

Der obere und der untere Mensch

Kursunterlagen

Inhalt

Ich bin zwei *	2
Geist und Körper – zwei Seiten derselben Medaille *	2
Bewusst den Äther bewegen *	3
Der untere Mensch – ein Energiebündel	3
Fragen und Tipps	3
Der obere Mensch will rückwärts	4
Fragen und Tipps	4
Der untere Mensch will vorwärts	5
Fragen und Tipps	5
Schwimmen mit dem Strom	5
Vom Strom getragen - Kreative Kräfte hinter der L-Gebärde	5
Fragen und Tipps	6
Schwimmen gegen den Strom	6
Vom Strom erfrischt – Spiel der Kräfte in der R-Gebärde	6
Fragen und Tipps	7
Kurvenfahren im Wohnzimmer	7
Unterer, oberer und mittlerer Mensch in Aktion	7
Fragen und Tipps	7
Hinten sein und vorne sein	8
Ich bin schon da	8
Fragen und Tipps	9
Feedback und Anregungen	10
Literatur	10

* Abschnitte mit Stern befinden sich nur im Handout, nicht auf der Website.

Ich bin zwei *

Jeder Mensch weiss, dass er aus zwei Menschen besteht, dass er ein Ich *und* ein Ich hat. Er spricht es oft aus, macht es sich aber nicht bewusst:

Ich wasche **mich**.

Ich ziehe **mich** aus.

Ich weiss nicht, was **ich** will.

Das nehme **ich mir** übel.

Ich mag nicht, dass **ich** so dick bin.

Ich leide darunter, dass **ich** so viel Schokolade esse.

Ich fühle **mich** gut.

Ich fühle **mich** heute gar nicht gut.

Ich ... mich ... ? Worum handelt es sich dabei? Fragt man einen Menschen, dann erlebt er sich in der Regel als eine Ganzheit, mit der er sich identifiziert. Trotzdem spricht jeder Mensch von sich als von einem Subjekt, das handelt, und gleichzeitig von einem Objekt, das behandelt wird, gefragt wird usw. Jeder Mensch erlebt sich doppelt und drückt das aus, egal in welcher Sprache. Aber fast niemand macht sich bewusst, was er damit über sich sagt.



Aus: Vom Ort zum Wort

Geist und Körper – zwei Seiten derselben Medaille *

Mit diesen Videos möchten wir dich einladen, den Menschen versuchsweise einmal ganz anders anzuschauen, als du es wahrscheinlich gewohnt bist.

Sicher, der menschliche Körper besteht aus Materie. Aber der menschliche Körper hat auch einen geistigen Gehalt, zum Beispiel Naturgesetze, Regelungsmechanismen zum Selbsterhalt, emotionale Erinnerungen und Lebenserfahrung. Ohne Geist würde die Materie nicht zusammengehalten, der Körper würde sich auflösen. Je geistvoller mein Körper ist, umso besser kann er auf geistige Inhalte reagieren und meine persönlichen Absichten umsetzen. Das ist die Voraussetzung dafür, dass ich meinen Körper als zu mir gehörig erlebe und mich mit ihm verbunden fühle.

Damit ist nicht gemeint, dass es neben den genetischen, biologischen, chemischen und physischen Gesetzmässigkeiten noch ein zusätzliches geistiges System gibt, das die materiellen Prozesse von aussen steuern würde. Geist und Materie sind keine zwei verschiedenen Dinge, sondern zwei Seiten derselben Sache.

*Bewusst den Äther bewegen **

Denken und Bewusstsein sind eine Tätigkeit des Ich. Tonus ist ein Produkt des Astralleibs. Der Äther reagiert auf beides: Tonus und gedankenerfülltes Bewusstsein. Bringe ich Tonus in die Arme und Hände, dann astralisieren diese und verändern dadurch den Raum, der vom Ätherleib erfüllt wird. Auf diese Weise kann ich den ätherischen Raum zum Beispiel ein wenig nach vorne erweitern und so die Distanz des Ätherleibs zum physischen Leib vergrößern.

