

# terapię: rolfing

## CIĄŁA



Nosimy w ciele odpryski traum, które powodują, że nie radzimy sobie w życiu, nie potrafimy wybrać własnej drogi, boimy się jakichkolwiek zmian.

**Wojciech Karczmarzyk**



Kuba Sarata

*Wypadam z „dziesiątki” wprost na ulicę upstrzoną ptasimi odchodami. Nagrzane powietrze wibruje i niesie echo dzwonek uciekającego tramwaju. Trochę się boję tego spotkania. Podobno przed rolferem trzeba się rozebrać. Podobno bezbłędnie znajduje miejsce, w którym ukrył się lęk... Serce mi wali, gdy przechodzę przez bramę starej kamienicy czynszowej i szukam wejścia od podwórza. Nie zdążyłam zapukać – drzwi uchyla uśmiechnięty trzydziesto-, a może czterdziestolatek, trudno okre-*

*ślić wiek. Jeden z trzech polskich rolferów. Zaprasza do środka, zwraca się do mnie po imieniu, ale nie ma w tym manieri czy sprytnej próby skrócenia dystansu. Pyta, czy chcę tylko rozmawiać, czy również doświadczyć – dosłownie: na własnej skórze – czym jest rolfing. Ciekawość przewycięża obawy. Ustalamy, że najpierw będzie sesja, a potem rozmowa. Sesję poprzedza krótki wywiad „medyczny” – przebyte choroby, dolegliwości, porody, wypadki. Teraz mam się rozebrać do bielizny, stanąć przed nim i... po prostu stać. Po chwili wiem, że to nie takie proste. I wcale nie chodzi o to, że patrzy na mnie, prawie naga. Początkowe skrępowanie szybko topnieje pod nieocenianym spojrzeniem. Choć stoję – drgam. Kręci mi się w głowie. Moje ciało jest jak worek kartofli zrzucony z furmanki. Pozornie nieruchomy blok, w którym dochodzi do mikrotąpnięć. Coś przesypuje się we mnie, przemieszcza, płynie, faluje, a przecież poza mruganiem powiekami nie wykonuję żadnych ruchów. Gdy wreszcie znajduję w sobie jakiś punkt podparcia i niewidzialny pył mojego ciała opada, słyszę*

### WOJCIECH KARCZMARZYK

jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, nauczycielem jogi i certyfikowanym terapeutą metody Rolfing® – Integracja Strukturalna. Szkolił się w Londynie na British Academy of Rolfing Structural Integration oraz w Monachium na European Rolfing Association e.V. Prowadzi swoją praktykę pracy z ciałem w Krakowie.

## oswajanie



ROZMAWIAŁA MAGDA BRZEZIŃSKA

ILUSTRACJA ANDRZEJ WIETESZKA



# terapię: rolfing

*ciepły głos: „Widzę, że umiesz wylądować. Zaraz przekonamy się, czy potrafisz latać”...*

**MAGDA BRZEZIŃSKA: – Kim jest rolfer? Jak to się stało, że Ty nim jesteś?**

**WOJCIECH KARZMARZYK: –** Moje ciało mnie do tego doprowadziło. Odczuwałem bóle kręgosłupa, w odcinku lędźwiowym, miałem też problemy z postawą, bo moja głowa wystawała do przodu. Myślałem, że uporam się z tym, uprawiając sport. Chodziłem na siłownię, studiowałem na AWF, jednak nic nie pomagało. Chociaż miałem świetną sylwetkę, byłem wysportowany i wyglądałem jak okaz zdrowia, ból był coraz większy. Od osiemnastego roku życia medytowałem, potem zacząłem praktykować jogę, ale po dziewięciu miesiącach ćwiczenia pod okiem bardzo ambitnych nauczycieli bolał mnie nie tylko kręgosłup, ale również kolana. Po ukończeniu studiów wyjechałem do Londynu, gdzie studiowałem jogę w instytucji Iyengara oraz kontynuowałem praktykę medytacji pod okiem ojca Laurence’a Freemana OSB. Dzięki niemu poznałem rolfera i nauczyciela jogi Giovanniego Felicioni. Reprezentował całkiem inne podejście niż moi dotychczasowi nauczyciele – on nie wymuszał niczego na ciele, ale raczej za nim podążał. Jedną z indywidualnych lekcji w pewnym momencie przeszła w sesję rolfingu – metody pracy z ciałem opracowanej przez Idę Rolf. Efekt był niezwykły. Przez kilka lat szukałem ratunku dla mojego ciała, a on w kilka minut coś „poprzestawiał” i sprawił, że zmiana sama się dokonała. Zafascynowany jego metodą, rozpocząłem studia rolfingu na British Academy of Rolfing Structural Integration, które kontynuowałem w Monachium na European Rolfing Association e.V. Rolfing określamy jest również jako integracja strukturalna, bo jego celem jest ponowne zintegrowanie struktury ciała.

