

gedruckt

Heil-Eurhythmie.

ME

2. Vortrag von Dr. Rudolf Steiner, gehalten am 13. April 1921. (b)

Ich habe heute vor, einiges über das vokalische Prinzip in der Eurhythmie vor Ihnen zu besprechen. Wir brauchen uns nur zu vergegenwärtigen, wie aus der Geisteswissenschaft uns bekannt ist, dass Vokale eigentlich mehr aussprechen dasjenige, was im Innern des Menschen lebt an Gefühlen, an Emotionen usw., Konsonanten drücken mehr dasjenige aus, was das äusserlich Gegenständliche ist. Bleiben wir also innerhalb der Sprache, so gelten diese beiden Sätze: Vokale = mehr Ausdruck, mehr Offenbarung für das Innere der Gefühle; wir offenbaren uns gewissermassen im Vokal, also dasjenige, was wir über einen Gegenstand empfinden was wir über einen Gegenstand fühlen. Konsonanten passen sich mit den Bewegungen, die Zunge, Lippen, Gaumen usw. ausführen, mehr plastisch an die äussere Form der Gegenstände an, die aber natürlich dann geistig empfunden werden, versuchen Sie nachzubilden. Es sind so im Grunde alle Konsonanten eine Nachbildung mehr des äusserlichen Formseins der Dinge. Nun aber kann man so im Grunde genommen nur sprechen über Vokale und Konsonanten, wenn man im ~~ist~~ Auge hat einen früheren Zustand der Menschheitsentwicklung, einen Zustand, in dem eigentlich die Sprachentwicklung gegeben war, und in dem das Bewegen des Ganzen, also der Glieder des Leibes, eine Selbstverständlichkeit war, indem gewissermassen die einzelnen Laute immer mit Bewegungen des Leibes verbunden waren. Diese Verbindung ist ja im Laufe der Menschheitsentwicklung gelockert worden, und die Sprache wurde mehr überhaupt nach dem Innern genommen, und die Bewegungsmöglichkeiten und die Bewegungsausdrücke hörten auf und im gewöhnlichen Leben sprechen wir heute, ohne viel die Sprache mit den entsprechenden Bewegungen zu begleiten. In

der Eurhythmie holen wir nun wieder dasjenige, was an Bewegungen die Vokale und Konsonanten begleitet hat, heran und bringen so den Körper wiederum in Bewegung. Nur müssen wir uns jetzt darauf besinnen, dass wir gewissermassen bei dem Vokalsprechen die Bewegung weglassen und den ganzen Vokal, der gewissermassen vorher in der äusseren Bewegung mitgelebt hat, dass wir diesen Vokal verinnerlichen. Wir nehmen ihm etwas weg auf seinem Wege nach innen. Wir nehmen ihm die Bewegung weg. Daher ist es beim Vokal so, dass wir dasjenige, was wir auf dem Wege nach innen weggenommen haben, dass wir ihm das in der äusseren Bewegung wieder geben. Sodass beim Vokal alles so liegt, dass bei ihm ausserordentlich viel auf die äussere Bewegung ankommt, wenn wir nun den Uebergang suchen wollen von der Wirkung dieses Vokals, eurhythmisch ausgedrückt, auf den ganzen Menschen. Das ist dasjenige, was wir dabei berücksichtigen müssen.

Also indem wir heute vom Vokalischen sprechen, sprechen wir so rein von der Bedeutung desjenigen, was bewegungsmässig eurhythmisch vokalisiert wird, und es handelt sich da sehr darum, dass man sich seine Empfindung von dem erwirbt, was in die Bewegung gewissermassen hinein fliesst, also dass man sich ein Anschauungsbewusstsein erwirbt, ob dasjenige, was mit dem entsprechenden Gliede des Menschen geschieht, ob es ein Strecken ist, ob es ein Runden ist und dergl. Man muss durchaus sich davon ein deutliches Bewusstsein erwerben. Das ist beim Vokalischen ausserordentlich wichtig, dass man gewissermassen die Bewegung oder die Haltung, die gemacht wird, fühlt. Das ist das Wichtige. Und von da ausgehend wollen wir jetzt einmal einzelne Vokale aus dem Eurhythmischen ins Therapeutische herüberholen.

Praktisch vorgeführt: Ein deutliches i durch Strecken mit beiden Armen. Dieses Strecken, das müsste man nun so bewirken, dass man jetzt wiederum zurückgeht und jetzt dieselbe Bewegung etwas tiefer ausführt wieder zurück und macht beides horizontal. Jetzt gehen wir wieder, zurück, und wenn Sie zuerst rechts vorne waren, so nehmen Sie jetzt, in-

dem Sie nach unten gehen, rechts rückwärts, und nun nach vorne jetzt etwas zurück und wiederum etwas tiefer.

