

Reflektion 2 juni 2005

## Om Ida Rolfs håruppsättning

Rolfing är uppkallat efter Ida Rolf 1896 – 1979. Hon började som kemist och utvecklade en metod hon kallar strukturell integrering. Feldenkrais kallar sin funktionell integrering. Struktur & funktion. Där finns ett möte och de påverkar givetvis varandra. Moshe Feldenkrais & Ida Rolf utbytte tankar och erfarenheter. Det finns stråk av bådas metoder hos den andre. Om man vill förenkla kan man benämna rolfing en mycket avancerad bindvävsmassage, Bindväven lagrar energi och hjälper oss att hålla oss upprätta i gravitationsfältet. Felställningar är ingen slump. Där rörelsen inte flyter igenom lagras energi och strukturen förändras. Så talar även den kinesiska medicinens synsätt. Om flöden. Ett vanligt område för uppdämt flöde är kring "hängebandet" d.v.s. området kring de nedersta halskotorna och de översta nackkotorna. Där man placerade oket för att lättare bära bördor. Tänker man människan tre dimensionell så är det ett område som även omfattar de två översta revbenen och handtaget i bröstbenet med sin sviktled alldeles nedanför halsgropen. Bröstbenet heter sternum på latin, svärdet. Spetsen är alldeles i orosområdet solar plexus. Bröstkogens flexibilitet är alldeles nödvändig för att bära upp huvudet. Flöde och dynamik kring halsgropen vore en livsnödvändighet om människan liksom djuren varit tvungen att lita på sin skicklighet att röra sig gravitationsfältet och inte bars av samhälle och sociallagstiftning.

Det finns två böcker av Ida Rolf som är ett rent nöje att läsa och kanske nödvändighet att ha i sitt bibliotek om man tror sig lära av andras erfarenhet i området somatik. Dessa två är "Rolfing, Reestablishing the natural Alignment and structural integration of the human body for vitality and well being" (202 kr) Den andra boken är "Rolfing and physical reality" (130 kr). Denna lättlästa boks reflektioner skulle kunna fylla hela denna spalt Köp den! Jag handlar böcker på [adlibris.se](http://adlibris.se). Porto är 19 kr.

Med anknytning till min förra reflektionen om att bära kronan lätt på hjässan gör kvinnan med den vackra håruppsättningen, Ida Rolf, en kommentar i boken "Rolfing and physical reality" att kvinnor med långt hängande hår ofta får en dålig huvudhållning då de låter ansiktet skjuta fram för mycket genom hårmassorna. Jag lyfte fram denna aspekt i veckan med en kvinna som har en så olämplig huvudhållning att yrseln sedan länge tagit över hennes liv och gjort henne arbetsoförmögen. Min avsikt är inte att förenkla, men hennes omedelbara förändring av gestaltning och acture (feldenkrais benämning på posture, in action) var djupgående när vi lekte med detta tema under lektionen. Vi agerar i enlighet med vår självbild påminner oss feldenkraispedagogiken. Kvinnan i fråga, som fått strukturella behandlingar under ett långt behandlingliv, börjar långsamt bli känslomässigt varse hur hon för sig och dess konsekvenser. Men hon ser och känner även möjligheten till förändring och ansvar. Att möta gravitationen och ändra sitt beteende mot en anpassning efter de mest grundläggande kraven på att vara människa kan eventuellt föra henne ut i arbetslivet igen efter åren av isolering i köket, fångad av yrsel och obalans.