

# Sådan behandler jeg...

**JEANNE JENSEN**

AF TINE SEIBÆK / FOTO: THOMAS TOLSTRUP

## Din helt egen bevægelse

Jeanne Jensen holder kurser i Continuum, et nyt bevægelses-system, hvor man laver bløde, vandlignende bevægelser for at finde ind til sin oprindelige måde at bevæge sig på. Målet er at lokalisere og opløse ophobede spændinger. Jeanne Jensen har som den første dansker været i mesterlære hos den amerikanske danser Emilie Conrad, der har udviklet systemet.

### ? Hvad går Continuum ud på?

– Menneskekroppen består 75 pct. væske. Hvis væsken er stagneret, viser det sig som ophobede spændinger i knogler, muskler, led og nervesystem. En god måde at gøre væsken bevægelig og levende på er at lave bløde, vandlignende bevægelser, som kan være både langsomme, hurtige og dynamiske. På mine kurser, hvor vi typisk er 8-15 personer, udforsker vi forskellige bevægelsesmønstre ved brug af lyd og musik. Det handler om at finde ind til sin oprindelige måde at bevæge sig på, til kroppens egne impulser. Det handler ikke om at gøre bevægelserne på en bestemt måde. Alle kan være med, uanset om de er tykke eller tynde. Der er ingen præstation i det.

### ? Hvordan foregår Continuum på et kursus?

– Jeg viser en sekvens med bevægelser og støtter kursisterne i at følge deres eget tempo og rytme. Man »går« f.eks. ind gennem armene eller benene og sætter en indre bølge i gang. Og så tager kroppen over på et tidspunkt. Man vækker de underspændte væv, muskler og knogler og får dermed de overspændte steder, f.eks. skuldre og lænd, til at slappe af.

Man siger også ofte nogle lyde under bevægelserne, f.eks. o- eller e-lyde, som vækker en resonans i kroppens væsker.

Continuum er lidt danseagtigt. Og det er afstressende. Man bliver meget vågen bagefter. Og får plads til sig selv indeni. Mange siger »det her er sjovt«, man bliver ikke træt af det, som man kan blive efter en tid med f.eks. yoga. I Continuum finder kroppen selv ud af, hvordan den vil bevæge sig.

Bevægelserne kan f.eks. være bittesmå eller store og kraftfulde. Man kan f.eks. befinde sig på benene, på maven, på ryggen, krummet sammen eller hen over en stol.

### ? Hvordan virker Continuum?

– Når kroppen stivner, strømmer væskerne ikke længere frit. Og vi mister noget af vores livsgnist. Hvis vi sørger for at bevæge os på en måde, der er naturlig for kroppen – en måde, der sætter gang i kropsvæskerne – holder vi os levende. Continuum virker både fysisk og psykisk. Man kan komme i kontakt med gemte og glemte følelser. Man kommer mere fysisk og psykisk til stede. Bevægelserne vækker kreativitet, fornyelse og leg. Mange får en bedre kropsholdning og mere styrke i deres krop. Huden bliver kønnere. Continuum blødgør din krop; dine muskler, celler og knogler bliver mere smidige. Hele dit fysiske, psykiske og energetiske system bliver påvirket. Continuum kan også hjælpe på fysiske skader og på chok og traumer. Et traume gør, at man stivner i sin krop og sine væsker. Og ofte trækker man kun vejret oppe i brystet. Continuum giver automatisk en dybere vejtrækning, og så kan chokket bedre blive forløst. Via Continuum kan man forløse den del af traumat, der sidder fysisk i vævene. Så det er et godt supplement til anden traume-behandling.

### ? Hvem kommer typisk på dine kurser?

– Alle slags mennesker. I alle aldersgrupper. Det er en ny tankegang, en ny måde at bevæge sig på. Og det skal man først lære. Man overskrider nogle grænser. Folk ser, hvem man er, når man ruller rundt og siger lyde!

Jeg laver både Continuum på weekendkurser og i individuelle sessioner. Man kan godt gøre det alene derhjemme. Men som udgangspunkt er det mere kraftfuldt at lave det i en gruppe med andre.

Læs mere på: [www.jeannejensen.dk](http://www.jeannejensen.dk)

