

Coffre d'outils pour enseigner le yoga Kripalu

Le yoga Kripalu est surtout une attitude générale face au yoga et à la vie plutôt qu'un ensemble de « trucs » ou de séquences de yoga toutes faites. Cependant, comme professeur de yoga Kripalu, il est essentiel d'avoir une panoplie d'outils à sa disposition pour créer de puissantes expériences d'apprentissage pour les étudiants. Voici un résumé des outils à votre disposition pour enseigner le yoga Kripalu (*voir les détails plus loin dans ce document*).

Les éléments du coffre d'outil sont groupés en quatre catégories : ceux qui s'appliquent à toutes les étapes et, ceux qui semblent s'appliquer à une étape en particulier. Dans certains cas, il est utile de distinguer à quelle étape un outil s'applique et dans d'autres cas, c'est impossible ou inutile.

Outils pour les trois étapes

Points de pression (AE 8)	Séquences créatives (AE 35-39)
Alignement	Exploration des mouvements
Respiration consciente (AE 24)	Conscience Témoin sans jugement (AE 41)
Langage précis et concis (AE 22, 23)	Attitude méditative (AE 41)
Musique (AE 41)	Silence (AE 42)

Outils pour l'étape #1

Objectif : Augmenter la conscience du corps et centrer le mental

Synchroniser mouvement et respiration (AE 25)	Élaborer la posture à partir du sol (AB 9 à 11)
Démonstration des postures	Adaptations, variations (AE 26)
Bienfaits et contre-indications (AE 42)	Accessoires (AE 28)
Assistance (AE 31)	Connaissance de l'anatomie et la physiologie (AE 42)
Trouver sa Limite (AE 13)	7 principes de mouvement (AB 13)
Comparaisons (avant/après,) (AE 42)	

Outils pour l'étape # 2

Objectif : Éveil du prana et culture de la conscience mentale et émotive

Respiration guidée (AE 25)	Explorer la Limite (AE 13)
Micromouvements (AE 17)	Suivre la vague (AE 16)
RRSOP (AE 15)	Processus de transformation (AE 19)
Étapes de la maîtrise (AE 21)	Co-écoute (AE 43)
Débloccages émotifs (AE 18)	Samvega (AE 20)

Outils pour l'étape # 3

Objectif : S'abandonner à la sagesse du prana et se connecter à sa Source

Démonstration silencieuse (AE 42)	Exercice de mouvement pranique au ralenti (AE 42)
Réponses énergétiques (AE 44)	Méditation-en-mouvement (AE 5)
Co-écoute (AE 43)	

