

Simone Zähringer



**STÄRKE  
DEINE  
LEBENS-KRAFT**

---

Mit Eurythmie  
Erschöpfung, Migräne und  
Ängste überwinden

r  
e  
s  
r  
u  
b  
n  
e  
h  
p  
m  
y  
n

Simone Zähringer

**Stärke deine Lebenskraft!**



Simone Zähringer

# STÄRKE DEINE LEBENS-KRAFT

Mit Eurythmie  
Erschöpfung, Migräne und  
Ängste überwinden



**DIE  
10 BESTEN  
ÜBUNGEN**

nymphenburger

# Inhaltsverzeichnis

<b>06</b>	<b>EINLEITUNG</b>
<b>06</b>	<b>Was ist eigentlich Eurythmie?</b>
08	Wie Yoga und Eurythmie zusammengehören und was sie unterscheidet
10	Finde dich in dir
11	Entfalte deine Selbstwahrnehmung, dein Selbstbewusstsein und dein Selbstvertrauen
13	Durchbreche deine Reaktionsmuster
14	Mein Anliegen
15	Was du für die Übungen brauchst
<b>17</b>	<b>DREI EINFACHE ÜBUNGEN IM ALLTAG</b>
<b>18</b>	<b>Stärke deinen Lebensatem</b>
19	Erzeuge Polaritäten
<b>26</b>	<b>Finde Erdung</b>
27	Bringe dein Leben in den Fluss
<b>35</b>	<b>Harmonisiere die Lebenskräfte Denken, Fühlen und Wollen</b>
35	Die Qualität der Vokale
37	Vokale und Konsonanten
<b>42</b>	<b>DIE INNEREN ORGANE STÄRKEN</b>
<b>43</b>	<b>Erwecke deinen Willen</b>
<b>45</b>	<b>Entlarve innere Reaktionsmuster</b>
<b>48</b>	<b>Stärkende Organübungen</b>
48	Kräftige deine Leber --- Bewegungsanleitung LMO
54	Stärke dein Herz --- Bewegungsanleitung Liebe E
61	Stabilisiere deine Milz --- Bewegungsanleitung Hoffnung U
66	Öffne deine Lunge 44

- 68 Übung für eine weite Lunge
  - Bewegungsanleitung LM
- 74 Reinige deine Niere
- 77 Übung für eine saubere Niere
  - Bewegungsanleitung BBA

## **81 HEILENDE BEWEGUNG BEI ÜBERFORDERUNG**

- 81 Unser heutiger Zeitgeist**
- 82 Hilfe bei Migräne und Niedergeschlagenheit
- 86 Dein harmonisches Körpergewicht
- 87 Hilfe bei geringem Selbstwertgefühl

## **94 HEILSAME IMPULSE FÜR DIE SEELE**

- 94 Prophylaxe für ein gesundes Immunsystem**
- 94 Körper und Seele
- 99 Hilfe bei Ängsten
- 99 Übung Ballen und Spreizen
- 99 Übung M-Wiegenschritt
- 100 Übung LM
- 100 Übung Hoffnung U
- 100 Übung Migräne B
- 101 Übung Licht strömt aufwärts – Schwere lastet abwärts
- 101 Hilfe bei Erschöpfung**
- 101 Übung IAO
- 102 Übung Liebe E
- 103 Übung LMO
- 103 Übung BBA

