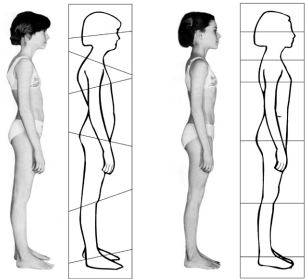


Die 10er Serie

Ein Rolfer arbeitet in der Regel mit einer Serie von 10 Sitzungen, die von Ida Rolf über viele Jahre hinweg entwickelt wurde. Diese 10 klassischen Sitzungen bauen aufeinander auf und sind thematisch aufeinander bezogen.

Für den Körper wichtige und alltägliche Themen und Aktivitäten werden angesprochen und mit einbezogen: die Atmung und das Gehen, der Bodenkontakt und Stabilität im Stehen, die Wahrnehmung des Raumes und des inneren Körpers. Hierdurch kann sich der Klient seines eigenen Körperbildes bewusst werden und ihm wird die Möglichkeit gegeben, sich von beengenden Mustern zu befreien und mit neuen Bewegungsabläufen zu erweitern.



Die Abbildung des Mädchens nach zehn Rolfing-Sitzungen zeigt die Veränderungen im Sinne einer integrierten Struktur. Sie sind in den Umrissszeichnungen durch die eingezeichneten Achsen der großen Körperblöcke verdeutlicht.

Für wen ist Rolfing® geeignet?

Rolfing kann dabei helfen, belastende Bewegungsmuster abzulegen und durch ökonomische und schonende zu ersetzen. Von diesen positiven Veränderungen kann man oft ein Leben lang profitieren.

Eines der Ziele des Rolfing besteht darin, körperliche Einschränkungen zu vermeiden. Der Körper wird ins Lot gebracht und ist so mit sich selbst und der Schwerkraft der Erde im Einklang. Dadurch kann er seine individuellen Möglichkeiten viel besser ausschöpfen. Nach Dr. Rolf gibt es für jeden Menschen eine individuelle und optimale Haltung, die durch Rolfing gefunden werden kann.

Rolfing ist für alle Altersgruppen geeignet:

- für Menschen, die sich aus dem Gleichgewicht oder chronisch verspannt fühlen
- für Menschen, die einseitigen beruflichen Belastungen ausgesetzt sind
- für Menschen, die ihre Beweglichkeit und ihr Körpergefühl verbessern wollen (z.B. für Sport, Yoga, Tanz, Schauspiel)

Praktische Informationen

Eine Rolfing Sitzung dauert etwa eine Stunde. Am Anfang jeder Sitzung werden Sie kurz im Stehen, Gehen oder im Sitzen betrachtet, damit sich Ihr/e Rolfer/in ein Bild von Ihrer Körperstruktur und Ihrem Bewegungsmuster machen kann.

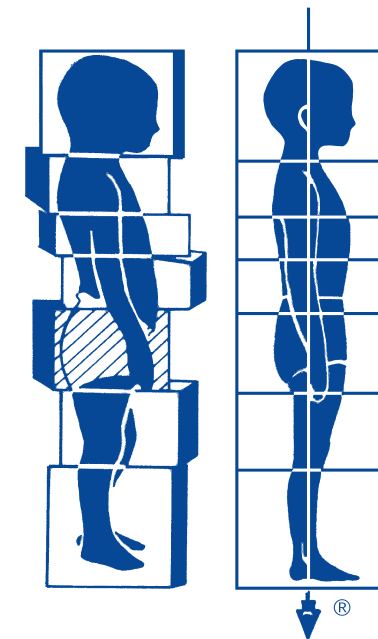
Bei der eigentlichen „Sitzung“ liegen Sie die meiste Zeit entspannt auf einer Behandlungsliege, während mit den Händen genauer und sensibler Druck auf das Gewebe ausgeübt wird. Dabei wird es befreit und kann sich in seiner Form neu ausrichten, so dass sich Ihre Körperstruktur immer mehr einer lotrechten inneren Aufrichtung annähern kann. Durch Aufmerksamkeit, Ihren Atem und angeleitete Bewegungen unterstützen Sie diesen Prozess. Diese manuelle Arbeit erfolgt teilweise auch im Sitzen oder Stehen. Die Qualität

der Berührung reicht dabei von sehr sanft bis tief und intensiv.

Die Veränderung von alten (Haltungs-) Gewohnheiten gibt oft Anlass zu weiteren Veränderungen im Leben. Rolfing ist ein ganzheitlicher und sehr individueller Prozess für jeden Einzelnen.

Empfehlenswert ist eine Serie von zehn Sitzungen, die systematisch aufeinander bezogen und auf Ihre individuelle Struktur abgestimmt sind. Manche Rolfer/innen dokumentieren die Ergebnisse der einzelnen Sitzungen mit Fotos. Es besteht die Möglichkeit nach einer angemessenen Pause einzelne Sitzungen „zur Auffrischung“ oder eine Serie von drei bis fünf weiterführenden Sitzungen zu nehmen.

 **ROLFING®**
Bringen Sie Ihren Körper ins Lot



European ROLFING Association e.V.
Saarstraße 5
80797 München
Germany

Telefon +49 (0)89 - 54 37 09 - 40
Fax +49 (0)89 - 54 37 09 - 42
info@rolfing.org
www.rolfing.org

European ROLFING® Association

Was ist ROLFING®?

