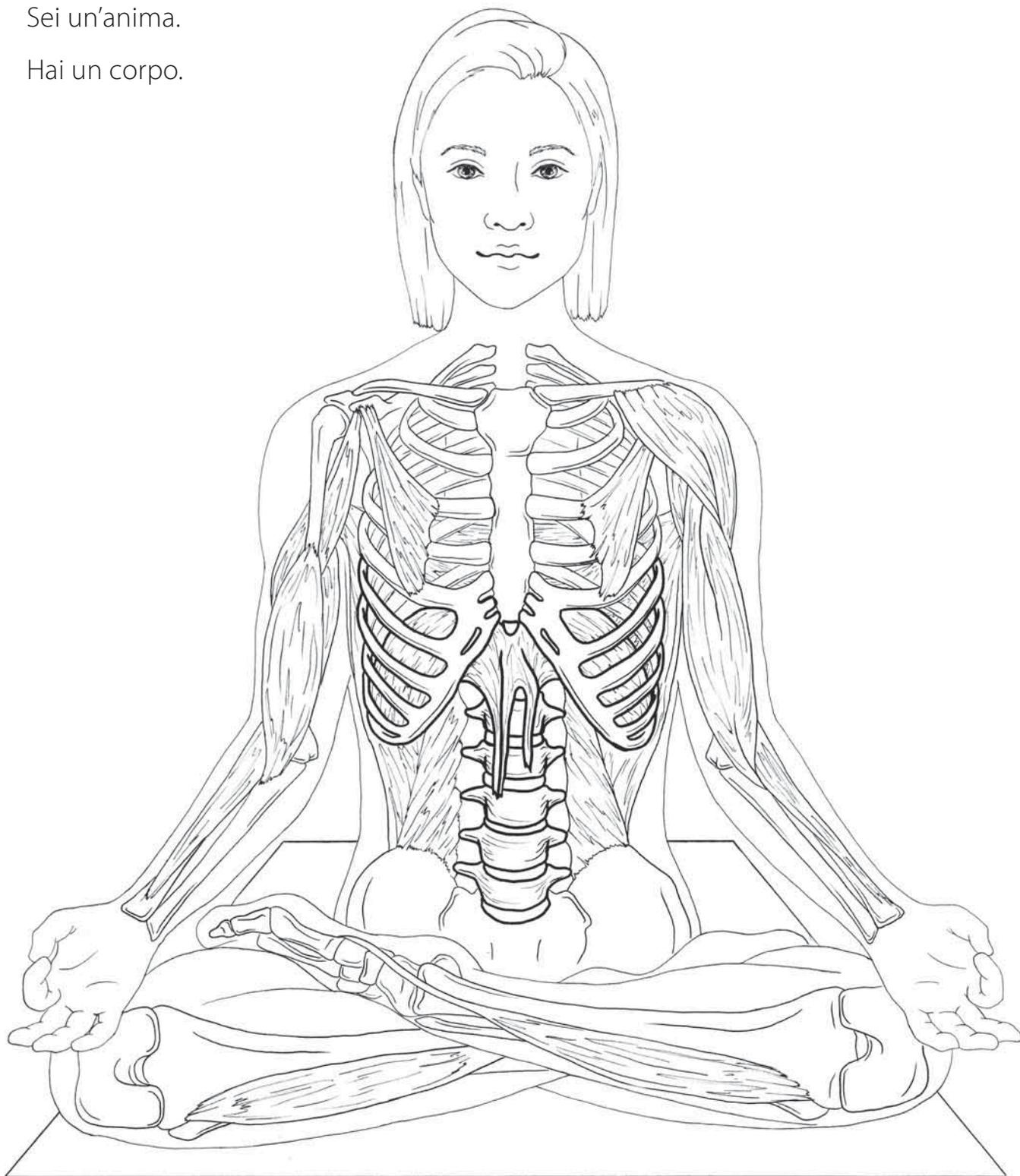


Anatomia dello yoga da colorare

Non hai un'anima.

Sei un'anima.

Hai un corpo.





Anatomia dello yoga da colorare

**Una guida visiva alla forma,
funzione e movimento**

KELLY SOLLOWAY

Illustrato da

SAMANTHA STUTZMAN

Edizione italiana a cura di
Anita Bortolotto e Marina Nasi

PICCIN

Text © 2018 Kelly Solloway

Originally published in 2018 in the United States by Get Creative 6, an Imprint of Mixed Media Resources under the title *THE YOGA ANATOMY COLORING BOOK: A VISUAL GUIDE TO FORM, FUNCTION, AND MOVEMENT*. This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc., 33 East 17th Street, New York, NY, 10003, USA through Giuliana Bernardi Literary Agent.

Opera coperta dal diritto d'autore – TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

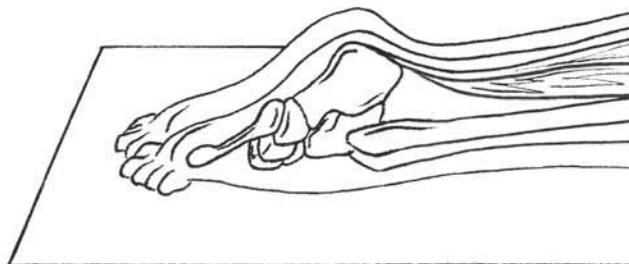
Poiché le scienze mediche sono in continua evoluzione, l'Editore non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi lesione e/o danno dovesse venire arrecato a persone o beni per negligenza o altro, oppure uso od operazioni di qualsiasi metodo, prodotto, istruzione o idea contenuti in questo libro. L'Editore raccomanda soprattutto la verifica autonoma della diagnosi e del dosaggio dei medicinali, attenendosi alle istruzioni per l'uso e controindicazioni contenute nei foglietti illustrativi.

