

Nouveau cours de YOGANATOMIE à PARIS 15^{ème}

« Le corps humain est le premier objet d'art » Rainer Maria Rilke

Je propose une série de huit rencontres thématiques pour aborder sans stress l'étude de **l'anatomie appliquée aux postures de yoga**.

Un thème différent à chaque rencontre, illustré par quelques postures de yoga, pour comprendre les différentes régions du corps – articulations et musculature.

- Qu'est ce qui « travaille » dans telle ou telle autre attitude ou geste du corps ?
- Qu'est ce qui est mis en étirement ?
- Comment aborder sans danger les postures, comment les préparer, comment adapter, compenser ?
- Pourquoi certaines postures nous semblent-elles inaccessibles et comment s'en approcher ?
- Qu'est-ce que les « variantes » ? etc....

Nous travaillerons à partir du livre de Blandine Calais Germain « Anatomie Pour Le Mouvement », mais aussi avec différents Atlas d'anatomie que je mettrai à votre disposition. Nous utiliserons différents moulages osseux, observerons le mouvement sur un partenaire mais aussi sur un squelette articulé. Nous apprendrons au travers de visualisations anatomiques internes à incorporer, dans notre propre corps, les connaissances nouvelles. Tout cela sur un mode ludique et joyeux qui nous fera oublier que l'anatomie ait pu peut-être, nous sembler par le passé, rébarbative ou ennuyeuse.