

IL VENTRE ED IL PERINEO

La zona del ventre oltre a contenere i nostri visceri ed organi, è anche la sede del perineo e rappresenta la parte inferiore del nostro tronco. Una zona compresa fra schiena e pancia che sostiene il nostro peso, ma che spesso viene compressa e depressa da tutta la pesantezza sovrastante .

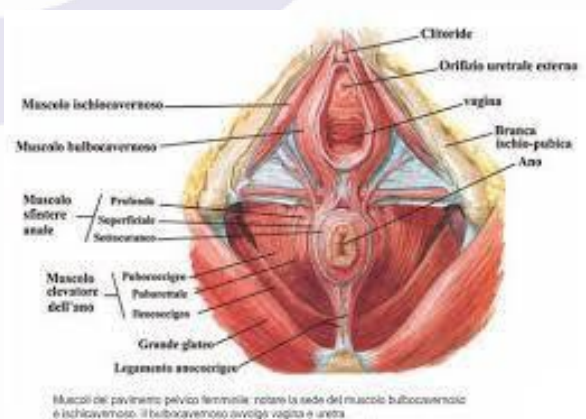
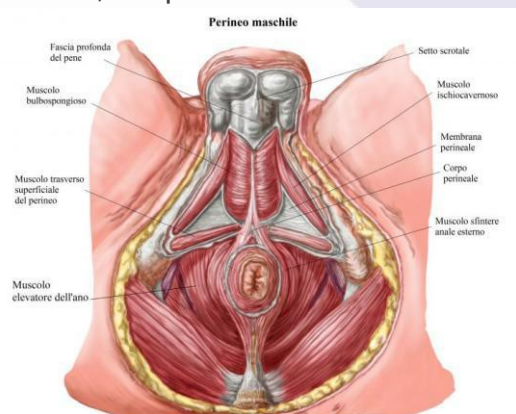
Se la muscolatura lombo-sacrale coccigea è tesa, tutto il sistema neuro-muscolare e viscerale sarà in stato di iper-tono, facendo fatica a rilassare e lasciare andare la pesantezza accumulata. Gli arti inferiori e gli stessi organi innervati dalle ultime vertebre sacrali e coccigee (grosso intestino, vescica, utero, prostata, ovaie) risentiranno di tale tensione, e viceversa.

Se l'intestino è gonfio, l'utero teso, la prostata infiammata, le gambe stanche e rigide, tutta la zona lombare e perineale ne risentirà nel suo senso di tensione e rigidità.

Le fasce e i legamenti che avvolgono e sostengono i nostri organi, e si riuniscono alla colonna, cercano, nel movimento armonico e nel respiro, di ripristinare la loro "tensegrità" ovvero il migliore equilibrio fra struttura e postura, fra muscoli ed organi per ricreare una migliore armonia del corpo.

La pesantezza del vivere quotidiano, dovuto alle nostre posture statiche prolungate, a sforzi ripetitivi e pesanti, agli stati emotivi di "pienezza" e "pesantezza", non ci permette più di rilassarci e di lasciare andare. Questa zona diventa disfunzionale, il peso prolassa gli organi, il carico schiaccia i visceri.

Il perineo è una zona compresa fra il tratto sacro-coccigeo della colonna vertebrale, il pube e le anche, che sostiene i nostri organi e permette, attraverso la sua elasticità, di lasciare andare, di aprirsi e di ritornare a sé.



Il perineo è una zona intima e di con-tatto anche con l'altro, che riporta poi a noi stessi e al rapporto con l'altro sesso. Ci riporta a come ci relazioniamo con la nostra sessualità e vitalità energetica.

Comprendiamo che blocchi o conflitti psico-emozionali, legati al rapporto con il partner, a come noi viviamo tale rapporto e come questo influisce sulla "fluidità" di tale parte del corpo.

La Bioginnastica presenta un lavoro di conoscenza di questo distretto corporeo, della muscolatura, del movimento delle fasce, del respiro e di ogni sensazione psicofisica. Ci permette di prendere con-tatto e percepire le sensazioni in esso racchiuse, per poter lasciare andare le tensioni trattenute. Questo lavoro ci permette di liberare la pancia di tutte le emozioni imbrigliate e rinchiusi, alleggerire la pelvi e la zona lombare, per rendere più fluido il bacino, di decontrarre gli adduttori ed ischio-crurali, per rendere fluido il movimento e scaricarlo verso terra. Infine, partendo dalla parte più esteriore, si arriverà a sentire il perineo, l'elasticità di questa zona, che accoglie il ventre e la vita.



Stefania Tronconi

Diplomata ISEF, Massofisioterapista, Insegnante di educazione motoria, Ideatrice della metodologia Bioginnastica[®], Titolare Biostudio Jonas Faenza (RA)

email: stefaniatronconi@bioginnastica.it

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/stefania-tronconi/>