



Artikkeli

# Continuum Movement

eläytymistä luonnolliseen liikkeeseemme

**U**seimmilla meistä on paljon suuremmat mahdollisuudet rikkaaseen elävyyteen kuin mitä tiedämme. Pienen vauvan hengitys ja liike virtaavat vapaasti – hän aaltoilee kuin meressä ja aaltoliike kuljettaa nesteitä kudosten läpi. Ympäristön muovatessa meitä suljemme vähitellen pois luonnollisen liikkeen mahdollisuuden - alamme nähdä ja kokea kehomme ja ajatuksemme tietynlaisina ja liikkua tietyllä tavalla. Usein joudumme nielemään



mehukkuutemme sisäänpäin, ja aistimaailma sulkeutuu hyvin varhain - syntyy kuin kalvon sisäisen ja ulkoisen maailman välille.

Olemuksessamme on nesteitä noin 80 % ja kehomme sisäinen ympäristö on kuin meri. Olemme käveleviä aaltoja, vaikka emme ehkä koe itseämme siten. Continuum Movement puhuttelee kehon nesteiden luonnollista liikettä. Se avaa uuden, parantavan, luovan väylän liikkeeseen ja tunteeseen sekä elämän monimuotoisuuden ja omien valintojen ymmärtämiseen. Kokemukset äänistä ja hengityksestä herättelevät elämänvoimaamme. Aistillinen leikittely aalto- ja mikroliikkeillä synnyttää pulssia ja virtailua kaikkialle kehoomme. Osallistuminen syviin tuntemuksiin auttaa meitä aistimaan joka hetki uutena ilmenevää elämää luovan sykkeen.

## Continuumissa leikitellään ja annetaan huomioita elämälle - se on kosintatanssia elämän kanssa.

ALKUMEREN  
AALTOLIIKE ELÄÄ  
MEISSÄ

**B**iologinen, luonnollinen liike on luovaa virtailua meissä. Sen sijaan, että teemme liikettä, olemme liikettä. Virtailut ja sykkeet ovat edelleen yhtä innokkaita kuin munasolussa ja siittiössä, kun ne kohtasivat toisensa aineellisen olemassaolomme alkuketkellä. Luonnollinen liike sai alkunsa miljardeja vuosia sitten biologisen elämän syntyessä alkumeressä – ja yhä edelleen kannamme soluissamme merellistä muistoa.

Kulttuurimme ei arvosta hienovaraisesti väreilevää olemisen tilaa. Olemme joutuneet hylkäämään aistillisen kehomme viemällä huomion itsemme ulkopuolelle. Ei ole ihme, että olemme – niin yksilöinä kuin yhteiskuntina - tavalla tai toisella halvaantuneita. Mutta mitä aitoa ja ihanaa tapahtuu, kun antaudumme alkuliikkeelle ja samalla palaamme omaan aistilliseen kehoomme ja meitä ympäröi-

vään todellisuuteen? Meidän ei tarvitse matkata tähtiin eikä toisille planeetoille löytääksemme jotain oleellista uutta – kaikki on meissä.

EMILIE CONRADIN  
VISIO PERUSOLEMUKSESTAMME

**C**ontinuum Movement on ainutlaatuinen ja vallankumouksellinen tutkimusmatka loppumattoman liikkeen lähteelle. Kaikille elämänmuodoille yhteisen biologisen alkuliikkeen oivalsi amerikkalainen tanssija ja luova etsijä *Emilie Conrad*. Hänen syvä rakkautensa primitiiviseen tanssiin johdatteli hänet hylkäämään kulttuurisidonnaisen, ulkoa ohjatun näkemysliikkeen liikkumisesta. Continuum annettiin nimeksi työskentelytavalle sisäisten aaltoliikkeiden löytämiseksi, ja Emilie perusti Continuum-Studion vuonna 1967. Emilie ja hänen kollegansa *Susan Harper* ovat tutkineet ja löytäneet itsensä kautta erilaisia alati muuttuvia mahdollisuuksia

Kuva: Tarja Vanhanen



lähetyä alkuliikettä. Monimuotoisuutta ja sallivuutta kuvastaa se, että Emilien ja Susanin työskentelytavat ovat hyvin erilaiset. Valtuutettuja Continuum Movement -opettajia on kolmekymmentä, Euroopassa kolme. Yksi heistä on Tuula Niemelä.