Wenn man das nun ausführen sollte, so könnte man's noch mehr komplizieren dadurch, dass man noch mehr Stellungen nimmt, dass man also geradezu von dem ausgeht, zurückgeht, ein wenig weitermacht usw. so dass man möglichst viele solche I-Stellungen, die man von oben bis nach unten macht mit immer wiederum zurückgehen der Sache, hat, (dass man diese macht.) Wenn man diese Bewegungen ausführen lässt, dann ist das ein Ausdruck für die menschliche Person. Es drückt sich die ganze individuelle Person dadurch aus.

Nun können wir z.B. die Bemerkung machen, irgend ein Kind oder meinetwillen auch ein erwachsener Mensch kann sich nicht ordentlich äussern als ~~Mensch~~ Person. Er ist verhindert irgendwie, sich als volle Individualität zu äussern. Er wäre also in gewissem Sinne vielleicht ein Träumer und dergleichen. Oder aber wenn wir an ein physisches Uebel denken, bei einem Kinde würden wir haben, sagen wir, das physische Uebel: es lernt nicht ordentlich gehen, es geht ungeschickt, oder wir bemerken auch noch bei einem Erwachsenen, dass es wünschenswert ist, dass er aus gewissen hygienischen oder therapeutischen Gründen besser gehen lernt. Dann wird diese Uebung zunächst für diesen Zweck ausserordentlich in Betracht kommen. Bei Erwachsenen bedeutet ja das, wenn sie einen - sagen wir - zu wenig ausschreitenden Schritt haben, dass sie nicht ordentlich ausgreifen mit ihrem Schritt, das bedeutet eigentlich immer, dass darunter ihre Blutzirkulation leidet; Die Blutzirkulation leidet unter einem nicht genügend ausgreifenden Schritt. Also wenn die Leute so gehen (trippelnd), so hat das immer zur Folge dass die Blutzirkulation in irgendeiner Weise langsamer wird, als sie für die betreffende Individualität werden soll. Dann muss man versuchen, dass diese Person weiter ausschreiten lernt. Aber man wird ein sicheres Ziel erst erreichen, wenn man sie diese Uebung machen lässt.

Dann wird sie eben die grösseren und durchgreifenderen Erfolge haben in Bezug auf das ordentliche Gehenlernen. Sodass man sagen kann: diese modifizierte I-Uebung, die ist im Wesentlichen fördernd für die Personen, welche, nun ich drücke es etwas radikal aus, die nicht ordentlich gehen können, -so kann man's ungefähr fassen- für Personen, die nicht ordentlich gehen können.

Nun können Sie aber noch weiter ausführen diese Uebung, und sie wird ebenso nützlich sein, wenn Sie gewissermassen das Resumé dessen, was jetzt Frau Baumann gemacht hat, noch hinzufügen. Jetzt versuchen Sie diese ganze i-Uebung ohne Zurückbringen der Arme so zu machen, dass Sie die letzte Stellung durch das blosse Drehen herauskriegen, drehen in der Ebene, schnell, schneller, noch schneller. Das würde also dasjenige sein, wodurch man diese i-Uebung, die man zuerst so gemacht hat, wie wir's beschrieben haben, wodurch man diese dann steigert, und das würde zu dem Resultat führen, dass Personen dadurch gefördert würden, die nicht gehen können.

Es wird dann ausserordentlich leicht sein, sie zum ordentlichen Gehen zu bringen. Man kann sie dabei noch ermahnen, dass sie ordentlich gehen sollen, und es wird ausserdem dieses anders Gehen-lernen einen entsprechenden Erfolg haben.

Nun wird uns Frau Baumann eine u-Uebung vormachen; vielleicht hoch hinauf, zurück die Arme, in die Ausgangsstellung zurück; jetzt ein wenig tiefer, wieder zurück; ein wenig tiefer, jetzt horizontal, wieder zurück; jetzt nach unten, wieder zurück; weiter nach unten. Das ist das Prinzip. Und jetzt machen Sie's so, dass Sie's nach oben machen und gehen Sie auf und ab und machen Sie's jetzt immer schneller, sodass Sie zuletzt eine ziemliche Schnelligkeit haben.

