

Guía práctica al método Rolfing® IE

Por Owen Marcus

Admito que llamar “Rolfing” a una técnica, no fue la mejor decisión de marketing. Seguramente, tampoco le gustaría a su fundadora, la Dra. Ida Rolf. No fue decisión suya, sino que la etiquetaron así.

Este libro electrónico pretende ser una guía sencilla y rápida sobre el método Rolfing® de Integración Estructural (IE), con todo lo que necesitas saber sobre su funcionamiento, sus beneficios, etc.

Vivo en una pequeña ciudad de Idaho, así que con esta guía no busco aumentar el trabajo en mi consulta. No pretendo atraer a ningún lector para que acuda a realizar una sesión conmigo. Tan solo espero ayudar a todas aquellas personas que simplemente estén interesadas en recibir Rolfing® IE.

Traducido por la Asociación

Española de Rolfing® IE

www.rolf.org.es



Contenidos

<i>Cuatro razones para hacer Rolfing® IE</i>	3	¿Es Rolfing® IE simplemente un tipo de estiramiento?.....	9
Liberar la tensión crónica.....	3	¿Es Rolfing® IE doloroso?.....	9
Mejorar el rendimiento	3	¿Cómo trabaja Rolfing® IE con el dolor?.....	10
Mejorar la calidad de vida.....	4	¿A qué edad puede realizar Rolfing® IE?.....	10
La mejor inversión.....	4	¿Qué efectos tiene sobre el proceso de envejecimiento?...	10
<i>Principales beneficios</i>	5	¿Qué efectos tiene sobre el estrés postraumático (TEPT), la fatiga crónica, la fibromialgia y la depresión?.....	10
¿Para qué sirve Rolfing® IE?.....	5	¿Qué opina la comunidad médica?.....	10
Estructura.....	5	¿El seguro cubre el tratamiento?.....	10
Tejidos blandos.....	6	¿Qué sucede durante una sesión de Rolfing® IE?.....	11
Estrés.....	6	¿Cómo encuentro un buen Rolfer™?.....	11
¿En qué casos Rolfing® IE resulta más efectivo?.....	7	<i>Comentarios finales</i>	12
En qué consiste el método Rolfing® IE.....	7	No todos los "Rolfers" son Rolfers™.....	12
La liberación.....	8	<i>Los resultados pueden variar</i>	12
Rolfing movimiento™.....	8	Para más información.....	12
<i>Preguntas frecuentes</i>	9	Aviso legal.....	12
¿Es obligatorio realizar las diez sesiones?.....	9	Rolfing® IE es una marca registrada del <i>Rolf Institute of Structural Integration</i>	12
¿Con qué frecuencia tengo que hacer sesiones?.....	9		
¿Es Rolfing® IE seguro?.....	9		



Cuatro razones para hacer Rolwing® IE

Liberar la tensión crónica

Cuando llegan a la consulta de un profesional de Rolwing® IE (Rolfier™), muchas personas reconocen haberlo “intentado todo” para resolver su problema o dolencia. Algunas ya han invertido mucho dinero en tratamientos quirúrgicos, medicación terapias físicas, quiropráctica, ... pero sin obtener resultados satisfactorios. En ocasiones, y tras infinidad de pruebas, los especialistas no descubren nada. Esto provoca que algunos de sus pacientes sean tildados de hipocondríacos. O peor aún, relegados a tomar medicamentos psicotrópicos para tratar sus “problemas emocionales”.

En dichos casos, las terapias de salud holística son una excelente alternativa para ir más allá de la simple identificación de la causa y acompañar a la persona en su recuperación. Por ejemplo, el Rolwing IE está especialmente indicado en el tratamiento crónico de los tejidos blandos y las fuentes de estrés. Y es que, a medida que envejecemos, acumulamos más y más tensión en nuestro cuerpo. Un exceso de estrés y una tensión que termina acumulándose en el sistema conectivo o fascia. Este tejido, blando y moldeable, envuelve los órganos internos de nuestro cuerpo. Los masajes y manipulaciones profundas del Rolwing actúan directamente sobre dicho tejido. Un trabajo que permite liberar la acumulación crónica de tensión en la fascia y evitar que siga afectando los huesos, las articulaciones y los órganos internos.

