

# Sommaire

Préface		VI
Remerciements		VIII
Introduction		X
Chapitre 1	L'anatomie, une histoire du corps humain	1
Chapitre 2	Le système squelettique	7
Chapitre 3	Le système musculaire	17
Chapitre 4	Le système nerveux	29
Chapitre 5	Yoga et colonne vertébrale	40
Chapitre 6	Dynamique de la respiration	66
Chapitre 7	Comprendre les asanas	98
Chapitre 8	Postures debout	107
Chapitre 9	Postures assises	160
Chapitre 10	Postures à genoux	193
Chapitre 11	Postures sur le dos	209
Chapitre 12	Postures sur le ventre	235
Chapitre 13	Postures en appui sur les bras	244

Références	277
Bibliographie et Webographie	279
Index des asanas en sanskrit	280
Index des asanas en français	282
Index des articulations	284
Index des muscles	286
Les auteurs	290
Les illustratrices	292