

# LES MYSTÈRES DE LA ZONE SACRÉE

Le 28 et 29 janvier 2023, 19 professeurs se sont retrouvés au Val de l'Hort pour découvrir « Les mystères de la zone sacrée », stage animé par Sophie Geulin, enseignante de yoga, élève de Martyn Neal et formée auprès de Blandine Calais-Germain, professeur de danse et kinésithérapeute qui, tout au long de sa carrière, a développé la méthode « Anatomie pour le mouvement ».

« Les mystères de la zone sacrée », prenons un temps de réflexion sur la définition de ces trois mots :

**Mystère** : ce qui est caché ; secret ; incompréhensible... quelques synonymes de mystère : énigme, silence, prudence, profondeur...

**Sacré** : qui se rapporte au Divin ; qui est digne du respect le plus haut ; en anatomie : qui appartient au sacrum.

**Zone** : étendue de terrain ou de territoire marquée par un ou plusieurs caractères physiques ou géographiques particuliers.

C'est donc un territoire que nous avons exploré, une zone qui fait partie de notre corps et qui est parfois inconnue, peu connue, mal connue, une zone qui peut être taboue, secrète, avec qui on peut avoir une relation compliquée, une zone qui peut-être chargée émotionnellement, malmenée ou au contraire avec laquelle on a une relation tout à fait aisée.

Le mot périnée vient du grec « Perinayos », autour du temple. En latin, « Perineum » signifie autour des voies évacuatrices. En effet, les systèmes urinaire, reproductif et digestif débouchent dans le périnée. C'est donc là que se trouve cette zone sacrée ! Et pour moi, le sacré c'est tout ce qui est en rapport avec la vie, le vivant et une des possibilités pour s'y relier, c'est en passant par le corps.

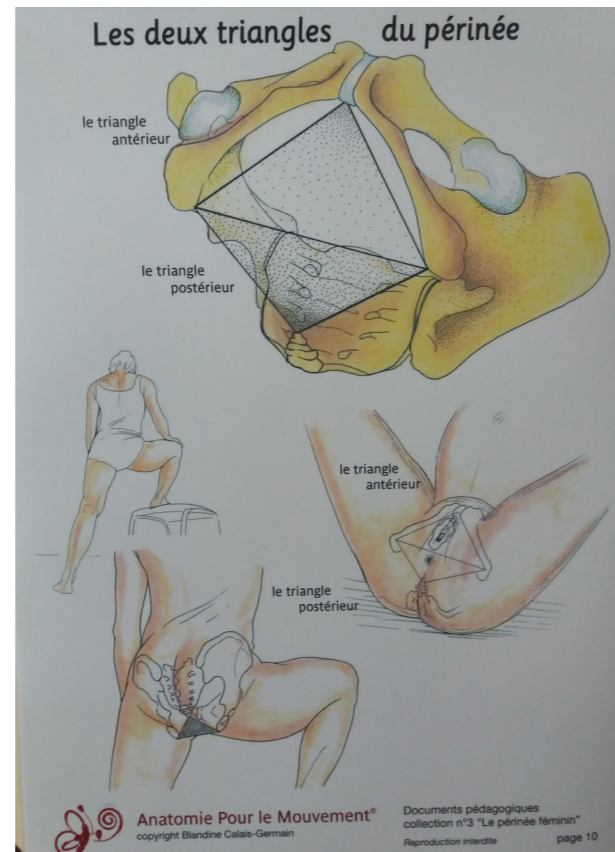
On parle de périnée, de plancher pelvien et de diaphragme pelvien. Quelle est la différence ? Le périnée c'est la région toute entière, avec tous les éléments, tout ce qui est dans le petit bassin : la peau, les poils, les corps érectiles, tous les muscles, vaisseaux sanguins, nerfs, ....

Le plancher pelvien c'est les muscles superficiels, moyens et profonds. Le diaphragme pelvien c'est les muscles moyens et profonds du plancher pelvien.

Pour des raisons de facilité d'écriture, je vais utiliser le mot périnée à la place de plancher pelvien (ce qui est usuel d'ailleurs).

La première pratique a commencé par une découverte de la « maison du périnée ». Nous sommes allés placer le périnée dans le corps en prenant le temps de rencontrer cette région osseuse qu'est le bassin. Nous avons palpé notre bassin pour découvrir tout en bas le coccyx, ischions droit et gauche et pubis qui forment un losange. C'est dans ce losange que se trouve le périnée.

Restons avec la géométrie, ce losange peut-être divisé en deux triangles, un à l'arrière, délimité par les deux ischions et le coccyx, l'autre à l'avant, délimité par les deux ischions et le pubis (voir schéma).



"Avec l'aimable autorisation de Blandine Calais-Germain"

Une fois cette zone physique placée dans la géographie de notre corps, nous sommes allés rencontrer, contracter, étirer, relâcher les différents muscles du plancher pelvien et il y en a beaucoup !

Chaque découverte était accompagnée d'une planche d'anatomie dessinée par Blandine Calais-Germain et d'une pratique dans laquelle la rencontre du muscle ciblé se faisait dans une ou plusieurs postures.

Une fois les muscles du périnée découverts, nous les avons intégrés avec le reste du corps.

Dans un premier temps, avec le bas du corps, les jambes. Nous avons ressenti que les chaînes musculaires postérieures vont bien avec la partie arrière du périnée et les chaînes musculaires antérieures vont bien avec la partie avant du périnée. Tout ce que nous donnons à nos jambes, nous le donnons aussi à notre périnée.

Pour la relation périnée avec le haut du corps, nous avons vu la notion de poussées, de pressions qui viennent du haut corps : les poussées des viscères de l'abdomen sur le périnée, poussées qui sont très en lien avec inspirations diaphragmatiques. C'est là que nous avons pris conscience des effets de la respiration sur le périnée.

