

Domaine artistique

DANSEURS-EUSES Les danseurs s'intéressent au Rolfing® qui leur offre une autre expérience de leur corps que celle de l'entraînement quotidien. Ils retrouvent des sensations de circulation, de souplesse, de légèreté, de fluidité et d'assurance qu'ils vont pouvoir intégrer à leur travail technique et artistique. Parce que l'équilibre gravitaire est encore plus fondamental pour un danseur, une attention particulière est portée sur la manière d'acquérir une orientation aussi aisée dans l'espace qu'au sol. C'est la partie fonctionnelle du Rolfing. La stabilisation sécuritaire et fluide est alors explorée. Plus le corps est libre, souple et stable, plus la capacité à transmettre un message se déploie avec force sans être au détriment du médium corporel.

MUSICIEN-NE-S Il est intéressant pour les musiciens de travailler à la fois leur posture avec le Rolfing et leur manière d'incorporer leur instrument. Le travail des fascias leur donne la souplesse requise pour explorer de nouvelles manières d'appréhender leur instrument, sans perdre leurs gains techniques. Ils peuvent alors évaluer les changements par la différence du son qu'ils émettent. Il est particulièrement important d'identifier les éléments qui libèrent les coordinations motrices. En intégrant un alignement fluide des différents centres gravitaires (bassin, cage thoracique et tête) et le bon tonus des différents diaphragmes (pelvien, respiratoire et buccal), chacun-e crée de nouveaux repères utiles à la pratique quotidienne de l'instrument et de la voix.

COMEDIEN-NE-S Pour transmettre son texte ou son message, la présence du corps et la voix du comédien sont primordiales. Le travail sur les fascias avec le Rolfing renforce la disponibilité corporelle, et le Rolfing Mouvement aide à harmoniser la coordination des mouvements et confirme l'agilité du comédien, sa capacité à être alerte, mais aussi posé, habité et authentique. La caisse de résonance de la voix et sa projection dans l'espace deviennent un « feedback » tangible pour chaque comédien (et son auditoire), qui peut alors évaluer la progression des séances de Rolfing.

ATHLETISME - SPORT Les personnes pour lesquelles la performance physique est un facteur d'importance primordiale sont souvent à la recherche de ce qui leur permet de maximiser leur potentiel. Parce que le Rolfing permet à l'organisme de fonctionner avec plus d'économie, plus de souplesse et une précision accrue dans l'effort, les athlètes y trouvent des avantages certains. Les coureurs par exemple, sentent leur respiration s'amplifier, leurs articulations se huiler, leurs pas s'alléger et parfois même s'allonger. Ils reportent aussi que leur récupération après un marathon est plus rapide.

Celles et ceux qui font de la marche en montagne, de l'escalade, mais aussi du patinage, du tennis ou un sport d'équipe tirent des bénéfices des nouveaux repères qu'offre le Rolfing, qui permettent d'avoir une meilleure accroche au sol et une appréhension de l'espace plus flexible. Le manque de souplesse vient souvent d'une insécurité dans l'un de ces deux pôles qui résulte en une sur-stabilisation de la musculature. On parle d'aisance et d'assurance gravitaire lorsqu'un sportif ne recrute que la musculature nécessaire pour l'effort requis. Il gagne alors en économie d'énergie.