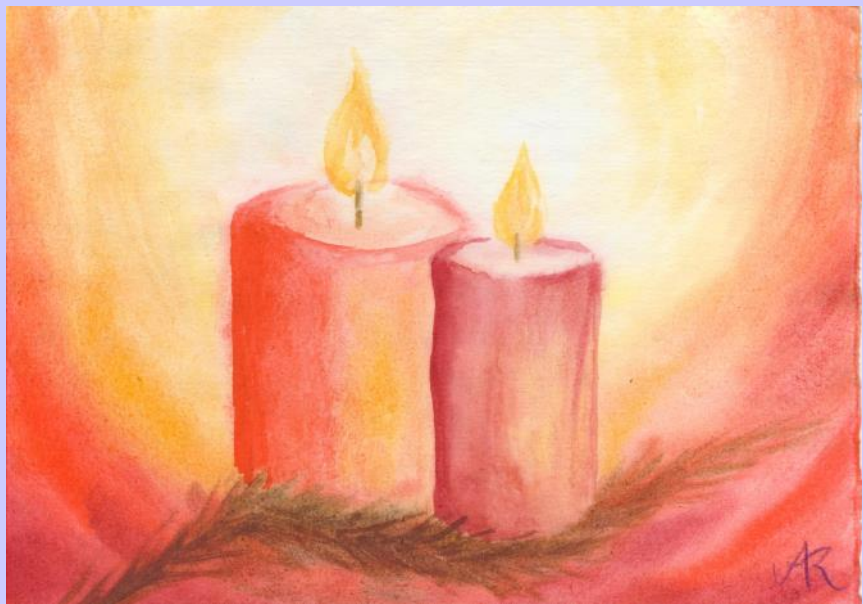


LÚCIA-LIMA

**B
O
L
E
T
I
M
D
A
A
M
A**



NATAL NA AMA
ENTREVISTA: ISABEL RODRIGUES
A SALVIA
LUCI(NH)A-LIMA NÚMERO 4
O TRABALHO DA AMA

Inverno 2014, N.18

EDITORIAL

Queridos amigos,

Aproxima-se o Natal, um período bastante significativo para nós.

O Natal é uma festa marcada pela preparação intencional de cada um e a sua vivência, mas também pelos múltiplos compromissos e afazeres gerados pela abertural activa ao mundo exterior.

Neste percurso, de agora até à data da sua celebração, percorrem-se dias de luz solar mais curtos e maior tempo de escuridão nocturna.

No entanto o Natal a 25 de Dezembro, marca a inversão do ciclo terreno, transformando a duração do dia sobre a noite. E será que o dia mais longo que a noite, significa também a vitória da luz sobre a escuridão?

Que ideias temos então nós acerca da escuridão, da noite? Será que a noite é só escuridão e marcadamente ambicionamos a luz do dia?!

Recentemente enviaram-me uma mensagem que mostrava a consciência ancestral da civilização, enquanto experiência encarnada e terrena, na vivência espiritual da noite como profunda e “infinita”.

E foi esta; em muitas línguas europeias, a palavra NOITE é formada pela letra N + o número 8 na respectiva língua.

A letra N, como símbolo matemático de infinito e o 8 deitado (a lemniscata) também como símbolo do infinito, significando pois em todas as línguas a união do infinito!

Português: noite = n + oito

Inglês: night = n + eight

Alemão: nacht = n + acht

Espanhol: noche = n + ocho

Francês: nuit = n + huit

Italiano: notte = n + otto

...e muitas mais!

Além disso, o fonema N é representativo da constelação de Peixes, cujo símbolo usado pelos antigos cristãos, também lembra analógicamente a união do Cosmos e da Terra num constante movimento de transformação.

Assim, esta constatação trouxe-me um bem estar de alma, por me fazer sentir mais perto da raiz civilizacional do homem, fazendo-me sentir mais integrado no espírito do Cosmos e com isso mais acolhido.

Desejamos a todos nesta época de Natal que a consciência outonal da alma se regenere, vivenciando uma nova inspiração, até ao caminho da luz quente e forte que o último verão plantou fundo em nosso ser.

Sintamo-nos mais próximos do mundo que nos rodeia, e nos preenche, e do nosso próximo amigo de jornada.

