

სამკურნალო ევროთმიის ძირითადი ედემენტები

მარგარეტე კორხნერ-ბოკოლტი

2007

„ადამიანი და ბუნება“

მარგარეტე კირხნერ-ბოკპოლტი
სამკურნალო ევრითმიის ძირითადი ელემენტები

თარგმანი შესრულებულია მესამე გამოცემის მიხედვით
გერმანულიდან თარგმნა ნინო ვაშაკიძემ
რედაქტორი მაია ღიასაძიძე და ნინო ვაშაკიძე

© Copyright 1981 Philosophisch-Anthroposophischer Verlag, Goetheanum, Dornach-Schweiz.
Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der photomechanischen Wieder-
gabe, vorbehalten.

გ. ანდრეასი "ადამიანი და ბუნება". ანთროპოსოფიული მედიცინის
საერთაშორისო კავშირი საქართველოში. თბილისი 2007

ISBN 978-99540-737-4-0

შინაარსი

წინასიტყვაობა	7
შესავალი	9

ნაწილი I

თავი I	სამკურნალო ევრიტმია	13
თავი II	ანბანი	21
თავი III	დიდაქტიკური	27
თავი IV	ხმოვნები	33
	A	33
	E	41
	I	48
	O	57
	U	61
თავი V	ხმოვანთა რიგები (რუდოლფ შტაინერის მიერ მოცემული გარკვეული შემთხვევებისათვის)	69
თავი VI	ელემენტარული სავარჯიშოები	79
თავი VII	ხმოვანთა კოსმიური ასპექტის შესახებ	91

ნაწილი II

თავი VIII	ხმოვნები და თანხმოვნები	101
თავი IX	თანხმოვნები	109
	L	109
	R	115
	S	119
	H-Sch	125
	D-T	131
	G-K	137
	B-P	140
	M	145
	N	150
	F	153

თავი X	ადამიანის გეშტალტი ზოდიაქოთა და თანხმონათა ძალებიდან გამომდინარე	159
თავი XI	თანხმონათა რიგები (რუდოლფ შტაინერის მიერ გარკვეული შემთხვევებისა- თვის მოცემული)	177
თავი XII	თანხმონებისა და ხმონების შერეული რიგები (რუდოლფ შტაინერის მიერ გარკვეული შემთხვევებისა- თვის მოცემული)	192
	ბოლოსიტყვაობა	201
	ლიტერატურა	202
	საგნობრივი საძიებელი	205

წინასიტყვაობა

რუდოლფ შტაინერს უმაღლით ჩვენ სამკურნალო ევრითმიას, როგორც თერაპიის მნიშვნელოვან ფაქტორს.

ევრითმია, როგორც ხელოვნება და მისი პედაგოგიური ასპექტი, 1921 წლამდე უკვე საკმაოდ განვითარებული იყო, როცა მედიკოსების მხრიდან და რამოდენიმე ევრითმისტისგან კითხვა გაჩნდა რუდოლფ შტაინერის მიმართ, ზომ არ შეიძლებოდა გარკვეულ ევრითმიულ მოძრაობებს პირდაპირი სამკურნალო ზემოქმედება ჰქონოდათ. კერძოდ, ესენი იყვნენ ევრითმისტები ერნა ვოლფრამი და ელიზაბეტ ბაუშანი, რომლებიც დაუღწეულად ეძიებდნენ ამ მიმართულებით.

ამ კითხვების პასუხად 1921 წლის აპრილში რუდოლფ შტაინერმა ექიმებისათვის და მედიკოსების სტუდენტებისათვის ჩატარებული კურსის ფარგლებში წაიკითხა მთელი რიგი ლექციები, სადაც მან სამკურნალო ევრითმიის საფუძვლები განავითარა. იგი მოდიფიცირებას უკეთებდა ევრითმიულ მოძრაობებს და ამგვარად წარმოქმნილი პრაქტიკული საეარჯიშოების დემონსტრირებას პირველად ახდენდა ხსენებული პიროვნებების მეშვეობით, რის შედეგადაც შექმნა ანთროპოსოფიული მედიცინისთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ევრითმიული მოძრაობის-თერაპიის საფუძველი. შემდგომ წლებში მან საეარჯიშოები არსებითად შეავსო გარკვეულ დაავადებათა შემთხვევების მონაცემთა მიხედვით.

1922 წელს სამკურნალო ევრითმიაზე ზრუნვა და ამ საგნის სწავლება განსაკუთრებულად მიანდო მედ. დოქტ. ქალბატონ გრეტე ბოკოლტს. მას, როგორც ექიმს, თავად ჰქონდა ევრითმია შესწავლილი და დაუღალავად შეუდგა თეორიულად და პრაქტიკულად მის შემდგომ დამუშავებას. წინამდებარე წიგნში თავმოყრილია ცოდნის მთელი სიმდიდრე, რაც სწავლების უთვალავ კურსზე იქნა განვითარებული.

ეს ერთი მხრივ მკურნალი ევრითმისტებისთვის უნდა იყოს თავიანთ მუშაობაში წარმმართველი, მეორეს მხრივ – რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია – ამან პრაქტიკოს ექიმს უნდა შეუქმნას შესაძლებლობა თერაპიის ამ განშტოების საფუძვლიანი შესწავლისა.

დაე გახდეს ეს წიგნი საწინდარი იმისა, რომ სამკურნალო ევრითმიამ ანთროპოსოფიულ მედიცინაში თავისი კუთვნილი ცენტრალური როლი დაიკავოს. ეს იქნებოდა ამავე დროს რუდოლფ შტაინერის მიმართ რეალურად მაღლიერების გამოხატვა.

შესავალი

1921 წლის აპრილში დორნახში, გოეთანუშში ჩატარდა კურსი ექიმთათვის. ამ კურსის ფარგლებში რუდოლფ შტაინერმა წაიკითხა ექიმებისათვის და მათთან მოწვეული ევრითმისტებისათვის სამკურნალო ევრითმიის შესახებ პირველი 6 ლექცია. სამკურნალო ევრითმიის ყველა ძირითადი სავარჯიშო მათშია მოცემული. მხოლოდ ექიმთათვის მეშვიდე ლექცია იქნა დამატებული, რაც სამკურნალო ევრითმიის უფრო მეტად ფიზიოლოგიურ მხარეს მოიცავდა. მომდევნო წელს შტუტგარტში ექიმთა კონფერენციაზე ექიმთა დაჟინებული თხოვნით რუდოლფ შტაინერმა კიდევ ერთხელ მოგვცა სამკურნალო ევრითმიის დამატებითი განხილვა.

შემდგომ დაიწყო შტუტგარტის ვალდორფის სკოლაში, ასევე შტუტგარტში და არლესჰაიმში არსებულ კლინიკებში ამ მონაცემთა პრაქტიკაში გამოყენება. გაოცებას იწვევდა ამ ახალი მეთოდის მრავალმხრივი შესაძლებლობები. 1923/24 წლებში, როცა სამკურნალო პედაგოგიური მუშაობა დაიწყო, იმ ბავშვების მკურნალობისას, რომელთაც განსაკუთრებული ზრუნვა ესაჭიროებათ, სამკურნალო ევრითმია დიდად სასარგებლო მეთოდი აღმოჩნდა. მისი დაარსებიდან 40 წლის გავლის შემდეგ ძალიან ბევრი გამოცდილება დაგროვდა სკოლებში, სამკურნალო პედაგოგიურ ინსტიტუტებში და მრავალრიცხოვან ექიმთა კერძო პრაქტიკაში. ამგვარად გახდა სამკურნალო ევრითმია თერაპიის ახალი მეთოდი. იმ წლებში, როცა ჯერ კიდევ შესაძლებელი იყო გვეკითხა რუდოლფ შტაინერისათვის, მან კიდევ ბევრი მითითება მოგვცა კონკრეტული შემთხვევებისათვის. შემდგომ ჩვენ დავდექით ამოცანის წინაშე, ზედვითა და შესწავლით თავად მივსულიყავით იქამდე, რომ კონკრეტულ შემთხვევაში სწორი ბეგრა ზუსტ გამოყენებამდე მიგვეყვანა.

ამ პერიოდში ასობით მკურნალი ევრითმისტი იქნა მომზადებული. ბევრი მუშაობს მუდამ მზარდ მოთხოვნათა დასაკმაყოფილებლად.

იმათგან, ვისაც სამკურნალო ევრითმიის პირველსაწყისები არ გაუვლია, კვლავ და კვლავ გამოითქმება ძირითადი ელემენტების გადმოცემისა და რუდოლფ შტაინერის მიერ მოცემულ მითითებათა აუტენტური შეკრების სურვილი, რადგანაც ბუნებრივია, რომ სამკურნალო ევრითმიის ყოველი გამოყენებისას ყოველთვის წარმოიშობიან ახალი სავარჯიშოები, რომლებიც ყოველი ავადმყოფობის სურათიდან არიან ამოკითხულნი. ესენი არ გამოდგებიან სწავლების მასალად იმ გაგებით, როგორითაც რუდოლფ შტაინერის მიერ მოცემული მასალა წარმოდგენილი. აქედან გამომდინარე შევეცადე შეძლებისდაგვარად მოცემულ სავარჯიშოთა რიგების დაჯგუფება. სამკურნალო ევრითმიის შემდგომი განვითარებისათვის სანდო საფუძვლის გამოცემა შესაძლე-

ბელია. თუკი შეგვიძლია კვლავ და კვლავ დაუბრუნდეთ რუდოლფ შტაინერის პირველ მითითებებს. სამკურნალო ევრითმიის კურსში ჩანასახის სახით ყველაფერია მოცემული, რაც ჩვენ ამ ახალი თერაპიის გამოყენებისა და გაფართოებისათვის გვჭირდება. სამკურნალო ევრითმია თავისი განვითარების დასაწყისშია. ამიტომ ყოველივე ის, რაც ამ წიგნში განიხილება, შეგვიძლია მივიღოთ აგრეთვე როგორც იმპულსი შემდგომი სწავლებისათვის.

სამკურნალო ევრითმიის თერაპიული გამოყენების ორი მნიშვნელოვანი სფერო განგებ არ იქნა აქ დამუშავებული: წლებია რაც სავარჯიშოები დიდი წარმატებით გამოიყენება სპეციალურად თვალების დაავადებებისათვის. სამკურნალო ევრითმიის ეს განშტოება არსებითად ღოქტ. ილზე კნაუერის მიერაა გაფართოებული. იმედია, რომ ღოქტ. კნაუერი თავად დაწერს ამის შესახებ.

ტონ-ევრითმიის სფეროც გვთავაზობს კიდევ ბევრ თერაპიულ შესაძლებლობას. ამ მიმართულებით მხოლოდ ცოტაოდენი მითითებაა მოცემული რუდოლფ შტაინერის მიერ. რაც უფრო მეტად იკლებს ადამიანში შინაგანი მოძრაობა, მით მეტად დაგვჭირდება ტონ-ევრითმიის დამაბულობის მომხსნელი, წონასწორობის შემქმნელი, ადამიანის არსების გამაძლიერებელი სამკურნალო ძალები. მე ქალბატონ ვან დერ პალსთან ერთად შევძელი პირველი საფუძვლების დამუშავება, რომლებიც აგრეთვე კურსის სახით იქნა მოცემული. რისი გამოქვეყნებაც ჯერ კიდევ ნაადრევი იქნებოდა. ზოგიერთი მკურნალი ევრითმისტი, მაგალითად ქალბატონი ილზე ზიტელი და ქალბატონი თრუდე ტერი, აგრძელებს ტონ-ევრითმიის სფეროში მუშაობას.

ამ წიგნის გამოცემაში დახმარების გაწევისათვის დიდად მადლობელი ვარ ქალბატონი ლილი ჰერცისა. მის მიერ დახმარების გაწევის შემოთავაზებამ მომცა პირველი ბიძგი ამ წიგნის გამოცემისათვის, რომლის ძლიერი მოთხოვნაც იყო სამკურნალო ევრითმიის განმეორებითი კურსის დროს 1960 წლის ივლისში.

აგრეთვე მინდა გამოვთქვა გულითადი მადლობა არლესჰაიმის კლინიკის მკურნალი ევრითმისტების ქალბატონი ღოქტორი ზატლერის და ქალბატონი ერიკა მიულერის მიმართ მათგან ყოველთვის დახმარების მზაობისათვის, ასევე ქალბატონი ქრისტელ ზუხანთკესადმი მისი ნახატებისა და ილუსტრაციებისათვის.

მედ. ღოქტ. მ. კირხნერ-ბოკჰოლტი

ნაწილი I

სამკურნალო ევრითმია

სამკურნალო ევრითმია შეგვიძლია განვიხილოთ როგორც მხატვრული ევრითმიის მეტამორფოზა. 1912 წელს აღმოცენდა ამ ახალი, რუდოლფ შტაინერისაგან ინაუგურირებული მოძრაობის ხელოვნების პირველი საწყისები.

ევრითმია არის ხილული მეტყველება და ამით იგი განსხვავდება ცეკვისა და მიმიკური ხელოვნებისაგან. მეტყველების ელემენტები, ხმოვნები და თანხმოვნები, რომლებიც ხორხში და მის მიმდებარე ორგანოებში აღმოცენდებიან, მოძრაობებში გადაგვყავს და ამით ეხდით მათ ხილულს. ისევე როგორც ჩვენი მეტყველების ორგანიზმი სრულიად განსაზღვრულ ჟესტებს აკეთებს, როცა ის «A»-ს ან «L»-ს ამბობს, ანდა როცა იგი თანხმობას აფორმირებს ბაგეებით ან სასით, ასევე ევრითმიული მოძრაობის ჟესტებიც გარკვეული კანონზომიერების შესატყვისი, რომლებიც ამ სრულიად გარკვეულ ბგერას მიეკუთვნებიან და მხოლოდ მისი გამოხატვა ძალუძთ. მოძრაობის ფორმები არ არიან თვითნებური, თუმცა კი მხატვრულ ფორმას თავისუფალ სივრცეს უქმნიან, როგორც ამას აგრეთვე ჩვენი მეტყველებაც აკეთებს.

მეტყველება, რომლითაც დაჯილდოებულია ადამიანი, შეიძლება მხოლოდ მისგან აჟღერდეს, რადგანაც ლეთაებრივმა შემოქმედებითმა სიტყვამ დედამიწის მრავალგზის განვითარების შედეგად იმგვარად ჩამოაყალიბა ადამიანის ორგანიზმი, რომ მიეროკოსმიულ სიტყვას, როგორც პასუხს მაეროკოსმიულზე, შეუძლია მისგან აჟღერება. ასევე მეტყველებს ევრითმიაშიც შემოქმედებითი სიტყვა ადამიანური გეშტალტისა და მისი მოძრაობების შესაძლებლობათა მეშვეობით. ევრითმიული ხელოვნება, როგორც ეს რუდოლფ შტაინერმა შექმნა, არის სულიერი ქმნილება, რომელსაც ადამიანამდე მივყავართ, რადგან მას ინსტრუმენტად აქვს თავად ადამიანური ორგანიზმი. ადამიანზე ცხადებიან მოძრაობის ძალები და ფორმები, რომლებიც მოიპოვება ყველგან უნივერსუმში და აგრეთვე ბუნებაშიც, რომლებიც ჩვენს ფიზიკურ შეგრძნებებისათვის დაფარულნი არიან, რადგან ეთერულ სამყაროებს განეკუთვნებიან, სადაც ცხადდება სიტყვის შემოქმედებითი მოღვაწეობა.

თუკი ჩვენ გავითვალისწინებთ ადამიანის მოძრაობის შესაძლებლობებს მთელი თავისი ერთობლიობით, შეგვიძლია მათი დაყოფა უპირველეს ყოვლისა ნებისმიერ და უნებლიე მოძრაობებად.

ნებათ მოძრაობებს ჩვენ ვასრულებთ ჩონჩხის განივზოლიანი კუნთების მეშვეობით. უნებლიე მოძრაობები დაკავშირებულია გლუვ კუნთებთან. ჩვენი შინაგანი ორგანოების, ნაწლავთა ტრაქტისა და სისხლძარღვების მოძრაობები, უნებლიე მოძრაობებს მიეკუთვნებიან. ამგვარად ჩვენი მოძრაობების სამყარო არ არის ერთგვაროვანი.

ჩვენ ჩვენი კიდურებით ვმოდრაობთ მიწაზე, წარმოვადგენთ იმას, რასაც ჩვენი საქმეებით აღვასრულებთ. ჩვენ ჩვენს შეგრძნებებს გამოვხატავენ სიმათიისა და ანტიპათიის ექსტრემში. ყოველგვარი საქმიანობა, როგორც ჩვენი შინაგანის გამოხატულება ნებასა და გრძნობაში გარეთეკნაა მიმართული, უნდა იყენებდეს ამ კიდურების მოძრაობას როგორც გამოხატვის საშუალებას.

სიარულით ან დგომით, ჯდომით ან წოლით ვიძირებით მიწიერ ძალებში, მაგალითად სიმძიმეში. ყველა მექანიკური კანონზომიერება არის ამ მიწიერი სამყაროს გამოხატულება, რომელშიც ჩვენ ჩართულნი ვართ კიდურების ყოველი მოძრაობით. «ადამიანი უკავშირდება გარკვეულ მიწიერ ძალებს იმით, რომ იგი თავის ორგანიზმს ამ ძალებში აორიენტირებს. იგი სწავლობს ამართულ დგომას და სიარულს, იგი სწავლობს თავისი მკლავებით და ხელებით მიწიერ ძალთა წონასწორობაში ჩადგომას. ეს ძალები იმგვარნი კი არ არიან, რომლებიც კოსმოსიდან ზემოქმედებენ, არამედ არიან მარტოოდენ მიწიერნი.³⁵»

უნებლიე მოძრაობებთან სხვაგვარადაა საქმე. ესენი კოსმიურია. ისინი ჩვენს ცნობიერ გაცდას და ამის გამო ჩვენს ნებელობას მოკლებულია. მათი მეშვეობით ჩვენ ვდგავართ სხვა მოძრაობის სამყაროში, ეთერულში.

წიგნში, «სამყურნალო ხელოვნების სულისმცნვიერული შემეცნებით განვრცობის საფუძვლები³», მიწიდან მოქმედ სიმძიმის ძალებს ეწოდებათ «გამოსხივებადი» ძალები, და გარემოს ყველა მხრიდან მოქმედ ძალებს კი «ჩასხივებადი» ძალები.

ეს მოძრაობის სამყარო კი, რომელიც მოქმედებს პერიფერიიდან ჩასხივებად ძალებში და ცხოვრობს არა სიმძიმეში, არამედ ზეაწევის ძალებში, უფრო მეტად მრავალფეროვნად უნდა მოვიპოვოთ, ვიდრე ჩვენი ფიზიკური ხილული მოძრაობების ერთობლიობა. ჩვენ ამ კოსმიურ მოძრაობებს ვერ ვხედავთ, თუმცა მათ შევიცნობთ თავიანთი ქმედებით სითხეთა ნაკადში, სისხლის მიმოქცევაში და ყველა შინაგან ორგანოთა მოძრაობაში. და ამ უხილავ, დედაძიწის გარემოში დამკვიდრებულ მოძრაობათა სიმდიდრეს ხილულს ხდის ჩვენი რუდოლფ შტაინერი ბგერათა და უპირველეს ყოვლისა თანხმოვანთა გერითმიულ ექსტა მეშვეობით.

უუკავშირდებით რა ჩვენ ვარჯიშითა და შემეცნებით ცალკეულ ბგერებს, ისინი გვიცხადებენ იმ მოძრაობის ფორმებს, რომელნიც ბუნების ყველა ცოცხალის-ორგანულ საფუძველს წარმოადგენენ. «B»-ს შემომგარსველი ექსტი, «L»-ს მაკოცხლებელი, ზრდის ხელშემწყობი ძალა, მბრუნავი, ვიბრირებადი «R» არის გახვეწებული გრძნობადი სამყაროს მიღმა მიმოქცევადი ეთერული სპირიტუალის შექოქმედებითი მეტყველება.

ზოგიერთა მოძრაობის იმპულსები, რომლებშიც ადამიანი თავის თავს გაზის, ჩიქვის, იმ სამყაროდან წარმოსდგებიან, რომელიც ჩვენი ასტრალური სხეულის სპირიტუალაა. — როგორ მიმართებაში არიან ესენი ორ აქამდე აღწერილ ფიზიკურ და ყოჩქოლ სამყაროებთან?

ასტრალური სამყარო, რომლებიდანაც გვიჟღერდებიან ხმოვნები, თავიანთ

ხილულ გამოხატულებას ვარსკვლავებში ჰპოვებენ, რომლებიც კაშკაშებენ ბნელ ღამის ცაზე და რომელნიც არიან ვით ფანჯრები, რომელთა გაულთაც სიერცისა და დროის მიღმურ სამყაროს ძალნი ჩვენკენ მოილტვიან: ესენი არიან ჩაბრუნებული ძალები. ემბროიოლოგიაში ჩვენთვის ცნობილია ეს ჩაბრუნებული ძალები გასტრულის წარმოქმნისას. ეს ასტრალურ სამყაროთა ის ძალებია, რომლებიც ჩვენ ფიზიკურ და ეთერულ სამყაროში შემოედინებიან და შინაგანს ქმნიან, რასაც ძალუძს დაუპირისპირდეს გარეგანს. — შინაგან ორგანოთა სამყარო, რომელთაც ჯერ კიდევ ვერ ვპოვებთ მცენარეთა საუფლოში, რომელიც პირველად ცხოველში და ადამიანში ჩნდება, არის ვარსკვლავური სამყაროს ანაბეჭდი — «შინაგანი სამყაროს სისტემა», როგორც ამას რუდოლფ შტაინერი უწოდებს «ოკულტურ ფიზიოლოგიაში¹⁰». ჩვენი სამშენიველი ცხოვრობს ამ შინაგან და გარეგან ვარსკვლავთა სამყაროს რიტმში — ეს რიტმი მაშინ წარმოიქმნება, როცა გარეგანი და შინაგანი სამყარო ერთმანეთს უკავშირდება. თუ როგორ დიფერენცირდება ცალკეული ხმოვანი ორგანოებთან ჩვენი შინაგანი სამყაროს სისტემის მიმართებებში, ჩვენ მოგვიანებით შევხებით (VII თავში).

ამგვარად ჩვენ გვაქვს ასტრალურ სამყაროთაგან მომდინარე მესამე მამოძრავებელი ძალა, რომელიც ქმნის ჩვენში საკუთარ მოძრაობასა და რიტმს.

ამ სამი ძალის შესახებ ვიტყვით: «გამოსხივებადი ძალები მიწიერია, ჩასხივებადი ღედამიწის გარემოს მიკუთვნებული, „ასტრალურით“ არის რაღაც მოცემული, რაც ორივეს შეიცავს. მხოლოდ ეს ქმნის თავად მიწას სამყაროულ სფეროდ, „ვარსკვლავად“. ფიზიკურ ძალთა მეშვეობით გამოეყოფა იგი სამყაროს, ეთერულის მეშვეობით ამოქმედებს იგი მას თავის თავზე, ასტრალურ ძალთა მეშვეობით იგი ხდება სამყაროს დამოუკიდებელი ინდივიდუალობა» (3; თავი IV). აქ ღედამიწაზე თქმული იგივე ზომით გამოგვადგებოდა ცხოველთან და ადამიანთან მიმართებაში.

აქამდე ჩვენ ვახსიათებდით სამ სხვადასხვა მოძრაობის სახეს — ფიზიკურს, ეთერულს და ასტრალურს. მოძრაობის მეოთხე იმპულსი ჩვენი მესაღიდან მომდინარეობს. მესა ძალა, როგორც მოძრაობა, მოქმედებს მხოლოდ ადამიანში. ამართულობის მოძრაობა — ცასა და ღედამიწას შორის ვერტიკალური დადგომის შესასაძლებლობა არის ადამიანში მესამე გამოხატულება. მესამართული მოძრაობის მეშვეობით აგრეთვე იცვლება ყველა სხვა მოძრაობა.

წონასწორობის მუდმივად დამყარების პროცესში წარმოიქმნება ადამიანის გამართული სიარული. ყოველი ნაბიჯის გადადგმისას მე ორგანიზაცია უპირისპირდება სიმძიმის ძალას და ინარჩუნებს წონასწორობის მდგომარეობას. ზეაწევასა და სიმძიმეს შორის მე წონასწორობას ამყარებს ადამიანის სითხოვრივი ორგანიზაციის სფეროში. ადამიანი ჰაეროვან სფეროში, იქ სადაც ცირკულაციისა და სუნთქვის რიტმი ერთმანეთს ხედება, ასტრალური სხეულის მშენივერი გამოვლინებები და მოძრაობები რიტმულ წონასწორობაში მოდის.

სამკურნალო ევრიტიმის გასაკეთებლად აუცილებელი წინაპირობაა მუდმივი შესწავლა ანთროპოსოფიული ადამიანთმცოდნეობისა, რადგანაც მარტოოდენ ამის შედეგად შეგვიძლია ჩვენ ვისწავლოთ, თუ როგორ მოქმედებენ მოძრაობებში ადამიანის სხედასხვა არსების წევრები.

ნივთიერებათა ცვლისა და კიდურების სისტემა არის საკუთრივ მოძრაობის სისტემა. კიდურების მოძრაობები და მონელების მოწესრიგება სისხლის მიმოქცევით ხორციელდება; ეს კვლავ ეხსნება სუნთქვით მოვლენებს, რომელიც აშუალებს შინაგან და გარეგან სამყაროებს შორის რიტმს. ამგვარად გვაქვს ჩვენ გულმკერდის სფეროში რიტმული მოძრაობის მოვლენების შუა სისტემა. ზემოთ, თავში, ნერვულ-გერძობელობით ქმედების ცენტრში ყველა მოძრაობა სიწყნარეში, სიმშვიდეში მოდის — ადამიანის ეს სამწვეროვნება ჩვენ გვაცნობს საერთოდ მოძრაობათა აღმოცენების პროცესს. აქ აღარ უნდა მოხდეს დისკუსია ჯერ კიდევ მოქმედი თეზისის შესახებ, რომ გარკვეული ნერვული დაბოლოებები მოტორულ ნერვად, ე. ი. მოძრაობათა გამომწვევად განიხილება, არამედ უნდა შევეცადოთ, რომ მოტორიკა ნათლად წარმოვიდგინოთ არსების წევრთა სამწვეროვანი სახით თავის, გულმკერდისა და კიდურების ერთობლივი ქმედებიდან გამომდინარე.

ამ სამი სისტემის ფორმირება სრულიად განსხვავებულია. სფერული თავის ფორმა უმეტესად ძელოვანია — თავის ქალის ბრტყელი ძელები შემოგარსავენ ტვინს. ჩვენ თავს, როგორც ნერვებისა და გერძობათა ორგანოების ცენტრს, უნდა მივაკუთვნოთ გარე ფიზიკური სამყაროს მთელი სივრცე; რადგანაც ის აღიქმება თავის გერძობად-ნერვული სისტემის მეშვეობით.

შუა სისტემაში ჩონჩხის აგებულებაში ნეკნთა და ნეკნთაშორის კუნთების განაწილებაში ჩვენ ვხედავთ რიტმული ელემენტის ქმედებას.

კიდურების-ადამიანში ძელები შიგნითაა — კუნთებითა და სისხლძარღვევით გარშემორტყმული. ნების ორგანიკას ემსახურება ეს მომხრელი და გამშლელი კუნთები, რომლებიც მრავალფეროვან მოძრაობებს აპირობებენ. ძელები აქ მარტოოდენ საყრდენ ორგანოებს წარმოადგენენ. რუდოლფ შტაინერი მათ ადარებს რადიუსებს, რომლებიც ყოველი მხრიდან უერთდებიან ერთმანეთს ადამიანში (18; I. IX. 19). «კიდურების სისტემას მთელ სივრცეში აქვს ცენტრი. საერთოდ კიდურების სისტემის ცენტრი არის სფერო, ამგვარად წერტილის საპირისპირო რამ, სფერული სიბრტყე. საკუთრივ ყველგან არის ცენტრი, ამიტომაც მათ შეუძლიათ ყველგან შეტრიალება და ყველა მხრიდან ჩასხივდებიან რადიუსები, ისინი უერთდებიან მათ». ესაა ძალზედ უჩვეულო ზედა. მაგრამ ის საშუალებას გვაძლევს, გავიგოთ ჩვენი მოძრაობების კავშირი კოსმიურთან და ესაა ევრიტიმისათვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი. ისევე როგორც ჩვენი თავის გარშემო არის სამყარო, რისი განხილვაც ჩვენ შეგვიძლია სიმშვიდით თავიდან გამომდინარე, ასევე ჩვენ ჩვენი კიდურების ორგვლივ გვაქვს მოძრაობის სამყარო და ჩვენ შეგვიძლია ჩვენი კიდურების მეშვეობით სამყაროს მოძრაობებს მივბაძოთ. თავი იმისთვისაა, რომ მოძრაო-

ბები აღიქვას და სიმშვიდეში მოიყვანოს ისინი. ისევე როგორც გარემოს აღქმა ნერვული სისტემით არის გაშუალებული, ასევე შინაგანში მიმდინარე მოვლენები, კენტთა მღვთაობისა და მოძრაობის ცვლილებები და აგრეთვე ამასთან დაკავშირებული ნერვთა ქიმიური ცვლილებებიც ნერვების მეშვეობით აღიქმება.

უშუალო პროცესი შეიძლება კიდევ განხილულ იქნეს ისე, როგორც ეს სამკურნალო პედაგოგიურ კურსშია მოცემული. რუდოლფ შტაინერი აქ თავს და კიდურებს აღწერს, როგორც ორ განსხვავებულ არსებას – ერთს როგორც მეორის მეტამორფოზას.

როგორც უკვე აღწერეთ, თავში ფიზიკური ორგანიზაცია თავის ქალის ძელების სახით გარეთენაა მოცემული, შიგნითკენ არიან ჩართულნი ეთერული, ასტრალური და მე-ორგანიზაცია. ნივთიერებათა ცვლისა და კიდურების სისტემაში ეს საპირისპიროა. «ნივთიერებათა ცვლისა და კიდურების სისტემაში ეს ისეა, რომ საკუთრივ ყველგან გარეთ, ორგანიზმის სითბოსა და სიმძიმის გრძნობაში ყველგან გარეთ ვიბრირებს მე, და მესგან გამომდინარე შიგნითკენ ვიბრირებს ასტრალური სხეული. შემდგომ უფრო შიგნით ზდება იგი ეთერული და ლულოვან ძელებში ის შიგნითკენ ფიზიკური ზდება.» (9; 30. VI. 24). ეს განხილვა ცხადად გვიჩვენებს, ვინ არის შუამავალი გარემოს მოძრაობებისა და ადამიანის მოძრაობებს შორის. ეს არის მე, რომელიც მკვიდრობს კიდურების გარშემო არსებულ სითბოში, იგი იძირება ასტრალურ სხეულში, ეთერულ სხეულში და ფიზიკურ სხეულში, და ამგვარად წარმოიქმნება კიდურების მოძრაობა.

ჯანმრთელ ორგანიზმში აირეკლება ჯანსაღი ჰარმონიული სახით კოსმური მოძრაობები, როგორც ეს მხატვრულ ევრითმიაში ზდება; ამიტომაც იგი მაყურებელზე განმაკურნებლად მოქმედებს.

პაციენტებთან ავადმყოფ ორგანიზმის დარღვევებიდან გამომდინარე მოძრაობები შეიძლება გახდნენ დარღვეულნი, გაუკუღმართებულნი, დაძაბულნი, გახვეწილნი, მოუსვენარნი და უმართავნი.

«თუკი მხატვრული და პედაგოგიური ევრითმიის მოძრაობების ჟესტები მოდიფიცირდებიან ისე, რომ ისინი ადამიანის დაავადებულ არსებიდან ისევე მოედინებიან, როგორც სხვანი ჯანმრთელიდან, მაშინ წარმოიქმნება სამკურნალო ევრითმია» (3; თავი XVIII).

მკურნალი ევრითმისტის ამოცანაა, იყოს შუამავალი ავადმყოფი ორგანიზმის მოძრაობებსა და წინარე ჯანსაღი ხატისდარ, განმკურნებელ სამყაროულ მოძრაობებს შორის, და რომ საკუთარ ეთერულ სხეულში ბგერათა ჟესტები რაც შეიძლება წინარე ხატად წარმოქმნას ემსახუროდეს რათა პაციენტის ავადმყოფურ მოძრაობებზე იმუშაოს. ევრითმია ბგერებს წარმოაჩენს მხატვრულად საკუთარი გემტალტის მეშვეობით. ამგვარად, დიდი განსხვავებაა მხატვრულ და სამკურნალო ევრითმიის შესრულებას შორის. აქედან გამომდინარე არ შეიძლება მათი ურთიერთაღრევა. მხატვრული და

სამკურნალო ევრითმიის ძირითადი ელემენტები საერთოა, მაგრამ მიდგომა განსხვავებული. უკვე სამკურნალო ევრითმიის კურსის¹ პირველსავე ლექციაში რუდოლფ შტაინერი ამბობს: «მაგრამ მათთვის, ვისაც სურს მისდოს მხატვრულ ევრითმიას, მინდა ხაზგასმით აღვნიშნო, რომ თუკი მათ მხატვრულ ევრითმიას უნდათ მუშაობა, სრულიად უნდა დაივიწყონ ის, რასაც ახლა ითვისებენ... და ეინც ამ ორის აღრევას მოინდომებს, ჯერ ერთი თავის ევრითმიულ ხელოვანობას დაანგრევს და მეორეც, თერაპიულ-ჰიგიენური ელემენტის თვალსაზრისითაც ბევრს ვერაფერს მიაღწევს.»

სამკურნალო ევრითმიის გაკეთებისათვის აუცილებელია ხედვის გამოუმუშავება. ყოველგვარი მოძრაობა უნდა შემოდიოდეს ინტერესის სფეროში. მოძრაობადარღვეულ პაციენტთა რაოდენობის ზრდა გვიჩვენებს, თუ რა საშიშროება ემუქრება დღეს მოძრაობის სისტემას. აქედან გამომდინარე უფრო და უფრო იზრდება მოძრაობით-თერაპიის როლი. სხვადასხვაგვარი დამბლების გამოხატულების, ბევრი დაავადების დროს ტვინის დაზიანების მქონე პედი და პარაპლეგიების ბავშვებთან, მათი ჰიპო და ჰიპერ მოტორიკის შემთხვევებში ყოველთვის ახალ გზებს ვეძიებთ მოძრაობის თერაპიაში.

ჩვენი ცივილიზაციის შედეგად, ტექნიკის წინსვლისა და სამუშაო სფეროთა მექანიზირების გამო წარმოიქმნება უპირველეს ყოვლისა საშიშროება, რომ ბუნებრივ მოძრაობებთან კავშირი წყდება და მოძრაობები ღარიბდება, აღარ არის შინაგანი ცხოვრების გამოხატველი. მანქანაზე მუშაობისას მუდამ და მუდამ შესრულებულ მექანიკურ მოძრაობას შეუძლია გარედან შეზღუდოს ჩვენი მშვიდგონიერება და სულიერით გამსჭვალული მოძრაობები. ჩვენ ვხედავთ, მანქანების მოხმარების შედეგად შეცვლილ ჟესტებსა და მოძრაობებში, თუ როგორ თანდათან უფრო და უფრო ნაკლებად შეიძლება ჩაიღვაროს აზრი, გრძნობა და საკუთარი ნება. წინათ ხელოსანი საგნის შექმნისას თავის მოხერხებულ ხელებში ღვრიდა მის მიერ შექმნილი საგნის წარმოდგენას, ხატს. თანამედროვე ინდუსტრიის დანაწევრებულ წარმოების პროცესში კი ამას უფრო და უფრო ნაკლებად ვაწყდებით და შედეგად ამისა ეხვდებით უფრო და უფრო მეტად მოძრაობის სიტლანქს.

კიდევ უფრო ცუდია ის, როცა მოძრაობის ადამიანს მოიცავს იმ სამყაროს ძალები, რომელიც ბუნებისაგან ქვემოთკენ არის ემანსიპირებული და არაბუნებრივ, ქვეადამიანურ ძალებს თავს ახვევს ადამიანს. ამ დროს წარმოიქმნიან ის მოძრაობები, რომლებიც აღარ ეკუთვნიან იმას, რაც კოსმოსიდან წარმოსდგება, და აგრეთვე არც იმას, რაც წმინდა, მიწიერ-მექანიკურია. ეს არის ადამიანისთვის უცხო, ქვებუნებრივი მოძრაობის სამყარო. ამის დაკვირვება შეგვიძლია ჩვენ შუატივინის დაზიანების მქონე ბავშვებთან. ალმოცენდებიან უაზრო, ქაოტურ-ურიტმო მოძრაობები, რომლებიც აღარ არიან მიზანმიმართულნი. მათში არ იღვრება სამშენიველის გამოხატულება – საბოლოოდ ისინი მხოლოდდა ნგრევას ემსახურებიან. სწორედ ამგვარი მოძრაობების საპირისპიროდ მკურნალ ევრითმიულ მოძრაობებს სრულიად განსაკუთრებული

მნიშვნელობა აქვთ.

*

თუკი ევრიტმიას თერაპიული მიზნით გამოვიყენებთ, მაშინ უნდა დაცული იქნეს პირობები, რაც აუცილებელია ყოველი თერაპიული ქმედებისას:

1. ზუსტი დიაგნოზი;
 2. გამიზნული, სპეციფიკურ დაავადებებისადმი მისადაგებული ღონისძიებები.
- ჩვენ შემდგომ განხილვებში დავინახავთ, თუ რაოდენ ძლიერად შეესატყვისება ეს მოთხოვნები სამკურნალო ევრიტმიას. ცალკეულ სავარჯიშოებს თავიანთ სპეციფიკური ზემოქმედება აქვთ გარკვეულ დაავადებათა სურათებზე. სამკურნალო ევრიტმია არ არის არასპეციფიკური მოძრაობის თერაპია. ევრიტმიის სამკურნალო ევრიტმიად გარდაქმნის მაგალითზე რუდოლფ შტაინერმა გვიჩვენა, თუ როგორ შეიძლება ხელოვნება მეტამორფოზირდეს მკურნალ ხელოვნებად.

ანბანი

რადგანაც ევრიტმია ხილული მეტყველებაა, ის მეტყველების კანონზომიერებაზეა დამოკიდებული. ჩენი ანბანი ბგერათაგან მცირედს შეიცავს – მაგრამ ყოველივეს, რისი გამოხატუაც ჩვენ გვინდა ჩენი შინაგანი ცხოვრების შესახებ, რისი აღწერაც გვსურს ბგერების სილამაზისა და კანონების სახით, ყოველივეს, რაც გვეძლევა ადამიანის კელევისას, მთელი პოეზია, ყველაფერი ამ ბგერათა თანწყობით გამოიხატება. ადრეულ დროში იცოდნენ, რომ ყოველ ბგერას თავად არსობლივი მნიშვნელობა გააჩნია. ცალკეულ ბგერას ჰქონდა სახელი: ალფი, ალფა, ბეტა... ისინი მათ მიღმა არსებულ სულიერ-ღვთაებრივი არსების შესახებ გეცხადებდნენ. ყოველი ცალკეული ბგერა ღვთაებრივი შემოქმედი სიტყვის ნაწილად განიცდებოდა. სამყაროსა და ადამიანის საიდუმლოებების განცდა შესაძლებელი იყო ბგერაში ჩაღრმავებისა და მისადმი მიცემულობით. მეტყველება მხოლოდ იმის წყალობით შეიძლებოდა ადამიანთაგან აუღერებელიყო, რომ მასში შემოქმედი სიტყვა მოქმედებდა და იგი ისწავებოდა ამ უკანასკნელის თავის თავიდან გამოთავისუფლებას და წარმოთქმას.

ამგვარად შეიგრძნობდა ადამიანი ძველ დროში; ზოგიერთი რამ ახლაც კი შემოგერჩა. პლატონის დიალოგში «კრათილოსი» მაგ. კრათილოსი წარმოადგენს შეხედულებას, რომ ყოველ ქმნილებას აქვს მისი ბუნებიდან მომდინარე სწორი დასახელება, თავისი მარადიული სახელი, რაც შემოქმედი სიტყვისაგან არის ქვაში, მცენარეში, ცხოველში ჩადებული. ჟურნალში «ნატურა», ტომი V., 1928/29 წ.წ. იტა ვეგმანი საუბრობს კრათილოსის შესახებ.⁵⁸ ევრიტმიასთან კავშირში ჩვენთვის აქ განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ის, რომ კრათილოსი როგორც ცალკეულ ბგერებს, ასევე ფესტებს ღიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა და ორივეში არსებითს ჭვრეტდა. ცალკეულ ბგერას ის შეიგრძნობდა, როგორც ფესტს. ზემოთ ხსენებულ სტატიამი ეს შემდეგი ციტატით ზუსტდება:

„კრათილოსი, სოკრატესგან ბგერათა არსების შესახებ გამოკითხული, გვიდასტურებს, რომ ენის დაჭერის მეშვეობით D-T-ს დროს, D-ს დროს შემაკავშირებელი, T-სას კი საპირისპიროდ მყარად დგომის მიბაძვა; L-ს დროს მსუბუქი გასრიალება და ამით სრიალა, რბილი, ზეთიანი, წებოვანი; O-ს მეშვეობით კვლავაც მრგვალი და R-ის მეშვეობით ყოველგვარი მოძრაობა; რომ I კი, კვლავაც როგორც ბგერის ფესტი გამოხატავს თხელს და ნატიფს“

ძველ ებრაულ კულტურაშიც ცხოვრობდა ანბანის ღრმა ცოდნა. ამგვარად

ელიფას ლევიმ ჯერ კიდევ წინა საუკუნეში გამოაქვეყნა შემდეგი მნიშვნელოვანი წინადადებები მე-16 საუკუნის ებრაული მანუსკრიპტიდან ებრაული ანბანის პირველ შვიდ ბგერასთან დაკავშირებით⁴⁹:

A Aleph – იგი პირისპირ უყურებს ღმერთს ისე, რომ არ კედება და ნდობით გასაუბრება შვიდ გენიას, რომლებიც მთელ ციურ საუფლოს განაგებენ.

B Beth – იგი ყოველგვარ დარღვევას და შიშზე მალდა დგას.

G Ghimmel – ის განაგებს მთელი ცით და მთელი ჯოჯოხეთი მას ემსახურება.

D Daleth – იგი დგას ჯანმრთელობისა და სიცოცხლის სამსახურში თავის თავთან და სხვებთან.

H He – კერავითარი უიღბლობით ვერ განაცვიფრებ მას, კერავითარი უბედურებით ვერ დათრგუნავ, მტრით ვერ დაამარცხებ.

V Vau – იგი იცნობს წარსულის, აწმყოსა და მომავლის არსს.

Z D-zain – მან იცის მკვდრეთით აღდგომის საიდუმლო და ფლობს უკვდავების გასაღებს.“

ყოველი ცალკეული ბგერა მძლავრ აზრს გამოთქვამს ადამიანის არსებაზე. ჩვენთვის ბგერის ეს ღრმა საიდუმლო დაიკარგა. გზა, ამ ცოდნის ახლიდან მოპოვებისა რუდოლფ შტაინერის მიერაა მოცემული. თუკი ჩვენ ჯერ თანხმობენების განხილვას მივმართავთ, მაშინ მათი ბაგისმიერი, კბილისმიერი და სასისმიერი ბგერებად განაწილება უკვე გვიჩვენებს მათ მიმართებას ადამიანის ორგანიზმთან.

სამკურნალო ვერითმიის კურსში ჩვენ გვაქვს ცნობილი განაწილება:

ბაგისმიერი ბგერები: w b p f n r

კბილისმიერი ბგერები: d s sch l n r

სასისმიერი ბგერები: g k ch ng r

r ყველა კატეგორიას მიეკუთვნება.

ლექციებში «მეტყველების ფორმირება და დრამატული ხელოვნება»⁵⁰ რუდოლფ შტაინერი კიდევ უფრო ინტიმურად ანაწილებს მათ:

1. ბაგისმიერი ბგერები: m b p

2. ქვედა ბაგე, ზედა კბილთა რიგი: f v w

3. კბილთა რიგები ერთმანეთის მიმართ: s c z

4. ენა მდებარეობს ზედა კბილების უკან: l n d t

5. ენის ძირი: g k r j qu

ადამიანის ბუნების სამობრივ დანაწილებაზე მიუთითებს ეს დაყოფა. ბაგისმიერი ბგერები მთელ გეშტალტს შინაგან ჩაკეტილობას აძლევენ. თუკი ბავშვი ჰაბიტუალურად პირლიად წარმოგვიდგება, ეს თითქმის ყოველთვის მიუთითებს ანომალიებზე – ხშირად ეს არის უნარებს მოკლებული, ჭკუასუსტი ბავშვი. თუკი ამ ბავშვებთან ბაგისმიერი ბგერებით ვმუშაობთ ვერით-მიულად, ყოველთვის იმის გათვალისწინებით, რომ მთელი ორგანიზმი, აგრეთვე

ბაგეებიც ბგერას აკეთებენ, მაშინ მალევე დავინახავთ გეშტალტის უკეთეს ფლობას. თუკი პაციენტების დაკვირვებისას ვამჩნევთ, რომ ზედა ბაგეებსა და ქვედა ბაგეებს შორის მონაცვლეობითი კავშირი არახელსაყრელია, რომ ქვედა ბაგეების მოძრაობა არ ესადაგება ზედას მოძრაობას, მაშინ ხშირად ვაწყდებით იმას, რომ ავადმყოფობა მზადდება და განსაკუთრებით ნერვულ სისტემაში. ქვედა და ზედა ბაგეთა სწორი ურთიერთობა მნიშვნელოვანია მთელი ორგანიზმისათვის.

კბილისმიერი ბგერები შეიძლება დაგვეხმარონ ქვედა და ზედა ორგანიზაციების გაწონასწორებაში. მაგ. «D» როგორც ბგერა, მოქმედებს სისხლისა და სუნთქვის პარმონიზირებაზე.

«G» «K» და სხვა სასისმიერი ბგერები ყველაზე უფრო უკან, ღრმად ორგანიზმში არიან განთავსებულნი მეტყველების აპარატში. ისინი კიდურების ადამიანთან, ნების განვითარებასთან არიან დაკავშირებულნი. უპირატესად ის ბავშვები, რომელთაც კარგად შეუძლიათ სასისმიერი ბგერების გამოთქმა, ფეხებითაც მყარად დგანან მიწაზე. თუ რაოდენ დიდია ეს კავშირები, შეგვიძლია პატარა პაციენტის მაგალითზე დავინახოთ. გოგონას უკვე კარგად შეეძლო დამოუკიდებლად სიარული და ყველა ბგერის გამოთქმა. შემდგომ მოხდა ორივე ქუსლის დაზიანება და მას მხოლოდ თითის ცერებზე სიარული შეეძლო. ცოტა ხანში მან დაკარგა სასისმიერ ბგერათა წარმოთქმნის უნარი.

თანხმოვანთა სხვა დაყოფას კი სხვაგვარად მივყავართ ადამიანის ორგანიზაციამდე:

ხშული ბგერები: b d g k m n p t

ფშვინვიერი ბგერები: h w f s sch ch

მთრთოლი ბგერა: r

ტალღოვანი ბგერა: l

ხშული ბგერები ევრითმიულად სხვაგვარად კეთდება, ვიდრე ფშვინვიერი ბგერები. ხშული ბგერების გაკეთებისას ყურადღებას ვაქცევთ ამოსავალს (საწყისს), ეცდილობთ ბგერის პლასტიკურ შესრულებას, ბოლოს ერთ მომენტში მყარად ვაჩერებთ, ვახშობთ მოძრაობას. ფშვინვიერი ბგერები გაკეთებისას უფრო მოძრავნი არიან. ამ დროს ბგერის მოძრაობის რხევას მთელი სხეულით მივყევით. ხშულ ბგერებს «შინაგანის წარმოჩენამდე» მივყავართ – ფშვინვიერ ბგერებს კი «გარე სამყაროს მოვლენებისადმი თანმიყოლამდე» (2: 2. VII. 24).

ხშულ და ფშვინვიერ ბგერებს შორის ჩვენ გვაქვს ტალღისმიერი ბგერა «L» და მთრთოლავი «R». – თანხმოვანთა ეს განაწილება ელემენტებზე მიგვითითებს:

მყარი და მას მიკუთვნებული სასიცოცხლო ეთერი გამამყარებელ ხშულ ბგერებთან არიან დაკავშირებულნი.

სითხოვრებში და მასთან დაკავშირებულ ქიმიურ ეთერში ქმედებს მძერწავი «L».

პეროვანი და სინათლის ეთერის მატარებელი მბრუნავ «R»-ში ჰპოვებენ თავიანთ გამოხატულებას.

ბოლოს სითბო და სითბური ეთერი მკვიდრობენ განვრცობად ფშვინვიერ ბგერებში.

მესამე დაყოფა თანხმოვნებისა მდგომარეობს ხმოვნით შეფერილობაში. თუკი ხმოვანი, რომელიც თან ახლავს თანხმოვანს, მის წინ დგას, მაგ. «el», მაშინ შინაგანში დარჩენის ნება უფრო ძლიერია, იმ დროს, როცა «la» ან «ka»-ს შემთხვევაში უშუალოდ ეუკავშირდებით გარე სამყაროს. უნდა ვისწავლოთ დაკვირვება, ადამიანს უნდა მეტად შინაგანში დარჩენა თუ უფრო ადვილად მიეცემა იგი სამყაროულ სულიერებას. პრაქტიკისას ვსწავლობთ იმის შეცნობას, პაციენტი «ek»-ს აკეთებს თუ «ka»-ს – და ხშირად უფრო ეუადვილებთ სავარჯიშოს გაკეთებას, თუკი მას მაგ. «en»-ის ნაცვლად «ni»-ს გაუკეთებინებთ. – მუსიკალურ იტალიურ ენაში ბევრი ბგერის შეფერილობისას ვაწყდებით რიტმულ ელემენტს – მაგ. «ele»–«eme»–«ene».

*

თუკი ხმოვნებს მიეუბრუნდებით, თანხმოვნებისგან განსხვავებით (consonare=თანაჟღერა)–, ხმოვნები თვითბგერებს წარმოადგენენ, ისინი შინაგან თვითგანცდებს გამოხატავენ:

«A»: მე მიკვირს, მე ვარ გაოცებული

«E»: მე თავს ვიცავ

«I»: მე თავს ვიმტკიცებ

«O»: მე სიყვარულით შემოვევლები სამყაროს

«U»: მე ვმიშობ.

ხმოვანთა ამ რიგში მთელი კაცობრიობის განვითარებაა მოცემული.

მიუკეციოთ ყურადღება ანბანის თანმიმდევრობაში ხმოვანთა და თანხმოვანთა მონაცვლეობასაც. გამამყარებელ ხშულ ბგერებს მოსდევთ არაეგოისტურად მიმნდობი ფშვინვიერი ბგერები მუდმივი მონაცვლეობით. მათ შორის არსებული ყოველი ცალკეული თვითბგერა შინაგან მშვინვიერ განცდას გამოხატავს (იგულისხმება ხმოვანი. მთარგმნ.).

«A» პირველ ადგილზე დგას, ბავშვობის ბგერა, ბგერა გაკვირვებისა, რომლითაც ყოველი ნორმალური ბავშვი სამყაროში თავის გზას ჰპოვებს. გაოცება არის რეალური ძალა, რომლის მეშვეობითაც იწყება საგანთა შემეცნება და წვდომა.

სამყაროსთან კავშირში ადამიანი თავს გრძნობს თავის საკუთარ გარსებში, თავის სახლში: *Beta*. შემდგომ «C»-ში ის განიცდის სიმძიმის ძალის ზეწევას – «სიმძიმის შემსუბუქება» გამოიხატება «C»-ს მეშვეობით. «D»-თი ადამიანი იხედება გრძნობად სამყაროში, სუნთქავს საგნებთან ერთად და შეიც-

ნობს მათ. შემდგომი ბერაა «E», თვითბერა – «სამყარომ რაღაცა გამიკეთა, მე ვიცავ თავს» – კეძიებთ საკუთარ თავთან შეხებას სამყაროსთან დაპირისპირებით.

ანბანში ჩვენ ეხედავთ ხშულ და ფშვინიერ ბერათა მუდმივ მონაცვლეობის თანმიმდევრობას; აქ ჩვენ ეჭვრეტთ ამ სიბრძნით აღსავსე კომპოზიციას. რადგანაც ბიძგისა და ქროლვის მონაცვლეობა, თვითბერათა მიერ შინაგანის მოცვა, მოქმედებს ცალკეულ ორგანოებზე და აძლევს მათ სწორ კონფიგურაციას. ფორმა და პროცესი ერთმანეთს ენაცვლება.

ანბანი იწყება უფრო სუსტი ხშული ბერებით: «B-D-G»; ისინი მოგვიანებით შეორდებიან, სარკისებურად, გაძლიერებულად: K-P-T. საინტერესოა H-I-K დაჯგუფება: «I»-ს მეშვეობით ადამიანი თავს იმკვიდრებს ფშვინიერ «H»-სა და ძლიერ ხშულ ბერა «K»-ს შორის წონასწორობის დაცვით. – სხვა სამეული, რომელსაც ჩვენ სამკურნალო ევრიტმიაშიც როგორც სამეულს ვიყენებთ არის L M N. «L»-ის მეშვეობით ხდება სასიცოცხლო გრძნობის სტიმულირება და გაძლიერება, ძალები, «M»-ის მეშვეობით ამოსუნთქვისკენ წარიმართება და «N»-ის მეშვეობით თავის ქმედებაში გადაიყვანება.

ჩვენთვის ცხადი შეიძლება გახდეს, რომ ანბანი ბერათა თვითნებური დაკავშირება კი არ არის, არამედ მასში აზრით აღსავსე სიბრძნე განმგებლობს. და რა სურს მას აზრით აღსავსედ განგვიცხადოს? ესაა ადამიანის შექმნის საიდუმლოებანი, კანონზომიერებები თავისი უხილავი სურათ-ხატებით, რომელნიც ჩვენში მქსოველ და მაფორმირებელ წარმომქმნელ ძალთა სხეულში არიან დაფარულნი: «თუკი ჩვენ ანბანს დავალაგებთ თავიდან ბოლომდე (A-Z), წარმოიქმნება ძალიან რთული სიტყვა, მაგრამ ამ სიტყვას გააჩნია ყველა სიტყვის შესაძლებლობა. ეს სიტყვა ამავე დროს შეიცავს ადამიანს თავისი ეთერული არსებით» (2; 24. VI. 24).

ანბანი, როგორც ასეთი, არის სამკურნალო ევრიტმიული სავარჯიშო. თუკი მას მძიმე ავადმყოფის წინ გავაკეთებთ, დავინახავთ დამამშვიდებელ, სასიკეთო, განმაკურნებელ ზემოქმედებას.

დიდაქტიკური

სამკურნალო ვერითმიის პრაქტიკული გამოყენებისათვის უნდა იქნეს მოცემული ზოგიერთი პრინციპული მითითება. როგორც ყველა თერაპიის დროს. შეუძლებელია რაიმე ზოგადი დანიშნულების, რეცეპტის მიცემა. ყოველი პაციენტისთვის, რომელიც სამკურნალო ვერითმიისთვის მოდის, ახლებურად უნდა დავსვათ შეკითხვა. ყველა მოძრაობითი გამოხატულება უნდა გახდეს ჩვენთვის საინტერესო, რათა ამ მოძრაობებმა – შეძლებს პაციენტი მათ გაკეთებას, თუ ვერ შეძლებს – გვიჩვენონ თუ რა ესაჭიროება ორგანიზმს. თერაპიისთვის საუკეთესო მასწავლებლები ჩვენთვის არიან თავად ბგერები. კვლავ და კვლავ ახლიდან უნდა ჩავუღრმავდეთ ბგერის არსებას – წყარო ამოუწურავია.

ვიდრე ცალკეული ბგერის სპეციალურ განხილვაზე გადავიდოდეთ, იქნებ ყველა ხმოვნისა და თანხმოვნის შესახებ რაღაცა საერთო ითქვას.

ხმოვნისათვის კლასიკური ფორმით სავარჯიშო შემდეგნაირად ივება:

1. ხმოვანს ხმამალა წარმოეთქვამთ, ამ დროს მკლავები მშვიდ მდგომარეობაშია.

2. ჩვენ წარმოექმნით ბგერას, მაგ. «A»-ს, ზემოთ ვიწყებთ, შემდეგ ვუბრუნდებით სიმშვიდის მდგომარეობას. შემდეგი «A» ცოტა ქვევით, კვლავ უკან ვუბრუნდებით სიმშვიდის მდგომარეობაში. და ამგვარად გაავარდებოთ, სანამ ბოლო «A» ქვევით (და თან რაც შეიძლება უკან) გაკეთდება. შემდგომ მკლავებით ვუბრუნდებით A ჟესტის ზედა მდგომარეობას და ვამოძრავებთ ადრე უკვე გაკეთებულ ცალკეულ «A» მდგომარეობათა გაელით (აქვე მკლავებით მუდმივად იგივე სიდიდის კუთხე უნდა შევინარჩუნოთ. რომლითაც სავარჯიშო დავიწყეთ). მოძრაობა უფრო და უფრო ჩქარდება და ყველაზე უფრო სწრაფი მოძრაობისას წყდება.

3. ჩვენ ვცდილობთ თავიდან აუღერებელი ბგერის შინაგანად მოსმენას – ჩუმი კონცენტრაციით ჩვენში ბგერის შემდგომ აუღერებას.

4. ახლა ფეხებით ვხტუნაობთ ბგერას და ამასთან წინ და უკუმიმართულებით ვმოძრაობთ.

5. ჩვენ ვიმეორებთ ერთხელ მკლავების სავარჯიშოს მთლიანად – იმგვარად როგორც 1, 2, 3-შია მოცემული. ფეხების სავარჯიშო მთელი სავარჯიშოს დროის დაახლოებით ერთ მესამედს უნდა შეადგენდეს.

შემდგომი აუღერების ჩუმი კონცენტრაცია განსაკუთრებული მნიშვნელობის მქონეა; ამის მეშვეობით ნავარჯიშები ბგერის ზემოქმედებას წარვმართავთ საკუთარი სხეულისაკენ და ამით ვაღწევთ სრულყოფილ თერაპიულ ზემო-

ქმედებას. თუკი ეს ასე არ ხდება, მაშინ საეარჯიშოს აკლია მნიშვნელოვანი ნაწილი. ინტენსიური მოძრაობის შემდეგ ამგვარი სიჩუმე საეარჯიშოს უმნიშვნელოვანესი ნაწილია; ზოგიერთი ერიდება თავიდან ამის გამოყენებას, მაგრამ მალევე მიიღებს იმის გამოცდილებას, რომ პაციენტები ამას სიამოვნებით აკეთებენ. ასევე ბავშვებთანაც შეიძლება ამის გაკეთება, თუკი თავად მივიღებთ შინაგანი მოსმენის მდგომარეობას. შინაგანი სიმშვიდე და მიყურადება უნდა გადასცეს მათ მკურნალმა ევრიითმისტმა. შემდგომი აჟღერება შეიძლება გაკეთდეს მთელი საეარჯიშოს შემდეგ (მხოლოდ ერთხელ) ანდა ყოველჯერზე მკლავების საეარჯიშოს შემდეგ (ანუ ორჯერ).

