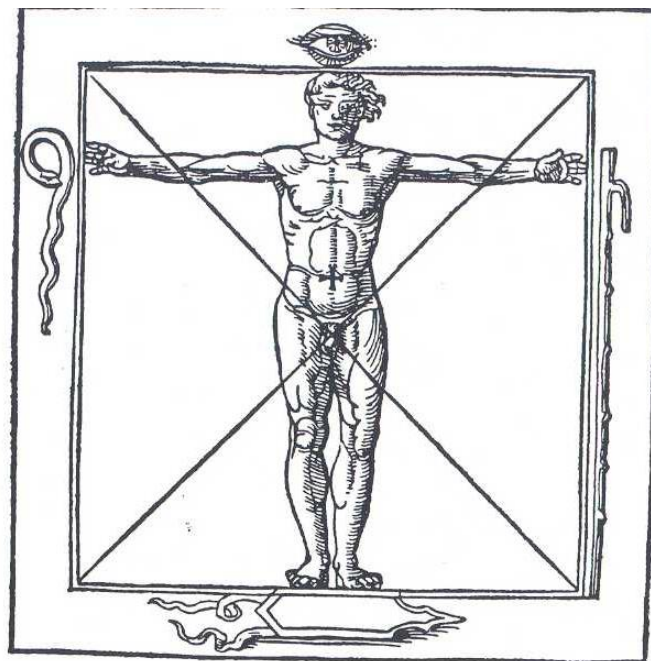


# Konsonantische Eurythmie

und die sechs Nebenübungen Rudolf Steiners



Leitung: Theodor Hundhammer

Inhalt: Konsonantische Eurythmie in Verbindung mit  
- den Ätherströmungen der Nebenübungen  
- den Stellungen der Übung "Ich denke die Rede"  
- den sechs Nebenübungen

Zeit: 16. Oktober bis 4. Dezember 2014  
Donnerstags von 18:30 bis 19:30

Ort: Johannes-Zweig, Chutzenstrasse 59, Bern

## Zur Auswahl der Eurythmie-Übungen

Auf der Suche nach einer Verbindung der Tierkreiszeichen mit den Nebenübungen werden den sechs Nebenübungen die zwölf Monats-Tugenden von Rudolf Steiner gegenübergestellt. Es besteht eine zarte Parallelität, wenn man bei den Tugenden im Dezember beginnt und zu jeder Tugend die Tugend des polaren Monats bzw. Tierkreiszeichens hinzunimmt:

Nebenübung	Monats-Tugend	Monat	Tierkreiszeichen
<b>Gedankenkontrolle</b>	Gedankenkontrolle (Kontrolle der Sprache - Beherrschung der Zunge) wird zu Wahrheitsempfinden	Dezember	Schütze
	Ausdauer (Durchhaltekraft, Standhaftigkeit) wird zu Treue	Juni	Zwillinge
<b>Kontrolle der Handlungen</b>	Mut wird zu Erlöserkraft	Januar	Steinbock
	Selbstlosigkeit wird zu Katharsis	Juli	Krebs
<b>Gleichmut</b>	Diskretion (Verschwiegenheit) wird zu Meditationskraft	Februar	Wassermann
	Mitleid wird zu Freiheit	August	Löwe
<b>Duldsamkeit</b>	Grossmut wird zu Liebe	März	Fische
	Höflichkeit wird zu Herzenstakt	September	Jungfrau
<b>Unbefangenheit, Glaube</b>	Devotion (Ehrfurcht) wird zu Opferkraft	April	Widder
	Zufriedenheit wird zu Gelassenheit	Oktober	Waage
<b>Beharrlichkeit</b>	(Inneres) Gleichgewicht wird zu Fortschritt	Mai	Stier
	Geduld wird zu Einsicht	November	Skorpion

Nun gibt es eine klassische, von Rudolf Steiner gegebene, Zuordnung der Tierkreiszeichen zu den Konsonanten, beginnend mit W beim Widder und endend mit N bei den Fischen.<sup>1</sup> Nach Gudrun Merker kann aber auch die von Rudolf Steiner gegebene Evolutionsreihe B – M – D – N – R – L – G – CH – F – S – H – T dem Tierkreiszugeordnet werden. Diese beginnt mit B beim Widder und endet mit T bei den Fischen. Im Übungsteil dieses Kurses wird vor allem letztere Beziehung zugrunde gelegt. Dadurch können in den Lauten zusätzliche Polaritäten entdeckt werden, die bei der klassischen Zuordnung unberücksichtigt bleiben.

Nebenübung	Tierkreiszeichen	Evolutions-Reihe	Klassische Zuordnung
Gedankenkontrolle	Schütze / Zwilling	F / D	G, K / H
Kontrolle der Handlungen	Steinbock / Krebs	S / N	L / F, V
Gleichmut	Wassermann / Löwe	H / R	M / D, T
Duldsamkeit	Fische / Jungfrau	T / L	N / B, P
Unbefangenheit, Glaube	Widder / Waage	B / G	W / C, CH
Beharrlichkeit	Stier / Skorpion	M / CH	R / S, SCH, Z

Das Dossier mit den Begleittexten zum «Kurs C - Nebenübungen» von Harald Haas und Theodor Hundhammer kann auf [www.bewegteworte.ch](http://www.bewegteworte.ch) > Downloads heruntergeladen werden.

<sup>1</sup> Detaillierte Ausführungen dazu in Theodor Hundhammer, Vom Ort zum Wort - ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie.

## Gedankenkontrolle

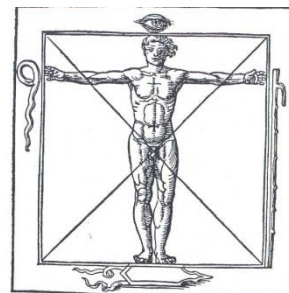
- Ca. 2-3 Minuten Gedanken aus anderen hervorgehen lassen.
- Zufällige oder unlogische Gedanken durch richtige ersetzen.

## Erster Ätherstrom

- Ein inneres Gefühl von Festigkeit und Sicherheit im Vorderkopf bemerken und, als wäre es Wasser, in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingiessen.

## Erster Stand von «Ich denke die Rede» a

- Das Gefühl des Ätherstroms beibehalten.
- Die Arme horizontal nach links und rechts ausbreiten. Die Aufrechte spüren.
- „Ich denke die Rede“



## F mit Vorwärtsweg (und Rückwärtsweg)

- Mit den Ellenbogen nach links und rechts hinten ausholen.
- Die Arme mit nach unten gerichteten Handflächen nach vorne bringen: "F".
- Von dem Schub der Oberarme einige Schritte vorwärts getragen werden.
- Wenn es geht, mit derselben F-Armbewegung den Weg zurück nach hinten machen.
- Hinten wie im eigenen Tempel (ist ein Bild des menschlichen Leibes) ankommen.

## D mit Vorwärtsweg (und Rückwärtsweg)

- Mit den Händen zur Seite ausholen, wenden und vor dem Körper langsam aber deutlich hinunter strömen und das Leichte in die Verdichtung führen.
- Die flachen Hände relativ tief nach unten führen, in die Substanz des unteren eindringen.
- Ruhe in die Schichten des eigenen Innern bringen.
- Dieselbe D-Armbewegung und den Weg zurück nach hinten machen.
- Hinten wie im eigenen Tempel (ist ein Bild des menschlichen Leibes) ankommen.

## Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang

- Die Hände ineinanderlegen und mit viel Ruhe im Schritt den Rhythmus vorwärts laufen.
- Kurze Pause, dann zurück.

## F mit Rhythmus

- Zwei F-Gebärden zusammen mit dem Rhythmus:
- F-Gebärde (Lang-kurz-kurz) - Ausholen zum neuen F (Lang-kurz-kurz) - F-Gebärde (Lang-lang)
- Vorwärtsweg, Pause, Rückwärtsweg.

## D mit Rhythmus

- Zwei D-Gebärden zusammen mit dem Rhythmus:
- D-Gebärde (Lang-kurz-kurz) - Ausholen zum neuen D (Lang-kurz-kurz) - D-Gebärde (Lang-lang)
- Vorwärtsweg, Pause, Rückwärtsweg.

