

Mai, 2020

THERAPEUTISCHE EURYTHMIE IN BEGRENZUNGSZEITEN.

Therapeutische Eurythmie ist eine heilige Handlung, weil sie die intimen Heilkräfte im Menschen aktiviert. Ein therapeutischer Prozess kann nur innerhalb der Realität, innerhalb des heiligen Aktes stattfinden. Virtuelle Medien sind, wie ihr Name "virtuell" sagt, eine Illusion, sie sind nicht real, deshalb liegt die heilige Handlung außerhalb dieses Rahmens.

In diesem Zusammenhang schrieb der Priester der Christengemeinschaft (Bewegung zur religiösen Erneuerung, die im Goetheanum durch Rudolf Steiner gegründet wurde), João Turunsky, in diesen Zeiten der Abgeschiedenheit an seine Gemeinde, dass die Menschen Weihe Handlung, ist nur dann eine Realität für die Gemeinde, wenn der Priester sie mit ihr betet. Die MWH wäre durch Bildschirme nicht real. Die MWH hat eine bestimmte Form, der Priester ist Teil dieser Form, ohne den Priester würde die MWH als solcher, nicht stattfinden.

Bei der therapeutischen Eurythmie ist das Erste gleich, die Therapie wäre durch Bildschirme nicht real, das zweite ist anders. Der/ die Therapeut/in bringt der erwachsenen Person bestimmte Übungen bei, die er / sie alleine zu Hause praktizieren kann, und jedes Mal, wenn er / sie sie praktiziert, sind sie eine Realität, die sich vertieft. Die therapeutische heilige Handlung findet statt, ohne dass der/die Therapeut/in anwesend sein muss.

Ein großer Teil des Erfolgs der Therapie hängt davon ab, wie sehr die Person in die Realität ihrer eigenen Beziehung zu den Übungen eintauchen kann. In dieser persönliche Transformation durch die Übungen wird die therapeutische Realität gegeben.

Die Vermittlung des Therapeuten für die Einbeziehung dieser Beziehung zwischen der Person und den Übungen ist aber nicht ersetzbar, da der Therapeut mit den Übungen verbunden ist und sie somit der Person präsentieren kann, um sie bei dieser Integration zu unterstützen.

Der Therapeut muss zunächst während einer künstlerischen Eurythmie Ausbildung jeden Tag

mindestens vier Jahre lang seinen eigenen Leib als Instrument formen, um dann die therapeutische Eurythmie studieren und einbeziehen zu können um eine therapeutische Referenz sein zu können.

Aus diesem Grund werden in therapeutischer Eurythmie ausgebildete Ärzte nicht zu therapeutischen Eurythmisten. Sie schaffen es nicht, ihr Instrument in der kurzen Ausbildung umzugestalten, die Übungen zu integrieren und sie ihren Patienten zu präsentieren, um dass die Patienten sie erfahren und vertiefen können. Die Ärzte können aber die Therapie aus Erfahrung und Wissen verschreiben, zusätzlich selbst eine Hygienepraxis erwerben.

Je mehr Erfahrung und Intimität mit den Übungen der/die Therapeut/in hat, desto mehr hat er/sie selbst die Möglichkeit entwickelt, den Inhalt der Übungen in präzisen Bildern zu beschreiben, damit die Person selbst zu Hause sie ausführen kann.

Aus diesem Grund entwickelt der therapeutische Eurythmist/in von Fall zu Fall je nach den Umständen einen subtilen Sinn, um es der Person zu ermöglichen, die Übungen zu erfüllen. Nur, wie gesagt, in dieser Begegnung zwischen der Person

und den Übungen wird die reale, die heilende Transformation zum Leben erweckt.

Angesichts der Wirksamkeit hygienischer und therapeutischer Eurythmieübungen zur Stärkung der Gesundheit des gesamten Menschen und seiner zunehmenden Anerkennung durch diese globale Krise und der offensichtlichen Notwendigkeit, sie den Menschen näher zu bringen, wurden sie geteilt von therapeutischen Eurythmisten, verschiedene Initiativen.

Ich wünsche Ihnen eine fruchtbare Begegnung mit einigen Übungen, die ich Ihnen vorstellen werde, um sie auf echte Weise zu üben, wie es mir aus meiner mehr als 20-jährigen Erfahrung als therapeutischer Eurythmistin angesichts der Beschränkung möglich erscheint. Diese Form vertraut darauf, dass in uns allen, die eurythmischen Archetypen der prägenden Kräfte aller Existenz leben, so dass wir sie in den entsprechenden Bewegungen durch wahre Bilder zur Präsenz bringen können.

