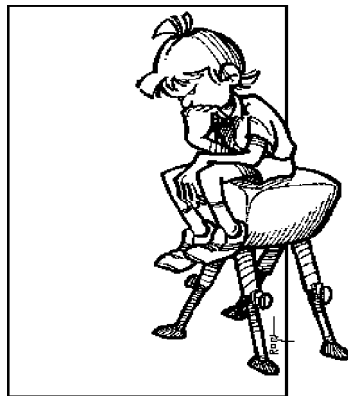




LE ROLFING ET L'EPS

par J. RAUSCHER

REFLEXIONS AUTOUR



DE LA DISCIPLINE

Le Rolfing est une nouvelle méthode de restructuration du corps humain, encore peu connue en Europe. Cette technique consiste à appliquer de la pression aux muscles et au tissu conjonctif pour changer et améliorer l'alignement des différentes parties du corps. On cherche à obtenir une meilleure posture mais aussi un meilleur fonctionnement organique, c'est à dire une dépense énergétique moindre, des mouvements plus souples, plus liés.

Un des objectifs de l'EPS est également d'obtenir un certain degré de maîtrise de l'habileté motrice, dont le mouvement occupe une place centrale.

Dans cet article je me propose de vous expliquer sommairement en quoi consiste le Rolfing, sur quels principes il s'appuie, et voir si certains de ces principes peuvent s'appliquer dans le domaine de l'éducation physique.

LE ROLFING OU L'INTÉGRATION STRUCTURELLE

Historique :

Le nom de Rolfing vient de son inventeur Ida Pauline Rolf (1896-1979), docteur en biochimie, qui passa dix ans à étudier le collagène à l'Institut Rockefeller de

New York. Dès les années vingt des problèmes personnels et sa curiosité la font s'intéresser à divers disciplines et médecines psycho-corporelles : ostéopathie, homéopathie, yoga, techniques nouvelles de prise de conscience du corps, comme celle de Matthias Alexander et de Moshé Feldenkrais. S'inspirant de ses recherches et de ses connaissances globales du corps, elle met au point en 1940 une méthode de manipulation basée sur deux grands principes : la plasticité des tissus conjonctifs et la loi de la gravité. Ce n'est que dans les années soixante alors qu'elle a soigné avec succès Fritz Perls, fondateur de la "Gestalttherapie" que sa méthode baptisée "Intégration Structurale" attire de nombreux thérapeutes. Elle fonde en 1973 l'Institut de Rolfing à Boulder, Colorado où des centaines de Rolfeurs ont été formés. La plupart exercent aux Etats Unis et quelques-uns en Europe.

LE ROLFING ET L'ORGANISATION DE LA STRUCTURE CORPORELLE

Que la structure détermine la fonction n'est pas une idée originale chez Ida Rolf. Ostéopathe, Méziériste et bien d'autres ont la même conception. Ce qui est vraiment unique dans le Rolfing c'est le postulat que le corps doit sa forme au tissu conjonctif ou fascia.

Les fascias se distinguent des muscles qu'ils entourent et cloisonnent en formant un vaste réseau dans tout le corps entourant également les os, organes, vaisseaux et nerfs. Les fascias sont constitués principalement de fibres de collagène, substance dont on sait l'élasticité extraordinaire. Les fascias ont la propriété d'être plastique et de réagir sous l'effet de résistance et de tension.

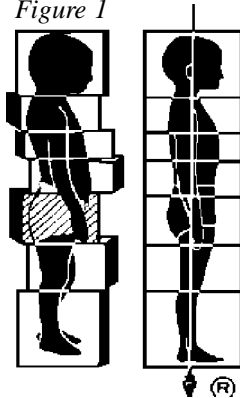
Cette fine membrane située sous la peau, recouvre le corps comme une chaussette, et compartimente tous les tissus formant un espace tridimensionnel qui prend la forme de "sachet dans les sachets". Ces sachets réagissent tel un ballon hydrostatique, c.à.d. avec un contenant (tissu mou) qui emmagasine de la pression et une membrane qui réagit sous la tension. La caractéristique essentielle de ce fascia est que selon les forces, les tensions, le stress auquel il est soumis il peut changer de texture et prendre un aspect mou et élastique ou devenir dur et fibreux.

Le second postulat, c'est le rôle de la gravité dans l'équilibre du corps humain. Dans un corps bien aligné, les différentes parties sont placées les unes par rapport aux autres, et la pesanteur se transmet selon un axe aussi proche que possible de la verticale (cf. figure 1).

Inversement, un corps qui ne se trouve pas d'aplomb par rapport à cette force gravitaire subit toutes sortes de



Figure 1



contraintes. Pour mieux illustrer cela, considérons notre corps comme un système de blocs superposés. Dans ce modèle, chaque bloc qui n'est pas aligné, qui a tourné ou s'est incliné est une occasion pour la gravité d'exercer sa force de destruction, obligeant le muscle et le tissu conjonctif à travailler d'avantage pour maintenir cet équilibre.

