



Fédération
française
de
Danse

Danse Danse

LE MAGAZINE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE DANSE

N° 39 - SEPTEMBRE-OCTOBRE 2003

3 € 25 - ISSN : 0299-4232



**Les temps forts
2003-2004**

**Le Ballet
des Jeunes d'Europe**

Rencontre avec Michèle TARENTO



Après avoir suivi brillamment ses études de médecine, Michèle Tarento revient à sa grande passion de la danse. Puis, un jour elle découvre l'ostéopathie, une véritable spécialité qui a cimenté la totalité de son parcours.

Comment s'est établi la complémentarité entre médecine et danse à l'intérieur de votre parcours ?

Michèle TARENTO : La danse était dans ma vie comme une bouffée d'oxygène nécessaire, dès mon enfance. J'étais à ce moment occupée par un cursus de piano au conservatoire qui me prenait du temps, une voix exclusive, sans bonheur.

Je me régalaient peu et il y avait déjà en moi, une flambée de danse, je montais alors avec mes frères des sarabandes très primitives. Après avoir eu mon bac, j'ai filé vers mes études de médecine.

A 25 ans, j'ai obtenu mon diplôme et j'ai pris mon premier cours officiel à la suite. C'est donc un parcours sur le tard que j'ai accéléré très rapidement. J'ai commencé par le jazz auprès de Matt Mattox à Colombes. En fait, j'ai trouvé mon compte en la compagnie de Christine de Rougemont. J'ai multiplié les heures, les cours puis mes activités salariées m'ont permis d'utiliser mon temps libre pour entrer dans sa compagnie, devenir son interprète. Son cours de base de placement tiré de l'enseignement de Catherine Dunham était un cours essentiel. En dehors de ce qui était afro-américain, ce cours passe en revue tous les alignements osseux et c'est une technique qui me parlait énormément. Ce cours de placement résonnait très fort, et c'est en quelque sorte, elle qui m'a mis sur la voie de l'ostéopathie, elle qui m'a donné une adresse. Ce praticien travaillait sur différents étages de la colonne. Ce soulagement était durable et ce travail unitaire sur le corps était très puissant et avait beaucoup de résonance sur moi. Je pouvais continuer à gérer mes mouvements de façon plus harmonieuse et j'ai cherché à retrouver la source de cet enseignement. Cette personne m'a annoncé qu'une filière allait s'ouvrir sur 3 ans. J'ai donc en 1982, intégré ce cursus d'ostéopathie qui s'ouvrait à l'Université de Bobigny. Ces études s'adressaient aux médecins dentistes, sages-femmes et concernaient les «médecines naturelles» dont l'ostéopathie, l'acupuncture, l'homéopathie, la naturopathie. Les professeurs excellaient.

Comment avez-vous décidé de partager ce savoir ?

MT : Je n'ai jamais arrêté de proposer des cours, et cela correspondait à un moment de mon cursus en danse où je sentais une voie plus personnelle à la suite des expériences que j'avais vécues avec Christiane de Rougemont et Mic Guillaume. L'atelier de danse contact m'a permis de rencontrer Didier Silhol et de poursuivre avec lui en danse contact mais surtout de rencontrer la partenaire avec laquelle j'allais suivre ma propre voie. L'échauffement du corps me venait de tout ce que j'apprenais durant ma formation d'ostéopathie et me permettait d'appliquer ces préceptes, de façon non systématique avec sa propre conscience de danseuse. Elle avait en plus, beaucoup de curiosité. Le petit cours d'élève que j'avais en bénéficiait aussi. Je suis aussi très prudente, je ne me prends absolument pas pour un gourou. Je désire que chaque personne se gère et soit tout à la fois, responsable et autonome. C'est pour moi le plus important.

Pourquoi l'ostéopathie ne touche-t-elle pas le danseur de la même façon que la kinésiologie ?

