



Il bacino è il nostro centro di gravità. Il bacino è conformato come una coppa ossea, che contiene e sostiene gli organi della digestione e della riproduzione.

Tutte le sue ossa hanno andamento curvilineo, per permettere la trasmissione delle spinte costituendo così un elemento di trasmissione delle spinte. Si controbilanciano la spinta dall'alto verso il basso impressa dal peso del corpo e la contro-spinta trasmessa dal suolo attraverso gli arti inferiori: in questo modo il bacino ci permette l'equilibrio e la posizione eretta. Il bacino è assai mobile, e possiamo descriverlo come un anello formato da tre parti ossee (le due ossa iliache e il sacro) congiunte da cinque articolazioni mobili (le due sacro-iliache, le due dell'anca e la sinfisi pubica). Ciò significa che il bacino ha la capacità di modificare la sua forma, di mutare il proprio orientamento e di compiere movimenti ondulatori in varie direzioni.

La forma e l'ampiezza del bacino sono determinati dalla postura. La nostra vita sedentaria ci costringe molte ore seduti su una sedia: una postura non naturale per il bacino, che tende a "bloccarlo". Sarebbe sano ricordare di stare più tempo seduti per terra, con le gambe incrociate oppure accucciati. Se ci pare una posizione scomoda è dovuto solo alla mancanza di pratica: basti infatti pensare che questa posizione sono soliti permanere a lungo i popoli dell'est europa e dell'asia, e gli stessi bambini la scelgono istintivamente come posizione di riposo. Inoltre, per via dell'ottimo uso della gravità e dell'allargamento che comporta negli anelli del bacino, è in assoluto la posizione più favorevole per l'evacuazione degli intestini e, ovviamente, per il parto.

E' decisamente consigliabile prendere confidenza con il proprio bacino in gravidanza ed i modi sono molteplici. Janet Balaskas nel già ricordato "Manuale del Parto Attivo" suggerisce una serie di esercizi mirati per sciogliere il bacino e riposare la schiena. Inoltre, grande attenzione al bacino e alla sua funzione meccanica è data dalle discipline dello yoga e del pilates, che insegnano anche ad accompagnare i movimenti con i ritmi del respiro.

Per facilitare l'insorgenza del travaglio si è soliti consigliare di fare lunghe camminate, perchè il basculamento del bacino che si produce nella camminata facilita i contatti meccanici della testa del bambino con il collo dell'utero, facilitando la discesa del bambino, l'apertura della cervice e la produzione di ossitocina. Meglio ancora di camminare sarebbe ballare, ondulando il bacino. Il movimento è molto naturale e l'accompagnamento musicale agisce positivamente sul dolore percepito da madre e figlio, favorendo la produzione di endorfine e di ossitocina, e prevenendo le dolorose pressioni delle ossa del bacino contro la testa del neonato.

Per abituarsi a questi movimenti, la cosa più divertente che si può suggerire è la danza del ventre in gravidanza: un modo espressivo ed efficace per sbloccare il bacino e imparare a conoscere i molteplici movimenti che esso può produrre. I dondolamenti sono un grandissimo aiuto per il bambino che deve scendere nel canale del parto: la verticalità lo aiuta perchè sfrutta la spinta verso il basso impressa dalla gravità, e i movimenti ondulatori lo "scrollano" dolcemente verso il basso, facilitando il disimpegno.

La danza del ventre è anche la più evidente testimonianza della sensualità del parto: una sensualità colta ed enfatizzata dalle culture tradizionali.

Mamme Domani | Ancora sul bacino e la preparazione al parto

Scritto da Claudia Adamo

Lunedì 18 Gennaio 2010 09:00

Approfondimenti: <http://video.aol.co.uk/video-detail/ginnastica-pre-parto-esercizi-di-mobilit-del-bacino/2046152051>