Uma postura e movimento harmonioso e equilibrado são factores preciosos para contribuírem para o bem-estar do nosso corpo e mente.

Quantas vezes já se deparou com…

- dores nas costas?
- dores nos ombros?
- dificuldade em andar erecto?
- dificuldade em permanecer de pé durante um determinado tempo?

Estas são consequências:

- de vida sedentária
- de maus hábitos de postura
- de acidentes donde resultam lesões…

O ROLFING – INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL

O que é?

Trata-se de um sistema que abrange uma educação tanto postural como dos próprios movimentos.

O Rolfing (Integração Estrutural) é um processo de manipulação física (MIOFASCIAL) que envolve mudanças significativas:

- na forma do corpo;
- nos padrões de uso habitual;
- reforça o equilíbrio

- e liberta os movimentos.

O Rolfing prepara o indivíduo como um sistema integrado , em harmonia com as sua ligações internas e com o meio envolvente.

O Rolfing estimula a integraçao dos Sistemas como um todo no individuo, proporcionando uma relaçao de harmonia interna e externamente.

O que faz?

- ajuda a recuperação do bem-estar
- elimina as tensões e a rigidez muscular

Como se executa?

Através de toques específicos, profundos e precisos, altamente especializados e executados por profissionais de Rolfing.

Quem deve exercer esta actividade?

É uma terapia que só deve ser realizada por um profissional especializado em ROLFING devidamente credenciado.

BENEFÍCIOS:

Assim como um escultor trabalha a argila, um profissional de Rolfing trabalha com o tecido conjuntivo fibroso (fáscia)

do corpo humano, criando um órgão integrado e equilibrado, de forma simétrica e erecto. Contribuindo para um eficiente relacionamento com a gravidade.

O Rolfing está indicado para pacientes de todas as faixas etárias, no qual se tem reconhecido, através da realização de sess
ões continuadas
, vários
benefícios
:

- 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.