

La terapia que mejora

tu postura

El deporte cuida tu salud, pero también resulta muy exigente para tu cuerpo. Si no corregimos sobrecargas y desequilibrios, acabaremos con una mala postura que perjudica el rendimiento. El Rolfining te permite recuperar la fluidez, equilibrio, armonía y ligereza del cuerpo.

POR VÍCTOR SALINAS Y ALBERT NEBRÁ
FOTOS: JOSÉ LUIS LÓPEZ OCAÑA



¿Por qué necesito mejorar mi postura si soy deportista?

→ Los deportistas tienen en general mejor postura que las personas sedentarias, pero **los entrenamientos exigentes pueden provocar sobrecargas y desequilibrios**. Los corredores utilizan más el tren inferior que el superior, si juegas al tenis tendrás un brazo más fuerte que otro... Si nos miramos en un espejo, podemos apreciar que curvamos la espalda, encogemos los hombros y adoptamos posturas incorrectas. Una mala postura conlleva rigidez, dolor, malestar... y ello repercute en un mal rendimiento profesional y deportivo. Muchas veces los deportistas obviamos las molestias y dolores que, aunque nos permiten seguir, no nos dejan rendir al 100 %. El dolor prolongado o las molestias constantes provocan cambios a nivel del

tejido conjuntivo de tu cuerpo, el que rodea el músculo, las articulaciones, los huesos y las vísceras: la fascia. Si este tejido sufre un estrés, se deshidrata o se hace cada vez más sólido y rígido, provoca compensaciones, tensiones y adaptaciones que no nos benefician. Si sigues «abusando» de él, tu cuerpo clama ayuda, con dolor, flexibilidad disminuida y una reducción total de la eficacia, y tu rendimiento deportivo ya no es el mismo. Al final, corremos un grave riesgo: aumentan las posibilidades de acabar padeciendo una lesión. Es aquí donde interviene el **Rolfing® o Integración Estructural, una terapia manual que proporciona al deportista el alivio de dolores crónicos, retorno a la flexibilidad y recuperación del equilibrio corporal.**

Cuestión de fascias

→ El Rolfing es un sistema holístico de manipulación profunda de la fascia que tiene como objetivos el equilibrio y el alineamiento de los distintos componentes corporales hasta que todo el sistema funciona como un todo coordinado, dándole al tejido conectivo la oportunidad de poder volver a su estado original. Como resultado, **mejora la postura y el aspecto físico, se reducen los dolores y tensiones agudos y crónicos, mejora la flexibilidad y coordinación, disminuye el riesgo de lesión y aumenta el rendimiento.**

Las manipulaciones pueden variar desde una aplicación muy suave hasta una muy profunda e intensa, siempre dependiendo de la intención y criterio del rolfer (terapeuta que practica Rolfing®); del mismo modo, el ritmo y velocidad suelen ser muy lentos, pero siempre a merced de la voluntad del profesional. Esta combinación de profundidad, velocidad y presión permite al rolfer llegar a contactar con las diferentes capas de fascia o tejido conectivo del cuerpo que se quiera tratar. Se suele tener la idea equivocada de que el Rolfing es una terapia muy dolorosa, pero no es cierto, aunque sí provoca sensaciones distintas, percepciones diferentes, emociones diversas... pero todas satisfactorias.

¿Cómo puedo contactar con un rolfer®?

Si estás pensando en iniciar un tratamiento de Rolfing® es importante que te informes bien antes, y que te pongas en manos de profesionales acreditados y especializados. Para ello puedes acceder a la web de la European

Rolfing Association (www.rolfing.org) y consultar dónde tienes rolfers acreditados y cómo contactar con ellos. Desde este año también es posible recibir formación oficial de Rolfing® en España.



