

Morálně duševní léčivé účinky eurytmie

Rudolf Steiner

Morální podněty, které jsme poznali jednou v počtu dvanácti gest, jednou v počtu sedmi pohybů, mohou působit zpětně na celek člověka.

Na tom se zakládají léčivé účinky eurytmie, zejména v dětském věku.

** Vynikající pedagogická cvičení: Já a ty * Tanec míru * Tanec energie * Spirála zevnitř ven * Spirála zvenčí dovnitř * Jejich léčebně pedagogické využití.*

Na látku, kterou probíráme, teď navážeme něčím, co je načerpáno spíše ze základů eurytmie; prohovoříme i něco z toho, co už - alespoň částečně - znáte; potom vypracujeme spojení mezi tím, o čem budeme mluvit, a tím, co znáte.

První, o čem bych rád pojednal, je toto: Viděli jsme přece, jak jisté - dalo by se říci - morální podněty, kterým jsme dali vystoupit před naše duše jednou v počtu dvanácti, jednou v počtu sedmi, mohou být vyjádřeny lidským gestem, gestem buď v klidu nebo také gestem v pohybu; ale právě tak můžeme vycházet přímo z eurytmie, máme-li si uvědomit, co lidská duše „usuzuje při svém prožívání“ (neboť o to nám tady běží), nebo také, co „prožívá při svém usuzování“; a také to, co potom přechází do hlásek. Ale to, co takto - řekl bych - proudí z lidské duše do formy a pohybu, může také právě tak zase působit zpětně na celého člověka. A na tom jsou potom založeny léčivé účinky eurytmie, léčivé účinky, k nimž může docházet jak v oblasti morálně-duševní, tak určitě i v oblasti fyziologicky-fyzické.

Léčivé účinky morálně-duševní se pochopitelně dostaví zejména tehdy, když sáhneme k jistým eurytmickým opatřením, když vypracujeme jisté eurytmické skutečnosti v dětském věku.

O něčem z toho, o čem jsme mluvili už dříve, bych teď chtěl pojednat ještě jednou z tohoto hlediska; budu tedy vycházet na jedné straně z toho, jak forma a pohyb vzcházejí z duševní nálady, z duševního rozpoložení, a jak působí zase zpětně na člověka. Tím se pak dopracujeme k širší souvislosti a budeme potom také moci v příštích dnech dovést porozumění pro eurytmii, pro hláskovou eurytmii, o kus dále.

Počítám s tím, že už znáte to cvičení, které se snaží zahrnout člověka a jeho bližního, druhého člověka: cvičení nazývané *Já a ty*. Stojíte při něm ve čtveřici, jenom z ohledu na diváky se musí ti, co stojí zády k nim, přisunout maličko k sobě, ale ne moc. A teď můžete provést to cvičení takto: *já a ty, ty a já, já a ty, ty a já - jsme my*. Teď jste došli k správnému *my*, tedy ke konečnému sjednocení v *my* (kruh).

Tím *já a ty* jsou míněni ti dva, co stojí proti sobě v úhlopříčce. Tím, že se k sobě přibližujete, vyjadřujete prostě to, že chcete patřit k sobě; a ti druzí že chtějí taky patřit do toho celku; v té úhlopříčce se dává najevo, že přecházíte od *já* k *ty*. *Ty a já* - jdete zase zpátky - je možné to udělat i vícekrát-, a pak se to celé shrne vědomě dohromady v tom *jsme my*. Má-li se to cvičení opakovat, můžeme se se slovy *ty a já, ty a já* vrátit na svá výchozí místa.

Ale rád bych upozornil na to, že takovou věc můžeme také vypracovávat nejrůznějšími způsoby z těch nálad, jak jsme se s nimi v těchto dnech seznamovali.

Mohli byste si třeba představit, že vy budete Orel (I), vy Vodnář (II), vy Býk (III) a vy Lev (IV). Udělejte příslušná gesta. Z těch gest vyjdete, a až to celé dokončíte, tedy se zase vrátíte do těchto gest.