Der Ätherleib, der die Aufgabe hat, den physischen Leib zu versorgen und zu umhüllen, erlebt die gespannte Situation als unharmonisch. Er versucht, die ursprüngliche Einheit wiederherzustellen, indem er den Körper dazu anregt, sich nach vorne zu bewegen um die Distanz wieder zu verringern. Das erleben wir als leichten Sog, als Unterstützung der Vorwärtsbewegung und ähnliches. Solange ich die Erweiterung des Raumes astralisch-manipulativ aufrechterhalte, bleibt die Vorwärtskomponente erhalten.

Die resultierende Bewegung hängt von zwei Faktoren ab. Der Tonus und die Stellung der Hände bestimmen die Abweichung des ätherischen Raumes von seiner harmonischen Normallage. Meine wahrnehmende Präsenz im Körper bestimmt, ob ich die Signale des Ätherleibs wahrnehme und ihnen folge oder nicht. Auch hier wirken also die aktive Tätigkeit des Ich auf der einen Seite und die wahrnehmende Wachheit des Ich auf der anderen Seite ineinander, wenn auch unter deutlichem Einbezug der astralischen Komponente. Je aktiver dort oder je wahrnehmender hier, desto intensiver ist die resultierende Bewegung.

Aus: Heileurythmie - Quo Vadis?

Der untere Mensch – ein Energiebündel

Unser Körper ist nicht nur für seine vitalen Lebensprozesse und seine Selbsterhaltung optimiert. Er ist auch ein Bild für die Kräfte, die ihn schaffen und erhalten. Darum werden die Organe, die weiter oben liegen, stärker vom oberen Menschen beeinflusst. Für diesen sind die Arme ein wichtiges Ausdrucksmittel. Die Organe, die weiter unten im Körper arbeiten, liegen mehr im Einflussbereich des unteren Menschen. Dem ist es nicht so wichtig, sich auszudrücken, der will sich vor allem bewegen und gebraucht dazu die Beine. Der obere Mensch ist die Heimat für unser Bewusstsein. Der untere Mensch das Zuhause unserer Lebenskräfte.

Fragen und Tipps

Kannst du unterscheiden, ob du das obere oder untere System aktivierst?

- Kannst du das auch im täglichen Leben?

In unserem Video stellen wir fest, dass die Schritte lebendiger und kürzer werden, wenn du dem unteren System erlaubst, dich vorwärts zu tragen und zu beschleunigen.

- Wie ist das bei dir und ist das immer so?
- Konnte das Video dir den unteren Menschen näher bringen?
- Hast du schon lustige Anlässe gefunden, um die Kräfte des unteren Menschen auszuprobieren?

Der obere Mensch will rückwärts

In der empfindungsgetragenen Bewegung werden die Arme leicht und bewegen sich in einer seelisch wachen Atmosphäre, als würden sie von unsichtbaren Fäden getragen. Hebe ich die Arme in die obere Zone, wird die Verbindung des oberen Menschen zum Hinterraum spürbar. Auf diese Weise Rückwärtsgehen ist wie ein Nach-Hause-Gehen, ein Aufgenommen-Werden vom eigenen Engel. Es wird in der Regel als sehr angenehm empfunden.

Der obere Mensch ist ein Abbild des individuellen kosmischen Menschen. Er bringt Struktur, aber wenn es zu viel wird, dann verkrampfen wir uns. Im Körper geht der obere Mensch herunter bis zu den Füßen. Mal mehr, mal weniger. Wenn weniger, dann falle ich beim Tanzen über die Füße des Partners oder bekomme den Rhythmus nicht in die Beine.

Menschen, bei denen der obere Mensch dominiert, sind empfindungsbetonte, auf Wahrnehmungsinhalte ausgerichtete Menschen. Sie werden oft als empfindlich erlebt, weil ihnen die Dinge unter die Haut gehen. Weil Empfindungen wie objektive Tatsachen erlebt werden, verführen sie zum Urteilen und Kritisieren.

Obwohl Leben das Ziel des oberen Menschen ist, der Sinn seiner Inkarnation, kann er uns auch lebensfremd machen. Er kennt die Angst, denn er weiss, was passieren kann. Da sich das Geistige im Bilde über und hinter uns manifestiert, geht er lieber rückwärts als vorwärts, dorthin wo er herkommt.

Aus: Heileurythmie - Quo Vadis?

