

24hebd

RIVIERA CHABLAIS

jeudi 1er mars 2007

bien-être

7

Le Rolfing: massage en profondeur pour un meilleur équilibre

Vous souffrez de maux de dos, de mobilité altérée, de restrictions articulaires ou respiratoires, de troubles digestifs ou circulatoires... Vous exercez une profession ou une activité qui met votre corps à l'épreuve... Alors cette thérapie corporelle est pour vous. Le Rolfing, ce massage en profondeur des tissus entourant les muscles et les organes permet une reverticalisation spatiale de l'individu.

Aujourd'hui, Sabine Braun, praticienne diplômée de l'Institut de Rolfing d'Intégration Structurale de Boulder, aux Etats-Unis, propose ses soins à Montreux.

Qu'est-ce que le Rolfing?

Le Rolfing est une technique de massage qui vise à permettre

un bon alignement musculaire et osseux. Le corps recouvre ainsi et de lui-même sa verticalité posturale, sa plasticité naturelle.

Habituellement, un traitement complet comporte 10 séances de 60 à 80 minutes, espacées d'une semaine ou plus.

Equilibre physique -

Equilibre mental

L'enveloppe des muscles et des organes, appelée fascias, peut se rigidifier avec l'âge suite à une mauvaise posture, à un traumatisme physique ou moral, à un accident, à une intervention chirurgicale. Cela a pour conséquence de réduire la mobilité fonctionnelle de tout l'organisme ou parties.

Par le biais de manipulations et/ou par l'éducation du mouve-

ment, le but du Rolfing est d'amener le patient à trouver une posture dynamique, maintenue sans efforts pour une plus grande liberté de mouvement.

Les sentiments de malaise, de douleur sont allégés au bénéfice d'une plus grande flexibilité et fluidité générales, d'un équilibre retrouvé, d'une capacité respiratoire et d'une énergie accrues.

Le Rolfing convient à tous les âges de la vie. Il est particulièrement apprécié des athlètes, des danseurs, des chanteurs, des comédiens pour qui, il est source d'amélioration des performances.

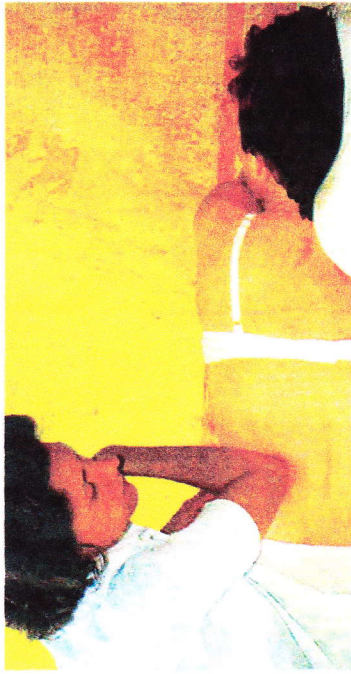
Une méthode qui a fait

ses preuves

C'est aux Etats-Unis dans les années 40 que le Dr Ida P.

Rolf (1896-1979), biologiste de renom, développe le concept du Rolfing (ou Intégration structurale) sur l'observation que posture et mouvement sont soumis aux lois de la gravité. Elle fondera son propre institut dans le Colorado où elle enseignera jusqu'à sa mort. Sa technique est aujourd'hui l'une des méthodes posturales les plus répandues aux Etats-Unis, en Asie et dans de nombreux pays d'Europe.

J.-P. Ni./comm



Nouveaux espaces intérieurs

Après plusieurs années de pratique du massage thérapeutique aux huiles essentielles, Sabine Braun (photo) découvre le Rolfing dans le cadre de ses études de chant. Passionnée par cette méthode, elle décide de suivre la formation donnée par l'unique centre européen de Munich. Aujourd'hui, elle est la seule «rolfeuse» diplômée de la région. Elle précise: «En favorisant un changement profond, cette méthode donne confiance en soi, épanouissement personnel, expressivité. Le Rolfing m'a ouvert de nouveaux espaces intérieurs, un sentiment de liberté inégalé par le passé, une prise de conscience de ma verticalité. L'équilibre physique et mental, est la clef du mieux-être!» J.-P. Ni.