თანხმობების შემთხვევაში სხვაგვარად ხდება იმის მიღწევა, რომ ნავარჯიშებმა ბევრამ სხეულზე მოახდინოს რეფლექტირება. ჩვენ ვაკეთებთ სამკურნალო ევრიითმიულად თანხმობებს, მაგ. «მ»-ს, და ამავდროულად ჩვენ თავს ამ მდგომარეობაში წარმოვიდგენთ. ამგვარად ჩვენ ეიქმნით ჩვენსავე სურათს ვარჯიშის დროს ისე, თითქოსდა საკუთარ თავს სარკეში ვხედავდეთ. ეს საეარჯიშო ჩვენ რთული ამოცანის წინაშე გვაყენებს – ესაა იმაგინაციური ძალა, რაც უნდა იქნეს გამოყენებული. თუკი ამას კვლავ და კვლავ ვიგეორებთ, პაციენტთანაც შეგვიძლია განვიცადოთ ის, რომ სამკურნალო ევრიითმიული საეარჯიშო ძლიერდება და რომ ის გამაუმჯობესებლად მოქმედებს.

ბევრ ავადმყოფთან, მაგ. დამბლიანებთან, მოძრაობაზეზღუდულებთან, შეუძლებელია კლასიკურ საეარჯიშოთა გაკეთება. ამ დროს უნდა მოვიშველიოთ ხელოვანისა და შემოქმედის ფანტაზია. ამგვარად, ჯერ ვაკეთებთ საეარჯიშოებს მათ წინ ანდა პაციენტის მკლავები და ფეხები პასიურად შეგვყავს ევრიითმიულ ეესტებში და ამგვარად ვცდილობთ მათი თანაგანცდა გამოვიწვიოთ. თავისთავად ცხადია, რომ აქტიური, შინაგანიდან თავად გაკეთებული ეესტი მაინც უმჯობესია. აქედან გამომდინარე, დამბლიანთან მუშაობის დროსაც უნდა გამოვიწვიოთ შეძლებისდაგვარად აქტიური მოძრაობა, იქნება ეს თითებით, ფეხის თითებით, თვალებით და ა. შ. ბევრათა ჩვენება იმ შემთხვევებშიც კი, როცა ჯერ კიდევ არავითარი ექო არ გამოიწვევა, მაინც ქმედითია. – ცალმხრივი დამბლების დროს თავდაპირველად მოძრაობას ასრულებს ჯანმრთელი მხარე, ავადმყოფი ცდილობს, რომ მას მიჰბადოს და სრულყოს იგი, ანდა წარმოდგენაში მაინც წარმოქმნას ის.

შესწორებას რაც შეიძლება უნდა მოვერიდოთ. ცხადია ეს უნდა ხდებოდეს ევრიითმიის სწავლებისას. სამკურნალო ევრიითმიაში კი ჩვენ ავადმყოფ ადამიანებთან გვაქვს საქმე, რომლებიც განკურნებას ეძებენ და არა სწავლებას. ექიმი პაციენტს ზომ არ გადააბარებს პასუხისმგებლობას, თუკი თერაპიას არ მოჰყვება სასურველი შედეგი? იგი შეეცდება ამის მიზეზის ძიებას, შეცვლის მედიკამენტს ანდა დოზას მოუმატებს. ასევეა სამკურნალო ევრიითმიაში. თუკი ვერ ხერხდება ბევრის კარგი წარმოქმნა, მოძრაობები ვერ იხსნება ანდა მშენიერიად ვერ განიმსჭვალება. ხშირად მიბადვა შეიძლება იყოს კარგი დახ-

მარება. ყოველთვის მნიშვნელოვანია, რომ პაციენტი ჩვენთან ერთად ქმედებს, რომ მან განივითაროს ბგერისადმი საკუთარი დამოკიდებულება და სავარჯიშოები მიიღოს. ვარჯიში ამ დროს თანამშრომლობად გადაიქცევა. თუკი დაეაკვირდებით, თუ სად იჩენენ თავს დაბრკოლებები, ხშირად გვეხმარება სხეულებრივ საწყის წერტილზე (მხრის სახსარზე ანდა ხელის მაჯაზე და ა. შ.) მითითება. შეიძლება მოეუხმოთ სურათ-ხატს, შედარებას, კარგად შერჩეულ სიტყვას, რათა შემდგომ შევძლოთ დახმარება. თითქმის ყოველთვის გასათვალისწინებელია ქმედებისათვის მზადყოფნა. დღეს ადამიანებს უყვართ მოძრაობის სავარჯიშოების გაკეთება და თავად თანამშრომლობენ საკუთარი გაჯანსაღებისთვის.

ბავშვებთან იოლად არის საქმე მიბაძვის ძალების გამო. ყოველთვის ახლებურად გასაოცარია, როცა მძიმედ დაზიანებული ბავშვი, ხშირად მცირე სიცოცხლის გამოხატულებებით «А»-ს ან «П»-ს აკეთებს მიბაძვით. ამ თანმოტანილი მიბაძვის უნარის დახმარებით შეგვიძლია სამკურნალო ევრითმია ყველას, აგრეთვე უძძიმესი ავადმყოფობის ბავშვსაც შევაძლებინოთ. თუკი მიბაძვა ნაკლებია, მაშინ ჩვენ უნდა შევეცადოთ გავავლინოთ იგი. მაგ. შემდეგი სავარჯიშოს მეშვეობით «АЕI- IЕА» (იხ. თავი V).

ზოგიერთ სპეციალურ სავარჯიშოს შემდგომ განვიხილავთ. მთელ ამ სიმდიდრეში, რაც ჩვენ გაგვანიჭა, და რაც აუცილებელია, შეგვიძლია ყოველთვის ვიპოვოთ მიმართულება, ორიენტირება, თუკი უწინდელ მონაცემებს მივუბრუნდებით. ცალკეული თერაპიული საათის აგებისას კარგია ამოვიდეთ ზოგიერთი მოსამზადებელი სავარჯიშოდან, როგორიცაა სამნაწილიანი სიარული ანდა რიტმები და ა. შ., სანამ პაციენტი გარკვეულ შინაგან სიმშვიდეს მოიპოვებდეს. თუკი მაგ. «LMR» სავარჯიშოს ვარჯიში გვინდა, ვმუშაობთ ყოველ ცალკეულ ბგერაზე და ყოველთვის ეუბრუნდებით მთელ რიგს. ბოლოს მთელი სავარჯიშო უნდა გაკეთდეს.

ძალიან მნიშვნელოვანია პაციენტი შეძლებისდაგვარად ხანმოკლე დროით ანდა ხანგრძლივად დაეასვენოთ სამკურნალო ევრითმიული ვარჯიშის შემდეგ.

სავარჯიშოში ტემპის ცვლილებები სასარგებლოა. შეგვიძლია ნელა მოვაშადოთ, დაეჩქაროთ, სწრაფად გავაკეთოთ და ბოლოს კვლავ უფრო ნელი ტემპი ავიღოთ. ყოველთვის, როცა ტემპს ვცვლით, მე-ზე ვმოქმედებთ. ზოგიერთი სავარჯიშოს შემთხვევაში მოცემულია დაჩქარებაზე მითითება.

*

სამკურნალო ევრითმიაში ბგერა ანდა ბგერათა რიგი, რომელიც დიაგნოზის მიხედვით თერაპიულ საშუალებად იქნა დანიშნული, უნდა ხშირად განმეორდეს. სამკურნალო ღირებულება განისაზღვრება ცალკეული ბგერის გაძლიერებით და ერთი და იმავე სავარჯიშოს განმეორებით. ერთი და იგივე სავარჯიშო მეორდება დღეების, კვირების და შესაძლოა წლების განმავლობაში.

საკუთრივ თერაპიული საეარჯიშოები იქამდე უნდა გაკეთდეს, სანამ დარღვევა არ გასწორდება; პიგიურული და კონსტიტუციური დაავადებების შესაბამისი საეარჯიშოების დროს ხშირად ხანგრძლივი ვარჯიშია საჭირო. ამასთანავე კარგია. თუკი სწორად ვცვლით საეარჯიშოებს – ე. ი. რამოდენიმე კვირა ერთი და შემდგომ კვლავ რამოდენიმე კვირა სხვა საეარჯიშოს კეთება. იმის გამოცდილებას მივიღებთ, რომ შესვენებები სასარგებლოა. შესვენებების შემდგომ გამიზნული შედეგები მტკიცდება და ხშირად უმჯობესდება კიდევ. დროის ხანგრძლივობის განსაზღვრისათვის, რომლის განმავლობაშიც უნდა წარიმართოს საეარჯიშო, გარკვეულ როლს თამაშობს აგრეთვე ის, თუ რაზე გვინდა ზემოქმედების მოხდენა: მეზე, ასტრალურ, ეთერულ თუ ფიზიკურ სხეულზე. რუდოლფ შტაინერი ერთ ლექციაში (24; 21. XII. 08) საუბრობს დაწვრილებით არსების სხვადასხვა წევრების რიტმების შესახებ. აქ მოცემულია, რომ მეს რიტმი 24-საათიანი რიტმია, ამგვარად ე. წ. დღის რიტმი; ასტრალური სხეულის რიტმი შეივლიანია, ეთერული სხეულისა ოთხჯერ შეივლი დღე და ფიზიკური სხეულისა წლის რიტმი (ათჯერ შეივლერ ოთხი დღე ქალის შემთხვევაში და თორმეტჯერ შეივლერ ოთხი დღე კაცის შემთხვევაში). – მკურნალობის დასაწყისში ზოგადად სასარგებლოა, თუკი პაციენტი კვირაში რამოდენიმეჯერ ანდა ყოველდღე ივლის თერაპიაზე, სანამ იგი თავის საეარჯიშოსთან დაამყარებდეს მიმართებას და შემდგომ – როგორც ეს ხშირ შემთხვევაში შესაძლოა – შინ მარტო ვარჯიშობს და შემდეგ უფრო იშვიათად მოდის თერაპიის საათზე. არსებობს ბევრი ადამიანი, რომლებმაც უკვე დიდი ხნის წინ დაამთავრეს მკურნალობა და რომელთათვისაც დიდი დახმარებაა, მაგ. დილით «IAO»-ს ვარჯიში ანდა საღამოს ნელი სამნაწილიანი სიარულით, A-თაყვანისცემით ანდა Hallelujah-თი ძილისთვის მომზადება. ხანდახან აგრეთვე ისიც შესაძლებელია, რომ ექიმი პაციენტს მიღების დროს საეარჯიშოს აჩვენებს და ხშირად აკონტროლებს მას. ჩვეულებრივ კი პაციენტს დამოუკიდებლად სახლში აეარჯიშებს.

ზოგადად სამკურნალო ევრითმიული თერაპია შეიძლება ნახევარი საათი გრძელდებოდეს, უფრო ხანგრძლივად არა. ეს განისაზღვრება პაციენტის შესაძლებლობებით.

სასკოლო სამკურნალო ევრითმიის დროს ხშირად საკმარისია ბავშვებთან მოკლე დროით ვარჯიში. რუდოლფ შტაინერის კონფერენციებზე მითითებების მიხედვით: «ბავშვი ლეხულობს სამკურნალო ევრითმიულ საეარჯიშოებს გარკვეული დროის განმავლობაში და ეს ყოველდღიურად უნდა სრულდებოდეს», და «როცა ბავშვი მიიღებს სამკურნალო ევრითმიულ საეარჯიშოს, მაშინ ის აჟადა. რადგანაც ეს არის თერაპია, უნდა შეგვეძლოს მისი ყოველი გაკეთილიდან გამოყვანა».

თუკი პაციენტებთან ყოველდღიურად არ შეგვეძლება ვარჯიში, მაშინ ექიმებთ ხელსაყრელ რიტმს. ჩვენს ინსტიტუტებში ბავშვებისათვის, რომელთაც განსაკუთრებული ზრუნვა ესაჭიროებათ, შემდეგმა რიტმმა გაამართლა: ორმა-

ბათს. სამშაბათს, ოთხშაბათს და პარასკევს მუშაობა. ხუთშაბათს კი დასვენება. დღის განმავლობაში ხელსაყრელია იმ დროის შერჩევა, რომლის შენარჩუნებაც მუდმივად შეგვიძლია. ხანდახან შეიძლება სავარჯიშო დღეში სამჯერაც გაკეთდეს ანდა დანიშნულების მიხედვით 4-6 დღის პაუზებით. საძილე სავარჯიშოებმა შეიძლება სასიკეთოდ იმოქმედოს გვიან საღამოს საათებში ან უშუალოდ დაწოლის წინ გაკეთების შემთხვევაში.

ვერითმიისთვის მართებულია ის, რომ სამი წლის ასაკამდე არ გავაკეთებინოთ იგი ბავშვს, რადგან აქამდე ჯერ კიდევ კონსტიტუციური ძალები ქმედებენ მასში აღმშენებლად. სამკურნალო ვერითმიისთვის ეს არ არის მართებული. თუკი თავს იჩენს ნორმიდან გადახრა: ამართვის შეუძლებლობა, სიღმე, თავის დეფორმაციები და ა. შ. მაშინ სავარჯიშოებს უკვე ძალიან ადრე ვიწყებთ, ოღონდ ბავშვისთვის შესაბამისი ფორმით.

ვერითმია არავითარ შემთხვევაში არ გამოდგება ორსულ ქალებთან. — სამკურნალო ვერითმია დასაშვებია ორსულობის დროს. მათ რაიმე დარღვევების შემთხვევაში მშვიდი სავარჯიშოების გაკეთება შეუძლიათ, მაგრამ ყურადღება უნდა მიექცეს იმას, რომ ამავე დროს ქვედა ტანი სრულიად თავისუფალ და მშვიდ მდგომარეობაში იყოს. აგრეთვე მხოლოდ იმ სამკურნალო ვერითმიული სავარჯიშოების გაკეთებაა დასაშვები, რომლებიც აუცილებელია სპონტანური აბორტებისკენ მიდრეკილების დროს სპეციალური სავარჯიშოებია მოცემული (იხ. თავი XI). თუმცა ესენი მხოლოდ დაორსულებებს შორის შეიძლება გაკეთდეს. — გარკვეული სამკურნალო ვერითმიული სავარჯიშოები, მაგ. როგორიცაა «M» ციკლის დარღვევებისას ანდა მიგრენის «B» აკრძალულია შესრულებას ტკივილების პერიოდში. ძვლების მოტეხილობისას, როცა კიდურები ხანგრძლივი დროის განმავლობაში მშვიდად უნდა ჰქონდეთ, ამ შემთხვევაში დიდად სასარგებლოა ჯანსაღი კიდურებით ვარჯიში. მაღალი სიცხის მქონე, მწვავე დაავადებებისას და დაღლილობის შედეგად ძლიერი გამოფიტვის შემთხვევაში სამკურნალო ვერითმია არ ინიშნება.

კარგი სამკურნალო ვერითმიული შედეგები ხშირად პირველივე თერაპიის შემდეგ შეინიშნება — ხანდახან კი კვირებისა და წლების განმავლობაში მოთმინებით ვარჯიშის შემდეგ. ზოგიერთ ავადმყოფთან, მაგ. დამბლიანებთან უნდა დაეკმაყოფილდეთ იმით, თუკი მათთან სასიცოცხლო გრძნობა შეიცვლება, გარეგნულად დიდი ცვლილებების გარეშე. — ანდა მაგალითად თუკი ეპილეფსიით დაავადებულთან გულყრები მთლიანად არ იხსნება, მაგრამ მაინც უფრო ნაკლებად მძიმედ მიმდინარეობენ ისინი და იშვიათდებიან, ანდა თუკი მისი ზოგადი სიხისტე შერბილდება.

იქნებ ცოტა რამ მაინც ითქვას თავად მკურნალი ვერითმისტების ჰიგიენის შესახებ. ხშირად ისმება კითხვა: დღეში რამდენი საათის განმავლობაში შეიძლება პაციენტებთან ან ბავშვებთან ვარჯიში? აქაც ძნელია ზოგადი წესების ჩამოყალიბება. ეს დამოკიდებულია ცალკეული მკურნალი ვერითმისტის ძალებზე და აგრეთვე უეჭველად მუშაობის მეთოდზე. საჭიროა ყველა სავარ-

ჯიშოს ერთობლივად გაკეთება. ხტუნვა? შეიძლება. ბევრი სხვადასხვა სავარ-
ჯიშოს გაკეთებით საკუთარი თავის დაზიანება? ესენია კითხვები, რომელთაც
ხშირად ვისმენთ. თანდათანობით შეიძლება გამოვიმუშაოთ გრძნობა იმისა, თუ
რა არის ჩვენთვის სწორი – და აგრეთვე პაციენტისთვის. სავარჯიშო უნდა
ვაჩვენოთ სტიმული მიეცეთ, თავად კი კვლავ უკან დავიხიოთ, რათა გარედან
შევხედოთ და პაციენტს საკუთარი აქტიურობა გავეძლიეროთ. ხშირად პაცი-
ენტები ძალიან მაღლიერები არიან, თუკი მათ გარკვეული დროის განმავლო-
ბაში სრულიად მშვიდად დამოუკიდებლად ვარჯიშის საშუალებას მივცემთ.
მნიშვნელოვანია პრაქტიკოსი მკურნალი ევრითმისტებისათვის კვლავ და
კვლავ მხატვრულ ევრითმიაში ჩაძირვა საკუთარი თავის კვლავ გამოცოც-
ხლებისათვის და ცალმხრივობის თავიდან აცილებისათვის. აგრეთვე ხშირად
ისმის კითხვა: გასცემს თუ არა მკურნალი ევრითმისტი საკუთარ ეთერულ
ძალებს? სამკურნალო ევრითმია არ არის მაგნეტოპათიური მკურნალობა –
მასში სწორედ ის არის აღმაფრთოვანებელი, რომ თავად ბგერებია მკურნალი
ძალები და ჩვენ კი მხოლოდ შუამავლები ვართ. სამკურნალო ევრითმიის
დროს ყოველთვის უნდა არსებობდეს: პაციენტი. მკურნალი ევრითმისტი და
მკურნალი ბგერის არსება.

ხმოვნები

ჩვენ გვინდა, რომ «A» - «E» - «I» - «O» - «U» ხმოვანთა ქმედითობაზე ვისაუბროთ. დიფტონგები «Ei» და «Au» არ იქნა მოცემული როგორც სამკურნალო ევრითმიული სავარჯიშოები. იმ პარადიგმატულ წინადადებებიდან ამოსვლით, რომლებიც რუდოლფ შტაინერმა ყოველი ხმოვნისათვის მოგვცა, უნდა შევეცადოთ აქამდე არსებული გამოცდილებიდან წარმოვადგინოთ ამ ბგერათა დანიშნულების სფერო, თუმცა ამასთან ყოველთვის იმის გათვალისწინებით, რომ ჩვენ ამ ახალი მოძრაობის თერაპიის დასაწყისში ვდგავართ და აქედან გამომდინარე, აქ გაკეთებული განხილვებით მხოლოდ იმპულსის მოცემაა ნაცადი.

ბგერა «A»

«A» ბგერით ჩვენ გამოვხატავთ ჩვენი სამშეინველის ერთ-ერთ ძირითად შეგრძნებას: გაოცებას, გაკვირვებას. ეს არის აგრეთვე ერთ-ერთი დღეს არსებული იშვიათი წინარე ჟესტთაგანი, რომელიც ღრმა გაოცებით ახალი შთაბეჭდილების მიმართ მკლავებს შლის, მიეცემა რა მას.

განმშეინვეიერებელი, კუთხით გახსნილი ჟესტია «A». სამკურნალო ევრითმიაში «A»-ს წარმოქმნით ზემოდან ქვემოთკენ და ყურადღებას ვაქცევთ იმას, რომ კუთხე მუდამ იგივე დარჩეს. «A»-ს სამკურნალო ევრითმიული ზემოქმედებისთვის სახელმძღვანელო წინადადებად გამოდგება: „A“ მოქმედებს ადამიანში ცხოველური ბუნების წინააღმდეგ, ...თუკი მას მართლაც ხშირად გავაკეთებინებთ, მაშინ ის იქნება სავარჯიშო, რომლის გამოყენებაც საჭიროა იმ პიროვნებებთან, რომლებიც ხარბები არიან, რომლებთანაც ცხოველური ბუნება განსაკუთრებით ძლიერად წარმოჩინდება; ამგვარად თუკი თქვენ სკოლაში გყავთ ბავშვი, რომელიც ნამდვილი პატარა ცხოველია ყველა მიმართებით და რომელთანაც ეს ორგანულად არის განპირობებული, და თქვენ მას ამ სავარჯიშოს გააკეთებინებთ, მაშინ დაინახავთ, რომ ამას ამ ბავშვისათვის სრულიად განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს...!»

რათა გავიგოთ «A»-ს ფიზიოლოგიური ქმედება, უნდა შევხედოთ ადამიანური სამშეინველის ორგვარ ბუნებას. ჩვენ გვაქვს სამშეინველის ერთი ნაწილი, რომელიც სამყაროს გაოცებით ეხსნება, რომელსაც სურს თავისუფლად გაეხსნას სულს. «A» ჟესტი ამის გამომხატველია. არსებობს რუდოლფ შტაინერის უამრავი გამონათქვამი იმ სიდიადის შესახებ, რასაც «A» წარ-

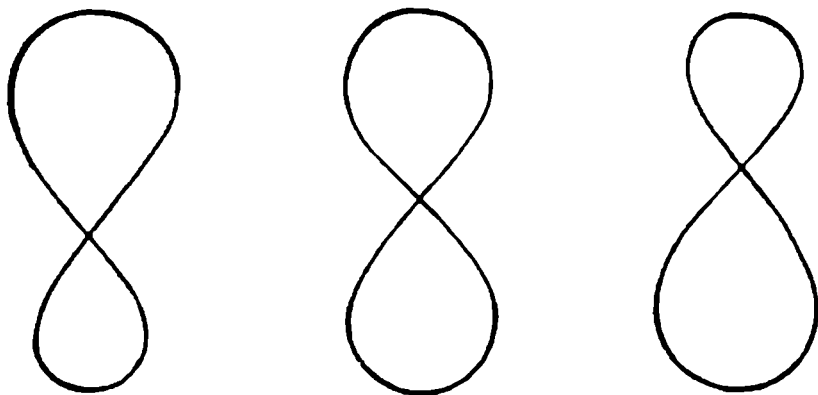
მოადგენს. აქ მოვიყვანთ ერთ-ერთს: «თუკი ერთხელ შევიგრძნობთ, რომ ადამიანი, როგორც იგი ფიზიკური ადამიანის სახით ჩვენს წინაშე წარმოადგება, მხოლოდ ერთი ნაწილია ადამიანისა, და ჩვენს წინაშეა საკუთრივ ადამიანი, როცა ის იმის მთელი სისავსით წარმოგვიდგება, რაც კი ღვთაებრივია მასში, მის წინაშე, ასე უწოდებდა წინარე კაცობრიობა საკუთარი თავის მიმართ გაოცებულ ადამიანს: „A“. ესაა ადამიანი, ადამიანი თავისი უმაღლესი სრულყოფილებით ...» (2, 24. VI. 24).

სამშენებლის მეორე ნაწილი ანიმალურისკენ (ცხოველურისკენ) არის ორიენტირებული, ის მიდრეკილია იმისაკენ, რომ ხარბი გახდეს. ეს არის ჩვენი სამშენებლის ნაწილი, რომელიც უკავშირდება სხეულს, ორგანოებს, რომლის მეშვეობითაც ჩვენ შიმშილსა და წყურვილს განვიცდით და ყოველივე ლტოლვისეულს. სამშენებლის ეს ორად გაყოფა გოეთეს აღწერილი აქვს ფაუსტის მიერ გამოთქმულ სიტყვებში:

«ორი სამშენებელი მკვიდრობს, ოპ, ჩემ მკერდში -
ერთს სწავია მეორესგან დაცილება.
ერთი მათგანი თუ მიწიერ ცხოვერების გამო
სთმობს სუველაფერს და ხორციელ განცხრომას ელტვის,
მეორეს ხიბლავს სივრცეები დაუსაბამო -
დიდ წინაპართა სულიერი საუფლოები»
(ფაუსტი I, სააღდგომო გასიერება)

არ არის მარტივი წარმოსადგენი «A»-ს «ორივე სამშენებელთან» კავშირი. რუდოლფ შტაინერი ამას გარკვევით გამოხატავს: «თუკი „A“-ს წარმოუთქვამთ, გვიჩნდება გრძნობა, თოთქოსდა სულიერი აღწევდეს ჩვენში, რაც ჩვენი სამშენებლის მონათესავე ხდება და რაც ჩვენ საკუთრივ ორად გვხლეჩს» (46; გვ. 24). ასტრალური სხეულის ქმედება ადამიანში ორგეარობის ნიშანს ატარებს მაშინაც კი, როცა ის ერთ მთლიანობად მოიაზრება, არსების წევრთა სხვადასხვაგვარი შეთამაშებით ზედა და ქვედა ადამიანში, მაინც სხვადასხვაგვარად მოქმედებს. ჩვენ შეგვიძლია ლემნისკატის სურათ-ხატით უფრო ცხადი გაეხადოთ ეს პოლარული ქმედება. ქვემოთკენ ასტრალური სხეული ქმედებს ორგანოთა ფუნქციებში, ნივთიერებების მიღებაში, გადამუშავებასა და გამოყოფაში. თავის სფეროში იგი თავისუფალია ამ ორგანული ქმედებისაგან და აღქმასა და აზროვნებას ემსახურება. ლექციებში «ინიციაციის შემეცნება» (14; 31. VIII. 23) რუდოლფ შტაინერი ამ ორგვარი სამშენებლისთვის ლემნისკატის სურათ-ხატის მოხმობით გვაძლევს შემდგომ განხილვას: ადრე ზედა ნაწილი ქმედითი იყო და სიდიდით აჭარბებდა ქვედას. ამ უფრო დიდი ზედა ნაწილით ზედა არსებები ღვთაებრივ ზეგავლენას ახდენდნენ ადამიანებზე. თავისუფლებამდე რომ მისულიყო, ეს ზეგავლენა უნდა შემცირებულიყო და 333 წელს მიღწეულ იქნა ზედა და ქვედა ნაწილის გათანაბრება. აქედან მოიქდ-

ბული, ქვედა ნაწილი გაიზარდა და კაცობრიობას შეექმნა საშიშროება იმისა, რომ სამშენიველი ჭარბად ძლიერად იქნება მიწას და ორგანოებს მიჯაჭვული და რომ იგი დაკარგავს იმ არსებებს, რომლებიც მის მიწიერ საწყისთან არიან



დაკავშირებულნი.

«A»-ს განმეორებითი ვარჯიშით სამშენიველის ზედა, სინათლესთან წილ-ნაყარი ნაწილი მესგან მოიცემა და გაძლიერდება. ეს ძალა იღვრება ას-ტრალური სხეულის ასევე ორგანულ ნაწილში და ამით მოქმედებს ცხოველური ბუნების წინააღმდეგ. ამდენად სულიც და სამშენიველიც აღწევენ მეტად სხეულებრივ ორგანიზაციაში. ამგვარად «A» მოქმედებს ყოველთვის ინკარნაციის პროცესის აზრით.

აღამიანში ცხოველური ბუნების სიჭარბემ მრავალგვარად შეიძლება იჩინოს თავი. - თავდაპირველად ბავშვებს დაბადების შემდგომ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში ეხედავთ, რომელშიც ცხოველი მუდმივად იმყოფება. ბავშვმა უნდა სძლიოს ამ მდგომარეობას და ვერტიკალურად დადგეს. ეს იწყება თავის აწევით, ხელების და მკლავების გაჭიმვით. ამ მოძრაობებისას ბევრი რამ A-უესტს მოგვაგონებს, როგორც საერთოდ პატარა ბავშვის თავის ჭერაში, მის გაშლილ მკლავებში, პირველ ფეხებგაწეულ სიარულში, თავდაპირველ თვალელების მდგომარეობაშიც კი «A»-ს ეხედავთ. «A» არის ბევრა ადრეული ბავშვობის ასაკისა. იგი არის ზშირად პირველი ბგერა, რომელსაც ბავშვი გამოთქვამს. ის დამხმარეა ინკარნაციის პროცესისა; რადგანაც გარეთკენ სამყაროს ორ მხარეს ხელების გაწვდენის მოძრაობას A-უესტით აქვს სულიერის ჩასხივებადი, ჩაღვრადი შემხვედრი მოძრაობა. - ეს ინკარნაციის პრო-

ცესი შეიძლება იყოს დარღვეული, სულიერ-მშვენიერი არსება არასაკმარისად შემოდიოდეს. ბავშვის სხეული შესაძლოა კარგად იყოს ფორმირებული, ფეხები და მკლავები კარგად განვითარებული, მაგრამ ისინი მოდუნებულნი რჩებოდნენ და ბავშვი ვერ მივიდეს საკუთარ მოძრაობამდე. პირველი ნიშანია ის, რომ ბავშვი ვერ იძარბება. ვერ სწევს თავს ზევით, მუდმივად ქვემოთ უკარდება. ბავშვი არ ცდილობს თავის საწოლსა თუ ჭოჭინაში ამართვას. ამ მდგომარეობის წინაშე უიმედოდ ვდგავართ და არ ვიცით რითი დავეხმაროთ მას. თუკი ამგვარ ბავშვთან «A»-ს ევარჯიშობთ, მაშინ ხშირად სასწაულს განვიცდით. A-მოდრობით, რომლის დროსაც ბავშვის მკლავებს საკუთარით წარვმართავთ, თითქმის ყოველთვის სასიკეთოდ ევხმარებით მას და მოთმინებით გაგრძელება ამგვარი ეარჯიშისა ბევრის მომტანია.

ამართულობასთან მეორე რამ არის დაკავშირებული: სამშენველის ჩაძირვა გრძნობათა პროცესებში და ახალი გარემოს მიმართ გაოცება. დიდებული რამაა, როცა ბავშვი თანდათანობით გარე სამყაროს თვისებებს: სითბოს, ფერების, ტონების შეგრძნებას სწავლობს, როცა თვალი ცოცხლდება.. სამშენველის შეგრძნების ძალა სხივდება გრძნობათა ორგანოებში და მათი მემკვიდრით სწვდება სამყაროს. ეს ხდება აგრეთვე A-ფესტის მეშვეობით.

გრძნობათა სამყაროს ამგვარი წვდომისას შეიძლება ერთმანეთში აირიონ სიხარბე და ლტოლვები, წინ წამოიწიოს სამშენველის სწრაფვითა ბუნებამ. ეს შეიძლება მომატებული ჭამის სურვილში ან ბევრ სხვა რამეში გამოიხატოს. ბავშვს მაგ. სურს ყოველივე, რასაც ხედავს, დაისაკუთროს. არსებობენ ბავშვები, რომლებიც ყველაფერს სწვდებიან, ყველა სათამაშოს ისაკუთრებენ. რათა მეორე წამს გადაადგონ ანდა დაამტკრიონ კიდევ. უამრავი რამ, რასაც ჩვენი ცივილიზაცია გრძნობის ორგანოებს სთავაზობს, ეხმარება ადამიანში ლტოლვების ბუნებას და უმაღლესად ხეწს მას. სიხარბე, ლტოლვისმიერი ბუნება გათვალისწინებულია რეკლამებში და ჭარბი პროდუქციის წარმოებას იწყებს.

მოძრაობაში სიხარბე გამოიხატება წინ სწრაფვის ფესტით, მოუთმენლად წინ გავარდნის ტენდენციაში წინ დახრილი თავით; აქ საშიშროებაა ვერტიკალის დაკარგვისა. წარმოვიდგინოთ ამასთან A-ფესტი: ამართული მდგომარეობა, ფლობის, თავშეკავების ძალა, და უშუალოდ შეგვიძლია დავინახოთ, რომ ამით მოცემული გვაქვს საშუალება ხარბი ბუნების მოთოკვისათვის.

ცხოველური ბუნების სიჭარბე არის ბავშვთა მოტორული მოუსვენრობის ერთ-ერთი მიზეზი. მათ არ შეუძლიათ თავიანთი კიდურების სიმშვიდეში ჭერა. იქნევენ მათ აქეთ-იქით და ადვილად იწყებენ ჩხუბს. «A» ჩემთვის ამ შემთხვევაში მნიშვნელოვანი დიაგნოსტიკური საშუალება იყო. ცხრა წლის ბიჭუნა, რომელიც ოჯახში ამგვარი მოუსვენრობით «მომაბეზრებლად» ითვლებოდა, «A»-ს გაკეთებისას გვიჩვენებდა, რომ მარცხენა და მარჯვენას შორის არსებობდა ეთერულად ავადმყოფური ასიმეტრია. ფიზიკურად იგი კარგი აღნაგობის იყო. «A»-ს კეთებისას, მარცხნივ სრული გამსჭვალვა იყო

ძალებისაგან - მარჯვნივ «A» სწორად ვერ კეთდებოდა. მკლავის ცოცხალი გამსჭვალვა მხოლოდ იდაყვამდე ზდებოდა. გასაგებია, რომ ბავშვი ამავე დროს კარგად ვერ გრძნობს თავს, რადგან იგი ეთერულში ძალთა შინაგან წონასწორობას ვერ პოულობს და სულიერ-მშვენიერი ჩაძირვას ასიმეტრიის გამო წინააღმდეგობას უქმნის. «A» ამ შემთხვევაში ცოტა ხანში დაეხმარა. ზემოთ აღწერილის მსგავსი დარღვევა შეიძლება აგრეთვე ჭირვას ედოს საფუძვლად.

ხარბ ბუნებას ადამიანში შემდგომ იქამდე მიყვარათ, რომ ადამიანი შეიძლება თავისი ლტოლვებისა და ნივთიერებათა ცვლის ძალებით იქნეს ძლეული, ხოლო აზროვნებაში სიჩლუნგე და შეგრძნების ორგანოთა ნაკლები სიფხიზლე ახასიათებდეს. ეს შესაძლოა შაკიკამდეც მივიდეს. როცა ყველა გრძნობადი შთაბეჭდილება მტკივნეული ხდება და აზროვნება შეზღუდულია. შაკიკის ნივთიერებათა ცვლის დარღვევების დროს დიაგნოზიდან გამომდინარე «A»-სთან კომბინირებას ვახდენთ თანხმონებით, განსაკუთრებით კი ვიყენებთ «B»-ს.

სექსუალურ ორგანოთა აღგზნებადობის შემთხვევაშიც «A» არის მოცემული. ამ შემთხვევაში ის უნდა გაკეთდეს ხელებით, თითებით, მუხლებით, ფეხის თითებით და თვალებით.

დილაობით A-სავარჯიშოს გაკეთებას შეუძლია გამოღვიძების პროცესის გაიოლება. მაგრამ «A»-ს ასევე შეუძლია დახმარება უძილობის დროს. ამ უკანასკნელ შემთხვევაში გამოიყენება «A - თაყვანისცემა». ამ სავარჯიშოში «A» ძლიერად წინ კეთდება, შემდგომ A-მდგომარეობაში მხრებით H-მოდრაობაში გადავდივართ, რის შემდეგობითაც გამოიხატება თაყვანისცემის შეგრძნება. «A»-ს ნელა უკან გადატანით, გრძნობად სამყაროსაგან ვთავისუფლდებით და ვიძირებით იმ სამყაროში, რომელიც ჩვენ უკან არსებობს. ხშირი ვარჯიშის შედეგად ძლიერდება ორგანული სიცოცხლე და წინააღმდეგობის გაწევის უნარი. რაღაც დიდის მიმართ თაყვანისცემა, გვაძლევინებს საკუთარ ეგოიზმს. ეს არის სავარჯიშო, რომელიც ჰიგიენურ სავარჯიშოდ გამოდგება და უეჭველად ხანგრძლივად შეიძლება რომ გაკეთდეს. მშვენიერად ის ავითარებს მიცემულობას, სხეულებრივად აძლიერებს ორგანიზმს გარეგანი ზეგავლენების მიმართ. ის აძლიერებს შინაგან იმუნიტეტს და შეიძლება დამხმარედ გამოდგეს ყოველი სახის ალერგიის შემთხვევაში. უძილობისას ის განსაკუთრებით სასარგებლოა იმ შემთხვევებში, როცა დღის შთაბეჭდილებები და დღეს მიჯაჭვული ფიქრები ჩაძინებას ხელს უშლის. უკან მოძრაობისას არ შეიძლება მოხდეს კისრის დაჭიმვა, რადგან მთავარია ის, რომ თავში მოხდეს ეთერულის განთავისუფლება.

«A» უკავშირდება «H»-ს აგრეთვე სავარჯიშოში «ევრითმიული სიცილი». აქ «H» ძლიერად სრულდება მხრებით და შემდგომ «A» ემატება. ამ სავარჯიშოში «A»-ს შესრულების ირგვლივ არსებობდა გაურკვეველობა. მე შესაძლებლობა მომეცა რუდოლფ შტაინერისთვის მეკითხა. მან მიპასუხა, რომ ამ სავარჯიშოს დროს «A» ყოველთვის ქვევით უნდა გაკეთდეს. - ღებრე-

სიღბის შემთხვევაში მხრების სფეროში სხეულბრივი გაშეშების დროს, ამ საეარჯიშოთი ზდება სუნთქვის შემსუბუქება და მომშვები, გამანთავისუფლებელი ზემოქმედება.

*

მნიშვნელოვანია ვახსენოთ «A»-ს თირკმელთან კავშირი. მხოლოდ ამ მიმართებით არის ჩვენთვის გასაგები, რომ «A» ჩასუნთქვას ააქტიურებს, იმ დროს, როცა ყველა სხვა ხმოვანი გამაძლიერებლად მოქმედებს ამოსუნთქვაზე.

ორგანო თირკმელი ასტრალური სხეულის ჩასხივების ცენტრია. ჩვენ ზოგადად თირკმელს მხოლოდ გამოყოფის ორგანოდ განვიხილავთ. რულოფუ მტაინერმა ყურადღება გამახვილა მნიშვნელოვან აღმშენებლობით პროცესებზე, რომლებიც თირკმელებიდან გამომდინარეობს. ასტრალური სხეული აქედან მოქმედებს წყლოვანის გამოყოფაზე. ააქტიურებს ჩასუნთქვის პროცესს, სუნთქვითა და სინათლით პერიფერიამდე განმსჭვალავს წყლოვან-ეთერულ ორგანიზმს. კანის ტონუსი, სინათლის პროცესები ზედა ადამიანში თირკმლის ამ გამოსხივებაზეა დამოკიდებული. თავიდან გამომდინარე უკუქმედებისას «A» შემდგომ ავითარებს თავის მაპლასტიცირებელ მაფორმირებელ ძალებს ორგანიზმის შიგნით. «A»-ს ამ თვისებით ემუშაობთ თირკმლის ცუდი გამოყოფის და დეფორმირების დროს. კბილების საეარჯიშო «L - A»-ს შემთხვევაშიც ზდება თავიდან გამომდინარე «A»-ს დაჯახების ძალის გათვალისწინება.

ეპილეფსიის შემთხვევაში «A» ითვლება უმნიშვნელოვანეს საეარჯიშოდ. ეს არ არის ერთადერთი ბგერა, რომელიც ამ დაავადების დროს ინიშნება. რადგანაც ეპილეფსია არ წარმოადგენს ერთგვაროვან ავადმყოფობის სურათს, სამკურნალო ევრითმიულად სხვადასხვაგვარად ზდება მისი მკურნალობა, ხშირად ყველა ხმოვნით, აგრეთვე ცალკეულ შემთხვევაში გარკვეული თანხმევანთა რიგებით; ამის შესახებ დანიშნულებების პოვნა შეიძლება შესაბამის თავებში. «A» და «E» თითქმის ყოველთვის გამოიყენება.

ეპილეფსია არის კონსტიტუციური დაავადება, როდესაც ერთ ან რამოდენიმე ორგანოში ეთერულ-ფიზიკურის გამკვრივების გამო სულიერ-მშვინიერი არსების შემოღწევაა გაძნელებული. ჩვენ ვიცით, რომ ეთერულ-ფიზიკური მთელი ცხოვრების განმავლობაში ერთმანეთთანაა დაკავშირებული, იმ დროს, როდესაც მე და ასტრალური სხეული ყოველი ჩაძინებისას თავისუფლდებიან და გაღვიძებისას კვლავ იძირებიან ფიზიკურ-ეთერულში. ამ დროს სხეულბრივის ჭარბმა სიმკვრივემ შესაძლოა სწორი ჩაძირვა შეაფერხოს. ყოველ დღით გაღვიძება არის მუდამ განახლებული ინკარნაციის პროცესი. ჩვენ მეთი და ასტრალური სხეულით შევდივართ სხეულბრივში, ამავდროულად ორგანოთა მეშვეობით გრძნობად სამყაროში უნდა გავიღვიძოთ. მე ფიზიკური სხეულის მეშვეობით, და არა ფიზიკურ სხეულში სწვდება მიწის, სიმძიმის ძალის

კანონზომიერებას, რომელსაც ის სწორი გამოღვიძებით სძლევეს. ის ასევე ფიზიკური სხეულის მეშვეობით უშუალოდ უპირისპირდება წყალს. ჰაერს და სითბოს.

ასტრალური სხეული ასევე ეთერული სხეულის მეშვეობით ჩენს გარშემო მყოფ ეთერულ სამყაროს უკავშირდება, ე. ი. სწდება არა მხოლოდ ჩენს საკუთარ ეთერულ სხეულს, არამედ მისი მეშვეობით ჩართულია გარე სამყაროს ეთერულ კანონზომიერებებში: ზეაწევამი, სინათლემი, ქიმიზმში⁹.

ეპილეფსიის დროს ერთი ან მეორე ორგანო გარე სამყაროს გამსჭვალვასა და მოცვას უპირისპირდება. ეთერული სხეული და ფიზიკური სხეული ზედმეტად მჭიდროდ არიან ერთმანეთთან დაკავშირებული. მე და ასტრალური სხეული ორგანოებში ჩაიჭვდება, გრძნობად სამყაროში გამოღვიძების გარეშე. ამ სხეულებრივი სიტუაციის შემთხვევაში შესაძლოა ეპილეფსიურ გულყრებამდე მისვლა, კლონური და ტონური კრუნჩხვების დროს ნაცადია ორგანოებში შეღწევა. ხშირად შეტევის შემდეგ ეპილეფსიით დაავადებულისთვის გაადვილებულია სიტუაცია იქამდე, სანამ ორგანოში წინააღმდეგობა ხელახლა დაგროვდება. კრუნჩხვითი შეტევა როგორც ასეთი, არ უნდა იქნეს თავად დაავადებად განხილული, არამედ გამკვრივებული ანდა გაღორწოვებული ორგანო. ამგვარად, ეპილეფსია არის გარკვეული აზრით გაძნელებული გავიძების პროცესი. «A», როგორც ინკარნაციის ბეგრა, ხელს უწყობს აგრეთვე სწორი გამოღვიძების ამ პროცესს.

«A»-ს კლასიკური სამკურნალო ევრითმიული სავარჯიშო ამ შემთხვევისათვის ინტენსიურად გამოიყენება სწრაფი დატრიალებით. სავარჯიშო შეიძლება მკვეთრად და ენერგიულად გაკეთდეს; ის მიზანმიმართულად უპირატესად თერაპიულად ქმედებს, რაც ჩვეულებრივ გულყრის დროს ხდება, ის ამზადებს ორგანოს-წინააღმდეგობის მსუბუქ გამსჭვალვას.

ეპილეფსიის სხვადასხვა შემთხვევებისთვის რუდოლფ შტაინერმა მოგვცა A-სავარჯიშოს მეტამორფოზები, რათა მისი მოქმედება უფრო მეტად გაეძლიერებინა.

15 წლის გოგონას 9 წლის ასაკში კჰონდა წითელა და ბოლოს ეპილეფსიური გულყრები. ციკლი დაეწყო 13 წლის ასაკში, გულყრები გაუხშირდა პერიოდის დაწყებამდე ან მის შემდეგ. პაციენტი იყო ღიდი, ძლიერი, თავისკენ სისხლის ძლიერი მიწოლით. მისი მშენიერი განვითარება მის ასაკს არ შეესაბამებოდა, ცოტა იმფანტილური. ამ შემთხვევისათვის შემდეგი A-სავარჯიშო მიეცა: ერთი ნაბიჯი გადაედგა წინ მარცხენა ან მარჯვენა ფეხით, შემდეგ პირველად ჩაეხარა წინა, შემდგომ კი უკანა მუხლი A-კუთხით და ორივე მუხლი ერთდროულად სწრაფად გაეჭიმა.

სხვა 21 წლის პაციენტს, მენტრუაციის დაწყებიდან აწუხებდა გულყრები ცნობიერების დაკარგვით, რომელიც დაახლოებით თვეში ერთხელ ემართებოდა. მალევე მივიდა ის პირველ ეპილეფსიურ გულყრამდე, რომელსაც წინ უსწრებდა სხეულებრივი დაღლა. ამას დაერთო პირღებინება, თავის ტკივილი და გულის

არეში შიშის გრძნობა. ის რუდოლფ შტაინერისგან დანიშნულ მედიკამენტოზურ მკურნალობას და სამკურნალო ევრითმიულ საეარჯიშოებს მთელი წლის განმავლობაში ასრულებდა; გულყრები სრულიად შეუწყდა. პაციენტი მაინც განსაკუთრებული ზრუნვის ქვეშ უნდა დარჩენილიყო. ამ შემთხვევაში A-სავარჯიშო იმგვარად შეიცვალა, რომ «A» ნახტომით უნდა შესრულებულიყო და გარდა ამისა ნახტომში A-კუთხე ორივე მუხლით უნდა გაკეთებულიყო - ახტომისას ბარძაყები და ფეხები კვლავ ერთად უნდა ყოფილიყო.

*

აქ უნდა ვახსენოთ აგრეთვე სამკურნალო პედაგოგიურ კურსში მოცემული წონასწორობის სავარჯიშოები ეპილეფსიის შემთხვევაში. თუკი ამჟამად დარღვეულია სიმძიმის ძალაში დგომა და ძირითად სიმპტომად თავს იჩენს თავბრუსხვევა, A-მოდრობას ეუმატებთ პანტელებით წონასწორობის სავარჯიშოებს. პანტელები პირველ რიგში წონით ზუსტად ერთნაირია და მათთან ერთად ვაკეთებინებთ «A» ან სხვა ბგერებს; სასარგებლოა აგრეთვე ის სავარჯიშოები, რომელთაც ჩვეულებრივ ჯოხით ვაკეთებთ. ბავშვის შესაძლებლობებზეა დამოკიდებული სავარჯიშოთა შერჩევა. გარკვეული დროის შემდეგ ცვლით თანაბარ პანტელებს მსუბუქი და მძიმე პანტელებით და ვტვირთავთ ჯერ მეტად მარცხენას, შემდეგ მარჯვენას. ფეხებზეც ვკიდებთ სიმძიმებს. მაგ. შეგვიძლია კოჭის სახსარზე ქაძრის შემოჭერა, რომელშიც სხვადასხვა სიმძიმის სპილენძის ფირფიტებს ვათავსებთ, რათა მოვანდინოთ სიმძიმის ვარირება. ამგვარი დამძიმების შედეგად კიდურებში შეგვაქვს გაძლიერებული ცნობიერება - სიმძიმესა და სიმსუბუქეს შორის თამაში აღვიძებთ წონასწორობის დაცვის ძალებს.

ეპილეფსიის სხვა ფორმის შემთხვევაში შესაძლოა მიზეზი დარღვეულ წვენთა მიმოქცევა იყოს, ამასთან გულყრები თავბრუსხვევის შეგრძნებასთან არის დაკავშირებული. წონასწორობის სავარჯიშო ამ დროს წყლოვან ელემენტში ცურვის მეშვეობით ინიშნება, განსაკუთრებით კი საჭიროა ყოველივე წყლოვანის გადაშუაების, აგრეთვე საკვების მიღების ნატიფი დაკვირება.

ჰაერის ელემენტში ჩართვის სიძნელე შეგვიძლია დავადასტუროთ დარღვეული სუნთქვის შემთხვევაში. ამის დასახმარებლად ვიღებთ ყველა იმ სამკურნალო ევრითმიულ სავარჯიშოს, რომელიც სუნთქვაზე სასიკეთოდ მოქმედებს.

სითბოს ელემენტთან მიმართება დარღვეულია თითქმის ყველა ეპილეფსიით დაავადებულთან. აქედან გამომდინარე, აუცილებელია მათი თბილი შემოსევა მსუბუქად გაოფლიანებამდეც კი.

სხვადასხვა ელემენტებთან მიმართება გულისყურით უნდა იქნეს დაკვირვებული; წინააღმდეგ შემთხვევაში შეიძლება ბგერის ვარჯიშით ვერ მივიღოთ მოსალოდნელი შედეგი.

«„E“ აფიქსირებს მეს ეთერულ სხეულში.» - ეს წინადადება მიგვითითებს «A»-სგან ღიდ ფიზიოლოგიურ განსხვავებაზე. «E»-ს დროს ჩვენ არ ვრჩებით მშენიერი სფეროში. E-ფესტმა უნდა განგვიცხადოს, თუ როგორ მოქმედებს მე - ორგანიზაცია ეთერულ სხეულში.

«E»-ს ვაკეთებთ კიდურთა გადაჯვარედინებით და აქ მთავარია შეხების წერტილი. ამ შეხებას ჩვენი საკუთარი სხეულის აღქმამდე მივყავართ. «A»-დან «E»-მდე ნაბიჯი ღიღია. A-მდგომარეობით სამყაროს ორივე მხარეს ეხსნებით; «E»-ში მკლავები ჯვარედინდება და ვიკეტებით გარემოს მიმართ. აღმოცენდება შერძნება: «სამყარომ რაღაც გამოიკეთა». იმით, რომ მე ფესტში საკუთარ თავს ეხები, შემიძლია მას მტკიცედ დაუპირისპირდე. ბავშვი განვითარების გარკვეულ დროს «A»-დან «E»-ში უნდა გადავიდეს. წინააღმდეგ შემთხვევაში გარემოსადმი მიცემულობაში ჩარჩება, მასთან ცნობიერად დაპირისპირების გარეშე და - ესაა ჭკუასუსტი ბავშვის მდგომარეობა. ის აქ დგას და გაოცებულია სამყაროთი, პირი ღია რჩება, აღქმები ვერ ცნობიერდება - «A»-დან «E»-ში ნაბიჯი ვერ ხორციელდება.

მეს აღქმის შესაძლებლობა ადამიანში იმით არის განპირობებული, რომ ჩვენ მარცხენა და მარჯვენა მხარე გვაქვს, რომლებიც სიმეტრიის ღონეზე ეხებიან ერთმანეთს. «ადამიანს რომ არ ჰქონოდა ორი ყური, ორი თვალი, ორი ცხვირი, მაშინ თავის მე-შერძნებას ჭეშმარიტად ვერ მიაღწევდა. ორი ხელიც მას იმისთვის სჭირდება, რომ როცა ჩვენ ხელებს ერთმანეთს შემოვკრავთ და ერთი ხელით მეორეს ვგრძნობთ, მე-შერძნებიდან უკვე რაღაც აღმოცენდება. მაგრამ რაღაც მსგავსს ვაკეთებთ, როცა ორივე თვალისა და ორივე ყურის მეშვეობით ერთ მთლიანობას ვქმნით. ჩვენ სამყაროს ყოველთვის ორი მხრიდან აღვიქვამთ, მარცხნიდან და მარჯვნიდან. თუკი საქმე გვაქვს გრძნობად აღქმასთან. და მხოლოდ იმის გამო, რომ ჩვენ აღქმის ეს ორი მიმართება მარცხნივ და მარჯვნივ გაგვანია და ესენი გადაკეთამდე მიგვყავს, ამიტომ ვართ ჩვენ ის მე-ადამიანი, რომელიც ჩვენ ვართ, წინააღმდეგ შემთხვევაში ჩვენ სრულად არ ვიქნებოდით მე-ადამიანი. - ჩვენ მე-არსება რომ ვიყოთ, მარცხენა და მარჯვენა უნდა გადაკეთამდე მივიყვანოთ» (29; 21. XI. 14).

ყოველი E-ფესტის მეშვეობით გამოვხატავთ ჩვენ ამ მე განცდას სიმეტრიის ღონეზე.

კლასიკური სამყურნალო ევრიტიული E-სავარჯიშოს შევსება ხდება სხვა E-სავარჯიშოთი. ხელებით ყოველი შეხება სხეულთან არის «E», მაგ. თუკი ბავშვს მოუწოდებ: მარჯვენა ხელი მოკიდე მარცხენა ყურს. მარცხენა ხელით შეეხე შენი ცხვირის წვერს, სწვდი მარცხენა ხელით მარჯვენა მხარს და ა. შ., ამგვარად ყველა ამ შემთხვევაში გვაქვს «E». ეს რთული სავარჯიშოა იმ ბავშვებისათვის, რომლებიც კარგად ვერ განიცდიან თავს სხეულში. ამ დროს გასაოცარ გამოცდილებას ვიღებთ, რომელიც დიაგნოსტიკუ-

რადაც მნიშვნელოვანია. ხშირად ბავშვებს შეუძლიათ თავიანთი მკვლავებისა და მთელი სხეულის სწრაფი «პოვნა», იმ დროს, როცა ბარძაყებს, მუხლებს, ფეხის თითებს და ა. შ. დიდი გაჭირვებით აგნებენ. მძინარა ბავშვებთან ეს საყარჯიმო გამოძალიძებლად მოქმედებს.

ჩვენ ხშირად ვხვდებით, თუ როგორ ინსტიქტურად კეთდება E-ფესტი გარეგანი შემოტყევის წინააღმდეგ თავდაცვისა და ამაჯდროულად მდგრად დგომისათვის. ტაშის შემოკერის უბრალო მოძრაობა, ანდა თავზე ხელის ტაცების რეაქცია მოულოდნელი ამბის გაგონებისას, გვიჩვენებს ამ გარეგანი შოკის პირისპირ დგომის ფესტებს. ერთ პაციენტ ქალს, რომელსაც ცხოვრებაში შიშები ჰქონდა და მიდრეკილი იყო დეპრესიებისკენ, რუდოლფ შტაინერმა მისცა რჩევა დილით გამოღვიძებისას ხელები თავზე შემოეწყო და ეთქვა საკუთარი თავისთვის «მე მაქვს ჩემი თავი». ერთ გარეთკენ სიელმის მქონე ბავშვს, რომელიც განვითარებაში ჩამორჩებოდა, კონცენტრაცია არ შეეძლო. ჩვევა ჰქონდა ხელების ერთმანეთზე ხახუნისა. ეს მოძრაობა უნდა გაცნობიერებულყო იმით, რომ საკმაოდ ბევრი «E» გაეკეთებინა, ასევე ფეხებითაც იქამდე უნდა მიეყვანათ იგი, რომ «E»-თი ევლო. - ერთი კლეპტომანი ბავშვისათვის მიცემულ იქნა რჩევა რაც შეიძლება ბევრი «E» გაეკეთებინა თითის წვერებზე სიარულით.

საკუთარი სხეულის ფლობა ნიშნავს მოხერხებულობის განვითარებას. მოუხერხებლობა დღეს ძალიან გავრცელებულია - მის მიზეზს შეიძლება დიდი დიაპაზონი ჰქონდეს, შებუდულობიდან მოშვებულობამდე. ჩვენ ამისათვის განსაკუთრებული E-საყარჯიმო გვაქვს. ეგრეთ წოდებულ «მოხერხებულობის - E»-ს შემთხვევაში მკვლავებით «E»-ს თან ახლავს ფეხების E-ფესტი, რომლის დროსაც ქუსლს ვარტყამთ მეორე ფეხის მუხლს. ეს მტკივნეულია. თუკი სწორად ვაკეთებთ, რაც დასაშვებია. მიუხედავად ამისა ბავშვები სიამოვნებით აკეთებენ ამ საყარჯიმოს, თუკი მას მოხდენილი რიტმის თანხლებით ვაკეთებინებთ.

*

«E» არსებითად ორგანული სიგამხდრის დროს ინიშნება - «სუსტებთან, რომლებთანაც სისუსტე მართლაც შინაგანიდან მოდის»¹.

სიგამხდრეს, სიმსუქნეს, ჰიპოტროფიას და ჰიპერტროფიას, სამკურნალო ევრითმიულად «E» და «O»-თი ემკურნალობთ, ახლა ჩვენ გვინდა ორივე თავიანთ პოლარობაში განვიხილოთ.

ეთერულის შინაგანი კონსტიტუციის სისუსტედ შეიძლება მოვიაზროთ ადამიანური გემტალტის გადახრა სიგამხდრის ანდა სიმსუქნის მხარეს. ეთერული სხეული არის თავის თავში ფლუქტუირებადი, მოძრავი ორგანიზმი. თავისი თვისობრიობით ის თავის თავში დიფერენცირებულია. მთელი ეთერი, რომლის ნაწილსაც წარმოადგენს ადამიანის ეთერული სხეული, დიფერენ-

ცირებულა ოთხი ეთერის სახეობად: სითბურ, სინათლის, ქიმიურ და სასიცოცხლო ეთერად. აქ შეიძლება მხოლოდ ლიტერატურაზე მითითება, რომელიც ამ დიფერენცირებაზე საუბრობს. დაწერილებითი განხილვა აქ ძალიან შორს წაგვიყვანდა^{51,52}. ეთერის ეს ოთხი სახეობა ჯანმრთელი ადამიანის ორგანიზმში მოწესრიგებულად არის ურთიერთშეთამაშებული: სითბოს და სინათლის ეთერი თავიდან გამოძინარე ორგანიზმში იღვრებიან. თავი თავისი წყლოვან-ეთერული ნაწილით იმისკენაა ორგანიზებული, გარეგანი ეთერისთვის გამჭოლი რომ იყოს ისევე, როგორც ჩვენი თვალია სინათლის მიმართ გამჭოლი. არსებითად ეს ეხება სითბურ და სინათლის ეთერს, ქიმიური და სასიცოცხლო ეთერი მეტად ნივთიერებათა ცვლისა და კიდურების სისტემიდან ზემოთკენ ასხივებენ კანის პერიფერიაზე. იმ დროს, როცა სითბური და სინათლის ეთერი თავის მეშვეობით ყველა მხრიდან ჩასხივდებიან და ზევიდან ქვევით სხეულს გამსჭვალავენ, ხედებიან ქვემოდან ზემოთ ნივთიერებათა ცვლისა და კიდურების სისტემიდან მომდინარე სასიცოცხლო და ქიმიურ ეთერს. ეს დიფერენცირებული ეთერის სახეობები უნდა განვასხვაოთ ერთმანეთისგან და იქ, სადაც ისინი ერთმანეთს ხვდებიან. გარკვეული სახის ეთერული დიაფრაგმა - რაც არა სივრცობლივად, არამედ დინამიურად უნდა წარმოვიდგინოთ. წონასწორობა მყარდება სისხლსა და სუნთქვას შორის რიტმული ურთიერთობის შედეგად. ორგანიზმისთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს, რომ ეს მოხდეს მოწესრიგებულად. «და ეს ორივე ეთერის სახეობა ერთმანეთს ხვდება ადამიანში, და ადამიანი იმგვარადაა ორგანიზებული, რომ მისი ორგანიზაცია მწვერვალს აღწევს ამ ორი ეთერის სახეობის, სასიცოცხლო ეთერისა და ქიმიური ეთერის, ერთის მხრივ, რომელიც ქვემოდან ზემოთ მიედინება, მეორეს მხრივ სითბოს და სინათლის ეთერის, რომელიც ზემოდან ქვემოთ მოედინება, მოწესრიგებულ ურთიერთგამიჯვნაში».

