

Rolfing®: integración de las estructuras del cuerpo humano

B. Badenes Braulio. *Fisioterapeuta*

RESUMEN

El Rolfing® es un sistema original y científicamente probado de manipulación del tejido conectivo y educación del movimiento. Libera los segmentos del cuerpo —piernas, tórax, brazos, etc.— de los patrones de tensión que a lo largo de la vida hemos creado y permite que la fuerza de la gravedad los alinee. De este modo se produce un equilibrio y un alineamiento en todo el cuerpo.

Los desalineamientos del cuerpo bajo la gravedad acaban en tensiones crónicas mantenidas en el cuerpo, disminución de la vitalidad y debilitamiento del funcionamiento biológico y psicológico.

Tras el tratamiento de Rolfing® el cuerpo está mejor organizado y gasta menos energía de la que usaba para luchar en contra de la gravedad. Este consumo eficiente de la energía se experimenta a menudo en un mayor nivel de vitalidad. Los movimientos se vuelven más fáciles, por lo que el funcionamiento de la persona en conjunto mejora. Para alinear los segmentos del cuerpo, el Rolfing® trabaja y organiza el tejido blando, la red del sistema de tejido conectivo del cuerpo.

Palabras clave: Rolfing, Rolfer, gravedad, integración de la estructura, fascia, tejido conectivo.

ABSTRACT

Title: Rolfing®: the integration of the structure of the human being.

Rolfing® is an original and scientifically validated system of body restructuring and movement education. It releases the body's segments —legs, torso, arms, etc.— from life-long patterns of tension and bracing and permit gravity to re-align them. By doing so, it balances the body.

Body misalignment in gravity results in chronic strain, lowered vitality and impaired biological and psychological functioning.

Because the body is better-balanced after Rolfing®, it expends less of its vital energies against gravity. This biological energy-efficiency is often experienced as a higher level of alertness and vitality. Movement becomes easier and overall personal functioning tends to improve to align the body segments, Rolfing® systematically organizes the body's soft, connective tissue network.

Key words: Rolfing, Rolfer, gravity, structural integration, fascia, connective tissue.

INTRODUCCIÓN

Mi intención con este artículo introductorio sobre el Rolfing®, método de integración

de la estructura, es transmitir parte de los principios del cuerpo, de la forma en que éste está hecho y de cómo puede cambiar desde el punto de vista del Rolfing®. Quizás

sólo os introduzca a un método holístico, pero de lo que estoy segura es de que os transmitiré mi entusiasmo por este trabajo.

¿QUÉ ES EL ROLFING®?

El Rolfing® es un método de manipulación del tejido conectivo y educación del movimiento, cuyo nombre deriva de su fundadora, la doctora Ida Rolf, que trabajó como bioquímica en el Instituto Rockefeller de la Universidad de Columbia (USA). Sus estudios científicos se centraron en el tejido conectivo humano, su estructura y sus propiedades físicas.

Nuestra individualidad física, es decir, nuestra postura, nuestra forma de caminar, de movernos y expresarnos, es producto de nuestro pasado. La memoria física registra minuciosamente los detalles de nuestro nacimiento, los éxitos y fracasos en nuestro aprendizaje de los primeros pasos, nuestros avances y retrocesos en un mundo que queremos conocer por el simple procedimiento de movernos por él. A medida que transcurren los años, los accidentes, las tareas no acabadas de nuestra vida o el desasosiego, acumulan en nuestro cuerpo unas huellas que limitan nuestras respuestas físicas. ¿Podemos cambiar las huellas que nuestro pasado ha dejado en nuestra memoria física y mental? Todas las huellas que nos deja la vida se manifiestan en la red del tejido miofascial. El Rolfing® es una forma de restablecer el equilibrio corporal que, utilizando la presión física, manipula el tejido conectivo, elemento esencial de la postura y la movilidad, y genera un nuevo modelo postural y de movimiento (fig. 1).