ISBN 978-88-299-3265-8

Finito di stampare nel mese di agosto 2022
presso Arti Grafiche Casagrande di Colognola ai Colli (VR)
per conto della Piccin Nuova Libreria S.p.A. di Padova

Stampato in Italia

Copyright © 2022, by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova
www.piccin.it

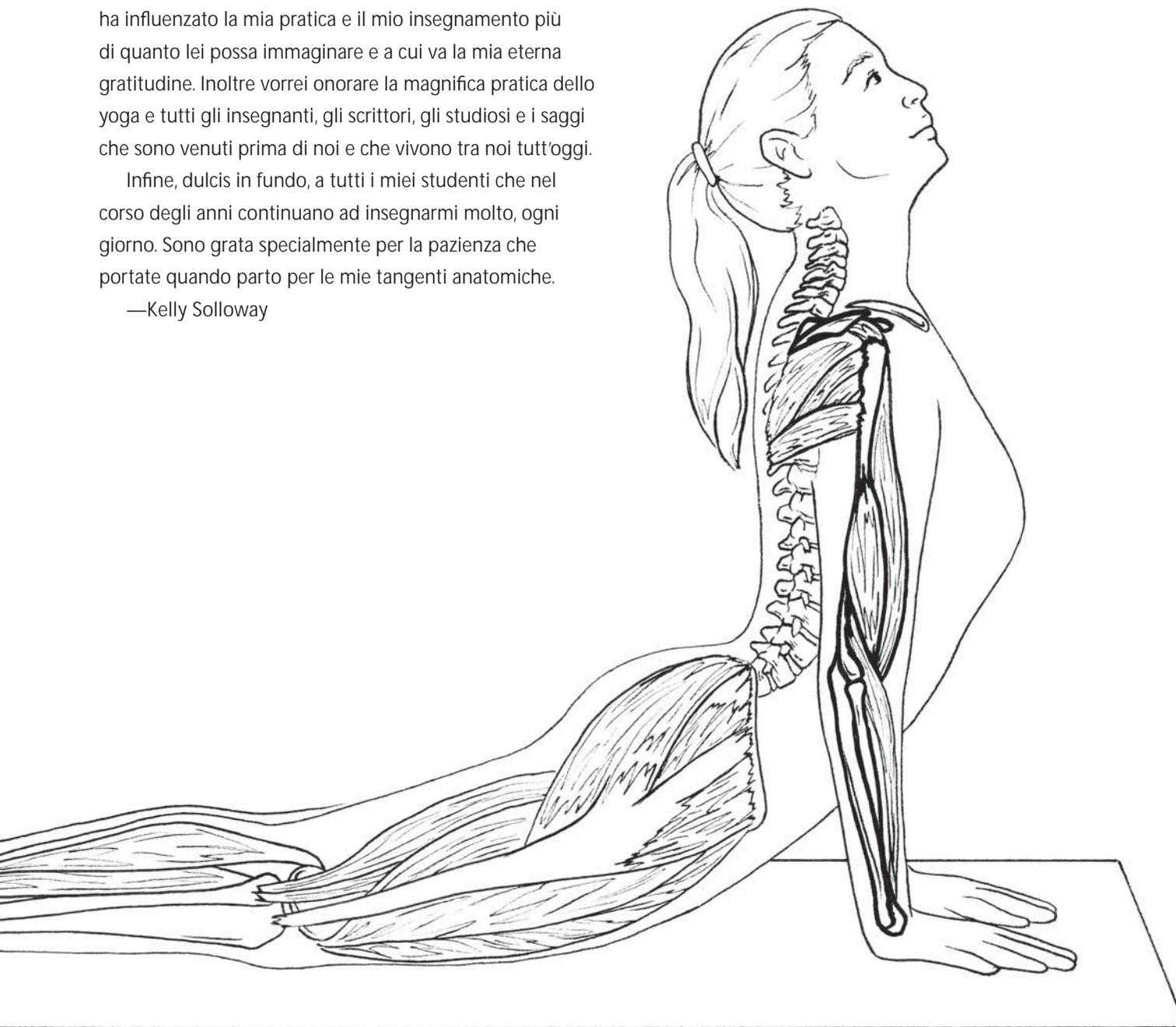


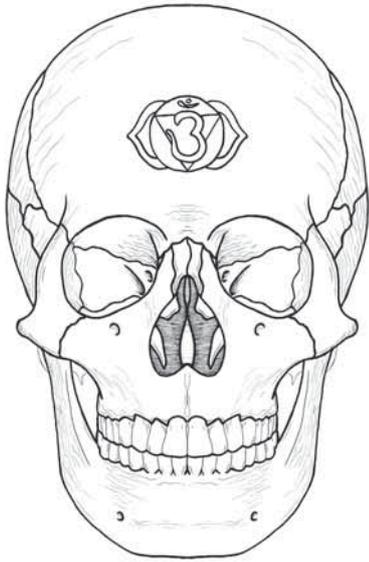
Ringraziamenti

A tutti i miei insegnanti, a cominciare da Raji Thron, primo e più importante, che mi ha indicato molte vie sulla strada a volte lunga e tortuosa dello yoga. La mia gratitudine è illimitata. Al mio maestro Erich Schiffmann, i cui insegnamenti sono con me ogni giorno, nonostante il nostro tempo insieme sia stato breve. A Sheryl Edsel, che ha influenzato la mia pratica e il mio insegnamento più di quanto lei possa immaginare e a cui va la mia eterna gratitudine. Inoltre vorrei onorare la magnifica pratica dello yoga e tutti gli insegnanti, gli scrittori, gli studiosi e i saggi che sono venuti prima di noi e che vivono tra noi tutt'oggi.

Infine, *dulcis in fundo*, a tutti i miei studenti che nel corso degli anni continuano ad insegnarmi molto, ogni giorno. Sono grata specialmente per la pazienza che portate quando parto per le mie tangenti anatomiche.

