



Sonderheft 2001

## Bewegungslehre

Seit der Homo sapiens sein Rückgrat aufrichtet und auf zwei Beinen durchs Leben läuft, hat er sich zur Krone der Schöpfung erhoben - und holt sich dabei häufig Rückenschmerzen. Erhabenheit schrumpft zur Duldsamkeit: Ängstliche Naturen ziehen die Schultern hoch, um eventuellen Schicksalsschlägen zu entgehen, deprimierte Naturen lassen Kopf und Schultern hängen. Statt Balance nur noch Schmerzen. Innere Haltung und äußere Erscheinung passen sich zunehmend an. Pessimisten erdulden das scheinbare Schicksal fatalistisch, Optimisten lassen sich von der Schulmedizin an den Symptomen behandeln, bis die Krankenkasse nicht mehr zahlt, Realisten hingegen packen die Ursachen an, besuchen Rolfer-, Alexandertechnik- oder Feldenkrais-Trainer.

Die „Strukturelle Integration“, nach ihrer Erfinderin Ida Rolf „Rolfing“ genannt, ist eine Tiefenmassage. Durch manuelle Behandlung wird der Kunde wieder körperlich und seelisch ins Gleichgewicht gebracht. In zehn Basissitzungen löst der Rolfer die Spannungen (was durchaus weh tun kann!) und gibt Anleitungen für effizientere Bewegungsmuster. Im Idealfall hält die Behandlung ein Leben lang vor.

Ähnlich wie die Kollegen von der Alexandertechnik betonen Feldenkrais-Lehrer besonders gerne, weder Therapeuten noch Heiler zu sein. Vielmehr lehren die Körper-Pädagogen ihre Schüler, Alltagsbewegungen bewusst wahrzunehmen und Beschränkungen zu erkennen. Erst dann kann man beginnen, alternative Bewegungsabläufe zu erlernen, um die selbst auferlegten Grenzen wieder aufzuheben. Dies kann in der Einzelsitzung („funktionale Integration“) geschehen, in der ein Lehrer auf einer speziell angefertigten Liege, im Sitzen, Stehen oder Gehen durch Handbewegungen und sanftes Ziehen stumm vermittelt, wie und wo es langgeht. In der Gruppenarbeit (Bewusstheit durch Bewegung) erfolgt die Anleitung auch mündlich, trotzdem sollte man vorher einige Einzelsitzungen buchen, um die Grundbewegungen zu erlernen.

Brigitte Grahl

## Info

Rolfing: Ausbildungsgrade sind der Certified Rolfer (CR) und Certified Advanced Rolfer (CAR). Der Rolfing Movement Teacher (RMT) ist eine Spezialausbildung, die auf das Korrigieren von Bewegungsabläufen ausgerichtet ist. Hierzu hat die Schweizer Gesellschaft für strukturelle Integration ein eigenes Konzept entwickelt, das allerdings nicht vom Dachverband anerkannt ist.

European Rolfing Association e.V., Nymphenburger Straße 86, 80636 München, Tel.: 089-543 709 40, mail@rolfing.org, www.rolfing.org