

Ostéo éveil et biotenségrité

Une nouvelle manière de construire son corps

Michèle Tarento

À l'occasion de la sortie de son livre **Construire son corps avec l'ostéo éveil et la biotenségrité*** aux éditions Sully, nous avons proposé à Michèle Tarento de parler de sa recherche et de sa manière innovante de s'adresser au corps. Praticquants et enseignants de yoga pourront certainement y trouver des apports pertinents pour leur pratique.

L'ostéo éveil

L'ostéo éveil est une approche physique de la structure qui en optimise la conscience et l'adaptabilité. Le fait que je sois danseuse imprégnée de pratiques corporelles de conscientisation (bioénergie, gi gong, yoga) m'a beaucoup aidée dans mon approche consciente du corps traversé par ses différents rythmes biologiques. Au cours de nos pratiques, nous nous familiarisons avec la perception de la texture des différents tissus qui nous constituent, la peau, les os, les fascias souples, dans le plus grand respect et le plaisir toujours renouvelé de la rencontre ; ceci nous guide vers une conscientisation de plus en plus aiguisée de notre corps physique.

La présence consciente à notre structure, je l'ai apprivoisée d'une autre manière au cours d'un magnifique stage de yoga avec Roger Clerc qui préconisait de veiller à conscientiser nos gestes avec la plus grande attention « *Là où va la pensée circule l'énergie* ».

Toute médecine présente un volet préventif. La lecture attentive des principes fondateurs et de l'ostéopathie m'a aidée à mettre en place le versant préventif de l'ostéo éveil. En effet, nous avons reçu de A.T. Still (voir bibliographie), la prise en compte du principe vital qui confère son dynamisme à tous les éléments de la structure ainsi que des pratiques manuelles codifiées pour le relancer. Dès 1860, A.T. Still affirmait que les fascias conduisent la vie à travers tout le corps. « *L'absence d'obstacles dans leur distribution est un reflet de la vitalité du corps* ». Nos pratiques, par des mouvements rythmiques réguliers relancent les libres circulations dans le corps et la vitalité.

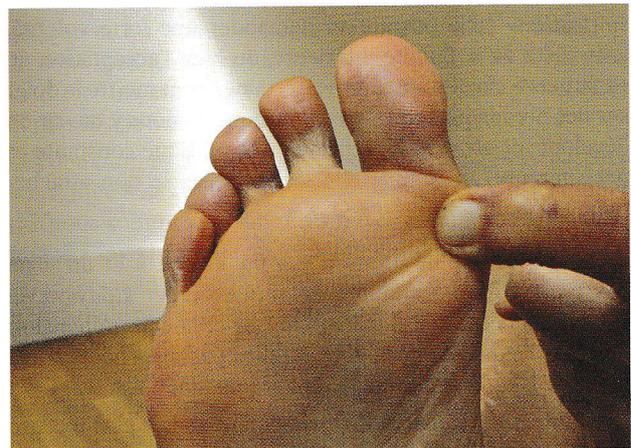
Le réveil osseux

Effectué sur soi, il consiste en une série de percussions et (ou) de pressions systématisées des reliefs (tubérosités, protubérances, crêtes...) des pièces osseuses de notre squelette.

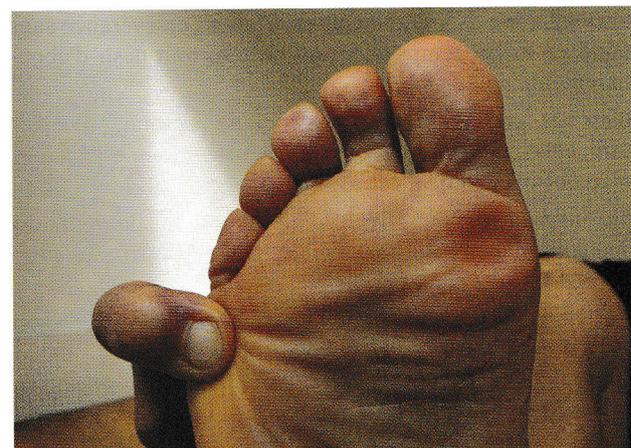
C'est au cours de déambulations marchées, l'esprit vide, qu'ont commencé il y a plus de 30 ans mes rencontres avec la matière osseuse dont j'ai progressivement plus finement apprécié les qualités tissulaires de densité, élasticité, sonorité, de « présence » ou d'« absence ».

