

Rebalancing

Identification des méthodes

Sommaire

1. Identification des méthodes	3
2. Brève description de la méthode	3
3. Histoire et philosophie	5
4. Modèle théorique général	7
Anatomie et la physiologie des fascias	9
La Tensegrity	11
La psychosomatique	12
5. Formes des examens	13
des discussions	13
Lecture du corps	13
Analyse tactile	14
6. Concept de la thérapie	15
Déroulement de la consultation	15
Cycle du traitement	20
Système de 10 séances	20
7. Limites de la pratique de la méthode/contre-indications	28
8. Différenciation des compétences spécifiques de la méthode	
pour le traitement	28
9. Ressources particulières à la méthode	29
10. Positionnement	31
11. Structure et envergure de la partie spécifique à la méthode	
de la formation KT	34
12. Références littéraires	37

Remarque : Dans le présent texte, les termes « thérapeutes » et « clientes » ont été sélectionnés. Ces noms féminins comprennent également les thérapeutes et clients masculins.

1. Identification des méthodes

Rebalancing

2. Brève description de la méthode

Le Rebalancing est une kinésithérapie globale, intégrative et basée sur les massages. Au cours de consultation individuelle (également appelée séance ou session), les forces d'auto-régulation de la cliente sont activées par des contacts attentifs avec la peau, un travail manuel ciblé sur les tissus conjonctifs des fascias, d'assouplissement des articulations (Joint Release), des exercices de respirations et de perceptions, des discussions, et une réorganisation de tous les plans (corporel, psychique et mental).

Le traitement structurel des fascias soulage les tissus conjonctifs tendus et noués et fait de la place pour plus de mobilité. Les tendons, ligaments, muscles et articulations peuvent se réorganiser. Le corps peut également se réorganiser et se redresser plus facilement. Les situations de douleurs peuvent ainsi être positivement impactées. L'espace pour le mouvement est agrandi, les mouvements sont donc plus souples et la perception du corps est affinée. Une nouvelle position interne et externe peut être trouvée.

La méthode de thérapie complémentaire du Rebalancing aide la cliente à reconnaître la manière dont le corps est également marqué et influencé par les attitudes internes. Lorsque la main de la thérapeute agit pour dénouer les tissus, d'anciens sentiments et souvenirs peuvent également être dénoués. Des espaces sont ouverts au cours du dialogue et de la rencontre, au sein desquels la cliente peut se percevoir et s'expérimenter de l'intérieur. Elle peut reconnaître les dynamiques psychosomatiques concernées et quelles expériences, positions et convictions ont entraîné un déséquilibre. Elle peut développer son état de conscience relatif aux liens entre les aspects corporels, émotionnels et psychiques et peut tester les possibilités pour retrouver un équilibre. La thérapeute l'accompagne et la soutient au long de ce processus avec la conscience que chaque être humain dispose de tout ce dont il a besoin pour sa propre guérison.

Le traitement comprend différents éléments :

- Les massages
- des lectures du corps (Bodyreading, diagnostique visuel)
- des soulagements des articulations (Joint Release)
- un apprentissage de la perception
- des discussions

Le Rebalancing est structuré par un système composé de 10 séances successives. Chaque séance est axée sur des parties du corps en particulier et sur les thèmes et émotions qui y sont associés :

Séance 1 : massages et traitements du réseau des fascias du thorax et du diaphragme.

Thèmes : redressement, inspiration, respiration, coeur.

Séance 2 : massages et traitements du réseau des fascias des pieds et des jambes.

Thèmes : confiance, être porté, s'enraciner, occuper la place, s'assumer.

Séance 3 : massages et traitements du réseau des fascias des épaules et des hanches.

Thèmes : élargir, rencontrer, prolonger, percevoir les limites, donner et recevoir, être concerné.

Séance 4 : massages et traitements du réseau des fascias des adducteurs et du bassin.

Thèmes : soutien, contrôle et dévouement, percevoir le centre du corps, ressentir le calme.

Séance 5 : massages et traitements du réseau des fascias du ventre.

Thèmes : confiance, ressentir, digérer, acceptation de soi.

Séance 6 : massages et traitements du réseau des fascias du dos et des rotateurs des hanches.

Thèmes : redresser, se retenir, droiture, retenue.

Séance 7: massages et traitements du réseau des fascias du cou et de la tête.

Thèmes : mobilité, être authentique, rencontre, orientation, changement.

Séance 8 et 9 : massages et traitements du réseau myofascial pour l'intégration des moitiés droites et gauches ou supérieures et inférieures du corps.

Thèmes : intégration, polarité, responsabilité, réceptivité, créativité active.

Séance 10 : massages de l'ensemble du réseau des fascias du corps pour faire percevoir et ressentir les rapports structurels du corps ainsi qu'un sentiment de plénitude.

Thèmes : communion, résonance, être une partie et un ensemble en même temps.

Un traitement individuel peut s'avérer utile en cas de problèmes liés à une zone corporelle en particulier ou pour un problème en particulier. La réalisation de la totalité de la séquence des dix séances est recommandée pour les troubles chroniques, comme des douleurs, des troubles de la motricité, une fatigue, une perte d'énergie, des états nerveux d'agitation, des troubles psychiques ou si la cliente souhaite approfondir sa compréhension des rapports corps/âme.

La méthode thérapeutique complémentaire du Rebalancing répond aux besoins particuliers de la cliente et adapte le traitement au processus et aux exigences de chaque situation.

3. Histoire, philosophie

3.1 Histoire

La thérapie du Rebalancing a été développée à la fin des années 70 en Inde, autour du maître spirituel Bhagwan Shree Rajnesh (Osho). Des kinésithérapeutes, des enseignants et des pratiquants de différentes méthodes de thérapie (notamment le Rolwing, la méthode de Feldenkrais, Trager, Posturale Integration, la bioénergétique, la technique d'Alexander, l'osthéoopathie et le Shiatsu) se sont regroupés dans cette atmosphère ouverte et propice aux expérimentations, et ont partagé leurs expériences. « Ils ont réagi à ce besoin, ce manque, de moyens pratiques, globaux et opportuns pour mieux comprendre notre corps et mieux vivre avec » (Georges James). Leur but était de travailler de manière globale ; concrètement, cela signifiait de ne pas seulement traiter les symptômes, mais également de considérer les aspects physiques, psychiques et moraux comme liés et faisant partie d'un ensemble.

À partir de ce besoin de lier le travail physiologique structurel aux aspects moraux, psychiques et spirituels, une nouvelle physiothérapie à part entière a été créée, appelée pour la première fois dans les années 1980 comme Rebalancing (« ré-équilibrer »).

En 1981, la première formation sur le Rebalancing a été délivrée sur la base d'un concept solide. Les fondements pour une formation générale standard et valable avaient ainsi été posés.

3.2 Philosophie

Chaque être humain est unique et complet. Ce qui est visible et perceptible à un moment donné sur un corps, est un seul aspect d'un ensemble. L'aspect global des êtres humains est influencé au cours de la vie par différents aspects comme la famille, la culture, la société et donc les contraintes, croyances et tabous qui y sont liés. Cet aspect est parfois tellement transformé, que nous pensons que le corps, l'esprit et l'âme sont séparés et indépendants les uns des autres, ou que nous sommes séparés de notre environnement et que nous pouvons vivre sans en tenir compte. Nous pensons savoir qui et comment nous sommes, mais l'être humain est bien plus que ce que lui ou les autres perçoivent.

Le corps est stimulé par les conditions extérieures, mais également par les attitudes psychiques. Les conditions extérieures ne peuvent souvent pas être influencées. Et même si l'on parvient courageusement à les modifier, on constate souvent que certains événements ont tendances à se répéter de manière identique ou similaire au cours de notre vie. Par contre, les attitudes psychiques ou internes peuvent être modifiées, ce qui peut transformer, voir modifier les conditions extérieures.

Nous pouvons percevoir par notre corps la manière dont nous vivons notre monde. Notre corps nous indique si nous sommes équilibrés ou plutôt partial, si tous les aspects sont intégrés ou si nous séparons, mettons à l'écart ou négligeons certains aspects de cet ensemble. Le corps détient une intelligence propre et sait ce dont l'être humain a besoin pour être en équilibre. La conscience de cette unité et le souvenir de cet ensemble sont

enregistrés dans chaque cellule de notre corps. Le Rebalancing aide les personnes à accéder à la conscience de leur corps et à se souvenir à cette unité initiale par le biais de pistes de réflexion, exercices de perception corporelle et massages.

« Le Rebalancing repose sur l'acceptation, la présence et la connaissance que chaque corps dispose de ce dont il a besoin pour guérir » (Bernd Schwarwies).

La posture, l'expression et les attitudes corporelles sont les représentations de sages créations du corps et de l'esprit de chacun. Elles sont représentatives de l'histoire de la vie actuelle et passée et des expériences de la personne. En effet, le corps se forme en fonction de la manière dont la personne s'en sert. Il convient d'analyser la symbolique de la position personnelle et de favoriser le développement de nouvelles alternatives positives selon les possibilités de l'organisme, afin de permettre à la personne d'étendre sa liberté de choisir et d'augmenter l'espace laissé au traitement.

Comprendre le langage du corps signifie pouvoir acquérir plus de confiance en soi et construire et vivre sa vie de manière plus dynamique, aimante et heureuse.

Les principales caractéristiques dont il faut disposer pour pouvoir réaliser le traitement thérapeutique sont l'amour, l'empathie et le placidité. Une approche conciliante de soi est une force de guérison importante. L'adoption d'une position chaleureuse par la thérapeute encourage la cliente à découvrir des aspects d'elle-même et de son potentiel jusque là encore inconnus et à vivre de nouvelles expériences. Elle invite à laisser croître la confiance en ses propres capacités de transformation, car tout ce qui vit se transforme. Il ne s'agit pas de savoir, faire ou obtenir une chose particulière, mais de « la patience de laisser faire les énergies concernées » ((Jean Gebser). Le Rebalancing fait de la place pour le calme et l'attention, grâce auxquels la reconnaissance et l'acceptation de soi peuvent être obtenues.

