



rolfing

per riallinearsi a 360 gradi

Dieci sedute da un'ora ciascuna per accompagnare la persona in un percorso di conoscenza del proprio corpo, che la aiuti a riallinearsi con la forza di gravità e a muoversi nello spazio senza sforzare o mettere in tensione muscoli, ossa e articolazioni. È lo scopo del Rolfing, un metodo di lavoro corporeo che sta conquistando un numero sempre maggiore di persone. Cerchiamo di capire di che cosa si tratta.

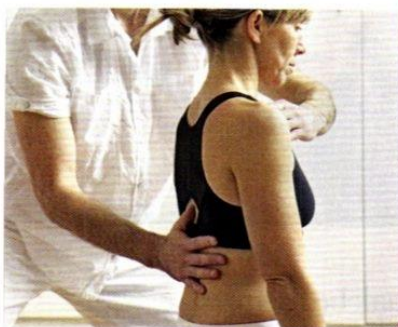
È UN METODO DI LAVORO CORPOREO

I.S. Rolfing (questo il nome completo) è un metodo di lavoro corporeo individualizzato che mira a stabilire armonia ed equilibrio nella struttura fisica, attraverso il tocco e l'educazione al movimento. Si tratta di una disciplina olistica, che si occupa cioè del benessere totale della persona, lavorando sia sul corpo sia sulla mente e sulla percezione personale. L'obiettivo è allineare o riallineare il soggetto alla forza di gravità. Secondo il Rolfing, infatti, tra forza di gravità e funzionamento armonico del corpo umano esiste una correlazione: se questo riesce a incanalare nel modo corretto la forza di gravità e a scaricarla sul terreno, allora è in equilibrio e la persona sta bene. In caso contrario, possono subentrare dei problemi: la forza di gravità, infatti, tende a spingere verso il basso, dunque a contrastare il movimento di spinta dell'individuo, sbilanciandolo. Per questo, deve diventare una forza amica.

62



Anche in Italia si sta affermando una nuova disciplina olistica in grado di fornire un buon rimedio a problemi come il mal di schiena, la cervicale e le contratture



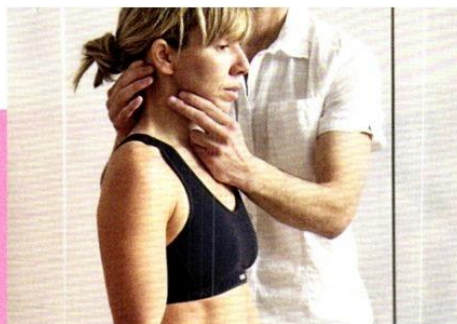
QUANDO È CONTROINDICATO

Il Rolfiging apporta benefici a tutti. È però controindicato in tre casi:

per le donne incinte (mentre è utilissimo dopo il parto, per combattere tensioni muscolari e ritrovare la forma fisica);

per le persone che soffrono di malattie psichiatriche o di stati mentali particolari;

per chi ha avuto un tumore: agendo in profondità, c'è il rischio di andare ad alterare l'equilibrio cellulare, già compromesso a causa della malattia.



Chi può praticarlo

Questa metodica è indicata a tutti. Sono pochissime, infatti, le persone che hanno un corpo perfettamente in equilibrio con la forza di gravità e, dunque, che non soffrono di dolori ai muscoli e alle articolazioni.

■ La maggior parte degli individui tende a utilizzare e a posizionare alcune parti del corpo secondo abitudini dovute al lavoro, a movimenti ripetuti meccanicamente, all'imitazione di posture di altre persone, accumulando tensioni più o meno profonde che si manifestano con sintomi tipici. Quando il corpo è meglio allineato, i fastidi si attenuano o scompaiono.

A chi può essere consigliato

Spesso i vantaggi maggiori si registrano in coloro che soffrono di problematiche muscolari e articolari specifiche, come mal di schiena, contratture, tensioni cervicali, sindrome del tunnel carpale e così via.

■ Il Rolfiging è molto utilizzato anche dagli sportivi che vogliono migliorare le proprie prestazioni o recuperare dopo infortuni o gare particolarmente intense.

■ Anche la persona anziana può trarne notevoli benefici: le dieci sessioni possono aiutare a combattere gli acciacchi tipici dell'età e a ritrovare una buona funzionalità del corpo.

■ Il Rolfiging è indicato anche ai bambini e agli adolescenti, per acquisire una postura migliore e contrastare la tendenza tipica di quell'età a tenere le spalle chiuse e curve in avanti: in questo modo si riesce anche a spronare il ragazzino ad avere un atteggiamento più aperto e sereno.

64

Al termine, sei mesi di pausa

In genere, le dieci sessioni di Rolfiging possono essere completate in cinque-sei mesi circa, poiché si tengono a cadenza bisettimanale. Per i bambini, invece, può bastare anche una sola seduta ogni mese: il loro corpo, infatti, può essere plasmato più facilmente, essendo molto più ricettivo e "disponibile" a essere guidato rispetto a quello degli adulti.

■ I risultati si iniziano ad apprezzare in un tempo relativamente breve, già durante le prime sedute. Infatti, tra l'una e l'altra, la persona riesce a sentire la forza di gravità che ricomincia a fluire nel modo corretto, grazie al lavoro svolto. Il corpo, in pratica, trova finalmente l'integrazione ideale fra le vecchie posizioni e direzioni, e i nuovi insegnamenti.

■ Al termine delle dieci sedute è importante prendersi un periodo di pausa di almeno sei mesi: si tratta di un tempo necessario affinché possa concludersi il processo di integrazione e la sedimentazione di quanto appreso.



Ci si può perfezionare

Trascorsa la pausa di sei mesi, chi vuole può continuare con un Rolf movement practitioner, attraverso sessioni di Rolf movement integration, un nuovo percorso di scoperta del proprio corpo.

■ In questo caso si lavora sulla percezione, sulla coordinazione, sull'immagine corporea e sui cinque sensi. La persona impara a prendere coscienza delle proprie reazioni e delle proprie percezioni.

■ Al termine di questo percorso si è in grado di scegliere se adottare le vecchie posizioni o quelle nuove: si è liberi di decidere poiché si è in grado di riallineare le diverse parti del corpo alla forza di gravità.

■ Sempre per approfondire la propria esperienza, ci si può rivolgere a un Rolfer avanzato per sessioni di Rolfiging sempre più specifiche e approfondite.

Bastano dei tocchi

sapienti e semplici

esercizi per sentirsi

subito meglio

A CHI RIVOLGERSI

In Italia esistono 70 Rolfer certificati, ossia persone che hanno seguito un corso di formazione specifico, secondo gli standard elevati regolamentati dal Rolf institute for structural integration. Le scuole che formano i Rolfer sono pochissime al mondo. Dal 2008 ne esiste una anche in Italia. Per avere i nominativi dei Rolfer operanti in Italia, e per sapere chi lavora secondo gli standard garantiti dal Rolf institute, è possibile rivolgersi all'Associazione italiana rolfiging: tel. 337222627, email: info@rolfiging.it, oppure cercarli sul sito ufficiale dell'Air, www.rolfiging.it.

Servizio di Silvia Finazzi.

Con la consulenza di Eleonora Celli, Rolfer, Rolf movement practitioner, segretaria dell'Associazione italiana rolfiging, coordinatrice del Rolfiging training in Italia.