

AMA

a AMA

Associação de Medicina Antroposófica
Portugal

Lúcia-Lima

Boletim da AMA



**O Sabugueiro
Mãe
Espaço Artístico
Terapia de Rotações
Eventos / Notícias**

Ano 3, Nº 12, Dezembro 2010

Editorial

Caros sócios e amigos

Este número tem uma dedicatória especial.

É a nossa homenagem à Casa de Sta Isabel e em memória e louvor da Maria e da Madalena que partiram pelo fogo que fez em escombros a 1ª Casa construída na Comunidade, em 1981: A Casa Elias (na madrugada dos dias de 2 para 3 deste Outubro de 2010) e que acabara de ser toda renovada.

Queremos agradecer à Casa de Santa Isabel, a todos os colaboradores que por ela têm passado, incluindo os que já antes tinham partido, e que viveram na Casa Elias, o Taciano, o Filipe, o Jaime (marido da Maria e pai da Madalena); e em especial ao Grupo Coordenador - que desde o início asseguram e desenvolvem este projecto de quase 30 anos em serviço das pessoas com necessidades especiais, seguindo uma metodologia antropológica que parte das capacidades que cada pessoa tem e pode ser apoiada a desenvolver.

Todos nós que com eles temos convivido e trabalhado, assistimos a verdadeiros milagres que a cada ser em dificuldades lhe têm sido permitidos e incentivados para que se possa ultrapassar, em cada gesto conquistado, em cada esforço reconhecido.

Todos nós, no âmbito da AMA, e do Consultório Rafael, estamos convosco nestes momentos de tristeza - a Casa Elias é o vosso 1º Gotheanum, também misteriosamente consumido pelo fogo. Como Rudolf Steiner e a equipa daquele tempo, vocês já puseram mãos à obra e uma nova Casa nascerá.

Todos estes acontecimentos se juntam a tantos tão difíceis que sucedem no nosso país e no Mundo, neste finalizar do Ano que nos apela a que preservemos no interior dos nossos corações o calor solar que nos alimenta: amaduram os últimos frutos outonais, carnudos e quentes como a castanha, fecundos e vermelhos sanguíneos nas romãs. Frutos arquetípicos desta 3ª estação do ano, de invólucros fortes e protectores da delicadeza interior. Mesmo as flores das árvores que florescem agora vêm em invólucros consistentes e transformam-se, depois da floração roxa ou rósea, em cápsulas cheias de sementes, bem protegidas, castanhas e consistentes, cobertas de uma penugem dourada...

Segue-se o Inverno com o descanso da Terra e a introspecção necessária para novas realizações.

Como poderemos estar à altura de tantos desafios e albergar nos nossos corações tanto a dor como a alegria e a confiança nestes tempos revoltos (“lés temps sont révolus” exclamava o Velho do conto da Serpente Verde de Goethe)?

Mais uma vez, é oportuno relembarmos Micael, Aquele que por um lado, com a sua espada de ferro mantém o dragão no seu lugar e que por outro espera atentamente por nós e leva as nossas decisões às regiões celestes, oiçamos e meditemos no interior dos nossos corações a prece de R. Steiner, justamente, “Para a Era de Micael”:

“Devemos banir das nossas almas todo o terror que virá ao encontro do Homem, vindo do Futuro.

Devemos adquirir serenidade em todos os sentimentos e sensações acerca do futuro.

Temos de olhar em frente com absoluta igualdade de ânimo para tudo o que nos aconteça e devemos pensar somente que tudo o que virá nos é oferecido por uma direcção do Universo, cheio de sabedoria.

É uma parte do que devemos aprender nesta Era, viver entregues à pura confiança sem qualquer segurança na existência e acreditando na constante presença e ajuda do mundo espiritual.

