

ROLFING

Alinea tu cuerpo

Muchos trabajos nos obligan a mantener posturas que se traducen en dolores constantes. Rolfing es la terapia que nos enseña hábitos posturales más saludables.

A diario, y de forma inconsciente, adoptamos malas posturas, gestos y tensiones que acaban afectando a nuestra salud y bienestar. El método rolfing permite recuperar ese equilibrio perdido y alinearlos de nuevo con la fuerza de la gravedad. Esto se consigue mediante una serie de masajes y presiones sobre el llamado sistema conectivo, o fascia. “El método rolfing se basa en una técnica de

manipulación profunda del tejido conectivo con el fin de alinear nuestro cuerpo con la gravedad”, explica Ferran Moreno, rolfer certificado (www.recuperatuposturanatural.es).

“Al no encontrar ninguna solución a mis cada vez más crecientes dolores –explica Laura Castro, quien acude con regularidad a la consulta de Ferran Moreno–, acudí a una primera sesión y, tras ella, enseguida me encontré bas-

tante mejor. Noté un cambio postural evidente, estaba más erguida y mi cuerpo tenía más estabilidad. De hecho, la contractura en la región lumbar y cervical y el dolor del hombro desaparecieron.”

Un cambio positivo

Respiramos entre 16.000 y 20.000 veces al día y caminamos alrededor de 11.000 pasos al día. Y, además, solemos hacerlo de forma incorrecta. Por eso, “durante la primera sesión de rolfing –explica Moreno– se trabaja fundamentalmente la respiración y la forma de apoyarnos. Partiendo del historial clínico, observo al paciente cómo se sienta, camina y qué postura mantiene cuando está de pie. Después le pregunto las diferentes sensaciones que experimenta y le enseño a descubrir nuevos hábitos de movimiento”.

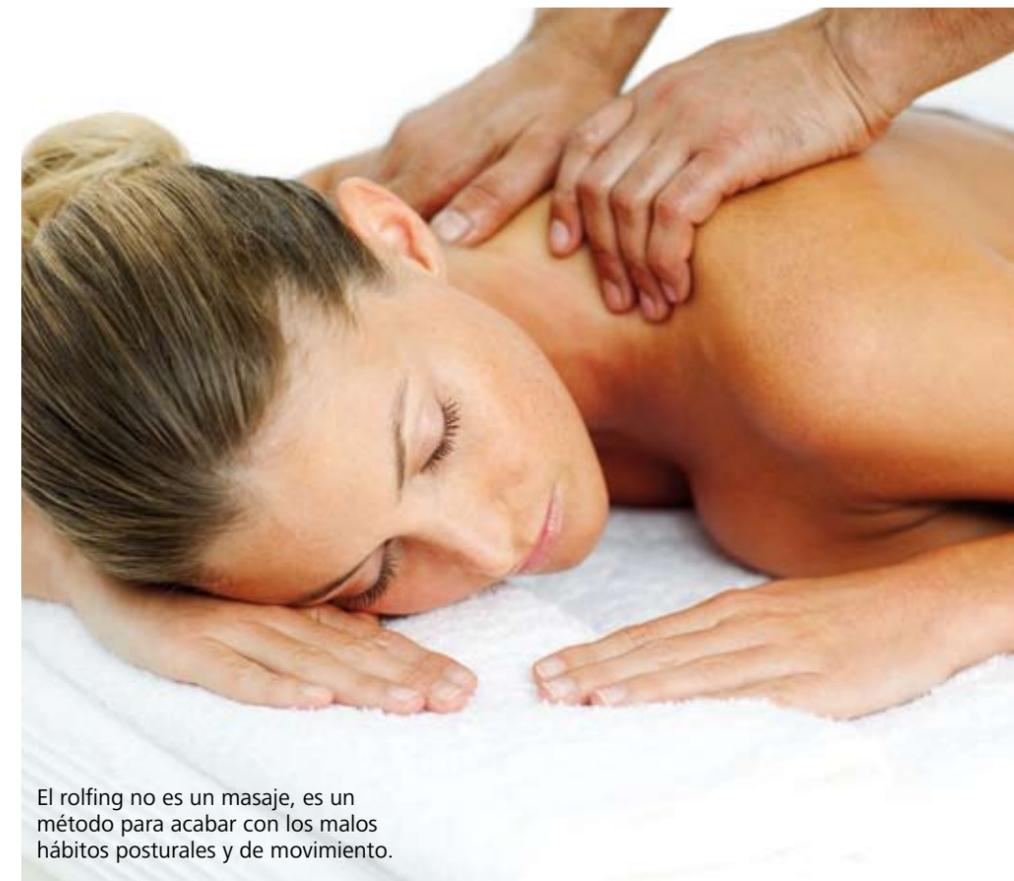
Mayte Rojas recuerda su primera sesión: “En poco más de una hora, conseguí respirar profundamente y todavía sigo con esa sensación. La experiencia es muy reconfortante. Fue un cambio positivo”. Aunque los pacientes ya suelen notar resultados en la primera sesión, “si se busca un cambio más profundo y que se mantenga a largo plazo, recomiendo hacer las

