



Viola Dotzauer, geboren in Thüringen, wurde in München zum „Certified Rolfer®“ ausgebildet. Seit 1997 leitet sie in Berlin ihre eigene Rolfinf-Praxis und ist seit Januar 2005 auch in Wien als Rolferin tätig. Den Weg zum Rolfinf® fand sie vor mehr als zehn Jahren über das eigene Erleben. Viola Dotzauer ist Mutter von zwei Kindern. Auf ihrem Weg zu bewusster Lebensweise, Gesundheit und Wohlbefinden begleiteten sie auch andere ganzheitliche Methoden wie Yoga, contextuelles Coaching® und Inner Wise®.

Viola Dotzauer
Certified Rolfer
Güntzelstr. 63
10717 Berlin
Tel. +49(0)30 577 944 77
mail@rolfinf-berlin.com
www.rolfinf-berlin.com

in Österreich:
Eggerthgasse 10
1060 Wien
Tel. +43(0)664 89 18 054
mail@rolfinf-wien.at
www.rolfinf-wien.at



online

IMPULS VERLAG GMBH

Gesundheit durch Wissen

Ihr Spezial-Magazin für Gesundheit & Lebensqualität

Rolfing® – Gesundheit und Ausdruckskraft

Rolfing® ist eine fundierte Körperarbeit, die darauf ausgerichtet ist Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden zu aktivieren. Rolfing® schafft Raum für Wachstum, Wandel, Veränderung und Entwicklung. Es weckt Potenziale. – Investieren Sie in Ihre Gesundheit!

Die Begründerin und Namensgeberin dieser speziellen Form der Körperarbeit ist Frau Dr. Ida P. Rolf. Sie prägte für ihre Arbeit auch den Begriff der „Strukturellen Integration“. Ziel des Rolfing® ist es, die Körperstruktur so zu verbessern, dass der Mensch sich müheloser im Schwerkräftfeld der Erde bewegen kann. Gleichzeitig findet eine innere Aufrichtung statt.

Ida Rolf entwickelte ein System von Behandlungstechniken, um das Gleichgewicht der gesamten Körperstruktur (wieder)herzustellen. Damit einher gehen: eine aufrechte Haltung und leicht fließende Bewegungen.

Rolfing macht sich die Formbarkeit des muskulären Bindegewebes (auch Faszien genannt) zunutze. Es verbindet sämtliche Strukturen miteinander. Direkt unter der Hautoberfläche umspannt es jeden Muskel, umhüllt die Organe und Nerven und bildet Sehnen und Bänder. Das muskuläre Bindegewebe durchwirkt unseren gesamten Körper wie ein Netz, von unten nach oben, von Seite zu Seite, von hinten nach vorn, von innen nach außen und verleiht ihm seine ganz eigene Form.

Aus dem Lot

Die Gründe für die Entstehung einer unausgeglichene Körperstruktur können sehr vielfältig sein. Der Körper ist ein Ausdruck unserer Vergangenheit und Gegenwart: Gedanken, Gefühle, Emotionen formen ihn genauso wie äußere Einflüsse physischer Art. Alle Erfahrungen sind im Bindegewebe gespeichert. Dort sorgen sie für Verspannungen und sind als Ergebnis in unserer Körperstruktur abzulesen. Daher lassen sie sich nicht so einfach ablegen, wie einen Mantel. Die Rolfing®-

Methode löst nachhaltig alte Spannungsmuster in oftmals verkürzten und verklebten Bindegewebsstrukturen auf, die für eine Reihe von Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit, Fehlhaltungen und deren unangenehme und manchmal schmerzhafte Folgen verantwortlich sind.

Hier setzt Rolfing® an: die aus dem Lot geratenen Strukturen werden aufgespürt. Durch gezielte Behandlung der Faszien werden Impulse gesetzt, sodass sich in der Körperstruktur ein neues Gleichgewicht einstellen kann. Entscheidend ist dabei, dass Strukturen des ganzen Körpers mit einbezogen werden und nicht nur am Ort der Einschränkung oder des Schmerzes gearbeitet wird. Rolfing® ermöglicht eine Entwicklung in der Körperstruktur. Meist folgen der körperlichen Wandlung auch weitere Veränderungen im Leben.