« Des modifications durables sont entraînées par des expériences, comme dans les rapports avec les autres ou le développement d'une relation, ou encore une nouvelle relation à son propre corps est vécue » (Prof.Gerald Hüther). Le chemin vers une modification durable passe par les expériences. « Reconnect the disconnect ». Ces expériences nous rentrent dans la peau et deviennent des réseaux neuronaux actifs ; cela signifie que ces expériences, qui sont des émotions, laissent des traces et des attitudes internes. Des doux massages et un travail structurel complet sur les tissus conjonctifs approfondissent la perception de soi et activent les forces d'auto-régulation de l'organisme. Des questions ouvertes permettent de mettre en contact la cliente à des couches plus profondes de son être. Comment se sent-elle maintenant ? Comment cela se ressent-il dans son corps ? Que ressent-elle au cours du traitement ? Le développement et l'approfondissement de la conscience du corps, par le biais d'une observation objective des effets des massages, pensées et émotions sur le ressenti corporel, permettent d'identifier et d'assumer son for intérieur par des pensées et des émotions. Le fait de reconnaître comment une modification structurelle de la posture corporelle correspond à une modification des pensées et des émotions, est une étape vers la transformation des anciens schémas et vers l'intégration d'aspects de la personnalité nouveaux ou redécouverts.

« Les extraordinaires capacités desquelles sont dotés les fascias représentent la beauté de la vie. L'âme de l'être humain et toutes ses connexions de vitalité semblent habiter dans les fascias de son corps » (Dr. J.T.Still).

Avec patience, inspiration, attention et une position encourageante, la méthode thérapeutique complémentaire du Rebalancing accompagne, soutien et encourage la cliente au cours des étapes de ce voyage initiatique.

4. Modèle théorique général

« La disposition du réseau de fascias peut être lue comme l'histoire de la vie d'une personne. Les mouvements continus de va-et-vient, l'orientation principale et la perception, ainsi que le modèle émotionnel général dominant, façonnent les tissus et y sont reflétés » (Schwind, 2014).

L'une des hypothèses du Rebalancing est que les attitudes internes et externes s'influencent les unes et les autres, c.-à-d. qu'une modification des conditions internes est visible dans la posture corporelle et qu'une modification de la posture corporelle entraîne une modification des perceptions internes, ce qui peut donc entraîner la modification de l'attitude interne.

Le réseau de fascias donne une forme au corps physique. La structure corporelle d'un être humain est également définie par ses origines, mais également par les expériences qu'il vit tout au long de sa vie. Cela comprend les relations proches ou manquantes, l'environnement social, l'entourage, les maladies, les accidents, les réussites, l'alimentation, ainsi que la bonne ou mauvaise utilisation du corps.

La posture corporelle est le reflet des sentiments que la personne laisse le corps habiter et des émotions avec lesquelles cette personne vit sa vie. Elle est l'expression des convictions internes et reflète l'image qu'une personne a d'elle-même, et la manière dont elle voudrait être vue par son entourage.

« La posture affiche la manière dont nous vivons au sein de notre structure, les énergies et les positions qui définissent à chaque instant l'apparence de notre corps. Notre posture influence notre structure et notre structure influence notre position et les deux peuvent changer. La posture et la structure sont liées à des choix. Nous choisissons la manière dont nous vivons avec notre corps et les décisions que nous prenons au cours de notre vie, nos attitudes face à la vie, influencent la structure de base » (Bernd Scharwies - Revue Comed 08/2011).

Les cellules corporelles se renouvellent sans cesse. Les cellules des muscles, des tissus conjonctifs souples d'un squelette en apparence si solides, sont renouvelées entièrement tous les trois mois, et s'adaptent ainsi aux conditions actuelles. Ce qui se passe inconsciemment et automatiquement au niveau des cellules peut également se produire

consciemment au niveau des perceptions. Même les pensées, points de vue et attitudes se modifient, et peuvent être consciemment modifiés.

Tout ce qu'une personne vit, elle le ressent comme émotions. Le corps est façonné en fonction des émotions ressenties par la personne. Les émotions sont perçues et exprimées par le corps.

« Chaque partie du corps reflète une partie spécifique de son for intérieur, une incarnation de l'âme par la chaire, et est confrontée aux passions et exigences par lesquelles je suis continuellement préoccupé » (Ken Dychtwald).

Le Rebalancing part du principe que la posture adoptée par une personne est juste pour elle à ce moment-là. Elle adopte cette posture pour une bonne raison. Si elle parvient à prendre conscience de sa posture et des émotions et attitudes qui y sont associées, elle peut décider si elle souhaite rester ainsi ou changer quelque chose. Le Rebalancing aide à prendre conscience de ces convictions, souvent inconscientes, à reconnaître son propre potentiel et donc à créer une condition propice au libre choix. Sur le plan structurel, le traitement ciblé des fascias donne la possibilité d'expérimenter, de tester et d'intégrer de nouvelles possibilités.

L'objectif de la thérapie de Rebalancing est également, par le biais de la restructuration du réseau des tissus conjonctifs des fascias, de rendre la posture et la mobilité corporelles plus légères, flexibles et souples, de laisser plus de place aux mouvements, de calmer les douleurs et donc, d'améliorer la qualité de vie des clientes.

Le Rebalancing est la base du processus visant à devenir encore plus conscient de sa propre histoire, de l'image de soi et de ses possibilités. Les interactions de nos propres pensées et émotions au ressenti corporel sont immédiatement reconnues et nos propres forces, compétences et potentiels pour le changement sont vécus en pleine conscience. La légèreté et la flexibilité de nos pensées et dans nos mouvements renforcent la confiance en soi et l'estime de soi, pour lesquelles il faut être conscient de son être, s'accepter et prendre ses responsabilités.

La thérapeute s'approche de l'unité psycho-physiologique de sa cliente

- par le biais de la structure physique, des massages et techniques pour fascias
- par le biais de discussions et la perception en pleine conscience de ses émotions
- par le reflet de l'expression corporelle lors de la lecture du corps

Pour cela, elle s'appuie sur les modèles suivants :

- Anatomie et la physiologie des fascias
- La Tensegrity
- La psychosomatique

Anatomie et physiologie des fascias

Le travail structurel du Rebalancing commence par les fascias. Les fascias connectent l'ensemble de notre corps. Ils contournent et traversent chaque muscle, chaque organe et chaque ligament. Ils sont l'organe qui relie tout avec tout, qui connecte et structure le corps. Ils établissent un continuum structurel et fonctionnel, c'est pourquoi les chercheurs parlent aujourd'hui des fascias comme d'un organe.

Les fascias sont en majorité constitués de fibres (principalement du collagène, d'élastine et de réticuline, l'élément constitutif de la vie), de protéines et d'eau comme moyen de transmission qui maintient les fibres souples et humides. La manière dont les tissus s'assemblent dépend de la fonction liée à la partie du corps dans laquelle ils sont situés. Ces fonctions, et les assemblages qui y sont donc associés, sont variés. Les grandes membranes de fascias, les tendons et les ligaments, les revêtements tendus autour des organes comme les reins ou le coeur, les très fines couches autour des enveloppes musculaires ainsi que les capsules articulaires sont constitués des mêmes matières. Ils contiennent tous des principes similaires de fonctionnement et de développement ; ce sont des fibres dans un réseau qui peut être élastique, épais, résistant à la traction et aux déchirures ou encore souple et lâche (cf. Dr. Robert Schleip – « Faszienfitness » S.18).

De par leur viscoélasticité, les fascias peuvent être formés par des techniques manuelles. Ils peuvent enregistrer des informations et les transmettre à travers le corps. Grâce à des techniques myofasciales ciblées et différenciées, le système des fascias peut être influencé, offrant équilibre et vitalité à l'ensemble de l'organisme.

Les fascias sont différenciés comme suit :

- de surfaces (liés à la peau)
- de profondeur (comme par exemple les septums des muscles, les ligaments)
- viscéraux (autour des organes)

On considère aujourd'hui que les fascias sont notre plus grand organe sensoriel, car ils comprennent 10 fois plus de terminaisons nerveuses que les muscles (Myers T. « Fascial Fitness »).

Une partie des fascias comprend un système élastique de fluides plutôt que des tissus solides, comme le terme « tissus conjonctifs » le laisse entendre. La perception consciente des rapports corporels entre les fascias permet une extraordinaire légèreté et perméabilité ainsi que la création de liens et d'élasticité. Le bon état des fascias permet une protection durable contre les blessures et la douleur.

Des recherches ont révélées que les fascias jouent un rôle important pour la transmission des forces et les capacités des muscles ainsi que pour la coordination, la souplesse et la précision des mouvements. La proprioception et la nociception, soit la perception des mouvements et de l'état du corps, des massages et de la douleur, prennent également leur origine dans les tissus conjonctifs. Les tissus des fascias sont des indicateurs sensibles de dysfonctionnement dans toutes les parties du corps.

Les fascias jouent également un rôle essentiel dans la perception de la douleur. « Dès que des maladies ou des blessures causent des dommages corporels, des douleurs apparaissent à partir du moment où les fascias sont touchés. (...) chaque effort du

muscle est enregistré et analysé par l'ensemble des tissus conjonctifs. Les informations sont précisément transmises par le lien étroit entre les fascias et les nerfs » (Dr.Georg Harrer – Manuel des fascias).

Dans le milieu spécialisé, on se demande si les courbatures ne proviennent pas plutôt principalement des fascias qui enveloppent le muscle et non des tissus musculaires eux-mêmes. Les douleurs de dos proviennent généralement dans de nombreux cas non pas de dommages de disques ou de vertèbres, mais des fascias. Les micro-ruptures des tissus des fascias sont également responsables du développement et de la chronicisation des douleurs lors de mouvements. La majorité des douleurs liées à la pratique du sport ne seraient pas des problèmes musculaires, mais des blessures des fascias.

Tous les mouvements corporels sont également définis par des capteurs dans les fascias :

- Les récepteurs Golgi
qui sont responsables de la contraction musculaire et donc de la modification du tonus des fibres musculaires associées
- Les récepteurs Pacini
qui réagissent aux modifications de tension rapides et aux manipulations par vibrations, et qui sont, entre autres, responsables du feedback proprioceptif des troubles de la mobilité (kinésie)
- Les récepteurs Ruffini
qui réagissent à une pression continue et sont sensibles aux étirements de la peau et des fascias. Ils contribuent à la kinésie, au contrôle du mouvement et à la position, ainsi qu'à la réduction de l'activité sympathique.
- Les récepteurs Interstitial
sont les récepteurs les plus présents dans le corps, même dans les os et en particulier dans le périoste. Ils influencent la vasodilatation et donc l'irrigation sanguine et l'alimentation des tissus et des organes.

