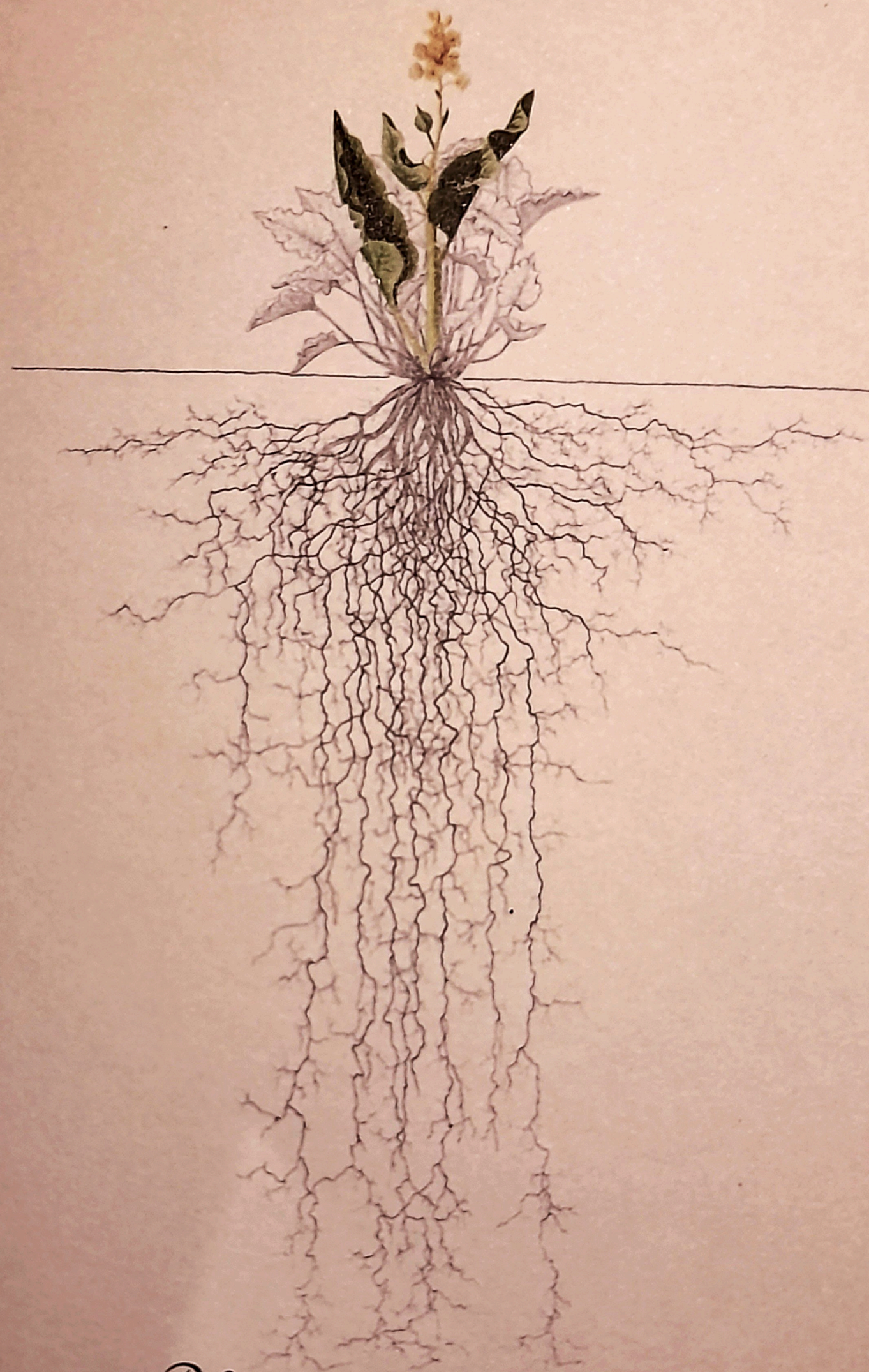


SACRUM

Le sacrum comme ancrage

Observation à travers la Réflexologie Plantaire Ayurvédique

Julie Laurent
ERPA-2025



Rheum rhabarbarum

- Protection -

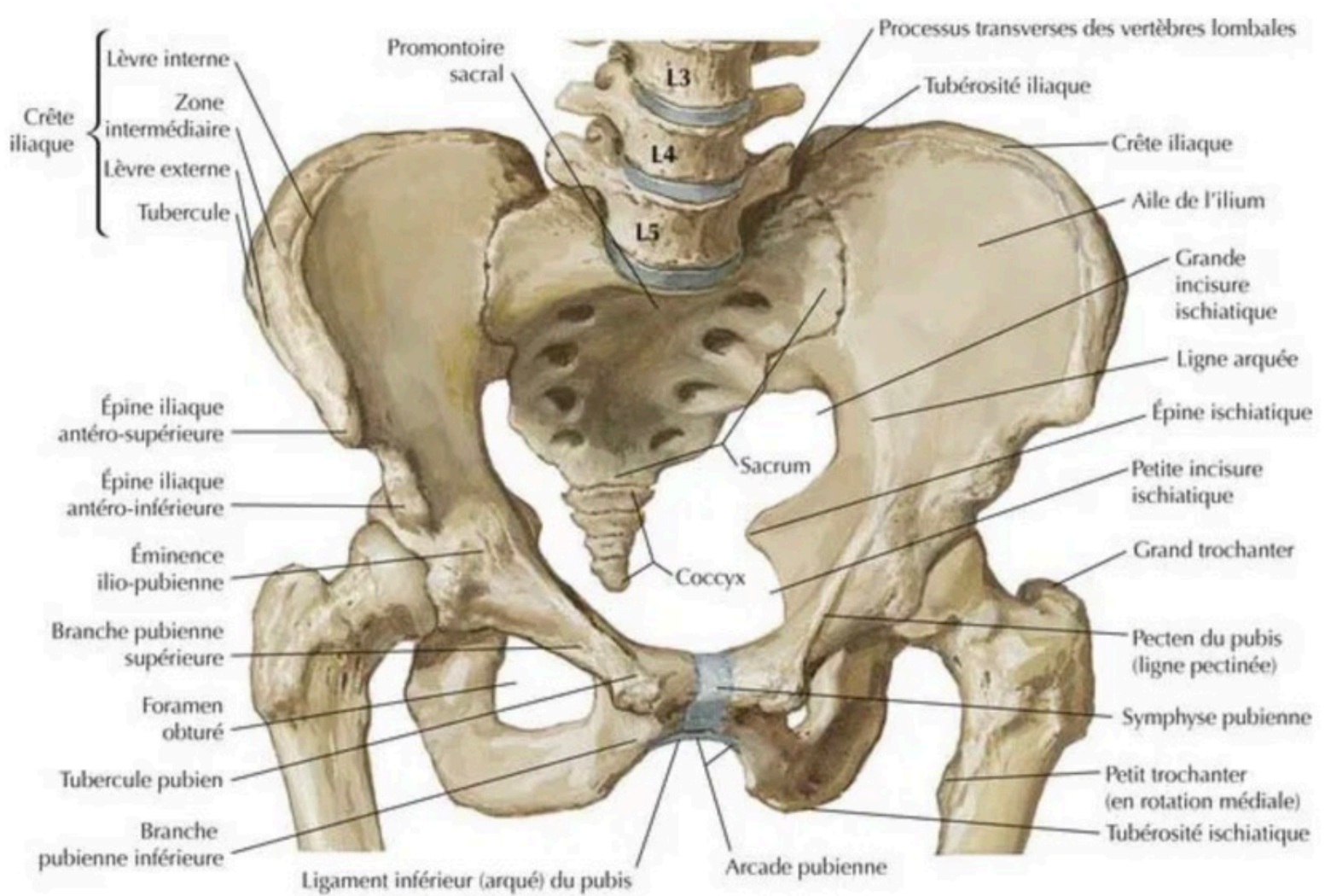
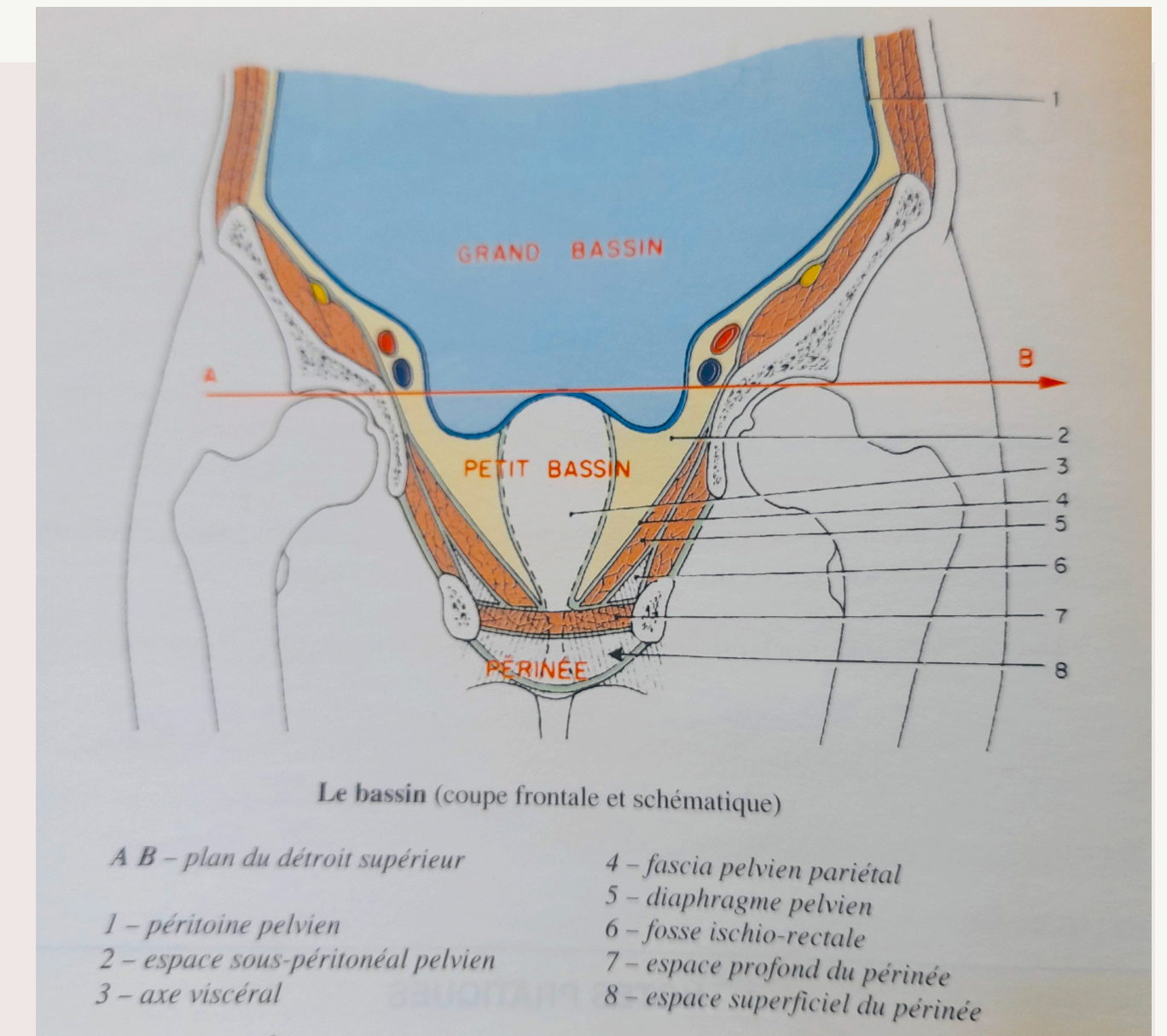


UN PEU DE PHYSIO

Clé de voute & Queue de cheval

LE BASSIN

- Le Bassin, dans lequel se loge le sacrum, se trouve en plein centre du corps. **Union du tronc et des membres inférieurs**, le bassin est comme un large anneau osseux aux contours irréguliers. A l'intérieur de cette « **bassine sans fond** », se logent les viscères de l'abdomen. A l'extérieur, il sert à l'articulation des cuisses par l'intermédiaire des hanches.
- Le grand bassin et petit bassin que le périnée accueille est composé de 4 os:
 - les deux os iliaques (correspondent aux jambes) dont on sent facilement les crêtes iliaques pour la partie haute et les ischions sous les fesses (+ symphyse pubienne)
 - le sacrum (qui correspond comme le coccyx à la colonne vertébrale)
 - le coccyx
- C'est l'endroit qui contient la plus **dense structure osseuse** (Asthi Dathu), **Prithivi** étant très présente par la densité de la matière. Et en même temps, c'est une **structure ample et vide, un large réceptacle** dans lequel tous les organes baignent et s'articulent, protégés par cette charpente-bouclier. C'est la loge de **VATA Dosha** où Vayu et Akasha se diffusent et le réceptacle de **PITTA Dosha** où Agni agit au sein de l'intestin grêle, en amont.



- Pour rappel, les propriétés de Vata Dosha - qui est lié au mouvement, à ce qui se diffuse - sont : sec, léger, froid, rugueux, subtil, mobile. Il gère les **flux** de l'urine, des selles, de la sueur, du sang, du sperme, de l'accouchement et s'occupe des cycles (sommeil, menstruations, respiration).

Le bassin est directement en lien avec ces axes de transformation (PACHAKA Pitta) et d'élimination (APANA Vayu).

« *Vata se situe dans le côlon, les cuisses, les hanches, les oreilles, les os et les organes du toucher* » Asthanga Hridaya

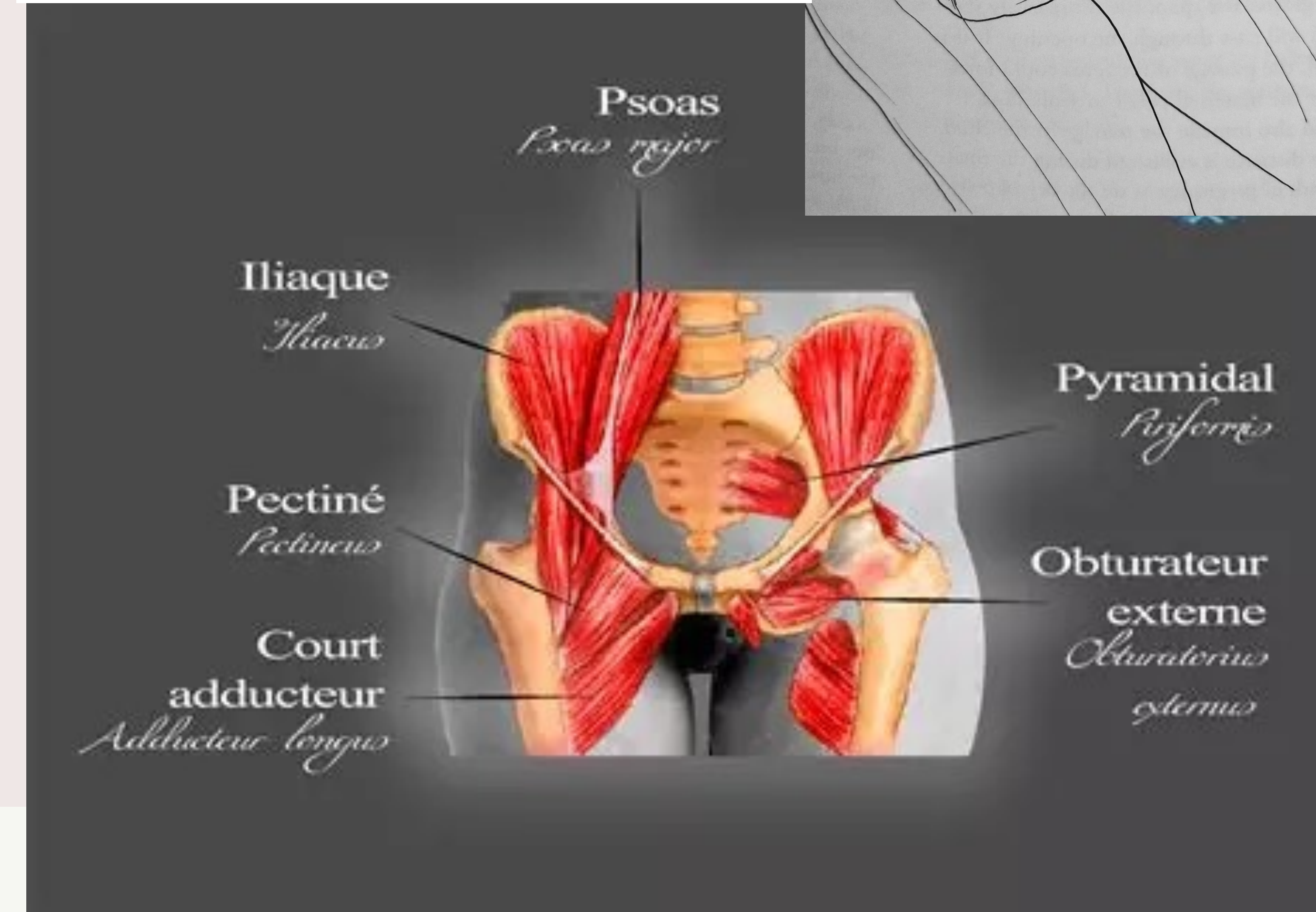
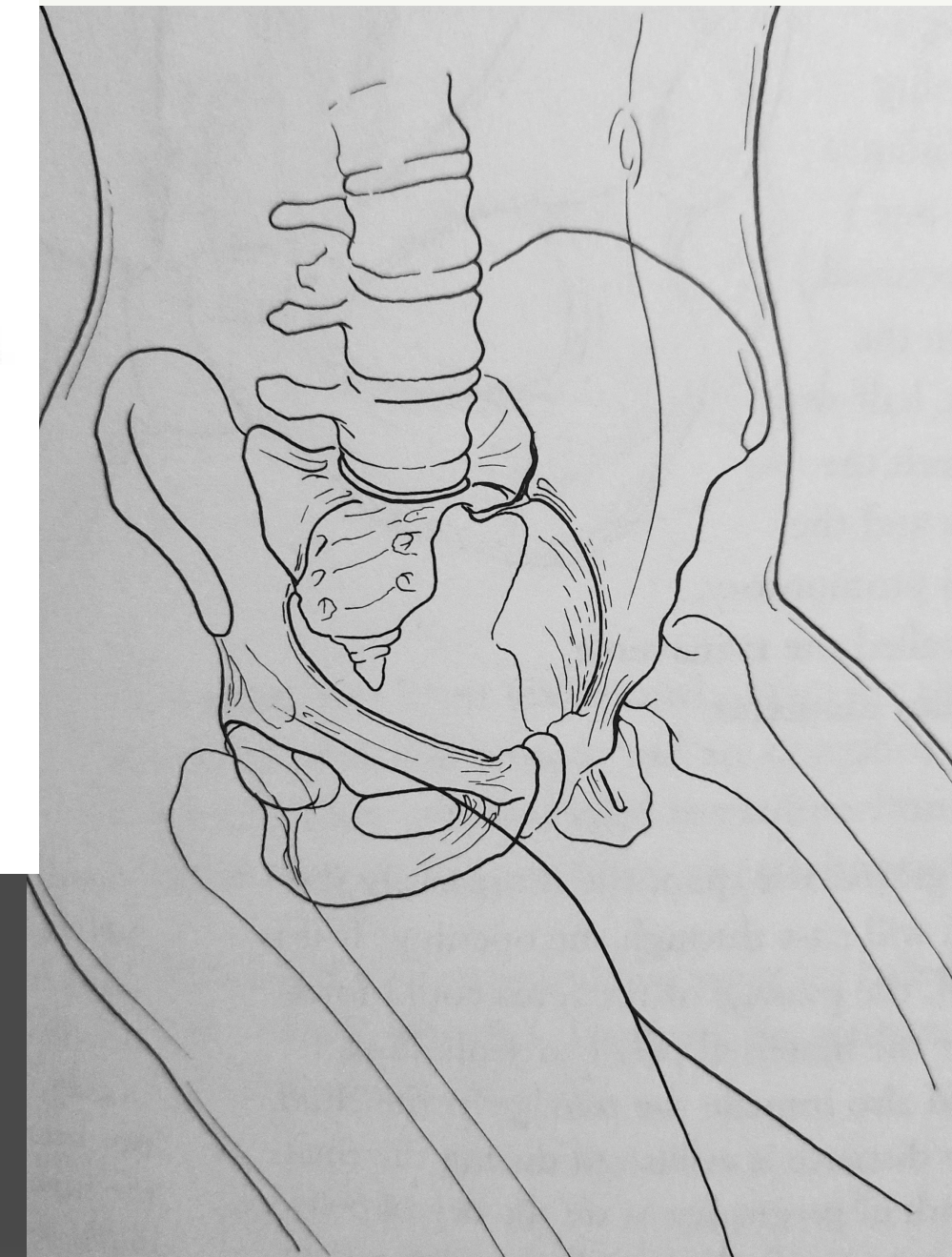
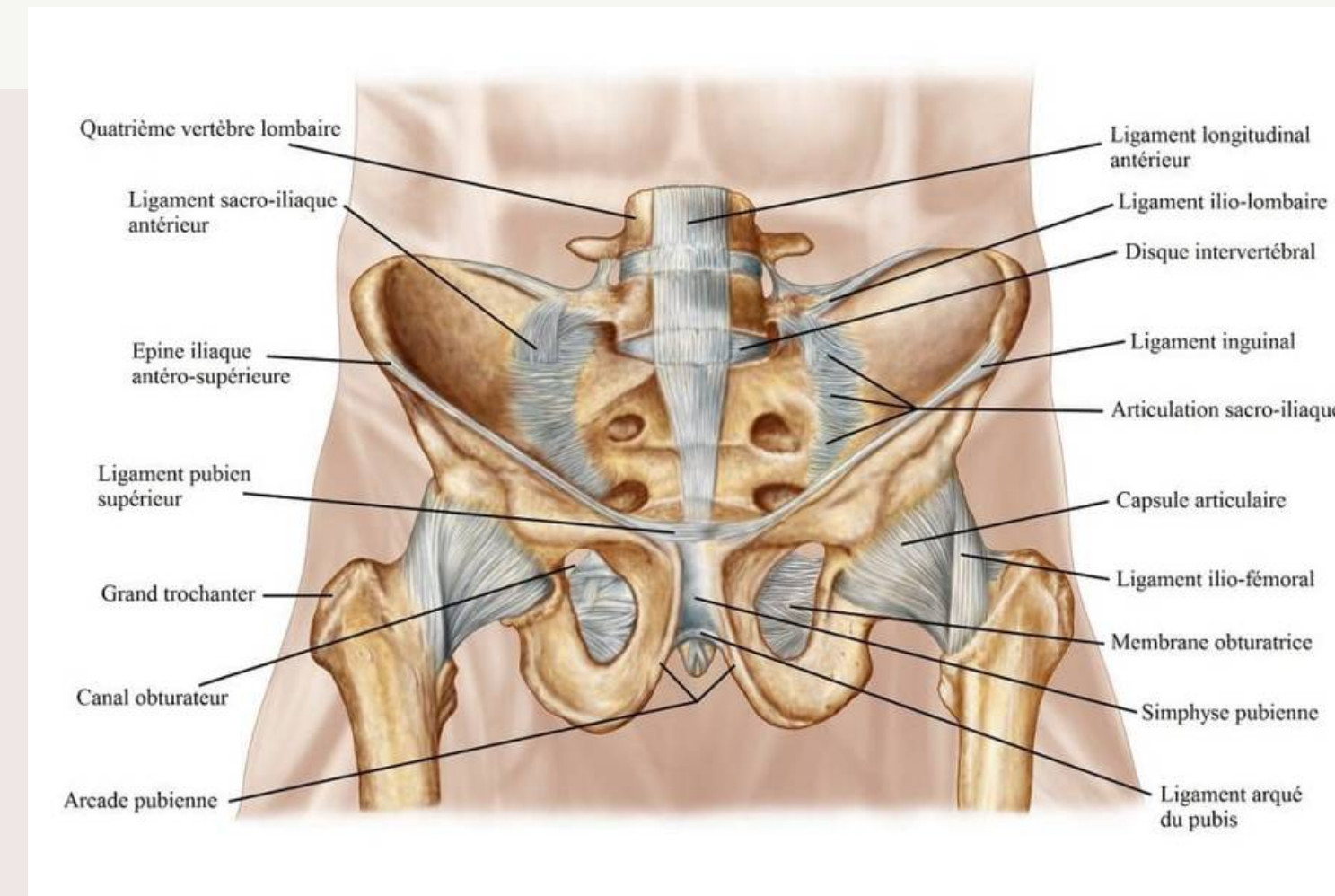
- Le Bassin est l'espace qui centralise tous les systèmes avec un rôle de jonction haut/bas:

- **système squelettique** :

articulation colonne vertébrale / organes d'action inférieurs (KARMENDRYAS). Fréquente rigidité de l'articulation sacro-iliaque au fil de la vie : perte de mobilité car elle devient une suture osseuse alors qu'elle était cartilagineuse au départ. (problématique marquée chez les personnes âgées). La structure osseuse associée aux tissus mous nous permettent de tenir debout.

