



LA DISCIPLINA

Viene definito anche il "muscolo dell'anima", e tenerlo in forma è sinonimo non solo di benessere fisico, ma anche di una maggiore serenità mentale. Stiamo parlando dell'ileopsoas, uno dei muscoli più importanti, fondamentale per la salute della schiena e non solo, che mette in collegamento la parte superiore con quella inferiore del nostro corpo, ed è effettivamente composto da 2 fasce muscolari, raggruppate per vicinanza anatomica e funzionalità: il muscolo iliaco e il muscolo psoas (che include il piccolo psoas e il grande psoas). Proprio per questa sua profondità all'interno del corpo, il muscolo ileopsoas istintivamente si irrigidisce quando siamo impauriti o stressati.

LE EMOZIONI

Lo psoas viene chiamato "muscolo dell'anima" perché rappresenta il fulcro dell'energia di tutto l'organismo: quando è ben allenato, l'energia riesce a fluire agevolmente fra muscoli,

Quanto è importante allenare l'ileopsoas, il "muscolo dell'anima": ponte tra colonna vertebrale e gambe. È fondamentale per la qualità fisica e la serenità mentale. E gli esperti lo consigliano soprattutto in età silver

Partiamo dalla schiena per mantenerci in forma

ossa e articolazioni. Ma c'è di più: l'ileopsoas memorizza e ingloba le emozioni del passato, esperienze o traumi di vita che diventano memorie impresse nel corpo e che, se non sono più necessarie, è bene lasciare andare, attraverso semplici esercizi per allungare questo muscolo.

DOLORI

Se si accumulano tensioni in questa zona (quando si sta molte ore seduti o si praticano sport come il ciclismo, per esempio) e il muscolo si accorcia, la curva lombare fisiologica viene compromessa, portando a mal di schiena, cambiamenti posturali e perdita di forza. «L'ileopsoas custodisce il segreto della vitalità, della postura e della libertà di movimento», conferma Francesca Cassia, cofondatrice della scuola internazionale Odaka Yoga, una delle massime esperte mondiali nell'allenamento dello psoas.

«Questo ponte tra la colonna vertebrale e le gambe», conti-

CON IL PASSARE DEGLI ANNI, IL CORPO PERDE ELASTICITÀ: ECCO PERCHÉ ALCUNI ESERCIZI MIRATI TRASFORMANO LA QUALITÀ DELLA VITA DOPO I 50 ANNI

LA GUIDA Piegamenti sani, respiro e affondi

Si inizia in posizione di affondo, con il ginocchio destro piegato sopra la caviglia e la gamba sinistra allungata all'indietro, con il ginocchio a terra; sollevate il busto e allungate le braccia verso l'alto, aprendo il torace e respirare. E si cambia lato.

nua Cassia, "è il centro dell'equilibrio fisico ed emotivo; prendersene cura significa ritrovare l'armonia interiore. Con il passare degli anni il corpo perde elasticità e forza, e questo muscolo può irrigidirsi, causando dolori lombari, rigi-

dità e difficoltà nei movimenti. Ecco perché lavorare sull'ileopsoas può trasformare la qualità della vita, soprattutto dopo i 50 anni».

I DOLORI

Bastano pochi minuti al giorno

per fare esercizi mirati che possono ridurre i dolori lombari, migliorare l'equilibrio, rilassare la mente e sciogliere le tensioni emotive. Cassia suggerisce di sperimentare l'Affondo Basso, o Low Lunge, per allungare lo psoas e migliorare la mobilità delle anche. Si inizia in posizione di affondo, con il ginocchio destro piegato sopra la caviglia e la gamba sinistra allungata all'indietro, con il ginocchio a terra; sollevate il busto e allungate le braccia verso l'alto, aprendo il torace e mantenendo la posizione fra i 5 e gli 8 respiri, per poi cambiare lato.

LA TORSIONE

Ottimo anche il Twisted Lunge, la torsione in affondo, per allungare lo psoas mentre si lavora sulla mobilità della colonna vertebrale e delle anche. Si parte dalla posizione di affondo, con il ginocchio destro piegato sopra la caviglia e il ginocchio sinistro a terra. Posizionate le mani a terra, sotto le spalle, e portate il braccio sinistro verso l'alto, aprendo il petto al cielo. Mantenete le anche stabili, concentrando sull'allungamento dello psoas della gamba posteriore, e fate poi l'esercizio dall'altro lato.

L'Angolo Seduto, invece, rafforza lo psoas e i muscoli addominali profondi. Sedete con le ginocchia piegate e i piedi poggiati a terra: inclinate leggermente il busto indietro e sollevate i piedi, mantenendo le gambe piegate o distese, e allungando le braccia in avanti, per tenere la posizione fra i 15 e i 30 secondi, respirando profondamente. Eseguite gli esercizi con gradualità, per evitare di sovraccaricare la zona lombare.

Maria Serena Patriarca

© RIPRODUZIONE RISERVATA

