

Haralds Izenmans

RITMISKĀ MASĀŽA

Harald Izenmann, Rhythmische Massage,
Verein für anthroposophisches Heilwesen.

Tulkojums no vācu valodas:
Jūlija Dobrovoļska

www.aplis.lv

Literārā redakcija:
Zane Spāre

Haralds Izenmans

RITMISKĀ MASĀŽA

pēc *Dr. med.* Itas Vegmanes
Mūsdienām atbilstoša masāžas forma

IEVADS

Šī brošūra par ritmisko masāžu pēc *Dr. med.* Itas Vegmanes ir mēģinājums sniegt ieskatu šī dziedināšanas veida nozīmē. Daudzi ir kaut ko dzirdējuši par ritmisko masāžu, taču nezina, kas tā tāda īsti ir. Dažiem ir zināms, ka tā ir parastās masāžas papildinājums, kas izriet no atziņām par funkcionālo cilvēka organisma trīsdalīgumu, kā to parādīja Rūdolfs Šteiners savā garazinātnē. Lai saprastu, ko nozīmē šis papildinājums, mēs vispirms ieskicēsim masāžas vēsturi un tad sniegsim īsu ievadu par šās terapijas pamatā esošo cilvēka tēlu.

No vēstures var uzzināt, ka masāžas un vingrošanas skolas Hipokrats dibinājis Grieķijā ap 400. g. pr. Kr. Mērķis bija sasniegt stāvokli, kad dvēsele ķermenī jūtas labi, turklāt nepazaudējot saikni ar kosmosu. Hipokrats runā par dvēseliski garīgā elementa saistīšanu ar cilvēka organismu un atraisīšanu no tā. Kad tas notiek harmoniskā līdzsvarā, cilvēks ir vesels. Dziedināšana tika saistīta ar Merkūra zizli, kas arī mūsu dienās ir ārstniecības simbols. Merkūra zizlis grib izlīdzināt starp „par daudz” un „par maz”, tas vienmēr tiecas meklēt līdzsva-

ru. Citiem vārdiem sakot, ja viena no abām polaritātēm – saistīšana vai atraisīšana – izpaužas pāri normai un līdz ar to izjauc līdzsvaru, tad izlīdzinājums jāmeklē vidū.

Turpmāk tiks parādīts, ka ritmiskā masāža nav tikai īpaša tehnika. Tā ir pamatīgi jāiemācās kā mācās spēlēt uz kāda mūzikas instrumenta. Šai ar mīlestību pielietotai terapijai ir bezgala daudz variāciju atkarībā no konkrētas slimības un pacienta labsajūtas. Aprakstītās metodes iedarbojas uz pavisam konkrētām jomām. Pateicoties daudzām tvēriena kvalitātēm, ritmiskā masāža var iedarboties gan vispārēji, gan vienlaikus individuāli.

Šī dziedināšanas māksla, ja terapeits spēj lietot pareizu tvērienu pareizā vietā un pareizā mērā, iedarbojas tā, ka pasivitāte var tikt pārveidota aktivitātē. Tas nozīmē, ka tiek aktivizēti paša pacienta dziedinošie spēki un tādēļ spēcīga masāžas ietekme izplatās arī uz viņa turpmāko dzīvi.

Tādējādi masieris izvairās no tīri mehāniskas pacienta apstrādāšanas. Kā pie grieķiem, atkal pamatā tiek likta mācība par elementiem un sulām. Apvienojot šo mācību ar Rūdolfu Šteinera cilvēkmācības pamatiem, kļūst iespējama ārstēšanas paplašināšana attiecībā uz dažādām slimībām.

Irmgarde Marbaha, 1996. gada maijā, Badbolā.

„ANTROPOSOFIJA IR IZZIŅAS CEĻŠ, KAS GRIBĒTU NOVEST CILVĒKBŪTNES GARU PIE VISUMA GARA”

Rūdolfs Šteiners

Turpmāk tiks parādīts, kā Rūdolda Šteintera garazinātne jeb antroposofija auglīgi ietekmējusi masāžas attīstību. Masāžas izpratne novedīs mūs pie atziņām par dvēseliski garīgā elementa mijiedarbību ar fizisko un līdz ar to atklās sarežģītu kopsakarību starp apzinātu un neapzinātu ķermeņa dzīvi.

MASĀŽAS VĒSTURE

Vārds „masāža” radies no grieķu vārda „*massein*” un nozīmē “mīcot pieskarties”. Zinīgu roku pieskārienu māksla sniedzas senā pagātnē. Vēsturiski dokumenti vairāk stāsta par pieskārienu rituālo, kultos ietvertu spirituālo un kosmoloģisko nozīmi, kā arī par to garīgām kopsakarībām nekā par anatomiski fizioloģiskām un manuālām instrukcijām. Tikai pie grieķiem mēs atrodam līdzsvarotu attieksmi pret manuālām iemaņām un garīgo pamatu izpratni. Hipokrats (460 - 377 g. pr. Kr.) ir seno mistēriju medicīnas iesvētītais, kas savā praksē ņem vērā dabas spēkus un četrus elementus. Viņš bija pirmais, kas nodibināja masāžas skolas mūsdienu izpratnē. Viņa masāžas noteikumi pilnībā der arī šodien, ja vien var atšifrēt aiz tiem slēpto sistēmu attiecības.

