

Une grande première la Fasciathérapie par Biorésonance, un kinésithérapeute en toi !

Tu connais la chanson des inconnus sur l'*URSAFF* et ses paroles « *Qui que tu sois, quoi que tu fasses* ».... Pas possible que t'en réchappe ! Nous sommes les frères qui râpent toooout ... Et bien là c'est un peu pareil, ils sont là, partout ... mais dans le domaine de ton **BIEN ÊTRE** et de ta **SANTE ENERGETIQUE** !

Alors, « *Qui que tu sois et quoi que tu fasses* » impossible que t'en réchappe car, dans ta vie, pour améliorer les dysfonctionnements de ta santé, il y a de fortes chances que tu soit concerné par le soin de tes *FASCIAS* car, ils sont partooooout.

Découvre ce **dossier exclusif de 9 pages** qui va changer ton quotidien grâce à cet organe reconnu comme tel par les professionnels du médical depuis seulement 2018. La plupart des médecins les connaissent, en ont entendu parlé, mais la quasi-totalité d'entre eux ignorent leurs pouvoirs et leurs actions sur grand nombre de maladies, parfois même invalidantes ?

Si tu veux lire ce dossier et te procurer ce soin, à vie, qui doit faire absolument partie de ton armoire à pharmacie énergétique et celle de ta famille, clique sur le lien dans mon commentaire sous cette vidéo.

Je l'ai testé moi-même et je peux dire que j'en suis abasourdi, autant que lorsque j'ai découvert ses « *miracles* » et ces multiples intrications avec l'ensemble du corps humain. Un soin à ne pas manquer et à avoir absolument pour changer sa vie remplie de « *bobos* » !!!

Composition fréquentielle pour leur bon fonctionnement:

- **Fascias** (fréquence pure pour leurs dynamisations et leurs détentes) & **Alcalinisation**
- **Collagène** (les fascias sont un tissu de collagène)
- **Hydratation du corps** (Les fascias contiennent une grande quantité d'eau, ce qui leur permet de rester flexibles et élastiques. Une bonne hydratation est donc cruciale pour maintenir leur santé)
- **Système lymphatique** (situé dans les fascias)
- **Traumatismes émotionnels** (les fascias gardent en mémoire affective tous tes expériences douloureuses)
- **Equilibre Alimentaire** (Une alimentation équilibrée est essentielle pour la santé des fascias)
- **Silicium** (excellent complément nutritionnel pour les tissus aponévrotique)
- **OPC** - se lient au collagène et contribuent à préserver l'intégrité de la structure des tissus conjonctifs comme les **Fascias** (puissants antioxydants qui protègent du vieillissement et de la création de cellules cancéreuses)
- **Inflammation** (L'acide hyaluronique aide votre fascia à s'étirer lorsque vous bougez. L'inflammation et les traumatismes peuvent assécher l'acide hyaluronique et endommager votre fascia. Lorsque votre fascia se resserre, il peut restreindre le mouvement de tes muscles et de tes tissus, provoquant des douleurs et d'autres problèmes de santé).
- **Psoas** (les fascias ont une mémoire affective qu'ont peut effacer si elle est perturbante ! Le fascia autour du psoas est l'une des zones où le plus souvent les humains stockent des traumatismes . Il faut savoir que lorsque notre cerveau n'est pas en mesure de traiter ce qui se passe, il le stocke dans le fascia.)
- **Système nerveux central et périphérique** (Le Système Nerveux Central comprend l'encéphale et la moelle épinière ; le Système Nerveux Périphérique comprend les 12 nerfs crâniens et les nerfs spinaux. le **fascia** se comporte comme un organe de communication transmettant des informations à travers le **système nerveux** central et périphérique)

Maintenant, si tu as des **dysfonctionnements particuliers**, sache que la **solution des Fascias ne guérit pas l'origine du mal** et, il te faudra chercher la solution adaptée dans ma boutique à l'aide de la barre de recherche en haut à droite, ou par les catégories qui te sont proposées: <https://www.jiq-vibrasons.com/terrehappy>

RAJEUNIR DE L'INTERIEUR AVEC LA DYNAMISATION DES FASCIAS, UNE MATIERE ETRANGE ...

UN *ORGANE INFORMÉ*, GARDIEN DE NOTRE *MÉMOIRE SENSORIELLE* LA PLUS IMPORTANTE QUI SOIT !

