

Artigo de atualização | Update

Deslizamentos rítmicos – manual da Clínica Ita Wegman

*Rhythmic frictions – handbook of Ita Wegman Clinic*Monika Fingado¹

¹Enfermeira antroposófica e terapeuta craniossacral

Endereço para correspondência:
fingado.praxis@gmail.com

Trecho do livro Fingado M. Rhythmische Einreibungen Handbuch aus der Ita Wegman Klinik. Dornach: Natura; 2012.

Tradução: Sonia Setzer.

Publicado com autorização da autora e da editora.

Palavras-chave: Ritmo; massagem rítmica; deslizamento rítmico; enfermagem antroposófica.

Key words: Rhythm; rhythmic massage; rhythmic frictions; anthroposophic nursing.

RESUMO

A autora descreve as leis do ritmo – com sua regularidade irregular – e seus efeitos, citando exemplos da natureza e do ser humano. A seguir, introduz e define os deslizamentos rítmicos, estimulados por Ita Wegman e desenvolvidos por Margarethe Hauschka, com seus princípios e linhas gerais. Finalmente discorre sobre possibilidades de emprego dos deslizamentos rítmicos, contraindicações e substâncias empregadas.

ABSTRACT

The author describes the laws of rhythm – with its irregular regularity – and its effects, citing examples from nature and the human being. Then, she introduces and defines the rhythmic frictions, stimulated by Ita Wegman and developed by Margarethe Hauschka, with its principles and guidelines. Finally, she discusses the possibilities of uses of rhythmic frictions, contraindications and used substances.

O RITMO**O canto do mar**

Nuvens, minhas filhas, caminhar
Vocês querem? Adeus! Até logo!
Suas figuras sempre em transformação
Não consigo manter nos liames maternos.
Vocês se entediam sobre minhas ondas,
Ali a terra as atraíu:
Costas, penhascos e o fogo do farol!
Passem, filhas! Saiam em aventuras!
Velejem, barqueiras audaciosas, pelos ares!
Procurem os cumes! Descansem em precipícios!

Formem tempestades! Formem raios! Forneçam combates!

Portem os trajes purpúreos da luta ardente!
Rumorejem da chuva! Murmurem nas fontes!
Ençam os poços! Corram nas ondas!
Como torrentes impetuosas caíam nas terras –
Voltem, minhas filhas, voltem!

Nesse poema¹ (nome original: *Der Gesang des Meeres*), Conrad Ferdinand Meyer (1825 – 1898) descreve a circulação da água, que sempre se repete. Como ela sobe na evaporação, nos ares forma as nuvens por meio de finíssimas gotículas de água, que se juntam em gotas de chuva, tornam-se pesadas novamente e caem sobre a terra, para nascerem novamente em fontes e voltar novamente para o mar.

Observemos mais detalhadamente o mar, por exemplo, numa praia. Pode-se perceber e vivenciar diretamente um acontecimento rítmico no movimento de aproximação e afastamento das ondas. De acordo com o vento e a correnteza, aparecem em sua superfície primeiramente apenas cristas e vales de ondas suaves. Depois, junto a um vale cada vez mais profundo, cresce uma crista cada vez mais alta, até ela finalmente quebrar espumando e correr até a margem. Ali ela perde velocidade e corre até a praia e, depois de um curto tempo de parada, volta novamente para a imensidão infinita do mar, em direção à próxima onda. Cada onda apresenta diferença de altura e força: uma ultrapassa a anterior, a seguinte talvez fique para trás. Duas vezes ao dia elas aumentam na maré alta e diminuem na

maré baixa; nenhuma maré alta tem o mesmo nível que outra. Em alguns lugares a maré alta deixa, como um rastro na areia, uma imagem desse acontecimento rítmico: devido ao encontro da água com a areia surgiram montes e vales numa regularidade irregular, cada vez novos e diferentes, mas mesmo assim seguindo o mesmo padrão. O marulho da rebentação, que de longe talvez pareça ser um ruído uniforme, evidencia-se como um bramido mais forte e mais fraco, quando se escuta atentamente. A água, que pode ter uma mobilidade infinita, tem o poder de formar os mais diversos ritmos quando se encontra com os outros elementos: em nuvens do tipo cirro (carneirinhos) ou nevoeiros ondulantes, num riacho que murmura sobre pedras ou num rio que serpenteia por um campo no vale, numa superfície lacustre encrespada pelo vento ou nas formas esculpidas num rochedo.

