

Rolfing® oder Strukturelle Integration ist eine ganzheitliche Form der manuellen Körpertherapie, die in den 50er Jahren in den USA von Dr. Ida Rolf entwickelt wurde. Sie behandelte damit erfolgreich Stars wie Greta Garbo, Cary Grant und Marlene Dietrich.

Dr. Hans-Michael Kallina

Rolfing® – der Weg zur aufrechten Haltung



Der Ulmer Forscher hatte im vergangenen Jahr nachgewiesen, dass humane Faszien regelmäßig mit Myofibroblasten besiedelt sind. Nach bisheriger Lehrmeinung dienen Faszien einer rein passiven Kraftübertragung. Die Myofibroblasten, Glattmuskel-ähnliche Bindegewebszellen, sind bereits von der Wundheilung sowie mehreren Pathologien bekannt, die mit chronischen Gewebskontrakturen einhergehen. Sie haben die Fähigkeit, sich selbstständig zusammenzuziehen und zu entspannen.

Der Ulmer Wissenschaftler konnte nun zusätzlich aufzeigen, dass die Faszien des unteren Rückens über eine besonders hohe Dichte solcher kontraktile Zellen verfügen.



Das wesentliche Ziel des Rolfing ist die Aufrichtung des menschlichen Körpers in der Schwerkraft. Der Rolfing-Therapeut arbeitet dazu vor allem mit den Faszien.

Die Faszien umgeben und durchdringen sämtliche Strukturen des menschlichen Körpers - von Muskeln, Sehnen und Bändern bis hin zu Organen, Knochen und sogar Nerven. Mit einer filigranen und zugleich präzisen und tiefgehenden Berührung löst der Rolfing Spannungen im Körper des Klienten. Daraus entsteht eine verbesserte Beweglichkeit und Ausrichtung der einzelnen Segmente untereinander und des gesamten Körpers in sich.



Die Verfasser:

Dr. Hans-Michael Kallina, Certified Rolfer und Rolfing Movement Practitioner, HP in Stuttgart. www.kallina.eu, 0711/284 33 33

Isabell Brand, Certified Advanced Rolfer, Rolfing Movement Practitioner, HP in München. isabell.brand@yahoo.de www.rolfing.org

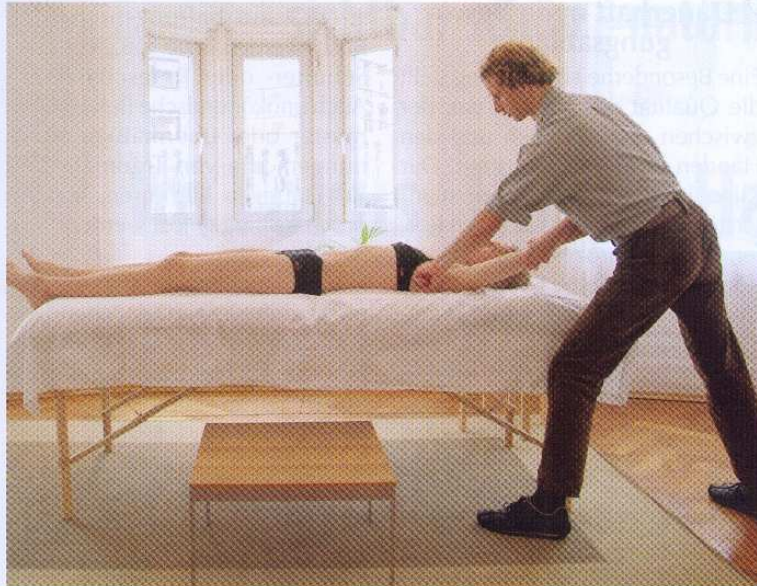
Neueste Forschungen bestätigen die Rolfing-Methode

Neueste Forschungen bestätigen die Grundannahmen der Rolfing-Methode. Dr. Robert Schleip, Mitarbeiter des "Fasia Research Project", einer gemeinsamen Initiative der Universitäten Ulm und Bradford, hat festgestellt, dass sich die Faszienfasern ähnlich wie Muskeln selbst aktiv zusammenziehen und entspannen können.



