



Nuestro cuerpo acumula cada día tensiones y cargas que producen desequilibrios y bloqueos. La espalda, el cuello y, en general, todo el cuerpo, se endurecen. El organismo se aleja cada vez más del bienestar.

**Con Rolfing®**, es más fácil de lo que imagina conseguir una postura equilibrada y sin dolor.

## Rolfing®

Traugott Wahl

Certified Advanced Rolfer®

Miembro del Dr. Ida Rolf Institute desde 1990

### **Pamplona:**

C/ Las Fuentes, 17, bajo B  
31620 Olaz - Navarra

### **Vitoria / Gasteiz:**

C/ Rioja, 11, 4º oficina centro  
01005 Vitoria / Gasteiz

### **Barcelona:**

Av. Riera de Cassoles, 21, local 4 – Ermie  
08012 Barcelona

Para más información y cita previa:

**Tel. 948 34 88 37 - 656 337 674**

**[traugott.wahl@gmail.com](mailto:traugott.wahl@gmail.com)**

Web:

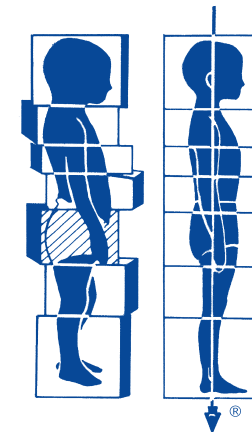
**<https://rolfingpamplona.com/>**

Asociación Española de Rolfing®:

**<https://aerolfing.es/>**

European Rolfing® Association:

**<https://rolfing.org/>**



## Rolfing®

Integración estructural  
Educación postural



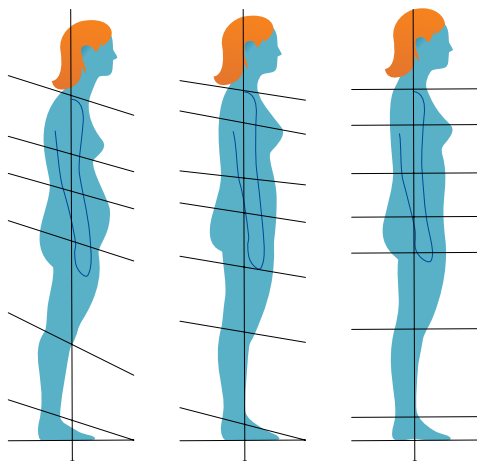
## Qué es el Rolfin®

De forma inconsciente, adoptamos malas posturas y tensiones que acaban afectando a nuestro bienestar.

El Rolfin® es un método para **mejorar la postura** y el aspecto físico, **aliviar tensiones** y **aumentar la flexibilidad** y el bienestar.

El Rolfin® aprovecha las cualidades elásticas del tejido conectivo o fascia para que el cuerpo reencuentre su **equilibrio** con la fuerza de la gravedad.

La fascia es un tejido blando y moldeable que envuelve los órganos de nuestro cuerpo. Es como un traje de neopreno que rodea los huesos, los músculos, los nervios, los órganos...



## Cómo funciona

El tratamiento básico consiste en:

- 10 sesiones individuales en las que el Rolfer® libera mediante manipulaciones precisas las zonas bloqueadas por la tensión. Las sesiones facilitan **tomar conciencia del cuerpo** y descubrir una manera más armoniosa de estar y de moverse.
- Se trabaja la **respiración**, la forma de **apoyarnos en el suelo**, la **orientación** del movimiento y la **propiocepción**.
- El Rolfer® acompaña y ayuda al cliente para que descubra sus patrones de respiración, posturas y gestos repetitivos, etc.
- Usando ejercicios de reeducación activa se adquiere la "inteligencia corporal". Ella nos aporta la **capacidad de autorregulación** para ponernos de nuevo en equilibrio.

## Quién puede hacerlo

Personas de cualquier edad que quieran mejorar su estado físico o aspecto externo.

## Para qué hacer Rolfin®

Para conseguir:

- Mejora postural, del aspecto físico, de la flexibilidad y la coordinación.
- Movimientos más eficientes y armoniosos.
- Mayor libertad en las articulaciones.
- Alivio de dolores y tensiones.
- Mayor energía y motivación.
- Disminuir el riesgo de lesiones.
- Recuperación de lesiones.
- Aumento del bienestar personal.

Un cuerpo es una red que conecta todo con todo lo demás.

Ida Rolf



Traugott Wahl, Certified Advanced Rolfer®, es miembro acreditado del Dr. Ida Rolf Institute desde 1990 y de la Asociación Española de Rolfin®.