

**ida**

**Associazione Svizzera di Rolfing® & Integrazione strutturale**

**Identificazione del metodo (METID)**

**Integrazione Strutturale**

**Versione ridotta**

**2 marzo 2015**

## Breve descrizione del metodo

Nella sua applicazione l'Integrazione Strutturale si occupa di tre aspetti fondamentali del corpo umano:

1. Lavoro sulla struttura: manipolazione della struttura corporea, in primo luogo delle strutture del tessuto connettivo, la cosiddetta rete fasciale.  
→ **Lavoro strutturale**
2. Lavoro sulla funzione: azione sulla funzione del corpo tramite la rieducazione interattiva del movimento.  
→ **Lavoro funzionale**
3. Lavoro sulla componente psicobiologica: azione sull'aspetto "psicobiologico" del corpo. Nel corso del processo terapeutico, con l'educazione della propriocezione, è possibile ricomporre attivamente i problemi psicologici, psichici e sociali che hanno lasciato la propria impronta nel corpo del cliente.  
→ **Lavoro psicobiologico**

L'Integrazione Strutturale prevede un ciclo base di trattamento di dieci sedute, nel corso delle quali l'obiettivo del terapeuta complementare metodo Integrazione Strutturale è modificare le relazioni tra i singoli segmenti corporei, aiutare il cliente ad acquisire la consapevolezza dei propri schemi motori e migliorarli, per acquisire facilità di postura e movimento.

### **La rete fasciale come base dell'Integrazione Strutturale**

La rete fasciale avvolge in un involucro elastico il corpo e tutte le sue componenti, come muscoli, nervi e organi. Per questo motivo la Dottoressa Ida P. Rolf, creatrice del metodo, descrive la rete fasciale come "l'organo della forma". La forza di gravità che agisce costantemente sull'organismo avvolto e attraversato dall'involucro elastico delle fasce può rappresentare per l'uomo una forza regolatrice e stabilizzatrice, la risorsa a cui attingere per ottenere una struttura corporea equilibrata e ben allineata. Scopo dell'Integrazione Strutturale è rendere accessibile questa risorsa al cliente. Per ottenere questo risultato, il terapeuta sfrutta le caratteristiche di plasticità della rete fasciale. Soprattutto con il lavoro strutturale sugli strati fasciali il terapeuta modifica i reciproci rapporti tra i singoli segmenti corporei e il loro rapporto con la forza di gravità. Infatti squilibri e disturbi anatomici, fisiologici, funzionali e/o fisici possono alterare i rapporti esistenti tra le varie componenti corporee, causando l'accorciamento o l'"incollamento" delle fasce connettivali con ripercussioni negative sullo stato di benessere della persona.

### **Aspetti funzionali e psicobiologici dell'Integrazione Strutturale**

Il lavoro strutturale viene completato dall'educazione attiva del cliente al movimento e alla propriocezione. Tanto la forma, quanto lo schema motorio del corpo umano sono influenzati dai caratteri individuali, ma anche dalla storia personale, dalle esperienze psichiche/psicologiche e dagli influssi sociali. Ci sono fattori d'influenza positivi, come p. es. la danza, lo sport, una relazione felice, una buona propriocezione, ma anche fattori negativi, come infortuni, lesioni e malattie. Tutti questi elementi influiscono sull'organizzazione corporea.

Nell'Integrazione Strutturale l'attiva educazione propriocettiva del cliente in relazione ai propri processi motori e la mutata percezione dell'azione della forza di gravità sul proprio corpo sono elementi di centrale importanza. L'integrazione nella realtà e nella vita del cliente dei mutamenti corporei ottenuti con la terapia e del cambiamento dello schema motorio consente di mantenere nel tempo i benefici ottenuti. Il continuo processo di educazione alla propriocezione e alla responsabilità personale svolgono un ruolo primario nell'ambiente terapeutico dell'Integrazione Strutturale e servono a preservare nel tempo il mutamento ottenuto.

## **Storia**

### **Ida Rolf, la fondatrice dell'Integrazione Strutturale**

Il metodo dell'Integrazione Strutturale è stato sviluppato e insegnato da Ida Rolf (1896–1979). Una delle prime donne negli USA a conseguire il dottorato in biochimica e fisiologia nel 1920 presso la Columbia University, New York City, USA. Ida Rolf studiò successivamente omeopatia a Ginevra e fisica a Zurigo. In seguito lavorò per diversi anni nel reparto di ricerca dell'Istituto Rockefeller di New York City, USA.

