

Двенадцать конституциональных упражнений — действие из душевного

Доклад Теодора Хундхаммера в Москве 9 августа 2026 года (автоматический перевод)

Двенадцать упражнений образуют в курсе лечебной эвритмии своего рода кульминацию. В первых лекциях Рудольф Штайнер развивает общие аспекты и основы лечебной эвритмии. Затем подробно рассматриваются гласные, после них — согласные и связанные с ними терапевтические воздействия.

Пятую лекцию Штайнер начинает с указания на то, что теперь следует нечто особенное: упражнения, которые действуют из душевного, окольным путём через эфирное тело, вплоть до самой внутренней сущности органов. При этом он говорит, что, собственно, всем людям следовало бы регулярно и умеренно выполнять эти упражнения.

Этим мы сегодня и хотим заняться: в чём состоит этот окольный путь? Что такое самая внутренняя сущность органов? Почему именно эти упражнения должны быть важны для всех людей? Как сделать так, чтобы они действительно нашли путь ко многим или даже ко всем людям? Может быть, именно эти двенадцать упражнений способны сыграть особую роль в том месте, которое эвритмия может занять в наше время?

Где находится этот «окольный путь»?

В литературе действие этих упражнений часто описывается примерно следующим образом: я хочу сделать что-то для своего здоровья и поэтому выполняю одно из двенадцати упражнений, в котором движется определённое душевно-духовное содержание. Оно воздействует на эфирное тело, а эфирное тело как носитель жизненных процессов оздоравливающе воздействует на органы физического тела.

Я → душа → эфирное тело → физическое тело

Представленный таким образом путь кажется довольно прямым, и мы задались вопросом: где же здесь, собственно, окольный путь? Ведь в формулировке Штайнера говорится, что упражнения действуют окольным путём через эфирное.

Для этого вопроса мне помогает образ, который Рудольф Штайнер развивает в своих поздних высказываниях, в так называемых «Михаэлических письмах» («Антропософские руководящие положения» 165–174, GA 26). Там он описывает две очень различные области: душевно-духовный мир и физически-эфирный мир. Далее я соединяю это описание с собственными мыслями.

В самой внутренней сущности органов

При рождении мы постепенно приходим из духовно-душевного мира в земную жизнь, а после смерти шаг за шагом возвращаемся в этот мир.

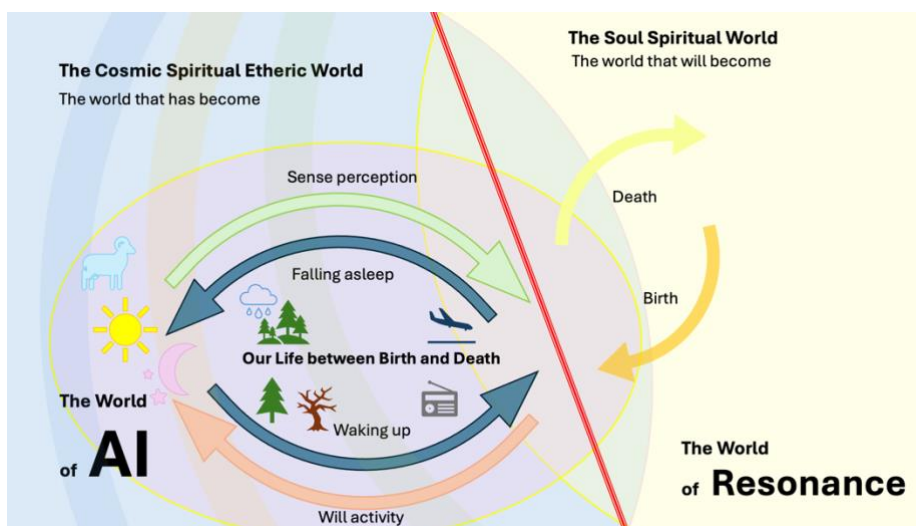
Во сне происходит нечто другое. Мы отпускаем себя и, грезя или засыпая, освобождаемся от нашего обычного дневного сознания. Возникает вопрос: куда мы уходим душевно-духовно во время сна?