Das würde ich jetzt bitten, jetzt als die Ausbewegung der u-Bewegung ins Auge zu fassen. Und es ist dieses, wenn ich mich jetzt in der-

selben Weise zusammenfassen sollte, wie ich es früher gesagt habe, die Bewegung für Kinder oder erwachsene Menschen, die nicht stehen können. Beim i hatten wir: die nicht gehen können, beim u : die nicht stehen können.

Nun, nicht stehen können heisst überhaupt schwach mit den Füßen bestellt sein und sehr leicht ermüden beim Stehen. Es heisst auch z.B. nicht ordentlich genügend lange Zeit auf den Fussspitzen stehen können, oder nicht genügend lange Zeit, ohne dass man gleich ungeschickt ist, auf den Fersen stehen zu können. Diese Übung<sup>en</sup> müssen ja bei Menschen versucht werden, - auf den Fussspitzen stehen können und auf den Fersen stehen können, dass sind keine eurhythmischen Übungen, aber sie müssen von Menschen gemacht werden, welche schwach auf den Beinen sind, welche beim Stehen leicht müde werden oder welche überhaupt nicht ordentlich stehen können. Nicht ordentlich stehen können heisst auch beim Gehen müde werden. Also ich bitte, das ist technisch zu unterscheiden: es ist etwas anderes, ungeschickt gehen, oder beim Gehen müde werden. Wenn man also beim Gehen müde wird, handelt es sich um die u-Übung. Ungeschickt sein beim Gehen oder durch seine ganze Konstitution es hervorrufen, dass es wünschenswert ist, dass man mehr ausschreiten lernt, das heisst nicht gehen können, technisch gesprochen. Aber müde werden beim Gehen, das heisst technisch gesprochen nicht stehen können. Und für solche Leute ist diese u-Übung ganz besonders dasjenige, um was es sich handelt. Es ist dieses mit Dingen zusammenhängend, die wir dann, wenn wir weiter gekommen sind noch auseinander setzen wollen.

Wenn Sie jetzt eine o-Bewegung machen, recht nach oben, und zurück und jetzt etwas weiter nach unten, wieder zurück, wieder weiter nach unten und so fort, aber jetzt machen Sie sie gleich so, dass Sie die o-Bewegung nach oben machen und jetzt aber richtig, indem alle fühlen die Rundung der Arme in der Bewegung, indem Sie hinuntergleiten. Wenn Sie

mit der o-Bewegung <sup>hinwidergleiten,</sup> muss das o bleiben. Jetzt immer schneller und schneller.

Nun diese Bewegung würden Sie vollständig sehen, m. Fr., in der glanzvollsten Anwendung, wenn Sie jetzt hier vor sich hätten eine richtig dickliche Person; wenn also ein Kind unnatürlich dick wird oder auch eine erwachsene Person unnatürlich dicklich wird, dann wird diese Übung diejenige sein, die man dann anwenden muss. Es ist alles dasjenige, was im eurythmischen o, wenn es also dauernd gemacht wird, dadurch, dass man es oft macht, und dass man es zuletzt gewissermassen zu diesem fassförmigen Körper hier erweitert - denn es ist ja ein Fass, das man umschreibt, das man ausser sich umschreibt - dadurch wird tatsächlich dasjenige ausgeführt, was der Gegenpol ist zu denjenigen dynamischen Tendenzen, welche indicklich-werden der Menschen wirken. Es ist dasjenige, was also sehr gut hygienisch und therapeutisch angewendet werden kann, und Sie werden sich wohl überzeugen, dass wenn Sie diese Bewegung bei solchen Menschen ausführen lassen, dass dann in der Tat eine Tendenz auftaucht, dünner zu werden, insbesondere, wenn Sie noch andere Dinge ausführen lassen, die wir noch besprechen wollen. Aber es ist gleichzeitig dieses, dass Sie diese Bewegung gerade bei dieser Bewegung ist das von besonderer Bedeutung - dass Sie die Bewegung so lang ausführen lassen, dass die Person nicht zu stark schwitzt, nicht zu warm wird. Also man muss schon versuchen, diese Bewegung so ausführen zu lassen, dass man immer wiederum ausruhen lässt dazwischen, wenn man das erreichen will, was erreicht werden soll.

Nun wird uns Frau Baumann eine e-Bewegung machen, recht hoch oben. Es ist erst eine e-Bewegung, wenn die Hand drüber liegt, sodass sich's berührt. Nun gehen Sie zurück, etwas tiefer, Ihre rechte Hand über Ihren linken Arm. Dann aber, damit das recht wirksam wird, machen wir's noch so, dass wir es mehr zurückliegend ausführen, und jetzt wiederum von oben nach unten, denn das e muss gründlich gemacht werden.

