# АБСР

# 7 ВРАТ



# Родителям!

1 курс - беременные (Луна-Марс)

2 курс - у которых дети до 9 лет (дорубиконные)

3 курс - у которых дети после 9 лет (послерубиконные)

# АБСР 1 - беременность



Человек может сознавать себя телесным и духовным существом.
Сознавая себя телесным, человек не может быть свободен.
Для духовного же существа не может быть даже вопроса о какой-нибудь несвободе.

# I блок

Эвритмия для беременных
шаги, глаза, элементы сбоку;
ноги, верх над головой - ?;
сидя, лежа;
пальцы.
Вместо эвритмии (выбрать 1-2 из списка)
1) шагать ритмы 12 знаков Зодиака управители планет - 12 добродетелей - работа
с 12 чувствами
под стих - ?
хлопки - короткий перед собой, длинный над головой - ?
2) рисование форм – подобрать по архитектурному стилю планеты
3) рисование Мадонн разными техниками – таблица из Петера Бюхи по планетам
4) семь шагов встречи с отцом ребёнка
5) антропософская психотерапия, работа с биографией (выбрать)
- нерождённость изучаем 7-9 месяцев вспять
- изучаем 7 лет вспять что было 8 лет назад
- какое семилетие напротив прорабатываем, прошагиваем по одному году
6) беседа с рассматриванием картин – рассказать, что я вижу, чувствую, к чему побуждает – тематика планеты
(солнце – сострадание, обоняние, колонны-обелиски) или художники годы правления архангелов

Луна, Ай

1) точка окружение

2) шаги - концентрация на опорной ноге, на движущейся, на обоих

Солнце, Ау - пример занятия

Сатурн, У

1) струение - представить глазами

Венера, А

1) столпы левый правый

2) А глазами

3) АХ сбоку одной рукой

Юпитер, О

1) О на полу рука лёгким импульсом сбоку ведёт ноги

Меркурий, И

1) представить счастливое сердце, поговорить с ним, лучи

2) трёхчастный шаг

3) хорей - вперед, ямб - назад

Марс, Э

1) столпы

2) звезда по диагонали столпы, по кругу колокольчик

## II блок

## Упражнения от нервозности

| | | |
|---|---|---|
| **Луна** | отказ от маленьких желаний | **дыхание** |
| **Солнце** | взвешивание решений | **согревание** |
| **Сатурн** | отказ от критики | **питание** |
| **Венера** | прятать от себя предметы | **выделение** |
| **Юпитер** | изменение почерка | **сохранение** |
| **Меркурий** | думать задом наперёд | **рост** |
| **Марс** | наблюдение себя со стороны; изменение привычек | **порождение** |

# III блок

Сочинение сказки ( процессы )

Чтение сказки ( планета )
- Гримм
- народов мира - ?

или Чтение легенды 7 врат

# III блок - Курс 2, 3

антропософская психотерапия,
работа с биографией
изучение семилетий с изречениями
орел лев корова, середина курса мои
рубиконы 3 9 18 21, завершение что
было 8 лет назад и как это
проявляется сейчас куда я стремлюсь
и как мне это совместить с
воспитанием ребенка ребенок в моей
жизни какие новые задачи и тд

Вступительное 1е занятие
начать с легенды, притчи, сказки; со стиха

- о том как душа ребёнка приходит на землю, стремится к земле
- эмбриональное развитие по Кенигу

Курс АБСР 7 врат для беременных
начинается с Луны - зачатие, заканчивается Марсом - прохождение границы плацента вода воздух
9я она же последняя встреча - все 7 упр от нервозности, чтение сочиненной сказки

# План следующих занятий

обсуждение сказки прошлой недели

показать Мадонну

изречение - цитата, имеющая отношение к добродетели

сочинение абзаца сказки

рассказать упражнение от нервозности

рисование Мадонны

домашнее задание - чтение сказки

# Пример - 2я неделя - Солнце



Малые страдания выводят нас из себя, великие же - возвращают нас самим себе. Треснувший колокол издает глухой звук: разбейте его на две части - он снова издаст чистый звук.
Жан Поль Рихтер

обсуждение сказки к Луне;
сочинение 2го абзаца сказки - **процесс согревания** - описание окружения героя будто его глазами с использованием всех 12 чувств (таблица, перечень);
взвешивать решения;
рисование Мадонны в технике рисования форм (40-41);
дом. задание - читать сказку бр. Гримм Три языка

# Примеры - 2я неделя - Солнце

Эвритмия для беременных - ?

