

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 |
| Judi. 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 |
| Judi. 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 |