

# L'ANATOMIE

Dans le champs du yoga, la CONNAISSANCE DE l'ANATOMIE squelettique, articulaire, musculaire, organique et nerveuse est fondamentale

Pour s'y retrouver dans nos sensations, toujours parfaitement subjectives, comprendre visualiser et expérimenter ce qui se passe dans le corps; Quelles articulations, quels points d'attaches, quels muscles engager, comment activer ou détendre telle ou telle partie du corps, quels organes sont ou ne sont pas impliqués dans la posture ?...

Pour mieux interpréter nos perceptions, (proprioception, image interne, biais cognitif), la circulation, l'application des forces que demandent la posture, il faut bien connaître les points d'attaches des muscles et des tendons, le type et le fonctionnement des articulations et peut-être éviter les pièges, les gestes excessifs (conscience des limites) ou anti physiologiques, sources de blessures et d'accidents, toujours causés par l'ego qui impose sa volonté, son urgence son discours.

La connaissance du système digestif et des principes de la NUTRITION est également très importante, une part majoritaire de notre énergie est consacrée à l'acquisition, l'ingestion la digestion des aliments.

Anatomie du squelette

Anatomie des systèmes ; musculaire, tendineux et articulaire, organique, vasculaire, respiratoire, nerveux...

Anatomie des organes de la digestion...amélioration de la nutrition...

Anatomie des yeux, des organes des sens, des pieds, des mains, des fascia, du crâne, du cerveau et du système pileux

Anatomie du système reproducteur, endocrinien, lymphatique

Anatomie du système nerveux...

et encore un peu d'anatomie du système nerveux

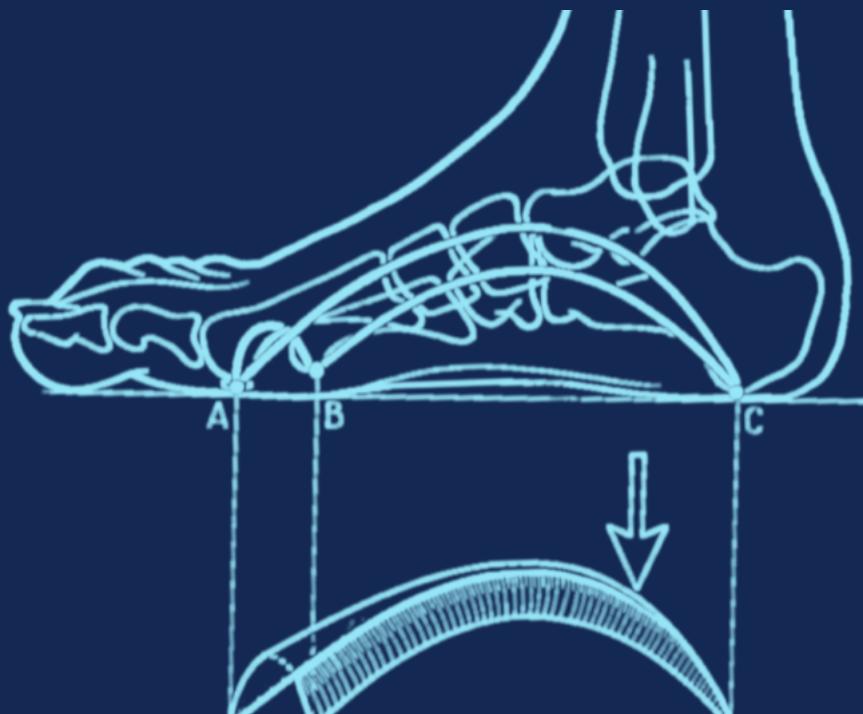
La connaissance de l'anatomie et de la nutrition est aussi une activité subversive car elle s'oppose efficacement au lavage de cerveau publicitaire, omniprésent dans les secteurs très lucratifs de la distribution des produits alimentaires et de la santé, et dont l'objectif avoué est de nous dégager de notre implication dans notre état de santé que nous sommes invité à confier à des marques.

Une bonne alimentation et de l'exercice étant mondialement et depuis toujours reconnu pour un facteur déterminant dans l'état de santé.

Pratiquer le yoga et aborder à la connaissance de soi par la matière  
constater et s'inspirer de sa beauté

S'interroger et acquérir des connaissances sur l'anatomie et la Nutrition mène à l'amélioration de l'Alimentation > À la bonne Cuisine > À l'agriculture organique > À l'écologie de l'être > Au nettoyage des océans > À la fin de la Souffrance > À la fin de la guerre >

Ça n'empêche pas d'étudier aussi la Météorologie



Les 3 voutes plantaires dans la physiologie articulaire en 3 volumes  
de I.A Kapanji

Toute maison avec des enfants doit avoir à disposition dans le rayon du bas de la bibliothèque, quelques livres illustrés sur l'anatomie, (et aussi l'agriculture, la cuisine,

l'astronomie). Quand on est petit c'est structurant de VOIR, de comprendre de quoi nous sommes fait, et dans quel corps nous vivons.