Üben Sie die Eurythmie-Übungen gemäß den folgenden Anforderungen, und dies liegt in Ihrer Verantwortung. Eurythmie wirkt.

1. Lassen Sie zwischen jeder Übung immer eine kurze Pause.
2. Drucken oder kopieren Sie die Übungen auf Papier, damit sie studiert werden können, wenn Sie lernen, unabhängig von dem Papier zu werden, um sie nur im Zweifelsfall zu unterstützen.
3. Wenn Sie etwas nicht verstehen, tun Sie es erst, wenn Sie einen therapeutische Eurythmisten anrufen und ihn bitten, die spezifische Frage zu klären, die sich stellt.
4. Üben Sie in einem Innenraum mit geschlossenen Türen und Fenstern, auch wenn der Raum klein ist. Niemals im Freien.
5. Wenn Sie sie üben, seien Sie allein ohne andere Menschen oder Tiere.
6. Der Raum muss frei von funktionierenden elektronischen Geräten, Radio, Fernsehen, Handy, Kühlschrank usw. sein.
7. Tragen Sie bequeme Kleidung und eurythmische Schuhe oder warme Socken. Niemals barfuß.
8. Die Umgebung wird idealerweise vorher belüftet, sauber, es kann eine Blume, eine Kerze, ein schönes Bild haben, es muss warm sein, auf keinen Fall in der Kälte üben. Das Medium der Eurythmie ist Wärme.

9. Alle diese Übungen werden in Stille durchgeführt.

10. Führen Sie die Übungen in der angegebenen Reihenfolge durch, auch wenn Sie nur wenige zum Üben auswählen. Beginnen sie und enden Sie immer mit I A O (erste beschriebene Übung).

11. Machen Sie am Ende der Übungen ausnahmslos immer 15 Minuten Pause. Legen Sie sich in völliger Ruhe hin und bedecken Sie sich mit einer Bettdecke, wenn es kalt ist, und wenn heiß ist, mit einem Laken.

12. Optimal wäre es, die Übungen drei Monate lang täglich zwischen 30 und 50 Minuten zu machen

PRÄSENTATION VON FÜNF HYGIENISCHEN ÜBUNGEN Führen Sie sie drei Monate lang täglich zwischen 30 und 50 Minuten durch.

ÜBUNG 1, dreimal durchgeführt.
Therapeutisches "I A O"

Um das "I" mit Ihrem Körper zu bilden, entspannen Sie Ihren Kopf und Ihre Knie, „krümmen Sie sich“, Ihre Arme hängen runter, Ihre Füße und Knie sind zusammen, fühlen Sie dann das

Sonnenlicht in Ihrem Herzen und beginnen Sie, sich von Ihrer inneren Sonne aus zu richten, von Ihrer Brust, bis zur Vertikal. Das Letzte, was hoch steht, ist der Kopf, die Arme ruhen an den Seiten Ihres Körpers und Sie schauen direkt vor sich. Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Lichtkrone auf Ihrem Kopf und fühlen sich vereint mit dem Kosmos.



Um das "A" zu bilden, öffnen Sie, ohne die Vertikale zu verlieren, die Sie mit dem "I" gebildet haben, ein Bein zur Seite und dann das andere, Sie bleiben an der gleichen Stelle, haltend das Gewicht zwischen den Beinen und fühlend durch der Basis, die Sie mit den Beinen gebildet haben, vereint mit der Erde.



Um das "O" zu bilden, ohne die Vertikale des "I" und die Basis des "A" zu verlieren, umarmen Sie, mit beiden Armen gleichzeitig auf der Höhe Ihres

Herzens, so etwas wie einen Baumstamm mit den runden Armen vor sich und den längsten Fingern beider Hände, die sich berühren. Fühlen, dass Sie mit allem um sich herum verein sind.



ÜBUNG 2, es dauert ungefähr sechs Minuten oder mehr.

Therapeutisches Gehen

Mit den Händen über der Brustmitte auf Herzhöhe gehen Sie hin und her und kehren auf den gleiche Weg zurück. Jeder Schritt hat drei Phasen und jede Phase hat die gleiche Zeitdauer. Das Tempo jeder Phase ist langsam. Sie gehen, als ob Sie eine Lichtkrone auf Ihrem Kopf tragen würden, mit nach vorne gerichteten Augen, und der Impuls zum Gehen beginnt vom Herzen. Der Schritt ist klein, bequem und beginnt mit einem Fuß hinten und einem vorne. Der Fuß bewegt sich sehr nahe am Boden, berührt ihn aber nicht. Fühlen Sie, für einen

Moment, die liebevolle Unterstützung der Erde mit beiden Füßen zwischen jedem Schritt.

