

*Magazine « Au Naturel »*

## **Le Rolfing® – Mieux-être**

novembre 2008, Québec

Par Nadine Descheneaux

Et si nos tensions et nos maux physiques avaient des racines profondes se faufilant jusque dans notre manière de se tenir, notre façon de marcher ou même dans notre attitude globale? Si notre corps se plaint de telles douleurs, il serait peut-être temps de le délier et de le soulager par le Rolfing®, une méthode de restructuration du corps.

### **Modifier pour soulager**

Notre corps est en relation constante avec son environnement. « C'est notre réalité à tous, qu'on le veuille ou non. Tout le monde vit avec la force de gravité; celle-ci peut nous fragiliser lorsque son action constante s'exerce sur les déséquilibres déjà présents dans notre corps en les aggravant», explique la praticienne en Rolfing Marie-José Leclerc. Le Rolfing est une des premières pratiques à avoir pris en considération cette évidence, et aussi de la possibilité de « réaligner » le corps, car il est plastique et malléable. Si notre corps n'est pas bien enligné avec son axe de gravité, on ne se sent pas bien, notre posture traduit notre état, et nos douleurs nous le rappellent constamment.

Évidemment, les traumatismes physiques et même psychologiques affectent aussi notre corps et notre relation à celui-ci. Plus encore, nos croyances, nos attitudes et les métaphores du langage que l'on utilise sont déterminantes dans la façon dont on se tient. Si l'on dit « Je serre les dents et je fonce », « Il me semble porter le monde sur ses épaules » ou « Je ne porte pas à terre », il y a nécessairement un lien véritable entre ces images et leur impact dans notre façon d'être. Dans le premier cas, on se sent peut-être constamment crispé, dans le deuxième, on souffre probablement du dos, des épaules et du cou tandis qu'en dernier, on ne pose peut-être jamais tout son pied par terre lorsqu'on marche. Même chose si l'on se tient constamment la tête penchée en avant; on ne pense pas vraiment pouvoir conquérir le monde ainsi voûté. Et c'est dans ces défauts de posture que la force d'attraction vient fragiliser notre structure.

### **Un processus d'échanges**

Une séance de Rolfing peut présenter deux volets, selon la technique adoptée par le praticien qui vous suit. Il est donc nécessaire de discuter avec lui, avant notre premier rendez-vous, afin de connaître ses pratiques.

Le Rolfing comprend un volet structurel, où le praticien se sert de ses mains, de ses bras et de ses coudes pour travailler sur le corps de son client afin d'en délier les tissus conjonctifs, de

donner aux muscles l'espace nécessaire pour mieux fonctionner, de restaurer leur capacité de répondre avec plus de souplesse et de précision, ce qui aura pour effet de permettre au corps d'adopter une meilleure posture et enfin de rendre ses mouvements plus fluides. Allongé sur une table un peu plus basse et plus large qu'une table de massage, le patient reçoit le traitement. « Le Rolfing est un travail des mains, une technique « hands on » directement sur le corps, en premier lieu. Aussi, le Rolfing a la réputation d'être une méthode pouvant être intense et douloureuse, mais en réalité, depuis quelques années l'enseignement et la pratique sont plus nuancés. Pour ma part, ma technique est très subtile, mais à la fois tout aussi efficace. L'intensité varie donc d'un praticien à l'autre », explique Marie-José Leclerc. Le praticien explore toutes les parties du corps, de la tête jusqu'au bout des orteils! Un échange franc entre le praticien et son patient permet de vérifier si ce dernier est toujours confortable avec les différents touchers. Il se peut aussi que le praticien inclue un volet éducatif à son travail permettant ainsi de guider son patient vers une prise de conscience de ses habitudes de mouvements.

Cette démarche demande une exploration expérientielle des postures et de la démarche.

