



a **AMA**

Associação de Medicina Antroposófica
Portugal

Lúcia-Lima

Boletim da AMA

**A Tetramembração
Euritmia Curativa
O Hipericão
Espaço Artístico
Eventos / Notícias**

Ano 2, Nº 3, Julho 2008

EDITORIAL

Com a aproximação do Sol à Terra inicia-se o Verão, com temperaturas altas. O esplendor da Luz, anima-nos ao descanso e à observação da natureza.

Há mais de 2000 anos, no solstício de Verão, Eratóstenes, matemático, geógrafo e astrónomo, utilizando as sombras projetadas pelo Sol em dois locais do atual Egito e cálculos geométricos muito simples, foi capaz de determinar o raio da Terra com precisão.

“É preciso que os jovens percebam que muitos dos avanços científicos, que permitiram o desenvolvimento tecnológico atual, resultaram mais da intuição genial de alguns cientistas do que de complicadas experiências ou do recurso a cálculos e equipamentos muito sofisticados”, salientou um professor da Universidade de Évora, para o programa de recriação da experiência de Eratóstenes, neste dia 21 de junho, em alguns locais de Portugal.

Muitos dos conceitos trazidos por Rudolf Steiner, muitas vezes aparentemente de ordem não científica vêm sendo cientificamente comprovados, com tentativas de explicar de maneira mecânica e com cálculos complicados o que mais facilmente poderia ser entendido pelo exercício do pensar em suas diferentes amplitudes, e pela ampliação da visão da Natureza e do Homem para além da corporalidade.

É nesta época também que se comemoram as festas de S. João Baptista.

A **Lucia Lima** traz neste 3º número a Visão Tetramembrada do Homem, conceitos de profunda amplitude no conhecimento espiritual do ser Humano, que precisam ser entendidos não através da análise científica habitual mas, com o calor solar que nos sensibiliza e nos convida a viver mais próximos da Natureza.

Acompanha esta idéia a Erva de S. João - Hipericão, com suas propriedades curativas e retentoras de luz e calor.

Como terapia antroposófica vamos apresentar a Eurytmia Curativa, além de notícias e conselhos. Van Gogh com “O Verão” oferece-nos a presença marcante dos quatro elementos nas cores e formas por ele inspiradas.

Desejamos a todos uma boa leitura.

A redação

A Tetramembração

Quando Rudolf Steiner no começo do século 20, citou a seguinte frase “Ao observarmos o corpo Humano em suas três formas de ser, a mineral, a vegetal, a animal e a animal então precisamos acrescentar a ela uma quarta forma a qual a relaciona especialmente à categoria de Ser Humano”.

Através da sua forma mineral, o Homem é aparentado com tudo o que é visível.

Pela sua forma vegetal, o Homem se enquadra em todos os seres que crescem e se reproduzem.

Pela sua natureza animal caracterizamo-lo como pertencente aos seres que percebem o mundo ao redor e pela razão de ter uma percepção externa, constroi uma vivência interna daquilo que vive fora.

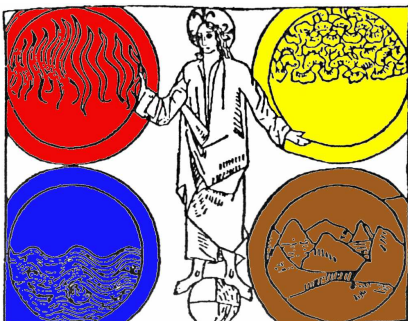
Sob o ponto de vista de uma quarta entidade, o ser humano forma ele próprio, pelas suas relações corpóreas, temporais e espaciais, um Reino à parte e especial-o “Reino Humano” (Teosofia 1904).

Este Reino Humano foi por Rudolf Steiner pesquisado e apresentado diferentemente, ou melhor dizendo, ampliada, dos conceitos científicos da Medicina e da Antropologia.

Rudolf Steiner não pára neste ponto e dá principalmente à Ciência de Curar uma visão ainda mais elaborada e ampliada quando descreve a natureza Humana em aspectos diferenciados na natureza física, anímica e espiritual (Teosofia).

O nosso objetivo aqui é apresentar a imagem simplificada do ser Humano em quatro aspectos distintos ou seja a Imagem Tetramembrada.

É importante distinguir claramente o que no Homem é manifesto e o que nele é oculto.



Durante a vida é-nos nítido que algo oculto luta continuamente contra as leis materiais do mundo mineral, elevando as substâncias minerais ao estado de substâncias dotadas de vida. Ao morrermos nosso corpo entrega-se totalmente às leis minerais e para tanto iguala-se com este reino, o reino da materialidade, o reino mineral.

O que vemos no ser Humano, o que observamos em cada um é este mundo mineral vivificado por algo oculto, algo oculto que o distingue do conjunto de substâncias, que o dota da capacidade de crescer e multiplicar-se, que lhe permite manter uma vivência interior de sentimentos e que individualiza quando através da capacidade de falar permite exteriorizar imagens internas e fazer vida de relação, cultura, história.

Sob o ponto de vista da Antropologia Antroposófica o ser humano é então dotado de:

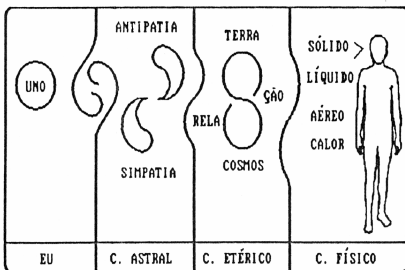
1. Um Corpo Físico o qual carrega o mundo material, mineral no Homem. Manifesta nossa forma humana no espaço e submete o Homem às leis da gravidade. — **Elemento Terra.**

2. Um Corpo Etérico, portador da vida e responsável por elevar este corpo físico à categoria de vivente no tempo. Vive especialmente no elemento fluido, aquoso e proporciona ao corpo além das funções vitais de crescimento e reprodução o ritmo temporal da vida. Estabelece a relação de movimento entre o cosmos e a terra — **Elemento Água.**

3. Um Corpo Astral, portador da sensibilidade e das relações de antipatia e simpatia do Homem. Permite ao Homem ter um espaço interno que o diferencia do mundo vegetal. Este espaço interno é base para os sentimentos, que ligados à consciência, permitem ao Homem vivências polares como Amor / Ódio, Alegria / Tristeza, Coragem / Medo, etc. Estas vivências da alma exteriorizam-se através das Expressões, da Mímica e movimento intencional. — **Elemento Ar.**

4. O Eu, também chamado Organização do Eu, portador da consciência e da personalidade. Entidade extremamente complexa que assume as diretrizes da encarnação do Ser Humano, da sua manifestação como ser individual e caracteriza-o como Ser espiritual eterno. Permite ao Homem durante a sua vida a capacidade de aprender e de construir a sua própria biografia. — **Elemento Fogo.**

Esta visão Tetramembrada amplia ainda mais a visão Trimembrada do ser Humano.



Na Trimembração, pelo exercício do pensar não analítico, chegamos ao entendimento dos diferentes sistemas de ordem opostos harmonizados pelo sistema rítmico.

Na **Tetramembração** entramos em contacto com a Natureza Física e Espiritual do ser Humano, bem como com suas relações terrenas e cósmicas (planetárias e zodiacais).

Entendemos através da visão tetramembrada do Homem a sua origem arquetípica e colocamo-nos como Ser microcósmico dentro do macrocosmos.

ESPAÇO TERAPÊUTICO — Eiritmia Curativa

“O homem se revela no movimento”

“Quem não se movimenta, não se apercebe de suas limitações”

A eiritmia

A eiritmia é uma arte de movimento que foi desenvolvida desde o início do século passado. A palavra já existe desde a época clássica na Grécia. “Eurythmia”, foi definida (440 A.C.) como o equilíbrio de forças atuantes no corpo humano; eu – rhythmos – o ritmo equilibrado, belo e harmonioso. Baseia-se no conhecimento do homem e do mundo como foi apresentado pela ciência espiritual de Rudolf Steiner, a Antroposofia.

A eiritmia torna visível a palavra falada ou a música tocada em todos os seus aspectos; o conteúdo, as cores, as imagens, os sentimentos, o ritmo...

Ao falarmos modelamos o ar com os nossos órgãos da fala – laringe, boca, lábios. Esses movimentos foram “traduzidos” em gestos no espaço por R. Steiner.