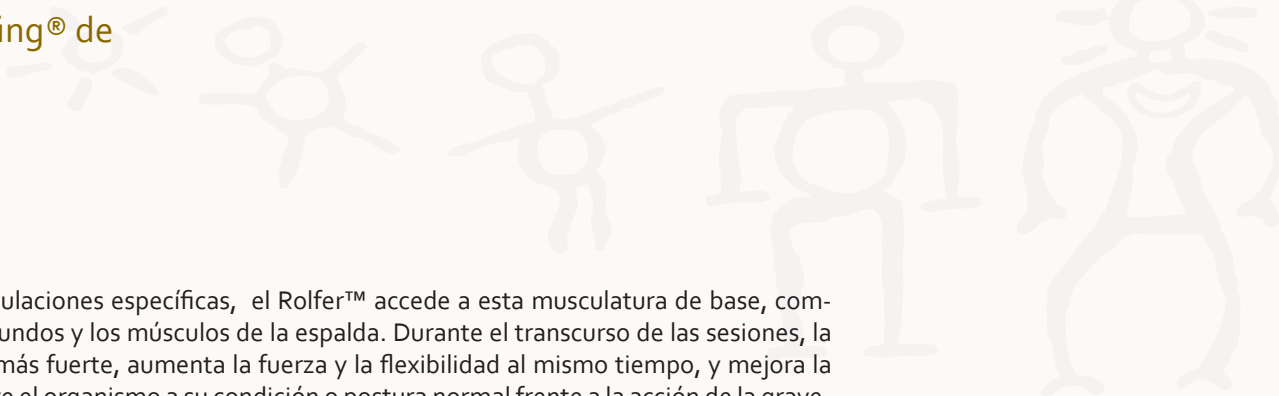
No existe una prueba clínica que permita observar la acumulación de la tensión fascial. Tampoco hay ningún medicamento o terapia física capaz de liberar el estrés acumulado. Con el paso del tiempo, esto genera la aparición de diferentes puntos de tensión que tiran de tus huesos, articulaciones y órganos internos. Para la mayoría de clientes, hasta que esa tensión crónica no se libera, no se consigue cierta mejoría duradera. Precisamente, uno de los objetivos del Rolwing IE es liberar dicha tensión crónica, ayudando al cuerpo a curarse a sí mismo.

Mejorar el rendimiento

Un cuerpo tenso suele ser más propenso a las lesiones y al dolor. Además, su rendimiento es limitado. Es como si tratáramos de movernos con un traje demasiado ajustado. Con los años, la tela ha encogido perdiendo la propia conciencia del rendimiento de tu cuerpo.

Ya en 1960, los especialistas en Rolwing IE centraban parte de su trabajo en los músculos de la espalda. Algunos los tomaron por locos, pero actualmente terapias en auge como el yoga o el Pilates han acabado dándoles la razón. Según dichas terapias, cuando el movimiento y la energía se genera desde los músculos más profundos, se obtienen mejores resultados y hay menos probabilidades de lesionarse. Sin la fuerza de esa base, de ese núcleo, la transferencia de movimiento desde el centro del cuerpo a las extremidades es menos eficaz. Ante dicha carencia, se exige un mayor esfuerzo a los otros grupos musculares, con el consiguiente riesgo de sufrir lesiones.

Guía práctica del método Rolwing® de integración estructural



A través de una serie de masajes y manipulaciones específicas, el Rolfer™ accede a esta musculatura de base, compuesta por los músculos abdominales profundos y los músculos de la espalda. Durante el transcurso de las sesiones, la persona tratada va adquiriendo una base más fuerte, aumenta la fuerza y la flexibilidad al mismo tiempo, y mejora la postura y la estabilidad. Asimismo, restituye el organismo a su condición o postura normal frente a la acción de la gravedad. De hecho, el uso correcto de la musculatura profunda y el uso natural de la fuerza de la gravedad van de la mano y permiten aumentar considerablemente el rendimiento deportivo. Trabajando con deportistas de élite aprendí que esta relación marcaba la diferencia cuando ganaban.

Mejorar la calidad de vida

La mayoría de las personas que recurren al Rolwing® IE lo hacen para aliviar algún tipo de dolor crónico. Un dolor que, transcurridas unas pocas sesiones, suele desaparecer. La acumulación de tensión desaparece y se recupera el control sobre el cuerpo y la mente. Cuando esto se alcanza, la persona vuelve a la consulta para aprender a mantener la sensación de bienestar general. Lo que para algunos parecía ser un problema de bloqueo emocional, simplemente se desvanece al liberar la acumulación de tensión crónica.

