

Eurythmie-Übungen zum achtgliedrigen Pfad

Angeleitet von Theodor Hundhammer

anhand einer Ausarbeitung von
Harald Haas und Theodor Hundhammer



17., 24., 31. Okt., 7., 14., 21., 28. Nov., 5. Dez. 2013

Ich kann mich ändern! Wer sonst?

Kursleiter und Kontakt

Theodor Hundhammer (Kursleitung)	076 450 94 12 theodor@bewegteworte.ch www.bewegteworte.ch
Monika Birkhofer (Assistenz)	079 394 40 16 monika@sonnenwege.ch www.sonnenwege.ch

Übungen des achtgliedrigen Pfades

GA 245*	Anweisungen für eine esoterische Schulung
GA 267 *	Seelenübungen, Kapitel: Für die Tage der Woche
GA 10*	Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Kapitel: Von einigen Wirkungen der Einweihung (Kehlkopfchakra)

Eurythmie und Heileurythmie

GA 143*	Eurythmie als sichtbare Sprache
GA 315*	Heileurythmie, Vortrag: Dornach, 16. April 1921
T. Hundhammer	Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD-Verlag, Norderstedt 2012.

* GA = Werk von Rudolf Steiner, Band-Nummer der Gesamtausgabe, R. Steiner Verlag

Die richtige Meinung: Auf seine Vorstellungen (Gedanken) achten. Nur bedeutsame Gedanken denken. Nach und nach lernen, in seinen Gedanken das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Ewige vom Vergänglichen, die Wahrheit von der blossen Meinung zu scheiden. Beim Zuhören der Reden der Mitmenschen versuchen, ganz still zu werden in seinem Innern und auf alle Zustimmung, namentlich alles abfällige Urteilen (Kritisieren, Ablehnen), auch in Gedanken und Gefühlen, zu verzichten. Dies ist die sogenannte «richtige Meinung».

U-I – Übung: Das Licht im Dunkel

Da das „U“ das „I“ in sich trägt, führt es direkt zum Erleben der eigenen Kraft, zum Prinzip des Wurzelbildens und des davon Aufgerichtet-Werdens.

- Die Arme locker neben dem Körper hängen lassen und sie gut spüren.
- Dann den Körper und die Körperachse spüren.
- Zuerst im Bereich von Becken und Bauch, dann im ganzen Körper, einen Tonus, eine sachte Spannung aufbauen, mit der die Arme an den Körper herangezogen werden.
- Die Arme dürfen, falls nötig, mithelfen.
- Spüren, wie der Körper davon schlank wird. Wie das eine innere Streckkraft ergibt, die einmal aufrichtet, andererseits verwurzelt.
- Das ist das „I“ (Streckung, hell: „Licht“) im „U“ (Zusammenziehen, Hülle, Begrenzung, dunkel: „Turm“)

Mit dem U und dem I verbinde ich auf zwei verschiedene Arten Himmel und Erde. Körperlich als Turm, seelisch als inneres Licht.

Schreiten mit der Leichte-Haltung

In der Leichte-Haltung erlebe ich, wie zwischen Licht und Schwere eine Leichte entstehen kann.

- Die Oberarme parallel zum Körper hängen lassen
- Die Unterarme horizontal halten, den linken Arm über dem rechten.
- Beide Handflächen sind horizontal und weisen nach oben.

- Die rechte Seite beschützt umhüllend die Linke.
- Sie ist tendenziell abströmend, ist auf dem Weg nach unten.
- Die linke Seite ist tendenziell aufströmend, sie ist auf dem Weg nach oben.

- Zusätzlich die Finger der Hände von der Handfläche aus spreizen und durchstrahlen.
- Spüren, dass das die Wirbelsäule aufrichtet und zugleich die Beine gut auf den Boden bringt.

- Mit dieser Haltung und dem zugehörigen Leichte-Gefühl langsam vorwärts und zurück schreiten.

Saturn-Gebärde

- Ausgehend von der Leichte-Haltung die übereinanderliegenden Arme langsam nach oben führen, so dass sie wie eine Hülle über den Kopf steigen.
- Dabei die Arme auf dem Weg nach oben etwas auseinanderziehen, aber nur so weit, dass sie immer noch ein wenig überlappen.
- Ein wenig über den Kopf nach hinten gehen, aber nur so weit, dass es ohne Anspannung möglich ist.
- Dann langsam wieder nach vorne und unten bis zurück in die Ausgangshaltung.
- Dabei nicht nur auf das Vorne konzentrieren sondern auch beim Hinterkopf und im Rücken nach unten strömen.

- So langsam drei bis vier Mal mit den Armen hinauf- und herunterbewegen. Den Atem mitgehen lassen.
- Spüren, wie die Kopf-Aura mit dem Brustbereich in Verbindung kommt.
- Wach, lebendig und ruhig werden gleichzeitig.

- Wer will kann die Bewegung der Arme mit einer Gegenbewegung der hinteren Flügel kombinieren. Dann sind es die hinten abströmenden Flügel, die vorne die Arme über den Kopf heben und die hinten aufströmenden Flügel, die vorne die Arme sinken lassen.

Hoffnung – „U“

Hoffnung

- Die Leichtehaltung einnehmen. Gut mit dem Boden verbunden sein.
- Aus der Leichte-Haltung die Arme nach unten sinken lassen, die Handflächen nach aussen drehen.
- Die nach aussen gedrehten Handflächen leicht anheben, so dass sie mit den Armen eine nach hinten, zum geistigen Raum hin orientierte Schale bilden.
- Eine Zeit so bleiben. Die lichtvolle Qualität des hinteren Raumes in die von der Erde her gebildete Schale aufnehmen.
- Spüren, dass dies den Körper leicht nach hinten zieht.
- Die Wirbelsäule nicht abknicken sondern dem Zug nach hinten durch leichtes nach hinten Neigen der ganzen Gestalt nachgeben.
- Dadurch kommt das Gewicht auf die Ferse, die Zehen lösen sich etwas vom Boden.

U

- Nach einiger Zeit die Arme loslassen. Sie steigen dann wie von alleine im Rücken in die Höhe.
- So das Licht des hintern Raumes mit den Armen einsammeln und über dem Kopf durch Zusammenführen der Hände zusammenfassen.
- Die Handrücken aneinanderlegen und relativ entschieden nahe vor dem Körper hinunterführen bis die Arme - Handrücken aneinander - nach unten gestreckt sind.
- Die Ellenbogen nach innen drücken, tief in die Erde hinunterströmen und doch nicht hinuntergezogen werden, sondern den aufrichtenden Gegenstrom spüren.
- Das Licht, das vorher im Rücken war jetzt als Lichtsäule im Innern des Körpers spüren.

Nur aus begründeter voller Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten sich entschliessen. Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden. Zu allem soll man stets wohlerwogene Gründe haben. Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt. Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit. Dies ist das sogenannte «richtige Urteil», das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird.

I – A – O in der Gestalt

In dieser Übung steht das I wie die Sonne zwischen Licht (A) und Wärme (O).

- I Aufrecht, leicht gestreckt, dastehen. Die Streckung nach unten und oben leicht verstärken, die Wirbelsäule spüren.
- A Mit der Körperachse etwas nach hinten zurückneigen, so dass das Gewicht auf die Fersen kommt. Jedoch nur so weit, dass die innere Achse ungestört gerade bleiben kann und keine Extra-Energie zur Aufrechterhaltung der Stabilität nötig ist. Es erleben, als würde man im Rücken sich in etwas hineinlehnen, das einen trägt.
- O Ohne die Gestrecktheit zu verlieren innerlich etwas loslassen, mit der Körperachse nach vorne kommen und sich ein wenig nach vorne neigen, so dass das Gewicht vor auf die Zehen kommt. Die Körperachse bleibt gerade, die Schultern kommen vor die Hüften. Auch hier nur soweit, dass es natürlich und ohne Stabilitätsprobleme geht. Dabei werden die Arme von ganz alleine ein wenig rund.

Danach in die Vertikale zurückgehen und die Aufrechte nochmal neu erleben. Wie fühlt sie sich jetzt an?

