

SOMMAIRE

COMMENT UTILISER CE LIVRE	4	POSTURES DEBOUT	55
CONSEILS POUR LA PRATIQUE	5	TADASANA	56
CONCEPTS CLÉS	6	UTTANASANA	64
MUSCLE AGONISTE ET ANTAGONISTE :		VRKSASANA	71
ET RÉFLEXE D'INHIBITION RÉCIPROQUE	6	UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA ...	76
ISOLER LES MUSCLES CLÉS	8	UTKATASANA	82
CO-ACTIVATION	10	UTTHITA TRIKONASANA	89
BANDHAS	15	VIRABHADRASANA II	94
ÉTIREMENT PNF	16	UTTHITA PARSVAKONASANA	103
BANDHA YOGA CODEX	21	ARDHA CHANDRASANA	108
VINYASA FLOW	27	PARSVOTTANASANA	114
UJJAYI	28	VIRABHADRASANA I	120
VINYASA : POSTURES DE BASE	32	VIRABHADRASANA III	128
TADASANA	32	PARIVRTTA TRIKONASANA	134
UTTANASANA	34	PARIVRTTA PARSVAKONASANA	140
CHATURANGA DANDASANA	36	PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA	146
URDHVA MUKHA SVANASANA	38	PRASARITA PADOTTANASANA	154
ADHO MUKHA SVANASANA	40	GARUDASANA	160
JUMP THROUGH	42	POSTURES RESTAURATIVES	168
VINYASA FLOW VARIATIONS	44	SETU BANDHASANA AVEC SUPPORT	168
		VIPARITA KARANI	169
		GUIDE DU MOUVEMENT	171
		REPÈRES ANATOMIQUES	183
		INDEX DES MUSCLES ET LIGAMENTS	212
		GLOSSAIRE	213
		INDEX SANSKRIT DES POSTURES	215
		INDEX FRANÇAIS DES POSTURES	216