



Euritmia en las escuelas Waldorf

Leonore Russell

Una de las primeras preguntas que los padres formulan cuando se acercan a una escuela Waldorf en la que podrían entrar sus hijos se refiere al arte del movimiento enseñado en casi todas las escuelas Waldorf: la euritmia. ¿Qué es? ¿Por qué mi hijo o hija tiene que hacer eso? Después de trabajar durante muchos años como maestra de euritmia y como miembro del cuerpo administrativo de escuelas Waldorf, todavía sigo contestando estas preguntas. Sin embargo, las respuestas crecen y se desarrollan a medida que pasan los años, y consideramos las preguntas a la luz de nuevos conocimientos tanto en la ciencia como en el campo de la educación.

Antes que nada, ¿qué es la euritmia? Es un arte del movimiento, miembro de la familia de las artes del movimiento como la pantomima y el ballet, con la particularidad de estar a medio camino entre estas dos manifestaciones artísticas. Comparte el significado y el gesto con la pantomima, pero está unida al sonido más que a los objetos o las acciones identificables, y comparte el movimiento, que responde a la música y las palabras, con la danza, pero busca seguir el movimiento invisible inherente al sonido más que seguir al sonido en sí o yuxtaponérsele. Es la expresión del alma humana a través del gesto y el movimiento.

Un estudiante dijo alguna vez: ¿Quién ideó esto?, después de que viera los mismos gestos en el gran arte del pasado. Se había topado con la verdad de los expresivos gestos que artistas como Giotto y Miguel Ángel manifestaron con maestría en sus pinturas. A principios del siglo veinte Rudolf Steiner llevó nuestra atención hacia estos gestos para entender su significado y para encontrar un nuevo arte de movimiento humano. Comenzó trabajando con una joven y siguió con un creciente grupo de artistas interesados en desarrollar esta nueva forma artística del movimiento.

La euritmia se ha desarrollado con el paso de los años y tiene características muy particulares: es una forma de arte relativamente reciente que está todavía en su infancia, a diferencia de la música, que se ha desarrollado durante miles de años. La euritmia, el movimiento interno y oculto del alma, emergió del trabajo de unas cuantas personas reunidas en torno a Rudolf Steiner y se ha convertido en una forma artística de alcance mundial que se practica tanto en escenarios teatrales como en escuelas, contextos terapéuticos, de negocios y de tipo social. La euritmia comienza con el habla humana. El centro del movimiento está en el área del corazón y la laringe, y los gestos fluyen hasta las manos y los brazos principalmente, pero engloban a toda la forma humana. El nombre "euritmia" significa ritmo bello o movimiento armónico.

La euritmia comenzó como un arte escénico, pero pronto la gente comenzó a decir: esto es hermoso y sanador, ¿no deberíamos enseñarla a los niños? Así nació la euritmia pedagógica o escolar. Encontró un hogar en las escuelas Waldorf europeas y, más tarde, en las escuelas americanas. Después vino la pregunta, si bien este arte del movimiento expresa al ser humano en su totalidad, ¿no podrían ciertos movimientos fortalecer los órganos internos y estar relacionados con enfermedades determinadas? Así se desarrolló la euritmia curativa o terapéutica para la que colaboraron doctores y euritmistas, partiendo del trabajo de Rudolf Steiner en educación curativa. A diferencia de la euritmia pedagógica, la euritmia terapéutica se practica uno a uno, y no en grupo¹

Los tres tipos de euritmia son apropiados en una escuela. Niños y adultos por igual se benefician de ver ejecuciones artísticas. Es en ellas cuando el adulto realmente es capaz de comprender el alcance de este nuevo arte. Los niños ven lo que están aprendiendo en una experiencia integral. Se

entusiasman al ver las ejecuciones y se sienten motivados a aprender. Los maestros han descubierto que la presencia de un euritmista terapéutico en la escuela es de gran ayuda para entender y afrontar los retos que más y más niños presentan. La euritmia es una puerta al corazón humano y a todas sus expresiones en poesía, música y teatro, así como un camino desde el mundo interno del ser humano a la expresión en movimiento que conlleva significado y propósito. En una época en que buena parte de la educación está tendiendo a sólo dar información y evaluar con exámenes, la euritmia ofrece un aprendizaje basado en la experiencia, el arte y lo social.