## Erster Stand von "Ich denke die Rede" mit Ätherstrom

- Die Arme horizontal nach links und rechts ausbreiten in die Stellung „Ich denke die Rede“.
- Ein inneres Gefühl von Festigkeit und Sicherheit vom Vorderkopf in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingiessen.

### Kontrolle der Handlungen

- Handlungen in logischer Art aus vorhergehenden folgen lassen.
- Handlungen zu bestimmten Zeiten aus der Erinnerung ausführen.

### Zweiter Ätherstrom

- Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen giessen, um es sich ganz einzuverleiben.

### Zweiter Stand von «Ich denke die Rede»

- Das Gefühl des Ätherstroms beibehalten.
- Die Füße leicht auseinanderstellen und die Arme Auf Kehlkopfhöhe heben
- „Ich rede“



### Mittlerer (Herz-) Flügel

### Stirn-Chakra (Jupiter) und Sonnengeflecht-Chakra (Merkur)

Im mit den Schlüsselbeinen verbundenen mittleren Flügel breiten wir unsere Flügel aus und lassen uns von ihnen um die Welt tragen. Geschlossen strömen sie hinunter in die Erde. Schliessen sie sich hinten, öffnet sich vorne die Region der Schlüsselbeine, schliessen sie sich vorne, öffnet sich die Region der Schulterblätter nach hinten ins Geistige. In ihrem Rhythmus öffnen und schliessen wir unser Herz.



Um dies zu üben, zuerst die Schultern achtsam nach hinten und vorne bewegen und dann eine wenig nach vorne und hinten mitgehen. Hinten und vorne immer gut loslassen. Wenn das gut geht, können die Arme ein wenig mit ausgebreitet werden. Wenn das Aufsteigen der Schulterblätter oder Schlüsselbeine etwas schwunghafter wird, kann das als ein H erlebt werden.

## S

## Steinbock

### S als senk rechte Linie

Vor dem Körper mit der Hand oder Handkante langsam eine klare vertikale Linie von oben nach unten ziehen und das als S erleben. Erst mit der einen Hand, dann mit der anderen.

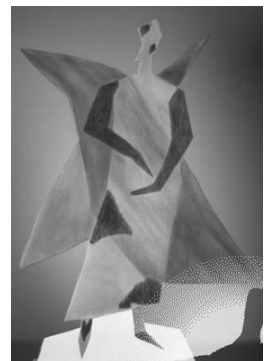
### S als Ablenkung der senkrechten Linie

Dieselbe Senkrechte Linie jetzt mit einer leichten S-Bewegung ausführen. Das S nicht als Hin und Her erleben sondern als eine Schwingung, die sich natürlich aus der Abbewegung ergibt. So wie der Wind eine Fahne zum Flattern bringt.

### S als absteigende plastische Form (Unterschied zum D)

Mit einem H der Schulterblätter die Arme seitlich heben und mit beiden Armen eine plastische S-Linie mit zwei Bögen nach unten machen. Der erste Bogen geht über innen, der zweite über aussen. Die Hände führen durch ihre Wendung die Form, indem sie wie ein Messer durch den Anke (Butter) schneiden. Unten gehen die Hände aufeinander zu und es entsteht eine stabile Endstellung, die auf die ganze Gestalt wirkt.

Zum Unterschied einige Male auch Das Heben der Schultern mit H und anschliessend ein beruhigendes D nach unten machen (D: Beruhigung. S: Beherrschung).



### S mit Fussbewegung

Mit dem rechten Bein eine S Linie von vorne nach hinten machen. Vorne beginnt der Bogen nach innen, hinten endet er nach innen. Wenn das Bein hinten angekommen ist, einen betont geraden Strich mit den Fussspitzen von hinten nach

vorne machen. Dann das vordere Bein belasten, mit dem andern einen Halbkreis nach vorne machen und dasselbe mit dem anderen Fuss wiederholen.

## H-S-O

Wie vorhin mit H im Rücken aufsteigen und eine beherrschendes S von der Schulterhöhe nach unten. Dann die Arme in einer runden Bewegung nach hinten bringen und ein O im Rücken bilden. So wie ein Schwan sein O mit den Flügeln macht.

Dann mit Schwanenschritt vorwärts. D.h. Impuls und Schub kommen aus den Füßen. Das O und seine Spannung im Rücken beibehalten. Die Gebärde loslassen, achtsam in der eigenen Spur zurückgehen und wiederholen.



---

## N

Krebs)

### N Schritt-Übungen

Aufsetz-N: Langsam vorwärts schreiten. Den Fuss mit den Zehenspitzen aufsetzen, abrollen und synchron mit dem Abrollen zuerst N sagen, bei weiteren Wiederholungen das N nur empfinden.

Abstoss-N: Langsam vorwärts schreiten. Den Fuss mit den Zehenspitzen aufsetzen und abrollen. Dann die Ferse wieder heben und das so machen, dass es den Körper wieder ein Stück zurückschiebt. Dann nochmal abrollen und nächster Schritt. Dort das Gleiche usw.

### N als Eröffnen den Unteren und Oberen

Zunächst ein D machen, allerdings die Hände weiter vor dem Körper ankommen lassen als vorhin. Dann mit einer Hand (der linken) in das Untere so hineindrücken, dass es auf der anderen Seite die Hand hebt. Es erleben, wie wenn ein neuer Raum zwischen unten und oben entsteht. (Es vergleichen mit der I-Bewegung, bei der die Hände mit den Fingern voraus mehr strahlend linear hinunter und hinaufgehen).

Danach diese Bewegung mit einem kleinen Schritt nach hinten auf die Zehen kombinieren. Versuchen, dass es nicht einfach ein Zurückgehen ist sondern dass etwas von vorne kommt, das mich den Schritt rückwärts machen lässt. Mit dem Bewusstsein in beiden Handflächen und Fingern und im Herzbereich anwesend sein. Die Aufhellung, die entsteht, spüren.



---

## Abschluss

### Zweiter Stand von "Ich denke die Rede" mit Ätherstrom

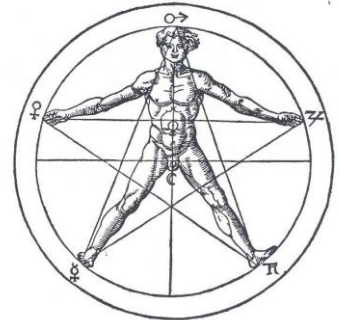
- Die Füße leicht auseinanderstellen und die Arme Auf Kehlkopfhöhe heben.
- Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen giesen, um es sich ganz einzuverleiben.

#### Gleichmut

- Eine gleichmässige Lebensstimmung, ein gewisses Lebensgleichgewicht ausbilden.
- Für Unglück und Gefahr ebenso gewappnet sein wie für Glück und Förderung.

#### Dritter Ätherstrom

- Eine subtile innere Ruhe im Körper bemerken und vom Herz ausstrahlen: in die Hände und darüber hinaus in die Taten, in die Füße und zuletzt in den Kopf.
- Sich jeden Tag wenigstens einmal diese innere Ruhe vor die Seele rufen und dann die Übung des Ausströmens vom Herzen vornehmen.



#### Dritter Stand von «Ich denke die Rede»

- Das Gefühl des Ätherstroms beibehalten.
- Die Füße noch mehr auseinanderstellen als im zweiten Stand.
- Die Arme von oben auf Zwerchfellhöhe sinken lassen
- „Ich habe geredet“

#### Mittlerer Flügel

Mit den Schlüsselbeinen verbundenen mittleren Flügel zuerst die Schultern achtsam nach hinten und vorne bewegen und dann eine wenig nach vorne und hinten mitgehen. Geschlossen strömen sie hinunter in die Erde. Wenn das gut geht, können die Arme ein wenig mit ausgebreitet werden. Wenn das Aufsteigen der Schulterblätter oder Schlüsselbeine etwas schwunghafter wird, kann das als ein H erlebt werden.

#### H

#### Wassermann

Das H ist eine Bewegung, die von der Bewegung des Schultergürtels und besonders der Schulterblätter (Flügel) hervorgerufen wird. Von innen wird die Bewegung der Arme durch die Oberschenkel getragen, die die Arme in die Weite tragen und wieder hereinholen.

