

Rolfing – Strukturelle Integration

Der Weg zu müheloser Bewegung und innerer Leichtigkeit.



*„Man kann nicht über den Körper hinausgehen,
bevor man ihn nicht befreit hat.“ – Ida Rolf*

Wir stehen ständig unter dem Einfluss der Schwerkraft.
Faszien verkürzen und verhärten sich unter diesem Dauerstress:

- Übertragung von Fehlspannungen
- Verlust der Statik und Balance
- Vorzeitige Abnutzung und chronische Schmerzen

Gefangen in der
Schwerkraft

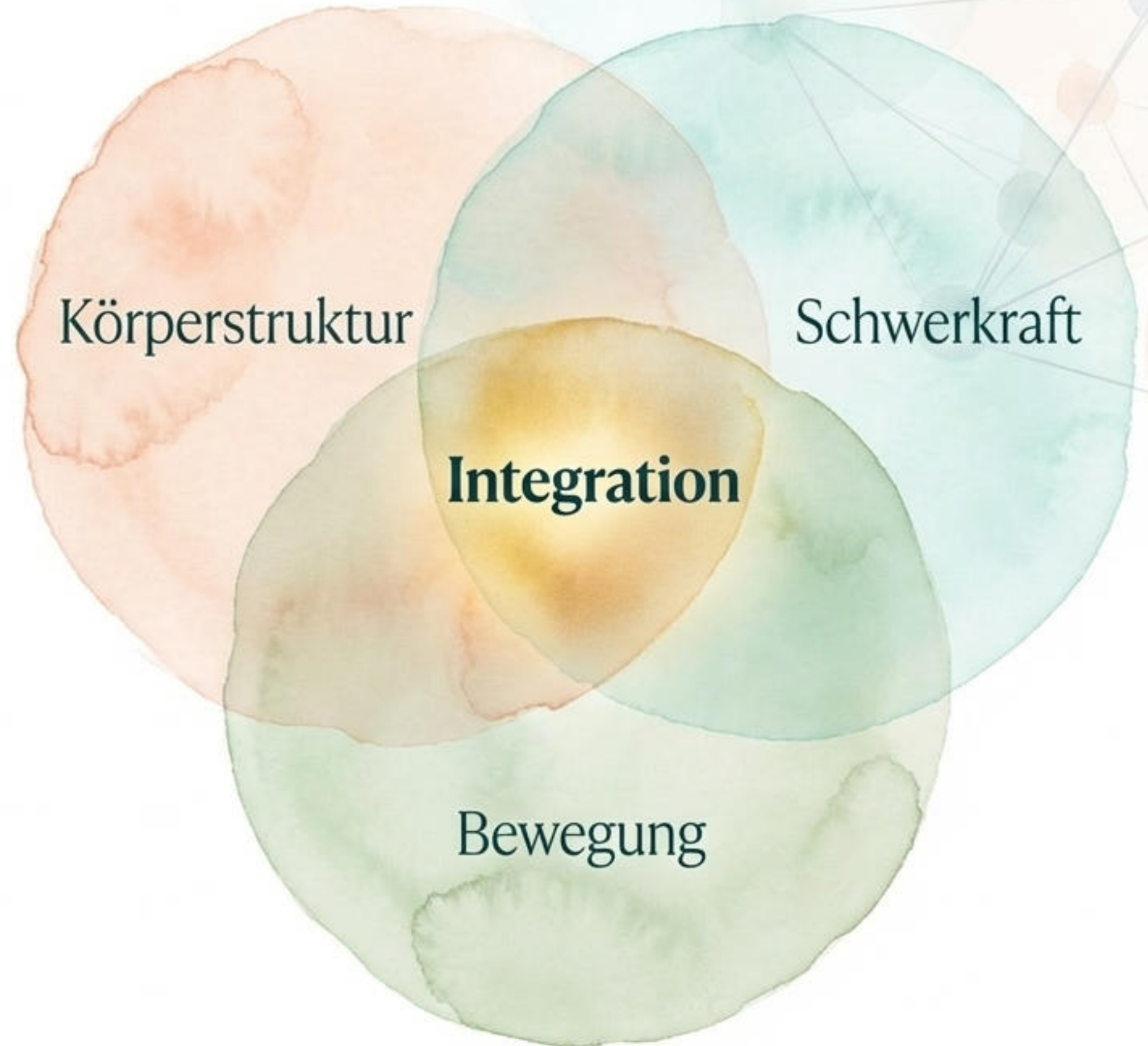


Das Ziel



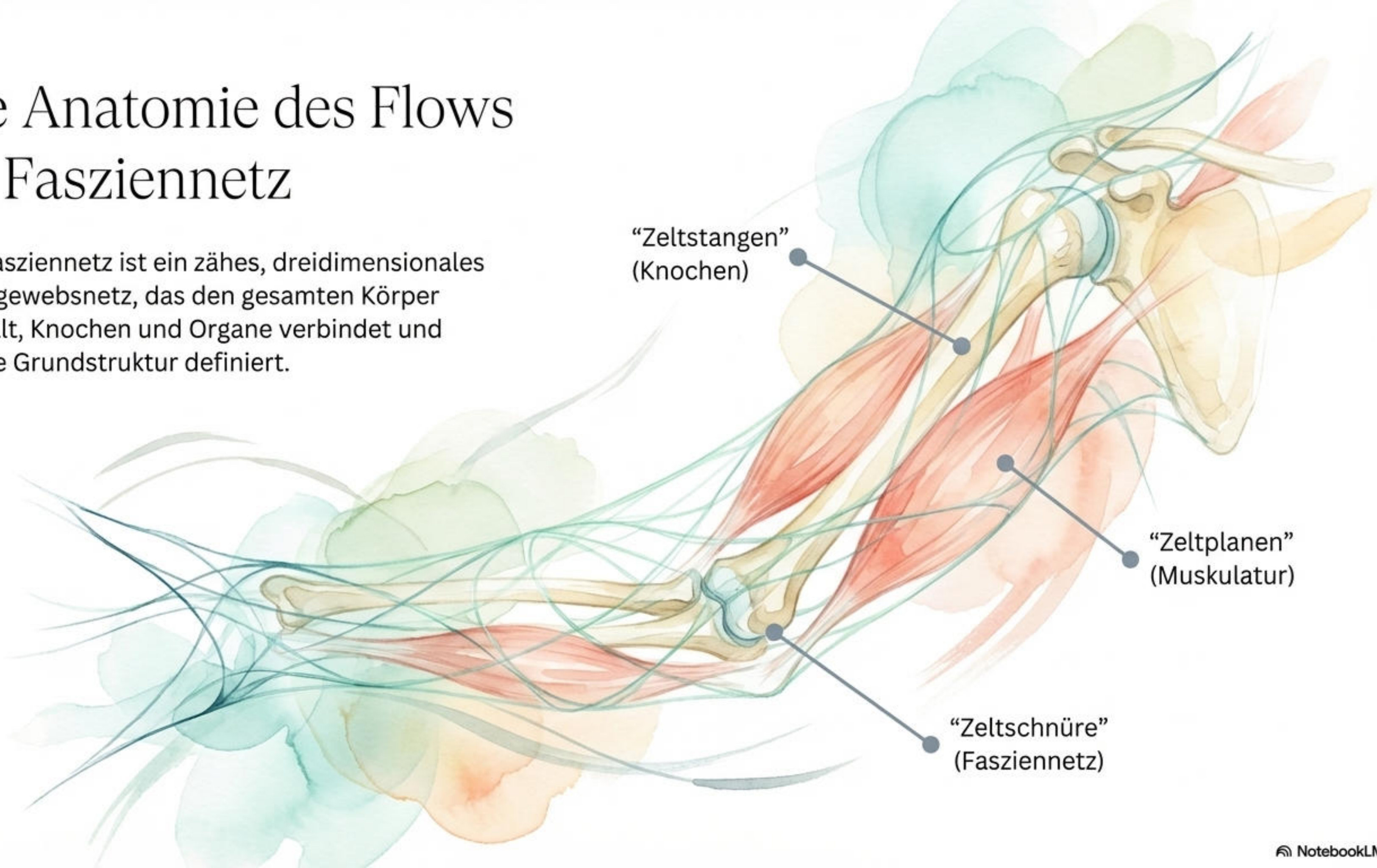
Mehr als nur Symptombehandlung

- Kein reines "Wohlfühlen" oder simple Massage
- Ziel: Den aus der Form geratenen Körper wieder "ins Lot" bringen
- Fokus: Das Verhältnis des gesamten Organismus zur Schwerkraft neu gestalten



