

優律司美介紹及本土化議題之初探： 人智學與語言學觀點

蘇秀芬*

摘要

研究目的

優律司美是華德福學校特有的課程，其言語姿態有兩種：表內在情感之母音和表外物形象描繪之子音，發展之初主要以德語為主、英語為輔所創造的。全世界華德福教育蓬勃發展之下，各地語言豐富多元，因語言而啟動的優律司美動作，隨著我們對語音的深入體驗和了解，而讓我們表達更多內在感受及外界反應。本文主要目的是介紹優律司美之本質及教學內容，並找出本土常用語言的語音和英語、德語之異同，建議針對差異之處設計句子去體驗，發展出適合本土的言語優律司美課程。

研究設計／方法／取徑

研究者透過人智學優律司美相關文獻之閱讀整理，並與優律司美人（包括資深優律司美教師）共同研討，針對優律司美中言語姿態之呈現部分進行探問，了解優律司美人之課程規劃、言語姿態之調整或創作之背景，融入語言學觀點，提出淺見與看法。

研究發現或結論

研究發現華語、閩南語和德語、英語在語音上具有不同程度上的差異，遇到華語、閩南語有而德語、英語沒有的語音，是優律司美老師最困擾的部分；但也有和德語、英語相近的語音，這兩種語音受到漢語拼音、注音符號的影響，會有選用不適當的言語姿態之現象，這也是撰寫

這篇論文最主要也必要的原因。本文建議以國際音標來重新認識各國語音之異同性，尤其是乍聽之下與德語、英語相同，其實不同的語音，有系統地設計同一語音（母音／子音）的句子去體驗，讓優律司美言語姿態更接近聲音的本質。

研究原創性／價值

本研究提供更具語言本質，尤其是各國語音差異之比較探究，能擴增優律司美——可見的言語之廣度和深度的了解。

教育政策建議與應用

研究者因緣際會認識優律司美，燃起探究語音本質之火，而世界各國語音豐富多元，各國教師在呈現言語姿態的課程設計上應保持開放，與各國優律司美人有更多的對話，藉由對語音更深層的理解，以呈現更完整語音本質的優律司美，讓語言更清晰可見。

關鍵詞：人智學、優律司美、語音學、言語姿態、華德福教育



DOI : 10.6869/THJER.202412_41(2).0002

投稿日期：2023年2月12日，2024年3月7日修改完畢，2024年6月20日通過採用

* 蘇秀芬，明道大學教育藝術與療癒研究所助理教授，E-mail: yamada0723@gmail.com

壹、緒論

優律司美（eurythmy）為魯道夫施泰納（Rudolf Steiner, 1861-1925）所創造，分為藝術性優律司美、教學性優律司美和療癒性優律司美（Steiner, 1982/2002; von Laue & von Laue, 2007/2010），是一種結合言語姿態、服裝、音樂等，在華德福學校或相關機構所進行的一種教學、療癒、或表演的一種藝術呈現。¹

優律司美依內容形式又可分為言語優律司美（speech eurythmy）和樂音優律司美（tone eurythmy）。本文僅就言語優律司美進行探討。

言語優律司美之言語姿態分為兩大部分：母音（或稱元音）表內在情感，子音（或稱輔音）表外物之形象描繪（Steiner, 1927/2005）。施泰納所創造的優律司美主要以德語為主，英語為輔，發展至今已有各國因語音的些許不同而進行適當的言語姿態的增減與調整（Hasler & Schmid, 2017），故事和詩詞也有加以翻譯或重新創作。本文主要以臺灣和中國大陸之優律司美人在華德福學校或其他場合進行優律司美課程、設計言語姿態和翻譯或重新創作詩詞時，在人智學之基礎上提供語言學觀點，以作為參考依據，來進行本土化優律司美之教學創造。²

貳、言語優律司美

優律司美作為可視的言語，其言語姿態和口語語音有密切關係。以下先就口語語音做簡介，再依語言學分類做言語優律司美之詳細介紹。

¹ 施泰納出生於奧地利，是一位哲學家，第一位開啟人智學的研究及詮釋人智學的人。人智學是一條知識的道路——靈性科學，引領人類的靈性前往宇宙的靈性世界去；它提供了一個系統性的途徑以辨識和觀察人的靈性層面，全面理解人類的本質，而優律司美就是源於此所創建出來的一門新藝術（Bardt, 2008; Blanning, 2017; Steiner, 1927/2005）。

² 研究者於2018年開始華德福教育師訓，並於2020年7月與一群臺灣和大陸優律司美老師相遇，他們的目標是完成德國自由大學教育相關優律司美碩士論文，本人有幸和人智學資深優律司美教師（詹雅智老師）、華德福教育專家（余若君教授）、教育界專家（黃源河教授）共同指導他們，故一起參加他們的進階師訓及讀書會，並開始進行論文寫作之協助。過程中發現他們豐富的本土化優律司美的創作，但也感受到他們所需面臨的挑戰，尤其是本土化語音言說姿態的選擇、調整或創作，需要加入語言學的視角及對德語、英語、華語、臺灣閩南語等的基本語音的認識，在和他們（包括資深的優律司美老師）對話的過程中，發現有撰寫本文的必要性，詳情會在後續段落加以論說。

一、口語語音簡介

人類的口語語音分為子音和母音。子音按照發音位置由外向內可分為雙唇音 (bilabials)、齒齶音 (alveolars)、硬顎音 (palatals)、軟顎音 (velars) 等等。又依發音方法可分為塞爆音 (plosives)、摩擦音 (fricatives)、塞擦音 (affricates)、顫音 (trills) 等等；或依有無緊閉聲門、讓氣流通過喉嚨時振動與否而分有聲 (voiced) 與無聲 (voiceless) 子音等。表1以發音位置和發音方法的分類列出英語常見子音。

表1
美式英語子音國際音標表³

方法 \ 位置	雙唇音	唇齒音	齒間音	齒齶音	齶後音	硬顎音	軟顎音	聲門音
塞爆音	無聲	p			t		k	
	有聲	b			d		g	
鼻音		m			n		ŋ	
摩擦音	無聲		f	θ	s	ʃ		h
	有聲		v	ð	z	ʒ		
塞擦音	無聲					tʃ		
	有聲					dʒ		
滑音	無聲	ɱ					ɰ	
	有聲	w				j	w	
流音	中間音				r			
	邊音				l			

資料來源：研究者修改與翻譯自Fromkin, V., Rodman, R., & Hyams, N. (2014). *An introduction to language* (10th ed.). Cengage Learning.

³ 國際音標 (International Phonetic Alphabet, 簡稱IPA) 是一套能標示世界各語言聲音的音標符號系統, 於1888年國際語音協會發展出來的。此套系統持續更新中。

語言學界通常以上述的發音位置和發音方法描述子音，如子音「b」，發音位置為雙唇，發音方法為聲門緊閉而使氣流經過喉嚨時產生振動，且雙唇緊閉而後張開，使氣體完全受阻塞後突然打開蹣出，是一個「有聲雙唇塞爆音」；子音「p」和子音「b」發音位置相同和發音方法大部分相同，不同的是子音「p」聲門打開，故氣流順利通過，不振動喉嚨，是一個「無」聲雙唇塞爆音。其他類似的差異音對還有「t、d」和「k、g」等之對比語音。

母音依開口大小、舌頭位置高低和發音部位在舌頭之前後或圓唇與否，分為高母音、低母音、前母音、後母音、圓唇音、非圓唇音等，如母音「i」為高母音、前母音、非圓唇音，母音「u」為高母音、後母音、圓唇音。表2為美式英語之母音國際音標表。

表2

美式英語母音國際音標表

舌頭部位			
舌位高低	舌前	舌中	舌後（英語的舌後音皆為圓唇音）
高	i		u
	ɪ		ʊ
中	e		o
	ɛ	ə	
		ʌ	ɔ
低	æ		a

資料來源：研究者修改與翻譯自Fromkin, V., Rodman, R., & Hyams, N. (2014). *An introduction to language* (10th ed.). Cengage Learning.

