



Ita Wegman

Margarethe Hauschka

Ritmische massage

naar Ita Wegman

Menskundige gezichtspunten

Hauschka, Margarethe

Ritmische massage naar Ita Wegman; Menskundige gezichtspunten /
Margarethe Hauschka – Amsterdam: Cichorei

ISBN 978 90 830811 6 8

NUR 864

Vertaling: Jaap Verheij en Marion Muller

Afbeelding omslag: Petie Bakker

Omslagontwerp: Sanne Schuurman

Eindredactie, layout en zetwerk: Jaap Verheij

Oorspronkelijke titel: *Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman.*

Menschenkundliche Grundlagen

Oorspronkelijke uitgever: Margarethe Hauschka-Schule 1972, 6e druk 2005
door Verlag der Margarethe Hauschka-Schule

Nederlandse rechten: Uitgeverij Cichorei, Amsterdam 2021

www.uitgeverijcichorei.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt,
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, micro-
film or any other means, without written permission from the publisher.*

Inhoud

Voorwoord bij de Nederlandse vertaling 7

Voorwoord 9

Deel 1 Basiskennis

- 1 De geschiedenis van de massage 12
- 2 De wezensleden van de mens 22
- 3 De driegeleding van het menselijk organisme 26
- 4 Het waterorganisme 32
- 5 Het luchtorganisme 37
- 6 Het warmteorganisme 42
- 7 Zenuw en bloed 50
- 8 Bloedsomloop en hart 55
- 9 De metamorfosen van het skelet 61
- 10 Het spierstelsel 69
- 11 Het innerlijke wereldstelsel 78
- 12 De huid 84

Deel 2 Ritmische massage naar Ita Wegman

- 13 Ontwikkeling en uitwerking 92
- 14 Harmonie en disharmonie van de wezensleden 94
- 15 De polariteitswet in de massage 101
- 16 De handgreepkwaliteiten 109
- 17 De oliekwaliteiten 115
- 18 Het ritme 119
- 19 De lemniscaat en het pentagram 125
- 20 De grondvormen 129

Deel 3 De praktijk van de ritmische massage

- 21 De orgaan-inwrijvingen 146
 - 22 De wervelkolom en haar behandeling 158
 - 23 Aanwijzingen voor behandelingen bij verschillende ziektebeelden 165
 - 1 Algemene effecten van ritmische massage 165
 - 2 Astma bronchiale 167
 - 3 Angina pectoris en verwante aandoeningen 168
 - 4 Arteriële stoornissen in de bloedsomloop 168
 - 5 Veneus symptomencomplex 170
 - 6 Slaapstoornissen 171
 - 7 Hoofdpijnen van verschillende aard 174
 - 8 Obstipatie 175
 - 9 Reumatische aandoeningen 176
 - 10 Periartthritis van het schoudergewricht 177
 - 11 Nabehandeling bij fracturen 178
 - 12 Neuritis 179
 - 13 Poliomyelitis en andere verlammingen 180
 - 14 Degeneratieve aandoeningen van het zenuwstelsel 181
 - 15 Behandeling van kankerpatiënten 182
 - 16 De ritmische massage in de heilpedagogie 184
 - 17 Ritmische massage in de psychiatrie 186
 - 24 De therapeutische techniek 189
 - 25 De hand 191
- Literatuur 198

Voorwoord bij de Nederlandse vertaling

Dr. Ita Wegman heeft in nauwe samenwerking met Rudolf Steiner een eerste aanzet gegeven voor de ritmische massage, haar grondvormen en op welke gebieden zij werkzaam kan zijn.

Dr. Margaretha Hauschka heeft deze massage verder ontwikkeld en uitgewerkt. In haar boek *Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman, Menschenkundliche Grundlagen*, dat in 1972 verscheen, beschrijft zij de ritmische massage als behandelvorm.

In haar beschrijving neemt zij de lezer op beeldende wijze mee in de werkingen van het bovenzinnelijke in de mens en hoe deze in de ritmische massage ingezet kunnen worden.

De Nederlandse opleiding voor antroposofische fysiotherapie gebruikt dit boek van Margaretha Hauschka als leidraad. Het antroposofische mensbeeld wordt helder uitgelegd en direct toepasbaar gemaakt voor de ritmische massage. De afgelopen tien jaar hebben we dankbaar gebruik gemaakt van de eerste Nederlandse werkvertaling van Marion Muller, die vooral voor cursisten beschikbaar was.

Omdat er in grotere kring behoefte was aan een Nederlandse vertaling heeft de Nederlandse Vereniging voor Antroposofische Fysiotherapeuten (NVAF) Jaap Verheij gevraagd het boek op basis van deze werkvertaling te redigeren.

