

CHRISTIAN COURRAUD ET ISABELLE BERTRAND

Fasciathérapeutes

*Je m'initie
au*

POUVOIR DES FASCIAS

GUIDE VISUEL

Tout savoir sur les fascias
et leur importance dans
les douleurs chroniques

Des exercices simples
et progressifs, pour
tous les âges de la vie

Une méthode
holistique douce pour
soigner les maux
du quotidien



LEDUC 

Douleurs aiguës ou chroniques, troubles digestifs, fatigue... Saviez-vous que tous ces inconforts du quotidien peuvent être causés par une partie du corps dont on ignore souvent l'existence ? Les fascias sont des membranes qui recouvrent et relient toutes les parties du corps : leur contraction, notamment en cas de stress ou de mauvaise posture, peut en effet être à l'origine de vos douleurs. Il est donc nécessaire d'en prendre soin.

Pour ce faire, ce guide très illustré vous propose, quel que soit votre âge ou votre état de santé :

- **de comprendre le rôle des fascias et leur impact** sur votre santé physique et psychique ;
- **d'apprendre à les travailler tout en douceur**, par des exercices de gymnastique sensorielle simples et progressifs ;
- **de remédier aux maux et douleurs du quotidien** : mal de dos, migraines, tendinite, troubles liés à la grossesse...

DES MOUVEMENTS POUR TOUS, À PRATIQUER CHEZ SOI !



Christian Courraud est docteur en sciences sociales et directeur du CERAP (Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive). Il enseigne la fasciathérapie et la gymnastique sensorielle depuis plus de 30 ans. Conférencier international, il est auteur d'ouvrages de référence, dont *Fascias : Le nouvel organe-clé de votre santé*, paru en 2019 chez Leduc.

Isabelle Bertrand est docteure en sciences sociales et formatrice en fasciathérapie et gymnastique sensorielle. Auteure de publications scientifiques, elle est chercheuse, au CERAP spécialisée en pédiatrie, grossesse et obésité.

21 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3025-9



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon : Santé

*Je m'initie
au*
**POUVOIR DES
FASCIAS**
GUIDE VISUEL

De Christian Courraud aux éditions Leduc :
Fascias : Le nouvel organe-clé de votre santé, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Camille Le Dain

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Jennifer Simboiselle

Graphisme de couverture : Antartik

Photographies de couverture et intérieures : © Adobe Stock

Illustrations de couverture et intérieures : Hung Ho Thanh

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3025-9

CHRISTIAN COURRAUD ET ISABELLE BERTRAND

Fasciathérapeutes

*Je m'initie
au*
**POUVOIR DES
FASCIAS**
GUIDE VISUEL

LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction.....	7
<i>Partie 1 – Mouvement – santé – fascias</i>	<i>9</i>
L'activité physique, bénéfique pour la santé et le bien-être.....	11
Quelques données et définitions sur le mouvement.....	15
Les fascias, garants de nos mouvements et de notre santé.....	19
Mieux connaître les fascias du mouvement	27
<i>Partie 2 – La gymnastique sensorielle – principes fondamentaux</i>	<i>41</i>
Origine de la gymnastique sensorielle	43
Apprendre à ressentir les fascias	45
Les principes de la gymnastique sensorielle à connaître pour pratiquer sans risque et avec succès.....	47
Les mouvements de base ou comment solliciter les chaînes fasciales	60
<i>Partie 3 – Applications aux maux du quotidien.....</i>	<i>93</i>
Entretenir ses fascias avec la gymnastique sensorielle.....	95
Appliquer la gymnastique sensorielle à vos douleurs du quotidien	125
Conclusion	175
Pour aller plus loin	177
Les auteurs.....	181
Table des matières.....	183



