

**AMA**

a **AMA**

Associação de Medicina Antroposófica  
Portugal

# Lúcia-Lima

**Boletim da AMA**

**A imagem tripartida do homem**  
**Massagem Pressel**  
**A Calêndula**  
**Espaço Artístico**  
**Receita**  
**Eventos / Palestras / Notícias**

Ano 2, Nº 2, Março 2008

## **EDITORIAL**

Caros leitores, o segundo número da nossa **Lúcia-Lima** ganha com o surgimento da Primavera, novas cores e novos assuntos. Como podem perceber pretendemos sempre deixar em nossa capa, como imagem de fundo, a ideia desta planta, ilustrando assim o nome do nosso boletim **Lúcia-Lima**.

Escolhemos desta vez a Calêndula como planta de efeitos terapêuticos para apresentar-vos.

Iniciamos nesta edição um caminho que vai procurar explicar os princípios da medicina antroposófica, desde a imagem tripartida do Homem a que se seguirá nos próximos números um maior aprofundamento dos conceitos da ciência espiritual fundada por Rudolf Steiner.

Na sequência das nossas edições apresentaremos uma terapia complementar à medicina antroposófica. Desta vez será a massagem Pressel.

Em nosso espaço artístico apresentamos uma escultura de Rodin, por nós mesmos fotografada em Paris: "A eterna Primavera" e nada melhor para ilustrar esta obra de extrema singeleza, leveza e profundo significado do que um poema de nosso amado Fernando Pessoa.

Procuraremos manter a leveza e clareza textual, o que foi observada como uma característica bastante positiva pelos leitores do primeiro número. Sendo assim desejamos a todos uma leitura agradável e cheia de conteúdos profundos, que exigem de todos nós uma postura aberta e livre de conceitos pré-estabelecidos para entendê-los, mas que ampliam o nosso jeito de ser em relação à vida e aos fenómenos humanos que dela decorrem.

A redacção



# **ATRIPARTIÇÃO – a sua contribuição para a construção da IMAGEM do HOMEM**

*... Meu caro, você não é um químico, senão saberia que de uma mescla genuína nasce um terceiro, que é ambos ao mesmo tempo e mais que ambos sozinho.*

*Novalis in Polen*

A ideia de tripartição é central para a medicina antroposófica. Nela assenta a imagem do Homem sem a qual não poderíamos pensar a medicina.

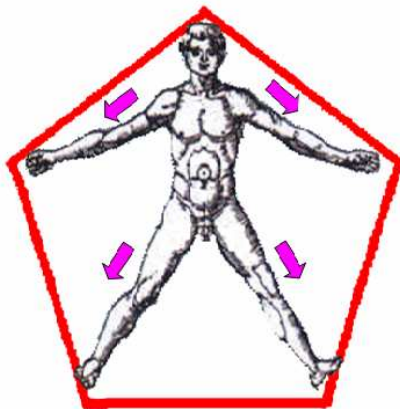
Para a medicina convencional a imagem do Homem parece acessória, nunca abrimos um manual de medicina onde encontremos qual a imagem do Ser humano. Ela perde-se no meio de um conhecimento detalhístico (analítico) que parte do macroscópico em direcção ao cada vez menor, só visível com aparelhos cada vez mais sofisticados. Desta forma obtemos uma imagem atomizada, desconexa que está na base, em extremo, das propostas terapêuticas de substituição de órgãos ou funções.

Na medicina ampliada pela antroposofia, parte-se de outro ponto de vista. Olhamos o macroscópico e fazemos o percurso oposto, não a análise que nos afasta cada vez mais do todo mas a observação dinâmica que nos permite perceber “o gesto” por trás da forma. Assim quando olhamos o Homem somos confrontados de imediato com dois aspectos polares.

A cabeça com sua forma arredondada, seus ossos achatados, com articulações praticamente imóveis, o osso exteriorizado, a temperatura inferior à do resto do corpo, a percepção intensa do mundo através dos órgãos dos sentidos (janelas abertas ao mundo). A cabeça é uma esfera cujo centro se encontra no seu interior e o seu gesto é criar uma separação do mundo no qual ele se reflecte; nela vive um elemento marcadamente **Neuro-sensorial**.



