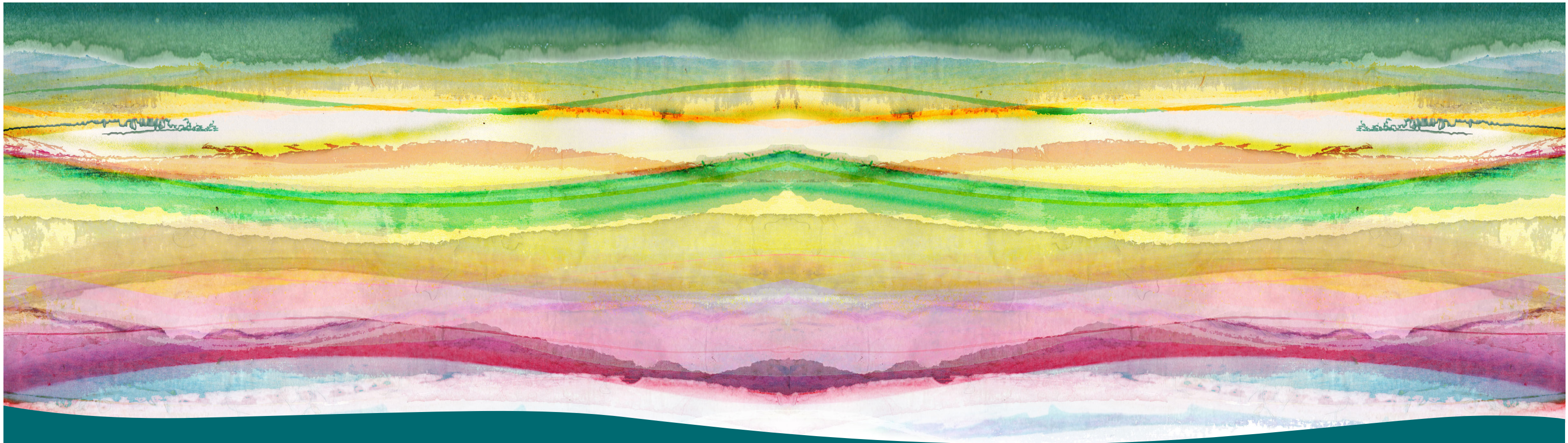




www.roseninstitute.net

Cultiver la Méthode Rosen® localement et mondialement

#NEEKAHDESIGNS

Méthode Rosen®
Travail corporel et Mouvement



Transformation grâce à une pleine conscience de soi

La Méthode Rosen® est une méthode psycho-corporelle qui contribue au bien-être physique et émotionnel à travers le développement de la conscience corporelle. Ce travail peut aider à réduire les sentiments de dépression et d'anxiété ainsi que les niveaux de douleur, de fatigue et de stress. De plus, il renforce l'épanouissement personnel et soutient la capacité à initier des changements constructifs dans sa vie.

L'efficacité de la méthode Rosen a été observée de manière empirique.

« En écoutant notre vérité intérieure, il est possible de découvrir notre potentiel naturel, ce que nous pouvons faire, qui nous voulons être, ce que nous pouvons vivre et comment nous pouvons aimer. »

