



Au début de l'année 2024, j'étais en rapport avec une personne vivant sur le continent nord-américain qui m'expliquait être heureuse d'avoir découvert des vidéos présentant certains mouvements pratiqués en eurythmie. Cette personne souffrait en effet de problèmes de santé, lesquels pouvaient faire l'objet de certains soins grâce à l'eurythmie. Toutefois, il n'y avait pas d'eurythmistes à des centaines de kilomètres à la ronde. Comment faire alors ?

Bien qu'idéalement les néophytes devraient en principe toujours apprendre à pratiquer (ou

pratiquer) des mouvements eurythmiques en présence d'une ou d'un eurythmiste « en chair et en os » (dans une relation vivante), parfois ce n'est vraiment pas possible.

C'est ainsi que cette personne vivant sur le continent nord-américain me fit découvrir la chaîne YouTube de Ruth Franssen et Raphaela Kühne (<https://www.youtube.com/@LogosEurythmie>), deux eurythmistes néerlandaises (leur page web est ici : <https://occident-media.com/de/logos-eurythmie/>).

Dans de courtes vidéos commentées, elles y présentent les mouvements eurythmiques de l'alphabet, des éléments d'eurythmie tonale, l'eurythmisation des mouvements des planètes, des mouvements de l'âme, du zodiaque, des exercices de santé, etc. et ce non seulement en néerlandais mais aussi en allemand, anglais, français, italien et espagnol. La chaîne compte plus de 400 vidéos à ce jour ! Celles-ci sont rassemblées dans des [playlists](#) selon la thématique et la langue.

Toutes les vidéos originelles en néerlandais ne sont pas déjà présentées en français. Le travail est toujours en cours.

Ci-dessous nous avons rassemblé pour le public francophone une présentation des vidéos en langue française (à l'exception d'une seule). Vos réactions, commentaires, etc. demeurent toujours les bienvenus et pourront être publiés, le cas échéant, dans notre [courrier des lecteurs](#).

Stéphane Lejoly

Dans cette série de vidéos, Ruth Franssen et Raphaela Kühne expliquent comment réaliser les gestes, les formes et les techniques de l'eurythmie.

Les vidéos sont basées sur l'eurythmie allemande originale enseignée par Rudolf Steiner. C'est pourquoi certaines voyelles ou consonnes sont parfois prononcées différemment de ce à quoi nous sommes habitués dans d'autres langues.

---

Extrait du livre « [L'enfant en mouvement](#) » de Sylvia Bardt

Rudolf Steiner ne rattachait l'eurythmie à aucune forme de danse existante. On pourrait situer l'une de ses sources dans la danse sacrée des temples grecs, bien que l'on n'en sache que fort peu de chose aujourd'hui ; l'autre source étant la parole et le chant. Rudolf Steiner décrit le lien entre la parole et l'eurythmie de la façon suivante :

« Pour former un mot, nous imprimons à l'air un certain mouvement en le comprimant. Quiconque perçoit les aspects sensibles et suprasensibles des sons que produit la bouche voit également les formes qui se dessinent à ce moment-là dans l'air ; ce sont aussi les mots ! En reproduisant ces formes, on obtient l'eurythmie, réplique expressive et visible du geste invisible imprimé à l'air par la parole. La pensée pénètre dans ce geste invisible et y produit des ondes, rendant ainsi audible le tout. L'eurythmie est la transposition du geste de l'air en un geste corporel visible et expressif ».

Lorsque nous nous écrions : « Ah ! comme c'est beau ! », notre âme s'ouvre, elle s'adonne à une forte impression ; la bouche s'ouvre, elle aussi, pour prononcer le A. Quoi de plus naturel alors que d'ouvrir les bras et d'exprimer avec son corps le geste psychique de l'étonnement qui est contenu en lui ! Si nous disons au contraire : « Ah, quelle misère ! », le A s'ouvre, certes, mais le geste retombe un peu, se referme, de même que dans le larynx il perd de son rayonnement. Dans « Ah ! bon ! » ou « attention » (les exemples en allemand sont : aber, Abwehr), la nuance de retenue qui entoure le son a une autre qualité gestuelle et doit trouver une nouvelle forme d'expression, par exemple dans la main qui s'ouvre vers l'extérieur en formant un angle, le geste recevant ainsi une sorte de support. À chaque son correspond ainsi un geste fondamental susceptible de varier pour épouser les nuances de chaque énoncé. Avec le temps, Rudolf Steiner élaborera ainsi le geste correspondant à chaque phonème du langage.

