

# Pokyny k ošetření při jednotlivých nemocích

Margarethe Hauschková

## 1. Všeobecné účinky rytmických masáží

Pro své obecně roborující účinky, to znamená účinky podněcující životní funkce na všech úrovních, budou rytmické masáže působit blahodárně v *rekonvalescenci*, při anemických nebo neduživých konstitucích, podvýživě a dalších *obtížích spojených s výživou a vývojových poruchách* jinak zdravých mladistvých a dospělých. K tomu přistupují *civilizační poškození* vyvolávající stav neurčité nepohody. Jelikož rytmické masáže posilují střední soustavu, probouzejí životní tělo v jeho funkci zprostředkovatele mezi duchovně-duševní složkou a tělesností a činí plynulejší souhru sil, lze jejich pomocí působit v mnoha směrech léčivě. Náš kulturní život celkově napomáhá jistému ztuhnutí a nepohyblivosti éterného těla, vyvolaným přijímáním chemických látek ve výživě a působením rozhlasu, kina a televize prostřednictvím smyslů, abychom uvedli alespoň to nejdůležitější. \* Fyzické tělo v důsledku toho postupně přestává být zcela prostoupeno duší a duchem. Rytmické masáže způsobují, že individualita opět lépe ovládá tělo. Pacienti se cítí „narovnanější“ a zbavení všelijakých stísněností, takže se zase dokážou lépe vypořádávat s požadavky kladenými životem a pocit bezmoci, často podvědomý, zvolna ustupuje.

K obecným účinkům patří samozřejmě také *zrychlení lymfatického proudění*, které je prevencí všeho městnání, a *povzbuzení resorpční síly*, kterým se zabrání tomu, aby části tekutého organismu vypadávaly ze života a vytvářely mrtvé uzavřeniny. Mnoho lidí si s sebou nosí jistý balast takovýchto neživých částí vodního organismu, aniž by si to uvědomovali, a teprve když tento balast v důsledku ošetření zmizí, pocítí velkou úlevu. Tělo je pak snadněji použitelné jako nástroj duše, takže jeho fyzická látka neklade tolik překážek rytmům životního těla, které ji prostupují.

Skutečnost, že svým vědomým životem - tedy životem v astrálním těle a v Já - se ustavičně lehce otravujeme, takže tyto stavy musíme vyrovnávat detoxikujícími procesy výstavby a rozpouštění, vycházejícími z éterného těla, vede k nezbytnému střídání mezi bděním a spánkem.

I tento rytmus se často sám od sebe normalizuje během masážní léčby, která mohla být zahájena ze zcela jiných důvodů. Jelikož zmíněná lehká otrava může vyvolávat také projevy podráždění, ať už jsou duševního rázu nebo se projevují tělesně ve svědění kůže a podobných příznacích, nastává zdravé zklidnění pomocí jednoduché skutečnosti prorytmizování. Současné *povzbuzení činnosti žláz* způsobuje mimo jiné zlepšení chuti k jídlu a lepší snášenlivost pokrmů.

Propojení a osamostatnění ve struktuře bytostných článků pod vládou sil individuality přináší v konečném důsledku také lepší odolnost vůči existujícím nebezpečím naší intelektuální kultury. Při takovýchto všeobecných ošetřeních se však neprovádějí celkové masáže, ale ošetřuje se střídavě horní a dolní člověk (paže, záda a nohy, břicho nebo kyčle), přičemž se podle konkrétního případu klade důraz na tu nebo onu partii. Samotné ošetření je spíše kratší a mírně povzbuzující. Všechny části těla se zvolna prorytmizovávají a znovu spojují s proudem života. Lehkým vtíráním na slezině a játrech (je-li předepsáno) lze dosáhnout ještě ucelenějšího účinku tím, že při tom jemně povzbudíme látkovou výměnu a detoxikaci.

## 2. Průduškové astma (asthma bronchiale)

Při průduškovém astmatu je situace takováto: astrální tělo, které dává podnět k nadechování, se náležitě nevnořuje, a městná se proto v prostoru hrudi; vydechování je ztíženo. *Zpevňující tendence hlavy se vsouvá do prostoru hrudi a tento prostor podléhá tendenci hlavy.* Forma se stává strnulou, sekret v průduškách houstne a projevuje se v něm dokonce sklon ke krystalizaci (Charcot-Leydenovy krystaly). Konečné stadium emfyzému se projevuje v soudkovitém hrudním koši a malém rozpětí dechu.

Masážní léčba má astrální tělo vtahovat do oblasti látkové výměny a končetin a uvolňovat tím křeč v hrudníku. Začneme proto uvolněním *horní části břicha*, mírně nad a pod žeberním obloukem. Jelikož tato oblast často bývá velmi tvrdá, začneme velkými uvolňujícími valchovacími hmaty, které zvolna zmenšujeme a zintenzivňujeme. Následují energicky prováděné *hmaty na lýtkách*, případně na *chodidlech*, které mohou vždycky, dokonce i při záchvatu, přinést úlevu. Potom zařadíme *odvádějící masáže nadloktí* a *shrnující masáže zad*; všechny hmaty musí být teplé, hluboké a nasávající. Později následuje propracování celého hrudníku vpředu a vzadu a *výdechové odvádějící tahy*, případně s vibrací na obou stranách, *zezadu nahoře dopředu dolů*, přičemž dolní část hrudního koše lehce stlačíme, abychom napomohli vydechnutí.

Do tohoto základního ošetření zařazujeme opakovaně masáže lýtek, ale i celých nohou. Také oblast kyčli včetně kříže musí být zprůchodněna hlubokým hnětením měkkých částí, k čemuž patří i *masáže celého břicha* se zvláštním vypracováním hlubokého příčného valchování a zpracováním čtyřúhelníkového svalu bederního (musculus quadratus lumborum). Celou léčbu doprovází vtírání na játrech a slezině.

## 3. Angína pectoris a příbuzné nemoci

Stejně jako při ošetření astmatu začneme *uvolněním horní části břicha*, případně celého břicha, a *hmaty na lýtkách*. Následuje *masáž paží* směrem dolů s obzvlášť hlubokými a nasávajícími hmaty na nadloktí, které můžeme vést dále dolů až k ruce.

Později následuje uvolnění celé hrudní stěny vpředu a vzadu. Nejlepší je provádět vedle toho opakovaně ošetření lýtek a chodidel střídavě s masáží nadloktí a zad, včetně kříže a kyčli, aby bylo možné hlubší prodýchávání.

