



## Von innen her aufrichten

Nicht nur Knochen und Muskeln, sondern auch das Bindegewebe ist für eine aufrechte Körperhaltung entscheidend. Rolfing ist eine Methode, die durch exakte Beobachtung und präzise Handgriffe Balance ins System bringt.

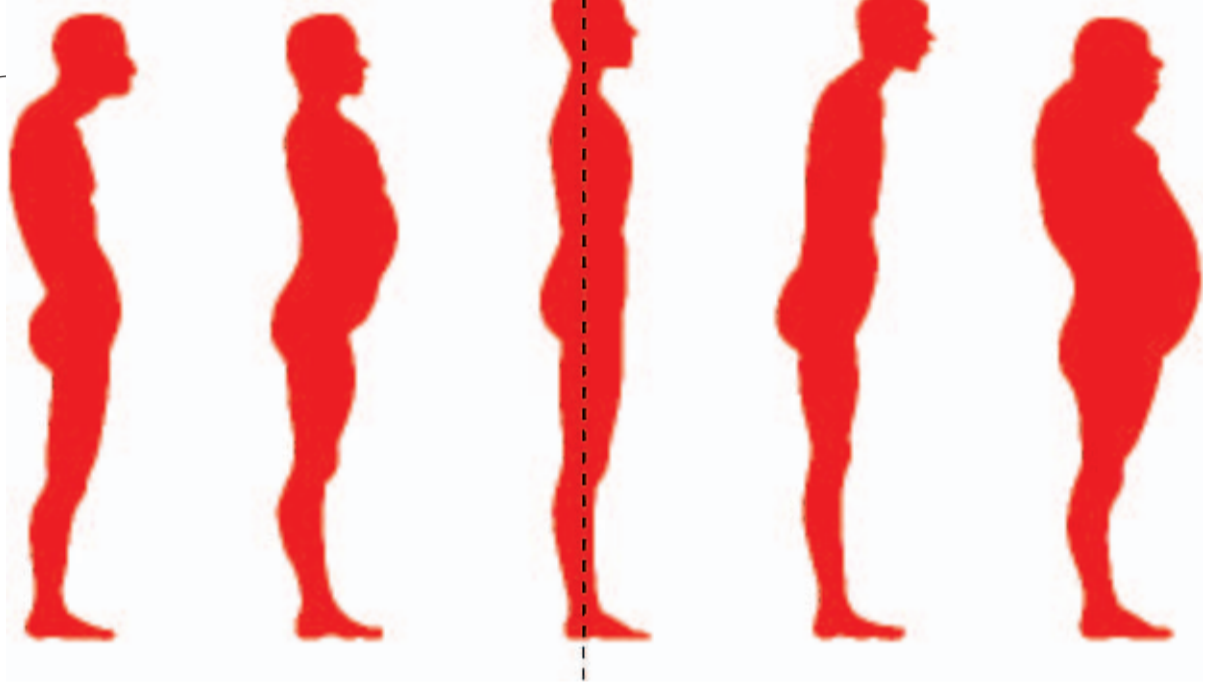
Karin Pollack

Zugegeben: Rolfing als Name einer Methode zum Ausgleich von Haltungsschäden ist für Deutschsprachige gewöhnungsbedürftig. Wer diese Hürde jedoch überwindet und sich für eine Rolfing-Stunde anmeldet, wird Dinge über sich erfahren, die sich bislang der eigenen Kenntnis entzogen haben – trotz täglichem Blick in den Spiegel. Wer zu Jasmin Mirfakhrai zum Rolfing kommt, fühlt sich ein bisschen wie zu Besuch. Mit einem großen Unterschied: Wenn sie einen bittet, auf dem Sessel neben ihrem Schreibtisch Platz zu nehmen, schaut sie einem dabei sehr genau zu. Denn wie ein Mensch sich hinsetzt und wie er dann sitzt, ist einer der ganz entscheidenden Punkte, die es während der ersten Rolfing-Stunde zu klären gilt. Wo ist das Becken, wie

stehen die Füße am Boden und, ach ja, der Kopf ist weit vorne, zu weit, „diese Haltung haben viele, die täglich vor einem Bildschirm sitzen“, sagt Mirfakhrai. Den meisten sei das in keinster Weise bewusst, deshalb sei die Schulung der Eigenwahrnehmung ein ganz wichtiges Ziel.