Tous tes souvenirs et particulièrement ceux traumatisants sont inscrits dans tes fascias.

Étant donné que le *fascia* est composé à 70 % d'eau, il est essentiel de garder votre corps hydraté. Lorsque le fascia se déhydrate, il perd sa capacité à glisser et à se déplacer contre d'autres tissus et perd de son efficacité de transmettre les informations.



De plus, les **fascias** ont une mémoire affective qu'on peut effacer si elle est perturbante !

Le fascia autour du psoas est l'une des zones où le plus souvent les humains stockent des traumatismes avec le cou les épaules et l'abdomen . Il faut savoir que lorsque notre cerveau n'est pas en mesure de traiter ce qui se passe, il le stocke dans le fascia et autres zones indiquées.

C'est le centre de la connexion corps-esprit.

Un gel mère, une matière de remplissage visqueuse comme un gel dans tout le corps, régulatrice de tous les autres organes et qui permet en même temps l'auto régénération de l'ensemble du corps au niveau cellulaire, mais qui peut s'assécher et créer des douleurs chroniques. Le fascia humain peut répondre à divers stimuli hormonaux.

Les fascias jouent un rôle biomécanique essentiel (rester souple, réduire certaines douleurs, bénéficier d'une meilleure posture à condition de l'entretenir, que ce soit physiquement par des mouvements spécifiques () ou par Biorésonance*
() les MOUVEMENTS SPIRALES)*

Soulager les douleurs, ralentir le vieillissement, retrouver sa vitalité et une souplesse oubliée.

Les différentes couches de fascia et de muscles glissent les unes autour des autres pour permettre un mouvement tridimensionnel dynamique et fluide. Des recherches ont montré que lorsque le fascia se déhydrate, les plans fasciaux peuvent adhérer les uns aux autres, empêchant la fluidité du mouvement et provoquant des symptômes tels que la raideur et la douleur. Le fascia peuvent tous être responsables de la compression nerveuse.

Tout était caché dans un tissu dont on ignorait les pouvoirs et qui était laissé de coté jusqu'en 2018

RAJEUNIR DE L'INTERIEUR AVEC LA DYNAMISATION DES FASCIAS, UNE MATIERE ETRANGE – UN ORGANE INFORMÉ MAIS NOTRE MÉMOIRE LA PLUS SENSORIELLE QUI SOIT !

Un gel mère, une matière de remplissage visqueuse comme un gel dans tout le corps, régulatrice de tous les autres organes et qui permet en même temps l'*auto régénération* de l'ensemble du corps au niveau cellulaire, mais qui peut s'assécher et crée des douleurs chroniques. Les *fascias* jouent un rôle biomécanique essentiel (rester souple, réduire certaines douleurs, bénéficier d'une meilleure posture à condition de l'entretenir, que ce soit physiquement par de mouvements spécifiques ou par **Biorésonance** (les MOUVEMENTS SPIRALES)

Soulager les *douleurs*, ralentir le *vieillissement*, retrouver sa *vitalité* et une *souplesse* oubliée.

Tout était caché dans un tissu dont on ignorait les pouvoirs et qui était laissé de coté jusqu'en 2018



« Les fascias constituent une matrice originelle servant de support au développement harmonieux de la forme du corps humain et à son parfait fonctionnement »

Il existe *plusieurs types de fascias* en fonction de leurs localisations. Ils sont situés de la tête jusqu'aux pieds, de la surface (*sous la peau*) à la profondeur (au cœur de la cellule) en passant par les muscles, les viscères, et les nerfs. Les *fascias* exercent un rôle au niveau de la **mobilité** et du **tonus musculaire**, mais également dans toutes les **fonctions vitales** : *respiration*, *circulation*, *digestion*, *activité nerveuse*, *proprioception* (conscience de la position de son corps dans l'espace) et *conscience de soi*, *nociception* (perception de la douleur) et *émotions*.

« Certains auteurs le considèrent même comme Le tissu qui crée notre intérriorité et nous sépare du monde tout en nous y reliant », on l'appelle le plus grand organe sensoriel dans le corps.

Etant doté de plus de *capteur que la langue ou la peau*, et étant relié directement au *système nerveux*, il est l'interface privilégié entre le corps et le psychisme. En tant qu'*organe sensoriel* (au même titre que la vue, l'ouïe etc.), il envoie des informations vers notre cerveau, influençant nos *pensées*, nos *comportements* et nos *émotions*.

