

Terapijska euritmija

SD 315

Rudolf Steiner

Osam predavanja održana u Dornachu od 12. do 18. travnja 1921. i u
Stuttgartu 28. listopada 1922.

Zahvaljujem Eniti na osnovama euritmije.

*Tečaj terapijske euritmije održan u Dornachu za euritmiste
i liječnike.*

I Prvo predavanje, Dornach, 12. travnja 1921.

8

Odnos higijensko-terapijskog elementa i pedagoško-didaktičkog i likovnog elementa euritmije. Ljudski grkljan i njegova metamorfoza. Grkljan kao eterska druga osoba u čovjeku. Prednji mozak i štitnjača. Euritmiziranje grkljana pri govoru i pjevanju. Statičnost glave i dinamičnost ritmičkog čovjeka, ritam i aritmija u vezi s mišljenjem. Logika proza i poezija u odnosu na ono što je zapravo ljudsko. Raspad sklada između sustava koji se kreće naprijed i sustava koji se kreće unatrag. Jampska i trohejska vježba. Povezanost kretanja udova i načina mišljenja. Pisanje stopalima. IAO vježba. Ono što se osjeća u udu je bit euritmickog pokreta. Ur-E u sjecištu osi očiju. Higijensko-terapijska euritmija u grupama. Forma organa i forma pokreta.

II Drugo predavanje, Dornach, 13. travnja 1921.

16

Karakter samoglasnika i suglasnika. Jezik i pokret u prisnoj vezi nekada i labavoj danas. Ponovno dovodenje tijela u pokret u euritmiji. Uvođenje pojedinih samoglasnika iz euritmije u terapiju: I, U, O, E, A - pokreti ruku i indikacije za pojedine vokale i vokalizaciju općenito. Pokreti nogu za vježbe vokala. Snimanje sebe iznutra kao učinkovit čimbenik terapijskih suglasnika. M, S, H u odnosu na Lucifera i Ahrimana.

III Treće predavanje, Dornach, 14. travnja 1921.

25

Suočavanje s vanjskim svijetom u govoru kod suglasnika; postaju; postajanje neovisnim kroz unutarnju aktivnost kod samoglasnika. Tri načela klasifikacije za izgradnju euritmickog suglasja: nijansa samoglasnika pri izgovaranju dotičnog zvuka; kretanje polarno u odnosu na stvarni proces govora (mjehur, udar, drhtanje, zvuk valova); usni, zubni, nepčani glasovi i međusobna izmjena načela klasifikacije. Govorno-fiziološki procesi pri izgovoru samoglasnika A, U, O, E i njihov polarni učinak u terapiji euritmijom. Pokret volje i pokret intelekta. Predodžba jezika izgubljena kroz intelekt kao unutarnji uzrok bolesti. Razboljeti se civilizacijom, a izliječiti euritmijom.

IV Četvrto predavanje, Dornach, 15. travnja 1921.

35

Djelovanje samoglasnika izravno na ritmički organizam, suglasnika preko metaboličkog organizma udova. Terapijsko euritmijaska preobrazba suglasničkih pokreta B/P, D/T, G/K/Q, S, F, R, L, H, M, N, Sch, i njihovi učinci. Veza između mišićno-koštanog sustava i metaboličkog

sustava. Euritmija kao duševna gimnastika. Govor samoglasnika prije vokalnih vježbi terapije euritmije. Duhovno i duševno slušanje onoga što se pomaknulo, naknadno. Unošenje života i kretanja u ljudsko etersko tijelo. R pokret: pedagoško didaktička primjena. Kompenzacija prejakog terapijskog učinka.

V Peto predavanje, Dornach, 16. travnja 1921. 42

Dvanaest euritmijskih vježbi za rad iz duševnog u cijeloj konstituciji organizma zaobilazno kroz etersko tijelo: prosudba, izraz volje, emocionalno pokret E, pokret želje U, pokret savijanja i istežanja s B, R, M, vještina E; E i O na podu, H-A i A-H. Učiniti etersko tijelo gipkim. Pedagoško-didaktička, higijenska i terapijska primjena ovih vježbi. Fiziološka gimnastika kao škola materijalizma, učinak euritmijske gimnastike na samospoznaju i samokontrolu ljudi. Odgovor na pitanje. Napomena o raznolikosti i trajanju vježbi.

VI Šesto predavanje, Dornach, 17. travnja 1921. 49

Fiziologija euritmije, koja se u prvom redu temelji na duhovnom, na primjeru Goetheove pjesme 'Iznad svih vrhova je mir'. Slušanje: stanje slično spavanju, slično imaginaciji. Eterski pokreti osobe koja spava ili sluša, koje izvodi fizičko tijelo u euritmiji. Poticanje snaga rasta kod djece, i pomlađivanja kod odraslih. Djelovanje euritmije samoglasnika na organe ritmičkog sustava. Slušanje suglasnika. Utjecaj euritmije suglasnika na organizaciju glave. Probavna aktivnost kao metabolička aktivnost koja se odvija prema ritmu. Aktivnost čovjekove volje. Sile egoizma u njihovom značaju za čovjekov organizam. Moć kristalizacije i plastična moć organa. Duhovna aktivnost i fizička aktivnost. Ritmička izmjena euritmije suglasnika i samoglasnika, djelovanje na ljudsku auru.

Riječi zahvale, dr. med. Friedrich Husemann 58

Predavanja o terapijskoj euritmiji održana za liječnike i studente medicine.

Predavanje, drugi med. tečaj, Dornach, 18. travnja 1921 60

Formiranje Zemlje. Formiranje metala. Formativne sile koje zrače iz kozmosa, okupljene oko središta kroz sile konsolidacije od iznutra. Sile potiskivanja magnezija, sile zaokruživanja fluora. Procesi izlučivanja kao posrednici. Proces percepcije kao nastavak procesa postajanja (formativne snage - segregacija - konsolidacija) i obrat procesa postajanja u usponu do imaginacije, inspiracije i intuicije. Evociranje nesvjesnih imaginativnih snaga kroz pokrete suglasnika. Proučavanje slučajeva. Normalizacijski učinak euritmije samoglasnika na deformacije ritmičkog sustava. Svjetlosni proces bubrega i okultni znak. Mechthild iz

Magdeburga. Euritmija lijepo poezije, djelovanje na urođene mane. Promjene u ritmu disanja kroz euritmiju samoglasnika i joga vježbe disanja. Snaga uvjerenja protiv antagonističkih sila u medicini, odbacivanje nadriliječništva unutar antropozofskog pokreta.

Predavanje, tjedan med., Stuttgart, 28. listopada 1922

69

O smislu i značaju terapije euritmijom. Interakcija metaboličkog sustava i živčano-osjetilnog sustava u ljudskom govoru. Euritmija kao metamorfoza običnog govornog jezika, jačanjem voljnog i slabljenjem imaginativnog. Općeniti zdrav učinak djelovanja umjetničke euritmije. Provođenje terapije euritmijom od strane liječnika, ili u intimnom dogovoru s liječnikom. Interakcija samoglasnika i suglasnika na primjeru zuba: L, A, O; na primjeru bubrežne bolesti: S, A, B, P. Ljudski organi u svom polaritetu centrifugalne i centripetalne dinamike, uzajamna regulacija kroz terapiju euritmijom. Umjetničko duševno stanje. Euritmijska terapija i stvarna terapija. Masaža. Baviti se gimnastikom. E pokreti jačanja, I pokreti povezivanje lijeve i desne strane organizma, s kažiprstom i nožnim palcem, s okom. O forma, osjećanje cijelog mišićnog sustava. Svijest kao čimbenik liječenja. E forme i U forme, za reguliranje odnosa između aktivnosti astralnog i eterskog organizma. Euritmija za trudnice i kod abdominalnih bolesti. Upozorenje za precjenjivanje, amaterizam. Suprotstavljanje krivom razumijevanju.

Povijest i značaj terapije euritmijom.

Izvešća Erna van Deventer-Wolfram, Elisabeth Baumann i Isabella de Jaager.

'Što biste trebali učiniti ili dati da se radi s djecom koja lako dobiju vrtoglavicu?' To je pitanje postavljeno Rudolfu Steineru na prvom tečaju euritmije 1912 (SD 277a), nakon čega je oblikovao ležeću lemniskatu, najprije polako, a zatim povećavajući brzinu, 'baš kao što bi djetetu nos trebao curiti'. Rođena je prva vježba terapijske euritmije. Time je otvoreno polje djelovanja euritmije, koja je svoje znanstvene temelje dobila u travnju 1921, predavanjima u ovom zborniku i od tada se - uz kontinuirani daljnju razvoj - koristi kao samostalan terapijski pravac.

Euritmija, koju je Rudolf Steiner u bliskoj suradnji s Marie Steiner von Sivers, zamislio kao 'vrstu umjetnosti prostornog kretanja', postupno se razvila u samostalnu scensku umjetnost. Nakon početnih izvedbi u sklopu misterijskih drama Rudolfa Steinera u Münchenu, te s posebno osmišljenim programima u Dornachu i Berlinu, prva javna izvedba euritmije održana je 24. veljače 1919. u Züriškom Pfauentheater, što je postalo polazna točka za gostovanja u Švicarskoj i Njemačkoj. Iste godine, u rujnu, u Stuttgartu je otvorila svoja vrata prva Waldorfska škola s novim obveznim predmetom euritmije. Budući da je učiteljica euritmije Elisabeth Baumann, više puta uočavala značajne fizičke i psihičke slabosti kod djece koja su joj bila povjerena, u raznim je prilikama tražila savjet od Rudolfa Steinera kako bi svoj rad učinila učinkovitijim. Potaknuta liječnikom H. A. R. Deventerom, ona se zajedno s euritmičarkom Ernom van Deventer-Wolfram, u siječnju 1921. obratila Rudolfu Steineru s pitanjem, 'ne bi li htio sustavno podučavati nešto poput terapijske euritmije [...]'. Nekoliko tjedana kasnije, nakon što je u pismima i u osobnom kontaktu razmotreno više detalja, Rudolf Steiner je dao svoj pristanak, i drugom medicinskom tečaju planiranom za travanj 1921. dodao niz predavanja na temu terapije euritmijom. I tako je ujutro razgovarao s liječnicima, a poslijepodne s euritmistima i liječnicima. Za povijest nastanka, vidi također izvješća objavljena u dodatku ovog sveska.

Svrha ovih predavanja bila je dati liječnicima i euritmičarima 'empirijski materijal' koji bi im omogućio poduzimanje odgovarajućih terapijskih mjera na temelju egzaktnog poznavanja 'zdravih i bolesnih ljudi'. Integracija predavanja u drugi medicinski kolegij jasno daje do znanja da se terapija euritmijom, koju zapravo 'treba provoditi sam liječnik', ali u bliskoj suradnji između liječnika i euritmičara, 'treba provoditi samo u skladu sa medicinskom strukom'. (Vidi predavanja od 28. listopada 1922, u ovom svesku.)

Predavanja o terapiji euritmijom stenografirala je profesionalna stenografkinja Helene Finckh. Dok vođenje preciznih bilješki tijekom

predavanja koje je trajalo više od sat vremena, već postavlja velike zahtjeve stenografsku vještinu, ovaj je tečaj dodatno otežan činjenicom da su u predavanja više puta umetnute demonstracije pojedinih vježbi dvoje euritmista, pri čemu se stil govora mijenjao, a u raznim slučajevima rečenične strukture nalazile su svoju dovršenost, ne nužno verbalno, već vizualno, to jest gledajući euritmijску izvedbu. Sve je to stenografu otežavalo kontinuirano doslovno bilježenje, zbog čega su urednici tijekom godina u više navrata pokušavali rekonstruirati značenje i radili na postojećoj tekstualnoj bazi, nekad više, nekad manje intenzivno. Činjenica da su sitne nijanse možda retuširane postaje razumljiva ako se uzme u obzir razlika između verzije teksta u prvoj verziji rečenice. U ranijim verzijama govorilo se o prvim zamecima 'einer Heileurythmie' dok u sadašnjoj verziji stoji da Rudolf Steiner želi ukazati na prve zometke 'einer Art Heileurythmie'.

S obzirom na nezadovoljavajući tekstni sadržaj prijašnjih izdanja, uredništvo je odlučilo ponovno pregledati šest predavanja tečaja euritmije, od riječi do riječi, koristeći stenogram i prijepis. Rezultat je ovdje predstavljen tekst koji na prvi pogled ne djeluje tako tečno kao u prijašnjim izdanjima, već izvorno zabilježeni tekst reproducira što je točnije moguće, i time čini izvorni materijal preglednijim za čitatelja. Istovremeno, ritam govora i naglasak na pojedinim pojmovima ili izjavama, postaju jasnije razumljivi zbog njihove posebne pozicije u strukturi rečenice i opetovanih ponavljanja, što vam omogućuje da doživite malo atmosfere koja je bit takvog tečaja. Nekoliko uređivačkih intervencija u tekstu ipak je bilo neizbježno, što zbog praznina, što zbog - unatoč intenzivnim naporima - djelova stenografa koji su ostali nejasni. Za razliku od prethodnih izdanja, svaka je dokumentirana fusnotama na odgovarajućoj stranici.

Objašnjenje simbola

(...) = dodatak stenografa

[...] = dodatak urednika

T = crtež na ploči

ST = crtež iz bloka stenograma

Tečaj terapijske euritmije održan u Dornachu za
euritmiste i liječnike

PRVO PREDAVANJE

Dornach, 12. travnja 1921.

Ovim poslijepodnevnim satima želio bih naznačiti prve klice - rekao bih - svojevrsne terapijske euritmije. Danas ćemo imati svojevrsan uvod u to, kako bismo onda ono što dobijemo sljedećih dana pretočili u konkretne oblike. Prvo bih želio istaknuti nekoliko osnovnih stvari. Ono što je do sada učinjeno kao euritmija je euritmija kao umjetnost; a kao umjetnost euritmije, ona je ujedno i ono što mora prihvatiti i pedagogija i didaktika kao euritmiju za djecu. Jer ono što je dosad razvijeno kao euritmija, u potpunosti je izvučeno iz figure zdrave osobe. I vidjet ćemo kako će se pojaviti određeni tragovi da se od euritmije dobije nešto higijensko i terapijsko, kako će se neke umjetničke forme preobraziti u jednom ili drugom smjeru, da bi postale ono što jest svojevrsna terapijska euritmija.

Naravno, načelno će biti potrebno naglasiti da je ova umjetnička euritmija, koja je u biti izraz onoga što leži u obliku i tendencijama kretanja ljudskog tijela, da se ova umjetnička euritmija mora promatrati kao prava stvar za izgradnju zdravog ljudskog organizma, za duhovni, duševni i tjelesni razvoj zdravog ljudskog organizma. Ali može se raditi na terapiji euritmijom, koja može daleko otići u liječenju bilo kojeg kroničnog ili akutnog stanja, ali koja će se također pokazati vrlo korisnom i važnom, posebno u slučajevima kada se nastojimo nositi s bolestima koje napreduju i sklonostima bolestima, u određenoj mjeri može se profilaktički liječiti euritmijom. No, tada smo došli do točke gdje će didaktičko-pedagoški element euritmije morati postupno prijeći u higijensko-terapeutski element.

Ali za one koji se žele baviti umjetničkom euritmijom, želio bih izričito naglasiti, da ako se žele intenzivno baviti umjetnošću euritmije, morat će zaboraviti ono što steknu na ovim satovima ovdje. Jer upravo na ovom polju treba u najstrožem smislu razlikovati ono čemu se teži kao higijensko-terapijskom cilju, od onoga čemu treba težiti u euritmiji kao umjetničkom aspektu. Onaj tko to dvoje želi pobrkati, prvo će uništiti svoju euritmijску umjetnost, a drugo, neće ništa posebno moći postići u terapijsko-higijenskom elementu. U svakom slučaju, kako će pokazati sljedeća predavanja, za primjenu higijensko-terapijskog elementa euritmije, bit će potrebno imati određena znanja, koja se pretvaraju u neku vrstu osjećaja za formiranje ljudskog organizma, kod njene primjene, kod praktične primjene svakako će se morati imati takvo fiziološko znanje.

Sada, kad sam to rekao unaprijed, želio bih, jer mi se čini prikladnim, malo detaljnije objasniti na čemu se temelji ljudska euritmija, posebno za ciljeve kojima ovdje težimo. Ako želite razumjeti što je euritmija u smislu njezinih

različitih sadržaja, prvo morate steći određeno razumijevanje čovjekovog grkljana. Ostale govorne organe upoznat ćemo tijekom naših vježbi vezanih uz ljudski grkljan. Ali prvo što moramo steći je određeno znanje o ljudskom grkljanu i njegovom značenju za čovjekovu organizaciju općenito. Previše je sklonosti da se na jedan ljudski organ gleda kao na stvar za sebe. Ali to nije. Takav nije ljudski organ. Svaki ljudski organ je član sveukupne organizacije i ujedno preobrazba pojedinih drugih organa. U osnovi, svaki samostalni ljudski organ je preobrazba drugih samostalnih ljudskih organa. Kod nas je situacija takva, da se pokazalo da pojedini ljudski organi i skupine organa, rekao bih, imaju neki više, a neki manje, karakter preobrazbe. Ali jedan takav primjer, gdje možemo prodrijeti u bit ljudskog organizma, samo kroz ispravno shvaćenu preobrazbu, je grkljan. Sjetite se samo iz svog znanja anatomije i fiziologije, koliko je čudno dizajniran ovaj grkljan.

Ono što želim reći, može se dobiti samo gledanjem ovog ljudskog grkljana na Goetheov način. Ali ako pokušate postići ovaj Goetheov pogled na relevantne organe na koje se sada pozivamo, vidjet ćete da funkcionira. Ako u prvom redu uzmete grkljan, kao prema gore usmjeren nastavak dušnika, ono što ćete naći karakteristično kada ga proučavate prema njegovom obliku, je da je to obrnuti dio ljudske organizacije, okrenut od naprijed prema natrag; na drugom mjestu preokrenut je još jedan dio ljudske organizacije. Zamislite: zatiljak ljudske glave, uključujući slušno područje; i zamislite ono što zamišljate kao zatiljak ljudskog bića, uključujući slušni dio, utoliko što se nalazi u ovom dijelu ljudskog bića, isključujući u početku prednji mozak, i nastavljajući prema dolje tako da se svojim stražnjim kralješcima spaja u čovjekov prsni koš, ali s bazom rebara, koja sprijeda imaju mnogo mekšu prsnu kost, koja na dnu posve nestaje. Dakle, zamislite ovaj sustav organa, manje jasno definiran, koji sam sada naveo: stražnji dio glave, uključujući slušno područje, proteže se do prsa.

A sada zamislite da je ovaj dio malo preobražen; konkretno, zamislite da je promjer rebara postao vrlo mali. Zamislite ono što je vrlo široko na rebrima, na prsima, pretvoreno u cijev, koštani dio pretvoren u hrskavicu. I zamislite da ono što sam odvojio kao dio glave, zamislite da ono što je stvarno u glavi, bude zamijenjeno tekućom-čvrstom masom. Zamislite da se dijelovi glave koji su manje popunjeni, dijelovi glave koji su više puni rupa, da se popune i da se izostavi dio koji je sada ispunjen malo debljom masom tkiva. Zatim, ako zamislite tu ponovnu preobrazbu ovog dijela ljudskog organizma, onda dobijete preobrazbu grkljana: okrenuti zatiljak s prsnim košem pričvršćenim na njega. Produžetak prema gore u grkljan, zapravo je neka vrsta zatiljka, preobražena. To je tako, da se formativne sile, eterske formativne sile grkljana, zapravo okreću kada ih usporedimo s onima koje su formativne sile za naznačeni dio zatiljka s pričvršćenim prsnim košem. U određenoj mjeri, ako stvar gledamo eterski, mi u prsima, s grkljanom, nosimo drugo ljudsko

biće koje je, naravno, na određeni način atrofirano, ali čak u sebi nosi početke atrofiranog bića koje ima određeni stupanj razvoja.



Kad bi se ono što sam opisao okrenulo unatrag, pojavilo se kao stražnji dio glave, područja prednjeg moga bi se trebala pomaknuti prema naprijed u skladu s formativnim silama. Ta tendencija da se učini nešto takvo, i u grkljanu je prisutna. Zato se uz grkljan nalazi štitna žlijezda. A ono što se u modernoj fiziologiji susreće kao osebujna stanja štitnjače, to ćete shvatiti kao preobrazbu kada u štitnoj žlijezdi vidite neku vrstu dekadentnog prednjeg mozga, koji u određenoj mjeri ima funkcije koje preuzima od prednjeg mozga kod ljudi koji govore. Štitnjača mora raditi zajedno s prednjim mozgom. Dakle, ako je to na bilo koji način patološko, lako možete zamisliti kakvi se uvjeti moraju pojaviti jer je ljudsko biće, budući da ima štitnu žlijezdu, jednostavno organizirano da je koristi kao misaoni organ koji je više vezan za grudi.

Sada, ono što sam opisao kao eterske formativne sile koje rade na stvaranju ovog drugog ljudskog bića, koje se u nama postavljaju suprotno kako bi nastalo ovo drugo ljudsko biće - ove eterske sile zapravo su vrlo diferencirane. I biva da kad u nama nastane disanje i zaživi u govoru ili pjevanju, kad ovo - s određenog stajališta svakako ga treba tako nazvati - modificirano disanje u govoru i pjevanju, kad ovo zaživi, tada je cijeli sustav ljudskih organa koji sam nacrtao, od zatiljka pa sve do grudi, u takvom unutarnjem kretanju, da to kretanje ima svoju refleksiju u organizaciji grkljana. I onda moramo zamisliti da ono što je preobraženo kroz ovaj cijeli sustav - koji nije ništa drugo nego grkljan zajedno s uhom, samo preobražen, tamo je prednji mozak - cijeli ovaj sustav proizvodi određene učinke koji se reflektiraju. Tako da naš grkljan, euritmizira unatrag, tjera ono što mislimo, osjećamo i tako dalje. Ta je euritmija zapravo prisutna u nama.

Naš grkljan je euritmija, a mi imamo zadatak to okrenuti i prenijeti u vidljivo, ono što nastaje na osjetilno-nadosjetilni način kroz taj odraz grkljana, tako da ono što se prenosi natrag dolazi do izražaja kroz naše ruke. Dakle, imamo posla s nečim što je proizašlo izravno iz ljudske organizacije.

Sada treba biti svjestan da se ovdje radi o organu koji je, poput druge glave, u ritmičkoj organizaciji postavljen prema dolje. Naša obična glava, više-manje misleća glava, naša obična glava, ima tu posebnost da ono što u nju udara kao ritam, posebno kroz arahnoidni prostor, što je nastavak disanja, da ono što udara u nju, smiri, transformira to u mir. Jer ono što je kretanje dolje u ritmičkom sustavu pretvara se u mirovanje, to jest nastaje položaj ravnoteže, ono što je statično proizlazi iz onoga što je u pokretu, stvari koje su međusobno zavisne u kretanju, iz dinamike, tako da iz dinamike u našoj glavi nastaju statične stvari, tako je uvjetovano mišljenje.

I obrnuto, ono što razvijamo u mirovanju glave, razvija se u statici glave, djeluje na dinamiku ritmičkog ljudskog bića, bitno ga u startu usporava. Zapravo je slučaj da neprirodno naprezanje duševnog i duhovnog kroz glavu usporava cirkulaciju. I još jedna posljedica ovoga je ono kaotično razmišljanje, aljkavo razmišljanje, koje ritam pretvara u aritmiju, prirodni ritam koji bi se trebao odvijati u ritmičkom sustavu ljudi pretvara u nešto aritmično, čak i kada degenerira, u nešto anti-ritmično. A ako želite razumjeti ljude, morate promatrati vezu između krvožilnog i dišnog sustava, i traljavog, kaotičnog mišljenja, a također i logičnog mišljenja. Jer logično mišljenje kao takvo ima tendenciju usporiti ritam i učiniti ga tromim. Logičko mišljenje ima tendenciju ispadanja iz ritma. Stoga će duševni život koji nastoji upasti u ritam, nastojati nadilaziti puku logiku, i nastojati oblikovati rečenice i stihove tako da ne teku u smislu sintakse, nego u smislu ritma. Prelazeći s proze, koja je neprijatelj ritma, ako nije baš ritmička proza, na ritam u poeziji, nastoji se postati čovjekom. Ne tvrdim da se logičko razvija prema životinjskoj strani. Ako želite, možete zamisliti da se netko razvije u nešto anđeosko. Ali kad se opet teži natrag od logičnog k ljudskom, mora se pokušati ući u slijed slogova, u kretanje sloga, u kretanje zvuka, u strukturu rečenice, onoga što ne zahtijeva ni logika ni sintaksa, već onoga što ritam zahtijeva. Ako se želimo vratiti poeziji moramo slušati ritmičkog čovjeka, ako želimo prijeći na prozu moramo slušati glavu.

Ovo će vam pokazati kako postoji veza između potpuno očitog dijela čovjeka kojeg sam opisao, i onoga što je donekle skriveno kao preobrazba ovog dijela čovjeka. Ali on je u nama, taj euritmist, koji kao etersko tijelo grkljana provodi vrlo jasnu euritmiju, koja je, kao što vidite iz svega što sam iznio, usko povezana s normalnim razvojem našeg dišnog sustava, našeg cjelokupnog cirkulacijskog sustava, i naravno čak i zaobilazno kroz cirkulacijski sustav s metaboličkim sustavom.

Poanta je da postoje svi mogući razlozi da se ovaj vrlo složen raspored na koji sam ukazao, to uklapanje sustava koji teži naprijed i sustava koji teži natrag ['natrag' je u Beču uobičajeno za 'leđa'], da to može vrlo lako izmaknuti kontroli. Zapravo se može reći da ima vrlo malo ljudi koji to imaju ispravno artikulirano u današnjoj kulturi, i bit će potrebno steći stanovitu moć zapažanja u tom smjeru, naprimjer, kada se u djetinjstvu s gornjom, organizacijom glave čovjeka, postupa na takav način da je grijeh protiv ritmičke organizacije prevelik, jer želio bih reći da se kod čovjekove organizacije mali događaji razvijaju u velike učinke poput lavine, jer se kao rezultat toga u kasnijoj dobi mogu pojaviti razne stvari, jednostavno kroz nepravilnosti u kontekstu onoga što sam upravo opisao.

Naprimjer, od iznimne je važnosti ako promatrate djecu, da vidite u kojoj mjeri nesvjesni život u ritmovima prevladava u njihovom cjelokupnom duševnom životu, nad smirujućim elementom organizacije glave. Ako da, ako prevladava ritmički sustav, onda se stvarno treba zapitati ne treba li se nešto uvesti u odgoj djeteta. Ako to malo pomalo postane očito kao da je uobičajeno, onda se treba nešto uvesti; naime, tada je potrebno raditi s djetetom koje je sve nervoznije i uznemirenije zbog anomalije na koju sam upravo ukazao - kada se sve više vrpolti i ne možete ništa s njime - onda je potrebno uvesti nešto jampski u cijelu organizaciju. A to možete učiniti tako da pustite dijete da hoda tako da se uvijek kreće pri punoj svijesti - to ga treba uputiti - prvo lijevu ruku i lijevu šaku naprijed, zatim desnu ruku, tako da to postane svjesnije. Ali mora imati svijest: ovo je prvo i bilo je prvo. Kroz cijelu vježbu mora prevladati svijest: ovo je bilo prvo i ostalo je prvo; počelo je s lijevom. Zatim možete podržati cijelu stvar tako da je pustite i koračate lijevom nogom i pustite da desna slijedi primjer, tako da se vježbi za ruke - sutra se može vježbati s nečim drugim - doda vježba za noge i stopala, tako da iza vježbe za noge i vježbe za stopala slijedi vježba za ruke i vježba za šake, koje su onda samo potpora. [Prethodno: ...tako da nakon vježbe za ruke i vježbe za šake slijedi vježba za noge i vježba za stopala...] Glavna stvar koja je bitna je vježba ruku. Možete pustiti dijete da vježba jamb, kako ga možete nazvati, na ovaj način, a onda ćete vidjeti, ako nastavite s takvim vježbama dovoljno dugo, da one djeluju umirujuće na nemirno dijete, na uzbuđeno dijete i slično.

Na temelju znanja o euritmiji mogli biste reći nešto poput: dopustite djetetu da lijevom rukom napravi pola A i zatim dovrši ovo pola A, da formira puno A desnom rukom, i tako dalje, u tome što je dijete u pokretu i A ne nastaje odjednom, nego nastaje malo po malo, sastojeći se od stvari koje se kreću zajedno s njim, jedna za drugom.

Ali ako imate dijete koje je flegmatično i ne želi ništa razumjeti - naše waldorfske učiteljice jako dobro poznaju tu djecu, ponekad vas znaju dovesti do očaja na vrlo tih način, zapravo ne čuju ništa što im se govori, njima sve

prolazi - onda bi bilo dobro da se prema ovom djetetu odnosimo trohejski, naimo obrnuto. Naravno, ne možete učiniti sve kako treba od samog početka; to je element koji će također biti ugrađen u Waldorfsko obrazovanje.

- Ovo A nastaje tako da dijete zna: prvo desna ruka, lijeva ruka, desna ruka, lijeva ruka, pa opet: stavi desnu nogu naprijed, povuci lijevu nogu naprijed, to jest pokret ruke, koji se oblikuje u A, ali se formira u A koji nastaje jedan za drugim, neka to bude podržano pokretom nogu, pokretom stopala. Osobito je važno osigurati da se te stvari rade na takav način da žive u djetetovoj svijesti, tako da dijete zaista jednom ima svijest: prva je bila lijeva ruka, drugi put: prva je bila desna ruka.

Ako ste fiziolog u modernom smislu, ustanovit ćete da te stvari postaju teške za razumijevanje i stvaraju poteškoće za unutarnje razumijevanje. Ako ste fiziolog u današnjem smislu i vjerujete da je sav ljudski duševni život posredovan živčanim sustavom, ako ne znate da je osjećaj posredovan ritmičkim sustavom i da su samo predodžbe posredovane živčano-osjetilnim sustavom, a volja posredovana metaboličkim sustavom, ako netko ne poznaje te stvari, onda vrlo teško može doći do ideje koliki to značaj ima za cjelokupno duševno-duhovno biće, a s druge strane za tjelesno-fizičko biće čovjeka, ono što se događa bilo gdje u ljudskom tijelu. Svatko tko stvarno stekne moć zapažanja na tom polju, zna da ako je netko nespretnan u jednoj ruci, ako je nespretnan u pokretima prstiju i slično, da pokazuje i vrlo specifičan način mišljenja, koji se može usporediti s onim što se događa u prstima. A ono što je stvarno zanimljivo je proučavanje veze između načina na koji netko vlada mehanizmom ruke i fiziognomije prstiju, s načinom na koji misli. Jer ono što osoba doživljava duhovno i duševno ne proizlazi samo iz mozga i njegove živčane mreže, već zapravo iz cijele osobe. I morate naučiti razumjeti: ne mislite samo svojim mozgom, već i malim prstom i nožnim palcem. Postoji određena važnost u stjecanju lakoće, posebno u udovima; jer to daje lakoću u odnosu na život duše. Ali te se stvari mogu - vidjet ćemo na sljedećim predavanjima - u osnovi učiniti, samo ako škola ima potrebne resurse da uz nastavu stvarno prakticira školsku higijenu. Može se dogoditi, naprimjer, da dijete pokazuje osobitost da, recimo, ne razumije geometrijske likove. Percepcija geometrijskih likova ne može nastati gledanjem. Tada ćete djetetu učiniti veliku uslugu ako ga, koliko god možete, natjerate da uzme malu olovku između nožnog palca i susjednog nožnog prsta, drži je i njome točno ispiše slovo. To je nešto što ima određeno značenje, i što jasno ukazuje na povezanosti u čovjeku.

