

Körperhaltung und Bewegung neu betrachten unter dem Einfluss der Schwerkraft

Einführung in die Arbeit von Dr. Ida Rolf – Rolfing® Strukturelle Integration

Termin:	24.06. – 26.06.2027
Kurs-Nr.:	27.RO.01
Referentin:	Kathrin Grobelnik, Lehrerin am Dr. Ida Rolf Institute® Europe und am Dr. Ida Rolf Institute (USA)
Zielgruppe:	Physiotherapeuten, Osteopathen Heilpraktiker, Körpertherapeuten Trainer mit therapeutischem Hintergrund
Unterrichtseinheiten:	30
Fortbildungspunkte:	30
Kursgebühr:	700,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Skript und Pausenverpflegung
Kursbeginn:	09.00 Uhr
Kurszeiten:	1. – 3. Tag von 09.00 – 17.00 Uhr



Inhalte:

Wie beeinflusst Rolfing® die Körperhaltung und Beweglichkeit durch Arbeit an den Faszien und mit der Schwerkraft?

Rolfing® ist eine manuelle Körperarbeit, die von Dr. Ida P. Rolf entwickelt wurde. Ziel ist es, den Körper so zu organisieren, dass er sich müheloser im Schwerfeld der Erde aufrichten und bewegen kann. Im Zentrum steht das Faszien-system – das dreidimensionale Bindegewebsnetzwerk, das Muskeln, Organe und Strukturen miteinander verbindet.

Faszien als Schlüsselstruktur

Faszien reagieren auf Belastung, Bewegung und Haltung. Chronische Spannungsmuster, Schonhaltungen oder emotionale Stressreaktionen können zu Verdickungen, Verkürzungen und veränderten Zugrichtungen führen.

Rolfing® arbeitet durch:

- gezielte, langsame manuelle Impulse
- differenzierte Wahrnehmung von Gewebespannung
- Einbeziehung funktioneller Bewegung
- Schulung der Körperwahrnehmung

Das Ziel ist nicht primär „Entspannung“, sondern **strukturelle Balance**.



Die Rolle der Schwerkraft

Rolfing® betrachtet den Körper stets im Verhältnis zur Schwerkraft.

Ein Körper, der gut organisiert ist,

- benötigt weniger muskuläre Haltearbeit
- verteilt Druck gleichmäßiger
- kann Energie ökonomischer nutzen

Statt gegen die Schwerkraft zu arbeiten, wird der Körper eingeladen, sich **mit ihr und in ihr zu organisieren**. Aufrichtung entsteht nicht durch Kraft, sondern durch Ausrichtung.

Ein alternativer Blickwinkel auf Haltung und Beweglichkeit

Durch die Neuorganisation des Faszien-systems zeigen sich:

- verbesserte Aufrichtung
- freiere Atmung
- größere Gelenkbeweglichkeit
- effizientere Bewegungsabläufe
- gesteigerte Körperwahrnehmung

Beweglichkeit entsteht dabei nicht nur durch Dehnung, sondern durch eine veränderte Spannungsverteilung im gesamten System.

Wie können wir Therapeuten diese Konzepte nutzen?

In unserem Workshop trainieren und integrieren wir zentrale Prinzipien der Rolfing®-Methode:

1. Arbeit im Kontext der Schwerkraft

- Patient:innen im Stand oder in funktionellen Positionen beobachten und analysieren
- Haltung nicht isoliert, sondern global betrachten

2. Fasziensorientierte Techniken integrieren

- Langsame, schmelzende Faszientechniken unter Einbeziehung der Wahrnehmung und kleiner Bewegungen der Patient:innen
- Spannung nicht lokal, sondern systemisch verstehen
- Beschwerden nicht nur symptomatisch behandeln, sondern Zusammenhänge im gesamten Körper einbeziehen

3. Wahrnehmung schulen

- Klient:innen in Bewegungsprozesse einbeziehen
- Nachspüren lassen: „Wie fühlt sich das jetzt im Stand an?“
- Integration durch kleine funktionelle Bewegungen nach manueller Arbeit
- Unterschiede zwischen ökonomischer Bewegung und kraftraubender Bewegung erkennen

4. Nachhaltigkeit durch Integration

- Alltagsbewegungen reflektieren
- Mikrobewegungen zur Neuorganisation vermitteln
- Aufrichtung als Prozess verstehen, nicht als starre Haltung



Was kann der Workshop für uns als Therapeuten noch zusätzlich bringen:

- Reflektion über eigene Haltungsmuster während der Arbeit
- Wahrnehmung für die eigene Körperausrichtung im Schwerkraftfeld der Erde während der Arbeit stärken
- Klare Arbeitsvektoren bei Interventionen durch Anwendung der Prinzipien der ökonomischen Bewegungen

Rolfing® zeigt, dass Haltung kein statisches Konstrukt ist, sondern das Ergebnis dynamischer Spannungsverhältnisse im Faszien-system – eingebettet in das Schwerfeld der Erde.

Für Therapeut:innen bedeutet das:

Weniger isolierte Muskelarbeit – mehr systemisches Denken. Weniger „Korrigieren“ – mehr Organisieren.

**In Zusammenarbeit mit
European Rolfing® Association e.V.**
<https://rolfing.org/>



European ROLFING[®] Association e.V.

