

# LE FASCIA, L'ORGANE DE L'UNITÉ

*Note : Je remercie l'auteur de ce magnifique article (Véronique Rauzy) qui nous éclaire sur ce qu'est le fascia et comment il s'inscrit dans une approche complète de l'être : Corps – Âme – Esprit – Energie.*

*La fasciathérapie que je pratique s'inscrit dans cette approche multi-facette que nous sommes , à l'image des multi-facettes d'un diamant.*

Le fascia est une de nos structures fondamentales. J'en parle au singulier car il est une unité : toutes les membranes fasciales forment un continuum. Le fascia soutient et enrobe toutes les structures corporelles. Il comprend les membranes entourant les os, les muscles et les organes mais aussi les tendons et les ligaments. Il parcourt l'ensemble du corps sous la peau, dans toute sa surface, mais aussi en profondeur, reliant nos espaces cellulaires les plus internes aux plus superficiels. Le fascia a un rôle de structuration du corps physique. Il supporte, sépare et joint les différents éléments corporels.

Le fascia, aussi dénommé tissu conjonctif, est la trame de notre architecture fluide, mélange de solide et de liquide, porteur de la souplesse, de la force, de l'élasticité, de la sensorialité, de la continuité du corps.

Pour être sain, le fascia a besoin d'être stimulé, étiré, mis en mouvement, ce qui régénère ses fluides, le désengorge et le dénoue. Sinon il se cristallise, se rigidifie et comprime les nerfs, les muscles, les articulations ; de membrane de soutien il se détériore alors en siège de la douleur. Toutefois il ne tolère pas d'excès, ce que montrent les tendinites et claquages dus à l'exagération des mouvements et au fait qu'ils aient été forcés.

Le fascia est à la fois frontière entre les parties, pont reliant deux zones et structure d'ensemble.

Au niveau des éléments, le fascia est composé d'eau (liquide) et de terre (solide), et il est animé par l'air (le souffle) et le feu (l'énergie en mouvement).

Pour accomplir au mieux ses fonctions, il gagne à être reconnu par la conscience, et qu'il en soit pris soin. Voici quelques-unes de ses merveilleuses propriétés, que je suis en train de découvrir grâce aux nouvelles pratiques corporelles qui enchantent, stimulent et mobilisent mes journées d'automne.

## PROPRIOCEPTION

Le fascia serait l'organe proprioceptif, celui qui sait nous offrir des repères dans l'espace-temps, nous maintenir dans la verticalité et permettre que le corps se comprenne comme une unité.

La proprioception peut être comprise comme le sixième sens, et le seul qui ne peut pas être compensé. Elle est soutenue biologiquement par le fascia et l'oreille interne (vestibule).

La proprioception fait le lien avec la perception subtile du clair-ressenti : elle nous permet de capter les enveloppes éthériques des corps, les auras. La paume des mains fait alors interface pour la proprioception, la perception fasciale se déployant au-delà du corps physique par des vortex émanant de la paume des mains.

Elle nous permet de nous déplacer avec une perception fine de l'espace, sans besoin de la vision : la nuit par exemple. Elle correspond à tous les petits yeux que nous pouvons ouvrir en chaque point de nos corps, sur chaque articulation et qui ouvrent une perception à 360° de notre environnement.

La sensibilité du fascia est à la fois interne et externe. En interne le fascia est doté de nombreuses terminaisons nerveuses qui informent le cerveau des stimulations douloureuses par exemple, mais aussi agréables comme lors d'un massage. En externe il capte les formes de l'environnement, à la fois matérielles et subtiles, nous donne les repères de l'espace tridimensionnel.

#### DU MICRO AU MACRO

Le fascia nous révèle la nécessité d'une approche globale du corps, compris comme un tout et pas la somme de parties indépendantes.

Le fascia fait le lien entre les différentes échelles du corps, c'est un réseau fibrillaire. Dans sa continuité, il est présent tant dans la petite échelle du niveau cellulaire que dans la grande échelle de l'enveloppement des muscles, os et organes.

#### TENSÉGRITÉ

Ce mot employé d'abord en architecture mêle les notions de tension et d'intégrité. La tenségrité est la capacité d'une structure à se stabiliser par le jeu des tensions et des liens multiples. Le fascia est l'enveloppe globale qui reflète les équilibres internes anatomiques et déploie la structure optimale correspondante. C'est grâce à lui que le squelette ne s'effondre pas et que les organes ne descendent pas au sol en réponse à la force gravitationnelle. Les membranes fasciales sont en interdépendance perpétuelle.

#### PERCEPTION DE SOI

Le fascia est un vecteur de la perception de soi ; il nous permet de ressentir l'unité du corps, de pressentir l'espace occupé par le corps. Non seulement le corps physique, mais aussi les corps subtils. Le fascia perçoit et nous transmet l'information sensorielle des enveloppes subtiles de nos corps et de ceux qui sont autour de nous.

