



EL GALLO

de **anthrosana en españa**

GACETILLA DE LA ASOCIACIÓN DE PACIENTES PARA UN SISTEMA SANITARIO AMPLIADO ANTROPÓSÓFICAMENTE

LA EURITMIA TERAPÉUTICA

La Euritmia es un nuevo arte de movimiento, también expresionista, que tiene como cuna las fuerzas formadoras que una vez crearon el origen de toda existencia.

LA EURITMIA COMO PROLONGACIÓN DE LOS ANTIGUOS MISTERIOS

Euritmia: del griego “eu”- bueno, bello, armonioso; “ritmia”- ritmo.

La Euritmia es un nuevo arte de movimiento, también expresionista, que tiene como cuna las fuerzas formadoras que una vez crearon el origen de toda existencia. Fue creada por Rudolf Steiner en 1912 en base a una pregunta que se le formuló: “- ¿Podría él desarrollar un nuevo arte de movimiento que incluyera a todo el ser humano: cuerpo, alma y espíritu?” A través de la abnegada entrega, trabajo y entusiasmo de la joven Lory Meyer Smits, Steiner fue desarrollando y sentando las bases de la Euritmia. En 1912 tiene lugar el primer curso de Euritmia para la joven Lory Meier Smits. Dicho curso está impregnado de las vivencias de los antiguos misterios griegos y en él se sienta la base y los principios fundamentales de la primera experiencia eurítmica. El antiguo impulso místico griego encuentra en la “escultura en movimiento”, la Euritmia, una renovación y se metamorfosea en todo aquello que en la Euritmia está relacionado con la vivencia de lo corporal-etérico.

LA ESCULTURA EN MOVIMIENTO

En los primeros años de desarrollo y vivencia de la euritmia, la cuestión principal era el entrenamiento del movimiento físico según las leyes etéricas. Casi todas las explicaciones de Steiner acerca de este nuevo arte de movimiento hablan de ello. En 1914, dos años después del primer curso de Euritmia, Steiner da a los miembros de la Sociedad Antroposófica una definición sobre la Euritmia que dice así: “...han de ser descubiertos

aquellos movimientos que nacen a partir del cuerpo etérico*. El ser humano ha de ser dirigido a expresar gestos a través del movimiento de su cuerpo físico que les sean naturales al cuerpo etérico. En años

sucesivos siempre que Steiner alude a la escultura en movimiento se refiere a este aspecto. La plástica en movimiento es uno de los primeros niveles de la vivencia Euritmia: la vivificación o liberación



del cuerpo de la rigidez y el enmudecimiento. Sobre esto trata el segundo discurso eurítmico que pronunció durante el Congreso de Navidad. En ella Steiner relaciona íntimamente en este contexto a la Euritmia con el arte griego de la escultura: "... y la Euritmia surge evidentemente de la plástica. Nosotros también tenemos esta tarea. Al ser humano de hoy que posee una espiritualidad flexible le molesta permanecer quieto durante demasiado tiempo ante una escultura griega. Tiene que forzarse y eso es así y debe ser así pero también está presente en todo momento el impulso de llevar al movimiento esta escultura que reposa. Así surge aquella plástica en movimiento que es la Euritmia.

El movimiento eurítmico, en cuanto que parte del cuerpo etérico, dicho imaginativamente, "¡comienza siempre de forma griega"! El principio de la continuidad de lo espiritual se mantiene así yendo desde la cuarta época cultural hasta nuestra quinta época cultural.

Según Steiner "... Aquello que el hombre posee y que no tiene ninguno de los demás seres de la tierra: el habla traducida en sonidos es lo que lo hace Ser Humano. El ser humano todo se desarrolla en instrumento del habla y con ello del espíritu. Esto lo podemos ver en la generación de los sonidos del habla a través del aliento de vida: es la imagen de Dios insuflando vida a la gran masa terrestre. En San Juan también encontramos: "Al principio era El verbo y el Verbo estaba en Dios y Dios era el Verbo"; o en las palabras de Cristo: "Yo soy el alfa y el omega" (el principio y el fin). O dicho con otras palabras ¡Yo soy todo el alfabeto!

