

Benessere del diaframma pelvico. Una sinergia di approcci: il Metodo Feldenkrais® e la Ginnastica Ipopressiva

Il Metodo è stato sviluppato negli anni '40 da Moshe Feldenkrais, ingegnere e cintura nera di judo. Né terapia né ginnastica, il Metodo Feldenkrais® è una forma di educazione somatica basata sul movimento, la plasticità neurale e l'apprendimento. È un sofisticato metodo utile per attualizzare la propria autoimmagine e fare esperienza del cambiamento. Dire che serve a migliorare la postura è vero ma anche riduttivo: il Feldenkrais® è molto di più, è imparare ad attingere alla sorgente del nostro infinito potenziale di apprendimento e quindi di crescita e trasformazione. Il Dottor Feldenkrais non amava il termine postura: lo riteneva riduttivo, statico, e dunque contro la natura dinamica di qualsiasi organismo vivente. Perciò decise di coniare un termine per lui più appropriato, attura, unione di postura e azione. Lavorando in profondità sulla sostituzione di schemi motori obsoleti è possibile aggiornare il sistema nervoso per un uso migliore e più efficiente di sé, riducendo così dolori cronici e limitazioni articolari e aumentando la vitalità e il benessere globali.

Il pavimento, o diaframma, pelvico racchiude quell'insieme di muscoli e tessuto connettivo all'interno del bacino ed è, insieme ai legamenti e alla parete addominale, un sostegno per gli organi contenuti nel piccolo bacino. È una parte del corpo nella quale si svolgono alcune tra le fondamentali funzioni di un essere umano (sessualità, eliminazione di feci e urine) e anche un centro energetico di estrema importanza. Come riflette tutta l'organizzazione posturale di una persona anche il tono, l'elasticità, e la vitalità di questo diaframma possono essere specchio del suo stato energetico. Le donne si sentono spesso maggiormente coinvolte nelle problematiche riguardanti la zona perineale e pelvica per via del parto, e della generale mancanza di informazione e consapevolezza durante e dopo il parto, ma gli uomini non sono esenti da disturbi (infiammazioni come pubalgia, ernie inguinali, dolori lombari, infiammazioni prostatiche).

La ginnastica ipopressiva è una tecnica di allenamento ideata per attivare le fibre involontarie all'interno del pavimento pelvico. Durante questi esercizi, che sono posture abbinate ad una particolare respirazione, attiviamo anche i muscoli addominali, in particolare il muscolo trasverso dell'addome, il più profondo dei muscoli addominali,

sostegno imprescindibile per le vertebre lombari e per i visceri. Alla fine degli anni '70, il dott. Marcel Caufriez si rese conto che gli esercizi addominali "tradizionali" stavano danneggiando il pavimento pelvico femminile. Anzi potevano accentuare i problemi di incontinenza urinaria, prolapsi degli organi pelvici e distensione addominale. Caufriez decise di studiare un'alternativa agli esercizi addominali, sviluppando esercizi adatti alla ripresa del tono addominale e pelvico dopo il parto, alla riabilitazione di questi tessuti in caso di parti medicalizzati per evitare o aiutare le donne a riabilitare diastasi, incontinenza urinaria, ernie nella zona ombelicale/lombare/inguinale. Questi esercizi non aumentano la pressione intra addominale (cosa che avviene con gli esercizi addominali tradizionali). Oggi la ginnastica Ipopressiva è una pratica abbastanza comune, che viene usata per diverse applicazioni nell'ambito della riabilitazione, della prevenzione e dello sport. Maggiormente diffusa in Spagna e nei paesi francofoni, si sta rapidamente diffondendo anche in Italia.

In questo incontro parleremo del diaframma pelvico e le perineo; ci dedicheremo ad ascoltare in profondità questa zona e le sue relazioni con il resto de corpo, con il respiro. Utilizzeremo supporti, come morbide palline gonfiabili, cuscini e coperte. Il lavoro previsto si svolgerà a terra su dei comodi tappetini, seduti a terra o su delle sedie, e anche in piedi. Dopo una prima parte dedicata all'ascolto e alla consapevolezza entreremo in una fase più dinamica e "muscolare" di esercizi, praticheremo alcune posture ipopressive e il respiro ad esse associato. La giornata si concluderà con un piccolo fascicolo consegnato a tutte coloro che avranno partecipato.

L'incontro non è indicato per le donne in gravidanza e per chi soffre di ipertensione.

MARTA IUCCI

Formatasi a Roma come insegnante del Metodo Feldenkrais nel 2011, si laurea in Pedagogia a Roma Tre in pedagogia e in seguito all'Università di Firenze con una tesi magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata. Dedicata da alcuni anni una particolare attenzione al pavimento pelvico e ad un sano mantenimento di questo assieme al tono addominale, tema molto caro alle donne. Sempre in questo ambito insegna anche ginnastica Ipopressiva di Marcel Caufriez. Insegna regolarmente lezioni di gruppo e individuali di

Feldenkrais. Parallelamente è un'appassionata danzatrice e insegnante di Contact Improvisation. Nel suo approccio alla danza trasmette elementi di anatomia e consapevolezza del movimento, nutrendo attraverso di essi l'aspetto creativo ed espressivo. Vive in Toscana e lavora in Italia e all'estero.

CONTATTI

Marta Iucci

+39 3343482007

Insegnante del Metodo Feldenkrais®

Danza • Contact Improvisation

Scienze Motorie Preventive e Adattate