

## Heileurythmie / Eurythmietherapie bei viralen Infekten der Atemwege

Die Heileurythmie/ Eurythmietherapie als Heilmittel der Anthroposophischen Medizin begegnet als bewegungsorientierte Therapie in besonderem Maße den Anforderungen zur Gesunderhaltung in diesen Zeiten. Insbesondere kann durch Heileurythmie/ Eurythmietherapie das Immunsystems ganzheitlich, also nicht nur auf der physischen, sondern auch auf der seelischen und geistigen Ebene, besonders aber auf der Vitalebene gestärkt werden. Jede sinnvolle beseelte Bewegung integriert uns mit uns selbst, entwickelt Wärme, Sicherheit und Widerstandfähigkeit. Im breiten Spektrum der Heileurythmie/ Eurythmietherapie-Übungen stehen in der aktuellen Situation mehrere zu der Auswahl.

Was können wir als Unterstützung für die eigene Gesunderhaltung empfehlen?

**Besonders geeignet sind vor allem die Übungen aus dem 5. Vortrag der Heileurythmie Kurs von Rudolf Steiner<sup>1</sup>.**

Jede\*r Heileurythmist\*in / Eurythmietherapeut\*in in eurer Umgebung zeigt euch gern solche Übungen und hilft bei der konkreten Umsetzung im Alltag. Eine Liste mit Therapeut\*innen findet ihr unter den HE-Berufsverbänden in den jeweiligen Ländern:

<https://eurythmytherapy-medsektion.net/netzwerk/berufsverbaende>

Übung	Wirkung
Bejahung/ Verneinung	Eine solche Bewegung wirkt auf dem Wege durch die Lebensorganisation (Ätherleib) stark auf das Atmungssystem
Sympathie/ Antipathie	Das Kräfte der menschlichen Individualität (Ich-Organisation), die besonders in der Wärmeorganisation zum Ausdruck kommen, werden in Beziehung zum ganzen Organismus verstärkt tätig, insbesondere in Bezug auf die Zirkulation und die Verdauungsprozesse
Liebe – E	Eine positiv die Zirkulation erwärmende Wirkung
Hoffnung – U	Eine wohltätig erwärmende Wirkung auf das Atmungssystem
Rhythmisches – R	Wirkt sehr gut auf das ganze rhythmische System ein, auf den Atmungs- und Zirkulationsrhythmus und die Wirbelsäule
A-H Verehrung	Der Organismus wird beständiger, widerstandsfähiger

---

<sup>1</sup> STEINER, Rudolf: Heileurythmie, Acht Vorträge Dornach, 12. bis 18. April 1921 und Stuttgart am 28. Oktober 1922

### **Als weitere HE-Übungen sind zu empfehlen**

- Halleluja (auch mit Anwendung A-H, H-A aus dem 5. Vortrag)
- A-H Verehrung und Hoffnung – U bei Ängsten
- OEML, um die Leberfunktion zu stärken –
- OEMLIBD – diese sog. Wärmereihe ist bei allen Immunsystem-relevanten Erkrankungen angezeigt
- LAOUM, Große Vokal I-Übung, um die Atmung zu unterstützen
- BGE zum Schutz vor Umwelteinflüssen

Mit den besten Wünschen

**Hana Adamcová M.A.**

Koordination Heileurythmie

**Goetheanum**

Freie Hochschule für Geisteswissenschaft

Medizinische Sektion

Postfach, 4143 Dornach, Schweiz

Tel.: +420 728 220 206

hana.adamcova@medsektion-ikam.org