Fallbeispiele:

Wieder vital und fast beschwerdefrei

Vor zehn Jahren hörte ich das erste Mal von Rolfing®. Vielleicht war meine Leidensgeschichte damals für mich noch nicht dramatisch genug, dass ich so lange brauchte, um mich auf den Weg zu machen. Vor einiger Zeit gab es einen neuen Impuls, dem ich folgte. Denn – in der Zwischenzeit pensioniert – waren meine Wehwehchen im Laufe der Jahre immer größer geworden. Zu Rückenschmerzen und Kopfschmerzen hatten sich Fußprobleme, Schulterschmerzen und Inkontinenz gesellt. Ich bewege mich gern und litt darunter, dass ich aufgrund der Beschwerden immer weniger unternehmen konnte. So hatte ich mir meinen Alltag dann doch nicht vorgestellt. Während einer gründlichen orthopädischen Untersuchung stellte sich heraus, dass ich „schief“ war. Ich hatte eine Skoliose. Daraufhin ging ich zu Frau Dotzauer. Mittlerweile habe ich die im Rolfing® üblichen zehn Sitzungen absolviert. Ich bin zwar nicht ganz schmerzfrei, die Schulter meckert manchmal noch, doch ich habe keine Rückenschmerzen mehr. Alles in allem bin ich vitaler, beweglicher und kann wieder besser laufen. Die Inkontinenz ist viel besser und die Beckenbodenübungen, die ich schon

sehr lange mache, zeigen endlich auch Wirkung. Ich fühle mich auf allen Ebenen viel wohler, bin nicht mehr so müde und habe nicht mehr so oft schlechte Laune. Ich bin wirklich sehr froh, dass ich diesen Schritt gegangen bin und etwas Neues ausprobiert habe!

Keine Migräne mehr

Eigentlich ging ich mit meiner neunjährigen Tochter zum Rolfing®, da sie schon seit längerer Zeit regelmäßig über Kopfschmerzen klagte. Sie lümmelte fast immer mit einem krummen Rücken herum, und auf mein Bitten, sie solle sich gerade hinsetzen, sagte sie meist, das wäre anstrengend.

Kathie hatte schon nach der ersten Behandlung keine Kopfschmerzen mehr. Auch ihre Körperhaltung verbesserte sich zusehends. Sie hatte in größeren Abständen fünf Sitzungen, die ihr sehr gut getan haben. Sie ist gewachsen, viel selbstbewusster geworden, kann sich mühelos gerade halten und ist seitdem auch schmerzfrei!

Dies inspirierte mich, doch auch einen Versuch zu starten, und zwar wegen meiner Migräne, die mich schon seit vielen Jahren plagte. Ich dachte immer, ein besonders schwieriger Fall zu sein, und hätte nicht geglaubt, dass ich die Beschwerden noch einmal loswerden würde. Heute – gut ein halbes Jahr nach Abschluss der 10er Serie – kann ich sagen: Ich bin schmerzfrei! Es war ein Prozess: erst wandelten sich meine Migräne-Attacken in leichte Kopfschmerzen um. Parallel dazu wurde ich immer bewusster mit meinem Körper. Wenn ich die Anzeichen, die zu Kopfschmerz und dann Migräne führten, spürte, dann sorgte ich für mich durch Entspannung. Das gelingt mir auch heute noch gut, weil ich grundsätzlich weniger angespannt und verspannt bin, mich besser aufrichten kann, das Sitzen am PC entspannter ist und ich mich insgesamt viel wohler in meinem Körper fühle.

Eine Freundin hatte mir glücklicherweise Rolfing® empfohlen. Vorher hatte ich noch nichts davon gehört. Ich bin begeistert und dankbar für die Erfahrung!

Bandscheiben-Operation nicht mehr nötig

Manchmal gibt es nette Zufälle im Leben. Als ich mich um eine private Krankenversicherung bemühte, „schickte“ mich mein Berater erst einmal zum Rolfing®. Mir war zuvor ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert worden und seit längerer Zeit plagten mich Rückenschmerzen. Mir wurde sogar zu einer Operation geraten, wovon ich als Selbststän-

diger allerdings nicht begeistert war. Der nächste Termin für die MRT (Magnetresonanztomographie) stand noch einige Zeit aus, sodass ich dachte: „O.k., das Rolfing® kann ich mal probieren.“ Gesagt, getan. Im Anschluss hatte ich einen fühlbaren und sichtbaren Beweis dafür, dass Rolfing® mir geholfen hat. Auf dem MRT war der Bandscheibenvorfall nicht mehr zu sehen! Ich hatte keine Schmerzen mehr und brauchte natürlich auch keine Operation. Ich habe durch Rolfing® eine viel bessere Körperhaltung bekommen: Meine hängenden Schultern und mein runder Rücken haben sich aufgerichtet. Ich stehe seitdem gerade, gehe gerade und habe wieder Freude daran, meinen Körper zu bewegen. Fast zwei Jahre nach meiner Rolfing®-Behandlung geht es mir immer noch gut.

