

# Sukella syvälle kehosi viisauteen

Otteita Voi Hyvin - lehden nro 1 / 03  
artikkelista.

Teksti Jaana-Mirjam Mustavuori

**Y**hdysvaltalainen opettaja, tanssija ja visionääri **Emilie Conrad**, 68, saapuu haastatteluun säteileväenä ja elinvoimaisena. Hän näyttää elävämmältä kuin ihmiset yleensä. Onko se mahdollista? Hän vaikuttaa täysin iättömältä ja hänen liikkumisessaan on alkuvoimaa vaikka muille jakaa. Mikä on hänen salaisuutensa?

Emilie Conradin vallankumouksellinen elämäntyyli on inspiroinut lukemattomia keho-terapeutteja, liikuntakasvattajia, luovia etsijöitä ja tavallisia ihmisiä ympäri maailman. Hän on tutkinut kaikille elämän muodoille yhteistä, biologista, luonnollista ja parantavaa liikettä, joka ei ole kulttuurisidonnaista. Hän on kehittänyt menetelmän nimeltä

## **Continuum, luonnollisen liikkeen**

salaisuus on luottamuksessa kehon viisauteen. Luottamus avaa oven rakkauteen, joka on luonnollinen olotilamme, yhtä luonnollista kuin hengittäminen. Se läpäisee jokaisen solumme ja molekyyylimme.

"Elän itsessäni ja ympärilläni olevaa elämän liikettä kuunnellen ja aistien. En jäsennä ja organisoi elämää liikaa. Jätän paljon tyhjää tilaa, jotta voin liikkua sen mukaan miltä kulloinkin tuntuu. Vesi on läsnä tavassani liikkua, opettaa ja tehdä mitä tahansa. Kaikesta muodostuu yksi luova kokonaisuus. En opeta minkään metodin mukaan; opetan sitä mitä elän."

Conradille kokemus omasta itsestä liikkeenä on yksi tärkeimmistä maailmaa koskevista havainnoista. Hän ei ajattele erikseen kehoa ja mieltä, sisäpuolta ja ulkopuolta, ruumiillista ja henkistä, vaan sanoo ihmisen oleva monien toisiinsa vaikuttavien virtaavien ja aaltoilevien liikkeiden välinen yhteys. Liike ja ihmisyys kuuluvat hänen mielestään yhteen.

## **Alkumeri kutsuu**

"Olemme täynnä liikettä, alkuvoimaa ja elämän vetä. Luova virtaus on olemassa-olomme ytimessä, uskoo yhdysvaltalainen opettaja ja tanssija Emilie Conrad."

## **Jatkuvan liikkeen kokeminen**

Perinteinen henkisyys on Emilie Conradille vierasta. Siinä ihmiskeho jaetaan erä osastoihin, joista toiset ovat hyviä ja korkearvoisia ja toiset huonoja ja alempiarvoisia. Vuosisatojen ajan korkeampaa tietoisuutta etsineet ovat yrittäneet paeta ruumiillisuutta ja painovoimaa. Monet hengenmiehet ovat sijoittaneet hengen ja ruumiin toistensa vastakohtiksi, valon ja pimeyden tavoin. Liittämällä mielessään valon ja jumalallisen yhteen he ovat tuominneet kehon pimeyteen ja pahuuteen.

On mahdollista kokea koko olemassaolo rajattomana rakkauden merenä nimenomaan sukeltamalla syvälle kehon viisauteen; ihmisen ajattomaan biologiseen alkuperään, alkumereen ja elämän syliin.

"Minulle syvimpiä hengellisiä kokemuksia on solutasolla tapahtuvan luomisen tanssin, jatkuvan liikkeen, kokeminen ja näkymättömän muotoilijan läsnäolon vaistoaminen; hänen, joka on veistänyt kaiken, myös minut."

"Me olemme osa tähtiä, taivasta ja sadetta, joka valuu maan päälle. Jumala ei ole joku muu tai jossain muualla. Hän on elämänprosessissa itsessään läsnä oleva."

Emilie Conrad kertoo varhaisen uskonnollisuuden perustuneen syvään elämänprosessien ymmärtämiseen. Vasta kulttuurien kehityksen myötä alkoi pudota pois ymmärrys siitä, että ihminen on vain yksi

maapäällisen elämän muoto. Alkuperäiskansojen parissa on aina ollut tämä ymmärrys.