#### Oberschenkel – Schultergürtel – Arme

Versuchen Sie, die Arme nur durch die Energie der Oberschenkel zu bewegen. Gehen Sie leicht in die Hocke. Halten Sie die Arme locker überkreuzt vor die Brust. Strecken Sie die Beine ganz bewusst mit der Energie der Oberschenkel und versuchen Sie, Ihre Arme davon hinaus- und wieder hereintragen lassen. Bei richtigem Körpertonus können Sie die Energie der Oberschenkel sehr einfach in die Arme lenken. Machen Sie das mehrmals hin und her: Die Oberschenkel strecken, die Arme hinaustragen – nachgeben im Oberschenkel, die Arme zurückkommen lassen. Ihre willensmässige Aktivität konzentriert sich auf den Oberschenkel und sein Energiefeld. Bei den Armen beschränkt sich Ihre Aktivität vorwiegend auf das Wahrnehmen, Spüren und Mitgehen. Wenn das gelingt, bewegen sich die Arme wie von allein.



#### A - H

- Machen Sie vom Herz aus mit beiden Armen ein sich langsam nach vorne öffnendes, nicht zu weites A. Gehen Sie innerlich noch über ihre Hände hinaus. So dass sich tendenzmässig fast ein sich Verlieren andeutet..
- 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 Sinekn im Rücken langsam zum Boden.
- Lassen sei das H fertig abströmen und kommen Sie dann mit den Händen um Herz, zu ihrer Mitte zurück.
- Kommen Sie bei sich selber an.

## H - A

- Die Hände locker ineinander legen.
- Mit den Schulterblättern einen lockeren Schwung machen, der die Arme nach hinten-oben, in die Weite mitnimmt («H»). Die Arme von einem leichten Gefühl getragen langsam sinken lassen.
- Das leichte, weite Gefühl beibehalten, die Hände vor dem Herz zusammenführen und in dieser leichten Stimmung ein ruhiges A nach vorne entstehen lassen.

## H durch den Brustkorb

- Mit den Schultern ein H nach hinten oben auslösen.
- Die Leichte des H ganz langsam bis nach unten zum Boden sinken lassen.
- Den Strom auffangen und ganz langsam und achtsam von hinten durch die Muskulatur des Brustkorbs nach vorne fließen lassen.
- Der ganze Brustkorb wird von der Leichte des H durchströmt.

## Schwanen-Schritt aus dem H durch den Brustkorb

- Wie vorhin mit den Schultern ein H nach hinten oben auslösen, die Leichte langsam nach unten sinken lassen, auffangen und achtsam von hinten durch den Brustkorb nach vorne fließen lassen.
- Den mit H durchströmten Brustkorb zum Führer der Vorwärtsbewegung machen und diese mit dem Schwanenschritt d.h. Impuls und Schub aus den Füßen, unterstützen.

## Unterarme und Unterschenkel

- Bewegen Sie gleichmässig den Unterarm und den Unterschenkel hin und her.
- Erleben Sie das in den vorigen Übungen erfahrene Luftmässige des H in diesen Bewegungen.

## Vorne Sein – Hinten Sein

ICH

Stellen Sie sich aufrecht hin. Spüren Sie Ihren Körper und seine Aufrechte. Bringen Sie eine Hand vor Ihr Herzzentrum, nehmen Sie es «zwischen die Finger» und stellen Sie es dann einige Meter entfernt vor sich hin. So dass man das Gefühl haben könnte, Ihre Körpersäule stünde da vorne noch ein zweites Mal.

Halten Sie mit Entschiedenheit diese «zweite» Säule mit ausgestreckter Hand an ihrem Platz. Lassen Sie dann den Körper los, so dass er fast von selber zu dem Ort läuft, wo Sie «sich» hingestellt haben. Wenn er nicht von alleine läuft, «helfen» Sie ihm dabei. Beobachten Sie das Ankommen. Es sollte kein Anhalten im Sinne von Bremsen sein sondern eher ein Einschnappen in etwas, was schon da ist.



Versuchen Sie dasselbe auch rückwärts. Stellen Sie auf dieselbe Weise Ihre Körpersäule mit ausgestreckter Hand einige Meter hinter sich und lassen dann den Körper los, so dass er rückwärts an den Platz der herausgestellten Säule laufen kann. Vergleichen Sie es mit dem Gefühl, wie es ist, wenn Sie, ohne die Säule vorher herauszustellen, vorwärts oder rückwärts gehen.

## Fallender Rhythmus im Stile des Hexameters (Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang) nach Hase und Igel Prinzip

- Die Hände vor den Brustkorb nehmen und sein Zentrum mit ihrer Hilfe ein wenig nach vorne legen.
- Zusammen damit den langen Schritt machen. Dann loslassen und mit zwei kleinen Schritten das Wiederzusammenkommen ermöglichen.
- Dann nochmal dasselbe: Lang-kurz-kurz
- dann ruhig abschliessen mit Lang-lang.
- Dasselbe rückwärts:
- Hinten Herausgehen ist der Rückwärtsschritt. Das Loslassen und Zusammenkommen bewirkt die zwei kleinen Schritte.

•  
*Goldene Flügel empfang ich,  
Rücklings und auch an den Füßen.*

*In den Gefühlen des Äthers  
Leb ich mich ein in die Tiefen.*

*Leiblich und geistig sind sie \_\_,  
Freunde des menschlichen Lebens.*

*Menschliche Taten aus Sehnsucht,  
(sind) Kinder der Liebe zum Werden.*

Frei nach Clemens von Alexandrien († vor 215/16) – Teppiche, viertes Buch XXVI. Kapitel, 172:

*Nun sagt zwar Euripides:*

*"Und jetzt werden mir goldene Flügel am Rücken  
Und der Sirenen liebliche Sohlen werden mit angelegt,  
Und ich steige empor zu den Höhen des Äthers,  
Um mich zu Zeus zu gesellen."*

*Ich aber bete, dass der Geist Christi mich beflügeln möge zum Flug  
nach meinem Jerusalem ...*

R

Löwe

## Löwe

Vom Herzen aus die nach aussen gewendeten Handflächen in die Höhe und nach aussen „schieben“. Das Spreizen der Finger durch aktivieren der Hand-Chakren bewirken. Alles geschieht vom Herzen aus.

### Schwimmen gegen den Strom

Greifen Sie nach unten, bringen Sie die Energie des unteren Menschen nach hinten und lassen Sie sich davon nach hinten ziehen. 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 tragen. Vorne lassen Sie die Hände wieder sinken und setzen wie am Anfang nach hinten fort. Kommen Sie in ein kontinuierliches Nach-hinten-und-nach-vorne-Bewegen, bei dem Sie fortwährend getragen, geschoben, gezogen werden.



R

Die beiden Hände wie mit nach unten weisenden Handflächen unten neben dem Körper nach hinten führen. Beim Aufsteigen im Rücken sind die Arme gespannt, Beim Loslassen nach vorne entspannen sie und lösen nach unten. Das Verdichten im Beckenbodenbereich mitmachen, das Lösen im Halsbereich. Sobald die Arme vorkommen, die Schulterblätter lockern und sinken lassen. Das Lösen und Sinkenlassen im oberen Bogen beginnt, sobald die Arme nach vorne entlassen werden.

Im Stehen: Im Schritt stehen und die Beine mitfedern lassen. Zusammen mit der Armbewegung das Gewicht nach hinten und nach vorne verlagern

Mit Vorwärtsbewegung: Im Schritt stehen. Unten (im Skorpionbereich) die Hände nach hinten führen und verdichten. Im Rücken aufsteigen bis in die Halsregion. Dort nach vorne kommen, das luftig lichtvoll Verwandelte des nach vorne entlassenen Stromes spüren, den Hals gross und offen behalten und einige Schritte nach vorne mitgenommen werden. Dann ganz bewusst loslassen und die Bewegung mit dem unteren Bereich wieder verbinden. So aufhören oder noch ein R mit Weg anschliessen.

## Abschluss

### Dritter Stand von «Ich denke die Rede» mit Ätherstrom

- Die Füße deutlich auseinanderstellen und die Arme von oben auf Zwerchfellhöhe sinken lassen
- Eine subtile innere Ruhe im Körper bemerken und vom Herz ausstrahlen: in die Hände und darüber hinaus in die Taten, in die Füße und zuletzt in den Kopf.



