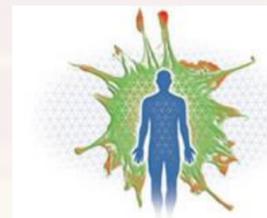


CONGRÈS **RESPIRATIONS**

Fascia et respiration, vers une respiration à plein poumon

Isabelle BERTRAND

**Docteure en Sciences Sociales,
Formation TMG concept**



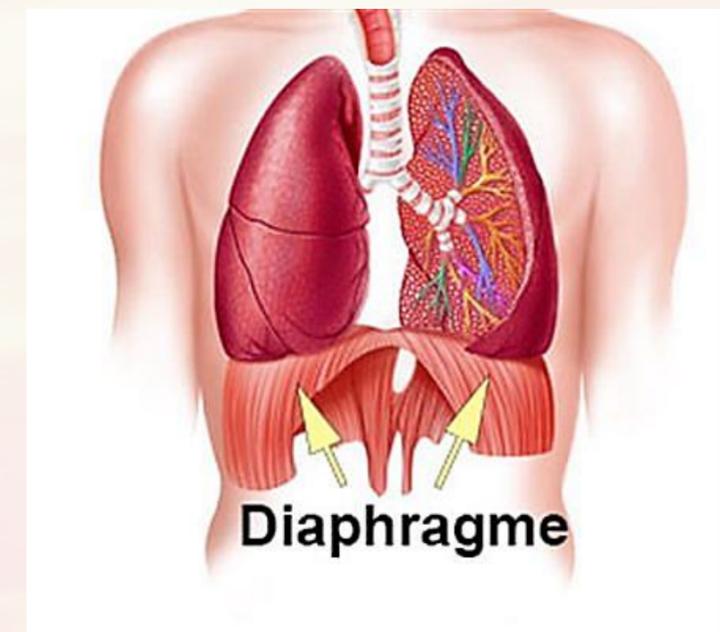
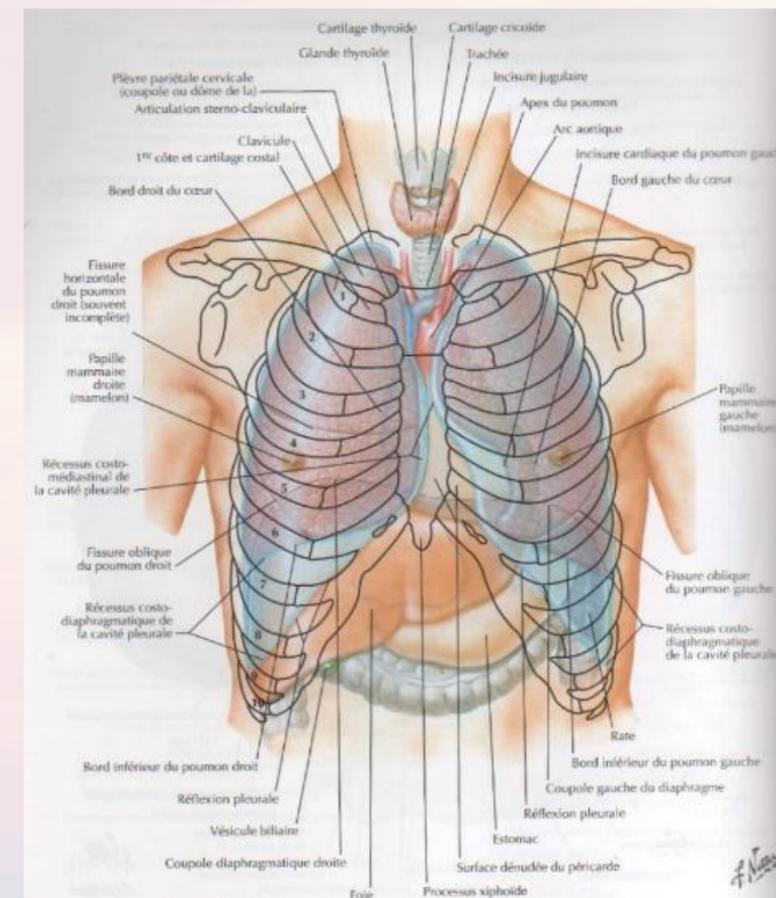
Le fascia - Ce que vous connaissez déjà ...

