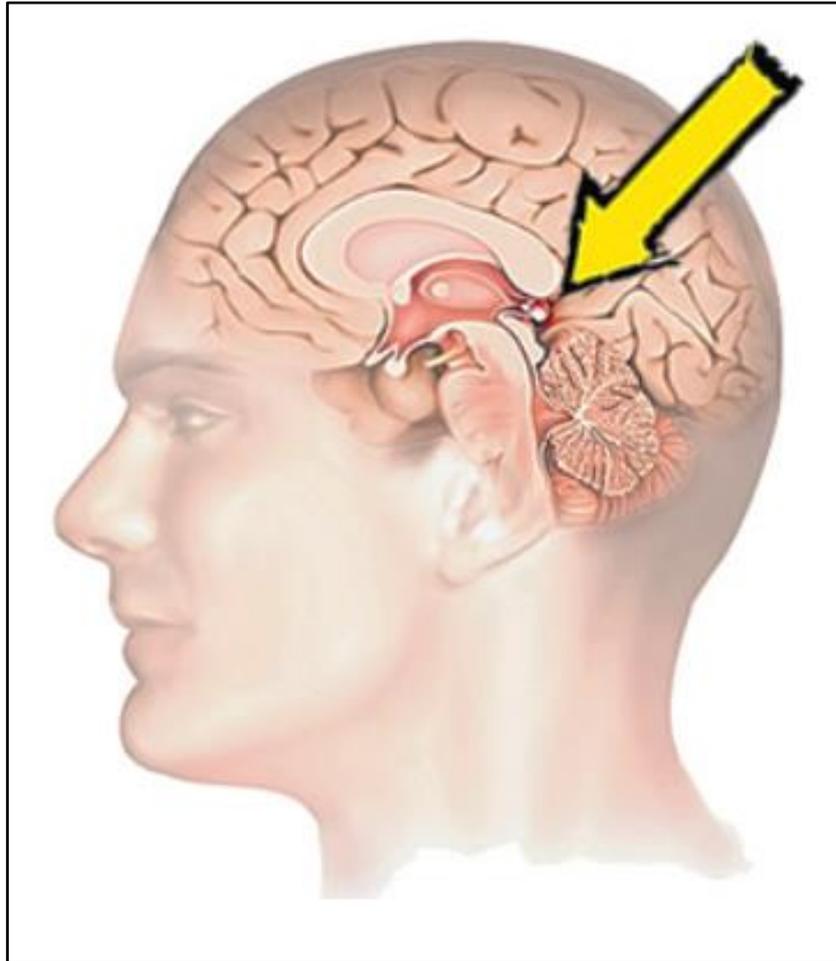


| | |
|--------------------|------------------------------------|
| SAHASRARA | L'épiphyse (ou glande pinéale) |
| AJNA | L'hypophyse (ou glande pituitaire) |
| VISHUDA | La thyroïde, les parathyroïdes |
| ANAHATA | Le thymus |
| MANIPURA | Le pancréas |
| SVADHISTANA | Les gonades |
| MULADHARA | Les surrénales |

