

## Astuces pratiques

### PRATIQUE QUOTIDIENNE DU YOGA \_\_8

Une aide quotidienne précieuse \_\_8

Le yoga est accessible à tous \_\_9

Qu'est-ce que le yoga ? \_\_9

### COMMENT PRATIQUER CORRECTEMENT \_\_10

Le meilleur moment \_\_10

Le yoga une fois par jour \_\_10

Ce dont vous avez besoin \_\_11

Comment pratiquer avec livre et CD \_\_12

Combinez les programmes d'exercices \_\_12

Un cours de temps à autre \_\_13



## Comment bien démarrer la journée

### QUAND LE DOS ET LA NUQUE SONT DOULOUREUX AU RÉVEIL \_\_16

S'étirer et se prélasser \_\_17

La table à deux pieds \_\_18

Détendre la nuque \_\_20

S'étirer jusque dans les épaules \_\_21

L'étirement du chat \_\_22

Mouvement pour le dos \_\_24

Profiter des bienfaits \_\_26

### DÉMARRER LA JOURNÉE AVEC ENTRAIN \_\_27

S'étirer en position debout \_\_28

Le dos crawlé \_\_29

La salutation au soleil \_\_30

La balance debout \_\_36

La posture du héros \_\_38



## Terminer la journée détendu

### DÉCONNECTER ET SE DÉTENDRE\_\_43

Promenade dans le corps\_\_43

La respiration purificatrice\_\_44

S'étirer en diagonale\_\_45

Le dos rond, jambe tendue\_\_46

Se retirer complètement en soi-même\_\_47

Soulager les jambes\_\_47

Activer et renforcer le dos\_\_48

L'exercice du crocodile\_\_49

La rotation assise\_\_50

Laisser de nouveau couler l'énergie\_\_51

### LAISSER RESPIRER LA COLONNE VERTÉBRALE\_\_52

Si vous êtes assis ou debout  
toute la journée\_\_52

Allongé sur le dos\_\_53

S'étirer\_\_53

Soulager les jambes\_\_54

Variante de la table à deux pieds\_\_55

Ampleur du buste et force du dos\_\_56

Les huit mouvements  
de la colonne vertébrale\_\_58

La rotation assise simple\_\_64

Laisser reposer  
la colonne vertébrale\_\_65



## Trouver la source d'énergie intérieure

EXERCICE DE RELAXATION\_\_70

LA MÉDITATION PAR LE CŒUR\_\_72

## À consulter

Aperçu des programmes d'exercices\_\_74

Index\_\_76

Bibliographie\_\_78

