

L'Arcueillaise Michèle Tarento, médecin, ORL, phoniatre, maître de conférence en histologie, embryologie et biologie, ostéopathe, danseuse, participe activement aux échanges scientifiques du groupe international de recherche en biotenségrité (BIG). L'ostéo éveil, qu'elle a mis en place à partir de 1989, s'inspire aujourd'hui du concept de biotenségrité pour optimiser la relation dynamique à notre corps.

# Éloge du toucher

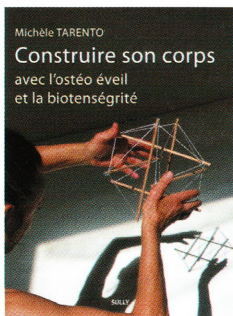
*Le sens qui domine les quatre autres, c'est le toucher, affirment en substance les encyclopédistes Diderot et d'Alembert.*

*Le livre Construire son corps, écrit par l'Arcueillaise Michèle Tarento, docteur ostéopathe, en est une démonstration magistrale.*

C'est une belle couverture – une belle « couv » comme l'on dit dans le monde de l'édition. Une belle photographie tirée au cordeau par Didier Chaboche. Et surtout une belle image : l'auteur du livre, l'Arcueillaise Michèle Tarento, tenant délicatement entre ses mains une sculpture que l'on imagine légère mais peut-être pas si délicate, un volume structuré par quelques baguettes en bois et quelques cordelettes tendues. Regardez aussi ci-dessus le jeu, la démonstration en fait, qu'exécute le docteur Tarento. Voilà le corps humain, souple et modulable, composé d'os (les baguettes en bois) et de muscles et ligaments (les cordelettes), mais les uns comme les autres se présentant comme des fascias dynamiques. Ce corps, cette dynamique donc, est entre nos mains. D'où le titre de l'ouvrage magistral de Mme Tarento : *Construire son corps*.

## Les outils pour une pratique réussie

L'éminente ostéopathe précise : *Construire son corps avec l'ostéo éveil et la biotenségrité*. Le premier concept, déposé à l'Institut de la propriété industrielle par Mme Tarento elle-même, regroupe un ensemble de pratiques centrées sur l'éveil de la conscience du corps ; le second prend appui sur la tenségrité architecturale, c'est-à-dire la



En librairie ou directement chez l'éditeur (Editions-sully.com). 56 euros.

faculté d'une structure à se stabiliser par l'interaction des forces de tension et de compression qui s'y répartissent et s'y équilibrent.

Tout cela peut paraître professoral et théorique, voire abstrait. Certes, *Construire son corps*, véritable encyclopédie du corps et du toucher, s'adresse aux professionnels de santé. Le médecin Tarento, membre du groupe international de recherche en biotenségrité (BIG), n'oublie aucune notion scientifique, aucune partie anatomique, aucune sous-partie. Quatre cents pages pour trente-trois (sic) chapitres étaient un propos d'expertise. Didier Feltesse, médecin ostéopathe, ancien directeur d'enseignement à la Faculté de Paris XIII, conclut d'ailleurs sa préface par « une prière » : « *Que tous les praticiens qui s'intéressent au toucher, à la vie et au mouvement lisent ce livre !* »

Mais l'ouvrage est destiné aussi aux danseurs, sportifs, praticiens somatiques – yoga, qi gong, Pilates – et à toutes les personnes qui souhaitent optimiser leurs relations au corps pour plus de conscientisation, d'autonomie et de confort. Michèle Tarento veille par-dessus tout à donner les meilleurs outils (photos et schémas compris) pour une pratique rigoureuse et réussie de l'ostéo éveil, seul ou à deux (lire l'extrait ci-contre). « *Ouvrage magistral* », écrivait-on plus haut. Car le *magister* est bien celui qui enseigne et qui dirige ; ici, Mme Tarento nous dirige avec excellence et bienveillance.

Philippe Lorette

### EXTRAIT

## Pratique de pressions maintenues sur les articulations temporo-mandibulaires (ATM)

En auto, dans la position assise du penseur, bouche fermée, coudes appuyés sur la table. Les ATM sont tout d'abord repérées à l'occasion de mouvements d'ouvertures et de fermetures successifs de la bouche.

Puis, de manière bilatérale et symétrique, placer les pulpes des doigts regroupés sur les rebords externes des deux condyles et sur les apophyses zygomatiques que les surplombent ; nous englobons ainsi les ATM de chaque côté de la tête. Appliquer des pressions maintenues directement et perpendiculairement



sur cet ensemble pendant une à deux minutes, jusqu'à percevoir le début de réorganisations tensionnelles à l'intérieur des volumes articulaires ; alléger un peu les pressions pour permettre à la totalité du processus de rééquilibrage de s'effectuer ; confirmer le résultat obtenu en maintenant les pressions jusqu'à ce que s'arrête ce processus de réorganisation. Commentaire : cette pratique sera la bienvenue dans les mois qui suivent les interventions en chirurgie dentaire ou dans les périodes de stress intense. ■ Michèle Tarento