

Anatomia funzionale dello Yoga

Una guida per praticanti e insegnanti

DAVID KEIL

Edizione Italiana a cura di

Marina Nasi e Anita Bortolotto

PICCIN

Titolo originale:
Functional Anatomy of Yoga: A Guide for Practitioners and Teachers
Originally published in the United Kingdom in 2014 by Lotus Publishing
Lotus Publishing, David Keil © October 2014
Copyright © 2014, 2022 by David Keil

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 delle diagnosi e del dosaggio dei medicinali, attenendosi alle istruzioni per l'uso e controindicazioni contenute nei foglietti illustrativi.

Illustrazioni anatomiche Amanda Williams e Emily Evans
Foto Jose Caban
Original text design e layout Medlar Publishing Solutions Pvt Ltd., India

Per contattare l'autore scrivere a david@yoganatomy.com

ISBN- 978-88-299-3491-1

Copyright © 2024, by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova

www.piccin.it

Indice generale

<i>Ringraziamenti</i>	1
<i>Presentazione</i>	3
<i>Introduzione.</i>	5

PARTE 1 ANATOMIA FUNZIONALE

Capitolo 1 I principi fondamentali dell'anatomia funzionale	19
Capitolo 2 Il piede e la caviglia.	51
Capitolo 3 Il ginocchio	71
Capitolo 4 L'articolazione dell'anca	93
Capitolo 5 La pelvi.	121
Capitolo 6 La colonna vertebrale.	147
Capitolo 7 Arti superiori ed inferiori a confronto	177
Capitolo 8 Mano, polso e gomito	199

PARTE 2 PATTERN ANATOMICI NELLE ASANA

Capitolo 9 Pattern anatomici dei piegamenti in avanti 221

Capitolo 10 Pattern anatomici nella rotazione esterna dell'anca 245

Capitolo 11 Pattern anatomici delle torsioni 269

Capitolo 12 Pattern anatomici degli equilibri sulle braccia 293

Capitolo 13 Pattern anatomici dei piegamenti all'indietro 317

Conclusioni 345

Termini per descrivere le posizioni e le direzioni 347

Bibliografia 349

Indice analitico 351

Indice dei muscoli 361

Ringraziamenti

Sono molte le persone che hanno contribuito a rendere possibile la realizzazione di questo libro. Per prima mia moglie, che mi ha sopportato nei momenti di sconforto, nei momenti di ripresa e ad ogni lamentela, finché non ce l'ho fatta. In secondo luogo, il mio editore, che è estremamente paziente e ha chiuso un occhio sull'ampio ritardo con cui ho consegnato il lavoro. Al terzo posto c'è il mio revisore finale Eryn Kirkwood, che ha fatto un ottimo lavoro, aiutandomi a comunicare in modo chiaro il contenuto del libro.

Questo libro non sarebbe nelle vostre mani, oggi, se non si fosse verificata una serie di circostanze, al momento giusto e nel giusto ordine.

Devo un ringraziamento molto speciale a Iris Burman e allo staff della Educating Hands School of Massage a Miami, Florida. Senza il loro sostegno, la loro guida e il fatto che alla fine mi abbiano spinto a tuffarmi nell'insegnamento, non avrei saputo perfezionare le mie conoscenze

come insegnante. Ed è sempre alla Educating Hands che ho incontrato il mio primo mentore di bodywork, Nick Chitty.

La sua guida, la sua amicizia e la sua supervisione hanno fatto fare al mio lavoro un salto di qualità.

Il mio primo vero workshop di anatomia per studenti di yoga non sarebbe esistito senza Karen Schachter, che nel 2000 mi chiese di insegnare a un gruppo di suoi amici presso uno studio di yoga del posto. I miei primissimi studenti furono Ryan Spielman e Marisa Gallardo dello Yoga Grove di Miami, Florida.

