

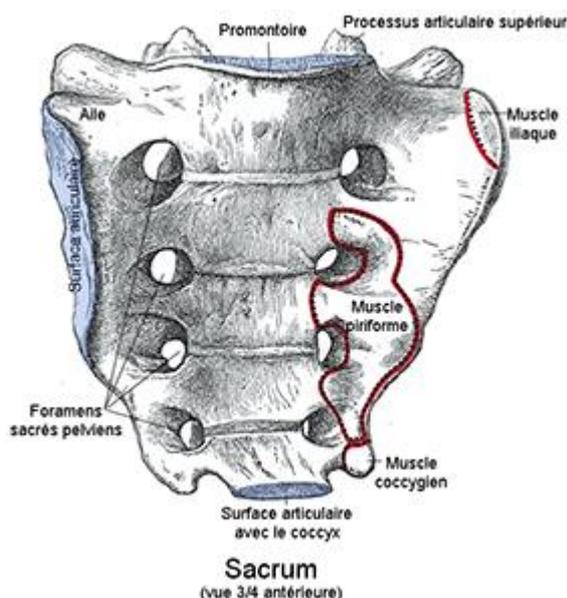
## Le sacrum entre les deux pieds

### Relation tête / bassin – Donner du poids au bassin

Une histoire sans queue ni tête... ou son synonyme : une histoire qui ne tient pas debout... et si nous aussi, nous ne tenons pas vraiment debout parce que nous n'avons aussi ni queue, ni tête ou du moins une tête et une queue qui n'ont aucun rapport entre eux ?

Rappelons que le développement de l'enfant passe par cette intégration de la tête au sacrum (« mouvement spinal »), après l'intégration des six extrémités au centre du corps, (« radiation à partir du nombril » – étoile de mer) avant celle des membres à la colonne.

Parallèlement, le corps s'oriente différemment dans l'espace en passant de l'horizontale à la verticale et en s'organisant entre la terre et le ciel.



Nous avons vu que, chez l'adulte, la tête est rarement libre d'aller dans le ciel et ne répond pas toujours au bassin parce qu'elle est mal coordonnée à la cage thoracique et aux épaules.

Nous allons voir aussi que le sacrum peut manquer de liberté et ne pas transmettre les forces venant de la tête au sol et celles venant du sol à la tête.

C'est pourtant pour les danseurs un sujet qui leur tient à cœur : comment placer le bassin sans être cambré ?

Comment lever la jambe sans embarquer le bassin ?

Comment tenir un équilibre sur une jambe ?

Pourquoi tous les thérapeutes et professeurs font-ils la chasse à la cambrure ?

Pourquoi donne-t-on tant d'importance au placement du bassin ?

## L'anneau du bassin

Le bassin est une ceinture. Pour tenir son pantalon, on met une ceinture. Il va de même pour le corps.

Pour rattacher les bras au tronc, il y a la **ceinture scapulaire** et pour rattacher les jambes, **la ceinture pelvienne**.

Pour la première, on parle de **centre de la mobilité** et pour l'autre de **centre de la stabilité**.

L'une formée des deux omoplates et de deux clavicules n'est rattachée à la colonne que par des muscles et des fascias, avantage considérable pour l'amplitude du mouvement.

L'autre est formée de deux ailes iliaques qui encastrent directement le sacrum, base de la colonne vertébrale et constitue ainsi un anneau complet osseux, construction par nécessité solide car dans le

bassin convergent les forces gravitationnelles du corps : forces du haut par le sacrum, forces du bas par les ailes iliaques.

En effet, à son ossature solide se relie tous les grands groupes musculaires concernant les jambes, les bras et le haut du corps.

Si cette solidité lui donne son importance, il ne faut pas oublier que l'équilibre du corps provient de l'interaction des différentes forces qui s'exercent sur lui.

Je m'explique : la force d'attraction ou pesanteur est une force qui attire le corps vers le centre de la Terre.

La solidité des os et leur bon alignement permet de lui résister. Mais le corps n'est pas uniquement un empilement d'os, car les êtres vivants ont en commun de tirer leur équilibre du mouvement même.

