



- [Home Page](#)
- [La Redazione](#)
- [Beauty](#)
- [Fashion](#)
- [Baby](#)
- [Food](#)
- [Travel](#)
- [Sex](#)
- [Lifestyle](#)
- [Contatti](#)

Col Roling il pancione ti sembrerà più leggero

Categoria: [Lifestyle](#)

Pubblicato Mercoledì, 28 Dicembre 2011 15:03

Scritto da Marcella Gaudina



Aspetti un bambino e il mal di schiena ti affligge? Allora è arrivato per te il momento di provare il **Roling**. Un metodo di lavoro corporeo indicato per tutte le future mamme: da' sollievo alla colonna vertebrale e migliora l'elasticità del bacino favorendo un parto naturale. "La cosa migliore - ci spiega **Miita Mazzali**, Rolfer dal 1987 - sarebbe iniziare le sedute prima del concepimento, ma anche a gravidanza iniziata il Roling può aiutare la donna a gestire meglio l'organismo che si deve riadattare nello spazio con il mutare del peso e del volume".

Creato negli anni Quaranta dalla dottoressa americana **Ida Rolf** per aiutare chi soffre di problemi osteoarticolari, il Roling è oggi il metodo di lavoro corporeo più amato dagli sportivi e dai ballerini: li aiuta a mantenere elasticità e scioltezza, ma anche a correggere gli squilibri posturali dovuti all'attività fisica intensa. Ma che si rivela un toccasana anche per chi si ritrova con la schiena a pezzi, il collo bloccato. Col vantaggio di essere adatto a tutti coloro vogliono ritrovare benessere ed equilibrio psicofisico, indipendentemente dall'età, di regalare elasticità in **sole 10 sedute**. "La velocità dei risultati - racconta Miita Mazzali - è ciò che anche ora, dopo 25 anni di pratica, continua a stupirmi: pochi minuti di lavoro specifico, non aggressivo, e si

sentono i tessuti più liberi, più sciolti. La percezione è sia nelle mani di chi lavora, sia in chi lo riceve. Dopo avere lavorato una gamba, quasi sempre la persona che sto trattando mi dice "me la sento più leggera e più sciolta dell'altra, sembra quasi più lunga". Un particolare questo non da poco, anzi.

Cos'è che differenzia il Rolfig dagli altri trattamenti?

"Nell'arco di 10 sedute si trattano le fasce connettivali di tutto il corpo, per permettere alle articolazioni di trovare il movimento più corretto e al corpo intero di avere una relazione ottimale con la forza di gravità terrestre: in poche parole si vuole che il corpo stia diritto, e sia anche flessibile, con il minimo dello sforzo. Il tessuto connettivo mette in relazione tra loro muscoli, ossa, organi: se ci sono tensioni in questo tessuto ci sono pure restrizioni nei movimenti, aumenta la fatica facendo cose anche banali. E' su quello che lavoriamo. Ogni seduta è diversa dalle altre, si comincia dagli strati più superficiali per trattare poi fasce che vanno in profondità. E' un lavoro che dura nel tempo: non è necessario ripeterlo: si possono fare dei richiami, se lo stress o dei traumi, hanno ricreato tensioni; quando il corpo è stato *rolfigato* ha una memoria del benessere ottenuto ed è molto più facile riportarlo in equilibrio. La percezione che si acquisisce dopo averlo ricevuto è di poter fare molte cose, anche fisicamente impegnative, con molto meno sforzo. *Mi sento più leggero* è la frase più frequente che sentiamo dopo le sedute. Il cambiamento più evidente per me, astenica per tanto tempo, lo riscontrai proprio nel lavoro: all'inizio ero uno scricciolo di poco più di 50 chili e potevo trattare tranquillamente persone che pesavano il doppio di me. Mi scopro una forza, un'energia, che non pensavo di possedere; avevo imparato a usare la forza di gravità come alleata, come una risorsa da cui prendere energie, nel senso più fisico possibile: il Rolfig non è metafisica".

Ma è indicato veramente per tutti?