Angína pectoris a příbuzné nemoci jsou založeny na lehkých až velmi těžkých *oběhových poruchách na srdci* samotném. Srdeční věnčité cévy jsou spastický zúžené nebo už i skleroticky degenerované; tím je ohrožena výživa srdečního svalu. K léčbě přicházejí většinou lehčí případy s anginózními srdečními obtížemi, úspěšně lze však léčit i těžší případy v době mezi záchvaty. Podstatou je zde něco velmi podobného jako při astmatu, totiž přesahování ske- rotizujících sil hlavy do rytmické soustavy, přičemž lze pozorovat všechna stadia tohoto posunu, od rytmických poruch a lehkých spastických srdečních obtíží až po těžké křečovitě záchvaty se zničující bolestí a smrtelnou úzkostí. Terapie spočívá v odvedení astrálního těla, křečovitě sevřeného v horním člověku, směrem dolů a v uvolnění a zprůchodnění odvádějících cest k periférii a končetinám.

## 4. Poruchy tepenného prokrvení

*Porucha tepenného prokrvení* spočívá ve skleróze částí cévní soustavy a většinou jí bývají postiženy končetiny, převážně nohy, které jsou více vystaveny působení chladu. Dochází ke známému *intermitovanému* (přerušovanému) *kulhání*, *pocitu chladu* a záchvatovi- tému *selhávání končetiny*. Tyto

stavy nedostatečného zásobení krví jsou tak závažné proto, že při delší době trvání mohou odumírat zakončení končetin a může nastat obávaná *gangréna*. (Raynaud) Tyto případy jsou ve všech, i v těžkých stádiích vděčným polem pro léčbu rytmickými masážemi. Vzhledem ke křehkosti cév se všechny masáže musí provádět se zvláštní pečlivostí, měkce a nasávajícím způsobem. Začneme *ošetřením zad a širokým ošetřením kříže* kvůli dobrému prohrátí kořenové oblasti končetiny. Hlavním cílem je zde *povzbuzení tepelného organismu*. Již záhy lze ve smyslu pentagramu podnítit éterné proudy v noze, vychází se při tom od paží. Postiženou nohu samotnou ošetřujeme přímo až později, nejprve ji jen lehce valchujeme. V dalším průběhu hřejivě propracováváme opakovaně kříž, kyčli a zvolna i stehno, zpočátku však u těžších případů zůstáváme raději u trupu. Teprve až je noha zase teplejší a schopná reakce, můžeme pomalu postupovat od stehna k podkolení a případně i k chodidlu. K léčbě patří od počátku také hluboké měkké *masáže břicha* a zvláště *vtírání na játrech*.

Paži, je-li postižena, ošetřujeme zcela obdobně. Nejprve učiníme průchodnější záda, kříž a kyčli, aby docházelo k hlubšímu prodý- chávání, potom již věnujeme zvláštní pozornost oblasti ramene a pomalu jdeme dolů k nadloktí a předloktí. *Poškození v paži, způsobená chladem* při jízdě autem s otevřeným oknem a spojená s *parestézií* až k úporné *epikondylitidě*, lze ošetřovat ve stejném smyslu se zapojením zvláštního lemniskátového ošetření horní části páteře.

## 5. Žilní symptomatický komplex

Při selhání žilního krevního oběhu je situace taková, že éterné tělo není v oblasti látkové výměny vnořeným astrálním tělem dostatečně podněcováno k tomu, aby krev nasávalo zpátky k srdci; éterné tělo nemůže rozvinout dostatečný vztlak. Modrá krev i další části organismu tekutin příliš podléhají *tíži*. Pacient také většinou mívá příliš *nizký krevní tlak*. Tím se vytvářejí rozšířené *křečové žíly*, *hemoroidy* a případně dokonce i *bércové vředy* (ulcus cruris). Éterné tělo nedostatečně podněcované tělem astrálním se stává příliš vegetativním a má dokonce sklon k minerálnosti, stagnující krev se může srazit a vyvolává *nebezpečí embólie*.

Také v tomto případě, jako u všech pacientů s poruchami krevního oběhu, se všechny masáže provádějí *opatrně, bez jakéhokoli švihu*, s jen pomalu rostoucí intenzitou. Začneme opět zády s důrazem na oblast kříže a uvolňujeme a zahříváme celou oblast kyčli. Pak teprve zvolna přibereme stehno se zpracováním stehenní povázky (fascia lata) a oblasti trochanteru a později podkolení (pokud vůbec) měkkými savými hmaty.

Mezitím můžeme nohu éterně oživit intenzivními, nikoli však proudivými masážemi paže (vztah podle pentagramu). V tomto případě je vhodné přivést lemniskátové shrnutí proudů u obou paží dolů na záda. Při léčbě žilních poruch jsou důležité hluboké měkké *masáže břicha*, které musíme zařadit brzy, s důkladně provedeným *vnořujícím tahem*. Ve stejném nasávajícím smyslu působí zdůraznění všech hmatů, pro něž je vodícím *krejčovský sval* (musculus sartorius), zvláště ve své horní části. Dokonce i léčbu a bolesti bércového vředu můžeme příznivě ovlivnit zlepšením prokrvení pomocí měkkých savých hmatů na lýtku nad vředem. Dále lehkým kruhovitým uvolněním většinou napnuté krajiny kolem vředu, prováděným velmi jemně naplocho konečky prstů.

Toto ošetření samozřejmě předpokládá, že mu předcházelo ošetření odvádějících cest, stehna, kyčle a břicha.

Nakonec budiž zdůrazněno, že při všech žilních poruchách je nezbytné *vtírání na játrech*, neboť játra jako velký orgán shromažďují žilní krev z celého břišního prostoru a vedou ji dále k srdci. Zařazení několika vtírání na ledvinách může být prospěšné, poněvadž při všech žilních městnáních je příliš slabé takzvané *vyzařování ledvin*. Jak již bylo vyloženo, mají ledviny za úkol vyzařovat astrální tělo do celé oblasti látkové výměny a podněcovat zde éterné tělo. V úvahu připadá i *vtírání na srdci*, protože srdce musí přijmout veškerou žilní krev. Zda však mají být srdce a ledviny zahrnuty do léčby, o tom rozhoduje lékař.