Spēcīga rīvēšana nostiprina.
Viegla rīvēšana atslābina.
Daudz rīvējot, daļas izzūd.
Mēreni rīvējot, daļas aug.

Laikā pēc Hipokrata zināšanas par dvēseliski garīgā elementa saistību ar fizisko vairāk nosliecās uz fiziskā elementa pusi. Radās Romas impērija, un masāža kā dziedināšanas māksla pamazām izzuda un līdz ar to arī grieķu zināšanas par dzīvo organismu un harmonisku saikni starp dvēseli un garu. Tā vietā arābisma ietekmē medicīnā tika atklātas arvien precīzākas anatomiskas, fizioloģiskas un vieliskas kopsakarības. Masāžu kā ārstēšanas metodi vairs lietoja tikai atsevišķi ārsti, kamēr 1813. gadā Pērs Henriks Lings (*Per Henrik Ling*; 1776-1839) atvēra Stokholmā (Zviedrijā) Centrālo karalisko institūtu miesas audzināšanai, kur viņš radīja pamatu vēlākai t.s. „zviedru masāžai un vingrošanai”, kas tūlīt kļuva pasauleslavēna. Pēc viņa nāves viņa izstrādātā metode iznīka, jo sekotāji nav spējuši to dzīvi pārvaldīt. Tikai holandiešu ārsts Johans Georgs Mecgers (*Johann Georg Metzger*; 1830-1909) atpazina šīs masāžas nozīmi un to atdzīvināja. Viņš nodibināja Pēra Henrika Linga masāžas un vingrošanas skolu. Šajā skolā mācījās arī Ita Vegmane (*Ita Wegman*).

Pateicoties abiem minētajiem vīriem, kurus var uzskatīt par klasiskās masāžas tēviem, tika modināta interese par masāžu. Arī abu karu briesmīgā pieredze, kad terapeitu rīcībā bieži vien nebija nekā citā kā tikai divas rokas, masāžas nozīme atkal ienāca cilvēku apziņā. Un tomēr, neskatoties uz pieredzi, ko varēja gūt lazaretēs

par pašdziedinošu spēku aktivizēšanu ar masāžu un citām ārīgām metodēm, drīz vien mediķi atkal ieslīga materiālistiski mehāniskos izskaidrojumos. Klāt nāca tehniskais medicīnas progress, kas izplatījās arī uz fizioterapiju. Paralēli tika izstrādātas arī jaunas metodes, piemēram, *periomassage* pēc prof. dr. Paula Foglera (*Paul Vogler*), kas ir pazīstama kopš 1953. g., limfātiska drenāža pēc dr. Emīla Fodera (*Emil Vodder*) kopš 1936.g., pēdu refleksīvo zonu masāža pēc *Eunice Ingham* un *Hanne Marquardt* kopš 1938. g., saistaudu masāža pēc *Elisabeth Dicke* kopš 1942.g. un dr. *Hede Teirich-Leub*, atslēgas kaula zonas masāža pēc dr. *Harry Marnitz* kopš 1953. g. un daudzas citas.

Bet tā kā arvien vairāk tika mēģināts izskaidrot vispusīgu masāžas iedarbību vienpusīgi materiālistiski – no neiroloģijas, ķīmijas un anatomijas teorijām un šī vienpusība prasīja izlīdzinājumu, vispārējā un psihosomatiskā medicīnā radās pretpoli moderno ķermeņa terapiju veidā.

Hipokrats savulaik runāja par organisma dzīvības spēku. Viņam pieder šāds izteikums:

Dzīve ir īsa,
māksla ilgstoša,
iespēja gaisīga,
pieredze nedroša,
spriedums grūts.
Ne tikai ārstam jābūt gatavam
veikt vajadzīgo,
bet arī pašam slimniekam.
Dzīvības spēks dziedē slimības
un pats atrod ceļus un līdzekļus.

Tieši ar masāžu var aktivizēt šos pašdziedināšanas spēkus. Pēdējā laikā gan psihosomatiskajā medicīnā, gan imunoloģijā šai ziņā tika gūti ievērojami panākumi. Visos šajos centienos ir vērojamas divas pamattendences, kas balstās vai nu vairāk uz fizisko lietas pusi, vai arī uz ārstēšanas procesa garīgo fonu. Masāža kā terapija apvieno abas šīs tendences: precīzas zināšanas gan par anatomiski fizioloģisko cilvēkbūtni, gan arī par tās enerģētiski psihosomatiskajām jeb dvēseliski garīgajām attiecībām.

Antroposofiskās medicīnas ieguldījums šajā dziednieciskās mākslas jomā var būt visai auglīgs, jo ar antroposofiskās cilvēkmācības palīdzību ir iespējams krietni paplašināt uztveres spējas un jēdzienus par cilvēkbūtni, par tās dzīves un attīstības likumsakarībām.

TERAPIJAS PAMATĀ ESOŠAIS CILVĒKA TĒLS – MĀCĪBA PAR CILVĒKBŪTNES SASTĀVDAĻĀM

Rūdolfs Šteiners savu pētniecības metodi ir nosaucis šādi: "Dvēselisku vērojumu rezultāti pēc dabaszinātnes metodēm", un attiecinājis to uz visu cilvēku, tātad uz ķermeni, dvēseli un garu kā vienu veselumu, ņemdam vērā to saistību ar Kosmosu.

