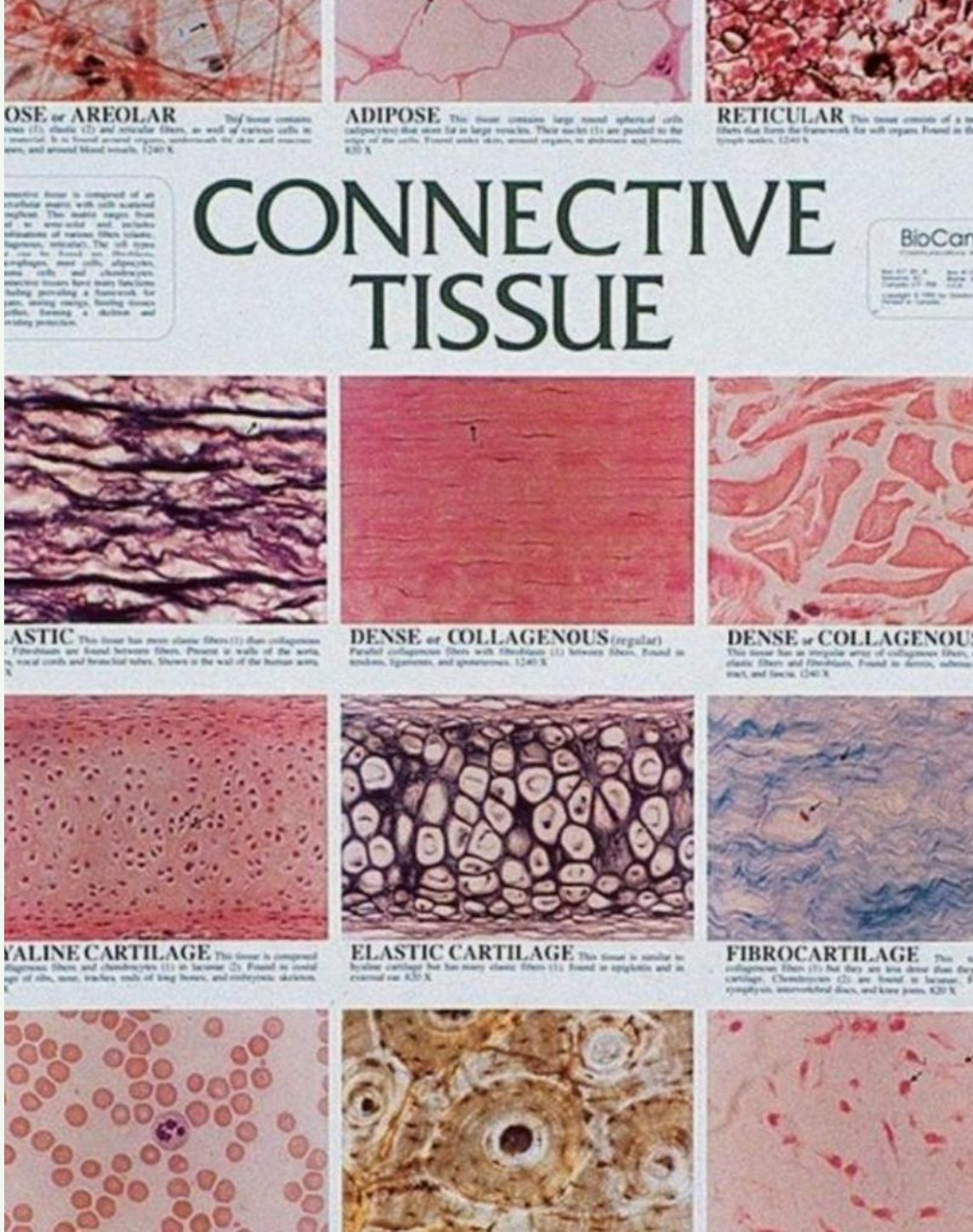
Guide des tissus du corps

Explorer le mouvement à travers la matière vivante

Sous la peau, le corps se déploie comme une architecture mouvante.
Les tissus y dessinent des territoires : certains durs, d’autres souples ou presque liquides.
Ils se différencient pour mieux coopérer, se transforment pour s’adapter.
Explorer le mouvement, c’est écouter cette organisation intime, là où la biologie devient sensation.