Pedro Melo

Natal na AMA

Na preparação da festa do ano mais importante a AMA realiza, à semelhança dos anos anteriores, a representação da peça de Natal “Os pastores e o nascimento de Jesus” na adaptação da segunda peça de Natal de Oberufer que Rudolf Steiner identificou como “**As peças de Natal**” a representar pela pedagogia Waldorf. Esta apresentação tem como objectivo trazer a simbologia significativa do mistério do Natal através de uma atmosfera simples, alegre e descontraída, com músicas típicas da língua portuguesa, num trabalho de adaptação de Maria do Céu Páscoa e Mauro Menuzzi.



Natal AMA 2013

“**As Peças de Natal**” datam da Idade Média e compõem uma trilogia: A peça do Paraíso, a do Nascimento de Jesus e a dos Reis. A sua linguagem e músicas remontam a uma peça de Natal de tempos imemoriais em que religião, arte e ciência ainda formavam uma unidade. Nesta aldeia viviam camponeses católicos e protestantes que

participavam em conjunto na peça de teatro de natal e, durante séculos, a peça foi representada por e para os camponeses de Oberufer em cada domingo ou feriado, durante todo o advento até ao dia de Reis. A história de início era transmitida oralmente e mais tarde por escrito, já na época dos manuscritos.

A entrada custava 10 centavos por adulto e metade do preço para as crianças. O grupo de teatro - a Companhia – passava pela aldeia a cantar, desde a casa do Mestre até à estalagem. À frente ia o Cantador da estrela que levava a árvore (um zimbro decorado de fitas e maçãs) e a estrela de madeira dourada (presa numa construção de madeira que a permitia subir e descer).

Nas escolas Waldorf de todo o mundo, desde a sua fundação em Stuttgart, estas são as peças apresentadas pelos professores e pais, como um presente aos alunos, com uma encenação e ambiente a fazer lembrar a pintura medieval e as iluminuras de livros – onde diversos acontecimentos, embora separados a nível de tempo e de espaço, são representados numa só imagem.

Em Portugal, a Casa de Santa Isabel é pioneira na apresentação desta trilogia, realizada pelos utentes e colaboradores numa atmosfera de encantamento e profunda veneração.

A importância do conteúdo destas histórias está nas imagens que ocupam um lugar central na história da humanidade, mas também na história individual de cada ser humano.

A peça do Nascimento (dos pastores) fala sobre o nascimento de Jesus que mais tarde irá tornar possível a re-ligação do ser humano à sua origem – sem perder a qualidade do pensar claro, desperto.

Na peça vemos os pastores cheios de devoção e encanto ajoelharem-se perante a criança que acabou de nascer.

Também nas nossas vidas podemos vivenciar algo da nossa origem do mundo espiritual em cada recém-nascido.

Nesta peça vemos também as forças do mal (no estalajadeiro mau) que querem prender o ser humano totalmente à matéria, levando-o também com isso à morte.

Tantas vezes, quando se conta ou representam estas histórias às crianças, lê-se na forma como elas olham ou ouvem, o pressentimento das verdades profundas e fortes que estão por detrás destas histórias.

Em cada ocasião que conseguimos fazer sentir à criança algo da sua própria origem, estamos a dar-lhe a possibilidade de manter a ligação com a sua origem em aberto, possibilitando-lhe ao crescer, que o mesmo aconteça um dia mais tarde quando for adulta.

Convidamos todos os associados, familiares e amigos para se juntarem a nós, partilhando alegrias e emoções que contribuem para a vivência do espírito de Natal.

Escola de Quirofonética

Entrevista com Isabel Rodrigues, educadora Waldorf, de 51 anos, terminou em Setembro/2014 o curso de formação em Quirofonética promovido pela Escola de Quirofonética de Portugal e apoiado pela AMA. Vamos ouvi-la:

Isabel, terminaste este ano o curso de quirofonética. Gostaria que me disseses como tiveste conhecimento deste curso e o que te levou a fazê-lo. Que expectativas tinhas quando começaste?

A primeira vez que ouvi falar do curso de quirofonética foi através da minha amiga Maria João Reis. Não estava com expectativas pois era algo completamente novo para mim. Estava antes curiosa, procurava um curso que pudesse aprender mais sobre mim e consolidar alguns conhecimentos de forma a que como terapeuta pudesse beneficiar e servir os outros.