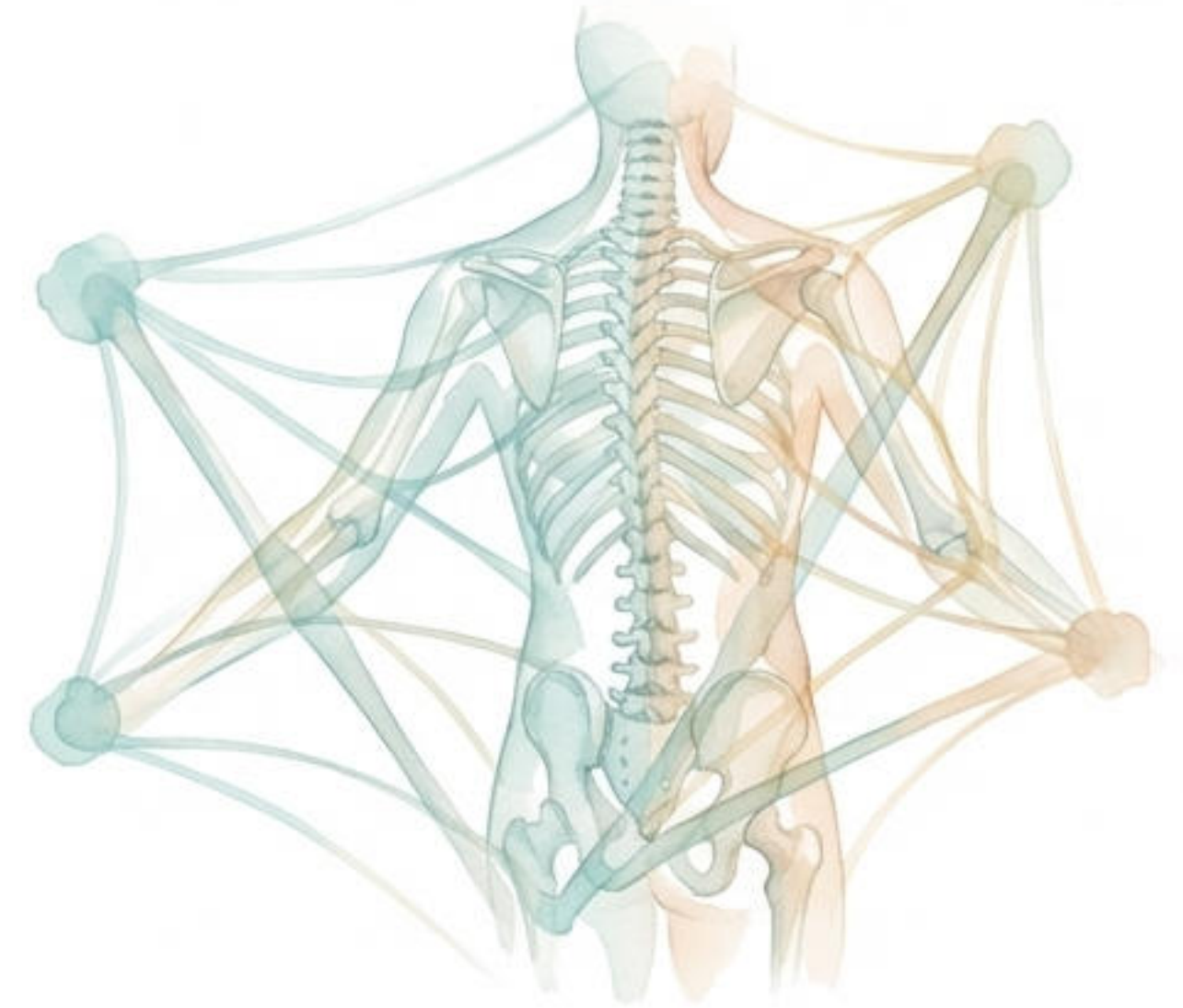
Die Anatomie des Flows im Faszienetz

Das Faszienetz ist ein zähes, dreidimensionales Bindegewebsnetz, das den gesamten Körper umhüllt, Knochen und Organe verbindet und unsere Grundstruktur definiert.