La Euritmia encuentra su inspiración en la palabra y en la música expresándose a través de sus profundas leyes. El aire puesto en movimiento al pronunciar vibra creando formas cuyas ondas alcanzan nuestro oído. La palabra activa, consciente, genera imágenes e impulsos que el cuerpo puede traducir en movimientos.

Por lo tanto, cada sonido es una expresión íntima y sutil y, al igual que cada tono, una realidad espiritual. En épocas muy lejanas la palabra tenía carácter de misterio.

En la Euritmia todo el cuerpo se transforma en laringe y en instrumento resonante. Pies, brazos y manos... expresan el sentido, la cualidad y el carácter del sonido.

Está bellamente expresado en la "*Meditación del Euritmista*" que escribió Steiner:

*"Yo busco en mi interior
el actuar de las fuerzas creadoras
el vivir del poder creador.*

*Me dice: el poder pesado de la tierra a
través de mis pies, palabra.*

*Me dice: la potencia formadora del aire
a través de mis manos, cantar.*

*Me dice: la fuerza luminosa del cielo a
través de mi cabeza, pensar.*

*Como el mundo en el hombre
habla, canta, piensa."*

Sentir esta acción formadora con el espíritu y la palabra, comprenderla, hacer la experiencia interior que luego se convertirá en gesto: todo ello es un cambio y un camino de renovación para las artes del movimiento.

EURITMIA TERAPÉUTICA

La Euritmia no acaba con la escultura en movimiento ni con movimientos que se rigen según fuerzas externas, sino que además posee una fuerza espiritual que se sirve de esta corporeidad griega. Una fuerza que hace al cuerpo instrumento de impulsos superiores. A través de este instrumento actúa un espíritu abarcante cuyo origen hemos de buscarlo en misterios mucho más antiguos que los griegos, concretamente en los misterios de Hibernia. ¿En qué ámbito de la Euritmia actúa más profundamente este impulso de Hibernia? Ha de ser en el ámbito de la Euritmia terapéutica. En ella se despliega la acción Eurítmica de la forma más profunda y concreta con las fuerzas del logos que actúan sobre el cuerpo.

La palabra cósmica muerta, es decir, el cuerpo enfermo, es vivificado nuevamente a través de la palabra eurítmica aportada por la actividad del hombre.

Este espíritu abarcante comenzó a actuar en el segundo curso de Euritmia. (1921). En el ciclo de conferencias para médicos y estudiantes de medicina Steiner sienta las bases para desarrollar la Euritmia terapéutica. En las primeras seis conferencias hace demostraciones prácticas con dos euritmistas y en los siguientes años lo amplió con indicaciones para enfermedades específicas.

• Emma von Deventer: "si bien recuerdo, la primera indicación del doctor Steiner para los primeros ejercicios de Euritmia terapéutica fue mucho antes de 1921, durante el Primer Curso: nos remontamos a 1915. Incluso antes nos había dado numerosos ejercicios a los maestros y pedagogos Waldorf, ejercicios para ayudar al habla, para niños con dificultades especiales...Entonces aún no existía el término Euritmia curativa,

sino que Steiner lo denominaba Euritmia terapéutica y dijo que estos ejercicios provenían de los misterios griegos. El séptimo día del Primer Curso, después de introducir el ejercicio del "Aleluya con la estrella de cinco puntas", Frau Steiner exclamó: "- ¡pero doctor, esto aporta fuerzas increíblemente salutíferas! - Steiner respondió: "- ¡sí claro! ¿o pensaba usted que solo queremos bailar? También queremos ayudar a personas enfermas y escribí debajo: "Consolidación del cuerpo etérico".

• En 1922 la formación de Euritmia terapéutica fue llevada por G. Bockholt (médico y euritmista). La Euritmia terapéutica como centro absoluto de la medicina antroposófica es el mayor regalo de agradecimiento que podemos ofrecer a Rudolf Steiner.)

La Euritmia terapéutica es una terapia de movimiento que se basa en la armonización de los cuerpos sutiles del ser humano.

Este tipo de arte de movimiento solo puede ser comprendido admitiendo que el ser humano surge de las fuerzas del universo.)

