

DEVOIRS POUR 23 FÉVRIER 2023

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 23 février.

Repères osseux :

Identifiez sur vous les repères osseux suivants : sacrum, épine iliaque antérosupérieure, symphyse pubienne et ischions.

Journal de bord :

Pratiquez la séance L'engagement abdominal et position du bassin. Le #3 est un simple échauffement et non pas une posture en soi. En bas à droite de la séance écrite, vous avez des emphases qui sont indiquées. Porter principalement attention à ces points d'emphase lorsque vous pratiquez les postures. Vous retrouvez cette séance dans la section *La pratique du portail*.

Référez-vous au guide de posture de la section Asanas pour identifier les postures à pratiquer. Vous pouvez l'imprimer mais il va être modifié légèrement dans les prochains mois.

A la suite de la pratique de cette séance, répondez aux questions suivantes et notez les dans votre journal de bord :

- Quelle est ou quelles sont les postures où votre bassin avait tendance à se placer en antéversion?
- Quelle est ou quelles sont les postures où votre bassin avait tendance à se placer en rétroversion?
- Quelle est ou quelles postures qui vous demandent un engagement abdominal plus important?
- Dans votre quotidien, remarquez comment votre bassin se positionne (neutre, rétroversion ou antéversion) naturellement dans les postures suivantes : assis pour un repas, assis dans la voiture, debout en attente, debout en faisant la cuisine ou autre activité, et allongé sur le dos avec les jambes allongées.