

Inhalt

Vorwort	15
Einleitung	19
<i>Zur Entstehungsgeschichte</i>	19
<i>Zum Umgang mit den Übungen</i>	20
<i>Die Stimmung der 1950er und 1960er Jahre in Dornach</i> ...	24
<i>Zur Textgrundlage</i>	38

Heileurythmie-Kurs

Januar bis März

1960	41
------------	----

18.1.1960

Übungen zur Harmonisierung

Richtiges Stehen	43
IAO	43
Dreiteiliges Schreiten	45
Dreiteiliges Schreiten mit Armbewegungen	46
Pädagogische Übungen	48
Lautreihe L R S K	49
Allgemeines zur Heileurythmie: Zwei Sprüche	49

19.1.1960

Karzinomreihe	51
<i>O E M L E i B P</i>	51
Kunsteurythmie – Heileurythmie	52
Allgemeines zur Heileurythmie	53
Antispastus v – – v	54
<i>Antispast mit Karzinomreihe</i>	54
<i>Antispast mit A M U</i>	55
<i>Antispast mit M</i>	55
<i>S E M U</i>	56
L	57

<i>L mit den Füßen</i>	57
<i>L mit X-Beinen</i>	57
<i>L mit den Knien</i>	57
<i>L mit X-Sprung</i>	57
R	58
Allgemeines zur Heileurythmie	58

20.1.1960

Rhythmen: allgemeine Ausführungen	59
Allgemeines zur Heileurythmie	59
Übung bei Muskelatrophie	60
<i>Wortlaut Dr. Steiners für die Übung bei Muskelatrophie</i> ..	60
<i>Weitere Übungen bei Muskelatrophie</i>	61
R als Verdauungsübung	62
S	63
<i>Ω-S</i>	64
<i>O – S mit Sprung</i>	65
<i>Karzinomerkrankung und Morbus Basedow</i>	65

21.1.1960

Weiteres zum S	67
<i>Das goldene Tor</i>	68
<i>O – S mit Sprung: Ergänzungen</i>	68
Formenerleben	69
Eurythmie und Heileurythmie: Allgemeines	69
R L S I	70
M N B P A U	72
H	72
L A O U M	73

22.1.1960

Atmung und Blutzirkulation	75
<i>Hoffnung – U</i>	76
<i>Liebe – E</i>	77
<i>Zur Ergänzung der S-Übungen bei Karzinom</i>	78
Der Laut Sch	78
L A O U M für Kurzatmigkeit	79
Geometrische Übungen zur Stärkung des Ätherischen ...	80
<i>Maß, Zahl, Gewicht</i>	81

Die großen Vokalübungen	81
<i>A als große A-Übung</i>	81
 23.1.1960	
«Ich bin in Gott – Gott ist in mir!»	84
Übungen mit den Lauten L M S	85
<i>Arthritis</i>	85
<i>Hypertonie</i>	86
<i>L M S U</i>	86
<i>L M S bei Mittelohrentzündung</i>	86
<i>L M S bei Nervenentzündungen im Arm oder Bein</i>	87
<i>Weitere Übungen beim Morbus Basedow</i>	87
<i>L M S bei Gesichtsrose und Gürtelrose</i>	88
<i>Kiefer- und Stirnhöhlenvereiterung (Sinusitis)</i>	88
<i>Bandscheibenkrankheiten</i>	88
<i>Entzündungen</i>	89
Allgemeines zu den Übungen	89
 24.1.1960	
H M S M	91
I	93
<i>Eine andere I-Übung</i>	94
M mit kiebitzartigem Schritt	95
Der Mysterienlaut der Isis-Mysterien: F	97
 25.1.1960	
Spruch für Kinder	98
Hals-Nasen-Ohren- und Augen-Übungen	99
M mit Beugen des Kopfes	101
<i>S I</i>	102
O	102
O L O R O M	103
<i>O L O R O M bei Ischias</i>	105
Allgemeines zur Heileurythmie	106
F	106
Allgemeines zur Heileurythmie	106

26.1.1960

F	108
Diabetes	108
<i>F</i>	109
<i>F L I</i>	109
<i>S</i>	109
<i>S I</i>	109
<i>B T S</i>	109
<i>Evolutionsreihe</i>	110
<i>Depressionen und Fett</i>	110
<i>L M N R</i>	110
B	111
<i>Nierenerkrankungen</i>	111
<i>Spreiz- und Senkfüße</i>	112
<i>IAO mit Raumformen</i>	112
<i>B als Migräne-Übung</i>	113
W	113
Anordnung der Laute im Heileurythmie-Kurs	114

