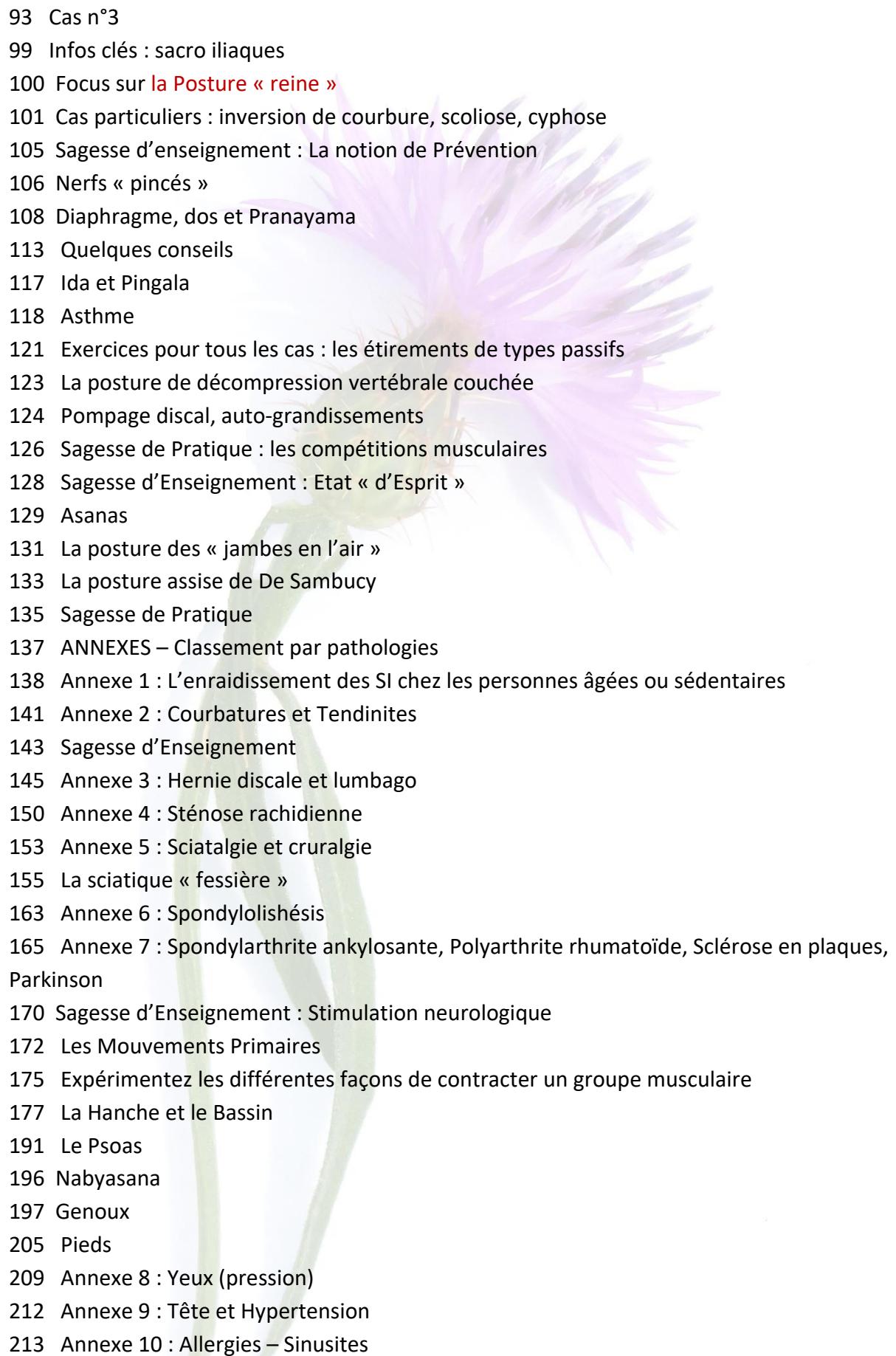


- 2 Présentation
- 3 Introduction
- 6 Sommaire
- 8 Sagesse de Pratique... Apprentissage en Sagesse
- 14 Petits Mémos...
- 16 Parlons Stress
- 19 Sagesse d'Enseignement
- 21 Les différents niveaux de guérison
- 22 Le yoga de l'adaptation à la personne
- 24 Rappel : Les 4 étapes dans les Asanas
- 25 Vata, Pitta, Kapha
- 26 Conseils
- 29 En pratique : Parlons muscles et fascias
- 32 Focus sur les CPP
- 33 Sagesse d'enseignement : Les crampes
- 35 Equilibrer, détendre, assouplir...
- 37 Le travail sur les articulations
- 39 Sagesse de Pratique... et d'Enseignement
- 43 L'Arthrose
- 44 Focus sur le yoga qui soigne les articulations
- 46 Sagesse d'enseignement : La Respiration
- 48 Mal de dos, mal de nos sociétés modernes
- 49 La Méthode Mézières
- 53 Apprentissage : posturologie
- 56 Douleurs dorsales basses dans la position allongée sur le dos
- 58 Lombalgie chroniques et sciatiques
- 61 Exercices et travail spécifiques pour le rééquilibrage du système entier
- 65 Votre 1^{ère} séance de yoga thérapeutique individuelle
- 66 Le Dos
- 69 Sagesse d'enseignement
- 71 Les postures « Tests »
- 72 Présentation de 3 cas
- 74 Cas 1, 2, 3
- 75 Les bassins antéversés par atrophie des structures antérieures
- 78 Annexe Postures : 4 pattes équilibrant et core, chat modifié
- 81 Supta padangushta thérapeutique
- 83 Utkatasana et squat psoïtique thérapeutique
- 87 Suite de l'étude des cas 1, 2, 3
- 89 Cas n°1
- 91 Annexe Posture : Wall push
- 92 Sagesse d'enseignement

- 
- 93 Cas n°3
99 Infos clés : sacro iliaques
100 Focus sur la Posture « reine »
101 Cas particuliers : inversion de courbure, scoliose, cyphose
105 Sagesse d'enseignement : La notion de Prévention
106 Nerfs « pincés »
108 Diaphragme, dos et Pranayama
113 Quelques conseils
117 Ida et Pingala
118 Asthme
121 Exercices pour tous les cas : les étirements de types passifs
123 La posture de décompression vertébrale couchée
124 Pompage discal, auto-grandissements
126 Sagesse de Pratique : les compétitions musculaires
128 Sagesse d'Enseignement : Etat « d'Esprit »
129 Asanas
131 La posture des « jambes en l'air »
133 La posture assise de De Sambucy
