

**www.roseninstitute.net**

*Njegujemo Rosen metodu lokalno i globalno*

#NEKAHDESIGNS

Rosen metoda i Rosen pokreti



Transformacija kroz otjelovljenu samosvjesnost

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

Osluškivanjem istine tijela moguće je otkriti što možemo učiniti, tko možemo biti, što možemo doživjeti te kako možemo voljeti.

Marion Rosen



## Podrijetlo 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 izučavala je 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 izravno raditi s klijentima psihoterapije Heyerovih i postalo je jasno, putem ove jedinstvene kombinacije tjelesnog rada i psihoterapijske intervencije, da se trajanje psihoterapijskog liječenja klijenata znatno skratilo.

Ovi rani pioniri rada na umu i tijelu rasvijetlili su kako će fizičko opuštanje, senzorna svjesnost i pozornost usmjerena na dah omogućiti neprepoznatom emocionalnom stresu da se svjesno osjeti, razumije i integrira. Otpuštanje nesvesnog stresa zauzvrat bi omogućilo pojedincima da procvjetaju, ostvare pun životni potencijal, radost, kompetentnost i kreativnost.

Rosen je napustila Njemačku 1930-ih i nastavila edukaciju za fizioterapeuta u Švedskoj i Americi. Tijekom mnogih godina rada u privatnoj praksi integrirala je trening rada na umu i tijelu sa svojim znanjem iz fizikalne terapije, stekavši reputaciju među liječnicima i terapeutima pomažući pojedincima kojima tradicionalni tretmani nisu pomagali. Nakon što su je njezini klijenti fizioterapije pitali kako mogu spriječiti bolove bila je inspirirana 1956. sastaviti svoje prve grupe za rad s pokretima. Također na zahtjev svojih klijenata počela je osposobljavanje praktičara za vlastitu metodu 1980. godine. Tečajevi koje je razvila isto su bili dostupni svim zainteresiranim za učenje Rosen metode kao prakse za vlastiti osobni rast.



Marion Rosen - Pionir rada na tijelu (1914-2012)

## Prednosti Rosen metode i pokreta uključuju:

- ublažavanje kroničnih bolova i napetosti mišića
- razvijanje suosjećajnog, 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 prijemljivosti i otvorenosti u odnosima
- ponovno otkrivanje vlastite urodene sposobnosti za zadovoljstvo i radost kretanja
- njegovanje prisutnosti, unutarnjeg mira, prihvatanja, povezanosti i osjećaja prostranosti 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 samozaštitni obrasci stvaraju nesvesne zapreke koje mogu prouzročiti umor, bolove i druge simptome i koje ograničavaju postizanje pozitivnih stanja poput samopotvrđivanja, zadovoljstva, radosti i duboke povezanosti s drugima.

Koristeći se podržavajućim dodirom koji osluškuje i riječima koje odgovaraju na suptilne pomake u mišićnoj napetosti i obrascima disanja, praktičari Rosen metode usmjeravaju klijentovu svjesnost njihovom fizičkom i emocionalnom iskustvu, uključujući misli i uvjerenja. Kada vas dodiruju, vide, osluškuju i prihvataju dok se bezbrižno odmarate na masažnom stolu, postupno se omogućuje mišićima da omeštaju svoj zaštitni stisak, da se produbi disanje kako biste osjećaje, sjećanja i senzacije doživjeli sigurno i bez prosuđivanja.

U sklopu sigurnosti terapijskog odnosa klijenti stječu veće suošćećanje i samosvijest. Istodobno, nesvesni obrasci postaju svjesni, umu i tijelu dopušteno je otkriti i povratiti potrebe koje su bile zanemarene, kao i potisnute emocije.

Živčani sustav klijenta više se ne štiti i ne brani, nego je 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 obnavljajuće stanje pronalaska mira i sigurnosti iznutra također razvija otpornost živčanog sustava omogućujući lakši oporavak od stresa te potiče 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 potpunost i njihovu život.**

Sandra Wooten  
Viša učiteljica Rosen Metode

## Rosen pokreti®

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

Uz glazbu koja poziva i podržava, satovi Rosen pokreta prizivaju iskustvo opuštanja u akciji omogućujući sudionicima da jednostavnim pokretima pronađu novu vitalnost, prostranost i radost u svojim tijelima. Učitelji Rosen pokreta potiču sudionike da se kreću svjesno, s namjerom i lakoćom. Nježne vježbe promiču fleksibilnost, podmazivanje zglobova i dublje disanje. Kako se mišići opuštaju do svoje prirodne dužine, postura tijela i izražajnost se poboljšavaju. Te blagodati temeljito pridonose lakoći tijela pri uobičajenim pokretima, kao i tijekom napornijeg vježbanja.

Sudionici koji se kreću u istoj grupi s vremenom mogu razviti prekrasna prijateljstva i povjerenje, a pridošlice srdačno dočekuju.

