

Liebe

Hoffnung

Sympathie

A – Verehrung



«SEELISCHE» ÜBUNGEN



tipahie

Ja – Nein



«Seelische» Übungen

Es gibt in der Eurythmietherapie zwölf Übungen, die auf das Seelische im Menschen wirken. Im Folgenden werden fünf dieser Übungen beschrieben.

Bei den ersten drei Übungen werden Vokale mit einer bestimmten Seelenstimmung verbunden. Dadurch unterscheiden sich diese Übungen von den reinen Vokal- und Konsonanten-Übungen.

A – Verehrung

Liebe – E

Hoffnung – U

Ja – Nein

Sympathie – Antipathie

Die Verbindung der jeweiligen seelischen Stimmung mit einem Vokal beinhaltet immer eine polare Geste, wodurch innere Prozesse angeregt werden, die zu einer größeren «Schwingungsfähigkeit» führen können. Darüber hinaus wirken diese Übungen stärkend auf die Vitalität und regulierend auf das Empfindungsleben. Jede dieser Übungen sollte möglichst zehnmal hintereinander durchgeführt werden.

Bei den letzten beiden Übungen wird der Fokus auf die Bewegung der Beine bzw. auf die Gestalt gelegt. Es werden keine Laute eurythmisch ausgeführt.

A – Verehrung

—>>>

- ! Beruhigend, weitend, lösend.
- ! Diese Übung stärkt das Immunsystem und hilft bei Schlafstörungen.
- ! Gefühlshaltung: Ich befreie mich von allem Ballast und komme zu einem Gefühl der Gelassenheit.



1 **Ausgangshaltung:** Handflächen liegen vor dem Zwerchfell oder dem Herzraum übereinander.



2 Arme in einem spitzen Winkel nach vorne oben strecken.



3 Die Arme mit einer leicht schwungvollen, in den Schultern ansetzenden Bewegung nach hinten führen. Langsam nach unten sinken lassen, wobei die Bewegung innerlich als bis zu den Füßen sinkend empfunden werden sollte.



4 **Endhaltung** — dann lösen.

! Diese Übung zehnmal wiederholen.

Liebe – E

—>>>

- ! Atmend, wärmend, stärkend.
- ! Wirkt harmonisierend auf den Herz-Lungen-Kreislauf.
- ! Reguliert das Verhältnis vom eigenen Zentrum zur Umwelt.
- ! Gefühlshaltung: Ich kann mich liebevoll der Welt gegenüber öffnen, kann aber immer wieder zu mir selbst zurückkehren.



1 **Ausgangshaltung:** Handflächen liegen vor dem Zwerchfell oder dem Herzraum übereinander.



2 Arme langsam horizontal ausbreiten. Dabei soll ein Gefühl größtmöglicher Weitung entstehen. (Die Bewegung kann auch als schalenförmige Geste ausgeführt werden.)



3 Daraufhin bilden die Arme mit einem leichten Schwung eine E-Kreuzung vor dem Herzraum.



4 Endhaltung — Arme nach der E-Kreuzung nach unten lösen.

! Diese Übung zehnmal wiederholen.

Hoffnung – U

—>>>

- ! Zentrierend, erdend, beruhigend.
- ! Wirkt harmonisierend auf den Atemrhythmus; wärmt und stärkt den gesamten Organismus.
- ! Gefühlshaltung: Beim Bilden der beiden Schalen kann innerlich ein Wunsch empfunden werden.



1 Ausgangshaltung: Aufrecht stehen. Mit den Füßen die Verbindung zur Erde spüren. Knie locker lassen, entspannt atmen. Hände liegen übereinander auf Zwerchfellohöhe. Der Blick ruht am Horizont.



2 Füße etwas auseinanderstellen, wobei sich die Fersen berühren können (Gewicht auf den Fersen). Arme formen seitlich des Körpers zwei nach oben geöffnete Schalen.



3 Füße zusammenstellen. Gleichzeitig die Arme über dem Kopf zusammenführen, sodass die Fingerspitzen der sich berührenden Hände nach unten weisen. Hände senkrecht vor dem Körper nach unten führen, wobei man sich gleichzeitig auf die Zehen stellen kann.



4 Endhaltung: Die Stellung kurz halten, danach Arme und gegebenenfalls Füße nach unten lösen.

! Diese Übung zehnmal wiederholen.

Ja – Nein

>>>

- ! Strukturiert, harmonisiert, aktiviert.
- ! Stärkt die Koordinationsfähigkeit und vertieft die Atmung.
- ! Die vorwärts gerichtete Bewegung kann als Bejahung erlebt werden und die rückwärts gerichtete Bewegung als Verneinung.



1 **Ausgangshaltung:** Aufrecht stehen. Mit den Füßen die Verbindung zur Erde spüren. Knie locker lassen, entspannt atmen. Die Arme hängen locker nach unten. Der Blick ruht am Horizont.