Ida Rolf soffriva di disturbi al tratto toracico della colonna vertebrale e non riusciva a trovare nessuno specialista che potesse aiutarla. La risposta al problema arrivò in seguito ad un viaggio che la portò da New York in California. Il lavoro e l'approccio terapeutico degli osteopati locali e i miglioramenti che essi riuscivano ad ottenere nei clienti, risvegliarono il suo interesse per i metodi di trattamento basati sulla manipolazione e la spinsero a cercare attivamente approcci alternativi alla cura dei disturbi fisici, confrontandosi con metodi come lo yoga e l'osteopatia.

I modelli disponibili e i risultati conseguiti non la soddisfacevano tuttavia completamente. Per lei, come scienziata, una cosa era evidente: "Se desideriamo un risultato diverso, dobbiamo partire da premesse e presupposti diversi." Ida Rolf cominciò così a considerare il corpo da un punto di vista fondamentalmente nuovo. Nel tentativo di guardare "oltre" i sintomi, riconobbe nella forza di gravità la causa principale delle alterazioni della struttura corporea. Arrivò così alla conclusione che l'allineamento ottimale degli elementi principali della struttura corporea come piedi, gambe, bacino, gabbia toracica e capo, interagendo in modo equilibrato con la forza di gravità, avrebbe accresciuto il benessere. Per questo motivo decise di chiamare il metodo "Integrazione Strutturale – Integrazione della struttura umana in relazione alla forza di gravità". Successivamente il metodo divenne noto come Rolfing®, dal nome della sua ideatrice.

Oltre all'allineamento della struttura corporea in relazione alla forza di gravità, Ida Rolf studiò le interazioni tra i vari segmenti corporei in movimento, ovvero l'aspetto funzionale del corpo, nonché l'interazione tra struttura e funzione. Arrivò così ad una nuova comprensione del significato dell'allineamento strutturale del corpo umano in relazione alla forza di gravità, che ancor oggi permea il lavoro del terapista.

Inizialmente Ida Rolf insegnò il suo metodo ad un piccolo gruppo di persone. Fritz Pearls (1893-1970), fondatore della terapia della Gestalt, fu molto impressionato dal trattamento ideato da Ida Rolf e la invitò in California, all'Istituto di Esalen, dove Ida Rolf da quel momento visse e insegnò. In California Ida Rolf entrò in contatto con Moshé Feldenkrais (1904-1984) e Frederick Matthias Alexander (1869-1955), che in quegli stessi anni stavano sviluppando i rispettivi metodi per il miglioramento della funzionalità corporea. Anche famose scuole di omeopatia la richiedevano come istruttrice, finché nel 1971 fondò il proprio istituto a Boulder, USA. A tutt'oggi l'istituto porta il nome della sua fondatrice: *The Rolf Institute of Structural Integration* (RISI).

Per poter diffondere il proprio punto di vista presso il grande pubblico, Ida Rolf sviluppò una serie base di dieci sedute, che consentono al terapeuta di riconoscere l'allineamento strutturale del corpo da lei descritto e di migliorarne in modo duraturo la funzionalità. Il nucleo base di dieci sedute può essere seguito da altre sedute per un ampliamento del processo terapeutico.

Nel frattempo sotto l'egida del Rolf Institute americano sono sorte altre organizzazioni indipendenti in Europa, Australia, Brasile, Giappone e Canada, dove il metodo dell'Integrazione Strutturale viene insegnato con il nome commerciale di Rolfing®.

® & *Structural Integration* (SARSI). Negli USA la qualifica di terapeuta offerta dall'uno e dall'altro istituto è equivalente.

### **L'Integrazione Strutturale in Svizzera**

Dagli anni '80 in Svizzera, quando ci si riferisce al metodo dell'Integrazione Strutturale, si parla di Rolfing®, utilizzando quindi il nome commerciale registrato del metodo piuttosto che la sua definizione. In Svizzera il marchio "Rolfing®" per indicare il metodo d'Integrazione Strutturale è stato riconosciuto dopo che il *RISI* di Boulder, USA, proprietario del marchio, ha dimostrato in modo plausibile che la denominazione del metodo non è Rolfing®, bensì Integrazione Strutturale, e che pertanto il nome Rolfing® può essere protetto. Rolfing® e Integrazione Strutturale sono quindi sinonimi. Il primo indica il marchio, il secondo il metodo.