## 4. Woche: Toleranz

### Duldsamkeit, Toleranz

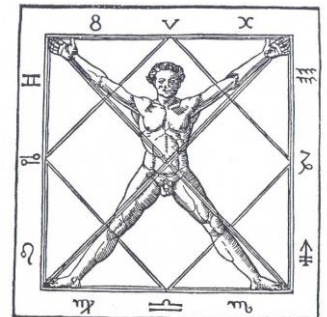
Zusammenfassung: Versuchen das, was an einen herantritt, zu begreifen. Immer sich auch in die Lage des anderen versetzen. Versuchen, die Sache zum Guten zu wenden.

### Vierter Ätherstrom

Zusammenfassung: Die innere Seligkeit bemerken, die sich aus der Wahrnehmung all des Positiven entsteht. Sie im Herz konzentrieren und durch den Kopf, die Ohren, die ganze Haut und vor allem durch die Augen hinausstrahlen. Sich in intimer Weise über seine Haut hinaus ausdehnen.

### Vierter Stand von Ich denke die Rede: „Ich suche mich im Geiste“

- Das Gefühl des Ätherstroms beibehalten.
- Die Füße noch mehr auseinanderstellen als im dritten Stand.
- Die Arme vom Körperzentrum aus nach links und rechts oben steigen lassen.
- Die Arme und Beine sind in einer Linie. Der Solarplexus, das Hara sind betont.
- Im Gegensatz zum nach innen schauenden dritten Stand ist das eine Umstülpung nach draussen.
- „Ich suche mich im Geiste“



### Eurythmie

#### Wiederholung: hinterer Flügel, mittlerer Flügel

**A und H**

Den hinteren Flügel steigen und sinken lassen. Daran ein A, das vom Herzen ausgeht anschliessen.

Vom mittleren (Herz-)Flügel vor und zurückgetragen werden. Jedes Mal loslassen und Kontakt zur Erde finden. Die Flügelbewegung zum H weiterentwickeln.

Wiederholung des A-H und H-A der vorigen (dritten) Woche.

#### Licht strömt aufwärts – Schwere lastet abwärts

**Anklang des dritten Flügels**

1. Leicht werden. Ein Lichtdreieck aufbauen von den Füßen bis in die gestreckten Arme. Ein Dreieck, das auf seiner Spitze steht.
2. Schwer werden. Ein Schweredreieck aufbauen vom Kopf (Scheitelchakra) bis in die Beine. dabei nacheinander die Beine auseinanderstellen. Ein Dreieck, das auf einer breiten Basis steht.
3. „Licht strömt aufwärts“. Wie vorher das Leichthedreieck vom Boden aus oder (kleinere Version) vom Beckenboden aus aufbauen.
4. „Schwere lastet abwärts“. Das Lichtdreieck beibehalten und vom Scheitelchakra oder (kleinere Version) von der Herzgegend aus das Schweredreieck nach unten aufbauen und dabei mit den Beinen die breite Basis bilden.
5. Licht und Schwere ins strömende Gleichgewicht bringen. Mal mehr das eine Dreieck aktivieren, mal mehr das andere. Bis beide anwesend sind.

#### Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang

**Rhythmus in den Beinen**

- Die Hände ineinanderlegen und mit viel Ruhe im Schritt den Rhythmus vorwärts und zurück laufen. Auf das gedehnte Tragen bei den Längen achten.
- Den Versfuss Lang-kurz-kurz nur mit Heraussetzen und Wiederverbinden der Ich-Säule üben (Woche 3).
- Dann den Rhythmus auch nach rechts, dann nach links zurück laufen. Die Beine überkreuzen, das Becken bleibt

frontal.

- Vor und zur Seite mit Flügeln: Den Weg vor und zurück mit einer langsamen Bewegung des mittleren Flügels verbinden. Auf dem Weg nach rechts den hinteren Flügel steigen lassen. Auf dem Weg zurück nach links den hinteren Flügel sinken lassen.

## T

## Fische



### Fische-Gebärde

„Sie stehen bloss auf dem linken Fuss, den rechten halten Sie etwas gehoben, die rechte Hand vertikal aufwärts, die linke Hand etwas gebeugt abwärts.“ (Rudolf Steiner)

Stellen Sie den linken Ellenbogen etwas aus und strahlen sie durch den linken Unterarm und Hand hinunter zum linken Fuss. Stabilisieren Sie so Ihre linke Säule. Heben Sie die rechte Hand senkrecht nach oben, geben Sie Tonus hinein, der nach oben gerichtet ist und machen Sie dadurch ihren Fuss unten so leicht, dass er sich etwas vom Boden löst. Der Fuss hängt locker hinunter, die Hand zieht es hinauf. In der linken Säule geht es hinunter, in der rechten hinauf.

### T Schritte

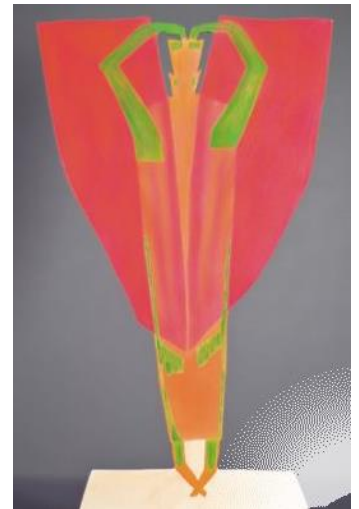
Deuten Sie mit einer Hand nach oben und tippen Sie mit der Fussspitze hinter sich so auf den Boden, dass sie durch den Zug der Hand wie von selber wieder hochschnellt. Führen Sie den Bogen des Fusses weiter, so dass er sich danach vorne locker mit den Zehen voraus auf die andere Fussspitze stellt. So einige Schritte abwechselnd vorwärts. Mal die eine, mal die andere Hand oben.

### T Sprung auf die Zehen

Mit locker nebeneinandergestellten Beinen dastehen. Einen kleinen Sprung vorwärts machen und mit übereinandergelegten Zehen auf den Zehenspitzen landen. Aufrecht dastehen wie ein Nagel, der auf seiner Spitze steht. Den inneren Halt finden, der dieser labilen Position die Stabilität gibt. Das T durch die ganze Gestalt bis in die Füße hinunter spüren

### T Gebärde

Die Arme links und rechts vom Körper hängen lassen, die Handflächen leicht nach aussen drehen. Dann die Arme links und rechts nach oben steigen lassen. Immer höher bis sich die Hände im Gegenstrom fast von alleine nach innen wenden und zum Haupt zurückströmen. Sich von unten zum Himmel erheben und den Geist von oben empfangen. Ein grosses Herz werden. Erleben Sie diese T-Gebärde vor dem Hintergrund der «Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts» - Übung.



## L

## Jungfrau

### Schwimmen mit dem Strom (L)

Lassen Sie sich mit Hilfe Ihrer Hände von der Energie des unteren Menschen nach vorne ziehen oder schieben. Lassen Sie am Ende des Weges die Hände vorne los und steigen Sie mit ihnen nach oben bis über Ihren Kopf. Bringen Sie die Hände neben Ihrem Kopf leicht nach hinten und lassen Sie sich davon wieder nach hinten tragen. Lassen Sie die Hände hinten sinken und beginnen wieder von vorn. Kommen Sie in einen kontinuierlichen Fluss von Unten-nach-vorne-gebracht-Werden und Oben-zurückgetragen-Werden. Gestalten Sie die Armbewegung langsam zu einer L-Bewegung aus.

### Vergleich mit Schwimmen gegen den Strom (R)

Vergleichen Sie die Bewegung mit dem Schwimmen gegen den Strom (R) der 3. Woche. Was für Unterschiede stellen Sie fest?

### **Verwandlung von Schwere in Licht mit der Kraft des Herzens.**

Mit den Händen in einem Halbkreis nach unten fahren, sie unten zusammenführen und vor dem Körper hochbringen bis zum Herz. Auf diesem Weg nach oben die Hände langsam zu einem Umstülpen nach aussen bringen, so dass die Hände weitersteigen können über den Kopf hinaus, sich nach links und rechts ausbreiten und wieder in die Anfangsposition kommen. Die Beine federn leicht mit. Dieses Umstülpen der Hände ganz mit der inneren Kraft des Herzens, des Brustbeins bewirken. Auch das L vor dem Hintergrund der «Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts» - Übung ausführen.



