

Rolfing - Strukturelle Integration

Rolfing oder

„Das Bindegewebe ist das Organ der Form.“

Cary Grant und Greta Garbo wussten schon, warum sie sich vor vielen Jahren in die Hände der amerikanischen Biochemikerin Ida Rolf begaben. Wie später auch Marlene Dietrich und Marilyn Monroe ging es ihnen vermutlich weniger um eine bessere Haltung beim Tangotanz. Doch sie folgten der Ansicht von Ida Rolf, dass eine fehlerhafte Körperhaltung die Ursache vieler Erkrankungen sei. Ida Rolf teilte den Körper in bestimmte Abschnitte (Kopf, Schulter, Brust, ...) ein, die wie die Bauklötze eines Spielzeugturms möglichst lotrecht aufeinander liegen sollten. Werde nur ein "Bauklotz" aus der Senkrechten verschoben, so gerate der ganze "Turm" (also der Körper) aus dem Gleichgewicht. Fehlhaltungen korrigierte Ida Rolf durch Massagen von Bindegewebe, Sehnen und Bändern und durch Übungen. Sie ging davon aus, dass das Bindegewebe für die Körperhaltung wichtiger sei als die Muskeln und die Wirbelsäule.



von Nikolaus Lesti

Wie ich zum Rolfing kam

➔ Ursprünglich arbeitete ich als Heilpraktiker mit Neuraltherapie und Chiropraktik. Mit einigen meiner Patienten machte ich folgende Erfahrung: Ich manipulierte ihre Wirbelsäule, so dass sie keine Beschwerden mehr hatten und ihre senkrechte Körperachse wieder gerade war. Doch nach einer Woche kamen sie wieder zu mir - mit den gleichen Rückenbeschwerden. Wieder behob ich ihr Problem durch Einrenken der verschobenen Wirbel. Doch es hielt nur einige Tage, bis sie erneut zur Behandlung kamen.

Ich dachte bei mir: "Das kann es doch nicht sein! Es muss also hier etwas geben, das den Wirbel immer wieder in die Fehlstellung zieht." Ich suchte und wurde fündig - eine zähe Struktur, die sich auf einer Seite des Rückens verkürzt und härter anfühlte als auf der anderen Seite. Mit vorsichtigem Druck spürte ich nach dieser Struktur, um mehr über sie herauszufinden: ob es ein Muskel war, eine Sehne, eine Bindegewebsschicht, von wo der Zug kam, wo er

ansetzte. Doch noch ehe ich zu einem plausiblen Ergebnis kam, merkte ich, wie das Gewebe unter meinen Fingern weicher und geschmeidiger wurde. Ich ließ den Patienten aufstehen, seine Beschwerden waren verschwunden und kamen auch nicht wieder.

Das war vor acht Jahren. Zu dieser Zeit machte ich auch das erste mal Bekanntschaft mit dem Argentinischen Tango. Ich besuchte in Ingolstadt meine ersten Anfängerkurse. Und da ich zuvor keinerlei ähnlichen Sport betrieben hatte, waren die Bewegungen des Tanzens für meinen Körper eine vollkommen neue Erfahrung. Ich nahm Strukturen in meinem Körper wahr, die ich nie zuvor gespürt hatte. Schließlich bekam ich Rückenschmerzen und ein Ziehen in den Waden. Auch fiel mir auf, dass andere, „bessere“ Tänzer ihre Bewegungen rund und flüssig ausführen konnten, welche bei mir, wenn überhaupt möglich, nur zäh und eckig waren. Wie konnten diese Tänzer so anmutig tanzen, so leicht und locker? Warum konnte ich das nicht? Es war, als wollte mein Körper bestimmte Bewegungen nicht zulassen, als wäre in mir hier und dort etwas zu kurz und woanders zu starr.

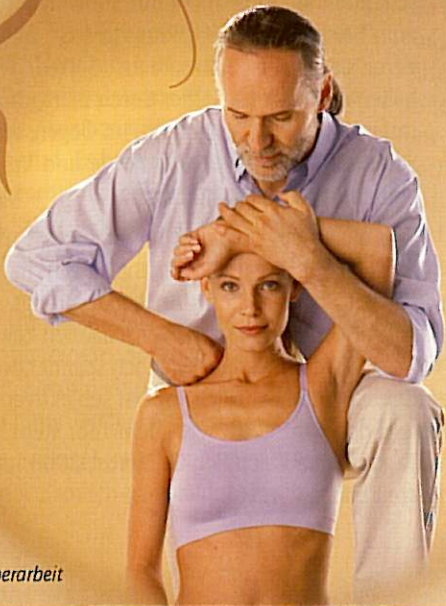
Da erinnerte ich mich, schon früher einmal etwas über eine Therapie gehört zu haben, bei der das Bindegewebe des Menschen verändert wird: Rolfing.

