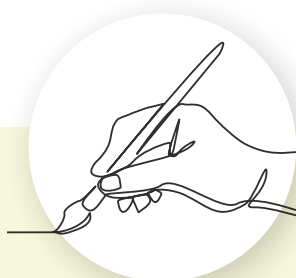


Guida di orientamento alle arti terapie antroposofiche

NOTE PER I PRESCRITTORI



Contenuti

DIAGNOSI

Nella diagnosi, ha luogo l'assegnazione il più possibile precisa dell'anamnesi, dei sintomi e dei riscontri a un tipo di malattia o a una sindrome (combinazione tipica di sintomi). La sindrome, insieme alla causa della malattia o del suo sviluppo (e alla differenziazione da malattie simili/correlate [diagnosi differenziale]), dà luogo alla diagnosi (διά- [diá-: «attraverso-»] + γνώσις [gnósis: «conoscenza», «giudizio»]: visione d'insieme).

Per motivi di comprensibilità, ci riferiamo a terapeuti, medici e pazienti e intendiamo sempre tutti i generi.

Introduzione e gestione

Questa guida alle terapie artistiche antroposofiche ha lo scopo di consentire ai medici di trovare un'opzione arteterapeutica adatta ai pazienti. Gli autori sono consapevoli che le informazioni sono di natura generale. Gli approcci e gli interventi presentati forniscono un primo orientamento e non sono esaustivi. Poiché le manifestazioni e la progressione di una malattia sono individuali, il terapeuta sviluppa e «compone» la terapia a partire dalla ricchezza degli interventi arteterapeutici nella situazione terapeutica reale, basandosi sulle proprie conoscenze arteterapeutiche, sulla propria esperienza e adattandosi alle esigenze del paziente.

L'approccio e l'organizzazione in «diagnosi», «approccio specifico» e «possibili interventi» tengono conto del modo di pensare e della gestibilità della professione medica.

La guida di orientamento Terapie artistiche antroposofiche incoraggia il medico a prendere una decisione orientativa per la scelta della terapia durante la visita del paziente.

La lettura delle brevi spiegazioni porta a coltivare un senso di «accordo» interiore: «Questo potrebbe andare bene» o «Questa potrebbe essere la cosa giusta». Può essere insolito per l'approccio medico fare affidamento sul cosiddetto sense of coherence SOC quando si decide una terapia.

Da questo documento si evince anche che tutte le terapie artistiche antroposofiche possono essere utilmente applicate a qualsiasi diagnosi e in qualsiasi processo di guarigione. Ogni creazione artistica mette in moto l'anima e lo spirito e ha un effetto fisico. Può quindi essere utile familiarizzare con i mezzi artistici e i materiali utilizzati nelle varie arti-terapie: nella pittura e nel disegno, così come nel modellaggio e nel disegno di forme, lavoriamo con materiali concreti di «arte spaziale».

Alla fine di una sessione terapeutica, si è creato qualcosa di visibile e tangibile che può essere costruito in un'ulteriore sessione e con il quale sono stati creati «all'esterno» un'immagine di sé, una consapevolezza di sé, un'esperienza mentale-spirituale e materiale visivo. Lavoriamo con la musica, il canto e il linguaggio nel campo delle «arti del tempo».

Il mezzo scelto è concreto, sotto forma di uno strumento musicale, di un testo e, soprattutto, del confronto e dell'esperienza con il proprio corpo attraverso i movimenti, il respiro, la voce, la risonanza e il linguaggio. Al termine di un intervento terapeutico, si è realizzata un'esperienza fisica, una sensazione emotiva e un'esperienza spirituale. In generale, le prime forme di terapia sviluppano il loro effetto terapeutico, sfidano e sostengono nel confronto con l'ambiente esterno materiale; si concentrano sullo sviluppo dell'organizzazione fisico-eterica verso la forza spirituale.

Queste ultime forme di terapia sfidano e promuovono la stabilità interiore e si concentrano maggiormente sui processi di sviluppo mentale e spirituale. Tutte le forme di terapia possono essere applicate sia in modo attivo che ricettivo.

Non forniamo un'introduzione ai termini antroposofici e rimandiamo invece alla panoramica sul sito www.anthromedics.org. Le arti terapie antroposofiche lavorano e tengono conto sia degli aspetti costituzionali della medicina antroposofica, nel senso della tripartizione dell'essere umano in organizzazione neuro-sensoriale (essere umano superiore), organizzazione ritmica (essere umano medio) e organizzazione metabolico-limbica (essere umano inferiore), sia dei livelli dei cosiddetti elementi essenziali corpo fisico (corpo), corpo eterico (vita), corpo astrale (psiche) e Io.

La ricerca di un terapeuta adatto può avvenire anche attraverso relazioni/rapporti di lavoro o l'associazione professionale/assicurazione sanitaria (vedi pagina 30 per link e informazioni). La guida alle arti terapie antroposofiche viene sviluppata passo dopo passo. Le diagnosi elencate e descritte qui a titolo di esempio saranno integrate da altre diagnosi nel corso degli anni. Sono elencate in ordine alfabetico e sono rilevanti per il trattamento con le arti terapie.

Le linee guida per le arti terapie antroposofiche sono disponibili in forma aggiornata sul sito web dell'ICAAT (www.icaat-medsektion.net). Per avere un quadro completo delle terapie e degli interventi antroposofici, vorremmo sottolineare le numerose applicazioni possibili delle terapie del corpo e del movimento e dell'euritmia.

Si ringrazia la Förderverein Anthroposophische Medizin e la Società Italiana di Medicina Antroposofica per il sostegno finanziario e la traduzione.

Su YouTube è possibile trovare brevi video di approfondimento sulle terapie artistiche o sul nostro sito web.



[@icaat.medical.sectio](http://www.youtube.com)



www.icaat-medsektion.net

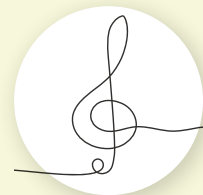
Allergia



Sperimentare la resistenza e i limiti dell'argilla.
Lavorare su forme piatte o geometriche.
Trovare un equilibrio tra concavo e convesso nelle forme.



Rafforzare il potere della forma attraverso il disegno, delineando il centro e il perimetro. Sperimentare centro e periferia.



Praticare il canone, tenere ritmi opposti e provare la propria voce.
Sperimentare l'involucro.



Discorso forte e strutturato, che «radica» e promuove la capacità di differenziazione (sì-no) e l'autoefficacia; rafforzamento della coordinazione ritmica.

Sostenere la formazione dei confini, rivitalizzare l'interazione tra aria e acqua. Promuovere l'attività dell'io e l'espressione di sé, rivitalizzare la respirazione.

Forme geometriche, forme platoniche. Costruire una superficie piana in rilievo, centrarla al centro e lasciarla crescere, aumentare.
Trovare un equilibrio tra concavo e convesso nelle forme libere.

Disegnare con linee e forme geometriche, sperimentando la prospettiva.
Tecnica di stratificazione con toni verde-blu, sostenere e avvolgere attraverso la modellazione dei colori blu. Rappresentazione dello spazio interiore. Esercizi con il carboncino.

Fare musica attiva e/o cantare a canone, a due voci, lavoro ritmico con mani/piedi su strumenti.
Esperienza del proprio involucro/guscio attraverso il suono e la percezione degli intervalli sul corpo.

Esercizi di respirazione con consonanti sonore come M e N e vocali con E.
Gesti di comunicazione per creare confini e promuovere l'espressione di sé.
Meditazioni per rafforzare l'io e stabilire i confini.

Anoressia nervosa

SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

Guidare le forze vitali verso il corpo fisico.
Rafforzare i movimenti ritmici e fluidi.
Alternare periferia e centro.
Cercare gli ideali nello spirituale.
Rivolgersi alle forze della coscienza.

Pittura, disegno



Dall'idea alla consapevolezza del quotidiano.
Accompagnare nel calore per creare una connessione
con il mondo, osservando e copiando la natura.

Musica, canto



Ridurre la sovrastimolazione del sistema
nervoso-sensoriale (e delle idee).
Rafforzare la creatività.
Lavoro di riscaldamento.