INTRODUCTION

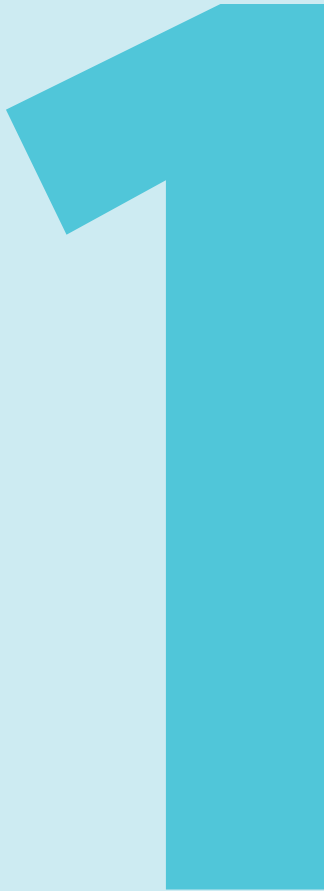
Le fascia a longtemps été le parent pauvre de la médecine et pourtant on découvre aujourd'hui qu'il contribue silencieusement au maintien de notre santé. Il est possible de prendre soin de ses fascias en confiant son corps à un fasciathérapeute, mais il est tout aussi important d'apprendre par soi-même à s'occuper de ses fascias pour les maintenir en forme, entretenir les mouvements du corps et prendre soin de sa santé.

C'est ce que propose la gymnastique sensorielle à travers un ensemble d'exercices qui vous entraîneront à ressentir vos fascias pour les dynamiser, les étirer et les mobiliser tout en douceur. Cette approche, issue des travaux du Pr Danis Bois*, vous donnera des clés pour améliorer la qualité de vos gestes, lutter contre la fatigue, améliorer votre souplesse ou éliminer le stress accumulé.

Ce livre se présente comme une alternative aux gymnastiques traditionnelles qui se basent sur l'activité physique, le renforcement musculaire, les étirements et les postures. Il vous invite à découvrir une nouvelle façon de bouger, d'optimiser vos mouvements et de développer une plus grande conscience de votre corps en apprenant à ressentir vos fascias par des exercices simples et efficaces.

Cet ouvrage fait en première partie un état des lieux des connaissances sur les fascias, de leur rôle essentiel dans le mouvement et la santé : qui sont-ils et quelles sont leurs fonctions dans notre corps ? Comment interviennent-ils dans les pathologies du mouvement ? La seconde partie aborde la gymnastique sensorielle et ses grands principes afin de permettre à chacun d'acquérir les fondamentaux de cette approche et de comprendre comment agir sur les fascias. La troisième et dernière partie donne au lecteur la possibilité de s'entraîner et d'appliquer la gymnastique sensorielle pour améliorer sa santé en prenant soin de ses fascias (étirements, respiration, douleurs musculaires, douleurs lombaires, accompagnement de la grossesse...). Les exercices proposés sont simples, progressifs et réalisables par tous quel que soit l'âge et l'état de santé.

* Kinésithérapeute et ostéopathe de formation, puis docteur en sciences de l'éducation et professeur d'université. Il développe successivement la fasciathérapie, la gymnastique sensorielle, la somato-psychopédagogie et la méditation Pleine Présence.



**MOUVEMENT -
SANTÉ - FASCIAS**



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,

bénéfique pour la santé et le bien-être

L'importance du mouvement pour la santé est aujourd'hui une évidence au regard du nombre de publications qui montrent que l'activité physique est essentielle tant pour notre santé mentale que pour notre santé physique.

« Le médecin du futur ne donnera pas de médicaments; il formera ses patients à prendre soin de leur corps, à la nutrition et aux causes de la prévention des maladies. » – T. Edison

L'activité physique est non seulement encouragée, mais fait aujourd'hui l'objet de prescriptions médicales pour les personnes atteintes de maladies chroniques. Elle est ainsi reconnue pour ses bienfaits auprès de patients souffrant de cancer ou encore de maladies respiratoires. Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), l'activité physique permettrait également de prévenir de nombreuses maladies en luttant contre la sédentarité. Près de 95 % de la population française adulte serait en effet, de nos jours, exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps, trop long, passé assis. Seuls **5 % des adultes** pratiquent une activité physique suffisante pour être protectrice. D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « il est prouvé qu'une activité physique régulière facilite la prévention et la prise en charge des maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et plusieurs cancers. Elle contribue également à prévenir l'hypertension, à maintenir un poids corporel sain et à améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être ».

Vrai/Faux ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE EST UNE THÉRAPEUTIQUE VALIDÉE.

