

EL ROLFING

Y LA FUERZA DE LA GRAVEDAD



El rolfing es una técnica de manipulación profunda del tejido conectivo que busca alinear el cuerpo con la gravedad

Imagínense, una fuerza de la naturaleza con la que el cuerpo tuviese que estar lidiando a cada segundo desde el momento mismo de su nacimiento. Una fuerza que existe desde la creación del mundo, pero que recibió su nombre cuando Isacc Newton contempló absorto la caída de una manzana. La fuerza de la gravedad, que atrae todo hacia la tierra, fue un descubrimiento que significó un hito de la ciencia actual; el descubrimiento de una fuerza descomunal, a la que todas las criaturas de la tierra estaban sujetas, y que un día encontró una simbólica resistencia, cuando el cuerpo de los humanos hizo su aparición en este planeta, erguido verticalmente hacia el cielo. Desde aquel día esas dos fuerzas, la verticalidad del hombre y la fuerza de la gravedad convivieron en una difícil pugna evolutiva.

Desde el nacimiento hasta la muerte, la gravedad es una influencia primaria y modeladora del cuerpo, está siempre actuando

estaba buscando una terapia complementaria después de conocer que la solución que me daba la medicina convencional era una condena de cadena perpetua a los analgésicos y antiinflamatorios

sobre nosotros, la mayoría de las veces en contra, por eso es fácil observar, para el ojo educado, que muchas personas se encuentran significativamente desalineadas respecto de la fuerza de gravedad, lo que hace que el cuerpo adopte posiciones antinaturales que acaban produciendo patrones crónicos de tensión, estrés y dolor. Patrones, que a su vez, como en un círculo vicioso, predisponen a estados emocionales negativos y a adoptar psicológicamente determinadas

creencias. Pues tal como sabían los antiguos, y confirman, ahora, las nuevas disciplinas científicas, como la psicoimmunología, el cuerpo y la mente son una unidad, y por lo tanto, las emociones dejan su impronta en el cuerpo, se expresan a través de él, y a su vez, los hábitos y restricciones de nuestra postura influyen sobre nuestras emociones y por ese motivo podemos, en algunas ocasiones, volvernó rígidos e inflexibles tanto física como psíquicamente.

La batalla entre estas dos fuerzas parecía perdida: el pequeño David «el cuerpo», frente a un descomunal Goliat «la gravedad», pero miles de años después de este encuentro entre el hombre y la gravedad, y cientos de años después de que Newton nombrará al contrincante, otra científica, la Doctora Ida Rolf, (1896-1979) le dio una vuelta de tuerca a esta relación. Ella era bioquímica y trabajaba como investigadora en el Instituto Rockefeller de EEUU. Era una mujer tan

inquieta intelectualmente que estudio otras tantas disciplinas como la física, matemática, homeopatía, osteopatía, yoga, etc. Una mujer que reflexionaba profundamente sobre la verticalidad del hombre, y lo que ésta significaba en términos evolutivos, y que descubrió la importancia del tejido conjuntivo en el mantenimiento de nuestra postura frente a la gravedad; y descubrió que ese tejido era moldeable y que podía alinearse a favor de esa fuerza que en vez de hundir podía elevarnos y hacernos más ligeros.

El Hombre: arcilla moldeable

Según Ida nuestros cuerpos se mantienen unidos por capas de este tejido, también llamado fascias, que envuelven a nuestros huesos, órganos internos y músculos, proporcionando protección y estabilidad. A raíz de su investigación, y desde una nueva concepción del cuerpo como una masa moldeable, desarrolló lo que se llamaría Integración Estructural, conocido posteriormente como Rolfing, un sistema de estructuración corporal y educación del movimiento, a través del cual el profesional, manipula el tejido conjuntivo que envuelve y conecta nuestros músculos y huesos, liberando tensiones exis-

tentes en diversos segmentos corporales, tales como pies, pantorrillas, muslos, caderas, cuello y cabeza, realineándolos con la fuerza de gravedad.

