

So many therapists are striking at the pattern of disease instead of supporting the pattern of health. Rolfers are not practitioners curing disease: they are specialists in health. They are giving their attention to the better working of peoples' minds and bodies.  
Dr. Ida Rolf, Ph. D.

# ROLFING

## Što je Rolfing?

Postoje mnoge metode koje nastoje tretirati različite probleme čovjeka holistički, s naglaskom rada na tijelu. U engleskom govornom području uvriježio se naziv *Bodywork*, a u njemačkom *Körperarbeit*. Danas već poznate, originalne i etablirane metode su:

- ▶ *Feldenkreis metoda (Moshe Feldenkreis)*
- ▶ *Alexander metoda (F. M. Alexander)*
- ▶ *vegetoterapija (Wilhelm Reich)*
- ▶ *biodinamika (Gerda Boyesen)*
- ▶ *bioenergetika (Alexandar Lowen)*
- ▶ *autogeni trening (J. Schulz)*
- ▶ *rolfing (Ida P. Rolf)*

Zajedničko im je izrastanje na tradicijama europskih medicinskih i psihoterapeutskih škola, holističko poimanje čovjeka te pristup i način terapijskog rada pretežno preko tijela.

Ove holističke metode promatraju čovjeka kao cjelinu u tri dimenzije: tijelom, duhom i dušom. Danas je možda primjerenije opisati cjelinu kao jedinstvo tijela, intelekta i emocija. Cjelovitost pristupa čovjeku podrazumijeva individuuum kao cjelinu svih njegovih iskustava; tjelesnih s pripadajućom koordinacijom, obrascima pokreta, gestikulacijom i mimikom, ožljjcima, ozljedama i sl.; intelektualnih sa svojim mentalnim sklopom, sustavom uvjerenja, tabua i spoznaja; te emocionalnih s dobrim, lošim i traumatskim iskustvima. Ove tri jednakovrijedne razine

svakog individuuma međusobno se prožimaju i upotpunjuju kompleksni sustav te čine individuuum jedinstvenim i nedjeljivim. Riječ individuuum dolazi od latinskog *in dividere* što u prijevodu znači nedjeljiv (tijelo, intelekt, emocije) pa ju zato tako treba i koristiti.



## Kako je sve počelo?

Dr. Ida Paulina Rolf (1896. – 1979.) bila je biokemičarka, jedna od prvih žena u SAD-u koja je obranila doktorat iz prirodnih znanosti. Tema njezinog rada bio je ljudski kolagen. Radila je dvadesetih godina na Rockefeller Univerzitetu u New Yorku. Tridesetih godina napustila je akademsku karijeru i potpuno se posvetila svojoj metodi. Tek šezdesetih na Esalen Institutu u Kaliforniji počela je sistematizirano prenositi svoja iskustva i znanja na prve novake rolferne. Početkom sedamdesetih godina osnovan je Rolfing institut u Boul-



deru, Colorado, na kojemu je podučavala do svoje smrti. Dvadesetih godina iz znanstvenih i osobnih razloga počela se ozbiljno baviti ljudskim tijelom. Višegodišnjim promatranjem i praksom uočila je da su ljudsko tijelo i njegova struktura kroz manipulacije vezivnog tkiva mnogo promjenjiviji nego što se smatralo. Vezivno tkivo naziva "organ forme tijela" koji tijekom cijelog života zadržava visok stupanj plasticiteta i omogućuje promjene u tijelu koje mnogi smatraju normalnim pojavama. Nadalje, od ključne važnosti za strukturu tijela je neprekidno djelovanje sile teže. Tako je na primjer napisala: *Netko doživljava već izgubljenu bitku tijela s gravitacijom kao oštar bol u križima, netko drugi kao više ne tako pohvalan izgled vlastitog tijela, treći kao stalni umor i stres, a četvrti kao neprekidnu borbu s teškim životom. Oni koji su iznad četrdesete rado nazivaju ove pojave jednostavno - starost - no svi ovi signali mogu isto tako ukazivati i samo na jedan početni problem: tijelo više nije u ravnoteži. Ono je u sukobu s gravitacijom. Pri praktičnom radu s ljudima, koji su joj dolazili zbog bolova ili smanjene pokretljivosti, razvila je sistematičan pristup kojim je tijelo dovodila u harmoniju s gravitacijom. Metodu je nazvala **strukturalna integracija**, ali je postala poznata po izvedenici njezinog imena **Rolf - Rolfing**.*

