

Eurytmické pohybové cvičení

Eurytmie ovlivňuje současně tělesnou, duševní i duchovní stránku člověka a má jistý pedagogický a terapeutický efekt. Lze ji zařadit do rámce léčby uměním, arteterapie. Pomocí eurytmie klient vyjadřuje své pocity, vede ho k sebeuvědomění, motivuje k aktivnímu zájmu o léčbu, ovlivňuje jeho vnímání i vzájemnou komunikaci. Prostřednictvím eurytmie člověk rozvíjí fantazii, empatii a vůli, dále získává možnost přiblížit se sám sobě i druhým, stát se vědomou součástí společenství.

Eurytmické pohyby jsou odvozené z pohybových forem, které vypracoval Rudolf Steiner na základě podstaty řeči a hudby. Každá jednotlivá pohybová forma znázorňuje některou ze souhlásek, samohlásek nebo tón, které zároveň souvisejí s pohyby probíhajícími v embryonálním vývoji člověka v době raného dětství, ale i s fyziologickými procesy, probíhajícími v těle dospělého člověka. Zatímco samohlásky vyjadřují vnitřní zážitky, pocity a nálady, souhlásky reagují na události ve vnějším světě. Tyto hláskové pohyby souvisejí s procesy tvorby orgánů a jejich činností. Díky tomu intenzivně působí na jednotlivé orgánové funkce a na zdraví celého organismu. Při eurytmii se hojně používají různé pomůcky - šátky, dřevěné tyče, míčky.

Léčebná eurytmie se využívá jako pomocná terapie při onemocnění pohybového aparátu člověka (poruchy držení těla a pohybu), srdce a celého krevního oběhu. Může doprovázet a podporovat léčbu onemocnění degenerativního a neurologického charakteru, stejně jako psychosomatických a některých psychiatrických onemocnění (úzkosti, poruchy spánku, deprese).

Léčebnou eurytmii lze terapeuticky použít v každé věkové kategorii. Není potřeba žádná pohybová průprava, průběh terapie se přizpůsobuje tempu a pohybovým možnostem klienta.

