

SOMMAIRE  
QU'EST-CE QUE L'EURYTHMIE ?

L'EURYTHMIE ET SES APPLICATIONS THERAPEUTIQUES

*LAURENT SCHIMMEL*

L'eurythmie de la parole .....	3
Les applications thérapeutiques de l'eurythmie.....	13

SEPT LETTRES A DES PATIENTS

*LASSE WENNERSCHOU*

Préface.....	21
Préface à la première édition.....	22
Avant-propos à l'édition augmentée .....	23
Première lettre .....	24
Deuxième lettre .....	30
Troisième lettre.....	36
Quatrième lettre .....	40
Cinquième lettre .....	45
Sixième lettre.....	54
Septième lettre.....	62
 Bibliographie .....	 67

# **L'EURYTHMIE ET SES APPLICATIONS THERAPEUTIQUES**

A l'occasion de l'Assemblée Générale 2003 de l'APMA  
- XXI<sup>e</sup> anniversaire de l'Association -  
Conférence donnée par Laurent Schimmel

## **I - L'EURYTHMIE DE LA PAROLE**

Deux chemins s'offrent à nous lorsque nous souhaitons découvrir l'eurythmie : un chemin que nous empruntons chaque jour, dans la vie quotidienne, de façon plus ou moins éveillée car l'eurythmie vit chaque jour avec nous, lorsque nous y prêtons attention ; et un autre chemin plus difficile, plus caché qui nous conduit aux origines mêmes de l'homme et de l'univers.

Car l'eurythmie existe depuis la nuit des temps et demeurera avec nous jusqu'à la fin des mondes.

Je commencerai d'abord par suivre le chemin qui semble le plus facile, celui que nous suivons dans la vie quotidienne, tout en sachant que nous ne manquerons pas de rencontrer l'autre voie au cours de notre périple. En cela nous ferons l'expérience d'une parole qui aujourd'hui encore résonne d'une façon mystérieuse : "Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps."

Lorsque nous parlons, les mots, les phrases que nous prononçons se développent grâce à une double activité : il y a d'abord celle qui provient de notre faculté représentative qui nous permet d'ordonner, de structurer, de donner un sens à nos paroles, et il y a celle qui monte de notre volonté profonde et qui donne à la parole sa substance, son dynamisme, son élan créateur.

Le premier courant descend des hauteurs de la tête, le second monte des profondeurs du ventre ; tous deux se rencontrent dans le souffle de la voix et s'y métamorphosent. Ce flux peut alors circuler, respirer, se "rythmiser" puis s'extérioriser, autant d'activités qui se déploient grâce à un organe extraordinaire : le larynx. Le larynx est comme un petit être qui vit caché dans notre gorge et qui nous aide à nous lier au souffle vivant de la parole. Sa morphologie lui permet de recevoir aussi bien l'activité venant d'en haut, de "l'homme tête", que celle provenant

d'en bas de "l'homme membres". De ce fait la gorge est un lieu particulièrement important, un lieu intime où la parole est engendrée. Cette création se manifeste dans des syllabes sonores qui composeront nos mots, nos phrases ; et ces syllabes sont elles-mêmes formées à partir de quelques sons, de quelques phonèmes. Nous sommes placés là devant un phénomène extraordinaire qu'il importe de considérer dans sa plénitude et sa signification : grâce à quelques phonèmes nous engendrons un monde extrêmement riche, une culture très complexe, un foyer de civilisation. Déjà Victor Hugo nous disait : "L'homme tout entier est contenu dans l'alphabet". En effet ce foyer rayonnant sur le monde et lui donnant sa mesure, c'est l'homme créateur du langage. Les quelques sons qui composent notre alphabet nous permettent de développer le monde humain et de prendre peu à peu la place de l'ancien monde, celui de la nature.