Le tissu épithélial : frontière vivante

À la surface, le corps se couvre de peau et de muqueuses
Le tissu épithélial trace les limites, sans jamais les fermer.
- Il protège tout en étant perméable
- Il tapisse par exemple les alvéoles des poumons, la paroi de l’intestin, la cornée de l’œil

Sous les doigts, on le perçoit comme la douceur ou la rugosité d’une peau, comme la chaleur qui s’élève du visage après l’effort.
C’est un tissu mince mais vigilant , une barrière à la fois intelligente et souple

Exemple concret :
La peau du coude, plus épaisse, protège des appuis répétés.
La muqueuse des fosses nasales, fine et humide, réchauffe l’air avant qu’il n’entre dans les poumons.

Le tissu conjonctif: trame et continuité

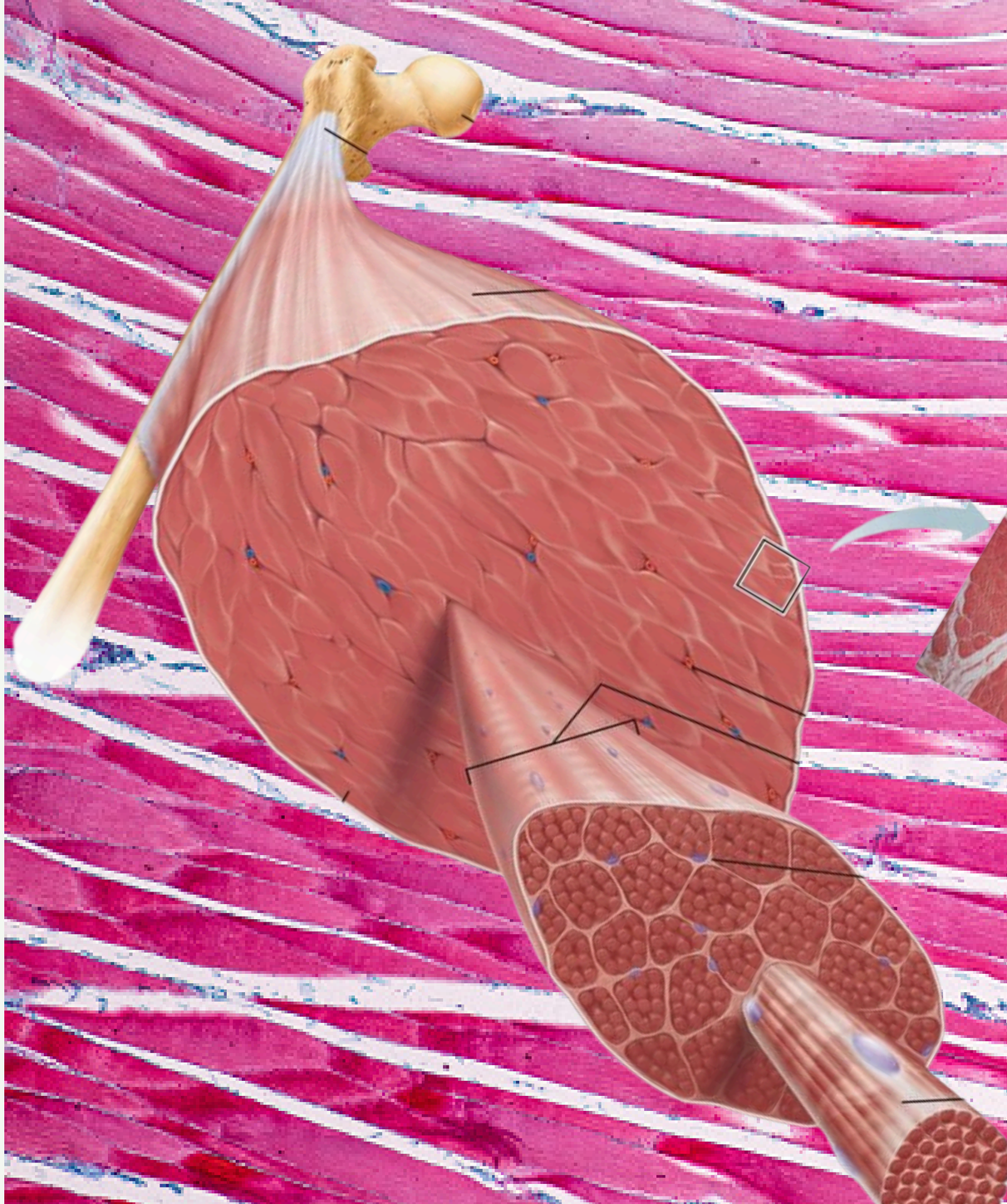
Juste en dessous, tout s’entrelace.
Le tissu conjonctif unit, suspend, enveloppe.
On y trouve les tendons qui relient muscle et os,
les ligaments qui tiennent les articulations,
les fascias qui glissent entre chaque couche du corps.
Il n’a pas de forme propre : il prend celle de ce qu’il relie.
Il transmet la force, amortit la tension, garde la mémoire des gestes.
Quand on s’étire, on l’entend presque chuchoter

