

Den existentiella frågan

Vem är jag? Vad är jag? Vad är jag en del av? Vad har jag för plats i världen och hur kan jag ta den?

Har du ställt dig liknande frågor? Hur lätt upplever du det är att hitta svar på dem? Hur lätt är det att hitta sitt sanna jag och leva utifrån den sanningen? Hur lätt är det att bryta igenom alla de masker som man skapar för sig själv och tar på sig för att passa in i samhällets rådande normer och dogmer? Och hur lätt är det att arbeta med de maskerna när vi konstant distraheras av samhällets underhållande och stresskapande verksamheter?

Eurytmi

En gång i tiden stod människan i närmare kontakt och i full harmoni med skapande världskrafter som hon visste att hon var en del av. I vår tid kan vi uppleva att vi inte längre känner den kontakten, utan är splittrade från vårt kosmiska medvetande. Vi kommer från det stora vida världsalltet, men kommer inte ihåg det i vår jordiska tillvaro. Det är naturligtvis så att vi behöver ha vårt jordiska "Jag" för att kunna leva och navigera i världen, men hur ofta håller vi till exempel koll på vilken fas månen befinner sig i eller vilket stjärntecken Mars står i? Hur mycket vet vi om och upplever av det skapande kosmiska språket som genomströmmar oss dagligen? Hur kan vi hitta vägen tillbaka till att återigen känna oss som "Ett" med kosmos och dess krafter utan att förlora oss i den?

Eurytmi är ett kommunikationsmedel, en vacker rörelsekonst skapad av Rudolf Steiner i början av 1900-talet. Kroppsspråk och gestikulerande är inget nytt, men hur mycket vet vi egentligen om vad som försiggår inom oss när vi gör olika gester? Vad är det som vill förmedlas genom dem och vilka krafter står bakom gesterna? I min (Irynas) uppfattning låter eurytmi oss återupptäcka vår perception av och förbindelse med världsalltet och dess språk som vi är då skapade av. Det levandegör skapande krafter inom oss och synkroniserar vår inre rytm med den naturliga världsrytmen. Eurytmi visar oss vägen till hur vi kan förbinda oss med vårt kosmiska medvetande utan att förlora vårt jordiska "Jag", men snarare förstärka och rena det. Flitigt och tillgivet övande av eurytmi samt djup och ärlig reflektion av vad som upplevs under övandet möjliggör därför en gradvis inträngande och expanderande kunskap om sig själv och upplevandet av sitt "Jag" då man steg för steg arbetar med sina fysiska, emotionella och mentala kroppar och närmar sin mitt där all kunskap redan finns. Detta leder oundvikligen till en mer balanserad och sanningsenlig tillvaro, vilket i sin tur möjliggör det att hitta sin livsväg och ta sin plats i världen.

Kurs

Om detta klingar an med dig är du varmt välkommen på vår grundkurs i eurytmi i kombination med yoga och terapeutisk målning nu under hösten med möjlighet till kunskapsfördjupning i ett senare skede.

Vad gör vi på kursen?

Våra träffar kommer att se ut som följande:

- En kort meditation för att hitta fokus och lugn i sinnet och kroppen
- En kort stund med passande yoga asanas för att värma upp kroppen och göra den redo

- Eurytmilektion där vi under terminens lopp lär oss om grundläggande gester och deras betydelse, samt människans riktningar i relation till den antroposofiska läran om tanke, känsla och vilja
- Lektion i terapeutisk målning där vi låter det som förmedlas och upplevs under eurytmilektionen få sitt utlopp och visualiseras på papper
- En stund med reflekterande samtal för att låta de väckta insikterna få sitt uttryck i tal

Efter varje kurstillfälle skickas mail till alla deltagare med sammanfattning och videor med aktuella gester.

Om oss

Iryna: I grund och botten är jag en språkvetare och har arbetat som språklärare för stora som små i 18 år. Jag har också en rik och långvarig danserfarenhet från min ungdomstid i mitt hemland Ukraina. Mitt intresse för språk, dans, andlighet och självutveckling har sammanstrålat i eurytmi som jag bekantade mig med när jag började jobba som lärare på Almaskolan (tidigare Västerås Waldorfskola). Livet visade att ju mer jag fördjupade mig i eurytmi, kändes detta kunskapsområde mer och mer rätt och viktigt för mig att bedriva. Jag läser nu till eurytmiinstruktör och utvecklar även mina kunskaper på egen hand.

Maarit: En konstnärssjäl som har skapat, dansat folkdans, sjungit i körer och arbetat som grafisk designer. Intresset för människans utveckling och vad som håller oss friska har varit stort. Jag utbildade mig i Ayurveda, den indiska livsfilosofin, började meditera och yoga när jag var 20 och blev till slut ayurvedisk massör. 2014 började jag den 4-åriga antroposofiska utbildningen till konstterapeut. Där kom jag i kontakt med eurytmin som gav så mycket läkning och förståelse för processer. Nu arbetar jag som konstterapeut, kursledare i konst samt lärare på utbildningen i Järna.

Var och när träffas vi?

Kursen är uppdelad i 8 tillfällen följande lördagar: 14/9, 21/9, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11, 30/11, 21/11.

Vi börjar kl. 09:00 och håller på till 12:00.

Vi bjuder också på ett mingel den 11 september kl. 18:00 då vi ska inviga kursen med en **kaffeceremoni**. Under ceremonin identifierar vi för oss själva vad som lockar oss till eurytmi och riktar fokus samt handlingskraft till att åstadkomma våra mål med kursen.

Kursen sker på Almaskolan (tidigare Västerås Waldorfskolan) på Regattagatan 39.

Att ha med sig: bekväma kläder, yogamatta och kudde, vattenflaska.

Kostnad

Kursavgiften är 150 kr per tillfälle och betalas på plats via Swish.

Anmälan

Anmälan görs till Iryna på iryna.romanenko@almaskolan.org