

■ TABLE DES MATIÈRES

Remerciements.....	7
Introduction.....	9
Moment de réflexion	11
COMMENT LE YOGA PEUT-IL INFLUENCER VOTRE SANTÉ GLOBALE?	13
Le yoga et la santé globale	14
La dimension physique	15
La dimension mentale.....	16
La dimension sociale.....	16
La dimension émotionnelle.....	16
La dimension spirituelle.....	16
La dimension environnementale	17
Moment de réflexion.....	18
Du yoga pour tous les besoins et les goûts	20
Le yoga et la gestion du stress.....	22
Le stress est omniprésent.....	22
Les outils yogiques	24
COMMENT ÊTRE EFFICACE DANS VOTRE PRATIQUE DU YOGA?	25
La maîtrise du mental.....	26
Les intentions – <i>Mantras</i>	26
La visualisation – <i>Dharana</i>	27
La méditation – <i>Dhyana</i>	28
La pleine conscience	29
La relaxation	29
La cohérence cardiaque	31
Moment de réflexion.....	32
La maîtrise du souffle	35
Muscles impliqués	35
Techniques de respiration – <i>Pranayama</i>	36
Les sons – OM.....	38
Moment de réflexion.....	39
L'exécution des postures	40
Pour aller plus loin.....	41

Testez-vous	43
Moment de réflexion.....	51
Les obstacles qui ralentissent la progression.....	53
CATÉGORIES DE POSTURES	55
Postures d'échauffement.....	57
Posture assise en tailleur	58
Posture assise sur les talons.....	59
Posture de l'enfant	60
Moment de réflexion.....	61
Postures en flexion	63
Chat	64
Chien tête baissée.....	65
Flexion debout.....	66
Flexion à l'écart.....	67
Pince.....	68
Grand angle	69
Bateau.....	70
Papillon	71
Moment de réflexion.....	72
Postures d'extension.....	73
Vache.....	74
Cobra	75
Poisson.....	76
Chameau	77
Sauterelle	78
Arc.....	79
Roue.....	80
Demi-pont.....	81
Moment de réflexion.....	82
Postures d'ancrage.....	83
Croissant de lune	84
Guerrier I.....	85
Guerrier II	86
Guerrier dansant.....	87

Angle latéral.....	88
Pyramide	89
Chaise.....	90
Triangle.....	91
Guirlande	92
La montagne.....	93
Moment de réflexion.....	94
Postures d'équilibre	95
Arbre	96
Guerrier III.....	97
Danseur	98
Demi-lune	99
Planche latérale.....	100
Corbeau.....	101
Moment de réflexion.....	102
Postures d'inversion	103
Chandelle sur les épaules.....	104
Chandelle sur la tête.....	105
Charrue	106
Lapin	107
Poirier.....	108
Moment de réflexion.....	109
Postures en torsion	111
Torsion du dos couché	112
Torsion assise	113
Triangle en torsion	114
Moment de réflexion.....	115
Posture finale	117
Cadavre	118
ENCHAÎNEMENTS	119
La salutation au soleil (<i>Surya namaskara</i>).....	120
Variations de la salutation au soleil.....	121
<i>Variation A</i>	123
<i>Variation B</i>	125

<i>Variation C</i>	127
Auto-évaluation de la salutation au soleil.....	128
Moment de réflexion.....	134
COMMENT ÊTRE AUTONOME DANS VOTRE PRATIQUE DU YOGA?.....	135
La mise en pratique	136
Définissez votre objectif	136
Respectez vos limites.....	136
Déterminez une intention.....	137
Créez une séquence équilibrée.....	137
Exemple d'un échauffement spécifique.....	138
Exemple d'une séquence classique de vinyasa yoga	139
Exemple d'une séquence de yoga restaurateur.....	141
Exemple d'une séquence de yoga nidra.....	142
Exemple d'une séquence de yin yoga	143
Grille-horaire hebdomadaire	146
FAITES LE BILAN DE VOTRE PROGRESSION	149
Moment de réflexion.....	150
Conclusion	157
Biographie de l'auteur	159
Références	161