

Sommer – zwischen Tag und Traum

Rainer Maria Rilke beschreibt in einem Gedicht den Sommer als einen Zustand zwischen Tag und Traum. Ein schönes Bild für diese heißen Tage, wo unser Leben sich viel in der Natur abspielt und wir viel draussen sind, vielleicht auch etwas «ausser uns» sind, uns fast verlieren in der Schönheit der Natur.

In der Heileurythmie gibt es eine Bewegungsübung, den Vokal E, der uns in der Hochsommerzeit wieder etwas zu uns zurückführt, damit wir uns im «Aussen» nicht ganz verlieren.



Der Vokal E

Zeichnung: Brigitte Janikowski

Das E ist eine Kreuzung der Arme. Jede Selbstberührung hat E-Charakter, weil ich mich bewusst wahrnehme, ich ziehe mich nach Innen zurück, ich betaste mich selbst.

Jede E-Gebärde hat etwas Aufweckendes, ob nach aussen oder innen gerichtet. Sie wirkt zentrierend, erdend, aktivierend und grenzbildend. Diese kleine Bewegungsübung stärkt das Ich-Erleben, die Selbstwahrnehmung und macht uns mutig.

<https://www.youtube.com/watch?v=OOsha23yZss>