

# **HIGIENE SOCIAL**

## **EURITMIA**

### **EL ARTE DEL MOVIMIENTO CURATIVO**

**IISE HORNY**

**Boletín n °21**

**Editorial Rudolf Steiner**

**Título original: Eurythmie - die heilende Bewegungskunst**  
**Traducción: Heidrum Spath**

**1982 Verein für erweitertes Heilwesen e.V.**

**1988 Editorial Rudolf Steiner, Madrid**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

La naturaleza de lo rítmico	
El hombre en el equilibrio.....	4
La palabra cósmica.....	8
Lenguaje mímico de la Eurytmia.....	12
La formación humana durante la infancia y la juventud....	16
El movimiento curativo de la Eurytmia.....	18
La Eurytmia higiénica como ejercicio de voluntad.....	25
Biografía.....	34
¿Qué es la Eurytmia?.....	35

# LA NATURALEZA DE LO RÍTMICO

## EL HOMBRE EN EL EQUILIBRIO

La naturaleza de lo rítmico se muestra más claramente en la imagen de la balanza, que en su movimiento oscilante entre los extremos buscando el equilibrio.

Esta imagen ilustra en cierto sentido también la naturaleza del propio ser humano y pone de relieve que el equilibrio no es nunca algo sólido y firme, sino que, igual que el fiel de la balanza, un estado extremadamente sutil que sólo se mantiene en lo rítmico. En la vida normal equivale a lo que solemos llamar "salud".

Cada persona, esté donde esté, puede llegar al conocimiento de que la vida oscila entre dos fuerzas polares enormes: por un lado está la gravitación contractiva de la tierra con tendencia a la concentración, que lleva a lo finito y por eso a la visibilidad, es decir, se hace materia. Por otro lado, está la fuerza lumínica que irradia a la lejanía; ella señala a lo infinito y expresa lo que ya no se puede captar con los sentidos, lo que ya no es medible o visible, lo que nosotros llamamos espíritu.

La involución y la evolución, sístole y diástole, el endurecimiento y la disolución, el punto y la circunferencia expresan la ley básica de nuestro mundo.

Siendo hombres y buscando el equilibrio nos encontramos en medio de estas fuerzas polares que no obstante se complementan y se unen en nosotros. Aunque físicamente el mundo material se manifiesta en un cuerpo visible, el ser espiritual que lo anima forma parte de lo extenso del cielo.

Deberíamos tener constantemente en cuenta que no somos únicamente una cosa ni la otra sino que una misión decisiva en nuestra vida terrenal es la de llegar a una armonía de lo incomprensiblemente opuesto y de conciliar lo aparentemente antagónico.

La cabeza y los pies por ejemplo, a pesar de ser diferentes los dos, no son antagónicos en absoluto.

Para llevar a cabo esta reconciliación disponemos de un

instrumento: el corazón, que, siendo el órgano más sensible en el hombre, únicamente es capaz de unir los extremos.

De los flujos de nuestra circulación sanguínea se ha formado el corazón como un órgano rítmico y sensible y ha venido a ser el portador de la fuerza conductora que actúa desde nuestro centro. Sin embargo, si esta fuerza no es lo suficientemente fuerte, si damos preferencia a uno o a otro polo, dentro de nosotros se origina un desequilibrio que se exterioriza también en nuestro comportamiento ante el mundo y ante nuestros semejantes. Caemos enfermos tanto física como psíquicamente y sembramos discordia entre los demás.

Esto significa que si queremos apreciar en lo justo esta misión más profunda de nuestro ser tenemos que cuidar el movimiento del ir y venir, el elemento armónico y lo *rítmico*.

El impulso decisivo lo podemos esperar solamente de la región del corazón. Ejercer esta capacidad y fomentar su perfeccionamiento es la misión esencial de la Euritmia.

La Euritmia no es una instrucción física a la manera tradicional como por ejemplo la gimnasia o los diversos tipos de deportes que más que nada aspiran al entrenamiento físico. Tampoco es un baile que en tiempos remotos fue marcado por un significado religioso y las formas que existen hoy en día son solamente la expresión de singulares experiencias anímicas o incluso de emociones subjetivas. La Euritmia hace servir a lo anímico de forma objetiva para poder poner de relieve unas leyes superiores. Debido a esto es capaz de desarrollar poco a poco dentro y alrededor de nosotros reconciliación, armonía y paz mediante ejercicios perseverantes.

Por eso a la hora de dar un nombre a este arte nuevo que se encuentra todavía en sus comienzos fue antepuesta la sílaba EU a la palabra griega de lo rítmico<sup>1</sup>. En la lengua griega esta sílaba tiene un significado más amplio y expresa todo lo que en alemán denominamos con las palabras "armónico, bello y agradable".

Podemos llamar la Euritmia entonces un ritmo armónico.

---

<sup>1</sup> Por motivo de la larga vocal antepuesta es oprimida la "h" que antes estaba junto a la "R".  
Nota de traductora: se refiere a la palabra alemana "rhythmisch" (rítmico).

Según las palabras del fundador de la Eurytmia, Rudolf Steiner, este tipo de arte de movimiento sólo se puede comprender de forma correcta si nos damos cuenta de que el ser humano está creado de las fuerzas del cosmos.

Los gestos y ademanes eurítmicos no fueron inventados o contruidos sino son la expresión de leyes de movimiento globales y superiores que penetran todo nuestro universo y que, por decirlo así, se materializan en el organismo humano.

A través de ellas vislumbramos la correlación que existe entre el universo y el hombre y aprendemos a comprender de forma actualizada que es no es sino un microcosmo dentro del macrocosmo. Debido a sus capacidades supra-sensibles Rudolf Steiner logró revelar estas causalidades y darles una forma artística y visible a través de la Eurytmia.

Como es conocido, todo el universo está penetrado por ritmos. Fuera de la tierra podemos observar el paso de los planetas en sus diversas órbitas tan regulares. Desde la tierra vemos el rítmico ascender y descender del sol.

Tenemos además, abrazando todo nuestro sistema planetario, el cerco majestuoso del Zodíaco, dentro del cual los planetas se mueven en diversas órbitas, cambian la intensidad de su luz y se efectúa el perihelio y el afelio.

Esa infinidad maravillosa de las estrellas inspiró a un poeta<sup>2</sup> a estas grandiosas palabras metafóricas: "Los astros cantan en un mar de luz"<sup>3</sup>.

Y el místico cristiano, Angelus Silesius, dice: "El sol excita el cosmos, hace que todas las estrellas bailen. Si no eres movido también no perteneces al universo"<sup>4</sup>.

En tiempos muy remotos los sabios de diversos pueblos sabían de estas relaciones y un gran número de bailes religiosos y danzas en corro infantiles y populares dan testimonio de esto.

La sabiduría aritmética de Pitágoras armonizaba también con

---

2 Max Reuschle, "Wesenbild", Röhm-Verlag, Stuttgart.

3 En el original alemán: "Die Weltkörper singen in den Strahlen-geflechten".

4 En el original alemán: "Die Sonn'erregt das All, macht alle Sterne tanzen. Wist du nicht auch bewegt, gehörst du nicht zum Ganzen".

las vibraciones de los planetas y las relaciones entre los sonidos que se les atribuía, cosa que más tarde Johannes Kepler expuso detalladamente en su obra "La armonía entre los mundos".

