

Nová metoda uvádí tělo do harmonie

Na uvolnění a uspořádání fascií čili vazivových obalů svalstva v těle se zaměřuje terapie zvaná rolfing. Na rozdíl od klasických masáží tělu pouze chvilkově neuleví, ale postupně ho celé přestaví a zbaví bolestí.

Rolfing neboli strukturální integrace nese jméno po své německé zakladatelce doktorce Idě Rolfové, které se také říkávalo „paní Loktová“. Úleva od bolesti, s níž lidé k rolferům přicházejí, totiž spočívá v tom, že terapeut manuálně – za pomoci loktů, dlaní, pěstí či prstů – jemně i intenzivně masíruje fascie a postupně, ve třech, ale častěji až deseti sezeních, tak ovlivňuje nastavení těchto měkkých tělesných tkání.

Jelikož fascie podporují svaly a orgány lidského těla, dávají jim tvar a hrají klíčovou roli v postoji, koordinaci pohybů i ve vnímání polohy, jejich náprava spolu s výukou správných pohybových zvyklostí vede k harmonizaci celého těla.

„Strukturální integrace je rolls-royce mezi technikami práce s tělem,“ říká Aleš Urbančík, Čech žijící v Mnichově. Sám má v rolfingu dvacetiletou praxi a nedávno předal certifikát prvním deseti českým a slovenským terapeutům, které vyškolil, aby u nás pomáhali lidem.

Přijít za nimi mohou ti, kdo se potřebují zbavit bolestí po nehodách, úrazech či chronických pohybových problémech, i klienti, kteří si ničí tělo dlouhodobou jednostrannou zátěží, danou třeba sedavým zaměstnáním.

Podle Urbančíka si lze vazivovou tkáň představit jako trojrozměrnou síť – třeba jako oblečení zavěšené na lidské kostře. Jako důsledek zranění, špatných pohybových návyků a psychických stresů se toto oblečení na kostře různě popřesouvá, stáhne svaly a začne křivit kosti. Pak se někde projeví problém, tedy bolest. „Lokální bolest je signálem ke globální přestavbě!“ zdůrazňuje Urbančík.

Když rolfing postupně přestaví strukturu celého těla a klouby i svaly začnou fungovat, jak mají, bolest zmizí. Pomoc rolferů v minulosti využila i řada známých osobností, jako Greta Garbo, Ivan Lendl či Václav Havel.

Více informací najdete na:

www.casi.rolfterapie.cz

www.rolfing-praha.cz