

# La STORIA

## Come tutto è cominciato



Dr. Ida P. Rolf,  
fondatrice del  
metodo Rolfing®

Il metodo Rolfing® prende il nome dalla sua fondatrice, la Dottoressa Ida P. Rolf (1896-1979). Essendo stata una delle prime donne ad ottenere la laurea in Biochimica, era considerata ai suoi tempi una pioniera, che si distingueva per la sua incredibile curiosità e il suo innato impulso alla ricerca. Oltre a lavorare come professoressa alla Rockefeller University di New York City, si occupava di yoga, che all'epoca era una disciplina non ancora così conosciuta. Alcuni problemi di salute la spinsero a studiare i suoi movimenti, specialmente per quanto riguarda lo yoga. Apprese inoltre molto dagli osteopati. Con questo bagaglio di conoscenze sviluppò ben presto il suo stile personale.

La Dottoressa Ida P. Rolf arrivò a constatare che, mediante la distensione di singole parti del corpo in combinazione con il rilassamento e la respirazione, si ricava non solo una sensazione piacevole, ma anche gli effetti positivi erano erano più complessi di quanto ci si aspettasse. Lavorare sul proprio corpo la rese sotto molti aspetti più consapevole e contribuì a suo dire anche alla sua evoluzione spirituale.

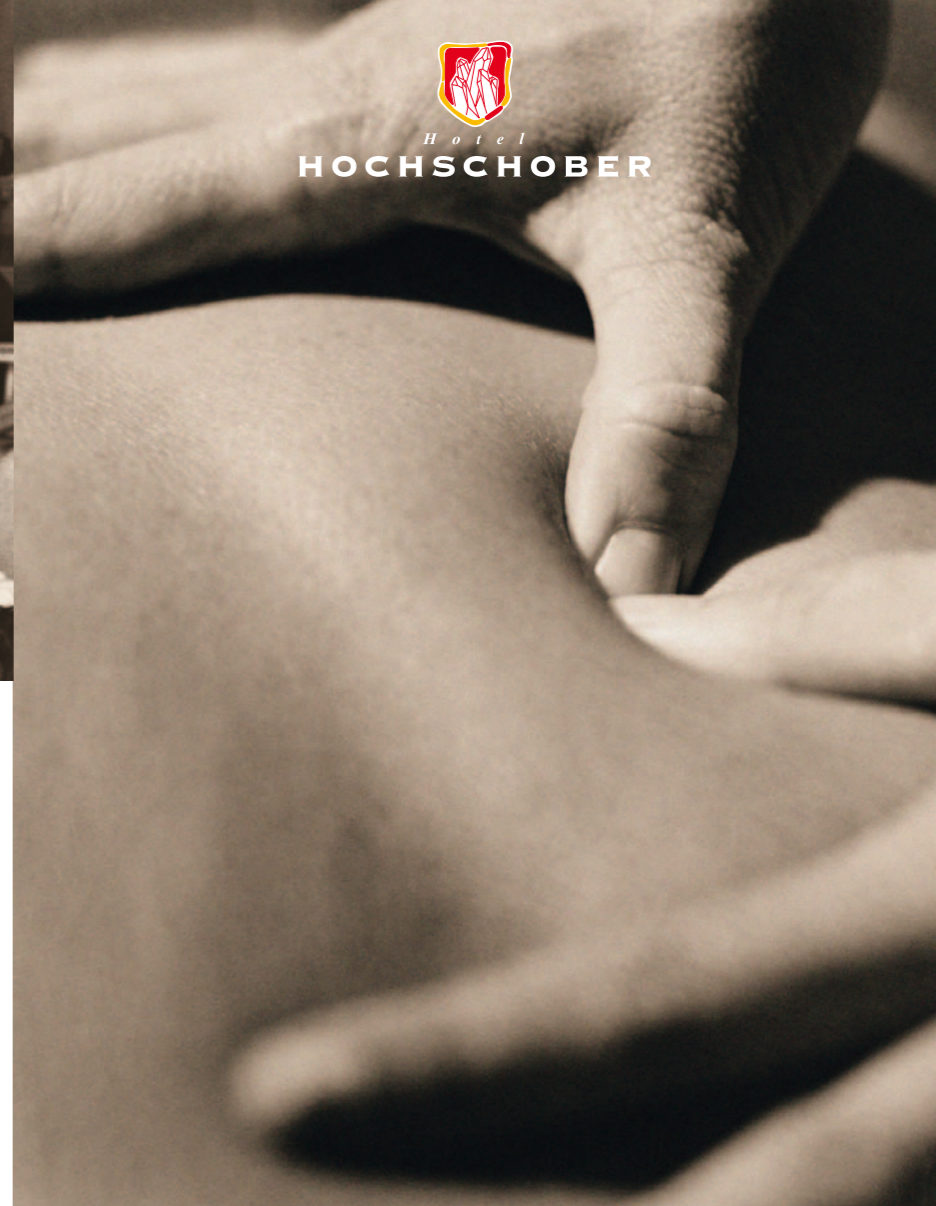
Si ispirò ai principi dell'omeopatia e dell'osteopatia: dare al corpo "soltanto" un impulso alla mobilitazione dei poteri di autoguarigione. La Dottoressa Ida P. Rolf sviluppò la sua tecnica per oltre 25 anni, che chiamò "integrazione strutturale".



