

# **Centre national de la danse**

## Département des métiers

**Thérapies manuelles**

## **> FASCIATHÉRAPIE**

**Centre national de la danse  
1, rue Victor Hugo  
93507 Pantin Cedex  
[www.cnd.fr](http://www.cnd.fr)**

La collection *Santé* reflète l'intérêt particulier que porte le Département des métiers à la santé et au bien-être du danseur.

Elle s'articule autour de plusieurs axes: informer dans un but préventif, suggérer des traitements et des moyens de récupération et enfin offrir des pistes de formation professionnelle continue dans une perspective de reconversion.

Certaines fiches portent exclusivement sur l'aspect nutritionnel et médical de risques propres à la pratique de la danse, d'autres mettent en lumière des thérapies alternatives et des techniques compensatoires.

Des professionnels ont été sollicités pour l'élaboration de ces fiches. Leurs différents champs de compétences se recoupent permettant un éclairage nouveau sur les maux du danseur tout en étant à l'écoute de ses besoins et de ses attentes en matière de santé.

L'opposition entre médecine traditionnelle et alternative s'oriente peu à peu vers une complémentarité. Le constat de la multiplicité des thérapies et des pratiques alternatives et l'engouement qu'elles suscitent dans la communauté des danseurs nous a amené à leur consacrer une part importante des fiches.

Fiche réalisée pour le Département des métiers par **Maxime Rigobert**, danseur interprète et pédagogue chargé d'ateliers d'improvisation et de composition pour le Conservatoire Supérieur de Paris – CNR. Intéressé par les pratiques somatiques et thérapies manuelles, il prépare actuellement un diplôme de praticien de Shiatsu professionnel à l'Institut Français de Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée.

La fasciathérapie est une technique de soins manuels qui intervient principalement sur les fascias, c'est-à-dire sur les tissus qui entourent chaque partie ou organe du corps.

Cette méthode holistique\* prend en compte l'individu dans sa globalité et par rapport au milieu dans lequel il évolue. Son but est de libérer la mémoire traumatique du corps et de l'esprit par le toucher.

Ce que nous entendons ici par «fasciathérapie» est portée par deux mouvements parallèles qui n'ont que vingt à vingt-cinq ans d'existence et qui se distinguent du travail des osthéopathes par une approche particulière:

- la fasciapulsologie créée par Christian Carini
- la fasciathérapie MDB\*\* créée par Danis Bois

---

\* holistique : qui relève de l'holisme, doctrine ou point de vue, qui consiste à considérer les phénomènes comme des totalités. (réf : le Trésor de la Langue Française Informatisé, [www.atilf.inalf.fr](http://www.atilf.inalf.fr)).

\*\* méthode Dany Bois

## > **Qui est Christian Carini?**

Christian Carini est né le 8 janvier 1945 en France. Il grandit dans un milieu familial uni qui le soutiendra dans son parcours atypique et dans lequel il découvrira sa capacité à soigner les gens.

A l'âge de cinq ans, suite à un grave accident de jeu, Carini reçoit un choc violent à la tête qui après un coma de plusieurs heures lui fait perdre la vue. Durant les trois années qui suivront, on l'amènera de spécialiste en guérisseur, mais aucune réponse n'est trouvée à sa cécité totale. Ce n'est que vers l'âge de sept ans, après une intervention chirurgicale, qu'il retrouve une vue partielle qui reste aujourd'hui encore approximative.

Dispensé de scolarité en raison de son handicap, il développe entouré de sa famille, d'autres perceptions et une intuition qui sans le savoir lui serviront dans son parcours de thérapeute. C'est à l'âge de huit ans que Carini, après avoir apaisé de violentes douleurs du bas du dos de sa grand-mère, prend conscience qu'à travers ses mains il peut soulager les gens. Intrigué, son entourage lui présente d'autres personnes souffrantes chez qui les mêmes effets se produisent.

Progressivement, ayant mis en place de façon solitaire et empirique une correspondance des muscles, des organes et des viscères, il décide de s'inscrire dans une école de kinésithérapie afin d'obtenir un diplôme d'état et de pouvoir exercer en toute légalité.