«როგორც ხედავთ, თუკი ადამიანს ამგვარად განვიზილავთ, ვიტყვი: არსებითად რას წარმოადგენს ეს ადამიანი? ის, რამდენადაც იგი ფიზიკური ადამიანია, არის ორგანული არსება, რომელიც სწორად მიჯნავს ორივე ეთერის სახეობას და მათ კვლავ აერთიანებს. მთელი ადამიანის ორგანიზაცია იქითკენ არის მიდრეკილი, რომ ორივე ეთერის სახეობა ერთობლივად სწორად ამოქმედოს.

ახლა უკვე უფრო მეტად უახლოვდებით იმას, რასაც ვამბობდი: ადამიანი მთლიანად ორგანიზებულია. თვალსაჩინოა ის, რომ იგი წყალთან, ჰაერთან და სითბოსთან მიმართებაში შინაგანად დიფერენცირებულია, ე. ი. ორგანიზებულია. მაგრამ იგი აგრეთვე ეთერთან დაკავშირებულადაც დიფერენცირებულია. ოღონდ ეს დიფერენციაცია ფლუქტუირებადია, ის უწყვეტად მიმდინარეა, უწყვეტი ერთობლივი ქმედება მასში სინათლის და სითბოს ეთერისა ერთის მხრივ, რაც ზემოდან ქვემოთ პერიფერიულად ეჯახება, და სიცოცხლისა და ქიმიური ეთერისა, რაც ქვემოდან ზემოთ გარკვეულწილად ცენტრიფუგალურად აღმა მიმართულებით ეჯახება. და ამის შედეგად წარმოიქმნება მამ

ადამიანის ეს ეთერული წარმონაქმნი. (...) გემტალტი. რომელიც თქვენს წინაშეა უნდა გაგებულ იქნეს ორივე ეთერულ სახეობათა ერთობლივი ქმედებით» (5; 12. IV. 21).

ჰიპოტროფიამდე მივიღვართ, თუკი ზემოდან მომდინარე ეთერის სახეობები - სინათლის და სითბოს ეთერი - ჭარბად ჩაიღვრებიან ქვედა ადამიანში და მასში ზედა ადამიანის ფორმაციას გადაჭარბებით აღბეჭდავენ. - შესაძლოა ჰიპერტროფიამდე. გასუქებამდე მისვლა, თუკი ქიმიური და სასიცოცხლო ეთერი კი ვერ კავდება მონელების ტრაქტში, არამედ მისი მოქმედება ზედმეტად ძლიერად ზედა ადამიანისკენ ვრცელდება. პირველ შემთხვევაში მოხდება თავისა და ნერვული სისტემის დომინირება და ჩვენ წინაშეა ჰიპოტროფირებული. ჭარბად ინტელექტუალური, გამხდარი ტიპი. ერთ ახალგაზრდას, ძალიან გამხდარ პაციენტს, რომელსაც რჩევა მისცა რუდოლფ შტაინერმა არლესჰაიმის კლინიკაში. დაუნიშნა თერაპია, რომელიც უძლიერებდა მას ქვედა ორგანიზმს (ბირკის ფესვების სახვევები, კომპრესები), სამკურნალო ევრიტ-მიულად «E» კეთდებოდა. რუდოლფ შტაინერი მის შესახებ ამბობდა: «მისი აზრები მას მუდმივად წამლავენ». - სხვა პაციენტი გოგონა, 17 წლის რომელიც სამიწიდან გამხდარი იყო, თან ავლენდა მოჭარბებულ ინტელექტუალურობას და დიდ სიჯიუტეს (თავი XI). ორივე სიმპტომი: ეთერული გახვევა. რომელიც შეიძლება გამოვლინდეს მშვიდნიერ პედანტურობისა და აკვიატებულ აზრებში და მონელების ორგანოებზე მომწამლავი ზემოქმედება ხშირად ორგანული სიგამხდრის თანმხლები მოვლენებია. გამხდარ ადამიანს უნდა თავისი თავი შინაგანად ზედმეტად ძლიერად მოიცვას, შინაგანად ჭარბად შეიკუმშოს. მას აქვს ძალიან ბევრი E-ფესტი ორგანულში, ნერვების სფეროში.

ნერვულ სფეროში ჩვენ გვაქვს ორგანულად ფიქსირებული E-ფესტი. პირამიდულ გზებზე ნერვები, რომლებიც სხეულის მარცხენა და მარჯვენა მხრიდან მოდიან, ჯვარედინდებიან; მხედველობის ნერვში გადაჯვარედინებას ეპოულობთ Chiasma opticum-ში. ჩვენ ორი თვალი და ორი ყური გვაქვს. მაგრამ მარტივად ვხედავთ და გვესმის, რადგანაც აღქმის მიმართულებას მარჯვნიდან და მარცხნიდან ვაკვარედინებთ. ჩვენ როგორც მთელი ადამიანი მარჯვენა-მარცხენა სიმეტრიულ დონეზე ვართ შექმნილნი. იმით, რომ ჩვენ მარჯვენას და მარცხენას ერთმანეთს შევახებთ, შევიგრძნობთ საკუთარ თავს - ამგვარად ზორციელდება მე-შეგრძნება. კიდურებით E-სავარჯიშოს მეშვეობით ვათავისუფლებთ ჩვენ ნერვულ სფეროში ფიქსირებულ E-ფესტს და მე ქმედებას ვაქტიურებთ მოძრავ-ეთერულში.

ხშირად სიგამხდრისაკენ მიდრეკილ ბავშვებთან, ქვედა ეთერის სახეობათა გასაქტიურებლად «E» L-სავარჯიშოს უნდა დაეუკავშიროთ. აგრეთვე საჭირო ხდება სხვა კომბინირებული სავარჯიშოები. ჩვენ ყველა ვიცნობთ წოწოლა, სისხლნაკლულ, ფერმკრთალ ბავშვებს, რომლებიც ზედმეტად სანგვინიური და მცბუტაეები არიან. ნივთიერების განაწილების ქვემოდან ზევითკენ მიმავალი ნაკადი ზედა ეთერთა სახეებისაგან მაფორმირებლად ვერ მოი-

ცვება და უკან განიღვებება - საკვები ვერ ერგებათ მათ. - მათთან ჩვენ «L»-ს და «მცმუტაობის-იამბს» «E»-ს უკავშირებთ. თუკი საქმე ეხება გამზდრებს, რომლებიც მელანქოლიისკენ არიან მიდრეკილნი, მამინ მათ ვაკეთებინებთ ამისათვის მოცემულ სპეციალურ სავარჯიშოს: «E» მკლავებით უკან, რომლის დროსაც აუცილებელია ბავშვი მშენიერიად შემოვგარსოთ, ზემოქმედებას ნატიფად დავაკვირდეთ და შესაბამისად გავუკეთოთ სავარჯიშოს დოზირება! - სისხლნაკლულებთან «E»-ს უმატებთ აგრეთვე ჩახვევად სპირალს. პერიფერიიდან ცენტრამდე სიარულით ვაკეთებთ მკლავებით «A»-ბგერას და გადაგვყავს «E»-ში. ცენტრში მისვლის შემდეგ კვლავ ვიწყებთ ახალ ჩახვევად სპირალზე მოძრაობას.

*

კიდევ ერთხელ მიუბრუნდეთ დასაწყისში ხსენებულ წინადადებას: «„E“ აფიქსირებს მეს ეთერულ სხეულში». აქვე უნდა აღმოცენდეს კითხვა: რა ემართება ასტრალურ სხეულს, როცა მეს უშუალოდ ჩავრთავთ ეთერულ სხეულში? ასტრალური სხეული არის შუამავალი მე-ორგანიზაციის ქმედებასა და ეთერულ-ფიზიკურ სხეულს შორის. ის თავისი ქმედებით ორგანიზმს უნარიანს ხდის მეს თავის თავში მიღებისათვის. მას შეიძლება ვეწოდოთ ორგანოებისაკენ მე-ქმედების გზამკვლევი. ასტრალური სხეული ორივე მხარეს მიიმართება; ერთის მხრივ მე-ს და მეორეს მხრივ ფიზიკურ-ეთერულისკენ. ყოველთვის შეიძლება აღმოცენდეს ტენდენცია იმისა, რომ იგი ზედმეტად ძლიერად ანდა ზედმეტად სუსტად ჩაერთოს ეთერულ ორგანიზმში.

ორივე შემთხვევისათვის ჩვენ «E»-ს სახით გვაქვს მარეგულირებელი საშუალება, რამდენადაც ის მე-დან გამომდინარე ასტრალური სხეულის ეთერულთან მიმართებას აწესრიგებს. «ამგვარად, ყველა იმ შემთხვევისათვის, სადაც შეგვიძლია ვთქვათ, სახეზეა ან ასტრალური ორგანიზმის გადაჭარბებული ანდა ზედმეტად მცირე ქმედება, შეიძლება E-ფორმებით, E-ფორმების განმეორებით ძალიან ბევრი რამის გაკეთება!». - აქამდე ჩვენ გავეცანით, თუ ნერვთა სფეროში ზედმეტად ჩართული ასტრალური სხეული რაოდენ ნაკლებ ქმედებას ახორციელებს გამზდრებთან მთელ ორგანიზმში. ასტრალური სხეული კი, რომელიც ჭარბად ქმედებს ნივთიერებათა ცვლის მოვლენებში, კრუნჩხვებს იწვევს. ორივე შემთხვევაში ასტრალური სხეული არასაკმარისად არის მესგან წარმართული. იმით, რომ ჩვენ E-სავარჯიშოს მეშვეობით მეს ეთერულ სხეულში აღვებჭდავთ, ასტრალური სხეული გამოვრთავისუფლებთ, ის აძლევს «E»-ს, როგორც სპაზმების მომხსნელ სამკურნალო საშუალებას, თავის მოქმედების ფართე არეალს.

ეპილეფსიის შემთხვევაში, რომლის შესახებაც «A» ბგერასთან მიმართებაში ვრცლად ვისაუბრეთ, «E»-ს განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს. რადგანაც ის გამოიყენება არსებითად გულყრის წინააღმდეგ. ზშირად შესაძ-

ლებელია გულყრის კუპირება სწრაფად შესრულებული E-ჟესტის მეშვეობით. როცა ეპილეფსიური აურა იწყება და პაციენტი გრძნობს გულყრის მოახლოებას. ზოგიერთი პაციენტი სწავლობს ამის სწრაფ გამოყენებას. ეს იმგვარ სავარჯიშოთა რიცხვს მიეკუთვნება, რომლის ჩვენებაც პაციენტის მიღების სათმიც შეიძლება. გულყრებისაგან თავისუფალ პერიოდში კი ასევე მთელი E-სავარჯიშო უნდა შესრულდეს ხოლმე.

ნათქვამიდან გამომდინარეობს, რომ «E» გამოიყენება მოტორულ-სპაზმური დარღვევების მრავალ შემთხვევაში, წერის სპაზმიდან მოკიდებული თავის ტვინის დაზიანებულთა სპასტიკურ დამბლამდე. ყოველგვარი სპაზმის შემთხვევაში მნიშვნელოვანია თუ «როგორ» კეთდება «E». მეს ჩაძირვა, პუნქტუალური შეხება, ნაკადისებური მოძრაობიდან უნდა გამომდინარეობდეს, მოძრაობა არ შეიძლება დამატულ მდგომარეობიდან ხდებოდეს.

«„E“ აფიქსირებს მეს ეთერულ სხეულში» - ამ სიტყვებიდან გამომდინარეობს ის, რომ «E» თავისი ქმედების სფეროს სისხლის ნაკადზეც უნდა ავრცელებდეს. ჩვენ გვაქვს ორი E-სავარჯიშო, რომლებიც ამ სფეროში მოქმედებენ: «სიყვარული-E» და «E-იატაკზე». სიყვარულის ჟესტში უსაზღვროდ განღვრადი უნდა განვიცადოთ. პაციენტს შეგვიძლია ეს განცდა განვაცდევინოთ, თუკი იგი პორიზონტამდე განვრცობილად გრძნობს თავს, შემდეგ ნელა მოძრაობას წინ გადმოაცურებს - დიდი აქტივობის გარეშე -, რათა ძლიერი «E»-თი გულ-შეკრდის წინ, სავარჯიშო დაასრულოს. - გათბობა უშუალოდ განიცდება და სავარჯიშო მნიშვნელოვანია გულის დაავადებებისაკენ მიდრეკილების შემთხვევაში, რომლებიც დაკავშირებულია სპაზმებთან, როგორიცაა სტენოკარდია კორონალური სკლეროზის დროს. როგორც პროფილაქტიკური სავარჯიშო ამ თანდათან უფრო გავრცელებადი ავადმყოფობის (მენჯურთა დაავადება) საწინააღმდეგოდ შეიძლება გამოყენებულ იქნეს «სიყვარული-E». ყველას შეუძლია ამ სავარჯიშოს ადვილად შესწავლა და თვითონ ვარჯიში - ბევრი ადამიანი, რომელმაც მისი სასიკეთო ზემოქმედება განიცადა, აგრძელებს ყოველდღიურად ამ ვარჯიშს. სავარჯიშო გვიჩვენებს ერთის მხრივ გარეთკენ განღვრას და მეორეს მხრივ კვლავ გაძლიერებას «E»-ში, - რიტმულ მონაცვლეობას, გულის სისტოლისა და დიასტოლის დარად. ცენტრის, გულის გათბობის მეშვეობით ხდება პერიფერიამდე ცირკულაციის განთავისუფლება.

მეორე სავარჯიშო - ჩვენ მას ეუწოდებთ «E-იატაკზე» - ააქტიურებს პერიფერიაზე ცირკულაციას: ჩვენ მას ვიყენებთ ცუდი ცირკულაციის, დაბალი წნევის, ნელი პულსის დროს, როცა გული დასუსტებულია და მოდუნებული - მდგომარეობები, რომლებიც დამატულობის და გამოფიტვის დროს მრავალგვარ სწრაფად დაღლილობისას იჩენენ თავს.

ამ სავარჯიშოს დროს პერიფერიიდან ცენტრისაკენ ემოქმედებთ. ჩვენ «E»-ს ვაკეთებთ მკლავებით და ამავედროულად ემოძრაობთ «E»-ფორმით ფრონტალურად იატაკზე. ეს უნდა გაკეთდეს პარტნიორთან ერთად. ვდგებით

ერთმანეთის გასწვრივ და შემდგომ ეპოდრაობთ ერთმანეთის გადაკვეთით, ერთი წინ. მეორე უკან, მეორე მხარეს. ამგვარად ექმნით ერთობლივად «E-ს იატაკზე». ჩვენ ვიწყებთ სავარჯიშოს ნელა, შემდეგ ვაჩქარებთ და ვაჩქარებთ. რათა ბოლოს კვლავ შევანელოთ*. იმისათვის, რომ ერთმანეთს არ შევხედოთ და ერთმა ყოველთვის უკან უნდა იმოდროს, ამიტომ გამბედაობა და გადაწყვეტილება და აგრეთვე დიდი ყურადღება უნდა ახლდეს გადაჯვარედინებას და ერთმანეთის შეუჯახებლად შეხვედრას. ამ სავარჯიშოს მეშვეობით მთელს ორგანიზმში, მკლავებში, ფეხებში აქტიურდება ცირკულაცია და აქედან გამომდინარე ძლიერდება გულის აქცია.

ნივთიერებათა ცვლის სისტემაში «E»-ს ქმედების ადგილი გვაქვს ნაღვლის ბუშტში. ნაღვლის ბუშტის ორგანო, რომელიც ღვიძლთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული, პლანეტა მარსის ძალებისაგან არის შექმნილი, საიდანაც «E»-ს ძალაც წარმოსდგება (თავი VII). ნაღველი იღვრება თორმეტგოჯა ნაწლავში და აქ პანკრეასის სეკრეტთან ერთად მიღებულ საკვებს თითქმის მინერალურამდე მიიყვანს; ე. ი. კლავს იქამდე, რომ მას აცლის ყოველგვარ საკუთარ ვიტალობას და საკუთარ ქიმიზმს. ეს ეხება განსაკუთრებით ცხიმოვან - და ცილოვან საკვებს. აქ ნაღველი ისევე მოწინააღმდეგედ წარმოგიდგება გარედან მომავალი ზეგავლენების მიმართ, როგორც ჩვენ ეს ნერვში E-პროცესისათვის დაეინახეთ გრძნობად შთაბეჭდილებათა საპირისპიროდ. ნაღველი ნაწლავიდან კვლავ შეიწოვება, სისხლში მიიღება და ხელახლა ხდება მისი ნაღვლად წარმოქმნა. მას აქვს ამგვარად თავისი საკუთარი მიმოქცევა. თავისი პიგმენტური ნივთიერებით სისხლს და რკინის პროცესს ენათესავება. ამგვარად ნაღველი ყოველთვის მთელ სისხლს გამსჭვალავს და ძლიერი აქტიურობის ფიზიკურ საფუძველს წარმოადგენს. ნაღვლის ბუშტის არაფუნქციონირების, თავად ნაღვლის ორგანოს დეფორმირების დროს შეგვიძლია სხვა სამკურნალო საშუალებებთან ერთად «E»-ს გამოყენება. თუკი საკვები ნაღველით ბოლომდე ვერ კედება, ამგვარად საკვების შერევაზე ვერ ხორციელდება - მთელი ნივთიერებათა ცვლა ზიანდება, ასევე სისხლის წარმოქმნაც, და ჩვენ გვყავს კვლავ სუსტი, გამხდარი ადამიანები, რომლებიც სისხლნაკლებობისკენ არიან მიდრეკილნი.

ჩვენ ყოველთვის ახლიდან უნდა გავაცნობიეროთ, რომ «E»-ს მეშვეობით მეს დაფიქსირება ხდება ეთერულ სხეულში და არა ფიზიკურ სხეულში. - ეთერული სხეული არ ექვემდებარება სიმძიმის ძალის კანონზომიერებას, არამედ ზეაწვეისას. - ამდენად სამკურნალო ევრითიმულად ნავარჯიშებ «E»-ს შეუძლია ნერვულ სფეროში ორგანულად ჭარბად ფიქსირებული «E»-ს გამოთავისუფლება - ცირკულირებად სისხლში თავისი ქმედების გამლა - ასტრალური სხეულისა და ეთერული სხეულის სპაზმების მოხსნა და საბოლოოდ ეთერული სხეულის ფიზიკურ სხეულთან სწრაფად დაკავშირება.

* სამკურნალო ევრითიმის კურსში დაჩქარებაზე არ არის მითითებული (მთარგმნ.)

მეს მეშვეობით ხდება ჭარბად გაფართოებული ეთერული სხეულის კვლავ ფიზიკური სხეულის ფორმებთან მისადაგება, ფიზიკურ სხეულზე ჭარბად მაგაჭკული ეთერული სხეულის კვლავ ზეაწევაზე მიყვანა. ამდენად, «E» არეგულირებს სიმძიმესა და ზეაწევას შორის მიმართებას.

ჩვენ შეგვიძლია კიდევ «E»-ს შემდგომ მოქმედებაზე მითითება: ჩვენი ტვინი იგივენაირად ცხოვრობს ზეაწევაში. ის, თავისი წონით, 1500 გ-ით, ტვინის ფუძეს რომ დასწოლოდა, მაშინ ყველა სისხლძარღვს გაჭყლელტდა. ის ცურავს ტვინის სითხეში და ამ ზეაწევაში თავის წონას კარგავს ისე, რომ მხოლოდ 20 გ-ით აწეება ტვინის ფუძეს. ასევე 4-5 მილიონი სისხლის წითელი უჯრედი, რომლებიც დაცურავენ სისხლში, იმდენ წონას კარგავენ რამდენ სითხესაც გამოდევნიან და ამგვარად მცირე წონას ინარჩუნებენ. ზეაწევასა და სიმძიმეს შორის ეს რელაცია ჩვენი მე-ქმედებისათვის მნიშვნელოვანია. ჩვენი წარმოდგენის ძალა ვერ განვითარდებოდა სიმძიმეში, არამედ მხოლოდ ზეაწევაში. მეორე მხრივ 20 გ სიმძიმის ტვინი მესგან უნდა განიმსჭვალოს, წინააღმდეგ შემთხვევაში შეიძლება აღმოცენდნენ ნორმიდან გადახრილი მედიალური მიდრეკილებები. ასევე ჩვენი სისხლის წითელი უჯრედებიც უნდა იმყოფებოდნენ ზეაწევაში, რადგან ჩვენი მშვიინეირით ჩვენ არ უნდა მივეცეთ სიმძიმეს. მეორეს მხრივ წონაც უნდა არსებობდეს, რათა მე ამ სიმძიმეს ეყრდნობოდეს. ზეაწევასა და სიმძიმეს შორის წონასწორობაში «E» არის ქმელითი. რადგანაც მას აქვს მეს ეთერულ სხეულში დაფიქსირების ძალა.

ბგერა «d»

სამკურნალო ვერითმიის კურსში კვითხულობთ: «I აცხადებს ადამიანს, როგორც პიროვნებას» - და: «შეიძლება ითქვას, ეს მოდიფიცირებული I-სავარჯიშო არსებითად იმ პიროვნებათა მასტიმულირებელია, რომელთაც წესიერად სიარული არ შეუძლიათ».

ეს ორივე წინადადება ყურადღებას ამახვილებს საერთოდ სიარულზე. ადამიანის სიარულში ელინდება მისი ინდივიდუალობა. საკმარისია შევეცადოთ სხვა ადამიანის მსგავსად ვიაროთ, მას მივბაძოთ და მის შესახებ ბევრ რამეს გავიგებთ. შიშით მოცუხცუხე სიარული, დიდი ნაბიჯებით ან რწევით სიარული, თითის წვერებზე ცეკვა-ცეკვით ანდა ქუსლებით მიწის ძლიერად შემხები სიარული - ყველაფერი ეს არის პიროვნების იმგვარი გამოხატულებანი, თუ თავისი ნებით როგორ დგას იგი სამყაროში. - სიარულისას ჩვენ ყოველთვის ვართ ლაბილურ წონასწორობაში, ე. ი. ჩვენ ყოველ წუთს უნდა ეკმნდეო წონასწორობას მარჯვენა-მარცხენას, წინა-უკანას და ზედა-ქვედას შორის. ესაა მე, რაც სიარულისას ამ პოლარობებს შორის წონასწორობას იცავს. ეს ყოველი ნაბიჯისას ახლიდან უნდა მოხდეს. ავადმყოფობების დროს

ზშირად ვხედავთ ამ წონასწორობის დარღვევებს სიარულისას. შეზღუდული, არა წინმსწრაფი სიარული ზშირად შიშებზე მიუთითებს. ჩვენ ამას ვხედავთ როგორც მორცხვ, ასევე დეპრესიულ ადამიანებთან. წინ მიიწევს ლტოლევებით აღსავსე ასტრალური სხეული, რომელსაც სურს მიჰყვეს გრძნობად შთაბეჭდილებებს. ის მიდის აჩქარებულ, ბორძიკით სიარულამდე, რომლის დროსაც თავი დანარჩენ სხეულს უსწრებს. ეს კანკალი დამბლის დროს პროპულსიონის სიმპტომად განიხილება (იხ. XII თავი).

მარჯვენა-მარცხენა-წონასწორობა დარღვეულია, თუკი მე ძალაგამოცლილია ავადმყოფობის, გამოფიტვის ანდა ალკოჰოლის მიღების გამო. რომელსაც - როგორც ცნობილია - ორგანულში მე-ორგანიზაციის დასუსტებამდე მიეყვართ.

წონასწორობის დარღვევა ზედა და ქვედას შორის ჩვენთვის განსაკუთრებით თვალსაჩინოა მანიაკალურ და დეპრესიულ მდგომარეობათა შემთხვევაში. რაოდენ დიდია განსხვავება მანიაკალურ მსუბუქ, სხარტ, მოცეკვავე სიარულსა და დეპრესიულის მძიმე, მოთრეულ, მოჩოჩილ, თითქმის მიწის მოუცილებლად სიარულს შორის!

სიარულს ადამიანის კონსტიტუციის კიდევ უფრო ინტიმური მხარეების ჩვენება შეუძლია, როცა ჩვენ ევრიტმიული სიარულისას ნაბიჯს სამ ფაზად განვიხილავთ: აწევად, გადატანად, დადგმად. აწევაში ვლინდება ნება, გადატანაში აზრი, დადგმაში მიზანმიმართული ქმედება. ჩვეულებრივი სიარულისას 3 ფაზა ერთმანეთში გადადის. ავადმყოფობის შემთხვევაში ზშირად დარღვეულია ერთი ან მეორე ფაზა. სამწაწილიანი სიარულიც უფრო დაწვრილებით არის აღწერილი ზოგადად ჰიგიენური ევრიტმიის შესახებ თავში (თავი VI).

I-ეტესტი, რომელიც პიროვნების თვითდამკვიდრებას გამოხატავს, წარმოჩინდება მთელი სხეულის, მკლავების და ფეხების გაჭიმვაში. სამკურნალო ევრიტმიული «I»-სთვის უმჯობესია ორივე მკლავის გაჭიმვა ისე, რომ ერთი მკლავი წინ ზემოთ მარჯვნივ, მეორე კი უკან, მარცხნივ ქვევით იყოს მიმართული. ეს არის აგრეთვე საუკეთესო ამოსავალი მდგომარეობა დატრიალებისათვის.

«A»-დან «E»-ში და «I»-ში არის გზა გაშინაგანებისაკენ. «I»-ს წარმოექმნით ჩვენი არსების ცენტრიდან გამომდინარე ყველა მიმართულებით, ყოველ გაჭიმვისას სინათლისა და სითბოს გამოსხივებით; ამდენად მოძრაობა კვლავ შიგნიდან გარეთ არის მიმართული. პიროვნება დგება სივრცის სამი მხარის შიგნით და მასში მოძრავად უნდა განიმტკიცოს თავი.

მნიშვნელოვანი გამოხატულება მეს მქონე ადამიანისთვის არის ხერხე-მალე. ის არ მიეკუთვნება ჩონჩხის პარალელურ წარმონაქმნებს (იხილე «P»), არამედ ეს ერთადერთი და განუმეორებელია. წინ და უკან თავისუფალი ორმაგი მოძრაობით აღიმართება მენჯის სარტყელიდან და ელასტიური ბალანსით ატარებს თავს. შესანიშნავი სვეტი! ხერხემალი სამი სხვადასხვა სიბრტყით, რომელშიც მალეები ერთმანეთთან არტიკულირებენ, გვიჩვენებს, თუ

როგორ მისადაგება იგი სიერცის სამ მიართულებას. გულ-მკერდის ძალათა სფეროდან წინა-უკანა სიერცის ღონეზე არტიკულირებს ყოველი ერთმანეთის მომღვენო ძალა. კისრის ძალების სფეროში ზდება თანდათანობითი შემობრუნება არტიკულაციის სიბრტყეებისა და წინა-უკანა სიერცის ღონეზე, უფრო ზუსტად ატლასისა და კისრის მეორე ძალას შორის. ქვემოთ, წელის ხერხემლის რეგიონში ჩვენ ეხედავთ არტიკულაციის სიბრტყეთა შემობრუნებას მარჯვენა-მარცხენა-ღონეზე. მხოლოდ თავისუფალი შეთამაშებითაა შესაძლებელი დაპირისპირებულობათა წონასწორობის მიღწევა სიარულისას. მარტოდენ მეს სულიერი ძალითაა შესაძლებელი ამ ბალანსის თამაშის მოხდენა. ამ განხილვიდან ცხადი ზდება, რომ სამკურნალო ვერით-მიული I-სავარჯიშო მიმართულების მიმცემი უნდა იყოს ყოველგვარი ხერხემლის დეფექტის დროს. ხერხემლის გამრუდებისას, კიფოზების და სქოლიოზებისას, ყოველგვარი გადახრებისას წინ და უკან, მარჯვნივ-მარცხნივ I-სავარჯიშო გამოიყენება. მაგრამ ხერხემლის დეფორმაციის ყველა შემთხვევისათვის დიდი სიფრთხილე გემატება ვარჯიშის დროს. არასოდეს არ უნდა გაუკეთებინოთ I-სავარჯიშო იქამდე, რომ არ გამოვარკვიოთ რომელ მხარეს შეიძლება «I»-ს გაკეთება, რათა გამრუდების ტენდენცია ცალ მხარეს უფრო არ გაეძლიეროთ. ხშირად აუცილებელია ორთოპედთან გულდასმითი კონსულტაცია. მაგრამ «I» რჩება წარმართველ სავარჯიშოდ ყველა სხვა ორთოპედულ-გიმნასტიკურ საშუალებათა გვერდით; რადგანაც მისით ვაძლიერებთ მე-ძალას, რომლისგანაც იმართება ხერხემალი.

რუდოლფ შტაინერმა მოგვცა სპეციალურ სავარჯიშოთა კომბინაცია სქოლიოზის წინააღმდეგ: «I» კეთდება უმოძრაოდ მხრებით, რომლებსაც იგივე ღონეზე ვიჭერთ. ამავე დროს ეხტებით ფეხებმიდგმული წინ და უკუმიმართულებით «I»-ში. მანამდე ვაკეთებთ «L»-ს, რომელიც განსაკუთრებული სახით ფორმირდება. ვიწყებთ შეკრული ხელებით გულის ფიცრის გასწვრივ, წინ წარმართავთ მოძრაობას გაფურჩქენისაკენ. აქ «L»-ის მეშვეობით ვცდილობთ, უკვე გამკვრივებულის გაშლას და ბოლოს «I»-ს მეშვეობით სწორად ფორმირებას.

სხვა სავარჯიშოები ხშირად დამხმარედ უნდა დაეუმატოთ. წინა-უკანა მიმართულების ყოველგვარი დარღვევის დროს შეიძლება ცნობიერმა უკუმიმართულებით სიარულმა დიდი როლი შეასრულოს, მაგ. მე-ხაზზე - ეს უფრო ზუსტად განიხილება VI თავში. კონცენტრაციის სავარჯიშოებს აქვს მეზე მადისციპლინირებელი, გამაძლიერებელი ზემოქმედება, ასევე ყოველგვარი ტემპის ცვლილებებს. აქ შესაძლებელია ყოველთვის ახალ სავარჯიშოთა კომბინაციების შედგენა.

არასწორი დგომების დროს, რომლებიც ტორსის სქოლიოზისგან არის გამოწვეულნი. სასარგებლოა ყველა მიმართულებით მშვიდი სიარული. აპოლონური ფორმები, რომლის დროსაც ზმნების დროს ბევრს დავდივართ - მუდმივი, აქტიური ანდა პასიური - გამოსადევია აგრეთვე გეომეტრიული ფორმე-

ბი, რომლებიც სივრცის ყველა მიმართულებისკენ წარგვმართავენ. მაგ. როგორცაა პენტაგონი.

ზედა და ქვედა შორის დარღვევების შემთხვევაში უნდა შევეცადოთ, სიმძიმესა და ზეაწევას შორის წონასწორობის დამყარებას. თუკი სიმძიმე დამტირთველად მოქმედებს, ამართული დგომისას სწრაფი დაღლა იჩენს თავს, რამაც შეიძლება ადვილად მიგვიყვანოს ზერხემლის ტკივილებამდე, აგრეთვე მალეებს შორის ზრტილების ცვლილებებამდე. ზერხემლის მსუბუქი და თავისუფალი მოძრაობა-თამაში სწორედ მალათა შორის ზრტილების წყალობითაა მოცემული, რომლებიც დიდი მოძრაობის შესაძლებლობებს ქმნის. მათი დარღვევების ერთ-ერთი მიზეზი იმაში მდგომარეობს, რომ მე - ორგანიზაცია არასაკმარისად ძლიერია იმისათვის, რომ დამტირთველი სიმძიმე ზეაწევად გარდაქმნას. აქედან გამომდინარე, ყოველი I-სავარჯიშო გამოდგება მალეებს შორის ზრტილოვან ქსოვილთა პათოლოგიების თავიდან ასაცილებლად. თუკი მძიმე დარღვევებს აქვს ადგილი, მაშინ «I» უნდა გაკეთდეს სხვა სავარჯიშოებთან კომბინაციაში. პრაქტიკამ გვიჩვენა, რომ წელის მალეების ზრტილთა დაზიანებების დროს I-სავარჯიშოს კომბინირება შეიძლება «C» და «D» თანხმონებით, გულ-მკერდის ზერხემლის დარღვევებისას კი «L» და «M» თანხმონებით. «C-D»-ს მეშვეობით ზერხემლის თამაში სიმძიმესა და სიმსუბუქეს შორის მოიხელთება - «L-M»-ის მეშვეობით კი წინა და უკანას შორის.

*

ყოველი I-სავარჯიშო ხალისით უნდა კეთდებოდეს. ამ შემთხვევაში ესაა პირობა, რომელიც სხვა ბეგრებისათვის იგივენაირად არ გამოდგება, რადგანაც ჩვენ «I»-ს მეშვეობით პიროვნების თვითობის გამოვლენაში ვერევი. ამის იძულებით გაკეთება არ შეიძლება, ყოველმა ეს თავის თავიდან გამომდინარე უნდა გააკეთოს. აქედან გამომდინარე განსაკუთრებით შემოქმედებითობა გემაართებს, როცა «I» ავადმყოფობის შემთხვევებისთვის კეთდება. სანამ თავად «I»-ს გამოვიყენებდეთ, ხშირად უნდა შერჩეულ იქნეს სხვა სავარჯიშოები, რომლებიც ასევე აძლიერებენ მეს პოლარობების გაწონასწორებით. ცვალებადი რიტმები და ფორმები, სიმპათია-ანტიპათიის სავარჯიშო, მაფორი და მინორი, შეკუმშვა და გაშლა, დიახ-არა, ის სავარჯიშოებია, რომლებიც ერთი პოლარობიდან მეორეში გადასვლით მეს აქტიურობას იწვევენ. ბავშვებთან ბურთის თამაშია გამოსადეგი, რომლის დროსაც ხდება ბურთის გადაცემის და მიღების გავარჯიშება, აგრეთვე რგოლებით თამაში, რომლის დროსაც პატარა რგოლის სროლა და გაჭიმული მკლავით დაჭერა ხდება. ტონთა სიმძლავრე, ტონთა სიძლიერე, ტაქტის სავარჯიშოები ქმედებენ ზედა-ქვედას, მარჯვენა-მარცხენას, წინა და უკანა მხარეების გამაწონასწორებლად. ამასვე მიეკუთვნებიან პანტელეებით წონასწორობის სავარჯიშოები, როგორც ჩვენ ეპილეფსიის დროს განვიხილეთ.

მე-ძალის ნაკლებობა არის ორგანიზმში არსებული ყველა ასიმეტრიის საფუძველი და ამ შემთხვევაშიც მიემართავთ I-სავარჯიშოს. თვალების ასიმეტრია სიელმეა. შიგნითა სიელმის დროს «I» კეთდება მკლავებით, ხელებით, ბარძაყებით და ფეხებით, თან ხელის და ფეხის ნეკებზე აქცენტი კეთდება. გაჭიმვა კარგად უნდა სრულდებოდეს - განსაკუთრებით ფეხის ნეკისათვის. ეს დიდი ხნის ვარჯიშს საჭიროებს. თვალის ყველა სავარჯიშოს შემთხვევაში თვალები არ უნდა მიჰყებოდნენ მოძრაობებს, ამასთანავე სავარჯიშოები უსათუალოდ კეთდება. - გარეთკენ სიელმის დროს I-სავარჯიშოს შესრულებისას აქცენტი საჩვენებელ თითზე და ფეხის ცერზე კეთდება. თუკი თვალების კორექცია უკვე გაკეთებულია ოპერაციით ან სათვალეების ტარებით, ამით არსების წვერთა გაუწონასწორებლობა არ არის დაძლეული და «I»-ს ვარჯიში მნიშვნელოვნად რჩება. ბუნებრივია, აუცილებელია, რომ შევიქმნათ თვალის საერთო მდგომარეობის სურათი, რადგანაც ხშირად სიელმე შორ ან ახლომხედველობასთან ანდა ასტიგმატიზმთან არის კავშირში. უნდა მოხდეს ყოველთვის ფეხების კარგი შემოწმება. თუკი «I»-სთან ერთად ფეხის თითებიც ვვარჯიშობთ, მთელი ფეხით - ტერფით, თალით. მოკლედ, როდესაც საერთოდ სიარულის წესრიგში მოყვანას ეცდილობთ, მაშინ შეიძლება თვალბისთვისაც კარგი შედეგის მიღწევის იმედიც გექონდეს.

ფიზიოლოგიური ასიმეტრია ჯანსაღი აზრით არის მემარჯვენეობა. მარჯვენა მხარის გამოყენების შედეგად წარმოიქმნება მეტყველების ცენტრი, მარცხენა პემისფეროში და პირიქით. ეს არის ფაქტი, რომლის მეშვეობითაც ნათელი ხდება, თუ როგორ მოქმედებენ მოძრაობები ტვინის ჩამოყალიბებაზე. რუდოლფ შტაინერი ვალდორფის სკოლის მასწავლებელთა კონფერენციაზე ხშირად განმეორებით საუბრობდა ცაციაობის და აგრეთვე ორივე ხელის გამოკეთის შესახებ, მაგ. შტუტგარტის ერთ-ერთ კონფერენციაზე³⁸: «თქვენ მისი (გოგონას) ყურადღება იმაზე უნდა გაგამახვილებინათ, რომ მას უფლება ჰქონდეს წეროს მხოლოდ მარჯვენა ხელით. თქვენ შეგიძლიათ შეეცადოთ, მარცხენა ფეხით ჩააყენოთ მოზრილ მდგომარეობაში და მარჯვენა ფეხით ახტუნაოთ. ეს ბავშვი - ორივე ხელი რომ აქტიური აქვს, ის შემთხვევაა. თუკი გამოკეთილი ცაციები გყავთ, მაშინ უნდა გადაწყვეტილებამდე მიხვიდეთ. შეძლოთ დავაკვირდეთ: ცაციებთან ისევე გამოიყურება მარცხენა ხელი, როგორც მარჯვენა. ეს შესაძლებელია დაეძლიოთ თვალებიდან გამომდინარე: მას მარჯვენა მკლავზე ვაყურებიანებთ ისე, რომ თვალების ღერძთა გადაკვეთამ ხელის მტკვნამდე გადაინაცვლოს და კვლავ ზემოთკენ, შემდგომ მკლავი გაეჭიმინოთ. ეს სამკერ გავიმეოროთ».

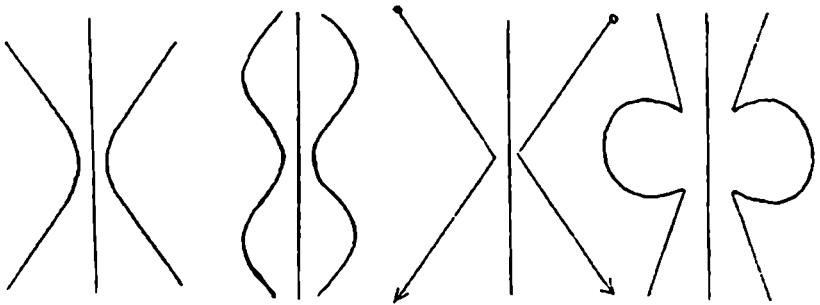
სხვა მითითება ცაციაობის დასაძლევად გვირჩევს, რომ მარჯვენა მკლავი

ზემოთ გარეთკენ თითქოსდა გავიქნით და ასევე მარჯვენა ფეხიც წინ ზემო-
თკენ ავიქნით, იმაედროულად მარცხენა ფეხზე ხტუნვით - «ასტრალური
სხეული, რომელიც ამ კიდურს ბლოკირებას უკეთებს, გარეთკენ რომ გამო-
ვიხმოთ». მარჯვნივ აქცენტირებული ალიტერაციებიც მოცემულია ცაციაობის
დასაძლევად. ყოველთვის უნდა ვცდილობდეთ ცაცია ბავშვებს ადრეულ ასაკი-
დან მარჯვენა ხელი გაუვარჯიშოთ. თუ რატომ უნდა ვესწრაფოთ ამას,
გამომდინარეობს შემდეგიდან³⁹: «ცაციაობის ფენომენი არის აშკარად კარმი-
ული ფენომენი, და კარმასთან მიმართებით იგი არის კარმიული სისუსტის
გამომხატველი. მაგალითად: ადამიანი, რომელმაც წინა ცხოვრებაში ზედმეტად
იმუშავა. ისე, რომ იგი წლებზე ფეხს იდგამდა, არა ფიზიკურად, არამედ საე-
როოდ ინტელექტუალურადაც და ხასიათობრივადაც. და რომელიც ამიტომ
შემდგომ ცხოვრებაში ძლიერი სისუსტით მოდის, არ ძალუძს - ადამიანის ის
ნაწილი, რომელიც სიკვდილსა და ახალ დაბადებას შორის იქნება, კონცენ-
ტრირებულია ქვედა ადამიანში და ნაწილი წინა ცხოვრებიდან მეტად თავშია
კონცენტრირებული - ეს კარმიული სისუსტე ქვედა ადამიანში რომ გადა-
ლახოს. ამიტომ ის, რაც ჩვეულებრივ ძლიერად იქნება, სუსტდება და ამისა-
თვის შემცველად განსაკუთრებით აქტიურდება და მოიხმარება მარცხენა
ფეხი და მარცხენა ხელი. მარცხენა ხელის უპირატესობას იქამდე მივყავართ,
რომ მარცხენის ნაცვლად მარჯვენა ტვინის ხვეული ვითარდება მეტყველები-
სთვის. თუკი ამას ზედმეტად დავმორჩილდებით, მაშინ სისუსტე დარჩება შემ-
დგომი (მესამე) მიწიერი ცხოვრებისათვის. თუკი მას არ შევუბუთებთ, სისუს-
ტე გამოსწორდება». - იმ შემთხვევაში, როცა მარცხენიდან მარჯვენაზე
გადასვლა საზიანოა, მაშინ ეს არ უნდა გავაკეთოთ, თუმცა ეს ძალიან იშ-
ვითად ხდება. გადაჩვევის დროს შეაძლოა, მაგ. იღუბთა სისწრაფე იჩინოს
თავი ისე, რომ «შესაძლოა ბავშვი სწრაფი აზროვნების გამო აზროვნებიდან
განუწყვეტლივ ბორძიკობამდე მიიყვანოს»⁴³. აქ აუცილებელია, ამას გულ-
დასმით დაეაკვირდეთ და შემდგომ გადაეწყვიტოთ, გადაჩვევის პროცესი
განვადგოთ თუ არა. 9 წლის ასაკის შემდეგ მარცხენიდან მარჯვენაზე გადა-
ყვანა აღარ უნდა დაეიწყოს.

დღეს სკოლის გარკვეული რეფორმის მოძრაობაში გავრცელებული შეხე-
დულების შესახებ, - რომ ბავშვები ისე უნდა აღეზარდონ, რომ ორივე ხელი
ერთნაირად კარგად და მოხერხებულად ჩამოვეყვლინოთ, ე. ი. ეგრეთწოდე-
ბული ორივე მხარეობა გავიზნოთ, - შეიძლება ითქვას, რომ რუდოლფ შტაი-
ნერმა ამასთან დაკავშირებით განსაკუთრებულად გაგვაფრთხილა, რადგანაც
ამან ადამიანები მოგვიანებით ასაკში გარკვეულწილად ჭკუასუსტობამდე შეი-
ძლება მიიყვანოს. ეს იმაზეა დამოკიდებული, რომ ადამიანის გარკვეული ორ-
განოები არასიმეტრიულად არიან აგებულნი. ჩვენს მატერიალისტურ დროში,
როცა ადამიანი თავისი მშენივიერ-სულიერით საკუთარ ორგანოებში ზის მყა-
რად, ორივე ხელის გავარჯიშებამ შეიძლება იგი შინაგან რევოლუციამდე მიი-
ყვანოს, რომელსაც შედეგად იდიოტიზმი მოსდევს. ეს განსაკუთრებით ეხება

იმას, რაც განსჯით უნდა კეთდებოდეს. ეს არ გამოდგება. მაგ. ხატვისთვის - აქ შეიძლება უსაფრთხოდ გამოვიყენოთ ორივე ხელი³⁷. მხოლოდ მომავალში, როცა ადამიანები ასე მჭიდროდ აღარ იქნებიან თავიანთ სხეულებრივთან დაკავშირებულნი, შეიძლება უსაფრთხო იყოს ადამიანის ორივე მხარის ერთნაირად გამოყენება. ეს შესაძლებელი იქნება მხოლოდ მაშინ, როცა პიროვნება, როგორც სულიერი არსება სიბოროტის შემწეობით ფიზიკურამდე თავისი სხეულის ფლობას შეძლებს. - ამის უკეთესად გაგებისათვის მოვუხმოთ აქ რუდოლფ შტაინერის რამოდენიმე წინადადებას: «მამასადამე თქვენ ხედავთ იმ ფანტომს, რომელიც დღეს გარეგნულ მეცნიერებაში ჯერ კიდევ ფიგურირებს როგორც ადამიანი, ის მცდარი სურათ-ხატი, რომელიც ადამიანს მინერალურის კონფიგურაციად მიიჩნევს, და რაც სინამდვილეში მორარულ ადამიანთან არ არსებობს. ადამიანი ისევეა ორგანიზებული თხევადში, როგორც მყარში, ორგანიზებულია ჰაეროვანში და უპირველეს ყოვლისა ორგანიზებულია სითბოში. და თუკი თქვენ სითბომდე ამოხვალთ, მაშინ ჰაერებს გადასასვლელს სულიერ-მშენიერი; რადგანაც სითბოში თქვენ გაქვთ. მამასადამე, სივრცობლივიდან დროითში გადასასვლელი. და მშენიერი იქ დროითში შეცურდება. თქვენ უფრო და უფრო სითბოს მეშვეობით სივრცობლივიდან დროითში ახვალთ და თქვენ მოგეცემათ შესაძლებლობა შემოვლის გზით, რომელზედაც მე აქ მიგიითითეთ, ეძიოთ მორალური ფიზიკურში» (21; 16. V. 20).

სხეულში ინდივიდუალობის განვითარებისათვის დიდ წინააღმდეგობებს წარმოადგენს ყოველგვარი დეფორმაციები და მახინჯი წარმონაქმნები. ეს გამოდგება არა მხოლოდ მოაზროვნე ინტელექტისათვის, არამედ მორალურობის განვითარებისათვის. დღეს ვიცით ჩვენ ენციფალოგრაფიის საშუალებით თუ მორალურ დარღვევებს რა მნიშვნელოვნად უდევს საფუძვლად გადახრები ტვინის წარმოქმნაში. - რუდოლფ შტაინერმა არლესჰაიმის კლინიკურ-თერაპიულ ინსტიტუტში ნახა სისასტიკისადმი მიდრეკილების მქონე ახალგაზრდა. მან მიუთითა, რომ ამ შემთხვევაში ადგილი ჰქონდა კეფის წილის ნაკლულოვან წარმოქმნას, რომელიც ამ ბიჭთან არასწორად იყო დანაოჭებული. წარმოიქმნა ამობურცულობა და ვერ დაფარა მცირე ტვინი. ამ ბავშვს დაენიშნა კოორდინირებული მოძრაობები და სიმეტრიული ზაზვა. აქ ისუა. «რომ ასტრალური სხეული ჩამორჩენილია კეფასა და იმ წილებში, რომლებიც უკანა ტვინში პატარა ტვინზეა გადაკიდებული, დაკნინებულია და ამავე დროს ამობურცული. ისინი მხოლოდ მატერიალურად შეიქმნენ და არასაკმარისად არიან დანაოჭებულნი». სამკურნალო ევრითმია და სარკისებური ზაზვა ამ ბავშვს დაენიშნა, როგორც უმნიშვნელოვანესი თერაპია. - სიმეტრიული ნახაზების მაგალითებია:



ამგვარადვე ხდებოდა აგრეთვე ფორმებზე მოძრაობა და ბგერების გაკეთება; მათი გაკეთება ხდებოდა ერთ მხარეს და შემდგომ მეორე მხარეს - მკლავებით და ფეხებით.

ეს მითითება მნიშვნელოვანია არა მარტო ამ ერთი შემთხვევისათვის; ჩვენ მასში შეგვიძლია გზის დანახვა, რომელიც ახალგაზრდათა კრიმინალობისათვის მნიშვნელოვანია. ამგვარ ბიჭებთან სულიერ დანაშაულობათა გარკვევის შემდგომ რუდოლფ შტაინერი განაგრძობს: «ესაა ის ადგილი, სადაც სისასტიკისადმი მიდრეკილებები შეფერხდება. ადამიანს ყოველი მიდრეკილება გააჩნია თავის თავში, მაგრამ მათთვის არსებობს აგრეთვე ყოველგვარი დაბრკოლება, რომელთაც გააჩნიათ თავიანთი ლოკალიზაცია». ამასთან თუკი ავიღებთ 1916 წლის ლექციას³⁰, მასში მითითებულია, რომ დანაშაულობებისაკენ ყოველგვარ მიდრეკილებისას უკანა ტვინის ამ ნაკულოვან წარმოქმნას ვიპოვიოთ. საქმე ისაა, რომ ამგვარ ადამიანს რაც შეიძლება დროულად განუეთარდეს ეთერული უკანა თავი. ამდენად ახალგაზრდობისას ჯერ კიდევ არსებობს შანსი კრიმინალურ მიდრეკილებათა გარდაქმნისათვის, შესაძლოა თან მაღალ, ძლიერ მორალურ ცნობიერებამდეც კი.

ეს კოორდინირებული მოძრაობები შეიძლება განვიხილოთ აგრეთვე როგორც მე-საყვარჯიშოები და აგრეთვე ზშირად «1» ბგერასთან ერთად. რუდოლფ შტაინერი ვალდორფის სკოლაში აძლევდა ამ კოორდინირებულ საყვარჯიშოებს ზოგიერთ ბავშვს მაგ. პატარათა ბავშვებს. რითაც მიიღწეოდა კარგი შედეგები. იმ შემთხვევაშიც კი, როცა ფიზიკურად ტვინის სრული ჩამოყალიბება ვეღარ ხდება, მაინც ემოქმედებთ ეთერულ ტვინზე სიმეტრიის ჩამოყალიბებლად და განმკურნებლად.

სამკურნალო პედაგოგიკაში ეს სარკისებური ხაზვა ბევრმა, განსაკუ-

თრებით კი ჰერმან კირხნერმა (პეპსისაუს ინსტიტუტი), მრავალი წლის პრაქტიკის შედეგად მაღალ დონეზე განავითარა. ისე, რომ მან თავისი სრული თერაპიული მნიშვნელობა შეიძინა მორალურად დაზიანებულ ბავშვებთან.

ცალმხრივი დამბლების შემთხვევაში კოორდინირებული მოძრაობები ასევე მნიშვნელოვანია. I-მოძრაობები - ანდა სხვა ხმოვნები - თავდაპირველად ჯანმრთელ მხარეს კეთდება, და ავადმყოფი მხარე ავსებს მოძრაობას. თუკი ეს ფიზიკურად შეუძლებელია, მაშინ ეს ჯერ კიდევ წარმოდგენაში შეიძლება გაკეთდეს. როცა ეთერული ჯანმრთელ მხარეს მოძრაობით აღიძვრება, ხშირად ხანგრძლივი ვარჯიშის შედეგად ვალწევთ იმას, რომ ავადმყოფ მხარესაც შეუძლია მოძრაობის გაკეთება. კოორდინირებული მოძრაობების შესახებ უფრო დაწვრილებით შეგვიძლია ვიხილოთ ელიზაბეტ ბაუმანის «სამკურნალო ევრიტმიის შესახებ მითითებებში».⁴⁶

*

ჩვენ ვიყენებთ მეს პუნქტუალურ ჩართვას, რათა იმ პროცესებზე ვიმოქმედოთ, რომელთაც არ შეუძლიათ დაწყება და შეჩერება, მაგ. მენსტრუაციის დროს, როცა ხშირად გახანგრძლივებულია ის და შემდგომ კიდევ გრძელდება, ამ დროს მოქმედებს «I» «M»-თან ან «S»-თან კავშირში როგორც დასაწყისის, ასევე დროულად შეწყვეტის რეგულირებისათვის.

დარღვეული დაცლის რიტმების დროს, შარდის ბუშტის უნებლიე დაცლის, ღამის ენურეზის შემთხვევაში ვაკეთებთ «I»-ს იგივე მიზნით - «F»-თან ან სხვა ბგერებთან ერთად.

ღიაბეტის შემთხვევაშიც ვიყენებთ «I»-ს. ღიაბეტი არის დაავადება, რომელსაც საფუძელად უდევს მე-ქმედების სისუსტე ნივთიერებათა ცვლაში. შაქრის სუბსტანცია არასაკმარისად დაიძლევა. ჩვენ ამიტომ «I»-ს გავაკეთებთ «D» და «T»-თან ერთად, რათა პანკრეას-ნაღვლის მონელება გავაძლიეროთ. «F»-ის გამოყენებაც ამ დროს შედეგის მომცემია.

ჩვენ «S»-თავში კიდევ უფრო დაწვრილებით განვიხილავთ, თუ როგორ შექმნა თავისი სურათ-ხატად ქცეული სულიერ-მშვენიერი ანაბეჭდი მე-ორგანიზაციამ ჩონჩხში და როგორ მოძრაობს ჩონჩხი მე-ორგანიზაციიდან გამომდინარე.

შემდგომ ჩვენ უნდა განვიხილოთ კიდევ სხვა შესანიშნავი მე-დომენი ადამიანში - და ეს არის სისხლი. მე სისხლში უშუალოდ ქმედებს, კერძოდ კი სისხლის სითბოში. სისხლში მე წონასწორობას ქმნის იმ ზეგავლენებს, რომლებიც თავის რეგიონის გრძნობის ორგანოთა მეშვეობით გარედან ადამიანში იჭრებიან, და იმ შინაგან შთაბეჭდილებებს შორის, რომლებიც სხვადასხვა ორგანოებიდან ამოდიან. მე აქ, როგორც ყველგან, პოლარობებისაგან წონასწორობას ქმნის - «სპირიტუალურად, ფსიქიკურად, ორგანულად და აგრეთვე მამინერალიზირებლად». - ნივთობრივად გაუწონასწორებლობიდან წონასწო-

რობათა შექმნა ფოსფორთან არის დაკავშირებული. მეს დარტყმით სისხლის წითელ უჯრედებზე ზდება ფოსფორის გამონთავისუფლება. წითელი სისხლის უჯრედების ჯამი, რომლებიც პლაზმაში დაცურავენ, მაგრამ თავიანთი რკინის შემცველობით სიმძიმეში ჩანაწევრდებიან, შეგვიძლია მივიჩნიოთ მინერალურის სასაზღვრო ძგიდედ, რომელსაც ეჯახება მე.

«ამ სისხლის ბურთულაყებს უნდა დაარტყას იმან, რასაც მე აკეთებს - ამგვარად, ესენი არ არიან ის ბურთულაყები, მაგრამ არსებითად იმგვარნი არიან, რომ სწორედ თავიანთი ფორმით გვიჩვენებენ, მოძრაობათა წონასწორობაში გადაყვანას რომ ემსახურებიან - რასაც მე აკეთებს ადამიანის ორგანიზმის მოძრაობის უნარში, აგრეთვე. მაგ. შინაგან სითბურ-მოძრაობაში ჩართვით. ეს საზღვარს აღწევს სწორედ სისხლის ბურთულაყებამდე და აქ უნდა შეჩერდეს იგი; აქ უნდა მოხდეს ეს შინაგანი ურთიერთობა ადამიანის მესა და ადამიანის მთელ ორგანიზმს შორის» (5, 15. IV. 21). წყლოვან-ეთერულში «I» მოქმედებს პერიფერიასა და ცენტრს შორის სწორად სისხლით მომარაგებაზე. ჰაერის ორგანიზმში «I»-ს უჭირავს ცენტრალური ადგილი, რადგან ის პუნქტუალური ქმედებით ჩასუნთქვიდან ამოსუნთქვაში გადასვლას აპირობებს. ევრიტიმულად რომ გამოვხატოთ, ეს ნიშნავს: «A»-«E»-«I»-ს მეშვეობით გარედან შიგნით შევდივართ, «I»-ში ზდება შემობრუნება და «I»-დან კვლავ გამოვდივართ გარეთ «O» და «S»-ს გავლით. «I» სუნთქვით ჩვენს შინაგან სისხლსა და ორგანულ მოვლენებს აკავშირებს გარემოსთან. «I»-ს შიგნით მკვიდრობს მერკურიალური ძალა და ეს ძალა ფილტვის ორგანომ წარმოქმნა, რადგანაც მასში თამაშდება სუნთქვის შემობრუნება, პარმონიზირება გარეთასა და შიგნითას შორის ფილტვის და გულის სისტემის შეხვედრით. - თუკი ეს შეხვედრა დარღვეულია, მაშინ «I» პარმონიის მომტანია - ეს თვალსაზრისი ენაბორძიკის სავარჯიშოს უდევს საფუძვლად.

რაც უფრო მეტად ჩაუღრმავდებით «I»-ს პირველხატს და რულოფუ მტაინერისგან მოცემულ სიტყვებს, რაც ჩვენ დასაწყისში მოვიყვანეთ, მით უფრო ეპოვებთ საშუალებას «I»-ს გამოყენებისათვის. - ამ «I»-ბგერას, რომელიც ადამიანს ავლენს როგორც პიროვნებას, გასაგებია, რომ უფართოესი გამოყენების სფერო გააჩნია.