Reconnu en 2018 comme le 80^{ème} organe du corps humain par la Harvard Boston University aux USA, les *fascias* contiennent de **6 à 10 fois plus de récepteurs**. Les *fascias* sont des **tissus conjonctifs** ou des membranes **fibro-élastiques** qui servent d'enveloppe **aux muscles** et à tous les autres **tissus ou organes du corps humain**. En gros, c'est une membrane qui entoure tout ce que la plupart d'entre nous connaissons du corps humain (*muscles, ligaments, os, nerfs, viscères, etc.*) Son origine étymologique provient du latin et signifie bande.

Sans les *fascias*, l'homme ne serait même pas en capacité de tenir debout. En effet, chaque *fascia* est relié à un autre pour former finalement un tissu conjonctif global, qui maintient le corps et lie chacune de ses parties entre elles. Ce sont les bandelettes naturelles qui te maintiennent comme la momie.

Les *fascias* sont des fibres gélatineuses qui enveloppent l'ensemble de la structure anatomique humaine et animale, soit l'ensemble du corps. Les *fascias* sont très innervés et en plus ils contiennent plus de récepteurs de la douleur que les muscles. les *fascias* comportent donc un nombre conséquent de terminaisons nerveuses. Le *fascia* est l'élément le plus sensible de la structure anatomique.

Le *fascia* possède une mémoire affective liée au *système nerveux sympathique* qui peut grandement être influencé par le stress.

Le *fascia* entourant les organes et autres composantes de la structure anatomique, la localisation de la douleur ne définit pas toujours la zone à traiter.

L'emmagasinement et la restitution d'énergie est l'un des rôles majeurs des *fascias*. On peut vivre avec des disques très abîmés, tout en étant très mobile et très souple et spongieux au niveau de son ossature, Ce ne sont pas le disques abîmés qui font mal mais les *fascias sclérosés* autour de ceux ci.

Un *fascia* en bonne santé est composé de nombreuses cellules efficaces appelées les *fibroblastes*. Cette cellule est trouvable dans l'ensemble du tissu conjonctif, aussi bien dans les *fascias* que le reste du tissu, qui représente à lui seul près de 80% du corps humain.

Le fascia profond est impliqué dans la *proprioception*, la *perception* par le corps de sa position dans l'espace, et dans la *nociception*, la perception de la douleur. En raison de ce rôle sensoriel, certains chercheurs estiment que le *fascia* devrait être considéré comme un *nouvel organe*, spécialisé dans la communication sur l'état interne du corps.

Le *système fascial* interpénétré et entoure donc tous les organes, muscles, os et fibres nerveuses, dotant le corps d'une structure fonctionnelle et fournissant un environnement qui permet à tous les **systèmes du corps de fonctionner de manière intégrée** . » C'est la définition la plus large du *fascia* et son rôle est important.

Le *fascia* est non seulement le tissu conjonctif le plus abondant dans le corps, mais il est connu pour être chargé de mécanorécepteurs de toutes sortes.

Le *fascia* est une substance blanche filandreuse composée principalement de **collagène** . Le collagène est un type de protéine structurant tout notre corps, comme les *fascias*, qui apporte force et souplesse. Le fascia est mou, lâche et composé de plusieurs couches.



Un mode de vie caractérisé par une activité physique limitée (trop peu de mouvements au quotidien), ou des mouvements répétitifs qui sollicitent excessivement une partie du corps, ainsi qu'un traumatisme tel qu'une intervention chirurgicale ou une blessure, irritent les fascias.

La protéine de collagène confère force et souplesse à nos *fascias* . C'est également un composant clé de la matrice extracellulaire

Le collagène est produit par des cellules diverses, mais bien souvent par les cellules situées au niveau du tissu conjonctif. Ces dernières sont appelées *fibroblastes*. Elles permettent de transformer les *acides aminés en polypeptides*, ce qui conduit à produire du *collagène*.

La vitamine C (vitamine qui agit dans la production de *collagène*)

Le fascia, l'interstitium et le nouvel organe.

Ce n'est pas un tissu banal, mais qu'il constitue bel et bien un nouvel organe dont la particularité est d'être disséminé dans l'organisme entier.

