

Equilibrarse con el rolfing

Alineando el cuerpo para que pueda moverse sin esfuerzo, el rolfing aporta una estabilidad y flexibilidad físicas que se reflejan a nivel emocional, y sienta las bases para poder vivir con mayor plenitud.

En un cuerpo erguido, alineado, todo funciona mejor. Las tensiones musculares se atenúan, los fluidos circulan más libremente, los órganos internos pueden cumplir mejor su función... y el optimismo crece. De hecho, los seres humanos nos hemos ido irguiendo a lo largo de millones de años para convertirnos en lo que somos hoy. En ese proceso el cuerpo ha tenido que modificar, no sin esfuerzo, su estructura y su centro de gravedad para mantener el equilibrio. Pero ¿y si no estuviéramos todavía lo suficientemente erguidos? ¿Y si solo nos encontráramos en el camino de estarlo?

Con esta consideración casi metafísica entendía Ida Rolf (1896-1979) el objetivo de la técnica corporal que ella misma creó: el rolfing. Bioquímica estadounidense, pasó años investigando terapias corporales y

holísticas en busca de soluciones para aliviar su propia artritis. Su interés se centró sobre todo en el yoga y la osteopatía. Poco a poco, y tratando también a conocidos y allegados, desarrolló un método de manipulación al que llamó «Integración Estructural» y que luego adoptaría el nombre de rolfing. Hoy existen en el mundo unos mil rolfers o personas acreditadas para practicar rolfing, formación que se imparte solo en centros oficiales de Estados Unidos, Japón, Alemania, Canadá, Brasil o Australia.

Mediante un trabajo que se estructura en diez sesiones, el rolfing se propone alinear el cuerpo sobre su eje a fin de crear las condiciones físicas óptimas para que las personas puedan desarrollarse plenamente a todos los niveles. No trata enfermedades ni síntomas concretos sino que se centra en que el enderezamiento sea lo

más permanente posible, porque entiende que un cuerpo bien alineado estará mejor preparado para recuperar y potenciar su salud tanto física como mental.

Y lo hace poniendo énfasis en dos cuestiones clave: por un lado, tiene en cuenta la relación del cuerpo con la fuerza de la gravedad y no solo la relación que guardan las diferentes partes del cuerpo entre sí; por otro, trabaja sobre las fascias, un tejido blando al que hasta entonces se había prestado muy poca atención.

ENDEREZARSE SIN ESFUERZO

«Tener en cuenta la gravedad fue la idea pionera de Ida Rolf: por mucho que intentemos organizar y aliviar partes del cuerpo, si no se tiene un buen apoyo en el suelo, si hay segmentos del torso que se alejan del eje central, al cabo del tiempo las tensiones vuelven a aparecer. En cambio, si se consigue que el cuerpo se sostenga sobre sí mismo sin esfuerzo, ya no hay necesidad de aliviar las tensiones porque disminuyen por sí mismas y dejan de producirse», explica Bettina Hippel, rolfers desde hace casi veinte años con consulta en Barcelona.

El cuerpo adapta su postura a la gravedad para mantener el equilibrio. Si se flexiona una rodilla y se deja caer el peso sobre la pierna contraria, inmediatamente la cadera y el torso se desplazan para compensar el desvío. Del mismo modo, cuando se echa la pelvis hacia atrás el vientre va hacia delante, o cuando el tórax se hunde la cabeza avanza. Estas com-

EL EJE. La percepción de un eje interior permite integrar los beneficios del rolfing y sentir cómo fluye la fuerza de la gravedad por el cuerpo. Son las manos del terapeuta las que nos guían pero, sobre todo, su presencia y su propia experiencia de ese estado.



FOTOS: MARC COSTA / MODELO: BETH OSTENDORF (FLEHING) / ESTILISMO: MÓNICA KLAMBURG / MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: CARLOS COLELLA / AGRACIAMENTOS: FLOCCOURE HABITAT

CÓMO SE ESTRUCTURAN LAS SESIONES

Son diez sesiones personalizadas de 45-90 minutos. En cada una se incide en zonas concretas.

Al final de cada sesión se dan pautas para que se tome conciencia de los cambios y aprender a moverse de forma más «económica» en la vida diaria.

Entre sesiones transcurre 1 o 2 semanas como máximo, para aprovechar la memoria del cuerpo.

Una vez finalizado el ciclo se dejan pasar 6 meses para que se integre el trabajo. Al cabo de este tiempo, se ve si hay alguna parte del cuerpo con tenden-

cia a descompensarse y crear tensión, y si se considera oportuno se realizan sesiones complementarias.

El precio por sesión oscila entre 85 y 95 euros. **Cada persona** es única y el rolfers se ajusta más o menos a esta estructura según las necesidades.