Penchons-nous quelques instants sur ces phonèmes si mystérieux : choisissons un mot très simple composé d'une seule syllabe et observons-le : "MO (t)". Deux sonorités viennent se marier, une consonne et une voyelle, pour former le mot dans sa simplicité mais aussi dans sa grandeur : notre parole n'est-elle pas construite à partir des mots ? Mais ne nous attardons pas à son sens, nous le retrouverons plus tard ; voyons d'abord comment ces deux sons nous parlent.

"M" : l'expérience la plus intime que nous puissions faire avec le "M" nous est donnée lorsque nous goûtons une substance et en particulier une substance que nous aimons : Mmm... Dans le langage enfantin, cela se traduit par miam, miam... beaucoup de m pour exprimer le contentement de nous unir à ce que nous aimons. Le "M" est le son par excellence de l'amour et de la sympathie pour le monde. Ne sommes-nous pas touchés au plus profond de nous-même lorsque nous entendons "maman" ? La mère des sons, celle qui nous permettra de les découvrir dans leur plénitude, de les goûter, de nous lier à eux avec tout notre être, voilà le "M". N'est-ce pas étonnant de le retrouver au commencement du "MOT" ?

"O" : voilà une sonorité qui nous vient spontanément lorsque notre âme est vraiment animée du dedans : pour exprimer notre joie bien sûr, pour invoquer le monde. "Ô voyez ces grandes arcades", mais aussi pour manifester notre douleur ou même notre crainte "Ô", ces monstres !". La colère peut aussi surgir avec des "O" ! et lorsque nous sommes saisis par l'admiration, le "O" nous aide encore à l'exprimer. Nous voyons là que de nombreux sentiments vivent dans l'intimité de

ce son. Le "O" n'est-il pas d'ailleurs la manifestation la plus simple de notre monde intérieur? Un son tout arrondi, refermé sur lui-même tel un anneau (un "anno"), créant de par sa forme un véritable microcosme. La bouche aime former ce son, jouer avec lui. Le "O" est comme la quintessence de notre âme; nous pourrions l'exprimer ainsi : " Oh comme la vie me touche et comme il fait bon l'écouter vibrer en moi! " Ces deux phonèmes créent la syllabe "MO" et le signifiant "MOT". N'est-ce pas touchant de s'apercevoir que le plus petit mot recèle dans ses sonorités son essence même : se lier au monde avec amour ("M"), le prendre en soi et le rendre empli de nos sentiments ("O"), voilà de façon essentielle l'origine du MOT et des mots.

Les qualités que nous venons d'exprimer sont rendues audibles grâce à notre voix, grâce aux mouvements variés de notre voix. En réalité ces sonorités sont des gestes à l'état naissant.

L'eurythmie va chercher à les rendre visibles. Rendre visible le "M" dans son mouvement calme et profond, le "O" dans son geste intérieur, chaleureux, rendre visible le MO (T), les sonorités que l'on entend (et non celles que l'on écrit), les mots, les phrases que nous parlons. L'eurythmie vit bien avec nous chaque jour, il suffit de s'éveiller aux gestes de la parole.

En allemand le mot se dit d'ailleurs WORT; d'autres consonnes, le "W", le "R", le "T" s'articulent autour de la même voyelle, le O, et donnent naissance à un geste très différent :

"W" (ou "V" en français) : une onde qui ondoie, une vague vivante qui vibre entre nos lèvres et se répand autour de nous. Les enfants aiment s'amuser avec le "V". C'est une onde de vie qui nous fait du bien. Ce son donnera naissance en eurythmie à un mouvement de vague qui parcourera tout notre instrument corporel : les bras, le dos, les jambes. Car l'eurythmie, pour rendre visible un son, le déploie, l'agrandit, le saisit dans sa force créatrice.

"R" : notre langage est devenu paresseux et le "R" a perdu de sa force, de son dynamisme. D'autres langues comme le russe le font encore rouler avec beaucoup d'intensité et d'expressivité. De même que le son R mobilise tout l'instrument vocal, le geste du R sollicite tout l'instrument corporel : un grand mouvement tournant, une sorte de roue de la vie dynamise les bras, le thorax, les reins et entraîne les jambes dans une marche profonde et soutenue.