Sada se, pogotovo kod djece, može vidjeti: u određenom smislu, tri člana ljudskog organizma ne uskaču pravilno jedan u drugi. Velik dio životnih anomalija zapravo se temelji na neurednom uskakanju. Iznad svega: djeca imaju glavobolje; u isto vrijeme primijetite da nešto nije u redu s probavom, i tako dalje. Tu se mogu pojaviti razna stanja. Imat ćemo daljnje naznake o tome kroz vježbe koje će biti prikazane u sljedećih nekoliko dana. Ali kada se

suočite s činjenicom poput ove upravo spomenute, možete puno postići s djetetom ili djecom ako im dopustite da rade sljedeću vježbu: jedan euritmijski - kao što već znate - euritmijski I, euritmijski A i euritmijski O, ali na način da pustite djecu da I naprave cijelim gornjim dijelom tijela. Ovdje želim naglasiti, kako bi naši prijatelji liječnici znali: ono što je bitno u euritmiji i čime se postiže bitan učinak i za umjetničku euritmiju, nije forma postavljenog uda gledano izvana, već je to ono što se događa kada se u položenom ekstremitetu osjeti istežanje uda ili savijanje uda. Ono što se osjeti u ud, ono je što je važno. Dakle, ako pretpostavite da napravite I kroz obje ruke, ovo I neće izgledati ispravno izvana ako samo pogledate crtež, sadržaj forme, ali u isto vrijeme - a to možete vidjeti u osobi - morate imati osjećaj: dok to čini, osjeća sile istežanja. Isto tako, kada osoba napravi E, naprimjer, nije važno da samo to učini (prekriži ruke), nego da osjeća da je jedan član povezan s drugim. U osjećaju jednog člana na drugom, u tome leži E u stvarnosti. A ono što se vidi je izraz ovog osjećaja jednog člana kroz drugog. Jer ono što radite nije ništa drugo nego ono što radite, gledajući. Kontinuirano izvodite E križanjem osi desnog oka s lijevim kako biste dobili [...] [Nečitko mjesto u stenogramu. Dodala Helene Finckh u prijenosu s upitnikom: '... dobiti prijeđenu liniju?']. To je zapravo izvorno E. I ono što se ovdje provodi je u osnovi oponašanje, ali sve je u čovjeku preobrazba, i svakako je opravdano oponašanje koje se provodi kod ovog E; jer grkljan ima potpuno isti oblik u eteru kada govori E.

Dakle, potrebno je, kažem, da s djetetom napravite vježbu, da gornjim dijelom tijela napravite ono I, odnosno da dijete počne stavljati gornji dio tijela u opruženi položaj. Cijeli gornji dio tijela osjeća istegnuto. To čini tako što svojim nogama napravi slovo A, a slovo O pomičući ruke na ovaj način. Ali neka dijete to učini što je brže moguće: ispruži gornji dio tijela okomito, raširi noge, napravi pokret O s rukama (sprijeda), opet pustite, ponovite, pustite, ponovite. A ovako nešto svakako možete napraviti u zboru s djecom. Trebalo bi, naravno, napomenuti kad bi se izvodile takve vježbe, ne bi ih trebalo raditi kao razred. Umjetničku euritmiju i euritmiju, koju inače prakticiramo iz pedagoško-didaktičkih razloga, treba vježbati kao razred. Tako i treba biti; djeca iste dobi pripadaju zajedno. No, da bismo prešli s obične razredne euritmije na ove stvari, koje su već povezane s higijensko-terapijskom euritmijom, morali bi se iz različitih razreda ukloniti oni koji, upravo zbog svojih posebnosti, koje sam prethodno opisao, zbog nekoherentnosti triju članova ljudskog bića, oni za koje se smatra nužnim da se podvrgnu takvoj vježbi. Onda ih možete uzeti iz različitih razreda, i onda ovu vježbu možete raditi s onima koji su posebno prikladni za to. To bi se

zapravo trebalo učiniti, ako se doista želi prakticirati higijenska euritmija, terapijska euritmija u školama. Ali već to, zar ne, zapravo nas stavlja na put koji bi nas u daljnjem traganju trebao dovesti do njihovog proučavanja i proučavanja njihovog djelovanja, kroz određene pokrete koji su samo preobrazbe obične euritmije i do praćenja utjecaja na ljudsku organizaciju. Vidite, činjenica je da u unutrašnjosti imamo organe i da ti organi imaju određene oblike. U tim oblicima mogu postojati anomalije. Svaki oblik organa ima određenu vezu s mogućim oblikom kretanja vanjskog čovjeka, tako da se može reći: pretpostavimo da se neki organ, naprimjer žuč, teži deformirati, poprimiti abnormalan oblik. Postoji oblik kretanja koji se tome suprotstavlja; i tako za svaki organ.

Zatim želimo ostatak oblikovati u tom smjeru. Ovo sam danas htio dati kao uvod, da se započne s ovom temom.

DRUGO PREDAVANJE

Dornach, 13. travnja 1921.

Danas planiram s vama razgovarati o nekoliko stvari o principu samoglasnika u euritmiji. Samo trebamo upamtiti, kao što znamo iz znanosti duha, da samoglasnici zapravo više izražavaju ono što živi u čovjeku u smislu osjećaja, emocija i tako dalje. Suglasnici više izražavaju ono što je izvanjski objektivno. Dakle, ako ostanemo unutar jezika, vrijede ove dvije rečenice: samoglasnici, više izražaja, više otkrivanja unutarnjih osjećaja; u određenoj mjeri otkrivamo se u samoglasniku, to jest što osjećamo o predmetu, što u njemu opažamo. Pokretima jezika, usana, nepca i tako dalje, suglasnici se plastičnije prilagođavaju vanjskom obliku predmeta, koji se onda, naravno, duhovno opažaju i pokušavaju reproducirati. U osnovi su svi suglasnici replika vanjskog oblika stvari. Ali u osnovi možete govoriti o samoglasnicima i suglasnicima, samo ako imate na umu ranije stanje evolucije, stanje u kojem se zapravo odvijao razvoj jezika, i u kojem je kretanje cijelog [tijela], to jest članova tijela, bilo samo po sebi razumljivo, stanje u kojem su pojedini glasovi bili, da tako kažemo, uvijek povezani s pokretima tijela. Ta veza je tijekom evolucije olabavljena. Jezik je postao više introspektivan i prestale su mogućnosti kretanja i izražavanja kretanja, a u svakodnevnom životu danas govorimo bez mnogo popratnog govora uz odgovarajuće pokrete. U euritmiji sada vraćamo pokrete koji su pratili samoglasnike i suglasnike, i tako ponovno pokrećemo tijelo. Ali sada se moramo sjetiti, da kada govorimo samoglasnik, izostavljamo pokret, i cijeli samoglasnik, koji je prija takoreći živio u vanjskom kretanju, i taj samoglasnik internaliziramo. Na putu unutra oduzimamo mu nešto. Oduzimamo mu kretanje. Stoga je sa samoglasnikom slučaj, da ono što smo mu oduzeli na putu unutra, da mu ponovno dajemo u vanjskom kretanju. Dakle, kada je riječ o samoglasniku, vanjsko je kretanje jako bitno ako sada tražimo prijelaz od učinka ovog samoglasnika, izraženo euritmijski, na cijelu osobu. To je ono što moramo uzeti u obzir.

Dakle, kada danas govorimo o samoglasnicima, govorimo isključivo o značenju onoga što je vokalizirano u smislu pokreta i euritmije. I uvelike se radi o stjecanju osjećaja za ono što teče u pokret, da tako kažem. Tako se stječe svijest o tome je li ono što se događa u odgovarajućem ljudskom udu istežanje, je li zaobljavanje i slično. To svakako treba jasno osvijestiti. Ovo je izuzetno važno kod samoglasnika, da možete osjetiti pokret ili držanje koje se pravi. To je najbitnije. I počevši odatle, sada želimo pojedinačne samoglasnike iz euritmije uvesti u područje terapije.

Praktično demonstrirano (gđa Baumann): Čisti I istežanjem obje ruke. Sada biste morali izvesti ovo istežanje tako da se ponovno vratite [u početni

položaj] [prethodna napomena urednika 'položaj odmora' sada je zamijenjen sa 'početni položaj', kao što je sam Rudolf Steiner rekao u uputi za U vježbu] i sada izvršite isti pokret malo dublje, vratite se ponovno i oboje radite vodoravno. Sada se opet vratimo, i ako ste prvo bili desno naprijed, sada, dok idete dolje, uzmite desno unatrag, pa naprijed, sada malo natrag i opet malo niže. Sada vas ne želim više gnjaviti, ali ako biste ovo radili, mogli biste to još više zakomplicirati zauzimanjem još više položaja, tako da zapravo krenete od I, vratite se nazad, malo produžite, vratite se opet nazad, malo produžite i tako dalje, da imate što više takvih I položaja, koje radite od vrha prema dolje, uvijek se vraćajući [u početni položaj]. Kada se ti pokreti izvode, to je izraz čovjekove osobe. Kroz to se izražava cijela pojedinačna osobnost.

Sada možemo, naprimjer, komentirati: neko dijete ili, što se toga tiče, neka odrasla osoba ne može se ispravno izraziti kao osobnost. Na neki je način spriječena da se izrazi kao puna individualnost. U određenom smislu mogla bi biti sanjar ili nešto slično. Ili, ako pomislimo na fizičku bolest kod djeteta, imali bismo, recimo, fizičku bolest da ne hoda pravilno, hoda nespretno, ili također kod odrasle osobe, primijetimo da je poželjno da bolje hoda iz određenih higijenskih ili terapijskih razloga, onda će ova vježba u početku biti izuzetno korisna. Kod odraslih, ako imaju, recimo, premali korak, to znači da ne ispruže korak pravilno, to zapravo uvijek znači da im trpi krvotok. Cirkulacija krvi pati od nepravilnog koraka. Dakle, kada ljudi hodaju ovako (teturajući se), rezultat je uvijek da cirkulacija krvi na neki način postaje sporija nego što bi trebala biti za dotičnu osobu. Zatim morate pokušati natjerati tu osobu da nauči iskoračiti više, a sigurno ćete postići svoj cilj ako rade ovu vježbu. Tada će biti veći i radikalniji uspjeh kod učenja pravilnog hodanja. Dakle, možete reći da je ova modificirana I vježba, u biti korisna za ljude koji - dobro, izrazit ću to malo radikalnije - ne mogu pravilno hodati. Za ljude koji ne mogu pravilno hodati, otprilike tako to funkcionira.

Sada možete nastaviti s ovom vježbom, a bit će jednako korisno ako dodate sažetak onoga što je gospođa Baumann učinila. Sada pokušajte napraviti cijelu ovu I vježbu, bez vraćanja ruku [u početni položaj], tako da zadnji položaj dobijete samo okretanjem: okretanjem u ravnini, brzo, brže, još brže. - Dakle, to bi bila stvar kojom biste napravili ovu I vježbu, koju ste prvo radili kako smo opisali, a zatim je povećali, a to bi podržalo one ljude koji ne mogu pravilno hodati. Tada će ih biti vrlo lako natjerati da pravilno hodaju. Također ih možete upozoriti da trebaju pravilno hodati, a to učenje odgovarajućeg hoda također će imati odgovarajući uspjeh.

Sada će gospođa Baumann biti dobra da nam pokaže vježbu u obliku slova U. Desno gore, ruke natrag, natrag u početni položaj, sada malo niže, opet natrag, malo niže, sada vodoravno, sada opet natrag, sada dolje, sada opet natrag, još dolje; to je princip. A sada to učinite tako da to učinite gore i sada

idite pomičući se prema dolje - pustite da bude U - i idite gore-dolje i sada to radite sve brže i brže, tako da konačno imate priličnu brzinu.

Zamolio bih vas da ovo sada smatrate 'izvođenjem' [u stenogramu riječ 'izvođenjem' je 'kretanje prema van', ali to se može pogrešno čuti.] U pokreta. I to je - ako bih rezimirao kao što sam to rekao prije - pokret za djecu ili odrasle koji ne mogu stajati. Kod I smo imali: oni koji ne mogu hodati; kod U: oni koji ne mogu stajati.

Pa, ne moći stajati znači biti slab s nogama i vrlo lako se umarati dok stojite. To također znači, naprimjer, da ne možete dovoljno dugo stajati na prstima ili da ne možete stajati na petama dovoljno dugo, a da ne postanete nespretni. Ove vježbe se moraju raditi s ljudima - stajati na vrhovima stopala i stajati na petama, to nisu vježbe euritmije - ali ih moraju napraviti ljudi koji su slabi na nogama, koji se lako umaraju pri stajanju ili koji uopće ne mogu pravilno stajati. Nesposobnost pravilnog stajanja znači i umor pri hodu. - Molim vas, tehnički postoji razlika: nešto je drugo hodati nespretno, a drugo umarati se u hodu. Dakle, ako se umarate tijekom hodanja, to je U vježba. Zbog nespretnosti u hodu ili jednostavno zbog cijele konstitucije, kada je poželjno naučiti bolje hodati, tehnički je to ne moći hodati. Ali umoriti se tijekom hodanja znači, tehnički gledano, ne moći stajati. A za takve ljude, ova U vježba je posebno prikladna. To je povezano sa stvarima s kojima se želimo pozabaviti nakon što odemo malo dalje.

Sada budite tako dobri i napravite O pokret, pravo [daleko] gore, i natrag [u početni položaj] i sad malo niže, sad opet natrag, opet niže i tako dalje. Ali sada to učinite na takav način da napravite pokret O prema gore i sada ravno, tako da osjetite zakrivljenost ruku dok klizite prema dolje. Ako klizite prema dolje O pokretom, O mora ostati. Sada sve brže i brže.

Pa, vidjeli biste ovaj pokret u cijelosti, moji prijatelji, u najsjajnijoj izvedbi da ispred sebe imate stvarno bucmastu osobu. Dakle, ako se dijete neprirodno udeblja ili odrasla osoba postane neprirodno udebljana, onda će ova vježba biti prava vježba. To je euritmijско O, ako se radi stalno, često, i na kraju se proširi, da tako kažem, u ovo bačvasto tijelo ovdje - jer to je bačva koju čovjek opisuje, opisuje izvan sebe - time se zapravo provodi ono što je suprotan pol onim dinamičkim tendencijama koje djeluju kod ljudskog gojenja. To je nešto što se može vrlo dobro primijeniti higijenski i terapijski, a vjerojatno ćete se uvjeriti da ako takvima date da provode ovaj pokret, onda će se itekako pojaviti sklonost mršavljenju, pogotovo ako postoje druge stvari o kojima ćemo tek govoriti. Ali u isto vrijeme važno je da pokret - to je posebno važno kod ovog pokreta - da pokret dopustite tako dugo da se osoba ne znoji previše niti da joj postane previše toplo. Dakle, morate pokušati ovaj pokret izvoditi na takav način da si uvijek u međuvremenu dopustite odmor ako ćete postići ono što želite postići.

Sada će gospođa Baumann biti dovoljno dobra da nam dade E pokret, visoko gore. E pokret je samo kada ruka leži preko druge, tako da se dodiruju. Sada se vratite [u početni položaj], malo niže, desna ruka preko lijeve ruke, ali onda, da bude stvarno učinkovito, učinimo to na takav način da to radimo više unatrag i sada opet odozgo prema dolje; jer E se mora obaviti temeljito. I onda radimo jedan pokret spuštajući prema dolje, drugi pokret spuštajući to dolje, dakle dalje unazad, sve dok ne poderete šav rukava tamo natrag. Pa, ovaj je pokret koji će biti od koristi, posebno za slabiće, to jest za mršave umjesto debelih, za one kod kojih slabost dolazi iznutra, ali je organski određena. Mora biti organski.

Druga vježba, koja se može promatrati paralelno s ovom, mora se koristiti s određenim oprezom, jer je više duševna, a to je sljedeće: napravite slovo E unatrag najbolje što možete, što više unutra možete. [u ranijim izdanjima 'gore', ali u stenogramu je jasno 'unutra'.] To ozbiljno boli. To je pokret koji kao takav malo boli, a to je i svrha. I to je za onu djecu ili odrasle osobe koje imaju duševne razloge za mršavost, iscrpljenost i slično. Budući da je općenito slučaj da treba biti oprezan kada se ljudima izvana pristupa s iscjeljivanjem, izvana s takvim duhovnim sredstvom, to se također, naravno mora koristiti s oprezom. Dakle, to znači da treba imati i moralni utjecaj na malodušno ili depresivno dijete, primijeniti to ako dijete pokazuje simptome depresije i tako dalje, dopustiti im da rade ove vježbe. Ali ako se inače bavite djetetom tješeci ga i duševno tretirajući, možete mu dati da radi ove vježbe.

Vidite iz ovoga da je u svim tim stvarima važno, da tako kažem, na određeni način proširiti ono što se euritmijom izražava kao umjetnost. To posebno vrijedi za samoglasnike.

Sada je vrlo važno da shvatimo sljedeće, pa znate, samoglasnik se može tako razvijati, on je u biti izraz unutrašnjosti. Ali čovjek mora kroz osjećaj, vizualno razumijevanje, shvaćati što se događa. Dakle, s osobom kojoj je dopušteno raditi te stvari u svrhe iscjeljivanja, morate biti sigurni da osjeća te stvari, odnosno, u slučaju E, da stvarno osjeća prekrivanje jednog uda drugim. Ali postoji još nešto što kod O treba uzeti u obzir. Kod O ne samo da biste trebali osjetiti ovo zatvaranje kruga, već biste trebali osjetiti i zakrivljenost. Dakle, trebali biste imati osjećaj da formirate krug. Dakle, trebali biste osjetiti krug koji prolazi kroz to. A ako O treba biti posebno učinkovito, tada bi i osoba koja ga radi trebala biti svjesna i trebala bi se osjećati kao da on sam ili netko drugi povuče crtu duž njegove prsne kosti, tako da je u određenoj mjeri, cijela stvar duhovno zatvorena unatrag kroz osjećaj; dakle, kao da ste osjetili nešto kao da vi ili vam netko drugi, ostavlja trag na prsnoj kosti.

Sada napravimo A: sada se ponovno vraćamo [u početni položaj], sada A pravimo niže, opet se vraćamo, A vodoravno, natrag, A spuštamo, natrag, A vrlo nisko, natrag, zatim unatrag; ovo trebate učiniti samo jednom, ali prvo

se vratite [u početni položaj]. A sada napravite A gore, i bez promjene kuta, idite dolje, sada bez osjećaja da mijenjate kut, idite unatrag.

Ova vježba može biti učinkovita samo ako je radite dosta često. Pa činite to prilično često. A ako to radite prilično često, onda je to vježba koju biste trebali koristiti s ljudima koji su pohlepni, u kojima je životinjska priroda posebno jaka. Dakle, ako imate dijete u školi, naprimjer, koje je stvarno mala životinja u svakom pogledu - i to je organski određeno - i pustite ga da radi ovu vježbu, vidjet ćete da ima posebno značenje za ovo dijete.

Iz ovih vježbi možete vidjeti da ako se uvode u školu, da ih je potrebno posebno zadati, a također ćete vidjeti da djeca daleko manje uživaju radeći ove vježbe nego uobičajene vježbe euritmije. Na vježbe euritmije sami žure; u svakom slučaju, najvjerojatnije ćete ih morati nagovoriti da rade te vježbe; zato što će se u početku ponašati na isti način na koji se djeca često ponašaju kad uzimaju lijek. Neće uživati u tome, ali to zapravo ne šteti ovim vježbama koje se odnose na U, O, E i A; kod I je malo štetno ako djeca ne uživaju. Ovu I vježbu morate pokušati učiniti da je zabavna za djecu. S ostalima je tako da ako to rade po vlastitom nahođenju i znaju da to treba napraviti iz dužnosti, onda to ne čini posebnu štetu, kod U, O, E, A. Ali kod I je važno da se djeca zabavljaju jer to utječe na cijelu osobu, kao što sam već rekao.

Izvući ćete nešto iz toga ako razmislite o ovome: I otkriva čovjeka kao osobu, U otkriva čovjeka kao čovjeka, O otkriva čovjeka kao dušu, E fiksira 'Ja' u etersko tijelo, vrlo snažno oblikuje 'Ja' u eterskom tijelu, a A djeluje na životinjsku prirodu kod ljudi.

Sada je stvar daljnjeg praćenja ovih različitih učinaka. Ako imate osobu koja ima nepravilno disanje, na neki način joj smeta disanje i slično, onda ćete ovom vokalizacijom moći postići određenu normalizaciju disanja. Konkretno, kroz ove vježbe ćete postići da ova vokalizacija bude od velike koristi za izgovor, za razgovjetan izgovor suglasnika. Dakle, ako imate djecu i vidite da ne mogu oblikovati određene suglasnike svojim usnama ili jezikom - to je manje primjenjivo za glasove nepca, ali je izuzetno dobro za glasove usana i jezika - ako pokušate dobiti djecu s ovim poteškoćama da rade takve glasovne vježbe, to će im biti od velike koristi.

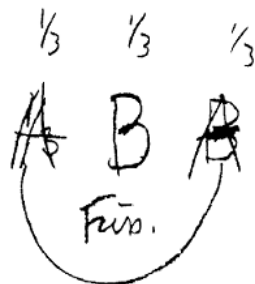
Ali također ćete primijetiti da ako su ljudi skloni kroničnim glavoboljama, stanjima sličnim migrenama, ova vokalizacija će pružiti značajno olakšanje. Ove se stvari također posebno dobro mogu koristiti za kronične glavobolje i simptome kronične migrene, čak i uz neraspoloženje glave, ove će stvari biti osobito korisne. Isto tako, vježbe koje smo danas radili, a koje se koriste na određenoj djeci - naprimjer, onima koji uopće ne mogu obraćati pozornost, koji su pospani - ako se koriste na toj djeci, probudit ćete tu djecu u određenom smislu. Dakle, radi se o higijensko-didaktičkom aspektu koji je

od određene važnosti. Ali čak i kod odraslih, sigurno će ih se moći probuditi ako su pospanci. Tada ćete primijetiti da ako je kod čovjeka probava slaba, troma, da se upravo ovim vježbama može smanjiti tromost probave, i onda naravno sve ono što je povezano s probavom koja je previše troma, to može dati poticaj prema poboljšanju.

No, uz određenu razinu higijenske euritmije bilo bi dobro da se eventualno pokušaju izvoditi pokreti koji se zapravo izvode za umjetničku euritmiju samo rukama, makar i manje snažno - o tome ću odmah - na određeni način s nogama. Sada ćete reći, kako možete, naprimjer I, s nogama. To je vrlo jednostavno. Samo trebate ispružiti nogu i osjetiti istežanje u njoj. U bi jednostavno značilo da stojite na obje noge s punom sviješću, tako da imate jasan osjećaj istežanja u obje noge. No O s nogama bi trebalo naučiti. To jest - i također biste trebali navesti ljude za koje smatrate da trebaju izvoditi O pokret na način kako sam ga opisao, da se naviknu na izvođenje O pokreta svojim nogama - stavite nožne prste malo prema van, ali lagano, i onda pokušate stajati na ovaj način. Ali stanite na vrhove prstiju i savijte se prema van, malo stanite, vratite se u normalan položaj, ponovno formirajte i tako dalje.



Potrebno je voditi računa o odnosu koji postoji između mogućnosti kretanja, unutarne, organski uvjetovane mogućnosti kretanja, za srednjeg čovjeka i za donjeg čovjeka. Tako je da je ono što se provodi za donjeg čovjeka, takav pokret da se može izvesti samo trećinom snage. Dakle, kada imate nekoga da radi O pokret kao što smo vidjeli, imate osjećaj da ono što ste ga tjerali da nakon toga radi za stopala i noge, da za to treba trećina vremena, pa je potrebna trećina truda. Ali bit će posebno učinkovito ako ovo postavite u sredinu, tako da imate trećinu, trećinu, tako da imate, kažete A pa opet A, a u sredini B pokret stopala unutra (vidi dijagram ispod) i zajedno imate trećinu, trećinu, trećinu, što će biti posebno učinkovito.



Međutim, također je posebno učinkovito učiniti istu stvar u vezi s prikazanim E pokretom za stopala, gdje stopala pravilno postavljate jedno na drugo. Ali morate stajati na prstima i prekriziti noge tako da vam se noge dodiruju. Još jedna trećina i eventualno u sredini. To je nešto što bi bilo posebno dobro činiti s djecom, ali i s odraslima koji su slabići. Naravno da će to manje moći, ali upravo je to važno, da nauče to raditi. I upravo po tim stvarima vidimo da je različitim ljudima najvažnije naučiti ono što najmanje mogu. To moraju naučiti jer je neophodno za njihov oporavak.



A je također potrebno, to sam vam jučer pokazao. To jednostavno znači da zauzimate ovaj rašireni položaj, po mogućnosti stojeći na prstima. To bi također trebalo uvesti u A pokret i tamo će imati posebno blagotvoran učinak.

Ali svi pokreti koje smo sada opisali također se mogu intenzivirati ako ih izvodite tijekom hodanja. A posebno dobre rezultate ćete postići kod djeteta koje je slabo, naprimjer, ako ga naučite da radi E pokret dok hoda, kao što smo to radili sada, ali onako kako smo to do sada radili, da to radimo dok hodamo, ali i da ga pustimo da hoda tako da se naizmjenice dodiruje. Kako napreduje, prelazi [jednom nogom], zatim [drugom], tako da uvijek stavlja jednu nogu preko druge, tako da uvijek dodiruje ono što leži iza dok se druga kreće naprijed. Stvari se neće dobro razvijati, naravno; ali ono što je dobro je pustiti ga da provodi, to jest izvodi iste pokrete u hodu. Reći ćete da se pojavljuju komplicirani pokreti; ali dobro je kad tako komplicirani pokreti izađu na vidjelo.

Sada bih želio skrenuti pozornost na činjenicu da ono što smo sada rekli o samoglasnicima, treba jasno odvojiti od onoga što ćemo sutra vježbati o suglasnicima. Suglasnik je općenito takav da izražava izvanjsko, kako smo već rekli. Suglasnik se u jeziku tvori i tako da se usne i jezik formiraju tako da dolazi do replike, oponašanja vanjske forme. Pa, kao što ćemo vidjeti sutra, suglasnik ima sasvim posebne vrste kretanja, a tim je oblicima kretanja svojstveno da se suglasnik na određeni način internalizira tako što se daje u euritmijском obliku. Internaliziran je. Vraća mu se ono što je jezikom izgubio na putu prema van, i sa suglasnikom, kad se gleda, uzimajući euritmiju kao umjetnost, pogotovo osobno, kad je izvodite sa suglasnikom, posebno je važno da nemate osjećaj kao kod samoglasnika, to jest osjećaj istezanja, osjećaj savijanja, osjećaj širine, već da uz suglasnik

istovremeno zamišljate sebe u onom obliku koji izvodite kada pravite suglasnik, to jest gledate sebe, da tako kažem.

Ovdje se najjasnije vidi da umjetničke euritmičare treba upozoriti da ne miješaju dvije stvari; jer s umjetničkim euritmistima neće biti dobro da uvijek promatraju sebe, izgubit će svoju nepristranost i tako dalje. S druge strane, ako pustite djetetu ili odrasloj osobi da izgovara suglasnike, važno je da se s mišlju iznutra 'fotografira'; jer djelotvornost leži u tome da se interno 'fotografira', da se iznutra ispravno vidi u samom stavu koji izvodi, i da je to stvarno izvedeno da osoba ima interni pogled što izvršava.

Dakle, ako ste dobri da nam pokažete, recimo M kao suglasnik prvo s desnom rukom, sada s lijevom rukom, ali vraćajući natrag, sada povucite desnu ruku skroz natrag, čineći M lijevom rukom, sada s obje ruke - to se naravno, može mijenjati na mnogo načina. (Gospođa Wolfram): Sada M - počnimo s ovim primjerom, M, što je to govorno? Govorno, M je iznimno važan glas. Njegovu govornu i fiziološku važnost ćete osjetiti kada ga pogledate u kontrastu sa S. Možda će nam gospođa Baumann sada napraviti graciozno S, desno, lijevo, sada s obje ruke.

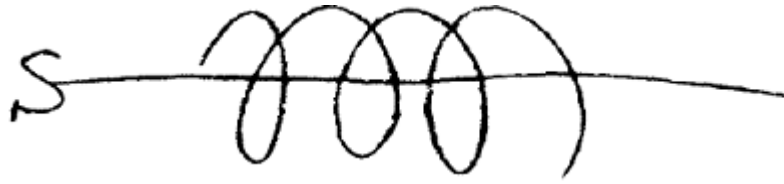
Sada izgleda kada se izvede S, vi ćete imati ili bi morali imati osjećaj da se u vama nešto kreće - naime etersko tijelo - da se na ovaj način krećete s nečim u sebi (R.Steiner čini pokret), ima zmijoliku liniju. S posebno oštro izraženim S, ova zmijolika linija može se vrlo približiti ravnoj liniji i čak se može zamisliti kao ravna.



S druge strane, ako pogledate M koje je upravo izvedeno, morate imate osjećaj da ono zapravo - čak i ako je organski oblik u kojem je izvedeno [sličan] - nije sasvim isti element, nije isto linearan. I tako je M ono što, primijenjeno na S smjer, živi u smjeru suprotnom od S smjera, i to je u osnovi, vidite, veliki kontrast između S i M. S i M, to su dva polarna zvuka.

S, to jest - ako se sada smijem izraziti antropozofskim terminima - S je zapravo ahrimanski zvuk, a M je ono što omekšava ahrimansko u njegovoj kvaliteti, omekšava, ono što mu, da se tako izrazim, oduzima njegovu ahrimansku snagu, M. Dakle, ako odmah imamo zvučni kontekst u kojem se

nalaze S i M, kao naprimjer ako imamo zvučni kontekst 'Samen' ili čak 'Summe', tada u ovom zvučnom kontekstu prvo imamo snažnu ahrimansku suštinu u S, ali je potom iz nje uzet žalac sa M.



