

Isabell Brand

# Rolfing® – Strukturelle Integration

## Neuordnung und Aufrichtung

**Rolfing® oder Strukturelle Integration ist eine ganzheitliche Form der manuellen Körpertherapie, die bereits in den 1950-er Jahren in den USA von Dr. Ida P. Rolf entwickelt wurde. In einer Zeit, die einerseits von zunehmender Informationsflut und Geschwindigkeit, andererseits von nachlassender Bewegung im Alltag und einem Verlust der Ganzheitlichkeit der Sinne geprägt ist, spricht Rolfing fundamentale Themen an, welche den heutigen Menschen beeinflussen.**

Das wesentliche Ziel des Rolfing ist die Aufrichtung des menschlichen Körpers im Schwerkraftfeld der Erde. Diese Neuordnung und Aufrichtung entsteht, indem die einzelnen Segmente des Körpers weitgehend um eine senkrechte Achse organisiert werden.

Mit einer filigranen und zugleich präzisen und tiefgehenden Berührung löst der Rolfier Spannungen im Faszienetz des Klienten. Er löst Konflikte im Bindegewebe und Rotationen in den Gelenken. Daraus entsteht eine verbesserte Beweglichkeit und Ausrichtung der einzelnen Segmente untereinander und des gesamten Körpers in sich. Eine Ausgeglichenheit und Anmut der Bewegung ist das Resultat.

### Die Schwerkraft und das Organ der Form

Dr. Rolf war in vielerlei Hinsicht eine Pionierin und ihrer Zeit voraus. Sie befasste sich mit Yoga und Osteopathie, Alexandertechnik und Chiropraktik. Einen wesentlichen Beitrag im Feld der Körperarbeit leistete sie, indem sie die tiefgreifende Wirkung der Schwerkraft auf den menschlichen Körper erkannte.

Schwerkraft kann sich positiv oder negativ auf die Struktur auswirken.



Abb. 1: Dr. Ida P. Rolf

Wenn beispielsweise das Becken in Relation zu den Füßen nach vorne verschoben und der obere Rücken nach hinten verlagert ist, muss der Kopf, um die Orientierung zu bewahren, wiederum nach vorne verschoben werden. Mit dieser Haltung erfährt der Rücken nicht die natürliche Unterstützung vom Becken. Dem Kopf fehlt die unterstützende Basis des Schultergürtels, der Eingeweidesäule und des Brustkorbs.

Der Betroffene wird in den meisten Fällen die hintere Nackenmuskulatur kontrahieren, um den Zug der Schwerkraft auszugleichen. Somit übernimmt die Nackenmuskulatur eine tragende Funktion, für die sie nicht geschaffen ist. Die zusätzliche Anspannung des Nackens bedeutet für den Organismus erhöhten Kraftaufwand und wird von dem Menschen als Anspannung, Müdigkeit oder sogar Schmerz erlebt.

Durch die fehlende Balance in der Haltung wird die beständige Schwerkraft als belastend und zum Boden ziehend empfunden. Der Körper versucht durch Kompensationsmuster einen Ausgleich zu schaffen, wobei sich gewisse Muskeln und Faszien in einer Dauerkontraktion befinden und langfristig verhärtet. Die chemische Beschaffenheit des Gewebes verändert sich durch eine Anlagerung von Kollagenfasern und einer Verminderung des Flüssigkeitsgehaltes in der Grundsubstanz.

Die Schwerkraft kann auch positiv empfunden werden. Je mehr harmonische Aufrichtung ein Mensch erlebt, desto mehr wirkt die Schwerkraft als natürlich ordnende und auftriebgebende Kraft. Dieses Prinzip ist gewissermaßen das Rückgrat des Rolfing.

Wenn die großen Körpersegmente wie Füße, Beine, Becken, Oberkörper, Nacken und Kopf um eine Mittellinie eine balancierte Ausrichtung erfahren, ähnelt das Gewe-

be einem Fluidum, das in jedem Moment durch kleinste Bewegungen das Gleichgewicht neu ausbalanciert.

Dr. Rolf verband dieses Prinzip mit ihren Erkenntnissen über Faszien aus dem Feld der Biochemie. Faszien sind Bindegewebs-Hüllen, die sämtliche Strukturen des menschlichen Körpers umgeben und durchdringen – von Muskeln, Sehnen und Bändern bis hin zu Organen, Knochen und sogar Nerven.

