

# Musikmachen - spannend, aber nicht verspannt

## Beiträge zur Körperarbeit mit Musikern

*1994 LAG-Musik Verlag, Remscheid*

---

### **Struktur und Harmonie im Körper:**

#### **Rolfing® Strukturelle Integration und Rolfing® Movement Integration**

##### **Claudius Nestvogel**

Der amerikanische Körpertherapeut William Schultz berichtet, daß er als Soldat in Japan wegen hartnäckiger Kopfschmerzen zu einer einheimischen Massagetherapeutin gegangen sei. Nachdem sie seine Muskeln gründlich abgetastet hatte, zeigte sie ihm eine bestimmte Bewegung mit den Armen und fragte, ob er das öfter täte. Und tatsächlich hatte diese Masseurin, die im übrigen wie viele ihres Berufsstandes blind war, die typische Armbewegung des Trommelns, die er als Mitglied des Musikcorps täglich machen mußte, vorgeführt. Das tägliche, stundenlange Üben hatte sich so in seinen Körper "eingegraben", daß man es ertasten konnte.<sup>1)</sup>

Der menschliche Körper wird im Laufe der Jahre vom Leben geformt. Es fällt meist nicht schwer, lebensfrohe, schüchterne, draufgängerische, mißtrauische, schwermütige oder ängstliche Menschen an ihrer Körperhaltung und Bewegung zu erkennen. Ebenso läßt sich oft leicht ersehen, ob jemand z.B. Tänzer, "Schreibtischtäter", Schwerarbeiter oder Tennisspieler ist. Und die Folgen schwerer oder lang anhaltender Schmerzen oder Verletzungen sieht man nach ihrem Abklingen nicht selten noch Jahre später, etwa als Verkrümmungen, Hinken, oder als eine hochgezogene Schulter.

Der Mensch ist im Laufe der Evolution zu einer großen Bewegungsvielfalt selektiert worden. Stundenlange, immer gleiche Bewegungen dagegen bereiten ihm Probleme - nachweisbar schon seit der Einführung des Getreidemahlens zu Beginn der Jungsteinzeit <sup>1)</sup>. Die Muskulatur paßt sich an, indem immer wieder benutzte Muskeln sich stärker ausbilden, die wenig benutzten verkümmern, so daß sich das Kräftegleichgewicht verschiebt. Fehlen die nötigen kurzen Ruhepausen und Streckungen, bleiben ständig arbeitende Muskeln schließlich angespannt - und letztlich verändern sie sich anatomisch, indem zum Beispiel Muskelfasern durch Bindegewebe ersetzt werden. Je nach Belastung folgen schlechte Haltung, Gelenkverschleiß, schlechte Atmung, Druck auf innere Organe, mangelnde Durchblutung und beeinflussen den gesamten Organismus.<sup>3)</sup>

Gerade Berufsmusiker sind diesen Dauerbeanspruchungen ausgesetzt, vor allem, da ja allein schon das Halten des Instruments die Bewegungsmöglichkeiten einschränkt und eine einseitige Körperstellung verlangt, ganz deutlich z.B. bei der Querflöte, der Gitarre oder gar der Violine. Hinzu kommen berufsspezifische Stressfaktoren wie Lampenfieber oder Abneigung gegen bestimmte Musikstücke, die trotzdem täglich geprobt werden und zur Aufführung kommen.

Nach Jahren der Berufspraxis kann es deshalb leicht geschehen, daß der gesamte Körper aus dem Gleichgewicht gerät, deutlich sichtbar an angespannter Haltung und Bewegung, weniger deutlich spürbar aber auch an diffusen Störungen, Schmerzen, im psychischen Befinden bis hin zu regelrechten Krankheiten, deren Zusammenhang mit der veränderten Körperhaltung kaum noch erkennbar ist. Für eine strukturelle Sichtweise, die den Körper in seinem gesamten mechanischen Beziehungsgefüge betrachtet, sind diese Beziehungen allerdings evident.

