

Strukturelle Integration durch Rolfin®[®] und Normal Function

Isolde Specka*

Zusammenfassung

Ausgehend von den Grundannahmen der Strukturellen Integration (Rolfin®) hat Dr. med. Hans Flury eine Bewegungsform entwickelt, die er Normal Function nennt. Jede Normale Bewegung beginnt mit dem gezielten Loslassen von Muskelspannung. Dabei wird die elastische Kraft gedehnter Faszien optimal genutzt. Am Beispiel des Faltens – der charakteristischen Grundform Normaler Bewegung – wird dies im Folgenden erläutert.

Schlüsselbegriffe

Struktur, Funktion, ökonomische Bewegung, Faszien, Schwerkraft, Falten

Abstract

Starting from the basic principles of Structural Integration (Rolfin®) Dr. med. Hans Flury developed a new form of movement called Normal Function. Every Normal Movement starts with a selective letting go of muscle tension. The elastic force of stretched fascia is efficiently used. This is explained with the example of Folding, the basic form of Normal Function.

Keywords

Structure, function, economic movement, fascia, gravity, folding

Form und Funktion

Am 29. August 1992 traf sich in Zürich eine kleine Gruppe Schweizer Rolfer – vier Männer und eine Frau –, um gemeinsam die Schweizerische Gesellschaft für Strukturelle Integration (SGSI) zu gründen. Erklärtes Ziel der SGSI war und ist die sowohl theoretische als auch praktische Weiterentwicklung der Strukturellen Integration des Körpers durch Rolfin® und Normal Function. Zweimal jährlich kommt die inzwischen auf zwölf

lizenzierte Mitglieder gewachsene Gruppe zum fachlichen Austausch zusammen.

Dr. med. Hans Flury ist Gründungsmitglied der SGSI und praktiziert seit 1979 als Rolfer® in Zürich. Es ist sein nicht hoch genug zu schätzender Verdienst, bereits in den Jahren 1986 bis 1992 die theoretische Grundlage für die Zusammenarbeit dieser Gruppe gelegt zu haben. In den sieben Ausgaben der „Notes on Structural Integration“ [2] entwickelte er nicht nur die Ideen von Ida P. Rolf weiter, sondern es gelang ihm auch, „Form und Funktion aus der Sicht des Rolfings“ auf ganz neue Weise zu verbinden und begrifflich zu fassen. Unter gleichlautender Überschrift stellte sich Hans Flury bereits 2005 den Leserinnen und Lesern dieser Zeitschrift vor (Osteopath Med 2005;(1):27 „Rolfin und Osteopathie“).

In seinem Beitrag ging Flury in erster Linie auf den Aspekt der Form ein und erläuterte seine Ausführungen am Beispiel des Arms. Meine Absicht ist es nun, Sie mit der Seite der Funktion vertrauter zu machen und Ihnen die Theorie der Normal Function näher zu bringen.

Die Ausgangsbasis ist zunächst die gleiche: Ida Rolfs Entdeckung der grundlegenden Bedeutung von Schwerkraft und Faszien für die individuelle Form des Körpers. Flury unterscheidet für die nähere Bestimmung der Form des Körpers zwischen einem „tiefer liegenden konstanten Aspekt“ – der Struktur – und der „manifesten Form“ – dem strukturellen Körper in Bewegung. Struktur wird verstanden als der Zustand, die Ordnung, in dem das Faszienetz des Körpers sich befindet, und zwar ohne jede Muskelaktivität. Wenn also in Bezug auf Faszien und Struktur von Spannung die Rede ist,

so geht es um passive, elastische Spannung des Gewebes.

Die Frage, die sich Ida Rolf stellte, lautet nun: Wie muss die Struktur des Körpers beschaffen sein, um möglichst mühelose Aufrichtung zu ermöglichen? Ihre Antwort lautet: Die passive Spannung des elastischen Faszienetzes sollte rundum im Gleichgewicht und das Gewebe geschmeidig genug sein, um einerseits dem Ganzen genügend Halt zu geben, andererseits Bewegung nicht einzuschränken. Formveränderung in der Bewegung muss möglich sein, ebenso wie das Zurückkehren zu einem Gleichgewicht der Spannung in der optimalen Aufrichtung des Körpers.