Освобождаюсь ли я от своего тела, как при смерти, и возвращаюсь ли в духовный мир? Вступаем ли мы при засыпании на тот путь, который проходим после смерти, а при пробуждении вновь проходим путь, которым пришли при рождении? Едва ли, ведь за одну ночь этого не совершить.

По Штайнеру, ночью своим душевно-духовным существом мы погружаемся в окружающий нас физически-эфирный космос, который формировался на протяжении эонов эволюции. В него мы воплощаемся при рождении, в нём живём между рождением и смертью и в момент смерти вновь его покидаем.

Когда мы бодрствуем, физически-эфирный космос окружает нас как внешний мир — как деревья и природа вокруг нас и как звёзды над нами. Его физически-чувственную часть мы воспринимаем фрагментарно при помощи органов чувств, в зависимости от того, куда и как смотрим. Нечувственную, эфирную часть — существо мировых мыслей, которые несут и движут физически-чувственное, — мы переживаем в нашем чувствовании и мышлении.

Штайнер говорит, что ночью своим душевно-духовным существом мы так погружаемся в физически-эфирный космос, что совершаем там своего рода путешествие и на разных ступенях переживаем различное: тишину, которую, возможно, едва способны вынести; подвижность, которая может оказаться для нас слишком сильной; и наконец ясность, которая нас питает. В зависимости от того, в каком настроении мы прожили день, мы можем проникнуть глубже и вступить в контакт с укрепляющими нас встречами с существами, а затем принести в день полученные там силы здоровья и нравственные силы.



Но где находится этот физически-эфирный космос, в который ночью мы вступаем уже не внешним, а внутренним образом своим душевно-духовным существом? Выходим ли мы во сне, как днём, к деревьям и природе вокруг нас или к звёздам над нами?

Здесь становится существенным то, на что Рудольф Штайнер неоднократно указывает: мир, окружающий нас и воспринимаемый нашими чувствами, живёт и действует также внутри нас. Субстанции и процессы окружающего мира деятельны и в нашем организме как жизненные процессы, поддерживающие и оживляющие наше тело.

Но внутри нас действуют не только физически-материальные процессы, которые может установить медицина, — действуют также несущие их силы и мысли, которые движут и оживляют внешнюю природу и одновременно движут и оживляют внутреннюю природу нашего организма. Когда мы бодрствуем, мы посредством органов чувств, порождающих сознание, идём во внешний мир. Когда спим, без сознания идём в наш внутренний мир, во внутреннюю сущность наших органов. Эфирно-духовный мир внутри наших органов — тот же мир, который находится за чувственно воспринимаемой действительностью.

Различие состоит в том, что днём при помощи чувственного восприятия я погружаюсь во внешнюю сторону окружающего физически-эфирного мира и прихожу к переживанию отделённости моего душевно-духовного существа от божественно-духовного природы. Ночью я отступаю от органов чувств, внутренне переживаю в своих органах силы, формирующие и оживляющие космос, и бессознательно прихожу к переживанию единства моего душевно-духовного существа с божественно-духовным мира. Как описывает Рудольф Штайнер, глубина и характер этого переживания зависят от нашего состояния и от того, что он называет религиозным настроением, то есть от чувства внутренней согласованности в течение дня.

С внешним миром мы встречаемся через язык, формы и вещи, с которыми вступаем во взаимодействие. Как говорит с нами мир и чего он от нас хочет? Во внутренней сущности органов мы встречаемся с этим миром иначе — в переживании, которое в большей степени музыкально и несётся ритмом, гармонией и мелодией. В нём нам становится переживаемым наше собственное бесконечное, бессмертное душевно-духовное существо, и мы открываемся тому, что звучит к нам из душевно-духовного мира — нашей подлинной родины и одновременно нашего будущего. Из этого переживания мы черпаем нравственные импульсы, волю к жизни и силы здоровья. Если это удаётся, тогда мы спим «правильно».

