

Week-end professeurs et élèves en formation

Les 31 Janvier et 1^{er} février 2015, l'IFYM a offert à une vingtaine de professeurs et élèves en formation un stage d'anatomie sur le thème « Le tronc : anatomie fonctionnelle » animé par Hélène Lagouanelle, enseignante d'anatomie et physiologie appliquées au mouvement.

Voici « à chaud » une synthèse du contenu et des témoignages de participants.

Les exercices effectués avec balles et bâtons ont permis de prendre conscience des éléments constitutifs du tronc, de la manière dont ils s'articulent entre eux et d'explorer le ressenti du mouvement en situation : frictions, massages du dos, mobilisation de la colonne, de la cage thoracique et du bassin...

Avec pédagogie et simplicité, Hélène décrypte le fonctionnement mécanique et physiologique du squelette du tronc : mouvement proposé avec des consignes variées, exploré sous diverses perspectives qui en révèlent toute la dimension mécanique et la richesse sensorielle. La posture de la table à deux pieds revisitée par Hélène, avec un travail des muscles profonds de la cage thoracique et des vertèbres dorsales, a été une étonnante découverte. Des rappels anatomiques ont été effectués avec schémas et croquis à l'appui et les squelettes Oscar et Paul. Les participants ont tous apprécié la richesse du

stage et les pistes de réflexions qu'il ouvre sur la pratique et l'enseignement du yoga.

"pour des raisons d'espace disponible, ce texte a été réduit ; retrouvez l'intégralité du compte rendu de ce week end sur le blog de l'IFYM" <http://www.ifym.net>

Najia BEGNY

Témoignages (extraits)

Une semaine après, ce stage suscite encore en moi des réflexions quant à ma pratique ainsi qu'à la construction des cours. Revisiter l'anatomie est nécessaire mais la façon qu'a Hélène de transmettre son savoir est précieuse pour les enseignants que nous sommes. **Martine Raymond**

Simple et puissant

Un bâton, deux balles de tennis, quelques croquis, Hélène,

Et une vision neuve et bouleversante de l'anatomie du corps, du tronc
Comme un grain de riz savoureux sous la dent,

Comme un long bhâvana lumineux de deux jours... **Didier**

Chacun a constaté, par des exercices amusants, que ses notions d'anatomie étaient floues, voire erronées et que ce travail n'allait pas être inutile. Hélène nous a donné des informations intéressantes illustrées d'anecdotes, de schémas et de vérifications sur les squelettes et sur les tapis, par auto-massages, massages partagés, travail

à l'aide de balles et de bâtons. Les deux jours ont été fructueux et nous sommes repartis avec de nouvelles idées pour conseiller les élèves dans le respect de chacun et les guider dans une pratique en toute sécurité. **Christiane Béraud**

Os, articulations, muscles, tendons, ligaments, le tronc n'a plus de secret pour nous... Saviez-vous que les Transverses nous serrent les côtes et nous font la taille fine ? Que pour trouver le Grand Oblique, il suffit de mettre ses mains dans les poches de son blouson d'aviateur, que les Grands Droits ne sont pas une tablette de chocolat mais deux voiles à carreaux qui relient les côtes au bassin et nous permettent de fléchir... Nous avons expérimenté, reculé sans reculer, marché avec nos omoplates sur le sol, fait bouger nos squelettes dans les profondeurs par des chemins de traverse. Tels des fakirs, nous nous sommes allongés sur des bâtons, des balles qui nous ont mis la pression et permis de redescendre sur terre. Nous sommes devenus incollables sur le diaphragme, ce bonnet de bain qui nous permet de respirer sans y penser.

Bulle d'air, bulle d'eau, nous étions comme des poissons dans l'eau, buvant les paroles enthousiastes d'une passionnée qui nous a conquis. On en redemande.

Marie-Bernard