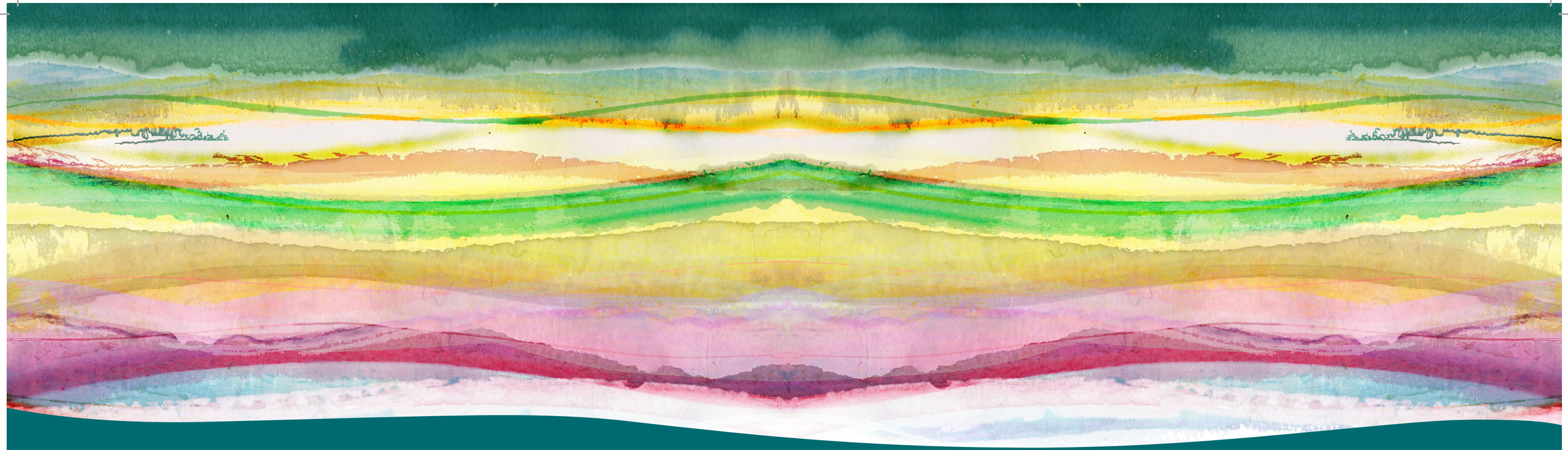


www.roseninstitute.net

Growing Rosen Method Locally and Globally

#NEEKAHDESIGNS

Méthode Rosen

Transformation par une conscience de soi pleinement incarnée

La Méthode Rosen® est une pratique non conventionnelle qui contribue au bien-être physique et émotionnel par l'accroissement de la conscience corporelle, la réduction des sentiments de dépression, d'anxiété et de stress, la diminution des niveaux de douleur et de fatigue perçus, le soutien de l'épanouissement personnel et le renforcement de la capacité à initier soi-même les changements dans sa vie.

Les origines de la Méthode Rosen®

Le travail corporel et le mouvement dans la Méthode Rosen® ont été créés et développés par Marion Rosen qui était depuis longtemps fascinée par la manière avec laquelle les êtres humains limitent de façon inconsciente leur potentiel physique et émotionnel. Ces approches « corps-esprit » uniques ont été conçues pour aider les individus à retrouver leur aptitude à la joie, l'aisance, la mobilité, au fait d'avoir des ressources émotionnelles et des connexions interpersonnelles.

Marion Rosen s'est formée au massage et au travail de la respiration auprès de Lucy Heyer, une élève d'Elsa Gindler et épouse de Gustave Richard Heyer, psychanalyste jungien, ancien disciple et collègue de Carl G. Jung. Marion Rosen a eu l'opportunité de travailler directement avec les clients en psychothérapie de M. Heyer. Grâce à cette combinaison singulière de l'approche corporel et du travail psychothérapeutique, la durée des cures psychanalytiques a été sensiblement réduite.

Ces pionniers des approches « corps-esprit » 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 en retour aux individus de s'épanouir dans leur plein potentiel de vie, de joie, dans leurs talents et leur créativité.

Marion Rosen a quitté l'Allemagne dans les années 30 et a continué à se former en Suède et aux États-Unis comme kinésithérapeute. Pendant de nombreuses années en cabinet privé, elle a intégré son expérience du travail « corps-esprit » avec ses connaissances physiologiques, se constituant une réputation parmi les médecins et thérapeutes pour aider les personnes dont l'état ne s'améliorait pas par les traitements traditionnels. 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 son travail corporel. Les cours étaient aussi accessibles à toute personne intéressée par l'apprentissage de la Méthode Rosen® pour son propre développement.

