

MARGARETHE HAUSCHKA, M.D.

ΡΥΘΜΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Υπό την καθοδήγηση της Ita Wegman M.D.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΤΡΑ

Τίτλος: **Ρυθμικό μασάζ** - Υπό την καθοδήγηση της *Ita Wegman*

Τίτλος πρωτοτύπου: **Rhythmical Massage**

Συγγραφέας: *Margarethe Hauschka M.D.*

Μετάφραση : Α. Στεργίου - Γ. Κατραμάδος

Επιμέλεια: Κυριακή Βουδούρη

Επιμέλεια έκδοσης: Βάλλυ Καλοζούμη

ISBN: 978-960-6830-73-0

Εκδόσεις ETRA®

Ευεργετών 7, Π. Φάληρο, 17563

Τηλ: 210 9811753

etrapublishing@gmail.com

www.etra.gr

Το βιβλίο αυτό μεταφράστηκε και εκδόθηκε από τις εκδόσεις Etra, με την άδεια της “Ενωσης για την προώθηση του Ρυθμικού Μασάζ & της Καλλιτεχνικής Θεραπείας: *Margarethe Hauschka-Schule*”.

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή περιληπτική, η κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση της μετάφρασης του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

Οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το βιβλίο δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη γνωμάτευση ιατρού ή άλλου ειδικού της υγείας.

“Μέσω του ρυθμικού μασάζ σκοπεύουμε να βελτιώσουμε τη σύνδεση της ψυχής και του πνεύματος με το φυσικό σώμα”.

Dr. M. Hauschka

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	7
Εισαγωγή	9
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Η γνώση πίσω από τη μέθοδο	13
1. Η ιστορία του μασάζ	15
2. Τα μέλη της ανθρώπινης οντότητας	27
3. Η τριπλότητα της ανθρώπινης οντότητας	33
4. Ο υδάτινος οργανισμός	41
5. Ο αέριος οργανισμός	47
6. Ο οργανισμός θερμότητας	53
7. Νεύρα και αίμα	63
8. Κυκλοφορία και καρδιά	69
9. Μεταμορφώσεις του σκελετού	77
10. Το μυϊκό σύστημα	89
11. Το εσωτερικό κοσμικό σύστημα	101
12. Το δέρμα	107
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ : Ρυθμικό μασάζ	115
13. Ανάπτυξη και τελειοποίηση	117
14. Αρμονία και δυσαρμονία των μελών της ανθρώπινης οντότητας	121
15. Ο νόμος της πολικότητας στο μασάζ	131
16. Οι ποιότητες των χειρισμών	141
17. Η χρήση και η ποιότητα των ελαίων στο Ρυθμικό μασάζ	149
18. Ρυθμός	155

19. Ο λημνίσκος και το πεντάγραμμο	163
20. Οι βασικές φόρμες	169
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: Η εφαρμογή του Ρυθμικού μασάζ	189
21. Εντριβή των οργάνων	191
22. Η σπονδυλική στήλη και η θεραπεία της	207
23. Ενδείξεις για την αντιμετώπιση ειδικών περιπτώσεων	217
1. Γενικές επιδράσεις του Ρυθμικού Μασάζ	217
2. Βρογχικό άσθμα	219
3. Στηθάγχη και συγγενείς παθήσεις	220
4. Διαταραχές στην παροχή αρτηριακού αίματος	221
5. Συμπλέγματα φλεβικών συμπτωμάτων	222
6. Διαταραχές ύπνου	224
7. Διάφοροι τύποι πονοκεφάλων	227
8. Δυσκοιλιότητα	229
9. Ρευματικές παθήσεις	230
10. Περιαρθρίτιδα ώμου	231
11. Μεταθεραπευτική φροντίδα καταγμάτων	232
12. Νευρίτιδα	234
13. Πολιομυελίτιδα και παράλυση από άλλα αίτια	235
14. Εκφυλιστικές παθήσεις του νευρικού συστήματος	236
15. Αγωγή σε καρκινοπαθείς	237
16. Ρυθμικό μασάζ στη θεραπευτική εκπαίδευση	240
17. Ρυθμικό μασάζ στην ψυχιατρική	243
24. Θεραπευτική τεχνική	247
25. Το χέρι	251
Σύντομο βιογραφικό της Margarethe Hauschka	260

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

DR MARGARETHE HAUSCHKA

Η ΕΚΔΟΣΗ αυτού του βιβλίου γίνεται κατόπιν αιτήματος των επαγγελματιών χειρομαλακτών και των ιατρών που εργάστηκαν για δεκαετίες επάνω στο Ρυθμικό Μασάζ, που ανέπτυξε η Dr Ita Wegman και οι οποίοι, εξαιτίας της ιδιαίτερης επίδρασης της εφαρμογής του, δεν είναι πλέον πρόθυμοι να αποχωριστούν αυτή τη μέθοδο. Θα παρουσιάσουμε επίσης νέες οπτικές, οι οποίες αναδύονται όταν εργαζόμαστε σε αυτό το πεδίο του μασάζ, στηριζόμενοι στη βάση της πνευματικής-επιστημονικής γνώσης του ανθρώπου που ανέπτυξε ο Rudolf Steiner.