Exemple concret :

Le ligament de la cheville (le faisceau talo-fibulaire antérieur) tient l’articulation sans la figer : il résiste à l’excès de rotation, puis reprend sa forme lorsque le pied retrouve sa stabilité.

Le tissu musculaire : force et modulation

Le muscle est l’organe de l’action.
Il transforme une impulsion nerveuse en mouvement visible. Il en existe 3 types
>> le muscle squelettique, volontaire et précis,
>> le muscle cardiaque, rythmé et infatigable,
>> le muscle lisse, discret, logé dans les organes.
Et ces muscles sont eux même composés de différents types de fibres musculaires : toniques , phasiques … réparties proportionnelement en fonction du mouvement qu’elles auront a faire le plus souvent (= leur FONCTION)
Le muscle ne se résume pas à la force : c’est un équilibre d’élasticité et de coordination.
Exemple concret :
Le quadriceps, sur le devant de la cuisse, s’attache au tibia via le tendon patellaire.
Quand il se contracte, il tend la jambe et stabilise le genou.
Sous ce mouvement simple, des milliers de fibres coopèrent avec précision.

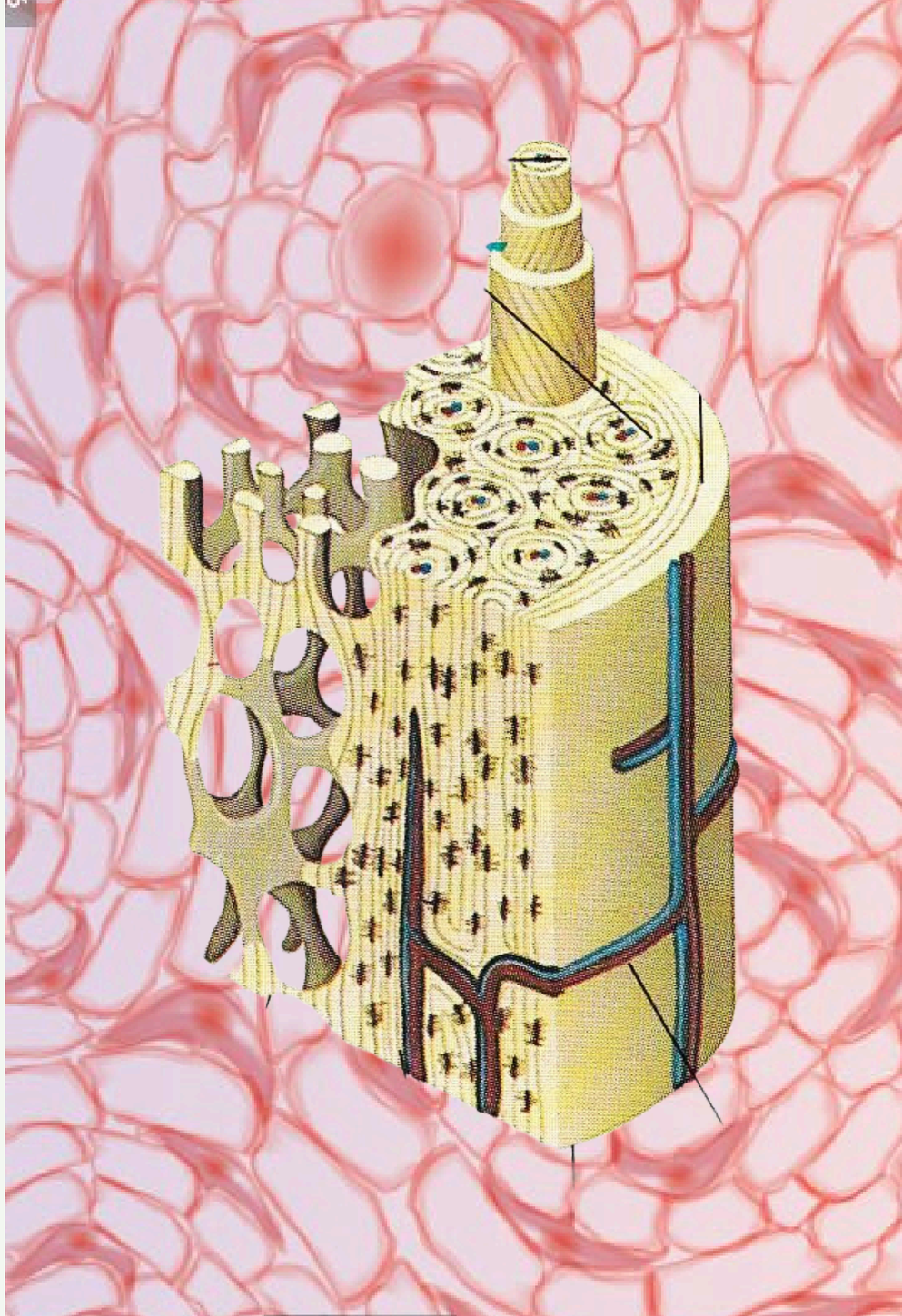


Le tissu osseux : structure et mémoire de la forme

Le tissu osseux est la charpente du corps.
Il paraît solide, presque inerte, mais il est en perpétuel remaniement.
Il se construit, se détruit, se reconstruit au rythme des contraintes qu'on lui impose.
Chaque os est un témoin du mouvement vécu.
Le fémur, par exemple, le plus long et le plus dense,
supporte le poids du corps et transmet l'élan de la marche.
Sous son apparente rigidité, il s'adapte : ses travées internes se réorientent en fonction des forces qu'il reçoit.
Le tissu osseux n'est donc pas figé : c'est un matériau sensible,
qe constituant en fonction des forces qui s'exercent sur lui.

Exemple concret :

Le fémur relie la hanche au genou.
Son col, incliné et fragile, illustre la tension entre mobilité et stabilité.
Il travaille avec le bassin pour porter, avec le genou pour fléchir.



