là d'un changement complet au
cours des deux ou trois
dernières décennies.

Changement complet.

Pourquoi ces Ots et Pts fous maintenant ?

horrifiés par l'immobilisation alors que

depuis quelques centaines d'années,
la médecine n'est pas si vieille ?

Ainsi, 100 ans, 150 ans, vous vous
reposez comme si vous aviez un bébé,

Le fait d'être tombé de cheval, de s'être
cassé la jambe, a aggravé la situation.

L'immobilisation est donc un gros
problème, car tous les tissus dégénèrent,

tous les tissus sont générés, y compris
les ligaments, tout comme l'os,

comme les dents, comme les
muscles, comme les tendons.

Si ces tissus ne sont pas parfois

régulièrement, dans certaines limites,
sous l'effet du stress, ils dégénèrent.

S'ils sont sollicités, par exemple en

soulevant des poids ou en faisant
du yoga, ils se rééduquent.

C'est une loi de la vie, et elle
ne s'arrête pas aux articulations.

Ce n'est pas comme si c'était vrai pour

les muscles, mais pas
pour les articulations.

C'est vrai pour les os, mais
pas pour les articulations.

C'est une idée fausse.

Il est vieux maintenant.

Ce n'est pas vrai.

L'immobilisation est une mauvaise chose.

Tous ces tissus dégèrent, ainsi que le
ligament, le tissu conjonctif,
le fascia, le tendon.

Tous ces tissus s'améliorent ou
s'aggravent en fonction de
l'exercice ou du stress.

Ainsi, une sollicitation modérée et
régulière d'un ligament est tout aussi
efficace que la sollicitation
d'un autre ligament.

Il est aussi banal et thérapeutique que
d'aller à la salle de sport
et de solliciter ses muscles.

C'est ainsi que le corps
reste en bonne santé.

Je ne sais pas pourquoi c'est ainsi.

Je ne sais pas pourquoi il faut stresser
un tissu pour qu'il reste sain.

Personne ne sait pourquoi.

Tout simplement.

Si vous ne sollicitez pas
un tissu, il dégère.

Si vous sollicitez trop un
tissu, vous le détérioriez.

La vie se situe entre le yin et le yang.

Une vie saine se situe entre l'absence

totale de stress pour les tissus.

Il va dégénérer si vous ne le sollicitez pas suffisamment.

Si vous le sollicitez trop, il se détériorera.

La vie se situe entre les deux.

C'est un peu différent pour tout le monde, ai-je dit.

En fin de compte, c'est ce que nous ferons.

Le yin yoga se pratique avec les muscles détendus. C'est une chose étrange.

Et puis, n'est-on pas censé se fléchir tout le temps pour faire de l'exercice ?

N'est-ce pas là le but de l'exercice ?

Eh bien, nous sommes arrivés à une

définition qui est une jeune forme d'exercice.

Les muscles doivent être détendus dans le

yin yoga, et vous devez maintenir la position pendant une longue période,

tout ce dont nous avons discuté est en

quelque sorte construit pour expliquer ces deux idées.

Pourquoi les muscles sont-ils détendus ?

Comment peut-on parler d'exercice si les muscles sont détendus ?

Peut-être ne devrions-nous pas appeler cela de l'exercice.

Peut-être devrions-nous l'appeler autrement.

J'ai choisi d'appeler cela des formes d'exercice yin.

Mais nous pourrions faire un brainstorming et trouver un autre nom.

Le modèle typique d'une

articulation est le suivant.

Je dessinerai les jointures de votre main.

Mes activités artistiques.

Il y a un petit os comme ça,
un autre petit os comme ça.

Voilà le bout de votre doigt ici.

Petit ongle, vernis à ongles.

Il s'agit de la structure
d'une articulation.

Il s'agit de la structure
osseuse d'une articulation.

Qu'est-ce qui va autour
de l'articulation ?

Ce qui va autour de chaque
articulation du corps.

Une couche de ligament va jusqu'au bout

autour de chaque articulation, et à

l'intérieur de cette articulation
se trouve le liquide synovial.

Chaque articulation est donc
entourée d'une couche de ligament.

Et qu'est-ce qui se passe
au-dessus d'un joint ?

Je vais faire cette insertion ici.

Et ici, le tendon d'un muscle
qui se trouve dans l'avant-bras.

Il s'agit donc d'un tendon du muscle.

Elle est littéralement superficielle ou

jeune par rapport à
l'articulation elle-même.

Si nous voulons étirer cette articulation

capsule ou pour m'excuser, pour stresser

la capsule articulaire,
celle-ci doit être détendue.

Parce que si ce tendon ou le muscle
qui est attaché à ce que vous dites

le tendon est tendu ou le muscle
est tendu, c'est synonyme.

Cela signifie la même chose.

Si c'est serré.

L'une des fonctions des muscles
est de rassembler les os.

Donc, s'il s'agissait d'une
ficelle et que nous tirions

sur elle, elle tirerait et fermerait tous
ces espaces articulaires dans la main.

Il s'agirait donc d'un peu de relâchement.

Lorsque le muscle est tendu, la capsule
articulaire est en fait un peu lâche.

Et cela se sent de manière très palpable

si vous vous concentrez sur l'articulation
entre le doigt et la paume.

Si vous tirez dessus et que les muscles de

votre avant-bras sont détendus,
vous pouvez réellement sentir

l'étirement de la capsule articulaire
au niveau de l'articulation.

Il est possible de mettre le doigt dessus

et sentez la crevasse s'ouvrir
sous le bout de votre doigt.

Vous étirez la capsule articulaire,

ce qui signifie que vous étirez
cette bande de ligament juste là.

C'est pourquoi les Chinois disent qu'il

faut étirer les os, parce que
c'est là qu'on se sent bien

comme si vous ne sentiez même
pas l'écart entre les deux.

Vous sentez en quelque sorte
où se trouve le ligament

ancrés à l'os, d'où l'expression " étirez vos os, travaillez vos os".

Mais vous allez vraiment trop loin.

Pour ce faire, j'ai dû détendre ce muscle

pour que je puisse les
séparer et les étirer.

