

Le sacrum, source de toute vie ?

Par Jens Keygnaert

Le temple de Viśvanātha à Kāśī, Vārāṇasī, se trouvait derrière nous lorsque, quittant soudain les ruelles étroites de la ville, nous débouchâmes sur les ghāṭ, les terrasses qui bordent le Gange.

Après l'agitation de la ville, c'était comme si notre esprit sur-stimulé se déversait dans un océan d'espace, de calme et de sérénité : là reposait Mā Gaṅgā, imperturbable au milieu de tout le tumulte.

À notre gauche brûlait le feu éternel de Maṅikarṇikā Ghāṭ, le principal śmaśāna, le lieu de crémation de Varanasi, où jour et nuit des corps sont incinérés et où, selon la tradition, le feu ne s'éteint jamais.

Celui qui est incinéré ici, dit-on, reçoit de Śiva lui-même, murmuré à l'oreille, le mantra de la libération.

Kāśī, la ville où la lumière de Śiva ne s'éteint jamais — la lumière de la conscience omniprésente vers laquelle nous retournons après la mort, libérés de notre enveloppe matérielle par le feu ardent du śmaśāna.

Par cette porte d'Agni, le feu transformateur, nous franchissons le passage entre ce monde et l'autre.

La différence entre la vie et la mort est Śakti : l'énergie féminine, la puissance créatrice de l'univers, qui, sous la forme de Kuṅḍalinī, repose, lovée dans son sommeil, au cœur du sacrum.

« Śiva sans Śakti est śava » : la conscience sans énergie est sans vie.

Ici, dans la chaleur du feu ardent, j'entends dire que le bassin féminin résiste là où tout se réduit en cendres et qu'il ne se consume souvent pas dans le feu dévorant du śmaśāna : la source de toute vie refuserait-elle de laisser partir la vie ?



Déjà dans la Grèce antique existait la conviction que le sacrum était l'origine de la vie.

Les Grecs l'appelaient ἱερὸν ὀστοῦν (hieron osteon), littéralement « l'os sacré ». On croyait qu'il était le siège de l'âme vitale (psyché) et que, lors de la résurrection, le corps pourrait renaître à partir de cet os.

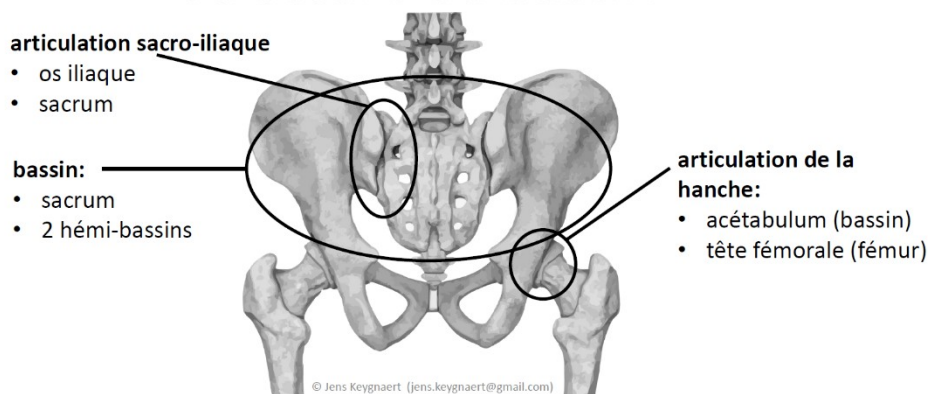
Plus tard, les Romains reprirent cette idée sous le nom d'os sacrum, et jusqu'à aujourd'hui, dans presque toutes les langues, il porte ce nom : le sacrum.

Ainsi, même nos termes anatomiques reflètent une conscience ancestrale : que la vie s'ancre dans la profondeur du bassin, là où stabilité et mouvement, corps et esprit, se rencontrent

Le bassin, porteur de la colonne vertébrale, soutenu par les hanches.