Všimněte si, co jste tím vlastně vyjádřili. Tím cvičením jste teď vyjádřili, že člověk tato čtyři zvířata v sobě zahrnuje jako morální kvality, a když si uvědomí sám sebe, své *já*, že vlastně v sobě obsahuje celý lidský rod; ale že právě jakožto člověk v sobě má i to *my*. Vyjděte z toho výchozího gesta..., pak to cvičení..., to pak nechte zase půvabně přejít do svého výchozího gesta. Tím využijete toho, s čím jste se tady právě seznámili.

Tak získáte správné zakončení. Výchozí gesto; *já a ty, ty a já, já a ty, ty a já jsme my*; výchozí gesto. Máte správný úvod a správné zakončení; a to celé dostalo rámeček.

Teď bych ale chtěl přejít k tomu, že právě toto cvičení dává eurytmii vynikající možnosti pedagogické. Může se totiž stát, že budeme na dětech pozorovat, že jsou závistivé nebo ctižádostivé - to jsou vlastnosti, které se přece snažíme u dětí vylepšit - v tom případě je necháme dělat s obzvláštní vřelostí toto cvičení, a tím docílíme toto.

Vidíte, ve výchovném umění bychom samozřejmě neměli uplatňovat ani v nejnepříhodnější míře nic, co by se dalo označit za magické, neboť všechno magické by ve výchovném umění působilo silně sugestivně. Působili bychom tím zpětně na nevědomou složku dítěte. Něco takového však můžeme použít leda u dětí slabomyslných, u dětí duševně méně vyvinutých, je to také přípustné jenom u takových méně vyvinutých dětí. Pokud však vlastnosti svým způsobem abnormální zůstávají pouze duševními vlastnostmi, je rozhodně nutné, abychom také působili čistě duševně, s vyřazením všeho sugestivně-magického.

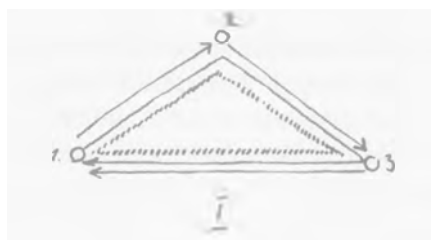
Copak se bude dít, když budou čtyři děti dělat toto cvičení? Budou opakovaně slyšet *já a ty*. Tím si budou uvědomovat prvek sounáležitosti, družnosti, toho, že lidé mají mezi sebou nějaký vztah; dojde jim to do vědomí při závěrečných slovech *jsme my*. A gestem, které budou přitom dělat, se projeví pouze to, že vyvíjejí pozornost pro to, co dělají a co na ně působí duševně. Neuplatňuje se u toho tedy ani špetka sugesce. Můžeme tedy říci, že v tomto tanečku máme prostředek proti oněm vlastnostem, proti závidění a falešné ctižádosti. Použít ho můžeme u zdravých dětí jenom tak, že je necháme dělat toto cvičení a že je uplatníme při plném vědomí, bez jakékoli sugesce, bez jakékoli magie.

Ale snad se zeptáte: Jaképak to bude u dětí patologických? U dětí patologických se to má tak, že u nich přece musíte beztak počítat se zakaleným, utlumeným vědomím, že je tedy vědomí u nich už utlumené. V tom případě to ovšem začne působit poněkud sugestivně. Proto si musíme v okamžiku, kdy se u dítěte objeví nějaký patologický rys, ujasnit, že můžete tohoto cvičení použít s velkým užitekem pro děti s utlumeným vědomím, nikoli však u dětí s vědomím rozjitřeným.

Tyto věci poukazují také na to, že všechno, co se vztahuje na léčebnou eurytmii, se dá aplikovat jenom za stálé spoluúčasti a na základě předpisu lékaře; protože tam, kde začíná něco patologického, je povolán pouze lékař, aby pronesl úsudek.

