

Rolfing

Das Bindegewebe ent-spannen

Rückenschmerzen
beruhen oft auf
falscher Haltung. Mit
einer Massagetechnik
kann man sich neu
ausrichten.

VON INGRID TEUFL

Verspannungen im Nacken, Schmerzen im Kreuz: Kaum jemand, der nicht zumindest ein Mal in seinem Leben darunter leidet. Immer mehr Betroffene suchen Entspannung mit der ganzheitlichen Behandlungsmethode „Rolfing“. Diese auch „Strukturelle Integration“ genannte, manuelle Körperarbeit setzt beim Bindegewebe an. Das in der Philosophie von Gründerin Ida Rolf (1896–1979) für die Körperhaltung wichtiger ist als die Muskeln.



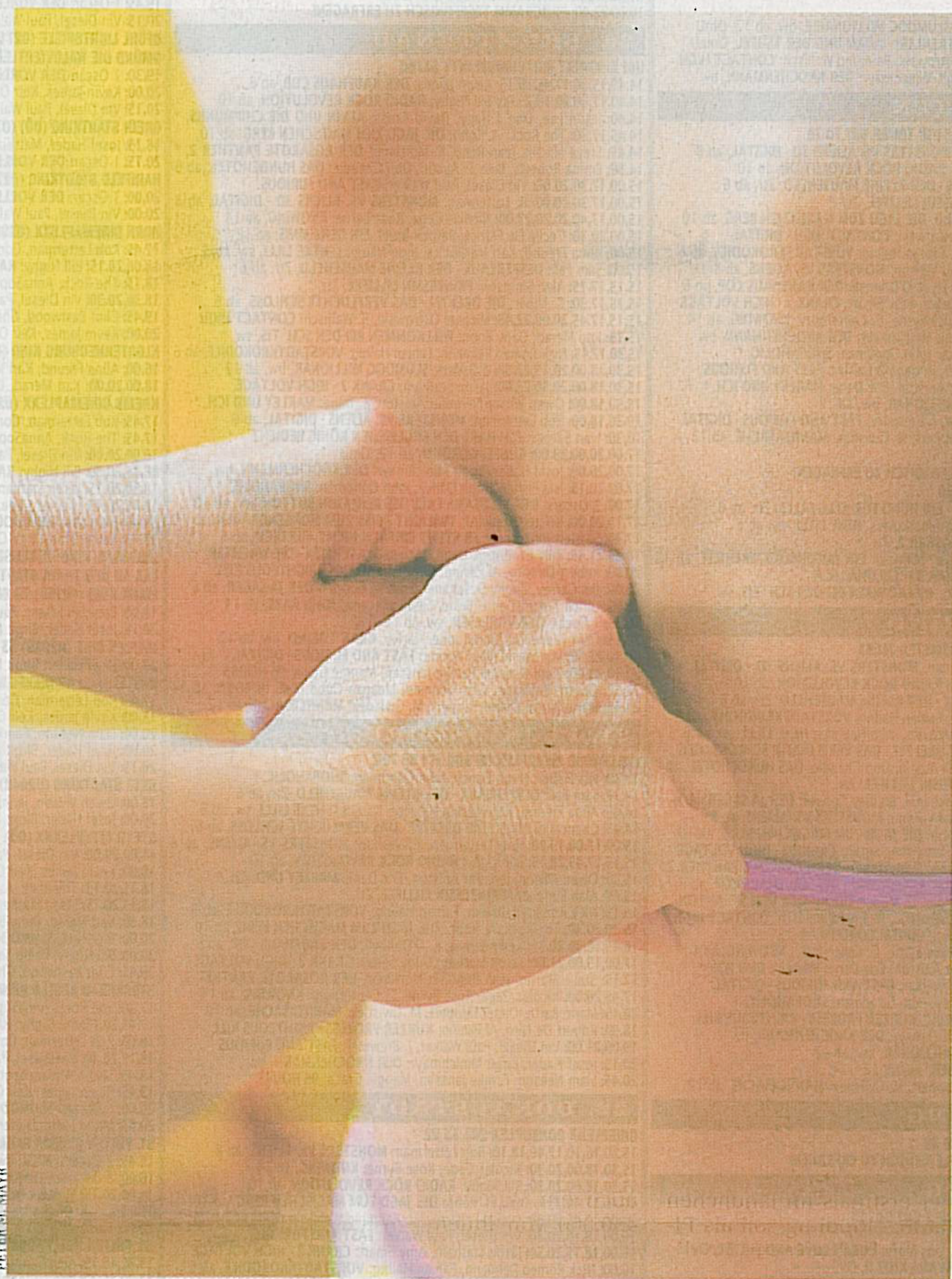
PETER M. MAYR

Wahrnehmung wird verändert

Katharina Sonderegger-Kyck, Rolfing-Trainerin in Wien und Vorarlberg, erklärt das so: „Über die Behandlung des Bindegewebes lässt sich vieles im Körper besser ins Lot bringen.“ Das helfe auch Menschen, „die Ausgleich zum Alltagsstress suchen und körperlich etwas verändern wollen“.

Bindegewebe Besondere Beachtung wird den feinen Bindegewebshäuten – den Faszien, die jeden Muskeln und jedes Organ umgeben – gewidmet. „Früher wurden sie nicht beachtet. Doch sie verspannen und verkleben.“

Bei den 60 bis 90 Minuten



PETER M. MAYR

Präziser Druck lockert das verspannte Gewebe. Jede Körperregion wird systematisch durchgearbeitet

dauernden Einzelsitzungen wird dieses verspannte Gewebe „systematisch durchgearbeitet“. Durch die Lockerung verändern sich Körperstruktur und Wahrnehmung der Bewegungsabläufe. „Das Ziel ist, entspannt aufrecht zu sein.“ Ak-

tive Mitarbeit der Klienten sei jedoch nötig, da die gesamte Körperhaltung verändert werden soll und nicht nur ein Symptom behandelt wird. „Es geht um das Hinspüren und auch um das aktive Bewegen während der Behandlung. Ebenso lernt

das Nervensystem mit.“

Die Biochemikerin Ida Rolf entwickelte ihre Technik in den 1950er-Jahren in den USA und teilte dafür den Körper in verschiedene Abschnitte. Diese ruhen bei optimaler Haltung gewissermaßen aufeinander. Bei Fehlhaltungen verrutschen die Abschnitte – es entstehen Schmerzen, aber auch seelische Blockaden, die der Körper mit einem übermäßigen Energieaufwand ausgleichen muss.

Wissenschaftliche Grundlagen fehlen jedoch, führen Kritiker immer wieder an.

Rolfing-Tag: Probieren und informieren

Termin Zum zweiten Mal veranstaltet der „Rolfing Verein Austria“, die offizielle Vertretung der Rolf-Institute, am Samstag, 25. April, in ganz Österreich Info-Tage. Dabei erhalten Interessierte Einblick in die junge Methode der Körperarbeit.

Programm In Wien, Graz, Innsbruck und Sulz (Vbg.) finden kostenlose Schnuppersitzungen, Vorträge und Workshops rund ums Rolfing statt. Das genaue Programm gibt es im Internet unter www.rolfing.at oder ☎ 0699 / 179 979 97.