La importancia de la influencia de los movimientos extraterrestres para nuestra vida aquí en la tierra muestra tanto el ritmo del curso del año en la naturaleza con primavera, verano, otoño en invierno, como también el ritmo de las cuatro fases del día. Igualmente observamos esa influencia en el ritmo circulatorio del agua: "Del cielo viene, al cielo asciende, y a la tierra tiene que descender otra vez en su transformación eterna", dice Goethe.

Lo experimentamos en la marea, en la ascensión de las savias en las plantas, en el proceso de la evaporación y cómo vuelve a la tierra en forma de precipitaciones.

En el hombre se manifiesta este ritmo en la circulación de la sangre, en el pulsar y respirar de nuestros órganos: del corazón, de los pulmones, de todo el metabolismo con estómago, intestino, hígado, hiel, riñones y bazo, todos ellos están sujetos a grandes leyes rítmicas.

Muy claramente lo notamos en nosotros mismos: una vez alterados estos ritmos corporales se origina malestar, enfermedad y al final un estado de sufrimiento.

Seguramente nuestra vida tomaría un rumbo más armónico, más sano y más feliz si estuviéramos de acuerdo con los ritmos cósmicos superiores y no los infringiéramos constantemente.

Esto, sin embargo, no es nada fácil en nuestro tiempo arrítmico y el hombre hoy en día tiene que hacer esfuerzos excepcionales para salir de todas las costumbres creadas en un estado de "no armonía", y para poner fin a que nuestro cuerpo enferme de la monstruosidad de nuestro mundo civilizado.

Para lograr esto hace falta mucho trabajo interior en el que la Euritmia puede significar una ayuda considerable.

# LA PALABRA CÓSMICA

¿Cómo se presenta la Eúritmia entonces en este conjunto descrito y qué tipo de movimientos tiene que no están solamente ligados con lo físico sino también con lo espiritual?

En el fondo cada uno podría reflexionar y observar por sí mismo de dónde vienen nuestros movimientos, si son simplemente movimientos del cuerpo o de sus individuales miembros o si hay algo más.

En el cadáver se manifiesta siempre de forma conmovedora que el cuerpo material en sí no tiene vida, y, por consiguiente, tampoco movimiento. Se muestra que antes dentro de él tiene que haber actuado alguna otra cosa, algo no visible, no palpable, que solamente podemos reconocer en sus actos.

Es algo "inconcebible", algo que denominamos lo "espiritual" y el alma del hombre. Esto quiere decir, que antes de poder mover nuestro cuerpo tenemos que haber sido movidos por "algo" en nuestro interior. Tiene que haber antecedido un movimiento interior, una sensación anímica que por otra parte se basa en un pensamiento, en algo espiritual.

Los movimientos corporales más finos y más concretados que el hombre es capaz de realizar son aquellos que, articulando sus pensamientos, efectúa desde la laringe con los órganos de la voz vecinos. Para formar y articular los diferentes sonidos, el paladar, la lengua, los dientes y los labios tienen que llevar a cabo los más diversos y los más sutiles movimientos. Asombraos experimentamos la maravilla de la articulación del habla cuando el fluido respiratorio es modificado de diversa manera y articula sonidos cada vez diferentes, en contraposición a los sonidos más bien monótonos de los animales.

En los animales el sonido es la expresión de sensaciones instintivas, no pueden formular pensamientos.

También en el niño pequeño las primeras articulaciones balbuceantes de sonido son por de pronto solamente la expresión de agrado y de desagrado, de hambre y de sed, de dolor y de

alegría.

Sólo a una edad más avanzada se hace poco a poco manifestaciones objetivas de ideas y relaciones lógicas. Es decir, los sonidos se convierten en elementos del pensamiento. Únicamente el hombre posee esa cualidad excelsa del habla.

En el ciclo de conferencias "Los secretos del génesis" Rudolf Steiner expresa este hecho de forma concentrada: "Lo que tiene el hombre y lo que no tiene todos los demás seres terrestres, el habla, que se manifiesta en sonidos, esto le hace hombre".

Cada sonido tiene su forma primitiva característica que sólo corresponde a él y que sólo se puede hacer sonar por unos movimientos específicos de los órganos de la voz. A través de ellos se expresan todas las posibilidades de movimiento de la creación y observando experimentamos que son los mismos que podemos hacer con nuestros miembros a un nivel ampliado.

Si queremos dar énfasis a algo o expresar algo muy firmemente, muchas veces las palabras son acompañadas por gestos de los brazos y de las manos o también de los pies o de movimientos con la cabeza. Solemos llamarlo "lenguaje mimético".

Así podemos comprender que el arte del movimiento, la Eurytmia, creada por Rudolf Steiner, guarda una relación estrecha con la palabra, el sonido y el tono. La denomina "lenguaje visible"; es la intención de movimiento de la laringe manifestándose de forma visible. De este modo todo el hombre se convierte en un instrumento del lenguaje y asimismo del espíritu.

Puesto que la articulación de los sonidos, es decir el lenguaje, no se puede imaginar sin el vivo fluido respiratorio que lo anima, dentro de nosotros surge la imagen del dios creador que da vida al barro.

Antiguamente existía la certidumbre de que el habla procedía de lo divino y ya en aquel entonces se hablaba de las fuerzas celestes que al descender a la tierra originaron los sonidos en el hombre. La PALABRA divina que crea movimiento y vida si recordamos la imagen de las llamadas "figuras sonoras clásicas"<sup>5</sup>.

---

5 Nota de la traductora: En alemán se llama Chladnische Klangfiguren; son denominadas así según el físico alemán, Ernest Chladni (1756-1827) que descubrió las "figuras sonoras" que

Ellas eran el motivo para los extensos trabajos del investigador Dr. Hans Jenny, de los que salieron reportajes y fotos en varias revistas culturales internacionales y que fueron editados en dos libros<sup>6</sup>.

Muestran formas maravillosamente diferenciadas que se producen en un material sensible como por ejemplo arena o polvo al articular diversos sonidos y tonos. Entre otras cosas una fotografía impresionante muestra cómo en una sustancia blanda se origina, claramente una forma redonda como un círculo al sonar el tono "O".

Esto nos puede servir para hacer una idea viva de la actividad de la palabra creadora que interviene en el caos primigenio hablando y dando forma de manera creativa.

¡La palabra cósmica es el origen de toda clase de vida!

Conocemos las palabras poderosas del Evangelio de San Juan: "Al principio era la PALABRA y la PALABRA estaba en Dios, y la PALABRA era Dios".

Cristo dijo de sí mismo: "Yo soy el alfa y el omega" (la A y la Z). Estas palabras se tradujeron muchas veces de la siguiente manera: "Y soy el principio y el fin", pero más concretamente se podría decir: "Yo soy todo el alfabeto". La palabra primigenia abarca todo el alfabeto de A a Z y todas las palabras. Es evidente que el término "PALABRA" en el Evangelio de San Juan no se puede referir a una palabra en particular. La PALABRA divina equivale a todo el alfabeto y en ella se expresan de forma comprimida todos los movimientos del universo.

Y tal como nosotros en nuestro alfabeto tenemos las vocales sonoras y las consonantes plásticas, las fuerzas de la palabra creadora se dividen en dos impulsos: el impulso oscilante y móvil de los planetas, y el de las estrellas fijas del Zodíaco que les da forma y volumen.

Estos fenómenos espirituales inconcebibles sólo pueden ser percibidos de forma suprasensible por un investigador espiritual; sin embargo, un fenómeno nos puede acercar visiblemente a lo

---

se originan en láminas vibrantes cuando están cubiertas por una fina capa de arena.

