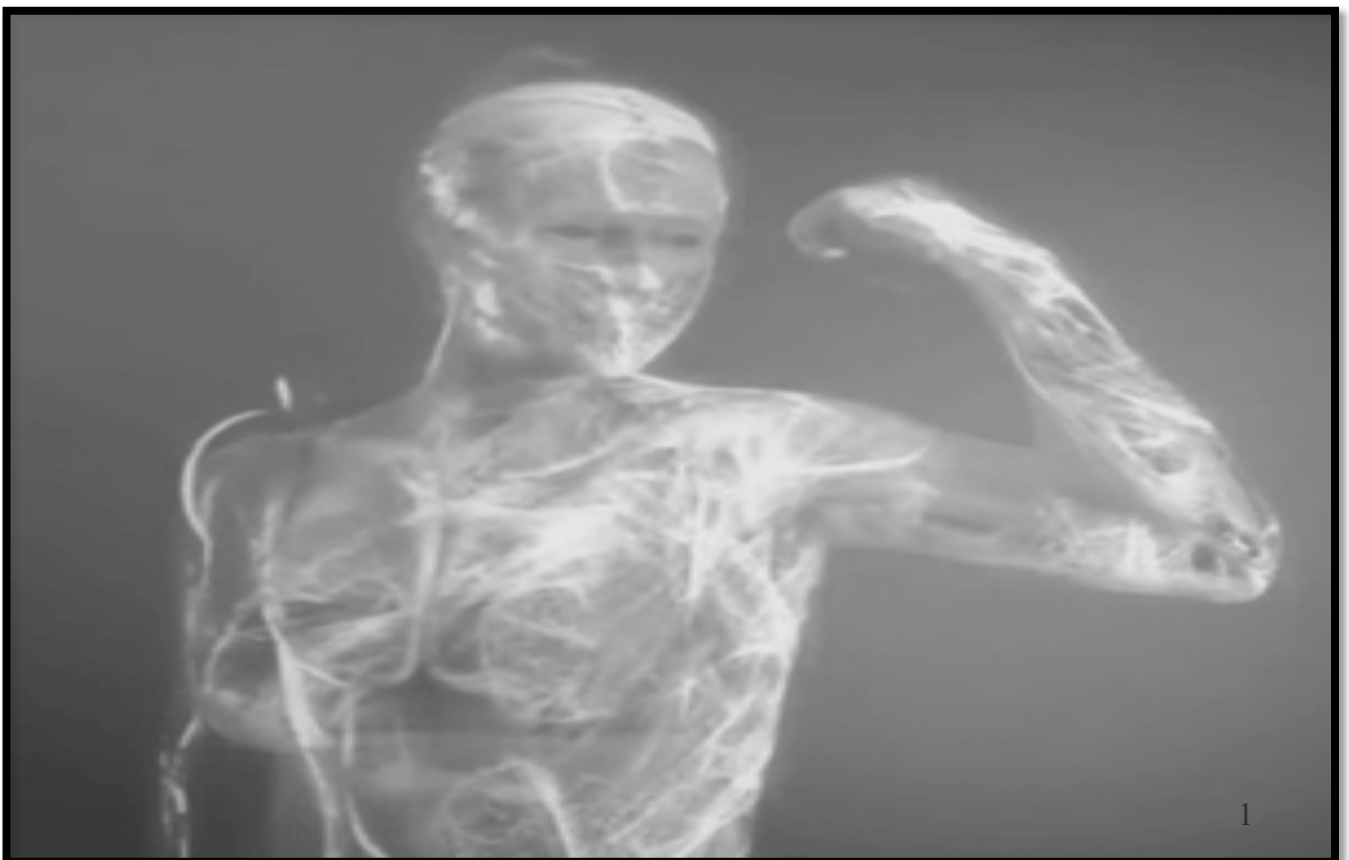




ANCELIN THOMAS
Neuro-Training
Promotion 2017-2019

Les Fascias

Qui sont-ils ?