Šīs metodes aprakstam var sekot līdzīgi ikviens, kurš ir ieguvis nepieciešamās zināšanas par R.Šteinera attēloto gara skološanās ceļu ("Kā iegūst atziņas par augstākām pasaulēm"). Cilvēka pilnveidošanās ceļš ir aprakstīts tā,

ka to var saprast parasts cilvēka prāts, ja vien tas būs atbrīvojies no dzīves gaitā iegūtajiem aizspriedumiem. No aizspriedumiem brīvs izziņas darbs palīdz cilvēkam vispārinātāk, bet reizē arī diferencētāk nekā parasti izprast savas attiecības ar ārpasauli, izprast savu dzīves pieredzi, saprast nesaprotamo, ieraugot to pareizā gaismā un pareizās sakarībās, un atbilstoši tam gūt iespēju rīkoties apzinātāk.

Tāpat antroposofiskā cilvēkmācība runā par cilvēkbūtnes četrdaļīgumu, proti, par ķermeni, dzīvību, dvēseli un garu. **Fiziskais ķermenis** tiek aplūkots kā vispilnīgākā cilvēka sastāvdaļa. Ar savu struktūru tas ir radniecīgs visam, kas uz Zemes ir ciets. Tas, savukārt, sastāv no vieliskās, minerālās, ar maņām tveramās daļas un no otras, tikai domājamās daļas, t.s. veidola jeb fiziskā ķermeņa formas. Minerālās vielas aizpilda šo neredzamo cilvēka formu, tādējādi padarot to redzamu. Šajā punktā dabaszinātne ir vienisprātis ar garazinātņi. Anatomijas un fizioloģijas grāmatās cilvēka vieliskais sastāvs tiek ļoti precīzi aprakstīts. Taču, lai aprakstītu garīgā elementa līdzdalību ķermeņa veidošanā, tiek lietots jēdziens "ģenētiskā informācija" jeb tiek runāts par fiziskās miesas būvplānu. Ar jēdziena "informācija" ieviešanu tīrās dabaszinātnes ietvaros katrā ziņā tiek pieļauts kaut kas garīgs, kaut kas līdzīgs domai, idejai, jēgai.

Otrs cilvēkbūtnes loceklis ir **ēteriskā** jeb **dzīvības** **miesa**, kas nav tverama ar fiziskām maņām, bet kuras darbībai var izsekot, vērojot dzīvības procesus cilvēka organismā. Vispilnīgāk var vērot dzīvības pazīmes augu

pasaulē. Tās ir augšana, vairošanās, reģenerācija un reproducēšana jeb atveidošana. Šī ētermiesa ir spēku sistēma, kas, pateicoties savai saistībai ar spēkiem, kas staro no Kosmosa uz Zemi, atdzīvina matēriju, piešķir tai dzīvību. Tās darbības princips cilvēkā ir pretējs tam, kas darbojas augos.

Dabaszinātnei ir grūti atzīt to spēku eksistenci, kuriem nepiemīt jutekliska daba. Taču pēdējā laikā arvien vairāk tiek atzīti prof. Ruperta Šeldrakes darbi biofizikas robežjomā. Viņš atzīst kādu universālu dzīvības enerģiju t.s. morfoloģisko lauku veidā, kas apņem visu Zemi. Mehāniķis Rolands Plohers pierāda, ka no tā paša lauka smeltā enerģija, izmantota gluži praktiski, piemēram, lauksaimniecībā, var kļūt par cilvēces svētību.

Trešais cilvēka būtnes loceklis ir **dvēseles miesa**, saukta arī par **astrālo miesu**. Dvēsele piešķir organismam noteiktu dinamiku, kas izpaužas simpātijas un antipātijas pārdzīvojumos, kā arī piešķir tam apziņas un paškustības spēju. Šīs īpašības var visskaidrāk saskatīt dzīvnieku pasaulē. Dzīvniekiem arī piemīt iekšēji pārdzīvojumi, ko viņi var izpaust ārēji. Dvēseliskais elements ir saistīts ar sasprindzinājumu un atslābumu, ar pārspriedzi un pazeminātu spriedzi, pāruzbudinātību un atslābšanu. Dvēseles dzīve visintīmākajā veidā ir saistīta ar nervu sistēmas darbību tā, ka dvēseles svārstības caur nervu sistēmu tieši ietekmē ķermeņa dzīvi. Modernā psihosomatiskā medicīna sniedz daudzus pierādījumus tam, ka pastāv smalka mijiedarbība starp ķermeni un dvēseli un, ka daudzu slimību cēloņi meklējami dvēselē. Un tomēr, mēģinot atbildēt uz jautājumu, vai

dvēsele ir tikai nervu darbības rezultāts, domas daļās: kādēļ cilvēkiem ir tik dažādi dvēseles spēki un no kurienes viņi tos saņem? Atbilde skan šādi: dvēseles jeb astrālā miesa pēc būtības ir radniecīga zvaigznēm ("*astra*" - grieķiski "zvaigzne"). Astrālā miesa jeb dvēsele, saskaņā ar savu pavisam specifisko konstelāciju, dzimstot "saņem" kādu fizisku miesu. Attiecībā uz šo faktu antroposofiskās atziņas apliecina senās gudrības patiesumu.

