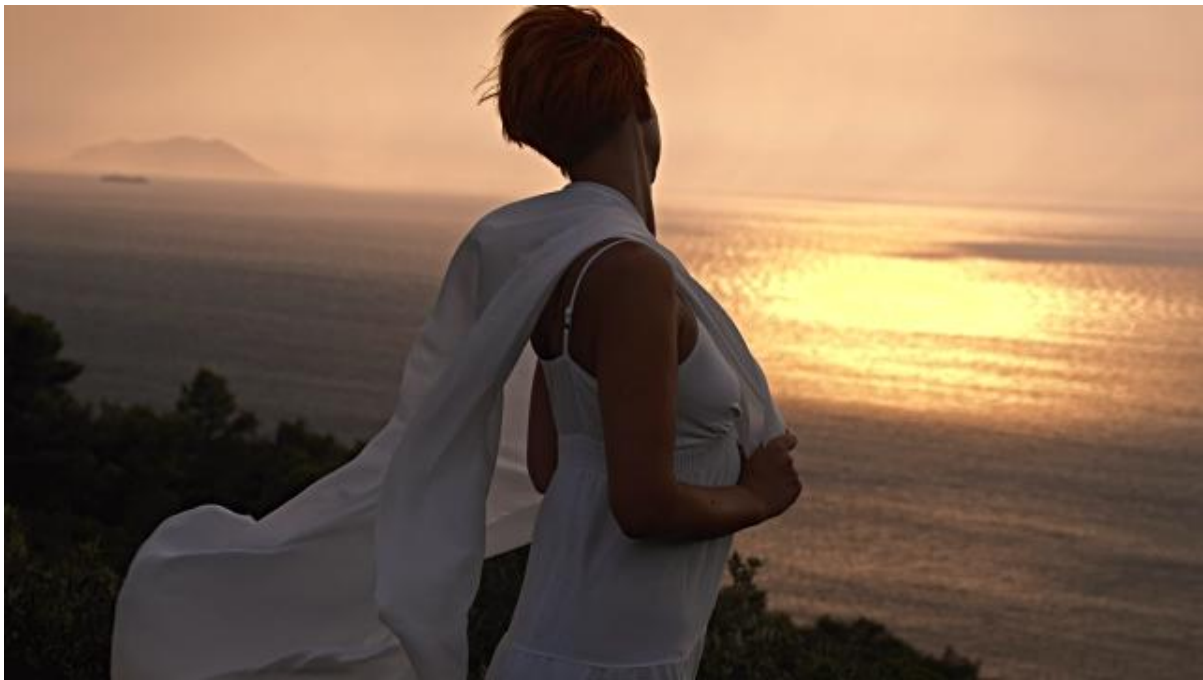


Nach vielen, schmerzhaften Jahren habe ich entdeckt, dass ich wieder in Einklang mit meiner Skoliose leben kann



Mit meiner Skoliose harmonisch im Einklang zu leben, ist eine neue Erfahrung, die ich nie für möglich gehalten hätte. Mein Name ist Silvia, ich bin 42 Jahre alt und arbeite als Chefsekretärin in einem großen Unternehmen. Ich sitze den ganzen Tag am Schreibtisch vor dem Computer und durch meine verantwortungsvolle Position stehe ich ständig unter Druck.

In der Pubertät habe ich eine starke S-förmige Skoliose entwickelt. Ich habe immer Sport betrieben und langjährige Krankengymnastik hinter mir, um meinen Körper elastisch und beweglich zu erhalten. Trotz alledem haben sich im Laufe der Jahre chronische Muskelverspannungen im Nacken- und Rückenbereich manifestiert. Mein Körper signalisierte eine unausgeglichene Ausrichtung meiner Haltung durch kontinuierliche, starke Schmerzen. Meine Arbeit an der Rezeption wurde in diesem Zustand zu einer wahren Folter.

Die Rolfing-Methode war eine wahrhafte Entdeckung. Ich hatte von den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Faszien im Zusammenhang mit Rückenschmerzen gelesen und das gab mir den Anstoß, erneut einen Versuch zu

machen. Ich hatte mir die Technik wie eine Massage vorgestellt, aber abgesehen von der manuellen, miofaszialen Arbeit habe ich durch meinen Rolfing-Zyklus einen Weg zur Selbsterfahrung gefunden. Jede Sitzung hatte ein spezifisches Thema, das bestimmte Aspekte meiner Körperhaltung ansprach. Die Hände meiner Rolferin arbeiteten sich gewandt durch genau jene Bereiche, die ich als steif und blockiert empfand und in denen mir Beweglichkeit fehlte. Manchmal war der Eingriff auch leicht schmerzhaft, aber danach fühlte ich mich immer erleichtert. Vor allem reagierte und öffnete sich mein Körper in den darauf folgenden Tagen und ich fühlte mich von einem Gefühl der Befreiung durchflutet. Nach jeder Sitzung traten Veränderungen ein und nach und nach überkam mich ein unbekanntes Empfinden von Stabilität und Körperharmonie. Ich hatte noch nie so eine ausgeglichene Verteilung meines Gewichts im Stehen und auch nicht im Sitzen. Auch mein Becken ist mehr im Lot; das sehe ich daran, wie meine Kleider fallen. Außerdem habe ich eine bessere Beziehung zu meiner schwächeren Körperhälfte hergestellt und spüre mehr Ausgeglichenheit zwischen meiner rechten und linken Seite.

Nach dem klassischen Zyklus von 10 Sitzungen hat meine Therapeutin mir vorgeschlagen, unsere monatliche Rolfing-Behandlung mit einer wöchentlichen Gyrotonic-Sitzung zu kombinieren. Das mache ich nun seit einiger Zeit sehr gerne und es macht mir auch viel Spaß. Aber vor allem erstaunt es mich, wie sehr sich mein Körpergefühl verändert hat: Früher fühlte ich mich steif und verdreht, wie ein vom Wind verformter Stamm eines Olivenbaums ... jetzt habe ich das Gefühl, dass meine Wirbelsäule wie eine bewegliche, gewundene Kobraschlange ist. Während meiner Gyrotonic-Übungen bin ich jedes Mal erstaunt, wie locker und flexibel ich geworden bin. Bestimmte Bewegungen, von denen ich nie erwartet hätte, sie einmal machen zu können, kann ich nun bequem ausführen. Auch wenn die skoliose-bedingte S-Kurve meiner Wirbelsäule immer noch besteht, haben meine neuesten Röntgenaufnahmen doch gezeigt, dass die physiologischen Kurven meiner Wirbelsäule sich verbessert haben und die früher unter Druck gestandenen Bandscheiben wieder mehr Raum und neue Konsistenz gewonnen haben.

Aber das Allerbeste ist, dass irgendwie auf diesem Weg meine Schmerzen verschwunden sind. Es geschah ganz langsam, ich habe es kaum bemerkt, aber irgendwann fühlte ich mich plötzlich in meinem Körper zu Hause. Seitdem leide ich nicht mehr unter Müdigkeit, ich bin fröhlicher, geselliger, gehe gerne arbeiten und ich habe viel mehr Lebensenergie.