

Interview mit Susan Harper 2000

Continuum Movement

Continuum Movement ist ein Feld der Bewegungserziehung, das eine Welt zutiefst menschlicher Möglichkeiten eröffnet – wir entdecken, daß Bewegung etwas ist das wir tun *und* was wir sind. In der Erkenntnis, daß die körpereigene Weisheit kulturell bedingte Grenzen transzendieren kann, gründete Emilie Conrad 1967 Continuum Movement. Susan Harper stieß zu ihr und beide wurden Partnerinnen, die gemeinsam Continuum weiter entwickelten.

In Continuum erleben wir uns selbst in einem dynamischen Austausch mit dem grundlegenden Lebensfluß. Der Körper wird als fruchtbares Feld gesehen, das in sich selbst seine eigene, mysteriöse Zukunft trägt. Das gibt uns die Möglichkeit, uns über unser gegenwärtiges körperliche Sein in zunehmend komplexer, differenzierterer Weise hinaus zu entwickeln. Uns also selbst zu nähren und uns als anpassungsfähig, veränderlich, innovativ zu erleben. Geformt durch Milliarden von Jahren evolutionärer Entwicklung im Ozean tragen wir heute das Meer in Form unserer Körper- und Zellflüssigkeit in uns. Unsere Wirbelsäule, die Organe, Knochen und Muskeln sind mit diesem Lebensfluß durch eine ununterbrochene Linie verbunden.

Alle Aspekte unserer somatischen Intelligenz, die Formgebung durch gesellschaftliche Prozesse eingeschlossen, werden in Continuum als Bewegung erforscht. Dabei führen wir uns selbst an die Grenzen unserer Bewegungsmöglichkeiten durch kreative Prozesse und innovative Experimente heran. In Workshops gehören unter anderem dazu: *Atem- und Tonsequenzen*. Den Atem zu variieren hilft Gewohnheitsmuster aufzubrechen und mit einem Repertoire von Tönen stimulieren wir ein ganzes Spektrum von interner Empfindung und Bewegung. *Micromovements* kann man als Boten des Nervensystems verstehen, oder auch als Botschaften für das Nervensystem. Sie tragen dazu bei neue neuronale Verbindungen zu schaffen. Spürbar sind sie als kleinste Pulsierungen. *Wave Motion* ist Bewegung, die von Zellen inspiriert ist: Kurven, Bögen, Spiralen, Wellen....in die eigene Körperflüssigkeit einzutauchen und damit die Essenz von Flexibilität und Geschmeidigkeit zu berühren.

Emilie Conrad

Die visionäre Gründerin von Continuum Movement ist Emilie Conrad. Geboren und aufgewachsen in New York City, studierte sie klassisches Ballett und primitive dance. Als Choreographin und Tänzerin verbrachte sie fünf Jahre in Haiti. Aus ihrer Liebe zum primitive dance entwickelte sich eine Entdeckungsreise in den Raum grundlegender, primärer Bewegungen, die allen Lebensformen zu eigen sind und die jenseits jeglicher kultureller Bedingtheit sind. Diese primären Bewegungen sind eine „Kosmologie“ des Lebens: Form ist veränderlich, löst sich auf und gestaltet sich neu. Emilie interessiert sich weniger für den Menschen als „aufrechtes“ Wesen, denn für sein biologisches Erbe, seine Zugehörigkeit zum subtilen biomorphen Spiel aller Lebensformen. 1967 begann Emilie diesen Prozess primärer Bewegung unter dem Namen Continuum Movement zu unterrichten. Aspekte ihrer Arbeit wurden in verschiedensten Bereichen integriert – wie zum Beispiel im Tanz, in Rolfing®, Kinesiologie, Psychoneuroimmunologie, Physiotherapie und im Fitnessbereich. Zudem entwickelte sie einen dynamischen Zweig von Continuum, den sie Jungle Gym nennt.