Sans ces récepteurs, l'être humain ne pourrait pas contrôler ses mouvements ou des fonctions importantes seraient impactées ou limitées.

Les techniques utilisées lors du Rebalancing, comme le travail sur les septums, les mouvements de pressions glissées réalisés en profondeur et sous pression continue, les extensions des tissus et les dénouements d'articulations (Joint Release), stimulent les récepteurs dans les tissus des fascias.

Grâce à sa compétence et son expérience relatives au travail avec les fascias, la thérapeute sait comment approcher le réseau de fascias pour un dialogue unique. Par des massages empathiques, ciblées et profonds, les changements corporels sont immédiatement perceptibles : les tensions et l'assemblage chimique dans les tissus (la viscosité et l'élasticité) se modifient, la circulation sanguine locale s'améliore, le métabolisme est activé et le tonus musculaire se régule. Le traitement agit sur la fonction des organes internes. La capacité des fascias à s'auto-corriger et s'auto-guérir est activée et soutenue.

« La tension des fascias est influencée par le système nerveux autonome. Chaque manipulation des fascias a également un effet sur le système végétatif, et chaque modification du système nerveux autonome peut causer une modification directe ou à

long terme du tonus des fascias. Le calme intérieur élimine les tensions, alors que le stress augmente la tension dans les fascias » (Dr. Robert Schleip).

En règle générale, la cliente perçoit son corps comme plus détendu et les mouvements comme plus souples à la fin de la consultation ; la respiration est plus profonde, les douleurs peuvent s'amenuiser voire disparaître. En conséquence, une posture positive durable peut être adoptée même après les effets du traitement. Les attitudes internes peuvent également être modifiées après un traitement de Rebalancing, et la cliente fait généralement face à d'anciens problèmes avec une nouvelle position psychique.

La Tensegrity

La Tensegrity est un terme constitué des mots « Tension » et « Integrity ». Il provient initialement de l'architecture et a été utilisé pour la première fois par Richard Buckminster Fuller et Kenneth Snelson. La Tensegrity décrit des structures qui distribuent de manière équitable ou équilibrée leur tension, et maintiennent ainsi leur intégrité. En ce qui concerne le corps humain, la Tensegrity est un modèle permettant de définir l'architecture anatomique.

Dans ce modèle, le corps est tendu dans un réseau de fascias épais mais lâche et tri-dimensionnel, qui relie le tout ensemble. Les éléments de compression du corps sont les os ; l'élément de tension est les tissus des fascias. La structure Tensegrity reste stable grâce à la distribution optimale de la tension, ce qui permet une détente maximale. La structure est auto-portante, auto-stabilisante et donc auto-régulante. Elle peut enregistrer (absorber) des effets extérieurs et les distribuer de manière optimale (sauvegarder). Le réseau de fascias collecte un tout, par ex. les effets de la pesanteur, distribue la tension dans le corps et l'utilise pour se redresser ; ou, il distribue la charge liée à la force d'un coup ou d'un choc, par ex. en marchant ou en tombant, à travers tout le réseau, et décharge ainsi les composants individuels.

Dans ce modèle, ce ne sont pas les muscles qui déplacent individuellement chaque os : un ensemble de muscles, tendons et tissus est toujours utilisé pour mettre l'ensemble de la structure en mouvement, de la tête aux pieds, même pour ne bouger qu'un seul doigt.

La tension doit être distribuée de manière équitable, c.-à-d. équilibrée, afin de permettre une stabilité optimale et une plus grande élasticité. Grâce aux liens myofasciaux, la tension et le train cinématique peuvent être retransmis à chaque partie du corps. Des problèmes tels que des dysfonctionnements ou des douleurs peuvent donc se situer loin du problème original. Les muscles contribuent à une compensation (au niveau de la posture) lorsque des tensions myofasciales ne sont pas équilibrées. Le modèle Tensegrity permet également d'expliquer pourquoi un effet peut apparaître même loin de la zone de massage (par ex. pourquoi les douleurs de la nuque disparaissent après un traitement des fascias plantaires ou lombaires).

De même que la tensegrité structurelle, formée à partir des tissus conjonctifs des fascias, il existe une tensegrité mentale/psychique. Celle-ci est commandée par le système nerveux, lui-même informé par la proprioception globale qui transmet la perception corporelle dominante. Grâce à cela, le traitement des fascias crée de l'espace pour plus de calme au cours des situations de troubles psychiques.

La psychosomatique

Pour le Rebalancing, la psychosomatique est l'art et la manière dont les émotions, expériences et conditions de vie se reflètent dans le corps, la manière dont les fonctions, structures et ressentis corporels s'influencent et la manière dont ils deviennent visibles et « lisibles » sur le corps. Si une personne est en colère, a peur, est heureuse ou chanceuse etc., son entourage le verra et le ressentira. De même, le corps exprime les histoires vécues par la personne et celles qui vivent en elle (ses expériences, convictions, souhaits et craintes).

Le corps d'un être humain est formé non seulement des activités corporelles, mais également des pensées et des émotions. Les émotions s'expriment, entre autres, par la respiration, les mouvements et la posture. Le terme « position » est associé à une qualité psychique et morale capitale. Les êtres humains prennent « position » par rapport à une situation, ils affirment leurs positions, se divisent. Cette position peut être tendue, avachie, chancelante, fuyante, flexible, droite etc. De la même manière que les êtres humains prennent « position » au cours de leur vie, le corps se forme de manière correspondante, en fonction de si vous pensez devoir vous « faire petit », vous « courber » ou « faire le dos rond » afin d'obtenir l'attention suffisante de votre entourage ; si vous pensez devoir « vous agenouiller » ou plutôt vous « plier » face aux exigences que vous vous imposez, ou si vous devez vous « faufiler » ou « prendre sur vous » pour « affronter » la vie.

Une tête rentrée ou des épaules rentrées peuvent refléter une angoisse ou une dépression ; la personne a l'air « écrasée » ; ou alors elle se raidit et a l'air « têtu » et « borné » ; ou encore elle réagit « durement » à une situation difficile. La tête peut également se dresser vers le haut et donner un air arrogant.

Par exemple, des personnes qui plient la partie supérieure de leur corps lorsqu'elles sont debout ou qu'elles marchent sont plutôt des personnes actives, directives et axées sur les performances. Elles prennent de nombreuses initiatives, sont plutôt indépendants et veulent toujours tout régler rapidement. Elles ont l'air d'être toujours sur le qui-vive. Souvent, ces personnes savent exactement ce qu'elles veulent. Il est cependant difficile pour elles de demander de l'aide et des conseils aux autres, ainsi que d'être indulgentes envers elles-mêmes.

Notre langue comprend de nombreux termes qui expriment la relation directe entre les symptômes corporels, les attitudes, ainsi que les activités émotionnelles et psychiques. C'est également grâce aux images associées à ces termes que la cliente et la thérapeute peuvent mieux comprendre les expressions individuelles et leurs significations.

5. Formes des consultations

5.1. Discussion d'introduction

Lors de la discussion d'introduction, la thérapeute parle avec la cliente des raisons pour lesquelles elle souhaite commencer ce traitement et ses attentes. Dans l'anamnèse qui suit, la thérapeute pose des questions sur les maladies passées, l'état de santé actuel, ainsi que sur les principaux symptômes de la cliente. La thérapeute tente également de saisir la situation sociale de la cliente, ainsi que de prendre en compte sa situation de vie actuelle et ses expériences lors du processus d'approche.

5.2. Lecture du corps/Bodyreading avant le début du traitement

Pour la thérapeute, la position externe et les mouvements corporels représentent l'état intérieur d'un être humain. La lecture du corps (Bodyreading) consiste en l'observation de la posture de la cliente en position debout et à tenir compte des aspects suivants :

- La perception de la cliente : ce qu'elle perçoit, à quel moment elle se sent bien ou non dans son corps ; direction et approfondissement de la perception des états et des modifications dans le corps et de leurs rapports aux facteurs psychiques et émotionnels.
- La Première impression/intuition : quelle impression donne la personne, comment occupe-t-elle la pièce ? À quel endroit du corps les impressions et informations, recueillies lors de la discussion d'introduction, se reflètent-elles ? À quel endroit se trouvent des accords ou des désaccords ?
- L'observation du développement anatomique des trois centres du poids corporel (la tête, le torse et le bassin) en position debout et de l'arrière (dorsale), de l'avant (antérieure) et le côté (latérale), afin de saisir les liens probables entre les symptômes somatiques et les problèmes psychiques.
- L'observation de l'équilibre gauche/droite, avant/arrière, en haut/en bas, et intérieur/extérieur.
- L'observation des structures osseuses : le rapport des os entre eux, à la pesanteur, à la ligne horizontale ou à un autre point de référence extérieur.
- L'évaluation des structures myofasciales par rapport aux structures osseuses : définition des chaînes musculaires associées aux déficiences des structures osseuses observées.
- L'intégration des observations dans une image globale de la sensibilité du corps ; que signifient les postures les plus concises ?
- Il peut être revenu sur ces perceptions au cours de la consultation afin d'approfondir l'effet du travail structurel et de la vivre en pleine conscience.

La lecture du corps psychosomatique est un outil de cette capacité originale de l'être humain, qui est de pouvoir observer et évaluer de manière intuitive les autres êtres humains.

Le corps exprime des émotions dans sa propre langue, comme un morceau de musique qui exprime des émotions avec des tonalités ou une image qui utilise des couleurs ou des formes. L'état psychique est précisément exprimé par la posture corporelle. Les états des deux sont identiques, seul le moyen d'expression diffère. Par exemple, l'état « joie » s'exprime en musique par des tonalités claires et tintantes et en image par des couleurs lumineuses et chaudes ; pour le corps, il s'exprime par la légèreté et la mobilité. Au contraire, l'état « peur » s'exprime par des tonalités et des couleurs plus sombres, ou, pour le corps, par une certaine raideur et immobilité.

La neurobiologiste Paula Niedenthal a prouvé que le rapport entre la posture et les émotions fonctionne aussi dans l'autre sens. Lorsque la cliente adopte une certaine posture, les émotions qui y sont associées s'établissent aussi.

Le corps exprime également les états et convictions d'une personne même si elle n'en est pas consciente, voire même si elle perçoit le contraire.

L'expression corporelle est le signe de la force constructrice par laquelle les expériences personnelles sont gérées. Au cours de la lecture du corps, l'observation et la perception interne sont axées sur l'expression du corps.

