

# Se décrisper grâce à la fasciathérapie

Autor(en): **Bernheim, Patricia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 15

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832116>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

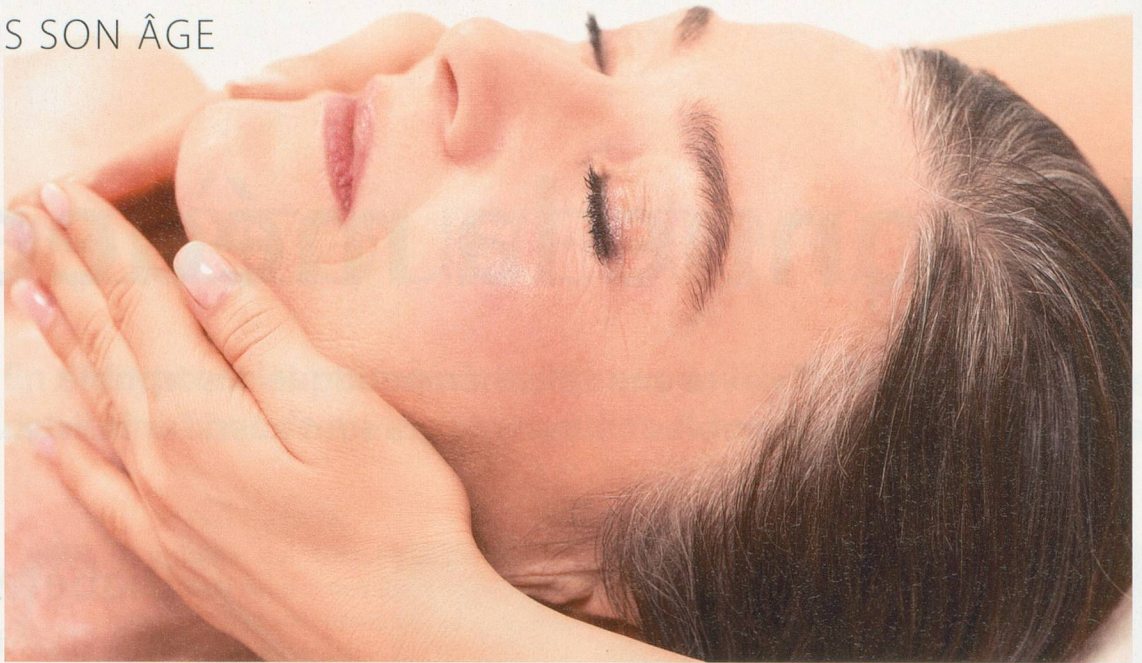
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.





Yuri Arcus

## Se décrisper grâce à la fasciathérapie

Cette approche manuelle douce prend en compte la personne dans sa globalité et offre un réel soulagement lors de maladies aiguës ou chroniques.

« Les fascias, ou tissus conjonctifs, sont des membranes élastiques présentes dans la plupart des structures anatomiques du corps, notamment les muscles, les tendons, les ligaments, la peau et les viscéres. Ils sont tous reliés entre eux comme un grand tissage vivant et sont très sensibles aux traumatismes physiques et aux atteintes psychologiques telles que le stress. En réaction, ils se rigidifient, se ferment et se crispent. Mais, surtout, ils emmagasinent toutes les agressions pour les restituer plus tard sous forme de troubles ou de douleurs. » Et c'est là qu'intervient Alice Sozzi, fasciathérapeute à Lausanne.

Son travail de professionnelle, à la fois préventif et curatif, consiste à réactiver le rythme naturel des fascias afin que tout « glisse » à nouveau de manière harmonieuse. Il ne s'agit pas d'un massage à proprement parler, puisqu'il n'y a ni pétrissage, ni tapotement, ni secousse. « Le praticien pose ses mains à plat de manière à écouter le corps, à suivre le micromouvement naturel des fascias et à repérer les zones où ils sont engorgés, bloqués ou crispés. Ce sont eux qui dictent où placer les mains et quelle pression exercer », souligne encore la thérapeute.

### Plus qu'une simple détente

Dans cette approche qui prend en considération le corps dans son entier, les gestes sont précis et codifiés, très doux et non interventionnistes. Les mains glissent et entraînent les couches de fascias

toujours plus profondes. Comme elles s'ajustent de manière permanente à ce que le corps demande, c'est un traitement sur mesure, avec une rythmicité très lente et des moments d'arrêt pour que la main écoute. Grâce à ce toucher spécifique, la fasciathérapie agit en profondeur et offre plus qu'une simple détente musculaire.

Mise au point par le Français Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe, il y a un peu plus de vingt ans, la « thérapie manuelle de profondeur » s'adresse à toute personne ayant subi des chocs physiques ou émotionnels, souffrant de problèmes inflammatoires, de maux de tête et de dos, de suites opératoires, de problèmes gynécologiques, mais aussi de douleurs psychosomatiques. Dans l'urgence, elle peut enrayer, de façon ponctuelle mais profonde, les douleurs physiques et psychologiques, raison pour laquelle elle est utilisée dans les centres antidouleur.

Une fasciathérapie débute par une séance par semaine pendant un mois pour amorcer le travail de détente. Elles sont ensuite espacées jusqu'à ce que les symptômes aient disparu. On peut également y avoir recours pour se préparer à une période de stress ou pour s'en défaire plus facilement.

Patricia Bernheim

Adresses sur le site [www.fasciatherapie.ch](http://www.fasciatherapie.ch) ou au 022 301 30 85. Environ 100 fr. la séance de 45 minutes, pris en charge par certaines assurances maladie complémentaires.