6 Hans Jenny, "Kymatik", Basler Verlag

suprasensible y su actuación en el mundo sensible de la tierra. ¡Es la luz que nos proporciona la claridad del cielo! En ella nos damos cuenta -quizás por observación propia- que sus rayos y gradaciones al penetrar en la atmósfera terrestre vuelven a provocar las mismas formas y movimientos que pudimos observar en las articulaciones de sonidos<sup>7</sup>.

La luz se manifiesta en forma de rayo que se compone de puntos. Es como una línea o como la "l" con el punto, y es en este punto precisamente donde toca la luz incidente. Luego tenemos rayos que divergen de forma angular como el sonido "A".

O saliendo de un centro se forma un círculo como la "O"; además encontramos formas de luz que se cruzan o que son paralelas. A-E-I-O-U: Ángulo, cruce, línea con punto, círculo y paralela, las formas básicas de la geometría.

Conforme a los sonidos que se forman sutilmente en la laringe y en los órganos vecinos encontramos aquí, reducimos a un mínimo, los signos de los caracteres de imprenta.

A través del camino espiritual de la luz, las grandes fuerzas espirituales fluyen a la tierra con las vibraciones del aire. Penetran en la materia, forman el cuerpo del hombre y pulsan en sus órganos para exteriorizarse otra vez -en el punto de intersección de la laringe- en forma de sonido, de palabra y de habla.

Ampliados y fomentados por el gesto de nuestros miembros, visualizados y llenos de espíritu, se vuelven a elevar al éter universal, una reconciliación reparadora y liberadora entre cuerpo, alma y espíritu! La unidad de los contrastes se manifiesta en el hombre y se hace realidad en la Eurytmia.

Practicando la Eurytmia podemos hacer de intermediario entre los poderosos movimientos primigenios de la creación y nuestro cuerpo terrestre enfermo y dañado y trabajar por una curación real.

---

7 Véase Walter Bühler, "Nordlicht, Blitz und Regenbogen", Phil. an thr. Verlag

# LENGUAJE MÍMICO DE LA EURITMIA

Queremos exponer algunos ejemplos para las "Lautgebärden"<sup>8</sup> de la Euritmia, aunque precisamente lo móvil es difícil de describir y también los dibujos no pueden transmitir más que una imagen fija.

Al articular por ejemplo el sonido "A" que expresa asombro, admiración y la disposición a recibir, se abren mucho las cuerdas vocales, la faringe y la boca, y correspondientemente se abren los brazos se forma angular como lo hacemos en la ida real cuando recibimos a una persona con alegría o admiramos algo con la boca abierta.

En todas las épocas se ha representado este gesto de forma gráfica y plástica. En la historia del arte por ejemplo es denominado "gesto adorante" (adorare = adorar).

Siguiendo entonces la sucesión de vocales, la cual, según Rudolf Steiner, no se desarrolla de forma arbitraria sino según unas determinadas leyes, llegamos al gesto de la "E" y en seguida nos damos cuenta de una diferencia cualitativa en los órganos de la voz que se estrechan.

En la Euritmia experimentamos este estrechamiento en un movimiento de juntar y cruzar los brazos, separándonos así del mundo que afrontamos. También en la vida cotidiana manifestamos una actitud expectante o rechazante cruzando los brazos. No obstante, sólo a través de tal actitud de "enfrentarnos con el mundo" llegamos a una consciencia de nosotros mismos, a la conciencia de la fuerza que llevamos dentro, que es la fuerza del "Yo" (en alemán "ich") que nos guía y que se expresa en el sonido "i" (en los dialectos alemanes muchas veces se dice solamente "i" en vez de "ich").

La vocal "I" la encontramos también en muchas otras palabras que denominan una especie de centro, como por ejemplo: Dios,

---

<sup>8</sup> Nota de la traductora: Se supone que a cada sonido que podemos articular pertenece un determinado gesto. El conjunto de estos dos movimientos se llama aquí "Lautgebärde".

vida, vivir, hijo, niño, interior, íntimo.

Con la "I" hemos llegado también a la mitad de la serie de vocales. En la articulación de esta vocal la laringe y los órganos de la voz vecinos se tienen que contraer como en forma de punto; es el fiel de la balanza entre los polos.

El gesto eurítmico de la "I" expresa la personalidad del hombre en forma de imagen: su cuerpo erguido manteniendo el equilibrio, su cabeza sin apoyo y sus brazos estirándose desde el centro, manteniendo el equilibrio entre arriba y abajo, derecha e izquierda, delante y detrás.

De ahí pasamos a los sonidos que se contraen más y que se hacen cada vez más densos. Con la siguiente vocal "O" nuestros órganos de la voz forman un círculo igual que nuestros brazos en la práctica eurítmica, equivalente a un abrazo cariñoso. Sentimos en él la plenitud y el calor interior, el espacio anímico.

Con la última vocal "U" hemos llegado al antipolo de la "A" (principio y fin, en alemán: A - nfang und Schl- u - ss).

La "U" contrae los órganos de la voz en forma de un tubo estrecho y en la Euritmia los brazos forman una paralela, se produce una estabilización que conlleva una tranquilización y un enfriamiento. Solamente se puede insinuar que semejante fuerza concentrada se dirige otra vez hacia fuera en palabras como: cueva, júbilo, fuente, afuera, profundo, fuerza. Se nota mucho el contraste con la "A" abierta, cuya naturaleza receptora deja afluir las fuerzas como en un cuenco.

Reconocemos entonces en esta serie de vocales el principio del proceso de involución y de encarnación: empezando por la forma de ser del niño que está abierto hacia el mundo ("A"), pasando por la plenitud de la vida ("O") hasta llegar al anciano físicamente disminuido, espiritualizado, introvertido ("U").

Dentro de la brevedad de estas hojas la naturaleza de las consonantes y sus correspondientes gestos sólo pueden ser insinuados. Mientras las vocales expresan principalmente las predisposiciones anímicas, las consonantes suelen ser el reflejo de movimientos naturales. Son diferencias como por ejemplo entre el color y la forma de una planta.

Así una consonante como "L" o "W" expresan en palabras como: ola, diluir, líquido, manantial, fluir, viento, vivir, vivienda, vital, volar, voluble, sobre todo lo líquido, lo que se diluye y lo que da forma, pero de ningún modo algo fuerte o duro.

Un contraste forma por ejemplo la consonante "K" con la cual denominamos todo lo que es anguloso, esquinado o dentellado (en alemán: K-antig, ec-k-ig, zac-k-ig): esquina, canto.

Con la consonante "T" se articula todo lo que se encuentra en un punto de-t-erminado, lo que se manifies-t-a y lo que se cons-t-a-t-a.

En fin, la fuerza creadora y formativa de los elementos su transformación y su lucha la volvemos a encontrar en lo plástico de las consonantes y en el lenguaje mímico de la Euritmia.

Creando conscientemente dejamos penetrar nuestros miembros por los finos sonidos de la poesía y de la música, que están inspirados artísticamente y animados por el ritmo del metro y del compás. Así experimentamos los gestos y ritmos primigenios del universo, la base de todo ser, a través del instrumento más noble: del cuerpo humano creado por Dios.

En resumen se puede decir que la fuerza creadora y animadora de los sonidos e idiomas nacidos de la palabra de Dios fue conocida por las personas sabias de todas las épocas.

El propio Rudolf Steiner indicó que antiguamente se conocía la posibilidad de influir en la salud de un hombre entonando ciertos sonidos.

Sobre todo en los antiguos lugares místicos fue cultivada la concienciación del espíritu dentro del cuerpo físico mediante sonidos. La practicaron los iniciados de todos los pueblos y épocas culturales y pertenecía a los ejercicios de meditación, como preparación y complemento, que tenían por fin unirse al mundo divino.