AS LEIS DO RITMO

O que a circulação da água e as ondas do mar têm em comum? Em ambos os casos defrontam-se opostos polares, entre os quais ocorre uma alternância num movimento contínuo, um movimento de vai e vem. O princípio ordenador do ritmo estabelece uma relação de equilíbrio entre essas polaridades.

No primeiro exemplo, a água alterna entre o céu e a terra, entre um estado expandido, gasoso, sutil, e um líquido contraído, denso e compacto. Na formação das ondas o movimento encontra o repouso, o ar em movimento, a água parada, e esta responde a esse encontro e, por sua vez, como algo em movimento configura a areia. As formas das ondas plasmam-se em consequência desse encontro, e novamente aparecem lado a lado figuras polares: montes e vales.

Contudo, o ritmo apenas se estabelece se nesse encontro cada polo mantém sua característica, e ambos podem interagir numa troca contínua. O ritmo vive devido a essa tensão interior, esse ir e vir, e assim adquire sua dinâmica própria. Ele desaparece assim que os opostos polares se compensam ou confundem.

O ritmo somente pode surgir por meio de encontros repetidos. Na pesquisa dos ritmos vale a seguinte premissa: “Uma vez é nenhuma vez”. Assim como um tom isolado ainda não resulta em música, uma onda isolada não configura um acontecimento rítmico. No entanto, num ritmo a mesma coisa jamais se repete de maneira absolutamente idêntica. Cada onda oscila junto com seu entorno, que sempre se modifica, e adapta-se ao mesmo. Por outro lado, as ondas de uma piscina com ondas, produzidas mecanicamente e idênticas entre si, seguem-se umas às outras num compasso rígido contínuo. Este é ‘ordenado’, diferenciando-se do princípio rítmico que sempre está mudando de rumo e estabelecendo novas relações. Se, todavia, o vento fica excessivamente forte, e as ondas se tornam cada vez mais revoltas e quebram violentamente, surge um caos.

Por isso podemos afirmar que, com sua regularidade irregular, o ritmo situa-se entre as possibilidades do compasso e do caos, entre uma repetição inflexível, sempre igual, e uma irregularidade aleatória, totalmente desordenada.

No livro *Zeit und Rhythmus* (Tempo e ritmo), Wilhelm Hörner² investiga os mais diversos ritmos nos vegetais, animais e no ser humano, bem como ritmos superiores, cósmicos. A essência do ritmo, nos quais todas essas manifestações se fundamentam, poderia, então, ser caracterizada da seguinte maneira: ritmo é polaridade e compensação em renovação contínua, com adaptação elástica. Nos deslizaamentos rítmicos sempre vamos reencontrar essa característica.

O EFEITO DO RITMO

Assim como podemos confiar que toda manhã o sol levanta, podemos desenvolver certeza e segurança por meio do todo acontecimento rítmico, que se nos torna um retorno familiar e conhecido. Se, no entanto, repete-se sempre a mesma coisa de maneira exatamente igual, surge uma monotonia paralisante. Assim, um banho de mar pode ter um efeito estimulante e refrescante, enquanto um banho em piscina com ondas depois de pouco tempo se nos torna tedioso.

O ritmo possui um efeito benéfico e poupa energia. Transcursos de movimentos que fluem ritmicamente, como por exemplo, andar de patins ou caminhar, nos quais os ritmos do movimento do corpo inteiro podem ajustar-se ao ritmo respiratório, justamente por esse motivo cansam menos. Por isso, decursos de trabalho constituídos de movimentos rítmicos como ceifar, debulhar, aplinar ou serrar, podem ser exercidos durante longo tempo. Frequentemente essas atividades ainda eram acompanhadas de canções correspondentes.

Às vezes só tomamos consciência do efeito vivificante do ritmo quando este falta, como por exemplo, no decurso totalmente irregular do dia, com modificações sempre novas, arbitrárias e imprevistas.

OS RITMOS NO SER HUMANO

Temos a vivência mais nítida de ritmos na pulsação cardíaca e na respiração. Da periferia dos vasos sanguíneos o sangue flui para o coração. Ali ele se reúne e, por um curto momento, entra em repouso, antes de fluir novamente para fora com a batida cardíaca seguinte, para se distribuir na rede vascular que percorre todo nosso corpo. Ali, entre os capilares arteriais e venosos, ele sofre nova parada curta, antes de voltar a fluir de volta para o coração.