En ce qui concerne les images, on ne peut pas se fier à un écran, trop fugace, il faut une image fixe sur un support papier, qu'on peut contempler, à laquelle on peut revenir, si l'image est stable la mémorisation se fait directement, par contact.

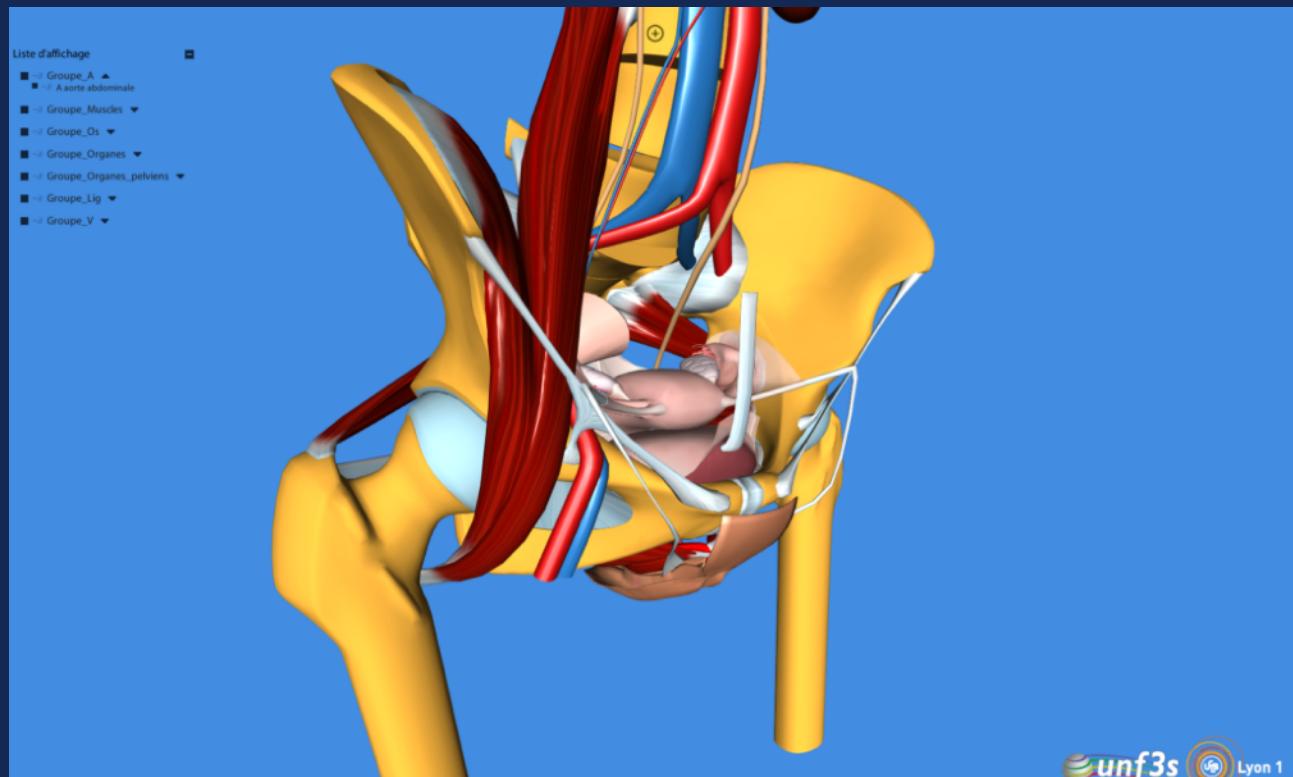
Il existe des milliers d'ouvrages descriptifs du corps, il est avantageux d'en consulter le plus possible et de les comparer, la diversité des interprétations facilite la compréhension et par petites touches nous rapproche de la réalité.

L'intérieur de nous même ne peut pas tenir dans un livre aussi sérieux et complet soit il, mais nous y accédons progressivement par la présence à l'exercice, le contrôle de l'alimentation, la pratique quotidienne et bien sûr par le savoir anatomique.

