

## Was ist Rolfing?

### **Nicole Gisler: Bewegung und Manualtherapie reichen sich die Hand**

Dass mich Bewegung und der Körper fasziniert, das kannst du dir bestimmt denken. Mit den Bewegungen und Techniken, die ich durch Pilates und insbesondere Slings erleben und erlernen durfte, tat sich mir ein neuer Horizont auf. Jedoch hatte ich auch das Gefühl, dass da noch mehr sein musste, etwas womit ich meine Klient\*innen noch mehr unterstützen könnte. Nach einer Dokumentation über Osteopathie wusste ich: „Das will ich auch können, meine Hände einsetzen, um noch umfassender am Faszien-System arbeiten zu können.“ So bin ich auf die Strukturelle Integration als Methode aufmerksam geworden. Eine perfekte Ergänzung zu meiner Tätigkeit in der Bewegung, denn der Erfinder der myofaszialen Meridiane bzw. Körperkarten auf denen das Slings Training basiert, hat seine Karriere ebenfalls mit der Strukturellen Integration begonnen.

### **Aber was passiert denn nun genau in der Strukturellen Integration?**

Ich arbeite hauptsächlich am Faszien-System des Körper – ähnlich wie im Pilates-Slings. Anders als in der Bewegung setze ich dabei meine Hände ein und bearbeite das Gewebe manuell, damit sich neue Bewegungsmuster etablieren können.

Strukturelle Integration als Methode bezieht den ganzen Körper in die Behandlung ein – von Kopf bis Fuss und von Aussen nach Innen und zurück. So wird im gesamten Körper eine optimale Ausgangslage für Haltungsgelassenheit kreiert. Die Behandlungs-Serie basiert auf 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen. Jede Sitzung hat ein Thema und fokussiert auf einen bestimmten Körperbereich oder Bewegungsablauf und natürlich wird dein Anliegen immer miteinbezogen.

Die Grundlage einer Behandlung bildet immer eine Analyse deiner Haltung – ein so genanntes Body Reading. Danach folgt die Behandlung auf der Liege. Und wir analysieren zusammen auch deine Haltungs- und Bewegungsmuster, damit du neue Muster in deinen Alltag integrieren kannst.

Weitere Informationen findest du hier: [www.rolfing.ch](http://www.rolfing.ch)

### **Habe ich dein Interesse geweckt?**

Mein Praxisraum befindet sich im Hotel Pilatus, Kantonsstrasse 75 in 6048 Horw. Dort finden die Behandlungen statt. Wenn du interessiert bist, freue ich mich von dir zu hören.