¿Qué función tiene la euritmia en la escuela? Los niños sanos disfrutaban mucho del movimiento. Ellos experimentan:

- Movimiento, música, poesía y relatos adecuados a su edad, de una manera gozosa
 - Apoyo y fortalecimiento del desarrollo del lenguaje
 - Musicalidad y la capacidad de escuchar
 - Integración: la coordinación de manos, brazos, piernas y movimiento espacial se combinan en el ojo, el oído y el equilibrio, así como con procesos del pensamiento
 - Movimiento intencional que favorece el desarrollo neuronal complejo²
 - Atención: los niños sienten las bondades de enfocar la atención
 - Alegría y un sentido de libertad en el movimiento
 - Confianza en y equilibrio de las capacidades sociales internas y externas
 - Habilidad de trabajar colaborativamente en grupo en la solución de problemas
 - Pensamiento creativo y acción basada en el mismo
- Una vez un estudiante dijo: "La euritmia nos ayuda a ser más humanos."

Esta es la mejor respuesta que conozco a por qué la euritmia es necesaria en las escuelas. Satisface las crecientes demandas de los niños actuales, en cuanto a salud física y anímica,



Foto: Clase de Euritmia en 2° grado. Escuela Waldorf de Cuernavaca.

además de armonizar a los adultos, aun cuando sólo se vea su práctica. Fortalece los efectos sanadores de sus artes hermanas, la música y la expresión verbal, y le da vida al currículo.

Una última palabra de otro estudiante: "La euritmia nos ayuda a respirar". Es el aliento que nos da vida. La euritmia es el aliento de la escuela. El ser humano, como parte de la

2- Cfr. Carla Hannaford. *Smart Moves. Why learning is not all in your head.* Great Ocean Press

1- Otro aspecto de la euritmia dirigido al ámbito social se ha desarrollado en Holanda y es muy útil para grupos que trabajan juntos, a veces se practica en los grupos docentes de las escuelas, pero este aspecto rebasa los límites de este artículo.

Escuela Waldorf de Cuernavaca

Te invita a su

Celebración Navideña 2016+

A beneficio de PROBECA y la generación de noveno

Sábado 3 de diciembre
12:00 a 19:00 hrs.

Habrará:

- * Venta de objetos artesanales, de artistas y artesanos amigos de la comunidad
- * Venta de comida
- * Presentaciones artísticas
- * Talleres manuales
- * Tómbola
- * Nacimiento

De corazón a corazón PROBECA

Campo Florido no. 105, Col. Santa María Ahuacatitlán
www.escuelawaldorf.edu.mx
Entrada: \$30 pesos (incluye un boleto para la rifa del árbol de navidad y sus adornos)

creación entera, se comunica a la comunidad en la euritmia, es decir, uno ve al ser humano entero cuando se hace euritmia.

Publicado en *Al Alba*, año 4, núm. 3, mayo 2011 con el título ¿Por qué nuestras escuelas necesitan euritmia?

Los cuatro sentidos fundamentales en el desarrollo del niño

Siobhan Bowers

En la pedagogía Waldorf, los maestros observan detenidamente y con reverencia a los niños que tienen a su cargo, ya que a través del profundo conocimiento del ser humano podemos facilitar los procesos que el niño necesita para convertirse en un adulto capaz de impartir dirección y significado a su vida. Rudolf Steiner, antropósofo fundador de la pedagogía Waldorf, tras cuidadosa observación, identificó doce sentidos, siete más que los tradicionales sentidos de la vista, tacto, gusto, oído y olfato. No solo en la antroposofía existe esta visión; el campo de la neurología ha avalado algunos de estos sentidos "extra", como lo demuestra un artículo publicado en 2005, en la revista científica *New Scientist*, el cual expone que, oficialmente, dentro del campo de la ciencia, los sentidos humanos son diez.

Los doce sentidos que propone Steiner están agrupados en tres categorías de la siguiente manera:

- Sentidos inferiores: tacto, vida, movimiento, equilibrio
- Sentidos medios: olfato, gusto, vista, sentido térmico
- Sentidos superiores: oído, lenguaje, concepto y sentido del "Yo ajeno"

Hemos de recordar que un sentido es aquello que nos permite percibir el mundo que nos rodea (y a nosotros en él), desde la percepción de nuestro propio cuerpo, pasando por los reinos animal, vegetal y mineral, y alcanzando el sentir a los demás en su estado no sólo físico, sino anímico también. Steiner menciona que estos doce sentidos funcionan en paralelo y de forma circular, rodeando al ser humano y

permitiéndole sentir mucho más allá de lo visible (ver fig. 1).