INTRODUCTION	4
I. LES FASCIAS : ORGANISATION ET FONCTION	6
A. LE FASCIA SUPERFICIEL	7
B. LE FASCIA PROFOND	7
C. ROLES DES FASCIAS	7
II. FASCIA, NEURO-TRAINING ET STRESS	11
A. DEFINITION DU STRESS	11
B. DIFFERENCE ENTRE FASCIA ET TEST MUSCULAIRE	11
C. COMMENT LE STRESS S'INSCRIT DANS NOS FASCIAS ?	12
D. FASCIA ET NEURO-TRAINING (NT)	14
CONCLUSION	16
REMERCIEMENTS	17

Introduction

Notre corps est une caisse de résonance de notre histoire individuelle. Comme un instrument de musique, il vibre à chaque événement et nous ressentons grâce à lui la musique de notre vie.

Notre histoire s'inscrit dans le corps, la chair et dans nos grands systèmes de régulation et d'adaptation.

En Neuro-training (NT) nous utilisons les fascias, pour savoir ce que la personne est venue déposer dans la séance à savoir ce qu'elle est prête à faire sortir de son corps, de ses mémoires... tout ce qui est désuète pour elle maintenant.

Cela peut être une multitude de choses : des vieux schémas de pensées, des émotions, des croyances, des peurs, des habitudes et bien d'autres choses.

Pourquoi les fascias ?

Pendant une séance de NT lorsque je recevais quelqu'un qui venait pour une séparation, je m'attendais à tomber aux fascias sur cette relation...

A mon étonnement, les fascias ont répondu que la personne venait déposer un conflit avec une personne de son boulot. Lorsque qu'on en parle ensemble, la personne me regarde avec des gros yeux pour me demander comment je savais cela...

Avant de se rendre à la séance, il avait croisé cette personne avec qui il était en conflit depuis plusieurs mois, et il se sentait un peu « énervé ».

A ce moment précis, le caractère magique des fascias m'a fasciné.

Le fascia en NT est une des parties palpables, mesurables, moins abstraites que certaines autres notions abordées. (Du moins abstraites et nouvelles pour moi au début de la formation).

De caractère scientifique, il m'était essentiel de revenir à la « source » et à ma formation première : l'éducation et la préparation physique via le sport. Les fascias s'y prêtent bien. En plus de cela ma curiosité s'est tournée vers eux d'une façon évidente sans réellement savoir pourquoi...

Nous parlons souvent des fascias, mais finalement que savons-nous de ce vaste réseau tissulaire très utile ?

L'objectif de ce mémoire va être d'amener un peu de connaissance d'un point de vue « physiologique » et comprendre leur utilité.

Nous aborderons dans un premier temps la structure des fascias pour ensuite voir la relation fascia/neuro-training que l'on peut établir.

Sans aucune prétention, rien n'a été inventé ici, le document a été élaboré en recoupant multiples sources.



I. Les fascias : organisation et fonction

Le terme « fascia » est un mot latin signifiant bande, bandelette, qui entre dans la langue en 1806 pour désigner les tissus conjonctifs fibro-élastiques formant les enveloppes des différentes structures de l'organisme. En anglais le tissu conjonctif se dit « connective tissue » mettant en relief la fonction de liaison du fascia entre les différentes structures anatomiques.

Le Petit Robert (2007) lui attribue comme définition : « membrane de tissu conjonctif qui enveloppe des groupes de muscles et certains organes dont elle assure le maintien. »

Pour le Fascia Research group, le fascia est « un tissu conjonctif omniprésent dans le corps humain. Il forme une matrice qui sert de support à tout l'organisme. Les fascias interpénètrent et entourent tous les organes, les muscles, les os et les fibres nerveuses »

Qu'on les nomme membranes, aponévroses, ligaments, mésos ou tendons, toutes ces structures ne sont en fait que des fascias dérivés d'un même feuillet embryologique : le mésoderme (peau du milieu), celui ci donne naissance :

- aux tissus musculaire, squelettique, lisse et cardiaque,
- aux cartilages, os,
- au sang, moelle osseuse et lymphes,
- à l'endothélium des vaisseaux sanguins et lymphatiques,
- à la séreuse de la cavité ventrale,
- à la tunique fibreuse et vasculaire de l'œil,
- à la membrane synoviale des cavités articulaires,
- aux organes uro-génitaux.