Verdadeiramente, nada mais será possível se a coragem nos faltar. Disciplinemos a nossa vontade e procuremos o acordar dentro de nós próprios cada manhã e cada noite”

Rudolf Steiner

A equipa da AMA

Capa: Roberto Ferruzzi "Madonna del riposo"

Sabugueiro

(Sambuccus nigra)

Nomes comuns: Candelheiro, canineiro, gala crista, rosa do bem- fazer, sabugo, sabugueiro negro ou salgueiro-preto. No Brasil também conhecido como Sabugueirinho ou sabugueiro-maior.

É uma planta com distribuição ampla em toda a Europa, Ásia Ocidental e Central, Norte de África e América.

Trata-se de um arbusto com cerca de 4-6 cm, de casca cinzenta clara quando jovem, mais escura quando mais velho.

Dá-se em bosques, terrenos incultos e húmidos.

As folhas arranjam-se em pares opostos e são constituídos por folíolos de margens serradas. Floresce no Verão, inflorescências com cerca de 10-20 cm diâmetro, constituídas por pequenas flores de 5 pétalas; é polinizado por insectos.

O fruto é escuro, uma baga azul/púrpura que aparece no final do Outono.

As bagas podem ser comidas quando maduras mas são moderadamente venenosas enquanto verdes. Todas as partes verdes da planta são venenosas devido à presença de glicosídeos cianogénicos. Com as bagas fazem-se doces, geleias, chutney e molhos.

As inflorescências usam-se, depois de secas, em infusão, mas pode-se fazer com elas uma bebida refrescante, um tipo de cordial ou uma fritada – mergulhando-as em polme e fritando-as em seguida.

Na Escandinávia e Alemanha faz-se também uma sopa com as bagas.

O Sabugueiro tem uma história tão longa como o homem, vestígios foram encontrados em estações arqueológicas da Idade de Pedra na Suíça e Itália do Norte. Gregos e Romanos utilizavam-no. A partir do séc. XVI passou a usar-se como planta decorativa, e ainda hoje as vemos em jardins selvagens porque atrai pássaros, borboletas e insectos benéficos às culturas.





Sob o ponto de vista medicinal o sabugueiro tem sido utilizado quer na medicina natural quer em fitoterapia para tratar bronquites, tosse seca, resfriados, gripes e febre.

Um estudo duplamente cego publicado em 2004 mostrou que havia uma redução na duração e gravidade dos sintomas gripais em pacientes que recebiam xarope de sabugueiro versus placebo.

As suas principais indicações são a tosse, as bronquites, resfriados e síndromes gripais. O emprego dos frutos deve ser cuidadoso pois se não estiverem maduros podem originar diarreias.

As cascas e folhas não devem ser utilizadas dada a presença de heterosídeos cianogénicos.

Usam-se as flores em infusão, a infusão deve ser tomada bem quente 2 a 3 vezes ao dia.

O sabugeiro é uma planta cujas forças poderosas podem ser utilizadas nesta época do ano; nesta altura em que os dias mais húmidos e sombrios criam as condições para resfriados, gripes e constipações, o sabugeiro, como nos descreve W. PeliKan no seu livro *“O homem e as plantas medicinais – (...) é a imagem das forças curativas da natureza que extraem o frio e a sombra à humidade subterrânea, aquecendo-os e transpirando-os através das flores...”*

Dra. Manuela Tavares

Para Maria e Madalena com todo o nosso Amor

Mãe

Sentir, sentir...

E com o olhar a percorrer em redor, à procura,

E nada encontrar que pudesse exprimir,

O sentimento tão nobre, tão puro de se amar.

Buscar este Sentir não basta.

Querer simplesmente senti-lo, também não.

Sentir apenas, no fundo da alma é como alçar-nos aos céus.

E num voo plano, vislumbrar cores que não existem,

Tocar em nuvens às quais não se vê.

Queria poder sentir a grandeza deste sentimento,

E seria então capaz de completar-me no todo Divinal.

Para tanto, teria que buscar em cada gesto teu, oh! Mãe,

O arquétipo de meu físico.

