

Veronika Wiethaler

Dalla ginnastica pelvica  
alla ginnastica vertebrale

*Per donne e uomini*

Morlacchi Editore

*Per Elisa*

Avvertenza: le indicazioni presentate in questo manuale hanno uno scopo puramente educativo e informativo e non intendono sostituirsi alle prescrizioni mediche. Prima di intraprendere qualunque attività, consigliamo di consultare il proprio medico. L'autrice non assume responsabilità alcuna per danni di qualsiasi natura, causati direttamente o indirettamente dalle informazioni contenute nel manuale.

ISBN/EAN: 978-88-6074-523-1

copyright © 2012 by Morlacchi Editore, Perugia. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la copia fotostatica, non autorizzata.

Progetto grafico del volume: Agnese Tomassetti  
editore@morlacchilibri.com – www.morlacchilibri.com.

Finito di stampare nel mese di dicembre 2012 presso Tipolito Properzio Snc, Santa Maria degli Angeli, Assisi (PG)

## »»»»» Indice

<i>Introduzione</i>	7
• Come si sviluppa il tono muscolare	11
• La spina dorsale dalla testa alla coda	19
• I disturbi della colonna vertebrale e gli organi addominali (dott. Griesmeyer)	21
• Anatomia e modi di attivazione del pavimento pelvico	27
• Esercizi per rilassare la spina dorsale lombare con la palla <i>Softgym Over</i>	37
• Coordinazione pavimento pelvico e gambe	43
• Esercizi addominali in coordinamento con il pavimento pelvico	57
• Esercizi proni	67
• Esercizi carponi	73
• Seduti sul materassino	79
• In piedi	85
• Esercizi con palloni grandi - <i>Gymnic Classic Plus</i>	99
• Test di funzionalità neuromotoria manuale in una terapia di riabilitazione (dott. Griesmeyer)	113
• Applicazioni specifiche	121

## *Ringraziamenti*

Questo volume non sarebbe stato possibile senza la fertile collaborazione delle persone sotto nominate e il generoso contributo di Fitforyou e Ledraplastic. In particolar modo vorrei ringraziare tutti i miei allievi di ginnastica pelvica e vertebrale con i quali ho potuto sviluppare e rifinire gli esercizi. Soprattutto il gruppo che si è messo a disposizione per la lezione nel DVD e i genitori dei bambini che generosamente hanno permesso di fotografare i loro figli. Grazie a B.B. Cohen che con il metodo Body-Mind Centering™ mi ha permesso di trovare chiavi molteplici a una esperienza di movimento ricchissima e naturale. Infine, grazie a Alessandro Tinterri per la revisione del testo.

\* \* \*

### *Fotografia*

Laurence Chellali, fotografa

### *Modella*

Alessandra Traverso, coreografa

### *DVD*

Marino Lagorio, Regista

Modelle

Alessandra Traverso, coreografa

Rosalba Ruffa, fisioterapista

### *Disegno + Fotografia Test*

Loretta Frilli

Dott. Stefan Griesmeyer

Medico chirurgo

### *Sponsor*



Fit for you



Ledraplastic

### *Materiale usato*

Gymnic Classic Plus BRQ art. 95.29,

Softgym Over art. 95.09

Sensyball art. 97.50

## »»»»» Introduzione

La ginnastica del pavimento pelvico e la ginnastica vertebrale, messe in relazione tra loro, traggono un reciproco vantaggio. La salute della schiena migliora notevolmente quando si applica con consapevolezza la conoscenza del corpo e i delicati esercizi del pavimento pelvico, ottenuti attraverso il percorso della ginnastica pelvica.

Conquistata la sensibilità per l'attivazione dei muscoli perineali, diventa naturale integrare gli strati muscolari alla base del bacino in movimenti più ampi, come proposto dalla ginnastica vertebrale.

Chi cerca di curare la schiena o gli addominali con la ginnastica vertebrale, o simili approcci, può trovare utili facilitazioni, nuovi concetti e prospettive diverse per rendere gli esercizi più efficaci e curativi, una consapevole partecipazione della muscolatura del pavimento pelvico aiuta a rendere più mobili le anche e agisce come contenitore degli organi addominali durante l'esercizio addominale, quando si sviluppa la mobilità del coccige e la colonna torna a essere usata nella sua lunghezza originale: dal vertice della testa al coccige.