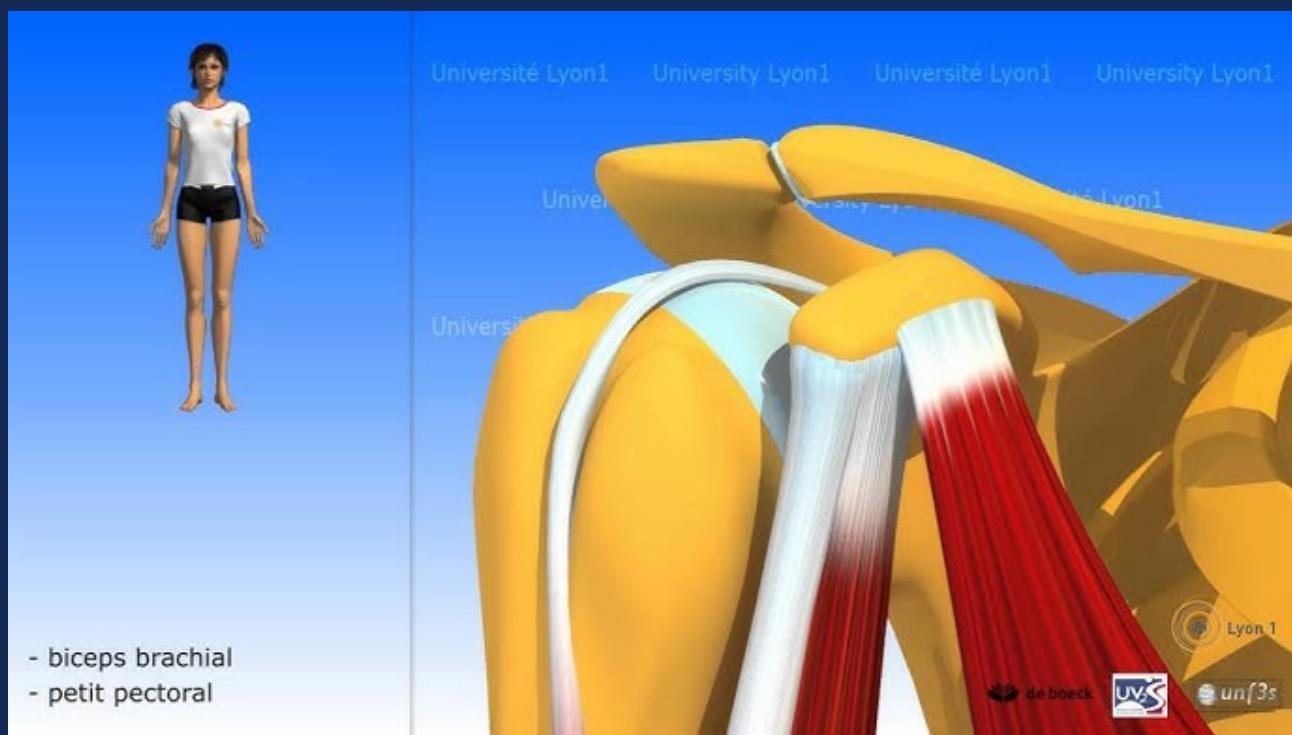


## Tendons et commandes musculaires et tendineuses autour de l'astragale (Kapanji)

La faculté de Lyon met généreusement en ligne son excellent et didactique travail d'animation 3D sur l'anatomie musculaire et squelettique. [Tapez anatomie 3D Lyon](#)  
Ludique et scientifique c'est l'école de demain.

