



Fotos: Christian Grass Gestaltung: studio altenried - www.alnoda.de



Thomas Humpeler

certified rolfer™

info@rolfing.cc
www.rolfing.cc

Gemeinschaftspraxis
Brederis
Im Gässele 4 a
6830 Rankweil
T +43 (0)699 10713029

Praxisgemeinschaft
Engelgasse 2
9000 St. Gallen
T 079/105 25 22

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Fragen und Antworten

Hilft Rolwing bei ... ?

Rolwing behandelt keine Symptome. Wenn es Ihre Beschwerden doch lindert, handelt es sich um eine erfreuliche Nebenwirkung.

Bei vielen Beschwerden des Bewegungsapparats, z.B. Kopfweg, Nacken- und Schulterbeschwerden, manche Rücken- oder Gelenkschmerzen, Ischiasschmerzen, ist die Wahrscheinlichkeit einer Besserung allerdings sehr hoch. Rolwing verbessert Haltung und Struktur des Körpers. Liegt die Ursache der Beschwerden in einer schlechten Haltung oder Struktur, werden sich diese auch bessern.

Wie fühle ich mich nach einer Rolwing Sitzung?

Die Reaktionen sind sehr individuell: Oft stellt sich ein Gefühl von Befreiheit, Entspannung oder Gelöstheit ein. Oder Sie fühlen sich vital und energiegeladener, manchmal auch sehr müde. Aber fast immer irgendwie „irgendwie anders“, „irgendwie aufrechter“, „irgendwie freier“. Vielen fällt es nicht leicht, das neue Körpergefühl in Worte zu fassen. Diese Empfindung kann einige Tage anhalten.

Im Laufe der Zeit merken Sie auch die längerfristigen Veränderungen in Ihrem Alltagsleben, z. B. bestimmte Bewegungen sind wieder möglich oder Beschwerden werden weniger. Diese Verbesserungen halten dann meist jahrelang.



Wie lange dauert eine Sitzung?

Zwischen 60 und 75 Minuten, sie kann unter Umständen geringfügig länger oder kürzer dauern.

Wie viel Sitzungen benötige ich?

Ida Rolfs Behandlungskonzept ist eine Serie von 10 Sitzungen. Kurzfristige Linderung bei Beschwerden stellen sich oft nach 1 bis 3 Sitzungen ein. Für dauerhafte Veränderung ist eine längere Serie nötig. Ich empfehle Ihnen, sich nach einigen Sitzungen selbst zu entscheiden.

In welchen Abständen finden die Sitzungen statt?



Ich empfehle einen Abstand von 1 bis 3 Wochen. Aus organisatorischen Gründen können die Abstände durchaus auch kürzer oder länger gewählt werden.

Gibt es eine Altersgrenze für Rolwing?

Kinder und Erwachsene jeden Alters können sich rolfen lassen. Kindersitzungen sind allerdings kürzer mit längeren Pausen dazwischen.

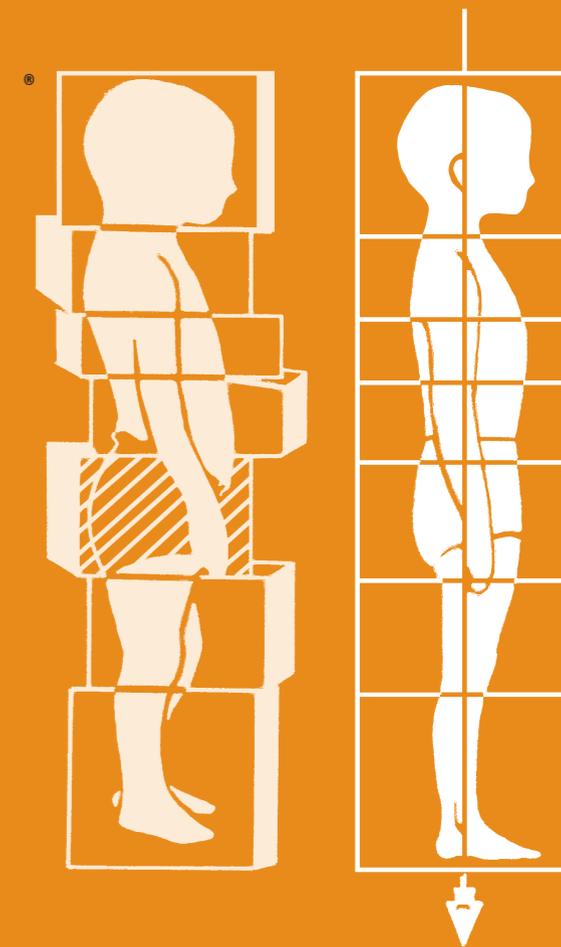
Tut Rolwing weh?