MT : Je me pose la même question. Pour moi la kinésiologie est une étape absolument nécessaire qui a fait que le danseur prend conscience de liens mécaniques dans le corps. Le problème est que l'on ne prend pas ou peu de risques aujourd'hui. Je suis une personne de liberté dans le sens de reculer les limites humaines, vitales. Nous ne sommes pas aujourd'hui dans une période propice à cela. Ce n'est pas très évident d'instaurer des formateurs en ostéopathie mais ma conviction me dit que cela se fera un jour. C'est une nécessité que les

danseurs réclament en tant que thérapie. L'ostéopathie nous a offert des techniques manipulatives dans un concept unitaire. C'est-à-dire qu'il y avait derrière cela une philosophie. Tous les anglo-saxons sont imprégnés de cette philosophie. On situait déjà une méthode dans la perspective d'un corps vu dans sa globalité. En tant que thérapie, elle convient très bien aux danseurs. Un de mes professeurs disait adorer soigner les danseurs parce qu'ils donnent une impression de réceptivité mais aussi de progression dans la thérapie. Un dialogue qui s'enrichit de part et d'autre. A mon niveau, je tiens à garder ma créativité, un certain contrat avec la danse donc j'ai aménagé quelque chose au niveau de la prévention : se gérer au point de vue tissulaire, s'entretenir, clés pour ne pas tomber en lésion, pour ne pas s'intoxiquer. Cela s'apprend d'une manière très simple, de façon introspective. Le danseur est habitué à ce genre de passage. Depuis le début du siècle Gert Alexander, Moshe Feldenkrais, Bonnie Cohen ont déjà amorcé des choses. Dany Bois, qui travaille sur le mouvement fondamental, avec son originalité à lui, en ayant recours à des pistes ostéopathiques. Bien des personnes qui ne précisent pas que cela vient de l'ostéopathie. En tout cas, ce que je propose pour ma part, vient de l'ostéopathie et de la bio-énergie.

Y a-t-il une terminologie particulière et des termes fondamentaux pour s'initier au langage ostéopathique ?

MT : C'est très réducteur mais on peut dire que la structure gouverne la fonction sous forme d'un principe général. Si chaque chose est à sa place, tout fonctionne bien, les fonctions correspondant aux différentes strates de la moelle épinière vont se remettre en place, il n'y a pas que les os, il y a des segments rachidiens viscéraux. Radiologiquement, ce n'est pas forcément visible mais c'est perceptible par une main d'ostéopathe qui ressent ces su-bluxations. L'ostéopathie est une science qui est vérifiable et la résolution de ces sub-luxations permet de remettre les choses en place pour éviter de tomber en *lison* et amoindrir de son patrimoine vital.

Les danseurs sont d'autant plus intéressants qu'ils vont à l'extrême. Comment l'ostéopathie pourrait-elle optimiser les pouvoirs de l'ostéopathie ?

MT : Comme la médecine ostéopathique a mis en place des techniques, j'ai moi même mis en place des pratiques que je propose lors de stages actuellement peu nombreux mais je peux développer ces propositions. L'ostéopathie a mis en place des exercices pratiques de manipulations. Moi, j'ai mis en place des exercices pratiques d'introspection : «Comment entrer en relation avec les tissus du corps», s'adressant à tout public avec le vocabulaire le plus simple possible et surtout un travail sur soi. C'est un travail en direction des tissus du corps, tissus osseux et membranes qui recouvrent les muscles. Ce sont ceux là qu'il convient de toucher. En apprenant à se familiariser avec ce genre de tensions, de raccourcissements, on peut agir sur l'effort physique mais aussi sur le stress que nous avons à gérer. La gestion du stress est quelque chose que le danseur doit savoir pointer. On doit être capable d'établir une sorte de cartographie qui renseigne sur ce qui génère les zones de tension dans le corps humain. Il est possible de les déplacer, de les effacer. Cette mise en place n'est pas nouvelle puisqu'elle a déjà été appliquée notamment auprès des personnes immuno-déprimées qui ne peuvent pas se permettre de stress chronique. Si on arrive à les mettre dans un environnement confortable, paisible, leur taux de lymphocytes augmente. Dans certaines universités américaines, on leur fournit même un listing de ce qui est susceptible de les stresser et comment ils peuvent gérer ce stress. Il y a donc un côté psychique qui retentit sur le physique mais aussi des habitudes posturales pour le quidam de la rue et pour le danseur effectuant un échauffement ou un training adaptés. Les chorégraphes sont responsables de la manière dont le

corps du danseur est préparé à ce qu'il va devoir exécuter. Ce sont des professions très difficiles, on le sait, parce qu'elles peuvent basculer dans des états émotionnels extrêmes dus à la fragilité, celle de l'esthétique, de la métaphysique, de la danse, du dépassement.