« Nous nous voyons à travers le regard des autres ». Une attention particulière est portée sur la manière dont les forces et les potentiels de la cliente s'expriment par la posture. La thérapeute s'intéresse aux forces perceptibles comme l'ouverture, la sensibilité, les capacités de négociations, la fermeté etc. Si elle se sent comprise, la cliente développera immédiatement un lien de confiance plus fort avec la thérapeute.

Au cours de l'approche globale, la posture, l'expression corporelle, les symptômes somatiques et les conditions de vie de la cliente sont associés et des rapports éventuels entre les symptômes, les attitudes internes et les thèmes psychiques sont trouvés au cours de la discussion avec la cliente. Cela apparaît au cours du dialogue, aucune organisation schématisée n'est suivie, mais ce sont les motivations évoquées par la cliente qui permettent d'y aboutir. La thérapeute encourage la cliente à agir avec compassion avec son corps et à prendre au sérieux les signaux qu'il émet. Elle l'encourage à adopter de nouvelles postures, et donc à vivre de nouvelles expériences qui aident à améliorer durablement la conscience de son propre corps.

La lecture du corps est effectuée au début, au cours et à la fin de chaque séance. Cela permet à la cliente de percevoir encore mieux son corps et les changements qui surviennent au cours de la consultation.

5.3. Analyse tactile

- Palpation des tissus conjonctifs et observation des tensions, raideurs et noeuds.
- Test de mobilité des articulations et de la colonne vertébrale pour constater les blocages existants.

6. Concept de la thérapie

L'objectif de la thérapie du Rebalancing est de rendre la posture et la mobilité sans douleur, légères et flexibles et de faire plus d'espace pour le traitement, par le biais d'une restructuration des tissus des fascias. La prise de conscience des différents facteurs qui ont amené à la forme et l'utilisation actuelles du corps, ainsi que des schémas et stratégies mis en place pour atteindre des objectifs particuliers, est approfondie. Des possibilités sont par conséquent développées qui encouragent le corps à adopter d'autres attitudes internes qui amène plus d'flexibilités général.

Déroulement de la consultation

- a. Discussion d'introduction ; anamnèse des symptômes corporels, prise en compte des conditions de vie actuelles de la cliente
- b. Lecture psychosomatique du corps tout en tenant compte du potentiel de la cliente
- c. Liens entre la posture, les symptômes corporels, les attitudes internes et la situation de vie actuelle ; tests des possibilités de changement de posture et l'influence des convictions avec la cliente
- d. Installer la cliente, afin qu'elle se sente bien, à l'aise et en sécurité
- e. Déroulement d'une consultation sur la base d'un thème du système des 10 séances ou traitement d'une symptomatologie de douleur le long de la chaîne de fascias et des canaux myofasciaux
- f. Après le traitement de la première partie corporelle, laissez la cliente se relever et la laisser percevoir les changements en position debout
- g. Traitement de la deuxième partie corporelle
- h. Laissez la cliente se reposer
- i. Nouvelle lecture corporelle
- j. Echange verbale sur l'expérience faite lors de la séance, quoi et comment l'intégré dans le quotidien et le comment continuer
- k. Exercices pour le quotidien

Chaque séance de Rebalancing commence par une discussion sur la situation de vie actuelle, l'état physique et le thème de la séance. Une lecture du corps est ensuite réalisée. La cliente est invitée à percevoir comment son corps se ressent sur le moment. Elle est encouragée à décrire ce qu'elle ressent et à partager ses pensées et émotions. La thérapeute décrit à la cliente ce qu'elle voit et perçoit de son côté, et lui explique les rapports possibles entre ses symptômes corporels, son expression corporelle et sa perception d'elle-même. Elle décrit en particulier le potentiel exprimé par la posture corporelle. Elle donne des conseils pour des légères modifications de sa posture ou de son point de vue pour que la cliente puisse vivre de nouvelles possibilités de positions et de mouvements.

Des exercices associés à la prise de conscience de son corps et à l'approfondissement de l'observation et de la perception de son for intérieur, et qui visent à soutenir l'expression émotionnelle par la voix et le mouvement, peuvent aider à faire de nouvelles expériences à les intégrer petit à petit.

Le thème et le déroulement de la consultation à suivre sont donc définis à partir de la discussion et de la lecture du corps.

La thérapeute fait attention à ce que la cliente soit allongée confortablement. Une position optimale de la cliente ainsi que de la thérapeute est requise pour un traitement efficace du réseau des fascias.

Le déroulement d'une consultation est défini par les thèmes et parties corporelles identifiés lors de la séance.

Après le traitement d'une partie corporelle, la cliente se relève, perçoit et décrit les changements perceptibles.

Le traitement de l'autre partie corporelle est ensuite réalisé.

Pour finir, la nuque est massée, la partie dorsale inférieure étirée par Pelvic Lift, puis le bassin afin de détendre la zone des lombaires.

La cliente doit se reposer quelques minutes après la séance. Pendant ce temps, sans nouvelles impulsions pour le corps, le système peut commencer à intégrer ces nouvelles expériences.

Une dernière lecture du corps est ensuite effectuée afin de percevoir, reconnaître et nommer ce qui a changé.

La thérapeute va éventuellement fournir des exercices corporels, de perception ou de médiation à la cliente afin de l'aider à intégrer les nouvelles expériences dans son quotidien.

Ce déroulement de séance n'est qu'un exemple, aucune consultation standard n'existe en Rebalancing. La thérapeute propose une consultation basée sur les besoins individuels de la cliente et sa situation de vie actuelle.

Selon le type et la situation de la cliente, une séance sera parfois vécue comme très forte, profonde et intense et parfois, elle sera plutôt calme, douce, tranquille et axée vers l'intérieur.

Les massages

Le fait de toucher et d'être touché est essentiel et est la source de la survie. Les stimulations tactiles, c.-à-d. les contacts corporels, créent des connexions nerveuses dans le cerveau. L'être humain peut développer son « Moi » uniquement par les touchers, une émotion et une perception de soi.

En Rebalancing, les massages cherchent d'amener la cliente ouvrir leur esprit et de se redresser. Le massage vise à soutenir le redressement du corps, permettent d'élargir les horizons, d'aider à sortir de la zone de confort et des traitements habituels. De plus, ils ont également la fonction de mettre doucement et gentiment la cliente, en contact avec son être en tant qu'unité, avec ce qui fait qu'elle est ce qu'elle est. Elle reconnaît des positions mentales et somatiques et comprend à quelle vitesse elles peuvent changer.

Un contact a toujours lieu au moment présent, ici et maintenant. Cela aide la cliente à prendre conscience de sa présence. Même des massages très légers font réagir l'ensemble du système énergétique du corps. Les tissus réagissent par une augmentation de la circulation sanguine, de meilleurs échanges de matière, distribution des hormones tissulaires, dilatation, détente et tonification.

Qualité du massage

Le massage doux et ciblé est l'outil principale du Rebalancing afin de rentrer en contact avec la cliente et de construire une relation de confiance. Tous les massages en profondeurs et étirements passent par les trois phases suivantes :

1. Contact
2. Pression/poids
3. Mouvement

Le massage commence par un contact détendu, léger et doux. Les mains de la thérapeute approchent doucement la peau de la cliente. La position de la thérapeute est sans objectif précis, attentive, à l'écoute afin de percevoir les subtils mouvements des tissus et les réactions de la cliente.

Lorsque la thérapeute perçoit des signes de décontraction chez la cliente, ses mains pénètrent lentement et doucement, grâce au poids de son corps, un peu plus profondément dans les tissus corporels de la cliente. Elle observe la réponse des tissus et trouve la profondeur appropriée à la cliente dans les couches des fascias aux abords desquels l'intérêt et la conscience de la cliente sont éveillés. En interrogeant la cliente, la thérapeute s'assure que ce qu'elle perçoit est correct et que le massage est bien adapté à la cliente, et modifie la pression le cas échéant.

La thérapeute est attentive aux réactions des tissus (s'ils se détendent, s'ouvrent, s'étirent, se dénouent, se raidissent, se durcissent, se rétractent etc.) et cherche à identifier les nœuds, réductions ou surtensions qui entravent un libre glissement des couches de fascias et le flux énergétique.

Elle observe en même temps les réactions végétatives, énergétiques et émotionnelles de la cliente.

La thérapeute utilise le poids de son corps de manière détendue, avec une pression ciblée, et destinée à attiser la confiance de la cliente, afin de « ramollir » ou « faire fondre » les structures des tissus des fascias. Cette pression ne doit pas faire appel à la force. La thérapeute utilise ses doigts, paumes, poings ou coudes pour exercer une pression sur les tissus de la cliente. Selon les cas, les tissus sont étirés, dénoués, séparés, élargis, raffermis, reliés ou ramollis.

Pression glissée/Stroke

Lorsque la thérapeute est en contact avec la couche de fascias souhaitée, à la pression adaptée et à la bonne profondeur, elle commence à donner des impulsions dirigées à son massage. Sa main commence à bouger lentement sur les tissus ouverts : c'est un Stroke.

Les mouvements sont lents, fluides, doux et ciblés. La lenteur et la profondeur adaptée des pressions glissées sont des exigences essentielles pour la modification des fascias et pour pouvoir permettre à la cliente de percevoir les mouvements en pleine conscience. Elle peut ainsi mieux gérer les douleurs éventuelles qui surviennent lors du massage. Un

dialogue est établi entre les mains de la thérapeute, les tissus et la perception de la cliente.

La thérapeute demande également comment la cliente ressent un tel ou tel mouvement et la laisse décrire les sentiments, émotions et changements qu'elle perçoit.

L'objectif de ces pressions glissées est de faire ressentir les connexions, de faire de la place, de vitaliser.

Soulagement des articulations (Joint Release)

Des mouvements de vibrations légers, de bercements rythmiques, de secousses irrégulières ou de balancements sur des parties des membres ou l'ensemble du corps transmettent de nombreuses informations proprioceptives à l'organisme. Les positions des articulations et les possibilités de mobilité habituelles de la cliente sont affectées. Les mouvements articulaires dans un état décontracté et passif sont enregistrés par tout le système corporel, les tissus des fascias informant sans cesse le cerveau des états et positions des membres, des articulations et des parties sous tension. Le corps comprend que le mouvement sans effort est libérateur. Le soulagement des articulations est particulièrement efficace en cas de tensions aiguës et chroniques des fascias et des muscles.

