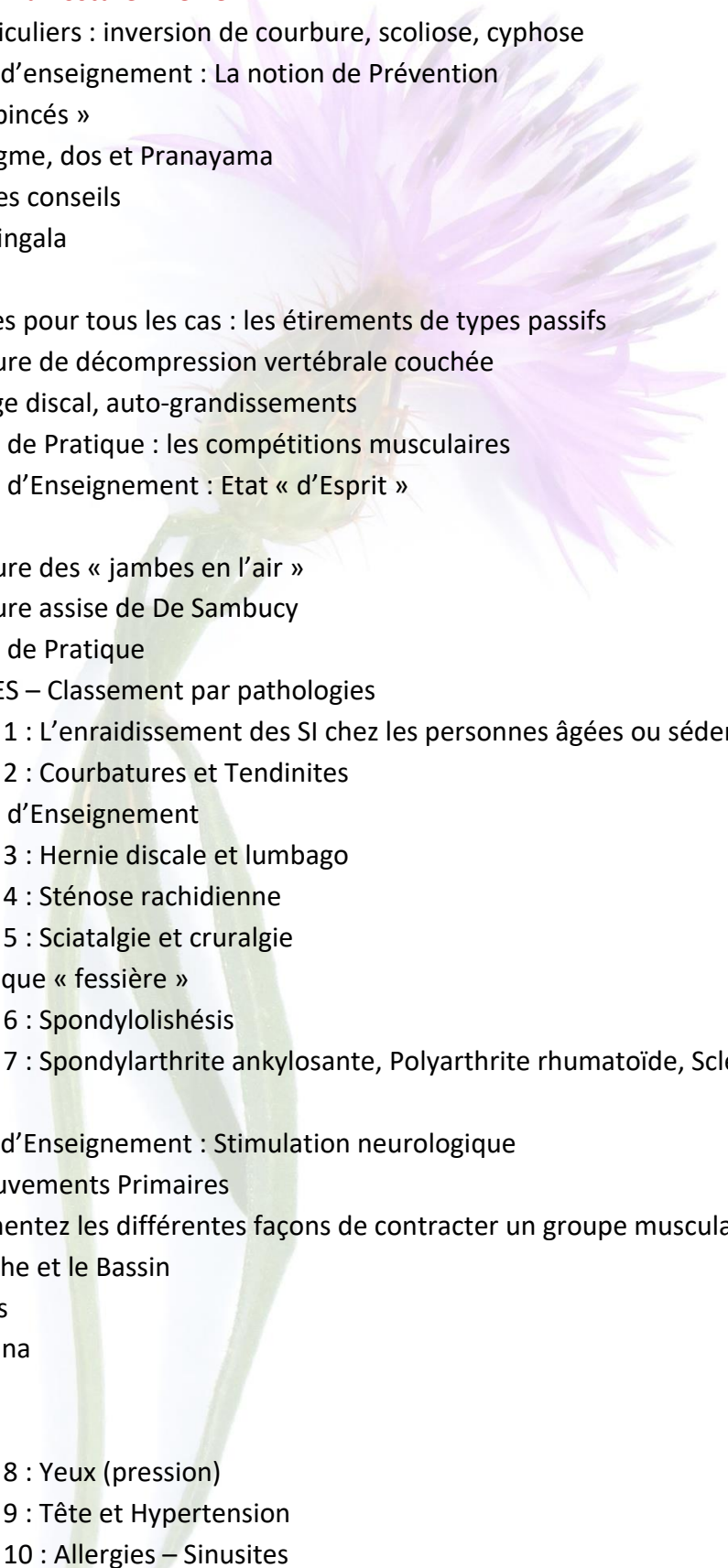


2	Présentation
3	Introduction
6	Sommaire
8	Sagesse de Pratique... Apprentissage en Sagesse
14	Petits Mémos...
16	Parlons Stress
19	Sagesse d'Enseignement
21	Les différents niveaux de guérison
22	Le yoga de l'adaptation à la personne
24	Rappel : Les 4 étapes dans les Asanas
25	Vata, Pitta, Kapha
26	Conseils
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	Lombalgies 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	Utkatanasana 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'enraidissement 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	Expérimentez 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

