

## ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ

УДК 37.04

**Дворник Р. В.**

### **ЭВРИТМИЯ**

Описана концепция эвритмии Р. Штайнера и проведение урока на ее основе.

*Ключевые слова:* педагогика, эвритмия, движение, ребенок.

Эвритмия, созданная Рудольфом Штайнером в начале XX столетия<sup>1</sup>, является новым искусством движения. И с самого своего возникновения она вошла в педагогику.

Эвритмия пробуждает в человеке самоисцеляющие силы. Как обязательный предмет, эвритмия преподаётся во всех вальдорфских школах и детских садах. Существует лечебная эвритмия, которая помогает организму справиться с различными заболеваниями. Есть и художественно-сценическая эвритмия. Во многих городах мира есть театры, где ставят эвритмические сказки.

В странах Европы, Азии, Америки эвритмия широко преподаётся в различных фирмах и компаниях, например, в «Bosh» и «Samsung». У людей, которые занимаются эвритмией повышается работоспособность, творческая активность, физическое и душевное здоровье.

Рудольф Штайнер сказал: «Если перед нами маленький человек — ребёнок, ещё не законченный, который ещё должен стать целым (законченным человеком), то надо помогать Божеству, чтобы человеческая форма правильно развивалась дальше в том направлении, в котором Божество предрасположило ребёнка. Этому и помогает эвритмия». Ещё в курсе лекций, посвящённых народной педагогике, он сказал, что эвритмия помогает выработать такую волю, сила которой сохраняется на протяжении всей жизни, в то время как иные способы её формирования приводят к тому, что с возрастом воля ослабевает.

Эвритмия в переводе с греческого означает «прекрасный ритм», «прекрасное движение». В эвритмии объединяются внутренние переживания с закономерностями речи или музыки и движениями человеческого тела.

В 1912 году к Р. Штайнеру обратилась женщина, которая попросила его найти осмысленный и одновременно целебный вид движения. И Р. Штайнер откликнулся на её просьбу и начал вместе с её дочерью Лори Смит разрабатывать новый вид движения — эвритмию. Штайнер хотел вернуться к первоисточнику искусства движения, который, как и любое другое искусство, коренится в духовных основах бытия души, где находится живой источник речи, музыки и движения. В древности они были тесно связаны. Сегодня же связь потеряна и нуждается в восстановлении на новой ступени сознания.

В глубокой древности существовали языки, звучащие подобно пению, а речь сопровождалась движениями рук и ног. Позже такое движение выделилось в самостоятельное искусство танца.

Когда мы говорим, воздух в это время проходит через лёгкие и гортань, формируя при помощи нёба, языка и губ воздушные жесты. И этим воздушным жестам можно подражать посредством движения, в котором участвует весь человек. Речь становится видимой. В первые годы развития эвритмия была только речевая, но впоследствии Штайнер стал развивать и музыкальное её направление, раскрыв для движения закономерности такта, ритма, тонов и интервалов в мелодии.

Эвритмия нашла своё применение в искусстве, педагогике и музыке. Она очень важна, и особенно сейчас, в наше техническое время — время компьютеров, телевидения,

---

<sup>1</sup> R. Steiner “Die Entstehung und Entwicklung der Eurythmie”, 1912.

«мёртвой», а не живой музыки. Эвритмия становится целителем, пробуждая здоровые импульсы души, компенсирует дефициты, которые порождаются негативными явлениями технического прогресса. Она укрепляет человека, пробуждая в нём интерес к окружающему миру.

Одним из самых первых восприятий человека является движение. Движение — это сила, формирующая тело человека и его душу. Ребёнок, находясь ещё в утробе матери, воспринимает движения речи, кровообращения и походки. А только что родившийся младенец, который не умеет ещё фиксировать предметы, уже реагирует на разные движения. Когда ребёнок видит полёт птицы, дуновение ветра, течение воды, то он открывается этому движению и начинает, подражая, двигаться вместе с тем, что он видит и слышит. Естественные движения, взятые у природы и человека, все эти импульсы подхватывает эвритмия.

Через гласные звуки мы выражаем свой внутренний мир, через согласные — то, что воспринимаем в мире, который нас окружает.