Parola, dramma



Allargare inizialmente i gesti di controllo del pensiero.
Da incarnare in seguito.

APPROCCIO

Accogliere l'individualità nei suoi ideali – allo stesso tempo
promuoverne la struttura eterica. Favorire il processo di incarnazione.

POSSIBILI INTERVENTI

Espandere e contrarre l'argilla sulla tavola. Contrazione ed espansione.
Formare rilievi, concavi e convessi in egual misura. Formare grandi ciotole di argilla in grembo.
Disegnare forme con curve decise, stella a cinque punte. Forme con linee rette.

Disegnare paesaggi, oggetti domestici, cristalli e animali.
Iniziare a dipingere con il verde neutro e condensarlo fino a ottenere una
base solida, che può essere riscaldata con i toni del rosso e del marrone.
Stimolare il processo di incarnazione con esercizi di carboncino e promuovere
l'equilibrio tra forze destrutturanti e costruttive.

Esercizi di canto-terapia che coinvolgono il corpo per portare calore al corpo.
Rafforzamento del corpo eterico con il lavoro sul suono (lira TOA, tambura, monocordo, ecc.).
Improvvisazione. Lavorare con i processi vitali (musicalmente).

Esercizi di vocali sonore, lavoro con la poesia della natura sottile, meditazioni
respiro-corpo (cerchio e simbolo della stella). Infine, il radicamento attraverso le consonanti.

Aritmia cardiaca

SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

Alternanza tra espansione ritmica, condensazione in una forma e riposo. Osservare le leggi della natura.

Pittura, disegno



Praticare la relazione nell'incontro tra sistema neuro-sensoriale e sistema metabolico-limbico per creare spazio. Rinnovare costantemente il centro nel sistema ritmico.

Musica, canto



Incoraggiare il processo oscillante tra esperienza e percezione di sé armonizzando il sé e il mondo.

Parola, dramma



Promozione e riorganizzazione dei processi ritmici, in particolare del polso e del respiro. Integrazione in ritmi più ampi. Ascolto della propria intenzione: «Ascoltare il proprio cuore».

APPROCCIO

Riorganizzazione e integrazione dei processi ritmici nell'interazione tra forze vitali e spazio animico.

POSSIBILI INTERVENTI

Espansione e contrazione dell'argilla sulla tavola. Lavorare in rilievo, il tema principale si forma in verticale; leggerezza e pesantezza in equilibrio. Disegnare forme, anche a coppie.

Incoraggiare gli esercizi con il carboncino, il disegno semplice e gli esercizi di percezione di oggetti della natura o della vita quotidiana. A seconda della situazione, lavorare con le tonalità del blu per aumentare la consapevolezza e calmare la mente. Evitare il rosso e dipingere con blu, verde, arancio o terra di Siena bruciata. Lasciare che gli incontri con i colori si sviluppino attraverso la respirazione.

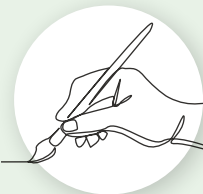
Lavoro nell'area delle diverse armonie (lira bordone) e con il ritmo cretico (lungo – corto – lungo) e altri. Campane tubolari in rame ed esercizi di movimento con il corpo. Cantoterapia.

Lavoro ritmico con i metri cadenti, in particolare gli esametri/distici, esercizi di respirazione di espansione e approfondimento, lavoro con la sillaba AUM, esercizi sulle vocali (O, A e U), meditazioni sul cuore e sul respiro, poesie sulle stagioni, sul giorno e sulla notte, sul sonno e sulla veglia, sul riposo e sull'attività, ecc.

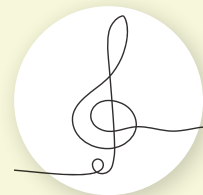
ASD – Disturbi dello spettro autistico



Guidare le idee al mondo sensoriale.
Attivare gli arti e il metabolismo.
Risvegliare la mente nell'anima.



Mettere in moto l'anima, stabilire un rapporto concreto con il mondo esterno oltre alle idee astratte.
Essere attivi nel qui e ora, stabilendo compiti chiari.



Approfondire i processi di respirazione e portarli in una capacità vibrazionale tra l'io e il tu.



Promuovere la mobilità respiratoria e vocale, le abilità di linguaggio e di parola e facilitare gli spazi di relazione.
Coordinazione del linguaggio e del movimento.

Sensibilità animico-spirituale / fissazione come polarità che si trasforma in capacità relazionale.

Impastare sulla tavola di argilla. Costruire il ritmo.
Lasciar cadere l'argilla ritmicamente su una tavola (lavoro a coppie e ascolto reciproco).
Utilizzando forme semplici, alternate tra angolari e rotonde, legare le forze della forma alle forze della vita.

Lavorare ritmicamente utilizzando la tecnica della stratificazione con grandi velature di colore che respirano. L'indaco, come colore dell'anima e della coscienza, fa brillare e rilucere tutti gli altri colori come in una conchiglia di madreperla.
Rivitalizzare l'indaco dominante con i colori rosso, giallo, arancione e verde.
Creare una relazione con i colori complementari.

Strumenti prevalentemente ad arco in «dialogo» musicale.
Esercizi per archi su salterio ad arco o crotta.
Intervalli di quinta e terapie respiratorie specifiche, con lira e/o voce.

Esplorazione (ludica) e capacità di vibrazione attraverso esercizi di parola, linguaggio e respirazione in combinazione con i movimenti.

Burnout

SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

Stimolare il metabolismo.
L'organizzazione dell'lo viene trascinata dalla resistenza prodotta dall'argilla.
Afferrare il deflusso e portarlo in alto per creare forme.

Pittura, disegno



Rivitalizzare l'anima spenta, nutrirla di contenuti spirituali, stimolare il metabolismo e le forze vitali.

Musica, canto



Sperimentare il calore e il ritmo del corpo e delle forze vitali.
Percepire i propri limiti.

Parola, dramma



Autonomia dell'lo e sicurezza di sé attraverso la promozione dei confini e la stimolazione delle forze vitali. Armonizzare il sé e il mondo.
Promuovere la consapevolezza e la realizzazione.

APPROCCIO

Stimolare l'attività metabolica, riscaldarsi.
Osservare il passaggio tra luce e pesantezza.
Armonizzare il mondo interno ed esterno.

POSSIBILI INTERVENTI

Impastare ritmicamente l'argilla sulla tavola.
Utilizzando acqua, formare e guidare le lemniscate nell'argilla.
Modellare ciotole di argilla.
Favorire le forme con prevalenza convessa.

Rinvigorire il vuoto e la stanchezza con colori fluenti e metterli in movimento.
Immergersi dalla luce nel calore e risalire dal calore alla luce.
I colori carminio e magenta permeano tutte le parti del corpo, combinando leggerezza e pesantezza.
Parlare dei colori e incoraggiarne il trasferimento alla vita di tutti i giorni.

Cantoterapia ed esercizi ritmici con mani e piedi.
Esercizi di terapia del suono rilassante, con crotta e gong di rame.

Il respiro come processo spirituale e vivificante.
Ritmi armonizzanti come gli esametri; gesti di comunicazione; poesia cortese o sulla natura.
Brevi interventi con piccoli esercizi di articolazione plastica, seguiti da riposo.
Esercizi di «I».

Cancro (tumori)

Modellaggio,
disegno di forme

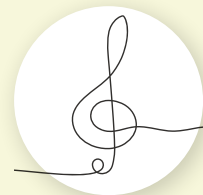
Stimolare le forme liquide, ritmiche e rotonde. Lavorare in modo giocoso, dare nuovi impulsi al cambiamento, stimolare e risvegliare la luce, la luminosità e l'ariosità.

Pittura, disegno



Stabilire un rapporto con le forze creative primordiali della luce e del calore e il loro incontro con il colore. Uscire dal dolore attraverso la pittura e creare spazio per sé stessi, rimettere i piedi per terra.

Musica, canto



Portare la qualità della luce nel corpo e stabilire una qualità organizzativa del suono nel corpo eterico.