Il vero lavoro, la comprensione della mia anatomia, è avvenuto attraverso lo yoga. Per quello, ho dovuto incontrare John Scott e sua moglie, Lucy Scott, nel 2001. Se non li avessi incontrati, non sarei mai arrivato a Mysore, in India. Ed è lì che ho incontrato Sri K. Pattabhi Jois e suo nipote Sri R. Sharath. Grazie alla guida di John e Lucy nella mia pratica e alla disciplina che ho trovato a Mysore, ho potuto andare

sempre più a fondo nella mia pratica. Questa profondità e questa concentrazione mi hanno aiutato a comprendere la mia anatomia, soprattutto in relazione allo yoga.

Oltre a ciò, sono innumerevoli le scuole di yoga che mi hanno accolto con calore, inserendomi nei propri programmi di teacher training e facendomi spiegare l'anatomia. Tutte queste, a loro volta, hanno contribuito a far arrivare questo libro nelle vostre mani. Senza le domande, i commenti, o anche gli sguardi confusi degli

studenti non avrei potuto affinare il mio modo di insegnare. Dopo tutto, cresciamo sempre attraverso la relazione. Il mio vivo ringraziamento va a tutti questi studenti: è bello ricevere i vostri feedback e interagire con voi.

E da ultimo, ma certo non per importanza, non mi resta che citare l'assistenza ricevuta da tutto il gruppo di Yoganatomy.com.

Un grazie molto speciale a voi, Christine Wiese, Amy Dolan, Aaron Segall e Guy Andefors.

Presentazione

Nel 2001, David arrivò nel nostro studio di Penzance, Cornwall (UK), per lavorare con me e Lucy, con l'idea di sviluppare la sua pratica di Ashtanga Vinyasa. David praticava *asana* (le posture dello yoga) da tempo, ma era piuttosto evidente che non sapesse usare la respirazione o i *bandha* (sottili forme di contrazione muscolare) in modo corretto ed efficiente; aveva bisogno di affinare la relazione e l'equilibrio tra *sthira* (le fondamenta stabili, solide, ferme) e *sukha* (piacevolezza, armonia). Per lo *yogin* (colui che pratica yoga), comprendere *sthira e sukha* è un modo per approfondire la comprensione del modo in cui si relazionano tra loro postura, gravità, e respiro, mentre per l'esperto di anatomia che pratica le *asana* la scoperta di *sthira e sukha* porta a un nuovo livello la conoscenza della struttura, della funzione, del respiro e del movimento del corpo umano.

Quando conoscemmo David, molti anni fa, erano evidenti anche la sua immensa conoscenza dell'anatomia e l'esperienza conquistata insegnando e lavorando nel

campo del massaggio. Era venuto a presentare un breve workshop di anatomia dello yoga nella nostra scuola, per studenti del posto e per chi veniva da fuori a praticare con me e Lucy. Le sue spiegazioni animate riuscivano a trasmettere benissimo il senso di quanto sia incredibile il corpo umano. Alla fine della serata, una dottoressa del posto, che era tra i partecipanti, disse che in tutti i suoi anni di studi di medicina e di lezioni di anatomia non aveva ancora assistito a niente che rendesse vivo lo studio del corpo come questo singolo incontro. Lucy, da esperta body worker e massaggiatrice, rimase così colpita che andò dritta da David per invitarlo a insegnare anatomia nei nostri teacher training.

Quella sera fu l'inizio di un reciproco percorso di crescita, in cui io, Lucy e David abbiamo insieme scoperto, esplorato, avuto intuizioni e toccato con mano una nuova forma di ammirazione per questo corpo che abitiamo. Questo percorso con David continuerà ancora per anni, e sono certo che questo è soltanto il primo di una

serie di libri che scriverà.

Le informazioni contenute in questo libro non derivano dalla ricerca fatta su altri libri, ma da una profonda esplorazione svolta sul tappetino. David non è uno che riduce il corpo in semplici porzioni anatomiche. Per ragioni pratiche il lavoro è diviso in capitoli, ma in tutto il suo sviluppo David mantiene uno sguardo più ampio, considerando il corpo come un unico organismo che vive, respira, si muove. David eleva l'anatomia a un gradino più alto.