Vorwärts gehen:

Erste Phase: Heben Sie die Ferse des hinteren Fußes an



1

Zweite Phase: Bewegen Sie denselben Fuß nach vorne



2

Dritte Phase: Stellen Sie den Fuß, der sich zuerst mit den Zehen und dann mit der Ferse bewegte. Wichtig: Bei der Ankunft müssen beide Füße gut auf dem Boden stehen, bevor die Ferse für einen neuen Schritt angehoben wird.



3

Diese drei Phasen werden mit dem zurückgelassenen Fuß usw. wiederholt, je nachdem, wie oft der verfügbare Platz dies zulässt.

Rückwärts gehen (denselben Weg zurückkehren):

Erste Phase: Heben Sie die Ferse des Vorderfußes an.

Zweite Phase: Bewegen Sie denselben Fuß nach hinten.

Dritte Phase: Stellen Sie den Fuß zurück

Diese drei Phasen werden mit dem vorderen Fuß usw. wiederholt, bis Sie die Stelle erreichen, von der aus Sie begonnen haben.

Meditiere zwischen den Stunden dieses Gedicht von Hedwig Diestel, sagen Sie es nicht, wenn Sie die Übung machen, es begleite, verinnerlicht als Inspiration und Stimmungsgeste beim Gehen (1 Hochheben, 2 Bewegen, 3 Stellen, die drei Phasen jedes Schrittes):

Erde Ich spüre dich

1 2 3

Leise berühr' ich dich

1 2 3

Duldes den Menschen füss

1	2	3
Fühlts meines liebesgruß		
1	2	3
Trägst mich mit jedem Schritt		
1	2	3
Nimmst meine last noch mit		
1	2	3
Schenkst mir die Heimat hier		
1	2	3
Erde, ich danke dir		
1	2	3

ÜBUNG 3, Das Gedicht wird dreimal oder öfter aufgeführt, jeder Vers wird Spreizen oder Ballen Ballen und Spreizen

Füße zusammen, Hände zusammen auf der Brust "runder Rücken", wie sich selbst zu schließen, wie eine Blume, die ihre Blütenblätter schließt, wenn die Sonne untergeht, dann beginnt sie sich nach und nach zu öffnen, und Ihre Arme begleiten diese Öffnung aus der Intimität heraus Gehen Sie durch den mittleren Bereich, in dem sich die anderen Leute um sich herum befinden, und strecken Sie sich von dort aus mit offenen Armen zur Seite und nach oben.

Ab dieser maximalen Öffnung beginnt sich die Blume zu schließen und das Licht und die Wärme, die sie im Inneren segneten zu halten. Senken Sie zusammen mit dem Leib die Arme sanft auf demselben Weg, den sie erklommen haben, und gehen Sie durch dieselben Bereiche, bis Sie zurückkehren mit dem "runden Rücken" und den Armen über dem Herzen zu sein.

Dies kann im Stehen oder beim Öffnen rückwärts und beim Schließen vorwärts erfolgen.



Meditiere über diesen Rudolf Steiners Gedicht, sagen ihn nicht, wenn Sie die Übung machen, lasset ihn als Inspiration verinnerlichen, wenn Sie Ballen und Spreizen machen:

In meinem Herzen strahlt die Kraft der Sonne
(dehnt sich aus)

In meiner Seele wirkt die Wärme der Welt

(zieht sich zusammen)

Ich will atmen die Kraft der Sonne (dehnt sich aus)

Ich will fühlen die Wärme der Welt (zieht sich aus)

Die Sonnenkraft erfüllt mich (dehnt sich aus))

Wärme der Welt durchdringt mich (zieht sich aus)

ÜBUNG 4: Die gesamte Übung wird dreimal
ausgeführt

Sterne-Blume

Stellen Sie sich auf dem Boden die fünf Punkte eines Sterns vor, der Ihrer Größe entspricht, wobei jeder Punkt mit jeder Ihrer Hände, Füße und Ihrem Kopf zusammenfällt, wenn Sie mit offenen Armen und Beinen auf dem Rücken liegen. Ein gerader Weg ist durchsetzt und ein gekrümmter Weg gegen den Uhrzeigersinn. Der gerader Weg überspringt immer einen Punkt und der gekrümmte nach außen wie das Blütenblatt einer Blume geht zur Spitze der Seite. Es beginnt am Kopf und erreicht den Kopf am Ende von zehn Pfaden. Sie sind immer nach vorne gerichtet und behalten den gleichen Punkt im Auge. Aus diesem Grund gehen Sie nach vorne, nach der Seite, nach hinten usw. Was dem Pfad

entspricht. Bei jedem Schritt werden immer zuerst der Zeh und dann die Ferse gestellt.

