

## **Table des matières**

Avant-propos .....	7
Le mal de dos, ce fléau .....	12
Les « séances soignantes » .....	15
Ce livre est-il délirant ? .....	17
Précisions.....	21
Propos.....	23
1 - Gain de temps, Le stretching en continu .....	23
2 - Réparation du corps .....	25
3 - L'habitude .....	30
4 - Equilibre.....	32
5 - Funambule.....	33
6 - Déployez vos ailes .....	34
7 - Glamour, Cambrure .....	36
8 - Rentrer le ventre, tenir son ventre .....	38
9 - Pas bloquer, pas verrouiller.....	40
10 - L'allure.....	41
11 - Poser une main sur soi .....	45

12 - La station debout .....	47
13 - La danse, conscience du mouvement .....	49
14 - Centre de gravité .....	51
15 - Symétrie .....	55
16 - L'illusion de la symétrie .....	56
17 - Haut, bas, droite, gauche, antérieur, postérieur .....	59
18 - Le cri, le Kiaï, le souffle .....	60
19 - Ah lala ! .....	62
20 - Oxygénation .....	63
21 - Hydratation .....	65
22 - Repos, relax, micro-repos .....	66
23 - La douleur, indicateur de posture .....	69
24 - L'âge, .....	71
Voiture neuve, voiture de collection .....	71
25 - Les enfants, les ados .....	73
26 - Corvées. attitude mentale. éviter la colère .....	75
27 - Les appuis : Mains, Pieds .....	81
28 - Le matin, Réveil .....	83

## *La Danse des Gestes Quotidiens*

29 - Le soir, Le coucher.....	87
30 - Automassage .....	89
31 - Rouler des mécaniques ! .....	91
32 - Transit intestinal.....	92
33 - Plexus solaire .....	95
34 - La tête, Le poids de la tête .....	97
35 - Col de cygne, Cou de tortue.....	99
36 - La douche, la salle de bain .....	101
37 - Enfiler un pantalon.....	105
38 - Petit déjeuner.....	106
39 - Faire le lit .....	107
40 - Balai, Aspirateur .....	109
41 - Vaisselle .....	111
42 - Trajectoires.....	115
43 - Rotations, centre, axe .....	116
44 - Orientation, Direction de l'effort, Direction du regard.....	117
45 - Yoga des yeux au quotidien .....	119
46 - Vigilance. ....	124
L'arbre tête en bas .....	124
47 - Observez, inversez, respirez ! .....	125

48 - Etre dans ses pensées, ou dans ce qu'on fait .....	126
49 - Seconde nature .....	128
50 - Décrispiez vos orteils .....	129
51 - Assis devant l'ordinateur .....	130
52 - micro tensions / micro détente.....	133
53 - Geste juste, le tir à l'arc zen.....	134
54 - Changer de côté, Changer de main .....	135
55 - Principe du contrepoids.....	137
56 - Eternuement, quintes de toux.....	142
57 - L'Anecdote de la station-service.....	144
58 - Jambes souples, Jambes tendues, Jambes pliées .....	145
59 - Inclinaisons latérales du corps et torsions .....	146
60 - Instruments de musique .....	147
61 - Au supermarché .....	151
62 - Voiture .....	153
63 - Le hibou .....	163
Conclusion.....	165
Table des matières.....	167