Možda nam možete dati još jedan H (Gospođica Wolfram). Ako sada ispravno pogledate H, ako se stvarno osjećate unutar ovog H, onda ćete sebi reći: postoji nešto u ovom H što se čini izravno luciferskim. Dakle, tu je u H izražen luciferski element. A sada pokušajte potražiti sebe - ovdje se manje radi o osjećaju nego o gledanju - pokušajte se sada potražiti, kad gospođa Baumann to učini za nas sada, kada napravimo H i pustimo da se primjeni ravno u M. Prvo napravite H i pustite da polako prijeđe u M. Sada to pogledajte. Omekšali ste cijeli luciferski pogled, skinuli žalac s njega i izrazili ga u ovom pokretu. Ovaj pokret je stvarno poput zaustavljanja Lucifera. To je stvarno kao zaustavljanje Lucifera. I to možete čuti, ako samo razmislite o tome - današnji civilizirani ljudi više ne mogu stvarno razmišljati o tim stvarima - ali ako razmislite o tome: ako netko želi pristati na nešto lucifersko, ali odmah umanju ono lucifersko, žudnju pristajanja, kaže 'hm, hm'; zapravo ste postavili H i M vrlo blizu jedno uz drugo, i imate sav šarm luciferskog duha izravno unutra.

Iz ovoga vidite da čim se prijeđe na samoglasnike, u isto vrijeme se mora prijeći na promatranje oblika. To je važna stvar i o tome želimo više razgovarati sutra.

TREĆE PREDAVANJE

Dornach, 14. travnja 1921.

Da bismo na odgovarajući način napredovali, sada ćemo, rekao bih, danas pripremiti neke stvari, vezane uz oblike suglasnika, koje onda sutra želimo fiziološki i psihološki produbiti. Pa ono što je razvijeno kao oblik suglasnika doista uzima u obzir sve ono kad čovjek pokušava govorom prodrijeti u vanjski svijet. Svatko tko promatra jezik vidjet će kako se čovjekov angažman s vanjskim svijetom mora sastojati od toga da u tom slučaju čovjek živi snažno vani u vanjskom svijetu, da vrlo snažno ne gleda sebe i živi vani u vanjskom svijetu. Kad vokalizira, postaje samosvjestan; kad vokalizira, ide unutra i tamo razvija svoju aktivnost. Kod suglasnika postaje jedno s vanjskim svijetom, da tako kažemo, ali u različitim stupnjevima. A ti različiti stupnjevi sjedinjenja s vanjskim svijetom također se izražavaju u određenim aktivnostima unutar govora. I naravno, u razvoju euritmijskog suglasnika, posebno u ovom osjetilno-nadosjetilnom gledanju, o kojemu često govorim u uvodima u umjetničku euritmiju, u tom osjetilno-nadosjetilnom gledanju, mora se voditi računa da li se čovjek potpuno objektivizira kako bi, da tako kažem, uhvatio ono duhovno što je izvana u stvarima ili u zvuku, ili unatoč tome što se objektivizira, ipak ostaje unutra i ne izlazi potpuno van, već unutra replicira vanjsko. Postoji velika razlika, i iz tog razloga pitam da li bi možda gospođa Baumann bila tako dobra i prvo nam, recimo, napravila H pokret. A sada, molim vas, potpuno maknite pogled s ovog H pokreta i gospođa Baumann će sada pokazati F pokret. A sada pažljivo promatrajte ono što možete promatrati u ovim različitim pokretima, u ova dva različita pokreta. Možete promatrati što imate u ljudskom instinktu kada izgovarate ili pokušate izgovoriti dotični glas. Uzmimo izgovor H. Zapravo ovo H izgovarate Ha; nakon čega slijedi samoglasnik. Ne možete izgovoriti suglasnik, a da nije obojen samoglasnikom. Dodajete A. Čisti suglasnik je vokaliziran. A ako sada pogledate F, vidjet ćete da u ljudskom govornom instinktu prethodi E: eF. Učinite suprotno, E se stavi ispred.

ha ef

Iz ovoga vidite da kada čovjek govori H, ulaže više napora da kroz jezik potraži ono duhovno u vanjskom objektu; govoreći F, više se trudi osjetiti duhovno iznutra. Prema tome, tvorba suglasnika je potpuno različita, ovisno o tome hoće li se samoglasnik pokušati izvesti sprijeda ili straga, ako se

mogu tako izraziti u odnosu na suglasnike. I to ćete vidjeti u obliku koji promatrate.

Možda će gospođica Wolfram opet napraviti H. Dakle, H, imate snažnu apsorpciju u vanjski svijet, ne želite ostati u sebi, želite izaći van kako biste živjeli u vanjskom. Kod F: vidite snažnu želju da ne idete prenaplo u vanjski svijet, već da ostanete u unutarnjem.

Ali ako to uzmete u obzir, onda ćete naravno, počevši odatle, dobiti predodžbu o mnogim stvarima koje se moraju uliti u euritmiju, što u početku nije bilo potrebno u mjeri u kojoj prakticiramo umjetnost euritmije, ali što će postati nužno što se više umjetnička euritmija bude proširivala na različite jezike. U trenutku kada ne kažete eF, nego Fi, u tom trenutku ovim suglasnikom pokušavate obuhvatiti i ono vanjsko, a to ukazuje na važnu povijesnu činjenicu. U Grčkoj, u staroj Grčkoj, ljudi su pokušavali dokučiti vanjsko, čak i u stvarima u kojima je moderni čovjek već postao unutarnji. Vidite kako se može ući u najudaljenije vitice čovjekova iskustva s onim što sam izrazio, naprimjer, u 'Zagonetkama filozofije', ovo izlaženje iz čovjeka i shvaćanje u vanjskom svijetu onoga što današnji čovjek već potpuno unutra doživljava u 'Ja'. Razlog zašto znanost duha nije prihvaćena na temelju takvih stvari, jednostavno je to što su ljudi općenito u našoj civilizaciji previše lijeni. Moraju uzeti u obzir previše stvari da bi došli do istine, žele si olakšati. Ali to jednostavno ne ide. Želite sve ovo učiniti lakšim; to jednostavno neće ići.

Pa, prije svega s obzirom na jednu stvar koja se ulijevala u suglasnike. Onda o nečemu treba voditi računa, ako se želi suglasnike uvesti u područje euritmije, onda o nečemu treba voditi računa, što danas, vjerujem, već se manje uzima u obzir u nastavi, uključujući i fiziologiju, gdje se govornoj fiziologiji pridaje manje pažnje nego trećoj, na koju ćemo doći za koji trenutak. Kako bih ovo ilustrirao, tražim od vas još jednu usporedbu. Ovdje je bitno steći pregled. Naravno da ne možete ići do kraja, onoga što se ima s pregledom, u koncept.

Možda će gospođa Baumann biti dobra da nam ponovno napravi H, i sada, nakon što pustite da to izbledi, gospođa Baumann će nam dati D. Morat ćete obratiti pozornost na sljedeće: ako pogledate H, ima kretanje koje se jako razlikuje od onoga što se inicijalno događa u govoru, jer u odnosu na kvalitetu o kojoj sada govorim, euritmija mora biti polarna u odnosu na ono što je stvarni proces govora. Proces govora, znate, objasnio sam to prekjučer, refleksija je natrag iz grkljana. Euritmijski proces to mora izraziti izvana. U određenim slučajevima morate ići potpuno polarno. Sada, što je H kao glas? H je u biti zvuk puhanja. Zapravo proces puhanja stvara H. Ako želite to izraziti euritmijski - Ha je u tom pogledu posebno karakterističan, kod ostalih suglasnika mora se opet ublažiti, ali kod H i D to je posebno karakteristično - tamo gdje morate puhati [kada to izgovarate], u euritmiji

ima izrazito potresan učinak. Kad izgovorite D, imate potresan učinak kad ga izgovorite. Morate ih polarizirati [u euritmiji], pretvarajući ih u ovaj neobičan pokret koji je bio tamo u D. Tako je šok od govora paraliziran u pokretima zvuka.

Dakle, vidite da, ovisno o tome imate li zvukove puhanja ili zvukove šoka, upravo to svojstvo treba posebno razmotriti. Sada, nisu zvukovi samo zvukovi puhanja i zvukovi šoka. Ali što čini zvukove puhanja i zvukove šoka, što ih čini zvukovima? Vidite, kada ispuštate zvuk puhanja, izražavate činjenicu da stvarno želite izaći iz sebe; šoka, da je to teško, izlazak iz sebe u kojem želite ostati unutra. Iz tog razloga, euritmijska implementacija zvuka mora biti na način koji ste vidjeli.

Ali sada imate i zvukove koji pažljivo povezuju unutarnje i vanjsko, zvukovi koji su zapravo takvi da kažete da donosite ono što želite učiniti tako da unutrašnjost odmah postane vanjština, ako odmah cijelim svojim bićem krenete u pokret, to vas dovodi u zastoj, zaustavlja vas. I to tako naglašeno, zapravo je u našem jeziku samo s jednim glasom, R, ali je R zato najopsežniji glas, jer, rekao bih, pratite govorni organizam sa svakim članom, kada izgovarate R. Sa R zapravo želite, da se praćenje zaustavi. Usne žele slijediti kada izgovore usno R i zaustave se, jezik želi slijediti kada izgovori R jezika, i na kraju nepce želi slijediti kada zazvuči nepčano R. Ova tri R jasno se razlikuju jedan od drugoga ali su ipak jedno, i izražavaju se u euritmiji (Gospođa Baumann: R). Dakle, izražava se kao dovođenje u pokret onoga što bi inače bilo zaustavljeno. Upravo je to praćenje kretanja zvuka izraženo u ovom R. A želite li izraziti drugo, usno R ćete posebno izraziti pomicanjem dalje prema dolje, jezično R tako što ćete ga učiniti više horizontalnim, a nepčano R tako što ćete ga pomaknuti više prema gore. To vam omogućuje izmjenu zvuka R u euritmijskom pokretu. Ali vidite, njegov oblik nastaje, dopuštajući da se vibrirajuća priroda slova R povuče u pozadinu i više izražava njegovo praćenje.

Sličan zvuk, ali na takav način da nemate oscilaciju u pokretu, već neku vrstu valova, je L (gospođica Wolfram: L). Dakle, vidite, postoji nešto od istog pokreta u njemu kao u R, ali to je blaži način mirovanja, nježnije shvaćanje praćenja, to je samo val za razliku od oscilacije.

To bi bilo ono što se interno, fiziološki, rekao bih, odnosi na vokalizirajuće nijansiranje suglasničkog zvuka, i na nijansiranje osjećaja, koji se sada pomiče više u fizičko. Pa, najekstremnija klasifikacija, da tako kažemo, zvukova se postiže zaustavljanjem organa, i ovdje možemo, ponovnim uspoređivanjem odgovarajućih pokreta, razviti intuiciju za ono što se pojavljuje kao najekstremniji princip klasifikacije. Naime, uzmimo B (Gospođa Baumann: B). To je B, a sada ćemo prijeći na T. Pa, iz ovoga možete vidjeti, iz cijele situacije koja se mora uzeti u obzir kao treća stvar, koja se sasvim jasno pojavljuje osjetilno-nadosjetilnim gledanjem, da se kod

B radi o usnom zvuku, a kod T o zubnom zvuku. (Gđice Wolfram, dajte nam K) K: sve je u položaju, a glavna stvar je kretanje. Ovdje je riječ o nepčanom zvuku koji je najtiši u izgovoru, u tonskom izgovoru, ali koji mora prijeći u pokret, u svoju polarno suprotnu stranu u vanjskoj euritmiji. Pa, suglasnici se preklapaju po tim svojim svojstvima; jedna se klasifikacija proteže u drugu, a možemo se sjetiti sljedećeg kao vrste pomoći:

Uzmimo glasove usana, želim zapisati samo one najizraženije, kao što su W, B, P, F, M. U kojoj je mjeri vokalna nijansa uključena, možete saznati jednostavnim izgovorom te stvari. Tako da ne trebam to specificirati. Uzmimo sada zubne glasove: D, T, S, Sch, L, za koje možemo koristiti i engleske Th i N. A sad uzmimo nepčane glasove: G, K, Ch, zatim ovaj francuski, kao Ng.

I sada bismo zapravo posvuda trebali pisati R, jer svugdje ima svoju nijansu. [piše na ploči] [iako su glasovi na ploči ispisani malim slovima, u tekstu su korištena velika slova zbog lakšeg čitanja]

Lippenlaute: w b p f m r
 Zahnlaute: d t s sch l (Th) n r
 Gaumenlaute: g k ch ng r

Ako sada pogledate drugi aspekt klasifikacije, povući ću bijele crte ispod, gdje god se radi o izraženom zvuku puhanja: W, F, S, Sch i još Ch. To su bili izraženo zvukovi puhanja. Povući ću crvene crte ispod, gdje god se radi o izražavanju potresnih zvukova: B, P, M, D, T, N, a R je oscilirajući zvuk, onda bi tu bili G i K. Oscilirajući zvuk je tada R; a kod naglašenog valnog zvuka, koji u određenom smislu mora biti unutarnji zbog glatkog prijelaza u pokret, u osnovi imamo posla samo s naglašenim valnim zvukom u L (žuto).

Ova tri klasifikacijska načela, vokalizirajuće nijanse, puhanje, guranje, osciliranje, valovi, i sve što je povezano s vanjskom podjelom [na zvukove zuba, usana i nepca], to dolazi do izražaja u oblicima za euritmiju, izražava se u ovim oblicima. Naravno, mora vam samo biti jasno koliko ova načela klasifikacije jedno drugo mijenjaju. Dakle, kada imamo posla s L, naprimjer, imamo posla s izraženim zubnim zvukom, koji mora imati svojstva zubnog zvuka, a onda imamo posla s klizećim zvukom, valnim zvukom koji ima svojstva koje valovi moraju imati. Ali on je također vrlo snažno vezan za unutarnje. Dakle, imamo posla s, barem na našem jeziku, bojanjem iznutra. Ne kažemo: Le, već mi kažemo eL, a tu imamo i prijelaz iz starijih oblika, gdje se zapravo, rekao bih, čeznutljivo razvila vanjska intervencija i stoga je nastala vrlo snažno, gdje je zapravo bila potrebna riječ [riječ: lambda,

jedanaesto slovo grčkog alfabeta] da se izrazi tako nešto, da se stvarno izrazi ovaj prijelaz u vanjsko. Dakle, s pojedinačnim slovima imamo posla s prikazom onoga što se događa unutra.

Sada vidite, prije nego što prođemo kroz pojedinačne suglasnike, razmislimo o sljedećem: jučer smo s A mogli istaknuti - a već smo proučavali njegovu preobrazbu - mogli smo istaknuti da je ono povezano sa svim onim silama u čovjeku koje ga čine pohlepnim, koje ga organiziraju prema animalnosti. A je zapravo najbliže životinjskoj prirodi ljudi, tako da na određeni način možete reći, da kada se izgovori, da A zvuči kao životinjska priroda čovjeka. Svakako je A, što potvrđuju i duhovna istraživanja, zvuk koji se najranije pojavio kod čovjeka, kako u filogenetskom, tako i u ontogenetskom razvoju. U potonjem - znate, postoji i nepravilan razvoj - u ontogenetskom razvoju on je dakako donekle prikriven; ali ono što se prvo pojavilo u ljudskoj evoluciji je glas A, koji još uvijek u potpunosti zvuči iz životinjskog svijeta. A kada dodamo suglasnike iza A, također apeliramo na životinjske sile u ljudima. Kao što ste vidjeli jučer, cijeli zvuk je zapravo formiran u skladu s tim. Koristimo li ga sada terapijski, zvuk kakav nam je jučer izlazio pred duše, borimo se protiv onoga što djecu, ali i odrasle, pretvara u veće ili manje životinje. I kroz takve vježbe de-animalizacije čovjeka možemo postići, rekao bih, sasvim pristojne stvari.

A sada prijedimo naprimjer na glas U. Jučer smo rekli da je to glas koji koristimo terapijski kada ljudi ne mogu stajati. Vidjeli ste to jučer; to je glas koji, u izvjesnom pogledu, već u svojoj tvorbi izražava taj fiziološko-patološki odnos, koji već u svojoj tvorbi kao govorni glas [prema stenografu doslovno: ... koji to izražava već u svojoj tvorbi, a to samo izražava u svojoj tvorbi kao govorni glas, to...], izražava činjenicu u najvišem stupnju povezanosti usta, stupa zuba, usne malo rastegnute, ali tako da se praznina u ustima sužava i te usne tada vibriraju. Iz ovoga možete vidjeti da je, kada se govori, sa U traženo vanjsko kretanje. S U prevladava pokušaj karakterizacije nečega što se kreće. Stoga se u euritmijomskom U fiziološki događa upravo suprotno, stvaranje stabilnosti, što je barem naslućeno s U [prema stenogramu: s umjetničkom U euritmijom], u umjetničkoj euritmiji.

Ako zatim pogledate ostale samoglasnike, vidjet ćete da imamo progresivnu internalizaciju samoglasnika. Dakle, ako uzmete u obzir O, guranje zajedno, rekao bih, usana prema naprijed, smanjenje veličine otvora za usta, barem nastojanje da se smanji veličina otvora za usta; to je polarizirano u suprotnost sveobuhvatnošću koja leži u O pokretu u euritmiji. Pogotovo kod ovakvih stvari vidi se prirodna povezanost stvari. Svakako postoje određene sile u glasovnom rukovanju O. A u jezicima u kojima je O posebno jako, ljudi će imati najveću tendenciju debljanja. Ovo definitivno možete vidjeti kao smjernicu za proučavanje govorno-fizioloških procesa [nejasno u stenogramu. Prevedeno od Helene Finckh kao 'zahtjevi', zatim izbrisano s upitnikom. Drugačije

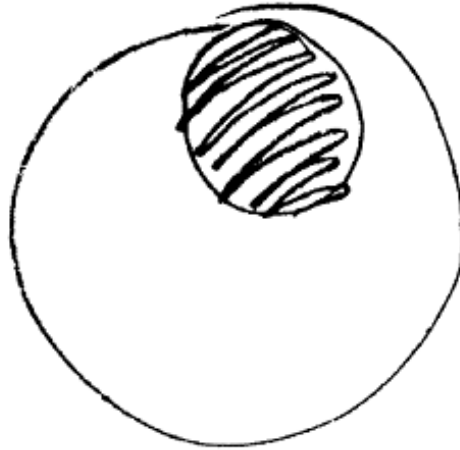
čitanje bilo bi 'studij predavanja']. Kad biste razvili jezik koji bi se u biti sastojao samo od modifikacija O, gdje ljudi moraju stalno izvoditi osebujno oblikovanje usana i usta koji rade s O, svi bi bili trbušasti. Ako s jedne strane imate tu, rekao bih, sklonost prema trbušastom u O, onda lako možete razumjeti zašto O, naprotiv, predstavlja borbu protiv trbušastog, kad se ona provodi euritmički i preobraženo na odgovarajući način, kao što smo to učinili jučer.

Stvari su drugačije s E, naprimjer, jezik koji je posebno bogat s E proizvesti će mršave i slabe ljude. I to je povezano s onim što sam jučer rekao o liječenju mršavih ljudi, to jest slabih ljudi, u vezi s liječenjem E. Sjetit ćete se da sam rekao: E pokret sa svojim modifikacijama posebno je koristan za slabiće.

Samo postoji jedna stvar koju treba uzeti u obzir u ovim stvarima, naime ovo: ako promatrate oblike izvana, nećete doći do pravog zaključka; morate ih shvatiti iznutra kako nastaju. Stoga se manje morate usredotočiti na ono što je izraženo izvana, nego na tendenciju prema tome. Sklonost debljanju je ono protiv čega se O bori, a sklonost da ostanete mršavi je ono protiv čega se E bori. I na to morate obratiti pozornost, jer kad se euritmija koristi u terapijske svrhe, onda treba obratiti više pozornosti na sile koje su prisutne u gornjem čovjeku i teže širenju, i sile koje su prisutne u donjem čovjeku koje više naginju linearnom. Dakle, moram reći da kada osoba izgovori O, ona tada proširuje[stenograf nije jasan: 'proširuje' se također može čitati i kao 'formira', a 'životno' se također može čitati i kao 'sljedeće'] ono životno.



Vidite, ako grubo nacrtam, ljudska glava je u određenom smislu kugla, a u znanosti duha točna je replika globusa. To je slika svih sila koje su centralizirane u zemljinoj sferi, a njeno postojanje je zapravo izgrađeno onim što leži u lunarnim silama. Ali to je izgrađuje tako da postaje neka vrsta globusa. Ovo zapravo ima veze s kozmologijom, s kozmogonijom. Baš kao što je Zemlja nastala iz faze Mjeseca, tako iz mjesečevih sila koje su tako snažno uključene u izgradnju ljudske glave, nastaje ljudska glava koja sama po sebi jednostavno teži da postane lopta, što je modificirano samo činjenicom da grudi i ostalo tijelo vise na njoj, koji modificiraju sferni oblik. Kad bi bila prepuštena sama sebi, glava bi postala prava lopta. Ali činjenica da to nije tako, zato jer druga dva člana ljudske prirode imaju veze s glavom i utječu na njen oblik.



Ako sada izgovorite O, pokušavate ono što je izraženo u sferičnom obliku glave, izraziti u cijeloj eterskog glavi. I tu imate želju formirati drugu glavu. Osoba koja izgovori O nastoji pravilno oblikovati drugu glavu [vanjska kružna linija] (ljubičasto), i može se reći da kada čovjek izgovori O, čovjek napuhuje glavu, napuhuje se, ona se napuhuje, i upravo na taj način budi sile koje uzrokuju da postane debeo na drugom polu. Stvari se mogu shvatiti i slikovito. On postaje debeo zbog napuhavanja vlastite glave. Kada sada slijedite ovu tendenciju, kada bih to htio ovako izraziti: postati etersko debela glava - to nije debela glava, nego etersko postati debela glava, odnosno postati velika glava - ako želite raditi protiv toga, onda to mora zaokružiti, i ponovno primiti s druge strane. I to je protest debele glave. Stoga je dizajniran da bude O polaran. Svi pojedinačni zvukovi imaju nijansu osjećaja, koja je opet duboko ukorijenjena u organizmu, jer leži u nesusjesnom, pa stoga i značaj unutarne suštine zvukova. Vidite, žaba koja bi se htjela napuhati u vola, zapravo je za osobu koja gleda na stvar iz nadosjetilne perspektive, je ona iz koje bi, kad bi se moglo ostvariti, morao neprestano izvirati kanonski glas O. Čudno je to da morate ulaziti u takve stvari, da bi ih razjasnili, ako želite iznutra razumjeti te stvari.

Sa E je izrazito obrnuto. Vidite, s E, zapravo postoji činjenica da se čovjek želi zahvatiti iznutra, želi se stegnuti iznutra. Otuda dodirivanje sebe u euritmiji, to osvješćivanje sebe: kada stavite desnu ruku preko lijeve, jednostavno percipirate sebe. Kao što percipirate vanjski objekt kada ga opipate, percipirate i sebe. To bi bilo još jasnije izraženo kada biste lijevom rukom jednostavno uhvatili desnu ruku - u umjetnosti sve treba naznačiti - ali kada biste je jednostavno uhvatili ovdje, dodirivali biste sami sebe. Osjećaj sebe posebno dolazi do izražaja u euritmijском E. I to osjećanje sebe, to osjećanje samog sebe provodi cijeli organizam. I možete to proučavati, to osjećanje sebe, ako jednostavno proučavate odnos u kojem se te nervne struje koje se u običnoj fiziologiji pogrešno nazivaju motoričkim i one koje se nazivaju osjetilnim, izražavaju u čovjekovim leđima. Tamo gdje se ovaj motorički element, koji je u osnovi također osjetilni element, gdje se ovaj motorički element spoji s osjetilnim elementom, tamo se javlja vrsta

obuhvata. Slučaj je da živčane vrpce kontinuirano tvore E na čovjekovim leđima, i da je to stvaranje E također izvorište unutarnjeg osjećaja sebe čovjeka, što tek u mozgu postaje diferencirana činjenica. Jučer smo pokušali rekreirati ovo E formiranje, koje zapravo radi u ravnini. I vidjet ćete da ono što smo jučer pokušali ponovno stvoriti, u vanjskom pokretu i položaju kretanja izravno ukazuje kako se unutarnja E izgradnja čovjeka zapravo pridodaje vertikali. Dok se glava nadima, dok glava želi postati anđeo puhanja, to postajanje E, to sabiranje u točki, zbraja se u vertikali, u uspravnoj liniji.

Ali to je kontinuirano, uzastopno skupljanje E-ova koji se međusobno nadovezuju; i to stvarno izražava ono što postaje jasno kada promatrate slabiće. Imaju tendenciju neprestanog rastezanja svog eterskog tijela. Žele ga rastegnuti, ne skupiti u jednu točku, što bi bila prava suprotnost aktivnosti glave. To nije tako, nego se pokušava razvući, upravo ponavljanjem točke. I ovo istežanje, koje je izraženo upravo kod ljudi koji postaju slabi, ne rastežanje u fizičkom tijelu, već istežanje u eterskom tijelu, to je istežanje kojem se suprotstavlja formiranje E o kojem smo jučer govorili.

Dakle, mislim da već možete vidjeti kako postoji unutarnja veza između onoga što postoji u euritmiji i čovjekovih formativnih tendencija, koliko je istinski izvučeno iz čovjeka ono što je u njemu prisutno kao formativne tendencije. I slučaj je da se ove formativne tendencije, koje se u prvom redu izražavaju u rastu, u formiranju čovjeka, u razvoju, te se tendencije pak specijaliziraju i lokaliziraju u razvoju jezičnog organizma, ovog posebnog organizma. Tu su, da tako kažemo, skupljene formativne tendencije koje su inače raširene u cijelom čovjeku. U izgradnji euritmije vraćamo se natrag. Od lokaliziranih tendencija prelazimo na cjelokupno ljudsko biće i tako uspostavljamo drugu specijalizaciju, specijalizaciju u organizmu volje, za razliku od specijalizacije čovjekove organizacije u jezičnom organizmu. Jer cijelo ljudsko biće, u onoj mjeri u kojoj je cijelo ljudsko biće metabolički organizam i također organizam udova - vi pomičete puno stvari na glavi, tako da je glava također organizam udova u određenom smislu, a to može postati jasno ljudima koji tada u tom pogledu mogu učiniti malo više; zar ne, ljudi koji mogu pomicati uši i tako dalje, oni prilično jasno pokazuju da princip kretanja, princip kretanja udova, može ići u organizaciju glave - u tom pogledu cijela osoba je izraz volje. Voljni element je ono što ponovno izražavamo kada prijeđemo na euritmiju. Sada bih na kraju želio spomenuti nešto, prije nego što sutra nastavimo s posebnom razradom i dizajnom zvukova, i zatim kombinacijama zvukova, želio bih spomenuti nešto povijesno.

Vidite, pokreti ljudske volje i pokreti intelekta, dva su razvoja čovjekove snage koja se odvijaju različitim brzinama. U naše vrijeme čovjekov intelekt se razvija brzo, a volja sporo. Tako da smo mi, kao članovi cjelokupne

ljudske evolucije, svojim intelektom već prestigli volju. To je opća pojava civilizacije, da je naš intelektualni razvoj pretekao razvoj naše volje. Ljudi su danas vrlo intelektualni, ali to ne dokazuje da znaju što bi sa svojim intelektom. Intelektualno su vrlo jaki, ali ne znaju što bi s tim; zato tako malo intelektualno znaju. Ali ono što intelektualno razumiju, unutar toga rade s određenom sigurnošću. Volja se razvija polako. A euritmija je, osim svega, u prvom redu pokušaj vraćanja volje u cjelokupni razvoj čovječanstva. A ako se euritmija tada pojavljuje terapijski, moramo istaknuti sljedeće. Moramo reći: pretjerani razvoj intelekta također dolazi do izražaja osobito u organskim nuspojavama jezičnog razvoja. Naš jezični razvoj zapravo je već nešto u našoj modernoj civilizaciji što postaje nehumano zbog svoje nadljudskosti, jer mi danas učimo jezike na takav način da još uvijek imamo tako malo osjećaja za to, živog osjećaja za ono što leži unutar riječi. Riječi su zapravo samo simboli. Kakav osjećaj ljudi još uvijek imaju o onome što leži unutar riječi? Volio bih znati koliko ljudi ide svijetom i postane svjestan da je, naprimjer, posebno kada uče njemački jezik, oblik zaokruživanja, zaokruživanje, koje sam upravo izrazio, nalazi u riječi 'glava'[*Kopf*], koja je s kupus [*Kohl*] u srodstvu, zbog čega je naziv glavica kupusa [*Kohlkopf*]; jedna preobrazba u kontekstu ovog zaokruživanja. To je tamo izraženo. U romanskim jezicima - testa, testieren - to se više izražava iznutra, duševni rad kroz glavu. To razlikovanje onoga što leži unutar jezika, ljudi više nemaju osjećaj za to, jezik je postao apstraktan. Kad hodate, hodate svojim stopalima. Zašto kažemo stopala [*Füße*]? Da, vidite, ovo je preobrazba riječi 'brazda' [*Furche*], i nastala je gledanjem, odnosno označavanjem brazde hodanjem. Preobrazba koja leži u jeziku potpuno je izgubljena; i ako želite vratiti ovu slikovitost u jezik, onda morate pribjeći euritmiji.

Svaka riječ je zapravo - ja sada govorim o činjenici koja se izražava u finijem čovjekovu organizmu, izražavam je grubim riječima, ali samo grube riječi imamo - svaka riječ koja se doživi bez slikovitosti stvarni je unutarnji uzrok bolesti. I može se reći: današnje civilizirano čovječanstvo kronično pati od onoga što uzrokuje učenje apstraktnog govora, percepcija riječi bez slikovitosti. - To ide jako daleko, iznad svega, ide toliko daleko da se ta organska nuspojava izražava u vrlo snažnoj težnji da ritmički sustav postane neritmičan, i na odbijanje moći metabolizma od strane čovjeka, koji je svoj jezik učinio apstraktnim. I jest tako da se zapravo može nositi s onim što se danas u ljudima ruši kroz jezik, kroz jezik koji se stekne u ranom djetinjstvu, koji, ako je stečen na neprikladan način, doista dovodi do stanja koja kasnije prerastaju u sve vrste bolesti, s kojima se opet može boriti kroz ono što je terapijska euritmija. Tako da se terapija euritmijom može organski uklopiti u liječenje općenito.

Definitivno je slučaj da svatko tko razumije da je duhovni razvoj zapravo uvijek nešto vezano uz razboljevanje - to moramo uzeti u obzir, razboljeti se u duhovnom razvoju - također mora paziti da se borba protiv ove bolesti

uzrokovane civilizacijom ne provodi samo vanjskim fizičkim proučavanjem, već i vanjskim sredstvima. Stavljamo dušu i duh u pokrete euritmije i time se možemo boriti protiv onoga što, s druge strane, duša i duh rade sami, ali u svom ranom djetinjstvu često se ponašaju tako da učinak svojih postupaka, kada narastu kasnije u životu, doživljavaju kao uzrok bolesti. To sam danas htio reći.

ČETVRTO PREDAVANJE

Dornach, 15. travnja 1921.

