Rolfing ou intégration structurale

Le terme Rolfing désigne aujourd'hui une forme de traitement physique associant des manipulations et une éducation corporelle.

Yvette Froment

Cette méthode, appelée à l'origine Intégration structurale, a été mise au point par le Dr Ida P. Rolf, fondatrice du Rolf Institute of Structural Integration, à Boulder, Colorado. Trois constatations simples sont à son origine:

- la plupart des êtres humains ne sont pas alignés avec la force de gravité terrestre,
- nous fonctionnons mieux quand nous sommes alignés avec la pesanteur,
- le corps humain est suffisamment malléable pour que sa structure puisse être améliorée à n'importe quel moment de sa vie.

Les découvertes d'Ida Rolf

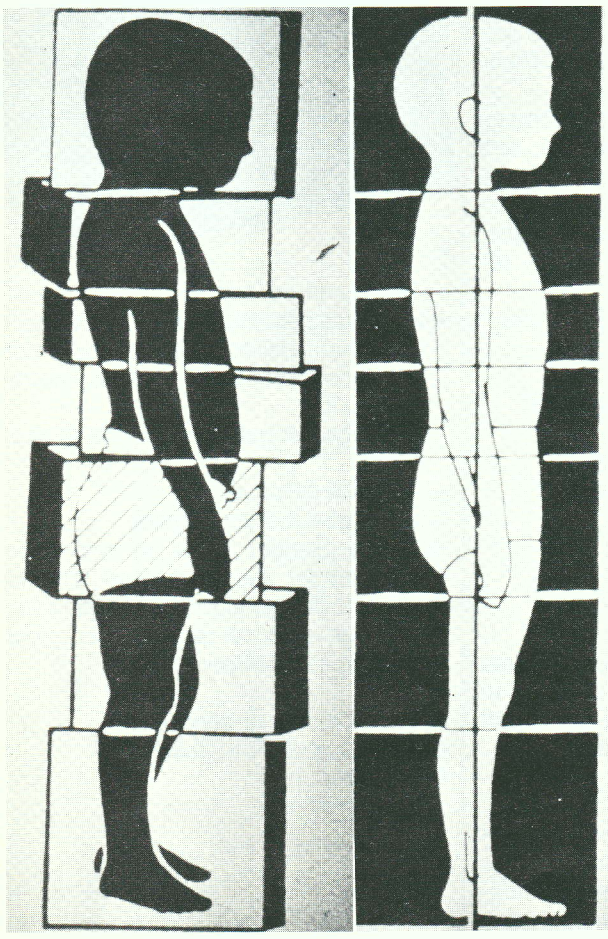
Mme Rolf obtint son doctorat en biochimie dans les années 20 à l'Université de Colombia et exerça de nombreuses années à l'Institut Rockefeller. Des problèmes de santé familiaux, ses travaux de recherche sur le collagène, joints à un très grand intérêt pour toute forme de thérapie physique, l'ont peu à peu amenée à mettre au point, pratiquer et former des praticiens du Rolfing.

Ses découvertes sur le rôle du système des fascias dans le corps ont été d'une importance primordiale.

«Si l'on considère le système myofascial[1] comme un tout fonctionnel plutôt qu'un vague réseau de tissus complémentaire, il devient évident que c'est là l'organe du support: un support fascial résistant et unifié qui initie, transmet et détermine tous nos mouvements tout autant qu'il enveloppe et soutient chacun de nos muscles.»

Par fascias, nous entendons les types de tissu conjonctif arrangés en nappes. On peut distinguer le fascia superficiel qui constitue une grande enveloppe sous la peau; un deuxième système de fascias recouvre le corps à un niveau plus profond et constitue les aponévroses musculaires qui entourent les muscles, servent d'insertion et séparent les plans musculaires. Ce nouveau regard porté sur le tissu conjonctif est un peu comme si dans un fruit de grenade, on considérait la peau plutôt que les grains que l'on va manger.

