



Método Rolf de Integração Estrutural



ANA LUCIA MOTTA
FISIOTERAPIA

INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL

Trabalho da vida da Dra Ida Rolf, Integração Estrutural, é um processo de manipulação do tecido conjuntivo.

Na série de 10 sessões cada uma com objetivos estruturais específicos o corpo humano é liberado, possibilitando um relacionamento mais harmonioso com o campo da gravidade.

Na medida em que melhora e se torna mais harmoniosa a relação entre o campo gravitacional em que vivemos e o alinhamento vertical do nosso corpo, os desconfortos físicos crônicos diminuem.

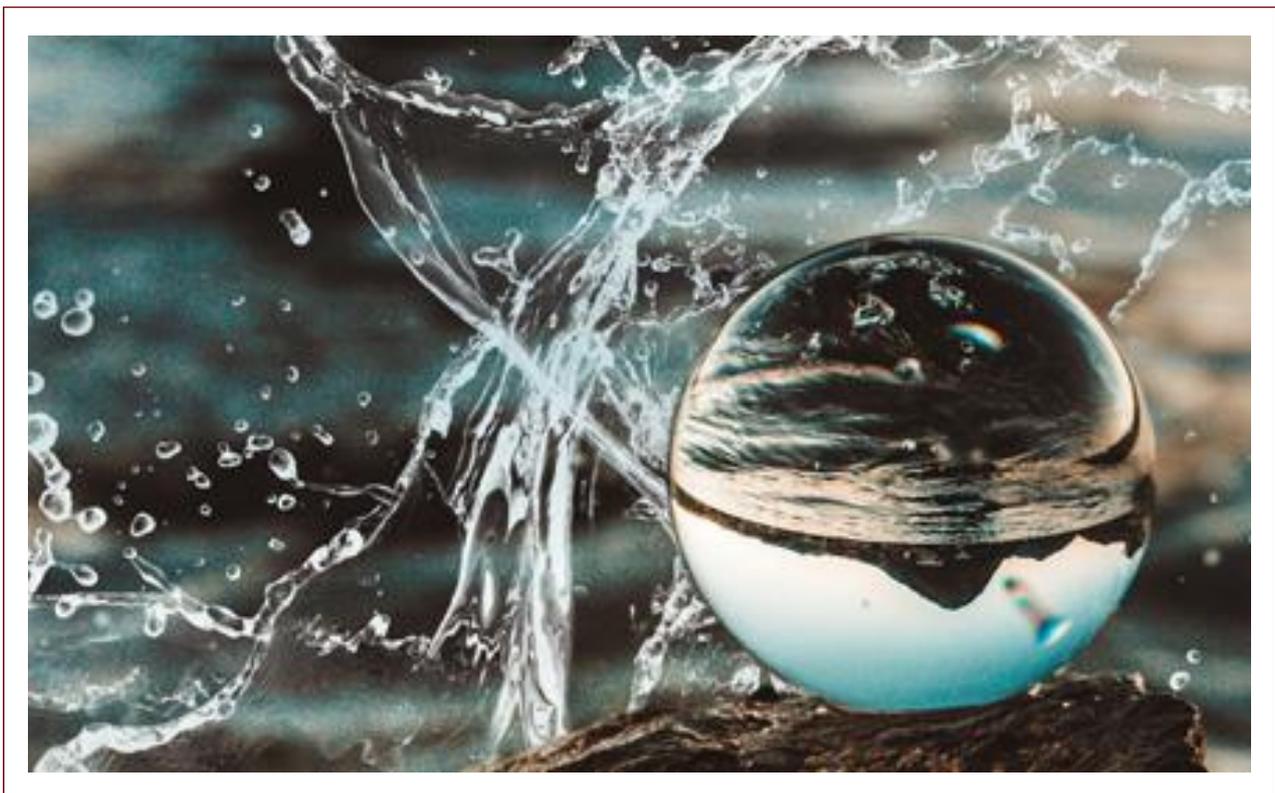
Experimentamos menos estresse e maior bem estar em todas as áreas de nossa vida: física, mental e emocional.