Também na respiração temos uma alternância contínua entre um centro, em nosso pulmão, e uma periferia, no nosso meio ambiente, entre dentro e fora. Junto com o ar inspirado internalizamos cada vez uma parte do meio ambiente, por exemplo, percebemos os odores acolhidos. Na expiração entregamos algo de nós ao mundo, comuni-

camos com ele, falamos com o fluxo expiratório. Depois de cada inspiração e expiração ocorre uma curta pausa, quase imperceptível no tempo, que faz reverter a direção do fluxo de ar. Na primeira inspiração o elemento anímico-espiritual do ser humano liga-se ao seu corpo vivo: o ser humano encarna-se; com sua última expiração o primeiro se solta do corpo. Com cada movimento respiratório ocorre o mesmo em escala menor: na inspiração ficamos um pouco mais dentro de nós, concentramo-nos, estamos um pouco mais encarnados. Na expiração perdemo-nos um pouco, estamos menos despertos, temos menos sensibilidade à dor, estamos um pouco excarnados.

O SISTEMA CIRCULATÓRIO

Em nossa circulação sanguínea e no pulmão acontece uma alternância incessante entre movimento e repouso, expansão e contração. Desse modo estamos inseridos entre os processos sempre dinâmicos, geradores de calor, de nossos órgãos metabólicos e dos membros, e os processos com pouca atividade metabólica, mais calmos, de nossos órgãos nervosos e sensórios, que exigem frio e concentração. Quando os processos quentes, que dissolvem as substâncias, predominam numa parte do nosso corpo, surge inflamação e febre. Por outro lado, um excesso de processos nervosos endurecedores leva à esclerose.

Na trímembração funcional do ser humano, a circulação sanguínea e o pulmão constituem o 'sistema rítmico'. Este tem seu centro na região torácica e faz a mediação entre o sistema metabólico-motor e o sistema neurossensorial, entre o abdome quente e a cabeça fria. O sistema rítmico pode estabelecer um equilíbrio saudável entre esses dois polos e suas atividades, e assim evitar doenças.

Em seu livro *Massagem rítmica*,³ a Dra. Margarethe Hauschka escreve que "a cura consiste em na compensação de dois polos, em si geradores de doença". Nesse contexto podemos afirmar que o ritmo é o princípio sanador dentro de nós.

O DESENVOLVIMENTO DOS DESLIZAMENTOS RÍTMICOS

Os deslizamentos rítmicos foram estimulados pela Dra. Ita Wegman e desenvolvidos pela Dra. Margarethe Hauschka. Por isso, sua denominação completa é 'deslizamentos rítmicos segundo Wegman e Hauschka'.

Antes de estudar medicina, a Dra. Ita Wegman formou-se em massagem sueca. Depois de ter clinicado durante alguns anos em Zurique, ela fundou o *Klinisch-Therapeutische Institut* em Arlesheim (Suíça), que mais tarde recebeu o seu nome, Ita Wegman Klinik. A partir dos conhecimentos da imagem do ser humano e do Universo desenvolvido por Rudolf Steiner, ela ampliou a massagem sueca por meio da introdução do elemento rítmico, e por meio de toques que geram leveza ao invés de pressão. Assim surgiu a 'massa-

gem rítmica segundo a Dra. Ita Wegman'.

Também os deslizamentos rítmicos têm como fundamento as leis do ritmo e da leveza. Por meio desses deslizamentos pode-se aplicar uma substância de uma maneira terapêutica, adequada ao ser humano. Elas foram desenvolvidas a partir dos deslizamentos da massagem rítmica.

A qualidade do toque dos deslizamentos rítmicos é mais leve em comparação com a massagem rítmica. Nós trabalhamos no tecido, sem, contudo, deslocá-lo ou deformá-lo e, pela diferenciação rítmica, alcançamos um efeito profundo.

FLUXOS

Nosso corpo é percorrido por fluxos vitais, os quais mantêm todas as partes numa relação viva. Imergimos com nossas mãos nesses fluxos, de maneira suave e leve. Nesse processo a mão deveria ter "tão pouco peso próprio quanto um navio na água, mas deve mergulhar o suficiente na correnteza para – usando uma metáfora – produzir uma leve onda de proa à sua frente".³ Acompanhamos essa 'onda' um pouco e, antes de nos libertar do tecido, e entregamo-la interiormente no final.