1) внешнее внутреннее - представить, как я нахожусь во вне в мире я такой большой росту и начинаю сужаться приходя в свое внутреннее
2) АУ глазами - треугольник и паралель; широкий взгляд узкий
3) АХ сбоку одной рукой
4) шаги дуга Да вперед и Нет назад

Ритмы

Шаги (хлопки) в ритме Льва - Ионий
мажор (вперед ?) - - * *, минор - назад * *- -
представляя цвет или что-то еще

Рисование форм

вертикаль, обелиск, колонна; ритмичное,
орнамент
(37, 40-41, 72-74, 112)

Беседа с рассматриванием картин – рассказать, что я вижу, чувствую, к чему побуждает – тематика планеты (солнце – сострадание, обоняние, колонны-обелиски)

















# Рисование Мадонн разными техниками (использована таблица из Петера Бюхи по планетам)

Луна - Штриховка

Солнце - Рисование форм

Сатурн - Предметное рисование

Венера - Пастель

Юпитер - Геометрическое рисование

Меркурий - Динамическое рисование

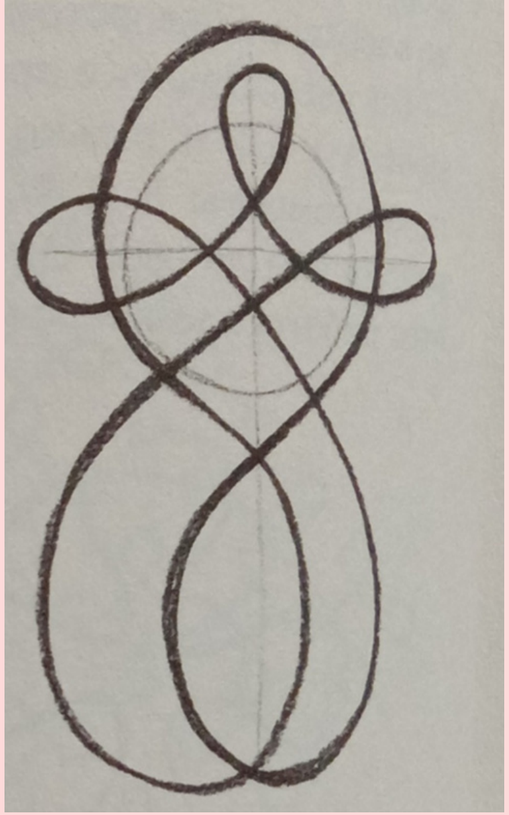
Марс - Рисование "светлое-темное"

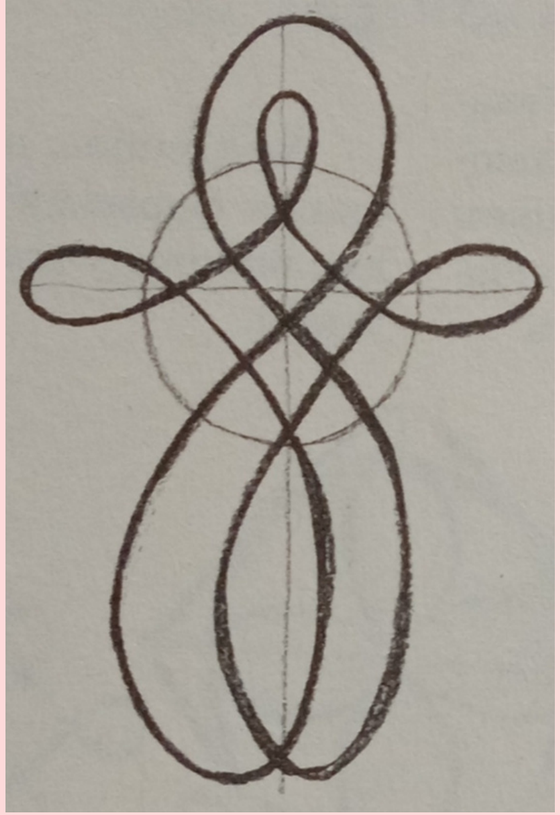
Луна
Штриховка

(гравюры
в цвете)

