

GESUNDHEIT

Natürliche Balance für den Körper

Therapeuten mobilisieren das Bindegewebe Rolfing-Woche findet erstmals in Köln statt

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Wer sich schwer tut mit seinem Körper, weil es überall zwackt und schmerzt, wer hauptsächlich am Schreibtisch hockt und sich zu wenig bewegt oder wer durch eine falsche Körperhaltung die Organe quetscht, der wäre nicht schlecht beraten, wenn er zu einem Rolfing ginge. Ein solcher Therapeut könnte es schaffen, dass Mensch und Körper wieder in Balance kommen. Mit dem schönen Effekt, dass Beschwerden und Schmerzen gemildert und das Bewusstsein für den Körper gesteigert werden: Der Mensch gewinnt seine „aufrechte Haltung“ zurück.

Rolfing ist eine Mischung aus Osteopathie, Yoga, Feldenkrais und Chiropraktiken (siehe Info). Der Rolfing arbeitet mit seinem Körper am Körper des anderen: Mit Fingern, Handknöcheln, Handflächen oder aber dem Ellbogen versucht er in die tiefen Schichten des Bindegewebes

vorzudringen, damit es wieder weich und elastisch wird. So, wie es eigentlich von Natur aus einmal war.

Bindegewebe hält Sehnen, Knochen und Muskeln zusammen und sorgt dafür, dass der Körper funktioniert und seine Form behält. Um das leisten zu können, muss das Bindegewebe logischerweise geschmeidig sein und sich den Erfordernissen anpassen können. Das klappt nicht mehr, wenn es sich im Lauf der Jahre verhärtet hat, durch Haltungsschäden „steif“ geworden ist, durch zu wenig Bewegung die Geschmeidigkeit eingebüßt hat. Wer mit hochgezogenen Schultern durchs Leben läuft, nach einem Knochenbruch die „kranke“ Körperhälfte durch Schonhaltung dauerhaft schwächt, wer sich mit einem „Schiefheitsgefühl“ durchs Leben schleppt, dessen Bindegewebsstrukturen, Muskeln und Organe werden in Mitleidenschaft gezogen oder dauerhaft geschädigt.

Ausgebildete Rolfing-Therapeuten versuchen, den „verbogenen Menschen“ wieder aufzurichten und ihm beizubringen, was auf Dauer gut für ihn ist. Margarete Blankartz ist zertifizierte Rolfing – eine von insgesamt sieben in Köln und von rund 170 bundesweit. Sie arbeitet seit 2007 auf diesem Gebiet und hat eine Praxis im Belgischen Viertel (siehe Info). Wer zu der gebürtigen Kölnerin kommt, muss sich auf zehn aufeinander aufbauende Sitzungen einstellen und pro Behandlung 60 bis 90 Minuten einkalkulieren. 80 Euro kostet eine Sitzung bei der 40-Jährigen. Es gibt Rolfing-Praxen, deren Gebührensätze noch höher liegen. Die Krankenkassen übernehmen diese Kosten nicht. Bei Privatversicherten lohnt sich eventuell eine vorherige Anfrage.

Das erste Treffen zwischen Rolfing und Klient dient erst einmal dazu, sich ein genaues Bild vom Körper und seinen Be-

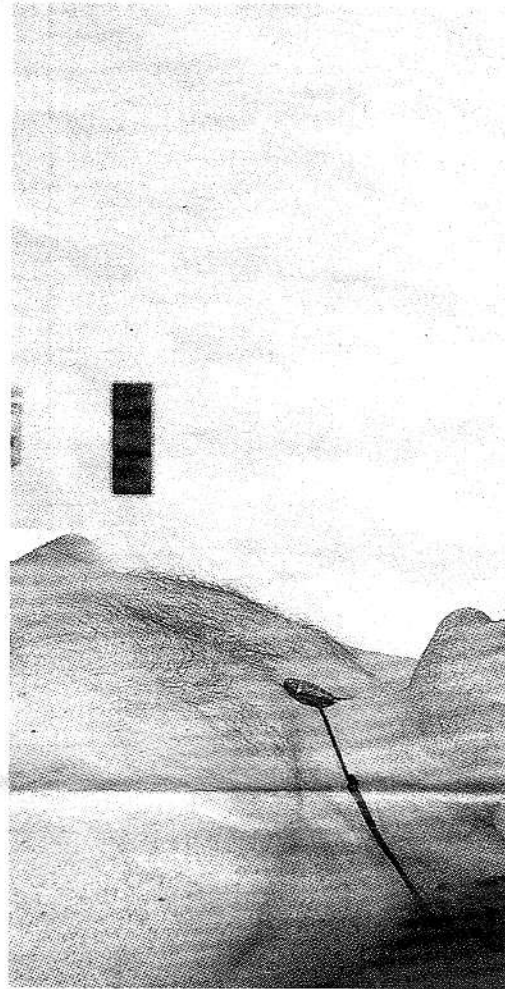
schwerden zu machen. Daher muss man sich „so weit ausziehen, wie es noch als angenehm empfunden wird“, sagt Margarete Blankartz. Meist also bis auf die Unterwäsche. Dann schaut sie, wie der Klient geht, steht, sich bewegt, und erst dann legt man sich auf die Liege.