Como arte, a eiritmia torna visível a linguagem poética, musical e a prosa. Na linguagem poética existem vários aspectos que querem ser expressidos além da palavra falada – o ritmo, o sentimento, as imagens, a atmosfera, o conteúdo específico expressado pelo poeta ou pelo compositor – tudo isso é apresentado na Eiritmia enquanto arte.



O som “M”

A partir dos mesmos princípios foram criados os movimentos para a ‘eiritmia – tonal’, baseados na música.

Os movimentos eiritmicos revelam-nos as leis interiores da fala e da música, a sua relação com o homem e o mundo e as expressões da alma em movimentos espaciais.

É praticada no mundo inteiro, como atividade artística, como meio terapêutico, e como matéria pedagógica em escolas Waldorf.

Na educação tem um efeito harmonizante e equilibrador no desenvolvimento da criança e fortalece as iniciativas da vontade.



Euritmia Curativa

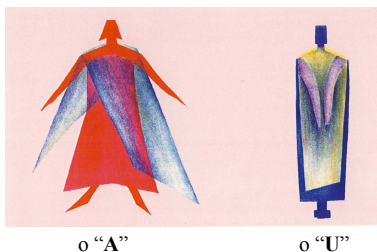
A Euritmia como prática terapêutica é complementar ao tratamento médico. Através de movimentos corporais de sons, ritmos e formas, estimula e harmoniza o funcionamento físico, emocional e espiritual. Tem um efeito harmonizante e relaxante. É uma ampliação da Euritmia Artística e foi desenvolvida por Rudolf Steiner durante o Curso para Médicos em 1921.

A Euritmia Curativa é um procedimento de exercícios, os quais, durante a sessão terapêutica o paciente executa junto com o terapeuta. Através de imagens dos gestos sonoros de Vogais e Consoantes, ritmos e formas espaciais, elementos básicos atuantes na terapia, estimulam terapeuticamente diferentes funções orgânicas.

Pelas **vogais** podemos exteriorizar nosso pensamento, nossos sentimentos e nossa vontade.

A	atua contra a natureza animal
E	fixa o Eu no corpo etérico
I	revela o Homem como Pessoa
O	revela o Homem como Alma
U	revela o Homem como Homem

(R.Steiner)



As vogais relacionam-se com as forças dos planetas Vénus, Marte, Mercúrio, Júpiter e Saturno. Os ditongos **EI** e **AU** com Lua e Sol.

As **consoantes** são polares às vogais. Enquanto que nas vogais pode-se vivenciar como a Alma e o Ânimo se exteriorizam; nas consoantes a natureza encontra a forma e a força de sua expressão.

As consoantes manifestam-se com a qualidade dos elementos que as caracterizam como:

terrenas:	B P D T G K Q M N
aquosa :	L
aérea:	R
calóricas:	S F X V CH

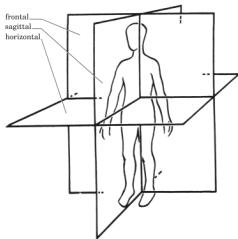


o "M"



o "B"

As consoantes relacionam-se com as forças dos doze signos do zodíaco.



Pelo exercício de **ritmos** e de **formas espaciais**, é estimulado no paciente sua orientação espacial, fazendo-o encontrar o seu centro.

Desse modo tem-se diferentes objetivos de acordo com o paciente e a patologia nele apresentada. Dissolver ou formar, trazer ao movimento ou levar à calma, aquecer ou arrefecer, etc.

As forças etéricas curativas que carregam as leis da cura, através da E.C. são direcionadas para diferentes funções e necessidades do corpo. As forças orgânicas saudáveis são fortalecidas e as tendências patológicas são inibidas. Semelhante a um medicamento, que através de um processo homeopático transforma uma substância em matéria curativa, os exercícios eurítmico-curativos transformam-se em impulsos curativos para o organismo.

No tratamento pela E.C. o paciente não fica entregue à sua doença mas está com o seu Eu ativo e participa conscientemente na terapia. A vontade é ativada.

