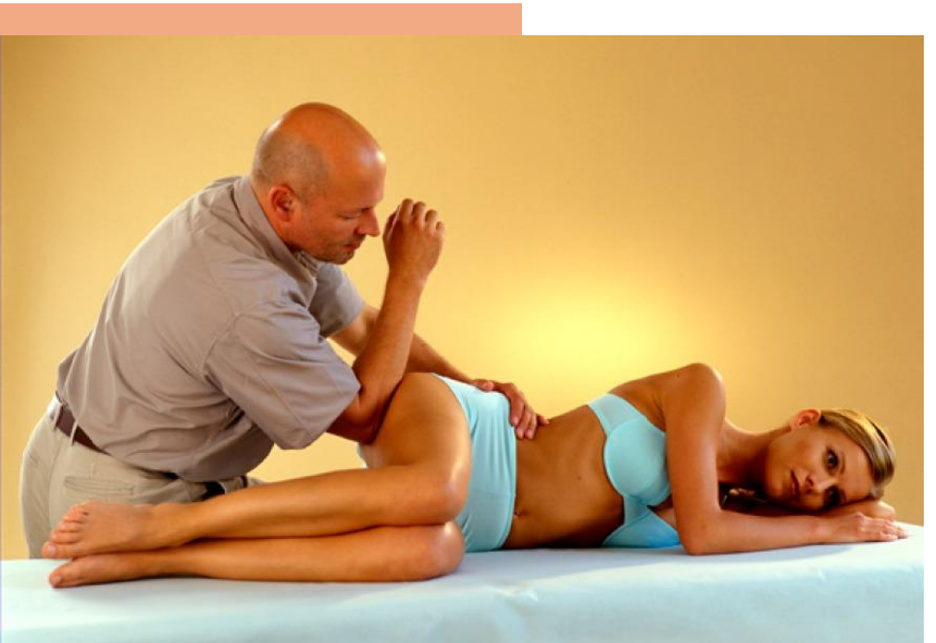


Rolfing. Leben im Lot

Aufrecht. Gelassen. Vital.

Kernbotschaften
Kurz & knapp

1.

Faszien beeinflussen Gesundheit und Bewegung

Sie verbinden und stabilisieren den Körper und unterstützen Bewegung und Wohlbefinden.

2.

Rolfing kann eine aufrechte Körperhaltung unterstützen

Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Haltung können positiv beeinflusst werden.

3.

Rolfing und ergänzende Methoden unterstützen die Leistungsfähigkeit

Ergänzungen für Sport, Regeneration, Stressbewältigung und mentale Stärke.

Hinweis: Die beschriebenen Methoden dienen der Förderung von Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Die dargestellten Wirkungen können individuell unterschiedlich ausfallen.

Bildnachweis: Die verwendeten Bilder stammen, soweit nicht anders gekennzeichnet, von Adobe Stock. Das Bild auf Seite 15 stammt von die arge lola, Kai Loges, Stuttgart.

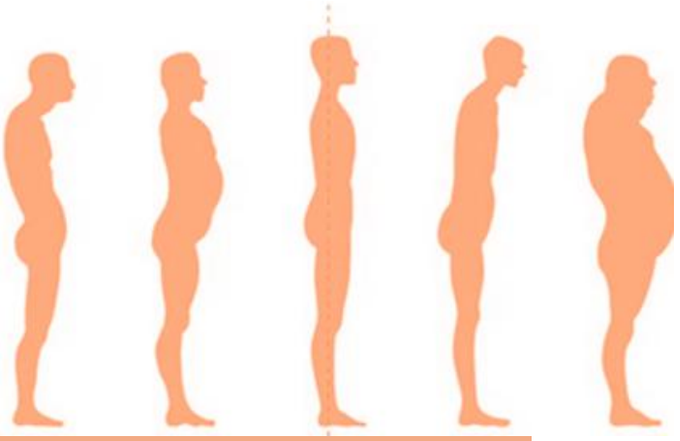
Inhalt

In der PDF-Version können Sie durch einen Klick auf den jeweiligen Titel direkt zur gewünschten Seite gelangen.



