

La première année de formation

Cette première année d'eurythmie garde le caractère de « l'année d'approfondissement »(voir historique et témoignages).

Elle offre la possibilité de rencontrer l'eurythmie de manière intense, d'en ressentir les bienfaits, et les possibilités.

Le but de cette première année de « découverte » ou « préparatoire » est de donner aux étudiants un aperçu des différentes qualités et aptitudes à développer en eurythmie de la parole et de la musique.

C'est une étape importante de la formation de l'instrument eurythmique. L'enseignement se déroule à partir des situations et des questions des participants. Le travail se fait en groupe mais les enseignants accompagnent chaque étudiant individuellement, dans ses questions et son évolution personnelle.

Les cours d'eurythmie, d'anthroposophie et le chant auront lieu les matins.

Une après midi est consacrée au jardinage.

Une soirée aux apports culturels.

Les fêtes de trimestre auront lieu le vendredi soir ou le samedi après midi.

Les apports des élèves ou travaux des élèves seront présentés en fin de semaine.

L'eurythmie poétique

Nombre d'heures 225h

- Les exercices préliminaires donnés par R.Steiner à Lory Smits.
Je pense la parole, l'homme géométrique
IAO, expérience de la verticalité
Écoute de la parole, apprendre à écouter le chant la musicalité de la parole
Le mouvement des voyelles dans les organes de la parole
Les allitérations, l'éveil du « je » dans la verticalité
La marche et ses trois phases qualitatives
Écrire avec les pieds, éduquer la sensibilité du pied, une relation juste et différenciée à la terre.
- L'expression de l'homme dans l'espace. Apprendre à se situer et à se mouvoir dans différentes directions. Droites, courbes. Les formes géométriques de bases.
- Les exercices de cannes, exercices de statures et de chorégraphie dans l'espace. Essentiel pour la construction de l'instrument eurythmique. Compréhension de la manière dont ils agissent, du corps physique à la périphérie dominée.
- Les rythmes comme compréhension intime d'un rapport de l'homme à soi et au monde. Ces exercices rythmiques ont pour base essentiellement la tension détente, un jeu entre centre et périphérie. Du monde vers moi, de moi vers le monde. L'immense variété des rythmes grecs et leurs nuances.

Rythmes ascendants, rythme descendants. Le vécu de ces gestes dans la poésie française.

- Rire et pleurer, premières couleurs de l'âme. Joie et tristesse
- La recherche des gestes d'âme « primordiaux » ou « immédiats » qui vivent derrière la parole. Première expressivité du geste.
- Le vécu des sonorités primordiales du langage.
La parole place l'homme dans une relation au monde.
Les voyelles comme expression de l'intériorité de l'être humain.
Les consonnes comme expression de forces à l'œuvre dans la construction du monde extérieur.
Les voyelles dans l'espace
Les séries de consonnes
Les consonnes en lien avec les rythmes.
- L'éveil au souffle des phrases de la poésie française.
Le parler du pied
Le respire du geste.
- Formes dionysiennes
La forme induit un vécu psychique.
danse de l'énergie, de la paix.
danse des planètes
les formes de je tu il nous vous
- exercices de bases de la pédagogie ; vers une compréhension de ce qu'ils accompagnent éveillent ou éduquent.
- vers une compréhension de l'aspect thérapeutique et hygiénique de nombreux exercices de bases. Comment ils agissent, comment l'étudiant peut s'en servir pour sa santé ou sa préparation personnelle.

L'eurythmie musicale

Nombre d'heures: 113 h

- Exercices de cannes en musique,
-exercices de concentration et d'écoute, composition de groupe
-exercices préparatoire au travail des notes ressentis des angles
- Agilité du pied
-marche à trois temps
-fort-doux, lent-rapide, lourd-léger.
-marcher, sautiller, sauter, courir.
-écoute des rythmes avec les pieds

- Différenciation et écoutes de la pulsation et de la mesure
la mesure saisit la stature humaine.
- Les respirations de la musique dans le mouvement
-intérieur/extérieur
-retenu, dynamique, s'élançant.
- La mélodie, hauteur du son
Le ressenti imprègne le mouvement, les bras chantent et vibrent directement en écho
- Le phrasé musical imprègne le mouvement et lui donne sens.
- Le geste des gammes Majeur et mineur
-leurs dynamismes intérieurs
-les différentes zones M/m
- Les formes musicales de bases
-le ressenti imprègne le mouvement les forme simples prennent du sens
-formes en fonction de la hauteur du son
-formes en miroir
- Les formes pédagogiques seront également ressenties avec des musiques adéquates.
- Les formes dionysiennes en musique
-dances des planètes, triangles de l'énergie, de la paix
-rythme énergique, joyeux, intime, tragique.