- **système musculaire** :

nombreux muscles qui rattachent le bassin aux régions hautes du tronc, notamment la colonne vertébrale et la cage thoracique. Ces muscles peuvent tracter le bassin : muscles dorsaux, abdominaux obliques, grand droit de l'abdomen, iliaque, psoas. Nombreux ligaments dans l'articulation sacro-iliaque. (SCHLECHAKA)



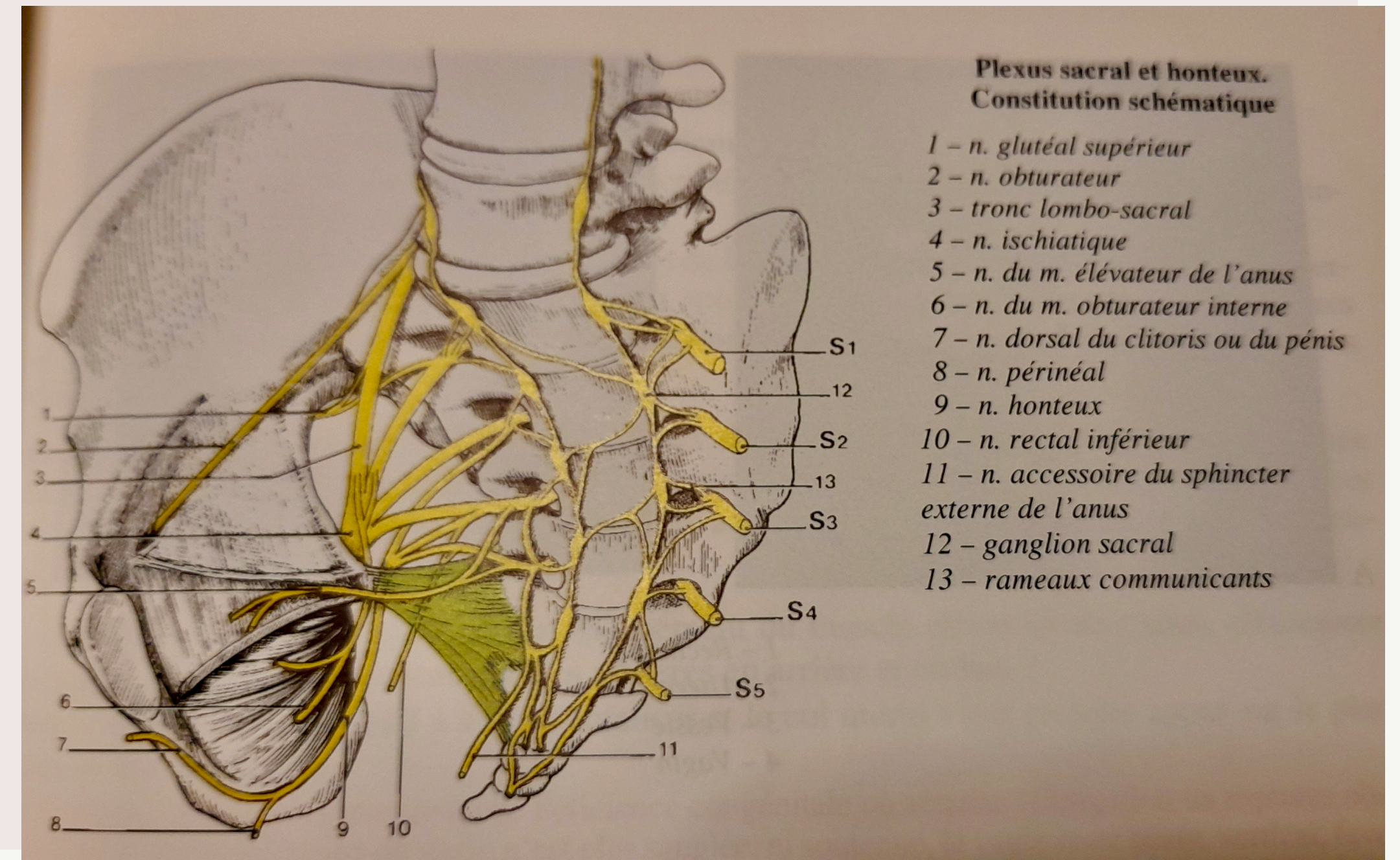
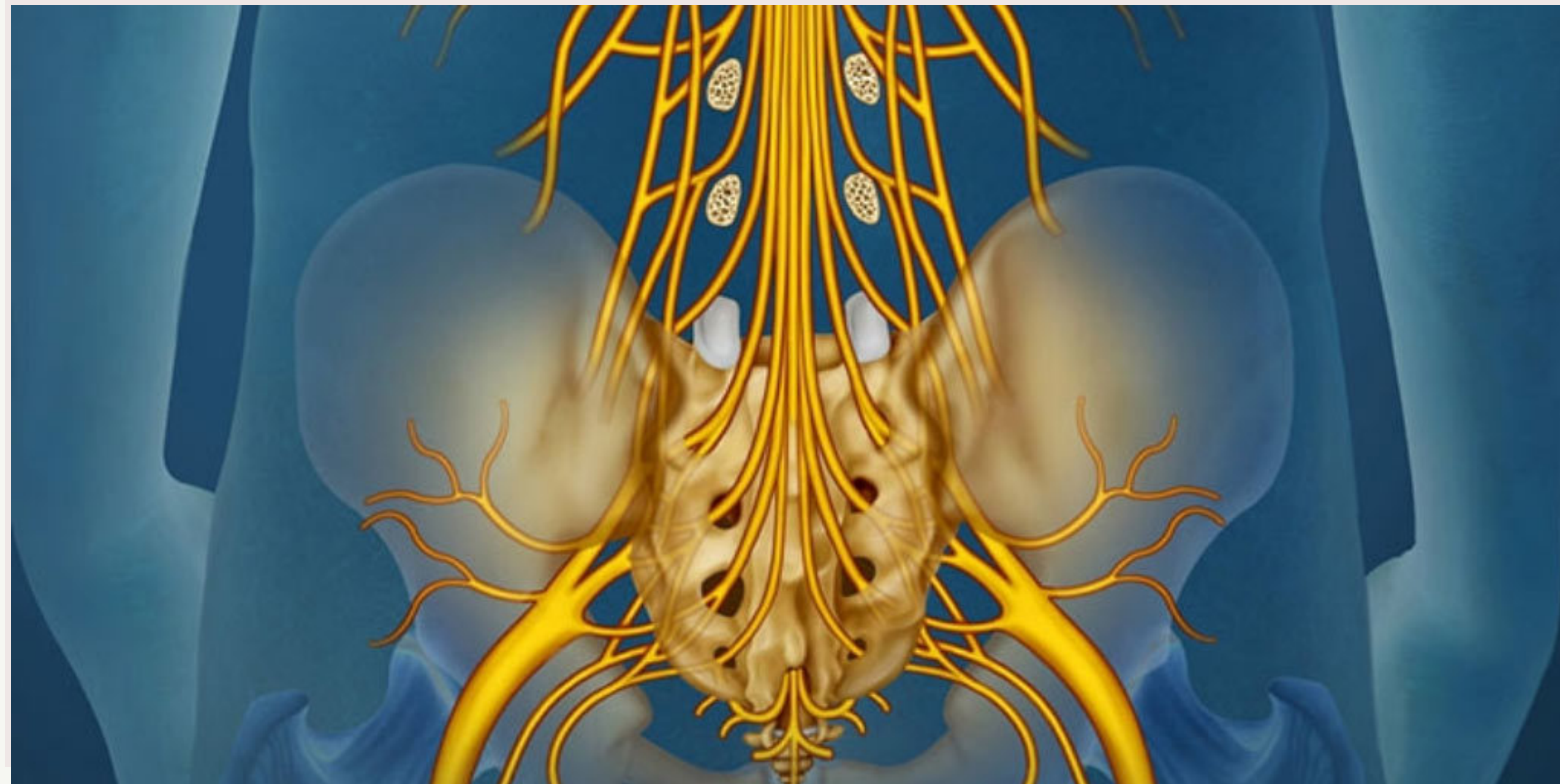
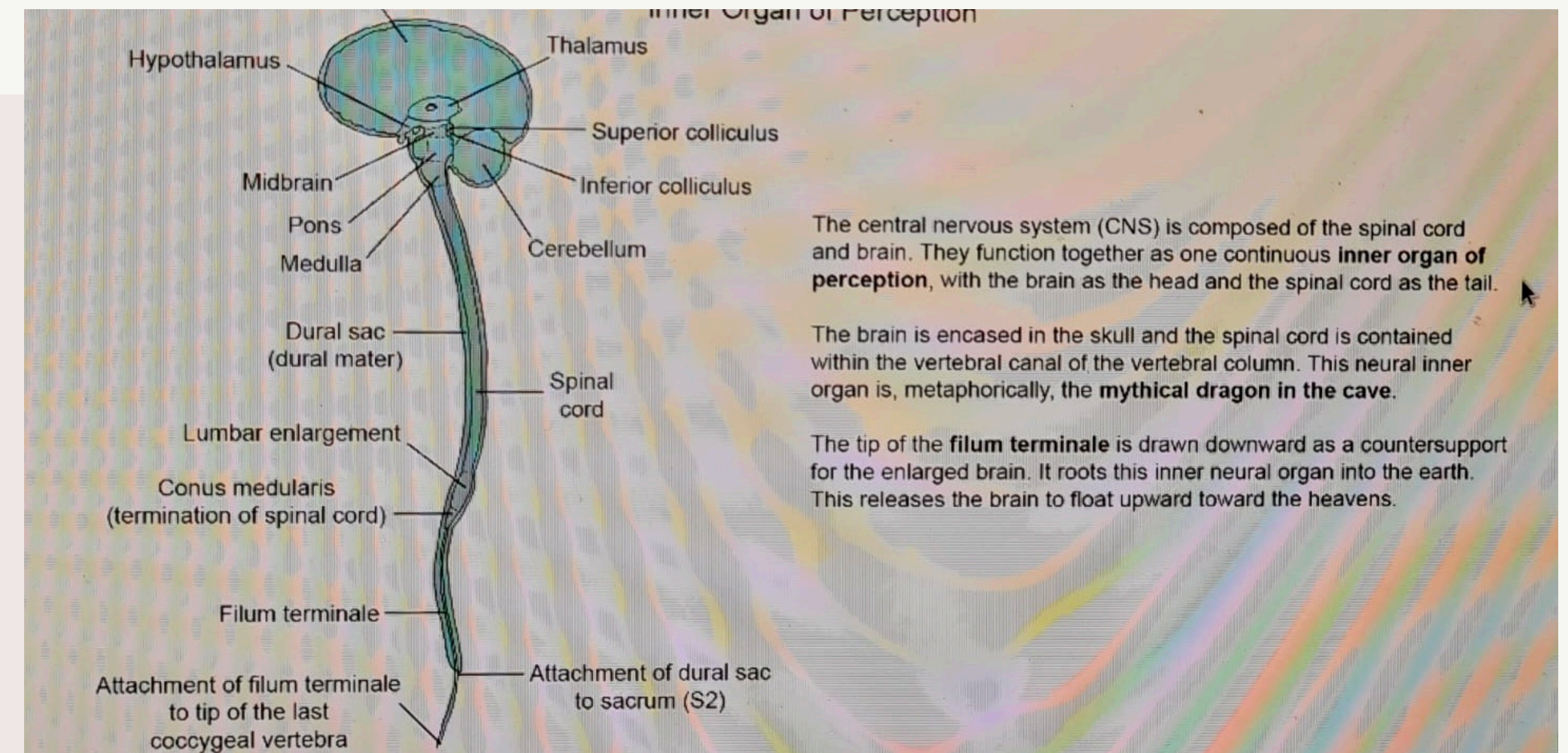
- **système nerveux :**

c'est une zone de distribution entre le bulbe rachidien (occiput), la dure-mère (moelle épinière dans la colonne vertébrale) et les nerfs inférieurs (nerf crural, nerf sciatique).

Via la dure-mère, qui est un conducteur général, le sacrum est directement relié au SN et aux glandes endocrines du cerveau. Le liquide céphalo-rachidien circule dans le crâne et descend tout le long de la colonne vertébrale à travers les fascias jusqu'au sacrum. **Axe entre la racine de la colonne et son sommet** (cf Kundalini sur le plan énergétique).

Les nerfs terminaux de la colonne (« queue de cheval »), s'immiscent dans les 4 paires de trous du sacrum pour se diffuser en périphérie et gérer les organes d'action. (KARMENDRYAS).

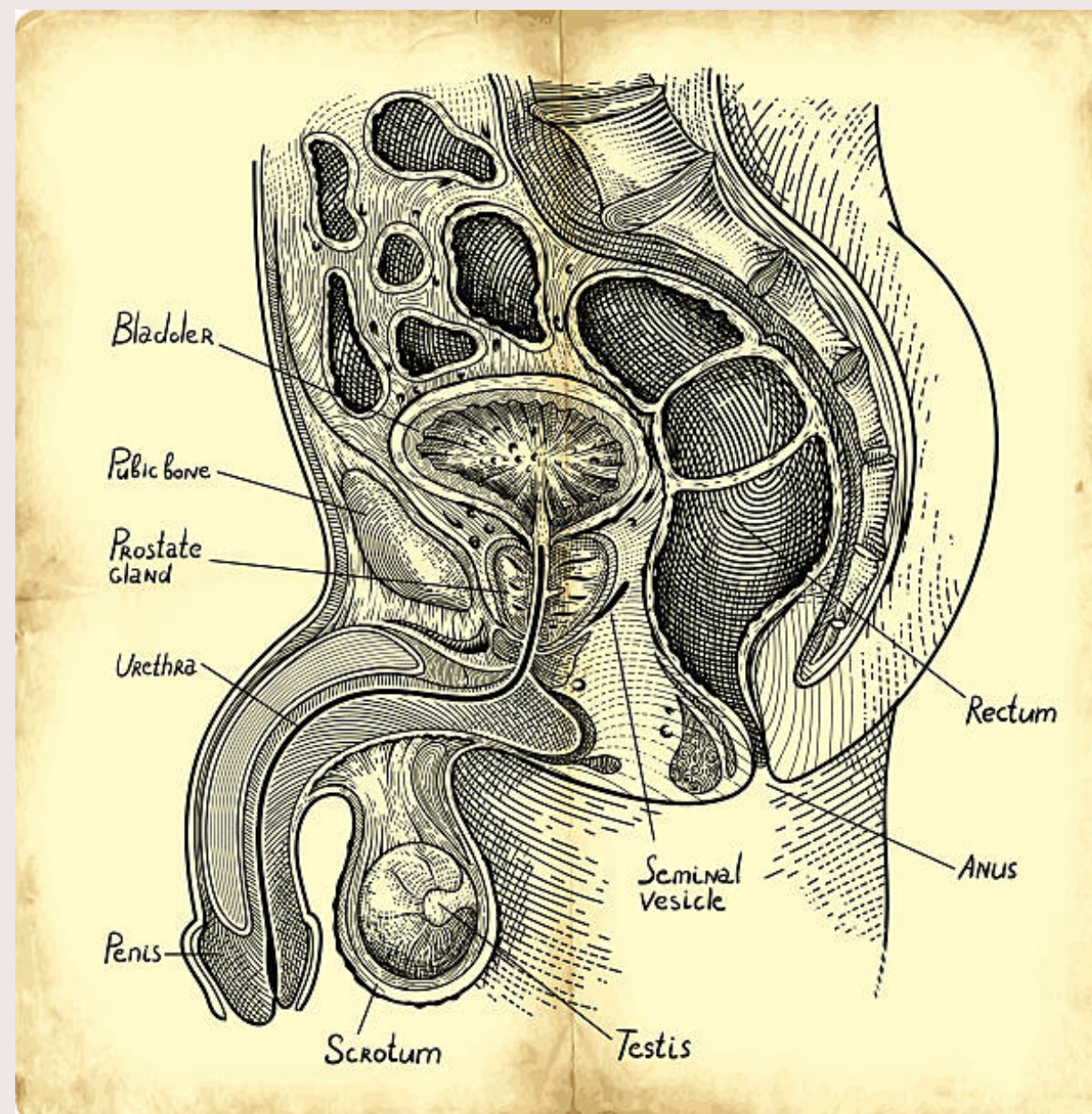
- Le bassin est considéré comme le **cerveau profond**. Ventilation et articulation des hanches et du sacrum sont les garants d'une bonne santé. Les maladies neurologiques peuvent être en partie dues à une mauvaise hygiène du bassin, très souvent raides. Les sociétés modernes avec leur rythme sédentaire et une sur-intensité des stimulations et des déplacements renforcent cette forte rigidité.



- système urinaire et digestif :

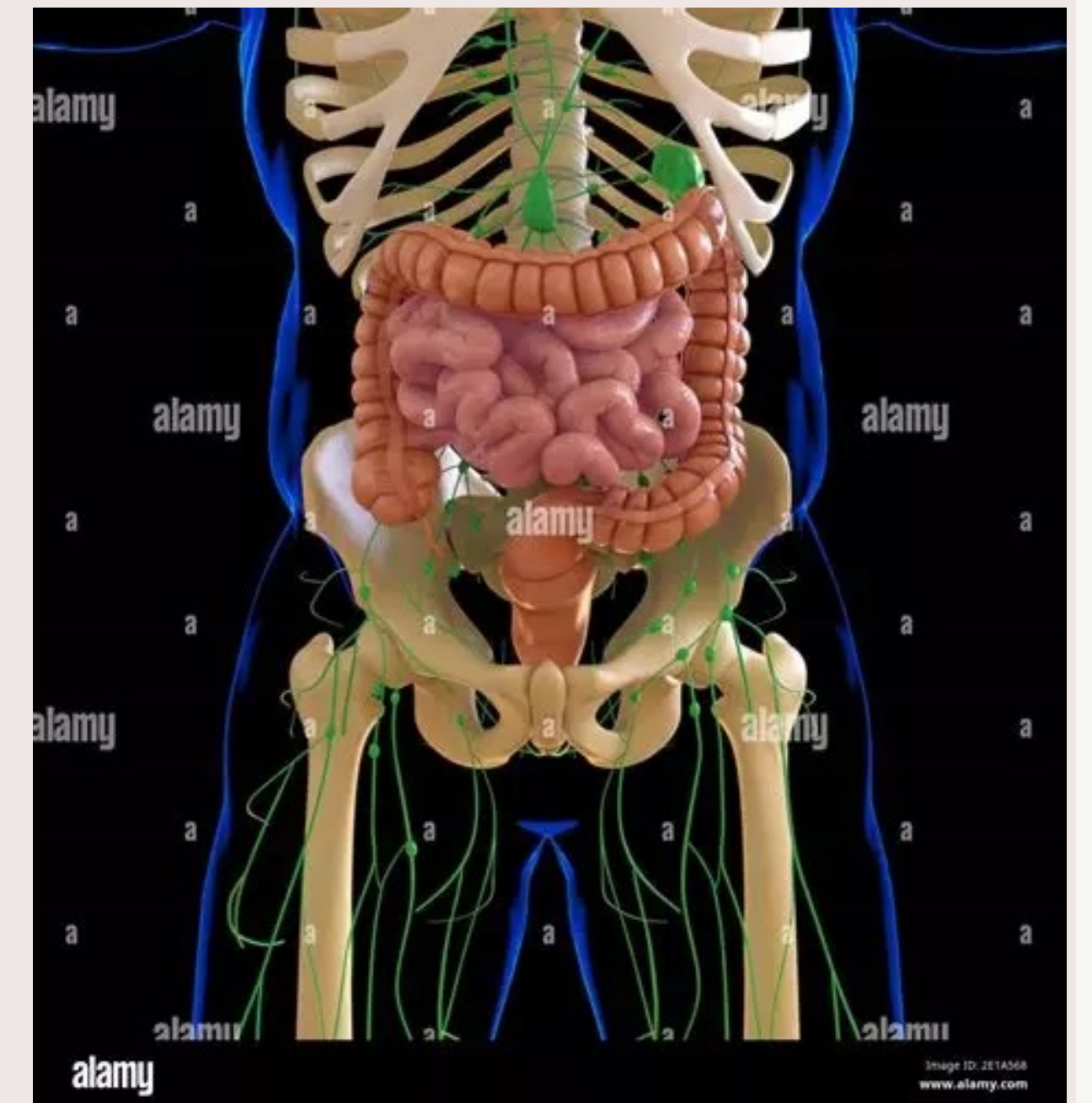
le bassin supporte l'intestin grêle et le colon. Le **colon descendant et le rectum** épousent la courbe du sacrum et se termine par l'anus, zone-clé de l'élimination (MALA). Les selles résultent de l'action de **Jathara Agni** et servent à décharger la terre excessive et les substances non-nutritives du corps. Au centre du bassin, Rein-Urètre-Vessie prennent également place, activant le filtre et l'élimination générale du métabolisme. L'urine vient de l'action des reins, de la vessie et d'Agni. La prostate est également un organe sensible dans cette zone. Si le sacrum est bloqué, le sphincter anal peut être fermé et figer tous les tissus du plancher pelvien, empêchant une bonne élimination. Tout stress lié à des douleurs digestives ont un impact sur le sacrum-coccyx et réciproquement.

- **Le colon est l'organe où Vata Dosha s'accumule, c'est sa maison-mère** Mula (racine) Stana (emplacement). Son but est d'absorber le liquide de la nourriture qui a été produite par l'estomac et raffinée par l'intestin grêle. Le gros intestin est l'emplacement principal de l'absorption de micro-nutriments. Quand la matière liquide a été absorbée par le colon, les déchets solides restants sont évacués. Un problème dans les Malas est signe de déséquilibres dans les Doshas, les Dhatus et Agni. Aussi, l'espace du bassin est garant de cette élimination (APANA VAYU) et si tout va bien, il agit **au bon moment, dans la bonne direction, avec un bon mouvement, les 3 point-clé de Vata.**



Le rectum épouse la forme du sacrum

Le bassin accueille l'appareil digestif et contient le colon descendant et le colon sigmoïde



- système lymphatique :

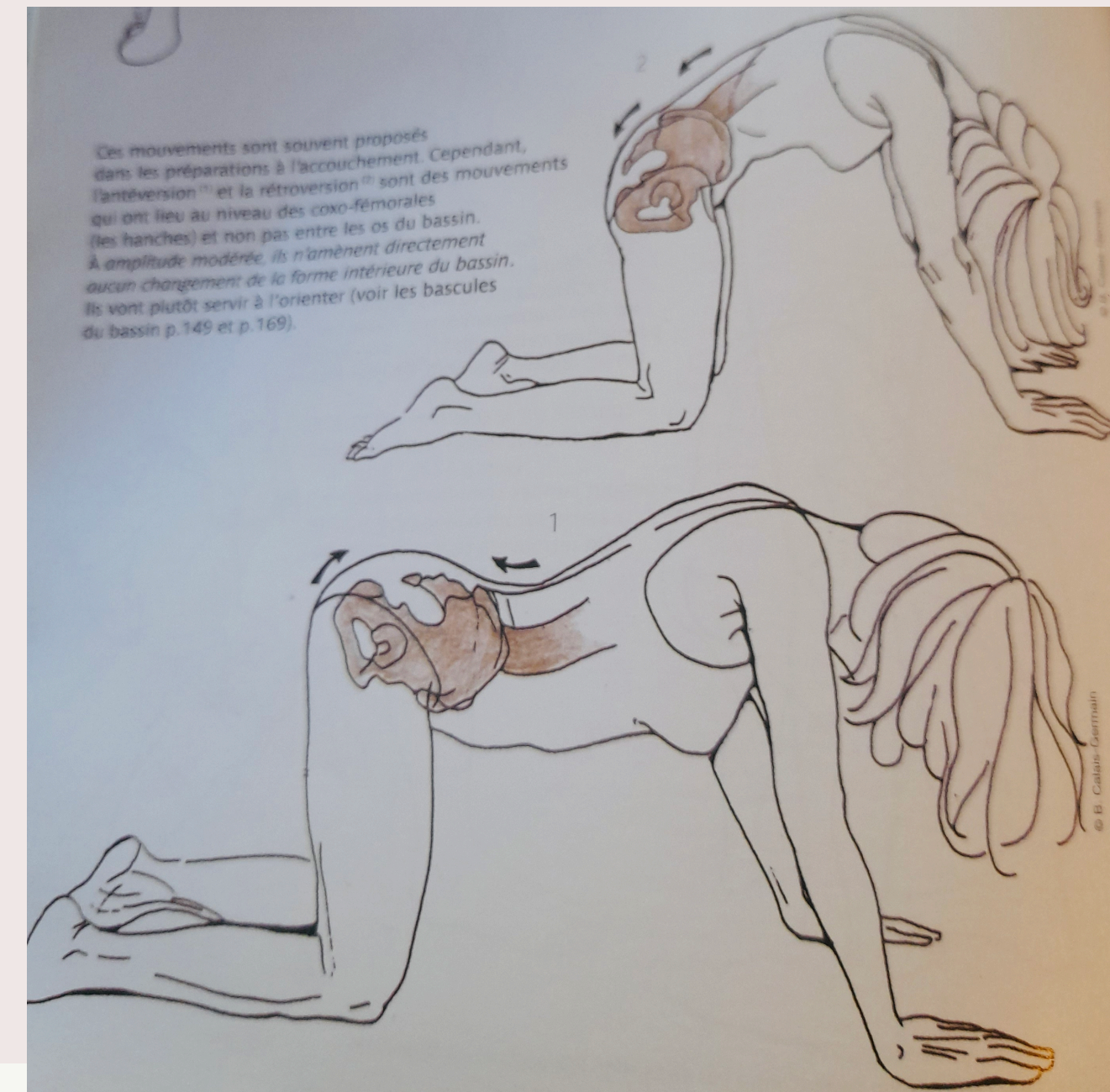
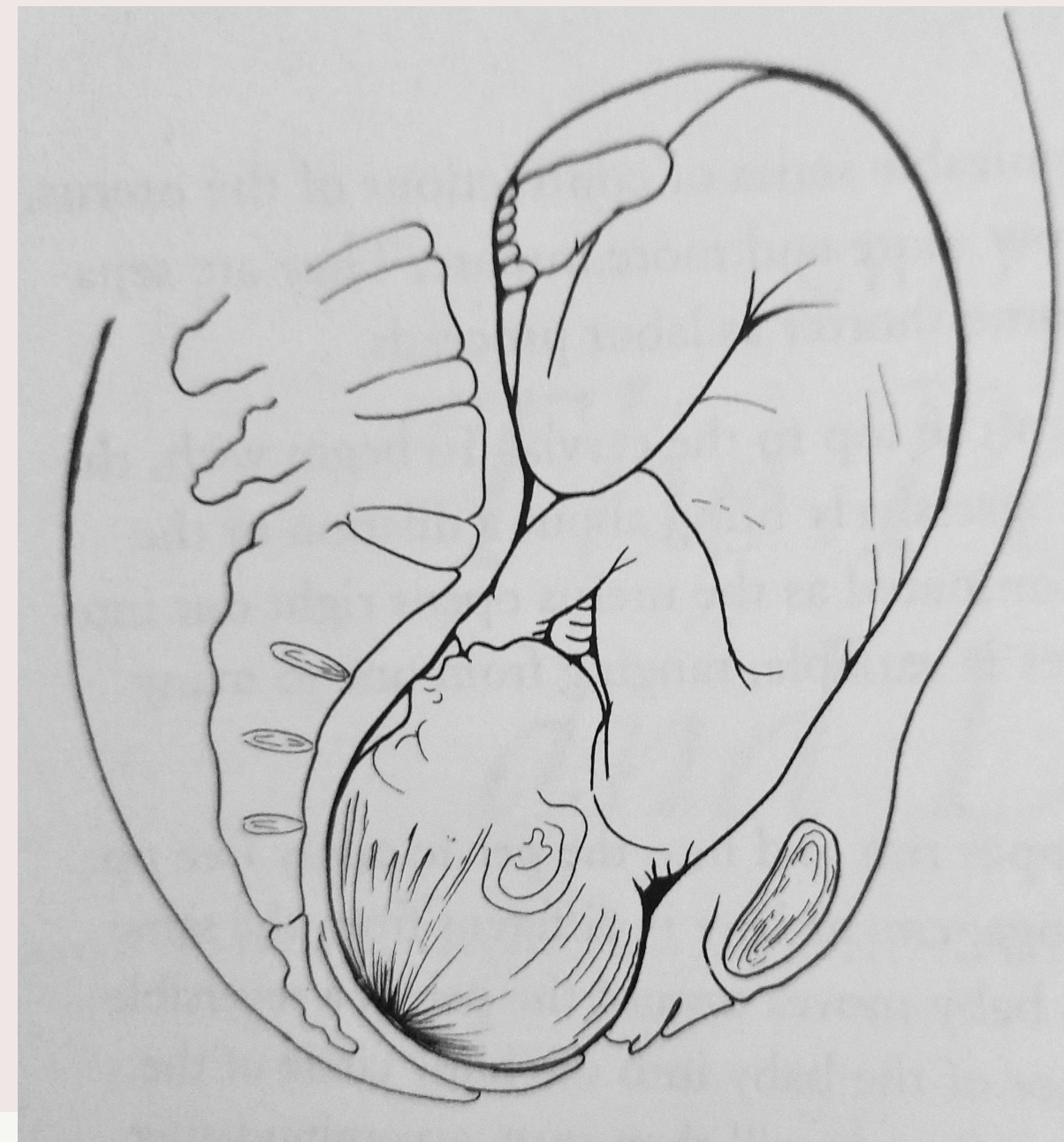
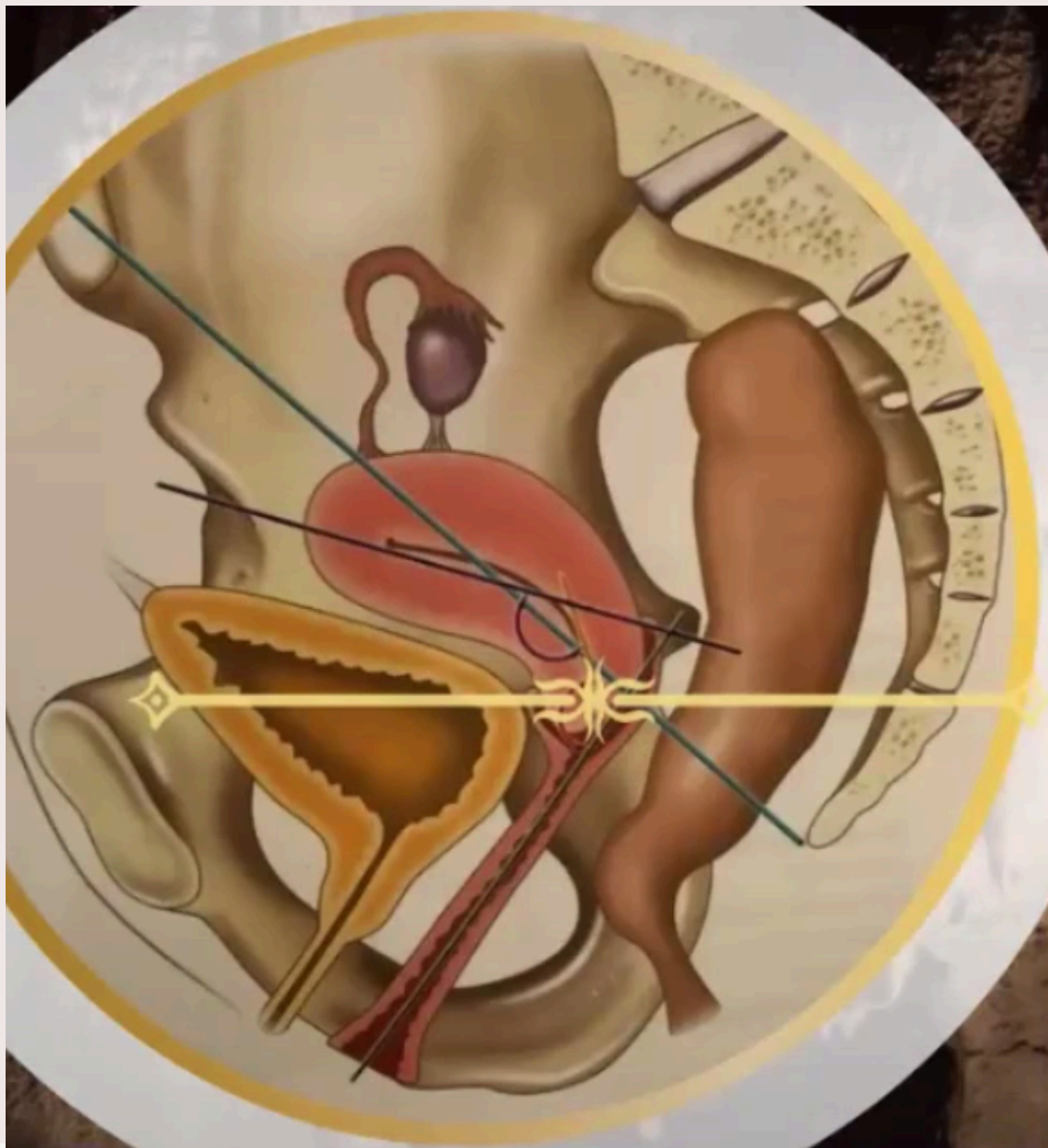
citerne de chyle ou Pecquet (petit sac) situé dans l'abdomen et au niveau de L2-L3 qui draine toute la lymphe issue des ganglions lymphatiques. Rôle majeur de filtre des toxines pour garantir une bonne immunité de l'ensemble du système.