—Kelly Solloway





Indice generale

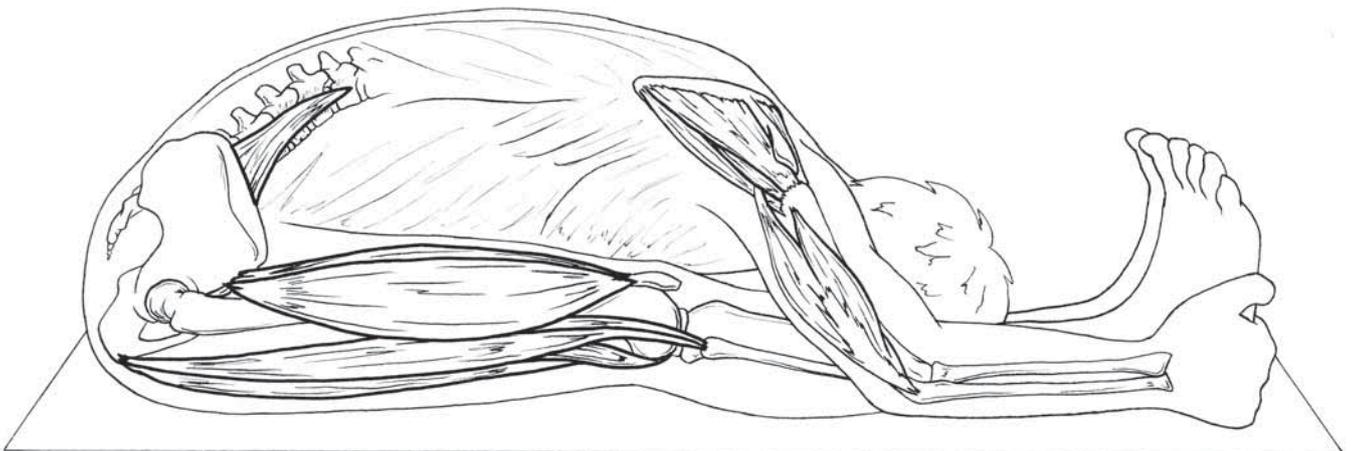
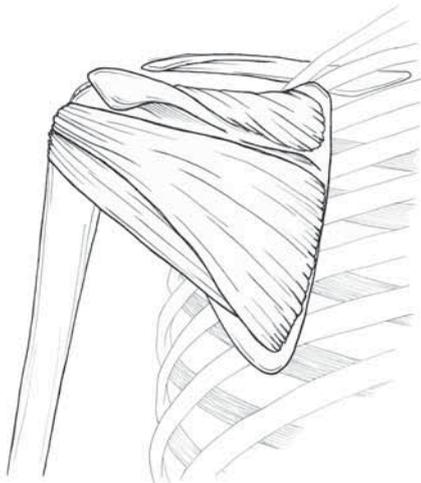
Ringraziamenti v
 Introduzione ix
 Come usare questo libro x

Parte 1

VOCABOLARIO E APPARATI DEL CORPO UMANO 1
 Piani di movimento 2
 Terminologia di posizione 4
 Termini che descrivono il movimento 6
 Sistemi e apparati del corpo 10

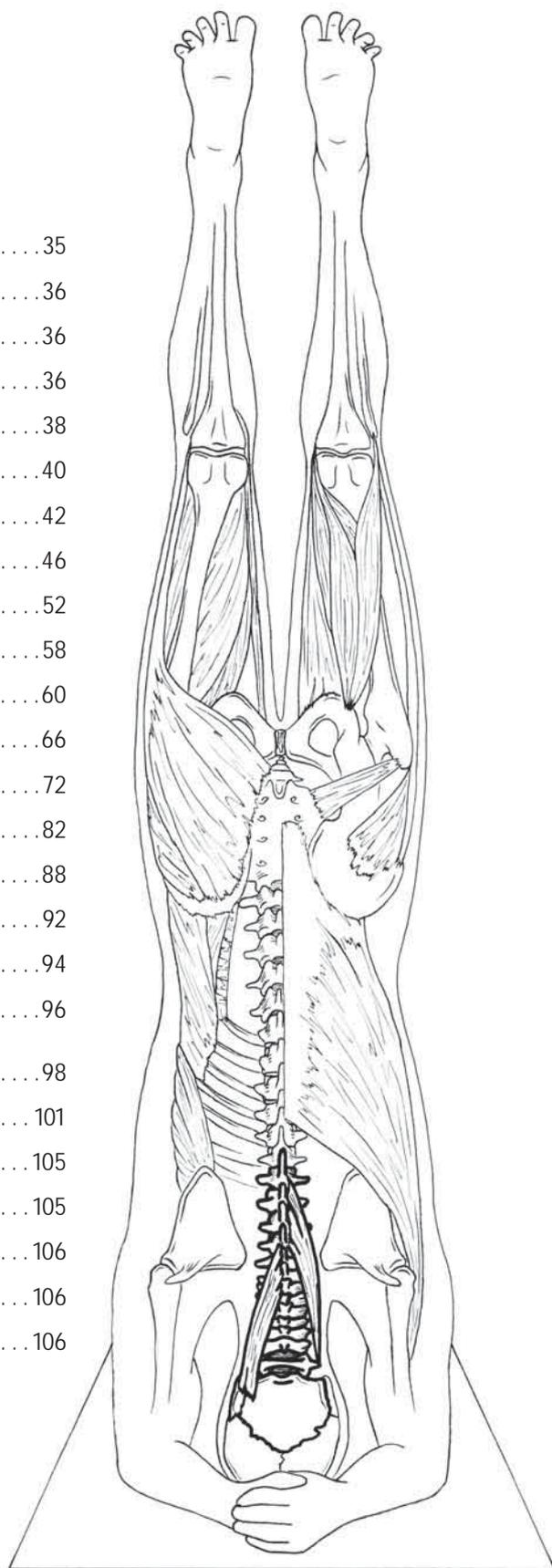
Parte 2

LO SCHELETRO, LE ARTICOLAZIONI E IL TESSUTO CONNETTIVO 15
 Funzioni del sistema scheletrico 16
 Tipi di ossa 16
 Scheletro assiale 17
 Scheletro appendicolare 20
 Tipi di articolazioni 23
 Tipi di tessuto connettivo 25
 La fascia 26
 Le articolazioni della spalla 28
 Le articolazioni del bacino 30
 L'articolazione del ginocchio 32