Esto nos lo muestran:

- los documentos del tantra original de la India antigua.
- la enseñanza original del Yoga en la India y en China.
- los escritos persas de la liturgia de Mitra.
- los sistemas fonético mántrico en los templos egipcios, el cual

llegó de allí a los pitagóricos en Grecia y desde allí a los gnósticos.

- lo encontramos en las tradiciones mejicanas y hebraicas, en las ruinas germánicas y en las de los pueblos escandinavos.

Los rosacruces fueron los últimos que conservaron todos estos ejercicios sagrados de sonidos y mantras. Sobre todo era Jakob Böhme el que conocía el gran significado del alfabeto, como también el místico alemán J.B. Kerling, que curiosamente, sugiere en sus escritos (que por cierto ya no se editan) dejar penetrar los sonidos en los miembros, aunque solamente a nivel de fuero interno.

Sin embargo, fue Rudolf Steiner quien nos proporcionó por primera vez el "Lautwesen"<sup>9</sup> que se expresa mediante todos los gestos del cuerpo humano.

A través de la Euritmia el hombre aparece como la palabra encarnada de Dios, formada artísticamente. Quizás esto ponga de relieve la importancia que puede tener la Euritmia en el desarrollo de la humanidad.

---

9 Nota de la traductora: "Lautwesen" es el término global para el conjunto de todos los sonidos y sus correspondientes gestos.

# LA FORMACIÓN HUMANA DURANTE LA INFANCIA Y LA JUVENTUD

Debido a su carácter social y curativo ya se debería comenzar con la Eúritmia en la infancia.

A los tres años, cuando la educación empieza a tener más influencia en el niño ya que éste se hace cada vez más consciente, también se puede empezar con la Eúritmia.

De este modo, en cursos privados o en el jardín de infancia y más tarde en las Escuelas Waldorf donde la Eúritmia es una disciplina obligatoria, se puede influir en el adolescente de forma pedagógica y armónica, animar las fuerzas vitales y tiene incluso un efecto curativo en casos necesarios.

Así ya de joven puede existir la necesidad de contrarrestar una constitución hereditaria extrema o de impedir a tiempo daños originados por influencias ambientales destructoras.

¡Qué agradecidos nos sentimos cuando vemos el efecto confortante y fortalecedor de estos ejercicios vivificadores que influyen a una tierna edad en la que el ser humano es todavía flexible! Practicando la Eúritmia de forma continua pueden ser prevenidos a tiempo daños de diversa índole pero lo especialmente benéfico será el desarrollo de las fuerzas de voluntad que conlleva.

La práctica ininterrumpida de la Eúritmia durante 12 años escolares supone un elemento imprescindible en la formación humana puesto que fomenta el proceso de concienciación (la lenta intervención de lo espiritual en lo corporal a través de lo anímico) y con esto la salud física y psíquica del adolescente. También puede contrarrestar el endurecimiento y el embrutecimiento que hoy en día se impone cada vez más y evitar una insensibilidad sentimental y un extremo intelectualismo. Además existe la tendencia en los jóvenes a ser víctimas de la masificación y vanidad interior en vez de ir madurando hacia una individualidad.

En todas partes se manifiesta de forma alarmante, cómo en nuestro interior se acumulan las fuerzas anímicas, y al ser

impedido un desenvolvimiento correcto se exteriorizan en actos destructivos, caóticos, violentos e incluso criminales.

En comparación con esto podemos recibir del ámbito de lo rítmico, especialmente de la región del corazón, los mejores impulsos e inspiraciones para un crecimiento sano y un desarrollo armónico. Naturalmente cada actividad creativa o artística es la indicada para conseguirlo, sin embargo, la Eúritmia facilita, de manera especialmente completa y puntualizada, cuidar de las fuerzas armónicas y despertar y guiar las fuerzas de voluntad necesarias en la persona joven.

La realización de semejantes ejercicios volitivos en forma de impulsos artísticos es una compensación esencial para la enseñanza principalmente intelectual de los colegios. Las metas pedagógicas anheladas se pueden conseguir más fácilmente de este modo.

Así concebimos el sentido más profundo de los versos iniciales de un rezo infantil escrito por Rudolf Steiner.

De la cabeza a los pies soy la imagen de Dios,  
del corazón hasta las manos siento el aliento de Dios,  
si hablo con la boca sigo la voluntad de Dios ...

# EL MOVIMIENTO CURATIVO DE LA EURITMIA

Ya al principio del desarrollo de la Euritmia Rudolf Steiner indicó que ésta, además de la vertiente artística, también tenía una misión terapéutico-higiénica. A continuación citamos uno de sus diversos comentarios instructivos sobre este tema:

“Los movimientos eurítmicos del cuerpo humano se encuentran enteramente en la misma corriente en la que se sitúa todo lo que en la circulación y en la respiración humana denominamos movimientos normales que mantienen y fomentan la salud.

Por consiguiente se puede desarrollar también una Euritmia terapéutico-higiénica ampliando los movimientos que se expresan aquí de forma artística<sup>10</sup>.

¿Cómo se diferencia entonces la Euritmia terapéutico-higiénica de una práctica artística general? Partimos naturalmente de los mismos gestos básicos. Pero como el tronco del árbol las ramas se extienden en varias direcciones, así diferenciamos tres diferentes tipos de Euritmia: la Euritmia artístico-expresiva, la Euritmia pedagógico-didáctica y la Euritmia terapéutico-higiénica. A través de una metamorfosis de los gestos eurítmicos básicos respecto a los enfermos y enfermedades individuales, Rudolf Steiner creó un sistema curativo complejo de la Euritmia.

La Euritmia curativa se diferencia de los otros tipos de este arte sobre todo por el hecho de que se desprende de lo formativo y no se expresa hacia fuera sino que tiene principalmente un efecto interior.

Rudolf Steiner lo describe de la siguiente manera: “En la Euritmia curativa se refleja hacia el interior lo que en la Euritmia artística vive en el fervor.”

Otra diferencia esencial es la que, en contraposición a la Euritmia artística cuya misión es hacernos ver cada vez algo

---

<sup>10</sup> Rudolf Steiner, “Eurythmie, die Offenbarung der sprechenden Seele”, GA 277, Rudolf Steiner Verlag, Donarch.

nuevo, en la práctica terapéutica se da importancia al ejercicio intenso y repetido de los mismos, no demasiados, gestos y series de gestos. Los ejercicios tienen que ser ensayados lenta y escrupulosamente para transformar paulatinamente el estado del enfermo por su influencia continua.

En cuanto comprendamos que la Euritmia no es una forma de movimiento arbitraria sino que se expresa en formas y flujos que son la base del mundo entero y también de toda la organización humana, entenderemos también que tales ejercicios de movimiento pueden tener un efecto curativo más decisivo que mucho otros remedios curativos que solamente tienen en cuenta el cuerpo físico.

Nos puede causar gran asombro cuando el médico muestra desde su punto de vista y a base de ilustraciones que nuestro cuerpo e incluso los órganos en sus funciones realizan movimientos que son marcados por las mismas primigenias que ya observamos en la formación del habla. Vamos a demostrar esto con algunos ejemplos.

Mirando el cuerpo humano y su dinámica nos llamará la atención especialmente su erección de la gravitación. Como las savias vitales del árbol ascienden por la fuerza radical de la tierra a través del tronco extendiéndose en sus ramas hacia la luz, el cuerpo humano se levanta de lo térreo de su parte inferior, se erige en la columna vertebral, estira los brazos desde los hombros y coronado por la cabeza se proyecta hacia la luz.

