

Eurytmi som et middel til å møte meg selv og de andre.

Dette var tema under uken vi hadde eurytmi. Relasjonen til meg og de andre. Ved bruk av rekvisitter kuler eller staver, forsterkes dette. Ved å utføre runde bevegelser med en rund gjenstand, styrker jeg forholdet mitt til meg selv. Når jeg gir denne runde gjenstanden videre, skaper jeg en relasjon til den jeg gir til og den jeg får av. Vi brukte kule øvelser både på måter som jeg bruker i barnehage og førsteklasse, men også i øvelser som jeg gjør når jeg arbeider eller eldre barn. Vi brukte kun rekvisitter gjennom bevegelse i form av kuler. Stavene brukte vi kun til å legge ut veier på gulvet i forbindelse med øvelse av konsentrasjon. Vi så derimot på øvelser der vi gjorde tydelige bevegelser i armene som var rake og rettet mot de andre og forsterket retning og relasjon da oppdaget vi at også gjennom å bruke armene på en mer rak måte, styrket følelsen av tydelighet på en annen måte enn ved bruk av bevegelser knyttet til. Gjennom å bli bevisst bevegelsene i føtter og ben, kultiverer jeg vilje. Gjennom bevegelse i armer og hender strukturer og harmoniserer jeg følelsene

Mandag:

Tekstene jeg brukte for øvelser myntet på voksne og eldre barn var:

«De seirende» Av Jens Bjørneboe

Deres er hemmeligheten, å gi.
Gyllen gir jorden dem hveten tilbake fordi.
Alt ting skal gis dem, mer enn de ga.
Skummet fra bølgen blir rav.
Og gir seg igjen.
Alt gis igjen.
Rose og venn.
Disse som gir eier mer enn de har.
Og tingene blir mer enn de var.
Dette er seier!

«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*

Øvelsene vi gjorde:

i øvelsene vi gjorde gav vi alltid bort med Høyre hånd mens vi tok imot med Venstre. Dette er bygget over vår anatomi, Høyre side aktiv utadrettet. Venstre side mer introvert innadrettet mot våre følelser. Veldig mange av eurytmiens grunnelement er bygget opp over vår anatomi.

1. **Øvelse:** Vi beveget kulen i et liggende åttetall hvor vi ga oss selv kulen, vi la den omsorgsfullt inn i den åpne hånden. Dette er en bevegelse og en øvelse vi kan gjøre når vi er slitne eller la elever gjøre som trenger harmonisering og energi.
2. **Øvelse:** Etterpå snudde vi bevegelsen slik at vi løftet kulen opp fra hånden vår, gjennom den øvelse senker vi blodtrykk og stressnivå og den kan med fordel bruke på elever og barn som har et overskudd av energi som det kan være krevende for dem å finne utløp for.
3. **Øvelse:** i denne øvelsen beveget vi oss i en felles sirkel som hadde 3 ulike størrelser. På det ytterste punktet, ga vi oss selv kulen fra høyre til venstre hånd over hodet. Deretter beveget vi oss forover, til en litt mindre ring, samtidig som vi flyttet kulen over fra Venstre til Høyre. Etter at vi hadde nådd en behagelig avstand til våre kolleger ga vi kulen videre til høyre mens vi samtidig tok imot en kule fra vår venstre nabo. Deretter gikk vi videre fremover mens vi igjen la kulen i vår egen høyre hånd. Til sist sto vi i en trang liten sirkel. Da ga vi kulen i en bevegelse der høyre hånd krysset over den venstre, slik at vi fikk kulen i vår venstre hånd, men fra vår høyre nabo, mens vi ga kulen med vår høyre hånd til vår venstre nabo. Deretter beveget vi oss bakover til den mellomste sirkelen. På veien byttet vi igjen kulen til vår høyre hånd, slik at vi var klar for å gi den bort til vår høyre nabo når vi nådde den mellomstore sirkelen. Deretter gikk vi videre utover mens vi igjen byttet kulen over i egen høyre hånd. Ankommet den største sirkelen, ga vi oss selv kulen over eget hode fra høyre til venstre hånd. Dette gjentok vi i et rolig tempo under hele teksten i diktet av Stein Mehren .
4. **Øvelse:** i denne øvelsen begynte vi ute i en stor sirkel og beveget oss fremover mens vi ga bort kulen. Vi ga hele tiden kulen bort til Høyre og fikk fra Venstre. Vi begynte med å gi og få fra våre nærmeste naboer. Deretter gikk vi tilbake til en stor ring, på veien tilbake ga vi oss selv Venstre til Høyre hånd. Deretter gikk vi frem for å gi kulen bort til nabo nummer 2, det samme gjentok vi for å gi til nabo nummer 3 og nabo nummer 4. Deretter telte vi oss baklengs ned igjen fra 4 til én. Til denne øvelsen brukte vi teksten av «De seirende» av Jens Bjørneboe.