Parola, dramma



Ascoltare i suoni del linguaggio e della poesia, promuovere la presenza, la consapevolezza, l'espressione di sé e rafforzare la coordinazione ritmica.

Rafforzare l'organizzazione dell'«io», che ha un effetto regolatore sugli arti costitutivi. Diventare consapevoli di se stessi: chi sono io? Dare forma ritmica alle forze vitali, equilibrando luce e calore.

Lasciare tracce di spirali e lemniscate sulla superficie dell'argilla. Nella caduta ritmica dell'argilla, sperimentare la leggerezza del corpo attraverso la pesantezza. Creare una forma da una massa di argilla, ad esempio un gruppo di uomini, con gesti, e creare una relazione tra loro. Disegnare forme a coppie.

Lasciare che il mondo torni a essere colorato. Creare vasti paesaggi, poterli respirare. Affrontare il percorso dell'incarnazione dal verde – l'entrata per i colori – e immergersi con la tecnica della stratificazione in tonalità calde e luminose partendo dai colori freddi e chiari. Stimolare l'equilibrio delle sensazioni e della coscienza con i colori puri. A seconda dello stato attuale del tumore, lavorare in turchese-viola per formare o in magenta-giallo-verde per rilasciare.

Il lavoro, ad esempio sulla lira TAO, porta un flusso ritmico, rivitalizza. L'etere del suono viene fortemente stimolato. Ulteriore lavoro di strutturazione con i seguenti strumenti: crotta, voce, lira contralto, gong.

Esercizi per consonanti e vocali. Poesie e versi, esercizi per l'orecchio. Esercizi di vocalizzazione. Meditazioni su luce/calore/presenza. Esercizi di respirazione e ritmo.

Demenza (malattia di Alzheimer)

Riportare in vita il pensiero, il sentimento e il desiderio attraverso le immagini della memoria.

Modellaggio,
disegno di forme



Rivolgersi all'intera persona.
Stimolare la creatività e il gioco.
Condurre le persone fuori dal loro centro verso forme familiari.

Esercizi di percezione manuale di oggetti naturali.
Copia dal vero di oggetti.
Disegno di forme fluide, bagnato su bagnato, anche a coppie.

Pittura, disegno



Rivitalizzare la forma o le forze creative attraverso attività ripetitive.

Disegnare piante, pietre, ricordi dalla natura, cogliere i contenuti delle stagioni e delle feste e ricrearli insieme.

Musica, canto



Sostenere l'uomo del centro nel suo sistema ritmico.
Consentire e vivere la gioia e lo scambio.

Cantare canzoni dell'infanzia o di contesti familiari.
Accompagnare con vari strumenti ritmici.
Dare vita alle armonie con la lira bordone.
Musicoterapia ricettiva con la lira contralto per armonizzare tutta la persona.

Parola, dramma



Abbracciare il mondo interiore e creare spazi di dialogo, creatività e gioco.
Promuovere la comunità.

Riprendere testi di canzoni, poesie, filastrocche, detti e favole familiari (che si legano alla memoria), eventualmente supportati da battiti di mani, timbri o, ad esempio, lancio di palline e lavoro con le stoffe e tessuti.

Depressione

SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

Imprimere movimenti attivi e ritmici di impastamento sulla tavola con l'argilla. Sostenere forme con articolazioni (contrazione, espansione) e superfici a doppia curvatura.

Pittura, disegno



Stabilire un ritmo sostenuto che stimoli la forza di volontà. Rinnovare il legame con il mondo e costruite su di esso. Trasformare in vita, creare immagini dal potere della luce.

Musica, canto



Lavorare con strumenti che trasmettono luce e luminosità nel loro colore sonoro. Luce e calore come aiuto all'attività dell'io. Musicoterapia attiva, esercizi con gli arti. Creare e sperimentare armonie.

Parola, dramma



Portare a terra e sviluppare la forza attraverso esercizi di articolazione in combinazione con movimenti basati sul principio del collegamento e della ricombinazione. Ascoltare i suoni del linguaggio e della poesia, promuovendo la presenza, la consapevolezza, l'espressione di sé e il rafforzamento della respirazione.

APPROCCIO

Promuovere e radicare le qualità di attività, luce, presenza e calore dell'io.

Promuovere l'interazione tra corpo, anima e spirito.

Stimolare la connessione con il corpo vivente. Sostenere la volontà.

POSSIBILI INTERVENTI

Riprendere i movimenti fluidi in rilievo. Creare una sfera attraverso la triade impulso, rilascio e movimento. Usare i recipienti per creare una serie di aperture da stretta a larga. Disegnare forme a coppie.

Osservare e disegnare i processi di sviluppo delle piante, integrare luce e ombra. Rivolgersi alla luce e alle sue azioni nel mondo. Muoversi con il disegno dinamico. Salire dal rosso ascendente al giallo-verde e al colore curativo e cristico blu-verde, in questo ergersi.

Lavorare ad esempio con salteri o tubi sonori in rame, lira, lira bordone. Esercizi musicali con linee e strutture melodiche chiare. Lavorare con strumenti metallici come xilofoni e campane, anche in combinazione con cambi di ritmo.

Esercizi sulle consonanti, ad esempio con K, H, M, L. Gesti comunicativi, poesie e poemi, ad esempio con immagini poetiche della natura. Esercizi per l'orecchio. Esercizi per la voce. Meditazioni di luce, calore e presenza. Attivazione attraverso esercizi di respirazione e ritmo, cambiando e aumentando i metri. Rima a bastoncino. Esametri.

Desiderio insoddisfatto di avere figli

SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

Stimolare il calore del metabolismo.
Occuparsi del formare e dello sciogliere.
Stimolare le forze della coscienza.

Pittura, disegno



Incarnarsi dal polo spirituale nelle qualità dell'anima e immergersi nel calore.
La forza della forma, smorzata dall'anima, scatena l'impulso al movimento nell'eterico.

Musica, canto



L'apertura a nuove cose, la percezione di sé nel proprio corpo, che porta all'espressione di sé.

Parola, dramma



Integrazione nel centro di gravità del corpo, con alternanza di movimenti calmi, rotondi e rettilinei. Promozione della respirazione profonda, della vocalità e dell'espressione piacevole. Connessione con il mondo spirituale.

APPROCCIO

Integrazione mentale e spirituale negli organi riproduttivi.
Promozione della creatività.

POSSIBILI INTERVENTI

Riscaldare la massa di argilla tra le mani afferrandola saldamente. Giungere a riposo creando una sfera.
Formare una ciotola sulle proprie ginocchia. Assicurarsi che l'interno della ciotola sia caldo.
Disegno di forme sulla parete: far oscillare con il gesso una ciotola che ruota a forma di goccia.
Contemporaneamente il corpo segue l'andamento del gesso.

I quadri dipinti liberamente mostrano la situazione attuale dell'anima. Quando tutto scorre e cambia continuamente, sostenere il potere della forma e avvolgerlo di un mantello blu tutto intorno.
Quando tutto si forma rapidamente, si separa e si isola, creare zone di colore, entrare nel flusso del sognatore. Passare dal «voglio» al «lasciare che le cose accadano», stimolare il gioco dei colori.

Esercizi nell'improvvisazione e creare le proprie melodie.
Sperimentare le armonie.
Crotta e crumorno portano calore al corpo.
Approfondire la respirazione.

Esercizi di consonanza e respirazione con H, F, K e M combinati con esercizi pelvici circolari.
Esercizi vocali con A, O e U. Esplorazione dei gesti di comunicazione.
Pratica della meditazione e della preghiera, ad esempio combinata con l'energizzazione della respirazione attraverso la «respirazione stellare» o gli esercizi con la Madonna Sistina.

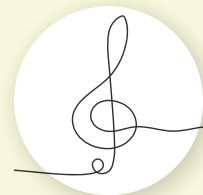
Diabete mellito di tipo 2



Attivare il calore intrinseco del metabolismo.
Fare appello ai poteri del pensiero attraverso forme chiare.
Attivare il potere dell'immaginazione nella sua capacità di trasformazione.
Guidare verso il calore.



Il metabolismo non riesce più ad assorbire l'io, è bloccato, inibito.
Pulire il metabolismo indurito affinché la luce possa stimolarlo di nuovo.