По сравнению с окружающим нас физически-эфирным космосом, с чувственно воспринимаемым миром, душевно-духовный мир вечен. Это мы можем почувствовать в музыке:



*Небо и земля должны исчезнуть,
но музыка, музыка останется.*

На этом фоне выражение о том, что особенность этих двенадцати упражнений состоит в их действии «окольным путём через эфирное тело», приобретает новый смысл.

Окольный путь через эфирное

В начале выполнения упражнения стоит Я — человек, который хочет развиваться, или терапевт, убедивший моё Я в том, что это упражнение для меня правильно и важно. В Я уже живёт внутренняя связь с душевно-духовным, и из этого душевно-духовного я хочу воздействовать на своё здоровье. Но непосредственно я этого сделать не могу, потому что с момента рождения душевно-духовное уже не находится в моём распоряжении в такой чистоте, как прежде. Поэтому я выбираю окольный путь и выполняю упражнение, которое это поддерживает и делает возможным.

Полярный принцип в физически-эфирном

Если принципиально спросить, в чём состоит различие между душевно-духовным и физически-эфирным, мы обнаружим принцип полярности. В душевно-духовном человек живёт в единстве, пронизывающем всё.

В физически-эфирном мы живём в полярном мире. Его первообраз — небо и земля, верх и низ. Из этого принципа метаморфозируются все изменения формы и горизонты переживания, встречающиеся нам в жизни: сон и бодрствование, работа и пауза, громкое и тихое. Между ними возникает ритм. Мы стараемся находить в этих ритмах такую гармонию и динамику, которые позволяют нам присутствовать душевно, получать от этого пользу и расти благодаря этому.

На этой основе Рудольф Штайнер использует своего рода художественный приём. Он строит упражнения так, что душевное содержание выполняется в полярном движении и переживается в полярности. Душевное сначала переживает себя в мире именно в этих полярностях.

Задача состоит в том, чтобы придать движению эфирное качество: сделать его настолько тонким, живым и несущим само себя, чтобы оно могло отражать душевно-духовное. Тогда эфирное словно зеркало воздействует обратно на душевно-духовное и может подарить ему новое качество сознания. Именно это существенно в данных упражнениях.

Дальнейшее воздействие вплоть до собственного организма происходит уже бессознательно, ниже порога нашего сознания. То, что на стороне сознания формируется в движении, на бессознательной стороне может действовать вплоть до внутренней сущности органов.

Эфирное движение

Для эфирного движения существует целый ряд критериев, благодаря которым оно может раскрыть свой потенциал. На Eurythmy4you эти критерии подробно описываются в разных местах. Как возникает живой поток движения? Какую роль играет мышление, какую — чувственное восприятие? Как движение возникает из внутренней взаимосвязи? Когда оно течёт, благодаря чему несёт само себя?

За эфирным находится то, что можно назвать телесным интеллектом. Поэтому в принципе всякое движение эфирно. Но в зависимости от того, как я отношусь к собственному движению, этот интеллект может раскрыться сильнее или, напротив, быть отеснён теми привычными отпечатками, которые я привношу.

Медленность — один из ключей, открывающих это пространство. В некоторых упражнениях Рудольф Штайнер прямо обращает на это внимание и даже говорит о «вхождении в медленность» (О с формой). Но и при быстром движении остаётся важным вопрос: навязываю ли я движение из своего представления или оно возникает из мысли — легко и словно само собой?

От эфирного к душевному

Посмотрим ещё раз на путь, который мы проходим в упражнении. Мы знаем, для чего хотим выполнять упражнение, и выбираем содержание, которое душевно осознаём. Это содержание живёт в полярном качестве движения, которое мы как во времени, так и в пространстве посредством телесного сознания воплощаем как эфирное движение.

