

# La retroversione del BACINO

*Questo movimento pur non facendo parte delle posizioni dello yoga è di fondamentale importanza per la buona salute della zona lombare*

di Roberto Rabboni

La retroversione e l'anteroversione del bacino non sono *asana* dello *hatha yoga*.

Sono movimenti della cerniera lombo-sacrale tali da annullare o aumentare la fisiologica lordosi lombare.

Essendo l'antiversione un movimento facilitato dalla curvatura del tratto lombare, ma soprattutto una postura che il nostro dorso mantiene in quella zona naturalmente, come insegnanti è bene concentrarci sul movimento opposto, quello di retroversione.

Movimento che si ritrova in molti *asana*, e in altri è bene effettuarla per tutelare la zona lombare della colonna stessa.

Sicuramente, chi più chi meno, ne abbiamo sentito parlare almeno una volta, molti le sanno eseguire anche bene, alcuni le sanno insegnare, tutti dovrebbero saperla fare e non solo durante la pratica degli *asana*.

Nella mia esperienza di insegnante di educazione fisica specializzato in ginnastica medica e correttiva, mi ritrovo spesso a doverla insegnare in altri contesti che non sono la seduta di *hatha yoga*, e devo dire che a volte non è per niente facile.

Nella pianificazione annuale del corso di *hatha yoga*, dedico diverse lezioni all'apprendimento di questo importante movimento e ogni tanto durante l'anno altre per il ripasso e l'approfondimento.

Una cosa è certa: la pratica dello *hatha yoga* è sicuramente indicatissima per far apprendere in modo chiaro e preciso tale movimento.

La concentrazione, il silenzio, la consapevolezza e

l'ascolto rivolto verso se stessi aiutano ad apprendere questa tecnica.

Nel tempo, ho notato che la "tematica dei contatti" ideata dal maestro Angelo Muzzarelli è la via migliore e più veloce per far apprendere questa tecnica.

Una volta che l'allievo è disteso supino, gli si chiede di piegare gli arti inferiori e di portare, quindi, le piante dei piedi a contatto con il terreno; a questo punto, l'attenzione si sposta alla respirazione addominale, successivamente lo si aiuta a rendersi consapevole dei punti di contatto del corpo con il pavimento che sono:

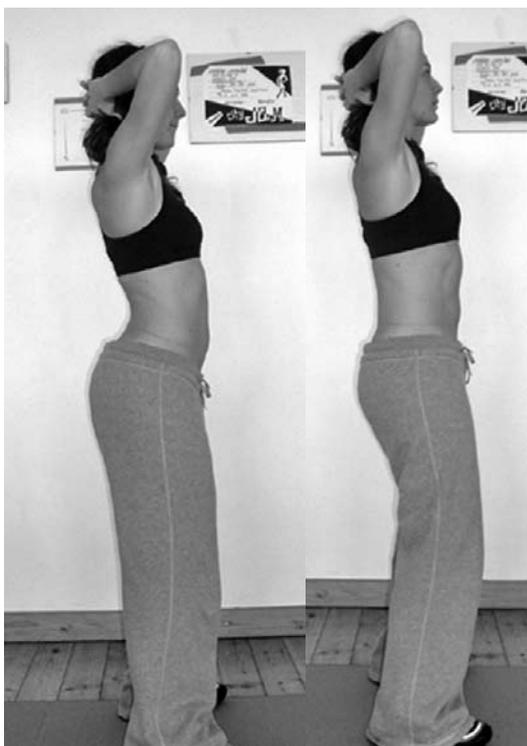
- le piante dei piedi
- i glutei
- la gabbia toracica
- le spalle
- le braccia
- le mani
- la testa

A questo punto, si chiederà all'allievo durante l'espiazione di schiacciare tutta il dorso per terra, di aumentare cioè la superficie di contatto della sua schiena con il pavimento, (**fig 1a/1b**, per motivi didattici nella foto le braccia sono dietro la nuca).

