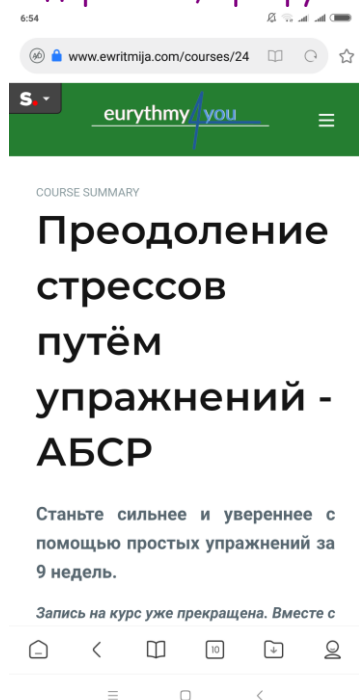


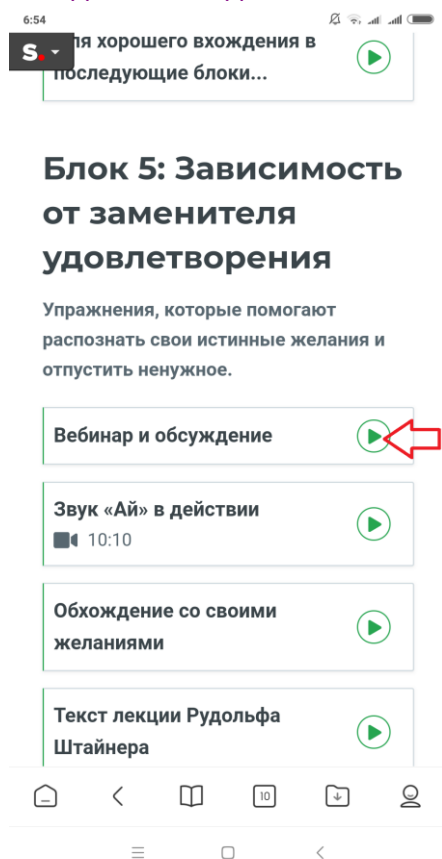
СТРУКТУРА КУРСА

Если зайти со смартфона

Начальная страница курса будет выглядеть следующим образом. Чтобы увидеть всё содержание, прокрутите вниз:



Найдя необходимый Вам блок, нажмите на интересующую Вас вкладку:



Каждый Блок состоит в основном из 4 вкладок:

1. Вебинар и обсуждение
2. Звук ___ в действии
3. Ежедневное упражнение
4. Текст лекции Рудольфа Штайнера

Во вкладке " Вебинар и обсуждение" Вы всегда сможете найти ссылку на воскресный вебинар, которая появляется под картиной:

6:55

S

Current Lesson Course Content

Вебинар и обсуждение



⌚ ⬇ Download (177 KB)

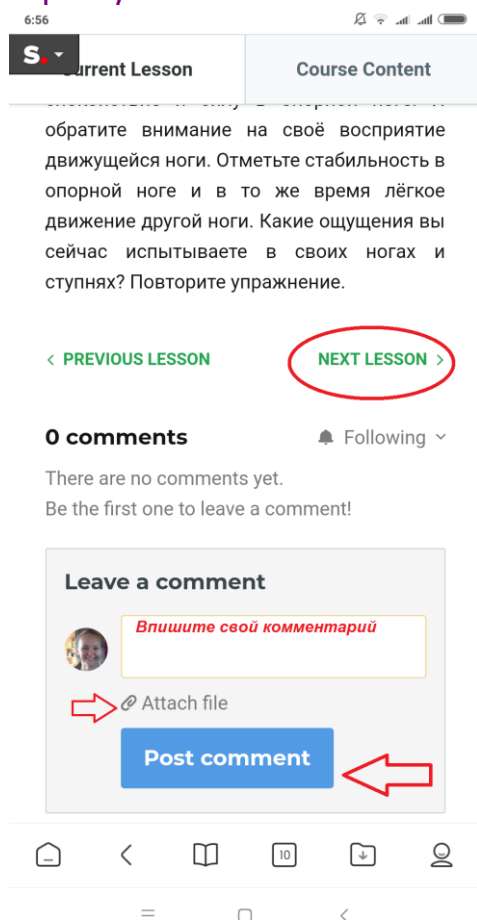
Здесь Вы найдёте ссылку на вебинар, которую мы загрузим по возможности в течении 24 часов после его окончания