Fragen und Tipps

Im Video erlebst du, wie die Kräfte des oberen Menschen schon beim simplen Heben der Arme spürbar werden, wie du davon nach hinten gezogen wirst und wie du diese Richtung umdrehen kannst.

Aber das Heben und Durchstrahlen der Arme und Finger nach oben kann auch eine exkarnierende und gleichzeitig den oberen Bereich verfestigende Wirkung haben. Im Bereich der Lungen wird das unmitelbar spürbar.

- Bemerkst du, dass das Durchstrahlen der Finger diese Wirkung verstärkt?
- Kannst du trotzdem den Kontakt zum Boden verstärken, zum Beispiel indem du dich dem nicht uneingeschränkt hingibst sondern gleichzeitig dich selber im Körper spürst?

Umstellen der Richtung von vorne nach hinten und umgekehrt

- Nach unserer Erfahrung ziehen die erhobenen Arme bei den meisten Menschen nach hinten, und das Nach-vorne-gezogen-Werden muss erst geübt werden. Das muss aber nicht so sein. Wie ist es bei dir?
- Was musst du tun, dass die erhobenen Arme nach hinten oder nach vorne ziehen? Machst du es mit der Feinmuskulatur des Brustkorbs, mit den Armen oder noch anders? Wie ist es am angenehmsten?

Physiologische Wirkung

- Der Einfluss der gehobenen Arme und des Zugs nach hinten auf die Lungen und den Atem ist relativ offensichtlich. Kannst du auch ein Wirkung auf die Nieren wahrnehmen?

Der untere Mensch will vorwärts

Der untere Mensch ist das pralle Leben. In ihm wirkt unsere Lebenskraft, die für unsere Gesundheit und für alle Aufbauprozesse sorgt. Er nimmt die Impulse des oberen Menschen auf und setzt sie um. Ohne den unteren Menschen geht im Physischen nichts. Obwohl er von den Zehen bis zum Kopf geht, wird er bildlich als ein Unteres angesprochen.

Der untere Mensch ist unser Gefühlsmensch. Gefühle sind subjektiv, beruhen nicht auf Überlegung und haben intuitiven oder Willens-Charakter. Gefühlsmenschen werden als warm, sinnlich und mutig erlebt. Der untere Mensch kennt die Angst zunächst nicht. Er will ins Leben und das liegt vor ihm. Deshalb will er lieber vorwärts als rückwärts (Bei einem Menschen, der ein Trauma erlebt hat, gilt das natürlich nicht).

Bei Ungeübten sind die zu beobachtenden Effekte stärker, wenn sie Übungen, die sich auf den unteren Menschen beziehen, z.B. das Sich-ziehen-oder-schieben-Lassen, mit den Händen im unteren Bereich machen. Der untere Mensch versteht dann besser, dass er gemeint ist. Und er muss ja schliesslich die Übung machen. Im Prinzip funktioniert die Übung aber in jeder Zone.

Aus: Heileurythmie - Quo Vadis?

Fragen und Tipps

In diesem Video lernst du, die Energie des unteren Menschen mit Hilfe deiner Arme anzusprechen und zu lenken. Sobald du das beherrschst, kannst du es auch ohne deine Arme.

Wie lange dauert es, bis du dich bei aufrechter Körperhaltung angenehm leicht in deinem Körper fühlst? Wie erreichst du das?

- Benutzt du dazu deine Gefühlswahrnehmung?
- Oder aktivierst du lieber die feinen Ströme deiner Mikro-Muskulatur?
- Oder bewirkst du es einfach nur durch mentale Konzentration und Abwarten?

Kannst du dir etwas darunter vorstellen, wenn wir von "Mit dem Körper Denken" sprechen?

- Wie machst du es, dass du mit dem Körper „denkst“, und wie erlebst du es?
- Was ist für dich der Unterschied zwischen einem Denken mit dem Körper oder einem Denken mit dem Kopf?

Die Aktivierung des unteren Systems kann sehr schnelle Bewegungen bewirken und sogar witzig werden.

- Wie erlebst du diesen Effekt auf dein inneres Wesen?
- Macht es nervös und erschöpft?
- Oder kannst du innerlich entspannt bleiben und am Ende ruhig ankommen und loslassen?