Eine solche Sichtweise hat die Biochemikerin Dr. Ida P. Rolf (1896 - 1979) erarbeitet. Gefordert von Problemen bei sich und in ihrer nächsten Umgebung, denen mit herkömmlichen Mitteln nicht beizukommen war, hat sie sich mit Yoga, Osteopathie, Chiropraktik, Alexander Technik, Ideokinese und anderen Methoden befaßt, um im Laufe der Jahre einen eigenständigen Zugang zum menschlichen

Organismus entwickeln. Dabei wurde aus einer zunächst medizinisch orientierten Suche ein pädagogischer Ansatz der Arbeit am Menschen, die Strukturelle Integration.

Wenn hier von der Körperstruktur die Rede ist, sind die räumlichen Beziehungen der einzelnen Körperteile zueinander gemeint, die auch in diversen Körperstellungen und Bewegungen erhalten bleiben. So werden z.B. O-Beine immer O-Beine bleiben, egal, ob im Stehen, Gehen, Kopfstand, Sitzen oder Liegen. Jemand mit eingefallenem Brustkorb und Rundrücken wird diese Struktur beibehalten, ob er sich nun bückt, nach oben schaut oder sich umdreht.

Einen entscheidenden Anteil an der Architektur des Körpers haben dabei die Faszien. Das sind die feinen, zähen Häute, die jedem schon einmal beim Verzehr des Sonntagsbratens aufgefallen sind: Sie hüllen die Muskeln ein und erlauben es, einzelne Muskeln voneinander abzugrenzen. Vegetarier können ganz ähnliche Häute in Apfelsinen und Grapefruits finden. Diese Häute durchziehen den gesamten Organismus, hüllen Muskeln, Muskelgruppen, Knochen und alle Organe ein, verbinden sich miteinander und bilden so ein dreidimensionales, kontinuierliches Netz. Könnte man einen Organismus - egal ob Apfelsine oder Mensch - so präparieren, daß sich bis auf diese Häute alles andere herauslösen ließe, hätte man klar erkennbar die Form und den Aufbau der Apfelsine oder des Menschen vor sich. Faszien sind Teil des Bindegewebes, zu dem Knochen, Sehnen, Bänder, Knorpel, aber auch die Flüssigkeit zwischen den Zellen in den Organgeweben zählt. In gewisser Weise stellt das Bindegewebe unseren inneren Ur-Ozean dar, der sich durch Minerale und große Moleküle bis hin zum Knochen verfestigen kann und die Räume und die Architektur schafft, in der die Organe leben und arbeiten können. Das Bindegewebe ist daher auch schon als Organ der Formgebung bezeichnet worden 4). Die Faszien bilden darin mit den kontraktilen Zellen der Muskeln eine hochstrukturierte Einheit, das myofasziale System, das es dem Organismus möglich macht, sich zu bewegen und seine Struktur bestimmt. Dieses myofasziale System bildet das Arbeitsgebiet der von Ida Rolf entwickelten Strukturellen Integration, Rolfing® 5) genannt.

Vereinfacht ausgedrückt besteht der Körper aus übereinander gestapelten Blöcken (Kopf, Hals, Arme, Brustkorb, Bauch, Becken, Beine), die von dem Fasziennetz in ihrer jeweiligen Lage zueinander gehalten werden. In der für den Menschen typischen Position, dem Stehen, fällt auf, daß der Schwerpunkt recht hoch ist und die Standfläche der Fußsohlen sehr klein. Aufrechtes Stehen ist ein komplizierter Balanceakt. Idealerweise befinden sich dabei Füße, Beine, Becken, Bauch, Brust, Schultern, Hals und Kopf derart übereinander, daß möglichst wenig Kraft zur Aufrichtung benötigt wird. Ein genaues Studium der Anatomie des menschlichen Körpers läßt erkennen, daß unter derartigen idealen strukturellen Verhältnissen die Muskeln besonders günstig arbeiten können, die Gelenke am wenigsten belastet werden und dem Körper der größte Bewegungsspielraum zur Verfügung steht. Dann wirkt die Schwerkraft sogar als Hilfe für die Aufrichtung.

