

Rolfing

Restaurer par le massage un alignement corporel en accord avec la force de gravité

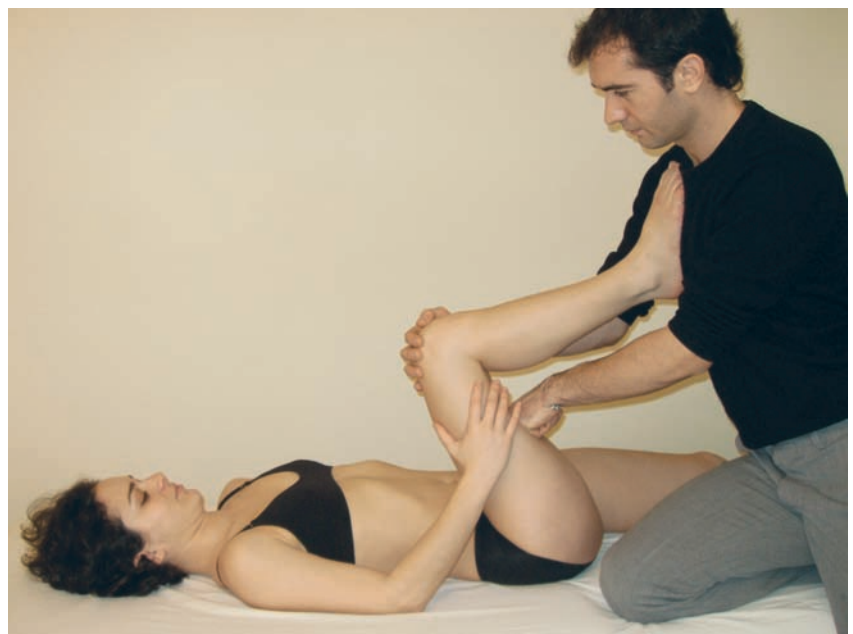
par Claudia Righini, diplômée de l'Association européenne de rolfing

Un corps aligné ne lutte plus pour se redresser et se mouvoir, il participe à la force de gravité. Ce principe est le fondement majeur du rolfing, de là son premier nom: «intégration structurale». Ainsi Ida Rolf, sa fondatrice, disait-elle: «Lorsque le corps fonctionne de manière appropriée, la force gravitationnelle peut le traverser sans encombre, c'est alors qu'il retrouve spontanément sa santé.»

Cette réorganisation posturale s'effectue en dix séances. Elles sont une sorte de fil conducteur d'une surprenante justesse dans ce qui est d'accompagner le corps vers un tel réalignement. Fil conducteur à partir duquel le rolfeur procédera à un travail complet du corps, empruntant toute la trame fasciale de l'individu à travers des étapes précises. Ida Rolf était douée d'un bon sens que les recherches actuelles sur le mouvement ne cessent de valider.

Quels en sont les bienfaits ?

Parce que la posture précède tout mouvement, son remaniement entraînera une plus grande aisance, souplesse et économie dans les gestes. Le



crédit photo : Institut de Rolfing France

Le rolfé retrouve le plaisir inouï de la motricité.

stress est réduit de manière significative et mieux géré. Les personnes ayant vécu des traumatismes, souffrant de douleurs chroniques à la suite d'une opération chirurgicale ou à cause d'une mauvaise coordination sont soulagées.

Ainsi les «rolfés» retrouvent-ils souvent le chemin vers le plaisir inouï de la motricité qu'enfants, ils ressentiaient. C'est une des raisons pour lesquelles le cycle ne se reçoit qu'une fois dans la vie: grâce à cette réappropriation du sens d'un corps global à l'âge adulte, l'individu ne cesse de développer ensuite, à travers une meilleure fonction des gestes fondamentaux (respiration, marche, mouvement des bras), les bienfaits acquis. C'est une sorte de «corps dansé» que le rolfé expérimente par la suite, en relation avec sa musique intérieure, la

force de gravité étant devenue son partenaire invisible.

Vers une plus grande expressivité

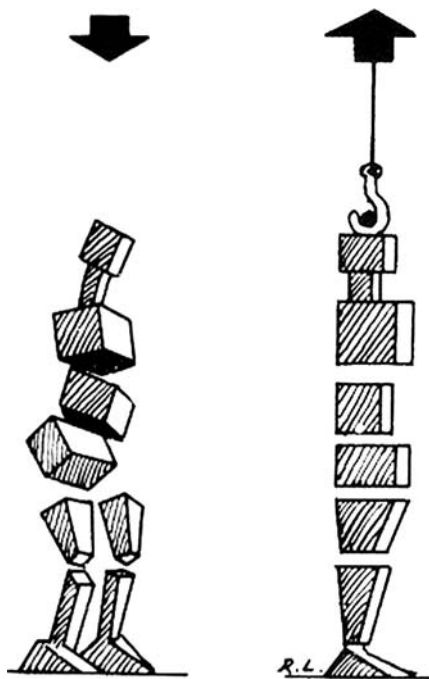
Tout en suivant le cadre défini par chaque séance, le rolfeur adaptera chacune de ses interventions à la structure physique et à l'histoire de chacun. Car si la posture est le potentiel de l'action, elle est déterminée par quatre facteurs des plus complexes: la psychologie de l'individu, sa structure physique, sa coordination et sa perception. C'est ainsi que l'acquisition d'une meilleure posture devra passer autant par un travail tissulaire «direct» que par une découverte sensorielle.

