

HEILEURYTHMIE ALS KÖRPERMEDITATION

Was ist unter Körpermeditation zu verstehen?

Die Heileurythmie hat auch einen rein meditativen Aspekt, auch den einer Körpermeditation. Denn jede Übung, die wir machen, können wir ebenso nur in Gedanken vollziehen. Wir können, wenn wir uns physisch nicht mehr gut bewegen können, dennoch die ätherischen Gliedmaßen bewegen. Das kann so stark wirken, dass man die Leibfreiheit seines aus dem kranken Organismus schon etwas herausgehenden Wesensgliedergefüges erlebt. Einige HeileurythmistInnen, Isabella de Jaager gehörte dazu, haben immer auch Meditationsübungen gegeben, Atemübungen, die aus der alten Esoterik stammten, z.B.:

„Die höchste Kraft des Geistes zieht mit dem Atem in mich ein.“

Auf diesen Satz, den man still und langsam für sich denkt, atmet man ruhig und entspannt ein.

„Alle Kraft ruht in mir.“

Auf diesen Gedanken und dessen Realisierung wird der Atem angehalten und ganz zur Ruhe gebracht.

„Von mir geht aus alles Gute, dessen ich fähig bin.“

Ruhiges Ausatmen, gefolgt von einer weiteren Ruhepause vor Beginn der nächsten übenden Einatmung.“

Zu solch einer Meditationsübung sollte man sich entspannt und innerlich still hinlegen, man kann sie auch gut im Bett machen.

Eine andere Möglichkeit nach Isabella de Jaager ist: Bevor man eine Übung macht, sollte man zunächst an die Körperstelle denken, dann sich ganz zart die heilende Bewegung vorstellen und daraufhin erst anfangen sich zu bewegen. Die Intensität der Bewegung kann man im Laufe der Übung steigern und immer weiter steigern und ausgestalten.

Am Ende der Bewegungssequenz sollte man wieder ruhig liegen und denken – *„Ich habe bewegt“* – und sich dabei vorstellen, wie die Durchblutungssteigerung langsam wieder abnimmt und wie das, was man getan hat, von der bewegten Körperstelle aufgenommen und auch an andere Organe weitergegeben wird.

*Vgl. Vortrag „Vom Wesen der Heileurythmie als Herzorgan der Anthroposophischen Medizin“, Dornach, 1. Weltkonferenz für Heileurythmie, 30. Mai 2008***