

ROLFING® STRUKTURELLE INTEGRATION

Was ist Rolfing?

Rolfing ist eine Behandlungsmethode, deren Ziel es ist sich wieder mit Leichtigkeit aufrichten zu können, und den Bewegungsspielraum des eigenen Körpers wieder vollständig zu nutzen. In anderen Worten die Körperhaltung zu verbessern. Die Behandlung setzt an den Faszien (Bindegewebe) an, die jeden einzelnen Muskel und jedes Organ umgeben. Als Folge von Bewegungsarmut, Dauerstress und Fehlhaltung verdicken diese Muskelhäute, verlieren ihre Flexibilität und verkleben. In der Grundserie von zehn Sitzungen, in der jede Sitzung eine bestimmte Körperregion als Schwerpunkt hat, wird der Körper systematisch und Schicht für Schicht durchgearbeitet. Mit präzisiertem, manuellen Druck auf verklebtes, verspanntes Gewebe wird dem Körper die Grundlage für fehlerhaltungsbedingte Beschwerden entzogen.

Ziel der Behandlung

Die Wahrnehmung und Behandlung einer unausgewogenen Körperstruktur nach der Rolfing-Methode führt zur Aufrichtung des ganzen Körpers. Nach Abschluss der Grundserie ist es durchaus möglich, dass sich das Gehen, Stehen oder sogar der gesamte körperliche Ausdruck verändern kann. Somit verbessert sich auch häufig die allgemeine Stimmung.

Wann ist Rolfing sinnvoll?

Rolfing ist sinnvoll bei chronischen Verspannungen, Fehlhaltungen und deren Folgen, chronischen Rücken-, und Nackenverspannungen, bei Spannungskopfschmerz und als Ausgleich zu Alltagsstress und chronischem Bewegungsmangel. Im präventiven Bereich hilft Rolfing eine Fehlbelastung von Gelenken zu vermeiden und der Überbelastung von Gewebe vorzubeugen.