Rolfing und Haltung	4
Für wen ist Rolfing geeignet?	5
Faszien und Schmerz. Ein neuer Blick	6
Drei Ansätze. Ein gemeinsames Ziel	7
Rolfing und Atmung	8
Körper und Geist im Gleichgewicht	9
Gehirn und Körper im Gleichgewicht	10
Rolfing für Bewegung, Stimme und Musizieren	11
Kraftvoll und effizient im (Leistungs-)Sport	12
Aufrecht, entspannt und Widerstandsfähig im Alltag	13
So gehen wir vor	14
Über mich	15
Anschrift	16

Rolfing und Haltung



Betrachtet man Menschen nur nach ihrer Körperhaltung, zeigen sich oft deutliche Unterschiede. Manche wirken aufgerichtet und präsent, andere eher zusammengesackt oder unausgewogen.

Eine aufrechte Haltung unterstützt effiziente Bewegungen und kann Fehlbelastungen reduzieren.

Rolfing arbeitet mit gezielten manuellen Techniken am Bindegewebe und den Faszien, um die Körperstruktur neu auszurichten.

Aus ihrer praktischen Arbeit mit Menschen entwickelte Dr. Ida Rolf (1896-1979) ein Verfahren, das die Körperstruktur stärker mit den Erfordernissen der Schwerkraft in Einklang bringen soll.

Sie bezeichnete diesen Ansatz als „Strukturelle Integration“. Bekannt wurde die Methode später unter dem Namen „Rolfing“.



Für wen ist Rolfing geeignet?

Die intensive manuelle Arbeit an den Faszien kann dazu beitragen, Spannungen lösen sowie Haltung, Beweglichkeit und Atmung zu verbessern. Viele Klientinnen und Klienten berichten bereits nach wenigen Sitzungen von spürbaren Veränderungen.

Rolfing hat sich unter anderem bei unspezifischen Rückenschmerzen, Verspannungen, Schulter- und Nackenbeschwerden, körperlichen Dysbalancen sowie stressbedingten Spannungs- und Erschöpfungszuständen als hilfreich erwiesen.

Rolfing begleitet Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen und wird individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt. Dazu zählen beispielsweise:

- Menschen mit Verspannungen, beispielsweise durch langes Sitzen am Schreibtisch, Computerarbeit oder andere einseitige Belastungen.
- Menschen, die einseitigen beruflichen oder privaten Belastungen ausgesetzt sind, wie beispielsweise Musiker*innen.
- Menschen, die ihre Beweglichkeit und ihr Körpergefühl verbessern wollen, z.B. in den Bereichen Schauspiel, Gesang, Tanz, Yoga.
- Sportler mit schnellen und dynamischen Bewegungen, etwa beim Tennis, Golf, Fuß- und Handball oder in Ausdauersportarten wie Laufen.

Faszien und Schmerz. Der neue Blick.

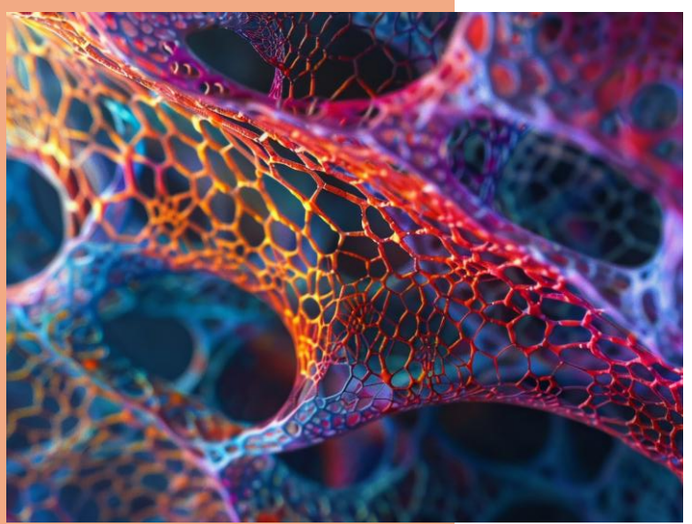
Faszien stehen im Mittelpunkt des Rolfings. Um die Funktion und Struktur der Faszien anschaulich zu machen, wird häufig das Bild einer Orange herangezogen: Die weiße, faserige Haut unter der Schale der Orange umhüllt und verbindet die einzelnen Fruchtsegmente miteinander. Faszien umhüllen und verbinden Muskeln, Organe und weitere Körperstrukturen. Sie geben Halt, ermöglichen die Kraftübertragung und tragen zum Zusammenspiel des Körpers bei.

