

Para conocer tu Escuela local,  
por favor contacta:

**Escuela Rosen en México. Veredas,  
Centro de Educación Corporal**

[info@veredas.com.mx](mailto:info@veredas.com.mx)

[www.veredas.com.mx](http://www.veredas.com.mx)



[www.roseninstitute.net](http://www.roseninstitute.net)

*Growing Rosen Method Locally and Globally*

#NEEKADDESIGNS

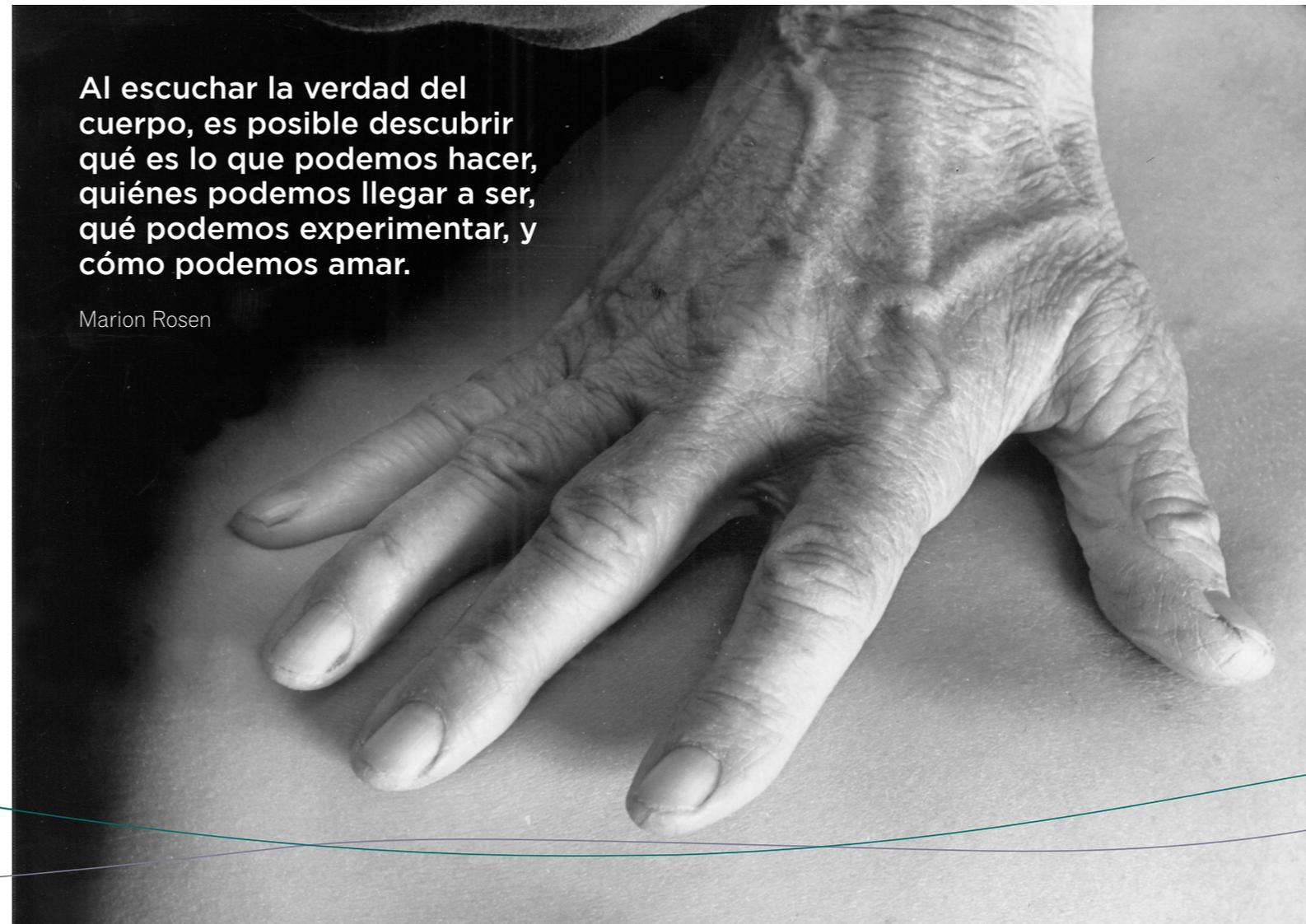
Método Rosen®  
Trabajo Corporal y Movimiento