L'eurythmie ne met pas seulement les bras à contribution. Les jambes et les pieds doivent également exécuter des mouvements très différenciés. On « marche » les rythmes, et les positions des pieds les plus variées sont aussi des moyens d'expression, mais avant tout on « marche » dans l'espace des formes qui peuvent être linéaires ou circulaires, individuelles ou collectives, géométriques ou libres et poétiques. Contrairement à ce qui se pratique dans d'autres formes de danse, l'eurythmiste doit presque toujours exécuter les formes face au public. Il en résulte une appréhension de l'espace nouvelle, très différenciée et nécessitant une conscience particulièrement éveillée. L'énoncé acquiert des nuances fondamentalement différentes selon que je « monte » pour ainsi dire dans l'espace arrière, qualitativement spirituel, ou que je « descends » dans l'espace avant, vers le spectateur. Dans l'eurythmie de scène, éclairages et étoffes colorés ajoutent de toutes nouvelles possibilités d'expression en venant souligner et renforcer tant l'atmosphère que le contenu des gestes et des formes exécutées dans l'espace.

Dans les premiers temps, la musique était cantonnée dans le rôle très secondaire de prélude ou de postlude. Rudolf Steiner lui accorda ensuite une place croissante et jeta les bases de l'eurythmie musicale en donnant une correspondance gestuelle à toutes les lois de la mesure, du rythme, de la mélodie, de l'harmonie, de chaque ton et des intervalles. Ainsi, nous avons désormais affaire dans l'eurythmie à un art du mouvement qui réunissait dans un bel ensemble rythmé (ea-rythmos signifiant « beau rythme ») la musique, le langage, la couleur et une plastique cinématique. Elle est un art à part entière, mais se met aussi au service de la pédagogie et de la médecine - l'art de guérir -, se fondant avec elles dans une dimension nouvelle pour réaliser, au sens large du terme, une œuvre globale.

Sylvia Bardt

## Série d'introduction à l'eurythmie

```
[mx_youtuber type="playlist" id="PLJwDzam7i05txsL4ZzKgpNwxuwKEdwC9G"
display="title,description,date,channel" mode="embed" cols="2" rows="3"
infinite_scroll="true" theme="default" load_more_text="Lire la suite..."]
```

## Le son "A" en eurythmie

```
[mx_youtuber type="video" id="q7-AmR97Ymk" display="date" mode="embed"
theme="default" suggested_videos="false"]
```

Dans cette vidéo, nous vous montrons la voyelle A.

Rudolf Steiner : « Lorsque nous prononçons le a, nous devons – si nous ressentons d'une manière quelque peu saine – percevoir ce a comme ce qui émane de notre intérieur lorsque nous sommes, d'une certaine manière, dans l'émerveillement, l'étonnement. »

Rudolf Steiner a également dit à propos du son a :

« Voyez-vous, en Grèce, on disait que la philosophie commence par l'émerveillement, par l'étonnement. La philosophie, l'amour de la sagesse, l'amour du savoir commence par l'étonnement, par l'émerveillement. Si l'on avait parlé tout à fait de manière organique, dans le sens de la connaissance originelle, de la connaissance instinctive-clairvoyante originelle, on aurait aussi pu dire : la philosophie commence avec le a – cela aurait signifié exactement la même chose pour l'homme originel – : la philosophie, l'amour de la sagesse, commence avec le a. »

Mais qu'est-ce qu'on étudie en réalité lorsque l'on pratique la philosophie ? En fin de compte, on étudie l'humain. Tout tend vers la connaissance de soi. En fin de compte, on veut connaître l'humain. C'est ainsi que commence la connaissance de l'homme, l'observation de l'homme avec le « a ». Mais c'est aussi ce qui est le plus caché, car il faut faire des efforts, il faut beaucoup faire pour parvenir à cette connaissance de l'homme.