Susan Harper

Susan Harper ist mit Continuum Movement seit 1975 als Mitbegründerin verbunden. Bewegung als Quelle organischer Intelligenz ist für sie die Basis all ihrer Experimente. Sie entwickelt einen Zweig von Continuum, den sie „Em’oceans and Sensations“ und „Dreamtime Gatherings“ nennt. Diese Trainings zielen darauf ab Räume für Wahrnehmung, Empfindung und Emotion zu öffnen, mit denen wir Inhalte und Bedeutung in unser Leben bringen können. Und wir können erleben, was im Innersten all unserer Beziehungen zur Außen- und Innenwelt liegt. Die Fähigkeit der Teilnehmer Stille spüren zu können wird angeregt. Bewußte Wahrnehmung von Stille wird häufig unterschätzt und innerhalb unserer schnellebigen Kultur oft nicht entwickelt. Susan integriert in ihre Arbeit Einflüsse von Emilie Conrad, Chris Price (Gestalt Awareness Practice), Gary David (Epistemics), Wendy Palmer (Aikido, Intuitive Body), Anne Isaacs (Bodydynamics), Peter Levine (Somatic Experiencing), Hubert Godard (Movement).

INTERVIEV MIT SUSAN HARPER

Susan, woher kommt Continuum Movement, was sind die Wurzeln dieser Arbeit ?

Continuum Movement entstand ursprünglich als eine Art Prozess einer Frau namens Emilie Conrad. Emilie wuchs in New York City auf und studierte dort klassisches Ballett und primitive dance. Mitte der 50er Jahre ging sie nach Haiti und tanzte dort für fünf Jahre. Zurück in New York erlebte sie die Dissonanz zwischen den flüssigen, organischen Rhythmen Haitis und den rasend schnellen, künstlichen Bewegungen der New Yorker sprichwörtlich im eigenen Körper.

Sie begann zu verstehen, daß das, was wir unseren Körper nennen, ein weitgehend kulturelles Konstrukt ist. Die Unterschiedlichkeit, mit der Menschen in den USA und in Haiti sich bewegen und wie verschieden sie mit ihrem Körper umgehen, überzeugte Emilie davon, daß jede Kultur „ihren Mitgliedern eine Definition der menschlichen Form aufzwingt“ (imposes on it’s members a definition of the human form).

Aber unter diesem gesellschaftlichen Konstrukt, dessen war sich Emilie sicher, sind wir Bewegung, sind wir ein Tanz ungezählter organischer Bewegungen. 1967 begründete Emilie Conrad Continuum Movement. Ich stieß 1975 zu ihr und wurde mit der Zeit ihre Partnerin in der Entwicklung von Continuum. Das Ergebnis ist ein inneres erforschen des menschlichen Körpers, das von intrinsischen und wirklich gefühlten Bewegungen kommt, anstatt von vorgegebenen, festgelegten Bewegungsmustern. Das Geheimnis dieser Arbeit ist Vertrauen, Vertrauen in die tiefe Weisheit unserer Körperzellen, in unseren ureigensten inneren organischen Fluß.

Was ist das einzigartige an Continuum ?

Viele von uns leben zum überwiegenden Teil in dieser von Menschen geschaffenen, kulturellen Welt. Das begrenzt unsere Wahrnehmung von dem was ein menschlicher Körper ist, wie er sich bewegen kann. In Continuum erforschen wir ursprüngliche, „biomorphe“ Bewegungen. Genau betrachtet sind auch wir Teil einer unfassbaren, kreativen Matrix, die ununterbrochen im Begriff ist sich zu entfalten. Dies ermöglichen uns Zugang zu den Errungenschaften, die im Laufe der Evolution von all den uns vorausgegangenen Lebensformen gemacht wurden.

Die gegenwärtige Fitness Bewegung basiert weitgehend auf einem alten, mechanistischen Modell, das dem biologischen System übergestülpt wird, und das jeglichen Fluß und „flow“ eines biologischen Organismus ignoriert. In einem Continuum Workshop tauchen wir in biologische Bewegung ein: Kurven, Bögen, Spiralen, Wellen.....auch Atem und Töne kreieren Wellen.....schau, alles Leben beginnt im Wasser, jeder Mensch besteht hauptsächlich aus Wasser, einen flüssigen Zustand als Ausgangspunkt zu wählen scheint eine gute Sache zu sein.