**El Método Rosen® es una práctica complementaria que promueve el bienestar físico y emocional de la persona, aumentando su conciencia corporal; disminuyendo sus sentimientos de depresión, ansiedad y estrés; mitigando la percepción de sus niveles de dolor y fatiga; apoyando su desarrollo personal; y fortaleciendo su capacidad de realizar cambios en su vida.**

**Al escuchar la verdad del cuerpo, es posible descubrir qué es lo que podemos hacer, quiénes podemos llegar a ser, qué podemos experimentar, y cómo podemos amar.**

Marion Rosen



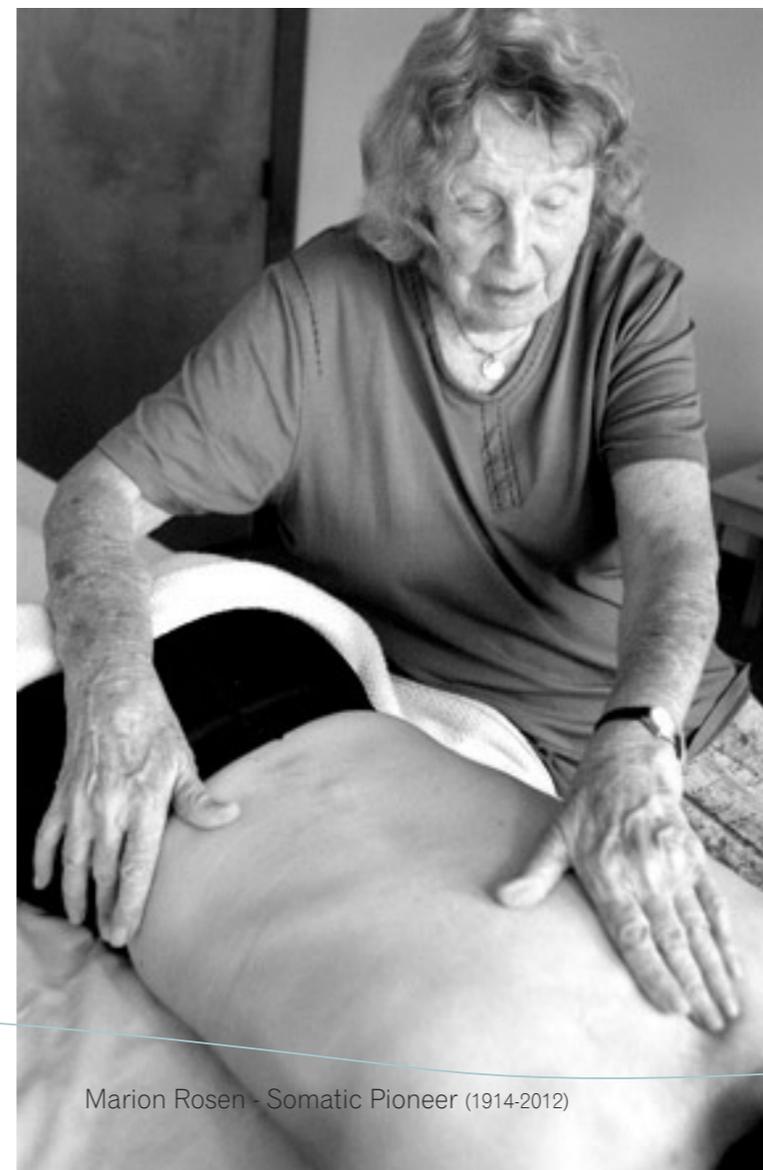
## Orígenes del Método Rosen®

El Movimiento y el Trabajo Corporal del Método Rosen fueron creados y desarrollados por Marion Rosen, quien durante mucho tiempo había estado interesada en la forma en la que los seres humanos limitan inconscientemente su potencial físico y emocional. Estos métodos únicos enfocados en la relación cuerpo-mente, fueron diseñados para ayudar a las personas a recuperar su capacidad de gozo, tranquilidad, soltura, movilidad, habilidad emocional y conexión interpersonal.

