

Movimenti più fluidi grazie al **ROLFING**

La disciplina che prevede un ciclo di dieci manipolazioni è in grado di sbloccare contratture muscolari dovute soprattutto a posture scorrette

• Testo di Fiammetta Bonazzi

Fra le tecniche che aiutano a correggere e a migliorare la postura, con benefici che si riflettono positivamente sullo stato di salute dell'organismo nel suo complesso, il Rolfing si distingue per la capacità di sciogliere le tensioni intervenendo in maniera specifica sul connettivo, ovvero l'insieme di tessuti che «tengono insieme» il corpo (inclusi gli organi interni) e ne assicurano la normale mobilità. In concreto il Rolfing - che originariamente si chiamava Integrazione Strutturale e prende il nome da Ida Rolf, la terapeuta newyorkese che ne mise a punto i principi a partire dagli anni Venti del secolo scorso - è un metodo di rieducazione corporea che consiste in un intervento manuale associato all'ascolto delle risposte

corporee generate. L'intento della sua ideatrice, che dopo aver conseguito un dottorato in biochimica alla Columbia University si era dedicata allo studio dello yoga per guarire in particolare chi soffriva di disabilità croniche, avendo lei stessa subito le conseguenze di un calcio sferratole da un cavallo, era infatti quello di aiutare le persone ad alleviare i dolori muscolo-scheletrici partendo dalla stimolazione dei tessuti connettivi. Questi, a seconda della loro posizione, vengono denominati fasce (corrispondono alla pellicola che riveste muscoli e organi), tendini (l'estremità fibrosa del muscolo che lo attacca all'osso) o legamenti (il tessuto flessibile delle articolazioni): poiché è composto in larga parte da collagene, il connettivo risulta molto malleabile e, se scivola «fuori sede», può essere riportato nella sua naturale collocazione, eliminando le problematiche dovute alle situazioni di scompenso, sovraccarico e rigidità. A maggior ragione se protratte nel tempo.

SI RIEDUCA IL CORPO

Secondo Ida Rolf, in effetti, il corpo «ricorda», conserva cioè la memoria dei traumi pregressi, delle malattie e degli atteggiamenti ricorrenti, anche su matrice emotiva - come tenere la testa bassa per timidezza o le spalle curve per cercare protezione - che nel tempo possono dare origine a contratture e dolore. Inoltre bisogna fare i conti con la forza di gravità che già di suo tende a pesare sui tessuti corporei che, per reazione, si con-

traggono, si induriscono, perdono la loro naturale fluidità e aderiscono gli uni agli altri, riducendo l'elasticità dei muscoli e limitando la mobilità generale.

Quando il rolfer (così viene chiamato l'operatore di Rolfing) interviene sul cliente (non si può chiamare paziente perché il Rolfing non è una disciplina medica), «determina un profondo cambiamento nella persona perché va a sciogliere i blocchi profondi che generano disagio», spiega Pierpaola Volpones, già presidente dell'Associazione Italiana Rolfing® (www.rolfing.it), dove rivolgersi anche per individuare un operatore qualificato nella propria zona. «Il termine "blocco" va però inteso in una prospettiva olistica; infatti le tensioni fisiologiche spesso si riverberano in parallelo sul piano psicologico ed ecco perché, durante il primo incontro, il rolfer non si limita a eseguire un'analisi del corpo, ma si premura di indagare anche il vissuto della persona, cercando di renderla consapevole delle cattive abitudini e degli errori posturali reiterati e spiegandole come mettere in atto i comportamenti correttivi». I benefici psicofisici del Rolfing sono molteplici (vedi anche il box) e comprendono miglioramenti della postura, incluso l'atto respiratorio e, di conseguenza, dei processi digestivi. Infatti, nelle persone che trascorrono molte ore al giorno con la schiena curva e il collo allungato verso il videoterminale o con la testa china sul cellulare, è facile che la continua compressione toracica provochi un affaticamento respiratorio, che può

Nelle foto, alcune manipolazioni proprie del rolfing, tecnica ideata un secolo fa dalla terapeuta americana Ida Rolf. Nel corso di dieci sedute l'operatore riesce a trattare tutto il corpo, dalla testa ai piedi.



aggiungersi a un disturbo da reflusso gastroesofageo. In questi casi la disciplina aiuta ad «aprire» le spalle e a recuperare una postura più allineata e naturale, che alleggerisce il lavoro di stomaco e polmoni.

IL PERCORSO STANDARD

Un programma di Rolfing va gestito secondo un timing specifico. «Il trattamento completo richiede dieci incontri, a cadenza settimanale o bisettimanale, possibilmente senza interrompere la sequenza», dice Volpones. «In seguito si potranno prevedere degli ulteriori appuntamenti per il mantenimento». Ogni incontro ha un «tema» preciso. «Nel corso della prima seduta si lavora per liberare il respiro, nella seconda l'obiettivo è quello di ricreare un sano collegamento di piedi e gambe con la Terra, e nella terza vanno bilanciati i fianchi e le linee laterali», riassume l'esperta. «Dalla quarta alla settima seduta il rolfer si dedica nell'ordine: all'interno delle gambe

e al pavimento pelvico, alla zona addominale e all'ileo psoas, all'area che sale lungo la spina dorsale dai talloni fino alla testa, al collo, al capo e alla mandibola. Gli ultimi tre moduli sono riservati al trattamento delle grandi superfici, come le gambe e il bacino, le braccia e le spalle, la schiena e il torace».

Una seduta dura da 60 a 80 minuti. La persona è sdraiata su un lettino da massaggio e l'operatore le si muove tutt'intorno, in piedi. Il lavoro si svolge attraverso un'alternanza di pressioni lente e manipolazioni più o meno energiche «che a volte possono risultare fastidiose, soprattutto quando i tessuti sono molto densi e rigidi ma, in ogni caso, non devono mai procurare dolore», conclude Volpones. «I benefici riferiti fin dalle prime sessioni di trattamento sono movimenti più fluidi, una sensazione di leggerezza, un corpo più rilassato, una maggiore vitalità. Spesso migliorano anche la qualità del sonno e la capacità di concentrazione».

I benefici provati dalla scienza

● **ATTENUA IL DOLORE.** Uno studio condotto al Department of Physical Therapy presso la California State University di Fresno, negli Stati Uniti, e pubblicato sul *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, conferma l'utilità del Rolfing in caso di cervicgia, soprattutto se d'origine posturale. Il metodo risulta d'aiuto anche per chi soffre di mal di schiena, sciatica, problemi di allineamento della colonna vertebrale (cifosi, lordosi e scoliosi), fibromialgia e dolore muscolo-scheletrico: alcune delle procedure di mobilizzazione utilizzate dai rolfer, infatti, stimolano il sistema parasimpatico, con una conseguente e apprezzabile azione analgesica.

● **RIDUCE L'ANSIA.** Il Rolfing potrebbe anche contribuire a ridurre l'ansia: lo certifica una ricerca realizzata da Robert S. Weinberg, della North Texas State University di Denton, Texas, e Valerie V. Hunt, della University of California, Los Angeles, e pubblicata sul *Journal of Clinical Psychology*: lo studio, pur formulato su un piccolo campione (48 persone), ha verificato che le sedute di Rolfing della durata di un'ora, ripetute due volte alla settimana per cinque settimane, hanno indotto una riduzione dell'ansia superiore rispetto a chi, per lo stesso tempo e con la stessa periodicità, svolgeva normale attività fisica.