

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 compiler

Aperçu des programmes d'exercices__74

Index__76

Bibliographie__78