A-U – Das Tor der Goldmarie

Das A ist eine grosse öffnende dem Licht zugewandte Gebärde. Das U ist eine in die Unendlichkeit gehende, begrenzende Gebärde, ein Sicherheit bietender Schutz. Im Märchen von Frau Holle geht die Goldmarie durch einen Bogen, der ihr die Energie der Sonne, das Gold, auch im irdischen Raum verleiht. Das ist eine Qualität, die mit dem Au nachvollzogen werden kann.

- Vom Herzen aus die Arme weit nach oben bringen und nach links und rechts in ein grosses A öffnen. Es wie das Aufgehen eines grossen Regenbogens im eigenen Zenit erleben.
- Nicht mit den Augen mit hinaufschauen sondern mehr innerlich mit hinaufgehen.
- Wenn die Rundung des Bogens an seiner weitesten Stelle ist, die Hände nach aussen wenden, als würden sie zwei Türpfosten umfassen. An diesen beiden „Pfosten“ langsam nach unten streichen.
- In der unteren Hälfte des nach unten Streichens vermehrt den eigenen Körper spüren. Dann entsteht in ihm ein aufrichtender, Energie spendender Aufwärtsstrom.
- Anschliessend die Arme etwas loslassen und den Körper spüren, wie er kraftvoll in diesem Tor drinsteht.

Das kleine Au

- In etwa der umgekehrte Ablauf wie beim „Goldmarie-Au“.
- Steigen Sie mit den Arme langsam links und rechts nach oben, als würden Sie den Sonnenaufgang begrüssen. Lassen Sie sich Zeit für diese Begrüssung.

- Führen Sie die Arme in einem Bogen über vorne langsam zum eigenen Herz, wobei Sie auf dem Weg dorthin langsam die Hände zusammennehmen und klein werden lassen.
- Kommen Sie so an, dass Sie die linke Hand als kleinen Ball auf Ihr Brustbein legen. Legen Sie die rechte Hand schützend darüber.
- Lassen Sie den Eindruck der Hände bis in Ihr Herz hinein wirken. Erleben Sie das U jetzt innen, die grosse, im inneren lichtvolle Aufrechte der Gestalt.
- Spüren Sie, wie sich in Ihnen etwas öffnet, das sie im Gegenzug wieder mit dem Raum verbindet, wo die Hände hergekommen sind. Werden Sie zum Sonne-Zeichen: Punkt und Umkreis.



Ja-Nein – Übung

Das „richtige Urteil“ wird eurythmisch durch die Ja-Nein-Übung aus dem Heileurythmie-Kurs repräsentiert. In dieser Übung bleiben die Gedanken nicht im Kopf sondern werden bis hinunter in die Füße aktiviert. Dort werden die Bejahung und Verneinung nicht linear als einfache Zustimmung oder Distanzierung ausgeführt sondern die Beine bewegen sich in einem weit zur Seite ausholenden Bogen nach vorne und zurück. Es kommt Luft, etwas Umfassendes, sonnenhaftes in die Bewegung. Das zur Seite Öffnen und weit Aushohlen hat eine Verwandtschaft zum A. Das vorne Zusammenkommen, aber noch im parallelen Schritt bleiben hat Bezug zur saturnischen Qualität des U.

Die Übung mit locker ineinandergelegten Händen oder mit der Leichtehaltung der Arme machen (siehe 1. Woche).

Ja

- Das linke Bein in einem weit nach links ausholenden Bogen dicht über dem Bodennach vorne bringen und klar und fest aufstellen.
- Der Fuss kreuzt nicht über die Mittellinie sondern wird sogar etwas vorher daneben abgesetzt.
- Der Oberkörper kommt mit und zentriert sich in der Mitte zwischen beiden Füßen. Die Knie sind locker und etwas gebeugt.
- Beim Aufstellen des Fusses nicht Verbeugung und nicht nach hinten Zurücklehnen.
- In dieser Stellung empfinden: „Ja“
- Dies einige Male wiederholen.

Nein

- Das rechte Bein in einem weit nach rechts ausholenden Bogen dicht über dem Bodennach hinten bringen und hinten klar und fest aufstellen.
- Nicht über die Mittellinie kreuzen, sondern im parallelen Schritt abstellen.
- Der Oberkörper kommt mit nach hinten und zentriert sich in der Mitte zwischen beiden Füßen. Die Knie sind locker und etwas gebeugt.
- Aufrecht und nach vorne fokussiert bleiben.
- In dieser Stellung empfinden: „Nein“
- Dies ebenfalls einige Male wiederholen.

Ja – Nein

- Jetzt abwechselnd: Bogen links nach vorne, rechts nach hinten usw.
- Machen Sie die Übung langsam. Spüren Sie, wie Beine bei der Bewegung von Energie umhüllt sind.
- Wenn es geht, auf diese Weise 10 Mal Ja-Nein machen.
- Wenn Sie ganz sicher sind, dass Sie voll entspannt bleiben können, dürfen Sie während der 10 Mal langsam etwas schneller werden, am Schluss wieder 1-2-mal langsam.

Das **Reden**. Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt. Alles Reden um des Redens willen - zum Beispiel zum Zeitvertreib - ist in diesem Sinne schädlich. Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinander geredet wird, soll vermieden werden; dabei darf man sich nicht etwa ausschliessen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen. Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln. Man steht jedem Rede und Antwort, doch gedankenvoll, nach jeder Richtung hin überlegt. Niemals ohne Grund reden! Gerne schweigen. Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen. Zuerst ruhig hinhören und dann verarbeiten. Man heisst diese Übung auch: «das richtige Wort».

Vom A zum I – Die grosse „Ei“ Gebärde

- A Mit beiden Armen nach oben greifen und seitlich neben dem Kopf nach unten strömen.
- E Etwa auf Herzhöhe die Hände zusammenführen und die Hände wie vorher bei der Mondgebärde leicht zusammennehmen. Dadurch verdichtet sich der Bewegungsfluss etwas, er wird zäher und intensiver.
- I Ohne den Bewegungsfluss zu brechen die Bewegung weiterführen. Ein Arm (vorzugsweise der linke) strömt weiter nach unten zur Erde. Der andere Arm findet in der Verdichtung einen Impuls, der ihn vor dem Körper wieder nach oben führt. Dieser vom Herzbereich ausgehende Impuls nach unten und nach oben wird in der ganzen Gestalt spürbar und wirksam. So steht am Schluss die aufgerichtete Gestalt zwischen zwei Armen, von denen der eine nach unten zur Erde strömt, der andere nach oben, zum Kosmos steigt.

Das I (Geh-Wissend) wird geboren aus der Empfänglichkeit für die Offenbarungen des Lichts (A) und dessen Durchgang durch Dunkelheit und Verdichtung (E).

I – A – O in drei Raumdimensionen

- I Den Körper leicht strecken, ihn als Gerade, als Verbindung von Himmel und Erde erleben (nur der Körper, ohne Arme). Lieber etwas nach vorne geneigt sein als nach hinten.
- A Ein Schritt nach links, einer nach rechts. Mit den Beinen einen klaren Winkel bilden und sie leicht durchstrecken. Die Arme links und rechts etwas steigen lassen, bis man als Fünfstern dasteht und die zweidimensionale Ebene, die hinten und vorne trennt, erleben. Die Handflächen trennen vorne und hinten. Eventuell ein ganz klein wenig nach vorne oder zurück lehnen, bis der hintere Raum mit dem vorderen in Berührung kommt.
- O Mit den Armen weit ausholen und langsam den links und rechts ausgedehnten Raum zu einem runden O etwa in der Höhe des Sonnengeflechts zusammenführen. Die Finger berühren sich fast, aber nicht ganz. Die Gebärde ist unter Herzhöhe, so dass die Herzenergie frei nach vorne fließen kann und die Gebärde der Arme kraftvoll erfüllt.

Am Schluss die Gebärde noch eine kurze Zeit halten und noch einmal alle drei Dimensionen erleben. A) die Linie der Aufrechte, B) die Ebene zwischen vorne und hinten, C) den mit der liebevollen Gebärde entstandenen dreidimensionalen Raum. Es wie ein räumliches Mantram erleben.

Die Arme wieder sinken lassen, aber den Nachklang der drei Ebenen noch spüren.

