

Rolfing® – eine einzigartige Faszientherapie

Susanne Noll

Wer kennt das nicht: Immer wieder Verspannungen im Nacken oder im Schulterbereich. Rückenschmerzen oder Probleme im Knie. Oder auch ständige Müdigkeit. Das alles können Folgen von Bewegungsmangel, Stress, Operationen oder einseitigen Belastungen sein. Beim Rolfing®, einer ganzheitlichen Körperarbeit, lösen sich die Beschwerden meist „wie von selbst“ auf. Die Methode entwickelte Dr. Ida Rolf (1920-1979). Die Begründerin des Rolfing erkannte schon früh, welche enorme Bedeutung die Faszien – also das Bindegewebe – für unser Wohlbefinden haben.

Ganzheitliche Körperarbeit mit den Faszien

Die amerikanische Biochemikerin Dr. Ida Rolf entwickelte Mitte des 20. Jahrhunderts eine Behandlungsmethode, die auf einem ganzheitlichen Verständnis unseres Körpers beruht und einbezieht, wie Verspannungen entstehen und sich gegenseitig beeinflussen.

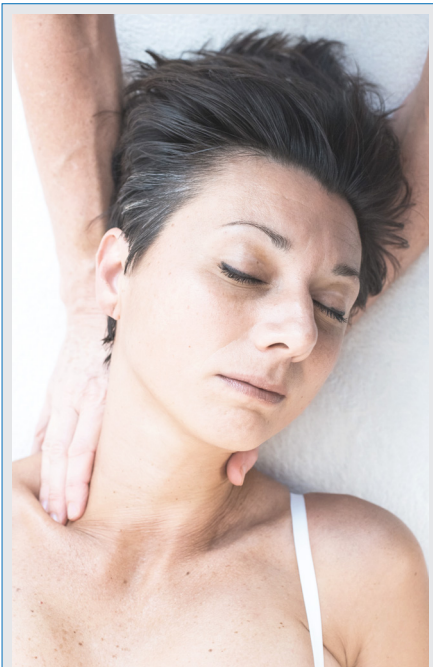


Abb. 1: Die zertifizierte Rolferin Susanne Noll bearbeitet die Faszienstrukturen im Halsbereich. (Foto: Jörg Steffens)

Ida Rolf gilt als eine Vorreiterin der Faszienforschung und der Faszientherapie, weil sie frühzeitig ein grundlegendes Verständnis von unserem Bindegewebe hatte. Doch erst Jahrzehnte nach ihrem Tod wurde deutlich, dass das Rolfing® für viele andere Faszientherapien wegweisend war.

Seit 2007 arbeiten Forscher, Anatomen und Körpertherapeuten weltweit zusammen, um die Faszien in all ihren Dimensionen zu verstehen. Heute bezeichnet man mit Faszien alle kollagenen, faserigen Bindegewebe, die locker und zart wie Spinnenfäden aussehen können, aber in manchen Bereichen auch dicht und straff verwebt sind. Die Faszien umgeben jeden Muskel, jedes Organ und jede Bandstruktur und vernetzen unseren ganzen Körper. Sie weisen eine hohe Zugspannung auf und geben uns Form und Kontur. Sie ermöglichen mühelos gleitende Bewegungen und Bewegungsfreiheit der Gelenke.

Faszien gelten zudem als das größte Sinnesorgan unseres Körpers, denn sie sind dicht bestückt mit Rezeptoren. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass freie Nervenendigungen in den Faszien auch Schmerz signalisieren können.

Verspannungen im Körper lösen

Im Lauf der Jahre verliert das Bindegewebe bei den meisten Menschen an Elastizität. Jede Verletzung, jeder Unfall, längere Krankheiten und auch emotionaler Stress haben Auswirkungen auf den gesamten Körper und die Körperhaltung. Meist reagieren wir darauf mit Schonhaltungen.

Auch wenn wir unseren Körper einseitig und extrem beanspruchen, hat das oft unangenehme Folgen: Wenn wir beispielsweise unsere schwere Tasche immer über dieselbe Schulter hängen, wenn wir stundenlang in gekrümmter Haltung am PC sitzen, und auch wenn wir zum Beispiel beim Joggen über viele Kilometer in immer gleicher Weise einen Fuß vor den anderen setzen, dann wirkt sich das auf unser körperweites Bindegewebe aus.

Sowohl bei Bewegungsmangel als auch bei einer Überbeanspruchung werden die Faszien weniger „bewässert“, sie verkleben und verfilzen schließlich. Irgendwann fühlen wir uns steif und unbeweglich, und die Verspannungen können schmerzhaft werden. Oft kommt der Körper aus eigener Kraft nicht mehr aus diesem Teufelskreis heraus.

