INDICE

PREFAZIONE ALLA QUINTA EDIZIONE (2003) 9

PRIMA CONFERENZA *Dornach, 12 aprile 1921* 13

Il rapporto dell'elemento igienico-terapeutico con l'elemento pedagogico-didattico e artistico dell'euritmia. Laringe e sua metamorfosi. La laringe quale secondo uomo eterico nell'uomo. Cervello anteriore e tiroide. Euritmizzazione della laringe nel linguaggio e nel canto. Statica della testa e dinamica dell'uomo ritmico, ritmicità e aritmia in relazione al pensare. Poesia e prosa in rapporto all'uomo. Riunione e adattamento dei sistemi in avanti e all'indietro. Esercizi con giambi e trochei. Rapporto tra movimento degli arti e pensare. Digestione e cefalea. Scrivere con i piedi. Esercizi di euritmia terapeutica con I, A, O. L'essenziale del movimento euritmico è sentirlo negli arti. L'esercizio in E incrociando gli assi degli occhi. Euritmia igienico-terapeutica in gruppo. Forma organica e forma in movimento.

SECONDA CONFERENZA *Dornach, 13 aprile 1921* 25

Carattere delle vocali e delle consonanti. Linguaggio e movimento interiormente uniti nei tempi antichi, oggi staccati. Il riportare di nuovo in movimento il corpo nell'euritmia. Il passaggio delle singole vocali dall'euritmia nella terapia: I, U, O, E, A; movimento delle braccia e indicazioni per le singole vocali. L'uso delle vocali in generale. Movimento delle gambe ed esercizi vocalici. L'efficacia del guardarsi interiormente nelle consonanti terapeutiche. M, S, H, rispetto a Lucifero e Arimane.

TERZA CONFERENZA *Dornach, 14 aprile 1921* 39

Con le consonanti l'uomo perde se stesso confrontandosi col mondo esterno; con le vocali ottiene se stesso grazie alla sua attività interiore. I tre principi di suddivisione delle

consonanti e i loro effetti. Processi fisiologici del linguaggio nella pronuncia delle vocali e loro applicazione nell'euritmia terapeutica. Movimento polare nei processi del parlare (suoni labiali, dentali, velari, costrittivi, occlusivi, vibrati, ondeggianti) e il loro incrociarsi. I processi fisiologici nel linguaggio pronunciando le vocali A, U, O, E e il loro effetto polare nell'impiego nell'euritmia terapeutica. Movimenti dovuti all'intelletto e alla volontà. La perdita delle immagini nel linguaggio a seguito dell'impiego dell'intelletto come possibile causa di malattia. L'ammalarsi come effetto della civilizzazione. L'euritmia come elemento animico-spirituale di guarigione.

QUARTA CONFERENZA

Dornach, 15 aprile 1921 53

Le vocali agiscono direttamente sull'organismo ritmico, le consonanti agiscono su di esso per via indiretta, attraverso l'organismo del ricambio e delle membra. Metamorfofi nell'euritmia terapeutica dei movimenti consonantici B/P, D/T, G/K/Q, S, F, R, L, H, M, N, Sc, e loro effetti. Nessi fra il sistema del movimento e del ricambio. L'euritmia come ginnastica compenetrata di anima. Parlare vocalico prima di esercizi euritmici vocalici. L'ascolto spirituale-animico di ciò che si è mosso. L'immettere vita e movimento nel corpo eterico umano. Il movimento della R e il suo impiego in pedagogia. Pareggio di un effetto troppo forte in terapia.

QUINTA CONFERENZA

Dornach, 16 aprile 1921 63

Dodici esercizi euritmici per agire, a partire dall'elemento animico per via indiretta sul corpo eterico, su tutta la costituzione dell'organismo: giudizio, manifestazione di volontà, esercizi di sentimento in E, esercizi di desiderio in U, movimenti di flessione ed estensione con B, R, M, esercizi di abilità in E; E e O sul pavimento, H-A e A-H. La necessità di rendere sciolto il corpo eterico grazie all'euritmia. L'effetto pedagogico-didattico, igienico e terapeutico dei diversi esercizi. La ginnastica puramente fisiologica quale scuola del materialismo. Effetti della ginnastica euritmica per l'autocoscienza e la padronanza di sé. Indicazioni riguardo alla durata d'applicazione e il cambio degli esercizi.

