



Dr. Ida Rolf, Begründerin der Strukturellen Integration

Ida Rolf wurde am 19. Mai 1890 in Brooklyn, New York geboren. Sie doktorierte in Biochemie an der Columbia University und arbeitete anschliessend zwölf Jahre am Rockefeller Institut in der Abteilung für Chemotherapie und Organische Chemie. Sie studierte ausserdem Mathematik und Nuklearphysik in Zürich und Homöopathische Medizin in Genf. Unzufrieden mit den seinerzeit üblichen medizinischen Behandlungsmethoden, begann Ida Rolf in den dreissiger Jahren des letzten Jahrhunderts Osteopathie, Chiropraktik, Tantrisches Yoga, Alexander Technik und Korzybski's Arbeiten zum Thema Bewusstsein zu erforschen. Während der ersten zehn Jahre arbeitete sie vor allem mit chronisch kranken Menschen, die sonst nirgendwo Hilfe gefunden hatten.

Während der 50er und 60er Jahre erlangten Ihre Erfolge einen solchen Bekanntheitsgrad dass Fritz Perls, der Begründer der Gestalt Therapie, sie ans Esalen Institut nach Kalifornien einlud, wo Ida Rolf die ersten Ausbildungen in Struktureller Integration leitete. In den siebziger Jahren gründete Dr. Rolf dann ihr eigenes Institut in Boulder, Colorado.

Es gibt heute hauptsächlich zwei Institute, welche Ida Rolf's Suche nach dem Gleichgewicht zwischen Mensch und Schwerkraft fortführen, die "Guild for Structural Integration" und das "Rolf Institut".

Spiritualität

Im gleichen Masse wie ein Mensch, durch eine verbesserte Struktur, aufrechter steht, wird er oder sie auch vermehrt emotionales, psychologisches und spirituelles "Aufrechtsein" erleben. Die Meditation, die Dr. Rolf "Die Linie" nannte erlaubt es dem Menschen sukzessive an der Lösung eines der vertracktesten "Koans" eines jeden Lebens zu arbeiten:

Wie schaffen wir es beide Füsse fest auf dem Boden der materiellen Realität zu behalten und gleichzeitig die Augen auf die fernen Sterne zu richten? Das Konzept der "Linie" überbrückt die Kluft zwischen rein anatomischen Überlegungen und philosophisch/metaphysischen Erwägungen, wie z.B. im Zen-Buddhismus oder im Hatha Yoga formuliert.

Das Koan in Gedicht-Form:

Denn mit Göttern
Soll sich nicht messen
Irgendein Mensch.
Hebt er sich aufwärts
Und berührt
Mit dem Scheitel die Sterne,
Nirgends haften dann
Die unsichern Sohlen,
Und mit ihm spielen
Wolken und Winde.
Steht er mit festen,
Markigen Knochen
Auf der wohlgegründeten
Dauernden Erde:
Reicht er nicht auf,
Nur mit der Eiche
Oder der Rebe
Sich zu vergleichen

Johann Wolfgang von Goethe
aus "Grenzen der Menschheit"

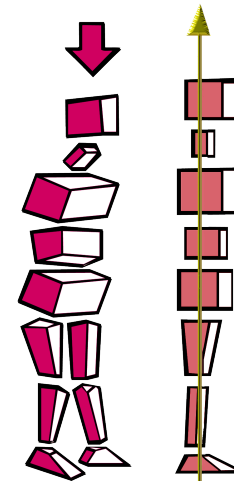
"Jeder ist anders, jeder hat seine spezifischen Herausforderungen und auch seinen eigenen Grad an Veränderung. Man kommt so weit man kommt, dieses mal, - nächstes Mal wieder ein Stückchen weiter und es bedarf fast keiner Erwähnung, dass die Zusammenarbeit zwischen Rolfer und Klient von herausragender Bedeutung für das Gelingen der Arbeit ist.

Aleš Urbanczik

Tobelweg 26 **043 843 92 92** CH-8706 Feldmeilen

www.RolfYoga.com

STRUKTURELLE INTEGRATION



MENSCH UND SCHWERKRAFT IM GLEICHGEWICHT

RolfYoga
Practice Different
www.RolfYoga.com



Was ist Strukturelle Integration ?

RolfYoga hat seine Ursprünge in Dr. Ida Rolf's Philosophie und Methodik der **Strukturellen Integration**, einem einzigartigen und naturwissenschaftlich nachweisbarem System der Körperumstrukturierung und Bewegungserziehung. Es befreit die Hauptsegmente des Körpers - Arme, Beine, Rumpf etc. - von chronischen Verspannungsmustern, und erlaubt ihnen so, sich optimaler in der Schwerkraft auszurichten.

Strukturelle Integration ist das Produkt von 50 Jahren Forschung und Praxis der Begründerin, Dr. Ida Rolf, und seit Ihrem Tod im Jahre 1979, der vielen Menschen die sie ausbildete um Ihre Arbeit fortzusetzen.

Dieses System der physischen Manipulation und Körpererziehung ist auch unter dem Namen "Rolfing" bekannt. **RolfYoga**, entwickelt von Aleš Urbanczik, untersucht die Anwendung von Dr. Rolf's Prinzipien in Bezug auf die traditionellen Asanas des Hatha Yoga.