## **104 SICH FRIEDLICH MIT DER WELT VERBINDEN**

- 105 Resonanzprinzip Spiegelwelt**
- 109 Register

# EINLEITUNG

## Was ist eigentlich Eurythmie?

6

Eurythmie ist eine Bewegungsform, die Rudolf Steiner Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt hat. Er hat die Eurythmie als lichtvolle Seelenbewegung erkannt, die sich für ihn im körperlichen Organismus offenbarte. Sie beruht auf seinen hellsichtigen Entdeckungen und erfüllte ihn mit großer Freude, da sie als evolutionäre Kunst sein liebstes Kind war. Er erfand sie ganz neu aus einer geistigen Erkenntnis heraus. In Steiners innovativen Herangehensweisen baute er eine Brücke zwischen der feinstofflichen Welt, der unsichtbaren Seele und dem sichtbaren menschlichen Körper. Durch diese Verbindung kann sich der Mensch als eine Einheit von Körper, Geist und Seele erleben. Erst durch dieses Erleben kann er sich in den Dienst der geistigen Schöpferkräfte stellen, um sich persönlich weiterzuentwickeln.

Eurythmie beruht auf weisheitsvollen Bewegungsangaben, die uns mit den kosmischen Kräften verbinden. In einem achtsamen Bewegungsfluss beginnt der ganze Körper – über die einzelnen Elemente der Sprache mit der Vorstellungskraft –, in die Bewegung hinein zu atmen. Das bewusste Eintauchen in die Bewegungsabläufe schaltet die körpereigene Intelligenz ein, um selbstregulierende Kräfte zu wecken. Diese führen zu einem verbesserten Körpergefühl. In der Heileurythmie werden zudem Selbstheilungskräfte aktiviert, die sich nachhaltig in individueller Form in das Seelisch-Körperliche integrieren.

Die Heileurythmie ist mit ihrem hundertjährigen Bestehen eine relativ neue Disziplin und schafft es mit der Bewusstseinsarbeit, unbewusste Ängste

abzubauen. Sie ist eine Therapieform, die nicht nur den physischen Körper bewegt, sondern auch den energetischen Lichtkörper mit einbezieht. Der ätherische Lichtkörper ist Teil der Aura, der durchdringt den physischen Körper und überstrahlt ihn um eine Schicht von etwa fünf bis 12 Zentimeter. Dieser Lichtkörper wird durch die Aura charakterisiert.

In der Kunsteyrhythmie wiederum wird versucht, die verschiedenen Ebenen der Aura unter anderem mit Schleiern, seidenen Gewändern und Licht sichtbar und erlebbar zu machen. Die eurythmischen Bewegungen können also als Übersetzung der unsichtbaren Welt ins Sichtbare verstanden werden. Man kann erlernen, das energetische Feld der Aura, über das sich der physische Körper ausdrückt, klar zu spüren. Wenn es gelingt, die dargestellten Seelenprozesse auf diese Weise dem Publikum nahezubringen, ist dies für alle Zuschauer ein berührender Moment. Von Herzen wünsche ich deshalb jedem Leser, bei einer Eurythmie-Aufführung eine solche Erfahrung zu erleben. Mit dem Verstand sind diese lebendigen Prozesse kaum begreiflich, denn der Verstand glaubt nur das, was er vor sich sieht.

Nun aber zurück zur Heileurythmie: Hier werden die ätherischen Bewegungen hauptsächlich für einen selbst, im Eigenraum, praktiziert. Die heilende Quelle des ätherischen Lichtkörpers wird eingesetzt, um gewünschte Prozesse bei sich selbst zu stimulieren.

Sowie der Mensch in der Eurythmie unter Einbeziehung seiner vielschichtigen Energiefelder als feinstoffliches Wesen verstanden wird, hat auch die anthroposophische Medizin einen ganzheitlichen Ansatz. Bei der Untersuchung wird der Mensch als Ganzheit ins Zentrum gestellt, damit die entsprechende Heilbehandlung durchgeführt werden kann. Dabei wird davon ausgegangen, dass der Körper auf verschiedenen Energiefeldern gebaut ist. In nicht-europäischen Medizinsystemen gibt es für die lebenserhaltenden Kräfte verschiedene Begriffe, die die lebensspendenden Energie-Konzepte beschreiben: Chi/Qi, Prana, Chakren, Meridiane und so weiter. Die Schulmedizin in Europa hat als einzige keine Bezeichnungen für diese Konzepte.

