

# FASCIA-MASSAGE

## QUE SONT LES FASCIAS ?

Les fascias sont les membranes qui enveloppent toutes les structures du corps (les os, les muscles, les viscères, les systèmes nerveux et vasculaire). Ils forment des réseaux complexes à travers tout l'organisme (en médecine, on les distingue des fascias anatomiques).

Les fascias sont formés de tissu conjonctif fibreux. Ils pèsent environ 20kg en moyenne et conservent approximativement 25% de la totalité de l'eau contenue dans le corps humain. Les fascias se modifient et se forment selon leur sollicitation (Schmidt, L. (2015) Faszienyoga. Nymphenburger. Munich).

## A QUOI SERVENT LES FASCIAS?

Les fascias ont deux tâches primordiales. Premièrement, ils donnent la forme au corps et deuxièmement, ils sont un moyen de communication interne indispensable au corps.

### DONNER FORME AU CORPS

Comme les fascias enveloppent toutes les structures anatomiques, ils façonnent le corps. Ceci étant dit, toute sollicitation inappropriée ou exagérée modifie la forme, l'élasticité et l'épaisseur des fascias. Cela peut produire des tensions et des douleurs. Le fascia-massage permet de retrouver plus de mobilité et d'élasticité des fascias.

### COMMUNICATION

Dans les fascias ainsi que dans les muscles se trouvent les récepteurs de la proprioception et de la nociception. Ceci explique pourquoi les douleurs diminuent ou disparaissent et que la perception corporelle s'améliore suite à un fascia-massage. Notamment dans le fascia dorsal se trouve une grande densité de nocicepteurs expliquant la fréquence des maux de dos.

Les fascias sont composés de fibres collagènes (matrice) et d'un liquide (liquide extracellulaire). Dans ce liquide on trouve des cellules immunitaires et de la lymphe qui jouent un rôle essentiel pour notre immunité. Des fascias élastiques permettent ainsi une bonne défense immunitaire, améliorent la conscience corporelle et allègent des douleurs même chroniques.

## POURQUOI EST-CE QUE LES FASCIAS SE RIGIDIFIENT ?

Un traumatisme, une immobilisation, un manque de mouvement, une sollicitation exagérée, une situation chroniquement stressante ainsi qu'une hydratation insuffisante sont des facteurs qui impactent les fascias. La fibre élastique à la base commence à se rigidifier, à s'épaissir et à se feutrer. Cela péjore à son tour la fonction de la région affectée (réduisant par exemple sa mobilité), augmente le tonus, réduit le transport lymphatique et l'élimination des déchets métaboliques pouvant entraîner des inflammations, des restrictions du mouvement ainsi que des douleurs.

## A QUOI SERT LE FASCIA-MASSAGE ?

Un fascia-massage permet aux fascias de retrouver progressivement leur élasticité et de répondre ainsi à leurs fonctions. En le combinant avec de l'exercice et une hydratation appropriée, on se libère de tensions et douleurs et on retrouve plus de mobilité, de souplesse et de bien-être.

## **LES FASCIAS & LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC)**

Ce que la MTC pratique depuis plus que 2000 ans est confirmé par les recherches récentes sur les fascias. Les voies fasciales suivent exactement les méridiens de la MTC (Myers, T. (2014) Anatomy trains. Elsevier. Munich).

Dans mon travail thérapeutique, je relie le fascia-massage avec l'acupressure. Dans un premier temps, je libère les voies fasciales en suivant de près le/les méridien/s en question pour enchaîner avec le traitement de points d'acupressure spécifiques.

## **LE TRAITEMENT & LES TARIFS**

Le fascia-massage est le plus efficace s'il est suivi en séquence(s). Le travail complet sur les fascias de tout le corps englobe sept séances avec une séance d'intégration finale. Il est également possible de suivre uniquement les trois premières séances afin de relâcher les fascias superficiels. Selon besoin – surtout quand les fascias superficiels sont très tendus ou/ou feutrés – on peut suivre les trois premières séances deux fois de suite.

### **Séance 1: Les extrémités supérieures & la cage thoracique**

Le relâchement des fascias de la cage thoracique et des extrémités supérieures rend la cage thoracique plus flexible et la respiration plus ample. Les fascias ainsi libérés améliorent le flux énergétique dans les méridiens du cœur et des poumons. On est plus conscient et on ressent davantage d'optimisme et de confiance en soi.