Rolfing wurde in den 70er-Jahren in den USA entwickelt und galt lange Zeit als Hybridform zwischen fernöstlichem Yoga und westlicher Osteopathie (siehe Wissen). Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht das Bindegewebe, vor allem die Faszien, die neben dem schnell veränderlichen und vom Zentralnervensystem gesteuerten Muskelbewegungssystem das zweite System zur Spannungsregulation im Körper ist. Viele körperliche Beschwerden hängen mit einer unglücklichen Veränderung dieser bindegewebigen Hintergrundspannung zusammen.

Die gute Nachricht: Faszien lassen sich von außen beeinflussen. Wie sich das anfühlt? Rolfing-Behandlungen finden vorwiegend im Liegen statt. Der Rolfing tastet Gewebeabschnitte ab, überprüft Beweglichkeit, drückt oder zieht in bestimmten Bereichen. Das kann durchaus auch intensiv



Welcher Typ sind Sie? Hohlkreuz, runder Bauch oder Buckel bringen den Körper aus der Balance. Die ideale Haltung ist die in der Mitte: vom Kopf bis zu den Füßen lotrecht verbunden. Grafik: rolfing.wordpress.com

sein. Rein passiv ist diese Behandlung nicht. Immer wieder wird man aufgefordert, sich „wie eine Katze gegen den Druck zu schmiegen“. Lockern von Becken und Brustkorb, Verbesserung der Statik der Beine, Aufrichtung der Körperhälften: „Es geht vor allem um die Selbstwahrnehmung“, sagt Mirfakhrai, die den Körper wie eine Choreografin gestaltet. „Geben Sie mal den Kopf weiter nach hinten und kippen Sie das Becken ein klein wenig“, sagt sie. „Wenn sich das komisch anfühlt, ist das normal, denn der Körper hat sich seit vielen Jahren an die Fehllhaltung gewöhnt und muss umtrainiert werden“. Ihre Empfehlung: Neue Bewegungsmuster im Alltag einbauen. Deshalb wird in manchen Rolfing-Stunden auch das Sitzen, das Stehen oder Gehen „geübt“.

Was Rolfing von Physiotherapie unterscheidet, erklärt Eva-Maria Danko-Bodenstein: „Rolfing ist Prophylaxe und bei haltungsbedingtem, chronischem Schmerz eine gute Methode. Akute Beschwerden lassen sich mit Rolfing nicht lösen“, sagt sie und betont, dass sie bei durch Narben ausgelösten Beschwerden sehr gute Resultate mit Rolfing erzielt. Nach Blinddarmentzündungen etwa oder nach Brustoperationen ließen sich verengte Faszien und damit Verspannungen gut lösen. „Die Ursache für den Schmerz ist oft gar nicht da, wo jemand ihn fühlt“, weiß auch der in Wien arbeitende Rolfing-Harvey Burns, dessen älteste Klienten über 80 Jahre sind. „Sie wollen nicht jünger werden, aber ihre Haltung verbessern“, erzählt er. Traditionell „rolft“ er viele Musiker und Tänzer. „Das Tolle ist: Selbst nach 25 Jahren Berufserfahrung gibt es keine zwei Menschen, deren Körper ident wären.“ An der Universität Ulm werden die Faszien und ihre multiple Funktion im Körper mittlerweile auch wissenschaftlich erforscht.