Dragi prijatelji, samoglasnici u euritmiji imaju, kao što smo vidjeli, više ili manje izravan učinak na ritmički organizam. U slučaju suglasničkih pokreta, također je zahvaćen ritmički organizam, ali zaobilaznim putem preko metaboličkog organizma udova. I naravno, prva stvar koju danas trebamo učiniti je pogledati detalje, jer u osnovi dobiti ideju o čemu se radi možete samo ako možete ući u detalje. Sada ćemo proći kroz najvažnije euritmijske pokrete suglasnika. Budite opet tako dobri i pokažite nam B, gospođice Wolfram, a sada i to B na način da to radite u hodu. Ali pokušajte hodati tako da jedna noga tijekom hodanja oponaša neki pokret ruke; ponovno B. Sada zamislite da se ovo radi sve brže i brže i - recimo u početku - ispravno ponavlja četiri do pet minuta. Možda će gospođa Baumann biti tako dobra i pokazati nam P na isti način. Razlika nije velika. Sada biste trebali pokušati učiniti isto s nogama. To naravno rezultira kompliciranim pokretom nogu koji je vrlo sličan pokretima u tonskoj euritmiji (ništa se ne događa između). To sada često uzastopce mora činiti osoba za koju se želi nešto postići putem P.

Svi ti pokreti koji se tiču suglasnika, sada su povezani sa svime u probavi što leži izvan gastrointestinalne aktivnosti; dakle, ako pogledamo - stvarni crijevni prostor kroz koji prolazi hrana, sada to ignoriramo - ali [pogledajte] što je vanjska stijenka crijeva i gdje se pulpa hrane gura kroz crijevne resice i tako dalje, i zatim prelazi u limfu i krv, to jest u nešto izvan stvarne probavne aktivnosti. Tako da takvi pokreti, kako ste ih upravo vidjeli, zapravo imaju učinak na unutarnju probavu, na sve što je probavna aktivnost u krvnim žilama, ali što je probavna aktivnost posebno u bubrezima. Dakle, ako je u pitanju regulacija bubrežne aktivnosti, onda biste dali izvoditi takve pokrete. Upravo ti pokreti koje sada izvodimo kao B i P pokrete, imaju značajan učinak na regulaciju bubrežne aktivnosti, naprimjer na pražnjenje urina. Ove vježbe su svakako iznimno zanimljive za svakoga tko se sjeti kako je cijeli krvožilni sustav kod ljudi povezan s jezikom, i kako se pojavljuje veza između onoga što se gura u krvožilni sustav putem metabolizma, i ovog posebno oblika zvučanja, stvaranja suglasnika.

Sada pokušamo napraviti D. Sada pokušajte napraviti isti pokret nogama pokušavajući, poskočiti, ali dok poskakujete malo savijte noge u koljenima, tako da ih dok poskakujete istovremeno savijate u koljenima. Ali morate pokušati navesti pacijente da savijaju koljena i poskakuju i skaču sve snažnije. Možda nam gospođa Baumann može napraviti T, a to bi bilo jednako skakutanju naprijed u pokušaju da izvedemo udarac koljenima.

Dakle, pokušavate iskočiti prema van dok hodate naprijed i oblikujete koljena. To je ono što treba učiniti. Prvo je ovdje demonstrirati stvari. Dakle, imamo D i T. Stvarno je slučaj da kada napravite takozvani meki zvuk u ovim stvarima možete pomoći u blažim stvarima u ovom smjeru; kada se napravi takozvani tvrdi zvuk, oštrijim stanjima. Ovi glasovi D i T su zapravo takvi. Naravno, morate pustiti pacijente da ih ponavljaju nekoliko minuta dok se stvarno ne umore - s ovim stvarima stvar je u tome da ih pustite da ih rade dok se ne umore. Zatim, ako im dopustite da se izvode do točke umora, ovi zvukovi D i T su sila koja posebno ima učinka na crijevnu aktivnost, a posebno na crijevnu aktivnost koja se javlja kad imate zatvor. Tako možete raditi protiv nekih blokada. Takvo što je svakako jasno svakome tko poznaje fiziološke veze između govornog organizma, koji apsorbira pokret pri učenju govora, i metaboličkog organizma udova.

Pa, možda ćete biti tako dobri, gđice Wolfram, i proizvesti za nas G zvuk. Poanta je da ponovno pokušate skočiti naprijed na sličan način, formirajući X noge. Isto bi bilo i s glasom K (gospođa Baumann). I sada morate pokušati krenuti naprijed s oštro raširenim nogama, također s Q; ali to je ista stvar. Tu imamo pokret, kako u G, tako i u K, kao i u Q, koji stimulativno djeluje na kretanje, na unutarnju mehaniku crijeva, to jest pospješuje pokrete samih crijeva. Razlika u fiziološkom učinku između D i T, G, K i Q, je u tome što D i T, ima više utjecaja na samu obradu hrane, dok G, K, i Q, ima više utjecaja na kretanje hrane u crijevu, to jest kada sama crijeva zapinju.

Zvuk S (gđica Wolfram) posebno je važan i terapijski plodonosan za korištenje. Pa, kada proizvedete ovaj zvuk S, skakućete, skakućete naprijed dok uvijek noge držite u obliku slova O i činite ovaj S zvuk. A to zapravo ovisi posebno o činjenici, da se noge stalno stavljaju u ovaj O oblik, a to je unutarnje veoma povezano s čovjekovom probavnom aktivnošću, odnosno s metaboličkom aktivnošću, jer to pak utječe na cijeli čovjekov organizam. A ima nešto u tim pokretima što mogu raditi i djeca koja imaju lošu probavu, a samim tim i glavobolju, jer taj pokret ima posebno regulirajući učinak na razvoj plinova u crijevima. Ako to nije u redu, to jest premalo je ili prejako, posebno će ovaj pokret biti važan [prije: 'ispravan'] u najjemenentnijem smislu.

Zatim imamo glas F (gospođa Baumann). To je nešto psihičko. Morate pokušate napraviti skok ovako: počinjete skakati i pokušavate krenuti naprijed, ali sada kada skaćete, koraćate striktno na vrhovima prstiju, sad podignite pete - sad opet podignite pete, sad opet podignite pete. Isto bi bilo i sa V. Tu imamo pokret koji treba vježbati ako se ustanovi da mokrenje nije pravilno. Dakle, djeluje stimulativno na mokrenje. Dakle, ako će se iz nekog razloga to nekako stimulirati, onda biste trebali izvoditi ovaj pokret.

Naravno, sasvim je moguće kombinirati ove pokrete na razne načine, jer kada se morate baviti nečim, otkrit ćete da kombinirajući morate krenuti u ovom ili onom smjeru.

Ako napravimo R - (gđice Wolfram), a sada vas molim da napravite R na takav način da vam bude jasno da dok hodate naprijed, opet se istežete, zatim koračate lijevom [nogom] ovako, rastezanje [ovdje je Rudolf Steiner sam demonstrirao pokret savijanja i istežanja]. I dok pokušavate iskoračiti naprijed na ovaj način sa savijenim nogama, pokušajte napraviti R. Trebalo bi se vježbati na ovaj način. Ovo R je nešto, ako se nekoliko minuta vježba s osobom - ali bi se moralo vježbati češće tijekom dana - nešto što regulira ritam pražnjenja ako nije u redu. Dakle, to je nešto što izravno utječe na ritam pražnjenja, što regulira ritam pražnjenja.

Za promatranje cjelokupne dinamike čovjeka također je važno paziti na veze koje na taj način nastaju, iako je prijeko potrebno da se ti pokreti ne izvode na amaterski način, već da se samo, ako se rade pokreti, rade ispravno prema dijagnozi.

Sada napravite L (gospođu Baumann), ponovno u kombinaciji s naporom da postavite noge u položaj X i skočite naprijed - povučene zajedno - ponovite to. Ali istovremeno to bi trebao biti napor da se skoči naprijed. U takvom slučaju kretanje naprijed je potpuno neophodno. Ti pokreti posebno snažno djeluju na peristaltiku, ne samo na kretanje crijeva. Činjenica je da se ovaj pokret može koristiti i tako da se pacijent na isti način kreće unatrag. Bit će mu puno teže naučiti, ali ima vrlo značajan regulacijski učinak na crijevne pokrete i peristaltiku, baš kao što svi ti pokreti imaju regulacijski učinak od metaboličkog sustava udova do onoga što je onda ovisnost od metaboličkog organizma udova, ili barem što slijedi nakon njega, cirkulacija i također respiratorni pokreti.

Pa, posebno zanimljivo slovo je H, ovo H, koje je zapravo vezano za većinu samoglasnika. Dakle, ovo H, koje sada mora biti popraćeno hodanjem na takav način da se hodanje pokušava oblikovati ovako: pokušavate najprije stajati sa skupljenim nogama, skočiti naprijed, a zatim raširiti noge dok skakućete naprijed, a zatim ponovno udariti o tlo s otvorenim nogama, uvijek se krećući naprijed. To je pokret koji se - molim vas da to uzmete u obzir - mora izvoditi vrlo polako. Kod ostalih pokreta važno je da se izvode brzo, ali ovaj pokret mora biti polagan i mora postojati odmor između pojedinih skokova. O tome treba voditi računa kod ovog pokreta, jer ovaj pokret ima vrlo snažan učinak na regulaciju crijevne aktivnosti u području prijelaza želuca u crijeva. Stoga, ako primijetite da netko ne može izbaciti hranu iz želuca u crijeva, velika je korist raditi ovaj pokret; ali kao što rekoh, mirno i sa zastojem nakon svakog skoka.

Sada imamo M (gospođa Baumann). I sada napravite ovo M u Kiebitz koraku [ptica 'vivak' nap.pr.], dakle napravite M u Kiebitz koraku. Dobro je da pustite da hoda jednom nogom, a drugi hod s drugom nogom (naprijed i natrag). Također možete pustiti da se Kiebitz korak vrati unatrag, a zatim ga pustiti da se drugom nogom ponovno pomakne naprijed. Ovu tehniku da

Kiebitz korak odstupi, nešto je što bi trebalo usvojiti. Ovo je zapravo pokret koji je važan za proučavanje, jer M izvedeno u ovom obliku, u pokretu, je nešto što ima regulacijski učinak, u biti na cijeli metabolički organizam, na organizam udova i [nešto], što je izuzetno važno, pogotovo za prakticiranje u razvojnoj dobi djece. Ta vježba, ova s M: ako se prakticira upravo u razdoblju spolne zrelosti, onda će imati izuzetno regulirajući učinak, rekao bih, nametljive seksualnosti. Ima regulirajući učinak na nametljivu seksualnost ako se prakticira osobito u razvojnoj dobi. Tada samo morate pogledati trebate li to primijeniti [stenograf se može pročitati kao 'primijeniti', ali sama Helene Finckh je to prevela kao 'prisvojiti'] na ovaj način. Nije uzalud slovo M promatrano kao izuzetno važno slovo i kao ono koje zaključuje slog OM Orijeanta, u vrijeme kada se još nešto shvaćalo o unutaršnjem sadržaju slova. Ovo zatvaranje sloga OM Orijeanta s M je zato što je cijeli čovjek, od njegovog metaboličkog sustava udova, zapravo reguliran ovim glasom. A ovaj pokret je osobito regulirajući. U drevnim kulturama bilo je prilično uobičajeno da mladi ljudi izvode takve pokrete, kako bi ih se fizički odgajalo kao cjelovite ljude, a u isto vrijeme i kao suzdržane ljude.

Zatim imamo glas N. Glas N je popraćen skakanjem sa savijenim koljenima od početka. Dakle, držite noge savijene, koljena savijena, a onda skočite. Ovo je pokret koji djeluje izuzetno jačajuće na rad crijeva u smislu da ga treba koristiti ako imate sklonost proljevu, ako imate sklonost proljevu. To može biti pokazatelj ili potvrda kako se vidi utjecaj sustava kretanja na metabolički sustav. To je zapravo nešto što postaje jasno tek kada uzmete u obzir veze između sustava kretanja i metaboličkog sustava, kroz prepoznavanje trostruke strukture ljudskog organizma. Ova trostruka podjela ljudskog organizma zapravo rasvjetljava mnoge stvari, i može se reći da se s jedne strane mogu dugo smišljati kojekakve vježbe u kojima se vjeruje da se uzima u obzir duševni aspekt u današnje vrijeme, gdje se znanje o duši sastoji gotovo isključivo u riječima, ili se trenira gimnastika, pri čemu se gleda samo na tjelesnu fiziologiju. O tim stvarima se može dugo govoriti; bez prepoznavanja trostruke strukture ljudskog organizma, nećete postići jasnoću o tim stvarima. Bilo je dosta zanimljivo kako se ovdje našao jedan suvremeni fiziolog koji je slušao jedan od uvoda koji inače dajem euritmiji i onda također gledao euritmiju. I onda obično kažem da ćemo u obrazovanju morati dopustiti da ova duševna gimnastika zauzme mjesto gimnastike koja jednostavno proizlazi iz fiziologije. Tada je dotični fiziolog, koji se danas smatra tako velikim autoritetom u pitanjima prehrane, rekao: da, za njega nije dovoljno reći da ne treba precjenjivati gimnastiku, za njega gimnastika uopće nije nastavno sredstvo nego barbarstvo.

Pa, vidite, postoji zapravo vrlo značajan simptom vremena iza nečeg ovakvog. Jednako je ispravno reći: na gimnastiku kao takvu, danas se obično gleda jednostrano, jer se jednostavno izvodi iz fiziologije i anatomije organizma, kao što je jednostrano [stenogram glasi: 'zapravo barem jednostrano...'] reći da je

gimnastika barbarstvo. Zašto? Jer ako gimnastiku gledate samo na temelju fiziologije tijela, onda ona postaje barbarska. Naše materijalističko obrazovanje i civilizacija pretvorili su gimnastiku u barbarstvo. Način na koji se danas radi gimnastika je barbarski. I nije li istina, pogled na gimnastiku povezan je s potpuno krivim idejama. Naprimjer, ljudi vjeruju - iako ne stručnjaci danas, ali mnogi još vjeruju - ako ste nekoga duhovno opteretili i zatim mu dopustili da se fizički oporavi, kao što oni misle. onda je to pravi oporavak. Uopće nije istina! Bilo da čovjek sat vremena računa ili sat vremena radi gimnastiku, zapravo postaje umoran bez obzira na sve; to nema razlike. Mi to danas znamo, ali ne može se ispravno prosuditi kako se duša i duh moraju unijeti u gimnastički pokret, i kako ono što se izvodi kao pokret mora proizaći iz cijele osobe. Pa zar ne, kod gimnastike je stvar u tome da se njome treba baviti malo po malo, tako da će se ono što razvijamo kao umjetničku euritmiju morati sjediniti s onim što se može vježbati kao fiziološka gimnastika. I lako možete prijeći s euritmije na gimnastiku. Uvijek će biti važno osigurati da takva euritmija, koja zapravo igra ulogu u nastavi kao duševna gimnastika, da se odgovarajuće lekcije izvode s, rekao bih, malo humora, tako da iznad svega djeca moraju uživati. Djecu treba usrećiti, to je dio toga. Davati euritmiju kao mrzovoljan i usahli učitelj nešto je što zapravo ne bi išlo.

Sada još uvijek imamo Sch (gđice Wolfram). Ako sada pokušate to popratiti malim skokom, velikim skokom, opet malim skokom, većim skokom, opet malim skokom, tada ćete imati pokret na Sch koji je [ovdje postoji praznina u stenogramu, također u transkripciji Helene Finckh], ali ovaj pokret također se mora izvoditi polako. Kod N pokreta nije potrebno da ga posebno usporavate, ali kod M [jasno 'M' u stenogramu, ispravljeno olovkom 'H' u transkripciji] i Sch pokreta je potrebno da to radite polako, i da se i ovdje nakon svaka tri koraka, kad prijedete na sljedeći - i to unosi ritam - odmorite. Kratko, dugo, kratko - sad se odmarate - dugo, kratko, dugo - sad se odmarate - kratko, dugo, kratko - sad se odmarate. I u tom pokretu imate nešto što u odgovarajućim slučajevima - pokret svakako možete kombinirati - posebno zahvaća one dijelove, čiji su početni dijelovi povezani s želucem, početnim dijelovima crijevnog organizma, to jest kada netko ima slabu probavu kao takvu, da hrana ostaje u želucu. Jednom sam već skrenuo pozornost na nešto slično. To je posebno slučaj kod H pokreta, ali kod ovog Sch pokreta je posebno važno da obratite pozornost na to da li se, naprimjer, lako razvija želučana kiselina i slično, pa onda pustite da se izvede ovaj Sch pokret.

Dakle, možete vidjeti da su pokreti suglasnika povezani s oblikovanjem čovjeka na potpuno drugačiji način od pokreta samoglasnika. Kod samoglasnika sam morao skrenuti pozornost kako je ono unutarne, ono više unutarne, povezano s pokretom. Ovdje se radi o djelovanju na trećeg člana trodijelnog čovjekova organizma.

Pa, ako primijenite ono o čemu smo prekjucher razgovarali u vezi s pokretima samoglasnika, onda je dobro ako pokušate, prije nego što dopustite da se vježba kao takva izvede, u odnosu na samoglasnik, ako pustite bolesnika da sporo izgovara dotični samoglasnik - dakle, za pacijenta sporo. Tako da bez pjevanja - pjevanje bi u ovom slučaju malo bilo od pomoći - jednostavno ponavlja zvuk dugo: A, I dugo intonirano. I onda, kad je to radio neko vrijeme, ispuštajući glasan zvuk, onda mu pustite da izvede dotični glasovni pokret. A onda, nakon što je to napravio, pokušajte u njemu izazvati dojam da je čuo glas koji je napravio - kao da ga je čuo. Vidjet ćete da vrlo mali broj ljudi ima tu predodžbu u sadašnje vrijeme, da unutarne čuju duhovno-duševne glasove. Dakle, zar ne, morate mu reći da bi trebao doći u takvo duševno stanje kao da je upravo čuo I. Posebno je važno razumjeti ovu stvar. Jer vidite, ako pacijenta prvo pustite da izgovori samoglasnik, pustite ga da zazvuči, onda organizam kao takav ima osjećaj da se taj glas pobuđuje. Ako zatim izvede pokret, pokret se pojavljuje kao učinak izgovorenog zvuka. I onda, ako slušate, napravite glas I, zatim napravite pokret koji smo upoznali, i onda u svojoj mašti zamislite da čujete zvuk I, onda je to: pobuđuje se I, ono što nastaje u pokretu I, ono što se pomaknulo, ponovno slušanje glasa. Dakle, ovo je zapravo nešto što unosi puno života u čovjekovo etersko tijelo, i upravo u smjerovima koje smo istaknuli, unosi pravi život u ovo etersko tijelo. I ono što je posebno važno u ovim stvarima, u ovim vježbama, jest da se u čovjekovo etersko tijelo uvodi pokret, odnosno da se zapravo eterska aktivnost čovjekova organizma dovodi u unutarne regulirano kretanje. Osobito je zanimljivo kada vidite kako pokret koji napreduje kao pokret crijeva od naprijed prema natrag, kako to pokreće pokret, napredovanje u eterskom tijelu od nazad prema naprijed, što se zatim lomi na trbušnoj stijenci - zapravo se ne lomi, ali nestaje. Ovaj zadnji pokret je, u većini slučajeva kada crijevna aktivnost nije u redu, također u velikom poremećaju. A ova aktivnost, koja je suprotna fizičkom pokretu, posebno je stimulirana, recimo u pokretu R. Postoji vrlo živa vibracija od natrag prema naprijed, i to je ono što ima vrlo poseban učinak na ritam pražnjenja u R pokretu.

To se može dobro primijeniti i pedagoški i didaktički, jer je cijeli ljudski organizam cjelina, i sve u njemu djeluje jedinstveno. Naprimjer, ako pogledate djecu u školi, naći ćete neka od njih koja teško uopće mogu izgovoriti R, stoga su apsolutno strašni kada je riječ o izgovoru R. Takva djeca - naravno da se druge činjenice mogu ukrstiti i tada stvari ne moraju biti baš jasne - ali takva djeca su ujedno i kandidati za tvrdoglavost i zapravo im činite dobro ako s njima radite nešto poput onoga što ja danas zovem R pokret, što pogoduje ritmu pražnjenja. Točno je da se te stvari mogu koristiti u pedagoške svrhe. Ali uvijek imati samo natuknice i ne morate ići predaleko. Ali liječnik može ići dalje, jer će otkriti da se pojavljuju određeni simptomi nakon što se ovo prakticira danima ili tjednima. Ali naravno od ovih simptoma se može obraniti, koji se opravdano moraju pojaviti, drugim

sredstvima. Želim reći da ako je, naprimjer, recimo učinak pokreta M [u stenogramu je jasno 'M', u ranijim izdanjima 'N', (slušna graška?)] bio prejak, samo bi se trebali suprotstaviti D pokretom i svejedno biste postigli ono što treba postići. Tako jedno možete uravnotežiti s drugim.

Sve što danas želim reći jest da mi se doista ne bi sviđalo da umjetnička euritmija na bilo koji način bude zahvaćena raspravama koje se prirodno moraju vezati uz euritmiju ako će se promatrati kao higijensko-terapijski element. I molim umjetničke euritmiste da ove stvari potpuno zaborave kada vježbaju umjetničku euritmiju, kako ih ne bi ometale misli o probavnoj aktivnosti dok prakticiraju svoju umjetničku euritmiju. To bi stvarno bilo zabrinjavajuće. Ali mora biti posve jasno da je i umjetnost povezana s cjelinom, s cijelim čovjekom i ne dolazi samo iz glave. I to naravno treba uzeti u obzir kada je riječ o umjetnosti pokreta.

To sam vam danas htio reći. U sljedećih nekoliko dana ćemo više biti vezani uz čovjekovu evoluciju, s onim što dolazi do izražaja nakon određenih vremenskih intervala, o učincima koji se pojavljuju kasnije u životu kao posljedica vježbi djetetova organizma.

PETO PREDAVANJE

Dornach, 16. travnja 1921.

Dragi prijatelji, danas želimo prijeći na neke vježbe euritmije, koje se više odnose na rad iz duševnog. Ali prije nego što počnemo, treba reći da se obično pretpostavlja kada čovjek razvije izraz volje ili prosudbu, da je to povezano samo s čovjekovim živčanim sustavom. Ali to definitivno nije slučaj, treba biti jasna činjenica da su, naprimjer, prosudbe koje ljudi donose u potpunosti povezane s njihovom cjelokupnom građom, da ljudi prosuđuju na temelju svog cjelokupnog bića. Ako se, dakle, napravi odgovarajući euritmijski pokret za prosudbu, onda je opet slučaj da se na određeni način utječe na cijelu osobu, tako da ono što se događa kod euritmijske prosudbe nije samo utjecaj na glavu. Naprimjer, ako naučite odgovarajući pokret za potvrdu, i sada za negaciju: (gospođa Baumann pokazuje). Ali sada ga naravno možete također [primijeniti terapijski]. Naravno to se često može raditi jedno za drugim ako se radi kao terapijska vježba. Pa, takva afirmacija i negacija je, u višem smislu [Riječ se ne može jasno dešifrirati, izvorno ju je Helene Finckh prevela kao 'negativno', kasnije ispravljeno kao 'izgovoreno'. Nakon mnogih usporedbi s drugim mjestima u stenografu, 'u višem smislu' je najopravdanije.], ono što se može nazvati sudom; kad netko nešto potvrdi ili negira, to stvarno ima bit suda. Ako date takvu afirmaciju ili negaciju, tako da se ponavlja mnogo puta - naprimjer, možete, recimo, deset puta zaredom ponoviti afirmaciju, pa onda negaciju. Zatim možete to pratiti afirmacijom, negacijom, afirmacijom, negacijom, oboje deset puta zaredom, tada takvo kretanje kroz etersko tijelo ima izvanredno snažan učinak na dišni sustav, i možete reći: na taj način možete djelovati protiv kratkog daha, tako da ako je taj kratak dah simptom neke dublje bolesti, zapravo možete djelovati na cjelokupnu konstituciju organizma - jer materija ide zaobilaznim putem kroz etersko tijelo. Samo morate stvarno shvatiti o čemu se radi. Ovo što je gospođa Baumann sada učinila moglo bi se protumačiti na sljedeći način a zadovoljilo bi i bit, moglo bi se reći: ono što projicira u svijet je misao koja je postala prolazna, kao misao koja je dobila krila i krenula u pokret. Kada je sud fiksiran euritmijski, potvrda ili negacija, to je misao koja jaše na pokretu. I dopuštajući misli da jaše na pokretu, vi dio nje unosite u sebe zapravo temeljitije nego što biste inače. To znači da napravite pokret koji vas čini budnijima nego što inače jeste. Takvi pokreti su doista pokreti buđenja. Ali budući da se čovjek ne budi na isti način u isto vrijeme kad i 'Ja', aktivnost 'Ja' je time na određeni način smanjena. Međutim, ovo smanjivanje aktivnosti 'Ja' nije apsolutno, već u odnosu na organizam; to je ono što se postiže kroz etersko tijelo kao prvi simptom u borbi protiv otežanog disanja, i ono što se onda zapravo kroz etersko tijelo probija u cjelokupnu čovjekovu organizaciju.

Sada odobravanje volje, dakle recimo simpatije i antipatije: (gđica Wolfram pokazuje) simpatija - sada natrag! - i antipatija. Sada zamislite da ovaj pokret stvarno radite vrlo često zaredom: simpatija, antipatija, simpatija, antipatija, ili čak jedno od to dvoje. Kada to radite - naravno to se samo promatranjem može utvrditi - kada to radite, onda je to u određenom smislu neka vrsta razotkrivanja nečega što nosite u sebi. To je neka vrsta uspavlivanja. To je pokret u kojem osoba koja ga gleda - drugi pokreti moraju biti izvedeni brzo, ovaj polako - to je nešto kroz što osoba koja ga gleda dobiva imaginaciju spavanja, tako da se u imaginativnom smislu zaspi - ali u stvarnosti ne, barem ne biste trebali! Ali budući da se u stvarnosti zapravo ne zaspi dok se izvodi ovaj pokret, 'Ja' je aktivnije u odnosu na tijelo nego inače. Dakle, aktivnije je nego inače, a takav pokret bitno potiče cirkulaciju i ukupnu probavu, ukupna probava se potiče na način da se takvim pokretom može suzbiti naprimjer, sklonost podrigivanju.

Sada želimo izraziti ono što se može nazvati, recimo, osjećajem ljubavi prema nečemu (gospođa Baumann). Pogledajte ovo pažljivo, dakle osjećaj ljubavi prema nečemu. Zamislite da to radite deset puta, radite to na način da radite deset puta zaredom i pratite time da uvijek napravite snažan E pokret između ovih pokreta. Dakle, ljubav E, ljubav E, i tako dalje, radite jedno za drugim. Dakle: takav osjećaj - može biti i drugačiji - to jest ono što u euritmiji učite kao pokret osjećaja, uvijek mora biti popraćen E pokretom. Tu uvijek imamo snažan učinak koji dolazi iz etera čovjeka u njegov astral, a što u biti ima, rekao bih, zagrijavajući učinak na cirkulaciju. Dakle, to je nešto što na cirkulaciju utječe na blagotvoran način. Ne može se reći da ubrzava ili usporava, ali blagotvorno djeluje zagrijavajući.

Sada postoji i nešto što se može nazvati željom: nada (gđica Wolfram). Pogledajte ovo, i mislite o tome da se uvijek iznova vraćate u položaj ravnoteže i zatim iznova izvodite pokret želje, mislite o tome kao da je uvijek popraćeno U pokretom, to jest popraćeno izmjenjujući se s njim. To znači vrlo snažan utjecaj astralnog na etersko, i može se reći da to zauzvat ima blagotvoran učinak zagrijavanja na dišni sustav. Sasvim je prirodno, da sve ove stvari o kojima danas raspravljamo, idu zaobilaznim putem kroz etersko tijelo, i da stoga nikada ne mogu izraziti svoj učinak sljedeći dan, već bilo kakve učinke mogu pokazati tek nakon otprilike dva do tri dana; ali tada su ti učinci tim izvjesniji.

Sada samo zamislite da radimo pokret koji je pokret savijanja i istežanja nogama, a istovremeno radimo naglašeni B pokret (gospođa Baumann): ovo što sam vam sada pokazao, s istovremeno izraženim B pokretom, sad skroz natrag [u početni položaj], B s pregibom, ovo deset puta zaredom, pa pauza, pa opet deset puta zaredom. To bi trebali učiniti ljudi koji pate od vrlo čestih migrena ili drugih glavobolja. Onda, kada je nemaju, neka rade ovo, ne kad imaju glavobolju, nego kada nemaju, neka rade ovo.

Posebno učinkovit pokret je ovaj (gđica Wolfram): naprijed, natrag, ali istovremeno praćeno pokretom R, savijanjem naprijed, savijanjem unatrag s R, i to dosta često u nizu. To jako dobro utječe na cijeli ritmički sustav, na ritam disanja i cirkulacije. Dakle, ako postoje nepravilnosti, onda će u svim okolnostima djelovati dobro.

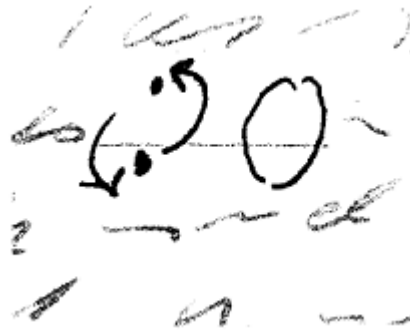
Sada vas molim da pogledate vrlo učinkovit pokret koji se sastoji od sljedećeg: glava udesno i ulijevo uz trešnju glavom, tresite glavom desno i lijevo uz M pokret. Ako je moguće, glavu ne treba okretati, već samo savijati lijevo i desno pokretom M. To je pak nešto što, kada se provodi, preko eterskog tijela ima vrlo jak umirujući učinak na sve nepravilnosti u abdomenu. Time se mogu ublažiti nepravilnosti u trbuhu koje se manifestiraju bolovima. Samo mora biti slučaj da se protiv sklonosti takvim bolovima, treba boriti kada njih nema. To je ono što je bitno. Dakle, dok je bol tu nije dobro to činiti, da to radite dok boli nema, to je što je posebno važno.

Obratite pažnju na sljedeće: pogodite koljeno s drugim stopalom; zamislite ovo popraćeno pokretom ruke E. Ovo savijanje jedne noge, udaranje ['udaranje' se može naći u transkripciji Helene Finckh, ali je nečitljivo u stenogramu] u drugu nogu, i popraćeno pokretom ruke E, vrlo je lijep pokret. I to je vježba koja se jako dobro može raditi s djecom u školi, i treba je raditi i tamo, jer ako se taj pokret radi često, zapravo se borimo protiv raznih nespretnosti. Barem će se djeca izliječiti od nespretnosti, kada rade ovaj pokret. A kad djeca dođu i kažu da ih posebno bole ramena i da ih sve boli, onda kažete: to je upravo ono što sam želio; biti ćeš posebno sretan kada opet bude dobro! - Jer svaka ovako izazvana bol bori se protiv nespretnosti. Tako da se s djecom svakako možete pozabaviti malo energičnije.

