



# Ausgleich für Körper, Geist und Seele

Beim Rebalancing kann die tiefe und einfühlsame Bearbeitung der Faszien dem Körper und Nervensystem dabei helfen, ein gesundes Gleichgewicht wiederherzustellen.

© Ingolf Hatz

## Lieber Herr Scharwies

*Ich habe öfter Verspannungen im Rücken und das Gefühl, dass mein Körper ständig unter Strom steht. Kann Rebalancing mir helfen?*  
Frank Leopold (62 Jahre)

## Lieber Herr Leopold

*Ja, Rebalancing kann auch dann sehr hilfreich sein, wenn Sie keine gravierenden körperlichen Beschwerden, aber dennoch das Gefühl haben, ständig unter Spannung zu stehen. Oft manifestieren sich Stress und emotionale Blockaden im Körper, ohne dass sofort starke Schmerzen oder Beschwerden auftreten. Rebalancing arbeitet gezielt an den Faszien, die eng mit unserer körperlichen und emotionalen Verfassung verbunden sind.*



## Bernd Scharwies

ist Heilpraktiker, Körpertherapeut, Dozent, Autor und Komplementär-Therapeut mit eidgenössischem Diplom Methode Rebalancing. Er ist Leiter und Dozent der Rebalancing Schule in Rüti (ZH). Ein Termin kann online unter [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) angefragt werden.

In der heutigen Zeit, in der Stress, Bewegungsmangel und emotionale Belastungen weit verbreitet sind, suchen immer mehr Menschen nach Möglichkeiten, die ihre Lebensqualität verbessern und ihr inneres Gleichgewicht fördern. Eine Methode, die sich in diesem Kontext bewährt hat, ist Rebalancing. Diese integrative Körpertherapie kombiniert tiefgehende Faszienarbeit mit achtsamer Berührung und psychosomatischer Begleitung, um sowohl körperliche als auch emotionale Blockaden zu lösen und die Selbstregulation zu aktivieren.

## Faszien: Netzwerk des Lebens

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die unseren gesamten Körper durchziehen und verbinden. Sie umhüllen Muskeln, Organe und Nerven und spielen eine entscheidende Rolle für unsere Beweglichkeit, Stabilität und Wahrnehmung. Im Rebalancing wird das Faszien gewebe gezielt bearbeitet, um Verklebungen zu lösen, die Bewegungsfreiheit zu fördern und die Körperwahrnehmung zu schärfen. Dabei wird nicht nur die physische Ebene angesprochen, sondern auch die emo-

tionale und energetische Dimension des Menschen berücksichtigt.

## Die Methode Rebalancing

Rebalancing wurde in den späten 1970er-Jahren entwickelt und vereint Elemente aus verschiedenen Körpertherapien wie Rolfing, Osteopathie, Feldenkrais und der Alexander-Technik. Ein zentraler Bestandteil ist die manuelle Arbeit am Faszien gewebe, ergänzt durch Gelenklockerungen und achtsame Berührungen. Die Behandlung erfolgt in der Regel über eine Dauer von zehn Sitzungen, die aufeinander aufbauen und eine nachhaltige Veränderung der Körperhaltung und -wahrnehmung bewirken sollen.

**Die physische Ebene wird angesprochen wie auch die emotionale Dimension.**

Ein besonderes Merkmal des Rebalancings ist die Integration von «Körperspiritualität»: Die Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten nicht nur strukturell, sondern begegnen dem Klienten resp. der Klientin mit Empathie und Respekt, ohne zu urteilen oder zu vergleichen. Diese Haltung fördert ein tiefes Vertrauen und ermöglicht es, auch verborgene Spannungen und Blockaden zu erkennen und zu lösen.

## Faszien: wichtig für Lebensqualität

Die Faszienarchitektur beschreibt die Struktur und Organisation des Bindegewebes im Körper. Eine ausgewogene und flexible Faszienstruktur ist Voraussetzung für eine gesunde Haltung, Beweglichkeit und eine gute, effiziente Körperwahrnehmung. Im Rebalancing wird diese Struktur gezielt beeinflusst, um die Selbstregulation des Körpers zu aktivieren und die Lebensprozesse zu stärken. Durch die Arbeit an den Faszien können nicht nur muskuläre Verspannungen und Schmerzen gelindert werden, sondern auch emotionale

Blockaden, die sich im Körper manifestiert haben, erkannt und aufgelöst werden. Dies führt zu einer ganzheitlichen Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

## Die Bedeutung der Berührung

Berührung ist ein zentrales Element im Rebalancing. Sie wirkt direkt auf das Nervensystem, fördert die Durchblutung und hilft, zu entspannen. Durch gezielte, langsame und tiefgehende Berührungen wird das Faszien gewebe angeregt, sich zu lösen und in einen natürlichen Zustand zurückzu kehren. Diese Form der Berührung ermöglicht es dem Klienten, sich selbst besser wahrzunehmen und in Kontakt mit seinem inneren Erleben zu treten.

Besonders hervorzuheben ist die achtsame Haltung des Therapeuten: Er nimmt den gesamten Menschen in seiner Einzigartigkeit wahr und begleitet ihn über eine längere Zeit. Diese respektvolle und liebevolle Begegnung fördert nicht nur die körperliche Heilung, sondern auch die emotionale und spirituelle Entwicklung.

Fazit: Für Menschen, die auf der Suche nach einer ganzheitlichen Therapieform sind, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht, stellt Rebalancing eine wertvolle Möglichkeit dar, die eigene Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. ●

Sanasearch in Zusammenarbeit mit der Rebalancing Schule und Bernd Scharwies



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über [oliv@sanasearch.ch](mailto:oliv@sanasearch.ch) oder direkt auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) gebucht werden.