Ce n'est que lorsque l'on parvient à approcher l'être humain tel qu'il est entièrement constitué à partir du spirituel-psychique-corporel, lorsque l'on le saisit dans toute sa plénitude,

que l'on se trouve véritablement devant ce devant quoi l'on ne peut que dire, dans un émerveillement suprême : voilà l'homme. C'est pourquoi l'homme qui s'émerveille — qui s'étonne de lui-même, qui s'interroge avec étonnement sur son propre être véritable — cet homme qui se tient dans l'étonnement devant lui-même, est en réalité l'homme dans son déploiement le plus élevé, le plus idéal : a.

Lorsqu'on a un jour éprouvé le sentiment que l'homme, tel qu'il se tient là en tant qu'être physique, n'est en réalité qu'une partie de l'être humain — et que ce n'est véritablement l'homme que lorsqu'on le saisit dans la plénitude de ce qu'il porte en lui de divin — alors, une humanité originelle appelait cet homme, émerveillé devant lui-même : a. Ce a est l'homme, l'homme dans son accomplissement le plus élevé. Ce a serait donc l'homme lui-même, et ce que nous exprimons dans ce a, c'est précisément ce qui est vécu intérieurement, dans le sentiment, à l'intérieur de l'homme.

## Le son "E" en eurythmie

[mx\_youtuber type="video" id="0CObXDlg4A8" display="date" mode="embed" theme="default" suggested\_videos="false"]

Dans cette vidéo, nous vous montrons le geste eurythmique de la sonorité E selon Rudolf Steiner.

[NDLR : En français, à prononcer "é"](#)

Rudolf Steiner : « Lorsque nous percevons le E, nous ne laissons pas simplement le monde nous atteindre, mais nous nous défendons quelque peu, nous nous opposons au monde. Le monde est là, et nous nous tenons face au monde. C'est pourquoi le E consiste en cela que nous nous touchons nous-mêmes [...]. Nous nous touchons nous-mêmes. Je suis aussi là face au monde, disons, lorsque je perçois le E. Et vous pouvez apprendre le E en expérimentant le geste E dans la sensation :

Je suis aussi là face au monde et je veux le ressentir, que je suis aussi là. Mon membre l'un par l'autre en fait ressentir que je suis aussi là. »

« Pour le E, il s'agit du fait que ce que vous pensez est à l'extérieur et que vous êtes à l'intérieur, en vous-même. »

« Ressentir le E signifie déjà : se maintenir debout contre quelque chose. »

« Prenez l'autre exemple : vous souhaitez vous maintenir debout face à l'environnement, en disant : je suis aussi là. – C'est comme si vous – disons – vous protégez du froid avec un vêtement protecteur. Là, vous augmentez l'intensité de votre existence. Et cela : ressentir un autre et y résister, se mettre en face de soi-même contre un autre, cela fait partie du E. »

« Partout où apparaît un e, on a ce que je voudrais peut-être désigner : cela m'a fait quelque chose, que je ressens. - Partout où un e se trouve et que la personne s'arrête sur le e, cela signifie en réalité : cela m'a fait quelque chose, que je ressens. [...] « Le e est un son qui a toujours particulièrement intéressé les êtres humains. Je l'ai déjà dit hier, e est le son qui indique en fait : quelque chose m'a fait quelque chose, et je me suis maintenu contre cela, e : on ne se laisse pas attaquer par quelque chose qui arrive.

[...]

E, tel que nous l'avons appris, représenterait donc : cela m'a fait quelque chose, mais je me défends contre cela - ; c'est cette expérience. »

Donc, dans le e, nous avons le contact et le maintien, le maintien dans le contact.

Source:

-Rudolf Steiner Eurythmie als sichtbare Sprache GA 279

-Eurythmie als sichtbarer Gesang GA 278

-Entwürfe zu den Eurythmiefiguren GA k 26

-Tatiana Kisseleff Eurythmie Tagebuch 1914-1918

-Fra Angelico Verkündigung - Fra Angelico, Public domain, via Wikimedia Commons

Logos Eurythmie

## Le son "I" en eurythmie

[mx\_youtuber type="video" id="qOe7ayXlQsk" display="date" mode="embed" theme="default" suggested\_videos="false"]

Dans cette vidéo, nous vous montrons le geste eurythmique du son i selon Rudolf Steiner.