二、語言學分類之言語優律司美詳細介紹

當語言學家描述子音時，通常使用三個標準：發聲（有聲或無聲）、發音位置和發音方法，本節就發音位置、發音方法來依序介紹人智學言語優律司美之特色。

（一）發音位置

如前所述，子音按照發音位置由外向內可分為雙唇音、齒齶音、軟顎音等等。依人智學觀點，這些分類分別和人類身體構造不同部位有某種聯繫，指向人的三元本質（Steiner, 1966），詳細聯繫請參見Kirchner-Bockholt（1997/2004：12-15），以下只歸納、簡述其重點：⁴

1. 唇音和神經感官系統有所聯繫，使身體整個形式具有內在的緊密堅實性。當你發現幼兒總是張著嘴，上下唇動作不協調，你可預測該幼兒在神經感官系統上有某種發展遲緩的可能性，這時讓小孩進行唇音發音及優律司美的練習，對該幼兒會有明顯的幫助，對身體的控制會有明顯的改善。

2. 齒音、齒齶音和身體的上半部和下半部組織的協調、平衡有關，可作用在心肺節律系統，協調血液循環和呼吸，以平衡神經感官系統的思考和新陳代謝以及四肢系統的意志作用。

3. 軟顎音和四肢有關，作用在意志鍛鍊上。在軟顎音的發音上表現良好的幼兒，通常在身體的站立上也不會有太大問題。然而，如果幼兒腳跟受傷，只能用腳趾走路，時間一久，原本會的軟顎音發音能力可能會喪失。

從上面的陳述，我們可以看到發音位置由外到內（唇音—齒音、齒齶音—軟顎音），對應到人類三元系統的由上到下（神經感官系統—心肺節律系統—新陳代謝和四肢系統）。發音在最外部的唇音對應最上端的神經感官系統，主要作用在身體的內在緊實的控制；發音在中間的齒音、齒齶音對應到中間的心肺節律系統，作用在協調、平衡身體的上半部和下半部組織；發音在相對內部的軟顎音對應到下端的新陳代謝和四肢系統，作用在身體肢體的挺立上。

另外，施泰納提到胚胎發展需要三大作用力：1. 形成力；2. 分泌力；3. 錨定力或鞏固力。這三大作用力主要在器官達到功能成熟之前運作，之後繼續在器官功能中共同工作並轉化為人類心魂的能力：形成

⁴ Kirchner-Bockholt是一位醫師及優律司美老師，她和施泰納一起工作，並繼續發展療癒性優律司美及訓練療癒性優律司美治療師。

力轉化為直覺，這是思考的更高能力；與情感相關的分泌力可以發展為靈感；與意志相關的鞏固力可以發展為想像力。這些力量的相互作用可透過優律司美來強化，鞏固力與子音相關，想像力的不足可用子音來補強；而分泌力在建立和分解的交替中展開，與母音相關，靈感力不足，可用母音來強化；形成力與母音和子音的協同作用相關，直覺力不足，可用母音和子音序列來協作。更細部來看，發音在相對內部的軟顎音「k、g」和聲門音「h」⁵和高元音「i和u」的優律司美與錨定力有關，子音強化運動的力量，母音提供運動的塑形、形狀（shape）；發音在中間的齒齶音的優律司美「T、D、S」與齶後音「Sh」與分泌力有關，支持了為特殊功能質素的建構，中元音「O和E」影響分泌（物）的分佈；發音在外部的唇音和唇齒音和低元音和分泌力中的質素轉化有關，子音的優律司美「B和F」使質素轉化成「吾」的品質，低元音「A」指導質量發展的步驟到更高層次。以上敘述可參考表3之整理。這些語音可藉由優律司美自然而然地融入詩歌中，允許宇宙力量在休息期間以療癒方式發揮作用，以強化內部過程，使人達到健康平衡的狀態（Steiner, 1921a, 1921b; von Laue & von Laue, 2007/2010）。⁶

⁵ 原作者將這三個音都歸為顎音（palate sounds）（von Laue & von Laue, 2007/2010: 54），依語音學觀點，廣義的顎音包括硬顎音和軟顎音，「k、g」屬軟顎音，相對的軟顎音還有「x」，而「h」不屬顎音，應為聲門音。

⁶ Hans-Broder von Laue是一位人智醫學醫師並教授療癒性優律司美，於1997年至2010年共有9篇與他人合作的醫學相關論文著作。Elke E. von Laue是一位人智學療癒師並教授療癒性優律司美及發表相關著作。

表3

優律司美言語姿態的作用力

作用力	語音類別	優律司美言語姿態	作用內容
錨定力	軟顎音	K、G	強化運動的力量
	聲門音	H	
	高元音	I、U	
分泌力	齒齶音	T、D、S	支持為特殊功能質素的建構
	齶後音	Sh	
	中元音	O、E	
分泌力中的質素轉化	唇音	B	使質素轉化成「吾」的品質
	唇齒音	F	
	低元音	A	

資料來源：研究者整理、修改及翻譯自 von Laue, H.-B., & von Laue, E. (2010). *The physiology of eurhythm therapy* (D. Macgregor, Trans.). Floris Books. (Original work published 2007)。

從表3可以很清楚地看出發音位置的不同有不同的作用力，發音位置較後方的軟顎音、聲門音和張口較小的高元音與錨定力有關，發音位置較前的唇音、齒音、齒齶音則和張口較大的中、低元音與分泌力有關。

再往細部——只針對新陳代謝系統來看，子音也依發音位置的不同，而對不同的代謝系統產生不同的作用。發音位置較前方的唇音主要作用在血管中的消化，調節排泄系統中腎臟、泌尿道活動，如加強腎臟排尿功能；發音位置較中間的齒音、齒齶音主要增強腸胃道活動的力量，針對食物本身的處理發生作用，如加強胃部食物消化功能，治療便秘；發音位置較後方的軟顎音主要促進腸道本身的運動，使食物在腸道中向前移動（Steiner, 1921b; von Laue & von Laue, 2007/2010）。

(二) 發音方法

發音方法的分類指的是子音因氣流從肺部流出到從口鼻發出之過程中，依循其受到不同方式的影響而分類的：是否有因緊閉聲門而使氣體振動而分有聲或無聲子音；或有關閉發音器官讓氣流受到阻塞及阻塞程度多少而區分出不同類的子音，如百分百阻塞的塞爆音、八、九成阻塞的摩擦音、阻塞程度愈來愈小的流音等。不同的發音方法類別在優律司美的言語姿態上也有所不同。以下分別進行這些言語姿態之對比描述。

1. 塞爆音和摩擦音

塞爆音和摩擦音在發音上有明顯對比，塞爆音強調氣息會在口內不同部位先受到百分百的阻塞，然後突然張開後，讓氣流爆破出來，如雙唇音「b」；摩擦音則是氣流流出後，再在口內不同部位受到八、九成的阻塞，使氣流因通道小而頻繁碰撞而產生摩擦，如唇齒音「f」。因阻塞程度的不同，造成不同方式的氣流流出方式：爆破或摩擦，形成爆破音「b」和摩擦音「f」等語音。

(1) 優律司美的動作對比

塞爆音和摩擦音在優律司美的動作上也有明顯對比，和發音對比相反，塞爆音的言語姿態會以移動開始，隨後靜止結束，此類先流動後靜止之動作順序之言語姿態，本文以「MH」標示，如言語姿態「T」，雙手打開向上，各畫半圓，停在頭頂；摩擦音則是先靜止，再移動，此類動作順序之言語姿態，以「HM」標示，如言語姿態「H」，雙手略握拳、交叉，再向兩邊甩開。⁷

世界各國的語音系統不完全相同，語音之言語姿態創作在感受聲音的本質時，可考慮選擇同樣位置的塞爆音和摩擦音來對比，或是同樣發音方法但位置不同的來對比，以提升感受的敏銳度。例如華語語音「ɕ」（此為國際音標標示符號，其他標示法如漢語拼音符號——「x」，注音符號——「ㄒ」）可和英語和德語都有的語音「ʃ」和德

⁷ 本文參考美國手語音節結構的標示方法（Liddell & Johnson, 1989），「M」表示大範圍的移動（global movement），「H」表示停止（hold），言語姿態「T」的動作是先移動，後靜止，故標為「MH」，相反的，言語姿態「H」的動作是先靜止，後移動，故標為「HM」。

語的語音「ç」（字母符號可以是ch）相對比，這三個音都是摩擦音，只是位置前後不同，「ʃ」為齶後音（post-alveolar），發音位置在齒齶後方，「ɛ」為齶顎音（alveo-palatal），發音位置介於齒齶和硬顎間，「ç」為硬顎音（palatal），發音位置在硬顎。華語語音「ɛ」只會出現在字首，可創作個別只有這些子音出現在字首的句子，加以感受它們的不同聲音品質，以進行語音「ɛ」的優律司美創作。

(2) 優律司美之功用對比

根據施泰納療癒性優律司美之啟示，子音能作用在下半部——新陳代謝系統，將極其混亂的消化活動帶入循環和呼吸的韻律節奏性（Kirchner-Bockholt, 1997/2004; Steiner, 1921b）。除了我們在上一節發音位置所描述的，不同發音方法的塞爆音和摩擦音其優律司美在新陳代謝系統的功用上也有明顯對比。塞爆音優律司美如「K、G」，主要作用在胃腸道的後半部——大腸；摩擦音如「S」主要作用在胃腸道的前半部——胃部（von Laue & von Laue, 2007/2010）。

本文有關療癒性優律司美作用之描述大部分整理自施泰納之講座及人智醫學醫師之著作，如Kirchner-Bockholt醫師所著之《療癒性優律司美之基礎（*Foundations of Curative Eurythmy*）》（1997/2004）以及Hans-Broder von Laue醫師和Elke E. von Laue人智學療癒師所合著的《療癒性優律司美的生理學（*The Physiology of Eurythmy Therapy*）》（2007/2010）。施泰納於1912年至1921年提出優律司美作為人智醫學的一種正念療法，並在1921年開始進行了一系列關於療癒性優律司美之講座，在隨後的幾年中，也針對特定疾病病例補充了練習方法及建議，之後Margarete Kirchner-Bockholt醫師、Ita Wegman醫師（和施泰納共創人智醫學）和Hilma Walter將其進一步發展，並開始訓練療癒性優律司美治療師，從此，療癒性優律司美被廣泛用於人智學領域和門診環境，如慢性病症狀的緩解，包括下背痛（Hamre et al., 2007a, 2009b; Michalsen et al., 2021）、癌症患者的癌症相關疲勞（Kröz et al., 2017; Meier-Girard et al., 2020）、氣喘（Hamre et al., 2009c）等等、原發性動脈高血壓患者的自我調節（self-regulation）和自主神經調節（automatic regulation）得到改善（Zerm et al., 2013）、患有注意力不足過動症（attention deficit hyperactivity disorder, ADHD）的患者在注意力和運動技能等方面顯示

