Massage-Fascia,
Acupressure et Shiatsu :
Intérêts physiques et émotionnels

Docteur Marylise POMPIGNAC

PhD Ethologie et Shiatsu

marylisepompignac@gmail.com, Tel +33 06.87.06.61.84

Massages doux, Fasciathérapie et Acupressure - Shiatsu

Marylise POMPIGNAC, Docteur en Ethologie, J'ai réalisé ma thèse sur l'intérêt de l'Acupressure (Médecine Traditionnelle Chinoise) dans la prise en charge du cheval douloureux.

En psychiatrie périnatale, j'avais demontré les vertus des massages lors de Dépression Post-Partum, cas d'une femelle orang-outan.

Dans ma pratique, j'interviens aussi bien dans le cadre psycho-émotionnel, (les psycho-traumatismes), tout comme les tensions corporelles.

Dans cet exposé, je vais tenter de vous en expliquer le lien entre le psychisme et le corporel ou inversement.

Ma chaîne Youtube : @marylisepompignac4449

Massages doux, Fasciathérapie et Acupressure - Shiatsu

- réduisent le stress (Dopamine, Ocytocine, etc)
- atténuent les douleurs (baisse des marqueurs pro-inflammatoires)
- aident à restaurer la mobilité des tissus et le mouvement (Collagène)
- favorisent une meilleure reconstruction des tissus (Fibroblastes)
- encouragent les émotions positives (Fibre C du SNA, Insula)
- soutiennent le système immunitaire (MEC)

Le tissu conjonctif lâche ou fascia superficiel

Sous la peau se trouve le tissu conjonctif lâche dans lequel siège le système nerveux autonome responsable des réponses neurologiques et viscérales de l'organisme.

Aussi, s'y trouvent les fibres C tactiles sollicitées lors des épouillages et allogrooming. Celles-ci sont connectées à l'Insula, une des zones cérébrales identifiées dans le processus d'empathie.

L'Insula transforme les signaux sensoriels en réponses viscérales

Fascias, Stress et Tensions

Entourant les muscles, os et organes, les fascias, ces membranes richement innervées, jouent un rôle considérable dans :

- le ressenti de son propre corps (interoception),
- le ressenti de celui-ci dans son environnement (proprioception),
- dans la coordination et l'équilibre,
- l'immunité et l'hydratation des tissus,
- la micro-circulation sanguine, et
- l'expression psycho-émotionnelle.

En situation inconfortable, stressante ou douloureuse, le fascia se contracte, réduisant la mobilité du corps, apportant des zones de tensions et réduisant la micro-circulation. Cliniquement, nous savons que **les tensions apparaissent dès 48h après l'exposition à un stress** (Cf. Pr Schleip).

Fascias, Stress, Tensions et Les **Thérapies manuelles**

Agir sur le tissu conjonctif lâche (fascia) va déformer sa structure et provoquer un grand nombre de réponses physiologiques (donc également émotionnelles), telles que :

- Baisse du rythme cardiaque,
- Détente profonde,
- Renouvellement cellulaire,
- Antalgie,
- Réduction des phénomènes inflammatoires,
- Soutien immunitaire,
- Retour ou maintien de l'homéostasie
- (équilibre de l'organisme),
-

(Cf. mes recherches précédentes sur le patient douloureux).

CONCLUSION

Le Toucher-fascia ou Fasciathérapie, l'Acupressure et le Shiatsu par des micro-massages décongestionnent le tissu afin d'assurer un retour à la fluidité (tenségrité) et à l'équilibre physiologique (homéostasie).

Les tensions se dispersant, la mobilité et le confort sont retrouvés.

Simultanément, la stimulation des acupoints (points d'acupuncture) reliés à leur organe cible libère les neurotransmetteurs, garants d'un cocktail apaisant, antalgique, anti-inflammatoire, anti-histaminique et restructurant à tous les niveaux de l'organisme, physique comme psychique.

Observez les animaux entre eux. Vous allez découvrir qu'ils pratiquent d'eux-mêmes des techniques antalgiques se rapprochant de la Médecine Traditionnelle Chinoise …

Vidéo sur ma chaîne Youtube :

https://youtube.com/shorts/ekgFjwTJUqE?si=8JIvaJCustUbqEo6

MERCI de votre attention

Docteur Marylise POMPIGNAC

Ethologie et Shiatsu

Tel 06.87.06.61.84