

# Adem het leven

De Rosenmethode is een vorm van lichaamswerk waarbij de therapeut de spierspanning opzoekt in het lichaam van de cliënt en kijkt naar de ademhaling als indicator. De spierspanning wordt aangeraakt met evenveel druk als waarmee de spier zich spant. En daar waar geen ademhaling is, ontbreekt voluit leven, houdt iemand zich in, maakt iemand zich kleiner. Meestal is daar juist ook de spanning te vinden. Dit alles natuurlijk volledig onbewust voor de cliënt. Naast het kijken naar ademhaling en het contact maken met spierspanning wordt een stukje verbale techniek ingezet.

**V**oordat de cliënt wordt aangeraakt, maakt de Rosentherapeut eerst contact met het 'hele' deel in zichzelf. Om een beeld te krijgen van wat hier wordt bedoeld nodig ik de lezer uit te stoeien met de woorden 'innerlijke zelf, Goddelijke kern, je hart, je potentie, je vermogen, je gezonde kern, je weten'. Sommige (Rosen)therapeuten voelen deze plek ook fysiek. Ikzelf ervaar dit als contact maken met mijn hart en van daaruit reiken naar dit potentieel in mijn cliënt.

Daarnaast maakt een Rosentherapeut gebruik van alle zintuigen die ter beschikking staan om informatie te krijgen en zich af te stemmen op de cliënt. Er wordt heel aandachtig gewerkt. De behandelingen zijn in die zin al helend omdat er een uur lang aandachtig naar jou als mens wordt geluisterd. Ik schrijf dit woord cursief omdat ik met dit luisteren de volledige bewuste aandacht van alle zintuigen bedoel. Bovendien komt er door dit soort aanraking oxytocine vrij in het lichaam van de cliënt, met alle positieve effecten van dien. Over oxytocine is zo veel te vertellen dat daarover alleen al een apart artikel geschreven kan worden!

**Het afstemmen, het luisteren naar de cliënt door de Rosentherapeut is een soort van nieuwsgierig kijken**, zonder oordeel over dat wat zich in het moment laat zien, maar tegelijkertijd wel benoemen en bevragen wat je ziet. Benoemen en kijken of de cliënt het herkent. Bevragen, zodat de cliënt contact kan krijgen met het onderbewuste.

Alle spieren zijn in het lichaam verbonden met bepaalde problematiek. Maar in de Rosenmethode wordt niet gewerkt met een soort atlas van de emoties of oorzaken. Er wordt van de

therapeut gevraagd om telkens met nieuwe ogen te kijken naar de spanning die hij/zij voelt en de plaats waarmee hij/zij werkt. En je telkens opnieuw af te vragen: wat is de functie van deze spier, in welk opzicht wordt de beweging belemmerd, welke (bewegings-)vrijheid ontstaat er voor deze cliënt wanneer dit kan ontspannen, wanneer dit zacht kan worden? Zo kan er bij elke spierspanning opnieuw een vraag geformuleerd worden. Kan, het hoeft namelijk niet. Als er mij niets te binnen schiet dan blijf ik stil. Vaak komt de ontspanning toch, ook al wordt er geen verbale techniek gebruikt.

**Als er vragen gesteld worden**, dan worden ze zo open mogelijk gesteld om er voor te zorgen dat er zo min mogelijk in de mond van de cliënt gelegd wordt. Zodra de vraag is uitgesproken, is 'losgelaten', kijkt de Rosentherapeut naar de ademhaling. De ademhaling werkt hierbij ongeveer zoals een barometer. Wanneer een cliënt een diepe waarheid ontdekt, is dit meestal te



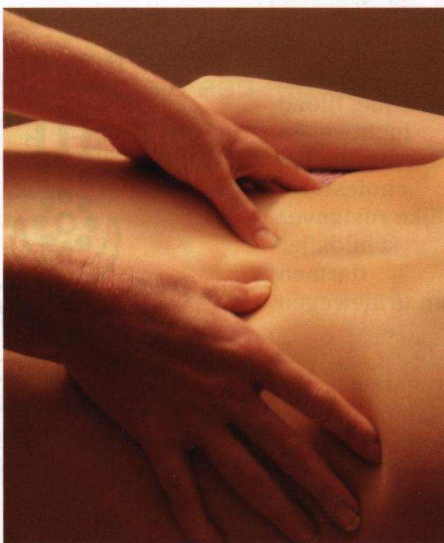
Links Elaine Mayland, rechts Marie-José Thijssen

zien door het verdiepen van de ademhaling of een zucht, of door een fysiek ontspannen dat gezien en gevoeld wordt door de Rosentherapeut. Als de cliënt onbewust gevoelens wil tegenhouden, dan stopt de ademhaling. Aan de ademhaling kan ik als therapeut dus zien of het de juiste vraag, het juiste woord is, of ik in de buurt zit, of dat ik de plank finaal misla. Is de reactie op mijn vraag bevestigend, dan nodig ik de cliënt uit hierover meer te vertellen. Zodra ik merk dat het verhaal uit het hoofd komt, grijp ik in. Ik zeg dan zoiets als 'dit zal ongetwijfeld juist zijn, maar is niet waar het om draait'. Ik blijf daarna vaak langere tijd stil en gebruik soms geen woorden meer tijdens die behandeling. Het is belangrijk dat cliënten op enig moment weten dat de vragen niet beantwoord hoeven worden en dat geen verbaal antwoord noodzakelijk is. Dat het wel mag, maar niet moet.