Gestion de la douleur

Il est possible qu'un mouvement de Rebalancing entraîne une vive douleur. Là où la cliente ressent de la douleur, la thérapeute découvre fréquemment des tensions et des noeuds dans les tissus fasciale. Il s'agit souvent de parties corporelles « oubliées », là où la perception de soi est étoilé. La douleur attire l'attention et laisse cette partie du corps pénétrer clairement dans la conscience. La méthode thérapeutique complémentaire du Rebalancing travaille consciemment et lentement sur les noeuds des tissus pour les dénouer et amène la cliente à respirer de manière ciblée sur le lieu de la douleur. Ceci soutient la perception de ce qui est et de ce qui a changé.

Par contre, ça ne doit pas amener la cliente à supporter, se détourner ou de chercher à éviter la douleur. C'est pourquoi la thérapeute observe précisément les réactions de la cliente lorsqu'elle réalise un massage ou une pression glissée et lui demande ce qu'elle ressent. La thérapeute approche doucement, lentement et selon les ressentis propres à la cliente, de cet état de « bien-mal », souvent décrit comme bienfaisant, soulageant, laissant de l'espace et libérateur. La cliente apprend que la douleur se transforme. Cela renforce et solidifie la confiance de la cliente dans ses capacités pour affronter la douleur, l'admettre grâce à sa respiration et pouvoir la gérer plus sereinement.

Respiration consciente

L'apprentissage d'une respiration consciente est un outil thérapeutique important pour le Rebalancing. La respiration est un élément essentiel de la santé générale et des fascias, des tissus de fascias en bonne santé permettant un mouvement de respiration plus grand et plus profond. Cela est confirmé par de nombreuses recherches

anatomiques, car la préparation intégrant la prise en compte des fascias, montre qu'il existe des liens étroits entre le système respiratoire et les structures corporelles myofasciales plus profondes (Myers 2009).

Le mouvement respiratoire peut aider au diagnostic. S'il ressemble à un mouvement doux de vagues, il indique que les tissus des fascias sont flexibles et perméables, et laissent la respiration passer librement. Des stagnations indiquent des noeuds dans les tissus qui entravent le flux respiratoire.

Au cours de la séance, la cliente apprend à laisser passer consciemment et doucement sa respiration à travers les zones touchées et parfois également douloureuses. La conscience et l'attention passent dans les zones concernées par la respiration. La cliente peut ainsi suivre les massages externes de l'intérieur, et ressentir activement les zones corporelles sensibles de l'intérieur. La respiration décontracte, libère et l'amène en contact avec elle-même ; elle dénoue les blocages et libère ainsi le flux énergétique généralement bloqué. Le mouvement respiratoire étend et dilate les tissus des fascias pour les massages. La douleur se transforme avec la décontraction qui s'étend. La cliente apprend comment influencer elle-même les douleurs ressenties. Elle ressent l'effet inspirant et guérisseur des flux respiratoires sur la douleur, les émotions, et la décontractions et apprend ainsi, ou se rappellera, à utiliser la respiration comme ressource toujours à sa disposition.

Méditation

Une séance de Rebalancing peut ressembler à une séance de médiation pour la cliente et pour la thérapeute. L'attention est portée sur l'intérieur et les activités et émotions du corps, les pensées et les émotions sont attentivement observées de manière objective, sans porter de jugement de valeur ni s'identifier à travers les observations. La conscience s'ouvre à un espace intérieur vide et calme, dans lequel la décontraction peut s'étendre et la prise de conscience peut avoir lieu.

Au cours d'une séance de Rebalancing, ou lors des exercices à la maison, des méditations peuvent être entamées pour soutenir le processus de décontraction, améliorer la perception de soi, faciliter la gestion de la douleur et intégrer les expériences corporelles et émotionnelles ainsi que les changements dans la vie quotidienne.

Discours thérapeutique

Dans les discussions qui précèdent la séance, au cours des séances et à la fin, la cliente peut décrire et faire le lien entre les apprentissages, observations et expériences. Elle peut ainsi saisir ce qu'il se passe dans son corps de manière psychique et rationnelle, et identifier ainsi ses possibilités et sa réponse. La thérapeute soutien ce processus en posant des questions et en reflétant ses perceptions, observations et pensées.

Le discours thérapeutique est un soutien important avant et après les massages, afin de pouvoir percevoir la cliente dans sa globalité. Cela passe par plusieurs aspects en même temps. Les mots et tonalités de la voix sont perçus par les oreilles. Les mimiques et langage corporels de la cliente sont observés avec les yeux. Les mains « écoutent » les

tissus des fascias en les touchant avec attention. Et le coeur se remplit en conséquence. Le Rebalancing transmet le discernement et une compréhension plus expérimentée de son corps. Il soutient l'intégration du vécu humain et de la biographie développée par la compréhension de soi et l'image du monde. Cela fournit plus de liberté pour la cliente et également plus de responsabilités.

Phases de repos

Au cours d'une séance de Rebalancing, la thérapeute se retire consciemment après quelques mouvements de massage pour laisser de la place et du temps à la cliente pour ressentir et prendre conscience du changement.

Des phases de repos de quelques minutes sont également importantes après la séance, afin que le corps ne ressente pas de nouvelles impulsions pendant quelques instants et qu'il puisse intégrer les nouvelles expériences qu'il vient de vivre.

Cycle du traitement

La durée d'un cycle varie, mais une dizaine de séances de 60 à 90 minutes espacées d'une à deux semaines, semblent nécessaires pour un changement durable. Chaque séance est axée sur un point capital.

Système de 10 séances

Le système de 10 séances repose sur le déroulement de séance tel qu'enseigné par Ida Rolf. Un schéma de traitement est établi selon les besoins de la cliente et de l'expérience de la thérapeute au cabinet, le nombre et le contenu des séances étant variables. Chaque séance se consacre à une autre zone corporelle et à un thème associé. Ce processus amène des changements dans la structure des fascias par étapes, qui permettant aux tissus de s'adapter et d'intégrer ces changements. Le travail structurel permet une nouvelle perception de soi et soutient les changements associés au processus d'identification et aux thèmes corporels.

1.ère séance

Zone corporelle : Torse

Thèmes : Respiration, inspiration, redressement, sincérité, coeur

Structures principales : muscles grand pectoral et petit pectoral, fascia sternalis, arc subcostal, muscle sterno-cléido-mastoïdien

Déroulement de la consultation :

- Discussion d'introduction ; Exemples de thèmes de discussion/questions : « Qu'est-ce qui m'inspire ? Qu'est-ce qui touche mon coeur ? Comment vis-je ma vie ? »
- Lecture psychosomatique du corps avec observation particulière du redressement, du mouvement respiratoire, de l'orientation et de l'ouverture

- Commencement par la partie la plus décontractée en position allongée
- Pressions glissées sur le thorax, le long des fascias des côtes et du système musculaire respiratoire et accessoire (muscles grand pectoral et petit pectoral, muscle subclavier, musculature intercostale, diaphragme, muscle sterno-cléido-mastoïdien)
- Demandez à la cliente de se remettre debout
- Traitement de l'autre partie du corps, étoffé par des massages et des pressions glissées sur les zones des hanches et des cuisses afin de soutenir le redressement de la partie supérieure du corps à partir du bassin (fascia lata, fascias des muscles biceps fémoral, semi-membraneux, semi-tendineux, tenseur du fascia lata, sartorius, quadriceps fémoral)
- Pressions glissées sur le dos, sur l'arrière du thorax et le long de la colonne vertébrale (muscles extenseurs du dos)
- Pelvic Lift (la main est sous le sacrum, léger étirement et allongement en direction caudale)
- Massage de la nuque

Après la première séance, les clientes décrivent souvent un sentiment de légèreté et d'espace dans le thorax, la respiration est perçue de manière plus consciente et profonde, le mouvement respiratoire s'amplifie ; la partie supérieure du corps est redressée. Les clientes se sentent en général plus grandes, plus droites, plus souples ; le corps est perçu en tant qu'unité.

2.ème séance

Zone corporelle : Pieds, mollets, genoux

Thèmes : Le rapport avec la terre ; les racines ; prendre position

Structures principales : fascias plantaires, fascias des muscles péronés, muscle tibial, muscle gastrocnémien, muscle soléus, articulations du genou

Déroulement de la consultation :

- Discussion d'introduction ; Exemples de thèmes de discussion/questions : « Quelle est ma position face à la vie ? Qu'est-ce qui me porte ? Quel est mon degré de fermeté ? »
- Lecture psychosomatique du corps avec observation des pieds, des jambes, des genoux et des appuis ; du contact avec le sol et de l'état émotionnel ; de la posture corporelle et de la pesanteur Comment est le contact avec le sol ? Existe-t-il des rotations dans les jambes ou le bassin ?
- Commencement par la partie du corps la plus décontractée en position allongée sur le dos
- Étirement des fascias plantaires, massages des deux voutes plantaires
- Connexion des fascias plantaires et dorsaux avec les fascias de surface des cuisses pour que les orteils, les phalanges et les genoux agissent mieux ensemble
- Étirement des fascias des cuisses ; différenciation du muscle du péroné et du jambier avant, muscle gastrocnémien et muscle soleus

- Équilibrage des genoux (muscle poplité, muscle quadriceps fémoral, muscle ischio-jambier, muscle biceps fémoral)
- Demandez à la cliente de se remettre debout
- Traitement de la deuxième partie
- Traitement des muscles extenseurs du dos
- Pelvic Lift
- Massage de la nuque : rhomboïdes, Scaleni, fascias de la nuque

L'objectif de la deuxième séance est de stabiliser les bases et de faire prendre conscience des fondements. Ainsi, la confiance en le fait d'être porté et de pouvoir rester debout sur ses pieds est renforcée. Le contact avec le sol est perçu comme plus clair, plus solide et plus sûr. L'amélioration de la mobilité des pieds permet d'avoir un meilleur équilibre et de se redresser plus facilement. Un contact avec le sol plus clair donne également une position émotionnelle plus solide.