Marion Rosen obtuvo su entrenamiento en las disciplinas de masaje y respiración de Lucy Heyer, estudiante de Elsa Grinler y esposa de Carl Gustav Heyer, psicoanalista junguiano, colega y ex alumno de C. G. Jung. Cuando Marion Rosen tuvo la oportunidad de trabajar directamente con los pacientes de psicoterapia del Dr. Heyer, pudo comprobar que gracias a esta combinación única de trabajo corporal e intervención psicoterapéutica, la duración de su tratamiento psicoanalítico se reducía considerablemente.

Estos pioneros en el trabajo de la mente y el cuerpo lograron esclarecer la manera en la que la relajación física, la conciencia sensorial y la atención a la respiración ofrecían la posibilidad de lograr que el estrés emocional, no reconocido, se sintiera, se entendiera, y se integrara conscientemente. Y que al liberarse de la sujeción del estrés inconsciente, las personas florecieran con todo su potencial de vitalidad, alegría, talento y creatividad.

Marion Rosen salió de Alemania en la década de 1930 y se formó como fisioterapeuta en Suecia y Estados Unidos. Durante muchos años de práctica privada, logró integrar sus conocimientos de fisioterapia con su experiencia y conocimientos sobre la relación mente-cuerpo. Así fue como pudo ayudar a las personas que no mejoraban con los tratamientos tradicionales, ganarse el respeto de los médicos y terapeutas, y conquistar una buena reputación. Cuando en 1956 sus clientes de fisioterapia le preguntaron cómo podrían prevenir molestias y dolores, ella se inspiró para crear sus primeras clases de movimiento. En 1980, también a pedido de sus clientes, comenzó a entrenar a Practicantes en su método de trabajo corporal y poner sus cursos a disposición de todas las personas interesadas en aprender el Método Rosen como una práctica para su desarrollo personal.



Marion Rosen - Somatic Pioneer (1914-2012)

Los beneficios del Movimiento y el Trabajo Corporal del Método Rosen® incluyen:

- **Aliviar el dolor crónico y la tensión muscular;**
- **Desarrollar una relación compasiva y consciente con uno mismo desde el cuerpo;**
- **Superar posturas, creencias y formas de ser inconscientes y limitantes;**
- **Aumentar el bienestar y la vitalidad por medio de la conciencia física, emocional y espiritual;**
- **Ampliar la expresividad emocional natural;**
- **Abrirse a una mayor receptividad y transparencia en las relaciones interpersonales;**
- **Redescubrir en el movimiento la capacidad innata de placer y alegría del movimiento;**
- **Cultivar la presencia, la paz interior, la aceptación, la conexión y la amplitud del ser a través del cuerpo.**

## El Trabajo Corporal del Método Rosen®

El trabajo corporal del Método Rosen® promueve el bienestar físico y emocional al llevar la conciencia sensible a la tensión muscular constrictiva y a los patrones de respiración restringidos que se han desarrollado a lo largo del tiempo. Estos patrones de autoprotección, que en un principio son una respuesta a situaciones y experiencias desafiantes, crean barreras inconscientes que pueden derivar en fatiga, dolor y otros síntomas que limitan el acceso a estados positivos de autoafirmación, placer, alegría y conexión profunda con los demás.

Al establecer contacto con el otro a través de las manos, al escuchar lo que el cuerpo dice, y al utilizar palabras que responden a los cambios sutiles en la tensión muscular y a los patrones de respiración, los profesionales del Trabajo Corporal del Método Rosen, guían la conciencia del cliente en su experiencia física y emocional, incluyendo los pensamientos y creencias que la acompañan. El hecho de ser tocado, visto, escuchado y validado cuando se descansa con seguridad en una camilla de masaje, permite que los músculos suavicen gradualmente su agarre protector; que la respiración se profundice; y que los sentimientos, los recuerdos y las sensaciones, se experimenten de forma segura y sin juicios.

Desde la seguridad de la relación terapéutica, las personas adquieren una mayor autocompasión y conciencia de sí mismas. Al mismo tiempo, los patrones inconscientes se vuelven conscientes. A la mente y al cuerpo se les permite descubrir y reclamar necesidades que han sido ignoradas y emociones que han sido reprimidas.