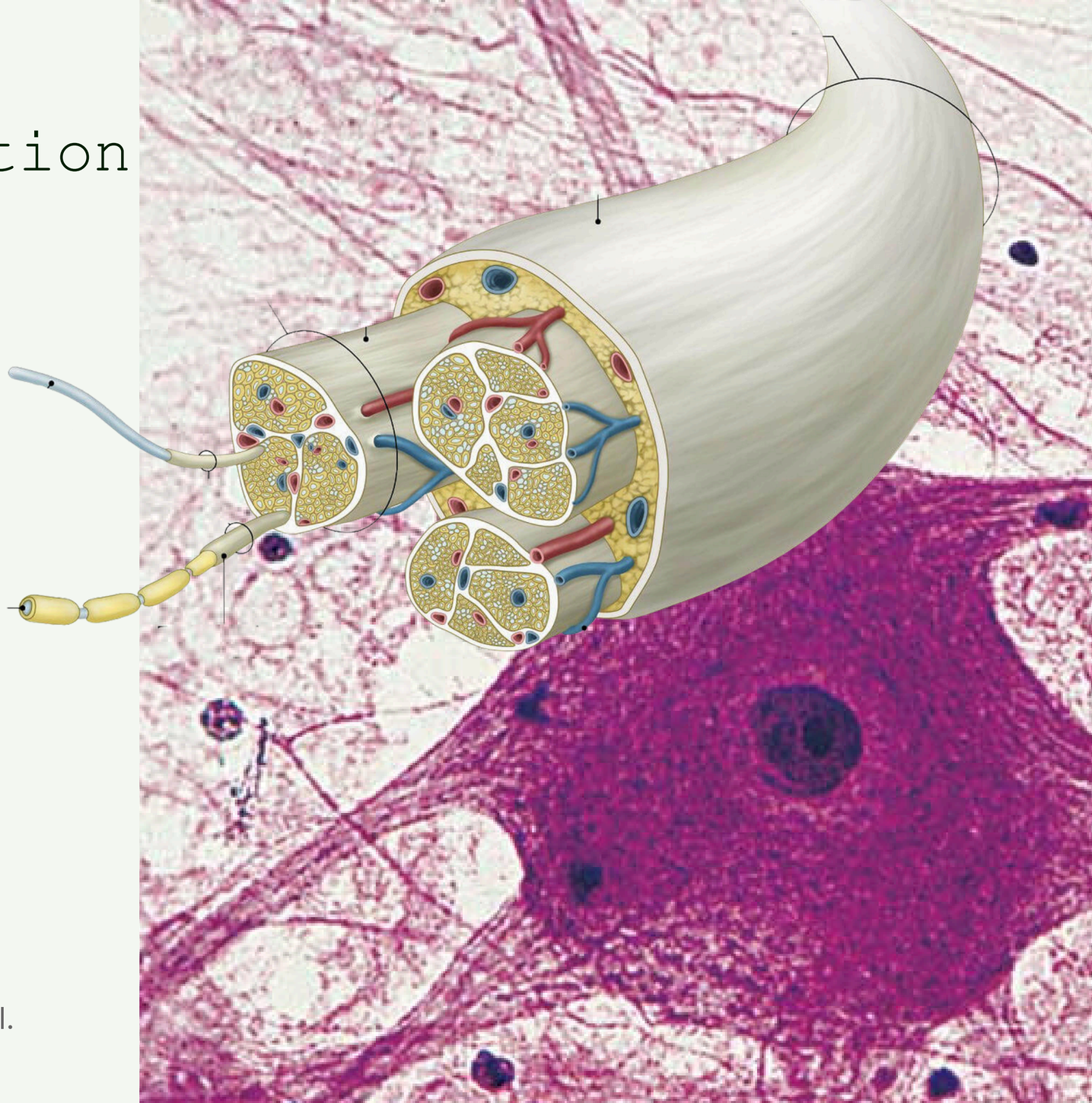
Le cartilage : glissement et amorti

Entre les os, le cartilage joue le rôle d’intermédiaire.
Ni dur ni mou, il répartit les pressions,
il permet à l’articulation de bouger sans friction.
Il est gorgé de liquide synovial sécrété par la capsule articulaire qui forme une chaussette autour de l’articulation
Sans lui, le mouvement deviendrait rugueux , cranté.
N’étant ni innervé ni vascularisé , il ne transmet pas de signaux douloureux mais est également difficile à cicatriser une fois lésé

Exemple concret :

Au niveau du genou, le cartilage articulaire tapisse le fémur et le tibia, permettant à la rotule de glisser comme une nacelle sur son rail.
Sa texture lisse et élastique absorbe le choc de la marche, puis se regonfle sous la pression des fluides.

Le tissu nerveux : perception et adaptation



Ce tissu est le fil conducteur du vivant.
Il relie chaque point du corps à la conscience,
et bien plus souvent, il agit sans qu’on en sache rien.
Les neurones, avec leurs prolongements délicats,
transmettent des messages en un éclair.
C’est lui qui déclenche la contraction musculaire,
qui module la douleur, qui régule la respiration.

Exemple concret :