El cuerpo del hombre, igual que el árbol, es creado por leyes espirituales interiores y es penetrado por "savias vitales". A este flujo vivo corresponde el gesto eurítmico de la consonante "L" que ya mencionamos.

Como las savias del árbol se concentran en sus raíces y ascienden por el tronco y el ramaje para entregarse a la luz en las finas ramificaciones de las hojas y de las flores, nosotros en la Euritmia hundimos los brazos en la profundidad y elevamos las fuerzas, y más allá de hombros y brazos en la ligereza del éter se dispersan para volver a caer en la tierra.

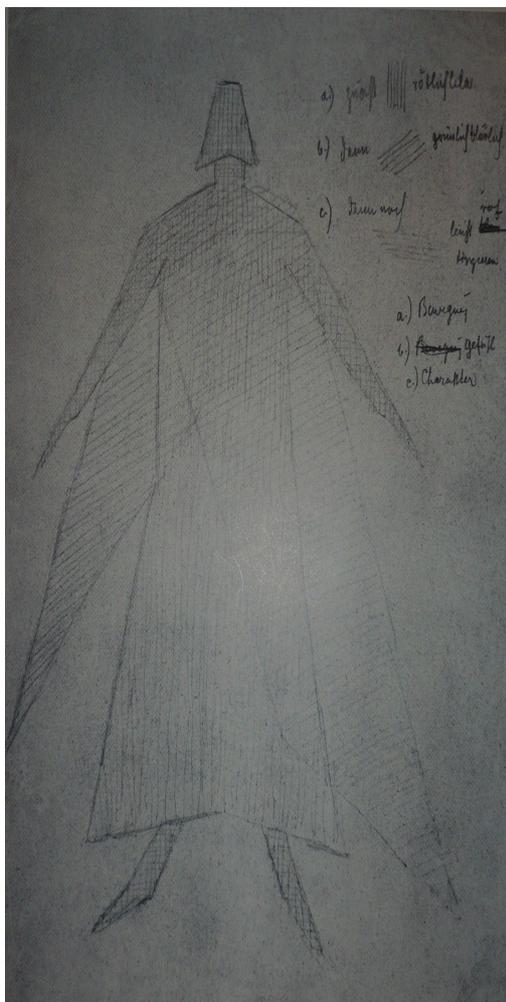
Este movimiento de contracción y de difusión en la luz

podemos verlo también en la maravilla de la circulación sanguínea con su concentración en el corazón y la extrema ramificación en los capilares. Antiguamente estos conocimientos fueron representados en el símbolo del “árbol de la vida” que se observa a menudo en la artesanía.

Parecidos procesos rítmicos se efectúan en todo el metabolismo del organismo humano.

Sigamos por ejemplo el camino de nuestros alimentos.

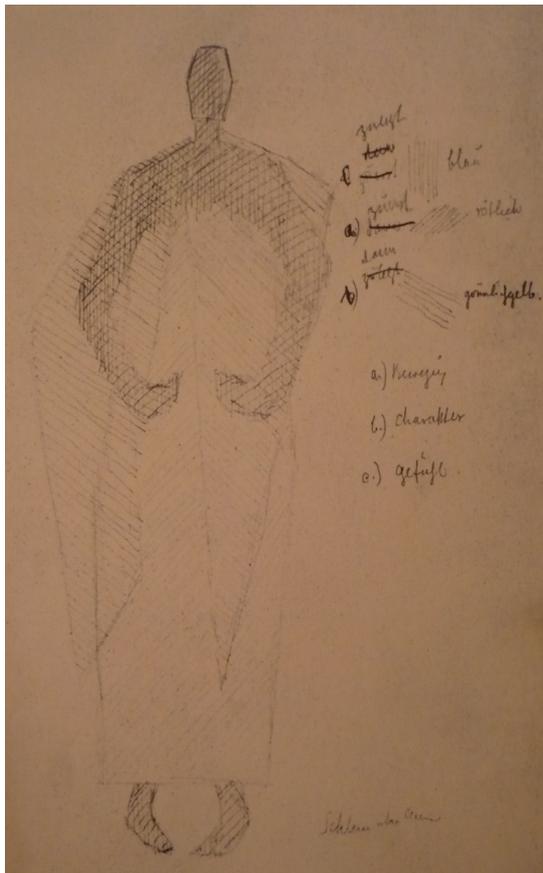
Cada bocado ingerido es transportado por los rítmicos movimientos peristálticos del estómago y extendido a lo largo del intestino. Allí millones de vellosidades intestinales muy finas, reciben las sustancias alimenticias que se concentran en la gran vena del hígado, la vena porta, para extenderse en la red capilar de éste donde son analizadas, transformadas y revivificadas (ipenetradas por el éter de vida!).



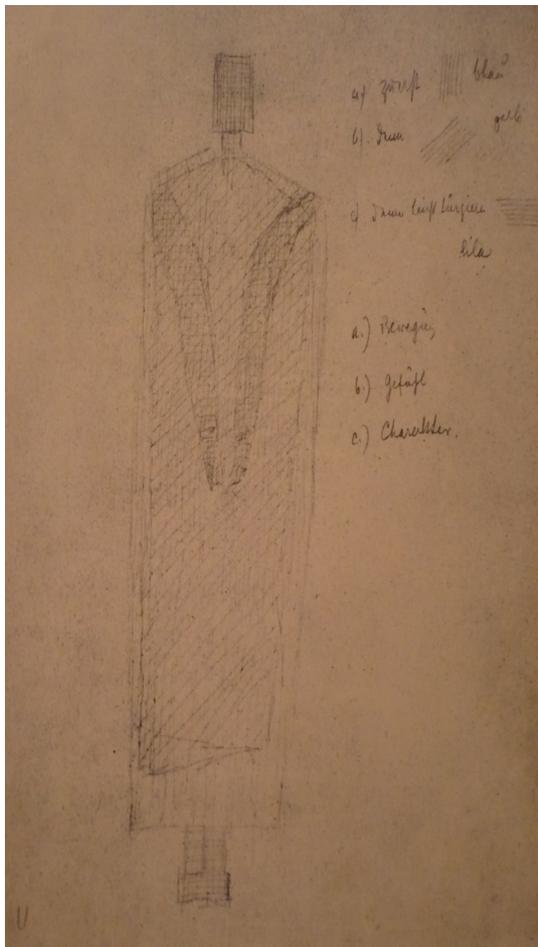
A







O



U



Siguiendo la circulación sanguínea se vuelve a concentrar todo en el ventrículo derecho para después extenderse en las vesículas pulmonares sobre una superficie de 120m<sup>2</sup> y volver a concentrarse en el ventrículo izquierdo. Sólo ahora en un cuarto reparto dentro del sistema vascular con su extrema ramificación y extensión a la zona capilar, las sustancias alimenticias empiezan a ser integradas en el metabolismo celular de todo el organismo.

El gesto de la "L" que se repite dentro de nosotros en el ritmo de la concentración y de la extensión es evidente.

Si en la Euritmia curativa practicamos el gesto de la "L" que forma la base de todos los movimientos de humores. De este modo se pueden remediar de forma concreta muchas tendencias a concreciones e induraciones, con gestiones y trastornos en el ritmo del organismo, especialmente si además, según las diferentes formas de enfermedades, practicamos otros movimientos pertenecientes a algún otro sonido.

