**EESTI EURÜTMIAINITSIATIIVI ÕPPEKAVA 2021 KUNI 2026.a.**

**Sissejuhatus**

**"..maitset ei saa kujundada keskmisele heale, vaid üksnes kõige suurepärasema varal."J.W.Goethe.**

Õppekava üksi ei taga koolituse kvaliteeti, kuid soovime, et iga õpilane ja õppejõud tajuks omaisiklikku vastutust ja püüdleks oma oskuste ja võimete juures parima poole.

**Esimene õppeaasta 2021**

**KÕNEEURÜTMIA :** Vokaalid, konsonandid. Evolutsiooni rida. Diftongid. Häälikute karakterid, rühmitamine. Häälikute kolmene olemus ( liikumine, tunne, karakter).

Kokkutõmbumine ja laienemine konsonandi vormides: sulghäälikud ( B, P, G, K, D,T)). Erinevad keeled eurütmias ( läti, saksa jm ). Eepiline, lüüriline, dramaatiline stiil.

Sirge ja kaar. Keskpunkt ja perifeeria. Kokkutõmbumine ja laienemine. Valgus, pimedus, värvid. Raskusjõud, selle ületamine. Mõtte- , tunde- ja tahteimpulss liikumises. Kolme- osaline samm.

Ristumine, põimumine, spiraal, harmooniline kaheksa, kolmnurk, nelinurk, viisnurk, kuusnurk, seitsenurk, ring, ellips. Vormide muundumised.

Laskuv ja tõusev rütm. Alliteratsioon, lõppriim. Neli põhirütmi. Rütmide liigid. Rütmiharjutused, kaanon, vastandrütmid.

IAO; Ich denke die Rede; TAO; Innere hat gesiegt, Äussere hat gesiegt; Wir suchen die Seele.

**MUUSIKAEURÜTMIA:** Meloodiline liikumine, rütmiline liikumine, taktiline liikumine.

R. Steineri „ muusikaline põhivorm“. Helikõrgused. Muusika kuulamine.

**PEDAGOOGILINE EURÜTMIA :** Eurütmia õpetamine 1.-5. klassis.

Ich und Du; Ich bin da; Wir suchen uns; Wir wollen suchen; pedagoogilised harjutused kaanonis, variatsioonidega. Muusikalised harjutused pedagoogikas. Energiatants, Rahutants. Polonees jt.

**SAUAHARJUTUSED:** 7 sauaharjutust, erinevad kombinatsioonid. Muusikaline sauaharjutuste kompleks.

**KUNSTILINE TÖÖ:** Väike emakeelne luuletus. Ballaad .

**LISAAINED:**

**Loengud**: Sissejuhatus eurütmiasse.

Antroposoofiline inimpilt. Mõte, tunne, tahe. Eeterjõud, astraaljõud, minajõud.

Valgus ja pimedus. Goethe värviõpetus, värvikasutus maalikunsti ajaloo ja inimteadvuse arengu aspektist.

Rütmiseeritud mikrokosmos, rütmiseeritud makrokosmos. Vorm, rütm, kvaliteet. Temperamendid.

**Kunstiline tegevus**: Rahvaste tantsud.

**ISESEISEV TÖÖ :** Luule/ proosakirjanduse voolud - põhitunnused, peamised esindajad.

Töö R. Steineri teosega " Lapsekasvatus vaimuteaduse vaatekohast. "

**Teine õppeaasta 2022**

**KÕNEEURÜTMIA :** Jätkub töö kõneeurütmia elementidega. Apolliiniline ja dionüüsiline häälikutes ja vormides. Rütmid häälikutes. Häälikute sidusus, metamorfoosid.

Grammatilised liikumisvormid, sõnaliigid, metafoor, sünekdohh, metonüümia. Hinge liikumine, karakterid, hingežestid. Planeedi žestid. Krooni vorm. Maa, vee, õhu ja tule elementidega töö. Orfilised rütmid. Saksakeelse eurütmia eripärad. Peaasendid ja jalaasendid.