Und dann machen wir die eine Bewegung, indem wir das nach unten führen also weiter zurück (solange bis Sie sich hinten die Aermelnaht zerreißen).

Nun diese Bewegung ist diejenige, die fördernd sein wird insbesondere bei Schwächlingen, also bei Dünnlungen statt bei Dicklingen, bei solchen, bei denen das Schwachsein so recht von innen kommt, aber organisch bedingt ist. Es muss organisch bedingt sein.

Nun die andere Übung, die mit dieser parallel betrachtet werden kann, muss man dazu mit einiger Vorsicht anwenden, denn sie geht mehr auf das Seelische, und sie ist die folgende: wenn Sie ein o nach rückwärts machen, so gut sie es können, und jetzt so weit herein als Sie es können, das ist eine Bewegung, die als solche ein bisschen weh tut, und das ist auch der Zweck, es ist dieses auszuführen bei denjenigen Kindern oder erwachsenen Personen, bei denen seelische Gründe für das Dünnerwerden vorliegen, abgehärtetsein und dergleichen. Da es überhaupt so ist, dass man vorsichtig sein muss mit einem aussen an den Menschen Herangehen mit Heilungen, von aussen Herangehen mit solchen geistigen Mitteln, so muss natürlich dieses auch mit Vorsicht angewendet werden. Das heisst also, man muss versuchen, auch die moralischen Einflüsse auf ein verzagtes Kind oder auf ein deprimiertes, auf ein Depressionserscheinungen zeigendes Kind anzuwenden usw., wenn man es diese Übung machen lässt; wenn man sich aber mit dem Kinde sonst beschäftigt, dass man es tröstet, dass man es auch seelisch behandelt, so kann man es auch diese Übung machen lassen.

Sie sehen daraus, dass es gewissermassen, bei allen diesen Dingen darauf ankommt, dass man dasjenige, was in der Eurhythmie als Kunst zum Ausdruck kommt, in einer gewissen Weise erweitert. Das gilt insbesondere für das Vokalische.

Nun ist es sehr wichtig, dass wir uns das Folgende klar machen. Sie wissen also, das Vokalische kann in einer solchen Weise ausgebildet

werden und es ist im wesentlichen der Ausdruck für das Innere. Allein man muss eine gefühlsmässige, anschauungsmässige Vorstellung desjenigen haben, was da geschieht. Also bei demjenigen, den man dann zu Heilzwecken diese Sachen ausführen lässt, bei dem muss man durchaus beachtet sein, dass er die Dinge fühlt. Beim o aber kommt noch etwas in Betracht. Beim o soll nicht nur gefühlt werden dieses Kreisschliessen, sondern es soll auch die **Biegung** gefühlt werden. Man soll also fühlen, dass man einen Kreis bildet. Also man soll den Kreis, der da durchgeht, fühlen. Und wenn es besonders wirksam gemacht werden soll, das o, dann mache man denjenigen, der es macht, aufmerksam darauf, dass er fühlen soll, wie wenn er selbst oder ein anderer einen Strich längs des Brustbeins machen würde, sodass gewissermassen das Ganze rückwärts geistig durch das Gefühl abgeschlossen ist, also, wie wenn man so etwas fühlte, wie wenn man selbst oder wie wenn einem ein anderer einen Strich macht am Brustbein.

Nun wollen wir ein a machen. Jetzt gehen wir wieder zurück, jetzt machen wir ein a tiefer, gehen wieder zurück, machen ein a horizontal, zurück, machen ein a ganz tief, zurück, nach rückwärts. Da brauchen Sie nur eines zu machen, aber zurückgehen zuerst. Und jetzt machen Sie das a oben und fahren ohne den Winkel zu verändern, nach unten. Und jetzt ohne dass Sie das Gefühl haben, den Winkel zu verändern, gehen Sie nach rückwärts.

Diese Uebung kann auch wirksam werden dadurch eigentlich nur, dass man sie recht oft ausführen lässt. Also recht oft ausführen lassen! Und wenn man sie recht oft ausführen lässt, dann ist sie die Uebung, die man anwenden soll bei Personen, die gierig sind, bei denen die Tiernatur besonders stark auftritt; wenn Sie so richtig haben in der Schule ein Kind, das so ein kleines Tierlein ist nach jeder Beziehung, und das organisch bedingt ist und Sie lassen es diese Uebung ausführen, so

so werden Sie sehen dass sie für dieses Kind eine ganz besondere Bedeutung hat.

