

## HYGIENICKÁ EURYTMIE

*Pohybové umění jako léčebný a sociálně-hygienický faktor*

**Margarete Kirchnerová-Bockholtová**

Vyšlo jako Soziale Hygiene, Merkblätter zur Gesundheitspflege im persönlichen und sozialen Leben. Nr. 6. Vydal Verein zur Förderung eines erweiterten Heilwesens, Unterlengenhardt. Nedatováno.

Je vždy velkou radostí pozorovat v přírodě, jež nás obklopuje, nebo u člověka pohyby. Přitom je okamžitě nápadný rozdíl mezi pohybem ve světě rostlin, a pohybem zvířete a člověka. Pohyby nerostů, které jsou v podstatě podmíněny zemskými silami tíže, se zde nebudeme zabývat.

V rostlinné říši jsou pohyby vyvolávány zvenčí. Pohlédneme do klidné krajiny - stromy jsou docela tiché, jenom jemný vánek možná pohybuje koncečky větví. Tráva i květiny jsou v klidu, téměř nehybné, a my jsme uchvázeni tichem přírody, která k nám právě ve své nehybnosti promlouvá. Vtom se zvedne vítr, jeho síla narůstá až k bouři - rostlinstvo je uchváčeno prudkým pohybem - stromy se ohýbají na všechny strany, na polích u trav a stébel se tvoří vlny. Pohyb se zvenčí chopil rostlin mocí větru. Také slunce vystupuje u rostlin v roli zdroje pohybu, květy se otáčejí za sluncem - a zrovna tak měsíc: jeho síla působí v pohybu kořenů - i různé planetární síly, které se stávají viditelnými ve spirálovém pohybu stonku a listů. Všechny tyto impulsy pohybu spočívají mimo rostlinu samotnou.

Jinak je tomu u zvířete a člověka. Jejich pohyby vycházejí z nitra. Zvíře přitom stojí mezi rostlinou a člověkem; zvířecí pohyby se zdají být řízeny zevnitř, jsou však přesto většinou reakcemi na vnější podráždění. Pohybují-li se zvířata ve svém vlastním prostředí, jako by splývala se svým přirozeným okolím a jejich pohyby jsou tímto okolím vyžadovány a utvářeny. Má-li člověk možnost pozorovat divoká zvířata jako lvy, slony, žirafy atd. ve velkých rezervacích, pak je nádherným překvapením vidět, jak harmonicky, vyrovnaně a plny majestátního klidu se pohyby těchto zvířat začleňují do jejich světa, do přírody. Neklid zavládne teprve tehdy, nabyde-li zevnitř na síle puzení po potravě nebo dojde-li k vyrušení zvenčí a je probuzena bázeň. Díky veliké různorodosti zvířat jsou i jejich pohyby diferencované, podle druhů a rodů velmi mnohotvárné a rozmanité.

Teprve u člověka můžeme hovořit o skutečně vlastních pohybech, kterými může dávat rozmanitě najevo svůj vnitřní duševní nebo duchovní život. Jak je to příjemné, doprovází-li člověk svá slova promlouvající gestikou! Bohatost duševních výrazových možností je mu dána prostřednictvím paží a rukou, které již neslouží (jako u zvířete) běhání a šplhání. Vnitřní ladění mysli: pokora, veselost, smutek, se mohou vyjevit v pohybech. Široká paleta nálad tvořící obsah jeho duše může vplynout do gesta a být mnohdy výmluvnější než slova. Všechny odstíny duševního prožívání sympatie a antipatie se mohou projevit prostřednictvím rukou a paží, od křehkých, opatrných gest až k pohybům hněvu a obrany. Citový život nalézá adekvátní výraz v horních končetinách, přičemž nesmíme zapomínat, že pomocí paží a rukou máme také možnost veškerého konání a umělecké činnosti.

