

## Table des matières

ANATOMIE YOGIQUE .....	3
Les couches de l'Atman – Koshas .....	3
Les <i>Koshas</i> et le yoga.....	4
Les Nadis.....	5
Les Chakras .....	6
Besoin d'équilibre.....	6
Équilibrage naturel .....	6
Le rôle des chakras.....	7
Glandes endocrines et chakras .....	8
ANATOMIE OCCIDENTALE.....	9
Posture et respiration .....	9
Le plancher pelvien .....	10
Importance du plancher pelvien.....	10
Exercices pour le plancher pelvien .....	11
Exercices apparentés .....	11
Menstruations et postures inversées.....	12
Regard général sur le cycle menstruel et la pratique yoga	12
La position ayurvédique .....	13
D'un point de vue physiologique .....	13
Conclusion .....	13
Le système nerveux .....	14
Central et périphérique.....	14
Système nerveux autonome .....	14
Réseau de nerfs sensitifs et moteurs.....	14
Les effets du yoga sur le système nerveux.....	15
Planches d'anatomie à colorier .....	17