Sympathie - Antipathie

Der Empfindungsleib reagiert auf die Eindrücke der Aussenwelt. Deutlich wird das z.B. bei den Reflexen. Nimmt der Leib die Seele mit, dann erleben wir das als Sympathie und Antipathie. Die Seele schläft dann ein wenig, bildet sich kein eigenes Urteil sondern schwingt mit dem auf Erfahrung oder unbewusster Erinnerung basierenden Körpergefühl mit. Das wird in dieser Übung thematisiert.

- Die Leichte Haltung der Arme (siehe Seite 3) einnehmen. Aufrecht auf dem linken Bein stehen, die linke und rechte Säule des Körpers gut ausbilden.
- Das freie rechte Bein ganz langsam nach vorne bringen. Dadurch krümmt sich der ganze Körper leicht nach vorne. Man ist ganz dem zugewendet, was vor einem ist (Sympathie). So kurz verharren, dann ebenso langsam das rechte Bein nach hinten bringen und nach hinten strecken, so dass die Fusssohle nach hinten schaut. Dabei richtet sich der Rücken immer mehr auf, auch der Kopf neigt sich leicht nach hinten (Antipathie).
- Dann die Streckung etwas loslassen und wie am Anfang das rechte Bein wieder nach vorne bringen (Sympathie). Auf diese Weise ca. 10-mal zwischen Sympathie und Antipathie hin und her wechseln. Mit Antipathie aufhören.

Die Übung beruht darauf, dass die Vor- und die Zurückbewegung des Fusses ganz langsam gemacht wird. Es ist wie eine Art Einschlafen im unteren Menschen. Wenn es geht, den Fuss einige Millimeter über dem Boden bewegen. Zur Stabilisierung darf der Fuss den Boden streifen und, wenn nötig, leicht stützen. Die Übung nur solange machen, als es ohne Beschwerden geht.

Die „Mond“ Gebärde

Der Mond ist eine Verdichtungskraft, die mitwirkt, wenn die Weite des Kosmos, die Lebens- und Gestaltungskraft einer Pflanze sich in einem Samenkorn verdichten, in dem sie als Potential in vollkommener Ruhe verharren, bis ihre Zeit gekommen ist.

- Die Hände weit nach links und rechts hinausstrecken, gefühlsmässig bis weit über die eigene Aura hinaus. Sie wie Kontaktelemente zum Kräftekosmos gebrauchen.
- Aus der Weite langsam die Hände vor dem Körper zusammenführen. Dabei ganz langsam die anfangs geöffneten Hände zu zwei Kugeln schliessen, die das, was vorher draussen war, in sich hineinnehmen.
- Das rechte Handgelenk locker auf das linke Handgelenk legen. Schlüsselbein, Oberarme und Unterarme bilden ein Fünfeck. Der linke Arm trägt den rechten. Das Gewicht in dem einen Arm, die Tragkraft im anderen Arm spüren.
- Dann langsam die gekreuzten Handgelenke in Richtung Unterbauch führen (2. Chakra) und durch dieses hindurch die Verbindung zum Wurzelchakra herstellen. Spüren, wie dadurch eine Konzentration der eigenen Aura und eine innere Aufrichtung stattfinden. Das eigene Zentrum spürt seine Verbindung zu seiner grossen Hülle – und umgekehrt.

Die äusseren Handlungen. Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen. Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlasst wird zu handeln, sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für das Wohl des Ganzen, das dauernde Glück der Mitmenschen, das Ewige, am besten entsprechen könne. Wo man aus sich heraus handelt - aus eigener Initiative -, die Wirkungen seiner Handlungsweise im Voraus auf das Gründlichste erwägen. Man nennt das auch «die richtige Tat».

E zwischen der linken und rechten Säule

Wir Menschen sind links und rechts verschiedener als wir gemeinhin meinen. Die rechte Seite ist mehr unsere Denk- und Tatseite, sie wirkt primär von oben nach unten. Die linke Seite hat als Gefühlsseite Bezug zum gefühlten Wissen, zum Weiblichen, zum Erdhaften. Sie ist primär aufströmend. Fast immer ist eine Seite stärker ausgebildet, grösser oder dominanter als die andere. Im Gespräch nehmen wir unbewusst oft die eine oder die andere Seite zurück.

Die Eurythmie-Gebärde des E ist auf der Polarität dieser Säulen aufgebaut. Äusserlich sieht sie aus wie zwei sich kreuzende Arme. Innerlich ist sie eine gegenseitige Komplettierung der linken und rechten Säule. Deshalb wird man von der Gebärde des E wach, innerlich aufgerichtet und gestärkt.

- Stellen Sie sich vor, sie stünden vor einem etwa 1.40m breiten Schrank. Holen Sie in Brusthöhe mit der linken Hand etwas aus und legen Sie Ihre Hand auf die linke Schrankwand, geben Sie Tonus in den Arm und die Handfläche und schieben Sie die Wand auf Ihre rechte Körperseite. Sorgen Sie dafür, dass die Wand drüben bleibt und nicht zurückrutscht. Bleiben Sie trotz des Energieaufwands gerade. Spüren Sie, wie Ihre rechte Säule von der Energie der linken ergänzt wird?
- Wiederholen Sie dasselbe von der anderen Seite. Schieben Sie die rechte Schrankwand nach links.
- Wiederholen Sie dasselbe mit beiden Händen. Schieben Sie gleichzeitig beide Wände auf die jeweils andere Seite. Halten Sie die Überkreuzung der rechten und linken Energien eine Zeitlang aufrecht. Spüren Sie auf beiden Seiten Ihre tragenden Säulen. Dazwischen ist ein Raum, der speziell ist. Auch diese dritte geistige Säule gut und kräftig spüren. Bemerkten Sie, dass der Raum vor Ihnen dadurch kraftvoller wahrgenommen werden kann? Gehen Sie innerlich in diesen Begegnungsraum hinein, ohne Ihre Präsenz im Selbstbewusstseitsraum zu schwächen.

E im Rücken (gegen Ängste)

Wenn man gut inkarniert ist, hat man keine Angst. Widerstände werden als Herausforderungen erlebt. Stellen Sie sich so, dass Sie für folgende Übung genug Platz hinter sich haben.

- Stellen sie sich locker aufrecht hin und machen Sie eine langsame, ausgeprägte A-Gebärde, die sie voll entfalten und eine Zeit halten.
- Kreuzen Sie Ihre Unterarme im Rücken und drücken Sie sie im Kreuzungspunkt fest gegeneinander.
- Strecken Sie die fest aneinandergedrückten Arme nach soweit als möglich nach unten, indem Sie die Ellenbogen zusammendrücken. Machen Sie gleichzeitig einen Schritt zu-

rück. Schliessen sie die Beine und strecken Sie Ihre Wirbelsäule.

- Machen Sie eine langsame ausgeprägte I-Bewegung der Arme mit deutlicher Streckung.
- Machen Sie wieder den E-Schritt mit Kreuzung der Arme nach hinten.
- Machen Sie ein ausgeprägtes O und danach den E-Schritt nach hinten.
- Machen Sie ein ausgeprägtes U und danach den E-Schritt nach hinten.
- Danach machen Sie dieselbe Lautfolge A-I-O-U nochmal. Machen Sie den E Schritt dazwischen nach vorne. Die Arme werden wie vorhin im Rücken gekreuzt und eng nach unten gestreckt, aber der Schritt geht vorwärts.


E in den Beinen

Kreuzen ist eine Form von Selbstbewusstseinsbildung. Früher kreuzte man die Waffen, heute ficht man mehr mit Worten. Auch das Überschlagen der Beine beim Sitzen ist eine Form von sich im Leibe spüren und dadurch wach bleiben. Um sich so tief wie möglich im eigenen Leib zu verankern und sein Körpergefühl bis in die Beine zu bekommen, ist es gut, das E im Bereich der Füße zu machen.

