

Le Rolfing

Du corps douloureux au corps bienheureux

Puissant outil de transformation corporelle et de développement personnel bien établi dans les pays anglo-germaniques, le Rolfing met en harmonie le corps avec la force de gravité et améliore la conscience de soi. L'équilibre des tensions musculaires qui en résulte apporte un confort corporel à la fois évident et inégalable.

Inventée et mise au point par Ida Rolf au cours du XX^e siècle, la technique qui porte son nom est enseignée depuis 1970 au Rolf Institute de Boulder (États-Unis), 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'une série de séances d'un massage 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 jusqu'alors 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 ! Il est patent qu'une structure organisée et une posture rectifiée transforment la qualité de vie.

Aux origines du Rolfing, la plasticité du collagène

Ida Rolf, biochimiste américaine dans les années 1920 (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'intéresse au yoga et à l'ostéopathie sans y trouver les réponses voulues. L'intuition que la plasticité du collagène permet au corps de s'adapter aux contraintes mécaniques de la gravité et des traumatismes physiques la met sur la voie d'une manipulation ordonnée

des tissus conjonctifs, qu'elle mettra cinquante ans à développer en un système cohérent et remarquablement efficace. Le principe, simple et génial, que le corps est un milieu plastique, est tout simplement révolutionnaire, pour l'époque et encore de nos jours. Le corps est en effet capable de se déformer sous l'action de contraintes mécaniques et de pressions psychologiques, puis 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 enregistrent dans cette protéine 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 tous ordres) sont susceptibles de provoquer. D'autre part, la gravité exerçant une force verticale constante sur toute structure à la surface de la Terre, corps humain compris, elle représente une référence obligatoire et absolue nous contraignant à une adaptation permanente, bien qu'inconsciente et automatique.

Une (re)naissance de la 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 la voie d'un épanouissement personnel aujourd'hui tant recherché. C'est un cheminement initiatique, qui passe par l'expérience de l'incarnation en trois dimensions sur notre planète. C'est aussi un vécu corporel ressenti comme une naissance à une réalité à laquelle on n'avait simplement pas accès jusque là.

L'objectif du travail

Il s'agit de réajuster, dans le champ de la gravité (défini par une ligne verticale), les différents blocs, éléments et structures constituant notre corps pour obtenir 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, les espaces internes adéquats pour assurer tous les échanges aériens et liquidiens du corps (air, sang, lymphe 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 de tension, à la fois d'ordre physique, énergétique et émotionnelle.

Le bien-être perçu dépend évidemment de l'histoire personnelle, 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 accrue du corps dans l'espace (d'où une sensation plaisante de mieux l'habiter) ; surcroît d'énergie ; diminution de la fatigabilité ; récupération plus rapide venant de gestes plus simples, efficaces et élégants ; 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 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. L'énergie libérée devient alors pleinement disponible pour le bien-être de la personne. 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 les doigts, les phalanges, le poing et parfois le coude pour exercer des pressions mécaniques lentes et précises, à la fois dans leur direction et leur profondeur, pour modifier progressivement l'état de tension des différentes couches tissulaires responsables de l'organisation spatiale. Cela ressemble au modelage du sculpteur appliqué sur un corps vivant, avec le respect du rythme propre aux tissus de chaque personne.

Où trouver des praticiens ?

Les praticiens réellement formés par le Rolf Institute (www.rolfing.org) sont, de fait, peu nombreux en France. Cela est dû tant à l'obstacle de l'enseignement proposé en anglais qu'au blocage bien connu du système français, qui restreint la pratique de ce genre de technique au personnel médical, ce qui est pour le moins contestable. A contrario, les cultures anglo-germaniques intègrent plus naturellement l'apport de méthodes innovantes dans le champ des interventions thérapeutiques dont peut bénéficier le public, et cela d'autant plus que ces approches sont sans équivalents dans le domaine médical conventionnel.

La participation consciente du sujet est requise et contribue, par l'utilisation de la respiration et de mouvements dirigés, à un travail de libération plus efficace. Le Rolfing est fort justement appelé « intégration structurale », car il évoque chez la personne la mise en relation coordonnée, donc l'intégration, des différents niveaux de ses propres 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.

Une différenciation nécessaire

Le développement récent de nouvelles techniques (méthode Pilates, par exemple) qui sollicitent la musculature dite intrinsèque, c'est-à-dire responsable de la posture, est un apport bienvenu. Il illustre un aspect important de cette différenciation nécessaire entre l'axe interne, dédié à la posture, et l'enveloppe, dédiée à l'action musculaire (*core* et *sleeve*, en anglais) que le Rolfing 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 et surtout celui que l'on se donne enfin à soi-même ; ce liant cosmique qui unit nos cellules entre elles et notre vie au reste de l'univers. Un corps ordonné est simplement plus à même de

le ressentir, de le vivre et de l'exprimer. Après l'anamnèse (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, même si le travail est bien entendu adapté à chaque situation. On suit en effet une progression dictée par l'expérience comme on le ferait dans la construction d'une maison, chaque séance 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-genou-cheville).

Le travail s'effectue sur 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 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 en question est ressenti comme un « mal qui fait du bien », un phénomène libérateur.

L'intensité des sensations doit être négociée au cas par cas, sachant que la même pression peut être vécue comme plaisante pour une personne et intolérable pour une autre. Fort heureusement, le tissu conjonctif fait preuve d'une résilience (capacité d'adaptation et de transformation) fantastique, et passe rapidement d'une phase de résistance à une phase d'acceptation, ce qui modifie radicalement le ressenti du sujet. ●

D' Michel Ginoulhac