

## **Il bacino Centro dell'energia vitale**

### **Rieducazione dei muscoli pelvici per le donne**

Il bacino e' il centro della nostra vitalità che e' collegata alla creatività e alla gioia ed e' anche la fonte di energia vitale per tutto il nostro corpo.

Riconoscendo l'importanza e la forza di questa parte così vitale, la donna può ristabilire un profondo legame con le radici della sua femminilità.

Un perineo forte ed elastico è determinante per la salute ed il benessere della donna. E' una parte molto preziosa del corpo femminile ma purtroppo sconosciuta e sottovalutata.

#### Tante donne chiedono: che cos'è il pavimento pelvico ?

Il pavimento pelvico è una vera e propria opera d'arte dell'apparato muscolare nel centro del bacino. E' formato da un insieme di muscoli che si intrecciano fra di loro.

La sua funzione non è semplice, poiché deve contenere e chiudere in modo efficace ma anche flessibile il bacino dal basso. Questo grande muscolo sostiene gli organi contenuti nel bacino e li mantiene nella loro giusta posizione. Si tratta di una vera base del corpo femminile.

Un pavimento pelvico sano contribuisce da una parte al sostegno grazie ad una muscolatura elastica e attiva e dall'altra parte la sua capacità di rilassamento facilita il parto, i rapporti intimi ed anche durante l'igiene personale. Il pavimento pelvico ha un'ampia gamma di possibilità fra contrazione e rilassamento, fra forza e abbandono. Se è sano, reagisce con riflessi spontanei in ogni momento in modo sensibile e flessibile.

Il pavimento pelvico è una muscolatura dinamica perché viene sollecitata continuamente dal peso del nostro corpo, E' soprattutto impegnato nell'ammortizzare gli aumenti della pressione intra-addominale dettata dagli incrementi di carichi ad es. sollevare i pesi, prendere in braccio il bambino, un colpo di tosse, uno starnuto, un saltello, una risata ecc. Tutte le fasce del pavimento pelvico reagiscono ciascuna a suo modo in ogni momento ai cambiamenti della pressione addominale.

I muscoli pelvici svolgono un ruolo importante nel controllo della vescica e dell'intestino quindi la garanzia della continenza e per la vita sessuale.

### **Funzione e struttura del pavimento pelvico**

La sua struttura è composta da tre strati sovrapposti:

Ogni strato ha la sua funzione:

Lo strato muscolare pelvico esterno assume la forma di un 8 ed è la muscolatura di chiusura, che costituisce gli sfinteri.

Lo strato mediano, il diaframma urogenitale, che ha una forma triangolare, copre la parte anteriore del bacino.

Durante i 9 mesi di gestazione il peso del bambino viene sostenuto da questa muscolatura, fino a quando, durante il parto, essa subisce un'enorme dilatazione.

Rafforzare questo strato mediano è particolarmente importante e rappresenta un fondamentale sostegno per la vescica, l'uretra, la parete anteriore vaginale e l'utero;

Alcune fibre di questo strato muscolare avvolgono l'uretra e il collo della vescica. La conseguenza è che stabilizzano la continenza.

La sua funzione è anche quella di ammortizzare le spinte che arrivano dalla pressione dell'addome p. es. durante lo starnutare, il tossire, il saltare, l'alzare pesi ecc..

Lo strato muscolare pelvico interno ricopre tutta la parte interna e si chiama elevatore dell'ano. Viene nominato anche "Diaframma Pelvico".

Anche questo piccolo diaframma segue, come lo strato mediano, il movimento respiratorio del diaframma toracico.

Lo strato interno è lo strato più spesso dei muscoli del pavimento pelvico.

Si stende come un' amaca tra pube, coccige e lateralmente si ancora agli ischi.

La sua funzione è il sostegno degli organi contenuti nel piccolo bacino.

L'altra sua funzione consiste nel reagire immediatamente alla pressione addominale (per es. in colpo di tosse) con l'effetto trampolino.

Viene nominato anche il muscolo dell'amore, del piacere e del orgasmo.

La condizione del tono dei muscoli del bacino, dipende da questa fascia muscolare la quale, in una corretta postura è responsabile del portamento di tutto il corpo a partire dal bacino. Sta in relazione con la muscolatura della schiena, dell'addome e delle gambe.

Anche questo strato muscolare ha un compito particolarmente importante per la garanzia della continenza.

Si tratta di un muscolo forte, flessibile e sensibile, vuol dire che reagisce immediatamente sia al livello corporeo muscolare e neurovegetativo, sia al livello emotivo con la capacità di rilassarsi o di incontrarsi nel momento giusto.

Gli animali muovono con questo muscolo la coda. Possiamo osservare bene lo stato emozionale (paura, gioia ecc.) del cane che influenza il movimento della coda quindi il tono del muscolo.