Déçu par sa formation, il poursuit sa recherche et comprend plus tard, au fil des recoupements qu'il intervenait, dans ses soins, sur les fascias. Sa démarche suscitant l'intérêt d'autres thérapeutes, il fonde en 1979 la *Lemniscate Academy* où il enseigne sa méthode sous le nom de *fasciathérapie*.

En 1982, il crée la première école de fasciathérapie à Montréal, au Québec. En 1998, suite à des conflits, il rebaptise sa méthode *fasciapulsologie*, terme qui évite toute confusion et correspond, selon lui, davantage à son travail thérapeutique.

Christian Carini soigne aujourd'hui de nombreux athlètes mais aussi des danseurs. Il s'est occupé des joueurs de football de l'équipe d'Auxerre pendant quinze ans, du Paris Saint-Germain, et de la préparation de l'équipe de France sélectionnée pour la coupe d'Europe des Nations de 1990 à 1992.

## > **Qui est Danis Bois?**

Danis Bois est né le 14 février 1949 près de Vendôme en France. Discret sur sa vie personnelle, c'est sa démarche de thérapeute et son travail de recherche sur le mouvement sensoriel qu'il cherchera surtout à mettre en avant.

Il commence son travail de thérapeute en tant que kinésithérapeute pour devenir plus tard ostéopathe. Suite à ce changement, il introduit en 1980 une consultation d'ostéopathie dans le service de rééducation qu'il dirigeait à l'hôpital de Vendôme et enseigne cette technique durant quelques années. Ce n'est qu'après ce changement d'orientation qu'il se met en quête d'une approche plus personnelle du soin manuel.

Dans le cadre de ses recherches, il découvre l'importance fondamentale du rôle des fascias tant dans le maintien de l'équilibre de la santé que dans le rapport au mouvement. Suite à cette prise de conscience, il crée en 1981 sa propre méthode thérapeutique : *la fasciathérapie MDB*. Depuis, il enseigne sa méthode et cherche à la faire connaître de façon dynamique auprès d'un large public.

Danis Bois s'intéresse par la suite plus particulièrement aux techniques somato-sensorielles et entreprend une série d'expérimentations sur lui-même et ses étudiants, ouvrant ainsi de nouveaux champs d'investigation. Son axe de réflexion se situe au niveau des relations entre l'organisation du mouvement interne et celui du geste visible.

En 1994, désireux d'élaborer un outil pédagogique, Danis Bois s'isole en compagnie de ses plus proches assistants. De cette expérience naît un mouvement codifié qui serait capable de restituer la vie invisible des impulsions organiques dans une action gestuelle visible et structurée. Dès lors, comme cela a été fait précédemment avec d'autres approches (Feldenkraïs, Alexander...), il ouvre le champ d'application de sa méthode à l'art performatif. En 1996 il met en place une formation à laquelle participent des danseurs et comédiens\*. C'est à cette époque que Danis Bois passe de la thérapie à la pédagogie.

Il est aujourd'hui professeur et directeur du département de Pédagogie Perceptive du Mouvement à l'Université Moderne de Lisbonne où il coordonne la post-graduation universitaire de pédagogie perceptive du mouvement.

A l'heure actuelle, de nombreux fasciathérapeutes MDB interviennent dans la prise en charge de sportifs de haut niveau notamment dans les clubs de Laval, Nice, Troyes, Nantes et Toulouse.

Etant donné que la méthode Danis Bois (MDB) comprend deux volets difficilement dissociables (la fasciathérapie et le mouvement codifié nommé aussi «biomécanique sensorielle»), nous avons choisis, dans cette fiche, de prendre comme support d'analyse la démarche de C.Carini.

---

\* cette formation n'existe plus.