## Što je u stvari vezivno tkivo?

Vezivno tkivo pripada skupini potpornih tkiva. Osim potporne, njegova je uloga mnogostruka te se javlja u različitim oblicima. Prisutno je, među ostalim, i kao vezivo kože, vezivo seroznih opni, gradi tetive i sveze, stromu rožnice, žila, živaca, unutrašnjih organa, elastične košarice oko plućnih alveola, kao retikularno tkivo prisutno je u slezeni, koštanoj moždini, limfnim čvorovima. Bjelkaste, prozirne i vrlo žilave ovojnice (fascie, aponeurose) čine 3D mrežu u tijelu, koje jasno i čvrsto, a istodobno elastično, definiraju oblik. Za rolfing su posebno interesantne mišićne ovojnice (fascie) te ostale ovojnice koje omataju i definiraju veće segmente tijela. Cijelo tijelo sastoji se, pojednostavljeno, od više segmenata koji poput lego kockica stoje jedna na drugoj. U idealnom slučaju sve kockice stoje točno jedna na drugoj. U takvom "statičkom sustavu" vladaju optimalni statički odnosi koji omogućuju optimalnu slobodu i izraz kretnji i kretanja, ali i optimalni doživljaj samoga sebe, svijeta i vlastite okoline.

Već su mnogi uočili neposrednu vezu između emocija i držanja tijela, između vanjskog i unutrašnjeg, te međusobno vrlo složene interakcije različitih dimenzija individua. Za Idu Rolf je ova veza u potpunosti prirodna i preduvjet razumijevanja u radu sa svakim čovjekom i njegovim tijelom.

Pomak jedne kockice utječe na ravnotežu kockica iznad i ispod sebe. Pod stalnim djelovanjem gravitacije ovaj disbalans neprekidno djeluje i odražava se na tijelu i na psihi. Radi održavanja funkcionalne ravnoteže dolazi do niza kompenzacija, do promjena odnosa prijenosa sila u mišićnom i skeletnom sustavu. Na početku nastanka disbalansa najčešće dolazi do povećanog opterećenja određenih mišićnih skupina koje vrlo brzo prerastu u kroničnu mišićnu napetost. Pri kretanju i djelovanju dinamičkih sila opterećenja, početni disbalans višestruko se intenzivira. Bolovi u križima i vratu, promjene na kralješcima jednostavno su rezultat dugotrajnog poremećaja u statici tijela. U segmentu tijela koji je kroz statički disbalans najjače opterećen dolazi do prekoračenja kapaciteta tkiva pa i do njegovog razaranja. Iscrpe li se sve prirodne kompenzacije i tolerancije tkiva nastupa bol. Bol je u tom slučaju jednostavno pokazatelj da je na tom mjestu nastupila blokada.

Rolfing tretmanom nastoji se utjecati na

statički sustav tijela kako bi se ostvarila optimalna raspodjela sila i opterećenja. Rolfing metoda nudi seriju od deset osnovnih 90 minutnih tretmana kojima se u prosječno tri mjeseca sustavno obradi cijelo tijelo. Na prvi pogled tretman podsjeća na vrlo polagano izvođenu intenzivnu, duboku masažu. Povezuje duboku obradu vezivnog tkiva s doživljajem, učenjem, usvajanjem novih mogućnosti i slobodu pokreta s proširenim samoopažanjem i samodoživljavanjem. Svaki tretman ima određenu temu vodilju



na temelju koje se osmišlja sadržaj pojedinačnog tretmana individualno. Rolfing tretman uvijek je snažan podražaj tijelu kojim se ciljano utječe na rješavanje izraženih blokada. Često su blokade uzrokom različitih mišićnih kroničnih napetosti, promjenama na fascijama, ožiljcima tkiva kod ozljeda, upala i slično. Novostečene promjene u statici tijela pretežno su trajne jer tijelo kao inteligentni biološki sustav uvijek bira i zadržava stanje veće ekonomičnosti i većeg reda u sustavu. Fleksibilnost i pokretljivost tijela utječu na fleksibilnost duha i na stabilnost

psihe. Istodobno vrijedi i obrnuti slijed utjecaja.

## Za koga je rolfing?

Rolfing metoda primjerena je za sve starosne skupine. Kronične mišićne napetosti, kronični problemi na zglobovima, lakša oštećenja i deformacije kralježnice, posljedice padova, nesreća i operacija, smanjena mogućnost tjelesne pokretljivosti i druge promjene na strukturi tijela problemi su koji mogu vrlo dobro reagirati na ovu metodu. Metoda je podjednako primjenljiva za osobe koje iz



profesionalnih razloga žele poboljšati pokretljivost i osjećaj za tijelo (plesaći, profesionalni glazbenici, glumci). Ona ne tretira simptome. Svrha i namjera rolfinga je poboljšana ravnoteža tijela oko vlastite vertikalne osi tako da sila gravitacije počinje djelovati kao uzgon tijelu a ne kao pritisak koji ga destabilizira i savija. Radi se dakle, na statici cijelog tijela, a izostanak bolova i drugih nepovoljnih simptoma često je dobrodošla popratna pojava. Istodobno, mnoge osobe ostvaruju pozitivna iskustva i pomake koja odgovaraju uspješnoj psihoterapiji.