70% DO CORPO HUMANO É ÁGUA

Esse fato, sozinho, já nos dá uma ideia de quanto é mutável o corpo humano. Um meio tão líquido como esse pode mudar sua forma constantemente. A força principal que afeta a nossa forma são os padrões repetitivos de uso, o modo como nos movimentamos, andamos, sentamos ou dormimos. Além disso, acidentes, doenças e diversos tipos de traumas físicos e psicológicos também deixam sua marca, afetando o equilíbrio geral.

Para conviver com esse desequilíbrio, criamos compensações e, assim, continuamos capazes de ficar em pé, usando contrapesos. Por exemplo, se o peito de uma pessoa está deslocado para trás do seu centro de gravidade, a pelve e/ou a cabeça provavelmente se deslocarão para frente do centro, contrabalançando, assim, o peso do peito. Se a cabeça seguisse a linha do peito, essa pessoa tombaria para trás.



FÁSCIA, O ÓRGÃO DA FORMA

A Dra. Ida Rolf, Ph.D. em bioquímica e criadora da Integração Estrutural, especializou-se no estudo do colágeno, um dos componentes químicos do tecido conjuntivo, que chamamos fáscia. Esta constitui uma rede que sustenta os músculos e o esqueleto, dando-lhes forma.

A fáscia é influenciada e responde à aplicação de energia, pressão e calor. Mediante a aplicação dessa energia, a fáscia, que em seu estado normal tem uma consistência gelatinosa, torna-se mais solúvel e pode permitir que as estruturas por ela envolvidas mudem de lugar e se adaptem, numa relação mais harmoniosa com as demais partes do corpo.

Sabemos também que, quando submetida a um esforço contínuo e excessivo, ela se adensa, engrossa e perde sua plasticidade. Vamos analisar um exemplo, para entendermos melhor como funciona nosso equilíbrio e sua relação com a fáscia, o órgão da forma.

Imaginemos que, andando descalça, uma pessoa pise num caco de vidro e corte o pé.



Foto: parte da frente do joelho
Funcional Atlas of The Human Fascial System

Removido o caco e tomadas as providências necessárias, essa pessoa vai mancar nos próximos dias, evitando colocar o peso do corpo no pé machucado ou, pelo menos, tentando evitar o local dolorido.

Esse padrão alterado de andar vai provocar maior tensão na outra perna e em algumas áreas do pé machucado.

Se imaginarmos que o corte foi no arco do pé, a pessoa vai andar entortando esse pé, para que o peso recaia mais na parte lateral. Ao repetir esse movimento alterado por alguns dias, cria-se uma demanda nos tecidos que estão sendo sobrecarregados.

Para atender a essa necessidade do corpo, a fáscia desenvolve fibras extras: fica mais grossa, mais dura, ajudando a manter o pé na posição que não dói, e a pessoa pode continuar suas atividades diárias. Alguns dias depois, o corte está cicatrizado e não dói mais.

O padrão alternativo, porém, permanece, ainda que a pessoa já não manque e não precise mais evitar aquela área do pé. A fáscia já se alterou e não permite mais que o peso caia no local protegido. À primeira vista, pareceria que a pessoa parou de mancar, mas, de fato, o peso não voltou a se distribuir no pé, como antes.

Consideremos quantos pequenos acidentes como esse nos influenciam. Imaginemos agora uma pessoa que passe por uma fase de depressão. Sabemos que, deprimida, ela tende a restringir a respiração. Os movimentos da caixa torácica tornam-se menores e mais limitados.

A fáscia e os músculos envolvidos na respiração passam a não ser usados em sua amplitude potencial. A fáscia começa a perder sua plasticidade e, no momento em que essa pessoa quiser voltar a respirar amplamente, vai encontrar uma restrição física que impede a expansão do tórax.

Como tudo isso se passa num nível sutil e inconsciente, ela não se dá conta de todo esse processo e, simplesmente, nunca mais volta a respirar com toda sua vitalidade e a sua capacidade vital fica diminuída.

É fácil de entender, assim, a afirmação de que o corpo tem memória e que a nossa história está registrada no corpo.

NOSSO CORPO NO AQUI E AGORA



Com o processo de Integração Estrutural atualizamos a nossa história, trazendo o nosso corpo para o presente. Muitos dos acidentes que nos levaram a ter a estrutura que temos pertencem ao passado e não temos mais necessidade de manter aquelas limitações e compensações. Mas não conseguimos nos libertar delas sem uma intervenção física, no nível da fáscia.

