

Rolfing Movement: Der funktionelle Part von Rolfing

Orientierung versus Kontraktion

Wenn eine ausgewogene Haltung als Ziel von Rolfing gilt, ist dies nur eine begrenzte Wahrheit. Denn echte Integration zeichnet sich jenseits der statischen Haltung durch eine bessere Koordination des Körpers in der Bewegung aus.

Ida Rolf erkannte, wie wichtig es ist, Bewegungsmuster, die Stress und Asymmetrie im Körper herstellen, durch neue, qualitativ bessere Bewegungsmuster zu ersetzen. Denn wenn der Klient nicht nur Veränderungen in seiner Körperstruktur, sondern auch in der Körperfunktion erfährt und verinnerlicht (so genanntes Embodiment) erhöht dies die Chance einer tiefgreifenden und andauernden Veränderung im Körper und Leben des Klienten erfahrungsgemäß signifikant.

Begleitend zu den zehn Sitzungen entwickelte Dr. Rolf daher Übungen, die jeweils verschiedene Teile des Körpers ansprechen.¹ In den letzten knapp zwanzig Jahren wurden diese Übungen insbesondere durch den französischen Rolfing-Movement-Lehrer und Tänzer Hubert Godard theoretisch fundiert und ausgebaut. Sein Arbeitsmodell der „Tonic Function“ ist heute das Grundgerüst der meisten Übungen von Rolfing-Movement. Es verbindet die Felder von Wahrnehmung, Koordination, Körperstruktur und Psychologie.

Dieses Arbeitsmodell möchte ich vorstellen. Es basiert auf den folgenden Hypothesen, die teilweise wissenschaftlich erforscht sind und teilweise auf langjähriger Erfahrung im Unterricht und der Behandlung basieren. (1, 2, 3)

Erste Hypothese

In jedem Mensch gibt es zwei Ebenen, von denen aus er die Koordination seiner Bewegung steuert.

Die erste Ebene ist das so genannte Body Schema:

Es funktioniert grundsätzlich autonom und jenseits bewusster Kontrolle. Die Hypothese ist, dass dieser Teil des „Bewegungsgehirns“ weiß, was eine harmonische Bewegung ist. Es ist die koordinative Intelligenz, die im gegebenen Raum jeweils die optimale Bewegung sucht. Optimal heißt dabei, dass der Körper die Bewegung mit möglichst geringem Kraftaufwand und höchstmöglicher

Schonung der dabei genutzten Strukturen durchführt. Dieser Teil des Bewegungsgehirns braucht Informationen zu den Fragen: „von wo?“, „wohin?“ „wo?“ einer Bewegung, um optimal arbeiten zu können. (4) Je besser und offener die sensorische und räumliche Wahrnehmung eines Menschen ist, desto besser arbeitet das Body Schema.

Die andere Ebene ist das so genannte Body Image:

Das Body Image ist subjektiv. Dieser Teil des „Bewegungsgehirns“ wird durch unsere persönliche Vorstellung darüber, wer wir in Beziehung zu unserem jeweiligen sozio-kulturellen Umfeld sind, geprägt.² Das Body Image füttern wir z. B. mit Informationen über: Was ist mein sozialer oder emotionaler Status gerade und wie kann ich meine Bewegungsmuster daran anpassen.

Da das Body Image auf einer höheren kortikalen Ebene verankert ist, hat es die Tendenz, das unbewusste Body Schema zu dominieren. Durch das Körperbild filtern wir die Koordinationsmöglichkeiten unseres Körpers (des Body Schemas) und lassen nur diejenigen zu, die auch zu unserem sozial geprägtem Body Image passen. Das Body Image tendiert somit dazu, das intelligentere Body Schema zu beeinflussen und zu unterbrechen.

(Möglicherweise erinnern Sie sich auch an solche Momente, in denen Ihr Klient z. B. auf Grund von Schüchternheit oder weil er „gut dastehen möchte“ seine Körperhaltung verändert.)

Die Gesamtheit von Body Schema und Body Image nennen wir „movement brain“, die Teile von Gehirn und Körper, die in die Bewegung des Körpers im Raum eingebunden sind.

Ziel des Rolfing Movement ist es, das Body Schema, die natürliche Bewegungsintelligenz, des Klienten zu stärken.

