

Heileurythmie

Die Heileurythmie ist eine Bewegungstherapie, die bereits seit 80 Jahren erfolgreich angewandt wird. Sie kann bei akuten, chronischen und degenerativen Erkrankungen zur Prophylaxe und Nachsorge eingesetzt werden, und sie leistet generell einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit.

Entstehung und Entwicklung

Die Heileurythmie gehört zu den Therapiemethoden der Anthroposophischen Medizin, die von Dr. phil. Rudolf Steiner (1861-1925) gemeinsam mit der Ärztin Dr. Ita Wegman entwickelt wurde. Seit 1921 wird Heileurythmie in zunehmendem Maße in den verschiedensten Fachbereichen (Kliniken, Schulen, sozialtherapeutischen Einrichtungen, Gesundheitszentren) angewandt, weiter erforscht, entwickelt und wissenschaftlich dokumentiert.

Therapeutischer Ansatz

Beim gesunden Menschen wirken physische, seelische und geistige Kräfte harmonisch zusammen. Bei kranken Menschen ist dieses Gleichgewicht gestört. Gezielte heileurythmische Bewegungsübungen stellen die gesunde Balance wieder her. Der Patient ist dabei nicht nur Objekt, sondern kann den Heilungsprozess selbst aktiv mitgestalten.

Die Grundelemente der Heileurythmie sind die in Bewegung umgewandelten Laute unserer Sprache, die je nach Indikation und therapeutischer Zielsetzung spezifisch angewandt werden. Vokalen und Konsonanten entsprechen jeweils eigene Gesten und Gebärden.

Wie sich in Mimik und Gestik unsere inneren Empfindungen nach außen hin darstellen, so wirken umgekehrt die heileurythmischen Bewegungen von außen nach innen. Jeder Laut, jede Bewegung steht in einer bestimmten Wirkungsbeziehung zu den Vorgängen unseres Organismus. Heileurythmie wirkt somit gezielt wie ein Medikament – bis in die Funktion einzelner Organe und Organsysteme hinein. Der Mensch ist dabei immer als Ganzheit zu sehen: so kann eine motorische Störung seelische Ursachen haben und eine seelische Störung organisch bedingt sein. Heileurythmie wirkt auf der physischen, seelischen und geistigen Ebene.

Indikationen für Heileurythmie

Im Rahmen der Anthroposophischen Medizin wird Heileurythmie bei allen akuten, chronischen oder degenerativen Erkrankungen des Nervensystems, des Herz-Kreislaufsystems, des Stoffwechselsystems und des Bewegungsapparates, bei kindlichen Entwicklungsstörungen und Behinderungen sowie in der Psychosomatik und Psychiatrie angewandt. Darüber hinaus kann sie prophylaktisch oder in der Nachsorge bei schweren Erkrankungen eingesetzt werden, sowie im Alltag, um gesund zu bleiben.