L'observation de l'organisation générale du tissu fascial met en évidence deux structures singulières : le fascia superficiel et le fascia profond.

a. Le fascia superficiel

Le fascia superficiel qui est sous la peau, enveloppe l'ensemble du corps. La rétraction donne la sensation parfois d'être serré dans un « vêtement trop petit ». C'est aussi pour cela que l'on s'étire le matin car le fascia a tendance à se rétracter pendant le repos.

Ce fascia réagit sous l'effet d'un traumatisme physique ou un état de fatigue sous la forme de tensions et de crispations locales qui se diffusent à l'ensemble de cette chaîne anatomique.

b. Le fascia profond

Le fascia axial profond recouvre et enveloppe tous les organes. Il enveloppe le cœur, les poumons, les viscères, le périnée.

Ce fascia est très sensible aux réactions émotionnelles et génère comme sensation : un estomac noué, une gorge serrée, un ventre gonflé et tendu, une respiration oppressée.

Le fascia dure-mérien enveloppe et compartimente le cerveau et continue dans la moelle épinière jusqu'au sacrum et coccyx.

Ce fascia est très sensible au surmenage intellectuel, au stress psychique, à la fatigue, aux anxiétés et se manifeste sous la forme d'une sensation d'étau et de resserrement au niveau du crâne et de la colonne vertébrale.

c. Rôles des fascias

L'homme debout est un compromis entre la verticalité et un besoin incessant de dissimuler ses problèmes de tout ordre.

Il doit s'adapter à la pesanteur, assurer son équilibre, programmer ses gestes.

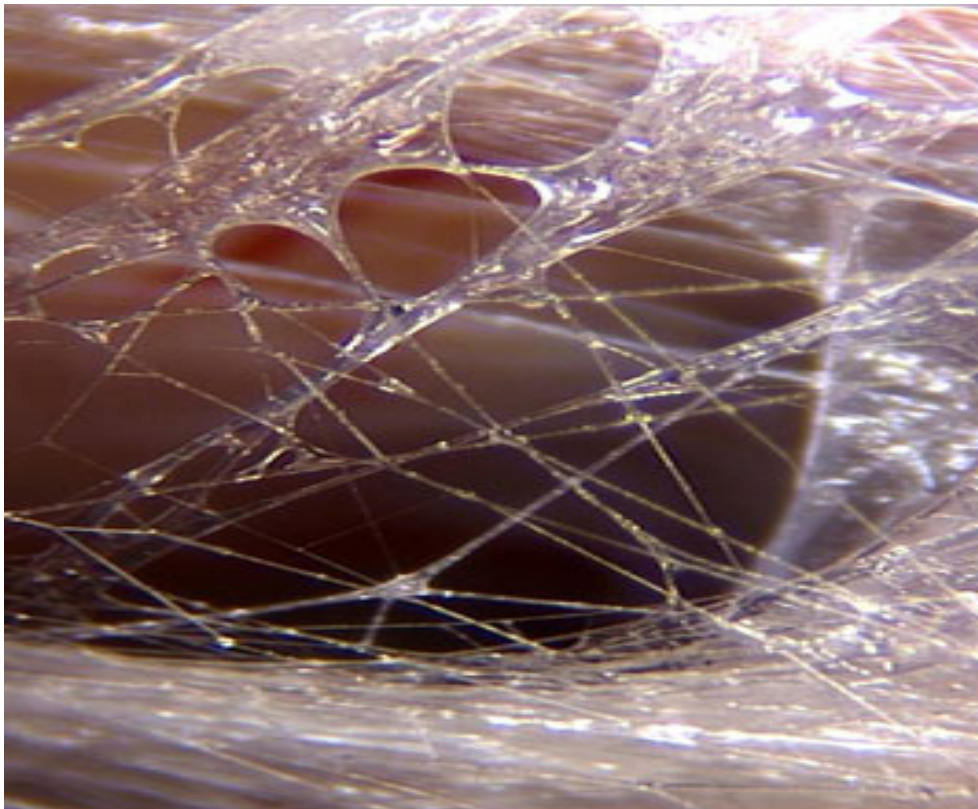
Ces fonctions sont assurées par les chaînes musculaires. La coordination de l'organisation générale passe par l'ensemble des fascias.