Un tissu de soutien - Une structure d'enveloppe

« Les fascias séparent et maintiennent les organes car, sinon, nous dégoulinerions! ». JC Guimberteau

Au niveau des **poumons**, nous avons la plèvre constituée de 2 feuillets (pariétal, viscéral et liquide séreux ou pleural), elle donne l'élasticité et la mobilité au poumon.

Pour une **respiration optimale**, il est nécessaire que les feuillets de la plèvre « glissent » bien et que le diaphragme permette une respiration de repos.



Planches d'anatomie, Netter 2023

Le fascia - Ce que vous connaissez sans doute ...

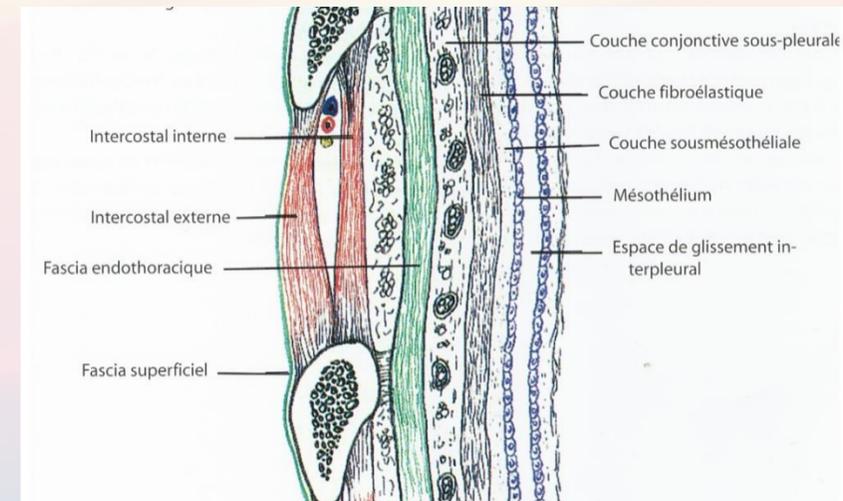
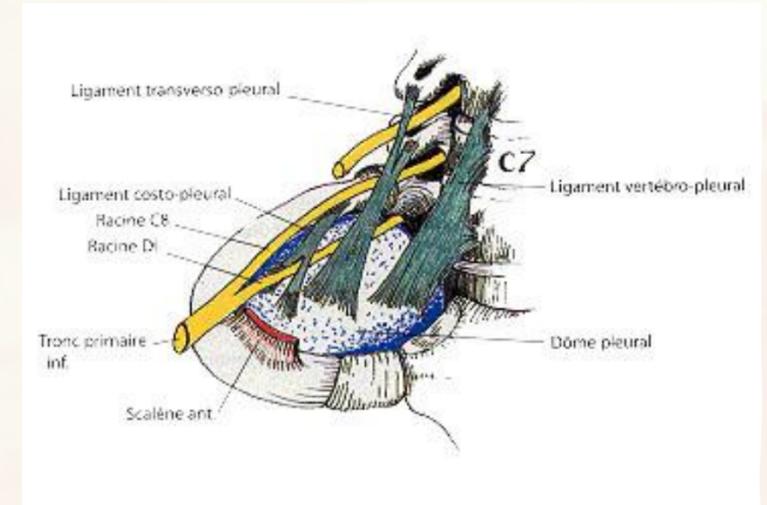
Un tissu de continuité - Une structure de connectivité

