



La Yoga-Thérapie des Fascias

se concentre sur le tissu conjonctif qui enveloppe partout dans notre corps nos organes, nos muscles et nos os. Ils procurent au corps sa structure interne et sa forme extérieure. Même des structures très fines comme nos nerfs, nos vaisseaux sanguins et notre cerveau sont maintenues par les fascias. Étant extrêmement sensibles, ils forment un pont entre ce qui se passe dans notre corps et ce que l'on ressent. Si par exemple on travaille sur un ordinateur avec les épaules très relevées, très contractées et que l'on a mal, ce sont les fascias qui nous informent sur ces tensions.

La principale fonction des fascias est :

- Protéger et soutenir le corps en maintenant la forme.
- Communiquer entre les muscles et relier les muscles au squelette
- La transmission de l'énergie, tension et relâchement

- Approvisionner les organes car tous les vaisseaux de notre corps (artères, veines, système lymphatique) est entouré de fascias
- La proprioception et notre schéma de conscience corporelle
- Ils font partie de notre système immunitaire
- Ils exercent une influence sur notre humeur
- Ils régulent nos échanges thermiques

Tout au long de notre vie nos fascias se modifient. Plus ils vont être fermes et élastiques à la fois, plus ils seront de qualité et ils transmettront l'information de manière efficace aux autres systèmes du corps (os, nerfs, muscles, ...). Mais ils peuvent présenter des distorsions, dues aussi à l'âge, car plus on avance en âge, moins on produit du collagène. Les fibres des fascias sont donc plus souvent emmêlées, resserrées, épaissies ou collées les unes aux autres.

Le Yoga, de manière générale est extrêmement bon pour les fascias. Mais quand on gagne en connaissance sur toutes les chaînes de fascia, on gagne petit à petit en conscience pour savoir quelles sortes de mouvements, quelles séries de mouvement vont être susceptibles de procurer à la fois de la souplesse et de la fermeté à nos fascias, et donc une diminution des douleurs. En effet, plus les fascias sont bien ordonnés et entraînés régulièrement, plus les douleurs vont tendre à diminuer.

Les ateliers que je vous propose vous permettront de savoir localiser, tester et entraîner vos 7 chaînes de fascias principales avec des exercices spécifiques pour :

- Une diminution des douleurs (dos, genoux, épaules, ...)
- Une meilleure gestion de l'équilibre
- Une meilleure proprioception
- Plus de soutien et de souplesse
- Une humeur positive
- Du bien-être global

Vous pratiquerez des postures (asanas) et des séquences de mouvements ciblés qui sont particulièrement bénéfiques pour le réseau de fascias. De cette manière, vous entraînez votre tissu conjonctif de façon globale et gardez un corps souple et en bonne santé. On pratiquera également de l'automassage pour exercer une pression ciblée sur le tissu conjonctif. Ce faisant, le fascia est pressé comme une éponge. Ceci peut permettre une meilleure absorption d'eau et l'élimination des adhérences. Le tissu est assoupli et bien préparé à l'étirement. Pour ce massage, vous pourrez utiliser des grandes bouteilles d'eau, des rouleaux à fascias et des balles de tennis. Les fascias aiment être tendus dans toutes les directions. En sachant que de nombreuses chaînes musculo-fasciales traversent notre corps, nous pouvons rendre certaines postures de yoga (asanas) encore plus « fasciales ». Par exemple, nous créons une tension maximale dans la chaîne des fascias arrière en faisant le dos rond et en tirant le menton vers la poitrine lors d'une flexion avant.

Les fascias ont la capacité d'emmagasiner et de libérer de l'énergie cinétique. Un peu comme un ressort ou un élastique. A nous de les garder souples, fermes et bien étirés.

Afin de pouvoir explorer, tester, assouplir et libérer nos principales chaînes de fascias je vous propose 3 ateliers :

1^{er} atelier : Chaîne de fascias antérieures superficielles
Chaîne de fascias antérieures profondes

2^{ème} atelier : Chaîne de fascias postérieures superficielles
Chaîne des fascias latérales
Les 4 chaînes des fascias des bras

3^{ème} atelier : La chaîne fonctionnelle
La chaîne spiralée