Schwimmen mit dem Strom

Vom Strom getragen - Kreative Kräfte hinter der L-Gebärde

Bei der Übung «Schwimmen mit dem Strom» kommt der Kreislauf, der unten nach vorne und oben zurückführt, dem nahe, was in der Eurythmie die L-Bewegung ist. Wenn man mit dem unteren Strom nach vorne gekommen ist, und die astralische Komponente aus den Händen nimmt, dann steigen die

Arme und Hände ganz natürlich schmal vor dem Körper auf. Vom Strom des oberen Menschen nach hinten mitgenommen, werden sie weit, lassen über aussen los und fassen unten aufs Neue den Strom des unteren Menschen. Es ist wie an einem Fluss zu sitzen, die Hand in das Wasser zu tauchen, die Strömung zu spüren und mit der Kraft der Strömung mitzugehen. Ein Mitschwimmen und Aufgehen im natürlichen Strom der Lebenskräfte.

Fragen und Tipps

Bei der Übung «Schwimmen mit dem Strom» machst du wirklich nichts! Ausser Loslassen und Wahrnehmen. Der Rest geschieht von alleine. Du schwimmst wie auf einer Luftmatratze den Fluss hinab. Dieses Eintauchen in den unteren und oberen Strom ist typisch für den Laut L.

Spürst du, wenn der Strom zu ziehen beginnt?

- Beginne nicht sofort mit einer Bewegung. In der Eurythmie ist es wichtig, zu warten.
- Bewirke eine Bewegung nicht direkt sondern durch deine Intentionen und dein Körperbewusstsein.
- Wie lange wartest du, bis du deinen Körper reagieren lässt, wenn der Strom nach vorwärts oder rückwärts zu ziehen beginnt?
- Trau dich zu warten. Sei „faul“.

Wie machst du es, zwischen dem oberen und dem unteren Kraftsystem zu wechseln?

- Nimmst du dir genug Zeit, um dich zuerst ganz mit einem System zu verbinden und dich ziehen zu lassen?
- Experimentierst du mit den verschiedenen Möglichkeiten, um deine Arme vorne steigen und im Rücken sinken zu lassen (z. B. Variation deiner Spannung in den Armen, in den Händen, im Körper, oder in deinem Körperbewusstsein und deinen Gedanken)?
- Wie verändert sich das Gefühl in deinen Armen, wenn sie von dem anderen Kraftfeld übernommen werden?

Schwimmen gegen den Strom

Vom Strom erfrischt – Spiel der Kräfte in der R-Gebärde

In der Übung «Schwimmen gegen den Strom» ist es genau andersherum als beim «Schwimmen mit dem Strom». Der Kreislauf, der unten zurückführt und oben nach vorne trägt, ist ein Schwimmen gegen den natürlichen Strom des unteren und oberen Menschen. Es ist vergleichbar, wie wenn man an einem Fluss sitzt, die Hand oder einen Stock gegen die Strömung bewegt und die Gewalt des Flusses spürt. Die Hand wird geschüttelt, das Wasser sprudelt, wird durchlüftet und belebt. Man macht es gerne. Dieser Ablauf kommt dem nahe, was in der Eurythmie die R-Bewegung ist. Ein R auf diese Weise zu üben, ist spürbar erfrischend.

Schon bald ist es nicht mehr nötig, die Bewegung über das manipulative Element des Astralleibs (Tonus, Armstellung, Fingerspreizen) zu steuern. Man stellt sich hin, ersetzt das Manipulative durch die Freude an der L- oder R-Übung und fängt an. Die Bewegung läuft fast von alleine, man geht mit und genießt es. Der Äther versteht meine Gedanken. Ätherleib und Denken sind eins!

Anmerkung: Dieser Bewegungsablauf ist natürlich noch nicht der ganze Laut R. Dieser lebt in der Polarität des Verdichtens und Lösens. Dass das R eine aktive Bewegung gegen den Strom ist, klingt in den

aktiven Farben der Eurythmiefigur an: Verdichten im unteren Strom als rote Bewegung, Lösen im oberen Strom als gelber Schleier.

Fragen und Tipps

In diesem Video schwimmst du gegen den Strom. Du lernst, wie erfrischend das sein kann und wie die Grundströmungen des oberen und unteren Menschen beim Entstehen der eurythmischen Lautgebärde R mitwirken.