Neuere Erkenntnisse der Faszienforschung weisen darauf hin, dass Faszien an der Entstehung und Wahrnehmung von Schmerzen beteiligt sein können. Einseitige oder wiederkehrende Belastungen können die Belastbarkeit und Beweglichkeit des Fasziengewebes beeinflussen. Dies kann zu Spannungsgefühlen, Bewegungseinschränkungen oder anderen Beschwerden beitragen. Solche Veränderungen im Fasziengewebe beeinträchtigen nicht nur die Beweglichkeit, sondern können auch chronische Beschwerden, Verspannungen oder Schmerzen verursachen, die oft schwer zuzuordnen sind.

Rolfing nutzt diese Erkenntnisse, um über die manuelle Arbeit am Fasziengewebe Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und funktionelle Bewegungsabläufe zu unterstützen.



Drei Ansätze.
Ein gemeinsames Ziel

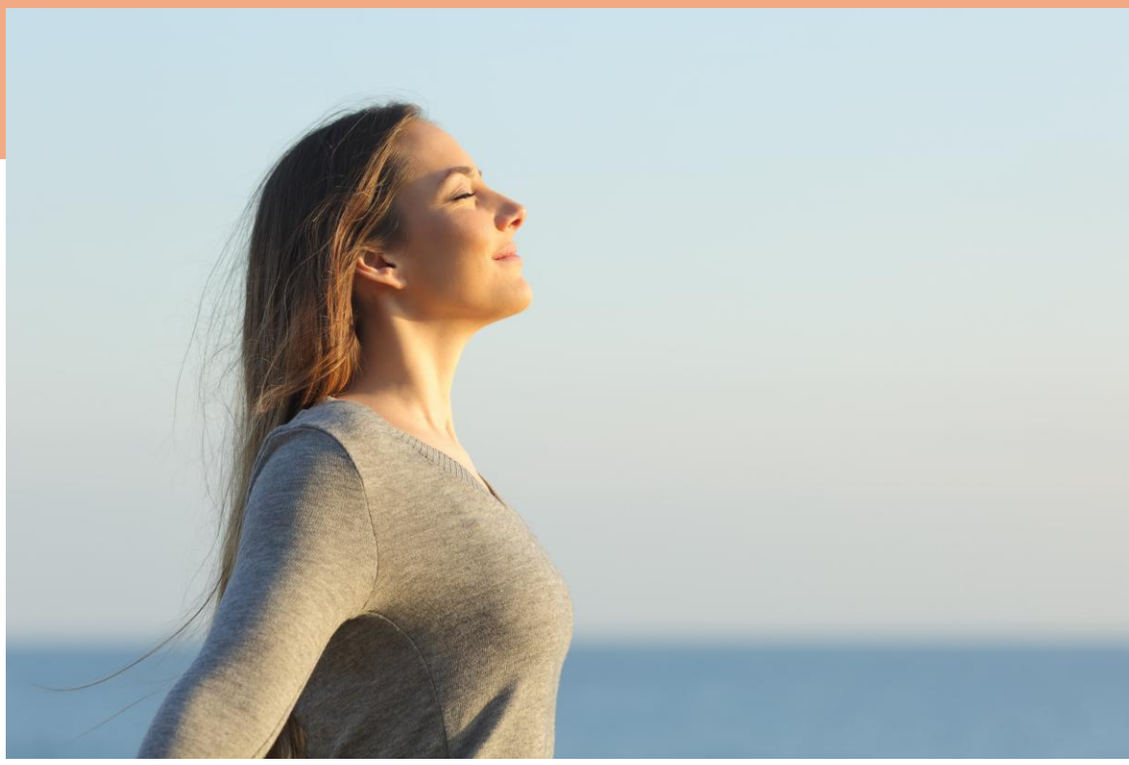


Faszien verbinden, stabilisieren und bewegen den gesamten Körper – von der Fußsohle bis zum Kopf. Sind die Faszien elastisch, gut durchblutet und frei von Verklebungen, unterstützt dies das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und die Vitalität. In meiner Arbeit verbinde ich Rolfing mit Elementen der craniosacralen und viszeralen Osteopathie. Dadurch können unterschiedliche Ebenen des Körpers gezielt berücksichtigt werden.