Это сознательный путь внутрь эфирного. Затем начинается внутренний обратный путь, который я могу воспринимать лишь как тонкое ощущение. Из движения, несомого эфирным, теперь в обратном направлении возникает определённая душевная форма, соответствующая упражнению. Она возникает как своего рода внутреннее восприятие в гораздо более чистом виде, чем мысль или представление, сформированные мною перед упражнением из повседневного сознания.

И только благодаря этому она достигает моего подлинного душевно-духовного, которое, не затронутое отпечатками повседневной жизни, скрыто живёт и действует во мне в чистом виде и несёт в себе первоначальные импульсы человеческого — предрождённое морально-музыкальное.

От душевного до самой внутренней сущности органов

Душевно-духовное в конечном счёте и есть то, что оживляет мой организм изнутри, приводит его к лёгкости и поддерживает здоровье. Оно вновь приводит нарушения равновесия в их взаимосвязь и уравнивает их. Именно это двенадцать конституциональных упражнений затрагивают совершенно особым образом.

Речь здесь идёт не о непосредственных функциях органов, а о том месте, где я нахожусь ночью, — о внутренней сущности органов, о душевно-духовном слое, в котором живёт жизненная воля человека. В своей взаимосвязанности он образует основу ритмической системы: чувство самого себя, чувство того, что значит быть человеком, и чувство более широких взаимосвязей, в которые я включён.

Именно этот внутренний, по своей природе тонкий, морально-музыкальный слой организма должны затрагивать двенадцать упражнений. Поэтому важно выполнять сначала ясно и внешне описанное упражнение, живущее в полярностях, таким образом, чтобы оно настолько побуждало душевно-духовное, что оно могло тонко и адекватно войти в резонанс со своим ночным местом — с самой внутренней сущностью органов. Оттуда этот резонанс может воздействовать обратно на органы, укрепляя и исцеляя их изнутри.

На этом пути эфирное тело оказывается не просто промежуточной станцией, передающей уже готовое душевное воздействие. Скорее, оно становится настоящим окольным путём и зеркальным пространством, через которое — уже бессознательно — может возникнуть новое душевное качество, укрепляющее и оздоравливающее воздействующее на органы из их внутренней сущности.

Я → душевное представление → эфирное → душевно-духовная форма
→ внутренняя сущность органов → функции органов

Обычным сознанием мы едва ли можем непосредственно проследить этот процесс. Поэтому в самой практике все эти мысли можно снова отпустить. Во время упражнения их не нужно постоянно удерживать в сознании. Мы заботимся только об эфирном качестве движения при осуществлении упражнения, обращённого к душевному.



Однако знание об этом вполне способно пробудить в нас определённое благоговение перед этими, на первый взгляд, простыми упражнениями.

Воздействие на органы снаружи и изнутри

В лечебной эвритмии можно различить два пути.

В упражнениях первых четырёх глав курса лечебной эвритмии описаны эвритмические движения звуков и принципы, оздоравливающие действующие на организм и его функции. Например, выполняя Б, я работаю с определённым качеством почки и её функции. Эти упражнения воздействуют на органы из физически-эфирного, то есть на их функциональный жизненный слой, на их жизненное тело — из эфирного, снаружи.

В случае описываемых здесь двенадцати упражнений Рудольф Штайнер, напротив, указывает на внутренний слой органов, связанный с нашим морально-музыкальным существом. Они воздействуют на органы изнутри, оттуда, где находится дома нравственное и душевно-духовное существо человека. Они действуют из самой внутренней сущности органов на их жизненный слой изнутри — так сказать, из потустороннего.

Почему их называли «гигиеническими упражнениями»?

Штайнер приводит для каждого из двенадцати упражнений конкретные показания и воздействия, например при одышке, головной боли или судорогах. Тем не менее они действуют иначе, чем другие, тоже весьма целенаправленно применяемые упражнения лечебной эвритмии.