Il coccige è fondamentale per sviluppare un pavimento pelvico tonico. Dal coccige partono muscoli importanti che sostengono gli organi del bacino. Un pavimento pelvico tonico e flessibile nella contrazione ed estensione funziona come un trampolino. Un tono appropriato permette una flessibile reazione al respiro, alla tosse, allo starnuto. Funziona come sostenitore del corpo, permette alla colonna vertebrale di tornare a svolgere la sua funzione di antenna flessibile, invece di essere impegnata a mantenere la postura. La sua forza, che si esprime sul piano orizzontale, rende più flessibili le anche e alleggerisce l'impegno delle gambe, che viene ripartito anche con il pavimento pelvico. La deambulazione acquista sicurezza e ne guadagna la mobilità delle anche.

Con gioia e soddisfazione ho lavorato negli ultimi anni con anziani, donne, prima e dopo il parto, uomini dopo interventi alla prostata, ostetriche, studenti di scienze motorie, insegnanti di Yoga, fisioterapisti e osteopati, operatori Shiatsu.

Rendere accessibile tramite l'anatomia e il movimento una parte del corpo molto circoscritta, carica di implicazioni morali, legate alla sfera sessuale dell'individuo, ma incredibilmente utile per vivere un parto più consapevole, per evitare l'incontinenza, per prevenire il rischio di prolapsi, per attenuare il mal di schiena, per scoprire nuove sensazioni nella sessualità, questa consapevolezza nuova ha portato serenità e conforto, per non dire felicità, a chi ha scoperto questa parte del proprio corpo.

In ogni occasione, sia con figure professionali sia amatoriali, l'insegnamento degli esercizi è preceduto da un piccolo percorso di apprendimento dell'anatomia. È una didattica precisa dell'apprendimento anatomico, che include immagini d'anatomia, l'uso di fasce elastiche e il tocco. Obiettivo della lezione iniziale è il raggiungimento di una visione chiara ed elementare dell'architettura del pavimento pelvico e delle ossa del bacino in esso coinvolte.

La conquista di consapevolezza della propria anatomia, l'impadronirsi del proprio corpo, sono fondamentali quando si tratta di essere precisi nell'avvio di movimenti circoscritti. Per esempio, un movimento che parta dal coccige può avere diversi percorsi definiti nello spazio, con conseguente effetto del movimento sulla muscolatura. Anche se all'inizio sembra difficile avviare un movimento dal coccige, persino soggetti in età avanzata hanno scoperto con entusiasmo questa nuova, e in fondo vecchissima, possibilità. Siamo mammiferi e quasi tutti i mammiferi sono dotati di una coda che viene utilizzata. Nella prima infanzia, il coccige aveva una funzione fondamentale nella conquista del nuovo mondo. Se provate a osservare i bambini nei primi anni di vita vi risulterà ovvia la presenza, l'utilità e la funzione della "coda".

I termini anatomici riappaiono continuamente nelle lezioni. La ginnastica diventa un gioco, il cui oggetto è l'anatomia. Questo stimola

il sistema nervoso in due modi, il termine anatomico produce come effetto di visualizzare la posizione nel corpo e il punto così visualizzato rimanda un *feedback* autoperceptivo. La percezione delle strutture corporee si approfondisce e velocizza. La capacità di coordinazione diventa immediata e nasce intrinsecamente.

Con la conoscenza della propria anatomia, nella metodologia dell'anatomia esperienziale, si risveglia una confidenza con il nostro corpo così come l'avevamo da bambini. Diventa di nuovo nostro. La fiducia che possa funzionare nel suo modo più naturale si concretizza.

L'aspetto ludico, che si può scoprire nei numerosi esercizi con le due piccole palline *Sensyball*, la palla morbida, grandezza media *Softgym Over* e la grande palla *Gymnic Classic Plus BRQ*, ci libera dalla visione della ginnastica finalizzata al raggiungimento del corpo 'perfetto', permette mobilità e apertura verso nuove e inaspettate possibilità di movimento.

Dopo un ciclo di dieci lezioni, persone di qualsiasi età o sesso sono in grado di individuare, mobilizzare il loro coccige, i rami ischio-pubici e l'insieme dei tre strati muscolari del pavimento pelvico.

Il testo propone una breve introduzione alla ginnastica del pavimento pelvico, per poi procedere con la sua integrazione nella ginnastica vertebrale. Al lettore, che vuole eseguire gli esercizi, si consiglia di aver già qualche padronanza nell'esecuzione degli esercizi basici della ginnastica pelvica.

A tale proposito rinvio al mio precedente libro *Il pavimento pelvico come rivitalizzarlo e rinforzarlo* (Morlacchi Editore), che offre una vasta gamma di spiegazioni ed esercizi, a partire dai quali si è sviluppato questo secondo volume.