

OROSCOPO 2021 E TU DI CHE PIANTA SEI?

NATURAL

style

N. 211 mensile - gennaio 2021 - 2,50 euro

Elle Fanning

IL POTERE
DEGLI ABBRACCI

Beauty

ANNO NUOVO:
COME MI VORREI

Relax

SMART WORKING
NELLA NATURA

Sette paradisi
per lavorare
(o oziare)
in vacanza

Wellness

MAMMA & BAMBINO

I dialoghi segreti
dentro la pancia

MAI PROVATO
IL ROLFING?

IKIGAI & MOAI

La via (italiana)
alla longevità

Food

VEGETARIANO
GOURMET

Energia per ripartire

*Minerali contro lo stress dell'inverno
Trucchi per ritrovare la fiducia*



CAIROEDITORE

UN TOCCO DI ROLFING

sciogli tensioni ed emozioni

Più di un massaggio: una manipolazione dei muscoli che ti libera da tensioni e blocchi, corregge la postura, ti regala flessibilità, leggerezza, lucidità. Bastano 10 sedute. Come si svolgono, in sequenza, lo spiega la rolfer Pierpaola Volpones

DI MARZIA MANCINI

Campanellino diceva che “per volare abbiamo bisogno di ritrovare i nostri pensieri felici”, ma come possiamo pensare a qualcosa di bello se abbiamo uno sguardo che punta verso il basso e le spalle rigide e ricurve? Come possiamo farlo noi, odierne Peter Pan, stanche e stressate dalle incombenze di tutti i giorni? Con il Rolfing, una tecnica di manipolazione che prende il nome dalla fondatrice Ida Rolf. Secondo la sua filosofia, corpo e mente rappresentano un’unità indivisibile e agendo sull’una si interviene inevitabilmente sull’altra. Il rolfer è l’esperto che oltre a modificare la postura è in grado di leggere i segnali del corpo per poi intervenire anche sulla sfera emozionale. Per esempio, dietro a una scoliosi potrebbe na-

scondersi un genitore che non ci ha amati abbastanza facendoci chiudere fisicamente e psicologicamente ad altre relazioni. Migliorando questa parte, potremmo sentirci molto più predisposti alla vita e agli altri. Un cambiamento totale che avviene tramite un percorso di 10 sedute in cui si vanno a stimolare le risorse di auto-guarigione del corpo liberando le energie rimaste intrappolate dietro a meccanismi di difesa. A parlarcene è l’insegnante Pierpaola Volpones.

PIÙ DI UN SEMPLICE MASSAGGIO

Che differenza c’è tra un massaggio dal fisioterapista e un trattamento Rolfing?

La prima diversità è che il Rolfing non serve per rilassare, decontrarre la muscolatura o spalmare oli profumati. Piuttosto è una manipolazione della fascia muscolare attraverso



DOVE PROVARLO

Gli insegnanti, i corsi

Se ti stai chiedendo come e dove poter sperimentare il Rolfing, è molto semplice, ti basterà accedere al sito dell’Associazione Italiana Rolfing (AIR) www.rolfing.it per trovare il rolfer più vicino a te. In Italia sono presenti un centinaio di operatori distribuiti tra Nord e Sud. Il rolfer aderente all’associazione è in possesso dell’attestato di *Certified Rolfer* rilasciato dal *Rolf Institute of Structural Integration*, Boulder (CO), Usa. Ogni seduta dura 90 minuti e costa dai 75 ai 100 euro. Solitamente il trattamento ha una cadenza settimanale ma può dipendere dai casi. Sul sito è anche possibile sapere come accedere ai corsi di formazione.



so il tessuto connettivo. Il tocco di un operatore, talvolta intenso, altre volte più delicato, si adatta al tipo di tessuto che incontra intervenendo sul sistema fasciale che fa da supporto a tutti gli organi del corpo e attraverso il quale viaggiano le informazioni da e verso il sistema nervoso. Quando si lavora per alleviare un sintomo doloroso, si agisce sia sulla parte sia a distanza per compensare eventuali squilibri o per risalire alla causa del problema. La guarigione avviene dentro di noi, il rolfing non cura ma aiuta a guarire.

IL SEGRETO È LA FORZA DI GRAVITÀ

La diamo per scontata, eppure secondo il Rolfing ha un ruolo fondamentale per la nostra salute, ovvero?