Ein Hellsichtiger nimmt die verschiedenen Energie-Ebenen als eine Qualität wahr, die sich als eine Farbschwingung – beispielsweise die des Lichtes in einem Regenbogen – äußern. Wenn wir uns einen Regenbogen anschauen, sehen wir Schwingungen im Licht, die sich in wunderschönen Farben äußern. Es handelt sich um feinstoffliche Spiegelungen, die durch die Verschmelzung von

Wasser und Licht entstehen. Dadurch kommt eine energetische Schwingung zustande, die wir als Farben im Regenbogen sehen können. Solche spektakulären Erscheinungen können wir überall in der Natur entdecken.

Die innere Lichtenergie, die jedes Lebewesen durchströmt, ist jedoch für unsere Augen in der sinnlichen Welt unsichtbar. Lediglich das wesenhafte Licht, das alle Lebewesen und Pflanzen durchströmt, ist für das Auge sichtbar.

### **WIE YOGA UND EURYTHMIE ZUSAMMENGEHÖREN UND WAS SIE UNTERSCHIEDET**

Yoga als entspannende Bewegungstherapie stellt durch den Fokus auf die Atmung das Element Luft ins Zentrum. Die Eurythmie hingegen stellt das Licht ins Zentrum ihrer Bewegungen. Im Vergleich zum jahrtausendealten Yoga steckt die Eurythmie noch in Kinderschuhen. Sie schöpft aus einem neuen Zeitgeist und stellt dabei das Lebendige der Seele in Form von Lichtkräften in den Mittelpunkt. Rudolf Steiner hat in seinen Vorträgen mehrfach betont, dass wir ein »neues Yoga« brauchen. Was meinte er damit?

Aus seiner Sicht hielt Yoga zu sehr an den alten Traditionen fest, die Bewegungen waren nicht für den modernen Mensch, die westliche Welt und den neuen Zeitgeist gemacht. Ich würde dem nicht ganz zustimmen, da ich der Meinung bin, dass es einige Yoga-Strömungen gibt, die sich sehr wohl für unsere Zeit und Welt eignen und die sich an den jetzigen Bewusstseinszustand angepasst haben. Allerdings ist die eigentliche Yoga-Tradition dadurch auch etwas verloren gegangen. Die Übungen, die heute in Studios angeboten werden, haben kaum noch etwas mit den alten Stilen der Yogis zu tun.

Als Yoga vor etwa 5000 Jahren entwickelt wurde, befanden sich Welt und Menschheit in einem vollkommen anderen Zeitalter. Damals versuchten die Menschen, sich selbst über die Schöpferkraft zu erkennen. In der Luft erlebten sie einen Schöpferimpuls, der die Natur bewegte. Mit diesem Bewusstseinszustand nahmen die Menschen also ihre seelischen Prozesse über die Luft wahr. Sie empfanden die Luft als die lebendige Schöpferkraft selbst. Diese lebendigen Aspekte konnten die Menschen über die Atmung in sich aufnehmen. Verbunden mit Bewegungen entstand daraus die Yoga-Praxis. Ausgeführt wird eine Bewegung, die von der Atmung geleitet ist und die Luft in den Körper holen soll. So erfuhren sich die Menschen erstmals mit der Lebenskraft,

dem Schöpferimpuls verbunden. Die Menschen versuchten, die seelischen Bewusstseinsprozesse, die sie im Außen über die Luft wahrnahmen, nach innen zu integrieren. Steiner nannte das den »Luftseelenprozess«, der durch den Yoga-Impuls entstanden ist und diesem zugutekam.

