O Rolfing parte da constatação de que a força da gravidade exerce uma das mais significativas influências, também a menos compreendida, na estrutura e função do ser humano. A reacção da nossa estrutura à força da gravidade varia de acordo com a maneira como nos posicionamos e o modo como nos movimentamos, numa contínua interacção entre o campo energético, que é o ser humano, e o campo gravitacional.

Na Integração Postural, a gravidade é o terapeuta. Quando se estabelece uma verticalidade e uma simetria adequadas, a força gravitacional flui através do corpo e suporta-o, eliminando desconfortos crónicos consequentes da sua acção sobre um corpo em má postura.

O corpo humano é extremamente plástico e moldável. O equilíbrio com a gravidade é quebrado quando as necessidades e exigências do corpo, começam a provocar compensações e adaptações na sua estrutura, modificando os padrões de movimento e o alinhamento vertical. Como o processo é ininterrupto e as adaptações são automáticas e inconscientes ao longo da vida, perdemos a noção do equilíbrio ideal, a gravidade começa a derrubar-nos, em vez de nos suportar. Aparentemente, os músculos funcionam e os ossos estão cumprindo sua função. Mas as alterações no tecido conjuntivo fibroso (fáscia) causam um desequilíbrio permanente e só podem ser corrigidas com intervenção física.

Para estabelecer um relacionamento harmonioso com a gravidade, a estrutura do corpo humano requer um alinhamento vertical equilibrado em torno de um eixo central, a que designamos “Linha Vertical”. Todos os segmentos do corpo – cabeça, pescoço, tórax, pelve e pernas - devem estar organizados em torno desse eixo. É a nossa capacidade em possuir uma correcta postura e demonstrar uma perfeita consciencialização, na adaptação do nosso corpo às necessidades e exigências consoante as circunstâncias da vida, que revela o nosso bem-estar e o equilíbrio harmonioso com o meio ambiente.

O Método Rolfing/Integração Postural não afecta apenas a estrutura física. O alívio dos sintomas é apenas um dos aspectos iniciais do método, que tem como objectivo, reorganizar o corpo de forma mais eficiente e económica. A Integração Postural modifica a vida como um todo, promove

mudanças somáticas e psicológicas
, aliadas a uma
consciencialização corporal sofisticada
e a
uma reeducação na forma de estar
.