La Terra ci attira a sé permettendoci di

stare in piedi ben radicati: è la forza di gravità. Quest'ultima agisce costantemente nella nostra vita e per questo ne perdiamo la percezione, tuttavia, anche se non ce ne rendiamo conto, quando il corpo è ben allineato, la gravità lo attraversa e lo sostiene fluendo liberamente. Se invece la colonna vertebrale è disallineata, la gravità non scorre e comprime in alcuni punti andando ad alterare la nostra struttura fisica insieme al modo di respirare, camminare e muoverci. Ci affaticiamo e sentiamo tutto il nostro peso. Potremmo provare a imporci di stare dritti ma irrigidiremmo inutilmente la muscolatura, sottoponendola a una tensione costante e a una perdita di elasticità. Con il Rolfing, il corpo ritroverà il suo naturale allineamento, ci sentiremo meglio e non sprecheremo più energie.

L'IDEATRICE IDA PAULINE ROLF

Pioniera delle terapie dolci



Nata a New York il 19 maggio 1896, si laurea in Biochimica e Fisiologia nel 1920 alla Columbia University. Successivamente lavora al rinomato Rockefeller Institute for Medical Research dove ottiene la posizione di Professore Associato, un traguardo glorioso e alquanto insolito per una donna dell'epoca. Spinta a trovare una soluzione per la salute sua e dei suoi due figli, impiega anni esplorando metodi di guarigione alternativi tra cui l'omeopatia, l'osteopatia e lo yoga. Dai suoi studi, la Rolf sintetizza un metodo che chiama Integrazione Strutturale che poi prende il nome di Rolfing. Diceva: "Quando il corpo lavora in modo appropriato, la forza di gravità può fluire. Quindi spontaneamente il corpo guarisce se stesso".

LIBERA IL CORPO E LE EMOZIONI

Che collegamento c'è tra fisico e mente e come è possibile sciogliere un blocco emotivo?

Il nostro corpo è l'espressione materiale del nostro essere, un essere che sente, percepisce, prova emozioni e sentimenti. Si adatta agli eventi della vita, ai traumi che subisce e trattiene energie imprigionate. Alcune patologie sono dovute a un accumulo di stress che non riesce a trovare una via d'uscita. Recentemente ho trattato una signora con la sindrome del gomito del tennista (un'inflammatione dei tendini tra gomito e avambraccio) e mentre manipolavo il braccio, il gomito, la spalla e il collo, le ho suggerito di portare l'attenzione dentro di sé per osservare eventuali situazioni in cui si era trovata nell'impossibilità di decidere se trattenere qualcosa o respingerla. Il gomito ha proprio questa funzione, ci permette di stendere il braccio per respingere oppure di fletterlo per avvicinare. L'azione combinata dell'intervento manuale con l'introspezione hanno favorito uno sblocco, c'è stata una reazione emotiva, poi un senso di leggerezza.

IMPARA AD ASCOLTARTI

Quanto è importante percepire i segnali del proprio corpo?

È essenziale. Le abitudini e gli inganni della mente ci allontanano spesso dal percepire le nostre vere esigenze: beviamo il caffè la mattina perché abbiamo sempre fatto così senza accorgerci che magari quel giorno il nostro organismo avrebbe bisogno di un tè. Altre volte ci comportiamo in base a canoni prestabiliti. Per esempio, le scar- ▶

pe con il tacco sono femminili e pur di apparire sexy soffriamo in silenzio quando invece vorremmo solo avere i piedi nelle nostre comode sneakers. Se vogliamo davvero dialogare con noi stesse, prima di tutto dobbiamo sentire di avere un corpo fatto di parti e di funzioni tutte collegate fra loro. Il rolfer rieduca la persona a prestare attenzione al respiro, al modo di camminare e di stare in piedi per poi ristabilire un contatto con l'interiorità.

IL TUO PRIMO ESERCIZIO

Come posso applicare il Rolfing nella vita di tutti i giorni?

Passiamo molte ore sedute davanti al computer con conseguenti tensioni muscolari che nel tempo si ripercuotono sulla nostra salute. Potremmo cominciare a sperimentare le basi del Rolfing proprio a partire dalla nostra seduta. Iniziamo con una piccola esplorazione: i piedi aderiscono al pavimento? Le gambe sono accavallate? Le spalle sono chiuse in avanti o trattenute indietro? Il tronco è disteso o afflosciato? Dove si dirige lo sguardo? Hai percezione del tuo respiro? Se sì, cosa avverti mentre respiri? Se il risultato delle tue risposte non ti soddisfa, appoggia bene i piedi a terra, bascula un poco il bacino avanti e indietro fino a sentire che le due ossa sul dietro (le tuberosità ischiatiche) si posano sulla sedia senza premere troppo, fai un respiro profondo in modo che tu possa riempire bene il torace e far scendere l'aria anche verso l'addome. Lascia che la testa trovi la sua posizione sulla sommità della colonna e apri il tuo sguardo immaginando di essere davanti a un bel panorama che si staglia proprio davanti a te.

