

## **El origen de la integración estructural**

La “integración estructural” como modelo de terapia manual fue creada a finales de los años 60 en Estados Unidos. Se basa en la importancia de la red miofascial como sostén de la postura y en su moldeabilidad. Su creadora, la Dra. Ida P. Rolf, licenciada en bioquímica por la universidad de Harvard, se inspiró en los efectos de los estiramientos del Yoga en las fascias, tanto a nivel físico como emocional. Ida P. Rolf creía, además, que el ser humano todavía no había alcanzado su máximo desarrollo como “homo erectus” y que su método aceleraría este proceso. Fue innovadora también su visión que, al organizar el cuerpo de manera óptima en el campo de la gravedad, las personas gastarían menos energía en su paso por la vida, ya que tendrían que luchar menos contra la fuerza de la tracción hacia la tierra. De ahí su famosa frase: “*La gravedad es el terapeuta*”.

### **Aspectos prácticos:**

- la percepción del eje central (de pie y sentado)
- caminar sintiendo la transmisión del peso
- actividades cotidianas desde el eje central

## **La integración estructural como proceso**

Muy pronto, a principios de los años 70, Ida P. Rolf había concebido un modelo de integración estructural consistente en una serie de 10 sesiones dentro de un contexto holístico. No se trataba de manipular el tejido en el lugar donde se manifestaba el problema, sino, y como “*todo conecta con todo*”, se intentaba identificar el origen de una lesión en la red miofascial para resolver el problema en el mismo lugar dónde se había causado. Después, tanto la capacidad autorreguladora del cuerpo como la fuerza de la gravedad se encargarían del resto.

La integración estructural es considerada como un proceso en el que diferentes partes del cuerpo, así como diferentes niveles de tejido miofascial, son tratados mediante manipulaciones muy precisas. Durante este proceso se dan cambios en la postura, en el apoyo sobre el suelo, y se crea una sensación de mayor longitud y ligereza.

### **Aspectos prácticos:**

- lesiones/patrones posturales que causan compensaciones
- identificación
- corrección gradual

## **Percepción y emociones**

Estos cambios dan pie a nuevas sensaciones y percepciones que, creando un pequeño desequilibrio en el sistema nervioso, se manifiestan como emoción. A veces surgen de manera espontánea durante una sesión concreta, y en otras se manifiestan de manera menos evidente durante todo el proceso del tratamiento. Pueden variar en el tiempo y la intensidad.

Se considera la afloración de las emociones durante el proceso de integración estructural como positivo, siempre que el cliente disponga de la estabilidad personal suficiente para poder integrarlas en su vida cotidiana. No se busca la descarga catártica y descontrolada, sino la emoción resultante de la toma de consciencia. Las emociones son liberadoras si la persona cuenta con el apoyo necesario para facilitar su integración.

Por ello, en la integración estructural el terapeuta actúa en un margen muy estrecho entre las terapias puramente físicas (masaje, fisioterapia, quiropraxia) y las llamadas “psicoterapias corporales”. No es su objetivo provocar emociones, ni interpretarlas, pero sí es consciente de que cualquier cambio postural, de estabilidad, de percepción o de movimiento se manifiesta también en la esfera emocional.

#### Aspectos prácticos:

- liberación/integración versus catarsis
- las emociones básicas
- las emociones secundarias
- el acompañamiento

### **La relación terapéutica y actitud del practicante**

Un clima de seguridad y una buena relación terapeuta-cliente son los fundamentos básicos para un buen trabajo integrativo. El terapeuta debe escuchar con atención los mensajes verbales y no verbales, y saber formar una alianza de trabajo en el que cada paso se construya sobre el anterior. Debe mantener una actitud abierta y expectante y prestar atención a las sensaciones de su propio cuerpo. Se siente cómodo con el “no-saber” y concede espacio a las respuestas del cuerpo de su cliente. Usa su propio ser en resonancia con el otro.

- La contención y el concepto de los límites
- La resonancia emocional y corporal
- En concepto de la “resiliencia”
- El “no hacer” como herramienta terapéutica
- Diferentes tipos de contacto

### **Ejercicios para el terapeuta**

Como en cualquier profesión del ámbito de la salud, el terapeuta debe cuidar su propia salud física. Esto implica dormir suficiente, una nutrición adecuada y ejercicio físico. No siempre se puede estar en óptimas condiciones y, en ocasiones, la conciencia de la propia vulnerabilidad incluso añade calidad al trabajo terapéutico, pero es más natural transmitir salud desde un estado saludable que desde el de malestar.

En la integración estructural es imprescindible que el terapeuta conozca bien su propio cuerpo, especialmente a nivel sensorial, y que esté en buen contacto con sus emociones. Debe conocer sus fuerzas y sus flaquezas y saber emplear ambas con creatividad. Puede beneficiarse de cualquier ejercicio de conciencia corporal y de prácticas como el “mindfulness”, artes marciales, yoga, tai-chi, etc., así como de cualquier tipo de deporte no violento.

## **Ejercicios para el cliente**

En general, las practicas recomendadas para el terapeuta valen también para el cliente. Los ejercicios que se dan en la consulta deben basarse en la personalidad del cliente, el tipo y la intensidad de la emoción y la capacidad del cliente para tolerarla. Deben ser practicas cortas y estabilizadoras. La finalidad no será profundizar en la emoción, sino crear un “container” corporal más estable y seguro que permita al cliente experimentar sus emociones y sentirse seguro al mismo tiempo.

## **Comentario final**

En la integración estructural se dan situaciones en las que afloran emociones. Son bien recibidas ya que profundizan el proceso. Así como el trabajo miofascial produce cambios en el cuerpo físico, y estos nos conducen a diferentes percepciones, la emoción ayuda a deshacer armaduras tensionales que han perpetuado determinados patrones posturales. Las emociones pueden aparecer, pero no es imprescindible que se manifiesten para que se realice un buen trabajo. Lo importante en la integración estructural es la sensación de mayor presencia física, de estabilidad, flexibilidad y armonía.

Bettina Hippel  
7 de Septiembre, 2017-09-06  
Formación Kynalis