

# La euritmia, arte del movimiento

La Euritmia es una danza que exterioriza lo que en las palabras y la música vibra en forma oculta. Fue desarrollada a principios del siglo XX por María van Sivers, esposa del creador de la antroposofía, Rudolf Steiner.

TEXTOS SELECCIONADOS Y PRESENTADOS POR BLANCA HERP.

**E**n la actualidad la Euritmia es una de las artes esenciales que promueve esta "ciencia espiritual". Se cumplen treinta años de los inicios de la euritmia en nuestro país, y con este motivo vamos a verla un poco más de cerca, a través de un resumen de los trabajos de Elisa Betancor.

Si nos preguntamos hoy en día qué es "el Verbo", qué tiene de divino el habla, nos daremos cuenta de que es simplemente un conjunto de sonidos que carecen de vida y expresión. Pero antiguamente cada sonido, cada fonema, expresaba una gran imagen que el ser humano dejaba manifestar a través del habla. Vale la pena recordar el texto bíblico: "En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios». Cuando un hebreo decía "beth", vivenciaba algo así como lo que para nosotros sería "la persona en su casa".

## MÚSICA Y DANZA

Para los griegos, la música estaba todavía ligada al habla de tal modo que resultaba una especie de recitación musical. Por su parte, la danza, que en principio estaba cargada de espiritualidad y se inspiraba en leyes internas de la naturaleza, del

hombre y del cosmos, se ha ido modificando, materializando hasta quedarse en algunos casos en meras piruetas y movimientos antinaturales para el cuerpo humano.

En 1912, Rudolf Steiner, iniciador de la antroposofía, dio un nuevo impulso al arte de la danza al ser preguntado por una madre si había algún tipo de danza con más contenido espiritual que las ya conocidas. A partir de este momento comenzó un largo estudio e investigación tomando como base las leyes y cualidades de la música y del habla. Hasta el punto de que todavía en hoy tenemos mucho por descubrir en este campo artístico, gracias a la densidad y posibilidades que posee la euritmia.

## EL RITMO

El ser humano, erguido en equilibrio entre delante y detrás, arriba y abajo, derecha e izquierda, toma conciencia de su parte media, donde alternan, en un proceso de inspiración y espiración, procesos físicos y anímicos. Allí se encuentran por una parte la actividad pensante y por otra la volitiva, entretejiéndose con el sentir. Es un movimiento de lemniscata; la lemniscata es un movimiento cerrado en sí mismo, que cruza

por un punto central) ' oscila entre dos polos (resultando una especie de ocho). Lo vemos por ejemplo en la secuencia de cenits solares a lo largo del año.

A partir de este centro rítmico podemos entrar en nosotros mismos, hacia nuestros adentros, o salir hacia el mundo, fuera de nosotros.

Juan Ramón Jiménez entrelaza estos dos polos de una forma poética: "¡Concentrarme, concentrarme, hasta oírme en el centro último, el centro que va a mi yo más lejano, el que me sume en el todo!"

Y también Goethe:

"Dos gracias hay al respirar: tomar el aire y volverlo a expulsar; aquel comprime, este refresca, tan bien está la vida enlazada. Da gracias a Dios cuando te comprime y gracias también cuando te redime."

Un ritmo bello, armónico y verdadero es un ritmo eurítmico; convertido en arte, con el hombre como instrumento, cargado de música, poesía y color ... es la Euritmia.

## INTENCIÓN HECHA MOVIMIENTO

"...En cada órgano humano aislado se encuentra una expresión fiel del ser humano en su totalidad. Cada



miembro del hombre es en cierto modo un hombre en pequeño; pensando al modo de Goethe, es como la hoja de la planta, que es una planta en pequeño. A este pensamiento se le puede dar la vuelta y ver en el ser humano una manifestación que expresa un órgano aislado.

Al hablar y cantar, en la laringe y los órganos relacionados con ella se producen movimientos o incluso sólo se insinúan. Estos movimientos se manifiestan en los fonemas, o en la unión de los fonemas, de tal forma que en la vida diaria ni nos percatamos de aquéllos. A través de la Eurytmia se traduce a movimientos del cuerpo entero no estos movimientos mismos, sino su intención..." (R. Steiner).

#### MOVIMIENTOS CONSCIENTES Y ANIMADOS

No se trata sólo de manifestar movimientos o insinuarlos, sino también de sentirlos. Muchas veces se llama a la Eurytmia «gimnasia del alma». Este nuevo arte da la posibilidad de despertar la conciencia, ya que todos los movimientos están controlados, vivenciados íntimamente.

Lo que se pretende es, en el momento justo, vivenciar la cualidad de un fonema o conjunto de fonemas que forman una palabra, frase, etc. en el caso del habla, y de un sonido musical, intervalo, frase o silencio entre otros elementos, en el caso de la música.

