

Da bi došli u kontakt sa Vašim najbližim  
Rosen Method® Certifikovanim praktičarem  
Molimo kontaktirajte:

[rosenmetodabh@gmail.com](mailto:rosenmetodabh@gmail.com)

<https://rosenmetodcentar.com/>

<https://www.facebook.com/Rosen-Metod-Centar-462932334243042/>

<https://www.linkedin.com/in/rosen-metoda-8124a2189/>

**'Slušanjem istine tijela,  
moguće je otkriti šta mi  
možemo učiniti, ko možemo  
biti, šta možemo doživjeti,  
kako možemo voljeti.'**

**Marion Rosen**



Član Rosen Instituta  
[www.roseninstitute.net](http://www.roseninstitute.net)

Rosen Method  
Bodywork



Istraži to 'više' što ti je dostupno tako što ćeš iskusiti Rosen Metod pristup odnosu uma i tijela.

Tenzije nakupljene tokom vremena mogu postati 'zaglavljene' i mogu se reflektovati u našim tijelima na način da stišćemo čeljust, povijamo ramena, ili se jednostavno više ne umijemo opustiti.

Možda to više i ne primjećujemo pošto nam je postalo uobičajeno i poznato. Kada je potrebno da se uklopimo, ili imamo potrebu za kontrolom u svom životu, ili da zadržimo osjećanja, mi se instinktivno suzdržavamo tako što nam se mišići zatežu i dah postane ograničen. Marion Rosen, osnivačica ove Metode, ovo naziva 'nesvjesnim barijerama protiv življena'. Usporavanjem i osluškivanjem iznutra, nježnim dodirom Rosen Metode čini mogućim lociranje i oslobađanje tenzija i na taj način otkrivanje stvarne osobe koja je vremenom postala sakrivena ispod svojih tjelesnih oklopa, bola ili drugih simptoma. Kako se dešavaju fizičke promjene, tako se i naša emotivna anatomija pomjera, što često vodi do većeg prihvatanja sebe, ponovnog uspostavljanja ravnoteže nervnog sistema i integracije tijela i uma.

### Zašto bi imali tretman?

- Da bi istražili fizičke/emotivne tegobe na koje duboka relaksacija pozitivno djeluje.  
Kao dodatak psihoterapiji, kako bi se osvijestila tjelesna inteligencija, tamo gdje je dostupna u pogledu razmatranja, obrade i integracije.
- Kako bi se razotkrile svjesne i nesvjesne uobičajene reakcije na stres i poteškoće.  
Da bi podržali oporavak nakon traumatskog iskustva, razvijanjem tolerancije, otpornosti i prihvatanja.
- Kao način osluškivanja unutrašnjih smjernica tokom perioda tranzicije i otkrivanja sebe.  
Da bi, u sigurnom okruženju, istražili nove mogućnosti svega onoga što Vi jeste, bez svojih odbrambenih mehanizama.