Aprendiendo a respirar naturalmente, aprendiendo a estar relajado, el dolor desaparece y, en consecuencia, mejora la calidad de vida. Solo a partir de entonces, cuando la tensión ya es historia, cuando el traje ya no aprieta, la persona se siente aliviada, liberada.

La mejor inversión

Aunque suene extraño, muchos de mis clientes han acabado considerando como algo positivo el fuerte dolor crónico que padecían ya que, gracias a él, descubrieron el Rolwing IE. Fue ese dolor el que finalmente los llevó a intentar una terapia poco conocida pero tan efectiva.

Pero, ¿cuánto esperaron, cuánto sufrieron antes de reaccionar y dar el salto? Imaginen una cazuela llena de agua fría en cuyo interior nada tranquilamente una rana. Alguien enciende el fuego y poco a poco el agua se va calentando. La rana se adapta al cambio progresivo de temperatura hasta que el agua hierve y ya no tiene fuerzas para saltar fuera. En cambio, si la rana hubiese caído directamente en agua hirviendo, en apenas un segundo habría saltado al exterior.

El dolor se desarrolla lentamente y no pensamos en cambiar nada de nuestro entorno. ¿Por qué esperar a que el agua hierva? ¿Por qué aguantar el dolor durante tanto tiempo? Y es que hasta que no nos encontramos mejor, no sabemos lo que nos faltaba. El método Rolwing IE es una excelente inversión, no solo te beneficia como terapia para eliminar el dolor existente, sino como una eficaz forma de prevenir futuros trastornos y dolencias.

Tras recibir las sesiones de Rolwing IE, son muchos los clientes que valoran más el hecho de volverse a sentir vivos, más que la desaparición del propio dolor.



Principales beneficios

Nota: Este listado no supone una garantía de resultados, sino que se trata de los beneficios más habituales que los Rolfers™ observan en sus clientes.

- Reducción de la tensión muscular crónica y el dolor
- Prevención de lesiones y mejora en la recuperación
- Mejora del rendimiento deportivo
- Mejora de la resistencia
- Mejora de la postura y el movimiento
- Apariencia más saludable
- Curación del trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Pérdida de peso y reducción de la celulitis
- Mejora de la circulación sanguínea
- Mejora en el funcionamiento del sistema digestivo
- Mejora en casos de fibromialgia y fatiga crónica
- Prevención y mejora de lesiones causadas por movimientos repetitivos
- Aumento de la flexibilidad y la coordinación
- Desaparición del dolor de cabeza crónico
- Mejora en los problemas de columna
- Eliminación del dolor asociado con el síndrome de la articulación temporomandibular (TMJ)
- Reducción del estrés emocional
- Aumento de la energía y del bienestar personal
- Favorece la relajación y el sueño
- Aumento de la percepción del propio cuerpo

Si tus objetivos o problemas de salud se engloban en alguna de estas categorías, el método Rolfing IE puede resultarte muy beneficioso.

¿Para qué sirve Rolfing® IE?

Estructura

Los Rolfers™ llaman estructura a lo que comúnmente conocemos como postura. Una postura que viene determinada por el comportamiento de la estructura del cuerpo. Es decir, nuestro cuerpo se moverá según sea su orden estructural. Para empezar, lo que suele considerarse como una buena postura (con los hombros hacia atrás, el abdomen hacia adentro y el pecho hacia afuera) es más indicativo de una situación de estrés que de una correcta alineación del cuerpo.

La clave para adoptar una buena postura está en hacerlo sin apenas esfuerzo. De hecho, la mayoría de músculos que

Guía práctica del método Rolwing® de integración estructural

usamos para mantenernos de pie y movernos no fueron diseñados para esta función. Y cuando uno de estos músculos, o cualquier otra parte del cuerpo, realiza un trabajo para el cual no está diseñado, dicho sobreesfuerzo puede producir una situación de tensión física.

Si quieres recuperar una postura correcta, así como un movimiento más grácil y armonioso, búscate un Rolfer™. Liberando la tensión crónica, y con un poco de entrenamiento, puedes aprender a mejorar significativamente tu apariencia y tu forma de moverte.