tegrują traumy, począwszy od zwykłego upadku z dziecięcego rowerka lub ze schodów. Matka takiego dziecka, jak pisze Ida Rolf, myśli: no przecież nic się nie stało, nie złamało sobie ręki ani nogi, nie trzeba było jechać do szpitala, więc... nic się nie stało. Niby tak, ale kilka lat później dziecko radzi sobie w szkole gorzej niż rówieśnicy. Taka osoba jest powolna, niepewna siebie, swoich ruchów. Nawet jeśli znacznie intensywnie ćwiczyć pod okiem trenera, nadal czegoś jej brakuje. Wygląda świetnie, jest wysportowana, ale boli ją tu i tam. Sylwetka nie wygląda naturalnie, ciało nie podąża za wymaganiami. Poglębia się niepewność w codziennym funkcjonowaniu. Gdy taka osoba trafi do gabinetu psychologa, wspólnie poszukują źródła tej niepewności, pracują z emocjami. Może się jednak okazać, że problem tkwi głęboko w ciele, w jego strukturze, bo ten upadek ze schodów czy z dziecięcego rowerka spowodował, że np. miednica uległa przekrzywieniu i powstało napięcie na tkance łącznej – powięzi. W wyniku przekrzywienia miednicy jedno biodro jest nieco wyżej, co destabilizuje podstawę i wpływa na sposób poruszania się. Ciało nie czuje się bezpiecznie, człowiek czuje się zagubiony, jakby nieosadzony.

**W samym sobie? Badacz osobowości Gordon Allport uważał, że ciało jest „kotwicą” tożsamości...**

– Dokładnie! Takiemu człowiekowi brakuje kotwicy. Jego ciało jest zestawem zdestabilizowanych części. Rolfer pracuje manualnie z powięzią, żeby zintegrować ciało, zbalansować je, wprowadzić w jedną linię, pomóc odnaleźć wsparcie na stopach. Wraz ze zmianą postawy zewnętrznej może zmienić się również nasza postawa wewnętrzna, bo problem psychiczny ma swoje odzwierciedlenie w ciele. Rolfing może być zatem wsparciem dla procesu terapeutycznego.

**Właściwie nie bardzo wiem z czym, z jaką częścią ciała pracuje rolfer. Powięź kojarzy mi się... rzeźniczo – to te białe błony, które trzeba usunąć z mięsa przed przygotowaniem sznycli do smażenia. Żaden lekarz nie interesował się moją powięzią.**

– I wcale mnie to nie dziwi. W Polsce rolfing dopiero raczkuje, chociaż Ida Rolf, pionierka pracy z powięzią, zwróciła uwagę na rolę powięzi ponad 50 lat temu. Ida Rolf była doktorem biochemii, sama cierpiała z powodu różnych dolegliwości i szukała sposobu ich przezwyciężenia. Odkryła, jak ważna dla naszego zdrowia i samopoczucia jest ta błona, zbudowana z tkanki łącznej. Powięź oplata całe ciało, utrzymując jego strukturalną jedność, zabezpiecza ją i wspiera. To pewnego rodzaju labirynt włókien, który stanowi osnowę dla mięśni, systemu kostnego i narządów wewnętrz-

nych. Chroni ciało przed zarazkami i infekcjami, wspomaga też proces gojenia.

