



Vzájemnost v Rolfterapii

Článek pro SOMA FESTIVAL PRAHA 2020
Autorka: Vladimír Kučera, Rolfepeut

Vzájemnost vnímám zejména jako vztahování se. Stejně jako není možné v mezilidském styku nekomunikovat, tak není možné nebýt ve vztahu. I když se o to nesnažíme, jsme stále v nějakém vztahu. K sobě samým, k našemu okolí, prostředí, věcem, lidem kolem nás, našemu tělu, času, prostoru, Zemi, Vesmíru.

Vzájemnost, tedy vztahování se, se promítá i do mé práce rolfterapeuta. V první řadě jde vždy o setkání dvou lidí. Vzájemně se naladujeme na sebe navzájem, zvykáme si, hledáme cestu, komunikujeme spolu. Poslouchám, s čím daný člověk přichází a co do našeho setkání přináší. Projdeme si společně, čím vším si jeho tělo během svého dosavadního života prošlo. Zajímá mě celá historie osobního tělesného prožívání. Jak dotýčný své tělo vnímá. Jak se k němu vztahuje. Často zdůrazňuji, že to, čeho můžeme společně dosáhnout, není nikdy výsledkem pouze mého tzv. šikovnosti, ale vzájemnou souhrou. Přeci jen nepracuji pouze na nějaké hmotě, ale uvnitř plně vnímajícího člověka, který se mnou interaguje. Je to společná práce. Vyhradíme si čas pro to, abychom mohli společně objevovat, co se s tělem děje. Kde jsou nějaká omezení, co naopak funguje skvěle. Hledáme, co s čím souvisí, kde je tělo propojené a kde naopak rozpojené, nebo spíše nepohyblivé, nediferenciované.

Jak tělo vnímáme, je často pouze o výchozím bodě, z kterého tělo pozorujeme a na co zaměřujeme svoji pozornost. Zaměření rolfterapeuta na vnímání fasciální sítě a na propojenost člověka nám umožňuje dívat se na člověka jako na souhrn jednotlivých segmentů, které jsou propojeny v moři fascií. Každý sval, orgán, céva, nerv, mozek, oči, každá buňka je obalena touto vazivovou tkání. A tato vazivová tkáň není pouze nějakým mrtvým, výplňovým materiálem, ale jde o jeden z našich nejbohatších smyslových orgánů vůbec. Díky tomu, že tato síť je hustě protkána pohybovými senzory, receptory bolesti a nervovými zakončeními, tak je hlavním nástrojem k vnímání polohy a pohybu těla v prostoru. Tedy k propriocepci. Dokáže se nezávisle na svalech natahovat a smršťovat, každý pohyb těla, ale i vnitřní prožívání či vnější vlivy, způsobují změnu napětí v této síti. Pro Idu Rolf byla tato vazivová síť tzv. strukturálním orgánem.

Ida Rolf ráda zdůrazňovala, že strukturální integrace není o hledání patologií, ale o vyvolání strukturálního zdraví a lepší vitality. Tudiž vytvoření lepší vzájemnosti mezi jednotlivostmi. Jde o integraci struktury do takové míry, kdy celek přesahuje souhrn jeho jednotlivých částí. A funkcí takto integrované struktury je právě vitalita. Možná se právě zde potkává s filosofickými východisky, která stála na počátku vzniku humanistické psychologie. V lecčems mi to její pojetí připomíná.

Lidské tělo je neskutečné v tom, jak dokáže právě skrze fasciální síť kompenzovat různá omezení či úrazy. Příčina a následek nejsou vždy určujícím faktorem. Protože to, co někde

někdy vzniklo, je nyní už součástí celého těla. Zejména u chronických bolestí, je příčina již promítnutá v celém těle, a proto je nutno přistupovat k tělu holisticky. Vnímat tělo jako celek. A pomalu rozmotávat síť vzájemných vztahů.