Come capita in altri testi di anatomia, in questo libro David indica le varie parti del corpo con i loro nomi anatomici e le relative descrizioni; ma va anche oltre. Utilizzando la propria esperienza con le *asana* di yoga, mettendo il proprio corpo alla prova in varie posizioni che sfidano la gravità, riesce a rendere tutto comprensibile per te, lettore, con un linguaggio di tutti i giorni. Questo libro è un ponte che avvicina l'accademico, che studia per professione, e lo studente di yoga, che esplora sé stesso. Anche tu potrai acquisire una comprensione personale e profonda, portando le perle di saggezza di David direttamente sul tuo tappetino, e attraverso la tua pra-

tica personale e la tua esplorazione sarai in grado di mettere in relazione tutte le singole parti, collegandole in un corpo unico, che respira e funziona, che è vivo e stabile nell'*asana*, *sthira e sukha*.

Per me è un onore e un piacere scrivere la Presentazione di questo percorso che esplora il funzionamento del corpo fisico. Quando ho letto la versione in bozza, riuscivo a sentire la voce di David, il suo modo di presentare al contempo semplice e complesso. Mi è sembrato di essere lì presente, in uno dei suoi workshop, impaziente di venire guidato da David nell'esecuzione di esercizi pratici di anatomia sul tappetino. Questo libro è un percorso di esplorazione profonda che farà migliorare la comprensione di ciascuno rispetto a quello che davvero significa abitare un corpo che non solo è capace di stare nella posizione neutra, *samasthiti*, ma sa anche muoversi con il respiro per creare le *asana*. Un corpo che “muta forma” verso la comprensione posturale dei nostri corpi tutti, senza tensioni, rilassato, stabile, immobile, per poi muoversi con grazia nello spazio, padroneggiando la relazione tra postura, respiro e gravità.

Buona lettura
John Scott

Introduzione

L'idea di questo libro mi è venuta mentre viaggiavo per il mondo, insegnando anatomia a futuri insegnanti di yoga. Di solito, il mio ruolo nei programmi di teacher training è quello di insegnare un modulo extra, dispensando il minimo sindacale di anatomia che serve a ottenere una certificazione. Ma dodici ore sono solo una pallida introduzione a questo nostro corpo, così meravigliosamente complicato. La mia speranza è che questo libro offra un'esplorazione più completa del corpo umano, in un contesto che sia al tempo stesso accessibile e accattivante.

A volte, quando insegno, mi domando se le persone che hanno intrapreso con sincerità la strada per diventare yogi abbiano davvero bisogno di imparare l'anatomia. Quello che voglio dire è che, se praticate yoga con il fine ultimo di conoscere voi stessi, e non solo di muovervi lungo il tappetino, quanta anatomia avete bisogno di conoscere? La verità è che se ci atteniamo alla definizione proposta nei sutra di Patanjali, dovremmo considerare lo yoga

come la cessazione delle fluttazioni della mente. È quando riusciamo a distaccarci abbastanza a lungo da tutte le voci (e da tutte le loro storie) che stanno dentro la nostra testa, che realizziamo il nostro vero sé.

E cosa c'entra l'anatomia con tutto questo? In tutta onestà, c'entra molto poco. La maggior parte di noi non è in grado semplicemente di sedersi, rendere quieta la mente ed entrare in uno stato di yoga. E allora cosa si fa? Qual è il nostro veicolo per avere accesso a questo stato? Come troviamo la nostra strada fino a lì? La risposta è semplice: attraverso il nostro personale laboratorio di ricerca, ovvero il corpo.