Wenn wir das Flüssige in einem Organismus ansprechen, dann berühren wir damit etwas, dessen Grundnatur Flexibilität und Anpassungsfähigkeit ist. Intelligenz ist die Fähigkeit zur Auflösung und zur Neuformierung. Continuum Movement dreht sich darum, mit dieser tiefen, inneren Intelligenz Kontakt aufzunehmen, und sie dann zum Lehrer werden zu lassen – zum eigenen inneren Lehrer von Bewegung, Kreativität und Aufmerksamkeit. Dann hören Leute auf, sich nach Vorgaben anderer zu orientieren und zu verhalten - wie sie sich bewegen sollen, was und wie sie sich fühlen sollen. Sie hören dann auf ihre eigenen, aus dem organischen kommenden Impulse. Diese Fähigkeit unterstützt die Entwicklung von Präsenz.

Normalerweise benutzen wir nur einen Bruchteil der Kapazität unseres Gehirns. Genau so nutzen wir nur einen kleinen Teil unseres Potentials für Bewegung. Wir können unsere neurologischen und physiologischen Möglichkeiten durchaus noch entwickeln! In Continuum Workshops versuchen wir in unser stillstes Inneres eintauchen - oder auch in wilden, dynamischen Prozessen auftauchen.

Unsere Aufmerksamkeit wird oft von Gewohnheit geleitet. Die Gewohnheit uns in einer bestimmten Art und Weise zu bewegen oder bestimmter Gefühle und Gedanken bewußt zu sein. Diese Gewohnheit zu ändern eröffnet uns neue Möglichkeiten zu sehen, zu fühlen, uns zu bewegen, zu leben. Wenn die Physiologie flüssiger, durchlässiger wird, dann wird auch mental, emotional und spirituell Bewegung in unser Leben kommen.

Du meinst das in dem Sinne, daß der Körper ein Tempel der Seele ist ?

Ozeanisch – wellenförmige Bewegung kann als eine Art Liebe erlebt werden. Wenn wir in dieses atmosphärische Substrat von Liebe eintauchen kann ein weich werden passieren, können Abwehrpanzer schmelzen, können wir uns auflösen und uns wiedererwecken. Wir werden offener, durchlässiger und können vermehrt Gemeinsamkeit statt Trennung erleben. Dann tanzen wir die Bewegung des inneren Geliebten. Kabir schreibt sinngemäß: Nimm

einen Topf voller Wasser und stelle in ihn Wasser. Nun hat er Wasser Innen und Außen. Wir müssen ihm keinen Namen geben – nur Dummköpfe sprechen über den Körper und die Seele.

Ist Continuum nun Poesie in Bewegung oder Therapie ?

Zuallererst ist Continuum eine kreative Suche nach Bewegung durch Bewegung. Wir wollen an primären Lebensprozessen teilnehmen, die im Medium der Bewegung zum Ausdruck kommen. Jeder gesunde Organismus ist fortwährend in Auflösung und Neuformierung begriffen. Austausch und flüssige Bewegung ist am Ursprung des Lebens wie auch in den Körpersäften immer zu finden. Dazu individuell Zugang zu finden ist Ziel unserer Workshops.

Therapeutische Ergebnisse können aus Continuum resultieren, aber wir betrachten unsere Arbeit nicht in erster Linie als Therapie. Wir sind nicht Symptom orientiert. Der menschliche Körper reguliert sich selbst, das heißt, er heilt sich auch selbst. Wir interessieren uns dafür, das innere Klima zu verbessern und die Aufmerksamkeit zu schärfen, um mit Lebensprozessen in einen Dialog und offenen Austausch treten zu können, um statische Zustände durch Mobilität zu ersetzen.

