

Table des matières

Avant-propos		VI
Remerciements		VIII
Introduction		X
Chapitre 1	Dynamique de la respiration	1
Chapitre 2	Yoga et colonne vertébrale	23
Chapitre 3	Le système squelettique	45
Chapitre 4	Le système musculaire	55
Chapitre 5	Comprendre les asanas	65
Chapitre 6	Postures debout	71
Chapitre 7	Postures assises	125
Chapitre 8	Postures à genoux	163
Chapitre 9	Postures sur le dos	181
Chapitre 10	Postures sur le ventre	211
Chapitre 11	Postures en appui sur les bras	223
Bibliographie et webographie		261
Index des asanas en sanskrit et en français		262
Index des articulations		266
Index des muscles		268
Les auteurs		273
L'illustratrice		275