« L'**interstitium** agit comme un amortisseur de chocs », a expliqué Neil Theise. « Il s'agit d'un tissu mou et souple ». L'auteur de l'étude pense que l'**interstitium** est un réservoir de lymphé, un liquide qui se déplace dans le corps via le système lymphatique et joue un rôle dans le système immunitaire.

Il y a une omniprésence du **fascia** dans le corps humain et son rôle est déterminant dans le fonctionnement des grands systèmes.

Le terme “organe”, employé pour décrire cet *interstitium* n'est pas nouveau : il a été évoqué dans les différents congrès de recherche sur le fascia et un article récent (Adstrum et al, 2017) a même proposé de parler maintenant de “*système fascial*” pour décrire à quel point ce tissu intégré à tous les *systèmes corporels* crée les conditions favorables à leur fonctionnement.

Il faut bien reconnaître que le rôle métabolique du **fascia**, son implication dans la dynamique liquidienne et dans la fonction de tous les autres composants du corps humain ont depuis longtemps été décrits par des ostéopathes de renom (Still, Sutherland, Becker, Bois).

Le **fascia** est comme un tissu visco-élastique, jouant un rôle essentiel dans *l'hydratation des tissus* et la dynamique des fluides,

Les fascias réussissent donc à **maintenir la structure anatomique par un jeu de lien entre eux et les tensions créées par ces liens**. Le professeur Jean-Claude Guimberteau énonce que « Nous sommes un réseau fibrillaire en toute continuité ». Le **fascia** joue également un rôle dans la *cicatrisation*.

Le rôle du **fascia** dans l'apparition des pathologies tels que l'*œdème*, la *prolifération tumorale*, la *fibrose* ou encore l'*inflammation* est maintenant prouvée. Les observations des dysfonctions du **fascia** (contractilité, perte de glissement, épaissement, etc.) dans des situations pathologiques diverses telles que la *lombalgie*, la *fibromyalgie* ou le *syndrome du côlon irritable* font déjà l'objet de nombreuses publications (Bordoni et al, 2014 ; congrès Acupuncture, Oncology and Fascia, 2015).

Le **fascia viscéral** entoure les **organes** dans des cavités comme l'*abdomen*, les **poumons** (plèvre) et le **œur** (péricarde)

Les **fascias** sont aussi à l'origine de la production de l'*élastine*, une autre protéine de type structural. Ce qui permet d'éviter les *vergetures et rides*, permettant également à notre peau de retrouver sa forme initiale après un pincement ou une pression.



Fascia en mauvaise santé

Tout comme les différentes composantes de notre corps, le *fascia* peut subir des détériorations et cela peut impacter l'ensemble de l'organisme.

En effet, le fait que les *fascias* soient tous liés entre eux, a permis aux scientifiques de constater que les douleurs peuvent être délocalisées.

Effectivement, un pincement au niveau du *nerf du coude* par enraissement du tissu conjonctif peut déclencher des engourdissements ou douleurs à la main.

Cela pose un nouveau thème dans l'étude des *fascias* et les conséquences de leur mauvais état. Ils sont au cœur d'une question importante qu'est celle du **mal de dos**.

Le fascia le plus volumineux est le *fascia thoraco lombaire*. Il concerne presque la totalité du rachis et serait à l'origine de nombreux maux du dos. Il a été démontré qu'un individu aux disques ou aux vertèbres abîmés peut ne pas ressentir de douleur si ses fascias sont en bonne santé, alors qu'un individu à la colonne vertébrale en bon état mais le *fascia thoraco lombaire* enraïdit peut développer des maux du dos.



Notre énergie circule à travers les *fascias*, le *système lymphatique* draine les flux nutritifs grâce aux *fascias*

Le *système nerveux central*, le *système immunitaire*, le *système viscéral*, tout fonctionne grâce à nos *fascias*.

Si l'on absorbe ce gel de notre corps on devient comme une vieille chaussette molle , car rien ne se tient plus mécaniquement puisque c'est un *organe structurant* notre corps sans lequel plus aucun autre organe ne fonctionne.