出正面的結果（Hamre et al., 2010; Majorek et al., 2004）、及健康相關生活品質、疲勞評分和壓力應對能力有了顯著的長期改善（Berger et al., 2015; Kanitz et al., 2011, 2012）、焦慮和憂鬱減少（Hamre et al., 2007b, 2009a; Kienle et al., 2011）等等（Mehl et al., 2023）。⁸

許多壓力源，例如工作、焦慮和憂鬱，及各種心血管疾病甚至心臟猝死等都與心率變異性（heart rate variability, HRV，測量自主神經系統適應性的參數）降低和／或交感神經活動增加和迷走神經活動減少有關（Kleiger et al., 1987）。Seifert等人（2009, 2012, 2013）之研究發現療癒性優律司美練習後可實現更深度的放鬆、刺激心率變異性，改善自主神經系統的調節。同時，神經科學領域的研究表明，反覆的正念練習（例如正念冥想、瑜伽或太極拳）會影響大腦杏仁核的灰質密度，杏仁核是大腦中與壓力和焦慮相關的區域（Hölzel et al., 2013），進行優律司美練習時，參與者被教導移動，並引導內心感受特定的動作和姿勢，形成「內在圖像」，注意力被引導到他們自己的心理體驗上，使積極地產生內在參與和內在對應。透過緩慢而有意識的運動，呼吸模式也會受到調節，對改善心率變異性具有類似的正念影響。這種心率變異性參數的改善與自主調節和更放鬆的模式的变化以及心率動態適應性的改善有關，這些結果顯示優律司美療法可能對自主神經系統產生正面影響。放鬆的改善可能會帶來更好的壓力應對策略、更好的晝夜節律以及減少焦慮，最終影響與健康相關的生活品質心理評分（例如情緒、活力或心理健康）（Büssing et al., 2008; Lötze et al., 2015; Mehl et al., 2023）。療癒性優律司美練習明顯地、有節奏地影響心臟自主調節，對心率的晝夜節律產生積極效果；而晝夜節律的整體改善，可以為開發上述這些優律司美練習的特定臨床適應症（減輕焦慮和憂鬱或預防高血壓等等）的基本原理提供生理基礎，為生活品質、疲勞症狀和壓力應對的改善提供解釋（Edelhäuser et al., 2015）。

⁸ 優律司美作為人智醫學的正念療法，用於多種適應症，包括肌肉骨骼系統、心血管系統、心身疾病和呼吸器官疾病（Poier & Büssing, 2017; Ritchie et al., 2001; von Laue & von Laue, 2007/2010）。在緩解以下長期慢性病症狀上取得了有利成果，包括類風濕性關節炎、氣喘、C型肝炎、乳腺癌、神經性厭食症、腰椎間盤疾病、慢性肌肉骨骼疼痛以及中風和心肌梗塞後的復原，並進而提高患者的生活品質（Hamre et al., 2007b）。

2. 塞擦音

依據 von Laue 與 von Laue (2007/2010) 的研究，塞擦音優律司美「C」(實際發音符號應為 $tʃ^h$) 也歸摩擦音，和摩擦音有類似的言語姿態類別。本文歸類有所不同，本文將塞擦音歸為中間音，因為塞擦音為塞爆音和摩擦音的結合，其他塞擦音還有「tʃ」和「dʒ」，發音特色是先有短暫的完全阻塞，再稍微地流出、流動，最後因八、九成的阻塞而產生氣流摩擦。有關塞擦音「tʃ」和「dʒ」之研究，詳見 Davidson (2005)。華語的塞擦音還有送氣與不送氣之區別，如表4所示。這些塞擦音的言語姿態值得臺灣和大陸優律司美人進一步地感受其聲音品質，並加以創作。

表4

華語塞擦音表

國際音標	漢語拼音	注音符號	送氣與否
$tʃ^h$	c	ㄘ	送氣
$tʃ$	z	ㄗ	不送氣
$tʃʰ$	ch	ㄔ	送氣
$tʃ$	zh	ㄓ	不送氣
$tʃ^h$	q	ㄑ	送氣
$tʃ$	j	ㄐ	不送氣

3. 阻塞音 (obstruents) 和響音 (sonorants)

上述三種發音(塞爆音、摩擦音和塞擦音)在語音學上可歸為阻塞音，塞爆音和塞擦音為氣流完全阻塞，而摩擦音為氣流八、九成的阻塞；和這三種發音對比的為響音，包括母音、鼻音、流音、和滑音，他們發音的特色是氣流很少、甚至沒有被阻塞，以至於氣流能共振、發出聲響。鼻音雖然也是塞音的一種，但也屬於響音，不歸於阻塞音，因為發鼻音時雖然氣流在口中會被關住，但也會因軟顎下降，改由鼻腔繼續流出，產生共振聲響 (Fromkin et al., 2014)。von Laue 與 von Laue (2007/2010) 將響音中的鼻音、流音、顫音歸為中間音，言語姿態為靜止和移動動作有節奏性的交替重覆，如「M」、「L」、「R」，和塞爆

音的先移動再停止與摩擦音的先停住再移動有所不同。動作節奏性的交替重覆表達響音非常巧妙地與動作無交替重覆表達阻塞音成對比。

4. 連續音與非連續音

綜觀子音的言語姿態，本文發現中間音的言語姿態不是全都有交替重覆，如言語姿態「N」；而不屬於中間音的摩擦音有些也有交替重覆，如言語姿態「S」。本文嘗試以語音學發音方法的另一種分類來解釋這個現象：語音分為連續音與非連續音（Fromkin et al., 2014）。塞爆音與塞擦音屬於非連續音，這些音在發音上都在口腔中有完全氣流阻塞的過程；而其他子音（包括摩擦音、流音、顫音、滑音）和母音為連續音（氣流因未完全阻塞或沒有阻塞而能連續流出，故稱之），摩擦音「S」和流音都是連續音，言語姿態一樣有交替重覆的動作也就不奇怪了。另外，鼻音屬於非連續音，發音上也都在口腔中有完全氣流阻塞的過程，但氣流會因軟顎下降，改由鼻腔連續流出。塞爆音和鼻音在此發音上的差異可以由言語姿態「D」和「N」看出，言語姿態「D」為雙手掌心向下，由上至下向下移的流動，最後有短暫停止的動作（MH）；言語姿態「N」，和「D」相似，為雙手掌心向下，由上至下向下移的流動，然後有短暫停止且之後向上彈移的動作（MHM）。塞爆音「D」和鼻音「N」都為非連續音，所以言語姿態都有移動到停止的動作（MH），但鼻音「N」的言語姿態再加上移動的動作，表達氣流在鼻腔中的連續流出。

三、優律司美三元素

目前為止，我們比較針對移動（movement）的層面進行討論，但優律司美人並非機械化的移動，還需表現移動中的心魂感受（feeling），感受移動時空氣中的細微壓力，並且表達心魂元素流出的肌肉張力，呈現張弛的個人意志力特質（will, character），正確地感受自己是放鬆地移出手臂或是向內拉緊肌肉。上述的移動、感受、及意志力特質為優律司美的三元素（Mehl et al., 2023; Steiner, 1921b, 1923, 1927/2005; von Laue & von Laue, 2007/2010）。「感受」一詞有兩層意思，一是身體感官經驗的感受，一是心魂的融合感（sympathy）和離斥感（antipathy）

的感受。這裏提到心魂元素流出的肌肉張力，正確地感受自己是放鬆地移出手臂或是向內拉緊肌肉就是一種融合感的體現：放鬆地移出手臂表達與外部世界的融合感，向內拉緊肌肉表達與自我的融合感。

同樣地，處於兩極的塞爆音和摩擦音在這三元素的表現上也相反，塞爆音之氣流先是受到控制，而後有意識地讓氣體迸出，分為三階段成音：成阻、持阻、除阻。成阻時將發音部位緊閉；持阻時保持緊閉，同時呼出氣流，讓氣流阻塞在發音部位；除阻時突然將障礙放開，使氣流爆發出來。而摩擦音則是兩個發音器官彼此靠攏，形成狹窄的通道，氣流雖能自由通過，但因狹窄通道而產生摩擦。與塞爆音氣流短暫爆出不不同，摩擦音可持續一段時間。

如上所述，發音的兩極差異在優律司美的移動動作也呈現相反的兩極：塞爆音優律司美的動作是由手臂移動來到休息靜止的狀態，強烈感受到肌肉的緊實及內心的確定感；而摩擦音優律司美的動作是身體跟著聲音的方向一起流動。兩者都是子音，都是對外在事物的描繪，表達對外在事物的反應，但本質不同，塞爆音較有自我意識，對每一個存有有更確定的意識，控制氣流不是發散的，而是更有形的（成阻、持阻、除阻三階段的構音），以意志在前的「意志、感受、移動」的元素順序，表達與自我的融合感。相反的，摩擦音與外部世界存在比較被動的關係，以意志在後的「移動、感受、意志」的元素順序，向外表達與外部世界的融合感；每一個本質不同的音的存有，藉由優律司美的言語姿態啟動不同的動覺、平衡覺、生命覺、溫暖覺、觸覺等感官系統，塞爆音存有就好像是外部世界的主人，主動和自我產生融合感，而摩擦音存有則像是外部世界的客人，被動地與外部世界產生融合感（Steiner, 1921b, 1923, 1927/2005; von Laue & von Laue, 2007/2010）。

