

Eurythmische Grundübungen

Handout zu den Videos

Inhalt

Die Eu-Spannung	1
Aufströmen und Abströmen - Loslassen und Auferstehen	2
Atmen mit den Armen 1: Kraftverbindungen im Körper	3
Atmen mit den Armen 2: Der ganze Körper ist dabei	4
Zenit und Nadir: Die Arme steigen von alleine	4
I-A-O in der Gestalt: Sich getragen fühlen und zentriert sein	5
Eurythmisches Schreiten 1: Der dreiteilige Schritt	6
Eurythmisches Schreiten 2: Schreiten mit Flügeln	7
Feedback und Anregungen	7

Die Eu-Spannung

Spannung und Gegenspannung

Wenn du „Spannung“ hörst, denkst du normalerweise an Anspannung, an Kontraktion, an Druck oder ähnliches. Darum wirst du, wenn wir dich bitten, in den Händen etwas Spannung aufzubauen, normalerweise die Muskeln der Hände zusammenziehen. Dann ziehen die Muskeln und Sehnen an den Knochen, die Gelenke werden fest und wer deine Finger biegen möchte, müsste Kraft aufwenden.

Wenn du dein Körpergefühl geschickt mit der Feinmotorik deiner Handmuskeln zusammenspielen lässt, kannst du eine Art Gegenspannung oder Positiv-Spannung erzeugen. Deine Muskulatur wird lockerer und die Gelenke fühlen sich elastisch an. Die Hand fühlt sich an wie ein Schwamm, der sich mit Wasser vollsaugt und davon dick wird. Wer deinen Finger bewegen möchte, muss auch etwas Kraft aufbringen, aber der Finger gibt nach und geht mit. Wenn du das beherrschst, kannst du überall im Körper Kontraktionsspannung erzeugen, bei der die Muskeln nicht starr und fest werden. Dieser Prozess fühlt sich dann so an wie eine Art Verdichten.

Eu ist die griechische Vorsilbe, die das menschliche Mass bezeichnet, d.h. Verhältnisse, wo man sich als Mensch gut fühlt, die irgendwie stimmen. Darum nennen wir unsere Art von Spannung „Eu-Spannung“. Immer wenn wir in der Eurythmie von „Spannung“ sprechen, meinen wir diesen feindosierten Spannungsaufbau, der mit einem aktiven Weich- und Weitwerden oder einem leichten Verdichten verbunden ist. Diese Positiv-Spannung ermöglicht, dass der Körper Bewegungsabläufe selbst koordinieren kann, ohne dass diese von mir direkt gesteuert werden.

Dieser Zusammenhang hat auf andern Gebieten z.B. das Konzept des „Eu-Stress“ inspiriert, die positive Belastung, die dem Menschen nicht schadet, sondern die ihn fördert (Hans Selye 1976).

Wahrnehmen als Grundprinzip

Die Eurythmiebewegungen, die du in den Videos siehst, sind das sichtbare Ergebnis unsichtbarer Kräftewirkungen. Um diese ätherischen, d. h. sich selbst tragenden, fließenden und von innen her strukturierten Bewegungen hervorzurufen und zu gestalten, musst du auf mehreren Ebenen aktiv werden:

- a) Du erzeugst in dem Körperteil, den du bewegen willst, eine leichte Spannung. Das erreichst du, indem du diesen Körperteil mit Hilfe des Körpergefühls sanft zusammenziehst und verdichtest oder ihn von innen her etwas weitest, als wäre er ein Luftballon, den du aufblasen kannst.
- b) Parallel dazu baust du im Körper eine leichte Positiv-Spannung auf. Wo und wie ist abhängig von der beabsichtigten Bewegung.
- c) In deinen Gedanken hast du ein Bewusstsein von dem, was du bewirken willst, und nimmst das in dein Körpergefühl auf.
- d) Das Körpergefühl benutzt du als vermittelndes Wahrnehmungsorgan, deine Körperspannung als Energielieferant. Damit führst und verstärkst du die Bewegung.
- e) Als Anfänger kannst du den Beginn der Bewegung eigenaktiv unterstützen.

Bei der Basisübung „Aufströmen – Abströmen“ konzentrierst du dich zuerst auf die Hände. Dann spürst du so in die Hände hinein, dass diese anfangen, sich leicht anzufühlen und ein Strom fühlbar wird, von dem sie nach oben getragen werden. Mit deinem Bewusstsein und mit Hilfe der Spannung in den Händen und im Körper steuerst du die Geschwindigkeit und die Höhe des Aufsteigens.