Bez pie šiem locekļiem, ko mēs varam apzināties, taču ka vēl nepiemīt pašapziņa, cilvēks ir apdāvināts ar ceturto savas būtnes loekli, proti, ar **Es**. Visa cilvēcesmes mistērija rod savu izpausmi mazajā vārdiņā "Es". "Tiešā "Es" būtība ir neatkarīga no visa ārējā, tādēļ neviens no malas nevar nosaukt to viņa vārdā (R. Šteiners, "Slepenzinātnes aprises"). Šis cilvēkbūtnes loeklis, kas tai piemīt atšķirībā no dzīvniekiem, bieži tiek saukts par "vidusspēku" vai par mūsu garīgo būtību mūsu Patību. Pretstatā dzīvniekam, kas pats nevar ietekmēt savu attīstību, cilvēks ir spējīgs uz pašizziņu un ar pašaudzināšanas palīdzību, atbrīvojoties no dabas noteiktā stāvokļa, var pāriet pie pašnoteikšanās. "Nepastāv attīstība vispār; pastāv tikai viena vai otra, vai trešā, vai ceturta, vai tūkstošā cilvēka attīstība. Un, cik daudz cilvēku ir pasaulē, tikpat daudz ir jābūt attīstības procesiem."

TRĪSDAĻĪGUMS UN VESELĪBAS JĒDZIENS NO ANTROPOSOFISKĀS MEDICĪNAS VIEDOKĻA

R.Šteinerja garazinātne ar savām atziņām gribētu apaugļot cilvēku dzīvi gan gluži praktiskā, gan kultūras jomā. Kas attiecas uz veselību un slimībām, vispirms būtu jātiek skaidrībā par attiecībām, kas pastāv starp dvēseliski garīgo elementu cilvēkā un fiziski miesisko, t.i., starp garu, dvēseli un vielām. R.Šteiners nodarbojās ar šo attiecību pētīšanu 30 gadus un tikai pēc tam šajā laikā gūtās atziņas izklāstīja sabiedrībai.

Šie pētījumi vainagojās ar skaidri saskatāmu trīsdaļīgu cilvēka organisma tēlu. Vienā no lekcijām (1923. g. 28. augustā) viņš tos apkopoja, sacīdams:

"Aplūkojot cilvēku kā fizisku būtni, mums vispirms jāskatā viņā trīs atšķirīgus locekļus. Šos atšķirīgos locekļus var saukt dažādi, taču vislabāk tos var izprast, ja apraksta šādi: viena no fiziskās cilvēkbūtnes sistēmām ir nervu un maņu sistēma, kas ir lokalizēta galvenokārt galvā; cilvēkam ir arī otra, **ritmiskā sistēma**, kas aptver elpošanu un asinsrites procesus, taču tajā ietilpst arī, piemēram, gremošanas ritmiskā darbība utt. Tā ir otra sistēma cilvēkā. Un trešo sistēmu veido savā starpā saistīta kustību sistēma, locekļu sistēma un vielmaiņas sistēma. Šī saistība jums kļūs skaidra, ja jūs padomāsit par to, ka vielmaiņa tiek veicināta tieši ar locekļu kustību un ka būtībā locekļi (rokas un kājas) pavisam organiski vienmēr ir saistīti ar vielmaiņas orgāniem. To pavisam skaidri var parādīt anatomija.

Paraugieties tikai, kā kājas un rokas turpinās uz iekšu vielmaiņas orgānos. Tātad mēs varam atšķirt cilvēkā trīs sistēmas: **nervu-maņu sistēmu**, pārsvarā lokalizētu galvā; **ritmisko sistēmu**, pārsvarā lokalizētu krūšu reģionā ap sirdi; **vielmaiņas-locekļu sistēmu**, kas lokalizēta pārsvarā locekļos (rokās un kājās) un ar tiem saistītajos vielmaiņas orgānos... Lūk, abas sistēmas, pirmā un trešā, nervu-maņu sistēma un locekļu-vielmaiņas sistēma būtībā veido divus pretējus polus. To, ko viena uzbūvē, otra izjauc; to, ko izjauc otra, atveido pirmā. Tātad, tās darbojas pavisam pretēji viena otrai. Un vidējā, ritmiskā sistēma, nodrošina saikni starp abām. Šeit notiek sava veida kustība turpu šurpu starp abiem poliem, lai varētu notikt pastāvīga izlīdzināšana starp vienas sistēmas būvējošu darbību un otras noārdošu darbību. Ja mēs pievērsīsimies, piemēram, vielmaiņas sistēmai, tad redzēsim, ka vielmaiņas sistēma visintensīvāk darbojas cilvēka ķermeņa lejasdaļā. Taču, lai cilvēks paliktu vesels, tam, kas notiek cilvēka ķermeņa lejasdaļā, jāizraisa polāri pretēja darbība viņa galvā, nervu sistēmā."

