

Sommaire

Introduction	7
---------------------	---

Fondamentaux d'anatomie

Termes de localisation	9
Squelette	10
Articulations	22
Ligaments	26
Muscles et tendons	35
Mouvement	44

Partie 1 - Ceinture pelvienne et cuisses

Chapitre 1 : Ilio-psoas	57
Chapitre 2 : Grand glutéal	64
Chapitre 3 : Moyen glutéal	69
Chapitre 4 : Tenseur du fascia lata	74
Chapitre 5a : Pectiné	79
Chapitre 5b : Grand adducteur	84
Chapitre 6 : Rotateurs externes	91
Chapitre 7 : Quadriceps	96
Chapitre 8 : Ischio-jambiers	103

Partie 2 - Tronc

Chapitre 9 : Abdominaux	118
Chapitre 10 : Muscles du dos	128
Chapitre 11 : Grand dorsal	135
Chapitre 12 : Trapèze	139
Chapitre 13 : Grand et petit pectoral	144

Partie 3 - Ceinture scapulaire et bras

Chapitre 14 : Rhomboïdes	157
Chapitre 15 : Dentelé antérieur	162
Chapitre 16 : Deltoïde	167
Chapitre 17 : Coiffe des rotateurs	174
Chapitre 18 : Biceps brachial	185
Chapitre 19 : Triceps brachial	190
Chapitre 20 : Sterno-cléido-mastoïdien	197
Chapitre 21 : Jambe et pied	202
Chapitre 22 : Avant-bras et main	206

Chapitre 23 : Fascias	210
Chapitre 24 : Connexion au souffle	212
Chapitre 25 : Bandhas	220
Chapitre 26 : Chakras	222
En résumé	224

Annexe - Asanas	230
Index des asanas	236
Index des muscles	237