



Fasciathérapie

- Les fascias
- [Le mouvement interne](#)
- [Les outils de la fasciathérapie :](#)
 - [Toucher](#)
 - [Mouvement gestuel](#)
 - [Pédagogie](#)

[Accueil](#)

[Les thérapeutes](#)

[& pédagogues](#)

La Fasciathérapie

[Jeu du Sabre - Relation](#)

[Nos cours et stages](#)

[Quelques liens ...](#)



[version imprimable](#)

Les fascias : globalité, sensibilité, adaptabilité

Les fascias sont des membranes qui compartimentent et enveloppent tous les éléments du corps, les reliant entre eux comme une toile d'araignée, de la superficie à la profondeur. On en décrit principalement trois :

- Le fascia myotensif entoure tous les muscles jusqu'aux tendons, incluant même le périoste de l'os
- Le fascia axial profond : entoure cœur, poumons et viscères abdominaux et pelviens...
- Le fascia dure-mérien : enveloppe cerveau et moelle épinière, créant une unité crâne -sacrum

Ils réalisent ainsi un formidable liant au sein de la matière et sont aussi le siège d'une animation rythmique. Lorsqu'il n'est pas perturbé, ce rythme garantit l'équilibre et l'unité de la personne.

Organisation du symptôme

Les fascias, doués de sensibilité, réagissent aux événements de toute nature (physique ou psychologique), en modifiant leur élasticité. Lors d'un choc, les fascias se contractent pour protéger le corps et doivent retrouver, une fois le stress passé, leur tonus de base. Ils offrent ainsi une capacité d'adaptation qui peut être dépassée par le caractère trop intense, répétitif ou prolongé d'un choc. Ils perdent alors leur fonction rythmique, se figent et modifient l'équilibre tensionnel local, puis global du corps. Ce processus, dans un premier temps silencieux, est à l'origine de l'apparition d'un symptôme, d'une douleur ou d'un mal-être. Le thérapeute perçoit l'état de tension de vos tissus qui l'informe de l'organisation de la pathologie et oriente son traitement.

Le mouvement interne

Le mouvement interne témoigne de l'existence d'une force. Cette force interne est involontaire, autonome et constante. Sa présence constitue pour nous le potentiel d'autorégulation du corps qui garantit un état de santé, d'équilibre et de bien-être. Avec un peu d'entraînement, il est perçu dans tous les tissus. Il n'est pas nécessaire de bouger pour le sentir.

- Il est le support de notre vitalité et de notre capacité d'adaptation aux événements.
- Ce mouvement entretient malléabilité et élasticité des tissus.
- C'est une source de perceptions inédites capable de renouveler le rapport à soi et aux autres.

Le début du traitement manuel cherche à relancer le mouvement interne et à vous aider à le percevoir. Il se présente sous forme d'un rythme organisé dans tous les tissus qui alterne des phases de divergence et de convergence de manière constante toutes les 15 secondes. Nous l'appelons le biorhythme.

Le mouvement interne assure par ailleurs la cohérence du geste. Pour tout mouvement articulaire, le thérapeute retrouve sous sa main une association de mouvements circulaires et linéaires. Bien que ces mouvements linéaires soient rarement perçus, leur absence perturbe l'activité gestuelle. Leur restauration redonne la liberté au geste.

Les outils de la fasciathérapie :

Le toucher

Se sentir touché et concerné, se sentir accompagné par une main sensible dans un voyage tissulaire au décours duquel pourra émerger la présence de la profondeur...

Ni massage ni manipulation, c'est un toucher doux, profond, respectueux de la demande du corps.

Les qualités d'écoute et de perception développées par le thérapeute lui permettent d'ajuster son geste pour offrir l'appui nécessaire au mouvement interne afin qu'il révèle son potentiel de normalisation.

Dans le point d'appui, moment d'arrêt choisi par le thérapeute, se mobilise la capacité du corps à répondre à une sollicitation. C'est le moment dans lequel la vitalité retrouvée s'organise et permet la libération d'une densité, d'une crispation, d'un blocage.

Ce toucher, dans sa composante sensible, ne s'adresse plus seulement au corps, mais à la personne elle-même, au sein de son corps. On se sent alors touché, concerné, impliqué, convoqué dans le suivi de ce qui se déroule en nous...

Le mouvement gestuel

*Découvrir un lien pratique entre la mouvance interne et l'activité au quotidien...
Réaliser qu'on peut agir selon le mouvement que l'on sent...
Apprendre des exercices pour s'approprier ce nouveau ressenti ...*

Lorsque le passage du mouvement interne au mouvement gestuel peut s'effectuer sans déperdition de perception, votre thérapeute pourra vous proposer des exercices de Gymnastique Sensorielle : séquences de mouvements codifiés, structurées de manière à entraîner l'attention perceptive et améliorer le rapport à soi au cours de la mise en action.

Une gamme d'exercices assis vous permet de concerner plus particulièrement votre colonne vertébrale, guidé par les mains du thérapeute dans un premier temps. Le travail debout viendra ensuite étendre la cohérence à toutes les articulations pour permettre à la globalité de s'engager dans une orientation donnée.

Ces exercices vont permettre de travailler les coordinations, les appuis, le rapport au temps (lenteur, séquence, rythmes), la situation dans l'espace (les trois plans sont envisagés : haut-bas, avant-arrière, droite-gauche).

Le thérapeute saura, dans la lecture de votre mouvement, déceler les incohérences : manque de relâchement, troubles de la coordination, zones qui ne participent pas, absence de rythme. Il vous aidera à donner du sens à la problématique rencontrée et vous proposera des exercices adaptés qui vous permettront d'apprendre de votre expérience.

Il existe un enchaînement gestuel préétabli (le mouvement codifié) dont l'apprentissage vous permet de retrouver et d'entretenir la cohérence de votre mouvement interne.

La pédagogie

C'est à partir de cet état réunifié, après une phase de travail manuel et/ou gestuel, que peut s'engager une discussion.

Prolongement pédagogique du geste thérapeutique, cet entretien permet de :

- poser des repères dans le monde de la perception
- extraire les temps forts de la séance manuelle ou gestuelle
- tirer du sens de l'expérience, pour qu'elle n'ait pas été vécue en vain.

C'est un accompagnement de la personne au cours des différentes étapes du processus de transformation qui va de l'expérience vécue lors de la séance à la prise de conscience et à la mise en action de nouveaux comportements plus adaptés.