Diese Uebungen, Sie sehen wiederum an ihnen, wenn sie schulmässig eingeführt werden sollen, dass ja es notwendig ist, dass man die Kinder besonders dazu einteilt. Und man wird sich auch überzeugen, dass die Kinder diese Uebungen weit weniger gerne machen, als die eurhythmischen Uebungen sonst. Zu den eurhythmischen Uebungen drängen sie sich. Bei diesen Uebungen wird man ihnen höchst wahrscheinlich sehr zureden müssen, denn <sup>sie</sup> ~~es~~ werden sich zunächst so verhalten dazu, wie sich Kinder oftmals gegen das Einnehmen von Arzneien verhalten. Sie werden keine rechte Freude daran haben, aber das schadet eigentlich bei diesen Uebungen allen nicht besonders, die sich auf das u o e und a beziehen; bei dem i schadet es etwas, wenn die Kinder keine Freude daran haben; da muss man versuchen das zu erreichen, dass diese i-Uebung, wie wir sie gemacht haben, den Kindern Spaß macht. Bei den andern ist es so, dass, wenn sie es auf Autorität ausführen und wissen, sie sollen es pflichtgemäss tun, da schadet es nicht Besonderes bei dem u, o, e, a. Bei dem i ist die Sache wichtig, dass die Kinder Spass haben dabei, weil das auf die ganze individuelle Person geht, wie ich schon gesagt habe.

Sie werden noch etwas davon haben, wenn Sie etwa das sich zurechtlegen, dass das i offenbart den Menschen als Person; das u offenbart den Menschen als Menschen; das o offenbart den Menschen als Seele; das e fixiert das Ich im Aetherleib, es prägt sehr stark das Ich in den Aetherleib hinein; und das a wirkt der tierischen Natur im Menschen entgegen .

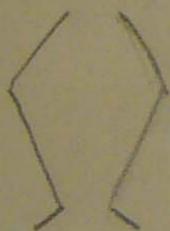
Nun handelt es sich darum, diese verschiedenen Wirkungen noch weiter zu verfolgen. Wenn Sie einen Menschen haben, der unregelmässige Atmung, <sup>hat</sup> irgendwie durch seine Atmung belästigt wird und dergleichen, dann werden Sie gerade durch die Anwendung dieses Vokalisierens es erreichen, dass dieser Mensch eine gewisse Normalisierung des Atmens erreicht.

erreicht. Insbesondere werden Sie aber durch diese Uebungen erreichen, dass zum Aussprechen, zum deutlichen Aussprechen des Konsonantischen dieses Vokalisieren von grossem Vorteil ist. Also wenn Kinder möglichst früh, wenn man sieht, es gelingt ihnen nicht, gewisse Konsonanten mit der Lippe oder der Zunge zu formen, - für Gaumenlaute ist es weniger anwendbar, aber für Zungen- und Lippenlaute ausserordentlich gut - wenn man es versucht Kinder, die Schwierigkeiten in dieser Beziehung haben, solche Uebungen machen zu lassen, so ist das wieder ausserordentlich fördernd für sie.

Man wird aber auch merken, dass wenn Personen neigen zu chronischen Kopfschmerzen, migränenartigen Zuständen, dass man dadurch wesentlich Erleichterungen haben wird gerade durch dieses Vokalisieren. Also auch bei chronischem Kopfschmerz und bei chronischen Migräneerscheinungen, auch bei Eingeklemmtheit des Kopfes werden sich diese Dinge ganz besonders gut anwenden lassen, ebenso die Uebungen, welche wir heute gemacht haben, die ja bei gewissen Kindern, z. B., die gar nicht aufmerksam sein können, die verschlafen sind, wenn man sie bei diesen Kindern anwendet, so werden sie die Kinder in einem gewissen Sinn zum Gewecktwerden bringen. Also das ist eine hygienisch-didaktische Seite, die von einer gewissen Wichtigkeit ist. Aber auch bei erwachsenen Menschen wird sich das durchaus noch zeigen können, dass man, wenn sie Schlafmüden sind, dass man sie erwecken kann dadurch. Dann wird man merken, dass, wenn die Verdauung des Menschen schwach ist, träge ist, dass man gerade durch diese Uebungen günstig eine zu träge Verdauung und dann natürlich auch alles das, was man als zusammenhängend betrachten muss mit einer zu trägen Verdauung, dass man das ganz besonders fördern kann nach der guten Seite hin.