Maintenant, faites l'inverse.

Faire une activité de bâillement.

Redressez vos doigts comme ça.

Lorsque vous redressez vos doigts comme

Ces tendons situés sur le
dessus des doigts sont tendus.

Cette ficelle est tendue,

ce qui signifie que les espaces

articulaires se referment et que
les ligaments sont relâchés.

Maintenant, mais vous ne le sauriez pas,

parce que lorsque vous tirez dessus, si

vous étendez votre doigt
et que vous le gardez

et que vous essayez de tirer dessus, vous
ne pouvez pas bouger l'articulation.

parce que le tendon de ce muscle est
trop serré pour que cela se produise.

Vous pouvez procéder de la manière

suivante. Si vous serrez votre
main très fort et que vous

en tirant ainsi, vous ne
faites rien à l'articulation.

Rien.

Vous luttez contre le tendon musculaire.

Il pourrait s'agir d'une sorte de

C'est un peu idiot, mais cela peut

être un bon exercice pour vos mains.

Peut-être en exerçant les muscles
et les tendons, peut-être.

Je ne sais pas. Je ne pense
pas que ce soit le cas.

Mais il n'y a pas de
tension sur l'articulation.

L'articulation n'est certainement
pas mise à rude épreuve

le muscle qui traverse
l'articulation doit être tendu.

Qu'il s'agisse d'un doigt,
d'un cou ou d'une main.

Le fait que le muscle soit
tendu n'a pas d'importance,

la capsule articulaire
n'est plus sollicitée.

Et c'est exactement pourquoi,

comme nous l'avons dit plus haut,

apprendre à faire quelque
chose en toute sécurité

implique généralement le choix des
muscles à maintenir contractés.

Contractez les muscles de votre dos pour
ne pas solliciter les articulations.

Maintenant, descendez
tout droit comme ceci.

Ne vous servez pas de votre dos, pour
l'amour de Dieu, pour ramasser une boîte.

Parce que maintenant, je ne sollicitais
plus trop mes articulations.

Le contraire serait de détendre les
muscles de la colonne vertébrale.

Aujourd'hui, toutes les articulations
de mon dos pourraient s'étirer.

Ensuite, je les engage et
les tire vers le haut.

Certains diront que c'est
le cas dans tous les cas,

c'est le moyen le plus sûr, car
je protège mes articulations.

Et c'est la manière la moins
sûre, parce qu'en ce moment même,

mes articulations sont exposées au
stress parce que j'ai détendu le muscle.

C'est indéniable.

Si vous vous détendez, c'est votre colonne

vertébrale qui est en
jeu, et non votre doigt.

Si je relâche les muscles de ma colonne

vertébrale dans cette posture, mes
articulations sont soumises à un stress.

La question est de savoir si c'est
une bonne ou une mauvaise chose.

C'est là le problème.

La sollicitation des articulations
est-elle une bonne ou une mauvaise chose ?

Parce que toutes les choses que vous avez
lues ne stressent pas votre articulation.

Apprenez à le faire en toute sécurité.
Ne soulevez pas avec le dos.

Soulevez avec vos jambes. Ne
soulevez pas avec votre dos.

Soulever avec les jambes.

L'hypothèse sous-jacente est qu'il est
mauvais de solliciter ses articulations.

Mais la discrimination à faire est

le stress auquel je soumets cette colonne

vertébrale en ce moment est-il un
stress Yin ou un stress Yang ?

Est-il bref, explosif, puissant et grand ?

Et je m'enfonce dans le dos
et j'ai des soubresauts.

mon dos en poussant ce poids
au-dessus de ma tête ?

Ou s'agit-il d'un poids très modeste,
très doux, voire d'une partie du poids

dans mes mains en flexion avant détendue,

ce qui ne représente que
quelques kilos de stress

s'accrocher délicatement
au tissu sans rebondir.

Cela fait une énorme différence.

De jeunes tensions peuvent blesser
gravement votre colonne vertébrale.

Je pense que personne ne
remettra cela en question.

Rebondir, secouer, soulever et tirer de

manière agressive dans
le dos ou sur la tête.

les autres articulations de
votre corps, vos genoux.

Je ne pense pas qu'un seul d'entre eux
puisse dire que c'est une bonne idée.

Mais on ne peut pas assimiler
le yang à la rythmique,

agressifs, tandis que le yin
est très doux, long et soutenu.

Ce ne sont pas les mêmes.

Ce ne sont pas les mêmes.

C'est une chose énorme, ce stress.

Et ce stress n'est pas comme si le
yin était une jeune poule mouillée.

Le Yin est destiné aux personnes qui ne

sont pas assez résistantes pour
s'attaquer à leurs articulations.

Ils sont fondamentalement différents.

Si je le fais souvent, je

tape du pied sur le sol.

Les joueurs de basket-ball
font cela tout le temps.

Ils ont des milliers de kilos de stress
par pouce carré sur leurs pieds lorsqu'ils

font cette cueillette lorsqu'ils
sautent, et qu'ils atterrissent

des milliers de kilos de
stress sur leurs pieds.

Combien de basketteurs étirent
les ligaments de leurs pieds ?

Personne.

Aucun joueur de basket-ball n'a jamais
trop sollicité les ligaments de ses pieds.

A moins qu'il ne se roule la cheville,
ils se fractureront les os du pied.

Cela arrive tout le temps.

Les fractures de stress surviennent à la
suite d'un bang, oh, je viens de m'étirer.

Je viens de me fracturer le pied.

Cela arrive tout le temps.
Mais pas les ligaments.

On ne finit pas par avoir les pieds
plats en jouant au basket-ball.

Pourquoi ne pas le faire ? Vous avez
des milliers de kilos de stress.

Pourquoi les pieds ne
s'aplatissent-ils pas ?

Parce que les jeunes brefs s'étendent
sur des milliers de livres.

Mais c'est très bref, et
c'est fini. C'est terminé.

Je m'en vais.

Or, les ligaments et les fibres profondes
du tissu conjonctif ne

réagissent pas à cela.