Continuum war sehr hilfreich für einige Leute die durch Unfälle querschnittsgelähmt wurden und Emilie hat sich all die Jahre sehr intensiv mit diesem Aspekt von Continuum beschäftigt und eine Behandlungsprotokoll entwickelt. Von 1974 bis 1979 war Emilie die Bewegungsspezialistin in einer wissenschaftlichen Arbeit an der University of California in Los Angeles unter der Leitung von Dr. Valerie Hunt. In dieser Studie wurde überzeugend nachgewiesen, daß flüssige, primäre Bewegungen von grundlegender Bedeutung sind für unsere Fähigkeit, neue neuronale Verbindungen zu knüpfen.

Ich arbeite auch mit einem Zweig von Continuum Movement, den ich Em´oceans and Sensations und Dreamtime Gatherings nenne. In diesen Workshops entwickeln die Teilnehmer die Fähigkeit, Bewegung als Quelle für einen Dialog zwischen dem nicht sprachlichen Organismus und dem hauptsächlich verbalen inneren psychischen Prozess zu nutzen. Die Erweiterung von Aufmerksamkeit und Empfindung hilft dabei der Entwicklung der inneren Wahrnehmung (felt sense), der für alle Prozesse von Selbstregulierung und Heilung unabdingbar ist und damit auch therapeutisch bedeutsam sein kann.

Viele Teilnehmer an Workshops berichten, daß ihre Mobilität auf physischer und psychischer Ebene sich verbessert hat und daß ihre Selbstwahrnehmung und ihr Körperbild umfangreicher geworden sind.

Wie lange oder wie viel Continuum muß man machen, um mit ersten Resultaten rechnen zu können ?

Das variiert sehr stark! Einige Leute werden durch ihre erste Begegnung mit Continuum bereits stark berührt, andere scheinen einfach keinen Zugang zu finden. Viele Leute widmen sich Continuum ähnlich wie andere täglich Yoga üben und sind über Jahre hindurch involviert. Ich selbst mache nun seit 25 Jahren Continuum und diese Arbeit eröffnet mir fortlaufend neue Einsichten und Entdeckungen.

Ist Continuum auf eine bestimmte Art und Weise strukturiert?

Continuum Movement wird in Abendgruppen, an Wochenenden und auch in Form umfangreicherer Workshops angeboten. Ein wichtiger Aspekt bei allen Gruppen ist immer die Gemeinschaft, die einen Kontext, ein gewisses Klima, eine Art Feld entstehen läßt. In allen Klassen geben wir normalerweise einen Überblick über die Arbeit und geben Hinweise auf Möglichkeiten von Bedeutung und Inhalt um die Bewegungsreisen zu inspirieren. Durch Anleitung und Demonstration werden die Teilnehmer an unterschiedlichste Experimente mit Bewegung, Atem und Tönen heran geführt.

In Einzelsitzungen passt sich der Continuum Movement Lehrer den jeweiligen Bedürfnissen des einzelnen Klienten an, die natürlich sehr unterschiedlich sein können.

Woran erkennt man einen kompetenten Lehrer ?

Alle von uns anerkannten Continuum Movement Lehrer/Innen haben mindestens 500 Stunden Training mit Emilie und/oder mir absolviert.

Da die Arbeit so experimentell und innovativ ist, ist es am wichtigsten einen Lehrer zu finden, der zu dir passt. Wir nehmen jemanden erst dann als Lehrer, wenn wir das Gefühl haben, daß er/sie diese Arbeit gewissermaßen internalisiert hat. Im deutschsprachigen Raum haben wir bisher zwei anerkannte Continuum Lehrer, Divo G. Müller aus München und Catherine Kocher aus Rütli in der Schweiz.

Wo finden Continuum Workshops statt ?

Aktuelle Informationen über Workshops in Europa und Weltweit, Kursbeschreibungen, Produkte und die Liste unserer anerkannten Continuum Lehrer kannst du unserer Website entnehmen.

[www.Continuum Movement.com](http://www.ContinuumMovement.com)

Susan – vielen Dank für das Gespräch.

Gespräch und Übersetzung: Konrad J. Obermeier, Rolfer in München, in Continuum Movement involviert seit 1993.