

# UČNI NAČRT

PROGRAM WALDORFSKE OSNOVNE ŠOLE:

## EVKITMIJA

## KAZALO

1. OPIS PREDMETA.....	2
2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA.....	6
3. SPLOŠNI OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE – 1. TRILETJE.....	9
4. SPLOŠNI OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE – 2. TRILETJE.....	14
5. SPLOŠNI OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE – 3. TRILETJE.....	21

# 1. OPIS PREDMETA

LE EN TEMPELJ PREMORE TA SVET.

ČLOVEŠKO TELO JE TA TEMPELJ.

NIČ NI BOLJ SVETEGA KOT TA POJAV. (Novalis)

Evritmija (EU – dobro, lepo, RITMOS – enakomerno razčlenjeno gibanje) je bila ob ustanovitvi prve waldorfske šole eden od predmetov poučevanja. Kot popolnoma nov predmet, ki se poučuje večinoma le na waldorfskih šolah, ima pomembno pedagoško vlogo v razvoju otrok, in je tako obvezna učna vsebina za učence od prvega do osmega oz. dvanajstega razreda.

Evritmija je duševno–duhovna telovadba, umetnost gibanja, ki ni ples. Duša preko gibanja nagovarja telo in združuje duševne, duhovne in telesne danosti v harmonično celoto. Športna vzgoja s telovadbo vzpodbuja in neguje predvsem fizično telo, evritmija pa nagovarja skozi gibanje otrokov duševno duhovni razvoj. Pri telovadbi gre za odnos človeka s fizičnimi zakoni prostora: s težnostjo in breztežnostjo, pa seveda z ravnotežjem, ki ga človek dosega med njima. Evritmija prav tako raziskuje prostor med težo in lahkostjo, a ne na fizičnem nivoju. Ta odnos poskuša doživeti kot notranjo duševno izkušnjo in jo izraziti skozi poduševljen gib, ki je bližje plesu kot gimnastiki. Učne vsebine zajema iz zakladnice umetniških del in pri izvajanju upošteva in uresničuje umetniški vidik poučevanja.

Dve stvari sta, zaradi katerih lahko trdimo, da je evritmija umetnost: na eni strani dejstvo, da duša sodeluje pri oblikovanju gibalnega izraza, na drugi strani pa dejstvo, da gibi temeljijo na objektivnih zakonitostih, ki jih je izkusila duša. Vidik lepote se kaže že v naravi izbranih vsebin s področja glasbe in pesništva, skozi katere se evritmija izrazi, zaživi, zapoje, spregovori. Umetnik izbere različne glasbene, jezikovne, stilistične elemente in razpoloženja, té pa predstavi skozi evritmijski gib. Rečemo lahko, da ob tej interpretaciji igra

pomembno vlogo duša, da se vzpodbuja notranje doživljanje in čutenje in iz tega notranjega gibanja izhaja in nastaja zunanji evritmijski gib. Kot umetnost si evritmija prizadeva biti resnična v odnosu do objektivnih kvalitete, ki so neločljivo povezane z glasbo in govorom, prizadeva si jih izraziti. Evritmija je delujoča umetnost, hkrati pa tudi vzgojna in zdravilna dejavnost. Ob izvajanju in ponavljanju elementov evritmije se kultivira povezanost in skladnost gibalne organiziranosti telesa s čustveno estetskim področjem duše. Evritmija uspešno dopolnjuje vzgojno izobraževalni proces.

Čedalje pogosteje se pojavlja tudi na področju dela z odraslimi. Srečamo jo v delovnih sredinah, kjer andragoški delavci spoznavajo, da je evritmija uspešno dopolnilo in pomoč v procesu razvoja zdravih socialnih odnosov znotraj delovnih skupin, hkrati pa tudi močan impulz za osebno rast posameznikov. Znotraj gibanja za waldorfsko šolo je evritmija ključno področje priprave in uvajanja waldorfskih učiteljev v njihovo delo in od tu dalje vsak dan neizčrpen vir možnosti za nadaljnji osebni razvoj učitelja.

Oblika nastane iz gibanja in gibanje se v obliki zaustavi, umiri. Človekovo telo je nastalo v in skozi gibanje in človeku služi, da skozenj razodeva svoj jaz kot govoreče bitje. Gibalni organizem je med govorjenjem in poslušanjem aktivno nagovorjen. Pri govoru je gibanje osredotočeno na točko, od koder se širijo zvočne energije, ki dobijo slušno pojavnost v zvokih govora. Rečenemu daje vsebino in obliko duša s svojimi mislimi, občutji, nameni. Evritmija notranje gibanje, katerega posledica je govor, pretopi v zunanjo gibalno obliko. Telo postane pripomoček, skozi katerega notranje gibanje postane vidno.

Ko človek sliši izgovorjeno besedo, je nagovorjen njegov gibalni organizem in v njegovi duši pride do gibanja. Ko človek sam govori, postane njegovo notranje bitje gibalno aktivno. Rudolf Steiner je bil sposoben to notranje gibanje, katerega posledica je navzven slišen govor in sposobnost slišanja, zaznati. Na osnovi teh zaznav je oblikoval jezik gibov – kretenj, ki jih človek oblikuje s celim telesom. Poimenoval ga je »vidni govor«.

Ta izvira iz semena znotraj človekovega bitja, oblikuje in vzgaja pa telo kot sredstvo izraza. V zgodnejših obdobjih človekovega razvoja ( tudi v vsakem majhnem otroku ) so bili in so govor, petje in gibanje ena vse troje obsegajoča celota. Ta je na posamezne dele razpadla tekom razvoja, ko je človek vedno bolj razvijal svoje jaz sile, svojo individualnost. Naloga evritmije je, da govor, petje in gibanje v sebi ponovno poveže v novo, **višjo** celoto.