Tas nozīmē, ka dvēsele izmanto ķermeni trejādi:

- ◆ Visi priekšstatīšanās, uztveres procesi un **domāšana** balstās uz nervu-maņu sistēmas procesiem, kas lokalizēti galvenokārt "augšējā", galvas, daļā.
- ◆ Cilvēka **jūtu dzīvei** sevišķi kalpo elpošana, kuru var piedzīvot galvenokārt krūšu jeb cilvēka "vidējā" daļā. Jūtu dzīve ir tieši saistīta ar ritmiskiem procesiem organismā. Tas, ko no tā visa uztver mūsu galvas apziņa, ir tikai spoguļa funkcija nervu-maņu sistēmā.

◆ **Griba** balstās uz pilnīgi neapzināti norisošiem mūsu vielmaiņas-locekļu sistēmas procesiem "apakšējā" reģionā. Arī šeit nervu sistēmai attiecībā uz gribas orgāniem ir tikai uztverošs raksturs.

Šīs atziņas var mums sniegt praktiskas zināšanas par to, ka dažus gribas traucējumus var novērst, tikai aktivizējot vielmaiņu, kā, piemēram, depresīvo stāvokļu gadījumā.

Līdz ar to mēs esam nonākuši pie antroposofijas izstrādātā veselības jēdziena. Nomoda dzīvē nervu sistēmā notiek nemitīga fiziskās miesas noārdīšana, kas organismam pastāvīgi jāizlīdzina ar neapzināti funkcionējošās vielmaiņas darbības palīdzību. Turpretī neapzinātai reģenerācijas gribai, kas nāk no "apakšējā cilvēka", ir nepieciešams pretstatīt prātīgu noārdīšanas devu ar apzinātu uztveri un domāšanu, un tā, savukārt, arī var iedarboties par stipru vai par vāju. Tā mūsu dvēselē mīt divi potenciāli slimību cēloņi, un tie tiek pie vārda, ja nenotiek izlīdzināšana. Mūsu organismā ir savs iekšējs dziedinātājs, un tā ir mūsu veselīgi funkcionējošā ritmiskā sistēma. Tā nodrošina mums ieelpas un izelpas miju, ļauj mums brīžiem nodoties pasaulei, brīžiem iedziļināties savā iekšējā pasaulē. Pastāvīgi svārstoties starp apzināto un neapzināto, starp galvu un vēderu, stresu un reģenerāciju, cilvēkam no savas iekšējās pasaules arvien no jauna jāiekaro savs personiskais vidus.

Tāpat kā var runāt par personisko veselību, kas atrodama paša vidusdaļā, tā arī, ņemot vērā cilvēka četrdaļi-

gumu - fiziskā miesa, ētermiesa, astrālā miesa un Es -, var runāt par vispārēju veselību, kuras mītne ir ētermiesā, kura visnotaļ ir dzīvības princips. Ētermiesa visu mūžu pūlas saglabāt fiziskās miesas formu un piebremzēt tās sabrukumu. Veselība ir atkarīga no ētermiesas kopšanas, taču šīs dzīvības vai ētermiesas nesējs ir ritms. Šeit mēs redzam, kāda nozīme ir ritmiem cilvēka dzīvē, un, cik nepieciešami ir mīt darboties ar mieru, ēšanu ar gremošanu, nomodu ar miegu. Mēs varam saprast savu organismu kā dažādu ritmu darbības rezultātu. Ja mēs aplūkosim visus ritmus no vissmalkākajām ritmiskajām norisēm līdz pat lieliem kosmiskiem ritmiem, piemēram, Saules ritmu, tad redzēsīm kādu diferencētu procesu, kura atsevišķas sastāvdaļas cita citu savstarpēji veicina, kāpina, taču var arī vājināt. Tādēļ nav jābrīnās, ka tad, kad runa ir par izveseļošanu, tad tieši tie līdzekļi, kas veicina ritmu, izrādās sevišķi efektīvi. Pie šiem līdzekļiem pieskaitāmi arī mākslas terapijas daudzie veidi, dziedinošā eiritmija, kā arī medikamenti, kas gatavoti ar ritmiskām metodēm un nebūt ne pēdējā vietā šai ziņā minamas ritmiskās kustību vannas, kā arī ritmiskā masāža pēc dr. Itas Vegmanes metodes.

Līdz ar to mēs esam nonākuši pie šī raksta galvenā mērķa: aprakstīt masāžas metodi, kas tika izstrādāta uz garazinātnes paplašinātās medicīnas pamata.

1920. gadā Rūdolfs Šteiners rosināja nelielu ieinteresēto ārstu grupu pievērsties masāžai. *Dr. med. Ita Vegmane*, ar kuru viņš cieši sadarbojās medicīnas jomā, uztvēra šo impulsu viņai piemītošā veidā un ieviesa to

praksē. Tieši viņa bija tā, kas ieviesa vislabākos priekšnosacījumus šīs dziedniecības metodes lietošanai. To var redzēt viņas biogrāfijā.

