



Aprendizaje Cinestésico para
Adolescentes

aprendiendo a través del movimiento y la euritmia

Leonore Russell

Aprendizaje cinestésico para adolescentes

Aprendiendo a través
del movimiento y la euritmia

*Aprendizaje cinestésico
para adolescentes*

Aprendiendo a través del movimiento y la eurytmia

por

Leonore Russell



*Impreso gracias al apoyo de El Fondo Curricular Waldorf
[Waldorf Curriculum Fund]*

Publicado por:
Waldorf Publications at the
Research Institute for Waldorf Education
351 Fairview Avenue, Suite 625
Hudson, NY 12534

Título de la traducción:

*Aprendizaje cinestésico para adolescentes:
Aprendiendo a través del movimiento y la eurytmia*

Título Original:

*Kinesthetic Learning for Adolescents:
Learning through Movement and Eurythmy*

Autor: Leonore Russell

Editor: David Mitchell

Corrector: Ann Erwin

Revisión por Pares: Reg Down

Traductor: Siobhan Bowers, Invierno 2020

© 2009 AWSNA Publications y Leonore Russell
ISBN: 978-1-888365-89-4

Nota: El autor es el único responsable de obtener permisos y derechos de autor del material no propio utilizado en este libro.

Índice

Introducción.	7
PRIMERA PARTE: La Eúritmia en el bachillerato	
Visión general: Etapas del desarrollo para el alumno de bachillerato	13
Noveno grado	19
Décimo grado	45
Undécimo grado	74
Duodécimo grado	87
Festivales	99
SEGUNDA PARTE: Aprendizaje cinestésico	
Visión general: Una visión del bachillerato	107
Aprendiendo a través del movimiento:	
Ejemplos del salón de clase	118
Los Pasos del proceso.	136
Bibliografía	139

Con Agradecimiento

- » A mis primeros maestros Sabina Nordoff, Danilla Rettig, y Elena Zuccoli, por su enseñanza inspiradora.
- » A Else Klink y Michael Leber por su amistad y apoyo a la euritmia en Estados Unidos y por todo lo que aprendí de ellos y compartí al enseñar euritmia tonal.
- » A Molly von Heider por su trabajo de enseñar euritmia a niños y adultos. Al trabajar con Molly redescubrí este arte en sus muchas manifestaciones, incluyendo su relación tan especial con el idioma Inglés.
- » A Reg Down por su apoyo alegre, su guía y su paciencia a la hora de editar este libro.
- » A George Russell por su apoyo y visión.
- » A la Asociación de Euritmia de América del Norte por su apoyo económico.
- » A los editores de Publicaciones AWSNA por la impresión de este libro.

– Leonore Russell
Garden City, Nueva York
Primavera 2009

Introducción

*Fue como si estuviera ahí, donde cielo y mar se besan
y en ola me convertí mientras mis pies me llevaban.
Inhalé, mi espalda un arco formó y sentí mi cuerpo crecer;
Me había convertido en ola que aumentaría, pude saber.
Suavemente, vestida de espuma, fui hacia la playa ,
Y finamente exhalé al deslizarme hasta la orilla.
A la playa, de regalo, mi encaje de espuma entregué
y tomé fuerzas de cielo y mar para ser ola otra vez.
Así que inhalé, mi espalda un arco formó, y sentí mi cuerpo crecer;
Me convertiré en ola que mucho aumentará ... ahora lo sé*

– Mercedes Anderson, 75 años
el día de su primera clase de eurytmia

Una característica única de la educación Waldorf es que aborda el ser íntegro del estudiante. La educación pública hace un fuerte énfasis en el crecimiento intelectual y presta atención a los aspectos artísticos y / o sociales de los estudiantes, sin embargo la pedagogía Waldorf valora en particular la capacidad para “hacer cosas”, es decir las capacidades volitivas o de voluntad, y valora también las actividad cooperativas. La necesidad fundamental de aprender de manera activa se nutre conscientemente en el aula Waldorf. El alumno de la escuela Waldorf tiene la oportunidad, todos los días, de aprender usando todo su cuerpo gracias a la eurytmia, la pintura, el canto y muchas otras actividades grupales. Aprender a través del movimiento trae alegría, confianza y éxito, y ayuda enormemente a educar a todo el niño, en particular apela a sus crecientes fuerzas de voluntad.

Una pregunta que a menudo resuena en círculos Waldorf se centra en la importancia de la eurytmia (y otros aprendizajes activos) en el plan de estudios del bachillerato. ¿Reciben estas actividades, especialmente la eurytmia, la atención que merecen a nivel bachillerato? ¿Los estudiantes de bachillerato únicamente tienen que lidiar con

información y conceptos o también deben estar activos y físicamente involucrados en su aprendizaje?

Este libro se enfoca en estas preguntas, abordando el papel que puede llegar a desempeñar el aprendizaje cinestésico en la educación de catorce a dieciocho años, y hace la pregunta frecuente sobre la importancia de las artes, en general, y la euritmia, en particular. ¿Es importante la euritmia? Y si es así, ¿por qué? ¿Y cómo influyen los resultados de las investigaciones a la hora de planificar nuestras lecciones y horarios? Para responder estas preguntas, pasaremos del todo a las partes, viendo qué se puede hacer para integrar el movimiento en los planes de estudio y cómo al hacerlo, ayudamos a fomentar la comprensión y el amor por el aprendizaje.

En la clase de euritmia en el bachillerato el ser humano emergente es el eje de toda la actividad. Atrás quedaron los escritorios, libros, exámenes, instrumentos, útiles escolares y todos los elementos externos necesarios en otras materias. En la clase de euritmia, la estudiante aprende sólo a través de sus experiencias y percepciones. Para que estas sean motivadoras y positivas, la clase de euritmia debe estar llena de vida, humor, calidez y disciplina, que surge tanto del maestro como de los estudiantes. La euritmia es una actividad altamente interrelacionada e integradora. No sólo los estudiantes están “armonizados” (integrando el pensamiento, el sentimiento y la voluntad), sino que también los estudiantes y el maestro están involucrados en la actividad social y en vivir su relación. La euritmia es social en el sentido cotidiano, pero, además, se basa en el ser humano universal o arquetípico. Por lo tanto, hay una conversación entre microcosmos y macrocosmos. En la euritmia existe la dimensión añadida de poder desarrollar nuestra naturaleza más profunda y la posibilidad de volvernos más humanos.

¿Es esencial que los estudiantes de bachillerato estudien euritmia? Respondo con un rotundo “¡Sí!” Sin embargo, hay muchas escuelas Waldorf que no incluyen euritmia en su horario, y las que ofrecen clases semanales de euritmia son pocas. Hay varias razones que nos ayudan a entender la situación: demasiados estudiantes que son difíciles de enseñar a esa edad; rebeldes en las filas que sienten que han estado haciendo euritmia desde que eran “bebés”; el horario de la escuela secundaria está sobrecargado de requisitos académicos; y

“la euritmia no te servirá en la universidad”. Además, el estudiante de trece a catorce años ha cruzado una brecha de desarrollo y ahora su propia participación voluntaria es esencial para su crecimiento creativo y artístico.¹ Si el maestro no cultiva la creatividad y la expresión, el alumno pronto se sentirá descontento y podrá llegar a tener una actitud negativa en la clase.

A modo de presentación de los asuntos planteados en este libro, he elegido relatos autobiográficos, ya que mi carrera docente me ha brindado una amplia oportunidad para explorar estas preguntas. Los comparto como ejemplos y confío en que los lectores los podrán valorar. Se ha demostrado que muchos principios básicos de experiencia de vida, así como de investigación contemporánea, son válidos y dignos de consideración seria.

La euritmia comenzó para mí en el bachillerato con Sabina Nordoff en High Mowing School en New Hampshire, Estados Unidos. El amor que desarrollé hacia la euritmia en sus clases fue la base para convertirme en euritmista. La escuela apostaba fuertemente a las artes: pintura, cerámica, euritmia y música, tejido y otras actividades, tanto que no cabía duda que cada estudiante estaría activo en una u otra de las artes. Toda la cultura escolar apoyaba las artes y eran su fortaleza. La admiración por los talentos y logros del otro era un fuerte vínculo entre los estudiantes, y nos brindó a todos un sentido de pertenencia.

Cuando comencé a enseñar euritmia en el bachillerato de la Escuela Waldorf de Garden City, recurrí a la enseñanza inspiradora de Sabina, así como a mis otros maestros, Danilla Rettig y varios maestros de clase superior en la escuela. En ese momento, el profesorado estaba evaluando el programa de euritmia y estaba más predispuesto a realizar otras actividades como el baile, la mímica y la improvisación. Sabiendo cuán poderosa había sido la euritmia para mí en el bachillerato, propuse que la tuviéramos durante todo el año, dos veces por semana y en cada grado de bachillerato. Esta sugerencia se llevó a cabo y la euritmia se convirtió en una experiencia rítmica formandoparte del currículo escolar.

Otros colegas brindaron un apoyo maravilloso al programa y a mi aprendizaje para enseñar mejor: Joann Karp, Jeanette Resnick e Ilse Kolbuszowski aportaron una gran cantidad de conocimiento artístico y

terapéutico al trabajo. Experimentamos con diferentes combinaciones de clases para encontrar lo que mejor parecía funcionar. Probamos bloques para los grados superiores, lo que dio un efecto consolidado al trabajo. Pero con estos, surgió una presión para hacer presentaciones en un corto período de tiempo. Lo que mejor funcionó fue un ritmo de dos veces por semana.

Un año que no pude dar clases, la escuela de bachillerato no ofreció euritmia. Poco después de empezar las clases, los estudiantes me dijeron que echaban mucho de menos la euritmia y que sentían que “no podían respirar”. Esto resonó con una observación que Else Klink había hecho una vez durante una práctica de euritmia en Stuttgart: “Nunca olviden que la euritmia es el aliento de la escuela. Llevemos a los alumnos a mover las formas simples y básicas una y otra vez. Esto es lo que necesitan”.

Tuve la gran suerte de llegar a una escuela que ya tenía lo esencial para un programa exitoso: la facultad y la administración apoyaba y honraba la euritmia y me dieron la libertad de desarrollar lo que yo considerara que funcionaría. También había muchos buenos maestros a quienes podía observar y disfrutar como colegas, en particular, Suzanne Berlin y George Rose. Aprendí todo lo que pude aprender observando y emulando a estos maestros. También apoyaron el programa de euritmia Anne Charles, Beth Scherer y Elizabeth Lombardi, maestras de clase con quienes trabajé en colaboración, creando obras de teatro e interpretaciones íntimamente ligadas a sus clases principales.

Fue a partir de este aprendizaje que desarrollé los métodos que describo en este libro para trabajar con estudiantes de bachillerato. Descubrí que cuanto más trabajaba con los principios de la euritmia, las sugerencias de Steiner y el plan de estudios Waldorf, más respondían los estudiantes y más descubrían que la euritmia era significativa y refrescante. La euritmia les tocó en lo más profundo, tuvo sentido para ellos y les dio una maravillosa manera de expresarse. ¡Los estudiantes a menudo comentaron cuán maravillosos se veían sus compañeros de clase mientras hacían euritmia!

Este libro es un intento de abordar el desafío de poder enseñar con un enfoque positivo. Los nuevos maestros de todas las materias necesitan recursos para incorporar elementos artísticos a sus clases,

y puede que la selección de poemas y sugerencias sea útil para los momentos de inspiración. El tono de este libro es informal, e invito al lector interesado a responder con una llamada telefónica o un correo electrónico si quiere hablar más sobre alguno de los puntos aquí expuestos.

Renovarse es necesario, incluso después de pocos años de enseñanza. Mi renovación ha pasado por varios caminos. Los libros de Molly von Heider, *Come Unto These Yellow Sands* [Ven a Estas Arenas Amarillas] y *And Then Take Hands* [Y Démonos La Mano], han sido un regalo del cielo para mí. Y pueden resultar ser un recurso maravilloso para los maestros. Los cursos de Molly estaban empapados de su extraordinaria vitalidad, y los libros son un eco vivo de ese trabajo. Tuve la oportunidad de colaborar con ella en el curso pedagógico en Emerson College (Inglaterra) durante un período de nueve años, y constantemente encontré nuevas formas de trabajo y fuentes de inspiración al ver las clases de Molly con estudiantes de diferentes nacionalidades y diferentes circunstancias de vida. Molly daba un curso para los maestros en formación en Emerson, otro para los granjeros biodinámicos, uno para los músicos y otro para los euritmistas, y así sucesivamente. Cada curso tenía su propio carácter y plan de estudios. Así fui testigo del gran alcance y flexibilidad inherentes a la euritmia. ¡Y esta es una puerta por la que todos podemos pasar! Trabajar con Molly y tenerla como mentora me abrió nuevas perspectivas, y vivo aún con la luz y la inspiración de esas clases.

Otro propósito de este libro es compartir algunos ejercicios específicos de Molly y otros buenos maestros que he conocido: Willi Voldyck, Hanna Kress, Renate Kraus, por mencionar algunos. Estoy profundamente endeudada a cada uno de ellos. Este libro también es el resultado de muchas cosas que he aprendido de los maestros de euritmia que he asesorado y evaluado. Como Molly solía decir: “¿Por qué no pensé en eso?” Al observar a otros, aprendemos. Además, los pocos descubrimientos que hice en mi propio trabajo sucedieron en el aula mientras los estudiantes y yo nos dedicábamos a hacer euritmia. Las mejores ideas parecían surgir “de la nada”. A menudo, la observación o idea de un estudiante abrió mi camino a un nuevo enfoque.

Steiner comentó alguna vez (parafraseando) que si quieres trabajar con adolescentes, debes estar preparado para hablar mucho. Este libro pretende ser parte de una conversación continua sobre la enseñanza de la euritmia a los adolescentes. Es una guía de supervivencia para el profesor de euritmia, escrita con la esperanza de que la euritmia en la escuela de bachillerato sea cada vez más fuerte y saludable. Es una investigación acerca de lo necesarias que son las diversas formas de movimiento para lograr un aprendizaje integrado.

¿Por qué escribir un libro así? Escribo por gratitud, porque la vida me ha dado el trabajo de enseñar euritmia. Me ha traído amistades y mentores, y un sinnúmero de relaciones con estudiantes que han enriquecido mi vida. Me ha brindado una vida llena de creatividad y esperanza. Es poco lo que puedo hacer para pagar esta deuda, aparte de transmitir las perlas de sabiduría y experiencias con las que me he quedado. Y tengo la esperanza de inspirar y motivar a los maestros a incorporar el movimiento a todas las materias y a trabajar con estudiantes de todas las edades. Los ejemplos concretos donde propongo cómo lograrlo no son más que la “punta de un iceberg”, un camino interminable que brinda renovación y fortaleza a la enseñanza, donde los estudiantes y los maestros participan juntos en el movimiento y el aprendizaje creativo.

Primera parte:
LA EURITMIA EN EL BACHILLERATO

*Visión general: Etapas del desarrollo
para el alumno de bachillerato*

Los siguientes capítulos del libro se centran en los grados noveno hasta duodécimo. En Estados Unidos a los alumnos se les llama “freshmen”, “sophomores”, “juniors”, y “seniors”, sin embargo serán aludidos por su grado (para evitar confusiones, n.del traductor). Estos grados son reinos únicos en sí mismos ya que reflejan los enormes y distintivos cambios que vive el adolescente. A continuación presento una visión general de las experiencias que viven los alumnos.

El alumno de noveno grado

El alumno de noveno grado [o *freshman* como se le conoce en Estados Unidos -n. del traductor] es desde luego un “hombre fresco”, recién acuñado en su relación con él mismo y con el mundo. Es nuevo en el mundo y en sí mismo, lleno de ideas y creatividad, algo áspero, como la madera verde, aún flexible, impresionable, delicado y original. En muchas culturas, los jóvenes viven un rito de iniciación para luego ser tratados como adultos. Aunque no esperamos que asuman las responsabilidades de un adulto, a menudo muestran signos tanto de madurez como de infancia. Como maestros, estamos allí para ayudarlos a ordenar los componentes básicos de la vida.

El estudiante de noveno grado se libera así de la autoridad implícita en la relación con el maestro de clase de los grados inferiores, y los muchos maestros especialistas del bachillerato son un cambio positivo. Su aprendizaje ahora se basa en su interés y amor por las materias. Su trabajo se convierte en su responsabilidad, y comienza a dar forma a su propio futuro gracias a lo que hace -o no hace-, a su búsqueda de intereses, amigos y actividades.

Los actos del alumno de noveno grado son su responsabilidad y definirán los siguientes pasos que dé en su vida. También pasa que los estudiantes tienen que reformar su relación con un mundo que puede parecerles lejano e indiferente. El enfoque más útil es dirigir su atención al mundo y llevarles a practicar la observación utilizando sus sentidos. Las preguntas que puede hacerse el alumno serían: ¿Qué veo, oigo, huelo, pruebo? ¿Qué dijiste? ¿Qué pasó? ¿Dónde? ¿Cuándo? El trabajo que hacen debe ser claro, directo, enriquecido con presentaciones artísticas y bien planificado, pero no auto referencial o yendo hacia “significados más profundos”. A menudo los alumnos dicen que no aprendieron nada en los grados inferiores, pero esto es solo un ejemplo de cómo están creando una nueva relación con sus recuerdos, su conocimiento y con el mundo. Ahora deben aprender a hacer preguntas, a reflexionar sobre lo que están aprendiendo y considerar si tiene sentido para ellos. Necesitan crear sus propias formas en euritmia y trabajar en colaboración usando sus esfuerzos creativos y compartiéndolos con sus compañeros de clase. Necesitan fundamentarse en lo esencial, para luego poder elaborarlo y profundizar.

En la clase de euritmia, uno debe alentarlos a hacer preguntas. Si se sienten incómodos con la euritmia, o sienten que no lo están “haciendo bien”, podemos compartir con ellos que así como un atleta siente lo fácil y suave que son sus movimientos cuando los domina, pasa lo mismo con la euritmia. Al hacer preguntas, los estudiantes superan la incomodidad que la ayuda del maestro les pueda causar.

A menudo, el maestro euritmista se siente a la defensiva ante tales preguntas, pero debemos darnos cuenta que el estudiante está entrando en la etapa del pensamiento crítico y el discernimiento; es necesario para él comprender lo que hace, o permanecerá atascado en la etapa previa, en la imitación o, lo que es peor, haciendo las cosas con tal de obedecer a la autoridad. El estudiante debe estar comprometido y motivado desde su interior, tienen que interesarse en su trabajo, sentir que es refrescante y satisfactorio sin que nadie se lo diga.

El alumno de décimo grado

El décimo grado es el segundo año de bachillerato, es una nueva meseta que abre vistas desde el presente hacia el pasado. La palabra

estudiante de segundo año en inglés *sophomore*, proviene del griego, *sophos*: sabio y *mores*: ingenuo, una descripción adecuada del estudiante de décimo grado. Los alumnos ahora se sienten más cómodos en la escuela y piensan que les tomará una eternidad llegar a la graduación. Siguen desarrollando sus habilidades académicas, y son capaces de llevar la pregunta “Qué” hasta el “Por qué”. Rudolf Steiner nos recuerda que antes de los trece o catorce años, el niño no desarrolla un verdadero sentido de causa y efecto. El estudiante de décimo grado tiene quince años y ahora puede darse cuenta de las causas y de los efectos de la historia: ciencias, matemáticas. La historia antigua y la historia del idioma inglés le lleva a un viaje que le recuerda su propia historia y le revela las causas que le han conducido al presente.

El aspecto de las “*mores*”, esa ingenuidad, también es parte de esta imagen. Sus estudios de Dante, los cuentos medievales con fuertes contrastes, las polaridades de las cualidades de los elementos químicos demuestran al estudiante que puede sostener dos pensamientos diferentes al mismo tiempo. Por lo tanto ya es capaz de encontrar un nuevo nivel de significado en su trabajo. .

A principio de año, las jóvenes aún están más desarrolladas físicamente que los varones. Por lo general, ellos comienzan a crecer después de las vacaciones de invierno. (Estoy convencida de que duermen mucho durante las vacaciones y esto permite el crecimiento). Una vez que el alumno ha comenzado su crecimiento acelerado a menudo estará muy cansado en la escuela, con sueño y sin poder concentrarse. Es bueno tener esto en cuenta y sin embargo no confundirlo con excesos o falta de buenos hábitos por parte del alumno. La mayor parte de su energía se le va en crecer; incluso puede llegar a deprimirse. (Este es un momento en que los niños corren el riesgo en particular de abusar de sustancias o drogas, y es importante que los adultos estén muy presentes.)

Los estudios de geometría y química son de gran importancia en el décimo grado. Ambas materias restablecen cierto orden y armonía en el universo. El estudiante de bachillerato a menudo olvida, gracias a la abrumadora estimulación mediática del mundo de hoy. Esto puede reforzarse con la euritmia y, nuevamente, al integrar las experiencias el interior del alumno se siente apoyado, fortalecido y renovado.

El alumno de undécimo grado

Al alumno de undécimo grado a menudo se le llama “junior”. Este nombre les favorece, y guarda relación con “senior” (o mayor), el nombre que se le da a los alumnos en su último grado de bachillerato. Los varones son altos y desgarbados, buenos atletas y académicamente tan capaces como las mujeres. Tanto los chicos como las chicas han superado la pesadez corporal que tenían los primeros dos años de bachillerato. Los jóvenes varones han emergido del estado ensimismado de años anteriores y comienzan a mostrar su potencial de liderazgo y habilidades intelectuales. Ambos géneros han logrado un equilibrio poco común (visto una vez antes en quinto grado, en su “período griego”). Son increíblemente capaces en todos los aspectos de su trabajo. Pueden entrelazar muchos niveles de pensamiento y experiencia, y son capaces de sostener las ideas en movimiento o en quietud.

La pregunta para esta clase es “Cómo”. ¿Cómo surgió esto? ¿Cómo contrasta esto con eso? ¿Cómo afecta esto a eso? Los estudiantes pueden analizar, caracterizar y sostener una pregunta hasta encontrar el significado en ella. Se balancean entre la percepción de su ser interior y el mundo exterior. Son capaces de un equilibrio tanto social como emocional. A menudo son los líderes de los proyectos de servicio comunitario. Este es el momento en que pueden hacer su trabajo más inspirado y artístico.

Las necesidades del futuro comienzan a entrometerse en este momento, y la ansiedad sobre las futuras carreras universitarias se manifiesta en su comportamiento. Esto florecerá al final del año y comenzará a afectar su trabajo el siguiente y último año de bachillerato. Es importante aprovechar su disposición al trabajo en este grado, ya que el siguiente grado será muy diferente.

El alumno de duodécimo grado

El duodécimo grado a menudo se llama la clase “senior” (último año de bachillerato), en reconocimiento de los estudiantes que están en la clase más alta de la escuela. La implicación es que han logrado dominar la experiencia escolar. Generalmente se ven y actúan como adultos jóvenes, tanto así, que en paseos escolares fácilmente los confundirán con estudiantes universitarios.

Físicamente están bien encaminados hacia su etapa de adultos. El desarrollo del cerebro muestra el perfeccionamiento de sus habilidades cognitivas: ahora ya se da el “proceso total de la mente / cuerpo, la interacción social, la planificación futura y el jugar con nuevas ideas y posibilidades”.²

La tarea para el estudiante de duodécimo grado es encontrar cómo está “integrado” en el todo “. El individuo ahora encuentra su lugar en el grupo de la clase, de la sociedad, del mundo, de la historia y del universo. Este es el comienzo del camino visible de la biografía personal del estudiante (que empezó de manera invisible a la edad de trece a catorce años). Los estudiantes deben elegir su próxima escuela y sus siguientes maestros, deben dar dirección a sus intereses y prepararse a través de solicitudes y visitas a universidades. Todo esto precipita una “crisis de identidad”, que podemos apoyar mostrando apertura y consideración genuina hacia sus preguntas y sus actos rebeldes. Los nuevos adultos están surgiendo. Estas personas ahora son muy reconocibles. Han internalizado (con suerte) lo que han aprendido y ahora pueden trabajar desde dentro, tomando decisiones y separándose de la “manada” de manera saludable.

Es fácil para los alumnos de este grado retroceder ante este enorme desafío y exhibir una especie de “senioritis” o conductas rebeldes, no cooperativas, antisociales o incluso autodestructivas. Es importante tener en cuenta que estos son síntomas de que ya pueden visualizar la meta.

El trabajo en todas las materias debe ser adecuado y delimitado. Las formas del zodiaco en euritmia ponen al universo al alcance de los estudiantes y les dan una manera de imaginar el papel que ellos juegan en él. Es una experiencia típica del último año y está equilibrada por el EVOE. El primer ejercicio muestra al individuo como un microcosmos en el macrocosmos; el segundo como ser humano en interacción social con uno mismo, el prójimo, el grupo y el universo.

En mi opinión, si no hacemos nada más en euritmia durante el último año, estos ejercicios son absolutamente esenciales. Cortan la ansiedad y el estrés y le dan al estudiante una experiencia de sí mismo en relación con el mundo y los demás. Este es otro paso importante en el desarrollo. Sin vivir estos ejercicios, considero que el alumno no experimenta una experiencia educativa Waldorf completa.

Nota:

Al revisar los elementos esenciales del recorrido en el bachillerato, inevitablemente surge el tema de qué sucede cuando los estudiantes toman sustancias que alteran la mente (incluido el alcohol). Las etapas normales del desarrollo no parecen manifestarse en su ritmo, una situación que es necesario abordar. Varios estudios han demostrado que cuando un estudiante abandona la escuela, su desarrollo emocional e intelectual se detiene a la edad en que se va. Pasa algo similar en el caso del abuso de sustancias, aunque es más difícil evaluar. El estudiante que usa drogas espera en el umbral de su próximo desafío. (Quizás use la sustancia para retrasar su progreso). Al observar de cerca los comportamientos del alumno, es posible que encontremos el camino para ayudarlo. Ignorar o eludir un encuentro debilitará los efectos de la educación salutogénica de por vida y hará que sea casi imposible para ellos experimentar las experiencias reales pero más efímeras de la euritmia y las artes.

Noveno Grado

*Que tengas la fuerza de las alas del águila,
la fe y el valor de volar a nuevas alturas,
y la sabiduría del universo para llevarte hasta ellas.*

– Bendición Nativa Americana

El noveno grado sigue al octavo como una coda de toda la experiencia de los grados inferiores y un nuevo comienzo en los grados superiores. El plan de estudios se repite, pero ahora se presenta de una manera más profunda y reflexiva, acompañando a los estudiantes que se embarcan en una nueva etapa de su viaje en el camino del pensamiento verdadero. Las diversas materias ahora tienen una inmediatez y una relación directa con la vida de los estudiantes. Las muletillas de la infancia desaparecen a medida que los estudios a través de las ciencias y las artes les conducen a una comprensión más profunda del mundo exterior.

El primer día de clases, un grupo de noveno grado permaneció fuera, en los escalones de la entrada a la escuela, mucho después de que sonó la campana, sin siquiera subir a la puerta principal. Finalmente, un asesor tuvo que salir e invitarles a entrar. Esta es una imagen de cómo se sentían, y cuánto necesitaban un guía que los condujera hacia la siguiente fase de sus vidas. El joven enfrenta la vida y la escuela como individuo por primera vez, y puede sentirse abrumado por los trastornos de la adolescencia y las exigencias de la escuela y de sus padres. El maestro es el guía que capacita al alumno y le muestra los pasos a seguir.

La clase de eurytmia también es el lugar para un nuevo comienzo. A menudo, la actitud de los estudiantes es: "He estado haciendo esto desde que era un bebé, ¿por qué debo continuar?" Es necesario que haya un comienzo claro y nuevo, enfatizando que aunque les guste o no la eurytmia, ahora las cosas son diferentes. Ya no simplemente tienen que HACER lo que indica el maestro, sino que deben SABER el qué, cuándo y por qué de ciertas formas, gestos y patrones. Sus propios gustos y

disgustos, preguntas e intereses son importantes para el aprendizaje. La lección de euritmia es ahora una experiencia guiada que toma en cuenta las respuestas y la creatividad de los estudiantes.

La clave que guía al profesor de euritmia es doble: el plan de estudios y el alumno en desarrollo. El profesor de euritmia puede considerar las formas de euritmia como su currículo, pero el currículo es el mismo para todos los maestros. Cada materia puede expresarse en palabras y en movimiento. La inspiración para la enseñanza llega al entremezclar las disciplinas, por ejemplo, las polaridades en química se convierten en “Fuego y Hielo” en la euritmia. Cada tema se puede elevar a un nivel artístico, lo que permite a los estudiantes sumergirse en las materias. Un niño dijo, al reflexionar sobre la historia antigua y el bloque de euritmia, “podía sentarme y escuchar porque sabía que moveríamos lo que nos contaba el maestro en euritmia la segunda mitad de la clase ... Me da una mejor impresión de aquella época”.

El material que elegimos para la euritmia debe seleccionarse con cuidado, ya que los temas se estudian en detalle en clase principal. Se puede elegir un momento sintomático o un principio y llevarlo a la euritmia. Más adelante doy ejemplos para cada grado.

La clave para trabajar con el adolescente también es doble: en primer lugar, reconocer y aceptar que ahora son verdaderos individuos los que están ante nosotros, aunque trabajaremos con ellos en grupo; en segundo lugar, soltar en cierta medida el control de la lección. Podemos por ejemplo, preguntar a los estudiantes qué harían con esta pieza musical o este poema, y pedirles que desarrollen estas ideas en colaboración. La composición se realiza mediante el encuentro de las ideas proporcionadas por los estudiantes y los principios de euritmia proporcionados por el profesor. Los estudiantes se involucran de todo corazón en esta actividad y aprenden rápidamente y sin esfuerzo. La lección se convierte en una experiencia de respiración entre presentar nuevos principios y alentar / apoyar a los estudiantes a llevar su propia imaginación al contexto que les hemos ofrecido. Si no sabemos a ciencia cierta qué pieza o tema es el más adecuado para explorar, los estudiantes siempre nos darán la respuesta de a dónde debe ir el viaje.

Temas de noveno grado

El alumno de noveno grado mira al mundo desde el centro de su ser, mirando hacia afuera. Hay un espacio entre él y el mundo. Su vida interior es poderosa y tiende a capturar su atención. Sus sentimientos van en reflujos y flujos. Vive en un mundo de polaridades: siente el peso de sus extremidades crecientes y el peso de los problemas del mundo, pero aún no posee la capacidad para lidiar con ellos. Al hacer las preguntas correctas, ayudamos al alumno de noveno grado a comenzar a mirar hacia el mundo y ver lo que contiene de manera equilibrada.

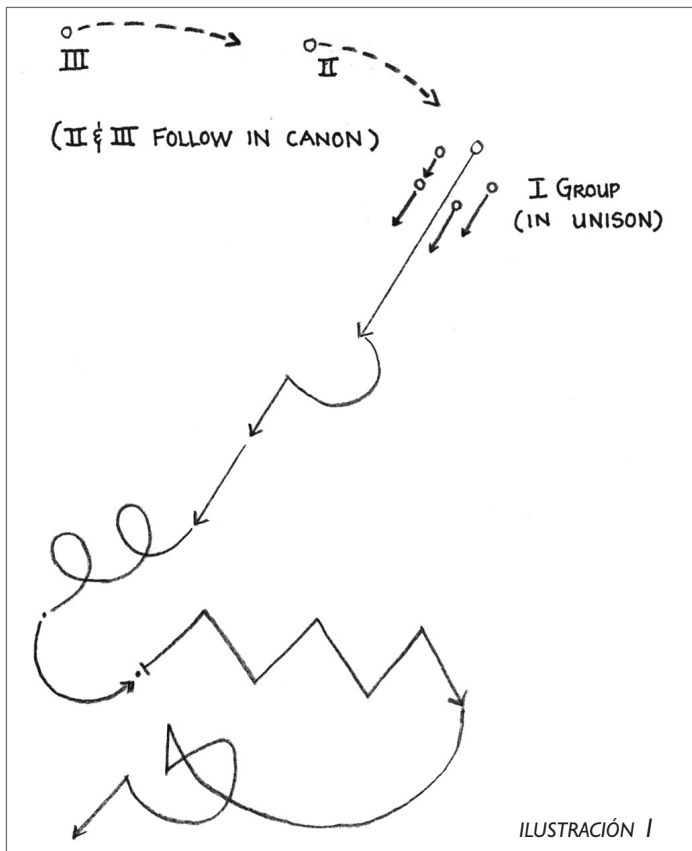
Una pregunta curativa para el alumno de noveno grado es: “¿Qué está pasando aquí?” ¿Qué estamos viendo, oyendo, haciendo o tocando? Las polaridades de la existencia, la comedia y la tragedia, deberían estar presentes en cada clase. Molly von Heider dijo: “Idealmente deberían ir de las lágrimas a la risa en cada clase”.

Podemos ayudar al alumno a ver y a escuchar lo que sucede en la música, la coreografía o la poesía. Se restablecen los elementos básicos del movimiento: contracción y expansión del espacio, líneas rectas y curvas, movimientos hacia adelante y hacia atrás, peso y ligereza, formas grupales y geométricas, los gestos de las vocales y las consonantes, hasta que fluyan fácilmente. Los ejercicios con bastones son muy importantes para enfocar sus ojos y “despertar” sus manos. Lanzar los bastones les une directamente con sus compañeros y da como resultado los hermosos dones de destreza e interacción armoniosa del grupo. En otras palabras, los elementos de la euritmia deben ser aprendidos de nuevo. Los “bloques de construcción del universo”, líneas rectas y curvas, se reintroducen y los estudiantes los mueven con formas cristalinas. Los gestos de las vocales y consonantes pueden ser bastante confusos en las mentes de los estudiantes y deben revisarse a un nivel consciente. Los poemas que tienen significado para ellos los inspiran a moverse y crear. Un favorito ha sido el melancólico poema “Buffalo Dusk” o *El Ocaso del Búfalo* de Carl Sandburg.³

El Ocaso del Búfalo

Los búfalos se fueron.
 Y aquellos que vieron los búfalos se fueron.
 Aquellos que vieron miles de búfalos
 convirtiendo la tierra en polvo con sus pezuñas,
 las cabezas agachadas, rascando en una gran procesión de ocaso.
 Aquellos que vieron los búfalos se fueron.
 Y los búfalos se fueron.

