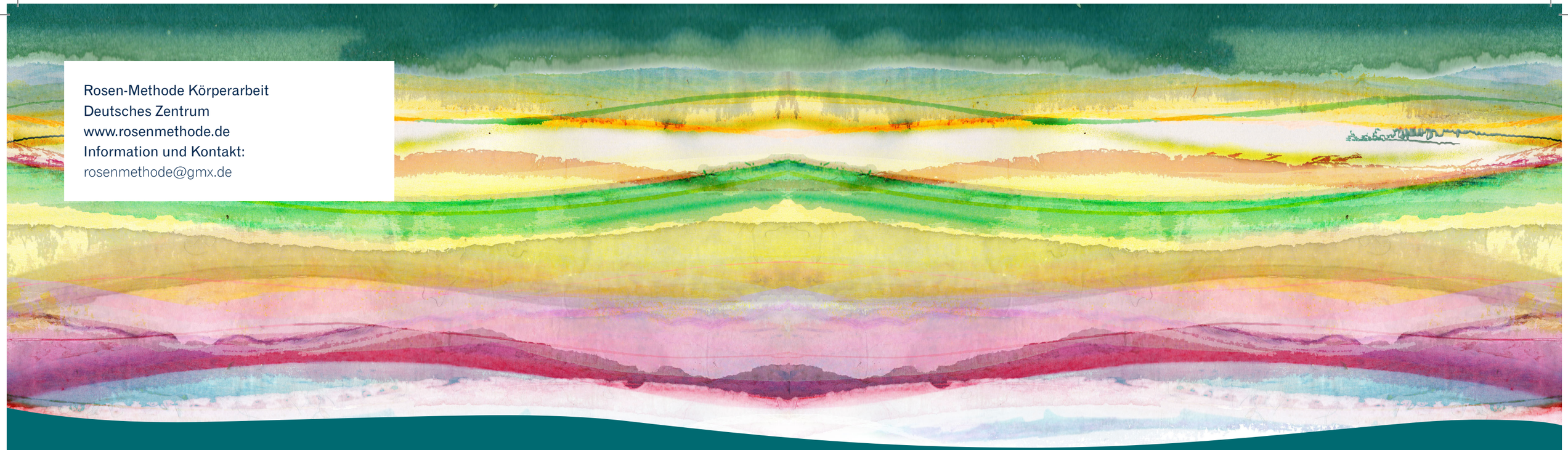


Rosen-Methode Körperarbeit
Deutsches Zentrum
www.rosenmethode.de
Information und Kontakt:
rosenmethode@gmx.de

www.roseninstitute.net
Growing Rosen Method Locally and Globally

#NEEKAHDESIGNS

Rosen-Methode®
Körperarbeit und Movement

Das Wissen um die untrennbare Einheit von Körper, Seele und Geist, war die Grundlage für die Entstehung der Rosen-Methode®.

Die Art der Berührung und die Wahl der Sprache in der Rosen-Methode, beeinflusst diese Ebenen gleichermaßen und trägt dazu bei, körperliches und geistig-seelisches Wohlbefinden zu erhöhen. So können Lebensmut, Vertrauen und Vitalität wachsen - die Fähigkeit das eigene Leben selbstwirksam zu gestalten und zu verändern wird gestärkt.

Die Aussagen zur Wirkungsweise der Rosen-Methode basieren auf Erfahrungswissen.

Der Ursprung der Rosen-Methode ®

Die Rosen-Methode Körperarbeit und das Movement wurden begründet und entwickelt von Marion Rosen. Marion Rosen beobachtete, wie Menschen ihr physisches und emotionales Potenzial unbewusst begrenzen.

Ihre einzigartige Methode bewirkt, dass Körper und Geist gleichermaßen gestärkt werden, sodass Freude, Leichtigkeit, Beweglichkeit, emotionaler Reichtum und Beziehungsfähigkeit wachsen können.

Lucy Heyer-Grote, eine Schülerin von Elsa Gindler, die gemeinsam mit ihrem Mann in München eine psychoanalytische Praxis leitete, unterrichtete Marion Rosen in Massage und Atemarbeit.

Hier bekam sie die Möglichkeit, mit Psychotherapie-Patienten zu arbeiten und es zeigte sich, dass die Kombination von Gesprächstherapie und Körperarbeit die Dauer der psychotherapeutischen Behandlung deutlich verkürzte. Die frühen Body-Mind-Pionierinnen der 1920er und 1930er-Jahre des letzten Jahrhunderts, erkannten, wie körperliche Entspannung, Achtsamkeit und befreite Atmung es möglich machten, sich unerkannter emotionaler Belastungen bewusst zu werden, sie zu fühlen, zu verstehen und zu integrieren. Es zeigte sich, dass Menschen durch diesen Prozess ihr volles Potenzial von Lebendigkeit und Kreativität zum Blühen bringen und sich all ihrer Fähigkeiten bewusst werden konnten.

