

Mayo, 2020

## EURITMIA TERAPÉUTICA EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

La euritmia terapéutica es un acto sagrado pues activa las fuerzas íntimas sanadoras en el ser humano. Un proceso terapéutico solo puede darse dentro de la realidad, del acto sagrado. Los medios virtuales son como dice su nombre "virtuales", una ilusión, no son reales, por esto el acto sagrado queda fuera de ese ámbito.

En relación a esto, el sacerdote de la Comunidad de Cristianos (Movimiento para la Renovación Religiosa que fue fundado en el Goetheanum a través de Rudolf Steiner), João Turunsky, escribió a su comunidad en estos tiempos de reclusión, que El Acto de Consagración del Hombre, es una realidad para la comunidad solo cuando el sacerdote ministra el Acto junto a ella, el acto no sería real a través de pantallas. El Acto de Consagración del Hombre tiene una forma dada, el sacerdote es parte de esta forma, sin el sacerdote, el acto como tal, no acontecería.

En el caso de la euritmia terapéutica, lo primero es igual, la terapia no sería real a través de pantallas, lo segundo es diferente. El o la terapeuta enseña a la persona adulta ciertos ejercicios que ésta podrá practicar sola en su casa y cada vez que los practica, son una realidad que va profundizando. Acontece el acto sagrado terapéutico sin la necesidad de la presencia del terapeuta.

Mucho del éxito de la terapia va a depender de cuanto pueda la persona adentrarse en la realidad de su propia relación con los ejercicios. En esta transformación personal a través de la práctica de los ejercicios se da la realidad terapéutica.

Nada puede substituir, por supuesto, la mediación de la o el terapeuta para la incorporación de esta relación entre la persona y los ejercicios, pues el o la terapeuta esta unida a los ejercicios y puede así presentarlos a la persona para ayudarla a integrarlos.

El o la terapeuta debe primero moldear su propio instrumento durante una formación de

euritmia artística de todos los días durante al menos cuatro años, para luego poder estudiar e incorporar la euritmia terapéutica, y poder ser un referente terapéutico.

Por esto los médicos formados en euritmia terapéutica no se tornan euritmistas terapéuticos, no alcanzan a remodelar su instrumento en su corta formación como para incorporar los ejercicios y poder presentárselos a sus pacientes. A través de su formación en euritmia terapéutica, recetarla desde la experiencia y el conocimiento, además de adquirir una práctica higiénica.

Cuanto mas experiencia e intimidad con los ejercicios tenga la o el terapeuta, mas habrá desarrollado en sí, la posibilidad de entregar en imágenes precisas el contenido de los ejercicios para que la persona pueda desde sí misma desarrollarlos.

Por esto el o la euritmista terapéutica o terapéutico desarrolla un sentido sutil caso a caso, dependiendo de las circunstancias, para posibilitar el encuentro de la persona con los

ejercicios. Pues como dije, en este encuentro entre la persona y los ejercicios, cobra vida lo real, la transformación sanadora.

Dada la efectividad de los ejercicios de eurytmia higiénica y terapéutica en el fortalecimiento de la salud del ser humano como un todo y su reconocimiento cada vez mayor a través de esta crisis mundial, y sintiendo la necesidad evidente de acercarlos a las personas, se han compartido desde los eurytmistas terapéuticos, diversas iniciativas.

Les deseo un encuentro fructífero con algunos ejercicios que les presentaré a seguir, para ejercitarlos de forma real, una forma que desde mi experiencia de más de 20 años como eurytmista terapéutica me parece posible dado el confinamiento. Esta forma confía en que en todas y todos, viven los arquetipos eurítmicos de las fuerzas formativas de toda existencia, por lo cual podemos traerlos a presencia en los movimientos correspondientes a través de imágenes verdaderas.

Practiquen los ejercicios de euritmia siguiendo los siguientes requisitos, Esto queda bajo su responsabilidad. La euritmia es actuante.

1. Siempre dejar un minuto de pausa entre cada ejercicio.
2. Imprimir o copiar los ejercicios en papel para que los puedan estudiar. Al aprenderlos independizarse del papel, tenerlo solo de apoyo en caso de dudas.
3. Si no entienden algo no los hagan hasta que llamen por teléfono a una o un euritmista terapéutico o terapéutica y pidan que les aclaren la duda puntual que les surge.
4. Practicar en un espacio interior con puertas y ventanas cerradas. Se puede igualmente practicar si el espacio es pequeño. Nunca hacerlo al aire libre.
5. Al practicarlos estar solos sin otras personas o animales.
6. El espacio debe estar libre de aparatos electrónicos en funcionamiento, radio, televisor, celular, refrigerador, etc.
7. Usar ropa cómoda y zapatillas de euritmia o en su defecto calcetines. Nunca descalzos.