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.

Tirsdag: Vi begynte Dagen med å legge merke til ulike måter å stå på. Hvordan vi følte oss hvis vi hadde vekten på helene foten, kontre vekten bare på fordre del av foten, tåballen, eller vekten på helen. Disse tre måtene å forlage vekten på, knytter vi i eurytmien til stemningene der jeg tar avstand fra noe, der jeg står trygt i meg selv, og der jeg vil møte noe og inkludere det. Klangene eller lydene ville tilsvare klangen eller lyden; A, som er helt bak i språkorganet. I, som klinger opp gjennom ganen og opp gjennom hodet og Å, som ligger foran mot leppene, og som jeg ofte bruker hvis det er noe jeg synes er sympatisk noe jeg gjerne vil omfavne. Vi kjente på følelsene som oppstår og relaterte dette til de tre vokalene; I, A og Å.

Åpningsverset vi brukte er knyttet til rette rake armer og hopp. Vi hopper når vi er glade, og vi blir glade av å hoppe. Dette åpningsverset er en tydelig øvelse i å ta konkret kontakt med andre mennesker.

Vi hilser solen. Vi hopper mens vi strekker armene oppover smalt og parallelt.

Den stråler varme! Vi former armene til en stor rund sol over hodet vårt og fører dem deretter langsomt ned i en stol vinkel mens vi føler og nyter den varm som solen gir.

Dens skinn bevirker. Her strekker vi oss opp og hopper gjerne i en strekning, bevegelsen for I i eurytmien, det vil si armen strekkes så høyt vi kan.

Skaperkraft! Her hopper vi og har armene opp over en stor vinkel fra hverandre bena nedover i en stor vinkel!

I deg og i meg, og i deg og i meg, og i deg og i meg. Her må vi hoppe og samle bena igjen før vi tar kontakt 3 ganger og peker konkret på en andre på deg selv.

Og i alle sammen! Her gjør vi en stor samlende bevegelse, nedover utover og så, opp langs hele min skikkelse og ut til hele verden. Dette er den store bevegelsen som vi i eurytmien klangen L, klangen og bevegelsen som plantene gjør, der de samler næring fra jorden og sender kraft ut gjennom bladene. Deretter samler jeg alle skatter og alle fine opplevelser til et mykt lite kryss over brystkassen. Bevegelsen for klangen E eller ærefrykt.

Dikt med I, A og Å.

Små blomstene spirer mot himmelen. Begynn med en bitte liten finger som vokser oppover oppover oppover helt til dere er oppreist med en finger strukket opp lyset.

Røttene i marken står fast. Fest føttene godt i bakken med to gode stamps slik at bena står i en stor vinkel.

Bladene vokser rundt omkring. La armene gjøre en stor og favnene bevegelse, slik at de former en stor sirkel. Deretter gjør du hele bevegelsesfølgen baklengs.

Bort med blader bort med sirkelen og bort med røttene samle føttene og bort med spiren å sette den ned på huken igjen.

Beveglser forlengs og baklengs er godt for hukommelsen og brukt i alle kulturer, bare tenke på: 1 2 3 4 5 6 7, reven er en hønsetyv. 7 6 5 4 3 2 1, Reven stjal et hønseben.

