



Fasciathérapie

Méthode Danis Bois

Libérez vos fascias !

Les fascias, tissus conjonctifs

élastiques qui enveloppent tout l'organisme, agissent silencieusement sur notre santé. Par l'action manuelle sur ces fascias, et selon les principes développés par la Méthode Danis Bois, la fasciathérapie libère le mouvement de vie interne et fondamental de notre organisme. Une technique

occidentale qui n'est pas sans rappeler la quintessence

taoïste : lien, globalité

par Christian Courraud, praticien M.D.B

Le terme de "fasciathérapie" est issu du mot "fascia" qui désigne l'ensemble des tissus conjonctifs du corps. Ces fines bandelettes sont réparties dans tout le corps, tendues de la tête aux pieds et de la profondeur à la périphérie. Ainsi, le fascia est partout et participe silencieusement au bon fonctionnement de l'organisme. Grâce à ses propriétés élastiques, il absorbe et répartit les contraintes mécaniques. Lieu d'échanges, il joue un rôle métabolique essentiel.

Le fascia est l'endroit dans lequel se tissent, s'organisent à bas bruit de nombreuses maladies.

Mais ce qui fait la spécificité de ce tissu et le rend particulièrement intéressant est qu'il est doué de sensibilité et de mobilité : *Ce tissu est réactif et doué de mouvements. Au moindre choc, il se rétracte, s'immobilise, se crispe et perturbe l'équilibre général du corps**. Si cette crispation silencieuse persiste, elle peut à la longue engendrer douleurs, fatigue, mal-être ou tensions, voire des troubles fonctionnels. Ainsi, une crispation du fascia axial-profond

qui englobe tous les viscères (cœur, poumons, estomac, intestins, etc.) peut être à l'origine de digestion délicate, alors qu'une tension de la membrane qui entoure le système nerveux peut refléter un état psychique anxieux pouvant créer des maux de tête.

Le fascia est ainsi l'endroit dans lequel se tissent, s'organisent à bas bruit de nombreuses maladies. Le plus souvent, ces désordres internes passent inaperçus, à la fois pour le patient, et pour le milieu médical.

La force vitale du mouvement

Un des objectifs de la fasciathérapie** est de rendre leur mobilité aux muscles et aux organes, en libérant les blocages mécaniques, articulaires, osseux, viscéraux et crâniens. Mais la fasciathérapie va beaucoup plus loin puisqu'en sollicitant le mouvement interne au corps, elle cherche à relancer la vitalité de la personne. Ne dit-on pas que le mouvement c'est la vie, et que l'immobilité c'est déjà la maladie? *Le mouvement, ce n'est pas seulement bouger. Le mouvement qui se manifeste, même lorsque le corps est au repos, est différent du mouvement mécanique que l'on fait pour marcher, courir, etc. Le mouvement est une dynamique à l'intérieur du corps**.* Lorsque cette dynamique interne lente et continue est perturbée, la maladie trouve un terrain propice à

**La fasciathérapie
cherche à relancer
la vitalité de la
personne.**

son installation. En revanche, lorsque le mouvement est relancé, le corps trouve une opportunité de se guérir. C'est donc bien le mouvement qui porte en lui-même une dynamique vitale de guérison.

En outre, lorsque le mouvement interne est stoppé, un autre constat se fait jour : toutes les parties du corps qui ne sont plus animées par le mouvement interne sont moins bien ressenties par le patient. Ainsi, dans notre vision de la maladie, il y a toujours derrière une immobilité mécanique, visible, une immobilité de la conscience moins visible. Notre travail consiste donc à repérer cette mobilité invisible à l'œil nu afin, dans un premier temps, de relancer la vitalité et libérer les différents blocages, puis, dans un deuxième temps, d'attirer l'attention du patient sur cette activité interne, car : *Contrairement à l'ostéopathe qui soigne, où le patient guérit ou non, le fasciathérapeute traite, mais son objectif prioritaire consiste à faire participer le patient aux effets créés par son propre traitement. En effet, peu de personnes ont conscience d'être un corps et que ce corps est vivant. Le plus souvent, nous ne pensons à lui que*

**Il y a toujours
derrière une immo-
bilité mécanique,
visible, une immobi-
lité de la conscience
moins visible.**

A l'image d'autres pratiques comme l'ostéopathie, la kinésiologie ou l'acupuncture, les sportifs de haut niveau comme les footballeurs internationaux Robert Pirès ou Eric Carrière, le lanceur de marteau international David Chaussinand, ont eu recours à la fasciathérapie pour soigner des blessures, ou tout simplement, pour améliorer leur faculté de récupération.

*lorsqu'il ne va pas bien**. Cette perception consciente du mouvement offre un potentiel de sensations nouvelles et inédites qui participe totalement à l'acte de guérison.

La toile d'araignée des fascias

En général, les patients consultent un fasciathérapeute pour un problème ponctuel, mais pour le fasciathérapeute, ce problème sera toujours traité dans sa relation avec la globalité du corps. En effet, par la toile d'araignée que constituent les fascias, il est fréquent de constater qu'un symptôme local trouve son origine dans une autre partie du corps. Lors de la séance, le praticien oriente progressivement son traitement, à partir de la région qui souffre, vers d'autres régions. Cette prise en charge globale permet de remonter l'historique de la maladie.