Vrai. « L'activité physique adaptée (APA) est une thérapeutique non médicamenteuse validée sur des données probantes dans de nombreuses pathologies chroniques et états de santé. L'APA se justifie pour les personnes incapables de pratiquer des activités physiques (AP) ou sportives ordinaires en autonomie et en sécurité, et considérées comme physiquement "inactives", car n'ayant pas un niveau d'AP conforme aux recommandations de l'OMS*. »

On distingue deux types d'activité physique :

- ▶ L'activité physique adaptée à visée thérapeutique est appliquée auprès de patients souffrant de maladies chroniques. Il est recommandé de s'adresser à un professionnel de l'activité physique pour établir un bilan et mettre en place un programme adapté si vous souffrez d'une maladie physique ou psychologique.
- ▶ L'activité physique, qui regroupe l'ensemble des activités corporelles réalisées au travail, lors de loisirs ou lors de toute activité quotidienne (marche, vélo...). Cette activité est bénéfique pour la santé, même si elle est modérée. Une activité physique de 30 minutes, au moins 5 jours par semaine, est recommandée.

Vrai/Faux ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST RECOMMANDÉE À TOUS LES ÂGES DE LA VIE.

Vrai. Elle est recommandée des enfants aux seniors. Une dose d'activité est prescrite pour tous les âges de la vie.

* « La prescription d'activité physique adaptée (APA) », synthèse de l'HAS, 2022. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese_prescription_apa_vf.pdf

L'activité physique fait partie du vaste champ des INM (interventions non médicamenteuses), qui ont toute leur place dans le parcours de santé des patients. Elle nécessite peu de moyens, peut être pratiquée partout et à moindre coût. Bien qu'il existe des effets secondaires possibles, l'activité physique est sans risque et peut, dans certaines situations, éviter une prise de médicaments ou en diminuer les doses : les exercices physiques peuvent considérablement améliorer une lombalgie ou réduire la fatigue. On peut les considérer comme un **médicament naturel** : faire du mouvement, c'est prendre soin de soi et de sa santé.

En dehors du cadre réglementaire des activités physiques adaptées à des maladies chroniques, il existe de nombreuses propositions de pratiques et de méthodes gestuelles pour améliorer le bien-être quotidien : gymnastique douce, yoga, tai-chi, pratiques méditatives, etc. À l'heure actuelle, il n'y a pas d'activités physiques plus efficaces que d'autres et dont le bénéfice serait supérieur aux autres. Toutes concourent, à leur niveau, avec leurs principes et leur méthode, au bénéfice de notre santé physique et mentale. C'est pour cette raison qu'il convient de choisir une activité physique qui soit adaptée à votre état d'esprit, à votre sensibilité et à votre état de santé. Il est également utile de trouver un praticien qui soit bien formé, capable de vous proposer des exercices adaptés à vos possibilités physiques et mentales et pouvant vous aider à progresser dans votre pratique.

LES AVANTAGES DU MOUVEMENT POUR LA SANTÉ

- ▶ Il ne nécessite pas d'apports extérieurs !
- ▶ Vous avez tout ce qu'il faut en vous pour mettre en œuvre ce médicament !
- ▶ Vous l'avez toujours à votre disposition !
- ▶ Vous pouvez l'utiliser quand vous voulez, où que vous soyez, et à n'importe quel moment de la journée !
- ▶ Vous n'avez rien à dépenser (sauf pour acheter ce livre par exemple 😊) !
- ▶ Le mouvement est inépuisable, vous pouvez l'utiliser autant de fois que vous voulez sans avoir à déboursier un seul centime, il est sans doute le médicament le plus économe qui soit !



QUELQUES DONNÉES ET DÉFINITIONS

sur le mouvement

Il peut paraître dérisoire de faire un chapitre sur le mouvement, tant chacun d'entre nous sait pertinemment que le mouvement fait partie de nos vies et de nos actes quotidiens. En effet, imaginons que nous soyons privés de mouvement : toute notre vie, comme toutes nos actions, s'arrête !

Alors pourquoi le mouvement est-il aussi essentiel ?

On pense souvent que le bon mouvement dépend de nos muscles, de notre système nerveux et de nos articulations. Des muscles forts et des articulations souples sont souvent présentés comme les garants de notre bonne santé.

