

Antropozófus orvoslás





Az antropozófia kifejezés a görög „antropos” – melynek jelentése: az ember – és „sophia” – jelentése bölcsesség – szavakból tevődik össze.

Ez azt jelenti, hogy a természettel, a kozmosszal és a sorsával kapcsolatban lévő, saját magára ráébredő ember áll a középpontban. Az antropozófus gyógyászatban is.



Az antropozófus gyógyászat nem alternatív, hanem integratív orvoslás, amely a természettudományos, nyugati orvosláson alapszik, ezt azonban szellemtudományos nézőpontokkal egészíti ki.



A diagnosztikában és terápiában minden olyan módszert, eszközt alkalmaz, mellyel a nyugati orvoslás rendelkezik: orvosi eszközöket, mint a computeres- és mágneses rezonancia-tomográfiát (CT és MRT), műtéteket, vegyi úton előállított, szintetikus gyógyszereket, vagy az intenzív orvoslást.

Ezekon túl azonban olyan nézőpontokat is bevon a gyógyításba, melyeket az ember életútja, lelki és szellemi állapota egyéni színezetűvé es testileg észlelhetővé tesz. Ilyenek például: a test felépítése és a testbeszéd, a tartás, a légzés, a kézfogás milyensége, a mozgás jellegzetességei, az alvási szokások, a meleg és hideg területek eloszlása a test felületén, a ritmusok.





Ezekből a terápiák egész sora ered, amelyeket az antropozófus gyógyászatban alkalmaznak: konvencionális kezelések, mint gyógytorna, kemoterápia, műtétek épp úgy idetartoznak, mint a speciális antropozófus terápiák:

- gyógyeuritmia
- művészeti terápiák (agyagozás, festés, zene, ének, beszédképzés)
- terápiák beszélgetés (pl. biográfiámunka)
- ritmikus masszázs
- külső beavatkozások
- antropozófus gyógyszerek



Gyógyeuritmia





A gyógyeuritmia egy mozgásterápia, amely a beszéd és mozdulatok mellett zenét is alkalmaz. A test olyan formáló erőit ébreszti fel, melyek a betegség során elveszhetnek, és vegetatív történéseket is befolyásol a szervezetben. A magánhangzóknak és mássalhangzóknak ebben más és másfajta mozgás felel meg.

A „B“-nél például a karokat a felsőtest előtt hajtjuk össze. Eközben az ujjak szorosan egymáshoz simulnak. A „B“ egy óvó mozdulat, mellyel az ember magának teremthet burkot, melyben biztonságban van.



Az „E“-nél az alkarokat a mellkas előtt határozottan keresztezzük. Ez azt a képességet erősíti, hogy jobban el tudjuk határolni magunkat a környezettől és kimerültség esetén új erőt ad. Ennél a mozdulatnál is önmagát éli meg az ember: azt hogy kevésbé támadható. A három részből álló lépésnél a lábakat egymást váltva tudatosan és lassan emeljük, visszük előre a talaj fölött, és lábujjhegyre eresztve gördülékenyen helyezzük vissza a talajra. Ez erősíti az egyensúly-érzéklet, a testünk fölötti önuralmat, és az egész testben stabilizálja a ritmusokat.



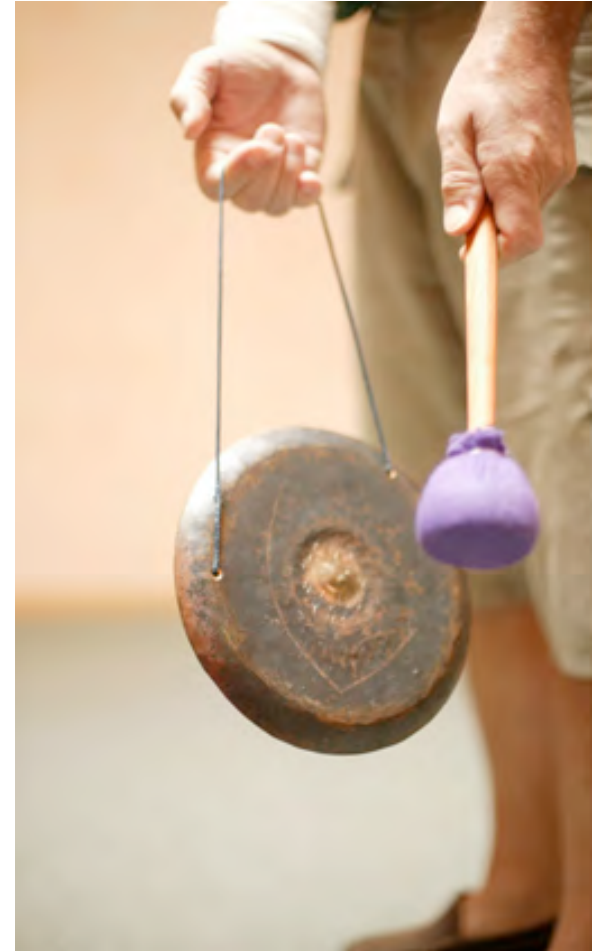
A gyakorlatok célzottan élénkítően vagy erősítően hatnak és szabályozzák a ritmikus és más élettani történésekre a szervezetben. Az „I-A-O“ hangok (itt a képen az „A“) sorozata különösen kiegyensúlyozóan hat a testre, szellemre és lélekre.