Zu Ida Rolfs Zeiten hatte Rolwing den Ruf, äusserst schmerzhaft zu sein. Inzwischen hat sich die Methode weiterentwickelt und das Spektrum der Berührung reicht von sehr sanft bis sehr intensiv. Sie sollten auch bei intensiven Berührungen ein Gefühl von Wohlbefinden haben. Ihre eigene Schmerzgrenze wird nie überschritten, scheuen Sie sich nicht, diese auch auszusprechen.

Geben Sie Probesitzungen?

Nein, denn in einer Schnuppersitzung können Sie vielleicht spüren, wie sich die Berührung anfühlt, nicht aber die tiefgreifende Wirkung von Rolwing erleben. Betrachten Sie die erste Sitzung als Probesitzung. Sie können auch ein unverbindliches, kostenloses Erstgespräch vereinbaren oder Sie besuchen einen meiner Infoabende.

thomas humpeler
rolfing®
strukturelle integration

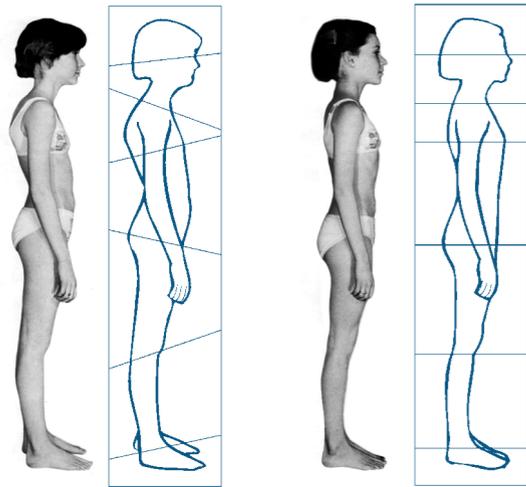


Bringen Sie Ihren Körper ins Lot!

Was ist Rolfing® Strukturelle Integration?

Rolfing ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode mit dem Ziel, den Körper von seinen Spannungsmustern zu befreien. Der Rolfer ertastet mit seinen Händen Verspannungen und Verkürzungen im Bindegewebe und löst diese durch präzisen Druck oder Zug. Der Körper kommt wieder ins Lot und richtet sich unter dem Einfluss der Schwerkraft von selbst auf.

So erlebt der Mensch eine bessere Haltung, freiere Atmung, mehr Bewegungsfreiheit und mehr Lebensqualität. Dauerhafte Fehlbelastungen werden vermieden und vielen chronischen Beschwerden wird die Grundlage entzogen.

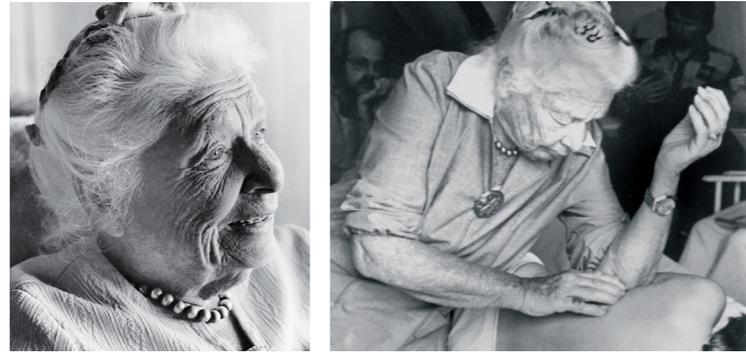


vor der 1. Sitzung

nach der 10. Sitzung

Es werden die Sinne für Körperwahrnehmung geschult und optimalere Bewegungsabläufe erlernt. Am Ende der Behandlung steht eine Veränderung, die dauerhaft wirkt.

Das neue Körpergefühl kann sich auch positiv auf die Psyche auswirken. Ein aufrechter Gang stärkt das Selbstbewusstsein und hilft, alte Haltungen und Gewohnheiten aufzugeben. Dies ist sehr hilfreich, wenn Veränderungen im Leben anstehen. Eine einzelne Sitzung ist ein Erlebnis, eine Serie von Sitzungen eine Entdeckungsreise durch den eigenen Körper.



Die Pionierin: Dr. Ida Rolf

1896 in New York geboren, promovierte sie 1920 an der Columbia University in Biochemie und Physik und war somit eine der ersten Frauen in den USA, die einen naturwissenschaftlichen Dokortitel erwarb.

