



BODYCONCEPTS

Move Feel Fight

BodyConcepts

COS'E'

E' un ingegnoso sistema di movimento che mira alla riprogrammazione del sistema nervoso centrale per migliorarne il funzionamento attraverso movimenti lenti che consentono di svincolarsi da modelli posturali e motori scorretti dovuti a sforzi non adeguati, stress e problemi legati alla salute.

Permette di controllare e ridurre gli sforzi muscolari inutili, sfruttando le naturali capacità di apprendimento e la consapevolezza del proprio corpo.

Non è una forma di ginnastica, neanche una forma di terapia o di riabilitazione, e neppure un sistema psicologico o filosofico. E' un sistema innovativo di lavoro su di sé che utilizza il

movimento, il tocco e la conoscenza degli schemi motori.

Il metodo non richiede alcuna conoscenza o predisposizione ad altri sistemi marziali.

PERCHE'

E' l'attuazione efficace di movimenti naturali della vita quotidiana, durante gli hobby ed in qualsiasi attività umana che richiede un coinvolgimento muscolare. Aumenta l'efficienza e la potenza d'espressione in campo artistico e sportivo. E' un metodo marziale unico nel suo genere che sviluppa una forte coordinazione e una grandissima capacità propriocettiva.

TARGET

Chiunque, dall'atleta a tutte quelle persone che vogliono imparare un sistema di combattimento nel pieno rispetto del proprio corpo perchè l'attenzione non è finalizzata a delle tecniche rigide, ma alla capacità adattare la propria forza e quella dell'avversario.

FINALITA'

Utilizzo ed ottimizzazione della struttura corporea in sincronia con la forza di gravità (la "grande" forza). Sviluppo della propriocettività e della

lunedì 12 marzo 2012

Intervista - Hans Georg Brecklinghaus



Oggi incontriamo Hans Georg Brecklinghaus (Advanced Certified Rolfer / Rolfing Movement). Brecklinghaus ha scritto differenti libri, in particolare mi sento di suggerire "The Human Beings are awoken, You have set them upright".

Info e contatti:

hgbreck@online.de
<http://www.rolfing-praxis.de/>

Può dirci qualcosa di Lei e della sua vita?

Ormai ho 61 anni, pratico Rolfing e Rolf Movement in Germania (Friburgo e Karlsruhe). Il Rolfing è il mio mestiere e la mia passione. Nel corso degli anni ho assistito più di 2000 persone e ancora oggi questo lavoro non risulta noioso, creando sempre nuove domande e modellando nuove risposte sempre in modi diversi. Ogni cliente che entra nel mio studio mi incuriosisce e mi sfida positivamente, in un modo o nell'altro. Inoltre questo lavoro ha aperto diverse nuove vie di interesse personale, come la cultura dell'Antico Egitto e dell' utilizzo del corpo nel teatro. Prima, nei decenni di formazione Rolfing, ho lavorato alcuni anni come assistente sociale. Ma una volta ricevuti i trattamenti di Rolfing come cliente ho istintivamente capito che questo è ciò che avrei voluto imparare e praticare per il resto della mia vita. Così ho fatto e tale decisione sembra tutt'ora vera.

Quando hai iniziato con il Rolfing?

Ho iniziato a praticare Rolfing nel 1983.

Chi erano i tuoi insegnanti in passato?

I miei insegnanti di Rolfing sono stati la prima generazione di insegnanti che hanno imparato da Dr. Ida Rolf: Michael Salveson, Peter Melchior e Jan Sultan. Più tardi mi sono allenato nel Rolfing Movement con Hubert Godard (insegnante di Rolfing Movement Rolf-Movimento per la danza e professore alla Sorbona / Parigi). Inoltre ho imparato la Terapia craniosacrale (Upledger-Institute) e osteopatia viscerale (Barral-Institute). Per alcuni anni sono stato un allievo di Carlos Repetto (teatro del gesto e linguaggio del corpo).

E ora?

Attualmente studio e imparo da altri praticanti esperti mediante uno interscambio reciproco.

Provi a spiegare l'essenza principale del suo sistema. Ci dica qualcosa circa la gravità e le Fasciae.