Ita Vegmane (1876-1943) piedzima un pavadīja savu bērnību Indonēzijā holandiešu ģimenē. 14 gadu vecumā viņa pavadīja dažus gadus Holandē, lai pabeigtu mācības skolā. 1900. gadā viņa pavisam atgriezās no Javas uz Eiropu, lai apgūtu kādu profesiju. Viņas mērķis bija apgūt jau minēto zviedru masāžu un vingrošanu. To viņa studēja vispirms Holandē, vēlāk Berlīnē un saņēma atbilstošus diplomus. Tajā laikā Berlīnē darbojās arī Rūdolfs Šteiners, kura lekcijas viņa apmeklēja. Pēc viņa ierosinājuma 1906. gadā viņa sāka medicīnas studijas Cīrihē. Absolvējusi šīs studijas sieviešu ārstes specialitātē, viņa 1917. gadā atvēra savu pirmo praksi Cīrihē. Vēlāk viņa pārcēlās uz Arlesheimu pie Bāzeles, kur 1921. gadā nodibināja klīniski terapeitisko institūtu, kas tagad ir Itas Vegmanes klīnika. Līdz ar to viņa varēja darboties tiešā tuvumā savam skolotājam, Rūdolfam Šteineram, kas strādāja Dornahā, netālu no Arlesheimas, un līdz pat savai nāvei 1925. gadā varēja palīdzēt viņai gan ar padomu, gan praktiski pielietot jaunas, antroposofijas paplašinātās medicīnas metodes.

Itas Vegmanes centienos paplašināt dziedināšanas mākslu pēc garazinātnes redzespunktiem no paša sākuma liela nozīme bija dažādām mākslas terapijas un ārīgām metodēm. Viņa attīstīja savu masāžas veidu sadarbībā ar dr. Margaretu Haušku-Stavenhāgenu, integrējot garazinātnes atziņas praktisko iemaņu izkopšanā

un slimību ainu izpratnē, kuru ārstēšanai var jēgpilni lietot masāžu.

Zināšanas par cilvēka četrdaļīgumu ļauj skaidri uztvert masāžas ietekmi uz ķermeņa norisēm. **Cietais elements organismā** (fiziskā miesa) piešķir cilvēkam struktūru un balstu, bet ja tas ņem pārsvaru, tad rodas sacietējumi un nogulsņējumi, kas izraisa ķermenī dažādus traucējumus.

Šķidrums vai ūdens organisms atklāj dzīvības jeb ētermiesas darbību. Ja šie spēki darbojas organismā trūcīgi, tad tas rada slikti barotus, sablīvētus vai porainus, uztūkušus audus.

Kā trešais mums ir jāmeklē t.s. **gaisa organismā** fiziskā atbilstība dvēseles dzīves spriedzei, kas izpaužas visu audu pārāk vājā vai pārspīlētajā sasprindzinājumā.

Raugoties uz cilvēka Es, mēs atklājam, ka tam kā cilvēkbūtnes intīmākajam loceklim piemīt spēja regulēt siltuma attiecības miesā. Aizsprotojumi šajā **siltuma organismā** izpaužas audu pārkarsēšanā vai atdzišanās ar visām subjektīvām sekām cilvēka dzīvības sajūtai.

Šis miesas iedalījums un no tā izrietošie izmeklējumu rezultāti ļauj ieinteresētam speciālistam vai arī nespeciālistam, kam ir zināšanas fizikālajā terapijā, gūt pārskatu pār mūsdienās lietotajām masāžas metodēm. Tas, kas mums parasti izskatās kā atšķirīgu metožu daudzveidība, kas tiek kombinētas no daudzām dažādām daļām, antroposofijas gaismā iegūst skaidru veidolu. Arī pre-

tenzijas uz izņēmuma statusu, ko izvirza daudzu metožu piekritēji, zaudē spēku, ja mēs, runājot Gētes vārdiem, turam rokā „garīgo saiti” nevis tikai daļas.

Labai klasiskai masāžai ir jēga tad, ja priekšplānā izvirzās tādi gluži fiziski aspekti kā labāka audu apgāde ar asinīm un limfu, nogulsņējumu izšķīdināšana u.tml. Aizsprotojumu gadījumos šķidrajā cilvēkā varēs lietot limfas drenāžu un traucējumu gadījumos ķermeņa spriedzes līdzsvarā, kas ir traucējumu gaisa organismā izpausme, varēs pievērsties daudzajām refleksu zonu terapijas metodēm. Labvēlīgai siltuma ietekmei lietojot aukstas un siltas vannas, ietīšanu, ievīstīšanu un masāžu jābūt pazīstamai ikvienam cilvēkam.

Cerams, ka līdz ar to kļūst skaidrs, ka ritmiskai masāžai piemīt aptverošs, izlīdzinošs raksturs, jo tā izriet no visa cilvēka un integrē sevī visas citas metodes.

Dr. ITAS VEGMANES MASĀŽAS PRAKTISKĀ PUSE

Ritmiskā masāža no citām fizikālās terapijas metodēm atšķiras divējādi. Pirmkārt, pateicoties garazinātniskajām atziņām par minētajiem cilvēkbūtnes četriem kvalitatīvajiem elementiem un organisma trīsdaļīgumu, rodas paplašinātas diagnosticēšanas un terapijas iespējas. Otrkārt, ar to cieši saistītie ritmiskās masāžas paņēmieni, kam piemīt uzsūcošs raksturs. Pats par sevi saprotams, ka šo tehniku praktiski lietot var iemācīties tikai praktiskās nodarbībās, turklāt pastāvīgi strādājot

pie tās pilnveidošanas. Par praksi var **runāt** tikai nosacīti, tā ir jāizjūt.

