

**Arte.** A proposta criada por Rudolf Steiner, em 1912, é de trabalhar com a linguagem poética e a música

# Euritmia dança as palavras, os poemas e os ritmos internos

Expressão corporal traduz em arte e cura os sentimentos mais remotos do ser

■ ANA ELIZABETH DINIZ  
ESPECIAL PARA O TEMPO

■ A palavra euritmia não é nova, ao contrário foi usada em 440 a.C pelo escultor grego Argos para definir a sua obra "Kanon", como o equilíbrio de forças atuantes no corpo humano.

Esse nome foi resgatado por Rudolf Steiner, filósofo e pesquisador austríaco no início do século XX, para nomear uma nova forma de dança que se baseia no conhecimento do homem e do mundo.

Seus movimentos são coreografias, solísticas ou grupais, sobre a linguagem poética, em verso ou em prosa, e sobre a música instrumental tocada ao vivo.

Bastante desenvolvida na Europa (Alemanha, Holanda, Suíça e Inglaterra), ela vem sendo adotada no currículo de mais de 400 escolas que trabalham com a pedagogia Waldorf em todos os continentes e como complemento terapêutico em diversos países desde o início do século passado.

"A euritmia é a arte do movimento que envolve teatro, dança, música, literatura e transforma sons e sentimentos em gestos. É a dança da fala. É como se o nosso corpo se transformasse em uma grande laringe e dançasse para o mundo textos poéticos, palavras, histórias de vida", ensina Tereza Cristina Salgado na Barbosa, euritmista pedagógica, curativa e artística com formação na Alemanha e Suíça.

E emenda: "A base são os tons, sons e intervalos da própria pessoa. O ser



FOTOS MARION KÖRNER/DIVULGAÇÃO

**Consciência.** Dançar os ritmos internos, os conflitos, sentimentos, emoções e os próprios desafios da vida é a proposta dessa dança

humano é puro movimento e na euritmia ele mergulha em seu interior e dança o que sente, pensa e deseja".

Como arte a euritmia se propõe a pesquisar "o movimento intrínseco da linguagem poética e da música, como ele se configura no fluxo da fala e no desenvolvimento dos sons, com todos os seus matizes de sentimento. Considera o conteúdo específico expresso pelo poeta ou pelo compositor. Esse elemento artístico-plástico da fala e da música é transposto para o espaço cênico através do movimento coreográfico, complementado pelas cores das indumentárias e da iluminação", pontua a especialista.



**Atenção.** Cada dança é uma experiência única de gestuais e coreografias de identificação interna

Transformação

## A cura pela consciência interna

⊕ Enquanto instrumento curativo, a euritmia tem um de seus focos na respiração. "Quando não estamos bem a respiração fica curta e os órgãos não recebem o nível adequado de oxigênio, comprometendo a circulação", comenta Tereza Cristina.

Os médicos antroposóficos são os que mais indicam a euritmia. "A medicação age no organismo e a euritmia nos sistemas corporais, acelerando o processo de cura através da consciência interna e de uma mudança que provoca melhor assimilação dos medicamentos. Os movimentos internos estimulados por movimentos externos se transformam e atuam a favor da própria pessoa, harmonizando o funcionamento físico, emocional e espiritual", finaliza Cristina. (AED)

## Benefícios

**Aprender a não adoecer pela consciência de seu ritmo interno, limites e a percepção dos processos orgânicos**

Ajuda no desenvolvimento e crescimento da criança, estimulando o organismo no seu processo formativo

**Previne o desenvolvimento de doenças crônicas podendo até curá-las**

Estimula a auto-estima

**Harmoniza os processos internos**

Estimula a imunidade

**Regula a relação neuroimunoenocrinológica**

Todas as funções rítmicas diárias do organismo são restabelecidas

**Regularização do sono, trazendo harmonização e equilíbrio na vida diária**

## Indicações

### Disfunção de um órgão

Depressão, estresse

### Tensões musculares

Distúrbios de desenvolvimento da motricidade

### Correção da postura

Distúrbios do sono

**Dificuldades de aprendizagem, de concentração e de orientação espacial**

Doenças degenerativas

**Câncer**