

## Immer wieder werde ich gefragt : „ Was ist Continuum Movement ?“

Continuum ist ein bewußtes Eintauchen in dein „Flüssiges Selbst“, denn wir sind sehr flüssige Wesen, der menschliche Körper besteht aus bis zu 75% Prozent Wasser – und, ganz nebenbei, unser blauer Planet aus 71% - (wie ähnlich, wenn das kein Zufall ist !). Wenn wir also in Kontakt kommen, mit diesem Stück flüssiger Natur (ohne die keine Atmosphäre- kein Leben -kein Mensch existieren würde) dann begeben wir uns in einen **der** Lebensgrundstoffe. Hier öffnet sich ein subtiler Raum. Neueste Zellforschungen tragen mit ihren Erkenntnissen dazu bei. Hier zeigt sich, das die Flüssigkeiten mit ihren Funktionen in den Zellen, in Verbindung mit einem „höherem Bewußtsein“ funktionieren. Die starren Regeln der Genetik weichen einer Epigenetik, die aufzeigt das äußere Einflüsse/ Umweltfaktoren und ein übergeordnetes Bewusstsein einen sehr großen Einfluß auf die Zellentwicklung hat. Beim praktizieren von Continuum Movement kommen wir in diesen Raum. Hier ist es anfangs „schwer zu beschreiben, was man erlebt hat“. Wir befinden wir uns in einem Bereich „hinter den Wörtern“. Da wo Denken und Fühlen kreativ eins werden. Wie kann und soll man so eine tiefeschürfende Methode mit so subtilen Erlebnissen dann erklärend beschreiben?

Wenn neue Teilnehmer/innen in meine Kurse kommen, dann erzähle ich davon, wie festgefahren wir in unserer Wahrnehmung, unserem Verhalten und Denken sind. Wie wir eng werden und uns anpassen ans „getaktet sein müssen“. Und das wir uns oft als eher fest und statisch erfahren. Manchmal spüren wir das körperlich, manchmal mental. Dabei zeigt uns unser Körper deutlich etwas ganz anderes, nämlich das wir sehr veränderlich sind. Unser Gewebe, also unsere Zellen können sich in jeder Sekunde den Umständen entsprechend anpassen und verändern. Jederzeit! Und sie tun es auch! Mit jedem Atemzug den du nimmst, organisiert sich etwas auf äußerst intelligente Art und Weise in dir - kommuniziert miteinander. Sehr weich, mühelos und sehr fließend.

Wie und warum konnten wir in unserer modernen Welt diesen wesentlichen Aspekt vergessen? Wie können wir ihn wieder beleben?

Emilie Conrad, die Begründerin von Continuum Movement hat in mehr als 45 Jahren eine Methode entwickelt, in der sich jeder selbst erforschen kann mit seiner durchlässigen flüssigen Körperintelligenz in Kontakt zu kommen. Einschränkungen ( körperlicher sowie mentaler Art – also im Sinne von, wo ist etwas nicht mehr im Fluß ?) zu erkennen und sich neugierig flüssig wahrnehmen zu lassen. Es hilft Dir in deiner Präsenz und für dein Wohlfühl im eigenen Körper, kräftigt deine Lebendigkeit und eröffnet deinem Körper/Geist kreative neue Vernetzungen.

In den Kursen nutzen wir den eigenen Atem, sowie Töne , Achtsamkeit und Bewegung. Die Kurse sind jedesmal anders- da gibt es eine reichhaltige Fülle von Sequenzen die das „Flüssig werden lassen“ unterstützen. Die Töne, die wir im Continuum benutzen klingen oft wunderschön, harmonisch, wie ein großer Chor, aber das müssen sie gar nicht, die Absicht des Tönens im Continuum Movements ist eine ganz andere, als „schön zu klingen“. Wir wollen, das die Töne in den Körper gehen, im Sinne von „deinem Körper ein Geschenk zu machen“. Unsere Körper, unsere Gewebe sind voll mit Flüssigkeiten und diese beginnt durch die Resonanz deiner Töne zu vibrieren. Hier kann etwas langsamer werden, was zu beschleunigt war- hier kann sich sanft lösen was die Zellen in Spannung gehalten hat. Das Ziel im Continuum Movement, ist zu schmelzen, zu entschleunigen . Gaaanz langsam zu werden und unser Nervensystem wie auf „Null“ zurückzusetzen. Dann gelingt es uns wieder, uns auf die subtilen und nährenden Rhythmen des Lebens einzuschwingen. Wenn diese Langsamkeit sich tief in uns ausbreitet, dann findet etwas statt, das Emilie Conrad die „Kosmische Anatomie“ nennt. Hier beginnt die eigenen Bewegung feinsinnigst zu erwachsen. Es fühlt sich an „wie ein zurückkehren zur eigenen Vollkommenheit“ . Es öffnet sich ein größeres Feld, wo Unterstützung, Nahrung und Erneuerung passieren. Ah ja- wird hier jetzt klar! Die Schnelllebigkeit unserer Zeit betäubt unsere Körper und schneidet uns von unserer Körperintelligenz ab. Dann fühlen wir uns isoliert und sind es in gewissem Maße auch. Wir sind nicht mehr flüssig, nicht mehr in Verbindung . Es fließt keine Liebe. Wenn uns Liebe bewegt, diese mysteriöse Substanz, dann bewegt sie uns in wellenförmigen Erinnerungen und Empfindungen, liebkost jedes Organ und erinnert uns mit ihrer Grenzenlosigkeit, das wir ein Teil von ihr sind. Wir sind nicht isoliert, wir sind All-Eins.