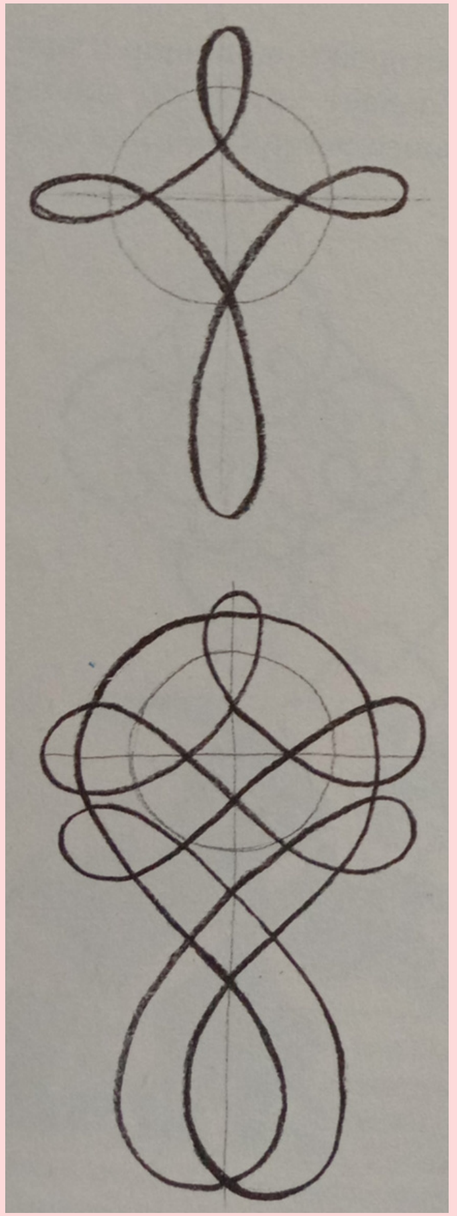


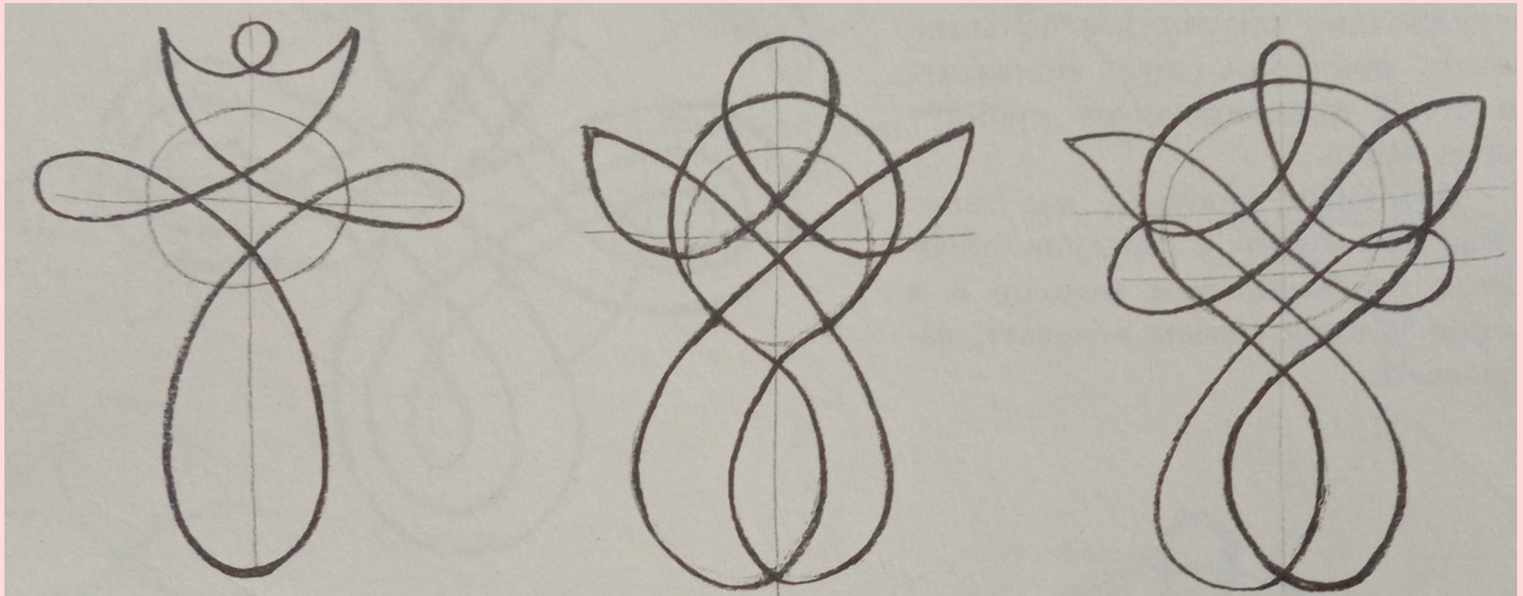






# Солнце
# Рисование