Von einem solchen Ideal sind nahezu alle Menschen jedoch mehr oder weniger weit entfernt. Denn unter dem Einfluß emotionaler Faktoren, Bewegungsgewohnheiten, Verletzungen, Krankheiten, etc., verschiebt sich das Verhältnis der Teile zueinander - verändert sich also die Struktur. Die Blöcke rutschen also aus ihrer Lage, so daß z.B. der Brustkorb sich gegenüber dem Becken verdreht, der Kopf nach vorne verschoben ist oder das Knie verdreht ist. Die Schwerkraft wird dann zum Gegenspieler des Körpers und Stehen, Sitzen, Gehen müssen mit unverhältnismäßig viel mehr Anstrengung geschehen. Gewöhnlich wird dieser Vorgang als normale Begleiterscheinung des Alterns gesehen. Dem steht jedoch gegenüber, daß jene, die sich selbst geschickt zu gebrauchen wissen, die ihrer Bewegung und ihrem Verhalten geschulte Aufmerksamkeit schenken, von diesem "natürlichen Alterungsprozeß" nicht betroffen sind. Solche Persönlichkeiten findet man immer wieder unter hervorragenden Solisten, Tänzern, Schauspielern und asiatischen Kampfkünstlern.

Mit der Strukturellen Integration hat Dr. Ida Rolf eine Vorgehensweise entwickelt, mit der Menschen, die "aus den Fugen" geraten sind, wieder näher an eine ideale Struktur gebracht werden können. Denn offensichtlich sind das Faszien-system und damit der Körper plastisch, d.h. unter den Händen eines geschulten Rolfers® formbar. Da das Faszien-system eine kontinuierliche Einheit bildet, wirken sich Veränderungen an einer Stelle im gesamten Körper aus. Einfache Haltungskorrekturen scheitern daher oft daran, daß das komplexe Wechselspiel der einzelnen Körperbereiche nicht berücksichtigt wird. Es ist Ida Rolfs Verdienst, dieses Wechselspiel eingehend studiert und eine Lösung gefunden zu haben.

Rolfing®, Arbeitstechniken und -methoden

Im Rolfing unterzieht sich der Klient einer Serie von zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen, in denen ein systematisches Durcharbeiten des gesamten Körpers von Kopf bis Fuß erfolgt. Während er dabei aktiv bestimmte Bewegungen ausführt, halten, drücken, schieben und ziehen die Hände des Rolfers Muskeln und Gewebe derart, daß sie sich in der Bewegung besser organisieren können. Die Art der Berührung, die von "sanft" bis "intensiv" variieren kann, ist dabei eine ganz eigene und nicht mit Massage, Akupressur oder ähnlichem vergleichbar. Es ist mehr ein ständiges Erspüren, Führen/Halten, Vergleichen und wieder Führen des Gewebes in der Bewegung. Die Aufmerksamkeit und Beteiligung des Klienten ist dabei von entscheidender Bedeutung. Für jemand mit wenig Körperbewußtheit ist das Rolfing unter anderem auch ein Bekanntwerden mit seinem Körper, da der Rolfing ihn durch Worte und Hände mit seiner Anatomie vertraut macht. Je vertrauter jemand mit sich ist, umso mehr wird er mit dem Rolfing gemeinsam den Arbeitsprozeß entwickeln können.

Diese gemeinsame Arbeit beginnt mit den äußeren Schichten des Körpers, um langsam zum Kernbereich vorzudringen, der vor allem durch diejenigen myofaszialen Strukturen gebildet wird, die das Beckensegment mit dem Rest des Körpers verbinden. Durch jahrzehntelange Experimente hat Ida Rolf herausgefunden, wie man der strukturellen Logik des Körpers folgt, um effizient und dauerhaft Veränderung zu bewirken. Diese Vorgehensweise von zehn Sitzungen ist das Vermächtnis von Ida Rolf an ihre Schüler und hat nun schon über Jahrzehnte seine Wirksamkeit immer wieder unter Beweis gestellt. Jede der zehn Grundsitzungen hat dabei bestimmte somatische Zusammenhänge im Auge und verfolgt ein bestimmtes Ziel, das auf dem aufbaut, was in den Sitzungen vorher erreicht worden ist und gleichzeitig die nächste Sitzung vorbereitet. So wird in den ersten drei Sitzungen vor allem mit oberflächlichen Strukturen gearbeitet, während die nächsten vier Sitzungen den Kern angehen und die letzten drei schließlich dazu dienen, das Erreichte zu vertiefen und dem Klienten zu einem integrierten Funktionieren zu verhelfen.

