

# ROLFING®, SPORT und OLYMPIA

## Was ist Rolfing?

Rolfing oder "Strukturelle Integration" ist eine sehr effektive und bewährte Methode der Körperarbeit, die auf die Arbeit der Amerikanerin Dr. Ida P. Rolf zurückgeht und die seit über 50 Jahren beständig weiterentwickelt wird.

Im Zentrum der Methode steht die Absicht den Körper in Balance zu bringen. Dabei wird nicht nur an ein muskuläres oder myofasiales Gleichgewicht gedacht, sondern der Körper und seine Segmente werden in Beziehung zu Linien im dreidimensionalen Raum gesetzt, die eine funktionale Realität bilden.

*"Es sind Linien mit ihrer präzisen Definition, die dem Körper, der sich im Gleichgewicht befindet, seine Schönheit und aparte Bewegung verleihen. Die Fähigkeit sich in diesen Mustern zu bewegen, ergibt Schnelligkeit und Koordination. Der Körper erscheint bei solchen Bewegungen leicht und gewichtslos."* (Zitat Dr. Ida Rolf)

Rolfing ist zwar in Europa noch wenig bekannt und auch in akademischen Kreisen kaum geläufig, aber in Amerika wächst die Anerkennung gerade auch bei Spitzensportlern in zunehmendem Maße.

Erfahrungsberichte mögen das belegen.

### Dr. Karlis Ullis

Team-Arzt der US Olympiamannschaft bei fünf Olympiaden,  
UCLA School of Medicine (Los Angeles)

Spezialgebiet: Diagnose und Rehabilitation von Verletzungen des Bewegungsapparates

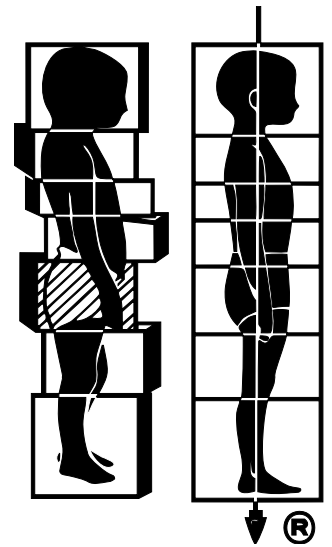
*"Allgemeine Sportmassagen und -therapien helfen bei der Durchblutung und Entspannung, aber Rolfing ordnet die Körperstruktur neu zur Verbesserung der Effektivität und Präzision von Bewegungen."* Dr. Ullis empfiehlt seine Klienten seit über 15 Jahren weiter an Rolfing-Spezialisten.

### Lance Deal

USA, Hammerwurf, Weltrekord 1995, Olympia Silber 1996

*"Meine Leistung erfordert Körperhaltung und Timing, ich bin das Zentrum eines sich drehenden Systems. Wenn das Zentrum aus der Balance ist, dann ist das System aus der Balance. Wenn ich nicht aufrecht stehen kann und ich mich nicht auf einem Punkt drehen kann, dann habe ich den Kampf verloren."*

*"Wenn ich hart arbeite, also schweres Werfen und schweres Gewichtheben trainiere, dann hilft mir Rolfing in Balance zu bleiben. Um den Hammer zu werfen, drehe ich mich wiederholt in eine Richtung. Mit der Zeit kann ich vom Halten des Hammers einseitig schief werden. Rolfing macht mich wieder gerade und gleicht die beiden Seiten meines Körpers wieder an. Weil die Rolfing-Methode so spezifisch ist, bin ich fähig, die Resultate sofort zu sehen. Nach den Behandlungen fühle*



*ich mich so, wie es sein sollte. Die Effekte sind lang anhaltend und ich kann sie nach der Behandlung in mein tägliches Training und den Wettbewerb mitnehmen."*

*"Rolfing ist Teil meines gesamten Hilfssystems, das sehr wichtig ist und mein ganzes Unterstützungssystem - der Trainer, ein Physiotherapeut, ein Sportpsychologe und ein Rolfing - sind eine Gewährleistung für meine Langlebigkeit. Mein Trainer weiß, wie wichtig die Anderen sind, mich darin zu unterstützen, dass ich das Training bestreiten kann."*

*"Vor zehn Jahren habe ich die Rolfing-Grundserie abgeschlossen und seitdem regelmäßig Tune-Up-Sitzungen erhalten. Rolfing ist die beste Körperarbeit, die ich für meinen Sport kennen gelernt habe."*

*"Es hilft mir meine inneren Kräfte zu finden. Rolfing gibt mir die Körperhaltung, damit die Energie frei durch mich fließen kann und ich der Werfer sein kann, der ich sein soll. Mein Rolfing findet die Stellen, die Spannung halten, befreit sie und die Veränderungen finden statt."*

*"Rolfing ist für mich Verhütung von Verletzungen, es macht mich gerade. Es hilft insbesondere bei Schmerzen, die durch das Ungleichgewicht vom Werfen hervorgerufen werden."*

*"Ich habe gelegentlich ganz spektakuläre Resultate vom Rolfing. Die Art und Weise, wie es mit Struktur, Intuition und körperlich-emotionalen Reaktionen arbeitet, interessiert mich. Irgendwann möchte ich Rolfing werden, wenn ich mit dem Hammerwerfen aufhöre, damit ich anderen Sportlern helfen kann."*

## **Sarah Will**

**USA, Ski Alpin, Paralympics, 3x Gold 1998, 4x Gold 2002**

"Rolfing steigerte meine Leistung um 100%. Es beseitigte meine Schmerzen, entspannte meine Muskeln am Start, steigerte meine Konzentration und Motivation, und gab mir den entscheidenden Vorteil. Ich denke jeder Sport sollte einen Team-Rolfer in das Training einbeziehen."

