

Le résumé de [Recall.ai](https://recall.ai)

Introduction ([00:00:01](#))

- Le corps humain possède un organe étrange qui régule tous les autres organes et a la capacité de nous auto régénérer au niveau cellulaire, ce qui peut sembler comme de la science-fiction ([00:00:07](#)).
- Alexandre Dana présente son podcast, Métamorphose, qui vise à inspirer les gens et à leur offrir des conseils concrets et inspirants pour leur bien-être et leur vie professionnelle, avec plus de 85 millions d'écoutes depuis le début de l'aventure ([00:00:23](#)).
- Le podcast Métamorphose est devenu le premier podcast de bien-être et de psychologie en francophonie et propose des épisodes tous les lundis et jeudis à 7h, avec des experts sélectionnés pour offrir des conseils précieux ([00:00:55](#)).
- Il est possible de repenser sa vie professionnelle et de faire du métier que l'on aime une réalité, notamment avec l'aide de Chance, un sponsor qui propose un accompagnement personnalisé pour redéfinir ses objectifs et trouver une vie professionnelle qui convienne ([00:01:17](#)).
- .
- Les fascias, des tissus longtemps ignorés, jouent un rôle biomécanique essentiel et peuvent aider à rester souple, à réduire certaines douleurs et à améliorer la posture, et ont même été reconnus comme le 80e organe du corps humain en 2018 ([00:02:00](#)).
- [[Alexandre Munz]], un expert mondial des fascias, propose des exercices pour révéler leur magie et améliorer la santé, notamment à travers son livre "Rajeunir de l'intérieur grâce à la révolution des fascias" ([00:02:31](#)).
- Alexandre Munz, ancien danseur étoile, est devenu expert dans le domaine des fascias et propose 32 exercices photographiés pour aider les gens à améliorer leur santé et leur bien-être ([00:02:47](#)).

Définition des fascias. ([00:03:12](#))

- Les fascias sont une matière étrange qui remplit tout l'espace sous la peau, sans début ni fin, et qui est constamment en transformation, interconnectant tout, avec une texture visqueuse et transparente comme un gel ([00:03:17](#)).

- Les fascias ne sont pas seulement une matière de remplissage, mais constituent en fait un organe qui connecte mécaniquement les choses entre elles, jusqu'aux fibres et aux cellules, et qui est présent partout sous la peau [\(00:03:37\)](#).

- Les fascias peuvent s'assécher rapidement, ce qui peut entraîner des douleurs chroniques et des problèmes de mobilité, notamment en cas de sédentarisation, mais il est possible de déclencher un phénomène d'auto régénération dans cet organe grâce à certains types de mouvement [\(00:03:48\)](#).

- La découverte des fascias comme un organe a constitué un bouleversement, notamment avec la découverte en 2018 à la Harvard Boston University aux États-Unis, qui a montré que les fascias sont bien un organe et non juste une matière de remplissage [\(00:05:26\)](#).

- [[Alexandre Munz]], qui a commencé sa carrière comme danseur étoile, a découvert les fascias après sa carrière et a été initialement découragé par les scientifiques, mais la communauté internationale a finalement reconnu l'importance des fascias et a investi des millions de dollars pour financer des recherches sur ce sujet [\(00:04:56\)](#).

Le rôle méconnu des fascias dans les maux du corps. [\(00:05:41\)](#)

- Les danseurs classiques sont considérés comme les athlètes qui s'entraînent de la manière la moins intelligente, malgré leur conscience corporelle très développée, qui est même plus élevée que celle des athlètes de haut niveau, comme les athlètes olympiques [\(00:06:12\)](#).

- Il existe un paradoxe dans le fait que les danseurs classiques ont une conscience de leur corps très développée, mais leur entraînement manque d'un élément important, qui est la prise en compte des fascias, ce qui pourrait réguler et même annuler des problématiques auxquelles les danseurs sont confrontés toute leur vie [\(00:06:46\)](#).

- Le monde du sport olympique est plus avancé que le monde de la danse classique en ce qui concerne la prise en compte des fascias et des problématiques liées aux blessures, ce qui crée un paradoxe et un certain "passéisme" dans le monde de la danse classique [\(00:07:01\)](#).