Evritmija (ki vključuje ostale elemente: npr.:barvo skozi osvetlitev in oblačila) je artikulacija skozi gibe in kretnje rok, ki ji resnica duše v toku gibanja navdihne obliko. Je jezik gibanja, s samosvojo abecedo, ki vključuje praizvorne kretnje. Predstavlja izgovorjene glasove – soglasnike in samoglasnike, tone glasbenih lestvic in intervale. Posедуje lastne zakone, vključujoč celoto kretenj, skozi katero izrazi tudi razpoloženja duše, barve in paleta odtenkov razmišljanja, čutenja in hotenja. Evritmija usklajuje in povezuje elemente koreografije in gibanja v prostoru s posameznimi toni ali glasovi v fraze, stavke ali melodične motive. Elementi evritmije lahko skozi pravo kombinacijo gibanja v prostoru in pravimi kretnjami rok izrazijo jezikovno – pravopisna pravila in kvalitete, npr.: vprašaj, klicaj,...v glasbi pa dur in mol.

Vsaka kretnja samoglasnika izrazi zvok in barvo posebne duševne kvalitete ( veselja, žalosti, obupa...). Vsaka kretnja soglasnika pokaže določeno zunanjo silo, ki oblikuje. Ljudje, posebno še otroci, ki so budni za lastne izkušnje, lahko vstopijo v spreminjajoče se gibanje poživljajočih oblikovnih sil evritmije. Skozi zavijanje vetra lahko doživijo glas S, v valovanju vode glas V, v rasti, razcvetu rastlin glas L. Vsak izgovorjeni glas izraža samega sebe skozi posebno gibanje, ki izhaja iz njegove samosvoje praizvorne oblike – navzven se v evritmijski kretnji odzrcali gibanje, ki se odvija znotraj govornih organov pri izgovorjavi določenega glasu.

Ritmično gibanje govora je naslednji element, ki se v gibanju kaže kot dvig in spust, dolgo in kratko. Ritem gibanja govora živi v dinamiki dihanja. Dihanje je krčenje in širjenje, stiskanje in sproščanje, pri evritmiji izraženo skozi telo in skozi gibanje. Tudi zakonitost rime se izrazi skozi določena pravila premikanja v prostoru.

Človekovo telo vgrajuje glasbene zakonitosti in povezave v razmerja znotraj okostja. Steiner je bil sposoben zaznati oblikujočo moč glasbe, zato je poiskal kretnje, s katerimi se lahko izrazi tone in intervale, glasba pa se tako ob pomoči notranjega doživetja duše skozi telo, posebno pa skozi roke, razodene kot »vidno petje«. Kvarto je mogoče navzven prevesti v izraz rok in dlani. To ni le osebni prevod, ampak resnično gib, ki odgovarja fizičnemu organizmu in doživljanju duše. Umetniški sijaj dobi ta element skozi notranjo izkušnjo, ki spremlja proces gibanja glasbe v prostoru in uporabi potrebno kretnjo, ki odgovarja določenemu trenutku in določenemu glasbenemu delu.

Evritmija seveda vsakokrat ne prevaja istočasno prav vseh elementov glasbe ali pesmi v gib, ampak loči tisto, kar hoče z izbrano interpretacijo izraziti, tako kot slikar uporabi s svoje palete le določene barvne tone, ki priključijo njim lastne kvalitete in razpoloženja, da poudari želeni vidik motiva.

Evritmija zahteva spoštovanje določenih pravil tako pri skupinskem kot tudi pri terapevtskem delu. Zahteva poseben prostor, ki mora biti dovolj velik, saj je gibanje osnovna evritmijska dejavnost. V notranjosti prostora naj vlada intimno vzdušje, oken ne sme biti preveč, pa tudi prevelika ne smejo biti, stene naj bodo nežno obarvane, da pomagajo nagovarjati moči koncentracije in notranjega miru, tla rahlo valovita, lesena. Evritmijske ure pogosto spremlja pianist, v nižjih razredih lahko tudi glasbenik s kakšnim drugim instrumentom. Pri urah evritmije so potrebni lahki copati iz blaga, katerih tanki podplati omogočajo, da se s stopali dobro občutijo tla. Za evritmijske nastope imajo otroci na sebi ohlapne obleke, ki ne utesnjujejo gibanja, včasih tudi tančice, ki objemajo zgornji del telesa. Ker naj bi se gibalo telo kot celota, izraz na obrazu in sama fizična podoba telesa skozi evritmijsko gibanje ne iščeta svojega mesta.

## 1. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Cilji evritmije znotraj učnega načrta so popolnoma pedagoški. Znanje evritmije ni zahtevano s strani družbe v formalnem smislu, tudi ni to področje vezano na preverjanje z izpiti, kljub temu pa prav cilji evritmije vodijo v srce učnega načrta vsake waldorfske šole. Waldorfska šola brez evritmije ne bi opravičila svojega naziva.

Kot nova oblika poučevanja, je evritmija, ki jo vključuje učni načrt v glavnem le waldorfskih šol, v šolskih skupnostih pogosto premalo razumljena in sprejeta. Pomembna delovna naloga učiteljev evritmije je vodenje seminarjev, na katerih člani učiteljskega zbora lahko preko demonstracij, razlag in skupnega dela poglobijo poznavanje in razumevanje evritmije. Na takšen način raste njena veljava bolj, kot če se dramatično pritiska na razvijajoče se mlade ljudi. Vloga, ki jo ima evritmija v procesu harmoniziranja razvoja, ko skozi svoje delovanje povezuje področja mišljenja, čutenja in volje ter tako dejavno oblikuje – kultivira estetski čut, ne sme biti zapostavljena.

Zaradi pomembnega živega doprinosa evritmije k razvoju otrok je prav, da se z evritmijo ukvarja čim več ljudi. To pospešuje njen nadaljnji razvoj in pripomore h kvalitetnejšemu poučevanju evritmije tudi na šolah. Še vedno pozna evritmijo premalo učiteljev, pogosto le posamezniki, ki jo poučujejo na šolah. Zato zavzema skrb za njen nadaljnji razvoj osrednje mesto znotraj delovanja učiteljskih skupnosti na waldorfskih šolah širom po svetu.