3.ème séance

Zone corporelle : Épaules, bras

Thèmes : Élargir, rencontrer, percevoir les limites, donner et recevoir, réaliser ses capacités, être concerné

Structures principales : Muscles sous-scapulaires, supra-épineux, infra-épineux, petit rond (coiffe des rotateurs), carré des lombes

Déroulement de la consultation :

- Discussion d'introduction ; Exemples de thèmes de discussion/questions : rapport entre les attitudes internes et la posture corporelle ; « Qu'est-ce qui est plus simple pour moi : donner ou recevoir ? Demander de l'aide ou imposer des limites ? Y a-t-il beaucoup d'obligations dans ma vie ? »
- Lecture psychosomatique du corps avec observation particulière du rapport entre l'avant et l'arrière et entre le corps et les bras ; existe-t-il une compression latérale ? Une taille plutôt courte ? Existe-t-il des différences entre la partie droite et la partie gauche ?
- Commencement du traitement par une partie (les épaules pour les hommes et les hanches pour les femmes)
- Ligne médiane des épaules aux coudes (muscle deltoïde, fascia deltoïde) ; ligne médiane entre la clavicule et l'omoplate jusqu'aux oreilles (muscle scalène, muscle sterno-cléido-mastoïdien, fascia cervical)
- Coiffe des rotateurs (muscles supra-épineux, infra-épineux, muscle élévateur de la scapula, muscle petit/grand rond, muscle grand dorsal, muscles rhomboïdes)
- sur les hanches : étirer les grand trochanter, muscles glutéaux, tenseur du fascia lata, épine iliaque antéro-supérieure, crête iliaque
- Ligne médiane sur les flancs de la partie supérieure du corps (muscle oblique externe, muscle grand dorsal, carré des lombes)
- Pelvic Lift
- Massage de la nuque

L'objectif de la troisième séance est d'accentuer l'autonomie de la ceinture bassin/épaules et de proposer des mouvements différenciés entre les deux segments. Le rapport entre la partie avant et la partie arrière doit être ressenti et un mouvement respiratoire tridimensionnel est requis. La prise de conscience des parties latérales doit être plus développée après la séance et la posture doit être plus droite et décontractée. Ses propres limites et possibilités de positionnement sont perçues de manière plus consciente. Un équilibre entre la posture droite, la fermeté et l'élargissement peut être ressenti.

4.ème séance

Zone corporelle : partie interne des cuisses/plancher pelvien

Thèmes : Soutien ; contrôle et dérouement

Structures principales : Groupes d'adducteurs, membrane du périnée

Déroulement de la consultation :

- Discussion d'introduction ; Exemples de thèmes de discussion/questions : « Est-ce que j'aime contrôler ? Qu'est-ce qui me porte ? Est-ce que j'aime me laisser porter ? Suis-je capable de lâcher prise ? Puis-je m'agenouiller et reconnaître qu'il existe quelque chose de plus grand que moi ? »
- Lecture du corps : le bassin est-il positionné en avant ou en arrière ? Les fesses sont-elles serrées ? Les jambes sont-elles en forme de A, O ou X ? Quelle est la place entre les cuisses ?
- Commencement du traitement en position allongée sur le côté
- Étirement des voutes plantaires internes
- Mollet : ligne médiane des phalanges aux genoux
- muscle poplité dans les creux des genoux et sur les bords
- Soulagement du muscle soléus du tibia, « écartez » le Pes anserinus
- Cuisse : traitement du septum avant et arrière des adducteurs (muscle long adducteur/double ronde/pectiné et muscle grand adducteur)
- Traitements des abords des adducteurs et de l'axe interne et externe du pubis
- Faire de la place autour du sacrum
- Pelvic Lift
- Massage de la nuque
- Étirement des fascias dorsaux et des muscles lombaires en position assise

L'objectif de la quatrième séance est de soutenir la position debout et de comprendre le processus de redressement, des voutes plantaires internes au plancher pelvien, en passant par les adducteurs. Le soulagement du plancher pelvien entraîne un sentiment de paix et de calme et aide à laisser sortir des pensées, des idées ou des concepts.

5.ème séance

Zone corporelle : Ventre

Thèmes : Confiance, digestion

Structures principales : Muscles abdominaux de surface, muscle ilio-psoas

Déroulement de la consultation :

- Discussion d'introduction ; Exemples de thèmes de discussion/questions : « Est-ce que j'arrive à faire confiance ? Y a-t-il quelque chose (un événement ou une expérience etc.) que je n'ai pas encore digéré ? Est-ce que j'écoute mes intuitions, mes émotions viscérales ? Dans quelle mesure puis-je m'accepter ? »
- Lecture du corps : comparaison des disques lombaires et de la colonne cervicale ; le bassin est-il penché vers l'avant ou l'arrière ?
- Commencement du traitement en position allongée sur le dos
- Étirement, allongement et massage de l'ensemble de la surface abdominale
- Counter-stretch sur le muscle droit de l'abdomen
- muscle oblique
- muscle transversal
- muscle ilio-psoas

La cinquième séance est axée sur le rapport entre les pensées, les actes et les émotions. L'objectif de cette séance est d'équilibrer le muscle droit de l'abdomen et le muscle ilio-psoas, de stabiliser la colonne vertébrale, de soulager les douleurs des vertèbres lombaires qui peuvent être causées par des tensions au niveau du ventre, de détendre les viscères et d'entrer en contact avec les forces de son propre centre.

6.ème séance

Zone corporelle : Dos

Thèmes : Soutien, se retenir, contraction du dos, se redresser, sincérité

Structures principales : Fascias des muscles ischio-jambiers, fascia thoraco lombaire, muscle érecteur du rachis

Déroulement de la consultation :

- Discussion d'introduction ; Exemples de thèmes de discussion/questions : approfondissement de la perception de ce qui apporte un soutien : par exemple, les êtres humains, la nature, les paysages, les animaux, le calme, la spiritualité, Dieu, la méditation, les exercices ; « Quelle est ma position face à la vie ? Est-ce que je suis flexible, mobile, souple, soumis ? »
- Lecture du corps : Pieds/appuis ; position du bassin ; différences entre les parties corporelles à droite/à gauche ?
- Commencement en position allongée sur le ventre : étirement des fascias plantaires
- Pressions glissées sur les tendons d'Achille aux creux des genoux en passant par les mollets (muscle plantaire, muscle gastrocnémien, muscle soléaire, muscle poplité)

- Soulager les abords des muscles biceps fémoral, semi-membraneux et semi-tendineux
- Étirer les muscles moyen et grand glutéaux et le muscle piriforme
- Masser aux abords des os sacrum et grand trochanter
- Pressions glissées sur muscle érecteur du rachis, muscles rhomboïdes, muscle trapèze
- Pelvic Lift, massage de la nuque

L'objectif de la sixième séance est d'améliorer les rapports entre les jambes et la colonne vertébrale, la mobilité du coccyx et de l'articulation sacro-iliaque, de faciliter le redressement de la colonne vertébrale par le bassin, et de travailler et assouplir les courbes de la colonne vertébrale. À la fin de la séance, les clientes décrivent souvent un sentiment de chaleur et de soutien au niveau du dos, ce qui transmet une certaine sécurité et sérénité intérieure.

7.ème séance

Zone corporelle : Cou/tête/visage

Thèmes : Être authentique ; les rencontres ; la perception et le changement ; montrer son vrai visage

Structures principales : muscle scalène, muscle sous-occipital, processus mastoïde, fascias du cuir chevelu, musculature mimique

Déroulement de la consultation :

- Discussion d'introduction ; Exemples de thèmes de discussion/questions : penser, réfléchir, réflexion, interprétation ; nuque = lieu de rééquilibrage ; « Est-ce que je suis prudent, mobile, sociable, capable de m'adapter, flexible ou inflexible ? Est-ce que j'ai des avis tranchés, des idées toutes faites ? »
- Lecture du corps : rapport et liens existants entre la tête et le tronc ? Quelle est la mobilité du cou/de la nuque/du visage ?
- massages du cou, de la nuque et de la base du crâne
- Joint Release sur la colonne cervicale
- Toucher, étirer et bouger le fascia du cuir chevelu
- Cou : Pressions glissées sur le muscle scalène, entre le muscle sterno-cléido-mastoïdien et le muscle trapèze, le muscle long de la tête, le muscle digastrique, et l'os hyoïde
- Visage : étirer l'ensemble de la musculature mimique, en particulier le muscle temporal et muscle masséter
- Massages des oreilles et des yeux
- Pelvic Lift
- Terminer par les pieds

La septième séance est souvent décrite comme très agréable, décontractante et vitalisante par les clientes. Elles prennent conscience des nombreuses possibilités de

mouvements et d'expressions de leurs visages, ce qui est souvent associé à un sentiment de vitalité. L'amélioration de la mobilité de la nuque soutient une nouvelle ouverture et le discernement dans toutes les directions.

Séances d'intégration

Au cours des sept premières séances, des zones corporelles en particulier ont été touchées, permettant d'accéder à une perception consciente et de les différencier de par leurs fonctions. Selon les cas, les processus et les étapes franchies, certaines séances peuvent être réalisées à nouveau ou des zones corporelles précises peuvent être à nouveau traitées selon les besoins.

Après la concentration sur des zones spécifiques, il est maintenant nécessaire de se concentrer sur la perception globale du corps. Les différentes couches de fascias doivent maintenant être suffisamment libres pour se réorganiser largement dans l'ensemble du corps. Les couches externes doivent également être coordonnées avec les couches internes pour qu'une couche ne doive plus compenser pour une autre.

Une attention plus particulière est maintenant portée sur l'unité des perceptions corporelles, des émotions et des pensées et sur la signification des attitudes internes pour la perception du monde. Les séances suivantes servent à recentrer les perceptions sur les liens importants, à accentuer les connexions entre les zones corporelles et à intégrer les expériences et la nouvelle prise de conscience acquises au cours des séances précédentes dans son corps et dans sa vie. C'est pourquoi les séances 8, 9 et 10 sont appelées « séances d'intégration ». Elles préparent la fin du cycle Rebalancing.

8.ème et 9.ème séance

Au cours des séances 8 et 9, la question des polarités est abordée. Les polarités sont présentes dans chaque personne et sont nécessaires au développement personnel ainsi qu'aux relations. Les différentes contributions sont donc mieux comprises et perçues.

- La partie gauche ou inférieure du corps est dirigée par l'hémisphère droite du cerveau. Les aspects de la personnalité et les principes féminins y sont définis, comme l'intuition, la réception, la sensibilité, l'unité, l'improvisation, l'émotivité, la chaleur.
- La partie droite ou supérieure du corps est dirigée par l'hémisphère gauche du cerveau. Les aspects de la personnalité et principes masculins y sont définis, comme la planification, donner, l'analyse, la quantification, l'aspect délibéré, le contrôle, axé sur les objectifs.