Tejidos blandos

Los músculos y la fascia (tejido moldeable que envuelve los órganos internos) son los llamados “tejidos blandos” del cuerpo. Este último fue bautizado por el Dr. Hans Seyle como el órgano del estrés, en su libro “Estrés. Un estudio sobre la ansiedad”, publicado en 1950. Y es que cuando el estrés, físico o emocional, no se libera, tiende a almacenarse en la red fascial que recorre todo el cuerpo provocando una tensión física que se mantiene incluso cuando se supera el estado de estrés.

No existe ningún medicamento o cirugía capaz de liberar dicha tensión. Si bien es cierto que determinados tratamientos de salud holística, como la acupuntura o el masaje, contribuyen a liberar la tensión muscular más aguda. Por su parte, el método Rolwing IE destaca como la técnica más recomendable para aliviar la tensión muscular crónica, fruto del estrés, las malas posturas o las lesiones.

Con frecuencia los Rolfers™ escuchan a sus clientes decir que “se sentirían mejor si alguien consiguiera aflojarlos”. El método Rolwing® IE no solo libera la tensión muscular crónica, sino que evita que vuelva a aparecer mediante una correcta organización del cuerpo.

Estrés

Nuestro sistema nervioso simpático está diseñado para activarse en situaciones de peligro con el instinto de luchar o salir huyendo. Lamentablemente, cuando llevamos una vida estresante, y debido a cómo aprendiste a enfrentarte con ese estrés, puede que nunca dejes esa respuesta de supervivencia. El efecto de esta respuesta acaba acumulándose y perpetuándose por la tensión existente en la fascia. De esta forma, la respuesta a una situación de estrés se mantiene activa. Es como si el pedal del acelerador quedara atascado, manteniendo a tope las revoluciones del motor, incluso cuando estamos inactivos. Si eso ocurriera en un coche, el motor se quemaría. En nuestro cuerpo, el resultado es que envejece antes de tiempo si continuamente experimenta estrés.

Gracias a las investigaciones sobre el trastorno por estrés postraumático (TEPT), se sabe cada vez más acerca de la fisiología y los efectos del estrés crónico. Las personas que padecen este trastorno ya no están expuestas a una situación de estrés pero continúan padeciendo una respuesta traumática. Muchas de ellas acuden al método Rolwing IE.

Varios estudios han demostrado que el Rolwing IE reduce la respuesta que una persona tiene ante una situación de estrés. Esto significa que ayuda a mantener la calma ante aquellos factores que pueden provocarte un estado de estrés y a evitar una reac-

Guía práctica del método Rolfing® de integración estructural



ción de tipo fisiológico. Tu cara no tiene que descomponerse. Tu pulso no tiene que descontrolarse. Simplemente nos ayuda a reconocer un factor de estrés y responder a él apropiadamente.

¿En qué casos resulta Rolfing® IE más efectivo?

El método Rolfing® IE es la mejor opción para reducir o eliminar la causa del dolor crónico. Con la liberación de tensiones crónicas, el cuerpo puede curarse a sí mismo.

En cambio, no es efectivo en el tratamiento de problemas sistémicos, como los trastornos genéticos, el cáncer o las enfermedades crónicas. Su efecto terapéutico de Rolfing IE disminuye cuando la causa o el efecto del problema no pertenece al ámbito de la estructura corporal, los tejidos blancos o el estrés. Por otra parte, en determinados casos puede que la terapia con Rolfing IE no incida directamente sobre la enfermedad pero sí que ayude a la recuperación de la persona convaleciente. Así se ha demostrado, por ejemplo, en los pacientes que padecen el síndrome postpolio.

El método Rolfing IE es tan eficaz en el tratamiento de las enfermedades crónicas como en los trastornos agudos. Otras terapias, como el masaje, la osteopatía y la acupuntura, también resultan eficaces en estos casos. En cuanto a los problemas de espalda, el Rolfing no puede evitar que la rigidez vuelva a hacer acto de presencia, pero evita que la tensión muscular vuelva a acumularse. Asimismo, siempre es recomendable combinar el trabajo del Rolfer™ con otro tipo de tratamientos o terapias. En el caso de padecer problemas agudos, los masajes siempre resultan más efectivos. La terapia física es la más recomendable cuando se trata de la rehabilitación lesiones o casos de cirugía. En cuanto al tratamiento de las articulaciones, se recomienda la osteopatía. Mientras que el trabajo de los Rolfers se centra en el tratamiento de los problemas crónicos asociados a los tejidos blandos y que afectan a la estructura del cuerpo, así como a su respuesta al estrés.

