

Arte de curar y curar artístico. La terapia artística desde la Antroposofía creada por Rudolf Steiner

Isabel Más Paños

(Traducción al inglés: Ladislao Launa)

RESUMEN:

Mientras la medicina convencional considera al ser humano como un conjunto de reacciones bioquímicas, la antroposofía, y dentro de ella, la terapia artística, lo descubre como un conjunto de elementos constitutivos: cuerpo físico, cuerpo de fuerzas formadoras, cuerpo astral o anímico, y/o entidad individual. En las artes clásicas como la música, la pintura, la plástica y el ritmo se encuentran fuerzas curativas en un sentido profundo, como complemento a las medidas médicas o psiquiátricas.

Palabras clave: Antroposofía, medicina holística, terapia artística, psiconeuroinmunología.

The art of healing and artistic healing. Artistic therapy from anthroposophy, created by Rudolf Steiner.

ABSTRACT:

Whereas conventional medicine considers the human being as whole of biochemical reactions, anthroposophy, and within it, artistic therapy, regards it as a system of constituent elements: physical body, body of forming forces, astral or spiritual body and/or individual entity. In the classical arts, such as music, painting and rhythm, we can find curative forces in a deep sense, as a complement to medical or psychiatric measures.

Key Words: Anthroposophy, holistic medicine, artistic therapy, and psychoneuroimmunology.

INTRODUCCIÓN

El arte de curar ha sido siempre el reflejo de la idea que el hombre se hacía de sí mismo.

Así, nuestra medicina actual ha sido fuertemente influenciada por el pensamiento materialista del siglo XIX. Ella tiene tendencia a considerar al cuerpo humano como una probeta en la que se desarrollan simplemente reacciones de laboratorio.

Pero muchos médicos sabemos cuán insuficiente es esta forma de ver las cosas en la realidad cotidiana.

Hasta los tiempos de la medicina hipocrática, los médicos tenían una conciencia más o menos clara de esta imagen global del ser humano, pero hoy en día se ha perdido casi totalmente, ya que este protagonismo del aspecto físico-material se acompaña de una ausencia del conocimiento espiritual y de la negación de sus posibilidades evolutivas.



Pero un análisis objetivo de los fenómenos descubiertos hasta hoy por la ciencia debería conducir a la conclusión de que el cuerpo humano no puede ser comprendido solamente a partir de los hechos materiales, sino que estos son la expresión de un sistema de fuerzas suprasensibles.

"La medicina será transformada en arte de curar por medio de la imagen espiritual del ser humano, o no será más que técnica inanimada y eliminación de síntomas."

Otto Wolf. Prólogo a "La imagen del hombre como base para el arte de curar". Tomo II.

"La imagen global del ser humano deberemos reconquistarla por caminos totalmente nuevos si no queremos que la ciencia llegue a convertirse en una catástrofe para el ser humano de mayores dimensiones que las que ya tiene en la actualidad."

Otto Wolf. Prólogo a "La imagen del hombre como base para el arte de curar". Tomo II.

Así pues el progreso en este sentido no depende del hallazgo de nuevos datos, sino de su comprensión a partir del espíritu.

"Las ciencias naturales pueden y deben transformarse de nuevo en renovadas ciencias de misterios, ciencias espirituales. Entonces podrá la técnica servir de nuevo a la vida."

B. Lievegoed, "El desarrollo vital del hombre".

Entonces, y sin perjuicio de todo lo logrado por la ciencia, el camino metódico hacia esa meta consiste en una vitalización del pensamiento, proceso en el que ocupa un gran protagonismo el ejercicio de la sensibilidad artística como instrumento para explorar nuevos caminos.

FUNDAMENTOS

El hombre a la luz de la antroposofía

R. Steiner ha mostrado que existen estos nuevos caminos de investigación y los ha descrito en detalle. Ha dado igualmente el resultado de sus investigaciones en el dominio suprasensible, y mostrado, entre otras cosas, que el ser humano no está solamente constituido de un cuerpo, sino también de alma y de espíritu.

Observado sólo bajo su aspecto material, el ser humano es incomprensible. No es sino considerándolo en su totalidad, formado de cuerpo, de alma y de espíritu, que resulta posible hacerse una idea satisfactoria de él. El cuerpo mismo está compuesto de dos partes: una que podemos pesar, que pertenece al

espacio, y la otra que, haciendo de él un ser vivo, en perpetua transformación, pertenece al tiempo.