L'hatha yoga è nato per venire incontro a coloro che non erano in grado di sedersi e quietare la mente. *Lasana* (ovvero il muoversi di qua e di là sul tappetino) è il veicolo attraverso cui iniziamo a purificare il corpo (*annamaya kosha*). Le *asana* hanno un effetto su di noi a tutti i livelli. Al livello base, ci aiutano a migliorare forza e fles-

sibilità. A livello più sottile purificano i tessuti e poi a livello ancora più sottile agiscono sul sistema energetico che sostiene e supporta questi tessuti. Infine, quando abbiamo finito di fare tutti i nostri salti e i nostri movimenti, le *asana* ci conducono ad uno stato in cui riusciamo a sederci tranquilli in una posizione comoda, senza che la nostra mente venga più distratta dal nostro corpo. Questo “saltellare su e giù” sul tappetino è anche il nostro veicolo per studiare il nostro corpo in modo profondo e cinestesico. Ed è qui che finalmente l'anatomia si interseca con le *asana*.

Se praticate le *asana* con costanza da 10 anni o più, per almeno un'ora al giorno, conoscerete di certo il funzionamento del vostro corpo. Magari vi mancheranno i nomi anatomici, o le conoscenze tecniche, ma la vostra conoscenza cinestetica sarà reale, una maniera potente di conoscere il corpo. Si tratta del tipo di conoscenza che non si apprende sui libri.

Sfortunatamente, oggi molte persone insegnano yoga senza averlo praticato nemmeno per un anno intero. In generale, se non avete esplorato il vostro corpo, sarà difficile aiutare qualcun altro ad esplorare il proprio. Ma ogni insegnante e ogni studente deve cominciare da qualche parte. Per quelli di voi che non hanno dedicato quotidianamente del tempo alla profonda esplorazione del proprio corpo, è allora essenziale comprendere l'anatomia e la grande varietà di differenze nell'anatomia individuale. Tenete a mente, però, che a un certo punto dovrete far ricerca anche su voi stessi.

Se state leggendo questo libro per imparare quello che i vostri studenti dovreb-

bero o non dovrebbero fare per un certo disturbo o per un certo dolore, la risposta è: «Non c'è una risposta». Eh sì, sono serio. Se pensate che si tratti di cose che possono essere semplificate, categorizzate, sistematizzate e poi risputate fuori, non sarete mai buoni insegnanti. Immagino che ciascun insegnante voglia lavorare al meglio di sé, ma per arrivarvi servono anni di pratica e di studio. Avete bisogno di pensare, di farvi domande e di essere aperti a molte possibilità!

A questo punto potreste pensare che allora le informazioni contenute in questo libro non rappresentino la risposta finale a un particolare problema o a una determinata situazione. E infatti è così: non lo sono. Quello che però troverete è una serie di spiegazioni che potranno esservi utili quando osservate i vostri studenti. Cercherò di fornirvele in una maniera che vi aiuti ad avere il quadro completo della situazione, che è sempre presente dietro un piccolo dettaglio che viene espresso da qualcuno a lezione da voi. Vi presenterò delle spiegazioni anatomiche ad ampio raggio, che potranno essere applicate a ciascun individuo durante le vostre lezioni.

Dopo la lettura di questo libro, sarete pieni di informazioni in grado di ispirarvi a pensare in modo critico. Avrete gli strumenti per fare ipotesi su cosa stia succedendo nel corpo di uno studente (o nel vostro) e cosa fare. Voglio invitarvi a pensare. Mettete in dubbio tutto quello che leggete e sentite (compreso quello che dico io), non per il gusto di farlo, ma per comprendere meglio. E infine voglio che capiate cosa si impara praticando.

Nell'insegnare anatomia, cerco di trovare un equilibrio tra la semplicità e il bisogno di onorare il corpo nella sua complessità. Gran parte delle domande che ricevo dagli studenti sono del tipo che comincia con "Perché" e con "Cosa": «Perché non riesco a fare questa *asana*?», «Cosa mi sta limitando in questa postura?», «Cosa devi fare se ti fa male il ginocchio?», «Quali pose dovrei evitare se ho questo disturbo?». Sono tutte domande pratiche.