L'ostéopathie offre-t-elle un moyen de se dépasser sans risque ?

MT : Reculer les limites, c'est dans la prise de risque qu'il faut le faire et non dans la prise de risque suicidaire. Etre partie prenante de sa propre histoire et de son physique, en connaissant ses tissus. Dans l'ostéopathie, il y a aussi la notion nutritionnelle concernant nos apports. «La voie de l'artère est suprême» la voie de la veine détoxique. Ces voies de convoyage sont simples à comprendre et valent la peine d'être connues. Pour ma part, je suis allée marcher dans la forêt himalayenne, je suis alors alignée, comme une résultante de l'harmonie ambiante, sans avoir fait aucun travail sur moi, sans pression, on est soi. Cette corrélation respiration qui fait lien entre le physique et le psychique est essentielle et me vient aussi des recherches qui ont été faites au début du siècle.

L'ostéopathie est considérée comme une médecine naturelle (DUMENAT : Discipline Universitaire de Médecine Naturelle) ?

MT : Actuellement on cherche de nouvelles solutions de santé. Certaines personnes recherchent plus un confort global et semblent l'obtenir mieux d'une telle médecine. C'est une interrogation qui s'appuie sur des lectures, sur une prise en charge plus adaptée. Je ne suis pas là pour faire l'apogée d'une médecine plus que d'une autre. J'ai beaucoup cherché les contre indications mais aussi les ponts qui sont essentiels. C'est terrible d'anéantir des choses au profit d'autres. Il faut simplement savoir les situer et les évaluer en fonction des besoins. La complémentarité est nécessaire. L'ostéopathie comme l'homéopathie, est une médecine unitaire qui s'adresse à la globalité. L'ostéopathie est bio-mécanique à la base. L'homéopathie est basée sur une autre lecture du symptôme avec les côtés passionnant de la lecture du terrain et surtout de la micro-dilution. Elles sont dites pourant parallèles parce qu'elles ne sont pas normalisées par le protocole de recherche auquel on a l'habitude de se plier. L'ostéopathie a subi des périodes assez fragiles de tiraillement en France. En Angleterre c'est différent. Suite à des décisions du Conseil de l'Ordre, des médecins ont repris les rennes de l'enseignement de l'ostéopathie à l'université, auparavant dispensée par des non médecins de grande valeur et nous avaient livré tout leur savoir. L'essentiel est aussi que d'autres preuves de la reconnaissance des ostéopathes aient officialiser cette discipline (Exemple : mouvement respiratoire crânien ou la mémoire de l'eau). Il y a des chercheurs qui sont encore mal considérés pour avoir osé s'aventurer un peu trop loin.

Ostéopathie et mémoire du corps, quelle alliance ?

MT : On est averti que les tissus retiennent une mémoire. Si on reste classique, on considère que durant la période embryonnaire, il se passe énormément de choses. Le 15^e jour, nous sommes déjà 3 strates tissulaires qui vont subir des plicatures, des points d'enroulement, de déroulement. On peut trouver des zones réticentes à l'enroulement, à bien vouloir y retourner. On repasse par des ellipses qui sont le fil conducteur de l'ostéopathe. Il y a aussi une autre mémoire de tous les incidents, accidents, qui ont ponctué notre vie personnelle, tous ces micro-traumatismes ou macro-traumatismes ou actes chirurgicaux qui laissent des cicatrices non négligeables. Les tissus réagissent par inflammation et le travail important de l'ostéopathe peut venir soulager ces douleurs chroniques, ces tiraillements. Le corps s'organise bien sûr pour fonctionner mais tout dépend comment. Parfois le corps s'organise à l'extrême, sans vigilance et des tas de retentissements à distance surtout sont à gérer un jour ou l'autre. La notion temporelle est une notion importante car plus on attend, plus il est long de rattraper les choses. Sur une lésion, si on veille ou si on n'amplifie pas l'aggravation. On a de plus un héritage génétique sur lequel il faut travailler également. C'est le cas des rhumatismes par