Stabilität durch verteilte Zugspannung

Tensegrity (Tensional Integrity): Physische Stabilität beruht nicht auf der isolierten Kraft einzelner Muskeln, sondern auf Kräften, die durch ein dreidimensionales Zugspannungs-Netzwerk verteilt werden. Das macht die Struktur gleichzeitig leichter und stärker.



Von der "Widerstandsarbeit" zur feinen Sensorik

Die Evolution der Strukturellen Integration: Von intensiver Krafteinwirkung zur wissenschaftlich fundierten, präzisen Gewebearbeit.



1. Generation: Widerstandsarbeit

Ida Rolf war bekannt als "Miss Elbow". Eine intensive, kraftvolle Methode, um physische Widerstände im Gewebe direkt zu brechen.

Modernes Rolfing: Sensibel & Präzise

Ein Dialog mit dem Nervensystem. Sanfter, aber tiefer Druck, der mit dem Gewebe arbeitet, um intelligente, ökonomische Bewegung zu fördern.

Die zwei Dimensionen der idealen Bewegung

Normal Function

(Dr. Hans Flury)

Physische Struktur

Elastizität des
Bindegewebes

Physikalische Gesetze
(Schwerkraft & Stützkraft)

Tonic Function

(Prof. Hubert Godard)

Sensorische Struktur

Tonische Funktion
der Muskulatur

Hirn-Nerven-Physiologie &
sensorische Orientierung



Das Katapult-Prinzip der Faszien

Tiere wie Katzen und Pferde bewegen sich hocheffizient: Sie fallen in das elastische Netz ihres Bindegewebes und lassen sich federleicht vorwärts katapultieren. Energie wird wie in einem Gummiband gespeichert und entladen.



Dehnung
(Energie-Speicherung)

Entladung
(Mühelose Beschleunigung)

Muskelkraft vs. Elastische Spannkraft

Klassisch: Aktiv (To-do)

- Bewegung durch aktive Muskelkontraktion
- Muskulatur verkürzt sich
- Starr und anstrengend (hoher Energieverbrauch)