Faszien langsam und aufmerksam bearbeiten

Die Forscher beginnen nun, die Wirksamkeit der Rolfing-Methode zu belegen: Bei langsamer Bearbeitung der Faszien auf die Art und Weise, wie es beim Rolfing geschieht, wird aus dem Gewebe – wie aus einem Schwamm – Flüssigkeit herauspresst. So kann neue, frische Flüssigkeit aus dem Blutplasma der kleinen Kapillaren ins Gewebe aufgenommen werden.

Diese besonders langsame Flüssigkeitsverschiebung bewirkt, dass Zellen in den Faszien ein Enzym ausstoßen, das zum Abbau von überschüssigem Kollagen beiträgt.

Neues Wohlfühl durch eine aufrechte Haltung

Rolfing® ist eine rechtlich geschützte Methode der ganzheitlichen Körperarbeit zur tiefen und strukturellen Behandlung der Faszien. Dabei geht es nicht nur um einzelne Beschwerden oder Symptome, sondern um eine bessere Körperstatik und um gesündere Bewegungsmuster, die zu einem neuen Wohlfühl im eigenen Körper führen. Verklebungen und Verfilzungen in den Faszien werden gelöst – mit dem Ziel, mehr Beweglichkeit zwischen den einzelnen Strukturen zu ermöglichen und den kompletten Körper in Bezug zur Schwerkraft neu auszurichten. Nur so können wir Spannungen dauerhaft loslassen, tief und frei atmen, uns mühelos bewegen.

Selbst über viele Jahre entwickelte Fehlhaltungen, chronische Verspannungen und Fehlbelastungen der Gelenke können sich durch Rolfing auflösen – ebenso wie die Beschwerden, mit denen sie einhergehen.



Abb. 2: Rol fing: Koordinative Behandlung der Wirbelsäule (Foto: Jörg Steffens)

Die klassische 10er-Serie

Ida Rolf entwickelte eine Serie von zehn Sitzungen, und nach dieser 10er-Serie arbeiten Rolfer™ auch heute noch. Jede Sitzung dauert etwa 60 bis 75 Minuten und hat jeweils einen spezifischen Schwerpunkt – wie „Befreiung der Atmung“ durch Arbeit im Brust- und Schulterbereich, „Unterstützung durch den Boden“ durch Arbeit an Füßen und Beinen oder die Ausrichtung von Becken und Schultergürtel.

Im Lauf der Serie bearbeiten Rolfer™ die Faszien von den oberflächlichen bis in tiefere Gewebeschichten und sorgen dafür, dass die Schichten besser aufeinander gleiten, dass sich Verfilzungen lösen und sich die Körpersegmente neu ausrichten, um den Körper wieder „ins Lot“ zu bringen. Nach und nach eröffnen sich Optionen für neue Muster, eine entspannte Körperhaltung und gelöste, geschmeidige Bewegungen.

Zu Beginn jeder Sitzung betrachten Rolfer™ ihren Klienten im Stehen, Gehen und bei anderen Bewegungen, um eine „Strategie“ für die Sitzung zu entwickeln und den Körper des Klienten anschließend mit dem Anfangszustand vergleichen zu können.

Die Klienten liegen während der Sitzung die meiste Zeit auf einer Liege – nur bei der Methode Rol fing® Movement steht die Bewegung im Vordergrund.

Die Art der Berührung ist mit herkömmlicher Massage nicht zu vergleichen: Beim „Rol fing Touch“ wird das Bindegewebe langsam und dosiert mit Fingern, Händen und gelegentlich auch mit dem Ellenbogen bearbeitet.

Durch bewusstes Atmen, Spüren und kleine aktive Bewegungen können die Klienten die Wirkung des Rol fing® unterstützen. Sie lernen auch einfache Bewegungsabläufe, die

Langjährige Ausbildung zum Rolfer™

Die European Rol fing Association e.V. (ERA) mit Sitz in München bietet eine strukturierte Ausbildung zum Rolfer™ an. Die Grundausbildung erfolgt berufsbegleitend oder im Intensivformat und besteht aus drei verschiedenen Phasen. Zum Abschluss erhalten die Kursteilnehmer eine Urkunde und dürfen sich als Certified Rolfer™ mit einer eigenen Praxis selbständig machen. Zur Fort- und Weiterbildung gehören das Advanced Training und das Rolf Movement™ Training.