Rolfing® ist ein Prozess

Die Behandlung besteht in der Regel aus einer Serie von zehn aufeinander abgestimmten Sitzungen, in die auch das Bewusstmachen von Bewegungsmustern mit einbezogen wird. Den Basissitzungen können nach mehreren Monaten fortgeschrittene Sitzungen folgen. Die Veränderungen, die sich während des Rolfing® einstellen, integrieren sich über Monate weiter im Körper und wirken sich meist dauerhaft auf Körper, Geist und Seele aus. Behandlungen mit Kindern sind in der Regel kürzer als bei Erwachsenen (der Behandlungszeitraum ist länger, die Anzahl der Sitzungen geringer).

Für wen ist Rolfing® geeignet?

Zum Rolfing® finden Menschen, die auf der Suche nach einer ganzheitlich orientierten Methode sind. So einzigartig und individuell, wie wir Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Motive jedes Einzelnen, sich „rolfen“ zu lassen. Das macht diesen Beruf auch so interessant. Es ist immer eine Herausforderung einem neuen Klienten zu begegnen, sein Anliegen herauszufinden und die Behandlung auf seine persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.

Manche Klienten fühlen sich nicht mehr wohl in ihrem Körper, es ist anstrengend, sich aufzurichten, langes Sitzen am Arbeitsplatz bereitet Mühe und verursacht Spannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Andere fühlen sich gestresst, angespannt und müde. Aber auch nach Operationen oder Unfällen ist Rolfing® oft sehr hilfreich. Darüber hinaus profitieren Menschen, die ihre Beweglichkeit und Körperwahrnehmung aus beruflichen Gründen verbessern

möchten (z. B. Yogalehrer, Kampfkünstler, Fitnesstrainer, Tänzer, Schauspieler, Musiker) sehr vom Rolfing®. Genauso wie jene, die einfach ihre Gesundheit und Vitalität dauerhaft erhalten oder verbessern wollen. Sportler haben dank Rolfing® ihre Leistungsfähigkeit verbessert und die Verletzungsgefahr vermindert.

Andere Klienten wiederum wünschen sich eine neue körperliche Ausrichtung sowohl für seelische als auch spirituelle Bereiche. Und wieder andere nutzen Rolfing® zur Unterstützung psychotherapeutischer Maßnahmen.

Rolfing® ist für Menschen jeden Alters geeignet. So kommen zum Beispiel Eltern mit ihren Kindern, um deren Wachstums- und Reifeprozess zu unterstützen oder Haltungproblemen frühzeitig vorzubeugen. Und auch ältere Menschen können durch Rolfing® wieder an Beweglichkeit und Lebensqualität gewinnen.

Die Ergebnisse des Rolfing® sind erfahrungsgemäß meist dauerhaft. Müheloses aufrechtes Stehen, Gehen, Sitzen ist möglich. Verspannungen und Schmerzen verschwinden. Die Aufrichtung des Körpers steigert die Ausdruckskraft und Authentizität. Ein bewussteres Körpergefühl stellt sich ein, begleitet von Anmut und Leichtigkeit in der Bewegung. Innere Kraft und Vitalität, entspanntes Selbstbewusstsein und Gelassenheit führen zu mehr Lebensqualität. Diese wird auch durch eine neue Leichtigkeit im Umgang mit Stress und bei der Bewältigung des Alltags gefördert. Rolfing® sorgt für Gleichgewicht und Harmonie - innen wie außen.

VIOLA DOTZAUER

Hinweis:

In der Ausgabe 1/2006 (Juni) des Magazins „Gesundheit durch Wissen“ wird Rolfing® als Titelthema behandelt. Sie finden darin einen ergänzenden Beitrag von Hans-Georg Brecklinghaus, ein Interview mit Dr. Peter Schwind und etliche Literaturhinweise und Therapeutenadressen. Über welche Themen dieses Ausgabe noch berichtet, ersehen Sie aus dem Inhaltsverzeichnis. Dieses sowie Leseproben finden Sie auf www.gesundheit-durch-wissen.de.