Para la Doctora lo que causa el malestar humano tanto físico como emocional, puede estar en nuestro tejido conectivo y su relación con el campo gravitatorio de la tierra. Ella sostenía que existe un alineamiento óptimo más natural, para cada uno de nosotros, que nos permite interaccionar más fácilmente con la gravedad. Cuando este alineamiento se pierde por factores externos causa un estrés interno que se manifiesta como malestar real. Prevenir o corregir el desalineamiento y la tensión puede eliminarlo o disminuirlo.

lo que causa el malestar humano tanto físico como emocional, puede estar en nuestro tejido conectivo y su relación con el campo gravitatorio de la tierra

La primera vez que oí hablar del Rolfing mi cerebro dio un brinco, llevaba años in-

tentando resolver un problema de rotación de cadera que producía descompensaciones en mi espalda, lo que era origen de un dolor crónico que sobrellevaba con cierta resignación; estaba buscando una terapia complementaria después de conocer que la solución que me daba la medicina convencional era una condena de cadena perpetua a los analgésicos y antiinflamatorios. Conocí la osteopatía que iba un paso más allá y me colocaba la cadera cada vez que decidía rotarse, pero no podía cambiar la estructura de mi cuerpo, responsable último de mi tendencia a la rotación; lo que me hacía esclava a perpetuidad de unas manos competentes, que no siempre era fácil de encontrar y de pagar, con tal periodicidad.

Cuando conocí a Esther Hernández, una rolferí que trabaja en Extremadura, me comentó que el Rolfer tenía la elasticidad de ser tratado de muy variados modos: más energético, más físico, pero que poseía una organización muy definida y unos objetivos comunes: un eje vertebral que todas las personas comprometidas con la técnica saben lo qué hay que conseguir. En su caso, y al igual que pasa con las partituras de música, que cada músico genera una obra nueva cuando

BIOLASTER 1

las interpreta, su manera de aplicar esta estudiada técnica de estructuración e integración era profundamente creativa. Su concepción del rolfing era la de una herramienta capaz de esculpir una nueva identidad en los pacientes gracias a la moldeabilidad de un tejido, el conectivo, que era posible escuchar con las manos, entender sus tensiones, sus dificultades, tanto físicas como psicológicas para relajarse o para entregarse a la fuerza de la gravedad, no ya como una enemiga sino como un campo benéfico de fuerzas en las que apoyarse para moverse por la vida con mayor libertad. Le fascinaba la capacidad de poder ayudar a cambiar la mirada que uno tiene sobre la vida estirando aquí y allá o dando soporte, nuevas direcciones, ablandando y/o tonificando a un tejido que es capaz de recibir información de cómo mejorar su función perdida.

Me sorprendió la historia de su fuerte vocación hacia esta técnica por la que había esperado 20 años para poder formarse en una de las terapias más exigentes que hay actualmente (la lista de requisitos para poder acceder a la formaciones extensa, y en su tiempo incluía estudiar psicología, anatomía), pero todos esos años de larga espera para poder realizar su sueño fueron muy aprovechados, practicando otras terapias que iban a complementar su formación de rolfer, finalmente, en Alemania, y realizando una investigación autodidacta, que incluyó el aprendizaje de inglés, para poder acceder a toda la investigación científica que hay detrás de esta terapia.

Objetivos

El rolfing es una técnica de manipulación profunda del tejido conectivo que busca alinear el cuerpo con la gravedad, a lo largo de diez sesiones que se espacian en el tiempo, unos 15 días. Lo primero que hace el rolfer es observar, como un gato al acecho, nuestras malas posturas, las tensiones visibles que contraen los hombros, la cadera adelantada, las rodillas hacia fuera. Busca los signos visibles de que no estamos usando a favor esa fuerza gravitatoria, que de enemiga puede convertirse en aliada.

Es un lector de cuerpos que ha aprendido a ver lo que a nosotros nos pasa desapercibido; después en la camilla empiezan las manos a moverse con destreza y con cariño, con masajes o presiones precisas, con las que el propio rolfer nos enseña en silencio como usar la fuerza de la gravedad a favor;



de hecho, uno puede sentir como se deja caer sobre el cuerpo del paciente con respeto y llega a profundidades del tejido conectivo, que nadie antes había tocado, liberando tensiones, fijaciones y memoria. Sesión a sesión va aplicando su estrategia para devolvernos el equilibrio perdido.

