

DEVOIRS POUR 1^{ER} MARS 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 1^{er} mars.

Journal de bord :

Pratiquez la séance Relation de mon corps avec la gravité. Répondez aux questions suivantes :

- Dans quelle (s) posture (s) il a été facile pour moi de placer les alignements de Tadasana?
- Dans quelle (s) posture (s) il a été impossible ou difficile (je force et je ne respire plus) de placer mes alignements de Tadasana?
- Dans mes différentes pratiques de séances de yoga, suis-je en général plus stable ou plus mobile?

Photos :

Prendre une photo de vous de vue avant et de côté dans les postures suivantes et identifiez les erreurs d'alignement de Tadasana si applicable :

- Tadasana bras le long du corps
- Ado Mukha Svanasana (chien tête en bas)

**** Merci de m'envoyer ce devoir par courriel. Vos photos et vos observations.**

Faites cet exercice sans vous juger ni vous critiquer. Soyez bienveillant envers vous. Le but est d'apprendre à connaître nos patterns posturaux. Le fait d'être mal aligné ne cause pas nécessairement de la douleur. La majorité des gens corrige leur posture seulement lorsqu'il y a de la douleur.