

LA MÉTHODE ROSEN PEUT VOUS AIDER À RÉSOUDRE :

Des douleurs physiques tels que le mal de dos, des épaules ... liées au stress qui ne sont que divers signaux dont dispose le corps pour s'exprimer. C'est son langage.

SI VOUS SOUHAITEZ AUSSI :

- Entreprendre ou poursuivre une démarche de développement personnel,
- apprendre à mieux vous connaître et renforcer la confiance en vous,
- trouver une complémentarité avec d'autres disciplines thérapeutiques,
- découvrir le travail corporel et vous sensibiliser à l'importance du toucher
- si pour vous, le corps est en soi, un moyen d'expression,
- si vous êtes prêts à affronter, pour le transformer, votre problème de mal-être...

LA MÉTHODE ROSEN

Le corps est le reflet de notre histoire. Tout notre vécu s'inscrit en lui. A l'image de l'esprit, lui aussi a une mémoire. Au plus profond, il garde, il retient.

Partant de l'idée que les émotions refoulées limitent la capacité respiratoire et créent les troubles et les tensions, Marion Rosen a expérimenté le pouvoir du toucher pour libérer les énergies profondes qui stimulent la vie.

Cette méthode est une approche manuelle douce basée sur la lecture du corps. Car le corps révèle très clairement ce que nous cherchons à dissimuler le plus.

Un toucher habile et précis est de nature à susciter une prise de conscience pouvant aller jusqu'au lâcher des émotions les plus émergentes. Alors l'espace intérieur s'élargit, laissant place au souffle. L'esprit s'apaise, le corps se détend. Toute la singularité de la Méthode Rosen réside dans la respiration, que le toucher libère. Et un corps où le souffle circule sans entraves devient un corps sain.

QUI EST MARION ROSEN ?

Marion Rosen, a débuté sa formation dans les années trente, à Munich, dans un cabinet de psychanalystes proche de C.G.Jung. Ceux-ci avaient découverts que le massage et la détente facilitaient les prises de conscience et permettaient à leurs patients de réduire la durée de leur analyse. Marion Rosen a voyagé à travers le monde pour enseigner sa méthode, former des praticiens et partager avec joie l'art d'être simplement soi-même. Marion Rosen est décédé à l'âge de 97 ans.



COMMENT ÇA SE PASSE ?

Une séance dure environ 50 minutes ; le travail du praticien du Rosen consiste à écouter avec ses mains pour éveiller la conscience physique et émotionnelle de la personne. Il attire ainsi son attention sur l'endroit précis où la retenue réduit son être authentique. Il observe la manière dont le corps, allongé devant lui sur une simple table de massage, respire. Ses mains viennent se poser en douceur sur les zones "étouffées". Elles y restent pour suivre et accompagner le rythme qui devient progressivement de plus en plus ample.

Très subtilement, ces parties du corps commencent à se détendre. Les muscles se relâchent, les tensions tombent. La respiration change, devient plus profonde. Puis, d'autres zones vont doucement se trouver aérées par le souffle. Ce lâcher, et la prise de conscience qui, souvent, succèdent à l'amplification du souffle, favorisent l'émergence de souvenirs enfouis, refoulés.

La personne peut alors se libérer de ses émotions en paroles ; renforçant ainsi l'échange avec le praticien. De toute façon, elle se sentira soulagée d'un poids intérieur qu'elle ne soupçonnait pas.

**FAITES L'EXPÉRIENCE
DE LA MÉTHODE ROSEN**

La Méthode Rosen : une approche corporelle
vers la plénitude et le bien-être.

Marion Rosen :

"Ce travail mène celui que nous croyons être à
celui que nous sommes réellement"

Monica Bolling, fondatrice de l'école Française :

"Il est très difficile de parler de cette méthode
sans la réduire. Ce n'est pas un massage, ce n'est
pas une science, rien non plus qui puisse être
comparé à une psychothérapie... C'est tout à la
fois. Impossible de l'enfermer dans des mots. La
Méthode Rosen est quelque chose de très subtil,
mais de profondément efficace. C'est un art, qui
ne peut s'exercer que dans un total respect."

CATHERINE de SOUMAGNAT :

Formée par Monica Bolling à Paris.

Diplômée de l'Institut Rosen de Berkeley.

Praticienne et enseignante.

Exerce à Chaumont sur Tharonne (41600)
ainsi qu'à Paris.

CONTACT :

Catherine de Soumagnat

Chaumont /Tharonne

Tél : 06 72 19 87 74

e-mail : c.desoumagnat@gmail.com

site internet : <http://methode.rosen.free.fr>



LE POUVOIR DU TOUCHER

"le corps révèle clairement ce que nous
cherchons à dissimuler le plus "

Marion Rosen