Marion Rosen



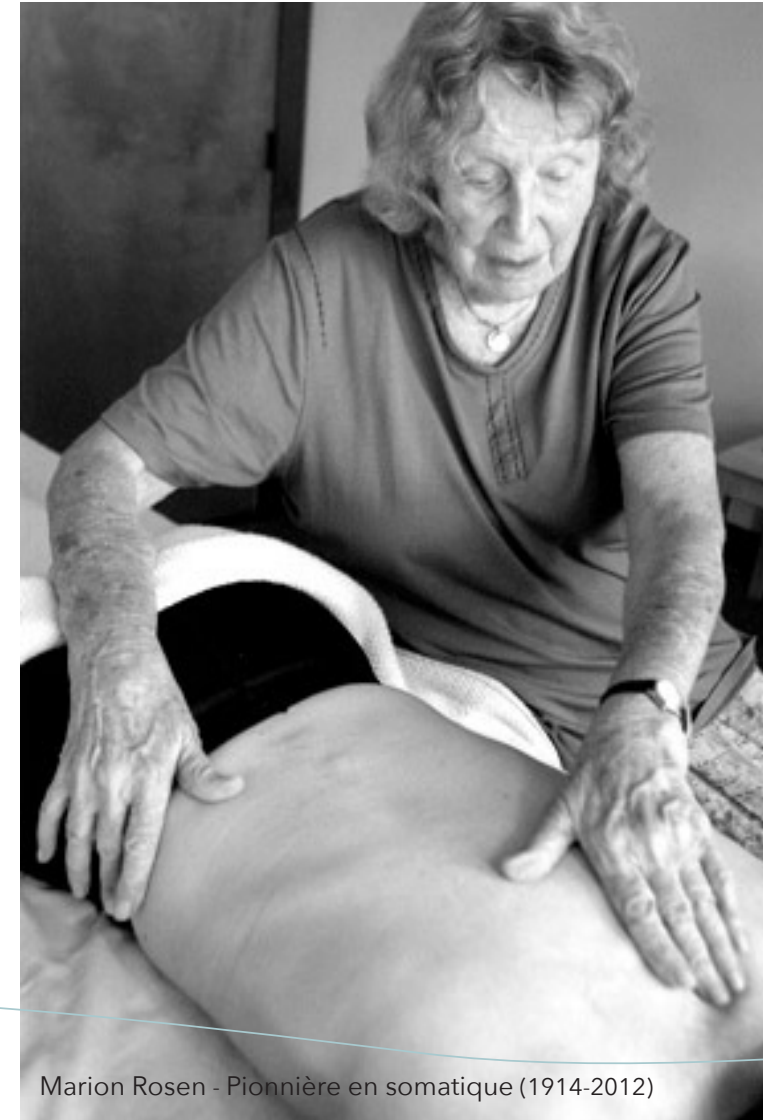
Origines de la Méthode Rosen®

Marion Rosen a longtemps été fascinée par la manière avec laquelle les êtres humains limitent de façon inconsciente leur potentiel physique et émotionnel. Le travail corporel et le mouvement de la Méthode Rosen®, créés et développés par ses soins, ont été conçus afin que la joie de vivre, la liberté d'être, la richesse émotionnelle ainsi que les capacités relationnelles puissent grandir et se développer.

Marion Rosen s'est formée au massage et à la thérapie respiratoire auprès de Lucy Heyer- Grote (élève d'Elsa Gindler, de Laban et de Schlaffhorst-Andersen), épouse de Gustav Heyer, psychanalyste jungien, ancien disciple et collègue de Carl G. Jung. Elle a eu l'opportunité de traiter les patients suivis en psychothérapie par M. Heyer. Grâce à la combinaison originale de l'approche corporelle et du travail psychothérapeutique, la durée des thérapies psychanalytiques a été sensiblement réduite.

Les pionnières des approches « corps-esprit » du début du 20ème siècle ont mis en évidence comment la relaxation physique, la conscience sensorielle et l'attention à la respiration permettaient aux tensions émotionnelles ignorées d'être consciemment ressenties, comprises et intégrées. La libération de l'emprise du stress inconscient permet aux individus de s'épanouir dans leur plein potentiel de vie, de joie, dans leurs talents et créativité naturels.

Marion Rosen a quitté l'Allemagne à la fin des années 30 et a continué à se former comme physiothérapeute en Suède et aux États-Unis. Pendant plusieurs dizaines d'années de pratique en cabinet privé, elle a expérimenté la combinaison de son savoir « corps-esprit » acquis avant son départ d'Allemagne avec ses connaissances physiothérapeutiques classiques. Sa réputation auprès des médecins et des thérapeutes a grandi grâce sa capacité à aider de nombreuses personnes qui n'avaient constaté aucune amélioration de leurs symptômes avec d'autres méthodes de traitement traditionnelles. Questionnée par ses clients sur la manière de prévenir maux et douleurs, elle a créé en 1956 ses premiers cours de mouvement. En 1980, toujours à la demande de ses clients, elle a commencé à former des praticiens à sa méthode de travail corporel. Les cours ont été conçus de manière à ce qu'ils conviennent aussi bien à l'apprentissage de la méthode qu'au développement personnel des participants.



Marion Rosen - Pionnière en somatique (1914-2012)

La Méthode Rosen®

Travail corporel et Mouvement – peut vous apporter les bienfaits suivants:

- L'allègement de la douleur chronique et de la tension musculaire,
- Le développement d'une relation à soi plus bienveillante et consciente, par l'écoute du corps,
- Le dépassement des limites inconscientes de nos postures, de nos croyances et de nos manières d'être,
- L'accroissement du bien-être et de la vitalité, grâce à une conscience physique, émotionnelle et spirituelle,
- Une plus grande liberté émotionnelle,
- L'ouverture à une plus grande réceptivité et transparence dans les relations,
- La redécouverte du plaisir et de la joie dans le mouvement,
- L'exercice de la présence, de la paix intérieure, de l'acceptation, de la connexion et d'ouverture à travers le corps

Méthode Rosen® - Le Travail corporel

Le travail corporel selon la Méthode Rosen® favorise le bien-être physique et émotionnel en amenant un ressenti conscient des tensions musculaires et des entraves à la respiration qui se sont développées au fil du temps. Initialement apparus en réponse à des situations et des expériences difficiles, ces mécanismes d'autoprotection créent des barrières inconscientes qui peuvent entraîner de la fatigue, des douleurs et d'autres symptômes, ce qui limite l'accès à des états positifs d'affirmation de soi, de plaisir, de joie et de profonde connexion avec les autres.