En dehors des traumatismes, la dégénérescence d'un mouvement et la répétition journalière de mauvaises coordinations sont le plus souvent dus

à une inhibition qu'à une lésion (bien sûr la lésion finit par se produire en conséquence). Cette répétition est par ailleurs à l'origine d'accidents et de douleurs physiques récurrentes qu'il est difficile de traiter sans en reconsidérer l'origine. De même, l'expressivité de chacun est souvent limitée par l'image que l'on se fait de son propre corps. Et le rolfing, à travers le remodelage de cette image et la sécurité que donne une meilleure posture, autorise une plus grande diversité dans les contacts et l'expression. Les interventions du rolfeur se doivent donc de suivre avec le plus grand respect les particularités de chacun pour l'accompagner au mieux dans ce processus. Pour cela, il devra écouter le rolfé avec tous ses sens. Et c'est en l'aidant à développer ses ressources qu'il proposera petit à petit, au rythme des intégrations progressives, de nouvelles «options» sensorielles et perceptives.

Comment se déroule une séance ?

La première séance est composée d'un entretien approfondi, de manière à évaluer ensemble si le désir du futur rolfé et son état de santé correspondent à ce que le rolfing peut lui apporter. C'est aussi une première rencontre déterminante pour le reste du processus : pour que celui-ci soit bénéfique, le rolfé doit ressentir l'envie impérieuse de revenir. Ensuite, le praticien procède à une lecture du corps, il observe la position des différents segments et leur relation : de face, de profil, de dos, puis en mouvement. Si le rolfé le souhaite, il est possible de



faire des photos avant la première et après la dernière séance, les résultats sont souvent spectaculaires ! Le travail sur la table de massage peut alors commencer. Comme je vous l'ai dit précédemment, chaque séance a son thème particulier : la première concerne la respiration et une mobilisation générale des ceintures scapulaire et pelvienne. A tout moment, le rolfé, s'il en éprouve le besoin, peut parler de ce qu'il ressent. Le travail sur le corps libère la parole, le rolfeur accompagne l'individu à travers les éventuelles manifestations émotionnelles et reviviscences qu'il connaît. A la fin de la séance, on procède à une intégration du travail debout et en mouvement. La séance dure en moyenne une heure et demie. Il se passera 15 jours avant la prochaine. Toujours précédé d'un entretien, cet échange permet de

considérer le degré d'intégration du travail précédent. La deuxième séance a pour thème le rapport au sol. Le rolfeur redonne aux pieds une meilleure fonction. La marche est analysée à travers une approche mécanique du pied, puis en observant l'organisation perceptive de l'individu en mouvement. Les séances se succèdent avec la même modalité, chacune ayant son thème propre, le fascia étant travaillé par couches successives de la plus superficielle à la plus profonde.

Est-ce douloureux ?

Le rolfing a longtemps eu la réputation d'être une méthode douloureuse, ce qui était le cas il y a encore dix ans. Aujourd'hui, les rolfeurs sont formés avec une approche différente. S'il arrive que certaines régions du corps soient douloureuses parce qu'elles présentent une restriction particulièrement importante ou sont le lieu de la mémoire tissulaire d'un traumatisme, cette douleur doit demeurer « acceptable » et cesser dès que le rolfeur diminue la pression. Le rolfé dit souvent : « Oui, c'est douloureux, mais je sens qu'il faut que vous restiez là. »

Un seul cycle dans la vie ?

Oui ! Il pourra toutefois y avoir des séances supplémentaires dans le temps, au cas où de nouveaux traumatismes se produiraient, mais sans répéter le cycle des dix séances. ■

SE FORMER & trouver un praticien

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

La fondatrice

Le docteur Ida Rolf est l'une des premières femmes américaines à obtenir son doctorat en biochimie à l'Université de Columbia en 1920. A cette période et durant les années successives elle s'intéresse au yoga, à l'homéopathie et à l'ostéopathie. Ses recherches seront tout d'abord consacrées aux maladies chroniques, elle ne cessera d'étudier les effets de la structure physique sur les fonctions motrices et physiologiques. Elle développe le concept de «l'intégration structurale», qui s'appellera plus tard Rolfing, basé sur l'observation suivante : posture et mouvement sont soumis aux lois de la gravité. Nous sommes à la fin des années 40 et Ida Rolf met au point la base des séquences de sa méthode, dix séances, principe encore maintenu de nos jours et dont l'intelligence et le bon sens ne cessent de surprendre les chercheurs actuels appliqués au développement de la méthode. C'est vers la fin des années soixante que Fritz Perls, fondateur de la Gestalt Therapy, invite Ida Rolf à venir enseigner sa méthode à l'institut d'Esalen en Californie. Au début des années 70, elle fonde dans le Colorado son propre institut, où elle enseigne jusqu'à sa mort en 1979. Le Rolfing est aujourd'hui l'une des méthodes posturales les plus répandues aux Etats-Unis, en Asie et dans de nombreux pays d'Europe.



crédit photo : Institut de Rolfing France