

Die Rosen-Methode

Den Körper berühren, die Seele erreichen

Beitrag von Gabriele F. Kumlin



Gabriele F. Kumlin

Die Rosen-Methode, eine achtsame und befreiende Berührungsarbeit, ermöglicht uns tiefe Entspannung und Seelenfrieden. Durch eine klare und sanfte Berührung verfestigter Muskelketten sowie begleitender Gespräche durch die Praktizierende nehmen wir unser Festhalten, unsere tief liegenden unbewussten Beengungen, Blockierungen und verdrängten Gefühle wahr. Das damit einhergehende eingeschränkte Atemverhalten wird befreit und das Verdrängte, Blockierte löst sich. Ein größeres Atemvolumen, ein Lösen der Muskelanspannung und eine Weitung der inneren Räume sind die Folge. Dadurch kann Zurückgehaltenes und Verdrängtes aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein gelangen, neu erlebt und wahrgenommen werden. Innere Prozesse werden durch die Rosen-Methode unterstützt und verarbeitet, und die Zusammenhänge zwischen (chronischen) Muskelverspannungen, dem Atemverhalten und der seelischen, emotionalen Ebene werden deutlich gemacht..

Die Rosen-Methode wurde von der in die USA emigrierten deutschen Atem- und Physiotherapeutin Marion Rosen (1914 – 2012) entwickelt. In Berkeley, Kalifornien gründete sie Ende der 50er Jahre das Rosen Institut. Ihre Arbeit baut auf der Tradition der Atem- und Entspannungsarbeit von Elsa Gindler und Lucy Heyer, der Physiotherapie und der Jungianischen Psychotherapie auf.

Die Rosen-Methode eignet sich für alle, die u. a. in akuten Stresssituationen feststecken, sich von körperlichen und seelischen Schmerzen befreien möchten, tiefe Entspannung und ein freieres Atemvolumen suchen, ihr inneres Gleichgewicht wieder finden möchten, in Krisen stecken, Depressionen oder einen Burn-Out haben, Traumatas lösen und sich aus alten Lebens-

mustern befreien möchten, chronischen Schmerzen, Muskelverspannungen, Migräne, Rückenschmerzen auf den Grund gehen möchten, seelischen und physischen Überforderungen und Belastungen ausgesetzt sind oder einfach nur entspannen und mehr Körperbewusstsein gewinnen möchten.

Immer wieder bin ich tief bewegt, wenn eine KlientIn in einer Einzelsitzung die tiefe Einsicht über den Körper, und nicht über den Kopf, von sich gewinnt, wie ein bestimmtes Gewohnheitsmuster entstanden ist, welches sich dann als Barriere durch das Leben zieht, wie Entscheidungsmöglichkeiten verhindert werden und plötzlich verborgene Fähigkeiten erwachen, die dann gelebt werden. Die Freude und die Lebenskraft die dadurch frei gesetzt werden, sind immens und beglücken nicht nur die KlientIn. Es ist als würde ein neuer Mensch geboren, und ich darf als Hebamme diese Geburt, dieses Glück begleiten.

Neurobiologische Forschungsergebnisse zeigen, dass durch die besondere Berührung der Rosen-Methode das gesamte neurohormonale Netzwerk in Gang gesetzt wird und u.a. Glückshormone (Oxytocin) ausgeschüttet werden.

Einführungswochenende mit Gabriele F. Kumlin

in Berlin 09. bis 10. Mai 2015, jeweils von 10.00 bis 17.30 Uhr, ARENIA, Waldstr. 55, 10551 Berlin-Moabit. Kursgebühr EUR 200,-.

Gabriele F. Kumlin ist Praktizierende der Rosen-Methode in eigener Praxis in Berlin und Wien und unterrichtet Einführungskurse seit vielen Jahren. Ausbildung und Zertifizierung bei Marion Rosen in Berkeley, Kalifornien, vor 20 Jahren.

Einzelsitzungen: c/o Praxisgemeinschaft Schillerstraße 40, Remise, Berlin-Charlottenburg, Tel. 030-3974 9515, www.touchmovarts.de