Cada lesão, doença ou trauma emocional deixa uma impressão na nossa estrutura. Estas impressões ocorrem no tecido conjuntivo (fáscia), que tem como função apoiar e ligar a maioria dos componentes do nosso corpo. A defesa que o tecido conjuntivo encontra é o endurecimento gradual.

O organismo paga um preço muito alto por este tipo de resistência interna. Ocorre a dor, desenvolve-se padrões de hábito e o indivíduo aprende a funcionar com opções limitadas no movimento.

Os benefícios da Integração Estrutural - Rolfing variam de pessoa para pessoa, no entanto, os mais frequentes e relatados pelos praticantes deste método são:

- Alivia tensões e dores musculares crónicas;
- Alinha, alonga e liberta o corpo;
- Flexibiliza e solta os movimentos das articulações;
- Melhora a circulação e a respiração;
- Proporciona maior vitalidade ao indivíduo;
- Consciencializa a educação corporal;
- Possibilita movimentos mais eficientes e graciosos;
- Favorece o crescimento psicológico e emocional equilibrados.

A partir das diferenças individuais dos clientes, suas limitações, dificuldades e qualidades específicas, o profissional de Integração Estrutural estuda um plano de sessões específico e próprio para cada um.

Para marcar uma consulta, clique aqui .