Gradualmente aprendemos a escuchar los nuevos mensajes que nos transmite el cuerpo e iniciamos el proceso que hace nuestra

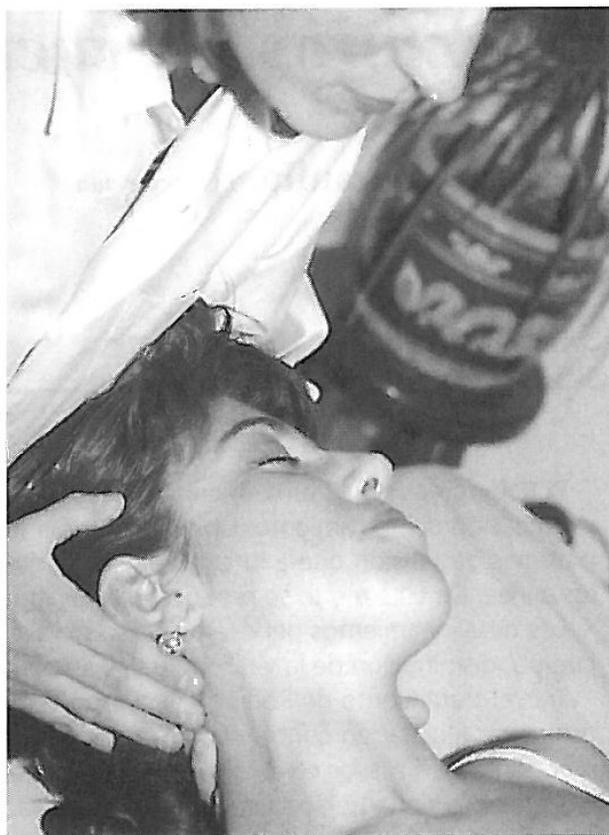


FIG. 1. Trabajo manual durante una sesión de Rolfing®.

postura más cómoda y equilibrada, nuestro movimiento más amplio y fácil, y experimentamos una renovada sensación de vitalidad y bienestar.

El ser humano es más que la suma de las partes que lo componen. En los cuerpos hay un patrón, un orden. Ese patrón —en que las partes se ajustan y trabajan juntas como un todo armónico— es un factor básico en el bienestar del ser humano. La carencia de orden en la estructura corporal conlleva una serie de lesiones que como fisioterapeutas tratamos a diario, y como fisioterapeuta lo que me ha inducido a estudiar y dedicarme al Rolfing® es el hecho de poder mejorar la estructura corporal, para que las lesiones no se produzcan y para llevar a la persona hacia un bienestar en su conjunto y entorno.

El Rolfing® no se ocupa de curar síntomas aislados, sino de conferir un nuevo orden a la estructura corporal. Es un método holístico, promueve la salud y el conocimiento de uno mismo.

El cuerpo es una materia sorprendentemente plástica, que puede cambiar con rapidez y asumir una estructura más ordenada, y, por consiguiente, más económica en cuanto al gasto de energía. La integración estructural es un sistema que induce un cambio orientado hacia una pauta ordenada.

¿Cómo responde el tejido conectivo a las influencias mecánicas? ¿Responde si estamos bajo un estrés continuo? Ida Rolf buscaba un método práctico para ayudar al ser humano a vivir en mayor armonía consigo mismo y su entorno. Y su entorno, desde el punto de vista mecánico, es el campo gravitatorio de la Tierra. Todos vivimos en este campo gravitatorio. La gravedad tiene sus efectos sobre el organismo a lo largo de toda nuestra vida, nos conforma y nos deforma según sepamos utilizarla. La técnica Rolfing® es la primera entre las técnicas corporales que tiene en cuenta al hombre bajo la influencia del campo gravitatorio. De todas las fuerzas que están actuando en un cuerpo la gravedad es de las más poderosas.

Mediante el Rolfing® tratamos de influir en el cuerpo humano de forma que se enderece sin esfuerzo, en vez de colapsarse. (Nada tiene que ver la forma de enderezarse en el Rolfing® con la forma clásica o típica de: glúteos apretados, espalda recta, pecho fuera y barriga dentro.)

El objetivo del Rolfing® es acercar los distintos segmentos del cuerpo (cabeza, cuello, torso, pelvis, piernas y pies) hacia un equilibrio, mejor relación y soporte entre ellos. Si los centros de gravedad de cada segmento están alineados con respecto unos de otros,

la gravedad es capaz de aguantar cada segmento y todo el cuerpo en conjunto. A su vez, para que la estructura funcione correctamente, estos segmentos han de estar «apilados» unos encima de otros y la relación entre sus partes blandas ha de estar en equilibrio. La clave de una relación armónica y eficaz con el campo gravitatorio es un cuerpo cuya línea de transmisión del peso permanece próxima al eje vertical central. Los desequilibrios crean fuerzas de compresión y rotación a través de las articulaciones.