"En la esencia de la Eurytmia sólo entra aquel que quiere entrar en la

esencia del ser humano. La base para el conocimiento de este arte es la sabiduría del ser humano—Antroposofía—y esta sabiduría es a su vez la sabiduría del mundo, ya que en la persona confluyen todos los misterios del mundo, y a través de ella se metamorfosea en su conciencia y reaparece en nuevos estadios de manifestación." (Maria von Sivers).

#### EL HABLA VISIBLE

Al contrario que los animales, la persona se comunica con una cantidad de fonemas más o menos variada según la lengua, de una manera formal.

Las vocales surgen de nuestro interior como reacción anímica a percepciones del mundo que nos rodea, al mundo fuera de nosotros.

# Euritmia artística, pedagógica y terapéutica

Hay tres formas de realizar la Euritmia a grandes trazos: artística, pedagógica y terapéutica o curativa.

■ **La rama artística** es la que se muestra en los escenarios. En ella la fantasía y la belleza desempeñan un papel primordial. Es la base para las otras dos modalidades. Aquí hay que trabajar para regalarlo todo al público, para quien la sola contemplación tiene un efecto curativo. Los programas artísticos pueden incluir obras musicales y poemas, obras de teatro, cuentos, etc. Desde clásicos hasta contemporáneos, desde los más serios hasta los más humorísticos.

Los euritmistas también pueden integrarse junto a los actores en el desarrollo de un drama teatral, enriqueciendo la obra con su movimiento.

■ **La rama pedagógica** ayuda a los niños a seguir una evolución armónica en el crecimiento del cuerpo, ya que colabora para que se formen órganos sanos y bellos; ayuda en el crecimiento del alma, porque acompaña muy conscientemente cada proceso por el que pasa a nivel general e individual, creando un margen de libertad y confianza, sin forzar ni reprimir; y ayuda en el crecimiento del espíritu no sólo en el presente sino para que en el futuro se tenga un espíritu equilibrado y seguro.

En las escuelas Waldorf los niños realizan ejercicios de Euritmia de forma regular desde que entran en el parvulario hasta que salen una vez finalizado el bachillerato. De pequeños hacen movimientos sencillos, muy imaginativos y rítmicos. Los niños viven en un mundo de imágenes que hay que respetar y no anular con el intelecto adulto.

A través de este arte pueden, entre otras cosas, vivenciar y visualizar los sonidos antes de escribirlos y leerlos. Luego, a medida que van creciendo, los ejercicios varían de acuerdo a sus necesidades y les ayudarán a comprobar consigo mismos y con los compañeros, procesos y leyes de las materias que estudian, como una ley física, un proceso químico o biológico, tomar conciencia de las diferentes épocas a través de la historia, etc.

Al profesorado también le enriquecerá este conocimiento y realizar los movimientos eurítmicos; así la comunicación con sus alumnos será mayor.

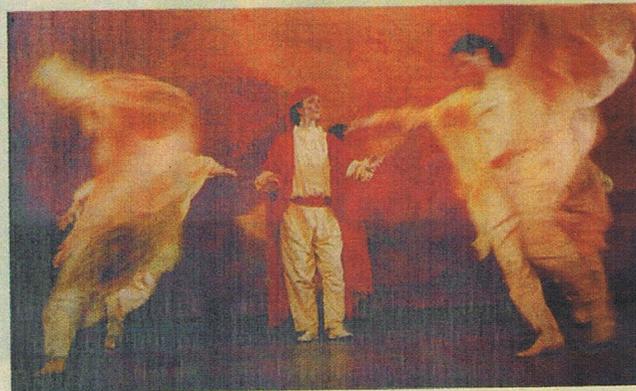
■ **Euritmia terapéutica:** Si se trata de pacientes, se les ayuda con la Euritmia como terapia, que es una metamorfosis de la artística, de tal

forma que el movimiento, la intención, va dirigida hacia dentro de la persona. Aquí los movimientos que realiza el paciente son especiales para su enfermedad y su persona, no son como una pastilla tomada pasivamente y que va haciendo efecto, sino que requieren un gran esfuerzo por parte del enfermo; los ejercicios los va trabajando junto con el euritmista terapeuta bajo las indicaciones del médico, lo que necesita que el médico conozca esta terapia en su esencia.

La Euritmia terapéutica surge del reconocimiento de los procesos del organismo enfermo, y el gesto adecuado actúa sobre el órgano enfermo o desequilibrado. El paciente repite de manera regular y rítmica los sonidos que convienen al caso. Si con las vocales habla el hombre al mundo y afirma su personalidad, las consonantes imitan procesos, formas de la naturaleza externa y con ellas entramos mejor en contacto con el mundo.

Estos dos procesos, ir con las vocales de dentro afuera y con las consonantes de fuera a dentro, son las dos direcciones básicas de la respiración. Con las vocales actuamos en la espiración y con las consonantes en la inspiración; al ejecutarlas se profundiza y se hace más fuerte la respiración.

Así se puede actuar sobre el asma ejercitando el conjunto de sonidos (LAOUM). La fuerza y estructura de las consonantes actúan más en el sistema metabólico: por ejemplo, la R favorece el ritmo digestivo, la L los movimientos peristálticos intestinales, etc.