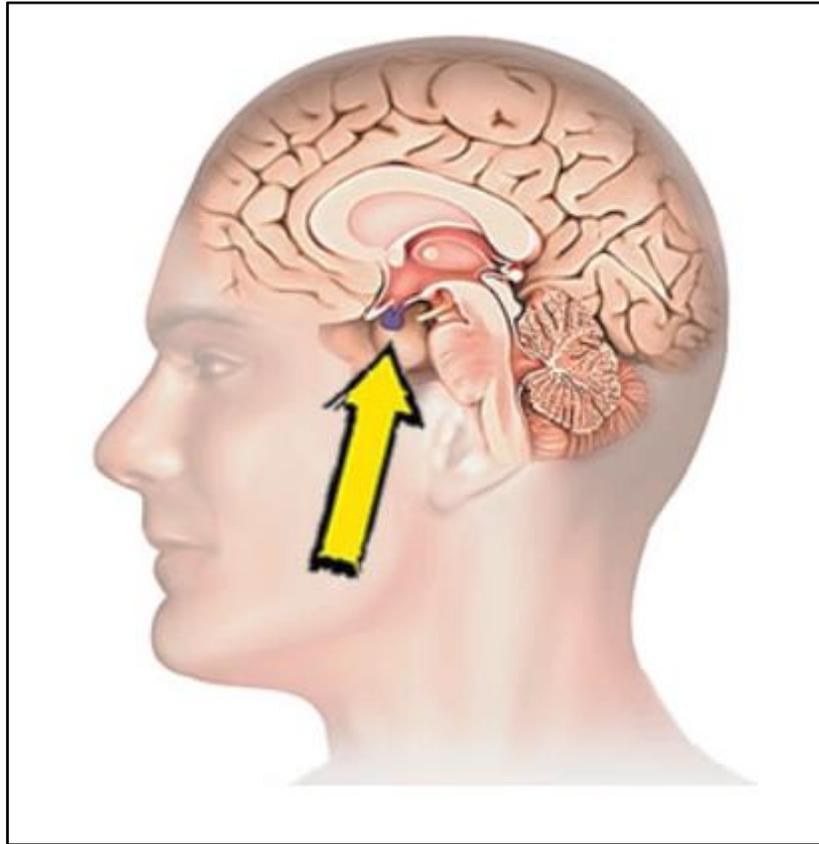


L'épiphyse ou glande pituitaire est située entre les 2 hémisphères cérébraux.

- Elle produit la mélatonine périodiquement.
- Elle dépend de la lumière ambiante, son taux s'élève dans l'obscurité, maximum au milieu de la nuit, minimum à midi.
- Elle influe les processus physiologiques rythmiques (température corporelle, appétit, veille/sommeil, saisons, etc.).
- Elle opère sur l'hypothalamus et sur l'hypophyse.
- Elle agit sur le cycle menstruel féminin, la spermatogenèse masculine.

En occident, selon René Descartes, la glande pinéale est désignée comme le « siège de l'âme ».

En orient, dans la tradition védique et dans le yoga, elle est associée au chakra couronne **SAHASRARA**.

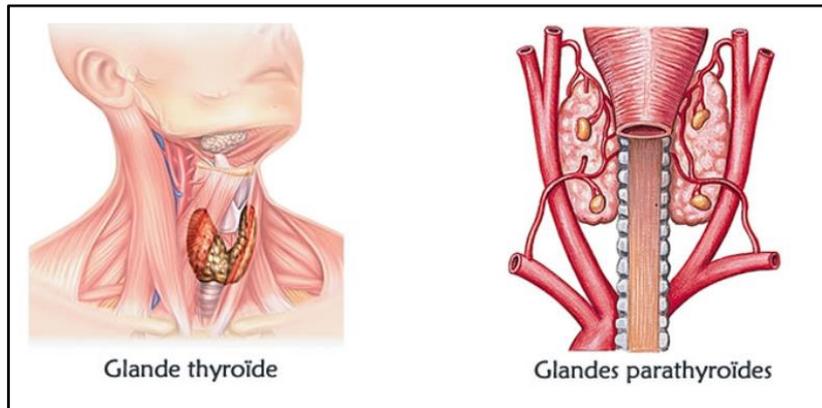


L'hypophyse ou glande pituitaire est logée à la base du cerveau.

Il sécrète les hormones qui gèrent des fonctions corporelles :

- L'hormone de croissance (os, muscles, etc.)
- La corticotrophine favorise la libération des hormones surrénales.
- La thyrotrophine stimule la production thyroïdienne.
- Les gonadotrophines pour les ovaires, les testicules, la testostérone.
- La prolactine stimule les contractions utérines.
- L'ocytocine favorise le travail d'accouchement.
- L'hormone antidiurétique incite la réabsorption de l'eau par les reins.