- Überkreuzen Sie Ihre Füße, so dass Sie möglichst eng nebeneinander zu stehen kommen. Drücken Sie die Fesseln auf Knöchelhöhe fest aneinander.
- Stabilisieren Sie Ihre Körperachse und gehen Sie langsam hoch auf die Zehen. Gehen Sie so hoch wie möglich und bleiben Sie eine kurze Zeit oben.
- In dieser Stellung der Beine wird die Hüfte oder die Schlüsselbein-Achse gerne etwas verdreht. Richten Sie den Körper bewusst so aus, dass Ihr Körper überall gerade nach vorne schaut.
- Gehen Sie langsam wieder herunter auf die Fusssohle (Achtung meistens ist man viel schneller unten als man denkt. Zählen Sie zur Kontrolle langsam bis fünf oder bis acht).
- Lösen Sie das hintere Bein, machen Sie damit einen Schritt nach vorne und kreuzen das andere Bein von hinten ein. Drücken Sie die Fesseln wieder fest aneinander. Jetzt ist das andere Bein vorne als vorhin.
- Wiederholen Sie das Hoch- und Runtergehen wie vorhin und machen dann den nächsten Schritt vorwärts. Machen Sie etwa fünf solche Schritte mit Hochgehen vorwärts.
- Dann zurück: Setzen Sie den hinteren Fuss einen Schritt zurück. Bringen Sie den vorderen Fuss in einem kleinen Bogen nach hinten und kreuzen Sie ihn kräftig von hinten ein. Dann wieder auf die Zehen gehen, langsam runterkommen und mit dem hinteren Fuss wieder einen Schritt zurück machen, usw. Auf diese Weise wieder zum Anfangsplatz zurückkommen.

Wenn es aufwändig ist, die Balance zu halten, können Sie sich mit einer Hand an der Wand abstützen. Oder Sie machen nur die Schritte mit kräftigem Einkreuzen, ohne auf die Zehen gehen.

Die doppelte Widder-Form: „Ich zog ein in meinen Leib“¹

Ich	Mit den Armen nach links und rechts ausholen, mit ihnen aufsteigen und die eigene Sonne, sein Ich umfassen.	
zog	Die Bewegung der Hände weiterführen und sie wie beim Widder-Symbol zusammenbringen, bis Handrücken auf Handrücken liegt, und dann vor dem Körper nach unten führen. Der eigentliche Abstieg findet innen statt. Die Hände sind nur Symbol für das, was im Körper geschieht.	
ein	Mit den Händen vor dem Zwerchfell gleichmässig nach unten strömen bis in die Erde hinein. Der untere Mensch geht mit, gibt nach, wird plastisch. Die Gestalt bleibt aufrecht, die Knie sind nicht durchgedrückt.	
- - -	Pause - loslassen	
in	Warten, bis von unten ein Impuls zum Aufstieg kommt. Diesen aufgreifen und innerlich aufsteigen. Vor allem die Beine und Füße dabei spüren.	
meinen	Mit den rückseitig aneinandergelegten Händen wieder aufsteigen bis zum Zwerchfell. Auf Höhe des Sonnengeflechts teilt sich die Strömung und die Hände gehen nach links und rechts.	
Leib	Die auseinanderströmenden Hände wie die Hörner des Widdersymbols herumführen und den Unterkörper von links und rechts umfassen, ohne ihn zu berühren. Die eigene Erdkugel, den Unterleib, spüren.	

Der erste Teil der Bewegung hat eine Beziehung zum eurythmischen Laut W, zum hebräischen WaW, das oben und unten verbindet. Der zweite Teil der Bewegung hat eine Beziehung zu den eurythmischen Lauten L und B. Im L lebt eine von unten aufsteigende Lebenskraft, die sich nach aussen öffnet und in der Peripherie wieder abklingt. Das B ist eine einhüllende Bewegung, die zu einer Wahrnehmung der eigenen Stärke und zu Wohlbefinden führt. Das B, hebräisch BeJTh, bedeutet Haus. Im B bin ich zu hause.

Liebe-E

- Weiten Sie Ihre Arme nach links und rechts. Führen Sie diese Bewegung mit Ihrem Oberarm.
- Behalten Sie den Oberarm als Motor der Bewegung, auch wenn sie beim weiteren Spreizen in den Unterarm und die Hände hinausgehen.
- Lassen Sie bei gespreizten Armen den Brustkorb nach links und rechts weit werden.
- Neigen Sie sich danach leicht nach vorne. Spüren Sie Ihre ausgebreiteten Arme und deren Zuwendung zum vorderen Raum. Bekommen Sie Flügel
- Erleben Sie diese Gebärde als Ausdruck für die liebevolle Verbundenheit mit dem ganzen Universum und erhalten Sie das eine kurze Zeit aufrecht.

- Führen Sie die Hände in einer ausgeprägten Bewegung von links und rechts vor dem Körper zusammen bis sie vor dem Herz überkreuzen. Eventuell ist es wie eine Welle, die vor dem Körper etwas in die Tiefe geht und von unten zum Herz emporsteigt.

¹ Der Text ist eine Zeile aus einer Meditation von Rudolf Steiner für Dienstag, der dem Mars zugeordnete Wochentag.

- Verstärken Sie den Kreuzungspunkt durch kurzes, aber kräftiges Aneinanderdrücken der Unterarme knapp unterhalb der Fesseln. Eventuell löst sich die Druckempfindung nach einer kurzen Zeit auf, obwohl sie noch immer drücken.
- Führen Sie in dieser Stellung auch die Oberarme an den Brustkorb heran. Erinnern Sie mit dem Körper trotz der jetzt engeren Haltung das Weitwerde-Gefühl des Brustkorbs von vorhin.
- Verbinden Sie auch jetzt wieder Ihr Hinten mit Ihrem Vorne.

Wenn Sie wollen, können Sie das bis zu 10 Mal wiederholen

E mit Segeln

- Locker und gerade stehen. Vom Körperzentrum aus mit einem Arm nach unten strömen, den anderen nach oben steigen lassen. Das ergibt die „I“-Gebärde.
- Mit den Händen zwei grosse Halbkreise machen, bis jeweils der andere Arm unten bzw. oben ist und wieder ein „I“ entstanden ist.
- Die Arme von oben und unten zu einer Kreuzung („E“) vor dem Herz zusammenführen, verdichten und wieder zurückgehenlassen zum Ausgangspunkt ins „I“.
- Dann wieder zwei grosse Halbkreise zum andern I, zusammenziehen und verdichten vor dem Herz und wieder zurück in die Ausdehnung nach oben und unten, ins I usw.
- Wenn diese Bewegungen beginnen, ineinander überzugehen, wird es wie ein grosser Herzschlag: Systole -Diastole - Kreislauf

Es ist möglich, diese Bewegung mit einem Weg nach vorne und zurück zu verbinden:

- Dann sollte das Verdichten der Armbewegung vor dem Herzen (E) auf dem halben Weg vor oder zurück sein. Der grosse Kreis mit den Armen (von I zu I) findet an den Umkehrpunkten statt. So wirken die ausgebreiteten Arme wie Segel, die den Wind auffangen, um den Richtungswechsel machen.
- Auf diese Weise wird jedes Stoppen der Bewegung immer durch einströmendes Prinzip ergänzt: Auf halbem Weg stoppen die Hände, aber der Weg geht weiter. Beim Umkehren vorne und hinten stoppt mein Weg, aber die Arme kreisen weiter, halten die Bewegung aufrecht und leiten hinüber in den neuen Bewegungsimpuls.

Die Einrichtung des Lebens. Natur- und geistgemäss leben, nicht im äusseren Tand des Lebens aufgehen. Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins Leben bringt. Nichts überhasten, aber auch nicht träge sein. Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten und demgemäss handeln. Man spricht in dieser Beziehung auch vom «richtigen Standpunkt».

Die Gebärde des „I“

Eine Pflanze wächst umso höher, je mehr Boden ihr zur Verfügung steht, je tiefer sie wurzeln kann. Je tiefer ich hinunterströme und mich mit der Erde verbinde, umso mehr richtet sich meine Gestalt, wie von unsichtbarer Hand getragen, auf. Das klingt an, wenn Schiller über die Pflanze sagt: „was sie willenlos ist, sei du es wollend, das ist's“.

Aufrichten durch Wurzelbildung

- Stellen Sie sich locker hin und strömen Sie mit beiden Händen vom Sonnengeflecht zur Erde.
- Spüren Sie, wie das umgekehrt eine Kraft bewirkt, die den Körper aufrichtet und trägt.
- Versuchen Sie, obwohl Sie aktiv nach unten strömen, den Körper mit dieser Aufrichtekraft mitgehen zu lassen, so dass Sie am Schluss gross und kräftig dastehen.