Sve što se događa u sklopu rolfing tretmana, a to su istodobno i dodir i poduka, kao takvi su dostatni za promjene. Nisu potrebne nikakve dodatne interpretacije i aktivnosti. Pri sumnji o postojanju tjelesne ili psihičke bolesti, neizostavno prije rolfing tretmana treba konzultirati liječnika.

Zloraba vlastitog tijela nekretanjem, lošom prehranom, prekomjernom težinom, stresom, nedostatnim vremenom za regeneraciju dovode i ubrzavaju mnoge promjene u tijelu i naravno mogu nakon rolfing tretmana s vremenom ponovo dovesti do već prije izraženih ili nekih novih simptoma. Jednakovrijedni i važni su emocionalni utjecaji, počevši od pretjerano pril-

Cjelovitost pristupa čovjeku podrazumijeva individuum kao cjelinu svih njegovih iskustava; tjelesnih s pripadajućom koordinacijom, obrascima pokreta, gestikulacijom i mimikom, ožiljcima, ozljedama i sl.; intelektualnih sa svojim mentalnim sklopom, sustavom uvjerenja, tabua i spoznaja; te emocionalnih s dobrim, lošim i traumatskim iskustvima.

gođenog života na društvene konvencije do obavljanja posla koji ne odgovara naravi osobe, zatim različitim stresnim situacijama, primjerice na radnom mjestu ili u obitelji. Na to se nadovezuju i ostale ozbiljne situacije u životu na koje se dijelom i ne može utjecati. Sposobnost tijela za samoozdravljenje i regeneraciju izraženija je kod osoba koje vode život općenito primjeren ljudskoj i svojoj vlastitoj naravi.

Rezultati rolfing metode ovisni su, dakle, o tjelesnim i duševnim predispozicijama. Spremnost i zainteresiranost za promjene,

želja za učenjem novog, spremnost na širenje vlastitih horizonata podjednako je važno kao i postojeća početna struktura



tijela, kvantiteta i kvaliteta života i izbjegavanje već utvarenih trajnih degenerativnih promjena.

Neke kontraindikacije za primjenu rolfinga su: karcinom, AIDS, teške bolesti srca, aneurizme, jake spastičke smetnje, oštećenja mozga, upalni procesi vezivnog tkiva, osteoporoza u uznapredovalom stadiju.

U idealnom slučaju struktura se mijenja u deset tretmana sve do horizontalnih osi

tijela. Crteži su načinjeni na temelju priloženih fotografija prije prvog, nakon četvrtog i nakon desetog rolfing tretmana. Težište rada na primjeru nalaze se u segmentima tijela koji su po tipu tijela i po raspodjeli kroničnih napetosti najizraženiji u području dubokih fleksora potkoljenica i aduktora.

Rad na donjim ekstremitetima u ovom primjeru od ključnog je značenja, jer bez potpore koja je distalno, ne može se dovesti zdjelicu u horizontalan položaj. Ostale promjene u gornjem dijelu tijela su kompenzacijske zbog nakrivljene zdjelice. Najizraženije kronične napetosti koje su intenzivno obrađene nalaze se u području rotatora kuka, lumbalnom području te na prednjoj strani grudnog koša između brade i prsne kosti. (sl. 1,2,3)

#### Literatura :

**Dr. Ida P. Rolf:** Roling. die strukturelle Integration, Hugendubel Verlag Roling: Reestablishing the Natural Alignment and Struktural Integration of the Human Bodx, Healing Art Press

**Dr. John Sarno:** Von Ruckenschmerzen befreit. Irisiana Verlag

**Mind over Back Pain.** A Radically New Approach to the Diagnosis and Treatment of Back Pain. Berkley Publishing Group

**Will Johnson:** Meditieren in der richtigen HaltungBalance of Body.

Balance of Mind, Humanics Ltd Partners. **Peter Schwind:** Alles im Lot, Goldmann Verlag

**H.-G. Brecklinhaus:** Roling, was es kann, wie es wirkt, wem es hilft, PAL Verlag

Za detaljnije daljnje informacije o rolfingu, rolferima i rolfing obuci posjetite sljedeće Internet adrese:

[www.rolfing.org](http://www.rolfing.org)

[www.rolf.org](http://www.rolf.org)

**ROLFING®**