ბგერა «O»

«O აცხადებს ადამიანს როგორც სამშენველს¹». «O» თავისი ქმედებით «E»-სთან პოლარობას ქმნის. «A»-სა და «S»-ში ჩვენ გვაქვს ზედა და ქვედას შორის პოლარობა, ორივეს მეშვეობით შეგვიძლია სიმაღლეში ზრდის გამოწვევა. «E» და «O» ბილატერალურად სიმეტრიულად არიან წარმოქმნილნი და იწვევენ სიგამზდრისა და სიმსუქნის ტენდენციას. «E»-ს შემთხვევაში მარჯვენა და მარცხენა მხარეს ვაჯვარედინებთ და მივიღივართ

საკუთარი თავის აღქმამდე. «O»-ს შემთხვევაში მარცხენა და მარჯვენა მხარით ვაფორმირებთ პარამონიულ წრეს. ეს არის ხელების შემომხვევი ჟესტი. რომელსაც გარე სამყაროს სიყვარულით აღსავსე აღქმამდე მივყავართ. სამკურნალო ევრითმიულ «O»-ს შემთხვევაში მნიშვნელოვანია, რომ ის ორივე მკლავით თანაბრად კეთდებოდეს, თან თავიდანვე მომრგვალება უნდა ვიგრძნოთ. ამ დროს ხშირად ბავშვებთან თავს იჩენს მარჯვენა და მარცხენა მხარეს შორის ასიმეტრიები, როდესაც ერთი მკლავი დაშვებულია ანდა მთლად წინ ვერ მოდის. თუკი ეს ასეა, ყოველთვის უნდა მივაქციოთ ყურადღება, ხომ არა აქვს ადგილი ფსიქოპათიურ მიდრეკილებებს. გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ ხშირად ეს ასეა. თანაბარი მომრგვალება და ორივე მკლავის თანაბარი სიმაღლე, თითის წვერების ერთმანეთთან მიტანა ძალიან რთულია პათოლოგიური ბავშვებისათვის. თუკი შევძლებთ ამის გადალახვას, ბევრი რამ არის მიღწეული.

«O» გამოიყენება თერაპიულად თუკი არსებობს გასუქების ტენდენცია. თუკი «O»-ს მსუქან ადამიანებს ვაკეთებინებთ, მაშინ დავინახავთ, რომ თუკი დამრგვალების მიდრეკილებას, რომელიც სხეულში ძლიერადაა მოცემული, მკლავებით ცნობიერად შევასრულებთ, ამ ტენდენციას სხვა დონემდე მივიყვანთ და ამდენად სხეულებრივ სიმრგვალებს ვეწინააღმდეგებით. სურათ-ხატი ძლიერდება იმ სახით, როგორც კეთდება საეარჯიშო. პაციენტმა O-საეარჯიშოს დროს უნდა წარმოიდგინოს, რომ მას გულის ფიცარზე ხაზი აქვს ჩამოსმული, ამგვარად მკერდის ძვალს გრძნობს, სადაც მას უკუმიმართულებით დაასრულებს. - «O»-ს თანხმლება O-ნახტომი. ხშირად გამოერება დიდ ძალისხმევას მოითხოვს, მაგრამ არ უნდა მივიღეს გაოფლიანებამდე.

გასუქების ფიზიოლოგიური საფუძვლის შესახებ «E»-ბგერის განხილვისას ვისაუბრეთ. მარტოოდნ ორივე ეთერული სახეობის ზემოდან და ქვემოდან სწორი ერთობლივი ქმედებით შეიძლება ადამიანის ნორმალური გემშალტის შენარჩუნება. ჰიპოტროფიის მიზეზს ეხედავთ იმაში, რომ თავის ძალები ჭარბად გამსჭვალავენ ქვედა ადამიანს; ჰიპერტროფიის შემთხვევაში კი ის, რაც ნივთიერებათა ცვლის ადამიანმა უნდა გადაამუშაოს. ჭარბად აწევა თავს, ჭარბი ქიმიური ქმედება და ჭარბი სიცოცხლე იღვრება ზედა ადამიანში. ამას აქვს ზოგადად ფორმის გამხსნელი და დამარბილებელი მოქმედება. სულს და სამშენიველს სხვადასხვა ფუნქციები აქვთ ქვედა და ზედა ადამიანში. ნივთიერში ჩაძირვა აპირობებს ნივთიერებათა ცვლას, ზრდას, აღმშენებლობას; ამასთან მშენივერად ვითარდება ნება. ნივთიერიდან ამაღლებით ზედა ადამიანიდან გამომდინარე ისინი მაფორმირებლად და მაგემშალტირებლად ქმდითნი არიან, თავის გემშალტიდან გამომდინარე ისინი ქმნიან ყველაფერ იმას, რასაც ორგანოებში თავის ფორმა აქვს - სახსრების თავები, ორგანოთა ყველა ზედაპირი, მშენივერად აზრს აძლევენ ფორმას. მუდმივი რიტმული მონაცვლეობა ქვედასა და ზედას შორის უნდა განხორციელდეს ჩასუნთქვის და ამოსუნთქვის მეშვეობით.

«O» აპირობებს სამშენებლის ნიეთიერებიდან ამაღლებას, რომლის მეშვეობითაც სამშენებლის მაფორმირებელი ძალები თავისუფლდებიან ისე, რომ მათ ძალუძთ სხეულზე მაფორმირებლად და მაკონფიგურირებლად მოქმედება.

გასუქების დროს სუბსტანციის სახით ხდება ცხიმის დაგროვება. ცხიმი არსებითად უნდა მოხმარდეს სრულად შინაგან სითბოს. იგი ცილის მსგავსად კი არ ემსახურება ჩვენი შინაგანი სტრუქტურის აშენებას, არამედ ქმედით ორგანიზაციას, მოძრაობას სითბო რომ გადასცეს. ცხიმის დაგროვება ემსახურება მხოლოდ შევსებას. ცხიმის დაგროვება სხეულში უფრო მეტად ზღუდავს მოძრაობას, მას შეუძლია ფიზიკურად და სხეულებრივად უმოძრაო გახადოს ადამიანი, რადგანაც დაგროვებები ცვლიან ადამიანურ ფორმას და მშენებრივადაც უფრო მეტი გულგრილობა იჩენს თავს ამ ფორმის მიმართ. ის საკუთარი გრძნობების მიმართ ფლეგმატურს გვხდის. «თუკი მაშ საკუთარ შეგრძნებას ემატება ცოტა ფლეგმა ამ საკუთარი შეგრძნების საპირისპიროდ, მაშინ ეს უკანასკნელი შეგრძნება ფიზიკური გარსის ცხიმის სუბსტანციის განცდიდან მომდინარეობს» (31; 21. III. 13).

ფიზიკურად ორგანიზმში, რომელიც ცხიმს არა სითბოს წარმოქმნისათვის, არამედ დაგროვებისათვის საჭიროებს, შექმნის სეპარატულ სითბოს კერებს და ამდენად ანთებისკენ იქნება მიდრეკილი.

ძალები, რომელთაც იქამდე მივყავართ, რომ ცხიმი დაეგროვოთ, ანიმალურ-ასტრალურ ძალებს წარმოადგენენ. ისინი ორგანოებში ზედმეტად ბევრი ჭონის დაგროვების შედეგად უფრო ძლიერდებიან ისე, რომ საკვების მიღების მოთხოვნა ამით უფრო იზრდება. - თუკი ჩვენ მესმიერად ვივარჯიშებთ «O»-ს, ვძლევთ ანიმალურ ასტრალურ ძალებს იმით, რომ სამშენებელს მის საკუთარ ნათლის სფეროში ავაშაღლებთ. ჩვენ მივიღებთ გამოცდილებას, რომ პაციენტი მალევე აღიქვამს მაფორმირებელ ძალთა ზრდას, ორგანულის უფრო მეტად ფლობას მოიპოვებს იქამდეც კი, ვიდრე წონის კლებას ექნება ადგილი.

რათა მართლაც მოხდეს ორგანიზმიდან სამშენებლის ამაღლება, «O» სწორად უნდა გაკეთდეს, ნეკნთა წარმოქმნა და მისი საწყისი შეიძლება ამისათვის სანიმუშოდ გამოგვადგეს, «O» არის ორგანულად მასში წინარედ წარმოქმნილი. ნეკნები ზერხებულთან ისე არტიკულირებენ, რომ ეს საწყისი ქმნის ნეკნების შესანიშნავი მომრგვალების, აწევისა და დაწევის შესაძლებლობას. ნეკნების თავები და ნეკნის ყელი ეწყობიან ერთ სიბრტყეზე მალის სხეულისა და მალის რკალზე - ჯერ წინიდან უკან მიმართულებით, ვიდრე მომრგვალება წინ დაიწყებოდა. აგრეთვე ნეკნებიც ჯერ უკან იზრებიან, სანამ წინ მომრგვალდებიან. - ასევე ვიწყებთ ჩვენ «O»-საც მკლავების ზემოთ და უკუმიმართულებით მოძრაობით და შემდგომ მხოლოდ დასრულებისას წინ მომრგვალებისაკენ წარემართავთ მათ.

ცნობილია და სამკურნალო ვერითმიაშიც გამოცდილი ფაქტი, რომ არ

არის ადვილი. ზეგავლენა მოახდინო მსუქან ან გამხდარ კონსტიტუციაზე, რადგანაც ეს მოტიანილია დაბადებამდელი ცხოვრებიდან. ის განპირობებულია იმით, თუ როგორ იქმნიდა ადამიანი აზრებს წინა ცხოვრებაში. ზედაპირულმა აზროვნებამ, ყველა მოვლენა მეტად გარედან რომ განიხილება, შეიძლება ამ ცხოვრებაში სიმსუქნისკენ მიგვიყვანოს. ამდენად მნიშვნელოვანია ადრეულ ასაკშივე კონსტიტუციური მიდრეკილებების შეცნობა და ბავშვებთან მოსალოდნელ სიმსუქნის და სიგამხდრის ტენდენციებთან შებრძოლება.

ამ რთული ამოცანისათვის შეიძლება რუდოლფ შტაინერის მითითება მამართულების მიმცემად გამოგვადგეს. იგი მიუთითებდა, რომ ადამიანები, რომლებიც შემდგომ ცხოვრებაში მიდრეკილებას ავლენდნენ სიგამხდრისაკენ, ბავშვობისას ხშირად უკვე მოუქნელნი არიან, გახევებულნი, რომ მათ უჭირთ სულში ჩადებული უნარების გამოვლენა. - მათ საპირისპიროდ იმ ბავშვებთან, რომლებთანაც წყლოვანი ელემენტი ბატონობს და ფიზიკური სხეული ზედმეტად რბილია. ჭარბობს ტენდენცია სიმსუქნისაკენ. მათთან ვხედავთ, რომ უფრო ადრე არიან მომწიფებულნი და სულიერ-მშვენიერი თავისებურად წინ არის წამოწეული.

სიმსუქნისაკენ მიდრეკილი ბავშვი ყველაფერს სწრაფად სწვდება - მაგრამ მოვლენათა ზედაპირზე რჩება, ძნელად გადააშუშავებს მათ, არც თუ სიამოვნებით ასრულებს სასწავლო დავალებებს და მთლად არ ითავისებს მას. ორგანულად ეს ნიშნავს იმას, რომ სულიერ-მშვენიერი ძალები ამ ბრწყინვაში იხარჯებიან და ამიტომ ორგანოებს სწორად ვერ განმსჭვალავენ. ამგვარი ბავშვი უფრო ძლიერად ცხოვრობს ჩასუნთქვაში, ვიდრე ამოსუნთქვაში. აგრეთვე მსუბუქი დარღვევები აქვს პაეროვან ორგანიზმში - შებერილობა, ცუდი მონელება და მისთანანი. ჯერ კიდევ ადრეულ ასაკში შეინიშნება ღვიძლის დისფუნქცია.

როგორც ყველა ხმოვანი, «O»-ც ამოსუნთქვაზე მოქმედებს, განსაკუთრებული ზომით კი ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვის მარეგულირებლად. ეს ზემოქმედება შეიძლება უფრო გაძლიერდეს «O-იატაკზე» საეარჯიშოს მეშვეობით. ამისათვის საჭიროა ორი ადამიანი, რომლებიც ერთმანეთის გასწვრივ დგანან სივრცის შუა ნაწილში. უკან მდგომი იწყებს ნახევარ წრეზე მოძრაობას და ქმნის მკლავებით «O»-ს. მაშინვე, როცა კი ის წინ მდგომს მიუახლოვდება, იგი მისგან მიიღებს ამ მოძრაობას, აფორმირებს «O»-ს და წრეს დაასრულებს. ყოველთვის უკან მდგომი იწყებს მოძრაობას - ყოველთვის ერთმა უნდა დაიწყოს მოძრაობა და მეორემ უნდა გადაიბაროს იგი. ორივე ერთობლივად ქმნის წრის ფორმას. მოძრაობა ნელა იწყება, შემდგომ სწრაფად და უფრო სწრაფად გრძელდება და ბოლოს კვლავ ნელდება. - ხშირად ეს საეარჯიშო დიდ სიძნელეებს გვიჩვენებს: წრე ელიფსად გადაიქცევა ანდა კუთხოვანი ხდება და დახელოვნებაზე დამოკიდებული იქამდე ვარჯიში, სანამ სწრაფი სიარულის დროსაც კი კარგი წრე იქმნებოდეს. - ერთმანეთის გათვალისწინება ერთობლივი ფორმის შექმნაში აქაც ისევე აუცილებელია, როგორც «E-იატაკზე»

სავარჯიშოს შემთხვევაში. - ეს სავარჯიშო შეიძლება აგრეთვე მსუქან ადამიანებთანაც გაკეთდეს, როგორც O-ს ზემოქმედების გაძლიერება. ის ემსახურება დიაფრაგმის გაძლიერებას. დიაფრაგმის სპაზმი. ასთმისადმი მიდრეკილება, არასწორი სუნთქვა არის ის, რისთვისაც ინიშნება ეს სავარჯიშო.

O-ს ზემოქმედება სუნთქვაზე გვიჩვენებს «O»-ს კავშირს პაერის ორგანიზმთან. აგრეთვე შებერილობის წინააღმდეგაც «LMO» სავარჯიშოს და აგრეთვე იმ სავარჯიშოს მეშვეობით სადაც «O» «S»-თან არის კომბინირებული, ემოქმედებთ ჩვენ პაერის ორგანიზმზე.

როცა ჩვენ «A»-დან «E»-ში გადასვლით «I»-მდე მივდივართ, მივმართებით გარედან შიგნით. «I»-ში ჩვენ დავინახეთ შიგნიდან გარეთ შემობრუნება. «O»-ს ფორმირებისთვის «I»-ს ძალამ უნდა იმოქმედოს უკვე ორგანიზმში - მხოლოდ ამის შემდეგ არის შესაძლებელი ორგანოებში მიჯაჭვულობიდან ამაღლება, თავის დახსნა.

«E»-ში ადამიანი განიცდის საკუთარ თავს - «O»-ში განიცდის იგი სხვა არსებებსა და მოვლენებს. «A» და «E»-ს ინკარნაციამდე მივყავართ - «O»-ში იწყება ექსკარნაციის პროცესი; «,O“-ში ჩვენ გვაქვს ის ფესტი, რაშიც სამყარო რაღაცას განიცდის ადამიანის მეშვეობით» (2; 26. VI. 24).

ბგერა «U»

«U აცხადებს ადამიანს როგორც ადამიანს¹». «U» გამოიყენება, თუკი ადამიანებს არ შეუძლიათ კარგად დგომა. ამართული გეშტალტი, დედამიწაზე დგომით გვიცხადებს ადამიანს, როგორც ადამიანს. როგორც მოდგმას; ამდენად მას სამყაროს ყველა სხვა არსებებისგან განეასხევებთ.

«U»-ს წარმოვქმნით ორივე მკლავის პარალელური მოძრაობით. სამკურნალო ევრითმიულ «U»-ს ვაძლიერებთ ხელების ერთმანეთთან მიტყუპებით. იქნება ეს ხელის გულებით თუ ხელის ზურგებით, ფეხებით ერთმანეთთან მიტყუპებულია, ბარძაყებით მჭიდროდ ეხება ერთმანეთს ისე, რომ თითქმის ეგრეთ წოდებულ გაჭიმულ დგომას აქვს ადგილი. მოძრაობა კარგად უნდა იყოს ნაგრძნობი. თუკი მკლავები ზემოთკენ გაიჭიმება, ამ ფესტს მივსადაგება: «მე ვარ სულის გზაზე, ჩემკენ» - სულიერ საწყისთან კავშირის მონატრება.

«U» ფეხებით და ტერფებით გვაძლევს მყარად დგომის განცდას. ფეხები დაეანებულნი არიან მიწაზე, ფეხის ბალიშები და ქუსლები ერთნაირად არიან დატვირთულნი, ელასტიურად ბარძაყებში მენჯებამდე გრძნობენ პარალელურობას. მთელი გეშტალტი ძლიერად არის შეკრული. ადამიანის გეშტალტში პარალელურობა მიიღწევა მხრების და მენჯის სარტყელის, ზედა და ქვედა კიდურების მეშვეობით.

ეს წინარე ხატი ადამიანური ამართული გეშტალტისა «U»-ს მეშვეობით ცხოვრობს ჩვენში. ამ შეძენებიდან გამომდინარე მყისიერად გვეხსნება მისი

ფართოდ გამოყენების სფერო. რაოდენ ძნელია დღევანდელი ადამიანისთვის სწორად დგომა! მშვიდი დგომა, მკლავებისა და ფეხების მშვიდი მდგომარეობით, ხანგრძლივი დგომა დაღლის გარეშე, თავბრუსხვევის ან ცნობიერების დაკარგვის გარეშე, დგომა თითის წვერებზე ან ქუსლებზე, სწორად ამართული დგომა. რომლის დროსაც მოსმენა და თან სულიერი შინაარსის მიღება შეგვეძლოს: ყველაფერი ეს მიეკუთვნება სწორად დგომის უნარს.

დგომის ანომალიები და ამართულობის მოშლა ადამიანის გეშტალტისა შემაფოთებლად გახშირდა. ჩვენ ვხედავთ ქვედა ადამიანთან X-ფეხებს, O-ფეხებს, გაწეულ, მოხრილ - ბრტყელ ტერფებს. ზედა ადამიანთან დაკიდებულ მხრებს, მოგრეხილ მდგომარეობას და წინ გადახრას: ყველაფერი ეს არის წინარე პარალელურობიდან გადახრა. მაშინაც კი, როცა თვალსაჩინო დაზიანებას არა აქვს ადგილი, უფრო და უფრო უძნელდებათ ბავშვებს მშვიდად დგომა. ისინი მუდმივად სიმძიმეს გადაიტანენ ერთიდან მეორე ფეხზე, ცმუტავენ, ერთ თემოს გარეთ გამოწევენ და ა.შ.

უკვე დიდი გამოცდილება არსებობს იმისა, რომ U-სავარჯიშო მაკორიკირებლად მოქმედებს ყველა დგომის ანომალიების შემთხვევაში, X- ან O-ფეხებისას, ბრტყელ და გაწეულ ფეხებზე. პატარა ბავშვებთან ხშირად შესაძლებელია ძალიან მოკლე დროში მიაღწიოთ კორექტურას. ვალდორფის სკოლაში უკვე მისი დაარსების პირველ წლებში დადასტურდა, თუ რაოდენ ნაკლებად იყო დაზიანებები ბავშვებთან სხვა სკოლებთან შედარებით. ჩვენ ვიცით, რაოდენ არასაჭირო ტანჯვა და ბრაზი შეიძლება გამოვიწვიოთ ბავშვთან მისთვის მიცემული მუდმივი შენიშვნების გამო. ასევე ტანვარჯიშის სავარჯიშოები ყოველთვის ვერ შევლიან მას, აგრეთვე სუპინატორები, ბანდაჟები და ა.შ. ჯერ კიდევ ზრდადი ფეხისათვის უშედეგოა.

მამ წარმოიდგინეთ, რომ «U»-ბეგრის მეშვეობით კვლავ და კვლავ ეძლევა ბავშვს რეალური ძალა, ძალა, რომელიც ადამიანს თავის კუთვნილ ფორმას უნარჩუნებს. საიდან მოდის «U»-ს ეს ძალა? დაეუბრუნდეთ სიტყვებს: «U აცხადებს ადამიანს, როგორც ადამიანს». ადამიანის გეშტალტი მნიშვნელოვნად განპირობებულია ძელოვანი სისტემით. მყარი მინერალური ძელები საშუალებას ქმნის მიწაზე დგომისათვის. მყარი ძელები ჩვენ ჯერ კიდევ არა გვაქვს ემბრიონალურ და ბავშვობის პირველ წლებში, თანდათანობით ხდება მისგან მყარი კარკასის ჩამოყალიბება. ძელების წარმოქმნაში მე-ორგანიზაცია მონაწილეობს. დანარჩენი ორგანიზმის აღმშენებლობით სუბსტანციებში, განსაკუთრებით ცილაში უნდა ჩალაგდნენ მინერალური ნივთიერებები: კირქვა, კაჟი, ფოსფორი და ა.შ., რათა წარმოქმნან მყარი ძელები. მინერალურის ამგვარი ჩალაგება მე-ორგანიზაციის მეშვეობით ხდება. მე ქმედებს სითბოში, და სითბურ პროცესებს განეკუთვნება აგრეთვე გაციებაც. სითბოს მინაწლებით ჩალაგდება მინერალური ნივთიერებები და იქმნება ძელების სუბსტანცია. ჩონჩხი მე-ს მუშაობით იქმნება და წარმოადგენს მე-ორგანიზაციის ფიზიკურ ასახვას. ამგვარად შეუძლია მე-ორგანიზაციას ემსახუროს მიწიერ მოძრაობებს. ეს

აღარ ხდება შინაგანი მოცვით, არამედ გარედან.

ამგვარად, ნათლად წარმოვიდგება ის, რასაც სამეტყველო ბგერებით ევრიოთიმის კურსში (2; 25. VI. 24) «ს»-ს შესახებ გვეუბნება რულოლფ შტაინერი: «„ს“ შეიძლება შეგრძნებულ იქნეს იმად, რაც მშვიფიფიერად შინაგანად აცივებს, ახვეებს, ამყარებს. ასეთია „ს“-ს შინაგანი გახსნა - „ს“: რაც აცივებს, ახვეებს, ამყარებს, რომლის დროსაც ვიყინებით. ამგვარად „ს“ = გამაცივებელს, გამახვეებელს». ამას გვიჩვენებს ს-ჟესტი. ესაა განცდა, რაც სჭირდება მე-ორგანიზაციას მყარი ძვლების შესაქმნელად და შესანარჩუნებლად.

თუკი ეს გამყარება არასაკმარისად ვლინდება, მაშინ სიმახინჯეებს აქვს ადგილი, რასაც ჩვენ ეიცნობთ რაქიტის შემთხვევაში: წარმოიქმნება X- და O-ფეხები.

ასტრალური სხეული ამზადებს ორგანოებს მინერალურის თავის თავში მიღებისათვის, მაგრამ სწორი ჩალაგება მხოლოდ მაშინაა შესაძლებელი, თუკი მინერალური უპირველეს ყოვლისა სითბურ მდგომარეობაშია მიყვანილი, სადაც შემდგომ მე-ორგანიზაციას შეუძლია ჩაერთოს. თუკი მე-ორგანიზაცია სუსტია, ეს ჩალაგება სწორად ვერ წარიმართება, შესაძლოა ჩამოყალიბდეს რაქიტი და ძვლების დარბილების ყველა სახე, როგორც ეს ზემოთ უკვე აღვნიშნეთ. შეიძლება მოხდეს აგრეთვე ის, რომ სუსტი მე-ორგანიზაციის შემთხვევაში ასტრალური სხეული იღებს მეს ფუნქციას. ეს ხდება ხანდაზმულ ადამიანებთან, როცა მე დროზე ადრე ორგანულ ქმედებისაგან იხევს უკან, ასტრალური სხეული კი მაინც არ თავისუფლდება მასთან ერთად და დაშლა ჭარბად გადადის ასტრალურ სხეულზე. მაშინ მინერალური არასწორ ადგილას იჩენს თავს - მაგ. წარმოიქმნება არტერიების გაკიროვნება. ამას მივეყვართ იქამდე, რომ მოხუცებულობითი სკლეროზის დროსაც «ს» გამოვიყენოთ, თუმცა ამასთანავე სიფრთხილე გვმართებს, რადგანაც მე უკვე დასუსტებულია და ასტრალური სხეული დამოუკიდებლად მოქმედებს დამშლელად. ჯერ უნდა გამოვიყენოთ სავარჯიშოები, რომლებიც მეს აძლიერებენ და ასტრალურ სხეულს კვლავ მეს უქვემდებარებენ. უკუმიმართულებით სიარული, მეს-ზაზი, I-სავარჯიშო, მოკლედ ყველაფერს, რაც მეს აძლიერებს ეუკავშირებთ «A-თაყვანისცემას», «M», «LM» და «R»-ს - ყოველთვის იმ მიზნის გათვალისწინებით, რომ ს-სავარჯიშოზე მივიდეს დანიშნულ დროს. ასევე არტერიათა გაკიროვნების სიმპტომები, როგორებიცაა თავბრუსხვევა და მეხსიერების სისუსტე, მიგვითითებენ, რომ «ს» უნდა დაინიშნოს.

ძვლების სისტემა აუცილებელია, როგორც ადამიანის გეშტალტის საფუძველი, მაგრამ ეს მხოლოდ საფუძველია. ძილში, სიკვდილის შემდგომ ჩონჩხს არა აქვს საკუთარი ძალა გეშტალტი მიწაზე რომ დააყენოს. სულიერება, რომელმაც ჩონჩხი სურათ-ხატად შეიქმნა, იყენებს მას ინსტრუმენტად ღგომისა და სიარულისათვის.

ადამიანი რომ გაცხადდეს, მას სჭირდება აგრეთვე ადამიანური ცნობიერე-

ბა და ისევე, როგორც მე-ორგანიზაციის დგომისა და სიარულისათვის საფუძვლად ჩონჩხი ესაჭიროება, ასევე მიწიერი ცნობიერების გასავითარებლად მე-ორგანიზაციას სჭირდება ყველა ორგანოში მინიმალური ნივთიერებების არსებობა. - ბავშვი ჭკუასუსტია, თუკი მას არ ძალუძს ქეიშისებური ნივთიერების წარმოქმნა (ასე ვუწოდებთ მინერალურ ჩანართს ეპიფიზში). სწორი მიწიერი ცნობიერებისათვის აუცილებელია ნატრიუმის, კალიუმის, კალციუმის. როგორც სისხლისა და სხვადასხვა ორგანოების მინერალური შემადგენელი ნაწილების არსებობა.

მხოლოდ მაშინ, როდესაც ცნობიერებას ეს მინერალური საფუძველი აქვს სხეულში, ძალუძს მას მართებული სახით დაუკავშირდეს სულს. და ამგვარად, აქ «ს»-ს სხვა მხარე ცხადდება: სულის მონატრება, ცეცხლოვანი სწრაფვა სულისაკენ. თუკი ადამიანი სწორი სახით არის სხეულში დაფუძნებული, მაშინ ხელეწიფება თავის თავიდან ამაღლება მგზნებარე სულის განცდამდე. «ს»-ში არის მთელი სითბური ნიუანსების დიდი დიაპაზონი, გამამყარებელი სიცივიდან, რომელშიც შესაძლებელია წარმოიქმნას მკვდარი ძელები უთბილეს სულის შინაგანობისაკენ. შინაგან სულიერებისაკენ. ავადმყოფ ადამიანთან მართლაც ხშირად ვხედავთ, თუ ორივე როგორ სცილდებიან ერთმანეთს. ქვედა კიდურები არასაკმარისად განმსჭვალულნი, მძიმედ დატვირთულნი და დაღლილნი არიან. გაგანიერებული ვენები და შესივებები წარმოიქმნება. ფეხების ქვედა ტანის ან კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის შინაგანი ორგანოების დაწევა ხდება; ქვედა ადამიანი სიმძიმეში ვარდება. სხეულში ვერ ერთვება აქტიურობა და აგრეთვე მეორე მხრივ სულიერისათვისაც მწირია იგი. ილუზორული წარმოდგენები, ჰობი, სევედა აფერხებენ ობიექტურ-სულიერთან კავშირს. სიმძიმის ძალებისადმი დაქვემდებარება შეესატყვისება უძალო ცხოვრებას სულიერში.

ს-სავარჯიშოში არ შეიძლება ორივე მხარის ერთმანეთთან დაცილება. თუკი გემტალტის დეფორმირებისას, მაგ. X- ან 0-ფეხების შემთხვევაში «ს»-ს ვაკეთებთ, უნდა დაეკვირდეთ იმას, რომ «ს»-ს გამამყარებელმა ძალამ თავისთავად, დამოუკიდებლად არ იმოქმედოს. მაშინ არასწორი სახით ხდება დაფიქსირება. თავად სულის შინაგანობამ უნდა წარგვმართოს ჩვენ, როცა ვიწყებთ ტანადობის კორექტურას. ჩვენი მზერა განსაკუთრებით უნდა წარმართოს ფეხების გულდასმით დაკვირვებისაკენ. შემაშფოთებელია ფეხების სიმაზნჯეებისა და უფორმოების სიმრავლე. ქუსლები არიან მორებივით, ტერფები დაუნაწევრებელი და ფეხის ცალკეული სახსარი უმოძრაო, ფეხის თითები უფორმო, ტერფის თალი არაელასტიური. ხანდაზმულ ადამიანებთანაც გვხვდება, რომ ფეხები ვეღარ ემსახურებიან ღვთისს - ისინი გარქოვანებას და გახვეებას განიცდიან. ესენია ელასტიურ ძალთაგან მიტოვების სიმპტომები. ფეხები, ტერფები ვეღარ განიმსჭვალებიან ადამიანურად, როგორც ჩვენ ს-უესტის დროს განვიხილეთ. ფეხების მნიშვნელობა მთელი ორგანიზმისათვის და ზოგადად ჯანმრთელობისთვის სიტუაციის სერიოზულობა ნათლად არის

აღწერილი პროფ. ტომსონის სტატიაში (იხ. დამატება).

აგრეთვე აზრთა ძალის, მესხიერების დაქვეითებისას. თავბრუსხვევების და მხედველობის დარღვევების (ახლომხედველობა, ასტიგმატიზმი) დროს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ტერფების ფორმირება. აქ გამოგვადგება პოლარული ქმედება, რომელსაც ჩვენ ვიცნობთ: ფეხებით ვარჯიში სასარგებლოდ მოქმედებს ზედა ადამიანზე და პირიქით. - ამგვარ პოლარულ ქმედებას მიემართავთ, როცა ჩვენ ტიკის წინააღმდეგ მეტამორფოზირებულ S-სავარჯიშოს ვიყენებთ. ტიკები არის უნებლიე, დაუმორჩილებელი რეფლექსური მოძრაობები, რომლებიც შეიძლება სხვადასხვა ადგილას იყვნენ ლოკალიზებულნი, მაგ. თვალის ქუთუთოებში, პირის (ტუჩის) კუთხეებში ანდა კიდურებში. ესაა მოძრაობები, რომლებიც გამოდიან ასტრალური სხეულიდან მეს მართველობის გარეშე. ჩვენ ამის წინააღმდეგ ორი სავარჯიშო გვაქვს:

«S» - ფეხებით მყარად დგომა, 12 თვლაში თითის წვერებზე აწევა და ნელა კვლავ დაშვება.

«S» - მკლავებით მიზანდასახულად - მაგ. ზემოდან ქვემოთ მხრების სიმაღლემდე, ანდა ზემოთკენ ცხვირის წვერამდე - ანდა მიზანმიმართულად სივრცეში («S»-თი სირბილი ფანჯრისკენ ან კარისკენ და მისთანანი, - ყველაფერი ელვისებური სიჩქარით.

ტერფებზე ნელა აწევა და დაწევა იწვევს ფეხების ძლიერ დაჭიმვას; მეს ვაიძულებთ ძლიერად ჩაერთოს კიდურების მოძრაობაში. ასევე მიზნის - სავარჯიშოებში მიემართავთ მეს - მეს გაძლიერებით შეიძლება რეფლექსური მოძრაობების დაძლევა.

იმ პაციენტებთან ვარჯიშისას, რომლებთანაც ტიკები აწუხებთ, ვხედავთ ასევე, რომ ფეხებში ნაკლებია გარკვეული ძალა. ხანდახან სიარული წყვეტილია (ბორძიკით), ხანდახან ჩქარი-ზედაპირული, ფეხები ხშირად მოუხეშავია.

თუკი ამ დარღვევების დროს «S» დასაწყისში უძნელდებათ, ფეხები ცივი და უმოძრაოა, მაშინ ვიწყებთ სხვა სავარჯიშოებით, მაგ. «A»-თი ხანგძლივი დროის განმავლობაში და მხოლოდ მოგვიანებით გადავდივართ «S»-ზე.

შეგვიძლია იმ ბავშვებს, რომლებსაც «S» სჭირდებათ, ვასწავლოთ სპილენძის ჯოხზე ბალანსირება, სპილენძის ბურთით თამაში, წაყვანისოთ ხტუნაობით, ანდა მინდორში თამაშ-თამაშით ფეხის თითებით ყვავილები დაკრიფოს იქამდე, სანამ ფეხი ისე რბილი, თბილი და თავისუფალი არ გახდება, რომ «S»-მ სწორი ფორმა გაამყაროს. კვლავ და კვლავ ვარჯიში ხანგრძლივი დროით ქუსლებზე ან თითის წვერებზე დგომაში, ანდა ფეხის თითებით «L»-ს გაკეთებაში - ეს ზრდასრულებთანაც არ არის დროის ფუჭი კარგვა.

«S»-ს გამაძვირებელ, გამამინერალებელ ტენდენციას მხოლოდ მაშინ შეუძლია სწორად მოქმედება, თუკი დასაბამისადმი მგზნებარე მონატრება (სურვილი, ლტოლვა, სწრაფვა) ფესტში იღვრება, ამით სხეულს წინარე ახალ-გაზრდულ ელასტიურობას ანიჭებს, სამშენიველს ამხნევებს (გაბედულს ხდის) ცხოვრებაში გამართული დგომისათვის.

«გამართული ადამიანი» - ასე ეამბობთ და ვგულისხმობთ იმ ადამიანს, რომელიც თავისი შინაგანი მიზნების ერთგული რჩება, რომელიც ცხოვრების სიძნელებებს და დაბრკოლებებს უმკლავდება.

მეორგანიზაციის ნივთიერში და უმაღლეს სულიერში ქმედების ურთიერთკავშირს აპირობებს ორგანო - ელენთა. ის წარმოქმნილია სატურნის ძალის სისტემიდან. იგივე სფეროდან ჟღერს ბგერა «ს». ელენთა ითვლება სიცოცხლისათვის უმნიშვნელო ორგანოდ; რადგანაც მისი ოპერაციული მოცილებით სიცოცხლეს საფრთხე არ ექმნება, ჩნდება მრავალი პატარ-პატარა ახალი წარმონაქმნი. ეს მიუთითებს ამ ორგანოს ძლიერ ვიტალურ, რეგენერაციულ ძალაზე. ელენთაც, როგორც ღვიძლი და ნაღვლის ბუშტი, ჩართულია ნივთიერებათა ცვლის ნაკადში; მაგრამ ის ნაკლებად ემსახურება ნივთიერებათა ცვლას და ასევე ნივთიერებათა ცვლას, იგი ემსახურება გარკვეულ რიტმთა რეგულირებას. ასე გარდაქმნის ის ჩვენი საკვების მიღების ურიტმობას რიტმად ისე, როგორც ეს სისხლის მიმოქცევისათვისაა აუცილებელი: არარიტმული რიტმში გადადის. როგორ იარსებებდა მამ ორგანიზმი, თუკი ის, რაც საკვების სახით არარეგულარულად მიიღება, ასევე უწესრიგოდ გადასულიყო სისხლის მიმოქცევაში? ჩვენ დამოკიდებულნი ვართ სისხლის მოწესრიგებულ რიტმზე, რომელსაც თავისი გარკვეული მიმართება აქვს სუნთქვასთან. «ოკულტურ ფიზიოლოგიაში¹⁰» რუდოლფ შტაინერი ბევრს საუბრობს ელენთაზე. ჩვენ ვხვდებით, თუ რაოდენ შორს ვართ ორგანოს გაგებისაგან, როცა მხოლოდ ფიზიკურ ორგანოს ვიცნობთ. «კოსმიური ასტრალურობის» ეს ნაწილი, რაც ელენთის სახით ჩვენს მარცხენა მუცლის ზედა მხარეს ასე პატარად და შეუმჩნეელად იმყოფება, არის სინათლით აღსავსე, განსულიერებული ორგანო, ეს არის საერთოდ რიტმების გადამრთველი - კოსმიური რიტმები მიწიერ-ორგანულად გარდაიქმნებიან. ეს რიტმები ჩვენს ცნობიერებადმდე არ მოქმედებენ, ჩვენ მათ ჯერ არ ვიცნობთ; «ისინი სხვა რიტმებისგან, რომელთაც ჩვენ ჩვეულებრივ აღვიქვამთ, სრულიად თვალსაჩინოდ განსხვავდებიან». ელენთა ემსახურება რეგულაციას, «უხეშ ნივთიერებათა ცვლასა და ყოველივეს შორის, რაც ადამიანში მეტად განსულიერებული და განმშენიერებული სახით მიმდინარეობს». ჩვენ შეგვიძლია ელენთა გავიგოთ. როგორც ნივთიერებათა ცვლაში მდებარე გრძნობის ორგანო, რომელიც სულიერ ადამიანს ალაქმევინებს ნივთიერებათა ცვლაში არარიტმულის საზიანო ზეგავლენების შესახებ. სხვა მნიშვნელოვანი ქმედებაც ახასიათებს ელენთას. მასში მოქმედებს ინსტიქტური-ქმედება ჩვენი საკვებ საშუალებათა ვარგისიანობისადმი, საკვებ საშუალებათა ხარისხის მიმართ. ღრმად, ქვეცნობიერში ხდება ეს. აქ ჩვენ ვხვდავთ ორგანულში ღრმად დაფარულად მოქმედ უმაღლეს სულიერებას. ელენთა განეკუთვნება - როგორც უკვე ვთქვით - სატურნის ძალთა ქმედებას. ძველ სატურნზე დაიწყო ფიზიკური სხეულის წარმოქმნა. ინსტიქტები ჩვენთვის მნიშვნელოვანი ღვთის მადლია, რომლებიც ფიზიკურ სხეულს განეკუთვნებიან. ცხოველთა სამყაროში ისინი მოქმედებენ მათ

საცხოვრისთა განაზრებულ აგებამდე. თახვს არ სჭირდება სწავლა თავისი სოროს აგებისათვის - თავისი ფიზიკური სხეულიდან გამოძინარე მას ეს ინსტინქტურად შეუძლია. ცნობიერების განვითარების შედეგად ადამიანი კარგავს ცოცხალ ინსტინქტებს. მაგრამ ღრმად შინაგანში ცნობიერებისაგან დაფარულად აზრიანად მოქმედებს ინსტინქტი ელენთაში სუბსტანციების შეფასების სახით. აქ არის ეს ორგანო, როგორც დარაჯი, რომელიც აწესრიგებს რიტმებს და იცნობს სუბსტანციების ვარგისიანობას. საკვების შეფასების ინსტინქტი ღღეს განსაკუთრებით ძლიერ იკარგება. კვების განსხვავებული მეთოდების ქაოსი შესაბამისად მატულობს. მისწრაფება იმისაკენ, რომ ბუნებრივი კვების საშუალებები შემცვლელით და კონსერვირებით «გაეაუმჯობესოთ» კვების კარგი ინსტინქტის დროს შორს ვერ წავიდოდა. რაოდენ მნიშვნელოვანია აქ ელენთის მოქმედების გააქტიურება, ინსტინქტის გაძლიერება. ამისათვის რუდოლფ შტაინერი გვიჩვენებს ელენთის მსუბუქ მასაჟებს. რომლებიც განსაკუთრებით ფრთხილად უნდა გაკეთდეს, რადგანაც წინააღმდეგ შემთხვევაში საპირისპიროს გამოიწვევენ. აქ შეგვიძლია ვიფიქროთ აგრეთვე სისტემატიურად «ს»-ს ვარჯიშზე. რაც ამ შემთხვევაში შეგვიძლია შევაფასოთ როგორც პიგიენურ-თერაპიული საშუალება. პირველ რიგში ს-სავარჯიშო დაინიშნებოდა, რასაც ჩვენ მშენიერი სავარჯიშოდ ვიცნობთ: «იმედი - ს». ჩვენი ვერიტომიული ჟესტით უ. ყ. გამოვხატავეთ სურვილის, იმედის მშენიერი განწყობილებას. ამასთან ქედა ორგანიზმს შევიგრძნობთ, როგორც ჭურჭელს. ფეხები პარალელურად დგანან, ტერფები მყარად ქუსლებზე რჩებიან, თითები კი მსუბუქად სცილდებიან იატაკს. მკლავები ქმნიან თასს. ეს ჟესტი გადაიყვანება ს-მოდრაობაში. წონასწორობის მდგომარეობაში დასვენების შემდეგ, კვლავ ვიწყებთ იმედის ჟესტით და კვლავ ეუმატებთ «ს»-ს. «ამას აქვს სუნთქვის სისტემაზე გამათბობელი ზემოქმედება» - ნათქვამია სამკურნალო ვერიტომიის კურსში.¹ ეს დღევანდელი თერაპიული აზროვნებისათვის რთული გამოთქმა გასაგები გახდება. თუკი ჩვენ შევხედავთ ელენთის რიტმის გადამრთველ ქმედებას, ნივთიერებათა ცვლის სითბოს სწორ გადაყვანას სისხლის მიმოქცევაში და სუნთქვაში.

ასევე გასაგები ხდება «ს»-ს გამოყენება ძილის დარღვევების შემთხვევაში, რომელთა მიზეზიც დარღვეულ ნივთიერებათა ცვლაშია.

*

დამატება

ჯანმრთელი ფეხები - ჯანმრთელი ადამიანი

ამ თემასთან დაკავშირებით პროფ. ე. ტომსონი არაჩვეულებრივად სინტერესო

განხილვებს გვაძლევს 1960 წლის დეკემბერში «თერაპიული კვირეულის» დროს⁵⁰. იგი ცდილობს, თავის განხილვებში გვიჩვენოს, თუ რაოდენ არსებითია ფეხისთვის მორგებული ფეხსაცმლის ტარება არა მხოლოდ ჩვენი ფეხებისათვის, არამედ მთელი ჩვენი ორგანიზმისთვის. დღევანდელი ორთოპედები დაეთანხმებოდნენ იმ აზრს, რომ ვარიკოზულ სიმპტომთა კომპლექსის ძირითადი მიზეზები მრავალი თვალსაზრისით ცუდი ფეხსაცმლით არის გამოწვეული. ამგვარად ბოლო 50 წლის მანძილზე ფეხის უამრავი გამოკვლევა ჩატარდა, რომლებმაც საყურადღებო შედეგებამდე მიგვიყვანა. უპირველეს ყოვლისა გაუგონარმა მრუდე, ბრტყელი და გაწეული ფეხების რიცხვმა აუცილებლობა შექმნა დიდი მრავალმხრივი ბიოლოგიური მიმართებების შესწავლისათვის, რომელიც ზოგადად ფეხისა და სიარულის იარაღებსა და მთელ ორგანიზმს შორის მდგომარეობს. ავტორი დარწმუნებულია, რომ ჩვენი ფეხების უგულუბელყოფის, კერძოდ დამახინჯების გამო შესაძლებელია სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ორგანოთა დაზიანება. «ჩვენი ფეხების უგულუბელყოფას და დაკნინებას პირდაპირი ბიოლოგიური გზით გულის ინფარქტამდე მივყავართ».

დღეს გაუგონარად მრავალრიცხოვანია ტერფების შეძენილი ღეფორმაციები, ძალზედ მცირერიცხოვან თანდაყოლილ ღეფორმაციებთან შედარებით. ამასთან განსაკუთრებით სახიფათო სიტუაციაა, როცა ამგვარ ტერფთა გამრუდებები და მისთანანი ბავშვობის ასაკში არ იწვევენ ტკივილებს და ამიტომაც მხოლოდ მაშინ აღმოაჩენენ მათ, როცა თითქმის აღარ არსებობს შანსი მათი კორექტირებისათვის. თავად დღევანდელი ორთოპედიული ოპერაციებითაც კი შეუძლებელია მათი კვლავ აღდგენა ან განკურნება. აქედან გამომდინარე მთელი ძალისხმევა პროფილაქტიკაზე, ე.ი. ამგვარი შედეგების თავიდან აცილებაზე უნდა იყოს მიმართული.

ხმოვანთა რიგები

ხმოვანთა რიგი «A E I O U» თავისი კომპოზიციითა და ფიზიოლოგიური ქმედებით სხვადასხვა ადგილზე იქნა განხილული. პირველი ორი «A» და «E» ბგერა მოქმედებს სამშენიველის და სულის მიერ ფიზიკურ-სხეულებრივის მოცვაზე, ინკარნაციის პროცესზე. მათ აქვთ მინორული ხასიათი, ისინი პოლარულნი არიან «O» და «U» ბგერებისა, რომელთაც მაჟორული ხასიათი აქვთ და სულიერ-მშენიველს ამოსწევენ ორგანულისაგან, აძლიერებენ ექსკარნაციის პროცესს. «I» მათ შუაში იმყოფება.

«A E I O U»

გამოიყენება ენაბორძიკობის დროს. ამ ხმოვანთა რიგის დროს ყურადღება მისაქცევა ის, რომ ვიწყებთ «A» და «E» ინკარნაციის ბგერებით, და შემდგომ «I»-ს განსაკუთრებით ძლიერად წარმოვაჩენთ, რადგან ის ექსკარნაციის «O» და «U» ბგერებში გადასვლას უწყობს ხელს. ამის შედეგად წარმოიქმნება თავისუფალი, გაძლიერებული სუნთქვა. ხმოვანთა რიგს კომბინირებას ეუკეთებთ პექსამეტრის რიტმით.

საეარჯიშო შეიძლება გაკეთდეს შემდეგი ფორმით: «A» «E» და «I» ბგერებით ემოდრაობთ უკუმიმართულებით, ცეზურის დროს ვცვლით მარცხნივ გაკეთებულ «I»-ს მარჯვენა მხარეს და «I» «O» «U»-თი მიუღივართ წინ - ყველაფერი კეთდება პექსამეტრით. წინ დგომისას შემდგომ «U»-დან «A»-ში ხდება გადასვლა (იხილე თავი VI).

სუნთქვის ამ მაქარმონიზირებელ საეარჯიშოსთან ერთად ენაბორძიკის დროს ვიყენებთ სხვა საეარჯიშოებს, რომელნიც დარღვევის ტიპის მიხედვით უნდა შევარჩიოთ. აქ განსაკუთრებით გასათვალისწინებელია ის, თუ რომელი თანხმონების წარმოთქმა უჭირთ მათ.

ამგვარად, ჩვენ გვაქვს «G K A I» საეარჯიშო ბავშვისათვის, რომელსაც უჭირდა სასისმიერი ბგერების წარმოთქმა.

გარდა ამისა რულოფი შტაინერმა მოგვცა მითითება, რომ უნდა მომხდარიყო იმ თანხმონების შემცველი საეარჯიშო წინადადებების შედგენა, რომელთა წარმოთქმაც ბავშვს ენაბორძიკის გარეშე არ შეეძლო. ამ წინადადებებს ბავშვს სიარულის დროს ვათქმევინებთ და იგივე თანხმონებს ვასრულებინებთ ევრითმიულად. ამასთან მან მიუთითა, რომ ნევროზული ენაბორძიკი ბავშვობაში მოგვიანებით ხშირად ქრება და არ უნდა იქნეს ის სერიოზულად მიღე-

«ყველა ხმოვანი ფეხებით»

კლექტომანიის შემთხვევაში (9; 4. VII. 24). ეს დანიშნულება სამკურნალო პედაგოგიური კურსიდან წარმოდგება, სადაც რუდოლფ შტაინერი კლექტომანიის არსს შემდგენაირად აღწერს: «... შემდგომ ინტელექტუალური უნარი ჩაცურდება ქვემოთ, ნებელობითში და შესაძლოა კლექტომანიამ იჩინოს თავი». ხმოვნების ფეხებით ვარჯიშის მეშვეობით ვღევენით «ინტელექტუალურს ნებიდან და ვცდილობთ, რაც ხმოვნებში ღვეს, ნებაში ჩაეიტანოთ».

კარგია აგრეთვე ფეხებით ხმოვნები სწრაფად რომ ვახტუნაოთ; ლექსები, რომლებიც ამის შესაბამისი იქნებოდა, ყოველთვის იუმორისტულია.

12 წლის კლექტომან ბიჭთან რუდოლფ შტაინერი მიუთითებდა: «შემდეგ შეგვიძლია ჩვენ მასთან სამკურნალო ევრითმიის დაწყება. მისთვის თქვენ უნდა გამოიყენოთ მაგარი არტახები (წვივსაკრავები), რომლებსაც მუხლებს ქვემოთ შეუკრავდით. შემდგომ კი, როცა ამას გაუკეთებთ, მან ნახტომით „A“ უნდა შეასრულოს როგორც ორივე ფეხით ხტომით და მუხლების მიტყუპებით. ასევე თითის წვერებით. ამგვარად ძირითადია ფეხის ეს სავარჯიშოები „A“-თი და შემდგომ კი მას ასევე უნდა გააკეთებინოთ ნახტომით „E“. ჩვენ შეგვიძლია ეს სავარჯიშო მას დრო და დრო მთელი დღის განმავლობაში ვაკეთებინოთ».³⁶

«კლექტომანიის - E»

კეთდება ჯდომით, ფეხების გადაჯვარედინებით, ამასთანავე მკლავებსაც ვაჯვარედინებთ ისე, რომ ხელებით წინ მდებარე ფეხის წვერებს ვეხებით. ამ მდგომარეობაში ბავშვი 10-15 წუთის განმავლობაში უნდა დარჩეს.⁴²

სიტყვასიტყვით ეს ნიშნავს: «თხუთმეტი წუთის განმავლობაში უნდა იჯდეს და სასჯელად საკუთარი ხელებით ფეხები დაიჭიროს». ეს სავარჯიშო სამი თვის განმავლობაში უნდა გაგრძელდეს. და შემდგომ:

«მეხსიერების გაძლიერება უკუ-წარმოდგენით, მაგ.:

მამა კითხულობს წიგნს -
წიგნს კითხულობს მამა,

ასევე შებრუნებული რიცხვების: 3426-6243, სიმკვრივის სკალა იქით და აქეთ და მეტყველების სავარჯიშოს ასევე უკუმიმართულებით გაკეთება.

უკუმიმდევრობით გახსენების ვარჯიში ყოველთვის მნიშვნელოვანია იმ ბა-

ემშენებლის, რომლებიც მოპარვისაკენ არიან მიდრეკილნი. აქ არის შემდეგი დანიშნულება: «ბავშვებს, რომლებიც ქურდობენ, გავახსენებინოთ, თუ რა განიცადეს ადრეულ წლებში. წარმოიდგინონ წლების წინ მომხდარი მოვლენები. წინააღმდეგ შემთხვევაში მოგვიანებით კლექტომანისტთან გვექნება საქმე».

ის, რომ ხმოვნები მთელი თავისი სიძლიერით უნდა გავააქტიუროთ ბავშვის საკუთარი არსების გასაძლიერებლად, გვიჩვენებს რუდოლფ შტაინერის შემდეგი განხილვა⁴¹: «იქ, სადაც კლექტომანია არსებობს, არსებითად შემდგომ მოვლენასთან გვაქვს საქმე: ადამიანს აქვს ეს ურთიერთდაპირისპირებული პოლარული ორგანიზაციები. თავის ორგანიზაცია იმისკენაა მიდრეკილი, რომ ის ყველაფრის გათავისებაზეა მიმართული, ყველაფერი უნდა გათავისებულ იქნეს. თავის ორგანიზაცია არის ერთი პოლუსი, იმ დროს, როცა მეორე პოლუსი, ნივთიერებათა ცვლისა, ატარებს მორალურ შეგრძნებას. ამის სქემატურად დახაზვაც შეგიძლია, თუკი დავხატავთ ლემნისკატას. თავის ორგანიზაცია არ იცნობს საკუთრებას, იგი იცნობს აბსოლუტურ დასაკუთრებას იმისას, რაც მის სფეროში შემოდის. მეორე პოლუსი მორალურს იცნობს. თუკი თავის ორგანიზაცია უბრალოდ ქვემოთ ჩამოცურდება და შულის ნების ორგანიზაციაში. აგვარად წარმოიქმნება კლექტომანია. ამ დაავადებას საფუძვლად უდევს ის, რომ ადამიანს საკუთარი ნების ორგანიზაციაში აქვს ელემენტები, რომლებიც თავის ორგანიზაციას მიეკუთვნებიან. ამ კლექტომანიური მიდრეკილებისგან სრულიად განსხვავებულია ის, რაც ქურდობას თან ახლავს. ნივთის აღება უმთავრესად მოსაპარი საგნის დანახვისას ხდება, საგანი არის მაცდური, ეს ქმედება რაფინირებულად არ ხდება... კლექტომანიის სურათ-ხატი ძლიერად შემოსაზღვრულია». «სრულიად განსხვავებულია» კლექტომანია ჩვეულებრივი ქურდობისაგან.

*

«A» და «E»

ეპილეფსიის შემთხვევაში. ეს ორი ხმოვანი, რომლებიც ეპილეფსიის ძირითად საეარჯიშოებს წარმოადგენენ, უკვე IV თავში იქნა განხილული.

«ყველა ხმოვანი ფეხებით»

დაენიშნა 43 წლის ეპილეფსიით დაავადებულ მამაკაცს, რომელსაც 29 წლის ასაკიდან ჰქონდა გულყრები. ამ გულყრების დროს არსებითად ზედა ტანის სფეროში და სახის არეში აღენიშნებოდა კრთომები და რუდოლფ შტაინერმა თქვა: «აქ საქმე გვაქვს ძალიან სუსტ ასტრალურ სხეულთან. მისი

ეთერული სხეული ზედა ნაწილში შედის და პერიფერიისკენ გადის, და შემდგომ გარკვეული სახის შინაგანი დარდი ჩნდება, ისე, რომ ეთერული სხეული სრულად სხლტება და აქედან გამომდინარე გვაქვს ეს მდგომარეობა.»

«ხმოვნები ტერფებით და ფეხებით»

დაენიშნა 46 წლის ეპილეფსიით დაავადებულ ქალს.

«I» (როგორც დიდი სამკურნალო ევრითმიული სავარჯიშო) -

«E» (როგორც დიდი სამკურნალო ევრითმიული სავარჯიშო) -

«უოკალიზირება»

კეთდებოდა 18 წლის ეპილეფსიით დაავადებულთან, რომელსაც 7 წლიდან ხელის კრუნჩხვითი კრთომები ჰქონდა და II წლის ასაკში დაემართა პირველი ეპილეფსიური გულყრა. პაციენტი სამკურნალო ევრითმიას ისე მარგებლად განიცდიდა, რომ პაუზის შემდგომ, როდესაც თავი კარგად ველარ იგრძნო, იგი კვლავ მოვიდა თერაპიაზე. ყოველ ჯერზე კეთდებოდა სრული E-სავარჯიშო, შემდეგ ხმოვნები და შემდგომ სრული I-სავარჯიშო.

*

«ხმოვნები ფეხებით»

ოტოსკლეროზის დროს. ამ დაავადების დროს ადგილი აქვს ძვალთა კეროვანი ფორმის ცვლილებებს ძვლოვან ლაბირინთში. პოროზული, სისხლით მდიდარი ძვლები მკერიდება და ამასთანავე შესაძლოა ასევე ლოკოკინის კარიბჭის გაძელებაც მოხდეს, რის შედეგადაც ფიქსირდება უზანგი. ამის შედეგად აღმოცენდება სასმენი და წონასწორობის ნერვის დეგენერაციული პროცესები. დაავადება იწყება უმეტესად 20-დან 30 წლის ასაკში და ხშირად გვხვდება ქალებთან და არა მამაკაცებთან. ორსულობის დროს ხშირად ხდება გაუარესება.

თავში ჭარბად ქმედით გამკერეების ამ ძალებს ვარბილებთ, თუკი ხმოვნების მეშვეობით აქტივობა და ცნობიერება შეგვაქვს კიდურებში. ხშირად შევამჩნევთ, რომ პაციენტები სავარჯიშოს სწრაფად იგებენ, მოძრაობებს მოხერხებულად და კარგად აკეთებენ ფეხებით, ადვილად დადიან რიტმებით, მაგრამ ყველაფერი კეთდება უფრო წარმოდგენიდან გამომდინარე. ამიტომაც სიამოვნებით ვაკეთებინებთ ლექსებს ცვლადი რიტმებით, და აგრეთვე დიდხანს არ ვრჩებით ერთსა და იმავე ლექსზე.

დღეს ამ დაავადებისას ოპერაციითაც ერევიან. ჩვენთვის ცხადი უნდა იყოს, რომ ამით კონსტიტუცია არ იცვლება და პაციენტებს მაინც სჭირდებათ ეს სავარჯიშო.

*

«ზოგადი ვოკალიზირება»

მოცემულია აგრეთვე სამკურნალო ვერიტმიის კურსში მრავალგვარი დარღვევებისას, რომლებიც ნაწილობრივ ცალკეული ხმოვნების შემთხვევაში იქნა ნახსენები. - უპირველეს ყოვლისა მოუწესრიგებელი სუნთქვისას; რადგანაც ხმოვნებით ვკმდებთ განსაკუთრებით რიტმულ სისტემაზე.

«ზოგადი ვოკალიზირება»

ბავშვებთან, რომლებთანაც ენა ებმით ცალკეულ თანხმოვანზე - განსაკუთრებით ბაგისმიერ და ენისმიერ ბგერებთან. - ჩვენ შეგვიძლია მშვიდი ვოკალიზირებით დავეხმაროთ ამ სიმძლავრეთა გადალახვაში.

«ზოგადი ვოკალიზირება»

ბავშვებთან და მოზრდილებთან, რომლებთანაც აწუხებთ ქრონიკული თავის ტკივილები, შაკიკი, უჩივიან თავის სისუსტეს და მიძინებულნი არიან, ანდა მონელების სიზარმაცისაგან არიან მიდრეკილნი¹.

«ხმოვნური სამკურნალო ვერიტმიის კეთება»

დაუნიშნა რუდოლფ შტაინერმა 45 წლის კაცს, რომელმაც განიცადა ნერვული შოკი. ამის შედეგად ჰქონდა უძილობა და აზრების დაუმორჩილებლობა; იგი იყო იმგვარ მდგომარეობაში, «როცა თავი დამოუკიდებლად აზროვნებს, ე.ი. ავტომატურია». მოგვიანებით სტადიაში თავი იჩინა კიდურების ცახცახმა და კრუნჩხვებმა. - მას შეიტის აბაზანის შემდგომ მთელი საათი ხმოვნები უნდა ევარჯიშა სამკურნალო ვერიტმიულად. - ის, რაც აბაზანით მომზადდა, შემდგომ «სამკურნალო ვერიტმიის მეშვეობით ტენდენციამდე იქნა მიყვანილი, რათა ის განმტკიცებულიყო». - ჩვენ ვხედავთ, თუ აქ როგორი სიმღიერით იქნა ვერიტმია დოზირებული, რათა დაღლამდე მიეყვანა იგი (7; 2. I. 24).