Le réveil osseux est une pièce maîtresse des pratiques de l'ostéo éveil qui participe à la conscientisation de la structure au niveau de ses proéminences. Effectué avec rigueur par des traversées manuelles en direction du tissu osseux périostique, il se révèle être une source de présence à soi, de confort et d'équilibrages tensionnels. Il s'avère également très structurant.

Prenons l'exemple du pied. Celui-ci sera réveillé par des pressions appuyées (ou des percussions) successives des têtes des 1^{er}, 5^e métatarsiens et des tubercules des calcaneums, ce, un coté après l'autre et de manière comparative.

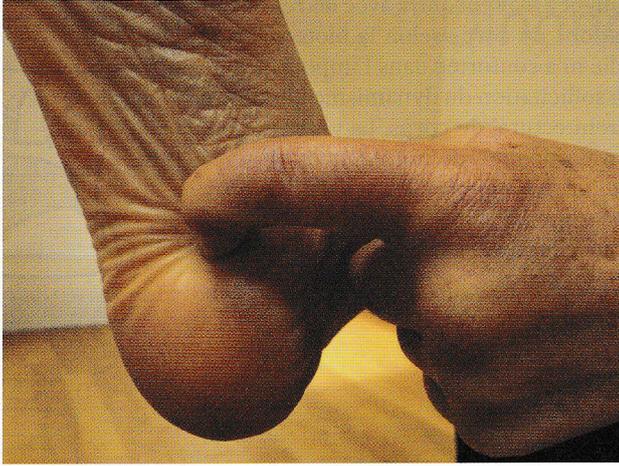


Réveil osseux de la tête du 1^{er} métatarsien



Réveil osseux de la tête du 5^e métatarsien

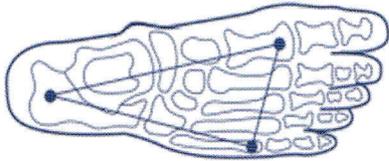
Photographies : Didier Chaboche



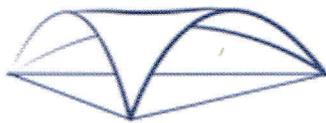
Réveil osseux du tubercule du calcanéum

Quant à la structure, elle regroupe les ensembles Ostéo Myo Fasciaux en tension continue (régulée par les propriocepteurs). Gardons présent à l'esprit que les tendons, les ligaments y compris les ligaments suspenseurs des organes, les muscles, les aponévroses s'ancrent dans l'os ; ainsi, dans l'os s'accumulent les forces qui traversent et se distribuent à l'ensemble du corps.

Le réveil osseux de notre trépied plantaire détermine notre implantation au sol et le déploiement du dôme qui en résulte interagit avec notre posture.



Le trépied plantaire - Dessin : Michèle Tarento



Le dôme plantaire - Dessin : Michèle Tarento

Les diaphragmes respiratoires

Un de nos professeurs, André Ratio, ostéopathe crânien renommé, a répertorié en s'inspirant de la terminologie du diaphragme thoracique, cinq différents diaphragmes (densifications fasciales) fonctionnels dans le corps. Il s'agit des diaphragmes crânien (la tente du cervelet), scapulaire, thoracique, périnéal, plantaire qui sont distribués quasiment parallèlement entre eux et que la respiration coordonne et synchronise.

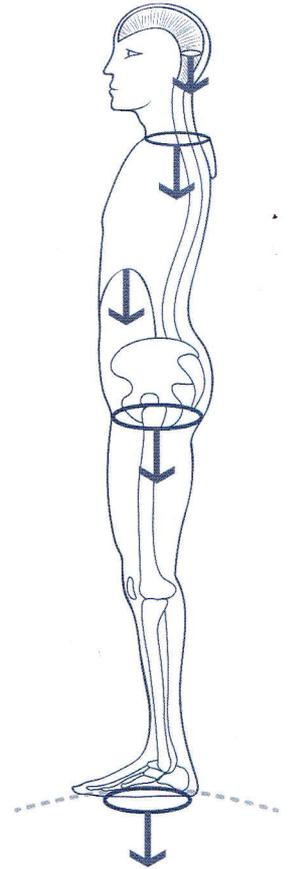
Au cours de nos pratiques, nous sollicitons la conscientisation de ces diaphragmes par la visualisation de schémas montrant leurs ancrages osseux et leur distribution spatiale ; puis nous effectuons un réveil de leurs pourtours

osseux. À chaque inspiration, tandis que nos diaphragmes s'abaissent, nous prenons plus clairement conscience de leur physicalité, en terme de matière, d'architecture et de mobilités spécifiques. Puis, nous les synchronisons par deux (par exemple le diaphragme crânien et le diaphragme périnéal). Puis nous les synchronisons par cinq.

