

Vom Ort zum Wort

Ein Weg zu den Potentialen
der Heileurythmie

Theodor Hundhammer

[www.bewegte**w**orte.ch](http://www.bewegteworte.ch)

Vorbemerkung zu den Übungs- beschrieben

In diesem Buch werden keine Heileurythmie-Übungen beschrieben. Diese sind immer auf eine individuelle Situation zugeschnitten. Die unten beschriebenen Übungen sind Illustrationen zu den Inhalten der entsprechenden Kapitel und sollen zum eigenen Entdecken anregen.

Für das Ausprobieren der Übungen gibt es kein Rezept. Jeder Mensch beobachtet und reagiert anders. Im Prinzip bauen alle Übungen darauf auf, dass man in der Bewegung etwas spürt, das über das rein Physische hinausgeht. Vielleicht bemerken Sie, dass die Arme plötzlich leicht werden und wie von selber in der Bewegung mitgehen. Oder Sie merken, dass es leicht nach hinten zieht, wenn Sie achtsam hin zu Ihrem Rücken fühlen.

Einige hilfreiche Prinzipien für das Üben:

- Halten Sie Kontakt zu Ihrem Körpergefühl.
- Halten Sie einen Grundtonus im ganzen Körper aufrecht.
- Alle Übungen werden aufrecht durchgeführt.
- Die Verbindung mit der Erde erfolgt durch ein inneres Hinunterfühlen durch die innere Säule.
- Zur Aktivierung einer vom Äther getragenen Bewegung braucht es einen leichten Körpertonus. Dieser kann durch eine leichte Verdichtung, aber genauso durch ein bewusstes Lösen und Weitwerden eines Körperteils zustande kommen.
- Diese Wirkung kann an einer anderen Körperstelle auftreten als dort, wo der Tonus erzeugt wurde.
- Sie sind auf zwei Ebenen aktiv: Auf der einen Seite bauen Sie einen Tonus auf oder bewegen ein Körperteil. Auf der

anderen Seite benutzen Sie Ihr Körpergefühl als Wahrnehmungsorgan.

- Es kann sein, dass das Körpergefühl stärker wird als Ihr ursprünglicher Bewegungsimpuls. Dann fühlt es sich an, als würde der bewegte Körperteil leicht und wie von aussen getragen. Die Bewegung geht wie von selbst.
- Manchmal braucht es dafür ein bisschen Anschieben, manchmal verliert man den Effekt, wenn man zu stark forciert.
- Ätherische Bewegungen haben eine Hauptbewegung und eine Sekundärbewegung. Eine Bewegung nach oben ruft im Inneren eine Bewegung nach unten hervor. Eine Bewegung nach aussen führt gleichzeitig nach innen.
- Erlauben Sie Ihrem Körper mit den gefühlten Sekundärbewegungen mitzugehen. Greifen Sie Ihrem Körper unter die Arme, sobald Sie Ansätze dazu bemerken.
- Machen Sie die Sekundärbewegung zur Hauptsache.

Die Übungen sind Anregungen für Ihr eigenes Ausprobieren. Wenn eine Übung nicht funktioniert, machen Sie etwas anderes daraus. Gehen Sie auf Ihre persönliche Reise!

Übungen zum unteren und zum oberen Menschen

Vokale

Strahlen – das Element des oberen Menschen

Bringen Sie die Hände in die Region des Herzens. Konzentrieren Sie sich dort und danach auf den ganzen Umraum. Lassen Sie langsam vom Herzen eine Qualität wie Wärme oder Leben oder Lichtstrahlen in diesen Umraum hinauswachsen. Gehen Sie innerlich ganz mit und lassen Sie die Hände davon mitnehmen. Spüren Sie, wie die Fingerspitzen wie gezogen werden. Lassen Sie die Hände und die Arme immer weiter mitgehen. Die Arme sind Nebensache und finden ihren Weg selbst.

