

Inhalt

Vorwort und einige praktische Hinweise	7
Wirklichkeit	12
Die Technik der Eurythmie ist die Liebe	17
Übung: Sich aufrichten	20
Es ist nicht außen – ich bin es selbst	23
Übung: I A O	24
Die Gestalt, die Füße und das Gefühl / I A O mit Armbewegung	
Jeder Mensch trägt eine Krone	31
Übung: Dreiteiliges Schreiten	31
Fließendes Schreiten / Variation mit Armbewegung	
Erleben wir noch, was wir leben?	37
Übung: Ich bin der Weg	38
Raubewusstsein / Wegbewusstsein und Doppelstrom / Formen mit Gegenstrom / Beispiel für Gegenstrom: Einspiralung – Ausspiralung	
Übung: Licht strömt aufwärts – Schwere lastet abwärts	44
Übung: Ja – Nein	45
Übung: A – Verehrung	47
Übung: Hoffnung – U	48
Übung: Liebe – E	50
Liebe zu der auszuführenden Bewegung	51
Übungen: Lautqualitäten und gesundende Kräfte	52
Wellenlaut L / Kiebitz-M / B gegen Migräne und andere Kopfwolken / Rhythmisches R	
Das Herz – ein Wahrnehmungsorgan für das Schicksal	63
Übung: Sonnenkraft im Menschenherzen (Ballen – Lösen)	63
Ballen – Lösen mit einer Kugel	
Übung: Tonleiter in einer Lemniskate	66
Übung: Hallelujah	71
Bewusstsein schafft Wirklichkeit	75
Übung: Ich denke die Rede	76

Übung: Wir suchen die Seele – uns strahlet der Geist 79

Übung: 5-Stern 82

Form in der Gestalt / Formen im Raum

Da sein – mitten im Leben 85

Übung: Abwärtsgehende Septime 85

Übung: Geschicklichkeits-E 87

Schrittübungen 88

Unabhängigkeitsübungen 89

Die Ganzheit in der Polarität 93

Übung: Kreuzform mit Kreis 94

Übung: 5-Stern mit Kreis 98

Tägliche Gegenkraft: geistdurchdrungene Materie 101

Übungseinheiten 102

Anhang 105

Anwendungsgebiete der Eurythmie 105

Erziehung / Arbeitsleben / Heilkunst / Bühnenkunst

Weitere (mögliche) Arbeitsfelder 106

Bei Suchtproblematik / «Denken in Bewegung» an Hochschulen
und Universitäten / Musik(hoch)schule

Verzeichnis der Übungen in alphabetischer Reihenfolge 108

Hinweise 109