O processo de Integração Estrutural afeta a fáscia, através de uma manipulação específica, desmanchando as amarras que nos impedem de estabelecer uma relação mais harmoniosa com o campo da gravidade.

A Integração Estrutural cria alternativas para nossa vida. No nível físico, desmancha a rigidez criada pelas necessidades diárias, trazendo-nos uma nova oportunidade de estabelecer relações mais apropriadas e mais econômicas, do ponto de vista energético.

EMOÇÕES E ESTRUTURA SÃO INSEPARÁVEIS

Como vimos no exemplo citado, a pessoa deprimida respira menos. Também é verdade que, se mudarmos o padrão respiratório, aumentando-o, o estado de depressão será afetado.

Se o nosso equilíbrio melhora, sentimos mais segurança no nosso contato com o chão. Com pernas e pés mais flexíveis, o peso do corpo é transmitido livremente e a parte superior do corpo fica mais bem sustentada, exigindo

menos tensão muscular na manutenção da postura.

“Não será provável que o sentimento de insegurança esteja relacionado com uma falta de segurança e firmeza que experimentamos na terra?”, pergunta-nos a Dra. Ida Rolf. Será que o aumento da vitalidade e a melhor disposição não afetam a maneira como nos conduzimos na vida e como somos vistos pelas outras pessoas?



O processo de Integração Estrutural afeta a vida como um todo. Provoca mudanças somáticas e psicológicas.

A noção da linha vertical traz consigo a ideia de centro.

Durante o processo, aprendemos a reconhecer camadas e níveis de profundidade.

Procuramos encontrar o equilíbrio do profundo com o superficial, do interior com o exterior.

Entramos em contato com espaços desconhecidos do nosso ser. Enriquecemos nossa autoimagem.

Integração Estrutural é um processo de autoconhecimento e autodesenvolvimento. É uma educação, é a procura de maior bem estar e bem viver.

A GRAVIDADE NUNCA É NEUTRA



Na Terra, todo corpo vive imerso nesta força. Somos, em geral, inconscientes desse campo que nos sustenta, como peixes inconscientes das correntes em que vivem.

Desenvolver um relacionamento harmonioso com a força da gravidade é um dos objetivos da Integração Estrutural.

A estrutura e a maneira como usamos nossos corpos - somos bípedes - requerem um alinhamento vertical equilibrado em torno de um eixo central. Em harmonia com a gravidade, esse corpo se expressa na extensão vertical. Todos os movimentos se tornam extensão no espaço, ao invés de contração.

O corpo é plástico e tem uma grande capacidade de adaptação às circunstâncias da vida. Assim, diante de muitas exigências simultâneas, vamos nos modificando, compensando, nos adaptando da melhor maneira, nos moldando às necessidades do momento.

Como esse processo é ininterrupto e as adaptações são inconscientes e automáticas, vamos perdendo de vista o estado de equilíbrio ideal e, com o tempo, ficamos incapazes de encontrá-lo.

Aí, começamos um processo de deterioração em que a gravidade não mais nos suporta e começa a nos derrubar.

Vamos examinar um exemplo mais adiante. Antes, porém, precisamos compreender como funciona esse meio plástico, que é nosso corpo.

“Quando a gravidade não está derrubando os corpos, está atuando na manutenção dos mesmos” Ida Rolf

A LINHA É O NOSSO REFERENCIAL

Uma estrutura organizada não tem uma forma especial. Não nos baseamos num modelo de estrutura. Buscamos a liberdade para nos relacionarmos com o campo da gravidade da melhor maneira possível.

Uma linha vertical que atravessa o corpo é o nosso modelo. Todos os segmentos do corpo devem estar organizados em torno dessa linha - cabeça, pescoço, tórax, pelve e pernas.

Esta linha, que é flexível, deve estar presente em qualquer posição em que nos encontremos, longa e vibrante. A Linha é um referencial físico e ideológico.

A Dra. Ida Rolf, em seus ensinamentos, nos deixou a ideia de que a verticalidade, sendo uma conquista muito

recente da humanidade, ainda não está completamente estabelecida e concluir esta conquista é nossa tarefa.