diez sesiones de las que se compone el método rolfing, y que dividimos en tres bloques de trabajo con un enfoque distinto cada uno”, aclara Moreno.

El vínculo emocional

Existe una amplia variedad de personas que deciden participar en una sesión de rolfing por problemas de estrés, ansiedad, ataques de pánico... “En estos casos –explica el terapeuta– la persona está en tensión constante y se altera al menor estímulo. Además tiene la capacidad de respirar limitada y condicionada por su permanente estado de alerta. El objetivo es permitir que su cuerpo respire nuevamente sin limitaciones para proporcionarle estabilidad y confianza. Así, las crisis irán desapareciendo progresivamente.” Sin embargo, cuando se trata de trastornos mentales, la terapia rolfing debería ir acompañada de un cambio en el entorno o el apoyo de un psicólogo para dar un soporte paralelo a las sesiones.

Enric Oliveras llevaba varios años buscando una terapia que le ayudase a mejorar su calidad de vida. Sufría dolores crónicos que habían convertido su día a día en un constante sufrimiento. “Con este método trabajas todo el cuerpo, identificas los movimientos que te perjudican y tomas conciencia de aquellas posturas que no son beneficiosas para mantener una buena calidad de vida. Desde mi punto de vista –apunta Enric–, se trata, sin duda, de una fantástica mane-



El rolfing no es un masaje, es un método para acabar con los malos hábitos posturales y de movimiento.

EL MÉTODO ROLFING PERMITE ALINEAR NUESTRO CUERPO CON LA FUERZA DE LA GRAVEDAD

ra de mejorar de forma permanente el funcionamiento global de tu cuerpo. El recorrido de las diez sesiones que componen este método, lo entiendo más como un crecimiento personal que como una recuperación o restablecimiento de mi salud física.”

Un complemento perfecto

Después de unas tres o cuatro sesiones, el cuerpo adopta una postura erguida y los movimientos se vuelven más armónicos. Por eso el rolfing es muy recomendable como terapia complementaria para deportistas de todas las disciplinas. Esquiadores, atletas, tenistas, futbolistas... lo han probado y confirman una mejora evidente de su rendimiento. Además, en los casos de lesiones también aprecian una recuperación más rápida y eficaz. El paciente nota cómo disminuye el dolor y aumenta la elasticidad.

EVA CARNERO

Los beneficios del rolfing

El método rolfing es una terapia de evolución, es decir, que a lo largo del transcurso de sesiones individuales, el paciente nota cambios progresivos en su salud física, psíquica y emocional. Además, resulta excelente como técnica complementaria a otras disciplinas como el tai chi, yoga, pilates, aikido...

Algunos de sus beneficios son:

- Mejora la postura y el aspecto físico.
- Reduce el dolor y tensiones agudas crónicas.
- Disminuye el riesgo de lesiones deportivas.
- Incrementa el bienestar personal.
- Aumenta la flexibilidad y la coordinación.