

# Le Rolfing ou la joie du corps aligné

Puissant outil de transformation corporelle et de développement personnel bien établi dans les pays anglo-saxons, le Rolfing développe la conscience de soi et apporte un confort corporel inégalable par la mise en harmonie des tensions musculaires avec la force de gravité.

Inventée et mise au point par la biochimiste américaine Ida Rolf au cours du XX<sup>e</sup> siècle, la technique qui porte son nom est enseignée depuis 1970 au Rolf Institute, qu'elle fonda à Boulder dans le Colorado, ainsi qu'en Allemagne, au Brésil, au Japon et en Afrique du Sud.

Utilisant comme référence l'axe de gravité, cette approche est devenue 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. Ce toucher unique fait découvrir à chacun son corps d'une façon extraordinaire, révélant des tensions connues ou cachées tout en étant libérant. L'équilibre tensionnel ainsi réalisé

résout les vieux conflits douloureux bien installés, fait porter un regard radicalement nouveau sur leur contenu émotionnel et libère du même coup une énergie vitale insoupçonnée.

Au cours de l'année qui suit le traitement, la personne découvre une nouvelle façon de vivre son corps, de bouger, de respirer, d'interagir : le début d'une aventure passionnante ! Il est



© European Rolfing Association

## Ida Rolf

Ida Rolf, docteur en biochimie dans les années 20 (chose rare à l'époque pour une femme !), était spécialiste du collagène, protéine majoritaire du corps humain et composant essentiel 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 50 ans à développer en un système cohérent et remarquablement efficace.