

## Protocole : LES FASCIAS

Graziella

### En vrac

- Notion d'enveloppe en différentes couches, peut donner impression d'une autre profondeur dans le corps, d'une profondeur du toucher.
- Considéré comme l'organe de la forme, comme une toile en 3D.
- Multidirectionnel
- Vecteur d'informations autre que le système nerveux. Le plus important de nos organes sensoriels.
- Différentes qualités de fascias selon les fonctions mais toujours reliés entre eux, dans une continuité.
- Peut apporter clarté dans les connections.
- Fluide en mouvement perpétuel.
- Principe de tenségrité : combinaison entre tension et intégrité

### Infos complémentaires...

Site de Jean-Claude Gimberteau

<http://www.gimberteau-jc-md.com/fr/index.htm>

Extrait de promenade sous la peau

<http://www.youtube.com/watch?v=01jdrGrp4Fo>

Tenségrité

<http://www.youtube.com/watch?v=HPLcci1uoEI>

Autre article sur les fascias

<http://www.somatics.de/FascialPlasticity/main.htm>

### Mise en mouvements, touchers

1. En groupe, jouer à pinçoter la peau, décoller les différentes couches superficielles des fascias, créer de l'espace, du jeu entre les différentes couches. Danser l'interconnectivité et le mouvement perpétuel des fascias.
2. A deux, un au sol l'autre assis. Toucher superficiel et doux, à fleur de peau pour sentir le mouvement des fascias sous la peau. Suivre le mouvement perçu.
3. Toucher profond : A couché au sol. B pose une main sous une partie du corps de A (support) et une partie de son avant-bras sur la partie supérieure de cet endroit. B donne du poids à travers son avant-bras pour « pénétrer » dans les couches profondes du corps. Imaginer que l'on compresse doucement et délicatement une éponge pour la vider de son eau. Quand B sent que quelque chose « fond », cède sous son avant-bras, il peut relâcher la pression et laisser se faire la réponse dans le corps de A.