Ainsi, si une partie est en dehors de l'alignement les muscles vont se raidir, se raccourcir, et être incapable de se relâcher. Eventuellement les tissus des muscles proches vont se coller, se lier entre eux, réduisant la possibilité de mouvement dans l'articulation proche. La rigidité peut gagner tout le dispositif des fascias par compensation, mettant tout l'équilibre du corps en péril.

Par exemple, il suffit parfois d'un banal accident pour créer un déséquilibre dans ce système.

Une chute de bicyclette se sera peut-être soldé par un genou luxé qui fait boitiller pendant quelques semaines. Le déplacement du poids du corps sur la jambe valide pendant ce temps altère et réorganise la transmission des efforts musculaires dans les jambes bien sûr, mais aussi dans le bassin, le long de la colonne vertébrale et en fin de compte dans le corps entier. Dès que la claudication passagère aura disparu, à mesure que le genou guérit, le jeu des compensation aura laissé sa marque dans un réaménagement très général et très complexe des fascias raccourcis et distendus.

C'est par un examen de l'équilibre corporel d'un point de vue statique, mais aussi dynamique par une analyse du mouvement que débute le travail du Rolfeur, dont un des objectifs de base est le relâchement de compensations structurelles et le rétablissement d'un état de congruence corporelle. Pour cela il existe deux modalités, la première est une manipulation du tissu conjonctif qui fait d'abord penser à un massage mais qui est très différent par le toucher. Le Rolfeur exerce des pressions et des étirements d'intensité variable de façon à désincruster le tissu conjonctif et à rééquilibrer les tensions corporelles.

La réorganisation spatiale de la structure corporelle autour de points et d'axes de référence, se manifeste objectivement par la suppression ou la diminution de nombreux troubles fonctionnels dont les désordres

structuraux étaient grandement responsable. Plus subjectivement la personne acquiert une prise de conscience résolument nouvelle de son corps et de ses mouvements. C'est plus spécifiquement par la deuxième modalité qui est le Rolfing Mouvement que l'on obtient les meilleures résultats, c.à.d. une rééducation des habitudes corporelles et une amélioration fonctionnelle.

En effet, l'équilibre du corps n'est pas uniquement mis en péril à la suite de traumatismes physiques, mais aussi par tout un système de comportements de routine, d'habitudes corporelles mal adaptées et inefficaces. Chacun de nous a sa propre façon de bouger, de respirer, de se baisser, de prendre, de marcher. La façon dont nous bougeons est une expression de notre histoire, de notre personnalité. On peut ajouter que la forme de notre mouvement est étroitement liée à notre degré de confort physique, détermine notre relation par rapport aux autres, aux objets, à l'environnement, et notre sensation par rapport à nous-mêmes.

Le travail du Rolfeur consiste à modifier la structure par une série de manipulations cherchant à équilibrer les tensions de façon à se mouvoir avec plus d'aisance et plus de liberté. Le Rolfing Mouvement s'approche d'avantage d'une éducation du mouvement, d'une prise de conscience psycho-corporelle. Nous fonctionnons tous selon un certain schéma et des tensions chroniques s'inscrivent dans notre corps. Le fait d'organiser la structure et de rééquilibrer n'est parfois pas suffisant et n'entraîne pas de changements durables si la personne ne prend pas conscience de ce qui crée la tension. Ainsi la personne doit accepter de se défaire de mauvaises habitudes dans la manière de se servir de son corps. Au fur et à mesure qu'elle adopte des modalités nouvelles et plus harmonieuses de se mouvoir, les changements qui ont souvent lieu inconsciemment affectent sa structure et la rendent plus apte à faire face à des situations de la vie qu'elle sait mieux analyser et gérer.

LE ROLFING, SON APPLICATION DANS LE DOMAINE DE L'EPS

Le Rolfing, comme je l'ai présenté, est une méthode qui s'adresse à une personne à la fois. La technique se veut centrée sur le client. Il me paraît difficile de l'appliquer tel-quel dans le système scolaire sans lui avoir fait subir, ce que nous appelons dans le jargon, un travail didactique. Certains principes concernant des mobilisations de bases s'avèrent simples et efficaces, et applicables par un plus grand nombre, par exemple un



groupe d'élèves sans que cela demande des connaissances poussées en anatomie et en physiologie.

Le travail concernant le mouvement basé sur les principes du Rolfing me paraît pouvoir être plus facilement introduit en EPS. Cette méthode combine un léger toucher avec une communication verbale, l'éducateur utilise des images et guide la personne sur des parties de son corps nécessitant plus d'attention. C'est en l'aidant à relâcher des tensions souvent inutiles et en la guidant à découvrir de nouvelles sensations d'être et de bouger en harmonie avec les forces de gravité, que ce travail sera le plus effectif. L'objectif étant l'apprentissage de principes de base comme savoir respirer, utiliser de nouvelles possibilités articulaires transférables dans des activités quotidiennes, comme être debout, assis, marcher, courir, prendre des objets, travailler et jouer.