Поскольку Рудольф Штайнер, представляя эти упражнения, сказал, что, собственно, всем людям следовало бы регулярно и умеренно их выполнять, эти двенадцать упражнений долго называли «гигиеническими». Они сильнее действуют из целого, менее корректирующе, а скорее регулирующие и более обще.

Так сформировался определённый консенсус: лечебную эвритмию проводят только специально обученные эвритмические терапевты. Эти двенадцать упражнений, однако, могут использовать в своих курсах и эвритмисты, поскольку они оказывают общее гигиеническое действие и в меньшей степени непосредственно связаны с конкретными заболеваниями.

Мы в Eurythmy4you хотим сделать ещё один шаг и даже побуждать всех людей знакомиться с этими упражнениями, выполнять их вместе и рассказывать о них друг другу.

Двенадцать конституциональных упражнений

Наша конституция определяется тем, как взаимодействуют система нервов и органов чувств и система обмена веществ и конечностей. У каждого из нас эти два полюса выражены по-разному: у одного сильнее нервная система, мышление и бодрствование, у другого — система обмена веществ и конечностей, воля и стремление занимать пространство.

То, как эти два полюса взаимодействуют, в существенной степени является функцией ритмической системы. Она влияет на то, как эти противоположности, несмотря на своё различие, могут взаимодействовать и дополнять друг друга вместо того, чтобы работать друг против друга.

При этом ритмическая система не просто третья система наряду с двумя другими. Благодаря своему посредническому и упорядочивающему характеру она в известной степени стоит над ними. Она тоньше отчётливо переживаемых противоположностей, и её труднее уловить.

Я вспоминаю сцену в метро, которую видел много лет назад. Два человека ожесточённо дрались на платформе. Затем подошёл третий человек, не знавший ни одного из них. Он успокаивающе обратился сначала к одному, затем к другому, умеренно реагировал на их агрессивные ответы, не отступал, снова и снова разряжал ситуацию — и благодаря его манере поведения вся ситуация изменилась.

Этот образ остался в моей памяти и сегодня помогает мне понимать ритмическую систему. Она словно появляется как третье начало, чтобы сквозь противоборство противоположностей позволить возникнуть чему-то гармоничному, здоровому или даже совершенно новому. Из этого успокоенного, более тонкого взаимодействия может вспыхнуть ещё нечто третье — как маленькая искра: чувство присутствия, чувство самого себя.

В описанной сцене с дерущимися людьми посредник со своими качествами пришёл извне. В организме всё происходит как раз наоборот: высшее душевно-духовное не витает вокруг нас, а живёт внутри нас. Поэтому можно сказать, что ритмическая, уравнивающая система приходит изнутри — упорядочивая, посредничая и исцеляя.

Именно эта посредническая и уравнивающая деятельность ритмической системы должна укрепляться благодаря особому характеру действия двенадцати упражнений. Поэтому мы называем их конституциональными упражнениями.

Почему именно двенадцать?

Интересно спросить, что побудило Рудольфа Штайнера дать именно эти упражнения и именно в такой последовательности.

Когда перед нами двенадцатичленность, легко представить круг. В круге возникают отношения и закономерности. Можно рассматривать последовательности, сравнивать противоположные точки и спрашивать, какие ещё порядки связывают отдельные элементы между собой.

Зодиак — тоже двенадцатичленность — представляет архетипическое членение принципов, принципиально отличающихся друг от друга. Поэтому естественно спросить, можно ли рассматривать двенадцать упражнений вместе с двенадцатью качествами Зодиака.

Если начать с привычной последовательности, мы будем искать в утверждении и отрицании качество Овна, в симпатии и антипатии — качество Тельца и так далее. При этом найдутся различные соответствия. Когда работаешь с архетипическими образами, почти всегда можно обнаружить, что что-то каким-либо образом подходит. Такова природа подобных архетипических порядков: каждое сопоставление может углубить переживание, потому что ставит новые вопросы.

