

EURITMIA TERAPEUTICA

Identificazione di metodo

Versione abbreviata

Storia e diffusione

L'Euritmia Terapeutica si è sviluppata all'inizio del XX° sec. grazie alla collaborazione tra il Dr.Phil. Rudolf Steiner, il Dr. Med. Ita Wegman, diversi medici ed euritmiste che iniziavano il percorso curativo.

Questa terapia di movimento, che si basa sulle conoscenze della Scienza dello Spirito, fa parte dell'offerta terapeutica della medicina antroposofica, unendo la medicina ufficiale (allopatia) con la medicina complementare e partendo da un punto di vista spirituale che tende ad un trattamento integrativo.

Poco dopo la morte di Rudolf Steiner nel 1925 iniziò il primo corso ben strutturato di Euritmia Terapeutica, fu tenuto nell'Istituto terapeutico di Arlesheim (Svizzera).

In tempi successivi la medicina antroposofica, e con essa l'Euritmia Terapeutica, si sono diffuse in ulteriori Paesi Europei ed Extraeuropei.

Visione dell'uomo e comprensione del concetto di salute

Alla base dell'euritmia Terapeutica troviamo una visione unitaria del mondo e dell'essere umano che considera l'uomo, la terra ed il cosmo come una interconnessione di eventi evolutivi.

Il singolo uomo viene visto come qualcosa di unico, come una individualità inconfondibile che si trova in continuo interscambio con il suo ambiente sociale e naturale. Sia sul piano corporeo-funzionale, sia sul piano animico-spirituale egli è sottoposto ad influssi esterni. A questi influssi è in grado di reagire creativamente partendo dalla sua interiorità. L'essere umano anela a sviluppare le sue possibilità fisiche, animiche e spirituali e a realizzare i suoi impulsi individuali.

La malattia nasce quando le capacità di compensazione a livello fisico ed animico giungono al loro limite. Allora nascono degli slittamenti all'interno della molteplicità dei fattori che interagiscono e l'individualità non è più in grado di tenerli in equilibrio.

La salute nasce processualmente da un'attività creativa individuale, considerando l'uomo nella sua totalità di corpo, anima e spirito individuale a cui si può dar sostegno con interventi terapeutici.

Fondamenti

Le forze formatrici

L'euritmia Terapeutica presenta un sistema terapeutico che prende in considerazione e lavora con l'azione delle forze formatrici. Le forze formatrici sono in primo luogo di natura generale. Nei singoli organismi sono tenute insieme e vanno a formare quello che si può definire "un'organizzazione di forze formatrici". Questa organizzazione compenetra e forma il singolo organismo con forme e ritmi mobili e fa in modo che i processi specifici e le forme tipiche degli organi rimangano integre, nonostante il continuo interscambio di sostanze e cellule.

L'organizzazione delle forze formatrici è parte del corpo energetico vitale degli organismi viventi, ed è il formatore di processi regolatori ed autoguaranti di un organismo in grado di produrre forze.

Organizzazione del linguaggio

Nella formazione e funzione degli organi del linguaggio umano si trova una condensazione e un riassunto di tutte le tendenze formative e delle forze formatrici agenti nell'organismo umano. Per

questo l'organismo del linguaggio viene visto come un microsistema all'interno dell'organismo umano, nel quale è compresa la totalità di tutte le possibilità di movimento dell'essere umano.

Oggi si può dimostrare, grazie a filmati, che alla base del parlare e del cantare vi sono dei micromovimenti. Se questi micromovimenti, modificati secondo leggi specifiche, vengono eseguiti dall'intero organismo di movimento umano, nascono i movimenti dell'euritmia. Grazie a questi movimenti, si manifesta quanto nel nascere, nell'evoluzione dell'organismo umano e nelle sue funzioni organico-fisiologiche, agisce in maniera invisibile come forza plasmatrice.

Modalità di azione

Nell'Euritmia Terapeutica, i gesti euritmici che scaturiscono dalla fisiologia del linguaggio e dell'organizzazione delle forze plasmatrici, vengono trasformati con un metodo specifico. Questi gesti vengono diretti verso l'organismo malato e condotti ad agire terapeuticamente.

