

Was ist Rolfing®?

Ein Gespräch unter Freunde

Ein Freund fragte mich einmal: „Was ist eigentlich Rolfing“? „Das ist ganz einfach“, sagte ich, „aber dafür muss ich Dir eine Gegenfrage stellen. Wie wichtig sind Dir Gesundheit, Lebensfreude, Ausstrahlung und Selbstsicherheit“? Etwas verwundert schaute mich mein Freund an und antwortete: „Wem sind diese Dinge nicht wichtig, aber warum fragst Du das“? „Was ist mit Konzentration und Leistungsfähigkeit“, fragte ich weiter. Noch etwas verdutzter dreinblickend antwortete er: „Sehr wichtig, aber was hat das alles mit Rolfing zu tun“?

„Alle diese Dinge hängen von der Verfassung Deines Körpers ab. Je besser Deine Körperstrukturen organisiert sind, desto größer sind Deine Leistungsfähigkeit und Konzentration und umso besser sind Deine Gesundheit, Deine Ausstrahlung, aber auch Deine Lebensfreude und Selbstsicherheit! Leider gerät unser Körper im Laufe des Lebens durch viele Ereignisse wie Unfälle, Stürze oder Schicksalsschläge sowie die Tatsache, dass wir uns viel zu wenig bewegen, aus dem Gleichgewicht. Dann funktioniert er nicht mehr so, wie es sein soll. Die Folgen sind meistens irgendwelche unspezifischen Schmerzen oder Müdigkeit oder Antriebslosigkeit oder irgendwelche andere Dinge, die einem das Leben schwerer machen“. Darunter leiden dann alle diese Dinge, die ich vorher erwähnt habe“, so meine weitere Erklärung.

„Die Probleme habe ich jetzt schon“, erwiderte mein Freund in einem leicht leidenden Ton, „mein Rücken schmerzt regelmäßig und ich kann nicht mehr richtig schlafen. Das ist halt so, wenn mal älter wird“!

„Ist es eben nicht“, unterbrach ich ihn energisch, „das ist der größte Denkfehler der Menschheit, bezogen auf die Gesundheit, der dazu führt, dass viele Menschen sich Ihren Schmerzen und Leiden ergeben. Das muss nicht sein. Man kann auch im hohen Alter ohne Probleme und vital das Leben genießen“!

Etwas irritiert durch mein forsches Auftreten, aber durchaus neugierig erwiderte mein Freund, „na dann erklär mir das mal, das wäre ja super toll, wenn das stimmt“! „Oh“, sagte ich, lass mich das anhand eines Beispiels erklären. Wenn Du ein Haus baust, wie wichtig ist

dabei die Statik“? „Sehr wichtig“, antwortete mein Freund, „sonst hätte man ja ständig Probleme mit dem Haus“! „Richtig“, fuhr ich fort, „und was ist der Grund dafür, dass die Statik so wichtig ist? Welche Kraft wirkt denn ständig auf das Haus ein“? Mein Freund überlegte eine Zeit lang und antwortete dann stolz, „Na die Schwerkraft wirkt ständig auf das Haus ein. Und wenn die Statik vom Haus nicht stimmt, dann macht die Schwerkraft das Haus nach und nach kaputt“. „Bingo“, rief ich, „und wie ist es mit Deinem Körper? Wirkt auf Deinen Körper nicht auch ständig die Schwerkraft ein? Und wie schaut es mit Deiner Körperstatik aus? Glaubst Du, sie ist in Ordnung“?

Mein Freund dachte nach, aber ich merkte, wie sich das Puzzle in seinem Kopf langsam zusammenfügte. „Darüber habe ich mir noch nie Gedanken gemacht. Meine Statik ist sicherlich nicht die beste. Das sehe ich ja schon im Spiegel. Außerdem sitze ich in der Arbeit viel zu viel vor dem Computer. Dann habe ich mir vor 3 Jahren das Kreuzband beim Skifahren gerissen. Da hinke ich heute noch ein bisschen“.....“Jetzt verstehe ich Dich: Ich bewege mich zu wenig und nicht mehr richtig, meine Körperstatik ist schlecht und die Schwerkraft besorgt den Rest“!

„Richtig“, sagte ich erfreut. Mein Freund fuhr fort: „Aber was kann ich dagegen unternehmen? Ich möchte nicht noch mehr Probleme mit meinem Körper bekommen, ich möchte so lange wie möglich gesund und vital bleiben. Was kann ich machen?“, platzte es aus ihm heraus.

„Eigentlich hast Du Dir die Antwort schon selber gegeben“, sagte ich,

- ◆ lerne Deinen eigenen Körper kennen
- ◆ optimiere Deine Körperstatik und bewege Dich richtig“

„Und wer zeigt mir das“?

„Ich, denn ich bin ein Rolfer. Rolfing hilft Dir, Deinen Körper kennenzulernen, Rolfing verbessert Deine Körperstatik und zeigt Dir, wie Du Dich im Alltag richtig bewegst. Und jetzt sind wir wieder bei meiner Ausgangsfrage. Wenn Deine Körperstatik optimal ist und Du Dich optimal bewegst, kannst Du Dir dann vorstellen, dass Deine Gesundheit, Deine Ausstrahlung, Deine Lebensfreude, Deine Selbstsicherheit, Deine Leistungsfähigkeit und viele andere Dinge besser werden“? Mein Freund antwortete: „Ja, das kann ich mir jetzt vorstellen“!

„Siehst Du“, sagte ich, „und das ist Rolfing“!

Für weitere Informationen zu Rolfing[®], für Termine und Anwendungen kontaktieren Sie



Markus Roßmann

Diplom-Sportlehrer Univ. & Certified Rolfer™

Albert-Einstein-Straße 8a

85435 Erding bei München

www.concept-rossmann.com

info@concept-rossmann.com

Telefon: 08122 / 228 75 45