Portare chiarezza e presenza al proprio stato d'animo.
Ritmizzare il metabolismo.



Promuovere un rapporto adeguato tra la organizzazione dell'io e la dinamizzazione/animazione.
Stimolazione della periferia e integrazione della gravità nello schema corporeo.

Sostenere l'integrazione dell'organizzazione dell'io e organizzare l'attività metabolica.

Iniziare a lavorare con forme pulite della mano in modo variegato.
Imitazione di forme verticali, figure e loro ulteriore elaborazione.
Disegno di forme con linee rette alternate a linee rotonde.

Dipingere con il carminio e l'arancione, colori riscaldanti e coinvolgenti, che si dissolvono senza forma, muovendosi ed espandendosi verso l'alto.
Sostenere il corpo vitale con colori puri e puliti nel magenta.
Rafforzare il mondo blu che crea spazio interiore per l'anima e l'io attraverso il processo del verde.

Trovare le proprie melodie e inserirle in un contesto armonico-musicale.
Utilizzare improvvisazioni per corno in chiave di basso, ad esempio con il Ritmo Bacchius (breve – lungo – lungo) per il metabolismo.

Discorso sonoro che utilizza vocali e consonanti come R L M, AUM o Hum Ham Häm combinate con gesti o poesie di supporto al suono.
Dinamizzazione e polarizzazione, ad esempio con gesti comunicativi o alternando vocali scure e chiare.

Disturbi del sonno, generale



Sostenere le percezioni sensoriali nell'osservazione della natura.
Stimolare i sensi inferiori.
Rafforzare i motivi dell'immagine interiore.
Stimolare il lavoro mentale.



Permette di sperimentare la coscienza del giorno e la coscienza del sonno.
Sostenere l'essere pienamente svegli nel «qui e ora» e alternare
con qualità nutritive e ristorative. Superare il sogno perpetuo.



Sperimentare consapevolmente l'attività e il riposo.
Praticare gli opposti.



Calmare, armonizzare e liberare il respiro e la voce, «Svuotare la testa».

Praticare la presenza, l'attività e la concentrazione alternate
alla risoluzione, alla calma e al rilassamento.

Stendere l'argilla sulla tavola, modellare con il palmo della mano una lemniscata sull'argilla molto umida.
Serie evolutiva, dalla forma più chiusa a quella più aperta possibile.
Disegno di forme: forme fluide con movimenti all'indietro per completare la forma.

Risvegliare con colori brillanti come il verde viridiano o il turchese e il blu cobalto.
Dal basso, un marrone terra di Siena chiaro può riscaldarvi, mentre il rosso carminio può essere usato
per costruire e collegare tutti gli elementi essenziali.
Creare immagini alternate: stimolare e far fluire le forze eteriche con il magenta.
Sperimentate spazi leggeri con i toni del blu e create un rapporto con lo spazio tridimensionale.

Alternanza di musicoterapia attiva e corporea e musicoterapia ricettiva con la lira contralto.
Metallofoni, percussioni e strumenti a fiato, ad esempio corno delle alpi, crumorno e flauto armonico.

Pronuncia delle sillabe Mo – Le – Le o testi in esametri, pratica della preghiera e della mediazione,
ad esempio rivolgendosi all'angelo custode e con la meditazione «Porto la pace dentro di me»
di Rudolf Steiner.

Disturbi del sonno, nella terza età

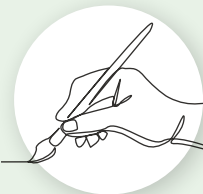
SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

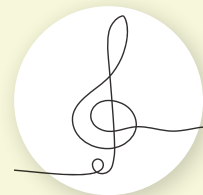
Consolidare il ritmo e la calma nel metabolismo.
Rafforzare la connessione con il corpo fisico.
Ancorare più saldamente l'anima all'eterico.

Pittura, disegno



Cercare un nuovo equilibrio tra le forze del rinnovamento
e le forze della forma.
Gli ormoni influenzano le emozioni.
Sono legati ai colori e nutrono l'anima.

Musica, canto



Sperimentare un cambiamento tra attività e rilassamento
e spingere il corpo astrale un po' indietro.

Parola, dramma



Polarizzazione sana del corpo astrale attraverso
l'alternanza di attività creative e di guida di sé
(autoespressione), nonché di riposo e rilassamento.
Stimolazione della vagotonia.

Svolgere attività ritmiche in modo creativo. Non lasciare che le capacità metaboliche dell'anima si riducano. Il ritmo e il movimento influiscono sulla qualità del sonno.

POSSIBILI INTERVENTI

Impastare l'argilla sul tavolo, osservando il ritmo.
Assecondare la trasformazione delle forme sulla superficie.
Utilizzando la sfera come punto di partenza, scolpire una serie di sviluppi.
Disegnare le forme e lavorare su una forma a coppie, sperimentando vicinanza e distanza.
Disegnare forme autonome.

Offrire corsi artistici e essere creativi in vari modi.
I colori blu favoriscono la distanza, chiariscono, organizzano i sentimenti e portano la calma.
I colori rossi, che riscaldano l'interiorità, edificano. Rilasciare l'indurimento e rivitalizzare.
Gli esercizi di percezione e disegno della natura e degli oggetti quotidiani creano un potere formativo.

Alternare esercizi attivi e ricettivi e stimolare la respirazione profonda, ad esempio attraverso esercizi con strumenti a fiato.
In questo caso sono particolarmente adatti il corno delle alpi o il flauto armonico.
Anche gli esercizi di cantoterapia possono essere utili per armonizzare la parte inferiore del corpo.

Esercizi di attivazione, ad esempio con i bastoncini per le rime, ed esercizi di ritmo e respirazione calmanti (soprattutto l'espiazione), ad esempio con l'esametro prima di andare a letto.
Esercizi con i 6 gesti di comunicazione. Parlare e creare poesie.
Consapevolezza e gestione di sé attraverso il lavoro sulla voce.

Emicrania

SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

Stimolare il metabolismo attraverso forme ritmiche e chiare.
Lavoro alla cieca. Creare una connessione con il mondo sensoriale.

Pittura, disegno



Riposarsi, possibilmente attraverso una pittura ricettiva, prendersi il tempo necessario, sperimentare l'espansività e il respiro attraverso gli spazi cromatici.
Cercare l'equilibrio della luce e dei colori che rinvigoriscono lo spazio.

Musica, canto



Condurre concentrazione e rafforzamento dell'essere umano superiore nell'essere umano inferiore, meno vitalizzato.

Parola, dramma



Controindicato negli attacchi acuti. Organizzante e liberatorio a livello preventivo. Scaricare verso il basso l'energia accumulata dalla zona della testa. Dirigere la voce verso il basso. Rafforzare il respiro e usarlo per modellare e rilasciare, rivitalizzando e riscaldando alternativamente la regione addominale inferiore. Focalizzare il polo superiore (testa).

APPROCCIO

Ridare ritmo e riscaldare l'attività metabolica.
Collegare il corpo animico con le forze vitali.
Attivare, ritmizzare e organizzare il corpo fluido.

POSSIBILI INTERVENTI

Impastare l'argilla sulla tavola con ampi movimenti, sperimentando il ritmo. Creare forme cristalline alternando il lavoro con le dita e i palmi delle mani (i corpi platonici penetrano nella polarità).
Creare gruppi di animali e persone. Disegnare forme rotonde e fortemente curve.

Lavorare con le mani. Gli esercizi con il carboncino favoriscono l'equilibrio tra immobilità e movimento.
Avvolgere i colori rossi dinamici con il blu e, con sempre più blu, dare al rosso il suo posto e riposare in se stesso. Respirare con il ritmo della giornata in immagini dal rosso del mattino a quello della sera.

Passare da toni chiari a toni scuri, dall'alto verso il basso. Sia in termini di tono che di scelta degli strumenti. Piuttosto niente strumenti a fiato, ma strumenti a corda. Intervento di vibroacustica sui piedi.

Rivitalizzare la radice del respiro attraverso esercizi consonanti con H e K. Rilasciare la voce, ad esempio con M. Esercizi dente-lingua, ad esempio con St o T in combinazione con movimenti radianti delle braccia per la centratura.