Эта страница может быть пространством, чтобы рассказывать о наших наблюдениях и впечатлениях за неделю. Не стесняйтесь делиться в чате всем, что для вас важно. А также в дружелюбной форме выразить

⌂ < 📖 10 ⬇ 👤

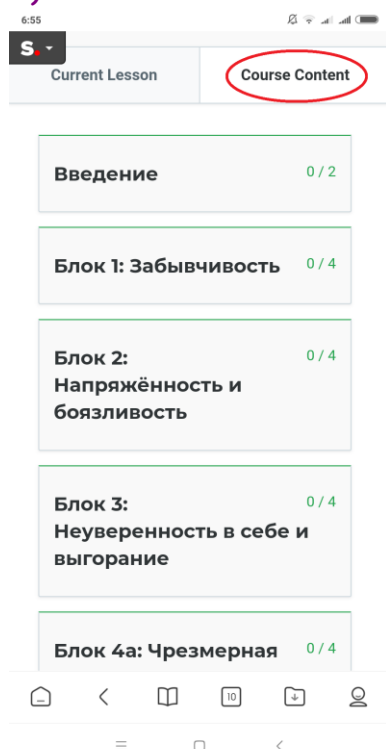
☰ □ <

Также внизу этой страницы большинство участников оставляют свои комментарии. Для этого Вам нужно вписать свой комментарий в пустое поле под словами "Leave a comment" и нажать на синюю кнопку "Post comment". Чтобы прикрепить файл, нажмите на скрепку "Attach file":

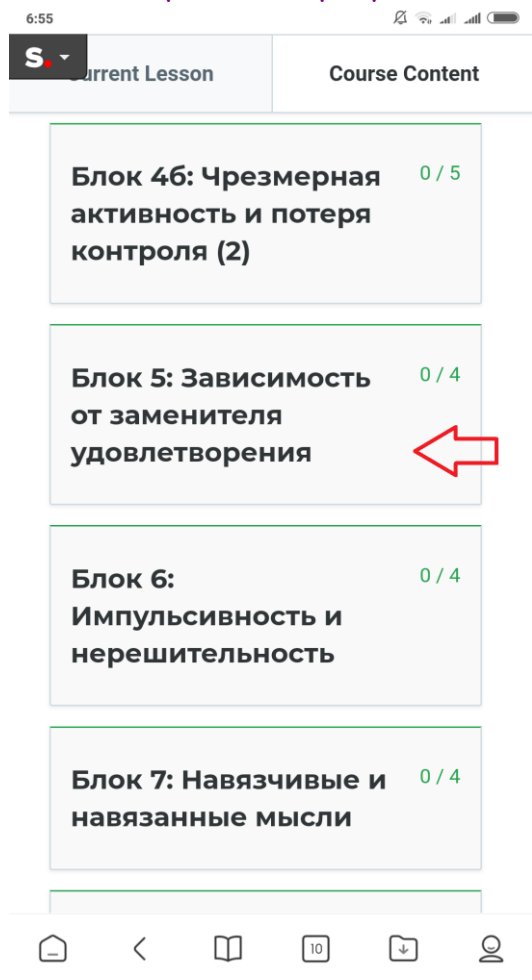


Есть 2 способа, как перейти во следующую вкладку:

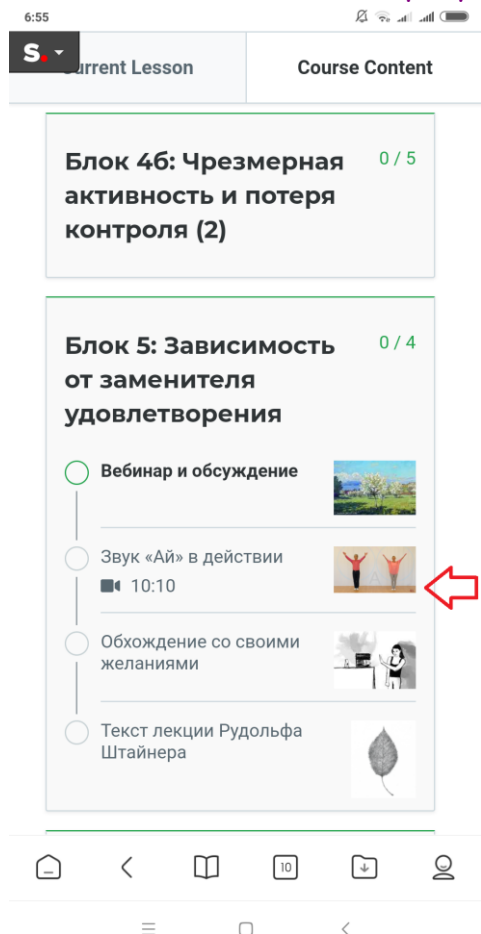
- 1) Нажав на "NEXT LESSON" в правом нижнем углу страницы перед полем комментариев (см. фото выше)
- 2) Нажав на "Course Content" в правом верхнем углу открытой вкладки.



Чтобы открыть интересующий Вас Блок, нажмите на него 1 раз левой кнопкой мыши:



Затем нажимайте на интересующую Вас вкладку:




Во второй вкладке "Звук __ в действии" Вы найдёте видео с эвритмическими упражнениями, дополнительные вопросы, для углубления в эти упражнения, а также описания самих упражнений:

6:56

S Current Lesson Course Content

Звук «Ай» в действии



10:10 Video (25 MB) HD Video (93 MB) Audio (9 MB)

«Ай»

Внимательность и нежность В тишине покоится сила

Помимо видео, на этой странице вы также найдёте вопросы, чтобы лучше понять эвритмические упражнения. Ниже приведён текст упражнений.

Чтобы углубить свой опыт выполнения




В третьей вкладке, которая в каждом Блоке называется по-своему, Вы найдёте описание ежедневного упражнения:

6:56

S Current Lesson Course Content

Обхождение со своими желаниями



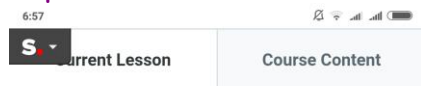
Download (1 MB)

Воздерживаться от исполнения маленьких желаний

В течение этой недели мы будем упражняться в так называемом «воздержании от желаний», тренируясь на небольших конкретных примерах. Мы



В четвёртой вкладке, которая называется "Текст лекции Рудольфа Штайнера", Вы найдёте отрывок из текста, соответствующий текущему блоку:



Текст лекции Рудольфа Штайнера



Download (224 KB)

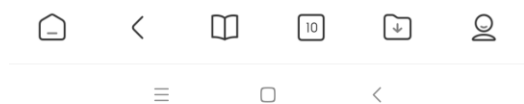


Отрывок из введения (абзац 4а)

«Но затем и это состояние переходит в другие, уже внушающие опасения формы; эта нервозность постепенно принимает все более и более собственно болезненные формы, для которых, по-видимому, невозможно найти никаких органических причин. При таких болезненных формах, которые иногда иллюзорно подражают органическим заболеваниям, можно подумать: человек страдает от тяжелого желудочного заболевания, в то время как он страдает от того, что, будучи довольно тривиальным и незначительным, как раз и обобщается словом нервозность. Многочисленны и другие ее состояния: кто их не знает, кто не страдает от них, имея их сам или встречаясь с ними у других в своем окружении и так далее.»

Основной текст (абзацы 19-20)

«И главным образом это имеет значение



Желаем Вам много радостных и удивительных открытий на курсе!