Fast seit Beginn ihrer beruflichen Tätigkeit interessierte Ida Rolf das Bindegewebe, konkret eine spezielle Untergruppe, die **Faszien** – kollagene Strukturen wie Sehnenplatten, Gelenkkapseln, Muskelhüllen oder Bänder. Sie wurden lange Zeit von der Medizin vernachlässigt, obwohl sie – wie Rolf überzeugt war – dem Körper als „Organ der Form“ dienen. Die Faszien haben eine „tragende Rolle“, plastische und elastische Eigenschaften und sind formbar. Bei Verletzungen stabilisiert der Körper Strukturen durch Bildung von Bindegewebe. Ida Rolf bezog in ihre Überlegungen vor allem aber auch die Schwerkraft mit ein, damit setzte sie den Körper – und das war damals neu – in seiner Form und seinen Bewegungen in Beziehung zur Umgebung. „Der eine mag seinen verlorenen Kampf mit der Schwerkraft als scharfen Schmerz im Rücken empfinden, ein anderer als wenig schmeichelhaftes Aussehen,

### WISSEN

## Haltung und Schwerkraft

Sie gilt als Pionierin der Körperarbeit. Ida Rolf, geboren 1896 in New York, kam über verschiedene Stationen zu ihrer Theorie der „**Strukturellen Integration**“, wie sie ihre Methode selbst nannte. 1921 war Rolf eine der ersten Frauen, die an der Columbia University ein Studium der Biochemie abschloss. Sie arbeitete 12 Jahre am Rockefeller Institute for Medical Research in New York, wurde Professorin, ging dann aber zu Forschungszwecken in die Schweiz, wo sie sich mit Mathematik und Physik, aber auch Homöopathie, Osteopathie und Chiropraktik beschäftigte.

Ida Rolf entwickelte eine Abfolge von zehn systematisch aufeinanderfolgenden Sitzungen, in denen die optimale Struktur, die Haltung und Bewegungsform des Klienten analysiert und verbessert wird. Rolfing ist vordergründig also eine körperliche Behandlung, gleichzeitig aber auch eine Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung, die den Körper zurück in eine Balance bringen soll. Eine Zeitlang war Rolf sogar in Hollywood populär: Marlene Dietrich, Greta Garbo und Cary Grant ließen sich „rolfen“ und trugen zur Bekanntheit in den USA bei. Einer von Rolfs berühmten Schülern war Fritz Perls, Begründer der **Gestalttherapie**. Anfang der 70er-Jahre gründete Ida Rolf in Boulder, Colorado das Rolf Institute, das bis heute ihr Wissen über strukturelle Integration weitergibt. Nach Ida Rolfs Tod wurde ihre Methode unter dem Namen Rolfing weltweit bekannt. (pok)



Ida Rolf (1896–1979), Begründerin von Rolfing.

rück in eine Balance bringen soll. Eine Zeitlang war Rolf sogar in Hollywood populär: Marlene Dietrich, Greta Garbo und Cary Grant ließen sich „rolfen“ und trugen zur Bekanntheit in den USA bei. Einer von Rolfs berühmten Schülern war Fritz Perls, Begründer der **Gestalttherapie**. Anfang der 70er-Jahre gründete Ida Rolf in Boulder, Colorado das Rolf Institute, das bis heute ihr Wissen über strukturelle Integration weitergibt. Nach Ida Rolfs Tod wurde ihre Methode unter dem Namen Rolfing weltweit bekannt. (pok)

www.rolfing.org  
www.rolfing.org  
www.rolfing.at

### ENTSPANNT MIT METHODE

Durch Rolfing ins Lot kommen

1. Teil

## Ihr Maudrich

PLUS

Im Juli:  
viele zusätzliche  
Titel zum Thema

## Stress

Wie viel Stress ist gesund?  
Existiert „Burn-out“ überhaupt?  
Welche Gefahren birgt  
Stressabbau durch Hypnose?

Und was wollen Sie wissen?

Buchhandlung Maudrich  
Spitalgasse 21A, 1090 Wien  
T 01-402 47 12 F 01-408 50 80  
www.maudrich.com

maudrich

