

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	10
<b>1. Einleitung</b> .....	11
<b>2. Die Prozesse des Ätherleibes im Spannungsfeld zwischen «oberem und unterem Menschen»</b> .....	18
<b>3. Die polare Wirkung von Konsonanten und Vokalen</b> .....	30
3.1 Die Schilderung der polaren Wirkung im Heileurythmie-Kurs .....	30
3.2 Erste Zusammenfassung .....	32
3.3 Die Wirkung von Konsonanten und Vokalen wird in anderen Vorträgen Rudolf Steiners entgegengesetzt beschrieben.....	33
3.4 Die Beschreibung der polaren Wirkung in der nachfolgenden Literatur .....	36
3.5 Versuche zur Auflösung des Widerspruches .....	36
3.6 Zweite Zusammenfassung .....	38
<b>4. Die drei Elemente der eurythmischen Bewegung</b> .....	39
4.1 Die erste Beschreibung von «Bewegung», «Gefühl» und «Charakter» bei Rudolf Steiner am 4. 8.1922 .....	39
4.1.1 Die direkte Sinneswahrnehmung von «Bewegung», «Gefühl» und «Charakter» .....	42
4.1.2 Sinnessymbiosen beim Erleben von «Bewegung», «Gefühl» und «Charakter» .....	45
4.1.3 Zusammenfassung .....	49
4.2 «Bewegung», «Gefühl» und «Charakter» im Heileurythmie-Kurs? .....	50
4.3 Andere Beschreibungen von «Bewegung», «Gefühl» und «Charakter» .....	52
<b>5. Heileurythmie und andere Bewegungstherapien</b> .....	54
5.1 Krankengymnastik .....	54

5.2 Tanztherapie .....	59
5.3 Heileurythmie zwischen Krankengymnastik und Tanztherapie .....	61
<b>6. Die Konsonanten .....</b>	<b>64</b>
6.1 Die Entwicklung der Eurythmiebewegung aus der Sprechbewegung. Eine Ordnung der Konsonanten .....	64
6.2 Eine heileurythmische Indikationsordnung der Konsonanten .....	70
6.2.1 Indikationen der Gaumenlaute .....	72
6.2.2 Indikationen der Zahnlaute .....	72
6.2.3 Indikationen der Lippenlaute .....	73
6.2.4 Indikationen der Mittellaute .....	76
6.3 Zusammenfassung .....	79
6.4 Wie wirken die Blaselaute, wie die Stoßlaute im Organismus? .....	80
<b>7. Die Vokale .....</b>	<b>82</b>
7.1 Vokalordnungen bei Rudolf Steiner .....	82
7.2 Wie hängen die Sprechbewegung und die Eurythmiebewegung bei den Vokalen zusammen? .....	84
7.3 Ein Vorschlag für eine heileurythmische Indikationsordnung der Vokale .....	92
7.3.1 Die I und U Übung .....	92
7.3.2 Die O und E Übung .....	94
7.3.3 Die A Übung .....	97
7.3.4 Die Au und Ei Übung .....	98
7.4 Zusammenfassung .....	100
<b>8. Vokale verstärken die Kräfte des «oberen Menschen», Konsonanten fördern die Kräfte des «unteren Menschen» .....</b>	<b>101</b>
8.1 Die Laute, die auf die Bewegung einwirken .....	101
8.2 Die Laute, die auf spezielle Substanzbildungen einwirken ..	103
8.3 Die Laute der Substanzverwandlung .....	104

8.4 Laute der organspezifischen Substanzbildung und Organ- gestaltung – Die Mittellaute und die Diphthonge Au und Ei	105
<b>9. Die «Seelenübungen»</b>	106
9.1 Übungen mit polaren Empfindungen	106
9.1.1 Urteilen im Denken: Bejahung – Verneinung	106
9.1.2 Willenszustimmung: Sympathie – Antipathie	107
9.2 Polar geordnete Gefühls- und Vokalübungen	108
9.2.1 Liebe – E	108
9.2.2 Hoffnung – U	109
9.3 Lachen – H-A, Verehren – A-H	110
<b>10. Wie verwandelt sich Eurythmie in Heileurythmie</b>	111
10.1 Über den Zusammenhang von Bewegungen einerseits und dem Sprechen und Hören andererseits	111
10.2 Der zeitliche Aufbau der heileurythmischen Übungen	114
10.2.1 Der Aufbau der Vokalübungen	114
10.2.2 Der Aufbau der Konsonantenübungen	116
10.2.2.1 <i>Wie schnell werden die Konsonantenübungen gemacht?</i>	116
10.2.2.2 <i>Der zeitliche Aufbau der Konsonantenübungen</i>	116
10.3 Die vier Schritte der Verwandlung, um von der euryth- mischen zur heileurythmischen Bewegung zu gelangen	121
10.3.1 Arme und Beine	121
10.3.2 Rasches Wiederholen	122
10.3.3 Üben und Ermüdung	123
10.3.4 Die Wachheit während der Bewegung	124
10.3.5 Zusammenfassung	124
10.4 Die Tages- und Nachtprozesse, die im Ätherleib angestoßen werden sollen	125
10.5 Die Verwandlung von «Bewegung», «Gefühl» und «Charakter» zur Heileurythmie	127
10.5.1 Die Verwandlung des Elementes «Bewegung»	129
10.5.2 Die Verwandlung des Elementes «Gefühl»	129
10.5.3 Die Verwandlung des Elementes «Charakter»	131

