

---

## Ida Paulina Rolf

di: **Sara Bega**

«Continuamente la gente viene da me e mi parla di forza. Non sa quanto sono forte. Si parla di forza e io voglio sentire equilibrio. L'idea di forza contiene fatica, sforzo. Questo non è quello che cerco. La forza che richiede sforzo e fatica non è quello di cui abbiamo bisogno. Abbiamo bisogno di forza che sia il risultato di facilità»

Sto guardando un video d'archivio di Ida P. Rolf, creatrice del sistema chiamato integrazione strutturale, meglio noto come Rolfing. Questo video si chiama "la serie del piccolo Logan" e probabilmente risale agli anni 1971-1972, quando la dottoressa Rolf aveva settantasei anni. Dall'esterno vengono i rumori del traffico, ma l'audio riesce a catturare la sua voce, dal leggero accento newyorchese. Lei parla lentamente e con intensità, senza esitazioni. Quando comincia a lavorare direttamente su Logan, la telecamera si avvicina sulle sue mani. Mi colpisce quanto sono nodose. Le nocche dell'indice sono permanentemente ricurve, mentre le altre dita sono ritorte e piegate per i tanti anni di duro lavoro (consiste nel modificare il tessuto di centinaia di corpi senza usare altro che le mani, le nocche e, di tanto in tanto, un gomito). Alla mano sinistra porta un anello nuziale e gli occhiali pendono dal collo, legati a una cordicella. Il suo tocco è estremamente specifico. Lei sa esattamente cosa vuole modificare. Ella opera a fondo nel tessuto di Logan, ma quest'ultimo non sussulta né si ritrae. La dottoressa Rolf è totalmente diretta e reale, senza finzioni. Forse questa è una delle ragioni per cui Logan è tanto cooperativo, sia quando la dottoressa lavora su di lui, sia quando gli viene chiesto di alzarsi, camminare e farsi vedere dalla classe, mentre lei insegna agli studenti come vedere la struttura. Comincia a lavorare in modo specifico e focalizzato sul retinaculum subito sopra la caviglia sinistra di Logan. Dopo circa tre movimenti in pochi minuti, chiede a Logan di flettere nuovamente la caviglia. Persino in questo vecchio e strano video riesco a vedere immediatamente la spettacolare differenza di questo semplice movimento. Le lacrime mi scendono inaspettatamente dagli occhi e mi ritrovo – io, rolfer da ventisette anni- a chiedermi: "Come ha fatto?"

Ecco un brano di un'intervista con il secondogenito Alan Demmerle: «Nata in New York City nel maggio del 1896, figlia unica, e cresciuta nel Bronx, Ida Paulina Rolf frequentò le scuole nella zona di New York e si diplomò al Barnard College nel 1916. Nel 1920 si laureò alla Columbia University, Physicians e Surgeons, con un dottorato in chimica biologica.

All'età di 25 anni si sposò con Walter Demmerle, un vicino e amico di famiglia. Lei mantenne il suo cognome da nubile visto che la laurea portava il suo cognome, Rolf, e cominciò la sua carriera come ricercatrice, nei successivi 12 anni, nel dipartimento di chemioterapia e chimica organica presso il rinomato Istituto per le ricerche mediche Rockefeller, ottenendo la posizione di Professore Associato. Di tutto rispetto per una donna in quel tempo.

Nel 1928 i suoi genitori morirono e le lasciarono una proprietà a Long Island dove si trasferì e iniziò a crescere la sua famiglia. Nel 1932 nacque il primo figlio, Richard, diventato chiropratico

---

e rolf; nel 1933 nacqui io (secondo figlio, Alan) diventato ingegnere elettrico e ricercatore. La Dr.ssa Rolf era insaziabilmente inquisitiva. Studiava costantemente aspetti di anatomia, psicologia, filosofia, religione, yoga, semantica generale, omeopatia, e persino astrologia. Dormiva relativamente poco. Era sempre sveglia prima di me ogni mattina. Mi raccontò che mio padre una volta cadde da cavallo mentre erano in viaggio di nozze nelle Canadian Rockies e lei cominciò a interrogarsi circa la natura delle caviglie storte e come facilitare la loro guarigione. Ogni volta che incontrava un problema con se stessa o la sua famiglia, era nella sua natura trovare una soluzione. Era sempre aperta a nuove idee e volenterosa di provare nuovi metodi su di sé o sulla propria famiglia».

Durante una prolungata assenza, studiò fisica atomica e matematica presso la Swiss Technical University in Zurigo e medicina omeopatica a Ginevra.

Mettendo insieme una così grande varietà di prospettive, la Dr.Rolf scoprì che poteva raggiungere cambiamenti considerevoli nella postura e struttura attraverso la manipolazione del sistema miofasciale del corpo umano. La Dr.Rolf nominava il suo lavoro sul corpo "Integrazione Strutturale", un sistema olistico di manipolazione del tessuto connettivo molle ed educazione al movimento che organizza l'intero corpo nella gravità.

Chi ricevette questo lavoro trovò diversi cambiamenti nella postura e nella struttura. Man mano, la gente si rivolse alla Dr. Rolf per ricevere Integrazione Strutturale come un modo per alleviare dolori, sciogliere stress cronico e migliorare le performance nelle attività quotidiane.

La sua ambizione di dare l'Integrazione Strutturale a quanta più gente possibile portò la Dr. Rolf in tutto il mondo. Il suo desiderio non era solo semplicemente di aiutare gli altri ma di insegnare alle generazioni future il frutto del suo lavoro di una vita. Una volta sinonimo di Integrazione Strutturale perché fu la prima forma di questo tipo di lavoro, Rolfing oggi è un marchio registrato di proprietà del Rolf Institute of Structural Integration (RISI), la scuola creata da lei.

Fondò il Rolf Institute nel 1971 con tre scopi: formare i praticanti, educare il pubblico e promuovere la ricerca. Nel 2007 il RISI rispose alla visione della Dr. Rolf dando vita alla Fondazione di Ricerca Ida P. Rolf come una unità indipendente che unisse gli interessi professionali convenzionali e complementari della medicina e desse il via a significative ricerche scientifiche sulla Integrazione Strutturale.

Alla sua morte, nel 1979, la Dr. Rolf lasciò un'eredità dinamica di circa 4000 praticanti in tutto il mondo. Si stima che più di un milione di persone circa abbia ricevuto il lavoro di Integrazione Strutturale.

Fonte: [enciclopediadelledonne.it](http://enciclopediadelledonne.it)