



## Rolfing Wenn der Körper in Bewegung kommt

Anlässlich der Europäische Rolfing-Woche (19. bis zum 26. April), an der sich auch Berliner Rolferinnen und Rolfer beteiligen. Theres Grau informiert zum Thema Rolfing.

Rolfing ist eine ganzheitliche Form der Körperarbeit, die in den 50er Jahren auf Basis von Osteopathie und Yoga entwickelt wurde. Sie richtet den Körper in der Schwerkraft auf und verbessert Haltung, Atmung und Beweglichkeit.

Sabine L. beispielsweise hatte keinerlei körperliche Beschwerden. Sie spürte keine Schmerzen, war aktiv und leistungsfähig. Sicher, sie arbeitete viel im Sitzen. Das versuchte sie in der Freizeit durch Sport auszugleichen. Zum Rolfing kam sie, weil sie sich nach innerer Ruhe sehnte. Erst im Laufe der Sitzungen stellte sie fest, wie verspannt ihr Körper war, wie wenig harmonisch sie sich bewegte und wie sehr sie erlernte Haltungsmuster als gegeben hingenommen hatte.

### Muster bestimmen den Alltag

Unser Alltag wird oft durch Gleichförmigkeit bestimmt: Wir verbringen viele Stunden am Computer, arbeiten in immer gleichen Positionen und belasten uns häufig auch beim Sport einseitig. Gleichzeitig fühlen wir uns steif und unausgeglichen. Im schlimmsten Fall reagiert der Körper mit Schmerzen. Auch langwierige Verletzungen, traumatische Erlebnisse oder

gesellschaftliche Konventionen können unsere Bewegungen einschränken. Beiß die Zähne zusammen! Halt dich gerade! Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück! Ratschläge wie diese begleiten uns seit Kindesbeinen. Ob in Familie, Freizeit oder Beruf - unsere natürliche Bewegungsvielfalt ist auf wenige, effiziente Muster reduziert.

### Rolfing befreit den Körper aus seinem „Korsett“

Der Körper passt sich an und verändert seine Struktur. Das macht sich besonders am zähen Bindegewebe bemerkbar, den so genannten Faszien. Diese Gewebefasern bilden ein zusammenhängendes Netz, das Knochen, Organe und Muskeln in vielen Hüllen umschließt und dem Körper elastischen Halt gibt. Durch lang anhaltende, gleichförmige Belastungen kann das Bindegewebe punktuell verhärtet oder verkleben. Diese Strukturen bleiben oft auch dann zurück, wenn die Belastung aussetzt. Es bildet sich ein „Gewebekorsett“, das den Körper zwar stützt, aber langfristig auch beschränkt. Unsere Atmung wird flacher, der Körper verliert an Beweglichkeit und natürlicher Ausdruckskraft.

Rolfing befreit den Körper aus seinem Korsett. Mit sanften Berührungen, intensivem Druck und „schmelzenden“ Bewegungen lösen RolferInnen verklebte Fasern und dehnen das Gewebe an Kopf, Rumpf, Rücken, Becken, Armen und Beinen. Der Körper richtet sich auf, öffnet sich, wird elastischer und flexibler.

### Ida Rolfs Grundüberzeugung

Die Rolfing-Methode geht zurück auf die nordamerikanische Biochemikerin Dr. Ida Rolf. Aus ihren langjährigen Erfahrungen mit Osteopathie und Yoga entwickelte sie in den 50er Jahren ihr eigenes Konzept. Rolf war überzeugt, durch die Arbeit am zähen Bindegewebe den Schlüssel zur Verbesserung der Körperhaltung gefunden zu haben.

Sie war zudem die Erste, die die Struktur des Körpers mit der Schwerkraft in Verbindung brachte. Rolf nahm an, dass es für jeden Körper eine ideale Ausrichtung gibt. Durch die gezielte Bearbeitung des Bindegewebes, so ihr Credo, kann sich der Körper in der Schwerkraft ausbalancieren und wieder „ins Lot“ kommen.

Ida Rolfs Thesen werden heute durch die medizinische Forschung untermauert. Aktuelle Studien belegen die elementare Bedeutung der Faszien für Haltung und Bewegung. Und sie zeigen auch, dass Menschen, deren Ausrichtung in Balance ist, seltener unter Rückenproblemen leiden.

