



AMA

a AMA

Associação de Medicina Antroposófica
Portugal

Lúcia-Lima

Boletim da AMA



Época de Micael
A Organização do Eu
A Urtiga
Espaço Terapêutico
Espaço Artístico
Eventos / Notícias

Ano 2, Nº 8, Setembro 2009

EDITORIAL

Caros leitores

O verão com o seu apogeu solar despede-se pouco a pouco do nosso hemisfério.

O Outono aproxima-se com a mesma suavidade com que as folhas caem das árvores.

Esta dança imaginária de cores e mistério, o homem vivencia desde o seu nascimento até a sua morte.

Nascem constantemente em nós novas idéias, novos impulsos e morre constantemente em nós o velho.

Neste ritmo constante que a natureza nos mostra, vivenciamos também o constante renovar das nossas funções orgânicas e dos nossos conceitos de vida.

Dedicamos esta edição da **Lúcia-Lima** a Micael, o Arcanjo, e procurámos ordenar os temas de modo que o leitor possa estabelecer as relações existentes entre a Organização do Eu e os demais corpos suprassensíveis. A medicina Antroposófica pode ajudar nos a encontrar o equilíbrio em nós mesmos, a cura para a nossos distúrbios e o caminho para o autoconhecimento.

Fechamos assim um ciclo que se iniciou com o estudo da Imagem do Homem tanto sob o ponto de vista da Trimembração como da Quadrimembração, sempre ilustrados com o poder curativo das plantas e apoiados pelas diversas terapias antroposóficas.

Desejamos a todos uma boa leitura e frutíferos momentos de reflexão.

A AMA ama-vos

A Redação

Visitem nossa página de internet!

<http://www.a-ama.com.pt>

Época de Micael

Está um sol duradouro, para que com o seu calor e luz nos possamos transformar, depois da expansão do estio, em que vivemos com "uma espécie de consciência da natureza"¹, em que frutificámos como ela frutifica, oferecemos a alegria como ela nos oferece os seus frutos, nossos pensamentos, emoções e acções. No fim do Verão descem do céu chuvas de estrelas cadentes que trazem à terra o ferro meteórico de que ela vai precisar. Agora é então o tempo de colher os frutos outonais, de casca grossa: as castanhas, quentes com o calor que precisamos, e a romã com os seus bagos de vermelho sangue como precisamos que o nosso sangue esteja, alimentado pelo ferro interior, para nos dar a força e a serenidade de que precisamos para enfrentar os desafios quotidianos dos nossos diversos mundos: em nós, em casa, nos trabalhos, no país, no mundo inteiro onde vivemos tanta perturbação.

Rudolf Steiner alerta-nos para os "enigmas que é necessário resolver" e como, temos assim de pôr "em actividade as forças" da nossa alma!²

"Mas logo que chegam os acontecimentos que marcam o Outono e o Inverno, quando vem o tempo de Micael, é necessário que pulsem agora no homem, com toda a sua sensibilidade, as forças do declínio, da paralisia e da morte, não já com uma consciência voltada para a natureza, como quando chega o apogeu do verão. É preciso, pelo contrário, que ele nesta altura se abra à consciência de si mesmo". E quando isto acontecer, então "se levantará perante ele a majestosa figura do Arcanjo Micael com o dragão(...)investido de um sentido e potência singulares (...)".



Raphaël Sanzio (ca 1505)

A força cósmica dos meteoritos sobre a terra, é, a nível do infinitamente pequeno, a força das formações de ferro que, como meteoritos, caem no nosso sangue. "É assim o ser humano quando se aproxima Micael. É preciso que o homem aprenda a servir-se, na sua consciência, da força dos meteoritos presentes no seu sangue.

É preciso que aprenda a celebrar a festa de Micael, fazendo com que esta festa o liberte da angústia e lhe ensine a quietude, que seja uma festa da iniciativa e da força interiores, uma festa da consciência liberta de egoísmo (...) que nesta festa outonal de Micael, eu sinta que deve crescer em mim tudo o que tem de lutar contra a preguiça, contra o medo de tudo e de nada, que sinta a necessidade de deixar crescer em mim a iniciativa interior, a vontade liberta, firme e corajosa. Que seja a festa da vontade forte. É isto que deve estar presente na festa de Micael. Quando tal acontecer, quando o conhecimento da natureza estiver associado no homem a uma verdadeira consciência espiritual de si mesmo, então a festa de Micael terá todo o seu autêntico colorido (...) que se dê uma renovação das atitudes da alma, porque é precisamente esta renovação interior que deve acontecer ao longo destas celebrações (...) De novo surgirá a imagem majestosa do Celestial Arcanjo brandindo a espada (...); graças à potência que emana do coração de Micael, os meteoritos fundem-se numa forma, a da espada de Micael; armado desta espada de ferro meteórico, Micael triunfa o dragão. Se compreendermos o que se passa no universo e no homem, será então o cosmos que pelas suas próprias forças se torna o pintor"¹⁸

