

# Tensions, migraines, douleurs ? Un nouveau massage vous remettra d'aplomb !

Si vous souffrez de migraine, cette technique contribuera peut-être à éliminer les causes de cette affection et vous apportera un soulagement.

**R**égulièrement, les migraineux en font la douloureuse expérience : on ne sait pas actuellement les guérir... Bien sûr, leur affection peut être soulagée avec des médicaments mais, malgré les précautions que l'on peut prendre pour éviter tel ou tel déclencheur (aliments, stress...), les crises reviennent inexorablement.

**Au lieu de rester polarisée uniquement sur la tête et la migraine elle-même,** le Rolfing® propose une toute autre approche. Cette méthode

de massage, qui rééduque la posture et le mouvement, a été inventée par l'Américaine Ida Rolf au siècle dernier. Elle considère le corps comme un ensemble dont toutes les parties sont reliées entre elles par certains tissus à la fois souples, résistants et assez malléables. **Il s'agit des fascias,** c'est-à-dire les membranes qui enveloppent les organes et les muscles, des tendons qui rattachent les muscles aux articulations, ainsi que des ligaments, les tissus conjonctifs qui entourent les articulations.



## Petits et grands traumatismes

I déalement, le corps humain est droit et bien dans son axe. Mais il en va autrement dans la réalité ! Car, déjà, le corps est debout, il subit donc les conséquences de la force de gravité. De plus, tout au long de la vie, il éprouve une multitude de traumatismes, petits ou grands. Les chocs, douleurs, interventions chirurgicales, postures inadéquates, tensions de toutes sortes, habitudes corporelles et stress font réagir ces tissus, qui se contractent, se rétractent, se durcissent et perdent de leur souplesse et de leur mobilité.

**Or, ces changements s'installent et modifient progressivement toute la « construction » interne du corps.** Dès lors, les échanges et les mouvements vitaux, contrariés, modifiés ou bien bloqués, ne peuvent plus s'effectuer correctement et la porte est grande ouverte à de nombreux troubles et douleurs. Les fascias du cou et de la tête, par exemple, peuvent modifier le positionnement des vertèbres cervicales et la position de la tête, ce qui risque de retentir sur les veines, les artères ou bien encore les nerfs.

## Remodeler entièrement

**L'**objectif du Rolfing® est ni plus ni moins de redonner leur souplesse aux fascias, tendons et ligaments, ce qui permet au corps de retrouver ensuite un fonctionnement optimal avec des conséquences positives, y compris sur le plan psychologique. Le massage, très technique, se déroule suivant un protocole précis. Le praticien se sert des doigts, des mains, des poings et des coudes ; il palpe, pince, malaxe, lisse, tasse...

**Si, bien sûr, les gestes ne sont jamais violents ils peuvent s'avérer très vigoureux ou même assez désagréables.** N'oublions pas que l'ensemble des manipulations a pour but de remobiliser des tissus qui sont durcis depuis des années et de leur donner un nouveau départ ! Le corps entier est ainsi massé en profondeur et ni la plante des pieds ni la tête n'y échappent... même les gencives y passent !

## En pratique

- Un traitement dure de trois semaines — pour soulager un inconfort — à dix semaines pour une action plus complète, à raison d'une séance par semaine et en fonction des progrès de la personne. Le patient est couché, debout ou assis, selon le déroulement de la séance. Cha-

cune dure d'une heure à une heure et demie (85 €).

- Pour éviter de « retomber » dans les mauvaises postures antérieures, le praticien peut conseiller certains exercices et suggérer de nouvelles habitudes posturales.

- Pour trouver un praticien exerçant le Rolfing® : [www.rolfing.org](http://www.rolfing.org).

Ce site vous fournira la liste des praticiens certifiés.

- Le Rolfing® agit en profondeur sur l'organisme ; il est donc logique de demander l'avis de son médecin au moindre doute : grossesse, affection de longue durée,

arthrose, ostéoporose, troubles circulatoires, rhumatismes...



Photos Image Source/Alto FotoStock - Cirou/Alto Photo/Alto - Vey/Jump Fotoagentur