10.5.4 In welcher zeitlichen Folge werden die Elemente der Bewegung erfahren? . . . . .	132
10.5.5 Zusammenfassung . . . . .	134
<b>11. Wie harmonisieren Sprechen und Bewegen zusammen? . . . . .</b>	<b>135</b>
11.1 Wann spricht die Heileurythmistin den Konsonanten, wann bewegt sich der Patient? . . . . .	135
11.2 Die gefährliche Konstellation: Selber sprechen und gleichzeitig eurythmisieren . . . . .	136
<b>12. Welche räumlichen Beziehungen sind wichtig? . . . . .</b>	<b>138</b>
12.1 Die Richtung der heileurythmischen Bewegung im Raum	138
12.2 Ort der Bewegung und Ort der Wirkung . . . . .	138
12.2.1 Migräne – B . . . . .	139
12.2.2 Unregelmäßigkeiten im Unterleib – M . . . . .	139
12.2.3 Ordnung des Atmungs- und Zirkulations- rhythmus – R . . . . .	140
<b>13. Embryologische Gestaltungsgesten und ihre Spiegelung in der Heileurythmie</b>	
«Bildungskräfte» – «Aussonderungsprozesse» – «Befestigen» und «Wahrnehmen» . . . . .	141
13.1 Welche geistigen Werdekräfte werden beschrieben? . . . .	141
13.2 Wie verwandeln sich die Werdekräfte in lebendige Prozesse? . . . . .	145
13.3 Die drei Werdekräfte erscheinen als seelische Fähigkeiten	146
13.4 Die Metamorphose der drei Werdekräfte in geistige Fähigkeiten . . . . .	147
13.5 Die Heileurythmie führt die Werdekräfte wieder an den Organismus heran . . . . .	147
<b>14. Beispiele therapeutischer Worte . . . . .</b>	<b>152</b>
14.1 Die Krebsreihe O-E-M-L-Ei-B-D . . . . .	152
14.2 Chronische Obstipation, Meteorismus L-T / D-R . . . .	153
14.3 Kind mit Halbseitenlähmung S-M-A / L-M-J / T-M-U . .	154

14.4 Probleme beim Zahnen im Oberkiefer L – A	
Probleme beim Zahnen im Unterkiefer L – O	155
14.5 Motorische Unruhe – Zappeligkeit L-U-O-K-M	155
14.6 Schwachsinn R-L-S-I	155
14.7 Leber-Darm-Störung, Durchschlaf-Störungen, kalte Füße L I – M A – R U	156
14.8 Schilddrüsen-Unterfunktion S-M-I-A	156
14.9 Heuschnupfen T-S-R-M-A	157
14.10 Werden die heileurythmischen Lautreihen wirklich verständlicher?	157
<b>15. Zukünftige Aufgaben der Ärzte und Heileurythmisten</b>	<b>158</b>
15.1 Die Bewegungsdiagnose der Eurythmistin	159
15.2 Fragen der Heileurythmistin an den Arzt	160
15.2.1 Fragen zu der Diagnose	160
15.2.2 Fragen zum Lebensumfeld und der seelischen Situation	163
15.3 Fragen des Arztes an die Heileurythmistin	163
<b>16. Entwurf einer Physiologie der Heileurythmie</b>	<b>166</b>
<b>Nachwort</b>	<b>170</b>
<b>17. Anlage 1: Rahmen-Curriculum der Heileurythmie-     Ausbildungen</b>	<b>171</b>
<b>18. Anlage 2: Internationaler Leitfaden für die Diplomarbeit     der Internationalen Ausbilderkonferenz</b>	<b>183</b>
<b>19. Anlage 3: Die drei Bewegungsqualitäten ›Bewegung‹, ›Gefühl‹     und ›Charakter‹ können im eigenen Bewegen und dann auch     beim Patienten bewusster erfahren werden</b>	<b>184</b>
<b>20. Literaturverzeichnis</b>	<b>189</b>