Sada ćemo pogledati jedan drugi način. Zamislite bilo koju vrstu E pokreta koji se može izvesti s rukama, projiciranog na pod, ovako nastaje ova linija, koja se dijagonalno križa s ovom linijom [Crtež iz ranijih izdanja ne može se naći ni u stenografiji ni u transkripciji, pa se više ne reproducira.]. Sada razmislimo o tome ovako: zamislimo da gospođa Baumann stoji ovdje, gospođica Wolfram ovdje, a vi trčite, sve to pratite pokretom ruke u E, prođete ovako jedno pored drugog i pazite da se ne sudarite. Dalje, dalje, oprezno da se ne sudarite. Dakle, napravite E na podu i napravite E s rukama i morate paziti da se ne sudarite. I ovo obraćanje pažnje, obraćanje pažnje jednih na druge i također na pokret, to je ono što je u interakciji s [E] pokretom ovdje. Dakle, ovu stvar mogu napraviti samo dvije osobe. Kada je provode dvoje ljudi, to je u suštini ono što bi se moglo nazvati jačanjem srca, dakle sve ono što je vezano za pojave koje se uobičajeno nazivaju jačanjem srca.

[Umetnuto pitanje] Može li to učiniti zdrava i bolesna osoba?

To možete učiniti, ali onda možda zdrava osoba ne bi trebala sudjelovati u E pokretu svojim rukama. Nije li istina, ovaj pokret je posebno usmjeren na, rekao bih, rad u sanatoriju, gdje naravno imate dvoje čija srca želite ojačati; bolje je ako možete imati dvoje takvih ljudi.



Sada zamislimo pokret na način da jedna dama stoji ovdje, druga ovdje, jedna iza druge. Kada stignete [gospođa Baumann], gospođica Wolfram kreće, ali tako da uvijek gleda naprijed, a zatim, dok se ona nastavlja kretati, vi sada izvodite ovo kretanje, vi ovo, spajate ['anstückeln': austrijski izraz za 'dodati', 'dopuniti'] jedan pokret na drugi, a to je popraćeno O položajem ruku. Sada naravno, morate natjerati ljude koji to rade da počnu s određenim tempom; najprije sporije, a zatim neka ide sve brže i brže, pa opet neka teče, iz brzog opet u sporo. Onda je to pokret s kojim se može ojačati dijafragma, a time i cijeli dišni sustav. Ako izostavite pokret O s rukama, možete koristiti zdravu osobu da joj se pridruži. Ali naravno, najbolje je ako obje dvije osobe koriste ovaj oporavak.

Sada vas molim (gospođu Baumann) da nam ponovno pokažete H pokret. Ovo je H pokret. A sada vas molim da ovaj pokret radite tako da ruke držite potpuno mirne i samo koristite ramena da oponašate ovaj pokret najbolje što možete. A sada se morate naviknuti na ovaj pokret s ramenima i u isto vrijeme na A s rukama, bilo koje A s rukama; dosta često ponavljati. Vidite, ovo bi se moglo nazvati euritmijско smijanje. Ovako se smijete euritmijски. A kada se na taj način euritmijски smije, ljekovito djelovanje smijeha se zapravo pojačava. Poznato je ljekovito djelovanje smijeha. No, kada je smijeh potaknut euritmijom, to je ljekovito djelovanje posebno izraženo. Ali možete to učiniti i drugačije.

Prije svega, napravite (gospođice Wolfram) bilo koji A pokret; a sada pokušajte, ali vrlo polako, kao da stvarno želite to učiniti vrlo pažljivo, ostavljajući ruke tako, isti pokret koji sam rekao prije, ovaj pokret ramenima H, i opet natrag, to jest, čineći ovaj pokret ramena H, u A pokretu ruku. Ovo bi se moglo nazvati: cijeli organizam je usmjeren prema osjećaju štovanja, obuhvaća sve ono što u organizmu suštinski donosi osjećaj štovanja. Osjećaj štovanja, kad je kod ljudi navika, djeluje na organizam tako da on zapravo postaje trajniji, odnosno stabilniji kao organizam. Postaje otporniji. Ljudi koji

su stvarno predisponirani da mogu dosta štovati, postaju otporniji u svom organizmu. Stoga: sve što podučavate djecu u smisli poštovanja, talenta ili sposobnosti poštovanja, čini djecu otpornijom. A ovoj otpornosti može pomoći zadnja spomenuta vježba euritmije.

Općenito, mora se primijetiti da ono što smo danas spomenuli za prosudbu, izražavanje volje, nadu, ljubav, ono što smo spomenuli u vezi s određenim bolovima organa, ono što smo spomenuli u borbi protiv nespretnosti, i tako dalje, da je to ono što se prema čovjeku zapravo odnosi na takav način da je čovjek zahvaćen u najdubljem dijelu svog organskog bića, i kroz prolazak kroz etersko tijelo zapravo dobiva priliku da to etersko tijelo učini korisnim zaštitnikom.

Etersko tijelo, nešto je kod ljudi što postaje ukočeno kod većine ljudi koji provode život bez zanimanja za svoju okolinu. I nije dobro, nije dobro ni za organske funkcije, kada se čovjekovo etersko tijelo ukoči. Ako pokrete koje smo danas opisali djeca izvode umjereno, ako ih odgovarajući pacijenti izvode prilično snažno - iz onoga što je dano možete vidjeti kojim pacijentima biste to trebali nametnuti - tada etersko tijelo postaje gipko, pokretljivo, a vi činite nešto dobro i za djecu i za odrasle.

Ovi pokreti su doista takvi da im se svakako može dati prednost u odnosu na uobičajene gimnastičke pokrete, jer uobičajeni gimnastički pokreti su zapravo izvučeni samo iz fiziologije, to jest fizike tijela i u osnovi konstantno čupa fizičko tijelo od eterskog, to jest tako da fizičko tijelo uvijek čini vlastite pokrete, koji na odgovarajući način ne rezultiraju pokretima eterskog tijela. A to znači da je obična, čisto fiziološka gimnastika u osnovi škola materijalizma, u tome što materijalističko mišljenje prelazi u osjećanje; a kod euritmije ljudi zapravo stječu više sposobnosti da se spoznaju u sebi i kontroliraju. Stoga takve vježbe imaju, kako edukativnu i didaktičku, tako i terapijsku i higijensku vrijednost. U osnovi, moralo bi biti tako da bi se doista pokušalo osigurati da takve vježbe odrasli uvijek provode na umjeren način, posebno ove danas opisane, i da bi bile razvijene za bolesnike u sanatoriju.

Postavljeno mi je još jedno pitanje koje bi možda moglo voditi nečemu, a i druga pitanja. Evo pitanja: Kinezi ne mogu izgovoriti slovo R, umjesto njega koriste L. Naprimjer, 'Erdbeere' (jagoda) bi se izgovarala 'Eldbeele'. Je li to povezano s rasom?

To je naravno povezano s organizacijom organizma, utoliko što je rasno određeno, a upravo iz te posebne nadarenosti jednog dijela ljudi za jedan ili drugi glas, vidi se kako su ljudi predisponirani na temelju svojih rasnih karakteristika. I sami smo spominjali takve stvari prije nekoliko sati.

Ovdje su sada postavljena pitanja koja se odnose na vježbe koje bi se mogle izvoditi s obzirom na stanja lijenosti, nedostatka reakcije, neadekvatnog kretanja i tako dalje - stanja koja se vrlo često temelje na neadekvatnoj funkciji štitnjače. Treba također skrenuti pozornost na činjenicu da u svojoj dobro poznatoj knjizi o 'Ablauf des Lebens' Fließ te komplekse simptoma smješta pod spolnu među-fazu. Kako to ne bi suvremeni pisac! On naravno sve o čemu ne zna puno, uključuje u spolnu među-fazu. Ili na drugi način u istu kategoriju stavlja naprimjer, ljevoruke. Možda bi moglo biti [...] neugodno [...] [Ova rečenica je u stenogramu frgmentirana i Helene Finckh je nije kopirala. Zamislivo je da je uslijedila još jedna izjava o Fließu]. Međutim, izričito naglašavam da nikada nikome nisam preporučio vježbe euritmije s posebnim naglaskom na lijevo i desno.

(Skreće se pozornost na vježbe [iz prvog predavanja], koje treba različito započeti na desnoj i lijevoj strani, jamb, trohej.

Ovo zapravo nije da se naglasi lijevo ili desno, već da se izazove osjećaj jamba ili troheja, posebno u kretanju naprijed. To je naravno, sasvim opravdano. To je ovako: manje se radi o dugo-kratkom, već to ovisi o konkretnom pokretu. Istina je, samo je stvar činjenice da kada se ono što živi u dišnom sustavu implementira, u sustav kretanja, to je obrnuto. Gornji čovjek i donji čovjek su obrnuti. Dakle, za svaki jamb koji bi se mogao zamisliti u dišnom sustavu, to jest proizvesti kroz govor, mora postojati trohej u pokretnu nogu, i obrnuto. Na tome se gradi cijela euritmija. U odnosu na to možete provjeriti cijelu euritmiju, pokret ne slijedi načelo sličnosti kada se izvodi, već odgovara slici polariteta. Sve je po slici polariteta. Naravno, toga se općenito treba držati. Ali nikada nisam preporučio da bilo tko treba raditi bilo što lijevo ili desno; to treba potpuno prepustiti osjećaju. Dakle, hoće li se nešto raditi desnom ili lijevom rukom, to treba ostaviti onim stvarima koje i inače dolaze u obzir. Ne želim potaknuti mišljenje da bih bilo kakvim ljevorukim ljudima preporučio desni naglasak, s posebnim vježbama euritmije, to nije slučaj.

Ali sada bih želio naglasiti sljedeće: poanta je da ako postoji nedostatak reakcije ili manjkav nagon za kretanjem, tada ta općenita indikacija potpada pod nešto od onoga što sam zapravo već naveo. Instinkt neadekvatnog kretanja je općenit izraz, i ako potpada pod nešto što sam naveo, tada se moraju raditi odgovarajući pokreti.

(Pitanje) ... [nije stenografirano]

Ta stanja lijenosti, nedovoljnog poriva za kretanjem, nepažnje i tako dalje, do točke lijenosti su, da tako kažemo, preliminarni stadij onoga što u homeopatiji zovemo tifusno [Prevela Helene Finckh s 'difuzno', ali očito nije bila sigurna - podcrtala je točku u stenogramu i označila je križićem.] duhovno stanje [...] [Nakon 'zovemo' veća praznina u stenogramu označena je dugom crtom.]. Pa,

ono što je, rekao bih, čisto medicinsko u vezi s tim, na to želim odgovoriti sutra. No, želio bih reći sljedeće, jer je pitanje bitno vezano uz predavanje o euritmiji: u cjelini, vježba poput ove koju sam dao ovdje s obzirom na prosudbu i izražavanje volje, mora se promatrati na takav način da se ovi izrazi indolencije, nedostatak poriva za kretanjem, i tako dalje, mogu posebno suzbiti s ovim što sam naveo za izražaje volje. A ako vidite da oni nisu posebno učinkoviti, trebali biste to zamijeniti s onim što sam dao za presudu, ali na način da pokušate - ovdje se radi o pokušaju - da pokušate vidjeti djeluju li bolje, u izražaju volje prema izražajima presude, u omjeru vremena tri prema dva ili dva prema tri, to jest, jedno duže, jedno kraće. I naravno, budući da se te stvari rade zaobilaznim putem kroz etersko tijelo, ispostaviti će se da prvo morate započeti, nastaviti s vježbama dva do tri dana, i to u skladu s okolnostima, i ako vidite da nisu u redu, morate ih promijeniti treći dan. Ali općenito se može reći da će jedna ili druga vježba imati na ljude učinak buđenja u oba smjera. Dakle, upravo ta vježba volje i prosudbe može biti osobito važna.

Da ne bude nesporazuma, želim naglasiti da se ne bi smjelo pojaviti mišljenje da bi takve vježbe, nakon dva ili tri dana, mogle imati vrlo značajan učinak. To bi bila greška. Takve vježbe moraju se provoditi najmanje sedam tjedana ako žele imati ikakav učinak. Dakle, sedam tjedana je vremenski period koji - bez naginjanja mistici - otprilike tada pokazuje upravo opisane blagotvorne učinke.

To je ono što sam vam želio reći o ovim stvarima danas, i ako možemo dodati sat sutra, nakon odgovarajuće pauze. Sutra bi bio posljednji sat euritmije, jer u ponedjeljak moramo odraditi dva sata zaredom [kao] čisto medicinske sate.

ŠESTO PREDAVANJE

Dornach, 17. travnja 1921.

Dragi prijatelji, danas želimo - imalo bi se toliko toga za reći o odnosu higijensko-terapijskog i euritmije, zar ne - danas želimo razmotriti, rekao bih, fiziološki aspekt koji se prvenstveno odnosi na duhovno, kada razmišljamo o prakticiranju euritmije. Naravno, ono što se u umjetničkoj euritmiji u tom pogledu može uočiti, u većoj mjeri će se susresti kada se s umjetničke euritmije prijeđe na ono što poznajemo kao ojačanu euritmiju. No, bit onoga o čemu se radi može se promatrati i čisto umjetnički u izvedbi euritmije, a onda se može, da tako kažemo, tražiti fiziologija. Da bi to učinili, učinimo sljedeće.

Možda će gospođa Baumann biti tako dobra i naizmjenično samoglasnički i suglasnički izvoditi pjesmu koju biste vi (gospođa Steiner) mogli recitirati: 'Iznad svih vrhova je mir'.

Sada razjasnimo što se zapravo događa; ali učinimo to vrlo precizno. Što se događa? Recitira se pjesma. Dakle, onaj tko izvodi euritmiju - to je ono što sada razmatramo s fiziološke točke gledišta - onaj tko izvodi euritmiju sluša, on sluša. To je prva stvar koju je važno primijetiti, on sluša. Dakle, on sam ne govori, on sluša. To je bit. I on sluša nešto što je u biti smisljena riječ, smisljeni kontekst riječi. Dakle, on sluša nešto u čemu živi aktivnost mišljenja, aktivnost predodžbe. Dakle, ono što on opaža izvana je aktivnost predodžbi, odjevena u zvučni kontekst. Zar ne, to je nešto što ljudi često rade dok su budni. Što se zapravo događa kada ljudi to rade u svom budnom životu? Ako o procesu razmišljate s psihološkog i fiziološkog gledišta, lako ćete primijetiti da kada slušate tiho zaspate. 'Ja' i astralno tijelo klize u ono što primaju. U određenoj mjeri ljudi slušajući tiho izlaze iz sebe. Dok sluša, čovjek pada u stanje koje je, i kao spavanje, i nije kao spavanje. Slično je spavanju po tome što njegovo 'Ja' i njegovo astralno tijelo tiho izranjaju. Nije nalik spavanju jer ovo 'Ja' i astralno tijelo ostaju prijemčivi, perceptivni i svjesni. Dakle, ono što se događa vrlo je slično imaginaciji. To je tiha, svjesna imaginacija, svjesna imaginacija koja je još uvijek jako potisnuta u podsvijest. To je proces.

Dakle, protiv svega takvog postoji reakcija samog čovjeka; i na tu reakciju obraćamo pozornost. Pa pogledajmo sada što se događa osobi koja ne recitira. Što radi kada sluša? Ona pokreće svoje etersko tijelo. Etersko tijelo reagira. Etersko tijelo zapravo preuzima te pokrete koje izvodi, ali puno slabije kada osoba spava i ostavlja svoje etersko tijelo u fizičkom tijelu. Kada čovjek spava i ostavlja svoje etersko tijelo i fizičko tijelo iza sebe, ovo etersko tijelo je znatno aktivnije nego kada je čovjek budan. Sada, u ovom

prigušenom snu koji se odvija tijekom slušanja, pokreti eterskog tijela se pobuđuju u većoj mjeri. Ta kretanja eterskog tijela može se promatrati. Dakle, u osobi koja sluša imate osobu koja pojačano pokazuje one pokrete koje ljudi inače izvode oslabljene u snu. Tako da također možete proučavati eterska kretanja kod ljudi dok spavaju, dok slušaju, tako da to zapravo demonstriraju. Nema potrebe proučavati čovjeka dok spava; mogu se proučavati eterska kretanja kada sluša, a posebno pojačana kretanja eterskog tijela kod spavanja. Proučavate te pokrete i zatim puštate fizičko tijelo da ih izvede, odnosno puštate fizičko tijelo da sklizne u sva kretanja etera koja ste proučavali na spomenuti način. Tako da se u euritmiji provodi ono što čovjek neprestano provodi svojim eterskim tijelom slušajući. Možete vidjeti što se zapravo događa.

Sada, nakon što smo to promotrili, shvatit ćete i kakav je učinak. Učinak je da se u svijest, zaobilaznim putem kroz fizički pokret, uvodi ono što se inače događa nesvjesno. Dakle, stimulirate astralno tijelo i 'Ja' zaobilaznim putem kroz fizičko tijelo, činite ih takvim da ojačaju. Ali što se događa kao rezultat? Ako se astralno tijelo i 'Ja' ojačaju na ovaj način, tada njihova aktivnost postaje slična onoj koja djeluje u prirodnom kontekstu kod djece i kod ljudi koji još odrastaju. Dakle, pozivate se na ljudske moći rasta. Radite izravno sa snagama ljudskog rasta. Ako je osoba još dijete i postoji opasnost od zaostajanja u rastu, evo kako potaknuti njegov rast. Ako osoba više nije dijete, snage rasta su već oslabile, ili ako je osoba čak u drugoj polovici svog života, okreće se snagama mladosti, okreće se silama pomlađivanja u sebi, koje, jer ljudski organizam je već potpuno odrastao, ne mogu pridonijeti njegovom rastu. Ako mu dopustimo da vježba euritmiju, možemo potaknuti djetetov rast, ili ako se borimo [stenografski se također može pročitati kao 'prigušiti'] protiv njegovog abnormalnog rasta. Kod odraslog čovjeka unutarnji organizam pruža previše otpora da bismo ga mogli pokrenuti. No ipak mi u njega unosimo te sile rasta. Rezultat toga je da se one sudaraju s otporom organizma i time metamorfoziraju, odnosno u tom metamorfoziranom stanju potiču plastičnu snagu unutarnjih organa. One stimulatивно djeluju na plastičnu snagu unutarnjih organa, a ti unutarnji organi uče bolje disati i bolje probavljati. Oni su dakle stimulirani u odnosu na cjelokupnu potrebnu aktivnost ljudskog organizma. Provodi li se umjetnička euritmija, naravno, ne treba je ujedno smatrati i terapijskom euritmijom, iako će ona imati i ljekoviti učinak u trenutku kada osoba na neki način počne biti abnormalna. Ali već smo pogledali primjere u kojima smo vidjeli, kroz pojačanje obične euritmije, kako ono što se javlja kao reakcija naravno, također mora biti ojačano, i sada možemo dobiti ideju kako ova euritmija utječe na plastičnost organizacije.

Možete razumjeti da uobičajeno bavljenje euritmijom potiče plastičnost organa, plastičnu snagu organa, da čovjek postaje bolji unutarnji 'disač', da u odnosu na unutarnju probavu - ako se mogu tako izraziti - postaje bolji

čovjek. Postaje osoba koja je sposobnija kontrolirati cijeli svoj organizam. Postaje iznutra vještija osoba. A zapravo se sva umjetnost sastoji u tome da unutarnje ljudsko biće učini fleksibilnim, plastičnim i vještim. To možete vidjeti kada radite plastično, naprimjer. Ne možete stvarno raditi plastično ako ne možete prijeći u svoje unutarnje iskustvo, recimo, naprimjer, u figuru koju radite plastično, ako ne možete unutar sebe oživjeti te sile koje tvore ovu figuru, koje se žele izraziti u ovoj figuri. Međutim, ako promatrate sam ljudski organizam kao oruđe i iznutra radite odgovarajuće stvari, onda je ono što je slučaj s vanjskom umjetnošću, slučaj u još većoj mjeri, jer tada ne možete učiniti ništa drugo osim stvoriti u sebi odgovarajući pokret za vanjski pokret.

E sad, ako bi bili dobri, želimo ponovno napraviti pjesmu da se euritmija izvodi čisto vokalno, dakle samo s naglaskom na samoglasnike. (gospođa dr. Steiner recitira, gđica Wolfram euritmizira.)

Ono što sam upravo rekao o fiziologiji euritmije, ovdje je specijalizirano. Ako se euritmija izvodi čisto vokalno, nismo u potpunosti izrazili ono što sam upravo opisao. Ono što sam upravo okarakterizirao, ispravno je u slučaju govora i pravljenja naizmjeničnih suglasničkih i samoglasničkih pokreta. Za ovo što smo upravo objasnili, ono što sam rekao nije sasvim točno, već to moramo sami specijalizirati. Jer ovdje se provode vrlo specifični, diferencirani pokreti, koji se ispostavljaju kao pokreti u eterskom tijelu koji se prvenstveno odnose na sve što leži u samom ritmičkom sustavu. Stoga sustav smatramo eterskim sustavom koji je posebno uključen u govor. Uzmimo ovo u obzir. Kad čovjek sluša samoglasnike - naravno, stvar je toliko specijalizirana samo za euritmiju, ali je upravo zato treba istaknuti jer je osobito važna u terapijske svrhe - to jest ako mu samo recitate slijed samoglasnika, ili mu samo date takve pokrete - onda on te pokrete, da tako kažem, sluša euritmizirajući - zatim, kada osoba sluša vokalizaciju, oni pokreti eterskog tijela koji odgovaraju ritmičkom sustavu obično ulaze u igru na ranije opisani način. I sada imate da euritmičar izvodi pokrete kojima njegovo fizičko tijelo klizi u te pokrete koji se inače odvijaju kroz etersko tijelo pri slušanju samoglasnika. Dakle, to je specijalizacija stvari. Kao rezultat toga, oni organi koji su organi za ritmički sustav posebno su stimulirani za disanje i unutarnju probavu. Oni su ojačani, pri čemu se poziva na snage rasta u djetetu koje još raste, ili u odrasloj osobi, na plastične snage koje imaju otpor u organizaciji.

Ovo vodi u fiziologiju euritmije samoglasnika. Ako ono što dolazi od vokalizacije u euritmiji, koristite u terapijske svrhe, tada ćete poseban učinak imati na ritmičke organe.

Sada bih vas zamolio, gospođo Baumann, da izvedete istu pjesmu u suglasnicima. Čim bacite pogled, odmah ćete primijetiti radikalnu razliku između suglasnika i samoglasnika. Ta je razlika također prilično radikalna.

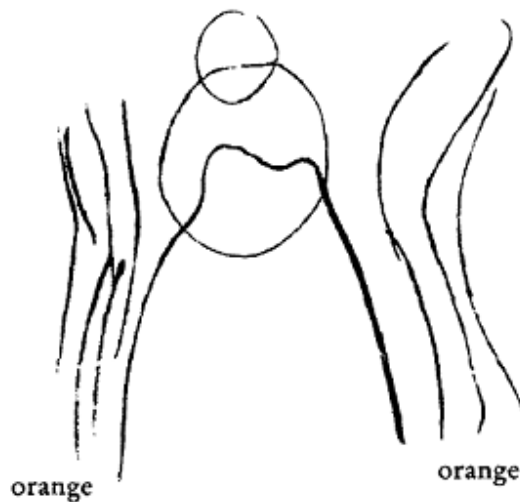
A ako želimo proučavati ovo što smo upravo vidjeli, onda nam mora biti jasno kako se stvar ponaša kada je slušamo normalno, to jest kada bismo slušali samo suglasnike. To je rijetko slučaj kod civiliziranih ljudi, ali kod manje civiliziranih plemena događa se da moraju slušati puno suglasnika. Kod manje kultiviranih plemena jezik ima mnogo bogatiji svijet suglasnika, i postoji snažan prijelaz iz jednog suglasnika u drugi, neometan samoglasnicima između. To možete vidjeti čak i ovdje u Europi. Ako pogledate riječi napisane na češkom, vidjet ćete kakve su kombinacije suglasnika. Pa, naravno, kad se izgovaraju, u tim kombinacijama suglasnika zvuči samoglasnik, ali on samo teče kroz njih kao neprekidna, jedva nijansirana struja. A ako poslušate Čeha jednostavno ćete si morati reći: ovo slušanje suglasnika potpuno je drugačije od slušanja nečega što je u jeziku koji je dobro prožet samoglasnicima.

Dakle, imamo posla s potpuno drugačijim procesom, a taj se proces najbolje može okarakterizirati na sljedeći način: ovaj proces, kao normalan proces slušanja, snažna je evokacija onih pokreta eterskog tijela koji se inače stvarno provode u fizičkim pokretima. Oni su zadržani. Tako da ljudi žive u određenoj napetosti kada slušaju suglasnik. Slušajući suglasnik, čovjek zapravo nesvjesno želi fizički imitirati, oponašati, i zadržava ga. Ta napetost tu živi. To je u biti stanje smirenosti, ali umjetno izazvano stanje smirenosti snagom vlastitog 'Ja', u odnosu na pokrete koji se zapravo žele izvesti. Dakle, to je u sebi formirana [ovako je prevela Helene Finckh, ali je tijekom kasnijih provjera pročitano kao 'otvrđnuta'. 'Zaglavljena' u prethodnim izdanjima.] volja koja izlazi na vidjelo kada se sluša suglasnik. Stoga ćete također otkriti da slušanje suglasnika izuzetno iznutra jača i čini vas snažnim. I možete proučavati, ako imate oko za to, možete proučavati kako takvi narodi, naprimjer Česi, kakvi su iznutra, kako ljudi izgledaju iznutra, s tim silama napetosti, s tim agresivnim silama, ako znate da je to ono što se razvija u suglasnicima jezika, to stalno zadržavanje onoga što želi postati fizički pokret.

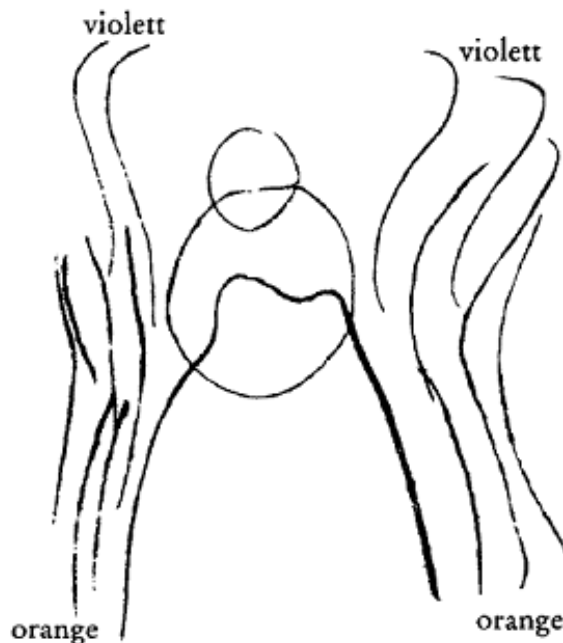
Sada je opet izlazak čovjeka, prelazak u stanje spavanja, taj izlazak čovjeka, taj prelazak u stanje spavanja, to je izuzetno zanimljivo. Pogledajte, pogledajte shematski čovjeka: glava, ritmički sustav, metabolički sustav udova.



Metabolički sustav udova prvenstveno je uključen u slušanje suglasnika. Čovjek želi pokrenuti svoje udove, želi se pokrenuti, ali pokret je u napetosti. U određenoj mjeri prelazi u spavanje, koje se inače zapravo i ne provodi, jer 'Ja' i astralno tijelo ostaju - koji inače kod spavanja izlaze - ostaju unutar organizma. Sada ljudi čak pokušavaju inducirati neku vrstu umjetnog spavanja za metabolički sustav udova u ovom slučaju. Ali onda postaje primjetna snažna reakcija, reakcija kada zaspate, da tako kažem, sa svojim metaboličkim sustavom udova. Ova reakcija sastoji se os sanjanja. Ali sada opet, svijest nije pripremljena za sanjanje. U određenoj mjeri, kod ljudi se javljaju snovi, koji se zaigraju (orange).



Oni utječu na vanjsku astralnost i vanjski eter. Takvi ljudi koji slušaju suglasnike jačaju auru u svojoj okolini, a to jačanje aure se pak izražava na polaran način, to jest, da ono što ostaje tamo u podsvijesti, kao polarni sadržaj, kao faktor volje-osjećaja, igra oko organizma glave (violett), i taloži se u organizam glave.



Stoga možete primijetiti kod ljudi koji su navikli na samoglasnike, da se povećava njihova tvrdoglavost, jačanje vlastite volje. To su snovi pretočeni u volju, koji igraju kroz organizam glave, snovi pretočeni u volju.

Iz fiziološki ispravne perspektive, što su 'snovi pretočeni u volju'? Ako pogledate etersko-fizički korelat - to je u biti ono što ima plastični učinak u organizaciji glave. Dakle, prvenstveno plastično djelujete na organizaciju glave, i na taj način ćete moći stimulirati organizaciju glave koja je, da tako kažem, zaostala. Dakle, ako imate posla sa slaboumnom osobom, ako imate posla s nekim za koga možete utvrditi, fizički utvrditi, da mu glava nije u redu, onda ga pustite da izvodi euritmiju suglasnika, i intervenirate u silu koja inače djeluje kao volja poput sna u ostatku udova, u metaboličkoj organizaciji udova, te potiče organizaciju i održava je aktivnom. Ona čini aktivnijom glavu idiota, i onih koji su inače zaostali u organizaciji glave. Dakle, ovu vrstu euritmije možete koristiti za postizanje iscjeliteljskih moći u odnosu na organizaciju glave. Pogotovo ako se izvodi ono što smo zadnjih dana slušali kao ojačanje, kao ojačanu metamorfozu suglasnika u euritmiji.

Prirodno je, ako se netko želi usredotočiti na fiziologiju euritmije, da se mora usredotočiti na pokretnu, aktivnu osobu, te se stoga mora, u određenoj mjeri, stvarno baviti fiziologijom. Jer s običnom fiziologijom zapravo se ne bavite fiziologijom, čak i ako provodite svoje pokuse na živim bićima, krećete od mehaničkog, ili krećete od leša i onda izvlačite zaključke. Dakle, imate neke zaključke do kojih ste došli. Ono što je inače otkriveno, mora se iščitati iz ljudske aktivnosti, ako se želi doći do fiziologije tih procesa, i vidjet će se da takvo proučavanje može oživjeti cjelokupnu fiziologiju. Jer samo razmislite o sljedećem: što je zapravo probavna aktivnost kada se promatra u živih ljudi? To je metabolička aktivnost koja gura prema ritmu, odvija se prema ritmu. Probavna aktivnost je metabolizam, koji je u određenoj mjeri zahvaćen ritmom cirkulacijskih organa. Stalno se odvija proces, sastava metaboličke aktivnosti u tekućini tkiva. A ono što se odvija kao metabolička aktivnost u tekućini tkiva je, kako ritam udara [vjerojatno 'udara' prema stenogramu], i samo je poneseno ovim ritmom cirkulacijskih organa, i to je više kaotična aktivnost, kaos koji se odvija u kretanju tekućine tkiva, koja se stapa u ritam krvožilnog sustava. I u nečem takvom, gdje se kaos tekućine tkiva stapa u pravilnu ritmičku aktivnost krvožilnog sustava, tu fizički oživljava aktivnost ljudske volje. Aktivnost volje - koja se pak sada mora točno razlikovati od vanjskog djelovanja, iako se ulijeva u ovo vanjsko djelovanje - sastoji se u činjenici da se odvija stalni prijelaz između kaotične aktivnosti u tekućini tkiva i ritmičke pravilne aktivnosti, također usklađivanje aktivnosti u cirkulacijskom sustavu. Ali budući da se to događa, unutarnji svijet ljudskog bića, ono što se nalazi unutar kože, usklađuje se s vanjskim bićem čovjeka. U određenoj mjeri, degradirajući vlastitu samobitnost ['samobitnost' prema stenogramu, prije je bilo 'unutarnje biće'], čovjek se integrira u prirodu vanjskog svijeta. Euritmijom

djelovanjem na ovu aktivnost, kao što smo vidjeli kod suglasnika, zapravo se suprotstavljamo tome da ljudi postanu sebični, egoistični, kao i u organskom smislu da postanu sebični. Jer što zapravo znači da ljudi postanu sebični? - Vidite, kad ljudi postanu sebični, to organski rečeno znači: organi gube svoju moć plastičnosti, i povećavaju svoju krutu moć kristalizacije. U određenom smislu, oni ne žele više biti modelari, žele se približiti stanju kristalizacije. Protiv toga se radi euritmija suglasnika.