Ello hace en total cuatro elementos, que llamaremos los **ELEMENTOS CONSTITUTIVOS**:

- **Cuerpo físico:** es el que conocemos con nuestros sentidos y que por sí mismo sólo sería un cadáver sin vida e inanimado.
- **Cuerpo vital o cuerpo de fuerzas formadoras:** es aquel que tenemos en común con las plantas y que no hay que confundir con lo que otros autores llaman con el mismo nombre.
- **Cuerpo astral o anímico:** es aquel que tenemos en común con los animales.
- **Yo o entidad individual:** es el que junto con el anterior, abandona el cuerpo físico durante el sueño y que al final de la existencia terrenal permanece como individualidad en el plano espiritual.

Bajo otro aspecto, el de su forma visible, así como de sus funciones, el hombre revela ser un conjunto constituido por dos polaridades contrarias reunidas por un elemento mediano, formando el todo una triada:

- Polo neurosensorial
y entre ellos el Sistema Rítmico.
- Polo metabólico.

En la estructuración anterior encontramos una polaridad entre dos sistemas armonizada por un tercero. Se trata de cualidades opuestas, de dinámicas polares mantenidas por un tercer elemento.

Rudolf Steiner formula esta visión estructural, por primera vez, en 1917 al publicar "Los enigmas del Alma", en él plantea cómo las cualidades anímicas diferenciadas en pensar, sentir y querer, no son un resultado del sistema nervioso.

- El sistema neurosensorial es el sustrato fisiológico del pensar-representar. En este nivel nuestra conciencia se halla despierta.
- El sistema rítmico es el sustrato fisiológico del sentimiento. Por ejemplo, ante emociones fuertes se puede ver afectado el ritmo de la respiración o el cardíaco.
- El sistema metabólico-motor es el sustrato funcional de la actividad anímica de la voluntad.

Este esquema ternario se refleja en el ámbito estructural y anímico del ser humano y nos permite

conocer su estado de salud y enfermedad y las posibilidades terapéuticas también en relación a la Terapia Artística.

El hombre es así a la vez un ser cuaternario y un ser ternario. No es sino haciendo el vínculo entre estos dos aspectos, tal como lo enseña la Antroposofía, que es posible comprenderlo. Y es basándose en todo ello y sus interrelaciones que podemos actuar terapéuticamente.

La ciencia médica convencional está basada únicamente sobre modelos fundamentados en la química y física materiales; también los protocolos tienen su origen en estudios conseguidos a través de parámetros perceptibles para la física.

Pero este tipo de concepción liga el cuerpo físico y lo que la ciencia espiritual considera el cuerpo etérico o cuerpo de fuerzas formadoras.

Sin embargo, cuando el pensamiento y su aplicación a la investigación se realiza con elementos procedentes del mundo no sensorial se fomentan la independencia y el movimiento libre del cuerpo etérico.

Existe una relación entre aquella parte del cuerpo etérico que sirve la conciencia y que está ligado a los miembros constitutivos superiores del ser humano (cuerpo astral y yo) y el cuerpo etérico ligado al cuerpo físico. Ambos se dan la mano.

El resultado de esta realidad es el ámbito de la investigación de la joven rama científica conocida hoy día como PSICONEUROINMUNOLOGÍA, que constata cómo los cambios fisiológicos producidos por la modificación de la actitud interna, se pueden medir de forma concreta en las cifras de los valores de los Linfocitos TD4, en el nivel de colesterol... etc., en la sangre, y que estos valores fluctúan parejamente con los cambios anímicos.

Rudolf Steiner gustaba de utilizar la expresión: "el sano entendimiento humano". Éste procede de lo que él llamaba cuerpo etérico. Y el cuerpo físico solamente sirve como un mero reflejo de él. Según él:

"Todo lo que el hombre crea como ideales o trabaja artísticamente, pero también todo aquello que puede crear en su propio cuerpo como fuerzas curativas naturales y que actúa equilibrando constantemente todos los daños que tienen lugar en el cuerpo, todo ello no precede de la razón convencional, sino de fuerzas profundas que están actuando en los primeros años de nuestra vida orientándonos en el espacio, modelando la laringe y el cerebro. Estas fuerzas nos las encontramos más tardíamente en el hombre."

Por una parte él llamaba la atención sobre aquellas fuerzas del cuerpo etérico que él denominaba las fuerzas corporales autocurativas. Por otra parte se refiere a las actividades conscientes que aparecen como ideales (un nuevo pensar), y en forma de creación artística (un nuevo trabajo con el sentir).