Par un toucher de soutien et d'écoute, et des mots qui répondent aux changements subtils de la tension musculaire et des schémas respiratoires, les praticiens de la Méthode Rosen® guident la personne vers la prise de conscience de son expérience physique et émotionnelle, en incluant les pensées et les croyances qui l'accompagnent. Le fait d'être touché, vu, entendu et reconnu dans un cadre sécurisant permet progressivement aux muscles de relâcher leur emprise protectrice, à la respiration de se libérer et aux sentiments, souvenirs et sensations d'être vécus sans danger ni jugement. Les séances se déroulent sur une table de massage.

Lorsque les schémas inconscients deviennent conscients, le corps et l'esprit sont autorisés à découvrir et respecter les besoins qui ont été ignorés ou réprimés dans le passé, et les émotions retenues peuvent être vécues.

Le système nerveux peut passer d'un état défensif à un état d'ouverture et de curiosité à l'expérience. Cette ouverture encourage ce que certains décrivent comme un sentiment d'abandon, de paix et de connexion profonde à quelque chose d'universel ou de plus grand que soi. Cet état profondément régénérateur qu'amène la paix et la sécurité en soi favorise la résilience et l'auto-régulation du niveau de stress. Il stimule la croissance des connexions neuronales qui va de pair avec une meilleure conscience de soi.



**Il ne s'agit pas,
avec la Méthode
Rosen, de réparer
quelqu'un ou de
le rendre différent.
C'est un processus
doux qui révèle
chaque personne
à elle-même, en
reconnaissant son
Être véritable,
son intégrité et sa
vitalité.**

Sandra Wooten
*Senior Teacher
de la Méthode Rosen*

Méthode Rosen® - Le Mouvement

Le mouvement Rosen est profondément régénérant et développe la sensation d'être présent dans son corps. Les émotions, les attitudes et les croyances inconscientes créent des tensions musculaires qui limitent l'amplitude des mouvements, réduisant ainsi la capacité du corps à jouir d'un sentiment de liberté et de présence dans la vie quotidienne.

En d'autres termes, la manière dont vous bougez est une manifestation de comment vous vous sentez. Et inversement, comment vous vous sentez, est influencé par la manière dont vous bougez. Le mouvement Rosen vous invite à redécouvrir les possibilités du corps, conçu pour bouger.

Avec l'invitation et le soutien de la musique, les cours de mouvement Rosen proposent l'expérience de la relaxation dans l'action, permettant aux participants de trouver une nouvelle vitalité, de l'espace et de la joie dans leur corps à travers des mouvements simples. Les enseignants de mouvement Rosen encouragent chaque participant à se mouvoir en conscience et légèreté. Les exercices doux favorisent la flexibilité et une respiration plus profonde. Tandis que les muscles se relâchent dans leur longueur naturelle, le corps retrouve alignement et expressivité, ce qui amène plus d'aisance dans les mouvements.

Des amitiés et une confiance merveilleuses peuvent se constituer à mesure que les participants se côtoient dans le même groupe et les nouveaux venus sont accueillis chaleureusement. L'ordre des mouvements favorise un sentiment de liberté émotionnelle, de calme et de bien-être. Cela vous ouvre à une connexion plus pleine avec vous-même, avec les autres et votre environnement. Conçus initialement dans une intention préventive et rééducative, tous les mouvements de la Méthode Rosen® peuvent être adaptés à ceux qui connaissent des douleurs ou des limitations physiques.



Le mouvement Rosen n'est pas seulement une série d'exercices de gymnastique. Il se passe aussi quelque chose en notre intérieur. C'est la différence entre un "work-in" et un "work-out".

