

# Présentation de la fasciathérapie Méthode Danis Bois

## Présentation

La Fascia thérapie MDB est une méthode très complète qui intègre 4 volets:

- **Thérapie manuelle**
- **Thérapie gestuelle**
- **Intériorisation sensorielle**
- **Thérapie verbale**

Les piliers de la méthodes sont

- le mouvement: mouvement effectué, mouvement senti, mouvement ressenti, mouvement interne (mouvement senti dans l'immobilité). Tout mouvement se décline en espace et en temps, ainsi:
  - les orientations: 3 directions de l'espace
  - la lenteur: la sensorialité ne se déploie qu'au sein d'un mouvement lent. La lenteur permet une lecture particulière de la personne: points forts, points faibles, "angles morts", potentiels etc.
  - une 3<sup>e</sup> composante est associée: la résonance, l'implication de la personne à son geste, à son ressenti
- les invariants: la personne est ramenée à un mouvement physiologique.

Ci dessous les 4 volets sont rapidement esquissés.

## Thérapie manuelle

Ou fascia thérapie sensu stricto: "thérapie des fascias". Les fascias sont les enveloppes à l'intérieur du corps. Par exemple: aponévroses des muscles, périoste, capsules articulaires, plèvres, péritoine, péricarde, méninges, peau. Majoritairement constitués de tissu conjonctif, ils sont de ce fait sensibles aux stress.

Le thérapeute provoque un étirement lent des fascias et des tissus. Le retour se fait en accord avec la réaction tonique de la personne. La régulation se fait pas des voyages successifs dans les 3 directions.

Plusieurs objectifs:

- éliminer les tensions (fascias, muscles) et redonner du mouvement à la zone traitée
- s'assurer que le corps est capable de gérer ce mouvement par la sensation (une zone bloquée est souvent insensible/ une zone insensible à plus de risques de se blesser)
- relier la zone à tout le corps par des mouvement cohérents
- stimuler le potentiel d'auto équilibration de l'organisme
- et last but not least: apporter une sensation de bien être et de soulagement, ainsi qu'un effet sur la douleur lorsqu'elle est présente.

Cette thérapie agit sur les pathologies ostéo-musculaires mais aussi sur les pathologies viscérales, fonctionnelles ou en rapport à la relation de la personne à sa vie.

## **Thérapie gestuelle**

ou "gymnastique sensorielle": le mouvement proposé a pour but d'éveiller et affiner la sensorialité.

Se pratique en individuel ou en groupe.

Les mouvements proposés sont d'abord très simples: déplacement dans les 3 directions de l'espace. Ensuite, à la manière d'un boléro de Ravel, d'autres segments et d'autres orientations sont ajoutés. Le patient est amené à suivre par la conscience tous les paramètres du mouvement: orientations, vitesses, force, amplitude, articulations impliquées etc.

Ensuite, il existe une série de mouvements codifiés, comparables à un "tai chi occidental".

Enfin, la personne évolue en "mouvement libre".

Les objectifs et les effets sont multiples:

- réajustement postural
- réajustement/adéquation sensation/mouvement
- Coordination
- mise en place de nouveaux habitus moteurs doux et physiologiques où le corps n'est pas sur-sollicité
- travail sur l'attention, la concentration, la présence à soi
- découverte de soi, de ses caractéristiques "spatiales"
- découverte et amélioration des compétences physiques
- attention portée à sa créativité et son unicité au sein d'"invariants physiologiques".

## **L'intériorisation sensorielle:**

Moments d'immobilité où la personne est guidée vers ses sensations, et en particulier à la perception d'un mouvement interne en dehors d'un mouvement effectué.

Ce travail prépare et accompagne les autres volets, travaille sur les ressources attentionnelles de la personne et lui offre un moment de retour à soi et de pacification.

## **La thérapie verbale (somatopsychopédagogie):**

Ne peut se pratiquer seule. Elle est un complément aux trois autres volets et sert à guider la verbalisation de ce qui a été expérimenté.

La méthode propose une grille de lecture et d'analyse en s'appuyant sur des données sensorielles.