

# LE ROLFING® : du corps douleur au corps bonheur

**Puissant outil de transformation corporelle et de développement personnel bien établi dans les pays anglo-saxons, le Rolfing® a pour objet de mettre en harmonie le corps avec la force de gravité (représentée par une ligne verticale) et d'améliorer durablement la conscience de soi. L'équilibre des tensions musculaires qui en résulte apporte un confort corporel à la fois évident et inégalable. Dans le meilleur des cas, c'est une véritable cure de jouvence !**

## ARTICLE N° 87

par Michel Ginoulhach

Inventée et mise au point par Ida Rolf au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, la technique qui porte son nom est enseignée depuis 1970 au Rolf Institute de Boulder (Colorado), ainsi qu'en Allemagne, au Brésil, au Japon et en Afrique du Sud. Utilisant comme référence l'axe de gravité, ce processus novateur est devenu synonyme de réalignement postural et d'épanouissement de la conscience corporelle par l'entremise d'un massage. Il s'agit d'un remodelage profond, lent et précis. Cette démarche unique fait découvrir à chacun son corps d'une façon originale, révélant et libérant à la fois celui-ci de tensions connues ou cachées. En s'approchant de l'équilibre postural idéal, l'individu peut comprendre et résoudre des conflits douloureux installés de longue date. Par le ressenti radicalement nouveau qu'il éprouve sur leur contenu émotionnel, il libère du même coup une énergie vitale très souvent insoupçonnée. Au cours de l'année qui suit le traitement, la personne explore une nouvelle façon de vivre son corps, de bouger, de respirer, d'interagir avec autrui. C'est le début d'une aventure passionnante car il devient patent qu'une structure organisée et une posture rectifiée transforment la qualité de vie !

### Origine

Ida Rolf, docteur en biochimie dans les années 20 (chose rare à l'époque pour une femme !), était spécialiste du collagène, constituant protéinique majeur de l'organisme et en particulier du tissu conjonctif (\*). Cherchant à résoudre des problèmes de structure présentés par ses enfants, elle s'intéressa au yoga et à l'ostéopathie sans y trouver les réponses qu'elle espérait. L'intuition que la plasticité du collagène permet au corps de s'adapter aux contraintes mécaniques de la gravité et des traumatismes physiques la mit sur la voie d'une manipulation ordonnée des tissus conjonctifs qu'elle mettra 50 ans à développer en un système cohérent et remarquablement efficace.

**En s'approchant de l'équilibre postural idéal, l'individu peut comprendre et résoudre des conflits douloureux installés de longue date.**

Le principe, simple et génial, que le corps est un milieu plastique est, pour l'époque et encore de nos jours, tout simplement révolutionnaire ! Le corps est en effet capable de se déformer sous l'action de contraintes mécaniques ainsi que de conflits psychologiques et de conserver ces déformations inscrites dans la structure du collagène (protéine à structure en double hélice, à l'instar de l'ADN). Les tissus conjonctifs partout présents dans le corps en-

registrent dans cette molécule les tensions que les habitudes de fonctionnement (gestes usuels répétés), les attitudes émotionnelles et tous les incidents de la vie (accidents, maladies, opérations et traumatismes de tout ordre) sont susceptibles de provoquer. Par ailleurs, la gravité exerçant une force verticale constante sur toute structure à la surface de la terre impose la même contrainte à tous les corps humains. Elle représente par conséquent une référence obligatoire et absolue nous contraignant à une adaptation permanente, bien qu'inconsciente et automatique, de toutes nos structures corporelles à l'impératif de rectitude.

### L'objectif du travail

Il s'agit de réaligner dans le champ de la gravité (autrement dit la verticale) les différents blocs, éléments, structures constituant notre corps, pour obtenir ainsi l'organisation la plus cohérente possible et la plus mécaniquement efficace. En effet, le système musculo-squelettique ne peut fonctionner au mieux de son dessein physiologique que lorsque les axes articulaires sont respectés, les tensions musculaires équilibrées et les espaces internes aptes à assurer tous les échanges aériens et liquidiens du corps (air, sang, lymphes et tous leurs constituants). Le résultat de ce travail de repositionnement est parfaitement visible sur des photographies comparatives prises au début et à la fin du processus. Il est par ailleurs ressenti par les sujets comme une grande libération des tensions, à la fois d'ordre physique, énergétique et émotionnelle.