Es würde aber auch bei einer gewissen hygienischen Eurhythmie gut sein, wenn man womöglich versuchen würde, die Bewegungen, die eigentlich für die Kunsteurhythmie bloss mit den Armen ausgeführt werden, wenn

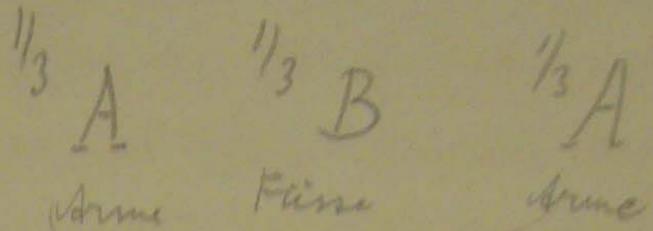
man diese, allerdings schwächer-ich werde gleich darüber noch sprechen -ausführen liesse in einer gewissen Weise mit den Beinen. Nun werden Sie sagen: kann man z.B. i mit den Beinen machen? Das geht sehr leicht man braucht ja nur das Bein vorzustrecken und das Strecken drinnen haben. Das u würde einfach dieses sein, dass man sich mit vollem Bewusstsein auf beide Beine stellt, sodass man ein deutliches Streckgefühl in beiden Beinen hat. Das o aber sollte man lernen mit den Beinen. Das besteht darin - und man sollte schon auch Leuten, bei denen man notwendig findet in der Weise, wie ich es beschrieben habe, die o-Bewegung auszuführen, die sollte man schon auch gewöhnen, die o-Bewegung mit den Beinen auch zu machen, in entsprechender Weise etwas nach aussen stellen, aber wenig, die Zehen und dann versuchen, so in dieser Weise zu



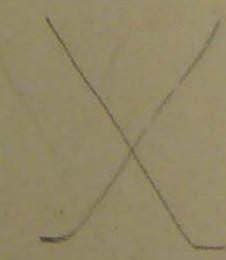
stehen, sich zu stellen, aber auf den Zehenspitzen dabei bleiben, und nach auswärts biegen; ein wenig stehen bleiben, zurückgehen in die Normalstellung, wiederum das bilden und so weiter. Es ist notwendig, dass man dabei berücksichtigt <sup>ist</sup> das Verhältnis, das besteht zwischen der Bewegungsmöglichkeit, der organisch bedingten Bewegungsmöglichkeit für den mittleren Menschen und den unteren Menschen, also solch eine Bewegung, dass man diese nur in Drittelsstärke ausführen lässt, so dass Sie, wenn Sie jemanden die o-Bewegung, wie wir sie gesehen haben, ausführen lassen, so müssen Sie dann das Gefühl haben, dass, was Sie etwa hinterher machen für die Füße und Beine, dass das nur ein Drittel der Zeit nimmt, also ein Drittelskraftaufwand ist, möchte ich sagen.

Besonders wirksam wird es aber sein, wenn Sie es in die Mitte hineinverlegen, sodass Sie ein Drittel, ein Drittel, ein Drittel haben. Sodass Sie also haben, sagen wir, a, und dann noch einmal ein a, und in der Mitte das b, die Fussbewegung hinein (siehe Schema), und die zusammen haben  $1/3, 1/3, 1/3$ ; das wird von be-

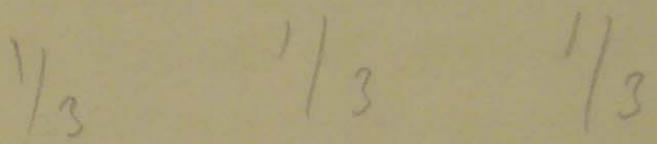
sonderer Wirksamkeit sein. Von besonderer Wirksamkeit ist aber auch, dasselbe auszuführen in Zusammenhang mit der gezeigten e-Bewegung für die Füße, wo Sie die Füße richtig übereinanderlegen, aber man muss auf den Zehenspitzen stehen und die Beine übereinanderlegen, sodass sich die Beine berühren, wiederum  $\frac{1}{3}$  und womöglich in die Mitte verlegen. Das ist etwas, was ganz besonders gut ausgeführt werden sollte bei Kindern und auch bei erwachsenen Personen, die Schwächlinge sind. Sie werden es natürlich um so weniger machen können, aber das ist gerade das, worauf es ankommt, dass sie es eben lernen zu machen. Und gerade bei diesen Dingen sieht man, dass für die verschiedenen Menschen dasjenige am wichtigsten ist zu lernen, was sie am allerwenigsten können; das müssen sie dann lernen, weil es eben gerade zu ihrer Gesundheit notwendig ist.