«ზოგადი ეოკალიზირება»

მიცემული იქნა შიზოფრენიის დასაწყის სტადიაში. გასაგებია ის, რომ ხმოვნები ადამიანს თავს უყრიან, მისი არსების წევრების პარმონიზირებას ახდენენ და იგი, როგორც ადამიანი, მიჰყავთ საკუთარ თავთან.

«ზოგადი ეოკალიზირება»

ბავშვებს, რომლებიც «იტანჯებიან თავიანთი წარმოდგენებით». - ეს არის რუდოლფ შტაინერის დანიშნულება მდიდარი ფანტაზიის ბავშვებისათვის (32; 15. VI. 21), რომლებთანაც ეს განსაკუთრებით სასარგებლოა, თუკი მთელ სხეულს ეოკალიზირებისას მოძრაობაში მოეყვანო, სირბილით, სამნაწილიანი ნაბიჯებით და სიარულით. ამის შედეგად ორგანიზმიდან წარმოდგენათა ამოტანა ცხრება (შმეილდება). - ამის საპირისპიროდ ღარიბი ფანტაზიის ბავშვებისათვის საჭიროა, რომ მათ დგომით გავაკეთებინოთ თანხმონური ევრითმია.

შემდგომ კიდევ ერთი სპეციალური საეარჯიშო.

«ორშაბათი: მხოლოდ „I“ ბგერა ევრითმიულად

სამშაბათი: მხოლოდ „E“ ბგერა

ოთხშაბათი: მხოლოდ „O“ ბგერა

ხუთშაბათი: მხოლოდ „U“ ბგერა

პარასკევი: მხოლოდ „A“ ბგერა

შაბათი: მთელი სიტყვა - გამოთქმის გარეშე»

ამას ვარჯიშობდნენ დაახლოებით 10-15 წუთის განმავლობაში.

ეს საეარჯიშო მიეცა ქალბატონ ლ. მაიერ-სმიტს 1916 წელს, როცა ჯერ კიდევ არ არსებობდა სამკურნალო ევრითმია. დაახლოებით ცხრა წლის მიძინებული ბავშვისათვის, რომელიც სკოლაში ჩამორჩა, «მთლად იქ არ იყო». - ქალბატონმა მაიერ-სმიტსმა სიკეთე ქნა და ის გამოსაქვეყნებლად მოგვაცოცხლა.

«I A O»

ხმოვანთა საეარჯიშოებიდან, რომლებიც მთელ რიგს არ მოიცავენ, უმნიშვნელოვანესია «I A O».

ერთმანეთის მიყოლებით ზედა ტანს ვკვიმავთ «I»-ში, ვხტებით ფეხებით «A»-ში, მკლავებით გულის სიმაღლეზე ვაკეთებთ «O»-ს და გვიჭირავს სამივე ბგერა ერთდროულად. შემდეგ ვხსნით თავდაპირველად «O»-ს, შემდეგ «A»-ს და ბოლოს «I»-ს - და ვიწყებთ ახლიდან. თანდათან ვაჩქარებთ საეარჯიშოს

სამივე ბგერის ერთდროულ წარმოქმნამდე და ერთდროულ მოხსნამდე და შემდგომ ტემპს კვლავ ვანელებთ.

«I A O»

მოქმედებს სამწევრა ადამიანის მაპარმონიზირებლად - თავის სისტემაზე, ნივთიერებათა ცვლის და კიდურების სისტემაზე, რიტმულ სისტემაზე - და შეიძლება ჰიგიენურ ვერითმიაში გადასვლად იქნეს განხილული.

ბგერათა თანაჟღერადობა «I A O» ძალიან მნიშვნელოვანია; ძველ დროში იგი ჟღერდა, როგორც «I O A» მისტერიათა მოწაფეთათვის, რათა მზერა დაბადებამდელისკენ ყოფილიყო წარმართული. ეფესოს მისტერიებში ზელ-დასხმის დროს განიცდიდნენ ქაღალდით დიანას საიდუმლოებებში, თუ როგორ აჟღერდებოდა «I» ინდივიდუალობის დაშვებისას, «O», როცა სული სამშენიველით იმოსებოდა და «A» ეთერულის შეშვიდროებისას (22; 22. IV. 24). - დღეს ჩვენ აღარ გვაქვს «I O A», არამედ «I A O» - ეს შესატყვისება ჩვენს დროს. კაცობრიობის ჩამოსვლა სულიერიდან ფიზიკურ სამყაროში აღ-სრულდა. ადამიანის სულიერ-მშენივერმა არსებამ განმსჭვალა სხეული, მეტია იმის საშიშროება, რომ იგი ზედმეტად უკავშირდება სხეულს. საქმე ისაა, რომ სამშენიველი კვლავ გამოვანთავისუფლოთ და გარემოს დაუკავშიროთ, ღრმა პუნქტიდან კვლავ სულის სამყაროში ამაღლება დაეწყეთ. ამას ვაკეთებთ, თუკი ჩვენ საკუთარ თავს სულიერად (I) სხეულში განვიციდით (A) და «O»-ს მეშვეობით მშენივერს თავისი თავისებურებით განვატყუებთ. - ის, რაც ადრე დაფარულ მისტერიებში იყო ცნობილი «I O A»-ს აჟღერებით, დღეს საყოველთაო სავარჯიშოდ იქცა, რომლის გაკეთებაც ყველას შეუძლია. და მაინც რუდოლფ შტაინერი მიგვითითებს, რომ სკოლებში არ შეიძლება ამის საკლასოდ გამოყენება, არამედ სხვადასხვა კლასებიდან უნდა შევაგროვოთ ბავშვები, რომელთანაც გამოკეითილია ადამიანის არსების სამი წვერის ურ-თიერთშეუთანხმებლობა. - არსებითია ის, რომ ეს მნიშვნელოვანი სავარჯიშო კვლავ და კვლავ ახლად იქნეს დამუშავებული, როგორც ჰიგიენურ-თერა-პიული სავარჯიშო. I-A-O სავარჯიშოს სხვადასხვაგვარად ფორმირების შე-საძლებლობები მოცემულია ე. ბუშმანის «Beiträgen zum Heileurythmiekurs» (46; გვ. 6).

«T I A O A I T»

ეს სარკისებურად აგებული სავარჯიშო მოქმედებს მოუწესრიგებელ, «აწე-წილ» აზროვნებაზე მომწესრიგებლად და ამიტომაც აქვს ზოგადად ჰიგიენ-ური მნიშვნელობა.

«A O U M»

ძველი ინდური Aoum-მარცვალი უწინდელ დროში კაცობრიობის ცნობიერ წარმმართველთა მიერ ახალგაზრდებს ეძლეოდა, როგორც ქმედითი სავარჯიშო. რათა ისინი «სხეულებრივად სრულ და ამავე დროს მოკრძალებულ ადამიანებად აღეზარდათ!». ხმოვანთა ეს თანმიმდევრობა, რომელიც მნიშვნელოვნად გვირგვინდება «M»-ით, მოქმედებს სუნთქვის მარეგულირებლად ამოსუნთქვაზე ყურადღების გამახვილებით.

«L A O U M»

ასთვისა და გლაუკომის დროს სასიკეთო აღმოჩნდა: ორივე დაავადების დროს ამოსუნთქვას უნდა შეუწყნოთ ხელი. ჯერ «L»-ის მეშვეობით ხდება ჩასუნთქვის გაღრმავება, რათა ამოსუნთქვაზე ზემოქმედება კიდევ უფრო გაეძლიეროთ.

«A E I - I E A»

ბავშვებისთვის, რომელთაც მიბაძვის ძალები არ გააჩნიათ. - იმიტაციის ძალა არის დიდი ნიჭი, რომელიც ადამიანს თან მოაქვს სულიერი სამყაროდან, სადაც ის მიცემული იყო მაღალ არსებათა უანგარო მიბაძვას. ამ უნარს მოკლებულობა ბავშვის მთელ განვითარებას დიდ სიძნელეებს შეუქმნის. ზანდაზან ამ ნაკლს ჩვენ ეხვდებით ჩამორჩენილ ბავშვებთან, რომელთაც დარღვევები აქვთ სიარულში, მეტყველებასა და აზროვნებაში - სამ ადამიანურ უნარში, რომლებიც სიცოცხლის პირველ პერიოდში ვითარდებიან. - ამგვარი ბავშვები ვერ გვაჩვენებენ ფიზიკური სხეულის სწორად მოცივის მიდრეკილებას, «მათ მწე-ლად თუ შეუძლიათ გადალახონ თავიანთი ფიზიკური სხეულის მშვიდი-მონატრება» (9; 6. VII. 24). ამ ბავშვებთან ჯერ ტონევრითმას უნდა მივმართოთ, რათა საერთოდ აღვძრათ შინაგანი მოძრაობა, შემდეგ ევრითმიული და მეტყველების სავარჯიშოები ნელა წინ და უკუმიმართულებით. ამ სავარჯიშოებს მიეკუთვნება «A E I - I E A». 9 წლის ასაკისთვის სუსტდება მიბაძვის ძალა; თუკი ეს საკმარისად არ ხდება და ბავშვი ჭარბად რჩება მიბაძვაში, მაშინ I-სავარჯიშოთი შეიძლება მე-ს გაძლიერება.

სხეულებრივად და მშენიერიად შეფერხებული ბავშვისათვის.

ამასთან ეთერულ და ასტრალურ სხეულთა მიმართების რეგულირებისათვის კეთდება აგრეთვე მეტყველების სავარჯიშო წინ და უკუმიმართულებით და «სამკურნალო ევრიტმიული სავარჯიშოები, რომელთაც ის მიჰყავთ საკუთარი ფიზიკური ორგანიზაციის შეგრძნებამდე. «E» ამისათვის განსაკუთრებით მიზანშეწონილია, რადგანაც აქ ადამიანი საკუთარი თავის ორგანიზაციას თავად ეხება, ასევეა «U» და «Ō». «Ō»-ს ვიღებთ რეგულირებისათვის». - დაახლოებით შვიდი წლის ბავშვი ქოტური ნივთიერებათა ცვლით, ჭამაში ხარბი, ფალარათისადმი მიდრეკილებით და ძლიერი შებერილობით. სამკურნალო ევრიტმიის კურსის¹ მითითების მიხედვით, ის, რომ «U» გამოიყენება ნევროზული ფალარათის შემთხვევაში, «U»-ს გამოყენება ამ შემთხვევისათვისაც გასაგები ხდება.

«I» - «U» - «E»

რათა სხეულის სენსიბილურობა გამოვლინდებინათ მტუტეარტის ვალდორფის სკოლის გოგონასთვის. მას არ უნდოდა ზღაპრებისა და ლექსების მოსმენა და ამორალურ მიდრეკილებას ავლენდა.

მითითება შემდეგში მდგომარეობდა: მთელი სხეულით «I» - საჩვენებელი თითებით ყურებთან «U» - თმებით «E» - ყველა ეს ბგერა ისე, რომ «მათში რაღაც სენსიბილურობა არსებობდეს»⁴⁰.

«U» - «O» - «I»

ლიტლის დაავადების დროს. ამ დაავადების მსუბუქი ფორმის მქონე 15 წლის გოგონას ორივე მხარეს ჰქონდა „ცხენის“ ტერფი. სამი წლის ასაკში ისწავლა სიარული, თან მხოლოდ თითის წვერებით, წონასწორობის შენარჩუნების გარეშე. მიუხედავად აგრეთვე აქილევის მყესთა ოპერაციული ურთიერთდაცილებისა, სიარული არ გაუმჯობესდა. რუდოლფ შტაინერი მასთან მიმართებაში უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებდა სამკურნალო ევრიტმიას. მან დაუნიშნა ევრიტმიული სიარული წინ და განსაკუთრებით უკანაც: კუთხით მოხრილი მკლავებით, სხეულზე მაგრად მიჭერით, მუშტების შეკვრით. ბოლოს მთელი U-სავარჯიშო, მთელი O-სავარჯიშო და მთელი I-სავარჯიშო. ეს უკანასკნელი იმგვარად სრულდებოდა, რომ ის იდგა მონაცვლეობით ან მარცხენა ან მხოლოდ მარჯვენა ფეხზე. გარდა ამისა მარცხენა ფეხზე დგომისას ის მარჯვენა ფეხით შემოწერდა წრეს და შემდგომ, მარჯვენა ფეხზე დგომისას.

მარცხენა ფეხით შემოწერდა წრეს.

«l E E!»

დაუნიშნა რუდოლფ შტაინერმა ბავშვს, რომელსაც ემუქრებოდა კუჭქვეშა ჯირკელის ტუბერკულოზი. სამწუხაროდ ბავშვი ძალიან მოკლე დროით მოვიდა სამკურნალოდ და არ შეგვიძლია რაიმე ვთქვათ ამ სავარჯიშოს ზემოქმედების შესახებ.

ჰიგიენური ევრითმიის ელემენტარული სავარჯიშოები

აქ ჩვენ ვისაუბრებთ იმაზე, რაც მკაცრი გაგებით არ არის სამკურნალო ევრითმია, თუმცა კი სამკურნალო ევრითმიის შეესებად და ხელშეწყობად მივიჩნევთ.

იქაც, სადაც ჭეშმარიტ სამკურნალო ევრითმიას არა აქვს ადგილი, ე. წ. ჰიგიენურ ევრითმიაში ანდა ევრითმიაში, რომელიც შესაძლოა გამოყენებულ იქნეს ზოგიერთი განსახილველი სავარჯიშოს სახით ინდუსტრიულ დაწესებულებებში საწარმოო დაზიანებათა თავიდან აცილების მიზნით, ქალბატონი ლოქტ. ვეგმანი განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებდა ამ ჰიგიენურ ევრითმიას. საუბრისას იგი ხშირად მიუთითებდა, რომ ცივილიზებული კაცობრიობის სხეულები თანდათან მეტად მკერძოვანი და ამდენად სულის მიმართ მტრულად წარმოსდგებიან. და ამგვარად მისი სურვილი იყო ჰიგიენური ევრითმიის ჩამოყალიბება, რომლითაც შესაძლებელი გახდებოდა სხეულთათვის სულით კვლავ განმსჭვალვის უნარის მინიჭება. სრულიად განსაკუთრებით მნიშვნელოვნად მიიჩნევდა იგი ამას ევროპის დასავლეთით მდებარე ქვეყნებისთვის და ამერიკისათვის.

საწარმოო დაზიანებათა წინააღმდეგ მოქმედებისათვის – ამგვარად ამბობდა რუდოლფ შტაინერი – საკმარისია 15 წუთით ევრითმიის გაკეთება. ეს ინდუსტრიულ წარმოებებში ერთობლივად უნდა კეთდებოდეს, როგორც ეს უკვე ხდება ზოგიერთ ანთროპოსოფიულ დაწესებულებაში.

თუკი ჩვენ ცალკეულ მოვლენათა განხილვა გვსურს, ძირითად სავარჯიშოდ პირველ რიგში ნელი, სამნაწილიანი სიარული შეიძლება დავასახელოთ. – ყოველ სამკურნალო ევრითმიულ საათზე ხდება ეს, თუკი პაციენტს საერთოდ ძალუძს სიარული. სამკურნალო ევრითმიაში მოღვაწეთათვის მნიშვნელოვანია დიაგნოსტიკისათვის პაციენტის სიარული – და ევრითმიულ სიარულში ჩვენ გვაქვს ადამიანის მკაფიო გამოხატულება.

ამ სიარულის პირველი ფაზა – ტერფის აწევა – ესაა ნების მოძრაობა, რომლის დროსაც მაღალი არსების წევრები იძირებიან ფიზიკურ და ეთერულ სხეულებში და სიმძიმის დაძლევით ტერფს აწევენ. მეორე ფაზა არის ფეხის გადატანა; რაც სიმძიმის ძალებიდან ამწევად მოქმედებს და ამას შეიძლება დაუკავშირდეს აზრი, რომელმაც სიარულის გადაწყვეტილებამდე მიგვიყვანა. და მესამე ფაზაში, ფეხის დადგმაში სიყვარულით აღსავსე ქმედებით დედამიწის ახალ ადგილს ვეხებით. ამასთანავე მაღალი არსების წევრები კვლავ თავისუფლდებიან, რათა ტერფის შემდგომ აწევისას ახლად ჩაიძირონ მასში. ამ სამი ფაზის: ფეხის აწევის, გადატანის და დადგმის პარამონიულად მშვიდი მიმ-

დინარეობა უკვე სრულად წარმოადგენს სამკურნალო საეარჯიშოს. ამასთანავე გულმკერდის შუაში წონასწორობის წერტილის განცდა, რომელიც წონასწორობას გვინარჩუნებს. თავის თავისუფლად ტარება და ამასთანავე მშვიდად და დარწმუნებით მოძრაობა წინ და უკუმიმართულებით უმეტესად რთულ მომენტებს წარმოადგენს შესრულების დროს.

ამედროულად ხშირად ავადმყოფობა თვალნათლად წარმოგვიდგება. მაგალითად დეპრესიული ადამიანი პირველ ფაზაში მეტად უხალისოდ და გაჭირვებით თუ მოსწყვეტს ფეხს საფუძველს – შიშით აღსავსე ადამიანისთვის შეიძლება ვიფიქროთ, რომ ის მეორე, თავისუფლად გადატანად ფაზას რაც შეიძლება მეტად შეამოკლებს – და ფეხის განურჩეველი, – არაცნობიერი დადებით გვიჩვენებს, თუ რა ძნელია მისთვის დედამიწას სრულყოფილად რომ დაუკავშირდეს. – მესამე ფაზის სისუსტე (ზედაპირულობა) შეიძლება ისეთი დაავადების დროს გამოვლინდეს, როგორიცაა პარალიზი, რომელიც იდენტა გაქცევასთან არის დაკავშირებული, გაიზარდოს სრულ დაურწმუნებლობამდე. როდესაც მოუქნელი მოძრაობები ყველა მხარეს დამატარებელია ფეხის მიზანმიმართულად მიწაზე დადგმისათვის. ესაა მხოლოდ ზოგიერთი მაგალითი, რათა იმპულსი მოგვეცეს უფრო უკეთესი დაკვირვებისათვის ცალკეულ ადამიანთან სიარულის სრულიად ინდივიდუალური პროცესის განსაცდელად.

თერაპიულად შესაძლებელია სასურველი იყოს, ამ სამი ფაზიდან რომელიმეს განსაკუთრებით გამოკვეთა – იჭება ეს აწევა, თუ გადატანა, თუ ფეხის დადგმა – და მაინც, ბოლოს ყოველთვის კარგი იჭება ეს დავასრულოთ სანაწილიანი სიარულის, როგორც ასეთის, პარამონიული სამხმოვანებით.

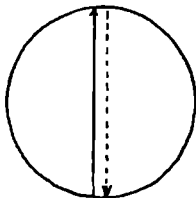
წინ და უკუმიმართულებით სიარულით მივდივართ მეს ხაზამდე, რომლის მეშვეობითაც «1»-ის ძალას ვაძლიერებთ, მემი კი ცხოვრობს «საკუთარი თავისადმი მიმართება – წარმოადგენის საკუთარ თავზე უკუმიმართება» (46; გვ. 42). მეს ხაზისთვის დამახასიათებელია უკუმიმართულებით სიარულისას კვლავ იგივე პუნქტის შეხება, რომელსაც წინ სიარულისას შევხებით.

მეს ხაზის ერთ-ერთი ვარიანტი გვაქვს, როცა ჩვენ საეარჯიშოს ვიწყებთ ორი ნაბიჯით წინ და უკუმიმართულებით, შემდეგ სამ ნაბიჯს ვაკეთებთ, შემდგომ ოთხს. ხუთს, ექვსს, შვიდ ნაბიჯამდე და შემდგომ კლებით ექვსი, ხუთი, ოთხი, სამი, ორი ნაბიჯი. ამასთანავე უნდა შეიცვალოს ტემპი შემდეგი წესის მიხედვით «ნელა აჩქარება–სწრაფად შენელება».

სიარულიდან შეიძლება შემდეგი მარტივი საეარჯიშოც განვითარდეს: ზომიერი ტემპით სამი ნაბიჯით მივდივართ წინ და ამასთან მესამე ნაბიჯი შევცვალოთ ზედატანის უეცარი შეჩერებით. შემდეგ სამი ნაბიჯისას იგივენაირად შევჩერდეთ მეორე ნაბიჯზე და შემდეგ სამი ნაბიჯის დროს პირველ ნაბიჯზე – შემდგომ ვიწყებთ ახლიდან. ეს საეარჯიშო იწვევს თავშეკავებას – ასტრალურს აღვირს ვაღებთ მეთი. – იგივე პრინციპის მიხედვით შესაძლოა მრავალი ვარიანტის პოვნა.

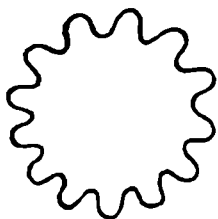
ამგვარად ჩვენ აქამდე განვიხილეთ წინ და უკუმიმართულებით სიარული

და ახლა მივედით ფორმებზე სიარულთან. მარტივი, და ამასთანავე ძალიან ქმედითია შემდეგი საეარჯიშო: ენერგიულად უკან სიარული აზრით «მე მინდა» – შემდგომ მოდუნებული ფეხებით და ტერფებით იგივე ხაზი წინ სიარულით «მე არ შემოდლია» – შემდეგ წრის შემოწერა «მე უნდა გავაკეთო». სადაც მომრგვალებით ნებას სწორი სახით ვასტიმულირებთ.

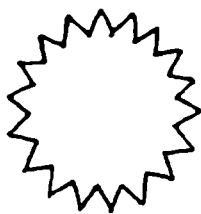


წრე ამ შემთხვევაში შეიძლება მივიჩნიოთ მანამდე ცალმხრივ მოძრაობათა პარმონიულ გაწონასწორებად და ჩავერთოთ გარეშო სივრცის ძალებში.

ავადმყოფი ადამიანები მოძრაობის განცდამდე რომ მივიყვანოთ, ხშირად აუცილებელია ისინი ფორმებზე ვატაროთ. მარტივი პოლარობა «გარეგანმა გაიმარჯვა და შინაგანმა გაიმარჯვა»-ს შორის კარგი საეარჯიშოა.



«შინაგანმა გაიმარჯვა»



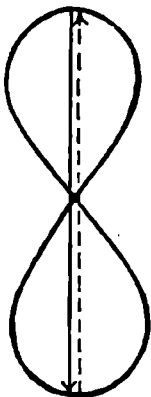
«გარეგანმა გაიმარჯვა»

სივრცის ყოველი ფლობა მოწესრიგებული გეომეტრიული ფორმებით, როგორცაა სამკუთხედი, ხუთკუთხედი, ექვსკუთხედი, წრე და ა. შ. აუცილებელია ცნობიერების კიდურებში შეტანისათვის – ადამიანში სიცხადის, პარმონიის გამოწვევისათვის.

პენტაგრამა, რომელიც ადამიანის ეთერულ ფორმას იმეორებს, ხშირად ხუთი ხმოვნით კეთდება ანდა აგრეთვე «Hallelujah»-თი, რაც სამკურნალო ევრიტიმიულად ეთერულს აძლიერებს და განამტკიცებს: «მე ვიწმინდები ყოველივესგან, რაც ღვთაების ხილვაში მაბრკოლებს».

ლემნისკატას ფორმა - ხშირად მაპარმონიზირებელ «LM»-თან ერთად - ანდა პარმონიული რეიანი, სადაც მოძრაობის შეგრძნება და უნარი უნდა იქნენ გამოწვეულნი. გამოიყენება როგორც მაგ. კიბოთი დაავადებულის შემთხვევაში.

თუკი სხედასხვაგვარ ფორმებს უშუალოდ დაეუკავშირებთ ერთმანეთს. მაშინ ეთერული სხეული ძლიერდება და ელასტიური ხდება. მაგალითად შეიძლება დასახელდეს: მეს ზაზი, როგორც ლემნისკატას შუა ღერძზე სიარული. შეგვიძლია სხედასხვა ფორმების საპირისპირო რიტმების თანხლებით შესრულება. რაც ქმედითობას აძლიერებს. მაგალითად, პენტაგრამაზე ანაპესტიით სიარული და შემდგომ ამისა, წრეზე დაქტილით სიარული.



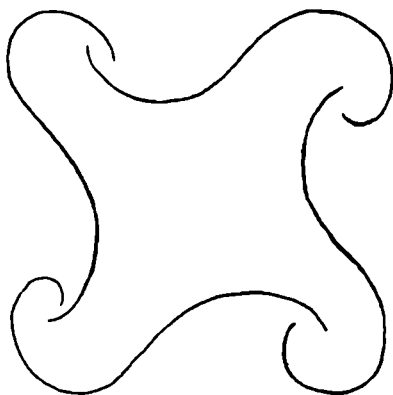
დიონისური და აპოლონური ფორმების მთელი სიმდიდრის გამოყენება შეიძლება, თუკი გვინდა ზმოვნებისა და თანზომონების სივრცულ ფორმებზე გაკეთება. ცხადია, აქ ხშირ შემთხვევაში საქმე არა გვაქვს მხატვრული ფორმების მქონე სრულიად ახალ ქორეოგრაფიასთან, რაც რუდოლფ შტაინერმა მხატვრული ევრიტმიისთვის შექმნა. იმ ძირითადად ელემენტებმა, რომლებიც მაგ. დიონისური ფორმების მიღმა შეიცნობა, რომ აზროვნების, გრძნობის და ნების მშენიერი ძალები ერთმანეთს გამოეყოფა და ყოველი თავის სფეროში თავისთავად განიცდება -, შესაძლებელია გამაცოცხლებლად იმოქმედოს გახვეებული სამშენიველის ადამიანზე ანდა იმაზე, ვისთანაც აზროვნება, გრძნობა და ნება მჭიდროდ არიან ერთმანეთთან დაკავშირებულნი ანდა უნდათ, რომ ერთმანეთს დაშორდნენ.

აპოლონური ფორმები თავისი ზუსტი გრამატიკით იმ ადამიანებთან კეთდება, რომლებიც ძალიან ძლიერად არიან თავიანთ თავში ჩაბრუნებულნი, როგორებიცაა ნევრასტენიულნი, ანდა იმ ადამიანებთან, რომლებიც მიღრეკილ-

ნი არიან ჩალაგებადი-დააუადებებისაკენ, რათა ამ ფორმების მეშვეობით გრამატიკული წესრიგი მოძრაობაში გადაყვანილად განვიცადოთ.

ფორმებზე სიარულის სამკურნალო ევრითმიული სავარჯიშოა ჩახვევადი და ამოხვევადი სპირალი. — ჩახვევადი სპირალი მოცემულია სისხლნაკლული ბავშვებისათვის, რათა მათი მე გაეძლიეროთ ორგანულად და სისხლის წარმოქმნა გაეაქტიუროთ — აგრეთვე თვითცნობიერება რომ გაუძლიეროთ მათ. მკლავებით აქვე შესაძლოა ან «იხელე შენში» გაკეთდეს ანდა მოძრაობა «A»-დან «E»-ში გადავიდეს. — ამის საპირისპიროდ ამოხვევადი სპირალი სისხლის სისაესის მქონე ბავშვებთან კეთდება, რომლებიც ჭარბად ევოცენტრულნი და თან შესაძლოა ბრაზის ამონთხვევისაკენ მიდრეკილნი არიან. ამასთან ფორმას თან უნდა ახლდეს მკლავების მოძრაობა «იხელე შენს გარშემო» ანდა «E» ჟესტიდან ამოსვლით «A» ან «U»-ში გადასვლა.

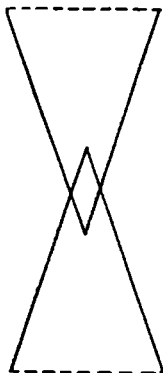
მშვინიერის სხეულებრივში ჩაძირვა-ამოყვინთვის სავარჯიშოდ ჩახვევადი სპირალი უშუალოდ გადაგვეყვას ამოხვევადში, ანდა დაედივართ «იხელე შენში — იხელე შენს გარშემო» ფორმაზე.



ამგვარად, თუკი სხეულის მდგომარეობების შესახებ ცოტა რაიმეს ვიტყვით, აქ უპირველეს ყოვლისა ჩვენ გვაქვს ევრითმიული მედიტაციის სავარჯიშო «მე ვიაზრებ მეტყველებას», რომლის მეშვეობით ევრითმიისთვის მოვიმართებით და ამიტომაც ევრითმიის გაკვეთილის დასაწყისში ანდა ბოლოს ხდება ზშირად მისი გაკეთება. აქ მთელი თავისი მნიშვნელობით ვერ წარმოვადგენთ მას. მაგრამ მაინც მიუუთითებთ რუდოლფ შტაინერის სიტყვებს: «გარდა ამისა ეს სავარჯიშო, სახელდობრ თუკი ის გაკეთდება ამ ჟესტების თანმიმდევრობით, მიეკუთვნება სამშვინეელის მაპარმონიზირებელ, სამკურნალო ევრითმიულ სავარჯიშოს. ამგვარად, თუკი აღამიანები თავიანთ

სამშენველში შინაგანად იმგვარად არიან აშლილნი, რომ სხეულებრივადაც, ყოველგვარი ნივთიერებათა ცვლის დაავადებებში ელინდება იგი, მაშინ ყველა შემთხვევაში ეს სავარჯიშო მიზანშეწონილია, როგორც სამკურნალო ევრი-თმიული სავარჯიშო» (2: 12. VII. 24). ზმირად ეს აგრეთვე ის სავარჯიშოა, რომელიც წარმატებით გამოიყენება კლიმაქტერიული ჩივილების დროს, რათა სითბური პოლუსის გადანაცვლების შემსუბუქება მოხდეს, რასაც ამ დროს აქვს ადგილი.

ნათელი მიედინება ზევით



სიმძიმე გეტვირთავს ქვევით

ლექციაში როზენკროიცერთა შესახებ (23; 12. I. 24) რუდოლფ შტაინერმა მოგვცა სავარჯიშო «ნათელი მიედინება ზევით – სიმძიმე გეტვირთავს ქვევით». მკლავებით კეთდება ზედა სამკუთხედი, სადაც ხელებს შორის მიმართება უნდა შევიგრძნოთ – და იგივე ქვემოთ, ფეხებით წარმოქმნილ სამკუთხედში ტერფებს შორის კავშირიც ვიგრძნოთ. – თუკი სამშენველის სინათლის ძალა ჭარბად არის ორგანულთან დაკავშირებული, სავარჯიშო შესაძლოა გამოყენებულ იქნეს მის გამოსათავისუფლებლად. – ვარჯიშისას მზის წნულის ადგილას აღმოცენდება ბლიერი ცნობიერების წარმოქმნა, იქ, სადაც ორივე სამკუთხედი ერთმანეთს ედება – ამდენად ეს სავარჯიშო მნიშვნელობის მქონეა ევგეტატიური ნერვული სისტემის ცენტრის გაძლიერებისათვის და დამშვიდებისათვის.

ამგვარად, გარდა ამ მდგომარეობებისა, რომლებიც მთელ სხეულს ეხება, ჩვენ გვაქვს ისეთებიც, რომლებიც მხოლოდ თავით ანდა მხოლოდ ფეხებით სრულდება. თავის მდგომარეობები, რომლებიც რუდოლფ შტაინერმა მხატვრულ ევრითმიაში მოგვცა, შეიძლება აქ, სამკურნალო ევრითმიაშიც იქნენ გამოყენებულნი. რადგან ჩვენ ვიცით, რომ თავის მოძრაობებს ზეგავლენა აქვთ ქვედა ადამიანზე, რომელსაც ჩვენ სამკურნალო ევრითმიულ «M თავის ქნევით» სავარჯიშოს მაგალითით ვიცნობთ, ამიტომ შეგვიძლია მათი გამოყენება

თუკი გესურს, ვიმოქმედოთ ქვედა ადამიანზე. ამგვარად არის თვალებით «E» – შიგნითკენ დაეღმება – ქვედა ტანის ქარბონიზირებისათვის მოცემული.

ამის საპირისპიროდ შეიძლება ფეხის მდგომარეობების გამოყენება ზედა ადამიანზე ზემოქმედების მიზნით. ცნობილია ფეხების ორი საეარჯიშო, როგორც სამკურნალო ევრითმიული საეარჯიშოები: «ღიახ და არა» და «სიმპათია-ანტიპათია» – რომლებიც დაწერილებითაა განხილული სამკურნალო ევრითმიის კურსში.

ახლა ჩვენ რიტმის სფერომდე მივდივართ. რიტმის თამაში მიმდინარეობს გრძელსა და მოკლეს შორის მონაცვლეობით – ევრითმიულად მკლავების ტაქტიკებით ან ფეხებით სიარულით. აგრეთვე თუკი პაციენტს მხოლოდ ხელებით ძალუძს ამის გაკეთება – ისე, რომ იგი ხელის მტკვნელებით მსუბუქ, დაბნელებად მოხრას ასრულებს და გრძელ რიტმზე თითებს გამანათებლად ჭიმავს – ხდება ადამიანის გულ-მკერდის სფეროში სისხლისა და სუნთქვის რიტმზე ზემოქმედება. ამ სფეროში, სადაც სისხლი და სუნთქვა ერთმანეთს ხედება, მკვიდრობს არსებითი მკურნალი ადამიანი. აქ არის ადამიანი ჭეშმარიტი ადამიანი. რუდოლფ შტაინერისგან ჩვენ ვიცით, რომ ადამიანის წინარე (თავდაპირველი) მეტყველება არიტმული პროზა კი არ იყო, არამედ რიტმულთან იყო მისი მიმდინარეობა დაკავშირებული. ადამიანის ცხოვრება წარმოსდგა კოსმიურ-რიტმული ცხოვრებიდან და მასში რიტმის საიდუმლო დაფარულად აგრძელებს ცხოვრებას სხვადასხვაგვარი სახით – პულსში, სუნთქვაში, ნივთიერებათა ცვლის რიტმულ პროცესებში, ლიქვორის მიმოქცევაში.

დედამიწის განვითარების მსვლელობაში ადამიანი თანდათან მეტად შორდებოდა კოსმიურ-რიტმულ პროცესებში ყოფნას, რათა მე თავისუფლებაში ეშვა. ამიტომაც დღეს რიტმს მრავალგვარად სძლეეს არიტმულის, ღიახ ანტი-რიტმულის ქაოსი.

«მაგრამ აგრეთვე არსებითია ის, რომ ადამიანს არ ეგონოს, თითქოსდა იგი რიტმის გარეშე ცხოვრებას შეძლებდა. როგორც ის გარედან შიგნით გაშინაგანდა, ასევე უნდა მან კვლავ შიგნიდან გარეთ რიტმულად აიშენოს თავი. რიტმმა უნდა განმსჭვალოს შინაგანი. ისევე, როგორც რიტმმა აღაშენა კოსმოსი, ასევე ადამიანი კვლავ ახალი რიტმით უნდა განიმსჭვალოს. თუკი მას ახალი კოსმოსის აღმშენებლობაში მონაწილეობის მიღება უნდა. ჩვენი ეპოქისთვის სწორედ ისაა დამახასიათებელი, რომ მან ძველი რიტმი – გარეგანი – დაკარგა და ჯერ ვერ მოიპოვა ახალი, შინაგანი რიტმი. ადამიანი ბუნებისაგან – თუკი ჩვენ სულის გარეგან გამოხატულებას ბუნებას ეწყო-დებოთ – ამოიზარდა და თავად სულში ჯერ არ ჩაზრდილა. დღეს ის ჯერ კიდევ მერყეობს იქით-აქეთ ბუნებასა და სულს შორის. ჩვენი ეპოქისთვის სწორედ ესაა დამახასიათებელი. სწორედ ეს იქით-აქეთ ცმუტვა ბუნებასა და სულს შორის მივიდა კულმინაციამდე მეცხრამეტე საუკუნის მეორე მესამედში. ამიტომაც აქ ამ დროისთვის არსებებს, რომლებიც იცნობენ დროის ნიშანს, უნდა დაესვათ კითხვა: რა არის იმისათვის საჭირო, რომ ადამიანი არ

ამოუარდეს ყოველგვარი რიტმიდან, რათა ადამიანებში შევიდეს შინაგანი რიტმი?» ასე დარწმუნებით საუბრობს რულოლფ შტაინერი ლექციაში «რიტმები ადამიანის ბუნებაში» (24; 12. I. 09).

ამ სიტყვებიდან შეიძლება ნათლად შევიცნოთ, რა არის საჭირო იმისათვის, რომ ადამიანმა ისწავლოს შინაგან რიტმში ცხოვრება. ეს ცხადია რიტმების იმ განხილვას სცილდება, რომელსაც ჩვენ ვიყენებთ სამკურნალო ევრითმიის სფეროში — მაგრამ კარგია ეს უმორესი და ყოვლისმომცველი რიტმი, რომლისგანაც ადამიანმა ახალი კოსმოსი უნდა შექმნას, საკუთარ თავში ვატაროთ აზრის სახით, რათა ამ რეალური აზრიდან აღვანთოთ ჩვენში როგორც მკურნალმა ევრითმისტმა სწორი სახით რიტმის მკურნალ ელემენტში ადამიანთა ჩაძირვის იმპულსი.

თუკი განვიხილავთ რიტმის არსს, მაშინ ჩვენ მას გრძელისა და მოკლის მონაცვლეობაში ვპოვებთ, როგორც ეს უკვე იქნა ნახსენები. — ბერძნულმა — ჰარმონიული ადამიანის და ამავე დროს რიტმის წინარე სამყარომ — მოგვცა აგრეთვე რიტმი, რომელიც მხოლოდ გრძელისგან შედგებოდა. თუკი ვარჯიშის მეშვეობით ამაში ვცხოვრობთ, მაშინ თავიდან გამოძლინარე ამოსუნთქვის აქტივობას განვიცდით, რომელმაც შესაძლოა აგრეთვე გახვევებამდე მიგვიყვანოს. — არსებობდა აგრეთვე რიტმი, რომელიც მხოლოდ მოკლეებისგან შედგებოდა. ამ რიტმის განცდის შემდგომ თავს ვგრძნობთ მოუსვენარ ფაციფუცში, რომელიც არასოდეს მიდის დამშვიდების ფორმამდე და ჩასუნთქვაში იჭედება. — ორივე რიტმი თავიანთი ცალმხრივობით ბევრის მასწავლებელია, მაგრამ არათერაპიული და ამიტომაც სამკურნალო ევრითმიაში ძალიან იშვიათად გამოიყენება. გრძელისა და მოკლის მონაცვლეობაში დევს განმკურნებელი.

ამგვარად, ჩვენ გვაქვს ერთი მხრივ რიტმების მთელი ვარიაციები, რომლებიც იწყება მოკლეთი და გადაიღვრება გრძელში — იაბბი. ამით ნებაზე ვმოქმედებთ აღმანთებლად, სისხლის მიმოქცევის რიტმის დამჩქარებლად. სისხლის მიმოქცევის ასევე ნივთიერებათა ცვლის სიზანტის დროს შეგვიძლია ამ იაბბური სფეროდან ამოვარჩიოთ რიტმი, სადაც უნდა გავითვალისწინოთ ისიც, რომ იაბბი, როგორც ასეთი, უფრო მეტად ნების სისტემაზე მოქმედებს, ვიდრე ანაქსტი, რომელიც უფრო ფაქიზად აღმანთებლად ერევა ინტიმურ-მშენიერი.

ტროქეული ჯგუფის რიტმები, რომლებიც გრძელით იწყებიან, დამამშვიდებლად მოქმედებენ. ამოსუნთქვას აღრმავებენ. დიდი ქალაქის ნევროზულად მოუსვენარი ადამიანებისთვის საჭიროა ეს ტროქეა, ამასთან უნდა ითქვას, რომ ტროქეა, როგორც ასეთი, თავიდან გამოძლინარე აზრობრივად დამამშვიდებლად მოქმედებს და ლაქტილიც მეტად ინტიმურ-მშენიერი ვართვება და იქ ნერვოზული თრთოლა მშვიდ სუნთქვამდე მიჰყავს. მაინც უნდა გათვალისწინებული იქნეს ის, რომ ხშირად აუცილებელია ადამიანში ცალმხრივად მოქმედი მსგავსი მოვიხელთოთ, სანამ შევძლებდეთ მის საპირისპიროში გარდაქმნას. ამგვარად, სავარაუდოდ აუცილებელი იქნება, ნევროზულად მოუსვენარ ადამიანთან იაბბურით დაწყება, სანამ მას ტროქეულში ჩავძირავთ, რაც მისთვის

შესაძლოა არსობლივად უცხო იყოს და რასაც თავდაპირველად სრულიად ვერ აიტანს.

სამკურნალო პრინციპი «მსგავსი ქმედებს მსგავსზე» რუდოლფ შტაინერმა მთლიანად განავრცო ორივე რიტმზე. რომელიც მან სამკურნალო ევრი-თმიისთვის მოგვცა: სამკურნალო ევრითმიული იამბი და ტროქეა.

სამკურნალო ევრითმიული იამბი იწყება მარცხნივ დიდი ნაბიჯით – შემდგომ მარჯვნივ მიჰყვება გრძელი, რომელიც მშვიდად, დამასრულებელი სახით კეთდება; შემდეგ პაუზა, რომლის დროსაც მკლავები სიშვიდის მდგომარეობაში მიგვყავს. ამგვარად საფუძველს ქმნის სამი ელემენტი: 1. გრძელი. ენერგიული ნაბიჯი მარცხნივ და მკლავის მოძრაობა, რომელიც წარმოადგენს ნახევარ «A»-ს, 2. გრძელი და «A»-ს შეესება მარჯვენა მკლავით, 3. სიშვიდის მდგომარეობა¹. – დარღვევის მიხედვით, რასაც აქ აქვს ადგილი. სახელობრ მცმუტაობა. იამბის მეტამორფოზა შეიძლება გასაგები გახდეს. მცმუტავი ბავშვი ყველაფერს ენერგიულად იწყებს და თან მაშინვე მიატოვებს მათ და ახლისკენ მიიმართება. მისი ენერგიის შემზღვრად აქ იღვმება ჰირველი ნაბიჯი. შემდგომ ამას მოსდევს – უსაზღვროდ განმკურნებელი – ნევესება მარჯვნივ. დამამშვიდებლად და დამასრულებლად. შემდეგ პაუზაში გაჩერება. როგორი სასიკეთოა მცმუტავი ბავშვისთვის. თუკი მას შეუმჩნეველად ვეხმარებით დაწყებული საქმის ბოლომდე მიყვანაში. ეს ატიტუდი ასევე ჩვენს სამკურნალო ევრითმიულ სავარჯიშოშიც არის მოცემული.

ფლეგმატურ ბავშვთან ვიყენებთ სამკურნალო ევრითმიულ ტროქეას. ამჯერად ვიწყებთ მარჯვნივ, ნელა კვლავ ნახევარი «A» მარჯვენა მკლავით – და შემდგომ გამოძლიერებული, გამაქტიურებელი მოძრაობა მეორე ფაზაში მარცხენით მოკლე. ამ სავარჯიშოს დროს შესაძლებელია ყველა იმ ხმოვნის გამოყენება, რომელიც აუცილებელია ბავშვისათვის. ეს ორი მართლაც სამკურნალო ევრითმიული სავარჯიშოა, რომლებიც მისადაგებულია ავადმყოფობასთან. – აქ უნდა აღინიშნოს, რომ ანტისპასტი თავისი «მოკლე-გრძელი და გრძელი-მოკლეთი» სპასტიკის მომხსნელ «E»-სავარჯიშოსთვის დამხმარედ შეიძლება გამოდგეს, რადგანაც ის სპაზმების მომხსნელად მოქმედებს. როგორც ამას მისი სახელიც მიუთითებს.

ფლეგმატურ და სანგვინიურ ბავშვებთან მუშაობისას შესაძლოა დაგვეხმაროს რუდოლფ შტაინერის შემდეგი მითითება². «ფლეგმატურ ბავშვებთან – მათი მოძრაობაში მოყვანა მხოლოდ მაშინ შეგვიძლია, თუკი შევეცდებით მათთან რთული თანხმოვნების გაკეთებას – სანგვინიურ ბავშვებთან კი უფრო ადვილი თანხმოვნების გაკეთებას. ფლეგმატურებთან „R“ და „S“. სანგვინიურებთან ის თანხმოვნები, რომლებიც იძლევიან მოძრაობის საწყისებს: „D“ და „T“».

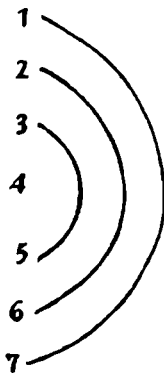
კიდევ ჰექსამეტრზე იქნა მითითებული, იმ რიტმზე, რომელსაც საფუძვლად უდევს იგივე ცვლა 4:1-ზე, როგორც პულსისა და სუნთქვის რიტმი. განსაკუთრებული აქ ცეზურაა: – v v – v v – v v / – v v – v v – v v. ამ რიტმს

მიგმართავთ ენაბორძიკის შემთხვევაში. ენაბორძიკობაში ჩასუნთქვა იძაბება. ჩასუნთქვიდან ამოსუნთქვაში გადასვლა – ეს მნიშვნელოვანი მომენტი, რომელშიც შე სრულიად ინტენსიურად მონაწილეობს – ვერ ხერხდება. – თუკი ჩვენ პექსამეტრს სამკურნალო ევრითმიულად ვასრულებთ, მაშინ მას უმეტესად «A E I O U» ხმოვანთა რიგის თანხლებით ვაკეთებთ. «A» და «E»-ს კავშირი საკუთარ თავში შესვლის მინორის განცდასთან და «O» და «U»-ს გარე სამყაროსთან დაკავშირების ნების მაჟორულ განცდასთან – მათ შორის «I» როგორც შინაგანი ყოფიერების გარეგან ყოფიერებაში გადასვლა, არის ამ სავარჯიშოს საფუძველი (იხილეთ აგრეთვე თავი V). იგივე მიმდევრობა უკუსვლით მინორის განცდისა და «I»-ს შემდგომ მაჟორის განცდით წინ სწრაფვა შესაძლოა შესრულდეს აგრეთვე ტონეერითმიული მინორისა და მაჟორის ფესტებით. ეს არის განსაკუთრებით სასარგებლო სავარჯიშო ზოგადად სუნთქვის დარღვევების შემთხვევაში და შეიძლება ყოველთვის იქნეს გამოყენებული. თუკი პაციენტს შეუძლია სიარულით გადაადგილება. – აგრეთვე რიტმული «R» და თავისთავად ცხადია ყოველგვარი რიტმულ-მუსიკალური მნიშვნელოვანია მოშვებულობის ხელშესაწყობად.

*

ბოლოს კიდევ უნდა განვიხილოთ ჯოხის სავარჯიშოები. ზოგადად აქ უნდა ითქვას, რომ ეს სხეულის დისტიპლინირებას ახდენს, უნარიანს ხდის შეასრულოს ის, რასაც მისგან ვითხოვთ. ჯოხის სავარჯიშოები იმისთვისაა, რომ «სხეულის თავდაჭერის აღუზრდელობას კორიგირება გაუკეთოთ», თქვარულოლფე მტაინერმა. ეს სავარჯიშოები გიმნასტიკურ სავარჯიშოებს ესაზღვრებიან და მაინც ისინი არ წარმოადგენენ სხეულის წერთვის აზრით გიმნასტიკურ სავარჯიშოებს. უმჯობესია განვიხილოთ ცალკეული ძირითადი სავარჯიშო, რათა ცხადი გაეხადოთ ის, რაც აქ იგულისხმება.

ჯოხის შეიღნაწილიანი სავარჯიშო



ჩვენ გვაქვს ჯოხის შვიდნაწილიანი სავარჯიშო. იმ სახით. რა სახითაც ის აქ არის მოცემული, შვეიცნობთ მის სარკისებურ აგებულებას. «მარცხნივ» თითქოსდა სავარჯიშოს შუაა – «ქვემოთ, ზემოთ, მარჯვნივ, მარცხნივ» არის მოქცევა უმაღლეს პუნქტამდე «მარცხნივ», შემდგომ იწყება მიქცევა «მარჯვნივ, ზევით, ქვევით». მუსიკალური Crescendo და Decrescendo ვლინდება მასში, რათა თვისობრივად მიმართება იქნეს სიერცის სხვადასხვა მიმართულებებისადმი დამყარებული, რომლებიც საფუძვლად უდევს ამ სავარჯიშოს, თუკი რუდოლფ შტაინერის მითითებებს მიემატათ ციკლში «ანთროპოსოფია, ფსიქოსოფია, პნევმატოსოფია» (25; 26. X. 09). აქ მოგცემთ მხოლოდ სქემას ამ ლექციიდან:

მარცხნიდან მარჯვნივსაკენ მიედინებიან ფიზიკური სხეულის ნაკადები;

მარჯვნიდან მარცხნივ მიედინებიან ეთერული სხეულის ნაკადები;

წინიდან უკუმიმართულებით მიედინებიან შვერძებადი სხეულის ნაკადები;

უკნიდან წინ მიედინებიან შვერძებადი სამშენიველის ნაკადები;

ზემოდან ქვემოთ მიედინებიან მეს ნაკადები;

ქვემოდან ზემოთ მიედინებიან ასტრალური სხეულის ნაკადები.

სავარჯიშო იწყება «ქვევით» (და თან «ქვევით» დაწყებაზე უნდა გამაზვილდეს ყურადღება) – ამით მიემართათ თავდაპირველად მეს, რომელიც ქვემოთკენ ვერტიკალურად მიედინება და ამგვარად ნებისეულად სიმძიმის ძალას უპირისპირდება და მას სძლევეს. «თუკი სისხლის მეშვეობით ნება, სულიერი რამ მიედინება, შესაძლოა პორიზონტალური ხაზი ვერტიკალურში გადავიდეს, შესაძლოა ამართული მდგომარეობის მიღება და ჯგუფური სამშენიველის ინდივიდუალურ სამშენიველამდე ამაღლება». ამგვარად არის ეს მოცემული ზემოთ მოყვანილ ლექციაში. – «ქვევიდან» ის მიედინება «ზევით» – ამგვარად მე-მიმართულებიდან ზევით ასტრალური სხეულის მიმართულებით. – ამას მოსდევს «მარჯვნივ». მარჯვნივ მოძრაობენ ფიზიკური სხეულის ნაკადები. სხეულის მარჯვენა მხარეს ჩვენ გვაქვს ღვიძლი. ჩვენი ყველაზე მეტად კომპაქტური, ყველაზე დიდი ორგანო, რომელიც ძლიერად მონაწილეობს აზრის ნებად ქცევაში. ჯოხის სავარჯიშოში ზევიდან მარჯვნივ მიმავალი გზა ძლიერად უნდა იყოს განცილებილი. ამას მოსდევს მოძრაობა მარცხნივ. მარჯვნიდან მარცხნივ მიედინება ეთერული სხეული, რომელიც ზეაწევაში, სიმსუბუქეში ცხოვრობს, და ამგვარად ჩვენ სხეულის მარცხენა მხარეს გვაქვს უფრო მსუბუქი ორგანოები, როგორიცაა კუჭი და ელენთა. რადგანაც ჯოხის შვიდნაწილიანი სავარჯიშო განსაკუთრებით ეხება სიერცის სხვადასხვა მიმართულებებს, ის მოქმედებს ადამიანის ფიზიკურ სხეულზე.

ჯოხის თორმეტნაწილიანი სავარჯიშო არის ძლიერად რიტმულად აგებული სავარჯიშო და ამდენად უფრო მეტად ეთერულ სხეულს უკავშირდება. მასში დაფარულია პულსისა და სუნთქვის რიტმი 4:1. თორმეტამდე დათვლისას მახვილები დაესმის 1, 4, 7, 10 – ამგვარად სავარჯიშოს თორმეტ ნაწილზე ოთხი მახვილია.

სპირალი ასტრალურის წინარე მოძრაობაა და ამდენად ეს სავარჯიშო განსაკუთრებით ასტრალურ სხეულზე ზემოქმედებს. შესაძენეია, რომ მცენარის ყვავილოვანი ნაწილი, რომელიც სამყაროული ასტრალურობის მიერ არის შეხებული. სპირალის ფორმით იხსნება და იხურება, — მხვიარა მცენარეები სპირალურად ეხვევიან ზოლმე თავის საყრდენს, რისი დაკვირვებაც შესაძლებელია. ჩაძინებისას ადამიანის ასტრალური სხეული ფიზიკურ და ეთერულ სხეულებს ტოვებს სპირალის მიმართულებით და კვლავ უღრმავდება მათ გამოღვიძებისას. ეს არის ასტრალურის სპირალურ მოძრაობასთან კავშირის გამოძხატველი მხოლოდ რამოდენიმე მაგალითთაგანი.

«ჩანჩქერი» არის, საკუთრივ მე-სავარჯიშო ჯოხის სავარჯიშოებს შორის, რადგანაც გადაწყვეტილება გაბედულად ჯოხის ჩაგდებისა მე-სგან უნდა იყოს შესრულებული.

ამ მითითებიდან გამომდინარე შეგვიძლია განვსაზღვროთ, თუ როდის უნდა გამოვიყენოთ ესა თუ ის სავარჯიშო.

თითების და ხელების გაცოცხლებისა და ფლობისათვის უნდა ხსენებულ იქნენ აგრეთვე «ქვი-ქვი» და «ეს ასეა» სავარჯიშოები — რომელთა დაწვრილებით განხილვაც აქ აუცილებელი არ არის.

კიდევ ჯოხის მრავალი სავარჯიშოა პრაქტიკულად შესაძლებელი. ისინი დიდ სამსახურს გეიწევენ სხეულის მოხერხებულობის და დისციპლინის აღზრდაში. ჯოხებით ვარჯიში მუდამ ახალ-ახალი სავარჯიშოების პოვნისაკენ გვიბიძგებს და ამიტომაც არსებობს უამრავი სავარჯიშო. აქ ვიხსენებთ, რომ არსებობს ჯოხის მრავალრიცხოვანი სავარჯიშო თვალების დაავადებებისათვის ანდა დგომის სპეციფიკური ანომალიების შემთხვევებში. აქ განვიხილოთ მხოლოდ თავად რუდოლფ შტაინერის მიერ მოცემული ძირითადი სავარჯიშოები.

ხმოვანთა კოსმიური ასპექტის შესახებ

სამკურნალო ევრიტიმის მნიშვნელობის სრული წვდომა შესაძლებელია მხოლოდ ადამიანის ანთროპოსოფიულად შეძენების საფუძველზე. იგი ადამიანს არა იზოლირებულად, არამედ კოსმოსთან და ბუნების საუფლოებთან კავშირში განიხილავს. აქ კვლავ გამოსადეგია წინადადება, რომელიც ადრე მისტერიათა სიბრძნელ ხშიანებდა: ადამიანი არის მიკროკოსმოსი მაკროკოსმოსში და მაკროკოსმოსი მიკროკოსმოსში. ძველ მისტერიებში, ჯერ კიდევ ელვესინის და ეფესოს მისტერიებამდე, ჭკურტდნენ კოსმიურ ადამიანს. რომელიც შეიქმნა პირველ სიტყვისაგან და რომელიც შეიცავდა ყოველივე შექმნილს. ვარსკვლავები და ვარსკვლავთა სფეროები იყო მისი ორგანოები, მასთან ერთად შეიქმნა ბუნების საუფლოები. ჩვენც გაგვაჩნია ჯერ კიდევ მთელ სამყაროსთან კავშირის ტრადიცია. შუა საუკუნეების ძველ ნაწერებსა და მე-19 საუკუნემდე ჩვენამდე მოღწეულ გადმოცემებშიც ეპოულობთ ბუნების საუფლოების და ადამიანში ცალკეულ ორგანოების შექმნასთან ვარსკვლავთა კავშირს. ესაა ყოველთვის შვიდი პლანეტა, რომელთაგანაც ყოველივე წარმოსდგება: მზე, მთვარე, მერკური, ვენერა, მარსი, იუპიტერი და სატურნი. ეს პლანეტები განიხილება ძირითადი მეტალების წარმოქმნასთან კავშირში: ოქროს, ვერცხლის, ვერცხლის წყლის, სპილენძის, რკინის, კალის და ტყვიის წარმოქმნასთან – მცენარეთა ჯგუფებთან და ადამიანში შვიდ მნიშვნელოვან ორგანოსთან: გული, გამრავლების ორგანოები, ფილტვები, თირკმელები, ნაღვლის ბუშტი, ღვიძლი და ელენთა. ჩვენი კვირის დღეებიც თავისი სახელწოდებებით ამ პლანეტებიდან წარმომავლობაზე მიგვითითებენ: კვირა (Sonntag=Sonne (მზე, მთარგ.), ორშაბათი (Montag=Mond, მთვარე), სამშაბათი (ფრანგ. mardi – იტალ. martedì=Mars, მარსი), ოთხშაბათი (ფრანგ. mercredi – იტალ. mercoledì=Mercur, მერკური), ხუთშაბათი (Donnerstag – მრისხანე ზევსი – იტალ. giovedì=Jupiter, იუპიტერი), პარასკევი (გერმ. Freya – იტალ. venerdì=Venus, ვენერა), შაბათი (ინგლ. saturday=Saturn, სატურნი).

როცა ჩვენ ძველ გადმოცემებს ვკითხულობთ, მათში ბევრ საინტერესო მითითებას ვაწყდებით. მაგრამ ისინი სინამდვილეში ვერ ცვლიან გარე სამყაროსადმი ჩვენს დამოკიდებულებას. ჩვენ ამით ვერ განვიცდით იმას, თუ როგორ არიან ჩვენი ორგანოები ვარსკვლავთაგან შექმნილი და როგორ მოქმედებენ ისინი ორგანოთა გავლით ჩვენს სასიცოცხლო პროცესებზე და ჩვენი ცნობიერების სხვადასხვა მდგომარეობაზე. ამგვარად ტრადიციული ცოდნა ვარსკვლავთა ძალების შესახებ უმნიშვნელო რჩება ჩვენი ყოველდღიური საქმიანობისათვის.

რულოფ შტიინერმა ახლებურად გამოიკვლია კოსმიური ადამიანი. მან მოგვცა სხვადასხვა ვარსკვლავთა სფეროს რეალური სურათი, სულიერ არსებათა ქმედება და ადამიანის განცდები ამ სფეროებში. ამის შედეგად ადამიანის ცხოვრება დაბადებისა და სიკვდილის ჩარჩოებს სცილდება. სიკვდილის შემდგომ ცხოვრებაში სულიერ-მშენიერი არსება გადადის ერთი ვარსკვლავის სფეროდან მეორეში, გარდაქმნის რა გარდასულ მიწიერ ცხოვრებას. შემდგომ კვლავ დაბადებამდე ბრუნდება უკან და დაბადებამდელი ყოფიდან აშადებს შემდგომ მიწიერ ცხოვრებას. სფეროთა ამგვარი გავლით ადამიანი წარსული ცხოვრების ნაყოფთა შესაბამისად იქმნის შინაგან ორგანოებს. «თუკი თქვენ უბრალოდ ადამიანს სქემატურად დახაზავდით თავისი ცალკეული ორგანოთი, ეს მისი შინაგანი შედეგია ყოველივე იმისა — ბუნებრივია არა ფიზიკური მატერია. რომელიც ჩასახვასთან, დაბადებასთან ერთად იქმნება და ა. შ. არამედ თავისი ფორმით, თავისი შინაგანი ორგანიზაციით — ის არის შედეგი იმისა. რაც ზდება სიკვდილსა და ახალ დაბადებას შორის... მისი გული. მისი ფილტვი, მისი ლეიძლი იქნება იმის შედეგი, რაც მან სიკვდილსა და ახალ დაბადებას შორის განიცადა» (26; 22. X. 21).