ALGUNAS DE LAS MANIPULACIONES BÁSICAS DEL ROLFING (I)



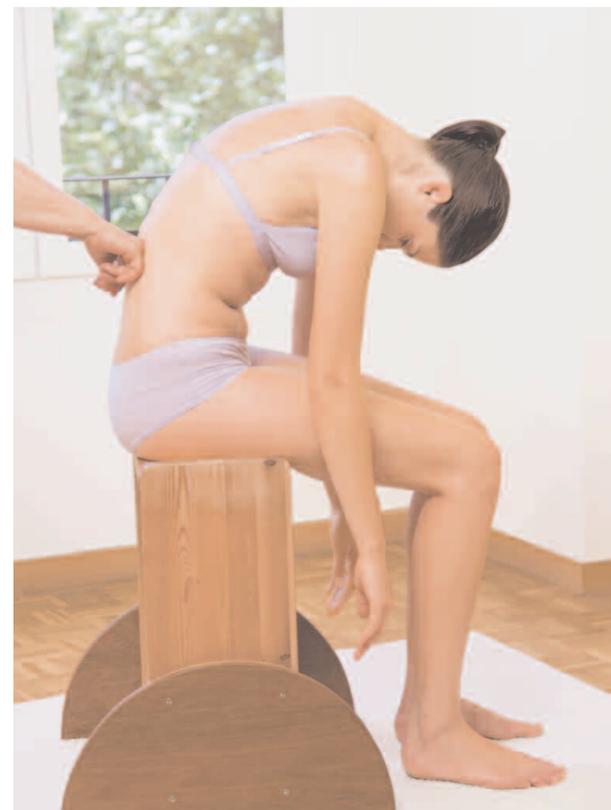
TÓRAX. El objetivo de la primera sesión de *rolfing* es la liberación de las fascias superficiales del tórax para mejorar la inspiración. El *rolfer* percibe con sus manos las restricciones y, mediante suaves movimientos, manipula el tejido hasta que las costillas se mueven sin obstáculo con la respiración y la caja torácica se expande con facilidad en todas las direcciones, también por detrás.



PIERNAS. Los desequilibrios en las piernas tienden a reflejarse en estructuras superiores del cuerpo, a la vez que los problemas posturales alejados de las piernas se transmiten hasta la base, causando una distribución deficiente del peso sobre los pies. El trabajo fascial profundo crea independencia entre los diferentes compartimentos musculares y concede ligereza al caminar.



LÍNEA LATERAL. El buen alineamiento lateral es un factor importante en la postura erguida. Trazando una línea vertical desde la cabeza hasta los pies, debe haber una distribución equilibrada entre la parte anterior y posterior del cuerpo. Liberando las fascias de la cara interior del brazo, los hombros pueden situarse más hacia atrás y descansar, relajados, sobre el tórax.



ESPALDA. Al final de cada sesión de *rolfing* y para equilibrar los músculos de la espalda, se invita a la persona a ejercer presión desde los pies y las piernas hacia la parte anterior de la columna, mientras se va inclinando hacia delante. El *rolfer* emplea la resistencia creada para conseguir alargar las zonas donde las fascias se encuentran acortadas y enseña algunas pautas de movimiento.

pensaciones son habituales en el día a día, y es una suerte que el cuerpo pueda hacerlas. De lo contrario, al mínimo movimiento caeríamos al suelo, pero exigen un esfuerzo y producen tensión.

Podemos imaginar el cuerpo como una torre de bloques perfectamente apilados. En el momento en que uno se desplaza, aunque solo sea un ápice, la torre pierde estabilidad. Para evitar que se venga abajo se puede desplazar otro bloque en sentido contrario para que sirva de contrapeso. La torre aguantará pero no sin cierta tensión, y cuanto más se desplacen los bloques mayor será el esfuerzo que habrá que realizar para mantenerse en pie.

El problema surge cuando esas compensaciones se producen de forma intensa o repetitiva, porque se pueden acabar

instalando en la estructura corporal. Los malos hábitos adquiridos en la infancia a menudo por imitar las posturas viciadas de los adultos, trabajos sedentarios o exigentes, accidentes que obligan al cuerpo a forzar o compensar temporalmente la postura, la propia edad, actitudes y emociones arraigadas que se reflejan en el cuerpo... todos estos factores contribuyen a modificar la estructura corporal.

EL ÓRGANO DE LA FORMA

Todos hemos podido experimentar alguna vez lo bien que sienta apoyar los pies completamente en el suelo, abrir el pecho, llevar los hombros hacia atrás, alargar la columna y dejar que el cuerpo crezca como si fuera tirado por un hilo desde la coronilla. Enderezarse libera y

todo parece más sencillo. Todo... excepto mantener la postura. Al poco rato nos cansa porque nos resulta forzada.

