



**MODULE 1**  
**TERRE | MATIÈRE |**  
**FONDATIONS | RACINES | DIRECTION**

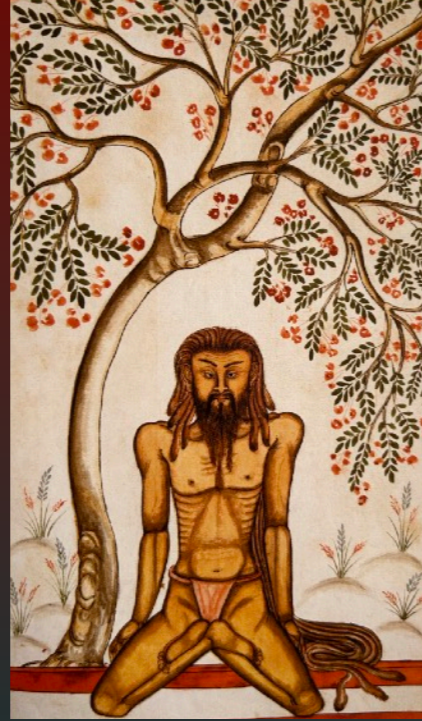


**BDY.**



**TERRE | MATIÈRE | FONDATIONS | RACINES | DIRECTION**







le corps s'enracine,  
se relie à la Terre.



Les doshas en Ayurveda  
Kapha - element terre/eau



La Lettre Kaph se déploie dans sa partie inférieure pour plonger dans les profondeurs, sous la ligne d'écriture. Cela signifie que le corps s'enracine, se relie à la Terre. Nous sommes prêts à ouvrir les portes sous nos plantes de pieds, nos genoux et notre bassin, à ouvrir tout notre être pour laisser monter en nous la force vive de la Terre.

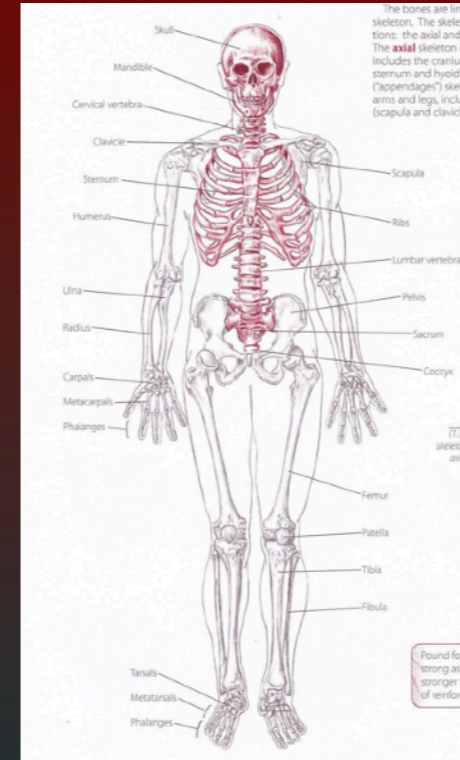
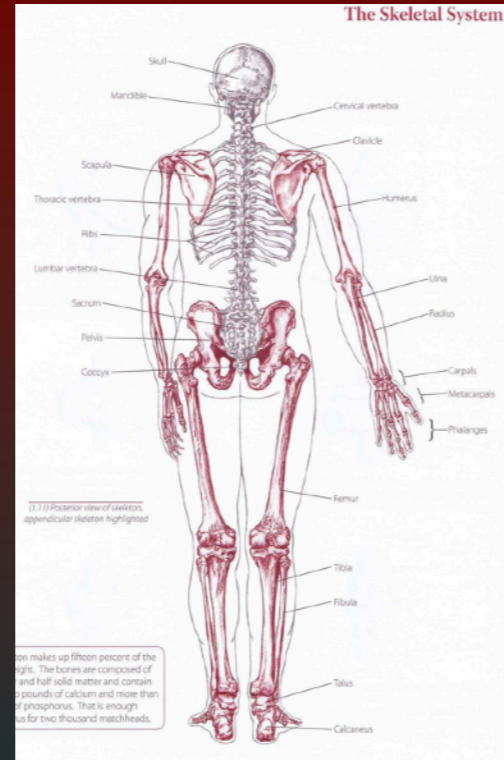
«Ton propre corps t'invite à danser, à célébrer la vie par le moindre de tes gestes. Il se réjouit d'être enfin entendu par toi. Ne sous-estime pas la puissance dynamique de votre relation amoureuse qui triomphe de la pesanteur de l'oubli.  
« En l'habitant pleinement, une force nouvelle s'éveille en toi qui te permet de te tenir debout sur la Terre ! »



