

## « Le corps dans ses trois dimensions »

Travailler avec les muscles profonds du corps avec la Méthode Rosen

Pendant ce stage, nous observerons comment les muscles profonds internes de la cage thoracique et du bassin peuvent “restreindre”, diminuer l'espace intérieur du corps, et comment cela a une incidence sur notre possibilité d'être présent dans notre corps, de se sentir “à la maison” dans le corps.

Ces muscles sont très intéressants pour les praticiens de la Méthode Rosen, car ils retiennent et limitent le corps de l'intérieur. Quand ils lâchent prise, cela donne la possibilité de s'élargir et de se reconnecter avec l'espace intérieur de notre corps, et la qualité de notre présence intérieure.

C'est difficile de “travailler” avec ces muscles, car on ne peut que les toucher indirectement. Avoir la connaissance de ces muscles et de leurs actions peut nous aider à les contacter, et permettre à notre client d'être en contact avec ses retenues profondes, et donc avec ce qui se trouve derrière ces retenues. On peut remarquer que ces tensions musculaires peuvent donner clairement la forme du corps, même si les muscles externes semblent détendus.

Nous examinerons les images interactives des structures, os et muscles concernés, nous les sentirons dans notre propre corps, et nous expérimentons comment atteindre ces muscles dans une séance Rosen.

Il y aura, entre autres, des démonstrations, le travail en binôme, du mouvement et du « coaching ».

Nous vous recommandons d'avoir participé à un enseignement d'anatomie de base pour participer à ce stage.

### **Maja Skau-Olsen**

*« J'ai toujours eu un intérêt passionné pour l'anatomie et les dynamiques du corps humain. Je trouve que le fait de comprendre les muscles du corps m'aide à trouver l'endroit où prendre contact et de trouver les mots justes dans une séance Rosen.*

*Les émotions et le bien-être des personnes ont toujours attiré mon intérêt. Dans la Méthode Rosen, j'ai trouvé la combinaison parfaite de ces intérêts. Particulièrement, j'aime enseigner l'anatomie émotionnelle dans divers pays.*

*J'étais certifiée praticienne en travail corporel en 2000 et « senior teacher » en 2017. Je suis copropriétaire de l'école danoise depuis 8 ans et je fais toujours partie du corps de l'enseignement en Autriche et en Russie. Par ailleurs, je suis membre du CA de l'Institut Rosen et du journal Rosen.*

*Avant de travailler à plein temps avec la Méthode Rosen, j'ai travaillé en tant qu'infirmière et enseignante d'anatomie pour les étudiants en formation de santé. »*

## **The 3-dimensional body**

Working with core muscles in Rosen Method

In this workshop we will look at how deep internal muscles in the ribcage and pelvis can restrict and diminish the inner space of the body, and how this affect your possibility for being present in your body, feeling “at home” in your body.

These muscles are very interesting for us as Rosen practitioners, because they hold and restrict the body from within, so when they let go it is possible to expand and reconnect to the inner space of the body, the quality of the presence in there.

The muscles are difficult to work with, because we can only touch them indirectly. But knowing about these muscles and what they do helps us to connect with them, so the client can connect with her deepest holdings, and what is beyond the holdings.

Sometimes these muscle tensions clearly shape the body form on the outside, even though the external muscles feel soft.

We will look at interactive pictures of the involved structures, bones and muscles, feel them in our own body, and experience how we can reach these muscles in a Rosen session. There will also be demonstrations, working with each other, movements and coaching.

We recommend that you have had some basic teaching about anatomy to attend to this workshop.

### **about Maja Skau-Olsen**

*“I have always had a passionate interest in anatomy and the dynamics of the human body. I find that understanding the muscles of the body, helps me to find good places to connect and find meaningful words to use in a Rosen session.*

*I was also always interested in the emotions and wellbeing of people. In Rosen Method I found the perfect combination of my interests. Especially I enjoy teaching emotional anatomy in many countries. I was certified as Rosen practitioner in 2000, and in 2017 as Senior Teacher in Rosen Method Bodywork. Currently I have been co-owner of the Danish Rosen School for 8 years and I am also part of the faculty of the schools in Austria and Russia, as well as a board member of the Rosen institute and the Rosen Journal.*

*Before working full time with Rosen Method, I worked as a registered nurse and as anatomy teacher for students of health.”*