Na taj način u potpunosti vidite ljudsku organizaciju. Egoisti su uvijek ljudi čiji su želuci i jetra u opasnosti da poprime ravan klinasti oblik. Žele postati klinovi, žele prijeći u kristalno, dok kod ljudi koji su nenormalno nesebični ti organi izlaze van. Nemaju moć kristalizacije, imaju moć plastičnosti, okrugli su. To je također patološko stanje. Uvijek se mora voditi računa o njihovoj klatna na jednu i drugu stranu.

Sada stvarnu duhovnu aktivnost razmotrite ovako: kad čovjek misli i iz mišljenja osjeća sve ono, što se u običnom životu naziva aktivnošću, koja se naziva duhovnom - to provodi najfizičkiji dio organizacije glave, i stoga je upravo zato sublimirajuća duhovna aktivnost, individualizirajuća s jedne strane, apstraktni osjećaj s druge strane - kada čovjek provodi ovu duhovnu aktivnost, što se događa? Vidite, tada iz svog organizma crpi snagu koja mu omogućuje da se kao član smjesti u vanjski svijet. Iz svog organizma izvlači i silu koja ga patološki mami da iscure van. Kada je duhovno aktivan, pretvara se u kristalizatora. Određeni narodi, osobito - kako vjerujem - sjeverniji narodi, razvili su snažnu, instinktivnu svijest o tim stvarima. I danas još nemaju sklonosti organizirati euritmiju prema ovoj instinktivnoj svijesti, i onda koriste ono što je više izvanjsko fiziološko, švedsku gimnastiku i tako dalje, ali koriste osebujnu interakciju koja postoji između aktivnosti koju djeca moraju provoditi ako žele biti znanstveni u školi, misli i tako dalje, oni izmjenjuju ovu aktivnost s onom koja zatim potiče kretanje. Također zahtijevaju da svaki učitelj bude zapravo učitelj gimnastike, a s druge pak strane traže da učitelj gimnastike bude na duhovnoj razini djeteta. Takve se stvari svakako moraju uzeti u obzir u naprednoj civilizaciji, a ako želim dati opasku koja izgleda jetko, ali nije zamišljena kao zajedljiva, već samo prosvjetljujuće, mogao bih reći: za instinktivno razmatranje ovih stvari potrebno je vrijeme. - Ovo se dakle mora provoditi među narodima koji inače manje sudjeluju u civilizacijskom procesu, koji više žive za sebe, žive samozatajnim životom za sebe, a oni koji mogu instinktivno postupno razviti ono što se odnosi na takav ritam duhovne aktivnosti i fizike aktivnosti, poput Šveđana i Norvežana, koji vode neku vrstu izoliranog života, mogu instinktivno to provesti u praksi posebno dobro. Drugi narodi koji su više ovisni o svjesnom provođenju takvih stvari jer su inače aktivniji u općem procesu svijeta, oni narodi koji se, naprimjer, moraju baviti, kao što je nedavno bio slučaj, ratovanjem i tako dalje, oni tada moraju gledati na te stvari još svjesnije. A oni koji, budući da su točno usred kretanja svijeta i

zapravo se moraju staviti u te stvari jer se svijet okreće oko njih, da tako kažem, vidjet će što će ostaviti iza sebe ako se svjesno ne okrenu tim stvarima, vidjet će kako će postupno postati dekadentni. To je nešto što posebno Švicarska treba sebi reći.

Ove stvari također dolaze u obzir kada se razmatraju opći svjetski uvjeti, jer na kraju krajeva, zar ne, dragi prijatelji, opći svjetski uvjeti proizlaze iz rada ljudi, a i danas mnogo više proizlaze iz nesvjesne aktivnosti ljudi nego iz njihove svjesne aktivnosti. Ali čovjek ima zadatak, postupno prenijeti nesvjesnu aktivnost u svjesnu.

Sada, ova duhovna aktivnost, kako ona djeluje na ljude? Djeluje tako da budi moć kristalizacije. Stoga ima učinak jačanja ega ljudi sa slabim 'Ja', i čini ih sebičnijima. Ali kod takvih ljudi treba potaknuti egoistične snage koje organski izviru, jer nisu dovoljno egoistični, ne za dušu, nego za organizam. Možemo ga potaknuti i vanjskim sredstvima, a prirodno je da ljudima koji imaju organsko istjecanje savjetujemo unos tvari koje sadrže šećer. Ali ponekad imaju određenu antipatiju prema tome, što je upravo ono čime se ta činjenica izražava.

No, to je nešto što nas u ovom trenutku mnogo manje zanima. Ono što nas u ovom trenutku zanima je da se kroz euritmiju samoglasnika dolazi do vrlo posebnog učinka u tom smjeru, i da se kroz euritmiju samoglasnicima ljudi mogu, da tako kažemo, organski dovesti k sebi. Čovjek može probuditi one snage koje ga organski dovode k sebi. A to nekim ljudima može biti iznimno potrebno, primjerice onim ljudima koji prespavaju. Ali također ćete vidjeti da izmjena to dvoje, pokreta samoglasnika i pokreta suglasnika, ima blagotvoran učinak u tome što se u ljudima javlja živi ritam, kakav bi trebao biti između prepuštanja svijetu i povlačenja u sebe. To je ono što je uzrokovano izmjenjivanjem euritmijских pokreta suglasnika i pokreta samoglasnika. Naravno, posebno je potrebno, ako želite koristiti euritmiju u svrhu liječenja, da steknete ovo, ja bih rekao fiziološko-psihološko razumijevanje onoga što se zapravo događa, kako biste ispravno znali: osoba koja izvodi euritmiju suglasnika nastoji oko sebe stvoriti svojevrsnu auru, koja potom na nju djeluje i izvodi je iz nesusštinskog spoja sa svijetom. Za osobu koju se pusti da radi euritmiju suglasnika, učinak je da se u određenoj mjeri skuplja njena vlastita aura, što je uvijek slučaj kod duhovne aktivnosti, da se vlastita aura skuplja, zgušnjava i time su unutarjni organi stimulirani da osobu dovedu k sebi.

S pedagoško- didaktičkog stajališta, stvarno je tako da se izmjenom sati koji se pomiču na jutro, naprimjer, u kojima treba više umno raditi, i onih sati u kojima se više radi u kretanju, dakle, gdje god ima mnogo euritmije, to stvara ritmičku aktivnost u djetetu koje raste, što ima izvanredno blagotvoran učinak, jer se sva šteta koja može nastati od prevelikog umnog

napora nadoknađuje euritmijom. I zato je euritmija izvanredno blagotvorna za cjelokupnu nastavu.

Ono što sada imam konkretno reći liječnicima o euritmiji, ugraditi ću u predavanja koja dajem liječnicima. Želimo zaključiti euritmijska razmatranja i sutra imamo dva uzastopna liječnička sata, gdje nema euritmista, naime u pola devet, i nakon stanke, petnaest do deset.

Riječi zahvale, Dr. med. Friedrich Husemann

Danas smo na kraju ovog tečaja i svakako se svi moramo ponovno osvrnuti na njega. Mislim da smo osjetili da je ovaj tečaj svojevrsni vrhunac onoga što smo dosada čuli od dr. Steinera, kao prijedloge za liječenje. Činjenica da je ovdje bilo moguće održati tečaj za liječnike i umjetnike, čini mi se simbolom, da tako kažem, onoga što zapravo želimo sa svojim antropozofskim nastojanjima u medicini. Činjenica da je do ove sinteze moglo doći možda je i ispunjenje onoga što je Goethe jednom slikovito rekao u 'Wilhelm Meister' da studentima medicine zapravo ne bi trebalo dopustiti da anatomiziraju koliko da sintetiziraju. Trebalo bi ih naučiti sastaviti ljudsko tijelo od pojedinačnih mišića, kostiju i organa, a iz tog osjećaja za spajanje stvari također bi proizašao zdrav osjećaj za iscjeljenje.

Vjerujem da nam ovaj tečaj pokazuje kako se u nama može ponovno potaknuti ta mogućnost sintetičkog mišljenja i osjećanja, i da upravo ovakav tečaj, koji pokazuje kako se riječ, kako se duhovno pretače u pokret, u tijelo, da bi nas zapravo trebao potaknuti na činjenje, a ne na pričanje.

I tu leži još jedna mala poteškoća. Jer baš kad osjetite nadahnuće da nešto učinite, možete završiti tako da učinite previše, i tako je nevjerojatno očito, da se svi prijedlozi ovdje dani, mogu koristiti dosta i posvuda. A naša udruga je upravo tražila da uzmemo ono što je dr. Steiner više puta naglašavao da terapijske prijedloge treba promatrati kao terapijske, odnosno one koje treba primjenjivati pod kontrolom ili uz suradnju liječnika, da ih ne treba slijepo primjenjivati, jer to naravno može dovesti do ozbiljnih promašaja ako se to dogodi, a s druge strane, isto tako moramo uzeti u obzir da će nam sve što izađe u javnost kao amaterizam, ozbiljno naštetiti, može utjecati na naš pokret.

Zato smo vas htjeli zamoliti da opomene koje nam je u tom pogledu dr. Steiner uputio treba shvatiti ozbiljno. Ono što je ovdje dano moramo obraditi mi. Ali to se može dogoditi na koristan način samo ako radimo zajedno kao što smo sada ovdje zajedno bili. Stoga bih na kraju želio da našu zahvalnost dr. Steineru izrazimo upravo činjenicom da to dalje obrađujemo, ne samo da budemo aktivni u našem pokretu nego i da imamo razumijevanja.

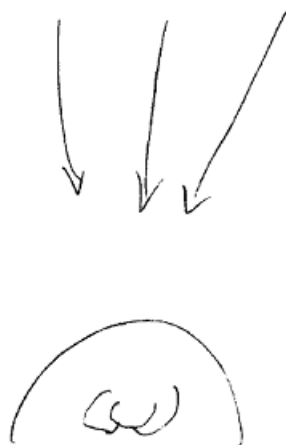
Predavanja o terapijskoj euritmiji održana za
liječnike i studente medicine

PREDAVANJE IZ DRUGOG MEDICINSKOG TEČAJA

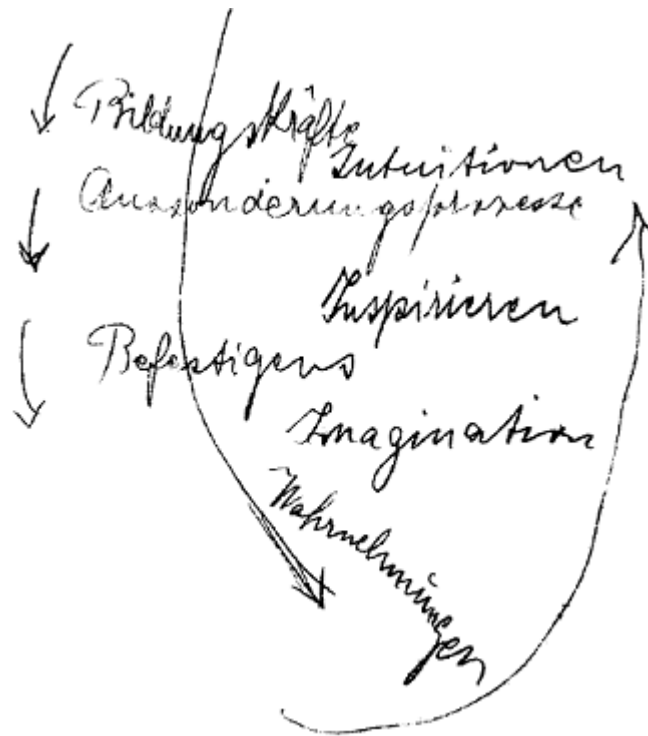
Dornach, 18. travnja 1921.

Ono što vam danas moram reći u vezi s euritmijom, dragi prijatelji, je da ćete je morati razumjeti u detalje, sa znanjem koje imate u fiziološkom smislu i ostalo. Htio bih reći da će vam postati jasno kako to učiniti. No posebno kada se osvrnemo na takav duhovno-tjelesni proces kakav se odvija u euritmiji, ne možemo a da ne ukažemo na dublje duhovno-fizičke veze. I vidite, sada bih vam želio skrenuti pozornost na sljedeće.

Prvo moramo pogledati izvan ljudski proces svijeta, onaj izvan ljudski proces svijeta koji se obično prati samo u odnosu na njegove pojedinosti, a koji se ne prati u odnosu na ono što je zapravo iznutra aktivno. Samo uzmite u obzir da formiranje Zemlje zapravo znači: postoji tendencija prema formiranju iz planetarne sfere, a osim toga, iz onoga što je još izvan planetarne sfere, postoji formiranje na Zemlji, kontinuiranih, zračćih kozmičkih sila koje se izražavaju u pojedinačnim entitetima sile i zrače prema Zemlji.



Sada, možemo razumjeti ove kozmičke sile u ovom kontekstu - iako one obuhvaćaju sve što sam ranije rekao o zračenju, još uvijek ih možemo vidjeti na ovaj način - da kažemo da rade prema središtu i zapravo izvana tvore ono što je na Zemlji i u Zemlji. Već je slučaj da, naprimjer, cijela metalnost Zemlje, svi metali, nisu u suštini formirani nikakvim silama iz unutrašnjosti Zemlje, nego su zapravo ubačeni u Zemlju iz kozmosa. Ove sile koje djeluju kroz eter - ne iz planeta, jer bi radile centralno, planeti su tu upravo da ih modificiraju, to je planetarna sfera - te sile možemo nazvati formativnim silama, formativnim silama koje djeluju izvana. Upravo u tom kontekstu molim vas da to shvatite: formativne sile. Nasuprot njima stoje sile koje apsorbiraju i jačaju te formativne sile u ljudima i u Zemlji, okupljajući ih, da tako kažemo, oko središta kako bi Zemlja mogla nastati. Dakle, ove sile koje učvršćuju, možemo ih nazvati silama konsolidiranja.



One u čovjeku egzistiraju kao sile koje plastično oblikuju organe, dok su druge sile, formativne sile, one koje guraju organe iz duhovno-eterskog svijeta u fizički. Ovo je proces koji je opipljiv u kontrastu između potisnih sila magnezija i sila fluora, koje su okrugle, rekao bih. Ali opet [to je] takav proces koji skreće svugdje - kod zuba se događa odozdo prema gore i zaokružuje se na vrhu, ali također se događa od naprijed prema natrag, od pozadi prema naprijed, od vrha prema dolje, zaokružujući prema dolje - proces koji se događa posvuda. I možete, naprimjer, rekao bih, zgrabiti ovaj proces ako zamislite da se s tendencijom guranja nečeg sferičnog naprijed, izvana prema unutra, nešto formira, a da se tome suprotstavlja sferni formativni proces, odozdo prema gore.

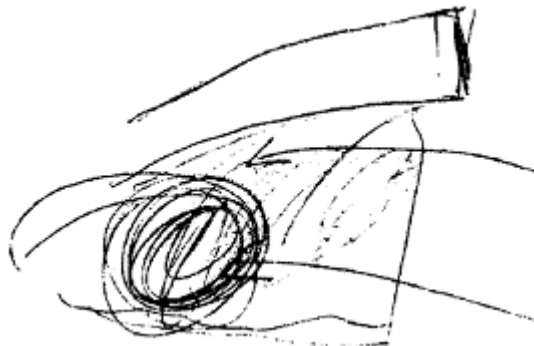


A između ova dva procesa leži ono što posreduje, to jest procesi odvajanja, opet apsorpcija onoga što je odvojeno od drugih procesa i tako dalje, što se može nazvati procesima odvajanja u najširem smislu; uostalom, apsorpcija se također temelji na unutarnjem lučenju, koje se opet apsorbira. Dakle, između leži ono što je najbolje nazvati procesima odvajanja.

Zapravo možete shvatiti takav proces odvajanja, ako zamislite da s jedne strane postoji ono što neprestano želi odvojiti ugljik (orange), i ono što ga zauzvrat apsorbira u formiranju ugljične kiseline (weiß) kroz disanje s prednje strane.



Zatim se iza toga nastavlja odvajanje. A ako idete još dublje u metabolički proces udova, onda stvarno imate proces konsolidacije. Ali ovaj proces konsolidacije prisutan je i u drugom smjeru. Možete to najopipljivije vidjeti kada pogledate oko, ono je formirano izvana, embriologija to pokazuje, ali je konsolidirano iznutra. Izgradnja je internalizirana. To je osnova stvaranja oka. Internalizirano je.



Tako da imamo ovaj proces konsolidacije, kako napredujemo do duhovno-duševnog elementa u čovjeku, to jest do organa duhovno-duševnih, do osjetilnih organa, tako da imamo ovaj proces konsolidacije koji se produhovljuje, stvarno produhovljuje u percepciji. To je, da tako kažemo, silazni proces koji dovodi do formiranja organa. Zatim na najnižem kraju nalazimo proces percepcije, objektivnu percepciju. Ako se dalje razvija, ako se dalje razvija u ovom smjeru, tada percepcija postaje protivna konsolidaciji, kada postane svjesna konsolidacije, ona postaje imaginacija. Ako se imaginacija dalje razvija i postaje svjesna procesa eliminacije, tada postaje inspiracijska. A kada se inspiracija dalje razvija protiv formativnog procesa i svjesno pristupa formativnom procesu, to jest prozire formiranje, onda postaje intuicija. Tako se može razviti ovaj slijed faza duševnog života od objektivne percepcije do imaginacije, do inspiracije, do intuicije.

Ali ovaj proces koji se razvija u duši, temelji se na procesu postajanja. To je samo, kao što možete vidjeti ovdje, obrat procesa postajanja. Čovjek se suočava s onim što je već postalo i penje se u postajanje u suprotnom smjeru. Formiranje je u silaznom smjeru. Penjete se u suprotnom smjeru, krećete se prema postajanju. Tako da ono što se razvija kao percepcija i kognitivne moći u imaginaciji, inspiraciji i intuiciji, uvijek ima svoj protu učinak u stvaralačkim snagama, stvaralačkim snagama, koje se izražavaju u silama oblikovanja, u procesima eliminacije, u procesima konsolidacije.

I iz ovoga ćete vidjeti da u ljudskom organizmu stvari rade u suprotnom smjeru kod stvaranja, kod nastajanja, ono u što se penje kada se uzdiže u spoznaji. Iz ovoga ćete vidjeti da je stvarno slučaj, da su ono što postizemo imaginacijom sile koje se afirmiraju u pojavama rasta bez da smo ih svjesni, u pojavama plastičnog rasta. Kada dođemo do inspiracije, dolazimo u kontakt sa silama koje inspiriraju ljude izvana dok dišu, koje oblikuju ljude dok dišu, koje se formiraju u plastične sile dok kroz njih rade, da tako kažem. A kada se uspinjemo do intuicije, zapravo se uzdižemo do agensa, koji ulazi u naše plastične forme kao supstancijalni entitet iz vanjskog svijeta.

Vidite, mi čovjeka shvaćamo kao stvorenog iz kozmosa, i ako sada znanje koje smo na neki način stekli kroz anatomiju ili fiziologiju, primijenimo i ispitamo ono što nam je ovdje dano, tada počinjemo shvaćati organe i njihove funkcije. To je pokazatelj kako razumjeti organe i njihove funkcije. Tako da ono što uvijek plastično djeluje na ljude, ono što ljude normalno, rekao bih plastično oblikuje, to s druge strane - uzmite sada u pomoć jučerašnje predavanje - to s druge strane živi u pokretima suglasnika, koji su, upravo nesvjesne moći imaginacije, koje kao što sam jučer rekao, uzrokuju da organizam sanjari [nije moguće dešifrirati u stenogramu, može biti i 'struji']. Dakle, možete vidjeti kako euritmija suglasnika preuzima nedostatak čovjekovih formativnih snaga, nedostatak plastičnosti, i pretvara ih u prave snage plastičnosti.

Pa uzmimo dijete i vidimo da je plastičnost neispravna, da je plastičnost neobuzdana. Što to znači: plastičnost neobuzdana? To znači da plastičnost djeluje centrifugalno, centrifugalnim djelovanjem čini glavu velikom i, budući da postaje prevelika, i ne dopušta glavi da ispravno bude prožeta imaginativnim silama. Mora biti. Dakle, neka dijete radi euritmiju na način suglasnika.

Pitanje: Dvogodišnji dječak, velike glave, ali bez hidrocefalusa, inače naizgled zdrav.

Vi zapravo imate protumjeru za rješavanje ovoga u euritmiji suglasnika, ako se ispravno koristi. Ovdje dolazimo do točke gdje temeljito promatranje onog morfološkog, dubljeg morfološkog, upućuje na euritmijski tretman. Ili:

Dječak od dvanaest i pol godina primjetno zaostao u linearnom rastu, bez ikakvih organskih nalaza, ali s crvima ...[praznima u stenogramu], inteligentan, ali brzo se psihički umori.

Izvanredno zanimljiv kompleks simptoma, koji svi upućuju na to da nema dovoljno imaginativnih sila, da plastične organske sile bujaju zato što nema dovoljno unutarnjih plastičnih sila, duševnih plastičnih sila. Duševne plastične sile uništavaju parazite. Pa nije ni čudo da su se, ako ih je premalo, naselili crvi. Dakle, neka izvodi euritmiju suglasnika, i dan je protuotrov. Ove će vas veze izravno uputiti ondje gdje morate intervenirati euritmijom. Jer iako te pojave izgledaju donekle, rekao bih, prikriveno, i u takvim slučajevima možete izvanredno blagotvorno djelovati euritmijom, ako stvari pristupite na materijalno terapijski način.

Naprimjer, postavljeno mi je zanimljivo pitanje. Prirodno je da na pitanje moram načelno odgovoriti. Ako se pojave bilo kakve komplikacije, tim se komplikacijama može posvetiti posebna pažnja u konkretnom slučaju; no čak i ako se još nešto drugo mora spojiti s time, stvar je još uvijek potpuno obrađena s okarakterizirane strane.

Kao pacijenta imam petogodišnje dijete koje je tijekom nereda izgubilo mnogo krvi od rane iz vatrenog oružja; prije dvije godine zglobovi su se deformirali ...[Helene Finckh prazninu u stenogramu je ovako reproducirala i dodala sljedeću rečenicu u zagradi, iako nije zabilježena u stenogramu.]. (Stvari koje kasnije dovode do poremećaja izbjeljivanja i slično kod odraslih). Kako bi se to moglo terapijski riješiti?

Da, vidite, imate deformaciju zglobova. To je vanjsko djelovanje plastičnih sila koje više ne mogu ostati unutra, pa zrače prema van tako da napuštaju osobu umjesto da djeluju unutra. One se u najjemenentnijem smislu odražavaju upravo kroz upotrebu suglasničke euritmije. Jer u euritmiji suglasnika ostvarujete učinkovite, objektivno učinkovite imaginacije koje kompenziraju deformacije. U budućnosti - to je već ispravno istaknuto u načinu na koji je postavljeno pitanje - u budućnosti će ljudi biti skloni deformacijama na različite načine, jer više neće moći formirati normalizirani oblik iz nehotice djelatnih sila. Čovjek postaje slobodan; čak će postupno postati slobodan u odnosu na formiranje vlastite figure, ali mora biti u stanju učiniti nešto sa slobodom. Dakle, mora stvarati imaginacije, dragi prijatelji, koje se stalno suprotstavljaju deformaciji.

Sada druga stvar, vidite, ovdje imamo posla s manjkavom objektivnom imaginacijom; možemo imati posla i s nedostatkom objektivne inspiracije, koji se onda očituje kroz - ako mogu tako reći - deformaciju ritmičkog sustava. Ta deformacija ritmičkog sustava posebno dolazi do izražaja u tome što se objektivni udisaj, koji ide prema unutra, ne susreće na pravi način s ritmom cirkulacije. I kada koristite euritmiju samoglasnika, imate učinak

normalizacije. Ova euritmija samoglasnicima djeluje na unutarnje nepravilnosti koje nisu popraćene morfološkim promjenama, kao što euritmija suglasnika djeluje na deformacije ili sklonosti deformacijama.

Ranije sam rekao, da će možda biti potrebno pružiti pomoć ako se nešto takvo dogodi na posebno radikalna način, kao što je deformacija zglobova o kojoj smo upravo raspravljali. Tada je potrebno priskočiti u terapijsku pomoć procesom euritmije suglasnika, koji djeluje na način da kroz imaginaciju posebno potiče unutarnje disanje organa koje ide od izvana prema unutra, i nalaze se izvan stijenke crijeva prema unutra: pluća, bubrezi, jetra, i tako dalje, kako bi pomogli ovom procesu. Slučaj je da kada vježbate euritmiju suglasnika, tada počnu svjetlucati i frcati iskre posebno na stražnjem dijelu glave, plućima, jetri i bubrežima, što zapravo pokazuje kakva je reakcija, duhovno-duševna reakcija na ono što se izvana radi u pokretima suglasnika. Cijela osoba postaje svjetlosno biće u tim organima, a pokretima koji se izvode uvijek se suprotstavljaju svijetleći pokreti unutra, posebno s određenim pokretima suglasnika, nastaje čitava svijetleća imitacija procesa lučenja bubrega. U određenoj mjeri, dobivate sliku cjelokupnog procesa lučenja bubrega, u ovom svijetlećem procesu koji se odvija kroz euritmiju suglasnika. I to zatim ima učinak na nesvjesne imaginacije, a cijeli proces u kojem ovaj dio počinje ovako sjati je isti proces koji sam opisao pod utjecajem bakra; to je isti proces. A ovo je i mjesto, gdje liječniku možete skrenuti pažnju, da ima ljudi, koji imaju određene oblike bolesti. Na ove oblike bolesti, posebno mi je skrenuta pažnja, jučer nakon večernjeg predavanja, tako da su mi donijeti crteži koji su iznimno cijenjeni s jedne strane, crteži za koje se postavljalo pitanje imaju li okultno značenje. Naravno, na određeni način su okultni, ali je izuzetno teško razgovarati s ljudima o tim stvarima, jer su one objektivno fiksirani sjaj bubrega, one su objektivno fiksirani proces mokrenja. Ovaj objektivno fiksirani proces mokrenja postaje svijetleći proces, kada kod pojedinih oboljelih osoba postane nenormalan, to jest kada dođe do određenog zastoja u lučenju mokraće, dakle čiste metaboličke bolesti, tada bubrezi počnu svijetliti. A kada se pojavi ta posebna, unutarnja vidovitost, ljudi počnu mahnito crtati. Uvijek će to biti lijepo, lijepo izvana u formalnom smislu. Nanesene boje uvijek ispadnu lijepe. Naravno da ljudima nije drago kad im kažeš: da, naslikao si nešto jako lijepo, naime svoj začepljeni urin. - Uvjeravam vas da blokirano izlučivanje mokraće i suzdržane seksualne čežnje, koje na određeni način dovode do metaboličkih poremećaja, ljudi izrazito mistične prirode često predstavljaju u obliku duboko mističnih crteža i slika, i da u mnogim stvarima ove vrste koje se događaju u svijetu, treba vidjeti simptome abnormalnosti kod ljudi, koji su jednostavno podnošljivi.

Vidite, antropozofski orijentirana znanost duha, nije misticizam u smislu kako ga mnogi ljudi shvaćaju, jer nema iluzija o stvarima poput ovih koje smo upravo opisali. Naprotiv, ona upravo takve stvari istražuje. Ali ljudi to

zamjeraju. Već mi zamjeraju što sam na javnim predavanjima otišao toliko daleko da sugeriram da je, naprimjer - ovdje se ne radi o crtanju, već o pjesničkom doživljaju - prekrasna poezija Mechthild von Magdeburg ili svete Terezije, oslikani inspiracijski refleksi onoga što nastaje kroz suzdržanu seksualnost. Naravno, ljudi ne vole kada im opisujete Mechthild von Magdeburg ili svetu Tereziju: pa da, to su osobnosti s izraženom seksualnošću, ali upravo zato jer im je postala prejaka, suzdržali su se; to stvara određene metaboličke i cirkulacijske procese, a reakcije dolaze kao odgovor na njih, koje se događaju na način da se zatim fiksiraju u vrlo lijepu poeziju. Da, fenomen, promatran u višem smislu, vodi iznimno duboko u misterije egzistencije. Samo se morate moći uzdići do takvog pogleda. I zato morate imati barem predodžbu o ovim osebnim procesima koji blistaju kao unutarnji procesi kada se euritmija izvodi izvana, a posebno kada se euritmizira ono što je iznutra skriveno u poeziji, kao što sam vam jučer pokazao, kada se čita lijepa pjesma, tada se euritmija izvodi na odgovarajući način, kao što smo jučer vidjeli, sa suglasnicima ili samoglasnicima; tada se jedno križa s drugim, tada, osim onoga što se izvana provodi u pokretima, postoji i unutarnje, nijemo govorenje u euritmistu. I ako proces nije izražen u toploj poeziji, nego ako se jednostavno odvija na takav način da je to pratnja, euritmicka pratnja, lijepe poezije, onda ono što se događa u čovjeku nije zapis nečeg mističnog, već prije proces koji čovjeka čini zdravim. Tako da se može reći da kada se radi euritmija, pacijentu se uvijek skrene pažnja: pažljivo slušajte, osvijestite zvuk koji čujete, kontekst rečenice koju čujete, prema kojoj izvodite euritmiju - tada će se moći uzdići do vanjskih formativnih sila, do objektivnih intuitivnih sila. I učinit ćete dobro ako želite imati učinak na sve što se u ljudima nije dogodilo između rođenja i smrti, nego ono što materijalizam naziva nasljeđem, čiji je veliki dio donesen iz prethodno postojećeg duhovno-duševnog života, tako da ako želite raditi na onome što možete nazvati urođenim greškama, nedostacima i tako dalje, tada ćete dobro učiniti, osobito u mladosti, uvijek iznova kroz euritmiju raditi na takav način da se od osobe koja izvodi euritmiju uvijek iznova traži: neka vam bude vrlo jasno ono što čujete izvana. - Time se tjeraju i sve one tendencije koje žele iznutra fiksirati ono što želi nastati u nečemu poput mističnog crteža ili mistične poezije. Upravo je to ono što je povezano s izvanjski lijepom pjesmom. To je obrnuti proces. Pravi mistik zna da je ono što čovjek smatra lijepim nešto nenormalno i uvijek ima svoju upitnu stranu. S druge strane, kada se ono što je lijepo u vanjskom svijetu doživi iznutra, tada se ne može reći da se to nekome predstavlja kao posebno veličanstveno lijepa struktura; naprotiv, shematizira se, time postaje apstraktna, ali apstraktna kao crtež, kao što je i crtež apstraktan. Ali to je upravo ono što je zdravo, to je iskustvo [stenografski slabo čitljivo, u transkripciji Helene Finckh 'željeno']. I nije li istina, ovaj lijepi povijesni proces ne bi se dogodio: ali da je, naprimjer, Mechthild von Magdeburg bila ponukana da euritmizira dobre pjesme, tada bi bila zaštićena od cijele svoje

mistične sudbine. Naravno, kada dođete do ove točke, možete reći: tu dolazite do točke u kojoj dobro i zlo, da tako kažem, na određeni način prestaju. Tu ulazite u amoralnu sferu Nietzschea, 's onu stranu dobra i zla', i naravno, ne možete biti toliki filistar da kažete da sve Mechthildove iz Magdeburga treba zbrisati iz korijena. Ali s druge strane, možete biti sigurni da će se nadosjetilni svjetovi dobro pobrinuti za to, kada čovjek ne dopusti ovu tendenciju širenja, da odgovarajuće veze s nadosjetilnim svjetovima još uvijek ostaju.

