

Omnibus
Benessere

Rolfing per curare la schiena

La disciplina olistica nata in America aiuta contro i dolorette

Odilia Anaclerio

■ «Stai dritto con quella schiena!». Quante volte da piccoli ci si sente ripetere questa frase da nonni o genitori? E quante volte da adulti, al primo sentore di stanchezza o al primo dolorette, quando una semplice «stiracchiata» non basta a farci stare meglio, avremmo voluto dare ascolto a quel monito? Nella quotidianità di oggi, poi, con i ritmi sempre più intensi di vita, ma con lavori spesso troppo sedentari, attribuiamo tutte le colpe di dolori di schiena, di cervicale e lombalgie, alle giornate intere passate alla scrivania dinanzi al computer, oppure alle ore trascorse in macchina. E sovente accade che ci si rassegni. Soprattutto se la cattiva postura è un problema che ci accompagna dall'infanzia. Certo, massaggi specifici e attività

fisica contribuiscono al benessere del corpo e a sconfiggere, magari solo momentaneamente, piccoli fastidiosi dolori, che, anche se si è giovani, sono di solito percepiti come primi segni di una vecchiaia che incombe e che di fatto nella routine limitano i nostri movimenti. Ma un rimedio alternativo che promette di raddrizzarci definitivamente arriva dagli Usa e si sta lentamente diffondendo con successo anche in Italia. Si chiama Rolfing, o «Integrazione Strutturale», ed è una disciplina olistica. Si tratta di un metodo di lavoro corporeo che si pone come obiettivo quello di stabilire armonia ed equilibrio attraverso il tocco e attraverso l'educazione al movimento. Parte dal presupposto che esiste correlazione tra la forza di gravità ed il funzionamento del corpo umano. Questa tecnica fu



ideata negli anni quaranta, dalla statunitense Ida Paulina Rolf, da cui ha successivamente ereditato il nome, ed è il risultato diversi di approcci messi insieme, tra cui l'osteopatia, la chiropratica, le medicine e le discipline per la mente, Yoga in-

cluso. «Quando il corpo riesce a lavorare in modo appropriato, la forza di gravità può fluire attraverso di esso. Quindi spontaneamente il corpo guarisce se stesso», questo il concetto di fondo espresso dalla Dottoressa Rolf. Il Rolfing, co-

me spiega la Professoressa Marina Blandini, Rolf Movement Practitioner e Rolfer certificata, può essere utilizzato non solo per risolvere problemi di mal di schiena, dolori cervicali, instabilità delle caviglie, ma anche come approccio preventivo

per aiutare a mantenere e migliorare il proprio stato di benessere. E soprattutto si rivolge a tutti

«Dai bambini, afflitti ad esempio dal peso delle cartelle, agli adulti. Tra questi atleti, ballerini, ma anche musicisti. Si pensi alla postura del violinista. A chi guida in moto, magari con uno zaino pesante sulle spalle. Alle casalinghe o alle neo mamme. Il Rolfing aiuta inoltre gli anziani a ridare elasticità ai tessuti, riducendo sensibilmente le limitazioni del movimento dovute all'età». Il percorso del Rolfing avviene con un ciclo di dieci sedute individuali, una a settimana, eseguite da un operatore, il RolferT, che può praticare questo metodo solo dopo aver eseguito un rigoroso percorso di formazione. Dal 21 al 29 maggio si terrà in tutta Italia la Rolfing Week. Una settimana di incontri, sedute gratuite ed iniziative per promuovere la conoscenza di questa tecnica. (www.rolfing.it). Un'occasione dunque per chi fosse incuriosito e volesse saperne di più. Anche per tutti coloro che, con o senza il mal di schiena, si definiscono scettici nei riguardi della medicina alternativa.

Dr. Alessandro Giovenco, Phd. - Biologo Nutrizionista

Dieta a Zona? - Dieta Scarsdale? - Tisanoreica? - Dissociata?

**NON AFFIDARTI A RIMEDI PRECONFEZIONATI...
TROVA LA SOLUZIONE ADATTA ALLE TUE ESIGENZE!!**

**Obesità ed Eccessi Ponderali - Nutrizione in Gravidanza ed Allattamento
Nutrizione nelle Attività Sportive - Educazione Alimentare
Riabilitazione Nutrizionale® - Disturbi del Comportamento Alimentare
Dietoterapia - Calcolo della Composizione Corporea - Analisi del Metabolismo
Valutazione dello Status Nutrizionale - Valutazione delle Abitudini Alimentari**

**Roma - Via Baldo degli Ubaldi, 272 - tel. 320-6632767
www.arnutrizione.it**