

Exemples de postures



Le Yoga IYENGAR® définit un parcours où l'action posturale résulte de l'action et de la réflexion selon une méthode progressive.

Cette pratique, riche des plus fines réflexions sur l'esprit humain présente dans les yogas–Sutras de Patanjali, établit la perméabilité entre l'action et l'intelligence de l'esprit au cœur du corps physique.

Aussi le pratiquant est-il guidé intérieurement vers un état de plus grande clarté vis à vis des afflictions (les Kleshas) et des conséquences de ses actions.

Ainsi il cesse de sommer le monde de répondre à ses attentes, il prend en charge sa responsabilité au milieu des autres.