La siguiente forma muestra un camino pasivo desde el fondo al frente del escenario, con movimiento únicamente de los verbos y fuertes gestos al estar de pie. Una vez que el grupo aprenda esta forma sencilla, pueden moverla en canon, siguiendo la imagen que cada grupo es una tribu que viaja enormes distancias en el espacio y el tiempo.



Cada grupo empieza la misma forma en cada línea, yendo suavemente hacia el frente. Aunque es un poema triste, necesitan sentir la tristeza y luego poder disiparla al escuchar que hoy en día la población de búfalos está en aumento en las praderas de Estados Unidos. Es importante no dejarles en el ambiente de tristeza y lograr restablecer la esperanza. Los alumnos de noveno grado necesitan expresar la tristeza y melancolía más de lo que nos imaginamos, sostendrán esta sensación y lograrán los movimientos y gestos con facilidad, pero también necesitan salir hacia un ambiente más ligero y positivo. Sus estudios académicos y artísticos en clase principal, también siguen esta pauta. Es decir: comedia y tragedia, dibujo en blanco y negro.

El plan de estudios de noveno grado ofrece muchas posibilidades para hacer trabajo imaginativo en euritmia. He tenido la suerte de enseñar literatura estadounidense y combinarla con la euritmia para crear el principal contenido de la lección. Desarrollar una pieza en euritmia toma su tiempo, así que elegimos sólo unos pocos poemas o una historia, de modo que el trabajo de euritmia se equilibre con el estudio académico. Los poetas estadounidenses (Frost, Dickinson, Sandburg, Plath, Oliver y otros) se adaptan al estado de ánimo del alumno de noveno grado, con temas y lenguaje fácilmente accesibles para ellos. También hay grandes discursos de jefes indios y leyendas de nativos americanos de varias tribus entre las cuales elegir. A continuación comparto una leyenda de la creación, del pueblo Iroqués, adecuada para toda una clase. Es una imagen del descenso del ser humano a la conciencia despierta y refleja el cambio de conciencia que vive el estudiante de noveno grado:

Leyenda de la Creación Iroqués⁴

Mucho más allá de la tierra, una parte de los Osage vivía en el cielo. Querían saber de dónde venían, así que fueron al Sol. Les dijo que eran sus hijos. Luego vagaron aún más lejos y llegaron a la Luna. Ella les dijo que les había dado a luz y que el Sol era su padre. Les dijo que debían abandonar el cielo y descender a vivir en la Tierra. Ellos obedecieron, pero encontraron la Tierra cubierta de agua. No podían regresar a su hogar en el cielo, por lo que lloraron y gritaron, pero no hubo respuesta de nadie. Flotaron en el aire, buscando la ayuda de algún dios, pero no encontraron nada.

Los animales estaban con ellos, y de estos, el alce es el que inspira más confianza a todas las criaturas porque es el mejor y el más majestuoso. Los Osage pidieron ayuda al alce, y este se dejó caer al agua y comenzó a hundirse. Luego llamó a los vientos, y vinieron de todas partes y soplaron hasta que las aguas se convirtieron en niebla.

Al principio, solo las rocas estaban expuestas, y la gente viajaba por los lugares rocosos que no producían plantas para comer. Entonces las aguas comenzaron a descender hasta que la suave tierra quedó expuesta. Cuando esto sucedió, el alce en su alegría se revolcó una y otra vez, y sus pelos sueltos cayeron al suelo. Los pelos crecieron, y de ellos brotaron frijoles, maíz, papas y nabos silvestres, y luego todos los pastos y árboles.

Los alumnos de noveno grado también necesitan comedia. Una vez tuve una clase que se resistió a todos mis intentos en euritmia, pero despertó cuando les enseñé el texto de Charles Dickens *Sr. Pickwick en el Hielo*. No sólo se ofreció a escribir el guión uno de los chicos (que hasta ahora no había dado señas de estar muy contento) sino que toda la clase se disfrazó e inventó una mímica para patinar sobre hielo, basado en los gestos de los sonidos. Presentaron su trabajo en una asamblea de invierno, y toda la escuela lo disfrutó muchísimo.

Hay muchas fuentes de humor, desde cuentos americanos, historias de Paul Bunyan y los cuentos de James Thurber hasta el pequeño volumen de *Poemas humorísticos para Euritmia* de Michael Burton.

Canción de Una Lavadora en Ciclo “Regular”⁵

(fragmento)

por Michael Hedley Burton

*Damos vueltas. Vueltas damos.
De aquí para allá todos somos hermanos.
Tu camisa azul y tus pantalones
la falda de tu tía y tus calzones.
Dando vueltas. Vueltas dando.
Todo junto girando y girando.
Dando vueltas. Vueltas dando.
Todo junto girando y girando.
La espuma es blanca. Gris el agua.
Limpías quedarán sábanas y toallas.
Un pañuelo se ha anudado.*

*El mantel ríe descarado.
 y luego intenta una blusa ahogar.
 Un calcetín al otro no puede encontrar.
 Damos vueltas.Vueltas damos.
 De aquí para allá todos somos hermanos.
 (Damos vueltas.Vueltas damos.
 De aquí para allá ...)*

La coreografía puede ser tan sencilla como mover espirales hacia dentro y hacia afuera. Al consultar a los alumnos sobre los movimientos a elegir, la clase entera se implicó en la creación de una coreografía. Se puede avanzar oración por oración y que vayan eligiendo la forma adecuada para cada una.

El Calvario del Océano – I⁶

*El Océano no estaba a gusto,
 “Recórcholis” dijo “¡esta cama es un susto!
 Pronto me dará un disgusto
 si sigue este dolor”.*

*Los peces hicieron una reunión.
 Peces de cada credo y nación,
 juraron encontrar la solución.
 “Ya no habrá dolor”.*

*Pensaron días y días y días.
 Ni una idea se les ocurría.
 Su promesa no lograron cumplir.
 El océano lloró hasta dormir.*

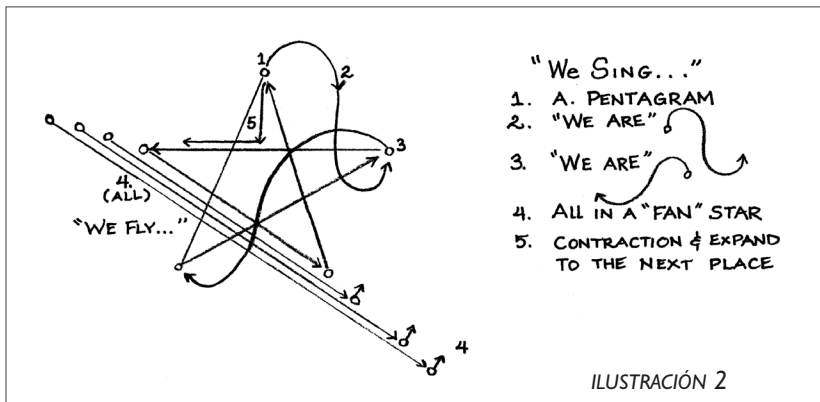
*El océano aún no está a gusto.
 Su cama sigue siendo un susto.
 Cada año es más su disgusto.*

– Michael Burton

Las voces de los pueblos indígenas americanos le hablan a los alumnos. Hay uno en particular muy adecuado para trabajar con las vocales y la estrella de cinco puntas, que viene del pueblo Inuit.

Canción de las Montañas⁷

Somos las estrellas que cantan.
 Cantamos con luz.
 Somos las aves del fuego.
 Volamos por los cielos.
 Nuestra luz es una estrella.
 Entre nosotros hay tres cazadores
 que van tras un oso.
 No hubo tiempo
 en el que no cazaran.
 Desde aquí vemos las montañas.
 Esta es la canción de las montañas.



Los poemas de la naturaleza también son importantes. Los estudiantes de noveno grado se preocupan por el medio ambiente y necesitan encontrar una conexión con el mundo natural. Molly von Heider dijo: "Toda la poesía de la naturaleza se puede expresar en el círculo, con formas de contracción y expansión". Los estudiantes pueden inventar las formas escuchando el poema una línea a la vez y decidir si la intención de cada frase es de expansión o contracción. Al enseñar las espirales hacia adentro o hacia afuera, las curvas a la derecha o a la izquierda, el ir hacia el centro o alejarse de él, puede nacer una forma de respiración fuerte que es fácil aprender. Muchas de estas formas pueden convertirse en parte del repertorio de clase y servirán para calentamientos o pequeñas piezas en sus presentaciones de euritmia. Trabajar con la poesía de esta manera

no sólo les permite respirar armoniosamente, sino que también fortalece su sentimiento y su conocimiento de la poesía. Esto es extremadamente importante para el adolescente. Estos son algunos ejemplos:

Augurios de Inocencia

(fragmento)

*To see a world
In a grain of sand
And a heaven in a wild flower,
To hold infinity
In the palm of your hand
And eternity in an hour.*

– William Blake

La forma puede empezar todos juntos y luego separarse en polos opuestos. Se puede repetir al compás del primer movimiento (allegro) del *Faschingsschwank aus Wien* [Carnaval de Viena] de Robert Schumann. La música de Schumann es fuerte, romántica y muy fácil de entender al hacer euritmia. En principio, el grupo sentirá la fuerte polaridad que nace de la unidad.

*¡Escala las montañas y escucha sus buenas nuevas!
La paz de la naturaleza te bañará como el sol a los árboles.
Los vientos te soplarán su propia frescura, y las tormentas su energía
Mientras las penas caen, como hojas en otoño.⁸*

– John Muir

Oración Australiana para Pedir Lluvia

*Dulce lluvia, bendice nuestra granja al viento,
que salta como falda de tormenta,
mientras estas tierras de mármol yacen
abiertas al vacío cielo.*

*Bajo tierra el claro grano
espera, como palabras en la mente,
tu liberación de rocío
que hará renacer el mundo.*

*Dulce lluvia, bendice nuestra granja al viento,
que salta como falda de tormenta,
Entre los terruños la liebre
junta sus orejas como manos que rezan.*

– David Campbell

Trabajando con polaridades: Formas Heiterer y Elegischer Auftakt

(Las Medidas Alegres y las Melancólicas)

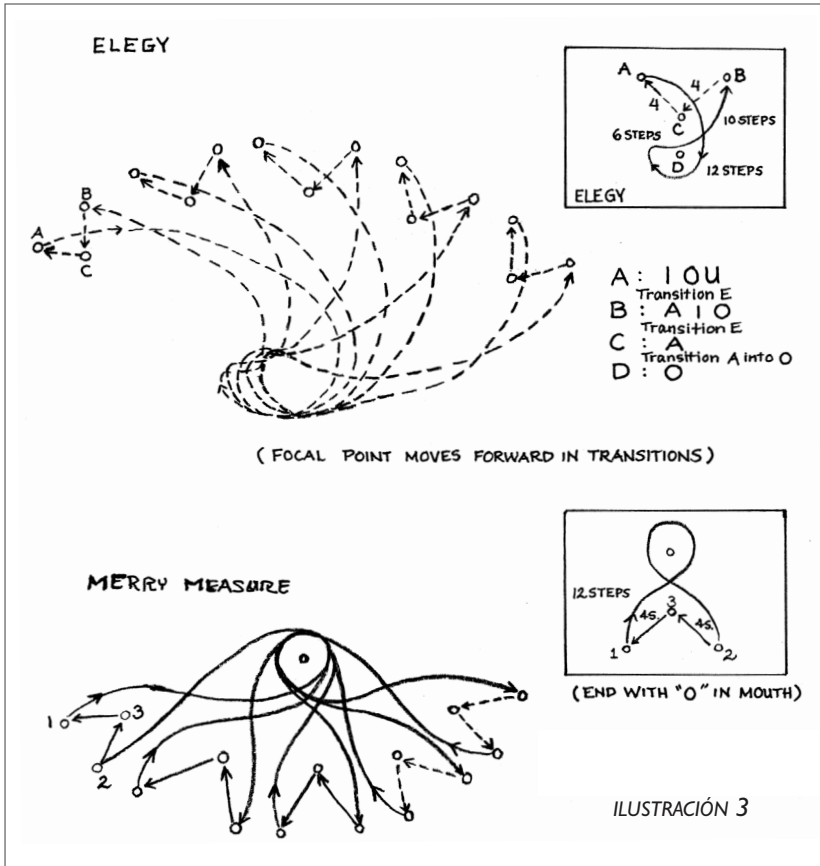
El adolescente ha entrado en el mundo de la vida afectiva, emocional o “astral”. Siente fuertemente la atracción de las polaridades: alegría / tristeza, simpatía / antipatía, humor / pena, peso / ligereza, reflujo / flujo, a veces revoloteando hacia adelante y hacia atrás a la velocidad del rayo. Estas formas de euritmia son más interesantes e importantes para el noveno grado. Al hacer estas dos formas, los estudiantes pueden vivir plenamente el ritmo de las emociones de una manera consciente, expresando sus sentimientos y viviendo su afirmación en el mundo gracias a la música, la poesía y el movimiento. Al presentar las formas, podemos empezar con la 27 forma Elegíaca. Harán falta varias sesiones para enseñarles, y debemos asegurarnos que terminamos o con la música o con los movimientos de brazos de Medida Alegre para levantar el ánimo de la primera forma. Al trabajar, podemos alternar entre las dos, equilibrando la dinámica de estas formas. La clase habrá aprendido los gestos del alma en el séptimo y octavo grado y ahora pueden usarlas con estas formas, de manera bastante espontánea. (¡Se puede intercambiar “sí” y “no”!)

Poema para la Medida Alegre

*D¿Has visto, visto, visto
en tu vida, voda, voda
a un diablo, dioblo, diublu
darle un beso a su chula?*

*¡No he visto, visto, visto
en mi vida, voda, voda
a un diablo, dioblo, diublu
darle un beso a su chula!*

Podemos hacer este ejercicio con el grupo completo (como se muestra) dando pasos rápidos al correr. Podemos incluir paradas y podemos ir marcha atrás, lo cual trae un elemento de humor y un reto de control.



El reto se convierte en una cuestión de habilidad para los alumnos, más allá de solo mover la forma. La clase se divide en grupos de cuatro, cerca unos de otros. Es necesario que todos se muevan al mismo tiempo, ya que es imposible aprender a hacer esta forma sólo observándola. Después expandimos la forma haciendo que el grupo entero se mueva en un semicírculo. Se puede repetir la forma con música, el "ragtime" de Scott Joplin *Easy Winners* funciona bien. Para el ambiente melancólico, el poema de Robert Frost *Alto en el Bosque una Noche Nevada* funciona bien y *Gymnopédies* de Eric Satie para piano le va muy bien a esta forma.

Alto en el Bosque una Noche Nevada⁹

*Creo que sé de quién es el bosque.
Aunque su casa está en el pueblo;
No verá que me detengo
a ver la nieve cubrir su bosque.*

*Mi caballito pensará que es raro
que pare aquí, lejos de todo
entre el bosque y el lago helado
en la noche más oscura del año.*

*Sacude los cascabeles del arreo
Para saber si estoy desorientado.
Más allá sólo se oye el movimiento
del viento dócil y los copos suaves.*

*El bosque es bello, oscuro y profundo,
Pero tengo promesas que cumplir,
Y mucho por andar hasta dormir,
Y mucho por andar hasta dormir.*

Ambas piezas funcionan bien con esta forma e introducen un elemento moderno. Hacer la forma lleva mucho tiempo, así que podemos alternar el poema y la música en diferentes días si enseñamos ambas formas. Pidamos a los alumnos que la hagan como si durara para siempre; y luego sigamos rápidamente con la Medida Alegre para romper el ambiente de solemnidad eterna.

Otros poetas interesantes que tienen musicalidad en sus palabras e imágenes y que sostienen un estado de ánimo, son Langston Hughes, Emily Dickinson y, E.E. Cummings y, aunque parezca sorprendente, los poemas absurdos. Los poetas románticos ingleses han escrito muchos de estos poemas; son un viaje en sí mismos. Los libros de Molly von Heider, *Come Unto These Yellow Sands* [Ven a Estas Arenas Amarillas] y *And Then Take Hands* [Y Démonos la Mano], contienen muchos poemas adecuados. El siguiente poema de Percy B. Shelley va de lo sombrío a lo feliz al último momento. Se puede imaginar como si fueran los rayos del sol que atraviesan las nubes a medida que se pasa de un estado de ánimo a otro durante el transcurso del poema. Esto puede ser muy bueno para el adolescente que vive en el precipicio entre la depresión y el deleite.

Canción

<i>Muy rara vez vienes</i>	(tristeza)
<i>¡Espíritu del Deleite!</i>	(anhelo)
<i>¿En qué lugar me tienes</i>	
<i>tantas noches y tantos días?</i>	(pregunta)
<i>Días y noches han pasado</i>	(tristeza)
<i>desde que te has marchado.</i>	(pasado)
<i>¿Cómo alguien como yo</i>	
<i>podrá traerte de vuelta?</i>	(pregunta)
<i>Con los alegres y los libres</i>	(Yo)
<i>del dolor tú te mofas.</i>	(tristeza)
<i>¡Falso Espíritu te has olvidado</i>	
<i>de todos los que te han necesitado</i>	(Yo en negación)
<i>Cual iguana en la sombra</i>	(consonantes)
<i>u hoja que tiembla</i>	(consonantes)
<i>La tristeza te asombra</i>	
<i>y el dolor siembra</i>	(tristeza)
<i>en ti un reproche que no estás</i>	(no entiendo)
<i>y los reproches no aceptas.</i>	(Yo en negación)
<i>A un son más alegre</i>	
<i>tocaré mi lamentación.</i>	
<i>Tú nunca vendrás por pena</i>	
<i>vendrás por celebración.</i>	
<i>Y la pena tus crueles alas</i>	
<i>cortará, y así tú te quedarás.</i>	(Si)
<i>Amo todo lo que amas</i>	(amor con A)
<i>¡Espíritu del Deleite!</i>	(llamado)
<i>Las frescas hojas y tierra llana</i>	(consonantes)
<i>y la noche estrellada.</i>	
<i>Tarde otoñal y amanecer</i>	
<i>ver neblinas doradas aparecer.</i>	
<i>Amo la nieve y todas las formas</i>	
<i>de la radiante escarcha;</i>	
<i>amo las olas, y las tormentas</i>	(consonantes)
<i>y los vientos en plena marcha.</i>	
<i>Todo lo que es naturaleza</i>	
<i>impoluto por la humana tristeza.</i>	(pena, negación, debilidad)

*Amo la soledad tranquila
y aquella compañía
que es buena, callada y sabia,
de tu vida y la mía
¿cuál es la diferencia?
Tuyo es lo que busco yo
lo que en mi ser me da amor.*

<i>Amo el amor - aunque alas tenga</i>	(amor)
<i>y pueda como un rayo escapar.</i>	
<i>Sobre todo, venga lo que venga,</i>	
<i>Espíritu siempre te he de amar.</i>	(júbilo)
<i>¡Eres amor y eres vida!</i>	(llamada)
<i>Vuelve, y en mi corazón de nuevo anida.</i>	

Si bien este poema está escrito con un lenguaje elevado, considerado quizá más allá del alumno de noveno grado, al trabajar con esta forma, el estudiante comprenderá y experimentará su poder y los diferentes estados de ánimo y ambientes

Los cuatro elementos

El siguiente poema trae a la clase los cuatro elementos y el ser humano observador en la imagen central de *San Francisco y los Pájaros* de Giotto, para discutirlo con ellos. Tales imágenes tangibles despiertan el interés de los estudiantes, especialmente aquellos nuevos en Waldorf, y que no están familiarizados con obras de arte o leyendas y tienen sed de ellas. El tiempo dedicado a un repaso de tales cosas nunca es tiempo perdido, y el repaso, para los estudiantes Waldorf ha funcionado desde hace mucho tiempo fortaleciendo y trayendo calor a la memoria. Esta versión abreviada del himno completo es adecuada, ya que el himno completo puede ser demasiado sutil para que los estudiantes lo logren mover en euritmia.

El Cántico del Sol
por San Francisco de Asís
(fragmento dado por Molly von Heider)

*Lado seas, mi Señor, por el hermano Viento,
y por el Aire y el Nublado y el Sereno y todo tiempo,
por el cual a tus criaturas das sustento.*

*Lado seas, mi Señor, por la hermana Agua,
la cual es muy útil y humilde y preciosa y casta.*

*Lado seas, mi Señor, por el hermano Fuego,
por el cual alumbras la noche,
y él es bello y alegre y robusto y fuerte.*

*Lado seas, mi Señor,
por nuestra hermana la madre Tierra,
la cual nos sustenta y gobierna,
y produce diversos frutos con coloridas flores y hierba*

Hay dos grupos que participan en esta forma: un grupo pequeño se para en el centro (como si estuviera en el monasterio mirando a los elementos que circulan a su alrededor) y el otro mueve los cuatro elementos en torno al monasterio. El “monje” que está dentro se pone en posición de “Eh”, es decir, reverencia, y forma los gestos dentro del rectángulo de una ventana imaginaria (espacio del alma). Si hay cuatro estudiantes en el centro, cada uno puede mirar hacia afuera en una de las cuatro direcciones (norte, sur, etc.).

Los elementos por fuera, se mueven libre y rápidamente por la periferia. Al darles a los estudiantes la opción de elegir qué parte prefieren, verán que los más activos hacen felizmente los elementos (como un soplo de aire fresco) y los más tranquilos disfrutan de la parte poco movida del monje. Después de un tiempo, tal vez deseen intercambiar partes. El grupo interno hace las palabras “Alabado sea Mi Señor” y luego el grupo externo gira junto con “Nuestro Hermano el Viento” y así sucesivamente. Este diálogo hace eco de las formas “internas y externas” realizadas en cuarto grado.

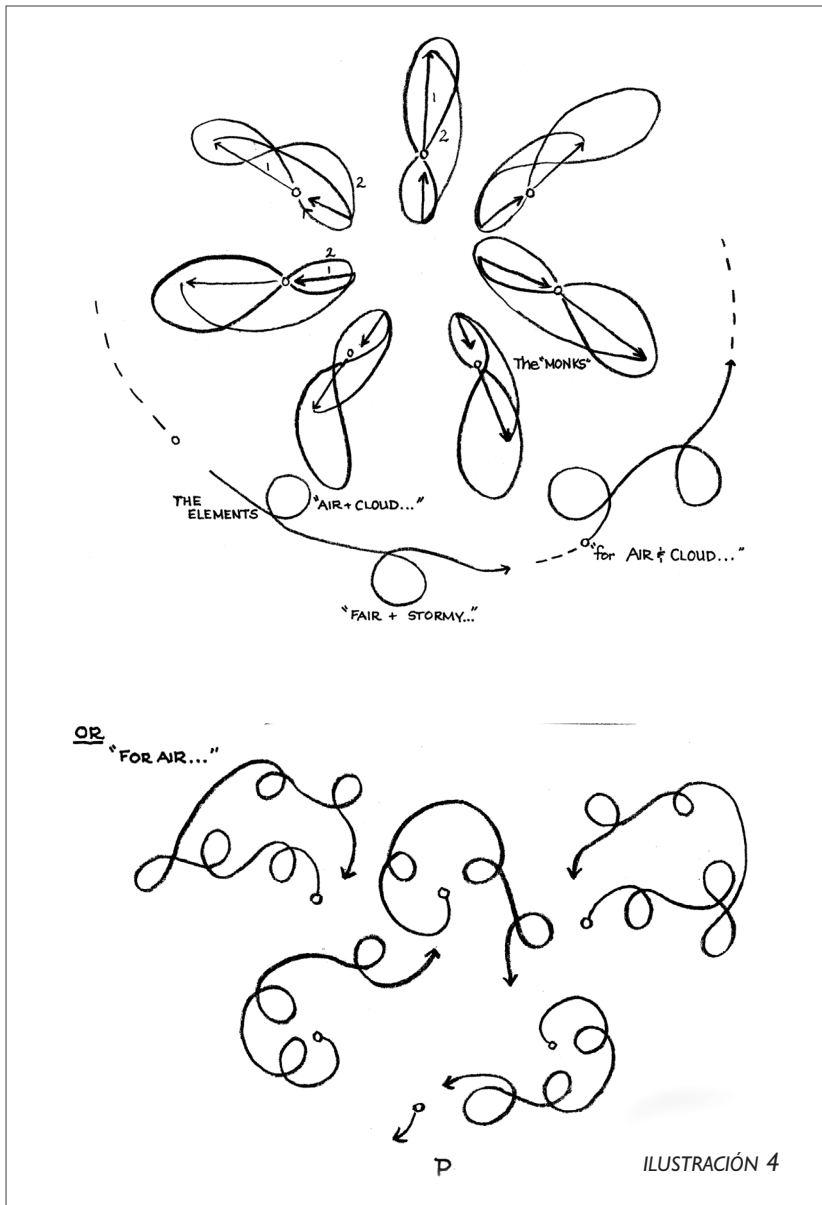
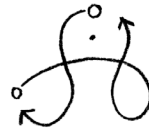
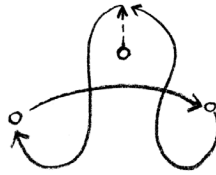


ILUSTRACIÓN 4

(Praise be to thee, my Lord)



(for)
thro' our Sister Water
Useful + humble, precious + pure



thro' our Brother Fire
by whom thou dost light up the night

Otro poema con el cual explorar las polaridades es “Fuego y Hielo” de Robert Frost. Este poema es sencillo pero dramático. Los estudiantes pueden crear fácilmente sus propias formas, basadas en líneas rectas y curvas o en los cuatro elementos.

Fuego y Hielo¹⁰

*Hay quienes dicen que el mundo acabará en llamas,
otros dicen que en heladas.
De lo que he probado del deseo
estoy con los que prefieren el fuego.*

*Y si tuviera que morir de nuevo,
conozco bien el odio amargo
y digo que el hielo bien podría
destruir todo en la vida.*

El Alma Humana

*El alma humana
es como el agua.
De los cielos viene,
hacia el cielo sube
y a la tierra vuelve,
con cadencia atemporal.*

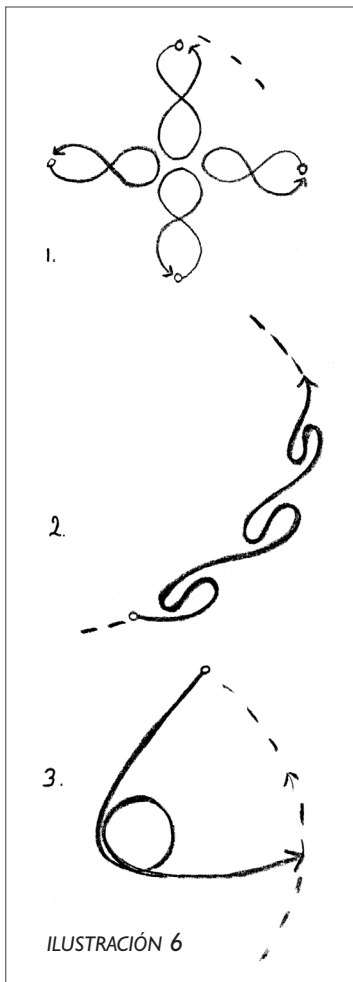
*El viento a la ola
es amante tierno.
Viento de las lágrimas profundas,
fuelle coronado de espuma.*

*Alma humana mortal,
¡eres como el agua!
Destino humano mortal
¡eres como el viento!*

– Goethe

Periferia y centro

Otra forma de trabajar con la relación de la periferia al centro es la figura del ocho o lemniscata desarrollada por Marjorie Spock. Los estudiantes sostienen varas de cobre en sus manos derechas verticalmente, y la forma se dibuja a medida que los estudiantes se mueven. Marjorie desarrolló un ejercicio de varas además de este, que es más complejo, pero es demasiado difícil de describir. La versión más simple funcionó con el noveno grado. Los numerosos artículos de Marjorie Spock están a disposición de quien quiera consultarlos (*Boletín de la Asociación de Eiritmia* en www.eana.org) y algunos hablan sobre los cuatro éteres y otros principios de la eiritmia. En especial es relevante si se quiere leer sobre la correspondencia que ella encontró entre las tres formas y los cuatro éteres.



En especial es relevante si se quiere leer sobre la correspondencia que ella encontró entre las tres formas y los cuatro éteres.

1. Primero se mueve en relación al centro del círculo. (Ilustración 6.1)
2. Después se mueve por la periferia. (Ilustración 6.2)
3. El foco se expande a la “periferia extra”, se mueve hacia el centro, gira por la mitad superior del ocho, y regresa a la periferia. (Ilustración 6.3)

A esta forma le va muy bien el *Preludio* de Reinhold Glière y este poema de Eleanor Treaves.

*Existe un camino al corazón de las cosas.
Hay una puerta a la verdad.
En la luz matinal el sendero es certero,
en noches estrelladas el sendero es claro,
en el amor profundo el sendero se ha encontrado.*

Ejercicios de bastones

Los ejercicios de bastones ayudan a establecer la forma, el ritmo y la ligereza en el movimiento. El elemento de cobre anima y refresca a todos. Las manos y los dedos se despiertan, los ojos se enfocan, los pies se vuelven más conscientes, las personas se miran a los ojos y hacen acuerdos silenciosos. (¿Cuándo lanzo?) A todos les encantan los desafíos de estos ejercicios de bastones. Los siete ejercicios de bastones a menudo son especialmente útiles a principios de otoño. Los ejercicios de bastones donde hay que lanzar y moverse alrededor del círculo funcionan bien con la música de Handel (coro de Judas Maccabeus u otras selecciones). Los ejercicios originales se enseñan en la formación de euritmia, por lo que no se reiteran aquí. También existen muchas variaciones y extensiones desarrolladas por maestros y estudiantes.

El siguiente ejercicio es una buena manera de comenzar el año. Tiene siete frases de seis cuentas cada una y se realiza en forma de canon. Puede iniciarse al unísono y luego desarrollarse en seis partes. (Cuando se hace al unísono, la música es más larga que los movimientos, por lo que cuando se completa el formulario, los estudiantes pueden esperar en su lugar hasta que termine. En forma de canon, la música y la forma funcionan perfectamente.) Esta forma que consiste en contracción/expansión en círculo, es de Willi Voldyk, con música de Jeanette Resnick.¹¹

El irradiar del sol

En un círculo, el grupo realiza los siete movimientos en cuentas regulares de seis:

1. Bajar el bastón desde la vertical por encima de la cabeza hasta un ángulo de aproximadamente 30 grados al suelo.
2. Caminar seis pasos hacia el centro con el bastón en el mismo ángulo.
3. Poner la punta en el suelo y bajar el bastón hasta que esté acostado en el suelo. Se crea un patrón de rayos de sol.
4. Caminar seis pasos hacia la periferia.
5. Caminar seis pasos de vuelta al bastón.
6. Tomar el bastón por la punta más cercana y silenciosamente arrastrarlo hasta la periferia, con la otra punta en contacto con el suelo.
7. Levantar el bastón hacia la posición vertical del inicio.

Repetir de inmediato pero esta vez usando la mano izquierda para bajar el bastón. No hay pausa entre el final y el recommienzo.

Rod Exercise - Sunburst - in Six Counts

by Jeanette Resnick.

The musical score is written on six systems of grand staves. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The notation includes various chordal textures and melodic lines. In the first system, there are notes marked with 'off' and an arrow pointing to a specific note. The piece concludes with a double bar line and a final chord.

Otros ejercicios de bastón que estimulan a los alumnos son equilibrar el bastón de manera vertical sobre el dedo índice, o sobre la cabeza de forma horizontal mientras se camina. Podemos formar un pequeño círculo apoyando los bastones verticales sobre el suelo y sosteniéndolos únicamente con la punta del dedo, se crea un pequeño círculo de bastones. A la cuenta de tres todos sueltan su bastón y se mueven hacia el siguiente para sostenerlo antes de que caiga al suelo. Se crea un instante donde todos los bastones están verticales, en equilibrio sin que nadie los sujete. A todos les gusta hacer este ejercicio, y une al grupo al cierre de la lección.