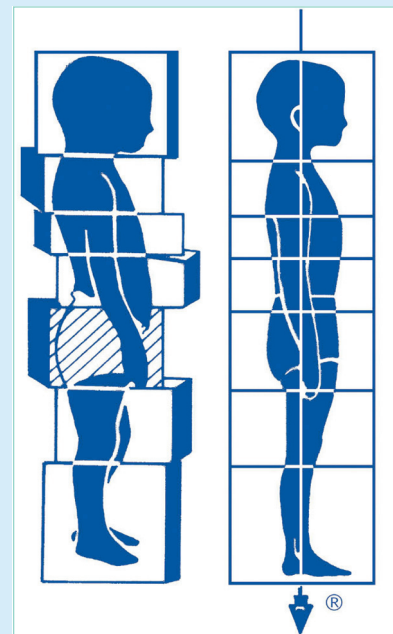


Abb. 1: Das Little-Boy-Logo® (Rolf Institute of Structural Integration, Boulder/Col, USA) veranschaulicht im Modell der übereinander zentrierten Blöcke die ideale räumliche Ordnung der einzelnen Körpersegmente entlang der Lotlinie.

* Isolde Specka ist Magister-Pädagogin, arbeitet seit 1998 als Certified Rolfer® in eigener Praxis, ist seit 2002 lizenziertes Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für strukturelle Integration (SGSI) und unterrichtet Normal Function in Gruppen oder Einzelstunden.

Das Ideal der strukturellen Ordnung

Referenzpunkt für die ideale Struktur ist also das Stehen, und spätestens hier kommt die Schwerkraft ins Spiel. Eine optimale Aufrichtung in einem ausgeglichenen Faszienetz ist dann gegeben, wenn die Schwerpunkte der großen Segmente des Körpers zentriert übereinander stehen und im Lot sind mit dem Schwerkraftfeld der Erde. Dies ist auch gleichzeitig die strukturelle Ordnung, die am wenigsten Mühe bereitet, am wenigsten Muskelaktivität braucht (Abb. 1).

Überflüssig zu sagen, dass es in der Praxis immer nur Annäherungen an dieses Ideal geben kann. Strukturelle Integration ist also als ein höherer Grad von Ordnung in Richtung dieses Ideals zu begreifen und betrifft immer eine Veränderung des gesamten strukturellen Körpers. Desintegration ist dementsprechend ein Verlust von Ordnung, gemessen am Ideal.

Was aber bedeutet es für die Bewegung, wenn dieses Ideal nie erreicht werden kann, in der Realität immer nur mehr oder weniger große Abweichungen davon anzutreffen sind? Gibt es günstigere und ungünstigere Formen der Abweichung? Wie müsste, ausgehend von Ida Rolfs Ideal des strukturellen Körpers, Bewegung aussehen, die möglichst mühelos, möglichst ökonomisch ist?

Die Antwort, die Normal Function auf diese Frage gibt, lautet: Ökonomisch ist

eine Bewegung dann, wenn sowohl die elastischen Kräfte des Faszienetzes als auch die Schwerkraft optimal genutzt werden und damit der für eine Bewegung nötige Muskelaufwand minimiert wird. Dies führt uns direkt zum grundlegenden Prinzip der Normalen Bewegung: Bewegung wird ausgelöst durch das Loslassen, eine Verminderung von Muskelspannung, statt wie üblich, durch Muskelanspannung.

Gehen wir noch einmal zurück zum Bild des maximal aufrichteten Körpers im Stehen. Die Schwerpunkte der verschiedenen Segmente befinden sich zentriert übereinander auf einer Lotlinie durch die Körpermitte. Dieses extrem labile Gleichgewicht wird bereits durch die geringste Imbalance des Muskeltonus gestört, und die so wirksam werdende Schwerkraft setzt Bewegung in Gang. Eine Änderung des Muskeltonus kann eine Erhöhung oder Verminderung der Arbeitsleistung eines Muskels sein. Wir haben also zwei grundlegend unterschiedliche Möglichkeiten des Beginns von Bewegung. Normal^A ist die Bewegung, die durch Loslassen von Muskelspannung Ungleichgewicht auslöst, die Balance stört und so die Schwerkraft nutzt, um Bewegung in Gang zu setzen.