Que, ao celebrarmos a festa de Micael, deixemos que em nós cresça a consciência desta transformação do ferro meteórico cósmico em ferro no interior do nosso sangue para que as nossas almas fiquem, em arco-íris, coloridas pelas forças que emanam do coração e da espada do Arcanjo!

Maria Everilde da Silva

1. Ver editorial do Lucia Lima , ano2, nº 7

2. R. Steiner – Quatro Imaginações Cósmicas, 1ª conferência, Tríades, p.20

3. lb. pp.20-26 (excertos)

A organização do Eu

O Homem não é o mundo em viva síntese consciente?
A Natureza para o criar, serviu-se de todos os materiais.
Nós somos um edifício construído por fora com toda a terra
e iluminado por dentro, com todas as estrelas.
E nele, vive silencioso e prisioneiro o fantasma do seu
arquitecto.

Teixeira de Pascoaes

A organização do Eu é o princípio espiritual do Homem gravado no corpo, torna-se difícil falar sobre ela, dada a sua natureza que não se deixa captar por um pensamento que pretenda pesar e medir. Captar a realidade da organização do Eu torna-se possível quando desenvolvemos através de uma disciplina meditativa uma forma de pensamento que na antropologia antropológica se chama intuição.

O meio de expressão da organização do Eu é o calor. O Homem tem um organismo calórico que gera e mantém a temperatura de forma constante em valores de 37°C - 36°C quaisquer que sejam as condições climáticas, nesse organismo vive a organização do Eu.

A organização do Eu é quem governa todos os outros princípios corporais. A imagem do auriga de Delfos representa, de forma artística, a sua função. Ela é o fundamento da nossa consciência de vigília, o homem pensa nos limites dela. A sua expressão orgânica é o sangue esse “suco tão especial” no dizer do Mefistófeles no Fausto de Goethe. O sangue é o veículo que leva o elemento calor

a todas as partes do corpo; no sangue encontramos a hemoglobina cujo centro é o ferro, o metal por excelência da encarnação e também do sistema imunológico.

A organização do Eu é apenas uma pequena parte do Eu total. No Eu total vive toda a individualidade do Homem, através da organização do Eu desenvolvemos aquilo a que se chama personalidade.

A organização do Eu é pois uma estrutura exclusivamente Humana não há outros seres na Natureza que a possuam, desta forma podemos dizer que o Homem é um reino à parte – o 4º Reino da Natureza.

A Urtiga

Urtica dioica L.

Ortiga, ortigão, urtiga, urtiga maior

É uma planta muito vital pertencente à família da Urticacea, de regiões temperadas da Europa, Africa, Austral, Andes e Austrália.

Cresce em locais cultivados, húmidos e sombrios.

Muitos a consideram o tradicional inimigo daqueles que passeiam à borda das matas por picarem as pessoas que as tocam. No entanto é uma planta com inúmeras propriedades curativas e nutricionais. Tem portanto algo de agressivo e ao mesmo tempo benfazejo.

É esta Característica que queremos aqui salientar e fazer uma apologia de Micael e o Dragão.

Há algo de agressivo na figura demoníaca do Dragão e no acto de matá-lo com a Espada de Ferro mas também encontramos o caracter benfazejo do Arcanjo ao aniquilar as forças do mal. A Urtiga estabelece uma relação íntima e ritmada com o elemento líquido e aéreo (etérico e astral). Podemos já observar no modo como distribui as folhas (água) elegantemente em pares simétricos e opostos no caule que cresce erecto em direção à luz (ar). Sintetiza uma quantidade enorme de clorofila (substância responsável pela respiração da planta) e para isso contém um alto teor de Ferro (elemento indispensável ao sangue Humano) e além disso por um processo de Enxofre ,forma também Potássio e Calcio. A planta, com este poder de acumular o Ferro, tem em si algo de organizado e parecido com os processos humanos da respiração e do sangue.