Sei que durante o curso tiveste grandes problemas de vida pessoal que quase te fizeram desistir. Queres falar um pouco disso e de como os conseguiste ultrapassar?

Foi um percurso difícil devido ao grande cansaço que trazia acumulado. Nesta altura tive também de dirigir e organizar muitos trabalhos diferentes a fim de assumir a minha sustentabilidade. Para ultrapassar as dificuldades fui dando pequenos passos e olhei de frente para essas mesmas dificuldades de forma a que elas se tornassem um “aliado” para aprender mais e continuar a crescer.

Quais as descobertas mais importantes que fizeste durante este percurso?

Aprendi que a vida nos está sempre a querer ensinar e que podemos mudar o caminho pela forma como caminhamos. A quirofonética como terapia ensinou-me ser algo muito nutritivo e de alimento para a alma: ao exercer a quirofonética nos casos clínicos como parte prática do curso, os pacientes que se ofereceram para tal deram-me esse testemunho. No que diz respeito às crianças é como se a quirofonética fizesse parte do seu ser e flui como algo muito natural.

Dos cursos de Quirofonética que a AMA já promoveu foste a primeira aluna a apresentar o trabalho de conclusão no último dia de aulas. Como foi a apresentação do trabalho final? Quais as dificuldades e ajudas que encontraste?

O trabalho final foi preparado com o coração e mergulhei nele de uma forma profunda e ao apresentá-lo tentei transmitir o percurso e o resultado de um caminhar muito verdadeiro e anímico entre paciente e terapeuta. Fui ajudada pelos professores com todo o carinho e empenho na realização deste trabalho e também por uma grande amiga, Maria João Firme, que me deu um grande apoio na parte mais técnica (trabalho em computador) para que o mesmo se pudesse realizar.

Sei que és educadora Waldorf e neste momento terapeuta de quirofonética. Estás a aplicar o que aprendeste com as tuas crianças? Como?

Neste momento já não estou a trabalhar na escola, mas realizo ateliers artísticos de inspiração waldorf e começo a receber crianças com dificuldades de adaptação escolares tentando ajudá-las com a quirofonética.

Como articulas esta terapia com a arte? Que áreas te entusiasma mais? Gostaria que falasses um pouco do trabalho já feito até aqui, das dificuldades que tens sentido e do que te fascina mais nesta área?

Tento articular a quirofonética com o complemento artístico pois para aprender a criança precisa desenvolver concentração, interesse, entusiasmo e devoção. A arte (movimentar o corpo, desenhar, pintar, modelagem) permite à criança apenas SER e entrar em contacto com a sua essência interior sem ter de alcançar coisa alguma!

Do que me apercebi ao longo do meu trabalho é que a quirofonética de mãos dadas com a arte permite criar esse espaço interior e ajuda a criança a conectar-se com o seu ritmo interno. Quando trabalhamos com as crianças fascina-me perceber que devolvendo-lhes a auto-estima e a confiança interior tudo é possível!

Queres deixar uma palavra final às tuas colegas ou a outras pessoas?

Gostaria de dizer-lhes que nas nossas dificuldades estão depositadas as sementes para podermos evoluir e sairmos da nossa zona de conforto que muitas vezes esconde o medo de falharmos ou de errar, mas é no erro e no difícil que podemos descobrir novas capacidades e acreditar que somos capazes!

Entrevista recolhida por M. José Diniz

COMO TIRAR ESTES CURSOS?

A ESCOLA DE QUIROFONETICA DE PORTUGAL em colaboração com a AMA organiza regularmente cursos de formação em quirofonética.

Neste momento está previsto um curso para 2015/2016. Estão já abertas inscrições.

Contactar Mizé Diniz – 960216707 (Tesoureira da AMA)

A Salvia

(lat. Salvia officinalis)

A família das Labiadas, da qual muitas plantas medicinais europeias fazem parte, por exemplo a sálvia, tomilho, lavanda, alecrim, melissa, manjerição, etc... precisam do calor solar para se desenvolver, captam-no e com ele impregnam toda a sua forma. Tornam-se assim verdadeiras portadoras do Sol.