Jednou z definic strukturální Integrace je to, že jde o systém změny struktury (stavby a tvaru) těla a výchovy jeho používání. Samotná práce se tak skládá jak ze samotné manuální terapie, tak i z edukační části. A právě ona edukační část hraje významnou roli. Naučit se znát se a vnímat se je prvním a zásadním krokem k lepšímu prožívání své tělesnosti. Jaký vztah mám ke svému tělu? Jaké jsou vztahy v mém těle, co s čím souvisí? Čím daný problémový pohybový vzorec podporuji a čím si mohu ulevit? Každý proaktivní přístup se počítá. Ať už skrze cvičení a rozpohybovávání či vědomým přístupem a vnímáním toho, co a jak dělám a jak tělo používám. Jak se hýbu v každodennosti. A jde zejména o ty činnosti, které dělám nejčastěji. Jak chodím, jak zvedám věci, jak sedím, jak pozoruji věci. Zkrátka to, jak se vztahuji ke světu kolem sebe a k sobě navzájem.

Naše vztahování se k tělu je určitým způsobem sebepoznání. Je to proces učení vnímání svého těla. Co cítím, když dýchám? Kde vnímám pohyb a kde omezení a s jakou částí naopak nemám žádný kontakt a vztah? Jak vnímám rozdíl v pohyblivosti různých částí těla? Je důležité se naučit porovnávat. A pro srovnávání je třeba se vnímat. To vše mi může pomoci se v sobě vyznat.

Druhou částí rolfterapie je samotná manuální práce. Práce s dotykem má mnoho rovin. Občas je velmi těžké něco v těle změnit, aniž bychom se dané části těla nedotkli. Ano, je možné dotýkat se sebe zevnitř, třeba pomocí dechu. Ale navázat kontakt s rozdrčenou nohou skrze dech je opravdu složité. Mnohem snazší je přímo s postiženým místem pracovat. Vnější působením přímo ovlivňovat zatuhlá či zkrácená místa ve změní fasciální sítě. A možná budeme nakonec sami překvapeni, jak relativně vzdálené místo má přímý vliv na to, jak se cítím na druhém konci těla.

Další rovinou manuální terapie, je moje reakce na samotný dotyk. Někteří lidé se doslova rozpouští pod rukama, jiní zase potřebují více času k tomu, aby dokázali něco ve svém těle uvolnit. Člověk se postupně učí uvolňovat své napětí. U někoho to jde od začátku snadno, někdo k tomu potřebuje více času. Domnívám se, že to platí i v jiných somatických disciplínách. Třeba při cvičení jógy či jiného systému. I zde je důležité znát specifika svého těla a vnímat se. I v rolfterapii často skloňovaný pocit bolestivosti je hodně individuální. Každý má práh bolesti někde jinde. Samotná práce nemá být bolestivá natolik, aby se při ní člověk nedokázal uvolnit. Občas může být tento pocit intenzivní, ale jen do té míry, při které se dá daný tlak přijmout a zároveň se uvolnit. A některé hodně poškozené tkáně, jako například jizvy, dokonce vyžadují spíše bezbolestný přístup.

Každá hodina z celého cyklu 10 hodin není s žádným klientem stejná. Stejně tak je každá rolterapie tak jiná, jak jsou jiní její praktici. Každý z nás předává to, jak rozumí tělu jiným způsobem a každý člověk to jinak přijímá. A často záleží, jak si daní lidé sednou, jestli si rozumí a vnímají se. Jestli si věří. A jak už to bývá, občas to chce jenom čas, najít k sobě cestu. Bez nějakého posuzování či hodnocení, čistě na základě přítomného okamžiku a prožitku.

Na rolfterapii mě baví rozdílnost každého setkání a také můj proces učení se a porozumění tělu. To se neustále vyvíjí a mění. V závislosti na tom, s čím se setkávám, co si kde přečtu, co kde vidím, cítím, prožiju atd. A tento proces je z mého pohledu nekonečný a fascinující. Nebo spíš fascie-nující?