135 Sagesse de Pratique
137 ANNEXES – Classement par pathologies
138 Annexe 1 : L'enraideissement des SI chez les personnes âgées ou sédentaires
141 Annexe 2 : Courbatures et Tendinites
143 Sagesse d'Enseignement
145 Annexe 3 : Hernie discale et lumbago
150 Annexe 4 : Sténose rachidienne
153 Annexe 5 : Sciatalgie et cruralgie
155 La sciatique « fessière »
163 Annexe 6 : Spondylolisthésis
165 Annexe 7 : Spondylarthrite ankylosante, Polyarthrite rhumatoïde, Sclérose en plaques, Parkinson
170 Sagesse d'Enseignement : Stimulation neurologique
172 Les Mouvements Primaires
175 Expérimitez les différentes façons de contracter un groupe musculaire
177 La Hanche et le Bassin
191 Le Psoas
196 Nabyasana
197 Genoux
205 Pieds
209 Annexe 8 : Yeux (pression)
212 Annexe 9 : Tête et Hypertension
213 Annexe 10 : Allergies – Sinusites

- 
- 214 Cou, Cervicales, Cervico-brachialgie
 - 217 Névralgie d'Arnold
 - 221 Main, Poignet, Coude
 - 224 Le syndrome du canal carpien
 - 227 Annexe 11 : Petit mémo... doigts, épaules et muscles
 - 230 Epaule
 - 236 Exercice de rééquilibrage
 - 240 Le conflit sous-coracoïdien et le conflit sous-acromial
 - 242 Syndrome du défilé thoraco-brachial
 - 243 Libérez les omoplates
 - 249 L'épaule gelée
 - 250 Rhumatismes à hydroxiapatite
 - 252 Annexe 12 : Hernie hiatale
 - 254 Annexe 13 : Périnée, ovaires, prostate
 - 259 Annexe 14 : Les jambes sans repos
 - 260 Annexe 15 : Thyroïde
 - 262 Annexe 16 : Régénération cellulaire
 - 264 Annexe 17 : Le Syndrome d'Elhers-Danlos
 - 267 Parlons Stress
 - 274 Stress, émotion, inflammation, dépression
 - 280 Annexe 18 : Acceptation, lâcher prise, résilience ...
 - 282 RESPIRATION & PRANAYAMA
 - 290 La Respiration
 - 299 Pranayama ou l'Art de la Respiration
 - 306 Annexe R1 : Volume d'air
 - 307 Annexe R2 : Respirations et pH
 - 310 Annexe R3 : Respiration ventrale et abdominale
 - 312 Annexe R4 : La Cohérence cardiaque
 - 314 Annexe R5 : La Respiration Ujjayi
 - 316 Annexe R6 : Hyper et hypo ventilation
 - 318 Sagesse de Pratique
 - 320 Sagesse d'enseignement : la vision de Philippe de Meric
 - 321 La Magie du Mouvement
 - 322 Archives
 - 326 Bibliothèque