## > **En quoi consiste cette thérapie manuelle?**

Le corps humain est une unité fonctionnelle constituée de différents systèmes interactifs en perpétuelle recherche d'équilibre. Ces différents systèmes que sont les systèmes cardio-vasculaire, digestif, nerveux, lymphatique, musculaire, respiratoire et vasculaire ont des fonctions qui se coordonnent entre elles et qui sont dotées d'un mécanisme d'autorégulation leur permettant de lutter contre tous types de perturbation et de traumatisme (endogènes ou exogènes). C'est cet équilibre subtil que l'on nomme homéostasie\*. Celle-ci sera entretenue par les voies de la nutrition, de l'élimination, de la communication interne du corps et de la défense de l'organisme.

Lorsque le corps n'est plus à même de gérer une perturbation, il en résulte l'apparition d'une lésion primaire. Si celle-ci n'est pas corrigée par le système d'autorégulation, elle crée un dysfonctionnement au sein de l'organisme provoquant une nouvelle recherche d'équilibre.

Ce phénomène de compensation engendre alors à son tour une chaîne lésionnelle qu'on appelle lésions secondaires. Nous sommes confrontés alors à un schéma corporel vicié où l'homéostasie se trouve fragilisée et où peuvent se développer des pathologies fonctionnelles. Ces lésions sont généralement le résultat de traumatismes mécaniques, psychologiques ou dues au stress.

**Les deux principes fondamentaux sont:**

- les fascias
- la pulsologie

### **Les Fascias**

Les fascias, appelés aussi tissus conjonctifs, sont des membranes qui entourent chaque partie du corps: os, organes, viscères, muscles, artères, vaisseaux, nerfs, ligaments etc. Ces tissus sont dérivés d'un même tissu embryologique, le mésoderme.

Durant le développement embryonnaire, ce tissu animé d'un micro-mouvement appelé la motilité, est soumis à de multiples enroulements et est à l'origine de la plupart des tissus du corps. Il est ainsi à l'origine des fascias et par extension des os, des ligaments et des cartilages qui sont le résultat d'un phénomène de densification. Les fascias forment donc une chaîne tissulaire quasi-ininterrompue allant de la tête au pied, du plus profond au moins profond et animée d'un mouvement autonome.

Ils sont ainsi interdépendants et par la même occasion un important moyen de communication interne.

Tout changement ou perturbation de l'un d'eux est donc vécu par l'ensemble et par tout le corps.

---

\* homéostasie : maintien de l'équilibre physiologique en fonction des sollicitations du milieu dans lequel il évolue.

Le tissu conjonctif est constitué de plusieurs composantes<sup>\*</sup>. L'une d'elle, la *substance fondamentale* baigne le milieu cellulaire. Cette substance joue un rôle très important dans la nutrition des cellules grâce aux échanges qui s'effectuent entre elle et les capillaires sanguins présents en grande quantité dans le milieu conjonctif.

Cette matière homogène et complexe varie de viscosité en fonction de sa situation dans le corps et des besoins de celui-ci. C'est la première barrière de défense de l'organisme. Elle possède une capacité d'adaptation autonome lui permettant de changer de viscoélasticité en cas de contrainte ou de compression.

Au-delà d'une certaine perturbation, la motilité des fascias se réduit. Les tissus n'ont plus la capacité de s'adapter à la contrainte. Ce phénomène a pour conséquence le développement de chaînes lésionnelles, voire de pathologies fonctionnelles. Cette modification au sein des tissus gardée en mémoire, s'ancrera au fil du temps de plus en plus profondément dans le corps pouvant ainsi atteindre la cellule.

A son tour, influencée par le désordre fonctionnel, celle-ci pourra dans certains cas modifier sa fonction de base et renvoyer dans un processus dégénératif des informations tronquées au reste du corps. Cela aura pour effet d'engendrer des pathologies.

Les fascias ont un rôle de protagoniste dans l'équilibre de toutes les fonctions du corps. Ils en sont les premiers garants et sont donc responsables du maintien de notre bonne santé.