კონკრეტულად და დაწერილებით არის განხილული მოვლენები, რომლებიც დაბადებამდელ ცხოვრებაში სხვადასხვა სფეროში თამაშდება და ჩვენს შინაგან ორგანოთა შექმნამდე მივყავართ, მაგ. იმ დროს, როცა ადამიანი მზიურ ყოფიერებაში დაჰყოფს, იგი ქმნის ფიზიკური გულის წინარე ჩანასახს. «ამგვარად კვლავ იწყებს ადამიანი გარკვეულწილად საკუთარი თავის ცალკეულ არსებად გამოცალკევებას. ჩუმად იბინდება გრძნობით: შენ სამყაროსგან გამოწაწვერდები. ეს კი იმასთანაა კავშირში, რომ ადამიანის გულის წინარე ჩანასახი იდება მასში. და შემდგომ ადამიანი აგრძელებს უკან სვლას, კვლავ შენერას — სფეროში და მერკურის სფეროში. აქ მას წინარე ჩანასახები ეძლევა, რაც შემდგომ ორგანოთათვის სულის ჩანასახებად უნდა მოვიდეს. იმ მომენტიდან, როცა ადამიანი მეორე მზის-ყოფიერებას გაივლის, იმ მომენტიდან, როცა ჩვენ გარეთ კოსმოსში ადამიანის გულის სულიერ ჩანასახს მოვიპოვებთ მიწისკენ უკან დაბრუნების გზაზე, ბუნებრივია რაღაც ფიზიკური გულის ფორმა კი არ არის აქ ... ის არის მხოლოდ მინიშნებულთ. მაგრამ ეს ფიზიკური გულის ფორმა გარემოცულია და დაკავშირებულია ყოველივესთან. რაც ადამიანმა ღირებულება შეიძინა ამჟამინდელ მიწიერ ცხოვრებამდე... და ეიდრე გულის ჩანასახი დაუკავშირდება ადამიანის მომავალი სხეულის ემბრიონალურ ჩანასახს, გული არის კოსმოსში სულიერ-მორალურ-მშენიერი არსება ადამიანში; შემდგომ ადამიანი ამ სულიერ-მორალურ-მშენიერი არსებას უკავშირებს ... ემბრიონალურ ჩანასახს» (27; 17. XI. 23).

ისევე, როგორც მზის ყოფიერებაში ადამიანური გულის წინარე ჩანასახი იქმნება, ასევე იქმნება ყოველ ვარსკვლავიერ სფეროში ყოველი ჩვენი შინაგანი ორგანოს ჩანასახი:

სატურნზე — ელენთა

იუპიტერზე — ლეიძლი
მარსზე — ნალელის ბუშტი
მზეზე — გული
ვენერაზე — თირკმელი
მერკურზე — ფილტვები

მთვარეზე — ტვინი და გამრავლების ორგანოები.

ვარსკვლავთა სფეროს ქმედითობიდან გამკერებულ სუბსტანციებად პეტ-
ალები განიხილება, რომლებიც ჩვენ ამ თავის დასაწყისში ვახსენეთ. შემოქ-
მედი სიტყვის ძალებს წარმოადგენენ ხმოვნები, რომლებიც მიეკუთვნებიან
სხვადასხვა პლანეტების სფეროებს: მზე=«ა», ვენერა=«ა», მერკური=«ი»,
მთვარე=«ეი», მარსი=«ე». იუპიტერი=«ო», სატურნი=«ი» (2; 8. VII. 24).

ყველა ორგანო — ფილტი, თირკმელი ანდა ელენთა და მისთანანი — ერთ-
მანეთისაგან განსხვავდება სხვადასხვა სტრუქტურებით, უჯრედები სპეცი-
ფიკურია და მთელი ცხოვრების მანძილზე ასეთი რჩებიან, მიუხედავად იმისა,
რომ ყველა ეს ორგანო ერთი და იმავე სისხლისგან არის ნაკეები. მხოლოდ
ავადმყოფობის შემთხვევაში შეიძლება ორგანომ დაკარგოს მისთვის შესაბა-
მისი სტრუქტურა ანდა უცხო ქსოვილად განსივდეს (უცხო ქსოვილში გადაი-
ზარდოს იგი). საიდუმლოებით აღსავსე პროექტი უდევს ყოველ ორგანოს სა-
ფუძვლად, რათა მიიღწიოს ამ სპეციფიკურ ფორმას. ეს არის პლანეტების
სფეროდან მომდინარე წინარე ხატი.

*

ჩვენ გვსურს თირკმლისა და ელენთის მაგალითზე განვიხილოთ. თუ
როგორ შეგვიძლია შევიცნოთ ხმოვანთა ეესტები ორგანოთა ნატიფ წარმო-
ქმნის პროცესებში.

თირკმელი, როგორც წყვილი ორგანო, მოთავსებულია ზერხმელის ორივე
მხარეს. თუკი განივ ჭრილში შევხედავთ მას, იპოვებთ უკეთეს თირკ-
მლის მენჯიდან გამომავალ სხივისებურად გაშლილ შარდის გამოყოფ
ბილაკებს და სისხლძარღვებს. შარდის ბუშტიდან კუთხოვან ფორმებად
ზემოთ თირკმლისკენ მიემართება შარდსაწვეთები. ისინი ემბრიოლოგიურად
აგრეთვე კლოაკადან იქმნებიან და ქვემოდას ზემოთ აღიან, რათა დაუკავში-
რდნენ იმას, რაც მათ ზემოდან ხვდება თირკმელთა ჩანასახის სახით. თირკმე-
ლთა მენჯიდან ისინი სხივისებურად იშლებიან და მრავალი ფორმით განივ-
ცობიან თირკმლის პერიფერიამდე. თირკმლის მიკროსკოპიული სურათი გვი-
ჩვენებს მის აშკარა დაყოფას ტვინოვან და ქერქოვან ზონებად. ტვინის
სუბსტანციაში შევიცნობთ «A» ეესტს სხივისებური ფორმის სტრუქტურაში.
ამ სხივისებური ელემენტის შემთხვევად გარედან მომდინარეობს შემომგარ-
სველი, შემამჭიდროებელი ძალა, რომელიც ვლინდება თირკმლის ქერქში სის-
ხლძარღვთა გორგლებში — გლომერულებში — და კლავილ საშარდე მი-

ლაკებში. ეს სისხლის გლომერულები შემოსაზღვრულია გლომერულის კაპსულებით. მარდის გამოყოფილ მილაკებში ეპოულობთ სხივურ ელემენტს აღმავალ და დაღმავალ სწორ მილაკებში და შეგუბებას, კლაცინილ მილაკებში. — «A»-ს გასხივებადი ძალა, რომელიც თირკმლის კარიდან ქმედებს ქერქის სფეროვან. ამკარად ხდება «B»-ს შემომგარსველ ფესტს. თირკმლის მიკროსკოპიული სურათი სისხლძარღვოვანი გორგლების გამო ტოვებს აყვავებული. ცოცხალის, აყვავებული ღობის ვარდების მსგავს შთაბეჭდილებას.

განსაკუთრებით შთაბეჭდავია, თუკი ამას ელენთას შევადარებთ. — ელენთა ღრუბლის მსგავსია თავისი ბევრი სვეტის ფორმის ღუნე ბოჭკოვანი შემაერთებული ქსოვილით და ელასტიური ბოჭკოების მჭიდრო ბადით. მკრევი კაპსულა შემოგარსავს რბილ ორგანოს, შემაერთებელ ქსოვილებს შორის მდებარეობს პულპის რბილი სისხლის მასა, რის შედეგადაც იქმნება ღრუბლისებური ქსოვილი. ელენთის ძარღვების თავისებურება ისაა, რომ ისინი კაპილარების განტოტებით არ ბოლოვდებიან, არამედ ერთმანეთის პარალელურად მიედინებიან. სიგრძე გაჭიმული კაპილარები შეკონილია, რომელსაც ეწოდება ფუნჯისებური არტერიები. ვიდრე ისინი განიბნევიან, შედარებით მსხვილი მილისებური კაპსულით კიდევ ერთხელ ერთად არიან თავმოყრილნი. მათ ეწოდებათ კაპსულისებური არტერიები. ისინი ერწყმიან ფართე სივრცეებს. ე. წ. ელენთის ენათა-ლაგუნებს, სადაც წყდება შემოსაზღვრული სისხლის ნაკადი. აქ კვდება სისხლი — მხოლოდ ემბრიონალურ მდგომარეობაში და გარკვეული დაავადებების დროს აქ აგრეთვე იქმნება წითელი სისხლი. რაგვარად განსხვავებულია სურათი თირკმელთან შედარებით! სადაც ჩვენ გვაქვს აყვავების პროცესი, აქ კი სიკდილის პროცესში ვიხედებით. ჩვენ ამგვარ შთაბეჭდილებას გვიქმნის ელენთის ლაგუნები, რომელშიც დაძველებული სისხლი გროვდება და კვდება. ფუნჯისებურ არტერიებში, მათი კაპსულებში უცნაური შემჭიდროებით ჩვენ კარგად შევიცნობთ «C» ფესტს მისი შემჭიდროებისა და პარალელურობის ძალით.

*

ორგანოს ეთერულ-ფიზიკურში ჩვენ ვხედავთ დასრულებულ, გაყინულ ფესტს. აგრეთვე ფილტვებში, ღვიძლში, ნაღვლის ბუშტში, გულში ჩვენ ეპოულობთ, განსაკუთრებით კი სისხლით მომარაგების დინამიკაში, შესატყვის ხმოვანთა ფესტიკულაციით მეტყველებას: «I» «O» «E» «Au». — ცალკეულ ხმოვანთა წარმოქმნილი ძალები, რომლებიც ორგანოებში დიფერენცირებულად ქმდებიან, კოსმიური ბუნებისაა. ჩვენ მათ ელემენტობით ჰაერის მეშვეობით, რომელსაც ჩაეისუნთქავენ, რადგანაც ჩვენი სასუნთქი ჰაერი ყოველთვის გამსჭვალულია ამ კოსმიური წარმოქმნის ძალებით. თუკი ეს რომელიმე ორგანო დეფორმირებულია, ჩვენ შეგვიძლია ამგვარად ხმოვნების ვარჯიშით გავაძლიეროთ ჯანსაღი მაფორმირებელი ძალები და სუნთქვის გავლით ვიმოქმედოთ

ცირკულაციაზე ორგანოთა სტრუქტურამდე ყოველთვის რიტმული სისტემის მეშვეობით. სამკურნალო ევრითმიის კურსში ვპოულობთ შემდეგ წინადადებას: «ჩვენ შეიძლება აგრეთვე საქმე გვექონდეს ნაკულუოვან ობიექტურ ინსპირაციებთან, რომელნიც თავს იჩენენ, შეიძლება ითქვას, რიტმული სისტემის დეფორმირების მეშვეობით. რიტმული სისტემის ეს დეფორმაცია განსაკუთრებით იმაში გამოიხატება, რომ ობიექტური ინსპირაცია, რომელიც შიგნითკენ მიდის, არასწორი სახით ზედება ცირკულაციის რიტმს. და აქ მანორმალიზირებლად ემოქმედებთ, თუკი ხმოვნურ ევრითმიზირებას ვიყენებთ!».

ყოველი ხმოვნის სავარჯიშო თავისი აგებით: გაუღერება – კიდურების მოძრაობა – შინაგანი სიმშვიდით შემდგომი ჟღერა, – გვიჩვენებს, რომ ხმოვანი ქმედითი ზდება ინსპირაციის გზაზე (იხ. თავი III).

მნიშვნელოვანია დავიმახსოვროთ, რომ ჩვენ ხმოვნების მეშვეობით რიტმული სისტემის დეფორმირებაზე ემოქმედებთ. ორგანოების ან სახსრების დეფორმაციის დროს უპირატესად ვიყენებთ თანხმოვნებს.

მეტყველებისას ადამიანი თავის შინაგან არსებას და განცდას ხმოვნების მეშვეობით გამოხატავს. სამკურნალო ევრითმიულად ჩვენ შეგვიძლია მივცეთ ხმოვნები, თუკი გვინდა თავის გარსებში გაავლიეროთ მე. სითბოსა და ჰაერთან კავშირში ხმოვანთა მეშვეობით დიფერენცირებულად შეგვიძლია ვიმოქმედოთ. მე და ასტრალური სხეული თავიანთ ქმედებას ამ ელემენტებში ანეითარებენ. ესაა ხმოვანთა მოქმედების ერთი მხარე: «ყოველივესთვის, რაც მერწყავია, დიდი როლი ენიჭება სითბურ მიმართებათა და ჰაერის მიმართებათა განაწილებას, დიფერენცირებას!».

ხმოვანთა ქმედება ცენტრიპეტალურად იღვრება ჩასუნთქვის და ცირკულაციის მეშვეობით ცალკეულ ორგანოებამდე, რომელსაც ჩვენ მისი კონგრუენტულობით: ვარსკვლავთა სფეროები – ორგანოები – ხმოვნები გავიცანით. ორგანოებიდან ასხივებენ ისინი მთელ ადამიანში და თავიდან კვლავ უკან გასხივდებიან. ამ უკან გასხივებაში ავითარებენ მოქანდაკე მაფორმირებელ ძალას. ამგვარად ისინი ქმედებენ ცხოვრების სხვადასხვა საფეხურზე. ასე მაგალითად, «U» გამკვრივების ტენდენციებზე, «კდომად ცხოვრებაზე», «A» აღმშენებლობით «ძალისმიერ ცხოვრებაზე». ჩვენ ვეკრძნობით თავიდან უკან გასხივებად ძალებს, თუკი გვინდა ხმოვნების სავარჯიშოების მეშვეობით ადამიანთა თავიანთ თავთან მოყვანა. ეს გამოხატულია ხმოვნებით თერაპიის მეორე, სახელმძღვანელო წინადადებაში: ხმოვნური ევრითმიზირებისათვის ისეა, «რომ ადამიანთან გარკვეულწილად თავისი საკუთარი აურა მჭიდროვდება, თავის თავში მკვრივდება, რომელსაც ასევე ყოველთვის ადგილი აქვს სულიერი ქმედებისას და რომლის მეშვეობითაც შინაგანი ორგანოები აქტიურდებიან. რათა ადამიანები თავის თავთან მიიყვანონ!».

თუკი ადამიანს თავის თავში ჭარბად აქვს ხმოვნების ზემოქმედება, თუკი იგი შინაგანში ჭარბად ძლიერად განიცდის თავის თავს და არასაკმარისად არის ჩართული გარეგან სამყაროში, მაშინ ის ორგანულად ზდება ეგოისტი.

მაშინ თვით ორგანოები კარგავენ თავიანთ მჩქეფარე ზრდის ძალას და მიდრეკილნი არიან გახევებულ კრისტალიზაციისაკენ. — «კუჭს და ღვიძლს და ფილტვებს ეშუქრებათ, რომ მიიღონ სოლისებული ფორმები». ამ შემთხვევაში ხმოვნური ევრითმიზირება კი არ შეიძლება, არამედ თანხმოვნური. ხმოვნის ელემენტს ვიყენებთ, თუკი ადამიანი ორგანულად განიღვრება.

ხმოვანთა უკუგასხივებას ვეყრდნობით, თუკი გვსურს ვიმოქმედოთ სპეციფიკურ ქსოვილოვან-სტრუქტურებზე — ძვლებზე, კუნთებზე, ხრტილებზე, ნერვებზე. — თანხმოვნების განხილვისას დავინახავთ, თუ როგორ არის ჩვენი ზეგრძნობადი ფორმა ზოლიაქალური ძალებისაგან წარმოქმნილი (იხილე თავი X). რომ ეს გეშტალტი სუბსტანციებისაგან არის აღვსილი, რომლებითაც ადამიანს დედამიწაზე შეუძლია დგომა, სიარული, აღქმა. ამას ეუმაღლთ პლანეტების ძალებს. თუ როგორ მოქმედებენ «A» — «O» — «U» ძვლების, ხრტილების და კუნთების წარმოქმნაში, ი. ბორტი გადმოქცევს სტატიაში «A O U M ადამიანის სისხლის მიმოქცევაში» (47. გვ. 88).

როგორც წინარე გამოცხადება, ადამიანს ებოძა შემეცნება კოსმიური წარმოშობის შესახებ; იგი მას გარედან მიეცა, გოლგოთის მისტერიიდან მოკიდებული. დადგა შემობრუნება, რომელიც მხოლოდ ახლა აყენებს კაცობრიობის წინაშე მოთხოვნას მთელი თავისი სისრულით: არ დაკარგოს ეს წინარე სიბრძნე. — ცალკეულმა ადამიანმა შინაგანიდან გამომდინარე უნდა იპოვოს გზა თავის კოსმიურ წინარე ძალებამდე იმით, რომ მან ეძიოს ზილული, გრძნობად-ფიზიკური ფაქტების განვრცობა სულიერ საფუძვლებამდე.

სამედიცინო-თერაპიულისთვის ესაა შინაგანი ორგანოებიდან ვარსკვლავიერ სამყარომდე მისვლის გზა. — მნიშვნელოვანი ამის შესახებ გაცხადდა «ხელდასხმულთა ცნობიერება» შესახებ ლექციებში 1924 წელს თორქიში. აქ აღწერილია კვლევის გზა, რომელიც ამოდის ორგანოთა ზუსტი ანატომიურ-ფიზიოლოგიურ-პათოლოგიური ცოდნიდან. — როგორც ჩვენ ამას დღეს საბუნებისმეტყველო კვლევებიდან ვიცნობთ, მაგრამ რომლის მიზანია ასევე ორგანოთა სულიერ წინარე სურათ-ხატოვანებამდე მიღწევა. თუკი ვცდილობთ ორგანოებში იმგვარ ჩადრმავებას, რომ ხედვითი ცნობიერება სურათ-ხატოვანებამდე, ორგანოს იმაგინაციურ ჭვრეტამდე ავამაღლოთ, ამგვარად შეუძლია ამას კოსმიურ სფეროში განივრცოს. მაგ. ღვიძლის შემეცნებამდე იუპიტერის სფეროში. «იმიტომ, რომ ეს ორგანოები სულში წარმოჩინდებიან, მარტოლენ მიწიერი ადამიანი არ არის ჩვენს წინაშე, არამედ ადამიანი, რომელიც აერთიანებს კოსმოსს» (19; 21. VIII. 24).

ესაა კვლევის გზა, რომელიც გაიარა რუდოლფ შტაინერმა, რაც მიუთითებს მომავალზე და რომლიდანაც აღმოცენდა წიგნი, «მკურნალობის ხელოვნების გაფართოების სულისმცენიერული შემეცნების საფუძვლები», რუდოლფ შტაინერის იტა ვეგმანთან ერთობლივი მუშაობის შედეგად.

როგორ ვპოვებთ ჩვენ ამ გზას? — ჩვენ ფიზიკური სხეულის წარმოქმნის საწყისამდე უნდა მივიდეთ. დედამიწის სატურნის განვითარებამდე. სატურნის

სითბო კელავაც ქმედითა სისხლის სითბოში. ჩვენ ადამიანზე შეგვიძლია ვისაუბროთ, როგორც სითბურ სივრცეზე, რადგან სითბური სხეული ადამიანისა თავის თავშია ჩაკეტილი. ის მუდმივად ინარჩუნებს თავის საკუთარ ტემპერატურას დღის განმავლობაში გარკვეული ცვლილებებით გარემოსთან მიმართებით. თუმცა ცალკეულ ორგანოებში თავს იჩენს იგი მეტად თბილ და მეტად ცივ ნაწილებში, სადაც თავისთავად უფრო დიფერენცირებულია. ამგვარად, მაგ. თირკმლის ნორმალური ტემპერატურაა დაახლოებით 40 გრადუსი, იმ დროს, როცა სისხლის ტემპერატურა 37 გრადუსია.

ამ დიფერენცირებულ სითბურ ორგანიზმში ცხოვრებით ადამიანი მიეცემა გზას სულიერი სფეროებისკენ, რომლისგანაც ოდესღაც სხეულებრივი, ფიზიკური ორგანოები წარმოიქმნა.

რუდოლფ შტიინერი ვარჯიშის დასაწყისისთვის გზას შემდეგი სიტყვებით გვიჩვენებს: «შენ გაქვს სატურნი ყველგან საქმნელი. – ... და დავინახავთ, რომ სატურნის ძალები ყოველ ორგანოში განსაკუთრებული სახით ქმდებიან, რომ სატურნის ძალები, მაგ. ღვიძლში ყველაზე უფრო ძლიერად. ფილტვებში შედარებით ძალიან სუსტად. თავში ყველაზე უფრო ნაკლებად ქმდებიან. – ... ადამიანი შინაგანად თავის ორგანოებში ატარებს სულიერ-ღვთაებრივ არსებათა ანარეკლებს. მთელი კოსმოსი, რომელიც თავდაპირველად სატურნის სფეროში ერთ დიდ ადამიანს წარმოადგენდა, მთელი ადამიანი ხდება გასაგები როგორც გიგანტური კოსმიური არსება. მაგრამ რომელშიც იგი ვლინდება როგორც ჯამი, როგორც ღმერთთა თაობების შინაგან-ორგანული ერთობლივი ქმედება» (19; 21. VIII. 24).

ნაწილი II

ხმოვნები და თანხმოვნები

ევრიტმიული ხელოვნების წარმოდგენისას ჩვენ ვისმენთ წარმოთქმულ სიტყვას და ევრიტმიული ფესტების მეშვეობით ვხედავთ ხილულ სიტყვას და აზრთა კავშირებს. ხმოვნები და თანხმოვნები ერთად ქმედებენ, ისინი იმისდა მიხედვით თუ რომელი ელემენტი დომინირებს – მეტყველებასა და წარმოდგენას თავიანთ ხასიათს ანიჭებენ. თუკი საქმე ეხება გარეგან მოვლენათა ინტერპრეტაციას, თუკი გარეგანი საგნები მართლაც პლასტიკურად უნდა იქნენ განხილულნი, მაშინ დომინირებენ თანხმოვნები. ლირიკულ-მუსიკალური ლექსი მეტად ხმოვნური ელემენტითაა შედგენილი. ხმოვნები გამოხატავენ შინაგან განცდას და ამგვარად სიტყვებს, რომლებიც ერთდროულად თანხმოვნებს შეიცავენ, სრულიად განსხვავებულ შინაგან გრძნობისმიერ შეფერილობას ანიჭებენ, მაგ. როგორიცაა შემდეგი სიტყვები: Last, List, Lust (ტვირთი, ცბიერება, ხალისი). მხატვრული წარმოდგენისას ყოველთვის გვაქვს მცდელობა თვალსაჩინო გახედეს თანხმოვნებსა და ხმოვნებს შორის განსხვავება.

სამკურნალო ევრიტმიაში გარკვეული ავადმყოფობის სურათების შემთხვევაში ხშირად ვიყენებთ *მხოლოდ* ხმოვნებს ან *მხოლოდ* თანხმოვნებს. ეს არის ცალმხრივობა, რაც თერაპიაში ხშირად აუცილებელია. ამდენად სამკურნალო ევრიტმიის საფუძვლებს მიეკუთვნება ხმოვანთა და თანხმოვანთა ფიზიოლოგიური ქმედების ცოდნა. რულოლფ შტაინერმა მრავალი განსხვავებული თვალსაზრისიდან გამომდინარე მოგვცა ეს ფიზიოლოგიურ-თერაპიული განსხვავება.

სამკურნალო ევრიტმიული კურსის შესწავლის დროს და აგრეთვე ყოველდღიურ პრაქტიკიდან ვხედავთ, რომ თანხმოვანთა გამოყენების ერთი მნიშვნელოვანი სფეროა საკვების გადამუშავება, მიღება და გამოყოფა. ყოველ თანხმოვანს აქ თავისი სპეციფიკური ფუნქცია აქვს – ამგვარად «H»-ს კუჭში, «T»-ს წვრილ ნაწლავში –, მსგავსად ამ სფეროებში მონელების ფერმენტების სპეციფიკურად წარმოქმნისას. თანხმოვნები ფესტებით გარეგანს ჰბაძავენ; ისინი პლასტიკური მოქანდაკენი არიან და მათი მეშვეობით ჩვენ ვიხედებით პლასტიკურ წარმომქმნელ ძალებში, რომლებიც გახვეწებულ სამყაროს მიღმა ქმედებენ. ადამიანში ისინი შლიან იმას, რასაც ჩვენ გარეგან სამყაროდან ვლერბულობთ საკვების სახით. აქ თანხმოვნები ქმედებენ იმაში, «რაც პირველ ყოვლისა ადამიანის ორგანიზმში სამყაროს სუბსტანციების საკუთარი ღინამიკიდან მომდინარეობს» და «რაც ადამიანის ორგანიზმში გარეგანი არსების საკუთარი ვიტალურობის დაძლევით ვითარდება». საკვები სუბსტანცია მიიღება, თირკმლისა და ღვიძლ-ნაღლის ბუშტის სისტემით

გადამუშავდება და მთელ ორგანიზმში გასხივდება. ის ხედება სხვა ძალების, რომლებიც თავისა და კანის ორგანიზაციიდან გამოდიან, როგორც მომპარველებელი ძალები. ეს არის არაჩვეულებრივად საინტერესო შეთამაშება. რასაც. შეიძლება ითქვას, ადამიანის ორგანიზმის უღრმეს შინაგანში შეეყვარო. აქედან გამომდინარე, ორგანიზმის წარმოქმნა იმგვარად შეგვიძლია წარმოვიდგინოთ, რომ თირკმლისა და ღვიძლის სისტემის მხრიდან აქვს ადგილი გამოსხივებებს, რომელთაც ხედებიან თავის სისტემის პლასტიკური ფორმის ძალები. «ღვიძლისა და თირკმლის სისტემიდან იმგვარი გამოსხივებები ხდება – ბუნებრივია არა მარტო ზემოთ, არამედ ყველა მხარეს», რომელთაც აქვთ ნახევრად რადიალურად მოქმედების ტენდენცია, მაგრამ ისინი ყველგან პლასტიკური ფორმების მეშვეობით იხშობა, რომლებიც მათ თავის სისტემიდან გამომდინარე ხედებიან. ამგვარად ფილტვის ფორმას ეწვდებით იმის მეშვეობით, რომ მის გეშტალტს პლასტიკურად ღვიძლისა და თირკმლის სისტემიდან ფორმირებულად მოვიაზრებთ, ამ კომპონენტების შემხვედრად კი მათ, რომლებიც ამრგვალებენ თავის სისტემიდან გამომდინარე. მთელი ადამიანის ფორმირება სახელობრ იმის მეშვეობით ხდება, რომ ჩვენ ამას შემდეგნაირად მოვიაზრებთ: რადიალური ფორმირება თირკმლისა და ღვიძლის სისტემიდან და რადიალური ფორმირების მომრგვალება თავის სისტემიდან გამომდინარე» (6. 27. X. 22). ეს სიტყვები რუდოლფ შტაინერმა ექიმთა წინაშე წარმოთქვა შტუტგარტში¹ სამკურნალო ევრითმიის შესახებ ლექციამდე ერთი დღით ადრე, სადაც განხილვის ეს სტილი კვლავაც დიდ როლს თამაშობს. ის გვიჩვენებს გზას, თუ როგორ შეგვიძლია ხედვის გამომუშავება მთელ ორგანიზმში და ყოველ ორგანოში თანხმოვნებისა და ხმოვნების ერთობლივი მოქმედების შესახებ. რამეთუ იმ ძალებში, რომლებიც ღვიძლისა და თირკმლის სისტემიდან გამომდინარე ორგანოებს შინაგანად პლასტიკურად აფორმირებენ, თანხმოვნებია ქმედითი. ხმოვნურ ევრითმიაში ჩვენ ვცხოვრობთ მძერწავ მომამრგვალებელ ელემენტში, რომელიც თავის სისტემიდან გამომდინარეობს. ამის მაგალითად ცნობილია «L—A» «L—O» სავარჯიშოები.

თანხმოვანთა და ხმოვანთა ერთობლივი ქმედების ამ განხილვით რუდოლფ შტაინერი კვლავდაკვლავ ეყრდნობა მხატვრულ შემოქმედებით განწყობას, რომლის მეშვეობითაც მკურნალ ევრითმისტს შეუძლია მოძრაობის იმპულსიდან ადამიანის ორგანიზმის ნათივ შემეცნებამდე მისვლა. იგი ამბობს: «თქვენ აქედან დაინახათ ... რომ ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, რომ გვესმოდეს, თუ როგორ არის ადამიანის ყოველ ცალკეულ ორგანოში გარკვეული სახის ცენტრიფუგალური დინამიკა (თანხმოვანი; დამატება რეფერენტისგან), რომელიც პლასტიკურად მრგვალდება გარედან შიგნით მოქმედ, ე. ი. მთლად არა ცენტრიპეტალურად, მაგრამ ცენტრიპეტალურის მსგავსად წოდებული დინამიკის მეშვეობით (ხმოვანი; რეფერენტის დანართი), რომელიც ადამიანის ყოველ ორგანოში მოქმედებს»².

გუნტერ ვაქსმუტის მიერ ცენტრიფუგალური და ცენტრიპეტალური

დინამიკა (თავი VIII), როგორც ადამიანის ორგანიზმში წარმოქმნილ ძალთა პოლარობა შემდეგნაირად არის მოცემული: «ადამიანის წარმოქმნილ ძალთა სხეულის ქმედების ველზე შინაგანი დინამიკისათვის ამ პოლარიზების შედეგია ის, რომ ძირითადი სტრუქტურით ცენტრიპეტალური, მაკონცენტრირებული, გამამკვრივებელი წარმოქმნილი ძალები უპირატესად თავის პოლუსთან არიან ცენტრალიზებულნი. ამას მოაქვს თავისთავად ორგვარი ზემოქმედება. ჯერ ერთი ადამიანი თავში დომინირებული ცენტრიპეტალური წარმოქმნილი ძალების მეშვეობით ყველაზე მეტად გამოეყოფა გარე სამყაროს და ამით იქ თავის საკუთარი შინაგანი სამყაროს, თავისი საკუთარი ცნობიერების ცენტრს ქმნის. ცენტრიპეტალურ ძალთა დინამიკა აგრეთვე ნივთიერ სტრუქტურამდე ქმედითიცაა; რადგანაც თავში ამავე დროს თავს აელენს ძვალთა სუბსტანციის წარმოქმნის უძლიერესი ტენდენცია. ძლიერ ინტენსიური მინერალიზება, ყველაზე ძლიერი შევიწროება წმინდა ვიტალური პროცესებისა, რომლებიც ამიტომ ადამიანის ორგანიზმის ქვედა, ნივთიერებათა ცვლის პოლუსთან ცხოვრობენ» (გვ. 358/9). «ადამიანის თავში დომინირებს თავისთავში ჩაკეტილი სფეროს ცენტრიპეტალური აგების პროცესი; კიდურების სისტემაში დომინირებს რადიალური გამოსხივების ცენტრიფუგალური ტენდენცია» (გვ. 359 ქვევით).

«თავის ქალის წარმოქმნაში ნივთიერი მკვრივდება, კონცენტრირდება, მინერალიზდება, ქვედა ადამიანში თავისუფლდება, უფრო მოძრავი და ვიტალიზირებული ხდება. ასევე გამომდინარეობს თავიდან გაძელების პროცესი, სადაც ჭარბობენ ცენტრიპეტალური, გამამკვრივებელი წარმოქმნილი ძალები, ვიტალიზირების პროცესი კი ქვედა ადამიანიდან, სადაც ჭარბობენ ცენტრიფუგალური, გამანათვისუფლებელი, გამოსხივებადი წარმოქმნილი ძალები» (გვ. 360).

ეს ორივე პროცესი შეიძლება დაკვირვებული იქნეს ორგანოთა შინაგან ქმედებამდე და შესაძლოა დღის რიტმში ცენტრიფუგალური სეკრეტორული ფაზისა და ცენტრიპეტალური ასიმილატორული ფაზის მონაცვლეობის ჩვენება (გვ. 380).

ამ განხილვაში ბევრი რამის პონა შეგვიძლია, რაც კი ცნობილია ზმონანთა და თანხმონანთა ქმედების შესახებ. ამასთან ჩვენ გავითვალისწინოთ, რომ ცენტრიპეტალური და ცენტრიფუგალური ძალების პოლარობა დოქტ. ვაქსმუტის მიხედვით თავად წარმოქმნილ ძალთა სხეულშია მოცემული და თავს იჩენს წარმოქმნილ ძალთა სხეულის დიფერენცირებიდან სითბოში, სინათლეში, ქიმიურ და სასიცოცხლო ეთერში, თუმცაღა ცენტრიპეტალური პოლუსის აზრით ქმედებს სიცოცხლის და ქიმიური ეთერი, ცენტრიფუგალური პოლუსის აზრით სითბოს და სინათლის ეთერი.

ზმოვნებისა და თანხმოვნების ზემოქმედებები ჩვენ მაღალი არსების წევრების ქმედებას უნდა დაუკავშიროთ. ეს ხსნის ასევე იმ სიძნელეს, რომ ცენტრიპეტალურ დინამიკაში მოქმედი ზმოვნები სითბოსა და ჰაერის მეშვეობით

ქმედებენ. სამკურნალო ევრითმიულ კურსში მოცემულია, რომ ხმოვნის ზემოქმედებისათვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ორგანოებში სითბოსა და პერის მიმართებათა ღებურენცირება. ხმოვნები არ მოქმედებენ ასევე უშუალოდ თავიდან გამომდინარე. ისინი მოქმედებენ რიტმული ადამიანის მეშვეობით და მხოლოდ თავიდან თავიანთი უკუგამოსხივებით ღებულობენ ისინი სრულ ცენტრიპეტალურ ქმედებას. რადგანაც ხმოვანთა ქმედების შესახებ შეიძლება ითქვას: «პლასტიკურად მრგვალება გარედან შიგნით მოქმედი, ამგვარად არა სრულიად ცენტრიპეტალური, მაგრამ ცენტრიპეტალურის მსგავსად წოდებული დინამიკა».

ხმოვნური ევრითმიზირებით ჩვენ ვაძლიერებთ საკუთარ ადამიანურობას, შინაგან არსებას, ეგოს როგორც მშენიერიად, ასევე ფიზიოლოგიური მიმართებით. ამას ორგვარი შედეგი აქვს: მშენიერი სფეროში ევბრძვით მერყეობის. გაუწონასწორებლობის მიდრეკილებებს, ორგანულში ფორმისა და გეოტალტის ძალებს ვაძლიერებთ და ორგანულ განღვრას ეეწინააღმდეგებით. თავის თავში ჩაეტილ საკუთარ არსებას შეუძლია ეს თვისებები გადაჭარბებულად ჰქონდეს, მაშინ იგი მას მშენიერიად ეგოისტად ჩამოყალიბებად მიიყვანს და ორგანოები ზედმეტად ძლიერად ფორმირებული, კრისტალური, სოლისებური ფორმის იქნება.

ამ ტენდენციის საპირისპიროდ ჩვენ თანხმოვნებს ვიყენებთ მათი ცენტრიფუგალური, გამანთავისუფლებელი, ვიტალიზირებადი დინამიკით. თანხმოვნური ევრითმიზირებით ადამიანი თავის თავს გარე სამყაროში აყენებს, ის ამით თავის თავს გარე სამყაროს არსებაში ჩართავს.

თუკი ჩვენ აქამდე თქმულის შეჯამება გვსურს, გამოდის, რომ ჩვენ ვიყენებთ თანხმოვნებს:

რათა ყველა ვიტალური პროცესი გავააქტიუროთ, ორგანიზმი უფრო მეტად თავისუფალი, თავის თავში მოძრავი გაეხადოთ, გახეყება გავათავისუფლოთ. მშენიერიად და ორგანულად თვითნებურობის წინააღმდეგ ვიმოქმედოთ:

რათა მონელების პროცესს ზემოთ აღწერილი სახით სპეციპიკურად შეუწყნოთ ზელი;

რათა უკვე არსებული დეფორმირებები მოეხსნათ და კვლავ პლასტიკურ პროცესში გადავიყვანოთ. მხოლოდ მაშინ, როცა ეს მოხდება, შეგვიძლია ხმოვნების გამოყენება და ამით სწორი ფორმირების გამოწვევა. წინააღმდეგ შემთხვევაში ხმოვნებით შესაძლოა დეფორმირებები გავაძლიერებინა.

ჩვენ ვიყენებთ ხმოვნებს:

რათა მაფორმირებელი ძალები გავაძლიეროთ, მაგ. ორგანოთა დეფორმირების საწყის სტადიაში;

რათა მინერალიზების პროცესი გავააქტიუროთ, მაგ. «A» და «O» კბილთა ჩამოყალიბებისას, «U» ძვალთა უკეთესად ჩამოყალიბებისათვის;

რათა საკუთარი არსება გავაძლიეროთ მშენიერიად და ორგანულად, მაგ. «I», რათა ადამიანი უკეთ მიიყვანოთ თავის თავთან.

ამ განხილვას უნდა დაეუმატოთ ის, რომ სუნთქვის სფეროში თანხმობების მეშვეობით ჩასუნთქვა აქტიურდება, ხოლო ხმოვნებით – ამოსუნთქვა. სუნთქვაში წონასწორობაში მოდიან პოლარული ძალები. ჩასუნთქვაში მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლის პოლუსი, ამოსუნთქვაში თავის პოლუსი. ამგვარად სუნთქვაში ჩვენ მარტოოდენ ფილტვთა სისტემის პროცესს კი არ ვხედავთ, არამედ მთელი ადამიანის მონაწილეობას.

თუკი ჩასუნთქვა არის დარღვეული, მაგ. ქოშინის დროს, რომელიც ხშირად თირკმლის დაავადებისას იჩენს თავს, ჩვენ თანხმოვნური სამკურნალო ევრითმიის მეშვეობით ვარეგულირებთ მას ნივთიერებათა ცვლიდან გამომდინარე. ამოსუნთქვის შეფერხების დროს, მაგ. ბრონქული ასთმის დროს, ვცდილობთ დავეხმაროთ ხმოვნური ევრითმიით. ცალკეულ თანხმოვნებში ჩვენ გვაქვს ჩასუნთქვაზე დიფერენცირებული ზემოქმედების მთელი სკალა, ძლიერად გამააქტიურებელი «L»-დან მოკიდებული «M» და «F»-მდე, რომლებიც უკვე ამოსუნთქვას უწყობენ ხელს. ასევეა აგრეთვე «A» ხმოვნის შემთხვევაში ჯერ კიდევ ჩასუნთქვის, «S»-ს შემთხვევაში კი მეტად ამოსუნთქვის გამოწვევა. ამაზე ცალკეული ბგერის განხილვისას დაწვრილებით იქნება საუბარი.

ეს ხმოვნების და თანხმოვნების სუნთქვაზე ზემოქმედების შესახებ მოცემული ცოდნა, სადაც მთელი ადამიანი განიხილება, შესაძლებლობას ქმნის სუნთქვის რეგულირების მთელი რიგი საყარჯიშოების შედგენისათვის. თავისთავად ცხადია, რომ ხმოვნებისა და თანხმოვნების ბუნებრივი მონაცვლეობა მთელ ადამიანზე მოქმედებს მაპარმონიზირებლად და მას უკეთესად «მსუნთქავ» ადამიანად აქცევს.

ხმოვანთა და თანხმოვანთა ზემოქმედების ორი შემდგომი თვალსაზრისი უნდა იქნეს აქ ხსენებული, მათი ფართე განხილვის გარეშე. რუდოლფ შტაინერი პენმენჰაურში³³ ჩატარებულ ერთ ლექციაში განიხილავს ანთიმონიტს, როგორც სამკურნალო საშუალებას და მანთიმონიზირებელ ძალებს უპირისპირებს მაალბუმინიზირებელ ძალებს. ბოლოს ნათქვამია: «ვოკალიზირებადი მოძრაობები ისე უნდა გამოვიყენოთ, რომ სწორედ იმ ძალების, რომელთაც მე წელან, ადამიანში არსებული „მაალბუმინიზირებელი ძალები“ ეუწოდეს, შეეუწყოთ ხელი, იმ დროს, როცა კონსონანტირებადი ძალებით მრავალმხრივად შეიძლება მანთიმონიზირებელ ძალთა ხელშეწყობა». ამგვარად, შესაძლებელია აგრეთვე თანხმოვნური და ხმოვნური სამკურნალო ევრითმიის ერთობლივი ქმედებით ამ ორ ძალთა შორის წონასწორობის დამყარება.

ექიმთათვის საშობაო ლექციების კურსში (8; 9. I. 24) რუდოლფ შტაინ-

ნერი საუბრობს ადამიანთათვის კოსმიურ ძალთა მნიშვნელობის შესახებ: «არსებითად სამკურნალო ევრითმიის განმკურნებელი მხარე, ასე ვთქვათ, ისაა, რაც მკურნალობისას განსაკუთრებით კოსმიურ ძალებს უკავშირდება. როცა თანხმონურ სამკურნალო ევრითმიულ სავარჯიშოებს აკეთებთ, მაშინ თქვენ მთვარის ძალების შიგნით იმყოფებით. თუკი ხმონურ სამკურნალო ევრითმიულ ძალებს ავითარებთ, მაშინ თქვენ ხართ სატურნის ძალების შიგნით და ადამიანი სამკურნალო ევრითმიის კეთებისას სწორედ ამ ორი სახის ძალების მეშვეობით კოსმოსში იგრძნობს თავს. და ეს მაგ. ასეა: დაეუშვათ, რომ შეგიძლია დადგენა – რადგანაც მედიცინაში ცხადია არსებითი თერაპიაა, მაგრამ არ არსებობს თერაპია აბსოლუტურად გამოსადეგი დიაგნოზის დასმის გარეშე. დაეუშვათ. რომ შეგიძლია დადგენა, რომ ადამიანს გააჩნია გადაჭარბებული ფორმირება, რომ იგი შეიცავს თავის თავში, ვთქვათ მარილებისა და ნახშირწყლების ფორმას, რომლის დაძლევაც მას არ ძალუძს. მასში არის ზედმეტი ფორმირება (აქ იგულისხმება ადამიანის გარეთ არსებულ ნივთიერებათა ფორმირება. რეფერენტი). თუკი თქვენ მართლაც ორგანიზმზე ნატიფ ზემოქმედებას განიხილავთ – შესაძლოა სიმპტომები აღმოცენდნენ, როგორც მარტოოდენ სუსტი სიმპტომები – მაშინ ხმონურმა სამკურნალო ევრითმიამ, რომელიც ფორმირებულის წინააღმდეგ მოქმედებს, არაჩვეულებრივად სასიკეთოდ შეიძლება იმოქმედოს. ანდა წარმოვიდგინოთ, რომ ბავშვი ენაბორძიკის სუსტ ტენდენციას ავლენს. მე სრულიად არ მინდა დილეტანტურად ვისაუბრო ენაბორძიკის შესახებ; ბუნებრივია შესაძლებელია არსებობდეს უამრავი დარღვევა; მაგრამ ყველა შემთხვევაში ეს დარღვევები ისე მოქმედებენ, რომ არსებობს პრედომინირებული მაფორმირებელი ძალა და სწორედ ამიტომ ენაბორძიკისას გაკეთდება ხმონური სამკურნალო ევრითმიული სავარჯიშოები და კერძოდ, სწორედ იმ თანმიმდევრობით, სწორედ იმ ფორმით რომელიც ვოკალურს ადამიანში ბუნებრივად – მე ვიტყვდი – სწორ ადამიანურ გამოცხადებაზე მიიყვანს. ასე, რომ, ფაქტიურად იმ ბავშვებთან, რომლებიც ენაბორძიკისკენ არიან მიდრეკილნი, სამკურნალო ევრითმიულად უბრალოდ ხმონების ჩვეულებრივი თანმიმდევრობით „A E I O U“ თუკი საკმარისი მოთმინება და სიყვარული გაგვაჩნია, არაჩვეულებრივად ბევრის მიღება შეიძლება».

*

თუკი თანხმონებისა და ხმონების ქმედება ამგვარად მეტად თეორიულად განიხილება, ცალმხრივ მიდგომებს მთლად ვერ ავიცილებთ თავიდან. პაციენტთან მუშაობისას კვლავ და კვლავ ახლებურად შეხედვამ ყველაფერი ცოცხალ ნაკადში უნდა ამყოფოს.

ამგვარად ჩვენ აქამდე თანხმონურის ქმედება განვიხილეთ ნივთიერებათა ცეცხლში და აქედან ამოსვლით სისხლის მიმოქცევისა და სუნთქვაში. თუკი

ჩვენ თანხმობენ თავიანთი კოსმიური ასპექტით ეხედავთ, როგორც ზოღაქოთა სფეროდან წარმომდგარო, მაშინ ისინი გვიჩვენებენ, თუ როგორ მონაწილეობენ ადამიანის გეშტალტის აგებაში. თავის ფორმიდან ფეხების შექმნამდე შეგვიძლია გეშტალტი ზოღაქოთა წრის ძალებიდან წარმოქმნილად დაეინახოთ (თავი X). ეს ძალები მთელი ცხოვრების განმავლობაში მოიცავენ ადამიანს, როგორც მის დამცავ სფეროს, აურას. თუკი ისინი სუსტდებიან, მაშინ აღმოცენდება საკუთარი თავის ძლიერი დაკარგვა გარე სამყაროში. ამის შედეგია გეშტალტის ცვლილებები, დამბლები, დეფორმაციები. ჩვენ პრაქტიკიდან და რუდოლფ შტაინერის ცალკეულ შემთხვევებისათვის დანიშნულებიდან ვიცით, რომ ამ დროს გამოიყენება თანხმობენური ევრითმია და ჩვენი სამკურნალო ევრითმიის კურსში გვაქვს მოცემული: «ადამიანი, რომელიც თანხმობენურად ევრითმიზირებს, იმისკენ არის მიდრეკილი, რომ გარკვეული სახის აურა გამოიწვიოს საკუთარი თავის გარშემო, რომელიც შეზღოვო კვლავ მასზე უკუზემოქმედებას მოახდენს და მას ააცილებს სამყაროში უაზრო განდერას»¹.

ბოლოს კიდევ ერთხელ შემაჯამებლად მოვიყვანო წინადადებებს სამკურნალო ევრითმიის კუსიდან¹, რომლებიც სახელმძღვანელო ხმოვანთა და თანხმობენთა გამოყენებისათვის, თუმცა ტექსტში უკვე ვახსენეთ ისინი.

ხმოვნებისათვის გამოსადეგია:

«და აქ კი ყველაფრისთვის. რაც გამომჟღავნა, დიდ როლს თამაშობს ადამიანის ორგანიზმში სითბურ მიმართებათა განაწილება, დიფერენცირება და ჰაერის მიმართებათა ორგანიზება».

«ადამიანთან, რომელთანაც ხმოვნურად ევრითმიზირებას ვასრულებთ, საქმე იმგვარადაა, რომ მისი საკუთარი აურა მჭიდროდება, თავის თავში მკერვდება, რაც აგრეთვე ყოველთვის სულიერი ქედების შემთხვევაშიც გვაქვს, და რომ ამით შინაგანი ორგანოები აქტიურდებიან, რათა ადამიანი თავის თავთან მიიყვანონ».

თანხმობენებისთვის გამოსადეგია:

«ყველაფრისათვის, რაც ცენტრიფუგალურია, რაც გამოსხივებადია, დიდ როლს თამაშობს ის, რაც ჯერ ერთი, ადამიანის ორგანიზმში სამყაროს სუბსტანციების საკუთარი დინამიკიდან მომდინარეობს და ის, რაც ადამიანის ორგანიზმში გარეგანი არსების ვიტალურობის დაძლევაში ვითარდება».

«ადამიანი, რომელიც თანხმობენურად ევრითმიზირებს, მიდრეკილია იმისკენ, რომ

საკუთარი თავის გარშემო გარკვეული სახის აურა გამოიწვიოს, რომელიც შემდგომ კვლავ მასზე უკუმოქმედებს და იხსნის მას სამყაროსთან არაპარსებითი შერწყმისაგან».

თანხმოვნები

თანხმოვნებისათვის შემდგომ განხილულ უნდა იქნეს მათი დანიშნულების ცალკეული სფერო.

ბგერა «L»

სამეტყველო ბგერებით ევრიტიმის კურსში «L»-ის შესახებ ნათქვამია: «ის არის მატერიის დამძლველი ფორმის ძალა» (2, 25. VI. 24). ჩვენ შეგვიძლია წარმოვიდგინოთ, რომ «L» არის მაფორმირებელი შემოქმედი ძალა, რომელიც ბერწავს ეთერულ სხეულში. ეთერული სხეული ყოველივე წყლოვანს მოიცავს ადამიანის ორგანიზმში. ამიტომაც «L» არის ორგანიზმში ქმედითი ყველგან, სადაც სითხოვრივის ფორმირება უნდა მოხდეს. ადამიანის ორგანიზმში უმეტესწილად წყლისაგან შედგება. მასში მყარი ნაწილები მიიღება, იხსნება და კვლავ მკერივდება. ისინი ექვემდებარებიან სიმძიმის ძალის ფიზიკურ კანონზომიერებებს. ეთერული სხეული არ არის ჩართული ამ ფიზიკურ კანონებში. იგი მიეკუთვნება ეთერულ სამყაროს თავისი სხვაგვარი კანონზომიერებებით. იმ დროს, როდესაც ფიზიკური კანონზომიერებები იმგვარად მოქმედებენ, რომ მიწიდან გამოსხივებიან და ყველაფრის სიმძიმის მიხედვით ორიენტირება უნდათ, ეთერული ძალები კი იღვრებიან სამყაროს ყველა მხრიდან, პერიფერიიდან. ისინი ზეაწევის ძალებია და უპირისპირდებიან სიმძიმის ძალებს. როგორ შეეძლებოდა მცენარეს ზრდა, თუ არა იმ პერიფერიული ძალების არსებობა, რომლებიც მას სიმძიმიდან სწევენ. წყლის ნაკადს ზემოთკენ, სიმძიმის საპირისპიროდ მიმართავენ! ამ ძალთა ორივე ნაკადის ერთობლივი ქმედებით წარმოიქმნება ცოცხალი ფორმირება.

მცენარედ გარდაქმნილი წვეთი ქვემოთ უკავშირდება მიწას, მყარს და ფესვად მუტამორფოზირდება, რომელიც მიწის სფეროს მიესადაგება და ჩართულია სიმძიმის ძალაში. მისგან — სიმძიმის საპირისპიროდ — აღიმართება ღერო გარემოსთან შეხებაში მომსვლელი ფოთლებით, სიმძიმესა და სინათლეს შორის წონასწორობის და მათ შორის შეხვედრის შემქმნელად. ზევით, ფერსა და სურნელში გაშლილი მცენარე, ყვავილით ეხსნება სინათლეს. «L»-ის ფესტი ამ მოვლენის შესაბამისად განიცდება. როცა L-მოდრაობას ვაკეთებთ, თავს ვგრძნობთ ყველგან ბუნების მოვლენებში, პერიფერიიდან მომდინარე ძალებში ჩართულად. ამ ზეაწევის ძალებით განმსჭვალული ჩვენი მკლავები ცნობიერად იძირებიან სიმძიმის ძალებში, ინარჩუნებენ წონასწორობას

ჩაღვრადი პლასტიური ფორმის ძალის მეშვეობით, მაღლდებიან გაშლად ეესტში. ამასთან ეესტი ყოველთვის მრგვალი რჩება, რჩება წყლოვან ელემენტში, რომელიც ყველა მეტამორფოზისას კვლავ და კვლავ ისწრაფვის წვეთის ფორმის მიღებისაკენ.

ამ ორ პოლარულ ძალთა ურთიერთშეთამაშებით მიწის ნივთიერებების სუბსტანცია ეთერული ქმედების შედეგად გარდაიქმნება. ნივთიერებები გამოიყვანება ფიზიკური ძალების სფეროდან და ეთერული ფორმაქმნადი ძალები მათ აძლევენ გემტალტს და ფორმას. მატერია ფორმის ძალის მეშვეობით დაიძლევა, ჩვენ ვიხედებით ცოცხალ მოვლენაში.

მაფორმირებელი სიცოცხლე მოიცავს მკვდარ ნივთიერებებს, ესენი ახალ ფორმებს ღებულობენ და ცოცხალი ნაკადიდან კვლავ გამოიყოფიან როგორც უსიცოცხლონი. ჩვენ ვიხედებით წარმოქმნისა და განადგურების მუდმივი მეტამორფოზული გარდაქმნის სამყაროში. ბუნებაში ამის წყალობით იქმნება მცენარე, ადამიანში ორგანოები, რომელთაც მცენარეული ხასიათი აქვთ, როგორებიცაა მაგ. ჯირკვლები.

ამ წყლოვან-ეთერულ და ფიზიკურ მყარ სფეროთა შორის ავითარებს «L» უპირველესად თავის მოქმედებას. ის აძლიერებს გარემოს ძალებს და კვლავ და კვლავ შეუძლია სიმძიმის ძალებში ჩაყარდნილი ორგანიზმის ქმედებანი ეთერული ორგანიზაციის მიერ მოცვისათვის მიდრეკილი გახადოს. მას ფიზიკურ-ეთერული პროცესები მიჰყავს ასტრალურის მიღებამდე, სუნთქვამდე. ამას გვიჩვენებს ზემოთქონ «L»-ის გაშლადი ეესტი.

ამგვარად, «L»-თვის ფართოდ იხსნება დანიშნულების სფერო.

სამკურნალო ევრითმიის კურსში მოცემულია, რომ L-მოდრაობა განსაკუთრებით ძლიერად მოქმედებს «პერისტალტიკაზე, თავად ნაწლავის მოძრაობაზე». მითითებულია, რომ მოძრაობა კიდურებისა და ნივთიერებათა ცვლის ორგანიზმიდან მარეგულირებლად ზემოქმედებს ცირკულაციასა და სუნთქვაზე.

ამ დანიშნულების დროს «L»-ს ვვარჯიშობთ X-ფეხებით წინ ანდა უკან ნახტომებით, შეძლებისდაგვარად არ კეთდება დგომით.

რადგანაც ბევრი თანხმონის-სავარჯიშო ყაბზობის წინააღმდეგ არის მოცემული და იწვევენ ნაწლავის მოძრაობას, ვსვამთ კითხვას: განსაკუთრებით რა ზემოქმედების მქონეა L-სავარჯიშო? საკვები მთელ მონელების ტრაქტში, პირის დრუდან ნაწლავამდე, ძლიერად ჯერდება სითხით. კვლავ და კვლავ ზდება საკვები ფაფის ახალი მონელების წვენებით გაჯერება. ნაწლავის ეგრეთ წოდებული ქანქარისებრი მოძრაობების წყალობით, რომლებიც ნაწლავის შიგთავსის რიტმულ იქით-აქით მოძრაობაში მდგომარეობს, ზდება წვენებით საკვები ფაფის ძლიერი არევა და განმსჭვალვა. ამ პროცესის მეშვეობით, რომლის დროს სუბსტანცია იხსნება და საკვები მონელების წვენთა ფერმენტაციული ზემოქმედების შედეგად თანდათან უფრო მეტად კარგავს თავისთავადობას, შესაძლებელი ზდება ნაწლავის კედლის მეშვეობით რეზორფცია. ამავდროულად საკვები თანდათან მაღლდება პროცესუალურ

ეთერულამდე და ადამიანის ეთერული სხეულის მისაღებად მომზადდება. აქ ჩვენ ვიხედებით პროცესში, რომელიც პოტენციურების მსგავსია. ამასთანავე რიტმული განზავებით და შენჯღერებით სუბსტანციაში დაფარული ძალები საფეხურებრივად თავისუფლდება და ქმედითუნარიანობამდე მიიყვანება.

«L»-ის დანიშნულებას აშკარად მივყავართ აქამდე განხილულ L-ქმედების დომენამდე. ჩვენ ექმედებთ L-სავარჯიშოთი:

პირველი: თავად წვენების გამოყოფაზე. ზოგიერთს უკვე გამოეყოფა პირში ნერწყვი, თუკი ის კარგ საკვებზე ფიქრობს, ზოგიერთს კი პირი, ენა მშრალი რჩება – ესაა სიმპტომი, რომელიც მიუთითებს მონელების წვენთა გამოყოფის ნაკლოვანებაზე. ამ შემთხვევაში უმეტესწილად მთელი მონელების პროცესია დარღვეული;

მეორე: პერიოსტალტიკის გააქტიურებით საკვების სწორ გადამუშავებაზე;

მესამე: უკეთესი გამოყენება საკვებისა, რათა ის ეთერულში მისაღებად კარგად იყოს მომზადებული.

რადგანაც ყაბზობისას ბევრი ეს პროცესი დარღვეულია. შეგვიძლია L-სავარჯიშოს, რომელსაც ყველაფერი კვლავ ნაკადში მოჰყავს, სასიკეთო ზემოქმედების გაგება.

საკვების გადამუშავების პროცესში ჩვენ ვხვდებით ამდენად «L»-ის ქმედითუნარიანობას საკვების ეთერიზირების მომენტამდე. ეთერულ სხეულს, როგორც ზეგრძნობად ძალთა-ორგანიზაციას ფიზიკური ქმედითუნარიანობისათვის ესაჭიროება ჟანგბადი. ჟანგბადი აუცილებელია იმისათვის, რომ ეთერიზირებული საკვები მიწიერად გაცოცხლდეს. ამიტომ მიისწრაფვის ჟანგბადის მისაღებად, საკვების ნაკადი სისხლის ნაკადის მეშვეობით სუნთქვამდე. ამ პროცესს «L»-ის მეშვეობით ეუწყობთ ხელს. ჩვენ «L»-ის მეშვეობით ჩასუნთქვის პროცესის გააქტიურებაზე შემდგომ ვისაუბრებთ.

ადამიანის ეთერული სხეული ერთი მთლიანია – მოძრავი, ყოველი ადამიანისათვის ინდივიდუალური ორგანიზმია. იგია სხეულის მოქანდაკე და გამსჭვალავს ორგანიზმს სიცოცხლის განმავლობაში განახლების, ზრდის და ფორმირების ძალებით. მთელი წყლოვანი ადამიანი არის ეთერული ქმედითუნარიანობის მატარებელი. წყლოვანი ადამიანი პირველ რიგში მოიცავს სისხლს, რომელიც მოწესრიგებული რიტმული ნაკადით გულიდან პერიფერიისკენ და კვლავ პერიფერიიდან ცენტრისაკენ განმსჭვალავს სხეულს. – ასევე ქსოვილოვან სითხეს, ლიმფას, ქილუსს და გამჭვირვალე, კრისტალურად გამჭვირვალე სითხეს, რომელიც თავის ტვინს და ზურგის ტვინს მოიცავს.

