

À LA RENCONTRE DE NOS FASCIAS

Longtemps méconnus, les fascias sont aujourd'hui considérés comme un système essentiel au fonctionnement du corps. Ces tissus conjonctifs forment un réseau continu et multidirectionnel qui enveloppe et relie les muscles, les os, les articulations, les organes, les vaisseaux sanguins et les nerfs. Ils participent également à la constitution des tendons et des ligaments.

Présents de la surface de la peau jusqu'aux structures les plus profondes, les fascias se présentent comme de fines membranes souples, blanchâtres et légèrement adhérentes. Composés notamment de collagène, d'élastine et d'une importante quantité d'eau, ils associent résistance, élasticité et capacité d'adaptation.

On distingue généralement quatre grandes catégories de fascias :

- les fascias superficiels, situés sous la peau ;
- les fascias profonds, qui enveloppent notamment les muscles, les tendons et les structures osseuses ;
- les fascias viscéraux, qui soutiennent et entourent les organes ;
- les fascias neuraux, associés au cerveau, à la moelle épinière et aux nerfs.

Un réseau vivant au service du mouvement

Les fascias permettent aux différentes structures du corps de glisser les unes par rapport aux autres et contribuent à la fluidité de nos mouvements. Ils participent au maintien de la posture, à la transmission et à la répartition des forces, à la perception du corps ainsi qu'au processus de cicatrisation.

Lorsqu'ils sont souples et bien hydratés, ils s'adaptent aux mouvements et aux étirements. Leur organisation en réseau aide également à répartir les contraintes mécaniques et à protéger les muscles et les articulations.

À l'inverse, le manque de mouvement, les gestes répétitifs, certaines blessures ou cicatrices, ainsi que le stress, peuvent altérer leur mobilité. Les tissus glissent alors moins facilement, ce qui peut contribuer à une sensation de raideur, de restriction ou d'inconfort.

Fascias, douleurs et sensations corporelles

Les fascias possèdent de nombreux récepteurs sensoriels et participent à la perception de la douleur et des sensations internes. Une douleur ressentie à un endroit précis ne provient donc pas nécessairement de cette seule zone : en raison de la continuité du réseau fascial, une restriction située ailleurs dans le corps peut également intervenir.

C'est notamment le cas des douleurs lombaires, que la majorité des personnes connaissent au moins une fois au cours de leur vie. Le fascia thoraco-lombaire, vaste structure située dans le bas du dos, joue un rôle important dans la posture, la stabilité et la transmission des forces entre le haut et le bas du corps.

Mouvement, respiration et émotions

Nos états émotionnels peuvent s'accompagner de manifestations corporelles : épaules contractées, poitrine serrée, ventre noué, jambes tendues... Ces réactions varient d'une personne à l'autre, mais elles montrent combien le corps, la respiration et les émotions sont étroitement liés.

La respiration constitue un outil précieux pour retrouver davantage de mobilité et de détente. Le diaphragme, muscle central de la respiration, entretient en effet de nombreuses connexions avec les structures fasciales du tronc.

Au cours de cet atelier, je vous proposerai des mouvements doux, des étirements et des exercices respiratoires destinés à :

- mieux ressentir votre corps ;
- remobiliser les différentes chaînes fasciales ;
- favoriser le relâchement des tensions ;
- améliorer la souplesse et la fluidité des mouvements ;
- retrouver une sensation d'espace et de liberté intérieure.

Une pratique régulière aide à entretenir la mobilité des tissus, à prévenir leur enraidissement et à réduire certaines sensations d'inconfort.

Cet atelier est une invitation à explorer ce réseau vivant qui nous relie de la tête aux pieds, à écouter nos sensations et à nous sentir progressivement moins « coincés », dans notre corps comme dans nos mouvements.

Séance d'essai possible le 7 octobre à 16h à Vu d'ici au 595 route de St Agnan à la Chapelle en Vercors

Réservation à contact@danseetsens.com ou Patricia Olive au 0685844972