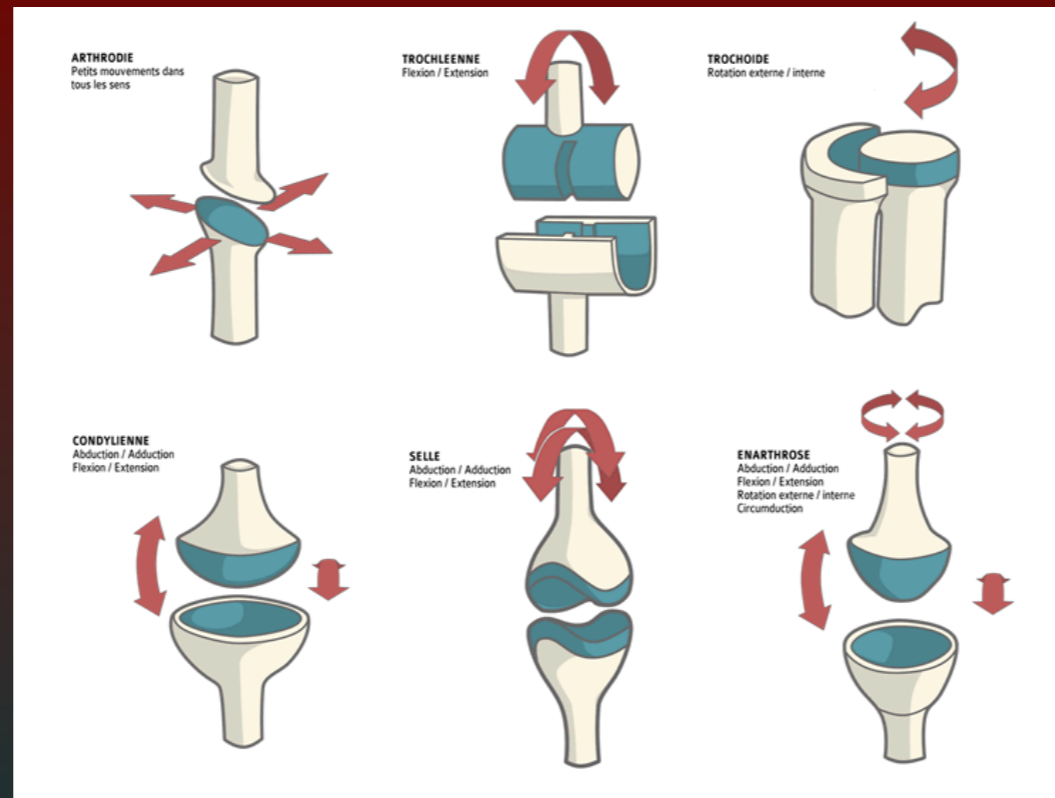
À gauche : Une colonne vertébrale stylisée se dresse pour soutenir une urne funéraire zapotèque. Elle peut symboliser le lien vital entre ce qui est "en haut" dans la psyché et ce qui est "en bas", un lien qui soutient la vie même au milieu de la mort. Terre cuite, 200 ans avant J.-C.-200 ans après J.-C., Mexique.

A droite : Pilier djed peint, représentant la colonne vertébrale d'Osiris, provenant de la tombe de Néfertari, 19e dynastie, vers 1270 avant notre ère, Égypte. - Les piliers djed représentaient la stabilité.

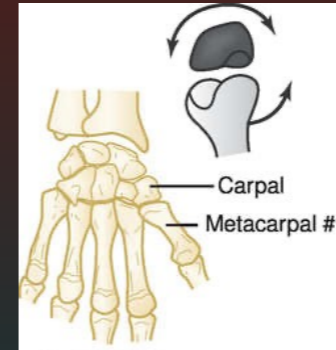
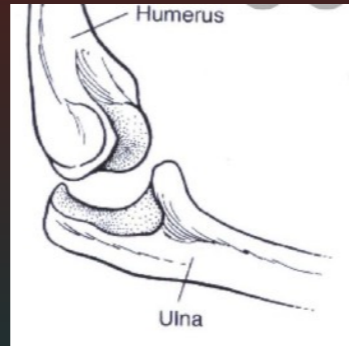
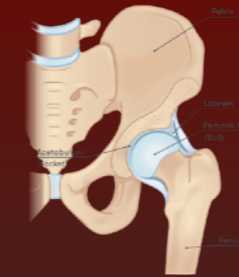
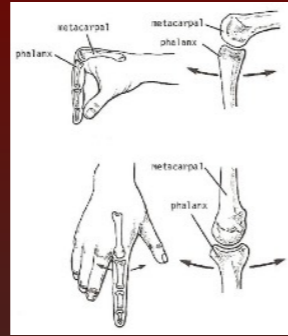
# TERRE | MATIÈRE | FONDATIONS | RACINES | DIRECTION