Marion Rosen - Somatic Pioneer (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 compatissante, consciente, par l'écoute du corps,**

  Des nouvelles possibilités de se mouvoir au-delà 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,**
- **L'aptitude plus naturelle à exprimer ses émotions,**
- **L'ouverture à une plus grande réceptivité et transparence dans les relations,**
- **La redécouverte de notre propension au plaisir et à la joie dans le mouvement,**
- **Le développement de la présence, de la paix intérieure, des sentiments d'acceptation, de connexion et d'espace par la prise en compte du corps.**

Le travail corporel en Méthode Rosen®

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 validé en étant installé en sécurité sur une table de massage permet progressivement aux muscles de relâcher leur emprise protectrice, à la respiration de s'approfondir et aux sentiments, souvenirs et sensations d'être vécus sans danger et sans jugement.

Dans le cadre sécurisé de la relation avec le praticien, les personnes acquièrent une plus grande compassion et une meilleure conscience d'elles-mêmes.

Dans le même temps, les schémas inconscients deviennent conscients. Le corps et l'esprit sont autorisés à découvrir et réclamer les besoins qui ont été ignorés et à laisser être les émotions qui ont été supprimées.

Le système nerveux n'est plus dans une fonction de protection ou de défense mais dans un état d'ouverture à l'expérience. Dans cette ouverture peut advenir ce que certains décrivent comme un sentiment d'abandon, de paix, de connexion profonde à quelque chose d'universel et de plus grand que soi. Cet état réparateur amène la paix, la sécurité en soi et développe également la résilience du système nerveux. Cela va permettre un rétablissement plus facile du stress et encourager la croissance des connexions neuronales qui sous-tendent 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 reflétant son être véritable, en reconnaissant son intégrité et sa vitalité.

Sandra Wooten
Senior Teacher de la Méthode Rosen®

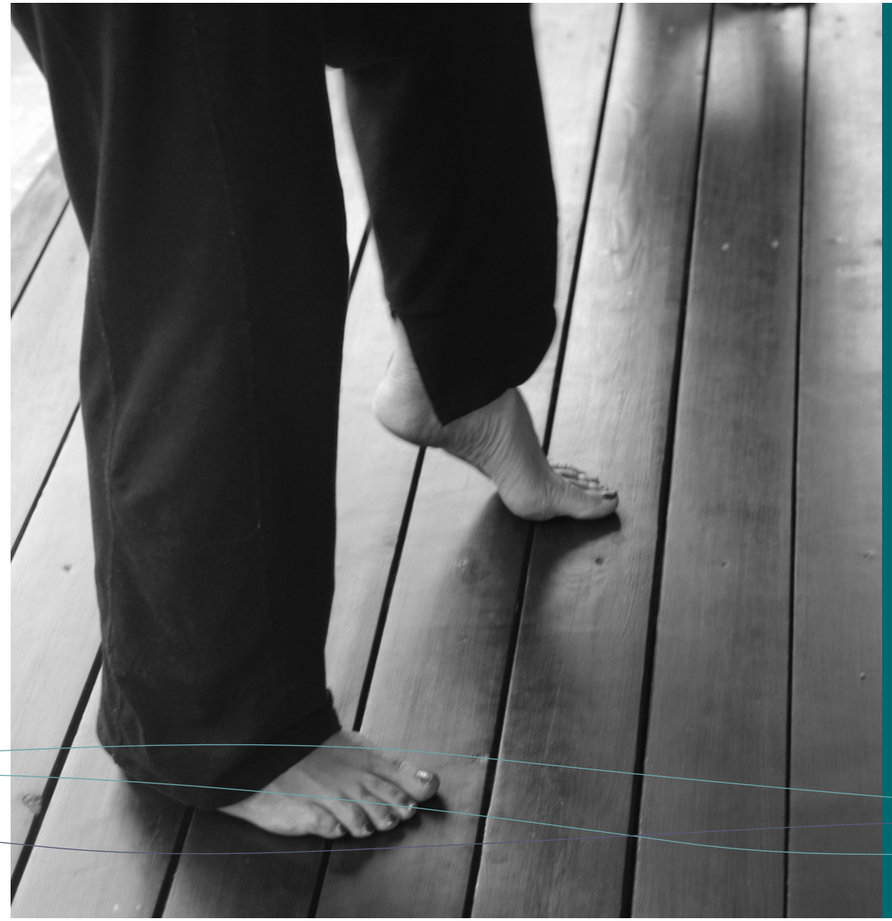
Le mouvement en Méthode Rosen®

Le Mouvement Rosen est profondément régénérant et développe la sensation d'être 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.

