

YOGA ANATOMY – AVEC PAUL GRILLEY

Nous devons comprendre la différence entre compression et tension :

- **La** compression est due à deux liaisons frappant ensemble et restreint l'éventail des mouvements et nous ne pouvons rien y faire.
- **La** tension est due à des tissus musculaires trop serrés, le yoga peut aider ici

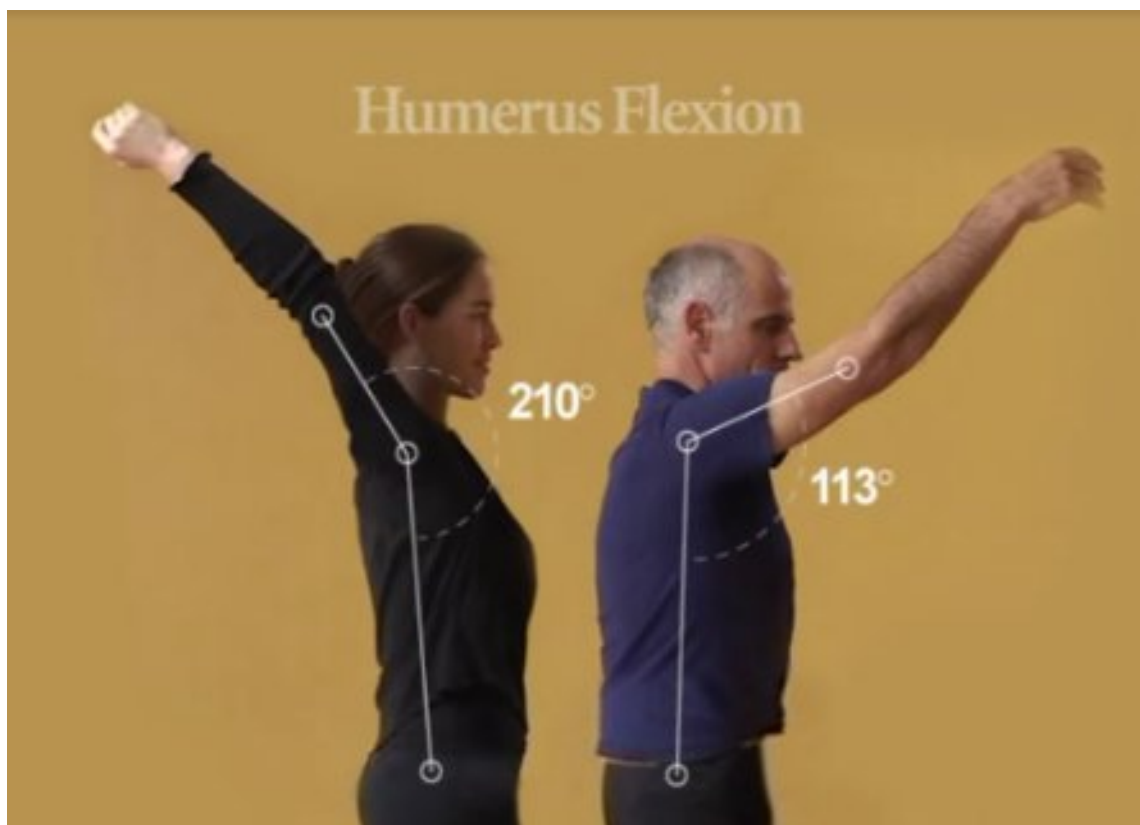
Différents corps anatomiques- tous nos os sont différents et cela affecte o votregamme de mouvement, de sorte que les postures de yoga ne sera pas et regarder la même chose dans tous les corps.

Le yoga rencontre également des émotions sur le chemin, de sorte que la tension ou la compression pourrait provenir d'émotions.



Deux concepts :