Le sacrum porte la colonne vertébrale et s'insère, sous la forme d'un triangle inversé, tel un coin, entre les deux hémibassins.

structure du bassin



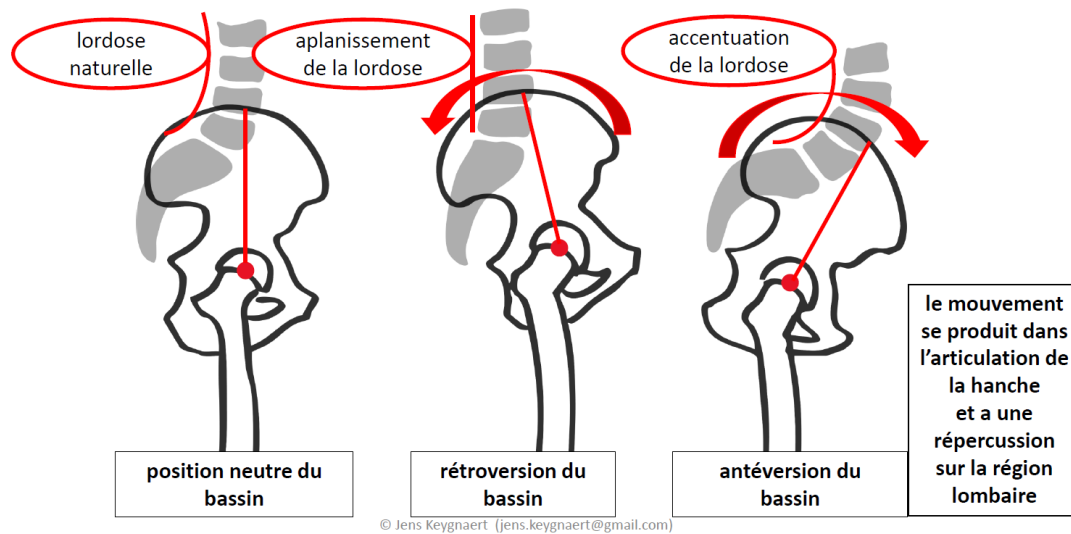
Les surfaces de contact entre le sacrum et les os iliaques constituent les articulations sacro-iliaques, des unions solides qui offrent stabilité tout en permettant un mouvement minimal.

Dans son ensemble, le bassin repose sur les deux articulations coxo-fémorales. C'est à travers ces articulations qu'il peut basculer :

- vers l'avant (antéversion), ce qui augmente la courbure lombaire (lordose) et creuse le bas du dos,
- ou vers l'arrière (rétroversion), où la courbure diminue et le dos s'aplatit.

En position assise, ces mouvements sont clairement perceptibles. Lorsque vous roulez vers l'avant sur les tubérosités ischiatiques (tubera ischiadica), le bassin entre en antéversion et le bas du dos se creuse ; lorsque vous roulez vers l'arrière, une rétroversion se produit et la région lombaire s'aplatit.

mouvement du bassin dans son ensemble



L'articulation sacro-iliaque : carrefour entre ciel et terre

Qui dit articulation dit mouvement — pourquoi, sinon, la nature aurait-elle laissé deux pièces osseuses se rencontrer sans les souder définitivement par fusion ?

Et pourtant, le monde médical a longtemps soutenu que l'articulation sacro-iliaque ne permettait que peu, voire aucun mouvement.

Les thérapeutes manuels et les ostéopathes furent les premiers à percevoir et à décrire, par leurs mains et leur capacité d'observation, cette mobilité subtile. Ce n'est que plus tard que des techniques radiométriques la confirmèrent et que la science l'accepta officiellement.

Comme si souvent, le savoir ressenti avait précédé la preuve scientifique.

L'avantage de cette mobilité est que chaque choc produit lors de l'impact des pieds avec le sol est absorbé et amorti grâce à l'élasticité de cette articulation.