### **Séance 2: Le bassin & les extrémités inférieures**

Le travail fascial sur le bassin et les jambes nous relie à nos sensations et amène l'énergie dans la partie inférieure du corps. Cette séance renforce notre ancrage et notre indépendance. Elle stimule le flux énergétique dans les méridiens de l'estomac et de la rate-pancréas (la rate et le pancréas se partagent un même méridien). On se sent résider dans son centre. Ce relâchement fascial sur l'arrière de la jambe (on suit le méridien de la vessie) invite à quitter le mental pour un moment et à s'adonner au lâcher-prise et ressenti corporel conscient. Dans l'ensemble, cette séance équilibre les deux éléments de la Terre et de l'Eau. On est ancré dans la Terre et porté par le flux éternel de la vie.

### **Séance 3: La ligne latérale du corps/Le côté du corps**

La troisième séance libère les flancs et permet ainsi une respiration dans les côtes et les flancs plus profonde. Le flux énergétique dans les méridiens de l'intestin grêle, du San Jiao (Triple Réchauffeur) et de la vésicule biliaire est stimulé. L'élément Bois est ainsi renforcé et on ressent la force et la détermination nécessaires pour faire les premiers pas vers un changement si un tel est imminent. Quand l'élément Bois est fort, on avance sur son chemin avec persistance.

### **Séance 4: La face intérieure des jambes & les adducteurs**

La quatrième séance favorise le flux énergétique dans les jambes et le bassin. Elle ouvre les méridiens des reins, du foie et de la rate-pancréas ; des méridiens le long desquels on trouve fréquemment des blocages. On ressent ses émotions profondes avec une évidence et une profondeur comme cela n'a peut-être plus été le cas depuis longtemps.

### **Séance 5: Le ventre & la poitrine**

Le relâchement fascial de la poitrine et du ventre nous donne un accès privilégié aux émotions douces propres à ces régions corporelles. Le travail sur le ventre et le Psoas en particulier permet d'entrer en contact avec sa force profonde et puissante. On ose se montrer plus cordial dans ses interactions avec autrui.

## Séance 6: Le dos & l'arrière des jambes

Les séances 4 & 5 ont ouvert la face antérieure du corps. La séance 6 à son tour libère la face postérieure du corps. Le travail approfondi sur le méridien de la vessie permet un lâcher-prise profond, une sensation d'être portée par le fleuve de l'existence.

## Séance 7: La nuque & la tête

La séance 7 relâche les fascias de la tête, de la nuque et de la ceinture scapulaire. Ce massage permet un beau lâcher-prise du contrôle mental. Cette séance favorise également une expression de soi claire et cordiale.

Les séances 1-3  
360.-

Etirement et relâchement des fascias superficiels  
90min chaque séance durant trois séances consécutives

Les séances 1-8  
960.-

Etirement et relâchement des fascias superficiels (séances 1-3) et des fascias profonds (séances 4-8)  
90min chaque séance. Les trois premières séances durant trois semaines consécutives, une petite pause est possible avant d'enchaîner avec les séances 4 & 5 durant deux semaines consécutives. Une autre petite pause est possible avant les séances 6 & 7 durant deux semaines consécutives. La séance d'intégration termine le processus.

Je suis reconnue par l'ASCA et l'EGK. Veuillez contacter votre assurance complémentaire en amont afin de savoir quel remboursement vous pourriez obtenir.

Le relâchement des fascias amène une détente profonde, rend les fascias à nouveau élastiques, améliore la souplesse et l'immunité. Par l'ouverture des voies fasciales le flux énergétique dans les méridiens est facilité. Cela augmente l'efficacité de tout autre travail corporel comme l'acupressure, le massage des méridiens, le Shiatsu, etc. Il n'est pas rare que l'organisme rééquilibre spontanément un éventuel déséquilibre physique et psychique par le travail fascial et/ou l'acupressure.

SONJA ARNOLD-ZWIMPFER

Cabinet La Canopée

Rue St-Pierre 4

1700 Fribourg

077 470 08 33

info@sonjaarnold.ch

www.sonjaarnold.ch

Références:

Schmidt, L. (2015) Faszienyoga. Nymphenburger: Munich.

Myers, T. W. (2014) Anatomy trains. Myofasziale Leitbahnen. Elsevier: Munich.

Association suisse des faschiathérapeutes (s.d.) <http://www.asfascia.ch>, consulté le 13.6.16