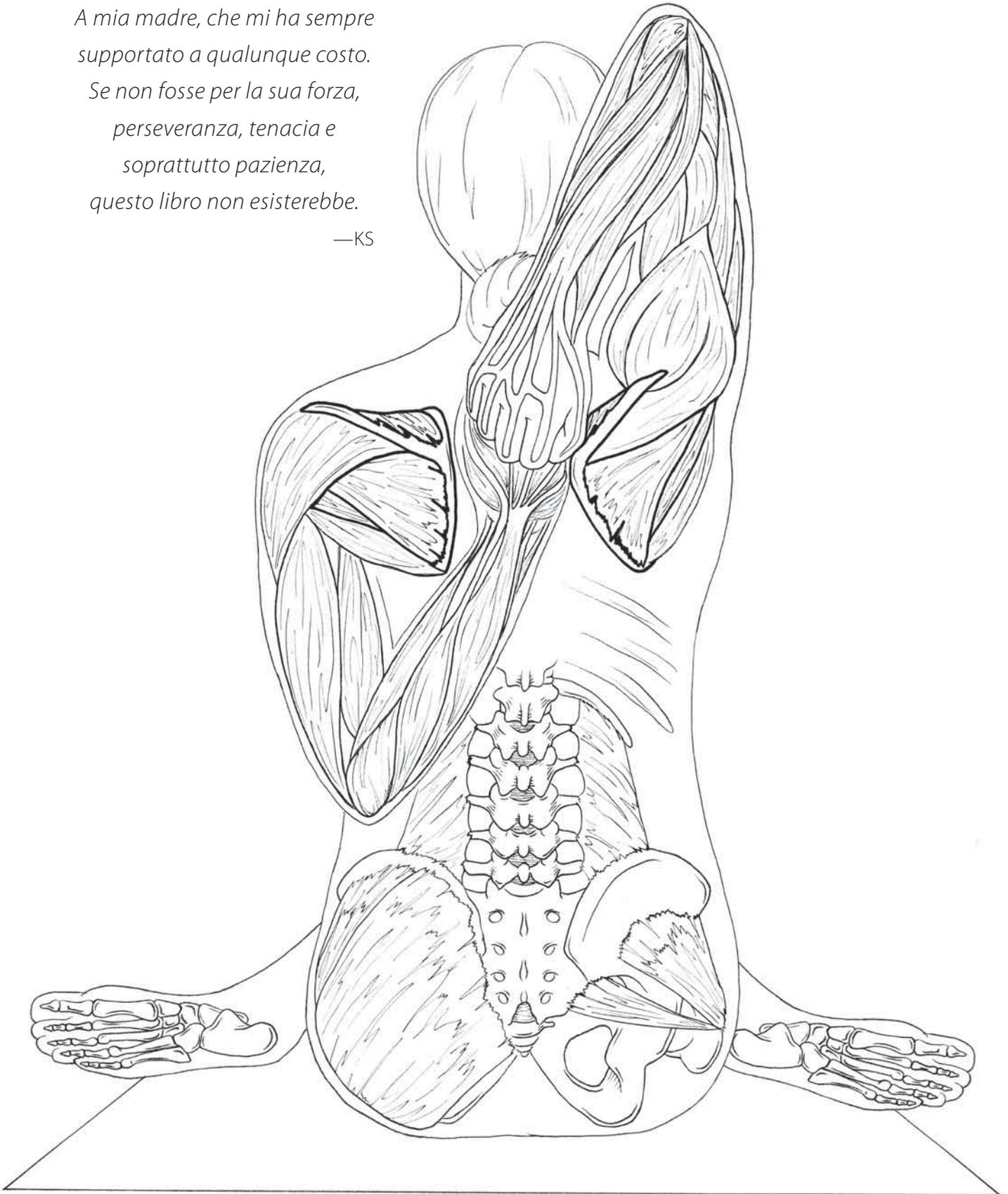
Parte 3

IL SISTEMA MUSCOLARE	35
Funzioni del sistema muscolare	36
Caratteristiche del tessuto muscolare scheletrico.....	36
Ruoli dei muscoli	36
Tipi di contrazione muscolare	38
Altri aspetti riguardanti i muscoli	40
Muscoli del collo	42
Muscoli della spalla	46
Muscoli del braccio	52
Muscoli dell'avambraccio.....	58
Muscoli anteriori del torace.....	60
Muscoli posteriori del torace.....	66
Muscoli dell'addome e del <i>core</i>	72
Muscoli della pelvi	82
Muscoli anteriori dell'arto inferiore	88
Muscoli posteriori dell'arto inferiore	92
Muscoli mediali della coscia	94
Muscoli laterali dell'arto inferiore.....	96
Glossario	98
Indice	101
Indice delle posizioni (sanscrito).....	105
Indice delle posizioni (italiano).....	105
L'autrice	106
L'illustratrice	106
Flash Card	106



*A mia madre, che mi ha sempre
supportato a qualunque costo.
Se non fosse per la sua forza,
perseveranza, tenacia e
soprattutto pazienza,
questo libro non esisterebbe.*

—KS



Introduzione

Vi presento una breve storia del vostro corpo, nello specifico di come il corpo si muove nelle asana* o posizioni yoga e dunque di come si muove nella vostra vita. In fin dei conti, lo yoga non finisce quando arrotoliamo il tappetino. Una delle cose che amo di più dello studio dell'anatomia è che mi fa capire di essere letteralmente un laboratorio ambulante e che ogni asana diventa un esperimento per vedere come si comporta il mio corpo e come posso modificare qualche dettaglio per migliorarmi. Finché il corpo cambia, momento per momento, non invecchia (la pratica, intendo!).

Nel corso degli anni sono stati pubblicati vari libri orientati all'anatomia dello yoga. Ho trovato alcuni splendidi libri, ma i più non sono molto utili ai profani che non hanno una formazione in anatomia o fisiologia. Il mio tentativo è far accedere lo yogi o l'artista che c'è in tutti noi ad una comprensione essenziale di questo bagaglio di ossa in cui si muove la nostra coscienza, in un modo creativo e divertente. In altre parole, sto cercando di creare un interesse riguardo all'anatomia al punto che potrebbe anche piacervi (siete stati avvertiti)!

La maggior parte dei libri di anatomia è abbastanza snella e di semplice lettura, ma non mi attira. Mi annoio facilmente. I libri illustrati che semplicemente presentano l'anatomia etichettando le "parti" sono utili, ma mancano di qualità interattive che aiuterebbero a consolidare l'apprendimento. Un album che include il testo necessario accanto alle illustrazioni da colorare è una combinazione scesa dal cielo! Ho scoperto che, effettivamente, colorare muscoli e ossa mi fa accedere ad una maggior comprensione su quanto ho letto al riguardo. Diventa più facile ricordare ed è anche più divertente. Spero che anche per voi sia lo stesso!