Именно поэтому можно спросить: где наиболее осмысленно начинается эта последовательность? Какое сопоставление способно лучше всего углубить переживание упражнений и помочь им раскрыться ещё сильнее?

Однажды утром неожиданно появилась мысль: последовательность двенадцати конституциональных упражнений начинается со Стрельца. Когда я затем мысленно прошёл всю последовательность, начиная со Стрельца, стало интересно: очень многое оказалось удивительно созвучным.

Последовательность от Стрельца до Скорпиона

В эвритмии с каждой зодиакальной жестовой формой связан определённый характер мысли. У Стрельца это решение. Связь с первым упражнением очевидна: да или нет? Я принимаю решение.

У Козерога эвритмическая мысль — взаимодействие мысли с миром: симпатия и антипатия.

Водолей связан в эвритмии с мыслью о человеке, находящемся в равновесии: любовь и Э, самоотдача и отграничение.

У Рыб мысль звучит так: событие стало судьбой. Я родился в этот мир и теперь завишу от того, что происходит: надежда и У.

Полная последовательность от Стрельца до Скорпиона

Утверждение и отрицание

Стрелец — решение

Симпатия и антипатия

Козерог — взаимодействие мысли с миром

Любовь и Э

Водолей — человек, находящийся в равновесии

Надежда и У

Рыбы — событие стало судьбой

Приседание и Б

Овен — событие

Ритмическое Р

Телец — действие

Наклон головы и М

Близнецы — способность к действию

Ловкость с Э

Рак — побуждение к действию

Э с формой вдвоём

Лев — пламенный энтузиазм

О с формой вдвоём

Дева — разумное отрезвление

Х и А — смех

Весы — взвешивание предпосылок мысли

А и Х — благоговение

Скорпион — мысль

Во многих упражнениях соответствие можно почувствовать относительно легко. В других оно ускользает от непосредственного восприятия. Именно тогда особенно интересно при выполнении и переживании зодиакальной жестовой формы и упражнения открыться этой возможной связи и посмотреть, что благодаря этому возникает.

Я ставлю рядом два мотива и позволяю им вступить в разговор: с одной стороны — да и нет, с другой — Стрелец и решение. Я прислушиваюсь к их разговору. Что они шепчут друг другу, что оживает между ними? Как осознание бедра, соответствующего Стрельцу, обогащает переживание хода движения?

Не следует работать с этими образами так, будто мы говорим: это упражнение — Стрелец, а то упражнение — Козерог. Такой подход не является определяющим сопоставлением. Он позволяет привлечь дополнительные аспекты и связи, к которым мы сами, возможно, не пришли бы, и прислушиваться к тому, куда они нас ведут. Он придаёт ежедневной практике красоту и полноту и пробуждает желание исследовать дальше.

Так общее переживание упражнения углубляется: с одной стороны — вплоть до тонкости исполнения движения, с другой — вплоть до душевного чувствования.

Почему мы заканчиваем Скорпионом?

Если начать упражнение утверждения и отрицания со Стрельца, круг завершается Скорпионом и упражнением А и Х — благоговение.

Но действительно ли мы хотим завершать качеством, связанным с трудными образами переживания? На первый взгляд это может озадачить. Скорпион кажется жалящим и ранящим.

Если глубже рассмотреть мотив Скорпиона, образ меняется. Скорпион говорит: я встречаю поверхность, но не останавливаюсь на поверхности. Я проникаю сквозь неё. Я иду в глубину. Я ищу тайну.

Скорпион хочет проникнуть внутрь и не оставаться на поверхности, во внешнем. Даже с риском причинить боль другому. Но это не цель. Цель — сущность.

Так образ Скорпиона открывает новый взгляд на нечто, уже присутствующее в упражнении А и Х — благоговение, но прежде ещё не ставшее для нас сознательным и переживаемым в таком измерении.