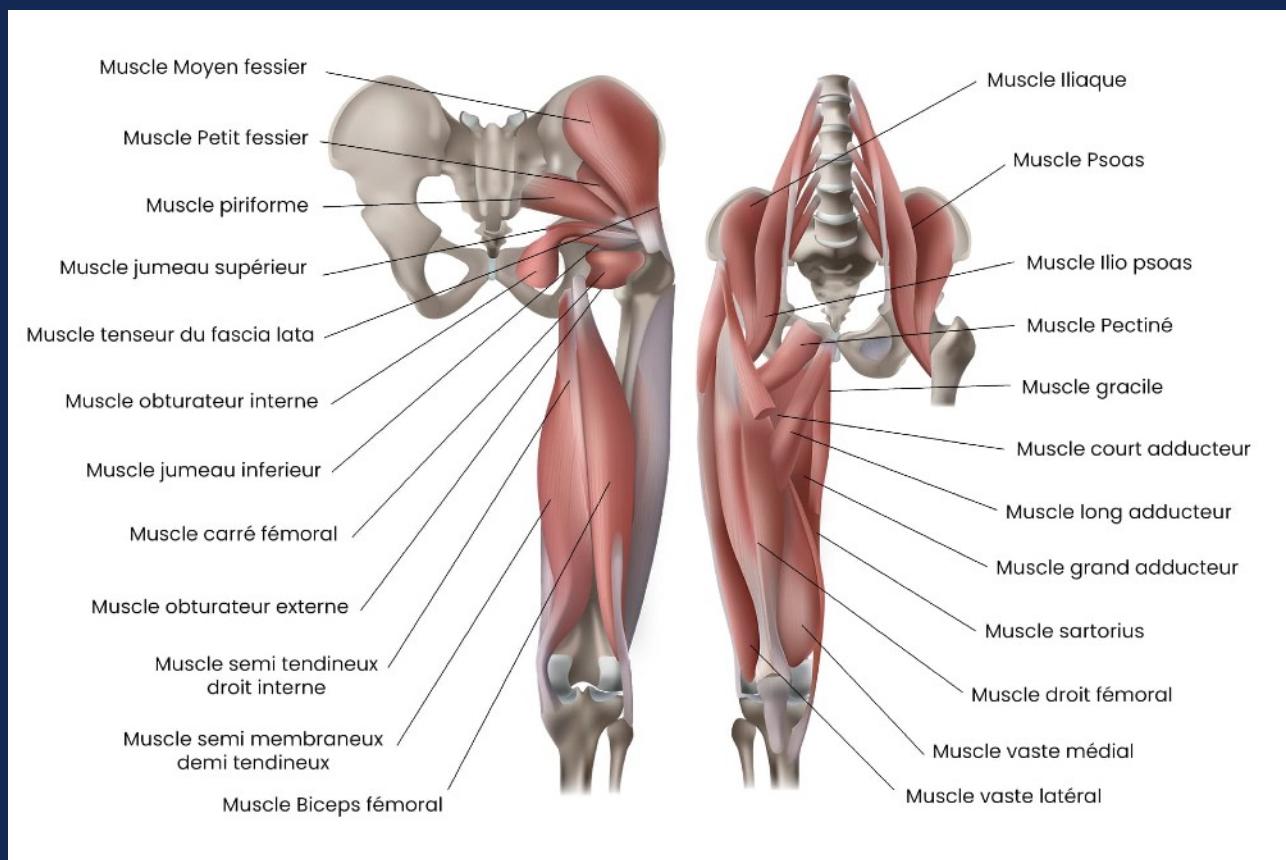


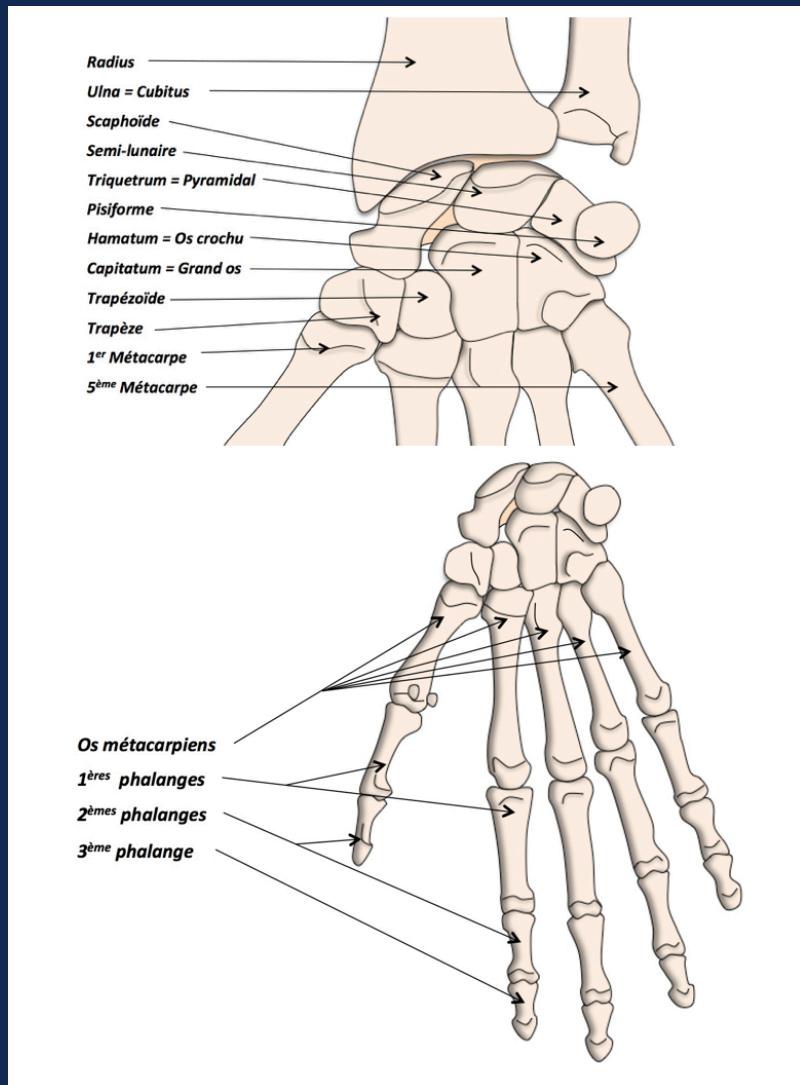
Muscles des parois internes de la cavité pelvienne



- biceps brachial
- petit pectoral

## Muscles coraco brachials





DIYOGA