En plus de sa fonction de **maintien et de protection**, le *fascia* se comporte également comme un **organe de communication** transmettant des **informations** à travers l'ensemble du **système corporel** en relation avec le **système nerveux central** et **périphérique**. Il est donc important de prendre en compte les *fascias* dans la compréhension et le traitement des troubles du *système locomoteur*, *nerveux* ou *viscérals* (douleur chronique, *fibromyalgie*, syndrome du *côlon irritable*, anxiété,..). Le traitement des *fascias* pourrait même être envisagé comme un moyen de favoriser l'interaction entre tous les différents systèmes corporels.

Et on comprend donc que les fibres nerveuses soient régulées par les *fascias*, ce qui peut donc agir favorablement sur toutes les *maladies neurodégénératives* elles que : la maladie d'*Alzheimer*, la maladie à *corps de Lewy*, la maladie de *Parkinson*, la maladie de *Huntington*, l'*atrophie corticale postérieure*, la maladie de *Lyme*, ou encore la *sclérose latérale amyotrophique*, Les autres principales affection neurologiques contribuant à la perte de santé en 2021 sont l'accident *vasculaire cérébral*, l'*encéphalopathie néonatale* (lésion cérébrale), la *migraine*, la *démence*, la *neuropathie diabétique* (lésion nerveuse), la *méningite*, l'*épilepsie*, etc.

Des *fascias* en bon état **permettent aux muscles de travailler plus efficacement**.

La plupart des blessures au fascia guérissent en **six à huit semaines**

Fascia en bonne santé ?

Permet la bonne circulation des graisses et des toxines

La **fasciathérapie** peut être bénéfique pour les personnes souffrant de troubles respiratoires, notamment l'*asthme*, la *bronchite chronique* et l'*emphysème*

Digestion et fascias ?

C'est la condition préalable élémentaire pour **rendre possible la respiration, la digestion ou même la grossesse**. Lorsqu'il est inhalé, le *tissu fascial* provoque l'expansion des poumons et le déplacement des organes de la cavité abdominale vers le bas sans que l'un de ces organes n'affecte la fonction de l'autre

Une altération du système lymphatique entraîne le collage des fascias

Le manque d'exercice fait que le tissu aponévrotique se colle



Les *fascias* collés entraînent maintenant deux problèmes différents :

- d'une part, la perte de leur traction et de leur flexibilité limite considérablement la mobilité des fibres musculaires touchées.
- D'autre part, les nerfs qui traversent cette zone de tissu peuvent être comprimés, ce qui peut entraîner une douleur intense. *Il s'agit de douleurs dont la cause ne peut être identifiée sur une radiographie, de sorte que si la douleur est indéfinissable, il faut toujours tenir compte du fascia.*

Dans le cas des douleurs dorsales, les disques intervertébraux ne seraient responsables que dans 20 % des cas, selon le Dr Robert Schleip, biologiste humain et directeur du projet de recherche sur les *fascias* à l'université d'Ulm. Les 80 % restants ont d'autres causes, notamment des *fascias* souvent coincés.

La vieillesse et les facias ?

Par rapport aux jeunes, les personnes âgées ont généralement une teneur en liquide beaucoup plus faible dans leur corps. Le tissu aponévrotique (**Tissu conjonctif fibreux constitué de plusieurs plans de fibres collagènes**) souffre également de cette perte de liquide. Le rapport précédemment équilibré entre les parties fibreuses et aqueuses se déplace, c'est pourquoi les fascias des personnes âgées sont souvent constitués principalement de fibres de collagène fermes et inflexibles et de fibres nettement moins élastiques. Avec le changement des parties fluides, la structure spatiale du fascia change également. Au lieu de la disposition normalement en forme de diamant, les fibres ressemblent maintenant à une pelote de laine nouée. Les fascias se développent les uns dans les autres, s'emmêlent et commencent à se coller les uns aux autres dans tous les coins et à toutes les extrémités.

Cela a inévitablement pour conséquence de restreindre de plus en plus la capacité de mouvement des muscles. Si le tissu aponévrotique finit par se durcir, la flexion ou l'étirement des articulations devient de plus en plus douloureux.

Le café et les facias ?

La **caféine stimule le cortisol** qui resserre votre *fascia* et le rend **rigide**

Lorsque votre fascia se resserre, il peut **restreindre** le mouvement de **vos muscles** et de **vos tissus**, provoquant des **douleurs** et d'autres **problèmes de santé**.

