

Micromouvements

Faire une posture en utilisant des micromouvements, c'est comme de se donner un massage par l'intérieur

Une posture de yoga est quelque chose de dynamique, de vivant. La posture change, non seulement avec les mois, mais d'une respiration à l'autre pendant qu'on l'exécute. Il n'est pas du tout question de ressembler à une statue ou à une image dans un livre ou sur un calendrier de Yoga Journal.

Les stages 2 et 3 du yoga de Kripalu mettent l'emphase sur l'exploration consciente de chaque posture à l'aide de micromouvements qui permettent de bien sentir ce que la posture nous révèle à propos de notre anatomie et de nos tensions. L'objectif, dans le stage 3, est de laisser la sagesse de notre corps amener la relaxation et l'ouverture désirées.

En termes des huit étapes du yoga, la pratique des micromouvements pour sentir ce qui se passe en dedans facilite l'intériorisation (*Prathyara*) et la concentration (*Dharana*). Avec la pratique, l'on devient de plus en plus habile à demeurer le témoin amusé des sensations et des pensées que cela suscite (*Dhyana*) et éventuellement, l'on en vient à ne faire qu'un avec la posture (stage 3) et de laisser monter spontanément les mouvements appropriés (*Samadhi*).

Exemples

Voici quelques exemples :

Posture	Micromouvements possibles
Pince	Changer le poids d'un pied à l'autre Plier légèrement un genou et puis l'autre
Pigeon	Bouger le bassin de droite à gauche et d'avant en arrière Presser le pied arrière dans le sol
Papillon	Se pencher légèrement vers la droite ou la gauche Arrondir et redresser le dos
Chien tête en bas	Plier légèrement un genou et puis l'autre Bouger les omoplates Plier les genoux pour aplatir le dos
Chien tête en haut	Soulever une épaule et puis l'autre Regarder par dessus une épaule et puis l'autre