Ce sont des structures en équilibre dynamique.

« C'est grâce à la circulation de l'eau qu'ils puisent des racines que les végétaux herbacés doivent leur port dressé », c'est grâce à la pression des liquides, aux forces tensionnelles des fascias, ligaments, muscles profonds que nous tenons en équilibre et résistons à la pesanteur.

Leur état de tension est sollicité par l'instabilité de la structure et son ajustement aux forces gravitationnelles.



Les os sont ainsi des partenaires des tissus qui les entourent.

Le bassin va donc trouver sa véritable force s'il joue constamment sur un ajustement, et cet ajustement se fait s'il reste en relation aussi bien avec le haut du corps qu'avec le bas.

**L'équilibre du bassin ne peut qu'être dynamique et non statique.** J'insiste un peu lourdement sur ce point parce qu'on rencontre trop en danse des expressions telles que « fixez le bassin », « serrez les fesses, le ventre ». Ce n'est pas la tenue qui a de l'importance, mais sa relation au reste du corps.

D'où la nécessité de ne pas « cambrer ». Une légère cambrure est pourtant nécessaire car on est construit ainsi.

Quand on cambre, on exagère la courbure naturelle des lombaires, ce qui, en termes d'anatomie provoque un pincement des disques à l'arrière des vertèbres.

Alors, au niveau du mouvement, une région de la colonne devient fixe et bloque la transmission des forces entre le haut et le bas du corps.

**Mais le contraire aboutit au même résultat :** nier la courbe lombaire ne permet pas non plus l'adaptation de la base du corps aux sollicitations dues aux mouvements.

Dans les deux cas, les muscles utilisés sont des muscles phasiques qui tassent la colonne et ne laissent pas les chaînes musculaires d'auto grandissement jouer leur rôle.

Dans les deux cas, il faut retrouver la relation tête/bassin en sollicitant les muscles de posture.

En Ideokinesis, pour retrouver ces réflexes de posture, on joue sur la visualisation de lignes du mouvement qui synthétisent les mouvements physiologiques des articulations, des muscles et autres tissus impliqués.

La ligne de mouvement la plus globale est celle qui définit **l'axe terre/ciel**. Pour éviter un tassement des vertèbres et allonger la colonne, on laissera tomber le sacrum vers le sol à l'opposé de la tête qui, elle, ira dans le ciel.

On suivra la même démarche que pour le haut du corps. On mettra le bassin en rapport d'une part avec la cage thoracique, c'est l'objet de cet article, et d'autre part avec les jambes, c'est l'objet du prochain article.

## Laisser tomber le sacrum

### ou laisser tomber le poids du corps sur le sol.

En nous attirant vers le centre de la Terre, la force de la pesanteur nous donne du poids et établit la verticale ou axe du fil à plomb ou encore la référence terre/ciel. Si on laisse chuter un corps, il s'oriente toujours vers le sol, ce qui n'est pas le cas en état d'apesanteur où n'existe pas cette attraction terrestre. Le bas peut être le haut, ce sera affaire de convention. Sur Terre, il n'est pas possible de confondre le plafond avec le plancher car nous sommes attirés irrémédiablement par le centre de la Terre.

En un sens, c'est pratique : Allez-vous laver les dents en état d'apesanteur avec l'eau qui file en tous sens ! Le corps s'est organisé autour de cette force qui s'exerce continuellement sur lui. Le nouveau-né apprend à l'intégrer pour bouger. Nous avons tellement l'habitude de la pesanteur que nous n'y prêtons plus attention. Mais nous l'utilisons souvent à mauvais escient ou ne savons pas toujours en tirer parti. Puisqu'elle existe, autant nous en servir ! Quelques rappels...

### Le sol est la véritable résistance.

La force de la pesanteur nous attirant irrémédiablement vers le bas, il faut qu'elle rencontre une résistance pour la contrecarrer. Le sol est cette surface solide qui permet de résister à cette force et de la réfléchir en exerçant une force de réaction. Le véritable support ou appui est donc le sol. Le bassin n'est alors qu'un transmetteur du poids du corps au sol. Du sol provient la solidité. Toute la problématique du sacrum est donc de savoir conduire efficacement au sol, le poids du corps ou toute autre force qui s'exerce sur lui. Les arts martiaux enseignent ainsi à réfléchir la force du partenaire au sol, le sol donnant, par sa résistance, une véritable puissance.