CONTINUUMISSA  
KYSE ON SULAMIS-  
PROSESSISTA JA  
VUOROVAIKUTUKSESTA

**H**engitys on liikettä – ensimmäinen liikkeemme ja elämän lähde. Hengityksellä ja tietoisella liikkeellä voi katkaista kontrolloivan ajattelun ja pehmitellä jo varhain opittuja pysähtyneitä tapoja elää. Tällöin huomio saa sukeltaa syvälle nestekehomme olemukseen, syvemmälle kuin kehon muodot, rajat, molekyylit ja hiukkaset.

Continuum – luonnollinen liike soveltuu kaikille. Se on aarreaita eri alojen ammattilaisille: terapeuteille, tutkijoille, taiteilijoille, liikunnan ammattilaisille ja tanssijoille.

Continuum ei ole varsinaisesti uusi opiskeltava tekniikka, vaan ainutlaatuinen tutkimusmatka ihmisen unohtettuun alkuperään. Siinä huomioidaan itsessä tapahtuvaa väreilyä, aaltoilua ja sykettä. Heti kun annamme mahdollisuuden sulamiselle, totuttujen tapojen ja ohjelmoitujen liikeratojemme hylkäämiselle, huomio herkiytyy kehon hiljaiselle viisaudelle.

CONTINUUM  
LUO TILAA

**I**hminen on kadottanut eläimen kyvyn ravistella ja nuolla huolet pois turkistaan ja haavoistaan, ja nykyisin useimmat meistä elävät stressi jokapäiväisenä seuralaisena. Stressissä kehomme molekyylit pakkaantuvat tiiviimäksi, nesteiden kierto häiriyytyy, hormonitoiminta muuttuu ja soluihin kertyy myrkyjä ja kuona-aineita. Samalla rakenteessamme tyhjän tilan osuus pienenee ja kehomme tavallaan halvaantuu, on jatkuvasti varuillaan, sidekud-

jäykistyy ja lihakset ovat jännittyneet. Tunne erillisyydestä ja yksinäisyydestä voimistuu, maailmankuva kapenee ja vuorovaikutus ympäristön kanssa heikkenee. Stressi ja osin teknologiakin pienentävät tilaa, missä koetaan inhimillinen yhteys. Continuum – luonnollinen liike luo tyhjää tilaa sekä aistillista hiljaisuutta, jota toimintaan tottunut ihminen kaipaa, mutta ei ilman pysähtymistä voi löytää. Vapaamuotoinen luova virtaus ruokkii ja rauhoittaa hermostoita. Hermostolla on lupa rakentua ja järjestäytyä uudelleen. On mahdollista saada jälleen yhteys aistillisiin elämyksiin.

VIIDAKKOJUMPPA  
HERÄTTELEE  
ELÄINVOIMAAMME

**C**ontinuum ei ole pelkästään sulattava ja notkistava, vaan myös hyvin tehokkaasti voimistava ja vahvistava työskentelymuoto. Emilie Conrad kutsuu kehittämäänsä lähestymistapaa *Jungle Gymik-*

si ja Tuula Niemelä *viidakkojumpaksi*. Se ulottuu meissä olevaan unohtettuun alkuvoimaan. Viidakkojumpassa ei kuitenkaan leikitä eläintä, vaan kehon voimia vapautetaan ja ruokitaan hengityksellä, äänellä ja monimuotoisilla liikkeillä painovoimaa hyväksikäyttäen. Tarvitsemme voimaa ilmaista tarpeitamme luonnollisesti – prosessi on kaksisuuntainen.