Ondergetekenden, allen werkzaam met de ritmische massage en vertrouwd met het boek van Hauschka, hebben deze vertaling doorgenomen. Hierbij hebben we intensief en nauwgezet woorden en zinnen gewogen, met als doel te onderzoeken of zij recht doen aan de oorspronkelijke bedoeling van Margaretha Hauschka in het licht van de antroposofie en de ritmische massage.

We zijn blij dat deze Nederlandse vertaling nu wordt uitgegeven. We hopen dat het voor velen hiermee mogelijk wordt gemaakt kennis te nemen van de inhoud, deze in de eigen beleving op te nemen en zich hierdoor te laten inspireren.

Petie Bakker, Saskia Jelgersma, Marion Muller, Sandra Nickel
November 2020

Voorwoord

Op verzoek van allen die al tientallen jaren werken met de ritmische massage volgens Dr. Ita Wegman – hetzij als praktiserend masseur, hetzij als voorschrijvend arts – en die haar om haar speciale werking niet willen missen, wil ik graag dit boek presenteren om te laten zien wat de nieuwe gezichtspunten zijn wanneer je het gebied van de massage beschouwt op basis van de geesteswetenschappelijke menskunde volgens Rudolf Steiner.

Zowel de uitwerking van de ritmische massage onder leiding van mevrouw Dr. Ita Wegman (Arlesheim, Zwitserland) als ook de verdere ontwikkeling van deze methode in de daaropvolgende dertig jaar heb ik als mijn speciale werkgebied beschouwd. Omdat ik deze behandel-methode moest inbedden in het gebied van de geesteswetenschappelijke geneeskunst, zal dit boek meer bevatten dan alleen een geïsoleerde beschrijving van deze massagemethode. Ritmische massage is geen kant-en-klaar dogmatisch systeem, daarom zullen de belangrijkste fenomenen aan bod komen die op dit gebied voorkomen. Daarbij worden ter verduidelijking begrippen gehanteerd uit de goetheanistische natuurwetenschap, die direct van toepassing zijn op het levende. Er zijn dus grondvormen die geschikt zijn voor het lichaam die u moet leren. De werkelijke behandelingen zijn metamorfosen van deze grondvormen of zelfs intensiveringen in de zin van Goethe en ontstaan hieruit zeer individuele behandelvormen. De echte genezende massage is een kunst – zoals genezen in het algemeen – en geen techniek, hoewel natuurlijk de beheersing van een speciale techniek de basis vormt zoals bij elke kunst. Een net zo belangrijke basis is de uitgebreide kennis van de mens naar lichaam, ziel en geest, en ook de gezonde en pathologische interactie van deze principes. Hoewel er al omvangrijke literatuur over bestaat in voordrachten van Rudolf Steiner of het werk van zijn studenten, voel ik me nog steeds verplicht om de geesteswetenschappelijke menskunde, met name

de wezensleden van de mens, in die mate toe te lichten als nodig is voor het gebied van de massage, zodat dit boek ook zonder veel voorkennis voor iedereen te begrijpen is.

Het veronderstelt echter dat de lezer zich zonder vooringenomenheid wil openstellen voor de geesteswetenschappelijke gezichtspunten.

Toch moet niemand geloven dat je de ritmische massage alleen uit dit boek kunt leren, zoals je geen enkele kunst uit boeken kunt leren. Er moeten plaatsen zijn waar zij beoefend wordt en waar de leerlingen door invoelend kijken en nadoen het wezen van de ritmische massage begrijpen.

Dit boek is geschreven voor de helpers van artsen en vermijdt daarom in zijn beschrijving zuiver medische problemen en vragen, hoewel een algemeen begrip van de aard van de ziekten ook bij niet-medische gezondheidsberoepen beschikbaar moet zijn. Die grens is moeilijk te trekken.

Iedereen die heeft bijgedragen aan het tot stand komen van dit boek wil ik hartelijk danken. Deze dank gaat uit naar veel mensen, omdat alleen een lange weg van ontmoetingen met mensen en ervaringen me de gelegenheid gaf om dit grote gebied op een duidelijke manier en zo beeldend mogelijk te presenteren.

