



Rosen metoda i Rosen pokreti



Transformacija kroz utjelovljenu samosvjesnost

**Rosen metoda je komplementarna metoda koja potiče fizičko i emocionalno blagostanje povećanjem svjesnosti o tijelu, smanjuje osjećaj depresije, anksioznosti i stresa, umanjuje nivo percipirane jačine boli i umora, podržava lični rast, i jača sposobnost za pokretanje životnih promjena.**



Osluškivanjem istine tijela, moguće  
je otkriti šta možemo učiniti, ko  
možemo biti, šta možemo doživjeti  
te kako možemo voljeti

Marion Rosen

## Porijeklo Rosen metode®

Rosen metodu i Rosen pokrete osmisnila je i razvila Marion Rosen koja je dugo bila fascinirana načinom na koji ljudi nesvesno ograničavaju svoj fizički i emocionalni potencijal. Ove jedinstvene metode rada s umom i tijelom osmišljene su da pomognu pojedincima da povrate svoje sposobnosti za radost, lakoću, pokretljivost, emocionalnu snalažljivost i međuljudsku povezanost.

Marion Rosen se obučavala za masažu i tehnike disanja kod Lucy Heyer, koja je bila studentica Else Gindler i supruga Gustava Richarda Heyera, jungovskog psihanalitičara i bivšeg studenta i kolege C.G. Junga. Rosen je imala priliku direktno raditi s klijentima psihoterapije Heyerovih i postalo je jasno, putem ove jedinstvene kombinacije tjelesnog rada i psihoterapijske intervencije, da se trajanje psihoterapijskog liječenja klijenta značajno skratilo.

Ovi rani pioniri rada na umu i tijelu rasvijetlili su kako će fizičko opuštanje, čulna svjesnost i pažnja na dah omogućiti da se neprepoznati emocionalni stres svjesno osjeti, razumije i integrira. Otpuštanje nesvesnog stresa zauzvrat bi omogućilo pojedincima da procvjetaju, ostvare pun životni potencijal, radost, kompetentnost i kreativnost.

Marion Rosen je napustila Njemačku 1930-ih i nastavila edukaciju za fizioterapeuta u Švedskoj i Americi. Tokom dugogodišnjeg rada u privatnoj praksi udružila je znanje rada na umu i tijelu sa svojim znanjem iz fizikalne terapije, stekavši reputaciju među doktorima i terapeutima pomažući pojedincima kojima tradicionalni tretmani nisu pomagali. Upitana od svojih klijenata fizioterapija kako mogu prevenirati i spriječiti bolove, bila je inspirisana da 1956. godine oformi svoje prve grupe za rad sa pokretima. Takođe na zahtjev svojih klijenata, 1980. godine počela je osposobljavanje praktičara za vlastitu metodu. Kursevi koje je razvila su takođe bili otvoreni svim zainteresovanim za učenje Rosen metode kao prakse za vlastiti lični rast.



## Koristi Rosen metode® i Rosen pokreta uključuju:

- ublažavanje hronične boli i napetosti mišića
- razvijanje saosjećajnog, pažljivog odnosa prema sebi kroz vlastito tijelo
- nadilaženje nesvesnih, ograničavajućih stavova, uvjerenja i načina življenja
- povećanje blagostanja i vitalnosti putem fizičke, emocionalne i duhovne svjesnosti
- proširenje prirodnijeg emotivnog izražavanja
- otvaranje punijoj prijemčivosti i otvorenosti u odnosima
- ponovno otkrivanje vlastite urođene sposobnosti za zadovoljstvo i radost kretanja
- njegovanje prisutnosti, unutrašnjeg mira, prihvatanja, povezanosti i osjećaja prostranstvi kroz tijelo

## Rosen metoda®

Rosen metoda pospješuje fizičko i emocionalno blagostanje omogućujući da se osjete i osvijeste sputavajuće mišićne napetosti i obrasci ograničenog disanja koji su se s vremenom razvili. Izvorno odgovori na izazovne situacije i iskustva, ovi obrasci samozaštite stvaraju nesvesne barijere koje mogu dovesti do umora, bolova i drugih simptoma i koje ograničavaju postizanje pozitivnih stanja samopouzdanja, zadovoljstva, radosti i duboke povezanosti s drugima.

Koristeći podržavajući dodir koji osluškuje i riječi koje odgovaraju na suptilne pomake u mišićnoj napetosti i obrascima disanja, praktičari Rosen metode usmjeravaju klijentovu svjesnost njihovom fizičkom i emocionalnom iskustvu, uključujući prateće misli i uvjerenja. Kada vas dodiruju, vide, čuju i priznaju, dok mirno ležite na masažnom stolu, postepeno se omogućuje mišićima da omekšaju svoj zaštitni stisak, da se produbi disanje kako biste osjećanja, sjećanja i senzacije doživjeli sigurno i bez osuđivanja.