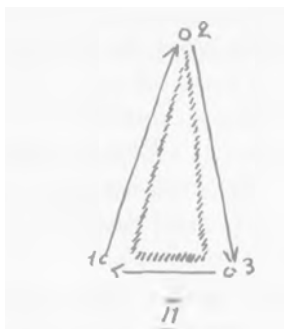
Přejdeme k jinému, také jakoby tanečnímu pohybu, pocházejícímu z určitého duševního rozpoložení. Dali jsme mu, prostě jenom proto, abychom měli nějaké jméno, název *tanec míru*. A z tohoto *tance míru*, zároveň ještě v souvislosti s dalším tancem, je možné se poučit, jak se do určité formy přelévá určitý odstín duševního rozpoložení.

Představte si, že vytvoříte jistým způsobem trojúhelník. Mohli byste mu dát takový tvar, že by, kdybychom to vyjádřili radikálně, vyhlíželo takto:



Potom by tu mohl být člověk, který by přešel po tom trojúhelníku tímto směrem (šipka); nebo by tu také mohli být tři lidé, z nichž jeden by ušel tuto cestu, druhý tuto cestu, třetí tuto cestu.

Kdybyste teď vzali tvar tady toho trojúhelníka a porovnali ho s trojúhelníkem takového tvaru, bude mezi nimi rozdíl:



Jednou bude ta jedna strana nápadná především svou délkou ve srovnání s oběma druhými, podruhé bude táž strana ve srovnání s oběma druhými nápadná svou krátkostí. Bude-li se potom to cvičení dělat přesně stejným způsobem, bude to přesto působit úplně odlišným dojmem.

Nejprve budeme mít dojem míru; ve druhém případě, budeme-li toto cvičení provádět takto (viz druhý náčrt), bude ta forma působit dojmem energie; takže by se dalo říci: V prvním případě půjde o tanec míru, ve druhém o *tanec energie*.

Přitom bude podstatné, abychom takový eurytmický pohyb prováděli také rytmicky. A zeptáme-li se proto: Jak máme takový pohyb provést? - budete se muset rozpomenout, že klesající rytmus, jak jsem vám pověděl, dává najevo něco příkazujícího, nařizujícího; kdežto stoupající rytmus naznačuje něco na způsob úsilí, vůle. A můžeme si ujasnit, že jak vstup do naladění mírového, tak vstup do energie, do energetické nálady, je něco spjatého se snahou, s usilováním určitým směrem, něco, čeho bychom rozhodně nemohli použít, půjde-li třeba o provedení vojenského povelu. Nemyslím to hned tak zle, jak by to mohlo znít, on ten vojenský povel může také pozůstat prostě v tom, že budeme například děti přivykat poslušnosti pomocí jistých pohybů. Ale všechno to, co je spojeno s rozkazováním, nařizováním, to se tady při tomto duševním rozpoložení nemůže projevit; tady může jít pouze o téma stoupající, o chůzi v anapestech.

Poprosím teď jednoho z eurytmistů, aby nám předvedl ten první trojúhelník, tak jak jsem ho popsal. Řekněme, že budete postupovat po formě toho trojúhelníka v anapestech, zatímco já budu říkat:

*Strebe nach Frieden Lebe in Frieden Liebe den Frieden
Usiluj o mír věrně žij v míru miluj vždy mír*

Udělejte to tak, že tu dlouhou stranu rozprostřete před diváky a že ta dlouhá strana bude vystupňováním, takže vyjdete tady odtud (1); jenomže půjdete pozpátku, protože musíte mít vždycky na paměti, že divák vás má vidět.

Zajisté, bude to pro váš sluch nepříjemné, že ty věty nejsou stavěny tak, aby ta slova dávala anapest; ale to nevadí, vy se musíte přesto, i když rytmus řeči není v anapestu, umět dostat do pohybu v anapestech. Právě tím pak řeč eurytmie vyjádří něco, co v mluveném rytmu nemůže být plně vyjádřeno, protože v němčině například nemáme slovo pro mír, které by končilo přízvučnou slabikou. Tedy ještě jednou:

*Usiluj o mír věrně žij v míru
miluj vždy mír*

Znázorněte ten anapest co nejzřetelněji. V těch slovech to jsou daktyly, ale vy dělejte přesto anapesty; nesouhlasí to s těmi větami, ale vy nám ten taneček předvedte v anapestech, a nedejte se slovy rušit. Bylo by dobře, kdybychom k tomu měli text, který by byl vystaven rovněž v anapestech, jinak tady bude vždycky disharmonie, která ovšem bude rušit poslech.