Synchronisation des cinq diaphragmes
Dessin : Michèle Tarento

Ces pratiques interviennent de manière puissante et douce dans la dynamisation des forces qui sous tendent les cavités (crânienne, thoracique et abdominale) suspendues entre elles et en lien tensionnel avec la voûte plantaire ainsi que dans le pompage des liquides correspondants. Elles sécurisent notre assise (diaphragme périnéal), notre implantation des pieds au sol (diaphragme plantaire) et notre confort postural.

Les mobilisations conscientes actives et douces de ces différents diaphragmes trouvent des correspondances avec les espaces fonctionnels des chakras situés, pour certains, au même étage.



La biotenségrité

La manière dont nous percevons notre édifice corporel modifie la manière dont nous lui adressons des propositions et agissons.

Après des années d'interrogations (au cours desquelles la biomécanique classique ne pouvait répondre à ses questions) Steve Levin, chirurgien orthopédiste, frappé par le dynamisme architectural de la tour d'Aiguilles de Kenneth Snelson, construite selon les principes de tenségrité, a mis en place en 1975 le concept de biotenségrité.

La biotenségrité parle à notre esprit en terme de représentation architecturale où la géométrie présente une place essentielle. Le corps humain peut être considéré comme un système fermé constitué de volumes icosaédriques** réunis en tension dans lequel s'équilibrent des forces tensionnelles accumulées dans les tissus mous et des forces compressionnelles accumulées dans les os.

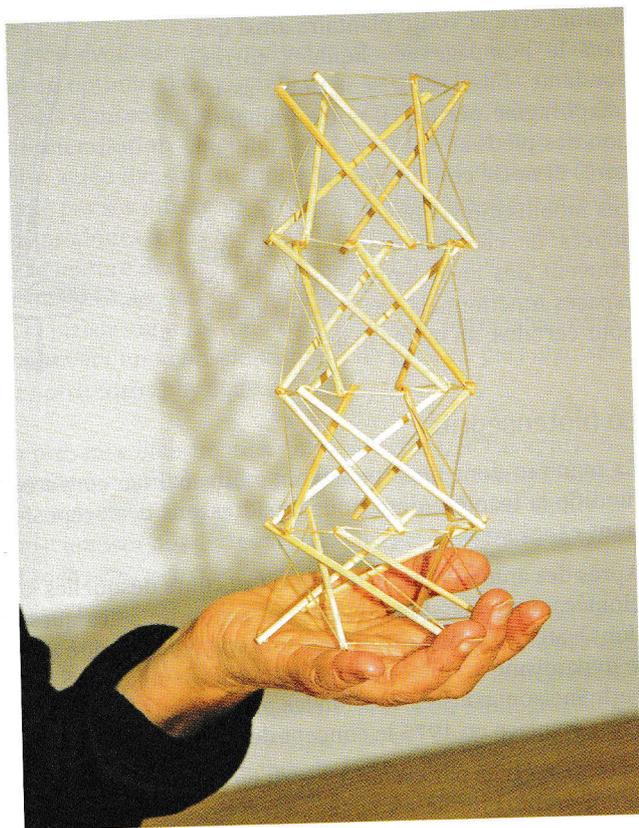
La biotenségrité parle à notre corps physique, en particulier à nos mains en terme d'élasticité; en effet notre édifice corporel se déforme et se reconfigure constamment.

Nos pratiques veilleront à maintenir les liens tenso-compressionnels de notre édifice corporel dans une qualité d'adaptabilité élastique et de confort optimum, en particulier dans le domaine respiratoire et postural où le dynamisme biotenségral est aisé à percevoir.

Au cours de certaines pratiques d'ostéo éveil, nous installons au cours de chacun des 2 temps de la respiration, des forces contraires simultanées; ceci est susceptible de

nourrir des propositions physiques du yoga qui allient les qualités simultanées de dynamisme et de détente dans le corps.