V pohybech dolních končetin se více ohlašuje vůle. Chůze člověka nám může ukázat, jak se individualita, duchovní bytost, včleňuje prostřednictvím těla do života: odvážně a energicky v odhodlaném vykročování, váhavě a bázlivě v cupitavé chůzi, harmonicky vyrovnávajíc napětí mezi zemskou tíží a silou napřímení v ovládaném kroku. Při zdůraznění paty chůze ukazuje, že se vlastní vůle silně otiskuje světu, - při lehkém, prchavém kroku naproti tomu, že je země jen povrchně dotýkána.

### **Nedostatek pohybu**

V naší době lze zřetelně pozorovat, jak se schopnost nechávat vnitřní prožívání vplynout do gest neustále snižuje. Duše se nezmocňuje těla natolik dostatečně, aby pronikala až do periferie končetin. Tím se ale duševní pochody hromadí v nitru. Objevují se křečovitě, neuvolněné nebo zhrublé, brutalizované pohyby. Jsou to symptomy, které přirozeným způsobem souvisejí s

postupujícím mechanizováním našeho civilizovaného života. Pohyb z místa na místo se děje čím dál méně pomocí vlastních končetin, nýbrž pomocí motoru. Zásadně se změnil způsob práce. Dříve bylo možné zhlédnout v některých povoláních přímo pra-gesta lidstva. Když sedlák kráčel po poli a v gestu darování poskytoval zemi setbu, nebo když byla sklížena úroda, pracně sekaná kosou: to byl rytmus v prožívání ročních dob, dávání a braní.

Tak bylo rytmickým procesem tvořivého konání a prohlížením si vytvořeného také to, když řemeslník vykonával svou práci. Vlastní zájem, vlastní zručnost mohla vplynout do jeho práce a dávala vyrobenému předmětu jeho hodnotu a životu vnitřní uspokojení.

Naše doba vytvořila zcela nové možnosti rychlé výroby, stroj nahrazuje mnoho lidské síly a odnímá lidským rukám mnoho námahy. Avšak tempo, rytmus, pohyb už nejsou určovány výhradně člověkem, ale rovněž strojem. Celkový pracovní postup při výrobě stolu nebo auta je rozdělen na mnoho jednotlivých úkonů a činností, které jsou sice vykonávány mnoha lidmi v pospolitosti, avšak jednotlivec je mnohdy nucen stereotypně provádět tentýž úkon. Tato mechanická činnost tak postupně musí potlačit vnitřní pohyblivost člověka.

Schopnost vyjevovat vlastní tvořivé a umělecké činnosti z nitra navenek se snižuje. To má za následek mnoho poruch v rovnováze člověka.

### **Eurytmie jako hygienický faktor**

Vztah člověka ke světu a světa k člověku se změnil. S touto skutečností musíme počítat a hledat novou rovnováhu, v níž bude člověk moci uhájit svou duševně-duchovní podstatu a sdělit ji svému okolí, aniž by byl zahlušen a zadušen děním vnějšího světa, které do něj proniká s větší a větší intenzitou. Tady budeme muset, v souladu s mnoha novotami naší doby v technické oblasti, jít i v oblasti pohybu novými cestami, a sice velmi aktivně.

Zde vytvořil Rudolf Steiner, zakladatel anthroposoficky orientované duchovní vědy, v letech 1911/12 nové umění, eurytmii, kterou označil za viditelnou řeč. Cvičení ke zvýšení tělesné zdatnosti, jako je tělocvik a gymnastika, dnes obecně vychází z tělesnosti; eurytmie vychází z iniciativy duše, takže vzniká něco na způsob oduševnělého cvičení, které vedle vzdělávání těla způsobuje také posílení volní iniciativy duše. Jak již říká název „eurytmie“, je jí pěstován krásný rytmus.

U jednoduchých cvičení, která může provádět každý, lze snadno poznat jejich hygienický a sociální účinek.

Tak je možné prožít „radost ze společného bytí, chuť něco dělat společně, stojí-li se v kruhu a se slovem „my“ se jde dovnitř a zase zpět. V kolektivu se může utvořit harmonicky jednotná nálada, když opět z výchozího postavení v kruhu jde každý po spirále, pociťuje se však neustále jako součást celku. S tímto cvičením jsou spojena gesta zvláštních hlásek. O tom budeme hovořit později.