Le "R" nous fait aller de l'avant et met de la lumière dans nos gestes. Le "T" enfin rassemble nos énergies créatrices, les concentre en un point au-dessus de la tête pour les conduire à travers tout le corps jusqu'aux pieds. Dans le MOT il était muet, dans WORT il rassemble

avec intensité l'élan de la parole. La vie ondoie "W", se concentre et s'intériorise "O" puis s'élançe impétueuse "R" avant de pénétrer l'être jusqu'au tréfonds de lui-même "T". Voilà comment nous pourrions caractériser WORT, le mot dans la langue allemande. Son génie saisit cette petite entité le "mot" d'une toute autre façon que la langue française et la relie d'une manière merveilleuse à la grande entité qui contient toutes les petites, à savoir la Parole. En allemand, "das WORT" signifie aussi bien le mot que la Parole. Nous voici peu à peu arrivés à la croisée des chemins : l'humble chemin du quotidien rencontre la voie royale, celle de la Parole créatrice, du Verbe.

### ***L'être humain et le Verbe***

"En l'origine était le Verbe". C'est avec ces paroles pleines de grandeur que commence l'évangile de Jean. Lorsqu'on les laisse agir dans le silence, elles nous émeuvent et nous touchent jusqu'au cœur. Elles résonnent tel un thème musical, le thème d'une grande symphonie en gestation. "En l'origine était le Verbe" – la Parole a-t-elle vraiment créé le monde ? Cette grande Parole qui embrasse tous les langages humains, aux dimensions universelles, et qui cependant se manifeste en chacun de nous. Lorsqu'on connaît un peu la vie de Saint Jean et en particulier ses derniers instants, on prête encore une plus grande attention à ses mots. Ce vieillard de 99 ans, qui ne pouvait plus marcher, se leva un beau jour d'été, le 24 juin, et devant tous ses disciples ébahis qui étaient rassemblés à Ephèse, il marcha droit vers une tombe creusée près d'un autel, s'y coucha et rendit son dernier souffle. Il prit part librement à sa mort. Comment ne pas être impressionné par cet homme hors du commun ? Ce grand sage ne faisait pas de longs discours mais il avait coutume de dire à ses élèves : "Mes petits enfants, aimez-vous les uns les autres". Saint Jean nous ouvre le chemin de la Parole, du Verbe ; il nous conduit à la source même de tous les arts et en particulier de cet art du Verbe : l'eurythmie.

Les origines de l'art ne sont pas à chercher dans le monde sensible qui nous entoure ; pour les atteindre, il nous faut franchir un seuil, de tourner (ou retourner) notre conscience vers un monde inconnu, difficilement accessible. Il nous faut entrer dans la nuit profonde de notre volonté, là où règne l'inconscience la plus totale. Ce monde que nous côtoyons durant notre sommeil, qui émerge mystérieusement à des moments ou à d'autres, c'est celui où l'art prend naissance. Et l'artiste cherche à le manifester dans la vie terrestre, dans la vie sensible. Tous les grands arts, que ce soient l'architecture, la peinture, la danse, la

poésie, reçoivent leurs inspirations premières d'un monde suprasensible. Et avec eux le premier de tous les arts, celui qui remonte aux origines de l'humanité, l'Art de la Parole. Cet art, nous en retrouvons quelques traces dans les grandes épopées, dans l'épopée de Gilgamesh par exemple, la plus ancienne, mais aussi dans l'Ancien Testament ou même dans le Livre des morts égyptien.

Écoutons un passage de ce livre "La sortie de l'âme vers la lumière du jour", transcrit à partir des fameuses tablettes aux hiéroglyphes imagés :

"Je suis l'Aujourd'hui  
Je suis l'Hier  
Je suis le Demain.  
A travers mes nombreuses naissances,  
Je reste jeune et vigoureux,  
Je suis l'Âme divine et mystérieuse  
qui, autrefois, créa les Dieux."