Rudolf Steiner : « Tout étirement que vous ressentez, que ce soit dans les bras, dans les jambes, [...] dans tout le corps, mais aussi dans le regard, avec le nez, la langue, ou seulement avec un doigt ou, si vous le pouvez, seulement avec un orteil. Mais il faut que ce soit une expérience d'étirement. Un i très typique est obtenu lorsque vous étirez un bras vers le haut et l'autre vers le bas. »

Le son i peut être représenté par n'importe quel étirement, avec la sensation « de se percevoir en soi-même ». « Le i révèle l'être humain en tant que personne. »

Rudolf Steiner ajoute à propos du son i :

« Supposons que vous formiez un i avec vos deux bras. Ce i n'apparaîtra pas correctement à l'extérieur si vous regardez simplement le dessin, la forme, mais vous devez en même temps – et vous le voyez chez l'être humain – avoir le sentiment qu'il ressent les forces d'étirement à l'intérieur pendant qu'il le fait. »

Ici vous voyez l'esquisse de Rudolf Steiner de la figure d'Eurythmie pour le son i. Il décrit la figure ainsi :

« [...] L'eurythmiste peut, avec son sentiment, aller jusqu'à ce point [...] qu'il fasse réellement, par exemple en effectuant ce mouvement [Figure d'eurythmie I], suivant cette direction, le bras s'allonge légèrement dans les airs comme suspendu, sans être traversé par une force intérieure. L'autre bras, il le ressent comme si toute la puissance des muscles en était en train d'être stimulée et poussée profondément dans le bras. C'est un bras qui se lève avec facilité (bras droit), c'est un bras (bras gauche), dans lequel on ressent continuellement quelque chose comme une piqûre légère dans les muscles, qui est tendu. Ainsi, le caractère entre dans le mouvement. »

Il a indiqué les couleurs suivantes : d'abord pour le mouvement (la robe) « jaune orangé », puis pour le sentiment (le voile) « rouge » et enfin pour le caractère (tension musculaire) « légèrement bleu teinté ».

« Et ainsi, celui qui peut avoir de telles imaginations, sent qu'un i se place toujours devant l'âme dans une telle image, que l'image exprime une affirmation de soi, la prise de conscience du muscle tendu dans le bras, par exemple. Si quelqu'un est particulièrement habile avec son nez, il peut faire la même chose avec le nez.

On peut aussi le faire avec le regard ; mais on le fait naturellement, car les bras et les mains sont les plus expressifs, c'est vraiment artistique avec les bras. Mais l'essentiel est que ce sentiment d'étirement, cette poussée avec le membre tendu s'exprime dans le i. »

« Mais celui qui peut imiter un i sait : dans ce i il y a quelque chose qui, bien senti et éprouvé, est ce qui nous donne notre propre existence à partir du monde extérieur. »

« Si nous prononçons un i, nous n'avons la bonne image que lorsque dans ce i nous voyons l'ancrage de notre nature spirituelle en nous-mêmes, en quelque sorte l'accomplissement à travers ce qui vient de nous-mêmes. »

« Ressentons ce que c'est le i, cette curiosité puis cette prise de conscience. »

« Maintenant nous avons le son qui se rapproche encore davantage de l'homme que le « e », qui est pour ainsi dire tout à fait l'affirmation de soi de l'homme, c'est-à-dire le « i ». C'est la plus pure affirmation de soi. [...] Cette pure affirmation de soi, on la ressent désormais. N'est-ce pas, avec le « a », nous entrons de manière centripète à partir de deux côtés différents, avec le

i, nous partons du centre vers l'extérieur et nous ne ressentons pas comme si nous saisissons quelque chose, mais nous ressentons l'étirement, nous ressentons la traction qui part de nous, du cœur, à travers le bras et les deux bras, ou à travers les jambes, ou encore à travers la direction du regard, avec laquelle on peut aussi faire le i, à travers la direction des yeux, en regardant consciemment avec un œil et en laissant l'autre passif ; cela fait clairement apparaître le i.

