

CONTINUUM - GØR DIG LEVENDE INDEFRA

Af Anne Munch Terkelsen / Bragt i Nyt Aspekt, november 2004

BEVÆGELSESMEDITATION, UDRENSNING, SMIDIGHEDSTRÆNING.

Continuum Movement er mere end en måde at bevæge sig på.

Når du finder ind til din oprindelige måde at bevæge dig på, rører du samtidig de dybeste lag i dig selv. Et sted hvor alt bevæger sig. Som vand. Sådan lyder filosofien bag Continuum Movement.

Jeanne Jensen er den første dansker, der er kommet i mesterlære hos amerikaneren Emilie Conrad, grundlæggeren af Continuum Movement. Og hver tirsdag eftermiddag giver Jeanne sin viden videre til et hold på 10-15 kvinder, der har meldt sig på hendes kursus i København.

Jeanne Jensen har udviklet en tillempet udgave af Continuum, der er mere konkret og praktisk end den amerikanske udgave, der er mere spacy, som Jeanne formulerer det.

En af deltagerne, Karen Salicath, siger om den første gang, hun prøvede Continuum: - Det var helt vildt, og jeg tænkte: Gud, kan man virkelig få lov til at bevæge sig på den her måde!

- Når man går til bevægelsestræning, fx yoga eller tai chi, bevæger man sig altid i faste mønstre. I Continuum vokser bevægelserne frem inde fra et sted i mig. Kroppen finder selv ud af, hvordan den vil bevæge sig, fortsætter Karen Salicath.

Continuum lader kroppens små, nogle gange bittesmå, glidende bølgeagtige bevægelser få plads, ligesom også de kraftfulde og dynamiske udtryk får spillerum.

På maven, på ryggen, krummet sammen, op ad væggen, ned over en

stol eller hen langs gulvet kryber, ruller, vælter, danser, glider den ene bevægelse efter den anden frem, ud i vores krop, ud i rummet.

Når vi åbner for kroppens kreative strukturløse flow, frigiver vi store mængder energi og åbner samtidig muligheden for, at vi kan bevæge os ud over det faste og tillærte. Vi åbner os for en større bevidsthed.

Jeanne Jensen er selv en lysende sol af energi og vitalitet. Hver enkelt af hendes bevægelser er ladet med fylde.

Hun siger ikke så meget, når hun underviser. Kroppen viser vej.

Det hjælper også os andre ud over den første famlende forlegenhed. Når Jeanne lader en cd med dybe, ur-agtige lyde strømme ud gennem rummets højttalere, beder os om at lukke øjnene og åbne for kroppen, så gør vi det. Intet virker mere naturligt.

Og mulighederne er mange, når kroppen får lov til at tage over. - Nogle gange må jeg spørge mig selv: Hvordan i alverden kom jeg dog ud i denne besynderlige stilling, siger Karen Salicath, XX år og billedhugger, og griner.

En anden af holdets deltagere, Bente Zebitz, 59 år og jordemoder, supplerer: Continuum er absolut meget anderledes end noget andet, jeg har oplevet. Ret anarkistisk!- Når jeg en gang imellem har åbnet øjnene, har jeg bidt mærke i de andres ansigtsudtryk: roligt, stille og fredfyldt. Vi er meget inde i os selv, når vi laver Continuum. Det får mig til at tænke på fosteret inde i livmoderen.

- Også bevægelserne minder mig om den måde, fosteret glider rundt inde i

livmoderen på – vægtløs som en astronaut. Mange ligger med benene bøjet og trukket op og laver bevægelser ind foran kroppen, siger Bente Zebitz.

DANSENDE DEVAER

For at kunne bevæge os, må vi trække vejret. Og er vi stivnede i følelsesmæssig stress eller fastlåste mønstre, sætter det sig på vejtrækningen.

Lyd er vejtrækning, der kan høres, mener Emilie Conrad, og man kan – hvis man har lyst – ledsage Continuum- bevægelserne med lyde. Nogle brummer, andre siger ehhh eller ohhhh. Og i sammenhængen er det faktisk ganske rart, at man kan høre de andre på holdet. Det skaber en følelse af samhørighed, skønt vi hver især lader os føre af vores egne bevægelser.

Lydene minder om de lyde, som det lille barn hører inde i sin mors mave. Kroppen genkender lydene og kommer i kontakt med dybere lag. Energien er stærk, når ti mennesker laver Continuum sammen.

- Når jeg lukker øjnene, kan jeg se lyspartikler. Det er, som om jeg er i vand. En gang vi lavede Continuum sammen, kunne jeg se en masse devaer danse rundt imellem os alle sammen, da vi bevægede os. De var overalt, fortæller Karen Salicath.

Et par gange om ugen sætter Karen Salicath musik på hjemme hos sig selv og laver Continuum-bevægelser.

– Men det er helt anderledes. Det er ikke lige så vildt at gøre det alene; men det er stadigvæk rigtig godt, siger hun.

VÆSKEBALANCEN

Vi består alle af væske – fx blod, vand, kropsvæsker. Når vores kroppe stivner, strømmer væskeerne ikke længere frit, og vi mister noget af vores livsgnist. Sørger vi derimod for at bevæge os på en måde, der er naturlig for kroppen, en måde, der sætter gang i kropsvæskeerne, så holder vi os levende.

