**Жесты и чувства звуков в эвритмии.**

***«Вначале было слово, и слово было от Бога»***

Философы считают, что знают о звуках нечто большее, чем фонетическая значимость. Антропософ Р. Штейнер считает, что мы в отношении языка стали сморщенными, как высохшие сливы. Он использует работу со звуками, чтобы вернуть человеку духовное понимание мира, вернуть речи ее живую сущность, одухотворить интеллект. Им создана методика эвритмии, духовного целительства, основанная на работе со звуками языка немецкой речи. Сам термин эвритмии обозначает «движение, направленное душевным импульсом». Смысл звука обнажается и становится ясен в пластическом действии — движении. Эвритмия — это видимая речь, где жест и звук слиты воедино с душой человека.

**В эвритмии благодаря пластике и жесту мы глубоко ощущаем смысл и существо каждого слова и звука**. «При помощи эвритмии мы можем проделать с телом такие вещи, которые воздействовали бы на душу и продвигали ее вперед в моральном, познавательном отношении и в отношении чувства». Боги эвритмизировали, создавая мир. Каждое их движение рождало и отражало определенный принцип мира. Этот принцип приобрел концентрированную форму в звуках. Эвритмизируя, душа учится жить в теле. Внутреннее понимание звука позволяет сделать видимой пластичную сущность звуков. Вибрируя телом, можно попадать в звук. Звукоречь — процесс, пронизанный чувством, позволяет войти реально в наполненность чувством, отдаться непосредственному ощущению. Жесты выражают чувства и настрой души. Они естественны, если наполнены художественным содержанием. Изображение в эвритмии является несовершенным, если человек еще борется с чем-то, что продолжает оставаться его «телом» и не становится душой. Если руки не движутся, а бросаются и представляются для души чем-то тяжелым — эвритмический процесс не освоен. Процесс познания включает активность души. Откровение главных душевных состояний, мышления, чувствования и воли, позволяет сопоставлять их с природными стихиями. В эвритмической системе выявляется психологическая сущность сущность звука, выраженная в жесте и движении. Гласные звуки исходят изнутри, в соответствии с чувствами, отражают внутреннее переживание. Ими мы высказываем себя. Согласные копируют образ того, что вне нас. Они всегда отражение образа внешних форм.

Пройдя алфавит, мы в звуках высказываем тайну человека. Каждый звук несет что — то свое. «Все тело должно стать душой. Состояния души мы выражаем в движении», — учит Р. Штейнер.

Рассмотрим жесты и чувства звуков в эвритмии.

**Звук А** в эвритмии соответствует жесту приятия, удивления, «человек в высшем совершенстве». Жест А — также жест приятия. Охватываете кистями рук пространство, как 2 различными направлениями, ощущая это в мускулах. Силы, струясь через твои руки, сливаются в твоей груди. Этот жест — центростремительный, охватывание идущего навстречу.

**Б** — окутывающее, покрывающее, хижина, домик для человека, предоставление защиты Б — жест заполненного пространства, обнимающего, охраняющего это существо.

**В** — стремящийся поток, все, что странствует. Вместо прочного пристанища -лес или иной защитный покров. Звук обозначает подвижную оболочку, существо в движении, с аллитерацией.

**Г** — внутреннее наполнение силами природы, естественное для человека, самоукрепление в отношении душевных сил.

**Жест Д** — указание перстом, разбрасывание лучей, обращение внимания, выделение, указание.

**Звук З** похож на С, но вызывает веселое настроение. Жест З — подступающее, берущее начало из легкости. З надо ощущать в нижней части руки.

**Жест И** означает, что мы идем из центра наружу.. Какое-то течение исходит из сердца через руки и ноги, ощущение и чувство вытягивания, не обхвата ( как у А).

**К** создает круглую форму.

**Л** — нечто творческое, образующее начало, ощущаемое как нечто реальное. Это побеждающая материю, формирующая сила. Звук Л — волнующийся звук, колеблет внутренне существо, волшебно чарует, формирует, то держат в своей власти.

**М**-ощущается глубоко. Все понимает, находится в созвучии, разумно подражает, приемлет, понимает, проникает. Жест М-приятие, взятие, руки несколько вперед (как хобот слона). Звук М может иметь другую трактовку , «орлиный нос», и замороженный жест «вижу насквозь».

