

# ROLFING

## L'armonia del corpo in dieci sedute

La presidentessa: «Migliora la postura, aiuta chi soffre di mal di schiena e gli sportivi»

di ROSALBA CARBUTTI

**C**HILLO PRATICA alla fine di una seduta si sente più leggero. «Si ha quasi la sensazione di essere

più 'alti', spiega la Rolfier dei Rolfing, Pierpaola Volpones (nella foto), presidentessa dell'Associazione italiana Rolfing. Sembra strano? D'altronde se per star meglio può bastare un 'tocco' tutto è possibile. Innanzi tutto meglio

chiarire: non si tratta dei classici massaggi muscolari o rilassanti, nel caso del Rolfing si agisce con manipolazioni profonde sul sistema fasciale — cioè la rete composta da tessuto connettivo che avvolge ossa, muscoli, articolazioni e organi — per poi

passare alla fase 'sensoriale' che permette, appunto, di 'sentire' il proprio corpo ritrovando l'armonia perduta. «E' come quando i bambini giocano con dei mattoncini di legno per costruire

una torre: se i blocchi sono ben allineati difficilmente la torre cederà — spiega la presidentessa — e lo stesso discorso si può fare con il corpo umano: più è allineato rispetto alla forza di gravità, meno fatica si farà a mantenere una

postura corretta». Da qui l'utilità di ricorrere a questo metodo olistico — il cui nome deriva dal cognome della dottoressa americana Ida Rolf che lo inventò tra gli anni '40 e '50 — che guarda alla persona nel suo complesso anche (anzi, soprattutto) per

quanto riguarda i benefici. «Chi si rivolge a un Rolfier — continua — deve considerare che il suo corpo verrà trattato come un insieme di parti collegate tra loro. Se si avverte un dolore al collo, può anche essere che tale disturbo derivi da un appoggio dei piedi non corretto. Certo si può anche agire soltanto sul collo, ma probabilmente il sollievo sarà momentaneo». Per 'aggiustare' la postura e ritrovare l'armonia, però, non basta una singola seduta, ma ce ne vogliono dieci (ognuna costa da 75 euro in su). «Ognuna è diversa dall'altra — spiega Pierpaola Volpones — perché ha un proprio obiettivo: prima s'impara il respiro, poi l'appoggio (dei piedi, delle gambe etc...), poi si riparte dal respiro ma da un altro punto di vista e così via fino ad arrivare alla decima seduta». Da qui è

chiarita l'analogia con lo Yoga. Del resto la stessa dottoressa Rolf iniziò proprio a praticare il Rolfing per aiutarsi nello Yoga. Fu così che intuì come fosse sufficiente intervenire con le mani (con il famoso 'tocco') per accelerare la propria capacità di raggiungere una certa posizione. Ma tale disciplina che vanta nel mondo circa 2 mila Rolfier (40 in Italia), non è solo per amanti dello Yoga in cerca di nuovi equilibri. I 'pazienti' tipo sono degli sportivi (come i tennisti, i calciatori, i giocatori di basket, i maratoneti o i danzatori che vogliono migliorare l'elevazione) o per la maggior parte chi soffre di mal di schiena, di cervicale o ha problemi posturali con sintomi dolorosi dovuti anche a contratture. Insomma i comuni mortali in cerca dell'agognata leggerezza.



## COME SPECIALIZZARSI



**40**  
i Rolfer  
professionisti  
in Italia

**2000**  
i Rolfer  
professionisti  
nel mondo

**75**  
euro circa  
il prezzo  
di una seduta



## LA FONDATRICE



**LA DOTTRESSA**  
americana Ida Paulina Rolf (nella foto) è considerata la fondatrice del metodo Rolfering. Dopo il diploma al Barnard College di New York e il PhD in Biochimica al *College of physicians and surgeons* alla *Columbia university*, divenne professore associato del *Rockefeller Institute for medical research*. Nel 1927 si trasferì in Svizzera dove approfondì il suo interesse per l'omeopatia, l'osteopatia, la chiropratica e le discipline per la mente tra cui lo Yoga. Da queste conoscenze sintetizzò il metodo di 'Integrazione strutturale' poi denominato 'Rolfering'.



**PER CONSEGUIRE** il diploma di 'Rolfer' bisogna seguire un corso della durata di due anni che può essere...ensivo, e si tiene in Germania, Australia, USA, Giappone e Brasile e, da quest'anno, anche modulare in Italia.

Successivamente per conseguire il certificato di 'Rolfer Advanced' devono trascorrere circa tre anni e mezzo nei quali è obbligatorio seguire un training di formazione e accumulare almeno 18 crediti.

Info: Associazione italiana rolfering ([www.rolfering.it](http://www.rolfering.it)); European Rolfering association ([www.rolfering.org](http://www.rolfering.org)); il Rolfering nel mondo ([www.rolf.org](http://www.rolf.org)).