Este artículo trata de los primeros cuatro sentidos o “sentidos inferiores” que son de importancia fundamental en el desarrollo del niño, ya que no sólo facilitan el crecimiento del cuerpo y sus órganos, también alimentan las fuerzas vitales o etéricas que nos dan vida. Como padres o maestros, conocerlos y desarrollarlos adecuadamente dará a nuestros hijos y alumnos una gran ventaja para su sano crecimiento.

Percepción de lo interior del otro



Percepción de lo interior nuestro

Fig. 1- Los doce sentidos propuestos por Rudolf Steiner
Idea: Siobhan Bowers; Arte: Ana Lucía Jiménez

El sentido del tacto

Este sentido es reconocido por la ciencia, por lo que no precisa de gran explicación. Es el que nos pone en contacto con lo exterior, los límites entre nuestro cuerpo y el mundo. Desde muy pequeños, los niños buscan explorar su entorno a través del tacto. Todo lo tocan, lo toman y lo sienten, no sólo por medio de sus manos, sino usando toda la piel y hasta la boca.

• Cuando el sentido del tacto está sanamente desarrollado vemos a los niños que disfrutan el contacto físico con sus seres queridos, pero no buscan ser abrazados constantemente. Muestran interés por experimentar con diferentes texturas y se sienten cómodos “en su pellejo”, al tiempo que respetan el cuerpo de los otros. Su atención es buena y logran mantenerse enfocados.

• Si este sentido está subdesarrollado, los niños no sienten dolor o lastiman a los demás sin darse cuenta. Les cuesta respetar el espacio de sus compañeros y se acercan demasiado, buscan el contacto físico energético y hasta brusco. Es frecuente que los niños con déficit de atención e hiperactividad padezcan un sentido del tacto no desarrollado del todo y es frecuente también que su nacimiento haya sido por cesárea.

• El tacto demasiado desarrollado provoca en el niño excesiva sensibilidad. Todo parece atacarlo y agredirlo. Es común ver que se tapa brazos y piernas con mangas y pantalones largos. Se irrita con facilidad y parece “perdersé” fuera de sí, al tiempo que no tiene confianza en sí mismo. Es común que estos niños padezcan alergias y ansiedades y estén preocupados por lo que va a pasar.

¿Qué podemos hacer? Dar masajes al niño en todo el cuerpo, darle ropa cómoda y de algodón, jugar a envolverlo en sábanas y “hacerlo taquito” o “envolverlo para regalo”. A la hora de trabajar en la escuela, colocar costales de arena sobre sus pies y piernas. Darle mucha confianza protegiéndolo y estando cerca. Explicarle claramente los límites y contarle qué va a suceder a continuación. Es de beneficio que el niño tenga una relación cercana con alguna mascota y que duerma con trapito o muñeco de tela. La vida en familia es muy importante para los niños con el sentido del tacto sub- o sobre desarrollado.

El sentido vital

El sentido vital necesita un poco más de explicación. Existen percepciones metabólicas que son aceptadas científicamente como una especie de sentido de nuestro propio bienestar, como sentir nuestra vejiga o estómago lleno o percibir que tenemos frío o calor. Todo esto forma parte del sentido de la vida o vital que, en una persona sana, no se revela, pero nos alerta cuando hay malestares, cuando estamos cansados, con hambre, etc.

• Cuando el sentido vital está sanamente desarrollado percibimos a los niños cómodos, sanos y felices.

• El sentido de la vida poco desarrollado conduce a ser enfermizo y débil. A menudo, los niños con este problema padecen estreñimiento o se sienten muy pesados y se mueven de manera lenta, aunque tienden a no poder estar en reposo total y no logran controlar sus extremidades. No consiguen reconocer cuando tienen hambre, sed o necesitan descansar. Pueden tener pesadillas o miedo en la noche.

• Al niño con el sentido vital sobredesarrollado, le cuesta callar y es muy crítico de sí mismo, se enoja con facilidad o suele estar nervioso. Llega a tener diarrea.