Le chant

Nombre d'heures 38h

Les cours de chant sont faits de manière à ce qu'ils posent les éléments de théorie musicale en rapport avec l'eurythmie musicale.

Il s'agit d'une préparation pour faire naître le geste eurythmique d'un ressenti intérieur, d'une expérience intérieure et le rendre expressif ou sensible.

-Exercices de chant

-Du ressenti au mouvement

-Les sons pour eux même et la relation des sons entre eux

-Les différentes tensions-détentes dans les gammes M et m

-Rythme, mélodie, mesure

-Exercices d'écoute active et méditative de la musique en chant et en eurythmie

Les moments d'exercices ou les temps de répétition

Nombre d'heures 113h/ an

Ces heures de répétitions sont guidées la première année par un professeur.

Elles ont pour but que les apports faits pendant les cours soient saisis par les étudiants eux-mêmes.

Chaque étudiant prendra en charge à tour de rôle ces moments de répétition pendant la durée d'une semaine (soit trois unités de cours)

Il mettra en pratique les exercices données dans les cours auprès de ces collègues.

Il sera guidé par le professeur à cet effet.

Art de la Parole

Nombre d'heures : 49h

Deux sessions intensives d'Art de la Parole de 5 jours complets.

-Gymnastique grecque, exercices de mouvement dérivé des rythmes grecs (marcher, sauter, s'enraciner, lancement javelot et disque)

-Exercices d'articulation : voyelles-consonnes.

-Exercices sur le souffle

-Travail sur des textes

-poésie épique, lyrique et dramatique

-les gestes parlés.

Etude de l'anthroposophie

-étude d'un livre de bases Théosophie

Nombre d'heures 75h /an

Lecture et échanges

travaux personnels réguliers avec écrits et présentations.

-une semaine ouverte « Noël et les forces du Coeur ».

Introduction au chemin de la connaissance, imagination, inspiration, intuition.

Nombre d'heures 7h30

Apports et échanges

Les apports sur la nature humaine

Nombre d'heures 34h/an

Dans le cadre de trois semaines ouvertes d'eurythmie

Avec Pascal Rousseau, médecin

-La tripartition et l'homme quatripartite.

-Le squelette et la forme humaine.

-Cours d'anatomie, squelette et muscle

Apports et temps d'échanges et d'observations

Le dessin de forme

Nombre d'heures 15h

Le lien entre mouvement et forme, dynamisme d'une forme.

Travail sur le geste.

Ces cours se font dans le cadre des semaine intensives avec Pascal Rousseau.

L'Eurythmie hygiénique

Nombre d'heures : 45h

Dans le cadre des semaine intensives avec Pascal Rousseau

Approche de l'eurythmie hygiénique, compréhension-image de l'homme par l'eurythmie.

Les exercices d'âme.

Jardinage et observation des plantes

Nombre d'heures 90h

Une après midi par semaine les étudiants participeront activement au jardin bio dynamique du foyer Michaël.

Il bénéficieront également d'un cours d'observation des plantes.

Ces cours sont indispensables pour apporter aux étudiants un équilibre entre vie pratique et vie intérieur. Il permettent de se lier plus intensément à la réalité des forces de la nature au saisons. De créer un lien direct avec la terre, le concret.

Modelage

Nombre d'heures 12h30.

Les étudiants modèleront les corps platonicien. Expériences des formes dans le physique.

Dinanderie

Nombres d'heures 3h.

Les étudiant martèleront leur cannes de cuivres.

Réflexions et échanges sur le cuivre et ses propriétés.

Couture

Nombre d'heures 25h

Les étudiants fabriqueront au moins une robe d'eurythmie pour eux-même dans l'année.

Apport culturel en commun avec la quatrième année

Nombre d'heures 45h

Le jeudi soir est un moment d'apport culturel ou les compétences de la région lié à l'anthroposophie, offrent des apports aux étudiants.

5

-Histoire de l'art : « La naissance de l'âme de conscience dans l'art et plus particulièrement chez Rembrandt» par Catherine Rollier, Artiste Mosaïste de la région. 14h30

-Les contes et leurs arrières plans, Roger Gandon eurythmiste. 6h

-L'eurythmie thérapeutique, Virginie Hadadenne, eurythmiste thérapeute. 6h