- Cilj evritmije je, da uravnoteži – harmonizira otrokovo duševno duhovno naravo z njegovo telesno organizacijo. Tako telesu pomaga, da postaja bolj prilagodljivo in bolj odgovorno pri posredovanju notranjih vzgibov duše navzven.
- Skozi izvajanje in ponavljanje evritmijskega gibanja postane gibanje otrok milo, ljubko, neprisiljeno in lepše, bolj budno, skladnejše s tistim, kar otrok kot človek notranje je. Evritmija odmika zapore in ovire znotraj gibalnega organizma. Kar otroci razodenejo skozi svoje gibanje, lahko dobro izkušenemu očesu učitelja veliko pove o možnostih in

sposobnostih, ki jih otroci nosijo v sebi. Pomaga mu k uvidu, kaj je potrebno storiti, da jih uresniči.

- Skozi učenje kretenj, ki oblikujejo vidni slovar glasov in tonov v evritmiji, otroci naravno notranje povežejo te kvalitete z elementi jezika in glasbe. Ta proces tako dvostransko podpira celotno človekovo bitje: širi njegovo jezikovno in glasbeno znanje.
- Umetniško delo, ki zaživi skozi koreografije ob poeziji, proznih tekstih, pripovedih in instrumentalni glasbi, izkustveno pogloblja estetska vrednotenja literature in glasbe. Izkustvenemu načinu pedagoškega dela se med ostalimi načini dela odreja posebno – častno mesto.
- Delo z geometrijo in tridimenzionalno doživetje le-te v prostoru pomagajo otroku obogatiti izkušnje in predstave osnovnih geometrijskih oblik in kultivirajo notranji občutek za orientacijo v prostoru.
- Znotraj skupinskega dela se mora otrok osredotočiti na svoje lastno gibanje, hkrati pa razvijati tudi smisel in občutek za delo skupine kot celote. Če mu oboje uspe, uživa svojo soudeležbo v vzajemnem toku gibanja. Da bi bil sposoben gibati se harmonično in v skladu s skupino, ne zadošča le obrobno zaznavanje, ampak mora biti prisotna želja, hotenje – dopustiti ostalim, da imajo svoj lastni prostor. Vzajemno oblikovanje medsebojnih odnosov v skupini je kvaliteta, ki jo evritmija kultivira na različnih ravneh.
- Evritmijske predstave šolanih evritmistov in evritmijskih umetniških skupin delujejo na učence po poti, ki ni intelektualna. Takšen vpliv lahko zagotovi le celostno zastavljena umetnost. Evritmije gledalec ne bere, ampak izkusi na celovit način, razvija svojo celostno odprtost. Ob dobri evritmijski predstavi so otrokom vseh starosti odprta vrata v svet takšnih izkušenj, kjer ne gre le za srečanje z odrom, ampak za naraven odmev med gledalci skozi bogato paleto čutnih doživetij. Vase sprejmejo življenja polne, pisane slike, ki jih duša – kot telo hrano – prebavi. Kot dobra umetnost evritmija poskrbi: zdaj za subtilno, zdaj za moči polno hrano, ki jo za življenje in razvoj potrebuje človeška duša.

Ker so učitelji evritmije opravili štiriletno osnovno šolanje in peto pedagoško pripravljalo leto, ni potrebno do potankosti natančno opisati elementov učnega načrta. Če bi želeli



celostno predstaviti evritmijo nekemu, ki je ne pozna, bi bilo potrebno učnemu načrtu priložiti zajetno knjigo. Navodila dana v učnem načrtu naj bi bila vodila učiteljem, ki evritmijo poznajo in vedo, kaj je npr.: voditi harmonično osmico frontalno. Za običajnega bralca je v vsebini učnega načrta evritmijsko delo le kratko, jedrnato predstavljeno. Učni načrt je predlagana vsota dejavnosti, med katerimi učitelj evritmije lahko izbira. Če se pri evritmiji uporablja pravljичno sliko, potem le-ta lahko vključuje številne zvočne kretnje in različna razpoloženja. Elementarna bitja (vodne in zračne vile, škrti...) lahko evritmija predstavi skozi pripovedke. Tekst, ki služi evritmijskemu delu, lahko vključuje otroške pesmi. Pentatonična glasba izvajana na liri ali flavti lahko spremlja evritmijske vsebine. Krčenje in širjenje sta osnovni potezi gibanja na krogu in v krogu.

Vaje s palico se uporablja od prvega razreda dalje, da bi otrok utrdil in povečal notranje doživetje svojega telesa, gibanje v prostoru in orientacijo v njem. Te vaje imajo zdravilno moč, saj pomagajo otroku oblikovati zaupanje vase, s tem pa gradijo tudi njegovo notranje ravnotežje. Vaje, ki vključujejo mete, lovljenja in predaje, večajo otrokovo budnost, ki krepi njegov pogum. Delo pri evritmiji je medsebojno srečevanje, ki naravno poskrbi za uresničevanje socializacije znotraj skupine.

## 2. SPLOŠNI OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE – 1. TRILETJE

Osnovna gibalna oblika za to obdobje je krog – sklenjena povezana celota posameznikov. Prostor doživljajo otroci skozi različne krive in ravne linije v prostoru, a gibanje vedno znova izhaja in se vrača v krog. Otrok se v tem obdobju uči iz »naokroga«. Na krogu vsak otrok vsakogar vidi, na njem ima vsak svoj prostor, kar ustvarja red, otroku daje občutek zaščite in varnosti. Otroci se gibljejo posamič in svobodno, a pod veliko sliko in zakonom skupne forme. V drugem razredu na krogu posameznik dobi par, tako se prepletata in gibljeta izmenično ali skupaj dva kroga, v tretjem razredu otroke gibalne linije prepletajo skozi dva ali celo tri kroge s skupnim središčem. Krog je nevidni vzgojitelj, ki v otroku počasi, a vztrajno prebujata občutenje, zavedanje samega sebe. Iz naokroga se otrok giblje samemu sebi naproti, iz zunanosti samega sebe k svoji notranosti.