# форм





# Сатурн - Предметное рисование







Венера

Пастель

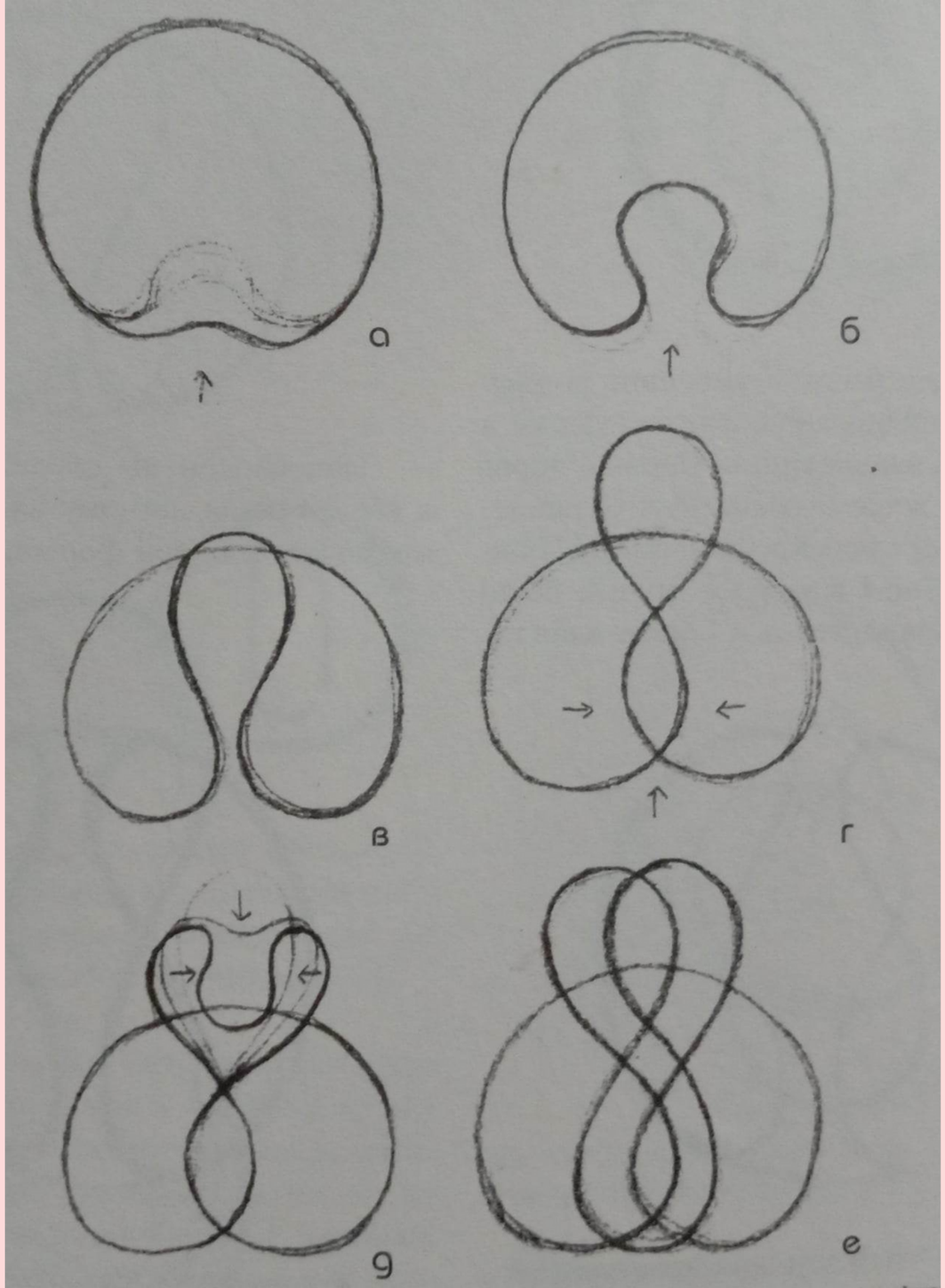