En orient, dans la tradition védique et dans le yoga, elle est associée au chakra du front **AJNA**



La thyroïde est une glande située dans la partie basse du cou en avant de la trachée.

Elle synthétise les hormones qui aident au fonctionnement :

- Du système nerveux.
- Du système cardiovasculaire.
- Du système musculaire.
- Des systèmes génitaux féminin et masculin.

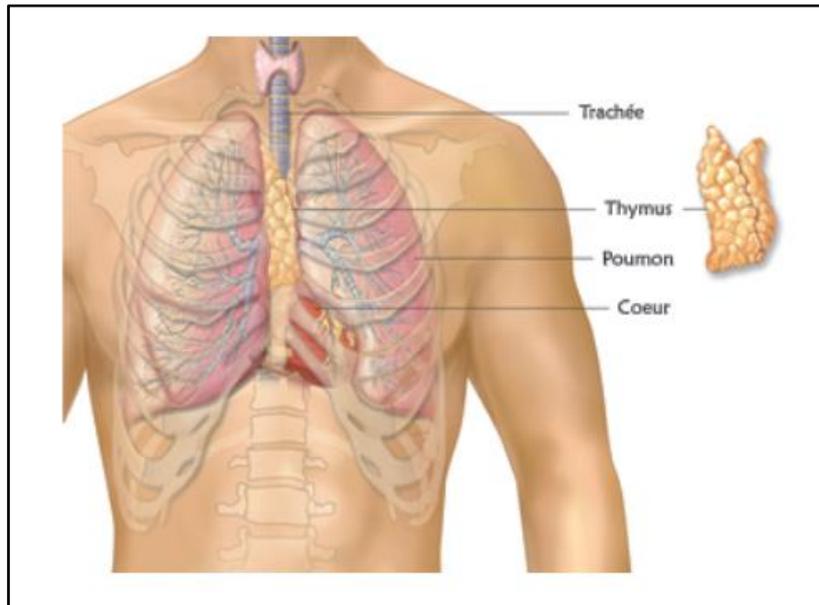
Elles jouent un rôle :

- Dans la croissance et la maturation du squelette.
- Dans la régulation du métabolisme (fatigue, poids, température corporelle).

Les parathyroïdes sont de petites glandes situées derrière la thyroïde.

Elles travaillent étroitement avec les hormones thyroïdiennes pour maintenir le taux de calcium dans le sang, indispensable dans des processus physiologiques tels que la transmission de l'influx nerveux, la contraction musculaire.

En orient, dans la tradition védique et dans le yoga, elle est associée au chakra de la gorge **VISHUDA**