Euritmia de tono

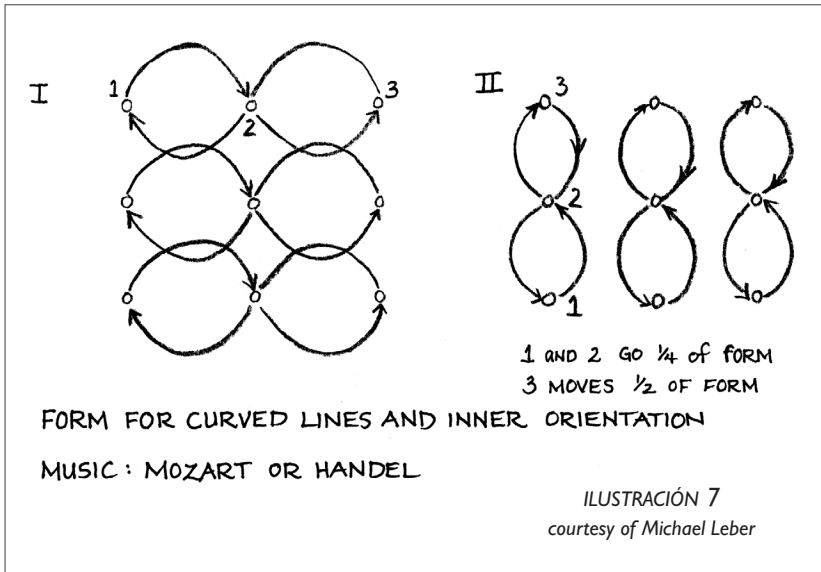
Otros estudios importantes para el noveno grado son piezas de euritmia de tono. Los alumnos aprenden los tonos y escalas, intervalos y acordes; aprenden a caminar el ritmo, acerca de ritmo y tono; y a interpretar piezas simples que van desde melodías folklóricas hasta música clásica (generalmente música de piano). Sin embargo, lo más importante es que todos están aprendiendo la actividad de escuchar, una habilidad muy valiosa. Podemos ensayar con la clase que se sienten en silencio y escuchen la pieza musical completa antes de comenzar a trabajar con ella; a los estudiantes les encanta esto y a la pianista también, porque muy a menudo logra tocar sólo frases en lugar de la pieza completa. Practiquemos escuchar los tonos, los intervalos, y el ritmo. Luego podemos hacer un ejercicio simple pero importante que ayude a fortalecer la capacidad de escuchar:

Todos se alinean en la parte de atrás del salón mirando hacia adelante. Se toca un Do agudo. Los alumnos lo muestran con el gesto. Luego se toca Sol (sin que nadie diga qué tono es), y todos deben mover sus brazos hacia donde creen que ese tono está en relación con el Do agudo (a mitad del espacio). Luego se toca Mi, y los estudiantes mueven sus brazos hacia ese espacio. El pianista elige tonos que aumenten la expectativa de qué nota será la próxima. Podemos pedir a los estudiantes que se muevan al lugar donde está el tono. (El Do está en primer plano, Sol está a la mitad y las demás notas están entre esas dos.) Aquellos que no pueden ubicar el tono con facilidad siguen a los demás y pronto su capacidad para escuchar el tono e identificarlo mejorará. Esta integración de espacio,

movimiento y detección visual mejora la escucha y la identificación del tono, así como la autoconfianza. (Esto también se puede hacer durante la clase principal en sexto grado al estudiar acústica.) Esta es una actividad que crea armonía, tanto así, que todo el trabajo de euritmia que se haga después fluirá y se aprenderá rápidamente.

Los estudiantes pueden inventar formas para usar con otras escalas. Es útil tener un cuaderno para dibujar las formas y registrar las escalas, si el tiempo lo permite.

NB: La orientación hacia adelante / a los lados / hacia atrás, y la curva / recta se puede practicar con muchas piezas musicales. Un favorito es un extracto de la Mozart's *Sonata en La mayor, K 233 I, Primer movimiento, variación 4*. Se puede hacer con los estudiantes dispuestos en tres líneas en el salón, la cantidad de alumnos por línea que sea necesario. (Nuevamente, nadie está sentado sin participar.) Siempre hay que terminar el trabajo con los elementos musicales con una pieza musical sin interrupciones, para que los estudiantes puedan vivir la experiencia de moverse con música real y no solo practicar los ejercicios de movimiento.



Formas geométricas

Las formas geométricas tienen un efecto benéfico en la vida de sentimientos del adolescente. Fortalecen el pensamiento y aclaran la vida de sentimientos; también son muy importantes para la vida social del grupo. Al esforzarse por dominar estos ejercicios, los estudiantes ejercitan su habilidad de resolución de problemas y comparten la responsabilidad con sus compañeros de clase. Desarrollan paciencia mientras se ayudan mutuamente a aprender a mover las formas. Pueden armar las formas (y las relaciones) lanzando primero bastones de cobre en una línea, en un triángulo, en un cuadrado, en una estrella, en un hexágono y en una estrella de siete puntas. Por lo general, los estudiantes del noveno grado pueden lograr hacer hasta el pentagrama. Luego se organizan ellos mismos dentro de estas formas y las mueven al son de poemas o música. Construir ritmo y flujo es esencial. Primero “sigue tu nariz” y luego muévete sobre el plano frontal. Movimientos claros, fuertes, sostenidos o rápidos, y de humor versátil: este es el objetivo para el noveno grado ¡y todo se puede hacer con buen humor!

Las formas geométricas trabajadas en el noveno grado continúan en los grados superiores. Si se dominan en el décimo grado entonces los estudiantes poseerán la orientación necesaria para lograr hacer formas grupales diferenciadas en los grados once y doce. Las siguientes piezas también funcionan bien con el quinto y sexto grado:

- » Estrella con el poema Inuit (Ilustración 2)
- » Estrella musical: una improvisación que alterna caminos internos y externos
- » Hexágono con poema
- » Cuadrados y octógonos con música de Schumann (*Faschingsschwank aus Wien*)
- » La figura del ocho y formas del ocho armonioso: Consultar el libro de Reg Down *Crear Espacio Para los Ángeles*, para ver cómo armar el “Ocho Armonioso”
- » *Im Fruhling* de Mozart
- » “La Nube” de Shelley

Otras sugerencias de piezas para formas circulares y geométricas:

- » Handel, *Sarabande, Larghetto* (mayor y menor)
- » Bach, *Preludio #1, El Clave bien Temperado*
- » Bach, *Preludio en Re menor*
- » Bach, *Partita* (dos o tres círculos concéntricos, voz alta, voz baja y ritmo)
- » Bartok, *Piezas para Niños* (caminando y aplaudiendo al ritmo)
- » Beethoven, (melodía, respiración, ritmo mayor y menor)
- » J.K.F. Fischer, *Preludio Arpeggiato* (paso nueve partita en tres tiempos)

Se puede ensayar como hacer la transición de formas orientadas en un círculo, hacia formas frontales (donde siempre se mira hacia el frente) cada clase. Se puede empezar con un solo ejercicio y desarrollar una pieza que más adelante se presente en público.

Un proyecto de grupo

Para remediar los desequilibrios, Rudolf Steiner a menudo animaba a los maestros a observar a los niños y comenzar a trabajar con ellos “donde están”. Este consejo me ayudó mucho en el otoño de 1986, cuando un gran huracán se precipitó sobre Long Island. La escuela estaba cerrada, por supuesto, pero volvió a abrir al día siguiente. (Los huracanes se mueven rápidamente y dejan atrás cielos soleados.)

Al día siguiente, mi primera clase fue con el noveno grado. Al sonar el timbre, las puertas exteriores de la sala euritmia (nunca usadas, ya que los estudiantes siempre entraban por el edificio) se abrieron de golpe y los estudiantes volaron hacia la habitación, como si fueran arrastrados por la energía de la tormenta del pasado día. Pensé con pánico: ¿Qué hago? ¡Parecían transportados por un viento salvaje! ¡El huracán, por supuesto!

Así que nos lanzamos a ello, primero compartimos una descripción de lo que todos habían experimentado: ramas de árboles caídos, vientos tremendos, lluvia que caía como puñales, árboles doblados por la mitad, predicciones televisivas de inundaciones graves, la estática de la radio proclamando un “toque de queda” y todos resguardados de las calles. Las cortinas y persianas cerradas para protegernos del vidrio volador, el ojo de la tormenta pasando, la escuela intacta, ¡las calles limpias!

Luego, la clase acordó por unanimidad que teníamos que “hacerlo” en euritmia. Comenzamos la reconstrucción pieza por pieza. Un pequeño grupo de estudiantes se ofreció a escribir la narración; serían actores sentados desde el escenario, escuchando la radio y dando cuenta de lo que estaba sucediendo. Siete chicas querían ser el huracán, girando en sentido contrario a las manecillas del reloj alrededor de un centro, todo el tiempo moviéndose desde el lado izquierdo del escenario (las costas de África) hacia el lado derecho (el Caribe y la costa este de los Estados Unidos). Tenían que permanecer siempre juntos como una periferia girando alrededor del centro, moviendo los gestos para “Gloria”, el nombre de la tormenta. La niña en el centro tuvo que “mantenerlos” juntos en un círculo ordenado y además moverse de lado. ¡No fue fácil!

Surgió el problema de cómo se podía mostrar la geografía de las dos costas de África y América. Los chicos tuvieron una idea, pero querían que fuera un secreto. (¡Que así sea, la vida es arriesgada!) Ya acostumbrado a este tipo de cosas, el acompañante en el piano empezó a tocar algo de música y pidió efectos de sonido adicionales para añadirle al piano, así que agregamos placas de acero y campanas, y obtuvimos nuestra partitura.

La clase trabajó durante tres semanas: narración, actuación, luces, música y efectos de sonido, y vestuario. ¡Una asamblea de toda la escuela estaba en el calendario y su trabajo finalmente desembocó en la presentación! El público, que también había vivido el huracán, estaba encantado y clamó su aprobación durante la escena final. La “costa de África” era una línea de niños altos y rectos vestidos con túnicas marrones. Cuando la tormenta giró por el escenario, desaparecieron hacia la derecha tras bambalinas. Momentos después, la tormenta se acercó al lado izquierdo del escenario y los niños reaparecieron de las bambalinas, vestidos de rojo, blanco y azul. El toque humorístico no pasó desapercibido.

Después de esto pude reanudar el programa de enseñanza de la euritmia. ¡La clase realmente había respirado!

Décimo Grado

*No estás fijo en el espacio
el espacio está fijo en ti.
Si logras sacarlo fuera
tendrás la eternidad*

– Angelus Silesius

El segundo año del bachillerato [high school] conduce a los estudiantes a un nuevo nivel. Como estudiantes de segundo año, son capaces de pensar de manera más abstracta que antes. Son capaces de asumir desafíos en el pensamiento y reflexionar sobre acciones de nuevas maneras. Están interesados en la causa y el efecto y viven una etapa en la que ahora pueden entender los conceptos. Han dominado el tipo de trabajo de la escuela secundaria en su primer año y están listos para profundizar en sus estudios, pasando de la pregunta “Qué” a la pregunta “Cómo”.

Los estudiantes de décimo grado también estudian la historia del idioma inglés y aprenden cómo nuestro idioma ha evolucionado y se ha transformado. Ven que lo que era válido en el pasado puede que ya no lo sea. En química estudian la tabla periódica, las esencias de los elementos y cómo se comportan. En el bloque de ciencias naturales, aprenden de los movimientos de las corrientes de agua, ríos y océanos, aire y clima. En literatura emprenden el viaje de la *Odisea*. En matemáticas estudian geometría. Podemos ver cómo el plan de estudios lleva su pensamiento a la complejidad y al movimiento. Esto es lo que ellos necesitan ahora, y más tarde en el undécimo grado, desarrollarán la capacidad de sostener en mente muchas ideas o imágenes diferentes al mismo tiempo. La conversación con los estudiantes revela lo que están viviendo en su vida interior a partir de sus estudios. Un año podría ser la *Odisea* que especialmente se apodere de la clase; en otro pueden ser las corrientes de agua y aire. No importa, este profundo plan de estudios es una fuente interminable de inspiración para la clase de eurythmia.

En nuestras lecciones de euritmia tomamos los elementos de uno en uno y luego comenzamos a agruparlos para formar un conjunto. Al explorar voces de bajo, alto y soprano en euritmia de tono, y mantener sus propias partes en la coreografía, o al trabajar con un poema que se mueve de una forma geométrica a una forma libre y viceversa (como la forma *Destiny*), los estudiantes aprenden cómo hacer con el movimiento lo que podrán hacer más tarde con el pensamiento. Se sienta así una sólida base para el pensamiento flexible a varios niveles. El trabajo en euritmia de tono y con transformaciones geométricas crea un espacio y una forma de expresar imaginaciones. La interacción de imaginaciones del mundo antiguo con las formas geométricas fortalece su concentración y orientación. También puede sanar divisiones sociales que viven en el grupo. Es un trabajo potentemente social y ayuda a los estudiantes nuevos a integrarse a la clase.

Los estudiantes de décimo grado comienzan una recapitulación del plan de estudios de historia (que estudiaron en la primaria) y volverán a explorar las culturas de la historia antigua: India, Persia, Egipto, Grecia y Roma. Ya las han visitado otra vez en el noveno grado, en clase principal de Historia del Arte y de Historia del Teatro, cuando recibieron una visión general de estas grandes civilizaciones a través de su arte. Ahora tienen la capacidad de ver cómo se desdoblán estas grandes épocas y ponderar los cambios en la conciencia humana a través de los siglos.

Una vez me pidieron que creara un plan de estudios (bloque) que integrara la clase principal de Historia Antigua y la euritmia. Estudiamos la historia e hicimos euritmia con textos de cada una de las civilizaciones. Era importante encontrar una imagen en cada cultura de la cual fluyera la euritmia. Estas imágenes crearon el ambiente y mantuvieron el bloque unido.

Una de esas imágenes es el ideal del hombre santo en la antigua India; este ser existía en armonía con el mundo de los dioses, vivía en el aliento de Dios y así se sostenía en el mundo físico. El mundo físico era solo “maya”, ilusión o irrealidad para él, una existencia donde uno está suspendido dentro del mundo físico / espiritual y le sostiene el universo. El hombre santo fue al bosque y vivió de la comida que cayó en sus manos. En el antiguo arte y escultura indios, el gesto de la mano es como si tocara el “anillo de fuego” (la periferia); la mano está en ángulo

recto con la muñeca y se dobla suavemente hacia afuera. Toda escultura india antigua tiene esta posición de manos y pies, que buscan la periferia. Además, las campanas y los gongs les permitían escuchar el fluir del sonido cósmico, y sentían que eran uno con lo Divino.

Antigua India

En la euritmia, el estado de ánimo de la India vive en el gesto de “Ah”. Este movimiento fluye hacia adelante y hacia atrás desde la periferia y se mantiene en el estado de asombro y anhelo de volver a los cielos. En este gesto se expresa el deseo de regresar a la Época Dorada, cuando los seres humanos y los dioses vivían como hermanos en un entorno de bondad y dicha. Las historias que provienen de otras culturas antiguas que siguen vivas hoy en ciertas tribus de África o Sudamérica nos enseñan que esta cercanía a lo divino trae una paz y felicidad social desconocidas para las culturas modernas.

Una nota de advertencia: es muy difícil para los alumnos de décimo grado mantener el gesto de “Ah”. Posiblemente les de sueño y aburrimiento si lo presentamos como estudio de introducción. Lo que podemos hacer es empezar la coreografía con movimientos eurítmicos y, después de crear las formas con ellos y estudiar el período, preguntarles cómo, con un gesto, se puede mostrar este deseo de regresar a la existencia espiritual. Tendrán la oportunidad de transformar el movimiento hacia arriba, en el sentimiento, de puntillas y fluyendo hacia la forma del ‘Ah’. Esta actividad les abrirá el camino para encontrar más fácilmente los gestos de las épocas posteriores trabajando en el ambiente de esos tiempos. Es una oportunidad emocionante para que usen sus poderes intuitivos e integren sus conocimientos a un nivel superior.

Verso Sánscrito

Yasma yatam yagatzarvam

(Ah, Ah, Ah)

__ U __ U U U __ U

(Imagen para hablar: amanecer)

Yasmin evah praliyate

(Ah, Eh, Ah, Ah, Eh)

__ U __ U __ U __ U __

(día, animales, elefantes, cobra)

Yenedam dhariyate

(Ah, Eh, Ah, I, Ah, Eh)

U __ U U __ U

(salida de la luna, animales nocturnos)

Haivai tasmai

(Ah, Ah, Ah, Ah, I)

__ _ U __ U

(agua, animales, manatí, océano)

Gnanad mano namach.

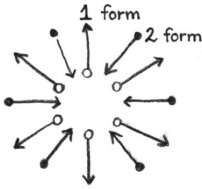
(Ah, O, Ah, Ah)

__ U __ U __ __

(templos, pirámides, cámaras funerarias)

Terminar con: I, U, A.

SANSKRIT POEM



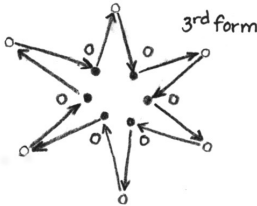
SUNRISE (1+2)

1. YASMA YATANI YAGATZARVAM
(FROM WHOM THE WHOLE WORLD SPRINGS)

1 2 1
A A A

2. YASMIN EVAH PRALIYATE
(TO WHOM IT RETURNS AGAIN)

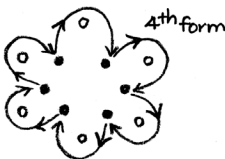
A E A I A E



MOONRISE
(NIGHT ANIMALS)

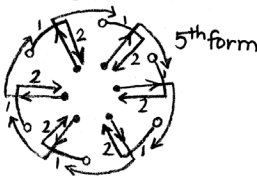
3. YENEDAM DHANIYATE
(BY WHOM IT IS SURELY SUSTAINED)
DAY, ANIMALS, ELEPHANTS, COBRA

A E A I A E



4. HAIVAH TASMAI
(TO HIM THE SELF WHO KNOWETH ALL)

A A A A E (ABOVE HEAD)



5. GNANAD MANO NAMACH
(BE ALL HONOR)
(TEMPLES, PYRAMIDS, BURIAL)

A O A A

ILUSTRACIÓN 8

Notas y euritmia de Hanna Kress

También se puede hacer en Español, además de Sánscrito.

*De quien nace el mundo entero.
Hacia quien regresa de nuevo,
por quien certeramente lo sostiene,
A Él, el ser que todo sabe
honremos.*

– Traducido por Virginia Brett

*Mi ojo es sol
y mi aliento es viento
aire mi alma
y mi cuerpo tierra que jamás
han sido conquistados
entrego mi vida
a los cielos y a la tierra
para siempre*

– Satapatha Brahmana

El grupo también puede crear su propia coreografía para esta leyenda hindú de la creación. Al hacer esto integrarán sus estudios y aprenderán a muchos nuevos niveles. Cada clase puede explorar un poco más las diferentes partes de la leyenda y crear una nueva forma. Los alumnos son los que pueden contribuir con sus ideas sobre las formas y gestos, como por ejemplo “ahora una espiral, ahora una línea recta” hasta crear una coreografía completa.

La Creación y el Diluvio¹²

Al principio no había vida, no había no vida, no había aire, cielo, o signo alguno que diferenciara el día de la noche. El universo existía en forma de oscuridad, totalmente inmerso, por así decirlo, en un sueño profundo. Entonces la Divina Existencia apareció con un poder irresistible, disipando la oscuridad. Aquel que daba cabida a todos los seres brilló gracias a su propia voluntad.

Deseando producir seres de muchos tipos, creó las aguas y les dio calor. Puso su semilla en ellas y esa semilla se convirtió en un huevo dorado más brillante que el sol. Y en ese huevo, nació él mismo como Brahma, el progenitor del mundo entero. Descansó en el huevo durante todo un año. Luego, con su pensamiento, dividió el huevo en dos mitades. De estas dos mitades formó el cielo y la tierra; entre ellos una esfera intermedia, la morada eterna de las aguas.

Con el aliento de su boca creó a los dioses que entraron en el cielo. Y al respirar hacia abajo, creó a los demonios, separando así el bien del mal, la luz de la oscuridad, ya que con la creación de los dioses brilló el día, y con la creación de los demonios vino la oscuridad.

Luego, en aras de la prosperidad de los mundos, hizo que sacerdotes salieran de su boca, guerreros de sus brazos, mercaderes de sus muslos y, de sus pies, aquellos hombres que debían trabajar como sirvientes de los demás.

Luego dividió su propio cuerpo en dos partes, hombre y mujer, y dio a luz un hijo, Virag, que se convirtió en el padre de Manu y fue llamado El Niño del Sol, el Primer Rey de los Hombres. A él, Brahma reveló las Leyes Sagradas sobre cómo los seres humanos debían vivir en la tierra.

Cuatro grandes épocas siguieron a la creación del mundo y de la humanidad ...

Construyendo significado con el contexto

Para hacer euritmia con éxito, los estudiantes de bachillerato necesitan un contexto. La regla general es que el maestro se basa en lo que ellos ya saben. Al hacer esto, el maestro no sólo reconoce sus conocimientos y experiencias, sino que también establece una experiencia común que formará la base de su trabajo futuro. A los alumnos les encanta retomar sus historias favoritas de los grados inferiores, pero ahora lo hacen con el elemento añadido de una nueva perspectiva desde su nuevo punto de vista, más amplio. Si hay una clase principal o un tema especial que esté relacionado a un tema que queremos explorar en euritmia, esperemos hasta que haya sido presentado por el maestro de clase principal, o presentemos el tema como introducción a los estudios que posteriormente harán con su maestro. Por ejemplo, en el *Bhagavad Gita*, Krishna dice::

*Sin ser herido por armas
ni mojado por agua
ni cauterizado por fuego
ni secado por agua
ni herido
ni mojado
ni cauterizado
Así es el Atman
el ser divino interior
por siempre y siempre.¹³*

Al darle un contexto, este verso no sólo se vuelve instructivo, pero quizá es la primera vez que un alumno de décimo grado haya oído acerca de este concepto, lo cual en sí puede conducir a un debate estimulante. Arjuna debe marchar a la guerra, sin embargo sabe que el enemigo es su paisano. Preferiría no luchar contra sus paisanos, y se le aparece Krishna, Dios de la Guerra, quien le aconseja sobre la naturaleza eterna del ser superior.

Tras recitar el verso y debatirlo, los alumnos habrán creado una relación con el poema y serán capaces de ayudar a crear la euritmia para acompañarlo. Si esta relación no se crea su labor eurítmica sería imitativa y poco inspiradora

Antigua Persia

En este período, por primera vez, la humanidad experimentó la tierra como única y con gravedad. La casta sacerdotal condujo al pueblo a desarrollar la agricultura. En esta época se desarrollaron y cultivaron nuevas plantas, y la vida nómada dio paso a una cultura agraria. La humanidad sintió las cualidades de peso y ligereza, oscuridad y luz, bien y mal, paz y guerra. Dirigidos por Ahura Mazdao, Zoroastro su gran líder, formó una religión que abrazó estas polaridades.

Para que los estudiantes vivan una experiencia concreta de Persia podemos usar bolas y bastones de cobre. Esto ayuda a crear la sensación de estar usando instrumentos y herramientas para transformar el mundo. El sentido del centro y de la periferia, de la curva y la recta, y las herramientas para construir la forma se establecen y se afirman.. Los alumnos pueden evidenciarse a ellos mismos como creadores, con una medida de libertad que no vivieron en la época de la Antigua India. A los alumnos de décimo grado les encanta trabajar con polaridades.

El libro de Molly von Heider, *Come Unto These Yellow Sands* [Ven a estas Arenas Amarillas] contiene muchas sugerencias para hacer en euritmia durante esta época, incluyendo las siguientes.

Nota: Como variación de forma para este verso, cada alumno sostiene una bola y un bastón, la bola de cobre en la mano izquierda y el bastón en la derecha, son una manifestación física de la línea recta y la línea curva que puede inspirarles a crear su propia forma.

Babilonia y Egipto

Las antiguas civilizaciones babilónica y egipcia fueron otro gran paso en el desarrollo de la conciencia humana y en las habilidades prácticas para la vida en la tierra. Los sumerios desarrollaron la escritura abstracta y un calendario lunar. Manifestaron un gran sentido de la universalidad del número. Por ejemplo, el dios del cielo, Anu-el-Rey-de-Todo, también era conocido ¡como el número 60!

Los babilonios y los caldeos contribuyeron en gran medida al desarrollo de la ciencia de la astronomía. Los egipcios extendieron esto al desarrollo de la medición, las matemáticas y la geometría. Al igual que los persas que cultivaron la tierra, los egipcios también la cultivaron, pero tenían que medir sus parcelas cada año después de la inundación del Nilo. Para hacerlo, usaron su conocimiento de las relaciones de las estrellas con los puntos de la Tierra, descubriendo así las leyes de la geometría.

Los estudiantes se basan en sus recuerdos del antiguo arte egipcio para crear un cuadro vivo de figuras de dos dimensiones. Se aplanan contra la pared y giran sus pies en la dirección en que caminarán, levantando sus manos en gestos de eutritmia y luego aplanándolas contra la pared también. No solo es divertido, sino que pueden ver y sentir la cualidad y el efecto del plano de dos dimensiones. Esta comprensión del plano se hace evidente en la arquitectura, la escultura y el arte pictórico del antiguo Egipto. Las figuras humanas surgen del plano en bajo relieve suave, aún no en el espacio tridimensional. Los estudiantes pueden sentir la entrada necesaria, poderosa y práctica al espacio cuando las tres dimensiones estén presentes, aunque todavía no en perspectiva, presagiadas perfectamente en el famoso tocado de Tutankamón: la mirada es hacia adelante, el tocado cae de lado a lado en el plano lateral, y la cara y las rayas de la cubierta de la cabeza remarcen el plano (vertical) adelante-atrás.

De retablo a improvisación

Otra forma de presentar el ambiente de Egipto es pedirles a los estudiantes que hagan poses reminiscentes de la escultura egipcia. Pueden formar dos líneas (desde atrás del escenario hasta el proscenio), frente a frente, y aproximadamente a un metro y medio de distancia, crear un “pasillo” o cauce de río. Asumen sus posturas y se congelan, recordando

las grandes estatuas de Egipto, evocando las orillas del Nilo. Luego, de dos en dos, los estudiantes caminan por este pasillo, imaginando que están en un barco que navega por el río. Miran hacia la derecha y hacia la izquierda y observan las “estatuas”. Cuando llegan al final toman una pose, el grupo se mueve hacia atrás del escenario sin perder la forma. El siguiente par luego se mueve “río abajo”, y así sucesivamente.

Después de que todos hayan tenido la oportunidad de navegar, les podemos preguntar cómo se sintieron. ¡Compartirán las impresiones más sorprendentes! Tras estas observaciones, podemos preguntar: ¿Cuál es el gesto de Egipto? En seguida descubrirán que es la “U”. Esta contracción del cuerpo en el espacio crea el ambiente del Antiguo Egipto. Partiendo de conocer mejor este ambiente, los estudiantes pueden desarrollar y descubrir gestos por sí mismos para los poemas y las transformaciones geométricas. Al hacer las formas de estos poemas, podemos usar un acompañamiento musical que no sea el piano, sino campanas, címbalos tibetanos, tambores, campanas de viento o gongs. Los estudiantes pueden ayudar a crear el acompañamiento. Si hay que usar el piano u otro instrumento de doce tonos, trabajemos con intervalos abiertos, el sexto o superior al sexto.

Los egipcios aprendieron a medir. Usaban el ábaco para contabilizar los granos y vinos entregados a los molinos y almacenes. Lidiaban con las inundaciones anuales del Nilo usando la geometría que ellos inventaron; entendían bien el plano bidimensional. Esto se puede ver en las exhibiciones de museo de las actividades cotidianas, que es un tema digno para el artista / historiador. Al utilizar dibujos e imágenes de esta época, los estudiantes pueden experimentar la calidad plana y bidimensional en la euritmia. Esto fortalece su pensamiento y crea una experiencia completa del movimiento. El espacio se convierte en una experiencia tangible y viva.

La forma humana, con los pies plantados firmemente en la tierra, pero la cabeza aún abierta al cielo estrellado, expresa la fuerte conexión con el mundo del espíritu. El hecho de que al faraón todavía se le considerara un dios es prueba de esto. La pirámide, aunque de forma triangular, sigue siendo una “U” con su apertura apuntando a Sirio. La preocupación egipcia por la preservación en la tierra de la vida después de la muerte nos plantea preguntas sobre el más allá y la reencarnación.

Estas preguntas a menudo se oyen en las clases de euritmia gracias a su formato artístico, no académico. Al escuchar y atender estas ideas, los estudiantes aprenden a profundizar su aprendizaje.

El contraste entre la complejidad de la India y la simplicidad de Egipto es sorprendente y vale la pena explorar. Podemos traer imágenes del arte y arquitectura de las dos culturas para que los estudiantes tengan imágenes visuales ante ellos lo más que sea posible. Podrán ver que el gesto “Ah” impregna el arte indio, y el gesto “U” está en todas partes en la cultura egipcia. Aquí el ejercicio para *Peso* y *Luz* es esencial, así como “E”, “U” y “Ah”.

Poema del Libro de la Muerte de Egipto

ÉL CAMINA DE DÍA¹⁴

*Yo soy el ayer, el hoy y el mañana.
El alma divina que dio vida a los dioses
y que alimenta a los bendecidos.*

*Soy el Señor de los resucitados,
cuyas formas son las luces en la casa de los muertos,
cuyo altar es la tierra.*

*Cuando el cielo se ilumina con cristal,
suaviza mi sendero y amplía mi camino
y me viste de luz.*

*Sálvame del que duerme en la oscuridad
cuando la noche cierre los ojos del dios
y la puerta en el muro.*

*Al amanecer abro el sicomoro;
Mi forma es la forma de toda mujer y todo hombre;
mi espíritu es dios.*

Grecia: Liberando el gesto

El estudio de la cultura de la Grecia Antigua ofrece un sorprendente contraste a la cultura egipcia. Para presentar la Antigua Grecia, ayudemos a la clase a recordar lo que aprendieron sobre esta cultura en noveno grado. Luego pidamos a los estudiantes que se paren en la posición de los Kouros. Esto es lo mismo que la postura de las antiguas estatuas

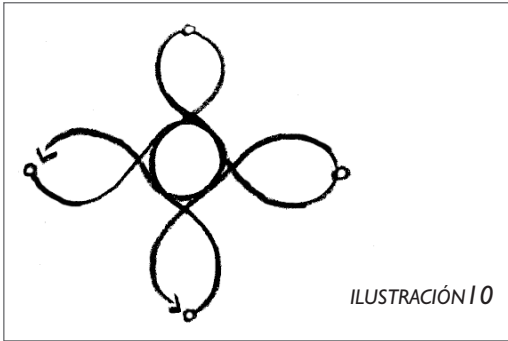
egipcias con los pies ligeramente adelantados uno frente al otro, brazos y piernas paralelas. La mirada está hacia adelante y ambos talones están en el suelo, con una gran diferencia: ¡los estudiantes ahora están libres en el espacio tridimensional! Otra diferencia importante, pero sutil, es el uso de la sonrisa arcaica, que Rudolf Steiner sugirió era una expresión de la sensación de bienestar en el cuerpo. Ahora pídale que levanten el talón y vean qué sucede en el cuerpo.

Una vez más, un cambio sutil, los hombros y las caderas se tuercen ligeramente y se colocan en una posición de contrapunto (las caderas y los hombros están en ángulos opuestos). Luego pídale que continúen girando hasta que estén doblados y puedan tocar el talón elevado con el brazo opuesto. Inmediatamente se darán cuenta de la posición en la estatua griega, *El Discóbolo*. Ahora podemos pedirles que se desenrollen rápidamente y dejen volar el disco imaginario, que termina en un gesto de seguimiento del disco lanzado. Si preguntamos: ¿Cuál es entonces el gesto característico de Grecia? La “E”, por supuesto. ¿Y qué hay detrás? Una sensación de libertad, de movimiento, de equilibrio y de autoconciencia. Un pie se eleva en el aire y se libera de la “U” de la tierra, mientras que el otro sostiene firmemente el cuerpo en el suelo.

Luego, los estudiantes pueden trabajar el ritmo con poemas en griego original o en traducción. Pídale que practiquen moverse de forma equilibrada a través de la voluntad, el sentimiento y el pensamiento, llevando cada gesto sonoro a través de cada zona. El hexámetro dactílico puede ser difícil de caminar; una imagen útil es que imaginen que caminan por colinas y valles como los cantantes con liras deben haber hecho en la Antigua Grecia, pisando las líneas, y acordándose de qué venía después de cada cesura. Un buen ejercicio es guiar a toda la clase en esta caminata rítmica, dando vueltas y serpenteando por la sala, mientras un estudiante lee o recita el poema.

Es importante hacer hincapié en el equilibrio del ritmo, en el inhalar y exhalar. Al usar todo el cuerpo para hacer estos gestos los estudiantes podrán experimentar completa participación y libertad total dentro del movimiento. Podrán experimentar al ser humano trimembrado, con su pensamiento, sentimiento y voluntad, y cómo estas facultades se expresan a través de la cabeza, el corazón y las extremidades. Cuando se mueven, todos estos aspectos de su ser deben estar involucrados. Pregúnteles

cómo se puede hacer esto. Por ejemplo, una forma que continúa con este enfoque rítmico y equilibrado son los Octavos Tripartitas (forma para los ritmos griegos):



Otro ejemplo del hexámetro proviene del poeta griego Bion,¹⁵ sobre el año 100 AC.