Le premier grand absent de cette conception du mouvement est la sensibilité. En effet, le mouvement est considéré comme un sens à part entière, essentiel dans la réalisation de tous nos gestes. Ce sens, appelé par les physiologistes « **sens proprioceptif** », contribue à tous les aspects du mouvement :

- ▶ équilibre et stabilité du corps et des articulations ;
- ▶ sens de la position et du déplacement des segments du corps dans l'espace ;
- ▶ informations sur la qualité du mouvement et de l'activité musculaire (force, amplitude, intensité, tension).

Indispensable sensibilité ! Si ce sens est moins performant, votre mouvement sera moins précis, vos gestes seront moins coordonnés, le contrôle de vos muscles sera moins efficace et vous aurez une moins bonne perception de votre corps dans l'espace !

Vrai/Faux ?

LE MUSCLE EST LE MOTEUR DE L'ACTION ?

Faux. On pense souvent que le muscle est un moteur de l'action, mais c'est inexact ! Le muscle est un organe sensoriel : il existe des milliers de capteurs qui envoient de façon permanente des informations au cerveau.

Lorsque vous faites un mouvement, les muscles qui l'effectuent se contractent (ils sont dits « agonistes ») alors que les muscles qui contrôlent le mouvement s'étirent (ils sont dits « antagonistes »). Les muscles qui s'étirent sont dits « sensoriels », car ce sont eux qui informent le cerveau (avec les autres récepteurs articulaires et tendineux) du déroulement du geste et des éventuels ajustements à faire.

Mais ce sens proprioceptif a des propriétés inattendues : les chercheurs ont montré qu'il contribue de façon importante à notre fonctionnement mental. Dès que nous pensons, nous mettons en action ce sens proprioceptif qui nous aide à construire notre activité mentale. Il est ainsi admis que la perception de notre corps et la conscience que nous avons de nous-mêmes (plus précisément le sentiment de soi) sont directement liées aux informations collectées par le sens proprioceptif. C'est une forme d'intelligence corporelle !

De nombreuses méthodes gymniques, sous l'appellation « d'éducation somatique », s'appuient sur ce sens proprioceptif pour développer une meilleure conscience du mouvement. Ces pratiques ne cherchent pas à rééduquer les mouvements, à renforcer systématiquement les muscles ou à obtenir, coûte que coûte, un gain de souplesse et d'agilité. Elles ont pour objectif de développer une meilleure conscience proprioceptive pour affiner la qualité des gestes, développer un meilleur schéma corporel, une meilleure intégration corps/esprit et une plus grande conscience de soi. Ces méthodes d'éducation somatique considèrent que nous souffrons d'un manque de conscience de nos mouvements, avec des conséquences sur notre santé.

Le second grand absent est le fascia. En effet, pendant très longtemps, la médecine et les sciences du mouvement ont laissé de côté le fascia et n'ont pas intégré ce tissu dans la compréhension du mouvement. Ces vingt dernières années ont

bouleversé les connaissances sur le fascia et, aujourd'hui, on peut affirmer que ce tissu joue un rôle essentiel dans le mouvement et qu'il doit bénéficier d'un entraînement spécifique, au même titre que les muscles ou les articulations. Le mouvement a une action primordiale sur la santé de nos fascias. Des études ont montré que le manque d'activité physique avait des répercussions sur la qualité de nos fascias, qui alors se désorganisent, perdent leur tonus et s'affaiblissent. En revanche, vous pouvez, par une activité physique adaptée, stimuler et renforcer les propriétés de vos fascias en les rendant plus résistants, mais aussi plus flexibles et plus adaptables.

La gymnastique sensorielle est une méthode qui, tout en développant la conscience du corps en mouvement, favorise l'entretien des fascias du corps humain et peut s'inscrire comme une méthode nouvelle, tant préventive que curative, parmi les différentes méthodes d'éducation du geste.



LES FASCIAS,

garants de nos mouvements et de notre santé

« Chaque fois que nous bougeons nos bras, les muscles se contractent, les os se compressent et la peau s'étire sans lésion irréversible. Cela est rendu possible par le fait que la plupart des éléments (...) qui composent les tissus vivants se réorganisent sous l'effet du stress, puis reviennent à leur position d'origine au moment de la libération, comme on l'observe dans toutes les tensions. » – D. E. Ingber, 2008

Ce livre ayant pour objectif de présenter une méthode innovante pour agir de façon consciente sur les fascias, il est nécessaire d'expliquer ce que sont les fascias. Cette connaissance de vos fascias vous aidera à mieux comprendre les bénéfices que vous pouvez attendre de la gymnastique sensorielle et facilitera la réalisation des exercices que vous apprendrez tout au long de ce guide.