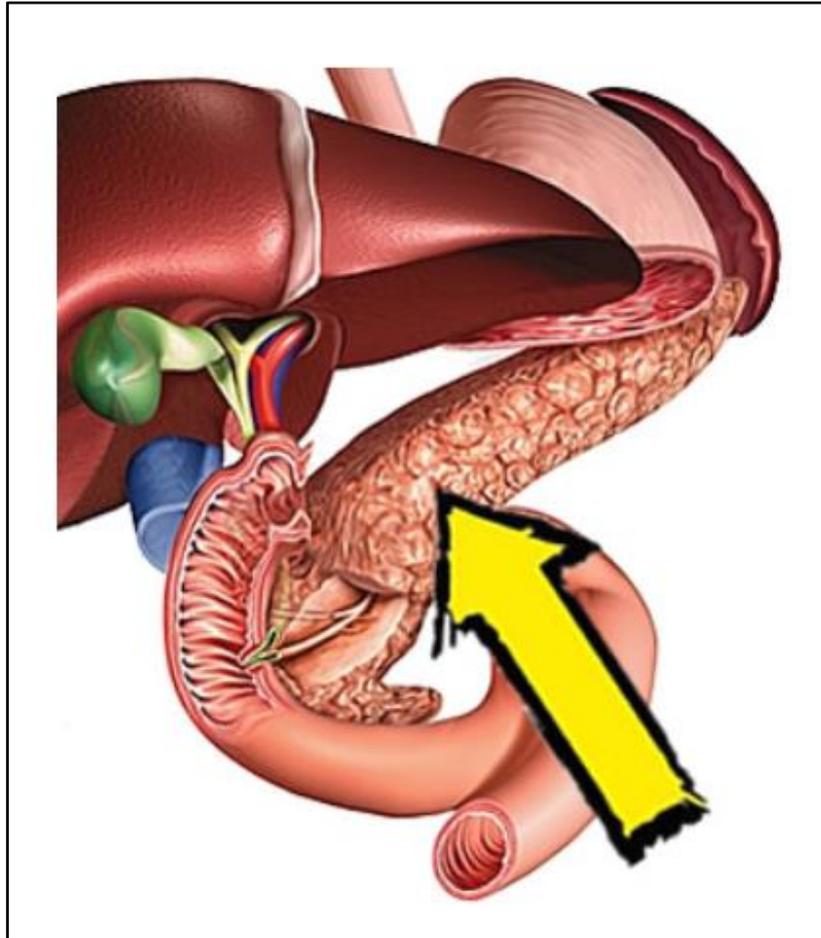
Le thymus est une glande située derrière le sternum et devant la trachée, au-dessus du cœur.

Elle assure la maturation des globules blancs, ayant un rôle essentiel dans la réponse immunitaire.

Son activité et sa taille sont maximales au cours de la puberté, avant de diminuer à l'âge adulte.

Cette atrophie du thymus au cours du vieillissement entraîne un déclin graduel de la production des cellules de défense. Les déficiences du système immunitaire observées chez les personnes âgées dépendent du niveau anormalement bas des facteurs thymiques.

En orient, dans la tradition védique et dans le yoga, elle est associée au chakra du cœur **ANAHATA**



Le pancréas est situé derrière la partie inférieure de l'estomac.

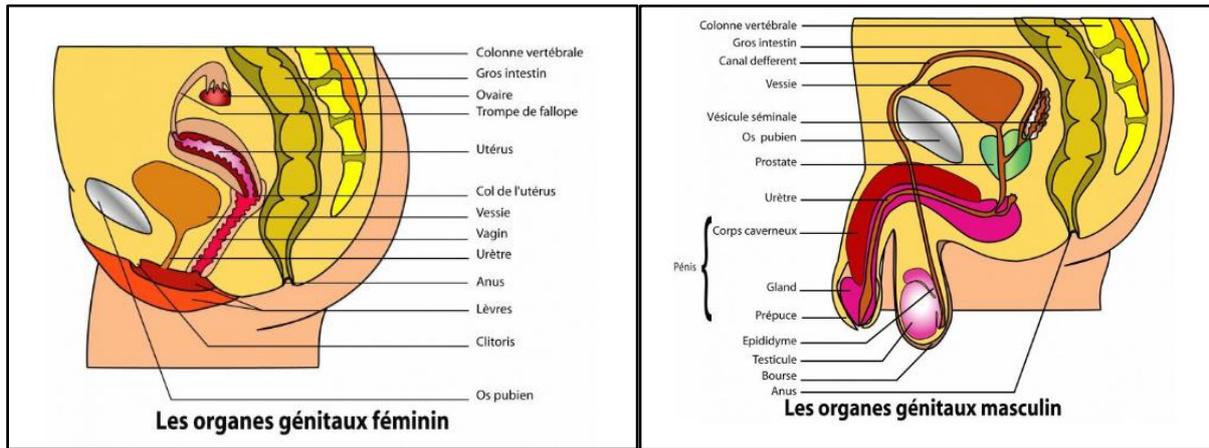
Il participe à la digestion en produisant plusieurs hormones dont l'insuline et le glucagon.