Ted', prosím, udělejte to další. Tentokrát by bylo třeba dělat ty anapesty v trojúhelníku s tou malou základnou. Vyjděte zase tady odtud (1), pokuste se naznačit tvar toho trojúhelníka také tím, že dlouhé postranní linie přejdete rychle, krátkou základnu přejdete v anapestu docela pomalu. To bude tedy to, co bychom pak mohli nazvat *tanec energie*.

Ale oba pohyby se dají provádět také skupinově. Vezměme nejprve jednu trojici; a jako první provedte tanec míru tak, že se rozestavíte do trojúhelníka a každá udělá jenom jednu linii.

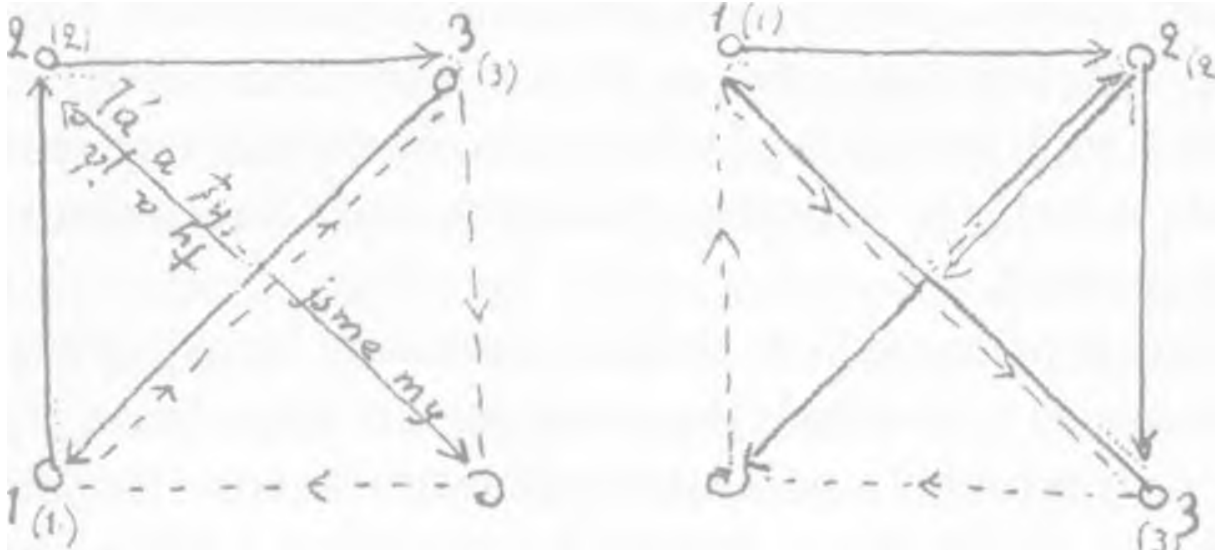
Dá se to pochopitelně udělat i s podloženým textem, který by v tom případě měl být v anapestech. Ale dá se to provádět ještě i jinými způsoby. Vy, co stojíte tam v koutku, byste teď mohli utvořit trojúhelník, který bude vystaven, vytvarován docela stejně, jenomže bude malý.