Das Ziel

Ziel des Rolfing ist es zum einen, den Körper so zu verändern, dass er sich möglichst aufrecht, leicht und anmutig im Schwerfeld der Erde bewegen kann. Zum anderen gilt es, eine integrierte Körperstruktur zu schaffen, bei der der Mensch in seiner Haltung vom Boden her durch den ganzen Körper ausgewogen unterstützt wird, und die Körpermasse balanciert um die innere Achse organisiert ist. Auch wird eine bessere Wahrnehmung der eigenen Bewegung angestrebt. Diese Bewusstheit erlaubt zum Beispiel Tänzern und Tänzerinnen Bewegung und Gestik in einer ausbalancierten Art und Weise zu koordinieren. Die Orientierungsmöglichkeit im Raum und am Boden soll gefördert und ausgeglichen werden.

Unsere Haltung

Hierzu ein kleiner Ausflug in die Anatomie des Menschen: Unsere Haltung wird bestimmt durch die Anordnung der Knochen zueinander. Diese wiederum sind im Bindegewebe (auch Faszien system genannt) förmlich eingespannt. Das Bindegewebe kann man sich vorstellen als ein unendliches System, das wie Folien den ganzen Körper durchzieht. Alle Knochen, Muskeln, Organe, Blutgefäße und Nerven sind davon umhüllt und werden dadurch selbst zusammengehalten und mit



anderen Systemen verbunden. Ganze Muskel- und Organgruppen sind wiederum durch etwas dickere Bindegewebsschichten zusammengefasst. Schließlich wird der ganze Körper von der so genannten Oberflächenfaszie umgeben, welche direkt unter der Haut liegt. Wenn der Mensch nun eine Bewegung ausführt, ist es erforderlich, dass die verschiedenen Bindegewebsschichten untereinander gleiten. Werden bestimmte Bewegungen nicht mehr ausgeführt, verkleben die Bindegewebsschichten untereinander an den Stellen, an denen kein Gleiten mehr stattfindet. Das hat zur Folge, dass die Bewegung nur noch mühsam ausgeführt werden kann oder gar nicht mehr. Wird eine bestimmte Haltung konditioniert (was viele verschiedene Ursachen haben kann, z.B. berufliche oder psychische), so wird sich das Bindegewebe dort, wo es zu lang ist, verkürzen. Dort, wo keine Bewegung mehr gebraucht wird, verklebt es, - und dort, wo viel Belastung entsteht, wird es verdicken und verhärten. Schließlich ist unsere Haltung im Bindegewebe „gefangen“.



Foto: Ronald A. Thompson

Was macht der Rolfer?

Zuerst wird die Struktur und die Art, wie sich der Mensch bewegt, genau analysiert. Danach legt der Rolfer eine individuelle Behandlung fest, die meist im Liegen, aber auch im Sitzen, Gehen und Stehen erfolgt. Mit präzisiertem und sensiblen Druck wirkt er auf jene Bindegewebsschichten ein, welche verkürzt oder verklebt sind, um sie so umzuformen, dass sich die Haltung

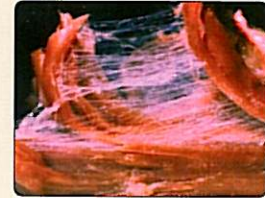
lotrechten Aufrichtung annähert und ein Gleichgewicht zwischen vorne und hinten, oben und unten, links und rechts erzeugt, beziehungsweise beibehalten wird. Der Rolfer arbeitet mit anatomischem, funktionellem und physiologischem Wissen und präziser sinnlicher Wahrnehmung seiner Hände für die feinsten Strukturen im Körper. Durch diese intensive Arbeit, bei der gleichzeitig ganz exakte Bewegungen gefordert werden, nimmt der Klient dieses Wissen über die Differenziertheit seines Körpers auf teils nonverbale Weise auf, was seine Körperwahrnehmung schult.

