

## Sommaire

Préface à la nouvelle édition	11
Préface à la première édition	13
Pourquoi j'ai écrit ce livre	13
<b>Qu'est-ce que le <i>Luna Yoga</i> ?</b>	<b>15</b>
Art corporel et thérapie	15
<b><i>Luna Yoga</i> est la voie de l'unité et de la plénitude</b>	<b>25</b>
De l'unité du corps et de l'esprit à l'unisson avec la nature	25
Les découvertes d'Aviva Steiner	32
Ce que j'ai rapporté dans mes sacs de voyage	37
Les modalités d'action du <i>Luna Yoga</i>	44
L'utilité du <i>Luna Yoga</i>	51
Santé et maladie	60
<b>Les exercices de <i>Luna Yoga</i></b>	<b>73</b>
Pour stimuler la fécondité	75
Pour déclencher la menstruation	76

Pour soulager les troubles menstruels et en cas de dérèglement des organes sexuels	77
Pour les hommes : améliorer la qualité et la quantité du sperme	78
Pour régénérer la vie sexuelle des femmes et des hommes	78
Pour soulager les troubles de la ménopause	79
Pour tous	79
<b>Exercices illustrés</b>	81
La relaxation	82
Techniques respiratoires du Pranayama	86
Exercices doux de perception intérieure	89
<i>En position couchée sur le dos</i>	90
<i>En position assise</i>	100
<i>En position accroupie</i>	117
<i>En position allongée sur le ventre</i>	119
« À quatre pattes »	122
Danses de fécondité	126
Points de massage	138
<b>Le Luna Yoga nous relie au cosmos</b>	141
Le Luna Yoga est (loin d'être) un jeu d'enfant	141
Propos sensés et sensibles pour nos sens	143
<i>L'élément Eau</i>	144
Les tisanes	145
Les bains	152
L'eau de la lune	154
Les jours lunaires dans le yoga classique	155
<i>L'élément Air</i>	156
Méditer	156

Voyager en rêve et visualiser	161
<i>L'élément Feu</i>	171
Les couleurs	171
Les images	173
Les collages	174
Les jeux de couleurs	175
<i>L'élément Terre</i>	176
La nourriture	177
Les étoffes	179
Les bougies	180
Les senteurs	181
La musique	182
<b>L'humain est ce qui me tient le plus à cœur</b>	185
Perspective utopique : un rêve	188
Ma gratitude et ma joie	190
Perspective(s)	191
<b>Éléments de bibliographie en français</b>	193
<b>Adresses utiles</b>	195