Rolfing – Strukturelle Integration ist eine manuelle Methode zur Verbesserung der Struktur, Haltung und Bewegung des menschlichen Körpers.

Dabei wirkt sich die Mobilisierung des Bindegewebes befreiend und wohltuend aus. Der Körper wird wieder in seine natürliche Beziehung zur Schwerkraft „ins Lot“ gesetzt.

Das Ziel ist die Steigerung Ihres persönlichen körperlichen und geistig-seelischen Wohlbefindens.



Rolfing trägt so zur modernen Gesundheitsvorsorge bei. Es ist mehr als ein Gesundheitstrend – es ist ein Weg, um mit sich und seinem Körper im Einklang zu sein.

Mit dieser Körperarbeit stehen Sie aufrecht im Leben!

Ida P. Rolf (1896 – 1979)

war eine der ersten Frauen, die in den USA ein Doktorat in Biochemie und Physiologie erwarben.



Dr. Rolf war in vielerlei Hinsicht eine Pionierin und ihrer Zeit voraus: einen wesentlichen Beitrag im Feld der Körperarbeit leistete sie durch die Erkenntnis, dass die Schwerkraft als organisierendes Element für Körperstruktur und Bewegungskoordination, für räumliche Wahrnehmung und sogar für menschlichen Ausdruck von entscheidender Bedeutung ist. Durch die strukturelle Aufrichtung des Körpers im Rolfing kann die Schwerkraft als positive, auftriebgebende Kraft genutzt werden.

Ida Rolf entwickelte eine Abfolge von zehn systematisch aufeinander aufbauenden Sitzungen, in denen die optimale Struktur, Haltung und Bewegungsform für den Klienten erarbeitet wird.

Bei ihrem Bestreben, so viele Menschen wie möglich in die Strukturelle Integration einzuführen, reiste sie durch die ganze Welt. Anfang der 70er Jahre gründete Ida Rolf in Boulder, Colorado das Rolf Institut. Sie widmete den Rest ihres Lebens der Weitergabe der Technik, die später einmal nach ihr benannt werden sollte. Die Strukturelle Integration wurde weltweit unter der Bezeichnung „Rolfing“ bekannt.

Als sie im Jahre 1979 starb, hinterließ sie eine lebendige Methode, die nunmehr durch bereits mehr als 1600 RolferInnen in aller Welt angewandt wird.



Bindegewebe und Schwerkraft

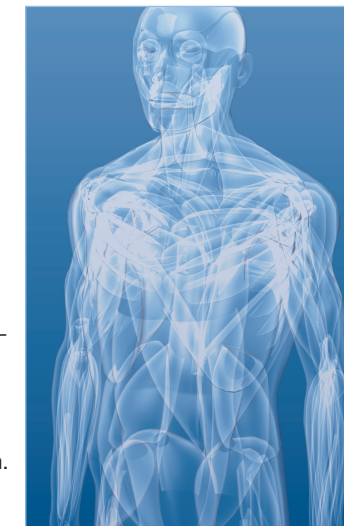
Dr. Rolfs Theorie besagt, dass der Zustand unseres Bindegewebes – und dessen Beziehung zur Schwerkraft der Erde – eine wichtige Rolle bei der Entstehung von körperlichen und emotionalen Beschwerden spielen kann.

Sie ging davon aus, dass es für jeden von uns eine natürliche, optimale Aus- und Aufrichtung gibt, die unsere Beziehung zur Schwerkraft erleichtert. Gerät diese Ausrichtung durch äußere Einflüsse aus dem Lot, führt dies zu inneren Spannungen, die sich als Beschwerden manifestieren können. Durch die Vermeidung oder Korrektur einer falschen Ausrichtung können diese Spannungen behoben werden. Diese Überlegungen stehen im Mittelpunkt des Rolfing.

Das Organ, welches alle inneren Strukturen des menschlichen Körpers miteinander verbindet, bezeichnet man als Faszienetz.

Die Faszien unterliegen ständigen Veränderungen und stellen sich auf die Anforderungen ein, denen der Körper des Menschen ausgesetzt ist. Auf besondere körperliche Belastungen – wie etwa an den Gelenken – reagieren sie, indem sie zusätzliches Material produzieren, um dadurch den Körper zu stabilisieren und zu stützen. Mit der Zeit wird dann die stabilisierende

Wirkung so groß, dass sich Einschränkungen für die Bewegungsfreiheit ergeben, was wiederum zur Veränderung der Körperhaltung und Bewegungsmuster führt.



Dr. Rolf bezeichnete das Faszienetz als „Organ der Form“ und stellte die Theorie auf, dass sich eine bewusste, genaue und zielgerichtete Mobilisierung dieses Gewebes auf den Körper befreiend und wohltuend auswirken würde. Durch Rolfing können Geschmeidigkeit und Gleitfähigkeit des Gewebes wiederhergestellt werden. Dies gibt dem Körper mehr Bewegungsfreiheit bei der Erfüllung seiner Funktionen. Dr. Rolfs Ansatz, die Schwerkraft in die Behandlung mit einzubeziehen, war bahnbrechend. Ihre Überlegungen werden nach und nach durch wissenschaftliche Forschungsarbeiten belegt.