Un cuarto aspecto tendría que ver con el encontrar un sentido para la enfermedad en el marco de una biografía, siempre desde una visión trascendente de la existencia que contempla también vidas anteriores y que situaría la actual enfermedad dentro de un marco infinitamente más amplio.

Según Steiner el proceso artístico es el aprendizaje nuevo de hablar y escuchar. Cuando las ideas son pensadas de tal forma que se convierten en ideales "crean en el ser humano nuevas fuerzas vitales".

Así pues ¿dónde se hallan las fuentes de la vida?, en todo aquello que estimula los ideales morales que actúan entusiasmado al ser humano.

LAS BASES DE LA TERAPIA ARTÍSTICA: CURAR ARTÍSTICO

En el arte se encuentran ocultas fuerzas curativas en el sentido más profundo. Las posibilidades de la terapia artística abarcan el ámbito global de las artes: música, pintura, escultura, formación del habla y sobre todo la eutimia, creada por Rudolf Steiner, con su derivación específica la eutimia terapéutica.

Todo aquello que, en forma de pensamiento, afecta más que superficialmente el alma del paciente, puede dirigirse directamente hacia las profundidades del alma, por medio de la imagen, el ritmo, la armonía de la actividad artística.

Un color, un movimiento, un intervalo, una forma de practicar u otra cualidad producen, igual que un medicamento, un efecto recíproco con el mundo. Gracias a esta oferta el terapeuta crea un puente que comunica el enfermo con el mundo. Por medio de la ayuda de otra persona será posible para el enfermo salir de su aislamiento para volver a sentirse parte del todo.

Todas las actividades artísticas que han sido desarrolladas y que siguen siendo trabajadas tienen la intención de comprometer finalmente el cuerpo etérico. Comienzan en el alma pero no son concebidas a priori como psicoterapia sino más bien como una terapia dirigida al cuerpo.

Es por el conocimiento profundo de todo lo anteriormente expuesto que R. Steiner ha introducido el



elemento artístico como un factor imprescindible en toda exposición de los resultados de sus investigaciones científico-espirituales, y en todas las áreas de aplicación en la vida cultural práctica.

La terapia artística puede fomentar procesos anímicos según la cualidad determinada de la actividad artística correspondiente:

- Armonizar el sentir.
- Activar y liberar la voluntad.
- Fortalecer el pensar por medio de individualizar el juicio.

Con esto apelamos a las tres partes del organismo humano:

- Pensar o sistema neuro-sensorial.
- Sentir o sistema rítmico (respiratorio y circulación).
- Querer o sistema metabólico-motor.

La terapia artística siempre se comprende como complemento de las medidas médicas o psiquiátricas y tiene que ser acompañada e indicada por un médico.

La dimensión higiénica de la terapia artística vendrá dada por la aplicación de estas correspondencias en la pedagogía, en la escuela y jardín de infancia, en los que, en base al conocimiento del ser humano y sus etapas de desarrollo según la imagen del hombre que dio R. Steiner, creador de la Antroposofía, se actúa propiciando el desarrollo armónico del niño en cada momento con ayuda de las diferentes artes.

La dimensión terapéutica vendrá dada por el uso de este conocimiento y su aplicación en lo social en todos los ámbitos de la vida adulta. Y como apoyo a una psicoterapia.

El efecto de la actividad artística será siempre a dos niveles:

- Psicosomático.
- Psicológico.

UNA TERAPIA DE IMPRESIÓN

Sin embargo la terapia artística no es una psicoterapia sino que, como manifiesta la terapeuta artística Maya Moussa:

"Mientras que en la terapia verbal o de expresión se exteriorizan conflictos pero no se va más allá; en la terapia artística, además de sacar fuera emociones (porque todo proceso creativo es también un proceso individual) yo puedo ver qué le falta al paciente. Aunque tengo en cuenta el diagnóstico del médico para saber cual es el problema del paciente, necesito establecer mi propio diagnóstico.

Primero hago una entrevista en la que el paciente habla de lo que quiere, pero yo luego veo cómo se expresa, cómo es su camino artístico a través de lo que refleja en su obra. Si yo veo que a un paciente le falta mucha luz (utiliza colores oscuros), porque está en un proceso depresivo, mi labor es servir de guía y ayudarlo a que busque nuevos colores, nuevas vivencias. En definitiva, yo le puedo guiar y llevarlo hacia una experiencia positiva, tanto en el ámbito físico como psicológico."

Así pues, podríamos decir que la Terapia Artística Antroposófica es una psicoterapia, pero solamente en la medida en que se dirige al alma.

