

## Rééquilibration crânio-sacrée entre occiput et sacrum

### Occiput et sacrum basculent ensemble dans le même sens :

L'occiput (os de l'arrière du crâne) est en lien avec le « ciel » et le sacrum, à l'autre extrémité de la colonne vertébrale, (au-dessus des fesses) est en relation avec la « terre ». De leur mobilité et leur synchronisme dépend l'équilibre entre tête et bassin, entre ciel et terre.

### Pratique :

Soigné à plat ventre sur la table de massage les bras relâchés(ou les deux mains l'une sur l'autre, le front sur les mains), les pieds en dehors de la table.

Le soignant se place en côté, une main sur l'arrière de la tête, sur l'occiput et l'autre main sur le sacrum.

Demander au soigné des respirations amples pour amplifier le mouvement sous les mains.



#### En inspiration :

L'occiput roule en avant (le menton sort, les yeux se lèvent) et le sacrum va, « base » en arrière, pointe (coccyx) en avant.

(Attention ! le sacrum est triangulaire, pointe vers le bas et sa base est la partie haute)



#### En expiration :

L'occiput roule vers l'arrière (le menton rentre, les yeux s'abaissent) et le sacrum va « base » en avant, pointe (coccyx) en arrière.

#### Les tester :

S'ils ont bien leur mobilité et bougent bien ensemble\*, c'est parfait.

Si un seul manque de mobilité, amplifier ses mouvements avec les respirations.

\*Ils doivent être synchrones dans leur mobilité (aller vraiment ensemble dans le même sens).

**S'ils sont désynchronisés :**

Les éloigner en tractant très doucement, sans tenir compte des respirations, les maintenir ainsi une dizaine de secondes.

Les rapprocher et les maintenir rapprochés dix secondes.

Puis les remettre en phase avec les respirations.

**Outils possibles :**

Les pieds, les yeux vont vers le haut sur l'inspiration ; demander au soigné de ramener les pointes de pieds et de lever les yeux en inspirant ; ceci amplifie les mouvements de l'occiput et du sacrum (haut des os en arrière).

Les pieds, les yeux vont vers le bas en expiration ; ce qui amplifie les mouvements de l'occiput et du sacrum (haut des deux os en avant).

**Exercice à pratiquer seul :**

**Allongé sur le dos,**

**Tirer les pointes de pieds vers le haut (vers la tête) et lever les yeux,  
en même temps, inspirer (aspirer)**

**Eloigner les pointes de pieds vers le bas, baisser les yeux,**

**En même temps, expirer (souffler)**

**Cette gymnastique permet de mobiliser simultanément l'occiput (la tête) et le sacrum (le bassin),  
c'est donc une manière de synchroniser le haut et le bas.**