Genauso merkst du, dass es dich leicht nach hinten zieht, wenn du mit der richtigen Körperspannung achtsam hin zu deinem Rücken fühlst. Oder dass deine Arme durch deine Gedanken so leicht werden, dass sie wie Flügel von selbst nach oben steigen.

Aufströmen und Abströmen - Loslassen und Auferstehen

Strom und Gegenstrom

Gegenströmungen sind Grundbedingungen des Lebens. Sie müssen stattfinden, sonst würden in unserer Leiblichkeit ständig Löcher entstehen. Wenn ich in der Aufstrom/Abstrom-Übung nur aufströmen würde, entstünde unten ein ätherisch-astralisches Vakuum. Das lässt der Ätherleib nicht zu, er sorgt für den Ausgleich. Ohne dein Zutun, von sich aus und in sinnvoller Harmonie mit der Ganzheit.

Strom und Gegenstrom finden immer auf zwei verschiedenen Ebenen statt, sonst gäbe es Stau und Chaos: Das Wasser fließt in seinem Bett vom Berg zum Meer, in den Wolken schwebt es vom Meer zum Berg zurück.

Einen echten Gegenstrom kann man nicht willentlich erzeugen, er entsteht. Den primären Strom erzeugt man wachaktiv, sein Gegenstrom tritt mittels der Körperwahrnehmung in die bewusste Wirkbarkeit. Nur durch dieses doppelte Bewusstsein kann sich eine echte Gegenströmung entfalten. Dann ist die Gegenströmung ein Ereignis, das man beobachtet und mit dem man mitgeht, ohne sie zu stören.

Wenn du auf diese Weise eine Gegenströmung erzeugst, erlebst und «führst», weisst du, dass dein Ich präsent ist. Denn an zwei Orten zugleich zu sein, an dem einen tätig, an dem anderen wahrnehmend, ist die ausschliessliche Domäne des Ich.

Natürlich kannst du den Ätherleib durch ein einseitig gesteigertes astralisches Bewusstsein zwingen, zum Beispiel den Aufstrom einseitig zu verstärken. Unter diesen Bedingungen kann er nicht mehr für den nötigen Ausgleich sorgen. Dann wird es unten dünn, und das Ich hat nicht mehr die ätherische Grundlage, in der es sich vertraut und wohl fühlt. Es zieht sich zurück, die Beine fühlen sich komisch an

usw. Da es im Geistigen aber keine leeren Räume gibt, werden solche Orte mit anderen Ätherwesen gefüllt, die dort ein eigenes, für dich ungesundes Spiel treiben.

Fragen und Tipps zum Video

Die Übung "Aufströmen und Abströmen" erfüllt den Körper auf einfache Weise mit Wohlbefinden, Harmonie und Gleichgewicht..

- Was unternimmst du vor der Übung, um im Körper das Gefühl von Getragensein und Leichte zu erzeugen?
- Hast du beim Aufströmen und Abströmen die Spannung in der Hand und im Körper variiert und damit gespielt? Was waren die Unterschiede?
- Wie reagiert dein Atem auf das Auf und Abströmen während und nach der Übung?

Atmen mit den Armen 1: Kraftverbindungen im Körper

In diesen Videos geben wir dir in drei Vorübungen Tipps, wie du die Bewegungen der Arme mit Hilfe der Oberschenkel bewirken und die innere Kraftverbindung von den Oberschenkeln zum Schultergürtel und zu den Armen bewusst erleben kannst.

Weil von den Oberschenkeln eine innere Kraftverbindung zum Schultergürtel und zu den Armen besteht, fordern wir bei der Eurythmie immer wieder dazu auf, die Oberschenkel bewusst wahrzunehmen und die Bewegungen der Arme auch einmal mit Hilfe der Oberschenkel zu bewirken. Denn es ist ein grosser Unterschied, ob du nur die Arme bewegst oder ob darin die Energie des ganzen Körpers zum Ausdruck kommt.