C'était comme si j'en avais fini.

J'ai compris.

Ils sont parfaitement
conçus pour stabiliser

l'articulation de cette façon, parce que

vous exercez une brève contrainte
sur eux, ils ne cèdent pas.

Qu'en est-il de la serveuse de 90 livres

qui reste debout comme
ça toute la journée ?

Elle a des semelles, ses
chaussures sont épaisses,

et ses pieds lui posent toujours des

problèmes parce qu'elle
perd sa voûte plantaire.

Elle a des arcades tombantes.

Pourquoi ?

C'est seulement 50 livres
sterling par pied.

Des milliers de livres ne suffiront pas.

50 £ pour chaque pied.

Pourquoi ?

Parce qu'elle reste comme
ça pendant des minutes

et des minutes et des minutes et des

minutes et des minutes et des
minutes à la fois chaque jour.

Pour solliciter les ligaments, il n'est

donc pas nécessaire
d'être grand et rapide.

Cela ne servira à rien.

Il doit s'agir d'un stress très
modeste pendant longtemps.

Pour une serveuse, c'est
une mauvaise chose.

Mais si vous essayez de réhabiliter

La présence d'articulations iléosacrées

dans le bas de la colonne vertébrale
de quelqu'un est une bonne chose.

Un stress très modeste pendant longtemps.

Quelle est la durée d'une longue période ?

Cinq minutes, dix minutes ?

Cela varie, mais ce n'est pas comme
si je tirais rapidement sur toi.

Je ne pense pas qu'une personne saine

d'esprit puisse penser que
cela soit thérapeutique.

Et pourtant, ils ont maintenant des
machines qui attachent une personne à une

table et qui l'attachent à une table
et qui l'attachent à une table.

le torse supérieur à une moitié de
la table et le torse inférieur.

Ensuite, ils démontent les
tables à l'aide d'une manivelle

pour décompresser la colonne vertébrale,
puis ils reculent et recommencent.

32ème tour pendant, je crois, une

demi-heure pour rééduquer le dos afin
d'éviter une intervention chirurgicale.

Cela ressemble à du yin
yoga, n'est-ce pas ?

On attache quelqu'un à une table, il est

détendu, et on lui écarte la colonne
vertébrale à l'aide d'une manivelle.

Ce sont des candidats à la chirurgie.

Ils souffrent beaucoup.

Pourquoi font-ils cela ?

Parce que des contraintes thérapeutiques plus longues sont bénéfiques pour le ligament.

Normalement, les candidats à la chirurgie ont la colonne vertébrale contractée et affaissée.

Les ligaments sont agressifs

et nous essayons de les convaincre de retrouver un peu de mouvement.

D'accord, il s'agit d'une discrimination incroyablement importante à faire.

Une traction longue, lente et modeste n'est rien

comme des contractions répétitives et agressives.

Ils n'ont rien à voir l'un avec l'autre,

ce n'est pas comme si l'un d'entre eux était un oiseau modeste.

Ils sont totalement différents.

Cela aura pour effet de raccourcir vos ligaments.

Si vous effectuez des mouvements

répétitifs de ce type, votre corps se resserrera.

C'est ce qu'on appelle le retour de tracteur.

Ils ont étudié les agriculteurs qui se déplacent en tracteur.

Elles se terminent ainsi.

Il ne peut pas bouger du tout.

Mouvements répétitifs et agressifs.

Les ligaments se contractent pour protéger les articulations.

Il ne faut pas que les os rebondissent,

qu'ils montent sur le tracteur ou autre.

C'est comme si le corps
faisait de son mieux.

Alors que les tractions longues et stables
sont comme des bagues sur les dents
ou comme ces nouveaux appareils.

thérapeutique où l'on vous attache à un
appareil et où l'on vous étire le dos.

Cela n'aurait aucun sens d'attacher
à l'un de ces bancs thérapeutiques.

Puis ils ont tendu leurs muscles.

Aujourd'hui, ils se battent contre
le fait qu'on leur arrache le dos.

Il faudrait y aller et dire :
"Qu'est-ce que vous faites ?

Je fais travailler mon dos.

Oui, vous faites travailler les
jeunes tissus de votre dos.

Le problème se situe
au niveau du ligament.

Nous devons cesser de faire cela.

Détendez-vous pour que la table
puisse écarter votre dos.

Oh, d'accord.

Ainsi, lorsque nous faisons des flexions

arrière, des flexions avant, des
torsions de la colonne vertébrale,

lorsque nous pratiquons le yoga, il n'y a
rien de mal à faire parfois des exercices

de yoga, mais il n'y a rien de mal
à faire des exercices de yoga.

avec tous les muscles engagés
de toutes ces manières.

C'est bon pour les muscles
de la colonne vertébrale.

C'est bon pour eux.

Mais en même temps, c'est tout simplement différent et ce n'est pas mal

de laisser délibérément les articulations

supporter le stress d'une manière douce et détendue,

un environnement passif où il est peu probable que vous en fassiez trop.

La sollicitation des articulations est-elle bonne ou mauvaise ?

Question fondamentale posée.

Parlez-vous d'un stress yang qui se fait renverser par un bus ?

S'agit-il d'un stress yin ?

attaché à une table ou en train de faire

une longue flexion avant dans mon cours de yoga ?

Car il s'agit de deux choses différentes.

Cela ne veut pas dire que vous ne pourriez pas le faire.

En faire trop.

Il est possible d'abuser de toute thérapeutique.

Vous pouvez abuser de l'activité Yang et vous faire plus de mal que de bien.

Vous pouvez abuser de l'activité Yin et vous faire plus de mal que de bien.

Cela n'invalide pas le principe

que tous les tissus, y compris les tissus

articulaires, doivent être sollicités régulièrement,

systématiquement, rationnellement et avec

persévérance pour les maintenir en bonne santé.

Et si nous devons solliciter les capsules

articulaires de nos doigts et
de notre colonne vertébrale,

les muscles doivent être détendus pour que
les articulations supportent le stress.

C'est pourquoi il y a le yoga Yang.

