

Euritmie

Wat is Euritmie

Euritmie wordt gevormd door de magische beweging van het gezonde ritme, deze bewegingen ondersteunen de levenskrachten in de mens. Euritmische bewegingen sterken de IK kracht van de mens.

Euritmische bewegingen sterken de IK-kracht

Iedere keer wanneer we met aandacht een beweging uitvoeren zijn we bezig de fundamentele structuur van ons wezen aan te roepen, op te roepen.

De euritmische bewegingen zijn geen willekeurige bewegingen. De euritmie is een bewegingstaal.

Door ons met aandacht te verbinden met deze verschillende oerbewegingen en vormen, (en euritmie reeksen) ontstaat een noodzaak om ons kinesthetisch geheugen te ontwikkelen. Kinesthetisch is fijnzinnig bewustzijn van hoe je lichaam in de ruimte beweegt.

We ontwikkelen als het ware een orgaan om te luisteren naar de bewegingen die verborgen liggen in de wereld in en om ons heen. Dit leidt tot herverdeling van de energie. De innerlijke dialoog (het steeds tegen onszelf praten) wordt tot zwijgen gebracht. Hierdoor kan een staat van innerlijke stilte en innerlijke rust ontstaan.

Door deze innerlijke stilte is er de mogelijkheid om anders te luisteren en te kijken, om meer in het hier en nu aanwezig te zijn. De lineaire interpretatie wijze kan dan doorbroken worden. Ons denken wordt beweeglijker, minder rechtlijnig. Ook het opnemen van nieuwe stof gaat ons gemakkelijker af.

Hierdoor wordt de mogelijkheid tot een verhoogde intuïtie en tot spiritueel waarnemen geschapen. Verharde energie die zich opgehoopt heeft door piekeren, angst, frustraties, pijn en leed, kan weer tot stromen gebracht worden. De energie wordt herverdeeld.

Door het doen van de verschillende bewegingen kan er een soort glans ontstaan, als het ware een aanraking van de Geest. Alsof er een ongebruikte verbinding met de levenskracht die ons draagt opnieuw tot stand wordt gebracht.

De bewegingen hebben betrekking op de totale mens

De euritmische bewegingen werken niet alleen op het fysieke lichaam maar juist ook op de andere haar omringende en doordringende fijnstoffelijke lichamen. Zij hebben betrekking op alle energievelden in en om de mens heen. Hierdoor kan euritmie ook omschreven worden als een bewegingskunst om in een totale balans en harmonie te komen en een optimale 'zijnstoestand' te bereiken.

Innerlijke en uiterlijke beweging in harmonie

De mens kent niet alleen zichtbare uiterlijke beweging. We kennen ook een grote schakering aan innerlijke bewegingen. In onze ziel ontmoeten we dagelijks, wat we noemen, een groot scala aan gemoedsbewegingen. Vreugde en leed, hoop en angst zijn stemmingen die ons innerlijk bewegen. Onze 'innerlijke'- en 'uiterlijke' bewegingen hebben van oorsprong een duidelijke relatie met elkaar. Dit wordt zichtbaar aan de vele - zeker niet willekeurige - gebaren waarmee iemand zijn spreken begeleid; of aan de lichaamshouding van iemand die in de put zit of juist uitzinnig van vreugde is. In de euritmie wordt de 'innerlijke' beweging weer in overeenstemming gebracht met de 'uiterlijke' beweging. zo binnen, zo buiten. Zo boven, zo onder. Als gevolg daarvan brengt zij ook de kosmische en aardse energieën in de mens in harmonie en balans. Door Rudolf Steiner wordt de euritmie ook wel zielengymnastiek genoemd.

Grondlegger van Eurythmie

Rudolf Steiner (1861 - 1925) is de grondlegger van de levensvisie Antroposofie en de bewegingskunst eurythmie. Hij was niet zomaar een helderziende, hij was een schouwer. Hij kon schouwen in de verschillende wereldlagen. Niet alleen het fysieke gebied wat wij mensen allemaal kunnen zien maar ook de fijnstoffelijke gebieden, zoals de ether wereld, de astrale wereld en geestelijke wereld kon hij waarnemen. Hij kon de 'etherische energieën' zien van de kleuren, de klanken, de tonen, de planeten en de dierenriem. Hij comprimeerde deze 'energieën' tot basale bewegingen die een mens met zijn lichaam kan uitvoeren. Dit wordt Eurythmie genoemd. Wanneer we als mens deze bewegingen doen, werken de kwaliteiten en krachten van desbetreffende klank, kleur of planeet in ons door. Zij voeden en helen ons.

Noorderlicht healing is eurythmie in de zuivere vorm