- système reproducteur et endocrinien:

comme une « boîte sacrée protectrice », le bassin est aussi un espace profondément intime lié au **féminin sacré (Yoni)** et **masculin sacré**: espace de réalisation, créativité et construction profonde par la sexualité. C'est une zone-clé des organes reproducteurs et des gonades (cycles hormonaux).

C'est aussi l'espace où la vie prend racine. Tout être s'est blotti dans le bassin de sa mère. C'est un espace majeur de cocon, de refuge.

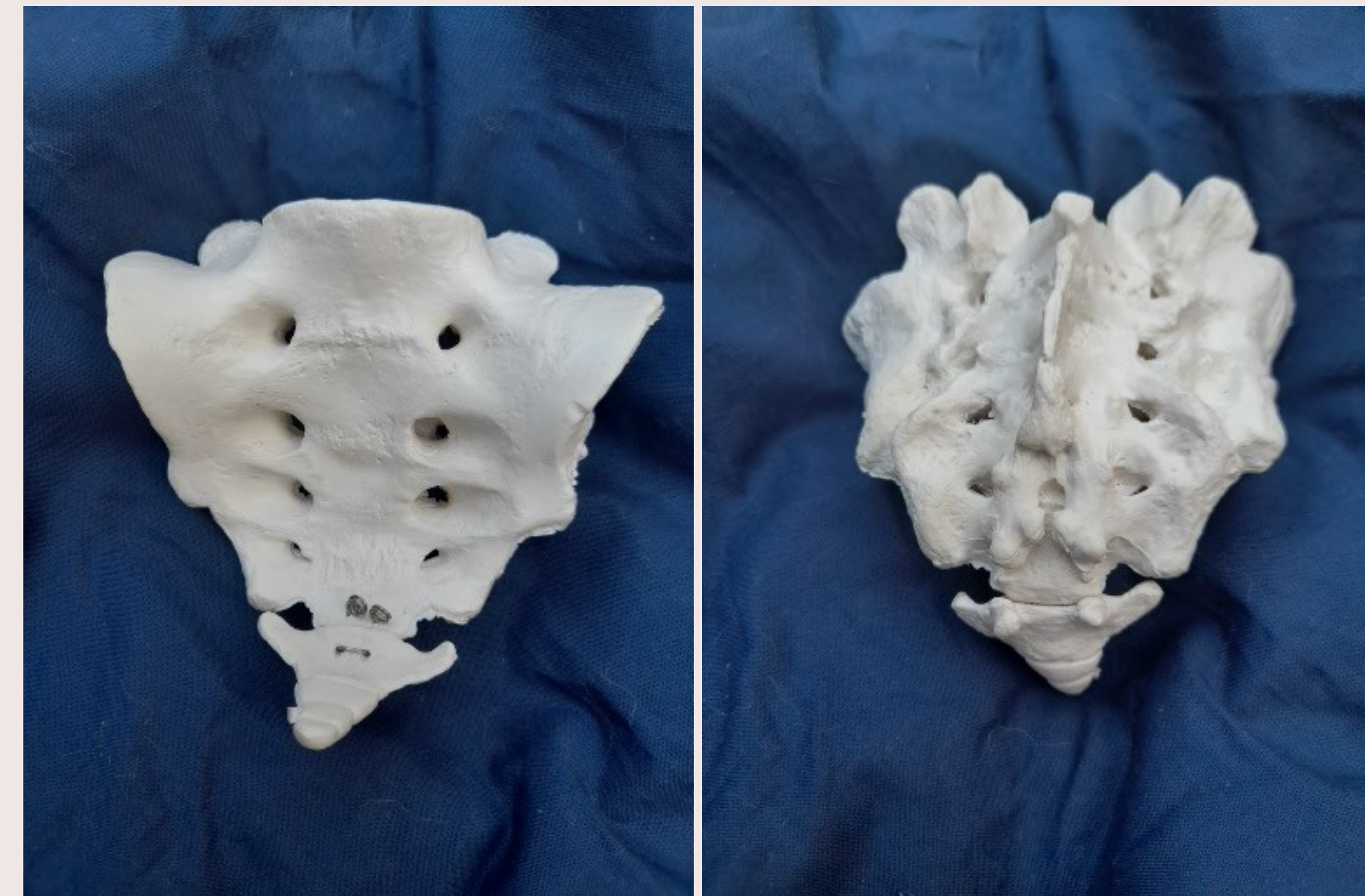
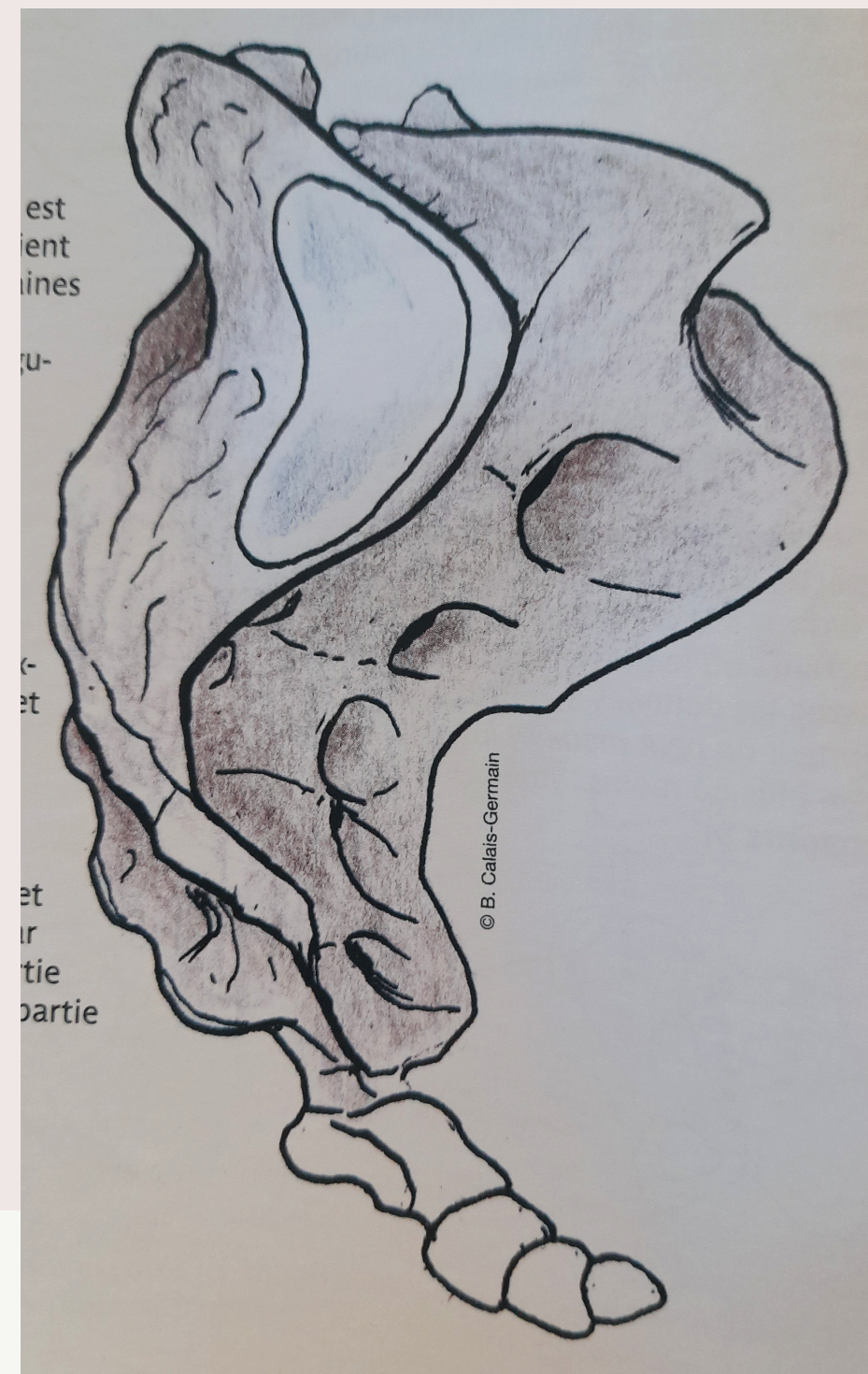
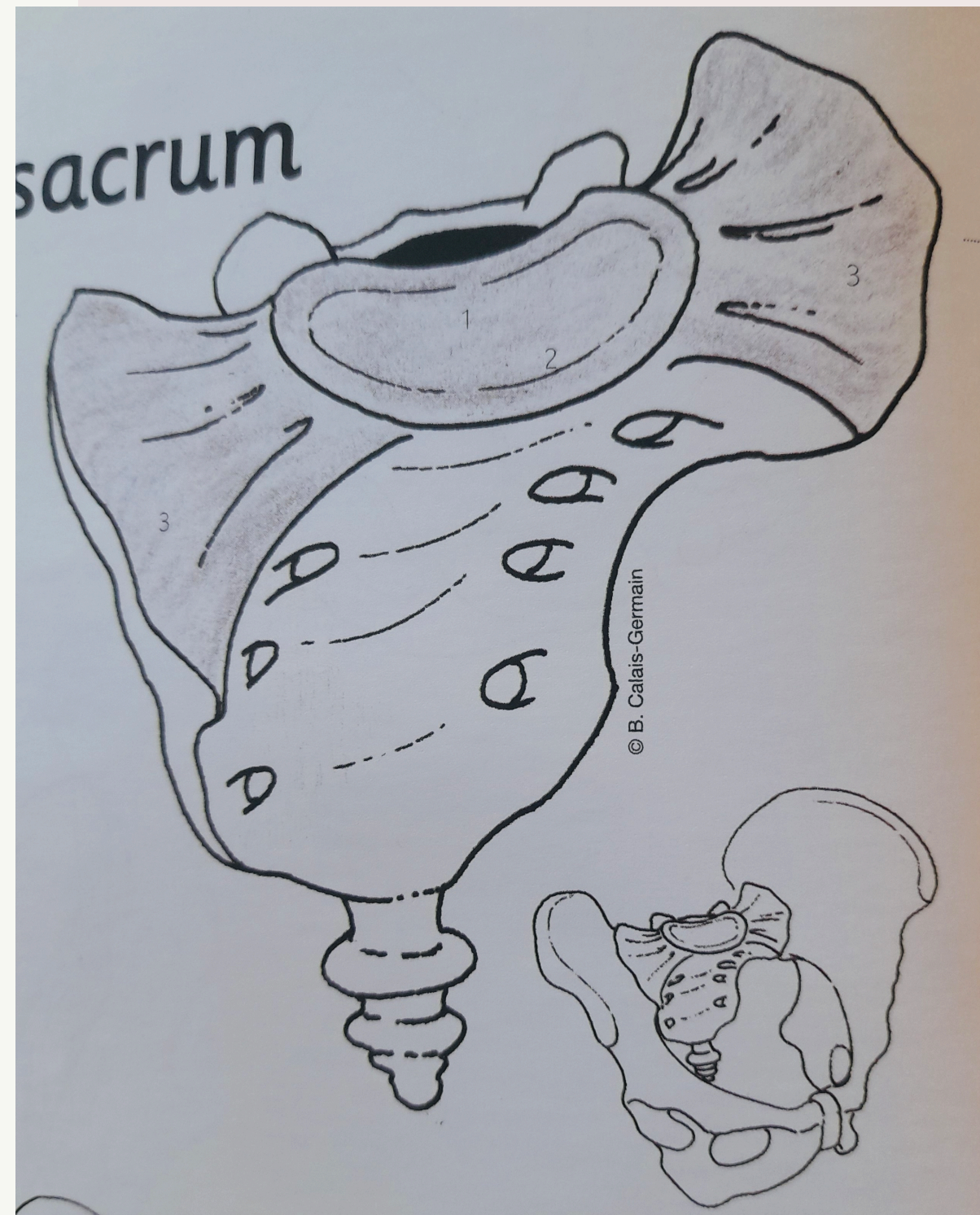
Il est intéressant de voir comment l'utérus, sur le même plan que le sacrum, y est accroché et comment tout le bassin et le plancher pelvien s'articulent (mouvement d'ouverture-retroversion / fermeture-antéversion) au fil de la vie et surtout lors de la grossesse et de l'accouchement. La structure osseuse n'étant pas aussi rigide et immobile qu'on l'imagine !



SON/ Maëli Gravier,
praticienne en ayurveda
Bassin v/s Sécurité

LE SACRUM:

- C'est un grand os postérieur du bassin, qui est composé de **5 vertèbres soudées entre elles**. Il est situé à la base du rachis et s'articule, en haut, avec la cinquième lombaire et les os coxaux, formant ensemble le pelvis. Il a globalement une **forme triangulaire** avec 2 faces : face postérieure (bombée), face antérieure (concave).
- De nombreuses traditions considèrent les formes triangulaires en lien direct avec le **souffle sacré, Akasha** s'y engouffrant. Le sacrum est une pièce osseuse la plus vibrante de notre squelette, considérée comme la « grille d'aération de la maison », le temple de notre être profond. Les 8 orifices sont chargés de maintenir l'état de bonne santé des tissus viscéraux grâce à une **constante ventilation du bassin**. Ce sont des orifices résonateurs, en lien à la bouche, au nez, aux sinus maxillaires et sinus frontaux. Cet os fait penser à l'instrument de musique ocarina.



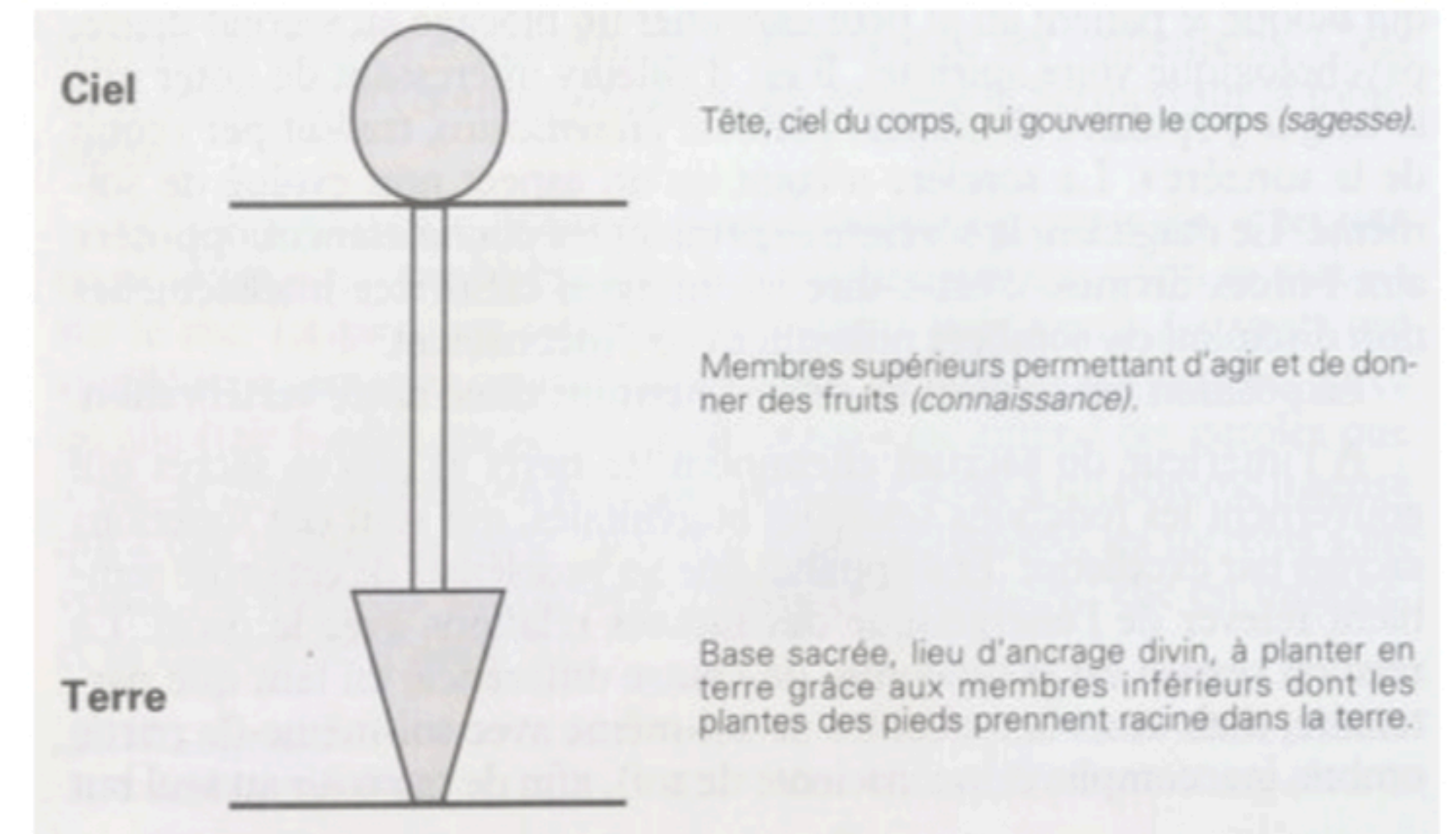
- « Dans un endroit creux, le son résonne bien plus en raison de la pureté de l'air spirituel qui y pénètre, de même que la musique. Sache que l'homme est plein d'orifices et de cavités. Et cela te fera comprendre comment la manifestation de Dieu réside dans le corps, qui, plein de trous, est à même d'engendrer le parler. » (Moshe Idel, L'expérience mystique d'Abraham Aboulafia)

- Le sacrum constitue la base de la colonne vertébrale. **Il est le point d'articulation important qui autorise le mouvement d'inclinaison et d'extension du thorax vers l'avant et l'arrière.** Le centre de gravité du corps humain se trouve au niveau de la deuxième vertèbre sacrée, c'est-à-dire exactement au milieu du sacrum. Tout le corps s'y tient en équilibre. Au niveau architectural, il correspond à la pierre angulaire d'une voûte, : la **clef de voûte**. C'est sur elle et autour d'elle que l'homme est construit, car elle est sa **fondation, sa base**. Il est le représentant du monde spirituel et l'Arbre de vie et la colonne vertébrale prend racine dans cette fondation sacrée, cette Maison-Mère.

SON/ Shervin Boostani,
kine-ostéopathe

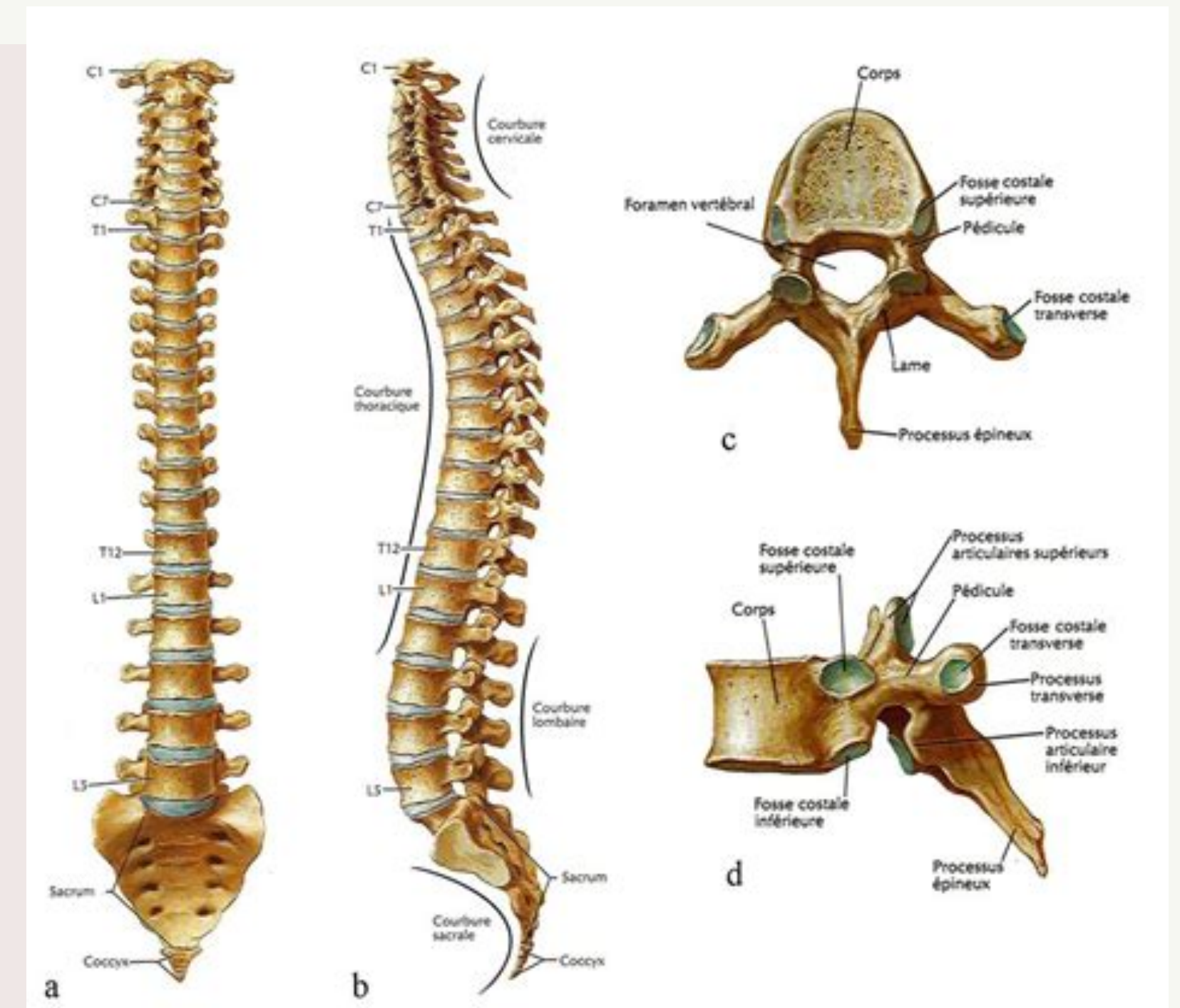


9



- Les deux faces antérieures et postérieures du sacrum délimitent, en haut, une face supérieure qui présente sa partie centrale, le plateau sacré qui supporte le disque vertébral le plus bas. Le bord antérieur de ce plateau, appelé **promontoire**, surplombe l'arrière du petit bassin. de chaque côté du plateau sacré se trouve une zone un peu incurvée : l'**aileron sacré**.
- En énergétique chinoise, le sacrum est parcouru par le **canal énergétique de la vessie** qui concerne l'éclaircissement psychique. Il est une « *oreille qui écoute les murmures de la terre et les sons divins* ».
Chaque orifice a un rôle spécifique :
 - 1ère paire d'orifice (en partant du haut) : gardien du souffle spirituel de tout l'être
 - 2nd : donne rigueur et vigueur, gardien de notre mémoire sacrée
 - 3ème : fortifie la solidarité lombaire pour le placement vertical
 - 4ème : diffuse la circulation harmonieuse de nos énergies sexuelles et créatrices
- **Résidu de stockage émotionnel et espace de mémoires**, le sacrum et la région de l'aîne peuvent contenir de la colère et l'insécurité.

Différentes pratiques permettent d'ouvrir ces zones de façon à stimuler, épurer et faire monter l'énergie du bassin au coeur pour rester en équilibre et en santé : conscience et vibration (méditation, chant, souffle), mouvement (marche, danse), souplesse (sport, yoga). De même sur le plan de la sexualité : par l'épuration du souffle primaire (le diaphragme pelvien que représente le périnée), la sexualité pratiquée en conscience permet une ouverture totale du coeur, de confiance et de joie. (cf tantra...)



*SON / Chant sur le sacrum par
une cliente en suivi*

*SON / Lise Mazin
plasticienne, praticienne en
mouvement authentique*

- Bonnie Bainbridge Cohen, fondatrice du **Body-Mind Century** (pratiques somatiques développées sur la perception à partir des ressentis du corps et de l'observation de l'ensemble des systèmes) nomme la jonction encéphale-coccyx comme la « **queue du dragon** ». Elle permet d'activer, par le diaphragme thoracique tout le **filin terminal du liquide céphalo rachidien** qui va jusqu'à S2. Cette longue tige centrale est à la fois une continuité et une individualité.
L'extrémité de la queue, par des mouvements légers peut venir **activer la zone de la bouche** (gorge, pharynx, larynx, palais, dents, gencive) (BODHAKA) et accompagner sa vibration. Reliance Svadhisthana (chakra sacré) / Ajna (chakra de la gorge)
Par cette pratique d'observation fine, le cerveau reptilien peut venir se déposer dans l'espace du visage, dans les yeux et se détendre profondément, guidé par les ondulations de la base de la colonne.
- Lise Mazin, plasticienne et praticienne en **Mouvement authentique** (danse d'observation fine) parle du sacrum comme un **promontoire**, un belvédère, « avant la montée » : halte avant l'ascension du mental en direction du crâne. Le bassin est comme un endroit accueillant, une vasque, un lac de montagne, un bol plein de liquide, le lieu de recueil des émotions, le lieu d'accueil de la création, de la vie.
Il fait écho aux mémoires d'enfant nichées et figées dans le sacrum et qui ont créés de la rigidité, de la perte de mobilité et de la liberté d'expression.



