



**Christian Courraud,** kinésithérapeute, directeur de l'École de fasciathérapie méthode Danis Bois, à Paris, enseignant et chercheur au Centre d'études et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive (Cerap).

# FASCIATHÉRAPIE, retrouver les rythmes naturels du corps

**Pratiquée par des masseurs-kinésithérapeutes, cette technique, bénéfique à tout âge, permet de dénouer les tensions et de relancer les capacités d'autorégulation naturelles de l'organisme. Explications de notre expert.**

## Que sont les fascias ?

Les fascias sont des membranes très fines qui enveloppent et relient les éléments anatomiques du corps : les os, les muscles, les viscères, les vaisseaux, le derme mais aussi les nerfs et même les cellules. Du bas vers le haut, et de la périphérie vers l'intérieur, toutes les parties du corps sont ainsi reliées entre elles par ces tissus élastiques et fibreux, qui constituent en quelque sorte un « deuxième squelette ».

## Quels sont les principes de cette thérapie ?

En cas de choc, ces fascias se crispent et restent tendus, pouvant générer fatigues, douleurs, blocages

ou pathologies diverses. La fasciathérapie agit en libérant les plans tissulaires les uns par rapports aux autres, ce qui défait les nœuds, réduit les douleurs et rééquilibre le fonctionnement naturel du corps. Elle permet à l'organisme de remobiliser ses ressources intérieures et restaurer son harmonie interne.

## Quelles sont les indications de la fasciathérapie ?

Cette technique agit sur les problèmes mécaniques d'ordre musculaire ou articulaire comme le mal de dos, l'entorse, la tendinite, le torticolis, sur les troubles fonctionnels circulatoires, digestifs, gynécologiques... Elle est largement utilisée chez les sportifs de haut niveau, comme les footballeurs professionnels, pour sa capacité à stimuler la vitalité et la récupération, pour améliorer les performances. Elle est très intéressante pour gérer les états de stress ainsi que le mal-être. Elle a aussi sa place dans l'accompagnement des douleurs chroniques, des pathologies lourdes et des personnes en fin de vie.

## La somato-psychopédagogie, entre le corps et le cœur

Cette branche de la fasciathérapie intègre également l'éducation des personnes, afin de leur apprendre à écouter ce qui se passe en eux, à renouer le contact avec leur corps, à vivre leurs sensations, à réfléchir sur la base de leur ressenti corporel. Ce travail est un outil de développement personnel, mais il agit aussi sur les douleurs dans leur composante psychologique et émotionnelle.



De la détection au toucher, les gestes sont doux, précis et adaptés à chaque symptôme.

© GETTY

## Où se renseigner

- L'Association nationale des kinésithérapeutes fasciathérapeutes propose un annuaire sur son site Internet : [www.ankf.fr](http://www.ankf.fr)
- Le site de l'école Danis Bois : [www.methodedanisbois.com](http://www.methodedanisbois.com)
- Le site du laboratoire d'études et de recherche : [www.cerap.org](http://www.cerap.org)

de porte-parole. Les points d'appui sur les lieux de blocage permettent de libérer les zones immobiles et amener le corps à retrouver ses capacités d'autorégulation. Elle se caractérise par une qualité de toucher de relation et d'écoute très spécifique. Des études effectuées en milieu universitaire ont montré que ce toucher de relation apporte en effet aux patients un sentiment d'existence et de mieux-être. Ce travail intègre la dimension psychique, car les fascias sont un tissu sensible, qui garde la trace des émotions vécues et reflète l'état intérieur.

## Quelle est la spécificité de la méthode Danis Bois ?

Cette méthode de travail sur les fascias a été mise au point dans les années 80 par un kinésithérapeute et ostéopathe, Danis Bois, aujourd'hui docteur en Sciences de l'éducation et directeur d'un centre de recherche, le Cerap. Elle s'appuie sur le mouvement interne du corps, qui représente la force interne de la personne et lui sert

## VRAI/FAUX La fasciathérapie peut être utile pendant la grossesse

**vrai** Les futures mamans peuvent bénéficier des bienfaits de la gymnastique sensorielle périnatale. Cette branche particulière de la fasciathérapie, développée par Danis Bois, permet de développer la relation de la maman avec son bébé.