La Muerte de Adonis

*El Bello Adonis yace en la cumbre,
dolor en su pierna (lemniscata)
dolor del cuerno en su pierna,
mientras Afrodita sufre. (espiral hacia afuera)
Baja hacia la muerte,
la sangre negra cae de su carne,
baja su piel tan blanca,
sus ojos ya se apagan
¡Llorad, llorad por Adonis!
¡Perdemos al bello Adonis! (espiral hacia adentro)
¡Llorad, llorad por Adonis!
Mostrad vuestro Amor con pena.*

Otra posibilidad es preguntarles qué escenas de la *Odisea* les parecen particularmente eurítmicas. Pueden elegir el texto y luego traerlo a clase y crear una forma que lo complementa. Una opción popular es la escena del barco que pasa entre Escila y Caribdis. Este fragmento es adecuado para un grupo grande y una figura central (y también se puede hacer con tres personas), las olas del océano y el unísono de los remeros en el

Ἄνδρα μοι ἔννεπε, Μοῦσα, πολύτροπον, ὃς μάλα πολλὰ
an-dra moi en-ne-pa, Mo-o-sa, po-lio-tro-pon hos ma-la pol-la
the man *to me* *in-sing.*, *O Muse.* *[the] many-turning [man] who* *very* *much*

πλάγχθη, ἐπεὶ Τροίης
plang-chthay e-pay Troi-ays
wandered *after* *Troy's*

ἱερὸν πτολίεθρον ἔπερσε.
hi-e-ron pto-li-e-thron e-per-se;
sacred *citadel* *he sacked;*

πολλῶν δ' ἀνθρώπων
pol-lohn d'an-throh-pohn
of many *men*

ἶδεν ἄστεα καὶ νόον ἔγνω,
i-den a-ste-a kai no-on eg-noh,
he saw *[their] cities and* *[their] mind* *he knew.*

πολλὰ δ' ὅ γ' ἐν πόντῳ
pol-la d'ho g'en pon-toh
many *he* *at* *sea*

πάθεν ἄλγεα ὃν κατὰ θυμόν,
pa-then al-ge-a hon ka-ta thoo-mon,
suffered *pains* *in his* *spirit*

ἄρνύμενος ἦν τε
ar-noo-me-nos hayn te
[trying to] gain *both his*

ψυχὴν καὶ νόστον ἑταίρων.
psoo-chayn kai nos-ton he-tai-rohn.
life *and* *the homecoming* *of his companions.*

ἀλλ' οὐδ' ὥς ἐτάρους
all' oud' hohs he-ta-roos
but *not* *so* *his companions*

ἔρρυσάτο, ἱέμενός περ
er-roo-sa-to, hee-e-me-nos per;
he saved. *having tried* *however much:*

αὐτῶν γὰρ σφετέρησιν
ow-tohn gar sphe-te-ray-sin
of them *for* *by their very own*

ἄτασθαλίησιν ὄλοντο,
a-tas-tha-li-ay-sin o-lon-to,
transgressions *they perished.*

νήπιοι, οἱ κατὰ βούς
nay-pi-oi, hoi ka-ta boos
fools! *who* *cattle*

Ἵπερίονος Ἥελίοιο
Hoo-pe-ree-o-nos Av-e-li-oi-o
of Hyperion *Helios*

ἤσθιον· αὐτὰρ ὁ τοῖσιν
ay-sthi-on ow-tar ho toi-sin
devoured: *therefore* *he* *from them*

ἀφείλετο νόστιμον ἦμαρ.
a-phay-le-to nos-ti-mon ay-mar
took away *of homecoming* *the day.*

τῶν ἀμόθεν γε, θεά,
tohn ha-mo-then ge, the-a,
of these *[starting] from wherever.* *O goddess.*

θύγατηρ Διός, εἶπε καὶ ἡμῖν.
thoo-ga-tayr Dee-os, ay-pe kai hay-min.
daughter *of Zeus,* *sing* *also* *to us.*

ILUSTRACIÓN II

De La Odisea de Homero

Translation courtesy of Michael Anderson

barco pueden ser formas hechas por diferentes grupos. La forma es una forma de agua simple que se repite una y otra vez en un patrón de espiral grande. Cada estudiante entra, uno tras otro, en la espiral y sale, pero en un contrapunto con su vecino. Las ondas se convierten en el preludio del poema y la forma se repite al final de la pieza. Funciona bien la pieza de Erno Dohnányi para la música de las olas, *Postludium de Wintereigen*, op. 13, en *do mayor*. Un grupo grande puede mover las formas de agua y las espirales que abren esta pieza.

Formas y actividades para la época de Grecia

1. Caminar el hexámetro en la forma de la lemniscata
2. Practicar los muchos ritmos de Grecia marcándolos con pelotas y bastones de cobre
3. Incorporar la lira a la poesía y al movimiento
4. Mostrar obras de arte como la Esfinge Griega, *el Discóbolo*, Kouros y Kourai, *la Victoria Alada y Zeus* (yo monté copias ampliadas de estas obras, tamaño póster y las traje a clase) vivifican la lección
5. La triple curva, figuras de ocho al ritmo de *Andrómeda* de Kingsley

Un poema que une los temas de la historia antigua con la vida moderna es “El Negro Habla de los Ríos” de Langston Hughes (*The Collected Poems of Langston Hughes*, New York: Alfred Knopf, 1995). Se puede hacer usando los diferentes estilos de las épocas, las formas de los elementos o una forma dionisiaca. Los alumnos se relacionan estrechamente con las imágenes y la musicalidad de este poeta en particular.

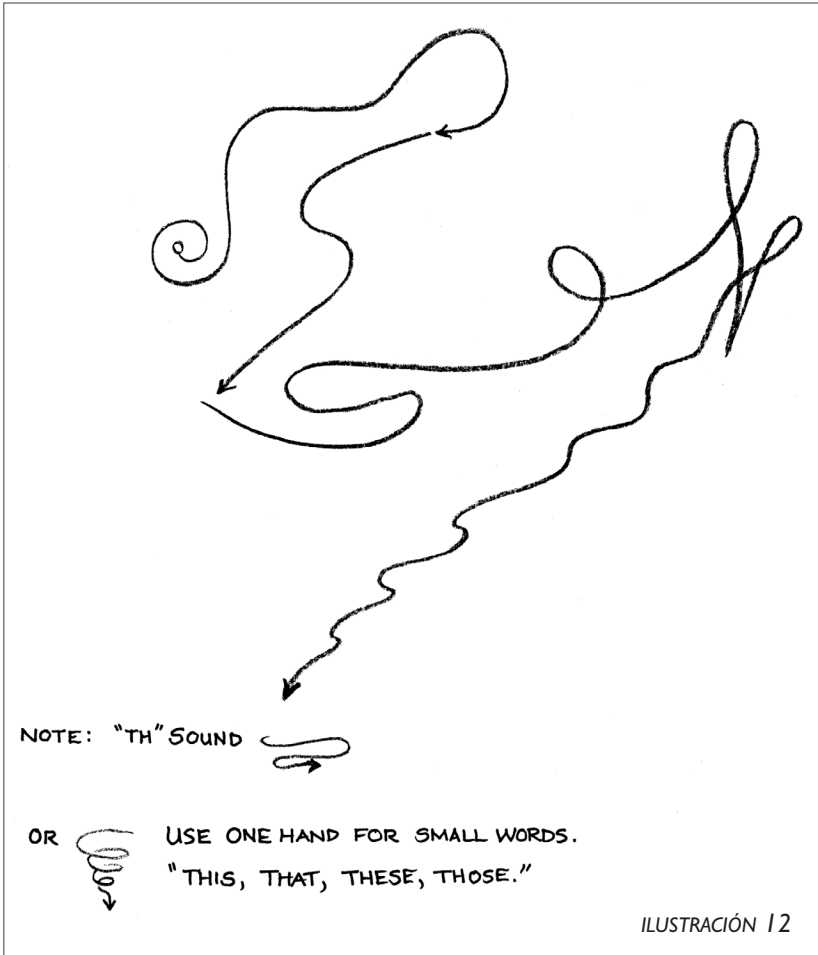
El décimo grado es el momento oportuno para introducir los gestos particulares de la euritmia en inglés (en lugar de sólo sonidos alemanes o estadounidenses), en la época de Historia del Lenguaje de clase principal. Un buen ejemplo, si de consonantes se trata, nos lo da Molly von Heider (ILUSTRACIÓN 12). [n. del traductor: Este verso no se puede traducir sin perder las asonancias que son el ejemplo mencionado. D doy una traducción literal para entender el sentido, pero no la rima.].

*Why is the wild wind-swept wave
Like a thief thirsting for earth,
Shifting the shingle, jogging and jousting,
Churning and charging hither and thither?*

*¿Porque la ola barrida por el viento
es como un ladrón sediento de tierra
que remueve la arena, la lleva y la pelea,
la embiste y voltea aquí y allá?*

Los estudiantes harán muchas preguntas sobre cómo se forman los sonidos y sobre las características particulares del inglés británico. El hecho de vivir en una isla afecta su interacción siempre presente con el viento y el agua. El enfoque son las transiciones entre los sonidos, lo que conduce a una impresión fluida, que nunca descansa. Si lo hacemos como es debido, el movimiento se asemeja a la brisa que sopla a través de los árboles.

Un grupo en particular se interesó tanto en las variaciones de lenguaje, sonido y gestos que trajeron traducciones del verso matutino en diferentes idiomas para hacerlos en euritmia. Trabajar conscientemente con el estilo es apropiado en el décimo grado, pero no en los primeros grados cuando los sonidos y los estados de ánimo se enseñan en sí mismos sin agregar “estilo”. Otros temas apropiados para el trabajo en décimo grado son los cuentos americanos un poco fantásticos o legendarios, e historias tales como *Sr. Pickwick en el Hielo* de Dickens. Las historias de Paul Bunyan son a menudo una diversión bastante bienvenida y un tipo diferente de desafío para los estudiantes de décimo grado. Muchos de ellos recuerdan haberlas leído en los grados inferiores; esto es importante porque al resonar la memoria, el trabajo del presente se torna más cálido y pleno. Estos cuentos hablan de escalas imposibles y abren la imaginación de par en par (por ejemplo, “¿Cómo podemos mostrar el palillo de dientes de Paul que es del tamaño de un pino?”) Al pedirles a los estudiantes que sean creativos, formulan soluciones llenas de imaginación y humor. La euritmia se vuelve “viva”, sorprendente y fuerte. Estas exageradas leyendas estadounidenses son divertidas e impresionantes al mismo tiempo. Dan una sensación de la inmensidad del nuevo país y el movimiento que nace de estas imágenes es expansivo, libre y dinámico.



Formas geométricas

El décimo grado tiene como tema central las formas geométricas, en especial TIAOAIT. Al aprender esta indicación por primera vez temblé de pies a cabeza. ¿Cómo era posible que un grupo de décimo grado lograra sostener esta forma silenciosa y querer además aprender su simetría? La actitud de Molly von Heider me ayudó mucho: simplemente la enseñamos y la practicamos de manera regular en nuestras clases. Poco a poco va surgiendo un orden en el pensar y el comportamiento de los alumnos al hacerlo durante unos meses.

La forma TIAOAIT es un desarrollo completo y simétrico de forma. Es completa, en todos sus ejes (arriba y hacia adelante, derecha, izquierda, abajo y hacia atrás) y desarrolla el gesto por completo tanto en el espacio como en el tiempo. Se puede enseñar de muchas maneras, sin embargo para mí, la que mejor funciona es que el grupo entero camine los patrones juntos, despacio, al son de la música.

El eje de la forma se vuelve visible cuando toda la clase mueve las formas (sin espirales) al mismo tiempo. Pueden ver cómo el frente de la forma “sobresale” y la parte posterior apoya y llena el círculo. Una vez que la forma queda clara sobre el suelo, los estudiantes pueden ver cómo las espirales son elaboraciones adicionales a la forma que se desarrolla. Pueden ver cómo la horizontal se transforma en vertical y luego vuelve a la dimensión horizontal.

En lugar de que toda la clase repita esta forma una y otra vez, podemos desafiarlos preguntando: ¿Pueden hacer esto en completo silencio sin mirarse el uno al otro? (Si mencionamos que en el futuro la euritmia se hará en silencio, se sentirán intrigados.) Al final de la clase podemos preguntar: “¿Quién siente que pueden hacer el TIAOAIT hoy?” Seis voluntarios podrían mover la forma y el resto de los estudiantes observan en silencio, fijándose en si están completamente juntos y fuertes. Siempre siento una sensación de satisfacción cuando esto ocurre. Me sorprendía los largos periodos durante los cuales los alumnos querían hacer esta actividad; a veces llegaban a ser meses.

Otros maestros han hecho esta forma con música en las graduaciones de octavo grado y otras ocasiones festivas. Sin embargo, he descubierto que el silencio es tan raro en nuestro mundo que es un elemento esencial para vivir plenamente la experiencia de esta forma. Los estudiantes comentan con cuánto empeño tienen que escuchar, cómo sentir el movimiento del grupo y de sus compañeros vecinos para mantenerse juntos. Es un triunfo de nuestro ser interior dirigir nuestros movimientos externos. Esta es una idea nueva para ellos, y al considerarla viven un ejemplo específico de su autonomía y pueden sentir la libertad de su ser. Este es otro ejemplo más del tema del *Bhagavad Gita* del ser eterno. Para algunos, esta puede ser la primera vez que se encuentren con estas ideas. Ahora están, como los griegos, empezando su camino en la filosofía.

Este forma está en el libro de Annemarie Dubach-Donath¹⁶, por lo que no la repetiré aquí, solo el dibujo en el suelo. Ella también sugirió mover la forma al son del poema “Maravíllate ante la belleza” de Rudolf Steiner. Reg Down usa el Canon de Pachelbel en Re mayor. Cada pieza altera el ritmo y el estado de ánimo de la forma.

Aunque el poder de la forma TIAOAIT se siente particularmente cuando se hace en silencio, aquí hay un poema que funciona muy bien. El poeta es Dag Hammarskjöld, el primer Secretario General de las Naciones Unidas. Muchos de sus poemas, que se encuentran en el libro *Markings* [Hitos], resuenan con el estudiante de bachillerato, quién también camina por tierras desconocidas.

El Camino¹⁷

*El camino
lo seguirás.
La diversión
la olvidarás.
La copa
la beberás.
El dolor
lo esconderás.
La respuesta
la aprenderás.
El fin
lo soportarás.*

Formas simétricas

Los alumnos de décimo grado necesitan experimentar cómo se hacen las formas. A menudo piensan que se trata de un capricho creativo del maestro. Cuando descubren por qué las formas son como son, se liberan de la experiencia de seguir a la autoridad, y comienzan a hacer euritmia porque pueden entenderla y llegar a amarla. Para mi, construir la lemniscata es una base sólida para comprender las dinámicas de las formas. Quedan al descubierto las tendencias hacia adentro y las fuerzas centrípetas que actúan hacia afuera a medida que integran el movimiento, y es una experiencia individual y social poderosa.

La lemniscata

1. Nos paramos en un círculo imaginario a las tres en punto. Extendemos la mano hacia el centro del reloj y nos movemos a su alrededor en sentido contrario a las manecillas del reloj, dirigiéndonos sólo hacia adentro (aproximadamente ocho pasos).

2. Nos paramos a las nueve en punto y nos movemos en el sentido de las manecillas del reloj con los brazos extendidos hacia la periferia.

3. Colocamos las dos formas una al lado de la otra (esto crea una lemniscata) y nos movemos desde el centro del círculo de la izquierda hacia la derecha. Seguimos el movimiento hacia adentro y luego nos abrimos en un gesto de tangente.

4. Podemos pedirle a los alumnos que muestren solo el enfoque interno o externo. (Esto es casi un ejercicio de mímica. Deben dirigir sus movimientos muy conscientemente.)

5. Colocamos a nueve estudiantes en una forma de lemniscata grande, llenando el aula, y les pedimos que la muevan todos a la vez, cruzando por el medio. Si los estudiantes tienen problemas para comprender la transición hacia un grupo completo, les podemos recordar que se hace como parte del calentamiento en la práctica de baloncesto. La muestra en el Museo de Arte Moderno de la ciudad de Nueva York (verano de 2007) incluyó esta forma elaborada en una enorme escultura de metal por Richard Serra. Los patrocinadores del museo caminaron esta escultura y algunos dijeron que experimentaron una especie de vértigo causado por los tremendos tirones de las fuerzas centrífugas y centrípetas de la escultura.

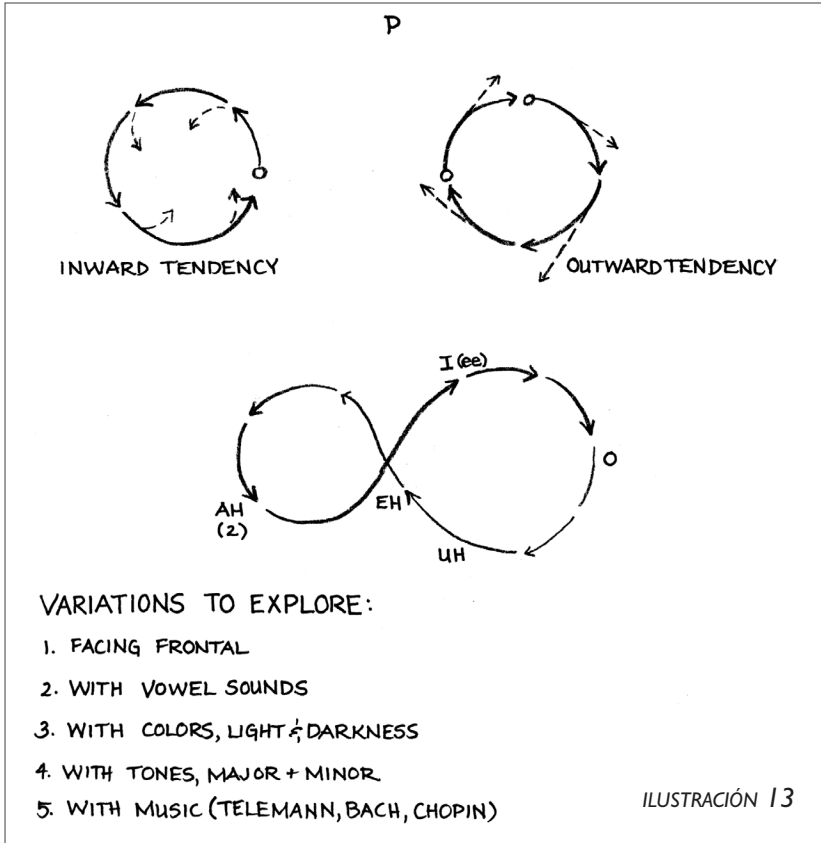
6. Después de que esta gran lemniscata se mueva bien, pedimos que los estudiantes que la repitan pero siempre mirando hacia el frente (donde está el público).

7. Les podemos preguntar dónde encajarían los sonidos de las vocales en esta figura (ver ilustración 13). Probemos hacer esto.

8. Preguntamos qué colores encajarían en dónde. Probemos hacer esto.

9. Preguntamos si un lado de la lemniscata se asemeja al modo mayor en música, o al menor. Probemos hacer esto.

10. Hacemos todo secuencialmente.



Esta secuencia implica un pensamiento centrado y una intensa actividad de voluntad por parte de los estudiantes. La superposición de colores, sonidos y música eleva su actividad a una experiencia armoniosa de sentimientos y expresiones fuertes. Cada grupo con quien lo he hecho se siente lleno de energía, confianza y armonía al terminar. Ya no se resisten a la euritmia porque han contribuido a crearla, la han entendido y la han sentido en carne propia. Su técnica mejora enormemente y van adquiriendo el control de movimientos elegantes, expresivos y fuertes. Finalmente, la forma se vuelve su creación, no la mía.

Entendiendo la simetría

Las formas simétricas que se mueven completamente en el espacio, es decir, donde hay “similitud de forma en ambos lados de una línea o plano divisorio”, se exploran haciendo formas “de espejo”. Estas satisfacen la voluntad de los estudiantes de décimo grado de trabajar con el todo completo o la unidad, y disfrutan haciéndolo con sus compañeros o en grupos.

La siguiente etapa es moverse en formas paralelas, y una tercera etapa es moverse en formas libres (una parte de la simetría es visible, tres partes, invisible). El estudiante puede hacer formas en solitario sólo cuando ha integrado la simetría de cuatro partes a su comprensión (de ahí el TIAOAIT). Es capaz de manejar internamente su orientación hacia adelante, atrás, izquierda y derecha y no se pierde ni se desorienta. Cada movimiento se realiza en relación a un eje de simetría; cada acción se lleva a cabo en relación a su centro.

Las buenas formas para experimentar la simetría son el cuadrado y la estrella de cinco puntas con dos o tres grupos. Los estudiantes pueden crear las muchas “formas” de moverse, cada una diferente en su propio grupo. Un poema particularmente apto para trabajar con las vocales y la estrella de cinco puntas es “Canción de las montañas” de los inuit (ver la sección de noveno grado). “Alto en el Bosque una Tarde Nevada” de Robert Frost también se presta bien a esto.

Trabajar interdisciplinariamente abre muchas vías para que los estudiantes encuentren relevancia en el trabajo de euritmia. Esto se aborda con mayor detalle en el próximo capítulo: “Aprendizaje Cinestésico en la Educación para Adolescentes”.

Vale la pena recordar que las formas geométricas también son importantes en el noveno grado y deberían ser parte del trabajo que hacen los alumnos, ya que obtienen una sensación de seguridad, armonía y confianza.

Inspiración de las ciencias

De gran importancia son las formas de contracción y expansión. Una vez más Molly von Heider nos aclara: “Toda la poesía de la naturaleza se puede hacer con formas de contracción y expansión”. Para mí esto ha sido particularmente útil y liberador y pronto comencé mis clases

como lo había visto hacer a Molly, con esta forma al ritmo de diferentes poemas de naturaleza. Los poetas a considerar son John Keats, Percy Bysshe Shelley, escritores modernos de la naturaleza estadounidenses y Robert Frost, entre muchos otros. Los alumnos desarrollarán el sentido para discernir si deben “expandirse o contraerse”, que les ayudará a crear las formas. Es sorprendente lo rápido que entran en una respiración armoniosa al hacer estas formas.

*¡Salve! ¡Oh olas! ¡Salve! Mares desenfrenados.
Del fuego sagrado rodeados.
Aguas ¡salve! ¡Salve! ¡Fuego espléndido!
¡Salve! Aventura que no acaba.
¡Salve! Aires que suavemente fluyen .
¡Salve! Cuevas que bajo la tierra yacen.
Honrados ahora y para siempre
sean los cuatro elementos*

– Goethe

El tema de la naturaleza y el ser humano debe ser retomado cada año. Los estudiantes de noveno grado lo pueden haber visto en Literatura Americana, en Historia del Arte y en Teatro, y es posible que al hacer la oración de San Francisco en euritmia. En décimo grado aprenden los elementos químicos y pueden recordar los hallazgos de los filósofos griegos que descubrieron que los cuatro elementos penetraron tanto el mundo natural como al ser humano. Un momento privilegiado para incorporar los elementos, los ritmos griegos y la geometría a la clase de euritmia es cuando se encuentran con estas ideas en su bloque de Grecia Antigua.

Las formas de los elementos de tierra, aire, agua y fuego se pueden explorar cuando pedimos a los estudiantes que las busquen manifestadas en la naturaleza. Me llevó muchos años encontrar las formas de elementos proporcionadas por Steiner en sus manifestaciones naturales. El aire fue lo más fácil, ya que vivía en Long Island y pude observar el vuelo de los pájaros sobre la playa. El agua volvió a ser evidente en el juego de las olas rompiendo en la orilla y el flujo de la corriente. El fuego estaba en el parpadeo de las llamas, pero la forma de salamandra fue

difícil de encontrar. Finalmente la vi en Inglaterra en un gran incendio de San Juan: las chispas se cerraron, giraron y cayeron antes de volver a subir en espiral. La Tierra nuevamente parecía fácil, pero los ángulos de los cristales y la pirita no se mostraban en acción. Sin embargo, un día de otoño, pasé junto a un estanque que estaba en proceso de congelación y en la piel de la superficie se grabaron innumerables ángulos justo delante de mis ojos.

Que los alumnos los busquen, ya sea en fotos o, mejor, en artefactos o, mejor aún, en la naturaleza. Pídales que los traigan a clase y armemos una pequeña exposición a lo largo de la duración del estudio. El interés de los estudiantes se profundizará y también verán reflejada la realidad en la euritmia. Estas formas se pueden hacer con música (ver lista) o poemas. Pueden ser entretrejidas en poemas y obras de teatro sin que los alumnos las vuelvan a aprender. Ellos las reconocerán como si fueran viejas amigas.

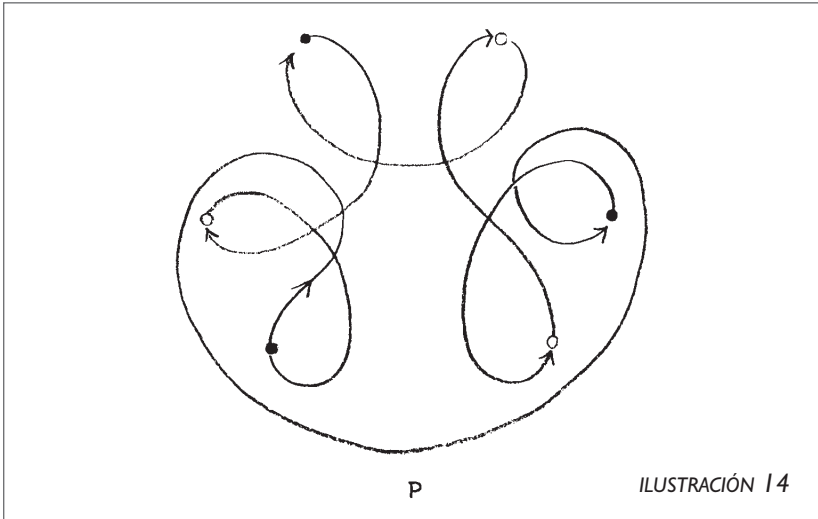
Otro ejemplo del trabajo interdisciplinario entre la euritmia y la ciencia proviene de Kristin Ramsden. Ella le preguntó a Kenneth Melia, la maestra de biología en su escuela, cómo se mueve la sangre a través del corazón humano. Dibujó esta forma (Ilustración 14) y su grupo de la escuela de bachillerato lo realizó como una forma de euritmia con este poema¹⁸ de Emily Dickinson:

*La vida que tenemos es grande.
La vida que veremos lo es más,
la sobrepasa, y esto lo sabemos
porque es la infinidad.
Y sin embargo al contemplar
toda la creación,
el más pequeño corazón humano
tan amplio es, que la infinidad deja de ser.*

Formas Apolíneas y Dionisiacas

El décimo grado es un excelente momento para trabajar con las dos corrientes de expresión artística: los modos apolíneo y dionisiaco. El primero puede verse como irradiando desde la periferia hacia el centro, el segundo irradiando desde el centro hacia afuera hacia la periferia. En las formas apolíneas, todo se relaciona con el Creador. En el dionisiaco,

todo se relaciona con el ser humano. Mientras lo apolíneo expresa el orden cósmico; las leyes del universo a medida que se irradian al lenguaje y a toda actividad humana, el dionisiaco da expresión al alma humana. Estas dos corrientes se manifiestan en todas las artes; Un ejemplo es, en la pintura: el realismo y el expresionismo.



Hablar sobre estos dos modos y explorar sus diferencias les permite a los estudiantes adquirir una visión general y cierto sentido de orden. Su confianza en sí mismos crece y a menudo se inspiran para escribir su propia poesía.

Continuando con el estudio en euritmia, los alumnos disfrutaban haciendo el ejercicio tal como lo sugirió Steiner: tomar un poema y moverlo primero desde el punto de vista apolíneo y luego desde el dionisiaco. Podemos dibujar las formas básicas en la pizarra y luego solicitar a los estudiantes que elijan cuál de ellas quieren trabajar y pedirles que creen sus propias formas. Tras mucha discusión y práctica, llega el momento de compartir mutuamente su trabajo. Los comentarios de los estudiantes que observan a sus compañeros en acción a menudo revelan una nueva comprensión de cómo el artista elige su punto de partida y cuán diferentes pueden ser los resultados. Molly von Heider compartió conmigo esta sencilla interpretación (Ilustración 15) de este tipo de formas que son fáciles de recordar.

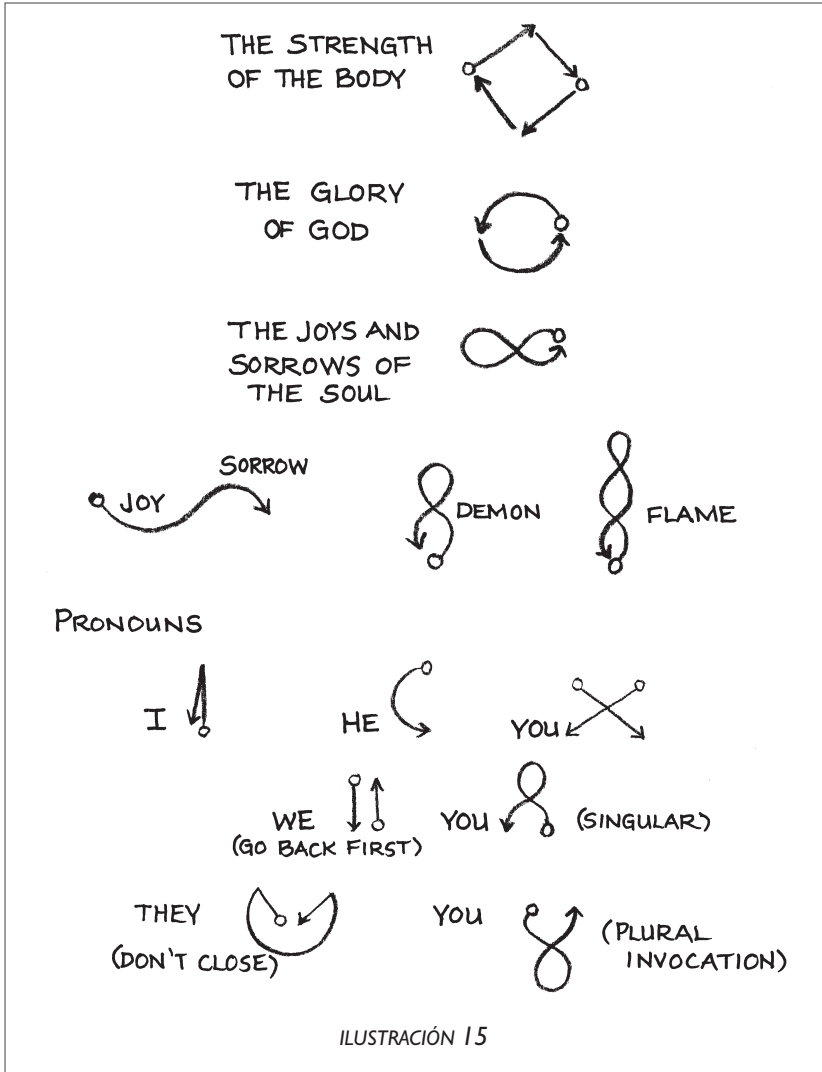
Podemos hacer referencia al bloque de Historia del Lenguaje en décimo grado trabajando con diferentes estilos de poesía: épica, lírica y dramática. La épica vive dentro del reino de la memoria, del pensamiento; lo dramático está incrustado profundamente en la voluntad; la lírica vive en la vida del sentimiento. El profesor de lengua puede proporcionarnos fragmentos breves con los que podremos trabajar en euritmia. Los sonidos de los elementos se pueden combinar con los sonidos aliterados.

Aire: r y h
 Agua: l y w;
 Fuego: f, s, c, h, d, b, p
 Tierra: g, d, k, t

Una nota de interés: La mayoría de la literatura sureña (por ejemplo la *Odisea*, llena de vocales y frases que fluyen) hace hincapié en la rima y la estructura. Los trabajos nórdicos tales como el *Edda* y *Beowulf*, están repletos de imágenes y consonantes. Estas dos corrientes se unen en la poesía temprana inglesa, un buen ejemplo es el poema de William Langland “The Vision of Piers Plowman”¹⁹ [La Visión de Piers Plowman], que contiene tanto aliteración como imágenes.

Euritmia de tono en décimo grado

Los estudiantes de décimo grado pueden mover los elementos de euritmia de tono y pueden moverse en armonías de tres partes, por ejemplo en grupos con las partes de soprano, alto / tenor y bajo de una pieza musical. Trabajar con formas circulares les trae a la respiración del movimiento y les permite experimentar las obras de Bach que serían demasiado difíciles de manera estrictamente frontal. Las obras de Beethoven son maravillosamente claras en su estructura, y a los estudiantes les encanta moverse en ellas. Una forma frontal en tres partes puede inspirarles durante todo un semestre. Es a través de este estudio que muchos estudiantes conocerán el mundo de la música clásica. Una alumna me comentó al comienzo de una clase: “Sabes, sólo escucho música rock, pero realmente me gusta la pieza que estamos trabajando. ¡Y nunca lo creerías! ¡Oímos hoy esta misma pieza en la radio mientras veníamos a la escuela! ¡Estaba tan emocionada que tuvimos que parar el auto y escucharla entera!”



Las formas de eurytmia deben reflejar el uso del modo mayor y menor claramente, y también los intervalos. Esto simplificará las formas y permitirá a los estudiantes experimentar la música con fuerza. Un año utilicé la apertura de una Sonata de Beethoven para mostrar modo mayor y menor. Los estudiantes estaban tan interesados en escuchar lo que venía después que trabajaron todo el movimiento musical.

En general, podemos elegir piezas cortas y así centrarnos en elementos individuales en lugar de elegir una obra más larga y hacer sólo un fragmento. Es importante preservar la integridad de las piezas musicales, este es un enfoque completamente opuesto al que vive en el mundo de la publicidad y al uso popular de la música para fines no artísticos. Los compositores favoritos del décimo grado incluyen a Beethoven, Schubert y Schumann.

La música, y cómo se utiliza en las clases de euritmia, es quizás el aspecto más ignorado del plan de estudios de la escuela Waldorf. En el plan de estudios de música, los niños aprenden a cantar y tocar instrumentos. En euritmia, participan escuchando con todo su cuerpo. Por lo tanto, es importante que haya un buen acompañante y un piano que se mantenga afinado. Los estudiantes escuchan semanalmente las creaciones de los grandes maestros durante los muchos años que están en la escuela. Es posible que un estudiante nunca escuche, y mucho menos se mueva al compás de Bach, Beethoven, Mozart, Brahms, Bartok, Debussy y otros compositores modernos, a no ser que lo haga en la clase de euritmia.

El uso de la música en vivo en clase de euritmia es uno de los aspectos que mis alumnos han apreciado y comentado más. Si estaban pasando por momentos estresantes, al llegar a la clase de euritmia, alguna vez, nos llegamos a sentar a escuchar una pieza completa. Les encantó.

