

Eurytmia je spôsob, ako sa vrátiť k sebe

Slovo eurytmia pochádza z gréčtiny a vyjadruje súmernosť, súlad, pravidelný pulz - všetko, čo súvisí s rytmom a harmóniou. V roku 1911 toto vyjadrenie použil Rakúšan Rudolf Steiner a s pomocou mladých žien, ktoré sa chceli venovať umeniu, čo by nebolo len tancom, ale vyjadrovalo aj čosi viac, niečo neviditeľné, čo žije v reči a hudbe, vytvorili viditeľnú reč a hudbu - eurytmiu. My sme sa o nej rozprávali s Elenou Schmutzovou, ktorá eurytmiu učí v Klube na Vavilovovej ulici v Petržalke.



- **Načo je dobré zviditeľňovať hudbu a reč?**

- V súčasnosti úplne zabúdame na to, čo je to reč a hudba. Rozprávame v skratkách a len málokto dnes číta básne. Aj v televízii je už len zriedka niečo nežné, estetické, umelecké. Harmónia, súlad a rytmus sa vytrácajú z nášho života. Nájsť v sebe bod, kde sa môžeme zastaviť a upokojiť, znovu intenzívne prežívať svet a nenechať sa vyčerpať každodenným stresom - aj to je eurytmia.

- **Spája sa teda s relaxáciou a sebauvedomovaním?**

- Áno, v podstate má štyri možnosti využitia, ako pohybové umenie, ako pedagogická pomôcka, terapeutická pomôcka a dnes už existuje aj zamestnanecká eurytmia, ktorá nachádza uplatnenie vo firmách a manažérskych kruhoch. Eurytmia sa dokáže prispôbiť potrebám každého. Pomáha človeku uvedomiť si, čo sa v ňom deje. Cez jednotlivé cvičenia si začína svet okolo seba vnímať podrobnejšie a z iného pohľadu. Snaží sa vyrovnávať disharmónie v sebe. Je to spôsob, ako sa vrátiť k sebe, pochopiť svoju dušu a poznávať svoju osobnosť.

- **Eurytmia je zahraničný projekt, prečo ste sa rozhodli priniesť ho na Slovensko?**

- Keď som študovala eurytmiu vo Viedni, napadlo mi, že niečo také sa môže na Slovensku ujať, pretože ľudia sú u nás otvorení, radi prijímajú pohyb a hudbu a aj v našom folklóre je ešte veľa vecí, ktoré sme zatiaľ neobjavili. A objaviť to môžeme aj pomocou eurytmie. Preto by som chcela poznatky, ktoré mám, uviesť do života na Slovensku.

- **Môžete to, čo ste sa naučili vo Viedni obohacovať o ďalšie prvky, alebo je to uzavretý celok?**

- Čo som študovala je len začiatok, - prvky, ktoré musí človek sám ďalej rozvíjať. Štúdium bolo, samozrejme v nemčine, takže v prvom rade bolo potrebné celé pohybové umenie, čo sa týka reči, prispôbiť slovenčine. Básne a riekanky majú v oboch jazykoch viditeľne odlišné eurytmické podanie.

- **Ako a kedy sa uskutočňuje kurz v Klube 22?**

- V utorok o 19. hodine robievame hudobnú eurytmiu a snažíme sa s pomocou klavíra celú hodinu využiť na vnímanie hudby. Začínáme rôznymi rytmickými cvičeniami, využívame cvičenia na orientáciu v priestore. Takmer všetci máme problémy s chrbticou, a práve určité cvičenia s medenými tyčami, ktoré používame, pôsobia vynikajúco proti bolestiam chrbta. Človek je pri nich vystretý a zároveň uvoľnený a keď takto cvičí skupina, nielen, že to priaznivo pôsobí na chrbticu, ale je to i veľmi pekný pohľad z umeleckého hľadiska. A v piatok o 10. hodine je eurytmia určená pre mamičky s deťmi. Väčšinou sa začína s deťmi od troch rokov, ale s pomocou mamičiek je to možné aj skôr. Eurytmia má, okrem iného, veľmi pozitívny vplyv na pravidelný spánkový rytmus detí.

- **Ako vyzerajú rečové eurytmické cvičenia?**

- Najprv sa musíme naučiť vyjadriť pohybom abecedu. Učíme sa gestá pre každú hlásku, a potom sa eurytmicky učíme vyjadriť svoje meno. Keď sa človek vnorí do hlások a vycíti, čo každá z nich obsahuje, pochopí, kto je. Často sa o sebe pomocou eurytmického vyjadrenia mena dozvie veci, ktoré o sebe ani netušil. Ktokoľvek, aj keď je presvedčený, že je nemotorný a neohrabaný, môže v sebe nájsť vzťah k hudbe a objaviť v sebe rytmus. To je na eurytmii dôležité, že má svoje chodníčky, ktoré vedú k tomu krásnemu, čo je v nás.

MICHAELA DREVICKÁ Ilustračné FOTO - archív