Et la même pose avec les muscles
détendus est maintenant du Yin yoga.

Même pose.

D'une part, je me concentre sur la

protection de mes muscles
et de mes articulations.

D'autre part, je détends mes muscles pour

solliciter intentionnellement
mes articulations.

L'un n'est pas supérieur à l'autre.

Il s'agit simplement de
deux tissus différents.

Est-ce cette couche ici,
les muscles de votre dos,

ou cette couche ici, les huit couches de

ligaments qui courent le long
de la colonne vertébrale ?

Huit couches de ligaments qui remontent
le long de la colonne vertébrale.

Il y a quatre raisons pour lesquelles vous

voulez solliciter les
articulations de votre corps.

Pour éviter la dégénérescence due
à une immobilisation prolongée.

Cela va de pair.

Si une articulation ou
un tissu du corps est

immobilisé pendant une période
prolongée, il dégénère.

Deuxièmement, pour lutter contre la

contracture, qui se produit en permanence.

Troisièmement, il s'agit de lutter contre

la fixation des articulations,
qui se produit en permanence.

Quatre,

pour stimuler la production
d'acide hyaluronique.

Voici quatre raisons de faire
travailler vos articulations.

Rien de tout cela n'est lié à la volonté

vous devenez contorsionniste
au Cirque du Soleil ?

J'ai longuement parlé de

et si l'on analyse les adultes
de la plupart d'entre eux

Dans le monde occidental moderne, la
partie inférieure de la colonne vertébrale

est essentiellement constituée
d'une partie de l'épine dorsale.

dans une immobilisation du matin au
soir, de la naissance à la mort.

Ils s'assoient au bureau ici,

ce qui est quatre fois plus compressif

pour la colonne lombaire
que la position debout.

Par ailleurs, la position assise est

quatre fois plus compressive
que la position debout.

Asseyez-vous comme ceci. Est-ce que je
plie ou étire ma colonne vertébrale ?

Non.

Tenez comme ceci.

Marcher jusqu'à ma voiture,
s'asseoir comme ça dans ma voiture,

s'allonger comme ça dans mon canapé,

puis s'allonger à plat sur mon lit.

L'utilisation de l'articulation dans la

journée d'une personne
moderne n'a pas lieu.

80% du monde occidental souffre

souffrent de maux de dos chroniques ou

graves à un moment ou à
un autre de leur vie.

80%.

Un Néo-Zélandais a étudié ce problème.

Il a réussi à régénérer des personnes

dans la soixantaine et la soixantaine,
de problèmes chroniques de dos.

Il a été inspiré par le fait qu'après la

Seconde Guerre mondiale, il a parcouru
tous les pays de l'Union européenne.

d'Asie sur le chemin du retour et a

remarqué que les populations
des pays pauvres travaillaient

comme cela dans les champs toute
la journée pendant des heures.

Parce que les siècles leur ont appris

qu'il n'est pas possible de
revenir en arrière comme cela.

C'est une bonne chose que vous récoltiez,
cueilliez et travailliez ainsi.

Maintenant, ils pourraient
avoir l'éléphant ISIS

des parasites présents dans l'eau,
mais ils n'ont pas mal au dos.

Il a très bien réussi sa rééducation.

Il s'est spécialisé dans
les patients gériatriques.

Il s'appelle Victor Barker.
Il a écrit un livre.

La posture est parfaite.

MD a formé des gars et sa plus grande

thérapeutique pour guérir les gens dans leur vie quotidienne.

soixante ans et leurs soixante-dix ans et cinquante ans de problèmes de dos.

Sa plus grande thérapie consistait à faire des levées de jambes raides.

Prenez ces gars-là avec leur mauvais dos

et leur demander d'attraper des jambes

raides pour qu'ils ne puissent pas le faire et de tirer la chose vers le haut.

C'était le système principal de sa thérapie.

Et selon lui, il a très bien réussi.

L'articulation, comme toute autre partie du corps, dégénère si on ne l'utilise pas.

Et les peuples modernes n'utilisent pas

cette structure articulaire de la même manière que les autres.

il est conçu pour être utilisé, comme c'est le cas ici et jusqu'à présent.

Même lorsque nous allons à la salle de sport après avoir fait

Ceci toute la journée et ceci toute la journée et ceci toute la journée.

Même si ce type va à la salle de sport parce que son dos le fait souffrir,

comme il l'a enseigné dans tous ses cours

d'exercices, engagez les muscles de votre colonne vertébrale.

Ainsi, même lorsqu'il se penche, il ne

fait pas travailler les articulations de son dos.

C'est ironique.

Ne vous méprenez pas, c'est une très bonne chose d'apprendre à le faire.

Il est très important d'apprendre à renforcer les muscles du dos.

Vous devez apprendre à le faire.

Mais laisser entendre que c'est mal n'est pas correct.

C'est une idée fondamentalement erronée.

Les articulations doivent être sollicitées.

Si le dentiste vous a dit que vous deviez utiliser du fil dentaire

chaque jour, et la première fois que vous

avez voulu passer du fil dentaire, vous avez

dents, vos gencives saignaient et vous

avez arrêté parce que vous pensiez que ce n'est pas

une bonne idée parce qu'elle fait saigner les gencives, vous ne l'aurez pas.

Vos gencives saignent parce qu'elles sont dégénérées.

Ils ne supportent pas le stress lié à l'utilisation du fil dentaire.

Si le fait de commencer à l'utiliser

blesse modestement le dos de quelqu'un et qu'il s'arrête.

Ils ne comprennent pas.

Je comprends cela.

Je comprends que c'est comme si vous étiez dehors

Vous commencez à faire de l'exercice et vous avez mal au dos.

Vous ne savez pas si c'est bon ou mauvais. Je comprends cela.

C'est pourquoi je fais cette présentation

élaborée de deux heures dans
un environnement très sûr,

environnement très contrôlé avec
des contraintes très modestes.

Dans un cours de Yin yoga,

si vous y prenez avec prudence,

maturité, sanelly,
patience, il se régénérera.

Le dos ne se blesse pas, il se régénère.

II.