Em cada suspiro Teu, a minha respiração toda.

Em cada resposta Tua,

A clareza do meu pensar.

Em cada olhar Teu,

O sentido incluso, belo, simples, venusiano, de existir.

Teria que percorrer os astros e buscar mais, muito mais...

Teria que roubar um coração de Mãe e transplantá-lo no lugar do meu.

E como, tê-lo?

Se estão todos eles encerrados no salão secreto e divino do Templo de seres que se chamam Mães?

Mas talvez pudesse ainda transformar-me no ar que Tu respiras ou no sangue que Te corre às veias?

Mesmo assim nada adiantaria.

Sentir ser Mãe, não há como o fazer,

A não ser que se faça a Renunciada escolha, na Divina hora, tão certa, em que se tem a corajosa força de dizer:

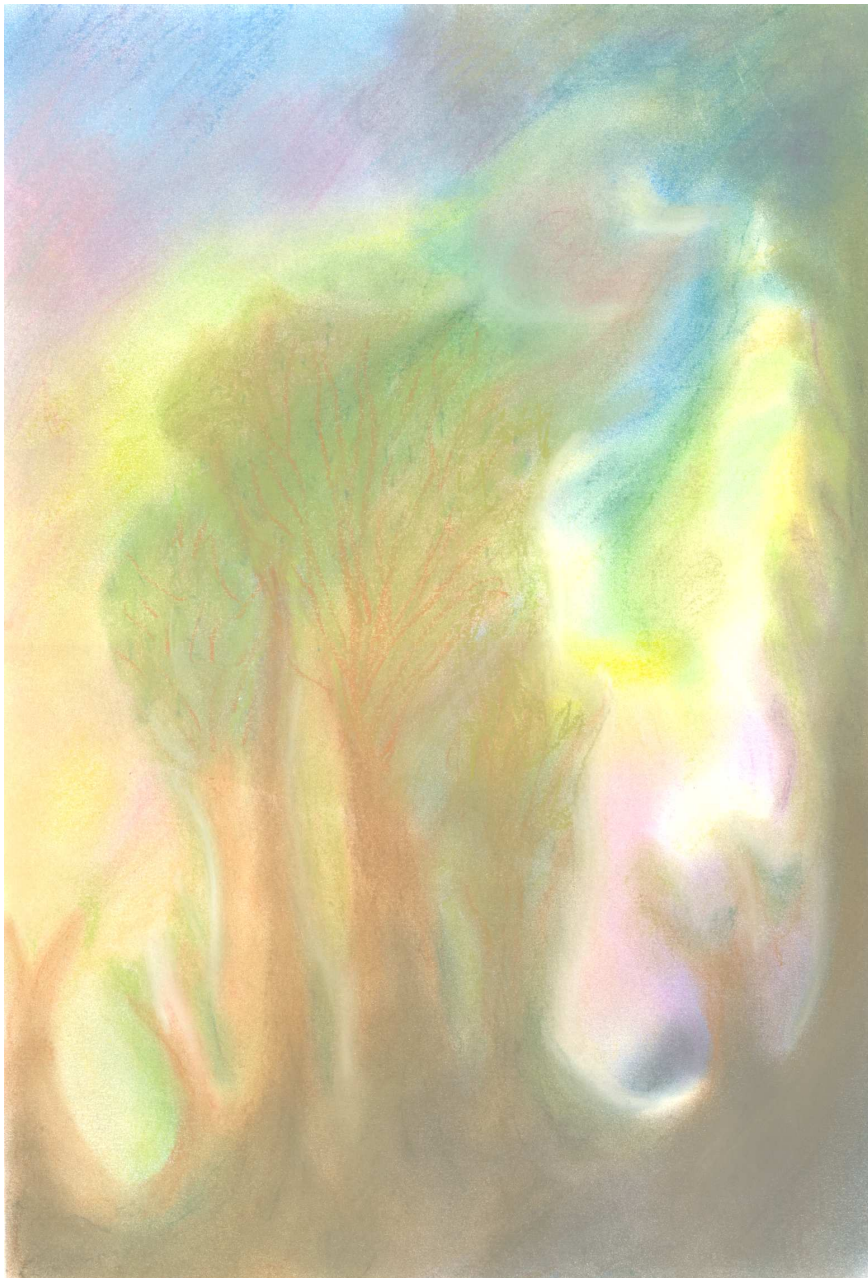
Quero, então serei, assim eu posso ser—Mãe.

