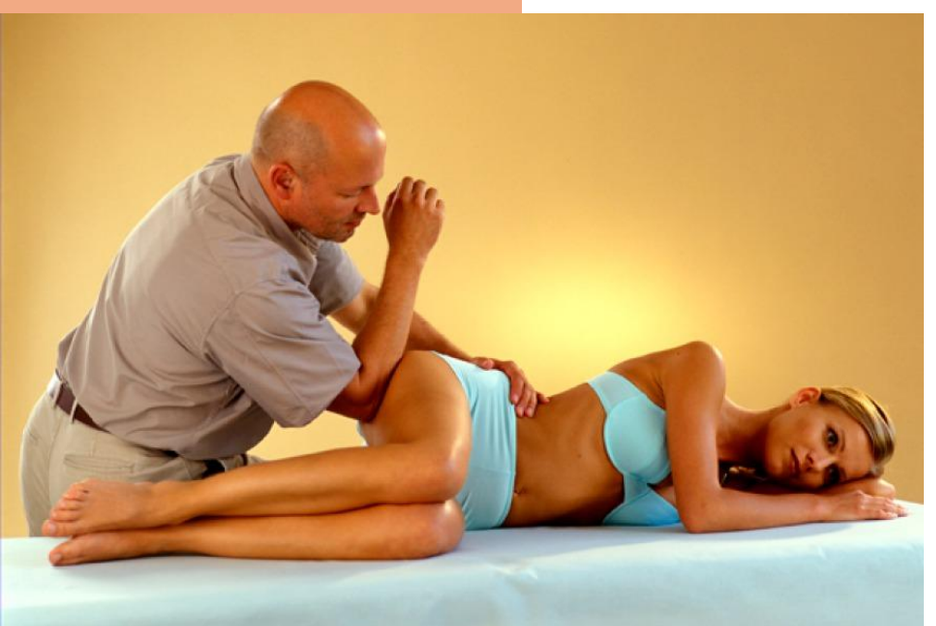
www.rolfing-stuttgart.de



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 Wirkungen können individuell unterschiedlich sein.

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

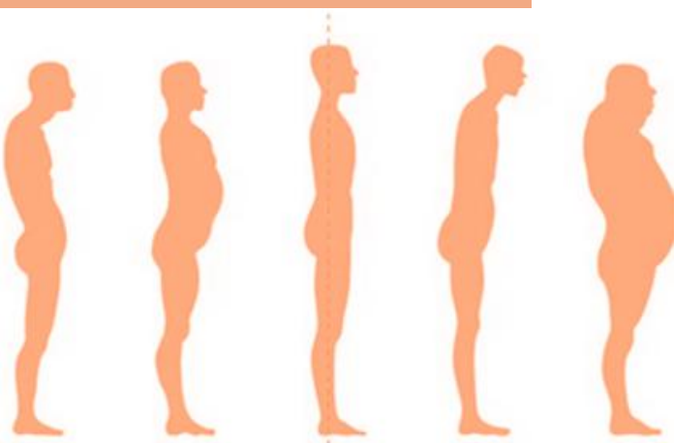
Inhalt

In der PDF-Version gelangen Sie mit einem Klick auf den Titel direkt zur jeweiligen Seite.



Rolfing und Haltung	4
Für wen ist Rolfing geeignet?	5
Faszien und Schmerz. Der neue Blick	6
Drei Ansätze. Ein gemeinsames Ziel	7
Rolfing und Atmung	8
Körper und Geist im Gleichgewicht	9
Gehirn und Körper im Zusammenspiel	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 allein 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, insbesondere den Faszien, um die Körperstruktur neu auszurichten.

Dr. Ida Rolf (1896–1979) entwickelte aus ihrer praktischen Arbeit mit Menschen 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 manuelle Arbeit an den Faszien kann Spannungen lösen sowie Haltung, Beweglichkeit und Atmung verbessern. Viele Klientinnen und Klienten spüren bereits nach wenigen Sitzungen Veränderungen.

Rolfing hilft unter anderem bei unspezifischen Rückenschmerzen, Verspannungen, Schulter- und Nackenbeschwerden, Dysbalancen sowie stressbedingten Erschöpfungszuständen.

Rolfing begleitet Menschen in allen Lebensphasen und wird individuell abgestimmt. Zu den Klientinnen und Klienten zählen:

- Menschen mit Verspannungen, etwa durch langes Sitzen, Computerarbeit oder andere einseitige Belastungen.
- Menschen mit einseitigen beruflichen oder privaten Belastungen, wie Musikerinnen und Musiker.
- Menschen, die Beweglichkeit und Körpergefühl verbessern wollen, z. B. in Schauspiel, Gesang, Tanz oder Yoga.
- Sportlerinnen und Sportler mit schnellen, dynamischen Bewegungen, etwa im Tennis, Golf, Fuß- oder Handball oder in Ausdauersportarten wie Laufen.

