

A TESTI, LELKI ÉS SZELLEMI EGÉSZSÉG  
MEGŐRZÉSÉNEK ANTROPOZÓFUS  
LEHETŐSÉGEI ORVOSOK, TERAPEUTÁK,  
PEDAGÓGUSOK, SZÜLŐK SZÁMÁRA

2020. ÁPRILIS

Jelen helyzetben a személyes gyógyítói munka és az oktatás is több szinten is akadályozott, így több időt töltenek az orvosok, terapeuták, pedagógusok és az otthonról dolgozó szülők a számítógép előtt, többet telefonálnak, illetve az információszerzés reményében szembesülnek olyan tartalmakkal is, amelyek még erős szűrésre, hitelességük mérlegelésére várnak. A kifelé irányuló fokozott figyelem mellett ez plusz terhet ró a lénytagokra, melyet a befelé irányuló, lelki-szellemi lecsendesedésben töltött minőségi idővel is javasolt ellensúlyozni.

A **tudatosság**, az ember szűkebb-tágabb környezetével való kapcsolatának valós ismerete a káoszból, a rendezetlenségből kozmoszt, rendet teremt. Az antropozófus gyógyászatban a „sem-miből” jövő kórokozó, mint járványt okozó fertőző ágens felfogással ellentétben Rudolf Steiner több előadásában hangsúlyozza, hogy a fertőzés során azért válnak tömegessé és kimutathatóvá vírusok, baktériumok, mert túlságosan „jóvá” válik számukra a „táptalaj”, adott esetben az emberi szervezet valamely helye, pl. a légutak nyálkahártyája, tehát, ezek a lények mint fizikai szinten is kimutatható következmény és nem mint ok szerepelnek a betegségben. Más szempontból pedig: *„...még egy olyan közönséges valami is, mint a grippe, mai megjelenési formájában igencsak sajátos tulajdonságokkal rendelkezik. Ez ugyanis alvó betegségeket kelthet életre, melyekre a szervezet hajlamos, és amelyek bizonyos körülmények között egészen a halálig alvó állapotban maradtak volna; ezek kerülnek valamiképpen azáltal felszínre, hogy az ember grippében betegszik meg.”* (GA 312) Ezáltal az is érthetővé válik, hogy adott járvány esetén miért lépnek fel szövődmények, egészen a halálos kimenetelig. Többek között ezek a szellemtudományos tények is rávilágítanak arra: semmi sem történik „véletlenül”.

Elsősorban a közepet, a ritmikus rendszert, a szíverőket egyensúlyozza ki a vallásosság, hit-élet, a bizalom abban (Szent Pált idézve: „A hit pedig a remélt dolgokban való bizalom, nem pedig a látható dolgok létéről való meggyőződés.”), hogy ami történik, annak konkrét oka van, az emberiség fejlődését szolgálja a felsőbb hierarchiák támogatásával. Megerősítésre alkalmas pl. Rudolf Steiner reggeli és esti imája, a Miatyánk, az Evangéliumok rendszeres olvasása, különös tekintettel a János-evangéliumra, illetve R. Steiner Evangéliumi előadás sorozatában, misztériumdrámáiban való elmélyülés. (R. Steiner műveivel való rendszeres foglalkozás – ahogyan ő maga mondta: *„...olvasásukhoz a gondolkodás nyugalomban történő, megfontolt felfokozására van szükség, ami az életerőket erősíti... A szellemtudományos megismerés szép eredménye, hogy nemcsak a tudásszomjat elégíti ki, hanem életerőt és életbiztonságot ad.”* GA13)

## **Az antropozófus gyógyászatban javasolt művészeti és mozgásos tevékenységek**

- **éneklés** – saját hanggal átzengetni magunkat, önállóan, vagy családon belül együtt
- **zenélés** – akinek van hangszere, használja ki a lehetőséget, de ritmust és dallamot számos, bennünket körülvevő tárgyból előcsalogathatunk
- **tánc** – a magyar néptáncban kozmikus formák vannak: a kör, a lemniszkáta, énekkel együtt a ritmusban jó hatása van az asztrálestre, lélekre
- **festés, rajzolás** – akár szabadon, akár ld. terapeuták ajánlásait lentebb
- **mozgás** – séta, kocogás, biciklizés, stb. megmozgatják a fizikai testet, a mozgás során képződő hő átmelegít, helyzetbe hozza a hőben működő én-erőket
- **euritmia** – aki ismeri, és otthon művelni tudja – összerendezi a lénytagokat, működésüket. (Szükség esetén kérjük ki euritmia-terapeuta tanácsát, illetve további javaslat: <https://youtu.be/AVUzPh3R2sw>)
- **térdinamika**-gyakorlatok végzése (terapeutával egyeztetve)
- **beszédterápia**-gyakorlatok (terapeutával egyeztetve)
- **természet-megfigyelés** – a környezetünkben a növényvilág tavaszi kibontakozása, az élet burjánzása építően, megnyugtatóan hat arra, aki belehelyezkedik a folyamatok megfigyelésébe, szemben a betegség és halálerőkkel

- **egymást segítő beszélgetés** – a gondolatok ne önmagukban forogjanak, hanem megoszt-hatjuk egymással, segítve az esetleges szorongásból adódó kényszeres, illetve elszálló, hiszte-riform szélsőségekből a közép, a kiegyensúlyozottság felé terelődésüket.