優律司美中每個音都有其各自對應的動作，小小音的差別在動作上也會有所不同。這些為了表達發音品質而生成的振動或動作，與內在體驗——也就是思考、情感、意志——息息相關。當我們要將發音器官的動轉化為身體的動時，心須先由內在體驗出發，優律司美的動作並不只是單純地要發出聲音，或是模擬、重現某個發音，換言之，優律司美並不是要直接表現出言語或音樂意涵。優律司美的表現方式必須存在於內外「之間」，也就是處於外在共通的法則性與內在個別體驗兩者之間的

交會（秦理繪子，2020/2022）。

參、華德福學校優律司美課程

華德福教育最重要的特色課程之一就是優律司美，優律司美是作用在物質身和以太身的教育，透過動來表現語言與音樂，連結人的身體與內在心魂，整合意志、情感與思考，並與世界裡的力量，相互流動循環，創造出充滿活力的生命躍動（秦理繪子，2020/2022；Steiner, 1907/1996）。

生命的前七年是年幼的孩子持續不斷地把來自遺傳的物質身轉化成自己的身體之過程。這階段的孩子模仿力很強，故加入子音優律司美於課程中是很重要的，因為子音的形塑力是很強的，子音的優律司美練習可以幫助幼兒建構他們的物質身（Adams, 1997; Bryer, 2011）。

同時，生命的前七年，入世的過程來自兩個方向：一是頭到心肺節律系統（大約四到五歲）；一是來自四肢（大約五到七歲）。這兩股力量在四歲時交會在心肺節律系統，小孩感受魔幻故事和幻想的能力醒覺了，這時是開始對他們說童話故事的好時機。而思考能力大約五到七歲醒覺，真正的記憶能力才能被使用（Bryer, 2011）。這也是華德福教育不以思考能力做為幼兒教育目標的原因，零至七歲的教育目標主要是伴隨著四肢到胸部到頭部的發展方向發展幼兒的意志力。

因為小孩感受魔幻故事的能力醒覺了，四歲時的優律司美課程或晨圈可將童話故事以「押韻」「短」「詩」，搭配一些語音言語姿態，以重覆、有節奏的方式融入日常生活，和自然、四季的節奏一起呼吸。老師要帶著想像力說故事，重點不只在故事情節，不只是傳遞訊息，而是要創造孩子積極主動參與一起說故事的力量。老師可改寫故事，讓故事是有節奏、押韻的，語句變得生動有活力。除此之外，還要找出特別明顯，適合孩子的母音和子音，做出孩子們容易跟上的動作和手勢，這樣孩子們就能從被動聆聽轉為主動地參與，不自覺地去模仿，把身體動起來。由此，可以促進他們的自然運動及增強他們的模仿能力（秦理繪子，2020/2022；Rawson et al., 2014）。

每個語音都是一個存有，讓適合的母音和子音可以分別作用在器官

發展和身體的形塑上，幫助孩子發展出健康的物質身。小孩此時的意識心還在夢中，意志是七歲前小孩最需受保護的一種力量，故不要求孩子一定要跟著做，或要求孩子的動作正確與否，甚至有些小孩只是圍在老師身邊，和老師融成一體，快樂地做著無意識的模仿動作。到入小學，老師才變得更權威，要求小孩的優律司美言語姿態或動作的品質，要求他們對正確性和美感更有控制力、更有意識（Bryer, 2011; von Baditz, 2011）。童話氛圍渲染著課程，教師一邊說故事，一邊帶孩子圍成圓圈，繞圈移動或是走直線和曲線為基礎的幾何圖形，或走成螺旋般的線條（秦理繪子，2020/2022；Rawson et al., 2014）。

故事和詩歌在華德福教育占非常重要的地位，從幼兒園到一年級的童話故事、二年級的動物寓言及聖者傳奇故事、三年級的創世神話、四年級的北歐神話、五、六年級的希臘、羅馬、印度、埃及神話故事等。這些都是語文主課程重要的主題，故事講述、重述外，也會搭配黑板畫及詩歌進行繪畫、朗誦與書寫，優律司美課程可以與之搭配，一起依照孩子不同階段的發展特質，形塑不同能力的成長。以下舉一些例子來說明。

搭配二年級的動物寓言故事時，可以做出動物的動作——飛翔的鳥、游動的魚；或動物的膽怯、狡猾等特質，教師可透過表現聲音的動作或腳步，傳達出這些特質，讓孩子想像每一個詞的生動情境，體驗音的動作及模仿，每個孩子可因此找到他的代表動物，從圖像中植入獨立性的能力（秦理繪子，2020/2022；Glöckler, 2020/2021; Rawson et al., 2014）。

優律司美的空間線形和動作都配合著孩子們的心理發展，例如「九歲危機：跨越盧比孔河」。孩子在九歲時經歷著他們與周遭環境的強烈不同感，過去理所當然地融入世界，現在卻突然出現了距離，孩子內心充滿不安定感，華德福教育稱之「九歲危機」。為了避免孩子們感到過於激烈的疏離孤獨感，做緊縮和舒張的練習是很重要的，以減小其衝擊力（秦理繪子，2020/2022；Adams, 1997; Rawson et al., 2014）。緊縮和舒張的練習可以搭配詩詞，甚至結合節慶時令，優律司美老師Cynthia Hoven（2021）介紹了一首感恩節可以朗誦的詩詞如下，搭配緊縮和舒張的練習。

For the dark earth that cradles the seed (為了擁抱種子的黑暗土地)，
Or the rain that brings forth the green leaves (或者為了帶來翠綠葉片的雨水)，
For the stars that give form to the flowers (為了賦予花朵形態的星辰)，
And for the warm sun that ripens the fruit (以及成熟果實的溫暖陽光)，
For all this goodness and beauty (為了這一切的善良和美麗)，
Father Mother God, we thank thee (天父、地母、神，我們感謝祢)。

以第一、二句為例，第一句張開雙手表示感受大地，緊握雙手表示(被大地孕育的)種子；第二句張開雙手表示感受雨水，緊握雙手表示(被雨水滋潤的)綠葉。搭配詩句的語意，讓孩子感受自然大地並規律性地重覆舒張和緊縮的練習。

另外，在這個階段，語言的發音可以與整體的語言圖景分開來認知，因此孩子們可以開始學習單獨的母音和子音的形狀，和幼兒及低年級時期將語音言語姿態的自然融入不同。如德語：Die Sonne (太陽)、Otto (人名)、Brot (麵包)，其中皆有母音「o」，可將這三個詞彙編入詩詞，帶入言語姿態「O」，大而圓的手臂動作；或是樹上的葉冠層 (Blätterdach)、球 (Ball)、大肚子 (Bauch)，都有子音「b」，可將這三個詞彙編入詩詞，帶入言語姿態「B」(Glöckler, 2020/2021; Rawson et al., 2014)。簡單的一兩行詩，可以用來強調不同的聲音，例如詩句「Whirling white wisps of foam the ocean waves come crashing against the rocky coast」(Adams, 1997: 21)中強調「w、k」兩個聲音。上面的感恩節詩詞也可融入子音、母音的言說姿態，如第一句的言語姿態「D」表黑暗 (dark) 的第一個字母子音「d」，言語姿態「E」表搖籃 (孕育) (cradle) 的母音「ei」等等 (Hoven, 2021)。

For the dark [D] earth that cradles [E] the seed [small S],
Or the rain [R] that brings forth [F] the green leaves [L],

For the stars [S,T] that give form [F] to the flowers [L],
And for the warm [W] sun [A] that ripens [P] the fruit [U],
For all this goodness [U] and beauty [U],
Father [A], Mother [A], God, we [small I] thank [E] thee [I].

四年級孩子開始在語文課中體驗到了語法元素的不同性，在優律司美課中則是用形的移動來表現文法，包括詞類及時態等。具體名詞以角度表達，抽象名詞表現為弧線；動詞以動態移動表示，形容詞則是靜止之形；主動動詞往後方移動，被動動詞則往前走，持續的時間則是透過左右水平的移動來表示。孩子在空間中用整個身體來關照文法，在表現這些形時，必須掌握全文架構，具備綜觀全貌的思考力，也必須有醒覺的意識，孩子們不僅在理解中習得語法，在情感與意志中也會更深刻地體會與實踐（秦理繪子，2020/2022；Glöckler, 2020/2021；Rawson et al., 2014；Steiner, 1927/2005）。

同時依據故事的文化特性，四年級的北歐故事可透過動作與節奏來探索詩文中的頭韻現象（alliteration），可配合木棍一起進行；五年級的希臘神話故事，可踏出希臘的節奏及跳出如古代神殿和平舞及能量舞之走形：和平舞和能量舞分別是鈍角三角形和銳角三角形的走形，搭配母音「I、E、U」的言語姿態，踏出不同速度的短短長的節奏，和平舞是慢慢快，能量舞是快快慢的速度（秦理繪子，2020/2022；Rawson et al., 2014；Steiner, 1982/2002, 1927/2005）。

除此之外，課堂上對不同孩子的特質可以施以不同的課程，和平舞結合所謂的「我和你」的練習對火相、躁動、膽汁質（choleric）的孩子有平靜的效果；而能量舞結合「我和你」的練習則對水相、冷靜、黏液質（phlegmatic）的孩子有激勵效果。詳細的優律司美課程請參考施泰納在1924年「優律司美：可見的言語」第十二講的講座（Steiner, 1927/2005）。