Неожиданная параллель

Интересная параллель этой зодиакальной последовательности находится в так называемом «Курсе по культу» Рудольфа Штайнера 1921 года, в котором он разрабатывал основы для позднейшего основания Христианской общины. (Рудольф Штайнер, «Курс по культу», GA 343a, 26-я и 27-я лекции от 9 октября 1921 года.)

Там Рудольф Штайнер описывает медитативное сопровождение жизни Христа в течение годового цикла, которое тоже начинается со Стрельца и заканчивается Скорпионом. Стрелец соответствует времени Адвента, Козерог — времени Рождества и так далее.

Для каждого периода Штайнер описывает семь ступеней внутреннего переживания пути Христа. Время Скорпиона проходит под мотивом нисхождения и приводит к центральной фразе:

«Во тьме, в смерти я должен искать Солнце».

Хотя при упражнении А и Х — благоговение, возможно, не хочется непосредственно удерживать это в сознании, можно нести это как атмосферу на заднем плане: не останавливаться на поверхности, быть готовым отказаться от себя и даже сквозь тьму искать существенное. Возможно, тогда жесты А, Х и благоговения смогут переживаться ещё глубже — как движение, открывающееся существенному.

Здесь это показано лишь на примере последнего упражнения. Разговор между двенадцатью конституциональными упражнениями и этим медитативным сопровождением пути Христа, несомненно, мог бы стать самостоятельным исследовательским полем.

Двенадцать добродетелей

Ещё одно, с моей точки зрения особенно важное открытие возникло во время девятимесячного онлайн-курса, посвящённого двенадцати конституциональным упражнениям. Мы снова и снова проходили их последовательность с разных точек зрения, рассматривали упражнения попарно или группами по четыре, упражнения, расположенные друг напротив друга в круге, и различные способы их воздействия на ритмическую систему.

Ближе к концу курса у меня вновь возник вопрос: что мы будем делать на следующей встрече? Случайно в это время рядом со мной стоял флипчарт, на котором я занимался двенадцатью чувствами и их связью с двенадцатью добродетелями месяцев.

Эти добродетели месяцев и их соответствие знакам Зодиака происходят из теософской традиции. Согласно воспоминанию Илоны Шуберт, Рудольф Штайнер объяснил, что это соответствие восходит к Е. П. Блаватской, и добавил к каждой добродетели вторую добродетель как направление её развития. Затем он сказал: «Если добросовестно упражнять эти добродетели, из них возникают новые силы и способности». Так, например, преданность становится силой жертвы, равновесие — движением вперёд, контроль мыслей — чувством истины, а мужество — искупительной силой. (Воспоминание Илоны Шуберт, GA 267.)

Разумеется, Рудольф Штайнер не развивал двенадцать конституциональных упражнений из добродетелей месяцев. Из добродетелей он создал путь развития: одна душевная добродетель упражняется и благодаря этому превращается в новую добродетель. Но мне стало любопытно: что произойдёт, если поставить эту последовательность рядом с двенадцатью конституциональными упражнениями и Зодиаком и начать с добродетели, соответствующей Стрельцу?

Итак, я поставил рядом Стрельца с утверждением и отрицанием и декабрьское «Контроль мыслей становится чувством истины» — и удивился. Разве тема утверждения и отрицания, да и нет, решения за или против чего-либо не связана именно с тем, что за этим возникает чувство истины? Живёт ли это качество также в движении упражнения?

Происходит ли нечто подобное и в остальных упражнениях?