La música también acompaña las obras de teatro y los poemas trabajados en la clase de euritmia. Los estudiantes desarrollan un oído para apreciar los comienzos, desarrollos y finales. Aprenden a moverse con gracia y ritmo. Experimentan la música interior, un preludio para aprender a escuchar y amar su voz interior.

Una nota importante: Es vital programar una sesión pagada por semana con nuestro acompañante musical para encontrar, discutir y preparar la música para todas las clases que daremos. Presupuestemos el costo de uno o dos libros de música al año y así podremos ir armando una biblioteca de euritmia (se pueden guardar las partituras en un archivador). Es mejor que nuestro acompañante deje los libros que le interesen en la escuela y copie las piezas que desea llevar a casa. Más adelante podemos armar junto con el acompañante un libro de piezas musicales que queremos usar por grado, y lo guardaremos en el salón de euritmia. Pronto habrá una biblioteca encantadora que podremos usar

durante muchos años y que dejaremos al maestro de eurytmia que siga en nuestro lugar.

Ideales y obstáculos en el programa de estudios de eurytmia a nivel bachillerato:

Ideales:

- » Fomentar la expresión del ser interior de la persona para que se le reconozca y afirme.
- » Lograr experimentar la libertad y la belleza que son parte intrínseca del movimiento eurítmico.
- » Permitir que el alumno se perciba a sí mismo como miembro en el círculo de las leyes universales que rigen el movimiento y el arte.
- » Crear oportunidades para vivir experiencias artísticas de la música y el lenguaje, en grupos e individualmente.
- » Armonizar al individuo y al grupo.
- » Fortalecer la experiencia interior a través de las expresiones artísticas humanas por excelencia.
- » Crear un medio artístico y socialmente aceptado de trabajo.
- » Crear y desarrollar “la respiración” en la escuela.

Algunos obstáculos:

- » Desarrollar una ética de representación o actuación tal que excluya a miembros del grupo.
- » Depender de una disciplina basada en reglas impuestas por el maestro, en lugar de una disciplina que irradia del arte en sí.
- » Juzgar el trabajo de los alumnos por cómo se ve, en lugar de por la calidad de su compromiso.

Undécimo Grado

El tercer año del bachillerato es un punto culminante, un momento en que las facultades intelectuales y emocionales de los jóvenes adultos están disponibles para trabajar. Los estudiantes son algo así como los alumnos de quinto grado que han llegado a un equilibrio que recuerda a la Grecia Antigua. Los alumnos de undécimo grado son capaces de expresar sus ideas y sentimientos de una manera sincera pero objetiva. Se mudan a la tierra de Parzival y, paradójicamente, a la condición moderna.

¿Qué significa esta “condición de Parzival”? Tal como sucede con Parzival, el héroe medieval, está emergiendo el ego o Yo del joven adulto. El estudiante ahora ve frente a él las muchas decisiones que tendrá que tomar, y se enfrenta a la tarea de aprender a hacer las preguntas correctas para poder encontrar las respuestas correctas. Tomar decisiones, separarse de la familia y los amigos, crear objetivos, reconocer a sus futuros maestros, todo hace que este año sea intenso y, a veces, lleno de ansiedad.

Los alumnos ahora pueden analizar y sintetizar en su vida de pensamiento y trabajo. En consecuencia, el plan de estudios requiere la integración del pensamiento, el sentimiento y la voluntad. Los estudiantes pueden elegir proyectos, crear obras de arte y hacer trabajos avanzados en matemáticas, ciencias e idiomas. Han desarrollado sus habilidades dramáticas y de auto gobernabilidad. Ahora tienen que pensar más allá del bachillerato y, a menudo, están preocupados por el hecho de que aún no saben reconocer su propia dirección. Un bloque de cartografía es una gran ayuda para consolidar la confianza en sus habilidades para encontrar su camino hacia el futuro. Del mismo modo, la eurytmia les da confianza en sus propias habilidades para imaginar y realizar sus deseos. Cuando practican eurytmia, los estudiantes pueden experimentar con mayor intensidad su ser superior, lo que les da una idea de lo que se siente tener “todo en su lugar” y poder entonces tomar decisiones a partir de la experiencia interna. El trabajo en eurytmia brinda a los estudiantes la

oportunidad de respirar, sentir profundamente, experimentar poesía y música, y recuperar el equilibrio en la interacción social con su clase. Desafortunadamente, a menudo se sienten separados del grupo gracias a sus preocupaciones sobre universidades y pruebas estandarizadas.

Como en todos los años, es necesario revisar el trabajo anterior y partir de ahí. A veces todo lo que se necesita es una conversación; a veces se puede revivir una forma, pero he descubierto que es muy útil tener ejercicios introductorios preparados que ellos ya conocen y que funcionan como ejercicios de calentamiento y también sirven para que reconecten con la euritmia y con sus compañeros de clase. A los nuevos estudiantes también les ayuda a aprender los conceptos básicos, y permite que los demás les ayuden a aprender y a sentirse bienvenidos en la clase. Estos ejercicios de calentamiento incluyen contracción y expansión, formas circulares con música, ejercicios de barra, formas geométricas y poemas hechos de pie. Else Klink me dijo una vez: “Haz que los estudiantes muevan las formas básicas una y otra vez. Esto es lo que necesitan”.

Estos ejercicios de calentamiento son una forma renovable de enseñar nuevos poemas y música nueva y, sin embargo, se basan en las formas básicas de diferentes maneras. Estas formas casi siempre se hacen en círculo. También es importante moverse hacia la orientación frontal, es decir, mirando hacia el frente. Este cambio fortalece la actividad interna y desarrolla su objetividad hacia su trabajo.

Los estudiantes de undécimo grado estudian Parzival, Shakespeare y los poetas románticos, todos ricos en poesía, imágenes y dramatismo, todos ellos temas que pueden inspirar un trabajo profundo en euritmia. Muchos estudiantes a esta edad son músicos consumados, por lo que pueden hacer un trabajo avanzado de euritmia de tono y contribuir con arreglos instrumentales, ya sea solos o en ensambles pequeños. Son capaces de desarrollar trabajos tripartitas, y pueden trabajar con movimientos completos de composiciones y piezas musicales completas, de modo que puedan ir más allá de los ejercicios hacia experiencias artísticas auténticas. Si han dominado las formas simétricas y geométricas, ahora no tendrán problemas a la hora de hacer formas expresivas libres, no simétricas.

La clase debería estar haciendo (y entendiendo) formas apolíneas, dionisiacas y geométricas. “La Danza de los Planetas”, “La Secuencia

Evolutiva” y “La Cuestión del Destino” son importantes. La música se puede entrelazar con todo lo anterior.

La Danza de los Planetas

de Rudolf Steiner

(traducción al inglés de Reg Down)

*El sol brilla -
Las estrellas centellean-
¿Qué porta su resplandor
que abre su brillar
al cristal y a la flor,
su luz revelando?
¿De lo ancho al centro?*

*The sun it is shining—
What carries its raying
To crystal and flower
Their light so revealing,
So strongly below?
The soul it is weaving—
From faith to beholding
With yearning upwards?*

*El alma teje-
La humanidad pregunta-
¿Que eleva al hombre
que, en nosotros busca
en fe contempla
y siempre lucha
anhela alturas?
¿Y busca saber?*

*So seek, O my soul,
In crystals light beaming
In blossoms light streaming—
You'll find your true self.
The heavens are blueing—
What is the deep sending,
From widths all unending,
Unseen to the earth?*

*Busca pues, alma mía,
Hombre al dirigirte a ti mismo
en cristales luminosos
hacia las amplitudes,
en flores radiantes
hacia el centro,
hallarás tu ser verdadero.
El espíritu hallarás.*

*The spirit's enkindling—
What is power creating,
From deep-willed existence,
To radiant strength?
O spirit, be guiding
Your gaze to horizons,
Your self to the depths—
The world you will find.*

*Los cielos azulan-
La noche negra reina-
¿cuál es la profundidad,
qué mata al ser,
desde las amplitudes
en el espacio infinito
que la tierra no ve?
¿el vacío implacable?*

*The bright stars are gleaming—
What broadens their blazing,
From widths to the core?
And mankind is asking—
What in us questing,
Is anxiously striving
And seeking to know?
O man, by directing*

*El espíritu se prende-
El cosmos existe-
¿Qué crea el poder,
qué reglas se forman
en la fuerte existencia,
respirando en secreto
hacia la radiante fuerza?
¿En las oscuras bases?*

*Your self to expanses,
Your being to the center,
The spirit you'll find.
The dark night is reigning—
What deadens the beings,
In space all unending,
To inexorable void?*

*O espíritu guía
tu sed está en llamas
tu mirada al horizonte,
siente e intuye
tu ser en lo profundo-
los mundos en seres todos,
encontrarás al mundo.
Los seres en mundos todos.*

*The cosmos is being—
What rules self-secluding
So secretly breathing
In darkest foundations?
The spirits' thirst flaming
Is sensing-divining
The worlds in all beings,
The beings in all worlds.*

Siguiendo los ritmos del año

El paso de las estaciones es muy importante a la hora de elegir los poemas, y debe tenerse en cuenta. Esto también ayuda a los estudiantes a vivir en el momento, en lugar de ser esclavos de todas las cosas que tienen que hacer. El moverse al son de un poema de la naturaleza al comienzo de la clase nos reconecta a todos con el estado de ánimo y fortalezas de la naturaleza. (Muchos de estos poemas se pueden usar con cualquier grupo de bachillerato.)

For Septiembre *El día surge de su sueño.
El día despierta al amanecer.
Tú también has de surgir.
Tú también has de despertar
junto con la luz.*

—Anónimo

Para finales de Septiembre y Octubre (contracción y expansión)

*¡Sube a las montañas y escucha sus buenas nuevas!
La paz de la naturaleza te bañará como el sol a los árboles.
Los vientos te soplarán su frescor, y las tormentas su energía,
tus pesares se caerán como hojas en otoño.*

— John Muir

Al Otoño
(primer verso)

*Temporada de neblina, de suave fructificación,
amiga del alma del sol maduro,
con él confabulas la carga y bendición
de las parras que trepan y de su fruto.
Doblarás las ramas de dulces manzanas,
y las madurarás profundamente,
hincharás la calabaza y la avellana
crecerá en su cuna blancamente.
Harás florecer para las abejas
flores de un verano eterno,
hasta que sus colmenas, nuevas y viejas
rebozen de miel para el invierno..*

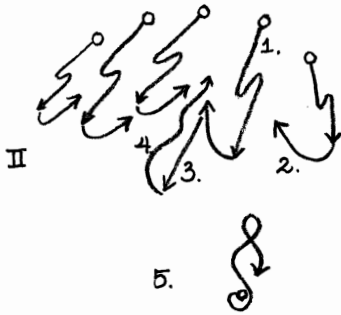
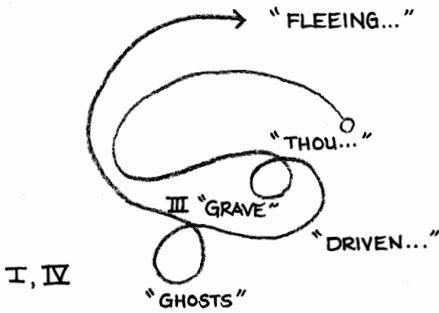
– John Keats

Podemos hacer ejercicios de contracción y expansión en círculo, con dos grupos en alternancia. Dejemos que los alumnos creen ellos mismos las formas -con nuestra ayuda. Las formas realmente deben fluir y respirar.

Para Noviembre

Oda al Viento Oeste
de Percy Bysshe Shelley

*Oh, salvaje Viento Oeste, aliento del Otoño,
tú, de cuya invisible presencia las hojas muertas
se alejan, como espectros que de un hechicero huyeran,
en pestilentes multitudes, amarillas, negras,
pálidas y de enfermizos rojos; oh, tú,
que conduces a su oscuro lecho invernal
a las aladas semillas, en donde quedarán frías y abatidas,
cada una como un cadáver en su tumba,
hasta que tu azul hermana de Primavera sople
su clarín sobre la tierra que sueña y llene
(llevando suaves brotes cual rebaños que en el aire pacieran)
con vivos matices y fragancias de llanura y colina;
salvaje Espíritu, que por todos lados te mueves,
destructor y protector, ¡escucha, oh, escucha!*



1. "YELLOW,,"
2. "... black..."
3. "... pale"
4. "Hectic red..."
5. WITH "S" "PESTILENCE..."

III RETURN TO FORM I, (BACKWARDS)



VI STEP BACK WITH "CALL" ("HEAR...")



ILUSTRACIÓN 16

Para Enero

“Alto en el Bosque una Noche Nevada” de Robert Frost es un poema bastante conocido y apropiado para el invierno. No sólo es un buen poema, además como los alumnos lo conocen bien, podrán concentrarse mejor en la euritmia. Los meses invernales son muy interesantes, ya que para la conciencia humana el invierno es tiempo de estar despierto, aunque la naturaleza “duerma”. Podemos usar imágenes de poemas que hablan acerca del invierno, pero también podemos relacionarnos con el otro hemisferio de nuestro planeta donde es verano. Un poema que ejemplifica esta relación es el siguiente, del poeta australiano David Campbell:

Plegaria a la Lluvia

<i>Dulce lluvia,</i>	(expansión)
<i>bendice nuestra ventosa granja</i>	(1.círculo hacia la derecha una posición)
<i>que salta con falda de tormenta</i>	(2.curvas dos lugares a la derecha)
<i>mientras estos campos de mármol</i>	(1.expansión)
<i>están abiertos al cielo yermo,</i>	(2.expansión, todos expansión)
<i>El grano enterrado en la tierra</i>	(1.contracción)
<i>pide lluvia, como una fiera,</i>	(2.contracción)
<i>espera ser libre</i>	(1.expansión)
<i>espera el rocío</i>	(2.expansión)
<i>que creará un mundo nuevo.</i>	(todos contracción y salto en “nuevo”)

Marzo

Nota: todos los sonidos de las vocales están contenidas en este verso.

El Arca del Cielo

*Con las estrellas sobre mi
despertaré
Solo demostraré el poder de mi espíritu.*

– Indígena, Norteamérica

Escrito en Marzo

de William Wordsworth

*El gallo canta,
 el arroyo fluye,
 los pajarillos pían,
 el lago resplandece,
 el verde campo bajo el sol duerme.
 El más viejo y el más joven
 laboran junto al más fuerte.
 El ganado pasta,
 sus cabezas bajas,
 ¡cuarenta que al unísono están!
 Cual ejército derrotado
 la nieve se ha retirado,
 y ahora enferma
 desde el monte contempla.
 El arriero grita de alegría,
 hay júbilo que se siente,
 hay vida en las fuentes.
 Navegan breves nubes
 en los cielos azules.
 La lluvia ya se acabó.*

Abril

Este poema es maravillosos para trabajar con él durante la primavera. Se puede explorar por medio de la contracción y expansión, sin embargo hay que pasar pronto a mover una forma donde participe toda la clase. Las formas de aire y de agua pueden protagonizar este poema. A menudo con mis grupos, trabajé hasta llegar a “truenos”.

La Nube

de Percy Bysshe Shelley

*Llevo frescos chubascos a las sedientas flores
 Desde los mares y los ríos,
 Llevo sombras suaves a las ardientes hojas
 Que el mediodía ha adormecido.
 El rocío sacude mis alas, y despierta
 Uno por uno a los capullos
 Que se mecen unidos al seno de la madre*

Cuando ella danza al sol de junio.
 Muevo el mayal gigante del áspero granizo
 Y el llano, rápida, blanqueo,
 Y luego, nuevamente transfórmolo con lluvia,
 Y río al paso de los truenos.
 Pongo nieve en los montes más altos y en las verdes
 Hayas que gimen asustadas,
 Y en las noches que duermo en brazos de los vientos,
 Ella es mi nítida almohada.
 Sublime, en los balcones de mi morada célica.
 Rayos enciende mi piloto,
 Y en las hondas cavernas el trueno encadenado
 Brama y revuélvese furioso.
 Sobre el mar y la tierra, con emoción suavísima.
 Este piloto va guiándome.
 Instado por los genios remotos que circulan
 En hondos, morados mares.
 Sobre los arroyuelos, barrancos y colinas,
 Sobre los lagos y llanuras.
 Donde sea que se sueña en montes o ríos,
 El espíritu que ama permanece
 Y yo bañada en sonrisa celeste
 La veo disolverse en lluvia.

Los poetas Keats, Shelley, Byron y Wordsworth a menudo hablan de la inmortalidad del alma y del espíritu humanos. Escribían en la época de la Revolución Industrial en Inglaterra, y al mismo tiempo, los grandes compositores clásicos en Alemania estaban componiendo música sublime. Esta yuxtaposición puede sugerirnos por qué el plan de estudios es tan rico y ha alcanzado un lenguaje, música y temas elevados. El undécimo grado ha crecido en ambas direcciones, hacia abajo y hacia arriba, física e internamente. La personalidad está afirmándose, ganando forma y presencia. Debemos usar ideales y temas espiritualmente potentes que viven en la poesía y la literatura para ayudar a los alumnos a expandirse hacia capacidades superiores de pensamiento y sentimiento y poder así, equilibrar la encarnación descendente que su destino y el mundo fomentan de manera tan enérgica.

La poesía romántica satisface esta necesidad: la característica de los románticos es llevar la esencia del poema hacia un ritmo donde las

imágenes sean una con el sonido. Estos grandes poetas ingleses encarnaban tanto las imágenes del poema en los sonidos, que al simplemente escuchar los ritmos y los sonidos se activa la imaginación. Hacer estos poemas en euritmia desarrolla un sentido por la gran periferia en la que vivimos y nos movemos. Los alumnos de undécimo grado experimentan la libertad de movimiento como estimulante y la belleza del lenguaje como edificante. Uno nunca se cansa al trabajar con estos poemas. La poesía romántica se puede hacer con todo tipo de formas.

La contracción y expansión de la poesía de la naturaleza armoniza la respiración del individuo y la clase. Los estudiantes están conversando con el mundo de manera auténtica.

Parzival: La piedra angular de undécimo grado

La historia de Parzival es la experiencia central del currículo del undécimo grado y permite a los alumnos tomar conciencia de su etapa de desarrollo del alma. Es una historia que se extiende desde el siglo XII hasta nuestro tiempo y retrata la condición por la que atraviesan todas las personas modernas. Este estudio es un evento innovador en la vida interior del estudiante de bachillerato. En euritmia, la clase ya aprendió los sonidos de las vocales, los estados de ánimo de donde fluyen y los gestos del alma. Así es cómo Molly von Heider presentó las vocales con los planetas a través de la historia de Parzival, o “Cómo Brillaron los Planetas en la Vida de Parzival”.

Fase juvenil o lunar de Parzival: (de 1 a 7 años)

El niño está encerrado en la vida agreste. Vive en la mansión del bosque con su madre que lo ha protegido y escudado del mundo exterior. Es ignorante e inocente, caza feliz con su jabalina, atrapa pequeños pájaros y animales. Esta es su fase lunar. Lo femenino lo sostiene firmemente, protegido de los desafíos y la lucha de la caballería. Esta parte de la historia está precedida por la historia de sus padres. Es claro que esto también es parte de la atmósfera de “Luna”.

Fase de Mercurio: (de 7 a 14 años)

El joven deja a su madre y su hogar en el bosque. Cruza el puente y sigue la dirección de los caballeros hacia el castillo del Rey Arturo. Ve un

caballero y quiere su armadura, ve la copa robada y la exige. Cuando se le dice que vaya a la corte, lo hace. Cumple su deseo matando al Caballero Rojo y rescatando la copa para el Rey Arturo.

Fase de Venus: (14 a 21 años)

El joven vive un período de aprendizaje sobre el amor. En la primera fase se encuentra con una doncella y la trata agresivamente, tomando su comida, robándole besos y su anillo en contra de sus deseos, todo el tiempo está siguiendo las reglas de su madre. Hay dos tipos de amor: el primero toma, el segundo da. En este punto, Parzival está experimentando sólo el primer tipo.

La Fase del Sol: (tres veces siete años, de 21 a 42 años)

I. Parzival se encuentra con su maestro. Sus habilidades, tanto en la lucha como en la cortesía, se perfeccionan y continúa.

II. En el castillo de Belrepaire se encuentra con una doncella en apuros. Aunque ella le pide que no se ponga en peligro defendiéndola a ella y a su castillo que está bajo asedio, Parzival acepta el desafío, vence al enemigo y declara su amor por ella.

III. Después de mucho deambular, Parzival llega al Castillo del Grial. Al final pierde el rumbo y es su caballo el que lo lleva a través del bosque. Llega sin enfrentar gran adversidad. En el castillo es recibido y reconocido por todos. Los eventos del destino se suceden uno tras otro. En una versión anterior de la historia (Chrétien De Troyes), toma nota de ellos con asombro, pero no pregunta qué significan y cómo llegaron a ser. Se le presenta la oportunidad de preguntar sobre el significado de estas experiencias y la posterga. Después de abandonar el castillo, se da cuenta de que ha perdido una oportunidad importante, se lo dice su primo. En algunas versiones aquí también es cuando conoce su nombre.

Fase de Marte: (42 a 49 años)

Ahora Parzival se lanza en serio y entra en un momento de juicio y decisiones. Pierde la fe en Dios. Es un verdadero caballero en todos los sentidos, tanto internos como externos. Ha dejado el período del Sol atrás tras sus primeras acciones de altruismo y arrepentimiento, y al hacer los primeros esfuerzos por corregir los errores que ha cometido.

Se entera de que su madre murió de pena tras su despedida, y pasa muchos años luchando. pero ansiando volver con ella.

Fase de Júpiter: (49 a 56 años)

Parzival se vuelve sabio gracias a las conversaciones con el ermitaño. Busca y encuentra un ermitaño sabio. Aprende sobre su herencia y aprende de sus fracasos; todas las preguntas que plantea de su destino se le revelan. Regresa al Castillo del Grial y esta vez pasa la prueba. Muestra compasión, buen juicio y presencia mental. También está el encuentro y la batalla con su hermano, que termina con la muerte de su hermano. Esto es muy parecido a la reunión de las manos en la “O” donde el reconocimiento también es autoconocimiento.

Fase de Saturno: (56 a 63 años)

Parzival repasa su vida y aprende de su pasado. Reconoce una vez más cuáles fueron sus errores y se plantea cómo corregirlos. Reconoce su culpa. Profundiza su pensamiento y la motivación crece en él. El gesto de Saturno y el ánimo fuertemente meditativo de la recapitulación completa su círculo de experiencias. Todo está conectado.

Uno puede ver cómo esta historia sigue el camino de la encarnación humana. La historia de Parzival se estudia cuando los estudiantes han alcanzado un cierto nivel de madurez y tienen la capacidad de buscar el significado, pensar en imágenes y relacionar esto tanto analítica como intuitivamente a sus propias vidas. Hacer la historia en eurytmia con los gestos que la acompañan anima y profundiza la experiencia de los sonidos de las vocales y los gestos planetarios. También ayuda a desarrollar la capacidad de pensar con imaginación. Trabajar artísticamente con esto es una gran bendición para la clase.

Hay muchas formas de abordar este proyecto en eurytmia. Lo importante es sentir cuánto tiempo y qué tan profundamente los estudiantes pueden trabajar con él. Podríamos hacerlo durante solo una clase como recapitulación después de que hayan estudiado la historia. O podríamos acompañar el estudio a medida que avanza a través de los diferentes períodos. La tercera forma es pedirles a los estudiantes que exploren los temas y encuentren qué planeta se relaciona con qué parte

de la historia. Otra es alentarlos a escribir y realizar una obra de teatro de las diferentes escenas e incorporar la euritmia en ella.

Los gestos planetarios son difíciles y requieren que los brazos estén sostenidos en el aire mucho tiempo. Una buena práctica es introducir primero los gestos en el aula y luego trabajar con ellos en euritmia. Busquemos los contrastes, por ejemplo entre Mercurio y Venus: el ego y el sacrificio personal. El Sol los conecta y los unifica creando un equilibrio activo. La luna es la más creativa (internamente activa), y Marte es la fuerza creativa externa. Si contrastamos Júpiter con Saturno: Júpiter es la Sabiduría dada al mundo, y Saturno es la actividad interna de mirar hacia atrás.

Al profundizar en los contrastes y equilibrios, es posible dividir este estudio en actividades separadas que no estresen los brazos o la mente. Los colores, las pinturas y el teatro se pueden integrar a nuestro trabajo, dependiendo de los intereses de los estudiantes y de dónde reside el entusiasmo del maestro. Los planetas se pueden vincular también con estudios en ciencias, especialmente astronomía.

El currículo del decimoprimer grado sondea las profundidades, pero no debe faltar humor y dramatismo. La música clásica y romántica puede aportar contraste y ligereza al trabajo. Es posible recurrir a los músicos de la escuela, tanto profesores como estudiantes avanzados, para tocar solos, duetos, cuartetos e incluso música de orquesta. La experiencia de moverse al sonido de los diferentes instrumentos aporta variedad y riqueza al trabajo de euritmia de tono. También crea una cultura de trabajo artístico que aporta frescura y credibilidad a nuestro trabajo en euritmia.

Duodécimo Grado

Estallido Solar

<i>¡El sol estalló!</i>	
<i>Un millón de astillas doradas</i>	(contracción lenta)
<i>cayeron a la tierra.</i>	(pausa, expansión)
<i>Y después llegó la noche...</i>	(contracción)
	(pausa, expansión)
<i>Ahora los hombres se pelean</i>	(Yo y tú, rápidamente)
<i>por una chispa de Luz.</i>	(pausa)
<i>Pero en mi corazón, escondido</i>	(gran espiral hacia adentro)
<i>llevo una astilla solar.</i>	(expansión pequeña, pausa)
<i>Por eso</i>	(de pie)
<i>no tengo frío.</i>	(expansión para terminar en Leo)

– N. Kulagin²⁰

Para este poema, Molly Von Heider creó una forma circular usando contracción y expansión con largas pausas y un movimiento de respiración en la pausa, con las respiraciones después de la puntuación. La línea “Ahora los hombres ...” era una forma muy fuerte del “Yo y Tú”.

Los alumnos de último año de bachillerato aportan grandes expectativas y deseos a los estudios de este año: un deseo incipiente de abandonar la escuela y estar en camino hacia el futuro, nostalgia por el pasado y ganas de aferrarse a sus amigos de toda la vida y su “familia” de la clase. Tienen cierta idea acerca de las nuevas profundidades en las que quieren trabajar y, al mismo tiempo, saben que hay mucho por hacer. También se ven presionados por las solicitudes de ingreso a la universidad, los exámenes y el trabajo intenso de sus clases.

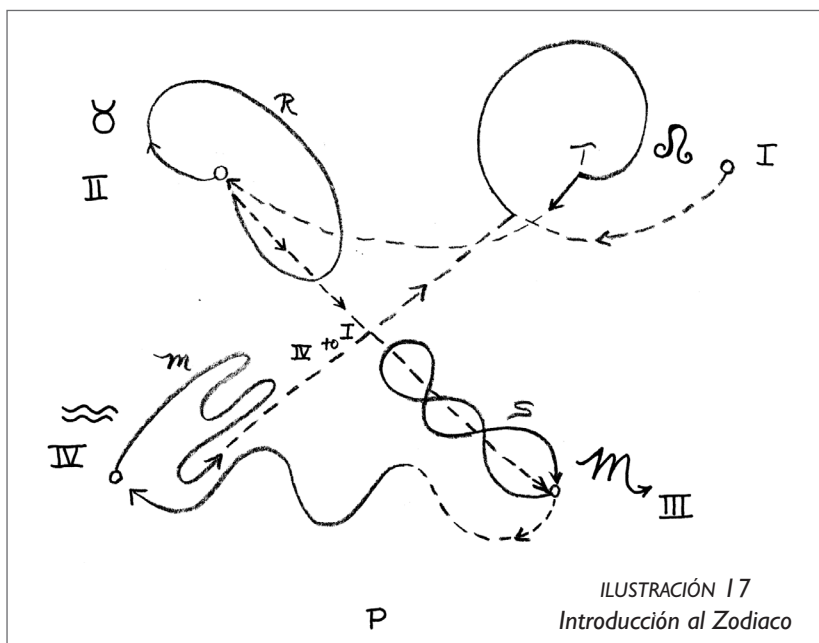
Es importante que el profesor de euritmia enseñe con plena conciencia de la esencia del año y tenga un proyecto que puedan realizar o trabajar juntos y que logren completar. Mi lema es “ahora es cuando” y prefiero no retrasarnos creando piezas que necesitan que todos los alumnos vengan a clase todo el tiempo. Los calentamientos para la clase

continúan como en años anteriores con versos, caminar tripartita, formas musicales, etc., pero las ideas y temas más grandes deben abordarse desde el principio o no habrá tiempo suficiente para lograr algo significativo.

Las preguntas clave para el último año son: ¿Quién soy yo? ¿Cómo encajo en la vida? ¿Tengo una tarea? ¿Qué papel juego en la vida? Los estudiantes esculpen cabezas en arcilla y leen literatura rusa y Fausto. Son estudiantes capaces. También tienen un pie fuera de la escuela y rumbo al futuro. Están llenos de valentía y seguridad en sí mismos y, sin embargo, a menudo se comportan de manera que refleja una profunda ansiedad por el futuro.

Estos extremos pueden armonizarse trabajando con los gestos de euritmia para el zodiaco. Muchos profesores de euritmia, sin embargo, no ven claro cómo abordarlos. Es importante dar sentido a este trabajo y, sin embargo, es un trabajo abrumador.

Hoy en día, casi todos conocen el zodiaco, pero para el estudiante de duodécimo grado es necesario ir más allá de lo trivial y lo común. Podemos hablar de las estrellas fijas y el ciclo del sol en su curso a



través del universo. (2500 años terrestres es un año solar.) Hay otras conversaciones que podemos tener con respecto a la trayectoria del sol por el circuito de estrellas fijas. También se puede mostrar cómo otras culturas han estudiado los astros, las estrellas y el zodiaco. Podemos tomar prestado un enfoque similar al del undécimo grado cuando los alumnos aprendieron los gestos planetarios. Ya conocen los símbolos del Toro, el León, el Águila y el Ser Humano desde sus estudios en noveno grado de Historia del Arte y el Antiguo Testamento. Ahora podemos introducir *El Libro de Kells* para presentar a los Evangelistas que están relacionados con estos signos: Lucas es Acuario (el Sanador), Juan es el Águila (Escorpio), Mateo el León (Leo) y Marcos el Toro (Tauro). Esta es otra forma de mostrar a los estudiantes un marco más amplio y alentarlos a conectar los gestos zodiacales a sus otros estudios.

Una forma maravillosa de presentar el zodiaco eurítmico es la que experimenté en mi último año de bachillerato en la clase de Sabina Nordoff. Ella dijo: “Aquí hay un gran círculo con Capricornio en la parte inferior y Cáncer en la parte superior; ve al lugar de tu cumpleaños”. Muy pronto nos acomodamos en las doce casas y nos complació ver dónde estaban todos.

Una vez que los estudiantes están parados en sus signos de nacimiento, es un buen momento para hacer una pausa y reflexionar. ¿Hay una preponderancia de estudiantes en un signo o en un lado del círculo? A los 18 años a menudo somos profundamente conscientes de las intensas interacciones personales que experimentamos. Ver un diseño de la clase en un círculo como este puede hacer visible varias armonías y tensiones de una manera imaginativa. Por ejemplo, después de que uno de mis grupo se hubo parado alrededor del círculo zodiacal, vieron que sólo los signos de verano estaban ocupados. ¡Todo el lado de invierno estaba vacío! Exclamaron: “¡Por eso no nos llevamos bien!”

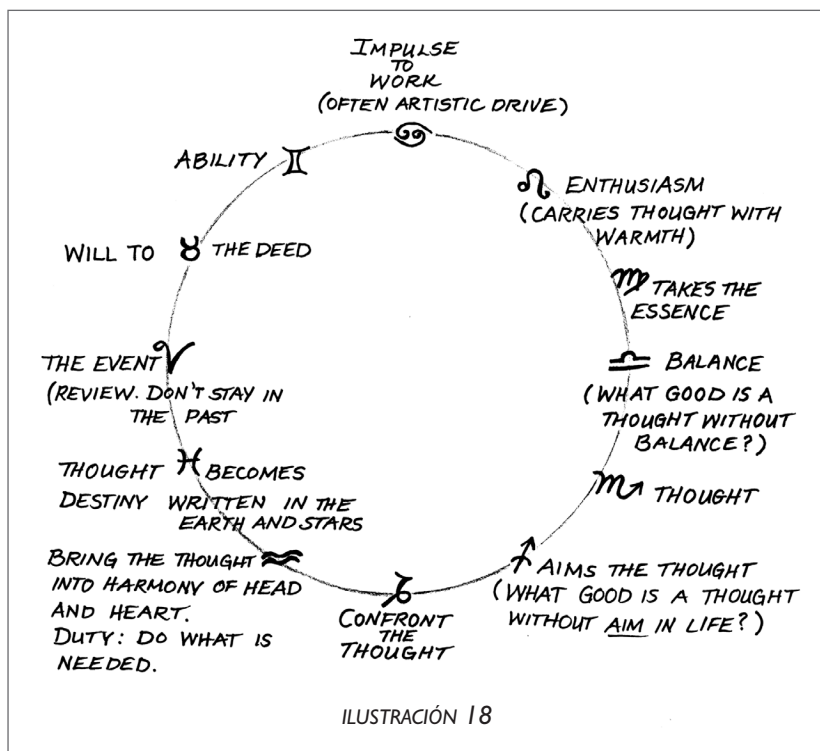
Otra clase tuvo una situación similar con muchos de los signos vacíos. Al reflexionar sobre esto, un estudiante dijo: “¡Hubo muchos compañeros que se fueron del grupo, que tenían esos otros cumpleaños! Nadie vino a llenar sus lugares.

