

EURYTMIA

Ihmisolemus on kuin Luojan muovailema elävä veistos, joka on luotu liikkumaan...

Eurytmian opiskelija toteuttaa samankaltaisen prosessin kuin kehittyvä lapsi. Hän tutustuu aluksi omaan kehoonsa paitsi liikuntaelimenä myös ennen kaikkea sieluntuntojen ilmentäjänä. Hän tunnustelee lainalaisuuksia ja laatuja, joita on kätkeyty fyysiseen olemukseen.

Eurytmian opiskelija tekee monta hämmästyttävää löytöä sekä kehostaan että erityisesti sielustaan. Taiteellisten harjoitusten avulla hän löytää itsestään uinuvia sielunpuolia, joita ei aavistanut olevan olemassakaan.

Jokaisessa ihmisessä on oma olonsa, hänen henkilökohtainen sieluneleensä jo temperamenttinsa kautta, hänen suhteensa raskauteen ja keveyteen, sulkeutuneisuuteen ja avoimuuteen, pimeyteen ja valoon, väreihin. Samoin neljään elementtiin: maahan, veteen, ilmaan ja tuleen.

YHTEYS MAAN RASKAUTEEN

Eurytmiassa lähdetään siitä, että ihminen on jalkojensa kautta yhteydessä maan raskauteen. Juuri maa ja sen painovoima antavat ihmiselle mahdollisuuden taistella itselleen vapaan pystysuoran asennon.

Suhde painavuuteen vaihtelee. Jos kuvittelemme oikein innostunutta ihmistä ja eläydymme hänen liikkumiseensa, voimme nähdä ja tuntea hänen askeleissaan vahvasti nousemisen. Hän käyttää maata ponnahtauslautanaan. Painovoima on sisäisen riemun voimalla voitettu. Ihminen on suuntautunut ryhdikkäänä ylös- ja eteenpäin.

Ajatuksissaan kulkeva ihminen puolestaan liikkuu verkkaisesti ja viipyy askelen kantamisvaiheessa, jolloin toista jalkaa viedään ilman halki. Tarmokas tekevä ihminen taas menee kantapäät kopisten ja tällöin painopiste on vahvasti maahan astumisella. Surullisen, väsyneen ihmisen askel on raskas, jalka tuskin nousee maasta.

Askel teknisenä tapahtumana muodostuu jalan maasta nostamisesta, eteenpäin viemisestä ja maahan laskemisesta. Askelen luonne syntyy siitä, miten nämä eri vaiheet liittyvät toisiinsa ja mikä niistä on painotettu.

Jokaisella ihmisellä on luonteenomainen tapansa kävellä ja joku askelen vaiheista on aina enemmän tai vähemmän painottunut. Itsetuntemuksen kannalta on mielenkiintoista havaita mm. mikä vaihe on luontevin, mikä painottuu eniten, mitkä vaiheet on vaikeita yhdistää.

On myös mahdollista opetella tekemään toisin. Esimerkiksi oikein herkästi innostuva impulsiivinen ihminen saattaa innostuksissaan hypellen hukata tarmon, joka tarvitaan asian loppuun viemiseen. Kolmijakoisen kävelyn avulla voi harjoitella esimerkiksi sitä, ettei anna askelen nousta liian kevyesti vaan pidättämällä nousuvoimaa saa mahdollisuuden muuntaa innostuksen voimaansa kantavaksi kestävyudeksi.

Eurytmistille kolmivaiheisen kävelyn harjoitus on elinehto työssä, jossa "askelen tulee puhua". Jalkojen hallinta auttaa varioimaan askelta runossa tai musiikissa esiin tulevien vivahteiden ilmentämisessä. Pohjimmiltaan harjoitus harmonisoi koko ihmisolemusta, joka hengittää tapahtuman mukana.

ELEMENTIT JA RYTMIT

Yhteys maahan on se kantava voima, joka vapauttaa tulkitsemaan sielunliikkeitä vahvasti yläraajojen alueella ja olemaan samalla yhteydessä Jatkuvan liikkeen sfääriin, ilmanalueeseen.

Ilman liikettä ei voi nähdä, vain sen vaikutuksen puihin mereen jne. Sääkartoissa voi nähdä hienoja ilmapirtojen muodostamia spiraaleja, jotka kehittyvät tiivistyen ja jälleen vapautuen. Erilaiset virtaukset yhtyvät ja muuntuvat uusiksi kokonaisuuksiksi. Sekä ilman että veden virtailumuodot ovat eurytmiselle liikkeelle tuttuja. Eri voimien vaikutuksista syntyy liike.

Rytmi ja hengitys ovat olennaisia eurytmiassa. Sielullinen hengittäminen tapahtuu vastaavalla tavalla kuin fyysinen sisään- ja uloshengitys. Ihmisellä on mahdollisuus tunteiden mukaan vetäytyä itseensä tai avautua maailmalle. Esimerkiksi surun tai kivun tunteessa voi kokea kuinka sielu vetäytyy kokoon, kunnes kyynelvet puristuvat esiin. Tässä tilassa kokemus itsestä on hyvin vahva. Ilon kokemus sitä vastoin saa sielun laajenemaan ja suuntautumaan maailmaan. Voimme tunnistaa vastaavaa musikaalisena kokemuksena lauluissa, jotka ovat syntyneet myös iloista ja suruista. Eurytmisessa harjoituksessa "tiivistyminen ja laajeneminen" tapahtuu tiivistyminen pistemäiseen ja laajeneminen periferiaan. Sen voi aloittaa kulkemalla eteenpäin ja tuntee askel askeleelta olevansa yhä raskaampi, raskas kuin kivi, joka tuntee koko fyysisen raskautensa.

