

www.roseninstitute.net

Negujemo Rozen metodu lokalno i globalno

#NEKAHDESIGNS

Rozen metoda i Rozen pokreti



Transformacija kroz otelovljenu samosvesnost

Rozen metoda je komplementarna praksa koja podstiče fizičko i emotivno blagostanje tako što budi svest o telu, ublažava osećaj deprimiranosti, uznemirenosti i stresa, smanjuje doživljeni nivo bola i umora, podržava lični razvoj i jača sposobnost da se pokrenu životne promene.

**Slušanjem istine tela moguće
je otkriti šta mi možemo
da učinimo, ko možemo da
budemo, šta možemo da
doživimo, kako možemo da
volimo.**

Marion Rozen



Poreklo Rozen metode

Rozen metodu i Rozen pokrete stvorila je i razvila Marion Rozen, koju je dugo fascinirao način na koji ljudi nesvesno ograničavaju svoj fizički i emotivni potencijal. Ove jedinstvene metode za um i telo osmišljene su da pomognu pojedincima da povrate svoj kapacitet za radost, lagodnost, pokretljivost, emocionalnu snalažljivost i međuljudske veze.

Marion Rozen je učila masažu i tehnike disanja kod Lusi Hejer, učenice Else Gindler i supruge Gustava Ričarda Hejera, jungovskog psihanalitičara i bivšeg učenika i kolege Karla Gustava Junga. Imala je priliku da radi direktno sa Hejерovim klijentima na psihoterapiji i postalo je jasno da se, uz pomoć ove jedinstvene kombinacije telesnih tretmana i psihoterapeutske intervencije, trajanje lečenja klijenata psihanalizom značajno smanjuje.

Ovi prvi pioniri spone uma i tela rasvetlili su kako fizička relaksacija, čulna svest i pažnja posvećena disanju omogućavaju da se potisnuti emotivni stres svesno oseti, razume i integriše. Oslobađanje od stiska nesvesnog stresa zauzvrat omogućava pojedincima da dosegnu svoj pun potencijal za živost, radost, sposobnost i kreativnost.

Marion Rozen napustila je Nemačku 1930-ih i nastavila da se obučava za fizioterapeuta u Švedskoj i SAD. Tokom dugogodišnje privatne prakse, udružila je svoje znanje o vezi između uma i tela i poznavanje fizikalne terapije, i stekla reputaciju među lekarima i terapeutima kao neko ko pomaže pojedincima kojima nakon tradicionalnih tretmana nije bilo bolje. Kada su je klijenti pitali kako da spreče žiganje i bolove, to ju je nadahnulo da 1956. pokrene svoje prve časove pokreta. Isto na zahtev klijenata, 1980. godine počela je da podučava praktičare svojoj metodi. Kursevi koje je organizovala bili su otvoreni i za sve koje je zanimalo da uče o Rozen metodi za sopstveni lični razvoj.



Marion Rozen - pionir somatike (1914-2012)

Koristi Rozen metode i Rozen pokreta uključuju:

- Ublažavanje hroničnog bola i mišićne napetosti;
- Stvaranje saosećajnog, pažljivog odnosa prema sebi preko tela;
- Prevazilaženje nesvesnih ograničavajućih držanja tela, uverenja i načina življenja;
- Pospešivanje blagostanja i vitalnosti putem fizičke, emotivne i duhovne svesnosti;
- Sticanje slobode za prirodnije emotivno izražavanje;
- Otvaranje za veću prijemčivost i otvorenost u odnosima;
- Ponovno otkrivanje urođenog kapaciteta za zadovoljstvo i radost pokreta;
- Negovanje prisutnosti, unutrašnjeg mira, prihvatanja, povezivanja i širine, preko tela.

Rozen metoda®

Rozen metoda podstiče fizičko i emotivno blagostanje omogućavajući da se osete i osveste sputavajuće mišićne napetosti i obrasci ograničenog disanja koji su se s vremenom razvili. Ti obrasci samozaštite, izvorno reakcija na izazovne situacije i iskustva, stvaraju nesvesne barijere koje mogu dovesti do umora, bolova i drugih simptoma, i koje ometaju pristup pozitivnim stanjima samopouzdanja, zadovoljstva, radosti i duboke povezanosti sa drugima.