8. El ambiente idealmente estará previamente ventilado, limpio, puede tener alguna flor, una vela, una linda imagen, debe estar temperado, en ningún caso practicar con frío. El medio de la euritmia es el calor.

9. Todos estos ejercicios se hacen en silencio.

10. Hacer los ejercicios en el orden dado, aunque escojan solo algunos para practicar. Siempre empezar y terminar con I A O (primer ejercicio que se describe).

11. Siempre, sin excepción, descansar 15 minutos al terminar los ejercicios. Recostarse en total tranquilidad y tapados con una frazada si hace frío y si hace calor con una sabana.

12. Optimo sería hacer los ejercicios entre 30 y 50 minutos diarios, durante tres meses

## PRESENTACION DE CINCO EJERCICIOS HIGIÉNICOS

Realizarlos durante tres meses, cada día, entre 30 y 50 minutos.

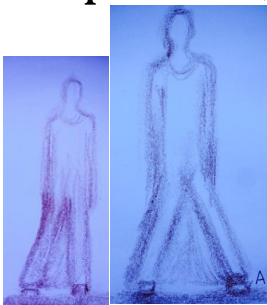
EJERCICIO 1, se realiza tres veces.

“I A O” Terapéutico

Para formar la “I” con tu cuerpo, relaja tu cabeza y rodillas, “arredondéate”, los brazos cuelgan, los pies y rodillas están juntos, luego siente en tu corazón la luz del sol y comienza a erguirte irradiando desde tu sol interior, desde tu pecho hasta llegar a la vertical, lo ultimo que se yergue es la cabeza, los brazos reposan a los lados de tu cuerpo y diriges la mirada justo al frente de ti, imagina que tienes una corona de luz sobre tu cabeza y siéntete unida o unido al cosmos.



Para formar la “A” , sin perder la vertical que formaste con la “I” , abre una pierna hacia el lado y luego la otra, quedando con el peso entre las dos piernas, siente en la base que formaste con las piernas, el estar unida o unido con la tierra.



Para formar la “O”, sin perder la vertical de la “I” y la base de la “A”, abraza con los dos brazos al mismo tiempo a la altura de tu corazón, algo, como si fuera un tronco de un árbol, con los brazos redondos delante de ti, los dedos mas largos de las dos manos se tocan entre si. Siente que estas unido o unida con todo lo que te rodea.



EJERCICIO 2, se realiza alrededor de 6 minutos o mas

Caminar terapéutico

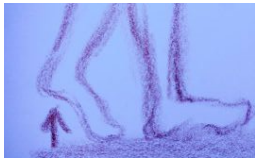
Con las manos sobre el centro del pecho a la altura del corazón, se camina hacia delante y hacia atrás, volviendo por el mismo camino. Cada paso tiene tres fases y cada fase tiene la misma duración de tiempo. El tempo de cada fase es lento.



Se camina como si llevaras una corona de luz sobre la cabeza, con la mirada al frente y el impulso para el caminar parte desde el corazón. El paso es pequeño, cómodo, se comienza con un pie atrás y uno delante. El pie se desplaza muy pegado al suelo pero no lo roza. Sentir el apoyo amoroso de la tierra con los dos pies en ella entre cada paso.

Caminar hacia delante:

Primera fase: levanta el talón del pie de atrás



1

Segunda fase: desplaza ese mismo pie hacia delante



2

Tercera fase: apoya delante el pie que se desplazó con los dedos primero y luego el talón.



3

Importante: al llegar, los dos pies deben estar bien apoyados sobre el suelo antes de levantar el talón para un nuevo paso.

Estas tres fases se repiten comenzando de nuevo con el pie que quedó atrás y así sucesivamente, el número de veces que el espacio del que se dispone lo permita.

Caminar hacia atrás (volviendo el mismo camino):

Primera fase: levanta el talón del pie de delante

Segunda fase: desplaza hacia atrás el mismo pie.

Tercera fase: apoya el pie atrás

Estas tres fases se repiten comenzando de nuevo con el pie que quedó delante y así sucesivamente, hasta llegar al lugar desde el que se partió.