En resumen, cuando el cuerpo necesita liberar la tensión persistente y sus problemas asociados, el método Rolfing IE es una de las terapias más eficaces.

¿En qué consiste el método Rolfing® IE?

El proceso del método Rolfing IE se basa en un conjunto de sesiones de una hora de duración. Cada sesión se centra en un objetivo y en una región específica del cuerpo. Dichos objetivos y zonas a tratar varían según el caso particular de cada cliente. El Rolfer tratará de forma inmediata aquello que más te preocupa. Él o ella darán tratamiento a las razones que lo provocan y alinearán tu cuerpo con la gravedad para que los cambios sean duraderos.

La sesión se hace en ropa interior, bañador o con la ropa que usas para practicar ejercicio. La sesión empieza con pequeñas observaciones del paciente sentado, de pie y caminando. A continuación, el paciente se acuesta en una camilla. Con la ayuda de sus manos, antebrazos y codos, el terapeuta libera los tejidos blandos con la intención de contactar más profundamente con el cuerpo del paciente. A través de este proceso de escultura, el cliente puede experimentar una profunda liberación de la tensión crónica. El Rolfer™ sigue trabajando al ritmo en que los tejidos blandos del cliente

Guía práctica del método Rolfin® de integración estructural



liberan la tensión acumulada. Para liberar las adherencias del tejido conectivo o fascia se aplican diferentes manipulaciones, presiones y masajes profundos de cierta intensidad. De todas formas, el Rolfer trabaja siempre con delicadeza y sensibilidad para evitar molestias en el paciente.

El trabajo de un Rolfer es parecido al de un ingeniero en estructuras, pues ambos son capaces de evaluar las debilidades estructurales que a la larga pueden comportar determinados problemas. Las grietas de una pared pueden aparecer por un problema en la cimentación del edificio. Si éstas se reparan pero la estructura sigue siendo deficiente, tarde o temprano el problema volverá a aparecer. En el cuerpo humano sucede algo parecido. Hasta que la estructura, la postura y el movimiento no sean correctos, los trastornos y dolencias seguirán apareciendo.

Los profundos cambios que se experimentan con el Rolfin® IE pueden tardar hasta un año en manifestarse completamente. Y es que cuanto mayor cantidad de tejido conectivo restringido tenga el cuerpo, mayor tensión padecerá. Por eso, es normal que un paciente no experimente cambios evidentes en su cuerpo tras las diez primeras sesiones y tarde varios meses hasta que el trabajo del Rolfer se haya integrado por completo.

La liberación

El hecho de que el paciente se mantenga acostado sobre una camilla permite al Rolfer apoyar fácilmente su codo sobre las distintas partes de su cuerpo. Es completamente normal que ante las primeras presiones y manipulaciones profundas, el cliente muestre cierta resistencia. Durante esta fase, el Rolfer no aumenta la presión sino que se mantiene a la espera hasta que los tejidos del paciente empiezan a relajarse. A través de dicho estado de relajación, en lugar de dolor, el cliente empieza a percibir sensaciones intensas. Una intensidad que desaparece a medida que se produce la liberación de la tensión. Y cuanto mayor es esta liberación, mayor sensación de placer se experimenta.

Las intensas sensaciones de esta fase son muy parecidas a las experimentadas durante los estiramientos musculares. El cuerpo aprende a relajarse. Tras la primera sesión, las tensiones o la hipersensibilidad se convierten en sensaciones placenteras. El paciente aprende a relajarse y a mantenerse relajado. La estimulación (es decir, la presión ejercida) empieza con cierta resistencia por parte de los tejidos del cliente y termina con una agradable sensación de relax.

El proceso para aprender a relajarse profundamente varía en cada individuo. Los tipos duros como yo suelen tardar más tiempo que las mujeres en relajarse. Pero eso ya lo sabías...

Rolfin Movimiento™

La Dra. Rolf daba especial importancia al desarrollo del movimiento con el fin de ayudar a los pacientes en sus cambios e integración. Desde el principio, los Rolfers siempre han recibido un exhaustivo entrenamiento en relación al movimiento. Actualmente, la mayoría de ellos cuentan con el certificado que los acredita como especialistas en Rolfin Movimiento™.