Chaque homme est doté d'une partie gauche, sensible, et en a tout autant besoin pour son existence que la femme a besoin de sa partie droite, masculine. Lorsque ces polarités ne sont pas reconnues ou vécues, des tensions et douleurs internes apparaissent souvent, toujours sur un côté en particulier.

Au cours de la huitième séance, la concentration se dirige sur le côté corporel voir expressiv dans la vie, qu'est restreint voir séparé.

Exemples de thèmes de discussion/questions : « Qu'est-ce qui me rend unique ? Quels concepts, quelles attitudes ai-je enregistré pour moi-même ? Qu'est-ce qui a changé pour moi depuis le début des séances ? »

Déroulement de la consultation :

- Commencement à la partie la plus « fermée » au centre, sur le muscle ilio-psoas ou carré des lombes
- La suite du traitement peut être librement définie, la thérapeute décide après chaque mouvement du mouvement suivant.
- Donner des exercices ciblés à faire à la maison, qui développent la perception et le changement des qualités de cette partie du corps dans le quotidien.

Au cours de la neuvième séance, la partie du corps qui est traitée est celle avec laquelle la cliente se sent le plus liée, et est en confiance.

Les séances 8 et 9 soulignent les polarités et leurs qualités, ainsi que les tensions qui y sont associées. Elles approfondissent leur perception sur le fait que le corps change à chaque instant et se réorganise en fonction des exigences du moment. Cela est possible grâce à la tension élastique des fascias en bonne condition, qui permettent de soutenir et de bouger le corps. Ces séances sont une porte d'entrée pour commencer à vivre sa vie de manière plus flexible, pour se tester et vivre de plusieurs manières différentes et remettre en question ses convictions.

10ème séance

Au cours de la dernière séance du cycle de traitement, la perception des parties individuelles du corps et leurs rapports à une plus grande globalité est étendue : il n'existe rien à l'intérieur ou à l'extérieur du corps qui ne soit en rapport avec le reste. Chaque individu fait partie d'un plus grand système. Les dix séances approfondissent la conscience d'être une partie de soi dans soi-même, tout en étant lié à un plus grand ensemble.

Exemples de thèmes de discussion/questions : « À quel endroit de mon corps puis-je le mieux percevoir les connexions et les rapports ? À quel moment ai-je déjà eu du sens ou ai-je dirigé ou encore ressenti l'unicité ? De quoi se souvient mon corps après chaque séance ? »

Déroulement de la consultation :

Le déroulement de la dixième séance est très libre et individualisé. En fonction des séances précédentes, la thérapeute décide de ce dont la cliente pourrait avoir besoin pour vivre en communion avec elle-même. Il pourrait s'agir par exemple de pressions glissées sur l'ensemble du corps, d'accentuations sur les articulations comme élément de

connexion, ou des massages sur des parties corporelles particulières associés à des paroles qui expriment son rapport à l'ensemble de son corps.

7. Limites de la pratique de la méthode/contre-indications

Le Rebalancing est limité dès lors que les forces d'auto-guérison du corps ne sont pas suffisantes pour laisser guérir l'organisme.

Les situations ci-dessous sont des situations pour lesquelles le Rebalancing est contre-indiqué et ne doit en aucun cas être effectué. Ces situations impliquent notamment les éléments suivants :

- état général fortement touché
- maladie infectieuse grave
- fièvre
- lymphangite
- thrombophlébite aiguë
- thrombose aiguë
- infarctus aigu du myocarde

En cas de contre-indication relative, le traitement médical reste prioritaire. Les traitements de Rebalancing peuvent être réalisés après le traitement médical ou hors de la zone affectée et par le biais d'une intensité adaptée.

Ces situations impliquent notamment les éléments suivants :

- tumeur
- blessures
- opérations
- psychoses

8. Différenciation des compétences spécifiques de la méthode pour le traitement

Aucune

9. Ressources particulières à la méthode

9.1 Connaissances

La méthode thérapeutique complémentaire du Rebalancing nécessite les connaissances suivantes :

- Anatomie et physiologie spécifiques à la méthode (fascias, musculature, os, tissus conjonctifs)
- Connaissances actuelles de la recherche sur les fascias
- Chaînes myo-fasciales fonctionnelles
- Schéma de tension des fascias fonctionnels
- Tensegrity relative à l'anatomie
- Plasticité pour le travail de forme des tissus conjonctifs
- Détails et concepts des traitements des fascias musculaires, des septums intermusculaires et des membranes interosseuses
- Déroulement d'une consultation et contenu thématique des dix séances de Rebalancing
- Développement et réalisation du Rebalancing
- Philosophie du Rebalancing
- Schéma des postures corporelles
- Rapports psychosomatiques
- Exercices à faire à la maison (méditations, exercices corporels, exercices de perception, changements de postures et d'attitudes)
- Contre-indications et limites du Rebalancing

9.2 Aptitudes

La méthode thérapeutique complémentaire du Rebalancing nécessite les aptitudes suivantes :

- Réalisation d'une anamnèse et d'une lecture du corps orientée sur les potentiels
- Développement et argumentation d'un plan de traitement
- Réalisation experte des pressions glissées sur les tissus conjonctifs à l'aide des doigts, pouces, phalanges du majeur, main, paumes ouvertes, coudes ou avant-bras
- Traitement des fascias musculaires, des septums intermusculaires et des membranes interosseuses de manière à impacter positivement les fines couches enveloppantes des fascias
- Encouragement et amélioration des fonctions myofasciales
- Utilisation appropriée d'autres techniques comme les secousses corporelles (Joint Release), les mobilisations des articulations et les techniques manuelles de soulagement myofasciales
- Perception différenciée des qualités des massages, comme la force et le poids
- Compréhension visuelle, palpation et contrôle fonctionnel des connexions des fascias
- Techniques myofasciales différenciées

- Réalisation des techniques manuelles de Rebalancing adaptées aux situations
- Utilisation de différentes approches pour les discussions
- Discussion psychosomatique associée à des thèmes particuliers en fonction des dix séances
- Utilisation des techniques manuelles en fonction des dix séances
- Bonnes capacités d'observation
- Identification et description des schémas de posture (externe) et des rapports psychosomatiques (positions internes)
- Présentation à la cliente de nouveaux schémas de positions et la mettre en contact avec une posture corporelle redressée par le biais d'instructions verbales et tactiles
- Soutenir la cliente afin qu'elle prenne conscience des rapports entre sa posture corporelle, ses attitudes internes et ses schémas (de vie)
- Permettre à la cliente d'intégrer de nouvelles possibilités de comportements, mouvements et pensées dans sa vie, grâce à des impulsions verbales, des techniques de traitement manuelles et des exercices sélectionnés
- Transmission d'exercices de méditation ou d'attention pour la vie quotidienne
- Positionnement de la cliente adaptée à la situation
- Prise en compte de l'ergonomie de chacun

9.3 Compétences

La méthode thérapeutique complémentaire du Rebalancing nécessite les compétences personnelles et sociales suivantes :

- Présence, attention et empathie
- Engagement et contenance
- Reconnaissance de la valeur individuelle de chaque cliente
- Connaissance des possibilités de changements
- Construction d'un espace, au sein duquel les changements pourront avoir lieu
- Acceptation et connaissance que chaque être humain dispose de tout ce dont il a besoin pour sa santé
- Différenciation de ses propres perceptions et des perceptions de la cliente
- Soutien mental et pratique de la cliente dans sa responsabilité individuelle
- Perception et respect des limites de la cliente
- Responsabilité individuelle
- Connaissance de ses propres besoins et motivations
- Connaissance de ses propres positions, attitudes et schémas
- Connaissance de ses propres limites et des limites du Rebalancing
- Gestion constructive des critiques

10. Positionnement

Le Rebalancing a intégré différentes approches thérapeutiques et techniques de traitement ; il existe donc des ressemblances et similitudes avec d'autres méthodes de thérapie complémentaire. C'est la combinaison de ces éléments qui fait du Rebalancing une méthode unique, dotée d'un profil clairement défini, qui se différencie fortement des autres méthodes.

Rolfing

Le Rebalancing provenant du Rolfing, il existe donc de nombreuses ressemblances et similitudes avec le Rolfing. Ida Rolf a été l'une des premières à travailler de manière ciblée sur les fascias. Elle a élaboré la répartition et le déroulement des dix séances telles qu'elles sont réalisées dans le Rebalancing, bien que certains éléments du déroulement de la consultation et de l'évaluation des points importants du traitement diffèrent légèrement.

Il existe d'autres différences, notamment dans la lecture du corps. En effet, le Rebalancing est moins axé sur la disposition du corps dans le champ de pesanteur, mais plutôt sur les aspects psychosomatiques exprimés par la posture et position corporelles. Alors que l'objectif du Rolfing est que la personne puisse se déplacer en plus grande harmonie avec le champ de pesanteur tout en s'économisant, la priorité du Rebalancing est d'acquérir une conscience de ses propres postures et positions, de reconnaître sa raison d'être et de développer des possibilités, de les intégrer ou les modifier selon les cas et ce, en toute conscience.

Posturale Integration (PI)

La Posturale Integration (PI) de Jack Painter est une forme de psychothérapie corporelle. La réalité psychique et le vécu émotionnel de la cliente sont intégrés aux influences qui forment la personnalité et le corps lors de l'observation thérapeutique. La PI travaille également avec des massages des tissus conjonctifs. Ce sont les points communs avec le Rebalancing. Le Rebalancing n'est cependant pas considéré comme une psychothérapie. Le Rebalancing est caractérisé par un travail en douceur, par l'enregistrement bienveillant de tout ce qui se passe sur le moment, sans évaluer, comparer ou vouloir modifier, comme une approche prudente des limites de la douleur tout en en parlant avec la cliente.

Le Rebalancing diffère également du Rolfing et de la PI par d'autres aspects importants. Tandis que le Rolfing reste axé sur le corps et cherche à optimiser la position, que la PI intègre les aspects psychologiques afin de récupérer une fonctionnalité optimale, le Rebalancing intègre en plus la dimension spirituelle dans le travail corporel. S'accepter soi-même en tant que créature accomplie de la création, ressentir le lien avec la globalité, saisir le sens de la vie, qu'il existe quelque chose de plus grand, ressentir de l'humilité et de la reconnaissance envers la vie, accepter l'amour, l'estime et l'attention, les émotions, être en communion avec l'univers : voilà des thèmes abordés en Rebalancing, en particulier au cours des séances d'intégration (8, 9 et 10).

