Een luisterende hand

Rosen Methode Lichaamswerk

Het komt nogal eens voor dat mensen last hebben van terugkerende pijnen en ziektes. In het reguliere circuit worden deze meestal "onverklaarbaar" genoemd en geweten aan stress, zonder dat onderzocht wordt wat de oorzaak zou kunnen zijn en zonder mensen te helpen hun kijk op hun leven en ervaringen te veranderen.

TEKST: MARIE-JOSÉ THIJSSEN

Het lichaam liegt niet. In het lichaam is het levensverhaal te vinden en vooral de ongeuite emoties en gevoelens. Dit onbewuste verdringen resulteert in spierspanning die zijn uitwerking heeft op het hele lichaam. Alle organen moeten harder werken door de spanning in het lichaam en de hierdoor ontstane beperkte ademhaling. Het immuunsysteem raakt, zo doende, verzwakt.

De Rosen Methode

Marion Rosen heeft een vorm van lichaamswerk ontwikkeld, genaamd de Rosen Methode. Deze werkt met het verhaal dat het lichaam te vertellen heeft en is speciaal ontwikkeld om mensen te helpen in contact te komen met hun onderdrukte gevoelens en deze te uiten, door een unieke manier van intentievol aanraken.

Als lichaamswerker is het mogelijk in contact te komen met deze onderdrukte gevoelens door de aanraking. De aanraking alleen is meestal niet voldoende voor expressie en ontspanning. Door het aandachtig aanraken, met een niet oordelende houding, zorgt de beoefenaar ervoor dat de mogelijkheid ontstaat te uiten wat verborgen diende te worden om te kunnen overleven. Expressie van deze gevoelens in een veilige omgeving zorgt ervoor dat de spieren ontspannen.

Het ontmoeten van deze spierspanning met 'een luisterende hand' zorgt ervoor dat de cliënt contact kan maken met de oorzaak van de pijn en de daarbij behorende gewoontes met betrekking tot interacties en de persoonlijke visie op de wereld.

De Rosen Methode is een onafhankelijke modaliteit, maar kan ook een aanvulling zijn op andere vormen van therapie. De techniek van het aandachtig luisteren naar het lichaam kan voor alle (zoekende) lichaamswerkers zorgen voor een beter begrip en waardering van zichzelf en hun cliënten. Rosen beoefenaars ontwikkelen de mogelijkheid om subtiele verandering in het lichaam te traceren, zoals een rimpeling in de ademhaling of een wijziging in de houding, die duiden op veranderingen in de innerlijke ervaring van de cliënt.

Vasthouden en loslaten

Om de impact en de beperkingen van spierspanning werkelijk te kunnen begrijpen kun je de volgende eenvoudige oefening eens proberen. Strek je armen uit naar voren en zet de spieren rondom de schouderbladen vast door de schouderbladen bijeen te brengen. Probeer tegelijkertijd je armen naar voren uit te strekken. Je zult merken dat je maar heel beperkt kunt reiken en dat dit veel meer kracht kost. Dit is wat er gebeurt bij onbewuste spierspanning.

Bescherming is een aangeleerd mechanisme wat we gebruiken om kwetsbare aspecten van onszelf veilig te stellen. Soms is het nodig onszelf te beschermen, maar we dienen te leren wanneer en hoe we onze veiligheidsagent kunnen in- of uitschakelen. Hierdoor ontstaat een keuze en is er geen sprake meer van gewoontepatronen. Voor de meesten van ons is het beangstigend om open te zijn. Wanneer we steeds het gevoel hebben dat we ons moeten beschermen is onze mogelijkheid om contact te maken met onze kracht beperkt. Tegelijkertijd beperkt het ons om onszelf volledig te kennen. Marion Rosen zegt: "Het is nodig je hele waarheid te kennen om je volledige potentieel te kunnen ontwikkelen." De Rosen Methode haalt de obstakels en bescherming niet weg, maar brengt de cliënt naar een plaats van waaruit een keuze ontstaat door bewustwording. Binnen de Rosen Methode gaat men ervan uit dat chronische spierspanning ontstaat door het onderdrukken van emoties en gevoelens. Wanneer volwassenen emoties niet toestaan, ontstaan er lichaamshoudingen en patronen die leiden tot chronische pijn en tot ongezonde emotionele patronen in relaties.

Tijdens het opgroeien leren we onze emoties beteugelen. Als iemand zich niet veilig genoeg voelt zijn ware zelf of zijn emoties te tonen, leert men zich in te houden en ontstaat spierspanning. Vaak is men zich niet bewust van dit vastzetten en wordt de spanning een onderdeel van het bestaan. Heb je ooit een sessie in lichaamswerk ondergaan waarbij je plotseling in contact kwam met spanning of ongemak waarvan je je kort daarvoor niet bewust was? Dit is een goede indicatie van hoe iemand onbewust vasthoudt of spieren spant. De Rosen Methode is een unieke combinatie van accepterend, niet sturend aanraken en uitnodigende communicatie, die een brug slaat tussen het onderbewuste, de geest en het lichaam.

