

# Å gjøre eurytmi med «det beste i oss selv»!

*Gudrun Sanden, Eurytmi Norge*

Her er et lite innblikk i arbeidet vi gjør med studentene ved Eurytmi Norge

Fra vi begynte med intensivkurs i eurytmi august 2017, til vi er blitt godkjent fra Goetheanum som «utdanning under oppbygging» (Ausbildung im Aufbau), har mye skjedd. Det viktigste har vært søken etter nye grep, som både favner studentenes individuelle faglige vekst, og gir nok av godt pedagogisk materiale som de kan bruke i hverdagen som eurytmilærere på sine arbeidssteder. Noen av studentene er eneste eurytmilærer på sin skole, de har derfor store pedagogiske oppgaver parallelt med eurytmistudiet. Andre har bare få grupper, og noen venter med å undervise til de har gått ett eller to år. Vi ser at veiene er og må være individuelle, det er ingen løsning som passer alle. Likevel er det riktig og viktig å si at vi er ser det som positivt dersom studentene har god tid til å fordype stoffet før undervisingsbyrden blir for stor. Det flotte er å oppdage hvordan ting vi bearbeider på modulene, gjøres til egne og omsettes i stort mangfold på skolene.

For oss som underviser ved Eurytmi Norge, er det spennende å utvikle nye metoder som ivaretar studentenes helse, eteriske krefter og samtidig er gode for elevene på skolene. Her kommer et innblikk i hvordan vi har utviklet dette i høst. Stikkordene kan være: det beste i oss selv, pust, bark og sevje.

Studieåret vårt begynte 1. august. Vi begynner alltid med to uker heltid. Jeg hadde lenge fundert på hvilken innfallsvinkel jeg skulle begynne dette året med. Hva savnet jeg, og hva ønsket jeg å tilføre studentene i arbeidet? Ved siden av den dype opplevelsen at eurytmi har uante muligheter og er et område jeg aldri blir ferdig med, følte jeg behov for å finne en inngang som er tilgjengelig for alle uansett alder, tidligere erfaring og livssituasjon. For meg er eurytmien noe som i bunn og grunn er helt naturlig, enkelt som livet selv, og som kan ha en hverdagslig inngangsvinkel.

Dette ble ekstra tydelig for meg da jeg for noen år siden lærte at den greske forstavelsen eubetegner noe som er: «fullkomment og som hviler i seg selv». Hvis livet og bevegelsen vi leter etter i eurytmien, skal være «fullkommen og hvile i seg selv», må den, slik jeg ser det, springe ut fra hver enkelt akkurat slik den både føles og er naturlig. Da kan den bli: «Fullkommen og hvile i seg selv» for den som utfører den. Da må denne bevegelsen springe ut fra det området i meg, og oss, som er i kontakt med det «fullkomne som hviler seg selv». Dette området ville jeg at studentene og de allerede utdannede som var invitert til å delta på våre sommeruker, skulle kunne møte, oppdage og utvikle helt fritt. Grunnen til at jeg søkte etter dette «noe», er at våre studenter både utdanner seg og underviser. Det er en ekstra levende, givende men også krevende situasjon for studentene og for oss som underviser. Jeg ville gi dem noe som bygget identitet og ivaretok helse, livskraft og glede. Oppgaven jeg ga, lød derfor: «Beskriv i farger, former, strukturer eller ord det du opplever som det mest verdifulle, beste, reneste, virksomme og varige i deg selv.»

For å gi denne oppgaven måtte jeg gjøre denne reisen med meg selv, jeg hadde derfor kommet frem til hva som var det beste, mest virksomme, edleste og mest verdifulle i meg selv. Uten å ville virke for svevende og høytgripende, er det for meg naturlig å kalle dette noe rent åndelig, en guddommelig kraft. For meg er det dette som er mitt jeg, min personlighet, det som klinger og kommer til uttrykk gjennom meg (per sonare, det som klinger igjennom). Det rent åndelige hos oss er vel det Steiner betegner som vårt «jeg». Jeg kunne bedt alle tegne

sitt «jag», men det ville antakelig ha blitt mindre prosess og opplevelse, og blitt en forestilling. Jeg vil så gjerne senke eurytmien og antroposofien fra hodet og ned i hjertet og kroppen.