Øvelse for hele skikkelsen. Det er viktig å finne motoriske øvelser som gir trening eller oppmerksomhet til hele kroppen. Øvelsen vi gjorde inspirert av en tekst jeg har funnet og senere utviklet, gir gode muligheter til å få kontroll over muskulatur og motorikk samtidig som den bruker å falle i god jord fordi den er litt morsom. Det første verset fant jeg i en barnehage jeg jobbet for mange år siden, jeg tror den opprinnelige er dansk. De siste 4 versene har jeg skrevet. Gjør den gjerne et par ganger.

Jeg har som mange tramp i dag. At jeg må riktig trampe. Så hele loftet ramler ned og mormors hengelampe. Her tramper vi av hjertens lyst så vi får ømme føtter og varm kropp.

Jeg har så mange liv i dag at jeg må riktig lyste. Og hurtig går det opp og ned til onkels store kiste. Her lister vi oss fort i ring og strekker oss opp på oppover og bøyer oss ned på nedover til vi samles i en litt mindre ring rundt onkels kiste.

Jeg har så mange hopp i dag at jeg må riktig hoppe. Vi dulter borti tantes hatt og skremmer opp ei loppe. Her hopper vi og hopper så fort vi kan helt til vi skremmer opp loppen. Husk vi blir glade av å hoppe.

Jeg har så mange klapper i dag at jeg må riktig klappe. Vi skremmer rocker mus og lus fra ung onkels vinterkåpe. Her klapper vi så fort vi kan så hendene blir kanskje nesten røde og men varme blir de i alle fall.

Jeg har å mange stans i dag. At jeg må riktig stanse. Vi stanser fort, vi stanser godt. Og siden, kan vi danse. Her må vi voksne ta fantasien i bruk, da springer det takket være våre speilnevroner over på barna. For hvem vil vel stå stille når det kommer rotter og mus løpende etter oss? Vi må altså sette i gang å løpe det forteste vi kan. Men hver gang vi hører stans! Så må vi stå som saltstøtter. Rasende fort må vi løpe og stive som saltstøtter må vi stå. Ingen får ramle. Til sist samler vi oss og danser. Jeg bruker eurytmi vokaler i bena. Strekker et ben på I, lager en vinkel A, og krysser dem på E. Du velger hvordan du samler barna slik at det blir ro og form på de siste ordene.

Konsonanter: vi gikk inn i klangen m, la merke til hvordan vi sa den og når. Vi ble enige om at det er når noe gir oss velbehag eller smaker godt da sier MMMM. Slik bruker vi den og i eurytmien, vi beveger oss med velbehag som om vi er inne i noe. L, er den livgivende lyden, der alle vekstprosesser er ivaretatt.

Sanglek med fokus på møtet og relasjon. Her øver jeg mot og utvikler oppdager tillit.

Kom vennen min, kom snu deg om, med meg i ringen her tralalala.

Glede ja, glede i vårt lag, måtte sorgen aldri komme.

(Melodien hører dere på eurytmiutdanningens Facebooksiden) Vi danser i ring med lette skritt. En eller flere, det kommer an på antallet, er inne i ringen og henter en som det danses med under hele verset.

Onsdag: Dagen gikk vi inn i 3 hoved bevegelser som er gode pedagogiske og metodiske virkemidler.

1. Alle bevegelser i rommet der jeg går en vei og skal følge den samme veien. Styrker konsentrasjonen, den styrkes ekstra godt hvis jeg går forover først og deretter veien tilbake baklengs. Dette er imidlertid krevende for helt små barn. Derfor får de alltid gå med ansiktet først.
2. Alle bevegelser som er knyttet til store kontraster oppe nede stort lite bråkete stille langt fra meg tett inntil meg. Og så videre, er følelsesregulering og bearbeidelse av følelser.
3. Alle bevegelser som er knyttet til Høyre eller oppe nede. Bevegelser som krysser min oppreist eller krysser og speiler mellom hender og føtter, er gode øvelser for å styrke lese og skriveferdigheter.

Labyrint: Vi lå kobberstaver i en labyrint på gulvet. Deretter gikk vi på ulike måter labyrinten forover og tilbake igjen, på tilbakeveien gikk vi baklengs. Jeg bruker ofte litt kortere trestokker som jeg lar barna legge ut slik at de former stiger hus, slott, eller landskap. Så

finner vi ut hvordan vi kan bevege oss langs disse veiene vi har lagt ut. Da oppstår en historie, noen ganger må vi tilbake og hente noe, andre ganger går vi en lang historie fremover, før vi går den lange historien hjem igjen. Historien oppstår underveis, den skaper du sammen med barna. Her er det bare å finne på mange varianter. Det fine er å la alle barn ha hver sin stakk som de legger ned, da får alle være med å forme landskapet vi skal begi oss ut i.

Pedagogisk øvelse for selvregulering og følelsesregulering.

Dette er teksten jeg ofte bruker til den øvelsen som er gitt av Rudolf Steiner, den er bygget over en puls på fire som gjentas fire ganger, én gang sammentrekning, én gang opprettholdelse av kraft, deretter beholder jeg kraften mens jeg gjør en utvidende bevegelse for så å ende øvelsen i en avspenning. Fire tramp, fires skritt, fire stamp og fire eller frel hoppende og dansende skritt.

Altså 4 tramp på stedet hvor jeg trekker meg sammen, 4 tramp fremover mens jeg er bøyd, 4 taktdeler mens jeg langsomt reiser meg opp og 4 taktdeler hvor jeg løper leende fra personen jeg møtte.

Øvelsen kan gjøres i ring mot sentrum, deretter til hver nabo og så i sirkel mot sentrum igjen. Finn ut hva som passer til din barnegruppe.

Her er en tekst jeg har brukt:

Ein béle:

Det kryp ein haugbukk fram under ein stein. Han hev horn i skallen og bukkebein.

Og aldri såg du så langt eit skjegg; det rekk midt nedpå hans magre legg.

Og aldri såg du slikt skrukkeskinn; det valkar seg ut og det snurpar seg inn.

«Her bykste eg rundt i nihundre år; men aldri veit eg så varm ein vår.»

Torsdag: Vi videreførte øvelser knyttet til sammentrekning og utvidelse samt store og små bevegelser. En variasjon av denne øvelsen med sammentrekning utvidelse bruker jeg også i denne lille teksten:

Tro på de andre: Dikt av Gulle Brun.

Tro på de andre og på deg selv. (Åpne armene mot fellesskapet i ringen på; andre, krysse dem foran brystet, på; deg selv.

Over oss alle er himmelens hvelv. (Lag en stor rund form av armene over hodet.)

Ingen krok er på jorden så sort, (på 4 tramp bøyer du deg ned og trekker deg sammen)

at lys ei kan trylle skyggene bort. (Her hopper du, strekker armene opp og fører dem ned langs siden, du tryller mørket bort og står lys glad og oppreist i rommet.

Kilden: Dikt av Gulle Brun.

Her er det fine bilder, du selv kan finne bevegelser til. Ord som Gud, kan være litt ladet, men det er fint og viktig at vi har rom for ærbødighet. Kjenn etter hvordan det er best for deg å løse dette.

Jeg beveger både mellom stort, smått, nært og fjernt og skaper bildene fra teksten i en gjenkjennelig bevegelse.

Inni meg strømmer en kilde klar. En hel liten verden den i seg har:

**Perler skinner på dens bunn, fisker svømmer i den grunn,
stjerner speiles i dens vann, blomster vokser ved dens rand.
sommerfugler flyver omkring, regnbuen spenner seg over dens ring.**

Alt som er ute, er også der inne.

Gutt billede bærer vi med oss i minnet.

Høstdikt:

Hvor ble det av Blommen? Dikt av Gulle Brun.

Hvor ble det av Blommen? Hutt! Vinnen, der kom`n og feide alle små blomster vekk.

Hvor har han gjort a` dem? Lot Jorden få ta dem og puttet dem ned i sin svarteste sekk!