Parmi les fonctions du tissu conjonctif: de protection, d'immunité, métabolique et réparatrice, celle qui nous intéresse plus particulièrement ici est sa plasticité. Cette plasticité donne aux fascias la possibilité de s'adapter, et ainsi de maintenir l'intégrité d'une structure équilibrée, comme de supporter toutes les aberrations de posture et de mouvement que le corps adopte. En s'épaississant, en se raccourcissant, ils vont supporter une partie de la surcharge musculaire causée par une mauvaise position. Peu à peu le corps va changer de forme et refléter ainsi la façon dont il est utilisé.



© 1979 Rolf Institute

Corriger les aberrations de posture.

[1] Tissu musculaire, tendineux et aponévrotique.

L'architecture corporelle

Nous pouvons considérer une structure aussi complexe et mobile que celle du corps humain comme étant la façon dont les différents éléments qui la composent: tête, thorax, bassin, jambes, sont reliés entre eux. Pour nous humains, et comme nous l'enseigne également la tradition, la meilleure structure possible est réalisée quand les différents centres de gravité des divers segments sont alignés sur une même verticale. C'est-à-dire quand le trou d'oreille est aligné avec le moignon de l'épaule, le trochanter, le milieu du genou et de la malléole extérieure. C'est alors que le corps atteint son rendement optimal et que la gravité le supporte au lieu de l'écraser.

Dr. Ida Rolf, créatrice du Rolfing.

Tout manquement à cet alignement entraîne des tensions compensatrices. En position debout, amusons-nous simplement à sortir les fesses exagérément, puis à les rentrer, et sentons tout ce qui se passe dans notre dos, la nuque, et les jambes, comment notre corps s'adapte pour trouver un nouvel équilibre.

A chaque épisode traumatique de sa vie, le corps se réajuste automatiquement et continuellement par ce phénomène des compensations. C'est un pro-

cessus inconscient, mais cet ajustement conduit malheureusement à une structure de plus en plus inadaptée. On comprend aussi qu'il n'y a pas de traumatisme purement local. Le plus léger déséquilibre a un retentissement sur le corps tout entier.

Les facteurs de stress

Chacun de nous, de par son hérédité, a des caractéristiques morphologiques particulières. Depuis notre naissance et même notre conception nous subissons les influences de notre environnement tant matériel qu'humain.

Les traumatismes peuvent être physiques: chutes, accidents, infections... mais aussi émotionnels. Une forte émotion ou un climat familial disharmonieux peuvent entraîner des attitudes de protection qui pourront devenir permanentes.

Comment on pratique

Malgré toutes les aberrations de posture, la plasticité du tissu conjonctif demeure et c'est là que le Rolfing peut agir.

Au cours des dix séances de base, l'histoire des compensations va être parcourue en sens inverse. Toutes les parties du corps seront systématiquement réorganisées dans les sept premières séances, pour être ensuite intégrées en un tout fonctionnel le plus harmonieux possible. Ainsi se trouve réalisée une bonne intégration structurale.

Par des pressions des doigts, des mains ou des coudes, et en se servant du poids de son propre corps, le Rolfeur va libérer les fascias de leurs tensions, séparer les groupes musculaires, réorienter les tissus là où ils doivent être anatomiquement. Cette réorganisation en profondeur ne pourra se faire qu'avec la participation totale de la personne rolfée.

Les séances durent de 1 heure à 1 h 30 et sont espacées de 1 à 4 semaines, selon les convenances personnelles.

Les effets durables

Des études faites au Département de kinésiologie de Los Angeles ont montré en résumé que:
après Rolfing
- les mouvements sont plus souples, plus amples et moins contraints,
- il y a moins de mouvements aberrants,
- les mouvements manifestent davantage d'énergie et de dynamisme,
- la posture est améliorée avec un port plus érigé et une moindre tension pour le maintien de positions particulières (cela peut être vu sur les photos prises avant et après traitement).

Mais comment se sent-on? Légèreté est le mot qui revient le plus souvent: «Je me sens léger», «je pourrais m'envoler», «j'ai envie de danser»; mais aussi: «je ne me suis jamais senti aussi bien», «plus calme», «plus sûr de moi», «plus joyeux». C'est la personne tout entière qui est concernée. Non seulement son corps physique mais aussi mental et émotionnel. Tout notre passé est inscrit dans notre chair, et il peut arriver que des souvenirs douloureux ou des sentiments négatifs resurgissent. Devenir conscient de ses blocages et de ses zones gelées est le premier pas vers une libération.