EVOE, Halleluuja.

**MUUSIKAEURÜTMIA:** Helitoonid, alumine ja ülemine tetraakord. Heliredel. Moll ja duur kolmkõlad. Kvindiring. Intervallid. Kõrgendatud ja madaldatud helitoonid.

**PEDAGOOGILINE EURÜTMIA :** Eurütmiaõpetus 6.- 9. klassis.Jätkub töö põhiharjutuste kombinatsioonidega.Vormide muundumised.

Wir wollen suchen; Wir kämpfen heftig miteinander; Ich will, ich kann nicht; Heiterer Auftakt.

**KUNSTILINE TÖÖ:** Töö R. Steineri hingekalendri salmi(de)ga. Töö valmiga, karakterid. Soololuuletused.

**LISAAINED:**

**Loengud:** Apolliiniline ja dionüüsiline kunstis. Vaimne ja hingeline – iseloomustus, nähtused, äratundmine. Maa, vesi, õhk, tuli. Luule ja värsimõõt.

Goethe taimeõpetus. Metamorfoos ( ristõieliste ja roosõieliste printsiibid).

6 kõrvalharjutust.

**Kunstilised tegevused:** Kõnekujundus.

**ISESEISEV TÖÖ :** Eurütmiseerida üks luuletus rühmatööna.

Referaat: Ühe poeedi elulugu ja looming.

Taimevaatlus: Kevad, suvi, sügis, talv ( jaanuaris 2023 sellest kokkuvõte). Iga aastaaja alguses ja lõpus joonistada pilt taimest. Töö sisaldab iseseisvat vaatlust, pildilist jäädvustamist ja metamorfooside teadvustamist.

**Kolmas õppeaasta 2023**

**KÕNEEURÜTMIA :** Kõne fraseerimine, jätkub töö häälikute sidususega. Eeltakt, järeltakt. Muinasjutu eurütmiseerimine.

**MUUSIKAEURÜTMIA**: Süvendatud töö muusika elementidega: takt, taktijoon, rütm, helikõrgused, helivältused, helitoonid, intervallid. Akord, dissonants. Intervall ja helitoon. Duur- ja mollhelistiku kvaliteedid. Eurütmiafiguurid. Motiivid, motiivide vaheldumine.

**PEDAGOOGILINE EURÜTMIA:** Eurütmia õpetamine ülaastmes. Peegeldused. Sotsiaalsed suhted pedagoogikas.

**KUNSTILINE TÖÖ:** Iseseisvalt eurütmiseerida lühike pala helitoonidega ja lühike pala intervallidega. Muinasjutt.

**LISAAINED:**

**Loengud:** Solfedžo, kvindiring, skaalad. Intervallid. Muusikaline inimeses ja kosmoses. Anatoomia (luustik). Meelteõpetus. Muinasjutu analüüs.

**Kunstilised tegevused**: Laulmine ( Werbeck laul).Häälekool, kaanonid. Kõnekujundus. Bothmer võimlemine

**ISESEISEV TÖÖ :** Referaat: Helilooja elu ja looming.

Muinasjutu kostüümid, esitused.

Töö R. Steineri teosega „ Eurütmia kui nähtav kõne.“

**Neljas õppeaasta 2024**

**KÕNEEURÜTMIA :** Kultuuriperioodid. TIAOAIT. Der Wolkendurchleuchter.

Sodiaagiring. Lava jaotus. Vormid R. Steinerilt. Hingehoiuharjutused.

**MUUSIKAEURÜTMIA:** Vaikuse olemus muusikas. Intervalli olemus helitoonis. Vaimne üleminek ( Motivschwung). Fraseerimine, moduleerimine, muusikalised motiivid. Konkordants. Harmoonia. Klassikaline kadents.

