

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos.....	5
Introduction.....	7
1^{RE} PARTIE — Périnée et yoga, une écoute globale.....	11
Quelques réflexions sur le yoga.....	13
Déroutement d'une séance de yoga autour du périnée.....	19
L'aplomb.....	20
Le périnée.....	28
Aides immédiates : petits moyens pour de gros problèmes.....	34
Pour conclure.....	35
Le plancher pelvien dans son ensemble.....	37
Les courbes de la colonne : la cambrure lombaire.....	37
Autour du périnée.....	43
Travail du périnée.....	67
Le périnée et les hommes.....	70
Le périnée et la respiration.....	73
Respirer, qu'est-ce que c'est?.....	73
Les volumes respiratoires.....	74
Les diaphragmes.....	76
Les sons et la respiration.....	79
Le pranayama.....	83
2^E PARTIE — Un chemin d'initiation.....	91
Étapes de la vie d'une femme.....	93
Réflexion sur la vie de la femme.....	93
Les femmes et leurs règles.....	95
Contraception, sexualité, stérilité, fécondité.....	97
La grossesse.....	102
L'accouchement.....	118
L'après-accouchement.....	121
La ménopause.....	125
Un chemin commun pour les hommes et les femmes.....	131
Le vieillissement.....	131
La petite enfance.....	136
L'adolescence.....	138
3^E PARTIE — Mon travail de collaboration.....	147
Rencontre avec Arnaud Laforge, ostéopathe.....	149
Rencontre avec Cendrine Cochard, acupuntrice.....	151
Rencontre avec Jean-François Ardouin, dentiste.....	153
Conclusion.....	157
Bibliographie.....	158