(MAM)

Maria de los Angeles Linares Lelarge * 21.02.1968 † 03.10.2010

Madalena Borges Linares * 22.04.2004 † 03.10.2010

Espaço artístico



Maria João Lopes dos Reis (Pastel)

Terapia de Rotações

Nas terapias de orientação antroposófica podemos abordar o ser humano de diferentes ângulos de visão.

Tanto nas dimensões da sua individualidade e da sua vida emocional, como também nas da sua vitalidade ou da sua constituição física.

A terapia de rotações abarca o ser humano ao nível da dinâmica que envolve a funcionabilidade das funções vitais.

Cada indivíduo para poder desenvolver, em harmonia, a sua individualidade deve ter um corpo físico em equilíbrio entre as forças espirituais e as forças vitais-terrenas.

O desenvolvimento humano, ao contrário do dos animais, depende do exercício constante de todas as funções corporais para que elas possam amadurecer e atingir os seus fins.

Por outro lado, sabemos também que, segundo uma lei fisiológica:

“Não se deve exercitar aquilo que ainda não está pronto”,

com isto queremos dizer que a criança apenas nos vai mostrando as suas capacidades de movimento à medida que este sistema está pronto para o exercício de cada uma delas.

Estamos a falar em desenvolvimento e das relações neurologico-motoras.

À medida que a criança cresce, impulsionada pela grandiosa capacidade de imitar e baseada na maturidade do sistema neurológico, depois de ser capaz de se voltar na cama e de ficar a quatro, de repente começa a gatinhar e, de uma hora para outra, adquire a postura ereta e põe-se a andar. E isto é assim com todas as outras funções de movimento.

Uma determinada função motora para que possa ser executada vai depender das suas etapas de amadurecimento, anteriores.

Acontece o mesmo em todos os âmbitos da vida humana; uma criança de 2 anos não tem desenvolvidas as capacidades para fazer cálculos exponenciais, nem uma garota de 10 anos consegue dançar o Tango com todo o sentimento que é exigido. Tudo tem o seu tempo de maturação.

Vários distúrbios no âmbito da aprendizagem, bem como na função motora fina, na leitura, no escrever, ao fazer desporto, quando toca um instrumento, da capacidade de trabalhar frustrações e na clareza objectiva do pensamento, dependem, em grande parte, do Homem-Motor.

Ou seja, dependem do desenvolvimento adequado da musculatura que deve estar constantemente em situação de eutonia, nem de contração, nem de relaxamento.

Claro que não dependem somente do equilíbrio muscular de hiper e hipotonicidade, mas também de diversos outros fatores que envolvem a complexidade dos sistemas neurossensorial, rítmico e metabólicomotor.

A presença de reflexos congênitos ativos podem ser uma das causas do desequilíbrio de diversas funções motoras, tendo consequências tanto no âmbito do movimento, como no das emoções e da capacidade de abstração.

Este é um dos aspectos que se tem em conta na Terapia de Rotações. Esta Terapia que está baseada no desenvolvimento harmonioso do Sistema Nervoso e do Sistema Muscular vai acordar, de maneira rítmica, o modelo arquetípico funcional do ser Humano, dando-lhe a capacidade de se sentir em bem estar; ou seja, de estar em eutonia e, de poder assim corrigir por si próprio, as distorções e disfunções que se estabeleceram por uma causa ou outra.

