



## ROLFING

Bedensel, ruhsal ve  
zihinsel anlamda  
dik bir yaşam duruşu  
kazanın



bakış açısının, beden ile ilişkili kültürel ve ailesel davranış biçiminin aynasıdır.

İnsanlara bedensel, ruhsal ve zihinsel anlamda dik bir yaşam duruşu kazandırmak olan Rolfing, sinir sistemi ile kas ve bağ dokusu arasındaki karşılıklı etkileşimden yola çıkarak sistematik uyarılar yardımıyla kısalmış ve yapışmış mevcut bağ dokusu yapısının gerilimini çözer ve vücudun bölgelerini dengeleyerek kişinin ruhsal ve zihinsel olarak dik bir yaşam duruşuna sahip olmasına yardımcı olur.

Vücut yapısı ne demektir? Vücudu farklı bölümlerin bir toplamı olarak düşünebiliriz. Baş, omuz bölgesi, göğüs kafesi, pelvis bölgesi, üst ve alt bacaklar, ayaklar. Bir bölgenin duruşu diğerine bağlıdır ve birbirlerinden etkilenir. Örneğin: Boyun ve baş öne doğru çıkarsa genellikle bel çukuru oluşur, pelvis bölgesi öne çıkar ve bu da bacakların dışa dönmesiyle dengelenir. Ağırlığın ayakların dışına verilmesi bacaklardaki gerilime sebep olur. Pek çok tipik duruştan biri olan bu duruş, pelvisin ve omuzların rotasyonu ile tamamlanır. Böyle ekseninden çıkmış bir beden yer çekimine karşı durmakta güçlük çeker.

**Yer Çekimi ile Uyum İçinde Hareket Etmek**  
Gelişiminin ilk anından itibaren insan dünyanın yer çekimi alanı içerisinde. Ve yer çekiminin etkileri doğrultusunda vücut şekil alır. Yer çekimi kanununun ana kuralı her şeyi zemine doğru çekmektir. Bazıları yer çekimine karşı kaybettikleri savaşı sırtlarında keskin bir ağırlık olarak, bazıları vücutlarında hoş olmayan şekil bozuklukları olarak, bazıları devamlı yorgunluk ve bazıları ise kendilerini tehdit eden bir ortam olarak deneyimlerler. 40 yaşının üzerindeki ise yaşlılık olarak isimlendirirler. Ama bütün bu sinyaller bir yapısal problemin ciddiye alınmamasından kaynaklanır. Dr. Ida Rolf'a göre hepsi vücut dengelerini kaybetmiş ve yer çekimi ile savaş halindedirler. İnsan bedensel yapısını yerçekimi gücü ile uyumlu hale

### ROLFING

Ida Rolf'un kurucusu olduğu Rolfing metodu vücut yapısının bütünlüğünün ve vücut dengesinin tekrar kazanılmasını hedeflemektedir.

Dr. Ida Rolf'un insan tasfiri "beden ve ruhun bütünlüğü" ile ifade edilir. Bedensel ve fiziksel süreci ana bir sürecin tezahürü olarak kabul eder. Bir çok insanda görüldüğü gibi dengesiz bir beden yapısının oluşmasının sebebi bedenin çok yönlü doğasıdır. Çünkü insan bedeni, kişiye özel geçmiş ve gelecekteki fiziksel ve ruhsal yaralanmaların, hayata



getirdiğinde rahat ve dik bir duruş alır. Yer çekimini pozitif ve destekleyen bir güç olarak yaşar ve kullanır. Organizmanın dik durmak için daha az güce ihtiyacı olur ve artan enerji başka yerlerde kullanılır. Bunun için bütün kasların dengede olması, dengeli doku gerilimi ve eklemlerin serbestçe hareket etmesi gereklidir. Bu şekilde vücudun tüm fonksiyonları daha iyi çalışır (Sinir sistemi, solunum, kan doluşımı, metabolizma), tepki yeteneği ve hassasiyeti gelişir. İnsan, bedeniyle uyumlu ve canlı yaşar.

İnsan bedeninin bu yapısal bütünlüğünün sağlanması aynı zamanda kişinin sınırlarından özgürleşmesini, daha az enerji sarf ederek daha bilinçli ve kaliteli yaşamasını sağlar.

### Rolfing Uygulaması Nasıl Yapılır?

Rolfing uygulaması, tekniğinin dışında, derin masaj uygulamasını çağırır. Bu uygulama dört veya beş aya yayılan ve birbirini takip eden 10 seanstan ibarettir. 10 ana seans tamamlandıktan bir müddet sonra zaman zaman yapılacak olan ileri seanslarla da kişi takip edilir. Rolfing esnasında elde edilen değişiklikler vücutta kalıcı olur. Tabii ki bu kalıcılığın kalitesi insandan insana ve o insanın vücudunu kullanım şekline göre değişir. Rolfing sayesinde vücutta ve kişiliğe pozitif ve negatif etkileri fark etme ve ayırt etme yeteneği kazanan kişi, yeni vücut yapısına bağlı kalır. Yeni vücut yapısı da yer çekimine uyumlu hareket modellerinin gelişmesini sağlar. Ve oluşan yeni hareket şekilleri de tekrar vücut yapısına pozitif etki oluşturur.