Para poder reter e entregar um fluxo, o início e o término de um deslizamento são de extrema importância, e devem ser estruturados com consciência. Somente com a inclusão desses fluxos deslizamentos parciais isolados conseguem resultar num todo.

LINHAS CONDUTORAS

Durante a imersão, nossas mãos são conduzidas por 'linhas condutoras'. Sobre elas ocorre a acentuação rítmica, isto é, comprimimos e começamos a soltar. A Dra. Margarethe Hauschka escreve que essas linhas condutoras "nas extremidades geralmente seguem os feixes musculares, melhor ainda, a plasticidade artística do corpo humano".¹ Nossos músculos, como "solidificados a partir do organismo hídrico vivo", podem nos mostrar o decurso desses fluxos. Em alguns locais do corpo, porém, como por exemplo, no abdome ou nas articulações, não há músculos predominantes que, nesse sentido, pudessem conduzir. Nesses locais deixamo-nos guiar por 'linhas de orientação', resultantes da forma do corpo ou da função do órgão.

IMAGENS RELACIONADAS AOS RITMOS

As fases do deslizamento rítmico exigem de nós diferentes posturas, externa e interna. Algumas qualidades importantes podem ser descobertas em obras de arte.

A Mendiga russa, de Ernst Barlach (Fig. 1), volta-se com uma mão aberta para cima como um cálice, para alguém não visível diante dela. Como num movimento contrário, a outra mão está apoiada atrás e o corpo está retraído. No meio, entre as duas mãos, está sua cabeça abaixada, com a face coberta. Ela se retrai como pessoa,

no entanto, parece estar em total repouso interior. A partir dessa calma interior e serenidade ela pode estar aberta e receptiva para o que talvez seja depositado em sua mão. Sua postura é de alguém que pede, e não de quem exige.



Figura 1. Mendiga russa, de Ernst Barlach (1870-1938), Sladmore Gallery, Londres.

Para a soltura, escolhi a imagem da Nike da Samotrácia (Fig. 2), uma deusa da vitória. Ela caminha para frente ereta e autoconsciente, as dobras pujantes de sua vestimenta são testemunho de sua força e determinação. Suas asas abrem-se num espaço posterior, do qual ela vem, e que é sua pátria. Depois de termos soltado para as amplidões, voltamo-nos à pessoa em tratamento com um novo impulso de imersão, e trazemos novas forças desse meio circundante.

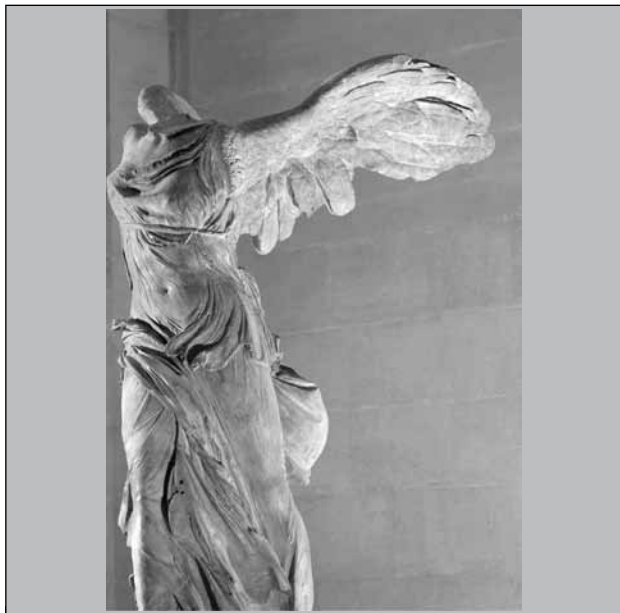


Figura 2. Nike da Samotrácia, escultor desconhecido, século III a.C., Museu do Louvre, Paris.

Mercúrio (Fig. 3), denominado Hermes pelos romanos, era o mensageiro dos deuses. Ele faz a intermediação entre os deuses e os humanos, entre o céu e a terra, e por isso possuía asas em seu elmo, às vezes também nos pés. Ele portava um caduceu no qual se enrolam duas serpentes. Elas representam o dia e a noite, vigília e sono.