Ida Rolf observó que lo que lleva a vivir esa postura más erguida y natural como una postura forzada es la alteración de la estructura corporal debido a la deformación y endurecimiento de las fascias. Estas capas de tejido conjuntivo forman una red tridimensional que conecta todo el cuerpo, desde la cabeza a los pies, envolviendo y sosteniendo cada músculo, hueso y órgano. Se lo ha llamado el «órgano de la forma», porque es el tejido que delimita la estructura interna al organismo.

Las fascias, en un principio blandas y flexibles, con el tiempo se contraen y se vuelven rígidas. Por otro lado son muy

sensibles a las sobrecargas. Cuando el cuerpo realiza un esfuerzo para compensar una desviación del eje de gravedad, la fascia se deforma. Después puede volver a su sitio y recuperar su forma original, o bien quedar deformada, según la intensidad de la desviación, el tiempo que se mantenga y el estado del tejido. «Las fascias actúan, además, como un traje de danza muy fino que se pega al cuerpo. Al deformarse en algún punto enseguida causan una deformación en otro punto diferente», afirma Bettina Hippel.

Unas fascias en buen estado facilitan el deslizamiento de un músculo respecto a otros, y entre estos y los órganos. También dirigen y limitan el movimiento, protegiendo las articulaciones y permitiendo la correcta distribución del peso

hacia las piernas y los pies. Una fascia desplazada puede acabar adhiriéndose a otras y limitar el movimiento de los músculos, huesos u órganos colindantes. O puede hacer que el cuerpo se acabe amoldando a una forma de estar que permite mantenerse en pie pero a costa de mucha tensión y con un movimiento cada vez más rígido o limitado.

Sin embargo, del mismo modo que las fascias se deforman y se desplazan provocando tensiones, se puede trabajar sobre ellas para invertir el proceso y reorganizar el cuerpo. De hecho, el *rolfing* sostiene que, sin este trabajo de inversión mecánica, cualquier cambio que se provoque en la estructura corporal —relajando un músculo o mejorando la postura— está condenado a ser temporal,

porque las fascias deformadas harán que el cuerpo vuelva a desalinearse.

HACER HABLAR AL CUERPO

Lo primero que se hace en una sesión de *rolfing* es una lectura corporal. Con la persona en pie, el *rolfer* examina dónde coloca más el peso: si delante o atrás, a la derecha o la izquierda. También observa si al respirar hay músculos que tienen el movimiento restringido, si están bien alineados cabeza, hombros, cadera...

«Es importante descubrir dónde se origina cada tensión. ¿Dónde empieza el torso a inclinarse hacia delante? ¿Son los pies poco estables? ¿Están desviadas las rodillas o la pelvis? ¿Tiene espacio el tórax?», aclara la terapeuta. «De todas formas, en cuanto la persona entra por la puerta me fijo en cómo

MANIPULACIONES DEL ROLFING (II)

ISQUIOTIBIALES. El acortamiento de los músculos isquiotibiales dificulta la postura erguida y puede crear dolor o rigidez en la zona lumbar, ya que la fascia de la parte posterior de la pierna transmite las tensiones directamente hacia la espalda. Mediante estiramientos precisos se devuelve a la fascia su longitud óptima y se crea espacio para un movimiento más libre y armonioso. La pelvis gana en movilidad y el impacto del pie sobre el suelo puede transmitirse de manera más suave hacia la columna.



RELACIÓN CADERA Y TÓRAX. Un objetivo del *rolfing* es la creación de espacio, o independencia, entre la cresta ilíaca y las últimas costillas. El *rolfer* utiliza sus manos para flexibilizar las fascias entre cadera y tórax, prestando especial atención a la fascia lumbar. Mediante sencillas instrucciones, invita a realizar respiraciones hondas y observa si el movimiento creado por la inspiración y la espiración se transmite uniformemente desde las costillas hasta la cadera. El contacto preciso de sus manos guía el tejido y ayuda a percibir una nueva sensación de espacio y libertad en la zona tratada, como si el tórax flotara en el espacio.



FASCIA LATA. La fascia lata es una capa ancha de tejido conjuntivo que cubre el costado de los muslos. Su plasticidad y su equilibrio favorecen el movimiento óptimo de los músculos que intervienen en la posición y en el movimiento de la pelvis, y afectan a la relación entre las caderas y las rodillas. El *rolfer* libera y estira la fascia lata aplicando profundas presiones con el antebrazo o el codo. Aunque se trata de una de las intervenciones más intensas del *rolfing*, y a veces incluso dolorosa, su efecto suele ser gratamente percibido como una mayor fluidez en la marcha y un menor esfuerzo en el mantenimiento de la postura erguida.