### **Abschluss: Vierter Stand von «Ich denke die Rede» mit Ätherstrom**

- Die Füße weit auseinanderstellen und die Arme vom Körperzentrum aus nach links und rechts oben steigen lassen. Beine und Arme vom Körperzentrum her durchstrahlen.
- Innere Seligkeit bemerken, die sich aus der Wahrnehmung all des Positiven entsteht. Sie im Herz konzentrieren und durch den Kopf, die Ohren, die ganze Haut und vor allem durch die Augen hinausstrahlen. Sich in intimer Weise über seine Haut hinaus ausdehnen.

## 5. Woche: Glaube

### Glaube

---

Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Empfänglich bleiben für alles, was an einen herantritt. Vertrauen auf die Wirksamkeit dessen, was man unternimmt.

### Fünfter Ätherstrom

---

Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung (Ätherstrom vier) spüren und diese durch alle 5 Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.

### Fünfter Stand von Ich denke die Rede: „Ich fühle mich in mir“

---

- Das Gefühl des Ätherstroms beibehalten.
- Die Füße etwas weniger auseinanderstellen als im vierten Stand, aber mehr als im dritten Stand.
- Die Arme auf Scheitelhöhe nach links und rechts ausbreiten, Die Handflächen können nach unten oder nach oben gewendet sein. Die Arme sind in einer Linie mit dem Scheitel. So als würden Sie den Himmel von oben auf ihn herunterlassen.
- „Ich fühle mich in mir“



## Eurythmie

### Flügel

---

#### hinterer Flügel

Den hinteren Flügel steigen und sinken lassen. Daran ein A, das vom Herzen ausgeht anschliessen. Danach das A langsam von oben nach unten bewegen und wieder zurück. Dabei im Rücken den im Gegensinn bewegenden Flügel erleben. Der Flügel strömt, das A strahlt → ein strahlendes Wesen werden!

#### mittlerer Flügel (Herz-Flügel)

Das Herz lauscht in die Tiefe, in den Körper, in die Erde. Die Hände locker über das Herz heben und von dort mit zusammengelegten Handrücken in die Tiefe gehen lassen. Beim Loslassen und Aufsteigen spüren, dass es der Himmel ist, der das Aufsteigen entgegen geht. Das Tragende des mittleren Flügels zwischen Erde und Himmel erleben. Bei ausgebreiteten Armen erleben, wie der Himmel oben saugt, wie der Flügel aber unten mit der Erde verbunden ist. So verbindet er mich mit der Erde und trägt mich über ihr.

### B aus dem mittleren Flügel

---

Die Vorwärts- und Rückwärtsbewegung des mittleren Flügels üben. Beim letzten Vorweg den nach vorne kommenden Flügel zu einem ruhigen B werden lassen. Der Flügel strömt dann noch in die Erde, die Arme aber bilden das B. Dadurch entsteht eine Nachbewegung, die von unten aus der Erde kommt, den Körper aufrichtet und das B von innen füllt und durchstrahlt.

### Hexameter und Alliteration

#### Zeitlicher Rhythmus in den Beinen

Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang

- Mit viel Ruhe im Schritt den Rhythmus vorwärts und zurück laufen. Auf das gedehnte Tragen bei den Längen achten.
- Den Rhythmus auch nach rechts, dann nach links zurück laufen. Die Beine überkreuzen, das Becken bleibt frontal.

#### B aus dem Alliterationsschritt

Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang

- Die Länge als kräftigen Schritt (kein Stampfen) ausführen, der ein Echo von unten hervorruft, das die Arme mitnimmt.
- Damit, also mit Lang-kurz-kurz bzw. Lang-Lang, das B bilden. Also drei B auf dem Weg nach vorne, drei auf dem Weg zurück. Dem Prozess Zeit geben, langsam bewegen. Herausfinden, wie es geht, dass die Arme getragen werden.

- Erste Strophe vor und zurück, zweite Strophe zur Seite und zurück.
- Vor/zurück mit B-B-B / B-B-B.
- Zur Seite den hinteren Flügel steigen lassen. Auf dem Weg zurück den hinteren Flügel sinken lassen.

### Licht strömt aufwärts – Schwere lastet abwärts (Anklang des dritten Flügels)

Wie in Woche vier. Jetzt die Dreiecke, nachdem Sie aufgebaut sind, zusätzlich schliessen. Oben zwischen den Händen, unten zwischen den Füßen.

## B

## Widder (Jungfrau)

### **B aus den Nieren mit Rückwärtsschritt**

Stehend mit den Händen locker über die Nieren nach unten streichen. Das Runterstreichen in ein zartes nach unten strahlendes A übergehen lassen. Erst wenn die Arme in die Streckung übergegangen sind, die Bewegung der Arme zu einem B weiterführen. Das B auf Nierenhöhe machen. Das Wohlgefühl des Streichens ist immer noch drin in dem B. Wenn die Bildung des B beginnt, einen ruhigen Schritt zurück machen und die Beine anstellen.

*(B aus dem mittleren Flügel und B aus dem Alliterationsschritt siehe oben)*



## G

## Waage (Schütze)

### Armbewegung aus dem Oberschenkel

### Wiederholung von Woche drei

Gehen Sie leicht in die Hocke. Halten Sie die Arme locker überkreuzt vor die Brust. Strecken Sie die Beine ganz bewusst mit der Energie der Oberschenkel und versuchen Sie, Ihre Arme davon hinaus- und wieder hereintragen lassen. Bei richtigem Körpertonus können Sie die Energie der Oberschenkel sehr einfach in die Arme lenken. Machen Sie das mehrmals hin und her: Die Oberschenkel strecken, die Arme hinaustragen – nachgeben im Oberschenkel, die Arme zurückkommen lassen.

### G:

Die Arme mit nach aussen weisenden Handflächen übereinanderlegen. Von den Oberschenkeln her die Arme mit einer nach oben und unten platzschaffenden Gebärde auseinanderbewegen. Dabei spannen sich auch die Handflächen. Erleben, wie zwischen den Armen ein lichtvoller Raum entsteht. Das G verlangt die Aufrechterhaltung der Aktivität in den Oberschenkeln, damit der geschaffene Raum nicht wieder zusammengedrückt wird.



### G ohne Kraft:

- Die Arme einige Male ohne jeden Kraftaufwand auseinanderausaugen lassen („graues Gefühl drumrum“).
- Das Auseinanderausaugen so machen lassen, dass es einen Arm mehr nach unten, den anderen nach oben saugt.
- Die Arme so in der G-Stellung ankommen lassen, dass sie dort einfach stehen bleiben. Dieses Stehenbleiben einige Zeit aufrecht erhalten, bis das Gefühl entsteht, sie sind dort gehalten, ja fast arretiert, könnten ewig so bleiben, ohne dass es die geringste Kraftanstrengung braucht, selbst wenn sich jemand dranhängen würde.
- Nochmal wiederholen, und jetzt mit dem Blick, mit Interesse in den Raum hineinschauen, der da entsteht.

## Abschluss

### **Fünfter Stand von «Ich denke die Rede» mit Ätherstrom**

- Die Füße deutlich auseinanderstellen, grösser werden und die Arme von oben auf Scheitelhöhe sinken lassen
- Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung spüren und diese durch alle 5 Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut.

## 6. Woche: Beharrlichkeit

### Beharrlichkeit

---

Zusammenfassung: Sich nicht durch fremde Einflüsse von einem Ziel abbringen lassen, solange man dieses Ziel als ein richtiges ansehen kann.

### Sechster. Ätherstrom

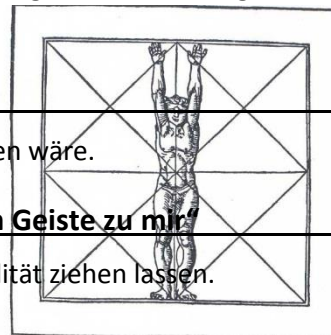
---

Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus grösser geworden wäre.

### Sechster Stand von Ich denke die Rede: „Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir“

---

Die Füße zusammenstellen, die Arme von der Seite in die vertikale Parallelität ziehen lassen.



### Vorübung: Das I im U – Licht im Dunkel

Stehen Sie aufrecht. Spüren Sie den Körper und die Körperachse. Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen und spüren Sie auch diese gut. Bauen Sie im ganzen Körper, in Becken und Bauch einen leichten Tonus, eine sachte Spannung auf, mit der Sie die Arme an den Körper heranziehen. Die Arme dürfen, falls nötig, etwas mithelfen. Ziehen Sie nur mit Hilfe ihres Körpertonus die Arme an den Körper heran, bis die Arme ihn berühren. Spüren Sie, dass das eine innere Streckkraft ergibt, die den Körper einerseits aufrichtet, andererseits verwurzelt?