¿Qué podemos hacer? Los niños con problemas en el sentido vital deben tener un día estructurado, con mucho ritmo (por ejemplo, despertar e irse a acostar siempre a la misma hora). Como maestros y padres debemos ser muy

tranquilos al dirigirnos a ellos y tolerantes de sus errores; cantar con ellos, así como pintar con acuarela; revisar el día y recordar cosas buenas y agradables que pasaron.

El sentido del movimiento

El sentido del movimiento es conocido científicamente como propiocepción o cinestesia. Este sentido es el que nos permite teclear sin mirar o ver el triángulo que un compañero dibuja en el aire con su dedo o bajar los escalones mientras volteamos para otro lado. Por medio de él, sentimos la posición y tensión de todos nuestros músculos, hasta los más pequeños. ¡Los niños son quienes más movimiento exhiben! De forma natural, un niño sano busca subir, bajar, columpiarse, rodar, colgarse, subir a un árbol y hasta ponerse de cabeza ya que “ve” a través de sus músculos.

• Cuando el sentido del movimiento está sano, el niño se muestra feliz, es dinámico y logra controlar su voz y cuerpo de manera natural.

• El sentido del movimiento débil hace que el tono muscular sea muy laxo. Los niños son incapaces de hacer movimientos que requieren fuerza y precisión y se sienten atrapados en su propio cuerpo. Tienden a ser tímidos y lentos de pensamiento, no logran reaccionar espontáneamente a la hora de moverse y les cuesta imitar.

• Si el sentido del movimiento es muy intenso, entonces hay hipertensión muscular y tics o espasmos. A menudo, los niños con este problema se quejan de dolores, causados por estar tensos, y sus cuerpos no son simétricos. Aún no han perdido completamente los reflejos infantiles.

¿Qué podemos hacer? A los niños que necesitan corregir su sentido del movimiento hay que motivarlos a caminar dando paseos en lugares hermosos y jugar juegos donde tengan que iniciar y parar su movimiento. Los adultos deben evitar parecer cansados frente a ellos y reír mucho, buscando el lado gozoso de la vida; hablarles a los niños clara y dulcemente y hacer movimientos unidos al habla y eurtimia frente a ellos; regalarles una hermosa plantita que los niños deban cuidar todos los días.

El sentido del equilibrio

El sentido del equilibrio nos informa acerca de nuestro ser en relación con las tres dimensiones del espacio. Es el sentido que nos dice si estamos arriba o abajo y de algún modo el que nos mantiene centrados en nosotros mismos, el que permite el cruce de la línea media y el desarrollo de la lateralidad (diestro-zurdo) más adelante. ¿Cuántos de nosotros hemos soñado que dejamos nuestro cuerpo o lo vemos como desde fuera? El sentido del equilibrio es al que recurrimos para corregir nuestra postura tras un tropezón, pero también, de manera más sutil, es el sentido que nos permite equilibrar nuestra vida anímica y nos proporciona un punto de vista único y original, el propio.

• El sentido del equilibrio bien desarrollado hace que el niño pueda pararse derecho, tenga buena orientación espacial y logre cruzar su línea media sin problema (pasar una pelotita hacia la izquierda con la mano derecha, por ejemplo).

• Los niños con el sentido del equilibrio mal desarrollado tienden a marearse o a sentir náuseas al ir en coche, autobús o barco. Mueven muy poco la cabeza y les cuesta orientarse en el espacio. Les gusta mantenerse al ras del piso y tienen dificultades a la hora de balancearse.

• Los niños con el sentido del equilibrio hiperdesarrollado llegan a ser inmunes al miedo y arriesgan su vida trepando o subiéndose a lugares peligrosos. Parece que no pisan el suelo al caminar.

¿Qué podemos hacer? Observar la respiración de los niños y motivarlos a jugar juegos que la regulen, así como juegos que posicionen su cuerpo cabeza abajo. Invitarlos a jugar en el sube y baja o a columpiarse. En el caso de niños con hiperdesarrollo, colocar costalitos de arena sobre sus pies y jugar a equilibrar un objeto sobre la cabeza. Ser muy justos con los niños y muy consecuentes.

Como es de ver por lo dicho en los párrafos anteriores, el sano desarrollo de los sentidos inferiores a lo largo de toda la infancia es fundamental. Nunca es tarde para corregir las omisiones o los excesos. El ritmo, los estímulos correctos y las conductas adultas apropiadas son algunos de los aspectos que, como padres y maestros, debemos tener siempre presentes en la grata e intensa responsabilidad de guiar a un niño hacia el florecimiento, no sólo el desarrollo, de su propio ser.

