

# Eurytmie

*Usedl Bůh na svém trůnu a dal zaznít sedmi slovům.  
Objevilo se sedm barev duhy.  
Za duhou spalý tisíce lidských duší.*

Tato slova zazní v hodině eurytmie ve třetí třídě waldorfské školy. Právě se probírá sedm dnů stvoření podle Starého zákona. Povídáme si s dětmi o tom, jak Bůh stvořil svět ze Slova. Ovšem to se stalo už velmi dávno. Tak dávno, že my lidé jsme to slovo už zapomněli. Bůh je pro nás ukryt jako tajemství a my je dodnes můžeme hledat a nacházet ve všech slovech, která vyslovujeme. A tak můžeme znovu nalézt tajemství stvoření v našem světě. Pro děti je to důležitý okamžik. Poprvé jsou totiž v eurytmii přizvány k účasti na stvoření. Poprvé je jim umožněno vědomě spoluprožít kvalitu řeči, kterou do té doby zažívaly jen jako hru. Pohádky, zvířátka - to všechno za jejich účasti ožívá v první a druhé třídě. Tvůrcem je ale učitel a děti pouze napodobují, co jim učitel vytvořil. Poprvé ve třetí třídě, kdy se začíná osvobozovat jejich vlastní Já, zažijí děti ten úchvatný moment. Před jejich vnitřní zrak předstoupí tento obraz: Bůh rozpřáhne své nezměrné paže a zahalí se do pláště z celičké oblohy poseté hvězdami. A to je hláska B. Zářivé světlo zahalené temně modrým pláštěm pokory. V obrazech předstupují hlásky před užaslé děti, až začneme společně objevovat, že některé jsou jiné než ostatní - a to jsou samohlásky. Ty hovoří přímo z našeho nitra a promlouvá jimi lidská duše. Pak se před námi začne rýsovat nová záhada. V té velké skupině ostatních hlásek, kterým se říká souhlásky, se některé chovají podobně a jiné zase jinak. Postupně přijdeme na to, že souhláskami mluví síly, které vytvářejí náš svět. Tak jako tyto síly mají různou kvalitu, mají v sobě tyto kvality i souhlásky. A odtud je jen krůček k překrásné adventní hře. V ní k Marii, sestupující z nebe na zem, přicházejí bytosti všech živlů a přinášejí dary pro její děťátko. Každý živel přináší svou bytostnou kvalitu, která se projevuje i v kvalitě hlásek.

*Jako první přicházejí bytosti ohně: „Sycí, prská v srdci jiskra, blesk a zář náš hrad. jas ohně v tmách stráž...“  
Po nich přilétají vzdušné bytosti: „Éterný a blikotavý jas, jsme Elfové, prchaví jak čas. Míháme se a poletujem výš, průzračná je naše vzdušná říš...“*

*Pak připlouvají bytosti vodní:  
„Plujem proudem tam i tudý vlny z hlubin, střípky Luny, bílé pěny proplétáme od pramenů do bystřin  
bubláme si, klokotáme vlastní stín...“  
Nakonec dupou bytosti země:  
„V hloubi slojí bytem v zemi kopem věky kopy mědi...“*

## Co je eurytmie?

Velmi mladé pohybové umění. Základy eurytmie byly položeny v letech 1911-1924. Podstatou eurytmie je pohybové ztvárnění hudby a řeči (umělecké řeči).

## Čím se eurytmie liší od tance nebo pantomimy?

V tanci či pantomimě umělec subjektivním způsobem uchopí obsah uměleckého díla, který pak ztvární pohybem. Eurytmie naproti tomu vychází z myšlenky, že hudba i řeč jsou naprosto jednoznačnou objektivní realitou, jinak řečeno, kterákoli hláska (tón) vyvolává zcela určitý pohyb, který je pro tu či onu hlásku (tón) vždy kvalitativně stejný. Kdo chce eurytmicky vyjádřit nějaký text nebo skladbu, postupuje

vlastně jako hudebník, který interpretuje skladbu na nástroj. Tón po tónu rozebere skladbu, aby zjistil, co v ní žije - v jejích tónech, intervalech, harmonii, rytmu, melodii. Stejně tak u eurytmie hláskové - každá hláska, slovo, rytmus řeči - to vše vytvoří konečnou podobu eurytmického ztvárnění. Proto se eurytmii říká viditelná řeč a viditelný zpěv.

## Proč zrovna eurytmie?

Žijeme ve světě, který je utvářen působením protichůdných sil. Ideální stav není možný. Všichni po něm ale toužíme. Naše představa ráje jako ztraceného ideálního místa je naprosto jednoznačná - boj je vybojován a všechno je krásné a všichni šťastní. Všichni toužíme po rovnováze, potřebujeme ji ke svému životu. Jakmile se věci a děje příliš vychýlí z rovnováhy, vzniká problém. Stane-li se to člověku, říkáme takovému problému nemoc. Někdy je to na první pohled patrné. Nikdo jistě nebude zpochybňovat, že člověk ke zdraví potřebuje dost spánku. Jinak řečeno - musí být rovnováha mezi spánkem a bděním (ačkoli je samozřejmě tato rovnováha individuální). Ale taková rovnováha musí být například i mezi tím, co si člověk ponechá a co ze sebe vydá. Poruší-li se tato rovnováha, na jedné straně se o slovo hlásí různé alergie. Na straně druhé nás může čekat stav, kterému si psychologové zvykli říkat „syndrom vyhoření“. Člověk dává, až najednou nemá z čeho. Jeho nitro jako by bylo spáleništěm a jen těžko hledá síly jít dál. Zde se rovnováha nachází daleko hůř. A taková past protichůdných sil na nás čeká kdekoli a my jsme v boji proti nim docela bezmocní. Jediné, co nám může pomoci, je síla třetí, kterou máme k dispozici. Tou silou je rytmus. Snad nejkrásnější básnické vyjádření této skutečnosti je v Bibli:

*Vychází slunce, i zapadá slunce, a k místu svému chvátá, kdež vychází. Všecky řeky jdou do moře, a však se moře nepřepřihuje; do místa pravím, do něhož tekou řeky, proto navracují se, aby zase odtud vycházely.*

*Všeliká věc má jistý čas, a každé předsevzetí pod nebem svou chvíli, fest čas rození i čas umírám', čas sázení a čas vykopání, což vsazeno bývá. Čas mordování a čas hojení, čas boření a čas stavení.*

*Čas pláče a čas smíchu, čas smutku a čas poskakování.*

*Čas rozmítání kamení a čas shromažďování kamení, čas objímání a čas vzdálení se od objímání.*

*Čas hledání a čas ztracení, čas chování a čas zavržení.*

*Čas roztrhování a čas sšívání, čas mlčení a čas mluvení.*

*Čas milování a čas nenávidění, čas boje a čas pokoje.*

*Kniha Kazatel (z kap. 1 a 3)*

Ano - máme nezvratnou jistotu, že po dni přijde noc, po létu zima a po životě smrt. Vše v našem životě se rytmicky opakuje. Náš život je od začátku do konce určován rytmem dechu a srdce. Že je nepravidelný srdeční rytmus zván arytmie, je všeobecně známá věc. Opakem arytmie je eurytmie - harmonický („krásný“) rytmus. Rytmus, který vyrovnává protiklady, oživuje, uzdravuje.

Jedním ze základních eurytmických cvičení je „dech“. Nejčastěji se při něm používají verše J. W. Goetha:

*Kdo dýchá, dvě milosti cítí,*

*smí vdechovat vzduch a smí se ho zbýti.*

*Jedno ho sužuje, druhé zas osvěžuje, tak báječně život smíchán jest.*

*My děkujem Bohu, když sevře nás, a děkujem, když propustí nás zas.*

Toto cvičení se dá použít i jako cvičení sociální - pak „dýchá“ celá skupina v kruhu (pohybem dovnitř a ven). Během krátké doby je možné vidět, jak se i zcela nesourodá skupina lidí sjednotí v rytmu „dechu“. Takový zážitek sounáležitosti je pro mnoho lidí jedinečný.

## **Jaké jsou podoby eurytmie?**

Kromě čistě umělecké hodnoty je v eurytmii důležitý prvek sociální a terapeutický. Proto našla největší uplatnění právě ve waldorfských školách, kde je již od počátku zařazena jako povinný předmět. Tvoří jistou protiváhu tradičnímu tělocviku. Zatímco tělocvik pomáhá dětem zabydlet se v souvislostech fyzické reality, eurytmie pomáhá udržet spojení směrem nahoru (s duchovními světy). Tělesná výchova má za úkol učít děti „jak“ se pohybovat v našem světě, eurytmie se snaží do jisté míry pomáhat najít i odpověď na otázku „proč?“. V hodinách eurytmie mají děti možnost přímo zažít působení sil, které formují a oživují nejen nás, ale i celý vnější svět. Nejde přitom ani o nějakou abstrakci, ani o subjektivní vnitřní prožitek. Toto vše se děje v celém těle až do konečků prstů. Důležitou součástí pedagogické eurytmie jsou různá sociální cvičení. Ta mají v dnešní době vypjatého individualismu zvláště velký význam.

Léčebná eurytmie pracuje nehlouběji s terapeutickými možnostmi. Využívá prvků eurytmie zcela speciálním způsobem. Síly, které jsou v umělecké eurytmii namířeny ven, pro diváka, směřují v léčebné eurytmii dovnitř. Vedou člověka k harmonii, a tím i ke zdraví.

Sociálního aspektu se využívá v tzv. podnikové eurytmii („Betriebs- eurytmie“). Zakladatelkou této školy je paní Annemarie Ehrlich z Holandska. Úkolem podnikové eurytmie je pracovat s kolektivem zaměstnanců na prohloubení sociálního citění a společné zodpovědnosti. Využívají se jednoduchá sociální cvičení (např. s dřevěnými koulemi nebo hůlkami).

## **Proč je eurytmie důležitá právě pro dnešní dobu?**

V dřívějších dobách byli lidé bez zvláštního úsilí jaksi přirozeně začleněni do světa, který je obklopoval. Mnohé věci byly jednoduché a samozřejmé - každodenní činnost, směřující k obživě i hluboce náboženské prožívání světa. Osou takového života bylo ritualizované prožívání ročního koloběhu, úzce spjaté se životem přírody a v posledních staletích i s křesťanskými svátky. To vše během minulého století ustoupilo do pozadí. Je stále těžší svět prožívat. Člověk jako by se stával stále více bezmocným divákem. A právě v této době přichází eurytmie, která je schopna vrátit člověku možnost prožívat. Nikoli vytvářet abstraktní myšlenkové modely. Nikoli se utápět v moři citů. Nikoli bezhlavě konat bez vědomí souvislostí. Spojit všechny složky lidské bytosti v jeden celek a dát člověku možnost znovu se naučit vědomě prožívat sebe sama i svět.

*Jitka Radová*