

Rolfing®



1896 wurde Ida P. Rolf in New York geboren. Als Doktor der Biochemie und Physiologie beschäftigte sie sich mit Yoga, Osteopathie und Homöopathie. Sie stellte eine Frage, die für damalige Verhältnisse revolutionär war: Muss es sein, dass mit zunehmendem Alter die Lebensqualität immer weiter abnimmt, bis wir sterben? Wie könnte man dem entgegenwirken?

In ihrer Arbeit mit Menschen, die z.B. an Schmerzen und Bewegungseinschränkungen litten, entdeckte Dr. Rolf wichtige Zusammenhänge: zum einen den Einfluss der Erdanziehungskraft auf den Menschen und zum anderen die Bedeutung der Faszien, einer bestimmten Art von Bindegewebe, für die Körperstruktur. Ihr Verfahren, die Körperstruktur besser zu organisieren und in eine harmonischere Beziehung zur Umwelt - i. e. S. zum Schwerkraftfeld der Erde - zu bringen, nannte Ida Rolf "Strukturelle Integration". Bald bürgerte sich die Bezeichnung "Rolfing" ein.

Körper und Seele im Lot

Artikel von Eva Halm

Die Faszien durchziehen den ganzen Körper wie ein Netz. Sie umhüllen Organe und Muskelgruppen, bilden Gleitschienen, gewährleisten ein differenziertes und harmonisches Zusammenspiel. Sie bestimmen durch ihre Spannungszustände die Stellung der Knochen und der Körperabschnitte zueinander, Ida Rolf bezeichnete sie daher als das Organ der Körperstruktur. Durch akuten oder dauerhaften Stress verkürzen und verdicken sich die Muskelfaszien in einer bestimmten Körperregion. Sie werden zäh, verlieren ihre Elastizität, verkleben miteinander. Die betroffenen Muskeln werden härter und unbeweglicher, der Stoffwechsel ist eingeschränkt. An anderen Stellen treten kompensatorische Spannungen auf, was zu noch mehr Stress führt. Der Mensch gerät dann buchstäblich außer Balance.

Ein Beispiel aus der Praxis: Eine Klientin kam mit Atembeschwerden, chronischen Schulterverspannungen und beginnenden Organproblemen bedingt durch ihre verkrümmte und verdrehte Haltung zur **Rolfing-Behandlung**.

Bereits nach der 3. Sitzung wurde der Atem freier, die Wirbelsäulenverkrümmung verbesserte sich und der Körper konnte sich nun strecken.





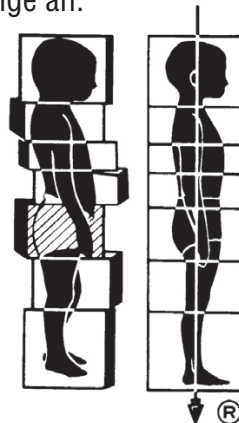
Nach 7 Sitzungen wurde die Frau schwanger. Rolfin bewirkte eine erhebliche Erleichterung für alle Organe, besonders auch für den Verlauf von Schwangerschaft und Geburt.

In der **Rolfin** – Arbeit werden die verkürzten, verklebten Gewebeschichten sanft aber bestimmt gelöst, verlängert, erweicht und erweitert und an den rechten Platz geschoben, so dass der Organismus freier und flexibler wird und sich wieder der vertikalen Ausrichtung annähern kann. Manche Menschen erleben dabei einen wohltuenden, lösenden Schmerz, andere hauptsächlich tiefe Entspannung. Grenzen werden wahrgenommen und behutsam erweitert. Gearbeitet wird mit sorgfältig abgestimmtem Druck durch Hände, Knöchel und Finger oder auch mit respektvoll eingesetztem Ellenbogen.

Die integrierte Körperstruktur ist im Lot und daher mühelos aufgerichtet. Rechte und linke Körperhälfte sind in Balance. In der Mitte

ruhend ist der Mensch gleichermaßen stabil und flexibel. Die so gewonnene Leichtigkeit wirkt sich natürlich positiv auf alle Gelenke aus. Chronischen Beschwerden wie Rückenschmerzen wird somit der Boden entzogen. Da sich im Körper, besonders im Bindegewebe, die persönliche Lebensgeschichte widerspiegelt, tauchen manchmal verschüttete Erinnerungen und Gefühle auf, deren Integration ein wichtiger Teil im Gesamtprozess sein kann. Häufig verschwinden nicht nur körperliche Leiden der Menschen, sondern auch solche, die sie auf den ersten Blick gar nicht mit der Schwerkraft und der Körperstruktur in Verbindung gebracht hätten. Beispielsweise weichen Depressionen und dauernder Stress einem größeren Selbstbewusstsein und mehr Gelassenheit.

Rolfin darf auch ohne unangenehmen Anlass genossen werden, als solide Grundlagenarbeit und Gesundheitsvorsorge. Originalzitat eines Klienten: „Eine **Rolfin-Serie** kostet weniger als ein Urlaub, aber die gute Wirkung hält zehnmal solange an.“



Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Wirkung der strukturellen Integration oft nicht nur von Dauer ist, sondern sogar selbständig fortschreitet. Die **Rolfin - Behandlung** gibt einen Impuls, und der Organismus kann die neu zur Verfügung stehende Energie für weitere Integrationsschritte nutzen.



Eva Halm

Diplombiologin, Körpertherapeutin
Ausbildung in Rolfin® beim Rolf Institut
1991/92 in München und Turin und 1996 in
Malaga. 1995-98 Ausbildung in Somatic
Experiencing® beim Ergos Institute und der
Foundation for Human Enrichment.
Jährliche Fortbildungen v.a. in den Bereichen
Bewegung und Neuropsychologie.
Eigene Praxis seit 14 Jahren. Einzel- und
Gruppenangebote in Freiburg und Region.

„Die Mitfreude über die Entfaltung meiner
KlientInnen trägt und inspiriert meine Arbeit.“

Praxis: Schwarzwaldstr. 99
79117 Freiburg,
Tel. 0761/381849 oder 6965082
Weitere Informationen:
www.rolfin.org
European Rolfin Association München