exemple. Même si des déformations sont inévitables, on peut veiller à maintenir les axes et travailler sur la posture, sans les empêcher totalement. La posture c'est notre réponse initiale, motrice face au monde extérieur. Chez les enfants, on note des tendances posturales extraverties ou introverties naturelles. Mais on peut aussi connaître cette tendance et jouer avec elle. Dans l'ostéopathie, il y a une analyse posturale faite au début et à la fin de chaque séance. C'est un principe de base, qui fixe ses limitations et sa liberté. Tant qu'on est en équilibre tout va bien. Il faut toujours retrouver l'axe sur lequel on peut osciller dans toutes les directions pour avoir ce maximum de disponibilité. C'est vers cette direction que la danse contemporaine s'achemine mais il faut qu'elle permette aux danseurs de ne pas être sur la verticale implacable.

L'ostéopathie répond-elle à la réelle demande de chaque corps ? Le chorégraphe Jean-Claude Gallotta par exemple travaille sur la différence des générations, des faciès culturels ? Il y a une prise en compte de l'enveloppe corporelle et de ses facilités ou restrictions. Qu'en pensez-vous ?

M. T. : Je m'interroge moi-même, sur le fait que quand on est dans une compagnie, on a un souci de production, avec les difficultés économiques que cela représente. Le temps de préparation, la respiration, le placement, sont essentiels. Le souci est que parfois les chorégraphes n'ont simplement pas le temps de faire ce travail alors que le corps des danseurs réclame cette vigilance. Parfois je suis très inquiète de la formation. Les danseurs font des stages pour en savoir plus sur eux-mêmes. A d'autres moments ils se laissent engager par des compagnies qui n'ont pas les moyens de consacrer un temps à tout simplement donner les sécurités nécessaires au travail, à la production. Etre conséquent avec ce que l'on demande à un danseur est la chose la plus importante.

Cette urgence de production justifie-t-elle les moyens ?

MT : C'est mon souci que de plus en plus de personnes encadrant des danseurs aient cette préoccupation humaine et essentielle.

Votre parcours de danseuse a-t-il participé à cette préoccupation ?

MT : Il y a deux étapes. La première était mon point de départ d'écriture solitaire. Je suis partie à la conquête de la verticale avec *Asphalte*, le bonheur de «la marche droit devant soi» accompagne le plaisir de marcher en boucle à travers la vie urbaine. Je ne savais pas trop où j'allais. Ensuite la deuxième étape, ma rencontre avec Aline Leclerc et deux garçons graphistes, a déclenché une autre facette : mon besoin de jouer. Des clins d'œil ont émergé sous forme d'une bande dessinée chorégraphique, dans un esprit de danse qui sont construites comme de mini-films d'animation, construits image par image, trois à quatre minutes durant lesquelles chaque pas est compté. La cocotte était devenue l'emblème du groupe. C'était une période joyeuse de sept, huit ans et puis nous avons continué sur les matières et les tissus du corps toujours à partir de l'échauffement ostéopathique. On réagit l'une par rapport à l'autre dans un contexte d'improvisation sans savoir ce qu'il va se passer. On a eu envie de lancer cela à l'extérieur, en direct, en confrontation avec les matières : marbre, plastiques. Ce qui se passe durant une demi-heure d'improvisation est assez étonnant. J'ai la chance de ne pas avoir de compagnie à gérer. La danse est restée pour moi, un lieu de bonheur à danser, partagé ou non. Nous sommes un petit groupe et nous avons toujours fonctionné sur l'échange de service et les conversations. C'est toujours le plus essentiel pour nous et nous n'avons jamais le souci de la gestion financière d'une compagnie. On est là pour le plaisir. C'est un luxe mais c'est comme cela que je l'ai voulu.

Propos recueillis par Emerentienne DUBOURG

Docteur en Médecine de la Faculté de Paris, ostéopathe ORL, enseignante en Histo-Embryo-Biologie Cellulaire, Bioénergéticienne, Diplômée en danse de l'Université Paris-Sorbonne Michèle Tarento enseigne, danse, écrit et poursuit infatigablement une recherche plurielle dans les domaines qui l'ont toujours passionnée, entremêlant danse et médecine.