Les fascias sont des tissus humains qui suscitent l'intérêt de la médecine et de la science depuis seulement quelques années. Les fascias sont abordés dans de nombreuses approches manuelles (telles que la fasciathérapie, l'ostéopathie, le *myofascial release*, etc.), mais récemment, ce sont des pratiques de mouvement corporel qui ont jeté leur dévolu sur le fascia (fascia-fitness, fascia-Pilates, yoga-fascia, etc.). Ces approches traditionnelles du mouvement s'appuient le plus souvent sur les propriétés du fascia pour expliquer et justifier leur mécanisme d'action ainsi que les effets qui les accompagnent. De la même façon, on observe que les fascias sont de plus en plus pris en compte dans les méthodes de rééducation et de gymnastique médicale.

Qu'est-ce qu'un fascia ?

Les termes « fascia », « tissu conjonctif » ou « tissu connectif », sont des synonymes. Les fascias tapissent l'intérieur de notre corps comme une toile d'araignée tendue dans les trois dimensions de l'espace, formant notre deuxième squelette. Ils recouvrent, pénètrent et relient toutes les parties de notre corps entre elles (les os, les viscères, les muscles, les articulations, les vaisseaux ou encore les nerfs et le cerveau).

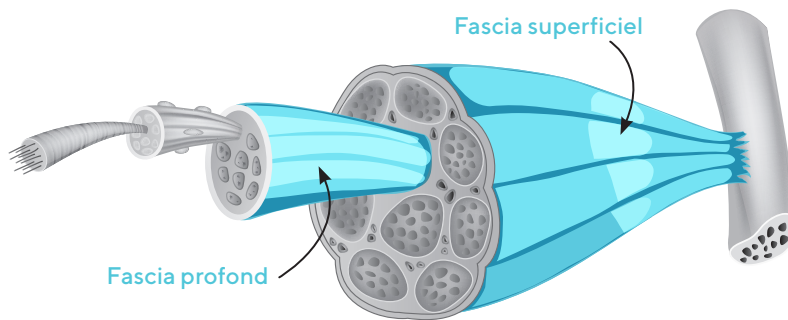
Il est essentiel de se souvenir que les fascias sont à l'origine de la forme de notre enveloppe corporelle, de la forme et de la disposition de tous nos organes internes et de l'ensemble de nos cellules. Du niveau microscopique au niveau macroscopique, le fascia est omniprésent. Chacun de nos gestes et de nos activités quotidiennes est soutenu discrètement par nos fascias.

Les découvertes récentes ont permis d'établir que les fascias sont un véritable organe qui remplit silencieusement des rôles essentiels dans le but de maintenir notre intégrité physique et physiologique. Ils entrent ainsi en jeu dans toutes les grandes fonctions vitales de notre corps telles que **bouger, manger, respirer ou encore penser !**

Il est admis qu'une altération des fascias va engendrer des troubles fonctionnels pouvant se manifester par des douleurs musculaires, des troubles digestifs, des gênes respiratoires ou circulatoires. Il est également démontré que les fascias jouent un rôle dans nos défenses immunitaires et dans l'inflammation.

Les fascias sont dotés de certaines propriétés :

- ▶ Ils protègent l'organisme contre les blessures en absorbant et en répartissant les contraintes que le corps subit.
- ▶ Ils sont garants de la souplesse et de l'élasticité de l'ensemble du corps et de toutes les parties qui le composent.
- ▶ Ils assurent une communication entre toutes les parties de notre corps.
- ▶ Ils maintiennent tout notre corps en alerte, prêt à s'adapter et à réagir en cas de besoin grâce à leur tonus.



Vrai/Faux ?

LE FASCIA EST COMPOSÉ DE FIBRES.

Faux. Le fascia est majoritairement composé d'eau (60 %) et de cellules (fibroblastes).

Le fascia est un organe vivant qui réagit et s'adapte à nos mouvements, à nos postures et à nos émotions. Il est ainsi capable de se déformer, de s'étirer et de se modifier pour absorber, répartir et amortir tous les stress de la vie quotidienne !

