

## Jag vill berätta för dig om Rosenmetoden. Lotta Lagerlöf

Den här bilden tycker jag är väldigt talande och visar vad som kan ske vid djup beröring. Något händer, något sätts igång. Det öppnas upp och olika kroppsdelar kommer i kontakt med varandra. Det kommer in flöde i



stagnationen. Ett tomrum fylls av något nytt. Någonting kan ta mera plats/mindre plats.

Våra kroppar är som landskap. Det här kan liknas vid Rosenmetoden.

## Rosenmetoden.

Så vad är då Rosenmetoden och vad kan den göra för dig?

Först så vill jag berätta att det är en avspänningsmetod och att det är i avspänningen, den djupa avspänningen som du kan släppa gamla spänningar.

Tanken med Rosenmetoden är att när vi föds så är vi helt öppna individer och under våran uppväxt så formas vi och låter oss formas av människor runt omkring oss. Våra föräldrar, syskon, släktingar, lärare och kompisar.

Det är inga konstigheter, det är oftast så det är för vi vill passa in och höra till och andra vill också att vi ska passa in.

Vi spänner oss för att hålla tillbaka känslor som vi inte kan hantera. Vi behöver spänningarna många gånger för att skydda oss. Så spänningen kan bli som ett skydd, ett pansar för att slippa känna det som är svårt.

När du är vuxen så behöver du inte längre de där spänningarna för att hålla ihop dig och då kan Rosenmetoden befria dig från dem. I spänningarna, där du håller tillbaka känslorna så bildas det mönster när du spänner dig om och om igen för samma känsla. Efter ett antal behandlingar så kommer du i

kontakt med mönstren, du ser och då kan du förändra. Det som också är så fantastiskt, det är att metoden ger ringar på vattnet, dvs att andra människor förändras också när du förändrar dig.

Rosenmetodens varsamma och inkännande bemötande öppnar upp för att den gamla kroniska spänningen ska släppa. När spänningen släpper och vi hittar in till oss själva så kan vi också upptäcka en del av oss som vi hållit tillbaka. Så med hjälp av Rosenmetoden kommer du i kontakt med den du verkligen är, för egentligen kan du inte var någon annan säger Marion Rosen, grundaren till metoden. Född i Nürnberg 1914 och död i Berkeley Kalifornien 2012. Marion kombinerade andning och behandling och en av hennes grunder var inom sjukgymnastiken.



## Hur kom då jag i kontakt med Rosenmetoden?

Det var i början på 2000-talet. Jag hade gjort en massage och energiutbildning, men kände att jag inte hade riktigt allt jag behövde för att börja jobba och hjälpa människor. På biblioteket fanns en bok, jag hade sett den flera gånger. Den stod liksom ut. En dag när jag var med mina barn på biblioteket så gick jag till hyllan där boken stod, tog boken i mina händer och undrade vad den ville mig. Jag kunde bara låna med den hem och läsa den för att få svar, så det gjorde jag och efter det var jag såld. Jag visste vad

jag ville och nästa utbildning till Rosenterapeut var jag med på, det var 2002. Jag hade aldrig fått en rosenbehandling, men jag visste ändå.

Så 4 år tog det. Jag gjorde utbildningen i block. Jag och något eller några av barnen följde med till Stockholm och vi bodde hos mamma några dagar eller någon vecka-10 dagar då och då. Jag har aldrig varit så målmedveten som då.



## Hur har jag förändrats? Vad har hänt med mig?

Det kändes som om jag brutit mig ut ur mitt eget fängelse.

Jag minns det som om jag var ute ur dimman. Det var inte bara jag som märkte det, även mina kurskamrater märkte och sa att det är som om du Lotta har dragit bort gardinen. Det konstiga då var att jag upptäckte att jag hade trott att jag inte hade samma rätt till olika saker i livet. Att jag tex trodde att jag var mindre värd än andra. Att jag inte fick ta

plats och prata när jag ville.

Jag började se allt klarare, kände mig mer värd som människa. Blev starkare och modigare. Det blev lättare för mig att säga det som jag ville få sagt. Idag väljer jag om jag vill hålla något tillbaka.

Jag är som jag är för det mesta.

Jag hade mycket ofta ryggskott förr, men det är över nu.

Människor som kommer till mig och får en Rosenbehandling känner sig mycket avspända efteråt. Ibland vill de inte kliva upp från bänken. De känner sig lättare, som om en tyngd har lossat någonstans på kroppen.

Ofta har de kommit i kontakt med känslor och minnen. Ibland vet man inte vad man kommit i kontakt med, bara att något har frigjorts.

I musklerna sitter minnen. Det huvudet inte kommer ihåg, det minns kroppen.



## Hur går en behandling till?

Du får ligga ner på en behandlingsbänk med filt/täcke/lakan över dig. Jag känner över din kropp, hälsar på den, kollar var det finns möjligheter att öppna upp. Jag läser kroppen och ser hur och var det andas. Jag kan ställa frågor och berättar hur det känns i din kropp.

Först får du ligga på magen och efter halva tiden så får du vända på dig och ligga på rygg.

En behandling pågår i 50-60 minuter.

Jag håller till på Ängbäcksgården i Dals Långed 1 trappa ned och Frisvårdscenter i Säffle, på gamla sjukhuset, våning 5.

Jag jobbar också med massage

Från Hjärtat Lotta Lagerlöf 0702350366 Välkommen!

[franhjartat@live.se](mailto:franhjartat@live.se)

[franhjartat.nu](http://franhjartat.nu)