« (...) *continuum tridimensionnel des tissus conjonctifs fibreux, mous, lâches et denses (...) interpénètre et recouvre tous les organes, muscles, os et fibres nerveuses, dotant le corps d'une structure fonctionnelle* » (Adstrum et al, 2018)

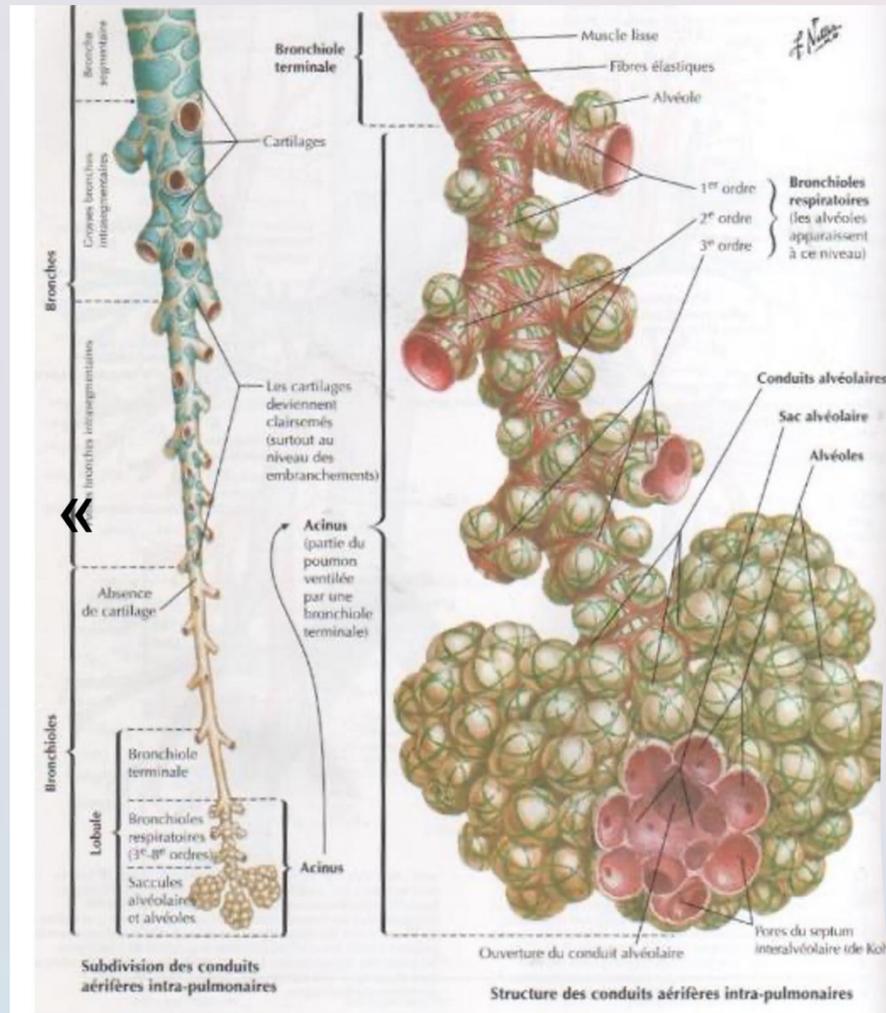
Au niveau des **poumons**, le fascia pleural est en continuité avec les éléments anatomiques environnants (y compris le fascia endothoracique) et les éléments de soutien (ligaments).

Le fascia a pour fonction de coordonner les mouvements du corps et les mouvements de la respiration.

Pour une **respiration optimale et globale**, il est nécessaire que celle-ci soit associée, de manière harmonieuse, avec les mouvements du corps.



Le fascia - Ce que vous connaissez peut-être ?



Un tissu constitutif - Une structure intériorisée

*« Considéré par les premiers anatomistes, comme un **tissu de remplissage**, cette trame est aussi importante que la cellule. » JC Guimberteau*

Au niveau des **poumons**, notre fascia participe à la constitution de l'arbre bronchique et des alvéoles pulmonaires, ce qui les rend élastique.