Das a ist ebenfalls notwendig, das habe ich Ihnen schon gestern gezeigt, das besteht eben darin, dass man sich womöglich auf die Zehen stellt und diese gespreizte Stellung einnimmt. Das soll ebenfalls in die a-Bewegung eingefügt werden und wird da ganz besonders günstig wirken.



Nun kann man aber alle Bewegungen, die wir beschrieben haben auch noch dadurch steigern, dass man sie im Gehen ausführen lässt. Und sie werden z.B. ganz besonders viel erreichen für ein Kind, das schwach ist, wenn Sie es anleiten, die e-Bewegung im Gehen auszuführen, wie wir sie jetzt gemacht haben, aber so, wie wir sie jetzt gemacht haben, im Gehen auszuführen, aber ausserdem es so gehen zu lassen, dass es sich abwech-



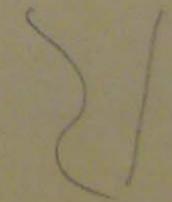
selnd immer berührt; indem es vorschreitet, nimmt es das herrüber, dann das, sodass es immer ein Bein über das andere stellt, sodass es immer das zurücklegt, mit dem andern nach vorwärts berührt. Es ~~ist~~ wird natürlich nicht gut vorwärts kommen, aber es ist doch dasjenige, was gut ist, ausführen zu lassen, also dieselben Bewegungen im Gehen ausführen zu lassen, (also dieselben Bewegungen im Gehen auszuführen) Sie werden sagen, es kommen komplizierte Bewegungen dadurch zum Vorschein, aber es ist gut, wenn solche komplizierte Bewegungen zum Vorschein kommen.

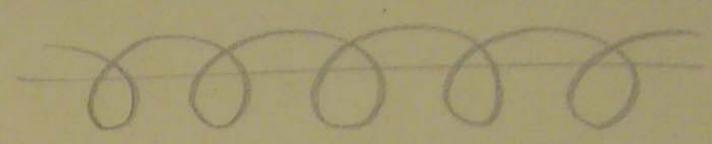
Nun möchte ich Sie noch darauf aufmerksam machen, dass dasjenige, was wir jetzt über das Vokalische gesagt haben, zunächst recht scharf ~~sond~~sond~~er~~iert werden soll von demjenigen, was wir morgen über das Konsonantische üben werden. Das Konsonantische, das ist im Allgemeinen so, dass es das Aeussere <sup>s</sup> ausdrückt, wie wir schon gesagt haben, der Konsonant wird ja auch in der Sprache so geformt, dass sich Lippe, Zunge namentlich also in einer solchen Weise sich formen, dass da eine Nachbildung, eine Imitation der äusseren Form vorliegt. Nun das Konsonantische, hat ja auch, wie wir morgen sehen werden, dann ganz besondere Arten von Bewegungen, und in diesen Bewegungsformen liegt es schon, dass der Konsonant in einer gewissen Weise wiederum verinnerlicht wird, indem er in eurhythmischen Formen gegeben wird. Er wird verinnerlicht. Es wird dasjenige, was er in der Sprache auf dem Wege nach aussen verloren hat, das wird ihm wiedergegeben. Und beim Konsonanten, sowohl beim Anschauen, indem man Eurhythmie als Kunst nimmt, wie namentlich wenn ~~er~~ sie ausgeführt wird zum Zwecke der Personen, wenn man sie ausführen lässt, beim Konsonanten ist es ganz besonders wichtig, dass man nun nicht etwa in derselben Weise wie beim Vokal ein Gefühl, also das Streckgefühl, das Biegegefühl usw. hat, sondern, dass man beim Konsonanten gleichzeitig sich selbst in der Form vorstellt, die man ausführt, wenn man

den Konsonanten macht, also wenn man sich gewissermassen selber zuzuschaut.