Glasbeni jezik takšno zaokroženo celoto imenuje kvinta – zaobjetje, občutenje samega sebe kot dela višje celote. Razpoloženje le-te vlada pri urah evritmije v prvem in drugem razredu, v tretjem pa otroci pridobijo na močeh čutenja zunanjega, in tako tudi svojega notranjega sveta. Takšen razvoj podpira razpoloženje vesele sijoče durove terce nasproti žalostni, vase zazrti molovi terci. Glasba v tem triletju služi glasovni evritmiji in s svojimi elementi ne stopa v ospredje. Ob glasbi se ponovi gibalne elemente, ki so bili narejeni ob tekstu, doživi preprostejše ritme in spretnostne vaje, pa prehode in preplete v prostoru. Glasbo naj bi otrok v tem obdobju doživel skozi učiteljevo besedo.

Pri oblikovanju gibov in gibanja se izhaja iz vedenja, da je otrok v tem času poln moči posnemanja, da intenzivno živi s svetom okoli sebe, od tam pa zvenijo glasba in glasovi in prav odzvanjajoče slike tega sveta vzame otrok vase skozi posnemanje. Skozi moči posnemanja se lahko popolnoma osredotoči na učitelja. Te sile evritmija uporablja in jih hkrati krepi. Od zunaj prihajajoča, zvoneča hrana oblikuje in postavlja človeka. Nastajajo duševno oblikovani gibi, ki tečejo iz nadrejene slike v vsakega posameznega otroka. Tam šele postanejo posamezniku lastne.

Uporaba palic, kroglic in rutic je v prvem razredu vezana na posameznika, v naslednjih dveh letih pa se število teh pripomočkov poveča, da lahko pride do medsebojnih predaj. Otrok doživi dihajočo vpetost v celoto, vadi se sprejemati in dajati.

V prvem razredu se evritmija razodeva otrokom skozi svet pravljic in pravljичnih bitij, drugošolcem skozi basni in poklice, tretješolcem pa skozi legende. Evritmijsko dogajanje v tem triletju sledi velikemu kolesu leta in ljudskemu izročilu skozi najrazličnejše pesmi, primerne tej starosti.

## **1.RAZRED**

»DVE NOGI IMAM, Z NJIMA ZEMLJI REČEM: DOBER DAN«

Sončece prestopi mrak,  
zlatega nebesa prag,  
sveti tako dolgo mi,  
da žarel bom kakor ti.

### **Osnovni vidik in teme:**

Oblike v prostoru, kretnje in evritmijske »slike« narekuje svet domišljije in izkušenj, ki jih otrok ta čas notranje živi. Krog, iz katerega gibanje vsakokrat izhaja in se vanj vedno znova vrača, je otrokom predstavljen kot »sonce«, »grajski vrt«, ravno pot skozi krog pa se lahko imenuje »zlata most« ali »čudežna lestev« ... Vsebine so znotraj ure povezane v naravno zaokroženo celoto, različni elementi tekoče prehajajo drug v drugega. Idealno zastavljene ure evritmijsko dogajanje zaobjamejo v eno samo vse obsegajoče in povezujoče gibanje, ki je izraženo skozi močne celostne slike.

## **Vsebinski predlogi:**

- hoditi ravne in krive poti, spirale, osmice (brez križanja);
- kretnje za samoglasnike in soglasnike so naravno vtakane v evritmijsko gibanje, otroci ga nezavedno posnemajo, kar krepi naravno izraznost gibanja in moč posnemanja;
- kratke pentatonične skladbice in kvintno glasbeno razpoloženje spremljajo in zaokrožajo pravljjično evritmijsko dogajanje;
- raznoliki ritmi vodijo otroke v korak, tek, poskok...;
- gibalne veščine: razliko med levo in desno, med spredaj in zadaj šolajo prvošolci ob različnih spretnostnih vajah.

## **2. RAZRED**

»JAZ IN TI« – NIHČE SAM NE IGRA GLAVNE VLOGE, A VSAK JE NAJPOMEMBNEJŠI

### **Osnovni vidik in teme:**

Tema TI in JAZ je v tem času kot močno prisotna. Posamezniku se za kratek čas da središčno vlogo, a se ga takoj nato zopet poveže s celoto. Ta tema ima svojo širino. Človek kot JAZ med TI angelom in TI živaljo – obe kvaliteti najdemo lahko v sebi, nekaj svetega in nekaj lisičji zvitosti in volkovi pohlepnosti podobnega.

Polnost in zaokroženost, ki jo je do sedaj predstavljal krog, se polarizira – pride do razgovora nasprotij. Evritmija sledi vsebinskim vzorom glavnih ur. Kratke živalske zgodbe – basni – omogočajo uresničevanje polarnosti skozi različne načine hoje in korakanja, ki se jih vadi in poskuša do popolnosti izvajati. Gibalne oblike so lahko zahtevnejše – poti, ki vodijo otroke drug okoli drugega. Kvintno razpoloženje ostaja osnova glasbene evritmije. Otroci notranjih zakonitosti glasbe skozi evritmijo še ne izražajo.

### **Vsebinski predlogi:**

- nadaljevanje dela na vsebinah prvega razreda;
- ravna in kriva pot se v prostoru skozi evritmijo ponovno doživljata, sedaj na dveh krogih. Gibalna oblika začenja in končuje pot na istem mestu;
- vaje v paru, pedagoške vaje ( jaz in ti, mi – močno socializira, zdravilno deluje) – otroci obrnjeni drug proti drugemu v parih;
- kratke skladbe, gibanje v dveh krogih, v paru;
- spretnostne vaje;
- krog letnih časov, zajet v vsebine otroških pesmi.