27.1.1960

Muskelatrophie	115
<i>A E I O U hintereinander</i>	115
<i>Stabübungen</i>	115
<i>M im Sitzen</i>	115
<i>S</i>	115
Tuberkulose	116
<i>Toneurythmie</i>	116
<i>Tierkreisgebärde</i> $\delta\zeta$	116
<i>Harmonische Acht</i>	117
<i>Merkur und I</i>	119
<i>Weitere Übungen bei Tuberkulose</i>	119
<i>A und U</i>	120
<i>Ballen und Spreizen</i>	120
<i>Rhythmen</i>	120
<i>D – $\delta\zeta$ – T – $\delta\zeta$ – D – $\delta\zeta$ – T – $\delta\zeta$</i>	120
<i>L</i>	121
<i>Stabübungen</i>	121
Planetenvorbewegungen	121
<i>Nierenerkrankungen</i>	122

<i>Nierenschrumpfung (Nephritis)</i>	123
<i>Nierenerweiterung (Nephrose)</i>	123
<i>Lebererkrankungen, Hepatitis</i>	124
<i>Die Galle</i>	125
<i>Mars – E – G</i>	125
Allgemeines zur Heileurythmie	126

3.2.1960

Taube und blinde Patienten	128
IAO angepasst für Kinder bzw. Erwachsene	128
Standhaft stell ich mich ins Leben (Dasein)	129
Arteriosklerose	130
<i>R L S T</i>	130
Multiple Sklerose	132
<i>L S R T</i>	133

10.2.1960

Multiple Sklerose	137
<i>L S R T</i>	137
<i>Übung zur Zwerchfellatmung</i>	138

21.3.1960

Stottern	139
<i>Taktieren</i>	139
<i>Dreiteiliges Schreiten</i>	139
<i>Rhythmen und Vokale</i>	139
<i>L M S</i>	140
<i>Weitere Übungen</i>	141
<i>L F S M</i>	142
Lispeln	142
<i>«Standhaft – Sicher»</i>	143
Augenleiden	143

22.3.1960

Synthese – Analyse;	
große Übungen und lokale Übungen	144
Augenübungen	144
<i>E – A vor den Augen</i>	144
<i>Vokale</i>	145

<i>F</i>	145
<i>Kurzsichtigkeit</i>	145
<i>Augenlaute N, M</i>	146
<i>Weitsichtigkeit</i>	146
<i>Weitere Übungen</i>	146
Allgemeines zu Psychiatrie und Psychosomatik	147

23.3.1960

Weiteres zu Augenerkrankungen	149
<i>Stabübungen</i>	149
<i>Stabübungen und Wesensglieder</i>	150
<i>Übungen mit Kupferkugeln und kleinen Stäben</i>	151
<i>Astigmatismus</i>	152
<i>Einschub: Taubheit</i>	152
<i>S I L</i>	152
<i>Augenflimmern</i>	153
<i>Grüner und grauer Star (Glaukom und Katarakt)</i>	153
<i>Schielen</i>	153
<i>Müdigkeitsschielen</i>	154
<i>Augentrübung</i>	155

24.3.1960

Fortsetzung Augenkrankheiten	156
<i>Farbige Tafeln</i>	156
<i>Augen-R</i>	156
<i>Stoffwechsel-R</i>	156
<i>Grauer Star</i>	157
<i>Grüner Star (Glaukom)</i>	157
Allgemeines zum Behandeln	158
Knochenbrüche	158
Hüftdeformationen	159
Nach Operationen	160
Vortragshinweise Dr. Steiners	160

25.3.1960

Mikrocephale und hydrocephale Kinder	161
<i>Kleinköpfige Kinder</i>	161
<i>Großköpfige Kinder</i>	162
Schwachsinn und Irrsinn	162

<i>R L S I</i>	163
Allgemeines zur Heileurythmie	163
<i>M N B P A U</i>	164
Zur Pubertät	164
Skoliose	165
<i>S</i>	165
<i>Stabübungen</i>	165
<i>L L L I</i>	165
<i>U</i>	165
Weitere Angaben	166