Ostatnia dekada to prawdziwy boom badań nad powięzią. Dopiero teraz pozwala na to w pełni nauka, mamy odpowiednie technologie badawcze. Jeszcze do niedawna rolfer jedynie czuł powięź przez skórę, przez dotyk, przepozycjonowywał ją, czuł, jak topnieje pod jego palcami. Oczywiście ten dotyk nie może być inwazyjny, on musi wypływać ze współodczuwania drugiej osoby. Dzisiaj nauka pozwala nam zajrzeć do wnętrza ciała i zobaczyć, jak funkcjonuje powięź. Znany rolfer, dr Robert Schleip, prowadził w niemieckiej telewizji program, w którym prezentował wyniki swoich badań nad powięzią, pokazywał, jak ona pracuje, adaptuje się, zmienia swoje położenie, nabudowuje się w niektórych miejscach w wyniku wypadków albo powtarzalnych, niemal zautomatyzowanych ruchów, na przykład takich, jakie wykonujemy podczas pracy na komputerze. Te błędne nawykowe lub nieekonomiczne ruchy powodują, że powięź nabudowuje się lub skleja, co destabilizuje strukturę ciała. Na Zachodzie coraz więcej mówi się o powięzi i rolfingu. W samym Monachium, gdzie się szkoliłem, jest prawie dwustu rolferów. Bardzo wielu rolferów jest w Anglii, Hiszpanii, Szwajcarii i we Włoszech. Największą popularnością rolfing cieszy się w USA, zwłaszcza po wystąpieniu rolfera w programie Oprah Winfrey, w którym na oczach publiczności osoba została poddana sesji rolfingowej.

*Na środku pokoju stoi rozkładany stół do masażu. Śmieję się w duchu: to na nim przekonamy się, „czy potrafisz latać”? Teraz moim zadaniem jest spokojne oddychanie i skupienie się na tym, co powie mi ciało. Moje ciało pod palcami rolfera. To coś w rodzaju masażu, ale raczej rehabilitacyjnego niż relaksacyjnego. Nie wiem, ile trwa, tracę poczucie czasu i miejsca. Nie czuję podłoża, a z moimi stopami dzieje się coś dziwnego. Jakby do palców przywiązane były sznureczki, za które ktoś chwycił i ciągnie mnie niczym sanki. Po chwili czuję chłód płynącej leniwie rzeki, tej, nad którą się wychowałam. Unoszę się z jej prądem. Dziwna sprawa – nie mam ramion ani rąk. Tylko brzuch, uda, nogi. Mimowolnie oddycham głębiej. Nabieram powietrza, jak dziurawa łódka wody. Po chwili jestem rzeką. Pod powiekami pojawiają się zapomniane obrazy: dziecięca eksploracja świata na pierwszym „pelikanie”, odkupionym od sąsiada, rwanie końskiego szczawiu z babcią, ale i zdarzenia wylane z pamięci, jak brudna woda z wiadra – lapy wuefisty, który raz na półrocze badał postawę uczennic najstarszych klas...*

*Płynę dalej. Z palców stóp opadają niewidzialne sznureczki. Oddech staje się coraz głębszy. Dobi-*

*łam do połowy sesji. Mam wstać i ponownie po prostu stanąć przed nim. Tym razem nie jestem już workiem kartofli, w głowie nie kręci się tak jak za pierwszym razem i szybciej odnajduję w sobie podparcie. Ciągłe jednak moje ramiona wychylają się do przodu. Wracam na stół, na drugą część sesji. Pracujemy nad scaleniem dolnej części ciała z górną. Gdy przychodzi pora na lewe udo, mój oddech staje się coraz szybszy i głębszy. Przed powiekami pojawia się zdarzenie, o którym nie przypomniałam sobie podczas wywiadu „medycznego”. Miałam sześć lat, podczas kolacji szturchnęłam siostrę, która przez nieuwagę wylała na mnie kubek gorącego mleka. Miałam poparzone całe udo, aż do kolana. Rozległa rana, początkowo źle opatrzona, nie goiła się przez wiele miesięcy. Do dziś mam sporą bliznę. Byłam dzielnym dzieckiem, nie płakałam podczas zmian opatrunku. Za to teraz nie mogę się opanować – lzy ciekną ciurkiem, płyną jak rzeka, którą podróżuje moje ciało. Sama już nie wiem, czy płynę w dół, czy wracam do źródła...*

