



## "Tietoisuus kehollisena liikkeenä"

Continuum – luonnollinen liike kurssi 23–25 3.2012 Oulu

pe 17.30 - 20.00, la 13.00 - 19.00 ja su 11.30 – 17.30

Nilontie 24, Heinäpää, Astanga -sali

Tutkitusti tietoisien hitaan liikunnan katsotaan olevan hyväksi terveydelle.

Rauhallinen tietoinen liikkuminen on lähempänä ihmisen omaa biologista olemusta, joka on nestemäinen, aaltoileva, spiraalimainen ilmentäen kaikkia elämänmuotoja. Continuum – työskentelyssä on mahdollisuus päästä syvemmälle, hiljaisen mikroliikkeen tasolle, jossa liike tapahtuu itsestään. Siinä maailmassa ei ole traumoja, toistuvia lineaarisia liikesarjoja, valmiita ajatusmalleja. Opitut mallit usein köyhdyttävät kykyämme kokea ja kokeilla - arkailemme niin aistejamme.

Kehomme sidekudos kantaa kohtaamiemme elämänilmiöitä, käsityksiä ja uskomuksia, jotka ohjaavat meitä niin kauan kunnes saamme kokemuksia tuosta sisäisestä, itsestään tapahtuvasta liikkeestä sekä historiavapaasta hengityksestämme. Tietoisilla harjoituksilla sulatamme kehoa käyttämällä kokemuksellisia ääniä ja uloshengitystä. Ne vaikuttavat myönteisesti rauhoittumisen kautta tietoisuuden laajenemiseen, sekä hermoston että kudoksen uusiutumiseen.

Ihmisen puhuessa kaipuusta hän nostaa usein kätensä kohti sydäntä. Sydän kaipaa. Tiedekin on huomannut, että mekaaniseksi pumpuksi luultu sydän koostuu enemmän hermosoluista kuin lihassoluista ja että sydän toimii yhteistyössä aivojen kanssa. Tutkijat pohtivatkin onko tietoisuus osittain sydämessämme. Mitä kaikkea sydän tuntee ja tietää? Ovatko vanhat uskomukset totta siinä, että sydän on sielun tai tietoisuuden olinpaikka!

Kurssilla kutsumme tietoisilla harjoituksilla tervehdyttäviä mikroliikkeitä sekä elävästi liikkuvaa ja hengittävää kehoa. Kurssi sopii kaikille kiinnostuneille. Työskentely on luonnollista, omaehtoista ja eheyttävää.

**Hinta** on 166 €, josta ennakkomaksuna 66 € 15.helmikuuta mennessä, ja loppuosa 5.maaliskuuta tilille ”Continuum”, Nordea 142635-45974

**Ilmoittautuminen** on sitova. On hyvä **reagoida** ajoissa käytännön asioiden järjestelyjen vuoksi. Kurssi pidetään jos osanottajamäärä on riittävä. 040 - 544 1409 tai [tuula.niemela@continuumfinland.net](mailto:tuula.niemela@continuumfinland.net)

**Tuula Niemelä** Certified Continuum Movement–opettaja 1987- Pari-, seksuaali- trauma- ja taidetraumatераpeutti

Katso kevään ja kesän kurssit [www.continuumfinland.net](http://www.continuumfinland.net) Emilie Conrad syyskuussa Tanskassa [www.continuummovement.com](http://www.continuummovement.com)

Uuden luomiseen ja muutokseen tarvitaan rauhoittumista ideoiden sijaan

**Tervetuloa! Tuula Niemelä**