

Addendum 300-1 : Recherche d'ergonomie

Trouver l'ergonomie des postures	3
Rôle du professeur de yoga	3
Mouvements des articulations	4
Rôles des muscles	5
Décortiquer la posture	6
Trouver la posture ergonomique	6
La compétence musculaire	7
L'homuncule moteur	7
Éveil musculaire	8
Recrutement	9
Clairvoyance physique	10
Composer avec la gravité	11
Utilisation des principes de mouvements	11
S'abandonner à la gravité	11
Résister à la gravité	12
Jouer avec la gravité	12
Utiliser les chaînes de fascia en yoga.....	14
Aperçu des principales chaînes	14
Comment travailler avec les chaînes de fascia	14
Pistes d'utilisation des chaînes de fascias en yoga	15
Annexe 1 – Tableau pour décortiquer une posture.....	25
Annexe 2 - Décortiquer Badha Konasana	27
Analyse de la posture	27
Principaux rôles des muscles dans Baddha Konasana	28
Trouver une posture ergonomique	29
Explorations sans effort	30
Annexe 3 – Routine pour éveiller les Psoas	31