**PEDAGOOGILINE EURÜTMIA:** Pedagoogilised alused eurütmia tervendava impulsi kasutamiseks.Õppekava kui tervik.Eurütmia pedagoogika 1.- 9. klass. Eurütmiatunni ülesehitus.

**KUNSTILINE TÖÖ:** Rühmatöö muusikalise palaga. Pala harmooniale. Soolopalad. Sodiaagi ringist lähtuv töö luulega. Humoresk.

**LISAAINED:**

**Loengud:** Kuldlõige, geomeetria alused.

Hierarhiad (3-sus, 5-sus, 7-sus, 9-sus jne). Inimese hingelis-vaimne areng kaasajal. Vastasjõud Lucifer ja Ahriman.

Waldorfpedagoogika õppekava aluspõhimõtted. Lapse areng.

**Kunstiline tegevus**: Geomeetria. Laulmine ( Werbeck laul).

**Iseseisev töö:** Töö R.Steineri teosega „ Eurütmia kui nähtav laul“, „Üldine inimeseõpetus kui pedagoogika alus.“

Iseseisev uurimustöö mõne eurütmia elemendi või harjutuse kohta.

**Viies õppeaasta 2025- 2026**

**KÕNEEURÜTMIA :** Süvendatud töö põhielementidega. Töö diplomietendusega.

**MUUSIKAEURÜTMIA:** Toonspiraal. Töö soolopaladega. Töö diplomietendusega.

**KUNSTILINE TÖÖ:** Diplomietendus.

**LISAAINED:**

**Loengud:**  Maa areng ( aluseks R.Steineri teos „Salateadus“). Harmoonia ja kaos. Esteetika. Lucifer ja Ahriman. Eurütmia ajalugu. Kultuuriajalugu.

**Õpetuse allikad**

Eurütmia looja R. Steiner on avaldanud, et eurütmia kannab endas kolmekordset suundumust. Temas on Ilu element, pedagoogiline element ja teraapiline elementi. Koolituse eesmärgiks on töötada harmooniliselt kõigi kolme elemendiga, neid üksteisest eraldamata, olla teadvusel nende ühisosast ja avastada orgaanilised seosed nende elementide vahel.

Käesolevas koolituses on pedagoogiline eurütmia õpetuse järjepidev osa, mitte üksik eraldiseisev epohh. Nii nagu õpilaste jaoks eurütmiatunnis on igal harjutusel kindel pedagoogiline eesmärk, niis soovime, et ka kursuslaste jaoks toimiksid pedagoogilised harjutused eurütmias, kui selle vahetu orgaaniline osa ja mis on hästi läbi töötatud ja kunstilise eurütmiaga seostatud. Õppe eesmärgiks on mitte üksnes omandada „ õiged“ harjutused pedagoogi töö jaoks, vaid vahetult kogeda ja teadvustada harjutustes peituvat kunstilist, teraapilist ja pedagoogilist elementi. Teha tööd harjutuste variatsioonide ja edasi arendustega. Eesmärgiks on sellise lähenemise kaudu tuua pedagoogilisse eurütmiasse rohkem kunstilis-teraapilist, kunstilisse eurütmiasse rohkem pedagoogilis- teraapilist ja teraapilisse eurütmiasse rohkem loovat kunstilis- pedagoogilist elementi.

Eurütmiaga seoses tsiteerib R. Steiner korduvalt J.W.Goethe järgmist mõtteavaldust:

" Pärast seda, kui inimene on asetatud looduse haripunkti, näeb ta ennast kui täiuslikku loodusidentiteeti ( -olemust) , kes peab nüüd iseenda seesmuses jõudma samasuguse kõrguseni. Ta toob nüüd iseendast välja uue looduse. Ta kombineerib mõõdu, korra, harmoonia ja tähenduse, ja areneb lõpuks kunstilise töö tegemiseni. "

Püüame koos teadvustada nende nelja elemendi kajastumist eurütmiaõpetuse läbi viimisel. Alljärgnev on kaasa- ja järelemõtlemisele kutsuv mõtisklus nende kvaliteetide teadvustamise poole, et iga õpetaja ja õpilane võiks läbi isikliku impulsi nendega edasi töötada ja nende kaudu oma kunstilise tööd arendada.