İlginç olanı fiziksel ve bedensel değişimlerin aynı anda oluşmamasıdır. Bu değişimler arka arkaya da oluşabilir, bazen biri bazen diğeri de öne çıkabilir. Başka bir deyişle de kişi bedenini, Rolfing sayesinde detaylarıyla algılamayı öğrenir. Kişi özellikle zamanında "terk ettiği"/hissetmediği veya kötü

hissettiği bölgeleri bilinçli olarak tekrar algılamaya başlar. Bu da bütün olma hissini getirir ve sadece zihne odaklı yaşamak yerine tüm bedeninde yaşama imkanı verir.

### **Ruhsallığa Açılan Kapı, Beden**

İnsan bedeninin enerji alanını genişletmek ve dünyanın çekim gücünün şartlarına uyum sağlamak Rolfin'ın işidir. Bu ruhsal platformda da etkili olur.

İda Rolf der ki **"Rolfing süreci aydınlanmaya doğrudan götürmez ama oraya giden ayakları sağlar."** Başka bir ifadeyle dikey yönde gelişmek insanlığa ruhsal boyutları da açar. Bunun için insanın yere bağlı olması lazımdır ve Rolfing almış insanlar meditasyon, yoga gibi ruhsal çalışmalarını derinden ve canlı olarak yaşarlar. Bu vücudun paradoksudur.

Rolfingi herkes farklı algılıyor. Kimisi keyif verici bir süreç olarak algılar, kimisi gerilimleri bir çözen acı hisseder bazıları ise meditatif huzur ve hafifleme hisseder. Beklenen ve yaşanan her zaman aynı olmayabiliyor. Rolfing metodik yönden yani uygulamada sadece vücut yapısı ile sınırlıdır ama ilginç olan Rolfing sürecini yaşayan kişilerin paylaştığı farklı sonuçlardır. Rolfing'le sadece düzeltilmiş bir vücut statüsüne değil pozitif bir enerji alanına da sahip olunur.

Belirli bölgelerdeki akut veya kronik stres etkisiyle fascia bağları kısalır ve kalınlaşır. Bundan etkilenen kaslar da sertleşip hareketsizleşir. Vücudun bu bölgelerinde metabolizma da kısıtlanır. Dokulardaki dengesiz gerilim, değişik kas ve fascia bağlarına da dengesiz bir yük getirir. Vücudun çeşitli bölgelerinin dikey düzenleri bozulur. Bir bölgedeki kalınlaşmalar, kısaltmalar ve yapılmalar, diğer bölgelerin vücudun dengesini sağlamak için farklı telafi yöntemleri geliştirmelerine ve dolayısıyla bozulmalarına sebep olur. Zamanla başka etkiler de buna eklenir ve mevcut vücut yapısı değişir. Ve yer çekimi bütün bu dengesizlikleri gittikçe artan bir şekilde etkiler. Bu tarz bozuklukların neticesi yaşlı insanlarda çok daha belirgin hale gelir.

Esnekliğini kaybetmiş ve kronik olarak gergin bir beden durumu kişinin duygusal ve fiziksel tepkilerini de etkiler. Örneğin yapısal olarak uzun bacaklardan kaynaklanan bedensel dengesizlik çocuklarda kendine güvensizliğe yol açabilir.

Kişilik, genellikle iç ve dış uyarılara duygusal ve zihinsel olarak tepki verir. Beden yapısı bir iç duruşa kendini adapte ettiği zaman bu duruş sabit hale gelir. Örneğin öne eğik insanların yaşamı devamlı bir savaş olarak algılamalarına şaşmamak lazım.



### **Dr. Ida Rolf**

20'li yılda New York'daki Rockefeller Tıp Enstitüsü'nde Doktor Biokimyager olarak çalıştı. Bunun dışında Yoga, Osteopati ve Homeopati ile ilgilendi. Mesleki ilgi ve ailedeki kronik hastalıkların motivasyonu ile insanlara tavsiyelerde bulunmaya ve onlarla çalışmaya başladı. Muayenehanesindeki gözlemlerinde, uzun seneler, insan bedeninin ve yapısının, bağ dokusunun uyarılması ile şimdiye kadar düşünülen aksine, güçlü şekilde değişebileceğini keşfetmiştir. Dr. Ida Rolf, bağ dokusu ve özellikle kasların üzerini örten zar ve kas liflerinin (fascia bağları), gerilerek vücuttaki kemik ve beden bölümlerinin birbirleriyle uyumunu sağlayarak gövdeye biçim verdiğini tespit etti. Bununla beraber bedensel yapıdaki istenmeyen değişimlerin sadece fiziksel değil, ruhsal ve zihinsel sebeplere de dayandığını ve tüm bunların kişiliğin tümünü etkileyebileceğini gördü. Böylece Rolfing, sadece dengesini kaybetmiş beden bölümlerinin değil, ruh ve zihinsel durumu da dengeye sokmaktadır.

1973'de Ida Rolf, Boulder Colorado'da eğitim kurumu ve mesleki organizasyon olan **"Rolf Institute of Structural Integration"**u kurdu.

**Rolfing ile ilgili bilimsel araştırmalar mevcuttur. Detaylı bilgiler için rolfer'lara danışabilirsiniz.**