Practicando las consonantes nos encontramos en su reino original, la esfera del Zodíaco con sus fuerzas creativas y formativas, mientras al practicar las vocales entramos en relación con los planetas, la cuna de las vocales, y así también con las fuerzas que son decisivas para los órganos.

Intentaremos demostrar esto en tres ejemplos.

Mirando ilustraciones de los diferentes órganos nos damos cuenta de que a cada uno de ellos corresponde una determinada estructura específica. Ya en sus estructuras se muestra que se basan en leyes totalmente diferentes.

Éstas parece ser que fueron grabadas en lo térreo del cuerpo humano por las poderosas fuerzas primigenias que obran de manera especial durante toda la vida y que sólo son perturbadas o modificadas en caso de enfermedad. Así el médico indica como los gestos de las vocales se pueden reconocer en las funciones de nuestros órganos y sus procesos.

Si miramos por ejemplo el corte transversal de los riñones notamos que su sistema vascular se extiende de forma centrífuga, es decir angular, parecido a los rayos del sol. Esto nos recuerda al gesto de la vocal "A" e intentamos apoyar la sana voluntad

creativas del órgano debilitado o deformado a través de repetidos ejercicios de este "Lautgebärde"(8). En contraposición a esto encontramos en el bazo muchos vasos paralelos.

Las arterias que se parecen a pinceles y que ya no se ramifican en sus puntas y las venas que forman una especie de laguna, corresponden en la Euritmia a los brazos paralelos de la "Lautgebärd U"(8) que practicamos en apoyo del órgano enfermo. El tercer ejemplo característico es el hígado que se presenta en nuestro cuerpo como una esponja llena de sangre. En este órgano obran las fuerzas redondeantes de la vocal "O" y emplearemos el correspondiente gesto lleno de espíritu de forma curativa".

Desgraciadamente no es posible informar aquí de forma detallada y especializada sobre la Euritmia puesto que este campo es muy extenso y de mucha responsabilidad.

Por eso la formación profesional del euritmista curativo consta de 4 años de los estudios básicos de la Euritmia artística general y de otro año de formación especializada enfocado a la Euritmia curativa.

Las disciplinas de ésta son entre otras el conocimiento de enfermedades, la anatomía, la psiquiatría, la pedagogía curativa, la música y la configuración lingüística.

A continuación hay que realizar medio año de prácticas en una clínica, una escuela Waldorf o en una residencia de pedagogía curativa, según la profesión que se quiera ejercer después. El diplomado se consigue sin haber cursado todo lo anteriormente mencionado. La práctica profesional definitiva se debería efectuar solamente en colaboración con algún médico.

La Euritmia curativa que está ganando en importancia se practica desde hace décadas en clínicas antroposóficas, en escuelas Waldorf y en residencias de pedagogía curativa y halla cada vez mayor reconocimiento general.

---

11 Véanse las explicaciones de Dr. med. M. Kirchner-Bockholt, "Grundelemente der Heilieurythmie"

# **LA EURITMIA HIGIÉNICA COMO EJERCICIO DE VOLUNTAD**

A pesar de todo lo que hemos dicho hasta ahora es comprensible que al hombre de hoy en día le resulte casi imposible sustraerse a las numerosas influencias debilitadoras y destructivas de su entorno que a veces incluso provocan enfermedades, a no ser que se aisle totalmente y se vuelva egoísta.

Así la mayoría de las personas no están enfermas del todo pero tampoco se las puede llamar sanas. A causa de las influencias perjudiciales del vivir actual nuestros cuerpos se hacen cada vez más débiles, las funciones vitales se desequilibran, se producen congestiones y la circulación vital empieza a fluir con dificultades.

Aparecen los primeros síntomas de enfermedades como por ejemplo padecimiento de la circulación, del ritmo cardíaco, del sistema respiratorio y del metabolismo. El médico lo llama enfermedad latente, inestabilidad vegetativa y distonía.

También los miembros se vuelven cada vez menos flexibles y mas entumecidos lo que se refleja en el período prodrómico de problemas reumáticos.

De este modo recibimos numerosas advertencias alarmantes de nuestro cuerpo. A través de una práctica continua de los gestos eurítmicos e higiénicos de la Euritmia que debe crear una contrafuerza positiva en nuestro interior podemos contrarrestar de forma especialmente eficaz las influencias negativas exteriores, incontrolables en su gran mayoría. No tiene sentido esperar un remedio milagroso, hace falta un esfuerzo continuo en el sentido de una profilaxis a su debido tiempo. Sin embargo, no basta con practicar estos ejercicios eurítmicos de vez en cuando o en intervalos muy largos o cuando uno ya se ha puesto enfermo. Solamente podemos conseguir algo decisivo si cada día interrumpimos nuestra actividad durante unos minutos y los practicamos concentrada y conscientemente. "La gotera cava la piedra", dice un proverbio antiguo. Y con eso hemos llegado a lo que llamamos la "Euritmia higiénica".

Puesto que muchas veces no se ha entendido muy bien el significado y el sentido de esta expresión queremos entrar aquí en más detalles. ¿Qué significa higiénico realmente? ¿Cómo fue creada esta denominación? La palabra "higiene" tiene su origen en el nombre de la diosa griega Hygieia que inspiró al primer médico divino Esculapio acompañándolo en todos sus caminos.

Por eso en muchas ilustraciones la vemos solamente en el fondo como un ser espiritual en forma de sombra. En nuestro tiempo la palabra "higiene" suena trivial y principalmente se entiende bajo ella medidas desinfectantes o de limpieza e incluso medidas económicas. No obstante el sentido original más profundo se puede intuir todavía, esto es, que se trata de una acción continua y curativa.

De hecho esto es lo característico de la Euritmia higiénica: una acción practicada continua y regularmente. Rudolf Steiner creó la expresión "Euritmia higiénica" para una práctica diaria de 15 minutos aproximadamente.

Fue su deseo que cada vez más personas utilizaran esta ayuda vital y expresó esta esperanza muy a menudo ante personas que deseaban avanzar a nivel espiritual. A través de un relajamiento diario en un momento tranquilo que nos hace escuchar y mirar hacia dentro nos damos cuenta de la cualidad de estos ejercicios físicos animados y llenos de espíritu.

Pueden formar un contrapeso al desconcierto y a la prisa de nuestra vida cotidiana y contrarrestar una distonía de forma eutonizante<sup>12</sup>.

Naturalmente Rudolf Steiner indicó también qué tipo de ejercicios eurítmicos son los más propicios para conseguir esto. Se diferencian claramente de los ejercicios eurítmicos curativos que se emplean contra determinadas enfermedades. Tampoco es muy indicada la Euritmia artístico-expresiva que se manifiesta de forma especialmente bella en múltiples poemas y piezas musicales en el escenario. Se emplean sobre todo los elementos básicos.

De gran importancia que parece tan sencillo en el primer momento solamente nos podemos figurar las leyes tan profundas

<sup>12</sup> Véase en la página 4 el significado de la sílaba EU.

que contiene y que son importantes para percibir el propio cuerpo y el alma espiritual que lleva dentro, por lo cual se emplea también en el diagnóstico.

Otro ejercicio elemental es “contraer y abrir”.

Practicando la polaridad nos damos cuenta del centro y de la trinidad. Este fenómeno triásico primigenio que es la presente en toda la Eurytmia se manifiesta también en el ejercicio fonético “I-A-O” que no por pura casualidad está al principio de la Eurytmia. Estos tres sonidos que antiguamente significaron la raíz del nombre de Dios y que se pueden encontrar, aunque en un orden de sucesión diferente, en todos los pueblos antiguos expresan la trinidad primigenia.

