

Strukturelle Integration

Strukturelle Integration oder Rolfing® ist eine Methode, bei der die Körperstruktur durch „Normal Function“ (siehe unten) und tiefe, systematische manuelle Bindegewebsbehandlung verbessert wird. Das Ziel der Methode ist es, den Körper aufzurichten und ins Lot zu bringen. Er steht und bewegt sich dann leichter und ökonomischer, Fehlbelastung von Gelenken und Gewebe wird vermindert, dadurch bedingte Beschwerden bessern sich.

Rolfing strebt eine Verbesserung der Struktur auf Dauer an. Ich führe deshalb gerne ein paar Sitzungen durch. Danach braucht der Körper eine längere Pause, in der sich das neue strukturelle Muster einspielt und setzt. Später sind dann wieder einzelne Behandlungen oder eine Serie von weiteren Sitzungen möglich.

Eine Behandlung dauert etwa eine Stunde (die erste meist 90 Minuten). Einen Teil der Kosten wird von der Zusatzversicherung für Komplementärmedizin der Krankenkassen übernommen, doch sollten Sie sich im Zweifelsfall dort erkundigen. Die Behandlungen sollten nicht zu schnell aufeinander folgen. Ein Abstand von drei bis vier Wochen ist günstig; er kann jedoch ohne weiteres auch länger sein.

Normal Function ist ein Bewegungssystem, das die neuen strukturellen Möglichkeiten optimal nutzt und unterstützt. Im Laufe einer Serie zeige ich, worum es dabei geht, wie Sie optimal gehen, stehen, laufen und sitzen.

**Mehr Informationen über Rolfing lesen Sie [hier auf meiner Website](#)
[oder in meinen Blog über Rolfing, Haltung und Bewegung!](#)**

Veröffentlicht am 12. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser