

Eurytmi uke 37. Videreutdanning for klasselærere i Norsk. September 2023.

**Onsdag:** stikkordene for denne dagen var: Kraft, stavkast, kryssmotorikk og tydelige bevegelser.

Vi så på hvordan tydelige bevegelse der jeg må vise meg selv og gjøre meg synlig, er en sunn form for selvhevdelse. Den setter meg i sammenheng med meg selv og med omgivelsene. Vi utarbeidet med stokker en del av teksten i Edda. Dette er stoff som kan brukes fra femteklasse og oppover. Det fremtredende ved stav avrimet er at det ikke er regelmessig. Derfor kultiverer det viljen var på effekt. Når vi handler er viljen akt, men når vi holder tilbake er den merkelig nok enda mer aktiv.

Det rytmiske som oppstår ved stav er alltid 3 betonet de stavelser og en ubetjent. Det vil si jeg griper inn i verden 3 ganger dette balanseres av en av spenning. Når jeg griper inn i verden, det vil si når stavrim kommer, varierer fra strofe til strofe. Et stavrim vil si, at den samme konsonanten gjentas, eller at ord begynner på en vokal. Da er alle vokaler likeverdige. Til vokalene kan også lydende, J, H og V regnes. Uregelmessighetene i denne teksten kommer til stor del av at det er oversatt. Jeg har fremhevet lydene som allittererer.

Edda – Kvedet, Oversatt av Ivar Mortensson-Egnund, Vers 3 - 5.

Årle i Old, var det Yme bygde.

Korkje Sand eller Sjø eller Svale byljør.

Jord var Inkje, Upphimil inkje.

Var Ginnung Gap, men Gras var inkje.

Før enn Burs søner Bau, Bøar seg lyfte.

Dei som Midgar Mætan skapte.

Sol skein Sunnan på Steinar i sal

Då Grodde Grunnen med Grønan lauk.

Sol kom Sunnan Syster åt månen.

Slo Høgre Handi um Himmel hestar.

Sol ikje viSste kva Salar ho åtte,

Måne ei visste kvar Makt han åtte

Stjernor ej viSste kva Stader dei åtte.

**Torsdag:** Denne dagen ble hovedtema øvelser med kuler og gåter. Bevegelse med kulene styrker relasjonen til oss selv og stimulerer nervetrådene i hendene på en god måte. Gåtene har det som sitt særtrekk og spesielle motiv, at vi undrer oss, Ja, og at det vi undrer oss over snakker til oss på et billedrikt og lekent språk. Det gjør at vi må tenke kreativt samtidig som svaret er helt bestemt åpner vi oss undrende mot verden før vi trekker en konklusjon. Alle kulturer har hatt gåter som en del av

Eurytmi, Steinerhøyskolen med Gudrun Sanden, leder for utdanningen ved Eurytmi Norge.  
[Gsanden19@outlook.com](mailto:Gsanden19@outlook.com)

læringen. De er bygget på en sanseerfart læringsmåte måte. I Arne Garborgs Haugtussa, finner vi mange kjente gåter i kapittelet: «Sundagsro» i andre del.

Gåter av Lydia Høst, lærer ved steinerskolen på Hovseter, Grav og steinerhøyskolen. Disse skrev hun til klassen hun var klasselærer til fra 1967-77

### **Solsikken og solsikkefrøene:**

Om vinteren, er jeg fuglers føde	Liten, og kald bevegelse, F
Om våren, gjem meg under muld	Gjøre M med begge hender nedover og D mot gulvet.
Om sommeren grønn	Gjøre Ø i skulder høyde
Om sommeren gløder	Gjøre Ø over hodet
Jeg over deg som sol av Gull.	Gjøre en L over hodet som en stor blomsterkrone.

### **Øynene:**

Søsken to	O med parallelle underarmer og knyttede never.
Må sammen vandre	V forover
Kan se alt og alle	E og A
Men aldri se hverandre	Armene bak ryggen, krysse i en E

### **Armer og hender:**

Grener to	O armene parallelt med samlede rette fingre
Med kvister ti	Sprike med fingrene
Soma alt kan gjøre	Stor L med følelse av A og Ø
Men ingenting si	Liten I men fingere foran leppene.

### **Skyen:**

Jeg er lett og hvit,	Hoppe opp og ned med «Hvite», sprikende fingre
Eller tung og grå,	O og Å, tung følelse og litt bøyd kropp.
Eller purpurrød	Stolt og oppreist P
med gullkanter på,	L over hodet
Men blir jeg riktig stygg og svart	Stadig tyngre med knyttede never Y A
Da gråter jeg over min stygge drakt.	G R Å D T nedover til gulvet i ren elendighet

### **Eplet og epleblomsten:**

Om våren er jeg blomst med blader fem	Å B L E med hendene, ende i en åpen E
Så mister jeg dem	Armene føres bak ryggen til en E
Det går en sommer	Å over hodet, som en sol.
Og jeg blir rund	Liten R
Og gjemmer er fem-stjerne	5 x E, oppover
I min bunn	B med hendene som en åpen skål

**Gåter** er fint fra 1.til 3. klasse. Gjør dem spennende og introduser dem med god tid til opplevelse. For mange barn kan det være nytt for andre kjent. Det er en fin måte å vekke sansene og beholde undringen hos elevene  
Spør også om de har andre gåter. Lag gjerne egne. La klassen undre seg over dem før du gir svaret. Bruke dem gjerne for lærere, forelder og på månedsfester. Det er en vi ikke gjorde, men dere finner sikker en måte å gjøre den med elevene på.