### **3. RAZRED**

#### **ZEMLJA, JAZ TE ČUTIM**

Cel svet mi je majka,  
Cel svet mi je bajka  
In rože so moje sestre! (O. Župančič)

#### **Osnovni vidik in teme:**

Evritmijske oblike in kretnje sedaj dobijo takšno obliko, da spremljajo duševni razvoj otroka, ki v devetem letu notranje močno doživi ločenost samega sebe od sveta, ki ga obdaja. Otrok se uči samostojnosti v odnosu do prostora okoli njega. Da bi ga obvarovali pred premočno ločitvijo, so nam v pomoč vaje krčenja in širjenja, ki delujejo v tem primeru kot blazine. Oblike so bolj celostno zastavljene, vključujejo spiralo, trikotniki in štirikotniki se v prostoru premikajo. Ritem je bolj jasen in določen tako v glasbi kot v tekstu. Jasneje se ločijo elementi

jezika od gibanja in vaj. Ob koncu tretjega razreda se otroci spoznajo z malo in veliko terco, ki predstavljata uvod v svet glasbene evritmije. Glasovi govora so sedaj razpoznavni in kot takšni ločeni od vseobsegajočih slik sveta. Začne se spoznavanje sveta samoglasnikov in sveta soglasnikov. To delo dobi osrednje vlogo v četrtem razredu.

### **Vsebinski predlogi:**

Vsebine naj razvijajo spretnost, zvijačnost, naj razvijajo mojstrstvo, naj bodo v povezavi z vsebinami pouka ostalih predmetov:

- ritmično korakajoče gibanje ob glasbi in pesmih;
- doživljanje osnovnih geometrijskih oblik v prostoru: trikotnik, štirikotnik – igrivo;
- raznoliko gibanje ob motivih štirih osnovnih elementov – voda, zemlja, zrak, ogenj;
- spoznavanje gibalne oblike za vprašanje in odgovor skozi tekst in glasbo – spirala;
- prepoznavanje nekaterih kretenj ob govoru;
- vaja samoglasnikov;
- vaje za koncentracijo in spretnostne vaje;
- gib za veliko in malo terco, s katerima se lahko počaka tudi do 4. razreda.

### 3. SPLOŠNI OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE – 2. TRILETJE

Velika sprememba, ki se v obdobju srednjega otroštva zgodi, je odprtje kroga. Krog je dihajoča vseirska oblika. Ko iz nje izstopiš, svetu pokažeš čelo. Tisto, kar na krogu ni bilo za vse spredaj, zadaj, desno, levo – s tem dogodkom postane za vse enako, skupno, objektivno. Iz tega položaja se vodi gibalno obliko v prostor frontalno, skozi križanje pa v srečanje z drugimi, kar jaz sile še bolj nagovarja. Otrok mora vztrajati na svoji poti v prostor, četudi je sošolčeva pot drugačna. Otrokov duševni odnos do prostora in sveta, ki ga obdaja, se v tem obdobju spremeni. Svet opazuje in se nanj obrača z vprašanji. Hoče biti viden, zapažen. Otrok pridobi na močeh domišljije, predstavljalivosti in moralnosti. Evritmija skozi intenzivnejše izražanje te kvalitete jemlje s seboj v prostor, jih skozi doživetje gibanja podkrepí in jim da življenjsko moč. Iz tega gibanja, ki je osvobojeno kroga, nastajajo leto za letom vedno bolj zahtevne gibalne kombinacije.

Geometrija zaživi skozi otroka v prostoru: štirikotnik, trikotnik, kasneje petkotnik in v 6. r. šestkotnik. Zdaj nastopi čas za obrate teh oblik v prostoru, za preplete in preobrazbe kroga v osmico, spiralo... ob vedno novih tekstih in glasbi. Končni rezultat ni gibanje, ampak gibajoča se geometrija.

V tem triletju notranji razvoj podpira razpoloženje terce, male in velike, saj otrok v tem obdobju močno doživlja svet v sebi in svet zunaj sebe. Skozi terco je takšno občutenje osebno, seksta pa prihaja terci naproti kot zrcalo z objektivnim vseirskim čutenjem. Deluje osvežujoče in poživljajoče. Počasi se v šestošolcu prebujajo poslušni za oktavo. V tem času dur in mol gibi ne barvajo le razpoloženja posameznih ur, ampak postajajo eden od elementov postavitve glasbe v prostor. V tem obdobju se otroci srečajo z vsemi elementi glasbe: ritmom, taktom in melodijo. Srečajo se s toni, najprej C-durove lestvice in kasneje z ostalimi durovimi lestvicami, postopno skozi kretne v gibanje ponesejo čedalje več tonov.

Otroci so na začetku tega obdobja še polni sil posnemanja, hkrati pa se začneja v njih prebujati tudi samostojnost. V tem času se lahko posebej dobro zavemo pomena trditve, da je evritmija »telovadba duše«.

Celovitost se vedno bolj razodeva skozi posameznosti pri vsebinah pouka maternega jezika in tako vzporedno tudi pri vsebinah pouka evritmije. Slovnica s čedalje več elementi vidno stopa skozi apolinične oblike evritmije pred otroka (samostalniki, besede za dejanja...). Tako postaja tudi last volje in čutenja. Skozi gibanje so čedalje bolj členjeno, jasno in izrazito v prostor izražene barve in ritmi. Poznavanje in oblikovanje evritmijskih kretenj za glasove abecede postaja zavestnejše.