Per una corretta riabilitazione perineale è molto importante rafforzare tutti i tre gli strati muscolari.

Spesso invece viene proposta una stimolazione rivolta alla parte senza alcuna differenziazione con risultati meno efficaci.

### Effetti del parto:

A causa di un suo stiramento eccessivo durante il parto il pavimento pelvico si indebolisce e perde i riflessi naturali, anche quando le donne non se ne accorgono poiché spesso non compaiono sintomi evidenti. Le conseguenze si presentano spesso dopo tanti anni, magari in menopausa e sono la causa dei tanti disturbi legati alla vita femminile: mancanza di sensibilità nelle zone intime femminili, minore circolazione sanguigna nella membrana mucosa e nei tessuti del bacino, prolapsi degli organi, incontinenza urinaria ecc.

Dopo il parto è particolarmente importante la riabilitazione dei muscoli pelvici, ma anche la sua integrazione nella vita quotidiana cioè sapere come proteggere il pavimento pelvico.

Purtroppo la conoscenza di queste implicazioni non è ancora molto comune, ma oggi le donne avrebbero la possibilità di evitare tanti disturbi se facessero prevenzione. Anche i disturbi femminili già esistenti potrebbero essere ridotti evitando anche peggioramenti con il passare degli anni.

Quando si parla del pavimento pelvico normalmente si parla solo di debolezza dei muscoli.

Tante donne non si sentono più come prima del parto, ma diventano consapevoli di avere un problema solo con la comparsa di precisi sintomi.

Con la menopausa una donna su tre ne soffre già.

Il pavimento pelvico viene nutrito molto nel periodo di fertilità della donna, mentre nel periodo della menopausa manca il sostegno degli ormoni soprattutto degli estrogeni. La donna deve essere più attiva per mantenere tonica la muscolatura. I sintomi per esempio la incontinenza, appaiono spesso nella menopausa. Il pavimento pelvico, spesso già indebolito a causa del parto ed altre cause, non viene più nutrito come prima e perde il suo tono ed i suoi riflessi naturali.

A causa della mancanza di ormoni la muscolatura, anche degli sfinteri, i tessuti connettivi e la membrana mucosa diventano più deboli, più sensibili e per questo motivo è molto importante a tonificare la muscolatura ed attivare la circolazione sanguigna.

Per questo vorrei anche affrontare un tema considerato fino ad adesso tabù:

### l'incontinenza urinaria.

Moltissime donne soffrono di questo problema di cui al contrario, si parla pochissimo. Perché?

Circa una donna su quattro ne soffre tra i 35 e i 60 anni, alcune anche in età giovanile e una donna su quattro dopo i 50 anni. Non è solo un problema che colpisce la donna ma anche l'uomo. Il disagio fisico ha ripercussioni negative nella quotidianità e nella sessualità, e può causare uno sconforto psichico enorme, che spesso è collegato ad un senso di pudore, accompagnato da perdita dell'autostima. Le persone colpite, dunque, evitano di parlare del problema e non cercano aiuto.

Le donne devono però essere più sicure di se stesse ed avere meno senso di vergogna rispetto ai loro problemi. Ancora più importante è che facciano qualche cosa per se stesse e si attivino attraverso iniziative che le aiutino a prendere in mano la loro situazione, per cambiarla e per sostenersi a vicenda.

Ora una buona notizia: la nostra muscolatura pelvica è costituita da muscoli striati, quindi muscoli volontari e come tali possono essere usati e rafforzati con l'esercizio come altri muscoli. Basta percepirli e allenarli.

Ma per favore non con la famosa interruzione della minzione! Interrompere volontariamente il flusso dell'urina ha un effetto dannoso poiché interferisce con il riflesso di svuotamento della vescica. Può essere un modo di individuare i muscoli pelvici, è sconsigliato però per un allenamento continuo.

Inoltre non è indicato allenare solo lo strato muscolare esterno.

Sarebbe importante rinforzare subito la muscolatura al primo sintomo di indebolimento.

Un efficace allenamento svolto in modo corretto, porta spesso al miglioramento o persino alla scomparsa dei disturbi.

### I muscoli pelvici si indeboliscono e perdono i propri riflessi naturali: a causa

della gravidanza e di uno stiramento eccessivo dei muscoli pelvici durante il parto,

dei cambiamenti ormonali durante e dopo la menopausa, del sovraccarico fisico, per esempio tosse cronica, tosse del fumatore, asma, bronchite cronica,

di abitudini sbagliate di portamento o movimento per es. schiena curva o iperlordosi ecc.

di continuo sollevamento di pesi,

di mancanza di forma fisica, e stile di vita sedentario,

di sforzi continui per evacuare (stitichezza)

di obesità,

della debilitazione del tono muscolare che si abbassa con il passare del tempo,

di scarsa consapevolezza del proprio corpo,

o di influenze psichiche come ad es. un' educazione troppo rigida, traumi...

