

## BONUS: ANATOMIA DI ASWINI MUDRA

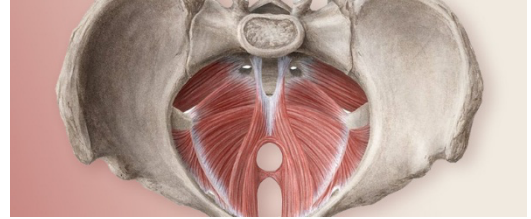
### SLIDE 10

#### Aspetti anatomici di Aswini Mudra

Per comprendere a fondo come Aswini Mudra possa influenzare il corpo e la salute, è fondamentale conoscere almeno le basi anatomiche e fisiologiche del bacino, soprattutto la muscolatura e gli organi che contiene. In particolare, bisogna capire il ruolo del pavimento pelvico, che è centrale per molte funzioni vitali.

#### Anatomia e fisiologia di Aswini

Pelvis è una struttura ossea a forma di bacino (da cui il termine latino "pelvis") situata nella parte bassa del tronco, alla base dell'addome. La cavità pelvica, nella sua parte superiore, è aperta e si collega con la cavità addominale vera e propria. Nella parte inferiore, invece, è chiusa quasi completamente da una struttura complessa formata da muscoli e tessuto connettivo fibroso (la cosiddetta fascia), che insieme costituiscono il **pavimento pelvico**.



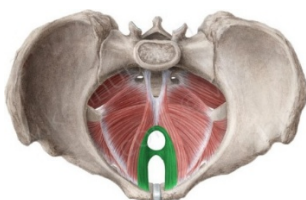
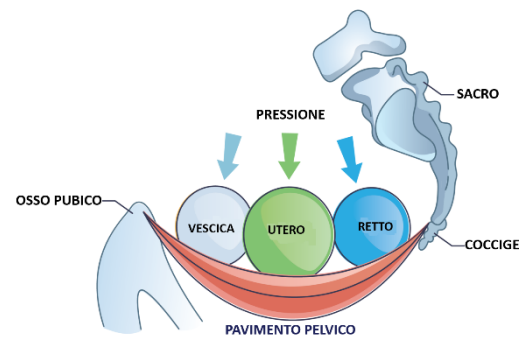
Questo pavimento pelvico ha una forma simile a un'amaca e può muoversi verso l'alto e verso il basso. Proprio questo movimento di sollevamento e abbassamento, unito all'azione di apertura e chiusura dell'apertura anale, è ciò che realizza il Mudra Aswini.

I muscoli principali che formano questo pavimento sono gli **elevatori dell'ano** e i **Coccigei**, i quali insieme formano quello che viene chiamato il **diaframma pelvico**.

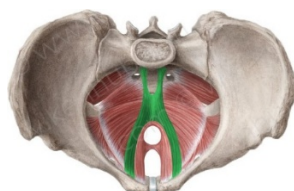
Attraverso questa struttura passano alcune vie importanti: il retto (l'ultima parte dell'intestino), e nelle donne anche la vagina.

Il pavimento pelvico inoltre sostiene diversi organi pelvici, come il colon, la vescica urinaria, la prostata e le vescicole seminali negli uomini, e l'utero con i suoi annessi nelle donne.

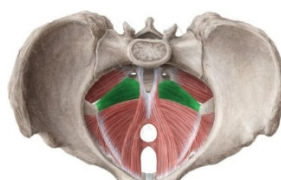
Quando si pratica Aswini Mudra, si tonifica questa muscolatura del pavimento pelvico, ma non solo. La manipolazione delle pressioni interne nella regione pelvica e la stimolazione dei nervi, sia autonomi che spinali, favoriscono anche una migliore circolazione sanguigna e un drenaggio più efficiente dei visceri pelvici, aiutando a rimuovere congestioni e migliorare il loro funzionamento.



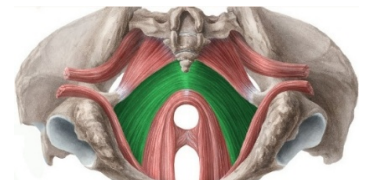
Muscolo Puboretale



Muscolo Pubococcigeo



Muscolo Ischiococcigeo



Muscolo Iliococcigeo

Dopo questa panoramica generale, si può approfondire ulteriormente come Aswini Mudra agisca a livello anatomico e fisiologico, per comprenderne meglio i meccanismi e i benefici.

## Il bacino e la sua struttura

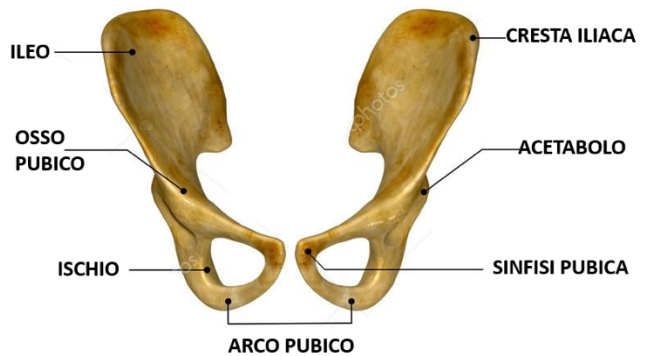
Il bacino, o cintura pelvica, è un insieme di ossa unite a formare una cavità simile a una bacinella. Nella parte posteriore troviamo il **sacro** e il **coccige**, la piccola estremità ossea finale. Il sacro è stabilmente incastrato nella struttura pelvica e funziona come la “chiave di volta” dell’arco osseo. Il coccige, invece, è collegato tramite legamenti spessi e semi-elastici, il che gli conferisce una certa mobilità (che tende a ridursi con l’età). Questa mobilità è importante, perché durante la defecazione e il parto il coccige si sposta leggermente all’indietro.

