

Heilende Bewegung: Heileurythmie

Barbara Trapp

Abstract

Heilende Bewegung: Heileurythmie

Zum Kurs: Für diesen Kurs sind keinerlei Voraussetzungen nötig außer der Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen. Die Bewegungsabläufe sind einfach und können jedem Befinden angepasst werden. In dem Kurs wird nach den einstimmenden Übungen die Reihe „O-E-M-L-Ei- B-D“ erübt, die die Wirksamkeit der Mistel unterstützt und den Wärmeorganismus anregt. Wärme ist die Grundlage des gesunden Organismus.

Zur Heileurythmie: In der Heileurythmie wird die körperliche Bewegung durch das seelische Erleben in den Bereich der Lebenskraft/des Lebendigen geführt. Der Klang von Lauten oder Tönen bestimmt den Prozess, der Logos. Im Klang spiegelt sich die Vielfalt der Schöpfungskraft wieder. So wird eine Ganzheit im Menschen aufgerufen, in der er sich als in sich kongruent erlebt, seine inneren Stärken erwachen. Dieser Verbindung von Bewegung, Gefühl und innerer Führung wohnt eine heilsame und heilende Kraft inne.

Heileurythmie ist eine Bewegungstherapie, die 1923 von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, entwickelt wurde. Er vertritt eine ganzheitliche Sichtweise, bei der nicht nur der Körper, sondern auch die Seele und die Geistigkeit eines jeden Menschen gesehen, berücksichtigt und gefördert werden sollen. Die Bewegungen wirken auf drei Ebenen: 1. der geistigen Ebene, in dem gestaltbildende Kräfte aufgerufen werden (wird im Kurs noch weiter erläutert), 2. der seelischen Ebene, in der Qualitäten von Mut, Vertrauen, innerer Ruhe gefördert werden und 3. der körperlich-vitalen Ebene, in der eine Belebung der Lebenskräfte, eine Stärkung des Immunsystems bis hin zur Vitalisierung einzelner Organe angeregt werden kann.

Doch hauptsächlich möchten wir die innere Freude an und zu uns selbst finden, spüren, erleben und in der Verbindung mit dem inneren Selbst ganz und gesund werden!

Korrespondenzadresse

Barbara Trapp
Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe
Kladower Damm 221
14089 Berlin
E-Mail: barbara.trapp@havelhoehe.de