

Rolfing® Integración Estructural **acaba con el dolor corporal**



Diego Reparaz en una sesión de Rolfing®.

Diego Reparaz

Miembro de la Asociación Española de Rolfing, socio COFENAT nº 11950 (Barcelona)

Tensiones, lesiones, malos hábitos posturales.... Existen dolores que no constituyen un problema médico, pero que afectan a la calidad de vida de las personas. También hay dolores o molestias en el cuerpo que pueden aparecer años después de una cirugía, o de un accidente, o en general después de algún evento que haya generado trauma o estrés en el cuerpo. Por otra parte, el paso del tiempo puede alejarnos de la relación con nuestros propios cuerpos y hacernos olvidar sus mecanismos de relajación y autorregulación.

A todos estos casos, les damos la bienvenida. El proceso de Rolfing, a través de la Serie-10 permitirá reorientarnos y habitar el cuerpo de una manera nueva, que no esté asociada al dolor, sino al placer y al bienestar.

LA FASCIA: UN ABORDAJE FUNDAMENTAL

Rolfing® Integración Estructural es un sistema de manipulación corporal diseñado para organizar el cuerpo en su verticalidad. Su foco principal es la fascia (tejido conectivo). La fascia proporciona una

→ Rolfing® Integración Estructural es un sistema de manipulación corporal diseñado para organizar el cuerpo en su verticalidad

→ Cuando hay dolor en el cuerpo es imprescindible considerar el abordaje desde este nuevo paradigma

estructura sensible que se adapta a las demandas que se le imponen, creando un sistema flexible y móvil. Rodea, sostiene y penetra todos los músculos, huesos, nervios y órganos del cuerpo.

La fascia sana ayuda a que los músculos y las articulaciones se muevan y funcionen correctamente. Considerando la fascia comprendemos como una lesión afecta a zonas muy distantes del cuerpo y aparentemente desconectadas y nos ofrece un nuevo paradigma para observar y trabajar con el cuerpo.

Cuando hay dolor en el cuerpo, es imprescindible considerar el abordaje desde este nuevo paradigma. Cada vez que escuchamos un diagnóstico de dolor inespecífico, probablemente sea porque se ha olvidado considerar la fascia.

A través de la manipulación y la reorientación, un Rolfer® certificado modifica el tono y la forma de la fascia de la persona. Utilizará el tacto y el movimiento para ayudar a sus clientes a mejorar su postura y patrones de movimiento, con el objetivo de que pueda habitar su cuerpo con mayor presencia y placer.

Una de las principales herramientas de evaluación es el cuerpo en movimiento y su relación con la gravedad.



¿Cómo hacer que los efectos de la terapia sean duraderos? ¿Cómo hacer que el dolor no vuelva? La Dra. Ida Rolf nos da dos claves fundamentales:

1. El cuerpo puede cambiar. El medio del cambio es la fascia.
2. El campo que organiza nuestra verticalidad es el de la gravedad.

Una de las características diferenciales de Rolfing es que nuestro interés está puesto en el cuerpo en movimiento. Además de las evaluaciones tradicionales en la camilla, nuestras observaciones se dirigen al cuerpo en movimiento, a las características de ese movimiento. Los movimientos que utilizamos son simples: caminar, sentarse, señalar, empujar, tomar; movimientos que nos informan sobre la condición de la fascia, como también dan cuenta de la coordinación y de la orientación, que

son otros elementos importantes en nuestro enfoque.

En las sesiones de Rolfing se trabaja de forma metodológica, conocida como la Serie-10, que nos permite, en cada sesión, trabajar diferentes áreas y relaciones estructurales del cuerpo. Cuando comenzamos a trabajar con una persona, el cuerpo comienza a despertar. Despertamos a la experiencia de la fascia.

Experimentamos que el cuerpo puede cambiar. Observamos el cambio en el tono y en el movimiento del cuerpo y descubrimos un cambio consecuente en nuestra psique. Se nos presentan experiencias que desafían nuestras ideas. Entramos en un diálogo entre cuerpo, emoción y mente que sobrepasa lo puramente físico, estructural y nos conecta a nuestra propia experiencia e historia. Luego, la integración es posible.



→ “En las sesiones de Rolfing se trabaja de forma metodológica, conocida como la Serie-10”