Fascia et Digestion

C'est la condition préalable élémentaire pour rendre possible la respiration, la digestion ou même la grossesse. Lorsqu'il est inhalé, le tissu fascial provoque l'expansion des poumons et le déplacement des organes de la cavité abdominale vers le bas sans que l'un de ces organes n'affecte la fonction de l'autre. Puisque les *fascias* entourent aussi les organes, on estime qu'elles peuvent provoquer des douleurs à ce niveau-là. Par exemple, l'estomac peut provoquer des douleurs dorsales si les fascias, à ce niveau, sont touchés.

Si ce fascia enveloppant l'intestin est rétracté, la digestion ne se fait pas bien.

En augmentant la mobilité des organes digestifs, la fasciathérapie facilite le transit intestinal et réduit les risques de constipation ou de ballonnements.

Le *fascia* peut devenir raide et tendu, éventuellement après une intervention chirurgicale, un traumatisme ou une mauvaise posture, une fonction motrice ou un stress émotionnel. Cela entraîne à son tour des douleurs et des dysfonctionnements des organes eux-mêmes, tels que **des problèmes de type côlon irritable**

<https://www.urgence-osteopathe-domicile.fr/fascias-la-cause-de-nombreuses-douleurs-et-les-traitements-en-osteopathie>

Un entraînement physique régulier permet de stimuler les cellules du tissu conjonctif afin de remplacer les anciennes fibres de collagène par de nouvelles. Les exercices permettent d'échauffer les *fascias* et de stimuler le métabolisme en appuyant bien sur les tissus.

Il faut tenir le *fascia* bien hydraté

Muscles douloureux: conséquence d'un fascia endommagé

Le manque de mouvement et le stress font souffrir le fascia

L'acidose endommaige les fascias

d'où l'importance d'avoir un corps bien alcalinisé avec un PH de 7

Le coup du lapin – une catastrophe pour nos fascias

Une tension fasciale modifiée migre à travers le corps

Cet exemple montre de façon impressionnante que l'organisme entier est maintenu par le tissu aponévrotique. Tout est lié à tout le reste et donc une tension *fasciale* modifiée peut toujours avoir un effet sur la tension du fascia d'autres parties du corps.

Par exemple, *si le tissu aponévrotique du foie se durcit en raison d'une inflammation de l'organe* (hépatite), la tension du fascia dans la région du rein droit change également. *Enfin, l'épaule droite est également touchée.*

Toute l'articulation de l'épaule s'enfonce alors légèrement vers le bas, vers le foie. Cela crée une tension supplémentaire sur l'articulation de l'épaule, ce qui peut en fin de compte nuire gravement à la mobilité du bras droit.

Ainsi, le problème de l'épaule et du bras sera toujours du ressort du *spécialiste du fascia*, de l'*ostéopathe*, ou de l'*énergéticien*.



Fascia et cerveau

Étroitement lié au système nerveux végétatif, il envoie continuellement des signaux au cerveau. Ce sont les fascias qui nous permettent de percevoir notre corps et d'effectuer tous nos mouvements sans devoir nous concentrer sur chacun de nos pas et gestes.

De plus, les *fascias ont une mémoire affective*.

Lorsque les fascias deviennent tendus ou restreints en raison d'une blessure, du stress ou d'une mauvaise posture, **ils peuvent limiter la circulation sanguine et provoquer des tensions**, affectant ainsi votre **système nerveux**. Ces tensions peuvent contribuer à la *fatigue mentale* en perturbant la circulation et en provoquant une inflammation. **Les fascias les plus inconsciemment connus sont les méninges qui entourent le cerveau et le péricarde qui enveloppe le cœur**

Fascias et Emotions

Les émotions sont donc un **feedback de notre corps vers notre pensée**, pour combler nos besoins et assurer notre survie physique et psychique. Pour une meilleure régulation des émotions, il est donc indispensable de soigner la relation entre notre corps et notre esprit, qui se fait par nos fascias

Fascia et cou

Le *fascia cervical* est un ensemble de structures aponévrotiques rattachées aux trois plans musculaires de la région antérieure du cou.

Fascia et cœur

Les fascias les plus inconsciemment connus sont le **péricarde** qui enveloppe le **cœur** et les **méninges** qui entourent le **cerveau**

Comment la respiration affecte-t-elle les fascias ?

Lors de l'expiration, le diaphragme se relâche et l'air est à nouveau expulsé. **Les tensions sont littéralement évacuées et les fascias sont massés** .

