Автор: admin
03.07.2011 23:32 - Обновлено 31.10.2014 14:23

Рольфинг: почему его называют методом структурной интеграции?

Основательница этого метода телесной терапии Ида Рольф была человеком разносторонних творческих интересов и удивительно высокой работоспособности. Достаточно сказать, что в 1920 году она стала доктором наук сразу в двух областях – биохимии и психологии. Ее исследования охватывали также антропологию, медицину (как аллопатию, т.е. обычную, так и гомеопатию), мануальную терапию, йоговские практики.

Обращение к столь разным сферам не могло не вызвать разногласий в отношении коллег к предложенной И.Рольф системе психофизического оздоровления, и оппоненты стали сводить ее к глубокому массажу мышечных фасций – оболочек соединительной ткани, связывающих воедино кости, мышцы и внутренние органы.

Между тем, как подчеркивала она сама неоднократно, речь идет о комплексном подходе, направленном на осознание тела посредством работы с осанкой, походкой, манерой сидеть, стилем общения, на выявление рассогласованности в телесной структуре и стрессовых источников их появления.

По убеждению И. Рольф, человеческое тело представляет собой архитектурное единство ряда сегментов: головы, плеч, грудной клетки, таза и ног. Когда нарушается баланс, обеспечивающий такое единство, то это сказывается, в первую очередь, на физических движениях: они становятся скованными и ограниченными. Как только это случается, увеличивается нагрузка на другую часть тела и соответственно возникает перерасход энергии.

Дисбаланс может возникнуть по разным причинам, поскольку в теле запечатлеваются и биографические события, и специфика жизненного стиля, и особенности культуры социума, в котором человек вращается, и, разумеется, перенесенные физические либо психические травмы.

Он выражается в виде напряжений, ассиметрий, поворотов в каких-либо участках тела, причем вовсе необязательно в непосредственной близости к травмированному месту. В

литературе в качестве хрестоматийного примера, подтверждающего этот тезис, приводится ситуация, в которой из-за излишнего оберегания больного плеча возникают проблемы в области шеи, другого плеча и даже бедра. Вильям Шютц, известный последователь Иды Рольф, обращал особое внимание на то, что неблагополучное состояние каких-либо областей тела связано с наличием эмоциональных проблем.

Задача структурной интеграции заключается в восстановлении мышечного баланса и исправлении осанки с тем, чтобы оптимально справляться с гравитационной нагрузкой. Основанием для такого подхода является мнение его автора о том, что «человек – это энергетическое поле, точно так же, как и земля с ее внешней силовой оболочкой тоже является энергетическим полем. Жить полной, глубокой и насыщенной жизнью человек способен настолько, насколько благотворно или, наоборот, пагубно на него, как на поле, как на психофизическую индивидуальность воздействует поле земли».

Правильная осанка в положении стоя – это такая, при которой можно провести прямую линию через ухо, плечо, кость бедра, колено и лодыжку. Считается, что такая позиция обеспечивает равномерное распределение веса между основными частями тела и приводит к тому, что движения человека становятся более точными и даже грациозными.

А мышечный баланс достигается не только путем растяжения и глубокого массажа фасций (процедуры, прямо скажем, весьма болезненной), но в ходе психологических сессий, на которых рассматриваются и обсуждаются жизненные стереотипы. Конечной целью рольфинга является снятие как физического, так и психического напряжения, приобретение в результате большей психофизической выносливости и снижение утомляемости организма.

Программа рольфинг-курса включает 10 сеансов, которые проводятся 1-2 раза в неделю, и предусматривает определенную последовательность воздействия на участки тела. Специфика метода требует предупредить: во-первых, в период острой болезни рольфингом заниматься не следует (впрочем, как и практиковать любой массаж), во-вторых, здесь особое значение имеет профессионализм специалиста, поскольку предусмотренные методикой болевые ощущения предполагают определенный риск.

Вот таков он, рольфинг. Сравнить его с другими методами телесно-ориентированной терапии, дабы выбрать или не выбрать подходящий - зависит от свободной воли

каждого.

Как появилась телесно-ориентированная психотерапия? Вегетотерапия Вильгельма Райха

Биоэнергетический анализ: в чем суть и как все начиналось?

Фельденкрайз и Александер: в чем суть их методов телесной терапии?

Бодинамический анализ: о чем расскажет карта тела?

Танцевальная психотерапия: что это такое?

Автор - **Валентина Пономарева**

Источник