Desaprender los malos hábitos y aprender formas más eficaces de utilizar el cuerpo puede resultar muy beneficioso. Algunos Rolfers™ integran esta formación en sus sesiones. Otros lo hacen por separado, en sesiones específicas de Rolfin

Guía práctica del método Rolfing® de integración estructural



Movimiento™. De cualquier forma, esta concienciación puede resultar muy útil. La idea es ir más allá de la simple ergonomía y aprender a usar mejor tu propio cuerpo.

Preguntas frecuentes

¿Es obligatorio realizar las diez sesiones?

No. La mayoría de Rolfers programan el número de sesiones sobre la marcha. De hecho, incluso es posible cambiar de terapeuta durante las mismas. Es tu cuerpo y tu dinero.

¿Cuál es la frecuencia de las sesiones?

En general, se puede acudir al Rolfer entre dos veces a la semana y una vez al mes. La mayoría de los pacientes suelen acudir una vez por semana. La frecuencia depende de la capacidad que tenga nuestro cuerpo para integrar el trabajo del Rolfer, así como de lo que más nos convenga.

¿Es Rolfing® IE seguro?

Sí. Siempre que no se tenga alguna de las contraindicaciones mencionadas anteriormente, el Rolfing IE es seguro. El objetivo de un Rolfer no consiste en forzar el cambio, sino en producir los cambios pertinentes mediante la liberación de los tejidos blandos. Si el Rolfer realiza manipulaciones excesivamente profundas o trabaja demasiado rápidas, el tejido blando no se libera. El mayor riesgo es que desperdiciemos nuestro tiempo y nuestro dinero.

¿Es simplemente un tipo de estiramiento?

No. El método Rolfing IE va más allá del masaje o el yoga, pues trabaja liberando zonas más restringidas y difíciles del cuerpo. En general, el masaje suele ser más efectivo en zonas poco tensionadas. Por ejemplo, en el caso de hombres con piernas fuertes y gruesas, el efecto del masaje no suele ser totalmente satisfactorio. En cambio, una vez que el Rolfing IE libera estas zonas concretas, el masaje resulta más efectivo.

¿Es Rolfing® IE doloroso?

No. Es cierto que Rolfing IE tuvo cierta reputación de ser doloroso en el pasado. Pero hoy en día, las técnicas han mejorado y se han refinado para alcanzar los objetivos con el mínimo de molestias. Puede que el cliente sienta un aumento de intensidad en algún área determinada que esté tensa. Pero no es el típico dolor que provoca una lesión, sino el que se siente por la tensión acumulada. Si en algún momento, la sensación de dolor resulta excesiva, podemos pedirle al Rolfer que se detenga. Tú siempre estás al mando..

¿Cómo trabaja Rolfing® IE el dolor?

En los casos de dolor crónico, se le dice al cliente que no hay nada malo en lo que siente. He tratado a algunos clientes que previamente habían sido enviados a la consulta del psiquiatra para tratar su "dolor imaginario". Lo que es intere-

Guía práctica del método Rolwing® de integración estructural

sante en el caso particular del dolor en los tejidos blandos, es que no existen pruebas definitivas para evaluar dicho dolor.

A menudo, el dolor se convierte en una condición que aumenta de intensidad y que únicamente se trata a base de medicamentos. Para muchos, la clave para terminar con ese dolor reside en la liberación de la tensión y en la capacidad que tiene el propio cuerpo de relajarse. Efectivamente, suena simple –a veces es así de simple–. Existe una interesante relación entre el dolor y la conciencia. Cuanto más dolor tienes, menos conciencia tienes del mismo. Lo contrario también es posible. Cuando más consciente eres, al principio puedes sentirte incómodo, pero más capaz eres de deshacerte de la tensión que causa el dolor.

El objetivo de un Rolfer™ es ayudarnos a liberar la tensión crónica y el dolor. Pero solo podrá hacerlo si el paciente se relaja. Y para que esto suceda, primero debemos sentirnos seguros y bajo control. A continuación, dejar de lado todo aquello de lo que anteriormente no éramos conscientes, ni teníamos la capacidad de liberar.

¿A qué edad se puede realizar Rolwing® IE??

Puede hacerlo cualquiera, desde niños hasta personas de la tercera edad.

¿Qué efectos tiene sobre el proceso de envejecimiento?