Meditar entre sesiones este verso de Hedwig Diestel, no decirlo al hacer el ejercicio, acompaña, interiorizado como inspiración y gesto anímico al caminar (1-levanta, 2-desplaza, 3-apoya, las tres fases de cada paso):

Tierra yo te siento

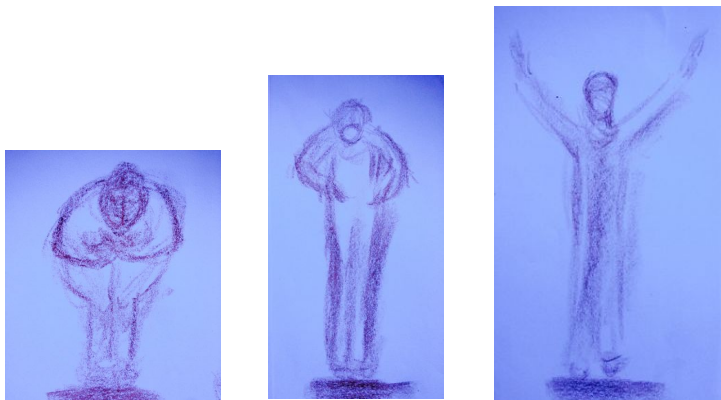
1      2      3  
 Tranquila yo te percibo  
       1    2      3  
 Toleras nuestros pies  
       1      2      3  
 Siente mi saludo amoroso  
       1      2      3  
 Me sostienes con cada paso  
           1            2    3  
 Recibes también mi peso  
       1            2      3  
 Me regalas aquí mi hogar  
           1      2      3  
 Tierra yo te agradezco  
       1      2      3

EJERCICIO 3, Se realiza tres o mas veces el poema, cada verso es una expansión o una contracción

Expansión-Contracción

Pies juntos, juntas las manos sobre tu pecho “arredondeándote”, como cerrándote hacia el exterior, como una flor que cierra sus pétalos cuando se va el sol, luego comienza a abrirte poco a poco y tus brazos acompañan este ir

abriéndose, desde la intimidad pasando por la zona media donde están las otras personas a mi alrededor y desde ahí subiendo hasta estirarse completamente con los brazos abiertos hacia los lados y hacia arriba. Luego desde esta máxima apertura, la flor se comienza a cerrar, y a guardar toda la luz y el calor que la bendijo en su interior. Acompañando el cuerpo, suavemente se bajan los brazos, por el mismo camino que subieron pasando por las mismas zonas hasta volver a estar con el cuerpo “arredondeado” y los brazos sobre el corazón. Se puede hacer en pie, o se puede hacer hacia atrás al abrir y hacia delante al cerrar.



Meditar este verso de Rudolf Steiner, no decirlo al hacer el ejercicio, tenerlo interiorizado como inspiración al hacer la contracción expansión:

La fuerza del sol irradia en mi corazón (expande)

El calor del mundo obra en mi alma	(contrae)
Yo quiero respirar la fuerza del sol	(expande)
Yo quiero sentir el calor del mundo	(contrae)
La fuerza del sol me llama	(expande)
El calor del mundo me impregna	(contrae)

EJERCICIO 4, se realiza tres veces todo el ejercicio

Estrella-flor

Imaginas en el suelo las cinco puntas de una estrella que tenga tu tamaño, donde cada punta coincidiría con cada una de tus manos, pies y cabeza respectivamente si estuvieras acostado de espalda con los brazos y piernas abiertos. Se intercalan un camino recto y uno curvo en sentido contrario a las agujas del reloj, el recto se salta siempre una punta y el curvo hacia fuera como el pétalo de una flor, va a la punta del lado. Se parte desde la cabeza y se llega a la cabeza al final de diez caminos. Siempre se esta de frente mirando el mismo punto en la posición en que se comienza, por esta razón se camina de frente, de lado, de espalda, etc. Según corresponde al camino. Todos los caminos se hacen apoyando

siempre primero la punta del pie y luego el talón, en cada paso.

Primer camino, recta

Te paras en la punta de la estrella que correspondía a tu cabeza y caminas en línea recta, hasta llegar a la punta de la estrella que correspondía a tu pie derecho

Segundo camino, curva

Desde el “pie” derecho de la estrella donde llegaste, caminas con un semicírculo como un “pétalo” por fuera de la estrella, hacia el “pie” izquierdo de la estrella

Tercer camino, recta

Vas desde el “pie” izquierdo a la “cabeza”

Cuarto camino, curva

Vas desde la “cabeza” al “brazo” derecho

Quinto camino, recta

Desde “brazo” derecho a “pie” izquierdo

Sexto camino

Desde “pie” izquierdo a “brazo” izquierdo

Séptimo camino

Desde “brazo” izquierdo a brazo “derecho

Octavo camino

Desde “brazo” derecho a “pie” derecho

Nono camino

Desde “pie” derecho a “brazo” izquierdo

Decimo camino

Desde “brazo” izquierdo a “cabeza”