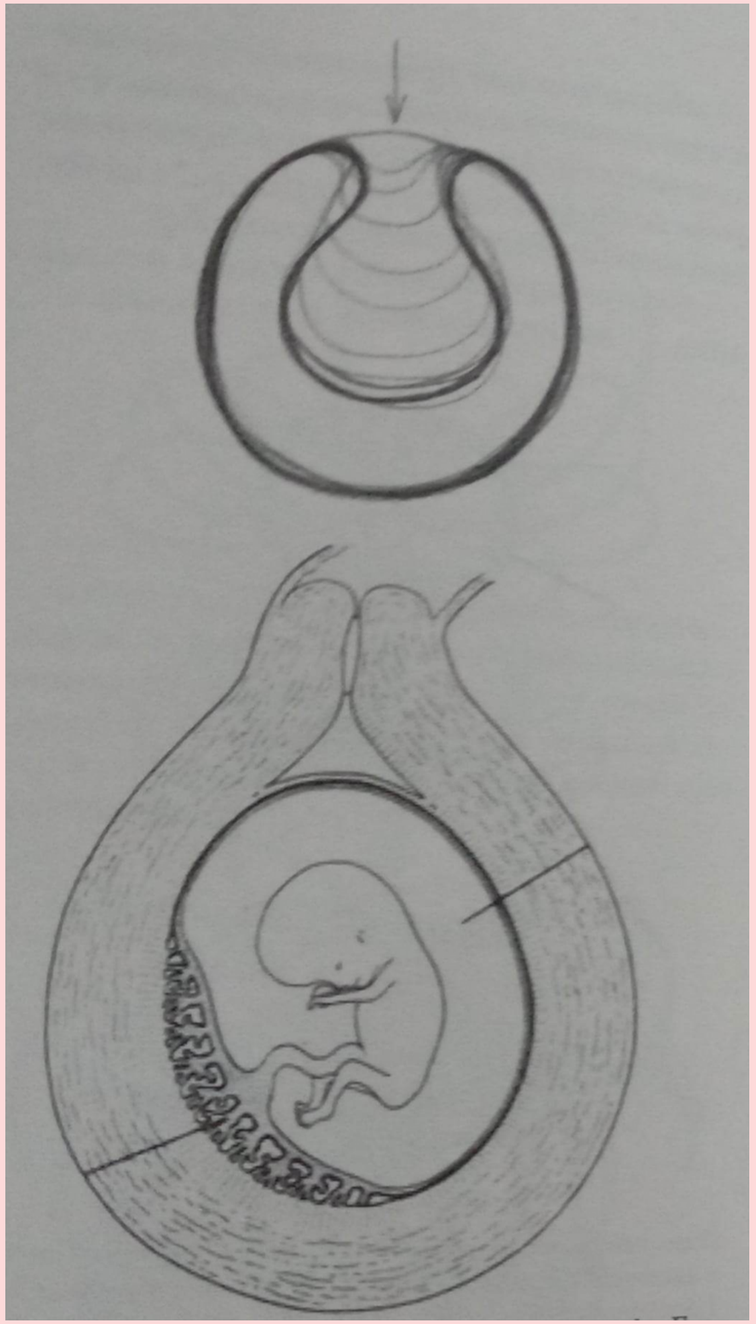
Юпитер
Геометрическое
рисование

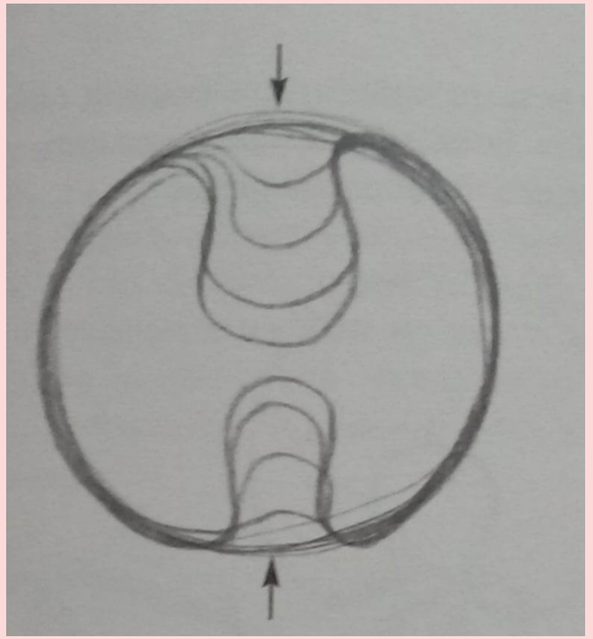