La dégénérescence et la contracture

doivent donc lutter contre la
fixation de l'articulation.

Elle est liée à ces deux éléments.

La fixation articulaire consiste à faire
adhérer deux surfaces l'une à l'autre.

Comment mes mains, en s'écartant l'une de

l'autre, peuvent-elles produire un
bruit de craquement et d'éclatement ?

Je peux le comprendre en
raison des frictions.

Mais pourquoi cela se produirait-il ?

Je me suis juste arraché les os.

Pourquoi un bruit sec se fait-il entendre

lorsque l'on écarte les os ou que
l'on écarte les paumes de la main ?

C'est ce qu'on appelle la fixation.

Fixation des articulations.

Lorsque vous prenez une
décision difficile,

surface lisse comme le fond d'un verre par
une chaude journée d'été avec des glaçons.

et de l'eau, et vous le posez sur une

surface lisse et dure,
comme un dessous de verre,

et l'eau coule, vous ramassez le
verre, le sous-verre vient avec.

Pourquoi le dessous de
verre est-il fourni avec ?

Parce que le liquide a formé un joint
entre le verre et le sous-verre.

Il est maintenant coincé
et vous allez le défixer.

Les conditions de la fixation sont fluides

des surfaces avec un peu de liquide entre
elles, maintenues dans un espace confiné.

Il s'agit de toutes les articulations de

votre corps, en particulier les
facettes de la colonne vertébrale,

en particulier les
articulations iléosacrées.

Non seulement vous posez le
verre, mais vous poussez dessus.

Cette zone de la colonne vertébrale
est soumise à une pression directe.

Dès que vous vous redressez,

tout le poids du torse est maintenant
appuyé sur l'articulation iléosacrée.

Et la colonne lombaire.

La fixation se produit tout le temps

dans le haut du dos, les articulations des

côtes, les articulations
rapides de la tête.

Cela se produit régulièrement.

Et pour certaines personnes,
à un moment donné,

quelque part, un jour ou l'autre, un ou

les deux côtés de

l'articulation iléosacrée

se fixent de façon permanente, car
les ligaments sont très serrés,

ils ne peuvent pas tirer autant pour la
faire éclater parce que les
ligaments sont très forts.

Il n'y a pas de zone plus ligamentaire
dans votre corps que celle-ci.

Ici, en bas.

Vous voyez une image dans
un livre d'anatomie.

Il est massivement
ligamenté à cet endroit.

Et devinez où tout le monde a des
problèmes lombaires à cet endroit.

Si vous voulez vous créer
une réputation mystérieuse,

Vous allez à une fête et quelqu'un vous

dit, oh, mon dos, et vous
répondez, L cinq, S un.

Ils diront : "Comment avez-vous su cela ?

C'est là que le bât blesse.

C'est là que tout le monde
souffre parce que c'est

une partie de notre corps immobilisée
et dégénérée de façon chronique.

Il s'agit d'une maladie chronique.

Ce n'est donc pas un mystère.

Vous aurez raison 99 fois sur 100.

C'est là que se posent les problèmes de

dégénérescence, de
contracture et de fixation.

C'est pourquoi les personnes
âgées marchent ainsi.

Pourquoi marchent-ils ainsi ?

Parce qu'elles ne peuvent plus
pousser leur bassin sous elles.

Ce n'est pas le haut du
dos qui pose problème.

C'est un autre problème.

C'est parce qu'ils ont
les fesses derrière eux.

Pourquoi leurs fesses
sont-elles derrière eux ?

Parce qu'ils ne peuvent pas le faire.

Ils obtiendraient une posture correcte
s'ils pouvaient simplement faire cela.

Impossible de fixer les articulations
sacrées des deux côtés.

Les vertèbres L 4 et L 5 se sont
probablement soudées à ce moment-là.

Il n'y a pas de joint là-bas.

Si elle est fixée, il n'y
a pas d'articulation.

Par définition, il ne se déplace pas.

Et quand tu seras plus âgé,

essayer d'étirer les ligaments
est une tâche très difficile.

Et les ligaments sont très serrés,

on ne peut pas étirer suffisamment le

verre du dessous de verre
pour qu'il se défixe.

Que faisons-nous alors dans
notre pratique du yoga ?

Régulièrement au fil du temps ?

Si vous avez déjà fait du yoga,

a commencé le yoga tardivement en tant

qu'adulte, et puis vous
commencez à faire votre yoga

la pratique, ce que vous remarquez
tout de suite ou pas tout de suite.

Au bout d'un certain temps, vous remarquez

que vous avez des fissures
et des éclatements partout.

sur votre colonne vertébrale qui
n'existaient pas auparavant.

De quoi s'agit-il ?

Parce que dans une pratique de
yoga modeste, même débutante,

vous aidez à stimuler et à écarter ces

fixations, ce qui permet de
maintenir les ligaments.

et les muscles sont suffisamment détendus

pour qu'un petit mouvement
ou une torsion suffise,

si votre ami vous marche sur
le dos, la fixation disparaît.

Vous mettez fin à la fixation.

C'est pourquoi, lorsque quelqu'un vous

marche sur le dos, vous vous
dites que cela fait du bien.

Pourquoi se sentir bien
? Je peux comprendre.

Vous vous levez, vous bougez davantage et

vous vous dites, oh wow,
je peux bouger davantage.

Mais pourquoi se sent-on
immédiatement bien ?

Oh, merci.

C'est tellement bon.

C'est ce à quoi nous aspirons, et
c'est ce à quoi nous aspirons.

Pourquoi se sent-on immédiatement
bien lorsqu'on se fait craquer ?

C'est la dernière des quatre raisons pour lesquelles il faut solliciter ses articulations.

Il s'agit de l'acide hyaluronique.

L'acide hyaluronique produit le tissu conjonctif du corps.

L'acide hyaluronique est le principal constituant du liquide synovial dans l'organisme.

Acide hyaluronique, selon le livre que vous avez lu.

L'acide hyaluronique est une molécule enroulée sur elle-même.

Ceci, c'est dans le tissu conjonctif de votre corps.

