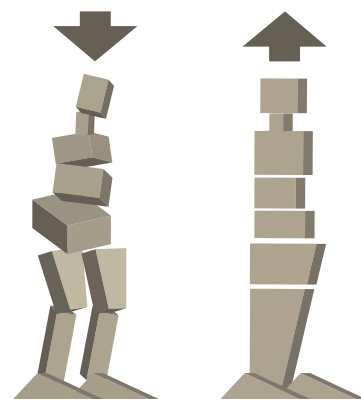


A CURA DI FEDERICO RIVA

NUOVI **FILE** NEL SISTEMA

DAL NEONATO ALL'ANZIANO, DALL'AVVOCATO ALLA CASALINGA, PASSANDO PER L'ATLETA E IL BALLERINO. ECCO IL ROLFING: LA TECNICA OLISTICA CHE FA DELLA GRAVITÀ IL SUO CENTRO, MANIPOLA LE FASCE MUSCOLARI, TRASFORMA IL CORPO E LO RIMETTE "A POSTO" COMPLETAMENTE NELL'ARCO DI 10 SEDUTE. SENZA BACCHETTA MAGICA.



Lo sperimentano Oprah Winfrey e le *star*, lo celebra il "New York Times". Con l'aiuto della dottoressa Rita Geirola del centro "Il punto di svolta" di Torino, *Phit* va in esplorazione del Rolfing, una tecnica sempre più sulla ribalta, ma in realtà ben consolidata da decenni e nata da una storia straordinaria: quella della studiosa americana Ida Rolf (1896-1979). Si tratta di un lavoro manuale, che nel giro di 10 sedute personalizzate, ognuna diversa dall'altra, mette a posto schiena, postura, tensioni, dolori e *stress*, dalla colonna vertebrale alla zona cervicale, con risultati che poi durano nel tempo. La domanda nasce spontanea: com'è possibile?

OLISTICA

Il quadro di riferimento è l'approccio "olistico", parola che viene dal greco antico ὅλος ("ólos" = tutto), e significa considerare un oggetto (il corpo umano, in questo caso) nella sua totalità, come un sistema organico, e non come una semplice somma di parti. Il Rolfing, infatti, non va ad agire su una singola area del corpo, bensì sul suo insieme, prendendo in considerazione anche l'ambiente esterno e, dunque, la gravità. Se-

condo il Rolfing, infatti, se sostenuto da una corretta postura, il corpo trova nella forza di gravità il suo migliore alleato per combattere traumi e *stress*. Riflettendoci su, la cosa non è poi così stramba: lombalgie, dolori articolari, mal di schiena... Li avremmo lo stesso, se abitissimo sott'acqua? Muovendoci nello spazio, siamo sottoposti primariamente a questa legge: adattarsi alle dinamiche del campo gravitazionale vuol dire, quindi, ritrovare la nostra armonia.

10 SEDUTE

Al motto di «la gravità è il terapeuta», i Rolfer, professionisti certificati dal Rolf Institute e iscritti in Italia alla A.I.R. (Associazione Italiana Rolfing; www.rolfing.it), effettuano dapprima un incontro preliminare, per conoscere meglio il cliente, i suoi problemi e le sue abitudini locomotorie, e poi 10 sedute personalizzate, ognuna diversa dall'altra, ma con un unico obiettivo: agire sull'intero territorio corporeo, dagli strati più superficiali a quelli più profondi. E, in particolare, agire sulle fasce muscolari, manipolandole con tocchi sensibili e mirati, per rilasciare i blocchi corporei e liberare i

NIENTE PIÙ MAL DI SCHIENA O DOLORI CERVICALI, MAGGIORE AGILITÀ NEL COMPIERE LE FACCENDE QUOTIDIANE E LE ATTIVITÀ SPORTIVE, FACILITÀ DI MOVIMENTO, LIBERTÀ ARTICOLARE. E UNA STRUTTURA CORPOREA ERETTA E AGGRAZIATA, CHE CI FA SENTIRE A NOSTRO AGIO NELLO SPAZIO.



IDA ROLF FU UNA DELLE PRIME DONNE AMERICANE A OTTENERE UNA LAUREA IN BIOCHIMICA: ERA CURIOSA, VOLITIVA E DETERMINATA A TROVARE RISPOSTE, LADDOVE LA MEDICINA TRADIZIONALE NON RIUSCIVA.

tessuti connettivi dalle restrizioni. Si tratta di un lavoro fisico intenso, diretto e deciso, pur nei limiti stabiliti dal paziente. Diversamente dagli anni 60, infatti, periodo in cui il Rolfing era conosciuto come pratica molto dolorosa, la manipolazione è oggi più gentile. Ma resta un fatto: il dolore è una preziosa sentinella dei nostri problemi e permette di scovare, quindi di risolvere, tensioni, rigidità e durezza. Far imparare a riconoscere, accettare e superare il dolore è una parte fondamentale del lavoro dei Rolfer, che insegnano anche il controllo del respiro, per ricevere ("inspiro") e lasciare andare ("espiro") sensazioni ed emozioni. È un lavoro globale, affinché il paziente rieduchi le proprie percezioni, diventando più flessibile, armonico e consapevole di sé.