- Hyper extension - plus de 180°
- Hypo extension - moins de 180°



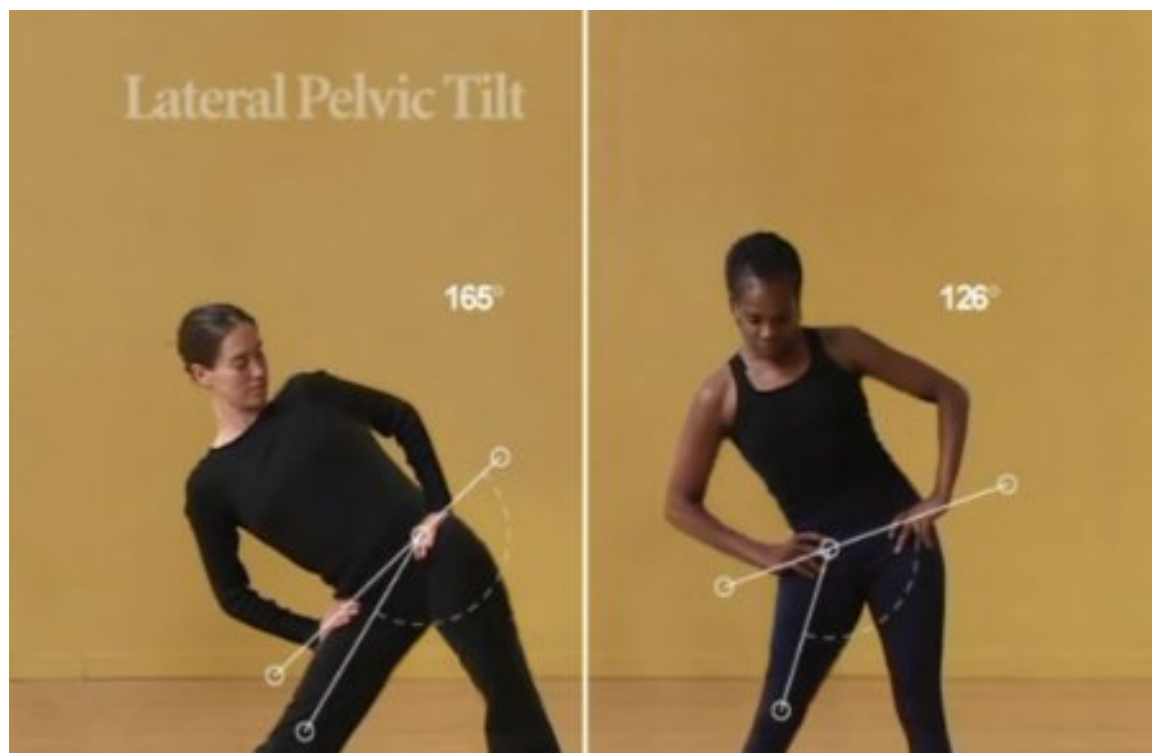


Puis, le chien vers le bas ressemble à ceci: En raison de la compression humoristique du processus anacromius (étagère de l'omoplate, de sorte que le lien épaule) en raison de la forme de leur pose



Neck Flexion & Extension





Ici, nous pouvons clairement voir l'inclinaison du bassin, dans le left, la personne peut étendre 165 ° et dans la droite seulement 126°, le reste du mouvement sera fait par la colonne vertébrale (trikonasana)





L'ÉPAULE

6 mouvements de l'humour:

Flexion – quand nous mettons notre bras à l'avant

Extension – à l'arrière

Enlèvement – Vers l'extérieur

Adduction – vers le bidy

Rotation externe – rotation (le coude entre)

Rotation interne – rotation de l'humour vers l'avant (le coude s'en va)

Et les mouvements de l'omoplate sont:

Élévation – Shoulders up

Dépression – vers le bas

Protraction – Les deux épaules vers l'avant avec une courbe à l'arrière

Rétraction – en face, poitrine ouverte serrant la colonne vertébrale

Le dernier mouvement est quand l'omoplate remonte (mouvement incliné vers l'arrière)





Nous devons regarder nos étudiants en yoga penser anatomiquement, obtiennent-ils les bonnes choses de la posture? Si vous souffrez, c'est la compression ou la tension? Si c'est la tension, c'est ce que le yoga est tout au sujet, l'étirement. Si c'est la compression, nous devons trouver une autre alternative.

LE FÉMUR

FLEXION – Genou au mouvement de la poitrine

EXTENSION- en face, jambe à l'arrière

ENLÈVEMENT – SORTIR du centre du corps



ADDITION – VENIR AU CORPS

ROTATION EXTERNE – Les pieds entrent

ROTATION INTERNE – Les pieds s'ent

Comment le genou et les pieds sont liés à l'articulation du fémur:

Wee besoin d'être prudent dans la flexion du genou, il doit venir en premier une rotation du fémur pour fléchir le genou sans le blesser. Ex. En lotus, d'abord nous mettons le pied dehors (donc, nous tournons extérieurement le fémur) unnd le nous plions le genou !

Nous sommes tous prédéterminés à l'interne en rotation ou en rotation externe :





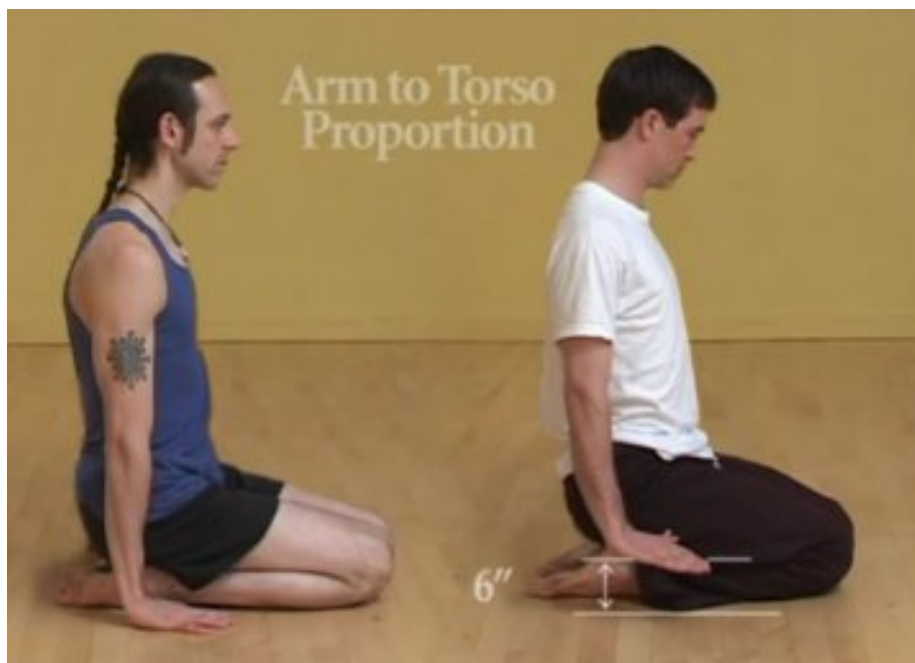
LE BASSIN

Deux mouvements :

1. Inclinaison vers l'avant du bassin (même que flexion du fémur)
2. Incliner le bassin vers l'arrière (même que l'extension du fémur)



PROPORTION DANS LE CORPS



Equalizing Arm to Torso Proportion



Proportion: Femur to Torso





Orientation

Trois types différents de torsions, de sorte que l'orientation du corps à lui-même

Le corps par rapport à la gravité; l'effort de faire une pose est radicalement différent si nous le faisons avec l'aide de la gravité, neutre à la gravité o contre la gravité