

Der innere Halt

Faszien können elastisch sein wie Spinnenweben, aber auch verhärten und Schmerzen bewirken. Wie Sabine Merdian sie pflegt.



zurückzugewinnen. Das sei laut der zertifizierten Faszien-Fitness-Trainee vor allem für Sportler besonders wichtig. Denn: „Die Faszien federn Bewegungen ab, entlasten Gelenke und Knochen, fördern Kraft, Gelenkigkeit und Schnelligkeit“, erklärt Merdian. Sie seien damit wichtig für die Leistungsfähigkeit und senken das Verletzungsrisiko.

Selbstwahrnehmung schulen

Und: Schon gewusst, dass es auch die Faszien sind, die dem Körper helfen zu spüren? „Sie enthalten um ein sechsfaches mehr an Nervenrezeptoren als ein Muskel“, weiß Merdian und erklärt: „Rolfing® regt diese an und schult damit die Selbstwahrnehmung.“ Im Idealfall ließe sich so die Bewegung flüssiger und koordinierter gestalten.

Und wie funktioniert's? Bei verschiedenen Sitzungen werden unterschiedliche Schwerpunkte gelegt: Zum Beispiel auf die Befreiung der Atmung durch die Arbeit im Brust- und Schulterbereich. Oder es steht die Ausrichtung von Becken und Schultergürtel im Vordergrund. „Viele Klienten suchen mich auch zur Behandlung von Narben auf oder aktuell durch Corona zur Stärkung des Immunsystems. Da hilft Rolfing® durch die Anregung der Lymphe“, sagt Sabine Merdian.

Zu Beginn jeder Sitzung findet ein sogenanntes „Bodyreading“ statt. Dabei analysiert Merdian die Bewegung sowie die Struktur des Körpers und entwickelt eine Strategie für die Sitzung. Anschließend vergleicht sie dann mit dem Anfangszustand.

Mit Fingerspitzen und Knöcheln

Und wenn man als Laie ihr Wirken als Massage bezeichnet? „Die Art der Berührung ist mit einer herkömmlichen Massage nicht zu vergleichen“, antwortet sie. Beim Rolfing® werde das Bindegewebe langsam und dosiert bearbeitet. Durch bewusstes Spüren, Atmen und kleine Bewegungen kann der Klient die Wirkung unterstützen. Auf Wunsch bekommt er auch Anregungen und Übungen die die Bewegungsabläufe im Alltag verbessern mit nach Hause. „Wichtig ist, immer die eigene Körperwahrnehmung zu schulen“, sagt Merdian. Wer sie hat, merkt vielleicht schon bevor im Spinnennetz eine Webe verklebt.

Text: Isabell Schmid

Haben Sie das gewusst?

Die Faszien enthalten um ein Sechsfaches mehr an Nervenrezeptoren als ein Muskel. Rolfing® regt diese an und soll so die Selbstwahrnehmung schulen.



Mit Knöcheln, Fingerspitzen oder der ganzen Hand werden beim „Rolfing®“ die Faszien, also das Bindegewebe bearbeitet.

*Sabine Merdian

Wie ein inneres Netzwerk des menschlichen Körpers beschreibt Sabine Merdian die Faszien, denen sie sich bei ihrer Arbeit widmet: Mit Fingerspitzen, Knöcheln oder der ganzen Hand. Das schärfste Werkzeug, das sie benutzt, ist ihr Ellenbogen. Mit ihnen versucht sie, als „Rolfierin®“ Verspannungen und Verhärtungen zu lösen.

Denn den Faszien 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. Sie sind auch bekannt als Bindegewebe und das findet man im Körper überall. Ein Organ der Form das ihn feinmaschig von Kopf bis Fuß durchzieht. Und das existiert in vielerlei Beschaffenheit. Als feste Stränge in Sehnen, als seiden gleitende Fäden im Bauchraum. „Wenn es gesund ist, kann es elastisch sein wie

Spinnenweben“, erklärt Sabine Merdian. Aber durch einseitige Bewegung oder Körperhaltung kann es verkleben.

Wenn der Körper ausgleicht

Hier setzt Sabine Merdian mit ihrer Methode an, die Mitte des 20. Jahrhunderts von Dr. Ida Rolf entdeckt wurde und schon lange im Spitzensport eingesetzt wird. „Wenn seelische oder körperliche Einflüsse uns aus dem Gleichgewicht bringen, können Fehlhaltungen entstehen. Der Körper versucht sie dann mit einer Verstärkung des Bindegewebes auszugleichen“, sagt Sabine Merdian und erklärt: „Das kann im schlechtesten Fall zu chronischen Beschwerden im Nacken, Schulterbereich und Rücken sowie in Hüfte und Knie führen.“

Ziel ihrer Therapie ist es, die Verhärtungen der Faszien zu lösen, um eine spannungsfreie Statik des Körpers



Sabine Merdian
Zertifizierte Rolfierin,
Yogalehrerin und
Faszienfitnesstrainerin

ROLFING® – FASZIENTHERAPIE
GANZHEITLICH, MANUELL, NACHHALTIG.

- zur Stärkung des Immunsystems
- bei (chronischen) Verspannungen, ungünstiger Körperhaltung und daraus resultierenden körperlichen Beschwerden
- bei Schmerzen im Bewegungsapparat (Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen etc.), Kopfschmerzen, Skoliose
- bei Atembeschwerden
- bei Kiefergelenksproblemen
- bei Bewegungseinschränkungen, einseitiger körperlicher Belastung
- bessere Haltung und Körperwahrnehmung, mehr Beweglichkeit
- Narbenentstörung

Sie haben Interesse?
Mehr Informationen gibt es unter www.rolfing-allgaeu.de
Gerne berate ich Sie auch telefonisch oder persönlich!



Moltkestraße 6 · Sonthofen · Tel. 08321/676566 · www.rolfing-allgaeu.de

Herzlich willkommen bei:

VENA AKTIV
mehr Lebensqualität

Das etwas andere Sanitätshaus

Für uns ist jede Versorgung und Beratung so **INDIVIDUELL** und **EINZIGARTIG** wie SIE.

Lipödem
Lymphödem

Venentherapie

Brustästhetik

Kompressionstherapie

Sport

Bandagen

Wir freuen uns auf SIE!

EINFÜHLSAM | DISKRET | INDIVIDUELL
Keziban Gökçen | 87527 Sonthofen | Telefon 08321-72 38 42