- Min hud ser yngre ud, efter at jeg er begyndt på Continuum. Mere væskefyldt. Og hvor jeg før havde det sådan, at når jeg skulle tisse, så var det ikke nu, men nu! – så er det ikke længere det samme energifixerende problem. Jeg tror selv, at det er, fordi "væskebalancen" i min krop har det bedre, fortæller Bente Zebitz.

Karen Salicath har haft glæde af Continuum i sit arbejde som billedhugger: - Jeg har fået mere sans for bevægelsen i kroppen. Det er noget, jeg kan bruge, når jeg arbejder med figurative skulpturer. Jeg oplever også, at jeg hurtigere kommer i kontakt med det sted, jeg skaber fra, min kreativitet.

- Og så er jeg blevet meget mere bevidst om kroppens andre legemer (æterlegemet, astrallegemet osv.) og mærker i det hele taget klarere den energi, det space, der bølger omkring kroppen.

Først står vi med armene ned langs kroppen. Så løfter vi langsomt, meget langsomt den højre arm op til vandret og danner dermed en usynlig trekant under armen, ned langs benene til fødderne. Denne trekant rummer en energi, som vi kan trække ind i kroppen. Jeanne guider os på vej: - Vær din bevægelse. Gå ind i den. Løft din arm. Nej, lad den løfte sig selv, siger hun. Armene bevæger sig så langsomt, at man næsten ikke kan se, at de flytter sig, men efter nogen tid står alle med armen slået ud til vandret.

Sådan står vi meget længe, for den energi, der er i den usynlige trekant – the potential space – holder armen oppe.

Så presser vi armen ned ved at forestille os, at vi trykker en bold flad. Al den luft, vi puster ud af bolden, fylder os op med energi.

MÆRK EFTER

For nogle er Continuum slet og ret en behagelig oplevelse, mens andre kommer i kontakt med følelser, de ellers ikke har forbindelse til.

Det, der kommer op, kommer op. Tanken er, at det, der blokerer kroppen, bedst bearbejdes og forløses på det kropslige plan. Det står enhver frit for at dele deres oplevelser med resten af gruppen, når en sceance er overstået, men Jeanne Jensen går ikke ind i en terapeutisk dialog om det, der er sket.

- I modsætning til fx kropsterapi og andre kropsenenergetiske måder at arbejde med kroppen på, er Continuum ikke en terapiform. Alligevel er der mange, der oplever, at Continuum har terapeutisk effekt.

- Man skal altid lytte til sig selv og mærke efter, om Continuum er det rigtige. Er man meget åben og sårbar, kan det føles ret overvældende, siger Jeanne. Hun gør meget ud af, at alle får godt fat i sig selv igen, inden man skilles.

BØLGEBEVÆGELSER

Continuum er udviklet af den amerikanske danser Emilie Conrad, der i 1953 tog til Haiti for at studere landets rituelle danse.

- I mange år havde jeg haft et billede i hovedet af svømmende fisk, der forsvandt ind i havets bølger og blev ét med bølgerne, fortæller hun.

Emilie Conrad genfandt disse bølgebevægelser i de haitianske ritualer, i deres bønner og i dansen. – Jeg følte, at jeg blev trukket med ind i disse bølgende rytmer, som en dyb primal kalden.

Emilie Conrad udviklede i 1967 Continuum med afsæt i den opfattelse, at det er i bølgebevægelserne, at vi mennesker transcenderer tid, sted og kultur og er forbundet med resten af universet:

- Helt grundlæggende mener jeg, at vi mennesker er flydende væsener, der er gået på land. Alle levende processer er forbundet med vandets bevægelser. Fra

den mindste celle til universet som helhed.

Hvor Emilie Conrads indgang til kropsarbejdet var dansens æstetiske udtryk, har Jeanne Jensen især været optaget af de helbredsmæssige aspekter. Hun har siden 1990 arbejdet som rolfer, ligesom hun har studeret andre kropsterapier, bl.a. chok og traume-terapi og osteopati.

I modsætning til Continuum, som er noget, man selv gør, udfører rolferen med hænder, knoer og albuer en meget kraftfuld dybdemassage direkte på klientens krop for at "modellere" bindevævet på plads, så der skabes harmoni i forhold til tyngdekraften. Continuum er blidere, mere elegant og mere meditativ, mener Jeanne.

- Første gang jeg selv lavede Continuum, syntes jeg bare, at det var så mærkeligt. Men så stødte jeg på det igen senere, og jeg mærkede, hvordan det ramte noget dybt inde i mig. Noget jeg havde længtes efter at mærke.

- Continuum blødgør din krop; dine muskler, celler og knogler bliver mere smidige, du bliver udrenset, og dine væsker fornyes. Hele dit fysiske, psykiske og energetiske system bliver påvirket.

- Og en dag ikke så lang tid efter sad jeg så i en flyver på vej til Santa Monica i Californien, hvor Emilie Conrad bor og holder workshops. Til min store glæde indvilligede hun i at tage mig i mesterlære, fortæller Jeanne Jensen.

Der findes i øjeblikket 42 autoriserede Continuum-lærere rundt om i verden. I Europa er der en i Tyskland, en i Schweiz og en i Finland. Og altså også snart en i Danmark.