Dieser Pioniergeist begleitete auch ihr ganzes weiteres Schaffen. Zunächst war sie in der wissenschaftlichen Forschung am renommierten Rockefeller Institut tätig, ausserdem studierte sie an der ETH Mathematik und Physik und daneben Homöopathie in Genf. Ihre eigenen Rückenschmerzen, Folge eines Reitunfalls in ihrer Jugend, brachten sie mit Osteopathie, Chiropraktik und damals schon intensiv mit Yoga in Berührung, später auch mit Feldenkrais. Aus all diesen Erfahrungen begann sie, Menschen mit körperlichen und seelischen Problemen erfolgreich zu behandeln.

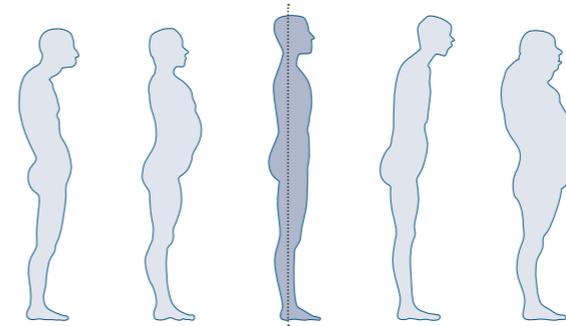
1965 holte sie Fritz Perls an das Esalen Institute in Kalifornien, wo sie ihre Methode als Strukturelle Integration unterrichtete. Sie entwickelte eine Behandlungsserie von 10 Sitzungen, die auch heute noch das Herzstück von Rolfing sind.

1972 gründete sie das Rolf Institute in Boulder, Colorado. Die Jargonbezeichnung Rolfing hatte sich zwischenzeitlich eingebürgert und wurde zum Namen für die Methode.

„Die Schwerkraft ist der Therapeut“ Ida Rolf

Strukturelle Integration

Struktur: Es ist das ureigenste Bedürfnis eines jeden Menschen, aufrecht zu stehen. Es gibt jedoch Lebenssituationen, die ein anderes Bewegungsmuster erfordern, z. B. Schreibtischarbeit, Schonhaltungen, einseitiges Training, Bewegungsarmut, kulturelle Konventionen, psychische Faktoren ... Halten diese länger an oder werden sie zur Gewohnheit, baut sich der Körper um. Er muss sich mit Muskelkraft gegen die Schwerkraft aufrichten. Oft beginnt damit über die Jahre ein Teufelskreis aus Muskelanspannung, Verkürzung, Ermüdung, weitere Muskelanspannung... Der Körper ist im ständigen Kampf mit der Schwerkraft.



Integration: (Wiederherstellen eines Ganzen) Ist die Balance wieder hergestellt, ordnen sich die Einzelteile des Körpers so, dass sie senkrecht übereinander stehen. Diese Haltung wird vom Boden her ausgewogen unterstützt.

Faszien: Alle Muskeln und Muskelfasern, Knochen, Organe sind von einer dünnen aber zähen Hüllschicht aus Bindegewebe umgeben. Sie unterteilen den Körper in unzählige, abgeschlossene Kammern und bilden ein endloses und zusammenhängendes Netz. Ida Rolf erkannte die formgebende Eigenschaften und auch ihre Anpassungsfähigkeit und Formbarkeit. Sie bezeichnete das Faszienetz daher als „Organ der Form“. Seit einigen Jahren interessiert sich auch die wissenschaftliche Forschung vermehrt für die Faszien.

www.fasciaresearch.com Universität Ulm

www.fasciacongress.org

www.rolfing.org Stichwort Forschung

Wie verläuft eine Rolfing Sitzung?

Am Anfang werde ich mir ein Bild von Ihnen machen, wie Sie stehen und wie Sie sich im Raum bewegen. Dies gibt mir erste Hinweise, wo in Ihrem Körper Spannungsmuster zu finden sind.

Danach liegen sie auf der Behandlungsliege in einer bequemen Position, während ich ihr Bindegewebe mit meinen Händen bearbeite. Dies können sehr sanfte, bei hartnäckigen Stellen auch intensive Berührungen sein. Während der Sitzung sollten Sie aufmerksam mitverfolgen, was mit Ihnen geschieht und wie sich die Veränderung anfühlt. Diese Achtsamkeit fördert ein positives Ergebnis. Wenn sie danach mit ihrem neu ausgerichteten Körper aufstehen und ihn wieder der Schwerkraft aussetzen, verändern sich alte Bewegungsmuster. Ich werde Sie durch diesen Prozess begleiten um gemeinsam die Körperwahrnehmung zu vertiefen und Bewegungsabläufe zu schulen. Gönnen Sie sich nachher noch etwas Zeit, um das Erarbeitete z. B. bei einem Spaziergang zu integrieren.