Endometriosi

SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

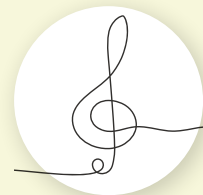
Rafforzare e riscaldare il metabolismo.
Ridurre e rilassare le forze della coscienza nel metabolismo.
Stimolare e rafforzare le leggi delle forze vitali.

Pittura, disegno



Dirigere l'impulso luminoso nel metabolismo e organizzare le forze creative.
Stimolare l'equilibrio tra forma e sostanza.

Musica, canto



Guidare le forze di luce nell'area metabolica,
praticare il calore e la creatività nella sfera del pensiero.
La respirazione è centrale.

Parola, dramma



Riduzione della pesantezza della testa.
Ancoraggio ed esperienza di un baricentro confortevole,
stimolazione e modellamento del polo metabolico,
promozione dell'individualizzazione.

APPROCCIO

Sostenere le forze creative e formative negli organi riproduttivi.
Approfondire ed equilibrare la respirazione nel sistema ritmico.

POSSIBILI INTERVENTI

Impastare l'argilla a più ondate sulla tavola o sul pavimento. Lasciare poi che l'impasto di argilla vi ricada sopra e restare in ascolto. Con questa massa costruire una cupola con entrambe le mani. Formare grandi ciotole di argilla in grembo. Formare ciotole alla cieca. Disegnare grandi forme sul muro con il centro del lavoro all'altezza del proprio bacino.

Applicare in purezza il carminio o il magenta – colori del calore totalizzante e penetrante – e portarli nel flusso. L'arancione, il giallo e il giallo-verde, pieni di luce, costituiscono il ponte verso i colori blu che creano spazio. Alternare i colori dell'anima senziente, dal magenta al giallo, e i colori dell'anima cosciente ed emotiva, dal giallo-verde al turchese.

Esercizi di respirazione e cantoterapia per una buona connessione con il proprio corpo.
Musicoterapia specifica per gli organi di riproduzione e lavoro sul ritmo nel metabolismo, ad esempio con lo xilofono e l'improvvisazione di melodie.

Esercizi di consonanza con la radice del respiro (parete addominale inferiore).
Esercizi di parola e movimento con il bacino e i piedi. Gestì di comunicazione. Poesia bucolica.

Esaurimento/ Stanchezza



Calmare il centro e da lì lavorare verso l'alto nella luce e verso il basso nella pesantezza.



Creare semplici esercizi di colore e dire «sì» a tutto ciò che diventa possibile come risultato. Condurre consapevolmente la propria vita senza eccessive forze degradanti.



Impegnare le forze della coscienza affinché le forze della vita possano dispiegarsi. Condurre nel qui e ora.



Rafforzare le forze organizzative dell'io attraverso interventi brevi e concisi. Creare spazi di attività e di riposo. Dare energia al centro della volontà.

Centrare il sistema neuro-sensoriale, liberare le forze vitali.
Rendere leggera la percezione.

Collegare le superfici impresse nell'argilla sulla tavola e unirle per formare la ciotola. Osservare il disegno interno della ciotola. Stringere e rilasciare ritmicamente la palla. Osservare la tridimensionalità delle forme. Disegno di forme con forme in forte movimento.

Formare prima una pelle dell'anima con le qualità avvolgenti del colore blu. Nutrire e rivitalizzare il sistema nervoso con il magenta o il rosa chiaro. Stimolare il pensiero, il sentimento e la volontà in modo equilibrato. Dipingere in modo leggero, riscaldante e con ampi movimenti di colore, senza forti elementi formali, per creare spazio.

Accompagnare le canzoni e le melodie per la respirazione con lire bordone. Condurre in un movimento musicale ritmico e oscillante. Esercizi con la sfera di rame tra le mani per centrarsi bene. Dare forma a un «fiore» con Cantoterapia: Ni-ing.

Esercizi di articolazione brevi e concisi, ad esempio con la S o la sequenza di suoni R-L-M. Cura del riposo o periodo di riposo. Evitare conversazioni faticose. Esercizi sulle vocali. Lavoro ritmico con l'esametro. Meditazioni respiratorie. Attivazione, ad esempio con G e H.

Infiammazione, febbre leggera



Osservare il ritmo. Equilibrio, armonia tra le superfici, i bordi in relazione alla forma. Enfatizzare la convessità.



Laddove la vita e il dinamismo riempiono completamente una persona, il potere della forma rinfresca e purifica.



Raffreddamento (ricettivo, se necessario) attraverso le cosiddette qualità sonore fredde. Dare forma e stabilità: Sequenze ritmiche mirate possono dare struttura a eventi altrimenti troppo fluidi.



Portar fuori dal centro alla periferia liberando la respirazione. Chiarificazione, raffreddamento, strutturazione.

Sostenere le forme che modellano, plasmano, stravolgono la vita. Stimolare le forze della coscienza. Strutturare, chiarire, raffreddare, dissipare attraverso l'attività dell'Io.

Utilizzare forme chiare, ad esempio i solidi platonici, e trasformarle in forme polari. Utilizzare forme verticali, ad esempio la figura umana. Disegnare forme con linee rette e curve.

Disegnare forme geometriche semplici e chiare, scoprire la prospettiva nel paesaggio. Consolidare il proprio punto di vista, esercizi di percezione, dipingere cristalli con il turchese freddo.

Calmare e approfondire la respirazione. Esercizi con barre sonore (es. esametri o altri ritmi stabilizzanti) o con strumenti a pizzico, in particolare lira pentatonica o kantele.

Esercizi di strutturazione e sonorizzazione di consonanti e vocali. Tocchi ritmici sul corpo con l'inclusione della parola, che portano alla periferia, ad esempio dalle ginocchia ai piedi con l'esametro. Esercizi attivi e ricettivi.

Ipersensibilità

SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

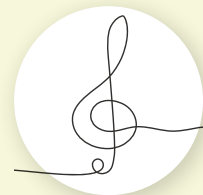
Nell'afferrare il suono, legare le forze vitali al corpo fisico.
Ammorbidite le forze della forma e rafforzate le forze vitali.

Pittura, disegno



Rafforzare il legame con la realtà.
Penetrare, sentire e riscoprire il solido, l'acquoso,
l'aereo e il fuoco dell'ambiente con vari mezzi.

Musica, canto



Allenare le capacità di discernimento, promuovere il calore
e l'espressione di sé.

Parola, dramma



Promozione della forza e dei confini dell'io (capacità di differenziare
l'io dal mondo) e dell'attività significativa attraverso
l'integrazione nel corpo e il rafforzamento dell'intenzionalità.

APPROCCIO

Trovare un centro interiore e modellarlo come punto di ancoraggio.
Rafforzare le forze vitali attraverso un'attività mentale significativa.

POSSIBILI INTERVENTI

Spingere con forza l'argilla con le mani. Fermare lentamente le mani. Lisciare la superficie.
Lavorare in rilievo. Creare corpi platonici dalla sfera. Disegnare forme con forme indipendenti.
Mescolare forme angolari e rotonde.

Lavorare con le mani. Ciò che è nascosto nel senso di sé si rivela nel senso del tatto.
Creare con carboncino, pastelli o, a seconda della situazione, con acquerelli.
Disegnare oggetti quotidiani con luci e ombre.

Esercizi di cantoterapia e lavoro con strumenti che avvolgono sonoramente e con calore:
crotta, gong, lira TAO/tambura/monocordo.

Meditazioni/esercizi di movimento corporeo, lavoro con le zone di confine nell'unione, esercizi
di vocali con la E e la I, sperimentazione della forza delle filastrocche e delle rime (efficacia e centratura),
esercizi di respirazione per l'autoregolazione, esercizi di articolazione con i piedi per il radicamento.

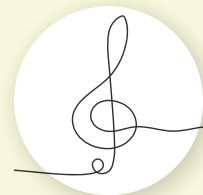
Ipertensione arteriosa



Riscaldare la consistenza e il disegno attraverso l'interesse.
Ridurre la tensione afferrando l'argilla.
Elaborare le polarità e trovare il centro.