### Le conseguenze

#### di un PP troppo debole possono essere:

prolasso uterino, abbassamento della vescica, cedimento della parete vaginale e della uretra o dell'ano interno e dell'apparato ano-rettale

incontinenza urinaria

mancanza di sensibilità e percezione nelle zone intime,

minore circolazione sanguigna ed altre.

#### Gli effetti della riabilitazione possono essere:

- equilibrio dello stato muscolare: rinforzo e rilassamento.

- tonificazione dei muscoli pelvici.

- riattivazione della circolazione sanguigna in tutti tessuti del basso ventre.
- rafforzamento del tessuto connettivo e dei legamenti.
- rigenerazione della membrana mucosa (secchezza).
- maggiore sensibilità per la zona genitale ed un aumento del desiderio sessuale.
- armonizzazione generale a causa della maggior attenzione della donna per se stessa

### Quando sono indicati gli esercizi ?

Esercitare il pavimento pelvico fin da giovani sarebbe ottimale:

per migliorare la soddisfazione sessuale

per ridurre la possibilità di episiotomia o lacerazioni durante il parto

per allontanare episodi di micro-incontinenza

### Per la prevenzione

E' importante per le donne di tutte le età conservare la forza dei muscoli del pavimento pelvico ma dopo i 40 una prevenzione sarebbe molto utile

per migliorare la soddisfazione sessuale,

per evitare i conseguenti problemi.

### L'esercizio riabilitativo è importantissimo

in caso di:

- Incontinenza urinaria

- leggero prolasso uterino e abbassamento della vescica,

- cedimento della parete vaginale e della uretra, dell'ano interno e dell'apparato ano-rettale.

-Per le donne che hanno partorito (recentemente o meno)

Dopo il parto è particolarmente importante la riabilitazione di tutti e tre gli strati del pavimento pelvico, ma anche la sua integrazione nella vita quotidiana cioè sapere come proteggere il pavimento pelvico.

-dopo interventi chirurgici ginecologici

-durante e dopo la menopausa

Per il piacere di sentirsi donna:

-Per le donne che desiderano aumentare la conoscenza del proprio corpo ed in particolare del bacino, degli organi femminili, dei muscoli pelvici e del flusso dell'energia vitale, che viene ad aumentare facendo gli esercizi.

I tre temi fondamentali del mio corso sono:

La presa di coscienza del pavimento pelvico è un passaggio fondamentale per la rieducazione perineale .

Il primo tema è quindi la percezione differenziata dei muscoli pelvici.

Si scoprono i tre strati del pavimento pelvico e si esercita la loro percezione.

Si impara a rilassare questi muscoli, producendo un effetto distensivo in tutto il corpo. Senza la capacità di rilassare i muscoli, infatti, non è possibile rinforzarli in modo efficace.

Il secondo tema è il rinforzo dei muscoli pelvici.

Il terzo tema è la integrazione nella vita quotidiana.

Ciò significa allenarsi ad effettuare i gesti quotidiano con l'aiuto della muscolatura pelvica attivandola. Questo può, con il tempo, trasformarsi in abitudine. Si impara inoltre ad evitare posizioni ed abitudini che danneggiano il pavimento pelvico p.es. durante lo starnutare, il tossire, l'alzare pesi ecc.

L'obiettivo della riabilitazione è ottenere il giusto livello di tonicità che permette di nuovo i normali riflessi del pavimento pelvico. Una muscolatura sana e viva, flessibile, elastica, si contrae e si rilassa istintivamente nel modo corretto.

Approfondimento del tema:

Dopo questo percorso c'è la possibilità di approfondire ulteriormente quanto affrontato nel corso di base affinando la sensibilità del nostro corpo femminile.

A me sta veramente molto a cuore che le donne abbiano la possibilità di approfondire la loro conoscenza degli organi femminili. Lo trovo fondamentale per le donne.

Faremo esercizi per stabilire un contatto più profondo con le ovaie, l'utero ed il seno attraverso la loro propriocezione.



## Il mio metodo:

Seguo un metodo che attiva e rinforza in modo differenziato i tre strati di muscolatura del pavimento pelvico, cioè anche le fasce profonde nel bacino. In questo modo viene tonificata ed attivata la base profonda della donna. E' particolarmente importante per lei acquistare la percezione dello stato muscolare del pavimento pelvico. Si tratta non solo di rinforzo ma anche di capacità di rilassamento. Tanti disturbi appaiono perché i muscoli sono troppo rilasciati o in eccessiva tensione. Questo indica la necessità di trovare un giusto equilibrio tra i due poli opposti: forza-abbandono, contrazione-rilassamento. Ciò ha anche un effetto sul livello psicoemotivo.

