

Lustvolle Wellen

Continuum weist den Weg zu ursprünglichen Bewegungen, die allen Lebewesen zugrundeliegen.
Artikel von Colette Grünbaum-Flury mit Susan Harper, erschienen im Spuren 50, im Winter 1999

Sanft wiege ich mein Becken, versuche Wellenbewegungen in alle Richtungen fließen zu lassen. Erotisch, dieses Wiegen auf der weichen Matte, doch niemand hat von Erotik gesprochen. Wir haben etwas über Wellen gehört, wurden auf unsere Wassernatur aufmerksam gemacht und auf eine weit zurückliegende Zeit in der Evolutionsgeschichte, als erste Lebewesen noch ans nasse Element gebunden waren.

Susan Harper lädt an ihrem ersten Schweizer Kurs in Bern die gut zwanzig Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, sich auf die Intelligenz des Organismus einzustimmen und inneren Impulsen zu folgen. Manchmal führe dies zu Heilprozessen, erwähnt sie wie nebenbei. In Artikeln über die Arbeit mit *Continuum* wird von Erfolgen mit Menschen berichtet, die durch eine Wirbelsäulenverletzung, einen Hirnschlag oder Polio gelähmt waren. Veränderungen sollen stattgefunden haben, die von Ärzten nur als Wunder bezeichnet werden konnten, «Der Körper bewegt sich auch ohne unser Zutun, er ist stets in Bewegung», führt Susan Harper ins Thema ein. «Beobachten wir ein Neugeborenes, ist seine Atembewegung noch bis zu den Zehenspitzen hin sichtbar. Die Entwicklung zum aufrechten Gang erfordert viel Stabilität im Becken, und das Kind muss zusehends lernen, den Körper zu kontrollieren. Die Effizienz, die in unserer Gesellschaft gefordert wird, geht auf Kosten unseres Bewegungsreichtums», bringt sie das Ergebnis unseres Werdegangs auf den Punkt.

Im Mutterleib verbringen wir neun Monate im flüssigen Element, zu rund siebzig Prozent besteht der Körper aus Wasser. Mit unserer wässrigen Natur will uns Susan Harper vertrauter machen. Die zierliche 48jährige legt sich seitlich auf die Matte. Arme und Beine bleiben vorerst unbeteiligt. Nun beginnt sie, ihren Rumpf in sanften Wellen zu bewegen. Mal mehr im Becken, dann im Brustraum erkundet sie nach allen Richtungen kleinere und grössere Wellen. Schliesslich drängen die Wellen über das Becken hinaus und gehen in die Beine über, drängen aus den Schultern in die Arme und bis in die Fingerspitzen. Dann sind wir dran. Begleitet von sphärischer Musik, horchen wir eine halbe Stunde lang in den Körper, folgen Impulsen, erforschen Wellenbewegungen. Endlich nehmen wir uns Zeit, mit ziellosen, nicht zweckgerichteten Bewegungen zu experimentieren. Wir tauchen in Zustände von Auflösung, erfahren, wie das Leben sich neu formen, neu entstehen kann und entdecken im Körper ein Bewegungspotential, das uns bis anhin unbekannt war. Atem und Stimme unterstützen uns in weiteren Übungen in diesem Prozess. «Ich habe über den Körper einen Weg gefunden, der in einen tiefen meditativen Zustand führt», erzählt eine Teilnehmerin begeistert nach der Übung. Tatsächlich wird es still im Kopf, wenn wir uns ganz in die innere Wellenforschung hineinbegeben. Ob Teilnehmer Bruno, der sich selbst als kopflastig bezeichnet, mit *Continuum* lernen wird, Körper und Kopf wieder zusammenzubringen? Dies ist seine Hoffnung. Als wir nach einer Übung im Kreis sitzen und unsere Erfahrungen mit der Gruppe teilen, staune ich: Die Gesichter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jetzt so viel klarer, so viel wacher - oder ist es etwa mein Blick, der klarer geworden ist? Etwas hat sich verändert.

«Wenn ich mich körperlich in mehreren Dimensionen bewege, wenn ich über meine angelernten und gewohnten Bewegungen hinausgehe, so kann ich dies auch in meinem Denken und Fühlen», sagt Susan Harper. «Meine Kreativität kann sich entfalten, weil auch meine organische Kreativität offen ist.» Emilie Conrad Da'oud, die *Continuum* in den sechziger Jahren entwickelt hatte, stellte fest: «Wenn Bewegungen fließend und elastisch werden, so werden wir es auch auf mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene.» Nach einem fünfjährigen Aufenthalt in Asien und Haiti löste der Kontrast zwischen den fließenden organischen Rhythmen Haitis und dem hektischen zielgerichteten Tempo in Manhattan bei der Tänzerin und Choreographin einen Schock aus, der sie an den Rand des Wahnsinns brachte. Sie driftete in eine Krise, in der alles ungläubwürdig wurde, was sie bis anhin geglaubt hatte. Emilie Conrad Da'oud erkannte, dass die Art, wie wir denken, reden und uns bewegen, zum grössten Teil kulturell geprägt ist/dass diesen Prägungen und Konstrukten jedoch essentielle, biomorphe Bewegungen zugrundeliegen, die allen Lebewesen gemein sind. Seit 1967 unterrichtet die heute 64jährige diese ursprünglichen Bewegungen

unter dem Namen Continuum.

Für Susan Harper, die Emilie Conrad Da'oud erstmals 1974 begegnete, öffnete sich an ihrem ersten Continuum-Workshop eine neue Welt. Bis dahin hatte sie sich als tänzerisch völlig unbegabt gehalten und das Geschenk ihrer Mutter - die Teilnahme am Workshop - nur mit Widerstand angenommen. Der fünftägige Einführungskurs sollte ihr Leben entscheidend verändern. Zum ersten Mal fand sie Zugang zu ihrem kreativen Potential. Die Begeisterung über diese Entdeckung bewog Susan Harper bereits zehn Tage nach dem Kurs, in die Nähe von Emilie Conrad Da'oud zu ziehen, um Continuum näher kennenzulernen. Seit vielen Jahren gibt Susan Harper nun selbst weltweit weiter, was ihr Leben so sehr bereichert. Die sanften und kräftigen Wellen von Continuum sind von Emilie über Susan auf uns übergeschwappt. Auch nach dem Kurs geht die Bewegung weiter: Im Konzert sitzend, setze ich Töne in Mikrobewegungen um, auf den Zug wartend, wähle ich immer neue Körperteile, die ich mit kleinen Wellen experimentieren lasse. Beim Tanzen oder Baden werden die Wellen auch grösser, und wenn ich diesem inneren Spiel nachgehe, huscht manchmal ein stilles Lächeln über mein Gesicht. Es ist lustvoll, dieses Experimentieren, und es hat mir die Freude an meinem Körper zurückgebracht.

*ES WIRD STILL IM KOPF,
WENN WIR UNS GANZ
IN DIE INNERE WELLENFORSCHUNG
HINEINBEGEBEN.*