

# Parlando dello Psoas

## Dietro a un muscolo c'è un intero organismo

Estratto da un'intervista a Liz Koch, autrice del libro *Il libro dello Psoas* (edito da Somatica Edizioni).

A cura di Maderu Pincione e Delia Santangelo Williams.

*Mi interessa un dialogo diretto con la vita mentre la vita si manifesta attraverso la mia persona. Lo Psoas è una porta per accedervi. Essendo l'espressione della mia centralità io considero lo psoas un messaggero e riconosco che mi comunica dal profondo di me stessa ed io presto attenzione e ho imparato il suo linguaggio, lo psoas mi informa se il mio sistema possiede integrità e coerenza oppure no.*

*Lavorare con lo psoas vuol dire uscire dalla modalità di mera sopravvivenza e permetterci di rifiorire. Vuol dire entrare veramente in contatto col nostro centro, non con una strategia di sopravvivenza o ripiegamento, ma come un rinascere per divenire pienamente chi siamo.*

*Consiglio alle persone di rallentare perchè il tessuto può guarire solo se siamo nell'ambito del sistema parasimpatico, pertanto rallentare è un fattore fondamentale per arrivare allo psoas. Utilizzo micromovimenti, movimenti fluidi, ondulatori, oscillatori e a spirale e uso la consapevolezza. Aiuto le persone a divenire consapevoli di ciò che sentono dentro se stesse e a dare a questo un valore.*

*Non è importante cosa si fa, ma come si fa. Le radici e intenzioni di molti approcci terapeutici sono il controllo mentre alla base del mio lavoro c'è la consapevolezza. Mi interessa molto di più la consapevolezza che il controllo. Credo che la consapevolezza porti il nostro sistema ad un livello di integrazione che il controllo non ci fa raggiungere. Tuttavia, ci sono ad esempio insegnanti Pilates che lavorano in modo molto somatico e quelli che lo fanno possono aiutare le persone, con esercizi molto funzionali, ad acquisire una consapevolezza somatica o di ciò che stanno facendo e così prevenire eventuali lesioni.*

*Il mio approccio contribuisce a queste idee perchè credo che quando siamo consapevoli sensorialmente, quando impariamo a riconoscere ciò che proviamo, al contrario di molte persone che non sono consapevoli di molti aspetti di se stessi, rimparando ciò che facevamo da bambini, tornare a quella consapevolezza enfatizzerà ogni cosa che facciamo.*

*Inoltre cambierà il paradigma da un modello meccanico sia che venga usato in Osteopatia o nel Pilates. Il modello meccanico è limitato e a me interessa cambiare il discorso e il linguaggio. Un tipico esempio, la prima cosa che insegno è che nessuno ha inserito il nostro psoas. Nel linguaggio biomeccanico si parla dell'inserimento dello psoas nella 12° vertebra toracica. Tutto ciò è incoerente perchè nessuno ha inserito il nostro psoas. Questo è un modello meccanico che vede l'essere umano come un oggetto e non come un processo vitale. Se non cambiamo quindi il linguaggio, non importa che tipo di lavoro facciamo, siamo incoerenti se usiamo un modello biomeccanico, mentre siamo interessati a sollecitare un evento organizzativo di autoguarigione spontanea. Come processo vitale, l'organismo umano si auto-corregge e si auto-organizza. Gran parte del mio lavoro consiste nel prenderne atto all'interno di noi stessi, non imparando dall'esterno, ma attraverso l'esperienza interiore.*

*Lo psoas è un tessuto intelligente e non è lui il problema. Quando si cerca di ottenere una reazione dallo psoas, questo è esattamente ciò che si ottiene: una reazione. Le cose possono cambiare per un po' ma non c'è risoluzione. Lo psoas è semplicemente un messaggero del sistema nervoso centrale e io dico non te la prendere col messaggero! E' come un bruco. Se pungiamo un bruco, si arriccerà e se pungiamo lo psoas reagirà, ma questo non promuove il prosperare nè una risposta di sicurezza o di integrità. Perciò, manipolare l'altrui o il proprio psoas, è mancanza di rispetto verso l'anima e il centro di un organismo umano, sottintende che esso non sappia come fare qualcosa, che abbia bisogno di insegnamento e che gli si debba imporre una correzione. Inoltre, sottintende un livello di stupidità mentre io trovo l'organismo incredibilmente intelligente. Pertanto, io ricerco cos'è che interferisce con la capacità di autocorrezione del sistema.*

*Imparare a sviluppare un rapporto più profondo con noi stessi, ad incarnare il nostro corpo: questo è precisamente l'oggetto del mio lavoro.*

