

Bølgede bevægelser ud fra Continuum princippet

Af Journalist Helene Krenchel

Menneskekroppen består af cirka 75 % vand. Hvordan holder vi denne væske smidig, levende og fuld af bevægelse? Ved at bevæge os i bløde, vandlignende bevægelser. Teknikken kommer fra USA, og hedder Continuum.

Det er den amerikanske danser Emilie Conrad, som opdagede et bevægelsessystem, der i al sin blødhed, formløshed og smidighed hjælper kroppen til at helbrede sig selv.

Nu har danske Jeanne Jensen (Rolfer uddannet) taget systemet til Danmark, og giver dig muligheden for at lære systemet på egen krop. Jeanne inddrager elementer fra sin praksis som Rolfer, så du får en all-round indføring i bevægelsernes gavnlige indflydelse på krop, knogler, muskler, led og nervesystem.

Jo mere du kommer i kontakt med dette dit oprindelige bevægelsesmønster, jo mere vil du opleve den dybe, behagelige ro kroppen er født med. Afslappet, helstøbt og med større bevægelsesfrihed.

Jeanne Jensen viser bevægelserne under kurset og støtter dig i at finde dit personlige arbejdstempo og rytme.

Vi er alle forskellige, og bevæger os derfor forskelligt. Du kan se frem til tre intensive timer med bevægelse, forløsning og healing.