

La RFST ou la nouvelle médecine des fascias

La RFST, *Resistance Flexibility & Strength Training* (« résistance flexibilité et renforcement musculaire »), est une méthode de travail corporel holistique révolutionnaire créée aux Etats-Unis par Bob Cooley il y a 30 ans.

Elle s'adresse aussi bien aux sportifs qui cherchent à améliorer leurs performances, à récupérer plus rapidement ou à soigner une blessure qu'aux personnes ayant subi des traumatismes physiques (accidents, opérations...) ou psychologiques ou tout simplement aux personnes qui souhaitent retrouver le bon fonctionnement du corps et des organes, une plus grande connexion à soi et une silhouette harmonieuse.



Les fascias s'étendent partout dans le corps.

La méthode RFST, par l'intermédiaire du praticien, permet de libérer les fascias des tensions et d'augmenter la souplesse corporelle par l'action d'une contre-résistance. La personne doit en effet résister à tous les mouvements que le praticien effectue. Par exemple, s'il veut ouvrir le bras du patient, celui-ci devra résister au mouvement d'ouverture. Grâce à la résistance, le praticien a une action directe sur les fascias (du biceps par exemple) car les muscles sont contractés et non sur les articulations (tendons, ligaments), qui sont régulièrement endommagées lors d'étirements classiques, c'est-à-dire sans résistance. En effet, sans résistance, pour avoir la sensation de gagner en souplesse, on force sur les articulations bien plus malléables que les muscles/fascias durcis. Grâce à la résistance, on supprime les tensions et cristallisations profondément inscrites dans les fascias et on fait main basse sur les tensions musculaires, tout en favorisant l'augmentation du flux sanguin.

La théorie de la méthode RFST requiert une compréhension du système des enveloppes musculaires, appelé myofascia (*myo* signifiant « muscle », *fascia*, « enveloppe »).

Le fascia est un tissu connectif qui s'étend partout dans le corps, de la tête aux pieds, et ce en trois dimensions sans aucune interruption. On l'appelle tissu connectif car il enveloppe aussi les nerfs, les os, les artères, les veines, nos organes internes (cœur, poumons, cerveau...), la colonne vertébrale, etc. et même chaque

cellule. Ce n'est pas seulement un système de séparation et d'enveloppe, mais aussi de protection contre les traumatismes.

Fascia : à la recherche de la souplesse perdue

Le fascia possède la grande propriété de changer de consistance pour s'adapter à tous les mouvements et aux différentes postures du corps. Dans un état normal et en bonne santé, le fascia est souple. Par contre, lorsque l'on vit un traumatisme (physique, émotionnel ou viral), que l'on subit une opération chirurgicale, que l'on souffre d'inflammation ou même que l'on adopte une mauvaise posture, le fascia change de consistance et devient une matière rigide et déshydratée. Avec le temps, il se produit alors des nodules de fascia durci et tendu. Le fascia endommagé (tendu, voire cristallisé) peut déplacer des structures osseuses, coincer des nerfs, amener des artères ou des veines à se boucher et bloquer des vaisseaux sanguins qui le traversent. Toutes sortes de symptômes bizarres peuvent alors apparaître tels que des engourdissements, des sensations de brûlures, des picotements ou la sensation que la douleur se déplace d'un endroit à l'autre.

Les nutriments, l'oxygène, les déchets doivent pouvoir facilement traverser le fascia, donc les muscles et les organes. Si le fascia se durcit et s'épaissit, les déchets (acide lactique) s'accumulent, les muscles et les organes

reçoivent peu de nutriments et d'oxygène, les muscles et les nerfs sont irrités. Et des nerfs irrités signalent au cerveau qu'il y a un problème, causant alors un stress supplémentaire. Si l'on ne traite pas la douleur ou le traumatisme rapidement, le fascia devient alors de plus en plus épais, engendrant un cercle vicieux.