- Rolfing: Durch gezielte manuelle Impulse können Faszien geschmeidiger werden und funktionelle Bewegungsabläufe unterstützt werden.
- Craniosacrale Osteopathie: Kann Spannungen und Bewegungseinschränkungen entlang von Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein reduzieren.
- Viszerale Osteopathie: Unterstützt die Beweglichkeit der Organe und ihrer umgebenden Gewebe.

Durch die Kombination der verschiedenen Ansätze können Haltung, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Regeneration ganzheitlich unterstützt werden.

Rolfing und Atmung



Faszien umhüllen Muskeln, Organe, Gelenke sowie das Zwerchfell – unseren zentralen Atemmuskel. Sind sie geschmeidig und elastisch, kann das Zwerchfell uneingeschränkt arbeiten und die Atmung wird tief und kraftvoll. Verhärtungen oder Verklebungen schränken diese Beweglichkeit ein und führen zu flacher Atmung.

Hier setzt die Rolfing-Behandlung an: Sie löst gezielt Spannungen und fördert damit Wohlbefinden, Vitalität und Leichtigkeit im ganzen Körper.

- Ein gelöstes Fasziensystem kann eine freie und tiefe Atmung unterstützen.
- Bewusstes Atmen wirkt beruhigend auf das Nervensystem und kann zur Entspannung beitragen.

Körper und Geist im Gleichgewicht



Mentaltraining ergänzt körperorientierte Methoden und fördert die Verbindung zwischen Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit und innerer Balance.

Als sinnvolle Ergänzung körperorientierter Methoden fördert es Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung und Resilienz. Dadurch können ungünstige Denk- und Verhaltensmuster leichter erkannt und verändert werden.

Mögliche Wirkungen im Überblick:

- Mentaltraining kann Stress reduzieren und Verspannungen abbauen.
- Achtsamkeitsübungen fördern innere Ruhe und Konzentration.
- Die mentale Balance wird gestärkt und Resilienz gefördert.
- Die Wahrnehmung für eigene Bedürfnisse und Grenzen wird geschärft.



Gehirn und Körper im Zusammenspiel

Neurotraining, auch bekannt als Neuroathletiktraining, stellt einen modernen Ansatz dar, der darauf abzielt, das Nervensystem gezielt zu aktivieren, um Leistungsfähigkeit, Koordination und kognitive Funktionen zu verbessern.

Rolfing, Faszientraining und Neurotraining ergänzen sich sinnvoll. Während Rolfing und Faszientraining die körperliche Struktur und Beweglichkeit unterstützen, fördert Neurotraining die Zusammenarbeit von Gehirn und Körper.

Verbessert die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper.

Unterstützt Gleichgewicht und Orientierung im Raum.

Kann zur Verringerung chronischer und wiederkehrender Beschwerden beitragen.

Kann die Leistungs-fähigkeit durch effi-zientere neuronale Verbindungen und schnellere Reaktions-zeiten unterstützen.

Rolfing für Bewegung, Stimme und Musizieren

Bewegung

Rolfing unterstützt Menschen, die ihren Körper bewusster nutzen und ihre Bewegungsqualität verbessern möchten. Geschmeidige Faszien fördern Beweglichkeit, Koordination und einen effizienten Bewegungsfluss. Davon profitieren Menschen in Bewegungskünsten wie Tanz, Yoga und Pilates. Bewegungen können leichter, präziser und ökonomischer werden. Gleichzeitig lassen sich Überlastungsbeschwerden und Verspannungen reduzieren.

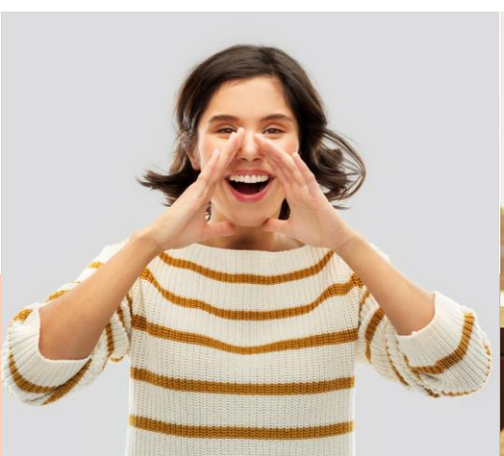
Stimme

Die bewusste Verbindung von Körper, Atem und Stimme schafft die Grundlage für einen klaren und tragfähigen Stimmausdruck. Rolfing kann dazu beitragen, unnötige Spannungen zu reduzieren, die Atmung zu unterstützen und die stimmliche Ausdruckskraft zu fördern.

