

Inhalt

Vorwort	10
1. Einleitung	11
2. Die Prozesse des Ätherlebes im Spannungsfeld zwischen <oberem und unterem Menschen>	18
3. Die polare Wirkung von Konsonanten und Vokalen	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
4. Die drei Elemente der eurythmischen Bewegung	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
5. Heileurythmie und andere Bewegungstherapien	54
5.1 Krankengymnastik	54

5.2 Tanztherapie	59
5.3 Heileurythmie zwischen Krankengymnastik und Tanztherapie	61
6. Die Konsonanten	64
6.1 Die Entwicklung der Eurythmiekbewegung 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 Zahnläute	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
7. Die Vokale	82
7.1 Vokalordnungen bei Rudolf Steiner	82
7.2 Wie hängen die Sprechbewegung und die Eurythmiekbewegung 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
8. Vokale verstärken die Kräfte des ‹oberen Menschen›, Konsonanten fördern die Kräfte des ‹unteren Menschen›	101
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
9. Die «Seelenübungen»	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
10. Wie verwandelt sich Eurythmie in Heileurythmie	111
10.1 Über den Zusammenhang von Bewegen 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
11. Wie harmonieren Sprechen und Bewegen zusammen?	135
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
12. Welche räumlichen Beziehungen sind wichtig?	138
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 Zirkulationsrhythmus – R	140
13. Embryologische Gestaltungsgesten und ihre Spiegelung in der Heileurythmie	
〈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
14. Beispiele therapeutischer Worte	152
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
 15. Zukünftige Aufgaben der Ärzte und Heileurythmisten	158
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
 16. Entwurf einer Physiologie der Heileurythmie	166
 Nachwort	170
 17. Anlage 1: Rahmen-Curriculum der Heileurythmie- Ausbildungen	171
18. Anlage 2: Internationaler Leitfaden für die Diplomarbeit der Internationalen Ausbilderkonferenz	183
19. Anlage 3: Die drei Bewegungsqualitäten ‹Bewegung›, ‹Gefühl› und ‹Charakter› können im eigenen Bewegen und dann auch beim Patienten bewusster erfahren werden	184
 20. Literaturverzeichnis	189