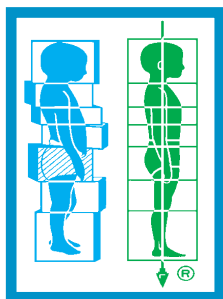


Testo: **Rosanna Cavaglieri**
Consulenza: **Marina Blandini**, Rolfer practitioner



DOVE AGISCE IL TRATTAMENTO

Il Rolfiging lavora su tutto il corpo, dalla testa ai piedi, per sciogliere le contratture e restituire mobilità alle articolazioni. Ma il principale obiettivo di questo metodo è la fascia, o tessuto connettivo.

- Questo tessuto, molto complesso e formato da vari tipi di cellule, offre supporto, protezione e collegamento fra tutti gli organi e i muscoli. Secondo le ricerche, è l'elevata elasticità della fascia e non tanto lo sforzo muscolare, a rendere possibile il movimento.

- Di consistenza vischiosa, il connettivo tende a irrigidirsi e seccarsi con gli anni che passano, perdendo elasticità. Con il suo tocco, il Rolfer lo rende più fluido, facilitandone il recupero.



ROLFING più elastica in 10 sedute

Questo metodo di lavoro corporeo, il più amato dai ballerini, aiuta a mantenere elasticità e scioltezza. Il suo segreto? Sfruttare la forza di gravità per trovare un perfetto equilibrio

Ti ritrovi con la schiena a pezzi o il collo bloccato? Avrai dato la colpa allo stress o a un colpo di freddo, ma se la tua colonna fosse ben allineata, con le vertebre che si snodano armoniosamente una sull'altra, questo non succederebbe. Lo garantisce il Rolfiging, metodo di lavoro corporeo creato dalla dottoressa americana Ida Rolf negli anni '40 per aiutare chi soffre di problemi osteoarticolari (o chi vuole prevenirli) a ritrovare benessere ed equilibrio psicofisico.

Tutto in dieci sedute. La particolarità del Rolfiging, rispetto ad altri metodi che lavorano sulla struttura fisica come il Trager o il Feldenkrais, è di prevedere un tempo preciso per "resettare" la postura, vale a dire un percorso di dieci sedute di un'ora ciascuna, a cadenza settimanale. Dopo il colloquio preliminare ogni seduta (sempre personalizzata) punta a un obiettivo ben preciso, dato che il Rolfer passa in rassegna tutto il corpo scandagliando i tuoi punti di forza e di debolezza. Ma il Rolfiging non è un metodo passivo: a mano a mano che il lavoro procede, anche tu prendi coscienza di quello che non va nel tuo modo di muoverti o camminare così, al termine del percorso, ti sarai impossessata degli strumenti per mantenerti in forma.

La forza di gravità. Un'altra particolarità di questo metodo, prediletto da atleti e ballerini, è di prestare molto attenzione alla forza di gra-

vità e al modo in cui ci rapportiamo allo spazio intorno a noi. Diceva la dottoressa Rolf: «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». Cosa significa? Si sa, se vivessi nell'acqua non avresti dolori perché in questo elemento non sei soggetta alla gravità. Ma la posizione eretta sulla terraferma crea problemi al nostro corpo. Non solo glutei e seni che con il passare degli anni "cedono", ma vertebre che vanno fuori asse e spalle che si curvano, con tanto di dolori. Attenzione però: la nostra struttura fisica è ben attrezzata per adattarsi alle richieste della verticalità, grazie alle diverse curve della colonna e ai tanti piccoli muscoli gravitazionali dell'equilibrio, posti ai lati

L'obiettivo del metodo: insegnare ad ascoltare il tuo corpo e cogliere le differenze,

a riconoscere gli automatismi e correggerli da sola, imparando a muoverti meglio

PER CHI È INDICATO

Il Roling è un metodo versatile e utile a ogni età, per la prevenzione e il trattamento di diversi disturbi cronici dei muscoli e delle articolazioni.

1. Se hai mal di schiena Il Roling è un ottimo aiuto in caso di artrosi, lombalgie, dolori cervicali e articolari in genere, instabilità delle caviglie, periartriti scapolo-omerali, nei postumi di incidenti e traumi per recuperare la funzionalità.

2. Se fai sport Questo metodo è molto conosciuto fra gli sportivi e gli artisti perché migliora le prestazioni e la percezione del proprio corpo. Inoltre aiuta a correggere gli squilibri posturali dovuti all'attività fisica intensa.