2 Mit einem halbkreisförmigen Bogen wird der linke Fuß schwungvoll nach vorne bewegt. Den Fuß mit der ganzen Sohle aufsetzen.



3 Den Fuß gerade zurück in die Ausgangslage führen.



4 Nun den rechten Fuß in einem Halbkreis nach hinten bewegen, abstellen und gerade zurück in die Ausgangsposition führen. — Beim jeweiligen Abstellen des Fußes ruht das Gewicht für einen kurzen Moment auf beiden Füßen gleichzeitig.

! Die Übung in schnellem Wechsel mit einer Steigerung des Tempos zehnmal wiederholen.

Sympathie – Antipathie

>>>

- ! Ausgleichend, verbindend, anregend.
- ! Wirkt anregend auf die Zirkulation und das Verdauungssystem.
- ! Bei der nach vorne gehenden Bewegung eine sympathische, aufnehmende Seelenstimmung empfinden. Die nach hinten gehende Bewegung ist von einem Gefühl der Antipathie erfüllt.



1 Ausgangshaltung: Aufrecht stehen. Mit den Füßen die Verbindung zur Erde spüren. Knie locker lassen, entspannt atmen. Die Arme hängen locker nach unten. Der Blick ruht am Horizont.



2 Der rechte Fuß bewegt sich langsam tastend nach vorne. Oberkörper leicht schalenförmig nach vorne beugen. Dies kann von den Armen durch eine empfangende, offene Geste begleitet werden.



3 Den rechten Fuß über die Ausgangslage hinaus nach hinten führen, bis er durchgestreckt ist. Dabei können auch die Arme nach hinten geführt werden und in einer abweisenden Geste anhalten. Unterarme und Handflächen weisen nach hinten.

! Ziel ist, dass sich der rechte Fuß ohne Zwischenstopp nach vorne und hinten bewegt.

! Diese Übung soll in einem langsamen Wechsel zehnmal wiederholt werden.

ANHANG

Vom Wirken der Worte

Menschliche Kommunikation findet vor allem über die Sprache statt. Diese kann nicht nur gedankliche Informationen, sondern auch seelisches Erleben vermitteln. Das kleine Kind spürt die Zuneigung der Eltern nicht durch die bloßen Worte, sondern auch durch den liebevollen, empathischen Klang der Stimmen. Eine Warnung vor Gefahr wird nicht nur durch reine Information signalisiert, sondern durch ein kräftiges und scharfes «Halt» ausgedrückt.

Solche seelischen Äußerungen der Sprache zeigen eine Resonanz im ganzen Körper. Bei Eltern, die ihr Kind beruhigen wollen, wird die Sprache von sanften, liebevollen Gesten begleitet. Die Laute im Mund werden sanft moduliert. Dagegen wird das Wort «Halt», vor einem gefährlichen Abgrund gesprochen, mit kräftigen, warnenden Gebärden und unter Verwendung sämtlicher Sprachwerkzeuge begleitet.

Die Sprachvermittlung hat sich im Laufe der Zeit verändert. Es ist überliefert, dass die Menschen in früheren Zeiten ihre Sprache viel ausdrucksstärker mit äußeren Gebärden begleitet haben. Dies kann man heute noch bei ganz spontanen seelischen Äußerungen erleben, z. B. wenn man einen lieben Menschen bei der Begrüßung mit weit geöffneten Armen und einem freudigen Gesichtsausdruck begrüßt. Oder wenn man bei einem Streit unmissverständliche abwehrende Bewegungen mit dem Körper macht, die von einem unwirschen Gesichtsausdruck begleitet werden. Dies muss man nicht erlernen, es ist eine ganz spontane Reaktion. Dem Körper ist eine nonverbale Sprachfähigkeit eigen. Er spricht von alleine.

Worten wurde schon in früheren Zeiten eine umfassende Wirkung zugesprochen, z. B. bei Gebeten, bei denen man möchte, dass sie erhört werden, oder bei der Meditation, von der man eine positive, bewusstseinsweiternde Wirkung erwartet.

Beim Schauspiel begleitet man Worte mit bildhaften Gebärden, um die Inhalte lebendig in Erscheinung treten zu lassen, z. B. bei einer Märchenaufführung, bei der Fabelwesen, Tiere und Menschen ihre Rollen mit individuellen, charakteristischen Bewegungen begleiten. Auch beim Vorlesen von Geschichten oder Gedichten werden die Inhalte möglichst pointiert, lebendig, ausdrucksstark mit Stimme und Gebärden begleitet.

In der heutigen Zeit werden die Worte immer zeichenhafter und sollen in der Hauptsache Informationen vermitteln, bis hin zur digitalen Sprache, die nicht mehr mit menschlichen Gebärden begleitet werden kann. Diese Reduzierung der Sprache auf ihre rein intellektuellen Inhalte hat Wirkungen bis ins Physiologische hinein. Das gesamte Atemsystem verkümmert, und der Stoffwechselbereich wird nicht mehr genügend durchblutet.