

# Le Rolfing, se réaligner sur son axe intérieur

Thérapie manuelle basée sur la manipulation des fascias, le Rolfing, ou méthode d'intégration structurale, vise à restructurer le corps en le réalignant sur son axe central. Active aussi bien sur la sphère physique qu'émotionnelle, elle procure un mieux-être global : douleurs chroniques soulagées, conscience de son corps accrue, surcroît de vitalité et regain de confiance en soi.

**B**ien que discrète en France, la méthode rolfing, appelée aussi intégration structurale, est une méthode née aux États-Unis qui se présente à la fois comme une pratique douce pour corriger les douleurs musculosquelettiques, les tensions et les mauvaises postures, et comme un outil de développement personnel. « *Les gens qui viennent me voir ont fait au préalable un chemin intérieur* », explique le praticien en Rolfing, ou rolfeur, Nicolas Molino, ajoutant qu'« *ils s'intéressent à leur santé de manière globale et sont prêts à se découvrir eux-mêmes en envisageant les causes et les conséquences de leurs tensions* ».

## La mémoire des fascias

Inventé par le docteur en biochimie Ida Rolf (lire l'encadré), le Rolfing part du postulat qu'il existe un lien étroit entre morphologie, psychologie et réactions physiologiques. Le corps garde la mémoire des traumatismes physiques ou émotionnels passés, comme imprimés dans les fascias, ces tissus conjonctifs recouvrant la surface externe et interne du corps, enveloppant les muscles, les veines, les organes et s'agglomérant en bandes pour former les tendons et les ligaments. « *Une personne brutalisée dans*

*son enfance peut garder le réflexe de rentrer ses épaules pour se protéger*, précise Nicolas Molino. *De même, une entorse peut générer une attitude visant à alléger le poids sur la jambe atteinte. Ces tensions peuvent perdurer. Engrammées dans les fascias, elles créent des déséquilibres entraînant à terme des douleurs chroniques.* »

## La gravitation, la vraie thérapeute

Constitués en grande partie de collagène, une protéine complexe, les fascias sont doués de résilience. Malléables, ils peuvent être libérés de ces tensions pour retrouver leur état naturel originel. C'est là tout l'objectif du rolfeur qui pratique des massages profonds sur le tissu conjonctif. Effectuées dans une direction précise, ces manipulations visent à aider l'individu à se redresser en se réalignant sur son axe central. « *L'homme du XXI<sup>e</sup> siècle se tient affaissé, avec les épaules, la cage thoracique et la tête qui tombent en avant. C'est lié au mode de vie sédentaire devant les ordinateurs, des histoires personnelles qui se répercutent sur la posture, voire à un mimétisme familial où les enfants ont la fâcheuse tendance à reproduire l'attitude corporelle pathologique d'un de leur*

*parent* », précise le praticien. Ainsi déséquilibré, le corps subit la gravité, au lieu d'être en harmonie avec elle. Tout l'esprit du Rolfing vise à modifier la relation du corps avec la force gravitationnelle. Considérée par Ida Rolf comme la « thérapeute », celle-ci assiste l'équilibre et les mouvements quand il est correctement aligné sur son propre centre de gravité.

## La bonne « recette »

Thérapie corporelle à part, le Rolfing l'est notamment par la durée du traitement et l'engagement qu'il suppose de la part du patient. Ida Rolf parlait d'une « recette » composée de dix séances d'au moins une heure, espacées idéalement de quinze jours à trois semaines. Chaque séance vise un but précis. Ainsi, les séances 1 à 3, dites « superficielles », libèrent la respiration, favorisent l'ancrage et redonnent de l'espace sur les côtés du corps. Les séances 4 à 7, « profondes », repositionnent les lombaires et la tête. Les séances 8 à 10, « intégratives », affinent le travail en fonction des besoins du patient. Indissociables de la mémoire du corps, les manipulations peuvent provoquer des relâchements émotionnels. « *Il arrive que des personnes se mettent à pleurer, parfois en lien avec un souvenir douloureux qui remonte à la surface. Il peut y avoir de la colère, du relâchement, de la joie, une sensation d'énergie ou au contraire de fatigue entre les séances* », note Nicolas Molino.

Confidentielle en France jusqu'à il y a peu, la méthode commence à se forger une réputation dans l'Hexagone, notamment grâce à la création en 2013 de l'Académie francophone de Rolfing et d'intégration structurale (AFRIS), basée en Suisse. Gageons qu'il s'agit là d'un début prometteur. ●

Isabelle Fontaine

## D'une chute naquit le Rolfing

Chercheuse en biochimie dans les années vingt aux États-Unis, le docteur Ida Rolf (1896-1979) était une spécialiste du collagène, composant essentiel du tissu conjonctif. Souffrant des côtes suite à une chute, elle s'intéressa à la mécanique du corps humain via le yoga et l'ostéopathie. Portée par l'intuition que la manipulation des fascias permet de résoudre certains problèmes physiques et psychologiques, Ida Rolf mit cinquante ans à façonner sa méthode d'intégration structurale, qui prit ensuite le nom de Rolfing. À la faveur d'une notoriété grandissante, elle créa en 1971 le *Rolf Institute of Structural Integration* à Boulder, dans le Colorado, qui forme encore aujourd'hui des praticiens à l'international.