Et il peut en tirer 1000,

selon les lecteurs, 6000 fois son poids en eau pour lui-même.

Ainsi, si vous avez une livre d'acide hyaluronique et que vous l'épandez sur ce sol,

Il pourrait contenir 1000 livres sterling d'eau et ne pas la laisser s'écouler à l'extérieur de la pièce.

Elle est produite dans les fibroblastes.

Il n'est pas nécessaire de savoir que les fibroblastes du tissu conjonctif.

Il a été démontré que le fait de solliciter le tissu conjonctif contribue à améliorer l'acide hyaluronique.

par les fibroblastes existants et d'augmenter le nombre de fibroblastes.

Ainsi, non seulement ils fonctionnent tous mieux, ces cellules qui se trouvent dans le tissu conjonctif sont plus nombreuses.

L'une des choses que l'on constate en vieillissant, c'est que, quoi que l'on

fasse, on n'est pas à l'abri d'un accident,

Il semble que jusqu'à présent, en tout cas, le nombre de fibroblastes diminue,

les cellules vivantes du tissu meurent lentement et il y en a moins.

Et nous nous retrouvons avec un grand nombre de fibres

et seulement quelques cellules générant de l'acide hyaluronique plus élevé.

Lorsque nous sommes jeunes, nous avons beaucoup de cellules dans les fibres.

C'est pourquoi nous sommes si libres,

C'est pourquoi nous nous rétablissons si

rapidement et sommes si difficiles à blesser.

Avec l'âge, ces choses ont tendance à mourir.

Et la densité de population de ces

Les cellules importantes générant de l'acide hyaluronique diminuent.

Et maintenant, vous n'avez plus autant d'acide hyaluronique.

Vous êtes littéralement plus sec.

Vous êtes littéralement moins élastique.

La plus grande quantité d'acide

hyaluronique se trouve dans le globe oculaire.

Mais à part cela, la plus grande quantité d'acide hyaluronique

dans l'organisme se trouve dans le liquide synovial des articulations.

D'accord, pourquoi est-ce important ?

Cette petite chose ici est en quelque

sorte le point culminant
de cette conférence.

Ces quatre raisons expliquent pourquoi
nous exerçons les articulations.

Pourquoi ai-je jeté celui-ci ?

Qui se soucie de cette biomécanique ?

qui se produit dans le tissu
conjonctif de votre corps ?

Mon professeur est le Dr.

Hiroshi Motoyama.

Lui et plusieurs autres,

dont un certain James Oshman, qui scrute

la littérature médicale
et d'autres choses encore

pour le travail, et des personnes
comme Stephen Birch et d'autres.

Il ne s'agit que d'une
poignée de personnes

ont mis au point, depuis quelques

décennies, ce que l'on
appelle la modernité.

C'est ce que j'appelle la
théorie moderne des méridiens.

Théorie moderne des méridiens.

L'essentiel est là.

Les méridiens existent en tant que phases

riches en eau dans le
tissu conjonctif du corps.

C'est ce qu'ils sont physiquement.

Mais ils sont uniques.

Ils sont uniques en leur genre.

Une artère, une veine, un nerf ou un os
possède une membrane qui forme un tube.

Il est facile à trouver.

Vous entrez là-dedans, vous vous dites, hé, il y a un tube là.

Il doit y avoir quelque chose dedans. C'est une artère.

C'est une veine. C'est un nerf méridien.

Vous ne trouverez pas de membrane avec un tube à l'intérieur.

Ce n'est pas le cas.

Il s'agit de petits granules

de molécules d'acide hyaluronique en spirale.

Dans un cadavre, on ne regarderait même

pas cela, parce qu'il n'y a pas grand-chose.

des morceaux d'acide hyaluronique dans

tous les tissus conjonctifs, où qu'ils se trouvent.

Il faudrait chercher à attendre une minute.

Il y en a beaucoup, et c'est ici même.

Dans une telle ligne,

il faudrait que vous le cherchiez spécifiquement,

car que se passe-t-il lorsque vous mourez

et que vous faites votre dissection sur ce cadavre ?

Pas quand vous mourez.

Lorsque quelqu'un meurt,

la première chose qui se produit est que

tous les fluides se dissipent de toutes les

des tissus, et vous entrez dans la rigidité cadavérique.

On ne trouve pas de segment de tissu
conjonctif riche en eau dans un cadavre.

Vous ne le trouvez pas.

Mais si vous regardez de très près avec
votre microscope et que vous regardez

Pour une raison précise, vous trouverez

des couches denses et des lignes
d'acide hyaluronique plus élevés.

On se demande pourquoi
il est là et si épais.

et non pas juste à côté d'elle
ici et non pas à côté d'elle là ?

Et quand on l'analyse, cette piste

tout cela a été fait dans la
peau, soit dit en passant.

Il n'a pas encore pénétré dans le corps,

mais dans la peau et le derme de la
peau, c'est un méridien d'acupuncture.

Et quand ce type était en vie,

l'eau s'est accumulée autour des
molécules d'acide hyaluronique.

Les molécules d'acide hyaluronique ne
forment pas de membrane autour de l'eau.

C'est l'inverse.

C'est le yin et le yang.

Plutôt que du liquide à l'intérieur,
du tissu à l'extérieur,

le méridien agit l'inverse et place
le tissu qui le maintient en place.

à l'intérieur, et l'eau est
enroulée autour d'elle.

Tout à fait cool.

Et quand on est vivant, mon
professeur en particulier,

mais aussi beaucoup d'autres,
mais mon professeur, le Dr.

Madhyama, a étudié, où s'écoule-t-il ?

Comment s'écoule-t-il ?

Quelle est sa vitesse ?

En quoi est-il différent du système nerveux ? Où va-t-il ?

Comment interagit-il avec les autres méridiens ?

Il est extrêmement important d'expliquer ce que sont les méridiens.

Ils ont cartographié beaucoup, beaucoup, beaucoup de choses sur les méridiens.

Maintenant, pour montrer qu'ils sont totalement différents du système nerveux.

Le système nerveux transmet une impulsion

dans le système nerveux parcourt environ 180 mètres par seconde.