1. Zuerst zeigen wir im Video eine Übung nur mit den Armen: Kreuze die Unterarme locker vor der Brust. Die rechte Hand befindet sich vor der linken Brusthälfte, die linke vor der rechten. Die Ellenbogen sind auf dieselbe Höhe gehoben wie die Hände. Breite die Arme mehrmals so weit als möglich nach links und rechts aus, und hole sie dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. Stimme deinen Atem mit der Bewegung ab. Du kannst einatmen, wenn die Arme hinausgehen, und ausatmen, wenn die Arme hereinkommen. Andersherum geht es genauso gut. Wichtig ist nur, dass Bewegung und Atem koordiniert sind. Wenn du das einige Male wiederholst, die Arme jedes Mal intensiv streckst und beim Hereinkommen den Brustkorb entspannst, gibt das mit der Zeit ein gutes Gefühl in der ganzen Brustregion.
2. Als zweites gehen wir dazu über, dass du die Arme relativ passiv bewegst und die Steuerung der Armbewegung dem Brustkorb überlässt. Wenn du in der Rippenmuskulatur viel Spannung und Gegenspannung aufbaust, sodass du zum Ausdehnen des Brustkorbs relativ viel Kraft anwendest, kannst du damit sogar die Arme bewegen. Voraussetzung ist natürlich wie immer, dass du deine Arme und Hände gut spürst und mitgehen lässt, sobald du eine Wirkung bemerkst. Am Anfang ist es wahrscheinlich ungewohnt und mental etwas mehr Aufwand, aber mit der Zeit sollte es ganz einfach gehen.
3. Dann machen wir eine Übung, in der wir uns die Oberschenkel als Motor der Hoch-Tief-Bewegung bewusst machen: Klopfe und massiere deine Oberschenkel kurz. Das hilft dir, sie besser zu spüren. Gehe dann ein paar Mal, ohne den Oberkörper zu beugen, langsam in die Knie und wieder hoch und spüre gleichzeitig in deine Oberschenkel hinein. Bleib beim Hochkommen mit dem Bewusstsein im Oberschenkel und rutsche nicht – was leicht geschieht – mit dem Körperbewusstsein unversehens nach oben.

Fragen und Tipps zum Video

- Wie schaffst du es, dass eine Bewegung in der Brust entsteht, welche die Bewegung der Arme tragen kann?
- Wenn du dein Gefühl über die Finger hinaus ausdehnst - welchen Einfluss hat das auf deine Atmung?
- Hast du versucht, die Bewegung der Arme so langsam wie möglich zu machen?
- Wie langsam kann es sein und was passiert, wenn es zu langsam wird?
- Wenn du nach der Übung in den Körper lauschst, wie fühlen sich deine Lungen und dein Herz an?

Atmen mit den Armen 2: Der ganze Körper ist dabei

Im zweiten Video kommt die eigentliche Übung: Gehe leicht in die Hocke und bringe deine Arme locker in die Ausgangsstellung vor der Brust. Strecke deine Beine wie bei der dritten Vorübung langsam und bewusst mit der Energie der Oberschenkel. Gib viel Spannung in die Oberschenkel und spüre gut in deine Arme und Hände hinein. Dann sollte es dir gelingen, die Arme so wie bei der zweiten Vorübung hinaus- und hereinzubewegen. Nur werden sie jetzt nicht mehr von der Energie des Brustkorbs bewegt, sondern von der Energie der Beine.

Mit der richtigen Körperspannung sollte es dir leicht fallen, die Energie der Oberschenkel in die Arme zu lenken. Du streckst und entspannst abwechselnd die Beine, und die Arme werden davon nach außen getragen und nach innen geholt. Physisch bist du im Oberschenkel aktiv, dort erzeugst du das nötige Energiefeld. Bei den Armen reicht es, wenn du diese gut wahrnimmst, die Auswirkung der Beinarbeit spürst und damit mitgehst. Wenn das gelingt, bewegen sich deine Arme wie von alleine.

Wiederhole die Armbewegung probenhalber doch noch einmal ohne die Aktivität der Oberschenkel. Was stellst du fest? Vermutlich, dass sich der Brustbereich viel freier und offener anfühlt und besser mit Sauerstoff versorgt ist, wenn du die Bewegung der Arme mit Hilfe der Oberschenkel bewirkst.

Fragen und Tipps

- Kannst du die feine Kraftverbindung erzeugen und wahrnehmen, welche Arme, Schultern und Oberschenkel verbindet? Um das zu entwickeln, hilft es, die Übung öfter auszuführen.
- Gelingt es dir, in dir selbst zentriert zu bleiben und gleichzeitig die Bewegungen des Körpers zu erzeugen und wahrzunehmen? Wie würdest du dieses „transparente“ Bewusstsein beschreiben?
- Hast du versucht, auch andere Bewegungen auf ähnliche Weise von innen her zu führen?

Zenit und Nadir: Die Arme steigen von alleine

In dieser Grundübung lernst du, den Körper oder einzelne Gliedmassen zu bewegen, ohne direkt in die Bewegung einzugreifen. Wir üben das zuerst mit den Armen. Das funktioniert aber nur, wenn der ganze Körper im Einsatz ist – und nicht nur der Kopf bestimmt.