Dans le i, il ne doit rien avoir de ce qui est semblable au « a » ; les deux bras doivent se disposer de telle sorte qu'ils deviennent l'extension l'un de l'autre. Mais un seul bras suffit aussi. En substance, toutefois, il faut retenir que l'étirement dans le i se ressent [...] »

Littérature/Quelle (source) :

- Rudolf Steiner Eurythmie als sichtbare Sprache GA 279
- Eurythmie als sichtbarer Gesang GA 278
- Eurythmie - Die Offenbarung der sprechenden Seele GA 277
- Entwürfe zu den Eurythmiefiguren GA k 26
- Eurythmie - Die neue Bewegungskunst der Gegenwart tb 6420
- Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst GA 305
- Tatiana Kisseleff Eurythmie Tagebuch 1914-1918

Logos Eurythmie

## Le son "O" en eurythmie

[mx\_youtuber type="video" id="KPAPNHcz\_4o" display="date" mode="embed" theme="default" suggested\_videos="false"]

Dans cette vidéo, nous vous montrons le geste eurythmique du son « o » selon Rudolf Steiner.

« O : chaque rondeur des membres qui s'assemble, avec la sensation d'une étreinte aimante. »  
Une étreinte affectueuse empreinte d'étonnement.

« Avec le O, il ne faut pas seulement sentir la fermeture du cercle, mais aussi la courbure. Il faut donc sentir que l'on forme un cercle. Il faut donc sentir le cercle qui passe à travers. »

Rudolf Steiner a évoqué de nombreuses possibilités pour former le son « o ». Non seulement avec les deux bras, mais aussi avec les avant-bras, les mains, les doigts, avec un seul bras, par exemple entre la hanche et le bras, ou entre la tête et le bras, mais aussi avec les jambes. Pour cela, les orteils sont légèrement tournés vers l'extérieur et les jambes sont fléchies vers l'extérieur, tandis que l'on se tient sur la pointe des pieds.

« Le O révèle l'être humain en tant qu'âme. »

Rudolf Steiner : « L'ambiance du o est celle de l'étreinte, de l'absorption en soi, de l'union avec soi. Pour cela, vous avez besoin de couleurs claires. »

Vous voyez ici l'esquisse de la figure d'eurythmie de Rudolf Steiner pour le son o. Les figures d'eurythmie permettent d'approfondir les sons en fonction de leur atmosphère. Il a indiqué les couleurs suivantes : d'abord pour le mouvement (la robe) « rougeâtre », puis pour le sentiment (le voile) « jaune verdâtre » et enfin pour le caractère (tension musculaire) « bleu ».

Rudolf Steiner a ajouté : « Lorsque nous prononçons un O, nous sommes face à quelque chose de spirituel qui peut déjà s'annoncer à nous, qui nous dit quelque chose à travers lui-même. »  
« En faisant le geste o, vous formez un cercle avec vos deux bras. [...] Avec le o, vous sortez de vous-même et vous incluez quelque chose en vous (mouvement o vers l'avant). Vous entourez quelque chose. [...] Avec le o, il est important que vous vous endormiez en restant éveillé, en laissant tout votre être se promener dans l'espace que vous entourez avec le geste o. Mais il y a maintenant l'autre chose à laquelle vous faites référence, également à l'intérieur, de sorte que vous pouvez ressentir, en vivant le o : je m'approche d'un arbre ; j'entoure cet arbre de mes bras, mais je suis moi-même cet arbre. Je suis devenu un esprit de l'arbre, une âme de l'arbre. L'arbre est là ; et parce que je suis moi-même devenu une âme de l'arbre, parce que je ne fais plus qu'un avec l'arbre, je fais ce geste. Je sors de moi-même. Ce qui m'importe est dans mes bras. — C'est le sentiment o. »

« Quand il [l'être humain] prononce le O, il doit avoir le sentiment, l'image que le spirituel se révèle devant lui. »

« Le o est une attitude de compréhension face à ce qui, au départ, suscite l'étonnement, car l'étonnement est à l'origine de tout ce que nous percevons lorsque nous sommes de véritables êtres humains ; mais le o nous place déjà dans une relation plus intime avec ce que nous saisissons. Ainsi, le o devient essentiellement gestuel lorsque l'être humain ne se sent pas seulement lui-même, mais qu'il ressent à partir de lui-même une autre chose, ou un autre être, qu'il veut embrasser.