Se l’articolazione tra sacro e coccige subisce traumi o spostamenti, può insorgere la **coccigodinia** un dolore persistente che, nei casi estremi, può richiedere la rimozione del coccige.

## Le ossa principali del bacino

Ai lati del sacro troviamo tre ossa che, da separate nei primi anni di vita, si fondono nell’adulto in un unico **osso innominato**:

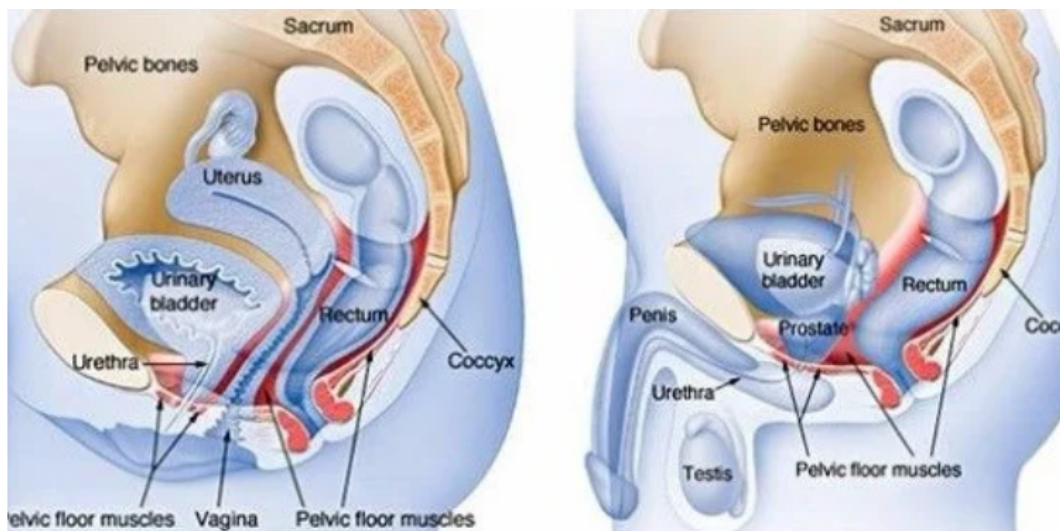
- **Ileo**: la parte superiore, ampia e a ventaglio.
- **Ischio**: la parte inferiore e più stretta, dotata di una sporgenza appuntita chiamata *spina ischiatica*.
- **Pube**: la parte anteriore, unita alla sua controparte tramite la **sinfisi pubica**.



Il punto di incontro tra queste tre ossa forma l’**acetabolo**, una cavità emisferica che ospita la testa del femore. Sotto la sinfisi pubica si trova l’**arco sub-pubico**, dove si aprono gli organi genitali.

## Funzioni del diaframma pelvico

Il diaframma pelvico, costituito dal muscolo coccigeo e dagli elevatori del l’ano, ha il compito di sostenere gli organi pelvici e di contrastare la pressione verso il basso causata dall’aumento della pressione interna dell’addome. Se questi muscoli perdono forza, può verificarsi il prolasso, ossia la discesa dalla posizione naturale di organi come il retto, la vagina o l’utero, un disturbo molto comune nelle società moderne.



Gli elevatori del l’ano, oltre a sollevare l’ano (come suggerisce il nome), interviene nella defecazione e, nelle donne, agisce anche sulla vagina, contraendosi ritmicamente. Inoltre, stabilizza il corpo perineale, mantenendo il pavimento pelvico compatto.

## Il corpo perineale

È un piccolo ma importantissimo nodo fibro-muscolare situato al centro, tra ano e genitali. Qui convergono circa otto muscoli:

1. Lo sfintere esterno dell'ano
2. Il muscolo bulbo-spongioso
- 3-4. I due muscoli trasversi superficiali del perineo
- 5-6. Le loro controparti profonde, detti muscoli trasversi profondi del perineo
- 7-8. Le fibre anteriori dei due muscoli degli elevatori del l'ano

La stabilità e l'integrità di questo punto sono fondamentali, soprattutto per il pavimento pelvico femminile.

Durante il parto, una lacerazione del corpo perineale non riparata correttamente può causare cistocele (ernia della vescica), e nei casi più gravi anche prolasso di retto, utero e talvolta ovaie.

Ecco perché mantenerlo forte è essenziale: pratiche yogiche come l'**Aśvinī Mudrā** contribuiscono a rafforzarlo.