Rolfing ist Sehen, Formen und Integrieren. Vor Beginn der ersten Sitzung wird der Klient gründlich betrachtet, um herauszufinden, welches Potential an Integration innerhalb der Sitzungsserie umgesetzt werden kann. Das Alter des Klienten, sein Bewegungsalltag, seine Fitness und eventuell seine Erfahrung in "Körperarbeit" spielen dabei eine wichtige Rolle. Diese Begutachtung wiederholt sich vor jeder Sitzung, um einzuschätzen, was bisher erreicht wurde und um die Vorgehensweise der anstehenden Sitzung festzulegen. So kann die Arbeit mit dem einen Klienten in z.B. der sechsten Sitzung sich sehr von der Arbeit mit einem anderen Klienten in dessen sechster Sitzung unterscheiden. Dabei gibt es natürlich Ähnlichkeiten, denn jeder Mensch hat denselben grundsätzlichen Körperaufbau. Aber das Rolfing zeichnet sich eben nicht durch bestimmte "Griffe" oder Techniken aus, sondern durch seine spezielle Sichtweise und eine Strategie der Veränderung, die auf lange Sicht angelegt ist. Selbst nach der zehnten Sitzung geht der Veränderungsprozeß weiter, bis etwa vier bis sechs Monate später ein neues Gleichgewicht erreicht ist.

Wie bei allen Methoden der psycho-physischen Reedukation (ein gefälliges Wort muß im Deutschen leider erst noch gefunden werden) sind die Möglichkeiten des Rolfing nicht in zehn Sitzungen erschöpft. Frühestens nach etwa einem halben Jahr können weitere Sitzungen - meist in einer aufeinander aufbauenden Serie von drei oder vier - den Prozeß weiter vertiefen. Ist seit der Grundserie eine lange Zeit vergangen, kann eine solche "Mini-Serie" auch als Auffrischung dienen. Vor allem aber gibt es eine spezielle Serie von ca. fünf Sitzungen, die dazu dienen, einen bereits gerolften Menschen noch einmal deutlich weiterzubringen. Diese fortgeschrittene Arbeit unternimmt der Klient zusammen mit einem "Certified Advanced Rolfing". Auch danach ist - in entsprechendem Abstand, der die Integration gewährleistet - weitere Arbeit möglich. Allerdings sollte man Rolfing nie mit einer Massage verwechseln und sich gleich bei jeder Verspannung zu einem Rolfing begeben. Die Intensität und Effektivität des Rolfing machen einen sparsamen Einsatz dieser Methode ratsam.

Das durch das Rolfing erreichte ausgewogenere Kräftegleichgewicht kann sich auf unterschiedliche Weise manifestieren. Auch für ungeübte Augen sind natürlich die manchmal dramatischen Veränderungen von Haltung und Bewegung zu erkennen, wenn die Ausgangssituation kläglich war. Aber auch trainierte und bewegungsgeschulte Menschen mit oberflächlich gesehen "guter Haltung", deren äußerlicher Wandel nicht unbedingt augenfällig ist, erleben mehr Leichtigkeit und ein verändertes Körpergefühl. Diese subjektiven Veränderungen gehen weit über die rein physische Ebene hinaus: das Leben des Klienten wandelt sich in vielen Kleinigkeiten, das Selbstgefühl ist ein anderes. Die Integration der Struktur ist eben auch die Integration von Funktion und muß durch den engen Zusammenhang von Fühlen, Denken, Bewegen, von Körperhaltung und innerer Haltung immer eine Integration des gesamten Menschen sein. Ida Rolf ging sogar soweit zu sagen, daß wir psychologische Erklärungen immer dann zu Hilfe nehmen, wenn unser Wissen um Physiologie nicht ausreicht. Eine Vermischung von Psychotherapie und Rolfing hat sie daher

immer abgelehnt. Das Rolfing befaßt sich mit der Integration von Struktur und überläßt es dem Klienten, was er mit ihr anfängt. Es ist unbestritten, daß je nach den Umständen die Auswirkungen des Rolfing denen einer Psychotherapie gleichen oder daß chronische Schmerzen oder auch andere Symptome verschwinden können. Das alles sind jedoch Nebeneffekte, nicht eigentliches Ziel der Arbeit, denn das besteht in größerer Beweglichkeit, flüssigem Zusammenspiel und innerem Zusammenhalt aller Anteile des Menschen.