Para ayudarnos imaginemos un encuentro cotidiano. Vamos por la calle y vemos a un amigo. ¿Cómo reaccionamos? De entrada nos asombramos, y nuestra alma se abre; esta cualidad vive en el fonema "A".

También la boca se abre al pronunciarla. Pues bien, en Euritmia se expresa esta cualidad del asombro, de apertura, abriendo los brazos en ángulo.

Prosigamos con este encuentro y supongamos que es un amigo querido y le damos un abrazo. Con la "O", el alma abraza al mundo; en la Euritmia se expresa esta cualidad formando con los brazos un círculo de tal manera que los brazos quedan flexionados y los dedos

se unen por las puntas. La cualidad esencial de la vocal "I" es el equilibrio. Está situada asimismo en el centro de las cinco vocales. El hombre está en equilibrio entre el cielo y la tierra. En la Euritmia esto se consigue irguiéndose, y a partir de esta postura, solamente humana, se eleva un brazo hacia arriba, hacia la luz, y el otro brazo hacia abajo, hacia el calor.

Con la "E", el yo se afirma frente al otro yo o ante el mundo. Para tomar conciencia de uno mismo, los brazos se cruzan hasta tocarse en un punto. Todo proceso de conocimiento comienza con una apertura; si no me abro a una idea, no la dejo entrar en mí, pero a la hora

de hacerla mía, la tengo que reflexionar. En los cuadros con personas rezando, se puede ver cómo las manos están juntas y los dedos cruzados. Esta postura ayuda a interiorizarse, a recogerse.

Finalmente en la "U", la última de las vocales, la vaw para los hebreos, hay un estrechamiento al igual que al hablarla. Con la «U» el alma se une, va hacia otros, o por el contrario se hunde, se mete más en sí misma. Los brazos buscan la paralelidad, creando un espacio interior a través del cual fluye un impulso que nace conscientemente de nuestro interior, al igual que sale el aire de la boca al pronunciar este fonema adecuadamente.

## Punto de vista "higiénico"

En la actualidad nos vemos atacados continuamente por tensiones, ajeteos, desánimos que provocan trastornos en los órganos, insomnios, arritmias cardíacas, etc. Aquí ejerce un papel primordial la función social e higiénica del movimiento eurítmico, ya que puede decirse que cura en sí mismo. A menudo sucede que los adultos fatigados, tristes, agobiados, que van a una clase de Euritmia, en el transcurso de la hora se van volviendo ligeros, desprendidos de sus problemas, abiertos a los demás. Esto se debe a la actividad anímica sana que se realiza, a los ritmos de las poesías y piezas musicales que impulsan y ayudan a los ritmos del organismo, en suma, a que la euritmia es un verdadero tónico.

### CONSONANTES, COLORES...

Las cualidades de las consonantes tienen un elemento formador, existen en una forma fija. Estas formas se pueden relacionar con los elementos de la naturaleza. Si observamos bien, encontramos tales formas en el fuego, el aire, el agua y la tierra.

Tanto los movimientos que visualizan las vocales como los de las consonantes están impregnados por colores, que surgen de la persona como impulso, y por los colores que le vienen de fuera; también por determinados ambientes anímicos, que pueden llegar a concretarse en gestos, direcciones en el movimiento, y un largo etcétera. De este modo, movimiento y forma verbal se hacen visibles en todo un conjunto expresivo de movimientos en la figura humana y en el espacio.

### EL CANTO VISIBLE

En la Euritmia tonal se hacen visibles elementos musicales. En este caso la figura humana es toda un canto visible. En el cuerpo humano hay movimientos y proporciones que se podría decir son relaciones musicales que están congeladas. Estas proporciones hay que liberarlas para que el instrumento humano pueda cantar.

Así, en cada tono los brazos forman un determinado ángulo siguiendo la relación entre las notas de la escala, y entre tono y tono, en los intervalos, un determinado movimiento. En el ser humano, la melodía se manifiesta entre dos direcciones: arriba y abajo. Según oscile la música entre tonos más graves o más agudos, se dirigirá el movimiento, sobre todo de los brazos, hacia arriba o hacia abajo.

El ritmo se manifiesta, según sean los sonidos más rápidos o más lentos, en movimientos hacia delante o hacia atrás. El elemento del compás se hace visible en la figura humana oscilando el movimiento entre el lado derecho del cuerpo y el izquierdo; anatómicamente incluso nuestro lado derecho es distinto al izquierdo.

Los intervalos como cualidades musicales y de espacio también se encuentran en el cuerpo humano. Este es el elemento más puro musicalmente hablando, es el elemento que no se oye, ya que surge entre los sonidos. Si partimos desde la prima o intervalo unísono hasta la octava, el movimiento partirá desde la clavícula en el caso de la prima, pasando por el brazo, antebrazo, muñeca, palma de la mano, entre los dedos, hasta salir de ellos para encontrar la octava en un gesto envolvente que cierra así la escala. ■