Faszien und Schmerz.
Der neue Blick.

Faszien stehen im Mittelpunkt des Rolfings. Anschaulich wird ihre Funktion am Bild einer Orange: Die weiße, faserige Haut unter der Schale umhüllt und verbindet die einzelnen Fruchtsegmente. Ebenso umhüllen und verbinden Faszien Muskeln, Organe und weitere Körperstrukturen. Sie geben Halt, übertragen Kraft 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 ihre Belastbarkeit und Beweglichkeit beeinflussen. Die Reizung tiefer Faszien kann großflächige, schwer lokalisierbare Schmerzen auslösen, etwa bei chronischen Schmerzsyndromen und unspezifischen Rückenschmerzen.

Dies kann zu Spannungsgefühlen, Bewegungseinschränkungen und chronischen, oft schwer zuzuordnenden Schmerzen beitragen.

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



Drei Ansätze.
Ein gemeinsames Ziel

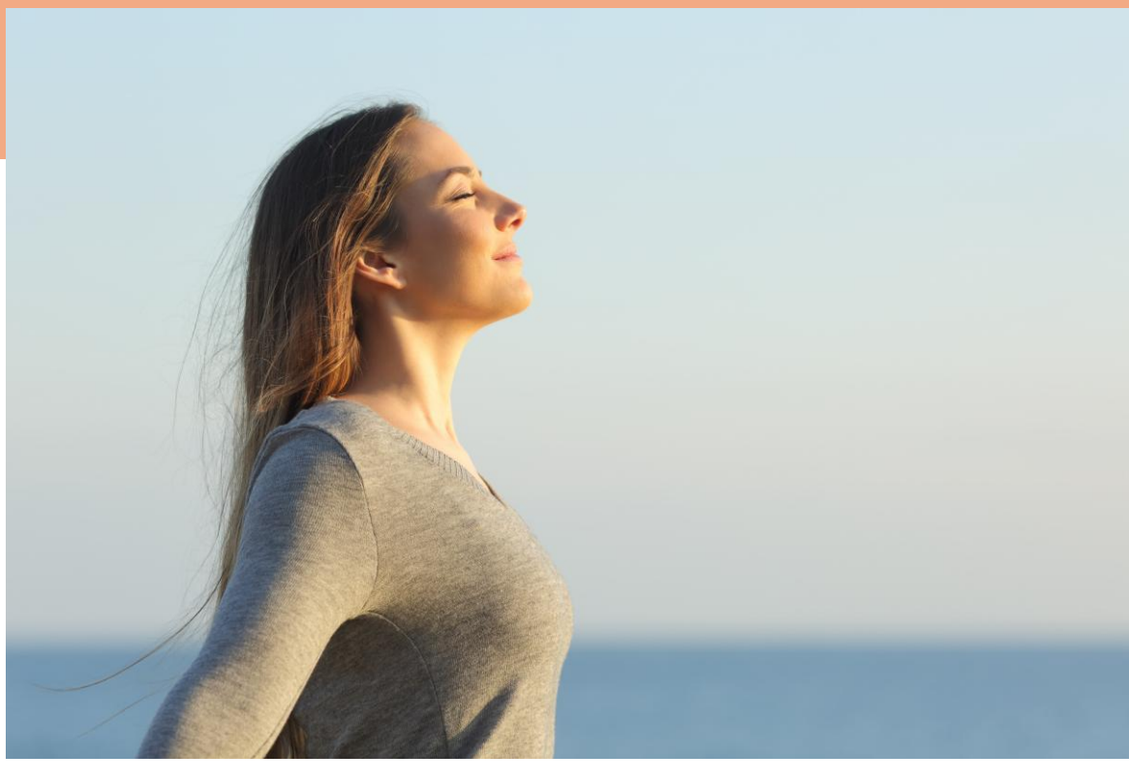


Faszien verbinden, stabilisieren und bewegen den gesamten Körper – von der Fußsohle bis zum Kopf. Sind die Faszien elastisch, gut durchblutet und beweglich, unterstützt dies das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und die Vitalität. In meiner Arbeit verbinde ich Rolfing mit Elementen der craniosacralen und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

- Rolfing: Durch gezielte manuelle Impulse können Faszien geschmeidiger werden und funktionelle Bewegungsabläufe unterstützen.
- Craniosacrale Osteopathie: Sie kann Spannungen und Bewegungseinschränkungen entlang von Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein reduzieren.
- Viszerale Osteopathie: Sie unterstützt die Beweglichkeit der Organe und ihrer umgebenden Gewebe. Dadurch kann sie sich auch auf das Zwerchfell auswirken und eine freiere Atmung fördern.

