

EURYTMII, MEDITATION, HÄLSA

Samma eterkrafter som verkar i oss så att vi håller oss friska, dvs så att vår fysiska kropp med sina organ fungerar verkar också i vårt själsliv. Vi behöver alltså eterkrafter/livskrafter för att vara friska såväl som för att kunna känna och tänka.

Vi märker t ex när vi är mycket trötta att tankeverksamheten inte fungerar så bra, dvs livskrafterna som behövs för att tänka står inte till vårt förfogande på samma sätt som annars. När en människa är sjuk och inte har livskrafter tillräckligt för att vara verksam då drar vi oss också för att kräva av henne att ta ställning till svåra beslut.

Medvetandet bärs alltså av livskrafter-eterkrafter.

Eurytmi kan karaktäriseras som att man gestaltar den mänskliga eterkroppens rörelse med den fysiska kroppen.

Den mänskliga eterkroppen är inte liktydig med växters eller djurs eterkroppar. Den mänskliga eterkroppen är präglad av människans själ och ande. I eurytmin kan man därför gestalta förutom ljud-(bokstavs-)gester även musikaliska och själsliga förlopp samt kosmiska kvaliteter som har med planeter och fixstjärnor att göra.

I meditationen använder vi oss av de eterkrafter som speciellt står till medvetandets förfogande och går ett steg till nämligen till att även förvandla och utveckla dem. Detta leder till en utvidgning av det "rum" som medvetandet kan omfatta, dvs till ett medvetande som är större och starkare än det vanliga medvetandet.

I en relativt ny vetenskaplig disciplin som kallas psyko-neuro-immunologi har man försökt att i kroppens kemiska processer finna förklaringar på dessa samband. Man har "hittat" ämnen som fungerar i tre olika "system" i kroppen. De kan verka som hormoner (dvs bärare av själslivet), men samma ämne kan också vara transmittorsubstans i nervsignal-överföringen (dvs bära tankeaktiviteten) eller verka i immunförsvaret (dvs hjälpa oss att hålla oss friska).

Den amerikansk-israeliske läkaren Aaron Antonovskyy formulerade redan på 1970-talet ett begrepp för de faktorer som inverkar på oss så att vi kan behålla vår hälsa, han kallade det "salutogenes". Salus betyder hälsa på latin och det grekiska ordet "genesis" betyder ursprung. Han fann att den viktigaste faktorn för att en människa ska vara frisk är att hon upplever sig stå i ett sammanhang med sin omgivning.

I västvärlden har vi tappat förståelsen för detta, vårt förhållande till kroppen är som till en bil, den ska fungera och vi tycker det är självklart att den gör det. Först när det uppstår ett fel har man en anledning att intressera sig för hur den fungerar.

Egentligen innefattar vårt förhållande till kroppen mer än detta. I detta västerländska förhållningssätt eller paradigm ingår också att uppfatta varje sjukdom som ett angrepp. Vi talar om sjukdoms-angrepp, om "kriget mot cancer", på engelska (i USA) använder man ordet "painkiller" (smärtdödare) för att beteckna medicin som ger smärt-lindring. Medicinen har mer och mer blivit till en krigsförklaring mot den hotande mer eller mindre förståeliga "fienden", nämligen sjukdomen.

I andra kulturer än vår västerländska kan vi idag hitta andra förhållningssätt till detta. Zuluerna t ex har ett speciellt begrepp som innefattar en beskrivning av hälsa som ett tillstånd som beror på en oupphörlig aktivitet och ansträngning att återställa den labila jämvikten som hälsan är. Och det gäller

inte bara den enskilde som blivit "sjuk"; sjukdomen hos en enskild individ uppstår när jämviktstillståndet inom människans sociala omgivning inte upprätthålls på rätt sätt.

Hos beduiner i Nordafrika lever föreställningen om ett 30-tal gudar som hjälper människorna och lever runt omkring dem. Med jämna mellanrum samlas kvinnorna i alla åldrar för att dansa och helas. Varje gud verkar genom en särskild rytm och varje gud har möjlighet att genom sin rytm läka ett bestämt sjukdomstillstånd. I dagar trummar trummorna de olika gudarnas rytmer. När en kvinna som är sjuk hör rytmen som har att göra med den gud som kan läka just henne ställer hon sig mitt i kretsen av kvinnor och dansar länge för att genom dansen återskapa sambandet med guden och därmed bli frisk.