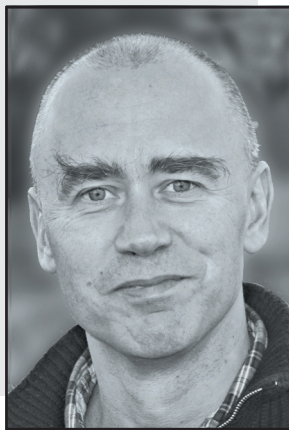
Wie funktioniert es ?

Die Grundlage der **Strukturellen Integration** und von **RolfYoga** bildet eine Untersuchung der Beziehung des Menschen, zum Energiefeld in dem er sich bewegt, dem Schwerefeld der Erde. Dieses Schwerefeld ist mit Sicherheit der stärkste physische Einfluss im Leben eines jeden Menschen. Eine desorganisierte Körperstruktur wird - es bleibt ihr nichts anderes übrig - der Herausforderung der Schwerkraft begegnen, indem sie zusätzliche Stützsysteme aufbaut - Verdickungen und Verkürzungen des Bindegewebes. Auf die Dauer erschwert dies das optimale Funktionieren der Gelenke und Muskeln, was wiederum weitere Kompensationen nach sich zieht - ein Teufelskreis. Das Ziel der Strukturellen Integration und von RolfYoga besteht darin den Körper zu einem natürlichen Gleichgewicht mit dem Schwerefeld der Erde zu führen.

Strukturelle Integration erreicht dies durch zehn 60 Minuten lange Sitzungen, in denen systematisch das Bindegewebsnetz gestreckt und reorganisiert wird.

RolfYoga benutzt physische und mentale Übungen um dieses Gleichgewicht weiter zu verbessern.

Nach **Struktureller Integration** oder nach **RolfYoga** Übungen, steht man nicht nur aufrechter da und bewegt sich mit grösserer Leichtigkeit, sondern man hat auch mehr Vitalität und ein höheres Mass an Wohlbefinden. Chronische Schmerzen werden vermindert und verschwinden oft ganz. Nebenbei werden auch angenehme Veränderung der Persönlichkeit erlebt, da die Welt aus einer sichereren Struktur heraus erfahren wird.



Biographie Aleš Urbanczik

Aleš Urbanczik wurde am 22. April 1958 in Prag (Tschechische Republik) geboren.

Er lebte in der Tschechischen Republik, der DDR, Grossbritannien und der Schweiz, und arbeitete zuletzt von 1993 - 2003 in privater Praxis im kalifornischen Santa Cruz.

Bevor er von Peter Melchior und Emmett Hutchins, zwei von Ida Rolf's ersten Schülern in Struktureller Integration ausgebildet wurde, arbeitete Aleš sieben Jahre lang als Schauspieler für viele Theater in Deutschland und der Schweiz, wo er für das Körpertraining seiner Kollegen zuständig war. Seinen spirituellen Hintergrund bezieht er aus dem Zen-Buddhismus. Aleš erhielt im Jahre 1985 die Ordination zum Zen Bodhisattva im französischen Zen Tempel "La Gendronnière".

Er praktiziert und unterrichtet regelmässig RolfYoga und betrachtet die Synthese von alten orientalischen Philosophien mit den Werten und Lebensweisen der industrialisierten Welt als den Kategorischen Imperativ unserer Zeit.

Termine & Information

Aleš Urbanczik
Tobelweg 26 8706 Feldmeilen
043 843 92 92

www.RolfYoga.com

Wer kann und wer sollte lieber nicht ?

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, z.B. Menschen die unter Bindegewebserkrankungen leiden, kann jeder mit **RolfYoga** oder **Struktureller Integration** arbeiten. Einige Lebensaspekte auf welche diese Methoden positive Einflüsse haben sind unter anderem :

- Probleme des Bewegungsapparates (Rücken- und Nackenschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Tennisellbogen, Bandscheibenprobleme etc.)
- Unfälle (z.B. Schleudertrauma)
- Psychisch herausfordernde Lebenssituationen
- Haltung und Aussehen
- Verbesserung von athletischer Leistung (z.B. Tennis, Golf)
- Verbesserung in Schauspiel oder Tanz
- Stimmgebung, Erweiterung der Atemkapazität
- persönliches Wachstum

Unabhängig von den Gründen für den Einstieg in Strukturelle Körperarbeit, wird ein Resultat auf jeden Fall ein Empfinden von Fitness und Ganzheit sein.

Ist die Wirkung von Dauer ?

Ja! Photographien, aufgenommen lange nach der Grundserie von 10 Sitzungen, beweisen, dass die Verbesserungen nicht nur immer noch vorhanden waren, sondern sich positiv weiterentwickelt hatten. Natürlich passt sich ein Körper grösseren Veränderungen im Leben an. Alle Unfälle, längere Krankheiten oder Lebenskrisen können weitere Körperarbeit erforderlich machen.

Strukturelle Integration und Forschung

Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen haben sich mit Struktureller Integration befasst.

Zum Beispiel konnte eine kontrollierte Studie, geleitet von Dr. Valerie Hunt und Dr. Wayne Massey am Kinesiologischen Institut der University of California in Los Angeles, nachweisen, dass die Ziele der Strukturellen Integration "ein ausgeglicheneres Energiesystem im Menschen zu kreieren, welches Energie eher konserviert als verbraucht", in dem üblichen Prozess von zehn Sitzungen erreicht werden. Sie fanden dass:

- Bewegungen geschmeidiger und weniger limitiert waren
- es weniger grobe, externe Bewegungen gab
- alle Bewegungen sich durch mehr Dynamik auszeichneten
- die Haltung der Probanden deutlich aufrechter war und