Cuando se libera la tensión en la fascia, la estructura del cuerpo se vuelve más resistente en su estructura, así como el movimiento y su apariencia. La mayoría de los clientes se sienten rejuvenecidos, ya que sus cuerpos se comportan como cuando eran jóvenes. Muchas de las causas que contribuyen al proceso de envejecimiento se deben al estrés y la tensión.

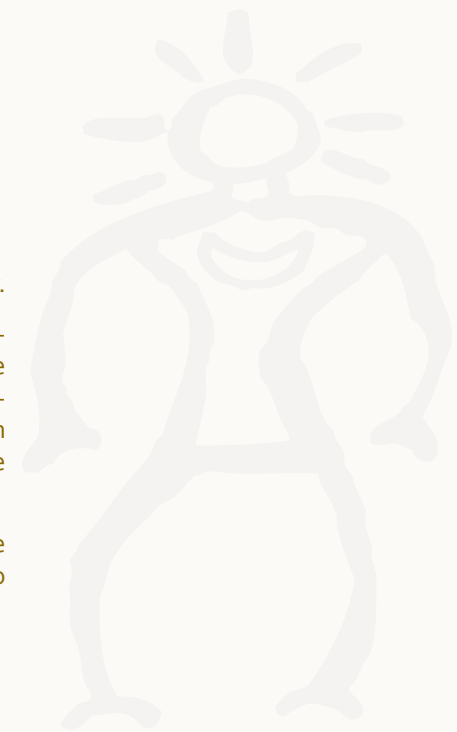
¿Qué efectos tiene sobre el estrés postraumático (TEPT), la fatiga crónica, la fibromialgia y la depresión?

A menudo, la causa común de estas enfermedades debilitantes es el agotamiento físico de un cuerpo atrapado por la hiperexcitación o la supervivencia. Con el tiempo, cualquier persona expuesta a un estrés constante se adapta a la tensión. Acaba acostumbrándose emocionalmente a su presencia y vive en un constante estado de alerta. Pero no importa lo fuerte que uno sea, al final, el estrés continuo nos acaba desgastando. Por otra parte, los signos externos de dicho estado son difícilmente demostrables y visibles.

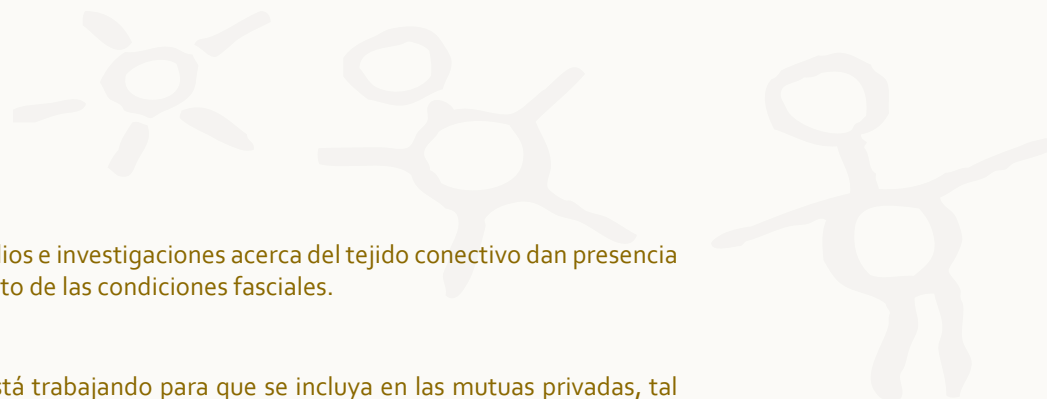
Para sanar esta situación, lo primero es salir de ese estado de supervivencia, dejar de pisar el acelerador. Hasta que el cuerpo no se sienta completamente seguro, continuará asignando recursos para su supervivencia. El método Rolwing IE permite liberar el estrés y la autoperpetua respuesta de supervivencia que se almacena en el tejido. Una vez que el cuerpo reduce su ritmo, los recursos destinados a la supervivencia pueden utilizarse para la autosanación. Solo entonces, el cuerpo puede descansar y, en consecuencia, sanar.

¿Qué opina la comunidad médica?

Existe una creciente tendencia a que los médicos recomienden el método Rolwing® IE a sus pacientes en casos de trastornos crónicos. Hay una considerable comprensión y aprecio hacia dicha terapia, en parte gracias a que un buen número



Guía práctica del método Rolfing® de integración estructural



de médicos son clientes de Rolfing IE. Los recientes estudios e investigaciones acerca del tejido conectivo dan presencia al método Rolfing IE como terapia válida en el tratamiento de las condiciones fasciales.