Pero la imagen del hombre que dio R. Steiner permite comprender la esencia de las artes vinculada a los procesos interiores desde un ángulo más amplio que cualquier otra concepción psicológica.

Él planteaba que la antigua regla de H. Trimegisto todavía está en vigor: *"Abajo todo es como arriba"*.





"Pero esto no quiere decir más que los fenómenos de lo espiritual-animico tienen sus reflejos y correspondencias dentro del ámbito físico-corporal. En la terapia artística nos quedamos en el ámbito animico y cada actividad artística activa en el Hombre fuerzas determinadas que obran de una manera personal e individualizada en quien las ejerce. Así, por ejemplo, el proceso del color provoca un movimiento animico. Éste se plasma en el ámbito más bajo de los procesos vitales como un impulso sanador. Y actuará cada vez más profundo según la entrega y seriedad con la que se trabaje."

Margarette Hauschka.

Estudiar y comprender estos procesos reciprocos es la tarea del terapeuta artístico.

SOBRE EL TERAPEUTA ARTÍSTICO

"La relación viva con la naturaleza que se tenía en la Edad Media, cuando se la veneraba como la Diosa Natura, casi se nos ha perdido enteramente.

Recibimos su apariencia como si el cosmos fuera verdaderamente sólo una cosa medible y calculable, llevada por fuerzas físicas únicamente.

Pero cuando los pensamientos espirituales viven en el corazón del terapeuta, estos tienen efectos curativos aunque no se pronuncien."

Eva K. Mess.

Al igual que cada paciente tiene su enfermedad, su proceso individual, así también en la terapia artística se manifiesta su camino terapéutico individual.

En cualquier caso, en terapia artística es el propio paciente quien tiene la clave para interpretar el significado de su obra, es decir, para descubrir qué le está pasando y por qué.

El terapeuta puede guiarle con comentarios o preguntas, pero nunca interviene intrusivamente, interrumpiendo el proceso creativo, que es aquí lo importante. Pues el paciente lleva oculta en sí su terapia y es tarea del terapeuta saber escuchar sin interponer su saber teórico. Para ello se requiere una actitud interior sanadora y un corazón abierto.

La obra que tiene que surgir al final no es otra que el ser humano curado y, para ello, lo verdaderamente eficaz es el propio proceso de crear y no el resultado.

Es misión del terapeuta artístico ayudar a transformar lo negativo para que la enfermedad no haga aparición ya que, a veces, se detectan enfermedades a nivel vital pero que todavía no se han manifestado en el plano físico.

Finalmente, si concebimos la enfermedad como un desequilibrio y a la terapia artística como un camino para restablecerlo en el plano tanto síquico como fisiológico, el terapeuta recorre junto al paciente ese camino intentando estimular la fuerza de autocuración del propio paciente.

El terapeuta fija, por regla general, los temas que se van a representar en función de la patología que ha percibido y/o el temperamento del paciente.



LAS DIFERENTES ARTES EN TERAPIA. ALGUNAS INDICACIONES ESPECÍFICAS

En la esencia de cada arte se esconde un elemento curativo diferente.

Sólo cuando se comprende al ser humano en su complicado conjunto de las envolturas de su ser, puede comprenderse la acción más profunda de las artes sobre el hombre.

¿Cuáles son las fuerzas que despiertan en mí y dónde, cuándo me dedico activamente a la música, la pintura o la plástica?

Naturalmente cada arte contiene todos los elementos: un elemento formal, un elemento rítmico y un elemento material, pero con estos elementos cada arte actúa a un nivel diferente.

La eurtimia como arte es sacrificada para integrar la eurtimia terapéutica. Y esto ocurre con cualquier manifestación artística que es transformada en arte de curar.

El paciente también experimenta una intensificación de sus procesos vitales y quizá algo más a través de la vivencia de grandes obras de arte; pero los ejercicios terapéuticos tendentes a transformar su ser, los cuales puede realizar en pequeña escala, esos pueden ser configurados individualmente para él a partir del arte de curar.

La música

Los griegos atribuían a cada escala un valor ético, y al designarlas, según los distintos pueblos, no fue por obra de la casualidad.

Los dorios vinieron del Norte y pasaban por valientes y moderados. Por eso atribuyeron propiedades alentadoras a la escala dórica, la cual les comunicaba una fuerza que los disponía alegremente a la lucha.

Todo lo contrario acontecía con la escala frigia, considerada como expresión del deleite sensual. La escala lidia era para ellos amable, suave y reposada.

Los griegos atribuían un elevado sentido moral a la música. Ella formaba el carácter. Si era buena incitaba a los goces de la acción; si era mala, debilitaba la libre voluntad humana, cuando no la suprimía incluso.

"Quien hace música, plasma espíritu en su alma, un elemento superior como sólo puede hacerlo el calor.

Se llega hasta el ser más íntimo, el principio más elevado en nosotros, que llamamos nuestra individualidad, nuestro Yo."

M. Hauschka.

La música contiene las leyes del yo, a las que está subordinado el cuerpo astral. Puede armonizar, como así también caotizar al alma.

De esta manera entonces, por medio de elementos musicales escogidos, se producirá un efecto sobre la integración del yo a través del calor, integración en el cuerpo físico, y hasta en los propios huesos.

La música penetra espiritualmente la totalidad del ser humano con las leyes de su naturaleza.

"Nuestro esqueleto es una creación musical con motivos cósmicos metamorfoseados."

En base a una comprensión profunda de las derivaciones de este hecho surge un amplio campo de aplicación de los ejercicios musicales, con efectos bien diferenciados, según se coloque en primer plano la melodía, el tono individual o el intervalo o bien la armonía de un acorde.

Para la gente adulta lo terapéuticamente importante es la armonía de la propia voz. Para los jóvenes es diferente. Ellos están en contacto con un modo de vida más rítmico, así como con las drogas, etc...

En trabajo con drogodependientes se ve el valor del ritmo: ejercicios con tacones, aplaudiendo, palmas, percusión con varios acentos, más rápido y menos, con manos y piernas.

Así es como el sentido del ritmo empieza a despertar a los que están "enganchados" en el lugar y en el tiempo. Es necesario decir a su voluntad (los miembros o extremidades) que obedezcan.

Por ello es más efectivo usando el propio cuerpo como instrumento. Se puede realizar en solitario pero es más beneficioso en grupo, pues, añadimos el factor lúdico del grupo.

El canto en un coro tiene muchos aspectos sociales e individuales, contribuyendo a la formación del yo.

Los instrumentos que se utilizan son específicos según cada enfermedad como, por ejemplo, tocar la flauta los asmáticos.

También determinados tonos e intervalos y ritmos son específicos para cada proceso morboso.

La pintura

La pintura se encuentra en un peldaño más abajo. En el color el ser humano se plasma anímicamente con la vida, pues el color es la expresión inmediata de nuestro mundo afectivo.

Así como surgen los colores entre la luz y la oscuridad, ocurre que entre la alegría-luz y el dolor-oscuridad existe toda la colorida gama de nuestros sentimientos.

También podríamos hablar de fuerzas de simpatía y antipatía de la vida anímica. El alma sólo está sana si vive respirando la alternancia de estas posibilidades, la alternancia de su posición de mediador entre vida interior y mundo exterior.

Allí donde está perturbada la vida respiratoria en el sentido más amplio, el acto de pintar puede constituir una ayuda decisiva.

En esto se incluyen no sólo todos los trastornos psíquicos de contacto con el entorno, sino también toda propensión a la contracción y el endurecimiento, hasta los síntomas corporales como asma o angina de pecho y similares.

También pertenece a este grupo todo el ámbito del comportamiento asocial del alma humana.

"Quien pinta, quien vive en el color, plasma en su propio ser las leyes que actúan entre la luz y la oscuridad, entre alegría y tristeza, entre alturas y profundidades, que se basan en las polaridades. Las plasma hacia un nivel más profundo en sí mismo, no tan profundo que impulsen directamente la voluntad, pero sí hasta tal punto de que reaccione la respiración y su fuerza vitalizadora. La respiración en su naturaleza ambivalente de concentración y expansión, el respirar con sus "dos gracias" (Goethe) es influenciado directamente por la imagen a través de la pintura."

M. Hauschka.

La plástica

Otro efecto distinto ejerce la plástica sobre el que la realiza. El escultor en nosotros está representado por el cuerpo etéreo, que crea y modifica la forma.

"Las formas que nos rodean actúan en la manera y formación de nuestra propia fuerza formativa de nuestro pensar."

M. Hauschka.

La plástica ejercita aquellas fuerzas con las que accedemos internamente al cuerpo físico. Nos colocamos dentro de las fuerzas del espacio. Los sentidos del tacto y del equilibrio juegan un papel particular.

Un papel esencial juegan en este caso las metamorfosis de la forma, por ejemplo de los cuerpos plásticos u otros motivos, ya que en el cuerpo físico sano, totalmente dominado por el cuerpo de fuerzas plasmadoras, predomina la constante metamorfosis de los procesos.

Ya que aquí, la rigidez significa muerte. La lógica inherente a tales transformaciones de formas tiene un efecto sedante hasta en las profundidades del alma.

Así pues, en todas las patologías donde lo animico-espiritual se ha desprendido del cuerpo —cosa que con frecuencia conduce a confusiones y manifestaciones psiquiátricas—, la plástica constituye una terapia concomitante necesaria.

Siempre cuando peligra el predominio sobre el cuerpo físico, cuando aparecen mareos, ansiedad, cierta desorientación u otras clases de indefiniciones, o también excesivo nerviosismo, irritabilidad o falta de concentración, la actividad plástica puede ejercer un efecto curativo.

Así, por ejemplo, el modelado de los cuerpos plásticos, con sus leyes cósmicas, serán una referencia clave en la anorexia.

Euritmia

La euritmia como arte se desarrolló en 1912. Fue Lony Smits, en estrecha relación con R. Steiner, quien concibió la idea, en 1908, de hacer visible el lenguaje del alma y la presentó por primera vez en público en el Festival de Munich de los años siguientes.

Steiner insistía en que no se debía confundir con el arte de la danza. Para él el objeto era que una persona o un grupo expresaran con sus movimientos, de forma visible, los elementos de la música y el lenguaje, del mismo modo que los órganos de la fonación y el canto los hacen audibles y, así, todo el grupo se convierte en una "Gran laringe".

Él mantuvo que la nueva arte de la euritmia era el arte de las artes, el arte del futuro.

Más tarde, Ita Wegman, alumna de Steiner, estudió la aplicación de sus principios a la medicina y fundó la clínica Arlesheim basada en principios de terapia que hoy llamaríamos Holística.

La euritmia terapéutica

En la euritmia encontramos un lenguaje visible. Su medio de expresión es la figura humana en movimiento, por lo tanto abarca al ser humano, como se manifiesta en espacio y tiempo, en figura y movimiento.

"El conjunto de la fuerza que el hombre emplea cuando habla, puede ser llevado a su plena expresión. Con movimientos de todo el hombre pueden expresarse aquellos movimientos que constituyen la base de ese miembro del cuerpo etérico. Esto es lo que se hizo en la Euritmia."

Rudolf Steiner.

En la euritmia terapéutica estos movimientos son transformados según la enfermedad.

El sonido es emitido de manera tal, que repercute sobre el organismo del ejecutante. Cada sonido cuenta con su gesto inequívoco y un determinado punto de ataque fisiológico.

De esta manera se puede ejercer un efecto sobre determinados sistemas de órganos y curar formas y funciones deterioradas, activando las fuerzas formativas cósmicas arquetípicas.

"El código de movimientos eurítmicos se despliega ante el habla o los sonidos musicales. Siguiendo una aplicación médica individual, ayuda a tratar todo tipo de trastornos físicos o psíquicos."

Rudolf Steiner.



El área de indicación abarca sobre todo enfermedades de los órganos internos, del aparato locomotor, del sistema neurosensorial. Un campo específico es la aplicación en la pedagogía terapéutica en niños con trastornos del desarrollo.

La euritmia terapéutica constituye un complemento para la terapia medicamentosa y un sostén para su eficacia. Su aplicación se realiza por prescripción médica y la lleva a cabo un especialista diplomado en euritmia terapéutica.

Para la aplicación terapéutica de la euritmia se realiza determinada selección de entre las múltiples posibilidades de movimientos eurítmicos: ejercicios con varillas, caminar en tres tiempos, transitar determinadas figuras: estos ejercicios favorecen la orientación en el espacio.

Los sonidos del lenguaje —vocales y consonantes— abarcan y conforman la relación de tiempo y espacio con respecto a la vida interior humana.

Pueden ser ejecutados en posición de pie, caminando, corriendo, con o sin saltos; en el caso de personas con impedimento motriz también en posición sentada y —si fuera necesario— en el paciente postrado también en posición de acostado.

En inflamaciones agudas están contraindicados.

Se emplean vocales y consonantes sueltas, series de vocales, series de consonantes, series mezcladas de vocales y consonantes.

Los ejercicios de la euritmia terapéutica deben ser realizados regularmente durante varias semanas, para poder desplegar su plena eficacia.

Es necesario vivenciarla personalmente en la práctica, para lograr una percepción de la calidad específica de esta terapia y la manera en que incide en el organismo.

La euritmia puede fortalecer anímica y orgánicamente al individuo que es demasiado poco "él mismo"; esto puede ser útil, por ejemplo, en personas incapaces de alcanzar el verdadero estado de vigilia.

Se vitalizan fuerzas formativas y este hecho llega hasta el estímulo de procesos de mineralización, por ejemplo en osteoporosis y fracturas.

El efecto de las vocales también está íntimamente ligado al proceso respiratorio, en el que las fuerzas formativas estimulan la espiración interna o externa.





DIBUJO DE FORMAS

El *Ars Lineandi* de la Edad Media es una de las más antiguas formas de arte de la humanidad, de la cual son muestras las losas de piedra grabada del Neolítico o de la Edad del Bronce y, más tarde, el arte lombardo e irlandés del grabado sobre piedra.

El medio artístico del dibujo de formas es la línea, y ésta como huella de un movimiento.

Toda forma debe ser creada, trazada, a partir de un movimiento: se pasa del movimiento (en el aire, por ejemplo, o caminado) a la forma. Este es el primer principio esencial del dibujo de formas.

El segundo principio nos habla de un alternar la contracción y la expansión, partiendo de la mitad o del centro del dibujo y volviendo nuevamente allí tras haber ido a la periferia del mismo.

Siempre se parte de elementos de la forma pura, evitando los trazos figurativos que pretenderían representar algo concreto.

En su modalidad de DIBUJO DINÁMICO, que consiste en dibujar metamorfosis de unas formas en otras, el terapeuta o el pedagogo, practica él mismo el dibujo que propone al paciente, y es así como descubre que las formas:

"Actúan en su propio ser donde despliegan su fecunda potencia germinadora y su efecto vibrante, estimulador y vivificante. Incluso en su propia respiración, desaparecerán las rigideces espasmódicas, se tornará ágil y racional su facultad de pensar y recibe su imaginación un impulso extraordinario."

Rudolf Kutzli.

Steiner habló de los doce sentidos y estableció claras correspondencias entre los que llamó *sentidos de las formas* que tienen que ver con la voluntad (equilibrio, movimiento, orden o sentido vital, y tacto) y que, gracias a una fuerza de metamorfosis inherente a todo ser humano, se transforman en facultades que tienen que ver con el desarrollo del pensar (en relación con el cual están los sentidos del yo, del pensamiento de la palabra y del sonido).

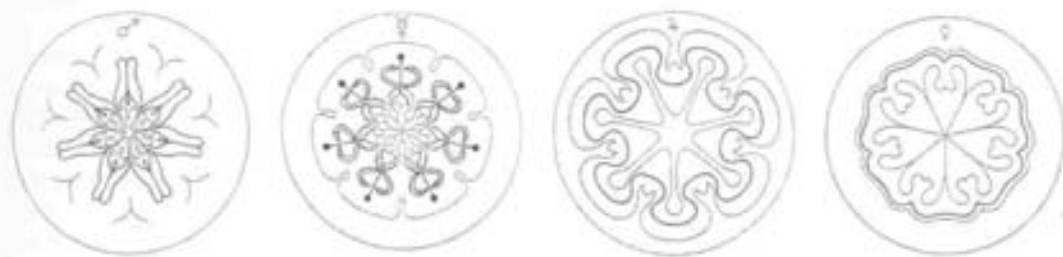
Luego, a partir de sus postulados, fue desarrollado por investigadores en la pedagogía y en terapia, como Hans Rudolf Niederhäuser que nos explica como:

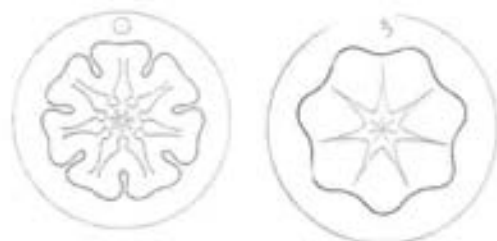
"Esta vivencia de la forma constituye la médula de una nueva sensibilidad artística porque se convierte en un órgano capaz de captar más profundamente el mundo visible que nos rodea."

Esto es gracias al efecto que produce sobre el cuerpo etéreo, efecto que alcanza más allá del estado de vigilia, pues toda impresión, especialmente la pictórica, tiende a continuar vibrando y a perfeccionarse durante el sueño.

Esto implica que podemos vigorizar esta actividad del cuerpo etéreo por medio del dibujo de formas, actuar sobre él en el sentido de armonizar, estimular y fortalecer y así influimos también sobre el cuerpo físico.

