



61 Rosen- menetelmä, kesto 1 h. Hinta 50 €.

Mietin hoitopöydällä vatsallani maatessa, miten tiukoilta hartialihakseni mahtavat tuntua **Maija Frauenknechtin** käsissä. Hänen otteensa ovat pehmeät, mutta napakat. Rauhallinen ääni tekee tilanteesta miellyttävän. Voin kertoa käsittelyn aikana syntyvistä muistoistani ja tunteistani, jos siltä tuntuu. Hartiaseudun kosketus on tuttua niskahieronnasta, mutta millaisia jännityksiä olenkaan ehtinyt säilöä reisi- ja pohjelihaksiini? Tunnen otteen reisilihaksessa, mutta kosketus ei satu. Terapeutti ei myöskään touhota, ja vajoan omiin ajatuksiini.

Rosenissa etsitään tiukkoja lihasjännitteitä koko kehon alueelta. Käsittely on hidasta ja verkkaista. Aika antaa tilaa oivaltamiselle. Yritän ensin pidätellä, mutta sitten se tulee: itku. Niin käy kuulemma monille. Pidätetty itku on kiristänyt kaulalihaksia. Jännityksen syytä Maija ei voi tietää, se on minun oivallettava itse. Keho alkaa höllentää tiukkuutta. Käännyin selälleni ja niistan nenän. Ripsivärit ovat pitkin poskia. Kun hoksaan, että joissakin asioissa voisin vähän rentoutua, hengityskin alkaa vapautua. Pallean vapauttaminen on tärkeää. Olenko edes hengittänyt kunnolla?

Terapeutti on kuin unilukkari, joka herättelee hellästi eheyden esteenä olevista jännityksistä. Rosen-terapiaan ei pidä mennä, jos on jokin akuutti trauma tai sairaus. Silloin muistot ja tunteet voivat nousta liian rajuina pintaan eikä ole voimia käsitellä niitä. Rentoutumista tarvitseville tai niille, jotka haluavat kehittää itsetuntemustaan, se on sen sijaan oiva tapa päästä omien alitajuisten jännityksen syiden jäljille. | **VUOKKO**

JÄRVILEHTO

■ HOITOPAIKKATIEDUSTELUT 040-760 5708