**Mõõt**

Mõõt koolituse ajas ja ruumis. Mõõt hingeliigutuses.

\* Õppetöö maht peab olema õppija jaoks parajat pingutust nõudev, kuid siiski jõukohane. Leida koos õpilastega hea rütm puhkepauside ja harjutustundide vaheldumiseks. Mõõt ei ole eesmärk omaette. Tore on luua vajadusel uus mõõde- leida endas ja teistes entusiasmi lisaharjutustundideks, kui seda on vaja eesmärgi saavutamiseks.

2. Eurütmistile on vajalik nii sise- , kui välisruumi hea tunnetus. Füüsiline ruumitunnetus annab vabaduse erinevates saalides ja lavadel vabalt liikuda, liikumisvormides hästi orienteeruda sõltumata ümbritseva ruumi muutumisest.

Klassikalised on erinevates suundades sama vormi läbi liikumisega seotud harjutused või sama vormi erinevas ruumimõõtmetes läbi eurütmiseerimine, ruumi vähenemine ja suurenemine liikuja ümber, kuni liikumise viimine täiesti hingesisemusesse. Sees ja väljas, suur ja väike liikumine.

Tulemuseks on vabadus täita ära suur lava, kuid suuta ka väiksel laval edasi anda liikumisvormi suunad ja hingamine, nii et vormi karakteristika ei lähe kaduma.

3. Oskus liikuda rühmas, tajuda rühmakaaslasi. Mitmekesised rühmaliikumiste kombinatsioonid. Muuta eurütmistide asukohta rühmas. Anda võimalus igal õppijal paikneda rühmas/ harjutussaalis erinevas suhtes rühmaga - ees, taga, keskel.

3. Õppida järgima tempomuutusi, sooritada harjutust kiirenevas ja aeglustuvas rütmis.

4. Mõõt isiklikus siseruumis, hingekehas. Värv, kõla tugevus ja intensiivsus. Hingejõudude liikuvus ühest mõõdust teise. Õhu ,maa, vee ja tule element kõnes ja muusikas. Pakkuda õppijatele tööks eeltooduga mitmekülgset repertuaari.

Nii nagu keemias sõltub aine muutumine täiesti teiste omadustega aineks sageli väga vähesest, üksnes ühe aine molekuli lisandumisest või kadumisest, sõltub eurütmilisse źesti läbistavast tundeelemendi intensiivsusest ja harmooniast kõlava heliga, selle mõõde ja kõlavärv.

Leida ja teadvustada neid seaduspärasusi, mis muudavad sama sõna või heliźesti teise iseloomuga, kõlavärviga źestiks. Impressionism, ekspresssionism, kubism, romantism jmt. liikumises.

" Mõõt ei vii veel vaimuni, kus aga vaim tõeliselt kohal on, seal tekib ka mõõt. Mitte igal ühel, kellel mõõt on, ei ole veel vaimu, kellel aga vaim on, see jõuab kindlasti mõõduni. " ( R. Steiner "Johannese evangeelium.)

**Kord( järjestus)**

Ajaline ja ruumiline kord, rütm õpetuses.

\*Kord loob rahu ja kindlustunde. Harjutustunnil peab olema algus ja lõpp. Terviklikult läbi mõeldud rütm hoiab õpetuse terve ja tervislikuna.

Instrumendi häälestamine ( soojendus), nii füüsilisel,kui hingelisel tasandil. Iga õppetund lõpetada hingelises tasakaalus, inimese keskmises ehk südamesfääris, rahus ja kohalolus. Võtta aeg eeterliku laskumiseks.