Sur un plan fonctionnel, les fascias sont solidaires les uns des autres et constituent ainsi un unique fascia. Ce fascia forme l'enveloppe du corps dont la peau, qui par ses ramifications, pénètre au plus profond du corps.

Cette enveloppe, véritable toile d'araignée, n'accepte pas d'être allongée, mais seulement étirée.

A l'égal des ficelles de manœuvres d'une marionnette, tout mouvement d'allongement d'une partie du fascia nécessite un accord de l'ensemble de cette toile fasciale.

La résultante de l'ensemble des tensions doit être une constante et non pas le résultat d'une succession d'étirements-relâchements, sinon une tension douloureuse s'installe et déclenche par voie réflexe des tensions musculaires destinées à diminuer l'étirement du fascia.



Les fascias endossent plusieurs rôles, qui sont tous aussi importants les uns que les autres.

Ils servent :

- à structurer l'ensemble du corps,
- à favoriser les échanges entre le milieu intra et extra cellulaire,
- à relier toutes les parties qui composent l'humain (organes, viscères, os, muscle, liquide), en anglais on parle de « connective tissu »,
- d'isolation, de protection, ainsi que de transport dans le cas du tissu sanguin.

Mais ils sont aussi :

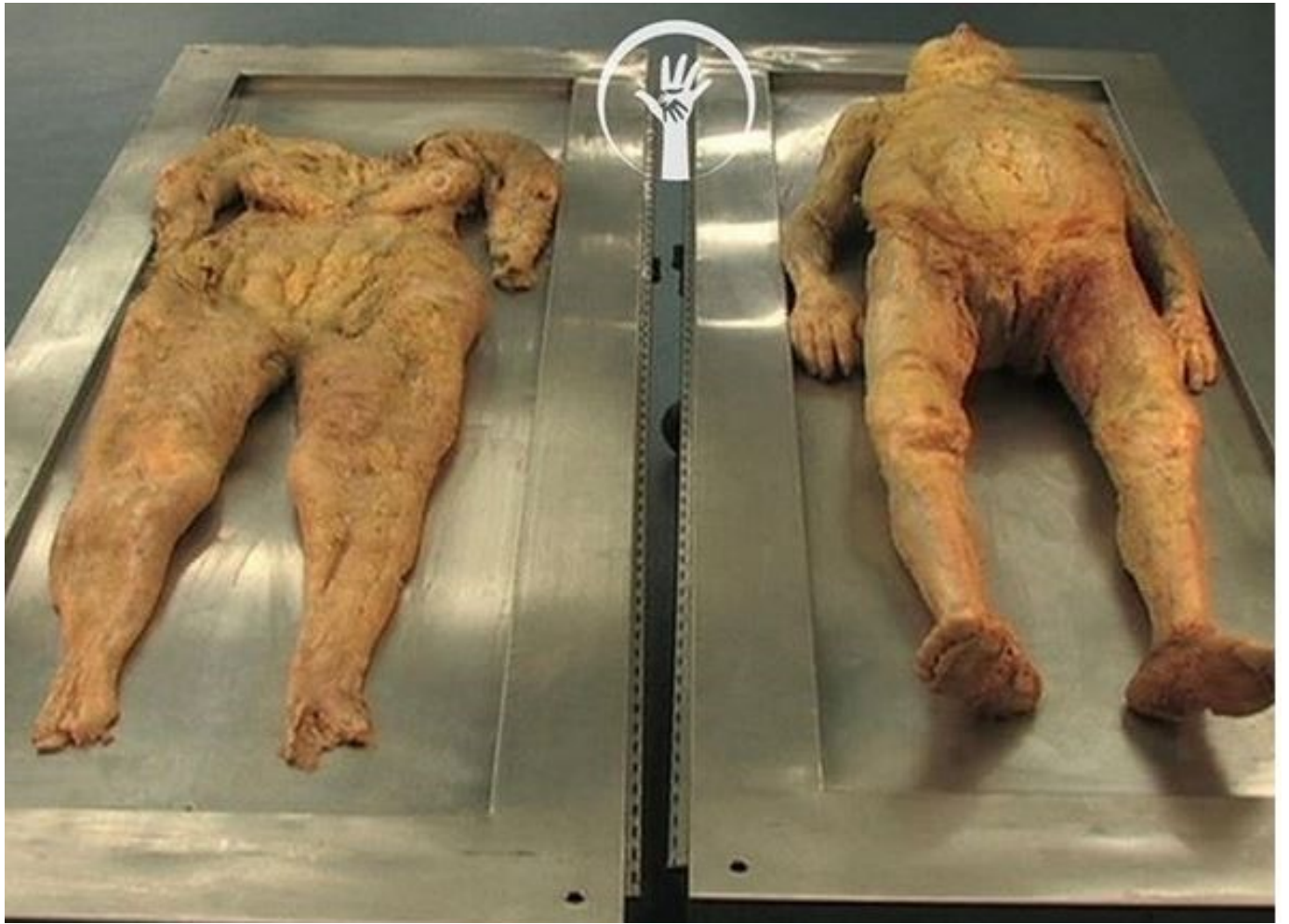
- un lieu d'échange des nutriments corporels,
- garants du bon flux nerveux,
- important dans la régulation endocrinienne et immunitaire.