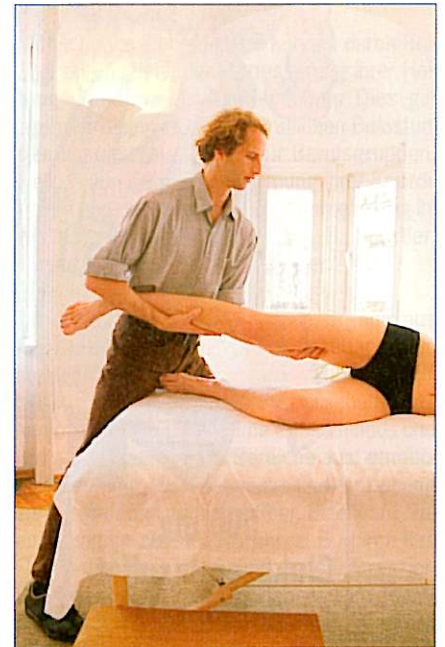


Abb. 1: Über kleinste Bewegungen, sogenannte Micromovements, wird das Nervensystem des Klienten angeregt, neue, ausgewogenere Bewegungsmuster zu entwickeln.

Der beste Zeitpunkt hierfür ist derjenige, in dem sich der Körper auf die Bewegung vorbereitet. Dieser Zeitpunkt wird Pre-movement genannt. Denn eine integrierte Bewegung beginnt mit einer optimalen Orientierung der beteiligten Muskelgruppen zum Boden, von dem aus die Bewegung ihren Ursprung nimmt und in den Raum hinein, in den sie ausgeführt werden soll.

Hierzu stehen dem Rolfing-Movement-Practitioner folgende Werkzeuge zur Verfügung (diese Aufzählung ist nicht abschließend):

1. Der Practitioner leitet den Klienten an vor der eigentlichen Bewegung zu einer bewussteren, erweiterten Wahrnehmung des Raumes und des Bodens zu finden.

¹ Ida Rolf hat auch in den meisten Fällen, in denen sie strukturell arbeitete, den Klienten nach einer spezifischen Bewegung gefragt. Berühmt ist ihr Ausspruch: „put it where it belongs and ask for movement.“ Vgl.: Kevin Frank, Articulated Perception, Articulated Structure; Building the Sense of Other in the Context of Structural Integration, S.62, IASI Yearbook 2006, Missoula, MT.

² Zur Theorie der Spiegelneuronen gibt es einen guten Artikel in wikipedia m.w.N.



Dr. jur. Hans-Michael Kallina

Heilpraktiker (Psych.), als Certified Rolfer, Certified Rolf Movement Practitioner und Systemischer Psychotherapeut in Stuttgart und Umgebung tätig.

Kontakt:
www.kallina.eu

- Das Pre-movement des Klienten kann auch dadurch verbessert werden, indem Vektoren in den Raum vorgestellt werden. Diese Art gedanklicher Projektion von Bewegung in den Raum, vor der eigentlichen Bewegung, gibt dem Bewegungsgehirn mehr Informationen zu einer verbesserten Koordination. (Die Ansätze von Nr. 1 + 2 finden sich auch in der Alexandertechnik und in der Feldenkraismethode).
- Das Pre-movement kann ebenso durch die sensorische Wahrnehmung in unseren Händen und Füßen beeinflusst werden. Da diese besonders dicht mit afferenten Nervenenden besetzt sind, können wir dort dem Body Schema besonders viele Informationen zur Umgebung, in der die Bewegung stattfindet, mitteilen.
- Auch auf eine bildhafte Sprache spricht das Body Schema an (Idiokinese). (5)

Schon mit relativ geringem Aufwand können so erstaunliche qualitative Verbesserungen von Bewegungsmustern erreicht werden. Auch die zweite Hypothese beschäftigt sich mit der koordinativen Intelligenz des Menschen, diesmal aber mehr von einer muskulär-funktionellen Seite her. (6, 7)

Zweite Hypothese

Jeder Mensch hat ein sogenanntes Core als Kern. Core entspricht der Mittellinie, die Dr. Rolf postuliert hat. Dr. Rolf entdeckte, dass es im menschlichen Körper einen inneren Raum gibt, aus dem heraus sich, sofern dieser innere Raum eine harmonische Stabilität in der Schwerkraft hat, eine positiv koordinierte Bewegung entwickelt.

Die Muskelgruppen, die diese innere Stabilität aufbauen, sind im Allgemeinen tonische Muskeln wie zum Beispiel der Transversus abdominis, die Multifidi, die ischiocrurale Muskulatur, Vastus lateralis oder der Serratus anterior. Hubert Godard geht davon aus, dass eben diese Muskeln in besonderem Maße darauf ansprechen, wenn sie Orientierungsimpulse der oben genannten Art erhalten. Sie können Gelenke in feiner Abstimmung stabilisieren und so im Zusammenspiel von Muskelketten eine harmonische Koordination fördern. (8)