Die Entfaltung der I-Gebärde in den Armen

- Stellen Sie sich locker hin und bringen Sie beide Hände vor die Mitte Ihres Körpers.
- Strömen Sie mit der linken Hand nach unten zur Erde und lassen Sie gleichzeitig die rechte Hand nach oben steigen.
- Versuchen Sie, dass der Aufstieg der rechten Hand, ähnlich wie bei einem Paternoster, durch die hinuntersinkende linke Hand bewirkt wird.
- Strömen Sie so intensiv nach unten, dass der obere Arm zum Schluss ganz gestreckt ist. Ohne dass Sie etwas anderes gemacht hätten, als nach unten zu strömen.

Die Merkur-Gebärde

Streckt man den linken Arm bewusst und stark nach unten und bringt den oberen rechten Arm in eine atmende, kreisende Bewegung, entsteht die Merkur-Gebärde.

- Die I-Gebärde aufbauen. Der linke Arm weist nach unten, hat die Verbindung zur Erde, der rechte Arm weist nach oben.
- Den oberen Arm langsam im Uhrzeigersinn zum Kreisen bringen.
- Sie können das Strecken und Hinunterströmen im linken Arm und das nach oben gerichtete Bewusstsein im Kronenchakra dazu benutzen, dass der drehende Arm fast wie von selber läuft, wenn sie mit diesen Mitteln auf seine Bewegung wirken.
- Wenn das geht, können Sie die Kreisbewegung des rechten Armes so gross werden lassen, dass der Arm die Horizontale, die Mittelebene und die Frontalebene berührt, ohne dass Sie ihn mit physischer Kraft heben oder lenken müssen.

Offenheit macht stark: Das I aus dem A

Bilde ich den A-Winkel mit den Armen und strecke ich sie achtsam durch, kann in der Wirbelsäule eine stabilisierende aufrichtende Wirkung erlebbar werden. Wenn man ein Blatt Papier falzt und es auf den Tisch stellt, dann bilden die beiden Ebenen eine Kante, die sich kaum noch biegen lässt.

- Die Arme langsam in einen horizontalen A-Winkel öffnen, aber nicht zu weit werden. Offensein heisst nicht: „renn mich um!“
- Spüren Sie, wie die Arme zwei vertikale Ebenen bilden, die Innen und Aussen trennen.
- Verstärken Sie die zwei Ebenen durch Intensivierung der Armstreckung und -durchstrahlung.
- Versuchen Sie zu bemerken, wie die Ebenen der beiden Arme sich in der Rückenlinie treffen und der Wirbelsäule Stabilität und Aufrichtekraft geben. Lehnen Sie sich ein klein wenig zurück und verstärken Sie die Streckung des Rückens.

Das „I aus dem A“ ist ganz anders, als wenn man sich ohne die A-Arme strecken würde.

H-A

Der Merkur ist der Herrscher des Zwilling, dem das H zugeordnet ist. Das H ist eine Bewegung, die von der Bewegung des Schultergürtels und seiner „Flügel“ hervorgerufen wird.

- Beide Hände locker zusammenlegen und vor die Mitte Ihres Körpers bringen.
- Langsam die Schulterblätter bis zu den Ohren hochziehen. Spüren, wie die Schulterblätter den Rücken hochgleiten.
- Oben kurz verharren, dann locker die Schulterblätter im Rücken hinunterrutschen lassen.
- Wenn die Schulterblätter unten ankommen, nicht stocken sondern die Unterarme wie in ein Federbett hineinsinken lassen und den Bewegungsimpuls des H in ein sich nach unten öffnendes A der Arme und Hände übergehen lassen.
- Mit dem A der Arme in die Erde unter den Füßen hinunterströmen.
- Später kann das H der Schulterblätter wie die Kaskade eines Wasserfalls Ha-Ha-Ha-Ha in vier kleinen Schritten den Rücken hinunterfallen.
- Dabei öffnen sich die Unterarme rhythmisch in mehreren Wellenzügen in das nach unten strömende A.

Die H-A Übung heisst auch eurythmisches Lachen. Im Lachen spürt man sich selber, aber man spürt auch das, worüber man lacht. Das Lachen ist eine Form des sich Verbindens mit der Welt, ein seelisches Geboren-Werden. Wer nicht mehr lachen kann, hat sich in irgendeiner Form zurückgezogen.

Ich bin da

Im „Ich bin da“ verbindet sich mein Geistiges (Ich) durch mein Leben-in-einem-Körper (Bin) mit der Erde (Da).

Ich Mit erhobenen Händen locker links und rechts oberhalb des Kopfes nach hinten streichen. Dazu „ICH“ sagen oder fühlen. Es erleben wie Wind der durch die Zweige weht. Es erleben, als würde man seinen eigenen Geist in die Hände nehmen.

Bin Die Arme zum Körper führen als wollten sie kraftvoll den eigenen Brust- und Bauchraum umarmen. Dabei spüren, wie von innen her Kraft entgegenkommt, die die Arme schon stoppen lässt, bevor sie den Körper erreichen. Diese kräftige Begegnung von innen und aussen vom Bauch bis in die Füße spüren. Dazu „BIN“ sagen oder fühlen.

Da Die Beine breit stellen, so dass es einen guten Stand gibt und gleichzeitig die Arme nach unten, zur Erde, öffnen. Dazu „DA“ sagen oder fühlen. Von dem guten Stand und dem guten Gefühl dabei innerlich aufgerichtet werden. Die Energie zur Verbindung mit der Erde geht auch durch die Fingerspitzen hindurch. Deshalb die Fingerspitzen betont nach unten aussen öffnen.

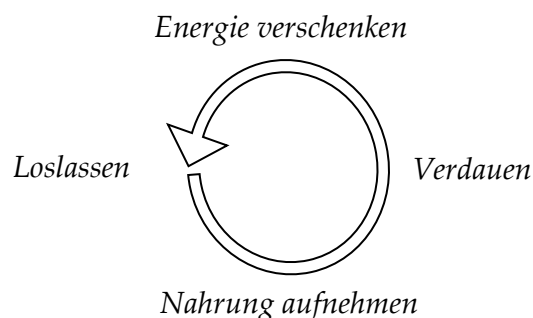
Das menschliche Streben: Man achte darauf, nichts zu tun, was ausserhalb seiner Kräfte liegt, aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet. Über das Alltägliche, Augenblickliche hinausblicken und sich Ziele (Ideale) stellen, die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen, zum Beispiel deshalb im Sinne der angegebenen Übungen sich entwickeln wollen, um seinen Mitmenschen nachher umso mehr helfen und raten zu können, wenn vielleicht auch nicht gerade in der allernächsten Zukunft. Man kann das Gesagte auch zusammenfassen in: «Alle anderen Übungen zur Gewohnheit werden lassen».

Die O-Aura

- Locker etwas in die Knie gehen. Mit dem Rücken, den Handrücken und den Armrücken nach hinten fühlen.
- Mit den Armrücken und Handrücken nach hinten ausholen und immer in Kontakt mit der eigenen Aura die gerundeten Arme in zwei grossen Bögen nach vorne bringen.
- Vor dem Körper eine sich langsam schliessende O-Gebärde machen. Hand- und Armrücken sind immer noch im Kontakt mit der Aura, welche die Grösse des O bestimmt.
- Während dem Bilden der O-Gebärde langsam, vom Oberschkel ausgehend, die Beine strecken. Gleichzeitig in die Füsse und ihre Verbindung mit der Erde hinunterspüren. (Jupiter ist dem Schützen, dem Oberschenkel, und den Fischen, den Füssen, zugeordnet.)
- Das O relativ tief machen, so dass das Herz einen freien Raum für die Kommunikation mit dem Gegenüber hat.

