

## La Limite

Un des principes fondamentaux du yoga de Kripalu (et de certains autres styles de yoga) est l'exploration consciente de la Limite (*The Edge*).

### Qu'est-ce que c'est?

La Limite c'est quand on ose sortir de sa zone de confort pour aller dans l'inconnu. C'est à la Limite que l'on rencontre ses résistances. La Limite peut être :

- **Physique** quand on rencontre des tensions et que l'on suspend sa respiration pour éviter de sentir et que les muscles se contractent pour ne pas aller plus loin.
- **Émotionnelle**, quand on commence à sentir la peur ou une autre émotion et qu'on se sent obligé de « sortir de la posture ».
- **Mentale**, quand on « pense » qu'on ne pourrait pas tenir plus longtemps ou aller plus loin.

### Trouver sa Limite

Pour trouver sa limite dans une posture de yoga, l'on doit concentrer son attention sur ce qui se passe dans le corps, le mental et les émotions.

En entrant dans la posture, l'on rencontre les tensions qui nous empêchent d'exprimer pleinement la posture. Par exemple :

- **Physiquement**, l'on peut sentir une brûlure, trembler, ou retenir son souffle;
- **Émotionnellement**, l'on peut avoir peur de se faire mal ou sentir de la tristesse (ou une autre émotion) sans raison apparente;
- **Mentalement**, l'on peut devenir frustré, penser que l'on a l'air « stupide » ou être découragé de ne « jamais » réussir cette posture.

Plus on peut demeurer le « témoin amusé » de ces sensations, pensées ou émotions, plus on peut aller profondément dans l'expérience de la posture et, éventuellement, dépasser les blocages majeurs qui nous retiennent.

### Explorer sa Limite

Lorsque l'on rencontre sa limite, il est bon d'adopter une attitude de « curiosité » pour explorer ce territoire inconnu en douceur et avec compassion (*Ahimsa*).

- Pour explorer les limites physiques, on utilise des micromouvements (voir plus bas) et la respiration pour concentrer l'attention à l'endroit tendu et apprendre à le connaître en notant comment les sensations fluctuent avec le souffle et les mouvements.
- Si une limite émotive surgit, il est souvent bon de « reculer » un peu dans la posture, de prendre quelques bonnes respirations et de revenir dans la posture en douceur pour être témoin des émotions qui font surface.
- Si une limite mentale apparaît, il s'agit de remarquer les pensées, de vérifier leur validité et, en général, de « remercier le mental pour son partage » avant de revenir à son engagement d'apprendre à mieux connaître ses tensions pour les laisser aller.