A gyógyeuritmia (itt képen a „G“: egy erősítő felegyenesítő mozdulat) a test egész mozgás-szervezetét befolyásolja, de az egyes szervek működését is, valamint az ember lelki és szellemi történéseit is.

A gyógyeuritmia – a legjobb értelemben véve – a teljes emberre ható terápia.

Antropozófus művészeti terápiák

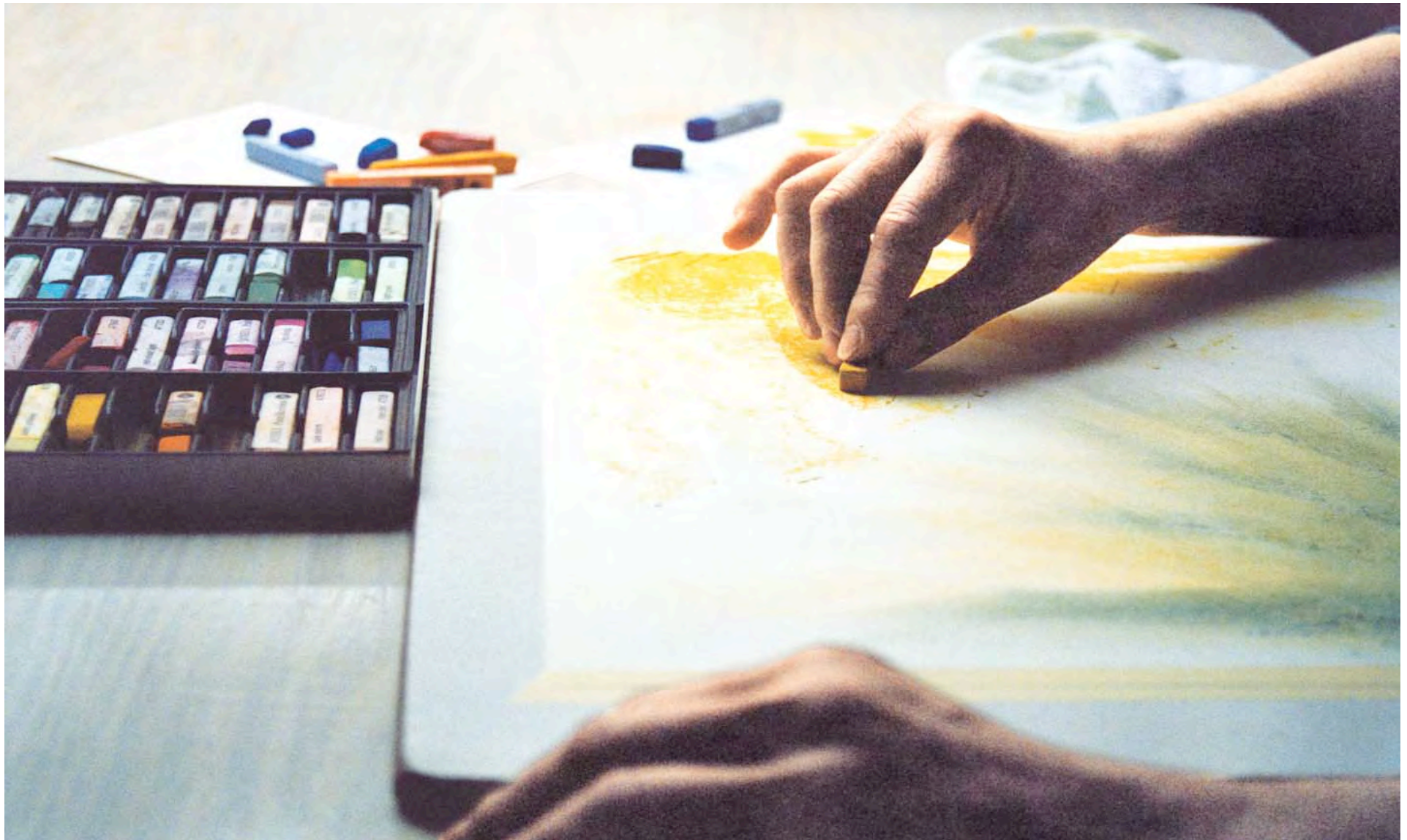


Az antropozófus művészeti terápiák az antropozófus gyógyászat lényeges részei. Ezek:

- **rajzolás és festés**
- **plasztikus alkotás**
- **zene és éneklés**
- **beszédképzés**



Rajzolás és festés





A terápiás rajzolás és festés a színek és formák lelki megélését teszi lehetővé, és ezeken keresztül befolyásolja a szervezet élettani működését.

Az eszközök itt ecset, festék, kréta, ceruzák és papír.



Ezekkel a beteg ember eszközt kap a kezébe ahhoz, hogy a passzív elszennvedésből kiszabadítsa magát, és egy új, saját aktivitást és felismerést fedezhessen fel.



Itt egyáltalán nem lényeg a művészi tehetség. Sokkal fontosabb a színek, formák összjátékának átélése, mint az érzések és a hangulatok egyéni kifejeződése.

A festés és rajzolás szelep lehet átélt események számára, ám olyan felismerések katalizátora is, melyek a művészi tevékenység által tudatosulnak.

Ezen kívül a festés közvetlenül hat a szervezetre, és befolyásolja a különböző testfunkciókat.

Plasztikus alkotás





A plasztikus alkotás az anyaggal történő foglalkozás során addig tudattalan, belső érzések, gondolatok és képességek tudatosulhatnak, és ölthetnek külső formát, alakot.

Anyagként szolgálhat a kő, a zsírkő, a fa, az agyag, a méhviasz, a plasztillin és a homok. A választás a testi adottságoktól függ, továbbá a terápiára fordítható időtartamtól.