Δεν είχα άλλη επιλογή από το να θεωρήσω ως ειδικό τομέα της εργασίας μου, τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, την επεξεργασία του Ρυθμικού Μασάζ κάτω από τη διεύθυνση της Dr Ita Wegman (Arlesheim, Ελβετία) καθώς και την περαιτέρω ανάπτυξη αυτής της μεθόδου. Καθώς θα πρέπει να παρουσιάσω αυτή τη θεραπευτική μέθοδο μέσα στη σφαίρα της πνευματικής-επιστημονικής ιατρικής, αυτό το βιβλίο περιέχει περισσότερα από μια μεμονωμένη περιγραφή αυτής της μεθόδου μασάζ. Το Ρυθμικό Μασάζ δεν αποτελεί ένα προκατασκευασμένο δογματικό σύστημα. Αρχικά, θα γίνουν εμφανή τα κυρίαρχα φαινόμενα που εμφανίζονται σε αυτόν τον τομέα. Η κατανόησή τους θα υποβοηθηθεί από τις έννοιες της Γκαϊτεανικής επιστήμης της φύσης, η οποία αποκτά τον έλεγχο του ζωντανού (έμβιου) στοιχείου. Υπάρχουν βασικές φόρμες οι οποίες αρμόζουν στο σώμα και οι οποίες πρέπει να διδαχθούν. Οι ίδιες οι θεραπείες αποτελούν μεταμορφώσεις της κάθε βασικής φόρμας ή ακόμη και ενισχύσεις της, υπό την Γκαϊτεανική αντίληψη, και αναπτύσσονται μέσα από αυτές ως απόλυτα ανεξάρτητες δράσεις. Το ίδιο το θεραπευτικό μασάζ είναι μια τέχνη -όπως και η θεραπεία, σε γενικές γραμμές- και όχι μια τεχνική, παρά το γεγονός ότι η τελειοποίηση μιας ιδιαίτερης μορφής τεχνικής αποτελεί τη βάση, όπως συμβαίνει σε κάθε είδος τέχνης. Εξίσου σημαντική είναι η διευρυμένη γνώση του σώματος, της ψυχής και του πνεύματος του ανθρώπου,

καθώς και της υγιούς ή μη υγιούς αλληλεπίδρασης μεταξύ αυτών των τριών αρχών. Αν και υπάρχει μια πλούσια βιβλιογραφία σχετικά με αυτά τα δεδομένα στις διαλέξεις του Rudolf Steiner ή στα έργα των μαθητών του, θεωρώ καθήκον μου να παρουσιάσω εκ νέου την πνευματική-επιστημονική γνώση του ανθρώπου και πάνω απ' όλα, τα μέλη της ανθρώπινης ύπαρξης στον βαθμό που αυτό είναι απαραίτητο για τον τομέα του μασάζ, προκειμένου αυτό το βιβλίο να γίνει γενικά κατανοητό, χωρίς να προσαπαιτείται προηγούμενη γνώση.

Προϋπόθεση αποτελεί η ετοιμότητα του αναγνώστη να είναι ανοιχτός στις πνευματικές-επιστημονικές ιδέες, χωρίς προκατάληψη. Δε θα έπρεπε, ωστόσο, να θεωρηθεί πως το Ρυθμικό Μασάζ μπορεί να διδαχθεί αποκλειστικά από αυτό το βιβλίο. Καμία τέχνη δεν μπορεί να διδαχθεί από βιβλία. Πρέπει να υπάρχουν μέρη όπου αυτό το είδος μασάζ να μπορεί να εφαρμοστεί και όπου οι σπουδαστές θα έχουν τη δυνατότητα, μέσω ευαισθησίας της αντίληψης και μίμησης να κάνουν κτήμα τους τη φύση του Ρυθμικού Μασάζ.

Αυτό το βιβλίο έχει γραφτεί για τον ειδικό της υγείας και αποφεύγει στην παρουσίασή του τα καθαρά ιατρικά προβλήματα και ερωτήματα, αν και πρέπει να υπάρχει μια γενική κατανόηση της φύσης των ασθενειών στα μη ιατρικά θεραπευτικά επαγγέλματα. Το όριο δεν μπορεί να σκιαγραφηθεί αυστηρά.

