

Ancrer son corps par le bassin

Constitué de 3 os principaux (sacrum et 2 os iliaques), le bassin est comme une coupe qui reçoit et supporte l'axe vertébral. Il est une zone **pivot** entre la partie supérieure et la partie inférieure du corps, dont dépend la statique du corps.

Il est important de maîtriser la **mobilité du bassin**. En outre, les pratiquants de yoga doivent être familiers avec le basculement du bassin vers l'arrière. Ce mouvement appelé « rétroversion du bassin » est souvent préconisé lors des postures afin de protéger le bas du dos.

Expérimentez le **mouvement de rétroversion du bassin** :

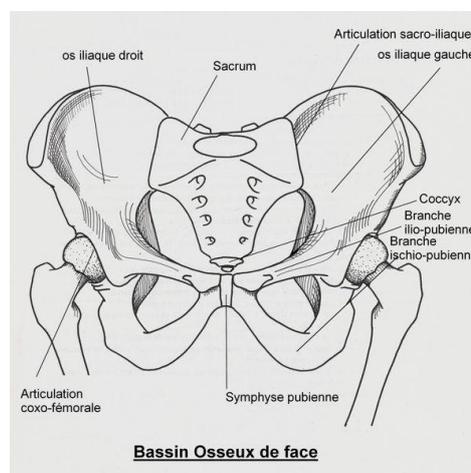
Placez vos doigts sur les crêtes iliaques, parties osseuses les plus hautes du bassin. Faites bouger les crêtes iliaques en les basculant d'avant en arrière. Lorsque les crêtes iliaques partent en arrière, vous êtes en rétroversion. Si vous passez alors votre main dans votre dos, vous sentez que le creux de la zone lombaire s'est effacé.

Le bassin est une zone où le corps doit chercher « à s'installer », « à s'ancrer » afin d'expérimenter une stabilité et une présence de toute la personne.

A ce sujet, voici ce qu'en dit **Karlfried Graf Dürckheim** :

« Si le mouvement vers le bas, c'est-à-dire le fait de « se relâcher » dans les épaules, de « s'installer » dans son bassin et de s'y enraciner, s'accomplit comme il faut, il est automatiquement suivi d'un autre mouvement : celui du développement, d'une **croissance vers le haut**. On sent la force qui vient du bassin monter dans le dos, puis dans tout le corps. Cela engendre une libération de la partie supérieure du corps et la personne tout entière a l'impression de se trouver « élevée ». »

Hara, centre vital de l'homme, 1984



Clarence Klein