Publicado en *Al alba*, año 4, núm. 2, febrero 2011.



Foto: jardín de niños, Escuela Waldorf de Cuernavaca

Los Domingos de Adviento

Primer domingo: El Ángel Azul

¿Cómo sabemos que se aproxima la Navidad? No la podemos percibir con los ojos, pues los días y las noches transcurren como siempre y los hombres viven y se ocupan de sus asuntos como de costumbre; no se la puede escuchar con los oídos, pues son siempre los mismos ruidos los que resuenan: los automóviles que pasan, los aviones que aterrizan, los niños que gritan y así otras cosas por el estilo.



Y sin embargo, cuatro semanas antes de Navidad pasa algo muy importante: un gran Ángel desciende del cielo para invitar a los habitantes de la Tierra a preparar la Navidad; este ángel viste una gran capa azul, tejida de silencio y de paz. La mayoría de la gente no lo percibe porque están muy ocupados en otras cosas, pero el ángel canta con voz profunda y solamente aquellos que tienen el corazón atento pueden escucharlo.

Su canto dice así: “El cielo viene sobre la Tierra, Dios viene a habitar el corazón de los hombres, ¡poned atención!, ¡abridle la puerta!”. Y así es como en este día el Ángel pasa y habla a todos los hombres, y aquellos que escuchan se disponen a preparar la Navidad, cantando algunas canciones y encendiendo velas.

Segundo domingo: El Ángel Rojo

Hoy un segundo ángel desciende del cielo, va vestido con una gran capa roja y lleva en la mano izquierda una gran cesta, toda de oro. La cesta está vacía y él anhela llenarla para luego llevarla rebosante ante el trono de Dios, pero ¿qué va a poner en la cesta? La cesta es muy fina y delicada, pues está hecha con rayos de sol; por lo que no ha de llenarse con cosas duras y pesadas.

El ángel pasa muy discretamente por todas las casas, por toda la Tierra y busca, pero ¿qué busca? Mira en el corazón de todos los hombres para ver si encuentra un poco de amor que sea puro; y ese amor lo coloca en la cesta y... lo lleva hacia el cielo. Y allá, aquellos que habitan el cielo, los ángeles y también los hombres que murieron en la Tierra, toman ese amor y hacen de él la luz para las estrellas.

Tercer domingo: El Ángel Blanco

El tercer domingo, un Ángel completamente blanco y luminoso desciende hacia la Tierra. Tiene en su mano derecha un rayo de luz que posee un poder maravilloso. Va hacia todos los hombres en cuyos corazones el Ángel Rojo había encontrado amor verdadero y los toca con su rayo de luz. Entonces esa luz penetra en los corazones de esos hombres y comienza a iluminarlos y a darles calor de su interior.

Y es como si el mismo Sol alumbrara a través de sus ojos y descendiera por sus manos, por sus pies y por todo su cuerpo. Incluso los más pobres, los más humildes entre los hombres, son así transformados y comienzan a parecerse a los Ángeles si tienen un poco de amor puro en sus corazones.

Pero no todo el mundo ve a este Ángel Blanco, solo lo ven los Ángeles y aquellos cuyos ojos han sido iluminados por su luz. Es sólo con esta luz que en Navidad uno puede ver también al Niño que nace en el pesebre.

Cuarto domingo: El Ángel Violeta

El último domingo antes de Navidad es un gran Ángel, con capa de violeta muy sutil y cálido, el que aparece en el cielo y pasa por encima de toda la Tierra llevando en sus manos una gran lira. Toca con esta lira una música muy dulce, acompañando su canto, que es muy armonioso y claro. Pero para escucharlo hay que tener el corazón silencioso y atento.

Su música es el gran canto de la Paz, el canto del Niño Jesús y del Reino de Dios que viene sobre la Tierra. Muchos angelitos le acompañan y ellos cantan y se regocijan en el cielo.

Entonces todas las semillas que duermen en la tierra se despiertan y la misma Tierra escucha y se estremece; el canto de los Ángeles le dice que Dios no la olvida y que un día ella volverá al Paraíso.

Texto recomendado para niños a partir del segundo septenio.