

## SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE

La Somato-psycho-pédagogie est l'extension de la Fasciathérapie, une technique manuelle proche de l'ostéopathie mais sans manipulations. Ces deux techniques ont été élaborées par un ancien Kinésithérapeute et Ostéopathe : Dr Danis Bois.

La Somato-psycho-pédagogie est une approche unique combinant thérapie manuelle (toucher), mouvement (Gymnastique Sensorielle), ainsi que technique d'entretien verbal et introspection basées sur la médiation corporelle. Cela aide l'athlète à résoudre des douleurs physiques et émotionnelles, à développer ses capacités de perception et d'exprimer sa créativité. Et de se reconnecter avec les sensations subtiles de son corps pour en retirer du sens dans sa pratique sportive, dans sa vie.

En restaurant le dialogue entre le corps et le mental, se dégage un sens d'unité et d'enracinement donnant accès à un immense potentiel jusque-là verrouillé par des traumatismes. Cette méthode prenant en charge les problèmes musculo-squelettiques, elle devient de plus en plus populaire chez les sportifs.

Il est difficile de saisir ce qu'est la Somato-psycho-pédagogie juste en regardant un praticien travailler. Allongé(e) sur la table de soins, avec ou sans vêtements, l'athlète s'en remet au contact des mains qui recherchent un imperceptible mouvement du corps, très fin et très lent. Cet imperceptible mouvement s'appelle: [Le Mouvement Interne](#).

La sensation est très étrange et plaisante. En fait, sent-on réellement quelque chose? Le corps semble onduler sous les mains du spécialiste pour émerger de la séance pleinement revitalisé. Durant cette période, le praticien s'est accordé aux mouvements des [fascias](#) de l'athlète pour suivre leur rythme.

Le fascia est une fine membrane qui enveloppe muscles, os, viscères, cerveau, moelle épinière, ligaments, vaisseaux sanguins, etc... et les relie entre eux comme une toile d'araignée. Très élastiques, ils servent de support aux organes et absorbent les chocs. Sous stress, ces tissus conjonctifs se contractent et se relâchent sauf que parfois, ils ne se relâchent pas. Peuvent apparaître alors des désordres fonctionnels tels que douleur, fatigue, malaise et autres affections qui, souvent, préparent le terrain pour la maladie elle-même.

L'objectif de la Somato-psycho-pédagogie: traiter ces symptômes dès qu'ils se manifestent en relâchant les fascias afin qu'ils retrouvent leur place et leur rythme dans le corps et laisser l'énergie circuler. Mais aussi d'aider l'athlète à développer les perceptions qu'il/elle a de son propre corps, en lui faisant prendre graduellement conscience de l'importance du ressenti des sensations fournies par le corps. En termes de performances sportives, ce ressenti est très important.