Az anyag megformálása és a formával való küzdelem során a páciensben új képek és belső erők ébrednek fel. Ez segít a betegség legyőzésében és új életerővel ajándékoz meg.

Zene és éneklés





A zene a hangon, dallamon, harmónián, hangzáson és a ritmuson keresztül belső megélések kapuit nyitja meg. Az érzelmeket szólítja meg, nem az intellektust.

Ütős-, fúvós-, pengetős-, és húros hangszereket alkalmaznak, valamint az emberi hangot. A választás a páciens egyéni helyzete alapján történik, és a betegség súlyosságától valamint stádiumától függ.

A terapeutával együtt hallgatnak, improvizálnak vagy akár csak érzékelnek dallamokat, hangzatokat és ritmusokat.



A terápia célja a ritmikus-zenei képességek aktivizálása, és ezáltal az életerők támogatása.

Minden ritmikus folyamat képes az életerőket erősíteni és megtartani.



Ezen túl a zeneterápia segíti az embert saját személyiségének megismerésében és elfogadásában, mellyel megragadhatja új életkilátásait.



A zenének és az éneklésnek a belgyógyászat és a pszichiátria mellett a gyermekgyógyászatban is megvan a maga helye. Az intenzív orvoslásban a zeneterápia még olyan súlyos betegeket is elérhet, akik nem értenek már meg szavakat.

Az érzékeny koraszülötteknél a finoman megpendített kis hárfa zengő hangburkot sző az anya és gyermeke köré, így módon megteremtve a nyugalom és biztonság oázisát a technikai eszközök által dominált környezetben.

Beszédművelés





Minden embernek megvan a saját hangja, beszédének rá jellemző dallama és kiejtése.

A hang segítségével érzéseinknek és gondolatainknak nyomatékot adunk. A nyelv megformázott kilégzés – hiszen csak a kilégzés során beszélünk. Ezt terápiásan jól lehet használni.