Apoiam no organismo humano os processos térmicos que estão intimamente relacionados com a individualidade do ser (Eu humano) e formam as bases para que os processos respiratórios se harmonizem.

Nesta família as plantas incorporam na sua totalidade os óleos etéricos e tornam-se aromáticas não só nas flores mas também nas folhas e caules.

A Sálvia parece uma metamorfose do tomilho. As suas folhas mais largas permitem que os processos húmidos também estejam presentes dentro da folha. Vive numa perfeita harmonia entre o calor, o ar e a água. Possui propriedades antissépticas e descongestionantes.



Daí já podemos pensar em que situações de doenças a Salvia poderá ser usada. Nas situações onde há um desequilíbrio entre os elementos calóricos, aquosos e aéreos no organismo. Vamos citar como exemplo os estados de constipações e bronquiolites.

Ambos são processos de arrefecimento onde ocorre uma inflamação e os órgãos da respiração são invadidos por secreções (água). A relação do ar com o sangue fica prejudicada.

Disto decorrem os sintomas de obstrução nasal, excesso de escorrimento nasal, tosse com catarro e em extremo as inflamações dos bronquíolos tão comuns no outono/inverno em crianças pequenas e bebês (Bronquiolite).

Ao respirarmos o ar passa pelas narinas, traqueia, brônquios e a seguir para as ramificações menores dos brônquios, os bronquíolos, chegando por último aos alvéolos.

Na bronquiolite vemos que existe uma relação com um vírus particular - o vírus sincicial respiratório que aparece justamente nessa época do ano.

Quando os sintomas da virose respiratória não melhoram dentro de 48 horas e/ou aparecem sinais de uma broncoconstrição (chiados e pieiras) é prudente levar a criança para ser examinada, pois outros problemas podem estar presentes.

No caso da bronquiolite o tratamento coadjuvante poderá ser feito com inalações e vaporizações e nos casos mais graves, poderão ser necessários outros medicamentos.

O chá de sálvia nas inalações e vaporizações é de excelente ajuda na harmonização destes processos de doença. Faz-se um chá com folhas frescas ou secas de sálvia, não muito forte, coa-se no coador de papel (de café) e mistura-se meio a meio com soro fisiológico para colocar no copinho do inalador. Essa inalação poderá ser feita várias vezes ao dia. No vaporizador podem-se usar as folhas secas ou frescas da planta directamente próximo à saída de vapor do aparelho (ou no recipiente apropriado).

Como uso nasal faz-se o chá com as folhas (1 colher da erva seca:1 litro de água), deixa-se arrefecer e acrescenta-se uma colher de sopa rasa de sal de cozinha. Usa-se com pipeta (contagotas) para instilar dentro do nariz, várias vezes ao dia, não só em casos de bronquiolite como também nas constipações simples. A salvia também é usada para inibir a lactação, para cólicas e dores menstruais e é usada como gargarejos no caso de faringites e estomatites.

Lúci(nh)a-Lima

Tecendo a manhã

Um galo sozinho não tece uma manhã:
Ele precisará sempre de outros galos.
De um que apanhe esse grito que ele
E o lance a outro; de um outro galo
Que apanhe o grito que um galo antes
E o lance a outro; e de outros galos
Que com muitos outros galos se cruzem
Os fios de sol de seus gritos de galo,
Para que a manhã, desde uma teia tênue,
Se vá tecendo, entre todos os galos.

João Cabral de Melo Neto

Natal uma época especial

As festas do ano são um acontecimento importante na vida e no ritmo da criança e mesmo no adulto. Se tentarmos nos lembrar da nossa infância, as festas do ano parecem pequenas pedras preciosas.

A civilização moderna, voltada em grande parte para o consumo, incentiva em muito, o lado comercial destas festas, mas elas têm, um profundo sentido espiritual e são marcos importantes no ritmo do ano, com as suas quatro estações; ao lado destas, temos o ritmo dos meses, com suas doze qualidades – expressão das forças do zodíaco e os sete dias da semana, expressão das sete forças planetárias. O aniversário do nascimento físico do Ser, o aniversário de casamento e muitos outros ritmos, como de três, sete ou nove anos, desempenham um papel importante na nossa vida.