Questo libro non insegna come praticare le asana dello yoga. È pensato per spiegare cosa state facendo realmente con i vostri muscoli e ossa, al fine di potervi muovere correttamente ed allineare il corpo nella pratica. È un'introduzione che si concentra sugli aspetti fondamentali e mira ad informare piuttosto che ad appesantire.

Agli insegnanti di yoga questo libro potrà fornire una buona conoscenza di anatomia generale utile al lavoro. Io credo che per poter insegnare alle persone come muovere il proprio corpo, bisognerebbe conoscere come si muove effettivamente il corpo. Per gli apprendisti insegnanti, questo libro può costituire una buona risorsa da aggiungere alla parte anatomica della formazione. Rivolgendomi ai praticanti di yoga, maggiore è la vostra conoscenza di anatomia, più intelligente e sicura sarà la vostra pratica delle asana.

Il mio augurio sincero è che dopo aver letto e colorato a vostro piacere il libro, non solo acquisirete una migliore conoscenza su come si muove il corpo e sui termini più adeguati a descriverlo, ma che possiate apprezzare in modo più profondo l'anatomia e che, magari, vi cominci a piacere.

Om shanti.
—Kelly



* Nonostante il termine "asana" sia neutro in lingua sanscrita, per convenzione utilizzeremo questo vocabolo al femminile come spesso viene declinato nelle lezioni di yoga (N.d.T.).

Come usare questo libro

Vorrei rendervi il tutto più facile e divertente possibile.

Si, l'anatomia può essere divertente. La parte 1 può fornirvi il linguaggio di cui avete bisogno per iniziare. Vi suggerisco caldamente di leggerla prima di cominciare a saltare pagine del libro, e del corpo. Ciò vi farà consolidare i concetti fondamentali per poter esplorare il resto. Potrebbe non risultare la parte più eccitante dell'anatomia, tuttavia bisogna imparare alcuni accordi prima di poter suonare una bella musica e allo stesso modo è necessario imparare alcune nuove parole per poter capire l'anatomia. Partiremo definendo i termini generali da conoscere prima di poter iniziare ad entrare nel cuore di questo libro. Ritroverete tali termini più e più volte, non solo in questo volume, ma in qualsiasi libro di anatomia che leggerete. Senza aver compreso la terminologia di base potreste facilmente sentirvi persi e frustrati. Non è complicato, è solo un modo diverso di esprimere ciò che già sapete. Per esempio, invece di dire la parte "davanti del corpo", in anatomia si usa il termine anteriore. L'anatomia ha il suo lessico e una comprensione sicura dei termini creerà un terreno fertile su cui far crescere la vostra conoscenza. Imparate i termini.

Vi suggerisco, inoltre, di leggere la sezione introduttiva sui muscoli della parte 3 prima di approfondire la conoscenza sui differenti gruppi muscolari. Ciò potrà fornirvi una panoramica completa sul modo in cui lavorano i muscoli, prima che partiate a smontare il tutto. Esploreremo il corpo dalla testa ai piedi, parte per parte. Non esauriremo tutta la muscolatura, anche perché ci sono poco meno di 700 muscoli nel corpo (questo numero è un po' vago perché nessuno lo conosce realmente), ma ne tratteremo la maggior parte. Entro la fine, vi sembrerà di aver completato un grande puzzle. Di sicuro, ogni principio fondamentale diverrà più robusto se sarà rinforzato, quindi dopo aver acquisito una maggior conoscenza del lessico anatomico e una buona panoramica dei muscoli e delle ossa, sentitevi liberi di esplorare e scoprire il vostro mondo interiore. Ricordate, siete un laboratorio ambulante; prendetevi il tempo di porre l'attenzione sulle ossa e sui muscoli nel vostro corpo mentre leggete. Muovete le vostre articolazioni, ascoltate le ossa e i muscoli in azione.

Ci sono molte illustrazioni da colorare, vi prego fatelo! Ciò vi farà approdare ad un altro livello di conoscenza che vi potrà aiutare ad "incollare" le nozioni. Penso che leggere sia

Muscoli mediali della coscia

Sono i muscoli interni della coscia. Sono muscoli flessibili, vanno da relativamente corti a molto lunghi. Qualsiasi asana yoga che chieda di stare seduti, a cavalcioni, in piedi o in qualsiasi altra posizione, allungherà questo gruppo muscolare.

ADDUTTORI

Dovreste amare il nome di questo gruppo muscolare. Esso deriva esattamente dalla loro azione principale: l'adduzione! Ricordate, adduzione significa spostare un arto verso il centro del corpo. Gli adduttori aiutano a muovere gli arti inferiori verso la linea mediana, o verso il lato opposto del corpo. Ce ne sono cinque:

- **Pettineo:** è il muscolo più corto del gruppo.
- **Adduttore breve:** è più corto dell'adduttore lungo, ma più lungo del pettineo.
- **Adduttore lungo:** è più lungo dell'adduttore breve, lo si capisce già dal nome.
- **Grande adduttore:** è il più profondo e il più potente del gruppo.
- **Gracile:** è un muscolo particolare del gruppo in quanto è l'unico che supera l'articolazione del ginocchio.

Consiglio per la pratica

Mettetevi in **vrksasana** (posizione dell'albero; vedi pagina 33) e portate il ginocchio piegato al massimo dell'abduzione. Sentirete tutti gli adduttori, eccetto il gracile, che si concedono un buono stretching. A causa della flessione del ginocchio, il gracile viene generalmente tralasciato nell'allungamento della posizione dell'albero. Dunque, mantenendo il ginocchio rivolto lateralmente, estendete la gamba in **utthita hasta padangusthasana** e invitate il gracile alla festa. Usate una cinghia se necessario. Mentre enfatizzate l'allungamento interno sentirete il gracile che fa una grande entrata.

