

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
Raumbewusstsein / Wegbewusstsein und Doppelstrom / Formen mit Gegenstrom / Beispiel für Gegenstrom: Einspiralung – Auspiralung	
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 Kopfwölken / 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