

# Ich war wie festgenagelt, jetzt fühle mich wieder wendig und beweglich



Mein Name ist Francesco, ich bin 53 Jahre alt und arbeite als Polizeikommandant. Leider lebe ich ständig unter Druck und bin einem hohen Stress-Niveau mit häufigen Adrenalinschüben ausgesetzt. Ich bin korpulent und Flexibilität ist nie meine Stärke gewesen. Auf Grund starker Rückenschmerzen habe in der Rolfingmethode Hilfe gesucht, denn ich fühlte mich wie festgenagelt, eine Art schwerer, tollpatschiger Riese aus Lehm. Durch die Behandlungen habe ich wieder gelernt, kleine feinmotorische Bewegungen zu machen und nicht immer die ganze "Kriegsmaschine" zu aktivieren. Ich fühle mich nun lockerer und elastischer; das merke ich durch die Leichtigkeit, mit der ich inzwischen meine Schuhe zuschnüren und in den Rückspiegel schauen kann. Auch meine chronische Müdigkeit ist verschwunden, ich habe wieder Freude an Bewegung, bin nicht mehr so aufbrausend und kann am Abend, nach der Arbeit leichter abschalten. Rolfing tut mir gut, denn ich fühle mich in vieler Hinsicht besser, was sich auch auf die menschlichen Beziehungen in meinem Umfeld auswirkt.