Extrait de : *"Les livres des Morts"* Jean-Yves Leloup, Ed. Albin Michel

Ces paroles retentissent du fond des âges pour nous conduire à la source même de la Parole.

Ou bien ces quelques vers tirés des Vedas, cet Hymne au Verbe :

"Ô, Brhaspati, quand fut prononcée à l'origine la première Parole et qu'on impartit les noms aux choses, ce qu'il y avait en elles de meilleur, de pur et qui était caché, se révéla avec amour."

Extrait de : *"Trésor de la poésie universelle"*

Roger Caillois et Jean-Clarence Lambert, Ed. Gallimard UNESCO

L'Ancien Testament, qui nous est un peu plus familier, ne commence-t-il pas par ces lignes bouleversantes si on les médite longuement :

"Au commencement Elohim créa les cieux et la terre. Et la terre était désolation et vide, et il y avait des ténèbres sur la face de l'abîme. Et l'Esprit de Dieu planait sur la face des Eaux. Et Dieu dit : Que la lumière soit !".

Extrait de : *"La Sainte Bible - Ancien Testament"* Version Darby  
Ed. Bibles et Traités Chrétiens, "La Bonne Semence"

Telle est l'action de la Parole. Dieu parle et crée le monde.

Cet art ancien nous révèle le lien profond entre l'être humain et le Verbe. D'autres arts comme l'art théâtral nous aident à comprendre que l'artiste voulait bâtir un pont entre le monde des sens et celui de l'esprit. Aux premiers temps du théâtre, à l'époque de Sophocle et d'Eschyle,

il s'agissait de mettre en scène non seulement les mouvements intérieurs de quelques personnages liés par les fils invisibles de leur destin, mais surtout de faire résonner la Parole des Dieux au milieu des humains grâce aux chœurs parlés. Les Dieux eux-mêmes se révélaient dans le langage vivant et plein de force des grands chœurs grecs et les auditeurs, rassemblés dans les vastes théâtres, vivaient une véritable catharsis. Aux origines du théâtre, les forces créatrices et purificatrices de l'esprit étaient à l'œuvre.

### ***La gestation***

L'eurythmie, malgré sa jeunesse – à peine un siècle d'existence – suit les mêmes "lois" et c'est une chose remarquable de contempler, grâce à elle, les tout premiers moments de la naissance d'un art. Si la Poésie, l'architecture, la danse sont apparues plusieurs millénaires avant notre ère, l'eurythmie a dû dormir durant de longues périodes avant de naître au début du XX<sup>e</sup> siècle. La conscience humaine évolue d'époque en époque, mûrit et se prépare à recevoir tel ou tel art. L'eurythmie ne pouvait se développer qu'à partir d'un certain état de conscience.

Lorsque l'homme s'est laissé traverser par la Parole et a pu élaborer le langage et les premiers rudiments de la Poésie, son état d'âme était plus proche de la conscience de rêve que de notre conscience éveillée. Il a eu besoin d'une longue maturation de quelques millénaires pour être capable d'incarner dans ses gestes, dans son organisme, l'essence de son être, le Verbe originel. Ce n'est qu'au dernier tiers du XIX<sup>e</sup> siècle – l'époque michaélique<sup>1</sup> – qu'il a pu saisir en pleine conscience, et non plus de façon instinctive, la gestuelle de la Parole.

Dans ce long processus de mûrissement, l'une des étapes essentielles est apparue à l'époque grecque, quelques siècles avant notre ère ; durant cette période, l'eurythmie était plus une façon de vivre, un art de vivre qu'un art à proprement parler. Car le Grec cherchait la bonne mesure, l'équilibre en toutes choses, une relation harmonieuse entre la vie de l'esprit et la vie du corps dans la juste respiration de l'âme, autrement dit une EU-RYTHMIE (prononcer OÏ), un Bon-Rythme, d'heureuses proportions. Et lorsqu'une sculpture était particulièrement réussie, avec des formes équilibrées, on disait d'elle qu'elle était belle et eurythmique.

