

Die große Chance für den Körper:

# ROLFING®

Strukturelle Integration nach Dr. Rolf



Sie war schon eine kleine große Dame, die Biochemikerin Dr. Ida Rolf (USA). Durch gesundheitliche Probleme in ihrer Familie und Enttäuschungen über die klassische Medizin entwickelte sie eine Methode zur Veränderung der Körperstruktur, deren schnelle und dauerhafte Erfolge jetzt auch in Europa publik werden.

Bereits in den 60ern war „Rolfing“ in den USA so bekannt, daß selbst Größen aus Film, Kunst und Psychologie sich von Dr. Rolf behandeln ließen. Die Zusammenarbeit mit Fritz Perls, dem Vater der Gestalttherapie, brachte ein erweitertes körperlich-psychisches Blickfeld, und schließlich wurde ROLFING® zu einem festen Bestandteil der weltweiten humanistisch-therapeutischen Bewegung.

Was nun genau ist ROLFING®, und wo kann es helfen? Einfach zu beantworten ist, wo es helfen kann: ganzheitlich bei fast allen strukturellen/funktionellen körperlichen Schwierigkeiten, die sich vordergründig im muskulären/faszialen Gewebe oder im/durch den „Bewegungsapparat“ zeigen. Dabei ist wichtig, daß ROLFING® als Ausgangspunkt keine Heilmethode darstellt, sondern eher eine Art Geburtshilfe ist für Menschen, die sich körperlich-seelisch aufrichten und wieder alles ins Lot bringen wollen.

Der Körper ist lebenslang unsere physische Realität und zeigt — wie ein Baumstamm dem aufmerksamen Betrachter — die gesamte Lebensgeschichte. Sind Sie mit Ihrem Körper „innen und außen“ zufrieden? Zufrieden mit Ihren Füßen, den Beinen, der Beweglichkeit Ihres Beckens und der Wirbelsäule, Brust, Schultern, Nacken und Kopf? Funktioniert das alles, werden Sie im täglichen Leben von diesen Segmenten unterstützt, oder ist da eher Schmerz, Behinderung, Verspannung? Bewegen Sie sich mühelos, oder führen Sie mehr einen Kampf gegen die Schwerkraft? Und wie oft haben Sie sich abgefunden mit Aussagen wie: da kann man halt nichts machen!?

Wesentliche Erkenntnisse von Dr. Rolf und die Grundlagen des ROLFING® sind u.a. die überragende Bedeutung der allgegenwärtigen Schwerkraft für die Struktur des menschlichen Körpers als auch die (re)Formbarkeit des Bindegewebes durch äußerliche Manipulation. Ida Rolf: „Der eine mag seinen verlorenen Kampf mit der Schwerkraft als stechenden Schmerz im Rücken empfinden, ein anderer als ein wenig schmeichelhaftes Aussehen seines Körpers oder als ständige Müdigkeit und Streß, diejenigen, die über 40 sind, können es Alter nennen — all diese Signale können jedoch auch auf ein einziges Problem hindeuten: der Körper ist außer Balance geraten, er ist in Konflikt mit der Schwerkraft.“

ROLFING® erzeugt also Wandel und Gleichgewicht der Körperstruktur, hat damit natürlich auch positive psychologische Konsequenzen. Es ist eine intensive partnerschaftliche Arbeit, die zwischenzeitlich auch Elemente der kraneo-sacralen, osteopathischen, visceralen und Atem-Arbeit adaptiert hat.

Die mit ROLFING® integrierte Struktur vermeidet Fehl- oder Überbelastungen der Gelenke/Gewebe. Häufig wird dadurch auch chronischen Beschwerden der Boden entzogen. Körperlichkeit wird wieder bewußt und gibt dem beseelten Leib die Aufrichtung, Alltagsleben mit Lust, Freude und großer Beweglichkeit zu genießen. Deshalb bietet sich ROLFING® insbesondere für eine grundlegende Gesundheitsvorsorge geradezu an.

Der Wehmutschtopfen: in Deutschland gibt es leider nur eine Handvoll vom ROLF®-INSTITUTE in Boulder/Colorado ausgebildete ROLFER®. Nähere Infos: Manfred Gaß 07225/77420.