



daniela borroni

## **CORSO di ANATOMIA e BIOMECCANICA on line**

Un corso per imparare a conoscere il corpo e le sue dinamiche  
in modo più profondo e accurato.

8 incontri on line di 2 ore e 30 minuti cad.

la respirazione  
la colonna vertebrale  
l'apparato muscolo-scheletrico  
la cintura pelvica  
gli arti inferiori  
la cintura scapolare  
gli arti superiori  
il core e il pavimento pelvico

Corso riconosciuto da Yoga Alliance 20 HRS



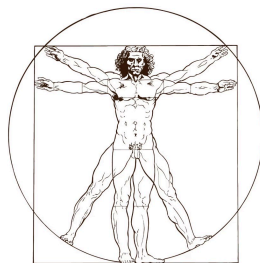
---

Daniela Borroni  
Viale Teodorico 5  
20149 Milano, Italia  
P.IVA 09141640962

La comprensione dell'anatomia applicata al gesto è fondamentale per poter adattare la pratica alle varie esigenze che si presentano sul nostro percorso di praticanti e di insegnanti: conoscere il sistema muscolo-scheletrico per migliorare la qualità del movimento e rendere la pratica più sicura. Il lavoro non sarà orientato ad una semplice elencazione dei muscoli, ma ad una comprensione funzionale delle loro azioni sperimentandole: un laboratorio alla scoperta delle dinamiche del movimento del nostro corpo.

*supporto per la propria pratica personale:  
qualità e sicurezza*

*supporto per l'insegnamento:  
comprensione delle dinamiche corporee e capacità di adattare gli asana*



“Il più nobile dei piaceri è la gioia di capire”

Leonardo da Vinci

costo complessivo (8 incontri): 200€  
costo singolo incontro: 35€

**la respirazione**

domenica 3 settembre 2023

**la colonna vertebrale**

domenica 17 settembre 2023

**l'apparato muscolo-scheletrico**

domenica 1° ottobre 2023

**la cintura pelvica**

domenica 22 ottobre 2023

**gli arti inferiori**

domenica 29 ottobre 2023

**la cintura scapolare**

domenica 12 novembre 2023

**arti superiori**

domenica 26 novembre 2023

**core e pavimento pelvico**

domenica 10 dicembre 2023

orario: 8:30-11:00  
piattaforma Zoom



## **LA RESPIRAZIONE**

### **domenica 3 settembre 2023**

Lo Yoga ci invita ad una esplorazione del respiro attraverso la sperimentazione di movimenti coscienti e posizioni corporee. L'incontro alternerà momenti di teoria, pratica e ascolto per una comprensione esperienziale e non solo descrittiva della bio-meccanica respiratoria.

## **LA COLONNA VERTEBRALE**

### **domenica 17 settembre**

La colonna vertebrale è il nostro asse portante, espressione e simbolo dell'evoluzione umana che ha acquisito la verticalità. Si esaminerà questa opera ingegneristica straordinaria, capace di sostenere e dare supporto al corpo, ma anche di permetterne la mobilità. Conoscerla per rendere la nostra pratica rispettosa delle sue fragilità, benefica e non nociva.

## **L' APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO**

### **domenica 1° ottobre 2023**

Ossa, legamenti, muscoli e tendini sono tutti coinvolti a creare quella meravigliosa struttura che è il corpo umano, una struttura dinamica che ci accompagna in tutte le nostre azioni. Apparato muscolare e apparato scheletrico si attivano insieme: muscoli e ossa lavorano in stretta unione per permetterci di relazionarci con la forza di gravità e con lo spazio, per garantirci la postura eretta e per produrre qualsiasi gesto. La qualità di ogni nostro movimento, come anche di un asana, è frutto di un equilibrio intrinseco di tutto il nostro corpo. Possiamo migliorare pertanto la qualità dei nostri movimenti e delle nostre posture diventando più consapevoli delle dinamiche del nostro corpo e dei suoi schemi motori.