26.3.1960

Aufbau einer Heileurythmie-Behandlung	167
<i>Ich denke die Rede</i>	167
Linkshänder	169
<i>Linkshänder-Übungen</i>	170
Morbus Little (Poliomyelitis)	171
<i>Vokale und Rhythmen</i>	171
<i>B S mit Stab</i>	172
<i>Übungen im Sitzen</i>	172
<i>Weitere Übungen im Stehen</i>	173
Allgemeines zur Heileurythmie	173

Heileurythmie-Kurs bei Frau de Jaager im Januar 1962

175

15.1.1962

Grundlegendes für die Behandlung	177
<i>Methodisches Vorgehen</i>	177
<i>Pflege der Hände</i>	178
<i>Ätherische Bewegungen</i>	178
<i>Ätherleib und Astralleib</i>	178
<i>Der Lebensäther</i>	179
<i>Pausen</i>	179
L – Steinbock 	179
<i>L mit Sprung</i>	180

<i>L I</i>	180
<i>L als Augenübung</i>	180
<i>L mit x-Bein</i>	180
<i>L auf einem Bein</i>	180
Halleluja	181

16.1.1962

U	182
<i>U als große Vokalübung</i>	182
<i>Das U mit Gegenbewegung von Armen und Füßen</i>	183
W – Widder ♀	183
<i>W als Rückenübung</i>	183
<i>Mit W in den Raum schreiten</i>	183
<i>W mit Blaselautcharakter</i>	184
Übungen zur Rückenmassage im Liegen	184
Skoliose	184
Hyperlordose, Kyphose	185

17.1.1962

Stehen – schreiten	186
<i>Dreiteilig schreiten</i>	186
Temperamente	187
<i>Sanguinisches Temperament</i>	187
<i>Phlegmatisches Temperament</i>	188
Lachen, lösen, Pause. Allgemeine Hinweise	190

18.1.1962

R – Stier ♂	191
<i>R für rhythmisches Atmen</i>	191
<i>R mit dem ganzen Körper</i>	192
<i>Das Verdauungs-R</i>	192
<i>R für bewegungseingeschränkte Patienten</i>	193
Rückenübung	193

19.1.1962

Allgemeines zur Heileurythmie	195
H M S M	195
<i>Anwendungsbereiche</i>	197
<i>H M S M im Sitzen</i>	198

<i>H M S M mit Rhythmen im Raum</i>	198
L M S	199
Der Sprung bei Stoßlaut und Blaselaut	199
U zur Streckung	200

22.1.1962

Die fünf Opfer Christi	201
<i>Die Kraft der Erinnerung</i>	201
Allgemeine Angaben	202
Weiteres zum H M S M	202
Zu den Vokalen, Apollinisch und Dionysisch	203
<i>A O E U I</i>	203
<i>Apollo mit der Leier</i>	204
O zu zweit im Raum	204

23.1.1962

Inkarnierende Übungen für Kinder	206
<i>A E A – I I A</i>	206
<i>U A U</i>	206
<i>U an der Wand</i>	206
<i>Fersen schlagen</i>	207
Allgemeines zur Heileurythmie	207
IAO	208
F	209
Ich denke die Rede	209
Fingerübungen	211
Abschluss einer Behandlung	212

25.1.1962

Zu den Rhythmen	213
Sch	215
<i>Sch mit Rhythmus</i>	215
Weiteres zu den Rhythmen	216
Planeten- und Tierkreisbewegungen	217
<i>Merkur</i>	217
<i>Venus</i>	217
<i>Angaben Rudolf Steiners</i>	217
<i>Sonne</i>	218
<i>Mond</i>	218

<i>Planetenfolge im Lebenslauf</i>	219
<i>Die zwölf Stimmungen</i>	219

26.1.1962

Augenübungen	220
<i>Ballen – Spreizen</i>	220
<i>L M</i>	220
<i>N I</i>	221
<i>N B</i>	221
<i>F I</i>	222
<i>G</i>	222
<i>Stabübungen</i>	222
Üben des Patienten, Behandlungsaufbau	223
Ätherische Stützpunkte in der menschlichen Gestalt	223
<i>Geschmeidigkeit der Arme, Pflege der Hände</i>	224
Einige goldene Regeln für den Heileurythmisten	225
Zur Schluckimpfung	226
Allgemeine Angaben zur Heileurythmie	228
 Werner Barfod	 231
Bücher von Werner Barfod	232
Beatrix Hachtel	233
Index	235
Anmerkungen	247