Il est alors temps de pratiquer la RFST. En effet, de façon quasi instantanée et à l'inverse des techniques traditionnelles, qui

soit agissent de façon superficielle, soit tirent mais n'assouplissent pas, la RFST va permettre au praticien de supprimer les cristallisations qui sont profondément inscrites dans les fascias, grâce aux mouvements effectués en contre-résistance. C'est le cas lorsque le traumatisme a été très violent, s'il est ancien ou répété comme chez les sportifs de haut niveau. Le résultat est quasi immédiat et sans douleur : les fascias ainsi libérés vont retrouver leur souplesse et libérer les tissus (muscles, os), les organes, etc. emprisonnés dans ce véritable « corset ».

La libération des méridiens

Le praticien RFST va aider à « libérer » le corps en augmentant l'oxygénation des cellules, la souplesse et le renforcement des muscles, ligaments et tendons. Mais la technique de la RFST ne se résume pas à une vision organique centrée sur les fascias. Elle propose bel et bien une vision globale de l'être humain. En effet, comme nous l'apprennent les médecines chinoise, tibétaine ou indienne, l'être humain englobe plusieurs dimensions : physique, psychique mais aussi énergétique.

La médecine chinoise nous explique que ce sont les méridiens qui sont en charge du fonctionnement de notre corps. Un méridien va permettre à un muscle, un organe de fonctionner, d'être alimenté énergétiquement. Le bon fonctionnement d'un méridien va aussi avoir une incidence considérable sur notre mental,



Bob Cooley et Sandrine Duran ne sont pas trop de deux pour travailler sur le bras endommagé d'une patiente après une opération.

notre état psychologique. Nous connaissons aujourd'hui le lien étroit entre les organes et la psyché. Le praticien va donc agir sur le méridien en fonction de la zone de la douleur et/ou de la partie du corps qui doit être manipulée. En libérant les fascias, il libère aussi le méridien, les points énergétiques totalement enclavés dans les nodules durcis et les fascias denses. On comprend pourquoi le corps va alors se métamorphoser et surtout pourquoi on va pouvoir ressentir un bénéfice tant au niveau physiologique, psychologique, énergétique que physique. Cela en fait un soin extrêmement complet et holistique qui s'adresse à tous.

Bien entendu, le traitement sera individualisé et conçu en fonction des besoins de chaque patient. Les fascias sont parfois tellement denses (cristallisés) qu'il faut être plusieurs praticiens pour permettre le changement dans les tissus, car la résistance est colossale. Le praticien peut vraiment avoir l'impression de travailler un morceau d'acier et non un muscle ou un fascia ! La RFST remonte véritablement à la source de la douleur ou de la perte de mobilité et règle la cause du problème pour éliminer les symptômes et produire un changement structural et psychologique véritablement durable ■

Les bénéfices de la RFST en résumé

- Suppression des tensions dans les fascias et les tissus endommagés, d'où une profonde relaxation et une détoxination des tissus.
- Accroissement quasi instantané de la souplesse et de la force musculaire de façon très harmonieuse, sans risque de surétirement.
- Réparation de la biomécanique du corps, d'où un changement profond de la morphologie (articulations déliées, le dos se redresse, la silhouette s'affine...).
- Rétablissement de l'homéostasie du corps, permettant l'amélioration du bon fonctionnement des organes.
- Pour les sportifs, augmentation instantanée de la capacité de récupération puis augmentation extrêmement rapide des performances, et ce quel que soit le sport.

> Sandrine Duran.



Réflexologue certifiée
FFR et coach sportif
méthode RFST. Après
un grave accident qui a
lourdement endommagé
son corps, elle a fini
par se pencher sur les

médecines alternatives, afin de trouver des solutions à ses souffrances. C'est ainsi qu'elle est devenue réflexologue, énergéticienne et qu'elle a rencontré Bob Cooley en mai 2008. Après presque 15 ans de recherche et très peu de résultats, il n'a fallu que quelques séances de RFST pour alléger ses souffrances. C'est la seule praticienne certifiée RFST en France.

> Contact

Sandrine Duran
2, rue Jean-Jaurès - 44000 Nantes
Tél. : 06.08.98.17.23
Site : www.bodysoulwellness.fr
Blog : <http://bswellness.blogspot.fr>