Können Sie in dieser Formung trotz Tonus eine kurze Zeit entspannt stehen und spüren, wie im Innern des Körpers eine durchlässige, lichtvolle Verbindung von oben und unten entsteht und ihn aufrichtet?

Wenn das Heranziehen der Arme auf diese Weise gut funktioniert, dann können Sie das Heranziehen der Arme genauso über dem Kopf machen. Das entspricht dem 6. Stand der Übung «Ich denke die Rede». Heben Sie dazu die Arme links und rechts nach oben und strecken Sie diese locker in einen leichten A-Winkel. Bringen Sie wieder etwas Tonus in den Körper und ziehen Sie auf diese Weise die erhobenen Arme von links und rechts an die Vertikale heran. Halten Sie diese Position eine Zeitlang, indem Sie die Arme nur über diese innere Zusammenziehungskraft zusammenhalten.

Probieren Sie danach den Unterschied aus zwischen «die Arme oben von aussen heranziehen» und «die Arme oben von innen heranziehen». Braucht das zweite nicht weniger bis keinen Kraftaufwand und kann viel länger aufrechterhalten werden? Entsteht nicht eine viel klarere Form, die viel mehr von oben und unten durchströmt ist?

Sie können die Arme auch heranziehen, ohne dass Sie bewusst Tonus im Körper aufbauen, und trotzdem gut von oben bis unten durchströmt sein. Mit Körpertonus sind Sie etwas sicherer, dass die Übung wirklich durch den ganzen Körper geht.

## Eurythmie: M - CH (Beharrlichkeit)

### Flügel

---

#### hinterer Flügel

Den hinteren Flügel steigen und sinken lassen. Daran ein A, das vom Herzen ausgeht anschliessen. Danach das A langsam von oben nach unten bewegen und wieder zurück. Dabei im Rücken den im Gegensinn bewegenden Flügel erleben. Der Flügel strömt, das A strahlt → ein strahlendes Wesen werden!

#### mittlerer Flügel (Herz-Flügel)

Das Herz lauscht in die Tiefe, in den Körper, in die Erde. Die Hände locker über das Herz heben und von dort mit zusammengelegten Handrücken in die Tiefe gehen lassen. Beim Loslassen und Aufsteigen spüren, dass es der Himmel ist, der das Aufsteigen entgegen geht. Das Tragende des mittleren Flügels zwischen Erde und Himmel erleben. Bei ausgebreiteten Armen erleben, wie der Himmel oben saugt, wie der Flügel aber unten mit der Erde verbunden ist. So verbindet er

mich mit der Erde und trägt mich über ihr.

## **B aus dem mittleren Flügel**

Die Vorwärts- und Rückwärtsbewegung des mittleren Flügels üben. Beim letzten Vorweg den nach vorne kommenden Flügel zu einem ruhigen B werden lassen. Der Flügel strömt dann noch in die Erde, die Arme aber bilden das B. Dadurch entsteht eine Nachbewegung, die von unten aus der Erde kommt, den Körper aufrichtet und das B von innen füllt und durchstrahlt.

## **B aus dem Alliterationsschritt**

**Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang**

- Die Länge als kräftigen Schritt (kein Stampfen) ausführen, der ein Echo von unten hervorruft, das die Arme mitnimmt.
- Damit, also mit Lang-kurz-kurz bzw. Lang-Lang, das B bilden. Also drei B auf dem Weg nach vorne, drei auf dem Weg zurück. Dem Prozess Zeit geben, langsam bewegen. Herausfinden, wie es geht, dass die Arme getragen werden.

## **Hexameter und Alliteration**

Vor-Zurück: Alliteration mit B

**Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang**

- Erste Strophe vor und zurück, zweite Strophe zur Seite und zurück.
- Vor/zurück mit B-B-B / B-B-B.
- Zur Seite den hinteren Flügel steigen lassen. Auf dem Weg zurück den hinteren Flügel sinken lassen.

## **M**

**Stier (Wassermann)**

### Aufströmen – Abströmen

Stellen Sie sich locker und gerade hin. Spüren Sie Ihren Körper und verlieren Sie Ihr Körpergefühl während der Übung nicht. Bewegen Sie die Hände mit nach oben gewendeten Handflächen vor dem Körper von unten nach oben und bewirken Sie damit einen Aufstrom nach oben. 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 dabei in die Füße kommen und geerdet werden? 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 in freier Weise Ihren Atem und die Bewegung des Brustkorbs mit diesem Auf- und Abströmen.

### M vertikal

Mit den beiden Händen im Gegenstrom auf und ab bewegen. Eine Hand geht rauf, die andere runter. In der Mitte, wo die Handflächen einander passieren, findet eine Verdichtung statt, danach eine Lösung, Durchlichtung, Aufrichtung..

### M horizontal

Mit M-Bewusstsein in den Füßen langsam vorwärtsschreiten. Vor allem den Unterschenkel dabei erleben.

## **M und Hexameter-Rhythmus in den Beinen**

**Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang**

- Mit viel Ruhe im Schritt den Rhythmus vorwärts und zurück laufen. Auf das gedehnte Tragen bei den Längen achten.
- Den Rhythmus auch nach rechts, dann nach links zurück laufen. Die Beine überkreuzen, das Becken bleibt frontal.

## **CH**

**Skorpion (Waage)**

Mit den Händen nach vorne greifen und eine erfrischende Atmosphäre empfangen. Sie lauschend an den Körper heran und in den Hinterraum führen. Es erleben, als würde man seinen eigenen Geist mit den Händen tasten können. Die Beziehung zum Hinten-Oben, zum eigenen Geistigen dabei spüren. Mehrmals wiederholen und von jedem CH Immer durchlichteter werden. Ich bin der



Zweig, der im eigenen Wind rauscht.

Langsam vorwärtsgehen, etwas durchdringend. Lauschend rückwärts. ICH, der Anfangsbuchstabe von Christus.

## **Abschluss**

---

### **Sechster Stand von «Ich denke die Rede» mit Ätherstrom**

- Die Füße zusammenstellen, die Arme von der Seite in die vertikale Parallelität ziehen lassen.
- Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus grösser geworden wäre.



## 7. und 8. Woche: Innere Ruhe, Meditation, Menschlichkeit

### Die sechs Nebenübungen im Lebensalltag

Rudolf Steiner weist in der Beschreibung der Nebenübungen zur Ausbildung des Herzchakra wiederholt darauf hin, dass es für jede Übung einen Monat brauche sie gründlich zu erüben. Sie können in ihrer Gesamtheit eine fortlaufende Grundlage des Seelenlebens im Alltag werden. Florin Lowndes übermitteln in seinem Buch „Die Entwicklung des Herzens“ die Erfahrung, dass die Zeit von Oktober bis März die geeignetste dafür sei.

### Die Evolutionsreihe: B - M - D – N - R - L – G - CH - F – S - H - T

#### **B - M - D**

#### **Physischer Leib**

**B** Stehend mit den Händen locker über die Nieren nach unten streichen. Das Runterstreichen in ein zartes nach unten strahlendes A übergehen lassen. Erst wenn die Arme in die Streckung übergegangen sind, die Bewegung der Arme zu einem B weiterführen. Das B auf Nierenhöhe machen. Das Wohlgefühl des Streichens ist immer noch drin in dem B. Wenn die Bildung des B beginnt, einen ruhigen Schritt zurück machen und die Beine anstellen.

Dieses B in die Vorwärts- und Rückwärtsbewegung des mittleren Flügels übergehen lassen. Beim letzten Vorweg den nach vorne kommenden Flügel zu einem ruhigen B werden lassen. Der Flügel strömt dann noch in die Erde, die Arme aber bilden das B. Dadurch entsteht eine Nachbewegung, die von unten aus der Erde kommt, den Körper aufrichtet und das B von innen füllt und durchstrahlt.