- Les danseurs classiques, comme [[Alexandre Munz]], peuvent cacher leurs douleurs chroniques et leurs blessures pour ne pas être considérés comme faibles ou fragiles, ce qui peut entraîner des conséquences graves, comme des douleurs insupportables et des problèmes de santé à long terme [\(00:08:14\)](#).

- Alexandre Munz a personnellement vécu cette expérience, ayant dansé sur des pathologies non prises en charge pendant trop longtemps, jusqu'à ce qu'il ne puisse plus supporter la douleur et ait décidé de mettre fin à sa carrière de danseur [\(00:08:27\)](#).

- La personne a dû refuser une chirurgie du dos à cause de l'incertitude sur l'issue de l'opération, malgré les conseils de plusieurs chirurgiens qui lui ont dit que sa colonne vertébrale ressemblait à celle d'un homme de 80 ans, alors qu'elle n'avait que 29 ans ([00:08:33](#)).
- Les disques de la colonne vertébrale peuvent être abîmés sans causer de douleur, car ce sont les fascias sclérosés autour des disques qui font mal, ce qui n'était pas connu à l'époque, mais a été découvert en 2018 ([00:09:42](#)).
- La personne a commencé à explorer les fascias et a découvert leur importance après avoir annulé l'opération, il y a 15 jours, et a ressenti un sentiment de désespoir qui l'a poussé à essayer de nouvelles choses ([00:10:01](#)).
- La personne a posé une hypothèse et a commencé à faire des mouvements spirales, qui sont des mouvements dynamiques qui impliquent une dissociation de parties du corps qui tournent dans des directions opposées, et a découvert que ces mouvements étaient bénéfiques pour les fascias ([00:10:35](#)).
- La douleur a obligé la personne à faire des mouvements extrêmement lents, ce qui s'est avéré être la stratégie dont les fascias ont besoin, et cela a été confirmé 14 ans plus tard ([00:11:05](#)).
- La personne a constaté que, grâce à ces mouvements, elle est devenue plus mobile, plus souple et plus spongieuse dans son corps, même à l'âge de 54 ans, et qu'elle a retrouvé une certaine jeunesse et une certaine souplesse qu'elle avait perdue ([00:09:30](#)).

Description du mouvement spiralé ([00:11:18](#))

- Le mouvement spiralé peut être décrit de manière simple en observant les enfants ou les chats, et en se remémorant les mouvements que l'on faisait lorsque l'on était allongé sur le dos et que l'on voulait nous asseoir, avec la tête qui roule d'un côté et qui entraîne le mouvement de la cage thoracique et du bassin ([00:11:18](#)).
- Lorsque l'on est adulte, on a tendance à vouloir aller plus vite et à passer d'une position allongée à une position assise de manière abrupte, ce qui peut être nocif pour le bas du dos, et il est préférable de faire un mouvement spiralé en roulant la tête et la cage thoracique d'un côté tout en gardant le bassin immobile ([00:11:49](#)).
- Le mouvement spiralé peut être effectué de manière active en utilisant les muscles pour enrouler le corps, contrairement à ce que fait un ostéopathe sur une table, où le mouvement est passif, et cela permet de mieux comprendre comment les muscles peuvent être utilisés pour effectuer ce type de mouvement ([00:12:11](#)).

- Il est important de noter que le mouvement spiralé est un mouvement naturel qui peut être observé chez les enfants et les animaux, et qui peut être reproduit de manière consciente pour améliorer la mobilité et la flexibilité du corps [\(00:11:30\)](#).

Fascias et médecine. [\(00:12:22\)](#)

- Les fascias ont longtemps été absents des études de médecine en raison de leur nature étrange et de la difficulté d'analyser cette matière, ce qui nécessite des machines spécifiques [\(00:12:22\)](#).

- Le professeur Gimberto a été le premier à mettre une caméra sous la peau, permettant ainsi de voir clairement les fascias, qui ressemblent à des gouttes de pluie se transformant toutes les minutes et n'ont pas de forme définie [\(00:12:34\)](#)

- Les fascias sont difficiles à analyser en raison de leur forme informe, ce qui les distingue des organes comme le cœur ou l'intestin, qui ont une forme concrète et sont plus faciles à identifier [\(00:12:52\)](#).

- Les fascias jouent un rôle crucial en régulant tous les autres organes, ce qui les rend semblables à une tour de contrôle, et ils possèdent également la capacité à nous auto régénérer au niveau cellulaire, ce qui est un phénomène considéré comme de la science-fiction [\(00:13:04\)](#).