Pour une **respiration optimale**, les alvéoles pulmonaires doivent être élastiques (trop rigide, elles ne se déforment pas et l'air ne rentre pas ; trop souple, elles perdent leur élasticité et l'air ne peut pas sortir).

Le fascia - Ce que vous découvrirez ?

Un tissu sensible - Une structure de notre sensibilité et de notre identité

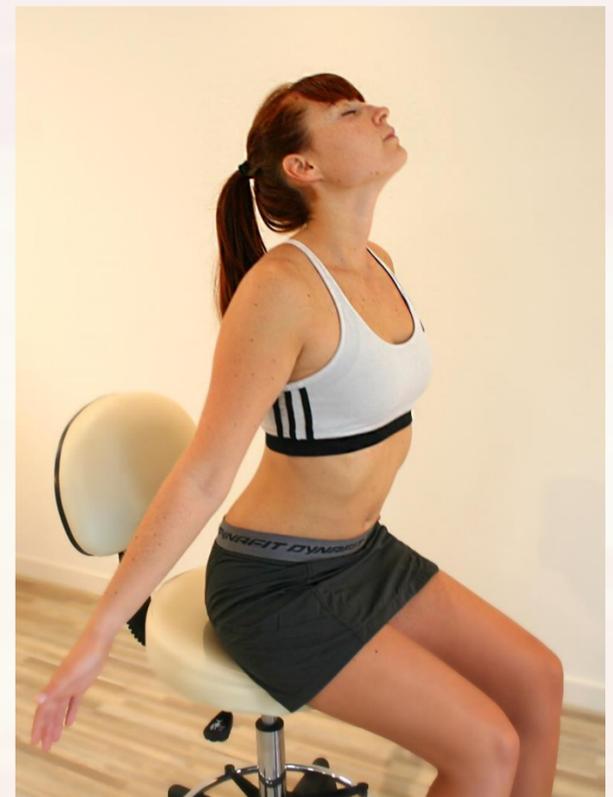
*Plus grand et plus étendu organe sensoriel du corps : il participe à la **proprioception**, la **nociception** et l'**intéroception** : (Engeln 1993, Mitchell & Schmidt 1977, Chaitow & Delany 2000).*

Au niveau des **poumons**, notre fascia est responsable de la sensation que nous avons de notre respiration :

- Souple, calme, sereine ?
- Serrée, rapide, angoissante ?

Il est à l'origine de notre sensation du « besoin de respirer », de « prendre une respiration ample », « de soupirer » et aussi de la gêne respiratoire comme la dyspnée.

Pour une **respiration agréable**, le fascia doit être sollicité dans son potentiel perceptif.



Le fascia - Ce que vous découvrez ?

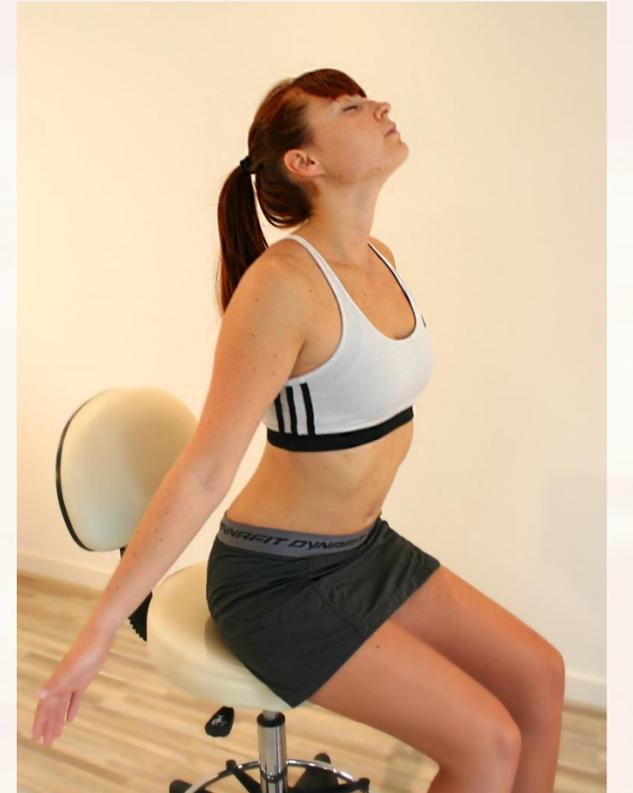
Un tissu innervé – une structure réactive et adaptable