C'est loin d'être le cas

à la vitesse de la lumière, mais c'est vraiment très rapide.

Les impulsions méridiennes se déplacent à

une vitesse d'environ 1 mètre et 4 secondes.

C'est très lent.

Il faut 4 secondes pour parcourir la longueur de la colonne vertébrale.

4 secondes.

En 4 secondes, une impulsion électrique aurait parcouru 800 mètres.

Il y a donc beaucoup de choses que nous n'avons pas

dans ce DVD particulier, car nous sommes mieux informés sur le sujet.

sur la mécanique pratique immédiate de l'exécution des postures.

Mais permettez-moi de revenir en arrière.

Pourquoi est-ce que je parle du peu que je suis maintenant ?

L'acide hyaluronique et sa production se trouvent dans le tissu conjonctif.

Stimulation du tissu conjonctif en Yin

Le yoga et le yoga Yang stimulent les

cellules et la production d'acide hyaluronique.

Il ne s'agit donc pas seulement de savoir si je vais pouvoir plier davantage.

Même si vous êtes un yogi très avancé,

vous ne vous pliez plus après avoir pratiqué le yoga.

Vous êtes à peu près le même depuis longtemps.

Pourquoi continuez-vous à vous entraîner pour stimuler cette production ?

Parce qu'énergétiquement, après chaque cours, on se sent différent.

Après chaque cours, même si votre

amplitude de mouvement est ce qu'elle était hier,

ce qui était le cas la semaine dernière, pourquoi continuez-vous à le faire ?

Pourquoi les yogis ont-ils inventé les postures Asana ?

Pourquoi ?

Pourquoi pas des mains lourdes, des mini-clochards, un truc qui tourne ?

Pourquoi ces contorsions et ces positions bizarres ?

Parce que lorsque vous passez des heures

et des heures à vous enfoncer de plus en plus profondément dans la vie

Vous mangez très peu et vous vivez une vie très tranquille,

sédentaire, vous ressentez l'énergie qui
se déplace dans votre corps
comme une chose très réelle.

Et lorsque vous sentez qu'il stagne,
il perturbe votre santé
et votre méditation.

Vous vous dites, d'accord, je vais faire
des exercices pour faire
bouger le chi, littéralement.

Comment faire ?

Par les articulations.

C'est pourquoi les postures.

Postures pour stimuler les articulations.

Pourquoi stimuler les articulations ?

Pour maintenir le système des
méridiens en bonne santé.

La théorie moderne des méridiens est très

Il est important de savoir pourquoi on

fait du yoga et cela prend
tout son sens maintenant.

Peu importe que vous vouliez être

un contorsionniste, cela
ne fait aucune différence.

Ne pas faire travailler le tissu

conjunctif, ne pas faire
travailler les articulations,

vous compromettez le système
énergétique de votre corps.

Si vous voulez être un athlète de classe

mondiale, la personne
moyenne vit jusqu'à 76 ans.

Je pense qu'aujourd'hui, dans le monde
moderne, un athlète de classe

mondiale vit jusqu'à 68 ans.

Si vous voulez être un
footballeur de classe mondiale

joueur de football américain,
on vit jusqu'à 58 ans.

Donc, si tu veux devenir
joueur de football,

Il suffit de prendre 18 ans de
votre vie et de vous amuser.

Pourquoi ?

Ce sont les plus grands et
les plus forts des sportifs,

et ils meurent 18 ans plus tôt que
la moyenne des patates douces.

Ma théorie

si l'on se cogne, si l'on se scarifie et
si l'on compromet agressivement la santé

de votre tissu conjonctif au niveau des

genoux, du cou, des épaules
et de la colonne vertébrale,

c'est plus que vous allez
marcher en boitant.

Vous avez compromis le système
énergétique de votre corps.

Maintenant, je crois que le
corps est incroyablement

résiliente, et si de temps
en temps vous obtenez des

une blessure, vous vous cassez la
jambe en skiant, vous vous rétablirez.

Si, de temps en temps,
vous êtes trop stressé

Vous retrouverez ainsi l'étonnante
capacité de résistance de votre corps.

Mais vous ne pouvez pas sortir
et monter dans une voiture

accident tous les dimanches pendant dix ou

quinze ans, en particulier si vous n'avez

pas le temps ou l'envie de
vous rendre à l'hôpital.

l'intérêt de réhabiliter son corps pendant
ces saisons et d'être plus performant.

Les blessures sont de plus en plus

nombreuses et de plus en
plus graves au fil du temps.

Je crois que la théorie des
méridiens explique cela.

C'est ce que je pense.

Blesser l'articulation de temps en temps.

Tout le monde se blesse aux
articulations de temps en temps.

Ce n'est pas grave.

Mais les athlètes agressifs, de classe

mondiale, se blessent
essentiellement eux-mêmes

pour vivre, et c'est pourquoi ils
ne vivent pas jusqu'à 76 ans.

et boiter, parce que c'est
plus que de la biomécanique.

La sollicitation des articulations
va au-delà de la biomécanique.

Il essaie de maintenir le système
énergétique du corps en bonne santé.

Un exercice modeste, modéré.

Les articulations, le cou, la colonne
vertébrale et les genoux sont importants.

pas seulement pour rester capable de

bouger, mais parce que le
mouvement de l'énergie,

il est important de faire
cet exercice des tissus.

Je crois que cela explique
très clairement pourquoi

les yogis ont fait ce qu'ils ont fait,

pourquoi ils ont développé de telles choses, c'est tellement bizarre.

Si l'on s'arrête et que l'on y réfléchit, le yoga est tout simplement bizarre.

Tordons le cou à nos idées préconçues.

Pourquoi la plupart des postures de yoga,

si l'on poussait trop loin la plupart des

postures de yoga, cela tuerait n'importe qui.

Je n'arrive pas à penser à la plupart

d'entre eux, peut-être la pose de l'homme mort, ça irait.

Mais pratiquement toutes les poses, si

vous les poussez trop loin, vous blesseront.

N'est-ce pas une chose étrange que d'avoir développé ?