De plus, le fascia possède un très grand pouvoir de régénération ! Cela veut dire qu'il se régénère et se remodèle en permanence pour garder et maintenir ses fonctions d'élasticité, de tonicité et de résistance. L'exemple de cette régénération est la cicatrisation : dès que vous vous blessez, le fascia s'active pour fabriquer un nouveau tissu tout aussi performant que le tissu détruit.

DÉFINITION DU FASCIA

« Un fascia est une gaine, un feuillet composé de tissu conjonctif qui se forme sous la peau pour attacher, cloisonner et séparer les muscles et autres organes internes. Les fascias forment un système continu tridimensionnel qui imprègne l'ensemble du corps pour soutenir le fonctionnement intégré de tous les systèmes de l'organisme. »

Les fascias sont répartis dans tout le corps, de la surface à la profondeur, et sont habituellement classés ainsi :

- ▶ Le fascia qui est directement sous la peau est appelé **fascia superficiel**.
- ▶ Celui qui entoure les muscles, les os, les articulations est appelé **fascia profond**.
- ▶ Celui qui recouvre les viscères est appelé **fascia viscéral**.
- ▶ Celui qui recouvre le cerveau, la moelle épinière et les nerfs est le **fascia neuro-méningé**.
- ▶ Celui qui forme les artères et les vaisseaux se nomme **fascia artériel**.
- ▶ Et celui qui entoure la cellule est appelé **fascia interstitiel**.

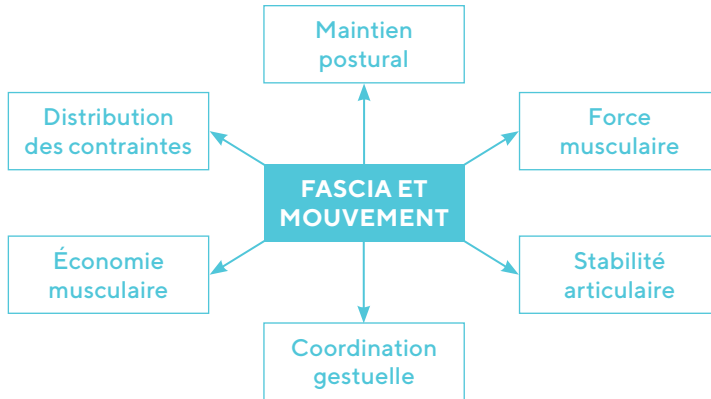
Tous ces fascias sont reliés entre eux et assurent une communication entre tous les niveaux d'organisation du corps humain. Leur composition et leur organisation se modifient en fonction des rôles qu'ils doivent remplir.

Quel est le rôle des fascias dans nos mouvements ?

Les fascias interviennent dans tous nos mouvements et nos gestes :

- ▶ Ils participent pleinement à la contraction musculaire (environ 20 % de la force musculaire est transmise par les fascias).
- ▶ Ils permettent à tous nos muscles de glisser les uns sur les autres, et de se mouvoir librement et efficacement lors de tous les gestes (plans de glissement).
- ▶ Ils favorisent la coordination de l'ensemble de nos gestes en faisant en sorte que les muscles se contractent de façon coordonnée (ils forment nos chaînes musculaires).
- ▶ Ils assurent le maintien et l'ajustement permanent de nos postures avec un effort minimal.
- ▶ Ils économisent l'effort musculaire, surtout lors d'efforts prolongés ou de gestes répétitifs, grâce à leur capacité de contraction non consommatrice d'énergie (comparativement au muscle qui brûle trop d'énergie et s'épuise) et à leur capacité à emmagasiner de l'énergie et à la restituer.

- ▶ Ils jouent un rôle de stabilisation et de flexibilité de nos articulations.
- ▶ Ils jouent un rôle protecteur en absorbant les déformations de notre squelette et en répartissant les charges et les forces de façon harmonieuse.



IMAGINEZ...

... que vos fascias soient collés, contractés et rigides, et vous comprendrez que vous ayez la sensation de courir avec un frein à main ou de forcer dans tous vos gestes et de vous sentir tendu et raide, maladroit et instable !

Un grand nombre de douleurs musculaires, de raideurs articulaires ou de troubles de la posture sont l'expression symptomatique d'un mauvais fonctionnement de notre système fascial.