MÉTODO TERAPÉUTICO

Uno de los cometidos esenciales de la Euritmia terapéutica es ejercitar la voluntad del paciente a partir de la calma y del contacto con su ser esencial, ayudándole a poder desarrollar una autonomía frente a la enfermedad o crisis vital por la que está pasando.

Detrás de cada sonido subyace una fuerza cósmica con un poder curativo inmenso: son las fuerzas del logos, es decir, del sonido que se expresa mediante las fuerzas de las constelaciones fijas del círculo zodiacal, así como de los planetas. Así a cada vocal y a cada consonante le corresponde un gesto arquetípico que actúa sobre un órgano o sistemas o sobre un estado anímico. Steiner desarrolló secuencias de movimientos eurítmicos impregnados por estas fuerzas para reestablecer un equilibrio en el paciente y dio indicaciones específicas para diferentes enfermedades.

El terapeuta trabaja con el diagnóstico médico y con su propio método de observación eurítmica, para introducir la cualidad gestual necesaria en el proceso terapéutico marcando el ritmo vital a seguir. La euritmia actúa en la totalidad del organismo fortaleciendo, regulando y armonizando las funciones entre los diferentes sistemas y sus órganos. Los movimientos eurítmicos estimulan fuerzas vitales y los procesos de curación. Re-

cibirá en cada sesión indicaciones específicas de secuencias de gestos unidas a determinados sonidos que habrá de ejercitar solo. Apela a la libre voluntad del adulto ayudando a poner en marcha las fuerzas de autocuración ya existentes en la persona. Esta terapia no genera un vínculo de dependencia con el terapeuta, sino que aporta herramientas al paciente para que tome las riendas de su propio destino. Los primeros cambios se podrán notar al hacer los ejercicios.

TERAPIA PARA ADULTOS

La terapia es individual basándose en la participación activa del paciente. Se trabaja en ciclos de 12 sesiones, siendo cada unidad de 50 minutos. En el primer encuentro con el paciente (90 minutos aproximadamente), se observa qué tipos de movimientos son necesarios basándose en cómo las fuerzas de la voluntad, sentimiento y pensamiento, interactúan en él. Así se elabora un programa terapéutico específico, en consonancia con el diagnóstico médico, con ejercicios que también serán practicados en casa. En los casos de enfermedades crónicas y

trastornos del desarrollo puede hacer falta trabajar en ciclos de mayor duración.

¿CUÁNDO ESTA INDICADA?

- enfermedades crónicas
- postoperatorios y convalecencias
- falta de vitalidad
- estrés y nerviosismo
- síntomas psicósomáticos: depresión, agotamiento e inseguridad
- trastornos de diversa índole

También sirve para contrarrestar el trabajo con ordenadores, aliviar tensiones y dolores, relajar el estrés.

TERAPIA PARA NIÑOS:

Ayuda al niño a establecer un equilibrio interior, por ejemplo, frente a la agresión que su sensibilidad sufre en el medio ambiente actual y que le puede generar:

Hiperactividad

- Falta de concentración y problemas de aprendizaje
- Pasividad/agresividad
- Falta de coordinación y orientación.
- También trabaja la dislexia, problemas posturales y de visión.

A la vez es la única terapia antroposófi-

ca con indicaciones explícitas de Steiner para diferentes patologías.

Olga de Jenaro



Euritmista escénica, pedagoga y terapeuta. Profesora para secundaria y bachillerato en la Escuela Libre Micael. Ponente invitada en las formaciones de Maestros Waldorf de Madrid, Vitoria y Sevilla, así como en la formación de biografía de Pontevedra dirigida por Marie de Ulka. Codirectora de la Formación de Euritmia de Madrid, 2014-2021. Coreógrafa y creadora del proyecto ANDANDO, estrenado en el Círculo de Bellas Artes de Madrid, 2021. También diplomada en Remedial Teaching y Asesoramiento Biográfico.

www.andando-euritmia.es

**N.d.A. "Cuerpo Étérico: según Steiner es el segundo cuerpo sutil del ser humano que rige las fuerzas vitales"*