

TRAINING

Moshé Feldenkrais und Ida P. Rolf haben jeweils Bewegungskonzepte entwickelt, die den Körper ins Lot bringen sollen. Sie setzen dabei auf strukturverändernde Maßnahmen, allerdings mit unterschiedlichen Zugängen: Feldenkrais vertraute auf Bewegungsabläufe, Rolf auf tiefe Massage. von dorothe rainer

ROLFING

Die von der amerikanischen Biochemikerin Ida P. Rolf in den 1970er-Jahren entwickelte Methode geht ans Bindegewebe.

► Was ist das Prinzip von Rolfing?

Rolfing: Strukturelle Integration ist die Kombination einer tiefen Bindegewebsbehandlung mit der Schulung von Selbstwahrnehmung, Haltung und Bewegung. Es ist für alle Altersgruppen geeignet.

► Wie funktioniert die Methode?

Beim Rolfing wird die Struktur (Bindegewebe) und Funktion (Bewegung) des menschlichen Körpers verändert. Durch eine spezielle Technik einer tiefen Bindegewebsmassage wird das Gewebe regelrecht umgeformt. So werden die Gelenke von unnötigen Einschränkungen befreit. Durch das Lösen von Verspannungen hat der Körper die Möglichkeit, ein neues Gleichgewicht zu finden.

► Was passiert während der Sitzung?

Meist liegt man entspannt auf einer Liege, während der Rolfer mit seinen Händen vorsichtigen und gezielten Druck, von sanft bis intensiv, auf bestimmte Bereiche des Körpers ausübt.

► Wie fühlt man sich nach einer Stunde?

Nach der Sitzung spürt man meist einen deutlichen Unterschied zu vorher. Typische Beschreibungen sind: angenehm, leichter, freier.

► Für wen geeignet?

Wenn der Körper im Alltag einseitigen Bewegungen ausgesetzt ist und es dadurch zu Verspannungen kommt und für alle, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten.

► Kann man auch selber rolfen?

Leider kann man sich selbst nicht zufriedenstellend rolfen. Durch neue Trainingsgeräte wie die Faszienrolle kann man aber sehr gut an sich selbst arbeiten. Seit einiger Zeit sind Rolfer sehr aktiv in der Faszienforschung involviert.



„Im Rahmen des Rolfingprozesses kann man im weitesten Sinn erfahren, was es heißt, aufrecht zu sein.“

MARION REIFF, zertifizierte Rolferin,
www.rolfing.at