Nella regolarizzazione dei processi vitali, abbiamo a che fare con processi plasmatori aventi un percorso ritmico all'interno di un campo di tensione fra il continuo formare, sciogliere ed espellere sostanze corporee proprie. Si tratta di regolarizzazione di processi organici fisiologici, di comunicazione fra organi, di dare e di mantenere la forma. A seconda della scelta degli strumenti euritmico-terapeutici, possiamo influire in modo ricostituente, ammorbidente, strutturante, circoscrivente oppure comunicante nella connessione tra funzioni organiche e psico-somatiche.

Esercizi di Euritmia Terapeutica hanno un effetto diretto su crescita, rigenerazione e forze formatrici; rinvigoriscono la capacità di autoguarigione nell'esser umano sia a livello fisico, sia animico e spirituale. Essendo una terapia di movimento completa, favorisce l'auto percezione e attiva nella persona le proprie competenze di risanamento.

Grazie allo sfondo sistematico della medicina antroposofica si aprono nuove prospettive per la comprensione della propria biografia che sostiene la sensazione di coerenza e mette in moto le forze di resilienza.

I terapeuti complementari del metodo Euritmia Terapeutica sono educati ad usare, con l'obiettivo professionale salutogenetico e terapeutico, sia movimenti euritmici generali, sia le sequenze di esercizi con indicazioni specifiche di euritmia terapeutica.

Attuabilità

Gli esercizi di Euritmia Terapeutica.

Attraverso l'Euritmia Terapeutica, il cliente viene coinvolto nella sua completezza, vale a dire un essere e con corpo fisico, anima e spirito. Ogni singolo esercizio viene adattato alle attuali possibilità ed esigenze della persona. Attraverso questo modo di procedere, il cliente acquista fiducia nelle proprie capacità, riconosce i suoi punti deboli e sperimenta durante il periodo del trattamento un ampliamento delle proprie risorse.

Gli esercizi di Euritmia Terapeutica vengono eseguiti con le braccia e con le gambe e sottostanno ad una strutturata ritmicità del tempo, che include periodi di pausa, introdotti coscientemente. Durante gli esercizi i movimenti delle braccia e delle mani, e quelli delle gambe e dei piedi possono alternarsi oppure essere eseguiti contemporaneamente. Inoltre possono essere eseguite camminando forme spaziali geometriche quali: cerchio, lemniscata, linea retta, triangolo ecc. con ritmi e velocità differenziate. Gli esercizi vengono eseguiti principalmente stando in piedi e camminando, possono però, in forma modificata, essere eseguiti anche stando seduti o distesi.

Generalmente non si lavora toccando il cliente. Per rafforzare e favorire l'autopercezione i movimenti del cliente possono però venir delicatamente guidati dai terapeuti complementari del metodo Euritmia Terapeutica.

Gli esercizi di Euritmia Terapeutica attivano la percezione del proprio corpo, del proprio movimento e migliorano l'agilità motoria. Attraverso un'allenamento mirato della calma interiore, della sensibilità attenta per l'autopercezione, della capacità di visualizzazione, il cliente impara a dirigere la sua attenzione in modo mirato. Si sviluppano così attività interiori animico-spirituali che attivano le forze di autoguarigione presentandoci un aspetto essenziale di questo metodo. A questo fine, si parte dal presupposto, che ogni essere umano possiede il potenziale per rafforzare la propria concentrazione ed attenzione. Stimolare tale attività interiore è di particolare importanza nel caso di persone con possibilità di movimento ridotte.

Procedura

Durante la prima seduta terapeutica viene preso in considerazione tutto quanto accaduto prima dell'incontro, il contesto familiare e lavorativo, la diagnosi e gli esami clinici già esistenti, i disturbi attuali, paure e preoccupazioni ma anche desideri e risorse del cliente. Dopo questo si passa ad una diagnosi specifica del metodo di Euritmia Terapeutica basato sulla percezione visiva di alcuni esercizi specifici di movimento. Inoltre viene chiarito se il cliente ritiene sensato e se desidera un contatto ed un lavoro interdisciplinare col suo medico curante o col suo naturopata.