...

Suurin osa ihmisistä elää hajanaisuuden tilassa, jossa ajatellaan ihmisellä olevan erikseen mieli, ruumis, sisäpuoli, ulkopuoli, yläpuoli ja alapuoli. Yksi avain eheytymiseen on tarkastella koko ihmistä elävänä, kokonaisuutena organismina, liikkeenä.

"Kaikki maailmassa on jatkuvassa liikkeessä. Liike on tie koko maailman kokemiseen ja syvempään aistimiseen, ihan sisäelinten ja solujen liikkeen tasolla.

Liikkeessä ei ole kategorioita, vaan mieleemme luo niitä. Suurin osa meistä elää kulttuurisessa transsissa ja jatkuvassa halvaantuneisuuden tilassa, jota tavaksi muodostuneet kaavoittuneet ajattelutavat ja käytännöt pitävät yllä."

Emilie Conradin mukaan yhteiskunta sääntelee itseään jatkuvasti yleisen mielipiteen kautta. Asiat ja ilmiöt nähdään toisistaan erillisinä palasina, sirpaleina. Maailma jaetaan keinotekoisiiin paloihin, ja sitten ikään kuin ihmisten keksimät asioiden ja ilmiöiden väliset rajat olisivat totta.

"Ihmisten luomat jaottelut vangitsevat energiamme ja kykymme kokea maailma ja oma itsemme jatkuvana liikkeenä. Valmiit käsitteet estävät meitä kokemasta elämästä niin täyteläisenä kuin se oikeasti on.

### **Aaltoliikkeen voimalla**

Opiskeltuaan pitkään klassista balettia ja primitiivistä tanssia New Yorkissa Emilie Conrad matkusti viisikymmentäluvun puolivälissä Haitille. Afrikkalaiset rytmit ja primitiivinen tanssi kiehtoivat häntä suuresti. Haitilla hän perusti oman tanssiryhmän.

"Vaikutuini syvästi sikäläisten tanssijoiden käärmeäisistä liikkeistä. Tanssijoiden jalkoja ja selkärunkaa pitkin kulkevissa aalloissa ja sykkeessä oli kosmista voimaa, joka oli peräisin ajalta ennen kuin elämä siirtyi vedestä maalle ja alkoi luoda muotoja. Kuulin alkutuulen äänen ja sain aavistuksen ikivanhasta maan tuoksusta, jota en koskaan unohtanut."

Kun Conrad sitten viisi vuotta myöhemmin palasi New Yorkiin, mikään ei ollut ennallaan. Haitin orgaanisten rytmien ja Manhattanin keinotekoisien liikkeiden maailman välinen ristiriita syöksi hänet syvään kriisiin. Emilie Conrad putosi mustaan, pimeään kuiluun.

Sisäisen kaaoksen keskellä hän alkoi ymmärtää, että se, mitä me kutsumme kehoksi, on suurimmaksi osaksi kulttuurinen rakennelma. Haitilaisten ja newyorkilaisten erilainen tapa kantaa itsensä, kävellä ja liikkua, sai hänet vakuuttuneeksi siitä, että ympäröivä kulttuuri muovaa ihmisen tavan liikkua, olla ja hengittää. Tämän kulttuurisen muodostelman alla hän vaistosi olevan puhdasta, luonnollista liikettä. Me emme liiku, me olemme liikettä.

"Se mitä kutsuin kehokseni - kuinka liikuin, puhuin ja jopa se kuinka ajattelin - osoittautui kulttuurini leimaamaksi. Olin opettanut kehoni tanssimaan, vaikka syvällä minussa oli jo meneillään tanssi - jos vaan pysähdyin kuuntelemaan sitä; lukemattomien luovien ja ennalta arvaamattomien liikkeiden tanssi. Minun piti vain tuntea liike, aistia se."

