1. O que é a Fáscia e qual a sua importância?

2. Qual é a diferença entre o Rolfing e uma Massagem?

3. O Rolfing é doloroso?

4. Com que frequência se deve fazer Rolfing?

5. Que tipo de pessoas se submetem ao rolfing?

6. O que leva as pessoas a fazer Rolfing?

7. O que devo vestir?

1. O que é a Fáscia e qual a sua importância?

A **Fáscia** faz parte do tecido conjuntivo e é uma rede gelatinosa que sustenta e dá forma aos músculos e ao esqueleto.

Quando danificamos uma parte do corpo, devido à dor, compensamos as estruturas do lado oposto, para proteger o lado atingido. Ao repetir esta tensão por alguns dias, num esforço contínuo, a **fáscia** desenvolve fibras extra nos tecidos que estão a ser sobrecarregados, densifica-se, enrijece e perde elasticidade, para atender à compensação exigida, que leva o corpo a adotar um novo padrão postural. Mesmo com a melhora do lado atingido, o padrão alternativo permanece e a **fáscia** já não permite o restabelecimento do padrão original equilibrado.

2. Qual é a diferença entre o Rolfing e uma Massagem?

A **Massagem** trabalha superficialmente o corpo, trazendo uma pequena mudança momentânea. O **Rolfing** é um método aplicado ao tecido profundo, levando a uma mudança permanente da estrutura do corpo. A **massagem** pode aliviar superficialmente o tecido enquanto o **rolfing** reorganiza a estrutura aliviando superficialmente também.

Através da aplicação de energia, a fáscia torna-se mais solúvel, possibilitando a mudança de posição das estruturas envolvidas e a sua adaptação a uma relação mais eficiente com as restantes partes do corpo. O método de **Rolfing** anula a memória de limites e padrões que já não são necessários, restabelecendo uma postura e mobilidade mais equilibradas.

No início de cada sessão é feita uma avaliação das partes do corpo com menos mobilidade, que são depois estrategicamente libertadas para criar uma postura mais eficiente.

3. O Rolfing é doloroso?

Não. O **Rolfing** é um método intenso, mas suave, que não provoca dor, a menos que o seu sistema nervoso seja hipersensível. As sensações variam desde o alívio, até a um desconforto momentâneo.

4. Com que frequência se deve fazer Rolfing?

O processo de **Rolfing** é feito em séries de 10 a 15 sessões, depende das necessidades de cada pessoa. O intervalo entre as sessões é semanal, há flexibilidade no intervalo dependendo do caso e das necessidades de cada um. Durante o processo de Rolfing o corpo se liberta gradualmente, começando pela superfície, antes de libertar o centro da estrutura. A velocidade das mudanças é impressionante e o corpo continua a modificar-se mesmo depois da ultima sessão.

5. Que tipo de pessoas se submetem ao Rolfing?

Todas as pessoas são apropriadas para o Rolfing. É um método suave, embora intenso, em que o rolfista segue os sinais para a libertação, que o corpo transmite.

6. O que leva as pessoas a fazer Rolfing?

As razões mais comuns são dores crónicas e tensão nas costas, ombros e pescoço. Mas também é frequente a procura deste método para uma melhoria da postura, diminuição da rigidez geral do corpo, ou para alcançar uma maneira de estar mais positiva e descontraída.

7. O que devo vestir?

Uma sessão de Rolfing não requer nudez total. Para as mulheres o adequado é usar biquini e, para os homens, sunga (roupa interior).