Dove si trovano

Gli adduttori si trovano nella parte mediale della coscia, tra i quadricipiti e gli ischiocrurali. Hanno origine sul bacino, dalla parte mediale del pube all'ischio, dunque scendono e oltrepassano l'articolazione dell'anca. Il pettineo è il più corto del gruppo e ha l'inserzione più alta, lungo il lato mediale del femore; è seguito dall'adduttore breve, quindi dall'adduttore lungo. Il grande adduttore, il muscolo più forte del gruppo, si inserisce medialmente fino alla parte distale del femore (appena sopra il ginocchio sul lato interno). Il gracile si inserisce sul condilo mediale della tibia (nella superficie superiore della tibia appena sotto la parte interna del ginocchio).

Cosa fanno

Gli adduttori adducono l'anca. Questo è il loro lavoro principale. Inoltre, ruotano internamente l'anca. Dal momento che il gracile attraversa l'articolazione del ginocchio, agisce anche come sinergico nella flessione del ginocchio.

Ora che sapete cosa fanno gli adduttori, dove iniziano e dove finiscono, potete comprendere come ogni asana con la coscia in abduzione richieda uno stretching agli adduttori, mentre qualsiasi asana con la coscia in adduzione comporti una contrazione di questi muscoli.

CURIOSITÀ

Il grande adduttore è il terzo muscolo più grande del corpo ed è fortissimo. Questo è uno dei motivi per cui i giocatori di calcio possono calciare la palla con l'interno del piede con così tanta potenza. E anche il muscolo che è più spesso causa di strappo inguinale. Certo, non è così divertente, ma vale la pena saperlo.

Consigli per la pratica

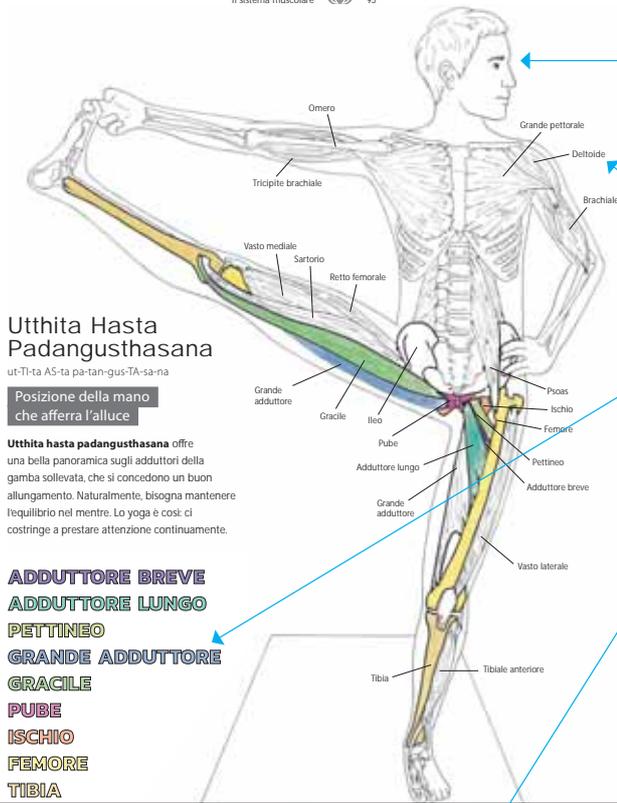
Suggerimenti utili a migliorare la vostra pratica yoga, che vi aiuteranno ad evitare lesioni e ad approfondire la connessione tra le asana e l'anatomia.

Curiosità

Aneddoti interessanti sull'anatomia per rompere il ghiaccio nelle lezioni di yoga.

utile, ma credo che "riempiendo" attivamente svilupperete una comprensione più intima di come si compone il vostro corpo. Una volta ottenuta, potrete essere più sensibili verso quanto accade nel corpo mentre voi (o i vostri studenti) state praticando le asana (posture) dello yoga. Non solo crescerà la vostra consapevolezza sul corpo, ma avrete anche delle fantastiche opere d'arte con cui illustrarlo!

In fondo al libro troverete un indice dettagliato, un glossario dei termini usati, indici delle asana di yoga sia in italiano che in sanscrito e flash card da ritagliare che potete usare per valutare la vostra conoscenza e per studiare l'anatomia anche in viaggio!



Utthita Hasta Padangusthasana

ut-TI-ta AS-ta pa-tan-gus-TA-sa-na

Posizione della mano che afferra l'alluce

Utthita hasta padangusthasana offre una bella panoramica sugli adduttori della gamba sollevata, che si concedono un buon allungamento. Naturalmente, bisogna mantenere l'equilibrio nel mentre. Lo yoga è così: ci costringe a prestare attenzione continuamente.

- ADDUTTORE BREVE**
- ADDUTTORE LUNGO**
- PETTINEO**
- GRANDE ADDUTTORE**
- GRACILE**
- PUBE**
- ISCHIO**
- FEMORE**
- TIBIA**

Posizioni da colorare

Disegni dettagliati in bianco e nero delle principali posizioni dello yoga, ove viene rappresentata l'anatomia del corpo.

Etichette identificative

I nomi dei muscoli e delle ossa descritte nel testo di riferimento, oltre che altri riferimenti anatomici.

Etichette da colorare

I termini principali presentati nel testo e mostrati nelle posizioni, che possono essere colorati per rinforzare la connessione tra i nomi e l'anatomia.

Illustrazioni dettagliate

Immagini in primo piano che forniscono una visione dettagliata di aree importanti del corpo.

Nome delle posizioni

Nome italiano e sanscrito e pronuncia del nome in sanscrito.

Le articolazioni del bacino

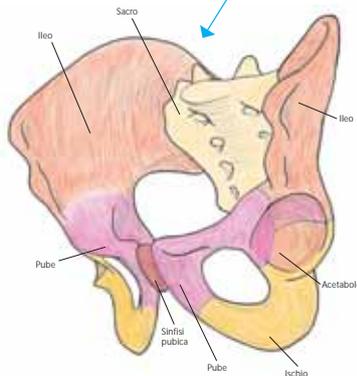
Come la spalla, anche il bacino consiste di più di un'articolazione. La maggior parte delle persone usa i termini bacino e anche in modo intercambiabile, ma noi vorremmo essere più specifici. Queste sono le vostre articolazioni pelviche.