**Н**-отклоняющее, ироническое понимание, отстранение от себя, само собой разумеющееся.

**О** — восприятие себя, соединение с собой, исполненная понимания позиция к другому, тому, что вызывает удивление. Жест О предлагает почувствовать любовь, охватить сознанием другое существо. Можно выразить переживание человека через руки, гибкие, округлые, охватив это существо руками (полукругом).

**Р** — дрожащий звук, вертящееся, катящееся, с грохотом кружащее, крутящееся, власть над материей, идущая из духовного, нечто посередине между отдачей себя и самоутверждением, вызывает сдержанное отношение в духовно-душевном существе, верчение и поворачивание суждения, желающее удержать для себя то, что им порождается.. Жест производится легко, с раскачиванием .колесом. Что не кругло, принимает округлую форму.

**С** — проникает в самые глубины существа, колеблется, извивается. В этом жесте мы заставляем наше тело бежать за звуком, который вы образуете руками. При выдуваемых звуках мы бежим вслед за движением. Надо держать тело во власти и вибрируя им, попадать в звук.

**Т** — полное глубокого значения излучение сверху вниз. Лучи посылаются с неба на землю. В звукосочетаниии Тао есть что-то веское, творческое.

**У** — душевно охлаждающее, оцепеняющее, как внутреннее переживание. Жест У в удаленности, держании за самого себя, в сдержанности При выполнении — сближение рук или ног во возможности теснее.

**Х** — нечто привевающее, приходящее веяние.

**Ф** — выпускает дыхание из себя. Дыхание -это то, при помощи чего Божества сотворили человека. В дыхании, дуновении — вся мудрость человека. Переживание сущности, интимности, мудрости через технику дыхания., сознание пронизанности мудростью, спокойное господство. Жест-подражание многозначительному сознательному выдыханию (с остановками): мудрость во мне, я ее выдыхаю.

**Ш** выражает что-то сдувающее прочь, дующее мимо.

**Ц** — состояние легкости, толкание. Жест принимает материальное в духовное и возвышает его. Жест заставляете что-то полететь вверх. Это нечто лежит на плоскости рук, подлетает вверх, берет начало из легкости, выражая власть духовного.

**Е(Э)** означает: он мне что-то сделал, но я отражаю, держусь стойко. Жест выражает устойчивость при прикосновении. Это жест скрещивания рук, противостояния происшедшему.

В спонтанном жесте мы подражаем душевному жесту. Благоговение — это необычный настрой души. Выразим его так: предплечья опущены вниз, прижаты к телу, а руки от локтя обращены вверх. Драматический жест: левая рука в бок, правое предплечие опущено, указательный палец поднят вверх. А вот жест «проклятый умник»: левая рука сильно изогнута крючком, правая — показывает вверх («это я сделал бы умнее, чем ты»). Жест веселости: руки вверху, раздвинув пальцы, жест насыщенности: руки к груди. Жест резкого самоутверждения: стоя на левой ноге, вытянув вперед руки, несколько оттянуть кисти назад. Жест сердечности: опираемся на переднюю часть стопы, большой палец касается указательного. Жест любезности: слегка приподнимая пятку, поднять левую руку округло вверх над собой, а правую — несколько вниз.

Откровение душевных состояний выражено в мышлении, чувствовании, волеизъявлении. Мышление -это прямая линия. Чувствование — прямые и кривые.линии. Волеизъявление — кривая линия. Тайна в себе — это круг. То, что оказывают впечатление на органы чувств, выражается в угловых движениях, идущих назад. Духовно — созерцательное действие отражают округлое движение дугами вперед, духовно — сущностное действие — округлыми движениями с дугами назад. Сострадание, благожелательность обозначаем волнистой линией.. Междометия — наклоном тела или грациозным прыжком, прыгая на носок, а потом на ступню. Выражая пассивное отношение — выступаем вперед, если активное — то назад.

**Итак, звуки выражают душевное состояние и природные стихии. Вибрируя телом, можно попадать в звук. Внутреннее понимание звука позволяет сделать видимой его пластическую сущность.** .

**Эвритмия открывает путь к духовности, выявлением пластики сущностных начал.**