Dr. Rolf nannte dieses Faszienetz, welches fast alle Strukturen im Körper miteinander verbindet, das Organ der Form.

### Faszination der Faszien

In ihrer Forschungsarbeit entdeckte sie, dass Faszien plastisch sind und auf gezielten Druck mit einer Veränderung ihres Tonus reagieren. Durch ein System tiefgehender und spezifischer Manipulationen am Faszienetz können wir die Form des Menschen zu einer besseren Statik hin verändern.

Moderne Forschungsergebnisse bestätigen die große Bedeutung der Faszien.

Der Direktor der Forschungsabteilung der E.R.A. (European Rolfing Association) und Rolfing Instructor Dr. Robert Schleip hat im Rahmen seiner Tätigkeit an der Universität Ulm festgestellt, dass kontraktile Fasern und verschiedene Nervenrezeptoren in den Faszien für eine feine Regulierung des Tonus' des Faszienetzes sorgen. Diese Arbeit wurde kürzlich mit dem hochdotierten Vladimir-Janda-Preis für Muskuloskeletale Medizin anerkannt.

So schreibt Dr. Schleip: „Faszien sind reichhaltig mit Mechanorezeptoren besiedelt, welche auf manuellen Druck reagieren. Deren Stimulation kann zu lokalen Tonusänderungen quergestreifter Muskelfasern führen. Darüber hinaus sind die Mehrheit dieser Rezeptoren eng mit dem autonomen Nervensystem verknüpft, welches mit einer Veränderung des globalen Muskeltonus sowie der lokalen Vasodilatation und Viskosität reagieren kann. Ferner wurden glatte Muskelzellen in Faszien entdeckt, welche aller Wahrscheinlichkeit nach mit der starken intrafasziellen Präsenz des sympathischen Nervensystems in Verbindung stehen und offenbar für das experimentell be-



### Isabell Brand

Schauspielausbildung an der Theaterakademie Ulm, mehrjähriger Indien Aufenthalt, Ausbildung zur Yoga-Lehrerin. Certified Advanced Rolfer und Roling Movement Practitioner und Heilpraktikerin. Seit 2000 in eigener Praxis in München tätig.

**Kontakt:**  
Tel.: 089/12027374  
isabellbrand@yahoo.de

Im Laufe der zehn Sitzungen behandelt der Rolfer verschiedene Körperbereiche und Gewebeschichten seines Klienten – von oberflächlich in den ersten drei Sitzungen bis hin zu sehr tief in den mittleren Sitzungen vier bis sechs, auch Core Sessions genannt. In den letzten drei Sitzungen liegt das Augenmerk auf einer Integration und darin, einen abgerundeten Abschluss zu finden, der zu einem wohlfunktionierenden Ganzen führt.

Integration bedeutet hier, dass der Klient die Veränderungen bewusst in seinem Körper und seinen Bewegungen wahrnimmt und diese neue Bewusstheit auch in seinen weiteren Alltag mitnehmen kann.

Für den Körper wichtige und alltägliche Themen und Aktivitäten werden angesprochen und behandelt: die Atmung und das Gehen, der Bodenkontakt und Stabilität im Stehen, die Wahrnehmung des Raumes und des inneren Körpers. Hierdurch kann sich der Klient seines eigenen Körperbildes bewusst werden, und ihm wird die Möglichkeit gegeben, sich von beengenden Mustern zu befreien und mit neuen Bewegungsabläufen zu erweitern.

### Ablauf einer Sitzung

Beispielhaft soll in diesem Kapitel der Ablauf der ersten Sitzung (Dauer: ca. 60 min) dargestellt werden. In einem Vorgespräch erkundigt sich der Rolfer über den gesundheitlichen und allgemeinen Zustand und das Anliegen des Klienten. Die Arbeit beginnt mit einem so genannten Bodyreading. In dieser Körperanalyse betrachtet der Rolfer den Klienten im Stehen von allen vier Seiten und ebenso im Gehen. Dabei achtet er auf die Beziehungen und die Beweglichkeit der großen Körperblöcke untereinander. Ist das Becken nach vorne oder hinten gekippt oder verschoben? Wie verhält es sich mit dem Brustkorb? Wie stark sind die Kurven der Wirbelsäule ausgeprägt und sind die Übergänge harmonisch? Tendiert der Klient in seinem Atmungsmuster stärker zur Ein- oder zur Ausatmung?

