

# Elastisch wie Spinnenweben

Ein gutes Bindegewebe ist für Sportler wichtig. Rolferin™ Sabine Merdian weiß es zu pflegen.

Sie gelten in jüngster Zeit als eine der spannendsten Entdeckungen in der Medizin, als ein „inneres Netzwerk“ des menschlichen Körpers. Ein Körper im Körper oder auch ein „Organ der Form“, das oft mit Verspannungen und Verhärtungen in Verbindung gebracht wird: Die Faszien, auch bekannt als Bindegewebe. Ihnen kommen in der Wissenschaft seit einigen Jahren viele wichtige Bedeutungen zu. In der Medizin ist man sich einig: Wenn mit den Faszien etwas nicht stimmt, kann das Schmerzen in vielen Bereichen des Körpers auslösen. Man findet das Bindegewebe im menschlichen Körper überall. Es durchzieht ihn feinmaschig von Kopf bis Fuß. Wie ein Netzwerk ohne Anfang und Ende. Es existiert in vielerlei Beschaffenheit. Als feste Stränge in Sehnen, als seiden gleitende Fäden im Bauchraum. Im gesunden Zustand kann es elastisch sein wie Spinnenweben. Aber es kann auch erkranken und schmerzen. Durch einseitige Bewegung oder Körperhaltung kann es verkleben und zu Beschwerden führen.

Und hier kommt eine Methode ins Spiel, die Mitte des 20. Jahrhunderts von Dr. Ida Rolf entdeckt wurde und in nur rund 200 Praxen in Deutschland angewandt wird. Aber sogar die Fußballnationalmannschaft setzt auf die Therapie namens Rolfin®<sup>®</sup>, die nach der Erfinderin bezeichnet ist.

Auch Sabine Merdian aus Sonthofen glaubt an die Kraft der Faszien und will durch Rolfin®<sup>®</sup> ihren Klienten in ihrer Praxis im Oberallgäu helfen. „Unter dem Einfluss von negativen körperlichen oder auch seelischen Faktoren kann die ideale Ausrichtung des Körpers in der Schwerkraft verloren gehen. Er versucht, Fehlhaltungen durch Verstärkung des Bindegewebes auszugleichen. Dies kann zu Verspannungen und chronischen Beschwerden unter anderem im Nacken, Schulterbereich und Rücken, in Hüfte und Knie führen.“, erklärt Merdian. Ziel des Rolfin®<sup>®</sup> ist neben der Prävention von Fehlhaltungen die Wiederherstellung einer spannungsfreien Statik des Körpers durch das Lösen von Verhärtungen im Bindegewebe. „Für Sportler ist ein Faszienewebe, das frei von Spannungen ist, besonders wichtig“, so die zertifizierte Faszien Fitness Trainerin. Und weiter: „Es federt Bewegungen ab, entlastet Gelenke und Knochen, fördert Kraft, Gelenkigkeit und Schnelligkeit. Rolfin®<sup>®</sup> hilft Sportlern dabei, ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern, das Verletzungsrisiko sinkt und die Regeneration wird beschleunigt.“ Faszien dienen außerdem dazu, den eige-



nen Körper zu spüren, da sie um ein sechsfaches mehr an Nervenrezeptoren als ein Muskel enthalten. Durch Rolfin®<sup>®</sup> sollen diese angeregt und damit die Selbstwahrnehmung geschult werden. Die Bewegung soll dadurch flüssiger und besser koordiniert sein.

Wie gehen Rolfer™ vor? Sie empfehlen eine Serie von zehn Sitzungen (jeweils 75 bis 90 Minuten). Jede Sitzung hat einen anderen Schwerpunkt wie „Befreiung der Atmung“ durch Arbeit im Brust- und Schulterbereich, „Unterstützung durch den Boden“ durch Arbeit an Füßen und Beinen oder die Ausrichtung von Becken und Schultergürtel.

## Was wird gemacht?

Im Lauf der Grundreihe werden die Faszien von den oberflächlichen bis in die tiefen Gewebeschichten bearbeitet, so dass die Schichten besser aufeinander gleiten, sich Verfilzungen im Bindegewebe lösen und sich die Körpersegmente neu ausrichten. Der Körper soll wieder „ins Lot kommen“. Zu Beginn jeder Sitzung findet ein „Bodyreading“ statt – eine Analyse der Bewegung und Körperstruktur. So kann eine Strategie für die Sitzung entwickelt und der Körper anschließend mit dem Anfangszustand verglichen werden.

„Die Art der Berührung ist mit herkömmlicher Massage nicht zu vergleichen“, sagt Merdian. Beim Rolfin®<sup>®</sup> wird das Bindegewebe langsam und dosiert mit Fingern, Händen und gelegentlich auch mit dem Ellenbogen bearbeitet.

Durch bewusstes Atmen, Spüren und kleine Bewegungen können die Klienten die Wirkung unterstützen. Auf Wunsch erhalten sie Anregungen und Übungen mit denen sie ihre Bewegungsabläufe im Alltag verbessern können. „Wichtig dabei ist immer, die eigene Körperwahrnehmung zu schulen“, betont Merdian. So lernt der Klient im Alltag, auftretende alte Muster und Spannungen schnell als unangenehm und überflüssig zu empfinden und gelangt zu einer spannungsfreien und gesunden Körperhaltung zurück.

Merdian ist selbst begeisterte Freizeitsportlerin und überzeugt von Rolfin®<sup>®</sup>: „Man spürt nachhaltig mehr Energie und Lebensqualität.“ „Eine entspannte Behandlung mit Top Ergebnis“ schreibt ein Klient auf ihrer Homepage.



Sabine Merdian, Rolferin™

In ihrer Rolfin®<sup>®</sup> Praxis in der Moltkestraße 6 in Sonthofen, bietet sie u.a. Rolfin®<sup>®</sup> für Sportler, Schwangere, Kinder und Jugendliche an.

Terminvereinbarungen unter  
Telefon 08321/676566,  
[www.rolfin-yoga-allgaeu.de](http://www.rolfin-yoga-allgaeu.de)