Aber Normal Function bedient sich nicht nur der Schwerkraft, um Muskelkraft einzusparen. Auch die elastische Qualität gedehnter Faszien wird optimal genutzt für Bewegung. Am Beispiel des Falzens – der charakteri-

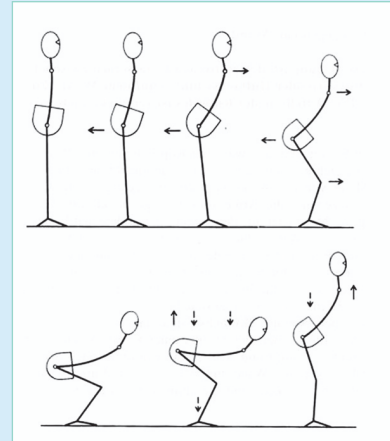


Abb. 2: Das Falten ist die charakteristische Grundform von Normal Function. (Aus: [1], S.41)

stischen Grundform Normaler Bewegung – lässt sich dies nachvollziehen.

Minimales Falten als ökonomische Abweichung vom Ideal

Noch einmal gehen wir zurück zum Stehen. Falten aus dem aufrechten Stand heraus bedeutet, den Schwerpunkt des Körpers entlang der Lotlinie sinken zu lassen. Dabei verschieben sich die Bewegungsachsen der Füße, Knie, Hüften und Schultern von lateral betrachtet wie auf einer Zick-Zack-Linie nach vorne und hinten auseinander. Die Faszien, insbesondere an

A Normal ist hier nicht zu verstehen im Sinne von üblich oder gar natürlich und ursprünglich. Der Begriff bezieht sich auf eine gesetzte Norm, der man folgen kann oder auch nicht, die also auch keinen normativen Alleinherrschaftsanspruch stellt für die Betrachtung von Bewegung. Normal Function versteht sich als Anwendung der Prämissen des Rolfsings® auf die Bestimmung von Bewegung.

Profi-Schutz

Spezielles Versicherungskonzept für Osteopathen/Innen

Berufshaftpflichtversicherung 1 Inhaber jährlich **72,- €**, Privathaftpflicht für Inhaber 40,- €, 1 Mitarbeiter 30,- €, jeweils zzgl. Versicherungssteuer. Bedingungen speziell auf Ihren Beruf abgestimmt.

Praxis-Ausfall- und Einrichtungsversicherung, Rechtsschutz-, Renten- und Berufsunfähigkeitsversicherung, Rürup- und Riester-Rente, Kranken- und private Versicherungen.

Fondsanlagen, Vermögensmanagement, Finanzierungen.

Inhaber: Holger Ullrich · Marsportengasse 6 · D-50667 Köln
Telefon (02 21) 35 66 69 - 0 · Telefax (02 21) 35 66 69 - 29
osteopathie@ullrich-versicherung.de · www.ullrich-versicherung.de

ULLRICH
VERSICHERUNGS- UND FINANZSERVICE

Anzeige

der Außenseite der so entstehenden „Falten“, werden gedehnt; je tiefer der Schwerpunkt, desto größer die Dehnung der Faszien. Diese gespeicherte Kraft gespannter Faszien kann dann genutzt werden für die Aufwärtsbewegung. Ein erneutes Loslassen von Muskelspannung bringt die Bewegungsachsen zurück in ihre Ausgangsposition im aufrechten Stand.

Betrachten wir aber zunächst die Abwärtsbewegung, das Sinken des Schwerpunkts, ein wenig genauer. Um für diese Bewegung die Schwerkraft optimal nutzen zu können, müssen bereits in der Ausgangsposition, dem Stehen, die Bewegungsachsen ein wenig in die Richtung verschoben sein, in die die Bewegung weitergeleitet werden soll. Das heißt, bereits das Stehen weicht in Form einer minimalen Zick-Zack-Linie vom Ideal ab. Die Fußachse ist leicht hinter der lotgerechten Mittellinie, die Knieachse leicht davor,

die Hüftachse wieder dahinter und die Schulterachse davor.

Damit ist auch auf die Frage nach der günstigeren Abweichung vom Ideal eine Antwort gegeben. Diese leichte Zick-Zack-Linie, das Normale Stehen, ist die ökonomische Abweichung vom Ideal (Abb. 2).

Im Normalen Stehen ist die Mittellinie des Rumpfes leicht nach vorne konvex, die Schulterachse ist vor der Hüftachse. Um ein Falten auszulösen, genügt es zunächst, die Vorderseite, vor allem die langen Bauchmuskeln, loszulassen. Das Gewicht des Rumpfes schiebt das Becken mit der Hüftachse nach hinten. Ein Loslassen der Hüftstrecker erlaubt eine ungebremste Fortführung der begonnenen Bewegung und die Schulterachse geht nach vorne. Ein Entspannen der Kniestrecker lässt die Knieachse nach vorne gleiten, die Ferse wird nach hinten geschoben, das Längsgewölbe des Fußes gedehnt.

Und auch das Steigenlassen des Schwerpunkts beginnt mit einer Tonusreduktion. Der Körper wird nochmals stärker in die Falten hinein gedehnt, und die Füße werden gegen den Boden gedrückt. Dann erst wird dieser Druck auf die Füße aktiv durch Muskeln verstärkt und mithilfe der gedehnten Faszienschlingen öffnen sich die Falten. In nun umgekehrter Reihenfolge kommen zunächst die Knie zurück, dann beginnt die Schulterachse zu steigen, und erst als Letztes nähert sich die Hüftachse wieder ihrem Ausgangspunkt. Es genügt bereits ein leichter Druck gegen den Boden und die Bewegung, das Entfalten, geschieht mit verblüffender Leichtigkeit und minimalem Kraftaufwand.

Um die Schwerkraft optimal nutzen zu können, haben wir als Bedingung also das oben beschriebene räumliche Arrangement des Körpers, die minimale Zick-Zack-Linie. Nur so ist es

Anzeige

Der Berufsverband
Deutsches Register
DROM
Osteopathischer Medizin

Wir wollen den eigenständigen
Heilberuf Osteopath.

Sie auch? Dann werden
Sie Mitglied.

Günstige Konditionen,
gute Leistungen und ein
gemeinsames Ziel.

DROM e.V.
Deutsches Register
Osteopathischer Medizin

www.drom.info

Anzeige

DAOM 

**Master-/Postgraduierte
Kurse und Sonderkurse**

Unlocking the Cranial Mechanism – Kurs 1
Dr. med. Horst-P. Schwerdtner, D.O. M.R.O.
Mit den kranialen Konzepten von Fulford, Barral und Pick lassen sich traumatisch veränderte Mechanismen „aufschließen“, was einen tieferen und effektiveren Einstieg in die Arbeit mit kraniosakralen Strukturen ermöglicht.
03.-05.07.2009 in Hamm

Funktionelle Techniken – Level 2
Harry Friedman, D.O. F.A.A.O. (Kalifornien)
Nach William L. Johnston führt die subtile Palpation segmentaler Dysfunktionen – besonders der Rippengelenke – zur funktionellen Behandlung auf allen osteopathischen Ebenen. In der Diagnose fokussieren wir auf die Gewebebeschaffenheit, deren Eigenschaften werden erfasst.
**25.-27.09.2009 in Hamm/Münster
(Kurs wird übersetzt)**

Osteopathische Annäherung an endokrinologische Organe
René Zweedijk, D.O. (Niederlande)
Diffizile Zugangswege zu den endokrinologischen Organen und deren besondere fasziale Besonderheiten und Reagibilität bei Änderungen der lokalen Durchblutung setzen fundierte osteopathische Techniken unter Berücksichtigung aller Vorsichtsmaßnahmen voraus.
08.-10.10.2009 in Hamm

Weitere Informationen und Anmeldung:
Deutsche Akademie für Osteopathische Medizin e.V.
Caldenhofer Weg 130 a · 59063 Hamm
Tel. 0 23 81. 49 51 64 · Fax 0 23 81. 49 51 93
www.daom.de · E-Mail: info@daom.de

möglich, durch selektive Reduktion von Muskeltonus eine Faltbewegung auszulösen und die Schwerkraft den Hauptteil der Arbeit tun zu lassen. Das Nutzen der Faszienspannung hat eine weitere Bedingung: Faszien können nur dann funktionieren, wenn sie nicht von Muskeln dominiert werden.