Partendo da queste basi, il terapeuta del metodo Euritmia Terapeutica, propone una prima scelta di esercizi di movimento appartenenti a questa disciplina. Il cliente viene introdotto e accompagnato con professionalità per più trattamenti dall'euritmista curativo, questo per permettere che gli esercizi proposti, dopo essere stati introdotti, vengano gestiti con dimestichezza in modo da poter avere un'azione benefica e proficua. In questo il cliente stesso stabilisce misura e tempo che necessita per il suo percorso.

Le osservazioni, le sensazioni e le esperienze che scaturiscono dal praticare questa terapia, e le domande che ne scaturiscono, giocano un ruolo centrale nel processo interattivo con il terapeuta: esse offrono al terapeuta del metodo complementare Euritmia Terapeutica, indicazioni su dove sta il cliente nel suo processo di sviluppo e di quale ulteriore sostegno necessiti. Il set di esercizi, viene continuamente adattato alle necessità emergenti durante il percorso di terapia. I cambiamenti ma anche le difficoltà che si manifestano durante il trattamento vengono valutate e discusse insieme, vengono così scoperte e valorizzate nuove capacità.

Il processo di autoconoscenza che va evolvendosi a poco a poco nel cliente, viene accompagnato e sostenuto con molta attenzione e sensibilità dal terapeuta complementare del metodo Euritmia Terapeutica. Il cliente viene sostenuto e incoraggiato a riconoscere ostacoli emergenti di natura interiore o esteriore, a superarli e a percorrere la sua propria originale via di trasformazione, di crescita interiore e di risanamento.

Continuità nell'esercitare

Gli esercizi di Euritmia Terapeutica hanno un'azione stimolante sull'intero organismo, come nel riaccordare uno strumento. Per questo la ripetitività, se possibile giornaliera, degli esercizi agisce sostenendo e stimolando la guarigione.

L'aspetto che stimola la rigenerazione quando si esercita autonomamente e con disciplina, fa nascere nella persona una più profonda e arricchita esperienza di sé stessa, tutto questo le viene spiegato, sostenendola affinché integri gli esercizi nel suo ritmo quotidiano.

Attraverso l'esercizio autonomo, lo spirito di iniziativa del cliente si rafforza. Egli sperimenta il suo potenziale, capace di dare un contributo responsabile ed attivo al lenimento dei propri disturbi ed al poter nuovamente diventare "padrone di sé stesso". Tutto questo rafforza l'azione degli esercizi e mette le basi per una loro azione duratura nel tempo.

Applicazione

L'Euritmia Terapeutica si svolge di regola individualmente. Può essere applicata ad ogni età, partendo dal neonato fino all'anziano allettato. L'Euritmia terapeutica può essere applicata come rimedio unico oppure può essere vista come mezzo di sostegno e di ausilio ad un trattamento medico sia olistico che della medicina allopatica.

Indicazioni

L'Euritmia Terapeutica trova applicazione nelle malattie acute e croniche, nei disturbi e nella riduzione di rendimento che ne derivano, nei disturbi funzionali e nella predisposizione a malattie che derivano dalla particolare costituzione della persona. Tramite l'azione alterna di processi organici ed animici possono venir trattate anche malattie psico-somatiche e psichiche, nonché disturbi dello sviluppo infantile. L'Euritmia Terapeutica viene anche praticata a sostegno di riabilitazioni e situazioni post traumatiche.

Controindicazioni

Vi sono poche controindicazioni dell'Euritmia Terapeutica e possono riguardare i seguenti casi: malattie accompagnate da febbri alte, processi infiammatori acuti, disturbi acuti di stati di coscienza, psicosi acute, emorragie gravi, fratture fresche, nei periodi di gravidanza e allattamento.

In caso di pronto soccorso la medicina d'urgenza ha la precedenza sui trattamenti di Euritmia Terapeutica.