Un tomēr tik daudz var teikt: ritmiskā masāža balstās uz klasiskās zviēdru masāžas pamatformām. Klasiskās masāžas bāzi veido sekojoši pieci pamatpaņēmieni:

- Glāstīšana (*die Effleurage*);
- Mīcīšana (*die Petrissage*) ar velšanas variācijām;
- Punktveidīgā rīvēšana vai berzēšana (*die Friktion*);
- Kulšana, kladzināšana, plīķēšana un knābāšana vai kapāšana (*das Topotement*);
- Vibrēšana, tricināšana (*die Vibration*).

Šie pieci pamatpaņēmieni tiek paplašināti un aktivizēti, apzināti pievienojot tiem noteiktus elementus. Tās ir ritmiski elpojošas, pieaugošas un atslābstošas kustības, plūstoši pārejošas cita citā vai vairāk uzsūcošas - no dziļuma uz perifēriju atbrīvojošie paņēmieni. Pretstatā nogurdinošai viena vai otra paņēmiena mehāniskai pielietošanai, kas raksturo daudzas metodes, šeit radoši tiek izmantotas dažādas kustību formas. Tās atbilst atiecīgas slimības ainai un tiek izmantotas gluži apzināti. Pieskārienu kvalitāte tiek variēta starp “maigi” un “spēcīgi”, “punktuāli” un “plakani” jeb arī, mainot ātrumu no “lēni” līdz “ātri”.

Daudzveidīgi variē glāstīšanu lemniskates jeb astoņnieka veidā. Tā tiek izpildīta ar abām rokām vienā vai pretējos virzienos, kāpinot vai atslābinot, un ir sevišķi vērtīga locītavu ārstēšanai, nepareizas spriedzes (sa-

sprindzinājuma) izlīdzināšanai un siltuma organisma uzbudināšanai. Vienmēr cenšas rosināt pašregulāciju, pašdziedināšanas spēkus un organisma ritmiskās izlīdzināšanas (līdzsvarošanas) spējas. Procedūru mērķis ir citu citai pretojošās polaritātes atkal novest pie elpai līdzīgām attiecībām, novērst vienpusības un ļaut cilvēka “augšējai” un “apakšējai” daļai harmoniski skanēt vienai otrā. Lai to panāktu, mērķtiecīgi jāizmanto dažādas idejas, kas rodas no zināšanām par četriem kvalitatīvajiem elementiem. Ar dažādām tvērienu kvalitātēm var diferencēti strādāt atbilstošos līmeņos. Masiera roka it kā iekļaujas audu ritmā un palīdz aktivizēt pasīvos vai nomierināt pārmērīgi aktīvos ķermeņa reģionus. No padziļinātām zināšanām par cilvēkbūtnes locekļu dinamiku, kas izpaužas ķermenī norisošajos procesos, masieris var mērķtiecīgi atslogot kādu organisma daļu no pārlietu spēcīgas aktivitātes, novadot un nostiprinot to citās ķermeņa daļās.

Šādi aplūkojot, slimības ainas pārvēršas par **procesiem**, kuros var iejaukties ar atbilstošiem terapeitiskiem pasākumiem, lai kaut ko tajos izmainītu. Tādējādi var veiksmīgi ietekmēt asins piegādi organisma atsevišķām daļām (kā parastās, tā arī īpašās situācijās). Viena no šīs masāžas īpatnībām ir tā, ka ar to apzināti tiek kopts siltuma organisms. Turklāt tā iedarbojas arī uz visiem ritmiskajā daļā norisošiem procesiem. Tas ir īpaši skaidri saskatāms elpošanas ritma padziļināšanā, sirds un asinsrites funkciju uzlabošanā, limfvadu motorikas uzmundrināšanā, gremošanas normalizēšanā un veselīga nomoda un miega ritma atjaunošanā.

Pateicoties tam, ka ar šo metodi var atbrīvot audus gan no nogulsņējumiem, gan aizsprostojumiem, ka ar to var regulēt nepareizu spriedzi muskuļos un saistaudos un izlīdzināt siltuma atšķirības dažādās ķermeņa daļās, rodas plašs indikāciju spektrs.

Procedūru būtiska sastāvdaļa ir miera brīdis pēc tām. Organismam ir nepieciešamas vismaz 20 minūtes, lai pārstrādātu tajā ar masāžu ierosināto dinamiku. Šajā laikā pacients guļ, ietīts segās, tā teikt, paša siltumā. Miera sprīdis pēc procedūras ir obligāts, lai ritmiskai masāžai būtu vēlamais efekts.

Te būtiska loma ir masiera iekšējai stājai. Hauškas kundze formulē to šādi: “..masāža ir individuāla dziedinoša procedūra, kas pieprasa no tās veicēja pilnīgu atdevi, kā tas ir jebkurā citā nopietni izprastā dziednieciskā profesijā. Masiera pašdisciplīnai ir svarīga loma.”

Blakus pārdomātai procedūru uzbūvei un drošam, ērtam pacienta novietojumam svarīgs ir arī rūpīgi apgūto paņēmienu kvalitatīvs pielietojums, kā arī terapeita caurlaidīgums. Šīs ārstēšanas metodes mērķi var sasniegt, pateicoties šādai mierīgai un koncentrētai nostājai.

