



Tête & nuque

- Allonger la colonne jusqu'à la base du crâne, menton légèrement rentré
- Détendre la mâchoire, relâcher la langue au palais
- Garder les yeux détendus dans l'axe du regard naturel
- Vérifier que la nuque reste mobile, pas crispée dans l'effort.



Ceinture scapulaire (épaules & omoplates)

- Lâcher les épaules sans écraser la cage thoracique.
- Laisser les omoplates glisser le long du dos, sans les tirer vers la colonne.
- En appui (Chaturanga, Planche, Chiot tête en bas) :
→ Activer le grand dentelé pour stabiliser, sans "collapser" entre les omoplates.
- Vérifier l'alignement coude-poignet-épaule dans les appuis sur les mains, la charge doit être répartie sur chacun des doigts



Cage thoracique & respiration

- Laisser les côtes basses s'ouvrir à l'inspiration, sans pousser le ventre.
- Préserver la mobilité costale latérale (ne pas respirer "vers le haut").
- Synchroniser souffle et mouvement :
→ Inspiration pour l'expansion,
→ Expiration pour le recentrage et la stabilisation.
- Ne pas passer les mouvement en force sur une apnée



Ceinture lombo-pelvienne (centre)

- Activer le muscle transverse avant la mise en charge.
- Rechercher la position neutre du bassin : ni rétroversion rigide ni hyperlordose.
- En torsion : le bassin est stable et le ventre gainé, la rotation est initiée depuis la cage thoracique.
- En flexion : allonger avant de descendre, ne pas "plier" à la taille en écrasant le ventre



Hanches

- Vérifier la liberté de rotation sans compensation lombaire.
- Dans les ouvertures de hanche : stabiliser le bassin avant de chercher l'amplitude globale dans la posture
- Renforcer le contrôle articulaire actif en recrutant les muscles profonds autour de l'articulation pour cibler le mouvement dessus



Genoux

- Aligner sur l'axe du 2^e-3^e orteil, éviter de laisser partir vers l'intérieur ou l'extérieur
- Éviter l'hyperextension à répétition : garder une légère flexion active.
- En charge : sentir la co-contraction quadriceps/ischios pour stabiliser.
- Sur genoux au sol : répartir le poids entre rotules et tibias, si gêne, utiliser les pads ou plier le tapis



Chevilles & pieds

- Répartir le poids sur les trois points d'appui : base du gros orteil, petit orteil, talon.
- Vérifier que la voûte plantaire reste tonique, non affaissée.
- Laisser la cheville bouger librement.
- En équilibre : stabiliser depuis le centre, pas en crispant les orteils.
- Le pied guide la direction du mouvement, pas l'inverse.