肆、優律司美本土化議題初探

如前言所述，優律司美主要是以德語語音發展出來的，世界各國的優律司美言語姿態會因各國語言的語音特色之些許不同而做調整，或進行語音之新言語姿態的創作，臺灣和大陸地區的優律司美亦是。Davidson (2005) 從英語的歷史演變談起，從古英語、中古英語、早期現代英語、到現代英語的研究，談到英語和歐洲大陸語言的不同，如英文的頭字韻文本 (alliterative texts)、五步抑揚格 (iambic pentameter) 詩詞、重音等時 (stress-timed) 等特色。關於英語優律司美最重要的是：(1) 語言是如何被體驗的；(2) 如何用適當的言語姿態將此體驗的結果變得可見，Davidson的研究可以提供我們做參考。

華語和德語或英語在語音與音韻層次上有明顯不同。臺灣本土語言還有閩南語、客語、各種南島語，關於臺灣的優律司美本土化先就以下面向做探討。

一、語音層次

關於語音層次的優律司美，研究者以不同的發音方法——塞爆音、摩擦音先進行探究，再提出優律司美調整與創作之建議。

(一) 塞爆音

在語音層次上，本節只就子音中的塞爆音做探討。塞爆音依發音位置分為雙唇音 (如b, p)、齒齶音 (如t, d)、軟顎音 (如k, g) 等，又因發音方法是否有振動喉嚨分為有聲 (如b, d, g) 和無聲 (如p, t, k)。無聲塞爆音又因聲門緊閉前是否有送氣而分為送氣 (aspirated) 塞爆音 (如p^h, t^h, k^h) 和不送氣 (unaspirated) 塞爆音 (如p, t, k)。華語、閩南語和德語或英語在上述塞爆音的表現上有明顯不同，如表5所示。

表5

德語、英語、華語、閩南語塞爆音比較表

	德語	英語	華語	閩南語
有聲雙唇塞爆音/b/	+	+	無	+
無聲雙唇送氣塞爆音/p ^h /	+	+	+	+
無聲雙唇不送氣塞爆音/p/	無	無	+	+
有聲齒齶塞爆音/d/	+	+	無	無
無聲齒齶送氣塞爆音/t ^h /	+	+	+	+
無聲齒齶不送氣塞爆音/t/	無	無	+	+
有聲軟顎塞爆音/g/	+	+	無	+
無聲軟顎送氣塞爆音/k ^h /	+	+	+	+
無聲軟顎不送氣塞爆音/k/	無	無	+	+

將華語和英語、德語加以比較後發現，華語並無有聲塞爆音「b、d、g」，只有無聲塞爆音「p、t、k」，且無聲塞爆音中還有送氣音和不送氣音的區別，分別是「p^h對p」、「t^h對t」、「k^h對k」三組塞爆音（張正男，2009）。而臺灣閩南語的塞爆音則更豐富，分別是「b對p^h對p」、「t^h對t」、「g對k^h對k」三組塞爆音。

子音的發音方法除了有無振動喉嚨之區別外，通常在發音時肌肉的強度也有區分，有聲塞爆音「g」在發音時肌肉強度較無聲「k」弱，分別是「弱音（lenis）」和「強音（fortis）」的區別。雙唇塞爆音「b」和「p」或齒齶塞爆音「d」和「t」的區別亦同。另外，從優律司美的言語姿態來看，可看出言語姿態「G」和「K」在強度上的區別和發音的區別類似。

而關於無聲塞爆音的不同品質，Davidson（2017：30）曾做過以下說明：英語的無聲塞爆音需要由說話者送氣（p^h、t^h、k^h），從而在形式上賦予它們明亮和清脆的感覺；而荷蘭語和義大利語的無聲塞爆音都不送氣（p、t、k），子音直接被母音包圍。英語單字「path」的發音帶有送氣音「p^h」，給它帶來了一種清亮的感覺；而荷蘭語和義大利語則是不送氣音「p」之後直接發元音，沒有間隙，因此有了不同的品質。

以語音學的角度，送氣音和不送氣音的差別在於後續發母音之聲門關閉的時間差，英語的「**p**ath」在雙唇張開之後，發母音之前，聲門仍是保持張開一小段時間，以發出無聲雙唇塞爆音「**p**」，有些許氣體流出，因此稱為送氣音，以「**p^h**」表示；而義大利語或荷蘭語的情況則是在雙唇張開發出「**p**」的同時，聲門緊閉，產生振動，直接接著發出有聲母音，中間沒有空隙以送氣，故此子音為不送氣的無聲雙唇塞爆音，以「**p**」表示，有關送氣音與不送氣音及有聲塞爆音之差別，可另外參考Fromkin等人（2014）之說明及圖示。

總結來說，華語的兩組塞爆音品質如同上述英語、德語（**p^h**、**t^h**、**k^h**）和荷蘭語、義大利語（**p**、**t**、**k**），是送氣與不送氣之差異。英語和德語是有聲塞爆音（**b**、**d**、**g**）和無聲送氣塞爆音（**p^h**、**t^h**、**k^h**）的差別，荷蘭語和義大利語是有聲塞爆音（**b**、**d**、**g**）和無聲不送氣音（**p**、**t**、**k**）的差別，而華語則是無聲送氣塞爆音（**p^h**、**t^h**、**k^h**）和無聲不送氣音（**p**、**t**、**k**）的差別，臺灣閩南語則除了有聲齒齶塞爆音「**d**」的失落外，其餘都有，我們再以表6之例字表示之。

表6

德語、英語、義語、華語、閩南語塞爆音例字

	德語	英語	義語	華語	閩南語
有聲雙唇塞爆音/b/	<u>a</u> ber [b] ‘但’	<u>b</u> ig [b] ‘大’	<u>b</u> ile [b] ‘生氣’	-	閩 [b̩an]
無聲雙唇送氣塞爆音 /pʰ/	<u>P</u> ack [pʰ] ‘堆’	<u>p</u> ig [pʰ] ‘豬’	-	匹 [pʰi]	泡 [pʰau]
無聲雙唇不送氣塞爆音 /p/	-	-	<u>p</u> apà [p] ‘爸’	筆 [pi]	咖啡 [kapi]
有聲齒齶塞爆音/d/	<u>o</u> der [d] ‘或’	<u>d</u> ip [d] ‘沾’	<u>d</u> are [d] ‘給’	-	-
無聲齒齶送氣塞爆音 /tʰ/	<u>T</u> ochter [tʰ] ‘女兒’	<u>t</u> ip [tʰ] ‘小費’	-	踢 [tʰi]	桃 [tʰo]
無聲齒齶不送氣塞爆 音/t/	-	-	<u>t</u> ale [t] ‘如此’	滴 [ti]	茶 [tê]
有聲軟顎塞爆音/g/	<u>L</u> üge [g] ‘謊話’	<u>g</u> oat [g] ‘山羊’	<u>g</u> ara [g] ‘競爭’	-	我 [g̩ua]
無聲軟顎送氣塞爆音 /kʰ/	<u>K</u> opf [kʰ] ‘頭’	<u>c</u> oat [kʰ] ‘外套’	-	扣 [kʰoʊ]	開 [kʰui]
無聲軟顎不送氣塞爆 音/k/	-	-	<u>c</u> asa [k] ‘房子’	夠 [koʊ]	關 [kuin]

優律司美在臺灣要本土化，需考慮本土語言如華語和閩南語等的語音特色，和英語或德語有明顯的不同。根據觀察，臺灣和大陸的華語優律司美目前皆分別以「B、D、G」的言語姿態表示不送氣音「p、t、k」，以「P、T、K」的言語姿態表示送氣音「pʰ、tʰ、kʰ」，如果故事出現「抱」、「太陽」、「大地」、「哥哥」時，分別加上言語姿態「B」、「T」、「D」和「G」，因為「抱」、「太陽」、「大地」、「哥哥」的漢語拼音或通用拼音分別是「bào」、「tài yáng」、「dà dì」、「gē ge」，其中「太陽」以言語姿態「T」表示是沒有問題的，但其他三個例子就值得我們探究了。本文建議使用國際音標系統

來標示語音，並依此選擇適合的言語姿態。「抱」、「太陽」、「大地」、「哥哥」的國際音標分別是「 pau 」、「 $t^h ai jaŋ$ 」、「 $ta ti$ 」、「 $kx kx$ 」，和拼音系統的結果差異甚大，拼音和國際音標是不同概念的符號系統，漢語拼音或通用拼音系統類似於歐美的字母拼音系統，不等於實際的發音系統，漢語拼音或通用拼音的「 b 、 d 、 g 」，實際上的發音是不送氣的無聲塞爆音「 p 、 t 、 k 」，不是有聲的「 b 、 d 、 g 」，而拼音「 p 、 t 、 k 」則是送氣的無聲塞爆音「 p^h 、 t^h 、 k^h 」。不送氣音「 p 、 t 、 k 」和有聲塞爆音「 b 、 d 、 g 」在發音方法的差異大於和送氣音「 p^h 、 t^h 、 k^h 」之差異，其言語姿態建議重新體驗並創作或以送氣音「 p^h 、 t^h 、 k^h 」之言語姿態為基礎做調整，送氣和不送氣之差別如何在言語姿態表示是本土優律司美人必須思考、研究和體驗的課題。