Anche se il focus del Rolfing è il corpo fisico, con le persone/clienti mi occupo anche dell' anima e dello spirito. Questo è il mio atteggiamento interiore. Il mio lavoro si propone come metodo ottimale per l'ottimizzazione del movimento delle persone, ovunque si trovino nel corso della loro vita e qualsiasi siano i loro obiettivi personali. Le questioni fondamentali da affrontare per il movimento ottimale sono la matrice fasciale del corpo (l'organo della struttura del corpo umano - tessuto connettivo), la gravità (lo sfondo invisibile, ma sempre presente per la postura e il movimento), lo spazio in cui ci stiamo muovendo (lo spazio materiale e lo spazio sociale / psicologico, in cui riceviamo impressioni ed in cui ci esprimiamo) e la biografia/esperienza personale che è unica di ogni persona (biografia del corpo-anima-spirito come unità).

Ci parli di Tensegrità e dei suoi principi.

Il pensiero ufficiale scientifico parte dal presupposto che l'allineamento verticale del corpo si ottiene tramite le unità solide (le ossa dello scheletro), le quali tengono i segmenti corporei in "sede". I muscoli essendo collegati/attaccati alle ossa le muovono in relazione l'una all'altra. Così, in questo modello gli elementi solidi sono responsabili per l'allineamento delle varie parti del corpo. Gli elementi tensionali sono importanti solo ed esclusivamente per il movimento. Se si dà un'occhiata all' architettura, questo modello è simile a quello utilizzato per ponti o per edifici costruiti con pietre. Nel campo della Integrazione Strutturale stiamo lavorando con l'idea che l'allineamento strutturale del corpo si ottiene mediante "tensegrità".

sensibilità neuromuscolare al fine di imparare i tre concetti chiave delle arti marziali di ogni epoca:

- Liberarsi della propria forza
- Liberarsi della forza dell'avversario
- Utilizzare la forza dell'avversario contro se stesso raggiungendoci la nostra

CONTACT

wingchunmilano@gmail.com

Post più popolari



Alternative di Movimento

Nella concezione attualmente diffusa molti

reputano i muscoli addominali fondamentali per una buona stabilità del busto: l'idea che siano re...



La "forza" del gomito

Nel Wing Chun classico è presente un Motto

che recita: "Prendi la forza dalla punta del gomito". Questo Motto è un punto cardine per un prat...

Intervista - Hans Georg Brecklinghaus



Oggi incontriamo Hans Georg Brecklinghaus (Advanced Certified Rolfer /

Rolfing Movement). Brecklinghaus ha scritto differenti libri, in part...



Addestramento & BodyConcepts

La grafica "ambigua" del nuovo volantino è

un qualcosa di voluto. Come in ogni messaggio "promozionale" lo scopo dovrebbe essere que...



BodyConcepts - Light Training



Intervista - I. Rolf

Apriamo questo ciclo di interviste presentando l'ormai scomparsa

Dott. Ida Rolf, fondatrice del metodo Rolfing. (Fonte: www.rolfing-...

Tensegrità significa che vi è una combinazione di elementi solidi di pressione (ossa) e di elementi flessibili (miofascia). In questo pensiero gli elementi flessibili mantengono gli elementi solidi in posizione, definendo la relazione spaziale tra le ossa. È possibile confrontare questo modello con l'architettura di una tenda, dove le estremità sono mantenute solide/fisse in sede da un adeguato arco del piano. Un esempio famoso nel campo dell'architettura è lo Stadio Olimpico di Monaco di Baviera (Germania). Buckminster Fuller è stato un famoso architetto, che ha creato diversi oggetti in questo modo. È ovvio che il concetto di tensegrità apre diverse possibilità per cambiare la struttura del corpo rispetto ai soliti approcci più diffusi e conosciuti ad oggi.

Cosa ne pensa delle metodologie di allenamento "classiche" come lo stretching, body building, corsa, ecc ..