Sada bih želio ući u nekoliko stvari koje bi razjasnile mnogo toga, iako je naše vrijeme poodmaklo. Prvo bih se želio pozabaviti pitanjem:

Ne bi li se vježbe terapijske euritmije mogle poduprijeti vježbama racionalnog disanja? Ne mora to biti Hatha joga.

Pa, imam sljedeće za reći o ovome: vježbe racionalnog disanja kao potpora vježbi euritmije mogu se u naše vrijeme, s obzirom na današnjicu, ali i smjer kojim trenutno idemo, stalno razvijajući ljudsku prirodu, tretirati samo na sljedeći način. Primijetiti ćemo da se pod utjecajem euritmije samoglasnika, prirodno javlja tendencija promjene ritma disanja. To će se primijetiti. I sada ste suočeni s neugodnošću, da ovdje ne treba šablonizirati, ne treba ništa govoriti općenito, nego prvo treba pripaziti što vam je činiti. U svakom pojedinom slučaju treba se pozabaviti promatranjem promjene disanja kod osobe kojoj, prema drugim nalazima, želite pomoći pri ozdravljenju euritmijom samoglasnika, i zatim joj skrenuti pozornost da sada svjesno nastavi tu tendenciju. Jer mi više nismo ljudi kao što su bili stari istočnjaci, koji mogu krenuti suprotnim putem i propisanim disanjem utjecati na cijelog čovjeka. To je nešto što će, pod bilo kojim okolnostima, bilo propisano na ovaj ili onaj način, izazvati unutarnji šok, i zapravo to treba izbjegavati. Trebali bismo, naučiti promatrati ono što nas uči euritmija, posebno euritmija samoglasnika, o utjecaju na proces disanja. I tada možemo svjesno nastaviti ono što se događa kod euritmije, za svaki pojedini slučaj. Svakako ćete vidjeti da se taj proces, taj proces disanja, na određeni način nastavlja individualno, odnosno različito za različite ljude.

Pa, ovo su, dragi prijatelji, stvari na koje se još može odgovoriti. Nema prave prilike da se uđe u neke stvari koje su još ostale zbog kratkoće vremena. Na kraju, želim vam samo u nekoliko riječi reći, dragi prijatelji, da se morate pripremiti na činjenicu, da se neće ništa manje boriti čim postanete svjesni činjenice da se nešto od našega potvrđuje, i da će vam biti potrebna moć uvjeravanja, koja će moći paralizirati ono što će vam se suprotstaviti. Naravno, ono što nam se suprotstavlja nikada ne smije dovesti do toga da prestanemo raditi, ali ne smijemo imati iluzija o onim silama koje nazivamo antagonističkim.

Na kraju ovog tečaja također bih želio reći, da kako bih omogućio pokret kakav će sada biti inauguriran na polju medicine, da se svugdje pridržavam da ja osobno ne razgovaram izravno s pacijentima, već se u proces ozdravljenja miješam samo razgovorom, savjetovanjem sa samim liječnicima, tako da uvijek možete biti u poziciji da odbacite sve što bi moglo sugerirati da sam i sam neopravdano htio intervenirati u proces ozdravljenja. To sam rekao na kraju prošlog tečaja. To je također iznimno teško, posebno - to se ne može tajiti - s antropozofske strane, jer ljudi prirodno dolaze sa svim vrstama nerazumnih zahtjeva. Svakako je slučaj da i antropozofi imaju tendenciju ne biti iznad egoizma, nego postati i više egoistični nego su to obični ljudi, i spas pokreta leži u tome da čovjek postane potpuno ravnodušan, krajnje ravnodušan, jer ono što vanjski svijet naziva 'nadriliječništvom' ne smije se provoditi u pojedinačnim slučajevima, već je proces koji se odvija, proces oporavka cijele medicine, a to ne treba remetiti ono što može proizaći iz osobnih težnji pojedinca. Bit će vrlo teško, ali stvari se moraju odvijati u tom smjeru, jer sa ovim ćemo proći samo ako se možemo suprotstaviti vanjskom svijetu - što je također slučaj s našim antropozofskim pokretom, utoliko što je vođen s razumijevanjem i nije iskvaren od strane neznalica - moramo biti u stanju reći, jednostavno znajući što se događa u antropozofskom pokretu: ovo što se govori je definitivno laž, definitivno izmišljeno. - U određenom smislu, to jednostavno uvijek moramo moći reći. I možemo reći, kada smo svi iznutra inicirani u sadržaj stvari poput onih na koje sam ovdje skrenuo pozornost: da ja sam ne interveniram u terapijski proces, već da su unutar antropozofskog pokreta liječnici odgovorni za liječenje pacijenata.

Budući da sam rekao što morao reći, ne bih želio dodati ništa više od toga, dragi prijatelji, toga da su ti prijedlozi, koji su posebno u ovom tečaju zbog kratkoće vremena često morali ostati u naznakama, da se te sugestije mogu nastaviti obrađivati u vama i da će na odgovarajući način postati učinkovite za dobrobit čovječanstva. Nadamo se da ćemo imati priliku na neki način nastaviti ono što smo sada dva puta započeli, i da ćemo se barem potruditi da to na neki način nastavimo. Ovom željom završavam ova razmatranja, dragi prijatelji, i nadam se da će se u svim ovim smjerovima naše djelovanje poklapati s našim željama. Bio je vrlo ugodan osjećaj vidjeti vas ovdje. Bit će ugodan osjećaj prisjetiti se dana koje ste odlučili provesti ovdje obogaćujući medicinsku znanost, a misli koje bi nas trebale povezivati, pratit će vas dragi prijatelji, na stazama kojima ćete hodati kako biste u djelo proveli ono što smo ovdje pokušali predložiti.

PREDAVANJE - TJEDAN MEDICINE

Stuttgart, 28. listopada 1922.

Zatraženo je da kažem još nekoliko stvari u vezi naše terapije euritmijom. Uglavnom, empirijski materijal za ovu terapiju euritmijom razvio sam i prezentirao na zadnjem medicinskom tečaju u Dornachu, i jedva da je potrebno ići dalje od onog što je dano. Jer ako se koristi na odgovarajući način, onda doista može imati vrlo dalekosežni značaj. Umjesto toga, danas bih želio s vama razgovarati o cjelokupnom smislu i značaju terapije euritmijom.

Nije li istina, ona je na određeni način strukturirana iz jedne čisto umjetničke stvari, koja se najprije razvila kao umjetnička stvar, te u određenom pogledu, i umjetnička euritmija mora pružiti svojevrsnu podlogu za ispravno razumijevanje terapije euritmijom. Sada ću možda biti najjasniji ako pokušam navesti razliku između umjetničke euritmije i terapijske euritmije. Euritmija se općenito temelji na činjenici da se ono što se događa u ljudskom organizmu tijekom govora može preobraziti u određenom smjeru. Stoga je, s umjetničkog gledišta, euritmija doista svojevrsni vidljivi govor. Moramo prepoznati da u ljudskom govoru dvije komponente rade zajedno. Jedna se komponenta temelji na određenoj upotrebi plastičnog aparata - o čemu mogu govoriti na temelju prethodnih predavanja - iz dubljeg unutarnje sloja, rekao bih, živčanog sustava. Tu na scenu stupa predodžba. Suštinski, međutim, aparat za predodžbe u govornom aparatu, nastavlja se na pomalo složen način u strukturu živčanog sustava, a to rezultira daljnjim zračenjem, rekao bih, one komponente koja radi u govoru. Druga komponenta zapravo dolazi iz čovjekova metaboličkog organizma. I na određeni način imamo susret, između dinamike koja dolazi iz čovjekova metaboličkog sustava i dinamike koja dolazi iz čovjekovog živčano-osjetilnog sustava. To dvoje se susreću na način da se metabolički sustav inicijalno preobražava u procesima cirkulacije, a sustav predodžbi koji dolazi iz živčano-osjetilnog sustava preobražava se u dišnom sustavu. Dva dinamička sustava tada se sudaraju u dišnom sustavu i cirkulacijskom sustavu, a prenošenjem svega u zrak uz pomoć govornog organizma, i astralni čovjekov organizam se može pretočiti u ono što nastaje kao kretanje zraka. I jezik nastaje, kad, takoreći, gledamo krajnju periferiju ljudskog organizma, kroz utjelovljenje onoga što odgovara predodžbama s jedne strane, i onoga što odgovara metabolizmu s druge strane, što je zapravo, izraženo duševno, ono što je u skladu s voljom. Dakle, imamo sve što nalazi svoj duševni izraz u volji i tjelesni izraz u metaboličkom sustavu, u mjeri u kojoj je živčani sustav uključen u volju: uključen je u onoj mjeri u kojoj se metabolizam odvija u živčanom sustavu, a ne kao živčano-osjetilna funkcija. Dakle, voljni element, koji svoj tjelesni izraz nalazi u metaboličkom sustavu, i element predodžbi, koji svoj tjelesni

izraz nalazi, rekao bih, u dijelu, u sloju živčano-osjetilnog sustava, oni su, da tako kažemo, sastavljeni da tvore rezultatnu. Zatim fizički izraz nalazi u onome što se izražava uobičajenim govornim jezikom ili pjevanjem. Što se pjevanja tiče, to je drugačije, ali je nešto slično. Dakle, euritmija je eliminacija onoga što je zapravo element predodžbi do najvećeg mogućeg stupnja, i dovođenje u djelotvornost onoga što je voljno. Uslijed toga se obični govorni jezik preobražava u pokrete cjelokupnog ljudskog organizma, tako da jedna komponenta, voljna ili metabolička, jača, komponenta predodžbi ili živčano-osjetilna slabi, i tako nastaje euritmija. To omogućuje stvarno stvaranje korelata za pojedinačne glasove, bili oni samoglasnici ili suglasnici, u ljudskim pokretima. I baš kao što određena formacija i kretanje zraka odgovara glasu A ili L, izvana vidljiv oblik kretanja može odgovarati slovu A ili L. Postoji pokret, struktura pokreta, rekao bih, izvučena iz ljudskog organizma putem osjetilnog-nadosjetilnog gledanja, koja doista iz ljudskog organizma slijedi s istom pravilnošću kao govorni jezik, samo je metamorfoza govornog jezika, koji je više okrenut onom voljnom. Tako da se pomoću ovog jezika može sastaviti cijela abeceda; kako bi se kroz ovu euritmiju moglo izraziti sve govorno. Kad se euritmija izvodi umjetnički, čovjekova pozornost, a s njom i svi procesi u ljudskom fizičkom, eterskom i astralnom organizmu, koji su nositelji pozornosti, okreću se odgovarajućem glasovnom obliku riječi ili umjetničkom oblikovanju rečenice, metričkom oblikovanju, pjesničkom oblikovanju, i tako dalje. Donekle, kada se ljudi bave umjetničkom euritmijom, potpuno su posvećeni svemu mogućem u smislu umjetničkog oblikovanja fonetskog. Budući da se u umjetničkoj euritmiji prirodno slijedi oblik koji ima i govor, kada djeluje u umjetničkoj euritmiji čovjek je prepušten vanjskom svijetu. I kao što se u riječima ne staje na A, ne staje na L, usred riječi, nego se ide dalje, tako se i u ovoj umjetničkoj euritmiji bavimo nečim što se itekako može dogoditi u normalno funkcionirajućem ljudskom organizmu. Dakle, kroz uobičajenu umjetničku euritmiju nema druge posljedice za ljudski organizam, nego da se na energičan način ostvaruje unutarne usklađivanje ljudskih funkcija, utoliko što čine cjelinu u ljudskom organizmu.

Može se, dakle, reći: ako se na pravi način suzdržava od pretjerivanja u aktivnosti umjetničke euritmije, onda je ta euritmijesko umjetnička aktivnost općenito zdrava. Ali kao sve što može biti zdravo može biti i štetno ako se pretjeruje, tako se i u euritmiji kao umjetničkoj aktivnosti može pretjerati. Profesor Benedikt, poznati kriminalistički psiholog, jer nije volio antialkoholičarski pokret, stalno je naglašavao da mnogo više ljudi umire od vode nego od alkohola. To mora priznati i statistika, jer prekomjerna, nepravilna konzumacija vode dovodi do brojnih bolesti. Euritmija može, naravno, u mjeri u kojoj se prakticira - umjetnički će to ionako rezultirati određenim stanjem zadovoljstva ili nezadovoljstva u ljudskom organizmu - općenito biti samo ljekovita.

Što se tiče terapije euritmijom, ono što u umjetničkoj euritmiji živi u posvećenosti tvorbi zvuka, tvorbi riječi, tvorbi rečenice, takoreći se reflektira u nutrini. To se unutarne ogleda u tome što se u terapiji euritmijom, recimo, glas A, često mora ponavljati više puta zaredom. Kao rezultat toga, događa se nešto sasvim drugo nego kad u umjetničkom prikazu prijedem s glasa A na I ili nešto slično. Sada se radi o sagledavanju stvarnog procesa ozdravljenja koji se može odvijati euritmijom. Ne želim izbjeći izraziti određenu zabrinutost koja je zapravo očita u vezi s takvim stvarima. Takve stvari laici i amateri vrlo lako prisvajaju. Ali ja sam od početka naglasio da terapiju euritmijom zapravo treba prakticirati sam liječnik ili je barem treba provoditi samo najintimnije usklađeno s liječnikom. To je zato što takva proširenja, rekao bih, onoga što znanost duha želi u odnosu na medicinu, takva se proširenja moraju promatrati na isti način kao i stav znanosti duha prema medicini u cjelini.

Doista je slučaj da znanost duha, na polju medicine ne radi prema nečemu s čime sam se susreo prije dvadeset godina. Bilo je i ljudi prisutnih na antropozofskim sastancima, da, oni su sebe nazivali liječnicima prirodne medicine, i jednom sam dobio traktat koje je zapravo u raznim ponavljanjima rekao samo ovo: svako liječenje se temelji na usklađivanju onoga to je neharmonično u organizmu. - Na šest stranica, ova je rečenica varirana na razne načine, da se harmonizira neskladno. Ovoj tvrdnji nema ni najmanje zamjerke, radi se samo o tome da se to može učiniti u pojedinačnim slučajevima, u vrlo konkretnim slučajevima. I tu stvari postaju neugodne za ljude koji imaju stav kakav je iznesen u posljednjoj rečenici: sve što je sada napisano pokazuje da se može napustiti nevjerojatno složena medicina i ograničiti se na harmoniziranje neharmoničnog, a to je - kako je doslovno rečeno - 'opojno jednostavno'. - Ne mogu vam ponuditi ništa poput te opojne jednostavnosti. Naprotiv, slučaj je da kroz znanost duha medicina ne bi trebala biti dovedena do takve opojne jednostavnosti, već prije do veće složenosti, kao što ste već vidjeli iz raznih stvari. Tako da kroz znanost duha nećete imati manje za učiti, nego više za učiti, jer će kroz učenje sve postati jasnije i upravljivije, i učenje kao rezultat toga postati zanimljivije. Svatko tko misli da iscjeljivanje treba učiniti praktičnijim putem znanosti duha, već će iz rasprava koje sam ovdje vodio vidjeti da to nije slučaj.

I, rekao bih, isto je i s onim što je terapija euritmijom. Definitivno je slučaj da se terapija euritmijom ne smije koristiti bez prave dijagnoze, da se njome treba baviti samo u skladu sa stručnom medicinskom znanošću. Jer zapravo se bavite primjenom nevjerojatno intimnog znanja o ljudskom organizmu.

Budući da se, metabolička aktivnost i plastična aktivnost iz živčano-osjetilnog sustava sudaraju u ljudskom organizmu, čak i u običnom jeziku, ta kolizija u nastalim pražnjenjima se sama po sebi odvija u kretanju zraka, koje se odvija izolirano od čovjekove organizacije jer govor postaje odvojen od

organizma, sve ono što se razvije terapijskom euritmijom potiskuje se natrag u organizam, a radi se o sljedećem: zamislite, naprimjer, da spojite A pokret s L pokretom. Dakle, prvo neka se pokreti ponavljaju kako se stvar ne bi praznila prema van, nego se ponavljanje ulijevalo u unutarnje procese ljudskog organizma. Ali dopuštajući samoglasniku ili suglasniku da rade zajedno, recimo, A pokret ili L pokret, uvijek dovodite ljudski organizam u funkcioniranje, što znači interakciju između metaboličkog čovjeka i živčano-osjetilnog čovjeka. Svakako da je aktivnost živčano-osjetilnog sustava općenito oslabljena u euritmiji, ali i u tom posebnom odnosu dviju komponenti, u oslabljenoj živčano-osjetilnoj aktivnosti uz pojačanu metaboličku aktivnost do koje dolazi euritmijom, i na ovaj način također dvije komponente rade zajedno. I jednostavno imate, naprimjer, L pokret u ponavljanjima, sudar metaboličke osobe s živčano-osjetilnom osobom kada se L pokret povezuje s A formom. Tako se može reći: u tom poticaju potrebnih formi ili pokreta, dolazi do zahvaćanja funkcioniranja cjelokupnog ljudskog organizma. Ako naprimjer pustite da se izvede pokret suglasnika, taj pokret suglasnika djeluje tako da u početku u biti oslobađa svu svoju snagu, prenosi svoju unutarnju dinamiku na proces udisaja, tako da zapravo možete preuzeti kontrolu nad cijelim procesom udisanja. Ovisno o suglasniku kojeg pobuđujete, dobivate kontrolu nad procesom udisaja. Kroz svaku aktivnost suglasnika pojačavate proces udisanja.

Sada, možda znate iz onoga što je već rečeno o terapiji euritmijom, kako se pokreti koji se inače izražavaju u umjetničkoj euritmiji donekle modificiraju za terapiju euritmijom. I tako možete reći: ako izvodite A ili L pokret, to je uvijek povezano s pojačavanjem ili slabljenjem šoka koji je izvršen tijekom udisaja. Sada morate znati da inhalaciju ovdje treba uzeti u cijelosti. Kada govorimo o udisaju, moramo pratiti put udisaja, koji se prvo širi u središnji dio ljudskog organizma, a potom kroz medijalni kanal i spinalni kanal u mozak, a moždana aktivnost je u biti sklad aktivnosti disanja, koja je pročišćena u mozgu, sa živčano-osjetilnom aktivnošću. Ne postoji moždana aktivnost koja se može promatrati sama za sebe, već uvijek postoji nešto što proizlazi iz stvarne živčane-osjetilne aktivnosti i iz aktivnosti disanja. Također, svi moždani procesi se moraju proučavati na način da se uzme u obzir aktivnost disanja. Sada, pobuđivanjem određenih suglasnika, različitih suglasnika, zapravo vam je pri ruci, utjecati na sasvim očigledan način, zaobilaznim putem kroz disanje, na plastičnu aktivnost čovjeka, na skulpturalnu aktivnost čovjeka. Naprimjer, iz određenog umjetničkog poimanja ljudskog organizma, potrebno je znati samo, recimo, gornje zube djeteta gdje tek niču drugi zubići: kako nastaje iz plastične aktivnosti koja ide odozgo prema dolje? Formirani su na način da se plastična aktivnost na gornjim zubima odvija prvenstveno od prednje prema stražnjoj strani. Kako nastaju donji zubi? U zubima dolje čeljusti plastična aktivnost djeluje od natrag prema naprijed; tako da zapravo, ako želim shematski izraziti

aktivnost koja se provodi prilikom dobivanja zuba, to je ovo: gornji zubi se formiraju od naprijed prema natrag, i tako se formiraju stražnje površine, prednje ispadaju. Donji zubi se formiraju od unatrag prema naprijed. Tako sile djeluju zajedno.

Ako sada primijetite da dijete ima poteškoća s nicanjem zubića, možete jednostavno poduprijeti nicanje zubića u gornjoj čeljusti, naprimjer pokretom A; nicanje zuba u donjoj čeljusti možete poduprijeti pokretom O. Plastične moći zapravo dobivate u svoje ruke kroz određene utjecaje. Međutim, kako biste hranili ovu plastičnu aktivnost, da tako kažem, svoju pozornost morate prvenstveno usmjeriti na podržavanje potiska koji prati udisaj; tako da plastičnoj aktivnosti koju na ovaj način provode A i O, morate dodati ono što proizlazi iz cjelokupne ljudske konstitucije. Recimo da imate osobu koja ima slabu peristaltiku i sklona je blagom zatvoru. U životnom razdoblju kada niču zubi, rad crijeva je također usko povezan s formiranjem zuba, te treba obratiti pažnju gdje leže izvori nepravilnosti u nicanju zuba. Ako želite priskočiti u pomoć dahu koji ide kroz vertebralni kanal u mozak i odatle potiče plastične sile koje dolaze kroz ruke pokretima samoglasnika, onda to možete učiniti ako imate takav slučaj pred sobom, tako što dijete izvodi L pokret. Iz dijagnoze slijedi, ako jednostavno proučavate terapiju euritmijom, kako je trebate koristiti. Zapravo je ne biste trebali koristiti bez dijagnoze, jer biste potencijalno mogli učiniti pogrešnu stvar. Ali doista je tako da se mora, rekao bih, probuditi osjećaj za umjetnički element u dinamici cijelog ljudskog bića. Mora se steći intuitivan pogled na umjetničko. Naprimjer, pretpostavimo da dijete pokazuje poteškoće u vrijeme kada mu tek počinju nicati zubi; pokazuje bolesti ili slično što ne bi trebalo biti. Sada je utvrđeno da postoje nepravilni, nedostatni pokreti crijeva. Sada dolazite s L pokretima, pripremljeni ste. Nakon što ste neko vrijeme radili ove L pokrete, dolazite nasuprot onome što ste usmjerili prema centru za plastičnost, dopuštajući izvođenje A ili O pokreta. Budući da pokreti samoglasnika utječu na izdisaj. Samoglasnici počinju djelovati u mozgu. Respiratorni tok djeluje u mozgu. A sve što je vezano za udisaj u sveobuhvatnom, ukupnom smislu, izražava se u suglasniku. To se može poduprijeti i promovirati kroz euritmiju suglasnika. Sve što je povezano s izdisajem može se potkrijepiti euritmijom samoglasnika. Ali tu radite izravno, koristeći euritmiju samoglasnika - morate procijeniti koliko ponavljanja se mora dogoditi, ovisno o primjeni sile koja je potrebna - plastični element izravno radi zajedno s elementom koji zrači. Recimo, da se, naprimjer, bavite nekom vrstom bolesti bubrega, i možete sebi reći da je bolest bubrega u određenoj fazi, recimo u ranoj fazi. Onog trenutka kada dopustim određene pokrete, naprimjer A [u drugom transkriptu ovdje je S umjesto A] pokrete, potičem bolest bubrega u ranoj fazi. Ali ako je bolest bubrega prisutna već dulje vrijeme i nedostatak funkcioniranja je već doveo do deformacije, tada se moram prvo pripremiti s

euritmijom suglasnika, a zatim s euritmijom samoglasnika, kako bih mogao utjecati na tvorbu kroz samoglasnik naspram nastale deformacije. Ukratko, stvari treba pristupiti što je moguće manje teoretski, nego se mora otkriti, isključivo iz znanja o ljudskom organizmu u njegovom bolesnom i zdravom stanju, ono što je dano u pravilima koja sam postavio u Dornachu, a koja su vam proslijeđena.

Pa, ako je naprimjer, potisnuta funkcija srca i pluća, što onda utječe samo na bubrege, onda možete daleko dogurati ako imate B ili P pokrete, pogotovo u početnim fazama. Iz ovoga vidite da zapravo imate cjelokupno funkcioniranje u svojim rukama, i da sve ovisi o razumijevanju kako u svakom ljudskom pojedinom organu, postoji svojevrsna centrifugalna dinamika, koja je plastično zaokružena dinamikom koja djeluje izvana prema unutra, dakle ne sasvim centripetalno, ali slično centripetalnoj, koja djeluje na svaki ljudski organ. Ispravnu fiziologiju moći ćete prakticirati samo kada svaki pojedinačni ljudski organ možete promatrati u njegovoj polarnosti. Jer unutra postoje ti polariteti, centrifugalna i centripetalna dinamika u svakom ljudskom organu. A raspodjela, diferencijacija toplinskih uvjeta u ljudskom organizmu i organizacija zračnih uvjeta, igra veliku ulogu u svemu što je element plastičnosti. Za sve što je centrifugalno, zračće, veliku ulogu igra sve ono što, u ljudskom organizmu prvo dolazi iz inherentne dinamike stvari u svijetu, a što se u ljudskom organizmu razvija prevladavanjem intrinzične vitalnosti svojstvene vanjskoj prirodi. Te dvije dinamike moraju se međusobno regulirati, a može se nadati, da će se osposobiti terapeuti euritmije koji će razviti istančan osjećaj za pojedine slučajeve. Naravno, upravo je tu važno umjetničko raspoloženje duše.

Pa, ako uzmete u obzir da cijeli sustav terapijske euritmije, može biti potkrijepljen onim što je terapijsko, dakle, imate dva faktora koji rade zajedno. Možete sebi reći da nešto posebno djeluje na srce na ovaj ili onaj način, a to možete potkrijepiti vježbom terapijske euritmije: onda te stvari promoviraju jedna drugu, i onda je to nešto što otvara veliku perspektivu i može imati veliku budućnost. Razmislite samo o učinku koji je masaža imala u nekim aspektima. Ali ovo vanjsko pužanje po ljudima je - ne želim reći ništa protiv toga, ne kritiziram, prepoznajem važnost - ali to je vrlo beznačajno u usporedbi s masažom koju koristite, kada jednostavno kroz terapiju euritmijom, imate čimbenike koji cijele organske sustave koji rade zajedno dovode do toga da se kreću drugačije unutar sebe. To je unutarnje gnječenje cijelog organizma, koje je povezano s djelovanjem u eterskom, astralnom i 'Ja' organizmu. Tako da se može reći: ono što se može prepoznati kao ispravno za masažu, kroz ovu terapijsku euritmiju se beskrajno snažno internalizira. - A u ljekovite posljedice gimnastike moći ćete steći neki uvid ako pogledate sličnost, koju vježbe gimnastike imaju s euritmijom. Jer ono što je ljekovito u gimnastici samo je sekundarno u odnosu na ono što je od značaja u terapiji euritmijom. Rekao sam tada u Dornachu: ako dopustite da

se E pokreti izvode u ritmičkom slijedu na određeni način, kao što je u to vrijeme pokazano, možete učiniti iznimno mnogo da pomognete djeci koja izgledaju slabo, onoj djeci koja imaju slabe tjelesne funkcije, da ozdrave i ojačaju; ali čak i kod takvih stvari apsolutno je potrebno uzeti u obzir cijelu osobu. Stalno iznova događa se da se to ne radi dovoljno, da se ne vodi računa o cijeloj osobi. Znam da vam govorim nešto trivijalno jer reći ćete: mi to znamo. - Svakako, ali u praksi se često događa da se o tome ne vodi računa. Koliko često vam netko kaže: ova osoba ima nepravilan rad srca; to treba ispraviti. Da, ali kada se razmatra ukupno ljudsko biće mora se reći: hvala Bogu da ima takvo srce, jer njegov organizam ne može podnijeti normalno. Kao što bi se moglo reći, naprimjer, za nekoga tko je u određenom slučaju slomio nosnu kost, da mu je sudbina bila naklonjena, jer da je udahnuo zrak kroz potpuno razvijene kanale, bilo bi previše zraka za njegov organizam. Sve što je ukorijenjeno u cjelokupnoj organizaciji mora se vrlo pažljivo uzeti u obzir.

Ako dopustite da se I pokreti izvode na određeni način, onda ti I pokreti imaju posebno harmonizirajuće djelovanje na povezanost lijeve i desne strane ljudskog organizma. I pokretima možete pomoći kod svih asimetrija koje se javljaju u ljudskom organizmu. Čak i kod škiljenja kroz I pokrete, koji se vrlo pažljivo izvode, možete postići vrlo dobar uspjeh terapijom euritmijom. No, tada bih savjetovao da se kod osobe koja škilji, ne postupa na isti način kao da, naprimjer, netko hoda asimetrično, ili previše asimetrično koristi desnu i lijevu ruku. Kod škiljenja ne bih radio uobičajene I pokrete, nego I pokrete samo kažiprstom, i ponavljao ih što češće tijekom dana. To može biti vrlo uspješno u odrastanju, pogotovo ako dopustite da se ovi I pokreti izvode nožnim palcem. A najveći uspjeh postići ćete ako pacijenta uspijete natjerati da to učini malim nožnim prstom. Posebno za asimetrije koje se odnose na vid, ove vježbe periferne euritmije bit će vrlo uspješne. S druge strane, kada je u pitanju kompenzacija eventualne nespretnosti pri hodu, može čak biti vrlo uspješno ako dotičnoj osobi dopustite - ali naravno bez nanošenja štete - da pravi I pokrete očima, tako da s linijom pogleda, napravi I pokrete linijom vidokruga. Stvar je u tome da se zapravo može uspostaviti neka vrsta zakona: za sve što je nenormalno u nižem čovjeku, ono što je stvoreno kao kompenzacija u gornjem čovjeku, ima normalizirajući učinak, i obrnuto.