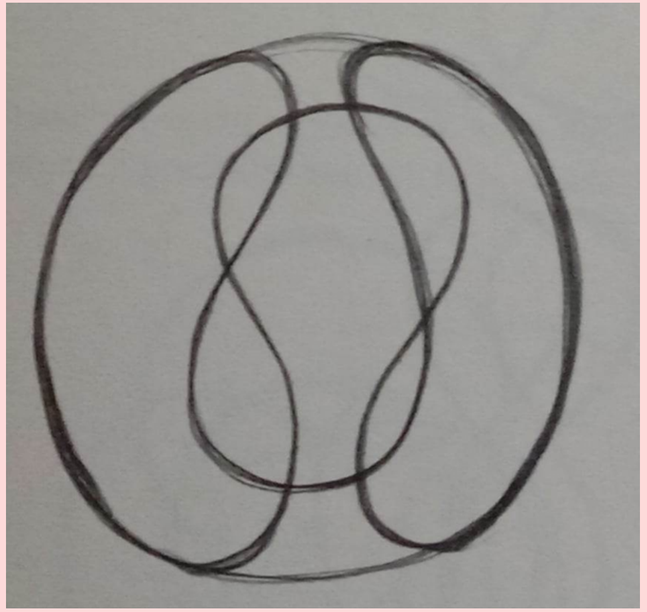


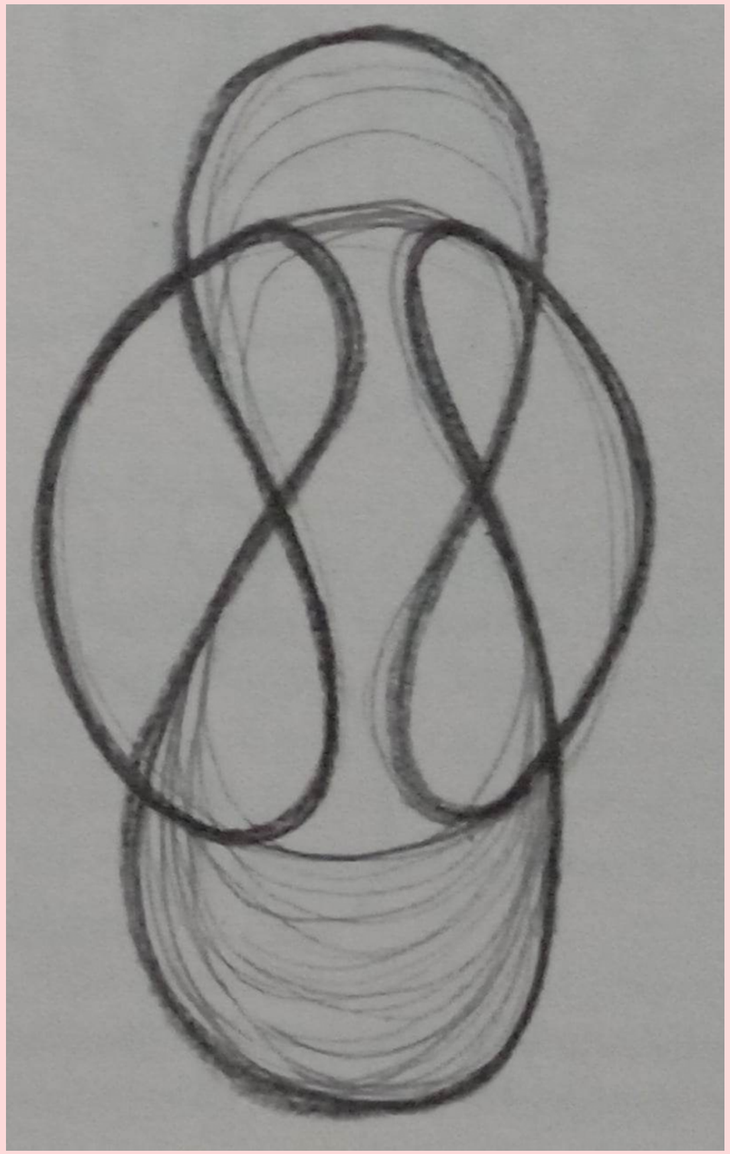
# Меркурий Динамическое