For at komme i kontakt med din nærmeste
Rosenterapeut
kontakt venligst:

‘Ved at lytte til sandheden i kroppen er det muligt at opdage, hvad vi kan gøre, hvem vi kan være, hvad vi kan opleve, hvordan vi kan elske.’

Marion Rosen

Medlem af Roseninstituttet
www.roseninstitute.net

Rosenmetoden®

Udforsk det potentiale, som du har til rådighed i dig ved at opleve Rosenmetodens tilgang til forholdet mellem krop og sind.

Spændinger skabt over tid kan "sætte sig fast" og afspejles i vores krop i den måde, hvorpå vi bider tænderne sammen, hæver vores skuldre eller ikke kan slappe af.

Vi opdager det måske ikke, fordi det er blevet så vanemæssigt og velkendt. Når vi er nødt til at passe ind, har behov for at føle kontrol over livet eller lægge afstand til vores følelser, holder vi instinktivt sammen på os selv igennem muskelspænding og tilbageholdt åndedræt.

Marion Rosen, grundlæggeren af Rosenmetoden, kaldte dette "ubevidste barrierer mod at leve". Ved at sætte tempoet ned og lytte indad gør Rosenmetodens blide berøring det muligt at finde og løsne spændinger og på denne måde finde det sande jeg, som med tiden er blevet gemt bag vores muskulære panser, smerte eller andre symptomer. Idet fysiske forandringer sker, ændres vores følelsesmæssige anatomi også, ofte i retning af større selvaccept, afbalancering af nervesystemet og integration mellem krop og sind.

Hvorfor få en behandling?

- For at udforske følelsesmæssigt ubehag, som kan have gavn af dyb afspænding
- Som et supplement til psykoterapi for at gøre kroppens visdom bevidst og dermed tilgængelig for samtale, bearbejdning og integration
- For at afdække bevidste og ubevidste vanemæssige reaktioner på stress og vanskeligheder
- For at understøtte rehabilitering fra en traumatisk oplevelse gennem udvikling af tolerance, modstandsdygtighed og accept
- Som en måde at lytte efter indre vejledning i tider med forandringer og selvopdagelse
- For at udforske nye muligheder om, hvem du er i et trygt miljø uden dine forsvarsmekanismer