Lo stretching va bene se eseguito nella maniera più appropriata. Per quanto riguarda la corsa può essere utile per le persone con ossa lunghe e aventi un buon funzionamento del metabolismo. Le persone con ossa compatte/corte sono a rischio di venire compresse a causa dei movimenti ripetuti dovuti all'azione della corsa. Per quanto riguarda il body building, il Rolfing ha un punto di vista un po' differente. Dr. Ida Rolf era contraria al body building e alla metodologia classica di sviluppo della forza/resistenza muscolare; e io sono d'accordo con lei. La forza del corpo non è tanto una questione di forza muscolare, ma quanto dell'equilibrio tra le parti del corpo e tra gli strati di tessuto connettivo. È un problema di coordinamento e di adattamento "creativo" alla forza di gravità. Inoltre l'esperienza dimostra che le persone che svolgono i loro allenamenti con i pesi, e che si allenano sfruttando i loro modelli di movimento abituali, subiscono un peggioramento in termini strutturali (peggiorando quindi la loro struttura del corpo). Mediante la forza muscolare probabilmente è possibile coprire gli svantaggi di una struttura carente, ma solo per un periodo di tempo "limitato"; ad ogni modo molto probabilmente è un lavoro che non risolverà i problemi di natura strutturale. Invece di guadagnare in lunghezza durante il movimento, il corpo e le sue articolazioni saranno compresse, il corpo si irrigidisce e diventa meno elastico. Una nota di chiusura: quando ci muoviamo, non solo usiamo l'intelligenza del nostro sistema nervoso, ma lo stiamo alimentando contemporaneamente con delle "informazioni". Si tratta di un ciclo continuo di "feedback". I movimenti stupidi di allenamento con macchine e pesi alimentano il sistema nervoso con informazioni stupide e ripetitive: non ci insegneranno nulla di nuovo in termini di movimento. Al contrario discipline come yoga, tai chi, ecc... consentono di "nutrire" il sistema nervoso in maniera più intelligente. È un qualcosa che può essere appreso e sempre migliorato, inoltre gli schemi di movimento possono essere ottimizzati lavorando anche su di essi.

Ci dica quali benefici potrebbe trarre un artista marziale attraverso il Rolfing.

Oltre ai vantaggi, che sono validi per tutti gli esseri umani, vantaggi speciali per gli artisti marziali potrebbero essere il miglioramento della struttura del corpo personale come la matrice personale in cui egli / ella esegue l'arte marziale più efficacemente, efficientemente e con grazia. Io non sono un maestro di arti marziali, ma la mia esperienza di lavoro con gli

artisti marziali mi dice che Rolfing può migliorare la fluidità, la stabilità e la coordinazione dei movimenti. Inoltre il Rolfing riduce al minimo il pericolo di degenerazione articolare e di incidenti.

Sono rimasto colpito dalle sue teorie circa l'uso del corpo nell' Antico Egitto. Ci può spiegare meglio i temi principali della sua ricerca?

All'inizio dei miei dieci anni di ricerca notai come gli antichi artisti Egizi presentavano il corpo umano in un modo molto ben integrato con la forza di gravità. Non solo per quanto riguarda la struttura del corpo (soprattutto visibile dall'osservazione delle statue) ma anche quando mostravano/raffiguravano un movimento. La domanda che mi chiedevo era: questo modo di dipingere e scolpire l'essere umano era solo accidentale, era governato da esigenze artigianali o la ragione derivava da altre motivazioni? Per rispondere a questa domanda mi trovai davanti ad una vasta gamma di argomenti e ho dovuto immergermi nella storia dell'arte in generale e nella storia egiziana (medicina, arte, religione, sport ecc.) in particolare. Ho scoperto che il concetto spirituale su cui si basava la natura dell'essere umano per gli antichi Egizi era la chiave più importante per rispondere alla mia domanda iniziale. Potrei dimostrarlo ponendoci le stesse domande per l'Era della Grecia antica, dove ho potuto notare come questo concetto (su cui si basava la natura dell'essere umano) è cambiato in funzione di come veniva rappresentato il corpo umano in movimento (e non) in ambito artistico. Mi sarebbe piaciuto seguire queste tracce anche in altri periodi/Ere della storia umana, ma non c'è tempo nella mia vita per approfondire tutti questi argomenti così come ho fatto nel caso della cultura Egizia e Greca. Ho cercato anche di scoprire come attualmente l'umanità potrebbe imparare qualcosa dagli Antichi Egizi sia in termini filosofici che in termini di qualità del movimento. Penso che questo sia valido da un punto di vista spirituale che (e soprattutto) per il modo di esprimerci durante la nostra vita. In relazione all'arte moderna penso che la nostra società in generale e nell'arte in particolare sia fortunatamente non governata da preconcetti in termini di visione del mondo, ma dall'individuo con il suo bagaglio di coscienza/esperienza personale.

Come qualcuno può diventare un Praticante nella vostra associazione? Quante ore alla settimana dovrebbe allenarsi un allievo a crescere in modo serio?