¿El seguro cubre el tratamiento?

De momento, en España no está cubierto, aunque se está trabajando para que se incluya en las mutuas privadas, tal como ya sucede en países como Holanda, Suiza y Alemania.

¿Qué sucede durante una sesión de Rolfing® IE?

A causa de las manipulaciones y los masajes profundos del Rolfer, el paciente experimenta diferentes sensaciones. Una sesión de Rolfing IE no es un masaje, pero al igual que sucede en éste, el cliente entra en un estado de relajación. Es normal dormir profundamente la noche siguiente y experimentar cierta sensación de relajación o cansancio durante los días posteriores.

En general, no se experimenta dolor alguno tras la sesión. Si aparece, no es como el dolor de una lesión, sino más bien como el que se siente tras una sesión de estiramientos o de entrenamiento. Tras recibir una sesión de Rolfing IE, se aconseja no practicar ejercicio durante lo que queda de jornada. Al día siguiente, ya podremos hacerlo sin problemas.

¿Cómo encuentro un buen Rolfer™?

Una buena forma de empezar es pedir consejo a otras personas que ya pasaron por las manos de un Rolfer. Al contactar con él, hágale todas las preguntas necesarias y luego confíe en su instinto. La mayoría de Rolfers ofrece una primera consulta gratuita. Lo mejor para disipar sus dudas es realizar una sesión. Según mi experiencia, es bastante improbable que el Rolfer nos cause dolor alguno. De hecho, es mucho mayor el riesgo de los efectos de la tensión sobre nuestro estado de salud. Lo peor que nos puede pasar es no dar con los resultados que pretendíamos conseguir.

Anímate y prueba a hacer una sesión.



Comentarios finales

No todos los "Rolfers" son "Rolfers™" .

Cada vez hay más gente que asegura hacer Rolwing® IE; eso es bueno porque significa que Rolwing IE es la terapia del momento.

Pero, en realidad, muchos terapeutas no hacen Rolwing IE, ya que no fueron entrenados en el Rolf Institute. Cuando uno de ellos asegura haber sido entrenado en el "método Rolf", lo más seguro es que probablemente no sea un Rolfers™.

A lo largo de los años, cuando he seguido alguna reclamación sobre un Rolfers, normalmente resultó que dicho terapeuta no era un Rolfers™. Si tienes alguna duda, lo mejor es que acudas a la web de la Asociación Española de Rolwing IE en para comprobar que la persona a la que quieres acudir es un Rolfers™ certificado. El terapeuta puede ser bueno en lo que hace, pero no está haciendo Rolwing IE si no está certificado como Rolfers.

Los resultados pueden variar

A lo largo de 30 años de experiencia con Rolwing IE y miles de clientes tratados, he aprendido mucho sobre lo que esta técnica puede y no puede hacer. He intentado usar mi experiencia con Rolwing IE para ayudarte a decidir si realmente es apropiada para ti. No es para todo el mundo; pero por favor usa este libro electrónico como guía si crees que puede ser una técnica apropiada para ti.

Para más información

Hemos creado www.rolf.org.es como referencia en español sobre Rolwing® IE.

Se puede obtener más información sobre The *Rolf Institute of Structural Integration* en www.rolf.org ; o información sobre Rolwing® IE en Europa www.rolfing.org.

Este libro digital ha sido traducido al español por Pere Romanillos y Ferran Moreno. Agradecemos al autor Owen Marcus la cesión de los derechos de uso. Más información (en inglés) sobre el autor y su trabajo en: www.align.org. Agradecemos a la Asociación de Rolwing® holandesa www.rolfing.nl por su colaboración y en especial a John H. Amstrong por su ayuda y sus comentarios en esta edición.

Aviso legal

Consulta tu médico para cualquier opinión o recomendación con respecto a tus síntomas o condición médica/psicológica. La información compartida en este libro digital tiene fines educativos. Esta información no debe ser usada para diagnosticar, tratar, curar o prevenir una enfermedad. Owen Marcus no es un médico licenciado.

Rolwing® IE no sustituye a la medicina convencional, pero puede ser usada como complemento al tratamiento médico. Rolwing® IE, Rolfers™, y Rolwing Movimiento™ son marcas registradas del *Rolf Institute of Structural Integration*.