Mercúrio era o deus dos comerciantes e dos ladrões que, por meio de comércio ou roubo geravam o equilíbrio entre o excesso de um lado e falta de outro. Ao mesmo tempo ele era também o deus da arte de curar, uma vez que toda atividade mediadora que gera equilíbrio no ser humano propicia saúde e produz a cura. Seu caduceu com as serpentes, o caduceu de Esculápio, tornou-se a imagem da arte de curar. Desse caduceu a Dra. Margarethe Hauschka escreve que Mercúrio o recebeu do deus luminoso Apolo, “para com o qual era capaz de fazer prender e soltar, adormecer e despertar”.

Mercúrio de Giambologna move-se entre o peso e a leveza, entre frente e atrás, com uma motricidade lúdica, dançante. De forma análoga às duas serpentes em torno de seu caduceu, ele parece oscilar em torno de sua própria verticalidade. Ele se movimenta até a ponta dos dedos e mantém um equilíbrio nessa mobilidade que, porém, pode alterar-se no instante seguinte. Esse Mercúrio corresponde ao princípio rítmico ordenador.

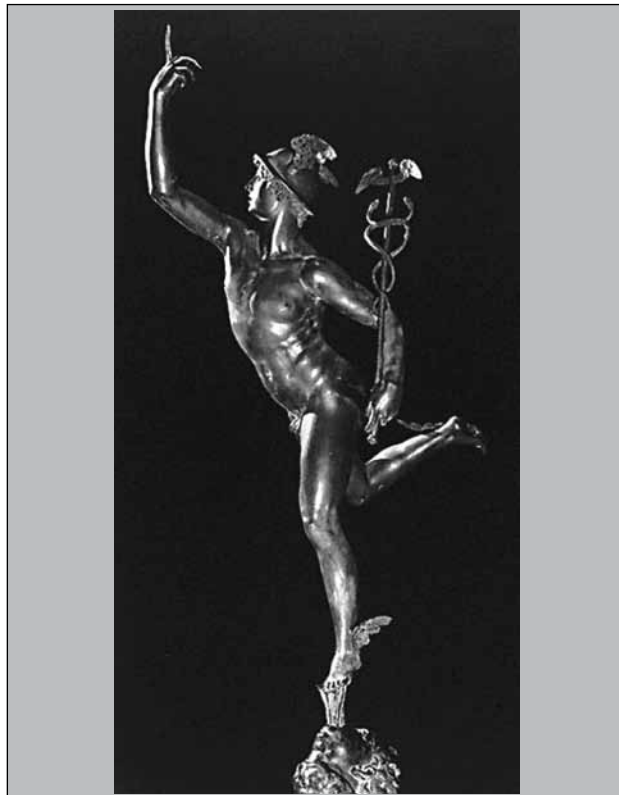


Figura 3. Mercúrio, de Giambologna (1520-1608), Museo Nazionale, Florença.

Em cada fase de um deslizamento rítmico somos chamados a estabelecer sempre de novo um equilíbrio a partir do nosso centro. Por essa razão esse Mercúrio pode ser tomado como uma imagem de nossa postura durante todo o deslizamento rítmico.

EFEITO GERAL

Os deslizamentos rítmicos surgiram a partir da antroposofia. Portanto, seu efeito e as possibilidades de aplicação somente podem ser compreendidos tendo-se a antropologia antroposófica como pano de fundo. Nesse contexto apresentaremos alguns aspectos.

Um deslizamento rítmico tem efeito de permear com calor e ativar a respiração. Por seu intermédio consegue-se soltar e relaxar uma musculatura contraída ou estimular uma função orgânica. Ele age estimulando os fluxos e, por isso, pode ou estimular uma região do corpo, ou aliviá-la, no caso de uma estase. Isso vale particularmente para todos os deslizamentos descendentes.

O efeito de um deslizamento rítmico não se limita à região tratada, porém diz respeito ao ser humano inteiro. Mediante a alternância de ligar e soltar durante uma massagem rítmica ou um deslizamento rítmico, a parte espiritual-anímica da pessoa em tratamento se une cada vez um pouco mais com o seu corpo e se solta novamente. Desse modo lhe mostramos a imagem arquetípica de um ritmo, que oscila de forma harmônica de um lado a outro. Durante o repouso que se segue, a pessoa pode fortalecer ou reordenar seu próprio equilíbrio junto a esse arquetipo, e ligar-se da maneira correta para ela com seu corpo, encarnar-se.