Desenvolver a verticalidade em nosso corpo corresponde a despertar potencialidades humanas ainda pouco desenvolvidas.



O PROCESSO DE INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL

Após anos de estudo em diversas áreas, abrangendo desde a bioquímica, sua formação inicial, e passando pela homeopatia, osteopatia, yoga, metafísica, filosofia,

a Dra. Ida Rolf desenvolveu um sistema de trabalho que compreende uma série de dez sessões de manipulação do tecido conjuntivo.

Essas dez sessões se desenrolam numa sequência lógica em que cada uma prepara o organismo para a próxima, criando condições para o desabrochar da consciência da Linha.

Cada sessão tem objetivos específicos e trabalha com determinadas áreas do corpo, determinadas regiões anatômicas e diferentes níveis de profundidade, sem nunca perder de vista a integração do corpo como um todo.

Ao final da série, o cliente terá experimentado grandes mudanças na sua estrutura, postura, movimento, e terá aprendido a reconhecer melhor as necessidades do seu corpo. Velhos hábitos e posturas não serão mais confortáveis. Começa uma nova fase de descobertas e crescimento.

O trabalho tem início com a observação e análise cuidadosa da estrutura e do movimento do cliente.

Juntos, observamos e discutimos as nossas percepções e sensações. Vamos observar o alinhamento dos segmentos do corpo, a relação deles entre si, harmonia e fluência do movimento, a relação do centro com as extremidades, as áreas de imobilidade, torções, limitações e problemas específicos.

Fotografamos o cliente antes de começar o trabalho e depois das dez sessões.

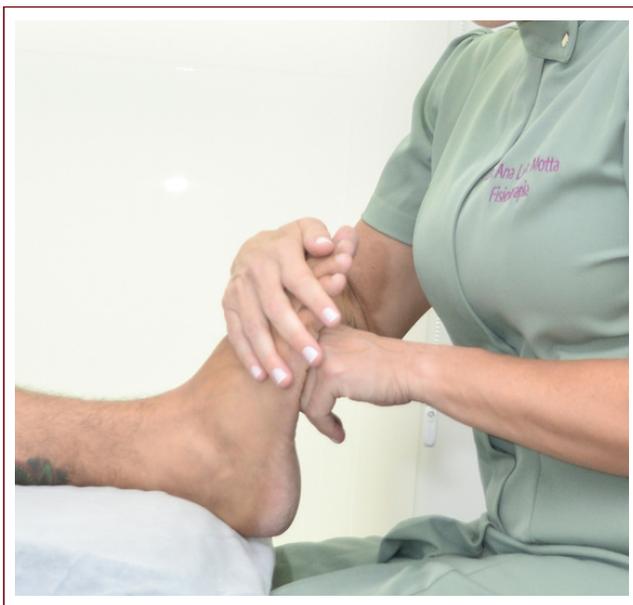
Essas fotografias são mais um instrumento auxiliar na educação do cliente.



As 10 sessões:

SESSÃO 1

A primeira sessão trabalha uma área extensa do corpo, visando a camada mais superficial do tecido conjuntivo. Queremos criar espaço e mobilidade por todo o corpo. Usamos a imagem de uma roupa de mergulho muito apertada, que inibe os movimentos do corpo. Com as mãos, esticamos a fáscia superficial, como se estivéssemos lasseando essa roupa, permitindo que os segmentos envolvidos por ela comecem a se reajustar. Trabalhamos bastante na caixa torácica, liberando a respiração e aumentando imediatamente a capacidade vital.



SESSÃO 2

Pés e pernas são o alvo dessa sessão. Criar arcos elásticos que funcionem como molas, amortecendo o choque do contato com o chão é um dos nossos objetivos. Outro é possibilitar fluxo do peso do corpo pelas pernas e criar mais estabilidade e firmeza no contato com a terra. Alongar as costas para que a coluna possa se mover com mais flexibilidade, afetando eventuais desvios, é mais um dos nossos objetivos.

SESSÃO 3

Ao trabalhar as linhas laterais do corpo começamos a criar a sensação de definição e separação de frente e costas. Essa sessão integra o trabalho da primeira com a segunda, facilitando ao cliente a sensação de unidade e alongamento. Começamos a sentir o espaço que existe entre a pelve e o tórax e notamos que cada movimento respiratório afasta e reaproxima esses dois segmentos, quando nada está obstruindo esse movimento natural.