\*Õpilaste enda aktiivsusese ja initsiatiivi ning õpetaja poolsete ülesannete järgimise vahelduvus.

\* Eelnev tunni ettevalmistus on tunni loomine eetermaailma, mõttesfääri. Selle hilisem läbi viimine on sel juhul toetatud vaimse maailma poolt ja õpetusse saab lisanduda vajalik vabaduse element, mis toob kaasauusi ideid ja sügavamaid tunnetuslikke aspekte.

\*Kord ei ole iseseisev eesmärk. Tunda ära õpilaste loov initsiatiiv. Vaba loominguline uus initsiatiiv on teretulnud. Katsetamisjulgus, kui asi on seda väärt kas kunstilises või pedagoogilises mõttes, on oluline.

\* Eeterliku kvaliteedi saavutamiseks harjutuste teadlik kordamine. Kordamine elavalt, läbihingestatult, läbimetamorfooside, täienemiste.

\*Igas vormielemendis on kindel korrapära, mis annab sellele vormile ainult talle omase kvaliteedi ja omadused. Teadvustada vormide vaimseid kvaliteete.

" Kõik sisemine peab avalduma välises. Rangetest vormidest hoolivad vähe vaid need, kes ei tea, et sisemine peab avalduma välises. On õige, et oluline on vaim, mitte vorm. Ent nagu vorm on vaimuta tühi, nii oleks vaim tegevuseta, kui ta endale vormi ei looks. Kogu tõepüüdlus peab rajanema usaldusel ja tõelisel inimarmastusel. " ( R, Steiner " Kõrgema tunnetuse saavutamine.")

**Tähendus**

" .., paik  kuhu sõnad kerkivad on Jumala kohalolek."  (  - Šihab ad-Din Yahya Suhrawardi  „Ingel Gabrieli tiibade sahin ") „Tema poole kerkib hea Sõna "( Koraan 35,11).

Tähendus on asja olemuse mõistmine ja teadvustamine, substantsi vaimne essents. Eurütmiakunsti aluseks on vaimuteadus. See on teadvushinge ajastu kunst. Ajal, kui tõde muutub inimkultuuris teisejärguliseks, on vaimse tähenduse andmine ja seoste loomine üks olulisemaid ülesandeid eurütmiaõppes.

Tarkus on tervikust arusaamine, seosed. Vaimse aspekti sidumine sellega, millena ta ilmneb füüsilises maailmas. Eeterlik, astraalne ja mina - sfääri kuuluv tuleb omandada kõige praktilisemas tähenduses, nii et õppija oskab neid hingejõude eristada ja kunstilis-pedagoogiliselt kasutada. Koolituse püüdlus on, et antroposoofiline teadmine kuuluks eurütmia juurde orgaaniliselt nii õpetaja, kui õppija jaoks.

Tähendusel on kandev ja vaimu ilmutav jõud.

Tähendust peab suutma kanda. See peab õpetust edasi viima ja aitama seda elavdada. Hoidma alles õpihuvi ja innustust.

" Ära sunni ümbrusele peale midagi, millest see ei suuda aru saada: kuid ta ( õpetaja) olgu ka täiesti vaba tungist teha vaid seda, mida ümbrus tunnustab. "R. Steiner " Kõrgema tunnetuse saavutamine."

Tuua tähendus õppijateni õigel viisil ja ajal. Tähenduse edasi andmisel järgida mõõtu, korda ja harmooniat. Vaimses ei ole määravaks kvantiteet. Õpetaja peaks kõnelema eelkõige nendest tähendustest, mida on ise läbi tunnetanud. Vaimseid tähendused ja seosed on usutavad ja õpilaste poolt vastu võetavad, kui neid kannab õpetaja poolne rõõm, austus, imetlus ja tõetunne.