10 sesiones, un objetivo

El Rolfining no es simplemente el masaje del tejido profundo o fascia; apunta más allá de un músculo o una articulación doloridos y toma en cuenta el sistema corporal en su totalidad, relaciona entre sí las distintas estructuras y provoca, de este modo, la mejoría del músculo o articulación en cuestión, a la vez que mejora el funcionamiento de todo el organismo. El tratamiento consta de 10 sesiones de entre 60 y 90 minutos, que deben espaciarse 3 ó 4 semanas entre sí. Cada sesión se basa en un área determinada del cuerpo de modo que al finalizarlo equilibramos el cuerpo de manera integral. Desde la primera sesión se observan cambios progresivos tanto en el estado físico, como en el psíquico o el emocional

✓ Sesión 1:

Esta sesión se centra en liberar la región torácico-pulmonar para permitir una mayor expansión al respirar. Lo conseguimos al trabajar la fascia superficial que rodea la caja torácica, hombros, brazos y caderas. Al final de cada sesión se integra el trabajo realizado conectando el sacro y el occipital. Con esta primera sesión la mayoría de las personas ya percibe un cambio postural sustancioso y la respiración se ve mejorada de forma apreciable.



✓ Sesión 2:

Trabajamos los pilares de nuestro cuerpo, lo que nos sustenta. Los pies y la parte baja de las piernas deben estar alineados y descomprimidos para soportar mejor el peso del cuerpo en gravedad. Notamos un mayor soporte y equilibrio desde los pies; así como un mejor contacto de los pies con el suelo.

✓ Sesión 3:

Se trabaja en posición de lado; esta sesión se centra en la línea lateral del cuerpo para definir qué es anterior y qué es posterior. El objetivo de la sesión es darle profundidad al cuerpo y relacionar las partes superior e inferior de nuestro cuerpo.



✓ Sesión 4:

Volvemos a las extremidades inferiores, esta vez centrándonos en la parte interna de las piernas, desde los pies hasta las caderas. La relación que se establece entre los pies y la pelvis está alineada; las torsiones de la rodilla y cadera se corrigen. Manipulando los aductores llegamos a darle movilidad a la cadera para ir, poco a poco, horizontalizándola. Esta sesión produce la sensación de que las piernas están soportando y sosteniendo el espacio abdominal, dándole ligereza al tórax, toda una nueva experiencia para los pacientes sufridores de dolor de espalda.



✓ Sesión 5:

El trabajo continúa en la región abdominal, cuádriceps y psoas, alargando la parte anterior del cuerpo y dotando de soporte el centro gravitacional. El trabajo se hace más intenso en capas profundas fasciales, liberando restricciones pélvicas y abdominales. Se consigue así de nuevo más movilidad pélvica y se llega a nuestro objetivo de horizontalización de la pelvis.

✓ Sesión 6:

En esta sesión tratamos de alargar los músculos más profundos de la cadena posterior del cuerpo correspondiendo con lo conseguido en la sesión 5. Empezamos por las piernas, si es necesario tratamos los gemelos, isquiotibiales, continuamos en la parte posterior de la pelvis y subimos por la espalda hasta la cabeza.



✓ Sesión 7:

Todo el trabajo que hemos hecho hasta ahora era necesario para llegar aquí y poder organizar la cabeza y cuello. En esta sesión nos centramos en cintura escapular, cabeza, cuello y a veces los brazos. La sensación después de la sesión es de tener la cabeza encima de los hombros.

✓ Sesiones 8, 9, 10:

Son las sesiones llamadas de *integración*, es el final del proceso, el momento de interrelacionar todo lo que hemos hecho hasta ahora para que la gravedad deje de ser un lastre en nuestros entrenamientos y pase a ser una aliada.

Agradecemos su colaboración a los autores de este artículo: Víctor Salinas, Osteópata, Fisioterapeuta y Rolfer®; fisioterapeuta del Villarreal C.F.; y Albert Nebrá, Fisioterapeuta y Rolfer® de "Fisioteràpia i Podologia A&A Vila-real" (Tel. 96 453 87 59).
victorsalinaspalacios@gmail.com, albertnt@hotmail.com