« On amène le patient à se questionner sur sa perception. On lui demande, par exemple, de voir si sa perception de la réalité change s'il modifie une posture. S'il se tient toujours la tête penchée vers l'avant, comment se sent-il s'il se redresse? Comment cette nouvelle posture change-t-elle sa manière d'aborder les choses, ou son attitude? Bien sûr, pour ce faire, il faut que le patient le veuille bien. Il y a des gens qui viennent me voir et qui d'emblée désirent explorer consciemment cette partie, et d'autres qui ne le souhaitent pas. Parfois, aussi, des personnes très rationnelles se rendent compte que les séances de Rolfing réveillent des choses et finalement explorent aussi le côté des sensations. Cette méthode peut donc amener loin dans un processus de cheminement personnel », note Marie-José Leclerc.

Un plus pour notre corps...

« Le soulagement vient du fait que l'ensemble de la structure est dans un meilleur alignement. En fait, les points de tension ne sont plus les mêmes et les forces sont donc mieux distribuées. Si, par exemple, on porte toujours un sac rempli de dix briques sur la même épaule, on risque d'avoir mal à l'épaule. Mais si le poids des dix briques est distribué sur l'ensemble du corps et que l'on opte pour un sac à dos confortable, on ne percevra plus le poids de la même façon et notre mal d'épaule n'existera plus! » démontre Marie-José Leclerc. Certains patients ressentent ces effets après coup, d'autres s'aperçoivent dès la première séance qu'un travail est déjà en route. Pour expliquer les bienfaits ressentis, on doit comprendre que nos mouvements sont tous régis par l'alternance contraction/décontraction (action/repos). Durant le relâchement, le sang riche en oxygène et nutriments entre dans les muscles et les vaisseaux. Si le sang se butte à une contraction constante dans une certaine partie du corps, celle-ci ne sera pas efficacement irriguée par le sang neuf et la vidange des cellules, permettant une bonne évacuation des toxines, ne s'opérera pas.

Le Rolfing vise à obtenir un meilleur rendement avec le minimum d'effort pour que la santé et le

bien-être soient préservés et même optimisés.

### **Et notre esprit!**

Depuis une dizaine d'années, on est davantage prêt à écouter son corps et à comprendre qu'une douleur dans le cou peut découler de la façon dont on se tient et donc de nos pieds. Au fil des séances, à mesure que la structure s'aligne, la prise de conscience s'intensifie si on est prêt à écouter les signes de notre corps. « Parfois de grands moments émotionnels ou de grandes blessures ou des chapitres de notre vie jamais réouverts parce qu'ils étaient trop douloureux remontent à la surface. La perspective peut même aller très loin dans le psyché des gens. Les prises de conscience s'activent et les modes de vie se modifient. Une personne qui encaisse les commentaires en se crispant sans jamais répondre à ses interlocuteurs pourrait, par exemple, se mettre à parler davantage, à s'ouvrir un peu plus, voire même devenir plus affirmée. En n'acceptant plus que cela reste emprisonné dans son corps, car cela lui cause trop d'inconfort, elle chemine donc aussi dans son attitude et son esprit », constate Marie-José Leclerc.

### **Le rolfing en bref**

Pour qui? Autant pour les personnes de tout âge aux prises avec des douleurs, que pour les athlètes de haut calibre ou les professionnels des arts de la scène et les gens en pleine démarche de croissance personnelle.

Pour quoi?

- Pour se sentir plus léger
- Pour ressentir davantage les sensations
- Pour avoir une plus grande réserve d'énergie
- Pour être plus solide, plus « groundé »
- Pour soulager des tensions
- Pour mieux utiliser nos forces
- 

Où? Il y a 4 «rolfeurs » (praticiens du Rolfing) au Québec. Pour trouver leurs coordonnées, on consulte le site [www.rolfing.qc.ca](http://www.rolfing.qc.ca) ou celui de l'Institut de Rolfing :

[www.rolf.org](http://www.rolf.org)

Comment? Le Rolfing implique d'abord une stratégie globale de dix sessions. Ensuite, pour aller plus loin dans le modèle de perfection, il est possible de continuer à recevoir des cycles de trois à cinq sessions au fil des mois, des années...