Recomenda-se o Rolfing para as seguintes situações:

- Tensões ou dores (muscular ou articular)
- Problemas posturais
- Cansaço
- Estresse / Stress físico e/ou emocional
- Falta de energia
- Melhorar o desempenho de actividades
- Melhorar o seu bem-estar físico e emocional
- Aprofundar o conhecimento e equilíbrio do seu próprio corpo

Em primeiro lugar o Rolfing vai ter um efeito directo na estrutura corporal da pessoa. Consequentemente essa ateração vai inevitavelmente trazer resultados positivos a nível emocional e comportamental, diminuindo por exemplo o Estresse / Stress. Deste modo, quando alguém sofre de problemas do foro psicológico, nomeadamente de Estresse / Stress físico ou emocional, conseguirá através da acção do Rolfing, melhorar gradualmente desde a sua auto-estima, como libertará tensões acumuladas e reestabelecerá o seu equilíbrio, garantindo que o seu corpo e mente vivem em sintonia.

Aprofundando um pouco mais…

Todos os elementos do nosso corpo encontram-se apoiados no tecido conjuntivo – *sistema miofascial* - sendo responsável pela localização do esqueleto e dos órgãos. Assim sendo, a forma como as forças actuam nesse sistema fazem com que o mesmo efectue movimentos. Basta que surjam lesões ou tensão ou tensões mais ou menos localizadas para comprometer o equilíbrio do sistema miofascial, dado que se uma parte do mesmo não funciona devidamente afecta inevitavelmente a restante parte do todo. Estas situações criam um desgaste emocional e aparecem como consequência sintomas de cansaço e stress físico e emocional.

A teoria da Integração Estrutural baseia-se na reestruturação corporal em função da força da gravidade, garantindo que o funcionamento do sistema miofascial é reequilibrado e que são libertadas as tensões mencionadas anteriormente, permitindo que a energia flua pelo corpo sem entraves.

A força da gravidade é a força preponderante a actuar no nosso corpo. Daí a importância de toda a estrutura corporal estar em harmonia e permanecer em equilibro relativamente à acção da gravidade, permitindo que a energia vital flua. Tal só se consegue a partir do realinhamento de todas os segmentos do corpo: tronco, pernas, braços, cabeça; conseguindo-se a eiminação de todas as tensões indevidamente acumuladas.

Estas tensões crónicas ao longo do tempo vão prejudicando o funcionamento quer biológico, quer psicológico (Estresse / Stress) do ser humano.

Num sistema que funcione equilibradamente – o que se consegue após a actuação do Método de Rolfing – o movimento do corpo é conseguido com menos esforço, pelo que se gasta menos energia para realizar o movimento, logo facilita não só a mobilidade, como melhora inevitavelmente a auto-estima da pessoas e diminui paralelamente os níveis de “Estresse / Stress”.

Para marcar uma consulta, clique aqui .