Vous pouvez vous vous l'imaginer le plus purement si vous aimez, disons, un être et que vous l'enlacez de vos bras ; vous obtenez alors le geste naturel du mouvement o, les bras pliés en demi-cercle qui enlacent l'autre et qui représentent le mouvement o, le geste o. D

ans le o, nous avons le geste où le monde fait l'expérience de quelque chose à travers l'être humain, tandis que celui-ci appréhende autre chose du monde.

Vous devez essayer de faire le geste o de manière à vous pencher dans la rondeur dès le

début et jusqu'à la fin, très doucement, en arrondissant vos bras dès le début. C'est cela, le mouvement o en réalité ! En vous penchant dès le début dans la rondeur. »

Littérature/Quelle (source) :

- Rudolf Steiner Eurythmie als sichtbare Sprache GA 279
- Eurythmie als sichtbarer Gesang GA 278
- Eurythmie - Die Offenbarung der sprechenden Seele GA 277
- Entwürfe zu den Eurythmiefiguren GA k 26
- Eurythmie - Die neue Bewegungskunst der Gegenwart tb 6420
- Tatiana Kisseleff Eurythmie Tagebuch 1914-1918

Logos Eurythmie

## Le son "U" en eurythmie

[mx\_youtuber type="video" id="H39KmbZZjd4" display="date" mode="embed" theme="default" suggested\_videos="false"]

Dans cette vidéo, nous vous montrons le geste d'eurythmie du son allemand U selon Rudolf Steiner.

[NDLR : en français on prononce « ou ».](#)

« Le U – donc une voyelle – peut être ressenti comme ce qui, intérieurement dans l'âme, refroidit, raidit, fige. Telle est l'expérience intérieure du U : ce qui refroidit, ce qui raidit, ce qui fige, ce qui fait frissonner. Ainsi, U : ce qui refroidit et raidit. »

« Le [u] n'est pas une affirmation de soi ; au contraire, c'est se sentir petit, se sentir refroidi, raidi, un retrait, un se-maintenir-en-soi. [...] [Dans le U,] il faut ressentir le caractère retenu. »

« Le U est le mieux réalisé lorsque l'on rapproche les bras autant que possible, mais cela peut aussi s'exprimer par une simple indication, en suggérant seulement le rapprochement. »

« Ce n'est pas seulement un U lorsque les bras se touchent ; si je me tiens simplement debout

et touche mon corps avec mon bras gauche en le faisant glisser lentement vers le bas, alors j'ai également fait un U. »

« C'est aussi un U, par exemple, lorsque l'on se tient debout en pressant les jambes l'une contre l'autre. Et nous avons déjà vu que de tels gestes peuvent également être faits vers l'arrière. »

À propos du U avec les jambes, Rudolf Steiner ajouta : « Le U consisterait tout simplement à se tenir consciemment sur les deux jambes de manière à ressentir nettement une tension dans les deux jambes. »

« U : tout mouvement dirigé vers le haut — exprimé sérieusement par un grand mouvement des bras, ou de manière humaine — par exemple dans la joie, l'exultation ; dans un "hourra" exprimé par un saut ou un petit saut. »

« Le U révèle l'être humain en tant qu'être humain. »

Vous voyez ici l'esquisse de Rudolf Steiner représentant la figure d'eurythmie pour le son u. Il a indiqué les couleurs suivantes : d'abord « bleu » pour le mouvement (la robe), puis « jaune » pour le sentiment (le voile) et enfin une légère touche de « violet » pour le caractère (la tension musculaire).