(二) 摩擦音

華語和德語、英語在摩擦音上也有非常不同的表現，如上所述，優律司美老師在設計課程遇到無直接可用之言說姿態時，大部分會以拼音符號去考慮，例如要表達「山」、「象」、「海」的意象時，分別選用「 SH 、 X 、 H 」之言說姿態，因為「山」、「象」、「海」的漢語拼音分別是「 $shān$ 、 $xiàng$ 、 $hǎi$ 」，但漢語拼音不是實際的發音，在此同樣以語音學的觀點對這樣的言說姿態選用的適切性進行討論與建議，提供優律司美老師日後參考。

如前所述，漢語拼音或通用拼音系統類似於歐美的字母拼音系統，不等於實際的發音系統，漢語拼音的「 sh 、 x 、 h 」，實際上的發音分別是「 ʃ 、 ç 、 x 」，這些在德語或英語找不到完全一樣的語音，故無言說姿態可直接選用，但直接以漢語拼音符號選用同樣言說姿態符號「 SH 、 X 、 H 」來進行教學則不太適當，言說姿態「 SH 」實際上表達的語音是後齒齶音（或稱齶後音）「 ʃ 」，如英語的「 $shine$ [ʃaɪn]」或德語「 $Schuh$ ‘shoe’ [ʃuː]」的字首子音的發音，華語的語音「 ʃ 」不等於語音「 ç 」，語音「 ç 」更接近齒齶擦音「 s 」，如「山」[ʃan]和「三」[san]的差別，故言說姿態建議以「 S 」去稍作修改或重新體驗與創作，而非直接使用言說姿態「 SH 」。

而「象」的國際音標是「ɕiaŋ」，意象表達可考慮子音「ɕ」，而非漢語拼音「xiàng」的「x」，齶顎音「ɕ」發音位置介於後齒齶音「ʃ」和硬顎音「ç」之間，建議實際感受言說姿態「SH」和「CH」及「象[ɕiaŋ]」的語音後，再加以修改或重新創作來表達。而「海」的國際音標是「xai」，意象表達可考慮子音「x」，而非漢語拼音「hai」的「h」，軟顎音「x」發音位置介於硬顎音「ç」和聲門音「h」之間，故建議實際感受言說姿態「CH」和「H」及「海[xai]」的語音後，再加以修改或重新創作來表達。有關華語、德語和英語各類的摩擦音、言說姿態及相關例字詳如表7。

表7

華語、德語和英語的摩擦音、言說姿態及相關例字

語音	s	ʃ	ɕ	ç	x	h
發音位置	齒齶音	捲舌音	齶後音、 後齒齶音	齶顎音	硬顎音	軟顎音 喉頭/ 聲門音
言說姿態	S		SH		CH	H
符號						
例字	三	山	shine Schuh 'shoe'	象	Ich 'I'	海 high
國際音標	san	ʃan	ʃam fu:	ɕiaŋ	ɪç	xai hai
漢語拼音	sān	shān		xiàng		hǎi

(三) 言說姿態的創作與調整

關於言說姿態的創作或調整，施泰納曾經說過，優律司美人要習慣活在色彩世界中。色彩感受屬於星辰身，在言說的過程中，去經驗每一種聲音會帶出的色彩，區辨出並加以命名（Steiner, 1927/2005: 82-84）。他曾經對第一位優律司美人Lory Maier-Smiths說：

你應該做言語練習，說出只有一個元音的句子，例如：Barbara sass stracks am Abhang（芭芭拉直接坐在斜坡上），並準確地觀察

喉嚨裡發生的事情，感受每個聲音移動的本質，然後……跳舞！
(Steiner, 1927/2005: 89-91)

透過不同單一母音的句子練習，可描繪出聲音的圖像，聲音和事物的本質就會變得鮮活起來，充滿著生命力 (Steiner, 1927/2005)。有上述概念為基礎，Hurd (2017) 開始創作類似的英語句子，用心感受聲音的本質，找出每種聲音的優律司美姿態和優律司美三元素的色彩。以下是他創作的例句：

單一母音的句子：

/i/: Pete's breezy heath bees streak freely – he's pleased!

單一子音的句子：

/d/: Dim dew-dots dapple dusky dank dales. (Hurd, 2017: 12)

優律司美的本土化可以仿照上述的方法，創作本土語言的單一母音和單一子音的句子，去感受不同聲音的品質，創作或調整每種聲音的優律司美姿態和優律司美三元素的色彩。

要去親自感受體驗生活中的每一個語音，即使是同一個字，如例句「A mite might have a might」中的「mite」字和兩個「might」字，雖然擁有同樣的子音和母音組合「maɪt」，但卻有不同的發音情感、韻律。這裏要強調的也是用心感受每一個語音在不同的情境所表現的不同本質，「mite」不是「might」，「night」不是「knight」，甚至「A mite might have a might」中的「兩個「might」字也不同 (Norris, 2017)。

另外，Bryer (2011) 提到：子音「b」就像天上的藍色斗篷一樣環繞和保護著孩子們。當孩子有入世困難時，這個言語姿態在治療上具有重要價值，特別是在這個家庭生活如此混亂的時代。我們這裏想提出一個問題：華語沒有有聲子音「b」怎麼辦？華語只有無聲雙唇爆破音p和p^h，何時讓孩子練習言語姿態「B」來保護孩子呢？言語姿態「P」一樣有保護作用嗎？

施泰納也提醒老師對於不同子音序列要很熟練。[D-F-G-K-H]是平

靜序列，[L-M-N-P-Q]是刺激序列。不同子音序列能夠有不同的進行方式，會為孩子帶來健康，並且幫助孩子與其產生之不同的心魂情緒共處。例如為激動、不安和緊張的兒童或成人所設計之[D-F-G-K-H]聲音序列課程，可以產生鎮靜和緩解的效果；而[L-M-N-P-Q]這組聲音則令人興奮，可以讓那些在課程中感到疲憊和困倦的人來做，然後他們就會受到刺激並產生興趣（Adams, 1997; Steiner, 1982/2002; von Laue & von Laue, 2007/2010）。

格林童話〈蜂后〉故事裡，老三必須從湖裡拿到國王女兒房間的鑰匙那部分的情節，Adams（1997：11-12）寫了簡短的詩詞韻文作為一年級平靜序列子音優律司美課程練習的例子，如下：

D : The ducks dive in the darkness.

F : Where fishes flash forth.

G : Grimly they grip.

K : The key of the King.

H : Our hearts are filled with hope.

華語並無有聲子音「d、g」，只有相近的無聲子音「t^h、k^h」和「t、k」，如何像Adams所說的設計平靜序列或刺激序列的短詩韻文來進行教子音的工作以發揮平靜或刺激的效果呢？如果用相近的無聲子音來設計，是否也會產生同樣的效果呢？

另外，十二子音演化序列「B – M – D – N – R – L – G – Ch – F – S – H – T」（Steiner, 1982/2002）是構建言語優律司美的基礎，可以幫助孩子以太身的成長與發展（Adams, 1997）。這些子音反應人類言語器官的發展，有些老師會在一年級時以這個序列順序介紹字母，用B串連每個音，如以下研究者自編之詩句：⁹

Beneath the bright, boundless sky,

⁹ 此十二個子音序列，除了Ch以外，所有符號同時代表發音，也是字母。而Ch是字母符號，在德語可以有兩個發音，一為硬顎音「ç」，一為軟顎音「x」。

Majestic mountains soar up high.

Beneath...

Delicate daisies in fields lie,

...

華語沒有「b、d、g、ç」的音，只有類似的「p、t、k、c」的音，華語的「r」音和德語的「r」音不同，如何設計華語的十二子音演化序列的優律司美課程呢？創作出華語這些類似音的言語姿態後，再進行十二子音演化序列的優律司美課程，是否也會具有同樣的效果？

從上面的論述，我們建議言語優律司美課程除了華語、英語，可以加入地方方言，在臺灣可加入閩南語、客語，甚至是南島語，創作各種語言詩詞，進行更豐富的言語優律司美課程，以形塑孩子的物質身，培養意志、情感、思考的能力。

二、音韻層次

根據施泰納所言，幼小孩子的優律司美課程可以將優律司美融入童話故事中，但必須是有節奏韻律、有押韻的（von Baditz, 2011）。格林童話故事〈蜂后〉中的各種兄弟角色可以以押韻短詩帶出（Adams, 1997），華語區的優律司美人可以取材於同樣的故事，以類似的優律司美課程進行教學；但華語是音節等時（syllable-timed）的語言，英語是重音等時（stressed-timed）的語言，兩者之押韻與節奏的不同，純粹的華語優律司美課程該如何表現輕音節開始+重音節的節奏（抑揚格 iambic）或是重音節開始+輕音節的節奏（揚抑格 trochaic）呢？另外，華語是聲調語言（tonal language），英語不是，故華語區優律司美人面臨的挑戰之一就是：除了創作符合華語音韻特色的押韻節奏短詩，及具有聲調區別的優律司美言語姿態的創作或調整外，必須思考其他華語缺乏的音韻特色該如何呈現，而不能只是將英語、德語的作品直接翻譯而已。

四年級的主課程「人與動物」，孩子們可學習許多動物所有的習慣

和特點，是學習簡單詩句的好時機，這些詩句可以成為練習言語姿態的工具，如以下例子（Adams, 1997: 31）：

The centipede was happy quite,
Until the frog for **fun**
Said, “Pray, which leg goes after which?”
Which wrought his mind to such a pitch
He lay distracted in a ditch
Considering how to **run**.

