

Sommaire

Préface	4
Introduction	6
Bien utiliser ce livre	8
Bien vivre vos séances de respiration	10
Les principaux lieux de la respiration dans le corps	16
TOUT LE CORPS RESPIRE...	18
Respiration interne et externe	19
Les voies respiratoires	20
Les échanges gazeux	29
La cage thoracique, squelette de la respiration	32
Le diaphragme thoracique	39
Les deux autres diaphragmes	47
Respiration et posture	50
Deux muscles partenaires de la respiration	52
Émotions et inconscient	57

À CHACUN SA SÉANCE !	60
Pour démarrer...	62
Préparer son corps...	66
Le programme de base	76
Inspir = tonus	81
Expir = détente	85
Pour finir... l'accord parfait !	94
D'autres façons de prendre l'air et de le donner !	98
Le dénouement, l'expiration...	100
Annexes	102
Liste des exercices	104
Lexique à la manière d'Yvonne	106
Pour en savoir plus	109