Pour avoir, oui.

Trouvons 100 façons de plier le corps.

Pourquoi ?

Ils sont motivés, énergiques.

La théorie des méridiens est très importante,

parce que maintenant nous ne devrions même

plus appeler le tissu conjonctif tissu conjonctif.

C'est une survivance de l'époque où, il y

a 200 ans, on ne savait pas ce que c'était.

Il s'agit d'un maillage autour de chaque organe et articulation du corps.

C'est comme si l'on pouvait couper cette

partie pour voir ce
qu'il y a à l'intérieur.

C'est ainsi qu'on l'appelait, le tissu
conjonctif, car c'est tout ce qu'il fait.

Il ne fait que coller les choses ensemble.

Il devrait être appelé tissu méridien,

et nous aurions un peu
plus de respect pour elle.

On devrait plutôt parler
de tissu méridien.

Vous montrer à quel point c'est important.

Non pas parce qu'il justifie la raison
pour laquelle vous faites du yoga,

Le yoga n'est pas une forme de yoga yin ou

yang, d'ailleurs, mais comme
lorsque Nixon s'est rendu en Chine.

et l'acupuncture ont fait fureur parce
qu'ils ont vu des interventions

chirurgicales se dérouler
sans aucune aide.

anesthésie, juste quelques
aiguilles d'acupuncture.

Les gens s'interrogent.

Il est difficile de faire semblant

ils ont dépensé de l'argent,
je ne sais pas combien,

mais ils ont dépensé de l'argent pour

comprendre le fonctionnement
de l'acupuncture.

Car tous les scientifiques occidentaux

savaient que les méridiens
n'existaient pas.

Nous le savons. Comment le savons-nous ?

Parce que nous avons fait des milliers

de dissections au cours des 125 dernières

années et nous n'avons pas encore trouvé de méridien.

Il s'agit d'une superstition féodale.

par des personnes qui ne faisaient pas de dissections de cadavres.

Ils ont donc procédé à des milliers de

dissections à l'aide de leurs sondes et de leur

Ils coupent le tissu conjonctif pour trouver les organes.

Ils coupent le tissu conjonctif à la recherche des méridiens.

Ce qu'ils coupaient, c'était les méridiens.

Cela change tout

de considérer le tissu conjonctif comme un

tissu vivant et pulsant, et pas seulement pour lui-même,

mais d'être conducteur d'une force vitale qui circule dans le corps.

La prochaine fois que vous en aurez

l'occasion, ouvrez un livre d'anatomie grotesquement illustré.

et regardez où se trouve le tissu conjonctif.

Le tissu conjonctif est omniprésent.

Il est présent partout dans le corps.

Et quand vous lisez comment les yogis de l'Inde décrivent

où coulent les nutties, leur terme pour désigner les méridiens, où coulent-ils ?

Soit vous lisez qu'il y a 360 000 nadis

dans le corps, ou ils diront qu'il y a 72 000 nadis dans le corps.

Dix d'entre elles sont

les plus importantes,

et parmi ceux-ci, trois
sont les plus importants.

Et on n'entend plus
jamais parler des autres.

Comment peut-on avoir 7360
000 méridiens dans le corps ?

Si l'on considère l'omniprésence
du tissu conjonctif,

Il y en a partout, il y en a dans tout.

La force vitale doit se rendre
dans chaque cellule du corps.

Il n'y a qu'un seul tissu qui
est omniprésent à la surface.

de la peau à n'importe quel organe
interne que vous souhaitez trouver.

Il n'y a qu'un seul tissu qui
fait ce tissu conjonctif.

Tissu méridien.

Un dernier petit point à souligner.

Il s'agit d'un DVD sur le yin yoga.

Alors parlez, parlez et parlez
de la raison d'être du Yin yoga.

Mais si vous recommencez, si
vous obtenez la prochaine fois

Si vous vous ennuyez,
feuilletez un livre d'anatomie.

Le tissu conjonctif est également
présent dans tous les muscles.

Toutes les formes de yoga
stimulent les méridiens du corps.

Ce n'est pas une caractéristique
unique du Yin Yoga.

La seule raison pour laquelle
cette présentation élaborée

n'est pas de distinguer le Yin Yoga du
Yang Yoga ou d'autres formes d'exercice.

Ce n'est pas pour l'améliorer, c'est juste

pour dire qu'il faut
prendre la même chose.

les principes de levage et de
sollicitation d'un tissu et d'un exercice

s'appliquent aux tissus Yin du
corps aussi bien qu'aux muscles.

Il ne s'agit pas de
distinguer le Yin Yoga,

Il s'agit de l'inclure dans le même

fonctionnement, en exerçant les théories
que nous sommes en train d'élaborer.

Il en va de même pour tous les autres

tissus, qu'il s'agisse des
os, des muscles ou des dents.

Il ne s'agit pas de le rendre différent,

de le distinguer, de l'améliorer
ou de le rendre unique.

Ce n'est pas unique.

C'est là tout l'enjeu.

Ce n'est pas unique.

Il partage la vie, la croissance,

s'adapter à la santé due au
stress que les autres tissus ont.

Ainsi, le Yin yoga, le Yang yoga,
et même les formes d'exercice.

Ils ne s'appellent pas eux-mêmes yoga.

Ils travaillent tous sur les méridiens du
corps parce que les méridiens circulent

à travers les intestins, le cœur,
les poumons et les muscles.

La particularité du Yin yoga est
qu'il sollicite les articulations.

Son but est de solliciter
les articulations.

Le yin yoga ne vous rendra pas plus fort.

Il ne vous fera pas courir le marathon.

Il ne fera rien de tout cela.

Il ne s'agit pas d'un
système complet en soi.

D'où le nom de Yin, et non de Yin taoïste.

Pourquoi cette explication
élaborée de la défense

de cela à cause de la mythologie selon

laquelle il ne faut pas
solliciter les articulations.

C'est un mythe.

Dans certaines limites.

Avec modération,

La biologie exige que les tissus soient
sollicités sous peine de dégénérescence.

Merci d'avoir joué.