SESSÃO 4

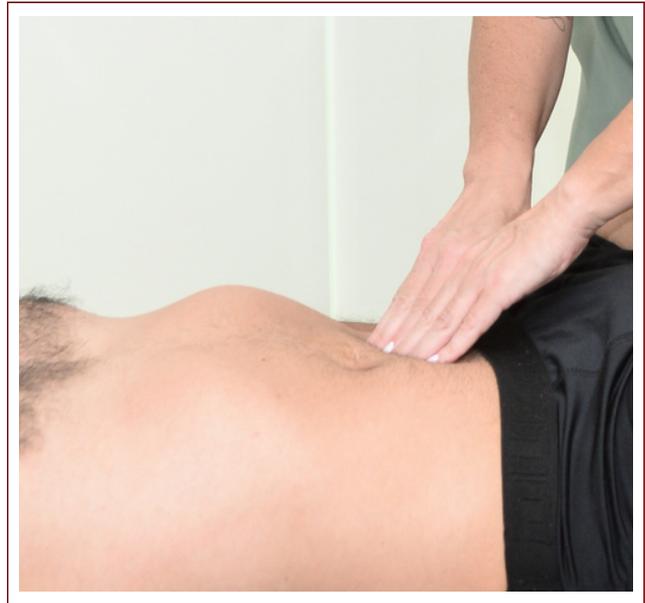
Esta sessão começa a despertar a sensação do eixo central, trabalhando a linha interna das pernas. Trabalha o assoalho pélvico, afetando os problemas de parto e outros frequentemente encontrados nessa área.

É uma sessão muito importante, profunda, que algumas vezes desperta emoções, seja durante a própria sessão, seja nos dias subsequentes. É o momento menos indicado para interromper o processo ou adiá-lo por um período longo. A quarta e quinta sessões devem ser feitas com um intervalo curto de tempo entre uma e outra.



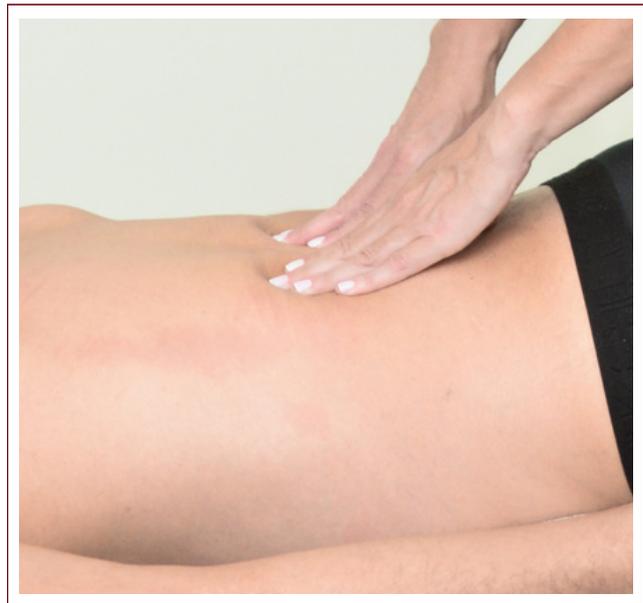
SESSÃO 5

Continuamos a trabalhar o eixo, desta vez pelo tronco, do púbis até o pescoço. Despertamos a consciência de musculaturas abdominais profundas e muitas vezes ignoradas. Começamos a buscar o equilíbrio dessa musculatura com a mais superficial e mais familiar, tantas vezes exigida em nossos exercícios abdominais. Facilitará a conexão das pernas com o tronco, ensinando que todo o movimento de flexão das pernas sobre o tronco e vice-versa, o andar, por exemplo, tem início na altura das primeiras vértebras lombares.