L'inconvénient est que, précisément pour cette raison, l'articulation se retrouve entre deux champs de forces :

- d'en haut, le poids du tronc et de la tête,
- d'en bas, les chocs qui remontent des pieds lors du contact avec la terre.

La vulnérabilité de cette articulation peut être comparée à une chaussure trop large dans laquelle le pied glisse de quelques millimètres à chaque pas : avec le temps, ce mouvement minuscule provoque frottement et douleur.

Pour l'Āyurveda, la médecine traditionnelle indienne, ce frottement engendre des qualités telles que la rugosité et la sécheresse, favorisant l'accumulation du doṣa Vāta dans cette région.

Dans l'Āyurveda, le terme *doṣa*, issu de la racine *duṣ* (« se déséquilibrer »), désigne les tendances qui gouvernent l'équilibre des cinq éléments dans le corps.

Lorsque les trois doṣa — Vāta, Pitta et Kapha — coopèrent harmonieusement, le corps demeure en santé ; lorsqu'ils se déséquilibrent, apparaissent perturbation et maladie.

Vāta, littéralement « vent », est la force du mouvement et porte les qualités mêmes du vent : sec, froid, léger et changeant.

Vāta n'a pas de substance fixe ; il gouverne toutes les formes de mouvement : respiration, circulation, conduction nerveuse, péristaltisme.

Lorsque Vāta s'accumule, un déséquilibre apparaît : agitation, tension ou douleur, non seulement dans le bassin, mais dans l'ensemble de l'organisme, jusque dans le système nerveux et l'esprit.

En Āyurveda, l'équilibre se rétablit par l'application des qualités opposées.

Ainsi, un simple *Kati Basti* — un bain d'huile chaude appliqué au niveau de l'articulation sacro-iliaque — peut apaiser Vāta :

les qualités chaudes, onctueuses et lourdes de l'huile adoucissent et enrachent les tendances sèches, légères et mobiles de Vāta.

L'effet se fait sentir non seulement localement dans le bassin, mais dans l'ensemble du champ du corps et de l'esprit.

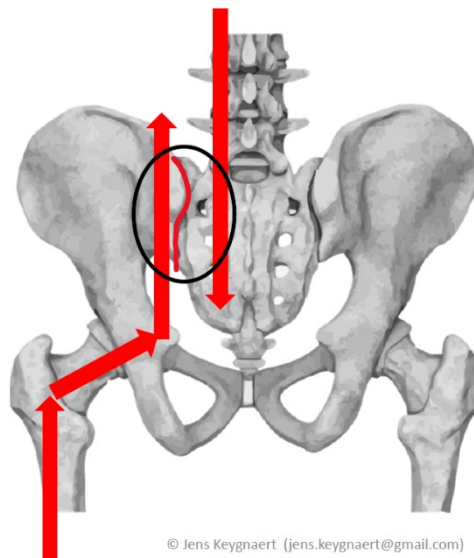
Des siècles avant notre ère existait donc déjà une conscience holistique du rôle central du sacrum et des lignes de connexion qui traversent le corps de la tête aux pieds.

l'articulation sacro-iliaque

carrefour des

forces:

- vers le haut depuis le pied
- vers le bas depuis le tronc



Le mouvement dans l'articulation sacro-iliaque

De même que le bassin dans son ensemble peut basculer vers l'avant ou vers l'arrière, une seule hémibassin peut également pivoter subtilement vers l'avant ou vers l'arrière au niveau de l'articulation sacro-iliaque.

Ce mouvement minimal — à peine quelques millimètres, mais d'une grande importance fonctionnelle — permet d'absorber les chocs lors de la marche.

Lorsque le talon touche le sol, l'hémibassin du côté concerné bascule légèrement vers l'arrière ; l'impact ascendant est ainsi amorti par l'élasticité de l'articulation.