« Cette architecture fibrillaire est conçue pour permettre une mobilité interne maximale de tous les organes dans toutes les directions et pour s'adapter, en se déformant, à toutes les contraintes imposées au corps humain. La continuité tissulaire est quant à elle garante de l'unité fonctionnelle grâce au maintien de la forme corporelle et de son intégrité. » (J.C. Guimberteau, FRC 2015)

Pour donner une idée de l'importance de ce tissu, le chercheur Léon Page rapporte que s'il était possible d'enlever tous les éléments tissulaires du corps à l'exception du tissu conjonctif, l'apparence superficielle du corps ne serait pas grandement changée. Comme une vaste toile d'araignée, le fascia relie la tête aux pieds et la profondeur à la superficie. Il offre au corps une unité anatomique et fonctionnelle.

« Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime »

Comment nos émotions, stress ou autres chocs influent ils sur nos fascias ?



II. Fascia, Neuro-Training et stress

a. Définition du stress

On entend ici par « stress » toutes perturbations qui influent sur la personne.

« Agression de l'organisme par un agent physique, psychique, émotionnel, entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation. Ce stress peut être indifféremment d'origine traumatique, opératoire, infectieuse, antigénique, physique, chimique et même psychique » Bariety, Coury, 1963

A cette définition nous pourrions ajouter, qu'il existe des stress dans toutes les parties du triangle du Modèle des Principes Universels (MPU) à savoir : Physique, Mental, Emotionnel, Energétique.

Un concept que l'on utilise en NT, c'est qu'un stress, réveille « l'état de stress ».

b. Différence entre fascia et test musculaire

Le fonctionnement du système nerveux est de deux grandes parties :

- Le système nerveux somatique
- Le système nerveux autonome ou végétatif.

Le système nerveux somatique est associé au contrôle volontaire des muscles striés et donc au mouvement du corps dans son environnement.

Le système nerveux autonome correspond à la partie du système nerveux qui régule certaines fonctions automatiques de l'organisme comme les muscles lisses, la digestion, la respiration, les muscles cardiaques ou certaines glandes. Ainsi, il permet le maintien de l'homéostasie interne de l'organisme.

En Neuro-training nous utilisons le test musculaire de kinésiologie. Il interroge le système nerveux somatique. Le muscle a donc besoin d'être équilibré énergétiquement pour qu'il nous donne des réponses correctes.

Lorsqu'on interroge les fascias, nous passons par le système nerveux autonome. Le test des fascias sera toujours juste. On a accès à l'information directement.

c. Comment le stress s'inscrit dans nos fascias ?

Dans les parties précédentes nous avons vu que les fascias englobent tout, des muscles en passant par les viscères, les organes et même au niveau du cerveau. En effet ils dérivent du mésoblaste, si donc par extension nous considérons que ce mésoblaste est du fascia, pratiquement toutes les structures du corps peuvent être considérées comme fascia sous différentes formes. Ils sont porteurs du message de l'information et garants de la bonne santé.

