

Le rolfing® est notamment recommandé :

A la suite de traumatismes : accidents (cassure, déchirure, étirement, impact violent, coup du lapin, chute, etc.), opérations, choc émotionnels ... pour retrouver son aisance habituelle et associer la partie du corps blessée à un nouveau ressenti, afin que l'organisme reprenne force et vie.

Pour prévenir les douleurs et les blocages : en libérant les lésions qui s'installent par des mouvements répétitifs et inadéquats avant qu'elles ne se transforment en véritables pathologies.

Lors de contraintes professionnelles: notamment pour les personnes qui exercent un métier pénible (travaux domestiques ou dans le bâtiment), qui utilisent en continu du matériel informatique (syndrome du tunnel métacarpien, douleurs squelette-musculaires dans les épaules et les bras), qui passent la journée en position assise tassée (douleurs de dos et de nuque).

Pour les enfants : en cas de posture avachie, début de scoliose, malaise corporel, limitation des capacités physiques, afin de gagner plus d'assurance et de tonus corporel.

Pour les personnes âgées : afin de garder mobilité, équilibre et bien-être.

Pour les danseurs-euses, les musicien-ne-s et les comédien-ne-s, ainsi que pour les athlètes et les adeptes de sport : le Rolfing peut maximiser les performances. Pour en savoir plus, voir plus « Domaine Artistique »

Pour les femmes et les hommes portés par une recherche personnelle : un corps stable, aligné et fluide ancre le développement psychique et porte à s'ouvrir au monde extérieur d'une nouvelle manière.

Pour les personnes qui souffrent d'une image du corps négative : accéder à un nouveau ressenti dans sa relation à soi et au monde.

Avant la grossesse : pour rendre les tissus plus perméables aux changements et permettre une conscientisation du corps bienvenue pour l'accueil du futur enfant.

Pour les femmes enceintes : en cas d'inconfort, de douleurs de dos ou tensions diverses durant la grossesse, pour adapter sa posture aux changements qui s'opèrent, alléger les tensions et apprendre une assise et une marche plus agréables.

Après l'accouchement : pour retrouver son corps d'avant et rééquilibrer son tonus général, pour apprendre à tenir son enfant sans s'affaisser ni créer des douleurs de dos et de nuque.

Pour les bébés : en cas de difficultés à dormir, tensions visibles, déséquilibre droite/gauche, torticolis ou autres symptômes diagnostiqués par un-e pédiatre.

Domaines Artistiques

DANSEURS-EUSES Les danseurs s'intéressent au Rolfing® qui leur ouvre une autre expérience de leur corps que celle de l'entraînement quotidien. Ils retrouvent des sensations de circulation, de souplesse, de légèreté, de fluidité et d'assurance qu'ils vont pouvoir intégrer à leur travail technique et artistique. Parce que l'équilibre gravitaire est encore plus fondamental pour un danseur, une attention particulière est portée sur la manière d'acquérir une orientation aussi aisée dans l'espace qu'au sol. C'est la partie fonctionnelle du Rolfing®. La stabilisation sécuritaire et fluide est alors explorée. Plus le corps est libre, souple et stable, plus la capacité à transmettre un message se déploie avec force sans être au détriment du médium corporel.

MUSICIEN-NE-S Il est intéressant pour les musiciens de travailler à la fois leur posture avec le Rolfing® et leur manière d'incorporer leur instrument. Le travail des fascias leur donne la souplesse requise pour explorer de nouvelles manières d'appréhender leur instrument, sans perdre leurs gains techniques. Ils peuvent alors évaluer les changements par la différence du son qu'ils émettent. Il est particulièrement important d'identifier les éléments qui libèrent les coordinations motrices. En intégrant un alignement fluide des différents centres gravitaires (bassin, cage thoracique et tête) et le bon tonus des différents diaphragmes (pelvien, respiratoire et buccal), chacun-e crée de nouveaux repères utiles à la pratique quotidienne de l'instrument et de la voix.

COMEDIEN-NE-S Pour transmettre son texte ou son message, la présence du corps et la voix du comédien sont primordiales. Le travail sur les fascias avec le Rolfing® renforce la disponibilité corporelle, et le Rolfing Mouvement aide à harmoniser la coordination des mouvements et confirme l'agilité du comédien, sa capacité à être alerte, mais aussi posé, habité et authentique. La caisse de résonance de la voix et sa projection dans l'espace deviennent un « feedback » tangible pour chaque comédien (et son auditoire), qui peut alors évaluer la progression des séances de Rolfing®.

ATHLETISME - SPORT Les personnes pour lesquelles la performance physique est un facteur d'importance primordiale sont souvent à la recherche de ce qui leur permet de maximiser leur potentiel. Parce que le Rolfing® permet à l'organisme de fonctionner avec plus d'économie, plus de souplesse et une précision accrue dans l'effort, les athlètes y trouvent des avantages certains. Les coureurs par exemple, sentent leur respiration s'amplifier, leurs articulations se huiler, leurs pas s'alléger et parfois même s'allonger. Ils reportent aussi que leur récupération après un marathon est plus rapide.

Celles et ceux qui font de la marche en montagne, de l'escalade, mais aussi du patinage, du tennis ou un sport d'équipe tirent des bénéfices des nouveaux repères qu'offrent le Rolfing®, qui permettent d'avoir une meilleure accroche au sol et une appréhension de l'espace plus flexible. Le manque de souplesse vient souvent d'une insécurité dans l'un de ces deux pôles qui résulte en une sur-stabilisation de la musculature. On parle d'aisance et d'assurance gravitaire lorsqu'un sportif ne recrute que la musculature nécessaire pour l'effort requis. Il gagne alors en économie d'énergie.