Mit der Zeit sind die Arme fast gestreckt. Irgendwann kommt ein Punkt, da geht es nicht mehr weiter. Dann braucht es einen neuen Ansatz im Herzen. Was vorher die Arme wie von aussen getragen und gezogen hat, schlüpft von innen, vom Herzen aus, in den Arm hinein. Dann werden die Arme gerade, ohne dass Sie sie äusserlich strecken.

In der Eurythmie entspricht das dem Vokal A. Bei den Vokalen ist es wichtig, nicht zu vergessen, dass es ein Gegenüber gibt. Einen Vokal macht man eigentlich nie für sich selbst. Immer zusammen mit jemand oder für jemand. Mit einem Vokal nehme ich eine Beziehung auf.

Konsonanten

Strömen – das Element des unteren Menschen

- Stellen Sie sich locker und gerade hin.
- Bringen Sie Ihre Hände unten vor den Körper
- Bewegen Sie die Hände mit nach oben gewendeten Handflächen vor dem Körper nach oben.
- Versuchen Sie, Ihre Hände gut zu spüren und damit einen Aufstrom nach oben zu bewirken.
- Wenden Sie oben die Hände und strömen Sie mit den Händen vor dem Körper wieder nach unten.
- Merken Sie, dass Sie am Ende der Bewegung grösser geworden sind?
- Strömen Sie danach wieder nach oben, wie am Anfang.
- Merken Sie, dass Sie das in die Füße bringt und erdet?
- Wenden Sie die Hände und strömen Sie wieder nach unten.
- Merken Sie, dass Sie nicht nur grösser werden, sondern dass auf Ihrem Scheitel sogar etwas wie eine Krone entsteht?
- Machen Sie es mehrmals hintereinander ganz in Ruhe. Harmonisieren Sie Ihren Atem und die Bewegung des Brustkorbs mit diesem Auf- und Abströmen.

Aufströmen verwurzelt, Abströmen richtet auf. Wenn Sie aber während des Ausführens der Übung kein gutes Verhältnis zu Ihrem Körper haben, ihn nicht spüren können, ist die Wirkung einseitig: Das Aufströmen zieht Sie aus dem Körper heraus, das Abströmen macht schwer und plump und Sie verlieren ihre Aufrechte.

Diese Bewegung hat eine Verwandtschaft zum Konsonant M der Eurythmie, der zum Wassermann gehört. Die unsichtbare Krönung beim Abströmen ist die unsichtbare Gebärde des T. Das T gehört zum Löwen, der im Tierkreis polar zum Wassermann steht. Wenn im Vordergrund das M ausgeführt wird,

geschieht ohne unser Zutun das T im Hintergrund.

Schwimmen mit oder gegen den Strom

Der untere Mensch will vorwärts, der obere rückwärts. Sie können das spielerisch erleben, indem Sie auf Höhe des Oberschenkels und der Hüften die Energie des unteren Menschen mit Ihren Händen etwas nach vorne bringen und sich davon nach vorne ziehen lassen. Lassen Sie am Ende des Weges die Hände los. Steigen Sie mit ihnen nach oben bis über Ihren Kopf. Wenn Sie die Hände neben Ihrem Kopf leicht nach hinten bringen, können Sie spüren, wie Sie davon nach hinten gezogen werden. Folgen Sie diesem Sog wieder zurück, lassen hinten die Hände sinken und beginnen wieder von vorn.

So kommen Sie in einen kontinuierlichen Fluss von Nachvorne-gebracht-und-zurückgetragen-Werden. Das ist der natürliche Strom im Wechselspiel zwischen unterem und oberem Menschen. Wie ein Fluss, der dahinfließt. Man kann die Hand hineinhalten, die Strömungskraft des Wassers spüren und damit mitgehen.

Wenn man an einem Fluss steht, wird es interessant und lebendig, wenn man die Hand oder einen Stock gegen die Strömung bewegt. Das kostet nicht viel Kraft, aber das Wasser sprudelt, wird durchlüftet und lebendig.

