

des empreintes]. Cette recherche l'a d'ailleurs menée à mettre au point le «Rolfing».

Mais qu'est-ce au juste qu'un fascia ? Un fascia, du latin : bande, bandeau, bandage, est une membrane fibro-élastique qui recouvre ou enveloppe une structure anatomique. Il est composé de tissu conjonctif très riche en fibres de collagène. Les fascias sont reliés entre eux et forment un réseau complexe reliant le sommet du crâne au bout des orteils, de la superficie à la profondeur.

Ils sont connus pour être des structures passives de transmission des contraintes générées par l'activité musculaire ou des forces extérieures au corps. Ils protègent et soutiennent également l'ensemble des organes, des muscles et des viscères.

La continuité des fascias contribue à l'unité corporelle. Ce qui explique pourquoi un problème situé dans une partie du corps puisse entraîner des souffrances secondaires «à distance» du point en déséquilibre.

Les fascias sont très sensibles à toute forme d'agression physique, psychologique ou biologique. Lors d'un stress, le fascia se rétracte, se crispe. Cette réaction d'adaptation est en principe réversible, mais il est fréquent que ces tensions s'installent et perturbent l'équilibre général de l'organisme. Par l'intermédiaire de cette véritable «mémoire corporelle», les chocs physiques et psychologiques restent inscrits et stockés dans le corps à notre insu. Une fragilité s'installe et permet à des pathologies de se développer.

Des thérapies globales

Les fascias-thérapies sont des thérapies manuelles qui s'adressent à la personne dans sa totalité - physique et psychique - et sollicitent les forces d'autorégulation de l'organisme. Les thérapeutes posent les mains sur le corps du sujet et se mettent «à l'écoute» du mouvement naturel des fascias - mouvement extrêmement subtil que l'on peut comparer à un rythme respiratoire. À partir de l'information perçue par les fascias superficiels, les praticiens pourront évaluer la vitalité des tissus et

les blocages qui s'y logent. En raison de leur structure en réseau, ce toucher très sensible est réputé pouvoir déceler des traumatismes partout dans le système fascial, même jusque dans les zones que les doigts ne peuvent atteindre.

L'intervention des praticiens est donc aussi délicate que leur mode de diagnostic : avec de très légères pressions, ils cherchent simplement à rétablir le mouvement naturel des fascias, ce qui permet de réactiver les forces d'autoguérison de l'organisme. Dans le réseau des fascias, une crispation dans la région du cœur, par exemple, peut créer des douleurs dorsales ou des troubles digestifs. Pour une solution durable à une douleur, même ponctuelle, il est donc nécessaire de rétablir l'équilibre du corps dans son entièreté.

Le thérapeute libère ainsi toutes les structures et corrige le mouvement gestuel dans différentes amplitudes. La santé reprend ses droits et la personne accède à un nouvel équilibre.

Comment se déroule une séance ?

Dans une première étape, le thérapeute, par une détection manuelle douce et respectueuse, repère les résistances dans le corps du patient. Il suit les informations perçues au niveau des tissus et petit à petit libère les résistances, corrige le mouvement et permet ainsi au corps de retrouver son chemin vers la guérison.

L'approche est méthodique, les gestes sont précis et adaptés aux différents symptômes. La logique thérapeutique prend en compte l'anatomie, la physiologie et le processus pathologique. Dans une deuxième étape, le thérapeute consolide le traitement par une gymnastique sensorielle.

Le patient est invité à participer de manière active au traitement, il ne sera plus couché mais assis ou debout. La gymnastique sensorielle lui permettra d'explorer sa nouvelle mobilité et de se la réapproprier. Très vite, le patient pourra pratiquer seul, pour augmenter sa vitalité, maintenir sa nouvelle liberté articulaire ou éliminer son stress.