ARTICOLAZIONE SACRO-ILIACA
L'articolazione sacro-iliaca è comunemente chiamata articolazione SI. L'articolazione SI unisce l'ileo al sacro. Collega il bacino alla colonna vertebrale.

ARTICOLAZIONE COXO-FEMORALE
Corrisponde all'articolazione dell'anca. L'articolazione coxo-femorale è l'ernartrosi del bacino. Connette la testa del femore all'acetabolo (una depressione concava dell'osso coxale). L'incavo acetabolare si forma dall'unione dell'ileo con il pube e l'ischio, le tre coppie di ossa che formano le parti laterali del bacino. Questa articolazione serve a sostenere il corpo quando è fermo, in movimento o per mantenere un equilibrio. Le anche collegano la parte superiore alla parte inferiore del corpo e uniscono gli arti inferiori allo scheletro assiale.

SINFISI PUBICA
La sinfisi pubica unisce le ossa pubiche. A differenza delle articolazioni coxo-femorale e SI, che sono articolazioni sinoviali, la sinfisi pubica è un'anfiartrosi, il che significa che non fornisce molto movimento.

Vi sono molti muscoli e legamenti che contribuiscono a connettere il bacino. L'illustrazione di **vasisthasana** dà un'idea di come i legamenti si stratificano intorno al bacino per stabilizzare le ossa durante il movimento. I principali sono stati evidenziati.



- ACETABOLO**
- PUBE**
- ISCHIO**
- ILEO**
- SACRO**
- SINFISI PUBICA**

Vasisthasana

va-scis-TA-sa-na

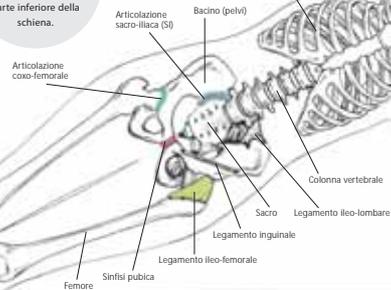
Tavolo laterale

Vasisthasana richiede al bacino di rimanere in posizione neutra e sollevato. Per molti, stabilizzare le anche e impedire che siano influenzate dalla potente forza di gravità è una sfida. Mantenere il vostro bacino stabile e in posizione neutra vi aiuterà ad apprezzare questa postura e a sentirvi forti in essa.

- ARTICOLAZIONE COXO-FEMORALE**
- ARTICOLAZIONE SACRO-ILIACA (SI)**
- SINFISI PUBICA**

CURIOSITÀ

La parte superiore dell'articolazione SI crea le fossette nella parte inferiore della schiena.



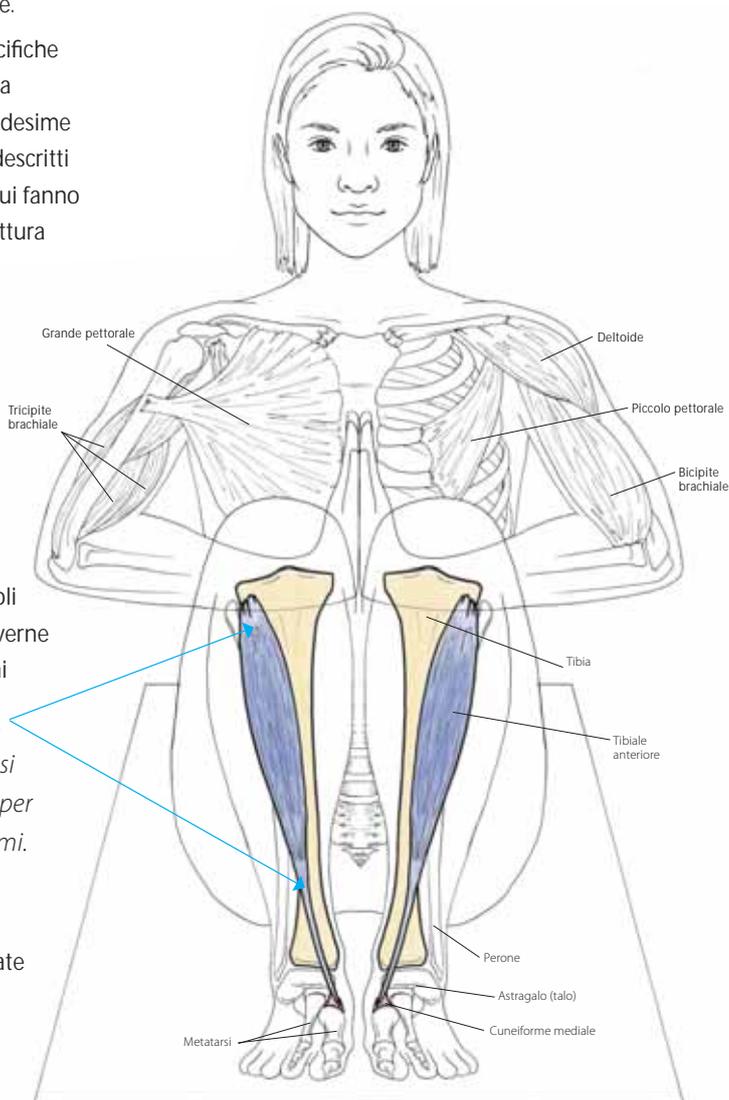
CONSIGLI PER LA COLORAZIONE:

- Le matite colorate sono facilmente reperibili, facili da usare e non sbavano sulla carta. Procuratevi più matite possibili. Se non avete abbastanza colori per poterne usare uno diverso per ogni etichetta o struttura anatomica, potete variare la pressione creando nuove tonalità.
- I colori più chiari sono i migliori perché non oscurano la struttura dei muscoli né gli indicatori che connettono l'etichetta alla parte anatomica.
- I principali muscoli e ossa rappresentati in ciascuna delle posizioni yoga illustrate sono elencati in modo da poter essere colorati. Colorate i nomi con la stessa tonalità dei relativi muscoli o ossa. Ciò vi aiuterà a rinforzare la connessione tra il muscolo o l'osso e il relativo nome.
- In alcune parti vengono etichettate alcune aree specifiche del corpo, per esempio la tuberosità tibiale che è una piccola protuberanza della tibia, nella gamba. Le medesime sono spesso siti di origine o inserzione dei muscoli descritti nel testo. Usate colori più scuri rispetto alle ossa di cui fanno parte. Questo vi può aiutare a farvi un'idea sulla struttura dell'osso.
- Nel colorare i muscoli, schiarite le parti più vicine alle ossa; esse rappresentano i tendini del muscolo.
- Colorate i singoli muscoli di un gruppo muscolare con gradazioni diverse dello stesso colore. Per esempio, ci sono quattro ventri nel quadricipite: se li colorerete con quattro diverse tonalità di blu, sarà più facile ricordare che sono distinti ma correlati.
- Alcune illustrazioni possono includere ossa o muscoli non presenti nella relativa parte di testo. Potreste averne già incontrati alcuni nelle sezioni precedenti, in ogni caso potrete man mano aggiungerne altri al vostro repertorio leggendoli e colorando le pagine del libro. Inoltre, potrete testare ulteriormente le vostre conoscenze aggiungendo i nomi dei muscoli e delle ossa illustrate ma non etichettate!
- Se andate fuori dalle righe non preoccupatevi; il corpo è comunque altrettanto ingarbugliato.

PER COLORARE

Colorate le aree dei muscoli più vicine alle ossa con tonalità più chiare, per rappresentare i tendini.

TIBIALE ANTERIORE TIBIA CUNEIFORME MEDIALE



PER COLORARE

Riempite le etichette con gli stessi colori usati per i muscoli e le ossa per facilitare l'apprendimento dei nomi.

Cominciamo il nostro viaggio sotto la pelle.



RETTO FEMORALE

VASTO MEDIALE

VASTO INTERMEDIO

VASTO LATERALE

SARTORIO

TENDINE DEL QUADRICIPITE

SPINA ILIACA ANTERIORE SUPERIORE (SIAS)

SPINA ILIACA ANTERIORE INFERIORE (SIAI)

TENDINE ROTULEO

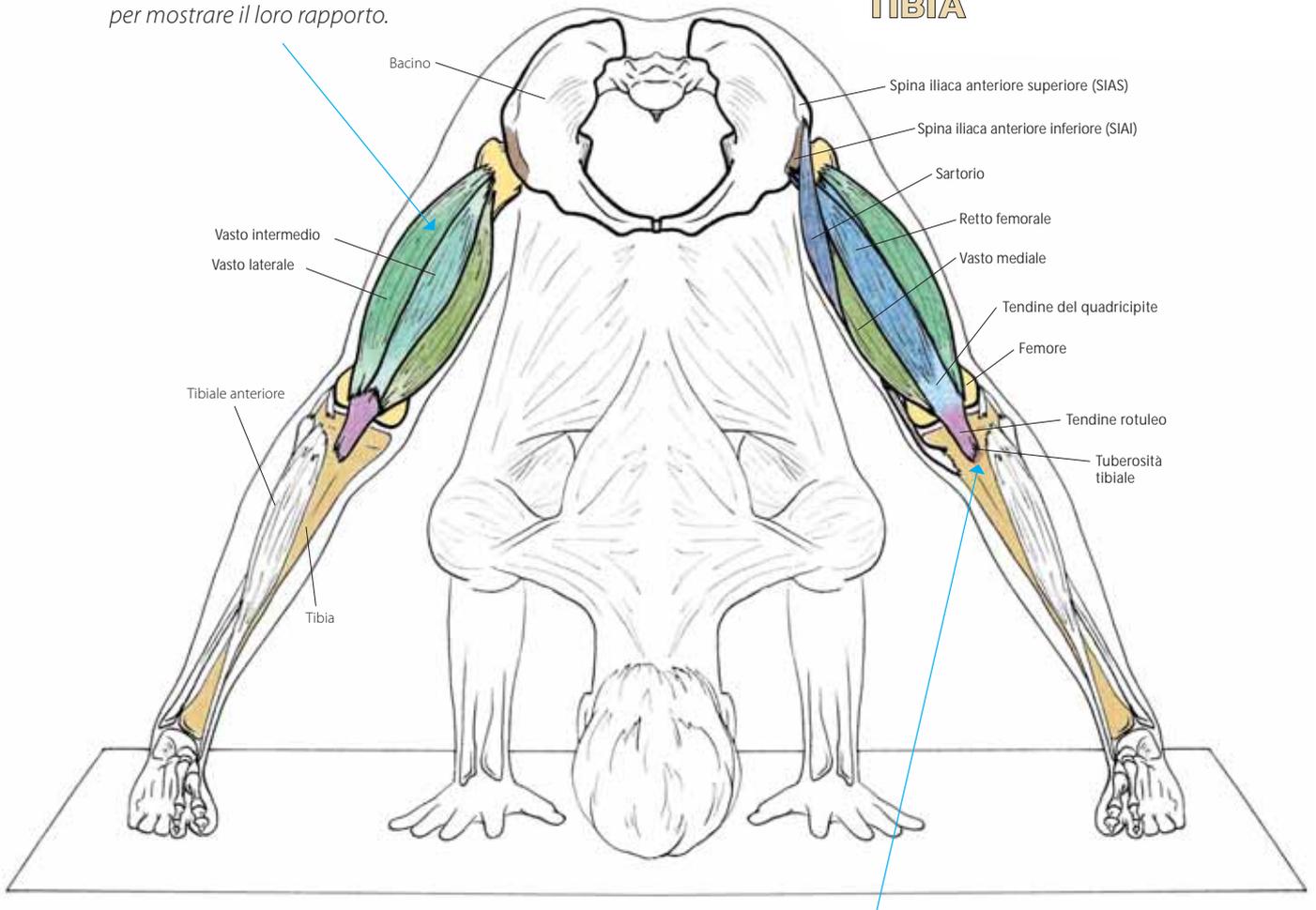
TUBEROSITÀ TIBIALE

FEMORE

TIBIA

PER COLORARE

Colorate i gruppi muscolari (come il quadricipite) con differenti gradazioni dello stesso colore o con colori simili per mostrare il loro rapporto.



PER COLORARE

Alcune aree sono particolari di ossa più grandi (es. la tuberosità tibiale è un'area della tibia). Usate colori un po' più scuri rispetto alle ossa a cui appartengono.