## 6. Poruchy spánku

*Poruchy spánku* jsou v podstatě poruchami rytmu s charakterem dýchání. Obvyklé dýchání je lehkým poutáním a uvolňováním astrálního těla vůči tělu fyzickému a éternému. Bdění a spánek jsou větším nádechem a výdechem. Astrální tělo se uvolňuje z nervově -smyslové soustavy a ráno se do ní zase noří. Největším výdechem a nádechem je smrt a nové narození, kde dochází k naprostému odpoutání a novému spojení.

V pochodu dýchání jsou až do jeho nejjemnějších účinků skryté *léčivé síly člověka*. Dýchání umožňuje duši a duchu vtělit se do pozemského těla a udržuje je uprostřed mezi příliš pevným a příliš volným spojením s fyzickou pozemskostí; zdraví je přitom výsledkem této rovnováhy. Také spánek byl považován za posvátný, za něco, co léčí ze strastí dne. Ve spánku se opět vyrovnávají procesy odbourávání, které jsou základem bdělého vědomí. Spánek léčí onemocnělou nervovou soustavu.

Také ten největší dech, dech smrti a nového narození, je milostí stejně jako vlastní dýchání, neboť tento velký osudový dech léčí pochybení jednoho života vyrovnávajícími činy příštího života. Dýchající pohyb astrálního těla můžeme nejlépe znázornit lemniskátou.

Jsou-li horní a dolní funkce v rovnováze, bude i spánek zdravý. Okamžitě vidíme, že jsou zde dvě konstitučně podmíněné možnosti nespavosti. Převáží-li nervově-smyslové pochody, kdy je astrální tělo v bdělém vědomí činné odbourávajícím způsobem, a nejsou-li kyseliny a soli náležitě vylučovány (zvláště kyselina močová), dochází k měštnání horního astrálního těla. Toto tělo ulpí na nervově-smyslové soustavě, protože aby se mohlo uvolnit, musí se nejprve vnořit do éterného těla, kde obdrží impuls k uvolnění.

Těmto předrážděným, napjatým pacientům musíme velmi rytmickými a teplými masážemi nadloktí a zad napomoci ke zlepšení výstavbových procesů probíhajících v dolním člověku. Vedle toho musíme ošetřovat také kříž a oblast kyčli, nohy a břicho, abychom dolního člověka natolik uvolnili a prohřáli, že se dech bude moci ponořit hlouběji, aby dostal impuls k uvolnění. Vidíme, že neexistuje jednostranná léčba horního nebo dolního člověka.

Jedná-li se naopak o situaci, kdy astrální tělo a Já nemají dostatečný zájem na inkarnujícím se vnoření, zůstává astrální tělo, obrazně řečeno, viset v kosmu. To jsou lidé, kteří *nespí*, protože nikdy ani *nejsou skutečně vzhůru*, a kteří většinou i jinak vykazují známky *lability*, anemické slabosti a podobných stavů. Tady začneme okamžitě se *silnějšími ošetřeními lýtek a chodidel* a potom ošetřujeme zvláště záda a kříž intenzivněji směrem dolů, aby se tělo zvolna (ale postupně víc a víc) prostoupilo vědomím.

To jsou především obě polární překážky spánku. Jelikož se dech a vůbec všechno rytmické v člověku řídí jeho duševními hnutími, existuje mnoho duševních příčin nespavosti. Vzhledem k tomu, že to většinou bývají stísnující duševní obsahy, je léčba podobná jako u astmatu. Je třeba ošetřovat horní část břicha, kříž a kyčle, aby se uvízlý dech stáhl hlouběji dolů. Zvláště účinné jsou s velkým klidem prováděné *stírající tahy na sympatiku* (solar plexus).

Úkolem maséra v takovýchto případech není provádět psychoterapii. Ke korektnímu postoji patří i to, že během masáže se nemluví. Co je nezbytné, lze většinou vyřídit předem nebo potom. Pocity soucítění a ochoty pomoci, ba samotnou lásku, by měl masér - jak uvádí Rudolf Steiner - proměnit v *pečlivou techniku*. Pacient se pak okamžitě cítí být v dobrých rukou a pochopen, ba dokonce mnohem lépe, než když jsou mu udělovány zbytečné a především nevyžádané rady. Prožijeme, že takovýto postoj může jen posílit normální hřejivý vztah mezi pacientem a masérem.

## 7. Bolesti hlavy nejrůznějšího původu

V ústrojnosti hlavy by měla probíhat hlavně smyslově-nervová činnost, trochu činnosti rytmické, ale jen velmi málo činnosti spojené s látkovou výměnou. Při migréně se jedná o *zaplavení oblasti hlavy životní činností látkové výměny*, tedy o přesahování dolní ústrojnosti do horní. Životní tělo se svými činnostmi se městná v oblasti hlavy a vtahuje také astrální tělo a ústrojnost Já nahoře příliš hluboko dovnitř. Městnání má za následek bolestivé, většinou spastické pochody v krevním oběhu hlavy. Z toho v praxi vyplynulo, že ošetření mnoha případů úporných bolestí hlavy nejrůznějšího původu vedlo při použití *odvádějících masáží* překvapivě rychle k cíli.

Dvěma velkými *oblastmi odtékání* je na jedné straně proud směřující od přední části hlavy přes temeno dozadu a dolů po zádech. (Ve starých, dosud jasnozřivých kulturách zviditelněný v podobě kosočtverce na přílbě.) Druhý proud směřuje od temene přes uši do nadloktí. Na oba se při ošetření bere zvláštní ohled. Příčina městnání dnes velmi často spočívá v oblasti páteře, aniž by pacienti nutně museli mít přímo problémy se zády. Samozřejmě, že příčiny mohou být různorodé, prospěšné jsou v každém případě dobře dávkované *odvádějící masáže šíje* se zvláštním vypracováním těchto dvou oblastí odtékání. Silným *hnětením lýtek a ošetřením chodidel*, se zvláštním ohledem na *oblast kotníků a paty*, však zároveň musíme vtáhnout vyšší bytostné články hlouběji do oblasti látkové výměny a končetin. Úspěch bude odvislý od správné míry ošetření. Většinou se osvědčila krátká ošetření na začátku s důrazem na lýtka a chodidla. Potom zprůchodnění zad a teprve nakonec zpracování krčních a hlavových partií. Tady může blahodárně působit i příležitostné *uvolnění celé pokožky hlavy*. Zvláštní péči věnujeme *odvádějícím tahům*.