La figura 2 simboliza cómo, desde el exterior, vemos desviaciones y torsiones de los diferentes segmentos del cuerpo, lo que produ-

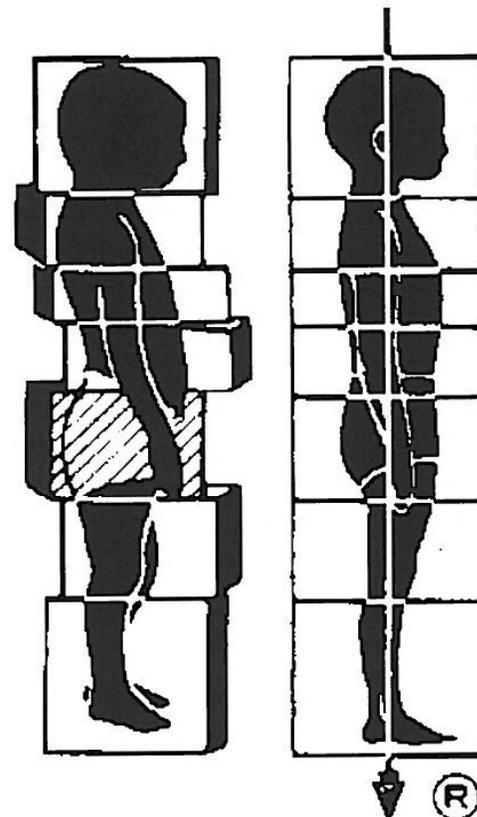


FIG. 2. Para comprender esta alineación corporal, la doctora Rolf creó un sistema de bloques con los perfiles de las fotografías de un niño de nueve años antes y después de la serie de sesiones. Éste es el logotipo que usamos en el Rolfing®.

ce un acortamiento de todo el organismo. Debido a la influencia de la gravedad, el cuerpo se encuentra continuamente comprimido. Así, la curvatura lumbar excesiva empuja hacia delante los órganos y la pared abdominal, la cadera derecha está más desplazada hacia delante, la izquierda ligeramente hacia atrás y un poco hacia arriba, la parte superior del tórax se encorva hacia atrás para compensar el exceso de la curva lumbar y la cabeza y el cuello se inclinan hacia delante.

Estos bloques y todo el cuerpo están enfundados en un saco elástico y la tensión se extiende a toda la superficie del saco que los encierra.

En sentido estricto esta metáfora es inexacta, ya que la única respuesta no es la mera alineación en una dimensión vertical, sino la simetría a lo largo de los tres ejes principales. Pero, además, desde el Rolwing® consideramos que un reconocimiento amplio de la estructura humana no sólo incluye a la persona física, sino también, en última instancia, a la personalidad psicológica, la cual abarca el comportamiento, las actitudes y las capacidades.

El Rolwing® se interesa por la relación de las partes. Cuanto más alineado esté un cuerpo más estabilidad tendrá. Pero no se trata de ser estable sin más, el equilibrio en sí mismo, solo, no es un objetivo, porque se puede ser muy estable y no tener flexibilidad de movimiento o usar excesiva energía para moverse. Todo esto lo tiene en cuenta el Rolwing®, de ahí que los *rolfers* (personas que practican la técnica de Rolwing®) dediquen parte de su trabajo a la enseñanza de movimientos más económicos para cada individuo conforme a su estructura y funcionalidad. Una vez liberadas estas restricciones en la red miofascial, algunas personas tienden a volver a sus patrones antiguos, por lo que intentamos, mediante el movimiento, susti-

tuir viejos hábitos poco convenientes por una nueva manera de moverse.

La relación es la esencia y el éxito en el bienestar.

CAMBIOS ESTRUCTURALES

Los cambios en la estructura son posibles debido a la plasticidad del tejido conectivo, en concreto de las fascias.

Las fascias son un tejido sin discontinuidad de pies a cabeza. Cualquier desviación, alteración o desequilibrio de la estructura repercutirá en otras partes, incluso en zonas alejadas de «la lesión», y el cuerpo empezará a elaborar compensaciones para mantener esa estructura lo más funcional posible.