Niz pokreta potiče osjećaj emocionalne slobode, smirenosti i blagostanja. Ovo vas otvara za potpuniju vezu sa sobom, drugima i svojom okolinom. Izvorno stvoren za prevenciju i rehabilitaciju, svi Rosen pokreti mogu se prilagoditi onima koji osjećaju bolove 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 unutarnjeg rada i tjelesnog vježbanja.**

Marion Rosen

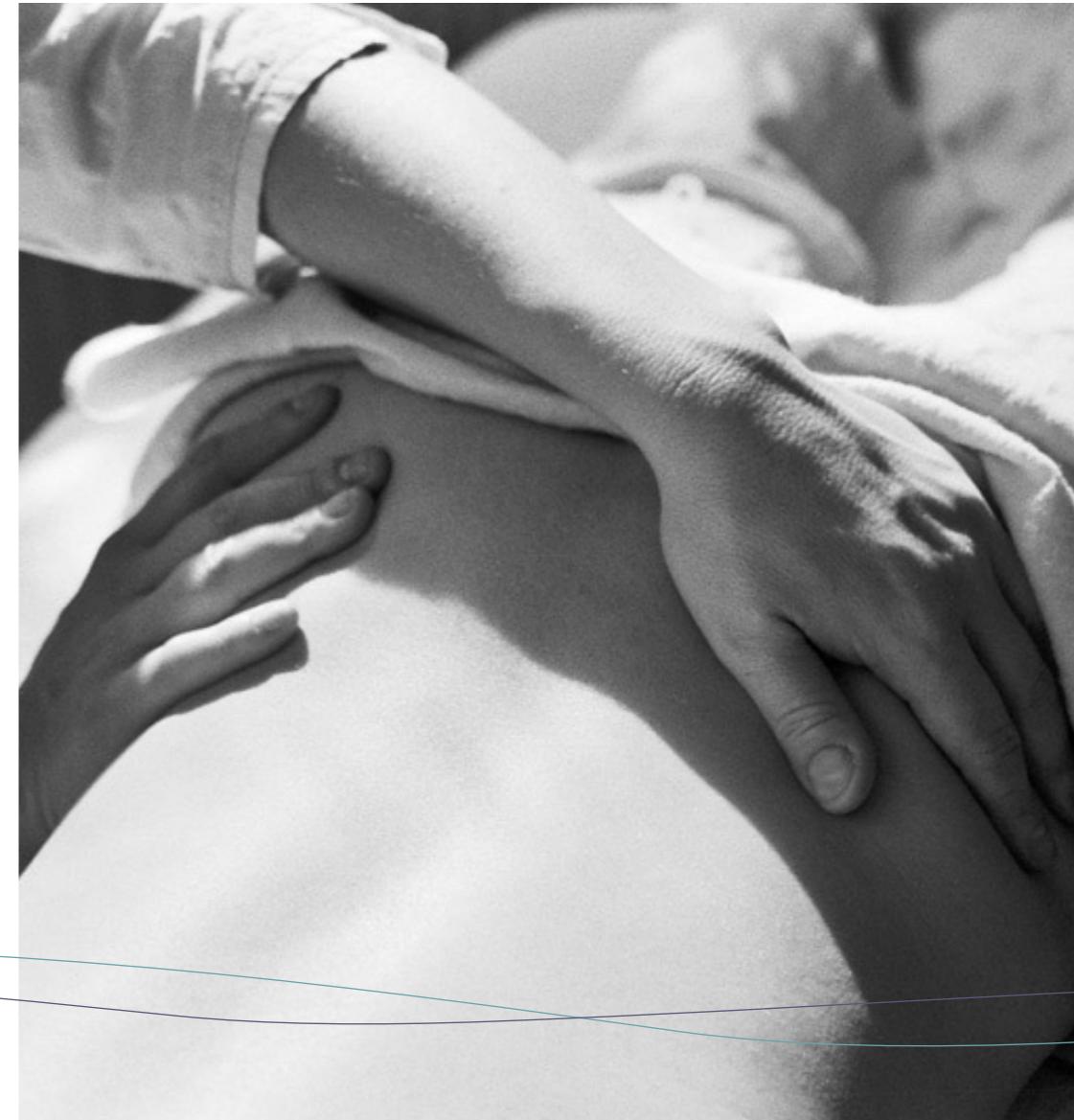
## Edukacija Rosen metode® i Rosen pokreta

Tečajevi za osobni razvoj ili profesionalno usavršavanje

Certificirana profesionalna edukacija i tečajevi za osobni razvoj nude se u centrima Rosen metode i Rosen pokreta diljem svijeta. Certificirani tečajevi 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 diljem svijeta nudi transformirajući program osobnog razvoja, a poučavaju je iskusni viši učitelji. Edukacija omogućuje utjelovljenu samosvijest i integraciju uma i tijela. Program je pogodan jednakoj za sudjelovanje učenika koji žele postići osobni rast bez obveze pohađanja cijele edukacije kao i za učenike Rosen metode ili pokreta koji rade na vlastitom certificiranju.

Svi centri za obuku imaju certifikat Rosen instituta (RI), osnovanog 1983. godine. Rosen institut vodeća je međunarodna organizacija koja štiti i održava kvalitetu i standarde Rosen metode diljem svijeta. Za popis certificiranih centara za obuku, 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