рисование

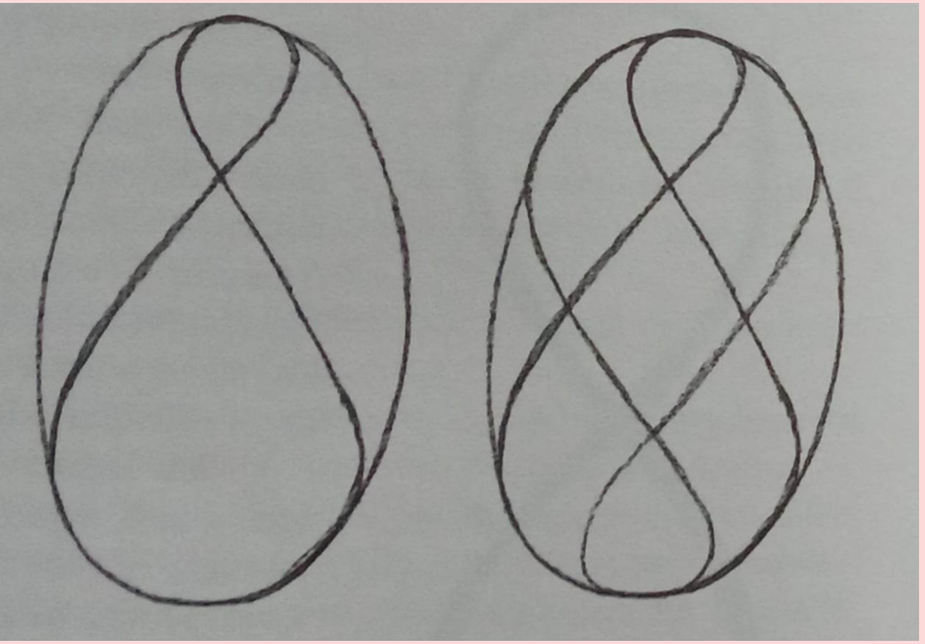


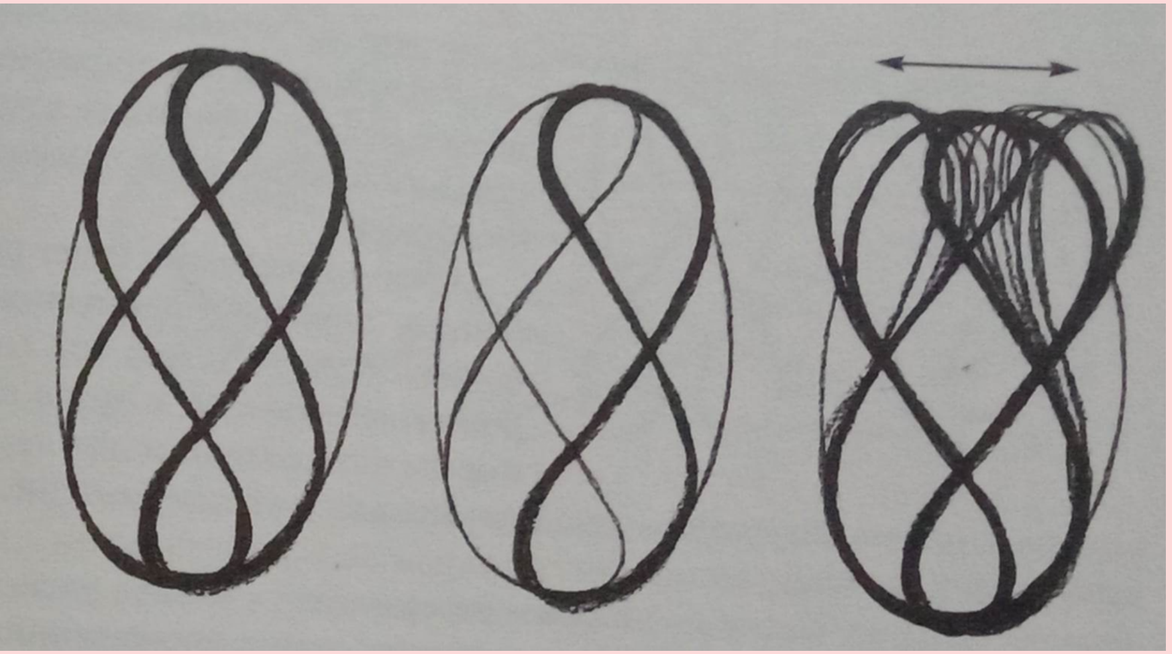


