

Lad kroppen tale

... når ord ikke er nok

Rosenmetoden



Ikke alt kan tales væk – slet ikke ubevidste spændinger, der har sat sig i din krop som f.eks. stress, angst, smerter og ubehag. Derfor anbefaler psykolog Kristina Hermann den afspændende kropsbehandling Rosenmetoden. Læs hvordan hun selv fik det bedre, da hun lod kroppen tale.

Måske oplever du en uro i kroppen, spænder op i skuldrene eller lænden, trækker ikke vejret helt i bund eller er bare lidt ude af dig selv. Du ved ikke rigtig, hvorfor du har det sådan. Måske har du endda været hos en psykolog, uden at komme problemet nærmere. Og du plejer ellers nok at kunne tænke eller analysere dig ud af det meste...

Psykolog Kristina Hermann kender problematikken både fra sig selv og sine klienter og ved på den baggrund, at den slags symptomer ofte bundes i ubevidste spændinger.

- Mange af os har større eller mindre traumer siddende i kroppen. Gamle overvældende oplevelser, der ligger som blokeringer i vores nervesystem, og som vi slet ikke kan nå ind til med ord, forklarer Kristina Hermann, der efter en flytning ikke kunne få bugt med følelsen af stress i kroppen.



“ Rosenbehandlingerne forløste et gammelt ubevidst traume, der havde sat sig som stress i min krop, fortæller psykolog Kristina Hermann.

Forløsning gav ny styrke

Først da hun lagde sig på briksen hos en Rosenterapeut fandt hun ud af, hvad det handlede om: En skræmmende oplevelse, hvor hun som fire-årig fór vild og i lang tid var overladt til sig selv og følelsen af hjælpeløshed.

- Den oplevelse havde jeg arbejdet med igennem andre terapiforløb, men aldrig fornemmet selve den dybe forladthedfølelse, som åbenbart var blevet reaktiveret af, at jeg var flyttet til en ny stor by. Jeg græd, så det dryppede ned på gulvet, da det virkelig kom ud.

Efter omkring ti behandlinger oplevede Kristina Hermann, at traumet var forløst, og hun kunne trække vejret frit igen, lige som hun følte en fornyet styrke og frihed.

- Rosenmetoden kan få kroppen i tale, helt derinde hvor der ikke er noget sprog. Det er en blid kropsterapi med Rosenterapeuten som rummende og deltagende medspiller, forklarer Kristina Hermann, der også anbefaler den behandlingsform til mennesker med dybtliggende problematikker som f.eks. voksne børn af alkoholikere og incestofre. Kristina Hermann er desuden forfatter til bogen “Du er ikke alene - en opvækst med alkoholproblemer”.

Rosenmetoden er:

- stressdæmpende
- smertelindrende
- følelsesforløsende
- afspændende
- energigivende



“ Kroppen husker det du har glemt, forklarer Rosenterapeut Gisela Christiansen, der hjælper sine klienter med at slippe spændingerne, så livet kan blive lidt lettere.

Find en Rosenterapeut i dit nærområde her: www.rosenmetoden.org



Mere ro - mindre stress

Rosenmetodens blide berøringer aktiverer ro-hvile systemet, så kroppen og sindet kan slappe af.