Negli Anni Cinquanta cominciò ad insegnare e nel 1963 pubblicò il suo libro: "La forza di gravità: un fattore inesplorato". Nel 1965 prese in cura con i suoi trattamenti Fritz Perls, il fondatore della terapia della Gestalt, che era malato di cuore. Attraverso la collaborazione con lui, il Rolfing® acquistò notorietà. Si deve a lui anche il fatto che da allora Ida P. Rolf iniziò ad insegnare il suo metodo al famoso Istituto Esalen (Big Sur, California). Il metodo ebbe un'ulteriore evoluzione, Ida P. Rolf approfondì la sua conoscenza e la sua comprensione del corpo umano. Nacque così nel corso degli anni la serie base di dieci sedute che comprende un trattamento completo Rolfing®.

Negli Anni Settanta il metodo Rolfing® conobbe una grande fioritura. A Boulder (Colorado) venne fondato il Rolf Institute. Il libro della Dottoressa Ida P. Rolf sull'integrazione strutturale venne pubblicato, venne avviata la ricerca scientifica. Tra i più illustri seguaci del Rolfing® c'erano all'epoca star di Hollywood come Greta Garbo e Cary Grant.

La Dottoressa Ida P. Rolf morì all'età di 83 anni. Il suo modo di lavorare e la sua capacità di intuizione e di immaginazione divennero un mito.



Ecco come  
riportare in  
asse il vostro  
corpo

# Rolfing®

## Novità all'Hochschober

2010 | 2011



# La NOVITÀ nel mondo del benessere

Il Rolfing® è un metodo manuale di efficacia comprovata da tempo per tenere il corpo in asse e - questa è la sua peculiarità - riportarlo in asse.

In una seduta di Rolfing® vengono mobilizzati tessuti connettivi (fasci), una mobilizzazione che esercita sul corpo un'azione benefica e liberatoria. L'obiettivo è riportare il corpo nel suo naturale rapporto con la forza di gravità.

La respirazione, l'andatura, il contatto con il suolo e la stabilità della postura eretta, la percezione dello spazio e dell'interno del proprio corpo sono gli aspetti centrali del trattamento. Chi si sottopone al trattamento può sviluppare una nuova consapevolezza del corpo e una nuova sensibilità corporea, può liberarsi da schemi restrittivi e può apprendere nuove sequenze di movimento. Di tutto ciò il soggetto trattato beneficia spesso per una vita intera, perché riesce a sfruttare opportunamente le sue potenzialità individuali.

Il nostro Rolfer, Christian Schabus dell'Hochschober, ha frequentato, in qualità di Rolfer certificato, un corso di formazione di Rolfing® della durata di due anni. Anche Martin Klein ha lavorato come Rolfer certificato a Monaco di Baviera prima di fare il suo ingresso nell'attività alberghiera nel 2002. È tramite lui che Christian Schabus si è interessato di questo metodo.



Hotel  
HOCHSCHOBER

## Per chi è adatto il Rolfing®?

Il Rolfing® è adatto alle persone di tutte le fasce d'età:

- > per le persone che vogliono migliorare la loro motilità e la loro sensibilità corporea,
- > per le persone che sul lavoro sono sottoposte a carichi unilaterali,
- > per le persone che si sentono cronicamente tese o che hanno la sensazione di aver perso l'equilibrio.

## Come si svolge una seduta di Rolfing®?

Per prima cosa il Rolfer si fa un'idea su di voi, osservando il vostro modo di stare seduti, di camminare e di stare in piedi, analizzando la struttura corporea e lo schema motorio. Dopodiché voi vi distendete su un lettino da massaggio, mentre il Rolfer con le sue mani esercita pressione sui tessuti. In questo modo il tessuto si libera, può nuovamente allinearsi, e la vostra struttura corporea si avvicina sempre più a una postura corretta, in asse. Movimenti guidati, respirazione consapevole e attenzione mirata favoriscono il processo.

Un trattamento completo Rolfing® comprende 10 sedute effettuate a distanza di più settimane l'una dall'altra. Per un eventuale trattamento successivo nella vostra zona di residenza, saremo lieti di consigliarvi terapeuti qualificati.

## Rolfing® all'Hochschober

Una seduta di Rolfing® 90 minuti € 110,-

Vi aspettiamo!

Hotel Hochschober  
Famiglia Leeb e Klein  
9565 Turracher Höhe 5 | Austria  
Telefono +43(0)4275-8213  
Fax +43(0)4275-8368  
holiday@hochschober.at  
www.hochschober.at

www.rolfing.org