#### Rolfing® Movement Integration

Schon Ida Rolf hatte ihren Klienten einige Bewegungsübungen mitgegeben, mit denen sie zwischen den Sitzungen und nach dem Rolfing-Prozeß den Gebrauch ihres Körpers den neuen Gegebenheiten anpassen konnten. Ida Rolfs Anregungen folgend haben zunächst die Rolferin Dorothy Nolte und die Tänzerin Judith Aston, später zahlreiche andere Rolfer und Bewegungslehrer die "Rolfing Movement Integration" (RMI) entwickelt. RMI baut auf denselben Prinzipien wie das Rolfing auf und verfolgt dieselben Ziele, ist aber eine eigenständige Methode neben dem Rolfing.

Der Rolfing Bewegungslehrer ("Rolfing Movement Teacher") hilft seinem Klienten durch Berührung und verbalen Kontakt in den Körper hinein zu spüren und ihn zu erforschen. Diese Spürarbeit findet notwendigerweise an der Grenze zwischen völlig subjektivem Erleben und objektivem Erkennen anatomischer Gegebenheiten statt. Entsprechend ist RMI einerseits ein Unterricht in Struktur und Funktion des eigenen Körpers, in dem der Klient lernt, unbewußtes Halten und Anspannen zu erkennen und bewußt zu kontrollieren, ähnlich wie es beim Biofeedback geschieht. Unter der geduldigen Anleitung des Rolfing Bewegungslehrers lernt er dabei Strukturen seines Körpers zu erspüren, von deren Existenz er möglicherweise vorher nicht einmal etwas geahnt hat. Auf der anderen Seite tauchen bei dieser Erforschung Empfindungen, Bilder, Gedanken und Phantasien auf, die mit bestimmten Körperregionen, Bewegungen und Spannungen unterschwellig verbunden sind. Solche Bilder und Phantasien haben eine große Wirkung auf somatische Vorgänge und beeinflussen vor allem unsere autonomen Reaktionen. 6) Im RMI werden daher diese spontan auftauchenden "Vorstellungsgewohnheiten" aufgegriffen, da sie mit Bewegungsgewohnheiten verbunden sind und sinnvollerweise zusammen mit diesen verändert werden.

Wenn der Körper durch diese Spürarbeit "präsent" und gelöst ist, kann an einfachen Bewegungen (z.B. den Arm heben, das Knie beugen, etc.) der funktionale, strukturgerechte Ablauf gefühlt werden. Der Rolfing Bewegungslehrer hilft dem Klienten, Bewegungen von innen heraus so auszuführen, daß das Gefühl für den Kern und für das freie Gelenkspiel erhalten bleibt. Aus diesen einfachen Bewegungen entwickeln sich ganz bestimmte Sequenzen, die der Klient außerhalb der Sitzungen wiederholen kann, um jederzeit das neugewonnene Körpergefühl wiederzufinden und zu vertiefen.

Ein Teil der Sitzungen wird immer alltäglichen Bewegungsabläufen, wie dem Gehen, dem Setzen und Aufstehen, dem Bücken, usw., gewidmet sein, je nachdem, welche Bewegungen der Klient häufig ausführt. Das kann natürlich auch Fahrradfahren, Autofahren oder Computerarbeit einschließen, und bei Musikern wird der Umgang mit dem Instrument im Vordergrund stehen. Für das Rolfing typisch ist dabei der Umgang mit der Schwerkraft - praktisch heißt das, herauszufinden, wie man bei jeder Bewegung die Unterstützung der Erde hat und darüber seine Aufrichtung findet. Ferner geht es um die Bewußtwerdung des Körpers in all seinen Teilen, so daß er als dreidimensionales Ganzes gespürt und bewegt wird, durchlässig von Kopf bis Fuß. Die Beschäftigung mit den inneren Bildern und Phantasien hilft bei komplexen Bewegungsabläufen die vielen Bausteine zu einem Ganzen zusammenzufügen, so daß die Aufmerksamkeit sich nicht in Einzelheiten verliert. Die Konzentration des Musikers ist schließlich schon gefordert genug.