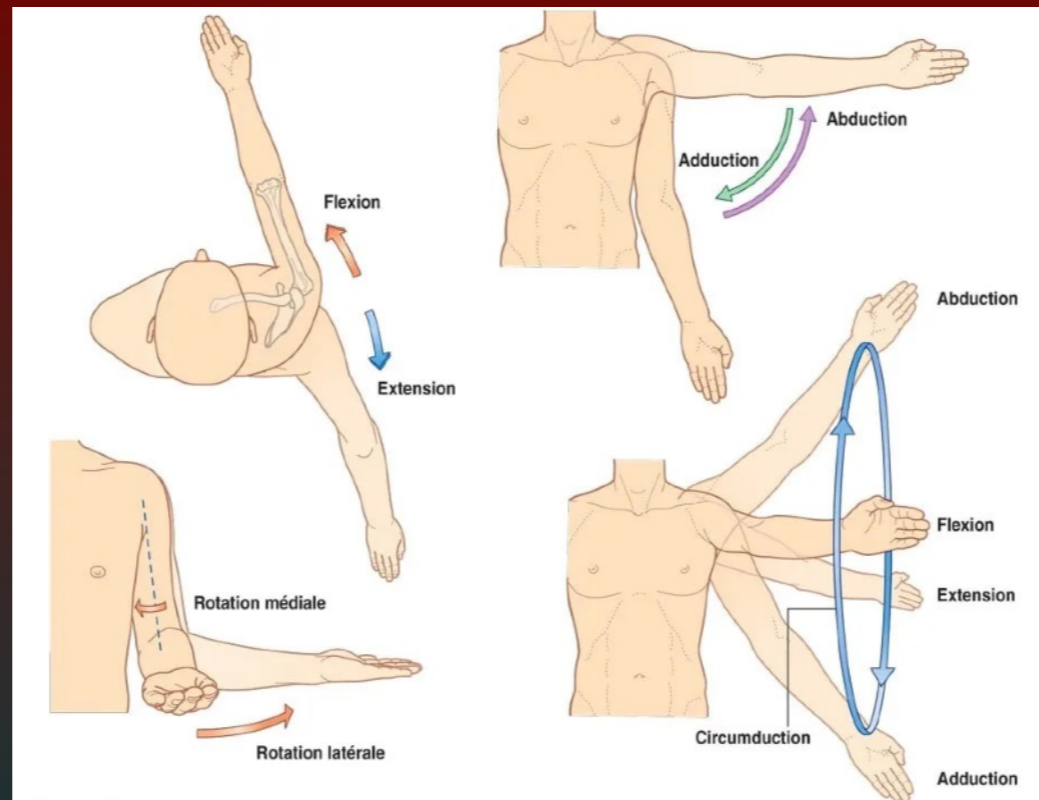
# TERRE | MATIÈRE | FONDATIONS | RACINES | DIRECTION