Jupiter-Grundbewegung

- Legen Sie die beiden Hände ineinander und bilden Sie mit ihnen eine kleine Schale.
- Beschreiben Sie mit den ineinandergelegten Händen eine grosse Kreisbewegung in der Sagittalebene:
 - Führen Sie auf der Höhe des Unterbauchs die Hände zum Körper. In dieser Region wird die Nahrung durch die Darmwand in den Körper aufgenommen.
 - Steigen Sie vor dem Körper mit den Händen nach oben. Das kann von einem innerlichen Aufstrom begleitet sein, der Atem geht mit und der Brustkorb füllt sich.
 - Bringen Sie etwa in Herzhöhe Ihre Hände nach vorne. Schenken Sie die beim Aufsteigen gewonnene Energie an ein vorgestelltes Gegenüber.
 - Lassen Sie die Hände mit fast gestreckten, aber noch leicht O-förmigen Armen nach unten sinken. Es ist die Phase des Loslassens, denn das, was man geschenkt hat, kann man nicht festhalten.
- Dann beginnt der Kreislauf von vorne. Mit der Zeit kann die Bewegung immer runder und gleichmässiger werden, die vier Phasen gehen immer mehr ineinander über.



- Achtung – ohne es zu merken, offenbart die Bewegung viel. Manchen Menschen fällt es schwer, unten zu nehmen, andere schiessen mit grosser Geschwindigkeit über den Ener-

gieaufbau hinweg, andere können beim Loslassen nicht richtig hinuntersinken usw.

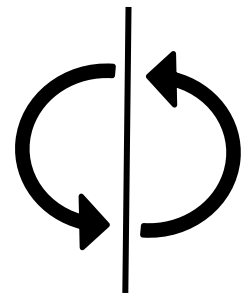
- Versuchen Sie, die Bewegung langsam, gleichmässig und rund zu gestalten und doch immer zu spüren, in welcher Phase Sie gerade sind. Besonders dem Loslassen und dem gutem Eintauchen im unteren Bogen ist viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Die vollständige Jupiterbewegung – Zusammen mit dem Schreiten

- In der vollständigen eurythmischen Ausführung der Jupiterbewegung bildet die linke, zu einem Keim geballte Hand den Mittelpunkt der Bewegung, die rechte kreist locker darum. Die Prozesse sind dieselben wie vorhin beschrieben.
- Darauf achten, dass der linke Arm nicht zu einem starren Gebilde wird, sondern immer aus einem O-Geschehen gebildet wird. Die Energie strömt von den Schultern durch den Arm und in die Hand und formt so dessen Haltung. Die Hand oder Daumen und Zeigefinger bilden ein lockeres O.
- Hier kann vermehrt darauf geachtet werden, dass die Bewegung des Armes durch das Auf und Absteigen der hinteren Flügel bewirkt wird. ICH ströme hinunter in die Erde, ich werde wieder hochgetragen. Diese Bewegungen im geistigen Raum können die Bewegung der Arme vollständig tragen.
- Dieses Geschehen harmoniert sehr gut mit dem dreiteiligen Schreiten: Das Aufströmen hebt den hinteren Fuss, die Armbewegung nimmt ihn nach vorne mit, beim Abströmen senkt er sich und verbindet sich mit der Erde.

Das O auf dem Boden(einen Kreis laufen)

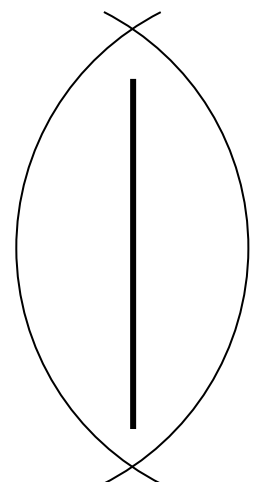
- Stellen Sie sich an das hintere Ende einer vor Ihnen auf dem Boden gedachten Linie.
- Biegen Sie den nach unten hängenden rechten Arm etwas nach aussen, so dass er etwas rund wird.
- Führen Sie mit diesem Arm einen Halbkreis nach rechts-vorne bis zum vorderen Punkt der Linie.
- Biegen Sie dort den linken Arm etwas nach aussen und führen Sie mit diesem Arm einen Halbkreis nach links-hinten zurück zum Anfangspunkt.
- Wiederholen Sie den Kreis langsam ein paar Mal und versuchen Sie, dass die Bewegung durchgängig wird.
- Versuchen Sie, dass Sie mit dem Arm vor allem den unteren Teil ihrer Aura bewegen und dass der Körper dieser Aura-Ausbuchtung fast wie von alleine folgt.



Das Grosse O, die Mandorla

Jupiter ist der Planet, der dem Christus zugeordnet wird. Christus wird oft in der Mandorla dargestellt, einem grossen O.

- Stellen Sie sich locker hin.
- Spüren Sie sich gut unter Ihren Füßen verankert und führen Sie langsam Ihre beiden Hände in einem Bogen links und rechts von ihrem Körper nach oben.
- Lassen Sie die Hände und Arme fast wie von selbst steigen und erleben Sie sich in der Hülle ihrer Aura.
- Wenn Ihre Hände oben zusammenkommen: Spüren Sie Ihre ganze Aura, den Kreuzungspunkt über Ihnen und den Kreuzungspunkt unter Ihnen und Ihre Aufrechte dazwischen.
- Dann lassen Sie langsam die Arme wieder los, behalten aber die Erinnerung an das Erlebnis im Körper.



Das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen. Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlass gibt, Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben. Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan, so wird das ein Anlass, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen.

Sieht man andere handeln, so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele (doch nicht mit lieblosen Blicken). Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken, die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen. Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst.

Man nennt diese Übung auch «das richtige Gedächtnis» das heisst sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen.

Das A nach unten

- Stellen Sie die Beine in einen A-Winkel auseinander.
- Führen Sie die Hände langsam von der Taille aus parallel zu den Beinen nach unten, so dass diese ebenfalls einen klaren A-Winkel bilden.
- Verstärken Sie das A der Arme. Gehen Sie gleichzeitig langsam hoch auf die Zehen und noch langsamer wieder hinunter.
- Wenn Sie unten sind, halten Sie die Spannung der Arme und spüren Sie, wie als Nachwirkung eine von unten aufsteigende Aufrichtekraft die Wirbelsäule strecken und stärken will.
- Machen Sie das mit Ihrem Körper mit und halten Sie es eine Weile fest.
- Machen Sie zwei Schritte zur Seite, wiederholen Sie die Übung. Machen Sie dann wieder zwei Schritte zurück an den Anfangsplatz, um die Übung ein drittes Mal zu wiederholen.

A-H (Verehrung)

- Nehmen Sie die Leichte-Stellung der Arme ein (siehe Seite 3). Wenn die Leichte-Wirkung eingetreten ist, die Hände in die Gegend des Herzens bringen.
- Machen Sie vom Herz aus mit beiden Armen ein sich langsam nach vorne öffnendes A. Der Winkel des A soll recht schmal sein. Spüren Sie Ihre Hände, Ihre Lebendigkeit und deren eingetaucht-Sein in einem Meer von Leben.
- Spüren Sie Ihre Schulterblätter wie zwei Flügel Ihres Herzens. Machen Sie mit den Schulterblättern einen leichten Ruck nach hinten.
- Die Arme folgen dem Ruck nach hinten und lösen die A-Gebärde der Arme auf und kommen in einem Bogen wieder in die Leichte-Stellung zurück. Beim Sitzen können die Handrücken auch auf dem Oberschenkel abgelegt werden.
- Spüren Sie nach, welche Stimmung sich in der Brustregion verbreitet. Entsteht dort ein Leichte-Gefühl? Wie würden Sie es nennen?
- Die Übung fünf bis zehn Mal wiederholen.

Als Einschlafhilfe im Bett

- Wenn man nicht einschlafen kann, bleibt man im Bett liegen, und macht die Übung zehnmal so, dass die Arme sich beim A nur wenig über den Körper erheben.

Venus Planetengebärde

Vorübung Erdmantel mit vor und Rückweg

- Mit beiden Armen in der Horizontalebene weit nach hinten ausholen, im Rücken abströmen, unten mit den Armen neben dem Körper nach vorne kommen und sich selber damit einige Schritte nach vorne schieben.
- Vorne die Arme seitlich bis auf Zwerchfellhöhe steigen lassen, den Kontakt zum Unten behalten und damit zurückkommen.