LE LAC DE BETHMALE

1 074 m - ARIÈGE

COCCYS :

C'est un petit os formé de **3 à 5 vertèbres rétrécies** soudées in utero - et donc peu reconnaissable - qui prolonge le sacrum. L'ossification définitive du coccyx se fait entre 2 et 10 ans. L'articulation entre sacrum et coccyx s'ossifie souvent après 20 ans. La mobilité a lieu sur tous les plans : devant/derrière-gauche/droite-rotation. Il est fréquent que le coccyx soit asymétrique, du à une chute, un traumatisme, un accouchement.

En plus d'être un os impair, c'est le **1er os du corps que rencontre la Terre : principe d'unité**. La conscience unitaire s'inscrit ici dans la matière et relie la terre au ciel par sa structure pyramidale dynamique en marquant un sillon dans la terre, « **comme une charrue énergétique** ».

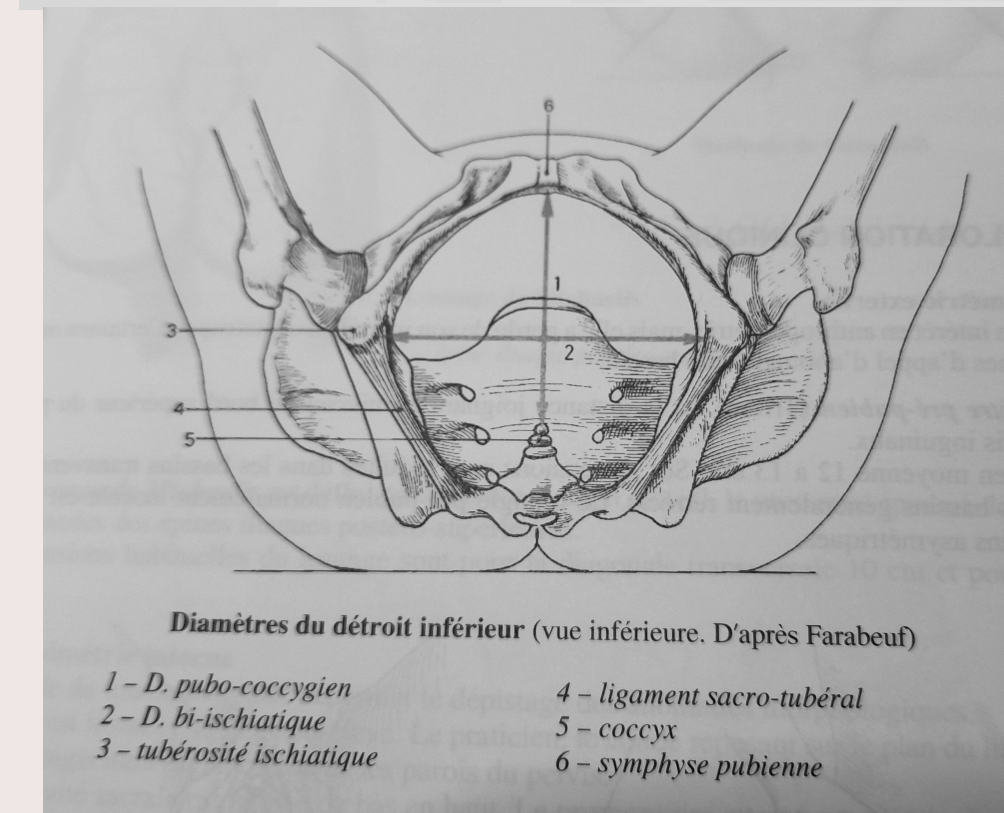
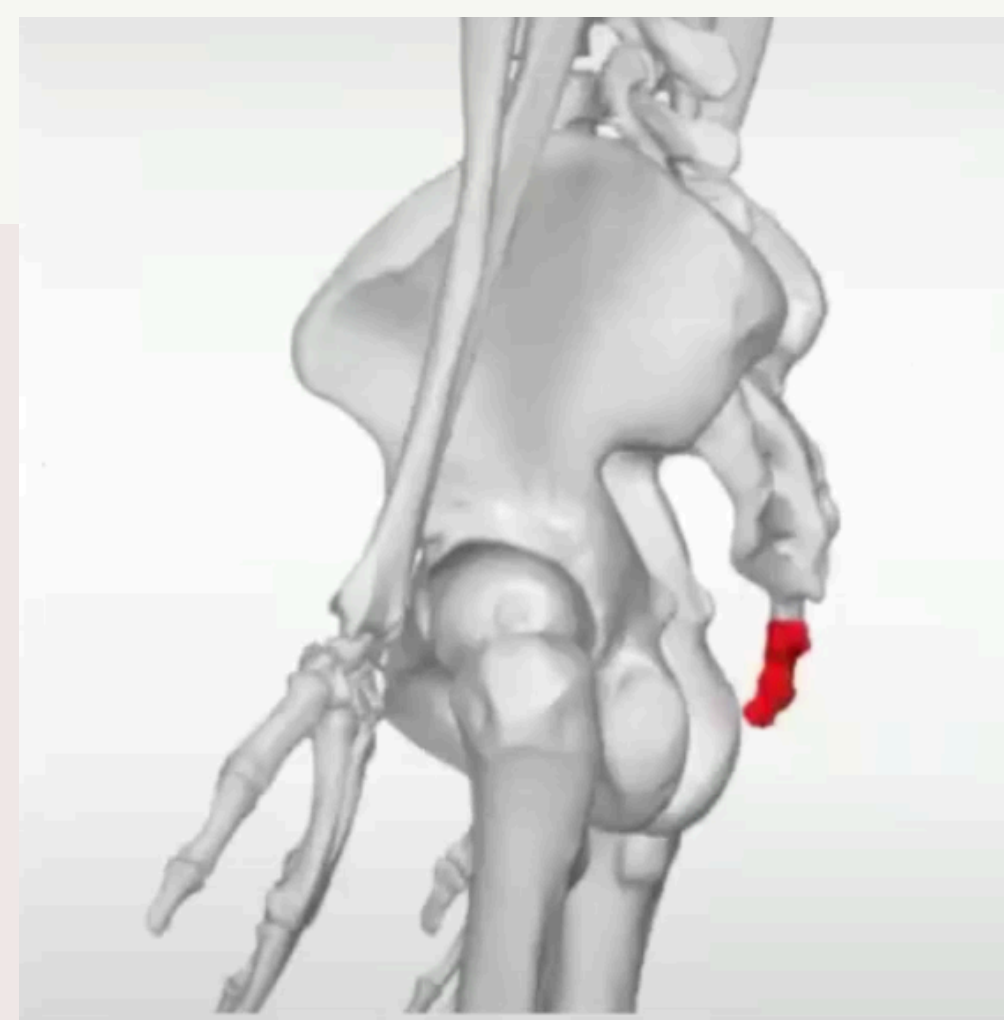
Les [embryons](#) humains possèdent une **queue** apparaissant entre la quatrième et la sixième semaine de gestation, et qui fait environ 1/6ème de leur taille. Pendant le développement de l'embryon en [foetus](#), la queue se résorbe dans le corps en croissance. Ce développement d'une queue ou appendice caudal est chez l'homme une [structure vestigiale](#). Le coccyx est la trace résiduelle de cette évolution. Le coccyx se dit *Estem haaliah* en hébreu « os de la queue ». Beaucoup de ligaments y sont accrochés, vestiges des muscles qui nous permettaient de remonter et activer notre queue. Balancier, elle permettait de garder l'équilibre et de diriger, fonction majeur dans la mobilité.

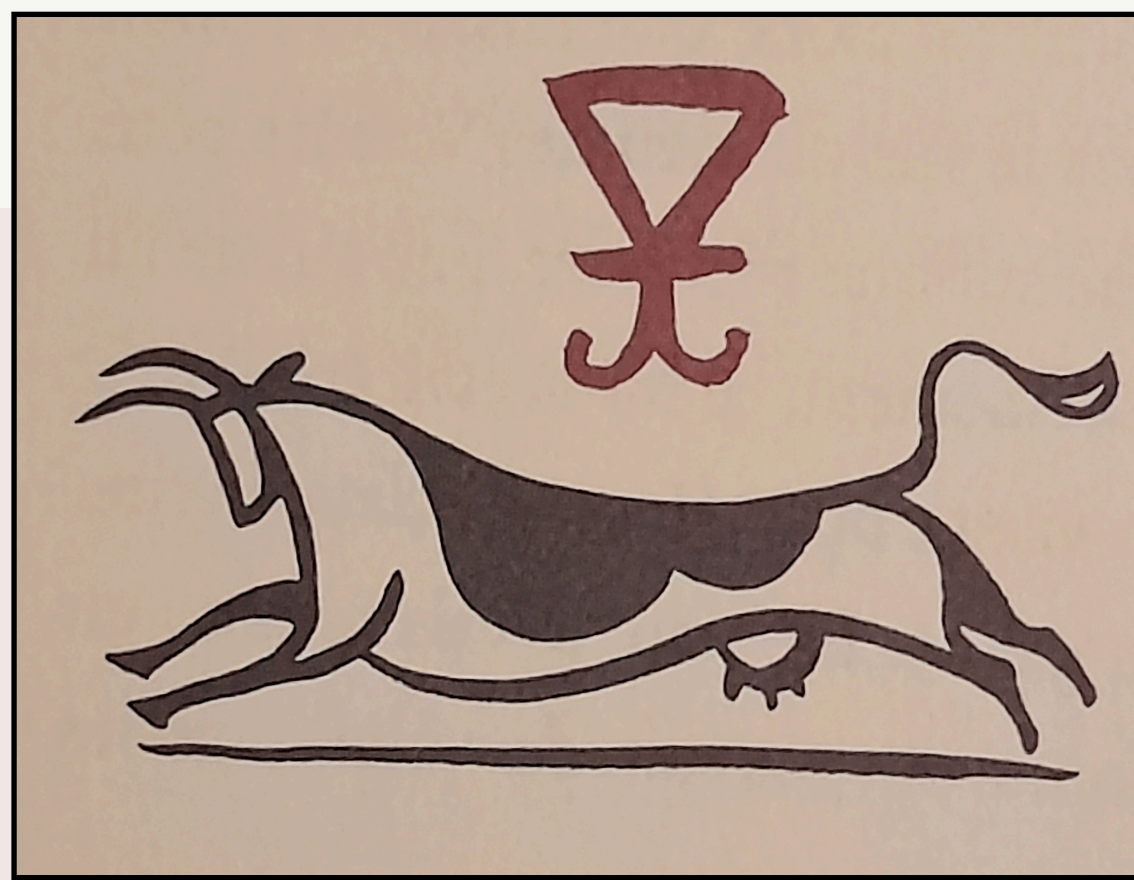
Le coccyx est aussi l'**os du lien**, la queue étant un marquage relationnel fort chez les animaux (parade amoureuse, domination/soumission, peur...) et traduit la manifestations de **nos besoins primaires**. Les fonctions de protection sexuelle sont souvent nichées dans ces profondeurs articulant un inconscient qui dit « non » alors que la tête dit « oui » ou inversement.

Par sa position (à l'extrémité de la colonne vertébrale) et par cette mémoire profonde (souvent ignorée), le coccyx est un espace souvent vulnérable et figé. Avec le sacrum, c'est la zone-clé de l'équilibre du corps, comme l'**ancrage d'un navire** qui donne l'axe ou le **diapason dans l'écoute du bassin**. C'est un **point d'amarrage** sur lequel s'accroche tous les tissus du bassin. Si cette clé de voute perd son axe, toute l'architecture corporelle déséquilibre.

C'est une partie enfouie et souterraine, repliée et cachée, comme un stalactite qui descend au-dedans de la Terre, avec un point de vu renversé haut-bas.

SON / Shervin Boostani,
kine-ostéopathe cranio-sacrée





SACRUM SACRE

Ethymologie

- Le vrai nom du sacrum est "os sacré", en latin « os sacrum ». Etymologiquement, le terme "sacrifier" vient du latin *sacrificare*, composé de « **sacrum facere** ». Ce terme fait directement écho aux **offrandes faites aux Dieux lors des sacrifices**.

Dans la religion antique, en Grèce notamment, la religion s'appuie sur le principe de *do ut des* : « je donne pour que tu donnes ». Le sacrifice animal était le moyen de mettre en oeuvre cet échange théâtralisé entre hommes et dieux: on invoque les dieux, on les remercie avec la plus belle pièce du bétail. Le sacrum étant **le plus gros os du squelette de l'animal** qui soutient les entrailles, il révèle ainsi l'envergure du sacrifice. En remerciant les Dieux, on espère d'eux un bienfait et une protection. Ces pratiques se perpétuent dans de nombreuses civilisations.

« On présente au Seigneur, en mets consumé, les parties grasses, la queue tout entière qu'on détache au niveau du sacrum, la graisse qui enveloppe les entrailles » Lévitique 3,9 (3ème livre de la Torah)

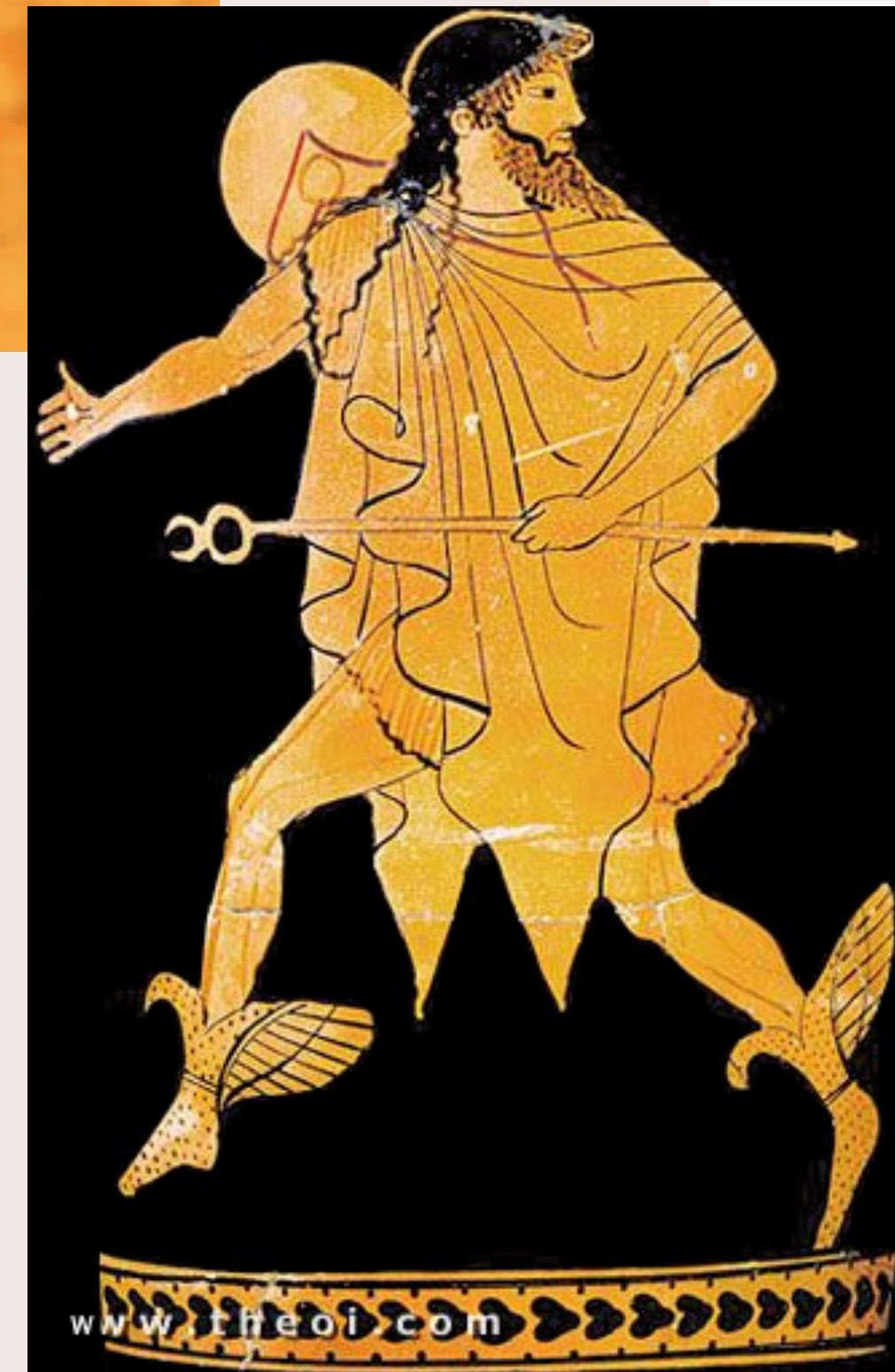
SON / Chant du Sacrum Sagrado
Charlotte



MYTHOLOGIE

Vulnérabilité et Puissance

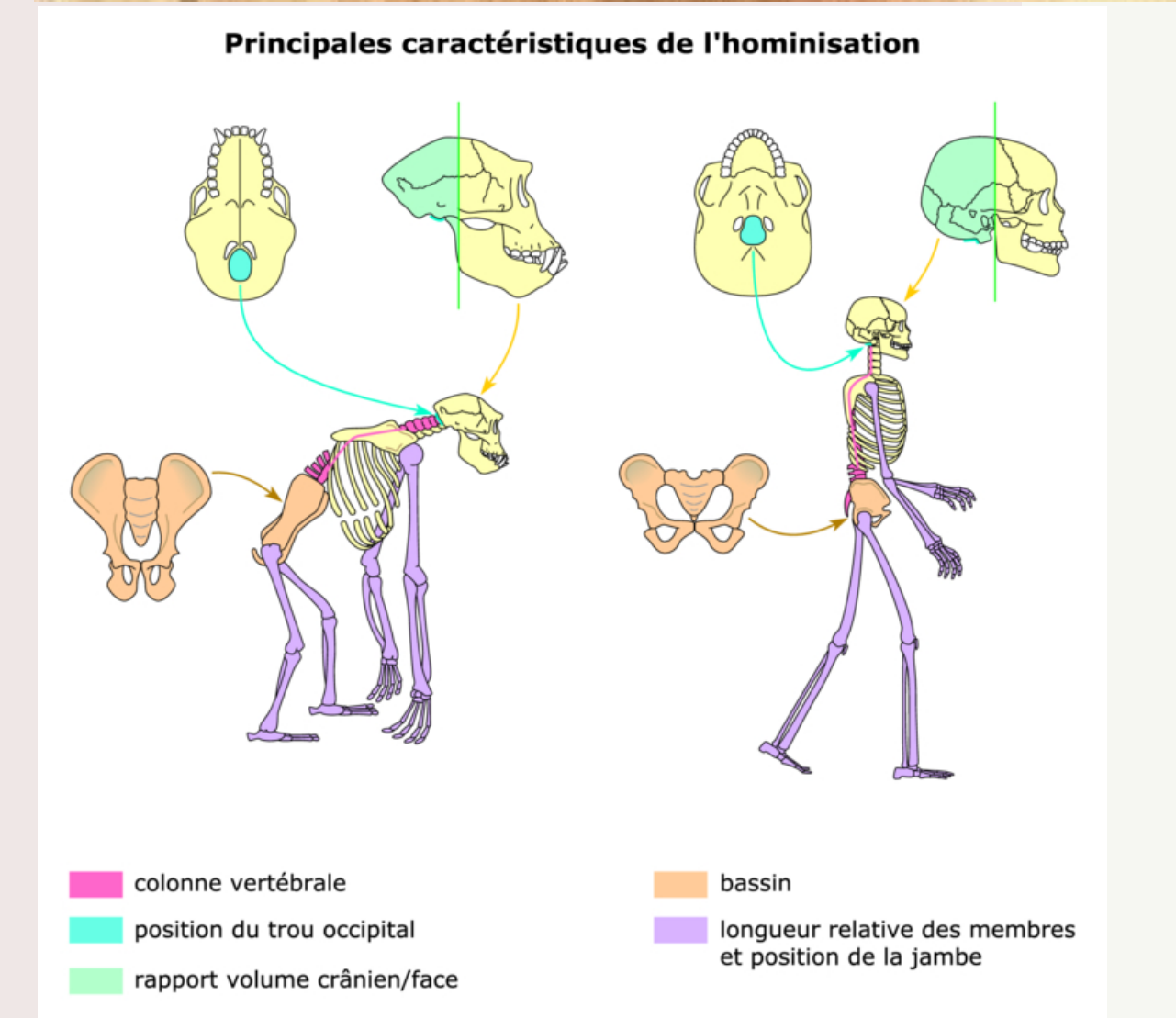
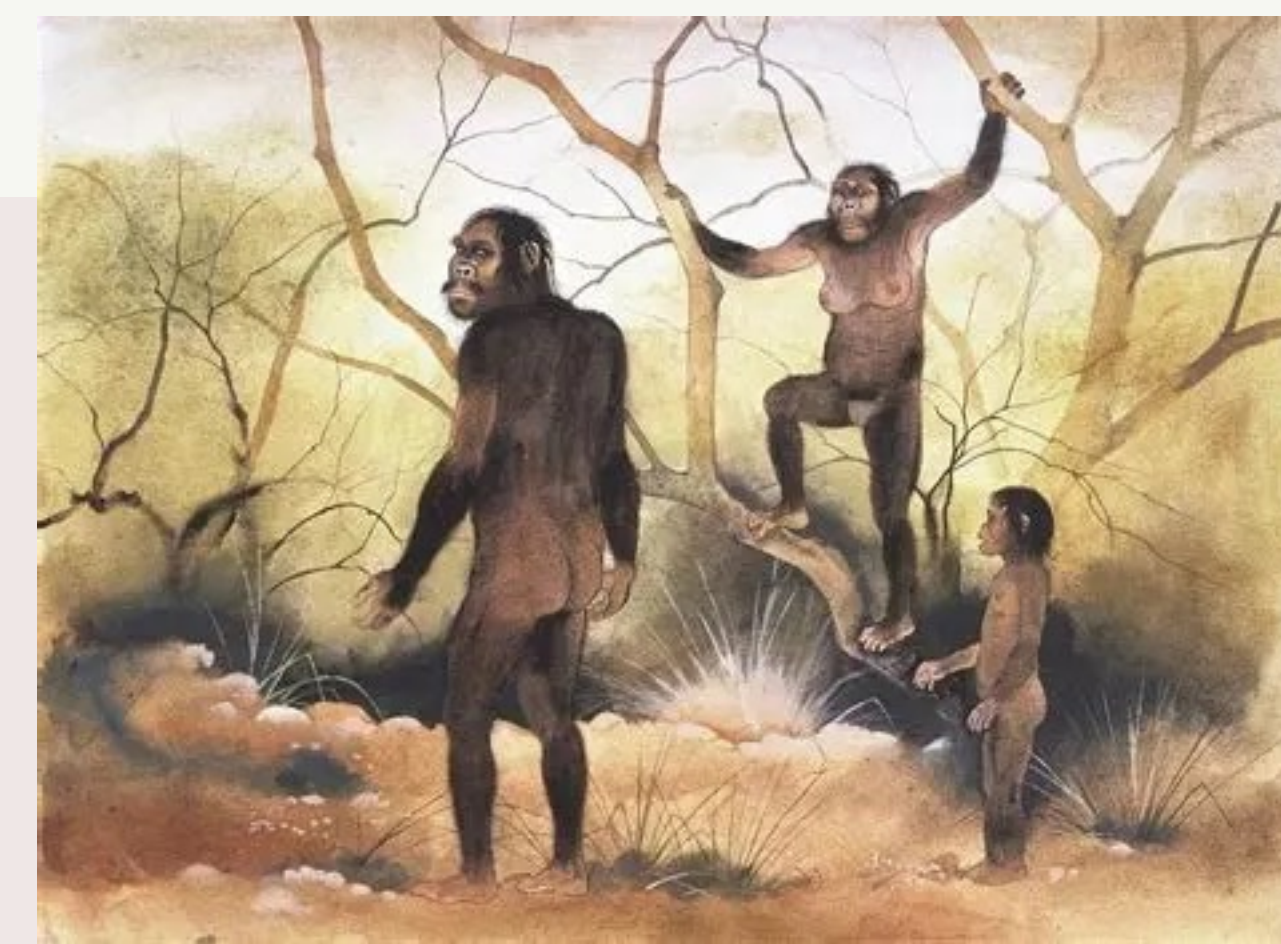
- Dans la mythologie grecque, la mère d'[Achille](#), la nymphe marine [Thétis](#), avait plongé **Achille enfant dans le fleuve des Enfers, le [Styx](#), le tenant par le talon**. Il devint ainsi invincible partout où l'eau avait été en contact avec sa peau, c'est-à-dire partout sauf au talon qui devint son point faible. C'est là que toucha la flèche de [Pâris](#), guidée par [Apollon](#), qui tua Achille lors de la [guerre de Troie](#). Suite à cette légende, la « Talon d'Achille » renvoie à une faiblesse fatale en dépit d'une grande force générale, pouvant mener à la perte que ce soit de manière physique ou métaphorique. Il va sans dire que la rupture du talon d'Achille est non seulement extrêmement douloureuse mais rend la personne totalement immobile pendant plusieurs mois, incapable de mettre « un pied devant l'autre » et de « regarder loin devant ».
- Mais heureusement, il y a aussi les **sandales ailées d'Hermès**, le messenger des Dieux, qui allègent la situation !;-). Fixées au talon, ses ailes magiques lui permettent de se déplacer partout avec légèreté et liberté.
- Et la puissance des **Caryatides**, femmes-piliers, qui, ensemble, s'érigent vers le ciel en portant sur le sommet de leur tête le temple des Dieux reliant le monde terrestre au monde céleste. Leur bassin axe majeur de cette force.



BIPEDIE et MARCHE

Une évolution majeure des comportements de l'homme

- La **queue** chez les grands primates est l'une des modifications anatomiques les plus remarquables survenues au cours de l'évolution des lignées menant aux humains et aux grands singes, dits « anthropomorphes ». Elle résulte d'une mutation génétique, qu'on estime survenue il y a environ 20 à 25 millions d'années chez un ancêtre commun aux humains et aux grands singes, et qui pourrait être l'un des facteurs ayant contribué à l'**émergence de la bipédie**.
- Avec *Australopithecus afarensis* (Lucy) et ses cousins (*anamensis*, *africanus*) (-4,2 à -2,9 Ma), la bipédie devient le mode de déplacement principal et fait quitter à l'espèce son mode de locomotion uniquement arboricole. Le **bassin se creuse en bol**, il y a une réduction de dépense énergétique lors du pas, moins d'oscillation du tronc du fait de l'alignement du genou sous le centre de gravité, l'**empreinte talon-orteils**, marque une **propulsion par extension de la hanche** et qui permet de libérer les membres supérieurs. L'usage des mains et la manipulation des premiers outils rudimentaires sont désormais possibles.
- L'arrivée de *Homo erectus* (-1,9 Ma → -300 ka) consacre la **bipédie endurante**. Son bassin trapu, son fémur allongé et son tibia robuste permettent la course de fond. La voûte plantaire est pleinement développée, transformant le pied en ressort élastique; le tendon d'Achille épaissi stocke et restitue l'énergie cinétique, tandis que la longueur du pas augmente.
- L'évolution du pied, au cours de ces processus, reflète une adaptation à une fonction de **propulsion plutôt qu'à une fonction de préhension**. La transformation du pied, avec l'émergence d'un appui talon-orteils et la stabilisation du médio-pied, témoigne d'une adaptation aux exigences de la marche bipède. Le pied s'affine, le gros orteil se rapproche et les orteils peu à peu se développent. Héritage puissant de la réflexologie plantaire!

