

Телец

- Эвритмия: действие (поступок)
- Мировоззрение: рационализм
- Скелет: семь шейных позвонков и гортань
- Планета: Венера
- Элемент: Земля
- Звук: Р
- Чувства: Чувство мысли
- Металл: Медь
- Цвет RS: Оранжевый
- Цвет WW: Синий
- WzQ: Личная ответственность
- Уход: Питать
- Соль мажор
- Ми минор

Аббревиатуры, источники

Зодиак

Телец: Воля и действие

Цвет: оранжевый, текучий, мощный

Жест Тельца: Область вокруг головы и шеи оттягивается, затем становится довольно большой в области груди и ниже. Это становится особенно ощутимым после того, как вы растворите жест, а затем почувствуете, как он опускается вниз.

Эвритмия

Звук R

Звук «R» - это единственный воздушный звук!

- Важно произносить «R» так, чтобы он не «скрипел».
- Движение также должно быть внутренне воздушным, как будто у вас нет костей.

- Смысл в том, чтобы с помощью движения придать легкость тому, что стало тяжелым. Легкость через движение.

- Обретение легкости достигается путем медленного движения.

R становится легким

- Как стать легким?

- Через медлительность!

Руки, поднятые большим движением крыльев.

Эвритмическая фигура

- Движение: красный

- Чувство: желтый

- Характер: зеленый

«Согнутая» форма эвритмической фигуры должна быть переведена: Ориентация фигуры «R» назад и вверх - это образ. Она показывает легкие силы, которые человек поглощает при катящемся движении. Вы чувствуете импульс к движению назад и вверх, но остаетесь в вертикальном положении. Затем нижняя область комфортно сокращается. Живот возвращается назад. Возникает ощущение, что вы держите в руках поводья.

Импульс R направлен «вниз» и в сторону тела, «внутрь»: В отличие от художественной эвритмии, где импульс движения часто направлен вверх и наружу, в эвритмотерапии R акцентируется вниз и к себе.

Набор карточек Din A5: Raffael Verlag

Большое листовое издание: Verlag am Goetheanum, антикварное

Выполнение эвритмической терапии

демонстрируется и практикуется на живых сеансах.

Терапевтические аспекты

будут проработаны в ходе курса.

1-е R в связи с трехчастной эвритмической ходьбой

- Трехчастный шаг: Подъем - перенос - поставить

- Длительное несение в воздухе

- Ходьба аиста (для детей)

- С одним кругом в воздухе

- С двумя кругами в воздухе

Принесение легкости в тело и душу

- Возвращение легкости в ощущения ног,

- и при подъеме в тело.

Шаги аиста (для детей)

- Сначала сделайте гигантские шаги, большой полукруг, а затем сядьте, распрямившись, как большая птица или аист.

- Изображение: Аист еще не уверен, что действительно делает шаг. Один круг, затем снова садитесь.

- Шаг аиста тренирует умение держать равновесие,

- Только когда шаг аиста будет освоен, переходите к круговым движениям.

2-е R с руками во время ходьбы

- Выполняйте вокруг бедер.

- или в центре, иногда даже в верхней части.

- Глубокое «R» автоматически включает в себя приседание. Опустив пальцы далеко вниз, тянитесь легкими усилиями вверх.

- При высоком «R» сознательно добавьте приседание, легкое и живое.

- R вверху действует на метаболический полюс - конечности, приводя область воли в состояние легкости

- R внизу воздействует на нервно-чувственный полюс, соединяя его с волей.

- R в центре воздействует на ритмическую систему, например, при проблемах с дыханием, синусами и заложенным носом.

3-е R с качающимся шагом

- Большая R рук в нижней части тела

- Качающийся шаг вперед и назад Указано Рудольфом Штайнером:

- Для дальнейшего продвижения пищи по кишечнику

4-е R с выходом вперед

- Упор на движение наружу и отпускание рук - Для людей, которые не могут обрести волю
- Для людей с депрессией
- Стимулирование печени

5-й R в нижней части

- Подчеркивание возвращения и подъема рук
- Подчеркните «вхождение» вниз, но очень легко, проветривая внутреннее пространство. Соотнесите воздушность и легкость с телом.
- Произнесите сопровождающую букву «Р», когда входите, а затем позвольте ей подняться вверх. Эффект
- Осветление
- Стимуляция внутреннего пищеварения

Восприятие

- Живот становится заметно тоньше в области живота и втягивается.
- Это может ощущаться как бурление воды.

6-е R-движение назад

- вверх к телу, вниз наружу
- ходьба задом наперед - для логореи, «речевой диареи».
- Когда говорящие не в себе и постоянно разговаривают.

7. R с пальцами ног

- Свободно вытяните стопу вперед с помощью пальцев ног.
- Для подвижности, лучше всего делать без эвритмической обуви Привлеките астральное тело, верните ему творческую силу,
- Для пожилых людей с судорогами в пальцах ног.
- В случае потери чувствительности стоп и пальцев ног, чтобы снова почувствовать пальцы.
- При деформациях, например, затвердевших, толстых деформированных ногтях на ногах.