- Les fascias sont parfois décrits comme un second squelette, en raison de leur rôle et de leurs propriétés uniques, qui les rendent étranges et fascinants à étudier [\(00:13:14\)](#).

Second squelette ou "gel mère" ? [\(00:13:18\)](#)

- Le concept de "squelette" est remis en question car il évoque l'idée de quelque chose de dur, alors que le fascia est transformable à l'infini et se nourrit d'informations, comme Internet, [\(00:13:18\)](#).

- Le fascia est décrit comme un "gel mère" conscient, terme qui reflète sa texture et sa fonction de matrice nourricière, à l'origine de tout, où l'énergie circule à travers les fascias, [\(00:13:45\)](#).

- Le système lymphatique, le système nerveux central, le système immunitaire et le système viscéral fonctionnent tous grâce aux fascias, qui drainent les flux nutritifs et permettent aux organes de fonctionner correctement, [\(00:14:12\)](#).

- Lorsque le fascia est altéré, le corps peut devenir faible et molle, perdant sa capacité mécanique et fonctionnelle, ce qui peut avoir des conséquences sur le fonctionnement des organes, [\(00:14:26\)](#).

- Le fascia joue un rôle essentiel dans la circulation de l'énergie et des nutriments dans le corps, et sa bonne santé est cruciale pour maintenir les fonctions corporelles, [\(00:14:04\)](#)

Fascias et neurotransmetteurs. [\(00:14:38\)](#)

- Les fascias jouent un rôle important dans la régulation des fibres nerveuses et du système nerveux, ce qui peut avoir un impact sur les neurotransmetteurs, même si la précision de cette information peut varier en fonction de la définition scientifique [\(00:14:38\)](#).

- Les scientifiques ont découvert que les fascias contiennent de 6 à 10 fois plus de récepteurs que les autres parties du corps, ce qui remet en question l'idée que la peau et les muscles soient les principaux éléments de notre rapport au monde [\(00:15:01\)](#).

- Cette découverte a conduit à une expérimentation internationale majeure et a révélé que les fascias sont en réalité un organe qui joue un rôle clé dans la neurologie et la sensation, notamment en ce qui concerne le toucher et la perception [\(00:15:09\)](#).

- Les fascias étant de 6 à 10 fois plus éternés que les autres parties du corps, cela signifie que notre compréhension de la neurologie et de la sensation doit être réévaluée, ce qui peut être un peu déstabilisant, mais cela ouvre également de nouvelles perspectives pour la recherche et la compréhension du corps humain [\(00:15:29\)](#).

- Les scientifiques doivent maintenant réécrire leurs connaissances et recommencer à partir de zéro pour prendre en compte l'importance des fascias dans le système nerveux et la neurologie, ce qui peut avoir des implications importantes pour la santé et le bien-être [\(00:15:44\)](#).

Compenser la sédentarité. [\(00:15:49\)](#)

- La sédentarité peut être compensée par des exercices ciblés, même si l'on passe beaucoup de temps derrière un écran d'ordinateur, comme c'est le cas pour certains entrepreneurs qui ont réussi, tels que le créateur de la méthode Munz Flor et Munz Bar pour les danseurs, qui a dû passer énormément de temps à gérer son entreprise [\(00:16:01\)](#).

- Le problème n'est pas de rester longtemps derrière un ordinateur, mais de ne rien faire pour compenser, ce qui peut entraîner des douleurs chroniques, et il est possible de faire des exercices simples, comme se mettre par terre pendant 10 à 15 minutes, pour améliorer sa condition physique [\(00:16:21\)](#).

- Les exercices ciblés peuvent avoir un impact immédiat sur la santé, contrairement à certaines méthodes qui promettent des résultats à long terme, et il est possible de constater des améliorations significatives en peu de temps, comme le montre l'exemple d'une femme qui a envoyé un message pour dire que sa vie avait changé après avoir suivi un cours [\(00:16:44\)](#).

- La capacité des fascias à s'assécher ou à s'auto régénérer grâce aux bons exercices est un facteur clé pour améliorer la santé, et il est possible de transformer son corps de manière infinie avec les bons exercices, ce qui sera abordé plus en détail dans les exercices qui suivent [\(00:16:59\)](#).