Le bien-être perçu dépend évidemment de l'histoire personnelle de chacun, mais les bénéfices communément observés sont les suivants : disparition de douleurs chroniques, sensation d'allongement vertical et de légèreté, respiration plus libre, fluidité des mouvements, perception plus fine du corps dans l'espace (d'où une sensation plaisante de mieux habiter son corps), surcroît d'énergie avec une moindre fatigabilité et une récupération plus rapide venant de gestes plus simples, efficaces et élégants ; des performances améliorées dans toutes les tâches ou activités impliquant le corps ; sensation globale de bien-être et de plaisir à vivre ; confiance en soi et attitude plus positive. Pour certains, il est évident que la résolution de phénomènes douloureux chroniques et la libération de tensions handicapantes représentent une véritable révolution de vie !

Plus généralement, le réalignement du corps dans sa verticalité permet d'économiser une quantité considérable d'efforts et de tensions anciennement affectés à la gestion de l'équilibre du corps dans la gravité. L'énergie libérée de-



vient alors pleinement disponible pour le bien-être de l'individu. De ce fait, la capacité à gérer le stress, à opérer des choix conformes à son propre intérêt, à se respecter et faire respecter son espace, à prendre une distance juste par rapport aux événements de la vie, en un mot à vivre comme un être humain autonome et responsable, est largement accrue.

### La technique

Le praticien utilise le bout de ses doigts, ses phalanges, son poing et parfois son coude pour exercer des pressions mécaniques lentes et précises, autant dans leur direction que leur profondeur, pour modifier progressivement et durablement l'état de tension des différentes couches tissulaires responsables de l'organisation spatiale du corps. Cela ressemble au modelage du potier ou du sculpteur appliqué sur un corps vivant, avec l'indispensable respect du rythme propre aux tissus de chaque personne. La participation consciente du sujet est requise et contribue, par l'utilisation de la respiration et de mouvements dirigés par le praticien, à un travail de libération plus efficace. Le Roling® est fort justement appelé intégration structurale car il évoque chez la personne qui le reçoit la mise en relation coordonnée, donc l'intégration, des différents niveaux de ses différentes structures.

L'individu en vient à percevoir beaucoup plus finement les équilibres droite-gauche, haut-bas, avant-arrière et, au final, intérieur-extérieur. Toutes ces relations sont initialement confuses dans l'esprit du sujet, dans la mesure où aucun éveil à cette conscience, aucune éducation appropriée n'existe dans notre société. Le développement récent de nouvelles techniques de travail corporel (Pilates, par exemple) qui sollicitent la musculature dite intrinsèque, responsable de la posture, est un apport bienvenu. Il illustre et met en exergue un aspect important de cette différenciation nécessaire entre les structures de l'axe interne dédié à la posture et celles de l'enveloppe dédiée à l'action musculaire (core and sleeve en anglais) que le Roling® s'attache à révéler et à harmoniser à travers sa pratique depuis près d'un demi-siècle.

En définitive, il s'agit d'un véritable voyage intérieur, d'une initiation à une perception de soi absente de notre éducation, d'une réconciliation avec des

parties de nous-mêmes délaissées, ignorées ou mal-aimées. Comme toujours, le facteur essentiel dans la réussite de ce genre d'entreprise est la force de l'amour, celui que l'on reçoit de l'autre bien sûr mais surtout celui que l'on accepte enfin de se donner à soi-même. Ce liant cosmique qui unit nos cellules entre elles et raccorde notre vie, momentanément contrainte à une enveloppe physique limitée, à l'infini de l'Univers. Un corps ordonné est simplement plus à même de le ressentir, de le vivre et de l'exprimer avec un bonheur et une joie ineffables !

### Le déroulement d'une séance

Après l'anamnèse (recueil de l'historique du patient) et la prise de photos du corps en pied (en sous-vêtements) qui serviront de référence, la posture du sujet est analysée en détail. Une même logique mécanique s'applique à tous mais aboutit à des lectures extrêmement variées, orientant le travail qui est bien entendu adapté à chaque situation.