O ferro no corpo humano é o elemento indispensável à molécula de Hemoglobina que o coloca no centro da sua organização espacial. Temos no nosso corpo o Sangue como o elemento líquido que carrega o Oxigénio (ar) tão importante para todos os processos metabólicos.



Urtica dioica L.

No sangue as organizações aéreas e líquidas no Homem mantem-se em equilíbrio através de um processo rítmico de respiração e circulação.

Segundo Rudolf Steiner a Urtiga é a planta que regula o teor ferroso dos



Urtica dioica L.

campos aráveis.

Usada tanto na indústria textil (rica em fibras) e para a extração da clorofila, na medicina apresenta efeitos reguladores em perturbações do sistema rítmico, propriedades anti-inflamatórias nos distúrbios genito-urinários, cálculos renais, na hiperplasia da próstata, prostatites, reumatismo e hipertensão arterial.

Uma variedade da mesma família, a Urtica urens L., uma planta de porte menor porém de alta agressividade, contém idênticos efeitos terapêuticos.

Na culinária, tanto a dioica como a urens podem ser usadas em pratos de sopas, saladas ou cozidas simplesmente como o espinafre. Devem no entanto permanecer doze horas em descanso após serem colhidas para que percam as propriedades picantes. Neste caso são excelentes como complemento nas terapias das carências de Ferro.

A medicina antroposófica utiliza a Urtiga sob a forma de medicamento dinamizado e ou sob a forma de compostos medicamentosos com os mesmos fins, ou ainda como complemento terapêutico nos processos em que queremos intensificar a ação do Ferro e dar suporte à Organização do Eu.



Urtica urens L.

Mauro Menuzzi

ESPAÇOTERAPÊUTICO

Um caminho para o autoconhecimento

Euritmia-Curativa: A Euritmia-Curativa é uma arte de movimento que foi inspirada nos ritmos e formas da natureza. É baseada nas leis universais que nos criaram.

Fomos criados pelas forças cósmicas dos planetas e das constelações zodiacais.

Os movimentos na Euritmia-Curativa exprimem a nossa alma e ao fazer um movimento consciente estabelecemos uma relação entre corpo, alma e espírito.

A terapia exige uma participação activa da própria vontade e da força do Eu. É um processo activo de auto-conhecimento, para a cura.

Os movimentos eurítmicos ‘tocam’ a alma e iniciam um processo orientado para o interior ou para o exterior. Podemos trabalhar do físico para a alma ou da alma para o espírito.

Dá-nos uma possibilidade de fazer um novo passo para o próprio desenvolvimento.

(ver Lúcia-Lima nº 3)

Massagem Pressel: A Massagem Pressel, utilizando uma sequência de movimentos plásticos e rítmicos, cria uma coreografia harmoniosa reconhecível pelos 4 corpos (físico, etérico, astral, organização do eu).

A repetição deste trabalho permite a entrada dessa memória harmoniosa em níveis cada vez mais subtis. Desta forma e, através dessa identificação, o ser espiritual que habita em nós desperta e tem a possibilidade de recuperar a consciência de si próprio, que muitas vezes se perde nos meandros do mundo. O tacto, o primeiro dos nossos sentidos básicos, é o veículo principal para a execução e sucesso desta terapia.

(ver Lúcia-Lima nº 2)

A Quirofonética: é uma terapia de base antroposófica, fundamentada na força curativa e formadora dos fonemas. O paciente ao beneficiar-se da massagem feita pelas mãos do terapeuta, ouve concomitantemente, os sons dos fonemas aplicados. Deste modo a quirofonética é um processo terapêutico que acorda o corpo pelo toque (tacto) activando a memória arquetípica dos fonemas no organismo. As organizações etéricas e físicas recebem as imagens arquetípicas dos fonemas, estabelecendo-se uma relação de equilíbrio entre o Eu e o corpo astral. Tem uma vasta aplicação tanto em crianças como adultos, em distúrbios tanto de ordem física como emocional.

(ver Lúcia-Lima nº 4)

A Biografia Humana: é a manifestação na Terra da evolução do EU Superior de cada pessoa, o caminho que cada Ser Humano faz para a realização do seu desígnio como ser espiritual.

O Trabalho Biográfico é uma terapia de orientação antroposófica que se dirige à Individualidade, ao Eu da pessoa que se decide a olhar a sua vida e a encontrar o sentido, o “para quê” dos acontecimentos da sua vida. Este trabalho terapêutico permite que, amorosamente, o que ficou para trás, por fazer ou mal vivido, mas também o que foi bem vivido e nem sempre valorizamos, se reorganize e se libertem os pesos que sabemos que temos mas que nos impedem de nos sentirmos bem, de enfrentarmos as dificuldades em nós, nos outros e no mundo à nossa volta..

