

Rolfing

Das Rolfing ist nach seiner amerikanischen Begründerin Dr. Ida Rolf benannt, die es aus Elementen von Osteopathie und Yoga weiter entwickelt hat. Wenn man einer solchen Rolfing-Behandlung zuschaut – oder besser noch am eigenen Leib erlebt – versteht man, warum diese Methode auch als „sanfte Bildhauerei am menschlichen Körper“ beschrieben wird. Nach einer ausführlichen Begutachtung des Körpers arbeitet der Rolfer oder die Rolferin in einer Serie von meist 10 systematisch aufeinander aufbauenden Einzelsitzungen daran, den Körper wieder mehr „ins Lot“ zu bringen. Mittels langsam schmelzenden Drucks von einfühlbaren Händen und Ellbogen des Behandlers werden oft Jahrzehnte-alte Verklebungen und Verkürzungen gelöst, die sich in den bindegewebigen Muskelhüllen verfestigt haben.

Obwohl bereits in den 40er und 50er Jahren entwickelt, scheint erst jetzt die große Zeit für Rolfing mit seinem Prinzip der „strukturellen Integration“ gekommen zu sein. Die Wirkungsfelder reichen heute von verbesserter Körperhaltung und der Korrektur von Haltungsschäden bis hin zu begleitenden und vorbeugenden Maßnahmen bei Bandscheibenproblemen und der körperlichen Reintegration nach einem Schleudertrauma. Ebenso findet Rolfing regulierenden Einsatz bei chronischen Verspannungszuständen, Hyperaktivität und Stresszuständen.

Von immer größerer Bedeutung wird für den leistungsorientierten und stressgeplagten Menschen von heute die Fähigkeit zu sensibilisierter Körperwahrnehmung, die sich durch Rolfing natürlicherweise einstellt. Und nicht zuletzt lassen sich Spitzensportler rolfen, um den Effekt des äußeren und inneren Aufrichtens als Fundament für Höchstleistungen zu nutzen.