

Table des matières

Remerciements	5
Sommaire	7
Préface	9
Introduction	13
Comment définir le hatha-yoga ?	13
La symbolique du chiffre cinq	14
<i>De la nécessité d'être accompagné</i>	15
<i>Danger possible : la position en lotus</i>	15
<i>Danger possible : la posture de l'arc</i>	16
<i>Danger possible : la posture dos des mains au sol</i>	16
Un âsana, c'est quoi ?	17
Avant de commencer... ..	18
<i>L'exercice de l'équilibre sur le fil virtuel</i>	19
<i>L'exercice du petit orteil</i>	19
Première partie : Le yoga, mode de vie	21
Le yoga : une philosophie de vie	23
S'ouvrir à l'expérience spirituelle	25
Se familiariser avec les textes	27
Quelques Sutra de Patanjali	27
Quelques maximes de Krishnamurti (1895-1986)	28
Quelques passages de la <i>Bhagavad Gîtâ</i>	30
Vers d'autres nourritures spirituelles	32
Sri Aurobindo (1872-1950)	32
Anselm Grün (né en 1945)	34
Swami Prajnanpad (1891-1974)	34

Jean-Yves Leloup (né en 1950)	34
Le XIV ^e Dalai Lama (né en 1935)	35
Le yoga : une hygiène de vie	37
Le yoga : une attitude préventive	39
L'Ayurveda	40
Yoga et alimentation	40
Se ménager sans changer d'alimentation	41
De la difficulté de changer ses habitudes alimentaires	41
<i>Quand la tisane reste au placard...</i>	41
« Arrêtez tout ! »	42
<i>Tenaces, les habitudes !</i>	43
Une alimentation « raisonnable » s'impose	43
Proposition de cures préventives	44
Une hygiène intestinale	45
Une hygiène articulaire	47
Une hygiène oculaire	47
Des soutiens en tous genres...	48
Soutien pour diminuer l'impact du stress	48
Soutien général rappelé par la plupart des nutrithérapeutes	49
Soutien en vitamine E naturelle	50
Soutien pour les fumeurs	50
Soutien protéinique pour « garder la pêche » et l'envie de bouger (sans manger de viande)	50
Soutien en automne... avant l'hiver	51
Mêler arômes, santé et arômes, plaisirs	51
Deuxième partie : Le yoga en pratique	53
Option programme semaines	55
1^{re} semaine : Éveil musculaire	57
Lundi. Masser les enveloppes musculaires et les articulations	59
La solution de l'auto-massage	59
Prenez-vous en main !	61
En Inde, une tradition millénaire	61
Mardi. Éveil musculaire de la ceinture scapulaire	63
Pour une meilleure respiration	63

Exercices des omoplates	64
Exercice de contre-résistance menton/poings	65
Exercice de lâcher prise du masque fascial	66
Mercredi. Éveil musculaire de la ceinture pelvienne.	69
Exercice des fessiers	69
Exercice pieds/orteils dissociés	70
Exercice d'étirement complémentaire...	71
Exercice des omoplates complémentaire...	71
Jeudi. Éveil respiratoire	73
Exercices de libération thoracique	73
Exercices sur les trois paliers respiratoires	76
Vendredi. Améliorer la mobilité dans l'espace	79
Exercice de libération du thorax	79
Purifiante nuque/épaules	80
Purifiante bassin/sacrum	80
Exercice de la nage dans l'espace	81
2^e semaine : Pour une circulation harmonieuse des énergies	85
Lundi. S'étirer en douceur	87
La posture royale – <i>rājāsana</i>	88
La posture mère de la perche – <i>satyeshikāsana</i>	89
Exercices d'étirement complémentaires...	91
Mardi. Équilibrer ses opposés	93
Exercice en flexion latérale	93
Jeu de danse/massage contre un mur	94
La posture de la demi-lune – <i>ardha cāndrāsana</i>	95
Mercredi. Évacuer les tensions par une rotation douce	99
Pourquoi la rotation ?	99
Le crocodile en rotation – <i>vakra makārasana</i>	100
Le pharaon assis	101
Jeudi. Renaître par une posture d'inversion	105
La table à deux pieds – <i>dvi pada pitam</i>	105
Massage du dessus de la tête	106
Le lièvre levé – <i>utthita shashakāsana</i>	106
Vendredi. Se recentrer par un équilibre simple	109
Exercice de préparation	110
Équilibre sur les deux pieds – <i>samasthiti</i>	110