- Звук «А» несёт в себе изумление и удивление. В истории культуры соответствующий жест считается жестом почитания. В удивлении живёт сила, благодаря которой начинается познание вещей, проникновение в них. С «А» мы пробуждаемся к восприятию мира.
- Звук «Е». Эвритмически мы его переживаем в переkreщивании, так мы отделяем себя от окружающего мира и осознаём себя, свою внутреннюю силу. Звук «Е» несёт в себе спокойствие и уверенность.
- Звук «И» — середина весов. Равновесие между двумя полярностями — Небом и Землёй, лёгкостью и тяжестью, светом и тьмой и т. д. Жест выражает человеческую индивидуальность, его прямохождение, свойственное только человеку. Этот звук являет человека как личность.
- Звук «О». С этой гласной мы закругляем руки, подобно любящему объятию. При этом ощущаем внутреннее тепло и наполненность, душевное пространство. Через «О» мы можем познавать другие существа и вещи.
- Звук «У». В этом звуке наша внутренняя сила, как будто, выходит наружу, мы отдаём её миру. Делая звук «У» мы стоим прямо и руки всегда параллельны. Это показывает, что человек «прямой» не только физически, но и душевно, остаётся верным поставленным целям и не позволяет трудностям и препятствиям себя согнуть.

В этой последовательности гласных можно увидеть и проследить развитие человека. Начало с открытого миру существа, ребёнка в «А»; затем взрослея человек должен отделить себя от мира с «Е»; жизненная середина в «И»; любовь, принятие судьбы и мира с «О»; и одухотворённый старец, который может отдавать свою мудрость другим с «У».

Согласные. Их происхождение лежит в Зодиаке, и лишь придя на Землю их можно услышать.

Когда Р. Штайнер говорил о звуке «Б», он предлагал вспомнить образ Марии — матери Христа, держащей младенца. В нём можно увидеть жест защищённости, покрывала, которое оберегает младенца. С этим жестом ребёнок ощущает себя в своём доме, где он в безопасности, ему тепло и уютно. Этот жест даёт человеку чувство уверенности. Звук «М» даёт созвездие Водолея, которое несёт гармонию, уравнивание и соединение. Оно может быть мягким и нежным, мощным и мужественным: мягкий мох — мощный меч.

Вообще через согласные мы переживаем стихии. К стихии Земля относятся, кроме «Б» и «М», также звуки «Д», «Т», «К», «Г», «П», «Н». Все они хорошо оформлены и сформированы.

К стихии Вода относится звук «Л». С этим звуком мы преодолеваем силу тяжести. Как и в растениях, в деревьях соки впитываются из земли корнями, поднимаются по веткам, листьям к плодам и вновь возвращаются в землю семенами для новой жизни.

В звуке «Р» видна стихия Воздуха. С этим звуком можно реветь, вертеться, крутиться. Он постоянно в движении.

В стихии Огня находятся все шипящие согласные «Ф», «С», «З», «Ж», «Щ», «Ш». Они начинаются тихо, набирают силу, мощь и никогда не заканчиваются в определённом жесте. Только в конце растворяются.

Весь урок эвритмии строится на дыхании — на основе вдоха и выдоха. Во время вдоха даются упражнения с различными ритмами на концентрацию внимания и координацию движения. На выдохе дети двигаются под музыку, создавая различные формы. Или произносят эвристические звуки в различных стихотворениях.

Упражнения для эвристического урока учитель строит исходя из потребностей конкретного класса и индивидуальных возможностей учеников. Учитель эвритмии видит, какое именно качество необходимо развивать в ребёнке, на чем нужно сделать акцент или, наоборот, какое качество следует уменьшить для гармоничного развития данного ребёнка. Кроме того занятия строятся по возрастному школьному плану, с учётом упражнений, необходимых в данном возрасте.

Благодаря урокам эвритмии дети приобретают много качеств, нужных им как для саморазвития, так и для качественного усвоения других школьных предметов. Улучшается чувство ритма, концентрация внимания, память. Появляется ловкость в движениях, что помогает и развитию речи и другим качествам. Кроме того, эвритмия является и социальным учителем. Во время урока дети практически во всех упражнениях коммуницируют, и от каждого зависит, чтобы упражнение или художественное произведение получилось как можно лучше. Дети это чувствуют и очень стараются. Всё, что закладывается и развивается во время каждого урока эвритмии, даёт свои плоды в развитии и в последующей взрослой жизни каждого ребёнка.