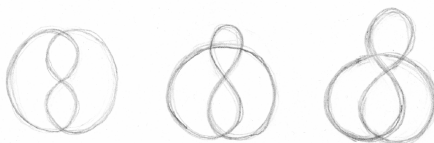
Com o apoio do Biógrafo, percorre-se de novo a própria biografia, septénio a septénio, através de um caminho progressivo de auto-consciência, consolidando as estruturas anteriores e permitindo que a Organização do Eu possa “actuar a partir de dentro” no desenvolvimento da nossa individualidade. Podemos assim tornarmo-nos seres actuantes e participantes na evolução o Mundo, a partir da nossa evolução pessoal.

(ver Lúcia-Lima nº 6)

Arte-psicoterapia: Nós vivemos num tempo rápido e superficial, assim é-nos difícil encontrar o nosso próprio centro e ver com consciência o mundo e o nosso lugar nesse mundo.

A Arte-Psicoterapia pode ajudar-nos a encontrar este centro pelo caminho da arte e da percepção e exploração de cores, do desenho de formas ou da modelagem.

Assim a pessoa apreende o seu próprio ser, encontra o seu centro, e pode desenvolver uma consciência e um sentir mais livres.



ESPAÇO ARTÍSTICO ... Brincando

1. Complete a palavra que falta

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| C | O | R | A | G | E | <input type="text"/> | | | | | | |
| | H | E | R | O | | <input type="text"/> | | | | | | |
| | | | | | | <input type="text"/> | E | L | E | S | T | E |
| | E | S | P | | | <input type="text"/> | D | A | | | | |
| | | | F | | | <input type="text"/> | R | R | O | | | |
| | | | | | | <input type="text"/> | U | Z | | | | |

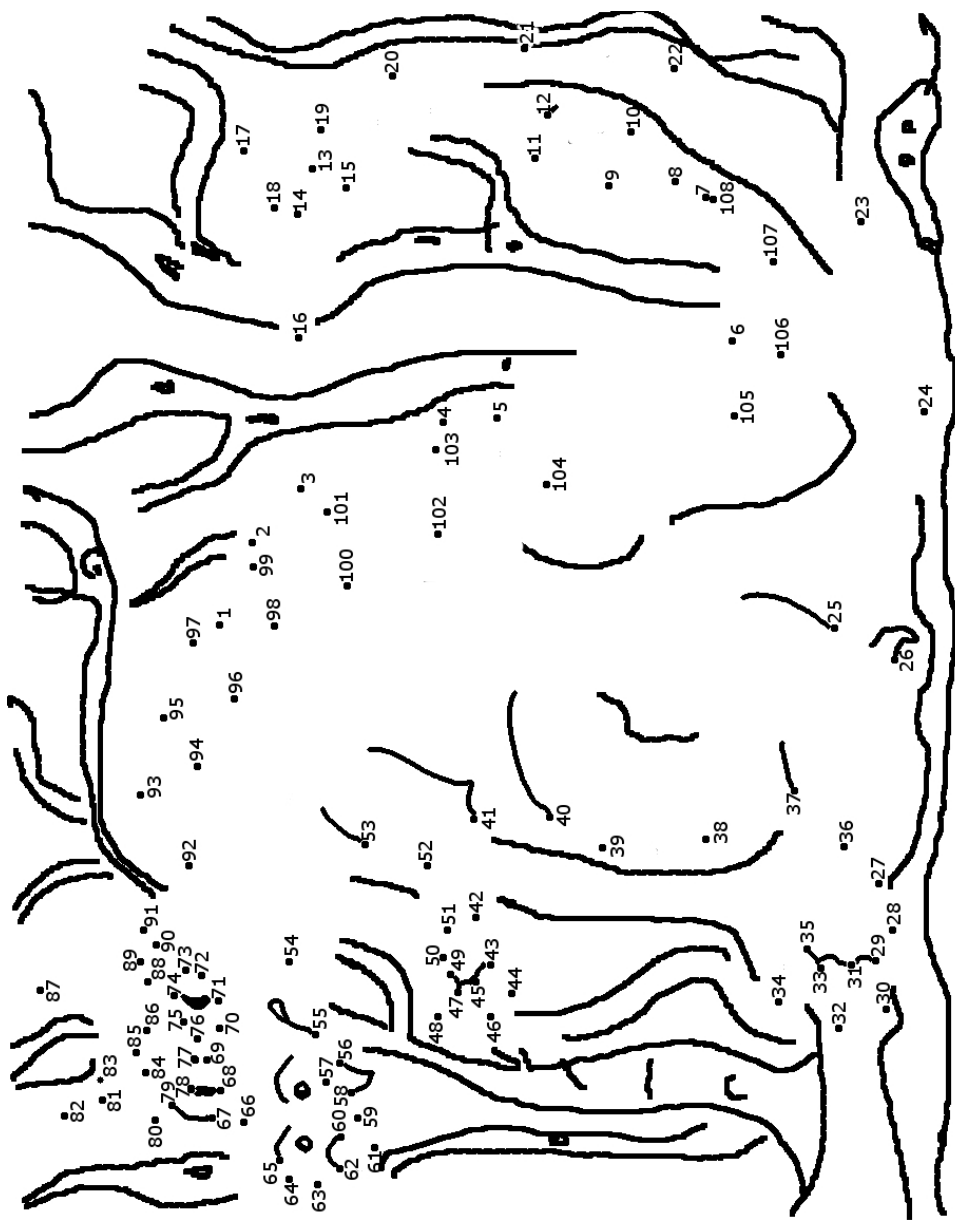
2. Na figura ao lado descubra o que é seguindo a rota dos números.