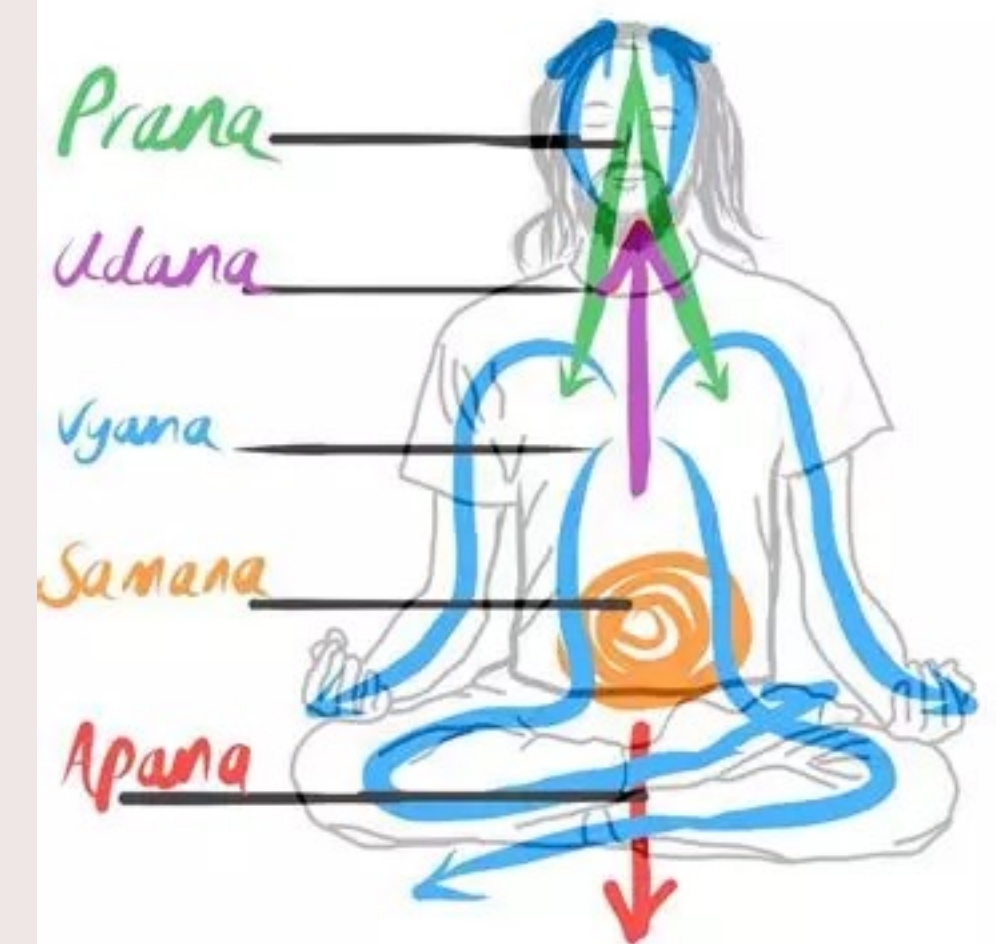


YOGA

Ouverture du bassin comme activation d'énergie



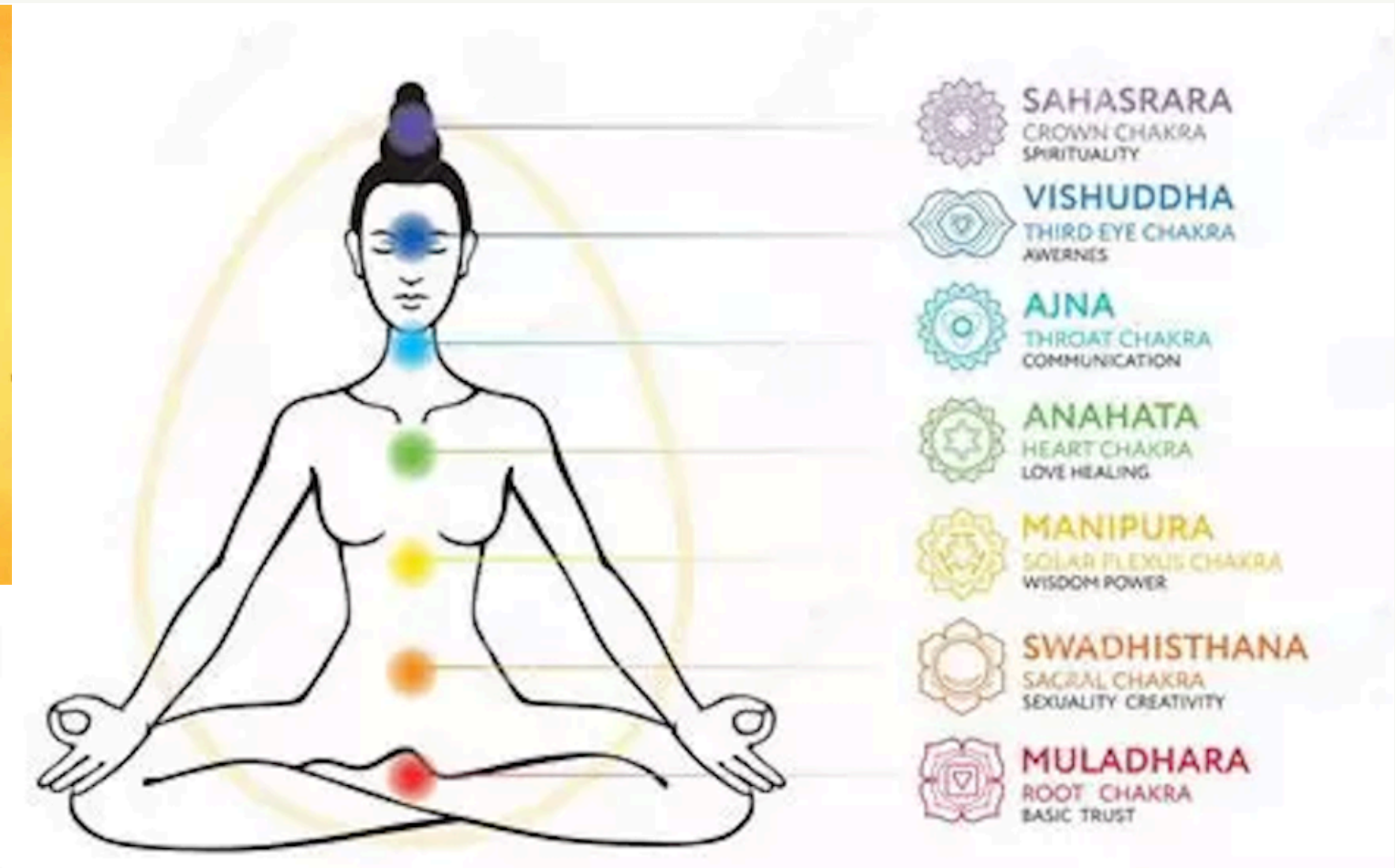
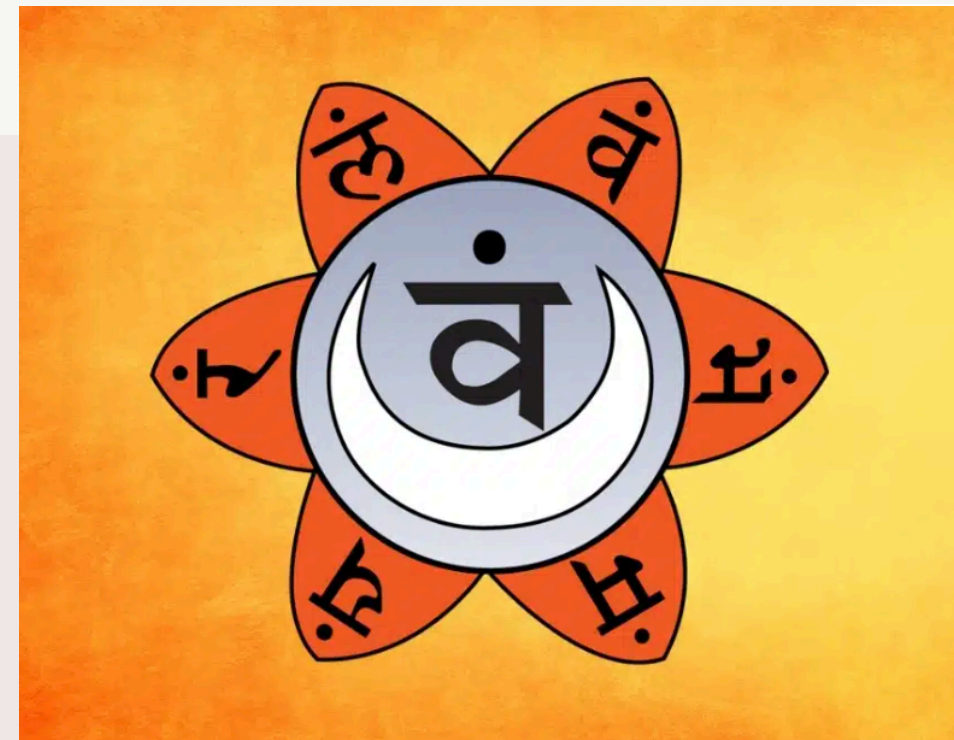
- L'ouverture du bassin permet de dénouer les blocages mentaux, émotionnels et énergétiques qui stagnent très souvent sur cette partie du corps. L'assouplissement du bassin se rapporte à la verticalité : lorsqu'il est bloqué, il devient compliqué de redresser la colonne vertébrale.
- Nombreuses postures de yoga **ASANAS**, permettent d'assouplir le bassin, sacrum, plancher pelvien et d'activer cette partie, levier du corps. Le bassin, en tant que loge de Vata Dosha, équilibre particulièrement ce dosha. J'ai retenu ces quelques Asanas qui permettent une observation douce et régulière dans le cadre d'une pratique quotidienne. **Sthira Sukha : souplesse et fermeté** - comme maître-mot de la voie de l'équilibre. Cependant, il reste majeur d'adapter chaque posture et déroulé en fonction de sa constitution et ses besoins propres.
 - posture assise tailleur + mantra Vam avec main sur le pubis en forme de triangle : signe de protection, dynamique, direction Apana. Cf forme du Sacrum en verso
 - observation de la zone d'assise : ischion, attachement osseux et musculaire
 - s'allonger sur le dos et masser le ventre (cf sens du gros intestin)
 - libération des vents : Pavanamuktasana : se mettre en boule et rouler sur le sacrum
 - cercle lent, rotation gauche/droite, devant/derrière, genoux fléchi : observation du mouvement sur la zone du bassin et son impact sur l'ensemble du corps. Lever les bras au-dessus de la tête dans le rythme du souffle
 - torsion des organes du ventre : Jathara Parivartanasana : basculer les genoux sur le côté du corps en alternance
 - demi-pont: Ardha Setu Bandhasana: lever le bassin sur le haut
 - le chat : Marjaryasana : ondulation convexe-concave de la colonne vertébrale et sacrum incurvé
 - debout : cercle lent, rotation gauche/droite, devant/derrière, genoux fléchi : observation du mouvement sur la zone du bassin et son impact sur l'ensemble du corps. Lever les bras au-dessus de la tête dans le rythme du souffle
 - tête en bas : Uttanasana : compression des organes et ouverture des lombaires
- En yoga, le **DRICHTI** est la racine, l'ancrage d'où toute la position se développe et qui permet sa force. **La racine comme force et levier de développement**, une fois encore.
- En pratique de **méditation**, l'élargissement de la structure osseuse du bassin permet l'oscillation du coccyx, essentielle pour l'immunité car elle aide le corps à fabriquer des anticorps. Pendant l'assise méditative, la pointe du coccyx touche le col de l'utérus et la prostate où se loge Svadhishtana. Cette vibration et cette prise de contact nourrissent la résonance de l'être même en état d'immobilité physique.
- Les pratiques de **respirations** - rétentions de souffle et contraction du périnée - permettent également d'activer cette résonance Sacrum/Conscience. Les rétentions, par l'apport du vide, permettent de remplir du souffle notre âme et de faire circuler le flux vibratoire bas/haut-haut/bas. « Mourir dans l'expire et renaître dans l'inspire. » Le cycle complet le temps d'un souffle. Simple et puissant. Le souffle de Kapalabathi, soufflet de forge active la chaleur intérieure et stimule agni et tout l'organisme.
- Les 3 gunas, **TAMAS_RAJAS_ SATVA** sont toujours présents dans la pratique de yoga. Rajas par l'action et le mouvement amène à Satva que permet Tamas notamment dans la posture finale de profonde détente et accueil de la pratique : Savasana



Circulation de Prana Vayu

SVADHISTHANA

Chakra Sacré



- Le sacrum s'inscrit dans le 2ème Chakra, entre le pubis et le nombril. **Svadhishthana Chakra**, le « siège du Soi » est, sur le plan subtil, associé à Bhuvavar Loka, le plan astral, aussi appelé Pitriloka (monde des ancêtres). Cet espace connecte aux attachements et aux émotions qui lui sont associées. La couleur **orange** et l'expression « **Je ressens** » lui correspond.
« *J'aime la vie, je suis créative-créatif créatrice.créateur et passionné.e. Je goûte au plaisir, j'honore et respecte mon corps* ».
- L'élément **JALA** est associé à Svadhishthana, car la Vie naît de l'Eau, dans l'obscurité de la matrice. Les qualités de l'Eau sont Sattva, car l'eau est transparente, mais aussi Tamas, car elle est lourde et passive. Svadhishthana relie aux instincts, à l'innocence primordiale et au jeu. Il est relié au sens du **goût** et à la langue, à la faculté de goûter, d'éprouver, de lâcher-prise et d'expérimenter la jouissance sensorielle.
Ce deuxième lotus d'énergie est aussi associé aux **organes sexuels**, à la libido, à la faculté de reproduction et, de façon plus vaste, à la **créativité**, dans sa dimension intuitive. La **SHAKTI** (personnification de l'énergie) de Svadhishthana est RAKINI, qui procure l'inspiration artistique.
- Le son « **Vam** » est le Bija Mantra qui tend à augmenter l'énergie de l'Eau. Ce son apporte les qualités inhérentes de l'Eau: fraîcheur, hydratation, lubrification et apport de nourriture . « **Om svadhishthanambuja-gatayai namah** » . Par le chant, le souffle Prana circule et apporte une posture sattvique.
- Svadhishthana s'articule particulièrement avec Muladhara, le chakra racine, pilier de la confiance.

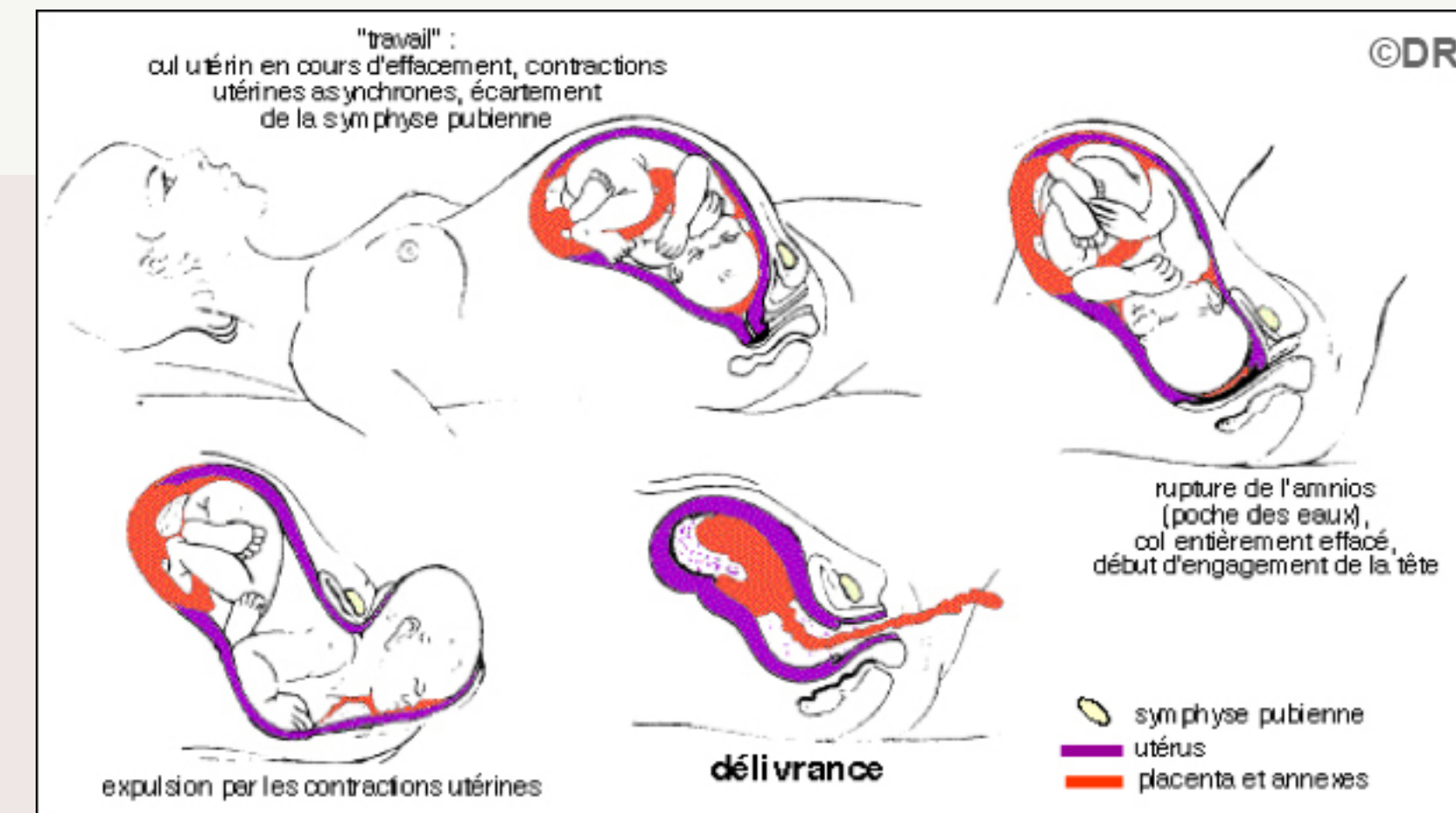
- La **KUNDALINI** est l'énergie vitale logée à la base de la colonne vertébrale, généralement au repos, endormie. En s'éveillant, la kundalini monte le long de la colonne vertébrale depuis l'os [sacrum](#) (noyau de notre immortalité) jusqu'à la [fontanelle](#), progressant d'un des sept chakras à l'autre afin de les harmoniser un à un par l'intermédiaire du canal [sushumna](#) et d'y apporter l'énergie vitale.
Le déploiement de la kundalini est utilisé dans certaines formes initiatiques, il accompagne la "délivrance" ou [moksha](#), c'est-à-dire l'affranchissement de toute condition limitative et permet le passage de l'individuel ([jiva](#)) à l'universel ([shiva](#)). Cette dimension spirituelle et subtile fait directement écho au lien structurel (squelettique et nerveux qui relie la base de la colonne, coccyx et sacrum à son sommet, occiput et fontanelle).
- Sur le plan vibratoire, le chakra sacré est en lien à l'archange Sariael dont le nom signifie « la droiture de Dieu », engageant la pureté de nos actes et de nos pensées. Il renvoie à la **blessure du Rejet** faisant écho à la blessure originelle de la séparation inéluctable de la naissance. Cette blessure renvoie à la fois à un sentiment d'exclusion et l'impression de ne pas avoir le droit à l'existence. Dans cette blessure nous vivons à la fois la nostalgie d'un paradis perdu et le sentiment de ne pas avoir de place dans le monde terrestre. Les problématiques de **confiance, d'ancrage, de légitimité** s'y déposent particulièrement.

« *Un enfant blessé dans son intégrité ne cesse pas d'aimer ses parents, il cesse de s'aimer lui-même.* »
Alain Chevillon, magnétiseur et énergéticien



PASSAGE

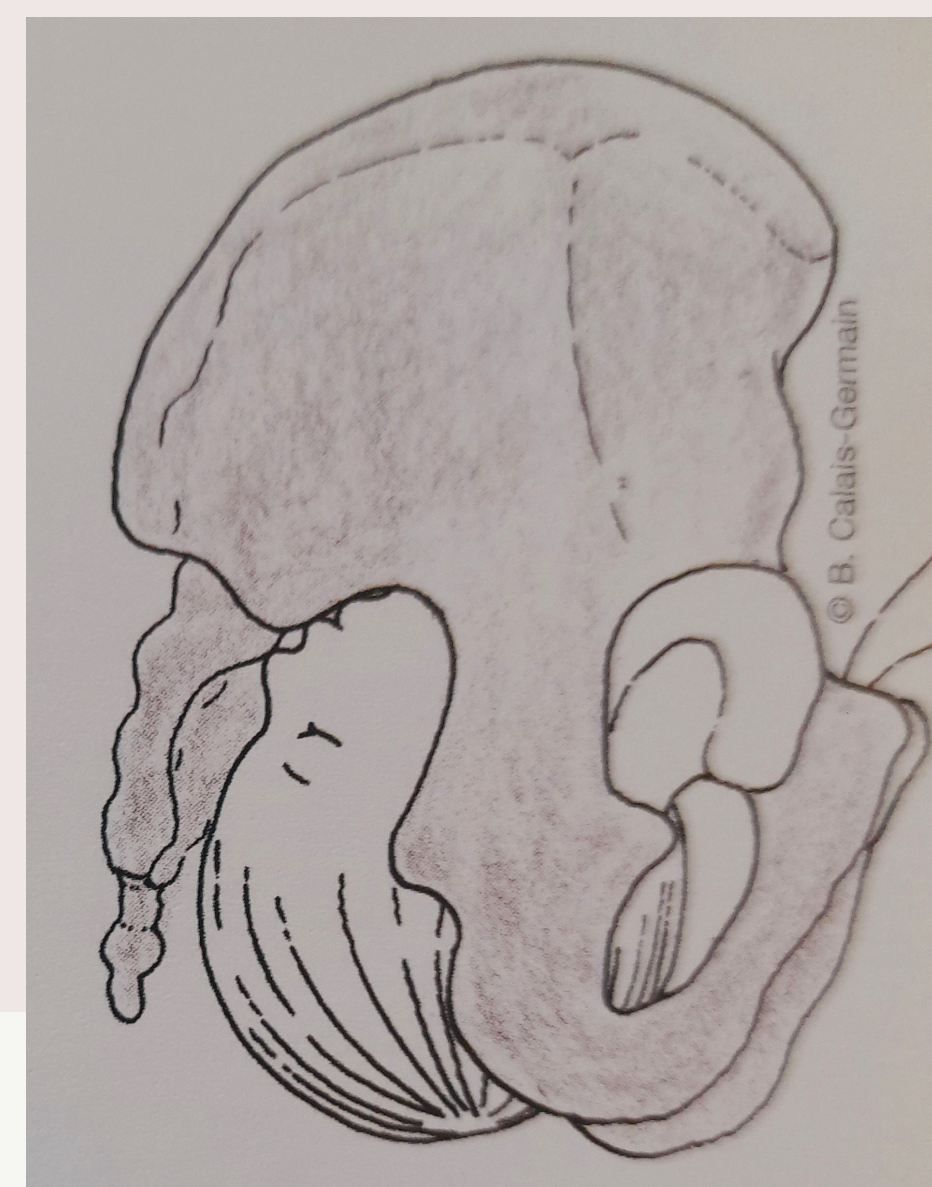
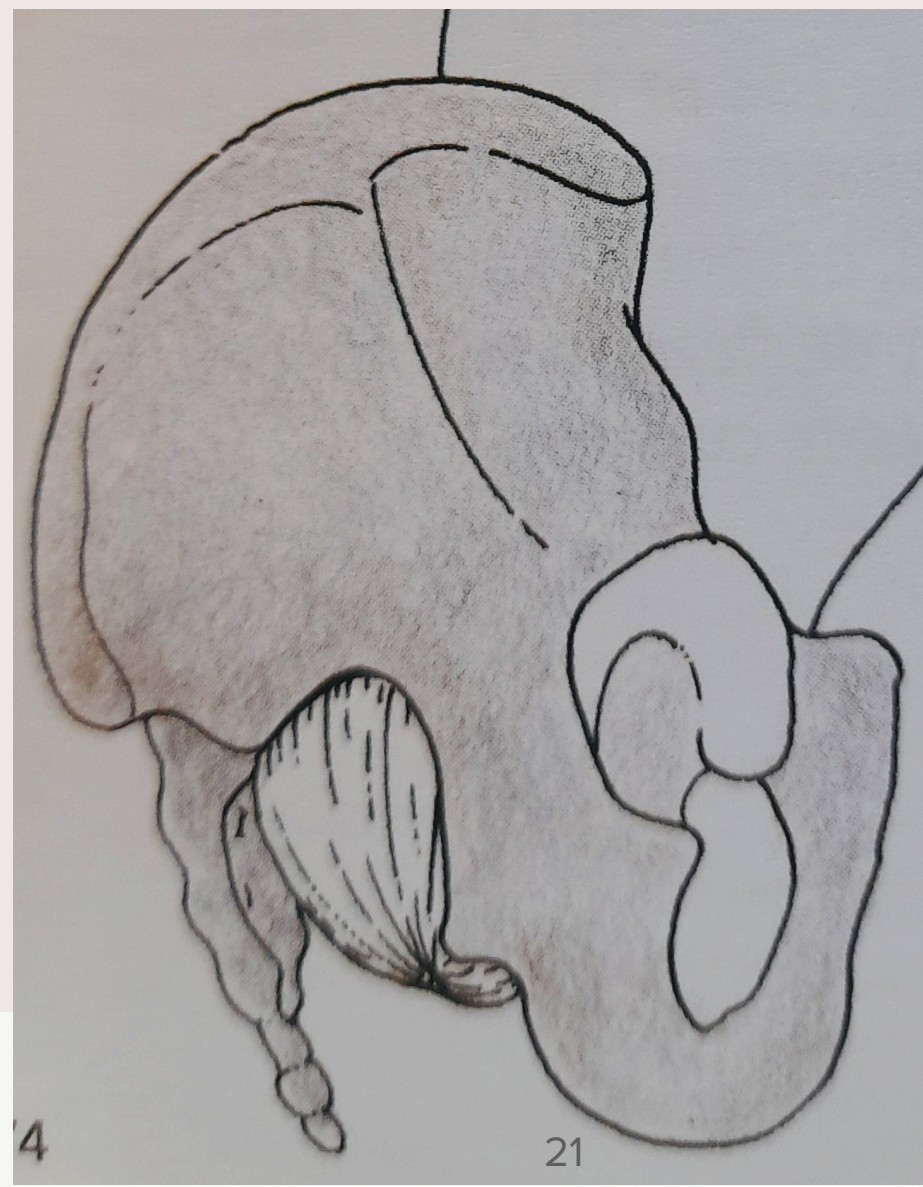
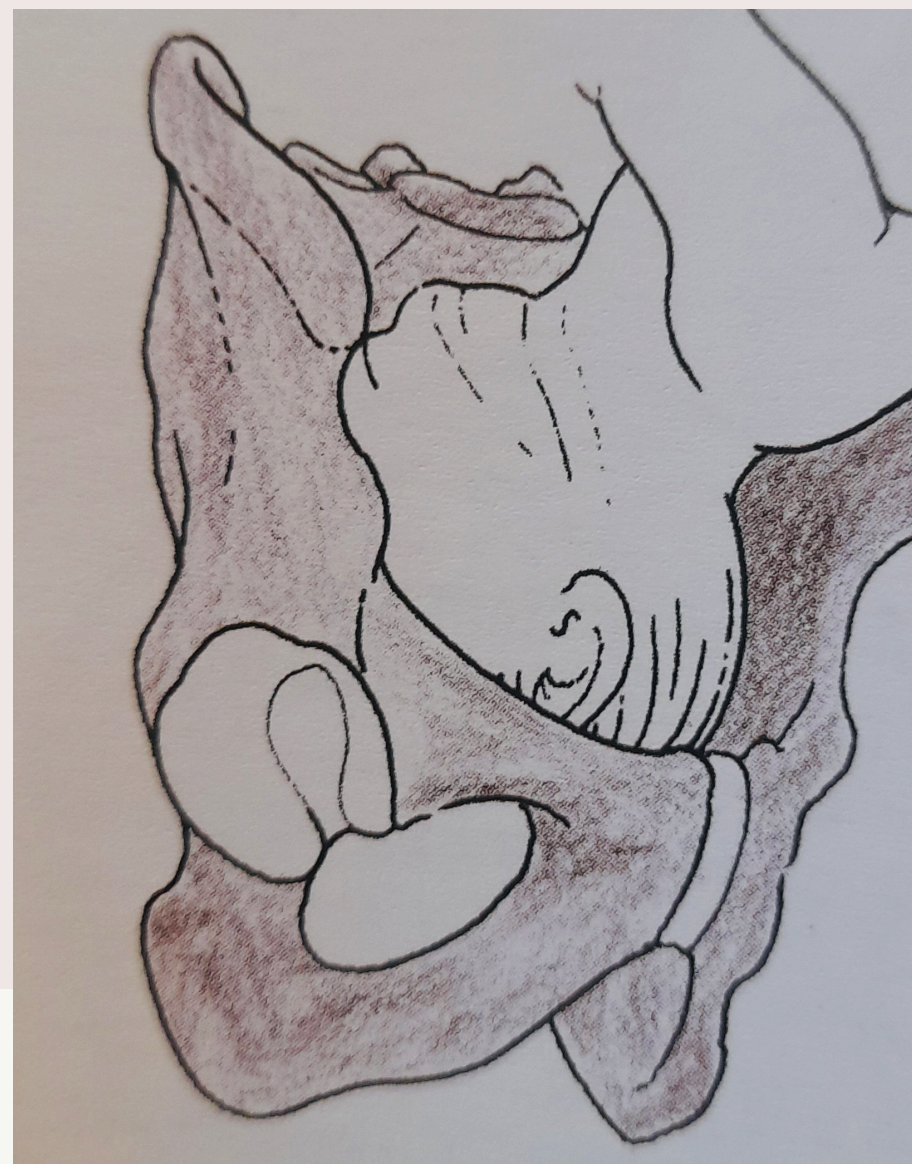
Sacrum et naissance : force et mouvement

