

Rolfing

Es un método de integración postural desarrollado a comienzos del siglo pasado por Ida Rolf, combina técnicas de masaje profundo y manipulativo, en cierta forma no procura cambiar nada ni forzar nada, "simplemente" pretende devolver el cuerpo a su actitud o postura normal frente a la acción de la gravedad. Es por ello que no podemos catalogarlo como un simple método de masaje, ni como otro medio más de corrección postural, ya que va mucho más allá.

Su aproximación filosófica a la integración postural de Feldenkrais o a los textos de Reich no le restan valor sino antes al contrario, amplían su campo de actuación y convierten al Rolfing en un medio de liberación excepcional de las tensiones internas más escondidas y resistentes a otros tratamientos.

El cuerpo responde al medio, que le demanda cada vez más esfuerzo, con tensión, esa tensión puede ser útil cuando cubre la función de protección, sin embargo cuando se instaura como una reacción automática frente a toda experiencia sensorial que nos alcanza desde el exterior, se convierte en un problema que no hará sino crecer conforme las nuevas tensiones se acumulan sobre las anteriores y el cuerpo no alcanza a recuperarse, a relajarse ante semejante marea de tensión permanente.

La tensión se convierte en dolor y el dolor se cronifica, alcanza el inconsciente y una armadura de dolor y tensión que se erige para protegernos nos destruye lentamente. La rigidez de la armadura dificulta el movimiento, un cuerpo sometido, duro, ve limitada su fluidez, una limitación que alcanzará a estados mentales y emocionales sin duda. La rigidez de una parte acaba alcanzando a la totalidad del ser.

Hay un aspecto que sin ser novedoso resulta muy destacable y al que el Rolfing le sabe extraer todo su valor: el cuerpo no actúa en medio de un lugar imaginario, actúa, se mueve adopta posturas sometido al campo gravitatorio terrestre un campo que lo moldea y/o deforma a lo largo de toda su existencia física.

La acción de la gravedad se tiene muy en cuenta en el rolfing, el cuerpo en armonía con el medio y la Tierra es el generador del campo gravitatorio y el origen de nuestra vida, estamos sometidos a la gravedad como los peces al mar, nuestra mente y cuerpo dependen de ese campo gravitacional tan poderoso, la forma de nuestro rostro, de toda nuestra estructura en realidad dependen de la fuerza de gravedad ya que hemos sido moldeados por ella lentamente a lo largo de toda nuestra vida, no ha pasado ni un instante sin que nos afecte.

El Rolfing permite al individuo una mayor autoconciencia, un conocimiento de si y de las fuerzas que actúan sobre nuestro organismo.

Los beneficios del Rolfing se pueden apreciar tras las primeras sesiones, es posible percibir como la respiración se libera, la tensión en el pecho disminuye, los músculos adaptan su tensión de una forma más natural a los requerimientos gravitatorios, la distensión corporal, la relajación y el contacto pleno de los pies y piernas con la Tierra permiten integrar el movimiento como una función consciente y enriquecedora de la experiencia humana.

El desarrollo de la conciencia, la liberación del miedo, del dolor, el fluir de la energía son efectos secundarios de una técnica que va más allá de la terapia, logra un enriquecimiento de la vida experimentada con creatividad y libertad plenas.

Artículo obtenido en otrasterapias.com