Speciální masáže hlavy, které *paní dr. Wegmanová* zpočátku vždy sama ukazovala, jsou vhodné u pacientů s bledou barvou v obličejí, s matnou hlavou v důsledku přepětí a nadměrného odbourávání v nervově-smyslové soustavě. Pacienti si většinou zároveň stěžují i na nedostatečné vyměšování. Toto ošetření hlavy se zařazuje po přípravné *odvádějící masáži šíje*. Tím se oblast hlavy lépe prokrví, jemně usazeniny se opět uvedou do proudění a křeče se uvolní. Již během ošetření začne pacient hlouběji dýchat. Vedle toho se ošetřením nohou a břicha s případným vtíráním na ledvinách postaráme o lepší vyměšování a pečujeme o celou oblast odtékání z hlavy do zad.

Máme-li dojem, že *poruchy v oblasti páteře* tvoří překážku pro odtékání sil z hlavy, je vhodné speciální *lemniskátové ošetření páteře*, které prokrvuje zvláště tkáň vpravo a vlevo od trnových výběžků a prostupuje ji vědomím. Všechny hmaty se musí provádět bez švihů, velmi plasticky a zároveň nasávajícím a pozvedajícím způsobem.

## 8. Obstipace

Při *obstipaci (zácpě)*, ať už je *spastická* nebo *atonická*, se vždy jedná o to, že rytmická funkce vyšších bytostných článků se v látkové výměně nemůže rozvíjet. Při spastické obstipaci je astrální tělo sevřeno křečí, při atonické je i ústrojnost Já poutána na fyzické tělo. Vždy tedy půjde o to, abychom vyšší bytostné články zase poněkud uvolnili. K tomu patří pečlivé ošetření celé *oblasti kyčlí a břicha*, včetně *krajiny kříže*, a *nohou*. Masáže břicha se musí provádět zvláště důkladně a intenzivně. Frikce a vibrace slouží k aktivování pohybu střev a musí být používány cíleně. K povzbuzení a oživení se s oblibou zařazují *masáže šíje*, jejichž účinek vyzařuje podle zákona polaritů vpředu dole. Zvláště je třeba dbát na důkladné ošetření křížové kosti s intenzivními frikcemi v oblasti mezi hřebenem kyčelní kosti a bederní páteří a na hluboké hnětení hýžďových svalů. Ošetření kříže tvoří závěr každého ošetření zad. K léčbě obstipace patří též pravidelná vtírání na slezině a játrech.

## 9. Revmatická onemocnění

Pro *revmatická onemocnění* lze stěží uvést obecný postup léčby. Bývají způsobována různými poruchami látkové výměny a pacienti s nimi přicházejí v nejrůznějších stádiích. Akutní zánětlivá stadia často zvolna přecházejí v chronická, zčásti v chronicko-subakutní nebo mineralizující a tuhnoucí, případně dokonce v deformující formy.

*Zanícené klouby* ošetřujeme, pokud vůbec, jen odvádějící masáží, nikoli na místě onemocnění. Teprve po odeznění projevů podráždění můžeme ošetřovat i postižený kloub. *Tvrdnoucí případy*, včetně případů s deformacemi, se nejprve všeobecně *prorytmizují*. Postiženou oblast pak zvláště uvolníme a především ji zahřívajícím způsobem měkkými savými hmaty ošetřujeme tak, že setrváváme více na jednom místě, čímž dosáhneme jeho mírného *překrvení*. Anebo se neživě studená partie proudícím ošetřením celé krajiny opět napojí na živý oběh. Jelikož máme vždycky co dělat s *oslabeným vyměšováním* takových produktů odbourávání, jako je kyselina močová a další dráždivé látky, můžeme se orgánovým vtíráním prováděným střídavě na játrech a ledvinách pokusit toto vyměšování povzbudit. Pro speciální orgánová vtírání je nutné dorozumění s lékařem.

K *mobilizování ztuhlých kloubů* ještě poznamenejme, že pou- žijeme-li sílu, oddalujeme tím vyléčení. Účinnější jsou oživující a zahřívající ošetření, zvláště pak hojně používané lemniskátové ošetření. Koleno hraje v tomto ohledu zvláštní roli. Zánětlivě oteklé a bolestivé koleno můžeme ošetřovat podobně jako vymknutí odsávajícím způsobem nad kolenem. Brzy pak můžeme vést proud krouživě nahoru přes zákolenní jamku a zvolna po stranách lehce hníst a pomocí lemniskát po obou stranách zcela uvolnit městnání.

Také *poškození menisku* se ošetřují lemniskátami. Jedná-li se zároveň o ochablost pouzdra a trvalou dispozici k luxaci, koleno nejprve zpevňujeme pečlivě prováděnými frikcemi na vodicích liniích základní formy.

## 10. Periartritida ramenního kloubu

Jelikož se případně jedná o velmi bolestivý zánět, ošetřuje se v akutním stadiu nejprve od protipólu, to znamená *opačné* dolní končetiny, a to *odvádějícím způsobem* hlubokými měkkými hmaty na lýtkách. Nahore začneme lehkými uvolňujícími *masážemi zad* vsedě a zahříváním a uvolňováním kořene končetiny. Jakmile bolesti poleví, přejdeme k *odvádějící masáži šíje* a zařadíme zvláštní ošetření ramene, které zahrnuje rovněž nadloktí a podpaží. Nadále přitom zachováváme odvádějící hmaty na lýtkách. Teprve zvolna můžeme riskovat masáž celé paže. Důraz však zůstává na odvádění a uvolňování. Později kloub ze všech stran napojíme pomocí lemniskát na jeho okolí.

Při tomto ošetření, které musí být šetrné, aby nedocházelo k dalšímu dráždění zánětu, je důležité pečlivě přizpůsobit kvalitu hmatů stadiu onemocnění. Začleněná *pohybová cvičení* nemají slepeniny uvolňovat násilím. Lepší jsou *kmitavá cvičení*, *léčebná eurytmie* a vedle toho *ošetření teplem*, například pytlík s lučními bylinkami\* nebo fango\*\*. Již jen díky rytmickým masážím se pohyblivost často postupně zvyšuje.

\* V něm. orig. *Heublumensack*; jedná se o starý prostředek lidového léčitelství; sáček se naplní bylinami, asi 20 minut se napařuje a přiměřeně horký se přiloží, přikryje a nechá asi půl hodiny nebo o něco déle působit. (Pozn. překl.)