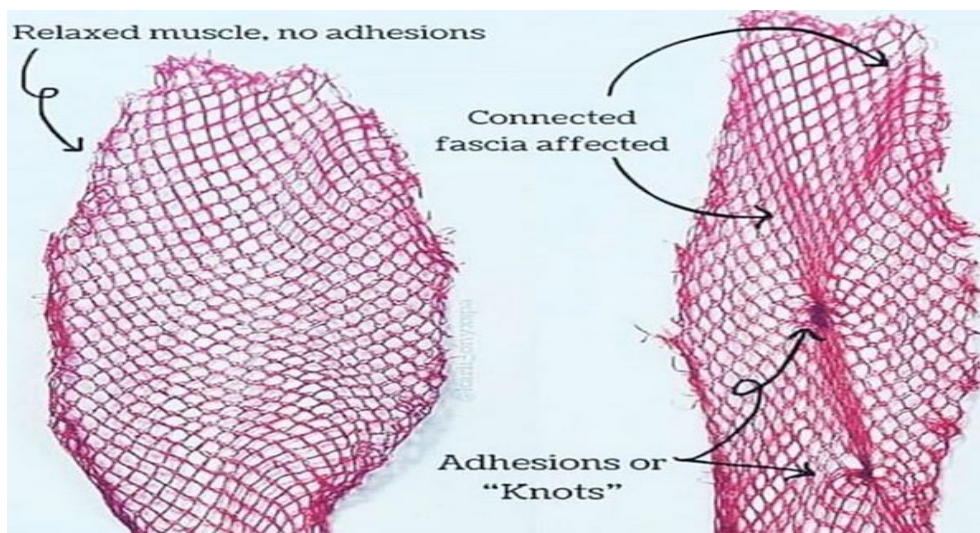
Ils vont donc être sensibles à chaque modification et par résonnance, se raidir, se contracter et se modifier.

Pour un choc physique le fascia va s'immobiliser, se rétrécir à l'endroit même du choc.

Le fascia est plus sensible à la douleur que le muscle ou la peau.

Il va alors garder des traces aux différents endroits stressés qui se répercuteront sur l'ensemble.

Pour les stress émotionnels, la colère exprimée par le foie impactera le fascia qui englobe le foie et rigidifiera l'ensemble, comme une tristesse/chagrin du poumon, mais encore une peur au niveau des reins ou l'impatience de l'estomac. C'est la seule structure à solliciter la part émotionnelle de la douleur.



L'agent stresser peut être également nutritionnel ou même chimique, en effet en passant par les viscères (hautement vascularisées) mais aussi englobant les artères, veines, ou même des muscles, dès que le corps va réagir cela va impacter notre manteau facial.

La mobilité de l'appareil musculo-fascia-squelettique est altérée, il y a répercussion sur la sphère viscérale et, réciproquement, une viscère occasionne par son volume ou sa pesanteur, une rétraction du système facial.

Par exemple au niveau des muscles avec la production de déchet métabolique (acide lactique) lors d'une activité sportive mais encore lors d'un spasme de l'intestin dû à une réaction à un aliment ou médicament que le corps n'accepte pas, le fascia va réagir de la même manière.

Cette interaction est le siège d'une transmission d'informations mécaniques qui se transforment en des informations biochimiques participant ainsi à l'intégrité fonctionnelle de cet ensemble. Toute variation de contrainte à ce niveau microscopique se traduit par des modifications fonctionnelles et biologiques.

Cette réaction d'adaptation est en principe réversible mais il est fréquent que des tensions s'installent et perturbent l'équilibre général de l'organisme.

Les chocs physiques et psychologiques peuvent rester « inscrits » dans le corps à notre insu. Par exemple une fragilité s'installe et permet à des pathologies plus sérieuses de se développer.

C'est grâce à cette mémoire du corps et au défi verbal que l'on peut dater les chocs dans le corps et donc remonter au choc « initial » qui réveille l'ensemble.

d. Fascia et Neuro-Training (NT)

Avec le temps les immobilités dans les différentes couches même si elles ne sont pas toujours ressenties perturbent l'équilibre général de l'organisme et modifie la motilité.

Les fascias ne sont pas une finalité en Neuro training mais plutôt un moyen d'identifier le problème que la personne souhaite déposer dans la séance.

En fonctionnant comme cela, on sait ce qui est bon pour la personne car nous écoutons son corps, et le corps ne ment pas.