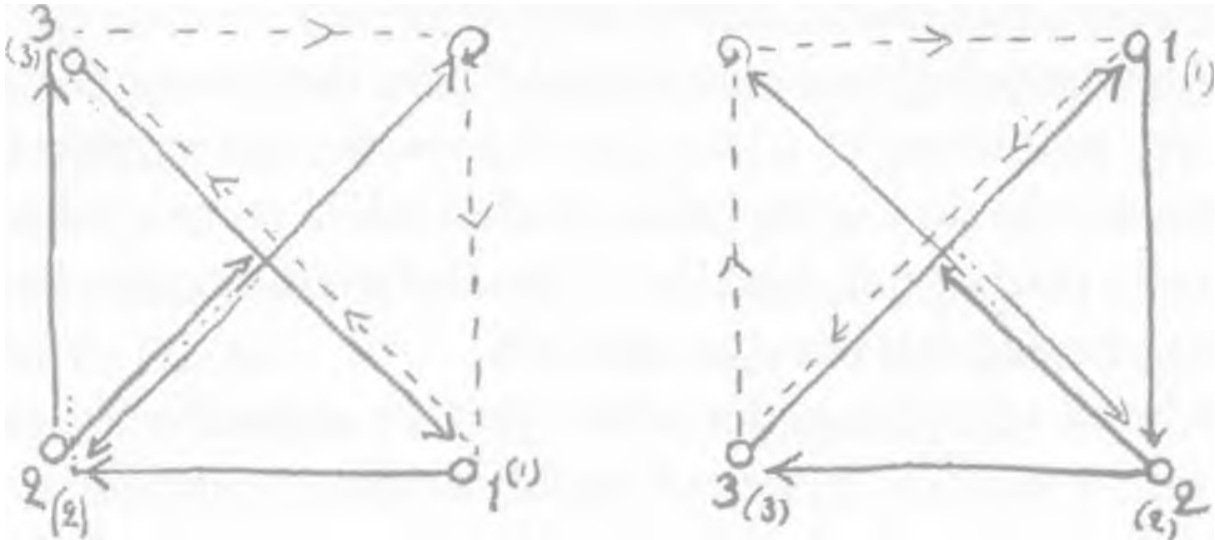
V ostatních rozích se utvoří také ještě takové trojúhelníky, a tak

je možné to provádět nejrůznějšími způsoby; ale ty rozmanité způsoby budou různě krásné.

Bude nejlépe, když s těmi pohyby začnou ti, kteří stojí v bodě 1; ti začnou a obejdou každý svým způsobem každý jednotlivý trojúhelník, ale současně; eurytmie přece spočívá zčásti na duchapřítomnosti! Každý jednotlivý trojúhelník provede totéž, co jsme předtím prováděli přes celé jeviště. Ted' všichni ti, kteří stojí ve svém trojúhelníku obrácení zády, tedy ti, které jsem postavil do rohu, ti teď jako druhou fázi udělají cvičení *já a ty: já a ty, ty a já, já a ty, ty a já jsme my*. Vy, kteří teď stojíte uprostřed, vy se prostě obraťte, Ted' jste utvořili trojúhelníky jiným způsobem. Ti, co teď tvoří tu novou čtveřici, provedou ještě jednou tanec míru, tak jak teď stojíte - ten pohyb třikrát. Když to teď provedete opravdu pružně, bude z toho souvislé cvičení.