\*\* Léčivé bahno z horských rašelinišť. (Pozn. překl.)

Duševní zátěže okamžitě zhoršují stav, ba většinou bývají dokonce příčinou celého onemocnění. Často je v průběhu léčby nutné pacienta zcela prorytmizovat, aby se vytvořila lepší tělesné-duševní rovnováha. Lidé, kteří musí se zařadit vykonávat něco, co ve skutečnosti přesahuje jejich síly, mají sklon k takovýmto a podobným onemocněním, při nichž se astrální tělo také - obrazně řečeno - zatne do určité tělesné partie.

## 11. Doléčení zlomenin apod.

U končetin, které po delším znehybnění vypadly ze souvislosti celého organismu, se bude jednat o to, abychom je zvolna opět napojili na oběh, na tepelný organismus a na život látkové výměny. Začneme proto oživovat *kořen končetiny* u trupu směrem od zad a pomalu sestupujeme na stehno nebo nadloktí se zahřívajícími nasávajícími rytmickými hmaty základních forem, až ponaáhlu můžeme normálně masírovat celou končetinu. Mezitím zařadíme *masáže zad* a lehká *pohybová cvičení*. V důsledku zahřívání a prokrvení se ústrojnost já opět lépe začlení. Podpoří se tím i vyléčení *Sudeckova syndromu*, který představuje trofickou poruchu v kosti s nejasnou kresbou na rentgenovém snímku, a rovná se tedy poruše struktury, která je způsobena nedostatečným začleněním Já. Také zde můžeme v souladu s prouděním pentagramu přivádět síly z opačné končetiny, když ji masírujeme nikoli jako při zánětu odvádějícím, nýbrž jemně přivádějícím způsobem, to znamená v jemném proudě směřujícím k srdci. Při opětovném začleňování končetiny je samozřejmě zvláště důležité a účinné lemniskátové spojení trupu a končetiny i jednotlivých částí navzájem.

Odvádějící ošetření *luxací* a *kontuzí* je zvláště vděčnou oblastí rytmických masáží. Pro lepší a rychlejší vstřebávání krevních výronů můžeme *ihned po nehodě* začít s odsávajícími hmaty nad výronem a s vedením proudů k trupu. Každodenní opakování tohoto ošetření při výše položené končetině ušetří nemocného mnoha bolestí, a není-li zde nic vážnějšího, postará se o překvapivě rychlé obnovení pohyblivosti. Zvláště je-li toto opatření zpočátku spojeno s *obklady s neředenou arnikovou esencí* (Wala nebo Weleda), které se později stále více ředí.

## 12. Neuritida

Při zánětech periferních nervů existuje v akutním stadiu pro každou obecnou masáž *kontraindikace*. Zákon polaritě horního a dolního astrálního těla, spolu se zákonem pentagramu platným pro éterné tělo, však při této metodě dovoluje zásah ulevující od bolesti pomocí silně savého, nikoli proudícího, nýbrž na místě prováděného *odvádějího ošetření opačné končetiny*. Například při ischiasu v pravé noze se ošetřuje levá paže. Většinou se ošetřují obě paže, v tomto případě pravá letmo, levá s důrazem od nadloktí dolů.

Ani další ošetření při pokračujícím zlepšování ischiasu neprovádíme proudivě, nýbrž měkce se spíše savou, zevnitř ven odtahující kvalitou hmatů. *Neprovádíme eflouráž*. Po počátečním čistě odvádějícím ošetření pak zvolna následuje ošetření zad, směrem dolů velmi opatrně, vedle toho však také měkké *masáže břicha* s vnořujícími se *tahem* a *vtíráním na játrech*. Později se ošetřuje zčásti a časem úplně oblast kyčle a nakonec nemocná končetina. Ta v důsledku bolesti a šetření více či méně vypadla z celkové souvislosti života a pomalu do ní musí být znovu začleněna. Toto začlenění spočívá na závěr vždycky v tom, že lemniskátou navzájem spojíme jednotlivé části: záda a kyčli, kyčli a stehno, stehno a podkolení.

Přestávky mezi jednotlivými ošetřeními, která mohou být zpočátku velmi krátká, vyplynou vždy z pozorování účinku. Neuritidy v jiných oblastech těla se ošetřují odpovídajícím způsobem.

### 13. Poliomyelitida a ochrnutí jiného původu

*Poliomyelitida* je virové onemocnění, které za sebou zanechává periferní, *chabá ochrnutí*. Jelikož v akutním stadiu vyžaduje absolutní klid, ošetřují se nejprve vedlejší jevy. Co je podstatou chabého ochrnutí, o které se tu skoro vždy jedná, je podrobně popsáno v kapitole o svalové soustavě. Je třeba opět aktivovat vyšší bytostné články, připoutané k fyzickému tělu.

Pan *dr. zur Linden*, kterého je třeba považovat za specialistu na léčení poliomyelitidy a který vypracoval nový úspěšný způsob léčby, po odeznění akutních projevů doporučuje rytmické masáže dvakrát až třikrát týdně ve spojení s aktivními pohybovými cvičeními/ Ta jsou podle našich zkušeností účinná i tehdy, když si je pacient může zpočátku jen intenzivně představovat. Zvláštní pozornost je třeba věnovat *udržování* ochrnutých končetin v *teple*. Při masáži samotné by se měly používat velmi plastické hmaty a usilovat o dobré místní prokrvení. „Jakékoli nešetrné valchování a hnětení nebo sekání je přísně zakázáno“ (dr. zur Linden). Masáž se týká ochrnuté končetiny a všech částí, které ji spojují s trupem. Žáda jako ústřední oblast se při veškeré masážní léčbě ošetřují také, a to hned na začátku a později opakovaně v průběhu léčby. V takových případech je také možné pokusit se přivést síly do nemocné oblasti proudivým ošetřením opačné končetiny ve smyslu pentagramu.