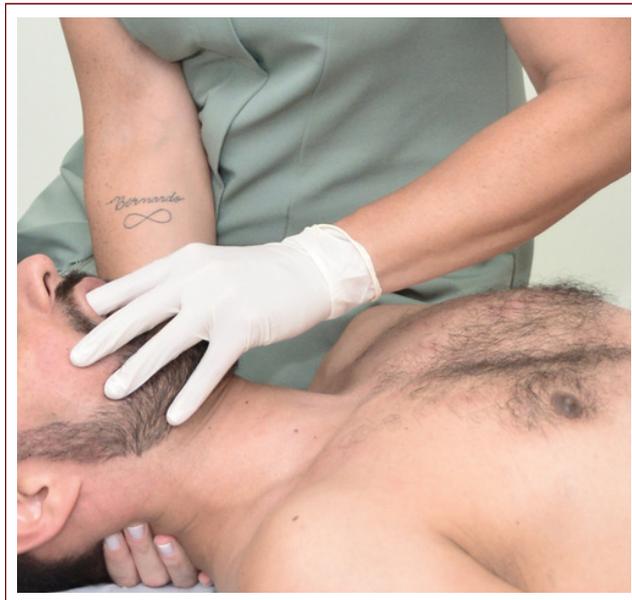
SESSÃO 6

Agora vamos tratar da parte de trás do corpo. Nosso objetivo último é conseguir um sacro que se movimente com a respiração. Um sacro que respire. Queremos destravar e equilibrar a posição do cóccix e, assim, estimular o gânglio ímpar. Certamente estaremos mais uma vez afetando a posição da pelve. No final dessa sessão, veremos uma pelve que se movimenta no andar. Uma pelve integrada com as pernas e o tronco.



SESSÃO 7

É o momento de cuidarmos do último segmento que ainda não foi exaustivamente trabalhado, a cabeça. Queremos ver a cabeça equilibrada no topo do corpo, livre para se movimentar, sem esforço, sem tensões desnecessárias. Procuramos ver um movimento contínuo, harmonioso e vertical do tronco até o topo da cabeça. Se a cabeça estiver deslocada 2 cm à frente da linha de prumo do corpo, acrescenta aproximadamente 15 quilos no peso a ser carregado e movimentado pelos músculos do ombro e do pescoço! Isso nos indica o alívio que representa a colocação correta da cabeça.



SESSÃO 8 e 9

As três últimas sessões da série têm como principal objetivo a integração. A essas alturas, todos os segmentos do corpo já foram abordados detalhadamente e muitas mudanças já ocorreram. Daqui para frente, nossa preocupação maior é fazer com que as duas cinturas - pélvica e escapular - passem a funcionar conectadas com o centro do corpo. Cada movimento dos braços ou das pernas deve partir do centro. Visualizamos agora um homem representado pelo famoso desenho de Leonardo Da Vinci. A oitava e nona sessões cuidarão cada uma da metade inferior e superior do corpo.



SESSÃO 10

Ainda pensando em integração, vamos procurar aqueles lugares que, se trabalhados agora, propiciarão maiores mudanças e desenvolvimento nos meses subsequentes. Possivelmente, faremos parte da sessão com o cliente sentado e em pé, para ajudá-lo a encontrar a Linha no campo da gravidade, educando-o para usufruir, na sua vida diária, dos benefícios ganhos com o

processo. Terminada a décima sessão, completamos essa fase do processo. Usamos o conceito de processo para nos referir a uma experiência contínua que não se limita ao momento em que ocorre, mas que desencadeia novos acontecimentos, mudando, assim, o rumo da nossa vida.



Ana Lúcia Motta Fisioterapeuta

Formada
ISSI - International
School of Structural
Integration

Texto por **Nilce Silveira** psicóloga e integradora

Prof da escola ISSI
@issimetodorolf

ISSI - International School of Structural Integration

Escola que se dedica aos ensinamentos da Dra Ida Rolf e à formação e aperfeiçoamento de integradores Estruturais em vários países da Europa, na América do Norte e do Sul.

AVALIAÇÃO COM O BAROSCAN

Os pés representam a principal fonte de sustentação do nosso corpo, são eles que recebem a maior carga ao tocar o chão ao longo do dia.

A Baropodometria é um exame computadorizado objetivo e quantitativo que registra as pressões plantares, deslocamento do centro de gravidade e distribuição do peso corporal. É realizado sobre uma plataforma composta por milhares de sensores que mensura e compara as pressões desenvolvidas nos diferentes pontos da região plantar.