"Spezielle Kraftmessungen konnten ein aktives Zusammenziehen dieser Bindegewebsschichten belegen. Vorsichtige Hochrechnungen ergaben, dass die Kräfte einen signifikanten Einfluss auf die muskuloskeletale Mechanik haben", berichten Dr. Schleip und Dr. Klingler.

Zudem sind sie reich mit Nervenrezeptoren durchsetzt. Diese Nervenrezeptoren nehmen u.a. Berührung von außen wahr.



gionen wird das Gewebe wieder elastisch. Der Stoffwechsel wird angeregt, Schadstoffe können vom Lymphsystem wieder abtransportiert werden.

Zweitens wird durch die Stimulation der Nervenrezeptoren in den Faszien die Selbstwahrnehmung (Propriozeption) des Klienten verbessert. Dadurch fühlen sich die Klienten wieder mehr in ihrem Körper zuhause. Grundlegende Bewegungen wie Laufen oder Atmen sind leichter und harmonischer. Besonders ältere Menschen können den Kreislauf von immer schwerer werdenden Bewegungen durchbrechen und wieder Leichtigkeit im Leben finden.

Sie sorgen im Körper für eine feine Regulierung der Spannung des gesamten Fasziennetzes. (Die Arbeit der Ulmer Forscher Dr. Schleip und Dr. Klingler wurde kürzlich mit dem renommierten Vladimír-Janda-Preis für Musculo-Skeletale Medizin anerkannt.) Durch Rolfing können daher zwei für die Ge-

sundheit ganz grundlegende Dinge verbessert werden.

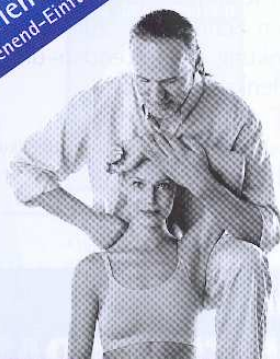
Erstens wird die Grundspannung des Fasziennetzes verringert. Dadurch wird im gesamten Körper Stress abgebaut. Bewegungseinschränkungen werden aufgehoben. In den befreiten Körperre-

DIE 10er-SERIE

Ein Rolfer arbeitet in der Regel mit einer Serie von 10 Sitzungen. Diese 10 klassischen Sitzungen bauen aufeinander auf und sind thematisch aufeinander bezogen. Im Laufe der 10 Sitzungen behandelt der Rolfer verschiedene Körperbereiche und Gewebeschichten

Anzeige

6. – 8.2.2009
„Orientierung“
 Wochenend-Einführungskurs



ROLFING®

Neue Berufschancen für manuelle Therapeuten!

Die Arbeit eines Rolfers ist getragen von der „Vision eines aufrechten Menschen, anmutig in Haltung und Bewegung“. Beim Rolfing geht es deshalb nicht primär darum, Beschwerden lokal zu behandeln. Rolfing nutzt vielmehr die inneren Formkräfte speziell des Bindegewebes

und der Faszien, die für Körperbau und Bewegung des Menschen von Bedeutung sind. Einzigartig am Rolfing ist dabei, dass durch die strukturelle Aufrichtung des Körpers die Schwerkraft als positive, auftriebgebende Kraft genutzt wird.

Die Ausbildung zum zertifizierten Rolfer wird im intensiven sowie berufsbegleitenden Format angeboten.

Ausbildung:	Intensiv	Modular
Unterrichtstage:	Mo-Fr	Do-So bzw. Fr-So
Dauer (jeweils 3 Phasen):	9 Monate	2 Jahre
Unterrichtsort:	München	München, Bologna
Bewerbungsschluß:	1.6.2009	1.7.2009

Rolfing hat sich nicht zuletzt durch seinen exzellenten und von allen Praktizierenden konsequent eingehaltenen Qualitätsstandard einen vorrangigen Platz im Bereich der manuellen Methoden erworben.

European **ROLFING®** Association

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
 European ROLFING® Association · Nymphenburger Straße 86 · 80636 München
 Tel. +49-(0)89-54 37 09-40 · Fax -42 · info@rolfing.org · www.rolfing.org