Při ochrnutích v důsledku *apoplexie*, spočívajících v onemocnění cévní soustavy a vyskytujících se sekundárně, připadají v úvahu jiná hlediska. Poliomyelitida postihuje většinou mládež, zatímco apoplexie je onemocněním stáří. Máme tedy co dělat s *křehkou cévní soustavou*, a všechna masážní ošetření se proto musí provádět měkce a nikoli proudivě, nýbrž opatrně, s místním prohříváním a povzbuzováním. Začínáme od zad oživením kořene postižené končetiny a pokračujeme dolů přes nadloktí a předloktí, respektive stehno a podkolení, k ruce nebo chodidlu. Zvláště důležitá je *uvolněná poloha končetiny s mírným pokrčením*, ovšem s *nataženými prsty ruky nebo opřeným chodidlem*. Po každém ošetření je nutný vydatný klid. Také tady je výpomoc představovaným pohybem při cvičeních zvláště účinná.

Jestliže pacient trpí zároveň obstrukcí, lze samozřejmě provádět lehké masáže břicha s vtíráním na játrech.

### 14. Degenerativní onemocnění nervové soustavy

Při *degenerativních onemocněních nervové soustavy*, ať už jde o primární nebo sekundární stavy po zánětlivých záchvatech, se vždy jedná o *pochod odumírání nervových buněk*, o proces smršťování spojený se *sklerotizací*. Už i tak slabé pochody výstavby v nervové soustavě úplně ustávají. Lze říci, že části nervové soustavy příliš hutní, stávají se příliš fyzickými a připravují překážky vyšším bytostným článkům, které pak ztrácejí vládu nad organismem. V jednotlivostech jsou tyto děje u jednotlivých forem onemocnění samozřejmě komplikované a velmi rozdílné. Pacienti však většinou podstupují léčbu proto, že trpí především pohybovými poruchami, počínaje chvěním končetin přes spasticko-ataktické formy pohybu až k ochrnutím.

Například u *Parkinsonovy nemoci* lze zvláštním rytmickým a uvolňujícím ošetřením končetin, střídáním s ošetřením zad a břicha, opět zvýšit celkovou vitalitu a končetiny tím zklidnit. Nepoužívají se pevné hnětoucí hmaty, ale spíše měkké valchující hnětení. Ústrojnost Já můžeme, nakolik je to možné, znovu vtáhnout lemniskátovým ošetřením zad.

Při *roztroušené skleróze* (sclerosis multiplex) s jejími různě se střídajícími poruchami pohybu, jako je pohybová retardace, spasmy a jiné bolestivé senzace\* na nejružnějších místech, celé

\* V knize F. Husemann, *Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst*, sv. II. (Pozn. aut.)

\* Senzace = chorobné nervové podráždění. (Pozn. překl.)



tělo opatrně prorytmizujeme a zvláštní pozornost při tom věnujeme *tepelnému organismu*, pro který nemocní často nemívají příliš velké pochopení: jsou vystaveni chladu a průvanu, aniž by si toho všimli, ba v některých případech to dokonce vyhledávají. I tady je třeba přitáhnout ústrojnost Já, která ovšem potřebuje teplo jako svůj základ, a to především pomocí lemniskátového ošetření zad. Měkké hluboké masáže břicha, stejně jako vtírání na játrech a slezině napomáhají na druhé straně povzbuzení tvorby tepla a uvolnění nejrůznějších spasmů. Pacienti trpí téměř vždy chronickou obstipací, tak jako všichni spastikové.

## 15. Ošetřování nemocných rakovinou

*Rakovina* je proces probíhající často po mnoho let, než dojde k manifestaci v podobě nádoru. Nemůže být úkolem této knihy rozpracovat celé to fyziologicko-anatomické drama tvorby nádoru s jeho duševními předstupni. Mohou zde být pouze nastíněny hlavní rysy, které dávají podnět k ošetření rytmickými masážemi.

*Rudolf Steiner* nazýval rakovinu *tvorbou smyslových orgánů na nesprávném místě*. Pravé smyslové orgány jsou útvary, které patří k nervově-smyslové soustavě a jsou v některých případech předsunuty ven k periférii, aby se otevřely působení vnějšího světa, v jiných případech slouží jakožto skryté smysly vnímání vnitřních stavů vlastního těla.

Na výstavbě smyslového orgánu se podílejí všechny čtyři bytostné články, potom se však vyšší bytostné články, Já, astrální tělo a zčásti dokonce i tělo éterné, z tvorby stahují, takže se tento orgán podle okolností přiblíží k čistě fyzickému útvaru. To je také důvod, proč můžeme například oko přirovnat k temné komoře (*camera obscura*) a ucho k hudebnímu nástroji. Ve smyslově-nervové soustavě je éterné neboli životní tělo, které je nositelem růstových procesů, natolik ochromeno ústrojností Já, že neprobíhá růst, nýbrž éterné tělo volně slouží procesu vnímání. Vzniknou-li však v oblasti látkové výměny ostrůvky, z nichž se vyšší bytostné články stáhnou podobně jako ze smyslových orgánů a zbytek éterného těla postrádá formující sílu jáské ústrojnosti a prodýchávání astrálním tělem, může nastat bujení. Tento proces je v jednotlivostech samozřejmě velmi složitý, avšak výše uvedené děje dostatečně vysvětlují, že novotvar nemůže být utvářen v souladu s příslušným orgánem, protože představuje udušenou tkáň, tvoří něco na způsob ostrůvků chladu a vypadáva z tepelného organismu, tedy z moci Já.

To celé je *involuční proces*, doprovázený většinou *depresemi*, který nemocného vede k tomu, aby se vnitřně odvrátil od světa s pocitem, že svůj život už docela nezvládá. Častěji můžeme pozorovat narůstající *úzkostlivost*, ba i *nechuť k pohybu* a jisté *umlknutí*, což svědčí o tom, že duchovně-duševní bytost již tělo plně neproniká až do smyslů a za jejich hranice. Samozřejmě, že celý tento proces může být v závislosti na temperamentu překryt a zamaskován; nicméně v hloubi se přesto odehrává. Ošetření, včetně ošetření medikamentózního, má za účel rozpustit ztuhnutí a izolovanou oblast opět začlenit do zdravé životní souvislosti. Snažíme se toho dosáhnout přiblížením vyšších bytostných článků přes *tvorbu tepla* a přes *prodýchání tkáně* pomocí *jmeli* jako léku. To je řečeno jen velmi zhruba, v detailu je to ovšem proces značně mnohovrstevný.