Rytmus mezi světem a člověkem je prožíván, jdou-li lidé v kruhu a tento kruh pak prodělává metamorfózu:

1. Člověk jde v kruhu tak, že vytvoří malý obloukovitý výběžek směrem ven - člověk se dostává k prožitku, že obsah vlastní duše se mocně dere ven a překonává to, co je venku: „Nitro zvítězilo“.

2. Člověk jde po obvodu kruhu tak, že vznikají zuby zařezávající se dovnitř kruhu - tak lze pociťovat zatlačování toho, co je uvnitř. „Venek zvítězil.“

Pokud člověk tyto tvary jednoduše neobíhá, ale ve své duši spoluprožívá, vzniká živý vztah mezi uvnitř a vně. Veškeré geometricky uspořádané uchopování prostoru chůzí ve tvarek jako je trojúhelník, šestiúhelník atd. může pomoci pronikání vědomí do končetin a vytváření jasnosti a harmonie.

Pro nalézení vnitřní míry v duši mezi sympatií a antipatií, radostí a utrpením existuje celá řada cvičení. Člověk nechává tyto duševní prožitky vplynout do objektivních gest a v rytmickém střídání je ztvárňuje jako zadržené pohyby. Tak vytvoří vnitřní rovnováhu a harmonii, obzvláště proto, že žádnou z obou duševních sil nenechá překypět v gestu, ale vnitřním ovládním převádí jednu v druhou.

### **Eurytmie jako viditelná řeč**

Těmito cvičeními ještě nebylo dotčeno vlastní jádro eurytmie. Tím významným a novým tohoto pohybového umění je možnost zviditelnit v pohybech končetin prvky řeči, tedy samohlásky a souhlásky. Pohyby, které vykonáváme vždy, když mluvíme, které se však, navenek neviditelné, uskutečňují jen v našem hrtanu, se stávají prostřednictvím pohnuté řeči eurytmie viditelnými. Řečové poruchy a patologie, vyskytující se dnes stále častěji, nám ukazují, jak velmi závisí schopnost řeči na zdravém, oživeném a dušičce prostoupeném organismu jako celku. Proudění a pohyby, odehrávající se při mluvení v ústrojnosti člověka protékající kapalinami a naplněné vzduchem, dovedl Rudolf Steiner pomocí smyslově-nadsmyslového zření - abychom použili Goethova výrazu - poznat a dát jim podobu viditelných pohybů. Pohybové formy eurytmie proto nejsou libovolné, mají zákonitosti řeči a mohou co

do smyslu ztvárnit umělecky utvářená slova poezie, odpovídají fyziologickým pochodům v organismu, a mohou na tyto pochody proto zpětně působit léčivým a organizujícím způsobem. Podobně je v tónové eurytmii tónům, intervalům a hudebním rytmům propůjčován výraz odpovídající jejich objektivním kvalitám. Duševně-duchovnímu prožívání není dáván výraz v náhodných gestech, nýbrž v zákonitých pohybech může zazářit duševně-duchovní podstata člověka. V tom také spočívá rozdíl tohoto umění oproti tanci, který je více výrazem subjektivního prožívání.

Uděláme „A“ - doširoka rozpažíme ruce. V naší duši žije úžas. Jak snadno nám vyklouzne zvolání Á, přivede-li nás nějaký nový, veliký dojem v úžas - patří to ještě i dnes k těm několika málo původním gestům, že při tom otevřeme náruč a zvolání Á tím vyjádříme pohybem. Každý může sám u sebe pozorovat, že takovéto hnutí myslí, nesené až do konečků prstů, změní celé držení těla - člověk stojí zpříma, ve smyslových orgánech se chápe okolního světa, končetiny se stávají aktivními, prohřívají se. Přitom se toto otevřívající se gesto může - zhruba ve smyslu trojí úcty Goethovy - uskutečnit dolů, nahoru nebo ve střední poloze.