En ambos casos, los estudiantes tuvieron que tomar otros lugares para completar el círculo. Al hacer esto de manera regular, la clase

alcanzó una nueva armonía. Percibieron intuitivamente la metáfora de la actividad.

El siguiente paso es enseñar los gestos de los signos. A menudo yo desafiaba a mis alumnos a buscar y encontrar gestos similares en el mundo cotidiano. Es una buena manera de llevarlos a pensar que estos gestos surgen de un espacio interior (o del espíritu) y no tienen una base mecánica o práctica. Esto les provoca a los estudiantes un cierto respeto e interés, y apoya su creciente conciencia del Yo interno.

Uno puede enseñar todos los gestos ya sea en una sola clase, para que puedan ver el conjunto a la vez, o durante un período de tiempo. Mi forma favorita la aprendí de Sabina, quien creó formas simples para incluir a Leo, Tauro, Escorpio y Acuario. (Ilustración 17) Nota: Las líneas punteadas son movimientos por las transiciones de un estado de ánimo a otro. Es importante concentrarse en dejar uno e ir al siguiente.



Después de aprender los gestos, movimos en silencio la forma con ellos. Agregué música a esta forma y en un futuro, me gustaría verlo acompañado de un poema.

El siguiente paso para los estudiantes es tomar el Viaje de las Estrellas. Hay muchas formas de comenzar. Aquí hay un viaje que Molly von Heider diseñó para que sus estudiantes lo movieran. (Ilustración 18) Comenzó en Escorpio con un pensamiento y avanzó hacia los signos de invierno. Este pensamiento a menudo tiene un aguijón, pero se suaviza por las influencias de los otros signos. “¿De qué sirve el pensamiento sin equilibrio?”

En Sagitario, el pensamiento se convierte en: “¿De qué sirve un pensamiento sin un objetivo en la vida?”

En Capricornio: “Enfrentate al mundo con tu pensamiento. Mira claramente.

En Acuario: “Lleva el pensamiento a la armonía de la cabeza al corazón a la voluntad. Haz lo que sea necesario: deber “.

En Piscis: “El pensamiento se convierte en destino. Sí, está escrito en la tierra y las estrellas “.

En Aries: “El evento. Revisión. Evita atorarte en el pasado “.

En Tauro: “Voluntad para el hecho “

En Géminis: “Capacidad para trabajar; diletantismo”

En Cáncer: “El impulso de trabajar; un gran impulso artístico “

En Leo: “Entusiasmo que sostiene el pensamiento con calidez”

En Virgo: “Obtén la esencia, como el grano o el corazón después de que la paja se haya volado”.

En Libra: “Balance; todo el ciclo se ha unido “.

En otra ocasión se puede visitar a los planetas en el orden opuesto y ver lo que revela la secuencia. Por ejemplo, comenzar en Leo para explorar los dos caminos del alma que muestran cómo aprendemos: del sentir al pensar y a la acción, o del sentir a la acción y luego a la reflexión.

Estas son algunas formas diferentes de dar sentido a los gestos y movimientos. Un ejercicio muy importante que dio Rudolf Steiner es moverse por el círculo y tomar nota de la persona que está en el signo opuesto (a los estudiantes les encanta esto). Se observa la actividad opuesta al mismo tiempo que se hace un gesto. De los muchos dones que

esto brinda a los estudiantes, uno de los más importantes es fomentar el pensamiento imaginativo y el poder seguir una imagen en proceso de ser y disolverse. Esto, lo podemos hacer hacia el final de la clase, ya que posee efectos calmantes y armonizantes.

Después de que los estudiantes hayan conocido los gestos, podemos empezar a usarlos inmediatamente en poemas e historias. Los alumnos ya han experimentado en los años anteriores cómo los gestos planetarios, los colores y los gestos del alma iluminan y animan la poesía y la música, es por eso que podrán incorporar los gestos zodiacales con facilidad. Su interés se aviva con esta actividad.

Estudiar un cuento de hadas o una leyenda indígena norteamericana y presentarla a los niños de grados más bajos es muy fructífero. He hecho esto con muchos grupos de último año de bachillerato, que pasan a desarrollar una nueva apreciación del niño que surge de cómo los pequeños reciben el cuento. Tara Performing Arts High School [Escuela de Bachillerato de Artes Escenificadas Tara] en Boulder, Colorado, ha asumido esta idea y ha combinado un estudio del cuento de hadas con sus estudios sobre desarrollo infantil. Esta es una forma en que los alumnos de último año pueden mirar hacia atrás a sus propios años de niñez y entregarse altruistamente a los niños pequeños; trabajando voluntariamente, con ganas y juntos; la culminación de su trabajo en euritmia se convierte en una experiencia muy conmovedora.

El uso de los gestos zodiacales no sólo aporta vida y profundidad a una historia, sino que también proporciona pistas (para los estudiantes mayores) sobre su origen en el círculo de las estrellas. Por ejemplo, la historia de la Bella Durmiente [Briar Rose] tiene sonidos (en inglés) preponderantemente del área de Escorpio a Acuario. Al usar el zodiaco como posiciones en el escenario y encontrar los colores para los gestos, la historia ganó profundidad y arte y elevó a los estudiantes a un nivel superior. Sentían que estaban haciendo euritmia de una manera completamente nueva, y los niños pequeños los miraban con gran asombro. Lo más importante es que los alumnos de decimo segundo grado hicieron todo: crearon las formas, eligieron los gestos, compusieron e interpretaron la música, crearon el vestuario y contaron la historia. Esto validó el trabajo que habían hecho a lo largo de los años en euritmia, y les dio mucha satisfacción.

La nota clave para el último año es reconocer el nivel de madurez que han alcanzado los jóvenes. Los estudiantes son adultos jóvenes y tienen un Yo emergente. Hay maneras de abordar y fortalecer esta cualidad. Una es darles opciones siempre que sea posible. Por ejemplo, podemos simplemente sugerir dos posibilidades en las que podrían trabajar. Aceptemos su primera sugerencia y probémosla. Si la clase es feliz, adelante; si no, ofrezcamos otra posibilidad. Esto les ayuda a aprender a tomar decisiones dentro del contexto de su trabajo y no de la nada.

Otra actividad de fortalecimiento es el ejercicio “Pienso el Habla”. Aunque muchos euritmistas a menudo lo enseñan antes del último año, he descubierto que guardarlo para el último año es una excelente estrategia. (En general, es importante encontrar el momento adecuado para cada ejercicio: se necesita paciencia para esperar la madurez y observación para ver el momento en que un ejercicio es justo lo que exige la situación.) Los estudiantes se sintieron honrados y maduros y se lo tomaron muy en serio. Trabajamos de muchas maneras diferentes, comenzando con el verso de Rudolf Steiner que acompaña el ejercicio y desarrollando otras formas a partir de ahí. Por ejemplo, Renate Kraus lo ha hecho con los versos iniciales del Génesis, y Reg Down ha desarrollado gestos del alma y sonidos de vocales. Todos son fructíferos y ayudan a los estudiantes a encontrar un camino significativo en la euritmia.

El verso indígena de norteamérica (que compartí anteriormente en este texto) se relaciona bellamente con este ejercicio.

<i>Estoy bajo la luz de mi propia presencia</i>	(primer gesto)
<i>Y reconozco mi poder,</i>	(segundo gesto)
<i>Soy Razón</i>	(tercer gesto)
<i>Y nada estorba mi elección,</i>	
<i>Soy Verdad</i>	(cuarto gesto)
<i>Y así vivo en el Espíritu,</i>	(sostener cuarto gesto)
<i>Y así vivo por siempre.</i>	(quinto gesto)
<i>Soy Uno con el Todo.</i>	(sexto gesto: brazos a los lados)
<i>Todo lo que ocurre</i>	(sexto gesto: hacia la U despacio)
<i>Ocurre en mi.</i>	(sexto gesto: hacia el cierre)

Otra actividad que beneficia especialmente a los alumnos de doceavo grado es el EVOE. Al igual que el ejercicio anterior, hay muchas maneras de hacerlo. Una versión sencilla de este ejercicio que permita

a los estudiantes aprenderlo en pocas clases es preferible, ya que puede repetirse una y otra vez para profundizar en sus elementos. Tiene la ventaja de que los estudiantes que van de visita a las universidades pueden volver a clase y continuar donde lo dejaron. Muchos alumnos de este grado han dicho que les encanta la euritmia, ya que es la única actividad que queda en la escuela que hacen todos juntos (en ese último año hay mucha especialización en sus otras clases y actividades). Nuevamente, es importante darle sentido al EVOE, pero esto es fácil ya que se encuentran y se saludan, saludan al mundo, a su vecino, al universo y a la comunidad. Es un fuerte antídoto contra la ansiedad que podrían estar sintiendo por el futuro y también es una forma de expresar su cariño mutuo antes de irse por caminos separados. La música de Max Schurman para EVOE es maravillosa para esta forma.

Otra forma de reunir todos los elementos de la euritmia y desarrollar un sentido de lugar propio en el conjunto, es armar presentaciones con toda la escuela o toda la comunidad. Estas son una forma de arte en sí mismas y necesitan una coordinación clara y el apoyo de la facultad. Los estudiantes de último año pueden organizar, dirigir, diseñar iluminación, ayudar a los estudiantes más jóvenes y ofrecer ideas creativas, así como protagonizar la presentación. Los duetos y solos los pueden ensayar tanto para esta presentación como para cualquier festival o evento escolar.

Como señalé anteriormente, los duetos y solos son parte de este último año. Este nivel de trabajo es posible para aquellos estudiantes avanzados que aman la euritmia y que toman la iniciativa de practicar y reunirse con el profesor de euritmia fuera del horario de clase regular. Es una oportunidad no sólo para que el estudiante desarrolle su trabajo, sino también para que el maestro brinde atención y apoyo individual en un momento crucial. Pasé por alto la importancia de esto hasta que, mucho después del hecho en una reunión de padres, dos alumnas hablaron de cómo su trabajo individual en euritmia les había ayudado a superar su falta de confianza en sí mismas y les dio fuerzas para enfrentar el futuro.

Volviendo al tema del trabajo de fortalecimiento del Yo, una buena opción es trabajar con temas y variaciones en euritmia del tono. El maestro puede ofrecer una forma base para el tema y luego dejar que los estudiantes elijan grupos de trabajo y variaciones de coreografía. Para mí fue particularmente exitosa la sonata #17 de Beethoven, *Tema y Variaciones* ya que el tema es claro y sencillamente expuesto,

las variaciones son reconocibles e interesantes. Podemos darle quince minutos a cada grupo con el acompañante mientras los demás grupos trabajan en otros espacios, preferiblemente con un piano y un miembro de cada grupo que pueda tocarlo. La logística requiere un poco de esfuerzo, pero a los estudiantes les encanta trabajar solos y sentir que confiamos en ellos y en su capacidad de crear. (Puede ser tentador tanto para el maestro como para el alumno, usar un reproductor de música, desaconsejo su uso. La tonalidad de la música se arruina en cualquier caso, y la música grabada contrarresta nuestros esfuerzos para que los estudiantes desarrollen sus capacidades de escucha.)

La última actividad importante del último año, rara vez realizada, pero tan importante, es el repaso. ¡Es esencial que el estudiante de bachillerato sea consciente de lo que ha aprendido y no sólo que lo haya pasado bien! Este repaso rememora sus experiencias con la euritmia, y junto con ellas, gran parte de la biografía del grupo.

Comencé el repaso tres semanas antes de la última clase de euritmia. Primero les pedí que me contaran lo que habían aprendido en el año en curso y lo escribí en la pizarra (durante al menos veinte minutos). Les pedí que nombraran las piezas y los ejercicios en cualquier orden; sin embargo, cuando los escribí en la pizarra, los puse en secuencia cronológica. La clase tuvo la opción de elegir qué ejercicios hacer, y nos levantamos y los hicimos, uno tras otro, de memoria. No los volví a enseñar, ya que esto hubiera cambiado la actividad. Sin embargo, si surgieron pequeños detalles que recordar, todos trabajamos para recordarlos juntos. El acompañante también ayudó tocando un poco de música para recordarnos una forma o secuencia de gestos. La lección se convirtió en un ejercicio de reconstrucción basado en la memoria.

Durante las siguientes tres semanas, la clase continuó su repaso, retrocediendo más y más por la euritmia que habían hecho en los primeros grados. (En los grados inferiores hicimos un repaso de cada semestre y, al final del año, el repaso del año.) Los estudiantes de último año se fueron acordando gracias a los recuerdos de obras de teatro, asambleas y actuaciones, de cosas divertidas que sucedieron. Me impresionó mucho un grupo al que había enseñado desde jardín de infantes, que recordaba piezas de segundo grado. A medida que avanzaban los grados, los estudiantes decían: “Aquí es cuando llegué a la escuela y me uní a la clase”.

De esta manera, se hizo visible la biografía de la clase, cómo había crecido y cambiado a lo largo de los años. Si como maestros no hemos estado mucho tiempo en la escuela, podemos hacer el repaso como lo hizo un colega en la Escuela Garden City [Ciudad Jardín] Waldorf e invitar a ex maestros a asistir y participar en el repaso de los años que ellos enseñaron. Uno puede aprender mucho observando este trabajo. Lo más importante en la enseñanza es el disfrute y la participación en el aprendizaje, ya que crean memoria, comprensión y amor por el aprendizaje.

Al terminar una pieza, la borraba del pizarrón, de modo que cuando terminamos, el pizarrón estaba limpio. Sentimos una sensación de logro y cierre. Si preguntamos: “¿Dónde quedó todo? No nos queda una sola imagen o pieza. El cuarto está vacío. ¿Qué significa esto?” Podrían contestar: “Está dentro de nosotros”.

Este proceso de surgimiento de lo invisible a lo visible y audible y luego el regreso a lo invisible e inaudible es una cualidad esencial de las artes ancladas en el tiempo. Se puede señalar esto brevemente y así incluir el trabajo eurítmico en el conjunto de las artes, afirmando sus esfuerzos y contribuciones como expresión artística verdadera. Nuestro trabajo en euritmia ya está hecho, ahora es completamente suyo. Han empacado sus maletas y ahora harán o verán la euritmia cuando así lo elijan. Son completamente libres e independientes.

Selección de música y poesía para duodécimo grado

Ciertas obras de la época moderna y con un sonido y contenido bastante contemporáneo pueden ser adecuadas. Eric Satie, Claude Debussy y George Gershwin atraen los oídos y corazones de los alumnos en esta etapa; Bela Bartok y Dmitri Kabalevsky son maravillosos para los cuentos de hadas y para los ejercicios de tono. La música instrumental ayuda a diferenciar solos y duetos del trabajo anterior que hacían en grupo. A mis alumnos no les gustaba trabajar con música moderna que tuviera grandes disonancias o no fuera melódica, por lo que, cuando se les daba la opción, a menudo escogían música que aún conservaba la melodía, la armonía y la estructura.

La euritmia de tono da pie a muchas conversaciones sobre la música. Al elegir piezas, podemos preguntar a los estudiantes qué música les

gusta de la que han estudiado. A menudo querrán hacer música pop, lo cual es una discusión interesante en sí. Podemos mostrar cómo cada tipo de música tiene su propia expresión en movimiento; por ejemplo: jazz tiene jazz dance. Si tocamos música de jazz y hacemos euritmia, se parecerá mucho a la danza de jazz (pero no tan bien hecha). ¿Por qué no hacer jazz dance en lugar de hacer algo que se parece a jazz dance, pero que no es ni euritmia ni danza? Después de todo, el jazz y el baile de jazz ya están bastante desarrollados. Es importante no rechazar las ideas de los alumnos, pero sí dar estructura y orientación para que su trabajo sea auténtico y exitoso. Al reconocer la exactitud de muchas formas de baile como el cumplimiento de las intenciones de la música y del bailarín, los estudiantes se sienten más seguros y no se ven obligados a hacer euritmia tradicional siempre. También desarrollan el sentido de qué expresa mejor la euritmia. Esta es una caminata por la cuerda floja, pero necesaria para que puedan comprender e entregarse libremente a su trabajo eurítmico.

Podemos elegir poemas de la literatura rusa y estadounidense, el enfoque de ciertas clases de inglés del doceavo grado. Como muchos de estos son poemas muy largos, podemos seleccionar fragmentos. Las sugerencias de poesía rusa incluyen: Mirlantov, *El Camino a Kirsk*; Premio Nobel de Boris Pasternak; y de Yevgeny Yevtushenko, *La ciudad del sí y la ciudad del no*. Las sugerencias de poesía estadounidense incluyen:

Robert Frost, “El Camino no tomado”, “Fuego y hielo”, “Nada permanece oro”

Emily Dickinson, “Un pájaro pasó por aquí”, “En este asombroso mar”

E.E. Cummings, “En casi primavera”

Carl Sandburg, “Atardecer del búfalo”, “Chicago” (fragmentos)

Langston Hughes, “El negro habla de ríos”, “La vida no es escalera de cristal”

Maya Angelou, “Me elevo” (fragmentos)

Ralph Waldo Emerson: Aforismos

Mary Oliver, “Amanecer”

Richard Wilbur, “El malabarista”

Robert Bly, *Noticias del Universo* (antología de poemas internacionales)

Otras posibilidades son los poemas de estación del año de todo el mundo, poemas originales escritos por los propios alumnos y fragmentos del libro *Milagros* de Richard Lewis²¹ una antología de poemas escritos por niños.

Cuando aceptamos el trabajo original de los estudiantes surge un efecto muy positivo. Aunque la calidad o el contenido puedan no estar a la altura de una presentación de euritmia, he descubierto que siempre podemos usar al menos una o dos frases, o simplemente escucharlo o leerlo para lograr algo positivo. A veces, una pieza creada por un alumno resuena con la clase y al trabajar en ella se logra una unidad valiosísima en el grupo.

La poesía y la música de buen nivel artístico son indispensables a la hora de trabajar la euritmia: deben ser capaces de hacer frente a las interminables repeticiones a la hora de ensayar, y continuar, simultáneamente, produciendo sus tesoros a lo largo de los años. Las piezas menores se desgastan y pueden hacer que el maestro y los estudiantes se cansen de ellas y abandonen sus esfuerzos por completo. Para lograr experimentar un sentido de logro y de desarrollo de las fuerzas de voluntad de los estudiantes, que son tan importantes para su futuro, es importante trabajar las piezas hasta completarlas.

Festivales

Los festivales nos conectan con la naturaleza y son una parte importante del trabajo en euritmia. Los versos y poemas, al son de música de ambiente similar, son la columna vertebral de las clases de euritmia durante todo el año. Se pueden presentar en asambleas escolares y celebraciones de festivales. De hecho, las asambleas son celebraciones del aprendizaje en común, y ayudan a crear comunidad en la escuela. Mientras que algunas escuelas tienen pocas, recomiendo al menos seis asambleas escolares para dar forma y vida al ciclo del año. Incluso en las escuelas en las que las clases de euritmia decantan en una presentación anual, el paso de las estaciones puede ser parte de ella. La planificación del currículo de euritmia se nutre y se anima gracias al trabajo con estas piezas y a las presentaciones.

Cuando trabajamos con poesía y versos de la naturaleza ayudamos a los estudiantes a formar una conexión positiva entre el mundo exterior y su vida interior. Esto aborda uno de los problemas más graves que tenemos ante nosotros en la vida moderna: nuestra relación con la tierra y la naturaleza. Al trabajar con poesía para estudiantes de todas las edades, podemos forjar un puente entre el mundo del alma y el mundo natural. Este trabajo trae salud y alegría. La celebración del año natural fortalece a niños y adolescentes y es uno de los elementos más importantes en el trabajo de euritmia. Algunos versos estacionales se pueden encontrar en la sección de undécimo grado de este libro. Además, los libros de Molly von Heider *Come Unto These Yellow Sands* [Ven a estas Arenas Amarillas] y *And Then Take Hands* [Y Démonos la Mano], *The Book of a Thousand Poems*²² [El Libro de Mil Poemas], colecciones de Dorothy Harrer y muchos otros, ofrecen una multitud de opciones. Un pasatiempo favorito cuando fui maestra en una escuela, era navegar durante horas en bibliotecas y librerías en busca de esos poemas. ¡Crea tu propia colección! Puede ser muy inspirador y enriquecedor.

Se puede usar un solo verso para trabajar con una clase a lo largo de la temporada, o varios para poder explorar las muchas cualidades de

esa época del ciclo de la naturaleza, o también trabajar en proyectos más grandes para presentarse en un festival. Recomendando siempre trabajar con un poema o verso de la estación apropiada. Se pueden intercalar un poema de día lluvioso o de día soleado al tiempo que se trabaja con otros versos durante tres a seis semanas. Podemos tocar música para acompañarlos o simplemente como introducción o coda a las formas.

Otoño: San Micael

En muchas escuelas se celebra San Micael con una representación de la historia y sus personajes que los alumnos mayores brindan a los demás. En este caso, la fuerza de los gestos es de vital importancia, ya que a menudo estas representaciones toman la forma de escenas fijas. En una ocasión los alumnos de decimosegundo grado prepararon el festival, e investigaron personalidades modernas que son un vivo ejemplo del espíritu micaélico. Los poemas de Dag Hammarskjöld sirven para reflejar esa misma temática.

Para Octavo y Noveno Grado

<i>Mira y contempla sobre la cosecha dorada la espada de luz de Micael.</i>	(transición con <i>Ruf</i>)
<i>Alimentado de miedos humanos, ve como el dragón se alza de las profundidades nocturnas</i>	(transición con <i>insaciable,</i> <i>Unersättlichkeit</i>)
<i>Danos el pan de la vida, haznos fuertes para la lucha Micael, señor de la Luz.</i>	(transición con <i>Sehnsucht</i> y <i>Erfüllung</i> , deseo and realización)

– von Molly von Heider

Para Grados 10 a 12

Michael²³

*Aparta, O gran guerrero y gloriosos conquistador,
los misiles mortales ¡y la ira destructora de los demonios!
Siembra paz en las almas y salud y fe ardiente,
Tú, Semblante de Ángeles.*

Para Halloween

Las Vuela-de-Noche de Walter de la Mare

*En sus escobas las Brujas pululan,
torcidas, negras en la media luna,
un pie arriba y otro al revés,
con capa, capucha y barba las ves.
Se acercan chismeando a Ursa Mayor
y en enjambre vuelan hacia el Dragón.
Con un negro aleteo como la brea,
en olas van por la Vía Láctea.
Entre las piernas de Casiopea
planean y chillan y burbujan.
Por entre el brillo de el León
donde Sirio le ladra al gran Orión.
Arriba, abajo con ágil planear,
bajo la plata y hacia su hogar.*

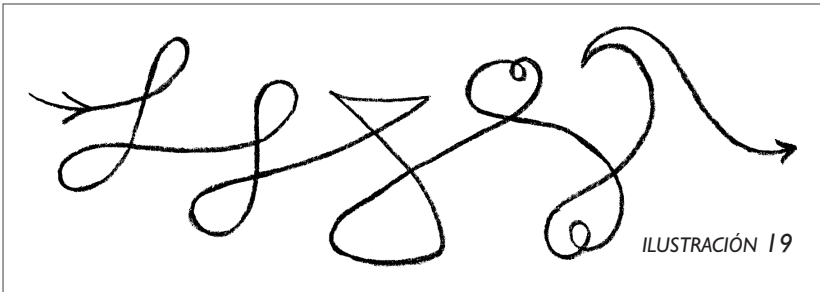


ILUSTRACIÓN 19

Este poema que hace referencia a las constelaciones, funciona muy bien para sexto y duodécimo grado. Si creamos una gran forma móvil, quizá con cánones de movimiento, muchas consonantes y formas de elementos, los alumnos aprenderán rápidamente y disfrutarán presentando este poema enérgicamente.

Solsticio de invierno/Navidad

Para empezar, se puede hacer este poema simplemente de pie. Después incorporar expansión y contracción, y añadir música para crear una gran espiral hacia adentro, y finalmente hacia afuera.

*Al oscurecer los días
la tierra enclaustra
las semillas de la luz del Verano.
La luz que brilla
en la oscura tierra
es el espíritu del Ser Humano.*

– Pelham Moffat²⁴

Una de las colaboraciones más exitosas que he vivido fue con un grupo mío de undécimo grado y otro de tercer grado cuya maestra era Paula Steele. Planeamos la coreografía juntas, y enseñamos a los estudiantes por separado, uniendo los grupos sólo hasta el último ensayo. La relación entre las dos clases fue una inspiración para ambos grupos; estaban felices de estar juntos e hicieron su mejor esfuerzo a la hora de la presentación.

El tercer grado entró en el escenario oscuro con pequeñas velas y caminó lentamente una espiral hacia dentro hasta llenar todo el escenario y luego caminó la espiral hacia afuera. Después se arrodillaron uno por uno en un gran semicírculo. Los estudiantes de undécimo grado en blanco entraron lentamente en el espacio en el centro que había quedado abierto. Estos siete estudiantes formaron una estrella de siete puntas. Al mismo tiempo, una niña de undécimo grado vestida de rojo entró desde la esquina superior izquierda del escenario y se movió lentamente en espiral hasta que entró en su estrella. Con cada línea del poema, la estrella se transformaba de una estrella de siete, a seis, a una estrella de cinco puntas. Al final del poema, el grupo de blanco salió de la estrella y comenzó una espiral hacia afuera. Los alumnos de tercer grado se pusieron de pie uno por uno y los siguieron a medida que pasaban. La figura de “María” esperó al final y fue la última en el escenario (en el centro del proscenio). Cuando todos se fueron, ella se movió lentamente hacia atrás a la cortina al son de la música restante. Aunque estos eran claramente poemas navideños y el público era muy diverso, no hubo ningún comentario acerca de la actuación inapropiada o demasiado religiosa.

Jardín del Paraíso²⁵

*Deambulé, un niño en la oscuridad,
Nadie pudo mi camino iluminar
hasta que llegué al Jardín del Paraíso.*

*Vi algo muy bello y sincero,
un niño y su madre, estrellas en su pelo
sentados en el Jardín del Paraíso.*

*Me llamaron desde las flores brillantes:
ven con tu vela y enciéndela, adelante
¡ven al Jardín del Paraíso!*

*Con timidez me acerqué,
y con su vela, mi vela iluminé
ahí, en el Jardín del Paraíso.*

*Velozmente salí, vela en mano -o-
lentamente salí, vela en mano
y la tierra fría y oscura se fue iluminando
al salir del Jardín del Paraíso.*

Sobre Estrellas²⁶

*Sobre estrellas María camina (entra el undécimo grado)
su manto brilla resplandeciente.
Hilo radiante de luz de estrellas
para el niño en su vientre.*

*Mil estrellas la ven pasar -
el mundo brilla al ver la escena.
Con sus manos va tejiendo
bendiciones de Nochebuena.*

Durante el invierno es un alivio para los estudiantes poder trabajar con poemas de la naturaleza y cuentos o música que refleje el ambiente interior de la época sin tener que hacer referencia a los festivales religiosos. El libro *Noticias del Universo, Poemas de Conciencia Bimembrada*²⁷ tiene muchos poemas de todo el mundo que funcionan muy bien en la euritmia o la recitación. Formas tales como la transformación de las formas geométricas refuerzan la claridad e integridad de los meses de invierno.

Primavera

*Mirad, el invierno ha pasado.
La lluvia cesó y se fue.
Las flores nacen en la tierra
Es el momento de oír los cantos de los pájaros
y se escucha la voz de la tortuga.*

– Cantar de los Cantares, la Biblia

*La naturaleza toda se pone a trabajar.
Los caracoles salen de sus escondites,
las abejas zumban en sus colmenas,
los pájaros planean y vuelan.
Y el invierno lleva en su semblante
el sueño de la Primavera.*

– S.T. Coleridge

Ciertas obras de Mozart y Brahms capturan el ambiente de la primavera, así como la poesía de Gerard Manley Hopkins, Emily Dickinson y E.E. Cummings. A menudo en mayo y junio se celebran veladas musicales y bailes como el Palo de Mayo.

Verano

Casi siempre son vacaciones en esta temporada, sin embargo los poemas de John Keats como *Oda al Otoño* o *La Bruja del Mediodía* se pueden usar a principios de septiembre.

NOTAS: La euritmia en el bachillerato

1. Lowenfeld, Viktor y W. Lambert Brittain, *Creative and Mental Growth* [Crecimiento Creativo y Mental], Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1987, p. 435. Lowenfeld fue profesor de Arte en la Universidad de Pennsylvania State. Ayudó a definir y desarrollar el campo de educación artística en los Estados Unidos.
2. Carla Hannaford, *Smart Moves* [Movimientos Inteligentes], Arlington, VA: Great Ocean Publishers, 1996, p. 83.
3. De la colección de Carl Sandburg, *Smoke and Steel* [Humo y acero], publicado por Harcourt, Brace and Co., NY, 1920.
4. De *Norton Anthology of American Literature* [Antología Norton de literatura norteamericana], Jerome Klinkowitz et al., eds., Nueva York: WW Norton & Co., Inc., 1998.
5. Michael Hedley Burton, *Humorous Poems for Eurythmy* [Poemas graciosos para euritmia], Londres: Rudolf Steiner Press. Usado con permiso.
6. Ibid.
7. A. Grove Day, *The Sky Clears* [El cielo se aclara], Lincoln: University of Nebraska Press, 1971.
8. De *Our National Parks* [Nuestros parques naturales], San Francisco: Sierra Club Books, 1991.
9. *Collected Poems of Robert Frost* [Poemas de Robert Frost], Nueva York: Henry Holt, 1930, p. 225.
10. Ibid., p. 208.
11. Jeanette Resnick, *Rod Exercise - Sunburst - in Six Counts* [Ejercicio de bastones: radiación solar en seis tiempos].
12. *Rendered* [Entregado] de Dorothy Harrer.
13. *Bhagavad Gita*, capítulo 2, verso 23; www.bhagavad-gita.org.
14. De *And Then Take Hands* [Y démonos la mano] de Molly von Heider, Milbrae, CA: Celestial Arts, 1981, p. 43.
15. Bion, poeta bucólico griego del 100 BC. La mayoría de su trabajo está perdido, hay diecisiete fragmentos (conservados en antologías antiguas) y el "Epitafio de Adonis" un poema mitológico sobre la muerte de Adonis y el lamento de Afrodita (conservado en varios manuscritos del Medioevo tardío).
16. Annemarie Dubach-Donath, *The Basic Principles of Eurythmy* [Los principios básicos de la euritmia], Londres: Rudolf Steiner Publications, 1937.
17. Dag Hammarskjöld, *Markings* [Hitos], Nueva York: Alfred A. Knopf, Inc., 1964.
18. De una carta a Elizabeth Holland, 1870.
19. De Molly von Heider, *Come Unto These Yellow Sands* [Ven a estas arenas amarillas], Fair Oaks, CA: Rudolf Steiner Press, 1984, p. 173.

20. N. Kulagin, poeta ruso; no hay más información disponible. Publicado en *Splinters of the Sun: Teaching Russian Literature to High School Students* [Astillas de Sol: La Enseñanza de la literatura rusa en el bachillerato] de Betty Staley, Ghent, NY: AWSNA Publications, 2008.
21. Lewis, Richard. *Miracles: Poems by Children of the English-Speaking World* [Milagros: Poemas de niños de habla inglesa], Nueva York: Simon and Schuster, 1966.
22. *The Books of a Thousand Poems: Classic Collection for Children* [Los libros de los mil poemas: natología clásica para niños], J. Murray Macbain, ed., Londres: Evans Brothers Limited, 1975.
23. Contribución de Alexandra Spadea.
24. Pelham Moffat, "When Days Are Darkest" ["Cuando los días son más oscuros"] de Molly von Heider *Come Unto These Yellow Sands* [Ven a estas Arenas Amarillas], p. 91.
25. Autor desconocido, música de Alexandre Tansman.
26. Basado en Karl Schubert.
27. *News of the Universe, Poems of Two-Fold Consciousness* [Noticias del universo, poemas de conciencia bimebrada], seleccionados e introducidos por Robert Bly, ed., San Francisco: Sierra Club Books, 1980.

Segunda parte APRENDIZAJE CINESTÉSICO

Vision General: Observando el bachillerato

La educación Waldorf es una pedagogía única donde la currícula, la metodología, la inspiración y la actitud de los maestros se dirigen hacia el alumno de manera íntegra. La educación en Estados Unidos se preocupa principalmente por el desarrollo intelectual, el desarrollo social y artístico son relegados a segundo plano. Es curioso que la habilidad para poder “resolver y hacer cosas” es valorada, y sin embargo a menudo se piensa que es una capacidad personal o una grata sorpresa. Esta capacidad sí se fomenta de manera consciente en el salón de clases Waldorf. Cada niño en primaria puede, diariamente, aprender con las manos, a través del movimiento, la música y otras actividades. Aprender en movimiento promueve la alegría y el éxito ¿Se le da el peso y atención que se merece a nivel bachillerato? ¿Qué papel juega el aprendizaje cinestésico en el bachillerato Waldorf? ¿Es importante? Y si lo es ¿Por qué? ¿Qué implican estas consideraciones?

Como maestra de eurytmia, de literatura y como administradora en bachillerato, he tenido la oportunidad de observar y relacionarme con los alumnos desde tres perspectivas distintas: como personas “en acción” en las clases de eurytmia, como lectores y escritores en clases de literatura, y como estudiantes de Universidad en potencia, preparándose para tomar el siguiente gran paso en sus vidas. En eurytmia aprendieron al observar, escuchar y moverse. Sus habilidades en varias materias parecían estar relacionadas a su capacidad para concentrarse e integrar aprendizajes previos con ideas nuevas. Los que aprendieron de manera cinestésica lo hicieron de forma más rápida y retuvieron lo aprendido durante muchos años.