## **LA CINTURA PELVICA**

### **domenica 22 ottobre**

La cintura pelvica (bacino o pelvi) rappresenta la connessione della colonna con gli arti inferiori. Conosceremo questo "anello scheletrico" costituito dall'osso sacro, dal coccige, dalle due ossa iliache e dalle relative articolazioni. Esamineremo la sua importante funzione di sostegno del tronco e il suo fondamentale compito di fornire un robusto impianto agli arti inferiori attraverso le anche. Conosceremo i muscoli profondi e superficiali della cintura pelvica, le loro attivazioni e esploreremo i movimenti del bacino e delle anche.

## **GLI ARTI INFERIORI** **domenica 29 ottobre**

Alla cintura pelvica si collegano gli arti inferiori che corrispondono alla porzione del corpo compresa tra l'anca e le dita dei piedi. Sono composti da un osso lungo (femore), due ossa lunghe parallele (tibia e fibula o perone) e dalla sequenza di elementi (tarso, metatarso e falangi) che costituisce il piede. La tappa più importante del processo evolutivo che ha portato dalle forme di ominidi primitivi all'uomo moderno è stata l'acquisizione della stazione eretta che ha delegato esclusivamente agli arti inferiori l'azione di sostegno dell'intera struttura scheletrica e la locomozione. Nell'incontro vedremo come piedi, gambe e cosce, grazie alla collaborazione di ossa, legamenti, articolazioni, muscoli e tendini, assolvono a queste due fondamentali funzioni.

## **LA CINTURA SCAPOLARE** **domenica 12 novembre 2023**

La cintura scapolare connette la colonna con gli arti superiori. È grazie a questa struttura ossea composta da scapole e clavicole che le braccia possono muoversi. Conosceremo questo importante "raccordo" scheletrico ed esamineremo il suo funzionamento imparando a stabilizzare l'articolazione della spalla attivando adeguatamente la muscolatura ad essa correlata. L'ampia mobilità delle braccia ha come rovescio della medaglia la grande instabilità articolare delle spalle rendendole particolarmente soggette a stress, traumi e mialgie. La maggior parte delle condizioni dolorose deriva, infatti, da problematiche di stabilità dell'articolazione. Considerando quanto quest'articolazione sia sollecitata quotidianamente, e ancora di più, se pratichiamo attività fisica che richieda l'impegno degli arti superiori, risultano fondamentali la comprensione e l'adozione di schemi motori più opportuni per mantenere le nostre spalle al riparo da infortuni.

## **GLI ARTI SUPERIORI** **domenica 26 novembre 2023**

Gli arti superiori sono le appendici che si articolano con il tronco nella sua parte superiore, collegandosi alla cintura scapolare attraverso l'articolazione della spalla. Nell'evoluzione della specie umana, l'acquisizione della verticalità ha affrancato quelli che erano i nostri "arti anteriori" da una mera funzione di locomozione a una nuova capacità di azione... se ora gli arti inferiori rappresentano il nostro "andare" nel mondo, gli arti superiori sono il nostro "fare" nel mondo, sono il nostro strumento legato all'agire affermando in concreto le nostre scelte e la nostra volontà. In ciascun arto (tralasciando la spalla) si riconoscono

cinque regioni: braccio, gomito, avambraccio, polso e mano. Analizzeremo questa complessa struttura dotata di grande mobilità a livello scheletrico, articolare e muscolare e impareremo ad utilizzare le braccia in modo consapevole e corretto senza coinvolgere ed irrigidire inutilmente altre strutture, in particolare la delicata area del collo.

## **IL CORE E IL PAVIMENTO PELVICO**

**10 dicembre 2023**

Il core è il nostro centro, il nostro nucleo. È il raccordo che stabilizza la nostra intera struttura. Il core rappresenta una sorta di corsetto muscolare la cui funzione è quella di dare sostegno e stabilità al bacino e alla nostra colonna vertebrale. È il centro delle catene cinetiche, da dove hanno origine tutti i movimenti. Si può definire come il centro di forza e di controllo di tutto il nostro corpo, fondamentale per una corretta postura e per praticare qualsiasi attività fisica in sicurezza.

Il pavimento pelvico è l'insieme di muscoli, legamenti e tessuto connettivo che chiude inferiormente il bacino: combinazione di strutture che forniscono una base solida e al contempo reattiva contribuendo al "core stability". L'incontro sarà finalizzato alla comprensione del concetto di core attraverso laboratori pratici: prendere consapevolezza del "centro" per migliorare la pratica e renderla più sicura.