Erster Weg, gerade

Sie stehen auf der Spitze des Sterns, die Ihrem Kopf entspricht, und gehen in einer geraden Linie, bis Sie die Spitze des Sterns erreichen, die Ihrem rechten Fuß entspricht

Zweiter Weg, Kurve

Vom rechten "Fuß" des Sterns, an dem Sie angekommen sind, gehen Sie mit einem Halbkreis wie ein "Blütenblatt" außerhalb des Sterns zum linken "Fuß" des Sterns

Dritter Weg, gerade

Sie gehen vom linken "Fuß" zum "Kopf"

Vierter Weg, Kurve

Sie gehen vom "Kopf" zum rechten "Arm"

Fünfter Weg, gerade

Vom rechten "Arm" zum linken "Fuß"

Sechster Weg

Vom linken "Fuß" zum linken "Arm"

Siebter Weg

Vom linken "Arm" zum "rechten Arm"

Achter Weg

Vom rechten "Arm" zum rechten "Fuß"

Neunter Weg

Vom rechten "Fuß" zum linken "Arm"
Zehnter Weg
Vom linken "Arm" zum "Kopf"

Sie können sich von diesem Gedicht von Michael
Bauer inspirieren lassen:

Am Liebe mach mich überreich (gerade)
Dass ich den Brunnen an den Wege gleich (Kurve)
Dass mir das Geben so von Herzen geht (gerade)
Als wie den Brunnen, der an Wege steht (Kurve)
Und das ich jedem geb' ob bös' ob gut (gerade)
Wie es der Brunnen an dem Wege tut (Kurve)
Auch dass ich dienstbereit bei Tag und Nacht
(gerade)
So wie der Brunnen, der am Wege wacht
(Kurve)
Den überfluss der Liebe gib in mich(gerade)
Oh Gott, das bitt' ich dich (Kurve)



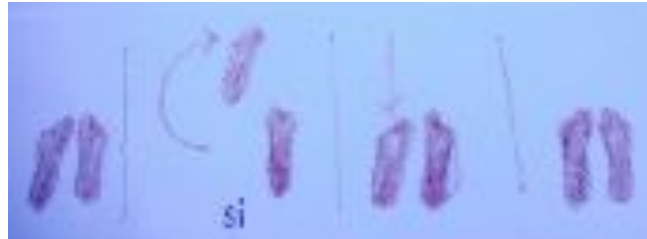
Sobald Sie die Übung gemeistert haben, können Sie den zehn Wege zurückkehren.

ÜBUNG 5: Wiederholen Sie jede Position zehnmal, machen Sie dann eine Minute Pause und wiederholen Sie das ganzes dreimal.

Ja-Nein

Wenn Sie aufrecht stehen und Ihre Füße zusammen haben, bewegen Sie Ihren linken Fuß mit einem Halbkreis auf der linken Seite nach vorne und stellen Sie ihn ab. Dies ist "Ja". Es ist, als wären Sie über einen Halbkreis an der Seite nach vorne getreten. Dann wird der gleiche linke Fuß in einer

geraden Linie zurückgebracht, um den rechten zu treffen.



Bewegen Sie dann Ihren rechten Fuß mit einem Halbkreis auf der rechten Seite nach hinten und stellen Sie ihn ab. Es ist, als wären Sie über einen Halbkreis an der Seite zurückgetreten. Das ist "Nein". Dann wird der gleiche rechte Fuß in einer geraden Linie nach vorne zurückgebracht, um den linken zu treffen.



Sie bewegen sich nacheinander Ja-Nein, Ja-Nein, Ja-Nein usw. Sobald die Bewegung gemeistert wurde, startet sie sehr langsam und beschleunigt so schnell wie möglich, ohne die aufrechte Position zu

verlieren. Fühlen die Bestätigung und die Ablehnung entsprechend der Bewegung, die Sie machen.

ÜBUNG 6, einmal "I A O" als Stundesabschluss und 15 Minuten Pause!

Consuelo Vallespir

Email adresse: mcvallespir@gmail.com

Wtsp Nummer: +56-9-52589859