**Amerykański terapeuta Peter Levine w książce *Obudźcie tygrysa. Leczenie traumy* pokazuje, jak wyleczyć blizny psychologiczne, które pozostawiają w nas traumy. Jego zdaniem to jest możliwe tylko wtedy, gdy skupimy się na odczuciach z ciała, gdy słuchamy jego głosu...**

– Taka sama jest perspektywa rolfera. Tak naprawdę ciało może samo się uleczyć, jeśli mu w tym nie przeszkadzamy. W rolfingu przywracamy naturalną zdolność organizmu do samoregulacji, rozblokujemy napięcia nie tylko na powięzi, ale również nagromadzoną poprzez traumę energię chemiczną. W silnie stresujących sytuacjach nasze ciało mobilizuje się do walki lub ucieczki, produkując niesamowitą ilość hormonów, tak jak organizm każdego zwierzęcia. Tyle że zwierzęta rozkładają tę energię, np. gazela uwalnia ją, uciekając przed lwem. Jeśli nie może uciec, pada jak nieżywa, zamraża na pewien czas tę energię, ale podejmuje ucieczkę, gdy jest to możliwe, a potem w bezpiecznych warunkach zaczyna się trząść, by uwolnić napięcie w organizmie. My ani nie uciekamy, ani nie rozkładujemy tej całej chemii, która gromadzi się w zestresowanym organizmie. Często natomiast odcinamy się od ciała jeszcze bardziej. Do Petera Levine’a trafiają ludzie, którzy zamknęli się na swoje ciało w wyniku traumatycznych zdarzeń i cierpią z powodu różnych fobii – boją się wejść do windy, boją się kontaktu fizycznego z innymi ludźmi. Nosimy w swoim ciele takie odpryski traum, które powodują, że nie radzimy sobie w życiu, nie potrafimy wybrać własnej drogi, jesteśmy apatyczni, boimy się jakiegokolwiek zmiany. Takie terapie, jak somatyczne doświadczanie Petera



**STYLE I CHARAKTERY – MEDITACJA**  
to wyjątkowy na polskim rynku tytuł poświęcony medytacji. Jak medytować? Po co? Jak osiągnąć równowagę ciała i ducha? Teksty wybitnych autorów, fascynujące świadectwa, rozmowy z mistrzami. Dostępna na [www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)

**Wraz ze zmianą postawy zewnętrznej może się zasadniczo zmienić nasza kondycja psychiczna.**

**A co ją dezintegruje? Przecież gdy przychodzimy na świat, jesteśmy doskonale spójną całością, jednością...**

– To prawda. Jako dzieci jesteśmy niesamowicie zintegrowani, ale zaczyna się życie – pełne niespodzianek i wymagań – i w zależności od tego, jak ono nami pokieruje, wpływa na strukturę fizyczną pozytywnie lub negatywnie. Nasze ciało dezint-



# terapię: rolfing

Levine'a czy integracja strukturalna Idy Rolf, pozwalają uwolnić całą chemię, która skumulowała się w naszym organizmie, i znaleźć dla niej ujście.