Physiologiquement, lorsque nous inspirons (une inspiration



diaphragmatique, qui descend jusque dans le bas du ventre), le diaphragme, en se contractant, pousse les viscères vers le bas, vers le périnée qui reçoit cette poussée, et se trouve étiré. Pendant l'expiration, avec le retour élastique des poumons et tout le système des adhérences, les viscères remontent, le périnée remonte lui aussi, reprend sa place initiale.

Quand le périnée va bien, tout va bien avec ce type de respiration.

Par contre, lorsque le périnée est un peu « fragile », suite à un accouchement, à un travail professionnel où l'on doit porter des charges, après la ménopause (et le relâchement des tissus), après une maladie où l'on a beaucoup toussé, à un manque de sport ou au contraire à une pratique sportive qui peut être à risque pour le périnée (le tennis par exemple ou le jogging, les sauts), c'est une inspiration qui peut être néfaste pour le périnée. Les conséquences peuvent être des fuites urinaires voir même une descente d'organes (descente de la vessie, de l'utérus ou du rectum).

Une inspiration qui va bien avec le périnée, c'est une inspiration qui n'amènera pas de charge sur le périnée : une inspiration costale, l'inspire qui ouvre grand la cage thoracique évitera le mouvement descendant du diaphragme et donc une poussée sur le périnée.

Qu'en est-il de l'expiration ? Une expiration qui part du bas du ventre et qui remonte va éviter toute poussée sur le périnée, avec cette expiration c'est les muscles abdominaux qui se contractent. Attention à bien la faire partir du bas du ventre, prenez l'image du tube de dentifrice ou de la fermeture éclair.

Alors qu'avec une expiration costale, la cage thoracique à tendance à descendre et cette descente va entraîner une poussée vers le bas, jusque sur le périnée et là aussi il peut y avoir des conséquences indésirables pour le périnée.

Il n'a pas été question que de périnée féminin, nous avons vu la différence entre un bassin masculin et féminin et un périnée masculin et féminin. Le périnée masculin n'a pas la fente uro-génitale de celui des femmes et pour cause, la fente uro-génitale permet la sortie de bébé à sa naissance. Les hommes ne connaissent pas les descentes d'organes, par contre pour eux, toutes poussées trop fortes qui viennent du haut peuvent avoir pour conséquences l'apparition de hernie inguinale, hernie crurale et même hernie hiatale et puis, la prostate peut aussi se trouver écrasée par ces poussées d'où l'intérêt pour les hommes aussi de bien connaître et prendre soin de leur périnée, ce n'est pas qu'une histoire de femmes !

Nous avons aussi parlé de mûlabandha. Un bandha est un verrou. La contraction du périnée que l'on peut associer à mûlabandha, permet de soulever apâna, vers la zone où se trouvent les souillures du



corps, plus près du feu corporel qui se trouve dans la région ombilicale et ainsi brûler plus efficacement ces souillures. Mûlabandha permet aussi d'éviter que l'énergie prânâ sorte du corps par le bas et ainsi de conserver cette énergie.

Nous avons aussi parlé de *mulâdâra cakra*, le *cakra racine*. Là, on quitte le corps physique pour rentrer dans le corps subtil... il est donc difficile de dire précisément où se trouve ce *cakra*.

Cependant, *mulâdâra cakra* est en lien avec l'élément terre, la stabilité, l'ancrage, la joie de vivre, il se trouve dans la région du périnée. Au niveau physique, lorsque le périnée est affaibli, nous pouvons ressentir une sensation d'effondrement, de l'insécurité. Tout travail pour remuscler le périnée, lui permettre de retrouver force et élasticité va avoir un effet sur le corps subtil, sur *mulâdâra cakra* qui est la base des autres *cakras* de même que le périnée est la base, le fondement du tronc.

Deux jours de travail intense pour dévoiler les mystères de la zone sacrée, bravo aux participants pour leur implication et merci à l'IFYM pour l'organisation de ce stage et pour m'avoir invitée à l'animer. C'est des Pyrénées que je vous salue !

COMPTE-RENDU RÉDIGÉ PAR SOPHIE GEULIN

## TÉMOIGNAGES

VOICI QUELQUES TÉMOIGNAGES TRANSMIS PAR DES PARTICIPANTES, QU'ELLES EN SOIENT ICI REMERCIÉES. L'INTÉGRALITÉ DES TÉMOIGNAGES À RETROUVER SUR LE SITE IFYM.FR. MARIE-CHRISTINE

« J'ai adoré le stage de Sylvie. Elle nous a fait visiter des parties intimes du corps, avec beaucoup de précision, de conscience et en plus des respirations adaptées...un enrichissement !

Merci ». Hélène H.

« Le périnée ? non, c'était, s'il vous plaît : « les mystères de la zone sacrée ». Voilà une zone revue avec précision et clarté grâce à la compétence remarquable de Sophie qui n'a d'égale que sa pédagogie : nombreux exercices, schémas, et divers autres outils pédagogiques. Je lui dis un grand merci pour ses qualités humaines.

Je profite de ce petit mot pour rendre hommage à Blandine Calais-Germain de qui se réfère Sophie.

J'ai retrouvé avec beaucoup de plaisir l'efficacité et la gentillesse de l'équipe organisatrice, merci à eux.

Bien amicalement ». Annie C.

« Du plus dense au plus subtil, ce parcours, que nous a proposé Sophie, dans cet espace sacré a été véritablement une découverte pour moi. Cette expérience, la qualité de l'enseignement, de la guidance, de la justesse des mots m'ont ouvert un fabuleux chemin vers les mystères du périnée. Merci pour cette rencontre et cette générosité. ». Valérie P.