Otroci v sredini tega obdobja dokončno oblikujejo svojo zemeljsko hišo. Stojijo pred nami v vsej lepoti in popolnosti svojega telesa. Globoko v telesnost se da to popolnost prebrati. V tem triletju otrok svoje telo obvlada in se gibanja veseli. Njegovo telo je polno glasbe, hrepeni po izkazovanju spretnosti, zato so spretnostne vaje v povezavi z vajami koncentracije v tem obdobju dobrodošel izziv. Bolj, ko se te vaje pilijo, bolj, ko se vztraja na natančnost, dovršenosti izvajanja in zahtevnosti kombinacij gibov, večje je zadovoljstvo otrok, bolj evritmija podpira otrokov notranji razvoj v tem času.

Palice in kroglice so redni pomočniki pri izvajanju spretnostnih in pedagoških vaj, pri vajah širjenja in krčenja, pri doživljanju in spoznavanju ritmov skozi najrazličnejše umetniške tekste in glasbo.



#### **4. RAZRED**

Prostranstvo vseh prostorov  
luč je Sonca preplavila.  
Raz polja zračnih ptic  
se pesem je razlila.

In prepolna je hvaležnosti pred svetom  
človeška duša pokleknila.  
A v resnici je v visoki svet  
sveta duhov vstopila. (Besedilo R. Steiner – prevod Neva Zupan)

#### **Osnovni vidik in teme**

Ko otroci prestopijo prag sredine otroštva, jim je potrebno dati možnosti, da razvijajo in utrjujejo duševne sile predstavljalivosti in moralnosti. Z roko v roki evritmija in materni jezik otroku do sedaj enovito celoto vedno bolj predstavljata v posameznih elementih, slovnica se pojavi pred njimi vidno skozi evritmijo. Tako slovničnih znanj ni deležna le glava, ampak postanejo tudi last volje in čutenja. Gibanje kroga s centrom v središču se odpre, pojavi se nov položaj v odnosu do prostora. Otroci se gibljejo sedaj tudi frontalno, kar jim daje možnost, da se zavejo realnih zakonitosti gibanja v prostoru (spredaj, zadaj, levo, desno...). Razvija se samostojnost skozi spretnostne vaje, vaje koncentracije, dur in mol vaje (terce). Evritmija daje prednost akciji. Vsakršno delo na razumevanju aktivnega in pasivnega v slovnici ali dura in mola v glasbi bo postalo del učnih vsebin petega razreda. Sedaj je primeren čas, da otroci skozi glasbeno evritmijo izkusijo, da je človekovo bitje instrument.

### **Vsebinski predlogi:**

- elementi slovnice upodobljeni prostorsko (glagoli – aktivno, pasivno, samostalniki);
- zrcalne oblike v prostoru, vaje, ki urijo spretnost, hitrost in natančnost v gibanju;
- vaje koncentracije;
- aliteracija v pesniških oblikah izražena skozi ritem in gibanje;
- mala in velika terca;
- slišati, prepoznati, gibati se ob ritmu in melodiji;
- vaje poslušanja – intervali;
- prve kretnje za posamezne tone, C– dur lestvica.

Ob koncu leta naj bi otroci imeli za seboj doživetje šestih smeri gibanja v prostoru: desno – levo skozi dur in mol, navzdol in navzgor skozi melodijo, naprej – nazaj skozi ritem.

### **5. RAZRED**

Naše Sonce na zemlji, ti človek,  
postavljen med nebo in zemljo.

Vitez svetlobe,

spreminjaj živali,  
spreminjaj rastline,  
spreminjaj samega sebe. (staroperzijska)

## Osnovni vidik in teme

Delo s slovničnimi oblikami se nadaljuje. Poseben poudarek je sedaj na oblikovanju kretenj za glasove in besede. Otroci lahko skozi evritmijske vaje izkusijo ter doživijo lepoto, ritem in obliko jezika. Geometrijo lastnega telesa petošolci zavestno spoznajo in doživijo skozi peterokrako zvezdo tudi v prostoru. V povezavi z učno snovjo zgodovine evritmija uporabi pri svojem delu tekste starih antičnih kultur. Razpoloženje teh kultur je predstavljeno skozi oblike in načine gibanja pa tudi skozi kretnje. Takšne izkušnje dajo otroku popolnejšo sliko o življenju starih, velikih kultur. Pri evritmiji se lahko uporabi prvič tudi pesem v tujem jeziku. V glasbeni evritmiji se vadi dvoglasje. Vaje koncentracije in spretnosti so poživljajoče in vabljive ( hitra orientacija v prostoru skozi dinamično menjavo različnih oblikovnih elementov v prostoru, kretnj, ploskov, poskokov... ) .

## Vsebinski predlogi:

- celovitejše prostorske oblike, ki povezujejo gibalno obliko osmice in peterokrake zvezde, z dionizičnimi svobode in gibanja polnimi oblikami v prostoru in vključujejo v gibanje : »jaz – ti – on« oblike;
- nadaljnje oblike vezane na slovnico;
- oblike, ki se jih vadi frontalno;
- teksti antičnih kultur, raznolikost značaja posameznih kultur izražena skozi glasbo, geste in načine gibanja;
- tuji jeziki v evritmijski govorici;
- spretnostne vaje in vaje koncentracije;
- različne durove lestvice;
- dvoglasne melodije;
- ritem v koraku – posebno grški ritmi;
- posebne pedagoške vaje: Ples miru, Energijski ples, Ples planetov...