Questo importante movimento lo si può effettuare anche in altre posizioni che non siano solo quella supina, come si può vedere nelle figure di pagina 23: da in piedi (**2a/2b**), in piedi con le gambe leggermente



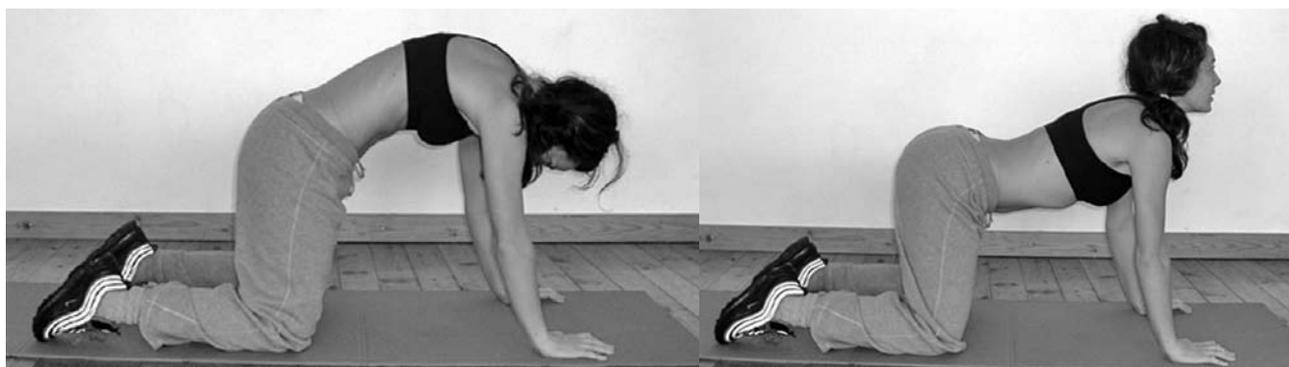
**Fig 1a/1b la retroversione del bacino dalla posizione supina**



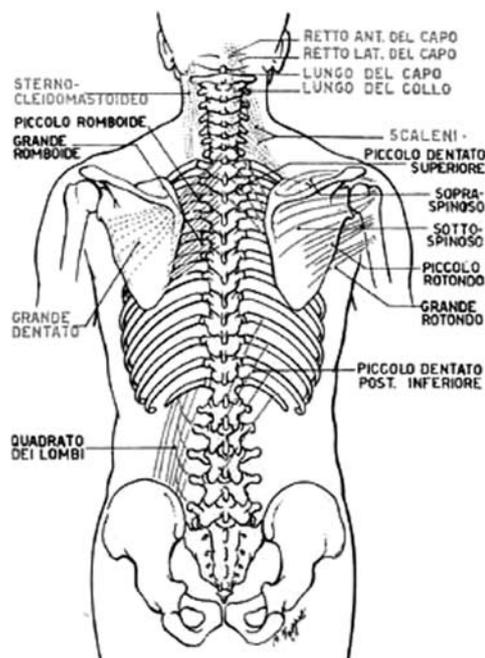
**Fig 2a/2b** la retroversione del bacino dalla posizione in piedi



**Fig 2c/2d** la retroversione del bacino dalla posizione in piedi con le gambe flesse



**Fig 2e/2f** la retroversione del bacino dalla posizione carponi



flesse e le mani appoggiate sulle ginocchia (2c/2d), carponi (2e/2f), dalla posizione seduta con le mani appoggiate a terra dietro il dorso, proni e infine anche nella posizione di sospensione.

Si tratta di posizioni, a parte quella di sospensione che non si impiega nello *hatha yoga*, che durante una lezione si usano molto ed è bene proporre agli allievi la retroversione del bacino anche in queste posizioni al fine di renderli ancora più consapevoli di questo movimento.

La retroversione del bacino è molto utile anche nella vita quotidiana; pensiamo a quando si solleva un peso o quando si deve stare per molto tempo in piedi: in quell'occasione è bene alternare un po' la retroversione e la anteroversione.

La retroversione del bacino è consigliata in particolar modo a quelle persone che presentano una fisiologica lordosi particolarmente accentuata, o a persone che denunciano dolore nella zona lombare dopo che sono state per lungo tempo in piedi.

*(Le foto sono state realizzate nella Nuova Palestra Paradiso di Chiaravalle, grazie a Ilenia e Matteo)*

# L'equilibrio del BACINO

*In base alla struttura anatomo-fisiologica degli allievi è preferibile far praticare loro asana che favoriscono la retroversione o l'antiversione*

di Roberto Rabboni

L'equilibrio del bacino è fondamentale per la salute del nostro dorso, è il centro del nostro corpo e della nostra persona.

Un bacino "forte" dona alla persona una postura dignitosa, stabile, la prepara e la tutela ogni volta che deve sollevare un peso, la nostra forza fisica dipende molto dallo stato di salute del centro del nostro corpo.

Un vecchio adagio recita: "Essere forti per essere utili".

Senza entrare troppo nello specifico ma nello stesso tempo cercando di chiarire il più possibile l'entità dei fatti, diremo che i movimenti del bacino sono molto affascinanti per quanto complessi.