L'equilibrio mentale interiore è influenzato dalle qualità polari del polo superiore che modella e del polo inferiore che riscalda. Il centro è stimolato da due lati ed è in perpetuo movimento.



Dare alle emozioni un'adeguata espressione musicale.
Approfondire e rilassare l'organizzazione ritmica e soprattutto la respirazione. Rilasciare la «pressione».



Sincronizzazione della respirazione e della variabilità della frequenza cardiaca, promozione della vagotonia, capacità di oscillare tra la persona superiore e quella inferiore (liberando la «congestione» mentale e spirituale nel polo inferiore). Gestione delle emozioni.

Rafforzare l'organizzazione ritmica, favorendo la connessione armoniosa tra la parte superiore e inferiore del corpo.

Lasciare cadere l'argilla ritmicamente e ascoltare la caduta e l'impatto. Compattare i pezzi sciolti di argilla e formare una «pelle» su di essi. Cercare forme, ad esempio animali. Passare il dito sul mucchio di argilla e cercare il dorso di un animale, modellandolo. Disegno di forme.

Creare esercizi con il carboncino e ricercare costantemente l'equilibrio. La luce stimola il movimento nell'oscurità. Il movimento nell'uomo inferiore si alza e viene influenzato dalla luce nell'uomo superiore, viene spinto indietro, si riattiva e crea così una nuova connessione ritmica. A seconda delle condizioni del paziente, i colori rossi stimolano in modo eccessivo l'accumulo, il calore nell'uomo inferiore. I colori gialli, verdi e blu portano ordine, calma e struttura. Esercizi di percezione e disegno di piante, animali, paesaggi e oggetti semplici.

Lavoro approfondito con strumenti a corda, specialmente accordati alle armonie (lira bordone), ma anche con strumenti a fiato leggeri, ad esempio il flauto traverso, per rafforzare ed equilibrare il centro dell'essere umano nel suo equilibrio respiro-impulso attraverso il respiro. Il lavoro con le armonie permette di esprimere in modo differenziato e colorato le emozioni e gli stati d'animo.

Esercizi di armonizzazione del ritmo con gli esametri, incoraggiando l'espiazione. Esercizi vocali con A O U. Collegamento tra pensieri e respiro, ad esempio attraverso la meditazione.

Long Covid



Rafforzare le forze vitali e intensificare il contatto con il corpo fisico.
Sostenere il rapporto con il mondo sensoriale.



Alleviare la pressione emotiva associata alla malattia.
Ricollegrarsi al mondo dei colori, della luce e dell'arcobaleno nell'anima.



Sostenere l'elemento fluente nel corpo eterico; stimolare i ritmi del vivente.
Creare pace interiore attraverso la respirazione e l'ascolto attivo e consapevole.



Rafforzare e armonizzare la relazione lo-mondo promuovendo la mobilità del respiro, l'ampiezza e la profondità del respiro, la capacità di vibrare dell'anima e l'impulso all'incarnazione. Promuovere l'affermazione della vita (rafforzamento dell'io e dell'individualizzazione).

Rafforzare il corpo vitale e permettere agli arti superiori di connettersi bene con il corpo, ma anche con il proprio impulso vitale.

Sostenere il ritmo quando si impasta e rafforzare il flusso.
Sviluppare forme chiare. Prestate attenzione all'anima, all'intimità e alla simmetria delle forme.
Lavorare con forme autonome quando si disegnano le forme.

Nella tecnica bagnato su bagnato, il flusso viene particolarmente stimolato.
Il colore magenta sostiene le forze vitali riscaldanti e onnipervadenti.
Il giallo brillante irradia e dà forma. I toni arancioni ispirano.
Il verde aiuta a incarnarsi dolcemente, dà tempo, è senza tempo.
Il blu protegge, crea spazio.

Esercizi di esecuzione fluente sulla lira TAO, sulla crotta o su altri strumenti a corda.
Particolare attenzione alle note basse e alla loro risonanza.
Approfondimento delle capacità di respirazione e di ascolto attraverso esercizi di musicoterapia ricettiva e di cantoterapia.

Esercizi di respirazione armonizzanti, ad esempio con esametri e meditazioni, esercizi vocalici. Il lavoro vocale e poetico rafforza l'impulso vitale e l'affermazione della vita.

Miomi, lipomi, fibromi



Prestare attenzione al ritmo e al calore nella creazione delle forme.
Elaborare le polarità e trovare un centro.
Attrarre l'attenzione sull'aspetto emotivo e spirituale.



Stimolare l'entusiasmo spirituale interiore con i colori puri.
È la luce che fa pulsare il calore nel tessuto e illumina i colori.



L'esercizio di musicoterapia guida l'io a diventare presente con
interessamento fino agli arti costitutivi inferiori.



Rivitalizzazione dell'integrazione dell'io. Promuovere la struttura dell'io nel
corpo liberando la respirazione, promuovendo la modulazione della voce.

Ritmizzare il metabolismo, riscaldarsi.
Collegare il corpo animico con le forze vitali.
Attivare, ritmare e organizzare il corpo liquido.

Formare delle lemniscate sulla superficie umida dell'argilla. Abbassare/alzare il punto di incrocio
e ritrovare il centro. Riprendere le forme di flusso in rilievo. Creare piccole forme geometriche
alternativamente con le dita e i palmi delle mani. Disegnare forme a coppie.

Stimolare il potere creativo attraverso la luce e non attraverso le sensazioni.
Dipingere a strati su carta grande dai colori davanti alla luce, dal magenta al giallo-verde,
ai colori dietro la luce, dal turchese al viola, può mettere in moto l'anima.

Portare la presenza dell'individualità fino nei piedi: eseguire forme chiare, sostenute da intervalli
di prima, quarta, ottava. Esercizi di cantoterapia. Trattare musicalmente i processi vitali
(in modo ricettivo o attivo, ad esempio con la lira).

Esercizi di consonanti e rivitalizzazione del fondo del respiro con K, F.
Esercizi di vocali con A, O e U. Meditazioni legate al corpo/movimento. Filastrocche.
Esercizi di respirazione ritmica.

Morbo di Parkinson



Guidare gli arti in un movimento fluido. Sostenere il ritmo nello sviluppo delle forme. Riscaldare e avvolgere gli arti.



Ravvivare il sentimento per i colori. Avviare la connessione con la fine attività della volontà e dare colore e calore alla mente.



Far vibrare le sequenze di movimento attraverso l'attività musicale. Portare l'esperienza emotiva nell'espressione musicale. Stimolare e «reintegrare» gli arti attraverso interventi vibroacustici.



Stimolazione e stimolo del movimento, dell'andatura e dei sensi. Mantenimento della motricità fine (deglutizione, movimento della lingua ed espressioni facciali, scrittura). Lavoro sulla scrittura a mano. Stimolazione del calore e della mobilità mentale ed emotiva.

Sostenere il flusso di movimento degli arti. Stimolare la produzione di dopamina attraverso l'attività artistica. Continuare a muoversi.

Impastare l'argilla su una tavola, allungandola. Osservare e sostenere il ritmo. Creare grandi lemniscate sul tavolo con l'argilla, forme con intersezioni. Dare forma alle palline in triadi, impulso, movimento e rilascio, sviluppare leggere rientranze. Lasciare cadere ritmicamente piccoli pezzi di argilla.

I colori intensi si trasformano sempre più in qualità trasparenti, nell'imponderabile. Dipingere un foglio con magenta puro con la tecnica bagnato su bagnato e dipingere i colori dell'arcobaleno in una composizione libera. Per dare forza di elevazione, dipingere delicatamente incarnando con il verde come un raggio di luce. Il blu cobalto è una protezione per il sistema nervoso.

Suonare e cantare attivamente canzoni familiari che portano anche molto sollievo e fiducia in se stessi. Le sequenze di movimento ancora presenti nell'inconscio continuano a essere allenate. Terapia vibroacustica con tambura.

Esercizi di rafforzamento dell'articolazione, esercizi di bilanciamento del ritmo, esercizi vocalici e lavoro (ludico) su testi/poesie, con particolare attenzione alla risonanza del corpo e all'espressione emotiva (ad es. gesti comunicativi). Meditazioni sul calore. Gli esercizi vengono svolti parlando, scrivendo e muovendosi (camminando).