Az erősen kifejező beszédben elmélyül a légzés.

A hexameterben írt költemény például oly módon szinkronizálja a szívverést és a légzést, ami egyébként csak mély alvás során látható. Ez stabilizálóan és gyógyítóan hat a szív és a keringés ritmusára.

A gesztusok még inkább felerősítik a beszéd intencióját.



Terápiás beszélgetés





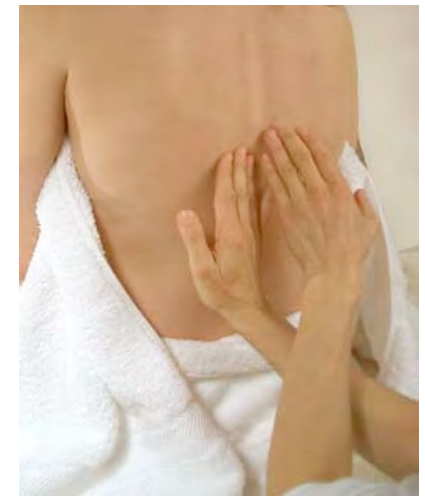
A terápiás beszélgetés lehetőséget ad a biográfia nyugodt végigkövetésére. Meg nem oldott törések és élmények, sérülések és bejáratott viselkedési minták válnak felismerhetővé, feldogozhatóvá és megoldhatóvá.

Épp a súlyos és idült betegeknél lényeges segítség azt megérteni, milyen folyamatok segítik elő a betegséget, és hol vannak az egészség forrásai. Érdeemes felfedezni ezeket!

Ritmikus masszáz



A ritmikus masszázs a hagyományos gyógymasszázson alapszik, dr. Ita Wegman és dr. Margarethe Hauschka (orvosnők) fejlesztették ki. Szívó, ritmikusan hullámzó vagy simító mozdulatokkal élénkíti a test nedveinek áramlását. Így a kórosan megszilárdult és besűrűsödött szövetek oldódhatnak, és ismét mozgásba lendülhetnek.





A ritmikus masszázs testileg és lelkileg éberebbé, érzékenyebbé, figyelmesebbé tesz.

Átmelegít, elmélyíti a légzést, segít álmatlanságnál, fáradtságnál, kimerültségnél, fájdalmaknál, feszültségnél, pangásoknál és egyéb funkcionális zavaroknál.

A speciális masszázsolajok nemcsak a masszírozást könnyítik meg, hanem gyógyító anyagokat is tartalmaznak.



A ritmikus masszáz lehetővé teszi, hogy a testünket másképp érzékeljük. Az embernek olyan érzése lesz, hogy megbékül mindennel, ami adott. Eggyé válni a testével – akkor is, ha az nem tökéletes, sőt akkor is, ha valamiben korlátozott.

A kezelés után kötelező a pihenés, hogy az elültetett impulzusok tovább tudjanak hatni.

Külső beavatkozások





A külső beavatkozások az antropozófus gyógyászat nélkülözhetetlen részei. A fürdők, borogatások, feltétek, bedörzsölések – mind a szervezet életfolyamatait serkentik és erősítik.



A nyugtató és lazító olajokkal végzett olaj-diszperziós fürdők védőburkot vonnak a szervezet köré, és melegítik az egész testet.



A borogatások és pakolások célzottan a szervek anyagcseréjét aktiválhatják.



A lábfürdő az azt követő lábbedörzsöléssel lehúzza a kilégzést, és elmélyíti a lélegzést. Mindkettő közelebb hozza az embert önmagához.

Ha súlyos betegség húzta ki a talajt a lábunk alól, a lábbedörzsölés és – fürdő nagyobb biztonsághoz és állóképességhez segít hozzá.

A homlokra, karra és lábra bedörzsölt ötágú csillag arany-, levendula- és rozsmaring krémmel belső nyugalmat és higgadtságot kölcsönöz.

Egy olyan korban, amikor a társadalomban az elmagányosodás és elidegenedés mindennapos, az effajta, testileg közvetlenül érzékelhető odagifyelés különösen fontos, és sokrétűen gyógyítóan hat.



Antropozófus gyógyszerek



Az antropozófus gyógyszerekhez ásványi (pl. pirit), növényi (pl. ligetszépe), fém (pl. arany) és állati alapanyagokat (pl. méh) használnak fel.