Por outro lado, o movimento que respira rítmicamente ativa as forças vitais, motivo pelo qual, logo depois, a parte do corpo friccionada propicia a sensação de estar mais vivificada, mais 'grossa' e mais leve. Igualmente ocorre a estimulação das forças de autocura, que constituem uma parte das forças vitais.

EFEITO COMPENSADOR

Um 'distúrbio geral do equilíbrio' pode significar que o elemento espiritual-anímico submergiu pouco no corpo. Isso pode manifestar-se, por exemplo, como tontura e leve náusea, ou na sensação de não estar bem presente, de estar flutuando.

Quando ocorre um 'distúrbio localizado do equilíbrio', o elemento espiritual-anímico interfere apenas fracamente numa parte do corpo, e esta então talvez fique com irrigação sanguínea insuficiente. Pode, todavia, submergir de modo demasiado intenso numa região, como que ficando 'enganchado' nela, o que pode causar, por exemplo, uma asma brônquica. Neste caso friccionamos as pernas, pois, de acordo com a antropologia antroposófica, elas estão numa relação íntima com a região torácica. Dessa maneira aliviemos a região 'enganchada' do corpo; falamos de um efeito derivativo (de desvio).

Mediante a força ordenadora e estabelecadora de equilíbrio do ritmo, todos os processos rítmicos no ser humano podem ser revigorados, e eventuais transtornos podem ser compensados. Harmonizam-se os processos respiratório e circulatório. Também se influenciam positivamente o ritmo de sono e vigília, pois um deslizamento em distúrbios de sono pode ter efeito relaxante e calmante, e nas dificuldades de acordar o efeito pode ser estimulante e vivificante.

EFEITOS NO ÂMBITO ESPIRITUAL-ANÍMICO

Os deslizamentos rítmicos também são benfazejos e harmonizadores no âmbito espiritual-anímico.

A pessoa em tratamento vivencia uma dedicação atenta e amorosa, embora objetiva, que não aguarda 'recompensa'. Desse modo é possível que em pessoas que passaram por situações anímicas complicadas, por exemplo, depois de um estupro ou um abuso sexual na infância, estabeleça-se uma confiança nova, e assim, uma nova capacidade de relacionamento.

Por meio do toque estruturado de forma consciente aparece uma melhor percepção corporal. Isso pode ser muito importante para pessoas com uma sensação corpórea insuficiente, pois possibilita percepções sensoriais diferenciadas, e até mesmo ajudar para que haja uma aceitação do próprio corpo.

Durante o repouso posterior ao deslizamento muitas vezes surgem atmosferas, imagens ou pensamentos 'lá de baixo'. Estes não são sentidos como sendo opressivos, porém conseguem ser ordenados; às vezes surgem novos impulsos a partir deles.

POSSIBILIDADES DE EMPREGO

Os deslizamentos rítmicos frequentemente podem ser aplicados no cuidado geral do corpo, nos cuidados básicos e emprego terapêutico das mais diversas queixas e distúrbios.

CONTRAINDICAÇÕES

Quase não há verdadeiras contra-indicações para os deslizamentos rítmicos. Existem, porém, situações, por exemplo, um local inflamado, dolorido, no qual somente podem ser aplicadas suavemente, com uma qualidade na qual realmente haja uma respiração rítmica, sem qualquer pressão, com caráter de amplitude e envolvimento.

A execução sempre depende também da pessoa a ser tratada, pois ela deve sentir o deslizamento como sendo agradável e benfazejo. Assim, por exemplo, uma forte enxaqueca, na qual todo toque, todo estímulo sensorial, pode ser insuportável, pode impossibilitar um deslizamento.

Há situações onde outra aplicação externa, como enfaixamento ou compressa, pode ser mais adequada.

SUBSTÂNCIAS EMPREGADAS

Pode-se utilizar para um deslizamento qualquer substância deslizante que não seja excessivamente viscosa ou líquida. Deve-se dar preferência a substâncias com componentes naturais, se possível com odor agradável.

Óleos: um óleo vegetal 'neutro', por exemplo, óleo de amêndoas ou de oliva, fornece um envoltório de calor suave e de longa duração. Os chamados óleos gordurosos são obtidos a partir da região dos frutos e sementes, e possuem uma intensa qualidade calórica.

Óleos minerais, por exemplo, vaselina ou parafina, provém da indústria do petróleo. Qualitativamente não têm tanto valor e não conseguem ser absorvidos pela pele. Tais óleos entram na composição de muitos óleos cosméticos e cremes comerciais para a pele.

