



Rolfterapie

Vrací tělu **rovnováhu**

Bolesti pohybového aparátu nám berou značný kus osobní svobody. Vždyť nás omezují doslova na každém kroku. Pojídáme pilulky, chodíme na úlevové obstríky, vyhledáváme odborníky, necháváme si vyměňovat klouby nebo třeba operovat karpální tunely. Sami si pomoci neumíme.

Volba způsobu, jakým chceme své potíže zvládnout, je však zcela na nás. Každému vyhovuje něco jiného. Pomocníkem na tomto poli je metoda zvaná rolfterapie. Dokáže mnohé včas a poměrně rychle změnit.

V hlavní roli vazivová tkáň

Primárně se rolfterapie zabývá fasciální čili pojivovou (vazivovou) tkání, ale zohledňuje přitom člověka jako celek. Na zřeteli má především vztahy jednotlivých tkáňových struktur, tedy kostí, svalů, kloubů, šlach a v neposlední řadě právě také

Kosti potřebují mít okolo sebe **dostatek místa**, svaly musejí být pružné, nikoli stlačené a jakoby „**zkamenělé**“, jinak nemohou správně pracovat, utlačují klouby, svírají a utiskují různé **části skeletu**. Pak se objevují potíže v podobě bolestí.

vaziva. To, jak spolu navzájem tyto tělesné složky dokážou fungovat, určuje míru pohyblivosti a bolesti (či naopak rovnováhy) v pohybovém aparátu.

*Nejčastěji nás trápí **bolesti krční páteře a zad, bolesti kloubů a hlavy, vadí nám omezená pohyblivost.***

kostmi a orgány. Není to ale žádná „tupá“ hmota, právě naopak. Je to velice živá tkáň. Určuje tvar našeho těla, zapisuje všechny naše prožitky, emoce, traumata, a to fyzická i psychická. Obsahuje nervová zakončení, lymfatické cévy, také tukové buňky. Pomáhá nám, laicky řečeno, držet pohromadě a fungovat. Odborně se jí říká fasciální tkáň.

Pojivová tkáň je pro každého z nás naprosto zásadní.

„**Fascie** byly donedávna popelkou západní **anatomie**. Pořád stály v ústraní. Nyní se tento stav už mění. Poslední dva roky jsou články o **vazivové tkáni** velice populární,“ říká doktor Robert Schleip, světově známý vědec a expert v oblasti fascií z Univerzity v Ulmu.

Proč se tkáň slepují

Počet a umístění slepených míst se odvíjí od toho, jak člověk své tělo v průběhu života používá. Jakou má profesi, jaký je jeho celkový životní styl, zda má pohybu hodně, nebo málo. Důležité je také to, jaké úrazy prodělal, jaké zákroky musel podstoupit. Zranění se časem zahojí, viditelnou stopu představuje jen menší či větší jizva, ovšem tkáň ukryté hlouběji pod ní si všechno pamatují. A právě v nich vznikají fasciální tahy, které dostávají tělo do nepřírodných pozic. Představte si to třeba tak, že postavíte stan a jedno z napínacích lanek napnete víc než ta ostatní. Zhruba tak se může cítit vaše tělo. Podobně jako „křivě pověšené šaty“. Proto se pokouší nerovnováhu kompenzovat, jenže tím vznikají nesprávné pohybové vzorce, při kterých jsou obvykle přetíženy další části těla.

*Člověk se **nemůže vymanit** z bludného kruhu bolesti.*

Jak se provádí terapie

K této komplexní práci je zapotřebí provést sérii deseti ošetření, při kterých se postupně propracovává celé tělo

Při terapii jde vlastně o to, dostat tělo **lepším zorganizováním** jeho tkání do souladu s gravitačním polem Země, aby mu nevzdorovalo.

klienta. Určitým tlakem na zatuhlá místa a speciálními hmaty terapeut ve spolupráci s klientem odstraňuje napětí. Tělo moc dobře pozná, co je mu ku prospěchu, a tak „doporučení“ z terapeutových rukou rádo a vděčně přijímá. Optimální režim a frekvenci jednotlivých ošetření si domluví klient s terapeutem individuálně. Jestliže si po základních deseti ošetření klient zachová své „nové“ tělo vhodným pohybem (chůzí, jógou a podobně), nemusí terapeuta už nikdy vidět, protože potíže budou jednou provždy pryč. Když se přece jen ještě objeví nějaký nový zádrhel či nesnáze, stačí jedna až tři návštěvy jedenkrát za půl roku.