Probieren Sie es aus: Greifen Sie nach unten, bringen Sie die Energie des unteren Menschen nach hinten und lassen Sie sich davon nach hinten tragen. Das ist kein Problem. Es braucht etwas mehr Bewusstsein, aber dann geht es genauso von selber wie andersherum. Hinten angekommen lassen Sie die Hände im Rücken steigen bis ganz oben. Danach bringen Sie die Energie, die über Ihnen ist, mit Ihren Händen nach vorne und lassen sich von ihr nach vorne ziehen. Vorne lassen Sie die Hände wieder sinken und setzen wie am Anfang nach hinten fort.

Auch in dieser Drehrichtung kommen Sie in ein kontinuierliches Nach-hinten-und-nach-vorne-Bewegen, bei dem Sie fortwährend getragen, geschoben, gezogen werden. Wenn Sie das eine Zeitlang gemacht haben, halten Sie inne und vergleichen das jetzige Körpergefühl mit dem, das Sie bei der zuerst beschriebenen natürlichen Drehrichtung hatten. Ist das Körpergefühl nach der zweiten Variante nicht viel lebendiger und erfrischter?

Der Kreislauf, der unten nach vorne und oben zurückführt, kommt dem nahe, was in der Eurythmie die L-Bewegung ist. Es ist ein Mitschwimmen und Aufgehen im natürlichen Strom der Lebenskräfte. Der Kreislauf, der unten zurückführt und oben nach vorne trägt, kommt dem nahe, was in der Eurythmie die R-Bewegung ist.

Licht strömt aufwärts – Schwere lastet abwärts

1. Schwere lastet abwärts

Vom Herz ausgehend ein Schwere-Dreieck aufbauen nach unten zur Erde. Dabei die Beine auseinanderstellen und von oberhalb des Solarplexus durch den Körper und die Beine hinunterfühlen bis in die Erde. Ein Dreieck spüren, das auf einer breiten Basis steht. Der ganze Körper erlebt dieses Schweregefühl, aber ohne zusammenzusacken. Stabilität!

2. Licht strömt aufwärts

Vom Unterbauch/Sonnengeflecht aus ein Licht-Dreieck aufbauen nach oben zum Kosmos. Die Arme mitgehen lassen, bis sie weit und gestreckt sind. Der ganze Körper bis in die Füße spürt das durch die Arme vermittelte Leichtwerden. Er verbindet sich mit seinem kosmischen Ursprung und dessen Lichtkräften. Das Im-Bauch-verankert-Bleiben sorgt dafür, dass ich in meiner vertikalen Achse zentriert bleibe.

3. Licht und Schwere

Jetzt beide Übungen miteinander verbinden. Das Schwere-dreieck aufbauen, seine Stabilität spüren. Dann die Arme dazu nehmen und das Lichtdreieck aufbauen. Den gemeinsamen, das Sonnengeflecht umschliessenden Raum spüren. So einige Zeit mit erhobenen Armen und verwurzelten Beinen dastehen. Das Leichte-Erlebnis und das Schwere-Erlebnis ins strömende Gleichgewicht bringen. Mal mehr das eine Dreieck aktivieren, mal mehr das andere.

Die Übung auch mal so machen, dass Sie zuerst mit dem Leichte-Dreieck beginnen. Was ist der Unterschied für Sie?

Anmerkung: Das Sonnengeflecht, der Bereich unserer Verdauungsorgane, ist der Bereich in uns, in dem sich oberer und unterer Mensch am intensivsten durchdringen. Darum sagt man auch: Essen hält Leib und Seele zusammen.

Übungen zum Tierkreis im Menschen

Die Polarität Schütze–Zwilling

Es lohnt sich, den energetischen Zusammenhang zwischen Oberschenkel, Schultergürtel und Armen mit der auf Seite 64 beschriebenen Übung: „Die Arme aus dem Oberschenkel heraus weiten“ nachzuvollziehen.