Θα ήθελα να εκφράσω τις εγκάρδιες ευχαριστίες μου σε όλους όσοι συνέβαλαν στην έκδοση αυτού του βιβλίου. Η ευγνωμοσύνη μου απευθύνεται σε πολλούς ανθρώπους, καθώς ήταν η μακρά σειρά ανθρώπινων επαφών αυτή που μου έδωσε τη δυνατότητα να παρουσιάσω αυτό το ευρύ πεδίο γνώσης με έναν εικονογραφικό τρόπο, τον οποίο να μπορεί να παρακολουθήσει εύκολα ο αναγνώστης.

Boll, Μάρτιος 1972
Dr Margarethe Hauschka

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

ΤΟ ΡΥΘΜΙΚΟ ΜΑΣΑΖ αναπτύχθηκε στη δεκαετία του 1920 από την ιατρό Ita Wegman που εκπαιδεύτηκε στην φυσιοθεραπεία και το μασάζ. Σε συνεργασία με τον Rudolf Steiner ίδρυσε την κλινική στην Ελβετία, όπου άρχισε η ανάπτυξη της Ανθρωποσοφικής Ιατρικής. Σε αυτή τη κλινική εφάρμοσε την ανθρωποσοφική προσέγγιση του θεραπευτικού μασάζ στο ανθρώπινο ον.

Μετά την προσχώρηση της Δρ. Margarethe Hauschka στην κλινική, συνεργάστηκαν για 12 χρόνια μαζί με την Δρ. Ita Wegman, προκειμένου να αναπτύξουν αυτή τη νέα προσέγγιση θεραπευτικού μασάζ. Το 1962 η Δρ. Hauschka άνοιξε τη πρώτη σχολή Ρυθμικού μασάζ στο Boll στη Γερμανία.

Το Ρυθμικό μασάζ αποτελεί μέρος της Ανθρωποσοφικής ιατρικής προσέγγισης. Είναι μια θερμή, αναζωογονητική θεραπεία μασάζ που «ζωντανεύει» και ισορροπεί το σώμα, ενώ παράλληλα ξυπνά τις θεραπευτικές δυνάμεις του ίδιου του ασθενή.

Η θεραπεία με το Ρυθμικό μασάζ έχει ως στόχο την διευθέτηση του οργανισμού θερμότητας. Κατά την διάρκεια της ασθένειας, συχνά επηρεάζεται η διανομή της θερμότητας στο φυσικό σώμα, κι αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως διαγνωστικό σημείο εκκίνησης για τον θεραπευτή του μασάζ.

Το Ρυθμικό μασάζ διαφέρει από άλλους τύπους μασάζ καθώς ο θεραπευτής συχνά εργάζεται σε ένα μέρος του σώματος για να επηρεάσει ένα άλλο. Για παράδειγμα ένα παράπονο για θερμότητα και ένταση στο κεφάλι, στον αυχένα και στους ώμους, μπορεί να συνοδεύεται από κρύο και έλλειψη παρουσίας θερμότητας στους μηρούς και τα πόδια. Επαναφέροντας τη θερμότητα στο κάτω μισό μέρος του σώματος μπορεί να ανακουφιστεί η ένταση στο άνω μισό μέρος του σώματος.

Μέσω συγκεκριμένων κινήσεων μασάζ, ο θεραπευτής κατευθύνει και ρυθμίζει τη σχέση ανάμεσα στο φυσικό σώμα, την ψυχή και το πνεύμα, λειτουργώντας στις δυνάμεις που υποστηρίζουν τη ζωή της θερμότητας, του ρυθμού και της αναπνοής καθώς και την αλληλεπίδραση της ελαφρότητας και της βαρύτητας, του κέντρου και της περιφέρειας. Οι αρχετυπικές μορφές της γραμμής, του κύκλου και του λημνίσκου, αποτελούν τη βάση για τις κινήσεις του ρυθμικού μασάζ.

Στις περισσότερες από τις θεραπείες χρησιμοποιείται μια ποικιλία έλαιων και αλοιφών. Για παράδειγμα το δεντρολίβανο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα άκρα, προκειμένου να τα «ζυπνήσει» και να τα «ζωντανέψει». Η λεβάντα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα συμπτώματα του άγχους και τα επίμονα συμπτώματα έλλειψης ύπνου. Το υπερίκον (St John's Wort) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την κατεύθυνση του οργανισμού θερμότητας.