***Leurs fonctions sont multiples:***

- Ils sont les garants de l'intégrité anatomique et physiologique du corps humain par le maintien de la posture et la contention des organes.
- Ils ont un rôle de protection des différentes structures du corps contre les tensions, les agressions, le stress que subit en permanence l'individu.
- En tant qu'amortisseurs, ils absorbent les chocs en prenant en charge une partie de l'intensité des forces évitant ainsi une surcharge des tensions sur les muscles et les organes et réduisant leur endommagement.
- Ils sont aussi les courroies de transmission des forces coordonnant et mettant un corps en mouvement.
- Le tissu conjonctif a enfin un rôle capital dans la défense de l'organisme contre les agents pathogènes et infections. C'est à travers cette substance fondamentale que débute toute lutte contre les agressions et ceci avant toute intervention du système général.

---

\* Le tissu conjonctif comprend: la substance fondamentale, des fibres de collagènes, des fibres élastiques, des fibres de réticuline, les protéo-glycanes, les glycoprotéines de structure.

## La pulsologie

La pulsologie s'appuie sur le réseau artériel et son rythme sanguin pour entrer en contact avec les zones lésionnelles du corps. Ce pouls artériel est le témoin de la bonne respiration des tissus quel que soit le réseau sanguin utilisé. Cette pulsation, différente du pouls utilisé par la médecine traditionnelle, correspond à une perception de la qualité du flux sanguin.

Il est connu qu'une réduction de la motilité des fascias conduit à des raideurs tissulaires et un épaissement du tissu conjonctif. Ce phénomène s'il a lieu a pour effet de réduire la capacité de circulation et d'oxygénation du sang à travers ses différents systèmes (artériel, veineux et capillaire).

Ainsi, le corps se trouve gêné dans son processus de désintoxication mais aussi dans celui de la nutrition cellulaire à travers les capillaires sanguins présents dans le tissu conjonctif. La qualité et la bonne santé d'un tissu dépendent donc de son rythme sanguin et de sa qualité de pulsation.

## Le toucher en fasciapulsologie

La fasciapulsologie ne comporte aucune manipulation de la structure osseuse, mais opère par mobilisation tissulaire.

Toute la difficulté de la méthode repose sur le toucher et la capacité qu'ont les mains à ressentir les micro-mouvements les plus subtils du corps. Nous ne sommes pas dans la logique du raisonnement mais dans la sensation, dans le ressenti à travers la position neutre du praticien. Une formation extrêmement rigoureuse et sérieuse est indispensable au thérapeute sans laquelle il ne peut accéder à la subtilité de cette perception et dont le soin se verrait restreint à un simple étirement.

Ce toucher profond est basé sur une loi appelée: *loi de la lemniscate* \*.

Celle-ci constitue une porte d'entrée et un moyen d'accès aux informations ancrées au plus profond de l'individu.

Le toucher du thérapeute s'effectue sur trois niveaux différents: **fascial, liquidien et cellulaire.**

- La première étape du soin est le ***toucher fascial*** et ne concerne que les tissus. Il s'exerce sous forme de pression profonde sur les fascias et donne accès aux zones les plus denses des tissus. Il permet d'établir un ordre hiérarchique, une chronologie des lésions par mise en tension palpatoire bilatérale et comparative. Il est aussi le moyen d'accéder à l'historique des pathologies.
- La deuxième étape est le ***toucher liquidien***. Il repose sur la circulation de tous les liquides du corps et vise à réharmoniser ces flux (sang, lymphe, eau et liquide céphalo-rachidien). C'est un toucher extrêmement subtil et difficile à réaliser permettant d'accéder aux différents rythmes de l'organisme. Il agit en inhibition par mise en tension et attente du relâchement. Cette réharmonisation permet d'augmenter les fonctions d'élimination et d'échanges, sur le plan quantitatif et qualitatif de la circulation sanguine.

- La troisième étape est le *toucher cellulaire* qui permet d'accéder aux glandes endocrines. C'est un toucher extrêmement fin et profond qui permet d'entrer en contact avec la mémoire cellulaire et donc avec le plus intime de l'être. Celui-ci ne se réalise pas de façon systématique entre patient et thérapeute et demeure de l'ordre du subtil.