CUELLO. Después de producir cambios estructurales en diferentes zonas del cuerpo, es necesario adaptar las fascias del cuello al nuevo equilibrio y facilitar el flujo de la energía hacia la cabeza. Como cada sesión de *rolfing*, el trabajo en el cuello también tiene sus objetivos. A veces se busca longitud y una mejor postura para la cabeza, otras flexibilidad y movimiento, o conseguir que los músculos puedan participar en la respiración. Cada persona tiene sus propias necesidades. El trabajo en el cuello al final de la sesión de *rolfing* relaja el sistema nervioso y permite una mejor integración de los cambios producidos.

mo camina, cómo se mueve en relación a mí... Todo eso me da mucha información».

UN ESPACIO DE SEGURIDAD

El resto del trabajo se realiza sobre camilla, aunque para la espalda a veces se usa un banco de altura regulable. Palpando el *rolfer* puede notar los diferentes tramos de fascias y ver si se han adherido a estructuras óseas, si hay fascias superpuestas que hacen que un músculo arrastre a otro... Mediante toques, estiramientos y otras manipulaciones, las va flexibilizando y devolviendo a la buena posición.

Las manipulaciones pueden ser suaves o firmes, a veces incluso dolorosas, por lo que el *rolfer* mantiene con la persona un diálogo constante para asegurarse de que es soportable. Además puede hacerle

participar pidiéndole que lleve la respiración hacia algún punto o que mueva alguna parte del cuerpo.

Al ir liberando las fascias, puede que surjan emociones. «Se crea un espacio de seguridad para que estas se puedan expresar con naturalidad», explica Bettina Hippel.

LAS SESIONES PASO A PASO

Si bien el propósito global es alinear el cuerpo sobre su eje, en cada sesión se persiguen unos objetivos concretos que permiten estructurarlas en tres bloques: **Sesiones 1 a 3.** El objetivo global es favorecer un movimiento respiratorio libre. En la primera sesión se trabaja la capacidad de inspiración, movilizandolos hombros, tórax y caderas. En la segunda se crea la base para una buena estructura

corporal mejorando el apoyo de los pies y dándoles independencia respecto a las piernas. En la tercera se busca el equilibrio entre la parte frontal y dorsal del cuerpo, de forma que mirado de perfil no se incline hacia delante ni hacia atrás.

Sesiones 4 a 7. Este es el núcleo central del trabajo. Se trabajan el control y el abandono de la pelvis, para que pueda transmitir mejor el movimiento del cuerpo; los intestinos, creando espacio para los órganos internos; la liberación de la columna vertebral y el sacro; y la cabeza. **Sesiones 8 a 10.** En el tramo final se trata de consolidar el trabajo realizado y dar estabilidad a la nueva estructura. En las dos primeras se procura mejorar la relación del espacio interno con el exterior. La última sesión se dedica a integrar los

cambios, dando sensación física de continuidad por todo el cuerpo.

ESTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD

A medida que avanzan las sesiones la persona va enderezándose, aumenta su capacidad respiratoria y gana libertad de movimiento. Hay quienes perciben los cambios más a nivel físico y quienes lo hacen a nivel más emocional o psicológico, aunque siempre en forma de mayor estabilidad y flexibilidad. «El *rolfing* sienta los cimientos emocionales. Una persona que se siente sólida y estable, con el cuerpo bien apoyado y pocas

tensiones, percibe el mundo de otra manera», aclara Bettina Hippel. «Es interesante ver cómo esos cambios son reforzados por el entorno: alguien que transmite seguridad, que se mueve con fluidez, recibe una respuesta más positiva de quienes le rodean».

INFORMACIÓN

LIBROS
«Rolfing»
Ida Rolf
Ed. Urano

WEBS
En la Asociación Española de Rolfing y la European Rolfing Association se incluyen listados de *rolfers* acreditados:
• www.rolf.org.es
• www.rolf.org

ALIARSE CON LA GRAVEDAD

En un cuerpo alineado se podría dibujar una plomada desde orejas, hombros, caderas, rodillas y tobillos, de forma que cada bloque descarga su peso equilibradamente sobre el inferior hasta llegar al suelo. Ahora bien, aunque es el trabajo sobre las fascias lo que permite que ese cambio

en la estructura sea permanente o incluso pueda evolucionar, es la gravedad, en última instancia, la que lo consolida.

«Al transmitir el cuerpo su peso hacia el suelo, la tierra se lo devuelve como un empuje, un fluir de la energía hacia arriba, que le permite moverse de una forma diferente», sostiene Bettina Hippel. O como decía Ida Rolf: «La gravedad es el terapeuta». En lugar de perder energía luchando contra la gravedad, el cuerpo se alía con ella y la convierte en la fuerza amiga que le da impulso para moverse libremente, aprender a mirar el mundo con otros ojos y acaso ponerse cada día un poco más recto. ■

MAYRA PATERSON

(Sesión de fotos y asesoramiento: Bettina Hippel - www.rolfing-bettinahippel.es)