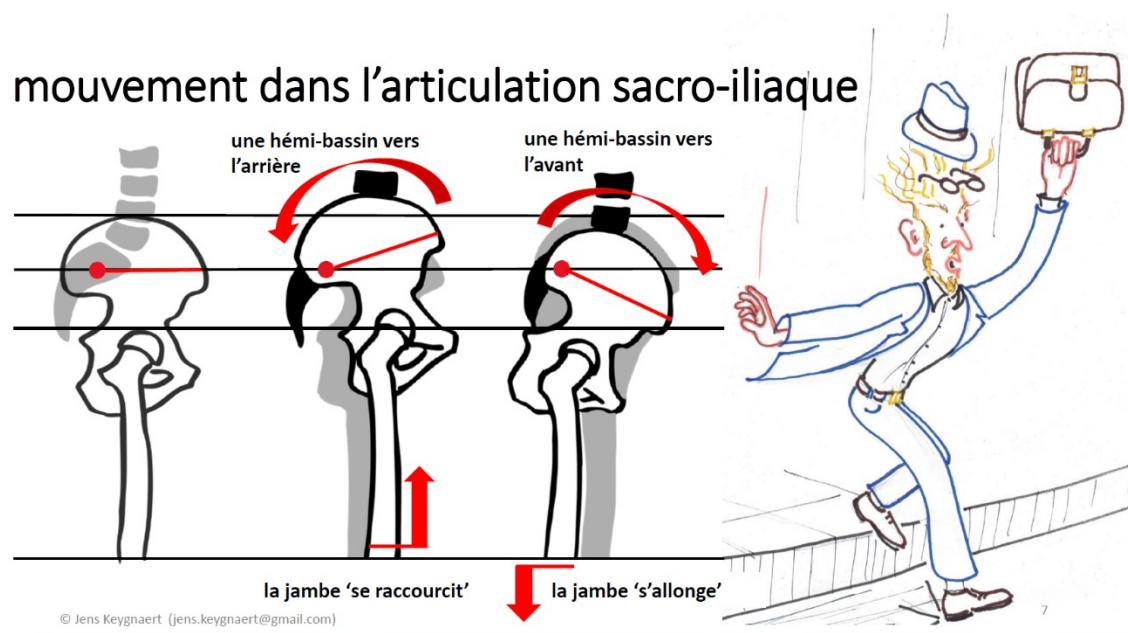
C'est comme si, à cet instant précis, la jambe devenait très brièvement une fraction plus courte — une adaptation à peine perceptible, mais essentielle, qui protège l'ensemble du corps contre les charges de choc.

Lorsque ensuite les orteils du pied arrière prennent appui pour la propulsion, l'hémibassin de ce côté bascule légèrement vers l'avant, rendant la jambe, à ce moment-là, très brièvement une fraction plus longue.

Si l'articulation sacro-iliaque se bloque dans l'une de ces positions, il peut apparaître une « fausse » inégalité de longueur des jambes : l'une semble quelques millimètres plus longue que l'autre.

Cela peut survenir à la suite d'un événement apparemment banal, comme manquer une marche ou mal évaluer la hauteur d'un trottoir. Pourtant, les conséquences peuvent se manifester plus loin dans le corps sous forme d'asymétrie, de tensions ou de douleurs.

Le bassin se retrouve alors « de travers », ce qui peut provoquer des plaintes aussi bien vers le haut — dans le dos, les épaules, la nuque ou la respiration — que vers le bas, dans le genou, la cheville ou la voûte plantaire.



La respiration primaire : la pulsation conjointe du crâne et du sacrum

Dès le début du XX^e siècle, William Garner Sutherland, l'un des fondateurs de l'ostéopathie, observa qu'il existe dans le corps un mouvement fondamental, une respiration primaire indépendante de la respiration pulmonaire.

Il s'agit d'une pulsation subtile des os du crâne, de la colonne vertébrale et du sacrum — un rythme qui, selon Sutherland, assure la circulation du liquide céphalo-rachidien dans lequel baignent le cerveau et la moelle épinière.

