

TABLE DES MATIÈRES

.....

Préface	7
Remerciements	9
L'auteure	11
Introduction	13
Ida Pauline Rolf fondatrice de la méthode de Rolfing® Intégration Structurale	17
Son parcours et ses sources d'inspirations	17
Les convictions d'une pionnière	22
La structure détermine la fonction	24
Sa recette de base	27
Demande de participation active au mouvement	40
En recherche d'expansion	41
Transmission	42
L'expérience du Rolfing	45
Rencontre avec les patients	45
Écoute gravitaire	45
Qu'est-ce que les neurones miroirs ?	47
L'échange qui s'opère entre praticien et patient est soutenu par la force de gravitation	48
Un sens éthique des rolfeurs, soutenu par la force de gravitation	49
Perceptions multiples	50
La force de gravitation : une invariante	50
Langage du corps et langage verbal	51
Mille manières de parler de notre rapport à la force de gravitation	52
Le Rolfing Mouvement parle de quatre « articulations » corporelles perceptives	53
Le facteur temporel lors de la coordination des mouvements	54
Orientation gravitaire, capteurs gravitaires	55
Le déroulement de la séance	56
Faire connaissance avec nos inhibitions de mouvement et nos coordinations répétitives	62
Explorer les bénéfiques secondaires de notre posture en fin de séance	63
Faire de nouvelles associations	64

Temps investi.....	65
Le Rolfing Mouvement, une expérience unique de travail en groupe.....	65
Pourquoi venir nous voir.....	67
Blessures particulières, accidents et opérations.....	68
Lors de contraintes professionnelles.....	69
Pour les danseuses et danseurs.....	69
L'expérience de Nicola.....	70
Pour les musiciennes et musiciens.....	71
L'expérience de Marie-Barbara.....	72
Pour les comédiennes, les comédiens, les chanteuses et les chanteurs.....	74
L'expérience de Gloria.....	74
Pour les athlètes et les adeptes du sport.....	76
Pour les femmes avant, pendant et après la grossesse.....	76
L'expérience de Millie.....	77
Pour les personnes d'âge avancé.....	78
L'expérience de Denise.....	78
Pour les adolescentes et adolescents.....	79
Pour les enfants et les bébés.....	79
Motivations et méthode.....	80
Besoins répertoriés et besoin d'être touché.....	83
Charte des besoins.....	83
Brève récapitulation de la disparition du toucher dans les soins.....	84
Le besoin d'être touché.....	85
Main, manière de toucher et distance.....	87
Les psychothérapies qui incluent le corps ou le toucher.....	90
Le toucher du Rolfing.....	93
Le toucher et la gravité.....	93
Les outils du rolfeur.....	93
Les rolfeurs sont soutenus par la force de gravitation lorsqu'ils travaillent.....	96
Un toucher tridimensionnel.....	96
Toucher gnostique, toucher pathique, toucher haptique.....	99
Le toucher diagnostique passe par un toucher qui accueille.....	101
Un toucher éthique.....	103
Toucher et traumatismes.....	104
Toucher et douleur.....	106
Le toucher articulé du travail fonctionnel.....	106
Rolfing et fasciathérapie.....	111
Grâce et tonus homogène.....	111
Fascia, Sciences et Rolfing®, Intégration Structurale.....	113
Avant-propos.....	113

TABLE DES MATIÈRES

Premières investigations.....	114
Définitions des fascias.....	116
Plusieurs types de fascias.....	120
Tissus conjonctifs.....	123
Composition du tissu conjonctif.....	127
La fonction de la substance fondamentale du fascia.....	128
La fonction des fasciocytes.....	129
La fonction des fibroblastes.....	129
La fonction des myofibroblastes.....	131
La fonction des télocytes.....	132
Fonctions des mécanorécepteurs sensibles à la pression manuelle et au stretching.....	133
Les récepteurs Golgi type Ib.....	136
Les corpuscules de Pacini et Paciniforme type II.....	136
Les corpuscules de Ruffini type II.....	137
Les nerfs interstitiels.....	137
Les fuseaux musculaires.....	139
Fonctions des fascias.....	141
Le réseau des fascias constitue un organe de la forme, avec une fonction couvrante et glissante.....	141
Le réseau des fascias est un organe postural d'ajustement tensoriel.....	142
Les fascias sont des transmetteurs de force dans le système locomoteur.....	142
Le système des fascias constitue un véritable organe sensoriel ou organe de proprioception.....	143
La plasticité des fascias s'allie à une dynamique neurale.....	143
Recherches effectuées sur le Rolfing et l'Intégration Structurale.....	144
Conclusion	147
Ressources	151
Recherches effectuées sur le Rolfing et l'Intégration Structurale.....	151
Bienfaits du Rolfing sur la santé.....	151
Bienfaits du Rolfing sur la fibromyalgie.....	152
Bienfaits du Rolfing sur la paralysie cérébrale.....	152
Bienfaits du Rolfing sur les maux de dos.....	153
Bienfaits du Rolfing en rapport avec le stress et l'anxiété.....	153
Références : Ida Rolf.....	154
Publications en français.....	155