De fait, le praticien suit une progression dictée à la fois par une connaissance anatomique détaillée et par son expérience, comme le ferait le maçon dans la construction d'une maison, chaque séance (de 75 minutes environ) se concentrant sur un aspect, une région du corps et son juste fonctionnement. La deuxième séance, par exemple, s'attache à redresser l'axe des pieds, leur appui au sol, l'alignement vertical et la fluidité mécanique de l'ensemble hanche-genu-cheville. Le travail s'effectue pour l'essentiel sur une table de massage et parfois assis sur un tabouret. La séance progresse avec la libération et l'ajustement des tensions rencontrées au fur et à mesure de son déroulement. Un contenu émotionnel peut affleurer à tout moment, sans que cela soit le but recherché. On l'accueille avec simplicité et gratitude en favorisant l'expression naturelle. En effet, tout événement traumatisant s'inscrit dans les tissus avec d'autant plus de force qu'il s'accompagne d'une émotion intense. Le retour à la conscience des circonstances de l'événement est ressenti comme un « mal qui fait du bien », un phénomène libérateur. L'intensité des sensations doit être négociée au

**Le réaligement du corps dans sa verticalité permet d'économiser une quantité considérable d'efforts et de tensions anciennement affectés à la gestion de l'équilibre du corps dans la gravité.**

cas par cas, sachant que la même pression peut être vécue comme plaisante par une personne et intolérable par une autre ! Fort heureusement, le tissu conjonctif fait preuve

d'une résilience (capacité d'adaptation et de transformation) fantastique et

et passe rapidement d'une phase de résistance à une phase de relâchement qui

modifie radicalement le ressenti du sujet.

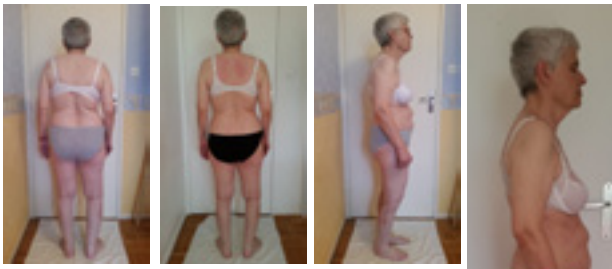
Le processus initial comprend 10 étapes. Il permet dans la majorité des cas de parvenir à un état d'organisation et de liberté tout à fait satisfaisant et durable. Pour les polytraumatisés de la vie, les cas difficiles ou ceux qui veulent explorer plus en détail la subtilité de leur enveloppe charnelle par ce moyen, il existe des séances « avancées » où participation, créativité et individualisation des soins sont à l'honneur.

### Où trouver des praticiens ?

Les praticiens réellement formés par le Rolf Institute ([www.rolfing.org](http://www.rolfing.org)) sont peu nombreux en Europe. N'hésitez pas à demander leur diplôme à ceux qui s'en réclament ! Cela est dû autant à l'obstacle d'un enseignement proposé jusqu'ici en anglais qu'à la législation française soucieuse de conserver ses prérogatives au corps médical sous le louable (?) prétexte de protéger la population d'intervenants incompetents (hum !). Le flou juridique actuel en rend la pratique évidemment inconfortable ! A contrario, les cultures anglo-saxonnes intègrent plus naturellement l'apport de méthodes innovantes dans le champ des interventions thérapeutiques dont peut bénéficier le public, et cela d'autant plus lorsque l'approche est sans équivalent dans le domaine médical conventionnel.



## Exemples en photos



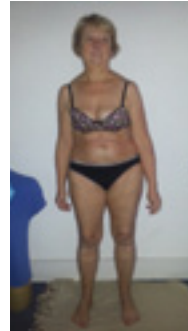
Femme 72 ans, 10 séances

Alignement central de la colonne, équilibre de la ceinture scapulaire, déploiement du cou : les changements physiques sont criants. Psychiquement, beaucoup moins d'angoisses, plus d'affirmation de soi, de sérénité. Idem de profil : le corps est allongé, affiné, étiré verticalement. Le cou s'est déployé, permettant à la tête de se placer correctement au sommet de l'édifice. Sensation de plus grande solidité et de rajeunissement.



Femme 56 ans, 15 séances

Polyarthrite rhumatoïde sous traitement depuis 7 ans. Cette femme s'est redressée, décompactée, étirée verticalement. Ses douleurs ont quasiment disparu, elle a retrouvé sa mobilité, marche et s'active sans limite, à l'étonnement de ses proches.