---

<sup>1</sup> La conception anthroposophique de l'être humain considère l'évolution de la conscience à travers les époques de civilisation. L'époque michaélique, placée sous la régence de l'archange Michael, est celle de l'éveil de la conscience individuelle. NDLR

La naissance d'un être humain a, elle aussi, besoin d'étapes ; l'enfant n'entre pas brusquement dans son organisme ; il s'en approche peu à peu, participe à sa gestation, à sa construction, puis s'introduit mystérieusement dans les moindres recoins de sa "nouvelle maison". Lorsque l'humanité est prête, l'Art s'approche d'elle et attend le bon moment pour y descendre.

Il attend en particulier qu'une coupe lui soit offerte. Seuls des êtres à la conscience éveillée, des initiés, peuvent préparer le réceptacle.

### ***Naissance de l'eurythmie***

En ce qui concerne l'eurythmie, trois êtres ont contribué à sa venue. Lory Maier-Smits, une jeune fille de 18 ans, vient de perdre son père ; elle a à cœur d'aider sa famille, de trouver une profession et cherche son chemin de vie. L'art du mouvement la passionne, la vie des rythmes l'enthousiasme et elle veut y consacrer son existence. Grâce à sa mère, Clara Smits, qui suivait avec attention et dévotion le développement de la science de l'esprit, ou anthroposophie, elle rencontre à plusieurs reprises Rudolf Steiner, son fondateur.

La quête de Lory touche profondément le grand chercheur et, après un long entretien, il l'invite à poser avec lui les toutes premières bases d'un nouvel art du mouvement, un art du Verbe. Très rapidement une troisième personne se joint à eux : Marie von Sivers ; grâce à ses compétences et à sa connaissance de l'art de la récitation (qu'elle avait cultivées à la Comédie Française), elle permet à l'eurythmie de se développer. C'est elle d'ailleurs qui nommera ainsi ce nouvel art.

Les premiers exercices que Rudolf Steiner confie à Lory – elle les exercera seule durant des mois – nous montrent d'une part le lien profond qui existe entre l'eurythmie et la culture grecque et d'autre part la nécessité de cultiver une nouvelle relation avec le corps animé, considéré comme un véritable instrument de musique. Il lui fallut d'abord contempler la statuaire grecque de toutes les façons possibles, s'emplir de ces contemplations sans jamais les imiter afin de vivifier son sens de la beauté et de la vie des formes. Ensuite elle s'exerça à écrire avec les deux pieds, le pied gauche traçant les lettres en miroir du pied droit. C'est un exercice très difficile qui demande plusieurs mois d'une intense pratique ; la conscience peut s'éveiller jusque dans les pieds, ce qui est d'une importance extrême pour le futur eurythmiste. Elle dut aussi créer des phrases à l'aide d'une seule voyelle qui se répétait au milieu des consonnes (par exemple : Barbara sass stracks am Abhang) et



essayer de danser les sons afin d'ouvrir sa sensibilité aux qualités sonores et de capter les gestes de la parole... De nombreux autres exercices furent développés dans les mois qui suivirent, certains pour exprimer la vie de l'âme dans la gestuelle sonore, d'autres pour apprendre à conduire le flux de la parole dans l'espace scénique, d'autres encore pour accorder l'instrument corporel et psychique. Un bel exercice qui va dans ce sens et qui aujourd'hui encore est très cultivé, consiste à maîtriser six attitudes corporelles en relation avec l'être qui parle :

*“Je pense la parole, je parle, j’ai parlé,  
je cherche mon origine dans l’esprit,  
je me trouve en moi,  
je suis sur le chemin vers l’esprit, vers moi.”*

Il possède, comme beaucoup d'exercices eurhythmiques, de nombreuses vertus hygiéniques. C'est là un domaine que nous aborderons un peu plus tard.

