

# Continuum Movement



Ainutkertainen tapahtuma

**Emilie Conrad**

Continuumin synnyttäjä ja perustaja Suomessa

**Kurssi**

**3. - 6. kesäkuuta 2005 Helsinki**

## **Paikka**

Teatterikorkeakoulu, Haapaniemenkatu 6, Hki

## **Aika**

4 koko päivää. Perjantai 3.6. - maanantai 6.6.

Pe, su ja ma klo 10 - 18 ja la klo 10 - 20.

Lyhyt poissaolo koulujen päättäjaisjuhlien takia mahdollinen.

## **Hinta**

Kurssin hinta on 485 € (sis. alv 22%). Ennakkomaksu, jolla vahvistat ilmoittautumisesi, on 160 €.

Se maksetaan 4.3. mennessä ja loppuerä 27.4. mennessä tilille:

"Continuum", Nordea 142635 - 45974, tärkeää: viestiksi nimi ja puhelinnumero.

"aikaiset visertäjät" - maksu: Jos maksat koko hinnan 4.3. mennessä, on hinta 450 €.

Majoitusvaihtoehtoista tietoa ilmoittautumisen yhteydessä.

## **Peruutusehdot**

Peruutus 5.3. - 27.4. veloitetaan 160 €, 28.4. - 19.5. veloitetaan 300 € ja

peruutus 20.5. - 2.6. veloitetaan 485 €.

## **Kieli**

Kurssi pidetään englanniksi ja tulkataan suomeksi.

## **Ilmoittautuminen**

Mahdollisimman pian, kuitenkin 4.3. mennessä. (Huom. rajoitettu osallistujamäärä).

Puhelimitse 040-5441409 tai 0400-422163 tai sähköpostilla: [tuula.niemela@continuumfinland.net](mailto:tuula.niemela@continuumfinland.net).

Tervetuloa

valtuutettu  
ContinuumMovement - opettaja **Tuula Niemelä**





**Emilie Conrad**, Continuumin perustaja ja johtaja, on visionääri, jonka kumouksellinen menetelmä inspiroi terapeutteja ja liikunta-taiteen ohjaajia ympäri maailmaa. Tätä menetelmää käyttävät niin fysioterapeutit, osteopaatit, Feldenkraisopettajat, Cranio-Sacral - terapeutit, jooganopettajat, teatteri-ihmiset kuin tanssin ja kuntoilun harrastajatkin. Continuum - työskentely sopii jokaiselle ja se ruokkii ihmisen kaikkia puolia.

Emilie Conrad syntyi New Yorkissa, jossa hän opiskeli balettia ja afro-haitilaista tanssia. Hän sai vaikutteita monilta New Yorkin tunnetuimmilta tanssitaiteilijoilta. Ennen pitkää hänen tanssi-harrastuksensa vei hänet Haitiin, jossa hän vietti 5 vuotta koreografina ja johtavana tanssijana folklore-ryhmässä.

Vuonna 1963 Conrad muutti Los Angelesiin, jossa hän opetti liikuntaa maineikkaassa Actor`s Studiossa ja Lee Strasberg

Instituutissa. Hänen koreografioitaan on esitetty monilla näyttämöillä.

Emilie Conradin rakkaus primitiiviseen tanssiin johdatti hänet tutkimaan kaikille elämänmuodoille yhteisiä alkuliikkeitä. Hän oivalsi, että biologista perua olevat nestemäiset liikkeet luovat pohjan uusien hermoratojen syntymiselle sekä myös oleellisen ympäristön kehon parantaville prosesseille.

Vuonna 1967 Emilie Conrad perusti Continuumin, joka poikkesi ratkaisevasti tanssin maailmasta. Hänen opetuksensa toi esiin yhteyksiä, joissa muoto näyttäytyy ennen kaikkea kehittyvänä, alati uusiutuvana. Hänen perusnäkemyksensä tunnistaa kehon nestejärjestelmän ympäristönä, joka ilmentää elimistön olennaista biologista viisautta aaltoilevina, kiertyvinä, kaartuvina ja spiraaleja luovina liikkeinä.

Vuonna 1974 hän osallistui mullistavaan tutkimukseen, jota johti tri Valery Hunt, UCLA`n kinesiologian ja liikuntatieteen osaston johtaja. Tämän tutkimuksen puitteissa Conrad kehitti radikaalin uuden menetelmän hermo/lihasinnovaatiolle ja selkäydinvaurioiden kuntouttamiselle. Vuonna 1989 Emilie Conrad kehitti kumouksellisen kuntoiluohjelman Jungle-Gym`in - Viidakkojumpan. Se kehittää voimakkaasti ilmaisevan, jäntevän ja joustavan lihaksiston ilman mekaanisia tai toistuvia liikkeitä.

[www.continuummovement.com](http://www.continuummovement.com)

Kehomme on jatkuvan liikkeen leikkikenttä. Olemme spiraalimaista, pulppuavaa, sykkivää, alati muuttuvaa, aaltomaista, kierteistä, pyörteistä vettä. Meissä on kaikki elämänmuodot.

### **Continuum**

- \*lähestyy liikkumista ja liikettä epälineaarisenä ja biologisena jatkuvana tapahtumisena vallitsevan mekanistisen ja suorittavan mallin sijaan;
- \*käyttää tuntoaistin, hengityksen, äänen ja liikkeen tarjoamia perusaistimuksia hienovaraisten ja dynaamisten sisäisten tuntemusten luotaamiseen;
- \*stimuloi elimistöä, luustoa, lihaksia ja sidekudoksia: hermoston ja kudosten voima ja joustavuus lisääntyvät liikkeessamme vapaamuotoisesti ja epäsymmetrisesti painovoimaa hyväksikäyttäen;
- \*auttaa tiedostamaan voimavaramme ja elimistön viisauden sisäisenä kokemuksena, joka laajenee vuorovaikutukseksi muiden kanssa;
- \*syventää hiljaisuutta ja olemista, herkistää aistimista ja aistillisuutta jokapäiväisenä kokemuksena.



[www.continuumfinland.net](http://www.continuumfinland.net)