Lúci(nh)a-Lima

Ao olharmos para a nossa infância, talvez a festa da qual mais nos lembramos é a do Natal. O cheiro do pinheiro, as luzes, as canções, as receitas tão características desta época, a família reunida, muitas são as nossas boas lembranças! Por de trás de todo desse manto que envolve a Festa do Natal, está a origem espiritual do sentido mais profundo, do Natal: o renascimento da força rejuvenescedora do Cristo, que ocorre a cada ano, durante a preparação da festa do Menino Deus; esta festa, na verdade, é o relembrar do grande sentido de Sua vinda, o amor ao próximo, é igualmente, o nascimento do Cristo em nós. É este renascer constante da Força Crística em nós que festejamos no Natal. Assim, a história do nascimento de Jesus e a adoração dos pastores, como nos é contada no Evangelho de Lucas, ou a do nascimento de Jesus e a adoração pelos reis magos, como nos é contada no Evangelho de Mateus, tornam-se representantes de duas correntes da humanidade: a do coração e a da sabedoria, respectivamente.

No Natal podemos festejar a singeleza do acontecimento do nascimento e a visita dos pastores. O presépio, que é preparado desde a época do Advento, atinge seu auge com a vinda do Menino Deus.

Entre o dia de Natal, a 25 de Dezembro e o dia da chegada dos reis a 6 de Janeiro, estão as 12 Noites Santas: o céu está aberto e bem perto de nós e quem sabe aproveitá-las, poderá retirar deste período, forças para todo o ano. A tradição também nos mostra que no dia 6 de janeiro é o dia de encerrarmos as comemorações natalinas, quando desmontamos o presépio e a nossa árvore.

(Reflexão oferecida aos pais dos nossos pequenos leitores,
pela Rita da Casa do Sol)

Lúci(nh)a-Lima

A Estrela

Na noite escura e bela
Acordou uma estrela;
Brilhando forte no céu,
Dando a sua Luz para todo o Mundo.

Na noite escura e bela,
Acordou uma estrela.

(Verso oferecido às nossas queridas crianças, pela Eva, da Casa Infância)

A História perdida de Natal

Era uma vez...

Simão era um jovem de outra época ... adorava correr pelos campos, baloiçar-se nos ramos das árvores, mergulhar no lago fresco e ver o pôr do sol no cimo da montanha!

Era de uma época em que não existia televisão, cinema, computadores, lojas onde comprar brinquedos, nem luz eléctrica... sendo os invernos muito rigorosos!

Quando chegava o frio e a neve cobria os campos, os dias começavam a ficar mais pequenos e as noites mais longas... preparava-se o Solstício de Inverno!

Então, por esta altura de grande escuridão, o jovem Simão reunia-se com os familiares e as pessoas da aldeia junto ao Pinheiro, árvore esta que resistia às intempéries do inverno!

Reuniam-se em círculo e faziam uma fogueira. Traziam velinhas, cantavam doces canções e deleitavam-se com as estrelas no céu.

Lúci(nh)a-Lima



E em função das necessidades de cada um distribuíam-se lembranças que ajudavam a melhor suportar a dureza da estação... também se contavam histórias à volta do fogo que era sentido como um deus benfazejo que conserva a vida do Homem e que é capaz de transformar tudo em calor e luz.

Os anos passaram, as épocas mudaram, hoje em dia há televisão, rádios, cinemas, computadores e muitas lojas, a distração é muita mas apetece abrandar os ritmos e Sentir a Terra... sabe bem o calor da lareira, o chocolate quente e os petiscos tradicionais.

As pessoas continuam a ter necessidade de olhar para o outro que está ao lado e de conviver num espírito de partilha.

Ainda hoje à volta do pinheiro se tenta trazer à escuridão do inverno um pouco de luz deixando brilhar a sua estrela interior...