I båda dessa fall finns en självklar förståelse för detta att sjukdom uppstår pga att människan fallit ur sammanhanget. Antonovsky har försökt bryta med vårt omedvetna självklara sätt att utgå ifrån det motsatta: att hälsa är det självklara som man inte behöver anstränga sig så mycket för. Han har gjort det just genom att försöka visa att vår upplevelse av sammanhang gör att vi håller oss friska.

Om vi ser på oss själva här i Sverige år 2003 ser vi att detta att uppleva sig i ett sammanhang verkligen inte är självklart. Ordet projekt som innebär att förverkliga en bestämd idé har blivit ett modeord och kan gälla både en anställning, ett äktenskap eller ett helt liv. Sammanhangen i form av just äktenskap eller anställning är inte särskilt säkra längre. Detta gäller många livsområden.

Vi kan se att salutogenes handlar om sammanhang på tre plan:

- 1) Utifrån medvetandet: att jag principiellt kan tänka mig att jag står i ett sammanhang med min fysiska och andliga omgivning. Detta kan förstärkas genom att i meditationen reallt uppleva detta.
- 2) Utifrån den sociala situationen: att jag ser ett sammanhang med människorna runt mig i arbete och fritid.
- 3) Kroppens sammanhang: sammanhanget med den fysiska omgivningen i dagens rytm, årstider och de näringsämnen och mediciner jag intar.

Att ha inställningen att all sjukdom ska bekämpas med mot-medel motsvarar en inre själslig gest av själv-hävdande som är så hänsynslös i förhållandet till det man hävdar sig gentemot att man vill få bort, undagör, döda detta.

Om jag i stället vill läka genom att försöka återskapa ett sammanhang, kan det bara ske genom att jag – på alla nivåer – utvecklar en helt annan inre gest; en inbjudandet, välkomnande, öppnande gest. Detta är t ex den antroposofiska medicinens gest: att genom att tillföra något – en medicin eller en terapi – "bjuda in" människans andliga kapacitet i eterkropp, astralkropp och jag till att arbeta på ett sätt så att den sjuka kroppen kan bli frisk. Vi skapar alltså en möjlighet för det andliga i människan att genom medicinen/terapin verka in i den fysiska kroppen så att vi blir friska – vi "dödar" inte "angriparen". Michaela Glöckler, ledare för den medicinska sektionen, det antroposofiska medicinska arbetet internationellt, har också fört fram det salutogenetiska konceptet som ett viktigt arbetsmotiv.

Det finns speciella eurytmiövningar – som Rudolf Steiner gav i 5:e föredraget i läkeurytmkursen – som har en sådan verkan att de kan förebygga sjukdomar. "Vanliga" läkeurytmirörelser görs för att hjälpa till att läka en speciell "konstitutionell situation", nämligen någon ensidighet (det vi vanligen betecknar med begreppet "sjukdom"). De flesta av övningarna ur läkeurytmkursens 5:e föredrag är inte så speciellt "riktande" som läkeurytmi utan verkar mera helhetligt på människan. De verkar nämligen framför allt in i den rytmiska delen av människan, det som visar sig i andning och cirkulation. Rytmerna är ju det som gör att vi håller oss friska, de omedvetna i blod och andning och de medvetna i sömnrhythm och måltidsrytm. Med rytmerna förbinder vi oss med vår omvärld. Dessa

eurytmiövningar är alltså inte så allmänna som den "vanliga" eurytmin utan har en bestämd verkan men denna verkan är i rytmerna dvs det som i sig är stärkande .

Man kan alltså kalla dessa eurytmiövningar: Salutogenetiska eurytmiövningar eftersom de verkar förebyggande mot sjukdom.

Dessa övningar kan också vara ett sätt att få en real direkt upplevelse av sig själv som ett väsen som bärs av översinnliga krafter. Man kan nämligen på ett direkt sätt få en upplevelse av eterkroppen.

Detta blir särskilt tydligt om man arbetar på ett speciellt sätt med övningarna. Detta innebär att vaket, med en forskande hållning, ge sig in i övandet.

Det första steget är att vara öppen för den process man går in i när man gör en eurytmiövning. Detta är viktigt, nämligen att man är beredd att släppa förutfattade meningar och beredd på att bli förvånad, att något nytt kan hända. Detta är ju egentligen utgångspunkten för allt forskande, Då kan man genomföra övningen. Det är ganska okomplicerade övningar som man gör ettflertal gånger. Man gör det lugnt och med vissa pauser mellan övningarna.

Nästa steg är att göra en längre paus, att stå stilla. Vi gör – genom att inte själva vara aktiva – en inre gest: att "bjuda in" övningen att få lov att verka.