Os óleos que empregamos em nossos deslizamentos geralmente são constituídos de um óleo neutro, ao qual se acrescenta um óleo essencial ou o extrato oleoso de alguma planta. Desse modo podemos ter em meta efeitos terapêuticos específicos e diferenciados.

Uma mistura de óleos frequentemente utilizada é o *Solum Öl (Oleum Solum oliginosum comp., Wala)*. Ele contém extrato de pântano (*Solum oliginosum*), castanha-da-Índia (*Aesculus hippocastanum*), cavalinha (*Equisetum arvense*) e óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*). Ele propicia um envoltório que aquece, relaxa e provoca bem estar. Age atenuando as dores de músculos tensos e espásticos, bem como na sensibilidade a mudanças climáticas, e é particularmente apropriado para pessoas 'desprovidas de envoltório', exaustas e com pele muito fina, paciente graves ou terminais.

Pomadas: muitas vezes as pomadas possuem uma consistência mais espessa, e por isso é mais difícil espalhá-las. A maior parte das pomadas que utilizamos contém lanolina (gordura da lã), óleos, cera, entre outros. Isso gera um efeito que aquece e trata. Acrescenta-se a essa base da pomada um óleo essencial ou extrato vegetal, e mais raramente um metal.

Para uma fricção torácica em enfermidades de resfriamento das vias aéreas superiores empregam-se pomadas para resfriados, que contêm óleos essenciais que aquecem, soltam o muco, estimulam a respiração e atenuam os acessos de tosse, como por exemplo, a pomada *Plantago comp.* do laboratório farmacêutico da Clínica Ita Wegman, *Plantago Bronchialbalsam* (bálsamo bronquial de *Plantago*) Wala, ou *Erkältungssalbe* (pomada para resfriados) Weleda.

Para contrações ou distensões musculares, reumatismo crônico ou doenças articulares degenerativas pode-se utilizar uma pomada para reumatismo, por exemplo, *Rheuma-Salbe M (Cinnamomum camphora, fluorita, Resina Laricis, sal marinho, Aesculus hippocastanum, óleo de Rosmarinus officinalis)* Weleda. Ou então uma das pomadas para esporte, com efeito de aquecer, diminuir a dor, reduzir edema e inibir a inflamação.

Nos deslizamentos rítmicos empregam-se as seguintes pomadas com adição de metais:

- Pomada de cobre (*Cuprum metallicum* a 0,4%) aquece e pode ser aplicada em todas as partes frias do corpo.
- Pomada de estanho (*Stannum metallicum* a 0,4%) pode ser aplicada nas mais diversas patologias articulares. Tem efeito regulador em derrames articulares, bem como em doenças endu-recedoras, crônicas ou degenerativas.
- Pomada de prata (*Argentum metallicum* a 0,4%) tem efeito anabolizante.

A utilização mais importante das pomadas com metais está nas fricções dos órgãos, não abordadas aqui. Pomadas com substâncias químicas como cortisona, antibióticos ou componentes muito irritantes para a pele podem ser friccionadas ritmicamente, mesmo com o uso de luvas descartáveis.

Emulsões: são misturas de óleo e água, como por exemplo, uma loção ou leite para o corpo. Devido ao seu teor de umidade tratam melhor da pele e possuem melhor efeito hidratante que os óleos; portanto, são mais indicados para peles desgastadas e secas. Em razão de sua parte aquosa e o frio resultante da evaporação, podem ter um efeito refrescante num primeiro momento. Dependendo de sua situação particular, a pessoa a ser tratada sente isso como agradável ou desagradável.

Empregam-se as seguintes emulsões nos cuidados básicos:

- Na prevenção de formação de coágulos (profilaxia da trombose) pode-se usar *Gelatum Borago comp.* (laboratório farmacêutico da Clínica Ita Wegman), *Venadoron Gel, Hauttonikum* (loção tônica para pele) ou *Lotio Pruni comp. cum Cuprum*, os três da Weleda. Essas emulsões contêm uma base de ácido silícico (areia de quartzo), fortalecem o tecido conjuntivo e mediam forças estruturadoras. Extratos vegetais distintos conferem-lhes em efeito refrescante e refrigerante, vivificante e estimulador da circulação sanguínea.
- Para evitar escaras de decúbito recomenda-se *Gelatum Lappa comp.* (laboratório farmacêutico da Clínica Ita Wegman), que contém igualmente uma base silícica. Ele mantém a pele elástica e mais resistente à umidade. Nessa situação pode-se usar também o *Hauttonikum* Weleda.

