

Più equilibrio con il **Rolfing**

È un metodo di lavoro sul corpo che utilizza la forza di gravità come migliore alleato per combattere traumi e stress



Foto di Angelo Cricchi

Rolfing (AIR), di cui faccio parte, e che da oltre vent'anni si dedica alla formazione e all'aggiornamento dei Rolfer.

Obiettivi e metodo

Stress e quotidianità sono ormai un binomio inevitabile: la stretta connessione tra mente e corpo è infatti dimostrata scientificamente e tutto ciò che avviene a livello mentale causa reazioni nel corpo, in particolare nel tessuto connettivo, una rete infinitesimale che collega ossa, tendini e muscoli e che ha un intimo dialogo con il sistema nervoso. Paura e preoccupazioni, ad esempio, provocano una risposta anche sul tessuto connettivo, creando restrizioni che possono sfociare in dolori cronici della schiena e del collo, emicranie e irrigidimenti. Per risolvere questi problemi occorre quindi:

- aumentare il benessere individuale;
- rendere il movimento più efficiente e più fluido;
- migliorare la coscienza del proprio corpo.

Il metodo Integrazione Strutturale Rolfing® si basa su un lavoro atto a stabilire equilibrio e armonia nella struttura corporea; attraverso un tocco sensibile e deciso, il Rolfer™ (Operatore certificato) agisce per liberare il corpo dalle proprie restrizioni e riallineare

Andrea Brighi

Rolfer Certificato
Associazione Italiana Rolfing

“Quando una parte del corpo è in difficoltà, l'intero corpo perde equilibrio”: questo il principio su cui si basa il Rolfing® S. I., un metodo di lavoro corporeo che mira a stabilire equilibrio e armonia nella struttura corporea attraverso il tocco e l'educazione al movimento. Il nome viene da Ida Rolf, laureata in Biochimica alla Columbia University, che negli anni '40 ha ideato una tec-

nica di educazione corporea basata su un principio semplice e unico: se sostenuto da una corretta postura, il corpo trova nella forza di gravità il migliore alleato per combattere traumi e stress. Tramite un intervento specifico sulle fasce muscolari, infatti, con tocchi sensibili e mirati, il Rolfer libera la struttura corporea da problemi posturali e tensioni, restituendo al corpo un corretto allineamento nello spazio con conseguente benessere psicofisico. In Italia, pratica e conoscenza di questa tecnica olistica sono affidate all'Associazione Italiana

la postura correttamente rispetto al campo di gravità, rendendola al contempo più armonica ed equilibrata. Questo metodo non si occupa del sintomo, bensì del sistema nella sua interezza: "integrare significa riportare ordine nel corpo", perché quando il corpo riesce a lavorare in modo appropriato la forza di gravità può fluire attraverso di esso.

Il percorso terapeutico

Il trattamento prevede un ciclo di 10 sedute individuali eseguite da un Operatore che può praticare solo dopo una rigorosa formazione. Ogni seduta dura circa un'ora e si basa su un tema che viene personalizzato per ciascun individuo, dopo aver dedicato in po' di tempo al colloquio preliminare con il Paziente e averne osservato il corpo in posizione eretta e in movimento nello spazio, per "leggerne" le principali caratteristiche. Poi, grazie a un tocco sensibile e deciso al tempo stesso, il Rolfer libera le restrizioni e gli schemi motori che costringono il tessuto del corpo in tensioni permanenti. Di solito la seduta si svolge con la persona sdraiata su un lettino e termina con la sua postura in piedi per valutare gli eventuali cambiamenti avvenuti durante la seduta. Attraverso il tocco, la ricerca di una coordinazione motoria più efficiente e l'affinamento della percezione di sé, l'Operatore mira a favorire l'integrazione psicofisica della persona in cura. Completato il ciclo di 10 sedute di base e dopo un periodo di tempo appropriato per consentire ai cambiamenti di sedimentarsi, si può approfondire il percorso facendo brevi cicli di sedute dette "post-10".

Come agisce e a chi si rivolge

Il presupposto è che ogni corpo sulla terra sia "intelligente", poiché risponde in maniera logica e appropriata agli stimoli che rice-

ve: il mal di schiena, quindi, è la risposta coerente del corpo a sollecitazioni eccessive o non gradite. Ogni intervento manuale sul tessuto connettivo è quindi un intervento sul Sistema nervoso che innesca un profondo processo di autoregolazione: le restrizioni fisiche si allentano, il corpo si allinea, la persona riacquista libertà di movimento e ampiezza di respiro. Condizioni favorevoli che, a loro volta, mettono in atto un flusso di informazioni che dal corpo arrivano alla neocorteccia del cervello la quale, da parte sua, "elabora" gli input positivi di benessere. Giungendo a un nuovo livello di percezione di sé, si è in grado di "filtrare" gli eventi che provocano lo stress e gestirlo meglio. A livello corporeo, si potrà utilizzare al meglio la forza di gravità, usata come energia propulsiva, e dal punto di vista psicologico si potrà entrare in contatto con una

nuova consapevolezza delle proprie risorse, sentendosi più sicuri e liberi di esprimersi. Il Rolfin® S.I. è allora per tutte le età e per tutte le persone alla ricerca del benessere. È un ottimo supporto per dare sollievo ad artrosi, mal di schiena, dolori cervicali e articolari in genere, ridurre lo stress, migliorare la postura e ottimizzare le prestazioni atletiche e artistiche.

Viene praticato con sedute individuali o incontri di gruppo, durante i quali si osservano il proprio movimento e le coordinazioni che ne stanno alla base, per trovare un modo di muoversi più funzionale, armonico e meno faticoso da applicare nei gesti quotidiani: camminare, alzarsi, sedersi, guidare l'automobile, fare lavori domestici, ma anche respirare, mantenersi eretti senza sforzo, parlare, cantare, ascoltare, guardare e così via. ●

IL CORPO CHE GUARISCE SE STESSO

L'osservazione delle diverse parti di una struttura corporea nello spazio è oggetto di studio della biomeccanica. Su un piano fisico, la struttura implica un rapporto delle diverse parti tra di loro e con le forze esterne: quasi ogni parte del nostro corpo può eseguire dei movimenti grazie alle connessioni tra segmenti scheletrici e articolazioni e, a seconda del tipo di connessione tra due segmenti ossei, ne consegue una limitata libertà di movimento oppure movimenti completi di rotazione e scivolamento nelle tre dimensioni dello spazio. È quindi facile dedurre quanto sia complesso organizzare l'equilibrio del corpo umano nella gravità... Il nostro equilibrio ruota attorno a un baricentro che si trova pressappoco a livello del bacino, punto dove si colloca la risultante di tutte le forze gravitarie: se il corpo è omogeneo, esso coincide anche con il centro di simmetria ma, perché ciò avvenga, è necessario che tutti i segmenti corporei trovino il loro punto di equilibrio tra i muscoli flessori ed estensori, ovvero stabiliscano un "piccolo baricentro". La somma che deriva da tutti questi baricentri è un corpo in ordine nei suoi vari segmenti e con il baricentro principale della struttura in equilibrio.

Il Rolfin® S.I. riporta in equilibrio la struttura del corpo attraverso un sistema di manipolazioni che bilanciano l'assetto dei tessuti connettivi necessari a mantenere in relazione le diverse parti del corpo nello spazio: è il corpo che guarisce se stesso.