Die Entwicklungsepoche, aus der Eurythmie entstammt, ist der Bewusstseinszustand der Christus-Buddha-Epoche. Diese Epoche ist die Lichtepoche. Die Erdatmosphäre hat sich mit der Geburt von Christus vom Luftzeitalter ins Lichtzeitalter weiterentwickelt. Mit dieser Entwicklung der Welt veränderte sich das Bewusstsein der Menschheit hin zum neuen goldenen Lichtzeitalter. Unser Lichtzeitalter spricht die seelischen Lichtqualitäten wie Freude, Mitgefühl und Liebe an, die mit der Vorstellungskraft und dem Licht potenziert werden können. Steiner nannte dies den »Lichtseelenprozess«.

Somit ist Eurythmie eine zeitgemäße Bewegungsform der seelischen Lichtprozesse, die damit angeregt werden. Sie schöpft, genau wie Yoga, aus dem Grundgedanken, sich selbst zu erkennen. Es ist der Grundgedanke der innewohnenden Schöpferkraft, die unsere seelisch-geistige Weiterentwicklung enthält. Die regelmäßige Praxis ist ungemein wichtig, um das innewohnende Potenzial im Körper entfalten zu können.

Ich habe in den letzten 20 Jahren viele Yoga-Kurse besucht und finde es eine wunderbare Praxis.

Als Hauptunterschied lässt sich vielleicht Folgendes festhalten: Bei Yoga-Übungen wird die Atemluft mit Bewegungsabfolgen verbunden, was meiner Erfahrung nach zu einer Erstarrung führt. Die Atmung ist ein wichtiger Bewusstwerdungsprozess, den wir jederzeit erfahren können (wenn wir ein- und ausatmen). Der wesentliche Unterschied in den eurythmischen Bewegungen liegt in der natürlichen Atmung, die sich harmonisch, wie ganz von selbst, mit der bewusst vorgestellten Bewegung einstellt. Es ist immer gut, den Atmungsprozess mit einer Bewegung zu verbinden – beim Sport, beim Wäscheaufhängen, beim Aufräumen, beim Fahrradfahren, beim Spaziergehen und besonders beim Meditieren ... Durch die vorgegebenen Yoga-Bewegungen, bei denen man sich zu stark auf das gleichmäßige Atmen in der Gruppe konzentriert, werden die lebendigen Prozesse einseitig und wirken exkarnierend, sie bewirken also das Gegenteil von dem, was wir uns wünschen. Statt dass die Bewegung im Erleben öffnet und frei macht, schränkt sie die Entwicklung mit Erstarrung ein.

Wer sich eurythmisch bewegt, kommt zu sich. Und genau darum geht es auch: in den ganzen Körper hineinkommen. Es ist ein seelischer Inkarnationsprozess, der oftmals zu kurz kommt. Das seelenhafte Inkarnieren schützt den Menschen vor einseitiger Kopflastigkeit. Bei der achtsamen Bewegung kann der Kopf pausieren, um neue Kräfte zu schöpfen. Das Gehirn bildet neue Synapsen, die durch die Kreuzungspunkte der beiden Gehirnhälften entstehen. Es werden Fähigkeiten im Organismus angeregt, die er in seiner Ganzheit benötigt, um sich gut zu entwickeln.

Bei eurythmischen Übungen werden Rhythmen und Formen bewegt, die unser Körper täglich im Feinstofflichen vollbringt. Über die rhythmischen Bewegungsabfolgen lernt der Körper, sich organisch zu regenerieren. Rhythmus gibt Halt und Struktur, die eine gesunde Lebensgrundlage der Sicherheit schaffen, die alle Menschen brauchen.