Kopš daudziem gadu desmitiem cilvēki visā pasaulē ir saņēmuši šo antroposofiskās medicīnas atspirdzinošo palīdzību. To, ko parasti sasniedz ar dažādu metožu kombināciju, bieži vien var sasniegt ar ritmisko masāžu vien.

Ārstējot dažādas slimības, katrai no tām laika gaitā ir izkristalizējusies un sevi attaisnojusi kāda pavisam noteikta procedūru secība, ko izstrādāja *Dr. med.* Ita Vegmane kopā ar *Dr. med.* Margarēti Haušku (1896-1980). Pēdējai mēs esam pateicīgi par šīs metodes aprakstīšanu grāmatā, kurā viņa izklāsta savus pamatprincipus un dalās pieredzē: “Cilvēces attīstības gaitā tika pielietotas neskaitāmi dažādas masāžas tehnikas – no dzīvei tuvajām primitīvo tautu metodēm, līdz pat mūsdienu zinātniskajiem paņēmieniem. Šīs metodes mainījās atbilstoši cilvēku uzskatu izmaiņai. Cenšoties paplašināt medicīnu uz garazinātnisko atziņu pamata, *dr.* Ita Vegmane Arlesheimas (Šveice) klīniski terapeitiskajā institūtā, ko viņa vadīja, pārveidoja masāžas metodiku. Grāmatas autore, 12 gadus būdama šī institūta līdzstrādniece, no paša sākuma aktīvi piedalījās ritmiskās masāžas metodikas izstrādāšanā un attīstīšanā.

Paplašinātās metodes pamatā ir fundamentāli jaunas atziņas par psihofiziskajām attiecībām cilvēkā un par cilvēka organisma funkcionālo trīsdaļīgumu.

Šai trīsdaļīgumā elpošanas un asinsrites funkcijas, līdz pat to vissmalkākajiem atzarojumiem, rada līdzsvaru un veselīgu izlīdzinājumu starp graužošiem nervu-maņu procesiem, kas nodrošina apziņas veidošanos, un būvējošiem vielmaiņas procesiem, kas norisinās zemapziņā. Viena pola iejaukšanās otra funkcijās un ar to saistītās novirzes organisma darbībā izraisa slimības. Šīs masāžas uzdevums ir, stiprinot ritmisko elementu, palīdzēt ķermenim atgūt savu līdzsvaru. Atziņa par to, ka visi

veselīgie dzīvības procesi balstās uz ritmiskām norisēm, izvirza šo elementu uzmanības centrā.

Nākamā no šīs metodes raksturīgākajām īpašībām ir tā, ka tās paņēmieni kvalitātei piemīt vairāk uzsūcošs nekā spiedošs raksturs. Tas pamatojas faktā, ka asinsritē smagumam jātop pārvarētam. Ar uzsūcošiem paņēmieniem tādējādi tiek rosināts visos šķidrums valdošais cēlējspēks. Mūsu dzīvības sajūta tūlīt apstiprina šo iedarbību. Bez tam ir jāizvairās no jebkāda veida mehānisku ierīču lietošanas, jo tās ir pilnīgi svešas bioloģiskajām norisēm cilvēka organismā un bieži vien vēlāk veicina dažādu sacietējumu veidošanos.

Tā kā atsevišķas cilvēka organisma daļas ir daudzveidīgi savstarpēji saistītas, procedūru lokalizācijai noteicoša ir ne tikai tā vieta, kur slimība izpaužas, bet dažreiz arī no tās visai attālinātas ķermeņa daļas – ar nolūku ievirzīt citu citā iejaukušos procesus tiem atbilstošā gultnē. Tādējādi ritmiskā masāža ir visu cilvēku aptveroša ārstēšanas metode, kur atsevišķi orgāni un to funkcijas tiek aplūkotas uz visu organismā darbojošos spēku līdzsvara fona.

Galvenais mērķis ir ierosināt tādas ķermeņa kustības, kas palīdzētu personībai atrast ceļus aktīvai iekļūšanai savā organismā, un, cik vien iespējams, atgūt tā pašpārvaldīšanas spēju. Šajā ziņā masāža ir iedarbīgs dvēseliskās un ķermeniskās enerģijas reaktivizēšanas līdzeklis, kas, dažreiz izmantojot aktīvas kustības un mākslinieciskās terapijas paņēmienus, noved pie darbības spēju paātrinātas atgūšanas.

Šīs masāžas pamatformas un to dažādās variācijas noteiktu mērķu sasniegšanai pirmo triju gadu desmitu laikā tika mācītas dažādās vietās papildizglītības kursos. Kopš 1962. gada Vācijā ir mākslinieciskās terapijas un masāžas skola, kuras īpašs uzdevums ir sniegt ritmiskā masiera izglītību. Skolā ik gadu tiek izdots prospekts par tobrīd notiekošo kursu.”

Pie iepriekš izklāstītā jāpiebilst, ka šajos kursos tiek uzņemti interesenti ar valsts atzītu psihoterapeita, ārstnieciskās vingrošanas ārsta vai masiera izglītību.

Skolas adrese:

D-73087 Bad Boll, Gruibinger Strasse 29.