- Les douleurs chroniques dorsales peuvent être atténuées, voire disparaître, grâce à des exercices ciblés, comme le montre l'exemple de la femme qui a envoyé un message pour dire qu'elle n'avait plus mal au dos après des années de lutte contre des douleurs chroniques [(00:16:50)](<https://www.youtube.com/watch?v=WT7F9oNOnoY&t=1010s>). SN.

Le mouvement spiralé se retrouve partout. [\(00:17:14\)](#)

- Le mouvement spiralé est présent partout dans la nature, y compris dans les disciplines sportives et artistiques, et il est possible de le retrouver dans diverses activités telles que le golf, le canot, le kayak, le tennis, la course et la danse, en spiralant sur soi-même [\(00:17:14\)](#).

- Les êtres humains ne sont pas des blocs ou des cubes, mais des êtres tridimensionnels et rotatoires qui se déplacent de manière spiralée, que ce soit en marchant, en courant ou en pratiquant un sport [\(00:17:40\)](#).

- Même dans les sports, y compris la danse classique, les athlètes s'entraînent souvent de manière binaire et bidimensionnelle, alors que les mouvements spiralés sont naturellement présents dans les activités telles que le javelot, le golf ou la danse [\(00:18:27\)](#).

- Il existe une notion de schizophrénie dans l'approche traditionnelle de l'entraînement, qui consiste à séparer les mouvements du corps en parties distinctes, alors que le mouvement spiralé implique une coordination globale du corps [\(00:18:51\)](#).

- La notion de lenteur dynamique est également abordée, qui consiste à combiner la lenteur et la dynamique pour créer un mouvement efficace et efficient, et qui est liée à la présence de deux éléments fondamentaux [\(00:19:05\)](#).

Qu'est-ce qu'une lenteur dynamique ? [\(00:19:12\)](#)

- Les unités motrices du corps, qui incluent la tête, la sphère thoracique et le bassin, bougent de manière indépendante ou dissociée dans la vie de tous les jours, et l'amplification de ce mécanisme devient dynamique [\(00:19:12\)](#).

- L'absence de dynamique serait le contraire de la dynamique, qui nécessite des forces opposées, soit linéaire, mais lorsque cela est rotatoire, cela permet non seulement du gainage et de l'élasticité, mais également une protection physiologique [\(00:19:31\)](#).

- L'ajout de l'élément lenteur à un entraînement permet de développer une conscience corporelle et d'amplifier ce qui gagne et rend élastique, car les muscles et le système nerveux central ont besoin de plus de résistance pour bouger les unités motrices dans des directions opposées ([00:20:10](#)).
- La lenteur permet d'avoir une meilleure conscience corporelle, ce qui est similaire à la méditation, et cela peut libérer des endorphines, notamment lorsque la colonne vertébrale est impliquée ([00:20:56](#)).
- La spirale est considérée comme le trait d'union entre les dimensions physiques, émotionnelles et intellectuelles, et elle est présente dans de nombreux aspects de la nature, tels que les molécules d'ADN, les os et les fibres musculaires ([00:21:25](#)).
- Le respect du corps et de ses mouvements naturels, tels que les spirales, peut permettre de découvrir des secrets inattendus et d'améliorer la performance et la durée de vie ([00:22:03](#)).
- La plupart des gens s'entraînent de manière incorrecte, en s'asseyant et en se tenant debout avec les épaules en face des hanches, et il est important de donner au corps l'élément qui lui manque pour qu'il réagisse de manière positive ([00:22:16](#)).
- La fascia thérapie, qui agit exclusivement sur les fascias, est une thérapie manuelle qui peut être bénéfique, et il est important de reconnaître l'importance des fascias dans le corps ([00:22:55](#)).

La fasciathérapie. ([00:23:13](#))

- La compréhension des fascias a évolué au fil du temps, car il y a quelques années, on ne savait pas ce qu'on sait aujourd'hui sur les fascias, et certaines personnes étaient considérées comme des charlatans, mais maintenant, elles sont reconnues comme des génies qui ont compris comment fonctionnent les fascias et les stratégies motrices à adopter pour éveiller le phénomène d'auto régénération dans les fascias ([00:23:13](#)).
- Les stratégies motrices à avoir avec les mains pour obtenir des résultats sur la surface de la peau et éveiller le phénomène d'auto régénération dans les fascias sont maintenant mieux comprises, et il est possible d'apprendre des exercices pour les faire soi-même ou avec l'aide d'autres personnes ([00:23:23](#)).
- La méthode Munz Floor permet d'apprendre des exercices à faire seul, mais également des exercices à faire à deux avec son amoureux, son amoureuxse, des amis ou des membres de sa famille, ce qui semble être une belle démarche pour prendre soin de ses fascias en collectif ([00:23:36](#)).