Hvor ble det av Sommer`n? Til neste år kommer`n, nå sitter`n gjemt i et blomster frø?

Hva gjør han der inne? Må vi veve og spinne og virke sin vev så ej livet skal dø.

Dette diktet gjør jeg bare i vekslingen mellom store og små bevegelser. Oppreist med strukkede armer første del av setningen sammenkrøket og gjemt, på den siste delen. Det er en stor utvidelse og sammentrekning som preger hele diktet. Den siste setningen synes jeg er litt trist, så der nøler jeg meg frem til en løsning, ettersom jeg ikke liker å endre en dikters ord. Noen ganger betoner jeg ordet livet, noen ganger dropper jeg verset og noen ganger finner jeg på et annet ord. Gjør hva du føler er best for deg.

Fredag:

Ja og nei. Dikt av Gulle Brun.

JA, er den nøkkel som åpner hver dør. Stig på og se deg omkring om du tør.

NEI, går i vranglås, og det er i klemme, til Ja'et du leter frem fra ditt gjemme.

På den første linjen gikk fremover med åpne armer. På Nei-linjen gikk vi bakover og trampet mens vi var vriene og vrage. Til vi letter frem JA og gikk fremover med åpne armer. Dette er igjen en øvelse i sammentrekning og utvidelse. Vi betonte høyre ben på Ja og vi betonte Venstre ben på Nei.

Enkelte lyder: Vi så på de ulike vokalene, og merket oss at A ligger bakerst i halsen, beveger vi oss fremover kommer Æ E I Å O U og Y. Dette ligger til grunn for de bevegelsene vi i eurytmien gjør knyttet til vokalene. A er en åpen vinkel, E er et kryss, I er en strekning, Å er en sirkel og O er en parallell, smal form i hender og føtter. Y er nesten utenfor leppene våre, vi skyver den ene armen forbi den andre. Ø er en form som sprekker, vi hopper gjerne på ø, formen vi har i år brekker opp og åpner seg.

Konsonanter: vi utforsket blåselyd og støtlyd. Støtlydene. B D G K M N P T, oppstår alle ved at lepper, tunge eller halsen lukke seg og gjør en støttaktig bevegelse. Dette tilsvarer en bestemt og formet bevegelse med armer, ben og kropp i eurytmien. Når vi beveger disse klangene og lydene skaper vi form som gir trygghet.

Blåselydene oppstår gjennom at vi presser luft på ulike måter gjennom hals munn og lepper. F S H V W X Z Kj C Sj Skj. Når vi beveger disse klangene, lydene løser vi opp.

Begge lydgruppene er en prosess inn i form eller ut av form.

Lydene R og L er kretsløp. R, knyttet til luft og L, knyttet til vann.

Hjelp ved språkutfordringer: G og K, kan styrkes ved bevisst bruk av heler og håndrot. (Gå i skoger) R, kan stimuleres ved bruk av fingertupper og tåpisser.

Rådyr:

Dette er et lite vers som jeg har laget for gjennom å stimulere fingertupper, tåpisser hjelpe frem den våkenheten vi trenger for å si R. Jeg lar noen holde en stokk 10 til 20 centimeter over gulvet. Det er et gjerde i en eplehage. I eplehagen befinner det seg rådyr. Barna springer rådyr-aktig, til forskjell fra froske- eller hare-aktig, over gjerdet før de samler seg i midten av ringen. Etter at de er blitt skremt og løper hjem. Skal de løpe og huske akkurat i hvilken eplehage de begynte.

Rådyr er lette og raske til bens, rådyr er lette og raske til bens. Gjenta så ofte du vil, det er fint at barna får løpt litt, gjennom at de hermer etter rådyrene es måte å løpe kommer de inn i den rullende bevegelsen som er fint for ren R.

Stille de kommer og stille de går. Når vi møtes her gjør vi en S-lignende bevegelse i høyre og venstre fot.

Nipper og napper i gress fra i år. Der etter nipper og napper vi med tærne, en lett berøring er den eurytmiske bevegelse for lyden N, bytt mellom høyre og venstre fot.