Ja hän teki sen. Emilie Conrad muutti Etelä-Kaliforniaan ja perusti Continuum-studion vuonna 1967. Hän on sittemmin työskennellyt menestyksekkäästi vaikeasti vammautuneiden halvaantuneiden potilaiden kanssa. Vuosina 1974-79 hän työskenteli Kalifornian yliopiston liikuntatieteen professori *Valerie Huntin* vetämässä tutkimushankkeessa, jonka käännteentekevien tutkimustulosten mukaan kehon nestejärjestelmä on keskeinen osa kaikessa paranemisessa ja uuden luomisessa. "Hienovaraiset koko kehon läpäisevät aaltomaiset mikroliikkeet osoittautuivat sähköisissä mittauksissa voimakkaammiksi kuin lihasliikkeet. Mikroliikkeet ovat keskushermostosta riippumattomia ja niiden aiheuttama sähköinen värähtely on 800 kertaa voimakkaampaa kuin tavallisen lihasliikkeen aiheuttama värähtely kehossa. Tutkimustulos avasi uusia näkymiä sairauksien parantamiseen, halvaantumiseen ja ikaantumiseen.

Emilie Conradin mukaan paraneminen liittyy elimiston nestejärjestelmän uutta luovaan kykyyn sopeutua mihin tahansa muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin.

"Pienenpienien aaltoliikkeiden voimalla halvauspotilaiden lihaksiin syntyy uutta eloa, liikettä, joka kasvaa kuukausien harjoittelun myötä lihasliikkeeksi. Monet kanssani työskennelleet halvauspotilaat ovat kysyneet mikromuotojen avulla tekemään mahdollisista totta, luomaan uusia hermostollisia yhteyksiä ja tuomaan liikettä halvaantuneisiin jäseniin."

Emilie Conrad asuu edelleen Kaliforniassa ja opettaa kehittämäänsä luonnollista liikettä eri puolilla Yhdysvaltoja, Kanadaa ja Eurooppaa. Hän on kouluttanut 30 Continuum-opettajaa, joista kaksi asuu ja työskentelee Keski-Euroopassa ja yksi Suomessa.

## Vesi yhdistää

Emilie Conrad puhuu paljon veden voimasta. Hänelle jumalalliset viestit ovat koettavissa ja aistittavissa veden liikkeessä.

"Maapallon biogeeninen kehitystarina, jonka jokainen sikiö käy läpi, on minulle hengellinen kertomus. On aika pudottaa jokainen jumala taivaasta maan päälle, laittaa hänet takaisin kohtuun ja antaa hänen liudentua aaltoileviin muistoihin elämän alkuperästä."

"Vesi on kaikkien elämänmuotojen yhteinen elementti. Solunesteet viestivät hengellisen syntymäoikeutemme läsnäoloa, Valtameri, verenkierto, joet ja järvet, sikiön vesikalvo ja selkäydinneste ovat samaa elämän nestettä."

"Kaikki järjestelmät, jotka perustuvat virtaukseen, ovat yhteydessä keskenään. Ne välittävät viestejä saman järjestelmän sisällä ja eri järjestelmien välillä. Maapallon ja kehon virtaukset liittyvät yhteen. Emme vaan vielä tiedä kovin paljon näistä asioista."

Emilie Conrad erottaa toisistaan tavallisen liikkeen ja biologisen liikkeen. Käveleminen ja juokseminen ovat liikettä perinteisessä mielessä. Biologisessa liikkeessä koko keho on vapaasti liikkuva, virtaava kokonaisuus.

Conrad on havainnut, että luonnollinen ja spontaani, kehon nestemäisen viisauden kuunteluun perustuva liikkuminen, on hyvin parantavaa ja elvyttävää.

"Kannamme mukana koko planeetan tarinaa. Kehon nestemäisyys on perustavalla tavalla omassa itsessämme olevan elämän elinympäristö. Me olemme maan päällä liikkuvaa vettä, käveleviä aaltoja."

Kahdeksankymmentä prosenttia ihmisestä on vettä. Nestesysteemissä oleva biologinen älykkyys saa ilmaisunsa ihmiskehon liikkeessä spiraaleina, kaarteina, kierteinä ja aaltoiluna."

"Kohdussa sikiö ja vesikalvo ovat yhtä ja samaa kokonaisuutta. Varhaisessa olemuksessamme on jo läsnä kaikki. Elämä syntyy vedestä; se ei ole aikaan eikä paikkaan sidottu."

Sikiö käy läpi samat vaiheet kuin planeetta. Maa on käynyt läpi evoluutiohistoriansa aikana. Elämä itsessään on hedelmällistä; me kannamme itsessämme kaikki muotoja ja mahdollisuuksia. Kaikki varhaisemmat elämänmuodot ovat meissä läsnä."