En clases de literatura (con alumnos de 14 a 18 años) aquellos que lograron equilibrar su trabajo, participando activamente en clase, y haciendo actividades artísticas y sociales desarrollaron una comprensión y entusiasmo que les motivó a tener éxito. En sus ensayos se veían reflejados una extensa retención de los contenidos y un pensamiento hacia la materia original. Aquellos que no participaban mostraron peores resultados y tuvieron que basarse en la memorización para obtener buenas calificaciones.

Trabajando en la administración de la escuela pude ayudar a los alumnos en su proceso de exámenes y admisiones a la universidad. Al ver a los que tenían dificultades y ayudarles a aprender de otra manera, fue clarísimo para mí que la mayoría eran ¡alumnos cinestésicos! en el momento que ellos reconocían este tipo de aprendizaje como válido, lograban comprometerse más con sus estudios, y aprovechaban esta faceta que se volvía una fortaleza, en lugar de una debilidad.

Tiempo después trabajé varios años capacitando maestros en programas de Alfabetismo en familia. Al visitar varias de las sedes de la Mesa de Servicios Cooperativos Educativos [Board of Cooperative Educational Services o BOCES], observé que los programas vocacionales estaban repletos de hombres jóvenes que aprendían a ser mecánicos y albañiles. Estos estudiantes abandonaron el bachillerato para aprender un oficio y conseguir trabajo. Pensé que era probable que aprendieran de manera cinestésica, y que sus maestros no habían logrado darse cuenta de esto para enseñarles de manera más efectiva. Se me ocurrió que los estadounidenses son personas de “acción” en el mundo, y sin embargo el sistema educativo ignora las capacidades cinestésicas en el aprendizaje, relegándolas al área de deportes, si bien les va. Incluso las artes son secundarias, y cuando escasea la financiación, son eliminadas antes que los programas de deportes o educación física. Esto conlleva a que una nación de estudiantes hambrientos de experiencias de vida, y que aprenden mejor a través de la actividad, tengan pocas oportunidades para aprender de manera experiencial.

Los adolescentes necesitan estar comprometidos con su aprendizaje para poder desarrollar confianza y poder conocerse mejor. Buscan la conexión con el mundo y con los demás, y al aprender activamente lo pueden lograr. El aprendizaje verdadero nace de la actividad integrada

de la persona integrada. Al considerar la importancia de aprender a través del hacer podemos hacer una reflexión con las palabras de Rudolf Steiner:

*Los conceptos cargan la memoria.
El arte vivifica la memoria.
La actividad ancla la memoria.¹*

La última oración “La actividad ancla la memoria” ha sido confirmada y validada por estudios neurológicos recientes, y por investigaciones de personas específicas que han logrado sobreponerse a sus problemas de aprendizaje. En este capítulo comparto un abanico de actividades, que cualquier maestro puede implementar para desarrollar su motivación y fomentar aprendizajes verdaderos.

Aprendizaje cinestésico: ¿Qué es y por qué es importante para alumnos adolescentes?

Fijémonos en el pensar y en cómo es necesario el movimiento para anclar el pensamiento y construir las habilidades que nos permitirán expresar nuestros conocimientos mientras seguimos aprendiendo a lo largo de nuestras vidas... sin importar que tan abstracto parezca nuestro pensamiento, sólo puede manifestarse gracias a los músculos del cuerpo -al hablar, escribir, componer música, computar, etc. Son nuestros cuerpos los que hablan, los que enfocan nuestros ojos sobre la página, sujetan el lápiz, tocan la música.²

“Cinestesia” según Webster es “la sensación de posición, movimiento, tensión de las partes del cuerpo, que se percibe gracias a los nervios y órganos de los músculos, tendones y coyunturas”.

El aprendizaje por medio del movimiento y su efecto en el cuerpo no es una modalidad tradicional en la educación actual, sin embargo es una modalidad muy necesitada por los estudiantes de hoy en día. ¿Porqué es importante el movimiento para el aprendizaje? El aprendizaje ES movimiento, es una transición de un estado de no saber hacia un estado de experiencia refinada o conocimiento. Al observar al niño pequeño vemos que es todo movimiento: manos, pies, ojos. Sin movimiento no hay expresión y no hay aprendizaje. Si un niño busca conocer algo, primero

se lo mete en la boca. El tacto es nuestra primera experiencia del mundo. Los sentidos tempranos -el tacto, el sentido del bienestar (o de vida), el sentido del movimiento y el de equilibrio- son experiencias que se viven a través del cuerpo físico. El niño absorbe las impresiones sin filtrarlas ni transformarlas en ideas o memorias.

A medida que el niño se desarrolla, da pasos críticos en su desarrollo en el mundo. Al levantar la cabeza, comienza la experiencia de la verticalidad. Al gatear y sentarse derecho, se mueve repetidamente desde la alineación horizontal hasta la dimensión vertical. La primera experiencia de estar de pie y a continuación caerse, marca la entrada del niño en la dimensión verdaderamente humana de la rectitud, viviendo la tensión entre la gravedad y la ligereza. Las manos se liberan de la posición de gateo y comienza el juego de gestos, agarres, apretones y señales. Esta nueva actividad de las manos que desarrollan gestos significativos de hecho estimula los centros de movimiento en el cerebro que están junto a los centros del lenguaje³. El movimiento de las manos da un ligero empujón a la organización del habla; le siguen sonidos y palabras. El gesto y el movimiento preceden el desarrollo del lenguaje.

Es de gran importancia mencionar el desarrollo paralelo de las habilidades de movimiento, incluyendo la orientación espacial, y el desarrollo de capacidades específicas, en este caso el habla. Después de esta etapa de desarrollo vemos que el niño juega, uniendo el movimiento a experiencias e intenciones internas, organizando el mundo exterior desde adentro: la esquina es una cueva, el amigo un oso, el palo una linterna. Finalmente, el niño comienza a repetir la obra, ahora “re-memora” la actividad: este es el primer paso en la actividad de pensar. Los movimientos del niño ahora se desenvuelven en tres dimensiones: arriba / abajo, derecha / izquierda y adelante / atrás, las tres dimensiones del mundo físico.

Rudolf Steiner señaló la importancia esencial de esta secuencia: caminar, hablar, pensar. Estudios neurológicos y pedagógicos que se enfocan sobre las primeras etapas del desarrollo del movimiento, confirman que se trata de una secuencia arquetípica, donde el ser humano se orienta en el mundo del tiempo y el espacio. Carla Hannaford afirma que “el complejo cableado del sistema límbico muestra que para

aprender y recordar algo, tiene que haber información sensorial, más una conexión emocional personal y más movimiento”⁴.

El desarrollo a partir de este momento profundiza y refina aún más todos los movimientos cuando el niño participa en actividades que repiten y refuerzan estas direcciones esenciales. Se estimula el desarrollo neurológico y se hacen posibles la lectura y la aritmética. La educación Waldorf ofrece actividades como eutritmia, canto, juegos, manualidades, idiomas extranjeros y arte para mejorar dicho desarrollo y trabajar hacia la integración de la personalidad en el proceso de aprendizaje.

¿Dónde está el adolescente en relación al desarrollo del movimiento? ¿Ha pasado hace tiempo el período de desarrollo, y por eso cualquier déficit ya no puede ser remediado? ¿Es necesario o posible un mayor desarrollo después de los doce o catorce años? Mi experiencia en estos casos me lleva a un “sí” y pone en evidencia la importancia de la educación del movimiento (más allá de los deportes) en los años de la adolescencia.

En la enrevesada ruta para responder estas preguntas, veamos el movimiento humano en sus muchas formas. Si dibujamos un círculo grande, podemos colocar el movimiento en el centro como el atributo más esencial del ser humano⁵. Más allá del movimiento están el gesto, el sonido, el habla y el canto. Todo esto brota de una fuente interna del ser, el “Yo”. Cada vez que nos conectamos con esta fuente en movimiento, experimentamos los otros atributos del ser, o del principio encarnador: alegría y la sensación de libertad. (¡Pregúntele a cualquier bailarín!) Las limitaciones del mundo físico o se transforman gracias a la actividad del movimiento o se endurecen para convertirse en “sombras del hogar-prisión” de la oda de Wordsworth *Insinuaciones de Inmortalidad* de su antología de poemas “Recuerdos de Tierna Niñez”.

Las actividades de la primera infancia —imitación de gestos, sonido, lenguaje y juego— estimulan el desarrollo de la integración neurológica y personal. A la edad de doce años, el estudiante contemporáneo se enfrenta a grandes limitaciones de movimiento (a excepción de los deportes después de la escuela o clases privadas como danza o tai chi). Incluso los niños de primaria ahora están sentados frente a las pantallas de las computadoras o en escritorios llenos de papeles, ¡y a menudo

incluso se les niega el recreo! Es esencial que los maestros se den cuenta que cuando cesan las actividades de movimiento, también cesa la integración neurológica y el desarrollo del cerebro.⁶

Aquellos que trabajan con niños en riesgo bien saben que si un estudiante abandona la escuela en el séptimo u octavo grado, permanecerá en este nivel en términos de desarrollo emocional e intelectual hasta que retome su educación. También se ha difundido ampliamente los resultados de investigaciones sobre la rehabilitación tras infartos cerebrovasculares y otros traumas cerebrales, que la terapia de movimiento puede restaurar, o al menos fomentar el desarrollo neurológico compensatorio, incluso en las etapas finales de la vida. Observar y aceptar el impacto real que tiene el movimiento sobre la memoria es otra razón por la cual el movimiento debe ser parte de la experiencia de aprender.

La actividad intelectual desarrolla tejido cerebral, lo cual compensa la lesión. Cuanto más se usa el cerebro, más crecerá. En el caso de un derrame cerebral, incluso cuando las neuronas en la parte afectada del cerebro se hayan dañado permanentemente, las tomografías PET [n. del traductor: por emisión de positrones] muestran que el paciente puede recuperarse. Según Stanley Rapoport, jefe del Laboratorio de Neurociencias del Instituto Nacional del Envejecimiento, hasta los cerebros más viejos se renuevan y reconectan para compensar las pérdidas. Son capaces de trasladar la responsabilidad de una tarea determinada de una región a otra⁷.

Por lo tanto, es absolutamente esencial que los estudiantes mayores [adolescentes] sigan educándose en el movimiento y tengan experiencias de aprendizaje que incluyan al movimiento como componente del trabajo. Cuando el pensamiento y el sentimiento se unen a través del movimiento, el Yo experimenta la vivencia en sus propios términos y es capaz de digerir, en lugar de simplemente almacenar, información. Esta actividad interactiva hace que la vida y el aprendizaje sean significativos e infundan fuerza, autodirección y propósito en el estudiante.

¿Qué necesitan los adolescentes?

El cuerpo, el pensamiento y la emoción están íntimamente ligados por complejas redes de nervios, y funcionan de manera integrada para enriquecer nuestros conocimientos. Las investigaciones en el campo de la neurociencia nos ayudan a entender cómo y porqué el desarrollo emocional intenso es esencial a la hora de entender las relaciones, el pensamiento racional, la imaginación, la creatividad, y hasta la salud del cuerpo⁸.

El plan de estudios de los grados superiores de la escuela Waldorf se dirige directamente a las necesidades del adolescente. Lo típico que se escucha en las conversaciones cotidianas sobre esta edad es que es el tiempo de las “hormonas furiosas” y que los jóvenes están “fuera de control”. Esto, sin embargo, no es lo que se ve en las escuelas de bachillerato Waldorf. Allí los estudiantes están serenos, ocupados y comprometidos, a quienes les gusta socializar con sus compañeros de clase y capaces de decir lo que piensan con claridad y elocuencia. Poseen intereses muy variados y generalmente se quejan de no poder hacer todas las actividades que desearían. Y si bien es verdad que sufren depresión y ansiedad al igual que otros adolescentes, hay una red de seguridad invisible que es el plan de estudios, que les ayuda a sobrellevar las tempestades de estos años.

Esta red de seguridad es todo el plan de estudios y, en particular, el plan de estudios de educación física o de movimiento. Nos enfocamos en el movimiento porque es la base del desarrollo del niño y del crecimiento del individuo en su cuerpo como hogar y como herramienta de expresión. Hay dos enfoques principales en la educación de movimiento: la eurytmia y la gimnasia (Bothmer / Spacial Dynamics). La eurytmia empieza a los tres años con actividades apropiadas para esa edad que “esculpen” el organismo. “La gimnasia vive en la estática y la dinámica del organismo”⁹ y se empieza a enseñar aproximadamente cuando el niño está en tercer o cuarto grado. Pero en lugar de detallar el plan de estudios de movimiento, voy a describir la base del desarrollo sostiene el plan de estudios. Veremos por qué las clases de movimiento son esenciales, y no extras.

Rudolf Steiner describe la polaridad entre la actividad intelectual que consume energía mental y deja un depósito fino de sales en el organismo (en el cerebro), y la actividad de las extremidades que estimula el flujo de la sangre por todo el cuerpo¹⁰. Cuando el alumno hace actividades de música, eurytmia, o gimnasia, estas sales se disuelven y el organismo corporal del ser humano retoma el equilibrio. Si les observamos diariamente, podemos ver a los estudiantes cansados después de largas presentaciones o conferencias. Se refrescan sólo después de hacer actividades de movimiento. Estas actividades pueden ser clases especializadas o el movimiento también puede integrarse en la lección en sí, que suele ser sedentaria. La participación y la atención de los estudiantes es un claro beneficio para ellos (y para el maestro), y el resultado es una mayor comprensión de los contenidos. Los estudiantes de hoy en día puede que tengan menos habilidad para concentrarse que en el pasado, pero estas actividades les ayudan a desarrollar poderes de observación y de atención sostenida. Más adelante en este capítulo daré sugerencias y ejemplos de tales actividades.

Otra necesidad apremiante del joven adulto es poder conectarse con el mundo, con otros seres humanos y con su propio mundo interior. Frente a un mundo impulsado, aparentemente, por el pensamiento materialista, el estudiante puede estar perdido, y no lograr verse a sí mismo como una persona digna de amor y capaz de cambiar el mundo para el bien. Las grandes preguntas de la vida: ¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi tarea? ¿Hay un dios? ¿Qué es la verdad? ¿Dónde terminará todo? -burbujean calladamente bajo la superficie del estudiante de noveno grado, que se muestra aparentemente indiferente. ¿Lo diferente que podrían vivir los adolescentes en escuelas como Columbine y Red Lake [n. del traductor: escuelas que vivieron el trauma de tiroteos masivos] si aprendieran de manera que se integrase su vida de sentimientos con actividades de aprendizaje y actividades prácticas! Nuevamente, Steiner señala un antídoto curativo y fortalecedor para la visión mecánica y materialista: interesarse por el mundo (y aprender a amarlo). En noveno grado, el plan de estudios se centra en explorar dónde estamos y en comprender qué subyace todas las materias. La Historia del Arte presenta obras sobre la imaginación del ser humano hechas por los mejores artistas de todas las

épocas. Las preguntas: ¿Qué es el ser humano? ¿Qué es la belleza? Están silenciosamente presentes en estas obras.

Podemos apoyar a los estudiantes cargados con la tarea de superar la visión mecanicista a de la vida gracias a las clases de movimiento. Steiner sugiere que para superar la intelectualidad (o la visión unilateral), es necesario relacionar los fenómenos con el ser humano. Esto se puede hacer de muchas maneras, pero las actividades creativas, como ilustrar el tema con el movimiento de los estudiantes, es un camino directo a este objetivo. Cada vez que uno se mueve, habla o canta, usa todo su ser como instrumento de expresión y aprendizaje. Esto lleva al pensamiento a una relación directa con la vida anímica que vive y crea una impresión indeleble de él. Aún más importante, le enseña al estudiante, a través de su propia experiencia, la realidad del ser humano como instrumento gobernado por su propia voluntad. Nada fortalece, motiva o transforma más que este tipo de experiencia. Es la base del desarrollo de la verdadera autoestima y confianza en la bondad del mundo.

El aprendizaje verdadero, el tipo de aprendizaje que establece conexiones significativas para el alumno, no se completa hasta que hay un resultado, alguna expresión física personal del pensamiento. Hablar, escribir, computar, dibujar, hacer arte, tocar música, cantar, moverse con gracia en la danza y el deporte: el desarrollo de nuestro conocimiento va de la mano con el desarrollo de las habilidades que apoyan y expresan ese conocimiento¹¹.

La pregunta: ¿cuál es mi tarea o lugar en la vida? rara vez se aborda de manera consciente en la mayoría de las escuelas. Más a menudo nos encontramos con eventos y personas gracias a los hechos o actividades que llevamos a cabo. Los estudiantes reciben ayuda para atender estas preguntas en el curso de sus estudios si las plantea un maestro, tanto en forma de pregunta como en los materiales y actividades de la clase. La clave para los jóvenes es dirigir su atención al mundo y fortalecer sus poderes de observación. El estudio y la interacción con la naturaleza y las artes pueden involucrar a los estudiantes con el mundo de una manera positiva. Al aprender así sobre el mundo, especialmente si este compromiso proviene de un verdadero interés o de motivos altruistas,

el estudiante se libera del yugo del pensamiento materialista. La imagen del ser humano como creador y participante se convierte en fortaleza en la autoimagen del alumno. Las escuelas que ayudan a desarrollar el “aprendizaje basado en la voluntad”, el aprendizaje basado en la interacción social artística y positiva, le dan al alumno la posibilidad de encontrar el significado y el propósito de su vida.

Steiner habla sobre la conexión del Yo y el mundo que se da en el corazón humano. Sin empatía no hay conexión, no hay posibilidad de transformación, más bien lo contrario: crítica y destrucción. Esto último conlleva al escapismo y a la rebelión. La conexión positiva a través de la empatía es lo que el adolescente busca, y a menudo subyace lo que se interpreta o se ve como un comportamiento negativo. Sin esta conexión hay, literalmente, un vacío de corazón y una sensación de falta de propósito en la vida externa. ¿Cuántos jóvenes delincuentes nos sorprenden por su falta de remordimiento después de causar caos y sufrimiento? A menudo invisibles en las grandes escuelas de bachillerato, estos jóvenes se desviven en un esfuerzo por ser vistos, sin entender las consecuencias de sus acciones. (El pensamiento causal no es posible hasta los 13 o 14 años, ¿debería sorprendernos?) Están reaccionando no sólo a la alienación social, sino también al hecho de que se les han presentado hechos que no tienen sentido para ellos y que se espera que “sepan” sin procesarlos o experimentarlos. El resultado es su ira, que dirigen hacia quien está en la mira y sobre todo hacia la sociedad en general. ¡Esto deja ver por qué eligen acciones que los llevarán a las primeras planas de la prensa!

Si deseamos fomentar el desarrollo equilibrado del alumno, es necesario encontrar actividades físicas apropiadas que sean significativas, prácticas y estéticas. En la adolescencia, el joven ha transformado su cuerpo en un instrumento de su propia creación (gracias a las actividades y sentimientos que escoge contemplar). Por eso las actividades, que en esencia son las mismas que las que rigen el caminar, hablar y pensar, deben formar parte de la educación del adolescente. El joven debe revivir estos movimientos a fin de diseñar su propio instrumento que coincida con sus intenciones y propósitos.

La interacción positiva con el mundo (y con los seres humanos) abre las puertas del corazón, el manantial de lo divino. “La verdad es que

todo lo que sucede en la vida moral y todo lo que sucede físicamente en el mundo se unen en el corazón humano”¹². El alumno necesita una interacción altruista con el mundo y con los demás. Como maestros, podemos ayudar a hacer realidad estos ideales si trabajamos directamente con las artes, pero también a través del servicio comunitario y de proyectos ambientales, a través del aprendizaje cooperativo y del trabajo con compañeros en actitud de servir al otro. No sólo se adquiere conocimiento y confianza, sino que la autoimagen como alguien capaz de transformar y sanar, se integra a la visión del estudiante de sí mismo y del mundo.

Las expresiones artísticas –en el teatro, música, danza, artes visuales, literatura– demuestran una integración sumamente hábil del cuerpo, pensamiento y sentimiento. La expresión artística es inmensamente valiosa para el desarrollo personal general y para la comprensión cognitiva. Lo mismo puede decirse de los deportes. Las actividades atléticas integran muchos tipos diferentes de conocimiento a una coordinación muscular experta: habilidades espaciales, manejo del tiempo y conocimiento de dinámicas humanas, como el trabajo en equipo, la motivación y la búsqueda de objetivos. Los educadores no deben perder de vista su valor. Las artes y el atletismo no son lujos. Constituyen formas poderosas de pensar y formas eficaces de comunicarse con el mundo. Se merecen mucho más, no menos, tiempo escolar y presupuesto¹³.

El aprendizaje integrado es un proceso orgánico no sólo para el cuerpo físico -como en la primera infancia- sino también para el alma y el espíritu de la persona; el aprendizaje es continuo y moldea el cuerpo (las habilidades de las manos, los pies y el cerebro) incluso en la vejez. El aprendizaje sin movimiento no llega al corazón y no compromete al verdadero ser del alumno. “El intrincado cableado del sistema límbico muestra que para aprender y recordar algo, debe haber información sensorial, una conexión emocional personal y movimiento”¹⁴.

Aprendiendo a través del movimiento: Ejemplos del aula

Así empezó la búsqueda del entendimiento, y me llevó a reconocer que el movimiento activa la red neuronal en todo el cuerpo, convirtiéndolo en un instrumento completo de aprendizaje. Qué visión tan alejada de la idea que aprendemos sólo con el cerebro¹⁵.

Una maestra de euritmia de la escuela de bachillerato compartió hace poco un comentario que le habían hecho sus alumnos: sentían que vivían en un salón académico y que luego venían “hasta aquí” al salón de euritmia. Eran espacios muy diferentes, y sentían que necesitaban un “puente”. He buscado este “puente” durante tres décadas. A continuación describo casos en los que he descubierto que el profesor de movimiento puede enriquecer y evidenciar el valor que tiene el movimiento para los estudiantes. Muchos de los ejemplos pueden ser utilizados por cualquier maestro, sin embargo los euritmistas pueden participar en la enseñanza del movimiento de un modo más amplio, que incluso podría considerarse por separado. La euritmia no sólo es un puente entre disciplinas, sino que también brinda la oportunidad de aprender dentro de un contexto social.

Los siguientes ejemplos se centran en el elemento de movimiento que debe formar parte de todas las clases. Vienen de lecciones del bachillerato, donde a menudo el movimiento o el aprendizaje interactivo no forman parte del curso regular de estudio. Estos ejemplos se pueden usar en todo tipo de clases, tanto Waldorf como en escuelas públicas. ¡Es importante sacar a los estudiantes de sus asientos y ponerlos a aprender! Para los euritmistas que trabajan diariamente con este elemento, las posibilidades curriculares son extensas y están más allá del alcance de este libro. Para ellos, sugiero tres libros de Molly von Heider: *Come Unto These Yellow Sands* [Ven a estas arenas amarillas], *And Then Take Hands* [Y démonos la mano], y su libro de juegos, *Looking Forward* [Mirando hacia

adelante]. También recomiendo el libro de Reg Down, *Leaving Room for Angels* [Crear Espacio para los Ángeles].

Noveno Grado: Jardinería y literatura Norteamericana

Cuando mis colegas vieron a los alumnos de noveno grado cultivando un huerto en mi bloque de inglés, preguntaron con cierto escepticismo cuál era la conexión entre la literatura estadounidense y la jardinería. Mi respuesta se basó en observaciones que había hecho durante el bloque de estudio de literatura estadounidense. Las siguientes consideraciones fueron de suma importancia: el estudiante de noveno grado enfrenta los años de bachillerato que se avecinan con un sentimiento de desconocimiento, con una profunda necesidad de amistad y conexión con el mundo moderno, y la esperanza de poder cambiarlo de manera positiva. Mi pregunta era cómo proveer experiencias relevantes, a sabiendas que la literatura estadounidense moderna es, en su mayor parte, existencialista. Esta literatura no brinda una visión positiva de la vida a los estudiantes ni alienta el sentimiento de comunidad, y sin embargo si logran relacionarse fácilmente con este estado de ánimo, aunque a veces sólo sea para deprimirse más. Lo que hice fue recurrir a la corriente de escritores y poetas modernos volcados a la naturaleza. Aquí encontré una gran cantidad de escritos positivos, espiritualmente fundamentados y bellos que se pueden usar como fragmentos o como obra completa.

La siguiente pregunta fue cómo dar vida al texto. Empezando con la poesía de Robert Frost y Emily Dickinson hasta los diarios de John Muir y los ensayos de Wendell Berry, estos escritos contienen pensamientos importantes, pero no apelan fácilmente a la imaginación del joven. Sin embargo, están arraigados en uno de los atributos más importantes de los escritores estadounidenses: han celebrado la experiencia de la naturaleza de manera que ha desarrollado una relación empática con ésta y ha dado pie al nacimiento del ecologismo en todo el mundo.

Estos autores y muchos otros escriben sobre su conexión con la naturaleza. Por lo tanto, para entenderlos tuvimos que hacer lo mismo. Todos los días trabajamos, escribimos una bitácora o diario sobre nuestro trabajo de cada día, leímos y recitamos poemas en cada clase. Como sólo tuvimos el breve período de clase principal, adapté el ritmo de esta

manera: cada mañana llevaba mi camioneta cargada de herramientas a un lugar cerca de la escuela. El primer día dijimos el verso de apertura e inmediatamente salimos a caminar para encontrar un área que había que trabajar. El día amaneció brillante y claro, el rocío brillaba en la hierba y el aire se sentía fresco. El grupo de alumnos eligió restaurar una zona cerca de su salón de clases bastante descuidada.

Durante las próximas semanas decíamos el verso de la mañana y luego salíamos inmediatamente. La última semana, los estudiantes pidieron decir el verso al aire libre. Recitar el verso era muy importante: abría el día con imágenes del mundo exterior, lleno de luz solar brillante y la naturaleza, así como del mundo interno, un mundo de aprendizaje y fuerza. Era la guía poética para poder depositar nuestra atención en las actividades que hacíamos después. Tras de este momento de imaginar y hablar, cada estudiante elegía una herramienta y un lugar para trabajar. Algunos tomaban sierras, otros tijeras de podar, rastrillos, azadillas, etc. Rápidamente se ponían a trabajar sin que se lo pidiera. Un grupo de varones, a quienes les costaba concentrarse en el trabajo académico, abordaron un gran matorral de maleza con herramientas similares a guadañas. Aunque pensé que esa área sería imposible de limpiar, no dije nada. Después de quince minutos de intenso trabajo, todos entraban, se lavaban las manos y volvían a sus escritorios. Les pedí que anotarán sus observaciones del trabajo afuera. Tan pronto como se sentaban, escribían en sus bitácoras, en silencio, durante diez minutos.

Repetimos esta rutina todos los días durante todo el bloque. El clima era idóneo para el otoño. De hecho, yo quería que cambiara la racha ininterrumpida de cielos azules y brillantes, ya que los estudiantes registraban las mismas observaciones todos los días. Después les pedí que observarían también sus propios jardines o patios día y noche, y percibir las preguntas que surgían de forma natural de sus observaciones. Después de escribir en silencio todos los días, los estudiantes se ofrecieron a leer sus escritos en clase. Pronto sus simples anotaciones se convirtieron en oraciones completas, repletas de imágenes y sonidos poéticos. ¡Estos surgieron espontáneamente y dieron pie a una fuente de admiración de los oyentes!

Después de una semana más o menos, el matorral se veía mejor, los estudiantes alcanzaron ramas más altas, limpiaron más arbustos

y plantaron algunas flores de otoño. En clase, estudiaron a los poetas estadounidenses. En el silencio después de compartir sus diarios, leí el siguiente poema de Robert Frost¹⁶.

Entra

*Al acercarme al borde del bosque
¡Oí! el canto del zorzal.
Si allá afuera vivía el ocaso
adentro todo era oscuridad.*

*Muy oscuro el bosque para el ave
que con su habilidad
mejoró su percha nocturna
sin dejar de cantar.*

*Los últimos rayos del sol
al oeste fueron a parar
vivían como última canción
en el pecho del zorzal.*

*Allá en la columnata oscuridad
el zorzal lanzaba su canto-
como convite a adentrarse
a lo oscuro, al lamento.*

*¡Pero no! Yo buscaba estrellas;
y no quise ir.
Aunque fuese convidado,
y no lo fui.*

La clase escuchó atentamente: aquí había un bosque, un pasto cubierto de hierba como los que conocían en Camp Glenbrook en New Hampshire, y era el atardecer. Al recitar el poema se hizo un intenso silencio. El poema terminó, hubo un suspiro y un estudiante exclamó: “Guau”. Hubo un momento de asombro en la sala. Luego nos pusimos en marcha. ¿Cómo había logrado Frost que cupiera todo tan bien? Parecía tan simple, ¡y sin embargo todo estaba allí! Y así seguimos trabajando el poema.

Todo cambió a partir de este momento. Los estudiantes lograban escuchar en sus propias palabras toques de este o aquel autor o poeta.

El matorral se veía cada vez mejor, y pasaron de escribir sobre sus manos frías y húmedas a la nueva apariencia de un árbol o al llamado de los gansos sobre el balbuceo de las conversaciones de sus compañeros de clase.

El siguiente paso fue leer una novela estadounidense. El tiempo no permitió que leyéramos la novela todos juntos, así que se eligieron compañeros de lectura y cada pareja leyó un libro proveniente de una región diferente de Estados Unidos. Nuevas amistades florecieron en conversaciones sobre John Steinbeck, Willa Cather y otros. (Hablar de literatura es una gran actividad social.) Tomaron cuidadosas notas de la influencia de las regiones en las narraciones. Hicimos un viaje virtual por nuestro gran país. Colgué un mapa en la pared. Colocaron pequeñas banderas en los lugares donde había transcurrido cada historia. Pronto las banderas pusieron de manifiesto los caminos biográficos y actuales de los escritores por todo el país. Continuamos de norte a sur, del este al medio oeste y al lejano oeste. La poesía siguió el mismo proceso. ¡La imaginación se hizo grande! El marcado contraste con esta gran visión imaginativa estaba en nuestro trabajo específico y centrado sobre nuestra pequeña parcela de tierra física afuera, en nuestro jardín.

Al terminar el bloque teníamos un nuevo jardín. El esfuerzo conjunto fue un gran éxito, ¡incluso se eliminó el matorral de zarzas! Los músculos de los brazos y de la mente se habían fortalecido. Al revisar el bloque, los comentarios de los estudiantes fueron reveladores. El hecho de haber despejado un rincón perdido significaba que eran capaces de hacer cambios, de manera rápida y efectiva. Habían evaluado una necesidad y habían hecho algo juntos para mejorar una situación. Descubrieron que sus propios sentimientos vivían reflejados en las obras de los grandes poetas, que además, compartían las mismas preocupaciones. Un alumno dijo: “Pensé que era el único que se preocupaba”. Una estudiante agregó: “Estoy lista para escribir poesía ahora”. La “Banda del Zarzal” como se autodenominaron, dijo que disfrutaron el no estar sentados todo el tiempo. Otros dijeron que ahora estaban despiertos y listos para pensar.

Al conectarse realmente con la tierra, la clase entró en una esfera del crecimiento, del devenir. La confianza que adquirieron al trabajar juntos, al pensar en sus experiencias y, lo más importante, al estar al aire libre facilitó su transición de la escuela secundaria al bachillerato. Se

conectaron con ellos mismos, con sus compañeros y con la literatura de los escritores estadounidenses. Años después, ese jardín seguía siendo suyo. Incluso pasado mucho tiempo, todavía lo recordaban. Sin la experiencia de trabajar ese jardín, no habrían asimilado y recordado el contenido del curso tan bien.

Noveno Grado: Física

Creo en la acción y en la actividad. El cerebro aprende y retiene mejor cuando todo el organismo está involucrado activamente en la exploración de lugares físicos y materiales, y cuando es capaz de hacer las preguntas cuyas respuestas necesita saber. Las experiencias pasivas tienden a disminuir y no tienen un impacto duradero¹⁷.

La física es un área de estudio que ofrece muchas oportunidades para aprender de manera experiencial, a continuación comparto dos ejemplos.

La Física del sonido

En una clase, cuando estaban estudiando sonido, el maestro Jim Kotz llevó a su grupo de alumnos de noveno grado al campo de fútbol para medir la velocidad del sonido viajando por el aire. Un estudiante se paró en un extremo del campo con dos tablas de madera que tenía que batir una con otra. Otros seis estudiantes se ubicaron a lo largo del campo a intervalos medidos y marcados. El resto del grupo estaba al fondo del campo, uno de ellos con un cronómetro. Todos tenían que escuchar y ver como las tablas se pegaban. Los que estaban a lo largo del campo tenían que saltar y aplaudir en el instante en que escucharan el sonido de las tablas, y el alumno con el cronómetro tenía que registrar el tiempo que pasaba desde que veía las tablas chocar y escuchaba el sonido. Todo esto tomó solo un segundo, pero todos pudieron ver la ondulación del movimiento a lo largo del campo y lograron calcular la velocidad del sonido con sorprendente precisión.

Jim también ha desarrollado demostraciones de movimientos para las fases de Venus y otros fenómenos planetarios. Los estudiantes pueden hacerlos afuera o en un gimnasio. (Las relaciones entre los caminos planetarios están muy mitigados.) Los caminos de los planetas individuales se pueden hacer en el salón de euritmia o en clase.

Una comparación entre el tiempo cósmico y el tiempo: una demostración de Arthur Zajonc, PhD

El Dr. Zajonc ha desarrollado una demostración¹⁸ para mostrar la transición de la medición del tiempo que los babilonios hacían usando el mapa de los movimientos de las estrellas, al tiempo mecánico o “reloj” tal cual se desarrolló en el siglo xv.