(Esta bela história foi-vos oferecida, pela Isabel Rodrigues)

Lúci(nh)a-Lima

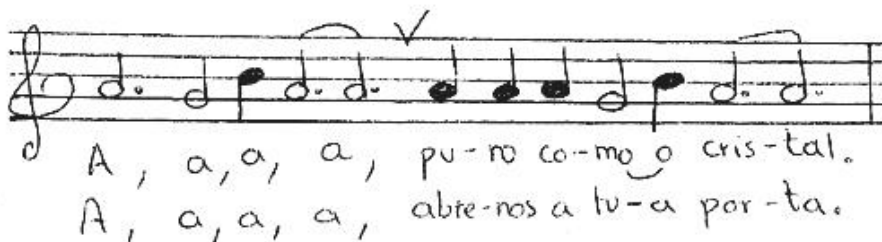
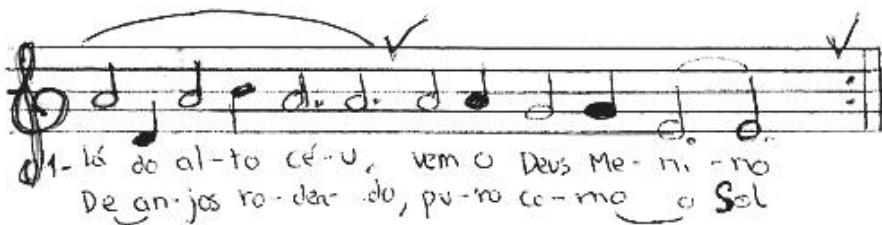
Canção

Lá do Alto Céu

Lá do alto céu, vem o Deus Menino
De Anjos rodeado, puro como o Sol.
A, a, a, a, puro como o Cristal
A, a, a, a, abre-nos a tua porta.

Sua mãe Maria, seu pai José
A passo muito lento, vão até Belém.
A, a, a, a, puro como o Cristal
A, a, a, a, abre-nos a tua porta.

« Lá do Alto Céu »



A manta das histórias

A pequena aldeia onde Babba Zarah vivia ficava situada nas montanhas cobertas de neve. Babba Zarah tinha uma manta das histórias, na qual as crianças adoravam sentar-se a ouvi-la.



The Story Blanket

Certo dia, enquanto contava uma história, a velhinha reparou que o sapato de Nicolai tinha um buraco. Depois de as crianças terem ido embora, Babba Zarah decidiu tricotar-lhe umas meias bem quentinhas. Mas, como tinha caído imensa neve naquele Inverno, ninguém aparecera na aldeia a entregar lã. Como poderia ela tricotar meias sem lã?

— Todas as perguntas têm uma resposta — disse a bondosa senhora. — Só tenho de a encontrar.

Deitou chá doce num copo, porque esta bebida ajudava-a a pensar. Bastaram-lhe três golinhos para saber o que havia de fazer.

Lúci(nh)a-Lima

— Vou desfiar um pouco da manta das histórias e usar a lã para tricotar as meias de Nicolai! — exclamou.

Quando a noite ia alta e já todos dormiam, Babba Zarah percorreu os caminhos de neve e deixou as meias à porta do menino. Pouco tempo depois, o carteiro encontrou um cachecol enrolado no seu saco, mesmo antes de começar a distribuição do correio.

— Sabem quem o fez? — perguntou a todos que encontrou. Mas ninguém sabia.

O professor ficou admirado ao ver um par de luvas quentes em cima da pilha de troncos que ia colocar no fogão da escola.

Quanto à Sra. Ivanov, afastou os corvos da corda de secar a roupa com o avental que descobriu junto à bomba da água.

E não tardou muito até que a dona da mercearia usasse um xaile novo em vez do velho que tinha, já comido pelas traças.

As crianças tinham de sentar-se cada vez mais juntinhas, sempre que vinham ouvir uma história.

Cada dia que passava, os aldeões ficavam mais curiosos.

A bebé Olga recebeu um misterioso e fofinho cobertor, enquanto o talhante exibia um moderno gorro de malha a cobrir a careca brilhante.

E as crianças apertavam-se cada vez mais na, agora, pequena manta das histórias.

Quando o gato do alfaiate apareceu, ronronante e importante, dentro de uma confortável capinha de lã, deixou de haver manta.

Os aldeões pediram ao presidente da junta para os ajudar a resolver o mistério.

Lúci(nh)a-Lima

— Vocês sabem o que a Babba Zarrah diz sempre — respondeu ele. — Todas as perguntas têm uma resposta.