Pour dire simplement, 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 chacun des participants à se mouvoir avec conscience de soi, intention et sans efforts. Les exercices doux favorisent la flexibilité, la lubrification des articulations et une respiration plus profonde. Tandis que les muscles se relâchent dans leur longueur naturelle, l'alignement du corps et son expressivité se renforcent. Ces bénéfices amènent de l'aisance dans les mouvements ordinaires, ainsi que dans des exercices plus difficiles.

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 au départ pour être préventifs et rééducatifs, 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 un exercice, c'est quelque chose qui fera que vous vous sentirez différent après. Vous commencez à ressentir quelque chose intérieurement. C'est la différence entre un work-in et un work-out. (Une attention tournée vers l'intérieur ou vers l'extérieur)

Marion Rosen

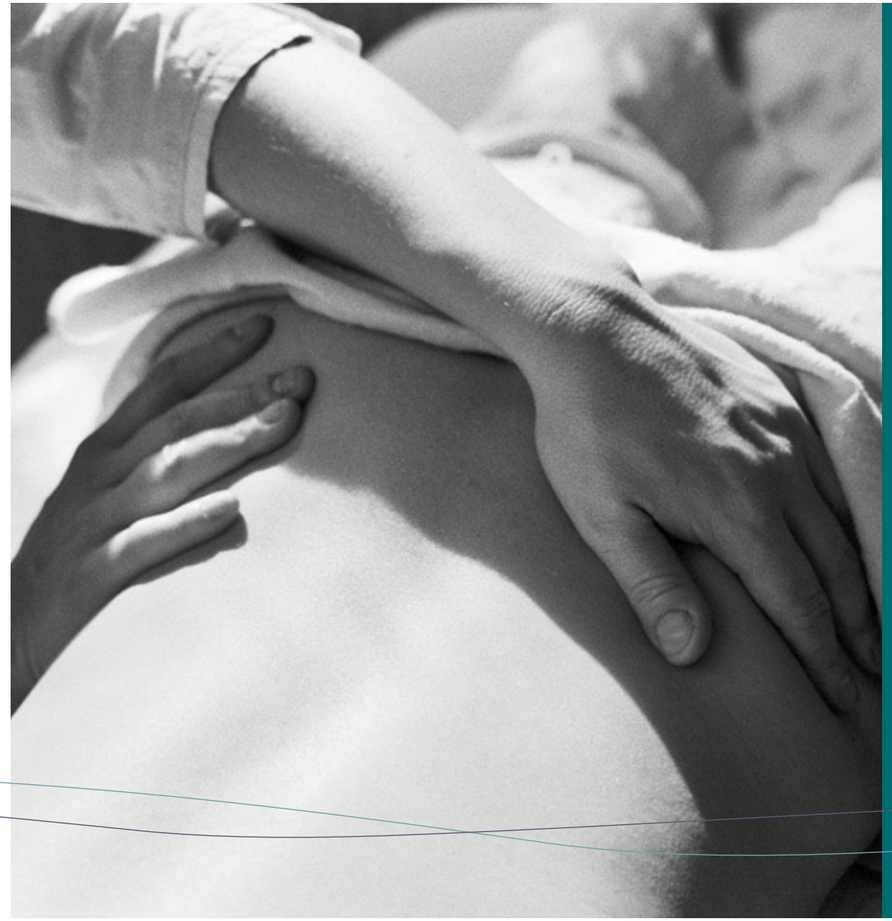
Formation à la Méthode Rosen®

pour le travail corporel et le mouvement
– cours pour le développement personnel ou la 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 ouvertes à ceux qui cherchent une reconversion professionnelle autant qu'à ceux qui souhaitent ajouter une nouvelle modalité à leurs compétences professionnelles.

La formation à la Méthode Rosen® à travers le monde offre un programme de développement personnel qui transforme, délivré par des enseignants expérimentés. La formation facilite l'incarnation de la conscience de soi et l'harmonie entre l'esprit et le corps. Le programme convient autant à la participation ouverte de personnes souhaitant effectuer une démarche de développement personnel qu'à ceux qui poursuivent 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 réparatrice dans le monde, cette expérience de notre Être véritable.

Marion Rosen