« Lorsque nous prononçons le son U, nous pouvons peut-être avoir le sentiment vague que l'âme humaine s'exprime à travers ce son lorsqu'elle est envahie par quelque chose d'étrange, quelque chose d'indéterminé qu'elle ne peut contempler. »

« Celui qui étudie attentivement ces choses se rend compte que le son « u » jaillit partout de l'âme humaine de manière inconsciente, lorsque cette âme humaine entre en relation avec ce qui est un événement supra-terrestre, quelque chose qui se trouve en dehors d'elle et qui, en réalité, ne la concerne pas du tout. Imaginons donc un événement suprasensible qui se déroule en dehors de l'être humain, qui ne le concerne absolument pas, mais dont il prend néanmoins conscience. L'être humain exprime alors cette prise de conscience par le son u. »

« Prenons maintenant un mot courant, le mot allemand Buch [livre]. Le U n'y est pas tout à fait dépourvu de signification ni sans raison. Et si une autre langue possède un mot complètement différent pour dire Buch, par exemple livre, cela signifie qu'il est issu d'un tout autre domaine de l'âme. Lorsque je dis Buch, cela repose sur la prise de conscience de quelque chose qui existe quelque part comme contenu spirituel, vers lequel je dois d'abord me pousser pour pouvoir le percevoir. »

« Le U se présente ainsi devant l'âme, comme lorsqu'un certain phénomène se produit : deux éléments du monde extérieur, suprasensibles, entrent en contact, se touchent, et l'être humain doit prêter attention à ce contact. »

« Le sentiment du U, c'est : être lié à quelque chose et pourtant vouloir s'en éloigner, suivre un mouvement qui mène ailleurs — suivre ainsi le mouvement que l'on fait — sortir de soi, se frayer un passage. Je cours moi-même le long de mes bras en les suivant lorsque j'exécute le

mouvement du U. Je suis convaincu de ceci : U = partir, partir, partir ; partir dans cette direction.  
»

Literatur/Quelle (source) :

- Rudolf Steiner Eurythmie als sichtbare Sprache GA 279
- Eurythmie als sichtbarer Gesang GA 278
- Eurythmie - Die Offenbarung der sprechenden Seele GA 277
- Entwürfe zu den Eurythmiefiguren GA k 26
- Eurythmie - Die neue Bewegungskunst der Gegenwart tb 6420
- Tatiana Kisseleff Eurythmie Tagebuch 1914-1918

Logos Eurythmie

## Exercices de santé

```
[mx_youtuber type="playlist" id="PLJwDzam7i05u6IEC1h04VnD1_64sFq5LH"
display="title,description,date,channel" mode="embed" cols="2" rows="3"
infinite_scroll="true" theme="default" load_more_text="Lire la suite..."]
```

## Eurythmie tonale

Dans cette série de vidéos, nous vous présentons l'expérience du son chez l'être humain telle qu'elle est représentée dans l'eurythmie tonale. Alors que l'eurythmie, comme nous vous l'avons déjà montré, est un langage visible à travers le mouvement, l'eurythmie tonale est un chant visible à travers le mouvement.

```
[mx_youtuber type="playlist" id="PLJwDzam7i05vq8hUAVIkpuHkcq30FurVA"]
```

display="title,description,date,channel" mode="embed" cols="2" rows="3"  
infinite\_scroll="true" theme="default" load\_more\_text="Lire la suite..."]

## Les mouvements planétaires et leurs voyelles correspondantes.

[mx\_youtuber type="playlist" id="PLJwDzam7i05v6DLR99tKYHDdOf5dfQARn"  
display="title,description,date,channel" mode="embed" cols="2" rows="3"  
infinite\_scroll="true" theme="default" load\_more\_text="Lire la suite..."]

## Instructional Series for Eurythmy

En principe, les sous-titres en l'ange française devraient être activés par défaut.

[mx\_youtuber type="playlist" id="PLJwDzam7i05tWloWxgUyXXozlZNIrH7PN"  
display="title,description,date,channel" mode="embed" cols="2" rows="3"  
infinite\_scroll="true" theme="default" load\_more\_text="Lire la suite..."  
ytp\_params="cc\_lang\_pref=fr&cc\_load\_policy=1" suggested\_videos="false"]