

Bibliographie Seniors et Futurs seniors

APOR B DE GASQUET

- M Caufriez, « Gymnastique Abdominale Hypopressive » 1ère éd. Bruxelles 1997
- M Caufriez, P Pinsach, JC Fernandez «Abdominaux et Périnée » MC Editions 2010
- I. Kapandji: « Physiologie articulaire » Tome 3 Tronc et rachis Maloine 1988 Mémoires
- I. Kapandji « Qu'est ce que la biomécanique » ed Sauramps médical 2011
- M Dufour « Anatomie de l'appareil locomoteur » tete et tronc 2eme ed Tome 3 ed Masson 2007
- Leslie Kaminoff, « Yoga , Anatomie et mouvements » ed Vigot 2008
- Ray Long, « Yoga Anatomie, les postures » ed La plage 2018
- B Gastineau, «Yoga et périnée » ed Quintessence 2004
- P Kamina « Petit Bassin et Périnée» , Tome 1 et Tome 2, ed Maloine 1995
- M. Thirion « pourquoi j'ai faim ? », ed Albin Michel 2013
- P. Douek « Le grand livre des secrets de la longévité », ed Leduc Pratique 2018
- B de Gasquet « Eloge de la maturité » ed Robert Lafont 2017
- B de Gasquet « Yoga Senior » ed Robert Lafont 2019
- Marie de Hennezel "Et si vieillir libérait la tendresse..." Collection OLD'UP 2019
- Michel Cymes, « Vivez mieux et plus longtemps », Poche 2017
- JC Marion, « La respiration abdominale : Mieux respirer, mieux être, mieux vivre » Le courrier du livre 2008
- Groupement Européen de périnéologie « La périnéologie... comprendre un équilibre et le préserver", Ed J Baco, J Mouchel et G Nelissen 1998
- Hodges, P. W., & Moseley, G. (2003). Pain and motor control of the lumbopelvic region: effect and possible mechanisms. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 13(4), 361–370. doi.org/10.1016/s1050-6411(03)00042-7
- Hodges, P., & Richardson, C. (1996). Inefficient Muscular Stabilization of the Lumbar Spine Associated With Low Back Pain. *Spine*, 21(22), 2640-2650. doi: 10.1097/00007632-199611150-00014
- Kolář, P., Šulc, J., Kynčl, M., Šanda, J., Čakrt, O., & Andel, R. et al. (2012). Postural Function of the Diaphragm in Persons With and Without Chronic Low Back Pain. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 42(4), 352-362. doi: 10.2519/jospt.2012.3830
- Kolar, P., Sulc, J., Kyncl, M., Sanda, J., Neuwirth, J., & Bokarius, A. et al. (2010). Stabilizing function of the diaphragm: dynamic MRI and synchronized spirometric assessment. *Journal Of Applied Physiology*, 109(4), 1064-1071. doi: 10.1152/jappphysiol.01216.2009
- McGill, S., Grenier, S., Kavcic, N., & Cholewicki, J. (2003). Coordination of muscle activity to assure stability of the lumbar spine. *Journal Of Electromyography And Kinesiology*, 13(4), 353-359. doi: 10.1016/s1050-6411(03)00043-9