En NT le fondateur de la méthode (Mr Chouraqui José) a établi une grille de lecture des fascias. Nous utilisons les fascias au niveau de jambes et des pieds.

Le côté gauche est en rapport à soi (affectif, la famille, mes motivations..).

En fonction de la nature du stress nous aurons en :

- Mental : des doutes
- Emotionnel : situation inachevée (laquelle ?)
- Physique : mode digitaux.

Le côté droit va être en rapport aux autres (relation avec l'extérieur, le travail, valeurs...). On peut affiner si le fascia droit est bloqué, en identifiant la nature du stress :

- Mental : attitude / comportement
- Emotionnel : on va chercher une émotion
- Physique : problématique d'action (chercher quelle action ?)
- Méridiens : peurs/habitudes/croyance

Un blocage au niveau de :

- La rotation va nous indiquer qu'il y a un stress au niveau de l'action (ce qui part de nous vers l'extérieur ou ce qui vient vers nous).
- L'élévation va nous indiquer qu'il y a un stress au niveau de la réaction (comment nous répondons à ce qui nous arrive ou comment on nous répond par rapport à ce qu'on a envoyé).
- La traction va nous indiquer qu'il y a un stress au niveau de l'influence (comment on influence les autres ou comment les autres nous influencent)

Les fascias peuvent également se bloquer en bilatéral ce qui nous montrera les conditionnements et programmations de la personne.

La trame fasciale dépend de la nutrition, du drainage, de la défense de l'organisme aux traumatismes quotidiens de la vie.

Nous avons pour cela plusieurs outils pour garder ou redonner l'équilibre aux fonctions du tissu : en nutrition avec l'équilibre acido/basique, la procédure de la lymphe, torsion costale pour le drainage, procédure de l'accident pour les traumatismes etc...

On nous dit souvent que l'équilibration représente que 10% du travail, en effet si nous arrivons à identifier ce qui perturbe, mettre une émotion et faire du lien, la correction est juste là pour « finaliser ».

Nous pouvons à l'aide de la « Meilleure Option Neurologique » : déshydratation faire des « miracles ». (Cela permet de réhydrater le fascia directement, instantanément et donc de remettre du mouvement.)

C'est ce qui fait la richesse du NT, c'est que chacune des corrections sont puissantes si nous trouvons la source du problème.

Tout peut être équilibré par tout.

Conclusion

La médecine occidentale date du V siècle avec J.C avec Hippocrate, on peut donc dire que la découverte des fascias est très récente.

L'étude de plus en plus approfondie des fascias nous ouvre sans cesse des nouvelles possibilités d'investigations thérapeutiques.

On trouve plusieurs façons d'aborder les fascias : uniquement structurelle (mézières), structurelle et psychique (rolfeurs), fonctionnelle (massage réflexe), psychique (bioénergie).

La plupart des techniques ont une action directe sur le fascia en enlevant le point bloquant ou en massant l'endroit douloureux, on masque alors le signal d'alarme que le corps nous envoie. La conséquence c'est que cela reviendra ailleurs ou sous une autre forme.

Avec le NT, on remonte à la source afin d'enlever le stress d'origine.

Ce stress peut être d'origine varié et partout dans le MPU. Nous allons donner une information de compréhension du message au corps, avec pour but de l'aider à résoudre le problème, mais aussi de le comprendre pour ne plus répéter les mêmes erreurs.

Thomas Myers (thérapeute, conférencier et auteur de Anatomy trains) nous informe que l'on peut extraire le fascia du cœur et que l'on peut greffer des cellules saines afin de le faire fonctionner.

Supposons que des greffes de fascia s'effectuent un jour, est ce que ces fascias garderont leurs mémoires ?



Remerciements

Bien évidemment je ne suis pas arrivé ici par hasard, certains moments de la vie font que nous faisons des choix qui nous changent littéralement.

Mais il y a aussi des personnes qui nous font changer, réfléchir, regarder les choses avec un angle différent du notre, qui nous font tout simplement nous éveiller.

Je tiens donc à remercier l'ensemble de ces personnes :

Laurent, Malory, Blandine, ma promotion dans son ensemble <3 et les personnes du NT, les correcteurs, Gaelle, Marie, ma famille et bien sûr José.

Merci à vous tous et merci la Vie.