**Tekst til kuleøvelse.** Vi gir kula videre med høyre hånd og tar imot med venstre. Deretter gir vi den til oss selv, fra høyre til venstre. Vi brukte det på ulike måter. Fint å gi den til seg selv i en bevegelse av et liggende åtte-tall. Når vi tar den imot, harmoniserer den og gir energi. Når vi løfter den vekk, er den stressdempende og senker blodtrykket.

Det er fint å alltid gi med høyre hånd og ta i mot med venstre, da understøtter vi anatomien og beveger oss i tråd med vår aktive, ekstroverte handlingsside når vi gir. Mens vi ytar i møte med vår lyttende, venstre hjerteside, som er naturlig er mer intorvert.

Eurytmien er en god hjelp til å oppdage det egne indre landskapet og derfor også kjenne det igjen hos andre.

### **«Jeg holder ditt hode» av Stein Mehren**

*Jeg holder ditt hode  
i mine hender, som du holder  
mitt hjerte i din ømhet  
slik allting holder og blir  
holdt av noe annet enn seg selv  
Slik havet løfter en sten  
til sine strender, slik treet  
holder høstens modne frukter, slik  
kloden løftes gjennom kloders rom  
Slik holdes vi begge av noe og løftes  
dit gåte holder gåte i sin hånd*

## Åpnings vers og vers brukt til hilsning

«Jorden inn under min fot og stjernene over mitt hode.

Hele mitt rike liv, hviler forklaret deri.

Jorden til Dagens strev og himmelen til kveldens fred.

Alt jeg skal lære å leve, hjelper dere meg med.»

Teksten er inspirert av et dikt skrevet av Zakarias Topelius, jeg har endret det for at det skal passe til øvelsen. Her beveger vi en rund gjenstand; kobberkule, trekule eller en vakker sten. Den beveger vi i en sirkel rundt oss. Høyre arm nedover til armene er rette, så bytter vi til venstre hånd. Venstre arm fører så kulen oppover, over hodet bytter vi fra venstre til høyre. Øvelsen er bygget opp anatomisk, slik at den aktive siden, vår høyre side, der vi har det vitale organet leveren, griper inn i viljesområde, nede, mens venstre, hjertesiden vår, vår Venstre side, er den siden der vi beveger kulen oppover. Denne sirkulerende bevegelsen gjør vi slik at når teksten beskriver Dagen fører vi bevegelsen nedover. Når teksten beskriver kveldens fred eller over mitt hode den siste del av setningen beveger vi kulen oppover. Når teksten er ferdig, samler vi kulen venner ved brystbenet. Deretter søker vi en i ringen med blikket vårt hvorfor vi blir enige om det første språket vi brukte som er blikket vårt; at du og jeg skal bytte kule. Du får mitt gull og jeg får ditt. Vi går hverandre i møte innover ringen, får den andres kule og gir fra oss vår egen, før vi går tilbake til egen plass. Jeg gjentar denne øvelsen gjerne 3 ganger. Pass på at alle barna får byttet med noen kanskje du må bytte flere ganger dersom det er oddetall. Den kretsende bevegelsen roer energien og fingrene med alle nerveender, stimuleres. Vi ivaretar gjennom det runde en empatisk opplevelse og det rette for å styrke en trygg selvheldelse og mot. I denne øvelsen empati mot meg og mot til å møte den andre.

### Fredag:

Denne Dagen viet vi til billedannelse, det vil si øvelser der vi skulle se for oss noe. Helt Konkret gjalt det å se for seg hvilke bevegelser som ville oppstå. Vi sto på rad og vi kastet staver loddrett til hverandre i ulike mønster. Vi lot først kastene være helt forutsigbare og uten opphold. Deretter kastet vi tre ganger og stoppet på den fjerde. Vi kjente hvordan vi her igjen fikk bekreftet at å holde tilbake var mer krevende enn å kaste hele tid. Vi hadde en rytme der vi kastet fire kast for så å endre oppstillingen, det vil si at alle flyttet seg en plass til høyre.

Vi lagde en bølge-bevegelser gjennom at to og to kastet stavene til hverandre. Denne bevegelsen flyttet seg nedover rekken. Når den kom til det nederste paret, støtte den mot en tenkt klippe, slik at de som sto på enden måtte kaste to ganger etter hverandre. Etter at denne bevegelsen hadde etablert seg, lot vi den starte i motsatt ende. Bølgen begynte altså i den ene enden av rekken og beveget seg nedover og deretter en bevegelse som beveger seg nedenfra og oppover. Disse to bevegelsene satte vi så sammen. Da måtte alle passe på om kastet var knyttet til bølgen som gikk nedover eller oppover. Til sist skulle bølgen bestå, men vi måtte flytte oss til høyre etter hvert fjerde kast. Dette er en fin kognitiv fordi vi må se for oss noe som er usynlig, men som likevel er reelt det støtter det vi gjør både i matematikk og i geometri. rytmen 4 og 1, er knyttet til puls og hjerte.

Eurytmi, Steinerhøyskolen med Gudrun Sanden, leder for utdanningen ved Eurytmi Norge.  
[Gsanden19@outlook.com](mailto:Gsanden19@outlook.com)

Bevegelser som griper og slipper tak og som må skje til en bestemt tid, er harmoniserende og støtter opp om det rytmiske, helsefremmende i oss. Takk for fine dager, ta kontakt om der lurer på noe.