## Un changement de conscience

Le Rolfing® est une méthode originale et même révolutionnaire. Remarquablement efficace pour résoudre des problèmes de posture et de douleurs chroniques, elle produit un changement de conscience de soi aux répercussions nombreuses, susceptibles d'accompagner la personne sur le chemin d'un épanouissement personnel aujourd'hui tant recherché. C'est un parcours initiatique qui passe par l'expérience de l'incarnation en trois dimensions sur notre planète, un vécu corporel ressenti comme une naissance à une réalité à laquelle on n'avait simplement jusque-là pas accès ! Ceux qui veulent retrouver et affirmer leur juste place dans ce monde y découvriront un outil totalement adapté à cette réconciliation du physique et du psychique tant désirée.

Le sentiment généralement évoqué par beaucoup est celui d'un réveil à soi-même, d'une reconnexion qui se répercute dans les différents plans de l'existence. Les relations personnelles en sont forcément clarifiées et renouvelées. Pour toutes les qualités présentées par ce travail, il faut

**Remarquablement efficace pour résoudre des problèmes de posture et de douleurs chroniques, le Rolfing produit un changement de conscience de soi aux répercussions nombreuses**

pendant signaler qu'il n'est pas destiné à tout le monde. La demande exercée sur le patient, qui n'est seulement réceptif qu'en apparence, est importante. Pour parvenir à la liberté, à la légèreté et à l'ouverture

de son propre corps, il faut évidemment rencontrer, accepter et traverser des zones d'ombre, pénibles et souvent douloureuses. Ceux qui ont entrepris des démarches intérieures le savent bien. Avec le temps qui passe, l'addition des 'bobos' s'alourdit et il devient urgent de saisir à bras-le-corps des situations avant qu'elles ne deviennent insupportables. Ce n'est pas sans effort que l'on atteint le sommet de la montagne ! C'est une démarche faite pour ceux qui en ont assez d'utiliser les rustines conventionnelles et veulent réellement prendre leur corps et leur vie en mains.

(\*)Tissu conjonctif: comme son nom l'indique ce tissu réalise la jonction entre tous les autres tissus, plus spécialisés. Protection, séparation et liaison, répartition des forces mécaniques pour répondre aux changements incessants des volumes internes, la recherche récente lui reconnaît désormais une place majeure dans tous les processus vitaux. Popularisé sous le terme de fascias lorsqu'il s'organise en nappes et en réseaux créant des connexions parfois surprenantes d'un bout à l'autre du corps.

N.B. : le Rolf Institute est représenté en Europe par l'European Rolfing Association. Basée à Munich, cette organisation professionnelle propose depuis 25 ans des cours qualifiants, des cours avancés ou complémentaires (ostéopathie viscérale par exemple), ainsi que des ateliers ouverts à tous. Des recherches sur les fascias et les dernières avancées techniques sont menées et partagées avec tous les membres européens (600 environ). Elle assure de plus la promotion du Rolfing auprès des pouvoirs publics et des assurances pour l'inclure dans les procédures conventionnelles de traitement, en particulier pour les accidents de la route ou du travail. [www.rolfing.org/international](http://www.rolfing.org/international).

## POUR ALLER PLUS LOIN

- *Le Rolfing, thèse pour le doctorat en médecine*, M. GINOULHAC, Toulouse, 1983
- *Le Rolfing*, Véronique RASKIN, Ed. Maloine, 1989
- *Le Rolfing, bâtissez-vous un nouveau corps*, Don JOHNSON, Ed. Grasset, 1985
- *Rolfing, the integration of human structures*, Ida P. ROLF. 1992
- *Rolfing: Intégration Structurale*, Hans Georg BRECKLINGHAUS, Amazon, 2012

Les livres récents sur le Rolfing étant peu nombreux, on lira également avec bonheur ceux de Marie-Lise Labonté qui, avec sa *Méthode de Libération des Cuirasses*, a très intelligemment conceptualisé une approche qui s'adresse aux mêmes niveaux de l'Être. Différentes dans leurs modalités d'intervention, le Rolfing® et la MLC semblent parfaitement compatibles et complémentaires. ([www.marieliselabonte.com](http://www.marieliselabonte.com))

Né à Toulouse, où il suit des études de médecine, Michel Ginoulhac est attiré par l'homéopathie et l'acupuncture. Sa curiosité pour les approches naturelles et les techniques manuelles l'amène au Rolfing en 1972, avec sa sœur Véronique. Il se forme ensuite en ostéopathie, PNL et Rolfing Movement Integration. Il exerce à Toulouse et Bordeaux.

Tél : +33 (0)6 06.48.11.64

Mail : [mginoulhac@gmail.com](mailto:mginoulhac@gmail.com) - [www.rolfing.org](http://www.rolfing.org)