Du tauchst in zwei verschiedenen Ströme ein: Einer zieht rückwärts, der andere nach vorne

- Erlebst du den Ablauf als ein Quadrat: zurück – rauf – vorwärts - runter?
- Wie machst du diese Viereck-Bewegung zu einem ständig kreisenden Erlebnis?
- Welche innere Aktivität, welches Bewusstsein brauchst du dabei, um die Übergänge zu schaffen und daraus einen Kreislauf zu machen.

Wie erlebst du die Auswirkung des Schwimmens gegen den Strom für deinen Körper?

- Kannst du etwas Zartes, ein Gefühl der Sanftheit, wahrnehmen, wenn du nach der Übung, nach dem Loslassen, die Erinnerung an die Kräfte und Strömungen wieder hervorrufst?
- Wie erlebst du den Unterschied der Nachwirkung im Vergleich zum „Schwimmen mit dem Strom“?

Kurvenfahren im Wohnzimmer

Unterer, oberer und mittlerer Mensch in Aktion

Wie wir dir in den Videos zum unteren System gezeigt haben, kannst du das untere System mit den Händen nach vorne und nach hinten schieben und dich davon mitziehen lassen. Jetzt benutzen wir die Hände differenzierter und du wirst sehen, dass das obere und das untere System zwei sehr unterschiedliche Kräftesysteme sind, die sehr dynamisch, aber auch sehr einseitig werden können.

In der Eurythmie suchen wir die Kräfte, die diese Systeme verarbeiten und kreativ verbinden können. Dies sind die Kräfte, die in den Lauten des Alphabets wirken.

Fragen und Tipps

Gas geben

- Wie machst du es, in deinem Körper verankert und geerdet zu bleiben, wenn du die Kräfte deines oberen Systems stark aktivierst?
- Kannst du beschleunigen, spiralförmig ein- und ausrollen oder sogar die Richtung ändern, indem du einfach nur die Spannung in Händen, Armen und Bewusstsein veränderst?
- Macht das Spass oder was erlebst du dabei?

Die Bewegung mit Hilfe der Eu-Spannung erzeugen und führen

- Benutze deine Muskeln achtsam. Sei vorsichtig, dass du es nicht übertreibst und verkrampfe dich nicht. Wir erklären das in unserem Video zur Eu-Spannung.
- Gelingt es dir, mit der Eu-Spannung in deinem Körper ätherische Ströme zu erzeugen und den Körper auch bei hohem Tempo nur mitgehen zu lassen?

Wechsel zwischen unterem und oberem System beim Kurvenlauf mit Hilfe der O-Geste.

- Schaffst du es, die Spannung in deinem abgerundeten Arm so zu nutzen, dass der Arm dich um den Kreis in die Richtung führt, in die er zeigt. Dann benutzt du dein unteres System.
- Schaffst du es, die Spannung in deinem abgerundeten Arm so zu nutzen, dass du in der entgegengesetzten Richtung um den Kreis herum geführt wirst? Dann benutzt du dein oberes System.

Hinten sein und vorne sein

Ich bin schon da

Die Übung «Vorne Sein – Hinten Sein» behandelt das Zusammenwirken von Ich, Astralleib und Ätherleib aus der Perspektive des Ich. Denn nur das Ich kann an zwei Orten gleichzeitig sein.

Beim astralischen Herausschieben des Ätherleibs mit Hilfe der Hände muss etwas geschehen, der Körper muss hinterherlaufen, damit man sich wieder wohl fühlt. Das Heraussetzen der «zweiten Säule» ist ein Ich-Geschehen. Dadurch ist es nicht zwingend. Die «zweite Säule» wird auch nicht hinübergeschoben sondern entsteht, ist plötzlich da. Sie herauszusetzen und ihr gegenüber zu stehen hat etwas Überraschendes und macht Freude. Es hat den Charakter von Begegnung.

Die Bewegung zwischen den beiden Säulen wird dadurch angeregt, dass man von ihnen angezogen wird. Das Laufen ist deshalb noch freier und hat mehr Atem als zum Beispiel bei den Strömungsübungen zum L- und R-Prinzip. Dort ist die Verbundenheit mit dem eigenen Körper und den bewegenden Kräften im Vordergrund. Hier ist es mehr das Verbundensein mit dem Prinzip des Bewegtwerdens selbst.