Quando as crianças viram as meias, o cachecol, as luvas, o avental, o xaile, o gorro, a manta da bebé, e a capinha do gato, exclamaram em unísono:

— Parece a velha manta das histórias da Babba Zarrah!

— Mas ela já não a tem! — disse Nicolai.

— Ora aí está! A Babba Zarrah usou a manta para fazer tudo isto! É a nossa vez de lhe fazermos uma surpresa.

Então, enquanto Babba Zarrah dormia, algunsovelos de lã, proveniente dos cobertores de cada casa, foram deixados na soleira da sua porta.

A velhinha ficou admirada quando abriu a porta na manhã seguinte. Nunca tinha visto tanta lã, e tão colorida. Em cima do montinho, havia um letreiro que dizia:

Para a sua nova manta.

Quando as crianças regressaram a casa de Babba Zarrah para ouvir uma história, sentaram-se numa manta nova e colorida, e ouviram um conto sobre uma aldeia onde todos partilhavam o que tinham.

Enquanto se despedia das crianças, Babba Zarrah reparou num buraco na camisola de Alexandra. Queria tricotar-lhe uma surpresa, mas ainda havia neve nas colinas e a aldeia não tinha lã.

A velhinha sabia que todas as perguntas têm uma resposta. Então, olhou para a sua nova manta das histórias e sorriu.

The Story Blanket
Ferida Wolff; Harriet May Savitz
Atlanta, Peachtree Publishers, 2008

(Quem nos ofereceu esta bela história foi a Helena Monteiro do Caracol ao Sol)

Lúci(nh)a-Lima

Receitas

Filhoses de mexer

Ingredientes:

1 kg abóbora
4 colheres de sopa de açúcar
3 ovos
raspa de 1 limão
1 cálice de aguardente
farinha com fermento qb (+/- meio kg)

Modo de fazer

Coze-se a abóbora com sal, escorre-se e passa-se pelo passe vite. Junta-se as gemas, o açúcar, a raspa de limão, a aguardente e as claras em castelo, depois de bem misturado, vai-se juntando a farinha até a massa estar espessa.

Fritam-se colheradas de massa em óleo bem quente, polvilha-se com açúcar com canela.

(Esta deliciosa receita, foi-nos oferecida pela Sofia da Casa Alecrim, é uma receita que faz parte das festas de Natal da sua família já há muitos e muitos anos!)

Trufas de Natal

Ingredientes: (para 8 a 12 trufas)

4 chávenas de chá, de nozes;
½ chávena de chá de tâmaras sem caroço ou de figos secos (demolhar previamente e escorrer bem);
¼ de chávena de chá de água;
2 colheres de côco ralado;
4 colheres de sopa de farinha de alfarroba

Modo de fazer

Triturar as nozes e as tâmaras/ figos com a varinha mágica, com um pouco de água. Acrescentar a restante água, o côco ralado e a farinha de alfarroba e voltar a ralar com a varinha mágica, até obter uma mistura lisa. Com as mãos, formar bolinhas e passa-las em farinha de alfarroba. Decorar com a fruta favorita das crianças.

(A nossa querida Eva da Casa Infância, ofereceu-nos esta receita, especial para as nossas crianças).

O trabalho da AMA

Passado e futuro, acção de 2014 e perspectivas para 2015

Neste final de ano civil a direcção da AMA olhou para o que foi feito em **2014** e descrevendo pontos mais assinaláveis, de imediato também pensou no que gostaria de ver realizado em **2015**.

Os objectivos já realizados passaram pela análise do grupo de associados, **captação de novos sócios, regularização da situação de outros inclusive afastamento de alguns.**

Após alguns adiamentos foi criada a **página de Facebook**, facilitando a divulgação e informação mais alargada.

Nesta sequência está também em processo de **reformulação o site da AMA** que se estima concluído para breve, de forma a aumentar o seu conteúdo e agilizar a sua consulta.

Realizou-se o primeiro passo para um **associativismo mais cooperativo** através de protocolos estabelecidos com diversas instituições que oferecem **descontos** contra a apresentação do cartão anual de associado.

Deu-se início à realização de um pequeno curso de **Introdução à Antropologia Antroposófica**, colaborando com diversas figuras de origem portuguesa, que se encontra presentemente a caminho do 3º módulo e que é acompanhado com especial dedicação.