Rolfing Movement Integration wird manchmal salopp als die Kunst bezeichnet, sich selbst von innen zu rolfen, mit Hilfe der Aufmerksamkeit, des Atems und der Bewegung. Sie ist eine ideale Vorbereitung auf das Rolfing, eine ideale Vertiefung und Ergänzung während des oder nach dem Rolfing.

Das Rolfing hat seit seiner Verbreitung in den sechziger und siebziger Jahren viele andere Methoden beeinflusst, vor allem die der körperorientierten Psychotherapeuten, der Masseure und Physiotherapeuten. Es hat Ableger gegeben und Versuche, Rolfing mit Psychotherapie zu verbinden. Somit nimmt Ida Rolf als Pionierin neben Elsa Gindler, F.M. Alexander, Wilhelm Reich und Moshe Feldenkrais einen zentralen Platz ein. Sie hat eine Betrachtungsweise eröffnet, mit der heute Rolfer in der ganzen Welt die Struktur und Funktion des menschlichen Körpers studieren. Der lebhafte Dialog zwischen ihnen und die Auseinandersetzung mit anderen Methoden der psycho-physischen Reedukation führen zu einer

beständigen Weiterentwicklung und Verfeinerung des Rolfing in seiner Praxis und auch in seinem theoretischen Verständnis. Als Ida Rolf ihre Aufmerksamkeit auf das Bindegewebe und dessen biochemische Eigenschaften richtete, konnte sie noch nicht ahnen, daß nach ihrem Tode die enge Verbindung von Nervensystem, Immunsystem, endokrinem System und Bindegewebe in den Brennpunkt wissenschaftlicher Forschung rücken würde. Die heutigen Forschungsergebnisse der Neurobiologie und der Psycho-Neuro-Immunologie vermitteln zunehmend interessante Einsichten in die möglichen Wirkungsmechanismen des Rolfing. Sie gründen Ida Rolfs Vision, dem Menschen durch die Arbeit an seiner Struktur zu einem Funktionieren auf einer höher integrierten Ebene zu verhelfen, immer mehr auf klare wissenschaftliche Erkenntnisse. Dabei hat das Rolf-Institut seit jeher wissenschaftliche Studien über das Rolfing nach besten Kräften unterstützt und selbst erfolgreich in die Wege geleitet 7). Rolfer bilden also eine äußerst lebendige und kritische Gemeinschaft in der Welt der Körper- und Bewegungsarbeit.

Gerade Berufsgruppen wie Musiker, Tänzer und Schauspieler sind auf ein wirkliches Verständnis für Bewegung und ein gutes Körperempfinden angewiesen. Während es bei Spitzensportlern schon seit antiken Zeiten selbstverständlich ist, sie mit Massagen und Bewegungsunterricht zu betreuen, werden gerade Tänzer und Musiker in dieser Beziehung sträflich vernachlässigt. Was beim Tänzer offensichtlich ist, gilt auch für Musiker - ihr wichtigstes Instrument ist ihr Körper. Haben sich Haltungs- und Bewegungsprobleme aber erst einmal über Jahre angehäuft, sind herkömmliche, lokal orientierte Mittel wie Massagen und Haltungsübungen oft nur noch in der Lage, vorübergehend Erleichterung zu verschaffen, solange nicht eine umfassende Arbeit an der Struktur und den Bewegungsgewohnheiten von Grund auf in Angriff genommen wird.

Das Rolfing bietet einen sehr effektiven Weg, die durch Bewegungsgewohnheiten, emotionale Belastungen und körperliche Verletzungen durcheinander geratene Struktur des Körpers in relativ kurzer Zeit wieder in ein besseres Gleichgewicht zu bringen. Die damit verbundene Verfeinerung des Körperempfindens wird im Rolfing typischerweise von einem Gefühl innerer Kraft und Vitalität begleitet - eine innere Aufrichtung, die aus sicherer physischer Unterstützung erwächst.