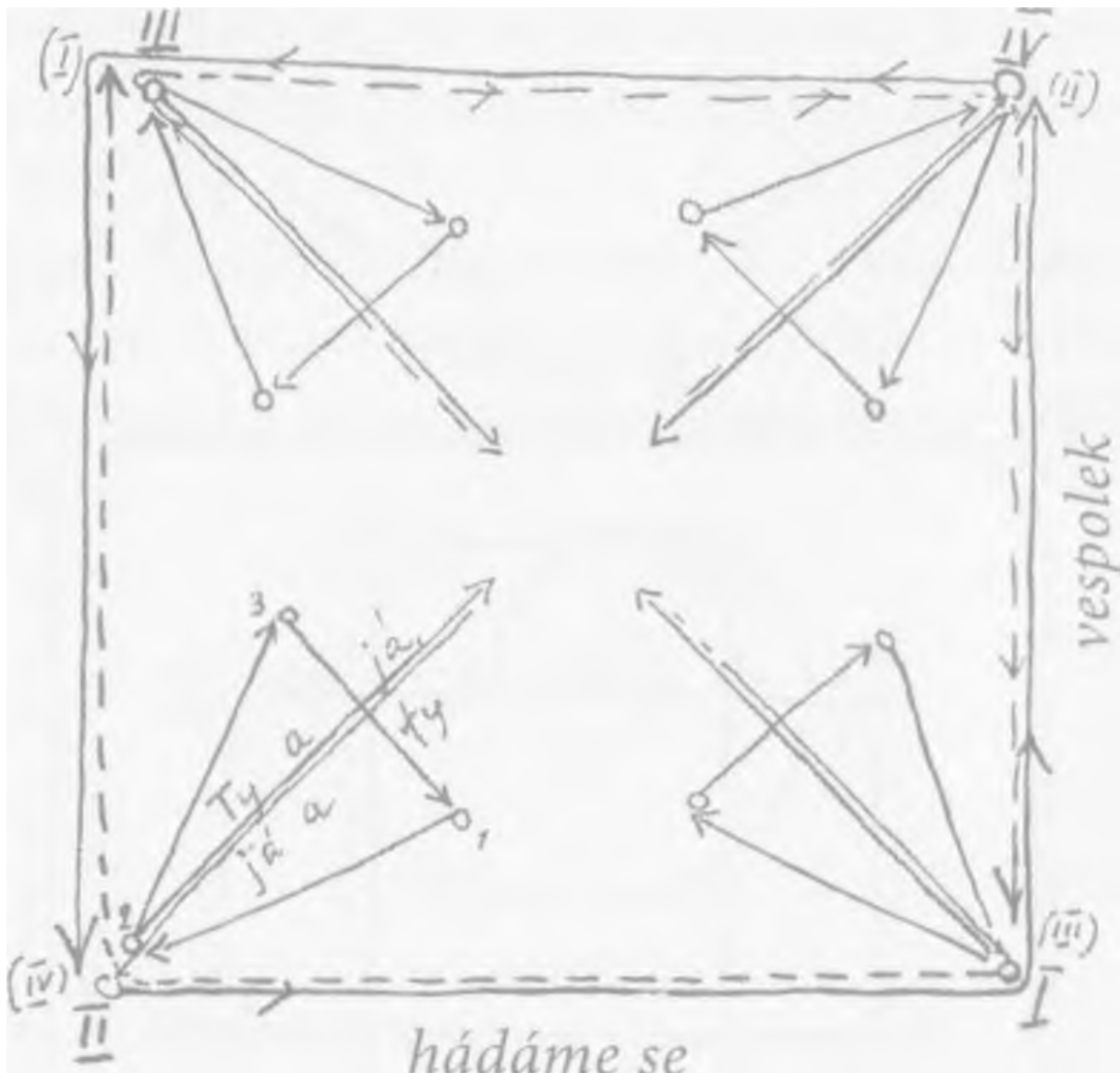
4





Pedagogicky, také v léčebné pedagogice, je například mimořádně dobré, provádí-li se toto cvičení, tak jak jsme si je právě předvedli. Ty skupinky můžete také zmenšit, můžeme to také dělat jenom se třemi nebo se dvěma skupinkami, ale postup může přitom být podobný. Obzvlášť dobré bude dělat toto cvičení, když, řekněme, budete mít třídu a v ní cholerické děti, které nepůjdou zkrátit. Jen je nechrne dělat toto cvičení, a když cvičení budete provádět každý den, nebo prostě tak často, jak budete mít hodiny eurytmie, po dva nebo tři týdny, budete už mít jistý úspěch při krocení. Tedy nechrne toto cvičení dělat vždycky děti, které se perou, které řádí a tak dále; uvidíte pak, že to na tyto děti bude mít neobyčejně umírňující vliv.