8. R с ногами в положении сидя или с опорой

- Сидя, чередуйте большие движения «R» ногами влево и вправо.
- Стоя, держитесь за что-нибудь для поддержки, делайте движения ногами легко, перекачивающимися движениями Для пожилых людей
- освоить его в положении сидя
- чтобы сначала потренировать равновесие.

В специальном образовании

- Движения ногами для расширения возможностей мозга

Показания

Лишний вес

- Для людей с избыточным весом, которые быстро согреваются снаружи, но не имеют внутреннего тепла для пищеварения:
- Начинайте высоко, делайте все сверху. См. показания к применению звуковой эвритмии для таких людей.

Два типа сердечных заболеваний:

1. серый, худой, тщедушный тип с низким кровяным давлением: бодрить внизу. Глубокая R.
2. любители хорошего вина, с красной кожей и носом: активизируйте светлые силы. Здесь мажорная гамма или «R» вверху вызывают светлые силы.

Запор

- Регулирует работу кишечника (запор).
- Используйте «N» для диареи.

Нарушения речи

- Для детей с плохой артикуляцией (бормотание).
- При нарушении артикуляции, т.е. при деформации речи или речевых органов ребенка, также следует использовать R.

Другие

Продолжительность упражнения для взрослых

- Упражнение закончено, когда движения становятся «сочными» и контролируемыми.

- Затем отдохните и, стоя с закрытыми глазами, почувствуйте последствие.

Тексты

Рифма для R с пальцами рук и ног

В Гамбурге жили два муравья,
которые хотели отправиться в Австралию.

Недалеко от Альтоны на автостраде
у них заболели ноги,
и они решили
последнюю часть пути.

Вы часто хотите, но не можете
и тогда вполне счастлив обойтись без этого.

Иоахим Рингельнатц

Перевод с нем. яз.

Йохан Рингельнатц

Перевела Любовь Гольт

Вот жили в Гамбурге два муравья...
Хотели в Австралию двинуть друзья,
Но на `Альтоне по дороге
Они натерли больно ноги.
Решили мудро ребята – остаться!
От «части» пути совсем отказаться.
Как часто мы хотим, но не можем,
И дело тогда преспокойно отложим.

Перевел Геннадий Покрывайло

Морская лихорадка

Меня снова зовут моря необъятным простором своим,
И всего-то мне нужно, чтоб был корабль с путеводной звездой над ним,
И скрип штурвала, и ветра напев, и белого паруса трепет,
И в серой дымке седой рассвет, рвущий тумана цепи.

Меня снова зовут моря, где по мне вздыхает прилив,
И уже не может душа моя не откликнуться на призыв;
И всего-то мне нужно, чтоб свежий бриз, стада облаков качая,
Вспенивал гребни фонтанами брызг и уносил крики чаек.

Меня снова зовут моря, я хочу кочевать, как цыган,
Там, где рыбы скользят, там, где чайки парят, и, как бритва, сечёт ураган;
И всего-то мне нужно, чтоб были смешны шутки тех, кого повстречаю,
И чтоб спал я и видел светлые сны, когда наконец причалим.

Второй вариант

Переводчик: Пётр Долголенко

**Мне снова в моря, где неба лазурь сливается с синью воды,
И всё, что мне нужно - красавец-корабль, да свет путеводной звезды,
Послушный штурвал, и песни ветров в белых тугих парусах,
Седой рассвет, седой туман на моря небритых щеках.**

Мне снова в моря, ведь приливной волны мне слышится зов опять,
Глухой и отчётливый зов, перед ним не в силах я устоять.
И всё, что мне нужно - ветреный день с облачной белой грядой,

Солёные брызги пены морской и чаек крик над водой.

Мне снова в моря, за чайками вслед, в цыганский быт кочевой,
Где бродят киты и где ветры остры, как нож пиратский кривой
И всё, что мне нужно - чтоб друг-балагур потешил байкой смешной,
И сладкий, глубокий, блаженный сон после вахты ночной.

Курс эвритмической терапии

R

Когда мы делаем R - (мисс Вольфрам), а теперь я прошу вас делать R таким образом, чтобы вы всегда ясно представляли, как вы идете вперед, снова потянитесь, затем встаньте левой [ногой] вот так, потянитесь [здесь Рудольф Штайнер сам продемонстрировал движение сгибания и разгибания]. И пока вы продолжаете пытаться шагать таким образом с согнутыми ногами при ходьбе вперед, попробуйте сделать R. Именно так и следует тренироваться. Это R - то, что, если практиковать его в течение нескольких минут с человеком - только его нужно практиковать чаще в течение дня, - является тем, что регулирует ритм опорожнения, если он не в порядке. Таким образом, это то, что оказывает прямое влияние на ритм опорожнения, то, что регулирует ритм опорожнения.

Для наблюдения за всей динамикой человека важно осознавать эти связи, которые выявляются таким образом, даже если, конечно, абсолютно необходимо, чтобы эти движения не выполнялись дилетантски, но чтобы, когда они выполняются, они выполнялись правильно, в соответствии с диагнозом.

Курс терапии эвритмии 4-я лекция, GA 315, издание 2003 года, источник