Stelle dich zuerst gerade hin. Spüre in dich hinein. Nimm deinen Rücken, deine Schulterblätter, die Arme und Hände wahr. Drehe die Handrücken der hängenden Arme ein wenig nach hinten. Lasse deine Arme leicht werden und links und rechts vom Körper nach oben steigen.

Wenn du Rücken, Schulterblätter und Arme gut spürst, sollte das kein Problem sein. Lass einfach die Arme bis auf Schulterhöhe steigen und wieder sinken. Funktioniert es? Dann probier einmal, deine Arme so weit steigen zu lassen, dass sich die Verlängerung der Unterarme und Finger hoch über dem Kopf kreuzt, und versuche, diesen Punkt in deiner Phantasie möglichst konkret zu spüren.

Weil es immer auch eine Gegenbewegung gibt, ist es wichtig, bei allem, was nach oben geht, auch nach unten zu spüren. Versuche deshalb, wenn du die Kreuzung über deinem Kopf entstehen lässt, in deiner Phantasie tief unter dir das Spiegelbild dieser Kreuzung zu erleben – so als würdest du auf einem Steg stehen und die Sterne sehen, die sich unter dir im Wasser spiegeln.

Lass danach die Arme langsam wieder seitlich sinken. Schaffst du das, ohne aktiv zu werden und deiner Muskulatur den Befehl zu erteilen, die Arme zu stützen?

Wenn du das Steigen- und Sinkenlassen der Arme auf Antrieb hinbekommst, ist das prima! Wenn nicht, gib nicht gleich auf, sondern probiere es einfach weiter. Diese Dinge folgen keinem Muster. Es gibt immer mehrere Wege, und jeder muss herausfinden, welcher in seinem Fall ans Ziel führt.

Wenn deine Arme auf dem Weg nach oben steckenbleiben, hast du mehrere Möglichkeiten: Verändere an irgendeiner Stelle im Körper deine Körperspannung, löse oder spanne hier oder dort ein wenig, und plötzlich geht es weiter. Oder hilf einfach ein bisschen nach, indem du die Arme mit normaler Muskelkraft ein wenig höher bewegst, bis die Arme wieder von selbst weitersteigen.

Wenn du diese Übung meisterst, wirst du bemerken, dass es dich nicht nach oben herauszieht, sondern dass du im Gegenteil eine gute Verbindung zum Boden bekommst, ja sogar in ihn hineinfühlen kannst. Und mit etwas Glück gelingt es dir, dich nach dem Sinkenlassen der „Flügel“ gross und erfüllt zu fühlen.

Fragen und Tipps

Wie steigen die Arme von allein?

- Welche Bereiche deines Körpers aktivierst du und welche Aktivitäten helfen dir, dass die Arme leicht und schwerelos werden?
- Wenn die Arme schwerelos steigen und sinken - was ist der Unterschied zu einer normalen Muskelaktivität?
- Welche Gefühle entstehen, wenn die Arme auf diese Weise schwerelos steigen und sinken?

Wie entsteht der Stern über dem Kopf und unter den Füßen

- Hast du bemerkt, dass für das Entstehen des Sterns über dem Kopf deine Phantasie vor allem im Körperbewusstsein tätig wird. Was macht sie da?
- Was tust du, um den Spiegel des Sterns in der Tiefe zu erleben? Ist es die gleiche Aktivität wie zuvor?

I-A-O in der Gestalt: Sich getragen fühlen und zentriert sein

Eine Herzübung

Diese einfache Übung kannst du immer machen, wenn du dich selber und deine Mitte tiefer spüren willst.

Mit dem I gehst du in deine Aufrechte, verstärkst sie nach unten, und dadurch wirst du gross. So kannst du deine Mitte zwischen hinten und vorne aufsuchen und dein Herz öffnen.

Wenn du dich jetzt leicht nach hinten neigst, lernst du das A kennen. Du kannst das dich tragende Kraftfeld wahrnehmen und erlebst, wie dein offenes Herz aus der Weite vor dir erfüllt wird.

Nun kannst du von deinem Herzen aus nach unten fühlen, bis ein Strom antwortet, der leise nach vorne zieht. Du kommst mit dem O als stützende aufströmende Kraft in Verbindung, die dir hilft, deine Fülle in die Welt zu schenken.

Fragen und Tipps

In diesem Video zeige wir dir anhand einer einfachen Übung wie wir in uns zwei Kräfte haben die uns tragen. Eine an die wir uns anlehnen können. Und eine die uns hilft, uns für die Welt zu öffnen.