Dies sind nur einige der Fragen, die sich der Rolfer stellen wird. Weiterhin achtet er auf die Orientierungs- und Koordinationsmuster des Menschen. Stellt für den Klienten eher der Bodenkontakt oder die Raumwahrnehmung eine Ressource da?

Nach dieser eingehenden Erstanalyse kann die eigentliche Arbeit beginnen.

In der ersten Sitzung geht es darum, ein ausbalanciertes Atmungsmuster hervorzurufen.

wiesene Phänomen aktiver Faszienskontraktilität verantwortlich sind.“

### Die 10-er-Serie

Ein Rolfer arbeitet in der Regel mit einer Serie von zehn Sitzungen, die von Ida Rolf über viele Jahre hinweg entwickelt wurde.

Diese zehn klassischen Sitzungen bauen aufeinander auf und sind thematisch aufeinander bezogen. Ziel ist, dass der Klient langfristig – auch nach dieser Behandlungsserie – im Lot ist und sich mühelos aufrichten und aufrecht halten kann.

Zur Verstärkung unserer bestehenden Handelsvertreter suchen wir bundesweit:

## selbständige Handelsvertreter/innen

### Ihr Profil:

Sie besitzen langjährige Erfahrungen im Vertrieb von Medizinprodukten und der Betreuung von Kunden und haben Erfahrung im medizinischen oder auch naturheilkundlichen Bereich.

Aufgrund der hohen Eigenverantwortung dieser Tätigkeit besitzen Sie eine ausgeprägte Selbstorganisation.

Sie sind verantwortungsvoll, durchsetzungsstark und selbstbewusst. Redegewandtheit und sichere Argumentation zeichnen Ihren Kommunikationsstil aus.

### Wer wir sind:

Am 11.05.2007 wurde in Essen ein neues Unternehmen gegründet – die wegamed gmbh, welche die traditionellen Aufgaben der VEGA Medizin übernahm.

Die wegamed gmbh präsentiert und entwickelt Diagnose- und Therapiekonzepte für die Praxis, die nebenwirkungsfreie erfolgreiche Behandlungen ermöglichen.

**wegamed**  
wege ganzheitlicher medizin

Diese Diagnose- und Therapiegeräte werden weltweit vertrieben sowie kontinuierlich weiterentwickelt. Hierbei ist garantiert, dass sowohl Service als auch Produktion in Deutschland stattfindet.

### Wir bieten Ihnen:

Durch intensive Schulungen und Einarbeitung werden Sie auf unser Unternehmen und unsere Produkte vorbereitet. Sie werden eng mit dem Innendienstteam zusammenarbeiten und erhalten dadurch tatkräftige Unterstützung in der Bearbeitung Ihrer Aufträge.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann senden Sie bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an [pmoellene@wegamed.de](mailto:pmoellene@wegamed.de) z.Hd. Herrn Peter Moellene, der Ihr Profil auch per Post entgegennimmt:

**wegamed gmbh**  
Geschäftsführer Herr Peter Moellene  
Mölleneyst. 10  
D-45289 Essen



Abb. 2: Die beiden Enden der Wirbelsäule werden ausbalanciert – hier: am Kopf

Dies geschieht durch die Behandlung der Muskeln und Faszien, die an der Atmung beteiligt sind, z. B.: Zwerchfell, Interkostal- und Scaleni-Muskulatur. Wir arbeiten am Brustkorb, Schultergürtel und Nacken. Um die grundlegende Beziehung und Adaptabilität zwischen Oberkörper und Unterkörper zu optimieren, wird hier schon an der Mobilisierung und Horizontalisierung des Beckens gearbeitet. Der Rolfer behandelt Strukturen der Beine und um das Hüftgelenk herum.

Auch der Rücken erfährt eine erste Mobilisierung. Der Klient sitzt hierfür, während der Rolfer mit Fingern oder Knöcheln Verspannungen aufspürt; einfühlsam kann er sogar seine Ellenbogen einsetzen.

Zum Abschluss werden beide Enden der Wirbelsäule ausbalanciert – am Kopf und Kreuzbein – um eine Durchlässigkeit über die Veränderungen zu gewährleisten.