**M** Mit beiden Händen ruhig vor dem Körper auf und abströmen. Den inneren Gegenstrom wahrnehmen. Aufströmen bringt in die Füße, Abströmen mach gross. Danach das M mit parallelen Hände horizontal nach vorne und zurück machen. Zum Schluss kann das M horizontal gegensinnig gemacht werden. Bei der horizontalen Ausführung den Körpers wie bei der vertikalen Ausführung durchströmen

**D** Mit den Händen zur Seite ausholen, wenden und vor dem Körper langsam aber deutlich hinunter strömen und das Leichte in die Verdichtung führen. Die flachen Hände relativ tief nach unten führen, in die Substanz des unteren eindringen. Ruhe in die Schichten des eigenen Innern bringen. Diese D-Armbewegung auch mit einem Weg zurück nach hinten machen. Hinten wie in einem Tempel (ein Bild des menschlichen Leibes) ankommen.

#### **N - R - L**

#### **Ätherleib**

**N** Mit den Händen nach vorne tasten, die Hände ein Stück vor dem Körper ankommen lassen, Handflächen und Fingerspitzen spüren. Mit einer Hand (der linken) in das Untere so hineindrücken, dass es auf der anderen Seite die Hand hebt. Es erleben, wie wenn ein neuer Raum zwischen unten und oben entsteht. (Es vergleichen mit der I-Bewegung, bei der die Hände mit den Fingern voraus mehr strahlend linear hinunter und hinaufgehen). Die Hände unten und oben bis zur Frontalebene oder sogar etwas weiter nach hinten zum Körper zurückholen. Mit dem Körper und dem Bewusstsein in den eröffneten Raum gewissermassen hineinschauen.

Danach diese Bewegung mit einem kleinen Schritt nach hinten auf die Zehen kombinieren. Versuchen, dass es nicht einfach ein Zurückgehen ist sondern dass etwas von vorne kommt, das mich den Schritt rückwärts machen lässt. Mit dem Bewusstsein in beiden Handflächen und Fingern und im Herzbereich anwesend sein. Die Aufhellung, die entsteht, spüren.

**R** Die beiden Hände wie mit nach unten weisenden Handflächen unten neben dem Körper nach hinten führen. Beim Aufsteigen im Rücken sind die Arme gespannt, Beim Loslassen nach vorne entspannen sie und lösen nach unten. Das Verdichten im Beckenbodenbereich mitmachen, das Lösen im Halsbereich. Sobald die Arme vorkommen, die Schulterblätter lockern und sinken lassen. Das Lösen und das Sinkenlassen im oberen Bogen beginnen, sobald die Arme nach vorne entlassen werden.

Im Schritt stehen und die Beine mitfedern lassen. Zusammen mit der Armbewegung das Gewicht nach hinten und nach vorne verlagern. Oder mit Vorwärtsbewegung: Im Schritt stehen. Unten (im Skorpionbereich) die Hände nach hinten führen und verdichten. Im Rücken aufsteigen bis in die Halsregion. Dort nach vorne kommen, das luftig

lichtvoll Verwandelte des nach vorne entlassenen Stromes spüren, den Hals gross und offen behalten und einige Schritte nach vorne mitgenommen werden. Dann ganz bewusst loslassen und die Bewegung mit dem unteren Bereich wieder verbinden. So aufhören oder noch ein R mit Weg anschliessen.

- L** Mit den Händen in einem Halbkreis nach unten fahren, sie unten zusammenführen und vor dem Körper hochbringen bis zum Herz. Auf diesem Weg nach oben die Hände langsam zu einem Umstülpen nach aussen bringen, so dass die Hände weitersteigen können über den Kopf hinaus, sich nach links und rechts ausbreiten und wieder in die Anfangsposition kommen. Die Beine federn leicht mit. Dieses Umstülpen der Hände ganz mit der inneren Kraft des Herzens, des Brustbeins bewirken. Das L auch mal bewusst vor dem Hintergrund der «Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts» - Übung ausführen.

## **G - CH - F**

## **Astralleib**

- G** Die Arme mit nach aussen weisenden Handflächen übereinanderlegen. Von den Oberschenkeln her die Arme mit einer nach oben und unten platzschaffenden Gebärde auseinanderbewegen. Dabei spannen sich auch die Handflächen. Erleben, wie zwischen den Armen ein lichtvoller Raum entsteht. Das G verlangt die Aufrechterhaltung der Aktivität in den Oberschenkeln, damit der geschaffene Raum nicht wieder zusammengedrückt wird.

G ohne Kraft: Die Arme einige Male ohne jeden Kraftaufwand auseinanderausaugen lassen („graues Gefühl drumrum“). Das Auseinanderausaugen so machen lassen, dass es einen Arm mehr nach unten, den anderen nach oben saugt. Die Arme so in der G-Stellung ankommen lassen, dass sie dort einfach stehen bleiben. Dieses Stehenbleiben einige Zeit aufrecht erhalten, bis das Gefühl entsteht, sie sind dort gehalten, ja fast arretiert, könnten ewig so bleiben, ohne dass es die geringste Kraftanstrengung braucht, selbst wenn sich jemand dranhängen würde. Mit dem Blick, mit Interesse in den Raum hineinschauen, der da entsteht.

- CH** Mit den mittleren Flügeln nach vorne gehen, sie zusammenführen, eine erfrischende Atmosphäre empfangen. Sie lauschend an den Körper heran und durch den Herz-/Brustbereich in den Hinterraum führen. Die Beziehung zum Hinten-Oben, zum eigenen Geistigen dabei spüren.

- F** Mit den Armen in den Hinterraum des CH tasten. Die Hände oben wenden und den Geist wie im Tunnel des eigenen Körpers nach unten in die Verdichtung führen. Spüren wie nach unten zu die Verdichtung stärker wird und dadurch das von oben Kommende. Am Schluss die Handgelenke bewusst zum Körper zurückholen. Loslassen.

Mit den Ellenbogen nach links und rechts hinten ausholen. Die Arme mit nach unten gerichteten Handflächen neben dem Körper nach vorne bringen. Erst verdichtet es, dann strömt es in einer Welle in Ruhe nach vorne hinaus: "F". Von dem Schub der Oberarme einige Schritte vorwärts getragen werden.

## **S - H - T**

## **Ich**

- S** Die Arme seitlich bis Schulterhöhe aufsteigen lassen und mit beiden Armen eine plastische S- Linie mit zwei Bögen nach unten machen. Der erste Bogen geht über innen, der zweite über aussen. Die Hände führen durch ihre Wendung die Form, indem sie wie ein Messer durch den Anke (Butter) schneiden. Unten gehen die Hände aufeinander zu und es entsteht eine stabile Endstellung, die auf die ganze Gestalt wirkt. Im Körpergefühl richtet sich zentrierend der Merkurstab auf. (Ahriman)

- H** Die Schulterblätter spüren und mit deren Flügeln fliegend die Arme in eine luftige Weite führen. Die Oberschenkel als Bewegungsquelle mit einbeziehen. Die Leichte des H ganz langsam bis nach unten zum Boden sinken lassen. Den Strom auffangen und ganz langsam und achtsam von hinten durch die Muskulatur des Brustkorbs nach vorne fließen lassen. Der ganze Brustkorb wird von der Leichte des H durchströmt. (Luzifer)

- T** Die Arme links und rechts vom Körper hängen lassen, die Handflächen leicht nach aussen drehen. Dann die Arme links und rechts nach oben steigen lassen. Immer höher bis sich die Hände im Gegenstrom fast von alleine nach innen wenden und zum Haupt zurückströmen. Sich von unten zum Himmel erheben und den Geist von oben empfangen. Ein grosses Herz werden. Erleben Sie diese T-Gebärde vor dem Hintergrund der «Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts» - Übung.

## Die Übergänge zwischen den zwölf Lauten suchen

---

Den Laut bilden, loslassen, im Loslassen auf den nächsten zubewegen, bilden ....  
Es gibt viele Möglichkeiten, diese Übergänge zu gestalten.

## Die 12 Laute mit fallendem Rhythmus im Stile des Hexameters Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang

Zusammen damit den langen Schritt den Laut ansetzen. Dann loslassen und mit zwei kleinen Schritten den Übergang zum nächsten Laut machen. Den Rhythmus der Schritte ist fließend, die Armbewegung passt sich diesem Rhythmus an. Trotzdem die Laute und die Übergänge in grösstmöglicher Klarheit gestalten.

Drei Laute vor, Drei Laute zurück. Nach jedem Weg den Rhythmus in eine Pause ausklingen lassen, die aber weiterführt in den nächsten Weg.