Είναι σαν η θερμότητα του ηλιακού φωτός που σχηματίζει το φυτό, να μεταφέρεται από το λάδι στο σώμα μέσω της διαδικασίας του μασάζ. Για παράδειγμα, ένα θερμαντικό μασάζ με Άρνικα μπορεί να ξεκλειδώσει έναν μυϊκό σπασμό, έναν πόνο στον αυχένα, ένα σφίξιμο στη πλάτη ή την δυσκαμψία. Εκτός από την χαλάρωση και ανακούφιση των φυσικών πόνων, η θεραπεία με ρυθμικό μασάζ μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη συναισθηματική μας υγεία, προσφέροντας ηρεμία, αναζωογόνηση και ίαση.

Επίσης το Ρυθμικό μασάζ χρησιμοποιείται από έναν όλο και πιο αυξημένο αριθμό κλινικών και ιατρών σε όλο το κόσμο προκειμένου να αντιμετωπίσουν ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων. Το μασάζ μπορεί να χρησιμοποιηθεί μεμονωμένα ή και παράλληλα με φυσιοθεραπεία και άλλες συμπληρωματικές θεραπείες. Ωστόσο συνήθως συνταγογραφείται από το γιατρό ως μέρος ενός συνολικού προγράμματος θεραπείας που μπορεί να περιλαμβάνει και φυσικές θεραπείες ή συμβατικά φάρμακα.

Το Ρυθμικό μασάζ εφαρμόζεται ανάλογα τις ατομικές ανάγκες του ασθενούς και την εικόνα της ασθένειας του και μερικές φορές αναφέρεται και σε άλλους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης όταν αυτό είναι απαραίτητο.

Η θεραπευτική διαδικασία εξελίσσεται σε διάστημα μερικών εβδομάδων. Η θεραπεία εξελίσσεται σε ένα ζεστό δωμάτιο με τον ασθενή τυλιγμένο καλά σε σεντόνια ή πετσέτες. Μόνο η περιοχή που είναι να εξεταστεί μένει ακάλυπτη. Κάθε συνεδρία διαρκεί από 20 έως 30 λεπτά και μετά ο ασθενής παραμένει σε κατάσταση χαλάρωσης. Η περίοδος χαλάρωσης θεωρείται αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας.

Το Ρυθμικό μασάζ είναι κατάλληλο για παιδιά, ενήλικους και ηλικιωμένους. Είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τη θεραπεία οξείων και χρόνιων καταστάσεων. Για παράδειγμα: ορθοπεδικά προβλήματα, κυκλοφορικά προβλήματα και προβλήματα διαχείρισης πόνου. Επίσης είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων, όπως το στρες, η κατάθλιψη, η αϋπνία, τα συναισθηματικά τραύματα και ανοσολογικές ανεπάρκειες.

Σημεία επισήμανσης για τη θεραπεία με το ρυθμικό μασάζ:

- Χρησιμοποιούνται κινήσεις που λειτουργούν με αναρρόφηση και ελαφρότητα, αναζωογονώντας τα υγρά και τον μυϊκό ιστό.
- Οι κινήσεις των χεριών ακολουθούν τις κινήσεις του νερού, με ρυθμό και σφαιρικότητα.
- Οι κινήσεις των χεριών έχουν μια μουσική ποιότητα αναπνοής. Ο θεραπευτής βάζει σε προτεραιότητα τον άνθρωπο και θεωρεί το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα του μοναδικά, εξατομικεύοντας έτσι την θεραπευτική αγωγή.
- Οι θεραπευτές συνεργάζονται συχνά με έναν ανθρωπόσοφο ιατρό και άλλους θεραπευτές και έτσι δίνουν στον ασθενή την δυνατότητα να παρακολουθείται από μια ομάδα επαγγελματιών που όλοι εργάζονται στο ίδιο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.

- Η ανάπαυση μετά από κάθε θεραπεία επιτρέπει στην αγωγή να «αντηχήσει» στον ασθενή.

Εφαρμογές της θεραπείας με Ρυθμικό μασάζ: Στρες, άγχος, κατάθλιψη, πονοκέφαλοι, ημικρανίες, μυϊκές εντάσεις και τραυματισμοί, πόνοι στη πλάτη, αλλεργίες, καρκίνος, ανοσολογικές και αυτοάνοσες διαταραχές, ADD & ADHD, αναπτυξιακές διαταραχές, αναπηρίες, συμπεριφορικές διαταραχές, διατροφικές διαταραχές, ορμονικές διαταραχές που συνδέονται με την εμμηνόπαυση, εκφυλιστικές διαταραχές του νευρικού συστήματος, διαταραχές του κυκλοφορικού συστήματος (υπέρταση και φλεβική ανεπάρκεια), αναπνευστικές διαταραχές (πνευμονία, βρογχίτιδα, εμφύσημα, άσθμα) και διαταραχές πεπτικού συστήματος.

