



PAVIMENTO PELVICO,  
ADDOMINALI, DIAFRAMMA,  
ILEOPSOAS E MULTIFIDO:  
“COREOGRAFIE” DEL  
TRONCO



# CATENA FLESSORIA ANTERIORE

- La catena flessoria anteriore : dal coccige osso pubico (muscolo pubo coccigeo) sterno (retto dell'addome) osso ioide (muscolo sternoioideo) parte inferiore della mascella (genioioideo)
- Se la catena si accorcia in qualsiasi punto l'intera spina dorsale si flette e così pure testa e coccige
- Azione dei muscoli del pavimento pelvico si trasmette, secondo una linea continua verso l'alto fino alla bocca, passando da varie fermate (e viceversa, da bocca a pavimento pelvico)
- Percepire questa catena come un unico muscolo aiuta a lavorare con il proprio corpo in modo fluido ed "economico"

- 
- Il movimento della mandibola lungo la catena muscolare e tramite le articolazioni è collegato a quello del coccige.
  - La postura della mandibola e del coccige influenza quella del bacino e , di conseguenza della spina dorsale



# IL CONTENITORE

- Diaframma, trasverso dell'addome , ileo-psoas, paravertebrali formano un ampio contenitore , la loro cooperazione è importante per un lavoro corretto del pavimento pelvico e della schiena (quindi per tutta la postura del corpo)
- TETTO DIAFRAMMA
- PARETI LATERALI TRASVERSO DELL'ADDOME
- Parete di fondo ILEOPSOAS E PARAVERTEBRALI
- PARETE ANTERIORE RETTO DELL'ADDOME
- BASE PAVIMENTO PELVICO



# IL DIAFRAMMA: IL PRIMO BALLERINO

- Principale muscolo respiratorio, in connessione con tutte le catene muscolari
- I muscoli dell'addome formano un'amaca animata per gli organi interni. Durante l'inspirazione la cupola diaframmatica scende, gli organi vengono spinti all'interno dell'amaca ma anche all'interno del pavimento pelvico (cupola rovesciata rispetto al diaframma) che si adatta al volume degli organi allargandosi.
- Durante l'espiazione il pavimento pelvico e i muscoli dell'addome si contraggono per spingere in alto gli organi
- I muscoli dell'addome e del pavimento pelvico operano in sinergia nel sostenere e bilanciare l'attività del diaframma
- Se il diaframma si abbassa mediante una contrazione delle sue fibre, il pavimento pelvico e i muscoli addominali automaticamente si allargano mediante un allungamento delle loro fibre

- 
- Il movimento di oscillazione a cui sono sottoposti gli organi interni fra diaframma, pavimento pelvico e addome agevola la circolazione sanguigna
  - Un adeguato rifornimento sanguigno degli organi e la loro equilibrata tensione giova al pavimento pelvico
  - Quando gli organi si trovano in stato di inattività causa ipotonia di addome e pavimento pelvico (ma anche in caso di ipertrofia, ossia eccessiva tensione di addome e pavimento pelvico) si ritrovano a gravare “flaccidi e inerti” sul pavimento pelvico.
  - La postura va tenuta in modo corretto, utilizzando tutta la muscolatura che lavora in sinergia. Importante non creare tensione sproporzionata, eccessiva e mal riposta (vedi bloccare la respirazione)
  - Esercizio di visualizzazione del pavimento pelvico: Intrecciare le dita , con le braccia flesse davanti al petto, inspirando distanziamo le dita facendole scivolare le une sulle altre. Durante l'espiazione le faccio scorrere in senso inverso.



# TRASVERSO DELL'ADDOME

- Muscolo dello strato profondo, quando è attivo e tonico allevia il carico della regione lombare
- Origina nella parte posteriore del corpo (ultime costole) e nella fascia lombosacrale, anteriormente si ancora al rivestimento di tessuto connettivo del retto dell'addome e della cresta iliaca. Superiormente è collegato al diaframma per cui è determinante nella respirazione .
- Il trasverso forma un corsetto interno che dà sostegno a tutto il tronco



# RELAZIONE TRA TRASVERSO E PAVIMENTO PELVICO

- PP si rilascia , ischi si allontanano, creste iliache si avvicinano: la parte bassa del trasverso si accorcia tirando le creste iliache l'una verso l'altra dalla loro faccia interna.
- PP si contrae , ischi si avvicinano, creste iliache si distanziano, muscolo trasverso dell'addome si allunga
- MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO E TRASVERSO DELL'ADDOME DI FATTO sono ANTAGONISTI (quando uno si contrae l'altro si rilascia e viceversa)
- ATTENZIONE !!! Un protagonista flaccido viene a creare a sua volta un antagonista flaccido o troppo teso ( un muscolo ipertonico equivale ad un muscolo debole, perché perde via via la sua capacità di contrarsi)
- Ecco perché è importante trovare un modo preciso e sofisticato di rafforzare i muscoli dell'addome e del pavimento pelvico, invece di porli in costante tensione.