I RISULTATI

Niente più mal di schiena o dolori cer-

vicali, maggiore agilità nel compiere le faccende quotidiane e le attività sportive, facilità di movimento, libertà articolare. E una struttura corporea eretta e aggraziata, che ci fa sentire a nostro agio nello spazio e, quindi, nell'ambiente circostante. Per questo l'*Integrazione Strutturale Rolfing* è una tecnica adatta a tutti: chi soffre di tensioni fisiche, risentimenti della colonna vertebrale, problemi di artrosi. Ma anche chi vuole migliorare la propria postura o le *performance* sportive, specialmente nel caso di ballerini o atleti. Infine, il Rolfing ben soddisfa le persone che vogliono "sentire" di più il proprio corpo, conoscerlo, viverne meglio le emozioni e - perché no - ritardarne i processi d'invecchiamento.

UNA DONNA STRAORDINARIA

Tutto nasce negli anni 50 dalle intuizioni della dottoressa Ida Paulina Rolf, una ricercatrice biochimica statunitense,

IL PRE
MOVIMENTO

ROLFING

Il Rolfer studia attentamente il modo di muoversi del paziente, cercando di leggere "dentro" di lui. E, in particolare, studia l'attimo in cui il cervello si coordina per eseguire un certo movimento, dando al corpo le direttive per spostarsi nello spazio. È qui che si nascondono i *file* corrotti del nostro sistema (posture errate, abitudini sbagliate) ed è qui che il Rolfer deve

intervenire, per cambiare gli schemi predefiniti. È un momento temporalmente ben preciso, che prende il nome di "pre-movimento", poiché a livello neurologico il movimento è già partito, ma non ha trovato ancora esecuzione nei muscoli. La coordinazione motoria è un evento che si compie prima di tutto nel cervello, e avviene in ogni caso, sia che ci si muova

veramente, sia che si immagini di farlo. Il cervello è il conducente, il corpo l'automobile: prima di partire bisogna sistemare nel modo corretto specchietti e cintura di sicurezza. Cambiando gli schemi mentali, anche attraverso l'immaginazione, si può cambiare il nostro modo di "stare" al mondo.

ECCO LA GRANDE INTUIZIONE: MANIPOLANDO NEL MODO GIUSTO LE FASCE MUSCOLARI SI PUÒ CORREGGERE L'INTERA STRUTTURA FISICA DELL'UOMO, IN TEMPI RAPIDI E CON RISULTATI DURATURI.

determinata a trovare un modo per accrescere il benessere nelle persone, laddove la medicina tradizionale non riusciva. In proposito, la sua scoperta più straordinaria (e ancora attuale) fu che la nostra mente e il nostro corpo contengono già la maggior parte delle soluzioni di cui abbiamo bisogno: basta tirarle fuori. Ida Rolf fu una delle prime donne americane a ottenere una Laurea in Biochimica: era curiosa e volitiva e, all'epoca, non le fu facile accedere alle posizioni di prestigio, come quella da ricercatrice presso il Rockefeller Institute, che le avrebbero poi permesso di mettere a punto i propri studi e di fondare la scuola di Rolfing negli anni 60. Ma lei era determinata a trovare risposte "vere" a problemi irrisolti, oltre a essere una donna irrimediabilmente curiosa. Una che per *hobby* studiava osteopatia, omeopatia, *yoga* e teorie della coscienza. Una che, in tempi non sospetti, credeva fortemente in una visione olistica della vita.

LE FASCE MUSCOLARI

Ida Rolf partì da una domanda: perché alcune persone non riescono a eseguire certe posizioni dello *yoga* e altre sì? Era ora di "metterci le mani". Da biochimica qual era, Ida passò a considerare i tessuti connettivi e le fasce che avvolgono i muscoli, scoprendo che queste ultime possiedono delle proprietà fantastiche in termini di elasticità e cambiamento, poiché sono composte da sostanze tixotropiche, ovvero fluidi che, se stimolati, si trasformano, diminuendo la propria viscosità e diventando molto più liquidi. Ecco la grande intuizione: manipolando nel modo giusto le fasce muscolari, che danno forma al nostro corpo e ne connettono tutte le varie parti, si può correggere

l'intera struttura fisica dell'uomo, in tempi rapidi e con risultati duraturi. Le pressioni usate inizialmente durante il "lavoro" erano molto forti, tanto che la Rolf fu soprannominata "Elbow", gomito. Ma i principi dell'Integrazione Strutturale da lei elaborati erano corretti e sono messi in pratica ancora oggi nella disciplina che è stata chiamata "Rolfing", dal suo cognome.

LA FORZA DI GRAVITÀ

Ida, però, andò oltre. C'era un altro elemento da cui non si poteva prescindere: la legge di gravità, poiché l'uomo è un corpo che si muove nello spazio. Tutto ciò che noi siamo e concepiamo, quindi, è influenzato da questa legge e bisogna farci i conti, negoziando con essa la nostra capacità di vivere (pensare, muoversi, parlare e avere relazioni) e, soprattutto, il nostro equilibrio corporeo. Questo è già "scritto" nei *file* del nostro sistema, ma spesso lo dimentichiamo, a causa di abitudini sbagliate (una postura scorretta, per esempio) e traumi subiti nel corso della nostra esistenza. Ecco perché le 10 sedute messe a punto da Ida Rolf possono essere viste come un viaggio all'interno dei "gesti ripetuti" di ciascuna persona. Il Rolfing, di fatto, è anche un percorso "educativo", atto a sostituire i *file* corrotti dalle nostre abitudini sbagliate e influenzati dal contesto culturale e dalle relazioni con gli altri. Decidere di affrontare il percorso del Rolfing significa rimettersi in gioco, rinegoziare il proprio "repertorio", cambiare i propri modelli. E liberare le nostre capacità funzionali, che solo leggendo dentro di noi si possono ritrovare. La testa è lenta, il corpo è velocissimo a cambiare. Pronti a tornare come nuovi?