Grundspannung und Bewegungsgewohnheiten

Für jede Haltung und Bewegung ist ein Mindestmaß an Muskelarbeit nötig, um Schwerkraft und Faszienspannung auszubalancieren, dort, wo sie Bewegung stören oder verhindern. Wie viel dieser Grundspannung aufgewendet werden muss, hängt einerseits vom Zustand des Fasziennetzes ab. Faszien können Bewegung nicht nur unterstützen, sondern auch behindern oder unmöglich machen. Ist zum Beispiel die Vorderseite des Rumpfes verkürzt und sind die Faszien rigide, so bedarf es größter Anstrengung, um den Rumpf einigermaßen aufzurichten.^B Ist dabei auch noch die Hüftachse vor dem Körperschwerpunkt, so ist es nicht nur ein Kampf gegen die Faszien, sondern auch einer gegen die Schwerkraft, der hier ausgefochten werden muss. Die räumliche (Un-)Ordnung des gesamten Körpers macht es dann schwer, den Rumpf in einer aufrechten, gestreckten Form zu halten. Hinzu kommt, dass wir alle unsere bewussten und unbewussten Bewegungsmuster haben, die meist mit einem unnötig hohen Muskeleinsatz einhergehen. Schon die Begrüßung mit Handschlag kann dies deutlich machen.

Sollen Faszienspannung und Schwerkraft optimal genutzt werden, so müssen Grundspannung der Muskulatur und unnötige Aktivität aus Bewegungsgewohnheiten möglichst gering sein. Das Erlernen von Normal Function besteht also zu einem Großteil daraus, etwas zu lassen, anstatt etwas zu machen. Lassen ist dabei in dreifachem Sinn zu verstehen: als ein Nicht-tun, als Loslassen und als Geschehenlassen. Nichttun heißt, Bewegung nicht durch Muskellanspannung zu beginnen; loslassen ist das Initiieren von Bewegung durch selektive Reduktion von Muskelspannung; Geschehenlassen bedeutet, die begonnene Bewegung quasi weiterlaufen zu lassen und auf die tragenden Kräfte der Faszien zu vertrauen.

Eigentlich könnte man sagen, ist dies schon alles, was es für Normal Function braucht: das räumliche Arrangement der Zick-Zack-Linie und das Zulassen von Bewegung. Aber genau in dieser Einfachheit der Bedingungen liegt auch die Schwierigkeit verborgen, die ein Einlassen auf Normal Function mit sich bringt. Es gibt keinen schrittweisen Übergang etwa vom üblichen Gehen zum Normalen Gehen, sondern eine klare Scheidelinie zwischen beiden. Ist diese überschritten, so ist ein qualitativer Sprung getan, bei dem es dann nicht mehr um Quantitäten geht. Im Wahrnehmen des qualitativen Unterschieds, des neuen Modus der Bewegung, ist die Grenze bereits überschritten.

So ist es z.B. für das Gehen nicht einfach nur eine Frage des größeren oder kleineren Kraftaufwands, der üblich von Normal unterscheidet. Es ist die subjektive Wahrnehmung des Federns

in den Falten des Getragenwerdens vom Faszienetz, die den Unterschied ums Ganze ausmacht.

So einfach also die Theorie, so schwierig die Praxis. Aber die Mühen des sich Einlassens auf Veränderung werden belohnt: Leichtigkeit und Geschmeidigkeit in der Bewegung, maximale Länge und Aufrichtung des Körpers, gute Balance und Stütze von der Erde, eine Verbesserung der räumlichen Orientierung und langfristige strukturelle Integration des Körpers.

Die Art der Beanspruchung von Faszien in der Bewegung bestimmt die strukturelle Ordnung des Körpers. Normal Function dehnt bei jedem Schritt das Faszienetz und integriert dabei Struktur in Richtung der oben beschriebenen ökonomischen Abweichung vom Ideal. *fb*

Korrespondenzadresse:



Isolde Specka
N 7/8
68161 Mannheim
Tel. (06 21) 181 46 46
is@rolfing-mannheim.de
www.rolfing-mannheim.de
www.sgsi.ch

Literatur

- 1 Flury H. Die neue Leichtigkeit des Körpers. Grundlagen der normalen Bewegung. München: dtv, 1989 (im Buchhandel vergriffen; zu bestellen bei Dr. med. Hans Flury, Badenerstr. 21, CH-8004 Zürich, fluryport@bluewin.ch)
- 2 Flury H (Hrsg). Notes on Structural Integration, 7. Aufl. Zürich 1986–1993 (zu bestellen bei Dr. med. Hans Flury, Badenerstr. 21, CH-8004 Zürich, fluryport@bluewin.ch)
- 3 Rolf IP. Rolfing – Strukturelle Integration. München: Irisana, 1997

^B Rolfing® wäre hier natürlich die zu empfehlende Methode. Oder aktives Dehnen, zum Beispiel durch Normal Function.