Ci sono alcune precondizioni che devono essere soddisfatte, ad esempio, aver ricevuto le dieci sedute Rolfing di base e di avere sufficienti conoscenze nel campo dell'anatomia e della fisiologia. La formazione Rolfing di base è costituita da circa 130 giorni di lezione. Lo studente può scegliere tra due diversi formati di formazione: uno completo, che è organizzato in due parti ognuna della durata di 2 mesi (con una sospensione di qualche mese tra la prima e la seconda parte). L'altro formato è per gli studenti che hanno già una pratica professionale di qualche tipo e non vogliono assentarsi per mesi. Possono seguire la formazione basata su una serie di workshop di una settimana, distribuite su un periodo di quasi tre anni. Entrambe le possibilità di formazione sono caratterizzate da circa 130 giorni di formazione.

Al termine della formazione lo studente riceve il Titolo che lo certifica ad offrire se stesso come Rolfer ed i servizi di Rolfing in generale: questi termini sono marchi protetti (copyright).

Ad ogni Rolfer certificato è richiesto di firmare un accordo il quale stabilisce l'impegno a continuare con l'apprendimento per ottenere un'educazione superiore.

Qual è il suo punto di vista in relazione ad altri sistemi e i loro metodi di insegnamento?

Per quanto riguarda il Rolwing - Integrazione Strutturale attualmente ci sono diverse scuole, oggi giorno l'Istituto Rolf e le Associazioni associate in Europa, Sud America, ecc non sono più gli unici ad insegnare questo metodo. Il contenuto dell'insegnamento è più o meno lo stesso, ma i metodi di insegnamento sono diversi da scuola a scuola. Ma penso che la tua domanda era volta più a conoscere le differenze tra il Rolwing e metodi come osteopatia, terapia fasciale, Feldenkrais e così via. Un'osservazione preliminare: ci sono un sacco di sovrapposizioni in termini di obiettivi e strumenti per raggiungere gli obiettivi tra i diversi metodi. A volte si completano a vicenda, perché ogni metodo ha i suoi limiti e nessun metodo può dire che è sempre il migliore per ogni persona in un dato momento. Da questo presupposto possiamo cominciare ad individuare le differenze. Innanzitutto, la differenza tra i metodi non sono tanto differenze in termini di tecniche, in quanto ogni metodo si definisce essenzialmente dai suoi obiettivi e dei suoi presupposti. Ciò significa che si deve rispondere a questa domanda sulla base degli obiettivi e dei presupposti. Vorrei limitare la mia risposta prendendo come esempio la differenza tra il Rolwing e osteopatia. Entrambi lavorano nel campo della qualità movimento. La grande differenza è che l'osteopatia si concentra sul campo di azione del movimento articolare per il beneficio di tutto il corpo; vengono effettuati dei test per valutare lo stato attuale, quindi si applicano tecniche in funzione dei risultati/dati ricevuti dai test, quindi nuovamente si "ri-testa" lo stato del corpo per valutare successivi interventi. Al contrario, il risultato finale del Rolwing non è solo da relegarsi al sano movimento delle articolazioni, ma al rapporto che il corpo nel suo complesso ha con forza di gravità quando cammina, suona musica, si siede al computer, solleva un peso, agisce come un cantante, quando si combatte ecc Un'altra differenza è che l'osteopatia si concentra sulle articolazioni, mentre il Rolwing riguarda il tessuto miofasciale tra (!) le articolazioni. In termini di processo di trattamento è interessante notare come la Dottoressa Ida Rolf è stata l'unica fondatrice di un sistema che ha lasciato in eredità ai suoi studenti un protocollo standard ("ricetta") per il trattamento che consiste nel concetto di dieci sedute con obiettivi distinti e strategie altrettanto uniche. Altri fondatori (come Feldenkrais, Alexander, ecc) non lo hanno fatto. Al contrario la maestria di un professionista di Rolwing si presenta quando lui / lei - avendo buone ragioni per farlo - ha la capacità di distanziarsi da questa "ricetta", infatti le 10 lezioni devono rimanere più uno strumento - specialmente per i principianti - che non deve essere sopravvalutato; l'esperienza di oltre quaranta anni di pratica mostra che questa eredità lasciataci dalla Dottoressa Rolf è molto preziosa.

Pubblicato da [BodyConcepts](#) a 09:02