La grande question qui vient aussi est: «Est-ce que ça va tenir?», «est-ce que je vais rester comme ça ou redevenir comme avant?». Dans la mesure où la personne aura bien intégré les changements survenus, où sa conscience corporelle sera plus aiguisée et son schéma corporel ajusté à sa nouvelle réalité, les changements seront permanents et même la posture va continuer de s'améliorer dans les mois qui suivront.

C'est vraiment une période de mieux-être qui commence, comme une renaissance.

Renseignements pratiques

Rolf Institute, Post Office Box 1868
Boulder, Colorado 80306
(303)449-5903
En Europe
Theodolindenstrasse 85
8000 München 90, RFA

L'auteur

Yvette Froment, Rolfer certifiée
Rue de l'Aubépine 24
1205 Genève
Téléphone 022 20 59 63

- Formation de base scientifique dix ans dans la recherche scientifique à l'Université de Genève
- Depuis sept ans développement personnel:
  Hatha Yoga et Raja Yoga
  séminaires de «Personnalité et relations humaines» pour le développement du potentiel humain
  Eutonie
- En 1979 formation de Rolfing au Rolf Institute, USA. Diplômée et membre de cet institut depuis 1982
- Pratique à Genève depuis lors.

Livre

Médecine traditionnelle et couverture des soins de santé

Textes choisis à l'intention des administrateurs de la santé.
Sous la direction de: Robert H. Bannerman, John Burton, Ch'en Wen-chieh
Organisation mondiale de la Santé
Genève 1983

Ce livre tranche avec les publications habituelles de l'OMS, d'abord par sa présentation: de format plus grand avec une couverture en couleurs brillantes et quelques illustrations photographiques, ensuite il a été bien édité et se lit facilement malgré la diversité des auteurs y ayant contribué.

Le sous-titre «Textes choisis à l'intention des administrateurs de la santé» pourrait induire en erreur et éloigner bien des lecteurs; il s'agit en effet d'un livre intéressant non seulement tout le personnel de santé mais également le grand public, car il présente une vue d'ensemble des différents types de médecine pratiqués dans le monde.

Depuis plusieurs années, l'OMS encourage les pays en développement à mobiliser leurs propres ressources en:
- associant les guérisseurs et accoucheuses traditionnels aux soins de santé primaire,
- développant leurs propres médicaments à base de plantes connues et éprouvées.

Dans beaucoup de ces pays, les ressources sanitaires sont concentrées dans les zones urbaines et seule une infime proportion de la population totale a accès à des services qui absorbent une grande part du budget de la santé (au Ghana, par exemple, 90% de la population se partage le 15% du budget de la santé).

Ce livre apporte une foule de renseignements sur les pratiques de la médecine et de la psychiatrie en Afrique, Amérique latine, Inde, Chine, etc. Des théories telles que l'acupuncture, la médecine allopathique, l'homéopathie, la naturopathie, l'hypnose, le yoga, etc. sont expliquées et commentées.

Les pratiques traditionnelles dans les régions de l'OMS prennent un chapitre important.

En ce qui concerne l'Europe, on mentionne l'importance qu'on continue à donner à la balnéothérapie dans les pays qui, comme la Suisse, possèdent des sources thermales. On parle également de sangsues et de ventouses, de guérisseurs, etc.

A la fin du chapitre sur l'Europe, il y a une liste intitulée: «Quelques théories et pratiques thérapeutiques». Je les ai comptées: il y en a 100 et cette liste n'est certainement pas exhaustive.

Une partie sur les plantes médicinales et la phytopharmacologie explique, entre autres, comment certaines plantes, utilisées aujourd'hui encore, sont menacées de disparition comme le ginseng, sauvage et cultivé aux Etats-Unis et exporté surtout vers l'Extrême-Orient et le ginseng asiatique exporté de la République de Corée.

Grâce à son index exhaustif et à une bonne bibliographie, ce livre constitue une excellente source de référence sur les différents types de médecine pratiqués dans le monde.

M. C. Bersch