Přejdeme-li z široce otevřeného gesta „A“ do gesta „E“, pocítíme velký kvalitativní rozdíl mezi oběma hláskami, silněji než jak tomu je obvykle u řeči. Každá hláska se zvolna stává celým světem a má svou vlastní sféru působení.

V „E“ překřížíme končetiny; vznikne bod doteku obou paží nebo paží s tělem. Při tom člověk prožívá sám sebe, staví se proti světu, hájí se vůči němu. Často uděláme gesto „E“, chceme-li se chránit před příliš silnými vnějšími dojmy. Spráskneme ruce při nečekané zprávě, popadneme se oběma rukama za hlavu. V takovém pohybu spočívá obrana a zároveň vzpřímené zachování sebe sama. V eurytmii se takové instinktivní pohyby stávají pohyby vědomě prováděnými, které jsou ve svém účinku transparentní. Procvičování gesta „E“ vede k posílení tělesnosti, ke zvýšení zručnosti a bdělosti.

Můžeme zde jen v krátkosti naznačit účinek některých hlásek. Zmiňme se ještě o „I“, které vysokou měrou posiluje osobnost. V gestu uleknutí vyzařujícího ze středu vyjadřuje sebeprosazení; vůči světu se prosazuje individualita, Já. Mnoho nervózních jevů doby, psychózy, fobie atd. pocházejí z toho, že člověk prožívá vnější svět jako příliš stísnující; tady lze posílením, působícím z duševně-duchovní podstaty do tělesné schránky - jak se to děje často opakovaným gestem „I“ -, mnohého dosáhnout.

Budeme-li eurytmicky cvičit souhlásky, tak se ukážou zcela jiné zákonitosti. Jejich prostřednictvím se vžíváme do procesů vnějšího světa, do spoluprožívání přírodních pochodů. Např. hlásky V a L se ne náhodou nacházejí ve slovech vina, vinit, život, plynout atd. Co proudí v takovém slově jako „All“ (všehomír), by v něčem jako „Ak“ nebo „Ab“ nemělo žádný prostor. Formující síla žvlů, jejich boj a jejich procesualita, se znovu objevuje v plastice souhlásek. Všechny tyto procesy však pracují také v organických hlubinách lidského organismu, v jeho plynoucím dechu, v jeho zpevňujícím sebeformování a v rozplývání majícím tepelný charakter. Vhled do těchto souvislostí hlásek s fyziologickými procesy v člověku může z eurytmie udělat eurytmii léčebnou. Vědomým zjednostraněním a zintenzivněním jinak spíše umělecky prchavých hláskových gest a rytmiky lze v něčem na způsob rezonančního procesu docílit zásadního, ozdravného působení na nemocný organismus; to dokáže nejen zmírnit mnoho nemocí, ale proměnit i samotnou konstituci.

K posilování osobnosti dochází, utváříme-li pomocí léčebné eurytmie samohlásky. Ty jsou na místě při nedostávajícím se sebevědomím a chorobném rozplývání - souhlásky v případě nadměrné organické egoity. Léčebná eurytmie se už dnes stala v anthroposoficky orientovaném lékařství významnou terapeutickou metodou. Patří však do rukou lékaře a vyškoleného léčebného eurytmisty. Zatímco umělecko-hygienická eurytmie je procvičována většinou ve skupinách, léčebná eurytmie probíhá - podle lékařského předpisu - formou individuální výuky.

## **Perspektivy použití eurytmie v sociálním životě**

Eurytmie jako viditelná řeč může dojít velkého uměleckého rozvinutí a svůj vrchol nalézá na jevišti. Bude však bezpochyby získávat stále více na významu také jako léčebný faktor a oblast jejího použití bude stále větší. U těžkých onemocnění slouží léčebná eurytmie lékaři jako podpora účinku léků a pro pacienta je radostí a posilou, může-li pomocí takovýchto cvičení sám aktivně podporovat a urychlovat své uzdravení.

Veliké jsou výsledky léčebné eurytmie při práci s postiženými dětmi. U případů s poruchami chůze, poškozením mozku, u spastických případů se léčebná eurytmie - vedle jiných pohybových terapií - ukazuje dokonce jako nepostradatelná.