Il aide au lien entre matière/forme incarnée et conscience/information. Il est une voie pour communiquer directement avec le corps compris comme une globalité, une unité, une plénitude.

#### LE FASCIA, L'ORGANE DE LA CONNEXION

C'est un organe connectif par l'énergie qui y est véhiculée, par la continuité de sa trame et par la conscience qui peut s'y associer.

Il permet aux chaînes musculaires de se coordonner, de véhiculer ou économiser la force.

Il connecte le système vasculaire sanguin au système nerveux. Il transmet au cerveau toutes sortes de signaux des informations chimiques et mécaniques qu'il reçoit. Il maintient l'hydratation du corps par la matrice extra cellulaire, cette substance fluide générée par les cellules fasciales.

## TRANSMISSION DE LA FORCE

Le fascia est l'interface organique entre la matière et l'énergie, c'est sur lui que cheminent les méridiens révélés par la médecine traditionnelle chinoise, et qu'agissent les points d'acupuncture.

Il est le tissu de la force fluide. Sa force vient de sa continuité et de sa cohérence, et quand on comprend cela, on peut accompagner nos mouvements depuis la globalité corporelle, et non plus nous voir comme coupés, fragmentés, assemblés de multiples pièces séparées.

La mobilisation du fascia aide au maintien d'une posture saine.

Maintenir la posture mobile aide le fascia à rester sain (ou retrouver la santé).

Quand on parle de circulation fluide de l'énergie en nous, c'est par l'intermédiaire du fascia qu'on peut la ressentir directement.

Le fascia génère, transporte et sauvegarde la force dont nous avons besoin. Il nous offre la possibilité d'une nouvelle compréhension de la force, pas seulement musculaire mais holistique, faisant intervenir l'ensemble de la structure physique en lien avec notre attitude mentale et émotionnelle.

## FASCIA ET CORPS SUBTILS

Il fait le lien entre le corps physique et les enveloppes subtiles associées au corps humain, notamment ce qui est appelé le corps émotionnel et le corps mental.

Le fascia est un capteur sensible : il répercute le subtil dans la forme matérielle. Il imprime les nœuds mentaux, absorbe les chocs et traumatismes émotionnels, cicatrise les plaies physiques.

## SOUFFLE VITAL

Respirer dans la conscience de faire circuler l'élément air dans nos corps vient oxygéner le fascia, le déployer, le décoller, l'alléger, l'étirer et le mobiliser, en un mot LE VITALISER. Quand nous sommes présents au souffle qui circule en nous, nous ressentons le frémissement du fascia, nous captions l'onde qui parcourt cette trame qui structure et maintient notre corps. Nous établissons un lien profond entre Conscience, c'est-à-dire reconnaissance, et Présence au corps ; dans le corps. C'est le début de la communication interne, de la connexion intime.

## VECTEUR D'ÉNERGIE

Le fascia est un vecteur de l'énergie sous plusieurs formes.

D'une part, il est un transformateur piézo-électrique, c'est-à-dire qu'il va transformer une part de l'énergie mécanique générée par les mouvements du corps physique en énergie électrique. Cela est rendu possible notamment par la grande teneur en silicium du collagène qui constitue une part importante du tissu conjonctif. Cette énergie électrique pourrait être utilisée pour alimenter des appareils externes, ce que proposent plusieurs inventions, mais surtout elle peut nous soutenir dans notre mouvement évolutif par l'accélération interne qu'elle suscite dans notre fréquence vibratoire lorsqu'elle est correctement canalisée.

D'autre part il est un vecteur d'énergie scalaire et nous relie au grand champ. Tout dans le corps est spirale, et le fascia vient structurer les spirales dans la manière dont il s'enroule et se tisse sur les muscles, les os, les organes. Ainsi il les protège, les informe et les oriente favorablement.

## FASCIA ET KUNDALINI

Quand elle s'active, l'énergie de kundalini vient dynamiser et propager l'onde vitale dans tout le fascia ; elle passe à travers lui pour régénérer le tout, soigner ce qui doit l'être et fluidifier les voies de circulation.

*Découvrir, reconnaître et connecter le fascia est une énorme étape en moi : je réalise une autre manière de manifester Présence, Conscience et Puissance, à travers le corps, à l'intérieur, dans le vivant immédiat.*

*Cela active de puissants feux de régénération et je me réjouis de cette plongée de l'œuvre au rouge par la voie directe dans le corps. Il reste tant de merveilles à explorer, vivre, connecter, déployer...*

*Et vous, connaissez-vous votre fascia ?*

*Par Véronique Rauzy*

*Gratitude à l'auteur de cet article.*

*Anne Florence Vanden Perre, Ostéopathe D.O*