# ILEO-PSOAS

- E' formato da due muscoli. Ciascuno ha un'origine propria ma si inseriscono entrambi nella parte interna e superiore della coscia (grande psoas origina da colonna lombare, l'iliaco dall'ala iliaca).
- Ileopsoas, accorciandosi tira l'arto inferiore verso la colonna , creando tensione nell'anca. Quando le gambe sono saldamente ancorate a terra il muscolo, accorciandosi, tira verso il basso la colonna lombare, inarcando quindi la schiena. Quando la schiena si inarca i muscoli del pavimento pelvico si allungano.
- Ileo psoas è collegato con qualsiasi movimento del pavimento pelvico
- Ileo psoas non deve mai entrare in situazione di ipertonia, compromette completamente la postura



# MULTIFIDO E PAVIMENTO PELVICO

- Recenti studi dimostrano che il multifido (muscolatura paravertebrale) è fondamentale per il benessere della schiena.
- Gli estensori sono antagonisti del pavimento pelvico
- Esercitare il pavimento pelvico comporta automaticamente l'allenamento anche dei multifidi
- La contrazione del PP eseguita avvicinando tra loro le tuberosità ischiatiche e portando avanti il coccige provoca flessione della parte bassa della colonna che a sua volta provoca l'allungamento dei muscoli paravertebrali (estensori) .
- Se i muscoli del PP sono deboli quelli della schiena perdono l'occasione di beneficiare di questo stiramento attivo (insufficiente rifornimento sanguigno e tensione nei muscoli della schiena)



# OGNI PARTE DEL NOSTRO CORPO DANZA INSIEME AL RESPIRO

- I movimenti complessi di diaframma, costole, addome, pavimento pelvico sono tutti finalizzati a convogliare la quantità ottimale di ossigeno ai polmoni. A loro volta i polmoni apportano la quantità necessaria di aria all'interno del corpo ( come un sacco che si allarga in relazione al suo contenuto)
- Ogni tessuto ha la capacità di espandersi e contrarsi. Ma un corpo disorganizzato nei movimenti si ritroverà ad avere una rappresentazione inesatta del ritmo naturale del proprio corpo e tutto ciò complica il lavoro dei tessuti stessi.



# COREOGRAFIA

- Nell'inspirazione i polmoni si espandono, costole, addome, muscoli del PP si distendono
- Nell'espirazione avviene il contrario
- Il diaframma è il danzatore che va in contrapposizione al gruppo ; fa sempre l'opposto di ciò che fanno gli altri. Quando inspiriamo si contrae, quando espiriamo si distende.
- POLMONI E DIAFRAMMA: durante l'inspirazione i polmoni si espandono mentre i muscoli del diaframma si contraggono e viceversa
- COSTOLE E DIAFRAMMA: nell'inspirazione le costole si allargano mentre il diaframma si contrae . Nell'espirazione le costole si abbassano, il diaframma si espande

- 
- **ADDOME/PP E DIAFRAMMA:** Nell'inspirazione addome e PP si espandono, il diaframma si contrae. Nell'espirazione le fibre del pp e addome slittano le une all'interno delle altre mentre il diaframma si allunga.

- **ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA:**

Osservare la propria respirazione, visualizziamo il nostro " contenitore" che si amplia durante l'inspirazione e si riduce durante l'espirazione

Visualizziamo il diaframma che si muove verso il basso nell'inspirazione e che risale durante l'espirazione Anche il PP si sposta verso il basso e risale nell'espirazione, ma anche se fanno lo stesso movimento sono antagonisti. Per finire ci alziamo e proviamo a percepire camminando questa danza che avviene dentro di noi mentre respiriamo.



# CORDE VOCALI E PAVIMENTO PELVICO

L'elasticità del pavimento pelvico ha un'influenza sulle corde vocali e viceversa. Se il pavimento pelvico è flessibile la voce ne trarrà giovamento e viceversa. Il suono costituisce una delle più antiche forme di autoterapia (praticata fin dall'antico Egitto)

La vibrazione dei tessuti causa una purificazione fisioenergetica, risveglia il tono e la postura del corpo e li migliora.