Mit gezielten Griffen, mit Druck und Dehnung wird der Körper in Balance gebracht. Für den Rolfing ist das eine anstrengende Arbeit, für den Klienten eine wohltuende Erfahrung, gelegentlich kombiniert mit „einem Wohlfühlschmerz“, sagt Margarete Blankartz. Nämlich dann, wenn sich die Blockaden lösen. Das stellt sich meist schon nach wenigen Sitzungen ein. Die Muskeln können sich entspannen, die Bindegewebs-Strukturen erhalten ihre Elastizität zurück, die Organe können „frei arbeiten“, die Atmung wird intensiver.

Wer das 10er-Paket der Behandlung beendet hat, der hört von seinem Rolfing in der Regel den Satz, den auch Margarete Blankartz am liebsten allen mit auf den Weg gibt: „So, jetzt will ich Sie mindestens das nächste halbe Jahr nicht wiederschen.“ Die Therapie hat nämlich zum Ziel, dass der Klient nun selbst weiß, was seinem Körper guttut und sich auch entsprechend verhält. Rolfing heißt, sich zu seinem Körper zu bekennen und ihm zu ermöglichen, uns gesund durchs Leben zu tragen.



Der gezielte Druck mit den Fingerknöcheln auf die Bindegewebsstrukturen an Oberarm und Schulter sowie die Streckung und Justierung des Arms in seiner Position lockert die Muskulatur.



Die Rolfing Margarete Blankartz und Michael Steinhilber entkleiden: Das Halten des Kopfs mit leichtem Dr



Wohlfühl-Griffe mit entspannender Wirkung für alle jene, die lange und intensiv am Schreibtisch sitzen müssen. Der Druck löst einen Wohlfühl-Schmerz in der verspannten Nackenmuskulatur aus.

Was ist Rolfing?

Rolfing geht zurück auf die Amerikanerin Ida Rolf (1896–1979).

Ida Rolf studierte an der Columbia University in New York. Die Biochemikerin und Physiologin entwickelte „Rolfing“, eine Therapie aus den Gebieten Homöopathie, Yoga, Osteopathie und Chiropraktik. Fritz Pearls, Begründer der ganzheitlichen Behandlung von seelischen und körperlichen Beschwerden, holte Ida Rolf an das Esalen-Institut in Kalifornien. Ida Rolf gründete in Colorado ihr eigenes Institut und lehrte dort aktiv bis zu ihrem Tod.

Die Ausbildung zum zertifizierten Rolfing erfolgt bei der „European Rolfing Association“ in München und umfasst 600 Stunden in einer Intensiv-Ausbildung in eineinhalb Jahren.



Wer macht mit?

Die Rolfing-Woche findet erstmals in Köln statt vom 13. bis 21. März. Vier Rolfing-Praxen mit zertifizierten Rolfern machen mit:

Praxis Belgisches Viertel
Margarete Blankartz, Brabanter Straße 8, ☎ 0 15 77/5 95 33 19
📧 rolfing-in-koeln.de

Praxis Eigelstein
Nicole Nagel, Eigelstein 119,
☎ 02 21/3 56 48 93
📧 rolfing-stimme.de

Praxis Südstadt
Claudius Nestvogel, Overstolz-
zenstraße 19, ☎ 02 21/5 15 71
📧 somanexus.de

Praxis Ehrenfeld
Michael Steinbach, „Vipendo“ im
Barthonia-Forum, Venloer Stra-
ße 80, ☎ 02 21/94 33 98 80
📧 michael-steinbach-rolfing.de

Weitere Veranstaltungsorte sind
ZZT – Zentrum für zeitgenössi-
schen Tanz, Hochschule für Mu-
sik und Tanz, Turmstraße 3–5,
Köln-Nippes sowie Kunsthaus
Rhenania, Rheinauhafen 28
(Yachthafen)

Das komplette Programm mit al-
len Veranstaltungen kann man
telefonisch erfragen bei den Ver-
anstaltungen oder unter:

📧 rolfingwoche-koeln.de



Steinbach zeigen beispielhaft einige Therapien des Rolfings. Klienten sollten sich zur Behandlung bis auf die Unterwäsche kleiden. Der Griff ist meist Abschluss einer Sitzung und dient der Beruhigung des Nervensystems.

BILDER: GRÖNERT



Rolfing arbeiten mit ihrem Körper am Körper des Klienten: Mit der langsamen Drehung des Kopfes und dem Druck durch den Unterarm des Therapeuten lockert und dehnt sich die Muskulatur.



Der tiefe Griff am und unter das Schulterblatt setzt der Rolfing ein, um die Bewegungsfähigkeit der Arme zu vergrößern, die durch eine erstarrete Muskulatur stark eingeschränkt ist.



Ein befreites Gefühl wird erzielt durch speziellen Druck und genauen Griff des Therapeuten unter die Rippen, wodurch sich auch das Atemvolumen des Klienten deutlich steigern kann.



Die Hand des Rolfers schiebt sich unter das Becken und hält dieses fest, während mit der Beuge des anderen Arms auf den Ansatz der Beinmuskulatur der Oberschenkel lockernd eingewirkt wird.