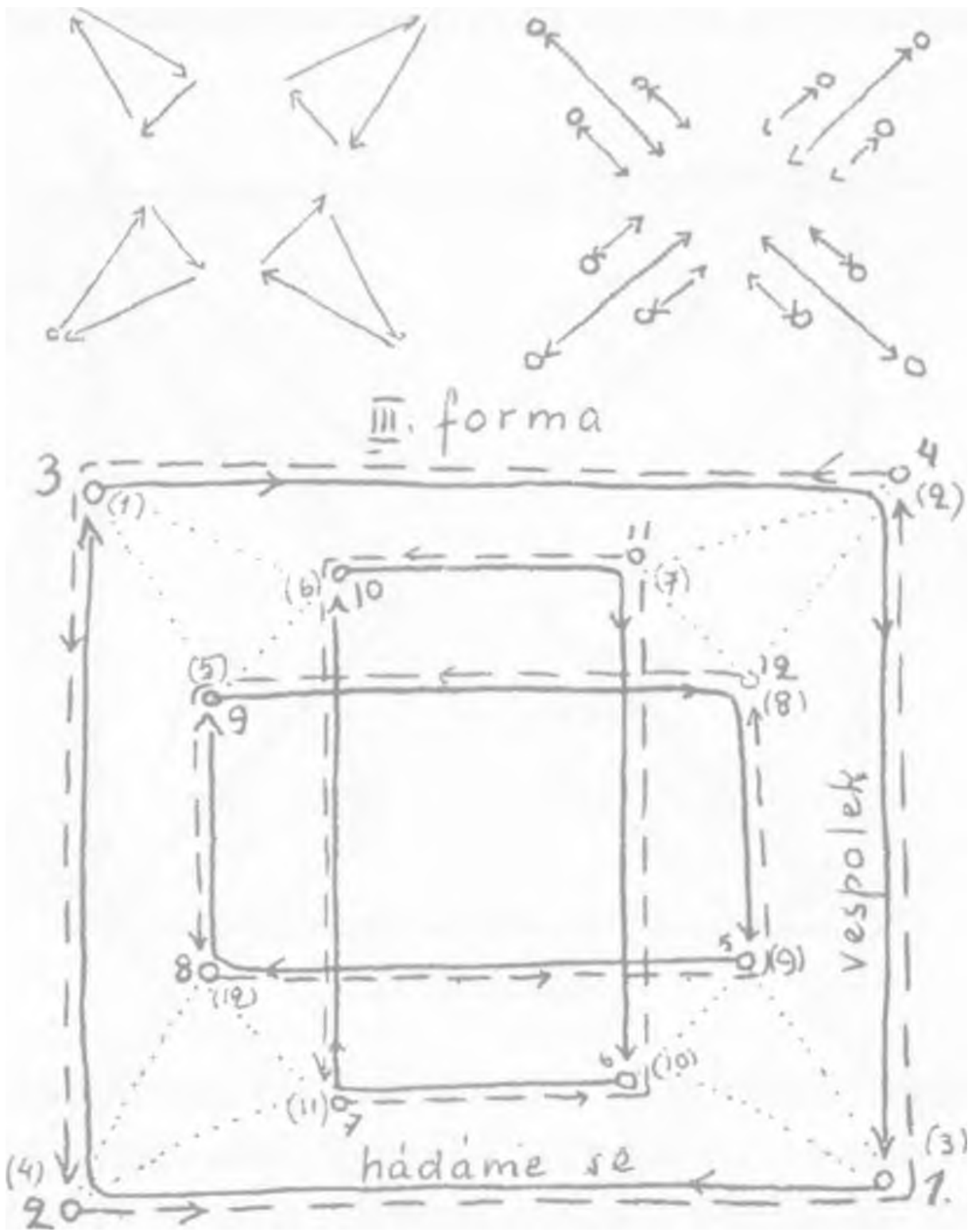
Teď bychom mohli ihned provést tanec energie. Přitom bude jenom třeba, abyste ty trojúhelníky zformovali docela stejným způsobem, ale aby to byly špičaté trojúhelníky.



