

## Apprendre à écouter son corps grâce à la méthode Rosen



Après 60 ans d'observation des réactions du corps humain, la physiothérapeute Marion Rosen a souhaité transmettre son savoir en fondant sa propre école aux USA en 1983. La formation dure au minimum 4 ans et la pratique de la méthode Rosen repose sur le lien existant entre les tensions ressenties dans le corps et les émotions non exprimées.

Marion Rosen a fait le constat que **le corps est le reflet de notre histoire**, que tout notre vécu s'inscrit en lui. A la naissance, tout être humain en bonne santé a son potentiel optimal de liberté physique et psychique. Surviennent les différentes contraintes de la vie comme l'éducation, les traumatismes, les séparations, qui font perdre cette liberté originelle et le corps en garde la trace par des tensions qui se forment.

La méthode aide chaque individu à prendre conscience du ressenti qu'il a de son corps, de mettre des mots sur ce ressenti et d'exprimer ce qui a été retenu. Ceci l'amènera à se sentir plus en lien avec lui-même, avec ses ressources, sa propre créativité, son potentiel de vie et d'action.

Ce travail corporel doux s'adresse à quiconque ressent des douleurs chroniques, des peurs, de l'anxiété, de la déprime, des blocages émotionnels ou un manque de confiance en lui. Cette approche s'adresse également à toute personne ayant le besoin de se reconnecter à elle-même, de s'épanouir intérieurement, d'exprimer ses émotions ou de se détendre.

Le thérapeute de la méthode Rosen accueille toute personne là où elle se situe et l'accompagne sur son chemin personnel. En séance, il est à l'écoute, offre une présence, de l'empathie, des paroles bienveillantes et son toucher respectueux dans un espace de confiance et de non-jugement. Dans cet espace d'être, la personne ose vivre et exprimer ce qui est présent, que ce soient ses prises de conscience, ses émotions ou simplement le ressenti qu'elle a de son corps.

Si cela résonne en vous, si vous désirez l'expérimenter par vous-même ou si vous souhaitez en savoir davantage, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de Béatrice Wiget, qui pratique la méthode Rosen depuis août 2020 à Lignières et à Neuchâtel. Que ce soit par message au 079'518'60'26, par mail [bw@methode-rosen.ch](mailto:bw@methode-rosen.ch) ou par son site [www.methode-rosen.ch](http://www.methode-rosen.ch), elle se fera un plaisir de vous répondre.