

Strukturelle Integration nach Dr. Ida Rolf

Körperintegration in 10 Sitzungen

„Verändert den Körperbau des
Menschen“ (Natur und Medizin 03/2012)



Petra Söding.
Work Life Balance München.

Coaching. Training. Beratung. Yoga.

Passauerstraße 144 | 81369 München
Fon +49 (0)89 - 769 72 31 | Mobil +49 (0)178 - 448 61 19
info@soeding-coaching-yoga.de | www.soeding-coaching-yoga.de

Was ist strukturelle Integration nach Dr. Ida Rolf?

Fehlhaltungen unseres Körpers entstehen durch vielfältige Ursachen. Oftmals sind wir in unsere Arbeit, in unseren Alltag versunken und sind uns nicht bewusst darüber, wie wir uns bewegen. Wir merken nicht, dass sich gerade Verspannung aufbaut. Je länger dieser Zustand andauert, desto mehr verändert und verhärtet sich diese Fehlhaltung. Auch die Schwerkraft hat einen wesentlichen Anteil daran, uns aus dem Gleichgewicht, aus dem Lot, zu bringen.

Fast alle Fehlhaltungen verursachen eine Fehlbelastung von Gelenken, Überbelastung des Gewebes und die Verklebung der Muskelfasziengewebe gegeneinander. Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates und Verkürzung der Muskeln sowie oftmals chronische, sich mit der Zeit verschlimmernde Schmerzen sind die Folge. Die Schmerzen können uns auch psychisch frustrieren und zermürben. Je „krummer“ ein Körper ist, desto weniger Energie hat er zu Verfügung.

Mit der von Dr. Ida Rolf entwickelten „ganzheitlichen manuellen Behandlungsmethode zur Verbesserung der Körperhaltung und der ihr zu Grunde liegenden seelischen Verfassung“ (Pschyrembel Naturheilverfahren, 2006, S. 327) löst der Behandelnde systematisch in zehn Sitzungen Fehlhaltungen und erzieht den Körper zu neuen, richtigen Bewegungsmustern.

Die zehn Sitzungen erinnern an kräftige Massagen. Sie sind nach einem bestimmten System aufgebaut und bringen den Körper in seine Aufrichtung zurück und damit von der An- zur Entspannung. Nach und nach werden Muskeln und Fasziengewebe voneinander gelöst und wieder in ihre ursprüngliche Position gebracht, in der sie sein sollten.

Die Arbeit wird mit Körperübungen und Yoga ergänzt. Neue, richtige Bewegungsmuster, Atembewegungen sowie die Selbstwahrnehmung werden geschult. Die Beweglichkeit nimmt zu.

Der Körper lernt wieder, sich mühelos aufzurichten. Er wird weicher und zugleich stabiler. Dadurch wird enorme physische und psychische Energie freigesetzt. Ziel der Behandlung ist es, die Körperstruktur neu anzuordnen und wieder „ins Lot zu bringen“ - in Einklang mit den Gesetzen der Schwerkraft.

Text: Petra Söding

Haben Sie Fragen oder Interesse?

Sprechen Sie mich an!

Persönliche Termine nach Vereinbarung.

Zertifizierter Persönlichkeits- und Business Coach
Yogalehrerin nach B.K.S. Iyengar | Heilpraktikerin für Psychotherapie

Petra Söding | Passauerstraße 144 | 81369 München | Fon +49 (0)89 - 769 72 31 | Mobil +49 (0)178 - 448 61 19