Synnymme maailmaan täysin keskeneräisinä kantaen alkumerta itsessämme. Olemme elämän voiman koko ajan uudelleen muotoilemia virtaavia prosesseja. Solumme ovat täynnä spiralisoitunutta vettä, jota aika tai muoto eivät sido."

## Kehon ikivanha viisaus

Emilie Conradin monta vuosikymmentä kestäneen tutkimustyön perusteella näyttää siltä, että kaikki kasvu ja paraneminen saa alkunsa kehon viisaudesta.

"Kolme tekijää vaikuttaa organismin kehitykseen. Ensimmäinen on neste, toinen on tila ja kolmas on yhteyttä ylläpitävä, kokoava energia. Luonnollinen liikkuminen saa meissä olevan veden elämään ja luo meihin lisää tilaa. Samalla kokoamme kehon prosessien ja kaiken yhteyttä ylläpitävää elämänvoimaa. Kykymme mukautua, "vaihtaa sävellajia" ja sopeutua kulloiseenkin

tilanteeseen, paranee. Continuumissa elämä tanssii meidät!".

"Luova virtaus, elämänvoima, on ihmiselle (ja kaikelle elämälle) elintärkeä, eikä sitä voida jakaa osiin. Virtaus on olemassaolomme ytimessä. Se antaa meille mahdollisuuden olla vapaita biologisia olentoja, vailla kulttuurin luomia rajoituksia ja kahleita"

...  
" Kaikki muuttuu nestemäisemmäksi, liikkuminen, tunteminen, ajatteleminen; kaikki mitä meissä on."

"Emme enää suostu meille annettuihin rajoihin ja määrittelyihin, vaan sukellamme itse oman olemassaolomme virtaan ilman varauksia ja suunnitelmia. Olemme jatkuvasti yhä enemmän aukeavia ja avautuvia elämän prosesseja."

"Kun kaikki kaavat sulavat jumalallisen mielikuvituksen virtaaviksi muunnelmiksi, meistä tulee avoimia järjestelmiä, joille on mahdollista vastata sisäisen ja ulkoisen ympäristön muutoksiin välittömästi."

...

## **Ennakoimaton liike parantaa**

Emilie Conradin voimaeläin on mustekala, metamorfoosien mestari. Se kykenee mukautumaan täydellisesti mihin tahansa ympäristöolosuhteiden muutoksiin. Uusiutumisprosessi on meneillään koko ajan.

"Terve systeemi on avoin, joustava, liikkuva muuntautumiskykyinen. Ilman liikettä ihminen ja yhteiskunta jähmettyvät. Fanaattiset ihmiset ovat suljettuja järjestelmiä, joissa ei ole muuntelua eikä vaihtelua. Jokainen muutos on uhka tällaiselle ihmiselle. Samoin totalitaariset poliittiset järjestelmät ovat suljettuja systeemeitä, joissa kaikki uusi koetaan uhkaksi. Toisinajattelijoita ei sallita, erilaiset mielipiteet tukahdutetaan. Suljetussa systeemissä ei ole vuorovaikutusta eikä se ole vuorovaikutuksessa minkään kanssa. Tästä seuraa jähmettyminen."

Meistä ei tule koskaan täysisiä ihmisiä ellei meitä kosketeta, ellei ole vuorovaikutusta. Mitä enemmän vuorovaikutusta on, sitä

rikkaampaa elämämme on, sanoo Emilie Conrad.

"kun alkaa tehdä uusia yllättäviä liikkeitä, jotka eivät kuulu normaaliin liikerepertuaariin niin spontaanisuuden ja luovuuden ikkunat aukeavat. Kun avaan systeemiäni, elämä tulee rikkaammaksi. Luonnollinen liikkuminen rikastuttaa kykyä kokoa, ja se vaikuttaa koko elämään."

Liike on Conradin mielestä pelon pahin vihollinen. Muutos alkaa hengityksen ja liikkeen kaavoittuneisuuden sulamisesta ja pehmenemisestä.

"Jokainen liike ja hengitys on kuin lause, jonka lausumme kehollemme. Liikkeet ovat kieltä, jolla puhuttelemme itseämme. Kun annamme kehomme liikkua ja hengittää vapaasti, epäkoordinoitusti ja spontaanisti, aivojen neurologinen kenttä rikastuu. Ennakoimaton, yllättävä liike ja hengitys puhuttelevat kehoamme eri tavoin kuin kaavoittunut liikkuminen ja hengittäminen. Yllätykset luovat meissä uusia kontakteja ja yhteyksiä."