También nosotros reconocemos en la “I” el principio masculino procreativo, en la “A” el principio femenino concebido y en la “O” redonda la unión de ambos.

Rudolf Steiner ha ampliado el concepto higiénico y ha adaptado estos sonidos al organismo humano ternario para llevar a cabo la armonización de éste.

La posición “I” con la cabeza y el cuerpo erguidos hacia arriba y la posición ancha de la “A” que se realiza con las piernas y que se une así a la tierra, son, teniendo dos direcciones divergentes, unidos y armonizados en el centro por la “O” redonda descrita por los brazos. Repitiendo esto, unas veces de forma acelerada y otras veces más lentamente, se producirá una especie de engranaje entre las tres fuerzas anímicas del hombre: el pensar, el sentir y el querer.

Esto nos lleva al ejercicio de la serie de vocales “A-E-I-O-U” que ya mencionamos anteriormente y que está vinculada a la evolución humana por lo cual puede intervenir de manera fortalecedora.

La llamada “serie de evolución B-M-DN-R-LG-CH-FS-H-T” que se compone de las doce consonantes más importantes guía el proceso de desarrollo del hombre hacia un control consciente de sus actos y refuerza toda su constitución de manera elemental.

También se pueden practicar higiénicamente consonantes individuales de varias formas, siempre y cuando tengan un efecto

animador y armonizante a nivel general.

En estos casos se trata de establecer principalmente del establecimiento de una relación meditativa con el sonido, de enfrascarse en su naturaleza original propia.

El sonido "L" por ejemplo es muy complejo y especialmente apropiado para esto.

Como ya mencionamos puede estimular la naturaleza líquida del hombre, es decir, su elemento vital, y elimina todo lo que se ha congestionado o está convulsivo, o sea cada clase de debilidad circulatoria y tendencias a induración.

El sonido "R" que actúa también de forma muy compleja activa agradablemente todo lo rítmico de la organización física humana en el ámbito respiratorio.

De manera diferente hay que emplear el sonido "M" que es amortiguador y reconciliador y que lleva a la espiración y a la tranquilización, así como el sonido "B" que envuelve, protege y nos hace concentrarnos.

Muy diferentes son los ejercicios que se extienden al espacio y de los que existen las formas más variadas, como por ejemplo espirales que se abren y que se cierran y con las que se consigue o bien una sensación de concentración o de liberación.

Además hay formas triangulares metamorfoseadas y mucha más. Vamos a mirar más detalladamente una de las formas geométricas más importantes, el pentágono.

Tiene un efecto vivificador especialmente en cuanto a la "organización etérea".

Este "cuerpo etéreo"<sup>13</sup> que Paracelsus llama el "médico interior" posee fuerzas muy regeneradoras y vivificadoras. Se basa en cinco flujos principales cuya dinámica puede ser estimulada directamente en el pentágono a través de las cinco posiciones corporales correspondientes.

Este ejercicio tiene un efecto constructivo esencial si se practica regularmente en la convalecencia.

Además, las formas geométricas pueden ser realizadas con

---

13 Respecto al término "cuerpo etéreo" véanse las hojas "el envejecimiento creativo. El miedo a la muerte"

diferentes "Ritmos de paso". Hay que considerar si se elige mejor un ritmo "trocaico" descendente o un ritmo ascendente de "yambo" o se pueden practicar alternativamente.

Hay que nombrar también los llamados "ejercicios anímicos" que parten principalmente de una introducción profunda en elementos anímicos y cuya expresión está relacionada con una "Lautgebärde"(8). Rudolf Steiner dice de estos ejercicios que mantendrían ágil y flexible el cuerpo etéreo que cada vez se vuelve más rígido y que lo volverían a convertir en un instrumento útil.

Expresó la opinión de que tales ejercicios podrían ser realizados en un sentido higiénico tanto por niños, aunque de forma moderada, como también por adultos.

Actuando en lo orgánico a través de lo anímico encontramos en ellos muchas veces una formación polar que lleva a un equilibrio en diferentes ámbitos.

Como ejemplos se pueden nombrar:

"El ejercicio de la simpatía y de la antipatía" que fortalece el "Yo", lo cual estimula toda la circulación y la digestión. "El ejercicio de la afirmación y de la negación" anima el sistema respiratorio y contrarresta el asmatismo, además sus movimientos rápidos convienen a personas somnolientas y soñadoras.

"El ejercicio del amor y de la E" calienta toda la circulación por lo cual es indicado si existe una tendencia a hipotensión o a trastornos circulatorios de la periferia (manos y pies fríos!).

"El ejercicio de la esperanza y de la U" tiene un efecto confortante y calorífico en el sistema respiratorio.

"El ejercicio de la A y de la adoración" hace que la persona entera sea más resistente y que la salud sea más estable y duradera, especialmente si existe una predisposición a resfriados frecuentes. También se emplea en casos de insomnio.

Semejantes ejercicios hay que realizarlos en una sucesión determinada adoptada a las diferentes personas durante por lo menos siete semanas. Contrarrestan también las enfermedades alérgicas cada vez más frecuentes que en su mayoría se deben a una sobreexcitación anímica no asimilada o a una irritación

nerviosa que paulatinamente dejan sus rastros a nivel corporal. Otro factor importante son los miles de sustancias perjudiciales que penetran cada día a través de la piel y de la respiración o que ingerimos con la alimentación. Es decir, a la larga exigimos demasiado de nuestro fiel "medico interior", el cuerpo etéreo.

Cada euritmista profesional que lleva mucho tiempo practicado e incluso el mismo practicante se dará cuenta al profundizar cada vez más en los ejercicios que todo el ser humano se ensancha y se fortalece en el trato con los prójimos, con la familia y en su profesión, o sea en todas sus relaciones sociales.

Una última gradación experimentamos en la meditaciones eurítmicas de Rudolf Steiner, sin embargo, éstas no pueden ser tratadas aquí.

Todos estos ejercicios pueden ser practicados en grupos o individualmente, en escuelas, seminarios, residencias, empresas, congresos y otras instituciones sociales, y realmente existen ya muchas experiencias.

No obstante, lo ideal sería anhelar que el alumno a través de esfuerzos propios establecerá una relación más profunda con sus ejercicios y que despertara el deseo en él de seguir trabajando por su propia cuenta. De esta manera cada clase de Euritmia podría desembocar en una verdadera práctica higiénica, en una "Euritmia higiénica".

Sin embargo, tenemos que poner de relieve que una condición para esto es una enseñanza escrupulosa más larga efectuada por un euritmista titulado.

No se debe caer en el error de creer que ya es suficiente aprender uno u otro ejercicio de tomar "un par de clases" de forma rápida.

Un control, también más tarde, es siempre aconsejable puesto que fácilmente que fácilmente se pueden deslizar fallos causados por costumbres o defectos personales del alumno, los cuales se deben eliminar.

Así podemos deducir de todas las descripciones anteriores qué tarea más seria y a la vez alegre nos es dada.

Es el deseo principal de estas hojas que poco a poco cada

persona que practica la Euritmia, sea joven o mayor, sea principiante o muy avanzado, aprenda a reservarse estos pocos minutos muy avanzado, aprenda a reservarse estos poco minutos diarios para semejante práctica higiénico-armonizante. Por la mañana serían suficientes siete minutos aproximadamente para los ejercicios que despiertan y animan, siete minutos por la tarde para los relajante y tranquilizantes.