L'effetto dell'euritmia sulla fisiologia in una direzione spirituale, con l'esempio della poesia di Goethe "Über allen Gipfeln ist Ruh...". L'essenza dell'ascolto. Ascoltare: uno stato simile al sonno, un lieve immaginare. Nell'euritmia vengono eseguiti dal corpo fisico i movimenti eterici dell'uomo che dorme o che ascolta. Stimolazione delle forze di crescita; forze di ringiovanimento negli adulti. Effetto delle vocali euritmiche sugli organi del sistema ritmico. L'ascolto delle consonanti. Effetto delle consonanti euritmiche sull'organizzazione della testa. La digestione come attività del ricambio che si estende nella sfera ritmica. L'attività volitiva umana. Forze egoistiche e il loro significato per l'organismo umano. Cristallizzazione e forze plastiche degli organi. Attività spirituale e fisica. L'alternare ritmico di euritmia consonantica e vocalica e suo effetto sull'aura umana.

PAROLE DI RINGRAZIAMENTO DEL DOTT. HUSEMANN 86

Conferenze sull'euritmia terapeutica
tenute per medici e studenti di medicina

CONFERENZA DAL SECONDO
CORSO PER MEDICI

Dornach, 18 aprile 1921 88

La formazione della terra e dei metalli. Il processo del divenire viene prodotto dalle forze formative irradianti dal cosmo; dall'interno operano le forze che consolidano. Forze formative e forze di consolidamento. Forze spingenti del magnesio e arrotondanti del fluoro. I processi di secrezione e la loro funzione mediatrice. Il processo percettivo quale proseguimento del processo del divenire, il cui rovesciamento si ha nel salire a immaginazione, ispirazione e intuizione. Stimolazione di forze d'immaginazione inconscie tramite movimenti consonantici. Processo attraverso il sistema ritmico. Rilucere dei reni e segni occulti. Matilde di Magdeburgo. Euritmizzazione di belle poesie e suo effetto su difetti congeniti. Differenza tra gli esercizi respiratori yoga e le modificazioni del respiro indotte dagli esercizi di euritmia terapeutica. Forza di convincimento nei confronti dell'attuale medicina. Rifiuto della ciarlataneria da parte del movimento antroposofico.

Il significato dell'euritmia terapeutica. La collaborazione del sistema del ricambio e quello ritmico nel linguaggio. L'euritmia come metamorfosi del linguaggio corrente col rafforzamento della volontà e la diminuzione dell'intelletto. Effetto salutare dell'attività artistico-euritmica. Riflessione interiore euritmica attraverso la ripetizione. La stretta collaborazione fra euritmia terapeutica e il medico. Collaborazione fra vocali e consonanti all'esempio della dentizione: L, A, O; all'esempio di affezioni renali: S, A, B, P. La polarità di organi umani in una dinamica centrifuga e centripeta, e regolazione con l'euritmia terapeutica. 7 Atteggiamento animico artistico. Euritmia terapeutica e terapia. Massaggi. Ginnastica. Movimenti in E per rafforzare, e movimenti in I per equilibrare le parti destre e sinistre dell'organismo con indice, alluce e occhio. Completa forma in U nell'euritmia terapeutica stando in piedi fermi. Forme in O rispetto al sistema muscolare. La coscienza è fattore salutare. Forme in E e in U per regolare attività astrali ed eteriche. L'euritmia terapeutica nelle donne in gravidanza. Malattia delle parti basse e paralisi. Attenzione a non sopravvalutare il metodo. Dilettantismo. Sana fisiologia per una sana terapia.

APPENDICE - ANNOTAZIONI DA TACCUINI	121
NASCITA E SIGNIFICATO DEL CORSO DI EURITMIA TERAPEUTICA	147
A PROPOSITO DI QUESTA EDIZIONE	157
NOTE	159
VITA E OPERE DI RUDOLF STEINER	175

Gli asterischi nel testo rinviano alle note di pag. 159.