



Février 2015

S'ENRACINER DANS LE HARA

« Plus l'homme s'enracine dans le hara et plus il a la nette sensation que quelque chose croît naturellement en lui à partir de cette base.

Si le mouvement vers le bas, c'est-à-dire le fait de se relâcher dans les épaules, de s'installer dans son bassin, de s'y enraciner s'accomplit comme il faut, il est automatiquement suivi d'un autre mouvement : celui d'un développement, d'une croissance vers le haut. »

K. G. Dürckheim dans HARA, page 127, Le Courrier du livre, Ed. 1974.

Qu'implique concrètement ce paragraphe de Dürckheim ?

A quoi correspond le fait de *s'enraciner dans le hara... mouvement vers le bas... s'installer dans son bassin... s'y enraciner... ?*

Observez-vous dans la position assise, là où vous êtes et explorez.

Le mouvement vers le bas, s'il est « forcé », va devenir écrasement.

C'est là qu'il est important de faire le lien avec la respiration, afin de donner une direction concrète à ce qu'il se passe et de bons points de repère.

Lors de l'inspiration, le mouvement vers le bas est initié par le diaphragme qui descend, et *s'installer dans son bassin* prend tout son sens dans le mouvement des ischions vers le bas, appui ressenti sur la chaise, le coussin ou le petit banc, et dans l'appui ressenti du souffle sur le sacrum.

S'enraciner dans le hara prend tout son sens dans le ressenti de cet espace souple mais ferme, qui implique une tonicité juste, **active**, dans le soutien de la base, de l'assiette, à l'inspiration **et** durant l'expiration.

Se relâcher dans les épaules, sans ce soutien, amènera vite un affaissement à l'expiration, au lieu d'être automatiquement suivi... *d'une croissance vers le haut*.

Mouvement ⁸du diaphragme, *mouvement vers le bas*, oui, mais en synchronicité avec l'appui sur le périnée, l'expansion de tout le tronc, ainsi qu'un mouvement de dilatation plus subtil au niveau cervical et intracrânien.

C'est l'harmonie et la synchronicité retrouvée de tous ces mouvements naturels qui va libérer l'autre mouvement : *celui d'un développement, d'une croissance vers le haut*, autour de l'axe de la colonne vertébrale.

« *Si le mouvement vers le bas... s'accomplit comme il faut* » c'est-à-dire, s'il est directement en lien avec la liberté et l'harmonie du mouvement respiratoire dans sa totalité, depuis le périnée jusqu'au cœur du crâne.

Ces points de repères sont une aide précieuse lors de la pratique méditative en tant qu'exercice

-l'exercitium de Dürckheim-, et dans les activités de la vie quotidienne où ils permettent de se mettre en mouvement à partir du bassin dans une tonicité plus juste... d'instant en instant, de respiration en respiration et dans le plaisir d'être !

Brigitte

LIENS



PHOTO MICHEL BONNAFOUX

Contact

S'inscrire à l'Infolettre

Sessions Benoît Tremblay

Calendrier

Union PneumaCorps

Devenir Membre

Praticiens Accompagnants

Prochaine session de voix