

# Das IAO und die menschliche Mitte

In meiner Facharbeit habe ich mich mit der ersten eurythmischen Grundübung, dem IAO, beschäftigt und ihre Wirkungen erforscht. Ausgangspunkt war meine eigene Begeisterung für diese Übung, die mich seit dem ersten Studientag begleitet. Immer wieder hat mich erstaunt, wie eine so schlichte Übung ein so tiefes Erleben in mir hervorrufen kann.

Ein Schwerpunkt der Arbeit liegt auf der menschlichen Aufrichte, von der aus das IAO beginnt. Dabei gehe ich der Frage nach, was den Menschen zur Aufrichtung befähigt und welche Bedeutung diese für das Erleben der Übung hat. Darüber hinaus werden Verbindungen zwischen dem IAO, der menschlichen Anatomie und der Embryonalentwicklung aufgezeigt.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die menschliche Mitte, insbesondere der Herzraum. Anhand eigener Beobachtungen und Erfahrungen untersuche ich, wie sich das Empfinden in diesem Bereich während der Übung verändert und welche Rolle die Mitte als vermittelnder Raum zwischen verschiedenen Polaritäten spielt – zwischen Vorder- und Hinterraum, Himmel und Erde sowie Innen und Außen.

Außerdem werden die einzelnen Vokale I, A und O in ihren Lautqualitäten betrachtet. Hierbei bilden die Eurythmiefiguren Rudolf Steiners eine große Hilfe. Durch ihre Farben in Bewegung, Gefühl und Charakter konnte ich immer wieder neue Aspekte entdecken. Besonders durch das Experimentieren wie sich die Laute mit anderen Farbkombinationen anfühlen, wurde für mich die Stimmigkeit der von Steiner gewählten Farben deutlich.

Pauline Huber  
[pauline-huber@proton.me](mailto:pauline-huber@proton.me)  
Eurythmeum Stuttgart



