

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

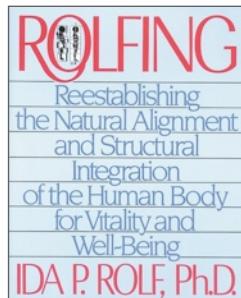
Eine Rolfing-Sitzung dauert circa eine Stunde. Zuerst wird Ihre Struktur und die Art, wie Sie sich bewegen, analysiert. Daraus ergibt sich die individuelle Behandlung, die meist im Liegen, aber auch im Sitzen, Stehen und Gehen erfolgt. Mit genau und sensibel eingesetztem Druck wird Ihr Gewebe so befreit und umgeformt, dass Ihre Körperstruktur sich mehr und mehr der lotrechten inneren Aufrichtung annähern kann. Durch Ihre Aufmerksamkeit, Ihren Atem und angeleitete Bewegungen unterstützen Sie diesen Prozess. Die oft intensive Berührung kann Gefühle und Erinnerungen auslösen, die in die Behandlung einbezogen werden.

Es ist möglich, das Ergebnis durch Fotos von Ihnen vor und nach der Behandlung zu dokumentieren.

Die Grundbehandlung besteht aus einer zusammenhängenden Folgen von in der Regel zehn Sitzungen, die systematisch aufeinander bezogen und auf ihre individuelle Struktur abgestimmt sind. Eine Serie von drei bis fünf weiterführenden Sitzungen kann nach einer angemessenen Pause erfolgen. Auch besteht immer die Möglichkeit, zu späteren Zeitpunkten „auffrischende“ Sitzungen zu nehmen. Weitere Fragen, etwa nach Kosten einer Behandlung, beantworte ich gerne. Rolfing wird nicht von der Krankenkassen erstattet.

LITERATUR

Rolf, Ida: Rolfing – Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-Being, Healing Arts Press, 1977



ROLFING IN GRAZ

Nathan Ingvalson B.Sc.
Zertifizierter Rolfer
Pfarrgasse 18/9, 8020 Graz
+43 (0) 650 85 13 13 7
nathan@ingvalson-rolfing.at
www.ingvalson-rolfing.at



DR. IDA P. ROLF

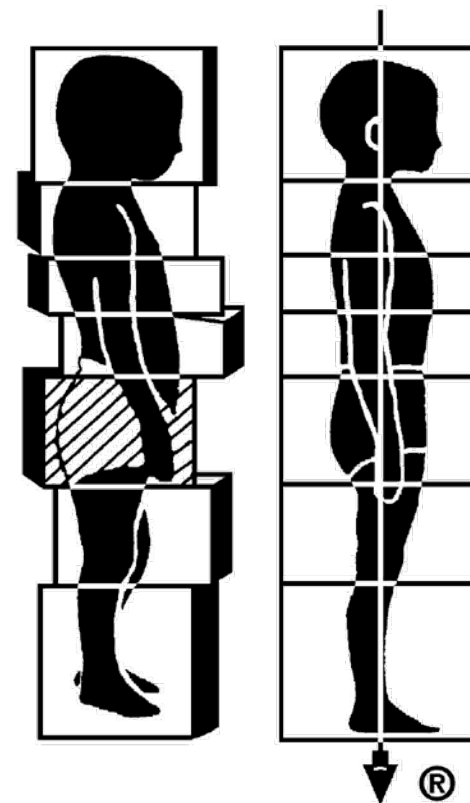
(1896 in New York geboren) war eine der ersten Frauen, die in den USA ein Doktorat in Biochemie und Physiologie erwarben. Aus ihren Studien und der praktischen Arbeit mit Menschen entwickelte sie ihre eigene Methode, körperliche und seelische Probleme zu behandeln, die aus einer fehlerhaften Struktur des Körpers entstehen. Sie nannte ihre Methode deshalb „Structural Integration“, doch bürgerte sich bald die Kurzbezeichnung „Rolfing“ ein.

Als Fritz Perls, der Begründer der Gestalt-Therapie, Ida Rolf aufforderte, ihre Methode am Esalen-Institut in Kalifornien zu lehren, begann sich Rolfing auszubreiten. Anfang der 70er Jahre gründete sie ihr eigenes Institut in Boulder, Colorado, wo sie bis zu ihrem Tode 1979 lehrte.