Estas compensaciones se manifiestan en el cuerpo con contracciones musculares, acortamientos, dolores, subluxaciones óseas y una lista interminable de síntomas que todos, en mayor o menor grado, padecemos a lo largo de nuestra vida.

La clave de toda experiencia vital es el movimiento, y en la estructura humana, que es una estructura segmentada, el movimiento se expresa en las articulaciones.

En los humanos el componente miofascial determina la adecuación de la articulación, de modo que al cambiar las miofascias y normalizarlas, el *rolfer* suscita un movimiento más normal (entendiendo por normal un movimiento adecuado y no estándar).

El movimiento es la característica más importante del sistema locomotor. Todo el sistema locomotor está principalmente compuesto de tejido conectivo.

El tejido conectivo proporciona al cuerpo su forma, y aquí es, pues, donde actuamos. Al aplicar presión cinética, el *rolfer* usa sus manos para estirar y reposicionar el tejido co-

nectivo acortado y engrosado, y devolver así al cuerpo su longitud normal y consistencia. Si bien los cambios se producen al aplicar presión cinética, el trabajo del *rolfer*, sin embargo, empieza mucho antes. Lo importante es cómo el *rolfer* percibe ese cuerpo, a esa persona. Cómo dirige esas presiones que son diferentes para cada estructura. Cómo el *rolfer* educa ese cuerpo (como he dicho anteriormente) mediante el aprendizaje de movimientos más económicos, con más opciones para la persona. Y los cambios no sólo tienen lugar durante las sesiones, sino a lo largo de bastante tiempo, dependiendo de cada persona, ya que se van produciendo en el cuerpo cambios lentos y reajustes del tejido conectivo y nueva distribución de las tensiones. El Rolfing® cambia el curso de evolución de ese cuerpo.

Los nuevos patrones de movimientos harán que se produzcan nuevas conexiones sinápticas desde los nervios a los músculos, creando una comunicación más abierta o libre entre varias partes del cuerpo. Aunque las fascias y la piel que envuelven al cuerpo crean una ilusión de unidad, un cuerpo humano es, de hecho, un complejo, una consolidación de diversos segmentos, cuya piedra angular es la pelvis.

LAS FASCIAS

Las fascias son capas reticulares de tejido que envuelven todos los componentes de nuestro cuerpo. Cada músculo o grupo muscular tiene su envoltura fascial, así como también los órganos. Podemos dividir las fascias de la siguiente manera:

— *Fascia superficial*: la situada debajo de la piel.

— *Fascia profunda*: la que se encuentra alrededor de músculos, huesos, nervios, venas y órganos.

— *Fascia más profunda*: se trata de la duramadre del sistema craneosacro.

Estas separaciones son sólo didácticas, ya que las tres se relacionan, y en las diferentes sesiones de Rolfing® actuamos a distintos niveles.

Las fascias informan detalladamente sobre la estructura interna de nuestro cuerpo. Si quitáramos todos los músculos, huesos y órganos de nuestro cuerpo, dejando solamente las fascias, quedaría todavía un mapa anatómico de ese cuerpo.

Los *rolfers* creemos que la forma del cuerpo es un reflejo de cómo funciona ese cuerpo. Y la función es ante todo movimiento, de ahí la importancia de la estructura corporal.

Existe un patrón estructural y el trabajo realizado con la integración estructural no consiste tanto en crear este patrón, sino en descubrirlo y potenciar las cualidades de una estructura sin compensaciones. Cuando los segmentos corporales se alinean adecuadamente, inmediatamente mejora la función en ese cuerpo.

En un cuerpo alineado según el eje vertical gravitatorio, la apariencia y sensación que se percibe de ese cuerpo es de que no hay tensiones ni cargas innecesarias. Cada parte corporal puede realizar sus funciones, sus movimientos, con mayor efectividad, porque ya no debe gastar energía extra para compensar los desequilibrios en todo el cuerpo. En un sistema así la gravedad funciona como soporte y fuerza de empuje hacia arriba a través del cuerpo.

En un cuerpo fuera de equilibrio la estructura está luchando continuamente con la gravedad (la mayoría de las veces sin perci-

birlo) y esto se pone de manifiesto mediante el esfuerzo y acortamiento muscular.

