

# Il Rolfing, per gestire meglio le mie contratture ed il mio stress



Mi chiamo Manuela, ho 48 anni e sono Pediatra e Rianimatore Neonatale. Ho da anni una vita molto impegnata tra Studi Medici, reperibilità in Clinica, Domiciliari, i miei cani e ... i miei cavalli! L'equitazione é una passione che nutro da anni e che va aumentando ... forse perché è una disciplina che mi consente di gestire la mia vita tumultuosa. Bypasso la sfera sentimentale, ma aggiungo che nello stress quotidiano devo gestire una lunga malattia invalidante di mio padre, che non mi lascia indifferente.

Tramite una cara amica sono venuta a conoscenza del Rolfing e della mia Rolfer. Due scoperte!

Con pudore e circospezione ho intrapreso un percorso che mi ha segnata, cambiata e rinforzata. E' stato profondo, nel corpo e nella mente. E' difficile spiegare quali meccanismi vengono toccati, sciolti e riallineati. All'inizio del percorso, dietro consiglio della mia terapeuta, ho anche associato una depurazione omotossicologica del corpo. Chi sa cosa avrò mosso, ma a metà sedute ho sentito la necessità di rallentare ... era tutto troppo! Poi però il bisogno di continuare è stato ancora più forte perché sentivo che aveva un effetto positivo su di me, anche se destabilizzante. E all'improvviso è avvenuto un cambiamento, inizialmente fisico e motorio: una postura da anni storta per una frattura vertebrale è letteralmente sparita ed ho acquisito una coordinazione che mi mancava totalmente. Parestesie e formicolii di

un braccio, che mi attanagliavano la notte e durante gli sforzi intensi hanno iniziato a diminuire, fino a sparire totalmente.

Poi il cambiamento è stato mentale. Oggi, mi sento fisicamente più "*pesante*"; ovvero percepisco una maggiore stabilità nel camminare, nell' affrontare i problemi e nel pormi quotidianamente verso il prossimo. Mi sento meno "*leggera*"; ovvero meno vulnerabile alle tensioni, alle parole e agli avvenimenti.

Sto affrontando nuove sfide, grandi, ma con una calma ed una serenità che non mi conosco. Ho deciso di anteporre "me" al resto, lasciando che gli avvenimenti si manifestino per poi affrontarli, gestirli ed eliminarli. Tutto questo non mi appartiene. Sono sempre stata attenta alle necessità del mio prossimo, con mille impegni, super organizzata e senza mai un momento per me. Il primo giorno la mia Rolfer mi disse che la mia postura indicava che ero una persona "tutta di un pezzo" che sorregge tutto il mondo sulle sue spalle! Oggi sto gestendo la mia vita al quotidiano, seguendo i miei ritmi e alimentandomi con cura.

A volte, quando la tensione per lo stress sale a livelli eccessivi le parestesie tornano; allora so che posso ricorrere a dei piccoli cicli di Rolfing per ripristinare il mio equilibrio.