Peut-on exercer les fascias à plusieurs ? ([00:23:59](#))

- Il existe aujourd'hui environ 320 ou 330 professeurs à travers le monde qui donnent des cours collectifs, mais ces professeurs sont formés pour guider des gens qui sont allongés au sol sans contact visuel, ce qui nécessite une façon très spécifique de guider les participants pour que tout se déroule de manière simple et efficace ([00:24:06](#)).

- Les cours sont conçus pour que les participants apprennent facilement et puissent appliquer ce qu'ils ont appris dans le silence, ce qui peut être très bénéfique, et il est possible de venir avec des amis ou des membres de la famille, car le bouche à oreille a été un facteur clé dans la popularisation de cette pratique ([00:24:37](#)).

- La pratique des fascias peut être très rapide et efficace, même en groupe, et les participants peuvent se retrouver dans leur propre "bulle" pendant les séances, ce qui leur permet de se recentrer sur eux-mêmes, et il est possible de pratiquer avec d'autres personnes, mais l'accent est mis sur la concentration personnelle ([00:25:08](#)).

- La pratique des fascias se fait sans contact visuel, ce qui est différent de nombreuses autres activités, comme la danse classique, où les participants sont souvent en train de s'observer ou d'observer les autres, et cette approche permet aux participants de se concentrer sur leur propre ressenti et leur propre expérience ([00:25:27](#)).

Munz Floor®, une pratique à l'aveugle. ([00:25:42](#))

- La méthode Munz Floor® a été développée après que son créateur ait constaté que ses cours initiaux exigeaient une énergie folle et que les participants avaient du mal à retenir les informations en raison de la complexité du mouvement, et non des postures ([00:25:42](#)).

- Le créateur de la méthode a rapidement compris qu'il devait changer son approche pour éviter l'épuisement et a cherché une nouvelle façon de s'adresser aux participants, en évitant les métaphores et les explications littéraires, pour se concentrer sur l'essentiel ([00:26:14](#)).

- La méthode Munz Floor® s'est avérée être une pratique à l'aveugle, sans visuel, ce qui permet aux participants de se recentrer uniquement sur leurs sensations et de développer une connexion plus profonde avec leur corps et leur esprit ([00:26:40](#)).

- Le fait de recevoir les mouvements uniquement par l'auditif et de ne pas se valider en regardant les autres permet aux participants de se concentrer sur ce qu'ils ressentent, ce qui donne lieu à une expérience très agréable ([00:27:05](#)).

- L'idée de guider les participants à travers un exercice oral, sans visuel, a été suggérée, et il a été proposé de ralentir la voix pour que les auditeurs puissent suivre et comprendre l'exercice ([00:27:40](#)).

- La méthode Munz Floor® peut être enseignée aux professeurs en 3 ou 6 jours, et ils peuvent apprendre à guider des groupes de participants de manière efficace, même sans visuel ([00:26:29](#)).

Exercice. [\(00:27:50\)](#)

- Pour commencer un cours, il est conseillé de parler lentement et de mettre des mini silences, appelés silences intercalaires, qui ont la vertu de ralentir le système nerveux central des gens, pendant une minute 30 avant de commencer, ce qui permet de passer de la vie quotidienne à un état de calme [\(00:27:50\)](#).
- Les participants sont invités à s'allonger, fermer les yeux et à se détendre pendant une minute 30 à 3 minutes, puis on leur demande de placer leurs jambes une à une, de plier les pieds en direction du plafond et de coller les talons, pour commencer l'exercice [\(00:28:33\)](#).
- L'exercice consiste à faire une rotation du bassin, en commençant par enrouler le bassin du côté du pied qui est par terre, puis de décoller le gros orteil et de basculer vers la maléole externe, en ralentissant et en résistant contre la gravité pour que les fascias produisent des protéines régénératrices [\(00:29:31\)](#).
- Après quelques sessions d'exercice, les participants pourront intégrer le mouvement spiral dans leur vie quotidienne, par exemple en prenant des pauses actives de 10 minutes pour s'allonger et se détendre, et en ayant envie de comprendre les muscles et les zones du corps humain [\(00:30:25\)](#).
- Pour intégrer le mouvement spiral dans la vie quotidienne, il est conseillé de prendre des pauses régulières pour se détendre et de faire des exercices de rotation du bassin, et de trouver le bon dosage dans cette pratique pour éviter les frustrations et les blessures [\[\(00:31:00\)\]\(https://www.youtube.com/watch?v=WT7F9oNOnoY&t=1860s\)](#).

