

TABLE DES MATIÈRES

Préface	7
Introduction	9
Quels sont donc les avantages de l'attitude juste ?	15
Comment l'Occidental que je suis a-t-il découvert le Hara ?	19
Mise en place du Hara par les exercices	27
Exercices.....	32
Les étirements musculaires.....	33
Exercice d'étirement du quadriceps.....	35
Quelles ont été chez moi les conséquences de cette découverte ?	45
Conseils pratiques.....	47
La respiration.....	49
Application	51
Applications du Hara dans la vie courante	57
Médecine générale.....	59
Médecine sportive.....	61
Aperçu occidental du Hara	63
Le Hara mental	67
Comment améliorer son comportement dans la vie ?	73
1/ Auto-analyse.....	75
2/ La concentration.....	76
3/ Le training autogène.....	79
Préparation.....	79

Exercice de la lourdeur.....	80
Exercice de la chaleur.....	80
Commentaires.....	80
4/ La programmation neurolinguistique.....	83
5/ Le cerveau au service du système musculaire.....	84
Conclusion	85
Annexe	89
1/ Neurotransmetteurs et neuromédiateurs.....	91
Neurotransmetteurs.....	91
Neuromédiateurs.....	93
2/ Le rôle de la troisième vertèbre lombaire (L3) dans la genèse des maladies ostéo-articulaires d'origine mécanique.....	94
Introduction.....	96
Rôle de L3.....	99
Types morphologiques.....	106
Muscles participant au bon fonctionnement de L3.....	109
Le diaphragme.....	109
Les abdominaux.....	110
Le psoas-iliaque.....	111
Le carré des lombes.....	112
Applications cliniques.....	114
Table des matières	119