Jede Rolfig-Sitzung sieht etwas anders aus, fühlt sich anders an, da sie sich an der spezifischen Körperstruktur und den individuellen Bedürfnissen des Klienten orientiert. Jedoch spürt der Klient, meistens bereits nach der ersten Sitzung, eine Veränderung der Haltung zu mehr Länge und Leichtigkeit hin.

### Listening Touch

Eine Besonderheit des Rolfig stellt die Qualität des somatischen Dialogs dar, der zwi-

schen Klient und Rolfer entsteht. Der Klient ist nicht passiv, sondern unterstützt den Lernprozess des eigenen Körpers durch feine Bewegungen, angeleitet durch den Rolfer, während dieser das Gewebe behandelt. Diese Berührung, auch Listening Touch genannt, basiert auf einem feinen Hinhorchen des Rolfers auf Verlaufsrichtung, Tonus und Eigenbewegung des jeweiligen Gewebes. Die Tiefe und Qualität der Berührung beruht auf den Informationen, die die Hände des Rolfers aufnehmen.

### Idas Vision

Dr. Ida Rolf betonte wiederholt, dass sie nicht an Symptomen interessiert sei, sondern dass ihre Arbeit sich an den ganzen Menschen wendet und dessen Integration und Balance unterstützen will.

In der Arbeit an den fasziellen Verbindungen im Menschen sah sie ein großes Potenzial für die Veränderung und für inneres Wachstum des Menschen durch eine Ausbalancierung und Aufrichtung des Körpers in der Schwerkraft.

### Für wen?

Grundsätzlich ist Rolfig eine präventive Therapie. Wenn ein Mensch in seiner Körperstruktur weitgehend spannungsfrei ist, ist das an sich schon ein Wert, der eine höhere Lebensqualität mit sich bringt. Wenn dazu ein erhöh-

tes Bewusstsein für die eigenen Bewegungsmuster kommt, so ist er viel weniger anfällig, die Signale seines Körpers zu überhören.

Jedoch kommen auch viele Klienten mit spezifischen Beschwerden. Es zeigt sich durch Rolfig öfters Linderung von Stress- und haltungsbedingten Beschwerden wie z. B. Rücken-, Schulter- oder Knieschmerzen. Auch unökonomische Bewegungsmuster oder übermäßige Spannungen, die von Traumata und Verletzungen herrühren, können durch den systemischen Ansatz von Rolfig gelöst werden.

Menschen jeglichen Alters können durch Rolfig eine nachhaltige Verbesserung ihrer Haltung und Beweglichkeit erfahren. Dies gilt auch für diejenigen, die beruflichen Belastungen ausgesetzt sind und für Berufsgruppen, welche von der Feinabstimmung ihrer Koordination und der verbesserten Wahrnehmung ihres Körpers profitieren, wie z. B. Sportler, Tänzer, Schauspieler und Sänger.

Die Arbeit mit dem gesamten Organismus führt zu einer besseren Statik. Darüber hinaus steht den Klienten mehr Wohlbefinden und Vitalität zur Verfügung. Diese Eigenschaften gehen oft über die körperliche Ebene hinaus und wirken sich auf andere Bereiche aus: emotionale Klarheit, Wahrnehmung und Beziehung zur Umwelt und zu sich selber. Eine klare Orientierung im eigenen Körper, z. B. durch das Finden der inneren Linie und einer differenzierten Orientierung zum Boden und im Raum wirkt sich auch psychisch in mehr Stabilität und Offenheit aus.



Abb. 3: Faszien

**Literaturhinweise**  
 Schleip, Dr. Robert: Faszien und Nervensystem. Zeitschrift für Osteopathische Medizin, Heft 1/2003  
 Rolf, Dr. Ida P.: Rolfig and Physical Reality, Healing. Arts Press, S.40

Anzeige



### Zurück zu den "Wurzeln"!

Wir fertigen mit langjähriger Erfahrung Heilpflanzenauszüge als Parasitenkuren, zur Reinigung und Ausleitung sowie zur Revitalisierung der Organe. Jahrtausende altes Wissen nach neuesten Rezepturen! Sie finden bei uns auch Fachliteratur, Kolloidales Silber, Phytomittel, Biofrequenzgeneratoren u.v.m.



**L** Qualität aus KÄRNTEN  
 Lightronic GmbH  
 A-9710 Feistritz  
 Tel: 0043 4245 23300  
 Fax: 0043 4245 23301  
 www.lightronic.com