Rhythmus hin: Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang - Pause

Rhythmus hin: Lang-kurz-kurz - Lang-kurz-kurz - Lang-lang – Pause

B-M-D – Pause – B-M-D

N-R-L – Pause – N-R-L

G-CH-F – Pause – G-CH-F

S-H-T – Pause – S-H-T

In den Gestalten des Äthers

Leb ich mich ein in die Tiefen.


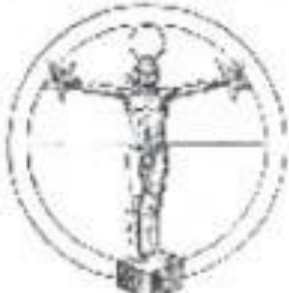



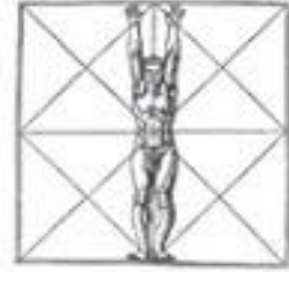
Leiblich und geistig sind sie,  
Träger des menschlichen Lebens.

Diener der menschlichen Taten,  
Kräfte der lebenden Seele

Oben und unten vereinend  
Wesen der Liebe zum Werden.

## Die sechs Stellungen von „Ich denke die Rede“ und die sechs Ätherströmungen

Text zu den Stellungen wörtlich aus: Sivan Karnieli, *Wer sich bewegt kommt zu sich selbst*, Futurum Verlag 2013

Stellung von Ich denke die Rede	Ätherströme
 <p>1. In der Ausgangsstellung sind die Füße geschlossen . Du stehst aufrecht da, innerlich bildest du mit deinem Bewusstsein die Kreuzstellung . Dann hebst du die Arme seitlich aus den Schulterblättern heraus in die Horizontale: Ich denke die Rede .</p>	<p>Ein inneres Gefühl von Festigkeit und Sicherheit im Vorderkopf bemerken und, als wäre es Wasser, in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingiesen.</p>
 <p>2. Öffne dann mit dem rechten Fuss ganz leicht die Fussstellung seitwärts und geh mit den Armen minimal nach oben (alle Bewegungen zwischen den Stellungen, mit Ausnahme der letzten, geschehen seitwärts), so dass sich die Hände auf Höhe des Kehlkopfs befinden. Fähr die Bewegung nicht bloss technisch aus, sondern erlebe sie aus der Kraft der Mitte, die sich voller Präsenz mitten ins Leben stellt: Ich rede .</p>	<p>Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen giessen, um es sich ganz einzuverleiben.</p>
 <p>3. In der dritten Stellung öffnest du die Beinstellung noch mehr, indem du den linken Fuss weiter hinausstellst. Es ist nun wie ein grosses Ausatmen; senk die Arme so weit, dass die Hände auf die Höhe des Herzens herunter gelangen: Ich habe geredet. Damit ist die erste Dreiheit, die in sich eine Einheit bildet, abgeschlossen. Sie steht mehr mit dem irdischen, aber auch mehr mit dem vorderen Raum in Verbindung. Die nächste Dreiheit ist nun mehr auf den geistigen Raum hin ausgerichtet . Die grösste Umstülpung geschieht zwischen der dritten und vierten Stellung. Ein ganz neuer Entschluss muss da gefasst werden.</p>	<p>Eine subtile innere Ruhe im Körper bemerken und vom Herz ausstrahlen: in die Hände und darüber hinaus in die Taten, in die Füße und zuletzt in den Kopf. Sich jeden Tag wenigstens einmal diese innere Ruhe vor die Seele rufen und dann die Übung des Ausströmens vom Herzen vornehmen.</p>
<p><i>Nicht ausgeführt (Gleichgewicht): Licht strömt aufwärts – Schwere lastet abwärts.</i></p>	
 <p>4. Stell erneut den rechten Fuss noch weiter hinaus, die Bewegung der Arme setzt wieder in den Schulterblättern an und führt so weit in die Höhe, dass unten wie oben der gleiche Winkel entsteht. (Die Hände kannst du weiter nach unten gewendet halten oder in dieser Stellung nach oben wenden.) Stell dich so in ein Kreuz aus Diagonalen hinein. Je tiefer du dich nach unten verbindest, desto höher reichst du hinauf, wirst du nach oben hin frei : Ich suche mich im Geiste. (Hier müsste man fast noch dazu fühlen: Ich suche mich im Geiste durch die Materie hindurch .)</p>	<p>Die innere Seligkeit bemerken, die sich aus der Wahrnehmung all des Positiven entsteht. Sie im Herz konzentrieren und durch den Kopf, die Ohren, die ganze Haut und vor allem durch die Augen hinausstrahlen. Sich in intimer Weise über seine Haut hinaus ausdehnen.</p>
 <p>5. Dann bring die Kräfte aus der geistigen wieder in die irdische Welt herein (wende die Hände gegebenenfalls wieder nach unten), bleib jedoch mit dem geistigen Umräum verbunden. Die Arme senken sich - immer noch ausgestreckt, bis die Hände auf Scheitelhöhe zur Ruhe kommen, der linke Fuss wird herangezogen, auch wenn die Fussstellung noch offen bleibt: Ich fühle mich in mir.</p>	<p>Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung (Ätherstrom vier) spüren und diese durch alle 5 Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.</p>
 <p>6. Um in die letzte Stellung zu gelangen, folgt nun die einzige grössere Bewegung: Löse die Arme seitlich und senke sie ganz nach unten in die Parallele hinein, schliess die Füße (indem der rechte Fuss angezogen wird) und führ dann die Arme parallel vor dir von unten nach oben , durch alle Zonen hindurch und mit allen Zonen verbunden bleibend, so dass die Gestalt eine geschlossene Säule bildet: Ich bin auf dem Wege zum Geiste (zu mir) .</p>	<p>Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus grösser geworden wäre.</p>

# Anhang

## Literaturhinweise zu den sechs Nebenübungen und Tugenden <sup>1</sup>

### Rudolf Steiner:

GA 9	Theosophie, Pfad der Erkenntnis
GA 10	Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Kapitel: Von einigen Wirkungen der Einweihung (Kehlkopfchakra)
GA 12	Stufen der höheren Erkenntnis
GA 13	Geheimwissenschaft im Umriss, Die Erkenntnis der höheren Welten
GA 131	Von Jesus zu Christus
GA 145	Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen (physischer Leib, Ätherleib, Astralleib) und sein Selbst?
GA 245 (bzw. GA 267)	Anweisungen für eine esoterische Schulung: Allgemeine Anforderungen (Nebenübungen), Die zwölf zu meditierenden und im Leben zu berücksichtigenden Tugenden
GA 266/3	Aus den Inhalten der esoterischen Stunden, Band III
GA 267	Seelenübungen, Band I
GA 346	Apokalypse und Priesterwirken

## Literaturhinweise zu Eurythmie und Heileurythmie

### Rudolf Steiner

GA 143	Eurythmie als sichtbare Sprache
GA 315	Heileurythmie, Vortrag: Dornach, 16. April 1921

### Theodor Hundhammer

Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD 2012.  
Heileurythmie Quo Vadis – Thesen und Denkansätze, Visionen und Aktionen, BoD 2014

### Eurythmiefiguren

Annemarie Bäschlin, Die Eurythmiefiguren von Rudolf Steiner, Rudolf Steiner Verlag  
Ilona Hermann-Vogel, Eurythmiefiguren Kartenset, [www.amselhof-kunstdrucke.de](http://www.amselhof-kunstdrucke.de)

## Kursleiter und Kontakt

Kursleiter: Theodor Hundhammer  
Kontakt: Theodor Hundhammer, Bern +41 76 450 94 12;  
[theodor@bewegteworte.ch](mailto:theodor@bewegteworte.ch), [www.bewegteworte.ch](http://www.bewegteworte.ch)

## Manuskript Download

Das vorliegende Dossier und weitere Literatur zum Achtsamkeitspfad kann heruntergeladen werden auf [www.bewegteworte.ch](http://www.bewegteworte.ch) auf der Seite Downloads.

---

<sup>1</sup> GA: Band-Nummer in der Gesamtausgabe der Werke Rudolf Steiners, Rudolf Steiner Verlag, Dornach