Trata-se da execução, de modo repetitivo, de movimentos corporais e da sua conscientização. Não depende nem de aparelhos, nem de grandes centros terapêuticos, uma vez que são executados no seio do ambiente familiar. Sozinho, no caso dos adultos; as crianças têm de ser acompanhadas por um responsável ou por um dos progenitores.

A característica rítmica dos exercícios fornece o alimento necessário ao corpo etérico e ao sistema rítmico. As posturas em equilíbrio (direita e esquerda, contração e expansão), dão ao corpo astral o modelo de funcionamento equilibrado.

A aplicação da terapia no núcleo familiar protegido, além de valorizar as capacidades de auto-cura, auto-estima e auto-aceitação do indivíduo, não o expõe à situação frustrante de se sentir diferente dos outros.

Esta Terapia nada mais faz do que repetir o que a Natureza, na sua sabedoria, já faz com todos nós, ao tentar repor o equilíbrio que a nossa sociedade moderna rompe devido a diversos factores que se encontram em desarmonia.

Foi desenvolvida, na Alemanha, pelos estudos e experiência profissional da Dra. Bartel e pode ser aplicada em diferentes situações em que se diagnosticar um desequilíbrio entre as forças de hipertonia e hipotonia do aparelho motor.

Podemos obter mais informações acerca do Método Rotações em www.rota-therapie.de

No Consultório Rafael, no âmbito da nossa equipa terapêutica, adotamos, entre outras, esta terapia, principalmente, no atendimento de crianças que apresentam distúrbios de desenvolvimento e de aprendizagem e também no tratamento de diversas situações de desequilíbrio físico-anímico.

Dr. Mauro Mennuzi

Notícias

Informações em www.a-ama.com.pt

Cosmética Dr. Hauschka – Adolescentes com Luísa Lima

Vamos conhecer como tratar a acne juvenil com sucesso, com o apoio duma cosmética 100% orgânica.

Sábado dia 15 de Janeiro, 10h ate 12h. Inscrição 10 Euros

Festa de Natal do Consultório Rafael

Este ano vamos realizar uma Festa de Natal com Bazar...

Domingo, dia 28 de Novembro, 15h – 18h

Workshop de Natal - Figuras para a nossa Árvore de Natal com Alexa Rosenbaum
Através da modelagem, papel, lã ou palha faremos figuras para a Árvore de Natal. Uma actividade para toda a família (filhos a partir dos 5 anos, pais e avós).

Quarta, dia 1 de Dezembro, 14h ate 17h30.

Inscrição ate dia 29 de Novembro. Uma família com três ou quatro pessoas 40 Euros, 5 Euros por cada membro mais.

Curso Biográfico

Último encontro em Dezembro do Curso de 3 anos de Trabalho Biográfico

Em preparação um 4º ano de aprofundamento das práticas biográficas

Atelier de Aquarela em Janeiro

Fique atento ao nosso site www.a-ama.com.pt

Casa de Santa Isabel

Há cerca de 1,5 mês uma das casas da comunidade Casa Sta. Isabel em São Romão / Seia na Serra da Estrela ardeu. Para reconstruir esta casa, é indispensável a ajuda de todos.

Contribua para o NIB 004540834023950783511.

Todos podemos cooperar na construção de uma nova residência.

<http://www.casa-santa-isabel.org>

A AMA

Presidência:

Dra. Manuela Tavares

Secretaria:

José Brandão Pedro

Tesouraria:

Maria do Rosário G. R. Simões

Vogais:

Dr. Mauro Menuzzi, Marije Grommers

Contactos:

Av. Almirante Reis 82, 1º esq, 1150-021 Lisboa

tel: +351-217971719 fax: +351-217971721

<http://www.a-ama.com.pt> e-mail: info@a-ama.com.pt

Redacção Lúcia-Lima:

Maria Everilde Silva (Vica), Andreas Schwarzer, Mauro Menuzzi

Para ser sócio da AMA envie-nos por E-Mail o seu pedido !!