Diese tonischen Muskeln haben einen anderen physiologischen Aufbau, einen anderen Energieverbrauch und eine andere Funktion als die

phasischen Muskeln. Da viele Menschen sich heutzutage aufgrund von Stress und Hektik nicht mehr ausreichend im Raum orientieren können, um ihre tonischen Muskeln zu aktivieren, übernehmen die phasischen Muskeln mehr und mehr auch stabilisierende Funktion. Dadurch überspielen sie die eigentlich für die Stabilisierung und Ausrichtung in der Schwer-

kraft zuständigen tonischen Muskeln und setzen Gelenke erhöhter Kontraktion aus. Dies führt zur Abnutzung von Gelenken. (1) Darüber hinaus sind Ermüdungen und Gewebeeränderungen die Folge, wenn der Körper Muskeln einsetzt, die von ihrer Physiologie her nicht dafür gedacht ist, lang andauernde kontrahierend-stabilisierende Funktionen zu übernehmen. Ein Beispiel hierfür ist der Serratus anterior: Wenn der Serratus anterior das Schulterblatt nicht von den Rippen her stabilisieren kann, so ziehen Levator scapulae und Trapezius es ungehindert nach oben, Schultergelenks- und Halswirbelprobleme können die Folge sein.

Zusammenfassung

Die Muskeln des Core sind tonische Muskeln. Wenn sie aktiviert sind, ermöglichen sie eine optimale Stabilisierung der menschlichen Bewegung.

Hier schließt sich der Kreis zur ersten Hypothese: Denn das Body Schema nutzt insbesondere diese Muskeln, um Bewegungen zu stabilisieren und koordinieren.

Damit sie nicht von den phasischen Muskeln und dem Body Image überspielt werden, muss das Body Schema besonders im so genannten Pre-movement Informationen zum Raum und zum Boden erhalten.

Das Öffnen der Wahrnehmung des Klienten für diese Informationen ist daher mit der wichtigste Teil der Rolfig-Movement-Übungen.

Wenn Sie wollen, können Sie meine Worte anhand einer Übung, die die Stabilität der Wirbelsäule fördert testen:

Als Ausgangspunkt bitte ich meinen Klienten, der auf dem Rücken liegt, ein Bein ausgestreckt anzuheben, und das Ausmaß der Rotation in der Hüfte und in der Wirbelsäule wahrzunehmen. Dann bitte ich den Klienten, das Maß der Rotation zu verringern. Typischerweise wird er den Rectus abdominus anspannen. Dies ist ein typischer phasischer Muskel.

Nun lade ich den Klienten ein, das Pre-movement zu verändern, um so tonischen Muskeln wie dem Transversus abdominis und den Mul-

tifidi die Möglichkeit zu geben, ihre stabilisierende Kraft zu entfalten. Ich bitte ihn, seine Aufmerksamkeit auf das andere Bein zu lenken und es durch die Ferse in den Raum hinein gedanklich zu verlängern und gleichzeitig mit der Unterseite dieses Beines guten Kontakt mit der Oberfläche aufzunehmen. Außerdem bitte ich den Klienten, seine Augen peripher und entspannt werden zu lassen, um den ganzen Raum wahrzunehmen. Auch das sich hebende Bein kann einem Vektor in den Raum durch die Ferse folgen.

Das Resultat ist eine sehr viel mühelosere Bewegung mit sehr viel weniger Rotation um Hüfte und Wirbelsäule da jetzt Transversus abdominis und Multifidi aktiviert sind. Der Klient beginnt den Unterschied zwischen „muskulärer“ Stabilisierung durch Kontraktion, dem so genannten Mastering, und Stabilisierung bzw. Bewegung durch Orientierung wahrzunehmen. Probieren Sie es selbst!



Literaturhinweise

- Aline Newton: Core stabilization, Core Coordination. Journal of Structural Integration; C.O. Rolf Institute, Boulder Dec. 2004, pp11-16
- Kevin Frank: Tonic function: A Gravity Response Model for Rolfig Structural and Movement Integration. Rolf Lines; C.O. Rolf Institute, Boulder March 1995
- Kevin Frank: Posture & Perception in the Context of the Tonic Function Model of Structural Integration: an Introduction. IASI Yearbook 2007; Missoula MT, pp27ff.
- Kevin Frank: Articulated Perception, Articulated Structure; Building the Sense of Other in the Context of Structural Integration. IASI Yearbook 2006; Missoula MT, p62
- Andre Bernard, Ursula Stricker und Wolfgang Steinmüller: Ideokinese – Ein kreativer Weg zu Bewegung und Körperhaltung. Verlag Hans Huber, Bern
- Kevin Frank: Tonic function: A Gravity Response Model for Rolfig Structural and Movement Integration, Rolf Lines; ; C.O. Rolf Institute, Boulder March 1995, pp14f
- Aline Newton: An Interview with Hubert Godard. Rolf Lines; C.O. Rolf Institute, Boulder Winter 1992, pp42ff
- Aline Newton: Core stabilization, Core Coordination. Journal of Structural Integration; C.O. Rolf Institute, Boulder Dec. 2004, p15



www.OrganUhr.com
www.CompetenceCenter.info

Anzeige