Etter at alle hadde fått tid til å kjenne etter hva dette «beste i meg selv» var, skulle det tegnes, males, diktes eller festes i ord. Det ble til at vi alle tegnet, prosessen var mangfoldig, det triggert sinne, håpløshet, smerte, apati, uforståelighet, undring og i noen tilfeller glede. Men det viktigste av alt, det satte oss i bevegelse. Hvem var vi når vi var oss og ikke rollene våre? Hadde det farge, klang, tone og lyd-struktur? Kunne det danses? Vi levde med oppgaven i to uker og møtte det på ulike måter og i ulike stadier. Vi tegnet mandag, onsdag og fredag, alle dager oversatte vi det til bevegelse, først alle søkende i fellesskap og med egen tolkning. Deretter satte vi den enkeltes bilde og tegning i sentrum og skapte rytme og dans til.

Det ble en stor samling virkelig eurytmiske uttrykk for våre «jag». Bildene var mangfoldige, talende og uendelig gripende, de forvandlet seg gjennom ukene. Utrykk som, indre ro, forvandling, medfølelse, endring, kraft, lys, varme, glede, kraft, styrke og flere ble felleseie. Gjennom alt arbeid vi har gjort etter dette, bruker vi det beste av oss selv og puster det ut fra egen opplevelse gjennom huden vår og ut i rommet. Vi skaper endring, vi klinger, vokser og deler av det beste vi har.

Det er tydelig at vi har funnet frem til et område der det er plass til alle, der alle gir inn sitt beste, og der vi alle blir mer enn vi hva vi er alene.

Gjennom å arbeide bevisst med det beste i oss selv, inkarneres eurytmien, og vi styrkes i vår forbindelse med våre vesensledd. Jeg opplever det som et fremtidig, helt nødvendig grep som styrker det individuelle og gjør eurytmien talende og virksom. Det blir gjennomlyst, gjennomåndet og gjennompustet av den egne vesenskjernen, og løfter vesensleddene slik at en dyptgående transformasjon finner sted. Vi blir reelle og aktive alkymister som skaper gull. Et annet viktig område i eurytmien er natur. Rudolf Steiner griper stadig tilbake til hvordan vi, når vi ser eurytmi, skal oppleve naturkrefter. For å gi en opplevelse av hva det er å bevege den fysiske kroppen som om den var eterisk, noe som er et hovedanliggende fra Rudolf Steiner, lagde jeg en øvelse der vi stående i stor ring først former oss om til barken på en stor trestamme. Vi var både eikebark og furubark på riktig gamle, store trær. Vi kjente på hvordan det var å være dette store furutreet som har så mye bark at den skaller av uten at det påvirker treet. Så beveget vi oss gjennom barken, til vi kom frem til det sjiktet der sevjen befinner seg. Deretter beveget vi oss som sevjen og var dette laget. Det er nesten unødvendig å utdype det, men alle kom vi inn i et livgivende felt, der tyngden ble opphevet. Samtidig kunne vi synke ned i oss selv, ned i røttene og hente all den kraft vi trengte. Denne kraften, dette livet, kunne vi sende oppover og utover til «kvister og blader».

Gjennom denne øvelsen var det tydelig hvilken forskjell det er på det fysiske og det eteriske, selv om de jo virker sammen så lenge vi lever. Vi skapte øvelser til bruk på ulike klassetrinn, som del av for eksempel botanikkundervisning eller for vitalisering. Enkle former til de lavere klassene, mer kompliserte til de eldre.

Slik lever vi under eurytmiutdanningen med alt eurytmien har i seg av mangfoldige muligheter og fremtidskrefter, som det er en glede å oppdage, utvikle og videreføre. Det gjøres daglig gjennom alle våre studenter på deres arbeidsplasser og på våre moduler og ukentlige studiekvelder.

Jeg håper dette lille innblikket kan gi dere glede og lyst til å følge arbeidet vårt. Våre moduler er alltid åpne for gjester. Brosjyren vår ligger på Steinerskoleforbundet sine sider, se her: <https://www.steinerskole.no/wp-content/uploads/2022/03/Eurytmi-202223.pdf>

**Hvis dere vil støtte arbeidet vårt, er det startet en venneforening Prospans,**  
kontakt gjerne Beathe Disington, e-post: [beathe.di@hotmail.com](mailto:beathe.di@hotmail.com)  
eller Torill Stang, e-post: [torilla7@gmail.com](mailto:torilla7@gmail.com)