Quant à notre approche de la posture, elle nous est inspirée par Wilhem Reich et Alexander Lowen selon lesquels celle-ci peut être considérée comme une réponse physique émotionnelle et psychique à notre environnement. Le concept de biotenségrité confirme nos perceptions de l'architecture corporelle en perpétuel réajustement. « *Se tenir debout est du mouvement interne* » dit Steve Levin qui évoque les tours auto-stables en tenségrité qui se déploient jusqu'à 20 mètres de haut en oscillant constamment. Depuis, leurs « *alter ego* » ont été déclinées à une plus petite échelle par de savant(e)s constructrices et constructeurs de modèles, Danièle-Claude Martin, Tom Flemons, Graham Scarr... en particulier.



Modèle de tour en Tenségrité aimablement offert par Graham Scarr - Photo Philippe Lorette

Le son dans la structure corporelle

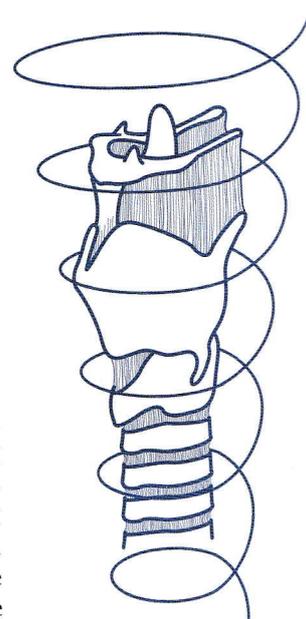
J'ai toujours été fascinée par l'extraordinaire capacité de transmission des vibrations sonores d'un diapason appliqué sur la matière osseuse des mastoïdes de mes patients, au cours de l'examen clinique de mes consultations de médecin spécialiste O.R.L.

Dans un tout autre registre, c'est au cours de mes années de pratique de la danse afro-américaine avec Christiane de Rougemont puis de la danse africaine avec Elsa Wolliatson que m'est devenue familière la perception du tambour vibrant à travers ma structure... et ce jusqu'à ce que le son et le rythme mêlés génèrent des états de relâchement et de rebond corporel étonnants.

Quant à ma rencontre avec les représentations du corps selon la biotenségrité, elle m'a confortée dans l'importance de la sollicitation du dynamisme vibratoire architectural du corps. La visualisation, en particulier, de notre larynx déployé selon des spirales en tenségrité offre un superbe support pour la traversée consciente des sons dans nos matériaux biologiques.

L'hélice laryngée
Dessin : Michèle Tarento

Chaque chakra présente un son spécifique qui le met en vibration: LAM pour Muladhara, VAM pour Svadhishtana, YAM pour Anahata, HAM pour Vishuddha, AUM pour Sahasrara. L'émission répétée de ces sons s'adresse aux organes et glandes endocrines de l'étage correspondant.



Quant à la répétition ancestrale de mantras, elle présente des vertus unifiantes des niveaux de conscience corporelle. Il est tentant d'accompagner leurs fréquences sonores harmonisantes en empruntant les chemins vibratoires des spirales des structures corporelles envisagées selon les principes de la tenségrité.

NOTES :

- * Voir Liures page 42
- ** **icosaédrique** : en forme de corps solide à 20 faces (ndlr : source Wiktionnaire)

BIBLIOGRAPHIE

- **Still A.T.** *Philosophie de l'ostéopathie* traduit par P. Tricot. Sully-1999
- **Barraqué P.** *Le yoga du son.* Guy Trédaniel Éditeur 2013
- **Clerc R.** *Yoga de l'énergie.* Collection L'homme profond. Cariscript-1995
- **Mégret J.F.** *La tenségrité, vers une biomécanique ostéopathique.* Mémoire d'ostéopathie (en ligne) 2003
- **Paoletti S.** *Les fascias - Rôle des tissus dans la mécanique humaine.* Sully 2003
- **Ratio A.** *Le crâne en ostéopathie - l'art et la manière.* Editions A. Ratio, 2012
- **Tarento M.** *L'os, un fascia solide, un biomatériau interpellant.* Revue EPS - avril mai 2013
- **Lowen A.** *Le langage du corps - 1958 - Tchou - trad. française 1977*

MICHÈLE TARENTO,

Docteur en médecine, spécialiste O.R.L., phoniatre, ostéopathe, danseuse, conceptrice de l'ostéo éveil®, diplômée de bioénergie, certifiée de biotenségrité.

Contact : michele.tarento@orange.fr
www.osteo-eveil.fr, www.osteo-eveil.com