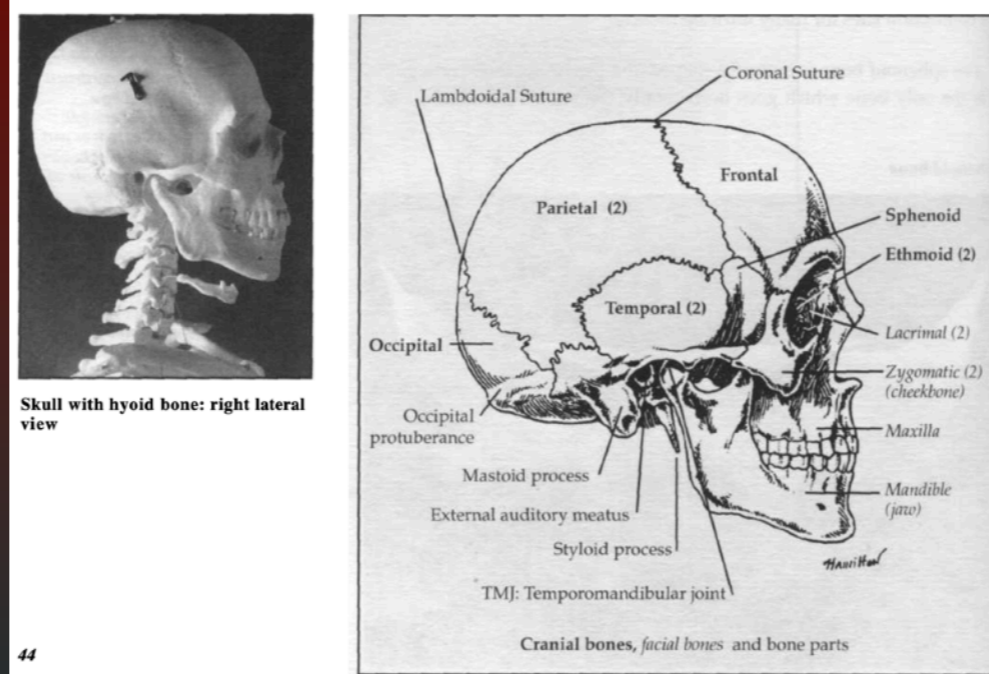


# TERRE | MATIÈRE | FONDATIONS | RACINES | DIRECTION









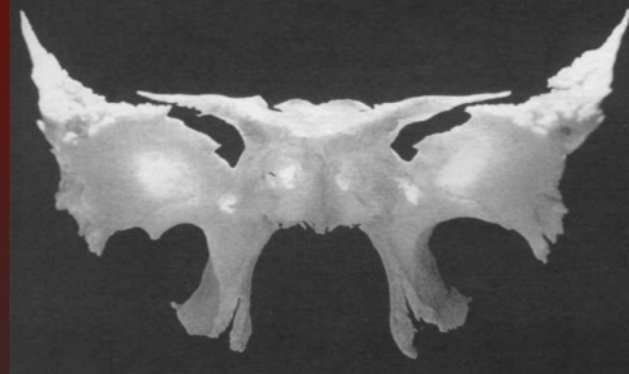
A GAUCHE: OS HYOID VUE LATÉRALE DU CÔTÉ DROIT - A DROIT: LES OS DU CRÂNE - LES OS FACIAUX ET PARTIES DES OS



## LE CRÂNE, LA MÂCHOIRE ET L'OS HYOÏDE

Le crâne - poids supérieur du corps, équilibré efficacement sur la colonne vertébrale.

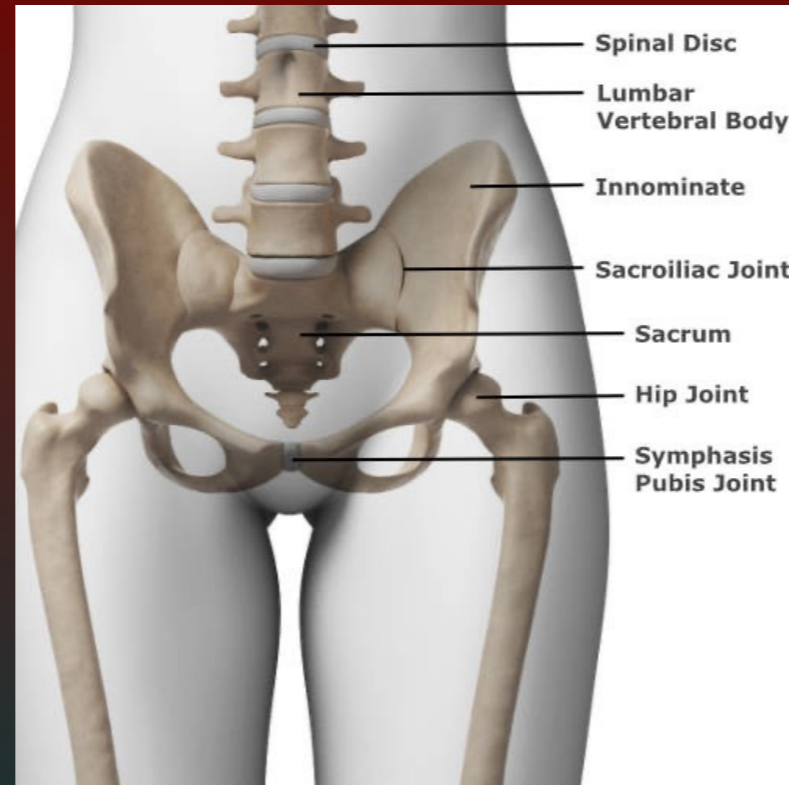
- huit os du crâne, maintiennent et protègent le cerveau (os frontaux, occipitaux, sphénoïdes, ethmoïdes, deux temporaux et deux pariétaux)
- quatorze os du visage.
- os du crâne est relié au suivant par des sutures fibreuses. Ces connexions imbriquées, qui ressemblent à des rivières vues du ciel, créent une stabilité au niveau des os. Les sutures sont tissées à la fois par leur forme osseuse et par le tissu conjonctif fibreux, ce qui nécessite un minimum de muscles pour les maintenir en place. Elles sont cependant réactives aux changements, avec des déplacements subtils en fonction des pressions intérieures et des coups extérieurs. Ils fonctionnent comme des amortisseurs efficaces pour le cerveau tout en constituant une enveloppe protectrice relativement légère et efficace.
- En cas de tension, les muscles du cuir chevelu peuvent resserrer les sutures, bloquant ainsi la réactivité du crâne. Les massages des sutures dans le cadre du travail pratique peuvent détendre les muscles et ainsi atténuer la pression accumulée dans le crâne et permettre le réalignement des plaques les unes par rapport aux autres.
- Les os du visage donnent une structure et une forme à notre visage et à notre bouche et sont des sites de connexion pour de nombreux muscles complexes.
- La mandibule, ou mâchoire, est reliée au crâne au niveau des orbites des os temporaux droit et gauche du crâne, légèrement en avant de chaque oreille.
- Dans un état de relaxation, la mâchoire reste ouverte, tirée par la gravité. Pour garder la bouche fermée, il faut une contraction constante des muscles masséters, que l'on peut sentir en massant la mâchoire et les joues. Le masséter est impliqué dans la mastication et est l'un des muscles les plus forts du corps.
- L'os hyoïde est un os délicat flottant à l'avant du cou. En forme de petit fer à cheval, suspendu par des ligaments au crâne et stabilisé par des muscles qui s'attachent au plancher de la langue et à la mandibule. Tu peux sentir cet os en le touchant doucement en dessous et sous le menton. Les schémas de développement et les réflexes précoces tels que la succion, la déglutition et le redressement de la tête sont intimement liés à l'os hyoïde, en raison des attaches musculaires. Les changements dans les schémas de la colonne vertébrale impliquent souvent un travail avec ce petit mais important os du squelette axial.