Die Rolfing Movement Integration ist ein Unterricht, in dem man den Körper, der möglicherweise schon durch Rolfing "gestimmt" worden ist, zu "spielen" lernt, in all seinen Dimensionen zwischen ganz subjektiven Empfindungen und inneren Bildern bis zu den objektiv gegebenen anatomischen Strukturen. Das rolfing-typische Gefühl von innerer Kraft und physischer Integrität kann so durch den Körper im Instrument seinen Ausdruck finden.

#### Literatur:

- Rolf, Ida: Rolfing - Strukturelle Integration - Wandel und Gleichgewicht der Körperstruktur. Hugendubel, München 1989.  
Rolf, Ida: Rolfing im Überblick, Physische Wirklichkeit und der Weg zu körperlicher Balance. Junfermann, Paderborn 1993.  
Brecklinghaus, Hans Georg: Rolfing - Was es kann, wie es wirkt und wem es hilft. Pal, Mannheim 1992.  
Brinkmann, Manuela: Unterwegs zur Vollkommenheit: Rolfing und NLP - Körper und Geist. Eine Ganzheit kommt sich näher. Junfermann, Paderborn 1989.  
Johnson, Don: Wie der Körper des Protheus - Rolfing und die menschliche Flexibilität. Synthesis, Essen 1980.  
Leigh, William S.: Zen-Körpertherapie. Rolf - Feldenkrais - Tanouye Roshi. Junfermann, Paderborn 1993.  
Schwind, Peter: Alles im Lot: Rolfing - der Weg zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht. Goldmann, München 1991.

Eine Liste der Rolferinnen und Rolfer können Sie beziehen bei:

European Kapuzinerstr.25 80337 München	Rolfing	Association	e.V.
Telefon Fax 089-54370942			089-54370941

e-mail: [rolfingeurope@compuserve.com](mailto:rolfingeurope@compuserve.com)  
Internet: <http://www.rolfing.org>

Persönliche

Angaben:

Claudius Nestvogel, M.A. , Geisselstr.56, D-50823 Köln, Tel. 0221-515471.

Studium der Ethnologie. Certified Feldenkrais Practitioner. Certified Rolfer. Certified Rolfing Movement Teacher. Ausbildung in biodynamischer Psychologie und Massage (Gerda und Paul Boyesen, u.a.). Ausbildung in Bodytherapy (Dub Leigh). Abgeschlossene Fortbildung in Systemischer Therapie (Gunther Schmidt). Seit 1986 kontinuierliche Fortbildung in Amos Hetz Movement Studies.

Fußnoten :

- 1) William Schutz: Shiatsu. Japanese Finger Pressure Therapy. Bell, New York 1976.
  - 2) Theya Molleson: The Eloquent Bones of Abu Hureya. Scientific American 271: 60 - 65, 1994.
  - 3) s. zB. Joel Goldthwait: Body Mechanics. Lippincott, Philadelphia 1934.
  - 4) Francisco J. Varela and Samy Frank: The organ of form: towards a theory of biological shape. J. Social Biol. Struct. 10: 73 - 83, 1987.
  - 5) Die Begriffe "Rolfing®" und "Rolfer®" sind eingetragene Dienstleistungsmarken des ROLF INSTITUTE of Structural Integration, Boulder/Col., USA.
  - 6) Allgemein macht man davon bei Entspannungstechniken, Selbsthypnose, Meditation und in der Werbung Gebrauch. Die Ideokinese, wie sie von Mabel Todd, Barbara Clark und Lulu Sweigard entwickelt wurde, benutzt den Zusammenhang zwischen Vorstellung und unwillkürlicher Muskelreaktion zum systematischen Umlernen von Bewegungsmustern. Auch im Sport hat sich das "mentale Training" zunehmend verbreitet.
  - 7) z.B.: John T. Cottingham, Stephen W. Porges, and Todd Lyon: Effects of Soft Tissue Mobilization (Rolfing Pelvic Lift) on Parasympathetic Tone in Two Age Groups. The Journal of American Physical Therapy Assn. 68: 352 - 356, 1988.
- Julian Silverman et al: Stress, Stimulus Intensity Control, and the Structural Integration Technique. Confinia Psychiatrica 16: 201 - 219, 1973.

Copyright: Claudius Nestvogel 1994.