

Rolfing

Grundlage des Rolfings

Dr. Rolfs Theorie besagt, dass der Zustand unseres Bindegewebes - und dessen Beziehung zur Schwerkraft der Erde - eine wichtige Rolle bei der Entstehung von körperlichen und emotionalen Beschwerden spielen kann.

Sie ging davon aus, dass es für jeden von uns eine natürliche, optimale Aus- und Aufrichtung gibt, die unsere Beziehung zur Schwerkraft erleichtert. Gerät diese Ausrichtung durch äußere Einflüsse aus dem Lot, führt dies zu inneren Spannungen, die sich als Beschwerden manifestieren können. Durch die Vermeidung oder Korrektur einer falschen Ausrichtung können die Spannungen beseitigt oder gelindert werden. Diese Überlegungen stehen im Mittelpunkt des Rolfing.

Das Organ, welches alle inneren Strukturen des menschlichen Körpers miteinander verbindet, bezeichnet man als Faszienetz. Dieses formgebende Bindegewebe strukturiert und verbindet alle Elemente des menschlichen Körpers und unterteilt diesen in seine einzelnen Funktionseinheiten.

Die Faszien unterliegen ständigen Veränderungen und stellen sich auf die Anforderungen ein, denen der Körper des Menschen ausgesetzt ist. Auf besondere körperliche Belastungen – wie etwa an den Gelenken – reagieren sie, indem sie zusätzliches Material produzieren, um dadurch den Körper zu stabilisieren und zu stützen. Dabei wird unter Umständen aber auch mehr Material produziert, als eigentlich notwendig wäre. Mit der Zeit wird dann die stabilisierende Wirkung so groß, dass sich Einschränkungen für die Bewegungsfreiheit ergeben, was wiederum zur Veränderung der Körperhaltung und Bewegungsmuster führt.

Dr. Rolf bezeichnete das Faszienetz als „Organ der Form“ und stellte die Theorie auf, dass sich eine bewusste, genaue und zielgerichtete Mobilisierung dieses Gewebes auf den Körper befreiend und wohltuend auswirken würde. Durch Rolfing können Geschmeidigkeit und Gleitfähigkeit des Gewebes wiederhergestellt und der Körper wieder besser ins Lot gebracht werden. Dies gibt dem Körper mehr Bewegungsfreiheit bei der Erfüllung seiner Funktionen. Dr. Rolfs Ansatz, die Schwerkraft in die Behandlung mit einzubeziehen, war bahnbrechend. Ihre Überlegungen werden nach und nach durch wissenschaftliche Forschungsarbeiten belegt.

Für wen ist Rolfing geeignet?

Rolfing kann dabei helfen, belastende Bewegungsmuster abzulegen und durch ökonomische und schonende zu ersetzen. Von diesen positiven Veränderungen profitieren die behandelten Menschen oft ein Leben lang.

Eines der Ziele des Rolfing besteht darin, körperliche Beschwerden zu vermeiden. Der Körper wird ins Lot gebracht und ist so mit sich selbst und der Schwerkraft der Erde im Einklang. Dadurch kann er seine individuellen Möglichkeiten viel besser ausschöpfen. Nach Dr. Rolf gibt es für jeden Menschen eine individuelle und optimale Haltung, die durch Rolfing gefunden werden kann.

Menschen, die mit ihrem derzeitigen Gesundheitsprogramm nicht zufrieden sind, können mit Rolfing einen neuen Behandlungsweg einschlagen. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz kann Rolfing eine gute Ergänzung zu anderen Methoden der Gesundheitsvorsorge oder Therapieformen sein.

In einer Gesellschaft, die Wert auf ein vielfältiges Gesundheitsangebot legt, bietet Rolfing eine ganzheitliche, manuelle, chemiefreie Behandlungsform, von der der Mensch als ganzes profitiert.

Klienten mit besonders großem Körperbewusstsein wie etwa Sportler oder Tänzer sind oft begeistert von den feinsten Veränderungen, die ihnen dabei helfen, ihre Leistungen zu optimieren.

Klienten mit einem Gefühl für subtile körperliche Veränderungen können Rolfing in ihr Gesundheits- und Wellnessprogramm integrieren.