Rytmické masáže jsou již při duševním předstupni této nemoci velkou pomocí. Ale i později, manifestuje-li se nemoc v podobě nádoru, je můžeme jako prostředek všeobecné péče použít k prohrátí a prodýchání celého fyzického těla; podstatně při tom usnadní plynulou souhru bytostných článků. Jejich význam vystupuje do popředí zvláště tehdy, má-li být postižená oblast po operacích a ozařování opět začleněna do celkové životní souvislosti.

Také pověstná *městnání lymfy* po operaci prsu lze velmi příznivě ovlivnit ošetřením odvádějícím do zad. Rozhodující význam při tom má kvalita hmatů, která má povzbuzovat plastické síly éterného těla. Jelikož je například při odstranění lymfatických uzlin v podpažní jamce proud lymfy naprosto narušený, je nutné oživit

periferii silně nasávající masáží a snažit se vést lymfatické proudy podél okrajů svalů a předního a zadního podpažního záhybu na trup. Vedle oživující práce konečky prstů hraje důležitou roli lemniskátové spojení paže a trupu.

Při léčbě rakoviny tak podle jejího stadia můžeme vždy po čase zařazovat rytmické masáže. Veškerá ošetření se musí provádět šetrně a především nikoli proudivě, nýbrž spíše lokálně nasávajícím způsobem, přičemž masírovanou tělesnou krajinu dobře prostupujeme svým vědomím. Pak si můžeme být jistí, že nepodněcujeme růst nádoru a že se většinou labilní krevní oběh nedostane z rovnováhy. To, že *nádory* figurují v učebnicích jako *kontraindikace*, je samozřejmě oprávněné, neboť samotná oblast nádoru, ať už nezhojného nebo zhojného, se přirozeně nesmí za žádných okolností ošetřovat. Zvláště jedná-li se o nádor v nějakém stadiu rozpadu, je každá masáž naprosto kontraindikována. Většinou se tedy ošetřují předstupně a začínající nádory a potom pooperační případy.

## 16. Rytmické masáže v léčebné pedagogice

Zkušenost ukázala, že v léčebné pedagogice, kde máme co do činění s nesmírně reaktivní a dosud velmi tvárnou ústrojností dětí, mohou rytmické masáže představovat jeden z podstatných léčebných faktorů.

Označení „*vyžadující zvláštní péči o duši*“\*, které Rudolf Steiner používal pro tyto děti, k tomu může ukázat cestu. Duševní tělo, z něhož se pozvedá vědomá část duše, oduševňuje i fyzické tělo a spolu s ústrojností Já ovládá tělesné funkce.

V léčebné pedagogice máme co do činění s dětmi, jejichž *inkarnační proces* byl narušen. To může samozřejmě nabýt těch nejindividuálnějších forem a stupňů, od lehkých duševních zábran až po nejtěžší fyzické deformace.

Klíčovým pojmem by tady bylo „*přivést k dýchání*“, neboť procesem dýchání až do jeho nejjemnějších rozvětvení se inkarnujeme. Práci spočívající v přiměřeném vývoji vykonávají vyšší bytostné články samotné, u dítěte jim jenom musíme připravit cestu, po níž se aktivita astrálního těla a Já bude rozvíjet dvěma směry, ve vědomí a v pohybu. Přitáhneme-li tak místně vyšší bytostné články pomocí jemného zvědomění nesprávně oduševnělých a utvářených končetin nebo jiných částí těla, můžeme tím ještě vyrovnat nejednu deformaci.

Individualita vstupující do dětského těla se v prvním sedmiletí musí *konfrontovat se zděděným tělem*. Zděděné tělo může být parciálně příliš hutné a musí pak být uvolněno, aby se duševní tělo mohlo zcela vnořit; anebo nemají vyšší bytostné články tendenci vnořit se, potom budeme vytvářet silnější vědomí, zvláště v zádech a v nohou a chodidlech, a budeme tím povzbuzovat k inkarnaci. Inkarnační ošetření začíná na zádech, která se dobře ošetří s tendencí směřovat dolů, se zdůrazněním v kříži. Vedení směrem dolů pokračuje na lýtka a chodidla. Mezitím se ošetří stehna a břicho. Základní forma „*noha zezadu*“ se později může použít častěji. Hmaty jsou měkké, hluboké a nasávající. Dolní člověk má být především prostoupen dýchajícím vědomím.

Ve smyslu lepšího prodýchávání a prohřívání se osvědčilo ošetření všech *rachitických*, ale i *jiných deformací a růstových poruch* na končetinách, které často vznikají již nitroděložně v důsledku poruchy krevního oběhu nebo zaškrcení.

Vděčným polem ošetření jsou dále *kojenecké obstipace*, ale také vysychající *poruchy výživy*, kdy se jemné oživení periferie provádí pomocí mléka místo oleje, aby se zároveň podpořila výživa. Jako zvláště úspěšné se inkarnační ošetření osvědčilo u *dětí trpících nočním pomočováním*, které nemají dolního člověka plně ve své moci; po masáži břicha tady připojíme několik klidných vnořujících se tahů. Také neklidné, neposedné děti se svou duchovně-duševní

\* V něm. orig. *seelenpflegebedürftig*; anthroposofické označení pro děti s mentálním postižením. (Pozn. překl.)

individuálnějších forem a stupňů, od lehkých duševních zábran až po nejtěžší fyzické deformace. Klíčovým pojmem by tady bylo „*přivést k dýchání*“, neboť procesem dýchání až do jeho nejjemnějších rozvětvení se inkarnujeme. Práci spočívající v přiměřeném vývoji vykonávají vyšší bytostné články samotné, u dítěte jim jenom musíme připravit cestu, po níž se aktivita astrálního těla a Já bude rozvíjet dvěma směry, ve vědomí a v pohybu. Přitáhneme-li tak místně vyšší bytostné články pomocí jemného zvědomění nesprávně oduševnělých a utvářených končetin nebo jiných částí těla, můžeme tím ještě vyrovnat nejednu deformaci.

Individuálnost vstupující do dětského těla se v prvním sedmiletí musí *konfrontovat se zděděným tělem*. Zděděné tělo může být parciálně příliš hutné a musí pak být uvolněno, aby se duševní tělo mohlo zcela vnořit; anebo nemají vyšší bytostné články tendenci vnořit se, potom budeme vytvářet silnější vědomí, zvláště v zádech a v nohou a chodidlech, a budeme tím povzbuzovat k inkarnaci. Inkarnační ošetření začíná na zádech, která se dobře ošetří s tendencí směřovat dolů, se zdůrazněním v kříži. Vedení směrem dolů pokračuje na lýtka a chodidla. Mezitím se ošetří stehna a břicho. Základní forma „noha zezadu“ se později může použít častěji. Hmaty jsou měkké, hluboké a nasávající. Dolní člověk má být především prostoupen dýchajícím vědomím.