**Harmoonia( kooskõla, ilukõla)**

"Jumaliku ilu esimene laps on kunst. Ilu teine tütar on religioon. Religioon on iluarmastus. Tark armastab ilu ennast, seda otsatut, kõikehõlmavat ilu....Ja ilma säärase iluarmastuseta, ilma säärase religioonita, on iga riik kõhetu luukere ilma elu ja vaimuta ning igasugune mõtlemine ja tegutsemine, puu ilma ladvata, sammas, mille kapiteel on otsast maha löödud. " ( F. Hölderlin)

Võime eeltsiteeritus asendada sõna riik- sõnaga kool või eurütmiaseminar. Ilu mõistet võib siin käsitada, kui sünonüümi sõnale harmoonia, sest objektiivse ilu eelduseks on olla läbistatud harmoonia ( kooskõla) jõududest.

Religioon - sõna-sõnaliselt tähendab taasühinemist vaimsega, jumalikuga. Hölderlini tähenduses on see kaunis, kui inimene püüdleb harmoonia pole, vaimse poole. See on harmoonia armastus. Religioon ja kunst on siin vend ja õde, kes kuuluvad kokku, kui kõne all on Jumalik ilu.

Vastand on disharmoonia, ebakõla. Ilu ilma armastuseta, ilma religioonita, muutub külmaks ja tühjaks, harmoonia võimetuks, egoistlikuks.

Eurütmia tähendab kreeka keeles „ilus liikumine.“ Eurütmia on tunnetuslik kunst. Kõne ja muusika muutmine nähtavaks on eurütmia kui kunstiliigi ainuomane sisu, metamorfoos selle peamine alussammas. Et suuta kuuldav muuta nähtavaks, peab väga hästi tundma ja armastama kuuldava elemendi ( sõna ja heli) kõige algsemat olemust, et saaks sündida kunst.

" Just hing on see, mis tunnetab. Ja hingele on tunded sama, mis kehale toidus. Kui anda kehale leiva asemel kive, siis tema elutegevus lakkab. Sama on hingega. Hingele on austus, aukartus, devotsioon toiduks, mis teeb ta terveks ja tugevaks eeskätt tunnetustegevuse jaoks." ( R. Steiner "Kõrgema tunnetuse saavutamine.")

Lõik Arvo Pärdi tänukõne tema Freiburgi Ülikooli teoloogia audoktoriks nimetamise puhul, 4. mail 2007

„Küllap annate mulle andeks, kui ütlen, et ma ei ole suuteline Jumalast rääkima ega teoretiseerima, ka mitte nüüd, vastse teoloogina. Sooviksin hoopis elada elu koos TEMAGA. Hea küll, aga mida see võiks tähendada, „elu koos Jumalaga“? See kõlab ehk lihtsalt, kuid kes meist võiks öelda, et suudab selle ka teoks teha? Minu puhul on see elu midagi väga konkreetset ja eeskätt on selleks helimaailm, sest ka muusika on elusolend ja keel, mis võib „elavaks sõnaks“ saada. Kui ütleme, et Jumal on selleks, et „koos TEMAGA“ elada, siis minu jaoks tähendab see, et Jumal tuleb mu ellu muusika kaudu. Selle poole püüdlemine on kunstnikule tohutu väljakutse.

Umbes kolmkümmend aastat tagasi olin ma omadega nii kaugel, et võisin suurest meeleheitest igalt inimeselt küsida, kuidas peab helilooja muusikat kirjutama, ja ükskord kohtasin ma tänavapühkijat, kes andis mulle imestusväärse vastuse. „Oh,“ ütles ta, **„tõenäoliselt peab helilooja iga üksikut heli armastama.“**

Õppida armastama iga üksikut heli, häälikut, sõna, on ka meie koolituse püüdlus.

Rõõm liikumiselemendist, rütmist ja korrast.

Austus ja aukartus tähenduse suhtes.

Harmoonia mõõdus.

" Mida ma ei armasta, see ei ilmuta end mulle." R. Steiner " Kõrgema tunnetuse saavutamine."