

Sommaire

Introduction.....	vi
Comment utiliser ce livre	viii
Première partie - Théorie	1
Biomécanique de l'étirement	2
Physiologie de l'étirement	10
Fuseau musculaire	12
Inhibition réciproque.....	16
Organe tendineux de Golgi.....	18
Combiner biomécanique et physiologie	22
Prendre conscience d'un muscle.....	24
Recrutement et bandhas.....	30
Les dix taureaux du zen.....	32
Deuxième partie - Pratique	35
Postures préparatoires.....	36
Salutations au soleil	50
Postures debout.....	54
Postures d'ouverture des hanches	87
Flexions avant	99
Torsions	121
Flexions arrière.....	131
Équilibres sur les bras.....	147
Inversions	165
Postures restauratrices	179
Appendices	
Guide du mouvement.....	190
Repères anatomiques.....	202
Index des postures	212