Emilie Conradin kokemuksen mukaan ennakoimaton liike on parantavaa liikettä. Hän pyrkii jatkuvasti viemään liikettä uusille alueille kehossa; alueille, joissa sitä ei ennen ole ollut. Näin syntyy uusia hermoyhteyksiä, tapahtuu verkottumista. Samalla systeemiin virtaa uusia ravinteita ja koko organismi muuttuu, uudistuu.

"Meillä kaikilla on loppuunsaattamattomia, jäätyneitä ja jähmettyneitä liikkeitä.

Liikkuessamme vapaasti systeemiimme saa tilaisuuden korjata itse itseään. Jäätyneet hahmot alkavat sulaa.

Luonnollinen olotilamme on ekstaasi. Kun kehon nesteet pääsevät virtailemaan vapaasti, kuivuneet sidekudokset elpyvät ja syntyy uutta. Jos sidekudokset ovat kuivia, tavat ja tottumukset pääsevät valtaan - hengittämisessä, liikkumisessa, ajattelussa, tuntemisessa.

Nesteen määrä sidekudoksissa liittyy liikkuvuuteen ja liukkauteen. Sidekudokset muotoilevat meitä. Toistuvat liikkeet, stressi, traumat ja muut psyykkiset tekijät estävät sidekudosten kostumisen. Siitä seuraa

jähmettyminen kaikilla olemassaolomme tasoilla."

### **Kohti hedelmällisyyttä**

Emilie Conradin mielestä me länsimaiset ihmiset olemme pahasti irti itsestämme ja maan voimasta. Liikumme mekaanisesti kuin koneet, ja se näyttää kaiken kukkuraksi täysin luonnolliselta.

Teollinen ja elektroninen vallankumous ovat riistäneet meiltä luonnollisen ruumiillisuuden kokemuksen, kehotietoisuuden. Meillä ei enää ole tajua siitä, mitä kehomme tekee ja mitä kaikkea siinä tapahtuu. Olemme irronneet ikivanhasta kehon viisaudesta.

Kuntosalit teknisine laitteineen ovat kuin kehokaappareita. Ihmiset katsovat televisiota ja lukevat lehtiä samalla kuin kuntoilevat laitteissaan. Heidän mielensä ei ole mukana juonessa. Ihmiset, jotka elävät välittömässä yhteydessä luontoon ja maahan, ovat paljon enemmän yhteydessä itseensä ja ympäristönsä kuin me."

Emilie Conradin elämäntehtävänä on hedelmällisyyden palauttaminen ihmisenarkipäivään. Hänelle vanhat symbolit ovat koodeja, jotka kuuluu aktivoida. Veden aaltoliike, spiraali ja käärme ovat ikivanhoja paranemisen ja hedelmällisyyden symboleita.

"Länsimaisessa kulttuurissa käärme on pahan alku ja juuri, joka vietti Eevan paratiisissa. Ei ihme, että olemme niin irti maasta, maan voimasta ja ihmisyyden mysteeristä. Kulttuurimme on irti ihmisen alkuperästä ja suuresta kosmisesta mysteeriosta, joka on meidän kaikkien syntymäoikeus.

Luonnollinen biologinen liike, Continuum, ei vie transsiin ja sfääreihin vaan palauttaa ihmisen takaisin maan pinnalle. Se maadoittaa ja tasapainottaa. Pohjimmiltaan ihmistä ja maata on mahdotonta erottaa toisistaan.

Käymme elinaikanamme läpi samat kehitysvaiheet kuin Maa luodessaan elämää ja siirtyessään vedestä maan pinnalle. Ja luomistyo jatkuu.

Nesteen liike on syvimmalta olemukseltaan rakkauden liikettä. Länsimaisessa kulttuurissa ei enää ymmärretä sitä, että kehon

nestemäisyys on samaa alkuperää kuin maan nestejärjestelmät ja galaksien spiraalikuviot. Kaikkeus on yksi suuri kokonaisuus, jossa ei ole aikaa eikä toiseutta. Olemme kaikki saman elämän ilmenemismuotoja, kuulumme yhteen."