**Nie tylko wypadki czy jakieś dramatyczne zdarzenia odciskają piętno na naszym ciele. Marshall B. Rosenberg, autor metody Porozumienia Bez Przemocy, uważa, że również codzienne umniejszanie sobie samemu i umniejszanie płynące z ust innych ludzi, głębokie poczucie winy i wstydu „wchodzą” w ciało, spowalniają je, przyspinają do ziemi.**

## Prostym sposobem na opanowanie stresu jest położenie się na podłozie.

– I brakuje nam balansu! To widać w postawie. Niektórzy są jakby przygnieci do podłozia, ich sylwetka przypomina sylwetkę Woody'ego Alena. Są sfiksowani na wydechu. Inni żyją wysoko w przestrzeni, mają poczucie władzy. Oni nigdy nie lądują, nie dotykają podłozia. Ich klatka piersiowa jest bardzo wysunięta do przodu, tak jak u Stalina na zdjęciach. Osoby o sylwetce „władcy” mają zbyt dużo przestrzeni dla siebie i to też nie jest korzystne – zbyt przeprostowana sylwetka, wręcz odgięta do tyłu, też zaburza strukturę. Tacy ludzie często mocno ściągają łopatki do tyłu i odczuwają ból w części piersiowej kręgosłupa. Dążymy więc do zbilansowania struktury, do tego, żeby człowiek był pośrodku – ani w depresji, ani w hysterii. Zbyt blisko podłozia – depresja, za dużo przestrzeni to wręcz histeria. W rolfingu dążymy do zbalansowania: dać wystarczająco dużo podłozia i wystarczająco dużo przestrzeni u góry, aby człowiek był pośrodku, ani w depresji, ani w hysterii.

### Gdy ciało uwalnia się od posttraumatycznego napięcia i osiąga równowagę, nasze życie też ulega zmianie?

– Oczywiście. Często widzę takie zmiany u moich klientów. Ludzie, którzy cały czas pędzili z nurtem, chcieli nadażyć ze wszystkim, ciągle pod telefonem, mailem, ciągle w locie... gdy nagle lądują, zaczynają wręcz fizycznie czuć podłozie, początkowo czują pewien dyskomfort, jak po ostrym zjeździe w dół. Jednak ich system przyzwyczaja się i zaczyna się sam balansować. W efekcie są w stanie powiedzieć „nie” innym, znajdują czas dla samych siebie, bo wreszcie czują się sobą, czują mocny grunt pod stopami – w przenośni i dosłownie. Symetria, ale naturalna – nie wymuszona, daje nam poczucie bezpieczeństwa. Oczywiście każdy z nas ma indywidualną budowę organizmu zako-

nowaną genetycznie, i to też trzeba zaakceptować. Szukamy zatem indywidualnego balansu, optymalnej relacji pomiędzy poszczególnymi blokami stóp, nóg, bioder, barków i głowy. Uwalniamy napięcie z powięzi, by jak najlepiej wspierała to ułożenie.

### Wtedy rodzi się w nas poczucie, że jesteśmy w swoim ciele, jesteśmy ciałem?

– Wiele osób przychodzi do mnie „z ciałem” jako czymś odrębnym od nich, z czymś, co się akurat zepsuło, więc trzeba je naprawić. To jest efekt takiego myślenia o sobie, że ja to mózg – gdybym przełożył mózg do innego ciała, to dalej normalnie bym funkcjonował. Brak identyfikacji z ciałem, ekstremalne oddzielenie ciała od umysłu. Warto inaczej pomyśleć o swoim ciele, bo przecież mamy je tylko jedno, tu i teraz. Zamiast wymieniać i usprawniać poszczególne jego elementy, można traktować ciało jako całość, zaprzyjaźnić się z nim i cieszyć się nim. Tymczasem często instalujemy sobie taką mentalną kamerę w głowie, która nagrywa naszym zdaniem „śmieszne”, nieprzystające poważnym menedżerom czy kierownikom ruchy. Zamykamy się w ten sposób na innych i na siebie.