Ces deux hormones régulent la glycémie, c'est à dire la concentration du glucose dans le sang.

- L'insuline diminue le taux de glucose dans le sang.
- Le glucagon augmente le taux de glucose dans le sang.

Si la sécrétion d'insuline est trop faible, c'est le diabète.

En orient, dans la tradition védique et dans le yoga, elle est associée au chakra du plexus solaire **MANIPURA**



Les gonades produisent les hormones sexuelles.

Chez la femme

Les ovaires produisent les œstrogènes et la progestérone.

- Les œstrogènes permettent la maturation des organes génitaux lors de la puberté.
- La progestérone, assure le développement des seins et contrôle le cycle menstruel.

Chez l'homme

Les testicules produisent la testostérone.

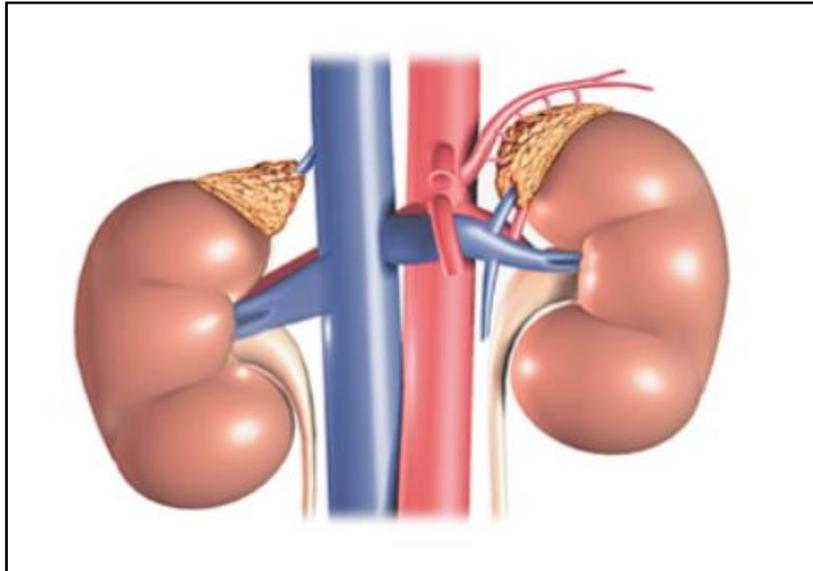
Elle permet la maturation des organes génitaux et du développement des caractères physiques masculins à l'adolescence.

- De la pilosité.
- De la mue de la voix.

Cette hormone joue un rôle dans la santé, le bien-être et le fonctionnement sexuel. Ces effets sont

- Une libido plus importante.
- Une énergie accrue.
- Une augmentation du développement osseux et musculaire.

En orient, dans la tradition védique et dans le yoga, elle est associée au chakra sacré **SVADHISTANA**



Les 2 glandes surrénales sont au-dessus de chaque rein, en forme de pyramide.

Les hormones qu'elles sécrètent, gèrent les situations de stress et le contrôle de l'équilibre hydro électrolytique comme :

- La tension artérielle.
- La concentration de potassium dans le sang.

En réponse à un état de stress (physique et émotionnel) ou en vue d'une activité physique, les surrénales sécrètent de l'adrénaline qui entraîne :

- Une accélération du rythme cardiaque.
- Une hausse de la pression artérielle.
- Une dilatation des bronches ainsi que des pupilles.

Cette sécrétion répond à un besoin d'énergie, pour fuir ou faire face au danger (par exemple).

Elles produisent également la noradrénaline qui joue un rôle dans certains circuits de la mémoire, l'attention sélective, la vigilance, les émotions, le sommeil (rêves et cauchemars), etc.

En orient, dans la tradition védique et dans le yoga, elle est associée au chakra racine **MULADHARA**