Trotz aller Geschwindigkeit kann man im Zentrum der Bewegung eine Art verschmitzte Ruhe beobachten. Ich muss ja gar nichts dafür tun, um zuerst vorne und dann schon wieder hinten zu sein. In dem Märchen vom Wettlauf zwischen Hase und Igel von Wilhelm Schröder erscheint diese Fähigkeit des Ich im Bilde der zwei Igel. Diese beiden Igel sagen am Anfang und am Ende des Ackers ganz gemütlich zum Astralleib (Hase): „Ich bin schon da!“ und lassen ihn wieder losspurten.



Der Hase und der Igel von Wilhelm Schröder 1840: **Ich bin schon da**

Fragen und Tipps

In diesem Video geht es nicht wie in den anderen Videos darum, das untere System zu bewegen und uns dann wieder mit ihm zu vereinigen oder in das obere System hinein zu spüren und uns von ihm mitnehmen zu lassen. Hier sind es wir selbst, die im Fokus stehen.

Kannst du der Versuchung entgehen, die Bewegung zu manipulieren?

- Hast du es geschafft zu warten, wirklich zu warten, bis du vorwärts oder rückwärts gezogen wurdest?
- Hat der Körper von selbst angehalten oder musstest du die Bewegung selbst stoppen?
- Hat der Weg dort aufgehört, wo du zuvor die Säule platziert hast?
- Du darfst wissen, dass ein bisschen "Schummeln" erlaubt ist, solange du dir dessen bewusst sind. Das kann dir helfen, allmählich die gewünschten Fähigkeiten im Körperbewusstsein zu entwickeln.

Wann entsteht bei der kontinuierlichen Vorwärts- und Rückwärtsbewegung bei dir die entgegengesetzte Säule?

- Auf dem Weg?
- Wenn du ankommst?
- Wenn du angekommen und verankert bist?

Wie ist es für dich, auf zwei oder mehr Ebenen gleichzeitig aktiv zu sein?

- Was sind deine wichtigsten Beobachtungen, wenn du die Übung sehr langsam übst?

In unseren anderen Videos über Eurythmie konzentrieren wir uns sehr auf das Erzeugen von Strömungen und Gegenströmungen, auf das Durchstrahlen der Gesten unserer Arme und Beine vom Herzen aus und darauf, unser Zentrum und unsere Peripherie zu verbinden.

- Wie würdest du die Aktivität beschreiben, die wir in diesem Video betonen?
- Was ist die Nachwirkung dieser Übung?

Feedback und Anregungen

Wir hoffen, dass dir der Kurs gefällt und dir neue Anregungen geben kann.

Wir würden uns freuen, wenn du dir ein paar Minuten Zeit nimmst, um uns Feedback zu geben.

Website: www.eurythmy4you.com

Mail: eurythmy4you@gmail.com

Literatur

Weitere Ausführungen zu den menschenkundlichen Aspekten des oberen und unteren Menschen aus der Sicht der Eurythmie findest du in diesen drei Büchern von Theodor Hundhammer:

Vom Ort zum Wort - ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie

Die Zusammenhänge der kosmologischen Begriffe der traditionellen abendländischen Medizin mit der Gliederung unseres Körpers. Ihre Anwendung auf dem Gebiet der Eurythmie und Heileurythmie.

Heileurythmie - Quo Vadis? Thesen und Denkansätze, Visionen und Aktionen

Nach über 90 Jahren praktischer Arbeit mit und an der Heileurythmie darf die Frage gestellt werden: Quo Vadis – Wohin gehst Du? Unbekannte Inhalte und unerwartete Wendungen regen das Denken und Reflektieren an. Das Buch zeigt Perspektiven auf und könnte Lust auf Heileurythmie machen.

Eurythmie auf Skiern, Das erste Multimedia-Step-by-Step-Eurythmie-Lehrbuch der Welt

Wie die Eurythmie Ihre Verbindung zur Piste, zum Körper, zu sich selbst und zur umgebenden Natur vertiefen und das Skifahren bereichern kann. Ein Lehrbuch über die Laute in der Eurythmie. Den ganzen Text und die Videos gibt es auf www.skieurythmie.ch