

Rolfing® – Strukturelle Integration

„Bei Rolfing geht es darum, das Zusammenspiel des Körpers mit der Schwerkraft zu verbessern“, sagt Mag. Jasmin Mirfakhrai. Die zertifizierte Rolferin kam als Tänzerin zu dieser Körperarbeit, um an ihrer Haltung zu arbeiten. Heute unterstützt sie auch andere Menschen, wieder ins Lot zu kommen und aufrechter durchs Leben zu gehen. Rolfing wurde Mitte des 20. Jahrhunderts von der amerikanischen Biochemikerin und Physiologin Dr. Ida Rolf als Strukturelle Integration entwickelt und unter der Abwandlung ihres Namens als Rolfing weltweit bekannt. Sie erkannte in ihrer Arbeit mit Menschen, dass Rückenschmerzen, Haltungsschäden und Fehlfunktionen, Stress und Müdigkeit oft aus einem Konflikt des Körpers mit der Schwerkraft resultieren. Er ist aus der Balance geraten.

Die strukturelle Integration setzt einerseits bei der Massage des Bindegewebes, andererseits bei Bewegungsschulung und Körperwahrnehmung an. Dadurch wird eine Überlastung der Gelenke und des Gewebes vermieden, ein Nebeneffekt ist, dass auch chronische Krankheiten manchmal verschwinden und die Seele aufatmen kann. Viele Menschen empfinden ihre Körperhaltung zwar als aufrecht, Bewegungsanalysen und Abbildungen vor und nach einer Serie von zehn Rolfing-Einheiten zu 60 bis 90 Minuten zeigen jedoch den Unterschied deutlich. Vorher: durchgestreckte Beine, nach vorne gekipptes Becken, zusammengesackter Brustkorb mit eingeschränkter Atmung, nach vorne verschobener Kopf. Nachher: Gerade Körperachsen und eine mühelose natürlich aufrechte Haltung.

Bei Kindern und Jugendlichen hilft Rolfing, rechtzeitig bleibenden Haltungsschäden wie Hohlkreuz, Skoliose oder O-Beinen gegenzusteuern. Auch die Kieferentwicklung, zum Beispiel bei Zahnsparren tragenden Kindern, kann positiv beeinflusst werden. Rolfing eignet sich besonders zur Prävention, bevor sich bleibende Belastungen oder Erkrankungen bilden, und ist für jedes Alter geeignet.

„Äußere Einflüsse, wie Unfälle, Operationen oder Traumata verändern mit der Zeit den Körper“, sagt die Rolferin und Physiotherapeutin Katharina Sonderegger-Kyck. Zu viele sitzende Tätigkeiten, Schönheitsideale wie Stöckelschuhe, aber auch zurückgehaltene Emotionen zeigen Auswirkungen und verursachen Beschwerden. Jasmin Mirfakhrai ergänzt: „Die Belastungen des Lebens, von einseitiger Dauerbelastung bei Handwerkern bis zu psychischen Belastungen, sowie Prägungen und äußere Eindrücke sind im Körper gespeichert. Aber wir müssen nicht 'eingedrückt' bleiben.“

Neueste Forschungen zeigen, dass das Netz der Faszien, des Bindegewebes rund um Muskeln, Organe und Gelenke, sich unabhängig von den Muskeln an- und entspannen kann. Bei langem Sitzen in gebeugter Haltung, beim nach vorne gebeugten Arbeiten und ähnlichem wird das Gewebe leicht überfordert. Bei anschließenden Bückbewegungen etwa kann es zu Instabilität und Zerrverletzungen kommen, die Entzündungen nach sich ziehen. Jede Entzündung führt zu einer Vernarbung der Faszien. Dort ist häufig die Ursache von Schmerz im Rücken zu suchen, zeigt die aktuelle Faszienforschung. Ebenfalls im Bindegewebe beheimatet ist das Körpergefühl. Wie bewusst sich jemand körperlich wahrnimmt und wie sehr er oder sie sich im Körper zu Hause fühlt, hängt von der Rückmeldung der Rezeptoren in den Faszien ab. Das persönliche Körperempfinden beeinflusst auch die emotionale Tagesverfassung und das ganzheitliche Wohlfühl. Bei anhaltenden Rückenschmerzen können zum Beispiel verklebte oder verkürzte Faszien im Rücken- und Nackenbereich die Auslöser sein. Je nach Verhärtung fallen die tiefen Massagegriffe dann sanft oder etwas fester aus, manchmal bis zu einem Wohlweh-Gefühl. Übungen und Bewegungen werden fallweise mit der Manipulation des Gewebes verbunden. Dabei können auch Erinnerungen oder Emotionen auftauchen.

Ausschließungsgründe für tiefe Bindegewebsmassagen sind akute Infekte, Entzündungen und Bandscheibenvorfälle, rheumatische Erkrankungen, Osteoporose, Thrombosen und Embolien, Krebs wegen Metastasenbildung und manche psychischen Erkrankungen. Entspannt sich das Netz der Faszien, kann sich der Körper neu ausrichten und in seiner gesünderen Haltung gehalten werden. „Wenn die Knochen eine neue Linie finden, wird der Bewegungsspielraum größer. Beim Gehen bewegen sich im Idealfall alle Gelenke, die Bewegungen sind flüssig“, stellen die Rolferinnen fest. Genügend Bewegung im Alltag löst viele Verklebungen von selbst.

Haben sich Haltungsprobleme, Bewegungseinschränkungen und Beschwerden schon manifestiert, unterstützt Rolfing ergänzend zu den Bindegewebsmassagen mit der Schärfung der Körperwahrnehmung durch kleine alltagstaugliche Übungen. „20 Minuten üben macht kaum jemand, aber spüren, wie ich sitze, stehe oder gehe und ob mir das gut tut, das kann man auch zwischendurch im Büro oder an der Haltestelle“, sagt Jasmin Mirfakhrai.

Wenn der Körper sich natürlich aufrichtet und nicht mehr im Konflikt mit der Schwerkraft steht, werden die alltäglichen Bewegungsabläufe müheloser und reibungsloser. Bewegung macht Spaß. Die neue Körperhaltung spiegelt sich dann auch häufig in einer veränderten Selbstwahrnehmung. „Das innere Korsett fällt weg und Vertrauen entsteht, in sich selbst, in das Leben, bis in die spirituelle Dimension“, stellt Jasmin Mirfakhrai fest. Katharina Sonderegger-Kyck beobachtet an sich selbst: „Ich mache alles mit mehr Gelassenheit, mehr Akzeptanz und Selbstliebe.“

Rolfing unterstützt die Verbindung von Körper und Geist wahrzunehmen, sich selbst zu zeigen und anzunehmen und sein Potential zu entfalten, haben langjährige Rolfer und Rolferinnen erkannt. Gesteigerte Kreativität, Ausdruckskraft und Selbstentwicklung gehen damit Hand in Hand. „Wir möchten den Menschen die Fähigkeit zur Veränderung zurückgeben“, sagt Jasmin Mirfakhrai, „und das frei von esoterischen Konzepten oder Philosophien – die einzige ist, zu lernen sich wieder wohlfühlen.“

Rolfing Verein Österreich
Mag. Jasmin Mirfakhrai
Hildebrandgasse 7 / 29
A-1180 Wien
Mobil 00 43 (0) 69 9 / 17 99 79 97
info@rolfing.at
www.rolfing.at