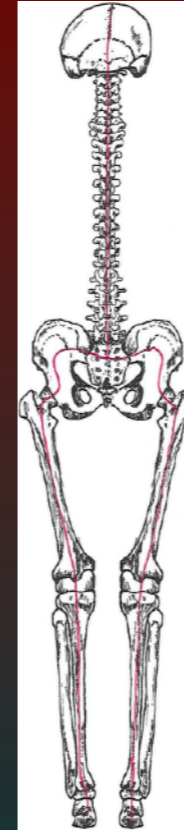
L'os sphénoïde

#### LE CRÂNE, LA MÂCHOIRE ET L'OS HYOÏDE

- L'os sphénoïde- dans le plan transversal. C'est le seul os qui traverse horizontalement le crâne
- une base pour le cerveau et un plafond pour la bouche. L'os sphénoïde soutient également la glande pituitaire et est l'un des sept os formant l'orbite de l'œil.



Le sacrum est la clé de voûte à l'arrière du corps pour le transfert du poids, du mouvement et de l'équilibre entre la colonne vertébrale et les deux jambes.

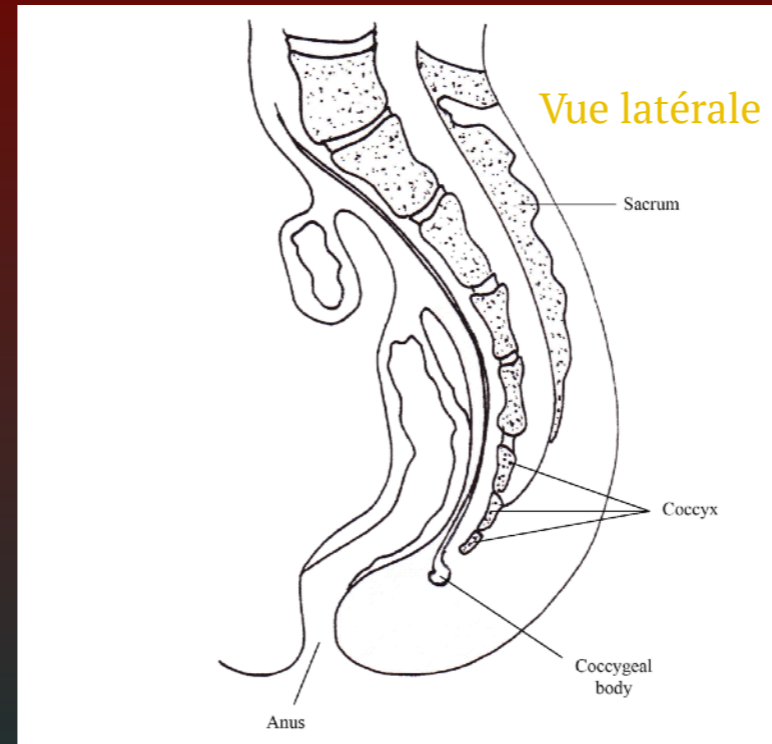


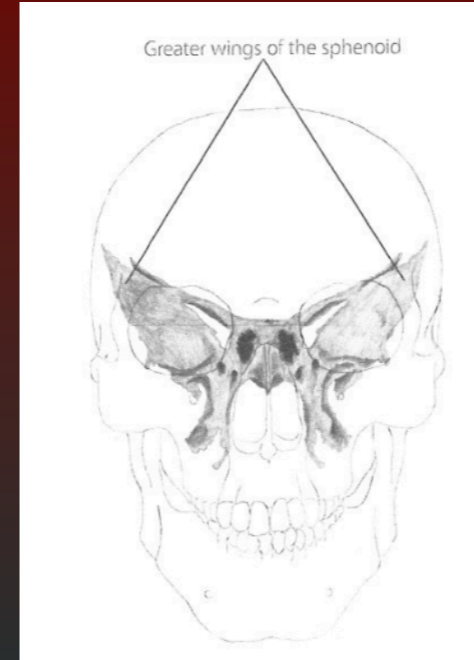
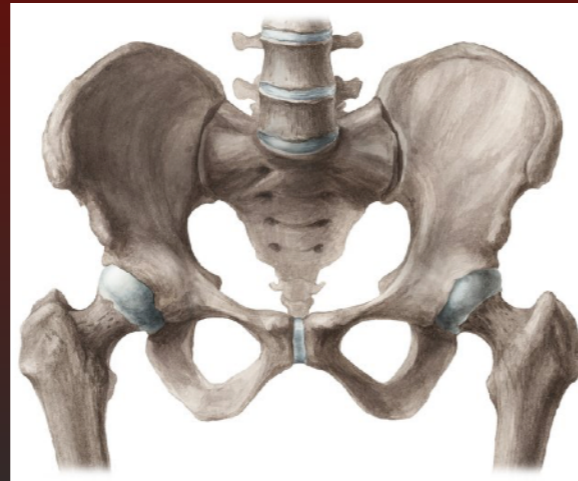
Vue postérieure

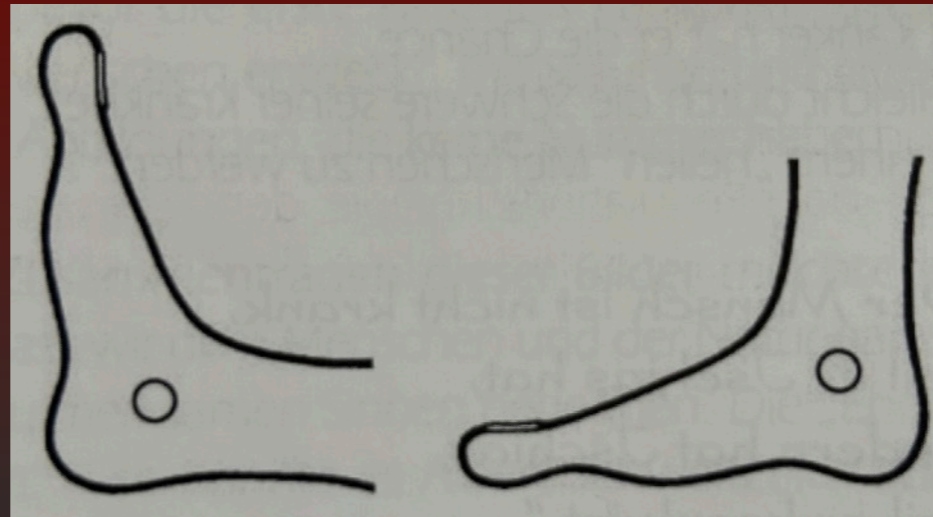
## Application au mouvement

Le corps coccygien est lié au mouvement de la partie inférieure de la colonne vertébrale.

Il se coordonne avec le corps périnéal situé dans le diaphragme pelvien pour équilibrer les mouvements entre la colonne vertébrale et les os du bassin au niveau des deux articulations de la symphyse pubienne et des deux articulations sacro-iliaques. Ensemble, les corps périnéal et coccygien assurent l'enracinement et l'ancrage de tout le corps dans la terre et le sens de soi.