Uz pomoć dodira koji podržava i osluškuje, i reči koje reaguju na suptilne promene u mišićnoj napetosti i disanju, praktičari Rozen metode navode svest klijenata na njihovo fizičko i emotivno iskustvo, uključujući i prateće misli i uverenja. Kada ih dodiruju, vide, čuju i priznaju, dok klijenti mirno leže na stolu za masažu, njihovi mišići postepeno mogu da popuste svoj zaštitni stisak, disanje da se produbi, a osećanja, sećanja i senzacije dožive bezbedno i bez prosuđivanja.

U bezbednosti terapeutskog odnosa, klijenti stiču veće samosaosećanje i samosvesnost. Istovremeno, nesvesni obrasci postaju svesni, um i telo imaju dozvolu da se otkriju i ponovo osete potrebe koje su bile zanemarene i emocije koje su bile potisnute.

Nervni sistem više ne štiti i ne brani, već je u stanju otvorenosti za iskustva. U tu otvorenost može doći ono što neki doživljavaju kao osećaj predaje, mira i duboke povezanosti sa nečim univerzalnim i većim od nas samih. To okrepljujuće stanje iznalaženja mira i sigurnosti unutar sebe pomaže da se razvije rezilijentnost nervnog sistema, omogućavajući lakši oporavak od stresa i stvaranje neuronskih veza koje su osnova za veću samosvest.



Rozen metoda se ne bavi "popravljanjem" ljudi ili njihovim menjanjem. To je proces nežnog upućivanja ljudi na njih same, odražavanja njihovog istinskog bića, prepoznavanja njihovog integriteta i njihove živosti.

Sandra Vuten
Viša učiteljica Rozen metode

Rozen pokreti

Rozen pokreti su veoma okrepljujući i razvijaju osećaj prisustva u telu. Nesvesne emocije, stavovi i uverenja stvaraju napetost u mišićima koja ograničava pun opseg pokreta, umanjujući sposobnost tela da uživa u osećaju slobode i prisustva u svakodnevnom životu. Prostim rečima, kako se krećete odražava to kako se osećate, a na to kako se osećate utiče to kako se krećete. Rozen pokreti vas pozivaju da ponovo otkrijete kako je telo stvoreno da se kreće.

Uz prijatnu i podržavajuću muziku, časovi Rozen pokreta bude doživljaj opuštanja u pokret i omogućavaju učesnicima da pronađu novu vitalnost, prostor i radost u svom telu kroz jednostavne pokrete. Učitelji Rozen pokreta ohrabruju učesnike da se kreću sa samosvešću, namerom i lakoćom. Blage vežbe pospešuju fleksibilnost, podmazivanje zglobova i dublje disanje. Kako se mišići opuštaju do svoje prirodne dužine, držanje i izražajnost tela se popravljaju. Ove dobrobiti temeljno pripremaju telo za lakoću u običnim pokretima, kao i za napornije vežbe.

Divna prijateljstva i poverenje mogu se s vremenom razviti, kada se učesnici zajedno kreću u istoj grupi, a novoprdošli se toplo dočekuju. Niz pokreta podstiče osećaj emotivne slobode, mira i blagostanja. Otvara vas za dublju vezu sa sobom, drugima i vašom sredinom. Svi Rozen pokreti, koji su isprva zamišljeni za prevenciju i rehabilitaciju, mogu se prilagoditi onima koji imaju bolove ili fizička ograničenja.



**Rozen Pokreti
nisu samo vežba,
već nešto što
će učiniti da
se nakon toga
osećate drugačije.
Učenik počne
da oseća nešto
unutar sebe. U
tome je razlika
između vežbi
orijentisanih ka
unutra i onih ka
spolja.**