Pueden inspirarse en este poema de Michael  
Bauer:

Oh Dios hazme rico en Amor

(recta)1

Para que yo a la fuente del camino iguale

(curva)2

Para que el dar en mi vaya desde el corazón

(recta)3

Como da la fuente al que esta en el camino

(curva)4

Y que yo a todos dé, malo o bueno

(recta)5

Como lo hace la fuente en el camino

(curva)6

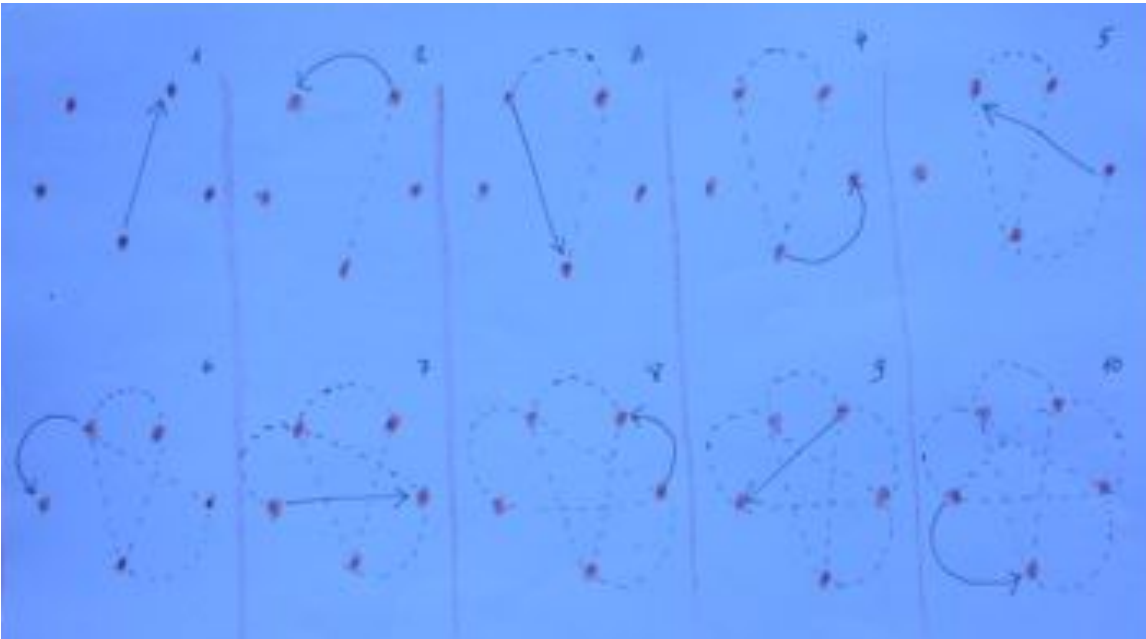
También que yo día y noche preparado para  
ayudar esté

(recta)7

Como la fuente que vigila en el camino

(curva)8

La abundancia del amor me des  
 (recta)9  
 Oh Dios, esto te pido  
 (curva)10



Una vez dominado el ejercicio, puedes devolvarte por los diez caminos.

EJERCICIO 5, repetir diez veces cada posición luego pausa de un minuto y repite, esto tres veces.

Si, No

Erguidos en pie, con los pies juntos, se mueve el pie izquierdo hacia delante con un semicírculo



por el lado izquierdo y lo apoyas. Este es “Si”. Es como si hubieras dado un paso adelante vía un semicírculo por el lado izquierdo. Luego el mismo pie izquierdo se devuelve en línea recta hacia atrás para juntarse con el derecho.



Luego se mueve el pie derecho hacia atrás con un semicírculo por el lado derecho y lo apoyas. Es como si hubieras dado un paso atrás vía un semicírculo por el lado derecho. Este es “No”. Luego el mismo pie derecho se devuelve en línea recta hacia delante para juntarse con el izquierdo.



Se mueven consecutivamente Si-No, Si-No, Si-No, etc

Una vez dominado el movimiento se empieza muy lento y se va acelerando hasta lo mas rápido que se pueda sin perder la posición erguida. Siente la afirmación y la negación según corresponda al movimiento que estas haciendo.

EJERCICIO 6, una vez

“I A O” como cierre de la sesión y descanso de 15 minutos!

Consuelo Vallespir

Correo Electrónico:mcvallespir@gmail.com

Número de Wtsp: +56-9-52589859