Boll, maart 1972
Dr. Margarethe Hauschka

DEEL 1

BASISKENNIS

1 De geschiedenis van de massage

Om te beginnen kan de beschouwing van de geschiedenis van de massage de blik verruimen op het gehele gebied van de zich in de loop der tijd veranderende genezingsmethoden. Want deze geschiedenis voegt zich als deelgebied in de geschiedenis van de geneeskunde in als begeleidend verschijnsel van de verandering van bewustzijn van de mensheid, zoals beschreven door Rudolf Steiner. Ieder tijdperk heeft andere voorstellingen van de samenhang van de mens met de wereld, van ziekte, dood en genezing. Wat we tegenwoordig voor de enige waarheid houden, was in het verre verleden de grote Maja, de illusie. En wat de mens vroeger geestelijk in andere bewustzijnstoestanden aan waarachtigheid beleefde, was de 'werkelijkheid' die ertoe deed. Rudolf Steiner heeft in zijn basiswerk *De wetenschap van de geheimen der ziel* uitvoerig beschreven hoe het schouwende bewustzijn door de culturen heen langzaam afdaalt tot ons zintuigbewustzijn, dat zich tot de fysieke wereld beperkt. Zo is ook de geneeskunde veranderd van een spirituele methode van genezen zoals die werd beoefend in oude mysterieplaatsen, na hun verval, tot een behandeling van alleen het fysieke lichaam met substanties uit de natuur en later ook met synthetische substanties, die vanuit dit gezichtspunt door Rudolf Steiner als 'ondernatuur' worden aangeduid. Deze verandering gebeurt langzaam door de eeuwen heen, maar kan duidelijk worden aangetoond door zijn opvallende kenmerken.

Beschouw je de geschiedenis van de mensheid in zijn geheel, zo is zij tot aan het mysterie van Golgotha de geschiedenis van de langzame afdaling van de ziele-geestmens in het fysieke lichaam.

Pas tussen het derde en tweede millennium voor Christus begonnen mensen van de toenmalige cultuur het fysieke lichaam niet slechts als omhulling te ervaren, maar zich ermee te identificeren. Terwijl tot die tijd de continuïteit van het leven in de geest vanuit het voorgeboortelijke via het aardeleven tot in de tijd na de dood een vanzelfsprekende overtuiging

was, begon toen de onzekerheid over het verblijf van de ziel na de dood. Op grond van het Gilgamesj-epos laat Rudolf Steiner zien hoe deze vorst van het volk na de dood van zijn vriend Eabani in wanhopige onzekerheid verkeert over diens verblijf en ver naar het westen trekt om bij de laatste vertegenwoordigers van de Hibernische mysterieplaatsen onderwezen te worden over het geheim van de dood en de onverwoestbaarheid van de geest.

Voor deze tijd waren alle geneesmethoden, zoals de Egyptische ‘tempelslaap’, zuiver geestelijke procedures. Geschoolde priesterartsen konden de ziel van een zieke, die in zijn slaap uit zijn lichaam wordt getild, in de geestelijke wereld zo dirigeren dat zij tot aanschouwing van het ‘oerbeeld van de gezondheid’ kwam, toen vereerd in de ‘Isis’, voor zover zij het beeld voorstelt van de goddelijke wereldziel, het zuivere oerbeeld van de mensenziel van vóór de zondeval. Door haar aanblik ervoer de zieke de correctie in zijn geest en bracht bij het weer ontwaken de genezingsimpulsen terug in het lichaam. Men moet zich daarbij voorstellen dat in oude tijden de ziel nog veel meer macht had over het fysieke lichaam en het werkelijk omvormde naar het in de genezings-slaap opgenomen oerbeeld. Tegenwoordig zouden dergelijke genezingsmethoden niet meer mogelijk zijn, omdat de fysieke lichamen te veel zijn verhard.

In die tijd, waarvan de bloeiperiode valt in een tijdperk dat nog voor de historische overlevering ligt, hadden de processen aan het lichaam zelf meer het karakter van een voorbereiding en reiniging van rituele aard, zoals bij tempelhandelingen het geval was (met uitzondering natuurlijk van wondbehandeling). Later begon men ook de organen in het innerlijk van het lichaam te onderzoeken, niet in de zin van onze tegenwoordige anatomie, maar als afbeelding van de macrokosmos. De diepgaande regel van Hermes luidde: ‘Zo boven, zo beneden.’ –

Een volgend niveau is te zien in de Griekse cultuur. Het is nog steeds de ziel wiens pad wordt gevolgd, en nog steeds is de arts een priesterarts en het genezen een tempelhandeling. Pas Hippokrates sluit de mysteriën af en begint in de wereld te werken en de exoterische geneeskunde te rechtvaardigen. Nog in het vroege Griekenland vinden we de mysteriën van Asklepios die van bijzonder belang zijn omdat ze duidelijk de overgang