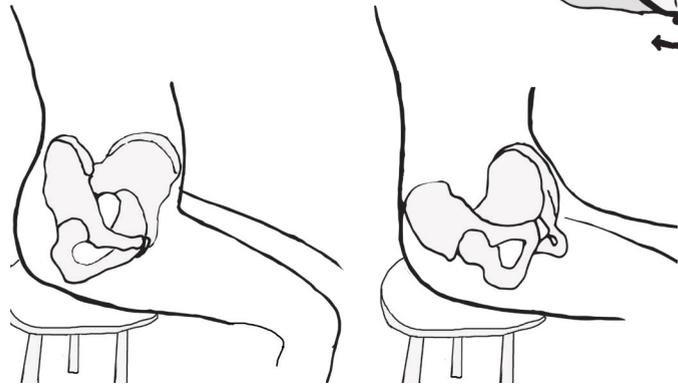


être ancré

HABITER SON BASSIN

exercice

Le bercement du bassin



POSITION

Assis sur une chaise dont l'assise n'est pas trop moelleuse.

MOUVEMENTS

1. Observez comment votre corps est assis, spontanément, sans chercher la bonne posture. Ressentez votre bassin, la colonne lombaire, dorsale et cervicale.
2. Asseyez-vous sur l'arrière des ischions, puis sur l'avant. Observez et ressentez.

3. Passez de l'avant à l'arrière dans un bercement du bassin plus ou moins rapide, dans la conscience des répercussions de ce mouvement sur la colonne, la tête, le regard.

4. Projetez le sommet du crâne vers le ciel et le centre du périnée vers la Terre. Ressentez.

Points de vigilance

Restez fluide dans votre mouvement, déroulez la colonne avec souplesse.

Observez comment une posture considérée comme relâchée comprime le ventre et met en tension de nombreux muscles car elle n'est pas portée par la structure osseuse.

EXPLORATION

1. Le ventre, centre du corps, est l'endroit d'où part le mouvement. Toute fixité du bassin empêche la transmission de l'onde du mouvement et des informations montantes et descendantes. Le corps devient bloc.
2. Un bassin en antéversion exagérée amplifie la cambrure lombaire, projetant le centre de gravité vers l'avant. En rétroversion accentuée, la courbure lombaire naturelle s'efface trop et le centre de gravité est projeté en arrière, déséquilibrant tout le corps.
3. Dans le plus petit mouvement de bercement, observez comment la vibration se propage dans vos os.

EFFETS RECHERCHÉS

Relie le haut et le bas du corps.

Place le bassin dans un équilibre mobile et un alignement non figé.

Augmente la souplesse du bassin et de la colonne.

Relance l'impulsion de vie et favorise l'élan de création.

Questions pour vous guider dans votre exploration personnelle

Asseyez-vous sur l'arrière des ischions. Comment se place votre corps ? Est-ce confortable ? Essayez de respirer naturellement et observez où le souffle se bloque. Que ressentez-vous dans votre ventre ? Dans votre dos ? Dans vos poumons ? Quoi d'autre ?

Inversez l'inclinaison du bassin et asseyez-vous sur l'avant des ischions, le dos cambré. Que ressentez-vous dans votre ventre ? Dans votre dos ? Comment est votre tête ? Est-ce qu'il y a des régions figées ? Comment respirez-vous ?

Le bassin se balance d'avant en arrière. Que ressentez-vous dans ce mouvement ? Quelles sont les parties de la colonne qui bougent ? Et celles qui bougent moins ? Est-ce que l'ondulation est fluide, ou pas ? Que remarquez-vous ?