Comment intégrer cette pratique dans le quotidien ? [\(00:31:17\)](#)

- Il n'y a pas de règle stricte pour intégrer la pratique des fascias dans la vie quotidienne, car cela dépend de ce que l'on ressent et de ce dont on a besoin, comme le soulagement d'une douleur au dos, par exemple [\(00:31:17\)](#).
- Les exercices de fascias peuvent être pratiqués à tout moment de la journée, que ce soit le matin, en milieu de journée ou le soir, en fonction de ses besoins et de son emploi du temps, et peuvent même être réalisés en 10 minutes [\(00:32:06\)](#).
SN.
- Les athlètes et les danseurs, comme [[Alexandre Munz]], qui aime danser, peuvent intégrer ces exercices pour améliorer leur élasticité et leur sensibilité, et ainsi mieux performer dans leur activité [\(00:32:33\)](#).
- Il est recommandé de commencer par de petites séances de 15 à 30 minutes, 2 ou 3 fois par semaine, car cela permet de prendre plaisir à la pratique et d'éviter les attentes trop élevées [\(00:33:22\)](#).

- La pratique des fascias peut être très réjouissante et peut être intégrée à d'autres activités, comme la course à pied, pour améliorer la performance et le plaisir [\(00:33:49\)](#).

- Les premiers changements observés après avoir pris l'habitude de pratiquer les exercices de fascias sont l'amélioration de l'élasticité et la prise de conscience de son corps, ce qui peut être particulièrement bénéfique pour les personnes ayant un mode de vie sédentaire [\(00:34:11\)](#).

Quels sont les bienfaits du mouvement spiralé ? [\(00:34:29\)](#)

- Le mouvement spiralé permet de déclencher l'élasticité fibrillaire, qui est un phénomène d'élasticité plus fin que le muscle, en prenant son temps et en travaillant de manière lente, ce qui accède à un travail plus fibrillaire et cellulaire [\(00:34:52\)](#).

- L'élasticité fibrillaire est déclenchée par la lenteur, qui permet d'avoir plus d'effet d'élasticité, plus vite et plus durable, et qui est liée à la production de protéines telles que le collagène, l'élastine et l'acide hyaluronique [\(00:35:06\)](#).

- Le mouvement spiralé permet également de déclencher l'autoproduction de protéines par les fascias, ce qui est essentiel pour la vie et la santé des tissus, et qui peut être comparé à une pharmacie ambulante en raison de ses propriétés élastiques et anti-inflammatoires [\(00:35:20\)](#).

- Les protéoglycanes, qui sont des complexes de protéines et de glucides, jouent un rôle important dans la rétention d'eau et peuvent retenir jusqu'à 2000 fois leur poids en eau, ce qui est essentiel pour la santé et la souplesse des tissus [\(00:35:45\)](#).

- Le mouvement spiralé permet de développer la spongiosité, qui est le Graal du danseur et de l'athlète de haut niveau, et qui se réfère à la capacité du muscle à être élastique et à absorber les chocs, comme une éponge [\(00:36:32\)](#).

- La spongiosité est liée à l'élasticité, mais est un terme plus spécifique qui se réfère à la capacité du muscle à être à la fois élastique et résistant, et qui est essentielle pour la performance et la santé des athlètes [\(00:36:38\)](#).

Transpirer n'est pas forcément s'entraîner. [\(00:36:41\)](#)

- Le corps est capable de fabriquer des protéoglycanes, qui sont essentiels pour l'hydratation et la spongiosité des fascias, ce qui est recherché pour les athlètes de haut niveau ou les danseurs, et cela peut être obtenu sans transpiration excessive [\[\(00:36:41\)\]\(https://www.youtube.com/watch?v=WT7F9oNOnoY&t=2201s\)](#).