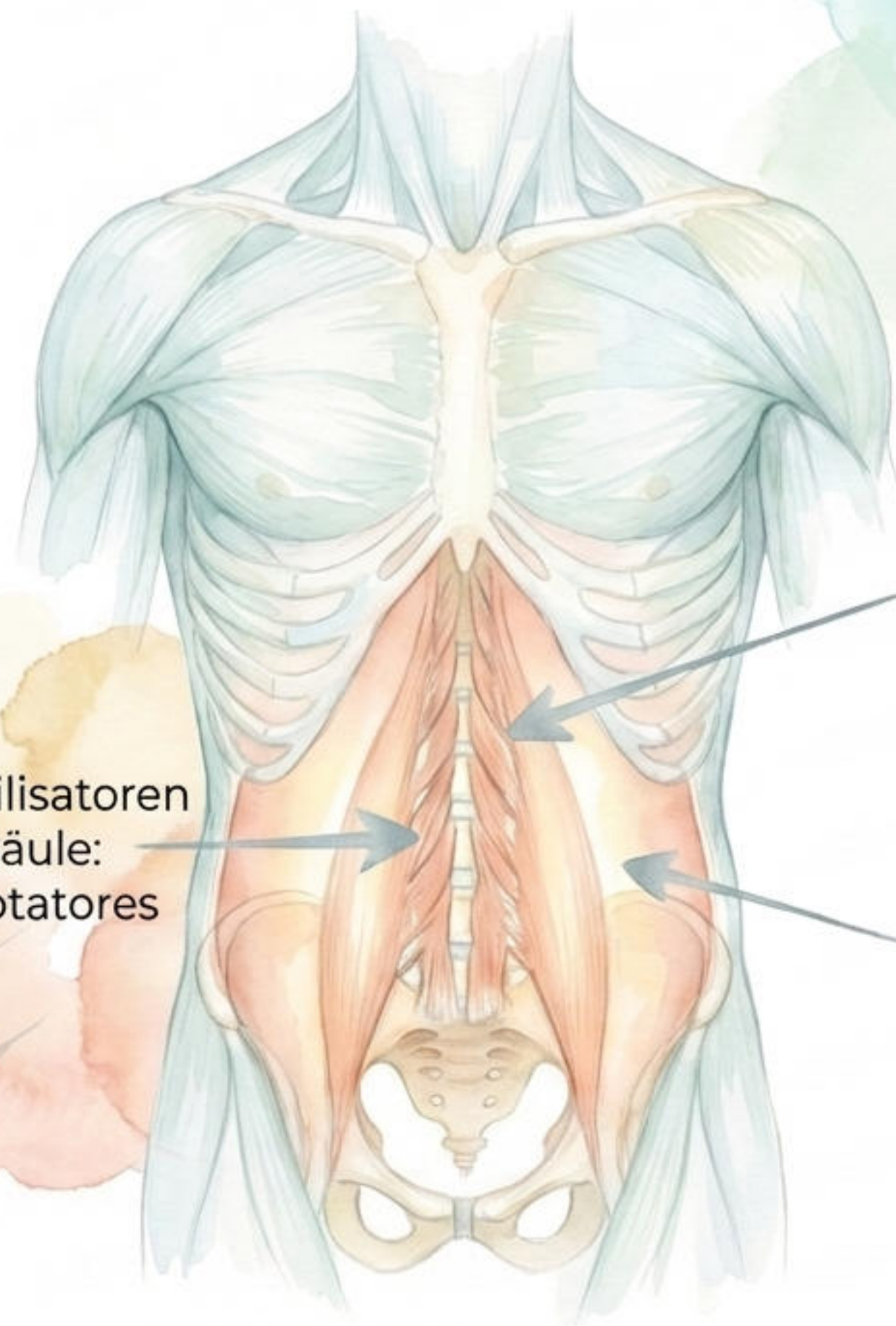
Rolfing: Passiv (Not-to-do)

- Muskelentspannung als Auslöser
- Bewegung durch Schwerkraft & Faszien-Spannkraft
- Muskulatur verlängert sich
- Geschmeidig, katzenhaft und ökonomisch

Bewegung aus der entspannten Mitte

Ökonomische Bewegung startet aus den tiefen, achsennahen Muskeln. Die oberflächlichen Haltemuskeln bleiben entspannt, um die Kompression des körperlichen Innenraums zu verhindern.