Paure

SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

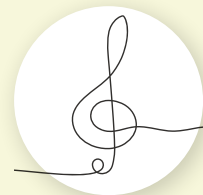
Trovare il centro tra periferia/leggerezza e pesantezza.
Allenare il pensiero guardando la natura/le immagini.

Pittura, disegno



Interrompere il flusso dei pensieri con la devozione al mondo,
guardare nuovamente il mondo con stupore.

Musica, canto



Rafforzare la consapevolezza di sé e l'autostima attraverso
piccoli esercizi chiari e concisi. Avvolgente e riscaldante.

Parola, dramma



Rafforzare l'autonomia e l'autostima attraverso la centratura
nel sistema neuro-sensoriale, la demarcazione e il grounding.
Esperienza vocale. «Esporre le paure».

APPROCCIO

Creare chiarezza, stabilità e ordine mediante il sistema neuro-sensoriale.
Regolare il rapporto tra il sé e l'ambiente.

POSSIBILI INTERVENTI

Trasformare forme chiare, come ad esempio i solidi platonici, in forme polari.
Modellare sculture con gesti dell'anima e trasformatle.

Disegnare la natura senza giudicarla, cioè percepirla in modo oggettivo,
ad esempio seguendo il ciclo annuale di una pianta. Indossare un mantello di calore
animico in blu cobalto come fascino dell'anima e creare così protezione
per l'anima spaventata. Accogliere le persone, nutrirle con i toni del rosso e del
giallo e contrastare i sentimenti di paura con l'entusiasmo.

Esercizi, ad esempio con gli xilofoni (volontà). Esecuzione e riascolto,
dialogo musicale libero e a canone. Musicoterapia ricettiva, ad esempio con
la lira contralto.

Esercizi con le consonanti di radicamento e con i suoni L N D T, lavoro con i gesti
di comunicazione (soprattutto quelli di antipatia), esercizi vocali con le vocalici E e U,
esercizi di respirazione per regolare la respirazione (approfondimento e allargamento).
Promuovere la stazione eretta con la «I».

Sclerosi

Stimolare il fluido e il calore nel metabolismo.
Sciogliere le congestioni attraverso il ritmo.
Organizzare e collegare gli arti costitutivi.

Modellaggio,
disegno di forme



Creare una relazione con il mondo sensoriale afferrando l'argilla.
Costruire il proprio calore. Scoprire vie sconosciute.
Stimolare la giocosità.

Espansione della superficie dell'argilla come rilievo. Limitare il progetto.
Generare un ritmo nella struttura delle serie evolutiva e delle metamorfosi.
Forme con spazio interno. Disegnare forme a coppie e/o con forme che si allontanano.

Pittura, disegno



Creare prima il guscio e l'interno. Dà sicurezza rivitalizzare i toni del rosso senza perdersi. I toni rossi danno forze vitali, generano calore e dissolvono la durezza.

Avvolgere e proteggere il calore con un manto blu. Nei toni del rosso, liberare e armonizzare gli arti costitutivi e stimolare il metabolismo. Favorire il flusso con esercizi di bagnato su bagnato, espandere i colori in superficie.

Musica, canto



Mobilità e calore si possono ottenere tramite qualità strumentali e tonali che sciolgono, ma anche facendo musica e cantando in generale.

Impostare un impulso musicale (ad esempio con la campana), quindi creare un'estensione interna ed esterna e rivitalizzarla con altri suoni. Ideale: tono RE – polmoni – qualità Mercurio.
Strumenti a corda.

Parola, dramma



Esercizi di articolazione con unità di movimento basate sul principio del collegamento e della ricombinazione. Rivitalizzare i sensi della parola; condurre all'ascolto. Rilascio ed espansione del respiro.
Vocalizzazione piena e calda.

Esercizi di consonanti sonore, ad esempio con M, N, L, che coinvolgono gli arti.
Esercizi sulle vocali con A, O, U. Poemi e poesie, ad esempio con impressioni sulla natura.
Esercizi attivanti di respirazione e ritmo.

Vertigini (di origine sconosciuta)

SPECIALIZZAZIONE

APPROCCIO SPECIFICO ALLA MATERIA

Modellaggio,
disegno di forme

Guidare le forze vitali verso il corpo fisico.
Portare a espressione le forze della forma con gesti e contenuti spirituali.

Pittura, disegno



Grazie alla luce interiore, mantenere la rettitudine e rafforzare l'indipendenza.

Musica, canto



Approfondire e calmare la respirazione.
Rafforzare la consapevolezza del corpo.

Parola, dramma



Integrazione nello spazio e nel corpo (direzioni spaziali, senso dell'equilibrio e del tatto).
Promozione del centro e della presenza.

APPROCCIO

Sostenere il processo di incarnazione fino al raggiungimento di una posizione sicura nel corpo. Stimolare i sensi.

POSSIBILI INTERVENTI

Espansione e contrazione ritmica della massa di argilla sulla tavola.
Costruire una cupola a rilievo con piccoli pezzi di argilla.
Modellare ritmicamente alternando forme grandi e piccole.
Esercizio di percezione sul mondo dei sensi.

Il verde rappresenta il percorso dell'incarnazione e ha un effetto fisico sulla colonna vertebrale e un effetto spirituale sulla realizzazione interiore.
Il turchese è guidato dalla luce e ha una forma geometrica chiara.
La linearità, il sostegno e un centro pieno di luce offrono sicurezza e un fondamento come un cristallo.
Disegnare forme geometriche, architettoniche o prospettiche.

Musicoterapia ricettiva con la lira contralto; musicoterapia attiva con motivi calmi dai toni chiari a quelli scuri.
Fine su Do, ad esempio con il kantele o la crotta.
Cantoterapia con movimenti del corpo.

Meditazioni sul corpo e sul movimento ed esercizi direzionali; tratti di esametrio, esercizi di articolazione con i piedi.
Lavoro con le consonanti LNDT, esercizi di I e L con movimento delle articolazioni.

Ulteriori diagnosi

Selezione di ulteriori diagnosi, che verranno aggiunte nel tempo:

ADHD	Disturbi legati al trauma
Asma	Paralisi e segni di paralisi
Bulimia	Lupus
Colite ulcerosa	Malattia di Crohn
BPCO	Sclerosi multipla
Dismenorrea	Nevralgia
Epilessia	Polineuropatia
Sindrome da stanchezza cronica	Reumatismo cronico
Hashimoto/tiroide	Sintomi di dipendenza (con e senza sostanze)
Malattie cardiovascolari	Compulsioni

Note

Riferimenti e link

- Rudolf Steiner

- GA 27** Elementi fondamentali per un ampliamento dell'arte medica secondo le conoscenze della scienza dello spirito
- GA 271** Arte e conoscenza dell'arte
- GA 275** L'arte alla luce della saggezza dei misteri
- GA 280** Metodologia ed essenza del discorso
- GA 281** L'arte della recitazione e della declamazione
- GA 282** Arte della parola e arte drammatica - I Regia e arte drammatica - II
- GA 283** L'essenza della musica e l'esperienza del suono nell'uomo
- GA 291** L'essenza del colore

- M. Sommer, A. Sommer-Solheim, K-H. Lieberknecht: Plastisch-Therapeutisches Gestalten. Salumed-Verlag 2023
- D. Brauer, M. Girke (Hrsg.): Anthroposophische Maltherapie. Salumed-Verlag 2024
- D. von Bonin, F. Schmidt-von Nell, E. Böttcher, J-G. Niedermeier: Therapeutische Sprachgestaltung. Salumed-Verlag 2024
- Anthroposophische Musik- und Gesangtherapie: in Vorbereitung

RICERCA ARTE-TERAPEUTI:

Svizzera: lista dei terapeuti SVAKT, EMR e ASCA

Italia: richiesta ad www.aiata.it o a www.medicinaantroposofica.it

Tutti gli altri paesi: Indirizzi delle associazioni professionali di arti terapie antroposofiche su www.ifat-medsektion.net/en/members



L'obiettivo della medicina integrativa è quello di trasformare un paziente passivo, profondamente turbato da uno shock diagnostico, in un paziente attivo e motivato. che promuove l'autoefficacia sotto la guida di un medico professionista.