Зодиак	Конституциональное упражнение	Добродетель месяца
Стрелец	Утверждение и отрицание	Контроль мыслей становится чувством истины
Козерог	Симпатия и антипатия	Мужество становится искупительной силой
Водолей	Любовь и Э	Сдержанность становится силой медитации
Рыбы	Надежда и У	Великодушие становится любовью
Овен	Приседание и Б	Благоговение (преданность) становится силой жертвы
Телец	Ритмическое Р	Внутреннее равновесие становится движением вперёд
Близнецы	Наклон головы и М	Стойкость становится верностью
Рак	Ловкость с Э	Самоотверженность становится катарсисом
Лев	Э с формой вдвоём	Сострадание становится свободой

Зодиак	Конституциональное упражнение	Добродетель месяца
Дева	О с формой вдвоём	Вежливость становится сердечным тактом
Весы	Х и А — смех	Удовлетворённость становится спокойствием
Скорпион	А и Х — благоговение	Терпение становится прозрением

Параллель с двенадцатью конституциональными упражнениями тем не менее удивительна и позволяет предположить общий источник вдохновения — на каком бы уровне он ни находился. Обе последовательности живут в двойственности: в конституциональных упражнениях это полярность, в добродетелях месяцев — процесс развития.

Поэтому необычайно интересно при практическом выполнении упражнения присоединять мысль соответствующей добродетели месяца. И здесь речь снова не идёт о том, чтобы находить между ними жёсткое соответствие, а о разговоре, возникающем между ними.

Удивительным образом при этом меняется именно переживание движения. Оно становится тоньше и глубже. Если вспомнить, что упражнения должны действовать окольным путём через эфирное тело, можно заметить или по крайней мере предположить, что благодаря этому углубляется обратное воздействие на душевно-духовное и оттуда — на самую внутреннюю сущность органов.

Практически можно действовать так: последовательно выполнить все двенадцать упражнений, от утверждения и отрицания до А и Х — благоговение, каждое один, два или три раза. При каждом упражнении мы берём соответствующую добродетель и ищем её в движении: если я думаю её таким образом или выполняю движение таким образом — где и как я нахожу её вновь?

Весь цикл выполняется удивительно быстро и приносит большое удовлетворение. Возникает не только чувство, что ты сделал что-то для здоровья, но одновременно и что-то для души. Добродетели, которые прежде было вовсе не так легко запоминать, вдруг становятся понятными и гораздо легче остаются в памяти.

Двенадцать упражнений — путь в будущее

Связь двенадцати конституциональных упражнений с двенадцатью добродетелями делает регулярное выполнение привлекательным. Упражнения неожиданно наполняются содержанием и каждый раз могут переживаться по-новому. Душа реагирует удивлением и радостью, а само движение может переживаться более интимно и внутренне.

Тогда у меня уже нет ощущения, что я выполняю упражнения потому, что они полезны для здоровья. Я делаю их потому, что они дают мне душевную силу для повседневной жизни, не требуя больших усилий. Кроме того, в движении я переживаю двенадцать добродетелей совершенно иначе, чем если только медитативно представляю их.

При этом происходит нечто тройственное: движение становится лёгким и наполненным содержанием, душа радуется эфирной поддержке, а Я благодарно за импульсы роста, которые получает.

Уже довольно давно нас в Eurythmy4you занимает вопрос, как практически следовать указанию Рудольфа Штайнера о том, что, собственно, всем людям следовало бы регулярно и умеренно выполнять эти двенадцать упражнений. Благодаря соединению с добродетелями месяцев мы полагаем, что так можно обратиться к людям, которые хотят непосредственно чувствовать, что то, что они делают, приносит им пользу, душевно обогащает и приносит радость.

Возможно, в этом открытии заложена возможность того, что эти двенадцать столь простых упражнений будут применяться не только в небольшом профессиональном кругу терапевтов с клиентами в связи с конкретными симптомами, но — в том виде, как это было здесь развито, — смогут просто и умеренно, во всей полноте своей двенадцатичленности, найти место в жизни многих людей.

Продолжать исследование

Изложенное здесь представляет собой собрание наблюдений и опыта, возникших в результате многолетней совместной работы со многими людьми на разных континентах.

Мы приглашаем дальше проверять, переживать и углублять представленное здесь понимание действия двенадцати упражнений и их связей с Зодиаком и добродетелями месяцев.

Мы будем рады услышать о вашем опыте и, если вы позволите, включать его в нашу дальнейшую работу.