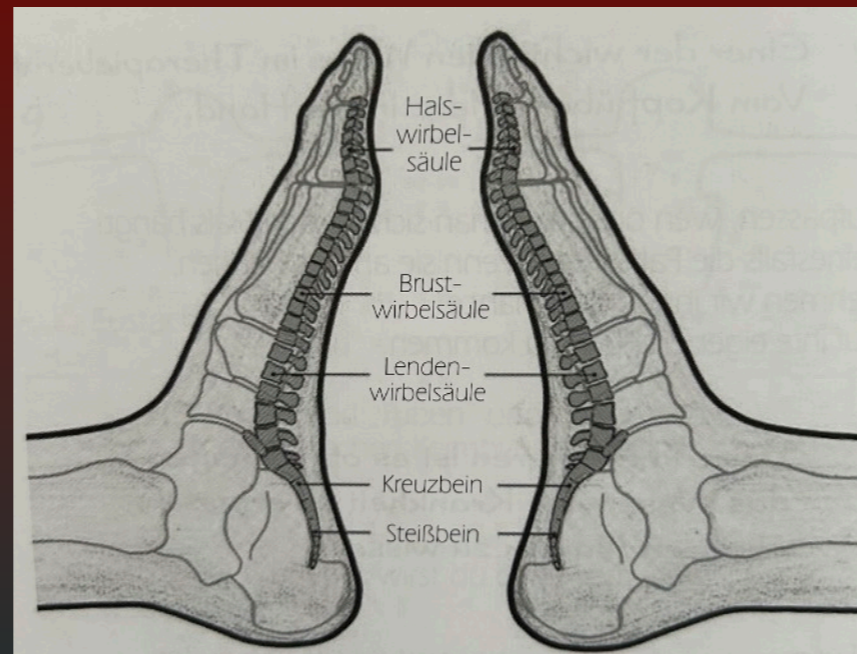


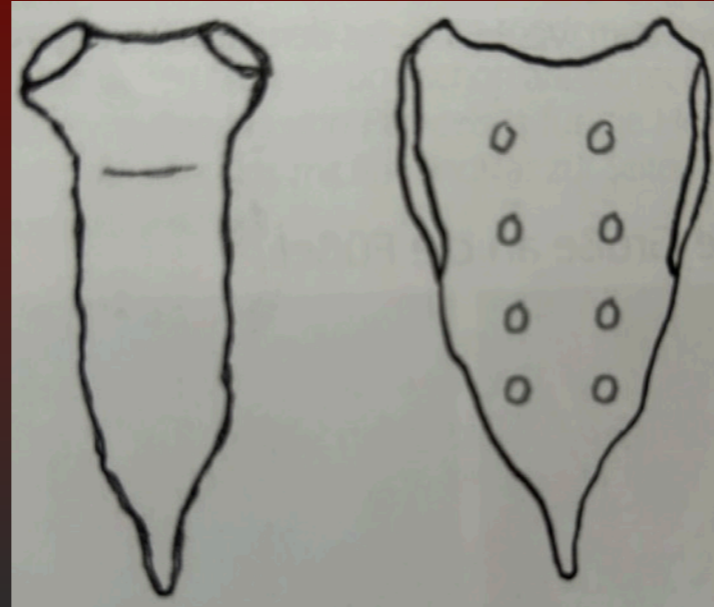




L'homme assis







le sternum - le sacrum



DE L'UNITÉ A LA PLURALITÉ

Un humérus

Deux os de l'avant-bras

Trois os dans la première rangée du carpe

Quatre os dans la 2° rangée du carpe

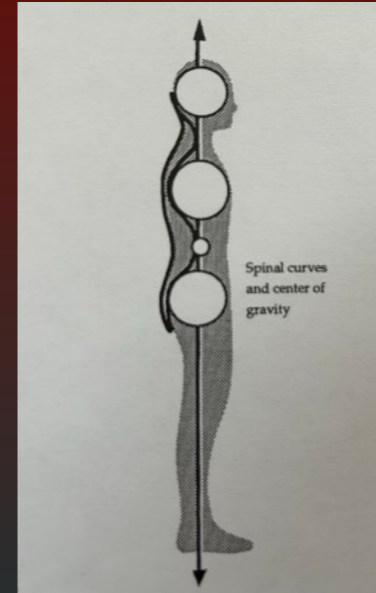
Cinq doigts

Fémur - Sculpture

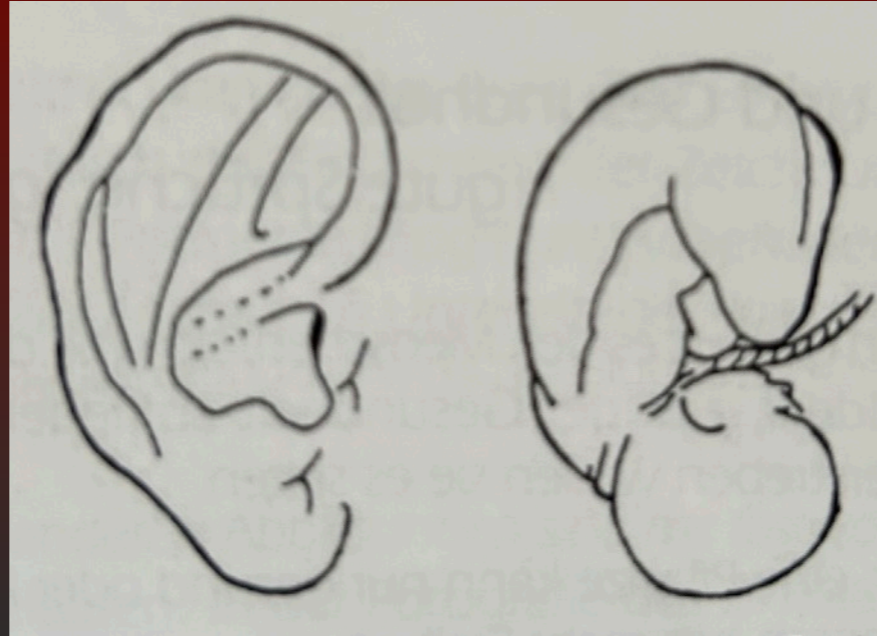




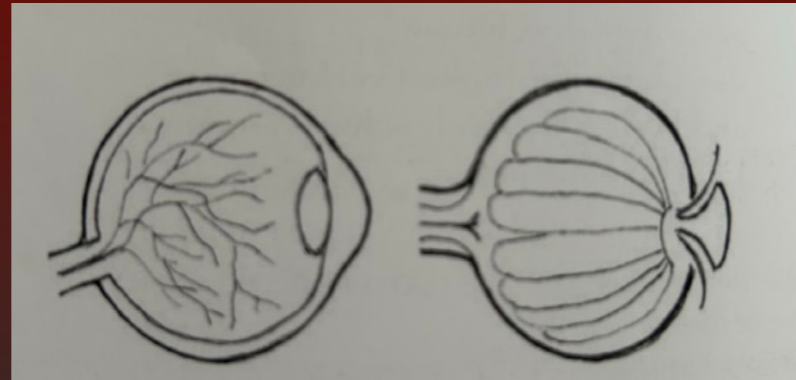
La colonne vertébrale et les centres de gravité



La tête se reflète dans le bassin



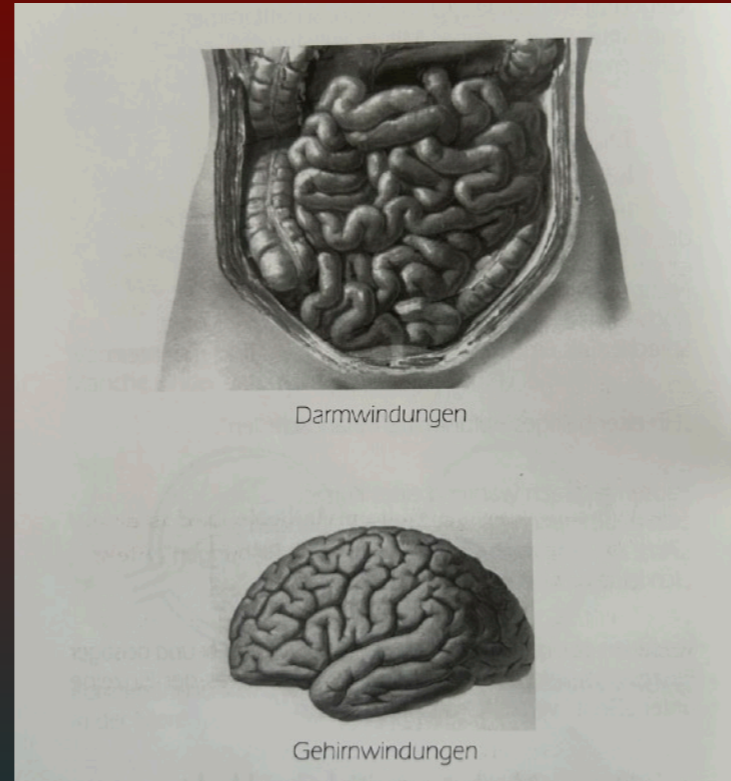
L'oreille et l'embryon



L'oeil and la capsule de bowman dans les reins

La capsule de Bowman (ou capsule de Bowman, capsula glomeruli, ou capsule glomérulaire) est un sac en forme de coupe situé au début de la composante tubulaire d'un néphron dans le rein des mammifères, qui effectue la première étape de la filtration du sang pour former l'urine. Un glomérule est enfermé dans le sac. Les fluides provenant du sang dans le glomérule sont recueillis dans la capsule de Bowman.

Le gros  
intestin et le  
cerveau





## Bibliographie

Marquardt, Hanne, Formenähnlichkeiten als Schlüssel zur Therapie, 10. Auflage 2015

The Book of Symbols, Taschen 2010

Scarivelli, Wanda, Awakening the Spine, Harper Collins, 1991

Sparrowe, Linda, Yoga, Universe Publishing 2008

Biel, Andrew, Trail Guide to the Body

<https://www.sci-sport.com/theorie/chapitre-2-description-anatomique-du-mouvement.php#mvtart>

<https://www.elsevier.com/fr-fr/connect/pass-anatomie-organisation-des-appareils-et-des-systemes>

Bainbridge-Cohen, Bonnie: Embodying Key Embryological and Neural Pathways