Een voorbeeld

Een veel voorkomend probleem is een gespannen of beperkt werkend middenrif. Het diafragma is de ademhalingsspier die zich in het midden van het lichaam bevindt en aan het bovenlichaam is gekoppeld via o.a. de fascie van het hart en aan het onderlichaam door o.a. de lumbale wervels. Rugpijn is vaak een gevolg van een gespannen diafragma. Marion Rosen werkte eens met een vrouw met pijn in haar rug. Zij reageerde niet op behandelingen van rugspecialisten. Deze vrouw vertelde aan Marion dat haar rugpijn ontstond nadat zij een plafond geverfd had. Marion werkte rondom het diafragma (wervel T12) en vroeg waarom ze geen hulp had gevraagd bij het verven. Er kwam bij deze vrouw een enorme boosheid en emotionele pijn naar boven, terwijl ze sprak over haar vriend die haar tijdens het opknappen van hun huis verliet voor een andere vrouw. Terwijl de vrouw haar verhaal deed werd de spanning rondom het diafragma en haar hart minder. Terwijl zij vertelde hoe moeilijk het was de verantwoordelijkheid voor het huis alleen te dragen, ontspande haar middenrif en de druk rond de lage rug loste op.

Rosen beoefenaars treden op als gids. Ze luisteren met hun hele aanwezigheid en letten op subtiele veranderingen in de musculatuur, de gezichtsuitdrukking en in de ademhaling. Ze benaderen de cliënt met een warme nieuwsgierigheid en bieden, zonder verwachtingspatroon, ruimte aan het onderbewuste om te voorschijn te komen, ook wanneer dit niet verbaal wordt geuit. Terwijl cliënten hun verhalen vertellen, luisteren getrainde beoefenaars met hun oren, ogen, handen en hart; zij merkten op dat er een connectie is tussen de woorden van de cliënt en de ademhaling. Wanneer er contact wordt gemaakt met de waarheid, ontspant het lichaam en

Mijn ervaring

Tijdens sessies steekt regelmatig 'oud zeer' de kop op. Het verdriet, de angsten en de boosheid die ik als kind gevoeld heb en niet heb verwerkt, na het overlijden van mijn moeder toen ik 8 was, komen naar boven. Steeds beter leer ik, hoe de emoties die ik toen gevoeld heb impact hebben op mijn huidige ervaringswereld. Als kind is het onmogelijk om te gaan met deze emoties en onbewust heb ik besloten ze te verdringen. Tijdens de sessies werden de barrières die ik om deze pijn gebouwd had, aangeraakt, zodat ik begon te ontspannen en de emoties die ik verborgen had naar boven konden komen. Hierdoor leer ik om de dingen te laten voor wat ze zijn. Ik voel aan mijn lichaam wanneer ik een bepaalde emotie onderdruk en kan door deze bewustwording dat proces stoppen en de emotie laten zijn voor wat die is, of de emotie uiten. Wat me vooral diep heeft geraakt is dat de beoefenaars bij wie ik de sessies onderging met veel zachtheid, heel voorzichtig, zonder oordeel en zonder verwachtingspatroon, mij aanraakten.

Marie-José Thijssen

stroomt de adem gemakkelijk door het lichaam. Beoefenaars ondersteunen het ontvouwen van de waarheid door vragen te stellen en te luisteren zonder oordeel. Deze manier van lichaamswerk zorgt voor een bewustzijn in de cellen van het lichaam die verder gaat dan het intellectuele weten.

Transformatie

Het Rosen werk begint met het individu en diens persoonlijke groei. Het laat cliënten en beoefenaars kennismaken met een nieuwe manier van communicatie. De Rosen Methode transformeert relaties thuis, in je werk en in je omgeving. Of je het doet om je persoonlijke groei of om je huidige werk meer diepgang te geven, of als een zelfstandige vorm van lichaamswerk, de mogelijkheden zijn eindeloos. Rosen leidt je tot keuzemogelijkheden, zodat je naar je hoogste potentieel kunt leven. Tijdens het bestuderen van de Rosen Methode ontdekken studenten dat de ervaring niet ophoudt nadat men van de behandeltafel komt, maar dat het gaat om een nieuwe manier van leven!

Ik wil niet de indruk wekken dat deze methode alleen gebruikt kan worden bij traumatische ervaringen. Dit is beslist niet het geval. Soms denk ik wel eens dat mensen die opgegroeid zijn in een gezond milieu het nog moeilijker hebben. Het is voor hen vaak lastiger om bij gevoelens te komen die te maken hebben met afwijzing, niet gezien worden of in de steek gelaten worden en een heel scala van andere beperkende ervaringen. Traumatische gebeurtenissen dwingen je nu eenmaal eerder stappen te ondernemen. •

Marie-José Thijssen is gediplomeerd Rosen Methode Practitioner.
Meer informatie: tel. (0486 - 432280), of kijk op: www.ohmpraktijk.nl

Marion Rosen is de 92 jarige grondlegster van de Rosen Methode. Haar unieke benaderingswijze van lichaamswerk en beweging gaf haar een reputatie als leider en schepper op het gebied van therapieën, gericht op het lichaam. Zij studeerde ademhaling en beweging in de dertiger jaren in München (Duitsland) met Lucy Heyer die bij Elsa Gindler (een bekende vernieuwster in fysieke therapieën) gestudeerd had. Zowel gediplomeerd in Zweden, als in de Mayo Kliniek (Californië, Verenigde Staten) in fysiotherapie, ontwikkelde Marion over een lange periode de Rosen Methode. Na 45 jaar gewerkt te hebben in haar eigen praktijk begon ze andere mensen op te leiden.