ROLFING IST FÜR ALL ALTERSGRUPPEN GEEIGNET

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

ROLFING®



Strukturelle

Integration

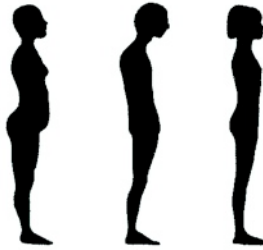
Die Begriffe „Rolfing“ und „Rolfing“ sind eingetragene Dienstleistungsmarken des ROLF INSTITUTE of Structural Integration, Boulder, CO (USA)

ROLFING®

Strukturelle Integration

STRUKTUR

Schauen Sie sich einmal einen Menschen so an, dass Sie nur auf die Umrisse seines Körpers achten. Was Sie sehen, lässt die Struktur des Menschen erahnen: Es ist die gewohnte, in „Fleisch und Blut“ übergegangene, unbewusste Haltung. Dazu einige Beispiele (siehe Abb.): Manche Menschen erscheinen wie ein Fragezeichen mit rundem Bauch, rundem Rücken und nach vorn gekipptem Beckenoberrand (A); andere sind im Brustkorb zusammen gesackt (B); nur Wenige sind von der Mitte des Kopfes bis in die Füße lotrecht verbunden und Vorder- und Rückseite sind gleich lang (C). Subjektiv betrachtet haben wahrscheinlich alle den Eindruck, gerade zu stehen.



A B C
Beispiele für Körperhaltung

INTEGRATION

Ein Mensch mit einer integrierten Körperstruktur (C) wird vom Boden her durch den ganzen Körper ausgewogen unterstützt. Es ist eine Balance um die innere Achse zu beobachten. Muskeln und Gewebe sind frei und ermöglichen gelöste, anmutige und mühelose Bewegungen.

SCHWERKRAFT

Die US-amerikanische Biochemikerin und Physiologin, Dr. Ida P. Rolf (1896-1979), erkannte die überragende Bedeutung der Schwerkraft für die Struktur des Menschen:

„Der eine mag seinen verlorenen Kampf mit der Schwerkraft als scharfen Schmerz im Rücken empfinden, ein anderer wiederum als ein wenig schmeichelhaftes Aussehen seines Körpers, wieder ein anderer als ständige Müdigkeit und Stress und noch jemand als ständig bedrohliche Umwelt. Diejenigen, die über vierzig sind, mögen es Alter nennen – all diese Signale können aber auch auf ein einzelnes, bzw. einziges Problem hindeuten: Der Körper ist außer Balance geraten. Er ist im Konflikt mit der Schwerkraft.“



ROLFING – STRUKTURELLE INTEGRATION

In der praktischen Arbeit mit Menschen, die wegen Schmerzen oder Fehlfunktionen zu ihr kamen, entwickelte Dr. Ida Rolf nach und nach ein Verfahren, um die Körperstruktur mit den Erfordernissen der Schwerkraft in Einklang, den Körper ins Lot zu bringen. Sie selbst nannte dieses Verfahren deshalb „Structural Integration“. Bekannt wurde ihre Methode unter der Abwandlung ihres eigenen Namens als „Rolfing“.

In einer Rolfing-Behandlung wird mit gezieltem manuellem Druck das Bindegewebe umgeformt. Der Körper wird dabei aufgerichtet und ins Gleichgewicht gebracht. Das Ziel ist eine gelöste, aufrechte Haltung, leichte Bewegung und eine freiere Atmung.

Eine integrierte Struktur, die im Rolfing angestrebt wird, vermeidet die Fehlbelastung von Gelenken und eine Überlastung von Gewebe. Häufig wird dadurch chronischen Beschwerden die Grundlage entzogen – ein erfreulicher Nebenwirkung, aber nicht das eigentliche Ziel der Behandlung. Denn die strukturelle Integration durch Rolfing ist immer ein ganzheitlicher und individueller Prozess für die Gesamtperson und nicht Therapie gesundheitlicher Probleme.

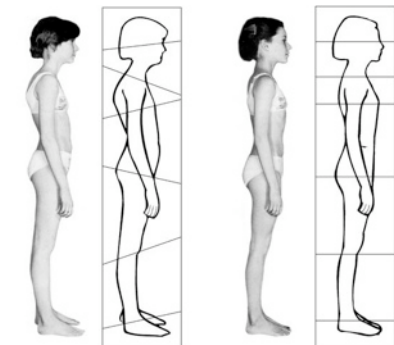
Psychische Veränderungen, von denen Klienten berichten, können ebenfalls Ergebnis des körperlichen Strukturwandels sein. Denn das neue Körpergefühl wirkt sich auch auf die Psyche aus. Ein aufrechter Gang kann das Selbstbewusstsein stützen. Darüber hinaus macht die Veränderung des scheinbar Unveränderlichen, des eigenen Körpers, Mut zu weiteren Veränderungen im Leben.

EIN BEISPIEL

Die Abbildung des Mädchens zeigt deutlich die Probleme vor der 1. Sitzung: Die Beine sind überstreckt, das Becken oben nach vorne gekippt. Die Bauchwand drängt vor. Der Brustkorb sackt zusammen und ist insgesamt

nach hinten gekippt. Der Kopf muss mit einer starken Verschiebung nach vorne ausgleichen. Die Atmung ist dadurch sowohl im unteren Rücken, als auch im oberen Brustkorb eingeschränkt.

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



vor 1

nach 10

Im Idealfall verändert sich die Struktur in einer Serie von zehn Sitzungen hin zu horizontalen Körperebenen