"... ich entdeckte die Vorteile von Rolfing und habe seitdem gewonnen."

## **Brian Orser**

**USA, Eiskunstlauf, Weltmeister 1987, Silber 1984, 1988**

"Ein wunderbarer Effekt, insbesondere auf Eis, war ein Gefühl von Leichtigkeit gleich nach der ersten Sitzung. Es war eine großartige Erfahrung von totaler Mühelosigkeit und Leichtigkeit. Und zur gleichen Zeit fühlte ich mich sehr kompakt und ganz in Kontrolle. Ich hatte mehr Energie und es machte weniger Mühe. Ich hatte zusätzliche Wendigkeit gewonnen."

"Ich versuchte mich über die technischen Aspekte von Rolfing zu informieren, aber für mich ging es um die Körpererfahrung. Das war wichtig für mich. Ich bin mehr interessiert an der Körpererfahrung als an den technischen Details."

"Ich kenne meinen Körper besser denn je und ich denke, Rolfing half mir körperbewusster zu werden. Ich hatte immer gedacht, dass ich jeden Muskel kannte, aber das stimmte nicht bis ich gerolft wurde, bis ich neue Dinge durch die Rolfing-Erfahrung entdeckte. Jetzt fühle ich mich total in Einklang mit meinem Körper. Ich denke, dass ich mich immer wieder rollen lassen werde."

"Das Schöne an Rolfing ist, dass du dich entfalten kannst. Künstlerisches und kreatives Wachstum kommen aus dem Innern und nach einer Rolfing-Sitzung kannst du eine Idee durchziehen. Die Beschränkungen sind geringer, weil du soviel mehr an Freiheit und an Bewegungsspielraum hast."

"Wenn ich nicht gerolft worden wäre, wäre ich in großen Schwierigkeiten. Ich bin in totalem Kontakt mit jedem Teil meines Körpers und im Wettbewerb habe ich zu wissen, wo ich bin."

"Rolfing hat mich auch im Hinblick auf das Selbstvertrauen verändert. Wenn sie jemanden aufrecht stehen sehen, dann können sie dessen Selbstvertrauen spüren. Es ist da. Plötzlich bist du selbstsicher. Du versuchst nicht selbstsicher zu sein, du bist es einfach. Die Leute sehen das in dir. Und es ist wichtig im Eiskunstlauf und in jedem Sport, in dem beurteilt wird. Die Richter sehen es; die Leute sehen es; und plötzlich bist du an der Spitze."

## **Craig Swan**

**USA, Football, ehemals Pitcher bei den N.Y. Mets**

"Ich glaube mit Bestimmtheit, dass ich noch heute spielen könnte, wenn ich früher in meiner Karriere gerolft worden wäre. Meine erste Rolfing-Sitzung zeigte mir, was für einen Unterschied das macht."

Seine Karriere endete verletzungsbedingt, er ist heute Rolfer

## **Jose Augusto Menegatti**

**Brasilien, ehemaliger Trainer der brasilianischen Volleyball-Nationalmannschaft (1989 Weltranglistendritte), heute selber Rolfer**

„Die Spieler verbringen normalerweise ihre Zeit damit, Teile ihres Körpers zu entwickeln - stärkere Arme, bessere Beine usw. Rolfing bringt dem Spieler die umfassendere Wahrnehmung eines integrierten Körpers. Diese Bewusstheit erlaubt Athleten ihre Stärke in einer ausbalancierten Art und Weise zu gebrauchen, mit größerer Bewegungsfreiheit und mehr Effektivität.“

"Außerdem setzt Rolfing einen Athleten in den Stand, besser zu atmen. Dies reduziert Ermüdungserscheinungen und erlaubt kürzere Erholungszeiten. Ein weiterer Faktor ist, dass sich Atemmuster entsprechend dem Grad der Anspannung, die ein Athlet jeweils empfindet, verändern. Gerolft Spieler sind sich ihres Atems mehr bewusst und sind daher besser in der Lage, zu entspannen und ihren Grad an Stress zu kontrollieren."

"Freilich ist nicht jeder bereit für Rolfing. Denn Rolfing bringt Veränderungen und stimuliert persönliche Entwicklung. Und dazu ist nicht jeder bereit."

## **Elvis Stojko**

**Kanada, Eiskunstlauf, Weltmeister '94, '95, '97, Silber '94, '98**

"Rolfing hat mir geholfen mein Balancezentrum für den Wettbewerb zu finden; es hat meinen Körper an die richtige Stelle gerückt."

### **Andere Spitzensportler, die positive Erfahrungen mit Rolfing gemacht haben:**

**Joe Greene**, USA, Weitsprung, Bronze 1992, 1996

**Alexi Grewal**, USA, Radsport Straßenrennen, Gold 1984

**Isabelle Brasseur & Lloyd Eisler**, Kanada, Eiskunstpaarlauf, Bronze 1992, 1994, Weltmeister 1993

**Michelle Kwan**, Eiskunstlauf, Weltmeisterin 1996, 1998, 2000, 2001, Silber 1998, Bronze 2002

---

## **Mag. Christopher Veeck**

Certified Advanced Rolfer®

Rolfing® Movement Integration Teacher

*Über 10 Jahre Erfahrung*

Mitglied des Rolf-Institute in Boulder/Colorado und der European Rolfing Association. Lehrtherapeut der Deutschen Gesellschaft für Myofascial Release.

Neuwaldegger Str. 27/2/4

A - 1170 Wien

Tel: 01 - 489 94 06

Mobil: 0676 - 56 20 331

<http://www.RolfingVienna.com>

[Veeck@RolfingVienna.com](mailto:Veeck@RolfingVienna.com)

---