### > **Quelles sont les applications thérapeutiques?**

Avant toute chose, il est important de rappeler que les bienfaits de la fasciapulsologie ne dispensent pas d'un suivi de la médecine traditionnelle (notamment en cas de pathologies lourdes). Cette thérapie manuelle peut donc être un moyen d'intervention parallèle et complémentaire.

Elle est pratiquée sur des individus allant du nourrisson au vieillard. Elle peut-être envisagée aussi bien de façon préventive que curative.

Par son principe même lié aux rôles des fascias, elle est capable de soigner ou de participer à la guérison de nombreuses pathologies différentes.

Elle remédie à des problèmes articulaires et musculaires tels que les entorses, les luxations, les rhumatismes, les sciatiques et les périarthrites. Elle agit aussi sur des troubles digestifs, gynécologiques, des problèmes de migraines, de sinusites, de vertiges, mais encore sur certaines surdités, myopies et certains strabismes.

Toutefois elle ne peut intervenir sur les maladies infectieuses, héréditaires et congénitale ou sur des cas comme le cancer et le sida. Néanmoins sur ces dernières, elle facilite l'action des traitements des pathologies lourdes et aide le malade à les supporter.

Il y a cependant certaines contre-indications. Elles concernent les femmes enceintes de moins de trois mois, les porteurs de pacemaker, les personnes souffrant d'hypertension artérielle et de phlébite, si elles ne sont pas sous contrôle médical et médicamenteux.

### > **Quel est le statut juridique?**

La fasciapulsologie et la fasciathérapie MDB, au même titre que d'autres thérapies alternatives, ne sont pas reconnues officiellement. Elles ont toutefois pris leur essor et sont à ce titre pratiquées en France et à l'étranger.

### > **Où se former?**

#### Fasciapulsologie

Les cours de fasciapulsologie s'adressent aux praticiens de santé médicale et paramédicale. Ils sont assurés par Christian Carini et son équipe pédagogique à Paris et à Montréal. La formation dure au minimum trois ans et peut être complétée par deux années en post-graduation.

#### Contact:

Groupement international de fasciapulsologie, Christian Carini

159, rue Blomet 75015 PARIS

T 01 45 30 56 58 ou 01 44 19 78 33 ou 0800 908 898

[www.fasciapulsologie.com](http://www.fasciapulsologie.com)

email: [carini.christian@wanadoo.fr](mailto:carini.christian@wanadoo.fr)

### **Fasciathérapie MDB:**

Le Collège International Méthode Danis Bois dispense une formation professionnelle de fasciathérapie MDB. Ces formations ont lieu en Belgique (Namur et Gand), en France (Paris, Nantes et Toulouse), à l'île de la Réunion, en Suisse (Genève) et au Canada (Montréal).

Le CIMDB est partenaire de l'Université Moderne de Lisbonne pour l'organisation de cursus 3<sup>e</sup> cycle ouverts aux personnes ayant suivi, en totalité ou en partie, une formation professionnelle MDB.

#### *Contact:*

Collège International Méthode Danis Bois

24, rue Michal 75013 PARIS

T: 01 45 89 24 24

F: 01 45 89 23 23

[www.methodedanisbois.com](http://www.methodedanisbois.com)

### **> Bibliographie sélective:**

*Bois (Danis) - Concepts fondamentaux de fasciathérapie et de pulsologie profonde -* ed.maloine, 1984.

*Bois (Danis) - Fascias, sang, rythmes, complices dans les pathologies fonctionnelles –* ed.: S.P.E.K, 1985.

*Carini (Christian) - Les mains du cœur, La fasciapulsologie: une thérapie qui libère par le toucher la mémoire traumatique du corps et de l'esprit,* ed.: Robert Laffont, 1995.

*Courraud (Christian) - Fasciathérapie méthode Danis Bois et sport le match de la santé,* ed.: point d'appu, 2000.

*Paoletti (Serge) - Les fascias, rôle des tissus dans la mécanique humaine,* ed.Sully, 2002.