Die vertikale Säule

- Kannst du die innere Verbindung zwischen Füßen und Stirn herstellen?
- Welche Auswirkung hat das auf deine Aufrechte und auf dein Gleichgewichtempfinden?

Die Mitte zwischen oben und unten, hinten und vorne

- Wenn du langsam die Mitte zwischen oben und unten, hinten und vorne suchst – wie verändert sich dadurch die Wahrnehmung deiner Mitte?
- Welche Art von Bewusstsein hilft dir, diese Mitte als einen freien Raum zu erleben?

Wenn du geübt hast, beim Dich-Zurückneigen das von aussen stützende Kraftfeld des oberen Systems aufzurufen und beim Nach-vorne-Kommen die innere Säule, die von unten entsteht,

- kannst du diese Kräfte auch in anderen Situationen, z.B. im Alltag, wahrnehmen?
- Welchen Einfluss hat das auf deine Selbstwahrnehmung und dein Selbstbewusstsein?

Was ist nötig, dass der freien Mitte vom Anfang der Übung am Schluss eine Hülle von aussen entgegenkommt?

- Versuch einmal, dass du beim Übergang nach vorne nur mit Hilfe des oberen Systems nach vorne kommst und von dort her die Hülle bildest.
- Und dann, indem du mit Hilfe des unteren Systems nach vorne kommst, von dort her das Herz erfüllst und öffnest. Wie entsteht dann die Hülle?

Eurythmisches Schreiten 1: Der dreiteilige Schritt

In diesem Video zeigen wir dir, wodurch sich das rhythmische Schreiten vom normalen Gehen unterscheidet und warum es eine Grundübung der Eurythmie darstellt.

Erde, ich spüre dich,
dulde den Menschenfuss,
Trägst mich mit jedem Schritt,
schenkst mir die Heimat hier,

leise berühr' ich dich,
fühl' meinen Liebesgruss.
nimmst meine Last noch mit,
Erde ich danke dir.

Hedwig Diestel

Fragen und Tipps

- Gelingt dir in allen drei Phasen des dreifachen Schrittes eine Verbindung vom Herzen zur Erde?
- Wenn deine Zehen den Boden berühren, lassen sie sich wirklich auf den Prozess des empfindsamen Wahrnehmens des Bodens ein?
- Wie erlebst du den Kontrast der drei instabilen Phasen des Schrittes zu der zeitlosen vierten Phase?

Eurythmisches Schreiten 2: Schreiten mit Flügeln

Beim Schreiten mit Flügeln kannst du alles anwenden, was du in diesem Grundkurs und in dem Kurs zum oberen und unteren Menschen gelernt hast. Der obere Mensch trägt dich von aussen, der untere stützt dich von innen, dein Herz schreitet vorwärts.

Stabilität und Gleichgewicht kommt eben nicht daher, dass ich verzweifelt versuche, dieses herzustellen. Sondern indem ich herausfinde, was ich tun kann, dass das Gleichgewicht kommt und ich davon getragen werde.

Hier machen wir uns das eurythmische Prinzip zunutze, dass wir nicht versuchen, dort tätig zu sein, wo wir etwas brauchen, um das Gleichgewicht herzustellen. Sondern wir suchen an einem anderen Ort die Quelle, welche den Körper motiviert, selbst das Nötige zu tun.

Die wichtigste Voraussetzung, um die Gegenströmungen zu erleben und im Gleichgewicht zu sein, ist, dass du in Kontakt mit dir selber bleibst.

Fragen und Tipps

- Das dreiteilige Schreiten kann dir helfen, mit dem Ätherleib und seinen verschiedenen Gegenströmungen vertraut zu werden und das innere Gleichgewicht zu stärken.
- Bemerktst du einen grossen Unterschied, wenn du das dreiteilige Schreiten mit oder ohne Flügel ausführst?
- Kannst du die Flügel auch ohne die Hilfe der Arme aktivieren?
- Kannst du Gleichgewichtsschwankungen nur durch Verstärken der Flügelaktivität ausgleichen anstelle von direkter Korrektur?
- Wie ergreifst du deine Flügel? Mehr vom Körperlichen her oder mehr vom Seelischen her?
- Trotz aller Konzentration auf die Flügel – Ist dein Herz noch dabei? Führt es die Schritte, verbindet es sich mit der Erde?

Feedback und Anregungen

Wir hoffen, dass dir der Kurs gefällt und dir neue Anregungen geben kann. Und wir freuen uns, wenn du dir ein paar Minuten Zeit nimmst und uns Feedback gibst.

Website: www.eurythmy4you.com
 Mail: eurythmy4you@gmail.com