Близнецы

- Эвритмия: предпосылка к действию (к поступку)

- Мировоззрение: математизм

- Скелет: ключицы, грудина

- Планета: Меркурий

- Элемент: воздух

- Звук: Н

- Чувства: чувство Слова

- Металл: Ртуть

- Цвет RS: Желтый

- Цвет WW: Зеленый

- WzQ: Способность

- Уход: Облегчение, помощь

- Ре мажор

- си минор

Эвритмия

Жест: Б - наружу, Б - снаружи.

«Б» - это пузырьковый звук, фрикативный, инвертированный, т.е. закрепленный снаружи.

Н - это отпускание: Как отпустить? Уметь ждать и позволить этому прийти!

Эвритмическая фигура

- Движение: желтый

- Ощущение: слабый красноватый цвет

- Характер: голубоватый

Набор карточек Din A5: Raffael Verlag

Исполнение

демонстрируется и практикуется на живых сеансах.

Терапевтические аспекты

прорабатываются в ходе курса и дополняются здесь.

Расширение, высвобождение Н

Мягкое расширение от сердца к периферии.

Небольшой прыжок влево и вправо.

- Вниз,

- в центр

- вверх

Плавно выпустите букву Н вверх к спине и позвольте ей упасть сзади.

- Вниз: Освобождает и открывает волю.

- В центре: обнимите своих ближних, откройтесь своему окружению, своей среде.

- Вверх: приносит легкость и душевную непринужденность.

Нежный спуск к ногам

В эвритмической терапии мы редко выполняем Н, активно разводя руки, но предпочитаем спокойное, мягкое выполнение в соединении с ногами.

- Поставьте ноги на среднюю ширину.

- Поднимите плечи и подтяните руки к верхней части грудины.

- Затем одновременно отпустите плечи и ноги.

- Медленно и плавно опустите руки.

- Согните колени, поднимите пятки, встаньте на переднюю часть стопы и поместите вес на мячик стопы.

- Выдохните полностью.

- Ощущение, что вы становитесь «очень полным». Против спазмов в желудке

- Можно выполнять и без прыжков (более мягкий вариант).

- Задержитесь на выдохе как можно дольше, а затем медленно вернитесь к вдоху. Однако пациент не должен об этом знать.

Н с прыжком вперед

- Прыгайте вперед влево и вправо, начиная с сомкнутых ног.

- Приземлитесь на ногу, стоящую впереди, балансируйте на пальцах и осторожно отпустите.

- Прыжок должен больше напоминать ходьбу вперед, чем прыжок.

- Это нужно делать так, чтобы прыжок казался «медленным».

- Во время прыжка опустите руки вниз и почувствуйте, как будто вы опускаетесь в вертикальное положение.

- Когда вы медленно отпускаете руки и поднимаетесь, в результате получается вдох.

- Регулирует деятельность кишечника в области, где желудок встречается с кишечником.

- Для тучных людей, так как они уже «вытекают».

- Предостережение: если вы не будете осторожны, то прыжки меньше повлияют на расслабление желудка, но скорее окажут более спазмирующее действие.

Прыжки через пространство

1. бег через всю комнату (дети по очереди)

2. большой прыжок в центре комнаты, ноги широко расставлены вперед-назад и Н вверх. Хорошее заключительное упражнение после сосредоточенной работы в группе.

- Освобождение. Выход за пределы себя.

- Испытайте радость! Дети часто бывают очень серьезными и грустными.

- Помогает холерику развить свои силы.

Курс эвритмической терапии:

Н

Теперь особенно интересная буква - Н, эта Н, которая на самом деле присоединяется к большинству гласных. Так вот, эта Н, которая теперь должна сопровождаться ходьбой таким образом, что человек пытается организовать ходьбу таким образом: сначала он пытается стоять, держа ноги вместе, прыгать вперед, затем раздвигать ноги, прыгая вперед, а затем снова раздвигать их, всегда двигаясь вперед.

Это движение - я прошу вас помнить об этом - должно выполняться медленно. В других движениях важно, чтобы они выполнялись быстро, но это движение должно выполняться медленно, и между отдельными прыжками должны быть паузы для отдыха.

Это необходимо учитывать при выполнении данного движения, так как оно очень сильно влияет на регуляцию деятельности кишечника в той области, где происходит переход от желудка к кишечнику. Поэтому, если вы заметили, что кто-то не может

перевести пищу из желудка в кишечник, очень полезно выполнить это движение, но, как я уже сказал, в состоянии покоя и с остановкой после каждого отдельного прыжка.

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

May wisdom shine through me.

May love flow in me.

May strength permeate me.

That in me may arise

a helper of mankind,

A server of holy things

selfless and true.

Пусть мудрость сияет во мне.

Пусть любовь струится во мне.

Пусть сила пронизывает меня.

Чтобы во мне зародился

помощник человечества,

служитель священных вещей

бескорыстный и истинный.