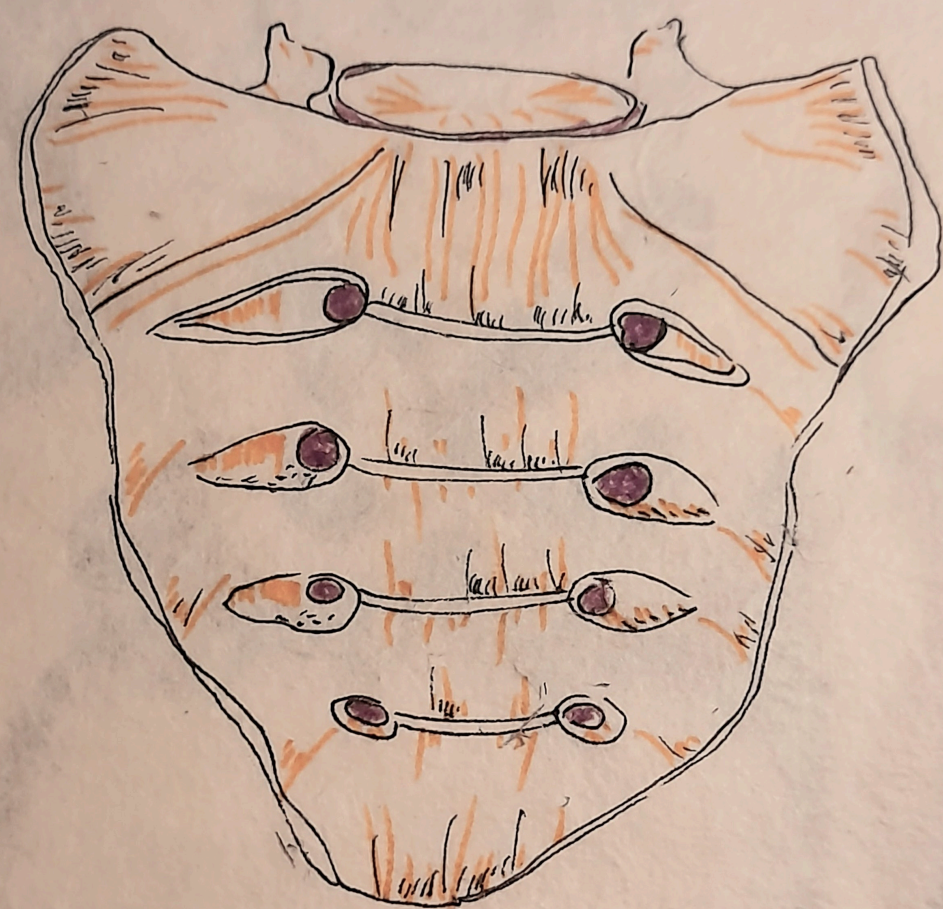
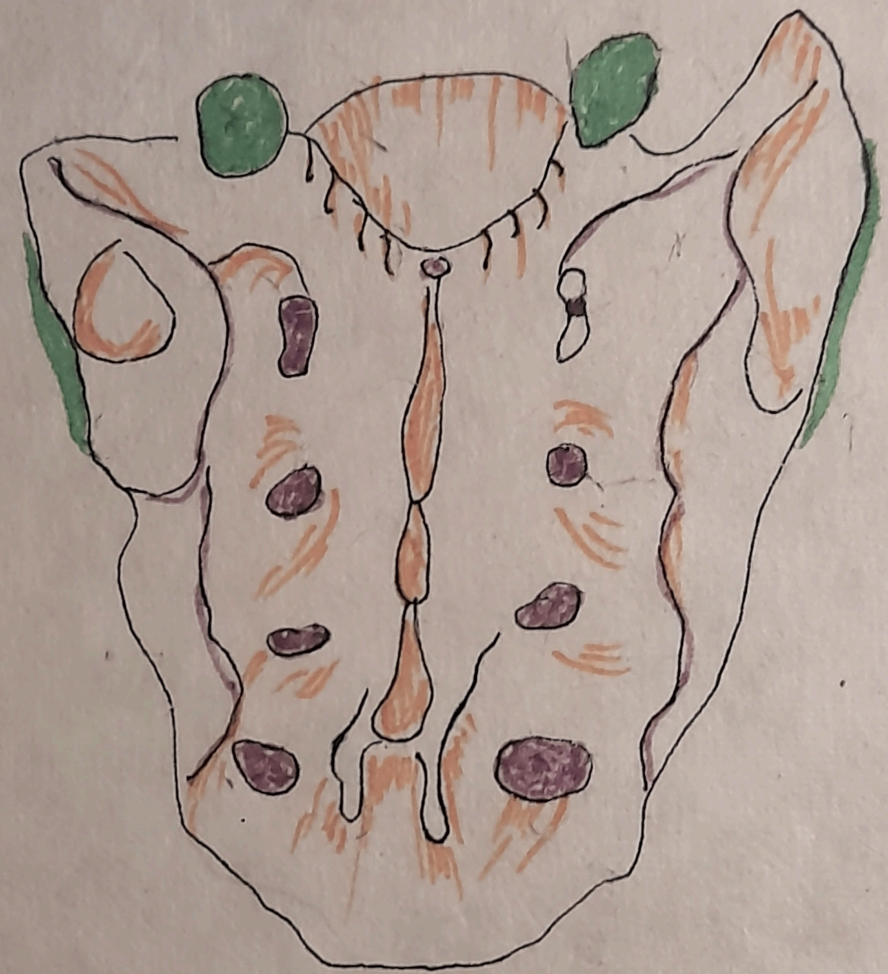


- Le Sacrum joue ici un rôle majeur, dans sa **capacité à s'incurver**, pour permettre à la tête du bébé de s'immiscer et d'éprouver, pour la première fois de sa vie, de la résistance, une **butée contre la structure osseuse du sacrum**. Après 9 mois passé en milieu intra utérin aquatique, le crâne de l'enfant touche la racine de la colonne vertébrale de sa mère (passage du grand au petit bassin) : point de contact fort. Grâce, en partie, à cette pression osseuse et structurelle, le bébé vit un **essorage des tissus** (et des mémoires?).
Le haut du sacrum bascule vers l'avant et le promontoire sacré se rapproche du pubis, ce mouvement favorise l'expulsion. On parle de **nutaton du sacrum** ou nutation sacrée. Idem pour la nutation iliaque. Les contractions de l'utérus permettent au bébé de le guider jusqu'à la lumière et ce nouveau monde aérien. La tête foetale tourne dans le petit bassin, elle doit se faufiler en trouvant l'axe le plus large (dans le ratio tête/bassin) à chaque étape. D'où l'importance d'une position libre et en mouvement rotatif et sans appui sur le coccyx-sacrum pour permettre cette mobilité totale de la structure osseuse durant tout l'accouchement.
- Ouverture du bassin par le **chant** lors de l'accouchement
La vibration du son « Ah » (son de l'ouverture) permet un dégagement des tissus faciaux et une **détente de la mâchoire, directement en lien avec le périnée**. Grâce au son émis, le diaphragme se détend et prend de l'amplitude; sa puissance guide l'ouverture du bassin, de l'utérus et de tout le plancher pelvien permettant ainsi d'accompagner, de manière puissante et naturelle, la naissance de l'enfant. En plus du mécanisme physique d'ouverture de tout le corps, l'intensité de la douleur est ainsi canalisée par la vibration sonore. La visualisation en conscience de la lumière, un large sourire intérieur, les yeux grands ouverts renforcent la dilatation et l'accueil du passage de l'enfant.
cf Naître Enchanté : enseignement de Magalie Dieu (testé et approuvé par moi-même ;-)



- Le sacrum est aussi la base de l'appui quand on porte les nourrissons : l'endroit-même de **soutien qui apporte la sécurité et l'ancrage** qui accompagne l'appréhension du Grand Dehors.
« *Le Sacrum, c'est la force et le mouvement dans sa capacité à s'adapter et s'ouvrir* » - *Virginie Palusci, sage-femme*
- Pratique du **soin Rebozo** (pratique traditionnelle mexicaine) est un soin de fermeture du bassin notamment post accouchement, post partum ou accompagnement d'un avortement, ménopause. Il permet la fermeture articulaire du bassin : resserrement des tissus sur le plan structurel (chair, ligament, structure osseuse) comme subtil (fermeture de la grossesse, du chakra racine, transformation du féminin).
C'est un soin rituel efficace et réparateur comme l'est le **massage métamorphique**. Réalisé sur le corps ou sur la ZR de la colonne vertébrale, il peut permettre de revisiter la conception et le cheminement de la naissance, observer les traumatismes et y apporter une guérison.

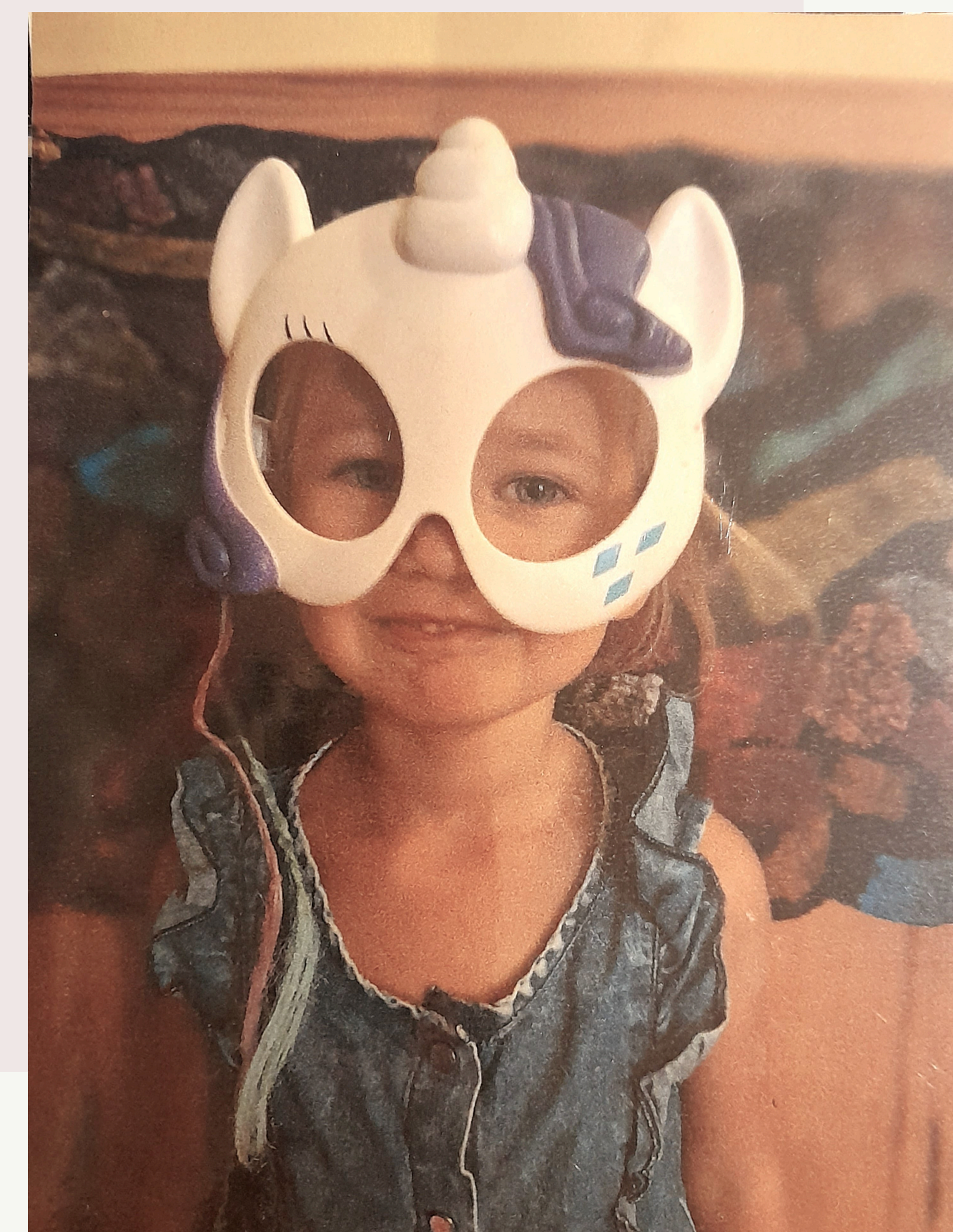




TÊTE-BÊCHE

Sacrum-Masque

- En tentant de dessiner le sacrum pour mieux l'observer, un visage est apparu et m'a sauté aux yeux : les cavités de l'os comme orifices de la face. Comme si notre vrai visage (ou le masque de l'inconscient ?) se logeait dans l'espace le plus enfoui, celui-là même que l'on cache... et qui ne ment pas.
Visage/ Sacrum : un volte-face devant/derrière, montré/caché comme un binôme qui s'articule et se répond.
Ce jeu fait directement écho au Passage où le visage du bébé vient glisser tout contre la partie osseuse du sacrum.
- « Par hasard », j'ai retrouvé cette photographie de ma fille, prise il y a quelques années, lorsqu'elle était en crèche. Je souris en la voyant ainsi traverser un **bassin-licorne à corne de sacrum** ! Une renaissance par le jeu, par le JE...;-)



OSTEO CRANIO-SACREE

Occiput-Sacrum

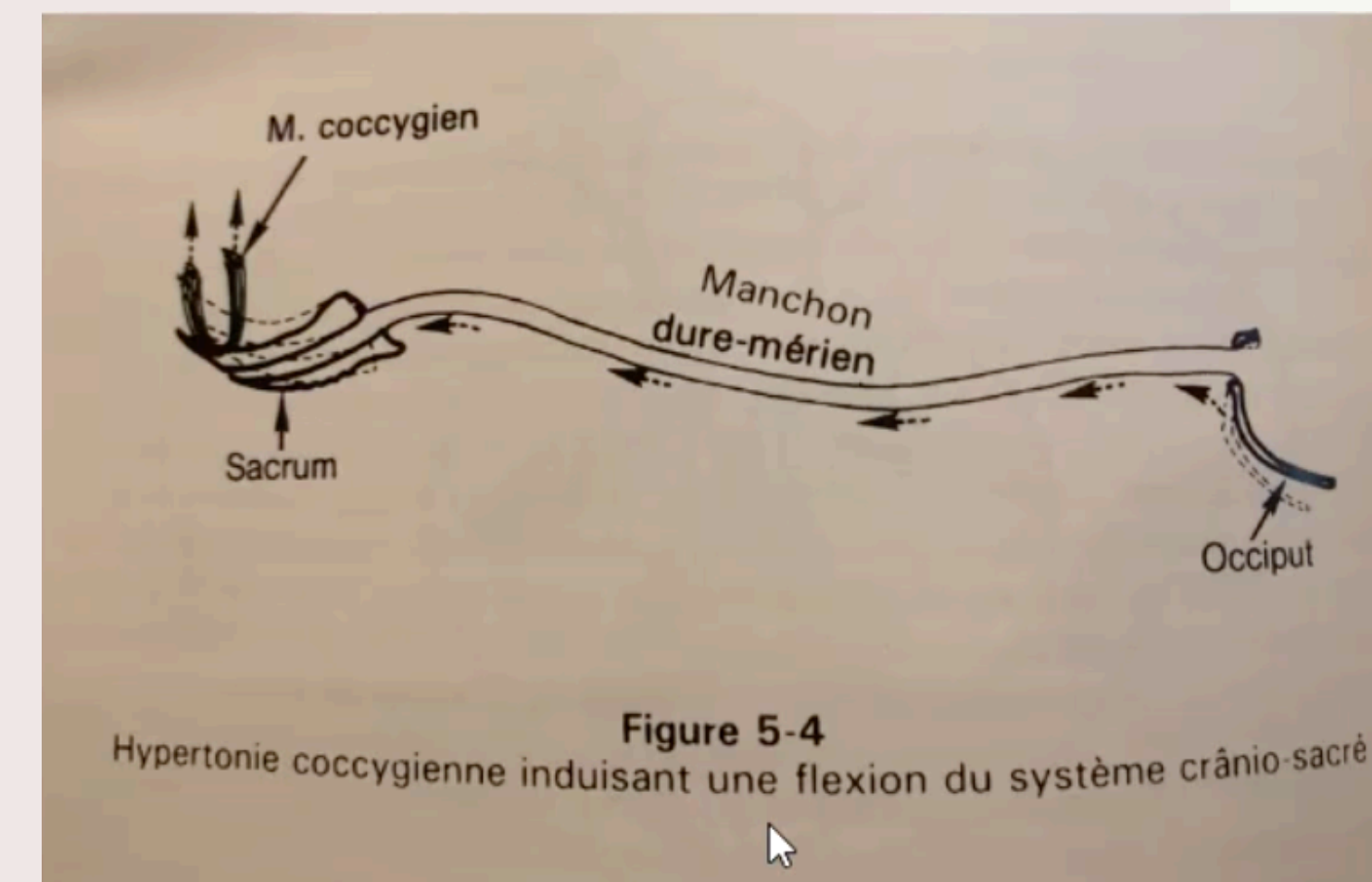
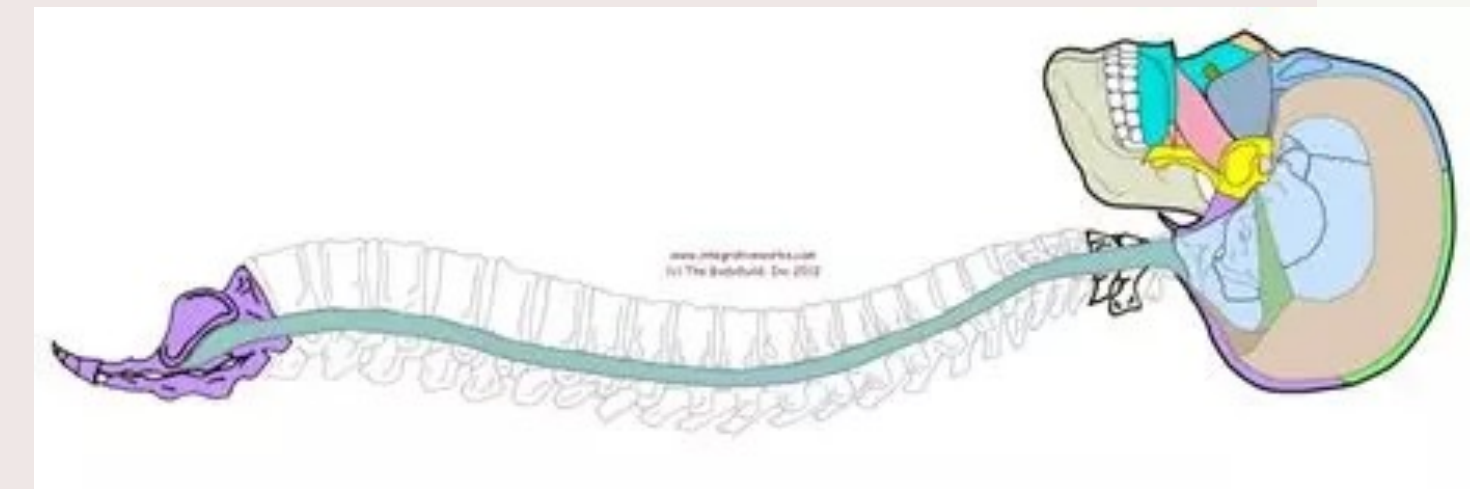
- L'ostéopathie crânio-sacrée* ancre sa pratique dans la liaison occiput/sacrum à travers notamment l'observation, par le toucher et l'observation fine du liquide céphalo rachidien qui circule dans le crâne et qui descend tout le long de la colonne vertébrale à travers les fascias. C'est l'observation des rythmes, les « **respirations primaires de vie** » (mouvement d'expansion/condensation). Grâce aux connexions des fascias aux os (notamment occiput et sacrum) - dont la dure mère. La prise en main occiput-sacrum permet l'observation d'une **ligne médiane** en lien avec le **développement embryonnaire**.

Dans l'occiput ce trouve le cerveau reptilien il y a tous les nerfs crâniens dont le nerf vague, nerf primaire dans le système autonome parasympathique. Le reste du parasympathique pour le système génital et reproductif, se trouve dans le sacrum (S4).

L'articulation Crâne/Sacrum et la reliance Haut/Bas de la colonne est au coeur de cette pratique aussi subtile qu'efficace ! Et très inspirante dans les liens à la réflexologie.

- Plus qu'une manipulation active, l'observation pure permet le rétablissement de l'équilibre naturel des tissus de la personne sur le principe même de l'homéostasie. « *On offre un « point de référence » au patient. On induit, pour qu'il y ait auto régulation. »*

- * pratique de guérison inventée dans les [années 1970](#) par John Upledger comme une ramification de l'ostéopathie crânienne, qui avait été imaginée dans les [années 1930](#) par [William Garner Sutherland](#).



SON / Stéphanie Heinzl
modéliste textile

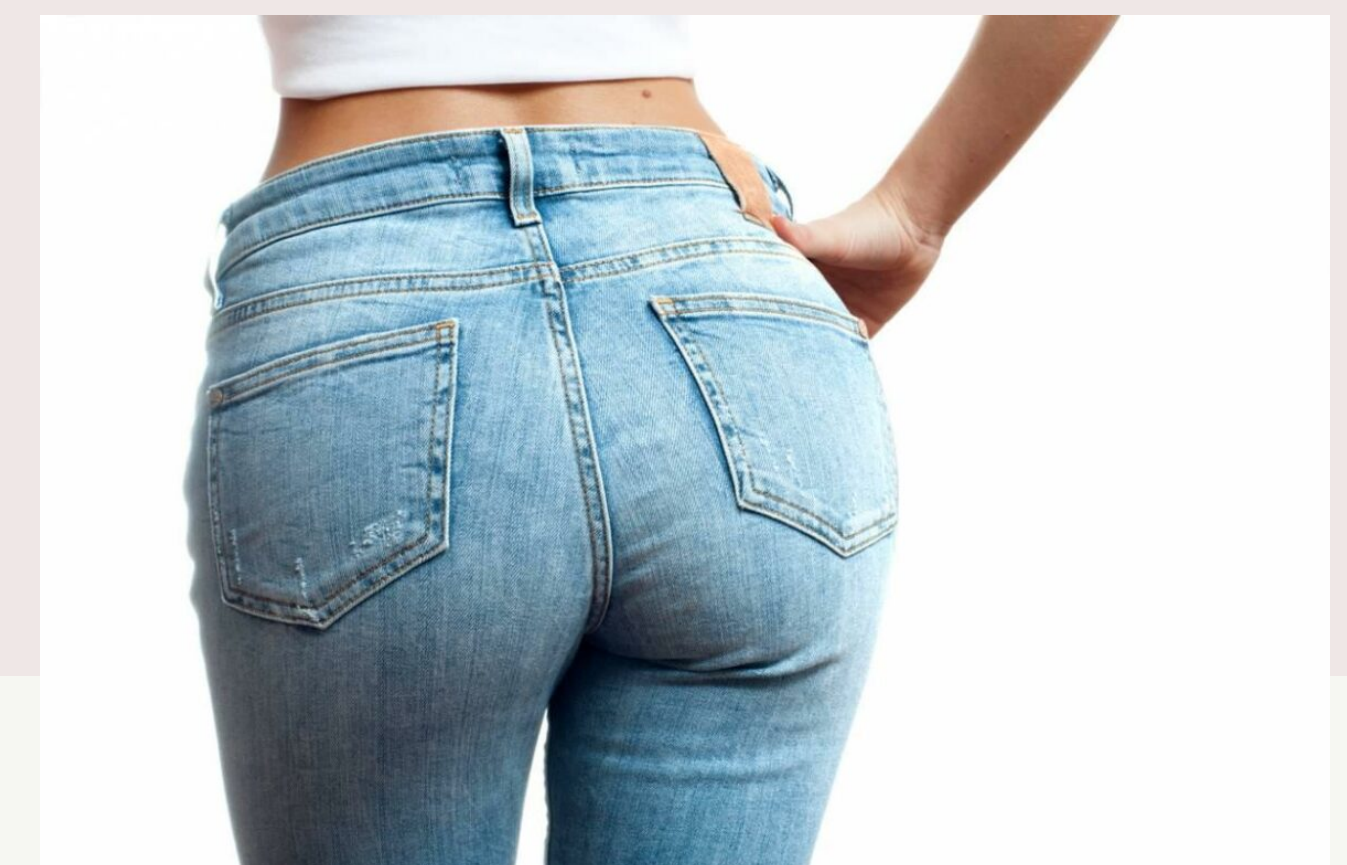
CACHE-MONTRE

Le fantasme de la descente de dos

- En tout temps, toutes cultures, selon les modes et pour diverses raisons - les meilleures somme les pires ... - la descente de dos et son précieux sacrum ont été des espaces de créations textiles plus ou moins genrées et assumées : **espace tabou, fantasmé, caché, érotisé, caché-montré...**
- Le vêtement est un révélateur de la place qu'une société attribut au sacrum et son bassin, un véritable **observatoire de la perception du corps au fil des siècles**. Une étude passionnante à mener ! et pas du tout anodine dans la relation que nous avons avec notre assise, notre confiance en l'autre.
- La **fourche du pantalon** (ligne de taille ventre/ligne de taille dos qui passe devant le pubis et sous les fesses) est un espace clé de l'équilibre du vêtement, véritable puzzle mécanique en 3D. Sa réalisation est une prouesse technique adaptée à chaque courbure de bassin et qui en dit long sur qui l'on est ! APANA Vayu, sort de ce corps !