*Il mio lavoro non è aggiustare le persone o aiutarle a sentirsi meglio, ma sperimentare la mia autoaffermazione in modo da non dover dipendere da alcun terapeuta per raggiungere un qualche livello di coerenza. Questo non vuol dire che non apprezzi il bodywork, al contrario. Però il mio lavoro riguarda l'esperienza incarnata e come avere accesso al guaritore che è dentro di noi. Questo è l'aspetto importante del mio lavoro. Quando lavoro con i terapeuti, non voglio insegnare loro in che modo io lavoro con lo psoas degli altri, ma voglio che loro stessi facciano l'esperienza incarnata del loro psoas, perchè è da questo che nascerà la loro sensibilità creativa, spontanea e intuitiva, senza la quale tutto si riduce soltanto ad una tecnica, una mera filosofia che non è presente nello spazio e nel tempo.*

*Insegno alle persone ad essere presenti a se stesse. Più una persona è presente, più guarisce e più si sente meravigliosamente bene dentro. Non ho qualcuno che mi dica: ho questo dolore e voglio che tu lo mandi via. Non vuol dire che non abbia dei clienti privati con dolori, però io insegno loro ad essere presenti con se stessi e a come entrare in contatto con l'intelligenza del loro psoas. In questo modo, hanno l'opportunità di divenire più consapevoli e di acquisire una maggiore autoaffermazione.*

*Ciò che vedo e capisco del lavoro di tutti quelli che lavorano direttamente sullo psoas – premetto che credo che più si sta lontano dallo psoas, migliori saranno i risultati – è che l'impulso ad aiutare qualcuno deriva spesso dalla paura e può essere impercettibile; so che detto da me, può sembrare controverso, ma proviene in realtà dalla risposta primitiva alla paura detta "fuga o lotta": voglio aiutare qualcuno e se riesco a farlo stare meglio, mi sentirò meglio dentro anch'io. Da questo deriva in parte l'impulso ad aiutare un altro. Pertanto, se non sono totalmente in contatto col mio centro profondo e non ho consapevolezza sensoriale, tenderò a cercare di sforzarmi di aiutare, primo perchè mi pagano, secondo perchè voglio avere successo, ecc.*

*Lo psoas è un tessuto istintivo, se stuzzicato, reagirà, ma il risultato non durerà a lungo. Allora c'è bisogno di qualcos'altro che per me è sperimentare la propria integrità. Qualcuno dirà che ci sono vari modi per aiutare ad ottenere integrità, ed io sono d'accordo, ma so che la manipolazione diretta e intenzionale dello psoas è un fraintendere il messaggio che lo psoas ci fornisce.*

*Lo psoas è solo un messaggero. E' estremamente raro che sia lui il problema. Lo psoas è situato in quello che chiamiamo il centro neuronale del simpatico, è tessuto connettivo e si trova nel luogo più profondo dell'organismo, insieme al midollo spinale e ai reni ed è parte della risposta del simpatico, che se stuzzicato, reagirà, ma questo non produrrà coerenza nel sistema. Idratare il sistema, nutrire il sistema produce coerenza, sia tramite il movimento o la nutrizione, il sistema si idrata e guarisce e il nostro centro, se scadente, può rifiorire.*

*E' esattamente come una rosa, non puoi farla aprire tirando i suoi petali. Non puoi sollecitare la sua fioritura. Puoi soltanto interessarti a darle supporto per ottenere che fiorisca. Allo stesso modo, lo psoas dal centro profondo del nostro essere crea coerenza. Dobbiamo ascoltare il suo messaggio: cosa ci comunica quando è in tensione o irritato? Non ci dice certo di aver bisogno che qualcuno allenti la tensione, un muscolo psoas non è debole, ma se erroneamente pensiamo che lo sia, vorremo rafforzarlo, mentre lo psoas è esausto! E quindi ci rivolgeremo a lui in modo diverso: non cercheremo di farlo reagire, non ne abbiamo bisogno.*

*Pertanto, la questione è comprendere lo psoas e così facendo, cambiare il nostro approccio. Se sai che qualcuno è esausto lo tratterai diversamente da come faresti se pensassi che è debole. Oppure se è teso vorremmo che non lo fosse e cercheremo in qualche modo di alleviare la tensione. Ma se sai che ti comunica che qualcos'altro è incoerente, forse l'apparato scheletrico è disturbato, la propiocettività è disturbata, allora piuttosto che focalizzarci sullo psoas, andremo ad interessarci del mandante del messaggio. Nel momento esatto in cui lo facciamo, il sistema lascia andare lo psoas che non sarà più coinvolto e non dovrà più compensare per altri disordini dell'integrità centrale del sistema.*

Il link al video integrale dell'intervista è:

<http://www.craniosacrale.it/wp/?p=5844#prima%20parte>