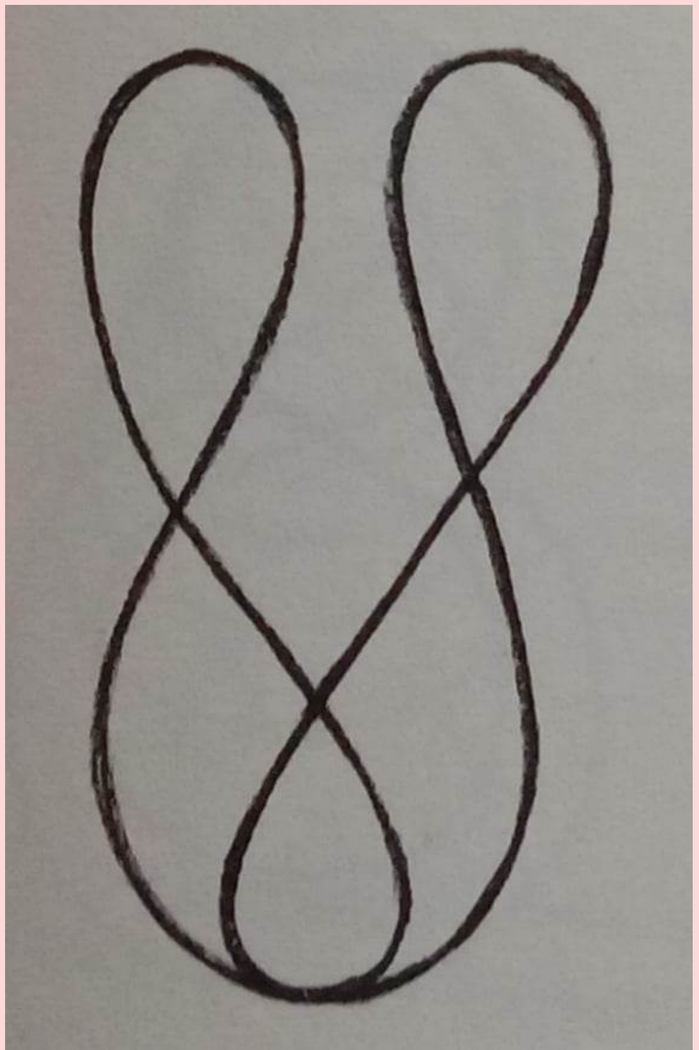


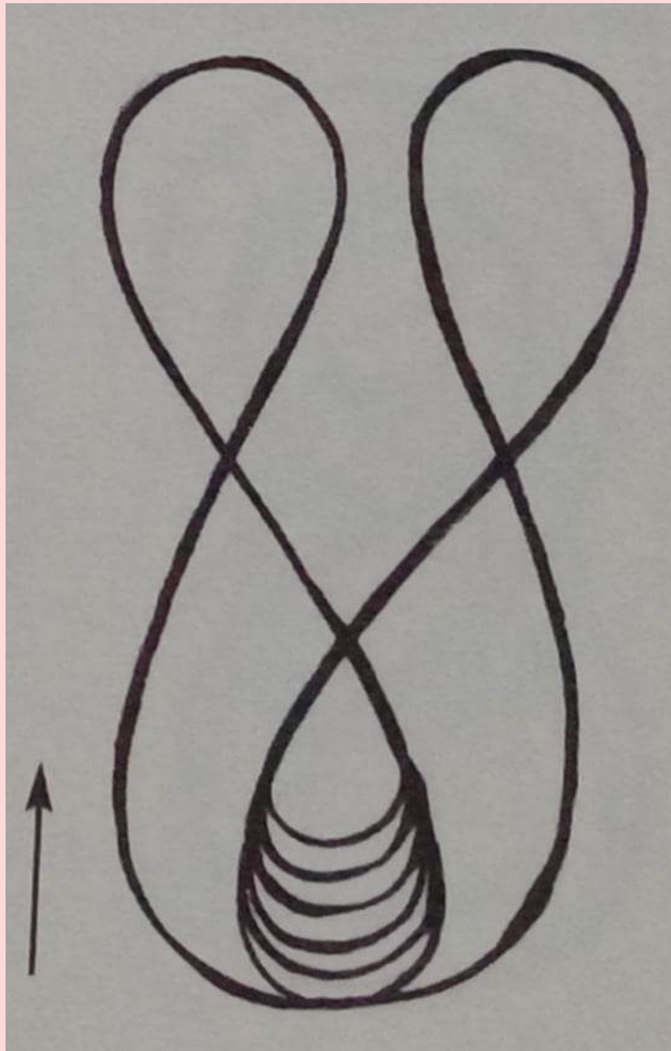












# Марс - "светлое-темное"