Sitten vaihdetaan mielikuvaa, ja takaperin kulkiessa voi tuntee tulevansa kevyemmäksi, kevyeksi kuin ilmassa leijuva höyhen. Kokemus on fyysisestä vapauttava. Toistaessaan tätä joitakin kertoja voi huomata piristävänsä siitä ponnistuksesta, jonka muuntuminen näihin vastakkaisiin elementteihin vaatii.

Seuraavaksi voi raskauden ja keveyden sijaan eläytyä virtaavuuteen, kulkea kuin valtavan aallon kantamana. Aalto tulee takaa suurena, ottaa mukaansa, tiivistyy piirin keskustaa kohti, murtuu ja vapautuu taaksepäin, tullakseen laajuudesta taas uudestaan.

Elämää kantavan veden laatu tuo vahvasti esiin sen mikä on eurytmiassa olennaista: jatkuvassa prosessissa oleminen. Synty tapahtuma on tärkeä. Valmiissa muodossa ei ole enää liikettä eikä elämää.

Saman harjoituksen voi tehdä myös sielun alueella. Aloitetaan luomalla surullinen tunnelma. Surun tihentyessä olemus vetäytyy kokoon. Tulisi saada aikaan tunnelma, joka sytyttää sisimmässä pienen valon tai ilon. Antaessaan valon kasvaa huomaa olevansa taas laajeneva ja säteilevä.

Harjoitusta tehdessä saattaa tuntee olevansa enemmän kotonaan joko kirkkaassa valossa tai syvässä tummudessa ja vastapuoli saattaa tuntua suorastaan epämiellyttävältä. Tekemisen kautta vastapuoli alkaa yleensä kuitenkin tuntua rikastuttavalta ja jopa vapauttavalta.

Tärkeintä ei ole olla auki tai kiinni vaan antaa itselleen aikaa kuunnellen aistia matkan näiden kahden äärimmäisyyden välillä. Tällöin voi huomata olevansa kuin sateenkaaren keskellä tunnustellen kulkua väristä toiseen.

MAAILMAN ÄÄNTEET LÖYTYVÄT IHMISESTÄ

Pakkasella puhuessa voi nähdä, kuinka puhe uloshengitysilman mukana jatkuu liikkuvina muotoina ilmaan. Eurytmia tahtoo tuoda näkyväksi sen tapahtuman, joka lähtee kurkunpäästä ja kielen, kitalaen, hampaiden ja huulien muovaamina äänteinä tulee hengitysilman mukana kuuluvaksi puheeksi. Sen vuoksi eurytmisoidessa tulee tekijän muuttua kuin äännteitä muovaavaksi kurkunpääksi.

Kuuntelulla ja kurkunpäällä on vahva yhteys. Kuunnellessaan toista puhujaa tekee kurkunpäällään samat liikkeet kuin puhujan kurkunpää. Eli tietämättämme teemme sisäistä eurytmiaa. Eläydymme vokaalien ja konsonanttien hienovaraiseen yhteistyöhön.

Puheen olennainen osa ovat äännteet, vokaalit ja konsonantit. Vokaalit ovat puheen laulavin osa, niillä ilmaistaan sisintä, sielunelämää. Sieluntunnelmista voi ottaa esimerkiksi hämmästyksen. Tunne saa elämänvoimamme liikkeelle ja kehomme seuraa sitä. Rintakehä avautuu ja lapaluut vetäytyvät hienovaraisesti lähemmäs toisiaan. Olkavarretkin avautuvat mukana, ja kun antaa liikkeen jatkua, käsivarret oikenevat suoriksi säteiksi. Tässä eurytminen A. Ihmisen keho on tuonut sielun liikkeen eleenä tilaan.

Konsonantit tulevat vastaan ulkoapäin muotoavina voimina. L on veden elementtiin kuuluva elävän muuntumisen, materian hienontamisen äänne. Veden kiertokulku lähtee meren pinnasta höyrystyen ja hienontuen, kunnes se korkeuksissa tiivistyy pilviksi ja sataa pisaroina alas maahan. Kasvissa elämänvoima siemenessä juurtuu syvyyteen, kasvattaa varret, lehdet, ja puhkeaa kukkaan. Kukka avautuu ottamaan uusia voimia vastaan. Kukan kuihtuessa voima tiivistyy umppuun tehden hedelmät ja siemenet, joissa voima palaa taas maahan.

Puheen ja musiikin avulla eurytmia antaa tekijälleen ymmärrystä itsestään ja yhteydestään maailmaan. Liikkeen kautta ymmärrys tulee kokemuksena oivallukseksi eikä jää abstraktiksi tiedoksi.

Runon ja musiikin elementtejä kuuntelemalla ja työstämällä on mahdollista kouluttaa tunnettaan vapaammaksi sympatiasta ja antipatiasta. Tunteesta voi tulla kuin aisti, joka välittää eri asioiden ominaisuuksia ja kokemuksia. Näin myös työn alla oleva taideteos voi ilmetä enemmän oman olemuksensa mukaisena.

Irmeli Salomaa