

# Rosen-kehoterapia auttaa vapautumaan jännityksistä ja lisää itsetuntemusta

Rosen-kehoterapia on fysioterapiasta kehitetty psykofyysinen hoitomuoto, joka perustuu tuntuvaan, mutta pehmeään kosketukseen. Terapeutin läsnä olevan kosketuksen ja sanallisen peilauksen avulla asiakas tulee tietoisesti kehossaan olevista jännityksistä, tavastaan olla ja hengittää. Kehon tiedostamisen kautta alkaa muodostua yhteys myös omaan sisimpään.

Vaikeiksi koetuissa elämäntilanteissa fyysinen tai psyykinen kipu saa ihmisen jännittymään. Jännitys suojaa liian kipeiltä kokemuksilta ja auttaa selviytymään. Pitkään jatkuessaan se kuitenkin heikentää kehosta aistittavaa informaatiota ja sitoo energiaa. Tiedostamattamme sopeudumme tähän ja sen seurauksena omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen ja ilmaisu estyvät. Kokemus itsestä rajoittuu ja elämä kapeutuu.

Rosen-hoidoissa tapahtuva kehotietoisuuden lisääntyminen auttaa asiakasta löytämään yhteyden jännityksen taustalla vaikuttaviin tiedostamattomiin asioihin. Rosen-terapia mahdollistaa turvallisen tavan päästää irti jännityksistä ja kohdata kokemuksia ja tunteita, joita olemme elämänvarrella tukahduttaneet.

Vapautuminen näkyy ja tuntuu muutoksena monella tasolla. Hengitys helpottuu, liikkuminen ja kehon asento muuttuvat rennommiksi, uni levollisemmaksi. Omia tunteita, tarpeita ja mielipiteitä on helpompi tunnistaa ja ilmaista. Eheytyvä ja tietoisempi kehonkuva ja lisääntyvä itseymmärrys avaavat uudenlaisia ajattelu- ja toimintamalleja, jotka ovat mahdollisia nykyisessä elämäntilanteessa.

Rosen-kehoterapian juuret ulottuvat aina 1930-luvun Saksaan, jossa Marion Rosen kouluttautui tekemään hierontaa, hengitysharjoituksia ja rentoutusta psykoanalyysipoltille. Tällaisen yhdistelmäterapian todettiin tuottavan nopeampia tuloksia kuin pelkkä psykoanalyysi. Rosen-kehoterapiaa käytetään nykyäänkin usein psykoterapian rinnalla varsinkin, jos tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on vaikeaa.

## Lisätietoa: [www.rosenterapeutit.fi](http://www.rosenterapeutit.fi)

**ESPOO**  
Susanna Koljonen  
050 350 4614  
olemisentila.fi  
susanna.koljonen@olemisentila.fi

**HELSINKI/KATAJANOKKA,  
LOHJA**  
Merja-Riitta Hämäläinen  
050 527 6193  
ikarosterapia.com  
merjariitta.hamalainen@ikarosterapia.com

**HELSINKI/TÖÖLÖ**  
Reija Suntio  
050 594 4806  
hoitotila.composer.fi  
reija.suntio@mielenvapaus.fi

**HOLLOLA**  
Pirjo Nummikko  
0400 6767 93  
kehoterapiaindigo.fi  
pirjo.nummikko@kehoterapiaindigo.fi

**HYVINKÄÄ, KERAVA**  
Ulla Kaukonen  
045 608 0560  
Kerava 09 242 9804  
ulla.kaukonen@kolumbus.fi

**KIRKKONUMMI, SALO,  
KEMIÖNSAARI**  
Riitta Saarikko  
050 367 6891  
viisaskeho.fi  
riitta@viisaskeho.fi

**KOTKA**  
Anna-Maija (Ami) Rönkä  
040 507 8966  
ami.ronka@wippies.fi

**OULU**  
Arja Keskitalo  
040 586 2459  
rosenterapia.net  
arja@rosenterapia.net

**PIRKKALA, TAMPERE**  
Nina Reinikainen  
0400 6821 29  
rosenterapia.nettisivu.org  
rosenterapia@gmail.com

**PORI**  
Anne Saariketo  
044 355 4460  
annesaariketo.com  
anne.sariketo@dnainet.net

**PORI**  
Marjatta Vehniä  
040 505 1813  
mar-nova.com  
marjatta.vehnia@marnova.inet.fi

**ROVANIEMI**  
Ulla Hoikka  
045 895 1033  
ulho48@gmail.com

**TAMPERE**  
Maija-Leena Lehtimäki  
040 515 2401  
majaleena.lehtimaki.fi  
maiija-leena.lehtimaki@pp.inet.fi

**TAMPERE, FORSSA, YPÄJÄ**  
Satu Vaarula  
0400 4300 88  
hyvinvoi.net  
satu.vaarula@gmail.com

**TAMPERE, HOLLOLA**  
Eevi Salila-Anttila  
040 546 4099  
hoitolatoivonpuu.fi  
hoitola.toivonpuu@gmail.com

**TURKU**  
Tuula Kristiina Lauri  
040 823 8154  
hoitokeidasatrium.fi  
tuula.kristiina@hoitokeidasatrium.fi

**TURKU, HELSINKI, SEINÄJOKI**  
Pirjo Salo  
040 755 2016  
pirjosalo.net  
pirjo@pirjosalo.net

[rosenterapeutit.fi](http://www.rosenterapeutit.fi)