METODA ROSEN ( PREZENTACIJA I RADIONICA)

Sadiković Sanela, diplomirani fizioterapeut, okupacioni terapeut, praktikant Rosen metode

Kreho Sabina, viši fizioterapeutski tehničar, diplomirani Rosen terapeut

Taslaman Rizlen, diplomirani fizioterapeut, praktikant Rosen metode

Pinjo Dženita, diplomirani fizioterapeut, praktikant Rosen metode

Rosen metoda. Tehnika rada na tijelu koja se bazira na premisi povezanosti između hronične mišićne napetosti i potisnutih emocija ili trauma. Koristeći lagani dodir i verbalnu podršku, koja je predvođena pažnjom terapeuta mijenja se napetost mišića i oblik disanja, te na taj način terapeut pomaže klijentu da opusti mišičnu napetost te se osvješćuju potisnuta sjećanja na površinu i otpuštaju emocije. Danas je medicina sve više zbunjena ponavljanjem bolova i bolesti pacijenata. Često neobjašnjive stvari pripisuju stresu, ne istražujući uzrok ili da pomognu ljudima promijeniti način na koji doživljavaju svoj život. Tijelo ne laže. Ono čuva životne priče ljudi a naročito njihove neizražene osjećaje. Ova potisnuta nesvjesnost rezultira u napetosti mišića koja utječe na tjelesni oblik i držanje i ometa njihovu sposobnost da funkcioniraju u potpunosti. Svi organi rade teže zbog pritiska i ograničenja daha. Imuni sistem koji reguliše otpornost tijela na bolesti, slabi. Rosen metoda je posebno osmišljena kako bi pomogla ljudima izraziti potisnute osjećaje kroz jedinstven način dodira. Dodirom tijela sa svjesnošću na način bez osuda dajemo veću priliku za klijenta da izrazi ono što je morao zaključati duboko da bi preživio vlastita životna iskustva. Izražavanje tih osjećaja u sigurnom okruženju dopušta mišićima da se opuste. Kontaktiranje ovih mišićnih napetosti koje čuvaju emocije sa rukom koja sluša, omogućava klijentu da pristupi uzroku svoje boli i šematskog načina doživljavanja svijeta.

Rosen metoda se odlikuje nježnim neposrednim dodirom. Korištenjem ruku da slušaju, a ne manipuliraju, Rosen terapeut se fokusira na hroničnim mišićnim napetostima. Kako se relaksacija događa i dah produbljuje, mogu se pojaviti nesvjesna osjećanja, stavovi i sjećanja.Rosen terapeut je treniran da primijeti suptilne promjene u napetosti mišića i promjene u disanju. Terapeut ih prepoznaje kao indicije da se klijent opušta i postaje sve više svjestan svoga tijela i unutrašnjeg iskustva. Terapeut reaguje dodirom i riječima koje omogućuju klijentu da počinje prepoznavati ono što je držao nesvjesnim napetošću mišića.

Marion Rosen je bila fizioterapeut, osnivač Rosen metode.Jevrejka porijeklom,preživjela holokaust, emigrirala iz Njemačke u Ameriku.Primjetila je u svom svakodnevnom radu kako puno više postiže kod pacijenata sa dodirom koji zadržava na jednom mjestu ( za razliku od masaže) i kako se pacijenti “otvaraju” i počinju pričati o svojim emocijama i sjećanjima.

Uslijedile su godine naučnog istraživanje i rezultata.Danas na svijetu postoji na stotine centara za izučavanje Rosen metode.U BiH stigla je iz Švedkse preko Axelson Gymnastika Insitiuta iz Štokholma.Već sedam godina se odvijaju bazični i intenzivni kursevi u BiH dva do tri puta godišnje sa švedskim predavačima.Kursevima može pristupiti bilo koja osoba straija od 22 godine, bez obzira na edukaciju i profesiju.Jedina je razlika što medicinari ne polažu dodatno anatomiju a ostali moraju slušati i polagati anatomiju.

Namjera grupe autora jeste prezentirati i približiti metodu teoretski u okviru 15 – 20 minuta te zatim u okviru radionice koja bi trajala oko 40 minuta, dati priliku zainteresovanim da pokušaju osjetiti način rada jedni na drugima i uz pomoć autora rada.

Ključne riječi: rosen metoda, hronična mišična napetost, zatomljene emocije,duboko opuštanje

Reference:

1. Alan Fogel Emerging Avenues of Research on Rosen Method, pp. 24 - 25. Rosen Method International Journal, Volume 1 Issue 1 – 2008
2. Ivy Green ,The Role of the Diaphragm in Self-Awareness and Transformation, Rosen Method International Journal Volume 5 Issue 2 – 2013
3. Marion Rosen, [Sue Brenner](http://www.barnesandnoble.com/c/sue-brenner), Rosen Method Bodywork: Assessing the Unconscious Through Touch, North Atlantic Books, USA