



M I R O K O U

Pour le développement de la personne

LEVER LE BASSIN

Séance de Prise de Conscience par le Mouvement

Position de référence:

Sur le dos jambes pliées, pieds à plat sur le sol.

Remarques préliminaires :

- (i) *Dans cette séance nous explorons une fonction de la colonne vertébrale en tant que chaîne de transmission du mouvement.*
- (ii) *Les connections nerveuses situées entre les vertèbres sont reliées aux organes. En développant la mobilité des articulations vertébrales, nous favorisons aussi un bon fonctionnement viscéral. Cette séance est donc particulièrement importante.*
- (iii) *Le début d'un mouvement conditionne souvent la qualité du mouvement tout entier. L'attaque du phrasé d'un chanteur conditionne la qualité de toute la phrase ; on sait dès le départ comment va être l'arrivée. Pour, cette raison une grande partie de la séance est consacrée à explorer le tout début du mouvement de lever le bassin.*

1. Phase d'éveil allongé sur le dos:

- Contact des pieds, mollets, cuisses; perception de l'espace derrière les genoux.
- Localisation des hanches par la perception intérieure.
- Contact du bassin à G et à D.
- Sensation au niveau des lombaires.
- Sensation au niveau des dernières vertèbres dorsales; touchent-elles le sol ou sont-elles légèrement soulevées du sol ?
- Sensation au niveau des dorsales moyennes et hautes.

2. Mouvement de référence : lever le bassin

Lever le bassin en commençant par le coccyx. Amener l'attention sur ce qui se passe au niveau de la colonne vertébrale.

- Comment évolue son contact avec le sol ?
- Pour lever les dernières lombaires, que fait le bassin ? Le dos s'arrondit-il ?

- Y-a-t-il des zones de la colonne dont la perception soit floue ?
- Ces zones floues correspondent-elles à celles pour lesquelles des blocs de vertèbres se lèvent du sol de façon non différenciée ?

Utiliser l'image du mouvement, la respiration, les muscles du ventre pour tenter de lever les vertèbres séquentiellement l'une après l'autre.

- Porter spécialement l'attention à la façon dont le bassin est mobilisé lorsque l'on soulève les dernières dorsales, au bas de la cage thoracique. Comment utiliser les muscles du ventre pour faciliter le mouvement ?

- La musculature est-elle sollicitée de la même façon à G et D ? Les muscles des cuisses, des fesses, du ventre?...

- Comment est réparti l'appui des pieds à G et à D ?

Allonger les jambes pour faire une pause.

3. Mouvement de bascule du bassin.

3a. Rouler le bassin pour rapprocher les lombaires du sol. Le bassin reste en contact avec le sol. Faire le mouvement sur l'expire puis laisser le bassin revenir au neutre.

- Où peut-on réduire l'effort ? La respiration est-elle libre ?
- Que peut-on lâcher pour que le mouvement soit plus facile ?
- Que fait la mâchoire ? Pourrait-elle être plus détendue ?
- La tête bouge-t-elle ?

3b. Rouler le bassin pour éloigner les lombaires du sol. Faire sur l'inspire.

3c. Combiner 3a et 3b.

Allonger les jambes et faire une pause.

4. Mouvement des pieds.

4a. Lever les orteils puis les coussinets du pied droit. Ensuite rabaisser l'avant du pied en commençant par les coussinets puis les orteils.

- Tous les orteils se lèvent-ils en même temps ?

Lever le talon droit puis le rabaisser.

Alterner entre lever les orteils et lever le talon droit.

Prendre un temps de repos jambes pliées afin de noter la différence de sensation entre la hanche G et la hanche D.

4b. Former l'image mentale et sensorielle du mouvement de lever les orteils du pied gauche. Le faire en réalité, seulement deux fois, dans l'intention de ressentir en quoi le mouvement réel permet d'enrichir l'image initiale.

Imaginer lever et reposer les orteils puis les coussinets du pied gauche. Réaliser le mouvement deux fois.

Imaginer lever et reposer le talon du pied gauche. Le faire deux fois, deux seulement..., suffisamment lentement pour ressentir l'implication du mouvement dans la jambe.

Imaginer l'alternance. La réaliser.

5. Mouvement de référence: lever le bassin.

- Est-ce différent ?

6. Lever le bassin très lentement.

6a. Lever le bassin le plus haut possible puis revenir lentement et consciencieusement en posant les vertèbres une à une sur le sol.

- est-ce possible ?
- localiser les zones vertébrales où deux ou trois vertèbres bougent ensemble.
- la respiration est-elle libre ?

- comment les muscles de l'estomac sont-ils sollicités par ce mouvement ?

6b. Lever le bassin doucement, lentement, afin d'être conscient à chaque instant du déroulé de la colonne. Commencer le mouvement en basculant tout d'abord le bassin vers la tête. C'est seulement lorsque les lombaires sont pleinement en contact sur le sol que le bassin est levé. Ensuite, explorer toutes les possibilités (gestion des appuis, coordination de la musculature, respiration,...) pour que les vertèbres se détachent du sol l'une après l'autre. Lors du mouvement de retour, ramener la colonne en contact sur le sol maillon après maillon. Lorsque le bassin touche le sol, la colonne doit être complètement étalée. Allonger les jambes et faire une pause.

7. Croiser une jambe sur l'autre.

7a. Mettre la jambe D par-dessus la jambe G. Dans cette position, rouler le bassin vers la tête sans le soulever du sol. Revenir au neutre et recommencer le mouvement.

- Est-ce stable avec l'appui d'un seul pied ? Le mouvement est-il confortable ?

7b. Poursuivre le mouvement en soulevant légèrement le bassin et entrainer la colonne.

7c. Faire 7a. et 7b. dans l'autre configuration, en croisant jambe G sur jambe D.

8. Mouvement de référence: lever le bassin.

- la variation précédente a-t-elle clarifié quelque chose dans le mouvement ?
- a-t-elle facilité une partie du mouvement ?

9. Lever le bassin pour faire des cercles.

9a. Faire de grands cercles avec le bassin qui part du sol, se soulève par la droite puis redescend par la gauche.

- comment le contact du dos évolue-t-il au cours de ce mouvement ?
- sentir les cercles que ce contact décrit sur le sol.
- sentir l'évolution de l'appui des pieds.

9b. Même chose en soulevant le bassin par la gauche.

9c. Lever le bassin par le centre. S'arrêter aux niveaux de zones vertébrales non différenciées ou floues. A chacune de ces zones faire de tous petits cercles avec le bassin tout en le gardant en l'air.

10. Lever le bassin. Introduction d'un bras derrière le dos.

10a. Soulever le bassin. Mettre l'avant-bras droit entre le dos et le sol, puis faire quelques montées/descentes du bassin. Lorsque le bassin redescend et que le dos se repose sur le bras, visualiser que les vertèbres lombaires s'ouvrent vers l'avant comme un éventail.

10b. Idem avec le bras gauche.

Prendre une courte pause jambes pliées.

12. Mouvement de référence: lever le bassin.

Laisser venir à votre conscience toutes les informations relatives à ce mouvement. Comment il est devenu plus aisé, plus clair, plus fluide,...

13. Constats de fin de séance

Jambes allongées percevoir l'appui du dos sur le sol.