NON MOLLARE

Il Rolfing può aiutare nella gestione di stress e fatica?

Cambiamenti e preoccupazioni sottopongono l'organismo a sollecitazioni che possono comportare ansia e spossatezza. Da un paio di anni ho iniziato ad andare in palestra, ho passato i sessant'anni e quasi all'improvviso mi sono accorta che dopo uno sforzo fisico ho perso quella capacità di recuperare che avevo quando ero più giovane. Ora va molto meglio, fare

movimento è diventata una delle mie attività costanti ma indubbiamente faccio fatica, come reagisco quando la sento arrivare? Il Rolfing mi ha insegnato a leggere i segnali del corpo e di fronte a sensazioni spiacevoli mi fermo, le osservo, le accetto senza violentarmi né tantomeno lasciandomi scoraggiare. Rispondo a quello che provo con delle accortezze: respiro, sollevo il capo e rilasso la mandibola, se mi accorgo di spingere il mento verso la gola approfondisco il contatto dei

piedi con il suolo, se sto sollevando un manubrio, porto l'attenzione alla pelle delle mie mani che è in contatto con l'oggetto, se sto facendo un movimento, immagino di penetrare nello spazio verso cui mi sto muovendo. La fatica si riduce considerevolmente.


IL CAMBIAMENTO IN 10 SEDUTE

Ogni incontro ha un tema e una parte del corpo sulla quale il rolfer si concentra, di cosa si tratta?

La prima seduta inizia osservando il respiro, liberandolo da eventuali ostacoli e contrazioni. La seconda invece è incentrata sullo studio della base d'appoggio dei piedi e delle gambe. Imparare a sentire il radicamento e la funzione dinamica dei nostri arti inferiori ci aiuta a migliorare il nostro rapporto con la forza di gravità. Nella terza seduta, iniziamo a occuparci dell'allineamento fra spalle e bacino, permettendo al corpo di espandersi e sentirsi stabile allo stesso tempo. Si procede in questo modo con le sedute successive, toccando e trattando le varie parti di cui siamo composti: il bacino, l'addome, il sistema viscerale, la schiena, la colonna vertebrale, la testa, le spalle e le braccia. Ogni area del corpo è associata a una funzione da recuperare o perfezionare.

BENEFICI INASPETTATI

Che vantaggi si ottengono alla fine di questo percorso?

Il risultato più frequente che le persone riportano è «mi sento più leggera, più sciolta, più presente». Quando i carichi sono meglio distribuiti, il peso è minore, ci si stanca di meno e si recupera più facilmente. Si diventa anche più attenti a ciò che fa stare bene e a ciò che nuoce, privilegiare il benessere diventa una scelta consapevole. Chi fa attività sportive riscontra benefici nella performance, ho avuto un maratona che ha notato un netto cambiamento nello stile della corsa e nella resistenza. Nelle persone con scoliosi si nota un miglioramento delle curve della colonna vertebrale. Inoltre il Rolfing guida i giovani nel percorso di crescita, aiutandoli a essere più centrati e a trovare una direzione. 

RISVOLTI SENSUALI

Aumenta il sex appeal e potenzia il piacere

Tra i diversi benefici che ne derivano, secondo diverse "pazienti" dopo le canoniche 10 sedute ci sarebbe anche un notevole miglioramento della sfera sessuale. Infatti se si impara a conoscere e ad amare la propria fisicità, ad apprezzarla per come è, invece di torturarsi sul come dovrebbe essere, ci si sentirà più belle, rilassate e sicure. Una buona sessualità ha bisogno di questo: si può esprimere in maniera soddisfacente quando gli amanti si sentono bene nel loro corpo, quando sono aperti verso l'altro concedendosi di provare e scambiare il piacere, esplorando i sensi, come strumenti musicali da imparare a suonare.

L'EBOOK DELLA NOSTRA ROLFER

Tanti esercizi guidati



Pierpaola Volpones è membro del Rolf Institute dal 1986, è Advanced Rolfer, Rolf Movement Practitioner e insegnante di Rolfing e Rolf Movement. Tiene corsi di formazione di base e di aggiornamento in Italia e in

Germania per il Rolf Institute e pratica regolarmente l'attività di rolfer da cui trae spunto per l'insegnamento. Il suo ebook, *Rolfing e Movimento: ti muovi, ti ascolti, ti conosci* (Volpones bodywork, 83 pagine, 8,02 euro) è acquistabile in formato kindle su Amazon. Si tratta di una serie di esplorazioni guidate attraverso un audio, seguite da spiegazioni teoriche che si legano a esperienze pratiche rendendo il Rolfing una materia affascinante e semplice per chiunque. Per maggiori informazioni: www.volpones.it