

ISA

Institut Supérieur d'Aplomb
Thérapeutique de maintien
Port sur la tête et danse
Thérapeutique du Pied
Aplomb et Shiatzu

YOGA Institut b. k. s. Iyengar de Paris

SÉMINAIRES 2019 - 2020

La cambrure

Tous les humains que Miguel et moi avons été observer un peu partout dans le monde, sont cambrés, très cambrés, plutôt plus que moins. Jamais, ils ne sont décambrés, selon la trop fameuse bascule du bassin en rétro-version, qui nous abîme tous depuis plus d'une soixantaine d'années. Dans tous les dos que nous avons vus et bien observés, il y a toujours une cambrure, très basse, très profonde, dont le sommet se place entre le sacrum et la cinquième lombaire, jamais à la troisième ni à la taille ou plus haut comme on la trouve maintenant dans les civilisations industrialisées, et depuis quelques années, dans certains traités de physiologie articulaire. On trouve alors deux fausses positions :

- le bassin est rétro-versé et une cambrure peu profonde, remontée à la taille ou même parfois plus haut.
- depuis la pointe du sacrum jusqu'à la base des cervicales, la colonne est arrondie, en léger arc ; la cambrure au lieu d'être creuse est souvent même bombée!

Alors que, normalement, de la cambrure profonde et basse monte – on aimerait dire jaillit – un très long dos, qui revient légèrement en avant vers la 5^{ème} dorsale, de manière que le sommet de la tête – le point où ceux qui portent sur la tête posent leur charge – soit placé au-dessus de l'arrière des talons et non comme on le voudrait maintenant au-dessus de la voûte ou même de l'arche antérieure des pieds. C'est dans cette position de la colonne vertébrale que sont en équilibre – depuis l'arrivée de la bipédie et même très probablement avant – le système nerveux central, logé dans le canal rachidien et le cerveau protégé par la boîte crânienne.

Dès qu'il y a moins de cambrure, le poids se place plus en avant et écrase la voûte plantaire. Mais pour le remettre à sa vraie place, il ne faut pas pousser les fesses en arrière mais retrouver une position très antéversée du bassin ; il faut travailler et travailler très – très – sérieusement sur le bassin. Devant, on pourrait dire que le ventre est divisé en deux :

- du nombril vers le bas "ça" descend et s'en va vers l'arrière, jusqu'au milieu des cuisses en suivant le retour du bassin à une position très antéversée pour retrouver une cambrure (très) profonde ;
- et du nombril jusqu'à la base de la cage thoracique, ça monte parallèlement aux quatre premières lombaires – et non vers l'arrière ; la poitrine revient un peu vers l'avant pour défaire une surcambrure logée dans les dorsales.

Ce n'est pas facile, mais c'est indispensable pour retrouver l'équilibre du système nerveux central (que nous avons peu à peu perdu) tel que la Nature l'a équilibré au cours de l'orthogénèse.

Noëlle, mai 2019

19-20 OCTOBRE : *L'APLOMB des PIEDS : le poids à l'arrière des talons, la voûte plantaire, l'arche antérieure, la position des orteils*

POSTURES debout

7-8 DÉCEMBRE : *Le BASSIN d'APLOMB : Rétro-versé ? Anté-versé ? jusqu'où ?*

Positions assise et POSTURES en extension avant

18-19 JANVIER : *Les LOMBAIRES d'APLOMB : tassées ? détassées ?*

POSTURES en extension arrière

14-15 MARS : *LE VENTRE : rentré ou allongé ?
couché : les lombaires qui touchent le sol ou cambrées ?*

POSTURES couchées

16-17 MAI : *LE BASSIN anté-versé, les lombaires détassées allongées*

Positions et POSTURES proposées par les élèves

HORAIRES

SAMEDI : *14h à 16h exposé de recherche par les élèves (ou culturel externe)
16h30 à 19h cours Aplomb et Yoga*

DIMANCHE : *10h -12h activité culturelle externe (ou interne)
12h-13h30 pique-nique : moment réservé à la vie de l'ISA
13h30-15h30 cours Aplomb et Yoga
16h-17h30 cours Aplomb et Yoga*

Participation aux frais : 125 €

Pour chaque séminaire, des précisions supplémentaires sont envoyées en temps voulu aux personnes qui s'inscrivent.

MINI-SESSIONS

Elles ont lieu lors de chaque séminaire, le SAMEDI de **10h à 12h30**. Elles sont ouvertes à TOUS, et seront consacrées cette année encore au travail du PRĀNĀYĀMA (respiration), et aux PIEDS.

Participation aux frais : 55 €

INSCRIPTIONS : Afin de faciliter l'organisation, nous vous demandons de vous inscrire à l'avance

LIEU : Association SAINTE-AGNES, 23, rue Oudinot, 75007 PARIS (bâtiment au fond de l'allée)
Métro : DUROC ou ST-FRANCOIS-XAVIER. Bus : 28, 82, 92.

BIBLIOGRAPHIE

Nous vous suggérons quelques livres de *Noëlle* pour vous préparer* :

- « Être d'aplomb »
- « Étincelles de Divinité » (épuisé) voir la nouvelle édition américaine : « Sparks of Divinity »
- « Ainsi parlait B.K.S. Iyengar » ou en anglais : « Thus spake B.K.S. Iyengar »
- « La bascule du bassin, une catastrophe »
- « Le dos étonnamment jeune des paysans de Madère »
- « Attention le Yoga peut être dangereux pour vous. Pathologie du Yoga » et ses suppléments
- « Aplomb comme base du Yoga, B.K.S. Iyengar décrypté en observant Miguel »
- Thèse de doctorat d'ethnophysiologie de Noëlle Perez et Miguel da Fonseca, soutenue à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales en 2008 : **Porter sur soi**, se porter, transporter, se comporter, se charger et se décharger sans dommage, contribution à l'étude d'une catégorie universelle de techniques : le transport des charges sur soi.

Les actions de la vie quotidienne décryptées en observant Miguel :

B.K.S. Iyengar et l'aplomb.

Mets-toi debout !

Bien assis

Se pencher, se plier

Marchez, mais marchez BIEN

Respirez BIEN

LE PIED : l'aplomb des pieds en soi, debout et dans la marche

APLOMB :

Yoga de la vie quotidienne T1 & T2 (12 €)

La cambrure naturelle : Anté versée ? Rétro versée ? T1 & T2 (12 €)

Être d'aplomb : une sensation ou une idée ? (12 €)

* voir le site

Si vous souhaitez recevoir des informations sur :

- Les recherches et les publications de l'I.S.A.
- La formation de professeurs
- Les séminaires en province et à l'étranger

Consulter le site internet de l'ISA et de l'Institut de Yoga B.K.S. Iyengar de Paris :
<http://www.isaplomb.org/>