In den 70er Jahren gründete Ida Rolf das nach ihr benannte „Rolf Institute“ in Boulder (Colorado). Heute gibt es weitere Zentren in Deutschland, Italien, Australien und Brasilien. Die zweistufige Ausbildung zum „Certified Rolfer“ - und in der Meisterstufe zum „Certified Advanced Rolfer“ - dauert insgesamt rund fünf Jahre. „Rolfer“ darf sich nur nennen, wer die Qualifizierung an einem der offiziellen Ausbildungsinstitute erworben hat.

### Die klassische Zehner-Serie

Eine klassische Rolfing-Sequenz besteht aus zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen von jeweils 60 bis 80 Minuten. Jede Sitzung widmet sich einem Thema, zum Beispiel der Atmung, dem Bodenkontakt oder der Position des Kopfes. Zunächst werden Körperstruktur, Haltung und Bewegungsmuster analysiert, dann jeweils unterschiedliche Körperbereiche bearbeitet. Im Lauf einer Serie wird so das gesamte Bindegewebsnetz ausbalanciert.

Die Impulse, die Rolfing setzt, wirken im Alltag fort und können mit eigenen Übungen unterstützt werden. Der Körper lernt, stereotype Haltungen und einseitige Bewegungsmuster zu vermeiden. Eine Wiederholung der Serie ist deshalb nicht notwendig. Nach ein bis zwei Jahren kann eine Auffrischung sinnvoll sein, in einer Einzelsitzung oder einer kürzeren Serie von drei bis fünf Sitzungen.

## Europäische Rolfing-Woche

Eine gute Gelegenheit, Rolfing einmal aus der Nähe kennen zu lernen, bietet sich bei der erstmals vom 19. bis zum 26. April 2009 in Berlin stattfindenden Rolfing-Woche. Auch Berliner Rolferinnen und Rolfer beteiligen sich mit Vorträgen, Workshops und Seminaren zum Kennenlernen und Ausprobieren.

Einführungen mit Demo, Rolfing-Angebote für Kinder, Rolfing in Bewegung, Rolfing für MusikerInnen / TänzerInnen / Kreative, Rolfing & Forschung, Rolfing rund um Geburt, Gratis-Schnuppersitzungen, etc.

Aktuelles Programm unter: [www.rolfing-berlin.de](http://www.rolfing-berlin.de)

### Mehr Beweglichkeit – weniger Schmerzen

„Ich bin viel beweglicher geworden“, freut sich Sabine L. „Das ist mir am deutlichsten beim Yoga aufgefallen. Übungen, an die früher nicht zu denken war, kann ich jetzt problemlos machen.“ Und auch ihr Körpergefühl hat sich verändert: „Ich habe einen ganz neuen Bezug zu meinem Körper. Ich bin einfach lockerer, kann besser loslassen.“

Mit der Neuausrichtung des Körpers verschwinden oft auch akute oder chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden. Dennoch zielt Rolfing nicht in erster Linie auf die Behandlung von Symptomen. Die Methode leitet viel mehr einen Prozess ein, der Veränderungen auf ganz unterschiedlichen Ebenen bewirken kann.

Viele Klienten berichten, dass sie dank Rolfing selbstbewusster durchs Leben gehen, präsenter wirken und neue Ausdrucksmöglichkeiten entdecken. Auch Menschen aus kreativen Bereichen - zum Beispiel Tanz, Schauspiel oder Musik - profitieren von der neuen Bewegungsqualität, von einer befreiten Atmung und einem authentischen Ausdruck.

Sabine L. war überrascht von der Tiefe und Nachhaltigkeit der Rolfing-Methode. „Ich habe schon während der Sitzungen gemerkt, dass da etwas in Bewegung gerät“, sagt die 40-Jährige. Heute, einige Monate nach der Zehner-Serie, hat sich ihre Haltung so sehr verändert, dass sogar Freunde sie darauf ansprechen. „Durch Rolfing ist mir klar geworden, dass viele Haltungsmuster erlernt oder anerzogen sind“, sagt Sabine L., „aber auch, dass ich etwas daran ändern kann“.

Theres Grau leitet eine Praxis für Rolfing & Voice Dialogue, Straßburger Str. 11, 10405 Berlin (Prenzlauer Berg), weitere Information: 030-23180189, [rolfing@theres-grau.net](mailto:rolfing@theres-grau.net), [www.theres-grau.net](http://www.theres-grau.net)