Marion Rosen verließ Deutschland endgültig Anfang 1939. Sie ging zunächst nach Schweden, machte dort eine Ausbildung als Physiotherapeutin und emigrierte dann in die Vereinigten Staaten.

Während der vielen Jahre ihrer Praxistätigkeit verband sie mehr und mehr ihr Wissen aus der Physiotherapie mit ihren frühen Erfahrungen aus der Atemarbeit mit Lucy Heyer-Grote. Ihr Ansehen bei Ärzten und Therapeutinnen wuchs, da sie vielen Menschen helfen konnte, die mit anderen traditionellen Methoden keine Besserung ihrer Beschwerden erfahren hatten.

Inspiriert von Physiotherapie-Patientinnen, die nach Möglichkeiten fragten, Beschwerden und Schmerzen zu vermeiden, bot sie ab 1956 „Rosen-Movement-Kurse“ an. Ab 1980 begann sie, ebenfalls auf Anregung ihrer Patienten, ihre Methode zu lehren. Die ersten Rosen-Methode-Bodywork-Kurse fanden statt. Sie waren so konzipiert, dass sie gleichermaßen zum Erlernen der Methode als auch für das eigene persönliche Wachstum geeignet waren.

Marion Rosen starb 2012
in ihrer zweiten Heimat, in den USA.

Mögliche Wirkung der Rosen-Methode® Körperarbeit und des Rosen-Methode ®Movements

- **Linderung chronischer Schmerzen und Lösen muskulärer Verspannungen**
- **Entwicklung von Mitgefühl und einer achtsamen Beziehung zu sich selbst**
- **Erkennen von unbewussten Begrenzungen, Glaubenssätzen und einengenden Verhaltensmustern**
- **Größeres Wohlbefinden und Vitalität durch körperliche, emotionale und spirituelle Achtsamkeit**
- **Erfahrung von größerer emotionaler Ausdrucksfähigkeit**
- **Empfänglichkeit und Offenheit in Beziehungen**
- **Wiederentdeckung innerer Freude in der Bewegung**
- **Gegenwärtigkeit, innerer Frieden, Akzeptanz, Verbindung und Weite**

Rosen-Methode-Körperarbeit ®

Die Art und Weise der Berührung in der Rosen-Methode lenkt die Wahrnehmung der Klientin auf verspannte, zusammengezogene Muskelbereiche und auch auf ein dadurch beschränktes Atemmuster.

Diese Wahrnehmung schafft die Möglichkeit, sich zu entspannen und körperlichem und seelischem Wohlbefinden Raum zu geben.

Muskelverspannungen können entstehen als Antwort auf herausfordernde oder überfordernde Situationen und Erfahrungen. Sie dienen als Schutzschild gegen diese Überforderungen. Langfristig kosten sie jedoch Energie und können zu Erschöpfung, Schmerzen oder anderen Symptomen führen.

Sie können die Fähigkeit begrenzen, ein positives Selbstbild zu entwickeln, tiefe Verbindungen zu anderen einzugehen oder Freude zu empfinden.

Die lauschende und unterstützende Berührung in der Rosen-Methode führt zu subtilen Veränderungen der Muskelspannung und des Atemmusters. Begleitende Worte leiten die Aufmerksamkeit der Klienten zu ihrer körperlichen und emotionalen Befindlichkeit, einschließlich der damit verbundenen Gedanken und Glaubenssätzen. Berührt zu werden, gesehen, gehört und wertgeschätzt zu werden in einer sicheren und ruhigen Atmosphäre, erlaubt den Muskeln, sich nach und nach zu entspannen, weicher zu werden und sich aus ihrer Schutzhaltung zu lösen.

Die Atmung kann sich vertiefen. Gefühle und Erinnerungen können ohne Bewertung erfahren werden. Innerhalb der therapeutischen Beziehung entwickeln Klientinnen mehr Selbstliebe und Selbstachtung. Wenn unbewusste Verhaltensmuster bewusst werden, sind Körper und Geist in der Lage, Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, die zuvor ignoriert wurden, neu zu entdecken und ihnen gerecht zu werden.

Unser Nervensystem muss nicht länger schützen oder abwehren. Wir können uns öffnen für neue Erfahrungen. In dieser Offenheit entsteht ein Gefühl von Hingabe und Frieden und einer tiefen Verbindung zu uns selbst.