Quels aliments sont mauvais pour le fascia ?

Il s'agit notamment des **aliments transformés, des viandes rouges, des sucreries et des céréales raffinées** . Ces aliments peuvent provoquer une augmentation de l'inflammation et ralentir le processus de guérison

Quelles sont les causes du resserrement des fascias ?

Douleurs et raideurs musculaires liées aux fascias

Les facteurs qui provoquent l'adhérence et le plissement des **activité physique limitée (trop peu de mouvements au quotidien)**.
une partie du corps Un traumatisme tel qu'une intervention



fascias comprennent : **Un mode de vie caractérisé par une Des mouvements répétitifs qui sollicitent excessivement chirurgicale ou une blessure.**

Les fascias sont également impliqués dans les circulations sanguine et lymphatique, la régulation de la température corporelle et le système immunitaire, **Un taux de sucre sanguin élevé endommage le fascia et le rend rigide. Le stress affecte également le fascia de manière défavorable.**

RECAPITULATIF

Les points importants :

- Un support au développement harmonieux de la forme du corps humain et à son parfait fonctionnement
- Un rôle au niveau de la mobilité et du tonus musculaire, mais également dans toutes les fonctions vitales : respiration, circulation, digestion, activité nerveuse, proprioception (conscience de la position de son corps dans l'espace) et conscience de soi, nociception (perception de la douleur) et émotions.
- Une interface privilégié entre le corps et le psychisme. En tant qu'organe sensoriel (au même titre que la vue, l'ouïe etc.), il envoie des informations vers notre cerveau, influençant nos pensées, nos comportements et nos émotions



L'interstitium ou fascia, agit comme un amortisseur de chocs », est un réservoir de lymphé, un liquide qui se déplace dans le corps via le système lymphatique et joue un rôle dans le système immunitaire.

- Un rôle essentiel dans l'**hydratation des tissus** et la dynamique des fluides
- Un **maintien de la structure anatomique** par un jeu de lien entre les tissus et les tensions créées par ces liens
- Une implication également dans le rôle dans la **cicatrisation**
- Un **soulagement des douleurs** car les récepteurs de la douleur sont **6 à 10 fois plus nombreux** dans les fascias que dans la peau
- Un rôle important dans **l'apparition des pathologies** tels que l'**œdème**, la **prolifération tumorale**, la **fibrose** ou encore l'**inflammation** est maintenant prouvée
- Des observations des dysfonctions du fascia (contractilité, perte de glissement, épaissement, etc.) dans des situations pathologiques diverses telles que la **lombalgie**, la **fibromyalgie** ou le **syndrome du côlon irritable** font déjà l'objet de nombreuses publications
- Permet d'éviter les **vergetures et rides**, permettant également à notre peau de retrouver sa forme initiale après un pincement ou une pression
- Permet de **ne pas ressentir de douleur** aux disques ou aux vertèbres abîmés si les fascias sont en bonne santé
- Permet la bonne **circulation de l'énergie**
- **Transmet les informations** nécessaires à travers l'ensemble du **système corporel** en relation avec le **système nerveux central** et périphérique
- **Structure** tout notre organisme
- Agit favorablement sur toutes les **maladies neurodégénératives**
- Permet aux **muscles** de travailler plus efficacement
- Permet la **bonne circulation des graisses** pour perdre plus facilement du poids
- Condition préalable pour rendre possible la **respiration**, la **digestion** en facilitant le **transit intestinal** et diminuant les problèmes **de colon irritable** et même la **grossesse**
- Réduit les risques de **constipation** ou de **ballonnements**.

RECAPITULATIF suite

Les autres points importants :

- Agit sur les ***rides et vergetures***
- Participe activement et efficacement à la ***régénération des blessures***
- Permet de ***percevoir notre corps*** et d'effectuer tous nos mouvements sans devoir nous concentrer sur chacun de nos pas et gestes
- Facilite la ***circulation sanguine***
- Meilleure ***régulation des émotions*** par la relation entre notre corps et notre esprit, qui se fait par nos fascias (**le chemin le plus long qu'il te faudra parcourir est celui qui va de ta tête à ton cœur**)



[Mélodie YouTube sans fréquences](#)



[Solution à se procurer urgément !](#)

C'est le centre de ta connexion **Corps-Esprit.**