Si tratta quindi non di un allenamento muscolare meccanico ma della acquisizione da parte della donna di una buona sensibilità del suo bacino.

Questo processo viene sostenuto dalla respirazione che è fondamentale per sciogliere le tensioni e portare vita e consapevolezza in questa parte importante del corpo.

Appena la donna è in grado di percepire bene il suo pavimento pelvico, gli esercizi vengono integrati nei movimenti quotidiani e diventano così un'abitudine efficace .

Il PP è uno strumento ipersensibile. Ogni donna può imparare a suonarlo come se fosse un prezioso strumento musicale e non è mai troppo tardi. La donna comincia generalmente con contrazioni indifferenziate della muscolatura nel suo insieme. Con il tempo imparerà a differenziare le diverse fasce muscolari ed a contrarle o rilassarle volontariamente. Con molto esercizio si può giungere ad un gioco muscolare altamente differenziato.

Durante il percorso di ricerca di questa zona corporea si creano anche nuove collegamenti fra i sinapsi a livello cerebrale, si sviluppa una nuova memoria corporea.

Un effetto collaterale assai piacevole dell'allenamento del pavimento pelvico è che attraverso le contrazioni delle fasce muscolari si liberano le endorfine, cioè gli ormoni del benessere.

Occuparsi della propria base può essere l'inizio di un viaggio d'esplorazione, che ci conduce alle radici della nostra femminilità.

Elisabeth Fritzsch

Infermiera diplomata

Terapista per la respirazione secondo Ilse Middendorf

Formazione triennale nel „Institut für Atemlehre

Formazione per la rieducazione perineale presso Karin Schlee e Irene Lang-Reeves

Dal 1991 tengo seminari, dal 1993 tengo seminari per le donne

E-mail: [elisabeth.fritzsch@tiscali.it](mailto:elisabeth.fritzsch@tiscali.it)

Tel.: 0564 - 507429

### Una parte della mia presentazione:

Vorrei affrontare alcuni argomenti interessanti legati al tema pavimento pelvico, che forse sono meno noti ma molto significativi per comprendere la complessità della tematica e individuare le origini di questa fonte di energia vitale.

L'energia vitale del nostro corpo affonda le proprie radici in questa zona del corpo e il bacino è l'origine della nostra forza femminile. Da sempre l'essere umano indaga la forza misteriosa del proprio ventre. Già nel passato in alcune antiche scritture, tenute segrete, appartenenti a culture come quella indiana, messicana, cinese, ed altre ancora, questo argomento veniva trattato con molta attenzione.

In seno a queste culture esistevano vere e proprie scuole dove si insegnava l'arte di saper dirigere e far fluire l'energia vitale dalla zona del perineo attraverso la colonna vertebrale fino al cervello o all'ombelico. In questo modo erano capaci di riarmonizzare tutto il sistema energetico della persona. Questo metodo veniva utilizzato anche per guarire organi interni.

Tutt'oggi questo tema e' ancora molto attuale. Queste tecniche sono state tramandate fino ai tempi nostri e sono a disposizione della popolazione. Per esempio nel Hata-Yoga, Kriya-Yoga, Tantra-Yoga o Tao-Yoga etc.

**Nel Tao Yoga** si afferma che un pavimento pelvico debole fa uscire la energia Chi dal corpo. Sono state quindi sviluppate delle tecniche per impedire questa perdita di energia. Il primo passo è sempre il rinforzamento della muscolatura pelvica.

I fenomeni energetici vengono oggigiorno studiati e misurati scientificamente.

Il dottor Gerhard H. Eggetsberger, scienziato austriaco ha pubblicato i risultati della sua ricerca scientifica in un libro divenuto un Bestseller (intitolato: Forza per tutto il giorno). Questa pubblicazione afferma che la contrazione del muscolo Pubococcigeo, chiamato anche muscolo dell'amore, che è la fascia interna del PP, produce, nella posizione con la schiena eretta, un aumento dell'attività cerebrale, misurabile da strumenti scientifici, a cui si accompagna un aumento del rendimento complessivo di tutto il corpo, un maggiore concentrazione, la creatività, così come la capacità di pensare in modo più complesso.

Eggetsberger ha sviluppato un Training per il muscolo Pubococcigeo. Egli afferma che questo muscolo è uno dei maggiori fornitori di energia per le zone legate alla sessualità nel cervello.

Il Dottor Arnold Kegel, ginecologo statunitense il cui merito e' quello di aver reintrodotta il tema del rafforzamento dei muscoli pelvici per l'eliminazione dei problemi d'incontinenza negli anni 50, rimase felicemente sorpreso constatando i benefici di questa terapia. Le donne sottoposte a questo trattamento rivelavano con il passare del tempo, una maggiore sensibilità nelle zone intime ed un aumento del desiderio sessuale.

**Elisabeth Fritsch**