PLANTAS MEDICINAIS USADAS EXTERNAMENTE

Há uma diversidade de plantas medicinais que podem ser empregadas em fricções rítmicas sob forma de óleos, pomadas ou emulsões. A seguir apresentarei brevemente uma seleção delas e mencionarei alguns de seus efeitos típicos.

A família das labiadas contém muitas plantas medicinais importantes em nosso contexto. Elas são ricas em óleos essenciais, que estimulam os processos de calor no ser humano; no entanto, apresentam um efeito levemente irritante e secante para a pele.

- Lavanda ou alfazema (*Lavandula angustifolia*) tem efeito calmante e relaxante, dilata e harmoniza. É indicado em sobrecarga nervosa e irritabilidade, distúrbios do sono, tosse irritativa persistente, queixas abdominais de origem nervosa e dores menstruais.
- Alecrim (*Rosmarinus officinalis*) age aquecendo, estimulando e revigorando. Ele vivifica e desperta, podendo ser aplicado, por exemplo, em dificuldades de acordar, distúrbios na circulação sanguínea ou hipotensão.
- Melissa (*Melissa officinalis*) atua refrescando, aquecendo e harmonizando, e é empregada em distúrbios menstruais, tensões internas e estados de inquietação.
- Tomilho (*Thymus vulgaris*) tem o efeito de aliviar a tosse e dissolver o muco; é de ajuda na bronquite aguda e espástica, bem como na coqueluche.
- Arnica (*Arnica montana*, família das compostas) dá suporte às forças anabólicas e regeneradoras, e é utilizada para auxiliar na cicatrização de ferimentos não abertos (por exemplo, hematomas), em danos nervosos e doenças de depósito. Óleo de Arnica para massagem da Weleda aquece e fortalece a musculatura e ajuda a prevenir estrias gravídicas.
- Acônito (*Aconitum napellus*, família *Ranunculaceae*), como 'óleo para os nervos', alivia nevralgias.
- A erva-de-são-João (*Hypericum perforatum*, família *Hipericaceae*) cresce no calor solar do verão e possui força de permear com luz e calor. Tem efeito de 'clarear' indisposições de caráter depressivo e solta tensões nervosas.
- Alcarávia (*Carum carvi*, família das umbelíferas) aquece e dissolve flatulências, espasmos e tensões nervosas na região intestinal.
- A rosa, a rainha das flores, nos oferece um óleo que trata, harmoniza e fortalece. É indicado na convalescença após enfermidades graves, em todos os estados de fraqueza e exaustão, e é utilizado nos cuidados com lactentes e crianças, bem como em doentes graves e moribundos. Poderia ser designado 'óleo do limiar', que pode ajudar em todas as situações de limiar, por exemplo, também diante de decisões importantes.
- Azedinha (*Oxalis acetosella*, família *Oxalidaceae*) revigora as forças vitais e a atividade digestiva anabólica, além de causar alívio e ter efeito antiespasmódico na atividade intestinal nervosa, turbulenta.
- Abruinho (*Prunus spinosa*, família das rosáceas) fortalece, vivifica e estimula as forças vitais. O óleo extraído de suas flores dá suporte às nossas forças de regeneração e do anabolismo.
- Prímula (*Primula veris*, família *Primulaceae*) atua fortalecendo e configurando a musculatura; é aplicado em debilidade ou atrofia muscular, em patologias musculares ou solicitações específicas dos músculos, por exemplo, após imobilização por gesso. No *Primula comp. Oleum* (laboratório farmacêutico da Clínica Ita Wegman), ou no *Primula Muskelnähröl* Wala esse efeito ainda é favorecido por outras plantas medicinais.
- Tabaco (*Nicotiana tabacum*, família das solanáceas) tem efeito antiespasmódico e relaxante.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Meyer CF. Sämtliche Werke in zwei Bänden. München: Winkler; 1968.
2. Hörner W: Zeit und Rhythmus: Die Ordnungsgesetze der Erde und des Menschen. 5a ed. Stuttgart: Urachhaus; 2006.
3. Hauschka M. Massagem rítmica. 3a ed. São Paulo: Antroposófica; 2007.