Pelo seu efeito abrangente, pode-se utilizar em diferentes tipos de patologias internas: neurológicas, posturais, musculares, ginecológicas, oftalmológicas, dermatológicas, psicossomáticas, buco-maxilares e psiquiátricas, etc...

Em pediatria nos distúrbios de desenvolvimento da motricidade, nas dificuldades da aprendizagem, de concentração e de orientação espacial, com ou sem hipercinesia, na persistência de reflexos congênitos, nas enureses noturnas, nos distúrbios de comportamento, correções de postura, nos distúrbios do sono, da alimentação e na digestão, etc.

No sentido da Salutogênese, a euritmia curativa é também indicada como terapia preventiva de doenças.

Informações: euritmia@a-ama.com.pt

Visitem nossa página de internet!
<http://www.a-ama.com.pt>

O Hipericão

(*Hypericum perforatum* L.)

Nomes Vulg.: erva de S.João, hiperico, milfurada, pericão e no Brasil – hepericão

Trata-se de uma planta vivaz da família das hipericáceas muito ramificada com folhas opostas e flores muito numerosas de um belo amarelo dourado com uma corola constituída por cinco pétalas bem distintas.

Atinge 30 a 60 cm de altura e está presente em toda a Europa, excepto Islândia. Encontramo-la também na Ásia e Norte de África, tanto aparece nos montes como nos prados, tem preferência por terrenos incultos e solos calcários.

Caracteristicamente as folhas têm na margem pontos negros. Quando as olhamos na contraluz parecem cheias de buracos o que lhe vale o nome de milfurada (millpertuis em Francês) pelo qual também é conhecida. Estes pequenos buracos são na realidade glândulas translúcidas que segregam um óleo aromático característico de cor vermelha sangue, muito útil para o tratamento de feridas, queimaduras, e processos traumáticos musculares... por



essa razão em Inglês o hipericão é conhecido como Balm of warriors (bálsamo do guerreiro), Grace of God (a graça divina) ou Touch and Heal (toca e cura).

No entanto o nome pelo qual é mais conhecido é o de erva de S. João e na Alemanha Johannisblut ou seja sangue de S. João.

A sua colheita fazia-se segundo a tradição no dia 24 de Junho ao meio dia ou seja no momento em que o sol estava no seu apogeu - provando desta forma a forte relação da planta com as forças solares. Nessa altura faziam-se ramos que se suspendiam das casas e estábulos. O hipericão era conhecido na época romana como “fugae demoniacum” ou seja afastava feitiços.

Um autor do séc. XVI escrevia “os diabos têm aversão desta planta e fogem de imediato dos lugares onde ela é queimada”.

Planta solar por excelência ela “traga e traduz” as potencias da Luz combatendo assim os seres da sombra.

O óleo de hipericão de cor vermelha sangue, serve desde longa data para combater inflamações, tratar feridas e queimaduras - trazer a luz do sol para aquilo que está danificado, traz ar e calor, melhorando todos os processos de dano celular.

Utiliza-se internamente no tratamento da ansiedade, depressão moderada, problemas de sono do idoso, transtornos neurovegetativos associados à menopausa, mas também na enurese, dispepsia, cólicas gastrointestinais, nevralgias, ciatalgia e dores musculares. A sua utilização é pois variada mas sempre ligada à sua capacidade de traduzir os poderes da Luz, Calor e Vida ligados ao Sol.

O seu uso deve no entanto estar rodeado de alguns cuidados, já que doses não terapêuticas podem produzir fotossensibilidade após exposição à luz solar, originando eritemas, queimadura e úlceras.

Uma palavra final para o hipericão do Gerês também conhecido como erva-mijadeira, erva do Gerês ou erva da pedra. Trata-se de um tipo de hipericão que aparece em zonas húmidas ligando assim os poderes curativos do sol ao elemento mais líquido, daí a sua utilização em doenças hepáticas mas também em cistites e cólicas nefríticas devido ao seu efeito diurético.



ESPAÇO ARTÍSTICO



Van Gogh - „O Verão“

O fantástico
é a indicação súbita que,
à margem das leis
aristotélicas e da nossa
mente racional,
existem mecanismos
perfeitamente válidos,
que nosso cérebro lógico
não capta.

Júlio Cortázar