Při narůstajícím mechanizování života, které i přes nebo pro jeho technickou dokonalost můžeme označit za „nepřátelské člověku“, měla by nám být eurytmie jako léčebný prostředek v širším smyslu vítána. S její pomocí je člověk posilován ve svém lidství a uchopen ve své celistvosti těla, duše a

ducha. Bude záležet na člověku, zda bude tento prostředek s nadšením uchopen ve svém hygienicko-profylakticko-pedagogickém a sociálním významu a přiveden k účinku. V eurytmii spočívají síly, které budou vysokou měrou sloužit ještě v budoucnu a budou pomáhat celému lidstvu.

Zde mohou být ukázány jen některé perspektivy sociálních možností eurytmie, O nevýhodách mechanizovaných pracovních procesů se již hovořilo. I když se při tom nejedná hned o těžká poškození orgánů, ukazují přesto časté nervózní jevy, snížený životní pocit a nedostatek iniciativy, že se člověk necítí dobře, že je omezený v plném rozvinutí svého vlastního lidství. To může vést postupně až ke skutečnému onemocnění orgánů nebo i k jiným jevům. V pohybech a činnostech končetin se nejvíce rozvíjí volní síla, iniciativní projev osobnosti. Proto v ochuzení a mechanizování pohybů spočívá nebezpečí, že lidé budou místo k individualizaci spět ke zmasovění. Omezovaný pohyb chce ven a může si najít cestu v ničivém, násilném, chaotickém, ba zločinném jednání. Libovolně pudové chaotické pohyby rokenrolu přecházejí často vsutku názorně v pohyby ničivé, které mnohdy vedou k bitkám na sále.

Také jeden z důvodů tendence k neustálému zkracování pracovní doby tkví jistě v mechanizovaném pracovním procesu a tato tendence je proto také oprávněná. Bude-li získaný volný čas užitečně využíván v kulturní, umělecké, myšlenkové činnosti, dojde jistě k vyrovnání škod.

Rudolf Steiner radil, aby dělníci v průmyslových podnicích společně cvičili 10 až 15 minut denně eurytmii, čímž by se daly vyrovnat případné škody způsobené provozem. Tato možnost již byla v několika podnicích s nadějnými výsledky vyzkoušena. Především však je třeba lidí, kteří se s velkými dovednostmi a zkušenostmi chopí takového úkolu a kterým se podaří vybrat z onoho bohatství oživujících a osvěžujících pohybových forem eurytmie ta právě nutná cvičení a utvářet je tak, aby se nitro člověka mohlo do oněch pohybů vžít a plně se v nich vyjádřit. To bude zdrojem nadšení pro mnohaleté provádění těchto cvičení; ta budou záhy pociťována jako nepostradatelná.

Dalším polem pro sociální využití eurytmie, ležícím dosud ladem, je její aplikace ve výkonu trestu v případech zločineckých vloh, sklonu k brutalitě, neudržitelné pudovosti. V této oblasti se mnoho lidí, kterým leží na srdci naléhavé potřeby doby, snaží najít nové cesty, a měli bychom si nově položit otázku, zda u lidí žijících s omezením svobody nebo v podmíněném propuštění lze při smysluplném zaměstnání nebo pečlivě vybraných eurytmických cvičeních očekávat a dosáhnout zlepšení.

V pedagogice se eurytmie, která je - vedle tělocviku - pěstována po celých dvanáct let školní docházky na všech waldorfských školách, osvědčila jako komplexní a nepostradatelný prostředek lidského vzdělávání. Přizpůsobená vývojovým stupňům vyrůstajícího organismu činí tělesnou schránku přístupnější pro působení duševně-duchovní podstaty a významně tak přispívá k ozdravení a harmonizaci rodící se osobnosti.

Popřejme tomuto mladému, tvůrčím silám Loga odezřenému pohybovému umění mnoho odvážných pomocníků, kteří poznají právě jeho sociálně-hygienický význam a aktivně a průkopnický se s ním a jeho pozitivními možnostmi postaví sociálním výzvám doby.