Unutar sigurnosti terapijskog odnosa klijenti stječu veće samosaosjećanje i samosvijest. Istovremeno, nesvesni obrasci postaju svjesni; um i tijelo imaju dozvolu da se otkriju i ponovo osjete ranije ignorisane potrebe i potisnute emocije.

Nervni sistem klijenta nije više u stanju zaštite i odbrane, već u stanju otvorenosti za iskustvo. Uz ovu otvorenost može se pojaviti ono što neki doživljavaju kao osjećaj predaje, mira i duboke povezanosti s nečim univerzalnim i većim od sebe. Ovo obnavljujuće stanje pronalaska mira i sigurnosti iznutra takođe razvija otpornost nervnog sistema, omogućujući lakši oporavak od stresa i podstiče rast neuronskih veza koje su osnova za povećanje samosvijesti.



Rosen metoda ne bavi se «popravljanjem» ili mijenjanjem osobe. To je proces nježnog upućivanja ljudi na njih same odražavajući njihovo istinsko biće, prepoznajući njihovu cjelovitosti i živost.

Sandra Wooten  
Viša Učiteljica Rosen Metode.

## Rosen pokreti®

Rosen pokreti su duboko obnavljajući i razvijaju osjećaj prisutnosti u tijelu. Nesvesne emocije, stavovi i uvjerenja stvaraju mišićnu napetost koja ograničava puni raspon pokreta, smanjujući tako sposobnost tijela da uživa u osjećaju slobode i prisutnosti u svakodnevnom životu. Jednostavno rečeno, kako se krećete odraz je toga kako se osjećate, i obratno, način na koji se krećete utiče na to kako se osjećate. Rosen pokreti vas pozivaju da ponovo otkrijete kako je tijelo stvoreno za kretanje.

Uz pozivajuću i podržavajuću muziku, Rosen pokreti donose iskustvo opuštanja u akciji, omogućujući učesnicima da kroz jednostavne pokrete pronađu novu vitalnost, prostranost i radost u svojim tijelima. Učitelji Rosen pokreta potiču učesnike da se kreću svjesno, s namjerom i lakoćom. Nježne vježbe potiču pokretljivost, podmazivanje zglobova i dublje disanje. Kako se mišići opuštaju do svoje prirodne dužine, postura i pokretljivost tijela se poboljšavaju. Ova poboljšanja temeljito pridonose lakoći tijela pri uobičajenim pokretima, kao i tokom napornijeg vježbanja.

Učesnici koji se kreću u istoj grupi s vremenom mogu razviti prekrasna prijateljstva i povjerenje, a nove učesnike srdačno dočekuju. Niz pokreta potiče osjećaj emocionalne slobode, mira i blagostanja. Ovo vas otvara za potpuniju vezu sa sobom, drugima i svojom okolinom. Izvorno stvorenih za prevenciju i rehabilitaciju, svi Rosen pokreti mogu se prilagoditi onima koji osjećaju bol ili imaju fizička ograničenja.



Rosen pokreti nisu samo vježbanje, to je nešto zbog čega ćete se poslije osjećati drugačije. Učenik počinje nešto osjećati iznutra. To je razlika između unutrašnjeg rada i tjelesnog vježbanja.

Marion Rosen

## Edukacija Rosen metode® i Rosen pokreta

### Kursevi za lični rast ili profesionalno usavršavanje

Certificirana profesionalna edukacija i kursevi za lični rast nude se u centrima Rosen metode i Rosen pokreta širom svijeta. Certificirani kursevi otvoreni su za sve one koji traže novi put u karijeri, kao i za one koji svoju profesionalnu edukaciju žele proširiti još jednim modulom.

Edukacija Rosen metode širom svijeta nudi transformirajući program ličnog rasta, a podučavaju je iskusni viši učitelji. Edukacija omogućuje utjelovljenu samosvijest i integraciju uma i tijela. Program je pogodan jednakim za sudjelovanje učenika koji žele postići lični rast bez obaveze pohađanja cijele edukacije, kao i za učenike Rosen metode ili pokreta koji rade na vlastitom certificiranju.

Svi centri za obučavanje imaju certifikat Rosen Instituta (RI), osnovanog 1983. godine. Rosen institut vodeća je međunarodna organizacija koja štiti i održava kvalitet i standarde Rosen metode širom svijeta. Za popis certificiranih centara za obučavanje, međunarodnih treninga, certificiranih praktičara i pripravnika praktičara posjetite našu web stranicu [www.roseninstitute.net](http://www.roseninstitute.net)



Važno je  
ovo iskustvo  
iscjeljenja  
prenijeti u  
svijet - ovo  
iskustvo našeg  
istinskog bića.

Marion Rosen



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

*Njegujemo Rosen metodu lokalno i globalno*