Komu rolfterapie pomáhá

Metoda odstraňuje potíže vzniklé při dlouhodobé práci u počítače nebo při fyzicky náročném zaměstnání, bourají se následky letitých návyků a zlovyků. Pomoc vyhledávají ti, kteří opakovaně trpí bolestmi kloubů, zad, šíje a hlavy, sportovci po náročných výkonech, tanečníci, herci, hudebníci. Lidé, kteří se chtějí zbavit potíží a cítí, že potřebují životní změnu. Maminky přivádějí děti se špatným postavením nohou. Přicházejí lidé, kteří prožili řadu těžkých duševních traumat a ta se neblaze a hluboce podepsala i v jejich těle.

Vznik metody

Odborně se metoda nazývá strukturální integrace (SI). Termín rolfterapie (v zahraničí rolfing) se vžil z respektu k zakladatelce, kterou byla doktorka Ida Paula Rolf. Právě jí vděčí klienti za vznik geniálně propracované, přitom elegantně jednoduché terapie s nesmírně efektivním dopadem na člověka. V přínosech je třeba zahrnout pozitivní dopad na stránku fyzickou i psychickou. Lepší harmonie v těle dává lepší stabilitu duši.

Rolftherapie
je vhodná
a bezpečná pro
všechny,
každý může
využít jejich
výhod, děti,
dospělí i senioři.

Nejde o žádnou horkou a nevyzkoušenou **novinku**. Doktorka Ida Rolf tuto metodu vypracovala už v padesátých letech minulého století a po celém světě se tak úspěšně **vyučuje v řadě škol** a praktikuje již desítky let.

V České republice začal historicky první kurz pro zájemce o práci rolftherapeuta na podzim roku 2011. Nyní je v běhu už čtvrtý ročník.



Vyučujícím je skvělý lektor Aleš Urbanczik s pětadvacetiletou praxí. Vše probíhá pod záštitou České asociace strukturální integrace (CASI), od níž také po absolvování výcviku získávají rolftherapeuti certifikát jako potvrzení své kvalifikace. +

Renata Mňuková, rolftherapeutka
a masérka, Salon LOREI v Praze 9



Lidé, kteří rolfterapii vyzkoušeli

„Mám sedavé zaměstnání a myslela jsem, že z toho pramení mé časté bolesti zad. Na rolfterapii jsem se dozvěděla, že příčinou může být i mé někdejší zranění pravého kotníku. V době jeho hojení jsem pravou nohu šetřila, a tak jsem víc zatěžovala levou. Nesoulad v nohou se přenesl až do zad. Jednotlivá ošetření byla příjemná, i když někdy značně intenzivní. Vždy jsem se po nich ale cítila uvolněnější. A díky informacím, které jsem v průběhu terapie získala, se mi už přes půl roku daří tento bezbolestný stav udržovat. Člověk se musí také snažit sám. Je to nakonec jeho tělo.“

Eva, 30 let

„K rolfterapii mě přivedly nepříjemné pocity tahu v levém třísele. Tušila jsem, že je to nějaká celková nerovnováha v mém těle – a také byla. Absolvovala jsem všech deset ošetření.“

Dopřála jsem si to jako dárek svému tělu i duši. Musím říct, že se mi velmi ulevilo už v průběhu terapie a účinky stále doznívají. V třísele mě už nic netáhne. Navíc cítím lehkost, volnost, pružnost, soulad a mír. Jako bonus jsem se naučila správně držet tělo při chůzi, stání i sezení. Na této terapii se mi líbí jasný postup, systematickosti, komplexní přístup k lidskému tělu a dlouhodobé účinky.“

Zlata, 63 let

„Po dvou porodech jsem kvůli neustálým bolestem zad začala vypouštět ze života své oblíbené sporty. Absolvovala jsem několik lékařských vyšetření, různé typy rehabilitací, ale vždy došlo jen ke krátkodobému zlepšení obtíží. Nyní jsem po pátém sezení rolftherapie a trůfám si říct, že nese ovoce. Už několikrát jsem byla hrát svůj oblíbený volejbal a odehrála jsem bezbolestně celý zápas. V zimě jsem už zase beze strachu lyžovala a dokonce začínám plánovat i cyklistickou dovolenou. Rolftherapie mě postupně znovu vrací k aktivnímu životu.“

Jana, 38 let