El sistema nervioso ya no se protege ni defiende, sino que está en un estado de apertura a la experiencia que se está viviendo. En esta apertura puede surgir lo que algunos experimentan como una sensación de entrega, paz y conexión profunda con algo universal y más grande que ellos mismos. Este estado restaurador de encontrar en nuestro interior la paz y la seguridad, también desarrolla la resiliencia del sistema nervioso que facilita la recuperación del estrés y fomenta el crecimiento de las conexiones neuronales que subyacen en una mayor conciencia de uno mismo.



**En el Método Rosen no se trata de ‘componer o reparar’ a alguien, tampoco se trata de cambiarlo. Es un proceso amable en el que las personas se muestran como son, reflejan su verdadero ser y reconocen su integridad y vitalidad.**

Sandra Wooten  
*Profesora titular del Método Rosen*

## Método Rosen De Movimiento

El Método Rosen de Movimiento ® es profundamente restaurador y desarrolla la conciencia corporal de la persona. Las emociones, actitudes y creencias inconscientes crean una tensión muscular que restringe el rango completo de movimiento. También disminuyen la capacidad del cuerpo para disfrutar de una sensación de libertad y presencia en la vida diaria. En pocas palabras, la manera en la que una persona se mueve es una expresión de cómo se siente; y la manera en la que se siente, también depende de cómo se mueve. El Movimiento del Método Rosen invita a re-descubrir la manera en la que el cuerpo está diseñado para moverse.

Al utilizar música que motiva y apoya los movimientos, las clases de Movimiento del Método Rosen evocan la experiencia de relajarse en acción, capacitando a los participantes para descubrir en sus cuerpos amplitud, alegría, y una nueva vitalidad mediante movimientos simples. Los maestros de Movimiento animan a los participantes a moverse con autoconciencia, propósito, naturalidad y desenvoltura. Los ejercicios suaves promueven la flexibilidad, la lubricación de las articulaciones y una respiración más profunda. Los músculos se relajan hasta que recuperan su longitud natural, y a medida que esto sucede, la alineación y la expresividad del cuerpo mejoran. Estos beneficios preparan al cuerpo a fondo para para que pueda realizar fácilmente, tanto los movimientos cotidianos, como los ejercicios más extenuantes.

Cuando los participantes ya llevan tiempo moviéndose juntos en el mismo grupo, se forman fuertes lazos de amistad y confianza que contribuyen a que los recién llegados también se sientan muy bienvenidos. La secuencia de los movimientos fomenta una sensación de libertad emocional, calma y bienestar. Esto permite a las personas conectarse más plenamente consigo mismas, con los demás y con su entorno. Originalmente diseñados para la prevención y la rehabilitación, todos los movimientos del Método Rosen® pueden ser adaptados para quienes experimentan dolor o sufren de limitaciones físicas.



**El Método Rosen no es sólo ejercicio; es también una experiencia que permite que después de vivirla, uno se sienta diferente. El alumno empieza a sentir algo internamente. Esta es la diferencia entre un trabajo corporal consciente (interior) y un entrenamiento físico (exterior).**

