

# LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA



di **Loredana La Torre**

Fisioterapista, specialista in uro-riabilitazione, insegnante di "addominali senza rischio" e autrice di "Triangoli addominali. Dove abita il perineo".  
Ambulatorio di uroriabilitazione Nuovo Regina Margherita Roma  
[www.optimalia.it](http://www.optimalia.it)

## Impariamo ad "ascoltarci" per armonizzare addominali, muscoli perineali e postura

**L**e continue tensioni al lavoro, le troppe responsabilità della vita, le corse quotidiane, le giornate che scorrono veloci e piene d'impegni, il poco tempo da dedicare a noi stessi. **La vita sedentaria ci rende meno agili, meno flessibili.** Scatta il momento in cui guardandoci allo specchio entriamo in crisi, non ci piacciamo più. La bilancia è salita un po' troppo e dobbiamo cambiare.

Siamo convinti che l'unica possibilità per recuperare la forma smagliante sia quella di iscriverci in palestra e fare l'impossibile. L'istruttore propone un numero infinito di addominali, gli addominali sempre odiati ed evitati in più occasioni. Il tuo corpo vorrebbe scappare ma scatta l'idea che per raggiungere l'obiettivo della perfezione corporea bisogna soffrire, patire un bel po' per raggiungere la meta. Le persone intorno a te si sfiancano di addominali, perché devi avere delle resistenze?

Se ci fermassimo ad ascoltare il nostro corpo, se riuscissimo a sviluppare la giusta attenzione su noi stessi percependo con chiarezza la struttura scheletrica, muscolare, fasciale e il movimento dei nostri visceri, se imparassimo ad ascoltare il fuori, il dentro, il nostro respiro, forse non arriveremmo a violentare improvvisamente il nostro fisico, rispetteremmo di più il nostro corpo e la nostra mente.

Nella prima infanzia, attraverso un gioco di movimenti rotatori e spinte pressorie, siamo arrivati alla stazione eretta, alla deambulazione. Ogni piccola esperienza motoria ci ha fatto crescere e perfezionare, per arrivare gradatamente ad un'armonia dei movimenti e dei gesti. Cosa ci allontana dal nostro corpo? Perché perdiamo l'attenzione su noi stessi? Sarà la scuola che mette dei paletti? Il banco e le sedie che fin da piccoli limitano le nostre esperienze motorie? I genitori che ci dicono continuamente di stare fermi e non fare rumore, per non disturbare gli altri o i signori del piano di sotto? Non vogliamo essere rimproverati, abbiamo bisogno di essere accolti, coccolati. Lentamente ci allontaniamo dalle nostre esigenze, dalle continue sollecitazioni del nostro corpo, non ci ascoltiamo più, iniziamo a guardarci intorno e imitiamo, copiamo dei modelli, a volte senza pensare, senza capire il perché ci allontaniamo dai nostri bisogni e iniziamo a maltrattare la nostra postura, i nostri organi, seguendo le mode del momento senza quasi pensare.

Torturiamo mente e corpo per identificarci con gli altri, per non essere diversi. Non ascoltiamo i messaggi che il corpo ci invia, subentra la paura dell'ascolto, sviluppiamo automatismi, utilizziamo sempre gli stessi percorsi senza più riflettere.

Il corpo è la nostra splendida macchina, ci porta ovunque, ci permette di andare, tornare, sentire, parlare, mangiare, pensare.

Se siamo alla guida di un'automobile, sappiamo quanto sia importante che motore, sistema elettrico, ruote e carrozzeria debbano funzionare in armonia, dobbiamo stare attenti agli ingranaggi, ai rumori, ad ogni singola cosa che possa allarmarci.

Se il carburante sta per finire, una spia inizierà a lampeggiare informandoci che urgentemente dovremo introdurre l'elemento che permette il funzionamento della macchina. Se evitassi di pensare al messaggio che mi indica la spia luminosa e la mia mente si allontanasse da quell'informazione, la macchina si fermerebbe perché carente della linfa che le permette la funzionalità.

Anche il nostro corpo formato da muscoli, nervi, fasce, scheletro, organi fluidi, accende continuamente delle spie luminose informandoci di tutto, spesso attraverso la malattia dice "basta" perché ha bisogno di essere ascoltato, considerato.

Sta a noi il compito dell'ascolto, della comprensione e del rispetto verso noi stessi.

Quando decidiamo di rinforzare i muscoli addominali, spesso ci mettiamo a fare il classico "crunch", quasi sempre in apnea. Riusciamo a percepire l'iperpressione di tutta la bolla viscerale e il peso della gabbia toracica e della testa verso il basso? Siamo consapevoli che le continue pressioni possono facilitare un prolasso vescicale, uterino o rettale? L'obiettivo è il ventre piatto, non importa se il lavoro è molto faticoso, non importa se lo svolgiamo contro voglia, tutti consigliano di muoverci, di bruciare calorie. Su internet si vendono panche ed oggetti vari per sviluppare addominali, è quasi naturale fare senza capire.

Siamo consapevoli della sofferenza che creano ad organi e tessuti le spinte continue, l'iperpressione, e di quanto faccia male ai nostri organi?

Il paziente che arriva nel nostro ambulatorio spesso presenta alterazioni pelvi-perineali, incontinenza

urinaria, fecale, prolasso, ipertrofia prostatica, dolori lombari, diastasi dei retti, dolore pelvico cronico. Nella scheda di valutazione si chiede come utilizza il corpo nel quotidiano, se effettua dello sport. Una percentuale elevata rivela che iniziando il problema d'incontinenza ha ritenuto opportuno avvicinarsi ad una attività sportiva, abituandosi quotidianamente ad un consistente numero di addominali, pensando di fare la cosa giusta.