Avvengono per opera di fasci muscolari, che in base al loro trofismo o lassità, determinano l'equilibrio della struttura stessa.

Per comprendere meglio l'azione dei muscoli sull'equilibrio del bacino, possiamo dividere didatticamente, il bacino stesso in quattro settori (fig 1):

- settore A: agiscono i muscoli spinali e lombari;
- settore A1: agiscono i flessori della coscia tensore della fascia alta, ileopsoas, e gli adduttori;
- settore B: agiscono gli addominali trasverso, obliqui, retto addominale e il perineo;
- settore B1: agiscono gli estensori della coscia, glutei, semitendinoso, semimembranoso e grande adduttore.

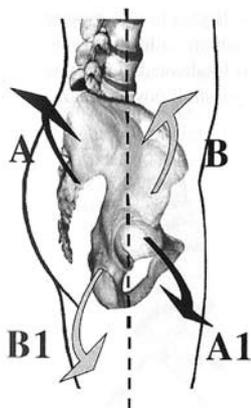


Fig. 1

L'equilibrio di queste "coppie" mantiene il bacino in normoverisione.

Quando predomina il tono muscolare della coppia A/A1, si verifica un aumento della lordosi, movimento di anteroversione.

Quando predomina il tono muscolare della coppia B/B1, si verifica una riduzione della lordosi, movimento di retroversione.

Per noi insegnanti è fondamentale proporre ai nostri allievi asana che favoriscono la retroversione o l'antiversione del bacino in base alla struttura anatomo-fisiologica degli stessi.

Per prima cosa, osserveremo il nostro allievo sia di fianco sia posteriormente per renderci conto se la sua lordosi è accentuata, normale, o rettilinea (fig. 2).

Personalmente passo anche la mano in corrispondenza della zona lombare, in modo da rendermi conto anche con il tatto dell'entità della curva.

Molto interessante è anche chiedere agli allievi che denunciano un dolore nella zona lombare, quale postura preferiscono:

- se dopo un certo tempo che stanno seduti, avvertono dolore nella zona lombare e quindi sentono il bisogno di alzarsi, proporremo loro movimenti di anteroversione e iperestensione quindi asana come *bhujanga-asana*, *kapota-asana*, *manduka-asana*, *nataraja-asana*, *dhanur-asana*.

Durante la pratica meditativa assumere *vajra-asana*

- se al contrario, dopo un po' che stanno in piedi, accusano dolore e sentono il bisogno di sedersi, per loro saranno più adatti gli asana che favoriscono i movimenti di retroversione, e flessione quindi *pascimottana-asana*, *mayura-asana*, *janusirsa-asana*, *hala-asana*.

Durante la pratica meditativa assumere *siddha-asana*.

Lo *hatha yoga* si presta benissimo a questo tipo di lavoro, soprattutto per ciò che riguarda il rispetto dell'equilibrio nella scelta degli *asana* e nell'alternanza tra posizioni e controposizioni.

Per cui proporremo ad allievi che hanno bisogno prevalentemente di flessioni, gli *asana* indicati sopra e gli altri come controposizioni. Senza dimenticare di aggiungere anche alcune torsioni.

Buona pratica.

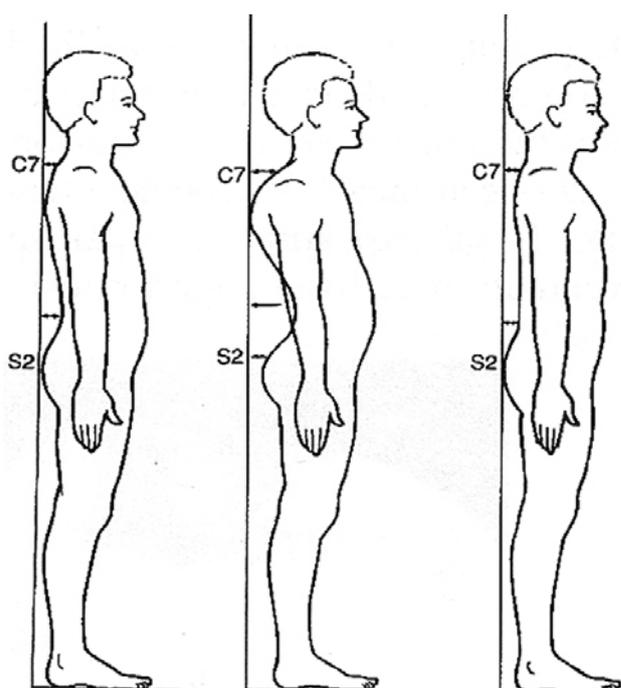


Fig. 2