"Si fa prima a dire quando evitarlo (se sono presenti patologie gravi come tumori, diabete in stadio avanzato, infezioni diffuse..) perché il Rolfig è davvero per tutti: il mio cliente più piccolo aveva 2 mesi e mezzo, la più anziana 98 anni. Il piccolo era nato con un piedino ritorto per una brutta posizione fetale e, anche con l'aiuto di un tutore tra una seduta e l'altra, siamo riusciti a evitare l'intervento preannunciato. Casalinghe, musicisti, agricoltori, impiegati dalla vita sedentaria, sportivi, carpentieri: ho avuto i clienti più disparati, con esigenze molto diverse. E' il bello di questo lavoro: riuscire a personalizzare anche la gestione del corpo per ognuno; usare un aspirapolvere, spostare sacchi pesanti, andare in moto, suonare uno strumento: tutto si può fare meglio e con meno fatica. Atleti e danzatori, poi, quando lo provano sono entusiasti, perché sentono davvero "una marcia in più" nel loro organismo e le loro performances migliorano in maniera considerevole".

Come si svolge una seduta di Rolfig?

"All'inizio si compila una scheda in cui si riportano i dati salienti della persona che viene, il tipo di lavoro che fa, i malesseri di cui soffre, ecc. Successivamente si chiede al cliente di mettersi in biancheria intima e si valuta la sua struttura di fronte, di lato, di schiena e mentre cammina, per capire dove ci sono limitazioni, tensioni, quali sono le parti forti, quali si muovono poco. Si comincia poi il lavoro sui tessuti, che è più lento e profondo di un massaggio tradizionale. Alla fine della seduta si chiede un riscontro; per esempio: "Qualche parte di te si muove meglio di prima? Ti senti diverso? Questa diversità riesci a gestirla?", perché il nostro cervello è abituato a percepire il corpo in un certo modo e il cambiamento, anche se in realtà molto positivo, può all'inizio essere avvertito come "strano". Si aiuta anche il cliente a usare la sua percezione per integrarsi meglio nell'ambiente che lo circonda: gli occhi, l'udito possono essere usati per rimanere in un rapporto ottimale con lo spazio in cui siamo inseriti".

Una volta conclusa la "terapia" come si fa a prolungarne i benefici?

"La Dott. Ida Rolf diceva che la migliore ginnastica è camminare: se i muscoli sono liberi c'è un gioco muscolare e articolare estremamente benefico per l'organismo. Non è assolutamente una manutenzione dispendiosa!

Il mal di schiena da computer, il collo bloccato sono tra i malesseri più comuni di chi fa vita sedentaria".

Ci puoi suggerire qualche esercizio da fare a casa per sperimentare i benefici del Rolfig?

"Una delle prime cose che insegno a chi viene è di sedersi in modo corretto, proprio per evitare l'insorgere di questi fastidi: quando avete la sedia dietro di voi, immaginate di avere una coda e di sollevarla quando vi sedete. In questo modo gli ischi (le grosse ossa che si sentono dentro i glutei) stanno più indietro, il bacino si ribalta un poco in avanti. Così si crea una base di appoggio migliore, più ampia, su cui si può lasciare andare il peso del tronco e della testa senza che il busto *collassi*. Si ha immediatamente la sensazione di poter stare dritti senza fatica e senza mettere in crisi il collo e la schiena".

Per maggiori informazioni sul Rolfig potete consultare il sito dell'Associazione Italiana Rolfig www.rolfig.it o scrivere un Email info@rolfig.it. Per informazioni sul training infotraining@rolfig.it

Data: 28/12/2011

- [Succ >](#)



Iscrizione Newsletter

[Iscriviti](#)

TURISTI NON PER CASO

**VACANZE E TURISMO
IN ITALIA E NEL MONDO**

GOSSIP

VIP, INDESCRIZIONI

[LEGGI TUTTO>>](#)


QUA LA ZAMPA

**ANIMALI E NATURA
NEWS SUGLI ANIMALI**



































IN PICS

Le photogallery più
esclusive con immagini
e notizie inedite.

 **UnMondoDiNotizie.it** su Facebook

Mi piace

UnMondoDiNotizie.it piace a 199 persone.

				
Anna Mar	Margherit	Ninajuliel	Simona	Mery
				
Alessandr	Caterina	Erminia	Roberta	Rossano
				
Margherit	Simona	Robin	Anna	Marina
				
Sabina	Ferravant	Michela	Piergallini	Paola
				
Francesca	Simona	Jenny	Guanita	Maria
				
Eleonora	Gabriella	Tonina e	Lella	Nicoletta
				
Anna	Marta			