在華語區的課堂，我們可以採用同樣的例子，只是在翻譯上要做一些詞語的選擇以因應原文的押韻特色（fun和run押韻；which、pitch和ditch押韻），如以下翻譯，詞語「笑、腳、調、槽、跑」押同一個韻。

蜈蚣很高興，
直到青蛙為了好笑
說：「請問，哪隻腳跟著哪隻腳？」
這讓他想到了這樣一個音調
他心不在焉地躺在溝槽
考慮怎麼跑。

伍、結論與建議

本文試圖用人智學結合語言學觀點進行優律司美的介紹，同時對優律司美本土化議題，提出初淺的探問，並提出淺見與看法，希望華語區優律司美人能參考，以嘉惠華語區學子。

優律司美使內在心靈與肢體動作合而為一，其動作的啟動，並非來自我們的身體性，而是來自語言與歌唱，不僅能讓一個人表達其內在感受（母音），同時也傳遞了此人對外界環境的反應（子音）（秦理繪子，2020/2022）。每個語言都有母音和子音，只是在母音或子音類別中的語音數量有所不同，或語音彼此的差異性有所不同。華語的母音數量

明顯多於英語，華語有很多德語或英語沒有的子音，華語有無聲送氣塞爆音和無聲不送氣塞爆音的差別，英語或德語是有聲塞爆音和無聲送氣塞爆音的差別，義大利語或西班牙語則是有聲塞爆音和無聲不送氣塞爆音的差別。另外，華語是音節等時的語言，英語則是重音等時的語言；華語是聲調語言，英語和德語不是。種種這些差異和特色，對優律司美人在言語優律司美的課程設計上都是需要考慮的因素。

臺灣和大陸地區的溝通語言豐富而多元，臺灣本土語言有華語、閩南語、客語、各種南島語。因語言和歌唱而啟動的優律司美動作可以因我們對每一種語音的深入體驗和本質的了解，而能讓我們表達更豐富變化的內在感受及傳遞更多樣對外界環境的反應。如施泰納所說，每個語音都是一個存有，應用對的方法去體驗每一個語音。在臺灣，優律司美課程可以以華語為主，英語、閩南語、甚至是客語或南島語為輔，讓幼小孩子從小就沉浸在更完整豐富的語音中，讓不同的語音形塑孩子的發展。如何體驗每一個語音、如何以華語為主、另外的語言為輔去設計課程，需要多元的團隊，本文建議比較華語地區常用語言之語音，找出異同處，並針對差異之處設計句子去體驗，由語言學專業學者與優律司美人的共同合作，發展出適合本土之言語優律司美課程。

參考文獻

Glöckler, M. (2021)。邁向未來的教育：學校是健康發展的所在（林琦珊譯）。宇宙織錦。（原著出版年：2020）

【Glöckler, M. (2021). *Education towards the future: Schools are the place for healthy development* (Q.-S. Lin, Trans.). Cosmic Tapestry. (Original work published 2020)】

秦理繪子（2022）。優律思美所孕育的身心靈——動之教育學（施逸筠譯）。社團法人臺北市人智學教育推廣協會／臺北市青禾華德福實驗教育機構。（原著出版年：2020）

【Rieko, H. (2022). *The body, soul and spirit bred by the beauty of eurythmy—The pedagogy of movement* (Y.-Y. Shi, Trans.). Taipei Anthroposophical Education Promotion Association/Taipei Qinghe

- Waldorf Experimental Education Institution. (Original work published 2020)】
- 張正男 (2009)。實用華語語音學。新學林。
- 【Zhang, Z.-N. (2009). *Practical Chinese phonetics*. Sharing.】
- Adams, F. (1997). *Eurythmy for the elementary grades*. Waldorf Early Childhood Association of North America.
- Bardt, S. (2008). *Eurythmy: A creative force in humanity: Experiences from pedagogical practice*. The Association of Waldorf Schools of North America.
- Berger, B., Bertram, M., Kanitz, J., Pretzer, K., & Seifert, G. (2015). Like walking into an empty room: Effects of eurythmy therapy on stress perception in comparison with a sports intervention from the subjects' perspective—A qualitative study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2015*, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2015/856107>
- Blanning, A. (2017). *Understanding deeper developmental needs: Holistic approaches for challenging behaviors in children*. Lindisfarne Books.
- Bryer, E. (2011). *Movement for the young child*. Waldorf Early Childhood Association of North America.
- Büssing, A., Ostermann, T., Majorek, M., & Matthiessen, P. F. (2008). Eurythmy therapy in clinical studies: A systematic literature review. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 8*(8), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-8-8>
- Davidson, A. (2005). Eurythmy and the English language. In A. Stott, C. Schmandt, M. Stott, & A. Davidson (Eds.), *Eurythmy as visible speech* (A. Stott, C. Schmandt, & M. Stott, Trans.; Appendix2, pp. 347-367). Anastasi Ltd.
- Davidson, A. (2017). Eurythmy and the English language. In S. Hasler & C. Schmid (Eds.), *The cosmos of words—Eurythmy and creative speech formation in languages around the world* (pp. 29-31). deVega Eitzenberger, Augsburg.
- Edelhäuser, F., Minnerop, A., Trapp, B., Büssing, A., & Cysarz, D. (2015).

- Eurythmy therapy increases specific oscillations of heart rate variability. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15(1), 167-175. <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0684-6>
- Fromkin, V., Rodman, R., & Hyams, N. (2014). *An introduction to language* (10th ed.). Cengage Learning.
- Hamre, H. J., Witt, C. M., Glockmann, A., Ziegler, R., Willich, S. N., & Kiene, H. (2007a). Anthroposophic medical therapy in chronic disease: A four-year prospective cohort study. *BMC Complementary Alternative Medicine*, 7(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-7-10>
- Hamre, H. J., Witt, C. M., Glockmann, A., Ziegler, R., Willich, S. N., & Kiene, H. (2007b). Eurythmy therapy in chronic disease: A four-year prospective cohort study. *BMC Public Health*, 7(61), 1-12. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-61>
- Hamre, H. J., Witt, C. M., Kienle, G. S., Meinecke, C., Glockmann, A., Willich, S. N., & Kiene, H. (2009a). Anthroposophic therapy for children with chronic disease: A two-year prospective cohort study in routine outpatient settings. *BMC Pediatrics*, 9:39. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-9-39>. PMID: 19545358; PMCID: PMC2713221.
- Hamre, H. J., Witt, C. M., Kienle, G. S., Glockmann, A., Ziegler, R., Willich, S. N., & Kiene, H. (2009b). Long-term outcomes of anthroposophic therapy for chronic low back pain: A two-year follow-up analysis. *Journal of Pain Research*, 2, 75. PMID: 21197296.
- Hamre, H. J., Witt, C. M., Kienle, G. S., Schnürer, C., Glockmann, A., Ziegler, R., Willich, S. N., & Kiene, H. (2009c). Anthroposophic therapy for asthma: A two-year prospective cohort study in routine outpatient settings. *Journal of Asthma and Allergy*, 2, 111. PMID:21437149.
- Hamre, H. J., Witt, C. M., Kienle, G. S., Meinecke, C., Glockmann, A., Ziegler, R., Willich, S. N., & Kiene, H. (2010). Anthroposophic therapy for attention deficit hyperactivity: A two-year prospective study in outpatients. *International Journal of General Medicine*, 3, 239-253. <https://doi.org/10.2147/ijgm.s11725>. PMID: 20830200; PMCID:

- PMC2934607.
- Hasler, S., & Schmid, C. (Eds.). (2017). *The cosmos of words: Eurythmy and creative speech formation in languages around the world*. deVega Eitzenberger, Augsburg.
- Hölzel, B. K., Hoge, E. A., Greve, D. N., Gard, T., Creswell, J. D., Brown, K. W., Barrett, L. F., Schwartz, C., Vaitl, D., & Lazar, S. W. (2013). Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training. *Neuroimage Clin*, 2, 448-458. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2013.03.011>. PMID: 24179799; PMCID: PMC3777795.
- Hoven, C. (2021, Nov. 24). *A thanksgiving poem, November 2021* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uCqet5uL83g&list=PL5BfSgxMp8hxuQmO0vob9HXRuVdbdRiep&index=16>
- Hurd, K. R. (2017). *The speech sound etudes: Feeling the gestures and finding the figures*. Eurythmy Association of North America. <http://eana.org/wordpress/wp-content/uploads/2017/02/EtudesReportKRH032617.pdf>
- Kanitz, J. L., Pretzer, K., Reif, M., Voss, A., Brand, R., Warschburger, P., Längler, A., Henze, G., & Seifert, G. (2011). The impact of eurythmy therapy on stress coping strategies and health-related quality of life in healthy, moderately stressed adults. *Complementary Therapies in Medicine*, 19(5), 247-255. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2011.06.008>
- Kanitz, J. L., Pretzer, K., Reif, M., Witt, K., Reulecke, S., Voss, A., Längler, A., Henze, G., & Seifert, G. (2012). The impact of eurythmy therapy on fatigue in healthy adults—A controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 4(3), 289-297. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2012.02.006>
- Kienle, G. S., Hampton Schwab, J., Murphy, J. B., Andersson, P., Lunde, G., Kiene, H., & Hamre, H. J. (2011). Eurythmy therapy in anxiety. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 17(4), 56-63. PMID: 22314634.