TRATAMIENTO

Normalmente el cliente recibe una serie de diez sesiones básicas, que son individuales y específicas para cada persona. Con ello el cuerpo adquiere una nueva estabilidad y orden en la estructura, y no sólo en la postura a diferencia de otras técnicas corporales. El Rolfing® considera que incluso el detalle más mínimo de nuestro organismo está involucrado en una interacción con todo el conjunto. Los movimientos erróneos son movimientos no económicos que fuerzan al organismo de forma innecesaria. El engrosamiento y acortamiento de las fascias es una de las causas que contribuyen al desequilibrio del cuerpo. Las lesiones físicas, los movimientos repetitivos no económicos (muchos de estos movimientos suelen establecerse ya en la infancia y están fuertemente ligados al entorno familiar; otros se deben a factores externos como el calzado, los pupitres de las escuelas, accidentes o factores de índole emocional) e incluso los estados de estrés a que nos vemos sometidos producen este acortamiento y engrosamiento del tejido y así entramos en un círculo vicioso, pero este proceso es reversible con el Rolfing®. Zonas de tejido engrosado transmiten tensión en muchas direcciones y pueden hacer sentir su influencia en puntos muy distantes. Muchas veces comprobamos que, debido a las alteraciones y fusiones de los planos miofasciales, los grupos musculares tienden a moverse en bloques, por lo que parte de la fuerza que se necesita para realizar un tipo concreto de movimiento se pierde al arrastrar el resto de músculo con él debido a la fusión

de las fascias. El equilibrio entre flexores y extensores es fundamental.

No se trata de conseguir fuerza únicamente con el esfuerzo muscular, sino de lograrla como resultado de la soltura, facilidad y libertad de movimiento.

El Rolfing®, entre otros objetivos, pretende restablecer la clara diferenciación fisiológica de los distintos componentes, o sea, ayudar a un músculo a que pueda deslizarse libremente mediante la fascia sobre una articulación, sin adherirse a otros músculos y ligamentos. Como comparación se podría decir que el músculo está encerrado dentro de la fascia, del mismo modo que la pulpa de una naranja está contenida dentro de las paredes celulares que la separan.

La fuerza que utilizan los músculos y las tensiones que se crean por las desviaciones de la estructura consumen energía. Un tejido elástico sometido a la acción de fuerzas de tracción transmite la tensión en diferentes direcciones y sobre amplias zonas. Si el desplazamiento supera los límites de elasticidad, el tejido es incapaz de recuperar su forma original.

Un traumatismo, las malas posturas o una intervención quirúrgica suelen causar un daño importante (por pequeño o leve que se considere), debido a que el tejido fascial tiende a espesarse y acortarse.

RESULTADOS

Con el tratamiento Rolfing® los clientes consiguen reducir el cansancio, mayor flexibilidad y gracia en los movimientos, mayor fuerza y equilibrio, mejorar la circulación y respiración, una notable mejora postural y movimientos más armoniosos, y en general una mayor sensación de bienestar y mejora psicológica (integración cuerpo-mente). El Rolfing® es un trabajo físico, aunque se acerca y relaciona directamente con los aspectos