En fonction de la région traitée, la main du praticien exerce des pressions d'intensité variable destinées à répondre à la demande silencieusement désirée par le corps du patient. Ces pressions parfois fortes et profondes, parfois légères et superficielles, sont ressenties par le patient comme très libératrices des points de tension, de restriction et d'immobilité inscrite dans la matière du corps.

Le processus d'auto régulation interne qui aboutit à une guérison passe par une écoute attentionnée du mouvement. Le fasciathérapeute suit dans un premier temps le mouvement : *Il faut capter ces informations qui s'offrent dans l'immédiat et qui sont des orientations qui donnent le sens à suivre. Ici, le praticien se laisse guider par le mouvement et ne connaît pas à*

LA METHODE DANIS BOIS

Née avec la fasciathérapie dans les années 80, cette méthode s'inspire à ses débuts de l'ostéopathie douce qui préconise de mobiliser les forces de régulation interne de l'organisme plutôt que d'effectuer des manipulations forcées. Ainsi Danis Bois, aujourd'hui professeur et responsable du département de "sciences perceptives du mouvement" à l'université moderne de Lisbonne, pour mettre au point sa méthode, reprendra et prolongera les recherches des plus grands ostéopathes tels que les Dr. Becker, Frymann ou Sutherland.

Danis Bois devient le précurseur d'une nouvelle voie thérapeutique, baptisée M.D.B, qui sollicite le potentiel de guérison contenu dans le mouvement. Ainsi, en lui demandant de poser sa conscience sur des mouvements et des parties du corps habituellement ignorées, le patient participe de façon plus intensive et active à son processus de guérison. Danis Bois développe également la gymnastique sensorielle, thérapie gestuelle qui repère et libère les gestes absents, inconscients ou inexprimés.

La guérison prend ainsi deux sens dans la M.D.B. : un retour à la physiologie du mouvement associé à une prise de conscience perceptive des effets du mouvement.

En réalisant des points d'appui manuels, le praticien offre au mouvement une résistance immobile très constructive qui permet au corps de se dynamiser de l'intérieur.



LEXIQUE

Fascia : mot latin signifiant bande, bandelette ; la méthode Danis Bois en étend l'interprétation à toutes les formations conjonctives (tissu conjonctif interstitiel, aponévroses, membranes, ligaments, périoste, tissu sanguin et vasculaire). La classification MDB répartit les fascias en quatre unités : le derme, le fascia aponévrotique (fascia musculaire, osseux et articulaire), le fascia axial profond (fascia viscéral) et le fascia dure-mérien (fascia du système nerveux).

Mouvement interne : terme qui désigne une activité rythmique interne au corps qui se caractérise par le fait qu'elle est involontaire et indépendante des mouvements respiratoires ou gestuels. En MDB, cette activité interne lente (2 cycles par mn) véhicule la force vitale de l'organisme et sert de support à la reconnaissance perceptive du corps.

Conscience perceptive : terme qui désigne la faculté par laquelle le patient et/ou le thérapeute entre en relation avec le mouvement interne, ou gestuel, et avec ses effets. Partie de la conscience qui prend acte et observe avant et en dehors de toute réflexion.

Point d'appui : terme propre à la MDB qui désigne le geste thérapeutique consistant à créer un arrêt circonstancié à la dynamique du mouvement interne et censé déclencher une réponse du corps allant dans le sens de la libération. Le point d'appui appliqué à la gestuelle peut être assimilé à un temps de posture.

Libération : processus qui suit le point d'appui et dans lequel le praticien constate des modifications des paramètres du mouvement, de la qualité du pouls, de la qualité des tissus et de la respiration du patient. Ce processus est provoqué par le geste thérapeutique mais effectué par le patient.

l'avance le chemin à venir : ce mouvement connaît le chemin de la guérison.*

Puis, en réalisant des points d'appui manuels, le praticien offre au mouvement une résistance immobile très constructive qui permet au corps de se dynamiser de l'intérieur. Par cette mobilisation interne du mouvement, le praticien perçoit le processus de libération qui se construit sous la main. Lorsque ce processus arrive à terme, la main repart dans une autre orientation vers un autre point d'appui. Grâce au point d'appui manuel, le praticien évalue ainsi en temps réel, l'implication et l'engagement silencieux du patient dans le processus de guérison initié dans le corps : *On sent véritablement une force qui repart et qui est capable de bousculer toutes les immobilités qui s'opposent à son passage. C'est le premier pas d'un corps qui repart vers l'avant. C'est le signe qui précède la guérison*.*

Que peut-on soigner ?

La fasciathérapie soulage rapidement des problèmes articulaires

tels que : lumbagos, sciatiques, torticolis, entorses, problèmes musculaires. Plus progressivement, des problèmes articulaires de type rhumatismal : arthroses, arthrites. Elle soulage également des troubles fonctionnels digestifs, des céphalées et migraines. Elle peut aider toutes les personnes qui souffrent de stress, de dépresses passagères et d'anxiété, et toutes celles qui cherchent à retrouver une présence profonde et inédite de leur corps.

*Propos de Danis Bois

**Il existe deux courants qui ont développé leur pratique à partir du travail sur les fascias : l'un créé par Christian Carini, la fasciapulsologie, l'autre, par Danis Bois, la M.D.B, à laquelle il est davantage fait référence au cours de cet article.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 60.

Liens Génération Tao

- N° 14, 15, 16 : Le Taiji ostéopathique

- N° 18 : Danis Bois, la passion du mouvement P. 34

www.generation-tao.com