À l'image d'une marionnette de théâtre reliée par des fils à la main de l'acteur, le sacrum, la colonne vertébrale et les os du crâne sont unis entre eux par un réseau délicat de fascia, ou tissu conjonctif.

Ensemble, ils pulsent au rythme primordial du système nerveux.

Lorsque l'un des éléments osseux de cette chaîne perd sa mobilité, la tension dans le tissu conjonctif se modifie et des compensations apparaissent ailleurs dans le corps.

Ainsi, une ancienne chute sur le coccyx peut, des années plus tard, avoir des répercussions jusque dans le crâne, se manifestant sous forme de céphalées ou de migraines.

La fixation persistante du coccyx dans une position altérée modifie la ligne de tension dans les fascias et entrave la respiration rythmique des os du crâne.

Le rythme primordial de la respiration primaire précède la respiration pulmonaire.

Il est l'impulsion même de la force vitale, se manifestant au plus profond de notre centre.

Comme une fleur qui éclot au printemps et demeure vulnérable à une gelée ou à une averse de grêle tardive, cette pulsation de vie est elle aussi mise sous pression dans notre contact avec le monde extérieur.

Non seulement les mouvements mécaniques et répétitifs de notre profession ou de nos loisirs, mais aussi les émotions intenses et le stress prolongé peuvent perturber la subtile mobilité de la respiration primaire.

Il se forme alors comme un corset de tensions musculaires et de tissu conjonctif durci autour de notre noyau spontané et mobile.

Le yoga peut nous en libérer : en relâchant les tensions musculaires superficielles et en prenant conscience des schémas sous-jacents, nous revenons à notre état originel, là où le mouvement naît naturellement.

Comme le dit **Patañjali** dans le *Yoga Sūtra* (IV.3) :

Nimitam aprayojakam prakṛtīnām varaṇabhedas tu tataḥ kṣetrikavat.

La pratique du yoga ne produit rien ; elle enlève simplement ce qui entrave le flux naturel.

Tout comme le paysan ouvre la digue afin que l'eau puisse à nouveau s'écouler librement vers ses champs.

Āsana : libérer l'articulation sacro-iliaque

Chaque texte traditionnel traitant de la technique des āsana souligne le même principe : tout converge vers le centre du corps — la colonne vertébrale, la respiration, les organes vitaux.

Chaque āsana utilise avec reconnaissance tout ce qui entoure ce centre afin d'agir sur lui avec une précision presque chirurgicale.

Pour travailler sur l'articulation sacro-iliaque, les hanches et les membres inférieurs sont des instruments particulièrement précieux.

