



Urhavets kræfter ligger i os alle som en kropslig erindring. Genfind dine dynamiske potentialer gennem organiske, styrkende og meditativt yndefulde bevægelser i bølgende Continuum-øvelser.

AF NETHE PLENGE

# Som en fisk i vandet

## BLÆKSPRUTTENS DANS

Se en blæksprutte for dig. Se dens lange, kolossalt stærke og samtidig slanke og smidige armes dans gennem vandet. Fornem din egen krop i glidende bevægelser gennem vand. Vandet yder modstand, men giver dig dog en bevægelsesfrihed, som du ikke genfinder i andre elementer. Tænk dig nu at overføre samme kropslige, dynamiske frihed til rolige, organiske bevægelser på et blødt tæppe i et lunt rum. Giv los, følg din krops egne mønstre, giv dig al den tid, der er i Verden. Lyt til din krop, giv lyd – vær til stede som du er.

## AF HAV ER VI KOMMET

Vandet, havet, er alle levende væseners oprindelseskilde. Evolutionen har udstyret os med en krop, der kan holde sig opret på land, men vores krop består af store dele vand. Omkring 70 procent. I blodet, lymfen, bindevævet – ja, i alle kroppens celler er det vandet, der gør os levende. Disse vandige celler er i ustandselig bevægelse. De rækker ud, modtager og sender beskeder ud i dynamisk vekselvirkning med den krop, det miljø, de lever i og sammen med. ▷



#### EMILIE CONRAD WORKSHOP

Oplysninger fås hos Jeanne Jensen,

Telefon 35269206

E-mail [jeanneje@tiscali.dk](mailto:jeanneje@tiscali.dk)

[www.jeannejensen.dk](http://www.jeannejensen.dk)

Se også: [www.continuummovement.com](http://www.continuummovement.com)

Det er den samme lyttende og fleksible bevægelse, Continuum overfører til kropslig udfoldelse.

Ordet henviser til noget vedvarende, noget, hvis dele er uafbrudt sammenhængende. Som en bølge, der er i en evindelig cirkulær bevægelse, forbundet med det næsten uendeligt store hav. Ligesom vi mennesker nok er adskilte fra andre, men dog har en uløselig samhørighed med andre mennesker, verden og universet omkring os.

#### MEDITATIV DANS OG STYRKENDE ØVELSER

Continuum er en bevægelsesform, der ligner en blanding af meditativ dans, tai-chi og vandakrobatik. Bevægelserne foregår roligt – nærmet i slowmotion. Det er bevægelser, man ikke bliver forpustet af, men som styrker musklerne og giver smidighed og oplevelse af kropslig og psykisk helhed og sammenhæng.

”Continuum er ganske anderledes end for eksempel fitness. Fitness består af gentagne, ensartede, lokalt muskelopbyggende bevægelser og afspejler et billede af det stressende, moderne arbejdsliv,” siger den danske Continuum-instruktør, Jeanne Jensen, der dog bestemt ikke afviser berettigelsen af andre former for motion og styrketræning. Men hver ting til sit formål:

”Vi kan ikke undvære alle de statiske bevægelser, der er brug for i hverdagen, vi skal kunne stå imod, kunne spise, arbejde osv. Men vi skal kende begge dele. Pointen er, at vi skal kunne vælge,” siger Jeanne Jensen.

Jeanne Jensen beskriver aktiviteten som en mulighed for at styrke de svage dele i kroppen, ved at kroppens væsker får frit løb og på den måde overfører energi fra de stærke dele. Gennem rolige, bølgede bevægelser overføres resonans til de fastlåste dele af kroppen, sætter dem i sving på naturligste vis.

#### CONTINUUMS OPHAV TIL DANMARK

Ophavskvinden til Continuum er den amerikanske danser, Emilie Conrad. En af Emilie Conrads filosofier er, at det moderne menneske møder den påtrængende, uoverskuelige verden med et værn af forvar eller angreb. Dette værn låser

os inde i et kropsligt panser, et panser, der kan opløses, hvis vi tør møde verden med lydhørhed og kontakt.

Jeanne Jensen er oplært af Emilie Conrad og er foreløbig den eneste danske Continuum-instruktør. Det er lykkedes for Jeanne Jensen af få Emilie Conrad til Danmark i september måned. De to tilrettelægger en fem-dages workshop i København – se de praktiske oplysninger her på siden.

Continuum er for Jeanne Jensen ikke en sandhed over alle andre, men en praktisk form for smidiggørende kropsforståelse. Øvelserne giver et kendskab til vores egen bevægelsesfrihed i en kompliceret og stressende verden, og allerede med få øvelser kan der spores en forskel hos udøveren.

”Det er en bevægelsesform, som alle kan være med til. Og jeg mener alle! Små og store mennesker, trænede og utrænede – gamle og unge. Netop fordi Continuum bygger på den naturlige resonans i vores egne kroppe,” fortæller Jeanne Jensen.

## Helseskolen

ved Carsten Lauborg

### starter kurser således

- **Kinesisk kropsakupunktur**

I København den 13.09.2006

I Varde den 26.01.2007

- **TKZ® zoneterapi**

I København den 10.10.2006

Disse uddannelser opfylder betingelserne for at blive **Registreret Alternativ Behandler (RAB)**.

- **Øreakupunktur**

I København den 10.-11.06.2006

I København den 4.-5.11.2006

### Kontakt os på telefon

# 3969 8306

og hør nærmere om de enkelte kurser, og øvrige betingelser.

 Helseskolen fra Søborg

Grundtvigsvej 27 C, 1. sal, 1864 Frederiksberg