Marion Rosen

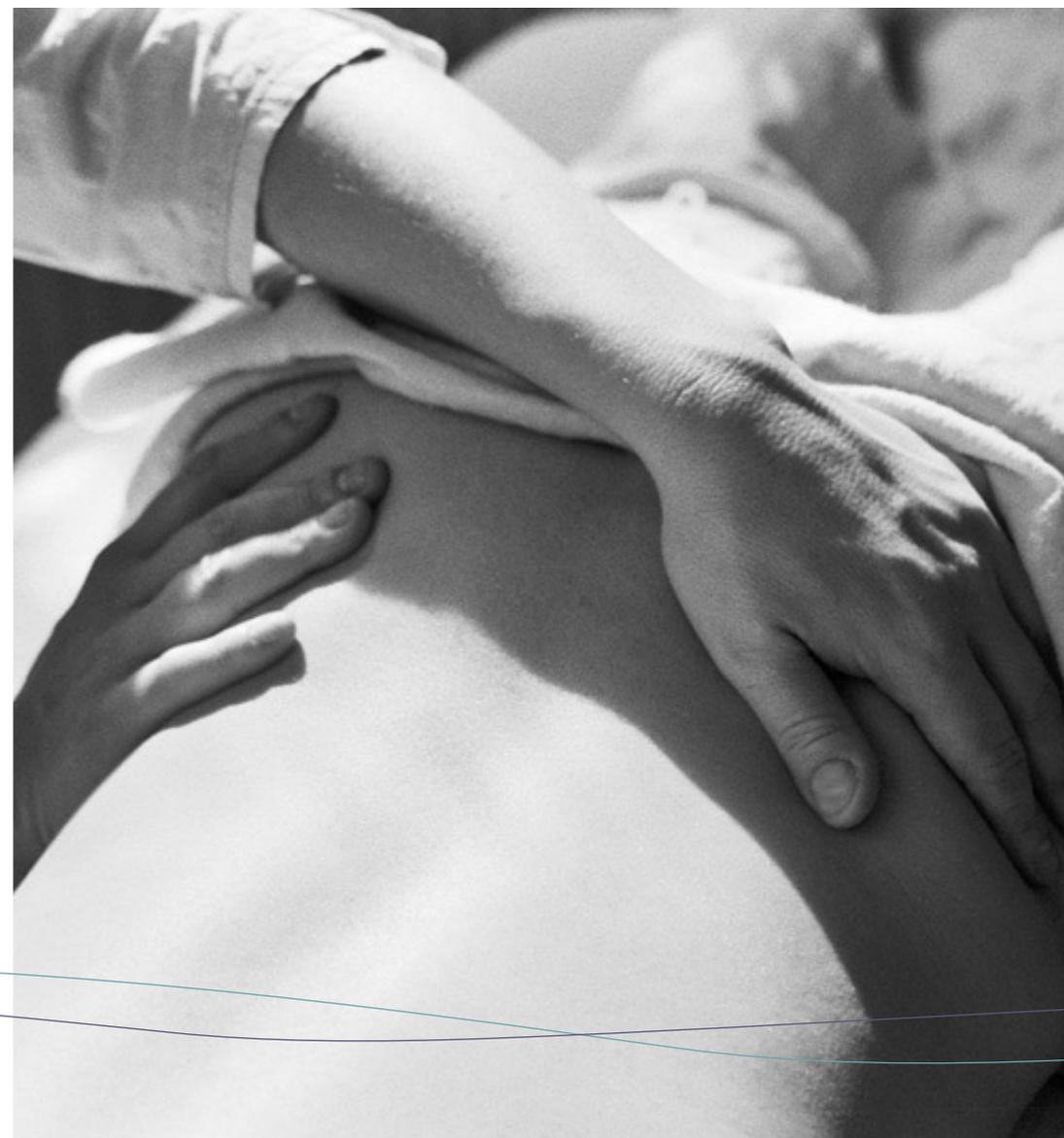
## El Entrenamiento Del Método Rosen® De Movimiento Y Del Trabajo Corporal

### Cursos para el Desarrollo Personal o para el Entrenamiento Profesional.

En los centros de formación de todo el mundo se ofrecen cursos de formación para la Certificación Profesional y cursos para el Desarrollo Personal en las modalidades de Trabajo Corporal y de Movimiento. La formación para la certificación está abierta para quienes buscan una nueva trayectoria profesional, así como para quienes desean añadir una modalidad más a sus competencias profesionales.

El Entrenamiento del Método Rosen® en todo el mundo, ofrece un programa de desarrollo personal transformador impartido por maestros altamente experimentados. La educación facilita la conciencia corporal y la integración de la mente y el cuerpo. El programa es idóneo tanto para la participación abierta de los estudiantes que desean lograr un crecimiento personal como para los estudiantes que se entrenan en el Trabajo corporal o de Movimiento con miras a obtener la certificación.

Todos los centros de formación están certificados por el Instituto Rosen, fundado en 1983. El Instituto Rosen es la organización internacional gobernante que protege y mantiene la calidad y los estándares del Método Rosen® en todo el mundo. Para obtener una lista de los centros de formación certificados, de los eventos para el entrenamiento a nivel internacional, así como de los practicantes certificados y de los Internos (practicantes en formación), visite por favor nuestro sitio web [www.roseninstitute.net](http://www.roseninstitute.net)



**Es importante  
llevar esta  
experiencia  
de sanación  
al mundo... la  
experiencia  
de nuestro  
verdadero ser.**

Marion Rosen