

Eurytmi Norge Februar 2024 2.- 5. år

Tema: inkarnerende øvelser for barn

Det å kunne samle elever i starten av en time eller også ved timens avrundning kan være avgjørende for å få gode økter.

Rytmer med konsentrasjonsvri

Taktering er å gjøre forskjell mellom korte og lange stavelser i tekster. Med de korte stavelserne måler man sin egen bredde, man begynner fra skuldrene, slipper mot brystbenet og måler så bredden av sin egen kropp, på en kort stavelse, i det man drar en usynlig strikk mot det punktet man startet. Skulderbladene skal bevege seg med, slik at hele skulderbelte kommer i bevegelse.

Den lange stavelsen begynner man på samme punkt ved skuldrene, men trykker nå den flate hånden nedover, som om man trykker ned en spiralfjær og slipper igjen oppover. Man måler sin egen lengde.

Alle har så å si sin egen korte og lange stavelse, alle har ulike mål.

Åndedrett og puls henger sammen i et ideelt forhold 1: 4.

Følgende øvelse kan gjøres (uten tekst): Man takterer 4 korte, også en lang.

Man kan først gå til de 4 korte med 4 steg, også gå den ene lange med et steg. Disse to elementer bruker omtrent like lang tid.

Man kan gå et steg og taktere 4, også gå 4 steg og taktere den ene lange.

Man kan avveksle dette.

Så kan man gjøre takteringen kort/ lang samtidig (stående):

4 korte med høyre/ en lang med venstre og bytte. Begge bevegelsene skal foregå helt uavhengig av hverandre.

Det gir en sterk harmoniserende og samlende virkning. Jeg foreslår å sette inn dette fra 6. klasse, hvor også de greske rytmene kommer inn.

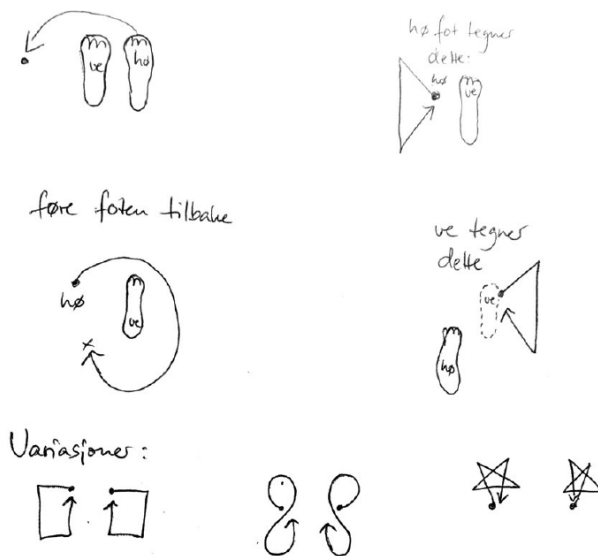
Kryssøvelse

Stå oppreist, føttene samlet (O). Begynne med å føre høyre fot foran venstre fot til venstre side. Tegn nå en trekant (eller også andre former du finner på) på venstre side.

Ta nå den høyre foten tilbake over høyre side, og videre til venstre bakom, legg vekten på høyre fot, slik at venstre fot nå kan tegne trekanten i speilbilde på høyre side. (Se tegning)

Ta venstre fot tilbake, først foran høyrefot også sette den bak høyre foten. (ikke med på tegningen, speilbilde til høyre fot!)

Alt forfra. Evt. fra 4. klasse eller tidligere med spesifikke elever som trenger dette.



Disse øvelsene stammer fra Isabella de Jaeger, en av de første terapeutiske eurytmistene. Eurytmisten Werner Barfod fant ved rydding sine gamle notater fra helseeurytmiutdannelsen ved nettopp Isabella de Jaeger og har gjort det mulig at notatene ble utgitt nylig. Disse øvelsene er hygieniske og lar seg gjennomføre med større grupper.

Info om boken: <https://goetheanum-verlag.ch/produkt/dokumentation-der-heileurythmie-ausbildung-bei-isabella-de-jaeger-1960-62/>

Hun sammenfatter følgende inkarnerende øvelser for barn:

- konsentrasjonsøvelser av alle slag
- alt som henger sammen med vokalen (norsk) O, altså parallelle lemmer
- alle pedagogiske øvelser gitt av R. Steiner
- rytmer og motrytmer (bl.a. vårt eksempel, se oppe)
- Den eurytmiske sprellemannen: AEA IIA (vi har gjort dette tidligere!)

Ref. AN 11.2.24