Marion Rozen

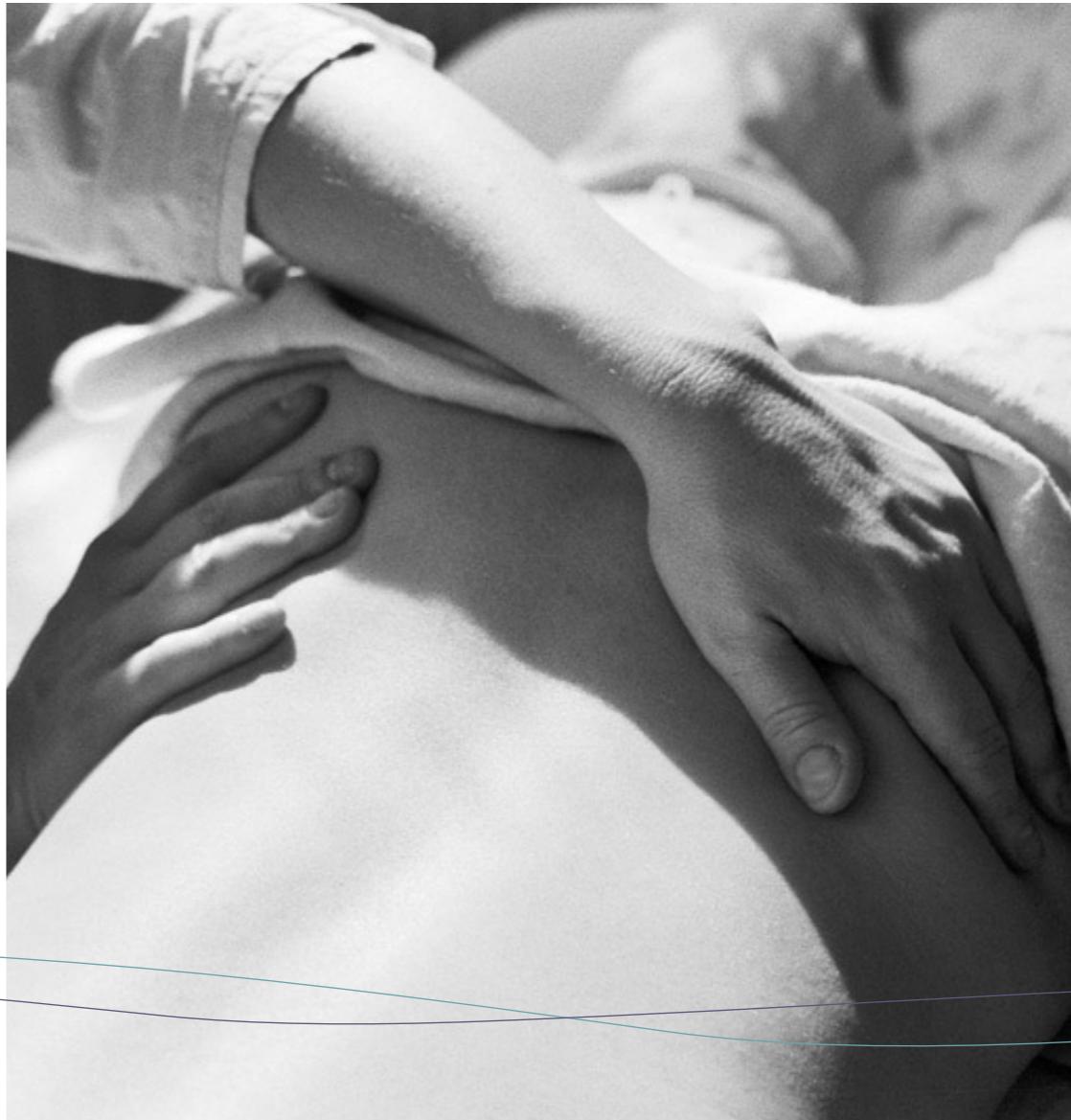
Obuka iz Rozen metode® i Rozen pokreta

Kursevi za lični razvoj ili profesionalna obuka.

Obuka za profesionalnu sertifikaciju i kursevi za lični razvoj iz Rozen metode i Rozen pokreta dostupni su u centrima za obuku širom sveta. Obuka za sertifikaciju je otvorena za one koji traže novu profesiju, kao i za one koji žele da dodaju još jedan modalitet svojim profesionalnim veštinama.

Obuka iz Rozen metode širom sveta nudi transformativni program za lični razvoj koji drže iskusni viši učitelji. Edukacija pomaže otelovljenu samosvesnost i integraciju uma i tela. Program je pogodan i za učešće na neodređeno vreme za učenike koji žele da postignu lični razvoj, kao i za polaznike obuke iz Rozen metode i Rozen pokreta koji žele sertifikaciju.

Svi centri za obuku sertifikovani su od strane Rozen instituta (RI) koji je osnovan 1983. godine. RI je upravna međunarodna organizacija koja štiti i održava kvalitet i standarde Rozen metode širom sveta. Za spisak sertifikovanih centara za obuku, međunarodnih treninga, sertifikovanih praktičara i učenika na praktičnoj godini, molimo vas da posetite naš sajt www.roseninstitute.net



Važno je
proširiti ovo
isceljujuće
iskustvo po
svetu - ovaj
doživljaj našeg
pravog bića.

Marion Rozen