O método Rolfing inicia-se com uma série básica de dez a quinze sessões individuais de manipulação dos tecidos e reorganização do corpo. Começa-se por tocar nas áreas que se encontram mais “endurecidas” no processo de movimento, alastrando-se a todo o tecido conjuntivo. Gradualmente essas áreas vão sendo libertadas, proporcionando a sensação de mais espaço, alongamento, leveza e relaxamento . O trabalho pode ser feito com o paciente deitado, sentado ou em pé, em conformidade com a estratégia estabelecidas pelo profissional de rolfing. As sessões desenvolvem-se numa sequência lógica e gradual, a sessão seguinte é ao mesmo tempo, uma continuação da anterior e uma preparação para a próxima.

Cada sessão tem objectivos específicos e trabalha com determinadas áreas do corpo, em diversas regiões anatómicas e a diferentes níveis de profundidade. Caminhamos da superfície e das extremidades para o centro e em profundidade, diferenciando, organizando e integrando todas as partes do corpo como um todo nas suas funções de movimento. Sem nunca perder de vista a integração do corpo como um todo, os objectivos do profissional de Rolfing vão sendo sucessivamente atingidos e sedimentados de forma cumulativa.

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 cliente.

Paralelamente a estes procedimentos, o cliente é fotografado, de corpo inteiro, em quatro posições (frente, costas e dois perfis), desde a primeira sessão, durante o processo e na sessão final. Essas fotografias são um valioso instrumento de avaliação do processo, além de serem importantes para auxiliar a percepção e reeducação do cliente.

O trabalho inicia-se com a observação e análise da estrutura corporal e dos padrões de movimento do cliente. Juntos, o profissional de Integração Estrutural e cliente, discutem as sensações e percepções, observando o alinhamento dos membros do corpo, a relação entre si, identificando áreas de imobilidade e de tensão, áreas com rotações e torções, como também problemas específicos (geralmente dores) de que o cliente se queixa.