

Die Wirbelsäule zu respektieren ist eine tägliche Übung: Ich habe es wiedererlernt, in meinem Körper zu leben



Mein Name ist Giovanni und ich bin 54 Jahre alt. Ich arbeite als Psychiater und seit Jahren sitze ich den ganzen Tag im Auto oder auf einem Stuhl. In meinem Alltagsleben bin ich sehr hoher Anspannung ausgesetzt.

Vor ein paar Jahren hatte ich eine Eingebung: Sollte Gott existieren, so würde er in der Wirbelsäule leben. Er befindet sich in unserem Körper, wo wir ihn ehren, ihm dienen und uns um ihn kümmern müssen. Ich habe das lange nicht getan und mein Rücken hat mich dafür bestraft.

Um das wieder gutzumachen, hat mich dieser Anstoß zum Rolfing gebracht.

Rolfing scheint eine Massage zu sein, ist es aber nicht. Es ist eine disziplinierte und tiefgehende Übung, mit der ich unter Anleitung meiner Rolferin gelernt habe, meinen Körper neu zu erleben; insbesondere, was meine Muskeln, meine Gelenke und meinen Darm angeht. Durch den traditionellen Zyklus von zehn Sitzungen habe

ich eine neue Art und Weise erlernt, wieder gerade zu stehen, aufrecht zu sitzen und eine respektvollere und körperbewusste, innere Disziplin zu erlangen.

Seit meiner Erfahrung mit Rolfing fühle ich mich sicherer in meinen Bewegungen und habe eine ausgewogenere Feinmotorik erlangt. Etwa einmal pro Monat führe ich mit meiner Therapeutin eine "Generalüberholung" durch, um die Spannungen, die sich in meinem stressvollen Alltagsleben neu ansammeln, wieder zu lösen.

Eines ist mir klar geworden: Die Wirbelsäule zu respektieren, ist eine tägliche Übung, die kein Ende kennt.