## **Példa egy higiénés festésgyakorlatra:**

A dr. Hauschka művészetterápiában kiemelten foglalkozunk a ritmikus rendszer (lélegzés-vér-keringés) gyógyításával, mind prevencióként, mind enyhébb lefolyású akut megbetegedéseknél. Diszharmonikus érzésvilágunkra (amire a jelenlegi külső-belső próbatételek, épp elegendő okot szolgáltatnak) centrálisan a festést javasoljuk. A színek világa, hangulati hatása a festés gyakor-lásával már önmagában is felszabadítja, erősíti a kilégzést és oldja a feszült érzelmi életet. Elmé-lyedésünket, kreatív alkotó fantáziánkat megszólítva átélhetjük alkotó erőinket. Így átformálód-hat a passzív, „bezárt” „kényszerű” állapot egy aktív, örömmel és feltöltődéssel teli lelki erővé. A jelenlegi helyzetben gyakorolhatjuk egyedül, gyermekeinkkel, családtagokkal, tanítványainkkal. A festés kilégző gyógyító hatását nagyban segíti, ha a színárnyalatokat maguk keresik, keverik ki a vizes akvarell festőlapon, alapszíneket /sárga, piros, kék/ használva. Így a gazdagon megjelenő kevert színek teremtőivé válhatunk. A képek témái lehetnek, egy, több szín felfedezése, színke-verések, természeti hangulatok, meséből vett belső képek lefestése stb. Ajánlott A/3-as akvarell papír méretben, legyen elég terünk a festéshez, és az ehhez való eszközök (festékek, festőtábla, festőlapon, széles, lapos 20-16-os ecset beszerzése az Aranyalma weboldalon (Solymár) elérhe-tő.) Eddig az általános higiénia. Amennyiben célzott terápiás lelki-testi gyógyulásként szeret-nénk alkalmazni, ezt mindenképp Dr. Hauschka művészeti terapeuta bevonásával tegyük.

A Collot festésterápia szintén segíti a kilégzést, támogatja a ritmikus rendszert. Jelenleg ki-emelten szükség van a félelem és a szorongás enyhítésére. A vezetett Collot terápiás festés gy-aakorlatok ebben sokat segíthetnek. Lehet otthon végezhető egyszerű gyakorlatokat is kérni olyan helyzetekre, amikor szükség van például: zaklatott gondolatok lecsendesítésére, vagy annak megélésére, hogy az élet változás, a mostani helyzet nem tart örökké.

## **Az antropozófiában javasolt szellemi, meditációs tevékenységek**

Az Én-szervezet működésének megerősítése az alsóbb lénytagokban: **alapszorongások** és **visz-szatekintés** (leírásuk ld. Rudolf Steiner: A szellemtudomány körvonalai GA 13);

**Meditáció:** A **szellemtudományos** értelemben vett meditáció tudat-felerősítéssel jár, ennek technikáját Rudolf Steiner több helyen is leírja (ld. pl. A szellemtudomány körvonalai GA 19; Hogyan jutunk magasabb világok megismeréséhez c. írásaiban). Azoknak ajánlott, akiknek gy-aakorlata van már ezen a téren. Aki még nem próbálta, bizonytalan a kivitelezésben, mantram-ként alkalmazhatja a meditációra szánt szöveget. A 2. függelék bővebben foglalkozik meditációs anyagokkal, spruchokkal és idézetekkel.

## Jelen helyzetben felkereshető orvosok és terapeuták

Dr. Bán Marianna (Budapest)  
Telefon: (30) 475 2859  
honlap: [www.banmarianna.hu](http://www.banmarianna.hu)

Dr. Farkas Orsolya (Budapest)  
Telefon: (20) 230 8081

Dr. Kiss Eszter (Szeged)  
Telefon: (62) 442 732  
honlap: [www.napsugarasegeszseghaz.hu](http://www.napsugarasegeszseghaz.hu)

Dr. Kiss Zsuzsanna (Győr)  
Telefon: (20) 917 3706  
e-mail: [zsupuss@gmail.com](mailto:zsupuss@gmail.com)

Dr. Papp Szidónia (Budapest)  
honlap: <https://www.doktorszidi.com/>

Ph. D. Dr. Szőke Henrik (Pilisszentkereszt)  
Telefon: (26) 346 005 és (20) 472 9459  
honlap: [www.drsokehenrik.hu](http://www.drsokehenrik.hu)

Dr. Virtics Ferenc (Budapest)  
Telefon: (30) 599 9598  
honlap: [www.abident.hu](http://www.abident.hu)

Terapeuták:  
Balogh Mária – Hauschka képzőművészeti terapeuta  
Telefon: (30) 522 3516  
e-mail: [marija.balogh@gmail.com](mailto:marija.balogh@gmail.com)

Magyar Márta – Pressel-masszázs  
Telefon: (30) 488 0826

Rácz Rita – beszédterapeuta  
Telefon: (20) 394 0460  
e-mail: [riceracz2@gmail.com](mailto:riceracz2@gmail.com)

Ujváry Éva – Collot festésterapeuta és Hauschka képzőművészeti terapeuta  
Telefon: (20) 575 7049  
e-mail: [eva.ujvary29@gmail.com](mailto:eva.ujvary29@gmail.com)  
honlap: <https://festesterapia.wordpress.com/kapcsolat/>

Wagner Andrea – egészségtan tanár (külső beavatkozások)  
Telefon: (20) 472 9459  
honlap: <http://www.drsokehenrik.hu/hu/wagner-andrea>