La posture de l'arbre – <i>vrikâsana</i>	111
La danse de Shiva – <i>shiva natarâja</i> ou <i>tandavâsana</i>	113
Option programme week-ends	117
1^{er} week-end	119
Samedi. Massage des articulations à l'huile d'olive ou de sésame	121
Dimanche. Éveil musculaire de la ceinture scapulaire	123
Exercices des omoplates	123
Exercice de contre-résistance menton/poings	124
Exercice de lâcher prise du masque fascial	124
2^e week-end	127
Samedi. Éveil musculaire de la ceinture pelvienne	129
Exercice des fessiers	129
Exercice pieds/orteils dissociés	130
Exercice d'étirement complémentaire... ..	130
Exercice des omoplates complémentaire... ..	130
Dimanche. Éveil respiratoire	133
Exercices de libération thoracique	133
Exercices sur les trois paliers respiratoires	134
3^e week-end	137
Samedi. Mobilité aisée dans l'espace	139
Exercice de libération du thorax	139
Purifiante* nuque/épaules	140
Purifiante bassin/sacrum	140
Exercice de la nage dans l'espace	140
Dimanche. Étirement en douceur	143
La posture royale – <i>râjâsana</i>	143
La posture mère de la perche – <i>satyeshikâsana</i>	144
Exercices d'étirement complémentaires... ..	145
4^e week-end	149
Samedi. Équilibrer ses opposés en flexion latérale	151
Équilibre en flexion latérale	151
La posture de la demi-lune – <i>ardha cândrâsana</i>	152
Dimanche. Évacuer les tensions par une rotation douce	155
Le crocodile en rotation – <i>vakra makârasana</i>	155

Le pharaon assis	156
5^e week-end	159
Samedi. Renaître par une posture d'inversion	161
La table à deux pieds – <i>dvi pada pitam</i>	161
Massage du dessus de la tête	162
Le lièvre levé – <i>utthita shashakâsana</i>	162
Dimanche. Se recentrer par un équilibre simple	165
Exercice de préparation	165
Équilibre sur les deux pieds – <i>samasthiti</i>	166
Posture de l'arbre – <i>vrikâsana</i>	166
La danse de Shiva – <i>shiva natarâja</i> ou <i>tandavâsana</i>	167
Troisième partie : Prendre de l'âge sans prendre un coup de bambou.. .	171
Garder la maîtrise de soi	173
Des exercices de concentration	175
Première étape	175
Deuxième étape	176
Des exercices de mémorisation	177
Des ouvrages spécialisés	177
Le raisonnement par déduction	178
Apprendre par cœur	179
Des exercices d'ébauche de self-défense	180
Arrêter un coup de couteau	181
Échapper à une agression de dos	182
Le besoin de s'entraîner	183
S'il est difficile de se masser les pieds... ..	187
Proposition d'auto-massage de quatre méridiens	189
Auto-massage des méridiens poumons	189
Auto-massage des méridiens gros intestin	190
Auto-massage des méridiens cœur	190
Auto-massage des méridiens intestin grêle	190
Les bienfaits de ces auto-massages	191
Équilibre pour personnes âgées	195
Par des gestes simples, reprendre contact avec son corps	197

Reprendre contact avec son visage	198
Reprendre contact avec ses poignets et ses doigts	198
Reprendre contact avec son ventre	198
Reprendre contact avec ses pieds	199
Prendre conscience de son centre de gravité	199
Exercice pour pallier la difficulté à se lever	199
Exercice pour apprendre à se redresser en cas de chute	200
Ouverture	203
Bibliographie	209
Glossaire	213
Quelques citations	215
<i>La spiritualité</i>	215
<i>L'étirement</i>	215
<i>La respiration</i>	215
<i>La vieillesse</i>	216
<i>La self-défense</i>	216
<i>L'hygiène oculaire</i>	216