En tous cas, la question d'une hygiène de vie, voire même d'une thérapie adaptée à l'époque moderne, avait été posée par Clara Smits lors de la première rencontre avec Rudolf Steiner : “N'est-il pas possible, par des mouvements rythmiques, de stimuler et de renforcer le corps de vie de l'être humain dont les forces formatrices construisent le corps physique, de telle façon que des actions thérapeutiques soient engendrées dans la corporéité?” (Novembre 1911).

En juillet 1912, Lory se joint au groupe des acteurs qui participent à la mise en scène des Drames-mystère créés par Rudolf Steiner. C'est au contact de ce théâtre initiatique que l'eurhythmie allait se développer. Peu à peu d'autres jeunes femmes se rassemblent autour de Lory, une petite troupe est formée et son activité ne fera que croître. Il serait maintenant trop long de retracer l'historique de cet art. Sachez seulement qu'il en est à ses tout premiers pas, même s'il a déjà trouvé dans notre culture un certain retentissement. Il existe aujourd'hui plusieurs écoles d'eurhythmie réparties à travers le monde et la gestuelle de la parole y est enseignée et cultivée en plusieurs langues.

## **L'alphabet revivifié**

Revenons maintenant à la substance même de cet art du Verbe. Rudolf Steiner, son grand inspirateur, nous en parle ainsi : *“l'idée du Verbe embrassait jadis, en une vision primordiale, l'homme tout entier en tant que création éthérique<sup>2</sup>... Lorsqu'on prononce l'alphabet, la langue donne naissance à l'homme éthérique<sup>3</sup>”* (*“Cours d'eurythmie de la Parole”* Ed. Triades, conférence du 24 juin 1924 - ouvrage épuisé). *Il nous montre que les différents phonèmes de notre alphabet créent véritablement notre organisme vivant. Imaginons tous les sons primordiaux du A au Z en train de résonner et de se mouvoir autour de nous ; de multiples courants de vie extrêmement complexes enveloppent, pénètrent et dynamisent la forme humaine. Ce spectacle extraordinaire se déploie devant les yeux spirituels de celui qui s'y est préparé. Le Verbe parcourt l'être humain, le “tisse” et l'engendre. Il est présent chaque jour et nous suivra dans toute notre évolution. “En l'origine était le Verbe”...* Ce que Saint Jean nous enseigne, nous pouvons l'expérimenter grâce aux arts du Verbe.

Si nous suivons le fil de l'histoire à travers les millénaires, il est sûr que l'alphabet, ou plutôt les différents alphabets qui existent aujourd'hui, ont évolué. Depuis les hiéroglyphes égyptiens, en passant par l'écriture protosinaïque, l'alphabet hébreu et bien d'autres “systèmes” d'écriture, l'alphabet s'est métamorphosé jusqu'à devenir la suite de phonèmes que nous connaissons. Il s'est comporté comme un être vivant.

Prenons quelques sons isolément, et regardons-les de façon attentive. Lorsque le “A” résonne dans l'espace, le monde s'ouvre, L'Âme rencontre l'univers qui l'entoure ; le “A”, c'est l'origine de tout, l'AdAm. La bouche s'ouvre large, la gorge vibre au plus profond d'elle-même, un courant éthérique se dégage vers l'arrière, tel un cristal rouge-bleu ; nos membres sont stimulés et laissent ce courant les parcourir. Ils cherchent la bonne mesure, le bon rythme, ils “eurythmisent”. Cet angle, nous le trouvons déjà dans le signe écrit “A” qui n'est qu'une cristallisation du geste primordial (avec de nombreuses variantes dues à l'évolu-

---

<sup>2</sup> L'homme éthérique désigne l'ensemble des forces formatrices issues du cosmos et actives en permanence dans la constitution humaine. Ces forces donnent forme et vie à la substance du corps physique. C'est grâce à elles que les cellules se multiplient, se différencient en organes, se régénèrent, que les tissus se cicatrisent. Elles agissent à travers le rythme. L'homme possède un corps éthérique ainsi que les autres êtres vivants, les animaux et les plantes.

<sup>3</sup> Voir note 2