Le fascia est un tissu vivant, adaptable et sensible au stress (physique, psychique, émotionnel, affectif, relationnel). Quand il se crispe, il influence les fonctions de l'organe qu'il constitue.

Il est relié au système nerveux autonome et n'est pas soumis à la volonté de la personne, il ne peut pas être relâché volontairement.

Au niveau des **poumons** et plus précisément, des **alvéoles**, il est responsable de l'adaptabilité et de la tonicité de celles-ci, en lien avec les activités de la personne.

Pour une **respiration harmonieuse**, le minimum d'effort musculaire est préconisé pour permettre une activité de la dynamique fasciale et aller vers une respiration facile, fluide et relâchée.



Le fascia – Ce qu'en dit la science ...

Un tissu métabolique – un organe

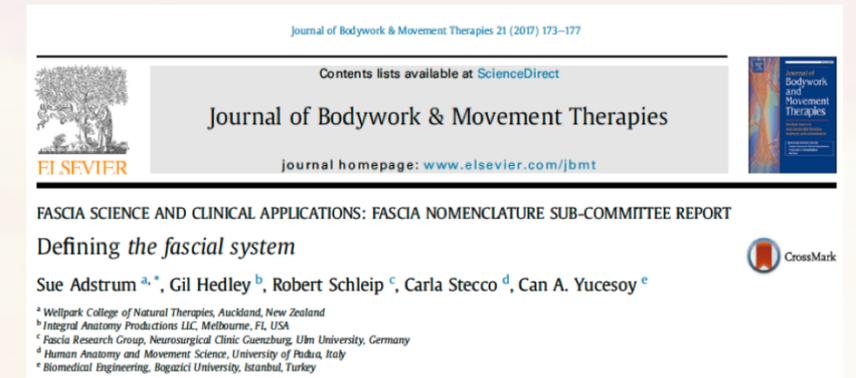
*« Le système fascial est un seul **organe** en réseau avec de nombreux replis interconnectés » (FRC 2013)*

*« Le fascia est un tissu intérieur qui crée notre **intérieurité** tout en nous reliant et nous séparant du monde » (FRC 2013)*

Au niveau des **poumons**, le fascia a un rôle dans la fonction métabolique de la respiration :

- Échanges alvéolaires

Pour une **respiration harmonieuse**, le fascia doit être dans son tonus optimal et ainsi avoir une architecture spongieuse (ni trop dense, ni trop molle).



En résumé, peut-on parler de *respiration fasciale* ?

Une respiration « *holistique* » (D. Bois)

- Elle est le résultat d'une parfaite coordination des mouvements du corps et des mouvements respiratoires, cela génère une respiration ample et « confortable » ;
- Elle nécessite un minimum d'effort musculaire afin de restaurer une respiration intériorisée, fluide et relâchée ;
- Elle agit simultanément sur tous les systèmes corporels et influence leurs activités : digestive, nerveuse, circulatoire, immunitaire ;
- Elle agit simultanément sur le corps et l'esprit par la mobilisation perceptive interne générant du calme intérieur, des sentiments d'apaisement, d'unification, de présence à soi...