Existen otras modalidades de dibujo de formas, como el dibujo rayado, que tienen indicaciones específicas según la edad, el temperamento o la patología. Asimismo, para corregir desequilibrios, todo tipo de dislexias y trastornos en la lateralidad, tartamudez y





niños que precisan de cuidados especiales, así como rehabilitación de miembros paralizados o largo tiempo inmovilizados.

Para terminar, se puede dibujar también con pacientes que no podrían hacerlo solos: personas espásticas o

con parálisis (sujetándoles la mano), ciegos (sobre una placa de arcilla o de cera), y se les lleva así a hacer la experiencia anterior de lo que las formas pueden darnos: tranquilidad, alegría, bienestar y seguridad.

Isabel Más Paños

C/ L'Alguer, n.º 2, 13.º. 46022 Valencia

Tno: 963 286 702. E-Mail: lino_rosa56@yahoo.es

Médica, autora del presente trabajo, ha realizado dos años de la formación como terapeuta artístico. Utiliza el color y el modelado, así como el dibujo de formas, como herramientas en la terapia, y también para un trabajo higiénico-preventivo con adolescentes, ancianos y adultos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Maya Moussa: "La Terapia Artística: ¿una psicoterapia?" Taller de conciencia. Revista Antroposófica. N.º 20. Otoño 1998. Ed. Pan de Damasc. Barcelona.

2. Maya Moussa: Apuntes tomados por sus alumnos y corregidos por ella del primer y segundo año de la **FORMACIÓN PARA TERAPEUTAS ARTÍSTICOS** en los cursos 1998-99.

3. Hans Rudolf Niederhäuser: "Dibujo de Formas". Secretaría de Educación Pública - 2.º Congreso Hispanoamericano de dificultades en el aprendizaje de la lectura y escritura. - México D.F. 1974.

4. Rudolf Kutzli: "El dibujo de formas". Obra en tres tomos. Ed. Les Trois Arches - Chatou - Francia. 1988.

5. Louis Locher-Ermst: "Introducción a la geometría libre de curvas-planas". Departamento Médico-Laboratorios Homeosor. 1999 "Introducción a la Homeopsinetología".

6. R. Steiner. "El cuádruple organismo humano. Libertad y amor". Tres conferencias pronunciadas del 17 al 19 de diciembre de 1920 en Dornach (Suiza). Ed. Pau de Damasc.

7. R. Steiner. "La Ciencia Oculta". 1997. Ed. Epidauro. Buenos Aires.

8. Bernard Lievegoed. "El hombre en el umbral". 1997. Ed. Rudolf-Steiner, S.A. Madrid.

9. Roberto Crotogini. "La Tierra como escuela". 1998. Ed. Indugraf. Buenos Aires. Argentina.

10. Friedrich Husemann y Otto Wolff. "La imagen del hombre como base para el arte de curar". Tomos I,

II, III, IV, y V. 1978. Ed. Epidauro. Buenos Aires. Argentina.

11. R. Steiner/Ita Wegman. "Fundamentos para una ampliación del arte de curar". 1992. Ed. Epidauro.

12. R. Steiner. "Fisiología oculta". 1989. Ed. Epidauro.

13. Victor Bott: "Medicina Antroposófica". Tomos I y II. 1988. Ed. Luis Cárcamo.

14. Rudolf Steiner: "Ciencia Espiritual y Medicina". 1988. Ed. Epidauro.

15. R. Steiner: "Euritmia: lenguaje visible del alma". 1992. Ed. R. Steiner.

16. Bernard Lievegoed: "El desarrollo vital del hombre". 1983. Ed. Mensajero.

17. R. Steiner: "Los enigmas del alma". Ed. Pau de Damasc. Barcelona.

18. Heiner Ruland: "Curso de Formación en Medicina Antroposófica. Cuaderno n.º 1": "El modo mayor y menor como polaridad original". 1996.

19. Notas personales de la autora del presente trabajo del curso: "Tratamiento médico antroposófico de las drogodependencias", impartido por Gunild Baldini, en Madrid, diciembre de 1999.

20. Colin Wilson. "Rudolf Steiner: El hombre y su visión". Ed. Urano.

21. Dr. Walther Bühler. "El cuerpo instrumento del alma". Ed. Pau de Damasc. Barcelona.

22. Rudolf Steiner: "El hombre invisible en nosotros". Conferencia del 11-02-23, en Dornach. Ed. Pau de Damasc (Barcelona).