En cada sesión, que puede durar una hora o más, el rolfer va enseñándole a nuestros pies a abrirse de nuevo a su conexión con la tierra, a recordar lo que era poner toda la planta y aprovechar la anatomía perfecta, de un miembro, capaz de proyectarnos hacia el cielo. Le enseña a nuestras piernas a usar el psoas como el muelle que es, para que aproveche la fuerza de la gravedad para impulsarse. Le enseña a nuestro tórax a dilatarse, abriendo aquí y allá esa fascia que se endureció para no sentir la vida demasiado; se aprende sin darse cuenta a abrir la caja de los secretos escondidos y respirar con una libertad perdida.

Muchas veces, y de forma sutil, uno puede percibir como durante la semana posterior a la sesión donde se trabaja el tórax, no sólo se ha abierto el pecho físico, sino que emociones como la timidez a mostrarse seguro de uno mismo o el miedo a ser juzgado por llevar el pecho hacia delante, desaparecen ante la evidencia sentida de que una postura más abierta y arrojada es mucho más práctica y funcional para vivir. Pues como dice Esther: Los objetivos básicos del rolfing se aplican para mejorar la función y cuando hablamos de función nos referimos a una efectividad del movimiento, una fuerza apropiada, una economía energética, delicadeza en la locomoción, función contralateral de la espina al andar, respiración libre etc. Unos objetivos básicos que son librarse del dolor, moverse con placer y sin tensión y recuperarse rápidamente del esfuerzo.

Pero lo que uno experimenta es que esta técnica va más allá de una estructuración

del cuerpo físico, por eso a Esther le gusta decir que el rolfing no tiene que ser visto como otra técnica terapéutica más, «pues su ámbito es mucho más amplio ya que al tener en cuenta la gravedad estás integrando al ser humano en su ambiente. Trabajamos con un tejido que es unificador de manera que cualquier cambio que sucede en una parte, afecta a todas las demás partes, es pues, una mirada integradora. Miras a la persona como un todo global, con una necesidades y unas capacidades».

Y así lo defiende la asociación Española de Rolfing (AER) de la que actualmente es presidente, y que tiene en cuenta las nuevas investigaciones, como las de Hubert Godard, químico, investigador y profesor de Ciencias del Movimiento que habla de integrar cuatro dimensiones de la persona: la estructura física, la coordinación, la percepción, y el significado (como se puede leer en la página web de la Asociación).

«Para entender la estrecha interrelación de estas cuatro dimensiones, diríamos que el significado o nuestra manera de entender el mundo determinará la percepción subjetiva y personal que tenemos de lo que nos rodea. Asimismo, nuestra percepción determinará la coordinación de nuestros movimientos. Y con el tiempo, nuestra coordinación determinará cómo se ha moldeado nuestro cuerpo, cristalizándose en el tejido conjuntivo o fascia. Esto determina nuestra forma de movernos y respirar, algo que podemos mejorar y transformar remodelando dicho tejido, reorganizando nuestra coordinación y cambiando la percepción que tenemos del mundo que nos rodea».

Sesión a sesión el cuerpo va adoptando una postura cada vez más erguida, más estable y sólida. Los movimientos se vuelven más gráciles y armónicos, uno siente más energía y se cansa menos, como si el cuerpo estuviese recuperando algo que había perdido a lo largo de años de luchas interiores, de traumas físicos y psíquicos, de retar a la gravedad en vez de volverla nuestra aliada, pues como decía Ida Rolf «no somos terapeutas, somos profesores, nosotros no curamos, la que realmente cura es la gravedad. Cuando el cuerpo está bien estructurado la gravedad hace el resto». Por eso el rolfing continua sus efectos después de acabar las diez sesiones, porque la gravedad sigue trabajando, pero ahora para impulsarnos hacia el cielo.

BEATRIZ CALVO VILLORIA

Paciente de Rolfing