Lo scopo di questo libro è quello di essere il più pratico possibile. Allo stesso tempo, offro un buon numero di possibilità e di prospettive. Non lo faccio per confondervi, ma per ricordarvi che c'è una miriade di possibilità; saper filtrare attraverso queste molte possibilità costituisce la realtà di un insegnante di yoga. Quando suggerisco qualcosa ai miei studenti in merito ai loro problemi, disturbi, limiti fisici, quello che faccio è offrire un'ipotesi di lavoro. In altre parole, cerco educatamente di indovinare cosa causa il disturbo e cosa potrebbe aiutare ad alleviarlo e a migliorare la situazione.

Devo essere disponibile a cambiare la mia ipotesi sulla base della reazione dello studente o di quello che osservo mentre andiamo avanti.

Se c'è un problema intrinseco nello studio dell'anatomia, è il fatto che dividiamo il corpo in pezzi e parti per poterne parlare. Nemmeno a me viene in mente un altro modo per spiegarla. Il rovescio della medaglia però è che in questo modo finiamo col pensare al corpo come a tante parti distinte e assemblate insieme in qualche modo.

Dobbiamo ricordarci che il nostro corpo ha cominciato a formarsi con lo yoga. La traduzione letterale della parola è "congiungere", "unire". È quando lo spermatozoo incontra l'ovulo che inizia la prima unione fisica del nostro corpo. Da quel momento, si forma una singola cellula. Da questa singola cellula, ogni muscolo, organo, pezzettino ne deriva tramite una divisione cellulare. Il corpo non ha dato il nome alle sue singole parti. È una cosa che abbiamo fatto noi umani. Perciò, così come il corpo funziona come un tutt'uno (anziché come un insieme di parti singole), dobbiamo anche avvicinarci ad esso come a un tutt'uno.

Emerge una questione simile anche nell'avvicinarsi allo yoga da una prospettiva anatomica. Benché la speranza di base sia che ogni serio studente di yoga si dedichi a tutti e otto i suoi rami, questo è un libro di anatomia e qui ci occuperemo esclusivamente di un ramo solo: *asana*. Oggi molti studenti di yoga intraprendono questo cammino partendo dalle *asana*. E questo non è un bene né un male. *L'asana* è un modo fantastico per impegnarsi in tutto lo yoga. Allo yoga non interessa come interagiamo con esso. Già il fatto che stiamo interagendo con lo yoga a un qualsiasi livello suggerisce che con il tempo verremo condotti nell'interezza della pratica.

Come praticanti, è importante non rimanere impigliati nelle *asana*. Perché si tratta di una possibilità concreta. C'è una vita di lavoro da fare per arrivare a comprendere e poi a sperimentare pienamente queste posizioni, e lo studio dell'anatomia può rafforzare questa inclinazione naturale verso il lato fisico. Non è mia intenzione

farvi rimanere bloccati nel pensiero o nel corpo. Mentre leggete, quindi, mi auguro che prendiate l'informazione e la sperimentiate voi stessi, facendo così incontrare l'intelletto con la fisicità.

Nel leggere, lasciate che la vostra idea di quello che l'anatomia sta a significare si possa espandere. Iniziate ad esplorare il vostro corpo come un tutto integro. E, nel praticare, sperimentate le *asana* non come posizioni singole, ma come elementi collegati l'uno all'altro nel contesto di un insieme più grande.

Concludendo, questo libro vi incoraggerà ad esplorare la vostra comprensione dell'anatomia mettendo in gioco quel laboratorio personale che è il vostro corpo. In questo modo diventerete praticanti più consapevoli ed insegnanti migliori. Se avrò fatto bene il mio lavoro, sarete ispirati a portare ulteriormente avanti lo studio dell'anatomia, la pratica e voi stessi ben al di là delle pagine di questo libro.

Namasté
David Keil