

CONTINUUM MOVEMENT

Hei!

Kevään ja kesän tapahtumissa on sekä yksilö- että ryhmätarjonnassa erilaisia tapoja tunnistaa oma kaipauksensa rauhoittumiseen ja selkeyteen sekä saada keinoja siinä pysymiseen. Keinoja myös siihen jos asiat tuntuvat liikkumattomilta, liian paikallaan pysyviltä tai siihen jos haluaisi huolettomasti keventää, mikäli kaikkea tuntuu olevan liikaa.

Ajatuksia ...

Kuinka tässä ajassa voi virrata kadottamatta itseään ja arvojaan - kun kaikki ympärillä näyttää olevan menossa - ei mihinkään? Kuinka pysyä virrassa, kun kaikki tuntuu liikkuvan liian nopeasti? Mitä tahansa mediaa kuuntelee, maailma ympärillä tuntuu olevan käsittämätön sekoitus jotain, josta yhtäkkiä puuttuu jotain, ei ole tarpeeksi - on liian vähän, tai liian paljon - ei riittävästi töitä, liian paljon töitä, liian paljon velkaa, ihmiset rohamuavat varallisuutta enemmän kuin koskaan, ihmisiä äärimmäisessä köyhyydessä, nälänhätää ja sotaa - liian paljon sadetta, liian vähän sadetta - pörssi - osakemarkkinat ovat ylhäällä, sitten alhaalla. Kun luet tätä miltä sinusta tuntuu, juuttuneelta vai kuin pyörisit vesiputouksessa.

Yhdistämällä kokemuksellisen hengityksen liikkeeseen vapautamme kumpaakin

hengittäminen, liikkuminen ja tunteiden tunnistaminen ovat avaimia

välittömään läheisyyden tunteeseen - todelliseen mehukkaaseen nestemäiseen kehoomme. Siellä missä on hengitystä, siellä on liikettä - ja missä on liikettä, siinä on uuden luomisen mahdollisuus.

Palaa etusivulle www.continuumfinland.net

Continuum movement on annettu nimeksi menetelmälle, joka kaikessa kahlitsemattomassa pehmeudessaan ja mukautuvuudessaan tukee kehon omaa paranemisprosessia ja terveyttä. Continuum ei ole tekniikka, vaan alkuliikkeeseen; solun liikkeeseen eläytymistä, äänen ja hengityksen myötä. Se on eheytymistä, läheistä olemista itsensä, toisen ja suuremman kokonaisuuden kanssa.

Tuula Niemelä

Certified Continuum Movement – opettaja 1987-

Pari-, seksuaali- trauma- ja taidetraumaterapeutti 2003-2011