Dott. Marc Schläppi

Glossario

Dai parametri di riferimento dell'OMS per la formazione in Medicina Antroposofica. Bruxelles: Associazione Internazionale Società di Medicina Antroposofica 2023. licenza: CC BY-NC-SA 3.0.

Anima (nella concezione antroposofica): Si riferisce alla dimensione attraverso la quale l'essere umano collega le cose al proprio essere e al proprio spazio interiore, attraverso la quale sperimenta piacere e dispiacere, desiderio e avversione, gioia e dolore e altri sentimenti e pensieri. L'anima, nella concezione antroposofica, è strettamente legata e derivata dall'organizzazione astrale.

Corpo vivente: Stato del corpo in cui l'organizzazione eterica agisce all'interno dell'organizzazione fisica di una pianta, di un animale o di un essere umano.

Dodici sensi: Nella visione antroposofica, la percezione sensoriale è classificata in 12 modalità di senso principali: tatto, vita, movimento, equilibrio, olfatto, gusto, vista, temperatura/calore, udito, parola/linguaggio, pensiero e senso dell'individualità interiore («Io») dell'altro essere umano.

Forze formative dell'essere umano: Quattro sistemi di forze coinvolte nella configurazione, forma, struttura, funzione e organizzazione di minerali, piante, animali ed esseri umani; tali forze esistono in aggiunta alle interazioni fisico-chimiche. La composizione dinamica dei quattro sistemi di forze formative (Wesensglieder in tedesco) costituisce l'essere umano: organizzazione fisica (forze formative fisiche), organizzazione eterica (forze formative vitali), organizzazione astrale (forze formative dell'anima) e organizzazione dell'Io (forze formative dello spirito umano).

Organizzazione astrale: Il sistema di forze formative che sta alla base dell'emergere della coscienza, dei sentimenti e degli istinti, nonché del movimento, della respirazione e di altre funzioni corporee sia negli animali che negli esseri umani. È una delle quattro forze creative dell'essere umano.

Organizzazione del calore: Riassume i diversi aspetti del caldo e del calore nell'essere umano come un insieme che si autoregola: calore e distribuzione del calore all'interno del corpo, sensazione termica e sensazione di calore fisico ed emotivo. È considerata strettamente correlata e controllata dall'organizzazione dell'«Io».

Organizzazione dell'Io: Il sistema di forze dello spirito umano, l'Io (o ego), che fornisce le capacità necessarie per la verticalità, il pensiero, l'intuizione, l'autoriflessione, la libertà, la moralità e lo sviluppo dell'arte e della cultura, nonché la sua espressione e la sua capacità di integrazione nell'organizzazione del calore e nelle altre funzioni corporee. È una delle quattro forze formative dell'essere umano.

Organizzazione eterica: Il sistema di forze formative vitali che formano il corpo fisico e mantengono l'integrazione delle sostanze materiali negli organismi viventi, quali piante, animali o esseri umani. L'organizzazione eterica è considerata responsabile della crescita e della rigenerazione ed è centrale per il ripristino della salute. È una delle quattro forze formative dell'essere umano.

Organizzazione fisica: Il corpo fisico nella sua forma umana distinta, costituito da materia fisica e interazioni fisico-chimiche. La forma e le funzioni del corpo fisico sono organizzate da forze formative, in prima luogo dall'organizzazione eterica. L'organizzazione fisica è una delle quattro forze formative dell'essere umano.

Scienza e metodo di osservazione goetheanistico: Approccio scientifico e fenomenologico di osservazione basato sull'opera dello scrittore e scienziato tedesco Johann Wolfgang von Goethe, ulteriormente sviluppato da Rudolf Steiner. Lasciando che i fenomeni parlino da soli attraverso vari metodi di osservazione, diventano visibili relazioni funzionali, così che i fenomeni complessi possano essere compresi nei termini di un fenomeno archetipico più semplice e, in ultima analisi, irriducibile.

Sette processi vitali: La vita nella visione antroposofica può essere differenziata in sette processi: respirare, riscaldare, nutrire, secernere, mantenere, crescere e riprodurre.

Contatti

La coordinazione IKAM per le terapie artistiche antroposofiche ICAAT della sezione medica di Dornach è responsabile della guida alle terapie artistiche antroposofiche.

Per qualsiasi domanda o suggerimento, si prega di contattare Laura Piffaretti
laura.piffaretti@medsektion-ikam.org

GRUPPO DI QUESTO PROGETTO PER CONTO DI ICAAT:

Laura Piffaretti (Musica)

Arteterapeuta qualificata (ED), specializzata in musicoterapia.

Formazione in musicoterapia antroposofica, pratica in proprio e docenza nel settore.

Coordinatrice delle arti terapie antroposofiche a livello mondiale ICAAT nella sezione medica, Dornach.

www.musiktherapie-mut.ch

Bernadette Gollmer (Pittura)

Arteterapeuta qualificata (ED), specializzata in disegno e arteterapia del colore metodo Collot.

Formazione in terapia pittorica antroposofica in uce, tenebra e colore. Pratica e tiene conferenze.

www.kunsttherapie-gollmer.ch

Esther Böttcher (Parola)

Diplomata in arteterapia della parola. Docente a seminari di Arteterapia della parola

(www.Lichtung-Sprache.com) e fondatrice dell'Active Lifeset Academy (www.activelifeset.de).

Coordinatrice della arteterapia della parola e del dramma a livello mondiale per l'ICAAT nella sezione medica di Dornach.

Oliva Stutz (Modellaggio)

Arteterapeuta qualificata (ED), specializzata in modellaggio, disegno e terapia del colore.

Formazione presso la Alanus Università per l'Arte e la Società (Alfter, Germania).

Oltre al proprio studio, ha lavorato per molti anni in cliniche psichiatriche e istituti di terapia delle dipendenze.

Con il supporto di

Linda Teipen (arteterapeuta BA specializzata in pittura, disegno e modellaggio), studia e si perfeziona in arteterapia antroposofica, lavora in ospedali e strutture di ricovero e per l'ICAAT.

Sistema del metabolismo e degli arti: Si riferisce all'apparato digerente nella sua accezione più ampia, che include gli organi addominali interni e il sistema muscolo-scheletrico degli arti, nonché i processi legati al movimento, al metabolismo, alla rigenerazione, alla riproduzione e alla volizione (volontà). Fa parte della tripartizione dell'organismo umano.

Sistema neurosensoriale: Si riferisce alla dinamica che prevale nel sistema nervoso e sensoriale, ma che si ritrova anche in tutti i processi legati alla forma, alla struttura, all'attività metabolica, alla coscienza e al pensiero. È una parte sistemica della tripartizione dell'organismo umano.

Sistema ritmico: Si riferisce a tutti i processi e le funzioni ritmiche della vita umana, in particolare al sistema circolatorio e respiratorio, ed è anche legato al sentimento. I processi ritmici permettono di mediare tra le polarità del sistema neurosensoriale e del sistema del metabolismo e degli arti. È una parte sistemica della tripartizione dell'organismo umano. Spirito (nella comprensione antroposofica): Si riferisce alla dimensione che si manifesta nell'essere umano quando guarda alla natura spirituale delle cose. Lo spirito dell'essere umano e il suo nucleo imperituro.

Tria principia: Espressione latina per l'antico concetto dei tre principi – sale, zolfo e mercurio – descritto da Paracelso (1493-1541). I Tria principia riflettono processi piuttosto che sostanze: il processo del sale (struttura), il processo dello zolfo (dissoluzione) e il processo del mercurio (flusso armonico). Questo concetto è stato sviluppato ulteriormente dalla medicina antroposofica.

Tripartizione dell'organismo umano: Polarità funzionale tra i processi catabolici necessari per l'emergere della coscienza (sistema neurosensoriale) e processi anabolici e rigenerativi (sistema del metabolismo e degli arti), mantenuti in equilibrio attraverso processi ritmici (sistema ritmico).

