

## **Erfaringer med Rosenbevegelser på forskjellige arenaer**

### **Erfaring fra Rosenbevegelser i gruppe**

Rosenbevegelser for mykere muskler, friere ledd, dypere pust og kontakt med underbevisstheten.

I mange år har jeg tilbudt Rosenbevegelser til Oppegård kommune. Det startet med at jeg selv tok kontakt med idrettslaget og tilbød Rosenbevegelser dersom de gikk inn i Aktiv på dagtid, et program for fysisk aktivitet til langtidssykemeldte. Kommunens aktivitetssenter som drives av fysioterapeut kunne tilby treningslokale og gruppene ble svært populære.

Jeg inviterte alle til å sitte sammen i kantina etterpå.

Rosenbevegelsene og den sosiale lunsjen etterpå uttalte mange som en stor endring i livene deres. Det at de hadde fått møte seg selv på en god måte, og kommet i møte med andre på en åpen og god måte. Ikke så overfladisk som ellers i samfunnet.

Etter fem år på dette senteret har jeg to grupper i eldresenterets lokaler. Jeg leier store gode lokaler og gruppene er godt besøkte. Mange uttaler at de elsker den deilige musikken og at det ikke er for høy musikk og at jeg underviser med en behagelig stemme og ikke skriker. Noen ME pasienter tåler ikke sterk bass og raske rytmer, så musikken vi bruker er behagelig. Vi hopper ikke, men bruker hele kroppen på en myk og frigjørende måte så vi blir gode og varme.

-Mange av mine deltakere har proteser i hofter og knær.

Nå beveger jeg meg også over på elever i skolen så de kan få bevege seg på en myk fin måte uten konkurranse, men med fokus innover og i samspill med hverandre uten å skulle slippe eget fokus på det vi gjør.

De får kjenne på hvordan de beveger en og en muskelgruppe i enkelhet. Hvordan leddene kan bevege seg i alle retninger og hvordan musklene beveger seg sammen. Hvordan man kan kjenne seg stiv før bevegelse og hvor myk man kjenner seg etter oppvarming, og klar for å strekke seg og ta steget ut etterpå.

### **Klienterfaringer:**

-En dame med kneprotese som ikke kunne bøye det ene kneet noe særlig da hun startet, gikk til Rosenbevegelser en gang i uken i ett år. En morgen lette hun etter smykket sitt og tok seg selv i å krabbe på alle fire i sengen. Så tenkte hun "dette kan jo faktisk ikke jeg med dette kneet" - men det gjorde hun.

-En kom med krykker og hofteprotese til gruppa mi. Mange av øvelsene måtte hun gjøre på sin måte eller bare lukke øynene og se for seg at hun gjorde. Etter en sesong ble hun betraktelig mykere og hun deltok på flere og flere øvelser.

Leger og fysioterapeuter er overrasket over hennes mykhet, styrke og balanse.

-En annen som måtte ligge i MR-trommel i en time uten å bevege seg, brukte avspenningsøvelser som vi har hatt som gjennomgang av kroppen på slutten av Rosenbevegelsene, og klarte det ved første forsøk.

- En pensjonert psykomotorisk fysioterapeut spurte meg hvorfor Rosenbevegelsene gjorde henne så sliten. "Det ligner jo mye på psykomotorisk fysioterapi men det er allikevel en forskjell som jeg ikke forstår". Jeg spurte om det kunne være fordi vi kommer i kontakt med underbevisstheten, og da gikk det et lys opp for henne; hun forstod forskjellen på å jobbe mentalt med det fysiske og det å møte kroppen og tillate det som ligger der å komme opp.

-Jeg underviser med en åpenhet, så øvelsene kjennes i min egen kropp. Vi jobber inn imot oss selv, så hovedfokuset blir hos hver og en.

Rosenterapeut og instruktør i Rosenbevegelser