

Moving Medicine

Af Emilie Conrad

Hele din krop er en dans af celler, hvor væsken ved bølgebevægelser, giver liv til alle dele af din krop og sjæl.

Din krop består hovedsageligt af væske i blodet, bindevævet, lymfen, hjernen, organer, skelettet og i cellerne. Derfor er det vigtigt, at væsken har mulighed for at være i bevægelse, ellers ophober væsker sig, giver spændinger og muligheden for sygdom og ubalance opstår.

En god måde at holde væske bevægelig, smidig og levende på er ved både stille og dynamisk aktivitet

- Ved bølgende bevægelser.

- Ved continuum, continuum handler om at få gang i dit indre flydende netværk.

Øvelserne påvirker og udvider også din kropsbevægelsesmuligheder. De giver din krop fleksibilitet og styrke.

Du får ganske enkelt nyt liv i knogler og led. Continuum giver kroppen mulighed for at helbrede sig selv.

Dermed får du adgang til dit indre hav og den indre kilde af liv og fornyelse, der altid er til stede inden i dig.

Via Continuum udforsker du forskellige bevægelsesmønstre ved brug af lyd og musik, sådan kommer du i kontakt med dine oprindelige bevægelser, sådan finder du nye ressourcer, ny energi og ro og velværd i kroppen. Du får mulighed for at opleve større bevægelsesfrihed og mere glæde.

Continuum er udviklet af den amerikanske danser Emilie Conrad fra de haitianske rituelle danse:

"I mange år har jeg haft et billede i hovedet af svømmende fisk, der forsvandt ind i havets bølger og bliver et med bølgerne. Jeg følte, jeg blev trukket ind i disse bølgende rytmer, som en dyb primal kalden".

Emilie Conrad genfandt de bølgebevægelser i de haitianske ritualer, i deres bønner og i dansen. Det var med det afsæt, at continuum kom til verden i 1967. I oplevelsen af at bølgebevægelser betyder det, at vi som mennesker transcenderer tid, sted og kultur og på den måde er forbundet med resten af universet.

Continuum er en opdagelsesrejse i din krop, og alt det den rummer på det indre og det ydre plan. Det er en rejse, der forbinder dig med andre mennesker og resten af verden. Hvis vi lærer at bruge tyngdekraften som en partner, vil vi give liv til vores indre floder og mærke den kraft og kropsvisdom, der bor i os.