

AVER CURA DEL PAVIMENTO PELVICO

Il pavimento pelvico si colloca nella parte inferiore del nostro tronco, tra i glutei e il sacro coccige fino al pube e l'addome. Tra le sue funzioni principali: sostenere e contenere i visceri e gli organi addominali ma, nel contempo, lasciar andare le sostanze di scarto attraverso gli sfinteri, permettere il passaggio di un bambino al momento del parto e accogliere il partner durante l'atto sessuale.

Lo stile di vita sedentario e poco vario nei movimenti, sforzi ripetitivi e pesanti tendono a comprimere e congestionare questo distretto corporeo. Una muscolatura lombo-sacrale-coccigea tesa comporta un ipertono del sistema neuro-muscolare-viscerale con un progressivo accumulo di pesantezza. Oltre agli organi innervati dalle ultime vertebre sacrali e coccigee quali grosso intestino, vescica, utero e ovaie, anche gli arti inferiori e la loro circolazione linfatica e sanguigna risentiranno di tale tensione e viceversa. Infatti, un'intestino gonfio, un utero congestionato, gambe stanche e pesanti influiranno sulla zona lombare e perineale che avvertirà gli effetti di questa rigidità.

Pesantezza e pienezza eccessive del vivere quotidiano e l'accumulo di carichi emotivi rendono sempre più difficile il rilassamento, il riposo e il recupero, contribuendo alla disfunzionalità del pavimento pelvico: se l'armonia tra il contenere, sostenere e lasciar andare è compromessa, il peso prolassa gli organi, il carico schiaccia i visceri.

Pavimento pelvico significa anche con-tatto con noi stessi e con il partner: intimità, sessualità, piacere, vitalità ed energia, tutti aspetti che influiscono sul benessere di questo distretto corporeo.

La Bioginnastica[®] propone un profondo lavoro di conoscenza e percezione del pavimento pelvico, della muscolatura, del movimento delle fasce, della sua relazione con il bacino, la colonna, la schiena e le gambe e della profonda connessione con il respiro. Attraverso la Bioginnastica[®] prenderemo con-tatto e percepiremo le sensazioni racchiuse nel pavimento pelvico per poter lasciare andare le tensioni trattenute e le emozioni imbrigliate.

La Bioginnastica[®] favorisce l'omeostasi, quella innata capacità del corpo di ricercare continuamente e mantenere le migliori condizioni che favoriscono la vita e la vitalità. Le fasce e i legamenti che avvolgono e sostengono gli organi unendosi alla colonna, cercano attraverso il movimento armonico e il respiro di ripristinare il migliore equilibrio fra struttura e postura, tra stasi e movimento, fra muscoli ed organi.



Grazie alla Bioginnastica® potremo finalmente riappropriarci di questa parte così essenziale per il nostro benessere, il nostro equilibrio psicofisico, la nostra vitalità e femminilità ma di cui, in realtà, conosciamo poco e percepiamo ancora meno.

Sara Franchini

Operatrice di Bioginnastica

email: info@sarafranchini.it

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/sara-franchini/>