Hører de noe som skremmer dem litt. Her skremmes vi av noe, jeg gjør Ø over hodet så trekker jeg meg sammen med en E.

Ørene spisses, du ser noe vidt. Her lager vi lyttende ører, Ø og P, er eurytmibevegelsen. Du velger hvordan du løser det.

De farer av gårde Brann etter sprang etter sprang etter sprang. Nå springer vi bare hjem og hopper og alle eplehagegjerder til vi er hjemme igjen og trygt hos oss selv. Gjør det gjerne flere ganger, pass på at bevegelsen blir lett slik at tærne våkner opp.

Diktet er laget etter en opplevelse med rådyr som spiste gress langs bekkeløpet der jeg bor. Lag gjerne egne historier, det er fint for barna og mye lettere enn du tror. Prøv bare så skal du se!

Her er enda ett:

Den høstfeste måken.

Utenfor øde Strand. Langt ifra land.

Sitter en høstfet måke. Fuktig og kald av tåke.

Den sitter på bølgen og svupper. Hodet dens nikker og dupper.

Det ned i vingen den senker. Sitter og tenker og venter.

Drømmer om på neste år! Ønsker seg tidlig vår!

Dette er et lite høstvær laget til en gutt som helst ville sitte i eurytmien. Bevegelsene jeg gjør er hentet fra eurytmien og beskriver måken langt der ute i kulde og tåke. Tema er sammentrekning, med litt bevegelse, det skal være behagelig, helt til etter «drømmer om neste år», på «Ønsker» hopper vi opp og avslutter med armene i en stor sol over hodet på «Vår»

Hemligheten: Jeg kaller denne teksten hemmeligheten, fordi den har med både engler sjel og en himmelsk Mester, som jeg skrev tidligere, er dette ladede ord, men jeg opplever at det er viktig å holde dørene til undringen åpne. For å unngå store diskusjoner kaller jeg det derfor hemligheten vår. Selv om jeg ikke er redd for å ta det opp i samtaler med foreldre og kolleger. Dette diktet avslutter jeg gjerne timen med jeg synes det har noe vakkert i seg som jeg føler skaper trygghet og ærbødig. Etter selve diktet, bruker jeg å si et par setninger, dem skriver jeg også opp her.

Min Sjel:

Min sjel er en fin liten harpe. Den spiller englene på. Vokte vil jeg, den rene sjel, for Deg, Du Himmelske Mester. Bevegelsen jeg bruker er hentet fra eurytmien og beskriver ærefrykt, harpen en spillende bevegelse og store englevingeaktive bevegelser med L. Den himmelske mesteren er en I, mot himmelen og Mester er en E over hodet, vår ledestjerne. Vi avslutter med armene og hendene som en stjerne over hodet. Deretter sier jeg at alle har vi en slik ledestjerne og denne stjernen senker vi ned i hjertene våre og at alle har en slik stjerne i hjertene så lenge vi er mennesker på jorden. Under hjertet med stjernen lager vi så med hendene en skål av glede. Etter det bruker vi å gå ut og avslutte med dette eurytmitimen til en liten melodi vi synger eller nynner på veien ut før jeg takker for i dag ved døren. Du finner selvfølgelig din løsning og lager din variant.

Resyme av uke 39 høsten 2023.

Dette er en oppsummering av uken vi hadde sammen. Det er ikke ment å være en pedantisk gjengivelse av stoffet. Vi var innoen mye, så dette blir et sammendrag. Du lager din variant av det du synes er fint og lar deg inspirere av. Er det ting du vil fordype så ta gjerne kontakt. Jeg takker for en veldig fin uke med dere. Eurytmien har mange muligheter som er i slekt med det vi gjør helt naturlig, mye kjenner du nok igjen fra sang-, musikk-, og barneleker i din egen hverdag. Bruk stoffet fra vår uke og kombiner det med ting du kan fra før. Husk for all del og være fri og modig slik at du også skaper egne nye ting. Lykke til!

Med vennlig hilsen Gudrun Sanden.