Zehn Sitzungen führen zum Ziel

Ida Rolf hat die Rolfig-Behandlung als eine Serie von zehn systematisch aufeinander aufbauenden Sitzungen konzipiert. Hierbei wird die Bindegewebsstruktur nach und nach so verändert, dass am Ende jeder Sitzung der Körper wieder in einer Balance ist. Bei der ersten Sitzung beispielsweise wird hauptsächlich an der Befreiung des Atemmusters gearbeitet - dies führt schon zu einer ersten Aufrichtung im Brustbereich. Diese Sitzung kann auch als Einzelsitzung genommen werden und wird gerne als „Kennenlern-Sitzung“ gegeben. Das System der zehn Sitzungen hat sich als sehr erfolgreich bewiesen, zu-

dem begrenzt es die Dauer der Therapie. Jede der einzelnen Sitzungen hat ihre klar definierte Zielsetzung.

Nach den zehn Sitzungen sollte eine Pause von etwa einem halben Jahr eingehalten werden, in der der Körper Zeit hat, die Veränderungen in sein System zu integrieren. Auch gehen mit den körperlichen meist seelische und psychische Veränderungen einher, denen Zeit zum Wachsen und Harmonisieren gelassen werden soll. [E]



Faszien: Bindegewebe

Statements gerolfter Tangotänzer:

„...seit meiner letzten Rolfig-Sitzung lassen sich nicht nur die Frauen besser führen. Auch mein eigener Körper folgt leichter meinen kreativen Impulsen. ...“

„Kann das sein, dass ich die Musik jetzt besser höre, oder besser gesagt wahrnehme?“

„Es gibt bessere Tango-Tänzer als mich. Aber ich bin einer der beliebtesten. Anscheinend, weil ich besonders gerade stehen kann...“

„...Gerade sein ist manchmal eine ganz schön erotische Angelegenheit! – Ja, Rolfig hat mir schon manch schöne Stunde beschert.“

„Die enge Tanzhaltung war mir immer ein bisschen unangenehm, ich hatte da für meinen Geschmack zu viel Oberschenkel- und Beckenkontakt. Das Rolfig hat mein Becken mehr nach hinten gebracht und meinen Rücken aufrechter gemacht.....“

„Rolfig ist einfach toll. Mit Anstrengung hätte ich nicht geschafft, was ich jetzt mit Leichtigkeit mache.“

„...ich brauche jetzt nicht mehr auf meine Haltung zu achten, ich tanze und es fühlt sich gut an.“

Nikolaus Lesti
Heilpraktiker, Certified Rolfer
und Tangotänzer, lebt in
Ingolstadt und arbeitet mit
Rolfig und visceraler
Osteopathie

nikolaus.lesti@freenet.de
www.heilpraktiker-lesti.de



Weitere Informationen:

www.rolfigB.de

Eine Liste von qualifizierten Rolfern findet ihr auf der Internetseite der European ROLFING Association e.V.

www.rolfig.org

Literaturtipp: Schwind, Peter: Alles im Lot – Eine Einführung in die Rolfig-Methode, Droemer-Knaur, München 2003



Ida P. Rolf

Ida Pauline Rolf wurde 1896 in New York geboren und wuchs in der Bronx auf. Als eine der ersten Frauen erwarb sie den Dokortitel in Biochemie und Physiologie. Sie arbeitete als Professorin an der Columbia-Universität in New York. Etwa 1940 behandelte sie das erste Mal eine Patientin mit schlecht heilender Armverletzung auf Grundlage ihrer damaligen Yoga-Erfahrungen - im Austausch gegen Klavierunterricht für ihre Kinder. Neben Yoga lernte sie viel von Osteopathen. Aus ihren Studien und der praktischen Arbeit mit Menschen entwickelte sie ihre eigene Methode, körperliche und seelische Probleme zu behandeln, die aus einer fehlerhaften Struktur des Körpers entstehen. Sie nannte ihre Methode deshalb „Strukturelle Integration“, doch bürgerte sich bald der Begriff „Rolfig“ ein. 1965 behandelte sie Fritz Perls, den Begründer der Gestalt-Therapie. Er schickte ihr Patienten aus seinen Workshops und forderte sie auf, ihre Methode am Esalen-Institut in Kalifornien zu unterrichten. Von da an begann sich Rolfig auszubreiten. 1973 entstand das ROLF Institut in Boulder, Colorado. Ida Rolf starb 1979 im Alter von 83 Jahren.

Die Begriffe „Rolfig“ und „Rolf“, sind eingetragene Dienstleistungsmarken des ROLF INSTITUTE of Structural Integration, Boulder/Col., USA. Um von der European Rolfig Association als Certified Rolfer ausgezeichnet zu werden, muss man eine mehrjährige Ausbildung durchlaufen. Danach ist der Rolfer verpflichtet, sich regelmäßig auf dem Gebiet der manuellen Körpertherapien fortzubilden.