

JAKÝ BYL WORKSHOP PRO MASÉRY

– na téma Rolfing

(31. 10. - 1. 11. 2009)

Irena Šmídová – MaSKa

V příjemném prostředí rehabilitačního zařízení Rozeta se sešlo asi 20 účastníků dvoudenního semináře. Přednášejícím byl pan Marius Strydom, certifikovaný rolfer, pocházející z Jihoafrické republiky. Marius je velmi vstřícný a pozitivní lektor. Respektuje každého člověka jako jedinečnou osobnost. Věnoval se bojovému umění a to ho přivedlo na cestu Rolfingu.

Seznámil nás s cílem – srovnat a zintegrovat tělo v gravitačním poli, jehož výsledkem je efektivita a lehkost pohybu. Technikou je manipulace s pojivovou tkání, jejímž smyslem je uvolnit fyzické struktury těla tak, aby se mohly vrátit na původní místo. Děje se tak pomalým, hlubokým tlakem a jemnými pohyby, kdy se působí na vazivový systém klienta. Terapie vede k uvolnění a následně k novému uspořádání celkové tělesné formy ošetřovaného. Výsledkem terapie bývá nejen odstranění bolestivých tělesných symptomů, ale také celkové zlepšení tělesného uspořádání.

Při celém průběhu strukturální integrace je třeba vnímat tělesné pocity vznikající ošetřením fascií a sdělování okamžitých pocitů terapeutovi. Klient by měl co nejvíce soustředit vnímání na své tělo a vyhodnocovat rozdíly během rolferovy práce. Ten potom konfrontuje svoje pocity (hmatové a vizuální vnímání a rolferské zkušenosti) s klientem.

Z mého pohledu je Rolfing ucelená metoda jak pomoci narovnat své tělo, změnit držení. Jako každá metoda má kontraindikace, které jsou skoro totožné jako u masáží. Je to velmi účinná možnost jak řešit své tělesné dysbalance, které by byly rehabilitačními metodami těžko odstranitelné a dlouhodobé. Efekt při odstraňování napětí byl po zásahu Mariuse okamžitě vidět a popisované pocity ošetřených byly kladné. Tlak na fascie, která se jak bylo zjištěno odborníky kontrahuje (Robert Schleip) byl vždy mírný. (Při sezeních se používá stupnice nepříjemných pocitů do deseti.)

Zajímavým zážitkem bylo cvičné pronikání do tkáně v misce s hmotou, kterou jsme testovali se zavřenýma očima. Tento úžasný zážitek jsem v podstatě už párkrát využila při své práci, ale teď jsem teprve pochopila souvislosti.

V době našeho dvoudenního víkendového workshopu jsme všichni zkoušeli pracovat s celým tělem. Vše probíhalo ve velmi příjemné atmosféře s překladem do češtiny. Na závěr semináře jsem měla možnost být spolupracujícím dobrovolníkem a zkusit, jak Marius rozpouští napětí v okolí krční páteře a rovná moje dolní končetiny.

Informací pro ty, kteří by se chtěli metodu učit, je dobrá zpráva, že pokud se najde dost zájemců, Marius je ochotný učit Rolfing v ČR. Zatím je možné nejbližší získat zkušenosti v Německu. Je to finančně i časově náročné. Kolébkou této metody je Amerika, kde se v Essalenu vyučuje Rolfing, jenž má jméno po autorce metody. Další kurzy záleží na zájmu o tuto metodu. Organizátor kurzu podal žádost o udělení souhlasného stanoviska UNIFY ČR k započítání proběhlé akce do kreditního systému.

Pokud si myslíte, že by vás uvedená metoda mohla zaujmout, zkuste třeba knihu z nakladatelství Fontána s názvem Zdravá záda, autorem je Peter Schwind..