Marion Rosen

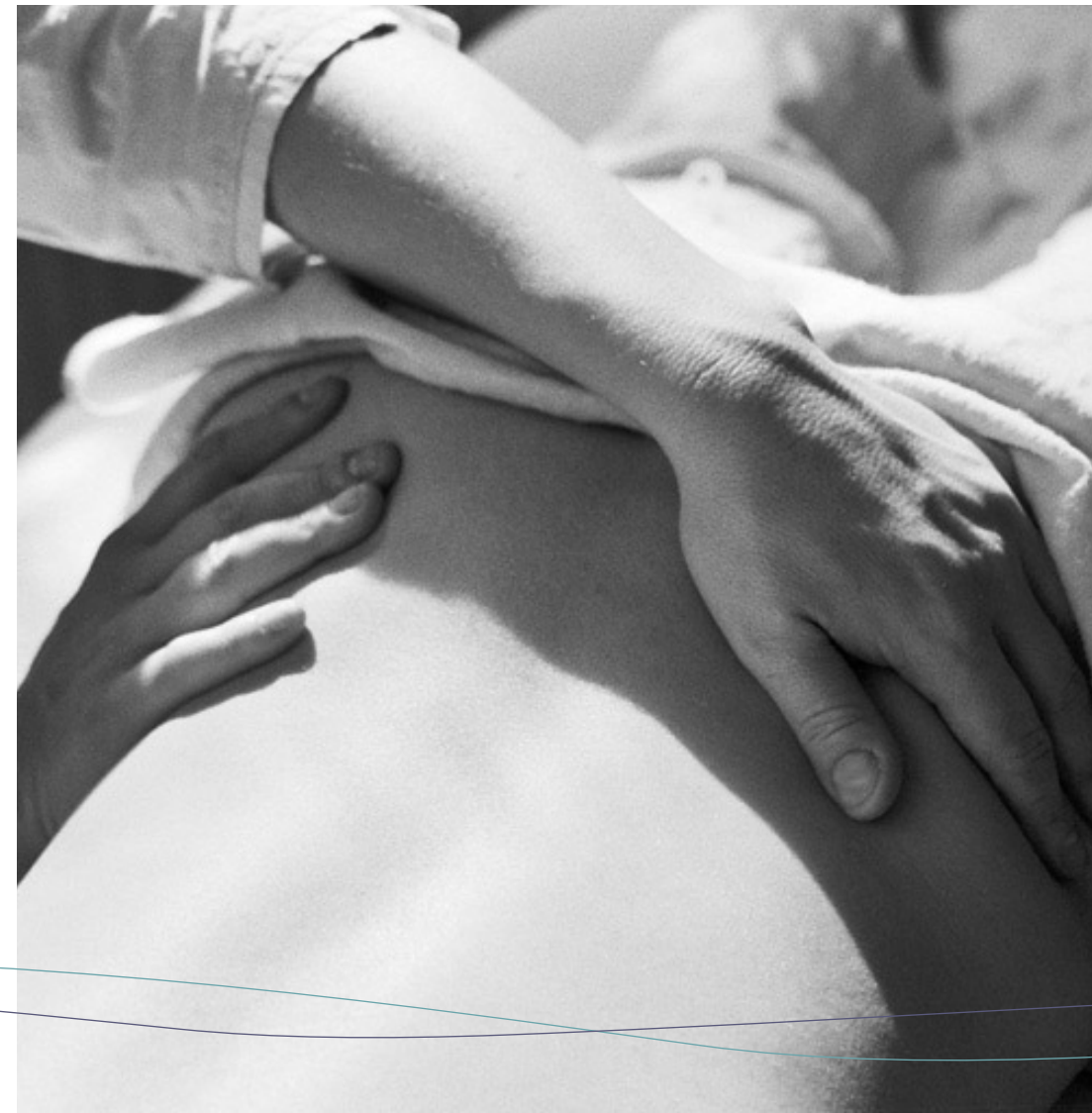
Formation à la Méthode Rosen® - Travail corporel et Mouvement

Développement personnel et formation professionnelle.

Les formations à certification professionnelle et les cours pour un développement personnel sont proposés à la fois dans le travail corporel et dans le mouvement dans les centres de formation du monde entier. Les formations certifiantes sont autant ouvertes à ceux qui cherchent une reconversion professionnelle qu'à ceux qui souhaitent ajouter une nouvelle modalité à leurs compétences professionnelles.

La formation à la Méthode Rosen® offre un programme de développement personnel transformatif, délivré par des enseignants expérimentés à travers le monde. La formation est expérientielle et met l'accent sur la conscience de soi en intégrant l'esprit et le corps. Le programme permet d'effectuer une démarche de développement personnel et/ou de poursuivre une certification dans le travail corporel ou le mouvement Rosen.

Tous les centres de formation sont certifiés par le Rosen Institute (RI), fondé en 1983. Le RI est l'organisation internationale de direction qui protège et maintient la qualité et les standards de la Méthode Rosen® dans le monde entier. Pour la liste des centres de formation Rosen, des sessions de formations internationales, des praticiens certifiés et des internes (praticiens en cours de formation), veuillez consulter notre site internet www.roseninstitute.net



**Il est important
d'amener cette
expérience
profondément
régénératrice
dans le monde -
cette expérience
de notre Être
véritable.**

Marion Rosen