CONTINUUM MOVE-  
MENT -OPETTAJA  
TUULA NIEMELÄ

**T**uula Niemelä kohtasi Emilie Conradin ja Continuumin Kaliforniassa vuonna 1987. Emilien demonstroidesa alkuliikettä hänen vahva läsnäolonsa ja eheydensä tekivät Tuulaan lähtemättömän vaikutuksen. Continuum merkitsi Tuulalle rakkautta ensi silmäyksellä. Siitä tuli elämän suunta ja sitoutuminen. Continuumissa hän kohtasi kokonaisuuden, jossa Elämä on Taide.

Tuula Niemelä järjestää



Tuula Niemelä virtaavassa liikkeessä

Continuum Movement -kursseja ja retriittejä niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Hän on antanut opettamalleen asialle nimeksi Continuum – luonnollinen liike. Tuulan käsityksen mukaan ihmisen kaksi suurinta asiaa ovat syntyminen ja avoimen vuorovaikutuksen löytyminen. Olemme täällä ilmaise massassa Elämää – luonnollista olotilaamme, joka intohimoisesti haluaa tulla näkyväksi. Sisäisellä ja ulkoisella elämällä ei ole mitään eroa, kaikki on samaa biologista liikettä, mutta ihanaa on olla virtailussa – kokijana.

Tuula ajattelee, että sillä mitä meihin ulkoapäin tulee on merkitystä sikäli miten sisäinen maailmamme sen sulattaa, miten se meissä muuntuu ja miten se meistä heijastuu. Elimistö on innostunut ja viisas.

Continuum – luonnollisen liikkeen tapahtumat ovat syvälle luotaavia. Niistä löytyy hiljaisuuden, läsnäolon ja tilan antamisen tunteja. Syvälinen antautuminen näille huokuu Tuulan olemuksesta. Lisäksi hänen aistillinen liikkumisensa innostaa ja antaa luvan toisillekin nauttia omasta aistillisesta liikkumisestaan. Tuulaa hämmästyttää, miten pienistä asioista voi löytää aina vain uutta, jos ihminen luopuu tietämisen ja rajoittamisen asenteistaan.

Continuumissa harjoitukset ovat valmistelua, jossa luodaan tilaa ja kutsutaan luonnollista liikettä syvemmältä. Tietoisuuden tulee säilyä omassa olemuksessa, vaikka liike jota etsitään, on vapaa-muotoinen. Uutta ei synny ilman hiljaisuutta. Hiljaisuus luo tilaa pienille homeopaattisille liikkeille.

'Sadonkorjuu' alkaa silloin, kun hengityksen, äänen ja liikkeen tekeminen hidastuu ja

hiljaisessa avoimen huomion tilassa annamme elimistön vastata innokkaasti ja lempeästi, toteaa Tuula Niemelä.

### SIDEKUDOS - VALTAMERI MEISSÄ

Sidekudos sisältää alkuaikaneita, suoloja ja hiilyyhdisteitä samat määrät kuin merivesi. Sidekudos ympäröi elimiä ja lihaksia, lihassykipuja ja lihassyitä. Sitä voi verrata hunajaan, joka lämmitessä ja liikuttaessa notkistuu ja pehmenee, mutta paikallaan ollen kiteytyy ja kuivuu. Sidekudoksen välityksellä kehomme jokainen solu on yhteydessä toinen toisiinsa. Pienikin tietoinen liike meissä vaikuttaa jokaiseen soluumme - ja on vuorovaikutuksessa koko maailmankaikkeuden sykkeen ja veden kanssa. Vesielementti on kenttä kehon kaikelle liikkeelle.

Lisätietoja Continuum -luonnollisesta liikkeestä: Tuula Niemelä, Hommaksiensrinne 15, 02440 Luoma. puh: 09-2975 016 tai 040-544 14009. Sähköposti: tuula.niemela@continuumfinland.net www.continuumfinland.net