Der heilsame Status von innerem Frieden und Sicherheit beruhigt das Nervensystem, macht es widerstandsfähiger gegen Stress und erlaubt eine schnellere Erholung bei Belastungen. Das Wachstum neuronaler Verbindungen wird befördert – ein größeres Gewahrsein entsteht.

Die Rosen-Methode ist ein sanfter Prozess der Selbstfindung, der mit der Erfahrung von Lebendigkeit und Integrität verbunden ist.

Sandra Wooten
Rosen Method Senior Teacher

Rosen-Methode Movement®

Ursprünglich wurde das Movement als Prävention und Rehabilitation konzipiert. Darüber hinaus lindert es verspannungsbedingte Muskelschmerzen und ist hilfreich bei leichten Bewegungseinschränkungen.

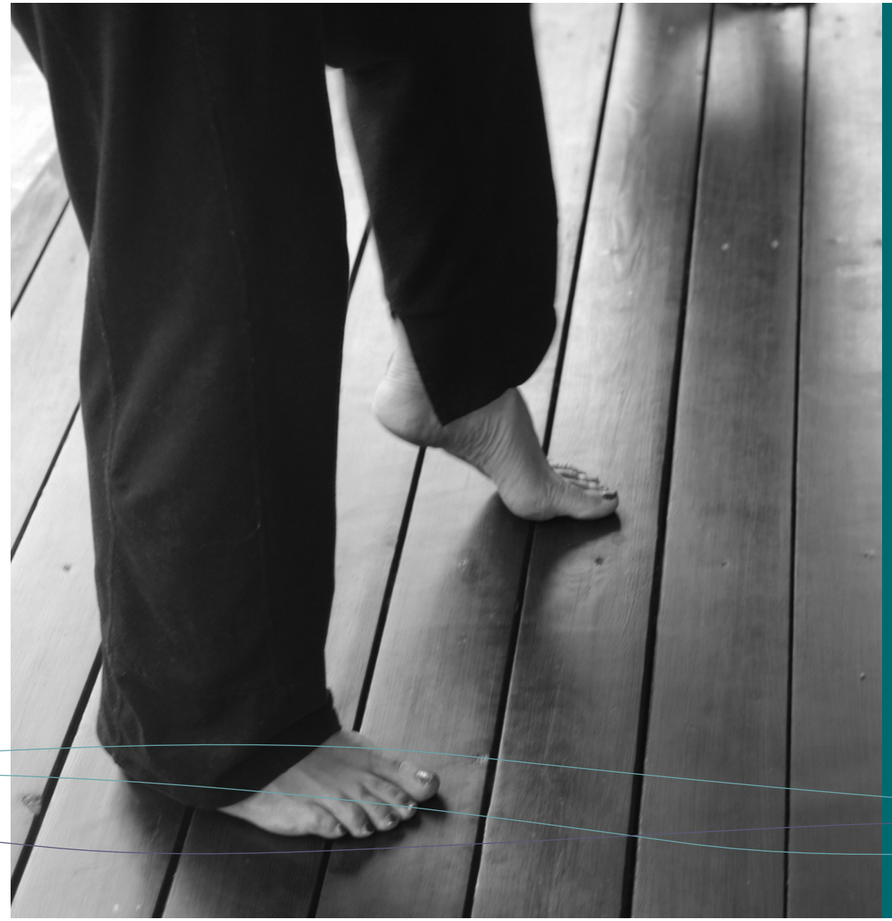
Im Rosen-Methode Movement erfahren wir eine heilsame Kraft, die sich aus der Tiefe des Körpers heraus entwickelt.

Wie ich mich bewege, lässt erkennen, wie ich mich fühle – wie ich mich fühle, hat wiederum Auswirkungen auf mein Bewegungsvermögen. Begleitende Musik unterstützt das Movement, die Teilnehmenden lernen sich mit Achtsamkeit und Leichtigkeit zu bewegen; sie spüren einerseits Vitalität und Freude im körperlichen Ausdruck, andererseits Wohlgefühl und innere Ruhe.

Die sanften Übungen fördern eine tiefere Atmung sowie Flexibilität in Muskeln und Gelenken, der Körper kann sich auf ganz natürliche Weise aufrichten.

Dieser Effekt des Rosen-Movements bereitet den Körper darauf vor, sowohl in Alltagsbewegungen entspannt zu sein als auch, sich allmählich herausforderndere Übungen zuzutrauen.