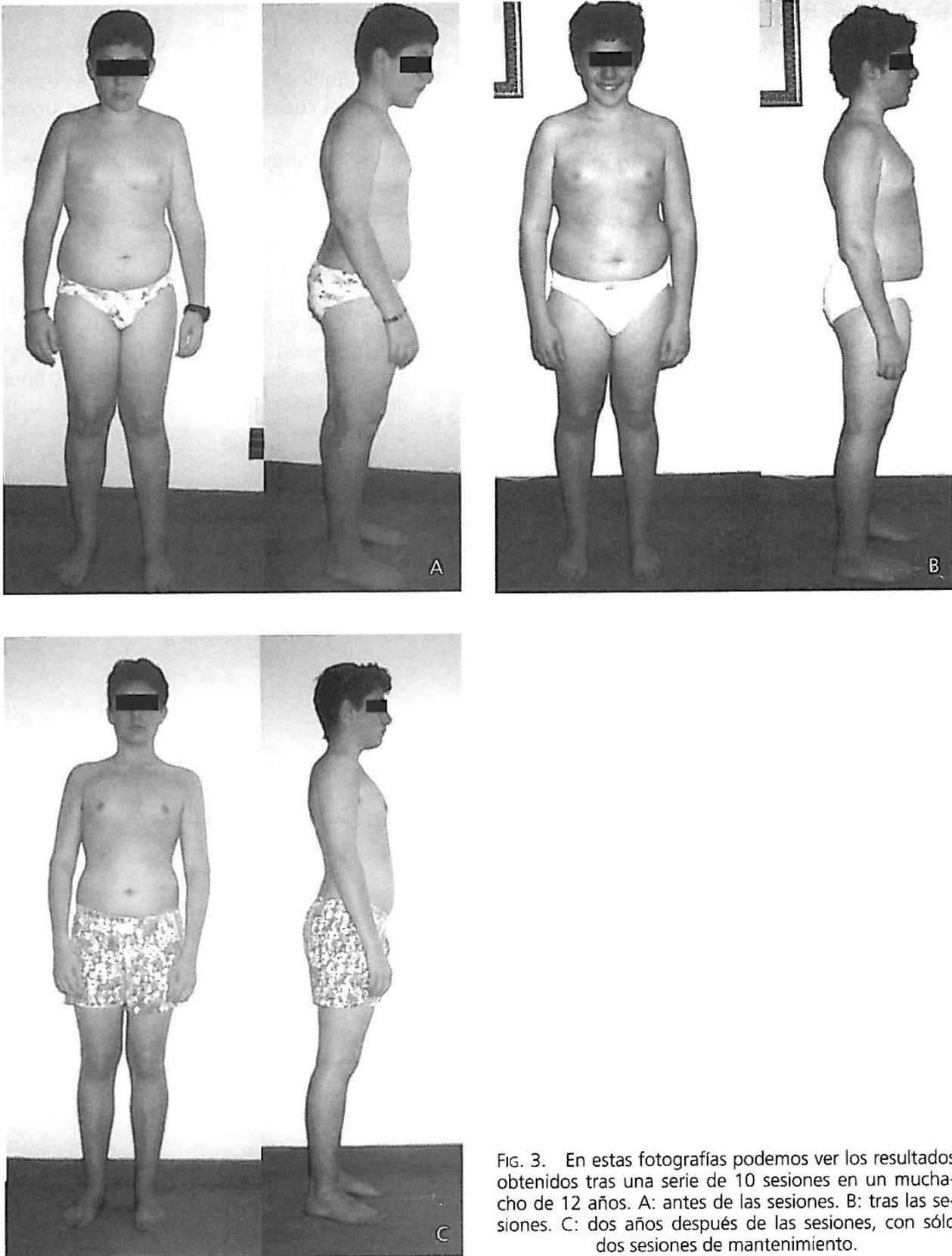


FIG. 3. En estas fotografías podemos ver los resultados obtenidos tras una serie de 10 sesiones en un muchacho de 12 años. A: antes de las sesiones. B: tras las sesiones. C: dos años después de las sesiones, con sólo dos sesiones de mantenimiento.

psicológicos de la persona. Hay que recordar que las manos en un cuerpo son las manos en el sistema nervioso. Así pues, la técnica Rolfing®, a través del sistema miofascial, actúa en todos los sistemas (fig. 3).

La introducción al método Rolfing® de integración de la estructura ha sido tema de ponencia en diversos congresos y jornadas en distintos puntos de la geografía española y en diversos países extranjeros.

Las palabras Rolfing®, Rolfer® y el logotipo del «Niño» son marcas registradas por el Rolf Institute of Structural Integration, Boulder, Colorado, USA.

BIBLIOGRAFÍA

- Ida P. Rolf, Rolfing®. La integración de las estructuras del cuerpo humano. Ediciones Urano, 1994.
- Rolfing®. The integration of human structures, Harper & Row, Nueva York, 1977.
- Fahey, Brian W. The power of balance (a Rolfing® view of health). Metamorphous Press, Portland (Oregon), 1989.
- Schwind, Peter. Plenitud corporal con el Rolfing® Roselló, Integral, Barcelona, 1989.
- Feitis, Rosemary, ed., Ida Rolf Talks about Rolfing® and Physical Reality, the Rolf Institute, Boulder (Colorado), 1978.