

Rolfing®

Il Rolfing®, o Integrazione Strutturale, è un metodo di lavoro corporeo che integra il trattamento profondo dei tessuti connettivi con l'educazione al movimento e l'affinamento dell'auto-percezione. È una metodologia che mira a ristabilire nella persona l'equilibrio posturale della struttura corporea in relazione alla forza di gravità, ripristinando l'allineamento e il rapporto funzionale tra le varie parti del corpo.

È un vero e proprio percorso educativo mirato a ripristinare nel corpo la capacità di auto-sostegno e a trasformare quelle restrizioni nei tessuti corporei e quelle cattive abitudini posturali e di movimento che possono generare disagi di vario genere: dai disturbi muscolo-scheletrici, articolari e muscolari con conseguente sofferenza degli organi interni, alle limitazioni nel movimento, all'affaticamento, alle cefalee e ad altri disturbi dovuti alla tensione e allo stress che possono incidere anche sull'umore e sullo stato psicologico in generale.

Com'è nato

Il **Rolfing®** si sviluppò negli anni 1940 e '50 negli Stati Uniti grazie alle intuizioni della Dott.ssa Ida Rolf. La Dr. Rolf si laureò in Biochimica alla Columbia University nel 1920 e approfondì le sue conoscenze del corpo umano attraverso la ricerca e lo studio nell'ambito della chimica organica, sperimentando contemporaneamente diverse tecniche come yoga, osteopatia, omeopatia. Dallo yoga assimilò il principio della profonda unità di corpo e mente, quindi il concetto che lavorare sul corpo significa intervenire simultaneamente sull'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale. Tutto ciò, associato alla sua educazione scientifica, all'innata curiosità, all'esperienza dell'efficacia dell'osteopatia, la guidò verso la comprensione dell'importanza dell'equilibrio nella struttura corporea rispetto alla forza di gravità. Da tutto ciò emerse un sistema di lavoro che ella definì Integrazione Strutturale e che fu ribattezzato "Rolfing" dai suoi allievi.

In cosa consiste

Il percorso classico si svolge in dieci sedute individuali della durata di circa un'ora ciascuna. Le sedute hanno temi e territori specifici, ad esempio la libertà del respiro, l'appoggio a terra, ecc., e si svolgono in modo personalizzato, secondo le caratteristiche e le necessità strutturali e funzionali della persona che vi si sottopone. Nelle sedute si integrano movimenti che consentono di "riprogrammare" la propria facoltà di percepire e coordinare, tenendo conto consapevolmente dell'influenza della forza di gravità.

Per approfondire:

<http://www.moniacanducci.com/metodi/rolfing.html>

<http://www.rolfing.it>