

LAVORIAMO SUL BACINO!

Uno dei modi in cui il corpo reagisce allo stress è la diminuzione del flusso sanguigno agli organi pelvici, cosicché il sangue possa meglio irrorare aree critiche per la lotta o la fuga e ciò fa parte della naturale reazione “combatti o fuggi”.

Quando i muscoli interni del bacino sono contratti, tutto il corpo è sottoposto ad una corrispondente tensione muscolare e, cioè, dalla testa ai piedi.

Un muscolo interno del bacino rilassato e allungato, al contrario, dà a tutto il corpo l’impulso di rilassarsi completamente.

Lo stress prolungato può avere anche un effetto diretto e conseguenze importanti:

- 1- **Sul ciclo mestruale.** Livelli elevati di cortisolo, un ormone dello stress, possono provocare infatti un blocco delle mestruazioni. E nel tempo può accadere, per svariati motivi, di avere delle contrazioni muscolari croniche della zona pelvica che portano a molte patologie legate alle ovaie.
- 2- **Dolore lombare,** mal di schiena, non pensiamo che il problema sia l’eccessiva contrazione dei muscoli profondi del bacino, il muscolo ileo psoas che è parte chiave del nostro corpo e della nostra postura.

Il muscolo in questione l’ileo psoas, è costituito da due muscoli: **il muscolo iliaco ed il muscolo psoas.**

Il muscolo iliaco parte dalla regione anteriore del bacino e si inserisce sul femore. Il muscolo psoas parte dalla regione anteriore della colonna lombare e si unisce all’iliaco. Le funzioni di questo muscolo sono molteplici, come correre, camminare, è il muscolo flessore più forte delle nostre anche.

Il muscolo ileo psoas è anche chiamato muscolo dell’anima, muscolo di sopravvivenza, legato a due possibilità combattere o scappare, nei momenti di forte stress, il nostro cervello, il nostro corpo contrae questo muscolo, questo avviene naturalmente, affinché il nostro corpo sia pronto ad affrontare l’ostacolo oppure a scappare dal problema, le emozioni sotto forma di ormoni rimangono bloccate nel muscolo ileo psoas portando l’aumento della contrattura se siamo in una condizione di forte stress emotivo, attraverso la disciplina Yoga possiamo allungare questo muscolo, ileo psoas, liberandolo dall’eccessiva tensione, questo significa anche liberare vecchie emozioni, eliminare lo stress dal nostro corpo.