Hier sehen Sie am allerdeutlichsten, dass man die Kunsteurhythmisten ermahnen muss, nicht beide Dinge durcheinander zu werfen, denn die Kunsteurhythmisten werden nicht gut tun, sich immer zuzuschauen, da werden sie sich die Unbefangenheit nehmen usw. Dagegen wenn Sie ein Kind oder eine erwachsene Person Konsonantisches ausführen lassen, so ist es richtig, dass Sie sich gewissermassen denken mit dem Gedanken innerlich selbst abphotographiert, denn darinnen liegt das Wirksame, dass sie sich gerade in der Stellung darinnen richtig innerlich sieht, die sie ausführt. Und wenn das wirklich so ausgeführt wird, dass die Person eine innerliche Anschauung hat von dem, was sie ausführt, also wenn Sie uns jetzt, sagen wir, ein m konsonantisch zuerst mit der rechten Hand machen, jetzt mit der linken Hand, aber das zurücknehmend, jetzt die rechte Hand ganz zurücknehmend, mit der linken Hand ein m machen, jetzt mit beiden Händen, - das kann natürlich wiederum vermannigfaltigt werden in vielfacher Weise. (zu Fr. W.) Nun ein m, gehen wir von diesem Beispiel aus, was ist es denn zunächst sprachlich? Sprachlich ist das m ein ausserordentlich wichtiger Laut & Sie werden ihm sprachlich empfinden in seiner Wichtigkeit, auch sprachphysiologisch empfinden in seiner Wichtigkeit, wenn Sie ihn im Gegensatz betrachten zu dem s. (zu Fr. B.) Machen Sie uns jetzt ein graziöses g, rechts, links, jetzt mit beiden Händen.

Nun ist das ja scheinbar zunächst so, dass wenn das g ausgeführt wird, Sie das Gefühl haben werden oder haben müssen, dass Sie sich selbst mit etwas in Ihnen - es ist nämlich der Aetherleib - dass Sie sich mit etwas in Ihnen so begegnen, eine Schlangenlinie haben. Diese Schlangenlinie, die darf bei einem besonders scharf ausgesprochenem s, sich der Geraden mehr nähern und kann sogar als Gerade vorgestellt werden.



Dagegen wenn Sie sich anschauen das m, welches eben ausgeführt worden ist, so müssen Sie das Gefühl haben: das ist eigentlich, wenn auch die organische Form innerlich ausgeführt wird, nicht genau dasselbe. Und so ist dann das m dasjenige, was sich angelegt an die g-Richtung, sich entgegenlebt der s-Richtung. Und das ist im Grunde genommen, sehen Sie  der grosse Gegensatz zwischen einem g und einem m; das sind die 2 polarischen Laute. Das g, das ist, wenn ich mich jetzt anthroposophisch ausdrücken darf, das s ist der eigentlich ahrimanische Laut, und das m ist dasjenige, was das Ahrimanische in seiner Eigenschaft mildert, abmildert, was ihm - wenn ich so sagen darf, - seine ahrimanische Stärke nimmt das m; sodass, wenn wir unmittelbar einen Lautzusammenhang haben, in dem g und m sich finden z.B., wenn wir den Lautzusammenhang "Samen" haben oder gar "Summe" dann haben wir in diesem Lautzusammenhang zuerst das stark ahrimanische Wesen im g, aber ihm dann die Spitze genommen im m.

Vielleicht machen Sie uns noch ein h, Wenn Sie das h nun richtig anschauen, wenn Sie sich so recht drinnen fühlen in diesem h, dann werden Sie sich sagen, in diesem h liegt etwas, was unmittelbar luziferisch sich ausnimmt. Es ist also das Luziferische in dem h, das da zum Ausdruck kommt. Und nun versuchen Sie selbst jetzt anzuschauen - hier kommt es weniger auf das Fühlen, als auf das Anschauen an - versuchen Sie selbst anzuschauen, wenn Fr. B. uns jetzt das machen würde - wenn man das h macht und es gleich übergehen lässt jetzt in ein m, machen Sie das h zuerst und lassen Sie es übergehen in ein m langsam; nun sehen Sie das einmal an, da haben Sie die ganze Anschauung des Luziferischen abgemildert, ihm die Spitze genommen, in dieser Bewegung zum Ausdruck gebracht. Diese Bewegung ist wirklich so, wie wenn man den Luzifer aufhalten würde. Es ist richtig sowie wenn man den Luzifer aufhalten würde. Und es ist ja das für Sie auch hörbar, wenn Sie sich einfach besinnen,

-der heutige Zivilisationsmensch kann sich ja garnicht mehr besinnen  
recht auf diese Dinge-wenn jemand zu etwas Luziferischem zustimmen  
will,aber das richtige Luziferische,das Eifrige des Zustimmens herab-  
mildert gleich,so macht er;hm:hm,hm,;da haben Sie das h und das m  
sehr aneinander gelegt,und da haben Sie die ganze Liebenswürdigkeit  
des Herabstimmenden Luziferischen unmittelbar drinnen.

Daraus sehen Sie,dass,sobald man ins Konsonantische übergeht,man  
übergehen muss zugleich in das Anschauen der Form.Das ist das Wich-  
tige.Und davon wollen wir morgen weiterreden.

---