ქსოვილოვან სითხეში, ლიმფაში, ყველგან, სადაც წყლოვანი ჯერ კიდევ მოუწესრიგებლად, ჯერ კიდევ არარიტმული პულსირებით მოძრაობს, ჩვენ ვპოულობთ ცოცხალსა და უსიცოცხლოს შორის თამაშს. აქ შეიძლება ბევრ დარღვევას პქონდეს ადგილი. სუბსტანციებს შეუძლიათ ნაადრევად გაეხსნან სიცოცხლის ნაკადს; ის მიდის მინერალურ ჩალაგებებამდე. შესაძლოა სიცოცხლისგან იყოს განმსჭვალული, მაგრამ ქსოვილებში სუნთქვას მოკლებულ-

მა წყალმა შეგუებადღე და შესივამღე მიგვიყვანოს.

თუკი ზეაწევის გამაცოცხლებელი, მამოძრავებელი ძალა არ არსებობს, შესაძლოა ცირკულაციაშიც ჭარბობდეს სიმძიმე, რის შედეგადაც თავს იჩენს დაღლილობა, სიმძიმის გრძნობა, ზანტი ცირკულაცია.

წლების გამოცდილება გვიჩვენებს, თუ როგორ სასარგებლოდ შეგვიძლია ჩავერიოთ ამ მოვლენებში კვლავ და კვლავ გამეორებადი L-ის ვარჯიშით. ვარჯიშისას დიდი გულისყურით უნდა შევეცადოთ, რომ «L» თავისი გამშლელი და გამაცოცხლებელი ძალებით საკმარისად აღწევდეს სიმძიმეში. მსუბუქი, ძლიერად ზემოთკენ შესრულებული «L», რომლის დროსაც არასაკმარისად არის გამოკვეთილი ხასიათი მკლავებში და მტევნებში, შესაძლოა სახიფათოც იყოს. შესაძლოა ამან მიგვიყვანოს სიმძიმისა და ზეაწევის გაძლიერებულ ურთიერთდაცობებამღე. ყოველთვის არ ვაკეთებინებთ «L»-ს X-ფეხებით. მაგრამ გარკვეულად დახმარებას გავუწევთ, თუკი ყოველთვის მუხლები და სხეული თან მიჰყვებიან მოძრაობით იმ სახით, როგორც რუდოლფ მტაინერმა სამეტყველო ბგერებით ევრიტმიის კურსში მოგვცა: «ტალღისებრი ბგერა „L“-ის დროს გააკეთეთ სხეულის მოძრაობა თავისთავად მოსხლეტით რიტმულად წინ-უკან. წინ-უკან ისე, რომ ეს ფიზიკურამღე ვლინდებოდეს» (2; 2. VII. 24). რაც შეიძლება ინტენსიურად უნდა გაკეთდეს რწევა, ისე, რომ თითქმის წინ ან უკან გადაეარდნა შეგვეძლოს, მაგრამ მაინც არ გადავვარდეთ და წონასწორობა შევინარჩუნოთ. ეს მოძრაობა, რომლის დროსაც მუხლების ძლიერ მოძრაობას მივმართავთ, აძლიერებს სისხლის მიმოქცევას. დაურწმუნებლობა და მუხლებში ტკივილი ხშირად მიუთითებს ადრე დაწყებულ ცირკულაციის დარღვევებზე.

ასევე გულდასმით უნდა სწავლობდეს პაციენტი «L» მოძრაობის ზემოთ გახსნით და გაშლით გაკეთებას, რათა ეთერულმა სწორად შეძლოს სუნთქვით გამსჭვალვა.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ეს ექსუდაციური დიათეზის შემთხვევაში. სასისა და ხახის ჯირკვლების ჰიპერპლაზიით, კატარებისაღმი მიდრეკილებისას. ბგერი და თან განსხვავებული ტიპის ბავშვი გვიჩვენებს ამ კონსტიტუციური-ანომალიისაკენ მიდრეკილებას. დარღვევები ლიმფის სფეროში წინა პლანზეა წამოწეული. ეთერული არასაკმარისად ეხსნება სუნთქვას. ცხვირ-ხახის არეში ადენოიდებშესიებული ბავშვის დამახასიათებელი სახის გამომეტყველება ყველასათვის ცნობილია, სუნთქვისა და მეტყველების დარღვევები ამ გასიბების შედეგებს წარმოადგენენ. «M» და «N» ბგერები უფორმოდ, «P», «T», «K» კი ძალიან გამოუკვეთავად წარმოითქმება. ღია პირი გვიჩვენებს, თუ როგორაა გაძნელებული სუნთქვა. ამ ბავშვებთან ხშირად გამოიყენებთ მხოლოდ «L»-ს, აგრეთვე რიგებში, მაგ. «L M S U», ანდა მხოლოდ «L M», -ს, რათა სუნთქვა გაეაძლიეროთ. კვლავ და კვლავ სკოლებში მუშაობის შედეგებიდან ცნობილია, თუ რა ხშირად ეხვედებით ამგვარ ბავშვებს და რამდენი რამის მიღწევა შეიძლება მათთან ამ სავარჯიშოებით.

სუნთქვის შეზღუდვების უმეტეს შემთხვევაში, ქოშინის, ასთმის, აღნოიდების შესიებისას ვიწყებთ «L»-ით. «M»-თან კავშირში, რაც თავის მხრივ ძლიერად მოქმედებს ამოსუნთქვაზე, ჩვენ გვაქვს «L-M» რიგი, როგორც ძალიან ქმედითი საეარჯიშო სუნთქვის გაღრმავებისა და პარმონიზირებისათვის.

*

მაგრამ როგორ შეიძლება აღეწეროთ L-ქმედების სიმრავლე, ამ ეესტის მარგებელი, ზოგადად განმათავისუფლებელი ძალა, მშენიერი და ფიზიკური შეზღუდულობის მოხსნა, დადამბლავებული კიდურების თანდათან კვლავ ამოძრავების შესაძლებლობა?

«L» მიეკუთვნება ეთერულ სხეულს, და ეთერული სხეული განმკურნებელს წარმოადგენს ადამიანში. ეთერული სხეულის რეგენერაციულ ძალებს ეყრდნობით ჩვენ ყოველგვარი მკურნალობისას. ამიტომაც არ არის გასაკვირი, რომ უმეტეს პაციენტთან სხვა ბგერების გვერდით «L»-საც ვვარჯიშობთ. როგორც ზემოთ ითქვა, თუკი სიფრთხილეს მოვუხმობთ. რომ ეესტი სწორად გაკეთდეს სიმძიმისა და განთავისუფლებისაკენ. მაშინ მას საშიშროება აღარ ექნება, რადგანაც დღევანდელი დრო მიდრეკილია იმისაკენ, რომ უმოძრაო და მოუქნელი გავხდეთ ეთერულში. შესაძლებელია «L»-ის მეშვეობით ეთერულის განთავისუფლებითა და გაცოცხლებით სამკურნალო საშუალებათა და მკურნალობის სხვა მეთოდთა ქმედითობას შევუწყოთ ხელი.

უფრო ძნელია გაგება იმისა, რომ «L»-ს ზანდაზან მიემართავთ, როგორც მძერწავ ძალას, ზან თავად საძერწ სუბსტანციას. ბუნებაში ეპოულობთ მიწის ნივთიერებას, თიხას, ალუმოსილიკატებს, რომელიც როგორც «L» აგრეთვე მძერწავ-პლასტიკურს აერთიანებს თავის თავში. თიხა თავისი სუფთა ფორმით გამოიყენება როგორც კერამიკული თიხა და ფაიფურის თიხა-მიწა. მას აქვს ფორმების მიღების და შენარჩუნების უნარი. — აქედან გამომდინარე გამოდგება საძერწავად და სამეთუნოდ. როცა ის სველია, პლასტიკურად მოქნილია, გამომშრალ მდგომარეობაში იგი ინარჩუნებს მისთვის მინიჭებულ ფორმას. თიხა კარგი ნიადაგიცაა. მცენარეები მასში ბრწყინვალედ ზარობენ. მცენარეთა შუა ნაწილი, ფოთლები იზრდებიან და ძლიერდებიან. ამ ნიადაგზე შესაძლოა ძლიერი, ეთერული ცხოვრების განვითარება.

ჩვენ ამ კარგი, ნაყოფიერი ნიადაგიდან რაღაცას შევიგრძნობთ, როცა სამეტყველო ბგერებით ვერთმობის კურსში ვკითხულობთ: «ამგვარად განვიცდით „L“-ს, როგორც რაღაც რეალურს. ატრია რომ შეგვეჭამა, რომელიც ძალიან გემრიელია, და რადგანაც ის რბილია და ადვილად ღნება პირში, შინაგანი ტკობის განცდა» (2; 25. VI. 24).

ადამიანში ცოცხალი სუბსტანციის ნაკადი არის პლასტიკური მასალა. წარმოქმნილი ძალები, რომლებიც ყველა ცოცხალში ქსოვენ, ამ პლასტიკურ მატერიაში აღბეჭდავენ ორგანოთა სურათ-ხატებს. რა ძალებია, რომლებიც

ეთერულ სხეულში ქმედებენ წარმოქმნელ ძალთა სახით? ჩვენ პასუხს ვღებულობთ სამკურნალო პედაგოგიური კურსის მე-2 ლექციიდან:

«ჩვენ ფიზიკური სამყაროთი ვართ გარემოცულნი და აგრეთვე ეთერული სამყაროთი. უშუალოდ საიდანაც ვიღებთ ადამიანის ეთერულ სხეულს, სანამ ჩამოვიდოდეთ ჩვენს ფიზიკურ ინკარნაციამდე. ადამიანის ეთერული სხეული მიიღება საყოველთაო კოსმიური ეთერიდან, რომელიც ყველგან არსებობს. აი ეს კოსმიური ეთერი არის. ჩემი ძვირფასო მეგობრებო, სინამდვილეში აზრების მატარებელი. ეს კოსმიური ეთერი, რომელიც ყველასთვის საერთოა, არის აზრების მატარებელი. მასში არის აზრები, სწორედ იქაა ის ცოცხალი აზრები, რომელთა მიმართებითაც მუდამ გუებნებოდით ანთროპოსოფიულ ლექციებშიც, რომ ადამიანი მათი მონაწილეა მიწაზედ ცხოვრებაში, სანამ დღემიწაზე ჩამოვა. ყოველგვარი ამგვარი აზრი ცოცხალ მდგომარეობაში იმყოფება კოსმიურ ეთერში და არასოდეს ამოიღება კოსმიური ეთერიდან დაბადებასა და სიკვდილს შორის სიცოცხლეში, არასოდეს; ხოლო ყოველივე იმას, რასაც ადამიანი შეიცავს როგორც აზრთა ცოცხალ მარაგს, იგი იმ მომენტში იღებს, როდესაც ჩამოდის სულიერი სამყაროდან, ანუ ტოვებს საკუთარი ცოცხალი აზრების ელემენტს, როცა ძირს ეშვება და თავის ეთერულ სხეულს აგებს. აქ ჯერ კიდევ იმყოფებიან ცოცხალი აზრები – იმაში, რაც ადამიანთან ქმნის და აორგანიზებს» (9; 26. VI. 24).

ჩვენ ვიცით, რომ დაბადების შემდგომ ცხოვრების პირველ პერიოდში ეთერული სხეული ცხოვრობს სრულიად ფორმადწარმოქმნილი და ორგანიზებული ქმედებით; გარკვეული ეპოქის შემდეგ – 7 წლის ასაკში, 14-სა 21 წლის ასაკში – ეს ძალები აღარ არიან მთლად ორგანულად დაკავშირებულნი, ისინი თავისუფლდებიან, ადამიანის აზრების სურათ-ხატების წარმოქმნას ხდიან შესაძლებელს. ეს პროცესი მრავალმხრივად არის აღწერილი ანთროპოსოფიულ-პედაგოგიურ ლიტერატურაში, ესაა შემეცნების საფუძველი პედაგოგიკის და სამკურნალო პედაგოგიკის განვითარებისათვის.

აქ მითითებულია, რომ ჩვენს ბავშვებს, რომელთათვისაც არ არის ადვილი სწავლა და საკუთარი აზროვნების განვითარება, უნდა დავეხმაროთ სამკურნალო ევრითმიული რიგით «R L S I» (თავი XII).

ადამიანმა ცხოვრებაში შემოსვლისას ისაზრდოვა საყოველთაო სამყაროული ეთერით; რაც კი მან ეთერული ძალების სახით თან მოიტანა, წარმოადგენს რეზერვუარს მთელი ცხოვრების განმავლობაში. იმისათვის, რომ ეთერული სხეულის ეს ძალები მოძრავნი, აქტიურნი და სამყაროულ ეთერთან თანაზიარნი დარჩნენ, რომ ისინი არ გახედნენ, გატლანქდნენ, შესაძლოა ამისათვის მრავალმხრივი მუშაობა.

რაც უფრო მეტად გავიცნობთ ეთერულ სხეულს, მით მეტად გაცოცხლდება ჩვენთვის «L» ბგერის სამკურნალო ძალა.

R-სავარჯიშოს დანიშნულება მოცემულია სამკურნალო ვერითმის კურსში:

1. «R» არის რაღაც. «რომელიც დაცლის რიტმს, თუკი იგი არ არის წესრიგში, აწესრიგებს».

ამ შემთხვევაში «R» მხოლოდ მოკლე დროით, რამოდენიმე წუთით, მაგრამ დღის განმავლობაში ხშირად უნდა კეთდებოდეს.

2. «R», რომლის დროსაც ტანს მასთან ერთად წინ და უკან მოხრითა და გაჭიმვით ვამოძრავებთ, «ძალიან კარგად მოქმედებს მთელ რიტმულ სისტემაზე, განსაკუთრებით სუნთქვისა და ცირკულაციის რიტმზე».

«R»-ის სახით ჩვენ გვაქვს ბგერა, რომელიც თავის ქმედითობას რიტმულ ადამიანში შლის. პირველ თავში უკვე წარმოგიდგინეთ, თუ როგორ არის რიტმი დაკავშირებული ასტრალური სხეულის ჩაბრუნებად ძალებთან. იმით, რომ შინაგანი და გარეგანი აღმოცენდება. აგრეთვე ორივეს შორის იქნება რიტმული მონაცვლეობითი კავშირი. ეს რიტმული ქმედება ყველაზე უფრო ძლიერად ცხოვრობს პაერის-ორგანიზმში. რომელიც ასტრალური სხეულის მატარებელია. ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის პროცესით ნათელი ხდება, რომ პაერი, რომელიც ჩვენშია, მუდმივად სწრაფად მონაცვლეობს გარეთ არსებულ პაერთან და მისი მეშვეობით სინათლისა და სითბოს ატმოსფერულ ზეგავლენებთან. სუნთქვის რიტმი შიგნით ეჯახება სისხლის რიტმს და გრძელდება სისხლში მთელი ადამიანის გავლით. ყოველ ორგანოში ხდება პაერის. გაზის ცვლა. პაეროვანი ადამიანი ისეთივე რეალობაა, როგორც მინერალური და წყლოვანი ადამიანი.

სუნთქვისა და ცირკულაციის რიტმული მოქმედება ადამიანში ერთმანეთთან აკავშირებს და აპარმონიზირებს ნივთიერებათა ცვლის და კიდურების სისტემისა და ნერვეულ-გრძნობადი-სისტემის დიდ პოლარობას და ამით იგი ქმნის ცენტრიპეტალურ და ცენტრიფუგალურ პროცესთა შორის წონასწორობას. ნათლად ჩანს ის, რომ ცენტრიპეტალური ძალები თავშია ლოკალიზებული. გრძნობათა სამყარო გარეთაა, ჩვენ გარს გვარტყავს. გარედან შემოდიანდებიან გრძნობადი შთაბეჭდილებები და შინაგანით აღიქმებიან. მთელ ამ პროცესს გარეგანიდან შევყავართ ორგანიზმის შინაგან სამყაროში. ცენტრიფუგალურია ის პროცესები, რომლებიც ნივთიერებათა ცვლიდან გამომდინარე. შინაგანში გადამუშავდება ნივთიერებები; გარეთკენ კი მიმართულია კიდურების მოქმედება და მოძრაობა, რომლებსაც სამყაროში საქმიანობაში და გარჯამდე მივყავართ. ამ ცენტრიფუგალურ და ცენტრიპეტალურ პროცესთა — რომლებიც არა მარტო დიდ, არამედ ცალკეულ ორგანოთა უნატიფეს პროცესებში თამაშდებიან, — დაკვირვებისკენ მიუთითებს კვლავ და კვლავ რულოფ შტაინერი მკურნალ ვერითმისტებს. თავის ცენტრიპეტალურ ძალ-

თავან გამოდიან მამინერალიზირებული, გამამკერიეებელი პროცესები; ცენტრუგალურიდან კი ვიტალური, დამარბილებელი პროცესები (იხილე თავი VIII).

იქ. სადაც ამ პოლარობათა შორის განუწყვეტელი, ყოველდღიური, საათობრივი, წუთობრივი წონასწორობა უნდა დამყარდეს როგორც რიტმული პროცესი, მოქმედებს «R». ეს ნატიფი იქით-აქეთ მოქანქარე, წონასწორობის შემქმნელი ქმედება შეუძლია გარკვევით შეასრულოს «R»-ის ევრითმიულმა შესტმა.

«R» არის მთრთოლი ბგერა — შინაგან აგზნებას, თრთოლვას უნდა მიემაძოთ მოძრაობით. მხრებიდან ხელებამდე, თითის წვერებამდე უნდა მოხდეს სენსიტიური ჰაეროვანი ადამიანის თრთოლვის მოძრაობაში გადაყვანა. თითის წვერებთან, სადაც მოძრაობა გარეთ არსებულ ჰაეროვან ელემენტს ეჯახება, არ წყდება იგი, არამედ თავის თავში უკუეზირირებას განიცდის. ესაა ყველა რიტმული მოვლენისათვის დამახასიათებელი, რომ ისინი უსასრულოდ კი არ გრძელდებიან, არამედ რიტმულად უბრუნდებიან თავის თავს. მაშინაც, როცა ჩვენ «R»-ს ტანის წინ და უკან მოხრით ვაკეთებთ — სავარჯიშოს, რომელსაც პატარა რიტმულ «R»-ს ვუწოდებთ — «R» უნდა რჩებოდეს მთრთოლბგერად. ამის სწავლა უძნელდებათ პაციენტებს. უნდა დავინახოთ შინაგანი აქტიურობა და სენსიბილურობა საკმარისად აღიძვრება თუ არა, ჰაეროვანი ადამიანი მიდის თუ არა თრთოლვამდე. ხშირად ხელები დამჭკნარი ფოთლებივით რჩება, ევრდნობა ჰაერს, ნაცვლად იმისა, რომ მასთან გაერთიანდეს. მაშინ უნდა ვეძებოთ გზა სწორ «R»-მდე მისასვლელად ისე, რომ წონასწორობა შენარჩუნდეს ჰაერთან ერთად გარეთ გამოსვლასა და თავის თავში უკან დაბრუნებას, მიცემულობასა და თვითდამკვიდრებას შორის. ჩვენ ამ რიტმული «R»-ით, რომელიც მშვინიერი სავარჯიშოდ ითვლება, პროფილაქტიკურად უნდა ვიმუშაოთ, თუკი ჯერ კიდევ არა გვაქვს მძიმე ორგანული რიტმის დარღვევები, მაგრამ სახეზეა მშვინიერი გაუწონასწორებლობა, როცა რიტმული სისტემის მეტად ნატიფი მოუწესრიგებლობა იწყება.

გამოვლენილ დაავადებებისას, ქოშინის, ბრონქული ან კარდიალური ასთმის დროს ვიწყებთ სავარჯიშოებით: დიახ-არა, «L M», «L A O U M» და თანდათან მიგვყავს R-სავარჯიშომდე, რადგანაც თავიდან «R» ძალიან ძნელი და დამთრგუნველი შეიძლება იყოს.

თუკი გვინდა «R»-ით დაცლის რიტმზე ზემოქმედება, მაშინ სამკურნალო ევრითმოულ «R»-ს მთელი სხეულით ვაკეთებთ; ამას ჩვენ დიდ «R»-ს ვუწოდებთ. მკლავებით და ფეხებით ვიწყებთ «R»-ს, მოხრილი მუხლებით ვაკეთებთ რა ნაბიჯს წინ ან უკუმიმართულებით. მოტრიალე, მომამრგვალებელმა «R»-მა უნდა მოიცვას მთელი ჩვენი სხეული. კვლავ ამართვაში მთრთოლი მოძრაობა ასევე მთელი ხერხეზლის გასწვრივ უნდა იგრძნობოდეს.

როგორც უკვე ვთქვით, ვაკეთებთ რა სავარჯიშოს მხოლოდ მოკლე დროით, სამაგიეროდ 3-4-ჯერ დღეში მას ყაბზობისადმი მიდრეკილებებისას

ძლიერი და სწრაფი მოქმედება აქვს. ამ სავარჯიშოს მეშვეობით მთელი ასტრალური სხეული ძლიერ მოძრაობაში მოგვყავს. რუდოლფ შტაინერი ამ სავარჯიშოს აღწერისას იწყებს ფეხის მოძრაობით, დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს შემდგომ გადაბიჯებას, ფეხების მოხრა-გაჭიმვას. სულ ერთი არ არის. ვარჯიშისას მკლავებზე ვამახვილებთ ყურადღებას თუ ფეხების მოძრაობაზე. ასტრალის ჩართვისათვის მნიშვნელოვანია ერთმანეთისგან განვასხვავოთ მკლავები და ფეხები. ადამიანის მკლავები არ არიან სიმძიმეში ჩართულნი, ჩვენ შეგვიძლია ჩვენი მტევნების და მკლავების თავისუფლად მოძრაობა და მათი მეშვეობით თავისუფალი ქმედების შესაძლებლობა გავვაჩნია. ფეხები კი სრულიად სიმძიმეში არიან ჩართულნი. ეს გამოწვეულია ასტრალური სხეულის მკლავებთან და ფეხებთან სხვადასხვაგვარი კავშირით. ასტრალური სხეული მკლავებთან ბევრად უფრო თავისუფალ. ფეხებთან კი ბევრად მჭიდრო კავშირში იმყოფება. მასათვის დროს ხდება ამ ფაქტის ძლიერად გათვალისწინება. ჩვენ ვიცით, რომ მკლავების და მტევნების მასათის მეშვეობით მეტად ემოქმედებთ შინაგან ნივთიერებათა ცვლაზე სისხლის წარმოქმნამდე, ფეხებისა და ტერფების მასაჟით ნივთიერებათა ცვლაზე, რომელსაც დაცლასა და გამოყოფასთან აქვს კავშირი. ეს სამკურნალო ევრითმიისთვისაც მნიშვნელოვანია. დიდ «R»-ს შეგვიძლია ხელი შევეწყოთ მხოლოდ ფეხებით შესრულებული «R»-ით, რაც ჯდომითა და დგომით შეგვიძლია გავაკეთოთ და ეს მოცემულია აგრეთვე მსუქანი ადამიანებისთვისაც. ამით განსაკუთრებით გამოყოფაზე ემოქმედებთ. თუკი გვინდა რეგულირებას ნივთიერებათა ცვლიდან ამოსვლით ცირკულაციამდე მივადწიოთ, მაშინ «R» მეტწილად მკლავებით უნდა გავაკეთებინოთ.

შეგვიძლია ჩვენ, როგორც აქ ნივთიერებათა ცვლაში «R»-ის მეშვეობით დაცლის სისტემებს ვიწვევთ, ისევე ვიმოქმედოთ თავის-ორგანიზმის რიტმებზეც? ჩვენ სამ მკვეთრად ერთმანეთისგან განსხვავებულ «R»-ზე მიგვიითხებიან:

«ბაგისმიერი R», რომელიც მოძრაობაში იმგვარად გამოიხატება, რომ «R»-ს ქვეით ვაკეთებთ;

«ენისმიერი R» ჰორიზონტალურ სფეროში;

«სასისმიერი R» კი ზევით კეთდება.

თავის ორგანიზაციის რიტმული ცხოვრების შესახებ მნიშვნელოვანი განხილვა მოგვცა რუდოლფ შტაინერმა:

«ჩვენ ვატარებთ თავის ორგანიზაციაში რიტმულ ცხოვრებას. ხან მეტად მიდრეკილნი ვართ შიგნიდან გარეთ რაღაცა რომ დაუპირისპიროთ გრძნობად აღქმებს. ხან კი ნაკლებად ვართ მიდრეკილნი რაღაცა რომ დაუპირისპიროთ გრძნობად აღქმებს. ასე, რომ ეს მონაცვლეობითი მდგომარეობები სწორედ 24 საათთან დროის შუალედს მოიცავს. და საინტერესო იქნებოდა, დიაგრამით რომ დავეკვირვებოდით, თუ როგორ განსხვავებულნი არიან ადამიანები სწორედ ამ შინაგან თავის პერიოდებთან

დაკავშირებით ნათელი ანდა აქტიური წარმოდგენების ძალებისა და დაბინდული, მიძინებული წარმოდგენის ძალებს შორის მონაცვლეობის მხრივ. რადგანაც დაბინდული, მიძინარე წარმოდგენათა ძალები ისინია, რაც ასე ეთქვათ თავის შინაგანი ღამეა; ნათელნი კი ისინი, რაც თავის შინაგან ღლეს წარმოდგენს. ეს ყოველთვის არ ეთანადება ღლისა და ღამის მონაცვლეობას. ჩვენ გვაქვს ნათელისა და ბნელის შინაგანი მონაცვლეობა. და იმისდა მიხედვით, აქვს თუ არა ადამიანს ეს ნათელისა და ბნელის შინაგანი მონაცვლეობა, დიდი მიდრეკილება არსებობს, ასე ეთქვათ, თავისი წარმოდგენების ძალის ნათელი ნაწილის მიმდინარეობის გრძნობად აღქმებთან დაკავშირებისა, ანდა ბნელი ნაწილის გრძნობად აღქმებთან დაკავშირებისა, იმისდა მიხედვით, რომელი მათგანი აქვს ადამიანს საკუთარ ორგანიზაციაში, ის განსხვავებულია გარე სამყაროს დაკვირვების შესაძლებლობით, უნარით. ერთს აქვს ძლიერი მიდრეკილება. გარეგანი მოვლენები მკვეთრად შეაშინოს, სხვას ნაკლებად ძლიერი მიდრეკილება. გარეგანი მოვლენები მკვეთრად შეაშინოს, იგი მეტად მიმართავს შინაგან გააზრებას; ეს მომდინარეობს ამგვარი მონაცვლეობითი დამოკიდებულებიდან, რაც მე ესესაა აღგიწერეთ. — ჩვენ, როგორც აღმზრდელები, ჩემო ძვირფასო მეგობრებო, უნდა მივეჩვიოთ ამგვარი დაკვირვებების გაკეთებას, რადგანაც ისინი ჩვენთვის მნიშვნელოვანი მიმთითებლები გახდებიან ბავშვების შესატყვისის სახით აღზრდისა და სწავლების საქმეში» (28: 8. I. 21).

არის თუ არა R-მოდრაობის ქვევით შესრულება იმ შემთხვევაში, როცა თავის რიტმზე ზეგავლენის მოხდენა გესურს, განსაკუთრებით ქმედითი, ამის შესახებ ჯერ კიდევ არ გაგვაჩნია საკმარისი გამოცდილება.

*

ჯანსაღი ცხოვრებისათვის მნიშვნელოვანია ძილისა და ღვიძილის დიდი რიტმი. გამოვლიძებისას ეთერულ და ფიზიკურ სხეულებში იძირებიან მე და ასტრალური სხეული, რომელიც მათგან ჩაძინების დროს გამონთავისუფლდნენ. ესაა დიდი სუნთქვა, რომელიც არსებითად ეთერულ და ასტრალურ სხეულებს შორის თამაშდება. ჩვენ «R»-ს ზმირად არ ვიყენებთ, როგორც საკუთრივ ძილის საეარჯიშოს, მაგრამ ჩვენ გვაქვს ნაკლულოვანი ჩაძინებისა და გამოვლიძების თანამოვლენები, რომელთა მკურნალობა მხოლოდ «R»-ით არის შესაძლებელი. ჩაძინება გაძნელებულია, როცა ასტრალური იოლად ვერ თავისუფლდება ეთერულისაგან. ამ ასტრალური სხეულის ფიზიკურ-ეთერულზე მიჯაჭვულობამ შესაძლოა ზოგიერთ გამოვლინებამდე მიგვიყვანოს, რომელთაც უშუალოდ ძილ-ღვიძილის პროცესს ვერ მივაკუთვნებთ. რუდოლფ შტაინერი მიგვითითებს იმაზე, რომ ზოგიერთი მოძრაობის დარღვევა ნაკლულოვანი ჩაძინების თანამზღუდები მოვლენაა, ე. ი. ყოველი უნებლიე თვალის ხამხამი, ყოველი ზედმეტად ძლიერი თითის მოხრა, ყოველივე ცმუტვა ადამიანთან, დიახ, არსებითად ყოველი მოძრაობა, რაც არ არის შინაგანი პროცესის

გამოხატულება. ყოველგვარ ევრიტიმას, რომელიც, როგორც ასეთი, შინაგან პროცესებს კელავ გარეგან უესტებში გამოხატავს, ამ შემთხვევაში შეუძლია დახმარების გაწევა.

«R»-ს განსაკუთრებით დიდი წარმატებით ვიყენებთ, თუკი ასტრალური სხეულის ძალთა გადაჭარბებულად მოხმობას საქმიანობასთან დაკავშირებულ ნევროზამდე მივყავართ. ესენი ძირითადად იმის შედეგად წარმოიქმნებიან, რომ გარკვეული კუნთთა ჯგუფები გადამეტებულად და ცალმხრივად გამოიყენება უმეტესად ნატიფი და რთული საქმიანობის დროს. ყველაზე მეტად ცნობილია წერის სპაზმი, ეიოლინოს ან ჩელოს სპაზმი მუსიკოსებთან, მარჯვენა ხელის სპაზმი კბილის ექიმებთან. თერაპიულად ზემოქმედება ამ დამორღუნებულ დარღვევებზე ხშირად რთულია; ამიტომ ძალიან სასიხარულოა, რომ «R»-ის მეშვეობით ჩვენ გვაქვს ქმედითი დახმარება.

უფრო მეტად ცნობილია ნაკლოვანი გამოღვიძების ზოგადი თანმხლები მოვლენები: მოძრაობის სიზანტე, გაბრუებულობა, ბუნდოვანი ცნობიერება.

ორივე მხარეს შეიძლება «R»-მა გამაწონასწორებლად, რიტმის მარეგულირებლად იმოქმედოს. თუკი ერთხელ «R» ვცანით ყველა რიტმულ პროცესში ჩაყვინთვა-ამოყვინთვის ხელშემწყობად. მაშინ კარგად გასაგები ხდება. «R»-ის ევრიტიმიული ფიგურა მწვაზე ხასიათს რომ გვიჩვენებს. ცისარტყელაში ერთი მხრივ წითლის და მეორე მხრივ ლურჯის შუაში მოთავსებულია მწვანე, როგორც შემობრუნების წერტილი, სადაც ჩაყვინთულს უნდა, რომ ამოყვინთულში გადავიდეს.

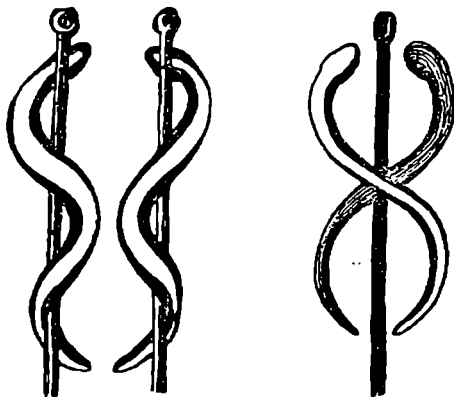
სამკურნალო ევრიტიმიულ განხილვებში ზოგჯერ ისმის კითხვა, სამკურნალო ევრიტიმაში ორგანოთა საკუთარ რიტმზე უფრო მეტად ხომ არ უნდა გაგვემაზვილებინა ყურადღება. თანამედროვე რიტმის კვლევებმა შეიძლება ამისათვის საფუძველი მოგვცეს. გუნტერ ვაქსმუტი⁵³ მიუთითებს სხვადასხვა ორგანოების, ღვიძლის, თირკმელების რიტმულ ფუნქციებზე, რომლებიც ნაწილობრივ თავად ორგანოს მოქმედებითაა განპირობებული, ნაწილობრივ კი დამოკიდებულია გეოლოგიურ და კოსმოლოგიურ პირობებზე. ამ წიგნის შესწავლა ძირეულად გვახდებს ცალკეულ ორგანოს ცენტრიპეტალურ და ცენტრიფუგალურ პროცესთა რიტმულ ფაზებში.

ამ სფეროში ჯერ კიდევ არ გაგვაჩნია სამკურნალო ევრიტიმიული გამოცდილება, თუმცა ამ საკითხში ჩაღრმავებისთვის საჭირო ხომ არ ვახდება ცალკეულ ორგანოსთვის დღის – თუ კვირის რიტმის დიფერენცირება.

ბგერა «ა»

არსებობს სურათ-ხატი, რომელიც შეგვიძლია წარმოვიდგინოთ, როცა «ა» ბგერასთან გვაქვს საქმე. ესაა მერკურის კვერთხის სურათ-ხატი, რომელიც აგრერიგად შთაბეჭდავად იყო წარმოდგენილი ძველი გოეთეანუმის სვეტების

პლასტიკაში. მეოთხე სვეტის ზემოთ არქიტრაჟი გვიჩვენებს მერკურის კვერთხს კიდევ ორი სვეტით და ორი გველით, რომლებიც მეხუთე სვეტის კაპიტელში, ჰარმონიულად ერთიანდებიან ერთ კვერთხად, ორი გველით გარშემოხვეულნი. რომლის შეხედვისას უკვე კი ძლიერი სიმშვიდე გვეუფლება. ამ სურათით შესაძლოა ჩვენთვის ბევრი რამ გაცხადდეს ადამიანის ორგანიზმში ბგერა «ნ»-ის მოქმედების შესახებ. მას შეუძლია დაგვეხმაროს, ბგერის არსებობის მიკვლევაში, რათა «ნ» თავისი უდიდესი სამკურნალო ძალით უფრო და უფრო ქმედითი გახდეს.



აქ მოვიყვანოთ რუდოლფ შტიინერის სიტყვები, რომლებიც S-ბგერის მერკურის კვერთხთან კავშირს ნათელს ჰყენს: «შეიძლება ითქვას: S-ბგერის განცდა დაკავშირებულია იმ შეგრძნებებთან, რომლებიც კაცობრიობის განვითარების უწინდელ დროში გველის სიმბოლოსთვის ანდა აგრეთვე გარკვეული აზრით მერკურის კვერთხის სიმბოლოსთვის გვქონდა – მაგრამ არა საკუთრივ მერკურის სიმბოლოსთვის, არამედ სწორედ მერკურის კვერთხის სიმბოლოსთვის» (2; 26. VI. 24).

«ნ»-ს ჩვენი შრიფტის მიხედვით გველის ფორმა აქვს. ვერითმიაშიც S-ფესტი გველის მოძრაობის მსგავსია. რუდოლფ შტიინერის პირველი მითითება «ნ»-თვის იყო: «თავად ფორმის მიცემა». ხელებითა და მკლავებით ეძაბეთ ამ გველის ფორმას და ამით ვდგებით «ნ»-ის გარეგანი, ფორმის ძალის შიგნით, მოძრაობა ხელებისა და მკლავების გავლით გადადის მთელ სხეულზე. «ნ»-ს სიამოვნებით ვაკეთებთ ჯოხებით ან მოსასხამით, რათა მივანიშნოთ «გარედან თავად ფორმის მიცემაზე». რადგანაც სავარჯიშოს სწავლა ადვილი არ არის, დასაწყისში ხშირად ვაკეთებინებთ მხოლოდ ერთი მკლავით, მარცხნივ და მარჯვნივ მონაცვლეობით, მაგრამ იქამდე უნდა მივიდეთ, რომ მოძრაობები ორივე მკლავით ერთდროულად შევასრულებინოთ.

რულოლფ შტიინერის მოკლე მითითება «წ»-ის ძალის შესახებ, რაიმეს დამორჩილებით მოცილება, რომელიც სწორედ ორივე მკლავს შორის ურთიერთობაში დევს (2; 27. VI. 24), შესაძლოა ზემოთ მოყვანილი სურათ-ხატით გასაგები გახდეს.

რა არის ის, რაც S-მოდრაობის მეშვეობით უნდა მოვიცილოთ დამორჩილებით? სურათ-ხატის მიხედვით ეს არის ორი გველი. გველი სიმბოლოა ძველი, ინსტინქტური სიბრძნისა. რომელიც ადამიანს მიეცა იმ დროში, როცა ის ჯერ კიდევ არ იყო მე-უნარის მქონე. ძველ დროში მართებული იყო ეს ინსტინქტური სიბრძნე. ის განაგრძობს ცხოვრებას ცხოველებში. ადამიანმა თავისი ამართულობით და ტვინის განვითარებით, რომელიც მას ფიზიკურ აზროვნებას ანიჭებს, ცხოველურება გადალახა. იმ დროს, როდესაც ცხოველის გარეგანი აღნაგობა ისევე როგორც ორგანოთა შინაგანი ფორმა, მთლიანად ასტრალური სხეულისაგან იქმნება. ადამიანი ასტრალური სხეულისგან ფორმირებას წყვეტს, და შინაგანი და გარეგანი ფორმირება ექვემდებარება ადამიანის მე-ორგანიზაციას. თუმცა ქვედა ადამიანში მუდმივი მიღრეკილება და ცხოველად ქცევის ტენდენცია არსებობს, და ზოგიერთი დაავადების სიმპტომში გვიჩვენებს, რომ ადამიანი ჭარბად აელენს მიღრეკილებას, — ცხოველურება, რაც მან თავისი განვითარების გზაზე საკუთარი თავიდან გაშანთავისუფლა, — როგორც ცხოველად ქმნის პროცესი ორგანულად ისე თავის თავში მიიღოს. შებერილობა, ამოქარება, ჰემოროიდების წარმოქმნისკენ მიღრეკილება. ლპობითი დიარეა მიგვითითებს ამ პროცესებზე.

ამ სიმპტომთა სამკურნალო ევრითმიულ საშუალებად ვიყენებთ «წ»-ს: «რადგანაც განსაკუთრებით მარეგულირებლად მოქმედებს ეს S-მოდრაობა ნაწლავში გაზების წარმოქმნაზე. თუკი ის წესრიგში არ არის, ე. ი. ძალიან მცირე ან ძალზედ ჭარბია, მაშინ განსაკუთრებით ეს მოძრაობა ემინენტური აზრით სწორად იმოქმედებს». ცხოველური ბუნება, ანდა ეუწოდოთ მას ადამიანის მდაბალი ასტრალური ბუნება, უნდა გარკვეული ზომით მოქმედებდეს ქვედა ორგანიზმში. მონელების პროცესები. ყოველივე, რაც საკვების გადამუშავებასთან და უ.ყ. დაცლასთანაა კავშირში, როგორც ნაწლავის, ასევე თირკმლის მეშვეობით, იმყოფება ამ ასტრალურ ძალთა მოქმედების ქვეშ. თუკი ამ ნაწილში ასტრალური სხეული თავისთვის მეტად ძლიერად მოქმედებს. მაშინ წარმოიქმნება ტენდენცია, არასაკმარისად გამოყოფისა და ნივთიერებათა ცვლის სფეროში ცხოველური ფორმის ძალების განვითარებისა. ამისათვის ხშირად ძალზედ დამახასიათებელია გაზების წარმოქმნა. ამასთანავე ჰერის ბუშტის ფორმის მიღების, ორგანოდ გახდომის სურვილი. ძალზედ ხშირად შებერილობის წარმოქმნა შინაგან ორგანულ მოუსვენრობასთან და ალულებასთან არის დაკავშირებული. ესენია ალგზნებები ნივთიერებათა ცვლაში, რომლებიც მომდინარეობენ აზრთა მოუსვენრობიდან. მათ აგრეთვე არ მიეყვართ კიდურებში ცმუტებისა, არამედ ესაა ასტრალური მოუსვენრობა იმ სფეროში, რომელიც ვეგეტატიურ, სიმპათიკურ ნერვულ სისტემაზე დამოკიდ-

ბული. იგი იწყება ნიეთიერებათა ცვლის სფეროდან სისხლის ნაკადში, ადის გულამდე და ზემოთკენ ამოაქვს შიშის გრძნობა, რომელიც გულს ავიწროებს როგორც ყრუ სხეულებრივი ანდა სიცოცხლის შიში და მიეყვართ აგრეთვე ორგანულ დარღვევებამდე. როგორებიცაა ტაქიკარდია, სუნთქვის უკმარისობა, სისხლის წნევის მომატება. ეს ორგანული აღგზნებადობა თავს იჩენს, ველურ მხცეთა თუ სახიფათო სიტუაციის დასიზმრებით.

მონელების სისტემაში მეს ძალის ნაკლებობა, რომელსაც ძალუმს მოუსვენრობის დამორჩილება და «დამორჩილებით მოცილება». ეს ძალა შეიძლება გაავძლიეროთ «S»-ის მეშვეობით. ასტრალური მოუსვენრობა სიმშვიდეში მოგვყავს. ასტრალური სხეულის ქმედება კვლავ ნაწლავის მოძრაობაში გადაგვყავს და ამის შედეგად ხდება მცდარი ფორმის წარმოქმნების დაშლა. «S»-ს ორგანიზმში შეაქვს ფორმის ძალები, რომლებიც მესთან არიან დაკავშირებულნი. შემდგომ ქრებიან საშინელი სიზმრებიც.

არსებობს პრაქტიკიდან ზოგიერთი მაგალითი:

პაციენტი ქალი, რომელიც ძალზედ იტანჯებოდა ველური მხეცების დასიზმრებით. გარკვეული დროის განმავლობაში «S»-ის ვარჯიშის შემდეგ, იგრძნო, რომ ეს შეიცვალა. მას ბოლოს დაესიზმრა, რომ გოჭს ბაწარმობმულს ასიერებდა. აქედან მოკიდებული, მას აღარ ეშუქებოდა საშინელი. სიზმრები.

ნიეთიერებათა ცვლის დარღვევების მქონე პაციენტს ხშირად ესიზმრებოდა ცხოველები, განსაკუთრებით გველები, რომლებიც მას ეშუქებოდნენ, ისე, რომ მას დიდი შიში უწნდებოდა. როცა მან ხანგრძლივი დროის განმავლობაში «S» ივარჯიშა, ერთხელ დაესიზმრა უზარმაზარი გველი, რომელიც მას უახლოვდებოდა. მას უკვე აღარ ეშინოდა, რადგანაც პატარა გველი ეპყრა ხელთ. რომლის მეშვეობითაც შეძლო დიდის დამორჩილება.

*

კიდევ ერთხელ მიუბრუნდეთ მერკურის კვერთხს. ჩვენ კვერთხში მერკურიანობის სიმბოლოს ეხედავთ, მარჯვნივ და მარცხნივ ორივე გველში კი დამორჩილებული ცხოველის ძალებს. რუდოლფ შტაინერის სიტყვები ცოცხლდება ჩვენთვის: «S-ბგერა იყო აგრეთვე მისტერიათა არსებისთვის არაჩვეულებრივად მნიშვნელოვანი რამ. და კერძოდ მასში მართლაც რაღაც ჯადოსნურს ხელავენ, რადგანაც იგი შეიძლება შეგრძნობილ იქნეს იმად, რაც დარწმუნებით, ისე, რომ მისგან შეიძლება დარწმუნებული ვიყოთ. რაღაცას აშვილებს, აშვილებს იმით, რომ S-ბგერის იმპულსით შეგვიძლია შევადნოთ არსების უმინაგანესში» (2; 27. VI. 24). «S»-ის ეს დამამშვიდებელი ზემოქმედება აღწევს ადამიანის შინაგან პროცესებში. როცა ძველი ცნობიერების მდგომარეობიდან მოიცემოდა სიბრძნით აღსავსე სიმბოლოები, ამით გამოიხატებოდა ადამიანის შინაგანში მიმდინარე რეალური პროცესები, რომლებიც შეიძლებოდა დანახულიყო როგორც ეთერული ნაკადები. არსებობს რუდოლფ

მტაინერის მოკლე მითითება, რომელიც საუბრობს მერკურის კვერთხის წარმოშობაზე სხვადასხვა მეტალების გამოსხივებების მოუღწევთან კავშირში. ძალები, რომლებიც ქვედა ადამიანში უნდა იყვნენ ქმედითნი, რომლებიც ნაწლავის ტრაქტიდან გარეთკენ გამოყოფაში ქმედებენ და ყოველივეში, რაც უკავშირდება სექსუალურ პროცესებს, ადამიანში მერკურის კვერთხის მსგავსად მიმდინარეობენ (5; 18. IV. 21).

ამგვარად მოქმედებს «S» ორგანულ პროცესებში შინაგან, არაცნობიერ ლტოვისმიერის სიმშვიდეში მომყვანად, სისხლის ნაკადიდან გამომდინარე მოუსვენრობის საწინააღმდეგოდ, სიმპათიის და ანტიპათიის გამაწონასწოებლად. «S»-ის დამამშვიდებელი ძალა ყოველთვის ზომ ცნობილი იყო. დღესაც გარემოში არსებულ მოუსვენრობის ჩასახშობად ეაშობთ «Ssss». მოუსვენარი ბავშვები მშვიდდებიან, თუკი «S»-ის მხოლოდ შინაგან ატიტულს ვგრძნობთ ჩვენში.

*

«S» არის მშენიერი ბგერა. მთელი ჩვენი ნების ცეცხლი გვჭირდება მის წარმოსაქმნელად. ამავდროულად ჩვენ უნდა ვისაუბროთ «S»-ის ძლიერი ფორმის ძალების შესახებ. ისევე, როგორც ალმასს, როგორც ყველაზე უფრო მაგარ ქვას ყველაზე უფრო მეტი ცეცხლი აქვს, ამგვარად S-ფესტი ურთიანდება ფორმის ძალა და დამორჩილებული ცეცხლი. S-ფორმა მრავალმხრივად ვლინდება ორგანიზმში: წერილი ნაწლავის პერისტალტიკაში მოძრაად, ტვინის ნაოჭებში გამყარებული სახით. ხერხეშლის ფორმირებაში ხრტილოვანის ჩამოყალიბებამდე. «S»-ს ამ ძლიერი ფორმის ძალით აქვს აგრეთვე გამამკვრივებელი, გამამძალებელი მოქმედება.

ეს გასაგებს ხდის იმას, რასაც რუდოლფ მტაინერი სამკურნალო ევრიტმიის კურსში ამბობს, რომ «S» არის არსებითად არიმანული ბგერა, რაც აგრეთვე ევრიტმიის ფიგურის ნაცრისფერში, შავსა და ყავისფერში ვლინდება. - მოძრაობა გადადის დაფიქსირებაში, ფორმაში ჩამოიხშება და ამაში ჩანს «S»-ის არიმანული კომპონენტი. რადგანაც «S» ასევე თავის თავში შინაგან ცეცხლს ატარებს, მას აგრეთვე გააჩნია მკერდის დაშლის ძალა. აქედან გამომდინარე «S» შეგვიძლია გამოვიყენოთ ნაღვლის ბუშტისა და თირკმელში კენჭების წარმოქმნის დროს. ამგვარად, თერაპიის დროს ყოველთვის «S»-ის ორმაგ ძალას უნდა ვხედავდეთ.

ჩვენ ვნახეთ, რომ ქვედა ადამიანში ცხოველადქმნის პროცესის დომინირებას იმ სიმპტომთა კომპლექსებამდე მივყავართ, როგორცაა კუჭის სპაზმები, კოლიკები, ლაბიითი დიარეა, ჰემოროიდებისაკენ მიდრეკილება. მენტრუაციასთან დაკავშირებული სპაზმები, ციკლის შეფერხებები და მსგავსნი. ზედა ადამიანში ამის ანარეკლია გაბრუებულობა, უგუნებობა და თავის ტკივილები. - თუკი ქვედა ადამიანში ცხოველად ქმნის პროცესს არ ეუპირისპირდებით,

თუკი ის დომინირებას იწყებს, ზედა ადამიანში ვერ ხორციელდება სინათლის პროცესი. რაც ჩვენი აზროვნების საფუძველია.

მითითება, რომ «S» მარეგულირებლად მოქმედებს, როცა ნაწლავში გაზის წარმოქმნა ზედმეტად მცირე ან ზედმეტად ძლიერია, ყოველთვის ბაღებს კითხვას. თუ რა მოიაზრება ზედმეტად მცირე გაზების წარმოქმნის ქვეშ? — პერის ელემენტი, როგორც ვიცით, დაკავშირებულია ასტრალურთან. იქ, სადაც ორგანიზმში პერის ჩნდება, ასტრალური სხეულია ქმედითი. როცა ასტრალური სხეული მიწიერი სუბსტანციების გადასამუშავებლად ქვედა ორგანიზმში ქმედებისათვის არასაკმარისად ინტერესდება, მიუღივართ ზედმეტად მცირედ გაზების წარმოქმნის ავადმყოფურ მდგომარეობამდე, ისევე, როგორც ნაკლებლოვან ეთერული ქმედებისას მონელებისათვის არასაკმარისი წვენები გამოიყოფა. ამგვარადვე, არასაკმარისად ერთვება ასტრალური სხეული პეროვან ელემენტში. ის ვერ ავითარებს ფორმის ტენდენციებს, თანაც მოძრაობებიც არ აღმოცნდება, ნაწლავის პერისტალტიკა შეიძლება ისე გაზარმაცდეს, რომ იგი გაჩერდეს, დადამბლავდეს.

*

სამკურნალო ვერითმიული «S» ფეხებით O—ნახტომთან ერთად კეთდება წინ და უკუმიმართულებით. თუკი პაციენტს არ შეუძლია ხტომა, უნდა შეეცადოს ფეხებით «O»-ს ღვრით ანდა მოძრაობით გაკეთება.

ბევრ სტერათა რიგების სავარჯიშოებში «S» არის მოცემული და იქვე განიხილება იგი. კვლავ და კვლავ ჩვენ ვხედავთ მის ორმაგ ხასიათს: გამაქტიურებლად და დამამშვიდებლად—ცეცხლოვნად და მაფორმირებლად მოქმედს — მაგ. რიგში «S U L A», რომელიც ქონდრისკაცობის წინააღმდეგ გამოიყენება. ბავშვს, რომელსაც ეს სავარჯიშო პირველად დაენიშნა, ტიპური ხანდაზმული ჯუჯის გამომეტყველება ჰქონდა. ზედმეტად ნაადრევი მომწიფება ზრდის პროცესებს თრგუნავს. არანორმალური ფორმირება ჯერ «S»-ის მეშვეობით გარდაიქმნება და გაიხსნება, შემდგომ კი ზრდა «L A»-ს მეშვეობით აქტიურდება.

«S» ძლიერ დამახასიათებელია ბაზედოვის-დაავადების სავარჯიშოში «LMS». ამ დაავადების დროს საქმე გვაქვს გატლანქებულ ასტრალურ სხეულთან. ნივთიერებათა ცვლის მოუსვენრობა, გადაჭარბებული ნივთიერებათა ცვლის ქმედებაა წინ წამოწეული. გატლანქებული ასტრალური სხეული არ აძლევს საშუალებას მეორგანიზაციას, გახდეს საკმარისად ორგანულად ქმედითი. გადმოკარკლული თვალები გვიჩვენებენ, რომ ადგილი აქვს გარედან მოქმედი ფორმის ძალების უქონლობას.

ბევრა «S»-ის შესწავლისათვის ძლიერ შთაბეჭდავია ავადმყოფობის ისტორია, რომელიც რუდოლფ შტაინერმა სამკურნალო პედაგოგიკის კურსში მოკცა. საქმე ეხება ათი წლის გოგონას, რომელიც შეფერხებული იყო ინტე-

ლექტურალურ განვითარებაში ცხვირ-ხახის-რეგიონში შემუშების გამო და ამიტომ განსაკუთრებით გაუჭირდა მეხსიერების განვითარება. რუდოლფ შტიინერისთვის ეს გახლდათ სულიერი ფაქტი, რომ ცხვირ-ხახის-რეგიონის ეს ფიზიკური შემუშება იყო ანარეკლი შარდის ბუშტის სფეროში ჭარბად ძლიერი ეთერული შემუშებისა. სწორედ ვერ ხდებოდა ეთერული და ასტრალური სხეულების ერთობლივი ქმედება; ამის გამო ეთერული სხეული შარდის ბუშტის არეში იყო შემუშებული და ამ ნაწილში ფიზიკურ სხეულთან არასწორად დაკავშირებული. ამიტომაც ბევრი შთაბეჭდილებებს არასაკმარისად იღებდა და მეხსიერების სიმდიდრედაც ვერ გადაამუშავებდა მათ.

«თქვენ უნდა გაიაზროთ: მეხსიერება დამოკიდებულია დიახ, ფიზიკური და ეთერული სხეულების წესიერ ორგანიზაციაზე. ასტრალურ სხეულს და მეს თან არ მიაქვთ ის, რა მეხსიერებისეული შთაბეჭდილებების შენარჩუნებაც ხდება. სიზმრებიც ხომ მხოლოდ მაშინ აღმოცენდება, როცა ასტრალური სხეულის და მეს ნაწილობრივ ჩალაგება ხდება ფიზიკურ და ეთერულ სხეულებში. ამგვარად მესთვის და ასტრალური ორგანიზაციისთვის არსებითად ჩაძინებიდან გამოღვიძებამდე ყველაფრის დაიწყება ხდება. ის ლაგდება იმაში, რაც საწოლში რჩება, მაშ ის, რაც საწოლში რჩება, არაწესიერად არის ორგანიზებული, მაშინ ვერ სხეულდება დანარჩენი, შთაბეჭდილებათა ნარჩენი, და ამ შემთხვევაში საქმე გვექნება იმასთან, რომ ჯერ ძლიერი შთაბეჭდილებები გამოვიწვიოთ, რათა ზედა ორგანიზაცია ქვედა ორგანიზაციაში, მეკვლისხმობ მე და ასტრალური სხეული ეთერულ და ფიზიკურ სხეულებში, აქტიურ ქმედებამდე მივიყვანოთ» (9; 6. VII. 24).

პედაგოგიურად ეცდილობდით რიტმული სავარჯიშოებით შთაბეჭდილების უნარის გაძლიერებას.

თერაპიულად უკეთებოდა კოწახურის (*Berberis vulgaris*) საფენები, რათა ყელში არსებული ფიზიკური შემუშებების წინააღმდეგ ემოქმედათ.

სამკურნალო ევრიტმიულად «L M S U» დაენიშნა და თან ამასთან გაკეთდა შენიშვნა: «როგორც თქვენ ხედავთ: ამის საფუძველიც იმგვარი ხდება, რომ მაფორმირებელი, ასტრალური სხეულის მოძრაობაში მომყვანი შეხედეს „M“-ს. „M“ არის ის, როგორც მე გითხარით. რასაც მთელი ორგანიზმი ამოსუნთქვაში მოჰყავს ისე, რომ შედეგად უნდა მოხდეს ასტრალური და ეთერული ორგანიზაციების შეხვედრა. „S“ იმიტომ არის აქ, რომ ასტრალური სხეული გადაიყვანოს ძლიერ, ცოცხალ ქმედებაში, მაგრამ ისე, რომ საკუთარ თავს ეყრდნობოდეს, და ამისათვისაა „U“» (9; 6. VII. 24).

ბგერები «H» და «Sch»

სამკურნალო ევრიტმიის კურსის¹ მიხედვით «H» გამოიყენება «ნაწლავის

მოქმედების რეგულირებისათვის იმ სფეროში. სადაც არის გადასვლა კუჭიდან ნაწლავში». «Sch» განსაკუთრებით მოქმედებს «კუჭისა და ნაწლავური ორგანიზმის საწყის ნაწილებზე». ასე რომ, თუკი «საკვები კუჭში რჩება» ეს ბევრა ინიშნება. გარდა ამისა, გასათვალისწინებელია კუჭის მჟავიანობა.

ნაწლავის სხვადასხვა მონაკვეთებში მონელების პროცესები განსხვავებულია. საკვები ჯერ პირის ღრუში მექანიკურად ქუცმაცდება. ნერწყვის ფერმენტ ფტალინის მეშვეობით იქ ნახშირწყლების მონელება წარიმართება. ცილების მონელება კუჭში იწყება, ასევე ნაწილობრივ ცხიმების მონელებაც. ცხიმების მონელების ძირითადი ნაწილი მაინც მხოლოდ წერილნაწლავში ხდება.

პირის ღრუში დაგემოვნების პროცესს ეაცნობიერებთ. როგორც ყველა ცნობიერი გრძნობადი შთაბეჭდილების დროს, აქაც მე-ორგანიზაციაა ქმედითი. წმინდა მე-ქმედება. რომლის მეშვეობითაც ჩვენ საკვების კვალიტეტს აღვიქვამთ, ხშირად გადაიფარება გარკვეული სუბსტაციებისადმი სიმპათიით და ანტიპათიით – და აქ უკვე ასტრალური სხეული მოქმედებს.

კუჭის რეგიონში საკვების გადამუშავება მთლიანად ასტრალური სხეულის ზეგავლენის ქვეშ ექცევა, თუმცა დაგემოვნების პროცესი მთელი მონელების პერიოდში გრძელდება. ყოველი ორგანო აგემოვნებს შეთავაზებული საკვების იმ სუბსტანციებს, რომელთაც იგი საჭიროებს. ამგვარად შესაძლებელია საკმარისი. მაგრამ ცალმხრივი საკვებისაგან ცალკეული ორგანო ჰიპოტროფიული, სხვა კი ჰიპერტროფიული გახდეს. კუჭში უკვე ჩვენი ცნობიერებისთვის ვეღარ აღიქმება ეს დაგემოვნების პროცესი, ის ქვეცნობიერში გრძელდება. ის, რასაც მე იქმს, ახლა გადაიტანება ასტრალური სხეულის ქმედებაზე, რომელიც კუჭის მონელებას განაგებს. ამას გვიჩვენებს კუჭის ფიზიოლოგიურ-ქიმიური პროცესები. ყველგან, სადაც კი ორგანიზმში მჟავიანობა აღმოცნდება, უპირატესად ასტრალური სხეულის ქმედებაა. კუჭი არის ერთადერთი ორგანო, სადაც თავისუფალი მჟავები წარმოიქმნება. თავისუფალი მარილოვანი მჟავები პეპსინის ქმედებისთვისაა აუცილებელი, რომელიც შეიძლება მხოლოდ მჟავა რეაქტიების შედეგი იყოს. ყუათიანი სადილის დროს კუჭი გამოყოფს დაახლოებით ერთ ლიტრ წვეს. ამასთანავე ბევრი მჟავაც წარმოიქმნება. დანარჩენ ორგანიზმში კი ხდება მჟავის-დაცემა, ალკალით გამოდიდება. მჟავათა-ბაზების-არე მთლიანობაში უნდა მოვიყაროთ, და მჟავათა-ბაზების-გადანაცვლების სარკეში შეგვიძლია ასტრალურ სხეულსა და ეთერულ სხეულს შორის მონაცვლეობის ხილვა.

