

Alternative Santé septembre 2010

Nouvelle Approche : Intégration Structurale : retrouver son axe.

Laurence Pinsard

Méthode de réaligement du corps qui s'appuie sur la plasticité des tissus conjonctif, l'intégration structurale (ou Rolfing) prévient et corrige les blessures, les déformations et les douleurs du système musculosquelettique. C'est également une méthode de développement personnel.

Dans les douleurs et les faiblesses de notre corps se révèle toute notre histoire, de la naissance jusqu'à aujourd'hui. Notre corps se façonne en effet dès la petite enfance. Les parents, le milieu social, le mobilier, d'innombrables éléments influencent notre posture. Nos « déformations » peuvent également être consécutives à un accident. Ainsi, une chute de bicyclette peut se solder par un bras cassé. Plâtré, le bras, lourd à porter entrainera une tension de l'épaule et une rotation vers l'intérieur. Pour protéger le membre fragilisé, la personne continuera à enrouler l'épaule vers l'intérieur et à porter le bras en soulevant l'épaule. Pour rééquilibrer le corps, il se peut qu'elle commence à enrouler et à soulever l'autre épaule de la même manière. Ce jeu de compensations va laisser peu à peu sa marque en créant de nouvelles tensions musculaires. La réorganisation va altérer bien plus que les bras et les épaules, elle aura une influence sur le dos, la poitrine, la respiration et, finalement, sur toute la posture. *« L'état harmonieux ou disharmonieux de notre corps dépend aussi de l'état affectif auquel est intimement lié la tonicité musculaire (...) Par exemple : un enfant terrorisé par sa mère esquive et recule constamment, tête baissée, épaules rentrées et poitrine affaissée, assez souvent pour que cette position devienne habituelle pour lui. Ou bien il accumule dans ses jambes l'énergie dont il ne se sert pas pour fuir et la transforme en tension »* affirme Roger Pierce dans un article consacré au Rolfing .

Le rôle du tissu conjonctif dans les modifications corporelles

Heureusement, les tensions que l'on se crée, les douleurs et les déformations du corps ne sont pas irréversibles. Le corps fait preuve d'une plasticité telle qu'il peut, si on lui en indique le chemin, fonctionner à nouveau de manière optimale.

L'intégration structurale axe son intervention sur le réseau du tissu conjonctif grâce auquel le corps « tient ensemble ». Composé des fascias (pellicule souple et résistante qui gaine les muscles, les organes, les vaisseaux...), des tendons (extrémité fibreuse du muscle qui le rattache à l'os) et des ligaments (tissu flexible des articulations), ce tissu est alerte et sensible : il réagit au stress physique et psychologique, garde en mémoire les tensions et réagit en se déformant pour « protéger » le corps. *« Le fascia joue un rôle primordial dans les modifications corporelles, en bien comme en mal (...). Le raccourcissement et l'épaississement des fascias déforme l'ensemble du corps. En assouplissant et en faisant glisser le fascia, on peut transformer le corps de manière radicale »* prétend Don Johnson, auteur d'un livre sur le Rolfing . Les effets de l'intégration structurale sont donc dûs aux caractéristiques physiologiques de ce tissu et à son extraordinaire plasticité réversible.

En préalable à toute séance, le praticien regarde son client debout, en sous-vêtements, afin d'avoir une vision générale de son alignement. Il l'observe de face, de profil et de dos, puis en mouvement. Cela lui donne des indications très précises sur les zones de tensions et les déséquilibres et permet d'orienter le travail. Le client s'allonge ensuite sur une table de massage pour une séance d'environ 90 minutes. Le rolfeur alterne les pressions avec les mains, les doigts, les avant-bras et les coudes sur le corps de son client. Cela ressemble à un massage profond, qui peut se révéler légèrement douloureux. Mais le praticien adapte ses pressions au client et l'invite à respirer dans les zones sensibles pour faciliter le travail et la détente. Durant les manipulations, le client est invité à effectuer des mouvements synchronisés au geste du rolfeur (flexion du pied, du genou...). Ceux-ci mettent en évidence une différenciation de l'activité musculaire et guident les pressions du praticien.