Foi com muita participação, consciência e dedicação que se procedeu ao encerramento do **2º Curso Quirofonética** que está gravado no mais íntimo de cada participante pela entrega e entusiasmo que gerou em todos.

Realizou-se ainda o **1º Workshop Extra-lesson**, com o objectivo de leccionar em 2015 uma formação mais extensa deste apoio pedagógico- terapêutico tão útil e eficaz.

Vivenciando a principal festa do ano vamos realizar o **Bazar de Natal 2014**, num local mais aberto e envolvente por floresta natural, a Casa Verdes Anos, no qual aguardamos mais participação que o ano passado.

Continuamos a publicação do **Boletim Lúcia-Lima** voltando a introduzir o **Luci(nh)a-Lima**, dedicado aos mais novos.

Para **2015** pretendemos:

- ◆ Prosseguir com o **Curso de Introdução à Antropologia Antroposófica**.
- ◆ Iniciar o Curso de **Formação de apoio pedagógico-terapêutico**.
- ◆ promover no final da próxima Primavera o **Iº Encontro Terapêutico da AMA com o tema “Neurastenia”**.
- ◆ Iniciar o **Curso de Especialização em Quirofonética com o tema: “As 12 forças zodiacais e as consoantes arquetípicas”** e promover o **encontro de Quirofonética com o tema “ritmos”**.
- ◆ Organizar um **acampamento de Verão** para famílias da AMA, num espaço próprio para acolher todas as famílias, gerando uma ocasião saudável, educativa, descontraída e agradável.
- ◆ E, por fim, entre outros projectos que certamente ganharam qualidades descritivas, promover uma **festa de Natal 2015** mais completa e correspondente ao que os associados gostariam.

A direcção AMA

NOTÍCIAS

Informações em www.a-ama.com.pt

A Biblioteca da AMA já está em funcionamento: utilizem-na!
Esperamos mais doações de livros!

O **Ephesus Therapeutikum** iniciará em 2015 com diversos Workshops sobre cuidados caseiros cujo objectivo é resgatar um conhecimento adormecido, que habita em todos nós, herança do saber das gerações anteriores. Além disso estas actividades irão beneficiar o Fundo Social Ephesus (apoia consultas e terapias com a equipa Ephesus) para uma medicina mais social. O próximo será a 17 de Janeiro 2015.

O **Bazar de Natal da AMA** este ano será num local acolhedor e envolvido pela natureza, a Escola Verdes Anos. Junte-se a nós e traga a sua família para todos juntos brilharmos na LUZ DO NATAL. Dia 07.12.14 a partir das 15:00 h.

Facebook da AMA: visitem-nos

<https://www.facebook.com/AMA.Associacao.Medicina.Antroposofica.Portugal>

A AMA ama-vos!

Mantenha-se informado através do nosso site www.a-ama.com.pt consultando a nossa agenda. Também estão online todas as publicações da Lúcia-Lima editadas até agora.



Em maio de 2012 fundou-se o Ephesus Therapeutikum com o objectivo de alargar as possibilidades terapêuticas da medicina antroposófica em Portugal.

Dr. Mauro Menuzzi: Medicina antroposófica, Quirofonética, medicina escolar e do desenvolvimento
Alexa Rosenbaum: Arte psicoterapia
Rosa Halpern: Biografia e Quirofonética
Rosário Simões: Massagem Pressel e Quirofonética
Vica: Massagem Pressel e Biografia

Rua Alexandre Herculano 19 r/c, 1250-008 Lisboa
tel: +351-213558060, fax: +351-213144087

A AMA

Presidência: Pedro Severim Melo
Secretaria: Ana Martins
Tesouraria: Maria José de Mello Mariz Fernandes Diniz
Vogais: Mauro Menuzzi, Nuno Manuel Chaves Mindelo Jorge

Rua Alexandre Herculano 19 1250-008 Lisboa
tel: +351-213558060 fax: +351-213144087
<http://www.a-ama.com.pt> e-mail: info@a-ama.com.pt

Redação e realização: Andreas Schwarzer, Marcia Ciorpa, Mizé Diniz

Revisão: Mizé Diniz, Mauro Menuzzi
Ilustrações Luci(nh)a-Lima: Alexa Rosenbaum