Heel belangrijk om hierbij op te merken is dat het voorkomt dat de cliënt een onderwerp soms helemaal niet wil of kan bespreken. Dat er nog thema's rondom zitten die te moeilijk zijn voor dat moment. Dan is het verhaal juist een afleidingsmanoeuvre van de cliënt. Uiteraard vaak niet bewust. Persoonlijk vind ik dit niet gemakkelijk en kan ik nogal eens afgeleid worden van dat waar het werkelijk om draait, doordat ik verzeild raak in het verhaal van mijn cliënt. Waar nog een blokkade zit, hebben de mensen geen exacte weet van het verhaal; zodra dat stuk helder is verdwijnt de blokkade vanzelf. Het komt ook voor dat ik in de richting zit met mijn vraag, of beter gezegd met één woord uit de vraag en dat een cliënt heel stellig reageert en dat specifieke woord weerlegt en zelf met het juiste woord komt. En daar waar ik de plank misla en zie dat er geen reactie is van het lichaam, zeg ik tegen de cliënt dat hij/zij kan loslaten wat ik gezegd heb, omdat het niet de juiste woorden zijn.

**Ook zijn er voorbeelden van sessies waarin ogenschijnlijk niets gebeurt**, maar waar de effecten toch zichtbaar zijn. Om dit toe te lichten heb ik een casus en korte toelichting uit het boek van Elaine Mayland vertaald:

'Casus: een jonge vrouw die kampt met totale uitputting zocht mij op. Ze was al een tijd niet in staat te werken. Ik zag haar regelmatig gedurende een langere periode. Er gebeurde helemaal niets tijdens de sessies, behalve dan dat ze beetje bij beetje wat ontspande. Geen grote inzichten, geen dramatische veranderingen, niets. Ze werd gewoon langzaam maar zeker energieke, had meer plezier in het leven en kwam in contact met haar eigen kracht. Na een tijdje bespraken we haar situatie en we waren het er samen over eens dat ze een gezonde, energieke en succesvolle persoon is, zowel zakelijk als privé. Geen van beiden weten we wat er is gebeurd. Na verloop van tijd ontspanden haar spieren en de kwaliteit van ademen veranderde. Het werd nooit duidelijk wat haar voorheen belemmerde. Ze kwam gedurende twee jaar voor sessies en kwam nog diverse maanden nadat we het erover eens waren dat er duidelijke veranderingen te zien waren.



Soms zijn mensen geholpen door ze eenvoudig in contact te brengen met de enorme hoeveelheid fysieke spanning die ze hebben of met hoe ze hebben toegestaan dat de eisen van het dagelijkse leven hun emoties hebben overvallen of beïnvloed.

Rosensessies bieden cliënten een mogelijkheid om gevoelens onder de spanning te ontdekken. Zonder dissectie maar door de emoties in het lichaam te ontdekken, zodat ze erkend kunnen worden. Elke sessie is bedoeld om iets te stimuleren, iets te leren. Cliënten gaan hun eigen weg: de weg die ze gaan is er een van meer jezelf worden, meer ruimte hebben voor zijn dan voor doen.'

Op het moment dat ik als therapeut kan werken vanuit zijn in plaats van vanuit doen bied ik de ruimte voor de cliënt hetzelfde te doen.

### Grote verschillen met andere therapieën

die ik heb ervaren is dat ik de Rosenmethode als niet-directief ervaar. De ademhaling wordt gezien als gids en er wordt niet gevraagd aan cliënten iets met de ademhaling te doen. Het is een zeer zachte en uitnodigende manier van werken. Voor een complete beeldvorming wil ik opmerken dat ik naast prettige sessies ook zeer heftige ervaringen op de tafel heb meegemaakt en dat het niet altijd leuk was om sessies te ondergaan. Voor de therapeut komt er heel veel geduld bij kijken. Gelukkig ligt in een groot deel van de opleiding de nadruk op de persoonlijke groei van de therapeut, waar

door dat wat getriggerd wordt door mijn cliënt volledig eigendom blijft van mij als mens. Nadat ik een sessie afsluit, is er indien nodig tijd voor mij en wat er bij mij in beweging is gezet of is aangeraakt.

Marie-José Thijssen heeft een praktijk in Rosenmethode in Langenboom. Zij begeleidt mensen individueel in haar praktijk en geeft introductieweekenden, lezingen en demonstraties. Voor meerdaagse intensives/trainingsweken wordt een docent uit het buitenland ingevlogen.

In Finland wordt in juni 2009 een intensive georganiseerd. De senior teacher is deze keer Elaine L. Mayland, Ph.D. De intensive is inmiddels geaccrediteerd door de VNT als bijscholing. In september van dit jaar wordt een intensive georganiseerd in Nederland met dezelfde docent; accreditatie wordt aangevraagd.

Voor meer informatie over sessies, de opleiding en verkrijgbaarheid van Elaine Maylands boek, zie [www.ohmpraktijk.nl](http://www.ohmpraktijk.nl).

### Bronnen:

- Mijn eigen ervaring als Rosentherapeut.
- Elaine L. Mayland, *Rosen Method; An Approach to Wholeness and Well-Being Through the Body*, Santa Cruz: 52 Stone Press 2005.