

Queridos colegas:

Tomei a liberdade de traduzir uma conversa muito especial entre o Joep Eikenboom e a Ingun Schneider no grupo internacional de Extra Lesson, respondendo a uma pergunta da Cynthia Lang, de New York. Aproveitem,

Maria Eugenia

-----

Fiz a seguinte pergunta para Joep Eikenboom e tanto ele como Ingun responderam. "Nós que trabalhamos com Extra Lesson vemos muitos exercícios para escolher quando se planeja uma aula de uma hora. Existem exercícios primordiais que devam ser incluídos em cada lição para todos os alunos?"

Joep:

Eu passei a pergunta para Ingun Schneider.

Eu acho que não se pode falar de exercícios primordiais.

Eu publiquei uma lista de qualificações em meu livro "The Foundations of the Extra Lesson" que definem o que torna um exercício como típico do EXTRA LESSON:

1. Os exercícios de Extra Lesson têm um caráter arquetípico. Portanto, eles podem ser usados para todas as crianças e não apenas por um professor específico com uma criança específica, nem endereço temperamentos específicos.
2. Os exercícios são desenvolvidos de acordo com as leis arquetípicas do desenvolvimento neurológico e movimento dos primeiros sete anos ou são etapas deste desenvolvimento neurológico. O desenvolvimento neurológico e O movimento produzem habilidades para a aprendizagem.
3. Os movimentos destes exercícios estão relacionados com os padrões de movimento do ser humano e a Terra, como foi indicado por Rudolf Steiner nas palestras de 1909 `Antroposofia.
4. Nestes exercícios encontramos um ritmo entre alongamento (esticar) e movimentos de verticalizar, entre tensão e relaxamento. Eles ajudam a integração do sistema postural (o senso de equilíbrio e o sentido do próprio movimento).
5. Por meio deste elemento rítmico e repetindo os exercícios por várias semanas ou mesmo meses os movimentos começam a penetrar e ativar o corpo etérico da criança, o transportador de padrões de hábito. O corpo etérico se tornará vitalizado, a criança vai parecer mais saudável. Estes exercícios não estão treinando puramente o físico ou a padronização. A repetição rítmica muitas vezes requer a ajuda pedagógica do professor para motivação da criança.
6. Rudolf Steiner indicou nas palestras Antroposofia de '1909 que, no sentido de movimento do corpo astral este se move na direção oposta aos movimentos do

corpo físico. Os movimentos por meio do qual o corpo astral é ativado contém o arquétipo das formas da espiral ou lemniscata. Através destes movimentos os exercícios são dinâmicos e rítmicos. Outros elementos arquetípicos que são utilizados são: a linha reta ponto e círculo, que são um retrato da organização do EU. A estrela de seis pontas e a estrela de cinco pontas são imagens arquetípicas de encarnação do homem.

7. Repetição rítmica dos exercícios as forças do corpo astral para conectar-se corretamente com o corpo físico e etérico. Muitas vezes a consciência acordada do dia está um pouco diminuída, estando muito mais ativada a vontade de dormir, o subconsciente. A criança vai encarnar mais propriamente em seu corpo. Às vezes, problemas da personalidade ou constitucionais do corpo astral (inferior e não o corpo objetivo astral) acabam por tornar-se visíveis.

8. O EU é chamado pelo elemento de verticalização nos padrões de movimento. Os olhos precisam seguir os movimentos dos membros, se possível, e os pés devem ser mantidos em paralelo, se possível. Nos movimentos rítmicos é preciso haver uma pausa. O corpo astral pode vir para descansar e então ao EU é possível imprimir o padrão de movimento no corpo etérico e físico.

9. Os exercícios têm uma indicação da idade mínima da criança fazer o exercício.

Na minha opinião todos os exercícios que têm estes elementos são Extra Lesson. Não há nenhuma hierarquia. As crianças precisam receber todos os exercícios, levando em conta sua idade.

Ingun:

Sim, Joep, é falso dizer que estes exercícios fundamentais do Extra Lesson devam ser incorporados em cada lição.

Claro, você precisa ir por idade, antes de tudo. E, em termos de exercícios de pintura: pintura da espiral azul/vermelho deve ser parte da lista (por causa da "correntes") e você pode começar antes, para os mais jovens, do que a pintura da Perspectiva Azul/Vermelho. Parece que o Sol no Céu Azul e em seguida, para os mais velhos, a pintura das Cores Morais devem ser incluídos como exercícios fundamentais de pintura - pelos motivos de encarnar / respiração / direções ...

A maioria dos exercícios, incluindo os queridos do "Take Time" com saquinhos de feijão, foram desenvolvidos com o objetivo de equilibrar os sistemas do esticar (gravidade) e verticalizar (leveza), aprofundando a respiração, coordenação esquerda-direita e acima-abaixo, o estabelecimento de dominância, desenvolvimento da geografia corporal e orientação espacial. Por causa da profunda consciência de Audrey McAllen sobre as correntes supra-sensíveis (como descrito por R. Steiner em 1909 nas palestras intituladas "Antroposofia") todos os exercícios também incorporam as direções do movimento apropriado para os membros. (Por isso a importância de fazer os exercícios corretamente, embora o ideal nunca seja corrigir

uma criança / aluno de forma abrupta.)

Aqui estão alguns exercícios, utilizados de acordo com a idade da criança, que poderiam ser considerados de primordial importância na medida em que são exclusivos do Extra Lesson e trabalham profundamente sobre a harmonização das correntes, a respiração, bem como a geografia corporal em desenvolvimento e orientação espacial :

- Espiral Trimembrada
- Girar Bolinhas
- Espiral com Bola de Cobre
- Exercício das Bolas de Cobre
- Lemniscate & Linha Reta ( 1 & 8 )
- Triângulos Retângulos
- Pintura da Espiral Azul/Vermelho
- Pintura da Perspectiva Azul/Vermelho
- Pintura das Cores Morais

Idealmente, os outros exercícios seriam tecidos em torno destes de uma forma equilibrada, com tantos exercícios próprios do Extra Lesson em uma aula quanto viável, a partir da perspectiva de que as lições "respirem".

Tudo de melhor para o nosso trabalho em nome do Extra Lesson!

Ingun Schneider