Retrouver un alignement et défier la gravité

Chaque séance est centrée sur un territoire du corps, avec un but précis. La première séance s'attache à libérer la respiration, la seconde à développer l'ancrage et la conscience des pieds et des jambes... De la première à la septième séance, le praticien cherche à équilibrer les relations spatiales des différents groupes musculaires de manière à ce qu'il y ait une harmonie de relation entre le haut et le bas du corps, entre le côté gauche et le côté droit du corps et entre la partie antérieure et la partie postérieure du corps. Plus on avance dans les séances et plus on entre profondément dans le corps, *« comme si on épiluchait un oignon »* illustre Nicolas Molino, praticien formé à la Guild for

Structural Intergation. A partir de la quatrième séance, le rolfeur cherche à équilibrer les structures internes et externes. Peu à peu, la structure bouge. Certains clients témoignent d'ailleurs qu'en cours de processus, ils se sont parfois sentis un peu désorientés, qu'ils ont eu des sensations étranges. Enfin, lors des trois dernières séances, le travail est orienté sur l'intégration des modifications. « *A la fin du travail, le corps allongé se rapproche de la forme idéale : le côté droit et le côté gauche sont quasi symétriques et se correspondent mieux ; le bassin, proche de l'horizontale donne une meilleure assise au buste ; l'abdomen est moins proéminent ; la colonne vertébrale est mieux alignée ; la tête est posée dessus avec légèreté. Enfin, les jambes s'unissent verticalement au bassin qu'elles supportent* » décrivent Jessica Blean et Nicolas Molino. Grâce à ce nouvel alignement, les douleurs et tensions s'effacent. Pour Ida Rolf, créatrice de la méthode qui porte son nom, il s'agit de faire en sorte que la force gravitationnelle traverse le corps sans encombre pour que celui-ci retrouve son équilibre et son fonctionnement optimal. « *Si vous pouvez imaginer ce que l'on ressent dans un corps fluide, léger, équilibré, sans douleur, à l'aise avec lui-même et dans son rapport avec les forces de gravité, alors vous comprenez le but de l'Intégration Structurelle* » disait-elle. Bien sûr, ce travail de réalignement doit être accompagné de nouvelles habitudes de posture et de mouvement, condition *sine qua non* pour que le corps ne se déforme pas à nouveau. Les rolfeurs suggèrent à leurs clients d'adopter de nouveaux comportements. A l'issue de chaque séance, le client repart avec quelques devoirs à faire chez lui. C'est le chapitre éducatif de l'intégration structurelle : une manière d'inciter la personne à être consciente de son corps et d'elle-même à chaque instant !

A l'issue des 10 séances que compte le processus, le corps bouge plus facilement et toutes les positions que l'on adopte deviennent plus confortables. L'énergie que l'on mettait à se tordre, à adopter des positions inadaptées – et donc à souffrir - peut donc être conservée pour d'autres usages. « *L'élongation et le rassemblement du corps autour de son axe vertical associés à une action améliorée de la musculature profonde apportent un apaisement, une sensation d'être pleinement en possession de soi, tendant à se substituer aux contraintes préalables* » affirme Roger Pierce. Les modifications physiques vont de pair avec des modifications psychiques : avec un corps mieux aligné, une respiration plus ample, des mouvements fluides et du plaisir dans le corps, le rapport à soi et au monde se trouve considérablement modifié. Une meilleure conscience de soi et une plus grande confiance en soi influence le comportement et le rapport aux autres de manière éminemment positive.

Carnet d'adresse

- Intégration structurelle : www.rolfmethodeparis.com et 01 43 48 76 50. Jessica Blean et Nicolas Molino reçoivent dans leur cabinet parisien, sur rendez-vous.
- IASI OnLine (www.theiasi.org) : organisation internationale qui regroupe les praticiens en Intégration Structurelle.
- Sur le site de l'association européenne de Rolfing (www.rolfing.org), coordonnées de praticiens en Rolfing dans toute la France.