Udělejte teď zase třikrát ten pohyb po trojúhelníku - Teď stojí čtyři dámy v rozích (viz nákres). Tyto dámy, které stojí v rohu, udělají teď toto cvičení. Budou vycházet z hlásky *u*. „du und ich“ (ty a já), teď došly při *ich* do středu, tady už nebudou v tom gestu, které mají při *du*, nýbrž budou mít takové gesto, jako by zaujímaly proti sobě útočný postoj když stojí ve skupině u sebe. Potom se z toho *ich* vraťte do *du*, a udělejte to třikrát. Tím jste teď došly k postavení, z něhož pak budeme dále vycházet. Dělejte to tedy nejprve tak, že uděláte jakoby obrácené cvičení *Ich und du* (já a ty), tedy cvičení *Du und ich* (ty a já): *Du und ich, ich und du, du und ich, ich und du, du und ich, ich und du* - teď jste došly dozadu; a teď ještě provedete to, že půjdete do druhého a dalšího rohu, přitom se budete křížit (ty čtyři eurytmistky na vnějších rozích si vymění místa). Udělejte tedy to cvičení směrem do středu: *Du und ich, ich und du, du und ich, ich und du, du und ich, ich und du, streiten heftig miteinander* (tj. hádáme se vespolek)*, *streiten heftig miteinander!*

I. forma

II. forma



Ted' zase třikrát to původní cvičení po trojúhelníku. Předved'te to celé cvičení ještě jednou. Třikrát trojúhelník, pak cvičení s rozchodem, pak zase trojúhelník. Ale abyste viděli, jak se dají taková cvičení ještě všelijak obměňovat, udělejte to ted' takto: Udělejte první cvičení v trojúhelníku, druhé cvičení v trojúhelníku, třetí cvičení v trojúhelníku (viz nákres - I. forma). Pak se všichni, kteří stojí v jednom trojúhelníku, budou považovat za ty hádající se, budou tedy všichni dělat pohyb „Du und ich, ich und du, du und ich, ich und du, streiten heftig miteinander“ (II. a III. forma) - tedy všichni, kdo jsou zúčastněni; pak se zformujete do trojúhelníků a uděláte zase třikrát cvičení v trojúhelníku. Považte, že by se daly určitě nalézt i básně pro tato gesta - s třemi slokami vystavěnými tak, že by se dala provést tato forma.

Ted' bych k tomu chtěl jenom dodat: Rozhodně je myslitelné, že byste použili i to, co jste viděli ted' naposled, pedagogicky nebo v léčebné pedagogice. Bude to totiž působit neobyčejně příznivě na flegmatické, na ospalé děti. Bude je to podněcovat, aby začaly být vnitřně trochu živější. To je to, co by se o tom dalo ještě říct.

Chtěl bych dnes nakonec jenom ještě uvést něco, co se tvoří více z formy. Z té formy ale pak můžeme vycítit, co je tím míněno. (K jedné z eurytmistek:) Pokuste se udělat spirálu zevnitř ven.



Udělala jste to úplně správně: začala jste pohybem, který si zapamatujte (ruce na srdci), a končila jste s rukama směrem dozadu. Zadíváte-li se na tento pohyb, shledáte, že takový pohyb může dobře vyjádřit, jak vychází lidská duše ven ze sebe, jak získává zájem o svět, až to nakonec vyústí do toho, že se člověk světu odevzdá; to si nachází výraz v těch pažích

směřujících dozadu. Udělejte to, prosím, ještě jednou s tímto vědomím. Vidíte: je to, jako když napřed něco hledáte v sobě samých, a potom obracíte pozornost na svět, odevzdáte se světu.

Ted' udělejte opačnou spirálu, zvenčí postupujte dovnitř; přitom budete v první polovině držet ruce vykloněné dozadu, a ve druhé polovině položené na srdce. Vidíte: ted' je to opak, tady se člověk zahrazuje do sebe, tady se z vnějšku vrací ke svému já.

Prvního cvičení můžeme použít ve smyslu léčebně pedagogickém obzvlášť tehdy, když děti nejsou chudokrevné, nýbrž plnokrevné, abychom potírali dětské sobectví. Toho druhého můžeme použít ve smyslu léčebně pedagogickém u dětí se slabým já nebo u dětí chudokrevných.

Dornach, 9. července 1924

GA 279