Ostéopathie

De l'ostéopathie le Rebalancing utilise l'observation du corps en tant qu'unité fonctionnelle dotée de la capacité d'auto-régulation et d'auto-guérison. Les autres similitudes sont le rapport d'influence entre la structure et la fonction et que des impulsions pour l'auto-régulation peuvent être créées par des actions manuelles sur les structures des tissus conjonctifs. Cette manière de travailler en douceur, en finesse et de manière ciblée avec les mains sur le corps est également semblable. Cependant, le discours prend une place plus importante dans le Rebalancing, il est porté plus d'attention aux influences du mental, des émotions et des convictions sur la structure corporelle, et le rôle de la prise de conscience pour reconnaître et changer les schémas de positions est intensifié. Le Rebalancing n'utilise pas de techniques viscérales qui visent à agir de manière ciblée sur des organes internes. Les fascias des organes internes peuvent cependant être influencés de manière indirecte, par exemple lors du traitement des fascias sur le ventre.

Bioénergétique

Avec la bioénergétique d'Alexander Lowens, le Rebalancing partage le point de vue selon lequel les expériences vécues pendant l'enfance forment le caractère d'une personne et qu'un changement de structure corporelle peut entraîner des blocages physiques. Ces influences caractéristiques peuvent être identifiées et interprétées lors de la lecture du corps (Bodyreading). En Rebalancing, il est particulièrement important de valoriser les capacités de la personne à gérer les situations difficiles, et de refléter son potentiel, tel qu'il est exprimé par son expression corporelle. L'approche thérapeutique bioénergétique, qui consiste à renforcer les énergies bloquées et à les « forcer » à sortir, se différencie du Rebalancing par son approche, là où il est tenté de créer de nouvelles expériences corporelles positives par le biais d'un traitement lent, doux et à profondeur appropriée des fascias.

Technique d'Alexander

La technique d'Alexander enseigne à utiliser son appareil individuel de mobilité de manière optimale, c.-à-d. physiquement économique, par le biais de mouvements lents et concentrés. En Rebalancing, le travail sur les tissus des fascias est approfondi par des mouvements et des exercices de positionnement, lesquels sont surtout axés sur la perception en pleine conscience des postures corporelles et des déroulements des mouvements. Des moments de calme sont également assurés pour soutenir ce processus de perceptions. Ce sont là les points communs avec la technique d'Alexander. À l'inverse de la technique d'Alexander, le Rebalancing ne parle pas de « bonne » position à atteindre, mais insiste plutôt sur le libre choix. Aucune technique de traitement des fascias n'est utilisée pour la technique d'Alexander.

Trager

En Rebalancing, les clientes sont encouragées à tester de nouvelles positions et de percevoir les changements : à quel moment est-ce plus difficile, plus facile, plus libérateur ? C'est cela que l'on pourrait comparer à la méthode Trager. La technique du Joint Release, qui consiste à secouer doucement les épaules ou faire vibrer les articulations afin de les détendre et de rendre de nouveaux mouvements possibles, est également inspirée de Trager. À l'inverse du Rebalancing, la méthode Trager n'utilise aucune technique de traitement des fascias.

Méthode de Feldenkrais

La méthode de Feldenkrais est un procédé pédagogique, orienté sur le corps. Par le biais de l'apprentissage de la perception kinésique et proprioceptive de soi, les fonctions humaines sont ressenties comme améliorées, les douleurs comme moindres et les mouvements comme plus légers et agréables. Les clientes peuvent ainsi expérimenter différentes possibilités de postures corporelles et de mouvements, à partir desquels elles pourront ensuite faire un choix en pleine conscience. Il existe des aspects similaires entre le Rebalancing et la méthode de Feldenkrais, en particulier lorsque Moshe Feldenkrais déclare : « La liberté de choix n'existe qu'à partir du moment où je dispose de différentes possibilités », et que les différentes possibilités sont expérimentées de manière amusante, joyeuse et sans effort. À l'inverse du Rebalancing, la méthode de Feldenkrais n'utilise aucune technique de traitement des fascias afin d'encourager et de soutenir l'agrandissement du spectre des possibilités de mouvements et d'expériences.

Shiatsu

La manière d'utiliser l'ensemble du poids de son corps pour effectuer les mouvements de massage, d'entrer en contact avec les tissus et d'y pénétrer aussi loin que ces tissus le permettent, est semblable aux techniques du Shiatsu. Mais à part cela, il n'y a pas d'autre point commun entre le Rebalancing et le Shiatsu.

Myofascial Release

Le Myofascial Release permet de mettre en place plusieurs accords en ce qui concerne les états et la signification des fascias pour la mobilité des tissus, des articulations et donc de l'ensemble du corps. La prise en compte de la recherche moderne sur les fascias est donc particulièrement importante, comme celle de l'Université d'Ulm par exemple. Les techniques utilisées pour le travail structurel des tissus conjonctifs des fascias, comme l'utilisation des phalanges des doigts ou des coudes pour une manipulation profonde des tissus conjonctifs, l'utilisation de techniques de « Stretch » et de « Unwinding » pour soulager les noeuds dans les tissus conjonctifs, sont trouvées dans le Myofascial Release comme dans le Rebalancing. La principale différence est que le Myofascial Release reste axé sur les fonctions corporelles, alors que le Rebalancing prend énormément en compte le vécu psychique et spirituel subjectif.

Psychothérapie corporelle

Le Rebalancing considère l'être humain dans son ensemble et ne sépare pas le corps, l'âme et l'esprit. Le vécu psychique de la cliente constitue donc un aspect important pour l'observation thérapeutique. Le Rebalancing n'est cependant pas considéré comme une psychothérapie. Le Rebalancing s'intéresse à l'âme, non pas en ce qui concerne les troubles psychiques ou tableaux cliniques psychiatriques, mais en tant que part intégrale de l'être humain, et dotée de son potentiel unique pour s'exprimer de manière créative. Ce potentiel pour identifier, doucement accepter et, selon les possibilités individuelles, de résoudre, définit la vision du psychisme dans le Rebalancing. En Rebalancing, en plus des échanges verbale et des lectures du corps alors à l'inverse de la psychothérapie corporelle, il est surtout travaillé avec des massages et des pressions glissées myofasciales.

La méthode complémentaire de Rebalancing est consciente de la différence entre la médecine officielle, la médecine alternative et la thérapie complémentaire.

Le Rebalancing ne défend aucune religion ni aucune croyance ; il est neutre sur le plan confessionnel.

11. Structure et envergure de la partie spécifique à la méthode de la formation KT

Le Rebalancing est une méthode complète. La partie spécifique à la méthode dans le cadre de la formation KT comprend au moins 500 heures d'enseignement et 1250 heures de formation.

Les contenus sont présentés de manière interdisciplinaire, c'est pourquoi la liste des heures ne sert qu'à titre d'exemple.

Anatomie, physiologie et pathologie myofasciales spécifiques à la méthode, limites des chaînes des fonctions musculaires myofasciales, contre-indications	30 Heures
Lecture du corps (diagnostique visuel), langage corporel, schéma myofascial, analyses structurales du corps, notamment recherche de sources structurales et psychosomatiques	30 Heures
Théorie et pratique de la psychosomatique en Rebalancing Modèles des interprétations psychologiques des postures corporelles	30 Heures
Massages adaptés Fondements de la perception et de l'interaction des massages et manipulations humains des fascias	30 Heures
Déroulements des consultations du système en 10 séances Démonstration des stratégies de traitements structurel et psychosomatique des 10 séances standard, discussion et résultats du traitement	180 Heures
Techniques de soulagement myofasciales spécifiques (manipulations des tissus des fascias) Développement des stratégies de traitement pour différents schémas de symptômes associés à des noeuds dans les fascias	30 Heures
Stratégies pour les discussions spécifique du Rebalancing Principes et exercices pour les interactions thérapeutiques corporelles clientes/thérapeutes	30 Heures
Encouragement de la perception Développement de l'intuition, exercices d'interaction pour comprendre les rapports psychosomatiques	30 Heures
Travail sur la respiration et les émotions	20 Heures

Schémas de postures et d'attitudes, compétences individuelles Observation et développement de ses propres attitudes internes (positions internes), observation de sa propre posture corporelle lors du travail et apprentissage d'une utilisation efficace du corps	30 Heures
Hygiène corporelle : entraînement des fascias, exercices d'étirements et de renforcements, méditations au calme et en mouvement	30 Heures
Philosophie, fondation Fondements théoriques du Rebalancing	10 Heures
Applications à domicile (Méditations, exercices corporels, rapports sur les traitements, interventions)	20 Heures

Références littéraires

Bernd Scharwies : Rebalancing : la force de toucher en profondeur, éditions Param 2008
(Rebalancing-Die Kraft der tiefen Berührung)

Chinmata & Sudas : La prise de conscience par le toucher, éditions body awareness 1992
(Bewusstheit durch Berührung)

Robert Schleip, Thomas W. Findley, Leon Chaitow, Peter A. Huijing (Hrsg.): Lehrbuch
Faszien, Urban&Fischer 2014

Robert Schleip: Faszienfitness. Riva Verlag 2014

Robert Schleip: Der aufrechte Mensch. Irisiana; 2000

Peter Schwind: Faszien. Irisiana 2014

Peter Schwind: Faszien und Membrantechniken. Urban&Fischer 2014

Serge Paoletti: Faszien. Urban&Fischer 2011

Thomas W. Myers: Anatomy Trains. Urban&Fischer 2010

António R. Damásio: Ich fühle, also bin ich. List 2000

Ken Dytchwald: Körperbewusstsein. Synthesis 1996

Deane Juhan: Körperarbeit. Knaur 1997

Alexander Lowen: Bioenergetik. Rororo 2007

Ashley Montagu: Körperkontakt. Klett-Cotta 2012

Wilhelm Reich: Charakteranalyse. Kiepenheuer & Witsch 1970

Joachim Bauer; Warum ich fühle, was du fühlst. Hoffmann und Campe; 2005

Ida Rolf; Rolfing im Überblick. Junfermann; 1993

Ron Kurtz, Hector Prestera: Botschaften des Körpers. Kösel; 1991

Halko Weiss; Auf den Körper hören. Kösel; 1987

Moshé Feldenkrais; Das starke Selbst. Suhrkamp; 1992

Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für das menschliche Gehirn, Vandenhoeck &
Ruprecht, 2005