Si les fascias sont trop tendus dans certains endroits de notre corps, cela entraîne une perte de la qualité de la respiration et cela augmente l'effort et la fatigue respiratoire.



Fasciathérapie MDB et respiration



Par une écoute manuelle tissulaire lente et des points d'appui dans les immobilités/insensibilités, le praticien sollicite le tonus tissulaire puis le tonus de la personne afin de synchroniser les mouvements tissulaires fasciaux de toutes les structures anatomiques et d'harmoniser tous les tonus (physique et psychique en simultané : psychotonus).

Il sollicite toutes les fonctions fasciales et permet à la respiration de s'unifier aux autres mouvements corporels. La respiration devient intériorisée, à minima d'amplitude, sans effort musculaire, « intégrée » à la vie intérieure de la personne. La personne vit des sentiments de sérénité, de paix, de simplicité et d'harmonie.

Parfois un soupir naît du soin pour accompagner la régulation tonique tissulaire.

Parfois une respiration plus ample indique au praticien que le soin est intense pour la personne.

En pratique, comment s'entraîner à respirer avec ses fascias ? ⁽¹⁾

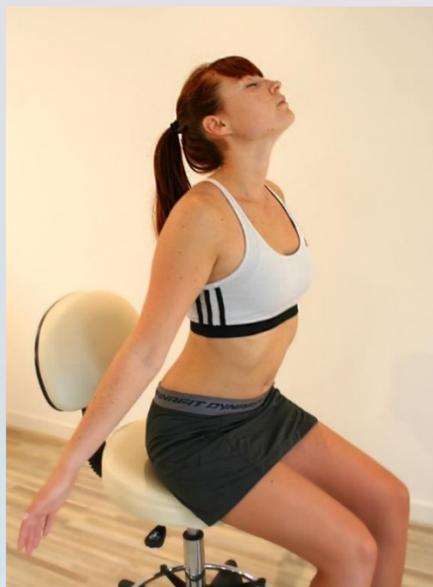


- Testez la qualité de votre respiration en fonction de votre posture
- Posez votre attention sur votre respiration, quel est votre besoin ? Quel est votre ressenti ?
- Ralentissez votre inspiration et amplifiez votre temps inspiratoire
 - Une respiration lente, ample et profonde est fortement régénératrice, elle calme notre stress et notre anxiété.
 - Une respiration rapide, courte et saccadée, procure un état de tension psychique et de stress désagréable.
- Commencez à mobiliser votre tronc afin de synchroniser le mouvement de votre colonne et celui de votre respiration
 - Vos mouvements sont harmonieux et coordonnés ? votre respiration se fait avec le minimum d'effort musculaire et d'effort respiratoire
 - Une partie de votre corps ne participe pas à la respiration, cela entraîne un effort respiratoire et une tension musculaire importante.

En pratique, comment s'entraîner à respirer avec ses fascias ? ⁽²⁾



- Réalisez des temps de posture respiratoire, celle-ci doit conduire à une apnée relâchée et de confort
 - Une apnée de confort permet de percevoir la dynamique interne de vos poumons et de votre corps
 - Une apnée difficile traduit un inconfort respiratoire et une impossibilité à percevoir le mouvement interne respiratoire.
- Apprenez à respirer dans différentes parties de votre corps, cela vous permet de varier vos starters respiratoires
 - Si la respiration est tantôt thoracique, tantôt abdominale, tantôt dans tout le tronc ou dans la tête, cela permet de déconditionner le mouvement respiratoire, de faciliter son adaptation à l'effort et au stress et de découvrir les mouvements non intentionnels associés
 - Si la respiration est systématiquement dans la même partie du corps, cela montre un manque d'adaptabilité et de flexibilité respiratoire.



Grâce aux fascias, nous ressentons notre respiration et respirons à travers tout notre corps.

Vers une respiration globale, relâchée, sensible, adaptable, profonde et calme

Comment la qualité de notre respiration influence la dynamique fasciale ?