- La lenteur dans les mouvements amplifie la spongiosité des fascias, contrairement aux mouvements rapides qui n'ont pas d'effet notable, et il est possible de produire de la tonicité et de l'élasticité sans transpiration [\(00:37:09\)](#).

- La transpiration est souvent considérée comme un signe de brûlage d'énergie, mais cela n'est pas nécessairement lié à l'efficacité d'une pratique corporelle, et une pratique lente peut être tout aussi efficace, voire plus efficace que les pratiques rapides [\(00:37:35\)](#).

- La société actuelle tend à valoriser la rapidité et à négliger les bienfaits des pratiques lentes, mais il semble que les gens commencent à réaliser que la lenteur peut être une solution plus efficace, comme le montrent les concepts de Slow Food et de slow learning [\(00:37:53\)](#).

- Il n'y a pas d'âge limite pour prendre soin des fascias, et il est possible de commencer à s'en occuper à tout âge, comme en témoigne l'expérience personnelle de l'auteur, qui a pu éliminer ses douleurs et améliorer sa condition physique grâce à une pratique lente et régulière [\(00:38:22\)](#).

Y a-t-il un âge pour prendre soin de ses fascias ? [\(00:38:48\)](#)

- Il existe des personnes de tous âges qui prennent soin de leurs fascias, allant de jeunes gens de 20 ou 30 ans à des personnes âgées de 94 ans, comme l'homme le plus âgé élève au Canada [\(00:38:54\)](#).

- Un exemple notable est Anne-Emie, une femme de 81 ans qui a été formée l'année dernière et qui enseigne maintenant le moonflores à des gens de son âge, leur permettant de découvrir une seconde vie [\(00:39:14\)](#).

- Les personnes qui prennent soin de leurs fascias peuvent vivre une sorte de renaissance, avec des témoignages qui montrent que cela peut avoir un impact positif sur leur vie [\(00:39:33\)](#).

- Pour commencer à prendre soin de ses fascias, il n'est pas nécessaire d'avoir du matériel spécial, seul le corps et les fascias sont nécessaires, et éventuellement un tapis de sol [\(00:39:57\)](#).

- Outre les exercices corporels, il est possible de prendre soin de ses fascias en tenant compte de l'alimentation et du sommeil, qui jouent un rôle important dans la santé des fascias [(00:40:16)](<https://www.youtube.com/watch?v=WT7F9oNOnoY&t=2416s>)

Faut-il du matériel ? [\(00:40:25\)](#)

- Les fascias jouent un rôle important dans la santé, car ils relient les différents systèmes du corps, notamment les systèmes immunitaires, nerveux central, ainsi que le tonus de nos émotions et de notre tonus musculaire [\(00:40:25\)](#).

- Les fascias sont considérés comme le trait d'union entre ces systèmes, soulignant leur importance dans le fonctionnement global du corps ([00:40:30](#)).

Faut-il adapter son alimentation ? ([00:40:38](#))

- Le travail sur les fascias peut améliorer la qualité du sommeil, ce qui est un facteur important pour la santé globale, notamment pour les personnes souffrant de bruxisme, de fibromyalgie ou d'endométriose ([00:40:38](#)).

- Les fascias jouent également un rôle dans l'amélioration du moral et peuvent aider les personnes atteintes de dépression, ainsi que celles qui subissent des chimiothérapies en réduisant les effets secondaires ([00:41:03](#)).

- Les fascias représentent une partie importante du corps, soit 40 à 60 % du poids corporel, et sont présents partout dans le corps, ce qui les rend essentiels pour la santé globale ([00:41:34](#)).

- Une alimentation équilibrée et une vie saine peuvent aider à maintenir la santé des fascias, mais il est important de noter que les fascias sont un gel léger qui nécessite une attention particulière ([00:41:40](#)).

- Pour profiter des bienfaits des fascias, il est conseillé de adopter un style de vie qui prend en compte leur importance, plutôt que de suivre un programme strict, et de découvrir les exercices qui conviennent le mieux à ses besoins individuels ([00:41:54](#)).

- Il est possible de commencer par les exercices les plus adaptés à ses douleurs ou à ses besoins spécifiques, plutôt que de suivre un ordre précis, pour obtenir les meilleurs résultats ([00:42:25](#)).