

**ida**

**Association Suisse de Rolfing® et Integration structurale**

**Identification de la méthode (METID)**

**Version abrégée**

**Intégration structurale**

## Brève description de la méthode

L'intégration structurale associe dans son fonctionnement trois aspects principaux inhérents au corps humain:

1. Travail sur la structure: manipulation de la structure du corps, en premier lieu celle des tissus conjonctifs, appelés «fascias».

→ **Travail structurel**

2. Travail sur la fonction: travail sur la fonction du corps par un entraînement interactif aux mouvements.

→ **Travail fonctionnel**

3. Travail psychobiologique: travail au niveau de la psychobiologie corporelle – par le biais d'un entraînement à la perception – permettant la participation active du vécu psychique, mental et social qui se manifeste dans le corps du/de la client(e) au cours du processus thérapeutique.

→ **Travail psychobiologique**

L'objectif de l'intégration structurale est de modifier en une série thérapeutique de base (environ dix séances) les relations qu'entretiennent les différents segments corporels entre eux ainsi que de rendre perceptibles et d'améliorer les habitudes de mouvement afin que le/la client(e) puisse se tenir debout et marcher sans effort.

### **Le réseau de fascias est la base de l'intégration structurale**

Le réseau de fascias sert d'enveloppe élastique au corps et à tous ses composants comme les muscles, les nerfs et les organes. Le Dr Ida P. Rolf, la créatrice de cette méthode, décrivait le réseau de fascias comme un «organe de la forme». L'attraction terrestre agit en permanence sur l'organisme humain entouré par ces enveloppes élastiques. Elle peut agir comme une force d'organisation et de stabilisation sur l'être humain et servir de véritable instrument pour équilibrer et redresser la structure corporelle. L'un des objectifs de l'intégration structurale est de permettre aux client(e)s d'utiliser cette ressource. Le/la thérapeute complémentaire méthode intégration structurale utilise pour ce faire les propriétés plastiques des tous les réseaux de fascias en modifiant les relations qu'entretiennent les différents segments corporels entre eux ainsi que leur rapport à la gravité, en premier lieu par un travail structurel sur les couches de fascias. En effet, des raccourcissements et des adhérences peuvent survenir au niveau de ces couches à cause de déséquilibres et de troubles anatomiques, physiologiques, fonctionnels et/ou psychiques et altérer ainsi le bien-être du/de la client(e).

## Aspects fonctionnels et psychobiologiques de l'intégration structurale

Le travail structurel est complété par un entraînement actif aux mouvements et à la perception de soi de la part du/de la client(e). La forme corporelle et les habitudes de mouvement de chaque personne sont marquées par les prédispositions personnelles et les antécédents individuels, les expériences psychiques et mentales ainsi que les influences sociales. Parmi ces facteurs personnels, on peut trouver par exemple la pratique de la danse, d'un sport, une relation de couple heureuse, une bonne perception du corps mais aussi des accidents, des blessures et des maladies. Tous ces paramètres influencent l'organisation du corps.

L'entraînement actif de la conscientisation de ses propres mouvements et la modification de la perception de la gravité sur le corps sont cruciaux dans l'intégration structurale. L'intégration de ces modifications corporelles et des nouvelles habitudes de mouvement dans la manière dont le/la client(e) perçoit le monde extérieur permet un ancrage durable de l'évolution dans le corps de celui-ci/celle-ci. La poursuite de l'acquisition d'une perception de soi et d'une responsabilité individuelle joue également un rôle central dans l'intégration structurale et vise à cimenter les améliorations.

## Histoire

### Le Dr Rolf est la créatrice de l'intégration structurale

La méthode de l'intégration structurale a été développée et enseignée par le Dr Rolf (1896–1979). Elle est l'une des premières femmes aux États-Unis à avoir reçu en 1920 le titre de Docteur en biochimie et en physiologie à la Columbia University de New York City (USA). Elle a ensuite étudié l'homéopathie à Genève et la physique à Zurich. Elle a travaillé pendant de nombreuses années dans le département de recherches du Rockefeller Institute à New York City (USA).

Le Dr Rolf elle-même souffrait de douleurs au niveau des vertèbres thoraciques mais ne trouvait personne en mesure de l'aider. Lors d'un voyage qui l'a menée de New York en Californie, elle a trouvé ce qu'elle cherchait. Le travail et l'approche de l'ostéopathe local qui l'a soulagée l'ont beaucoup impressionnée. Cette expérience a éveillé en elle un vif intérêt pour les méthodes de traitement manuelles. Elle entama ensuite des recherches actives pour trouver des stratégies alternatives destinées au traitement des symptômes physiques. Elle travailla ainsi avec différentes approches comme le yoga et l'ostéopathie.

Néanmoins, elle n'était pas satisfaite des modèles utilisés et des résultats obtenus. Pour elle, en tant que scientifique, il était clair que: «Si nous voulons un résultat différent, nous devons commencer avec une approche et des conditions différentes». Le Dr Rolf commença donc à considérer le corps humain sous un angle totalement nouveau. Elle s'efforça de regarder «derrière» les symptômes et identifia l'influence de la gravité sur l'architecture de l'organisme humain comme un effet central. Elle en conclut que l'agencement optimal des principaux éléments de la structure du corps comme les pieds, les jambes, le bassin, la cage thoracique et la tête en équilibre avec l'attraction terrestre pouvait conduire à une augmentation du bien-être. C'est pourquoi elle nomma sa méthode «Intégration structurale: intégration de la structure du corps humain dans le contexte de la gravité».

Sa méthode fut connue sous le nom de Rolfing<sup>®</sup>, en référence à son nom de famille.

**METID Intégration structurale**  
**Version abrégée**

Outre l'agencement de la structure corporelle en fonction de la gravité, le Dr Rolf a étudié les relations entre les segments corporels en mouvement, donc l'aspect fonctionnel du corps, ainsi que les interactions entre la structure et la fonction. Ainsi, elle a pu acquérir une nouvelle compréhension de l'importance de l'agencement structurel du corps humain par rapport à l'attraction terrestre. Cette compréhension caractérise aujourd'hui encore le travail des thérapeutes.

Le Dr Rolf a enseigné sa méthode en premier lieu au sein d'un cercle restreint. Fritz Pearls (1893–1970), le créateur de la «Gestalttherapie» a été impressionné par son approche et l'a invitée au Esalen Institute en Californie où elle s'est installée et a poursuivi ses enseignements. Elle y a entretenu des échanges intensifs avec des thérapeutes contemporains comme Moshé Feldenkrais (1904–1984) ou Frederick Matthias Alexander (1869–1955) qui travaillaient également au développement de nouvelles méthodes pour améliorer la fonctionnalité du corps. Sa participation aux enseignements était également très demandée dans les écoles d'ostéopathie renommées en Angleterre. Elle a finalement fondé son propre institut en 1971 à Boulder, aux États-Unis. Cet institut porte toujours son nom: *The Rolf Institute of Structural Integration* (RISI).

Afin de pouvoir transmettre ses points de vue à un plus large public, le Dr Rolf a développé une série de base de dix séances permettant au/à la thérapeute de reconnaître, selon ses descriptions, l'agencement structurel du corps du/de la client(e) et d'en perfectionner durablement le fonctionnement. Des séances supplémentaires peuvent suivre la série de base pour offrir au/à la client(e) la possibilité de poursuivre le processus thérapeutique.

Aujourd'hui, il existe, sous l'égide du Rolf Institut américain, des organisations indépendantes en Europe, en Australie, au Brésil, au Japon et au Canada qui enseignent la méthode de l'intégration structurale sous le nom de marque Rolfing®.