Polarmente encontramos a região dos membros (**metabólico-motora**). Aí predomina o osso de forma rectilínea (tubular), envolto pelas massas musculares, com articulações de grande mobilidade, com temperatura mais elevada. Existe aqui um gesto polar de abertura total ao mundo. Os membros são também uma esfera cujo centro se encontra na periferia, foge do centro e encontra o mundo e o transforma.

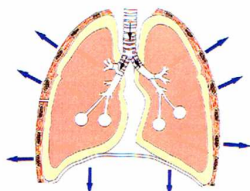


Se nos ativermos nas polaridades ficamos na unilateralidade, a dualidade aniquila a vida. Se inspirarmos apenas não vivemos e o mesmo, se apenas expirarmos.

Por isso a necessidade de um terceiro elemento harmonizante e equilibrante onde o **RÍTMO** impera: a região média, o Tórax.

O esqueleto torácico lembra em sua parte superior o elemento redondo da cabeça com as costelas que se fecham num arco. Na parte inferior as costelas se abrem como os membros para o mundo. No tórax caracteristicamente encontramos os órgãos rítmicos: o coração e os pulmões.

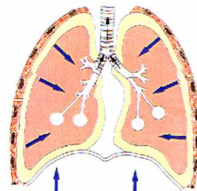
O Coração com seu ritmo de sístole e diástole. Os pulmões com o ritmo de expansão e concentração.



**Pulmão-Inspiração**



**Coração**



**Pulmão-Expiração**

Observemos agora como no tórax convivem por um lado o elemento redondo e por outro o rectilíneo; a dualidade é assim superada por um terceiro elemento – o Rítmico, o que garante a vida do Homem sobre a Terra.

Partindo do macroscópico e utilizando uma observação dinâmica, chegamos a uma imagem que nos permite entender o Homem na sua relação com o mundo do **Pensar** (na região da cabeça), elemento predominantemente Neuro-Sensorial; com o mundo das transformações volitivas, do **Querer** (membros e abdómen), elemento predominantemente Metabólico-Motor e finalmente o aparecimento de um terceiro elemento harmonizante, o sistema dos ritmos, a base do **Sentir**, o elemento essencialmente Humano.

## **ESPAÇO TERAPÊUTICO — *Massagem Pressel***

Criada pelo médico antroposófico Dr. Simeon Pressel (1905-1980) e ampliada pelos princípios da medicina antroposófica.

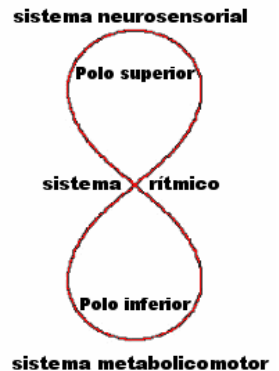
Desde criança e devido à sua constituição frágil, foi tratado com massagens as quais passou a aplicar inclusive a seu pai. Posteriormente e já médico toma conhecimento da antroposofia e adopta os ensinamentos de Rudolf Steiner nas suas consultas. Durante a II Guerra Mundial esteve preso e esta prova extrema permitiu-lhe aprofundar a massagem como um meio de vitalização e força. Tratou e reconfortou outros prisioneiros com massagens e eiritmia curativa. Ao ser libertado trabalhou como médico escolar na escola Waldorf de Stuttgart e depois iniciou uma actividade como orador dando cursos e conferências em diferentes cidades. Desenvolveu então um protocolo novo de massagem ampliada pela antroposofia que deu origem à Massagem Pressel.

A massagem Pressel baseia-se na tripartição do ser humano (sistema neurosensorial-SNS, sistema rítmico e sistema metabólicomotor-SMM). Numa sessão trabalha-se o pólo inferior do homem: barriga da perna e região sacral, activando intensivamente os processos metabólicos dando apoio à coragem, à força de vontade e à persistência. Na sessão seguinte trabalha-se o pólo superior do homem: costas, nuca e braços, activando assim o sistema neurosensorial, trazendo clareza ao pensar e ordenando a alma.