En revanche, dès que vous sentez de la légèreté, de la fluidité dans vos gestes, une sensation de puissance et de relâchement, alors vous faites, sans aucun doute, l'expérience du bon fonctionnement du système fascial. Il est nécessaire de développer et d'entraîner notre système fascial autant que notre système musculaire si nous voulons avoir des gestes plus performants et plus précis, mais aussi plus puissants, plus stables et moins fatigants.

Les fascias ont-ils un rôle dans la conscience de notre corps et de nous-même ?

Les chercheurs et scientifiques ont tendance à considérer que le fascia est le plus grand organe sensoriel de notre corps. Doté d'un très grand nombre de récepteurs sensoriels et recouvrant l'ensemble des parties du corps, des plus superficielles aux plus profondes, le fascia collecte des informations qu'il renvoie vers le cerveau avec qui il est intimement connecté.

C'est grâce au fascia que nous avons une conscience de notre corps, de sa position dans l'espace et de la position des différents segments les uns par rapport aux autres, que le corps soit en mouvement ou au repos. Comme nous l'avons vu précédemment, ce sens corporel s'appelle « **la proprioception** ».

Enfin, les fascias participent, de façon plus profonde, à notre sensibilité intérieure puisqu'ils nous renseignent en permanence sur les besoins de notre corps et sur l'activité de notre métabolisme. Ce que les scientifiques appellent le « **sens intéroceptif** » (ou intéroception) est en grande partie sous la dépendance de nos fascias. Si nous ne percevons pas notre fatigue, ou si nous avons du mal à détecter des signaux préventifs de la douleur ou de potentielles lésions, c'est que nous avons un déficit de ce sens interne. Les neurosciences attribuent aujourd'hui à ce sens un rôle primordial dans la gestion de nos émotions et dans notre capacité à définir le sentiment et la conscience que nous avons de nous-même et des autres.

À NE PAS OUBLIER !

Le fascia est un des seuls tissus du corps humain qui ne possède pas de nerfs moteurs (comme en sont dotés les muscles). C'est un tissu doué surtout de sensibilité. Nous ne pouvons donc pas contracter ou détendre volontairement nos fascias comme nous le faisons habilement avec nos muscles.

Il est normal que vous ne parveniez pas à vous détendre, car ce ne sont pas vos muscles qui sont responsables de cet état de tension mais vos fascias, et malheureusement tous vos efforts pour les relâcher sont vains !

Nous verrons dans le chapitre consacré à la gymnastique sensorielle comment « relâcher vos fascias » !

Les fascias ont-ils une influence sur nos pensées et nos émotions ?

Il est établi que les fascias œuvrent silencieusement au maintien de notre équilibre intérieur biologique ou chimique. Leurs connexions directes avec le système nerveux en font des informateurs directs des changements de nos états intérieurs. À l'inverse, les fascias sont sensibles à ce que nous pensons, vivons et ressentons. Dans cette perspective, on comprend que toute altération des fascias va entraîner des modifications de notre conscience de nous-même, de nos états émotionnels et de nos pensées. Plus les fascias sont crispés, tendus, rigides, plus ils forment une carapace qui nous enserre et affecte notre psyché. Au contraire, plus nos fascias sont fluides, élastiques, plus nous avons le sentiment d'avoir un esprit clair, des émotions moins vives et un sentiment de calme et de sérénité intérieure.

Les fascias sont-ils impliqués dans la douleur ?

Nos fascias sont dotés de capteurs sensibles à la douleur. Certains auteurs considèrent même que certaines douleurs chroniques (mal de dos, fibromyalgie, douleurs liées à l'endométriose, arthrose...) seraient causées par les modifications des fascias, leur tension et leur rigidité.

Nombre d'entre nous ont été confrontés à des douleurs qu'on appelle « sans cause », car il n'existe pas de cause mécanique pouvant expliquer et/ou justifier l'intensité de la douleur. Il se peut que vos fascias soient responsables de cette douleur persistante.

Une douleur chronique est très souvent accompagnée de modifications de l'humeur et de pensées négatives qui génèrent et entretiennent la souffrance. En consultant un fasciathérapeute et en agissant sur vos fascias par la gymnastique sensorielle, vous allez non seulement diminuer votre douleur physique, mais également apaiser votre souffrance psychique, en retrouvant des sensations positives de vous-même et une plus grande aisance dans tous vos gestes.