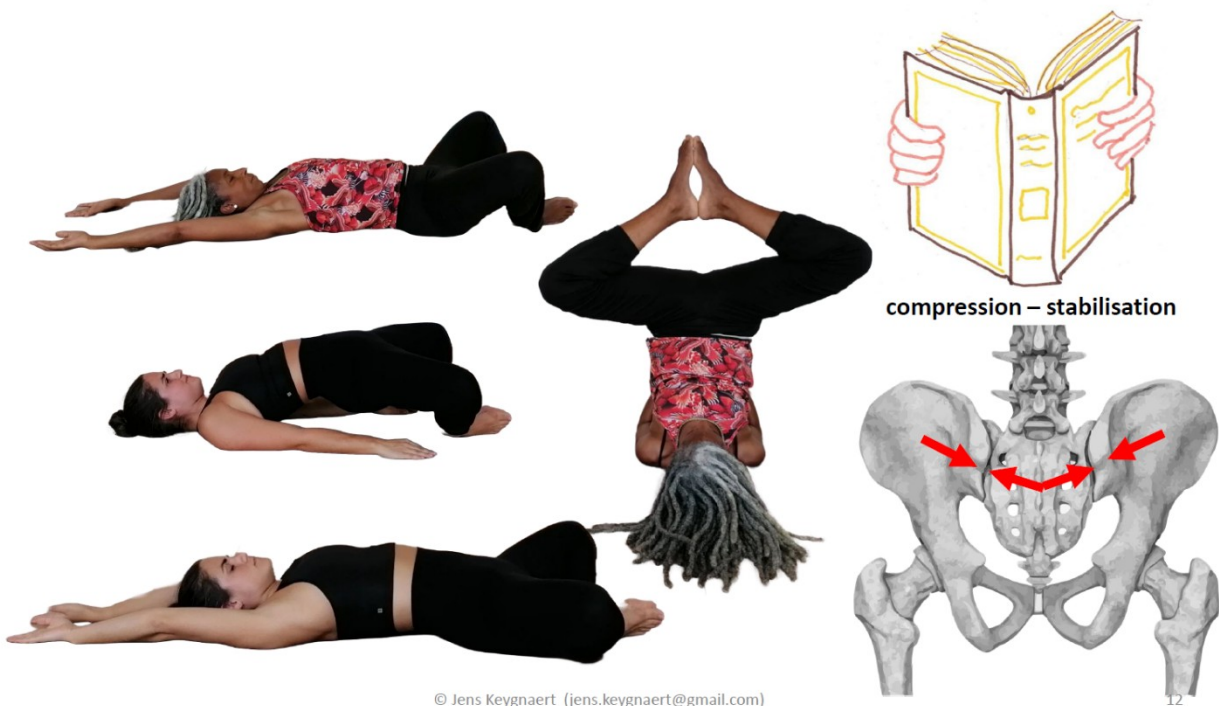
Ils fonctionnent comme un levier permettant de corriger la position des deux hémibassins par rapport au sacrum et de rétablir l'équilibre.

- Ouvrir
- Corriger
- Équilibrer
- Stabiliser

Lorsque, par exemple, en position allongée sur le dos, nous laissons les genoux s'ouvrir vers l'extérieur (*Supta Baddha Konasana*), le bassin s'ouvre comme un livre : les articulations sacro-iliaques, situées à l'arrière, se rapprochent, se compriment et se stabilisent.

Cet effet est encore renforcé lorsque, dans cette posture, le bassin est soulevé d'une hauteur de poing au-dessus du sol, car les muscles entourant l'articulation s'engagent alors activement.

Il va de soi que cet ancrage ne doit être réalisé qu'après avoir restauré l'équilibre ; sinon, nous ne ferions que fixer la restriction au lieu de la libérer.



Pour ouvrir d'abord les articulations afin qu'elles se laissent plus aisément corriger, il est préférable de croiser les genoux, comme dans *Jathara Parivṛtti* (torsion allongée), *Matsyendrāsana* (torsion assise) ou *Garuḍāsana*.



Pour faire basculer une hémibassin vers l'avant et l'autre vers l'arrière, il existe d'innombrables postures asymétriques dans lesquelles un pied est placé en avant et l'autre en arrière, comme *Vīrabhadrāsana* ou *Pārsva Uttānāsana*.

Un exemple extrême de cette position est le grand écart, *Hanumānāsana*.

Les jeunes enfants exécutent souvent cette posture toujours du même côté ; une bascule du bassin, des douleurs de hanche, des lombalgies, voire une scoliose, ne tardent alors pas à apparaître.





Pour rétablir l'équilibre après la correction, le va-et-vient dynamique entre extension et flexion est particulièrement précieux — par exemple dans *Ūrdhva Mukha Śvānāsana - Adho Mukha Śvānāsana*, dans la posture du table à deux pieds *Dvipāda Pīṭham*, ou dans *Utkatāsana*. Ainsi naît une libération naturelle de l'articulation sacro-iliaque : relâcher, corriger, équilibrer, stabiliser.



Mouvements dynamiques et symétriques d'avant en arrière qui rétablissent l'équilibre ⁹