3. Use a imaginação e pinte a figura .

4. Complete: **Será que o D_a__o tem medo da _sp__a de M_c___?**

5. Responda à pergunta anterior e justifique. Mande a resposta para info@a-ama.com.pt até 29.10.2009

Dentre as respostas enviadas vamos sortear uma delas, que receberá um **presente** da **Lúcia-Lima**. Boa Sorte!



Eventos / Palestras / Cursos (Informações em www.a-ama.com.pt)

Seminário Prático de Terapia Artística e Biografia - OASIS c/ Karin Jarman

2-3-4 Outubro 09

email: harpa_portugal@yahoo.com www.harpa-portugal.com

Palestra sobre Trabalho Biográfico c/ Marié de Uña

09 de Outubro às 19:30h-21:00h

Local: Consultório Rafael, Av. Almirante Reis nº82 1ºEsq. - Lisboa, Tel 217971719

Apresentação musical: Violoncelo com João Ferreira

Entre Luz e Sombra, a Linha

Aprendizagem artística às quartas-feiras, de 21 de Outubro a 9 de Dezembro, 19:00h – 21:00h, com Alexa Rosenbaum no Consultório Rafael.

Uma oportunidade para desenvolver o seu espaço interior. Mais informações: tel: 217971719

Grupo de Estudos da AMA Tema: A organização do Eu

30 de Outubro das 19:00h-21:00h

Local: Consultório Rafael, Av. Almirante Reis nº82 1º esq. (metro Anjos)

Reunião da AMA

Dia 30 de Outubro às 16:30hs

Sorteio de Presente da Lúcia-Lima Local: Consultório Rafael

Curso de Euritmia e Antroposofia Tema: Os 12 sentidos e o Zodíaco

c/ Marije Grommers e Mauro Menuzzi

Primeiro encontro: dia 06 de Novembro as 19:30hs

Local: Consultório Rafael Vagas limitadas

Workshop: O Presépio

Modelagem com barro, Sábado, 5 de Dezembro,

14:00h – 18:00h, com Alexa Rosenbaum no Consultório Rafael.

Curso de Introdução à Massagem Ritmica c/ Ricarda Meyer

31 – 01 Novembro 2009

C/ Mieses nº4 2, bajo C (junto C/ Real). 28231 Las Rozas - Madrid (Espanha)

Beate Hesterkamp - Isabel Alonso, Tfnos.: 91 640 63 91/ 699 39 25 41 email: isabelalon@yahoo.es

Novo Curso de Medicina e Terapias Antroposóficas, em Barcelona-Espanha

1º Módulo 24 e 25 de Outubro 2009

www.ifma.org.es/descargas/CURSO1.pdf

Dia de Portas Abertas do Consultorio Rafael

Aguardem mais informações no próximo número da Lúcia-Lima

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. Almirante Reis 82, 1º esq, 1150-021 Lisboa

tel: +351-217971719 fax: +351-217971721

<http://www.a-ama.com.pt> e-mail: info@a-ama.com.pt

Redacção Lúcia-Lima:

Maria Everilde Silva (Vica), Andreas Schwarzer, Mauro Menuzzi

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