Ve smyslu lepšího prodýchávání a prohřívání se osvědčilo ošetření všech *rachitických*, ale i *jiných deformací a růstových poruch* na končetinách, které často vznikají již nitroděložně v důsledku poruchy krevního oběhu nebo zaškrcení.

Vděčným polem ošetření jsou dále *kojenecké obstipace*, ale také vysychající *poruchy výživy*, kdy se jemné oživení periferie provádí pomocí mléka místo oleje, aby se zároveň podpořila výživa. Jako zvláště úspěšné se inkarnační ošetření osvědčilo u *děti trpících nočním pomočováním*, které nemají dolního člověka plně ve své moci; po masáži břicha tady připojíme několik klidných vnořujících se tahů. Také neklidné, neposedné děti se svou duchovně-duševní bytostí nenorí uspokojivě do své ústrojnosti, proto pak mají potíže s usínáním. Vtáhneme-li je hlouběji do sebe, uklidní se a mohou se také večer samy od sebe lépe odpoutat.

U větších dětí k tomu přistupuje ošetření *poruch držení těla* a ve školním věku rozličné bolesti hlavy. Zde nelze stanovit žádná schémata. Ošetření malých dětí vyžaduje skutečné porozumění jednotlivým stadiím lidského vývoje i možnostem, jak teplými, dýchajícími a plastickými hmaty připravit bytostným článkům cestu k tomu, aby se správně začlenily do fyzického těla, živě jím proudily, dýchajícím způsobem ho produševňovaly a v souladu s duchem doby ho utvářely, a nakonec vše harmonizovat.

## 17. Rytmické masáže v psychiatrii

Již v léčebné pedagogice se setkáváme s mezními případy, které musíme označit jako psychiatrické. V psychiatrii proto hrají rytmičké masáže velmi podobnou roli, pacientův věk přitom nemá význam ani tak pro indikaci, jako spíše pro způsob ošetření, kvality hmatů atd.

Duchovní věda staví výklad zdravého a nemocného duševního života člověka na nové základy. Duševní schopnosti myšlení, citění a chtění se opírají o tři velké funkční oblasti tělesných procesů. Po celé mládí se rozvíjejí v těsném spojení s pochody v těle. Podobně jako se květ vyvíjí z čistě vegetativních pochodů rostliny, jejíž růst se proměňuje v květový proces, procitá duševní život různými stupni vědomí ke stále širšímu rozsahu a hlubším možnostem, nesený silami éterného těla, jež se postupně uvolňují z organického dění a slouží duchovnímu životu.

Rudolf Steiner líčí tento vývoj ve svém nepřilíš obsáhlém spise *Výchova dítěte z hlediska duchovní vědy\**, přičemž klíčovými slovy pro výchovu v prvních třech sedmiletích jsou: *napodobování a vzor*

\* R. Steiner, *Výchova dítěte z hlediska duchovní vědy*, Baltazar, Praha 1993. (Pozn. vyd.)

(správný vývoj orgánů) pro první a *následování a autorita* (kvůli vytvoření svědomí a trvalých zvyklostí a sklonů, zakotvených v éterném těle) pro druhé sedmiletí. Tady se musí probouzením smyslu pro krásu rozvíjet citový život. Teprve po dosažení pohlavní zralosti ve třetím sedmiletí lze vyžadovat *vlastní úsudek* a pěstovat abstrahující představování. Tělo se svou funkční trojčlen- ností je ovšem základem zdravého duševního života. Je zrcadlem duše a ducha. U lidí takzvaně nemocných duchem\* není nemocný duch, nýbrž je pokřivené zrcadlo.

Žijeme ve věku, ve kterém od začátku převládají odbourávající nervově-smyslové procesy v důsledku intelektualizace zasahující stále mladší děti, převažujícího zájmu o vše mechanické a nedostatečného rozvoje citu a vůle.

Dochází tím k nejrůznějším zablokováním duševního těla ve všech třech soustavách. Dojmy nemohou být přeměňovány v odpovídající výraz, zpracovaný lidským Já.\*\* Neboť *dojem* a *výraz* se v duševním životě chovají jako *nádech* a *výdech* v rytmickém člověku. Tyto dvě duševní schopnosti dnes mnohdy nejsou v rovnováze. Dojmy vytvářejí něco na způsob duševního astmatu s nebezpečím duševního udušení, na druhé straně lidé hledají nezřízené vyžití.

Rytmické masáže mohou být i tady velmi nápomocny při nejrůznějších vývojových duševních poruchách. U všech poruch se téměř vždy jedná o *chybějící střed*, který nemůže udržovat rovnováhu mezi silami sympatie a antipatie, mezi zálibným oddáváním se světu nebo stavěním se proti němu v osamělosti a bolesti.\*\*\*

Často tak máme co do činění s následky inkarnačních poruch a v důsledku toho zčásti i s exkarnačními procesy. Ze všeho, co bylo uvedeno, je snad zřejmé, že v rytmických masážích, jejichž pomocí lze do jisté míry podporovat poutání a uvolňování vyšších bytostných článků a harmonizovat ho, máme účinnou metodu léčby, jsou-li jejich možnosti skutečně vyčerpány dovednou rukou.

\* Neboli dle našich jazykových zvyklostí *duševně nemocných*; němčina v tomto případě používá označení *geisteskrank*, tedy „duchovně nemocný“. (Pozn. překl.)

\*\* Němčina staví proti sobě *dojem* jako to, co se vtiskuje (Ein-druck), a *výraz* jako to, co se „vytiskuje“ (Aus-druck); již jen čistě jazykově je tak, na rozdíl od češtiny, zřejmá polarita dějů při vzniku dojmu (vstup) a výrazu (výstup). (Pozn. překl.)

\*\*\* Viz Rudolf Treichler, *Seelische Krankheitsprozesse als Störungen der Seelen- entwicklung*; in F. Husemann, *Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst*, sv. II. - Česky vyšly dvě stati R. Treichlera (z toho jedna společná s W. Böhlerem), věnované nervozitě a depresi, v knize *Terapie duše*, Fabula 2001. (Pozn. aut. a vyd.)