Musizieren

Musizieren stellt hohe Anforderungen an Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination. Verspannungen, Schmerzen und einseitige Belastungen können die Spielfreude beeinträchtigen. Rolfing und Faszientraining unterstützen eine ausgewogene Körperstruktur, fördern Beweglichkeit und Körperwahrnehmung und können dazu beitragen, Beschwerden zu reduzieren und das Musizieren freier, leichter und entspannter zu gestalten.







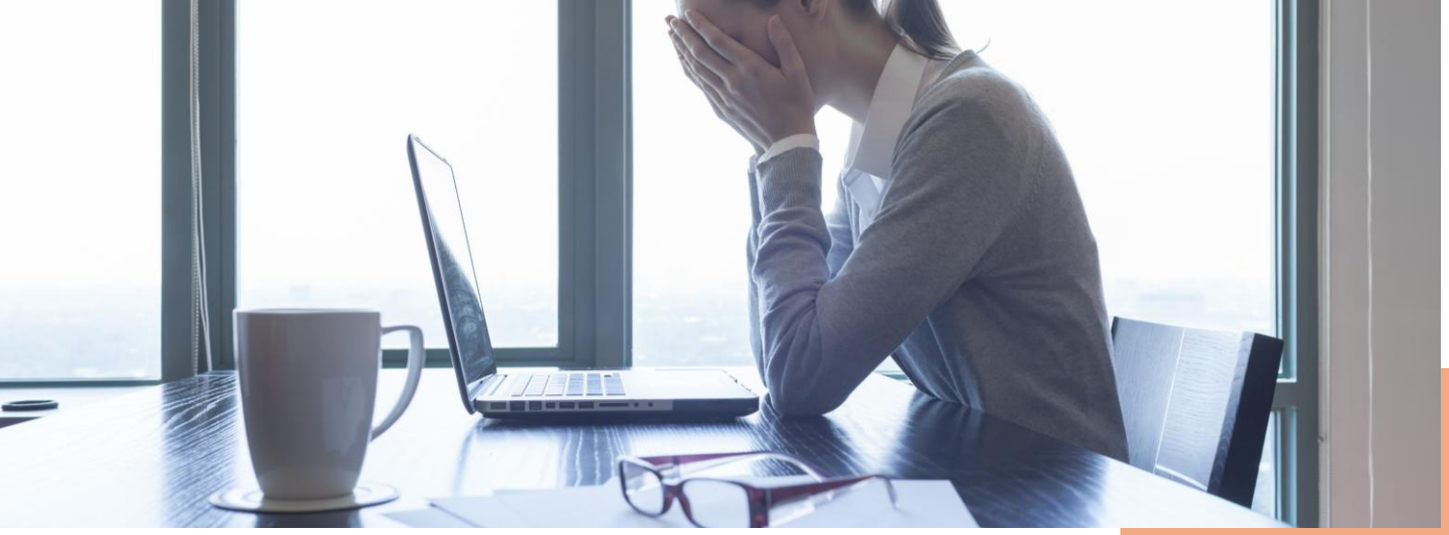
Kraftvoll und effizient im (Leistungs-)Sport



Faszien verbinden Muskeln und Skelett, speichern elastische Energie und ermöglichen eine effiziente Kraftübertragung. Im Sport tragen sie wesentlich zu Beweglichkeit, Dynamik und Belastbarkeit bei. Ein elastisches und gut funktionierendes Fasziensystem unterstützt die Beweglichkeit, verbessert die Bewegungsqualität und kann dazu beitragen, Überlastungen vorzubeugen.

Rolfing trägt dazu bei, muskuläre Dysbalancen auszugleichen, Spannungen zu lösen und den Körper besser zu organisieren. Dadurch werden Bewegungen fließender, kraftvoller und ökonomischer. Besonders in Sportarten mit schnellen Richtungswechseln oder Rotationsbewegungen, wie Tennis, Golf, Fußball oder Handball, profitieren Sportlerinnen und Sportler von einer verbesserten Beweglichkeit und einer effizienteren Kraftübertragung.