- Kirchner-Bockholt, M. (2004). *Foundations of curative eurythmy* (J. Wood, Trans.). Floris Books. (Original work published 1997)
- Kleiger, R. E., Miller, J. P., Bigger, J. T. Jr., & Moss, A. J. (1987). Decreased heart rate variability and its association with increased mortality after acute myocardial infarction. *Am J Cardiol*, *59*(4), 256-262. [https://doi.org/10.1016/0002-9149\(87\)90795-8](https://doi.org/10.1016/0002-9149(87)90795-8). PMID: 3812275.
- Kröz, M., Reif, M., Glinz, A., Berger, B., Nikolaou, A., Zerm, R., Brinkhaus, B., Girke, M., Büssing, A., Gutenbrunner, C., & CRF-2 study group. (2017). Impact of a combined multimodal-aerobic and multimodal intervention compared to standard aerobic treatment in breast cancer survivors with chronic cancer-related fatigue--Results of a three-armed pragmatic trial in a comprehensive cohort design. *BMC Cancer*, *17*(1), 166. <https://doi.org/10.1186/s12885-017-3142-7>
- Liddell, S. K., & Johnson, R. E. (1989). American Sign Language: The phonological base. *Sign Language Studies*, *64*, 195-277.
- Lötzke, D., Heusser, P., & Büssing, A. (2015). A systematic literature review on the effectiveness of eurythmy therapy. *Journal of Integrative Medicine*, *13*(4), 217-230. [https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(15\)60163-7](https://doi.org/10.1016/S2095-4964(15)60163-7)
- Majorek, M., Tüchelmann, T., & Heusser, P. (2004). Therapeutic eurythmy—Movement therapy for children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A pilot study. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, *10*(1), 46-53. [https://doi.org/10.1016/S1353-6117\(03\)00087-8](https://doi.org/10.1016/S1353-6117(03)00087-8)
- Mehl, A., von Laue, B., Trapp, B., Gerlach, K., Reif, M., Pretzer, K., Zerm, R., Berger, B., Gutenbrunner, C., & Kröz, M. (2023). The anthroposophic artistic movement assessment for eurythmy therapy (AART-ASSESS-EuMove). A validation study. *Complementary Therapies in Medicine*, *76*, 102957. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102957>
- Meier-Girard, D., Ribl, K., Gerstenberg, G., Ruhstaller, T., & Wolf, U. (2020). Eurythmy therapy versus slow movement fitness in the treatment

- of fatigue in metastatic breast cancer patients: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 21, 612. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04542-5>
- Michalsen, A., Jeitler, M., Kessler, C. S., Steckhan, N., Robens, S., Ostermann, T., Kandil, F. I., Stankewitz, J., Berger, B., Jung, S., Kröz, M., & Büssing, A. (2021). Yoga, eurythmy therapy and standard physiotherapy (YES-Trial) for patients with chronic non-specific low back pain: A three-armed randomized controlled trial. *Journal of Pain*, 22(10), 1233-1245. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2021.03.154>. PMID: 33892154.
- Norris, G. (2017). The English language. In S. Hasler & C. Schmid (Eds.), *The cosmos of words—Eurythmy and creative speech formation in languages around the world* (pp. 31-32). deVega Eitzenberger, Augsburg.
- Poier, D., & Büssing, A. (2017). *Eurythmy therapy*. Goetheanum Medical Section. <https://medsektion-goetheanum.org/forschung/investigating-clinical-fields/eurythmy-therapy>
- Rawson, M., Richter, T., & Avison, K. (Eds.). (2014). *The tasks and content of the Steiner-Waldorf curriculum* (2nd revised ed.). Floris Books.
- Ritchie, J., Wilkinson, J., Gantley, M., Feder, G., Carter, Y., & Formby, J. (2001). *A model of integrated primary care: Anthroposophic medicine*. Department of General Practice and Primary Care, St Bartholomew's and the Royal London School of Medicine and Dentistry, Queen Mary University of London.
- Seifert, G., Driever, P. H., Pretzer, K., Edelhäuser, F., Bach, S., von Laue, H.-B., Längler, A., Musial-Bright, L., Henze, G., & Cysarz, D. (2009). Effects of complementary eurythmy therapy on heart rate variability. *Complementary Therapies in Medicine*, 17(3), 161-167. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2008.09.005>
- Seifert, G., Kanitz, J. L., Pretzer, K., Henze, G., Witt, K., Reulecke, S., & Voss, A. (2012). Improvement of heart rate variability by eurythmy

- therapy after a 6-week eurythmy therapy training. *Integrative Cancer Therapies*, 11(2), 111-119. <https://doi.org/10.1177/1534735411413263>
- Seifert, G., Kanitz, J. L., Pretzer, K., Henze, G., Witt, K., Reulecke, S., & Voss, A. (2013). The Rudolf Steiner Archive. Improvement of circadian rhythm of heart rate variability by eurythmy therapy training. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2013/564340>
- Steiner, R. (1921a). *Anthroposophical spiritual science and medical therapy* (Lectures: GA313). The Rudolf Steiner Archive. https://rsarchive.org/Lectures/GA313/English/MP1991/AnMeTh_index.html
- Steiner, R. (1921b). *Curative eurythmy* (Lectures: GA315). The Rudolf Steiner Archive. https://rsarchive.org/Lectures/GA315/English/RSP1983/CurEur_index.html
- Steiner, R. (1923). *A lecture on eurythmy* (lecture: GA279). The Rudolf Steiner Archive. <https://rsarchive.org/Lectures/GA279/English/RSP1967/19230826p01.html>
- Steiner, R. (1966). *Study of man. General education course*. Rudolf Steiner Press.
- Steiner, R. (1996). *The education of the child and early lectures on education* (G. Adams, & M. Adams, Trans.). Anthroposophic Press. (Original work published 1907)
- Steiner, R. (2002). *Eurythmy: Its birth and development* (A. Stott, Trans.). Anastasi Ltd. (Original work published 1982)
- Steiner, R. (2005). *Eurythmy as visible speech*. (A. Stott, C. Schmandt, & M. Stott, Trans.). Anastasi Ltd. (Original work published 1927)
- von Baditz, N. (2011). Eurythmy with young children. *Gateways* 61, 9-11.
- von Laue, H.-B., & von Laue, E. E. (2010). *The physiology of eurythmy therapy* (D. Macgregor, Trans.). Floris Books. (Original work published 2007)
- Zerm, R., Lutnæs-Mast, F., Mast, H., Girke, M., & Kröz, M. (2013). Effects of eurythmy therapy in the treatment of essential arterial hypertension:

A pilot study. *Global Advances in Health and Medicine*, 2(1), 24-30.
<https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.2.1.006>. PMID: 24381822; PMCID:
PMC3833577.

An Introduction to Eurythmy and a Preliminary Study on Indigenization Issues: Anthroposophic and Linguistic Perspectives

Shiou-Fen Su*

Abstract

Research Purpose

Eurythmy is a unique Waldorf school course with two kinds of speech gestures, vowels and consonants, which were mainly developed in German and later supplemented by English. Languages are rich and diverse, and with the boom in Waldorf education worldwide, language-activated Eurythmy speech gestures allow us to express more internal feelings and external reactions because of our in-depth experience and understanding of speech. The main purpose of this article is to introduce the essence and teaching content of Eurythmy and to determine how the phonetics of Mandarin and Taiwan Southern Min differ from those of English and German.

Research Design/Method/Approach

Through reading and collating the relevant literature on Eurythmy and discussions with Eurythmists, the researcher investigates the presentation of speech gestures, understands the curriculum design of Eurythmy course, and incorporates linguistic perspectives to offer insights and opinions for the adjustments or new forms creation of speech gestures.

Research Findings or Conclusions

Some phonemes only occur in Mandarin and Taiwan Southern Min, but not in German or English, a serious source of difficulty for teachers presenting Eurythmy speech gestures. There are phonemes similar to those

in German and English, but not completely the same, although the Chinese pinyin/phonetic symbols for the phonemes are the same as they are in German or English. In addition, inappropriate speech gestures are sometimes chosen by teachers. The researchers suggest using the International Phonetic Alphabet to reexamine similarities and differences between sounds, especially those simply seeming similar to German and English sounds at first glance, and systematically design sentences with phonemes so that Eurythmy speech gestures align closely to the essence of sounds.

Research Originality/Value

This study provides a comparative exploration of phonemes in different languages, especially how sounds in Mandarin and Taiwan Southern Min differ from those in German and English. These findings can expand scholarly understanding of the breadth and depth of speech gestures that can be seen in Eurythmy.

Educational Policy Recommendations and Applications

Languages are rich and diverse. Teachers worldwide should remain open during the design of courses that present Eurythmy speech gestures and engage in more dialogue with Eurythmists in various countries. Through a deeper understanding of speech, a more complete phonetic essence of Eurythmy can be presented so that the language is more clearly visible.

Keywords: anthroposophy, eurythmy, phonetics, speech gestures, Waldorf education



DOI : 10.6869/THJER.202412_41(2).0002

Received: February 12, 2023; Modified: March 7, 2024; Accepted: June 20, 2024

* Shiou-Fen Su, Assistant Professor, Institute of Educational Art and Healing, Ming Dao University, E-mail: yamada0723@gmail.com