

## IYENGAR® YOGA E ANATOMIA

### QUATTRO INCONTRI PER INSEGNANTI E PRATICANTI

Corso condotto dal dott. Oreste De Tommaso  
in collaborazione con insegnanti di Iyengar® Yoga

ROMA  
orari: 15-19

- domenica 26 febbraio
- sabato 10 marzo
- domenica 1 aprile
- sabato 14 aprile

2012

*Un breve ciclo di incontri per apprendere, in modo semplice e divulgativo, gli elementi base dell'anatomia e della fisiologia osteo-muscolare, per arricchire - con una consapevolezza anche scientifica - la propria pratica personale e di insegnamento.*

[spaziocorpo@libero.it](mailto:spaziocorpo@libero.it)

Olivia 340 7772363 Cinzia 347 3816691

Costo:

Quattro incontri 120 euro

Singolo incontro 40 euro

Il lavoro sul corpo è centrale nell'Iyengar® Yoga, metodo fedele allo spirito degli Yoga Sutra e insieme interpretazione unica dello yoga di Patanjali. **Lo yoga è Uno e la distinzione tra yoga fisico e yoga mentale o spirituale non ha senso**, ma è bene, affinché possa realizzarsi l'esperienza spirituale dell'asana, che la posizione sia dominata tecnicamente, perché è solo quando l'lo stesso non ha più bisogno di "fare" niente e quando nessuna preoccupazione per il fallimento può disturbare l'esecuzione dell'asana, che **le forze salutari della profondità possono elevarsi nella posa.**

La conoscenza dei termini anatomici e del modo in cui il corpo lavora nella pratica delle diverse posizioni sarà utile agli insegnanti - e futuri insegnanti che seguono il metodo Iyengar® - sia per consolidare razionalmente ciò che la pratica pluriennale gli ha già suggerito e instillato, **sia per dotarsi di un lessico utile ad una più efficace trasmissione di conoscenze e consigli.** Gli incontri si rivolgono, altresì, a tutti coloro che non conoscono il metodo Iyengar® e che desiderano perfezionare l'approccio alla costruzione degli asana attraverso una lettura anatomica **senza abbandonare la propria pratica, radicata in tradizioni diverse.**

Il corso, condotto da **Oreste De Tommaso**, medico e praticante avanzato di Iyengar® Yoga, analizzerà l'apparato osteo-artromuscolare, la fisiologia del movimento e le implicazioni nella preparazione degli asana.

La supervisione nell'esecuzione degli asana sarà a cura di Adriana Calò, Olivia Casadei e Cinzia Monti, **insegnanti diplomate di Iyengar® Yoga**

## ARGOMENTI TRATTATI

### Le strutture anatomiche e le parole per descriverle

Concetti generali sulle strutture anatomiche e illustrazione della terminologia impiegata per l'anatomia descrittiva:

- I tessuti (connettivo, muscolare, nervoso)
- Le forme di ossa, articolazioni e muscoli
- La descrizione del movimento, i piani spaziali di riferimento.

### I segmenti corporei

Descrizione, visualizzazione e funzione di ossa, muscoli e articolazioni di ogni segmento:

- Anca e arto inferiore
- Spalla e arto superiore
- Tronco. Addominali e muscoli del dorso
- Mani e piedi.

### La fisiologia del movimento

I tipi di contrazione muscolare (concentrica, eccentrica).

Agonismo e antagonismo.

Lo stretching (attivo, passivo, facilitato).

Esempi di stretching propedeutici (flessione ed estensione della spalla, il quadricipite e l'ileopsoas, rotatori esterni dell'anca).

### Asana

Descrizione di costruzione della posizione, attivazione dei gruppi muscolari, individuazione di agonismo e antagonismo di alcuni asana, scelti tra i più praticati.