

ANTECKNINGAR SEKTIONSTRÄFF ROSENÖRELSE 31/5–1/6-2025

På helgträffen deltog 8 Rosenrörelseinstruktörer.

Träffen började med ett Rosenrörelsepass från Annelie Lärka som hjälpte oss att landa och slappna av.

Cecilia Douglas höll en workshop om fascian med teori och rörelser. Fascian är en helhet som omsluter och separerar allting i kroppen. Den består av kollagen, vatten, celler och grundsubstans. Grundsubstansen är full av sensoriska receptorer som känner av det vi känner, det finns 2.5 miljoner receptorer i fasciasystemet. Fascian är elastisk och rörlig och den anpassar sig efter det liv vi lever. Till exempel skador, trauma, stilla sittande och långvariga spänningar leder till att fascian drar ihop sig och tappar sin rörelseförmåga. Vi vill stimulera fascian genom olika rörelser: flexion, lateralflexion och rotation. Rosenrörelser mjukar upp en hård eller stram fascia. Varje person har sin konstitution, några har mer kollagen än andra och är mer rörliga. Stela personer behöver mer rörlighet medan rörliga personer behöver mer stabilitet.

Många fascia rörelser liknade rörelserna från ett Rosenrörelsepass men det största skillnaden är på vilket sätt rörelserna görs, långsamt och utan ansträngning för att kunna lyssna in responsen i kroppen. Vi Rosenrörelseinstruktörer jobbar också med fascian men på ett mjukt sätt.

Vi började andra dagen med ett Rosenrörelsepass, det var fem instruktörer som delade på passet och vi fick lyssna till olika sorters musik och lite variationer på hur vi leder rörelserna. Några använde orden först och sedan gjorde rörelserna medan andra gjorde rörelser utan ord. Vi gav varandra feedback för att stärka varandra. Så givande!

På eftermiddagen delade vi musik och pratade om framtiden. Vi pratade om hur vi kan sprida Rosenrörelser och få dem att växa, möjligheten att få mer pengar för att utvecklas och skapa träffar samt eventuellt ansöka om statsbidrag från Folkhälsomyndigheten.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/statsbidrag/medel-att-soka/statsbidrag-till-organisationer-inom-civila-samhallet-som-arbetar-med-rorelseframjande-aktiviteter-2025/>

Vi pratade också om att vi skulle vilja starta en utbildning i Sverige för att Rosenrörelser inte ska dö ut utan leva vidare.

Alla tyckte det var en givande helg!

Varma hälsningar från Annelie och Esther



Kroppsterapeuterna