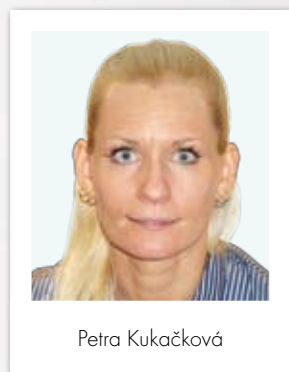


Rolfing

pomůže
vybalancovat tělo

Sedíte celý den u počítače a bolí vás celý člověk? Pak je možná ta pravá chvíle vyzkoušet Rolfing.



Petra Kukačková



FOTO: PROFIMEDIA A IVANA MATYÁŠOVÁ

Rolfeři přirovnávají lidské tělo k věži sestavené z dětské stavebnice. Jediná špatně postavená kostka může ohrozit celou stavbu. „Snažíme se uvést tělo do rovnováhy,“ říká rolfterapeutka **Petra Kukačková** z pražského Studia Aithér, „a sázíme přitom zejména na komplexní přístup.“ Důležitý je ovšem podle jejích slov také individuální přístup ke každému klientovi. Už proto, že každé lidské tělo funguje trochu jinak a zároveň se musí vyrovnávat s nejrůznějšími zlovyky.

Ponořit se do problémů

Zakladatelkou této terapie je americká biochemička, doktorka Ida P. Rolfová, která se mimo jiné hodně zajímala o alternativní medicínu a studovala homeopatii a jógu. Vycházela z toho, že mnoho zdravotních problémů je způsobeno špatným držením těla, například shrbenými rameny nebo ohnutými zády. Vypracovala proto metodu strukturální integrace, díky níž je možné vrátit tělu ztracenou rovnováhu. Novou metodu dokonce s úspěchem vyzkoušela i na svém malém synovi, který spadl z koně a lékaři mu nedokázali pomoci. „Poprvé jsem se o Rolfingu dozvěděla od kolegy, který tuto techniku studoval v Mnichově,“ vzpomíná Petra Kukačková, která v té době pracovala jako masérka. Po úrazu na kolečkových bruslích ji neustále pobolívalo koleno, rehabilitace ani běžné léčebné metody nezabíraly. Právě tehdy jí kolega nabídl, jestli

by nechtěla vyzkoušet Rolfing. Do roka bylo koleno v pořádku a ona dostala chuť naučit se metodu, o níž se na vlastní kůži přesvědčila, že pomáhá. V Praze absolvovala kurz Rolfterapie a dnes už třetím rokem pomáhá lidem zbavovat se nejrůznějších problémů.

Od povrchu až do hloubky

Snad nejčastěji chodí k Petře lidé s bolestmi zad, ale i hlavy či kloubů. Ke klientům patří malé děti stejně jako seniři. Napoprvé každého vyzpovídá, zajímá se nejen o jeho zdravotní problémy, ale i o způsob sezení a chůze či pohybové návyky. „Pomocí manuální techniky pak propracuji celé tělo od povrchu až do hloubky jako cibuli,“ přibližuje svůj postup.

Na rozdíl od běžných masáží totiž při práci ovlivňuje nejen povrchové svaly, ale i činnost orgánů. Spěch se při této metodě nevyplácí, tělo by vždycky mělo mít dostatek času na práci. Deset sezení, která na sebe navazují, někdo absolvuje za měsíc a půl, zatímco jiný za půl roku. Během této doby by se také měl naučit, jak bojovat se svými zlovyky, vylepšit si pohybový režim a lépe rozumět vlastnímu tělu. Po desátém sezení by klient měl cítit, že se jeho tělo uvolnilo, získalo ztracenou rovnováhu a výrazně se mu zlepšila pohyblivost. „A právě to pro mě bývá ta největší radost,“ uzavírá Petra Kukačková. 🍀

Ivana Matyášová

Rolfterapeut by měl dobře ovládat anatomii a fyziologii člověka.