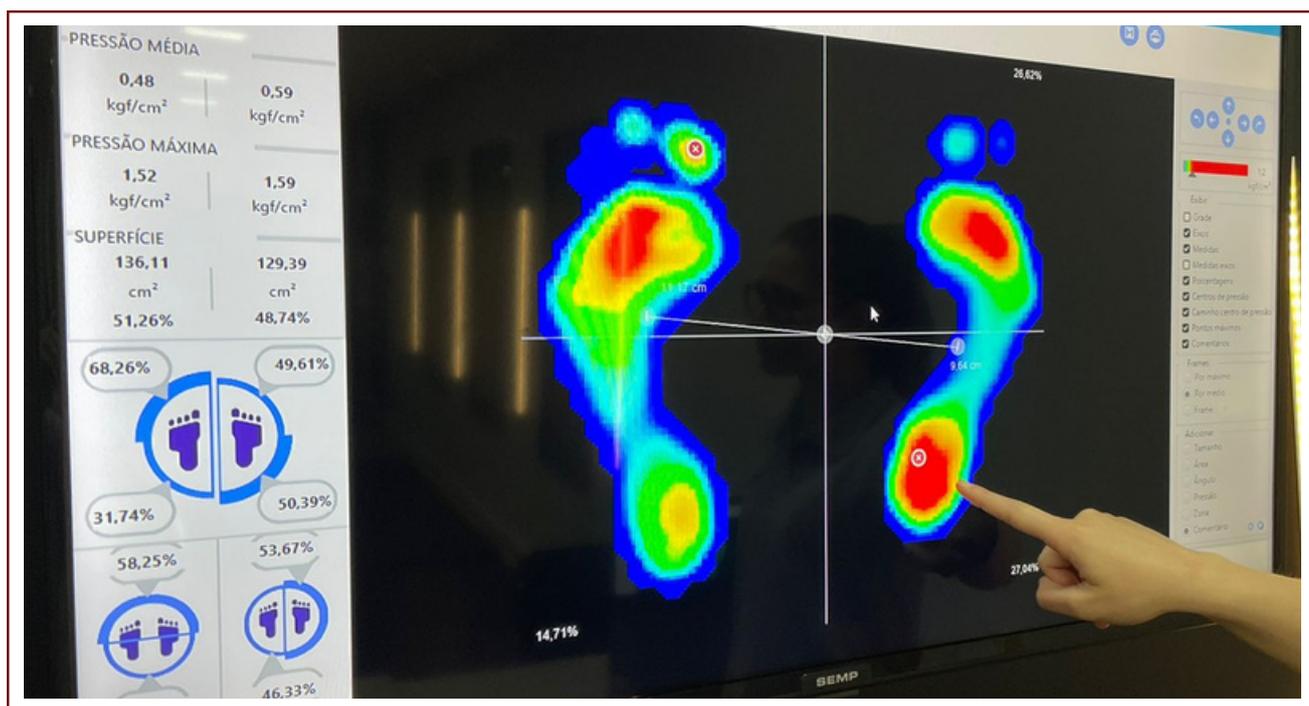


É um exame indolor de alta precisão, que conta com auxílio de modernos recursos tecnológicos, onde são captadas imagens, estáticas e dinâmicas, que mostram o tipo de pisada (neutra, pronada, supinada), zonas de maior pressão, área de distribuição de carga e tipo de pé (cavo ou plano).

Pode ajudar a identificar a sua dor e também mostrar a evolução do seu tratamento.

O exame deve ser realizado tanto por pacientes em busca de um melhor tratamento para sua dor como para os que querem conhecer e entender sua pisada e também realizar uma prevenção para o início de uma rotina de atividades físicas. Há várias indicações para esse exame, entre elas: artrite, artrose, calos, fasciíte plantar, esporão de calcâneo, canelite, dedo em garra, pé diabético, joelho valgo e varo, pé cavo e plano, neuroma de Morton, metatarsalgia, síndrome do túnel do tarso, condromalácia patelar, lombalgias entre outras.

Dores nas pernas, joelhos e até mesmo na coluna poderiam ser evitadas ou solucionadas, uma vez que, o paciente distribuisse de forma correta o peso e impacto do corpo enquanto caminha ou corre.



📞 41 99897 8018

📷 @analuciamottafisio

🌐 www.analuciamotta.com.br



ANA LUCIA MOTTA
FISIOTERAPIA