Vorübung Erdmantel mit Ab- und Aufstieg

- Wieder mit beiden Armen weit nach hinten ausholen und im Rücken abströmen
- Auf dem Weg von hinten über unten an den Körper heran mit den Armen immer tiefer in die Erde hineinfühlen.
- Dann loslassen und seitlich vom Körper links und rechts aufströmen bis die Arme die Horizontale erreichen.
- In der Horizontalen nach hinten greifen und den Kreislauf von vorne beginnen.
- Es ist ein sich verbinden mit der Energie der Erde, ein Erleben ihrer tragenden unschuldigen, aufbauenden Energie.

Vorübung Herzwandlung

- Seitliches Abströmen mit den Armen bis tief in die Erde hinein.
- Etwas warten, loslassen und aus der Erde innerlich aufströmen und sich davon hochtragen und aufrichten lassen.
- Bemerkend, dass das Herz die Energie nicht einfach zurück zum Himmel durchlassen will. Im Herzbereich findet eine Verdichtung, eine Umwandlung der Orientierung nach vorne statt. Das Herz will die durch die Erde gegangene kosmisch-himmlische Energie in Kontakt mit der Welt, den anderen Menschen bringen.
- Danach die Übung auch mal so durchführen, dass beim Hochkommen die beiden Hände zum Herzen gehen und von dort schenkend nach vorne.

linker Arm der Venus-Gebärde

- Mit dem gestreckten linken Arm langsame hinunterfühlende kreisende Bewegungen im hinteren Raum machen: horizontal nach hinten, unten nach vorne zum Körper (wie ein zu sich selber Kommen), seitlich aufsteigen.
- Mit der Bewegung nicht vor den Körper kommen. Hinter der Frontalebene bleiben.
- Die rechte Hand ruht auf dem Herz und spürt die Strömungen innerlich mit.

Venus-Gebärde mit bewegtem rechtem Arm

- Mit dem linken Arm die kreisende Venusbewegung mit Ab- und Aufstieg durchführen.
- In Koordination damit geht die rechte Hand vom Herz aus gebend nach vorne (steigender linker Arm) oder empfangend zurück (Sinkender linker Arme). (Evtl. auch mit entgegengesetzter Koordination versuchen)

Venus in Balance (rechter Arm gestreckt)

- Dieselbe Übung wie vorher, nur bewegt der rechte Arm nicht mit sondern bleibt in gebender/empfangender Haltung nach vorne gestreckt.
- Was vorher Armbewegung war ist jetzt nur noch Energiefluss und Energieveränderung.
- Nur der linke Arm bewegt.
- So langsam mehrere Durchgänge machen und intensiv miterleben.

Das künstlerische Bewegung von „A-Gesten“

Zur Venus gehört das A. Venus ist die Künstlerin unter den Planeten. Darum bietet es sich an, die Gestaltung des folgenden Vokaltexes unter Anwendung künstlerischer Gesichtspunkte zu versuchen. Sie können sich an die unten ausgeführten Vorschläge halten, sie können aber auch eigen Versionen entwickeln.

Vokaltext zum A

Am Anfang war die Andacht.
Die gebar den Gesang
und das magische Mantram.

Vor Gefahren des Abwegs
in Wahn und Gram und Qual
sich bewahren.

Mit dem Mantel des Grales
im Garten der Gaben.

Kurzfassung T. Hundhammer

Am Anfang war die Andacht. Und die Andacht gebar den Gesang und das magische Mantram, aber auch allerlei Arten kunstreicher Arbeit.

Vor Gefahren des Abwegs in Wahn und Gram und Qual der Verhaftung an des Leibes Last bewahrt sich, wer den Bardensang und goldnen Harnischklang der schönheitwaltenden Gotteskraft ahnt.

Warum zanken die Angstverkrampften, warum hasten die Hasserfüllten? Masslos und fratzenhaft wird das Dasein denen, die vom Pfad der Liebe abfallen, mit dem Mantel des Grales aber wird der Schwanenritter angetan als Gast der Gottheit im Garten der Gaben.

Doldinger Friedrich, Leben mit den Wochentagen, 1972.

Eurythmische Ausführung (Vorschlag)

Am Anfang war die Andacht.

Ein offenes klares A nach vorne und ein leichtes in der Gestalt zurücklehnen, um das Aufnehmen des wahrgenommenen anzudeuten.

Die gebar den Gesang

Das A beibehalten, die Handflächen nach oben wenden und von den Händen ausgehend die Arme mit dem A etwas steigen lassen. Zuwendung zur tönenden Welt der Vögel.

und das magische Mantram.

Die Handflächen vertikal stellen, das A verschärfen und klar und entschieden nach unten in den Willensbereich führen.

Vor Gefahren des Abwegs

Mit nach aussen gewendeten Handflächen ein abwehrendes A machen. Das Bedrängende wegschieben, von sich weghalten.

in Wahn

ein A das von oben-aussen auf den Kopf zustrebt und ihn bedrängt.

und Gram

Ein A, das von vorne-aussen auf den Brustbereich zustrebt und ihn eng macht.

und Qual

Ein A, das von unten-aussen in den Körper einstrahlt und ihn quält.

sich bewahren.

Sich hinstellen, den Körper strecken (I in der Gestalt), dann sich einhüllen und stärken mit B.

Mit dem Mantel des Grales

Ein von oben bis hinunter zur Erde abströmendes A im Rücken.

im Garten der Gaben.

Ein A, das unten, im Willensbereich, nach vorne strömt und von dort, Gaben anbietend, bis zur Mitte aufsteigt.

Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit. Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen, seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden, seine Kenntnisse - oder auch das Gegenteil - in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen, über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken, über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Missfallen haben, mit einem Wort: das Wesentliche, das Bleibende herauszufinden trachten und sich entsprechende Ziele, zum Beispiel zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen. (Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgend etwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.) Man nennt diese Übung auch «die richtige Beschaulichkeit».

A – O – I Staunen – Mitgefühl – Gewissen

Diese Übung entspricht weitgehend dem „I-A-O in der Gestalt“ der zweiten Woche (Seite 5), allerdings mit geänderter Reihenfolge der Buchstaben. Stand dort das I am Anfang, so steht es jetzt am Ende. Das I ist jetzt ein Resultat der beiden vorhergehenden Qualitäten des A und O, deren Verinnerlichung.

- A Aufrecht, leicht gestreckt, dastehen, die Wirbelsäule spüren. Mit der Körperachse etwas nach hinten zurückneigen, so dass das Gewicht auf die Fersen kommt. Jedoch nur soweit, dass die innere Achse ungestört gerade bleiben kann und keine Extra-Energie zur Aufrechterhaltung der Stabilität nötig ist. Es erleben, als würde man im Rücken sich in etwas hineinlehnen, das einen trägt. Dann die Hände leicht nach aussen drehen, so dass sie sich nach vorne öffnen und die Arme leicht vom Körper wegstreben. Die Ausstrahlung dessen, was vor einem ist, mit seinem ganzen Körper wahrnehmen und in sich aufnehmen. – Staunen, Ergebenheit
- O Die Spannung im Körper und den Armen ein wenig loslassen. Ohne die Gestrecktheit zu verlieren, innerlich in sich etwas hinuntersinken und die Körperachse leicht nach vorne neigen, so dass das Gewicht vor auf die Zehen kommt. Auch hier nur soweit, als es natürlich und ohne Stabilitätsprobleme geht. Dabei werden die Arme von ganz alleine ein wenig rund. Erleben, wie jetzt etwas von innen nach vorne in die Welt hinein strömt. – Mitgefühl, Liebe
- I Mit der Körperachse in die Mitte zurückkommen. Sich nach unten verwurzeln und nach oben aufrichten. Wenn das Erlebnis des A und des O noch da ist, geschieht es fast von alleine. Eine kurze Zeit in dieser vertikalen Energiesäule verharren, dann loslassen.

Man kann bei der Übung auch folgendes versuchen:

Die Folge A-O-I mehr mit den Flügeln des oberen Menschen machen und den Körper damit zurück, vor und in die Mitte bewegen. Alternativ kann man die Bewegung auch mehr mit den Flügeln des unteren Menschen machen. Wenn man in die aufrechte Haltung zurückkommt, erlebt man dann nicht einmal mehr die Qualität des Mitgefühls und beim anderen mehr die Qualität des Gewissens in sich?