Die Erfahrung zeigt, dass in Movement-Gruppen häufig tiefe und langlebige Freundschaften entstehen. Jede/jeder ist beim Rosen-Movement willkommen.



Das Rosen-Movement besteht nicht lediglich aus einer Abfolge von gymnastischen Übungen. Auch in unserem Inneren kommt etwas in Bewegung. Das ist der Unterschied zwischen einem „Work-in“ und einem „Work-out“.

Marion Rosen

Lehrgänge in der Rosen-Methode ®Körperarbeit und dem Rosen-Methode ®Movement

Persönliches Wachstum und professionelles Training

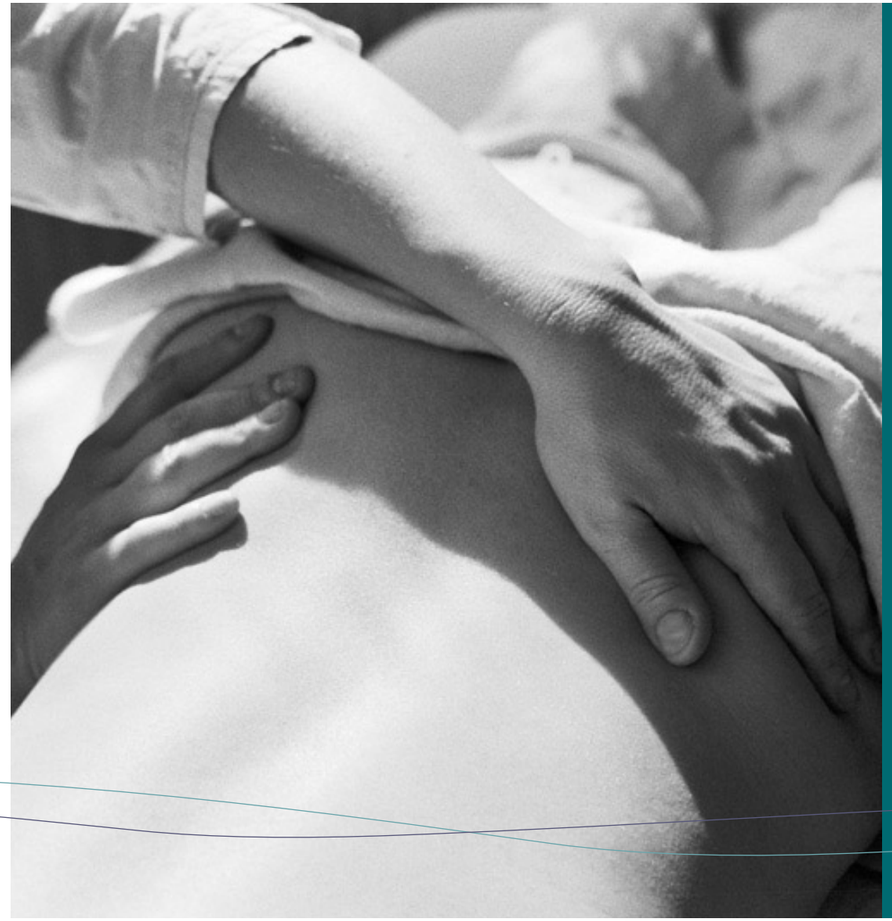
Lehrgänge der Rosen-Methode ®werden in verschiedenen Zentren weltweit angeboten. Sie bieten eine Möglichkeit für neue berufliche Perspektiven oder für die Erweiterung beruflicher Fähigkeiten.

Diese Lehrgänge sind auch ein Angebot für persönliche Entwicklung, angeleitet von langjährig erfahrenen Lehrenden. Grundlage ist eine Selbst-Wahrnehmung, welche die Integration von Körper und Geist mit einschließt. Die Lehrgänge sind geeignet sowohl für Menschen, bei denen das persönliche Wachstum im Vordergrund steht, als auch für Menschen, die als Praktizierende oder Movement-Lehrerinnen ein Zertifikat anstreben.

Alle Ausbildungszentren sind vom Rosen Institute (RI, gegründet 1983) zertifiziert. Das RI hat die leitende Rolle dieser internationalen Organisation und bewahrt Qualität und Standards der Rosen-Methode weltweit.

Eine Liste der zertifizierten Ausbildungs-Zentren, der Praktizierenden und Interns (Schüler in ihrer letzten Ausbildungsphase) und der Movement-Lehrer kann auf der Website www.roseninstitute.net eingesehen werden.

Ebenso sind auf dieser Website Hinweise auf internationale Events zu finden.



It is important to take this experience of healing into the world – this experience of our true being

Marion Rosen