### **FINDE DICH IN DIR**

10

Vorhin habe ich schon festgehalten, dass die Tradition des Yoga der alten indischen Kultur entstammt, die anthroposophische Medizin und die Eurythmie hingegen stammen aus Europa. Sie ist im Vergleich zum Tai-Chi, das in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seine Wurzeln hat, noch eher unbekannt. In Asien ist die Achtsamkeitspraxis seit 40 Jahren zu einer weit verbreiteten Praxis geworden, die große Anerkennung genießt. Mittlerweile haben auch wir im Westen die Achtsamkeitspraxis, die die innewohnende Lebenskraft unterstützt, zu schätzen gelernt. Aber Heileurythmie ist weit mehr als eine reine Achtsamkeitstechnik. Sie ist für den westlichen Menschen in seiner Sprache des 20. Jahrhunderts geschrieben. Mit Sprache ist der gefühlte Bezug zu den Lautmelodien in unserer westlichen Kultur gemeint. Das soll nicht heißen, dass Menschen aus fernöstlichen Ländern diese Übungen nicht auch praktizieren können. Im Gegenteil, die anthroposophische Medizin – und vor allem Eurythmie – erfreut sich in Asien einer zunehmend großen Beliebtheit.

Die Bewegungen der Heileurythmie sind eine ausgedrückte Gymnastik im Seelischen, die Wunder bewirken kann. Es ist eine wohltuende Disziplin für Körper, Geist und Seele, die dich nicht nur geistig, sondern auch körperlich fit und gesund halten kann. Auf vielen Ebenen werden die Flexibilität und das Gleichgewicht geschult, was sich auf die körperliche Gesundheit positiv aus-

wirkt. Körperliche Fitness ist, neben der Ernährung und Achtsamkeitspraxis, ein Baustein, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ausreichend Bewegung und ausgewogene, gesunde Ernährung in Verbindung mit einer achtsamen Praxis – beispielsweise Heileurythmie – regt die körpereigene Lebenskraft an. Ein achtsamer Umgang mit dir selbst und die bewusste Lebensweise verhelfen dir zu mehr Lebenskraft.

Die Übungen im Buch helfen dabei, eine schöne Verbindung mit deinem Körper aufzubauen. Sie unterstützen dich, im Seelischen eine innere wie auch äußerlich sichtbare Balance im Körper herzustellen, die zu mehr Zufriedenheit führt. Wenn das Licht in seiner seelischen Mitte im Körper integriert wird und zum Strahlen kommt, ist der Mensch von Natur aus in einer friedlichen Grundstimmung, die gesund ist und guttut.

## **ENTFALTE DEINE SELBSTWAHRNEHMUNG, DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN UND DEIN SELBSTVERTRAUEN**

Einer der Lichtkörper ist der ätherische Körper. Er ist neben anderen der Hauptträger der Gedanken- und Gefühlswelt. Gedanken und Gefühle sind untrennbar miteinander verbunden. In der Heileurythmie bewegen wir, durch unsere bewusst gerichteten Gedanken, das ätherische Energiefeld in uns. Die Bewegung des Körpers verbindet sich mit der ätherischen Bewegung, indem das Bewegte bewusst mitgedacht wird. Das ätherische Bewegen kann so ins Körperliche umgesetzt werden. Durch diese Übungen können wir den Körper vital und lebendig halten. Die innewohnende Lebenskraft kann geschöpft werden. Eine Redewendung fasst das eigentlich ganz schön zusammen: »Du bist, was Du denkst«.

Das Ätherische fließt und durchdringt unter anderem mit dem Faszienewebe alle organischen Prozesse und hält damit den Körper in sich zusammen. Als Teil der Aura befindet sich der Ätherleib nicht nur außerhalb des Körpers. Die Aura durchdringt alles physische, umschmiegt und hält unseren Körper wie eine Vase. Erst durch die Aura wird der menschliche Körper sichtbar.

In der Heileurythmie arbeiten wir aus einer Ganzheit heraus. Das ermöglicht es uns, über die bewusst geführte Bewegung auf das Innen einzuwirken. Über die mitgedachte Bewegung steuern wir die unsichtbaren Prozesse im ganzen Energiefeld. Innen und Außen treffen ganzheitlich auf einer Schwingung zusammen, die auf den funktionalen Ebenen den Körper vitalisiert. Die Vor-