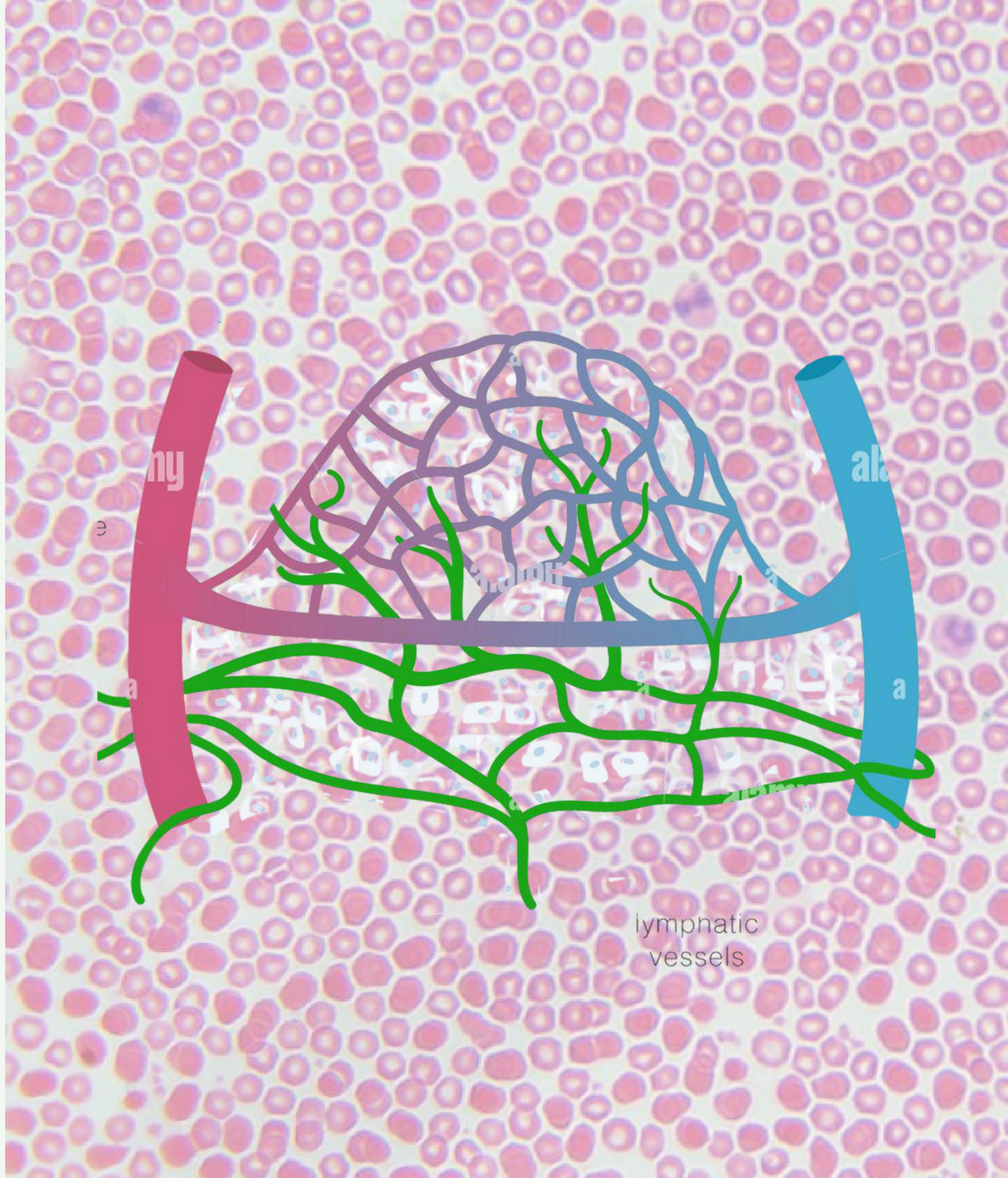
Le nerf sciatique, le plus long du corps,
chemine de la colonne lombaire jusqu’au pied.
Il porte l’information motrice,
mais transmet aussi la mémoire de chaque appui au sol.

Le tissu sanguin et lymphatique : flux et échanges

Ce sont les tissus du mouvement liquide
Le sang transporte l’oxygène, la lymphe nettoie et nourrit.
Leur circulation continue relie chaque organe, chaque cellule.
On ne les voit pas, mais on les sent dans la chaleur, le pouls, la vitalité.
Ils racontent la fluidité du corps en mouvement,
sa capacité à revenir à l’équilibre.

Exemple concret :

Les capillaires du mollet s’ouvrent quand on marche.
Les veines profondes se contractent sous la pression du muscle,
aident le sang à remonter vers le cœur comme une pompe naturelle, rythmée.



En résumé : une écologie intérieure

Ces tissus ne s’opposent pas.
Ils s’interpénètrent, s’influencent, s’équilibrent mutuellement.
L’épithélium reçoit, le conjonctif relie, le muscle agit,
l’os soutient, le cartilage amortit, le nerf transmet,
le sang et la lymphe nourrissent.

Explorer le mouvement, c’est explorer leur dialogue.
Sentir comment la matière s’organise pour permettre le geste.
Reconnaître la complexité sans la figer.
Apprendre que le vivant est un équilibre mouvant : ni solide, ni liquide, mais tout ça à la fois.

Tiens toi prêt.e pour le voyage intérieur ...