Die Kombination der Ansätze kann Haltung, Beweglichkeit, Atmung, Körperwahrnehmung und Regeneration ganzheitlich unterstützen.

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 tief und kraftvoll werden. Verhärtungen oder Gewebespannungen können diese Beweglichkeit einschränken und zu flacher Atmung führen.

Hier setzt Rolfing an: Es kann gezielt Spannungen lösen und so Wohlbefinden, Vitalität und Leichtigkeit im ganzen Körper fördern. Ergänzend kann die viszerale Osteopathie die Beweglichkeit der Organe unterstützen und sich so auch auf das Zwerchfell und die Atmung auswirken.

- Eine freiere Atmung kann eine aufrechte Haltung und die Beweglichkeit des Brustkorbs 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 von Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit und innerer Balance. Dadurch können ungünstige Denk- und Verhaltensmuster leichter erkannt und verändert werden.

Mögliche Wirkungen im Überblick:

Mentaltraining kann Stress und Verspannungen lösen.

Achtsamkeit kann Ruhe und Konzentration fördern.

Mentale Balance und Resilienz können gestärkt werden.

Eigene Bedürfnisse und Grenzen können bewusster werden.



Gehirn und Körper im Zusammenspiel

Neurotraining ist ein moderner Ansatz. Es aktiviert das Nervensystem gezielt, um Leistungsfähigkeit, Koordination und kognitive Funktionen zu fördern.

Rolfing und Neurotraining können sich gut ergänzen: Rolfing unterstützt Struktur und Beweglichkeit des Körpers, die gezielte Arbeit am Nervensystem 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 Leistungsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit unterstützen.

Rolfing für Bewegung, Stimme und Musizieren

Bewegung

Rolfing unterstützt Menschen, die ihren Körper bewusster nutzen und ihre Bewegungsqualität verbessern möchten. Geschmeidige Faszien können Beweglichkeit und Koordination fördern. Davon können Menschen in Tanz, Yoga und Pilates profitieren: Bewegungen werden leichter, Verspannungen können abnehmen.

Stimme

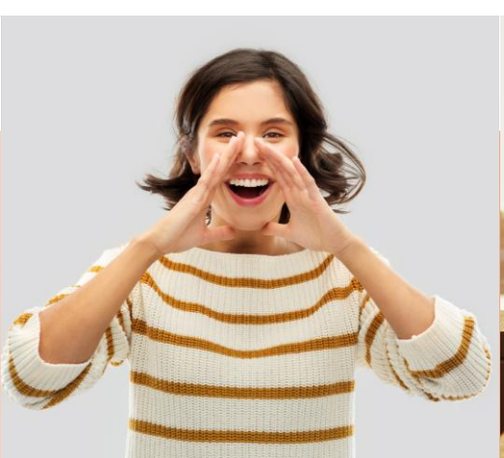
Die bewusste Verbindung von Körper, Atem und Stimme schafft die Grundlage für einen klaren und tragfähigen Stimmausdruck. Rolfing kann dazu beitragen, unnötige Spannungen in Hals, Kiefer und Brustkorb zu reduzieren, die Atmung zu unterstützen und die stimmliche Ausdruckskraft zu fördern.

Die Broschüre „Rolfing und Voice Coaching“ können Sie in der PDF-Version hier bestellen.

Musizieren

Musizieren stellt hohe Anforderungen an Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination. Einseitige Belastungen und Verspannungen können die Spielfreude beeinträchtigen. Rolfing kann Körperstruktur und Körperwahrnehmung unterstützen, Beschwerden reduzieren und das Musizieren freier und leichter machen.







Kraftvoll und effizient im (Leistungs-)Sport



Faszien verbinden Muskeln und Skelett, speichern elastische Energie und unterstützen die Kraftübertragung. Im Sport können sie wesentlich zu Dynamik und Belastbarkeit beitragen. Ein elastisches, gut funktionierendes Fasziensystem kann die Bewegungsqualität verbessern und Überlastungen vorbeugen.