Inizialmente, nella riabilitazione urogenitale- anale, è un po' difficile educare il paziente all'ascolto del proprio corpo, sviluppare l'attenzione, cercando di percepire il fuori, il dentro in relazione ai movimenti che facciamo, o al respiro che adottiamo.

Guidare la mente all'ascolto corporeo non è facile ma è possibile.

Non possiamo proteggere gli organi del piccolo bacino se blocchiamo il respiro o se adottiamo solo posture che avvicinano il tronco verso il pube senza percepire le relazioni corporee durante il movimento.

Non è semplice spiegare all'utente che la rieduca-

zione pelvi-perineale non è solo il risveglio e l'utilizzo di questi muscoli nascosti tra le gambe, ma la loro perfetta integrazione con una respirazione adeguata, con la giusta attivazione dei muscoli addominali e con il corpo.

Tronco e bacino sono divisi ed uniti dai muscoli addominali. Esiste una fisiologica distanza tra il diaframma respiratorio contenuto all'interno della gabbia toracica e il diaframma pelvico che abita all'interno della pelvi, il loro equilibrio funzionale dipende molto dai movimenti e dalle posture che adottiamo. Se utilizziamo i muscoli addominali in apnea, senza una respirazione adeguata, se assumiamo posizioni che annullano continuamente le curve fisiologiche della colonna vertebrale, il nostro tronco si avvicinerà costantemente alla zona pelvica, creando con il tempo pressioni e alterazioni della colonna vertebrale, dello spazio addominale e pelvi-perineale, che potrebbero facilitare l'insorgenza di discopatie, ernie del disco, ernie inguinali e ombelicali nonché sofferenze e squilibri degli organi del piccolo bacino (vescica-utero-retto-prostata).

La consapevolezza corporea è dunque la prima tappa terapeutica per prevenire e riabilitare problematiche strutturali ed organiche che interessino la zona pelvica o il corpo nella sua globalità. Nasce quindi l'esigenza di mantenere aperto lo spazio toraco-addomino-pelvico, affinché ciò avvenga bisogna educare attentamente il paziente all'ascolto corporeo, ai movimenti facili, ad una respirazione guidata, allo sblocco delle retrazioni esistenti. Se tutto diventa facile è possibile apprendere ed imparare.

I muscoli perineali devono essere attivati ed integrati con muscoli addominali. Con una contrazione viscerale ascendente. Affinché questo possa avvenire con facilità, i muscoli addominali devono essere messi in stiramento, sia in statica che in dinamica, sia attraverso un lavoro scheletrico ma anche viscerale, inserendo durante l'allenamento respirazioni funzionali ed evitando le apnee. Questo lavoro cosciente ed attento permetterà di attivare la funzione dei muscoli perineali, tutelare gli organi del piccolo bacino, stabilizzare la pelvi e migliorare la postura.

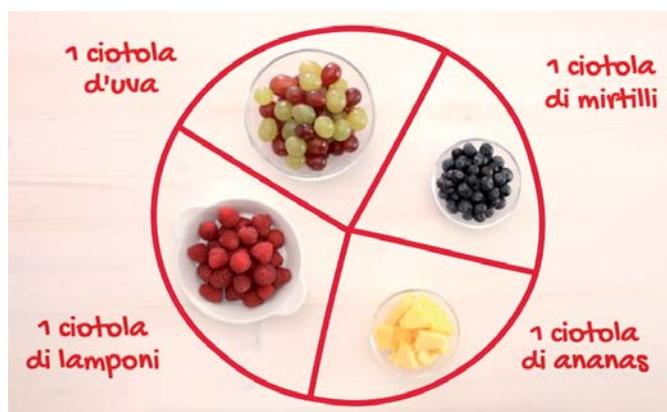
## Con Dole Snack Circle è tutto un altro break!

Le video-ricette ideate da Dole, semplici e veloci, intendono incentivare il consumo di frutta fresca nei fuori pasto



Lo snack perfetto per ogni momento della giornata? È appagante ma non appesantisce, è goloso ma anche sano ed equilibrato, è facile e veloce da preparare. E perché no? Anche pratico, così da poterlo portare con sé e degustarlo quando si desidera fuori casa. Esiste? Certo! Basta pensare a tanta buona frutta fresca, se necessario combinata a pochi altri semplici ingredienti. E all'aiuto di qualche utile suggerimento per scatenare la fantasia. Ecco il segreto per ideare tanti sfiziosi spezza-fame, una delizia per il palato e la psiche. Con tale obiettivo Dole Italia ha creato i Dole Snack Circle: 24 video che, in una manciata di

secondi, propongono video-ricette di deliziosi e stuzzicanti snack e con un format fresco e accattivante, in cui ciascun ingrediente è racchiuso all'interno dello spicchio di un cerchio, il Circle appunto.



Tante idee per spuntini adatti ad ogni occasione: dalla prima colazione alla pausa in ufficio, dallo spezza-fame da mangiare in viaggio a quello da portare in palestra fino alla merenda ideale per i più piccoli.

E tanti consigli versatili: nessun problema se non si dispone di tutti gli ingredienti indicati per realizzare le ricette. Queste, infatti, si prestano facilmente ad altre declinazioni: l'importante è accogliere l'ispirazione e imparare a mangiare più frutta fresca e soprattutto tra un pasto e l'altro.

I filmati Dole Snack Circle sono stati pubblicati dall'Azienda a partire da aprile dello scorso anno (l'ultimo in ordine di tempo a febbraio 2018) sulla pagina Facebook Dole Italia, sul canale dedicato YouTube e sul Dole My Energy Blog, con tanti interessanti approfondimenti sulle ricette e sulle proprietà degli ingredienti impiegati.