N'oublions pas le sol notre allié, non seulement le plus sûr ami, aussi le plus puissant contre la pesanteur.

### Le poids érige la colonne.

Sachons aussi nous laisser aller dans le sens de la pesanteur. En effet, le poids érige la colonne. Pour que nous puissions tenir debout, les muscles de posture tels que les muscles paravertébraux, ont la fonction de rééquilibrer chaque segment corporel face à la pesanteur. Qu'un segment se porte légèrement en avant, le muscle antagoniste à la chute se contracte par voie réflexe. Le poids du segment, force qui va du haut vers le bas, sollicite la contraction musculaire. La compression d'une articulation stimule les récepteurs proprioceptifs. A cause du manque de poids en apesanteur, il est difficile pour les astronautes de garder une tonicité musculaire satisfaisante pour leur retour sur Terre car trop peu de forces s'exercent sur leur corps. Le poids est l'effet de la pesanteur sur une masse. La masse est constante mais le poids varie selon le degré de la force qui s'exerce sur elle. Sur la Lune, où il n'y a pas de pesanteur, la masse existe sans le poids.

Donc, plus on laissera faire la pesanteur, plus on sollicitera les voies réflexes d'équilibration.

Pour constater si le poids de la tête est bien transmis au sol, on peut augmenter l'effet de la pesanteur par une pression. Ainsi, si vous appuyez sur la tête d'un enfant, vous sentirez la résistance du sol et une réponse du sacrum et des pieds, une réponse élastique des tissus. La résistance est en même temps repos. Parce que l'enfant laisse la pression exercée sur la tête gagner le sol, l'érection de la colonne se fait d'elle-même. La meilleure façon de nous sortir d'un tourbillon d'eau qui nous happe par le fond est de nous y laisser entraîner, de collaborer avec cette force. Savoir nous **reposer**, c'est savoir ainsi nous abandonner à la pesanteur, lui **faire confiance** pour qu'elle travaille à nous construire. Mais la pesanteur peut aussi se retourner contre nous si nous établissons



*L'axe terrestre. Dessin d'Irene Douard*

un mauvais rapport avec elle. Quand il y a une coordination inadéquate entre la tête et sa base et que le centre de gravité de la tête n'est plus au-dessus de la cage thoracique, la pesanteur fixera d'autant plus ce déséquilibre. Les muscles phasiques, c'est-à-dire les muscles en général plus superficiels qui dépendent davantage d'énergie seront alors sollicités et toujours dans le même sens. La résistance à la pression sera peu puissante car elle comprimera une des régions de la colonne et sera accompagnée d'une sensation d'écrasement. S'il existe une correspondance entre chaque unité du corps, la pesanteur apparaît comme une collaboratrice zélée. **Le poids d'un segment doit être pris en charge par toute la structure.**

L'image qui me vient à l'esprit pour illustrer ce rapport de la tête avec le sacrum et le sol est celle du yo-yo qu'on laisse tomber au bout de son fil et qui remonte aussitôt. Le yo-yo pend lamentablement au bout de son fil chaque fois qu'une mauvaise coordination, un mauvais rythme est instauré entre la chute et l'impulsion de la remontée.

Le sacrum est en effet **suspendu** à l'occiput par les fascias, les ligaments, les muscles, les os tout en **reposant** entre et sur les deux ailes iliaques. Il faut donc apprendre à le laisser pendre de l'occiput entre les deux ailes iliaques comme le yo-yo est accroché à son fil, et à l'orienter efficacement pour dispatcher la gravité aux têtes fémorales par l'intermédiaire des articulations sacro-iliaques. Et, comme le yo-yo, il faut **le laisser en mouvement.**

*Extrait de l'ouvrage « La tête aux pieds », d'Odile Rouquet. ©1991  
Publié avec l'aimable autorisation de l'auteur.*