A gyógyszerek spektrumához a homeopatizáltan potenciált szerek éppúgy hozzátartoznak, mint koncentrált növényi vagy komplexen összeállított szerek. Az előállítást nemzetközi normák szerint minőségileg ellenőrzik.





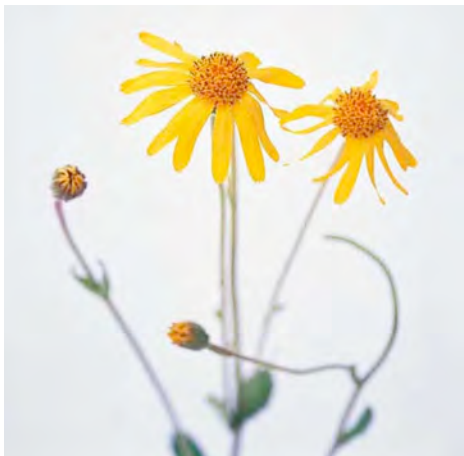
Az antropozófus gyógyszereket gyakran több komponensből állítják elő. Az összetevők kiválasztásából, ezek arányából és feldolgozásuk módjából adódóan egy új gyógyító kompozíció jön létre.



A sárgaréz is egy teljesen önálló öntvény saját jellemzőivel, és nem csak a két összetevő: a réz és a cink tulajdonságait hordozza.

Minden antropozófus gyógyszer célja, hogy a szervezet gyógyító erőit mobilizálja és erősítse. Nem akarjuk velük a betegség tüneteit elnyomni, hanem a szervezetet olyan állapotba igyekszünk hozni, hogy a betegség által megzavart egyensúlyát saját maga tudja visszaállítani.

A terápia alapelve: olyan keveset, amennyire csak lehet, és csupán addig, ameddig szükséges.





Az antropozófus gyógyszer hatásosságát azon mérjük le, hogy testi vagy lelki panaszokat csökkent vagy eltüntet-e, a betegséget késlelteti, gyógyítja vagy akár teljesen megakadályozza-e.

A hatásosság megítélésének döntő szempontja a szervezet válasza – és ez egyéni.



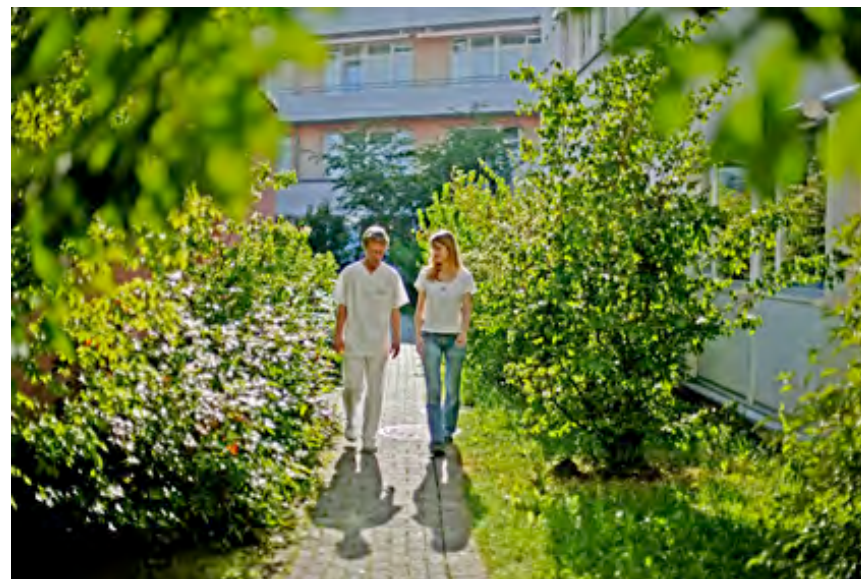
Az antropozófus gyógyszerek három formában készülnek:

- Ampullák injekciózásra
- Cseppek, porok, golyócskák, tabletták és kapszulák szájon át történő bevitelre
- Spray, zselé, esszencia, olaj, krém, tinktúra, púder külső felhasználásra.



Minden antropozófus szer mellékhatásoktól mentes, az injekciók is.