## 6. RAZRED

»SPOMNI SE, OD KOD PRIHAJAŠ, POVEŽI SE Z ZVENOM OKTAVE«

### Osnovni vidik in teme

Pri urah matematike se šestošolci srečajo z geometrijo. Skozi evritmijo geometrijske praoblike v prostoru oživijo. Številne variacije in preobrazbe trikotnika, štirikotnika doživijo otroci skozi lastno telo in v prostoru. Te vaje vzpodbujajo in razvijajo sposobnosti orientacije, sposobnosti abstraktnega razmišljanja. V tem času enovitost gibanja izgubi na ravnotežju. Vaje, ki razvijajo občutek za ritem in simetrijo, pa tudi vaje oblikovanja intervalov, pripomorejo k obnavljanju koordinacije. Vaje z bakrenimi palicami pomagajo otroku oblikovati skladno, povezano notranjo sliko njihovih lastnih prostorskih dimenzij. To ne pripomore le h koordinaciji, ampak deluje povezuječe na njihov fizični organizem v času hitrih fizičnih sprememb in rasti, ko obstaja nevarnost, da izgubijo občutek za meje svojega telesa. V glasovno evritmijo sedaj vstopi element dramatike, ki nudi otroku možnost, da obogati in poglobi življenje svoje duše. Oktava se kot osnovno razpoloženje zrcali v načinu hoje, v poskokih, govornih kretnjah in seveda v izrazu skozi glasbo. Vse vaje morajo nagovarjati koordinacijo, zaporedja gibanja naj bodo jasno določena. Vaje naj razvijajo pozornost, natančnost in naj vodijo v mojstrsko dovršenost izvajanja. Rima kot podoba oblike in zakona predstavlja osrednjo vsebino učnega načrta šestega razreda. Skozi evritmijo se zrcali v močnih poudarkih na vseh slovničnih oblikah.

Od šestega razreda dalje je potrebno socialni vidik evritmije zavestno negovati in razvijati.

### **Vsebinski predlogi:**

- elementi slovničnih oblik, vaje s palicami;
- preobrazbe geometrijskih oblik v prostoru – frontalna postavitvev;
- glasbene lestvice z kretnjami za posamezne tone;
- kretnje za intervale, posebno oktava z odgovarjajočimi oblikami v prostoru, v hoji, poskokih...;
- otroci so nagovorjeni k iskanju lastnih prehodov od ene v drugo kretnjo;
- vaje poslušanja, razločevanje dura od mola, razločevanje intervalov;
- popolne slovnične oblike;
- zahtevnejše vaje koncentracije, ki vključujejo korakanje in ploskanje.

#### 4. SPLOŠNI OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE – 3. TRILETJE

V tem času začenja beseda zveneti iz notranjosti mladostnika. Ob koncu tega obdobja odraščajoči nastavek za gibanje najde v svoji duši. Njegovo telo je sedaj res na zemlji, težko je in gosto. Prikrito, z nekaj sramu, a vztrajno se nežne duševne sile borijo proti močno oblikovanemu težkemu telesu in počasi prodirajo v njegov gibalni izraz. Na kaos, občutek osamljenosti, s katerima se v tem času pogosto srečuje, zdravilno delujejo harmonija, red in gibanje skupine kot celote, kar vse se lahko skozi evritmijo zgodi. V tem triletju začne posameznik doživljati sile svojega notranjega človeka. To doživljanje je povezano z občutkom svobode – pravice in odgovornosti, da mu sledi, da se z njim sooča po poteh svetlobe in teme z vsemi vmesnimi odtenki. Le na poteh doživljanja skrajnosti človek sebe zares sreča in spozna. Če med dušo in zunanjim svetom ne pride do pravega živega dialoga ( zunanji svet = telo), če ima telo premalo možnosti, da bi se povežalo z duševno duhovnim, lahko mladostnik zaide na kriva pota (droge...). Duša v tem času doživlja nasprotujoča si razpoloženja, ki jih evritmijsko lahko objektivno notranje doživlja in izrazi. Skozi nasprotni si umetniški zvrsti – balado in humoresko – ta duševna doživetja tudi v službi umetnosti zaživijo. Evritmija oblikujoče deluje v tem obdobju na mladostnika in podpira njegovo notranje zorenje, saj mu preko gibanja daje možnost, da se izrazi navzven, da skozi gibanje zasluti svojo veličino in pestrost notranjih obrazov, ob upoštevanju evritmijskega znanja in zakonitosti pa mu daje možnosti doživljanja povezanosti s skupnostjo. Tako dobiva evritmija pedagoško, terapevtsko umetniško vlogo vzgoje posameznika in skupnosti. Mladostnikova volja, mišljenje in čutenje postajajo skozi posledice delovanja evritmije vedno bolj odločni gospodarji telesa. Nastavek za gibanje postaja tekom tega triletja vedno bolj vezan na mladostnikovo sredino, na čutenje. Gibanje postaja čedalje bolj povezano z njegovim notranjim občutenjem, kar gradi pogoje, da se kasneje – ob koncu pubertete – sreča z doživljanjem prave, notranje svobode.

Oblika krogle in kroga se v tem času ponotranji. Vidni krog mora sedaj zazveneti v notranjosti odraščajočega. Ta zven mora zazveneti skozi vsako gibanje, prebujati mora notranjost, notranjost mora na to zvenenje odgovarjati. Oktava – interval, ki osnovni ton na novo sreča na višji stopnji, je v najčistejši obliki zven človeka, ki dela na samem sebi. Intervalu prihodnosti, ki se ga učimo slišati, moramo v tem obdobju vedno znova prisluškovati in ga poskušati doživeti skozi evritmijsko interpretacijo glasbe in umetniških tekstov. Oblika in gib bitja krogle in kroga se počasi združujeta v celoto in pomagata, da bo v zrelih letih odrasel sebe kot kroglo zagledal na kozmični krožnici. V tem triletju mladostnik prisluškuje samemu sebi in pogosto postavlja vprašanja, ki jih ne razodeva navzven. Zrel je za prisluškovanje tistemu, kar ni slišno – intervalom. Občutenje slišane intervala prevede v občutenje telesa, tega pa vidno v gib telesa. Notranjost mora zveneti v stiku z zunanostjo, saj le tako lahko evritmija kot umetnost gibanja, pomaga človeku, da svoje poslanstvo na zemlji umetniško opravi. V tem času mladostniki skozi telo doživijo še nekatere elemente glasbe: tiho in glasno, pavzo, taktnico, motive, poleg durovih lestvic doživijo skozi gib in gibanje v prostoru tudi molove lestvice. Disonance v gibalnem izrazu – kot prehodi iz dura v mol ali iz mola v dur – prav tako odgovarjajo razpoloženju duše v tem obdobju.