Naturalmente se escucha a menudo la objeción: "¡Para esto me falta tiempo!" Pero cuánto tiempo y dinero invierten las personas para "manipular" su vida cada vez en una mayor medida, por un lado con la ayuda de los llamados medicamentos como por ejemplo tabletas estimulantes o sedantes, la nicotina, el alcohol o incluso drogas fuertes, y por otro lado a través de la prensa, de la televisión y demás que satisfacen su hambre sensacionalista.

La "falta de tiempo" suele ser, incluso en el caso de personas muy atareadas, una excusa ante uno mismo.

Más bien se trata de la cuestión de decidir en qué se quiere emplear el tiempo, qué nos parece más importante, más valioso.

Tenemos que admitir que cuando estamos cautivados por un deseo con todo entusiasmo solemos tener bastante tiempo para su realización.

Para que la persona que practica la Euritmia no tenga el sentimiento de que le exigen demasiado y también para que los gestos individuales se queden mejor grabados, es importante que no se elijan demasiados ejercicios diarios.

Cuando el profesor los puede escoger para el alumno individualmente debe preceder un sondeo responsable de la personalidad de éste.

Se debe tener en consideración la constitución individual de cada uno con su disposición kármica hereditaria y las debilidades físicas que resultan de ésta. De ningún modo los ejercicios se deben convertir en el puro afán de utilidad, es decir, ser saludables en un sentido meramente físico, puesto que no se trata de una ayuda exterior que se recibe de forma pasiva como es el caso de los baños termales, masajes, radioterapias, etc.

Al contrario, el alumno es invitado aquí a intervenir de forma

activa.

Debe ser consciente de que no se trata solamente de un fortalecimiento del cuerpo sino del desarrollo de su cuerpo vital mediante la fuerza de la voluntad de su personalidad.

En el curso de estas explicaciones el lector se habrá dado cuenta de que existe una cierta afinidad entre la Euritmia higiénica y la práctica de la meditación (que por cierto hoy en día tiene cada vez más éxito) y queremos hacer hincapié en una cooperación, en un acuerdo entre las dos disciplinas.

Aunque hoy en día entendemos bajo "meditación" principalmente un ejercicio mental, mientras la Euritmia, procedente del ámbito rítmico, influye sobre todo en la voluntad, ambos se pueden complementar para servir a un fin superior.

En ambos casos podemos ver la influencia de las mismas leyes superiores. La cuestión está siempre en tener un espacio de tiempo separado del curso normal del día que para la persona que practica regularmente puede convertirse en un manantial de energía de su vida. En ambos casos se trata de un trabajo en uno mismo, de la realización de uno mismo en el sentido más real.

La práctica de la Euritmia nos da la posibilidad extraordinaria de preparar nuestro cuerpo de tal manera que después el trabajo meditativo se puede desarrollar mejor. Puede convertirse en la base preparatoria de cada clase de trabajo espiritual que siga después porque sólo en un recipiente purificado se puede mantener puro un contenido espiritual.

De ningún modo se debe originar de esto una situación de alejamiento de la vida sino que hay que conseguir justamente lo contrario. Practicando la Euritmia pacientemente nos construimos una protección y una defensa, para que, atacados por los problemas cotidianos, ofendidos o quizás heridos, podamos enfrentarnos armados a las dificultades de la vida.

Al fin y al cabo, ¿quién supondría que estas pruebas nos han sido destinadas sin que tuvieran algún sentido?

Al contrario, ¿no nos estorban en nuestro camino para que las superemos y salgamos airoso de ellas?

En el fondo la humanidad en todas las épocas sabía y sabe en

su más profundo interior: en el esfuerzo y en la superación consiste el verdadero sentido de nuestro paso por la vida terrenal con todo su abanico de experiencias al que también pertenecen nuestras enfermedades, sufrimientos, dolores y penas.

Así al final volvemos a nuestro punto de partida: nos vemos en el sentido de la balanza, buscando el equilibrio en la práctica eurítmica, luchando por la dignidad del hombre.

# BIOGRAFÍA

Lise Horny nació en 1911 en Jägerndorf, antiguo territorio austríaco, en una zona fronteriza con Alemania y Rusia.

Estudió en Viena, Graz y Lausana: historia del Arte y de Literatura, música y danza artística, clases de arte dramático, estudios especiales para la organización de festividades así como anglística y filología francesa, siempre buscando una unión de las diferentes ramas artísticas.

Trabajó en la supervisión organizadora de congresos culturales artísticos, donde tuvo encuentros con personalidades importantes.

Después del final de la guerra el conocimiento de la antroposofía que la lleva a una formación en Euritmia: con Else Klink en el "Eurythmeum" de Köngen/Stuttgart y en la "Universidad Libre para Antroposofía" de Donarch (Suiza) con Dr. med. M. Kirchner-Bockholt, Trude Thetter e Isabella de Jaager.

Después de conseguir el diploma se dedica al trabajo teatral eurítmico con Tatjana Kisseleff en Zúrick y realiza trabajos individuales con Ruth Dubach-Donath. Entonces toma la decisión de dedicarse a la Euritmia curativa: trabaja 10 años en el "Paracelsushaus" de Bad liebenzell en colaboración con Dr. med. Walther Bühler donde se encarga también de la organización artística de todas las fiestas anuales. Después trabaja 7 años en Ascona (sur de Suiza), primeramente con Dr. md. H. Walter en la "Dépendance" asconiana de la clínica de Arlesheim y después tiene un consultorio independiente. A continuación trabaja durante 5 años en la clínica de Öschelbronn. También da cursos manuales continuos y conferencias en París, Chatou y Lyon. Últimamente es docente universitaria invitada para Euritmia terapéutico-higiénica en la Academia de Bellas Artes Alanus de Bonn.

# ¿QUÉ ES LA EURITMIA?

¡Sin ritmo no hay vida! La anteposición de la sílaba griega EU indica un “ritmo agradable y armónico”.

La Euritmia como un arte nuevo de movimiento no anhela meramente un entrenamiento físico como lo conseguimos a través de sentimientos más o menos subjetivos en el sentido del baile.

La Euritmia tiene su base en la posibilidades de movimiento que actúan en los procesos fisiológicos y en la formación orgánica y que observamos también en la formación de los sonidos.

Rudolf Steiner, el fundador de la Euritmia, la denominó “lenguaje visible”.

Expresa las cualidades y las fuerzas de formación creativas que rigen los sonidos, las palabras, el ritmo y la música según leyes artísticas objetivas. Así el cuerpo entero del hombre con sus inagotables posibilidades de movimiento se convierte en un instrumento animado por el cual lo espiritual-original de la palabra llega a ser una experiencia artística.

Cada arte auténtico que releva “leyes superiores” en el sentido de Goethe no satisface solamente necesidades artístico-creativas sino también tiene un carácter curativo. Esto se puede aplicar especialmente a la Euritmia. El deseo de estas hojas es hacer resaltar sus posibilidades de actuación a nivel terapéutico-higiénico para la persona que la practica diariamente, aunque sean solamente algunos minutos. En el organismo humano sano actúan fuerzas animadoras, creativas, rítmicas y constantemente equilibrantes que proceden del cosmos y que se manifiestan en la formación de las palabras.

Actúan consciente y dinámicamente en las formas y gestos eurítmicos y pueden repercutir, en determinadas modificaciones, de forma armonizante, curativa y constructiva en el cuerpo y en el alma. En nuestra época de estrés y desconcierto la Euritmia representa para cada persona que busca un camino de autoeducación activa, un medio importante para fortalecer y

**cuidar su cuerpo vital.**