Geschmeidige Faszien fördern darüber hinaus die Regeneration und helfen, Ermüdungserscheinungen zu reduzieren. Ergänzend unterstützen Mental- und Neurotraining Konzentration, Koordination und Körperwahrnehmung. Die Kombination dieser Ansätze unterstützt eine nachhaltige Entwicklung von Leistungsfähigkeit, Regeneration und Körperwahrnehmung.



Aufrecht, entspannt und widerstandsfähig im Alltag

Langes Sitzen, Bewegungsmangel und anhaltender Stress gehören für viele Menschen zum Alltag. Die Folgen zeigen sich häufig in Rückenschmerzen, Verspannungen, eingeschränkter Beweglichkeit und einem verminderten Wohlbefinden. Rolfing setzt hier an, indem Spannungen im Fasziengewebe gelöst und die Körperhaltung nachhaltig verbessert werden. Dadurch kann sich der Körper wieder leichter, aufrechter und freier bewegen.

Faszien und Nervensystem beeinflussen sich gegenseitig.

Dauerhafter Stress kann die Elastizität der Faszien beeinträchtigen und körperliche Spannungen fördern. Rolfing, bewusste Atemarbeit sowie Mental- und Neurotraining unterstützen dabei, Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen und gezielt gegenzusteuern. So können Entspannung, Resilienz und Wohlbefinden gestärkt werden.

So gehen wir vor



Die klassische Rolfing-Serie umfasst zehn aufeinander aufbauende Sitzungen. Sie bietet eine bewährte Orientierung für die Arbeit mit dem Körper. Inhalte und Schwerpunkte werden dabei individuell auf persönliche Bedürfnisse, Beschwerden sowie berufliche oder sportliche Anforderungen abgestimmt.

Modul	Ziele und Inhalte
1.	Atmung, Körperwahrnehmung und Spannungsregulation
2.	Stand, Füße und Verbindung zum Boden
3.	Seitliche Körperlinien, Balance und Bewegungsfreiheit
4.	Innere Stabilität und Unterstützung durch die Körpermitte
5.	Bauchraum, Zwerchfell und Atmung
6.	Rücken, Becken und Aufrichtung
7.	Nacken, Kopf und Kiefer
8.	Integration der unteren Körperhälfte in das Gesamtsystem
9.	Integration der oberen Körperhälfte in das Gesamtsystem
10.	Ganzheitliche Integration, Bewegungsqualität und Nachhaltigkeit

Über mich



Johann Scheidner

- Als Atem-, Stimm- und Sprechpädagoge, Rhetorik- und Kommunikationstrainer sowie Körpertherapeut verbinde ich seit vielen Jahren Körperarbeit, Bewegung, Atmung und persönliche Entwicklung.
- Seit 2002 bin ich Certified Rolfer® und habe meine körpertherapeutische Arbeit durch Fortbildungen in craniosacraler und viszeraler Osteopathie erweitert, unter anderem bei Dr. Peter Schwind, Jean-Pierre Barral und Prof. Robert Schleip.
- Als Personal Trainer sowie Ernährungs-, Gesundheits-, Reha-, Mental- und Neurotrainer betrachte ich körperliche Leistungsfähigkeit aus unterschiedlichen Perspektiven.
- Im Voice Coaching verbinde ich Rolfing, Atemarbeit und osteopathische Ansätze für eine freie Atmung und eine kraftvolle, authentische Stimme.
- Mein Zusatzstudium zum Manager für Betriebliches Gesundheitsmanagement ergänzt dieses Spektrum um präventive Ansätze für Stressbewältigung und Gesundheit im Arbeitsalltag.
- Mein Ansatz: den Menschen als Ganzes betrachten und Körperstruktur, Bewegung, Atmung und mentale Stärke sinnvoll miteinander verbinden.

Als erfahrener Keynote-Speaker vermittle ich meine Erfahrungen auch in Vorträgen zu Atmung, Gesundheit, Fitness, Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung. Vertiefende Informationen zu meinen Rolfing-Angeboten und Vorträgen finden Sie in weiteren Broschüren.

In der PDF-Version führt Sie dieser Link direkt zur Internetseite.

Rolfing in Stuttgart

Johann Scheidner
Alexanderstr. 124, 70180 Stuttgart

Fon: +49 (0)711. 62 08 71 50
E-Mail: js@rolfing-stuttgart.de
www.rolfing-stuttgart.de