A alternância rítmica entre a massagem no pólo superior e no pólo inferior desencadeia o impulso da harmonização, característica típica do sistema rítmico. Esta alternância cria uma grande dinâmica em lemniscata cuja principal função é equilibrar as polaridades do SNS e do SMM. Para que esta dinâmica aconteça faz-se a alternância da massagem num ritmo mínimo de 1 dia e máximo de 7 dias. Deste modo a massagem Pressel executada ritmicamente activa as forças sanadoras do Sistema Rítmico.

A qualidade do toque contém em si a ideia arquetípica do movimento, cujos movimentos são eles inspirados na natureza. Através do toque no músculo atingimos as diferentes funções orgânicas internas. Os efeitos mais imediatos são um profundo bem-estar, uma leveza, um estímulo na força de viver e aumento do calor interno. Com a continuidade do tratamento a alma é atingida em profundidade obtendo coragem e força para se opor à doença. Há um despertar da consciência que leva à mudança.

A massagem Pressel pode ser usada de uma forma higiénica e preventiva ou como complemento terapêutico em diversos distúrbios de saúde.



# ***A Calêndula***

## **Calendula officinalis L.**

Planta herbácea anual, nativa da Europa meridional, cultivada para fins decorativos e medicinais. De fácil germinação, com folhas exuberantes de singular vitalidade e tendência à proliferação. As flores de um amarelo alaranjado e que duram alguns dias são rapidamente seguidas de flores novas. Encontra-se na mesma planta as flores, folhas, flores mortas e sementes, tudo ao mesmo tempo. Emite um odor característico, suspeito, evocando a putrefação. Ocorre uma transição rápida das forças aquosas em processos de luz e calor. Fica a imagem de que a planta se protege dos processos de degeneração quase que se embalsamando enquanto viva. Esta qualidade de um processo etérico exuberante (vitalidade), caracteriza a família botânica das Compostas. Nesta família está presente qualquer coisa muito plástica e muito variável. Geralmente não está presente a esclerose e sim a proliferação, como que um Ser etérico profundamente são e vigoroso, se prendesse à terra e ao cosmos em equilíbrio. A parte utilizada da planta são as flores.

**Nomes populares:** Maravilhas, Maravilhas dos jardins, Maravilhas bastardas, Boas-noites, Bem-me-quer Mal-me-quer, Margarida dourada.

**Composição:** Flavonóides, quinonas, ácidos fenólicos e óleos essenciais. O teor de esteórides livres e esterificados e carotenos é elevado. Contém também triptenos, saponósidos, mucilagem e um pouco de ácido salicílico.

**Propriedades:** Antibactericida, fungicida, antiviral, anti-edematoso, cicatrizante e anti-inflamatório.



**Terapêutica:** Actualmente usa-se tópicamente como cicatrizante, antiséptico e regenerador em afecções dermatológicas (eritemas, queimaduras, dermatoses secas, feridas infectadas, acne). Como antiinflamatório de mucosas no caso de faringites e balanopostites e na cosmética como hidratante e emoliente. Raramente de uso interno em casos de espasmos do tubo digestivo e dores menstruais.

## **Formas de administração e posologia**

**Diluição:** 1/4 de tintura de calêndula (1:10) em 3/4 de água fervida para fazer compressas frias ou lavar feridas, dermatoses ou nas balanopostites. Para gargarejos mornos na mesma diluição em casos de faringites virais e bacterianas.

**Pomadas-cremes:** em lesões de pele de cunho inflamatório e ou infectadas, eritema das fraldas; como hidratante nas queimaduras de sol.

**Infusão:** 1 colher de sobremesa das flores secas por chávena, uma chávena antes das principais refeições (em espasmos gástricos ou dismenorréia).

**Na culinária:** tem um efeito decorativo além de alimentar o sentido da visão (experimente nossa sugestão de receita).

## **ESPAÇO ARTÍSTICO**

Não sei, ama, onde era,  
Nunca o saberei...  
Sei que era Primavera  
E o jardim do rei...  
(Filha, quem o soubera!...).