Först när vi innerligt blir helt stilla i pausen kan övningen verka in. (Det är också helt nödvändigt i all läke-eurytmi att göra en lång paus efter ett övande. Men vanligtvis ber man inte patienten att speciellt uppmärksamma verkan av övningen.)

I arbetet med de salutogenetiska eurytmiövningarna i denna forskande anda är det viktigt att var och en blir klar över just hur verkan är. Det första är alltså öppenhet, genom att jag är öppen kan jag göra övningen. Det andra är att bli stilla och skapa en paus, ett tidsrum. Att våga vara öppen för den verkan som övningen eventuellt kan ha.

Det tredje steget är att lägga märke till själva verkan av övningen – som jag alltså inte känner av om jag inte först gjort en paus.

Det handlar om att uppmärksamma skeenden i min kropp som är annorlunda än de jag vanligtvis upplever. Det är å ena sidan olika från människa till människa hur övningarna upplevs. Men å andra sidan finns många överensstämmande erfarenheter. Det kan också hända att man inte upplever något alls, då har man förmodligen varit för spänd under övningen, men de allra flesta upplever övningarna som välgörande på olika sätt. Om man upplever något obehag är det ett tecken på att något i den "konstitutionella situationen" är i obalans och betyder att man inte ska göra just den övningen.

Ett fjärde steg är att försöka gripa denna verkan med medvetandet, hitta ord för upplevelsen och sedan eventuellt även formulera sig – om man gör det i en grupp – för de andra.

Den forskande hållningen genomsyrar hela processen, dvs jag försöker vara medveten om hela förloppet. Det kan hända att man måste hitta nya ord för att beskriva hur övningarna verkar; det viktiga är inte vilka ord som används utan ansträngningen att bli medveten om verkan.

Här genomsyras hela förloppet av en inre gest av att "öppna upp" och "bjuda in" till ett nytt sammanhang. Men det är samtidigt mycket viktigt hur man gör detta, genom vilka övningar.

All eurytmi bär ju till att börja med denna gest i sig – att skapa rum. Det viktigt är egentligen inte den fysiska rörelse som eurytministern gör – i t ex ett konstnärligt sammanhang – utan vilka "rum" som

gesterna/rörelserna skapar runt varje eurytmist och mellan eurytmister. Slöjan är viktigt för att den åskådliggör just mellan-rummet.

I de salutogenetiska övningarna skapar vi först ett rum genom att göra dessa eurytmirörelser. Men vi förstärker denna gest av att "skapa rum" genom att när vi utfört övningen göra en paus och därmed "bjuda in" eterkroppen att verka in i oss ända in i det fysiska. Sen känner vi av vad det är för en verkan – vi låter denna verkan komma in i oss. Till slut förbinder vi oss helt med detta genom att gripa det med medvetandet. Under processens förlopp har vi skapat förutsättningen för att ett nytt sammanhang ska kunna uppstå mellan oss och den eteriska världen. Det verkar både läkande/stärkande och medvetenhetsförhöjande.

I det meditativa arbetet sker en liknande process men helt utifrån medvetandet: Man börjar med att skapa en inre medvetenhetsbild. Man kan göra det i form av en bild utan ord, eller även med ord. Det krävs en stark intensitet i att samtidigt se till att medvetandet inte fylls av andra tankar och att gå in i mediterandet, i det självvalda medvetenhetsinnehållet.

Ett nästa steg kan vara att med full inre kraft TA BORT detta som jag ansträngt mig så mycket för att hålla kvar i medvetandet. Det kräver ännu mer ansträngning. Genom att göra detta skapar jag ett inre rum så att den andliga verksamheten i sig, bortsett från ord och bild, kan bli upplevbar för mig. Det är också mycket betydelsefull vad jag väljer som meditationsinnehåll, dvs med vilken sorts inre gest jag öppnar det inre rummet.

Jag arbetar utifrån samma inre gest som med de salutogenetiska eurytmiövningarna: Först göra något, bli skapande, antingen i det yttre eller inre rummet. Sen öppna upp genom att göra en paus, skapa ett nytt rum genom att hålla tillbaka min egen intention, "bjuda in" den andliga världens verklighet. Därmed skapar vi i eurytmiövandet och i meditationsövandet ett nytt sammanhang mellan oss och den andliga verklighet som hör ihop med oss. Man kan också säga att vi öppnar en möjlighet för att det sanna sammanhang som vi står inne i i förhållande till den andliga världen kan visa sig.

Så visar erfarenheten att i båda fallen upplever man att livskrafter strömmar till, att detta sätt att skapa sammanhang också ger hälsa.

Anna Hallström