Tiefe Rumpfstabilisatoren um Wirbelsäule: Multifidi, Rotatores



Psoas

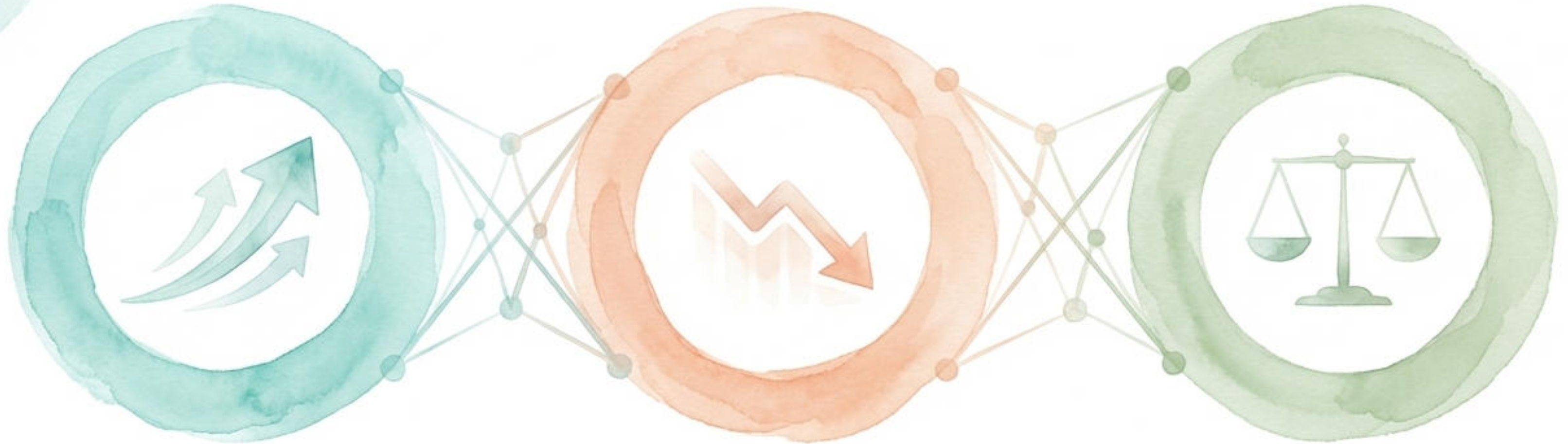
Transversus abdominis

Das Bindegewebe als Sinnesorgan

Faszien sind dicht mit Mechanorezeptoren besiedelt und fungieren als Außenstelle des autonomen Nervensystems. Jede Manipulation des Bindegewebes wirkt direkt auf das Vegetativum – und verbindet physische Berührung mit tiefer neuronaler Entspannung.



Forschungs-Radar zur Strukturellen Integration



Mobilität

Signifikante Verbesserung

- Erhöhte aktive Range of Motion (ROM) in Schultern, Hüfte und respiratorischer Thorax-Mobilität (J Clin Med, 2022/2025).

Schmerz

Nachhaltige Linderung

- Langfristige Reduktion chronischer Rückenschmerzen durch bio-psycho-soziale, funktionelle Ansätze (Lancet Rheumatology, 2025).

Symmetrie & Gang

Bessere Balance

- Verbesserte Gangqualität, Kadenz und temporäre Rumpfsymmetrie, speziell bei Kindern mit spastischer Zerebralparese dokumentiert.

Bewusste Übergänge in den Flow

Rolfing entfaltet maximale Synergien mit anderen Bewegungs- und Heilpraktiken, wenn bewusste Aufrichtung zu automatisiertem Flow im Alltag wird.



Alltag als Übung

Ökonomische Alltagsbewegungen und -haltungen (Gehen, Stehen, Sitzen...) aus der Schwerkraft.



Yoga & Tai Chi

Die Biegsamkeit des Bambus durch tiefes Zentrieren und Loslassen der oberflächlichen Spannung.



Myofasziale Triggerpunkte

Ergänzende Schmerztherapie tief im lokal verklebten Muskelgewebe.



Weitere Körpertherapien wie Spiraldynamik, Feldenkrais, Alexandertechnik,...

Spiralige Verschraubung der Körperstruktur, ermöglicht durch neue, freie Gelenkräume.

Wie die Körperstruktur die Psyche trägt

„Ein schlaffer Sack“

→ Man fühlt sich belastet und energielos.

„Man hat keinen Halt mehr“

→ Angst und das Gefühl von Haltlosigkeit.



„Mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen“

→ Innere Sicherheit, starkes Selbstbewusstsein und absolute Präsenz.

Ziele dieser Körpertherapie

Strukturelle Integration oder Rolfing® ist eine Methode, bei der die Körperstruktur durch „Normal Function“ (ein Bewegungssystem, das die neuen strukturellen Möglichkeiten optimal nutzt und unterstützt) und tiefe, systematische manuelle Bindegewebsbehandlung verbessert wird. Das Ziel der Methode ist es, den Körper aufzurichten und ins Lot zu bringen. Er steht und bewegt sich dann leichter und ökonomischer, Fehlbelastung von Gelenken und Gewebe wird vermindert, dadurch bedingte Beschwerden bessern sich.