Le violon d'Ingres,
Man Ray, 1924





Faux-cul, XIXème siècle



Mireille Darc dans « Le grand blond avec une chaussure noire » de Guy Laroche, 1972



Création textile de Thierry Mugler, styliste français

TENIR DEBOUT

- L'**os** symbolise l'**élément permanent** de l'être vivant (ce qui reste à sa mort, son squelette), sa force, la **charpente vivante de notre vie spirituelle**. Le sacrum se lit aussi, en hébreu, comme « l'os du projet », « **l'os de l'accomplissement de soi** », le fameux DHARMA...
Le sacrum nous invite à purifier le souffle du bassin tel un joaillier qui va ciseler sa pierre. Le sacrum devient ainsi un sanctuaire sacré qui porte notre réalisation et la demeure divine.
- J'aime cette aquarelle réalisée par Françoise Petrovitch dans une série qu'elle nomme « **Tenir debout** ». Pour moi, elle évoque, avec poésie et force visuelle « nos structures » : comment mettre un pied devant l'autre, dans nos constructions sociales, professionnelles, contemporaines, et qui plus est en tant que femmes, tout en gardant l'équilibre et la santé.
Il y est question d'appui, de confiance, de mémoire. L'ombre portée a la figure d'un doudou - un peu triste - qui reste en arrière de cette silhouette qui avance, les jambes coupées et sanguinolantes. Aussi beau que trash !
C'est un regard poétique et critique sur le **bassin... (de vie !)** et sur **DANVANTHARI**, figure de notre auto-régulation et rééquilibrage de chaque instant, à chaque pas posé au fil de la vie.



SACRUM et MOI

Du pourquoi le sacrum comme espace de recherche

- Probablement parce qu'il y est, fondamentalement, **question de confiance**. De celle qui se dérobe souvent et qui fragilise l'estime de soi porté dans AHAMKARA. De la recherche de mon **Vata-Kapha**. Des os iliaques que, petite déjà, j'encerclais, trouvant ces os aussi encombrants que protecteurs. De mes évaporations et dispersions créatives. De l'ancrage et des racines profondes qui apportent la sève de ma construction. Du lien **Ciel/Terre** comme axe majeur d'élévation et potentiel levier des déséquilibres de mes membres longssss.
- De la joie puissante et la vitalité de **danser** depuis ce point de pivot et de m'articuler dans Akasha. De **nager** dans la fluidité de Jala, porteuse de légèreté et de calme intra-utérin. De **marcher** avec Prithivi, dans l'humus des forêts jurassiennes, pyrénéennes. De sentir la rotation du bassin, sécurisante comme le bercement foetal, sur la croupe du cheval. Roulement de hanche et massage des organes merveilleux et réparateur.
- C'est aussi là où j'aime poser une bouillotte brûlante le soir en m'endormant pour chauffer les chairs de mon corps souvent glacées. C'est de là d'où je peux observer, comme une longue vue, mon état vibratoire, la **congestion de ma lymphe et le manque de circulation sanguine**. Les sécheresses de mon colon calé dans l'os iliaque. L'activité et la fragilité de mes ovaires. Les débordements hormonaux de mes cycles en pré-ménopause. Mon besoin de lestage et de chaleur forte.
- C'était exactement là où c'était bon et indispensable d'appuyer, comme un fou, pendant des heures, pour soulager les contractions lors de la naissance de ma 1ère fille. Mon sacrum dans la main de mon compagnon et son imminent papa. **Un soutien majeur**.
La vulnérabilité de mon périnée en suivant, et les nombreuses rééducations. La conscience de la fuite énergétique par Muladhara. Fatalité comme Puissance.



Broderie de l'appareil reproducteur, le verso du Sacrum, offert par Florence, bien longtemps avant qu'elle et que je ne sache ma passion du Sacrum. Merci à elle

- Ma **cicatrice**, qui prolonge la raie des fesses, subtile et sexy?!, suite à l'opération en urgence d'un kyste pilonidal sacro-coxxygien à l'âge de 18 ans. Transformation. Mutation de ma queue animale et foetale que je quitte pour rentrer dans le monde des adultes. La surprise de découvrir, 22 ans plus tard, quelques minutes après sa naissance, la fossette qu'Aneko, ma seconde fille, porte à cet endroit-même. Un sourire de réparation dans l'inter-génération. Mon sacrum, que je remercie immensément, ayant été puissant et mobile, permettant une naissance rapide et fluide, m'apportant une confiance du dedans, à toujours. L'enfant « tombée de mes jambes ». Girafe, je suis devenue.
- « Vis », « plaque », sont les mots que ma **mère** me confie au sujet du sacrum et de la colonne. Après avoir subi de nombreuses une arthrodèze (opération de chirurgie radicale de la colonne - D12 à L5 - avec plaques et visserie pour ouvrir les vertèbres et maintenir le dos). Avec les césariennes et nombre d'autres intrusions et ouvertures, des cicatrices qui marquent à toujours le corps, recto-verso, comme des fermetures éclair. Et qui verrouillent, à chaque fois un peu plus, tous les Corps. Et récemment, la manifestation de cellules cancéreuses sur la prostate de mon **père**, au moment où je suis dans la rédaction de ce mémoire. Les sacrms en veille et vigilance, avec leurs mémoires transgénérationnelles. Je tente d'observer, sentir, éventuellement comprendre, pour transformer, épurer et **transmettre en conscience**.
- C'est de là aussi, d'où j'aime débiter le **massage**, comme une prise de contact, **prise de terre**, à la racine de la personne. Dans toute sa force et sa vulnérabilité. Combien cet endroit est beau.
- Et c'est probablement, surtout, parce que c'est exactement **l'endroit d'où je ne suis pas née** et que je cherche à le rencontrer, pour sentir ses limites osseuses, sa structure dense et sécurisante. L'essorage avant la lumière, le tunnel du grand Passage.



*Dans la forêt royale de Maharage,
par Etienne Ubeda*

PRESENTATION de CAS

MEMO de travail :

L'Ayurveda comme médecine de terrain, observation du macrocosme (contexte, histoire de vie, métabolisme) pour observer, ensuite, le microcosme.

- observation des gunas, des 5 éléments en lien au contexte de vie (le Bassin de vie) et le vécu de la personne
- mise en lien avec les Doshas (Prakriti envisagé sous réserve)
- détermination de Vikriti
- observation de Agni (*Rappel : le but de manger est de nourrir AGNI (et non le corps!)*)
- observation de Ama
- traiter la cause avant toute autre action
- chercher à diminuer le Doshas en excès (et non à augmenter les autres)
- les Dhatus ne sont pas à traiter mais sont la cause de la compréhension du déséquilibre (on traite les doshas et agni et les dhatus se reconstruiront en bout de course)
- activer le système lymphatique (ganglions sous le genoux, remontée de genoux) à chaque série de points réflexes effectués pour accompagner la circulation de la lymphe et l'évacuation des toxines
- envisager un protocole en plusieurs étape qui correspondent aux blocs de suivi en adapter les soins au regard des saisons

ANNIE

Re-connexion au corps et découverte du sacrum

- Annie n'a reçu de suivi détaillé en réflexologie mais un **accompagnement en Ayurveda à travers l'observation de soi par le corps, la dimension spirituelle et l'alimentation**. En plus de nombreux échanges et consultation, Annie a fait une **cure ayurvédique de 5 jours** (dont j'ai fait partie) en recevant des soins adaptés mais où les massages étaient très intenses (Shodana): réaction hyper active du SN avec spasmes et crise de compulsion dans la jambe impactée (**rétrécissement sacro-lombaire et fibromyalgie avérée**).

Passif très lourd d'automutilation dans son environnement familial puis dans ses relations amoureuses. Fortes tensions hiérarchiques et révélation d'abus sexuels auprès de mineurs dans son environnement de travail : ces éléments sont les déclencheurs de ses crises et son état de santé extrême (fièvre permanente, fatigue profonde, dépression). En arrêt de travail depuis 2 ans. Trouble, douleur, irritabilité et grande colère.

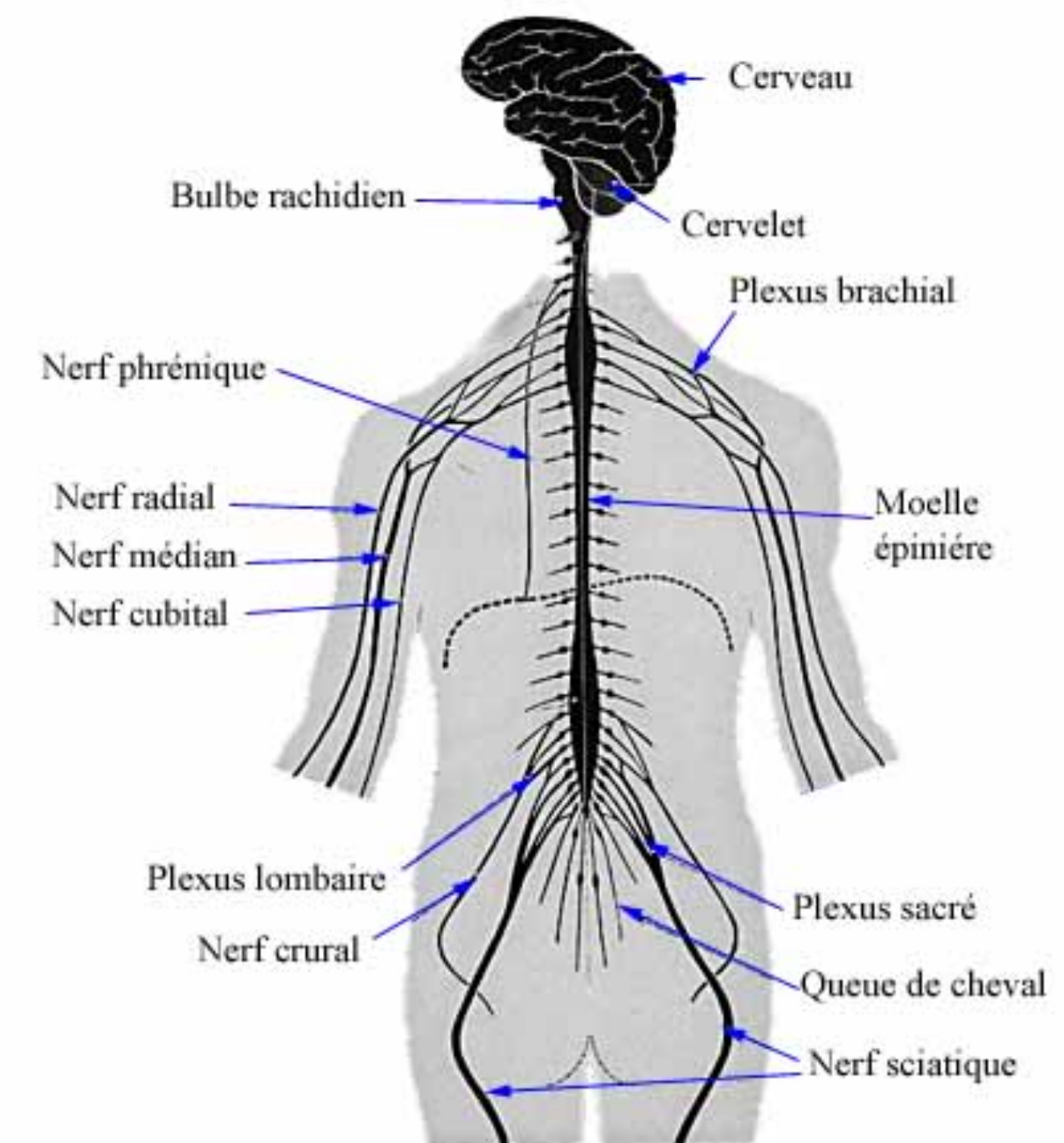
Accueil et apaisement au fil des jours de la cure. Pratique de yoga, prise de conscience et apaisement du mental, lien avec les aliments adaptés à ses besoins (boulimie, acidité) et la cuisine, environnement calme et naturel, profonde détente.

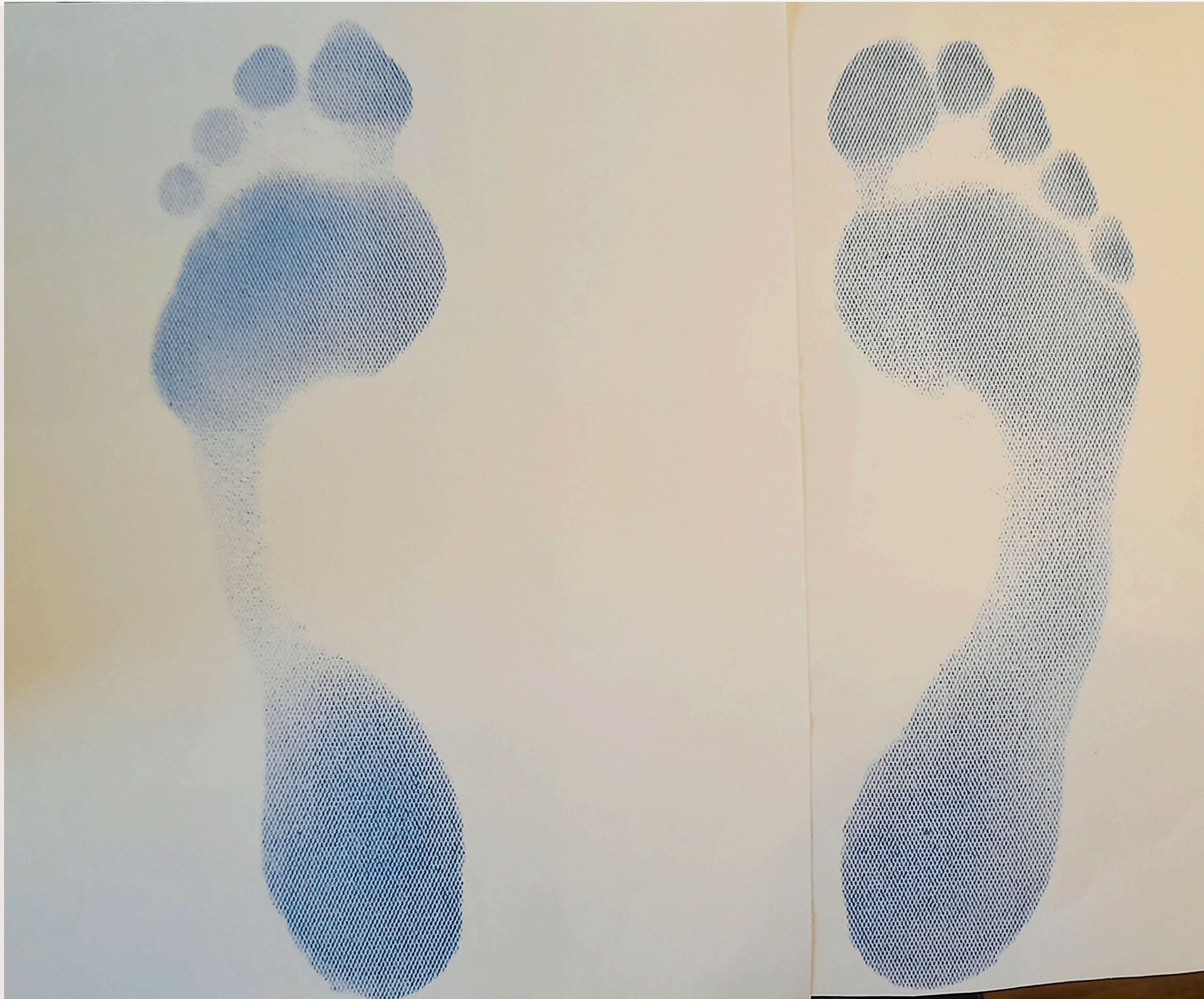
= le sacrum comme **zone-péage de distribution d'info neuronale** entre cerveau/moelle épinière/ membre inférieur. Le bassin comme pivot de **support de l'équilibre. Traumas sexuels et réaction en chaîne.**

= cohésion et réharmonisation possible par une prise de conscience et considération de la structure et la fonction du sacrum

SON /Annie

Schéma du système nerveux cérébro-spinal





- **Forte asymétrie** : jambe d'appui à gauche. Jambe droite en « suspens »: absence du 5ème orteil (sécurité, confiance, secret de famille, sexualité).
- Fine bande du présent : **passé/futur non relié**. Fragilité de la présence maternelle (morte peu de temps avant ses pb de santé et avec qui les relations étaient conflictuelles).
- Zone du talon large et trouble : **bassin instable, rumination liée au passé**
- Mais peu de présence apparente de Ama dans l'empreinte : je m'en étonne face aux déséquilibres manifestes. Mais n'est-ce pas lié à un **Vikritki Pitta** qui a brulé tous les tissus (tikchna agni) par le piquant et qui ne laisse aucune trace, le feu détruisant de l'intérieur laissant une terre aride sans obstacles ?
- Pas de bilan détaillé réalisé

CATHERINE

Le sacrum comme espace de soutien

- **10 mois d'accompagnement en réflexologie plantaire et massage ayurvédique (Shamana)** en 9 séances depuis janvier 2025

Femme de 54 ans, Vikriti V/P - Prakriti probable : V-K

0/ Bilan:

Besoin d'accompagnement dans le cadre d'un **processus de divorce** en lien régulier à la justice. Lent et douloureux. Plusieurs autres épisodes de vie pro et perso vécu comme des **abus**. Suivi régulier vécu comme un espace de dépôt (des mots, du corps, du vécu). Espace de confiance, de mise à plat des faits, des émotions. Besoin d'un contact physique, de douceur. Souffre d'isolement, de solitude.

Recherche des relations de qualité.

Problématiques clé : **conflit de territoire récurrent, reconnaissance et considération, soutien**

Observations globales de départ : Vikriti Vata, Tamas-Rajas : pieds très secs et denses. Très forte sensibilité à la douleur. Flot de parole. Mentale agité. Exacerbation des émotions. Ama dans Rasa et Rakta Dathus (congestion), SDigestif, Agni faible : trop sollicité par Kapha, mal sollicité par Vata.

Objectif : Nettoyer pour alléger (booster agni tout en apportant de l'ancrage. Le manque d'ancrage est dû à Tamas (épuisement, lourdeur, dépression), et Ama (brouillard, instabilité)

- **Synthèse des différentes étapes :**

1/ (3 séances) - **Protocole VATA complet mais avec maintien dans la pression (intention de Kapha)** : apaiser le S nerveux et le mental tout en apportant une contenance, un marquage des limites et un socle de sécurité. Lenteur, enveloppement, lubrification, détente. Triangle de substantiation pour marquer territoire et équilibre

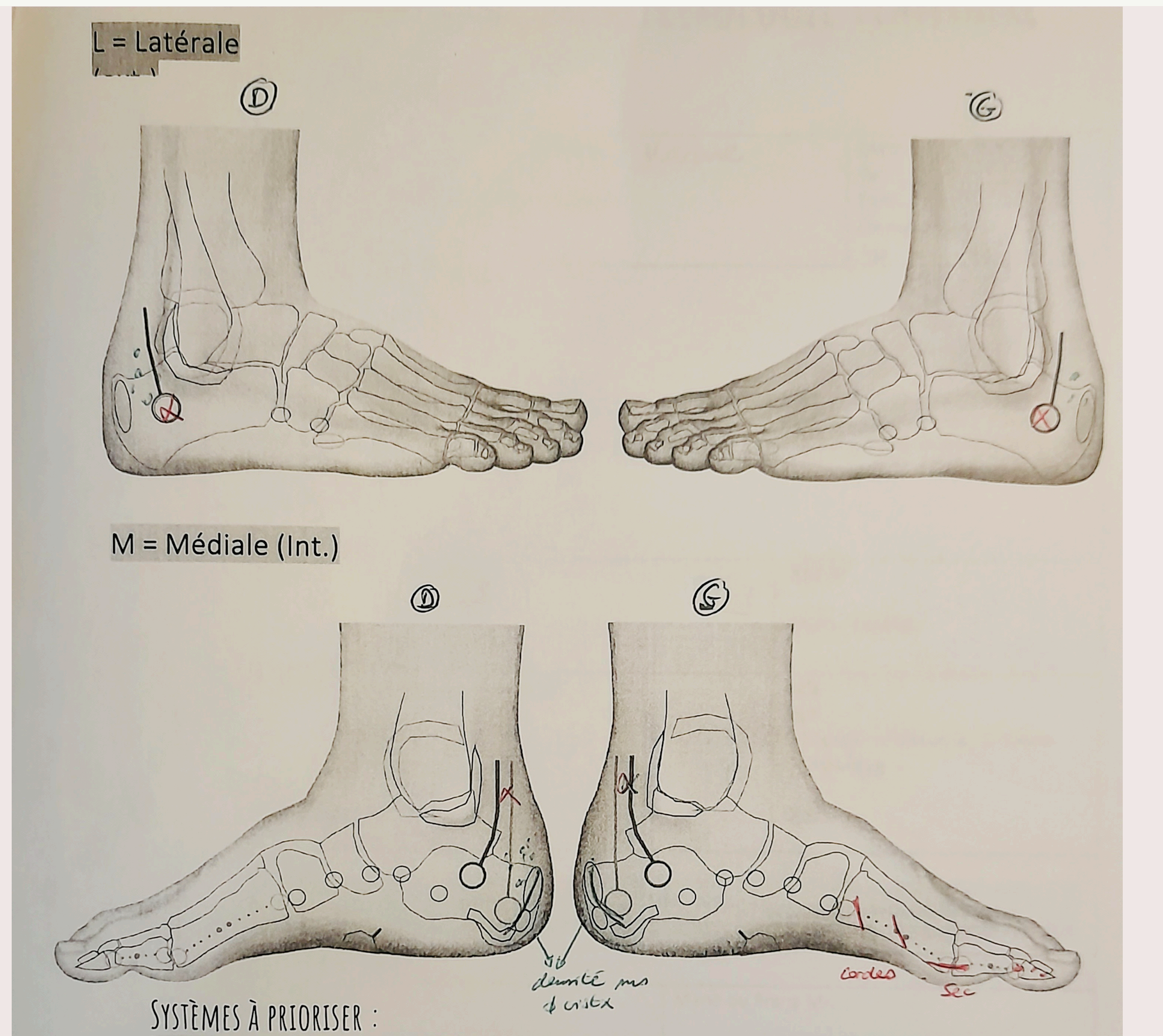
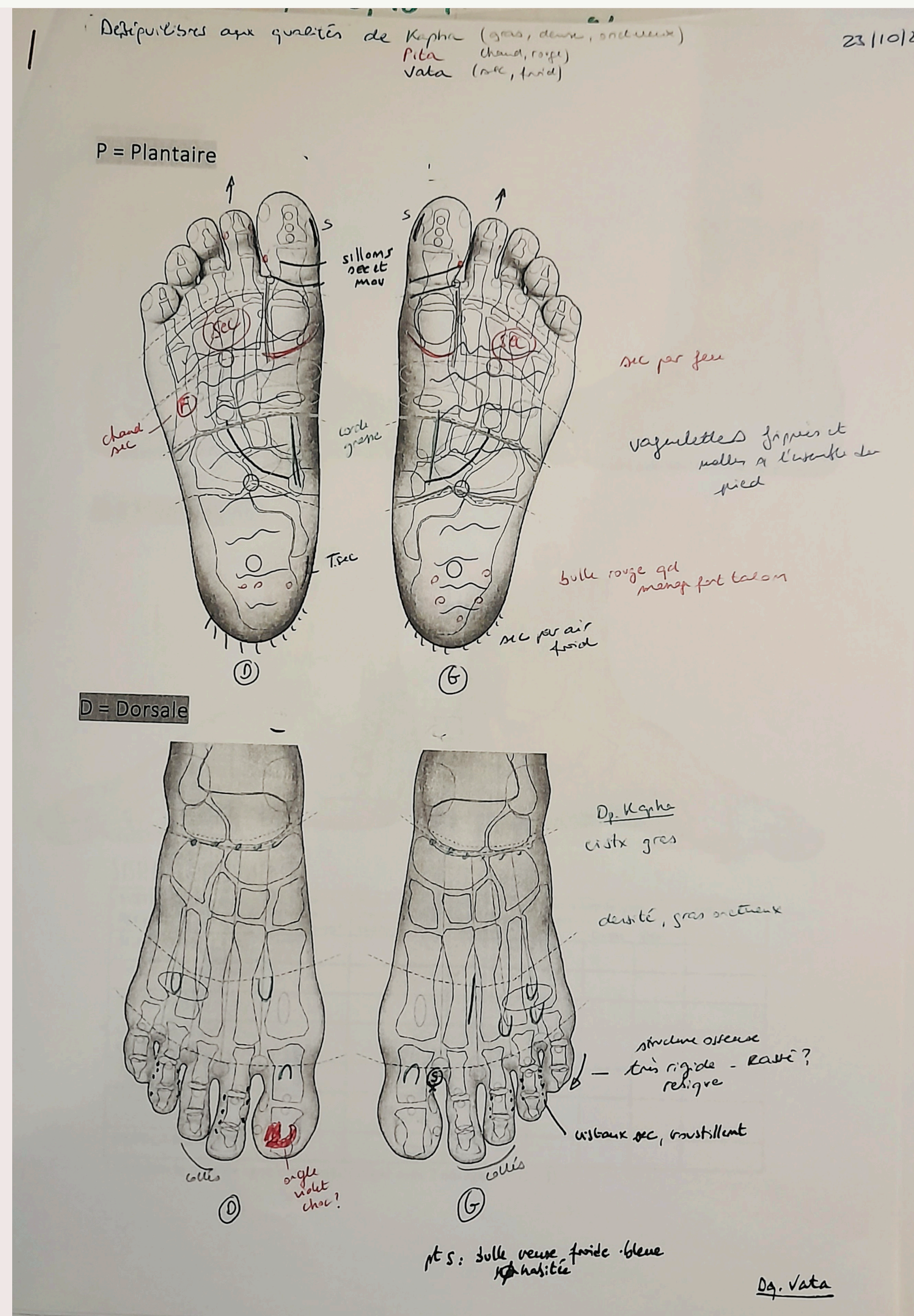
+ en 2ème et 3ème s séances : **Triptyque sensorielle traité en Vata** (Udana/Alochaka/Bodhaka) pour accompagner la détente des organes des sens et leur stabilité (Prathyahara : retrait des sens et recul des stimulus extérieurs) : fermeture des orifices de perception (oreilles, yeux, narines) pour introspection . Attention portée au SEndocrinien (accompagnement ménopause, thyroïde variante)

2/ (2 séances) **Ds protocole VATA : activer fort Udana, Vyana, Apana**. Toujours besoin de contenance sécurisante mais nouvelle dynamique : mise en mouvement. Attention particulière apportée à la hanche où elle est tombée récemment.

