

La technologie des points de pression

Les points de pression du yoga Kripalu sont une méthode simple pour entrer dans les postures et de connecter avec la sagesse du corps de sorte que le mental peut relaxer et laisser tomber son besoin de faire la « posture parfaite ».

En même temps, les points de pression assurent l'alignement correct du corps pour permettre l'étirement maximum d'une façon douce et sécuritaire. Cet alignement sans effort qui se crée instantanément permet au corps d'aller jusqu'à sa limite naturelle en relaxant, sans forcer.

Comment utiliser les points de pression

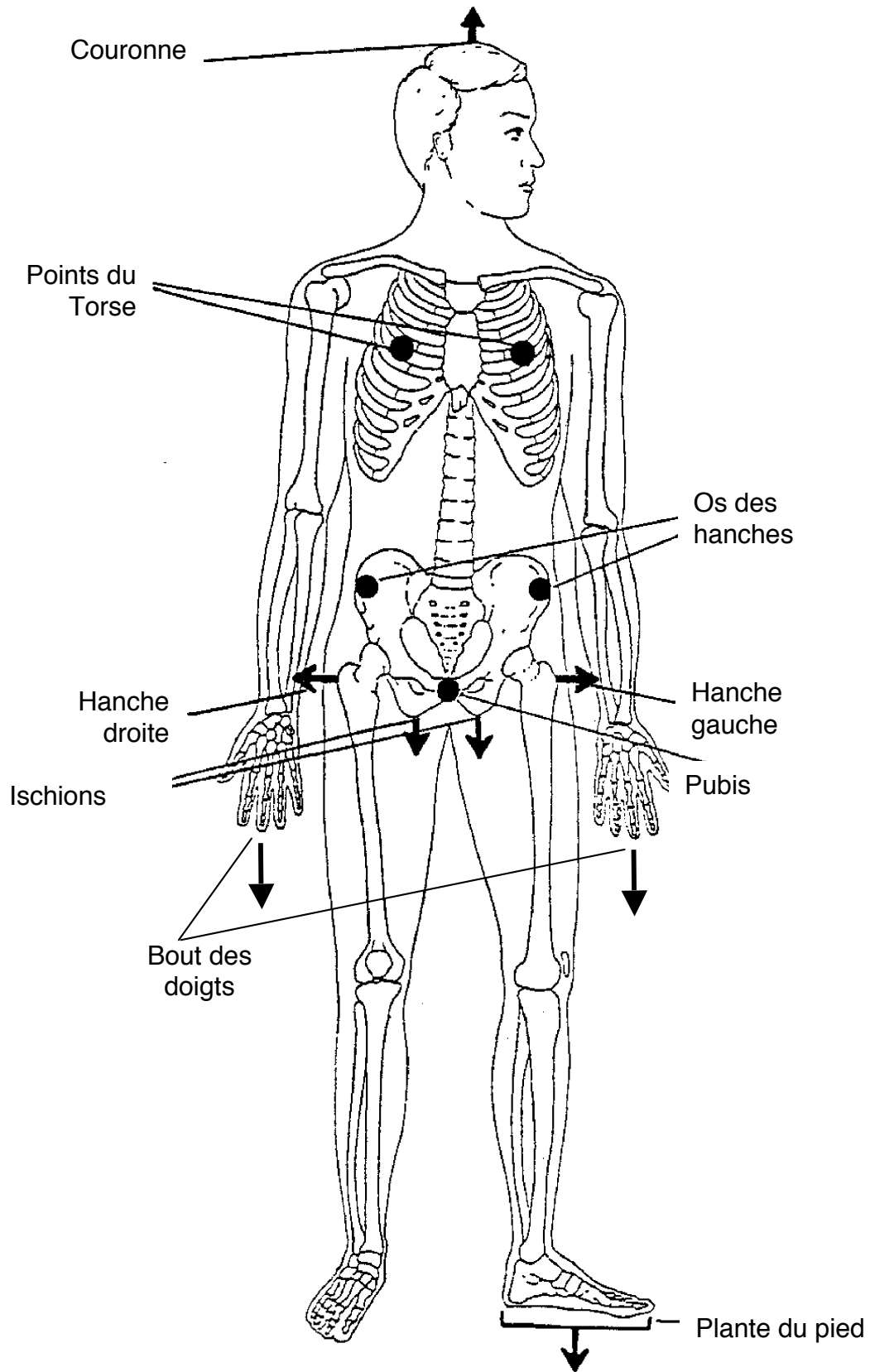
Ces feuilles de postures sont un outil pour utiliser les points de pression afin de bénéficier au maximum de votre expérience du yoga de Kripalu. Elles vous rappelleront l'expérience d'être guidé dans les postures lors d'un cours de yoga Kripalu.

Avant d'entrer dans une posture, assoyez-vous et respirez calmement pour quelques instants. Lisez les instructions pour la posture en vous assurant que vous comprenez chaque point de pression et sa direction. Voyez-vous entrer dans la posture en étant conscient de chaque point. Prenez quelques instants pour relaxer. Puis prenez la position de départ de la posture et permettez à votre corps d'entrer dans la posture en concentrant tour à tour sur chacun des points de pression.

Une fois dans la posture, ramenez votre attention aux points de pression en les appliquant tour à tour en gardant la respiration égale et en observant les sensations qui font surface. Laissez des micromouvements émerger. Rappelez-vous que les postures de yoga sont vivantes et non statiques. Elles respirent tout comme vous.

Amenez votre attention à l'intérieur en tenant la posture et soyez témoin de tout ce qui monte : sensations, émotions, pensées. Tenez la posture de façon relaxée en respirant de façon égale. Lorsque vous sentez le bienfait du plein étirement et de l'énergie que cela libère, permettez à votre corps de laisser aller la posture et de trouver de lui-même un mouvement complémentaire.

Points de pression - Devant



Points de pression - Dos