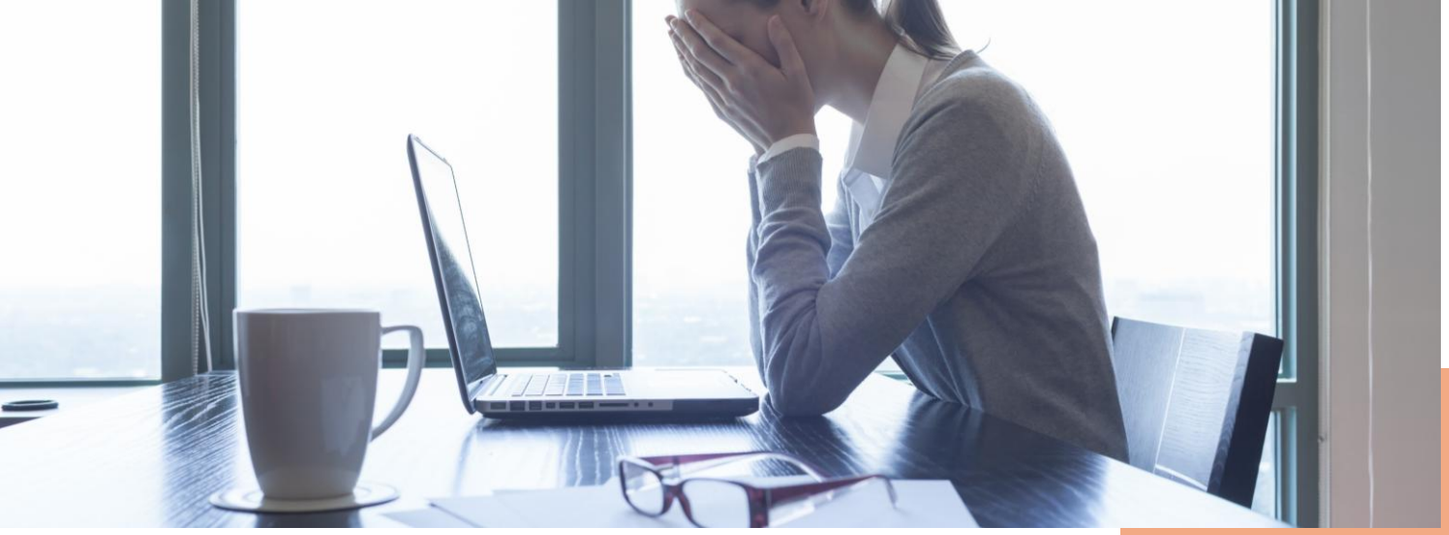
Rolfing in Bewegung

Rolfing kann muskuläre Dysbalancen ausgleichen, Spannungen lösen und den Körper besser organisieren. Bewegungen können dadurch fließender und kraftvoller werden. Besonders bei schnellen Richtungswechseln und Rotationen, etwa im Tennis, Golf, Fußball oder Handball, kann das die Kraftübertragung verbessern.

Regeneration und Ergänzung

Geschmeidige Faszien können die Regeneration fördern und Ermüdung reduzieren. Ergänzend können Mental- und Neurotraining Konzentration und Koordination unterstützen. Gemeinsam können diese Ansätze Leistungsfähigkeit, Regeneration und Körperwahrnehmung nachhaltig fördern.

Die Broschüre „Rolfing und Sport“ können Sie in der PDF-Version hier bestellen.



Aufrecht, entspannt und widerstandsfähig im Alltag

Langes Sitzen, Bewegungsmangel und anhaltender Stress gehören für viele Menschen zum Alltag und zeigen sich oft in Rückenschmerzen, Verspannungen und eingeschränkter Beweglichkeit.

Rolfing setzt hier an: Es kann Spannungen im Fasziengewebe lösen und die Körperhaltung verbessern, sodass sich der Körper wieder leichter, aufrechter und freier bewegen kann.

Die Broschüre „Rolfing, Stress und Resilienz“ können Sie in der PDF-Version hier bestellen.

Faszien und Nervensystem beeinflussen sich gegenseitig.

Dauerhafter Stress kann die Elastizität der Faszien beeinträchtigen und Spannungen fördern. Rolfing, bewusste Atemarbeit sowie Mental- und Neurotraining können helfen, Stresssignale früh zu erkennen und gegenzusteuern. So können Entspannung, Resilienz und Wohlbefinden wachsen.

So gehen wir vor



Die klassische Rolfing-Serie umfasst zehn aufeinander aufbauende Sitzungen und bietet eine bewährte Struktur. Inhalte und Schwerpunkte werden 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
9.	Integration der oberen Körperhälfte
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 mich in craniosacraler und viszeraler Osteopathie weitergebildet, unter anderem bei Dr. Peter Schwind, Jean-Pierre Barral und Prof. Robert Schleip.

Als Personal Trainer sowie 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.

Als Manager für Betriebliches Gesundheitsmanagement ergänze ich dies um präventive Ansätze für Stressbewältigung und Gesundheit im Arbeitsalltag.

Mein Ansatz ist es, den Menschen als Ganzes zu betrachten und Körperstruktur, Bewegung, Atmung und mentale Stärke sinnvoll zu verbinden.

Als erfahrener Keynote-Speaker halte ich Vorträge zu Atmung, Gesundheit, Fitness, Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung.

In der PDF-Version können Sie über diesen Link weitere Broschüren anfordern oder einen Termin vereinbaren.

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