3. Se sei "over" Con l'avanzare dell'età si riducono le possibilità di movimento, a causa di dolori e rigidità articolari. Il Roling aiuta a rendere gli anziani più flessibili e sicuri nei gesti quotidiani, riducendo il rischio di incidenti e cadute.

4. Se aspetti un bimbo Il Roling aiuta le future mamme in tanti modi. Migliora l'elasticità del bacino favorendo un parto naturale e previene il mal di schiena, frequente quando la postura si squilibra per il pancione.

Marina Blandini



Rolfer practitioner, è responsabile a Catania del Centro studi L'arte del movimento, tel. 349-2395596

Attraverso piccoli tocchi, il rolfer ti insegna a riequilibrare i muscoli e la colonna vertebrale.



della spina dorsale. Se impari a utilizzarli, come appunto ti insegna il Roling, non hai bisogno di impegnare i fasci muscolari più grandi (per esempio il trapezio, a livello delle spalle) che, di conseguenza, si contraggono e dolgono. Insomma, una volta corretta la postura, la forza di gravità diventerà la tua migliore alleata.

Il percorso. Cosa succede durante le dieci sedute di Roling? La prima è dedicata alla respirazione: il terapeuta non ti dice come devi respirare (il corpo lo sa), ma ti fa notare gli eventuali blocchi e ti propone un modo di farlo più fluido. Nel frattempo cerca di diminuire le tensioni e di dare più libertà alle articolazioni con tocchi leggeri o più decisi, a seconda delle tue esigenze. Le sedute successive sono dedicate all'appoggio dei piedi (importante per muoverti bene nello spazio), allo sguardo e al riequilibrio dei vari volumi tra loro: testa e torace, parte anteriore e posteriore del corpo, sinistra-destra e così via. L'obiettivo è sempre quello di farti cogliere le differenze, in modo che tu possa da sola riconoscere gli automatismi e correggerli. Con questo il lavoro del Rolfer è concluso e i risultati sono duraturi: potrai fare un'ulteriore seduta dopo alcuni mesi, o quando senti la necessità di qualche "ritocco".

L'approfondimento. Se vuoi rendere i tuoi gesti quotidiani più fluidi e meno faticosi, puoi seguire il Roling Movement (trovi tutte le indicazioni sul sito segnalato nel box qui sotto), un percorso di scoperta di sé con sedute indi-



Fai da te

Vuoi sperimentare da subito i benefici del Roling? Prova questo semplice esercizio che può aiutarti a vincere il mal di schiena da computer.

- **Invece di sederti davanti al video come d'abitudine, prenditi qualche minuto per riflettere sull'appoggio dei glutei sulla sedia.**
- **Tocca il tuo lato B: sentirai sotto, all'attacco delle cosce, due ossa sporgere leggermente. Sono gli ischi (in inglese *sitbones*, ossa per sedersi). Accomodandoti su di essi, noterai che l'osso sacro viene spinto verso l'alto e che si forma automaticamente la curva lombare.**
- **Appoggia i piedi a terra, con le tibie perpendicolari al pavimento e prova a far oscillare il bacino avanti e indietro. Scoprirai che quando è indietro la schiena resta più dritta, le spalle sono erette e si mantengono tutte le curve della colonna. Non hai più bisogno di contrarre i muscoli per star seduta, perché la gravità lavora a tuo favore.**

viduali o di gruppo. Oltre alla ricerca di un movimento più funzionale, il Roling Movement ti porterà a esplorare il lato mentale (la vera origine delle tensioni muscolari) per individuare le abitudini errate e acquisire una migliore consapevolezza del tuo corpo.

i Indirizzi, libri e informazioni utili

I corsi per diventare Rolfer sono aperti a tutti: richiedono una formazione di tre anni presso gli istituti certificati, con una preparazione in anatomia.

● A CHI RIVOLGERSI

In Italia lavorano circa 80 Rolfer. Li trovi in tutte le

regioni cliccando sul sito www.roling.it che è anche il punto di riferimento ufficiale dell'Associazione Italiana Roling.

● CHE COSA LEGGERE

Il sito www.roling.it è ben fatto e ti offre tante informazioni, inclusa una

bibliografia selezionata. Per saperne di più leggi: Il Roling, curato dall'Associazione Italiana Roling (red, 12,42 euro). Il Metodo Roling di Betsy Sise (Macro, 18 euro); è ricco di chiare illustrazioni.