Weitere Informationen:

European Rol fing® Association e.V. (ERA)
Saarstraße 5, D-80797 München
Tel.: 089 / 543709-40, info@rolfing.org, www.rolfing.org



Abb. 3: Beim Rolfing wird auch die Zwischenknochenmembran im Unterschenkel bearbeitet. (Foto: Jörg Steffens)

sie in ihren Alltag integrieren können. Zusätzlich wird beim Rolfing die eigene Körperwahrnehmung geschult. Das ist wichtig, um es dem Klienten zu ermöglichen, auftretende alte Muster und Spannungen schnell als unangenehm und überflüssig zu empfinden und zu einer spannungsfreien und gelösten Körperhaltung zurückzufinden.

Fallbeispiel

Frau R. (49 Jahre) kam mit einer ganzen Reihe von Beschwerden zur ersten Rolfing-Sitzung. Sie klagte über Dauerschmerz in der linken Hüfte, im Bereich der linken Achillessehne und über schmerzhafte Verspannungen im Nackenbereich sowie Kopfschmerzen. Sie hatte sich immer gern bewegt und Sport getrieben und litt nun darunter, immer weniger unternehmen zu können.

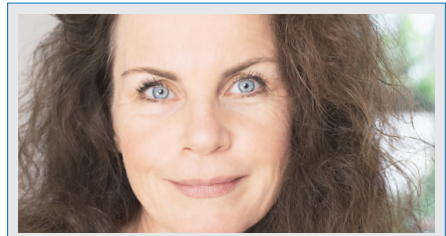
Die Atmung war flach, besonders das Einatmen fiel ihr schwer. Sie selbst brachte das mit der Trauerarbeit der vergangenen Jahre in Zusammenhang. Frau R. hatte erst den kran-

ken Vater, dann die Mutter bis zu deren Tod gepflegt. Sie fühlte sich nun insgesamt müde und nicht mehr wohl im eigenen Körper.

Auf der Suche nach einer ganzheitlichen Methode kam sie zum Rolfing. Schon nach der ersten Sitzung berichtete Frau R., dass sich ihr Brustkorb weiter anfühlte und die Atmung deutlich leichter war. Im Verlauf der nächsten Sitzungen besserten sich auch die Hüftprobleme, und Schultern und Nacken konnten sich entspannen. Kopfschmerzen traten nicht mehr auf.

Das Rolfing hatte bewirkt, dass sich in der Körperstruktur ein neues Gleichgewicht einstellte. Frau R. berichtete, sie fühle sich insgesamt leichter und aufrechter, beweglicher und habe wieder mehr Energie.

Als sie zur 10. Sitzung kam, war sie zuvor bei ihrem Orthopäden gewesen. Er hatte sie untersucht und festgestellt, dass die zuvor angeratene Hüftgelenks-OP nicht mehr nötig war.



Susanne Noll

ist zertifizierte Rolferin™ mit Praxis in München. Sie ist Mitglied des Rolfing Verbands Deutschland (RVD), der zur European Rolfing Association (ERA) gehört. Zum Rolfing® kam sie 2003 durch eigene körperliche Beschwerden und ließ sich schließlich zur Rolferin ausbilden. Als zertifizierte Fascial Fitness Trainerin gehört sie außerdem der Fascial Fitness Association an.

Kontakt:

Praxisgemeinschaft
Volkartstraße 32, D-80634 München
Tel.: 089 / 45247218
www.rolfing-susannenoll.de
susanne@rolfingmoves.de

Kontraindikationen

Eine Rolfing-Behandlung ist nicht für jeden geeignet. Gegenanzeigen sind beispielsweise akute entzündliche muskuloskelettale Erkrankungen, Aneurysma und Phlebitis. Auch in Bereichen von nicht verheilten Wunden sollte nicht gerolft werden.

Vorsicht ist geboten bei Osteoporose, Krebserkrankungen, Arteriosklerose, psychischen Krankheiten und langfristiger Kortison-Einnahme.

Abschließen möchte ich den Artikel mit einem Zitat der Begründerin der Methode, Frau Dr. Ida Rolf:

„Wir alle halten nach einer Möglichkeit Ausschau, das menschliche Potential zu aktivieren. Wir suchen nach einer Möglichkeit, unsere körperliche und geistige Vitalität zu verbessern. Wenn wir uns eine aufrechtere Haltung zulegen, entwickeln wir uns in Richtung unseres evolutionären Potentials.“

Literaturhinweis

Rolf, Ida: Rolfing – Strukturelle Integration. Irisiana, 1997
Schleip, Robert: Lehrbuch Faszien – Grundlagen, Forschung, Behandlung. Urban & Fischer, 2014
Schwind, Peter: Faszien – Gewebe des Lebens. Irisiana, 2014