Pedagoške vaje s palico v najrazličnejših medsebojnih prepletih krepijo moči zavedanja geometrije lastnega telesa, vnašajo red, samodisciplino, gradijo fizično, etersko, astralno in jaz telo. Poznavanje prostorske geometrije omogoča najrazličnejše preplete in povezave, bolj zavestno vodene kot v prejšnjem triletju, kar mladostnike dela budne in prisebne. Spirale z zrcaljenjem pa nagovarjajo moči notranje predstavljenosti in jasnega mišljenja, sile jaz-a in prepletenosti s svetom. S pomočjo poznanih zakonitosti evritmijskega gibanja sodeluje pri nastajanju umetniških evritmijskih postavitvev v prostor.

## 7. RAZRED

Dejal bi »da«, a rečem »ne«,  
ker »ne« ni »da« in da ni »ne«.  
Če »da« bi »ne« bil, del bi »da«,  
a ker »da« ni »ne«, rečem »ne«. (J. Menart)

### Osnovni vidik in teme

Tako kot pri maternem jeziku lahko tudi skozi evritmijo sedaj spoznajo bolj subtilne strani jezikovnega izraza in vadijo izražanje razpoloženj duše skozi kretnje telesa ( žalost, veselje, resnost, sreča ). Bolj zahtevne preobrazbe oblike v prostoru, vezane na geometrijo, dajejo občutek zunanje strukture. Vaje za vzravnano držo postanejo zavestnejše.

### Vsebinski predlogi:

- elementi slovničnih oblik, izraženi skozi dramatične kretnje;
- položaji glave in nog (»da« in »ne«, simpatija, antipatija) kot predpriprava za uvajanje razpoloženj duše v osmem razredu;
- zahtevnejši gibalni premiki in kombinacije na linijah pet, šest, sedem in osemkotnika;
- vaje za koncentracijo, vaje s palicami;
- mol in dur lestvice;
- intervali skozi kretnje rok in skozi gibalne oblike v prostoru;
- humoreske;
- motivi v tekstih in glasbi;
- ritem in takt;
- pedagoške vaje: »glej vase, glej okoli sebe«...



## 8.RAZRED

»HOČEM, NE MOREM, MORAM NAREDITI«

### Osnovni vidik in teme

Vsa razpoloženja izraza prostorskih elementov in elementov duše se kombinirajo v daljše dramatične tekste – balade. V tem času se oblikujejo osnovne zakonitosti gibanja do takšne mere, da bodo osnova za nadaljnjo gradnjo evritmijskega znanja v višjih razredih – srednji šoli. Balade in humoreske nagovarjajo notranje različna, nasprotujoča si razpoloženja duše, kar odgovarja razpoloženju notranjega razvoja v tem času. Skozi kretnje za izraz duševnega razpoloženja dobijo vsebine balad karakter. V tem obdobju otroci doživljajo muke pubertete, skozi katere duša na nov način okuša življenje. Od svojih staršev postajajo neodvisni, posedujejo lastno čustvovanje, pogosto so polni kaosa. Kretnje za duševna razpoloženja kažejo realno podobo notranjega gibanja, vezanega na različna razpoloženja duše. Vsi doživljamo razpoloženja veselja, žalosti, obupa, zbranosti... Glasbena evritmija zajame v skupno gibanje čim več otrok, saj to neguje in razvija občutek in budnost za druge, dviguje nivo zavedanja povezanosti z drugimi. Napetost, ki se pojavi na prehodih iz dura v mol, je blizu razvojnim posebnostim otrok v tem obdobju.

### Vsebinski predlogi:

- razpoloženja duše skozi kretnje rok;
- balade, humoreske, glasba, skozi katero se izrazi intervale;
- dionizične oblike vezane na mišljenje, čutenje in voljo;
- intenzivno delo na duru in molu;
- geometrijske preobrazbe, vaje s palicami;
- vaje koncentracije v različnih oblikah;
- pedagoške vaje.

## 9.RAZRED

»POLASTI SE BITJA ČLOVEKA V SEBI SKOZI SAMEGA SEBE«

V zrnu peska videti cel svet  
In nebo v roži na poljani.  
Večni čas imeti v hip ujet  
On neskončnost obdržati v dlani. (W. Blake)

### Osnovni vidiki in teme:

- dinamika govora, glasbe, gibanja v prostoru;
- različne pesmi in razni pesniki;
- opažanje, dojetje in zavestna uporaba geometrijskih struktur skozi lastno telo;
- samostojno oblikovanje in izvajanje kretenj;
- nov element: načrtovati, oblikovati harmonično;
- durove in molove disonance;

### Vsebinski predlogi:

- srednješolcem se da možnost, da izvajajo lastne evritmijske oblike in da sodelujejo pri postavljanju koreografij;
- poglobljanje poznavanja osnovnih evritmijskih elementov;
- intenzivno delo na tridelnem koraku, da postane tekoč in da nosi;
- različni, prosti ritmi, svetlo – temno, glasno – tiho...
- v tonski evritmiji srednješolci delajo sočasno z različnimi zvoki v glasbi;
- akordi;
- močna gibanja z melodijo;

- takt, ritem;
- jutranji verz skozi evritmijski izraz;
- utrjevanje vseh pedagoških vaj, ki so se delale v razredih osnovne šole, sedaj veliko bolj zavestno.

Za natančnejši, širši vpogled v vsebine in ozadja delovanja evritmije, predlagam naslednjo literaturo:

Rudolf Steiner: »Die Entstehung und Entwicklung der Eurythmie«

Silvia Bardt: »Eurythmie als menschenbildende Kraft«

Nora von Baditz: »Über die pädagogische Eurythmie für Unterrichtende«

Rosemaria Bock: »Die Toneurythmie in der Pädagogik«