Sonnen-Gebärde

Merkur-Prinzip (Siehe auch 5. Woche, Die Merkur-Gebärde, Seite 13)

- Den hoch erhobenen rechten Arm langsam von oben nach rechts zur Seite führen. Die eigene Grösse achtsam in Kontakt mit der Erde bringen.
- Den gestreckten rechten Arm langsam nach vorne führen. Alles, was Unruhe verursachen möchte, ins Bewusstsein nehmen und beruhigen.
- In die eigene Grösse zurückkehren, den rechten Arm wieder nach oben führen.
- So langsam mehrere Kreise mit dem rechten Arm machen

Venus Prinzip (Siehe auch 7. Woche, Venus Planetengebärde, Seite 18)

- Mit dem linken Arme die Verbindung zur Erde, zum eigenen Inneren aufnehmen.
- Den linken Arm seitlich in die Horizontale steigen lassen. Es erleben als würde damit links (und rechts) wie ein grosser Rock aufgespannt, in dem irdische Essenz von dir spürbar wird.
- Mit dem linken Arm nach hinten fahren und dann von hinten an den Körper heranzuführen. Als würde man seine eigenen tiefen Energien bewusst in sich aufnehmen.
- So langsam mehrere Kreise mit dem linken Arm machen

Merkur und Venus zusammenführen

- So einfach wie möglich.
- Die Grundprinzipien in reduzierter Form weiterleben lassen.
- Die neue Qualität, die entsteht, ins Bewusstsein heben.

Ephesus Spruch

Weltentsprossenes Wesen, du in Lichtgestalt,
Von der Sonne erkräftet in der Mondgewalt,
Dich beschenkt des Mars erschaffendes Klingen,
Und Merkurs gliedbewegende Schwingen,
Dich erleuchtet Jupiters erstrahlende Weisheit
Und der Venus liebetragende Schönheit -
Dass Saturns weltenalte Geist-Innigkeit
Dich dem Raumessein und Zeitenwerden weihe!

Rudolf Steiner, Dornach, 22. April 1924 aus GA 233a

Die Grundgebärden der 7 Planetenkräfte und Laute im Ephesus-Spruch

Die ersten zwei Zeilen beschreiben den kosmischen Ich-Keim des Menschen, sein ICH. Die letzten zwei Zeilen beschreiben seinen irdischen Wohnort, sein BIN. Zwischen dem ICH und dem BIN wirken die schaffenden Planetenkräfte.

Weltentsprossenes Wesen,

I-Gebärde mit den Armen als Resultat des sich unten, in der Welt verwurzeln und so zum Spiessen kommen.

du in **Licht**gestalt,

Ausbreiten der Arme ins Licht, Hände an den oberen Menschenheran- und vorbeiführen, als würde Wind durch seine Zweige rauschen (**CH**). Die Arme zu einem lichtvollen A weiterbewegen, eventuell mit Auseinanderstellen der Beine.

Von der **Sonne** erkräftet

Au - Der Sonnenbogen, unter dem die Goldmarie durchgeht (Seite 5).

in der **Mond**gewalt,

Ei - Die Mondgebärde mit Bezug zum zweiten Chakram und Beckenboden (Seite 8).

Dich beschenkt des **Mars** erschaffendes Klingen,

Energieaustausch zwischen linker und rechter Säule. Ein kräftiger Klangkörper werden (Seite 9).

Und **Merkurs** gliedbewegende Schwingen,

I - Verwurzelung bringe Aufrichtung →schwungvolle **Merkurgebärde** (Seite 13).

Dich erleuchtet **Jupiters** erstrahlende Weisheit

Mandorla-O, die hingebungsvolle, mit Wärme und Leben erfüllte Aura (Seite 16).

Und der **Venus** liebetragende Schönheit -

Ein **A**, das sich vom Unterkörper aus liebevoll nach vorne hingibt. **A** - Die Hingabe, die Liebe, das Angenommen-Sein

Dass **Saturns** weltenalte Geist-Innigkeit

Saturngebärde (Oder das Zusammenziehende U, in dem das I entsteht) (Seite 4)

Dich dem **Raumessein**

Von aussen Energie an den Körper heranziehen zu einem klaren **B**-Gebärde.

und **Zeiten**werden weihe!

Sich innerhalb des B aufrichten (**I in der Gestalt**) und vom Körperzentrum bis in die Füße (**N**) hinunter spüren.

Die Kraft des „BIN“ im Nachklang noch eine Zeit erleben. Dann loslassen.

Tabellarische Übersicht über das zugrundeliegende Programm

Wesensglied Vokal, Planet, Tag	Motto - R. Steiner Übungen der Woche	Übung - R. Steiner Nervosität u. Ichheit	Eurythmie	Nervosität, Seelenschwäche, Krankheit
Physischer Leib U Saturn Samstag	Die richtige Meinung	<ul style="list-style-type: none"> Bewusste Meinungsbildung Verzicht auf Kritik 	<ul style="list-style-type: none"> U – I Leichte Saturn Hoffnung – U 	<ul style="list-style-type: none"> Konzentrationsschwäche Seelische Hast Gedankenzwang
Ätherleib Au Sonne Sonntag	Das richtige Urteil	<ul style="list-style-type: none"> Entscheidungen abwägen Entscheid durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> IAO-Gestalt Das A-U-Tor Kleines Au Ja-Nein Ich bin da 	<ul style="list-style-type: none"> Entschlusslosigkeit Mit sich selbst nichts anzufangen wissen Handlungszwänge
Empfindungsleib Ei Mond Montag	Die richtige Rede	<ul style="list-style-type: none"> Bobachten von Seelenausserungen Verzicht auf die Erfüllung kl. Wünsche 	<ul style="list-style-type: none"> Die Mondgebärde IAO-3 Räume Sympathie - Antipathie Grosses Ei: A-e-I 	<ul style="list-style-type: none"> Intoleranz Verleumdung (Mobbing) Lüge (konvent. Verhalten) Hysterie Psychosomat. Erkrankung Sucht
Empfindungsseele E Mars Dienstag	Die richtige Tat	<ul style="list-style-type: none"> Sich von aussen beobachten Bewegungsgewohnheiten ändern 	<ul style="list-style-type: none"> Mars: Ich zog ein... E der 2 Säulen Geschicklichkeit-E E im Rücken Liebe – E E mit Segeln 	<ul style="list-style-type: none"> Zorn und Scham Politischer Alkoholismus Hyperaktivität (ADHS)
Verstandesoder Gemütsseele I Merkur Mittwoch	Der richtige Standpunkt	<ul style="list-style-type: none"> Rückwärts denken Selfing 	<ul style="list-style-type: none"> I – Grundgebärde Merkur-Gebärde Das I im A H-A - Lachen 	<ul style="list-style-type: none"> Desinteresse Zweifel an sich selbst Panik. Schwachsinn
Bewusstseinsseele O Jupiter Donnerstag	Das richtige Streben	<ul style="list-style-type: none"> Seine Kräfte beobachten Andacht stärken Handschrift ändern 	<ul style="list-style-type: none"> Die O-Aura Die Jupiter-Grundgebärde Das O auf dem Boden Das grosse O 	<ul style="list-style-type: none"> Geringe Verbindung zwischen Seelenkern und Tun Burnout Schreck und Furcht Verkrampfungen Epilepsie
Geistselbst A Venus Freitag	Das richtige Gedächtnis	<ul style="list-style-type: none"> Verlegen von Gegenständen Rückschau 	<ul style="list-style-type: none"> A von oben nach unten A - H Verehrung Künstlerin Venus 	<ul style="list-style-type: none"> Vergesslichkeit Stress bis zur Dissoziation Anfälligkeit für Suggestionen, Gehirnwäsche
Lebensgeist und Geistesmensch Vulkan	Die richtige Beschaulichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Das eigen Üb-Programm Andacht, Mitgefühl, Gewissen 	<ul style="list-style-type: none"> A-O-I Staunen, Mitgefühl, Gewissen Au-Ei-E-I-O-A-U Spruch v. Ephesus 	<ul style="list-style-type: none"> Zweifel an der Wirksamkeit geistiger Anschauungen Unselbständigkeit, Anfälligkeit für Kritik