Ako imate stalne nesigurnosti, koje mogu biti uzrokovane na različite načine, tada su U forme od posebne važnosti, ali onda morate vidjeti da je U oblik u potpunosti stvoren, tako da su relevantni udovi zapravo okupljeni; od posebne je važnosti pravi međusobni kontakt, tako da jedan član osjeti drugoga. Tada je U oblik dovršen. To treba samo nagovijestiti u umjetničkoj euritmiji; međutim, u terapiji euritmijom mora se paziti da jedan ud bude naslonjen na drugi, tako da, ako se pravilno provodi, dolazi do takozvanog mirnog stajanja, pri čemu su noge stisnute jedna uz drugu. Ovo je

izvanredna terapijska vježba za ljude koji pate od kompulzivnog trzanja u glavi.

Kada je prikladno liječiti bucmastu djecu ljekovitom euritmijom, onda su za to osobito prikladne O forme. Ali sve ove forme koje žele biti uspješne u terapiji euritmijom, moraju biti povezane s jasnim osjećajem relevantnog mišićnog sustava. Ako jednostavno napravite O formu kao što to čine mnogi euritmisti, to može biti dovoljno za vanjsku indikaciju; no, terapija euritmijom uspješna je samo ako tijekom izvođenja vježbe možete osjetiti mišiće cijele ruke. Opuštena, viseća forma nema učinka, već osjećaj cjelokupnog mišićnog sustava do detalja, ima odgovarajući terapijski učinak euritmije. Osobito je važno da također imate na umu, da se vježba terapije euritmije podržava dok se nastavlja u svijest. Pa, ako radite O pokret kao što sam ja upravo učinio, to uključuje snažno projekciju u svijest. Dakle, recite debeloj osobi koju želite liječiti O formama: dok pravite O formu, razmišljajte o svojoj debljini, širini - tako svojoj svijesti dopustite da se koncentrira na ono čemu treba pomoći. Čineći to, podržavate ono što je namjera: ne treba podcijeniti faktor svijesti pri liječenju.

U tom smislu, mislim, čim ovako gledamo na stvari, ipak će se voditi određena borba s ortopedima. Danas, unatoč velikim uspjesima u području kojim se bave, i dalje su vrlo fokusirani na tretiranje ljudskog organizma kao svojevrsnog mehanizma i prilagodbe istog. Dok, naprimjer, takve naprave koje se stavljaju s namjerom da dotični tu stvar stalno osjeća, da mu to uđe u svijest - recimo, smatram da nekome ide u prilog da mu ispravim ramena, i dam mu zavoje preko kojih zapravo ima svijest, što treba zadržati da ne prijeđe u nesvjesno - onda je ta svijest o stvari izvrstan ljekoviti faktor. To je ono što ima posljedice kod terapije euritmijom, kao što sam već rekao, stvari se dovode u svijest, tako da ta koncentracija pruža bitnu potporu terapiji euritmijom.

Želim reći nešto posebno važno, da sve što je E forma u biti ima regulirajući učinak kada astralni organizam prejako ili preslabo utječe na eterski organizam. Dakle, u svim onim slučajevima gdje se može reći da postoji, ili pretjerana aktivnost astralnog organizma, ili premala aktivnost, može se, pod određenim okolnostima, puno učiniti E formama, s ponavljanjem E formi. E forme mogu imati ljekoviti učinak na dva kompleksa simptoma, koja sam objasnio na jednom drugom satu. Ono što sam sada rekao, posebno je slučaj kada je astralni organizam pod utjecajem eterskog, to jest kada je preslab, kada dopušta da bude pod utjecajem eterskog, koji je prejak zbog nepravilnosti u astralnom organizmu glave. S druge strane, može se dogoditi suprotan slučaj, ako je etersko tijelo pod jakim utjecajem astralnog; to je slučaj kada se astral vrlo snažno izražava u organizaciji crijeva, to jest, kada dobijete proljev u svakoj prilici u kojoj se malo bojite. U forme, tada će imati posebno blagotvoran učinak.

Jučer je postavljeno pitanje na koje bi se na kraju ukratko osvrnuo: mogu li se pojedini pokreti euritmije izvoditi s osobama koje su trudne ili imaju abdominalne bolesti. Ali ako provjerite što se kao pravilo daje u Dornachu, onda ćete svakako moći udovoljiti činjenici da, iako morate paziti da se trbuh trudnica ili osoba s abdominalnim problemima mora ostaviti na miru - mora se ostaviti na miru, ne smije ga iritirati terapija euritmije - iako je ostavljen na miru, vježbe s rukama mogu se izvoditi i sjedeći, ležeći, uz potpuno mirovanje glave, kada ono što treba mirovati potpuno miruje. I još uvijek ćete naći dovoljno podataka u informacijama koje su pružene, da u svim slučajevima možete intervenirati euritmijom. Naravno, ako se dotična osoba uopće ne može kretati, onda bi za nju euritmija bila najzdravija: naprimjer u slučaju simptoma paralize; ali možda ih ne može izvesti. Tada bi bila najzdravija. Nije li istina, takvi simptomi paralize su u biti abnormalno funkcioniranje astralnog tijela, koje ne intervenira u etersku i fizičku organizaciju, a E pokretima možete puno postići. E pokret je osobito koristan - za smetnje samog abdomena - umjetno škiljenje, koje nije pretjerano. Dakle, apsolutno je točno da oni pomalo dekadentni jogiji koji izvode određene vježbe koncentrirajući pogled na vrh nosa, zapravo žele izazvati što skladniju aktivnost u svom trbuhu, jer vrlo dobro znaju što aktivnost trbuha znači za ono što ti ljudi nazivaju duhovnom aktivnošću. Dakle, možete reći: stvari su takve da se neke stvari koje ljudi koji imaju zdrav abdomen rade skokovima, jednostavno mogu zamijeniti mirnijom terapijom euritmijom za ruke, prste, čak i oči, ako je potrebno. Ni pod kojim okolnostima, trudnicu ne treba tjerati da radi vježbe terapijskih skokova u euritmiji. Naravno da to ne ide.

Vidite, nije stvar u pokušaju stvaranja univerzalnog lijeka koji možete naučiti u pola dana; naprotiv, radi se o tome da se i terapija euritmijom mora steći ozbiljnim radom, čak je potrebno steći vježbanjem. Jer gotovo svaki put kad vježbe euritmije malo koristite na temelju svojih iscjeliteljskih instinkta, moći ćete stvari učiniti bolje. To je definitivno slučaj: vježbanjem ćete posebno dobro napredovati u terapiji euritmijom.

Pa, htio sam vam dati ovu, rekao bih, više teoretsku raspravu o terapiji euritmijom, jer sve ostalo, što se tiče terapije euritmijom danas, dano je još u Dornachu i to prosljeđuju naši prijatelji liječnici, kako biste to uvijek imali, i želio sam da vidite cijeli fiziološki i terapijski značaj ljekovite euritmije. Naravno, nešto poput ove terapije euritmijom ne treba precjenjivati. To će biti iznimno važan alat u mnogim slučajevima, ali ne treba ga precjenjivati. I mora vam biti vrlo jasno da opojna jednostavnost doista ne radi ništa, i da, kao što 'opojna jednostavnost' koja 'harmonizira neskladno' ne može izliječiti karcinom, ni vježbama terapijske euritmije ne može se izliječiti slomljena noga ili slomljena ruka. Mora biti jasno da ono što se želi postići znanošću duha nije povećanje amaterizma i medicinskog amaterizma, već radije obogaćivanje medicinske ekspertize. - Oprostite mi što to tako često

naglašavam; no, da ne bi bilo nesporazuma, uvijek iznova naglašavam da se metode ne pojavljuju kao laička opreka službenoj medicini, kao što je to često slučaj s fanatičnim pokretima, već se uzima u obzir stanje aktualne medicine, i samo želi nastaviti putem kojim se mora nastaviti, iz jednostavnog razloga što nije istina da je čovjek samo ono što današnja fiziologija i anatomija kažu. On je to, ali on je i nešto drugo; njega treba prepoznati i sa njegove duševno-duhovne strane. I tada će nestati takve čudne ideje koje se i danas ponavljaju, gdje se, naprimjer, vidi neka vrsta telegrafskog središta u mozgu, do kojeg teku takozvani osjetilni živci, a iz kojega izlaze voljni živci. Dok cijela stvar nema nikakve osnove, kao što ste vidjeli iz današnjeg predavanja; radije se radi o živčano-osjetilnom sustavu kao dinamici plastičnosti, iz koje se nešto, da tako kažemo, otima, čemu se zatim prilagođava aktivnost duše. Treba učiniti mnogo toga kako bi se zdravoj fiziologiji nešto vratilo, što joj je oduzeto pogrešnim viđenjem fizičkog organizma kao korelata za duševne funkcije. Već postoji nešto fizičko za svaku duševnu funkciju tijekom ljudskog fizičkog života na Zemlji; ali za dušu se ne koristi ništa što ne bi imao mnogo veći značaj za fizičku organizaciju u njezinoj interakciji s drugim organima. Ništa se za dušu ne koristi kao samo duševni organ. Cijelo naše duševno i duhovno biće je otrgnuto od fizičkog i izvađeno iz fizičkog. Nećemo si dopustiti da prepoznamo posebne duševne organe. Možemo samo reći: funkcije duše su one koje su odvojene od organskih učinaka i posebno su prilagođene djelatnosti duše. Tek kada smo stvarno ozbiljni u razumijevanju onoga što zapravo radi u ljudskom fizičkom organizmu, kada ne postupamo na takav vanjski način da cijeli živčani sustavi vidimo kao ništa više od skladištenja koje služi životu duše, tada se možemo nadati da ćemo moći vidjeti kroz ljudsku organizaciju kakva jest. Ali samo ljudska organizacija shvaćena na ovaj način može pružiti osnovu za fiziologiju i terapiju koja djeluje na svijetlu, a ne pokušava ostati u tami. Ovo bih vam želio reći da ne odete s krivim razumijevanjem, i da se suprotstavite krivom razumijevanju koje se uvijek iznova pojavljuje.

Naprimjer, naše liječenje raka je kritizirano s 'opojnom jednostavnošću', što je postignuto time što se uopće ne zna iz kakvog znanja je to liječenje raka izvedeno; umjesto toga, ljudi su iskonstruirali neku laku analogiju i vjeruje se da je tim lakim analogijama moguće odbaciti stvar. To je ono što svakako postoji kao uvjet za procvat duhovno-znanstvene strane medicine: da se malo stane na put nerazumijevanju. Jer ljudi će primijetiti da ako više ne mogu širiti nesporazume, neće više imati puno za reći, jer glavna stvar opozicije je širenje nesporazuma o cjelokupnoj antropozofiji. Samo pokušajte vidjeti koliko protivnika govori nešto osim krivog razumijevanja. Moram reći, često čitam antagonističke članke ili napise, i da nema tog imena, mogao bih to povezati s nečim sasvim drugim. To se uopće ne odnosi na ono što se ovdje njeguje; ima veze s nečim sasvim drugim. Ponekad sam potpuno

iznenađen i želim vidjeti gdje je to što treba opovrgnuti; u svakom slučaju, nije ovdje. Isto se radi i o medicini kao i o teologiji, s istim se susrećemo. Naprimjer, može se reći teologu koji je na vrhuncu znanosti: i mi kažemo o Kristu ono što kažete i vi, samo još malo! - Ali on nije zadovoljan da ljudi govore ono što on govori i još malo; on kaže: ne možete ništa reći o tome. - On ne kritizira ono što je u suprotnosti s njegovim tvrdnjama, nego kritizira ono o čemu on ništa ne govori. On to kritizira jednostavno zato što netko o tome kaže nešto o čemu on ne zna ništa. Smatra greškom znati nešto o nečemu o čemu on ne zna ništa. Medicina ne smije upasti u ovu pogrešku. Stvari treba pažljivo sagledati i ne proturječiti im, već svašta treba dodati na temelju već dobro utemeljenog poznavanja zdravog i bolesnog čovjeka.

POVIJEST I ZNAČAJ TERAPIJE EURITMIJOM

Izvjēšća: Erna van Deventer-Wolfram, Elisabeth Baumann i Isabella de Jaager.

Erna van Deventer-Wolfram

Iz 'Sjećanja i razmišljanja o putu do nastanka iscjeliteljske euritmije' u 'Blätter für Anthroposophie', urednik Hans Erhard Lauer, 13. godina, broj 10, Basel 1961.

Preda mnom su dva pomalo požutjela papira: jedan je mali crtež Cassini krivulje, drugi je razglednica dr. Roman Boos-a [tadašnji voditelj tajništva u Dornachu] iz Dornacha od veljače 1921. Dva neugledna papirića, a ipak su gotovo jedini vidljivi svjedoci događaja koji su doveli do tečaja terapijske euritmije dr. Steinera, koji je održan u proljeće 1921. nakon drugog medicinskog tečaja.

Želim li se u sjećanju vratiti tamo gdje je dr. Steiner dao prve vježbe terapijske euritmije, to je mnogo ranije od 1921. godine. Još 1915. a i ranije odgovarajući na naša pitanja, Steiner je meni i vjerojatno drugim učiteljima euritmije dao vježbe govora glasovne euritmije i manipulacije za posebne slučajeve s kojima smo se susretali u raznim gradovima u Njemačkoj. Riječ terapijska euritmija tada nije ni postojala, ali dr. Steiner je te vježbe nazvao 'terapijskom' euritmijom i također rekao da te stvari potječu iz grčkih misterija. I ova će opaska možda razjasniti koliko je ozbiljno dr. Steiner liječenje euritmijom već tada, i ujedno, kako se nama, tada još mladim učiteljima duboko utisnulo u svijest, povezo liječenje [Heilen] sa svetim [Heilig], i da su naši pokreti u ovoj terapijskoj euritmiji doista morali biti 'volja za liječenjem' ako želimo biti uspješni u ovoj terapiji. (Riječ 'volja za liječenjem' tek je kasnije skovao dr. Steiner, naime još kad smo ispitivali dr. Steinera za savjet 1923-24, on se bavio našim problemima i držao tečaj za mlade liječnike.)

Svi koji su na bilo koji način povezani s dr. Steinerom, sjetit će se da je sve što je dao bilo odgovor na pitanje, želju, ponekad čak i na još sasvim neformalnu težnju na koju mu je skrenuta pozornost. To se dogodilo i s terapijom euritmijom. Naprimjer, kod njega je dovedeno dvoje djece s govornim poremećajima: dao je ono što ćemo kasnije nazvati 'vježbe terapijske euritmije'. Godine 1919. susrela sam dijete s zakrivljenom kralježnicom. Dr. Steiner je vrlo temeljito odgovorio na moja pitanja i pružio

pomoć koju sam tražila. Tako bi se mogli opisati mnogi slučajevi iz tih godina. Istodobno sam također naučila promatrati ljude dok sam držala sate, naučila promatrati pojave u ljudima, naučila koliko ljudi zapravo ima oko mene kojima je potreba pomoć na brojnim tečajevima euritmije.

[...] Tijekom tih godina često sam susretala Elisabeth Baumann-Dollfus, također jednu od prvih euritmistica, i duboka ljubav prema našem zajedničkom radu povezivala nas je dugi niz godina. Godine 1919. nakon završetka Prvog svjetskog rata, ponovno smo se sreli tijekom priprema za Waldorfsku školu. I sad smo počele razmjenjivati iskustva, ona kao učiteljica u Waldorfskoj školi, gdje je radila s dr. Schubert, ja kao euritmist koja sam držala tečajeve euritmije u gotovo svim većim gradovima u Njemačkoj tijekom cijele godine i mogla sam mijenjati gospođu Baumann u Waldorfskoj školi dok je bila bolesna u Stuttgartu. I oboje smo doživjeli veliku radost jedno u drugom jer smo primijetili da nas spaja ista potraga. Što tražiti? Ljekoviti element u ili iza, euritmije.

To je bila jedina nit sudbine u koju smo bili utkani. Druga stvar bile su moje zaruke i brak s H.A.R. van Deventerom, koji je i sam bio liječnik, i bio je jednako oduševljen prelaskom s medicinskog na euritmiju, kao što smo mi bili s euritmijom na medicinsko. A vanjski poticaj? To se dogodilo na tečaju prirodne znanosti u Stuttgartu tijekom božićnog razdoblja 1920/21.

Gospođa Baumann i ja sjedili smo na ovom tečaju - zapravo smo bili u kratkom posjetu - i nismo razumjeli sve što je dr. Steiner o tome raspravljao, a mi kao euritmisti nismo ni pripadali toj prosvijećenoj publici studenata i učenih! Ali - čak i ako nismo sve razumjeli intelektualno - uvelike nam je pomogao naš entuzijizam za astronomske znakove. I jednog dana dr. Steiner je stavio nešto na ploču što nas je natjeralo da se gurnemo i gotovo skočimo, naime Cassini krivulju.

Ovo je bio vanjski događaj koji je bio neophodan da bismo postali svjesni zvjezdane staze; struje u nama - dolaze iz istog izvora! Jer ova Cassini krivulja koju je dr. Steiner ovdje objasnio u prirodoznanstvenom astronomskom kontekstu, to smo znali i mi euritmisti! Godine 1915. dr. Steiner je u Bijeloj dvorani starog Goetheanuma održao niz satova za četiri do šest učitelja euritmije, a tom prilikom nas je poučio 'dječjim formama, dobrim za djecu i mlade od tri do osamnaest godina, da im misli ne postanu zbunjujuće'. To su bile njegove riječi, a jedan od tih oblika bila je Cassini krivulja, indikativna za riječi: želimo tražiti, osjećamo se blizu, dobro se poznajemo.

Te davne 1915. mi mladi nismo imali ni najmanju svijest o tome zašto je dao ovaj oblik za pedagošku praksu, kao što nismo razumjeli 'zašto' za gotovu svu euritmijску nastavnu građu - a da budemo iskreni: razumijemo li to danas puno bolje? Pa ipak, vjerojatno je naš posao naučiti one koji dolaze

nakon nas ne samo vježbama, već i onom 'zašto'. Čini nam se da je to jedini način da se razluči istina od zablude, izvor od razvodnjenja euritmije u budućnosti.

Ovo iskustvo, to 'prepoznavanje' naizgled tako beznačajne forme, to je ono što me dovelo do Elisabeth Baumann i natjeralo nju i mog muža da satima sjedimo zajedno i raspravljamo o problemu: ako je ova forma, koju je dr. Steiner ovako osvijetlio na kolegiju prirodnih znanosti, toliko važna za makrokozmosa i mikrokozmos čovjeka u isto vrijeme: nisu li sve euritmijske činjenice iz istog izvora i moraju li se koristiti za liječenje? Jer baš kao što smo godinama slušali o Cassini krivulji, čuli smo i o samoglasnicima, kozmičkim i ljudskim ljekovitim učincima samoglasnika, primjerice A U M. Doživljaj Cassini krivulje bio je upravo kamen temeljac i nagovještaj iskustava na polju euritmije!

Ali kako? Kako smo mogli saznati za 'terapijsku euritmiju'? Ono što smo do sada znali, E. Baumann i ja, bili su samo mali povremeni gradivni blokovi od dr. Steinera. Činjenica da nas je moj suprug, kao liječnik, podržao u našim idejama - i sam se dosta bavio euritmijom te je mogao razumjeti i podržati našu potragu s medicinske i euritmijske strane - pa smo se ohrabрили pitati dr. Steinera ne bi li nas sustavno podučavao nečemu poput terapijske euritmije, kao što nas je podučavao običnoj euritmiji. Dr. Steiner je bio vrlo dobronamjeran, pogledao nas je pomalo iznenađen našim hrabrim planovima, i rekao da će o tome dodatno razgovarati s mojim mužem u Nizozemskoj i da ćemo onda čuti o tome.

Tako se i dogodilo: početkom 1921. bio je dr. Steiner u Nizozemskoj, a budući da je moj suprug bio vrlo povezan s našim poslom kroz svoje proučavanje medicine, imao je puno prilika govoriti s dr. Steinerom. Gospođa Baumann je bila u Stuttgartu, a ja u Breslau u to vrijeme, ali oboje smo jasno izrazili svoje želje u pismu i poslali ih mom mužu (tada mom zaručniku). U svakom slučaju, dr. Steiner ga je jednog dana u Nizozemskoj upitao: da, imate li i vi euritmijare koji bi stvarno zagovarali terapijsku euritmiju? - na što je moj suprug odgovorio: da, za sada dvije, gospođa Baumann i moja supruga. 'Onda možemo početi', rekao je dr. Steiner i zadužio mog supruga da preuzme daljnje organizacijske poslove.

Ovo me vraća na početak, mali crtež je bila 'Cassini krivulja' s radnog sastanka s dr. Steinerom, a požutjela razglednica Romana Boosa bila je njegov izvještaj iz Dornacha da će se 'Tečaj terapijske euritmije' (sada je dr. Steiner smislio taj naziv) održati u Dornachu početkom travnja, tijekom drugog razdoblja medicinskog tečaja, koji je također tada.

U svom eseju 'Terapijska euritmija: 1921-1971. Njeno podrijetlo, razvoj i zadaća', objavljenom u 'Prilozi za proširenje umjetnosti liječenja prema spoznajama znanosti duha' (1971. br.4), ona između ostalog opisuje sljedeće:

Od 12. do 17. travnja 1921. godine, tijekom drugog medicinskog tečaja, dr. Steiner sada predstavlja tečaj terapije euritmijom u šest predavanja za liječnike i euritmičare koji studiraju više od dvije godine. Nitko od nas nije imao pojma kako će ovaj tečaj ispasti. Dr. Steiner je stajao na podiju, gospođa Baumann i ja sjedili smo na dvije stolice ispred, osjećajući se 'strašno' jer smo mi inicirali situaciju, a u međuvremenu ni riječi od dr. Steinera kako će s nama podijeliti ovu novu granu medicinske znanosti, nismo imali ni najmanje obuke na polju medicine!

Zasigurno nismo imali potrebno znanje za euritmijomski terapijski rad - ne bi li bilo puno praktičnije i korisnije da je dr. Steiner izabrao malu skupinu liječnika za ovaj posao? Ili smo gospođa Baumann i ja kao euritmisti, donijeli sa sobom nešto iz naše prošlosti što se njemu činilo važnim? U informacijama koje mi je dao o potrebnoj obuci za terapijsku euritmiju, odgovor je dao ubrzo nakon tečaja.

Na naše pitanje odgovorio je: 'Preduvjet za karijeru terapijske euritmije je da prvo poznajete i možete razumjeti cjelokupnu umjetničku euritmiju u njezinoj osnovnoj strukturi. Morate biti u stanju predstaviti dramsku pjesmu na pozornici koristeći se umjetnošću i euritmijom, na primjer Goetheovu 'Čarobnjakov učenik'. sa svim zakonima euritmije za značenje riječi i oblikovanje rečenice, s formama i položajima kako ste ih naučili. Tek kada svladate sve aspekte umjetničke euritmije, možete prijeći na terapijsku euritmiju'. - Naučio nas je da prvo moramo ovladati svim mogućnostima umjetničke euritmije, pronaći ih u kozmosu kao planetarne i zvjezdane sile, zatim kao refleksije u ljudskom govoru i glazbi, zatim kroz pokrete samog ljudskog tijela, i na taj način upoznavajući čovjeka, odnosno nas same, kao biće koje u svom tijelu odražava makrokozmos i mikrokozmos. Tek kada smo shvatili ovaj položaj i zadatak čovjeka, možemo se pomaknuti s periferne euritmije u središte ljekovitog aspekta euritmije. Ali 'prvo morate znati perimetar, tek onda možete doći do središta osobe!' - Kakva perspektiva za nas koji se već osam godina aktivno bavimo umjetničkom i pedagoškom euritmijom, ali ipak s više vježbanja i učenja kroz praksu nego prodiranja sa sviješću. Samoglasnici, suglasnici, dijelovi govora, ritmovi - koliko su nam se činili važnima!

[...] Znanje euritmista je također precizno opisano činjenicom da mi je dr. Steiner opisao, što i koliko iz muževog udžbenika, 'Spalteholz' [W. Spalteholz, prof. na sveučilištu u Leipzigu] i udžbenika profesora Broesicke, Breslau [Dr. Gustav Broesicke, Breslau 1920], bi morala naučiti! To nam je otkrio nedugo nakon tečaja, tako da smo iz Dornacha otišli s dubokom odgovornošću.

Elisabeth Baumann

Iz predgovora 2. izdanja tečaja o terapijskoj euritmiji, samonaklada Uprave baštinom Rudolfa Steinera, Dornach 1952. str. VII-IX.

Činjenica da je pokretni, vidljivi govor euritmije onaj koji je u pravom skladu sa zakonima i potrebama duhovno-duševnog i tjelesno-fizičkog, nešto što doživljavamo svaki dan kao samo po sebi razumljivo, nešto što su shvaćala i reproducirala djeca svih uzrasta. Također smo svakodnevno iskusili kako se inhibicije, bile one u području volje ili u području predodžbi ili mišljenja, mogu riješiti pa čak i otkloniti kod djece euritmijom. U Waldorfskoj školi, gotovo od samog početka, imali smo posla s nekom djecom koja su imala takve inhibicije, često samo slabo izražene, ali često toliko snažno dominirajuće u djetetovoj prirodi da im nije bilo moguće sudjelovati u razredu, i za ovu djecu je posebno bio organiziran razred podrške, kako bi mogli prakticirati upute i savjete Rudolfa Steinera o brizi za duše ove djece.

Neka zapažanja su pokazala da je euritmija takvoj djeci dala nešto što je doprlo do njih više nego išta drugo i što su mogli izravno shvatiti. I javila se misao: zar ne bi bilo moguće pronaći vježbe koje bi prilagodile taj duhovni element koji ima toliko poteškoća da se utjelovi, koji se suočava s tako velikim otporom fizičkog tijela, i koje bi bolje oblikovale njegovu tjelesno-fizičku školjku, vježbe pokreta koji omogućuju bolje prodiranje eterskih stvaralačkih snaga, i podupiru plastičnu snagu organizma? Iz intimne povezanosti s takozvanim teškim slučajevima, s djecom ostavljenom i potrebnom duhovnog zbrinjavanja, proizlazila je intenzivna želja za traženjem i shvaćanjem higijenskog, ljekovitog elementa euritmije. U ponovljenim razgovorima s Ernom van Deventer-Wolfram, koja radi kao euritmista u raznim mjestima u Njemačkoj, pokazalo se da ju je rad doveo i do ove ljekovite strane euritmije. Nakon malo razmišljanja, odlučili smo kontaktirati dr. Steinera radi uputa za takvu terapijsku euritmiju. Rudolf Steiner je to spremno prihvatio i obećao nam da će razmisliti o tome. Nakon kratkog vremena, gospođa van Deventer i ja smo pozvani da dođemo u Dornach u travnju, gdje je on želio održati predavanja o terapiji euritmijom na medicinskom tečaju u Goetheanumu.

I tako je Rudolf Steiner dao treći element euritmije u danima od 12. do 17. travnja 1921. godine, a prisutni liječnici i euritmisti mogli su doživjeti kako im se otvara čitav jedan novi svijet mogućnosti liječenja, čija je punoća i djelotvornost, kroz način na koji je to prezentirao Rudolf Steiner, ostavila nezaboravan dojam na svakog slušatelja. Jer tamo gdje smo tražili samo nekoliko uputa i savjeta, dat je zatvoreni euritmijski sustav iscjeljivanja u kojem se izravno doživjelo kako i danas u riječi djeluje kreativna snaga, iscjeliteljska moć, koju ljudsko tijelo može dokučiti u svojim sklonostima

kretanju. Često se nije bilo lako snaći, jer čak i za one koji su se godinama upoznavali s pokretima euritmije, vježbe koje je Rudolf Steiner djelomice sam demonstrirao, a djelomice prepustio gospođi van Deventer-Wolfram i meni, bile su potpuno nove i iznenađujuće. Posebno je teško bilo prisutnim liječnicima jer se vrlo malo njih do tada uopće bavilo euritmijom. Postavljena su dva tečaja euritmije, na kojima s liječnicima učimo osnove terapijske euritmije, odnosno na dan kad je bilo predavanje raspravljalo se i praktično vježbalo.

Sada je počeo redoviti rad na terapiji euritmijom na raznim lokacijama. U klinikama u Arlesheimu i Stuttgartu, a također i u Waldorfskoj školi, Rudolf Steiner je dao neke savjete kako koristiti euritmijску terapiju u posebnim slučajevima; sam je varirao ove i one vježbe; koje su bile podvrgnute njegovom posebnom promatranju. Ove informacije pružaju obilje nadahnuća liječniku i terapeutu da iz njih nauče metodičan, individualno strukturiran pristup liječenju bolesne osobe, temeljen na pažljivom promatranju pacijenta.

Stvarni čvrsti temelj rada na terapiji euritmijom pružen je u tečaju koji je ovdje predstavljen, što je jasno vidljivo iz riječi Rudolfa Steinera. U listopadu 1922, ovoga puta od strane liječnika tijekom medicinskog tjedna u Stuttgartu, zamoljen je da govori o terapiji euritmijom. To predavanje je ovdje objavljeno zajedno s tečajem iz 1921. godine. Rudolf Steiner odmah na početku kaže: 'Zamoljen sam da kažem još nekoliko stvari u vezi s našom terapijom euritmijom. U osnovi, empirijski materijal za ovu terapiju euritmijom razvio sam i predstavio na posljednjem medicinskom tečaju [vidi 'Duhovno znanstveni aspekti terapije', SD 313] u Dornachu i teško da je potrebno ići dalje od onoga što je tamo dano. Jer ako se koristi na odgovarajući način, onda doista može imati dalekosežno značenje'.

Isabella de Jaager

Iz pogovora 2. izdanja tečaja terapije euritmijom, izdanje Uprave baštine Rudolfa Steinera, Dornach 1952, str. 107-108.

Čitatelju će uskoro postati jasno da se bez temeljitog proučavanja antropozofije ne može daleko stići s ovim tečajem terapijske euritmije. Kao i kod umjetničke euritmije, izvorište terapijske euritmije nalazimo u antropozofiji. Živo razumijevanje ljudi i svijeta nužna je osnova za njenu primjenu. Pod ovom pretpostavkom nikada neće postati sustav ili nešto što se može razumjeti i primijeniti apstraktno i intelektualno: opasnost koja je uvijek prisutna u naše vrijeme. Terapijska euritmija zahtijeva i veliko

poznavanje umjetničke euritmije. Moć fantazije i opuštena fluidnost cijele osobe preduvjeti su za primjenu ove terapije, u kojoj je cilj umjetnički dočarati osobu koja se liječi. Sve fine i sitne nijanse koje su potrebne za pomoć bolesnom djetetu ili odrasloj osobi dolaze nam iz umjetničke euritmije. Tamo uvijek možete pronaći nove ideje.

Također treba napomenuti da se mlađa osoba ne bi trebala baviti isključivo terapijskom euritmijom. Do 28. godine ljudi moraju moći dati na volju svojoj fantaziji i kreativnim snagama. Što se više toga događa, to će se bolje moći razviti predanost, strpljenje i empatija u terapijskoj euritmiji. Tu se želi u potpunosti posvetiti oboljeloj osobi i podržati je umjetničkom toplinom.

Kao što Rudolf Steiner često spominje na tečaju, terapija euritmijom nikada se ne smije koristiti bez temeljite medicinske dijagnoze. Što je veća suradnja s liječnikom, to će terapija euritmijom biti učinkovitija.