

# CONTINUUM MOVEMENT

## Liv er Bevægelse - Bevægelse er Liv

Continuum er et nyt bevægelsessystem i Danmark. Dette system kan påvirke et eller flere planer i os på samme tid.

Continuum kan være stille, dynamisk, opbygge styrke, fleksibilitet, udvide bevægelseskapaleteten og samtidig give mulighed for meditatitv fordybelse.

Menneskekroppen består hovedsageligt af væske – ca. 75 %. Hvis væsken er stagneret, viser det sig som ophobet spænding i knogler, muskler, led og nervesystem. En god måde at holde denne væske bevægelig, smidig og levende på, er ved at anvende bløde vandlignende bevægelser - både i stille og dynamisk aktivitet. Via de bølgende bevægelser kan du komme i kontakt med de ophobede spændinger og langsomt opløse dem.

For at sætte processen i gang, vil du ved brug af lyd og musik kunne udforske forskellige bevægelsesmønstre. Sådan kan du komme i kontakt med dine oprindelige strømninger og finde nye ressourcer, opleve energi, ro og velvære i kroppen. Du vil opleve større bevægelsesfrihed og vitalitet.

Continuum er amerikansk. Systemet er udviklet af den amerikanske danser Emilie Conrad. I Continuum skiftes mellem stille og mere dynamiske forløb. Continuum kan hjælpe kroppen til at helbrede sig selv.

Continuum vil give mulighed for at:

- Åbne dine bevægelsesmuligheder
- Udvikle fleksibilitet og styrke
- Øge mulighederne for næring på alle planer
- Vække kreativitet, fornyelse og leg
- Få nyt liv i knogler, led - ja hele kroppe
- Få tillid til den visdom, der bor i din krop
- Åbne en større evne for nærvær, følelsesmæssig healing og kommunikation
- Øge din fundamentale forbindelse til den kreative livsproces
- Udvikle somatiske ressourcer
- Afstresse nervesystemet
- Muliggøre meditatitv fordybelse
- Øge din evne til at blive autentisk i en hurtigt skiftende verden

### JEANNE JENSEN / Autoriseret Continuum Movement Lærer

Jeg er uddannet Advance Rolfer og Rolf Movement lære og har praktiseret i 17 år. Igennem årene har jeg løbende videreuddannet mig hos ledende eksperter indenfor neuropsykologi, osteopati, kraniesakral-terapi og chok og traume. Men det der for alvor fik det hele til at hænge sammen, var mit møde med Continuum Movement.

Jeg er nu autoriseret Continuum Movement Lærer og har som den første bragt dette unikke bevægelsessystem til Danmark, hvor jeg som den eneste herhjemme har undervist i Continuum siden 2003. Jeg er selv en passioneret udøver af Continuum og finder det til stadighed inspirerende, spændende, legende og udvidende - såvel i mit private som i mit faglige liv.

# MOVEMENT FROM THE INSIDE OUT

Jeg syntes at det er utroligt vigtigt, at få ny inspiration. Derfor har jeg i 2008 inviteret to spændende gæstelærere til Danmark, som jeg håber hver især kan bringe noget nyt til jeres oplevelse og forståelse af Continuum Movement.

Det er med stor fornøjelse jeg nu præsenterer Linda Rabin fra Canada. Linda er en efterspurgt Continuum lærer, der har rejst verden rundt for at holde workshops, såvel alene som sammen med Emilie Conrad.

Lindas tilgang til Continuum udspringer af 40 år som professionel danser, bevægelseslærer og coach. Derudover er hun utrolig filosofisk, har en fantastisk sans for verbale udtryk og leger meget med ord og lyde. Jeg er selv blevet meget inspireret Lindas måde at arbejde med lyde på og er spændt på, hvad hun kan bidrage med, såvel fagligt som kulturelt. Jeg håber at I vil tage godt imod hende.

Kærlig hilsen  
Jeanne Jensen

Undervisningen foregår på engelsk!

## MOVEMENT FROM THE INSIDE OUT

Experience the many ways we are movement, from the inner fluctuations of breath and fluid tissues to their outer manifestation as mutable shapes and forms. Join in the playful spirit of the imagination and attend to yourself with receptivity and an open heart. Experiment with movement in gravity and space, while sounding your tissues in the chorus of the larger group body. We will draw from Continuum breaths and sounds and movements that range from micro to larger gestures. In this workshop movement is our teacher, where we savor our aliveness from moment to moment and are present to the "inner dance" of creativity, health and renewal.



Linda Rabin brings to Continuum more than 40 years of experience in dance, movement education, coaching and directing. A Canadian dance pioneer and co-founder of LADMMI, one of Canada's leading schools in contemporary dance, she facilitates artists and individuals to realize their personal, creative and performance processes. Linda is also a certified practitioner of Body-Mind Centering® an approach that includes the experiential study of human anatomy, the process of evolution and human development. Linda loves to travel and to share her love for movement with people from all walks of life – movement as Art and Healing, as a Way of life knowledge and Spiritual practice. An international Continuum workshop leader, Linda teaches in her native Montreal, Canada, the Far East and Europe.

### TID & STED:

Fredag den 5. september kl. 18.00 til 21.00

Lørdag den 6. september kl. 10.00 til 18.00

Søndag den 7. september kl. 10.00 til 16.00

Kys en Tiger – Struenseegade 15A, 1 sal. – 2200 København N

### PRIS & TILMELDING:

Pris: Ved tilmelding inden den 1. juni 2.100 kr. – ellers 2.400 kr.

Tilmelding senest en mdr. før til [jeannejensen@mail.dk](mailto:jeannejensen@mail.dk).

Indbetaling til reg.nr. 9889 konto. 0000152956. Tilmeldingen er bindende

**Jeanne Jensen – [www.jeannejensen.dk](http://www.jeannejensen.dk) – telefon 20 16 21 84**