



Rolfing ®- Berührung mit Folgen

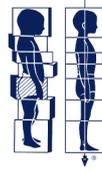
Mit Bindegewebe und Schwerkraft auf den
Spuren von Leonardo da Vinci

Leonardo da Vinci, das Universalgenie der Renaissance, hat neben der unergründlich lächelnden Mona Lisa vor allem ein unser Ideal noch heute bestimmendes Werk hinterlassen: den Mann im „goldenen Schnitt“, jener Figur, die den Menschen in seiner perfekten Proportion zeigt. Ihn, den Maler, Bildhauer, Mathematiker, Anatom und kühnen Erfinder faszinierte der Mensch als Gesamtkunstwerk, in dem die Kräfte und Gesetze der Natur ihren vollkommenen Ausdruck finden. Doch Leonardos Interesse galt deshalb nicht nur der Form und dem Aufbau des „äußeren“ Körpers, sondern vor allem auch den Funktionen von Skelett, Muskeln und Organen. Verbunden mit seinem zeichnerischen Genie wurde er zum Begründer der modernen anatomisch-wissenschaftlichen Illustration.

Heute, 500 Jahre später, gehören Körperbewusstsein und das immerwährende Streben nach dem optimalen Körperbau - mit all seinen zum Teil bizarren Auswüchsen - zur Alltagskultur. „In Form“ zu sein, wird jedoch auch immer mehr in seiner doppelten Bedeutung verstanden und angestrebt: Körper, Geist und Seele wollen wieder in Balance zueinander gebracht werden.

Die Realität sieht allerdings etwas anders aus: Schon in den Schulen wird vehement über „Haltungsschäden“ der Kinder geklagt, Rückenschmerzen betreffen irgendwann fast 70 - 80 % der Bevölkerung und Probleme mit dem Kreuz gar nehmen bereits Platz eins bei den Krankheiten am Arbeitsplatz ein.

Bei Rolfing, einer manuellen Methode, die von der amerikanischen Wissenschaftlerin Ida Rolf nach langjährigen Studien und praktischen Erfahrungen aus Elementen des Yoga und der



Osteopathie entwickelt wurde, geht es um ausgewogene Balance der Körperstatik und effektivere, störungsfreie Bewegung. Rolfing hat das Ziel, dem Körper seine individuelle Idealform und -bewegung zurückzugeben oder - besser noch - zu erhalten. Dazu gehören eine aufrechte Haltung, bewegliche Gelenke, fließende Bewegungen und befreites Atmen.

Ida Rolf setzte mit ihrer Arbeit bei dem von Medizin und Anatomie lange vernachlässigten „Organ der Form“, wie sie es selbst nannte, an: dem Bindegewebe und seiner speziellen Untergruppe, den Faszien. Das sind derbe Hüllschichten, die den Muskeln Stabilität verleihen. Sie umgeben sie wie Kabelisolierungen, unterteilen sie in einzelne Stränge, „verleimen“ sie und lassen sie zugleich aufeinander gleiten. Zusammen mit Bändern und Membranen, die Organe und Knochen umhüllen, bestimmen die Faszien die Körperform. Rolfing arbeitet mit der plastischen Eigenschaft, der Elastizität und Gleitfähigkeit des Bindegewebes. Wie ein „Bildhauer am Menschen“ arbeitet dabei der Rolfer mit einfühlsamen und regelrecht „schmelzenden“, jedoch gleichzeitig zielgerichteten, kraftvollen Berührungen, bis in zehn systematisch aufeinander aufbauenden Sitzungen die optimale Struktur, Haltung und Bewegungsform für den Klienten aufgebaut ist.

Doch die oft geradezu beeindruckenden Ergebnisse und meist dauerhaften Erfolge, die Rolfing zu erreichen vermag, sind nicht denkbar ohne den zweiten wichtigen Faktor, den Ida Rolf als Erste ins Spiel brachte: Sie erkannte, dass die Schwerkraft als organisierendes Element für Körperstruktur und Bewegungskoordination, für räumliche Wahrnehmung und sogar für menschlichen Ausdruck von entscheidender Bedeutung ist.

Obwohl bereits in den 40er und 50er Jahren entwickelt, scheint erst jetzt die große Zeit für Rolfing mit seinem Prinzip der „strukturellen Integration“ gekommen zu sein. Die Wirkungsfelder reichen von verbesserter Körperhaltung und der Korrektur von Haltungsschäden bis hin zu regulierendem Einsatz bei chronischen Verspannungszuständen, Hyperaktivität und Stresszuständen.



European **ROLFING**[®] Association

Von immer größerer Bedeutung wird für den leistungsorientierten und stressgeplagten Menschen von heute die Fähigkeit zu sensibilisierter Körperwahrnehmung, die sich durch Rolfing natürlicherweise einstellt. Und nicht zuletzt lassen sich Spitzensportler rolfen, um den Effekt des äußeren und inneren Aufrichtens als Fundament für Höchstleistungen zu nutzen.

Dass diese moderne Entwicklung ganz im Sinne von Ida Rolf geschieht, bestätigt einer ihrer Lehrsätze: „Die physische Persönlichkeit spiegelt sich in der psychischen Persönlichkeit. Die Bewegung des Körpers färbt somit auf das psychische Verhalten ab“.

Kontakt:

European Rolfing Association e.V.
Saarstr. 5
80797 München
Tel. 089-543 70 940
Fax. 089-543 70 942
email: membership@rolfing.org
www.rolfing.org

Abdruck kostenfrei
Belegexemplar erbeten