3/ (2 séances) Travaille sur **agni** et Pitta Dosha pour accompagner la transformation et la digestion (physique et symbolique). **SAMANA PACHAKA + APANA**

4/ (2 séances) Accompagner la dynamique d'acceptation et d'ouverture avec un nettoyage et lubrification plus engagé : **protocole Kapha en insistant sur ouverture du coeur TARPAKA et thorax (AVALAMBAKA)**,

- **+ Massage corporel complet régulier** (face au profond besoin d'être touchée entièrement - activation de Brajaka Pitta) : détente du mental par un massage lent et profond du crâne, occiput, visage, obturation des organes des sens pour accompagner l'introspection et apporter du vide. Fin du massage en fœtus avec prise de terre via le Sacrum, zone d'activation émotionnelle forte. Massage dynamique Utsadanam avec huile de moutarde au printemps : décongestion, chauffer. Le massage apporte un réconfort et une enveloppe protectrice + un apaisement du manque affectif et tactile dans cette période d'errance et de solitude.
- Attention particulière accordée au bassin et aux hanches qui ont été blessées à plusieurs reprises et dans différents contextes (violences physiques reçues, tension dans pratiques sportives)
- Au sujet de la quête de territoires et d'un espace ressource :
SVASTHA : le lieu à soi. Remettre le soi à sa place pour engager la guérison. Notion majeur de DANVANTHARI. La seule quête de la vie, c'est trouver sa place. Akasha le permet
- « *Le bassin c'est mon espace d'énergie vitale d'expression de femme. C'est mon territoire. L'endroit qui a profondément besoin de soutien et de reconnaissance. J'aime le relier à la Terre dans la marche, la danse, je m'y sens alors vivante et juste. C'est dans le mouvement qu'il n'est pas douloureux et vivant* »





Janvier
2025

- pieds mous, usé par rapport à son âge, très sec : situation de vie affective très aride (ménopause asséchant). Bcp de vaguelette d'émotion présent/passé. Sillon Udana et base gros orteil
- callosité au-dessus du plexus solaire : insatisfaction, difficulté d'avaler le morceau

octobre
2025

- la sécheresse s'est estompée : souplesse dans la zone du thorax, poumon, expression, plus de pointes râpeuses. Sillons moins marqués.
- pied blanc (grande fatigue) devenu rouge (chaleur, colère)
- pied plus jeune, gain de lumière, vitalité

- - pieds grec : esprit de famille
- orteils courts, robuste, métatarse large, bcp d'espace entre le gros orteil (avec flamme dynamique) et tous les autres (Ahamkara, « elle » se distingue : séparation et conflit avec les autres).
- Gros pouce rebique vers le haut : tension, contrôle, vigilance, je ne m'intègre pas à la réalité qui me paraît hostile
- opération Hallus Valgus
- Dharma droit tordu
- Ongle bleu gros pouce dt : chute de bois récente dessus
- Articulation charpentée
- forte prise au sol

MAYA

Le sacrum comme socle : maternité et confiance en soi

- **1 an d'accompagnement pendant toute la période de maternité** avec massage ayurvedique (shamana - équilibrer les dosas et Bryana, nourrir) et réflexologie.
Bilan : Femme de 31 ans. Prakriti envisagé : Vata-Pitta. Gunas marqués : Vayu-Akasha-Agni.
Maternité, 1er enfant, allaitement depuis 1 an 1/2. Création d'activité pro + reprise d'un travail alimentaire à mi-temps.
Epuisement du à la grossesse+maternité. Et en même temps, la nativité donne un sens profond et une guérison à sa vie.
Vikriti Vata marquée (+Pitta) : du à la maternité + pb de santé marqué (endométriose, parasites)+ petite enfance et jeunesse , fort débit de parole, éparpillement
Besoin profond d'ancrage, de stabilité, de confiance
Les ZR bassin, organes génitaux (utérus/sein), colon : particulièrement sensibles (cristaux et vides). Karmendryas impactés (corde, cristaux)
Manas, nerfs faciaux, vestibulaire, crâne : cogitation
Organes des sens sensibles : cristaux (ouïe, odorat)
- **Je ne cherche pas équilibrer vata mais à baisser vata.** (Je cherche à baisser le dosha déséquilibré et non à augmenter les autres). Et cela en apportant éléments enveloppants, sécurisants, stables, chauds et lourds. Lestage. Huilage. Chauffer sans aggraver Pita tout proche : ramener agni au centre : **SAMANA + SADHAKA** (relation coeur/cerveau pour apaiser SN et choyer l'espace du coeur)
Permettre à Vata d'agir dans le bon mouvement, au bon moment, dans la bonne direction
BRAJAKA Pitta : envelopper toute la surface de la peau pour relier, unifier, et lubrifier (massage Shamana doux et enveloppant, lestage, fermeture des organes des sens, support musical, bain de vapeur après massage)
- **Rajas permet de chasser Tamas, « à tout prix » mais renforce un déséquilibre Vata exacerbé par le cycle de vie** (grossesse-maternité-maison chantier-crétion d'activité-précarité financière) : trouver l'axe et le rythme pour garder l'équilibre. Apaiser Vata sans aggraver Pitta prêt à bondir.
- **Accompagner le discernement, la clairvoyance, la clarté** : faire les choses une à une, alléger les déplacements, choisir, apporter de la confiance
- **massage métamorphique** : vie foetale vibrante en résonance avec conception et pte enfance



Forme : pied très long, grec, fin, aérien : vayu akasha. Indépendance de chaque orteil. 4ème et 5ème recroquevillés

Gunas : fin, léger, subtil, un peu sec, odorant, frais et en même temps collant

- pied rouge et blanc (fatigue, fait passer besoin des autres en 1er et à vif). Dédoublement tranché des couleurs : posture de mère v/s posture femme ?
- pieds tombants sur les côtés: manque de tonus, de soutien
- Ligaments métatarses et veines apparentes
- Brouillard dans Manas. Ama ds crâne, sinus et espace d'expression UDANA. Talon fin, double. (Famille/secret de famille en tension)
- vaguelettes émotionnelles ds présent-passé



PARTAGES D'EXPERIENCES

Témoignages et récits d'expériences

**Gérôme est coach de vie et
praticien en hypnose**

GEROME

SON / Gérôme

C'est sacrement bon !

C'est avec joie, chère Julie, que je te partage mon regard. Avec joie, que je t'ouvre la porte de mon intime. La porte de mon sacré. Le sacré sacrum. Je n'avais jamais fait le lien finalement. Sacré sacrum. Bien sûr. Tout est là. Tout y commence et tout y finit. On ne m'a jamais vraiment parlé de lui. Et même dans la douleur, c'est au dos, aux reins que nous nous adressions avec mes parents. Quand j'étais gosse, je me bloquais souvent le dos et j'allais chez l'ostéo. Il me faisait craquer les os. On ne cherchait pas à comprendre, on n'enquêtait pas. On parlait peu du ventre et de leur lien. C'est la vie qui m'a emmené à sa découverte et avec lui plus largement à la découverte de mon bassin, de mon ventre, du bas de mon ventre, de mon sexe, de mon anus, de mon périnée, de mon socle, de mon sacré, mon énergie vitale. Le sacrum c'est ma boussole. Il me signale la fatigue, la mal bouffe, l'alcool de trop, la bouffe de trop, l'émotion qui déborde, la tristesse, la contrariété, la perte de confiance, la peur, le manque d'estime sexuelle, la colère. Il me fait souvent mal, la nuit surtout, dans l'ombre, dans la lune. Pour le détendre, je me fous en fœtus, il adore cette position, il s'enroule sur lui-même, comme l'escargot au chaud dans sa coquille. J'ai appris à l'écouter, à le détendre, à l'étirer. J'adore quand on me le masse et j'adore me le frictionner avec vigueur, fort, très fort. Ça me fait un bien fou. Ça me fout de l'énergie de partout. Dans l'acte d'amour, l'acte sexuel, j'ai appris aussi à le détendre, à tout détendre et à faire monter, depuis lui et le périnée voisin, l'énergie qui irradie, qui parcourt tel le serpent l'épine dorsale jusqu'en haut du crâne. Cette électricité qu'il achemine, l'énergie, le tao, le chi, la vie quoi. Il est comme une pile qui se charge à volonté pour faire circuler le bonheur d'être en vie, faire circuler ma puissance. Quand je me fais l'amour, je prends bien soin de lui et là encore il est de ces zones qui font vraiment du bien. Se faire du bien. On se fait tant de mal. Se faire du bien. C'est sacrement bon.

Avant, je crispais, tu sais bien, tu me connais, comme je suis né, je vivais. Devenir vieux c'est avant tout pour moi se détendre. En apprenant à contempler l'absurde et l'éphémère, en riant et en usant de mon cerveau du haut, c'est surtout le cerveau du bas que j'ai appris à considérer, à écouter, à laisser sortir, à ne pas trop remplir. Comprendre le lien entre tout les éléments qui constituent mon assise, ce que je suis, mon socle, ce dans quoi je me pose matin et soir dans mes espaces de méditation. Ce dans quoi je me pose le plus souvent possible en conscience, mon identité.

Il m'a fallu du temps et bien des tempêtes pour arriver à cette étape et poursuivre la traversée. Il m'en faudra d'autres. Dans mes espaces de méditation, j'aime le sentir aligné, ancré, en plein dans la terre. Solide, me porter, me structurer vers le haut, vers le ciel. Quand je marche, j'aime le sentir se déployer et fier de bouger lentement, fluide, comme un animal. Dans mes espaces de création, c'est l'extase quand il vibre, quand le chant vient le masser lui et le ventre. Mes premiers mouvements du matin sont dédiés au bassin, à le faire tourner, rouler, étirer, le tapoter.

Oui, le bassin, le sacrum c'est une folie. A présent que tu me proposes cette attention particulière à ce sacré sacrum je comprends de façon encore plus subtile. Je ressens l'animalité. Je le vois comme la tête d'une flèche plantée dans mon centre pour puiser l'abondance. Comme la racine des mes tiges, la base de mon arbre. Voilà ce qui me vient là aujourd'hui, le 8 du 9 du 8. Le sacrum ce point au milieu du 8. Si jamais, je te réécrirai. Merci Julie pour cette invitation. J'espère que tu pourras trouver dans ce jet, un peu de matière et de réflexion.

*Laure est danseuse et directrice
d'une école de Hip Hop*

LAURE

Groove et Funky style dans le bassin



- *En locking dance funk, la mobilité du bassin est cruciale, c'est le premier élément que je sensibilise avec les élèves qui, en France, ont souvent honte de le bouger. Le bassin est capital dans mon flow, mon style, mon funk style. Il donne le LA et fait bouger tout mon Groove. Je le fais bouger de gauche à droite, je dessine des courbes, des ronds, des demi-sphères, des Z, devant/derrière, je le fais swinguer pour y mettre de la vie. Il est toujours en rythme sur la musique et se mobilise dans différentes énergies : il peut être fort, fou, saccadé, cassant, verrouillé, libre...*
- *Jouer avec son bassin, c'est se révéler, oser, se sentir exister, se libérer de ses émotions. Quand je respire dans mon bassin et que j'y mets de la conscience cela me permet de me libérer de mes blocages, c'est un magnifique moyen de vibrer à la vie !*

MARINA

Cueillette en cérébrospinal

*Marina est artiste-maraîchère et
praticienne en Body-Mind Centering*

Ma tête – mon crâne

Ma nuque – mon articulation dos-épaules – tête – les vertèbres cervicales, thoraciques et lombaires Mon sacrum-coccyx
sont UN

qui s’engage dans la SlabS (la serre de cultures où rougissent les tomates).

Un mouvement ondulatoire relie tête-nuque-dos-sacrum-coccyx

j’invite ce mouvement en activant ma tête par le mouvement haut-bas de mon menton

et ça déclenche celui de mon bassin : l’articulation avant-arrière s’engage (par les hanches libérées) comme un jeu en miroir
une ondulation s’installe

la queue du coccyx et la voûte crânienne se défont, s’échappent, se rapprochent,

circulent dans l’air,

extrémités déjà infinies

d’une sinusoïde vertébrée

ma colonne osseuse est ondulatoire

un mouvement incessant dessine une vague

ou bien ce sont les contours osseux qui permettent la circulation de la vague

liquide cérébrospinal ?

Sous les membranes osseuses

solides et souples

de cette corde vertébrée

ce mouvement s’amplifie

ça me décolle les épaules

(elles roulent doucement)

ça me soulève les pieds

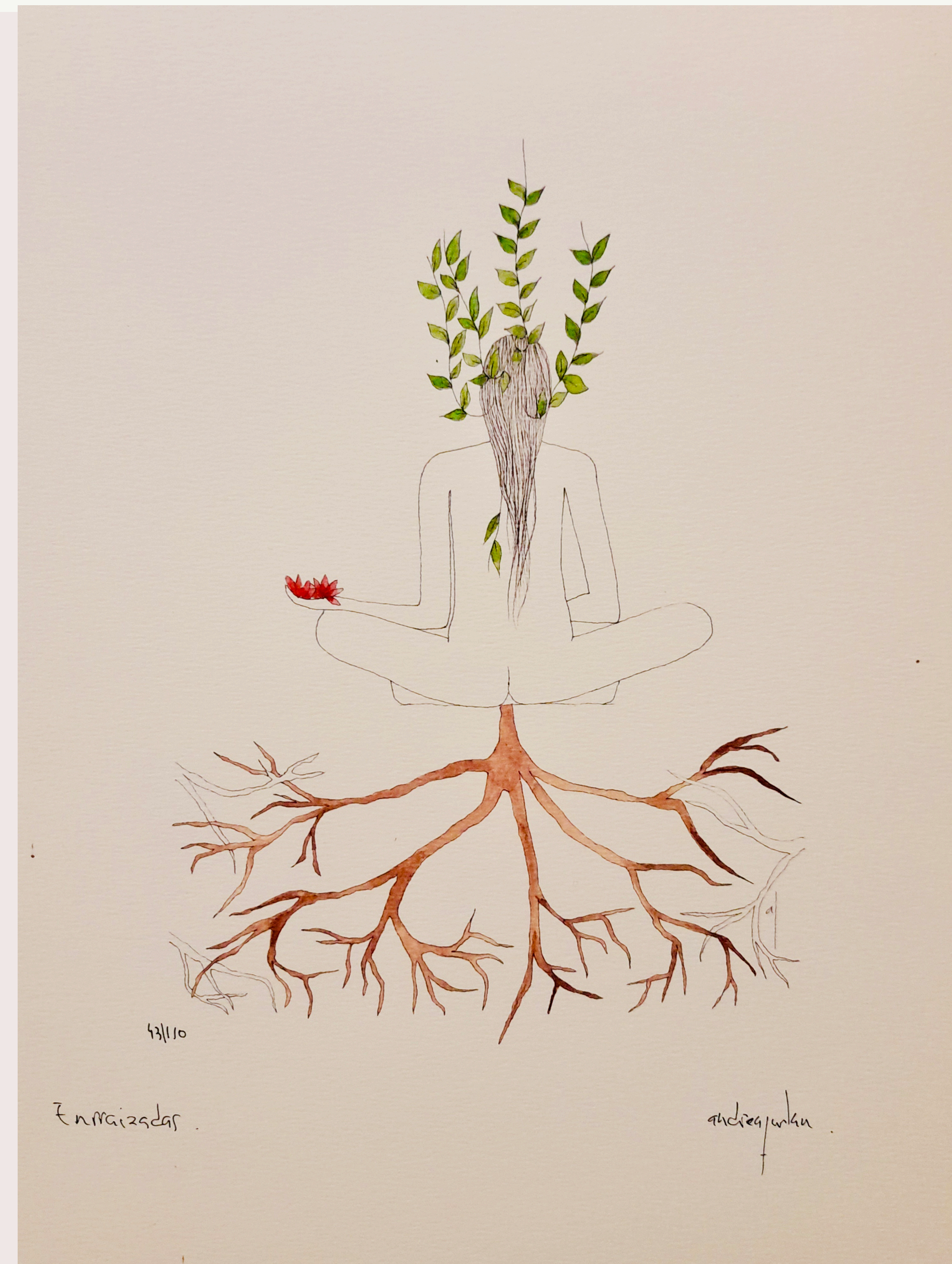
et je peux marcher, me déplacer en gardant ce mouvement presque imperceptible

comme une petite danse de la marche.



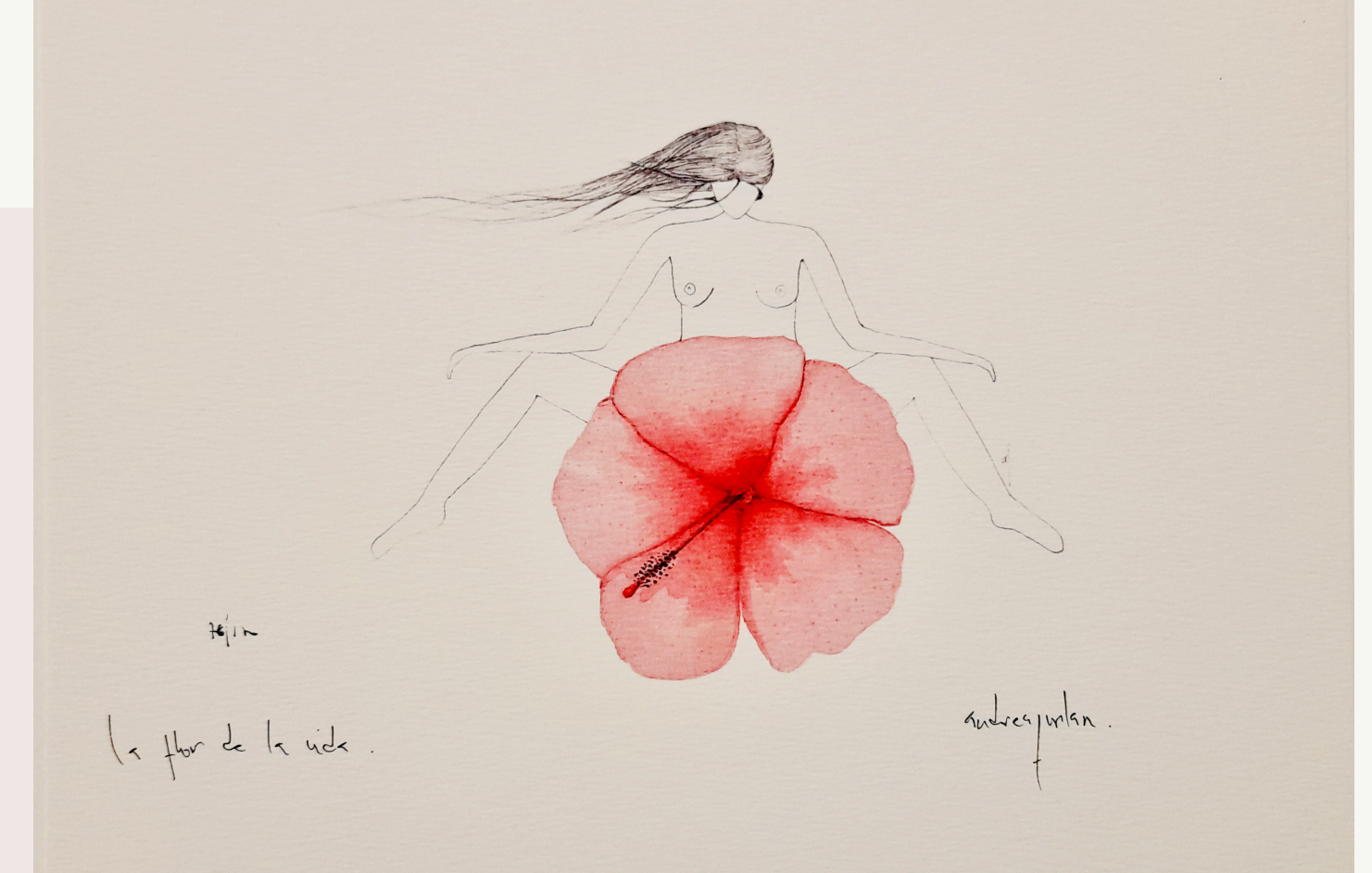
*J'attrape un sécateur,
un panier à fond plat
et je m'engage dans la récolte des tomates
la sinusoïde dansante,
débordante dans les membres,
aux appuis solides et articulations pleines, souples
jusqu'au bout des doigts et du sécateur,
je cueille les tomates qui pulpent mes paumes curieuses de leur moelleux,
je peux sentir
mon ancrage des pieds
le fil du ciel auquel s'accroche ma tête
mes pieds prennent du poids
car à chaque pas, à chaque suspension à la rencontre de la nouvelle tomate un peu haute
ou bien accroupie,
ou sur une jambe pour celle cachée ou un peu basse,
c'est le coccyx qui donne le repère
le sens du poids
la direction de la force de gravité
il danse avec la nuque,
le sol.
Je poursuis la cueillette avec l'image d'un long pinceau chinois
accroché à la pointe de mon coccyx
les poils du pinceau frottent la surface du sol,
et tracent ma danse de récolte entre les pieds des solanacées aux fruits rouges dans la chaleur de la serre
ce doux après-midi d'automne.
Mon sacrum-coccyx semble s'étirer
et éloigner mon crâne
qui allège un peu de son poids,
à chaque tomate déposée dans le panier.*

Écriture le 13 nov 2025, récolte du 23 octobre 2025, Marina Pirot.



RETOUR D'EXPERIENCE

1 an de pratique : comment ça vibre pour moi



- Interêt et joie profonde d'avoir pu plonger dans ce sujet qui s'est imposé à moi comme une évidence et sans alternative en cours de formation. Cette recherche m'a permise d'ouvrir de nombreuses portes sur le vivant au-delà de ma pratique de réflexologie. J'ai passé même beaucoup de temps à plonger dans l'anatomie pour saisir les enjeux physiologiques comme base de travail et combler des lacunes. En plus des retours personnalisés de mes clients, j'ai eu envie de collecter des témoignages de praticiens de tous domaines (thérapeute, sage femme, danseur, ostéopathe, artiste...) pour entendre comment le bassin et le sacrum sont perçus. J'ai fait aimé cette collecte de matière, de sons, d'images qui nourrissent profondément ma connaissance et ma sensibilité.
- **Retour critique** : même si c'est du vivant (et donc de l'Ayurveda !), j'ai passé plus de temps dans cette écoute et dans l'approfondissement physio que dans la concentration de mes analyses de cas et la plongée dans « l'Ayurveda pure ». Cette phase va pouvoir se déployer désormais, mais je crois avoir eu besoin cette première étape de mise à plat pour y voir plus clair et être en mesure d'articuler ces différentes perceptions.
- Cette recherche a été une **observation et introspection personnelle profonde**, de manière plus ou moins consciente, plus ou moins confortable. En vrac :
 - exploration de la blessure du Rejet, lié à la confiance, à l'ancrage
 - et en conséquence à mon besoin de Maîtrise, de Contrôle pour m'auto-rassurer d'un manque de confiance profond.
 - le dégoupillage de Vata qui s'éparpille, ouvrant mille portes et fonçant dans ses émotions à tout berzingue.
 - revisitation de ma naissance et l'exploration des « grandes portes » de la vie, le sacrum comme pilier et soutien physique et émotionnel.
 - l'exploration des récits qui se révèlent et/ou que l'on s'invente, pour avancer et tenter de ne pas reproduire les systèmes au fil des générations. Dans ma souveraineté de femme et ma responsabilité de mère.
- Plusieurs pratiques et accompagnements m'ont permises de vivre pour de vrai « **mon dedans** », à l'écoute des échos que mon bassin et mon sacrum me formulent : réflexologie indienne (suivi régulier), énergéticien-magnétiseur, ostéopathie crânio-sacrée, massage ayurvedique, yoga iyengar, chant, nage...
Objectifs : calmer le mental, développer mes racines, ouvrir la cage thoracique et l'espace du cœur, Déployer mes épaules et mes ailes en renforçant ma ceinture scapulaire. Choyer mon diaphragme pour éviter à mes organes d'écrabouiller le périnée et de laisser définitivement s'installer des fuites énergétiques et urinaires...

- **Réflexologie v/s Massage** : pratiquant les massages ayurvédiques, j'ai parfois associé, dans le suivi des soins en réflexologie, un massage complet. Cette complémentarité s'est imposée quand il semblait important de relier et mettre en contact l'ensemble du corps. Ce soin, plus doux, marquait aussi une pause, une respiration dans l'intensité de la pratique en réflexologie.
Cependant, quid du massage joker par rapport à la rigueur et l'engagement strict en reflexo ... ?
Gestion souvent difficile entre l'état d'esprit dans le massage (observation, lâcher prise, ressenti) et la reflexo qui sollicite beaucoup le mental avant, pendant, après le soin.
- **Soins v/s Alimentation** : ma pratique de cuisinière impacte sur les soins proposés. Je porte un regard fort sur l'alimentation (quoi, quand, où, comment, avec qui...) et le **système digestif**, convaincue que c'est l'une des clés de l'équilibre. Au risque de ne pas considérer d'autres axes avec autant de poids.



Autres retours critiques et perspectives :

- manque de **méthodologie** et de **rigueur** au fil de mes pratiques. Je n'ai pas encore conçu le **document idéal** de prise de note en bilan qui me permettrait d'être plus clair et efficace Trop d'approximation dans les observations du corps/marquages sur zone réflexes. Je prends beaucoup de temps post soin à faire le bilan (et souvent le fait plus tard et mal).
- s'attacher à observer et noter. **Etre factuel. Sans supposition ni illusion MAYA.** Trouver les liens avec objectivité et choix.
- difficultés de **dérouler un fil conducteur précis** sur plusieurs RDV. Je travaille trop au cas par cas : **manque d'anticipation et de perspective.** Ca se ressent dans le suivi : la personne ne se sent pas suffisamment cadrée dans une régularité et les RDV sont ponctuels et flottants. Les personnes reviennent mais avec beaucoup de temps entre chaque séance. Impression qu'il faut à chaque fois repartir à zéro. Le travail de fond ne peut pas se faire vraiment et on reste sur des massages de confort et du symptomatique, même quand je n'est pas souhaité.
- Difficulté à mettre en pratique le Memo complet de départ (**articulation gunas/doshas/agni/ama/dhatus**). Les dhatus passent complètement à la trappe.
- continuer à plonger dans l'Ayurveda et mettre de l'huile dans les rouages de sa philosophie ! Vive Tailam ;-)

BIBLIOGRAPHIE

- **Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la réflexologie**, Eunice D. Ingham, 1968
- **La réflexologie plantaire ayurvédique, un voyage à l'intérieur de soi**, Manorama Mulin, ed Guy Trédaniel, 2016-2022
- **Réflexologie indienne**, Eric Ducan
- **La maternité ayurvédique, Thaimai**, Swami Joythimayananda, ed. Turiya, 2008
- **L'ayurvéda pour les femmes**, Vaidya Atreya Smith, ed Turiya, 2007
- **La psychologie de la transformation en yoga**, Atreya, ed Turiya, 2002
- **Yoga et Ayurveda, autoguérison et réalisation de soi**, David Frawley, 2002
- **Prakriti, constitution ayurvédique**, Didier Haberli
- **Petit bassin et périnée**, Kamina, ed. Maloine, 1995
- **The Female Pelvis**, Blandine Calais-Germain, 2003
- **Si j'avais su ! L'ostéopathie au service des femmes**, Catherine Rybus, ed Leduc.s, 2020
- **Bouger en accouchant**, Blondine Calais-Germain, ed Desirò, 2009
- **La métamorphose**, Alain Chevillon, ed. Aluna, 2021
- **Splendeur des lettres, splendeur de l'être, corps, Kabbale et médecine énergétique**, Riva Crémisi, ed. Dangles, 2024



REMERCIEMENTS

- Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont apportées leur soutien, conseil, écoute, partage de connaissance et d'expériences au fil de ce chemin.
- Merci à Eva, Shervin, Marina, Maya, Lise, Charlotte, Stéphanie, Pascale, Annie, Catherine, Laure, Gérôme, Anaïs, Madoka, Marthe, Emmanuelle, Florence, Etienne, Elodie, Frédéric.
- Merci à Didier et ma petite famille pour leur patience et complicité.
- Merci aux praticiennes de la formation RG4 et à Mathilde Courjal, formatrice de l'ERPA.



© Eric Carrière