Dans cette perspective il est important de donner à l'élève les moyens de prendre en charge son corps, d'apprendre à mieux connaître ses limites et ses possibilités dans le but de préserver son intégrité structurelle. Ses gestes seront plus économiques, efficaces et mieux intégrés dans son environnement, lui permettant ainsi d'éprouver un réel plaisir à faire une activité physique.

Apprendre un mouvement c'est d'abord en prendre conscience, découvrir par exemple comment nous respirons, travaillons, jouons, ...nos stéréotypes de mouvement, nos images corporelles, nos attitudes, nos défenses. Ensuite il s'agit d'explorer de nouvelles options de mouvement et à mener une prise de conscience nouvelle qui ne s'effectue pas toujours de façon linéaire.

Voici comme exemples deux principes de base essentiels lors d'une activité physique.

1. Relâcher les muscles extrinsèques et polyarticulaires pour permettre un meilleur fonctionnement des muscles intrinsèques.

Le renforcement musculaire d'un mouvement d'une partie du corps doit se faire de l'intérieur vers l'extérieur. Ce principe est justifié car les muscles profonds en premier produisent l'accélération initiale du mouvement relayé par les muscles superficiels plus forts et épais qui prolongent le mouvement. Nous savons que ces muscles intrinsèques plus économiques ne gênent guère l'équilibre global du corps. Les muscles extrinsèques par contre, possèdent de grands leviers, puisqu'ils parcourent l'extérieur du corps. Ils ont tendance à comprimer le corps et contribuent d'avantage à un déséquilibre structurel du corps. Par une utilisation prématurée de ces muscles, la tension passive et élastique des fascias et les muscles intrinsèques n'arrivent pas à s'exprimer.

Pour eux il n'y a littéralement pas de place. Les mouvements extrinsèques ne sont pas coulés et liés, l'effort est évident. Un mouvement normal suit une chronologie qui prend en compte la pesanteur (sentir le poids du corps), la force élastique des tissus, les muscles intrinsèques puis extrinsèques. Le mouvement qui en résulte est un mouvement lié, continu, sans syncinésie. On observe le relâchement et l'allongement.

2. Rechercher systématiquement un allongement du corps.

L'allongement permet de sentir l'espace que nous remplissons dans toutes les dimensions. L'activité sur un corps non éduqué entraîne un raccourcissement, une contraction qui ne cesse que lors de la fatigue. Ainsi à chaque mouvement on doit veiller à allonger au lieu de raccourcir. Nous apprenons ainsi à soulager la tension de nos articulations de sorte que nos membres puissent se balancer librement. Par exemple, dans l'action de baisser le buste en avant, les extenseurs situés dans le dos doivent s'allonger quand les fléchisseurs fléchissent. Ainsi les antagonistes ne travaillent pas mais deviennent longs ; fonctionnellement ils s'allongent et se relâchent quand les agonistes travaillent.

Ceci n'est possible que si les fascias ont emmagasiné une énergie cinétique qui se transforme en énergie élastique et qui permet au corps de retrouver sa position debout en lui donnant soutien et élan sans dépenser beaucoup d'énergie. Mais cela n'est possible que si une certaine forme géométrique de mouvement est respectée.

Ces principes nous montrent qu'il est possible, si le corps est aligné et structuré d'obtenir une économie d'énergie et un relâchement corporel plus important. Ces principes relativisent également le concept que seul à travers une contraction musculaire nous obtenons du mouvement. Ce qui a pour conséquence logique que sans force rien ne va plus et que notre corps s'écroule littéralement. Nous savons que dans un corps où la fonction est normale la contraction musculaire n'incite pas le mouvement. Celui-ci est donné par les forces élastiques gravitaires des tissus. Ainsi la condition pour que ces forces "passives" puissent agir est que les muscles agissent moins et réduisent leur tonus. L'activité musculaire ne fait que renforcer un mouvement déjà commencé.

J'ajouterais en conclusion de ce paragraphe que la modification d'un automatisme postural ou du déroulement d'un mouvement nécessitent de la part de l'exécutant au départ un effort d'attention et de concentration. Relâcher des muscles est beaucoup plus difficile que de les contracter. D'autre part pour modifier ce schéma, il



faut du temps pour que le système nerveux l'intègre. Il faut constamment répéter les mouvements et si possible les exécuter lentement (surtout au début) et consciemment.

Jacques Rauscher,
Professeur d'EPS,
Certified Rolfer Lycée Jean Renoir, Munich



Pour toute information complémentaire concernant le Rolfing s'adresser à :

European Rolfing Association e.V., Ohmstraße 9, D-80802 München, Tel.: 089/ 39 68 02

Fax: 089/ 39 25 83