### I stajemy się, jak cyborgi w perfekcyjnych opakowaniach...

– Perfekcyjnych do czasu, bo przy takim oddzieleniu umysłu od ciała zawsze będziemy mieć problemy z ciałem. Aż dojdziemy do takiego momentu, że wreszcie wrócimy z tego rozproszenia do naszego wnętrza i zaczniemy włączać ciało do naszego życia. I odczuwać je bardziej, np. chodząc boso po podłozie w swoim domu, po piaszczystej plaży, dotykając świadomie i uważnie jabłka, które za chwilę zjemy, klawiatury, za pomocą której piszemy... Dzięki temu możemy wrócić do raju odczuć ciało, w którym żyliśmy tuż po przyjściu na świat. Początkowo rozwijamy się przecież karmieni bodźcami dotykowymi, dotykiem matki – dotyk buduje naszą relację ze światem. Dopiero potem uczymy się kontaktować z innymi językiem, słowami i... zaczynamy odchodzić od naszego ciała. Niektórzy zachowują tę relację z ciałem – podążają intuicyjnie za tym, co sprawia im przyjemność, potrafią się bawić, turlać, tańczyć, uprawiają sport.

### Co możemy zrobić, by odnaleźć ten raj odczuć na co dzień? A czy są jakieś ćwiczenia, niewymagające specjalnej kondycji, które może zrobić każdy – po ciężkim dniu, stresującym zdarzeniu?

– Najprostszym sposobem na rozładowanie stresu jest położenie się na podłozie, która daje wsparcie całemu naszemu systemowi. Gdy stoimy, grawitacja utrzymuje nas tylko na niewielkiej powierzchni stóp, więc ostro pracują te wszystkie



### CZYTAJ TEŻ

„Aby ciało chciało” (lipiec 2003)

„Drżące ciało za pawim ogonem” (maj 2003)

„Wróć do swojego ciała” (grudzień 2005)

„Sen, stres i ciała odrodzenie” (czerwiec 2007)

– dostępne w archiwum [www.charaktery.eu](http://www.charaktery.eu)

„sznurki”, które dzisiaj poczułaś. Powieź jest dla ciała tym, czym odpowiednio naciągnięta płachta namiotu – napina się, by utrzymać nas w pionie. Dopiero leżąc, możemy całkowicie się rozluźnić. Zatem kładziemy się na plecach ze zgiętymi nogami w kolanach, rozstawiając stopy na szerokość bioder. Znajdujemy przestrzeń odpowiednią dla nas między stopami a pośladkami – tak, byśmy czuli, że stopy i biodra mają wsparcie. Wczuwamy się w całą długość kręgosłupa, w całą długość ciała. Pozwalamy mózgowi na nowo i bez pośpiechu zrobić „mapę ciała”...

Drugie ćwiczenie polega na wczuwaniu się w ciężar naszego ciała. Czujemy, że mamy swoje „opakowanie”, które dotyka podłozia. To opakowanie jest czymś wypchniętym, ma swój ciężar. Rozluźniamy nogi, możemy przez chwilę poruszać kolanami. Powoli kołyszemy nogami w lewo, w prawo. Zauważamy, że gdy kolana opadają w lewo, to prawy bok podnosi się. Ciężar ud zaczyna podnosić biodra, ciężar bioder podnosi kręgosłup, ciało otwiera się, rozblokuje. Aż w końcu czujemy, że chcemy opaść z jednej strony. Opaść, wylądować, całkowicie wczuć się w ciężar kolan: gdy one zwiśają – kręgosłup jeszcze bardziej się rozblokuje. Wczuwamy się w oddech, możemy zawisnąć na parę oddechów. Potem powoli przekładamy nogi w drugim kierunku. Następnie przyciągamy obydwie nogi w kierunku klatki piersiowej, jakby składając je do środka – po to, aby poczuć całą długość kręgosłupa. Nie robimy niczego na siłę, podążamy za ciałem. Ćwiczymy tak długo, dopóki sprawiamy nam to przyjemność.

*Schodzę ze stołu i znów przed nim stoję. Stopy same odnalazły pas do lądowania. Przez chwilę chwieję się, ale nie tak, jak worek kartofli. Raczej jak klepsydra, w której wnętrzu leniwie przesypuje się piasek. Chłód posadzki, blik słońca na ścianie, zapach nagrzanego podwórza wnikaający przez uchylone okno, odgłos dzwonków „dziesiątki”, która za chwilę zabierze mnie z przystanku. I moje ciało, jakby mniej obce...*