Para la primera actividad: el Dr. Zajonc pide a doce personas que se paren frente a sus signos de nacimiento en un círculo que representa el zodiaco. Dentro de este círculo, le pide a dos personas que representen al sol, dos a la luna y dos a la tierra. Luego les pide que se muevan alrededor del círculo en relación a sí mismos, mostrando la periodicidad de la luna al sol y a la tierra. La “luna” pasa a través de cada uno de los doce signos del zodiaco a medida que el “sol” avanza una doceava parte del círculo completo. Es decir, en un mes la luna atraviesa el círculo completo de los cielos (pasando por todas sus fases), mientras que el sol tarda doce veces más (doce meses en un año). La esfera de un reloj se nos presenta de la misma manera: las doce horas son las doce constelaciones zodiacales, la manecilla de los minutos es la luna; la manecilla de la hora es el sol. Por lo tanto, vemos una imagen de los ritmos y arreglos astronómicos frente a cada reloj analógico.

Una segunda actividad muestra cómo funciona un reloj mecánico. El Dr. Zajonc le pide a dos personas que se paren y que abran los brazos (horizontalmente) y que los giren (derecha e izquierda) lo más posible en cada dirección (un movimiento oscilante llamado par de torsión o torque en inglés). Su postura erguida se llama “rueda de corona” o “escape” y los brazos extendidos el “foliot” (componentes del mecanismo del reloj). En los primeros relojes se utilizaba una pieza llamada “corona” para regular este movimiento. La corona era una rueda circular con un borde en un patrón de dientes de sierra. Las muescas atrapaban el foliot a medida que giraba y, por lo tanto, se regulaba a una muesca por vuelta del borde. El Dr. Zajonc pide que doce personas divididas en dos grupos se paren a cada lado del salón. Luego, a medida que comienzan a moverse uno por uno hacia el otro lado del espacio, encajando en el espacio abierto a la izquierda mientras los brazos “foliot” pasan, como una puerta giratoria. Pronto los movimientos de todos se vuelven rítmicos y uniformemente espaciados. Es un pequeño salto comprender que en un reloj mecánico

los pesos regulan los movimientos de manera uniforme y, por lo tanto, el tiempo se registra mecánicamente.

Décimo grado: Ciencia con movimiento

Hace varios años, un grupo de décimo grado que estudiaba las corrientes de agua en Ciencias de la Tierra bajo la guía de Alfred Tomlinson vino a clase de eutritmia para pedir ayuda para demostrar su trabajo en la próxima asamblea escolar. Propusieron mapear las corrientes del Atlántico Norte en una hoja de papel grande y explicárselo al público. Me di cuenta de que el público apenas podría ver el mapa y propuse que lo mostraran en movimiento. Su primer paso fue escribir una descripción convincente de los conocimientos que deseaban compartir.

La clase volvió pasada una semana con un breve párrafo que habían compuesto juntos (funciona muy bien como repaso y ejercicio de resumir). Luego eligieron las partes que representaría cada uno. Les pregunté: “¿Quién quiere ser el narrador? ¿El Mar de los Sargazos? ¿La Corriente del Golfo? ¿La Corriente oceánica general? ¿La Corriente de Labrador?”

Una vez que la clase eligió sus papeles y se colocó en los lugares apropiados en la “geografía de la sala”, el narrador leyó la descripción y los grupos imaginaron mentalmente hacia dónde se moverían. Luego hablaron sobre estos patrones de movimientos mientras los practicaban por todo el salón (¡mucho ruido en la habitación!).

El siguiente paso fue mover estos patrones simultáneamente. ¡Fue entonces cuando comenzaron los descubrimientos! Aquellos en el Mar de los Sargazos tuvieron que llevar la corriente cálida ascendente a una espiral hacia adentro (y hundirse nuevamente para renovarla). Los estudiantes de la Corriente del Golfo se alejaron de la periferia de esta espiral hacia la costa estadounidense, llevando las cálidas aguas tropicales. Se estiraron en una larga línea serpenteante y descubrieron que su ritmo era más rápido que el de los Sargazos. Los estudiantes de la Corriente de Labrador vinieron hacia ellos desde el área de Groenlandia y controlaron el flujo hacia el norte del grupo de la Corriente del Golfo. Ambos fluyeron paralelos hacia el este. El grupo de la Corriente de Labrador giró hacia el norte (temblando a medida que avanzaba) y la Corriente del Golfo fluyó hacia el sur a lo largo de las Islas Británicas, rodeó las

Islas Canarias (de ahí las palmeras) y regresó al remolino del Mar de los Sargazos. Las corrientes oceánicas en general se intercalaban por todo el espacio y se movían en sincronía entre sí, muy lentamente en el sentido de las manecillas del reloj.

Después de trazar este curso, los estudiantes decidieron que cada corriente tenía una velocidad diferente (lenta, media y rápida). Lo practicaron, primero grupo por grupo y luego todos moviéndose al mismo tiempo. Durante todo el ejercicio había un músico observando las coreografías. A medida que las corrientes se hacían más claramente visibles, el músico se puso a componer música para cada una. Cuando finalmente se movieron juntas, cada una tenía una voz en la “Canción del Océano”.

El toque final para los estudiantes fue elegir un color para su corriente. Diseñaron luces para realzar el ambiente e hicieron la representación para la comunidad escolar. En los cortos seis minutos, seiscientas personas de todas las edades vieron las corrientes moverse frente a ellos y entendieron los movimientos del agua en el Océano Atlántico.

Todo esto nos tomó alrededor de dos semanas y media de clase de euritmia para lograr (clases de 5 a 6 horas de duración), fue uno de los momentos más felices que he vivido siendo maestra y también el más productivo. Todos los alumnos participaron con entusiasmo y aportaron muchas ideas. Venían constantemente a consultarme nuevos conocimientos que podrían trabajarse como presentación en movimiento, y presentaron la pieza con total dignidad y confianza.

Décimo grado: La historia antigua a través de la euritmia

*No herido por las armas
No quemado por el fuego
No secado por el aire
no mojado por el agua.
Así es el Atman*

*No secado, no mojado
no quemado, no herido,
elemento más interno
en todas partes, siempre
inmutable, Eterno
por siempre y siempre¹⁹.*

Inspirado por los cursos de Historia de la Conciencia en el plan de estudios de la escuela de bachillerato (Arte, Drama, Idioma, Música

y Arquitectura), desarrollé un curso llamado Historia Antigua a través de la Eurytmia, un viaje por el desarrollo de la cultura humana a través de los siglos. Empecé con el período megalítico, pasando a la antigua India, a través de las culturas mesopotámicas, persas, sumerias y egipcias, después hacia Grecia con la posibilidad de escenificar una tragedia griega. Aunque enseñé tanto historia como eurytmia, este bloque me brindó una excelente oportunidad para trabajar en colaboración con otros maestros.

Cada clase principal duraba dos horas. Comenzamos con quince minutos de actividades de calentamiento, el verso de la mañana, movimientos suaves, canto y recitación de poemas antiguos. Después de cincuenta a sesenta minutos de presentar contenidos y sostener una discusión de clase sobre cada cultura. Luego nos poníamos de pie y trabajamos con eurytmia textos de un período particular. Como estudiamos la geografía, la religión, los acontecimientos históricos, los mitos de la creación, los tiempos y mapas de cada cultura, únicamente tuvimos tiempo para hacer en eurytmia solo un texto representativo de cada cultura. Los estudiantes ayudaron a crear la coreografía, y al final del bloque hicieron una presentación para la comunidad escolar.

Las preguntas esenciales de los estudiantes que surgieron del trabajo fueron: ¿Por qué todos los mitos de la creación hablan de una inundación o una creación que nace de las aguas? ¿Cuán expandida era la conciencia de esta cultura? ¿Vivieron una experiencia tribal o individual? ¿Cuál era su relación con la tierra? ¿Cómo era su relación con el mundo espiritual? ¿Cómo vivían el bien y el mal? Al trabajar con gestos y coreografías, los alumnos descubrieron formas de experimentar con la conciencia de cada cultura. Gracias a sus elecciones de sonidos vocales y consonantes dieron forma a sus ideas. En sus escritos se referían y revisaban constantemente estas experiencias.

Nuestros estudios en este bloque me demostraron de manera clara e innegable la importancia del movimiento como ancla y catalizador de la memoria. El trabajo definitivamente fue una recapitulación de la experiencia del quinto grado, pero el conocimiento resonó en ellos mucho más allá. Al hacer eurytmia, los estudiantes comprendieron la naturaleza de la conciencia como un proceso en evolución. Vieron como se manifiesta desde el desarrollo del niño hasta la edad adulta, y

conocieron las polaridades de la antigua conciencia participativa versus la conciencia moderna enfocada. Trabajamos con la pregunta del décimo grado “¿Cómo?” Creando formas y estilos y recitando los textos. Las palabras que expresaban la naturaleza esencial del ser humano dieron pie a conversaciones profundamente arraigadas en filosofías religiosas.

La experiencia más importante y la más disfrutada de este bloque fue la oportunidad de aprender a través del movimiento. Para mí, es mucho más fácil aprender de las experiencias físicas. Por ejemplo, si me tengo que aprender largos parlamentos (para una escenificación), los repito una y otra vez mientras camino, y se me quedan grabadas en la cabeza. Otra cosa genial fue que podíamos sentarnos y hablar de las diferentes culturas, y después hacer una forma en eurytmia en diferentes estilos... fue una probadita de cómo es verdaderamente.

– Alumno de décimo grado en Tara

Undécimo grado: Los romances medievales (Parzival)

El período medieval en la literatura y la historia es rico en oportunidades para aprender a través del movimiento. El período medieval precede al uso de la palabra impresa y fue una época en que la mayoría de las personas vivían vidas increíblemente activas. Para llevar esta experiencia a los estudiantes, les pedí que generaran una lista de todas las actividades que podríamos hacer para replicar a pequeña escala la vida de las personas en la Edad Media en Europa. Entre las actividades elegidas por los estudiantes había: un día de silencio (como los monjes), una fiesta, un torneo. Añadí otros que eran importantes desde la perspectiva del desarrollo del movimiento: escribir e ilustrar el cuaderno completamente a mano con pluma fuente, contar historias y crear y escribir su propio romance. En el recitación trabajamos con poemas medievales, y los alumnos registraron en diarios todos los paseos, visitas y eventos que hicieron. Las presentaciones dramáticas fueron la base para recontar y explorar las historias. (A menudo, estas escenas tenían muy pocas palabras.) En clase de eurytmia colocamos el estudio de los gestos planetarios en el contexto del desarrollo de la juventud, y también estudiamos las formas de consonantes en la poesía aliterativa.

Es posible preguntarse en qué momento tuvieron tiempo los estudiantes para estudiar, escribir y aprender su vocabulario. Sí lo hicieron,

sin embargo las actividades fueron tan memorables que los estudiantes me dijeron en años posteriores que no tuvieron que “estudiar”. No sólo recordaban todo, sino que también aprendieron a construir imágenes e imaginaciones de las obras, lo cual les llevó a desarrollar interpretaciones significativas de las mismas. Al desarrollar recuerdos compartidos de las actividades que hicieron en clase, crearon un lenguaje común para expresarse y buscar el significado de las historias.

Fue otra excelente oportunidad para coordinarme con otros maestros. Los euritmistas podemos trabajar con profesores de clase principal de historia, literatura y ciencias para desarrollar actividades. En una ocasión, los profesores de francés y alemán se unieron al estudio y programaron la lectura de romances en estos idiomas el mismo trimestre. La maestra de arte creó tiempos para que los estudiantes trabajaran en proyectos de arte individuales relacionados con el bloque, y también se aseguró de que hicieran caligrafía años anteriores. De hecho, creamos una comunidad de aprendizaje que era en sí misma un tenue destello de aquellos tiempos pasados.

Duodécimo grado: El desarrollo del niño y la euritmia

Este tema puede desarrollarse más en el duodécimo grado, en relación con el estudio del zodiaco en la euritmia y la formación del cuerpo humano. El microcosmos del individuo se encuentra reflejado en el gran círculo del zodiaco y los planetas. El desafío del duodécimo grado: “¿Cómo formo parte de toda la vida?”, Se puede explorar a través de los gestos y las formas de la euritmia. Este estudio puede resonar aún más en los alumnos, si trabajan simultáneamente en clase de escultura, modelando el cuerpo humano con arcilla.

Las reflexiones y la información sobre el desarrollo infantil pueden explorarse con la clase al crear un cuento de hadas para niños pequeños. Los alumnos lo ven no solo como la oportunidad de hacerle un regalo a los niños, sino también como una forma de mirar hacia atrás a su propio desarrollo de una manera compasiva y amorosa. Fue realmente un punto memorable del año ver a los alumnos en su último año seguros de sí mismos en su actuación para los niños de jardín de infantes y de grados inferiores, así como verlos guiar a los pequeños a hacer un gran círculo para celebrar el final del cuento.

Es importante compenetrar estas materias. Es así que la actividad artística se enriquece con la profundidad de pensamiento y la expresión auténtica de los jóvenes adultos. Si se dejan separadas, los estudiantes quizá resientan la euritmia como un tema irrelevante que ya no tiene nada que ofrecerles. Al integrar su pensamiento con una actitud de servicio, podrán resolver las muchas crisis que han enfrentado al crecer.

La escuela de bachillerato abocada al aprendizaje a través del movimiento

A lo largo de mis estudios de euritmia / cinestesia y de aprendizaje, he visitado y trabajado con muchas escuelas que se centran en el aprendizaje experimental. Mi trabajo principal en euritmia y literatura ha sido en la Escuela Waldorf de Garden City, Nueva York, y he enseñado el bloque de Historia Antigua a través de Euritmia durante varios años en la Escuela de bachillerato Tara Performing Arts en Boulder, Colorado. Los directores me habían invitado a crear este bloque para que los estudiantes pudieran experimentar las cualidades de diferentes culturas y estados de conciencia. También he visitado proyectos en Inglaterra: Ruskin Mill (un centro para adolescentes delincuentes), The Hiram Trust y el Proyecto Waldorf College en Stroud, y el Proyecto Glasshouse (relacionado con Ruskin Mill) en Stourbridge.

Tanto en el trabajo en las artes escénicas en Tara como en el programa intensivo de manualidades en Ruskin Mill, observé que los estudiantes involucrados en actividades creativas iban fortaleciendo visiblemente su fortaleza interior. En el intensivo trabajo dramático y musical en Tara, los estudiantes alcanzan un alto nivel de autocontrol, atención y compromiso, así como la capacidad de estudiar un tema en profundidad y aportar críticas constructivas a su trabajo. El profesorado ha utilizado la planificación y la revisión como parte integral del trabajo de los estudiantes, y gracias a esto los alumnos han logrado alcanzar altos niveles de compromiso positivo y entusiasmo que sólo los adolescentes son capaces de manifestar.

Las necesidades del enfoque en las artes escénicas en Tara han dado forma al programa de estudios basado en la pedagogía Waldorf; el equipo rector de la escuela organiza el horario de clases y las actividades de manera que se fomenta la creatividad en lugar de limitarla. Uno de los

aspectos esenciales que surgió de este trabajo es el reconocimiento de las necesidades de los adolescentes de hoy en día y un esfuerzo por satisfacerlas: Los alumnos necesitan un alto nivel de desafío de sus maestros y poder trabajar de manera colaborativa con ellos. El respeto y la motivación que nacen de esta relación de trabajo e interés compartidos, tiene un fuerte poder curativo.

Las artes escénicas tienen el potencial de afectar directamente la vida interior del participante. Al hacer arte seguimos los arquetipos espirituales y se forma el cuerpo y el alma del individuo, haciéndolos más fuertes y resistentes. Esto es fundamental para el trabajo pedagógico e impulsa todas las actividades, el contenido del curso y los horarios. Las arenas de aprendizaje se extienden a las etapas del mundo y los lugares donde se hizo historia. El estudio de historia estadounidense en el décimo grado en Tara incluye una semana en una reserva de nativos americanos en el sur de Colorado. Los grados nueve y once viajan a la ciudad de Nueva York a vivir una semana de arte (tema principal del noveno grado), música (tema principal del undécimo grado) y teatro, y los estudiantes de último año pasan casi un mes en la Inglaterra inmersos en la cultura e historia de ese país.

Ruskin Mill también se ha preocupado por satisfacer las necesidades del adolescente, y esta escuela ha elegido el trabajo con la artesanía como medio para la enseñanza y la curación. Ruskin Mill acepta a jóvenes de 16 a 19 años que tienen antecedentes de dificultades sociales y emocionales. El objetivo esencial es ayudar a los estudiantes a “conectarse” consigo mismos al relacionarse con la naturaleza, el trabajo, la actividad artística y la comunidad. Las artesanías elegidas siguen un patrón de “descenso a la materia”, desde el trabajo más ligero y suave con lana y cuero pasando por la fabricación de muebles con madera verde, hasta la cerámica más densa y pesada, el trabajo en piedra, la joyería y la herrería.

Estas artesanías se estudian desde sus orígenes antiguos tanto como sea posible para que el estudiante pueda experimentar cómo se empezaron a usar los materiales y cómo se desarrolló la actividad humana directamente en y desde la naturaleza. El taller de cerámica está construido en las faldas de la colina donde los alumnos excavan la arcilla con sus propias manos. Los árboles se cultivan y cortan para el taller de carpintería en los bosques cercanos y en la granja. Otro taller hace

carbón vegetal para la fragua. Todos los talleres están afuera, en su mayoría bajo lonas. Sin embargo, son secos y aireados, y todos cuentan con una estufa de leña y té para el calor físico, y un maestro que aporta la chispa del calor humano. Los estudiantes tienen la oportunidad de desarrollar su relación con la naturaleza literalmente viviendo y trabajando en ella. Los días y horas pasan a la luz y clima cambiantes. La nieve y el hielo en invierno y los brotes verdes de hiedra en primavera se arrastran por el borde del piso del taller.

El aprendizaje es una experiencia de cuerpo completo. Los estudiantes de Ruskin Mill y Tara están involucrados en muchas formas de actividad: cocina, jardinería, plantaciones de árboles, danza, teatro y música. Juntas, estas actividades apelan a muchas vías de percepción y movimiento que replican, fortalecen y desarrollan aún más los patrones establecidos en los primeros tres años de vida. Los estudiantes vuelven a formar y conocer su relación con el mundo; las fuertes cualidades del alma se convierten en una parte firme del carácter del joven.

Las escuelas Waldorf en todo el mundo incluyen programas de arte y trabajo cuidadosamente desarrollados, así como actividades de educación física y al aire libre integradas en los programas regulares de estudio. Las dos escuelas mencionadas, sin embargo, han dirigido sus enfoques particularmente hacia poder satisfacer las mayores necesidades de los adolescentes de hoy en día. Han desarrollado aún más estas vías particulares para el aprendizaje de una manera enfocada que penetra profundamente en la vida interior de los estudiantes y los apoya de manera positiva.

Como dijo un maestro: "Cuando compites con los medios y la cultura de las drogas, ¡es mejor que tengas una buena alternativa!". Yo incluso añadiría que los niños que no han vivido una cultura de movimiento saludable y un desarrollo sensorial adecuado gracias a la vida moderna, necesitan una creatividad rica y actividades curativas para sanar. El gran regalo de las artes a la cultura humana continúa siendo parte integral de nuestro desarrollo como seres humanos sanos. Para más información sobre este tema, recomiendo el libro *Last Child in the Woods* [El último niño en el bosque] de Richard Louv, que aborda específicamente esta pérdida para el niño estadounidense moderno de su relación con la naturaleza.

Tara y Ruskin Mill son escuelas bastante nuevas. Ambas son una “visita obligada”. Han desarrollado muchos elementos en sus programas que pueden servir como modelos de inspiración para otros lugares. Tanto las escuelas establecidas como las nuevas encontrarán estos modelos de esfuerzos innovadores a la hora de elaborar sus propios planes de estudio y desarrollar sus propios programas.

Charles Huskinson, un alumno de Ruskin Mill, escribió en *Run of the Mill* [N del T.: Expresión utilizada para referirse a algo común u ordinario], el periódico escolar:

Es curioso pero cierto que una vez que uno se concentra profundamente en una tarea, casi no se da cuenta de nada más a su alrededor. Esto es lo que me encanta del trabajo, ya sea lavar la ropa, hacer jardinería o limpiar el piso del baño. Es un hecho que ya no tengo que escuchar ruidos fuertes ya que no me afectan tanto cuando estoy trabajando. Me siento a salvo. En cuanto a mis pensamientos ... ciertamente parece que ya no tienen esa ventaja abrumadora sobre mí. El trabajo para mí es como una corriente de conciencia: libera estrés y tensión y lo lleva a una cascada de quietud.

Muchas escuelas e institutos están hoy en día desarrollando cursos que incluyen el aprendizaje integrado. Es necesario implementarlos a gran escala, para poder contrarrestar la sedentaria vida y educación norteamericanas.

Generando un nuevo currículum

Cada maestro tiene su propia manera de desarrollar y presentar nuevas formas creativas para la enseñanza. Las siguientes son ideas a tener en cuenta cuando se desee incorporar movimiento en las planeaciones de clase. Se basan en la metodología Waldorf y han sido implementadas con éxito en el aula. Al querer crear nuevas actividades para mis clases, volví a repasarlas.

- » Prestar atención a los tiempos y al ritmo de la clase. ¿Está bien dividida en introducción o apertura (recitación, movimiento, escritura en silencio), presentación, discusión y actividad? ¿El formato de la clase principal es de dos o tres partes? Al ser conscientes de esto evitamos la trampa del estilo unilateral de

enseñanza, como dar largas conferencias y hacer presentaciones sin intervención estudiantil.

- » ¿Hay espacio para el aprendizaje primario relacionado al tema fuera del aula, por ejemplo, visitas, actividades al aire libre, servicio comunitario?
- » ¿Hay actividades y presentaciones que trabajen los tres canales básicos de aprendizaje: visual, auditivo y cinestésico? ¿Tienen los estudiantes oportunidades para expresarse en su propio estilo de aprendizaje?
- » ¿Cómo podemos demostrar los principios relevantes del tema en el lenguaje del movimiento?
- » ¿He analizado mis propios hábitos de movimiento? ¿Qué actividad de movimiento se vive en mi clase?
- » ¿Cuándo desarrollo el elemento de sentimiento en la clase? ¿Pasamos de la risa a las lágrimas en la clase? ¿He tenido en cuenta los temperamentos?
- » ¿Existe un equilibrio entre el aprendizaje cooperativo y las responsabilidades individuales en mis tareas? El trabajo cooperativo fomenta la sociabilidad y las buenas habilidades de escucha, pero puede empoderar solo a los estudiantes más fuertes, permitiendo que los demás se queden atrás.
- » ¿Estoy trabajando en colaboración con mis colegas y otras personas conocedoras de la comunidad? ¿Accedo a personas que son verdaderos expertos en esta área? Los estudiantes de 12 a 18 años están en el período de “aprendizaje” y necesitan trabajar con personas que hayan logrado el dominio de la materia. No podemos dominar cada materia, pero podemos trabajar con aquellos que sí lo hacen.
- » ¿He integrado el teatro, la euritmia y la dinámica espacial en mis lecciones?
- » Como profesor académico, ¿observo clases de movimiento en mi escuela y en otras? Como maestro de movimiento, ¿observo las lecciones académicas para ver tanto a los maestros como a los estudiantes?

Pensamientos finales

El ser humano se forma a partir del movimiento. El movimiento radica en la esencia de estar vivo. Aprender es el movimiento propio entre el mundo y su propia experiencia del mismo. Para aprender debemos entrar en movimiento. Enseñar es aprender a otro nivel, por lo que el maestro también necesita volver a aprender qué es la educación y abordar esto en sus clases, de modo que el aprendizaje se convierta en un acto de conexión con la vida. La vida, el gran maestro, nos ayudará a visionar el futuro en nuestros alumnos.

Cuanto más tomamos en cuenta la interacción compleja entre las capacidades del cerebro y del cuerpo, más surge un tema cautivador: El movimiento es esencial para el aprendizaje, el movimiento despierta y activa muchas de nuestras capacidades mentales. El movimiento integra y ancla nuevas experiencias y nueva información a nuestras redes neuronales, y el movimiento es vital en todas las acciones mediante las cuales incorporamos y expresamos nuestro aprendizaje, nuestro entendimiento, y a nosotros mismos²⁰.

Si recordamos que el ser interior está en movimiento, que es el “primer motor”, entonces entenderemos las implicaciones de la enseñanza de la euritmia y la integración del movimiento en todo el aprendizaje. Evidentemente, es importante lograr un equilibrio entre la educación del movimiento y los estudios académicos. Los estudiantes necesitan movimiento durante el día en varios grados de intensidad y conciencia. Construiremos escuelas exitosas y educaremos a estudiantes saludables sólo cuando los jóvenes experimenten el conocimiento en un contexto integrado y significativo. Esto se puede lograr cuando los maestros aportan actividades que enraízan a los estudiantes y material y apoyo para que el aprendizaje sea memorable. ¡El aprendizaje es un suceso! En el mejor de los casos, el aula se transforma, como en las conocidas líneas de Shakespeare: “El mundo es un escenario, y todos los hombres y mujeres son meramente actores”. Educados de esta manera, nuestros estudiantes crecerán para convertirse en adultos flexibles que estén realmente interesados en el mundo, y capaces de trazar su camino por la vida de manera significativa y fructífera.

Los Pasos del Proceso

Noveno Grado: La jardinería de la literatura

- » Conseguir herramienta
- » El grupo elige el terreno a trabajar.
- » Se trabaja de quince a veinte minutos diariamente.
- » La experiencia se escribe en un diario o bitácora.
- » Se leen dos o tres fragmentos que los alumnos han escogido (toman turnos).
- » La clase sigue.

Los asistentes voluntarios apoyan el trabajo físico. Al final del proyecto hay que volver a pasear por los jardines. Los alumnos elaboran reportajes para el periódico escolar.

Décimo Grado: Las corrientes del océano

- » Los alumnos escriben un resumen descriptivo de la información esencial.
- » Se escogen los papeles (en un espacio apropiado para el movimiento).
- » Explorar en colaboración el movimiento de cada papel.
- » Mover cada papel por separado para establecer un patrón.
- » Mover todos los papeles simultáneamente para ver cómo se relacionan y que interacciones hay que cambiar o ajustar.
- » Se ensaya el movimiento con música.
- » Algunos alumnos observan sin participar para aportar sugerencias..
- » Diseñar y presentar la iluminación.
- » Presentar ante la comunidad escolar.

Como conclusión podemos pedirle a los alumnos que escriban una bitácora de sus experiencias y aprendizajes.

Undécimo grado: Historias medievales, Parzival

- » Generar con el grupo, por adelantado, ideas sobre actividades.
- » Alinear las actividades con el periodo de la historia correspondiente.
- » Adjudicar ciertas tareas, pero dejar mucho espacio para la creatividad del alumno.
- » Colaborar con otros maestros para profundizar en el tema y ampliarlo al estudiarlo en paralelo en diferentes materias, por ejemplo escultura.

Decimosegundo grado: Embriología, desarrollo del niño y euritmia

- » Los maestros que colaboran planean los contenidos juntos.
- » El cuento de hadas *Briar Rose* [La Bella Durmiente] es un gran cuento para explorar gestos planetarios y zodiacales que ayudan a desentrañar el significado de la historia.
- » Hablar sobre el desarrollo del pensamiento en relación a las imágenes y sucesos del cuento.
- » En ambos grados 10 y 12, mostrar imágenes del desarrollo embrionario que se reflejen en las formas eurítmicas a lo largo del paso del año a la luz del zodiaco.
- » Dar tiempo para el debate, en ambas clases.
- » Transformar la presentación para convertirla en una “celebración de despedida”.

NOTAS: Aprendizaje cinestésico en la educación del adolescente

1. Rudolf Steiner, *The Child's Changing Consciousness as a Basis of Pedagogical Practice* [La conciencia cambiante del Niño como base de la práctica pedagógica], conferencia 5, Nueva York: Anthroposophical Press, 1996.
2. Carla Hannaford, *Smart Moves* [Movidas Inteligentes], Arlington, VA: Great Ocean Publishers, 1996, p. 12.
3. Ibid., p. 94.
4. Ibid., p. 54.
5. Michaela Glöckler, Conferencia del 18 de febrero, 2001, Sacramento, CA.
6. Op. cit., Hannaford, p. 27.
7. Ibid.
8. Ibid., p. 50.
9. Rudolf Steiner, *Faculty Meetings* [Reuniones con la facultad], p. 572.
10. Rudolf Steiner, *Supplementary Course* [Curso Supletorio], Stuttgart, Alemania, junio 1921.
11. Op. cit., Hannaford p. 87.
12. Rudolf Steiner, "The Human Heart" ["El corazón humano"], conferencia, mayo 1922, Dornach, Suiza, Chestnut Ridge, NY: Mercury Press, 1985, p. 13.
13. Op. cit., Hannaford, p. 88.
14. Ibid., p. 54.
15. Ibid., p. 13.
16. *The Poetry of Robert Frost* [La Poesía de Robert Frost], Edward Connery Lathem, ed., Nueva York: Henry Holt and Company, 1969.
17. Howard Gardner, *Art, Mind and Brain* [Arte, la mente y el cerebro], Nueva York: Basic Books, 1982, p. 82.
18. Esta demostración se hizo para los docentes en la escuela Ruskin Mill School en Inglaterra, mayo 1992.
19. Del *Bhagavad Gita*.
20. Op. cit., Hannaford, p. 96.

Bibliografía

Textos

- Down, Reg. *Leaving Room for Angels: Eurythmy and the Art of Teaching* [Crear espacio para los ángeles: la euritmia y el arte de la enseñanza], Fair Oaks, CA: AWSNA Publications, 1995.
- Gardner, Howard. *Art, Mind, and Brain* [Arte, mente y cerebro], Nueva York: Basic Books, Inc., 1982.
- _____. Conferencia: Noviembre 11, 2000, Long Island, NY: C.W. Post University.
- Glöckler, Michaela. Conferencia febrero 18, 2001, West Coast Waldorf Teachers Conference. Rudolf Steiner College, Fair Oaks, CA.
- Hannaford, Carla. *Smart Moves* [Movimientos inteligentes], Arlington, VA: Great Ocean Publishers, 1996.
- Jensen, Eric. *Moving with the Brain* [Moviendo el cerebro], Educational Leadership (noviembre 2000).
- Steiner, Rudolf. *Faculty Meetings with Rudolf Steiner* [Reuniones de facultad con Rudolf Steiner], Nueva York: Anthroposophic Press, 1998.
- _____. *Foundations of Human Experience* [Los cimientos de la experiencia humana, también conocido como *El Estudio del Hombre*], Nueva York: Anthroposophic Press, 1996.
- _____. "The Human Heart" ["Mi corazón humano"], Conferencia: Mayo 26, 1922, Dornach, Suiza, Chestnut Ridge, NY: Mercury Press, 1985.
- _____. *Supplementary Course: Upper School* [Curso supletorio: Grados superiores], Stuttgart, Alemania, 1921. Stockmeyer, E.A. Karl. *Rudolf Steiner's Curriculum for Waldorf Schools* [La Currícula de Rudolf Steiner para las escuelas Waldorf], Londres: Rudolf Steiner Press, 1965.
- Von Heider, Molly. *And Then Take Hands* [Y démonos la mano], Milbrae, CA: Celestial Arts, 1981.
- _____. *Come Unto These Yellow Sands* [Ven a estas arenas amarillas], Fair Oaks, CA: Rudolf Steiner College Press, 1998.
- _____. *Looking Forward* [Mirando hacia adelante], Stroud, UK: Hawthorne Press, 1995.

Conferencias

Balanced Mind [La mente equilibrada] IV. Noviembre 2000. C.W. Post University. Long Island, NY.

Developing New Capacities [Desarrollando nuevas capacidades]: Movement Education and the Cultivation of the Will [Educación Kinestésica y el desarrollo de la voluntad]. Rudolf Steiner College, Sacramento, CA. February 2001.

Conversaciones y trabajo en el aula con alumnos y maestros de bachillerato en Garden City, NY; Green Meadow Waldorf School, Chestnut Ridge, NY; Tara Performing Arts High School, Boulder, CO; Wheatley School, Long Island, NY; y Hartsbrook High School, Hadley, MA.

Escuelas visitadas donde el movimiento juega un papel importante en su currícula

Tara Performing Arts High School, Boulder, Colorado, Estados Unidos

Ruskin Mill, Stroud, Inglaterra

The Waldorf College Project, Stroud, Inglaterra

The Hiram Trust, Stroud, Inglaterra

The Glasshouse Project, Stourbridge, Inglaterra



Leonore Russell tiene más de treinta años de experiencia en educación enseñando artes escénicas (euritmia / artes de movimiento), literatura y alfabetización, además de servir como administradora. Trabaja como consultora en escuelas y organizaciones utilizando las artes como catalizador para el desarrollo. Ella facilita talleres para comunidades escolares y grupos sin fines de lucro, especializándose en artes y desarrollo organizacional. Es la fundadora de Understanding and Managing Change [Consulting] [comprensión y gestión del cambio [consultoría]]. También es Directora del Centro Winkler para el Aprendizaje de Adultos, profesora adjunta y Universidad de Adelphi e instructora en el Programa de Educación de Maestros de Escuelas Secundarias, CFA, Wilton, NH.

Graduada de Sarah Lawrence College y de la Universidad de Adelphi, Leonore vive en Garden City, NY, con su esposo, donde enseña euritmia, pinta y sigue temas ambientales.



351 Fairview Avenue
Suite 625
Hudson, NY 12534