

'A través de escuchar la
verdad del cuerpo es posible
descubrir lo que podemos
hacer, quiénes podemos ser, lo
que podemos experimentar, y
cómo podemos amar'

Marion Rosen



**Trabajo Corporal del
Método Rosen**



Explora ese “más” que tienes disponible dentro de ti al experimentar el enfoque del Método Rosen para la relación mente-cuerpo.

Las tensiones que creamos con el tiempo se pueden “bloquear” y reflejar en el cuerpo: en la manera que apretamos la mandíbula, encorvamos los hombros, o simplemente no podemos relajarnos.

Es posible que ni siquiera nos demos cuenta, ya que esos gestos se han convertido en hábitos muy comunes. Cuando tenemos que encajar en un entorno, cuando necesitamos sentir que tenemos el control de nuestra vida o que debemos contener nuestros sentimientos, instintivamente intentamos mantenernos centrados tensando los músculos y conteniendo la respiración. Marion Rosen, la fundadora del método que lleva su nombre, bautizó esto como “las barreras inconscientes contra la vida”.

Al tranquilizarnos y escuchar nuestro interior, el toque suave del Método Rosen nos permite ubicar y liberar la tensión; y de esta manera, encontrarnos con la verdadera persona que poco a poco se ha quedado escondida detrás de su coraza muscular, de su dolor, o de cualquier otro síntoma. A medida que se producen cambios físicos, nuestra anatomía emocional también cambia, lo que a menudo nos conduce a una mayor aceptación de nosotros mismos, a re-equilibrar el sistema nervioso y a una integración de la mente y el cuerpo.



¿Por qué tener una sesión?

- Para explorar un malestar físico/emocional que se puede mejorar con la relajación profunda.
- Como complemento de la psicoterapia, para llevar la inteligencia del cuerpo a la conciencia, que es desde donde se puede discutir, procesar e integrar.
- Para dejar al descubierto nuestras reacciones habituales más comunes - conscientes e inconscientes - al estrés y a la dificultad.
- Para apoyar la recuperación de una experiencia traumática al desarrollar la tolerancia, la resiliencia y la aceptación.
- Como una forma de escucharnos a nosotros mismos para encontrar orientación durante los momentos de transición y auto descubrimiento.
- Para explorar nuevas posibilidades acerca de quiénes somos, en un entorno seguro y sin necesidad de recurrir a nuestras defensas.

Para establecer contacto con tu profesional
del Método Rosen® más cercano por favor
comunícate con:



Miembro del Instituto Rosen
www.roseninstitute.net