Que azul tão azul tinha  
Ali o azul do céu!  
Se eu não era a rainha,  
Porque era tudo meu?  
(Filha, quem o adivinha?).

E o jardim tinha flores  
De que não me sei lembrar...  
Flores de tantas cores...  
Penso e fico a chorar...  
(Filha, os sonhos são dores...).



A eterna primavera, Auguste Rodin

Qualquer dia viria  
Qualquer coisa a fazer  
Toda aquela alegria  
Mais alegria nascer  
(Filha, o resto é morrer...).

Conta-me contos, ama...  
Todos os contos são  
Esse dia, e jardim e a dama  
Que eu fui nessa solidão...

Fernando Pessoa

## **RECEITA**

### **Salada jardim**

1 porção de cónigos  
1 porção de rúcola selvagem  
1/2 maço de salsa picada  
algumas pétalas de calêndula  
1 cebola da primavera picada

Molho:  
1/2 dente de alho espremido  
1 fatia de cebola picada  
1/2 colher de açúcar  
sal, azeite, pimenta e sumo de lima a gosto



## CASA DE SANTA ISABEL Um lugar especial na Serra da Estrela:

uma comunidade para **pedagogia curativa** e **sócio-terapia** de base antroposófica com 75 crianças, jovens e adultos com necessidades especiais. Queremos estar abertos para aquilo que o trabalho em Portugal pede no século XXI. Daí vivermos numa comunidade, com carácter internacional, basearmo-nos numa gerência de conselho de colaboradores e suportarmo-nos mutuamente num fundo social.

Há 6 moradas, uma escola e várias oficinas para aprender e trabalhar com qualidade e dignidade.

Procuramos: - **colegas com formação e/ou experiência na pedagogia curativa e sócio-terapia**  
- **agricultor / horticultor** para trabalhar junto aos alunos  
- **voluntários** para o ano lectivo 2008/09

### Contacto:

Bert ten Brinke  
Casa de Santa Isabel, Ap 537  
6270-956 São Romão-Seia

tel: 238 320 310 fax: 238 320 321  
casasantaisabel@sapo.pt  
www.casa-santa-isabel.org

## Apelo

Dança-se conforme a música: Assim diz o ditado popular!

Nós os médicos antroposóficos, desenvolvemos uma capacidade criativa excepcional mas, actuar dentro de princípios que sabemos serem os melhores aos nossos pacientes e não termos medicamentos apropriados, é uma situação lamentável. Medicamentos estes que nos foram roubados pelos órgãos farmacêuticos oficiais. Conseguimos dançar sim, conforme a música, mas na ausência dela, temos de ir para além de nossas capacidades o que nos extingue as forças. Queremos apenas denunciar a situação de inexistência de remédios antroposóficos e alguns homeopáticos em Portugal que para além de deplorável, é inconcebível. O que fazer? **Desistir-nunca!! Porém... precisamos de ajuda!!!**

## Eventos / Palestras

Palestra Eurytmia — Marije Grommers, Dra. Manuela Tavares, Dr. Mauro Menuzzi	Quiron - Lisboa	04.04.2008 21:30h
Reunião interna da AMA Órgãos directivos	Consultório Rafael	19.04.2008 16:00h
Grupo de estudos básicos de Antroposofia - II.	Consultório Rafael	19.04.2008 18:30h
Workshop Quirofonética Pilar Perez e Dr. Mauro Menuzzi	Consultório Rafael	18.05.2008 09:30h

## A AMA

Presidência: Dra. Manuela Tavares  
Secretaria: José Brandão Pedro  
Tesouraria: Maria do Rosário G. R. Simões  
Vogais: Dr. Mauro Menuzzi, Marije Grommers

**Contactos:** Av. de Roma 51, 5.dto, 1700-342 Lisboa  
tel: +351-217971719 fax: +351-217971721  
http://www.a-ama.com.pt e-mail: info@a-ama.com.pt

**Redacção Lúcia-Lima:** Alexa Rosenbaum, Andreas Schwarzer, Mauro Menuzzi

**Para ser sócio da AMA envie-nos por E-Mail o seu pedido !!**