

Sommaire

La collection « Yoga & Santé »	7
Le genou : une articulation hypersollicitée	8
L'apport du yoga	10
Les accessoires	13

SÉQUENCE A • ADAPTER LES POSTURES AUX GENOUX 14

Les postures.....	16
-------------------	----

Enchaîner les postures de la séquence A.....	36
--	----

La méditation des genoux heureux	38
Genoux et hygiène de vie.....	40
Pranayama - La respiration de l'onde égale.....	42
Yoga minute - Détendre les genoux : le cordonnier sur le dos	43

SÉQUENCE B • RENFORCER ET MOBILISER LES GENOUX 44

Les postures.....	46
-------------------	----

Enchaîner les postures de la séquence B.....	74
--	----

Genoux et nutrition	76
Genoux et huiles essentielles.....	78
Pranayama - La respiration du lever de la lune	79
Yoga minute - Renforcer les muscles autour des genoux	80
Pour aller plus loin	85