Kezdetek és célok



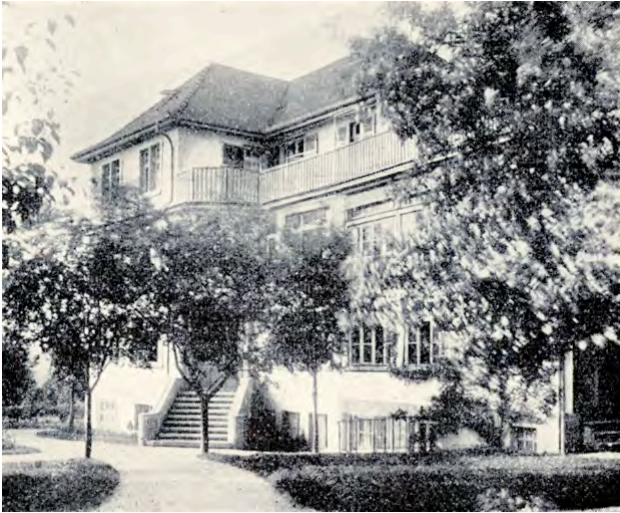


Az antropozófus gyógyászatnak immár majdnem százéves hagyománya van. Integratív koncepcióját Dr. Ita Wegman (1876-1943) orvosnővel együtt közösen fejlesztette ki Dr. Rudolf Steiner (1861-1925), az antropozófus szellemtudomány megalapítója.



Mindkettőjüknek fontos volt, hogy az antropozófus orvosok a természettudományos tudás és gyakorlat terén naprakészek legyenek.





Már 1921-ben létrehoztak két, szerény kórházi intézményt, Arlesheimben (Basel mellett Svájcban) és Stuttgartban (Németországban). Évtizedek során az antropozófus orvoslás az egész világon elterjedt.

Az antropozófus orvoslás napjainkban közel nyolcvan országban van otthon: úgy Fokvárosban mint Helsinkiben, úgy Moszkvában mint Los Angelesben vagy Hamburgban és Manilában.



Az antropozófus gyógyító művészet igyekszik a tudományos kutatásokban is új, saját utakon haladni. A terápiák hatékonyságának bizonyítására új tudományos eljárásokat használ fel, melyeket továbbfejleszt. Ezt főként azzal a céllal teszi, hogy a terápiás valóság mindennapi gyakorlatának sokszínű, egyéni kiindulópontjait hűen tükrözze.



Az antropozófus gyógyászat állandó mozgásban van, és épp ezért annyira modern.



Az antropozófus orvoslás azért korszerű, mert az embert egész személyiségként veszi figyelembe. A páciensek nagy része ma már nem akarja, hogy a betegségére redukálják, és megfosszák önállóságától.



Az antropozófus orvosok támogatják pácienseiket saját felelősségükben, elismerik jogaikat; támogatják őket abban, hogy részt vegyenek a terápia irányultságának kiválasztásában, és erősítik őket abban, hogy saját maguk fenntartsák egészségüket.



Egy olyan kor, amely minden pluralitás ellenére általánosít, személytelenít, szabványosít, egy olyan orvoslást kíván, mely differenciált, teljeskörű kínálattal él, és az egyéni ember állítja középpontjába.



Egy olyan orvoslásra van szükség, mely a páciensnek lehetővé teszi, hogy maga tudjon dönteni, milyen terápiák felelnek meg neki, hogy a betegségét leküzdje, és személyes fejlődési lehetőségként élje meg.

Azáltal, hogy a személyes kezdeményezőkézséget és felelősségérzetet segíti, az antropozófus gyógyászat ma egy társadalmi szükségszerűség!



Köszönet a Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland-nak (DAMiD, www.damid.de) a prezentáció alapstruktúrájáért.

A nagyszámú fényképért köszönet:

Die Filderklinik, Stuttgart (www.filderklinik.de), fotók: Maks Richter (www.maks-richter.de)

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin (www.havelhoehe.de)

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke (www.gemeinschaftskrankenhaus.de),
fotók: Stephan Brendgen (www.brendgen-fotodesign.de)

Ita-Wegman-Klinik, Arlesheim (www.wegmanklinik.ch)

Bundesverband Rhythmische Massage (www.rhythmischemassage.com)

Nele Braas, Tangendorf (www.nelebraas.de)

Annette Bopp, Hamburg (www.annettebopp.de)

Fordította Dr. Szőke Henrik (www.antromedicart.hu)

Copyright: Medizinische Sektion der Freien Hochschule für
Geisteswissenschaft am Goetheanum, Dornach, Schweiz (www.medsektion-goetheanum.ch)