ერთი მხრივ ასტრალური სხეულის ქმედება ვლინდება თავისუფალ მარილოვან მჟავებში. მეორე მხრივ კუჭში ჩვენ გვაქვს ყოველთვის არსებული ჰაერის ბუშტი – რითაც უკვე საცნაურია ჩვენთვის კუჭის ასტრალურ სხეულთან ძლიერი დამოკიდებულება. – უახლეს კვლევებში ამ ჰაერის ბუშტს მიეწერება აგრეთვე კუჭის მოძრაობაზე ზეგავლენაც – მაგრამ ეს ზეგავლენა წმინდად მექანიკურად განიხილება, როგორც დიაფრაგმის მიწოლით განპირობებული.

ჩვენ უნდა მივეჩვიოთ არსების წევრთა მამოძრავებელ ძალებად განხილვას. ეს კიდევ უფრო მეტად გვიჩვენებს, თუ რაოდენ რთულია ადამიანის ორგანიზმი. არ არის საკმარისი, ზოგადად არსების წევრთა შესახებ ცოდნა. ყოველ ორგანოსა თუ ორგანოს ტრაქტში ისინი სხვადასხვაგვარად არიან ერთმანეთთან დაკავშირებულნი და სხვადასხვაგვარ ურთიერთმიმართებაში იმყოფებიან. ორგანო ჯანსაღია, თუკი სწორედ ამ ორგანოსათვის სწორია მიმართება მეს, ასტრალურ სხეულსა და ეთერულ სხეულს შორის. კუჭის სფეროში ასტრალური სხეული ისევე ძლიერად არ არის მე-ორგანიზაციასთან დაკავშირებული, როგორც რიტმულ სისტემაში. იგი ესადაგება ეთერულ სხეულს, მაგრამ საკუთარი ძალის მეშვეობით რიტმულად არის ქმედითი. ამ რიტმულ მოვლენას «H» და «Sch»-ს სამკურნალო ევრითმიული გაკეთებისას ყურადღება უნდა მიექცეს. ორივე ნელა სრულდება, პაუზით და «Sch» გარკვეული რიტმითაც კი. «H»-ს ვაკეთებთ ნახტომთან ერთად, რომელსაც H-ფესტი თავის თავში ატარებს. ნახტომის საწყისი პოზიციაში ფეხებშიდგმულნი ვდგავართ. წინ ნახტომის დროს ფეხებს ვწევთ ერთმანეთისგან. რათა გაწეული ფეხებით დაედგეთ. ყოველი ნახტომის შემდეგ გრძელი პაუზა კეთდება, ისე რომ დაახლოებით 5 ანდა 7-მდე დათელა შეიძლებოდეს. პაუზის დროს თერაპიულ ზემოქმედებას უნდა ჰქონდეს ადგილი. — «Sch» ნახტომების თანხლებით კეთდება, რომლებიც რიტმულადაა დანაწევრებული — და კერძოდ: მოკლე — გრძელი — მოკლე — პაუზა, გრძელი — მოკლე — გრძელი — პაუზა, მოკლე — გრძელი — მოკლე — პაუზა და ა.შ. ყოველ ნახტომზე კეთდება «Sch».

«H»-ს გამოთქმისას ერთი ამოსუნთქვაა, რის მეშვეობითაც გარეთიკენ სრულად გადმოღერა გვსურს. «H»-ს, როგორც ევრითმიული ბგერის მოძრაობას, აქვს იგივე მოქმედება; ჩვენ გვინდა ორგანულად გამოთავისუფლება, სინათლის ელემენტთან შერწყმა. ამას მოძრაობაში რომ მივალწიოთ, ესაჭიროება ძლიერი ბიძგი. ამგვარად არის H-ფესტი ძლიერი მოძრაობა, რომელიც მხრებიდან გამოდის და ორივე მკლავს ერთმანეთისაგან გაიქნევს. ამავე დროს მნიშვნელოვანია ის, რომ ჩვენ ამ მოძრაობას თანხმონურად შევიგრძნობთ როგორც გარედან მოქმედს, როგორც სუნთქვის პროცესში ჩვენს მონაბერი პერის მიბაძვას, რომელსაც ჩვენ ამ ფესტის მეშვეობით ევხსნებით.

«H» ბგერის ადამიანის ორგანიზმზე ზემოქმედების გასაგებად, მოუხმობ «ევრითმიული სიცილის» სავარჯიშოს¹. ეს სავარჯიშო გაძლიერებული დოზით გვაჩვენებს, თუ რა ემართება საერთოდ ადამიანს, როცა იცინის. ჩვენი სამშენიველი თავისუფლდება სიცილის დროს, ცხოვრების მტკივნეულ მოვლენებზე მალლა დგება. ჩვენი ასტრალური სხეულისათვის ეს ნიშნავს თავის განვრცობას, მეტად-გაფართოებას, აგრეთვე მოღუწებას. დაძაბულობა იხსნება. ყველაზე ტრაგიკულ, მძიმე სიტუაციებში შეიძლება ადამიანს წასკდეს სიცილი, ეხსნება რა მას დაძაბულობა. ტირილისას ასტრალური სხეული იკუმშება. ჩვენი სუნთქვისათვის სიცილი და ტირილი გაღრმავების მომტანია. სიცილი, როგორც ვიცით, მოქმედებს ჩასუნთქვაზე, ის იწვევს მოკლე ამო-

სუნთქვას და ხანგრძლივ ჩასუნთქვას. «სიცილის პროცესისას ადგილი აქვს ასტრალური სხეულის მოდუნებას. აქ სწორედ ისეა, თითქოსდა რაიმე სივრციდან პერი ამოგეტუმბათ. პერი გაგვიშვიათებინათ. ამ დროს პერი სტყენით შეისრუტება. ასეა სიცილის ზეგავლენის მქონე ხანგრძლივი ჩასუნთქვისას. ყოველთვის, სიცილის დროს ადგილი აქვს ასტრალური სხეულის განვრცობას. თითქოსდა გაგანიერებას, მუცლის გასკდომამდე გასიებას მეს მეშვეობით» (16; 27. IV. 09). ჩვენთვის გასაგებია, რომ H-ჟესტის მეშვეობით შეგვიძლია ამის განხორციელება – ხდება განვრცობა, თვითგანთავისუფლება.

სუნთქვაზე ზეგავლენა, გახსნა და მიღება იმისა, რაც სასუნთქი პერიოდის სინათლის და ფორმის ძალების სახით ჩვენში შემოედინება, გვიჩვენებს «H»ს ორივე მხარეს. ეს ზემოქმედება მაგ. «R»-ის სუნთქვაზე მოქმედების საპირისპიროდ გარკვევით შემომსაზღვრელია. «R» არის ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის თავის თავში მქსოველი რიტმიკა. «H» ცხოვრობს დიდ პოლარობებში, მას სურს ასტრალური სხეული ორგანული ქმედებიდან აამაღლოს. რუდოლფ შტაინერი საუბრობს «H»-ს ლუციფერულ ხასიათზე. ამის საპირისპიროდ უცნაურად მყარი მდგომარეობის ამსახველი ჟესტით წარმოგვიდგება «H»-ს ევრითმიული ფიგურა. აქ მთელი გემტალტი თვითდარწმუნებულ მდგომარეობაშია, რომელიც განსაკუთრებით გამოიხატება ქუსლების იატაკზე მყარი დაბჯნით.

როცა ეხედავთ რომ პაციენტებს «H» სჭირდებათ, ყოველთვის ვამჩნევთ გულ-მკერდის ყაფაზის მოძრაობის შეზღუდულობას და ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის მოუწესრიგებლობას. ხანდახან სუნთქვა ღრმავდება, ზოგადად ზედაპირული და სუსტი სუნთქვის მიუხედავად. როგორც მუდმივი ჩასუნთქვისას გულ-მკერდის წინა ნაწილი მოუქნელია და გახევებული, არ ხდება წესიერი გახსნა, ამოსუნთქვა ბიძისებურია. შეიძლება მას თან ახლდეს ზორხის გაღიზიანება, ნერვოზული ჩახველება, ყლაპვის გაძნელება. ასტრალური სხეული ვერ დუნდება. ეს მდგომარეობა შეიძლება შემდეგი სიტყვებით დავახასიათოთ: ადამიანს არ შეუძლია მოშვება. ამგვარად H-ჟესტი სწორედ ამ მოშვებას გვიჩვენებს, რაც არ შეიძლება გადავიდეს ლუციფერულში, ზომას არ უნდა გადააჭარბოს, არამედ მე-სგან უნდა იყოს დამორჩილებული. «ევრითმიული სიცილი»-ს სავარჯიშოში «H»-ს შემდგომ კეთდება «A». ეს ყოველთვის ქვემოთ უნდა კეთდებოდეს. ამის შედეგად თავიდან ავიცილებთ ჭარბ მოშვებას.

«Sch»-ს «H»-სგან განსხვავებით უფრო მეტი შემამჭიდროებელი, ყველაფრის ძლიერ მოძრაობაში მომყვანი ძალა აქვს. ჩვენ შეგვიძლია გავიხსენოთ მაგალითი, რაც რუდოლფ შტაინერმა «Sch»-თვის შეარჩია: Husch-husch, სადაც «Sch» წარმოდგენილია, როგორც «მქროლავეი», ანუ ბგერის ჟესტი, რომელშიც დევს შემდგომ წარმართველი, რაღაცის-მოძრაობაში მომყვანი რამ (2; 25. VI. 24).

ამგვარად, დაუბრუნდეთ «H» და «Sch»-ს მოქმედებას კუჭის არეში. ამ სფეროში დარღვევები უნდა ექმნოდეს ასტრალურის შედარებით თავისუფალი, უშუალო შემოქმედების შესატყვისად როგორც მოტორიკაში, ასევე მუცლის-ბასთან მიმართებაში. ორივე შეიძლება შეიცვალოს ორი მიმართულებით. კუჭის მოძრაობის დარღვევები გამოიხატება სპაზმების ან ატონიის, კუჭის კუნთთა მოღუნების სახით. აგრეთვე მუცლის წარმოქმნა მერყეობს სიტკარბესა და ნაკლებობას შორის. ხშირად ავადმყოფობის სიმპტომებია როგორც მომატებული, ასევე დაქვეითებული სიმუცე და სიმუცის არარსებობა და ეს მთელი ორგანიზმისთვის საზიანოა. გაძლიერებულ კუჭის მოძრაობას ეაკვირდებით სეკრეტორული დარღვევების დროს. როგორც მომატებული, ასევე დაქვეითებული მარილმუცას გამოყოფისას. გარდა ამისა ისინი წარმოიქმნიან კუჭის გამოსავალთან. დაბრკოლებებისას. რომლებიც შესაძლოა ფუნქციონალურად (პილოროსპაზმი) ან მექანიკურად (ადგილობრივი ავადმყოფობის პროცესით შევიწროება = სტენოზი) იყოს გამოწვეული. ამას მოსდევს გადაძაბვა და მალევე ხდება მისი მოღუნება.

ორგანული მიზეზის გარეშე, შეიძლება ნერვოზულმა გაღიზიანებამ გაააქტიუროს კუჭის პერისტალტიკა. რადგანაც კუჭის ქმედება უმეტესად ასტრალური სხეულის ზეგავლენის ქვეშ ხდება, კუჭი ყველა მშენივეი მოძრაობისათვის მგრძნობიარე ორგანოს წარმოადგენს. ყველასათვის ცნობილია, რომ მოულოდნელი აღელვება და შოკი, როგორც იტყვიან ხოლმე «კუჭზე ურტყამს» ადამიანს. მშენივეი განცდები ინტენსიურად აღიბეჭდება ორგანულამდე კუჭის სფეროზე. აღელვების და შოკის დროს ასტრალური სხეული უშუალოდ ერთება ფიზიკურში — ეთერული სხეულის შუამდგომლობის გარეშე, რაც ვლინდება სპაზმებსა და ასევე გაძლიერებულ სეკრეციაში. თუკი ადამიანი მუდმივად ღელავს, ზედმეტად გადატვირთულია ანდა მშენივეად კონფლიქტურ სიტუაციებში იმყოფება, ამგვარად შეიძლება ეგრეთ წოდებული დარღვევების საფუძველზე განვითარდნენ კუჭის დაავადებები. კვლავ და კვლავ ზედმეტად ინტენსიურად ორგანულ პროცესებში ჩართვადი ასტრალური სხეული საბოლოოდ მოქმედებს დამანგრეველად. მას მიეყვართ კუჭის ლორწოვანი გარსის ანთებამდე (Gastritis), კუჭის წყლულამდე (Ulcus) და სავარაუდოდ ამ ქრონიკული გაღიზიანების მდგომარეობის საფუძველზე კუჭის კიბომდეც კი. აქ მუდმივი ანთებითი რეაქციების გამო ლორწოვანი გარსი ისე ზიანდება, რომ მარილმუცას წარმოქმნა შეუძლებელი ხდება. ასტრალურ სხეულს ეცლება თავისი ორგანული ჩაჭიდების წერტილი. მას აღარ შეუძლია თავისი ფიზიოლოგიური ამოცანის, რომელიც გამოყოფაში მდგომარეობს, შესრულება და უინტერესოდ იხევს უკან. ატიპიური ეპითელის და ჯირკვლების შესიება, რომლებიც ზრდის გამო ორგანოს ანგრევენ, ამის შედეგია. კუჭის კარცინომა ხშირად პილორუსის მიდამოშია ლოკალიზებული.

საინტერესოა, რომ ორგანული ცვლილებების გარეშეც, წმინდა ფსიქიკური მიზეზებით, მაგ. საკვებისადმი ზიზღისას, შეიძლება დროებით მჟავის სეკრეცია დაირღვეს. ასტრალური სხეული უკან იხევს და არასაკმარისად ქმედებს ორგანულში. მჟავის წარმოქმნის გაზანგმდობილებული ანდა სრული ნაკლებობა ზოგადად მონელებისათვის სისხლის წარმოქმნამდეც ძალიან მძიმე დაზიანებას იწვევს. მას მივყავართ ცნობილ ავადმყოფობამდე — «ესენციალურ პიპტორომულ ანემია»-მდე, რკინის ნაკლებობით ანემიამდე, რომელიც მარილმჟავას ნაკლებობისას რკინის შეწოვის დარღვევის შედეგია. აგრეთვე პერიციოზული ანემიისას ადგილი აქვს ანაციდიტეტს. აქ აგრეთვე სხვა ფაქტორებიც თამაშობენ გარკვეულ როლს.

*

სამკურნალო ევრიტმიისთვის არსებითია, როდის უნდა გამოვიყენოთ «H» ან «Nch». ანდა ორივე ბგერა ერთად. ორივე თანხმონის აღწერილი მოქმედებიდან და პათოლოგიური მდგომარეობების განვითარებიდან გამომდინარე, ნათელია, რომ პრაქტიკულად, ე.ი. მანამდე, სანამ დარღვევები ჯერ კიდევ პირველად მშენიერი სფეროში დევს, ამ ბგერების მეშვეობით შეგვიძლია მომშეობად ან გამააქტიურებლად ჩავერიოთ.

აგრეთვე შესაძლებელია უკვე ორგანულად ქცეულ დაზიანებებზე ზემოქმედებაც. ჩვენ უნდა ვიხელმძღვანელოთ ზედვიდან და მოძრაობის ფესტიდან გამომდინარე.

კიდევ ერთხელ თუკი წარმოვიდგენთ H-ფესტს, მაშინ შევძლებთ იმის გაგებას, რომ მისი მეშვეობით ორგანულზე ზედმეტად მიჯაჭვული ასტრალური სხეულის განთავისუფლება და გამოხსნაა მისი შედეგი და ამის წყალობით უკეთესი სუნთქვის და ეთერულ-ფიზიკურის გაძლიერება მიიღწევა, რაც აღარ იმყოფება ასტრალური სხეულის წნეხის ქვეშ.

ადამიანის ფიზიოგნომიკა ხშირად უკვე მიგვითითებს მისი კუჭის პრობლემებზე. თუკი ჭარბია კუჭის სიმჟავე, სახის გამომეტყველებაც ხშირად «მჟავეა». რადგანაც კუჭის დაავადებანი ისე ძლიერად უკავშირდებიან ასტრალურ სხეულს, მშენიერი ცხოვრებას, რომ ამგვარი დამოკიდებულება ორგანულ პროცესებთან უფრო მეტად ცხადია, ვიდრე სხვა ორგანოების შემთხვევაში. კუჭით დაავადებული ყველაფერს ცლაპავს ბოლომდე მონელების გარეშე. ის იკრუნჩხება და გარკვეულ მონაკვეთში უჭირს საკუთარი თავიდან დაღწევა.

ცხოვრების გარკვეულ მონაკვეთში ასტრალური სხეულის სწორი ჩართვა არსების წევრებში განსაკუთრებით კრიტიკულ ფორმებს აღწევს. მას ხშირად კუჭის დარღვევები ახლავს თან. ეს კრიზისი ბავშვთან დაბადების შემდგომ პირველ პერიოდში, აღინიშნება პილორუსის სპაზმებით, რომელთაც დებინებამდე და სასიცოცხლო საშიშროების შექმნამდე შეიძლება მიიყვანოს იგი.

სქესობრივი მომწიფების პერიოდში კვლავ თავს იჩენს კუჭის საზმისადმი მიდრეკილება, რომელიც თავის ტკივილებთან ერთად ვლინდება. ეს მოვლენები ხშირად უკვე 9 წლის ასაკში იწყება. საერთოდ კი ცნობილია ორსულობის პირველ თვეებში პირღებინებისადმი მიდრეკილება.

თუკი კუჭის მოძრაობა დაქვეითებულია, ფესტიკულაციიდან გამომდინარე «Sch» იქნებოდა შესაბამისი ბგერა. ორსულთა პირღებინების დროსაც უპირატესობას ვანიჭებთ «H»-ს, ნაცვლად «Sch»-ს, რომელიც აქ მხოლოდ უდიდესი სიფრთხილით უნდა იქნეს გამოყენებული. ორსულებთან სამკურნალო ევრითმიის გამოყენების შესახებ იხილე თავი III. – სიმჟავის არარსებობისადმი მიდრეკილების დროს გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ მეტად «Sch»-ს გამოყენება უნდა მოხდეს, იმ დროს, როცა მომატებული სიმჟავის შემთხვევაში ყოველთვის «H»-ს ვნიშნავთ. შემჯავებლად შეგვიძლია ეთქვათ: H სავარჯიშოზე ვიფიქრებდით ყოველთვის მაშინ, როცა ასტრალური სხეული ძალიან ღრმად არის ჩასული კუჭის სფეროში და შეუძლებელი ხდება თავისუფლად დაკავშირება და განთავისუფლება. ამის საპირისპიროდ «Sch»-ს გამოვიყენებთ იმ დროს, როცა გვინდა, რომ ასტრალური სხეული უფრო მეტად დავაინტერესოთ კუჭში მიმდინარე პროცესებით, ანუ მონელების პროცესის ინტენსივობისათვის, კუჭის წვენის პროდუქციის გააქტიურებისათვის, ნაწლავში საკვები ფაფის შემდგომი გადამუშავებისათვის.

აქ კიდევ ერთი სავარჯიშო უნდა იქნეს ნახსენები, რომელიც «ევრითმიული სიცილის» მონათესავეა, თუმცა მის შესახებ უკვე დაწერილებით A-ბგერის განხილვისას ვისაუბრეთ. ესაა «A=თაყვანისცემა». H-მოძრაობას მხრებით ამ დროს გადავყავართ თაყვანისცემის ფესტში, ჩვენ ვიხსენებთ, თაყვანისცემით ვემზადებით ჩვენში მაღალის შემოტანისათვის. ეს სავარჯიშო იწვევს სასიცოცხლო ძალთა გაძლიერებას.

ასევე «Hallelujah»-ს შესანიშნავი ბგერათა მიმართების, ევრითმიულ წარმოდგენაში, რაც გამოხატავს: «მე ვიწმინდები ყოველივესაგან, რაც მბრკოლებს ღვთაების ხილვას», «H» მოცემულია დასაწყისში და ბოლოში.

ბგერები «D» და «T»

სამკურნალო ევრითმიის კურსის¹ მიხედვით ეს ორივე ბგერა წარმოადგენს «ძალას, რომელიც მოქმედებს გამაძლიერებლად ნაწლავის ფუნქციაზე, რაც ყაბზობაში იჩენს თავს». «D» და «T»-ს მეშვეობით ხდება «ზოგიერთი სახის ყაბზობის წინააღმდეგ მუშაობა». ფიზიოლოგიური ზემოქმედება მდგომარეობს «თავად საკვების გადამუშავებაში».

მიღებული საკვებისადმი ორგანიზმის დაპირისპირება, რომელიც ნახშირწყლებისა და ცილებისათვის უკვე პირის ღრუში, შესაბამისად კუჭში დაიწყო, გაგრძელებას აპოვებს მის გამაგრებელ ნაწლავის ნაწილში. თორ-

მეტგოჯა ნაწლავში. ყოველგვარმა საკვებმა თავისი საკუთარი დინამიკა და შემადგენლობა უნდა დაკარგოს, რათა შეძლოს ორგანოს საკუთარი სუბსტანციის საშენ მასალად გადაქცევა. როგორც ჩვენ სხვა ადგილას უკვე განვიხილეთ, ეს ხდება მონელების ფერმენტების ზემოქმედებით, რომლებიც საფეხურებრივად ახდენენ საკვების გახსნას. ცხიმების მონელებისათვის ეს პროცესი ნაღვლისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის მონელების წვენთა წყალობით თამაშდება თორმეტგოჯა ნაწლავში.

ნაწლავის ამ ნაწილში ხდება საკვების გარდაქმნა მე-ორგანიზაციის მიერ თითქმის არაროგანულ-მინერალურამდე. ის ქმედებს ნაღვლის ბუშტში და კუჭქვეშა ჯირკვლის ფერმენტში. ყოველი მატერია, რომელიც მე-ორგანიზაციის სფეროში ხდება, ჯერ უნდა მოკვდინდეს, რათა ამ ნულოვანი მდგომარეობიდან ადამიანური სუბსტანციის აშენებაში იქნეს მიღებული. წვრილ ნაწლავში ხდება მე-ორგანიზაციის ეს ქმედება ეთერულის სფეროში. ეთერულის დომინირება ფიზიკურში თავს იჩენს ალკალოზში.

კუჭის მჟავე გარემო მიუთითებს ასტრალური სხეულის უპირატეს ქმედებას. როგორც ეს უკვე ვნახეთ «H» და «Sch» ბგერების განხილვის დროს.

ფიზიოლოგიურად განსაკუთრებით საინტერესოა კუჭის მონელებიდან წვრილნაწლავის მონელებაში გადასვლა. კუჭის პერისტალტიკური მოძრაობების მეშვეობით მჟავით მოცული საკვები ფაფა მიდის პილორუსამდე. ეს მესაზღვრე კუჭსა და თორმეტგოჯა ნაწლავს შორის ყოველი კონტრაქციის ტალღის დროს კი არ იხსნება, არამედ მხოლოდ მაშინ, როცა უკვე დუოდენუმამდე მიღწეული მჟავე საკვები – ფაფა ნეიტრალიზებულია ალკალური მონელების წვენებით. ამგვარად, წარმოიქმნება პაუზა პილორუსის კვლავ შემდგომი პორციისათვის გახსნამდე. აქ ჩვენ ვხედავთ მარჯვენასა და მარცხენას შორის ფიზიოლოგიურ მხარეთა განსხვავებას. მარცხნივ – არსებითად ასტრალური სხეულიდან მართული მჟავე კუჭის ქმედება, მარჯვნივ – ეთერულ-ტუტე გარემოში მიმდინარე წვრილი ნაწლავის ქმედება.

სამკურნალო საშუალებას, რომელიც ამ სფეროში მოქმედებს, უნდა ჰქონდეს ძალა, ბალანსი შეინარჩუნოს ფიზიოლოგიურ მარჯვენა-მარცხენას შორის და თავად საკვების დაშლას შეუწყოს ხელი მკვდარი მინერალურის საზღვრამდე და ამგვარად გააძლიეროს მე-ორგანიზაცია. სამკურნალო ევრითმიულად ეს «T» ბგერის მეშვეობით ხდება.

*

შევცადოთ უ. ყ. ამ ბგერის ძალა ჩვენ წინაშე აღმოვაჩინოთ. ძველად მისტერიებში «T»-ს წმინდა მარცვალში «TaO» შეიგრძნობდნენ იმ ძალად, რომელიც მამის შექმნილ ბუნებასთან გვაკავშირებს. «Tat wam asi» = «ეს ხარ შენ» – ყველა ქმნილებიდან ჟღერდა ადამიანის შემხვედრად. «TaO-ში ატლანტიდელი შეიგრძნობდა ბუნებაში ღვთაების ძირითად აკორდს⁴⁴». ამას ადამი-

ანი იღებდა არა თავის-ინტელექტით, არამედ გულით.

ევრითმიულ T-ფესტს შეუძლია დღეს მსგავს განცდამდე მიგვიყვანოს. ესაა ზემოდან ქვემოთ საზეიმოდ წარმართული მოძრაობა. «ეს Tao, T საკუთრივ არის ის, რომელიც უნდა წარმოვადგინოთ ისე, რომ ის წარმოადგენდეს მნიშვნელოვანს. შემოქმედებითსაც კი, იმას, რაც მიმთითებლად ასხივებს, თან განსაკუთრებულად ციდან დედამიწაზე ასხივებს. ესაა მნიშვნელოვანი ნათება. ამგვარად რომ ეთქვას ეს „T“ არის მნიშვნელოვნად ზემოდან ქვემოთ ნათება» (2; 25. VI. 24).

«T»-ს ფიზიოლოგიური ქმედების საჩვენებლად, ჩვენ უნდა ზოგიერთი ცნობილი ფაქტი განვიხილოთ ზოგადი ანთროპოსოფიიდან.

ჩვენმა გულმა და სისხლის ორგანიზაციამ ეთერული ნაკადებიდან გამომდინარე თანდათანობით განიცადა გამკვრივება. ეს მოხდა მიწიერი განვითარების დროს, როცა ფიზიკური სხეული გარდაიქმნა ისე, რომ მეს საცხოვრისად ჩამოყალიბებულიყო. წარმოიქმნა ცირკულაციის გზები და ცენტრალური ორგანო გული. დღეს ჩვენ იმ ეპოქაში ვცხოვრობთ, როცა ეს გამკვრივების პროცესი კვლავ გახსნას იწყებს. ეთერული ძალები, რომლებიც ჯერ ორგანოებად და ორგანოთა სისტემებად გამკვრივდნენ, არ შეიძლება გამკვრივების გარკვეულ პუნქტს გასცდნენ. ის უნდა მივიღეს შემობრუნებამდე, რომელსაც მყარიდან კვლავ ეთერულის განთავისუფლებამდე მიგვყავართ. ეს ყველა ორგანოსათვის ერთდროულად არ ხდება. გულისათვის ეს შემობრუნება უკვე დაიწყო. ესაა აგრეთვე ერთ-ერთი მიზეზი იმისა, რომ დღეს გახშირებულია გულის დაავადებები.

ციკლში «მსოფლიო საოცრება, სამშენველის გამოცდები და სულის გამოცხადებები» (13; 25. VIII. 11). აღწერს რუღოლფ შტიინერი, თუ კვლავ როგორ «თხელდება სისხლი თითქოსდა გულში. თუ კვლავ როგორ იხსნება და უბრუნდება ეთერულ ფორმას. თავისი ნატიფი ფიზიკური ნაწილებით... სისხლი განიცდის ეთერიზაციას. და გულიდან განუწყვეტლად მომდინარეობენ ეთერული ნაკადები, რომლებიც მიედინებიან ადამიანის თავის შემხვედრად». ეს ეთერული ნაკადები გულიდან განუწყვეტლივ რომ არ მიედინებოდნენ თავისკენ. ჩვენ ვერაფერს შევიმეცნებდით სამყაროსგან, იმის გარდა, რაც ჩვენი საკუთარი ორგანოებიდან ამოდის. ისინი «გარს ერტყმიან და ევლებიან» იქ «ტივინის ნატიფ, მნიშვნელოვან ორგანოს». ევრეთწოდებულ ეპიფიზს, რომელთანაც «უშუალოდ ნათესაურად» არიან დაკავშირებულნი. ეპიფიზს პიპოფიზთან კავშირში მნიშვნელოვანი ფუნქცია აქვს. «ოკულტურ ფიზიოლოგიაში» ნათქვამია, რომ ჩვენ «აქ ფიზიკურ ორგანიზმში სრულიად გარკვეულ ადგილას გვაქვს მშენიერი სხეულებრივთან ურთიერთქმედების გარეგანი ფიზიკური გამოხატულება». ესაა «შესასვლელი კარიბჭე გრძნობადიდან ზეგრძნობადისაკენ». ამიტომაც «გარეგანი მეცნიერებისგან ამ ორგანოთა შესახებ მარტოოდენ არასაკმარისი ცოდნის მიღება შესაძლებელი». ეპიფიზი და პიპოფიზი ანატომიურად ერთდროულად ორ პოლუსად არიან ერთმანეთის პი-

რისპირ განლაგებული. მათ შორის ჩვენ მესამე ვენტრიკული გვაქვს, რომელშიც გადის ტვინის სითხე და მათ საზღვარზე ჰიპოფიზისა და ეპიფიზის გარეთ ტვინის უმნიშვნელოვანესი ნაწილები (შუა ტვინი, თალამუსი, ჰიპოთალამუსი) არიან გამოყოფილნი. რუდოლფ შტაინერი შემდგომ განაგრძობს ჰიპოფიზისა და ეპიფიზის შესახებ, რომ მათში ორი ეთერული ნაკადი «რაც შეიძლება დიდი დამაბულობით, როგორც ორი ელექტრული ნაკადი უდიდესი ძაბვით, ერთმანეთის პირისპირ დგანან. თუკი ამ ორ ნაკადს შორის მყარდება წონასწორობა, მაშინ წარმოდგენა გადაიტყუვა მეხსიერების წარმოდგენად და ეთერულ სხეულს შეესისხლზორცება» (10; 23. III. 11).

ამგვარად ანატომიურ-ფიზიოლოგიურად ეს სუბკორტიკალური რეგიონი არის ადგილი. სადაც ჩვენი აღქმები და აზრები ეპიფიზისა ჰიპოფიზის ქმედების წყალობით გარდაიქმნებიან შენახული მეხსიერების საგანძურად. ისინი ჩვენ ეთერულ სხეულში აღიბეჭდებიან. ამიტომ არის ეთერული სხეული დაბადებასა და სიკვდილს შორის ცხოვრებისას ჩვენი პიროვნების მატარებელი; რადგანაც, თუკი ჩვენ ყოველდღიურად შეგვიძლია დავეყრდნოთ იმას, რაც ჩვენ ამ ცხოვრებაში ვისწავლეთ და გამოვცადეთ, მაშინ ჩვენ გვაქვს უწყვეტი პიროვნული ხასიათი. ესაა ტვინის ის ნაწილი ეპიფიზით, რომლის შესახებაც ითქვა, რომ იგი «გარსშემორტყმული და გარსშემოვლებულია». იმ ეთერული ნაკადებით, რომლებიც გულიდან თავისკენ მიედინებიან.

ჩვენთვის ნათელი გაეხადოთ, რომ საქმე გვაქვს ორ ნაკადთან, რომლებიც ერთმანეთს ხვდებიან: პირველი გულიდან გამოძავალი ეთერული ნაკადი, რომელიც თავისკენ მიედინება და იქ შუა ტვინის ნაწილს შემოევლება და მეორე, რომელშიც გრძნობად სამყაროდან მიღებული წარმოდგენები ცხოვრობენ.

ჩვენ წინამუა T-ჟესტი. ამასთან ჩვენ განვიცდით ამის მიღმა მდგომ ლომის ზოდიაქოს ჟესტს, რომელიც ცეცხლოვან აღფრთოვანებას ასხივებს, ამ შეგრძნებით ვწვეთ მკლავებს ზევით, და ამგვარად ვაძლიერებთ გულიდან აღმავალ ეთერულ ნაკადს. ეს ხდება ზემოდან მნიშვნელობით აღსავსედ ქვემოთ ჩამოსხივებადს.

ვერითმოდულ-ფიგურა «T»-ში ჩვენ გარკვევით ვხედავთ ორივე ნაკადს, გულიდან ზემოთ მიძავალს, რომელიც თავის ფორმას ჭურჭლად გარდაქმნის, და ზემოდან ქვემოთ დაშებადს, რომელიც ამ ჭურჭლით მიიღება. ეს ორივე მხარე სამკურნალო ვერითმოდული «T»-ს გაკეთებისას ყოველთვის როგორადაც ეს შესაძლებელია, წინარე ხატის შესაბამისად უნდა გავითვალისწინოთ. მხოლოდ მაშინ შეგვიძლება «T»-ს სრული ფიზიოლოგიური ქმედითობის მიღწევა.

*

დღეს ჩვენ ბევრ დაავადებას ვიცნობთ, რომლის დროსაც ვაკვირდებით იმის პათოლოგიურად საპირისპირო სურათს, რასაც რუდოლფ შტაინერი აღწერს, როგორც ზემოთ ხსენებულ ტვინის ნაწილთა პოზიტიურ ფუნქციებს.

ესენია პოსტენცეფალიტური დარღვევები, რომლებსაც არსებითად ტვინის სუბკორტიკალურ ზონაში, ე. ი. მე-3 ენტრიკულის სფეროში აქვს ადგილი. ტვინის დაზიანების მქონე დიდი რაოდენობის ბავშვებთან. რომელთა დაკვირვებაც შეგვიძლია ჩვენს სამკურნალო პედაგოგიურ ინსტიტუტებში. გვიანდა განვიხილოთ ისინი, რომელთათვისაც T-საეარჯიმოს სასარგებლოდ მივიჩნევთ. ესენია ბავშვები ძლიერი მოტორული მოუსვენრობით და პიროვნების მკვეთრი დარღვევით. მათ უმეტესად კარგი აღნაგობა აქვთ, სხეულის კარგი პროპორციებით, მაგრამ მათი მზერა ცარიელი და არსსმოკლებულია. ისინი მუდმივ მცმულტავ მოძრაობაში არიან. მოძრაობები უაზროა, არარითმული და ქაოტური, ბავშვებს არ შეუძლიათ ინსტიქტურ მოძრაობათა შეკავება. თუკი გვსურს მათ გავაკეთებინოთ მიზანდასახული, აზრით აღსაყვამო მოძრაობები ევრიტმიაში ან ხატვისას, უდიდეს წინააღმდეგობას ეწყდებით. მათ ტანჯავენ თავიანთი ორგანოები. ყველაზე უარეს შემთხვევაში ისინი მხოლოდ იმისაკენ არიან მიმართულნი, რომ შიმშილი და წყურვილი. ამგვარად ორგანული მოთხოვნილებები დაიკმაყოფილონ. აზრთა სამყაროს მიმართ მათი უმრავლესობა სრულიად ჩაკეტილია. ძნელია მათი განსწავლა მაშინაც კი, როცა ფორმალური ინტელექტი სახეზეა. მათთვის შეუძლებელია სამყაროს შესახებ აზრთა ჩამოყალიბება და ამდენად ისინი ვერ იქმნიან აგრეთვე მესხიერებით წარმოდგენებს. ეთერული სხეული გარკვეული აზრით ცარიელი რჩება, პიროვნება ვერ ფორმირდება. «ამგვარად დარღვეული ადამიანები გარკვეულწილად მხოლოდ აწყყოსიულ მომენტებისაგან შედგებიან. მათთვის არ არსებობს წარსული, რომლისგანაც მათ სწავლა შეუძლიათ, არც მომავალი, რომელთაც ისინი გაითვალისწინებენ, მოკლედ, ეს არის უჩვეულო დარღვევა, რომელიც ადამიანის ცენტრალურ ფუნქციებს აქრობს⁴⁵».

სხვადასხვა მკურნალი ევრიტმისტების დაკვირვებით ეს ბავშვები ხშირად მხოლოდ «T» ბგერაზე რეაგირებენ.

დღეს ამ დაავადების დროს პიროვნების შორს მიმავალ დარღვევებს მიაწერენ ტვინის ცენტრებისა და გზების არქონას. რომლის დროსაც აღმოცენდება ავადმყოფობის სიმპტომები; იმას კი არ ითვალისწინებენ. რომ ისინი მარტოდენ ნარჩენია მაღალ არსების წვერებში მიმდინარე მოვლებისა. ამგვარი შეხედულება ვერ მიგვიყვანს პროფილაქტიკურ ღონისძიებებამდე. რაც ტვინის დაზიანების მქონე ბავშვებთან საბოლოოდ წარმოიწინდება და ხშირად უცვლელად გვეჩვენება, რადგანაც ამ დროს ორგანოთა უკვე არსებულ დესტრუქციასთან გვაქვს საქმე. იმისდა მიუხედავად, რომ ყველა საფეხურზე ეპოულობთ უმრავლეს ჩრდილოვან და დაძაბუნებულ მდგომარეობას, ჩვენ ამ შემეცნებიდან გამომდინარე მაინც შეგვიძლია მათთვის დახმარების გაწევა.

*

«T»-თი ჩვენ ის ჟესტი გავიცანით, რომლის მეშვეობითაც მე-ნაკადი ზეე-

იდან ქვევით გვარიანად ძლიერდება და ეთერულ სიცოცხლეზე აღიბეჭდება. აქამდე ეს თავისა და გულის რეგიონებისათვის განვიხილეთ. ამგვარად, შესაძლებელი ხდება მონელების პროცესებზე T-ბეგრის ზემოქმედების გაგება. სამკურნალო ევრითმიული T-სავარჯიშოს თანმხლებია X მდგომარეობაში ფეხებით ბტომა. «D»-თვის ნახტომი, რომლის დროსაც ფეხებიც «D»-ს აკეთებენ. ფეხების ამ მოძრაობებით ზემოდან ქვემოთ ჩასხივებადი მე-ს ძალა მიიყვანება წვრილნაწლავის საწყის ნაწილებამდე, სადაც მონელების პროცესები უპირატესად ეთერულ სფეროში მიმდინარეობენ.

ყაბზობა, რომელიც ამ რეგიონის ნაკლოვანი ფუნქციონირებით არის გამოწვეული. ზოგადად იმით ხასიათდება, რომ გახანგრძლივებული შეკრულობა ადვილად შეიძლება გადავიდეს ფაღარათში, რომელსაც მალევე კვლავ ყაბზობა მოსდევს.

*

«D» თავისი ფესტით, გვიჩვენებს მიმთითებელს, სხივფენს. ეს იყო ფესტი, რომლითაც ინდოელ მოწაფეს თავისი «dada»-თი ასწავლიდნენ, რომლებიც მნიშვნელოვნად მიუთითებდა საგნებზე – ყურადღების გამმახვილებლად – თავისუფლების ხელშეუხებლად –. «D» ბეგრაც ლომის ზოდიაქოს სფეროს მიეკუთვნება. «D» ბეგრასაც ეკუთვნის «ცეცხლოვანი აღფრთოვანების» ფესტი. თუკი სისხლის პროცესი ამ ფესტით აქტიურდება, გულის სითბო იღვრება მოძრაობაში, და სითბოთი გამსჭვალულებს «D» წარგვიძღვება გარე სამყაროში. გარეთკენ მიმთითებელი ფესტი შეუძლებელია შემდეგ ნევროზულ, მოუსვენარ გაფრთხილებად იქცეს. სისხლი და ნერვი ჰარმონიულად ავსებენ ერთმანეთს. – ფიზიოლოგიური პროცესები, რომლებიც «D» და «T»-ში ცხადდება – გასაგები ხდება «სამკურნალო ხელოვნების სულისმეცნიერული შემეცნებით განვრცობის საფუძვლები»-დან ერთ-ერთი თავის – «სისხლი და ნერვი» – მეშვეობით. აქ სისხლის და ნერვის სამმაგი შეხვედრაა განხილული.

ადამიანის შუა სისტემაში ადგილი აქვს ასტრალური სხეულით გამსჭვალული სისხლის და ასტრალური სხეულით გამსჭვალული ნერვის ურთიერთქმედებას. ეს თვალნათელია «D»-ში. სისხლისაგან მაპულსირებელი მოძრაობა ნერვული პროცესის მეშვეობით მიდის საგნებზე მშვიდ მითითებამდე. სისხლი და ნერვი «D»-ში გაწონასწორებულია.

ამ მოძრაობას თავისი გამოყენების სფერო აგრეთვე ადამიანის შუა სისტემაში აქვს და განსაკუთრებულად მოქმედებს საწყის სტადიაში მყოფ ნერვოზულ დაავადებებზე. ნევროზი იმის შედეგია, რომ ადამიანები თავის პროფესიასა თუ თავის პიროვნულ ცხოვრებაში დაკმაყოფილებას ვერ პოულობენ. გარესამყაროსთან კავშირი, რომელიც გულიდან მომდინარეობს, იკარგება. ინტერესი ვიწროვდება იქამდე, რაც უშუალოდ საკუთარ ცხოვრებას ეხება. სხვა ადამიანებთან ასევე მშვიდნიერი და სულიერი ცხოვრების შესაძლებლობებთან

ნამდვილი კონტაქტი ვეღარ მიიღწევა.

«D» და «T»-თან შეგვიძლია იმის შეცნობა, რომ მათ თავიანთი ქმედება შეუძლიათ განავითარონ სამწვეროვანი ადამიანის საძივე სფეროში.

«T» ხილულად წარმოგვიდგენს ტინში სისხლსა და ნერვს შორის არსებულ პროცესს. ეთერიზებული სისხლი ხვდება მესგან განმსჭვალულ გარკვეულ ნერვულ-გრძნობად-ქმედებას. — «D»-ში გვაქვს სისხლსა და ნერვს შორის წონასწორობა შუაში. — ნივთიერებათა ცვლის სფეროში ორივე ბგერა მოქმედებს საკვების უკეთეს გადამუშავებაზე. აქ მოქმედებენ «შინაგანად უმეტესად ეთერული ორგანიზმით განმსჭვალული ნერვები სისხლის სუბსტანციასთან ერთად. რაც უპირატესად მეორგანიზაციის ქმედების ქვეშ იმყოფება» (3; თავი VI).

ბგერები «G» და «K»

აქამდე განხილვებში დავინახეთ «H» და «Sch» ბგერების ზემოქმედების სფერო კუჭზე, «D» და «T»-სი თორმეტგოჯა ნაწლავზე და «L, R, S»-ისა წერილნაწლავზე. — ახლა «G», «K» და «Q» ბგერებზე გადავალთ, რომლებიც მსხვილნაწლავზე, ნაწლავის დაცლაზე მოქმედებენ.

სამკურნალო ევრითმიის კურსში¹ რუდოლფ შტაინერი მიგვითითებს, რომ «G», «K» და «Q» ბგერებთან (ამასთან «Q»-ს მოქმედება «K»-ს შეესატყვისება) გვაქვს მოძრაობა, «რომელიც თავად ნაწლავის მოძრაობას იწვევს». ის გამააქტიურებლად მოქმედებს «ნაწლავის წინ მოძრაობაზე, მის შინაგან მექანიკაზე, თუკი თავად ნაწლავია შეკავებული».

აქ გამოყენებულია სიტყვა «შინაგანი მექანიკა». მექანიკა მიეკუთვნება მიწის კანონზომიერებებს. სწორ ნაწლავში მონელება იწყებს მიწიერ კანონზომიერებებთან მისადაგებას, იმ დროს, როცა აქამდე ხსენებული მოძრაობები მეტად წმინდა კოსმიური ზეგავლენის ქვეშ იმყოფებიან. ეს ირენს თავს იმ ფორმაში, რომელსაც მსხვილი ნაწლავი იღებს. წვრილი ნაწლავი თავისუფლად მოძრაობს და მხოლოდ თავის საწყის ნაწილში, დუოდენუმში და შემდგომ მსხვილ ნაწლავში გადასვლისას არის ფიქსირებული. ჩვეულებრივ ის მოძრაობს სხვადასხვაგვარ მდგომარეობაში მრავალ ხვეულებად. ამისგან განსხვავებით მსხვილი ნაწლავი თავისი მდგომარეობით დაფიქსირებულია. ის გვიჩვენებს აღმავალ, განივ და დამავალ ნაწილს. აღმავალ და დამავალ ნაწილთა პარალელურ ფორმაში ჩვენ ვხვდებით სიმძიმის ძალებთან კავშირს, რომლებიც ჩვენს კიდურებშიც ქმედებენ. ნაწლავის შიგთავსი, რომელიც მსხვილი ნაწლავის დასაწყისში ჯერ კიდევ ფაფისებრ-თხევადია, შემდგომი მოძრაობისას მკერივდება, სითხე ნაწილობრივ ნაწლავის ლორწოვანი გარსისაგან უკუშეიწოვება. რჩება შლაკები, რომელთა გამოყოფაც უნდა მოხდეს. თუკი მსხვილი ნაწლავის მოტორიკაში დარღვევაა, რომლის დროსაც

უმეტესად ერთმანეთთან კომბინირებულია სპასტიკური და ატონიური მდგომარეობები. მაშინ ეს გამოყოფის პროცესი «ფერხდება». შლაკები ზედმეტად ხანგრძლივად რჩება ნაწლავში, ისინი მსხვილი ნაწლავის ლორწოვანი გარსის რეზორბციის თვისების შედეგად ჭარბად ძლიერად სქელდება. ზედმეტად გახანგრძლივებულად ნაწლავში ყოფნით და ამის შედეგად გამოწვეულ რეზორბციით შხამები უკუმოქმედებენ მთელ ორგანიზმზე, რაც გამოიხატება თავის ტკივილით. უხალისობით, გაზანტებული აზროვნებით. მსხვილი ნაწლავის მოძრაობის გასააქტიურებლად გამოიყენება «C» და «K». როგორც ათეული წლების გამოცდილება გვიჩვენებს, ამ ორი ბგერის სწორი გამოყენებით შესაძლებელია მძიმე ყაბზობის დროსაც ყოველგვარი საფალარათე საშუალებაზე უარის თქმა და იშვიათია, რომ გიმტყუნოს, თუკი ენერგიულად და ხანგრძლივად კეთდება ეს სავარჯიშო.

ამ შემთხვევაში ძელი არ არის ბგერის ჟესტიდან გამომდინარე მისი ზემოქმედების დანახვა. ჟესტი გვიჩვენებს რაღაცის გაწევას. გარეგან თავდაცვას. ჩვენ «C»-ს ვიწყებთ ძლიერად ბეჭდით, მოძრაობა გადაგვყავს მხრებში, მკლავებში. ხელებსა და თითებში; «C» არის ხშული ბგერა და ყველა სხვა ხშული ბგერის მსგავსად მიყვავართ შინაგანის გამოვლენაძღე. მოძრაობა ერთი მომენტიტ ჩერდება. გეშტალტი იჭიმება, კეფა და ხერხემალი იძაბება. ზედა ადამიანის ძალები იმარჯვენებ ქვედა ადამიანის ძალებზე, ამას შევიგრძნობთ ჩვენ ამ ჟესტის დროს. ზედა ადამიანისთვის ეს ნიშნავს გათავისუფლებას და განტვირთვას. სიტყვებით: «*genuß gierigen Genießens*» (კმარა ხარბი ტკბობა) მიუთითებენ ქვედა ძალთა დათრგუნვაზე. კიდევ უფრო ძლიერია ქვედას ეს დაძლევა K-ჟესტის დროს. მასში ჩვენ გვაქვს, როგორც რუდოლფ შტაინერი ამბობს, «სულიდან გამომდინარე მატერიის ფლობა» (2; 27. VI. 24). ძალას. რომელიც «K»-ს შიგნით ცხოვრობს, სწორად განვითარება შეუძლია, თუკი მოძრაობას კვლავ ძლიერად მხრის სარტყელიდან დავიწყებთ და განსაკუთრებით მხრებში ვიგრძნობთ ხასიათს. როგორც «C»-ს, ასევე «K»-ს შემთხვევაში ვასუსტებთ მოქმედებას, თუკი ჩვენ თავიდან მოცილებას არა მკლავების ზედა ნაწილით, არამედ მოძრაობას უფრო პერიფერიულად, ხელების მტევნებით ვიწყებთ. სამკურნალო ევრიტიმიულად «C»-ს X-ფეხებით ნახტომების თანხლებით ვაკეთებთ, «K»-ს დროს კი «ერთმენეთისგან მკვეთრად გაწეული ფეხებით!» წინ მივხტუნავთ.

«C» და «K»-ს ყაბზობის დროს გამოყენების შესაძლებლობები არ არის ამოწურული. ამის შემდგომი გააზრებისათვის მივმართოთ რუდოლფ შტაინერის მიერ «C»-ს შესახებ წარმოთქმულს, რაც გვსურს სიტყვა-სიტყვით გადმოგვცეთ:

«„C“ საკუთრივ მიუთითებს, როცა კი ის ბგერის სახით წარმოიქმნება – „G G“ –, შინაგან თვით გამყარებაზე, შინაგანი თვითგამყარება, როგორც მშვიდ-ნეიერ ძალთა მიხედვით, ასევე სახელდობრ – მთლიანის ბუნებრივად ადამიანში განვრცობადის თვით გამყარება. ესაა ამგვარად ბგერა, რომელიც, ასე

ვთქვით ადამიანურ არსებას, მაგრამ იმას, რაც ბუნებიდან გამომდინარე გარკვეულწილად შინაგანად აღივსება, ეს ამ ადამიანურ არსებას თავის თავში მთლიანობას უნარჩუნებს. ესაა „G“ ... ამგვარად ყოველგვარი გარეგნულის უკუგდებას, შინაგანის შენარჩუნებას გვაძლევს G-ფესტი» (2; 12. VII. 24).

რა არის აქ ნაგულისხმევი? რას წარმოადგენს მთლიანის «ბუნებრივად ადამიანში განვრცობადი»? რა არის «ბუნება», რომლისგანაც ადამიანური არსება გარკვეულწილად აღივსება? აქ ჩვენ ერთ პრობლემაზე გვეძლევა მითითება, რომელიც ადამიანის ორგანიზმში საკვების ეთერიზაციას და სამმაგ სუბსტანციურ ფორმას ეხება (3; თავი V). ბუნება, რომელიც შინაგანად აღვსავსებს, არის სითბობრივის. პეროვანის გავლით სითბურ-ეთერულამდე გარდაქმნილი საკვები, რომელიც მე-ძალის მეშვეობით კვლავ მკერძდება და როგორც მყარი სუბსტანცია გამოიყოფა და ნაწილდება ორგანიზმში. «ის, რაც ადამიანის იერსახეში კვლავ ჩნდება უ. ყ. უნდა გადავიდეს სრულიად მოძრავ სითბურ-ეთერულ ფორმაში და შემდგომ კვლავ უკუგარდაიქმნას იმაში. რაც შემდგომ ადამიანის ორგანიზმის ცოცხალ ფორმაში ელინდება»... ამ სითბურ ეთერს აქვს «უდიდესი მიდრეკილება, ის, რაც სამყაროული შორეთიდან ძალთა სახით ჩასხივდება და ჩაედინება, თავის თავში მიიღოს». «სითბურ-ეთერიზებული მიწის მატერია» ამ ძალთაგან განსულიერდება, «შემდგომ მიედინება ადამიანის ყველა შინაგან რეგიონში და იმით, რომ ახლად მკერძდება. ქმნის იმას, რაც შემდგომ ადამიანში არის ცალკეულ ორგანოთა სუბსტანციური საფუძველი ... სულიერ-კოსმიურის დახმარებით ის (სითბურ-ეთერულამდე გარდაქმნილი მინერალური – რედაქტ. შენიშვნა) კვლავაც უკუ-მკერძდება მიწიერამდე» (17; 10. XI. 23).

სითბურ-ეთერული სფეროდან, რომელშიც საკვები ზეაწევას განიცდის, სუბსტანციის წარმოქმნაში ზდება «გამოყოფის პროცესი» ფიზიკურ სფეროში. ამგვარად იქმნება ადამიანურ ორგანოთა სუბსტანცია. ჩვენ აქ გვაქვს «გამოყოფა შიგნითკენ», რომელსაც შეიძლება ვუწოდოთ «სეკრეცია» (შიგნით გამოყოფა).

შესაძლებელია არა მარტო უხეში ფიზიოლოგიური გამოყოფის დარღვევა, რომელიც მსხვილ ნაწლავში თამაშდება. «G» და «K» ბგერებით შეიძლება ვიმოქმედოთ არა მარტო ფიზიკურ სფეროში შეკავებაზე, რომელიც ნაწლავის გამოყოფის არაფუნქციონირებაში ელინდება. თუკი ჩვენ პაციენტებთან ვხვდებით, რომ «ცალკეულ ორგანოთა სუბსტანციური საფუძველი» სუსტია, მაშინ ეს გამოწვეულია «შინაგანი გამოყოფის პროცესის», სეკრეციის დარღვევით. ჩვენ «G»-თი შეგვიძლია ეს სუბსტანციის წარმოქმნის შეკავება დაეძლიოთ და მას კვლავ დაუბრუნოთ ღენადობა. ეთერულიდან კვლავ გამოიყოფა ფიზიკური სუბსტანცია. «გარეგანთან გამკლავება, შინაგანის შენარჩუნება» ნიშნავს: დაშლის ძალების საზღვრებში მოქცევას, შინაგანი აღმშენებლობის კონცენტრირებას. კუნთთა დისტროფიები, ორგანოთა აღმშენებლობის დარღვევები, გემთალტის ცვლილებები არის ამ ბგერის შემდგომი დანიშნულების

სფერო.

აგრეთვე ნაკლულოვან კბილთა წარმოქმნის დროს გამოიყენება «G» და «K». ყველაზე მეტად მინერალიზებული ადამიანში არის კბილები. მეშვიდე წელში ბავშვი იცვლის კბილებს. ამ დროს ვხედავთ, რომ იგი ბავშვურ წყლოვან სიმრგვალიდან გამოდის. ამავე დროს სითხობრივიდან მყარში გადადის. ამას მნიშვნელობა აქვს ბავშვის მთელი გეშტალტის წარმოქმნისათვის. ამ პროცესის მეშვეობით გეშტალტი კონტურებს იძენს და აზროვნების ძალები თავისუფლდებიან. როცა ეს სწორად არ ხდება, სახეზე გვაქვს ნაკლულოვან კბილთა წარმოქმნა. აქ უნდა მოხდეს კორექციული ჩარევა. ამავე დროს არ უნდა მოხდეს მარტოოდენ კბილთა რეგულირებაზე ყურადღების გამახვილება. არამედ უ.ყ. უნდა გამოვიწვიოთ ეს დარღვეული მინერალიზების პროცესი. «G» და «K»-ს მიმწოლი ძალები ორგანიზმს ხელს უწყობენ მყარის მეს შესატყვისად შიგნით გამოყოფაში.

«G» და «K» ბგერებით ევრითმიის კურსში მოცემული დახასიათებით შეგვიძლია შევეცადოთ, ასე ვთქვათ, შევაესოთ ყაბზობისას ამ ბგერათა კლასიკური გამოყენება. ჩვენ გვსურს ამგვარად მოგვცეთ იმპულსი ამ მნიშვნელოვან ბგერებზე შემდგომი მუშაობისათვის და არ დაფიქსირდეთ მხოლოდ ნაწლავის სფეროზე მისი ზემოქმედებით. რუდოლფ შტაინერის პირადი საუბრისას «G»-ს შესახებ გამოთქმული შესაძლოა აქ დაგვეხმაროს: «G» «ბატონობს მაღალი სამყაროს ძალებით და მას ემსახურებიან ქვედა სამყაროს ძალები».

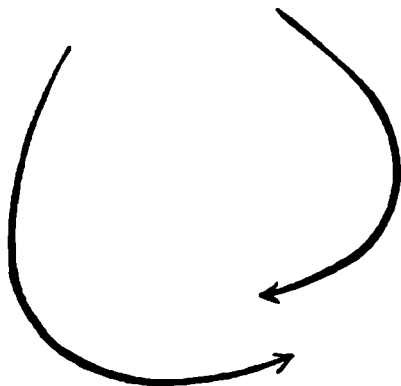
ბგერები «B» და «P»

თუკი B-ფესტიშტის წინარე სურათ-ხატს ვეძებთ, მაშინ მშვენიერი მზერისათვის სიქსტის მაღონას შესანიშნავი გეშტალტი ამოტივტივდება. გეშტალტი, რომელიც თითქოსდა ლივლივით და მაინც მყარად ღრუბლებზე მოძრაობს. მაღლიდან მან ერთ-ერთი ანგელოზური ბავშვი მიიღო, რომელიც მის მკლავებზე ზის — მოლურჯო მანდილი მას სიყვარულით აღსავსედ ბავშვისთვის მოუხვევია: ჩვენ წინაშეა შემოგარსვის წინარე ხატი. ამგვარად შემოგარსავენ მშვენიერი ძალები სულიერ ბავშვს ყოველ ადამიანში. ღმერთის სიტყვა, საკუთრივ წინარე ადამიანი, სატურნის განვითარების დასაწყისიდან მოკიდებული მრავალი გარსით შეიმოსა. ასტრალური სამშვენიველის გარსი მთვარეზე შეიქმნა. მასში დევს უნარი განავითაროს სიყვარული უმაღლესიდან უმაღლეს ფორმამდე. ამგვარად ასტრალური გარსი, რომელიც იქამდეა განვითარებული, რომ მას შეუძლია ყრმა იესოს ტარება, ჩვენთვის ცხადდება სიქსტის მაღონაში. ამ სურათიდან გამოსტყვივის ადამიანის გარსებისათვის განმწმენდელი და განმკურნებელი ძალები და ხშირად რუდოლფ შტაინერი გვაძლევდა მითითებას მოუსვენარი ბავშვებისთვის ძილის წინ კიდევ სიქსტის მაღონას სურათი გვეჩვენებინა და ამასთანავე მათთვის თავზე

ნაზად გადაგვესვა ხელი.

დამცავ შემოგარსვას ამგვარად ყოველთვის «B»-ში შევიგრძნობთ. ჩვენს ენაში ბევრი «B»-თი დაწყებული სიტყვა გვიჩვენებს ამ დაცვის და შემოგარსვის მოვლენას: Blatt, (ფოთოლი), Blute, (ყვავილი) – «B» შემოგარსავს რაღაცას, რასაც შემდგომ «L»-ში გაშლა სურს და მისი ბუნება ხმოვანში ამეტყველდება.

როცა რუდოლფ შტაინერმა 1924 წელს ბერათა ვერიტმიის კურსში B-ჟესტი გააკეთებინა, ხაზი გაუსვა, რომ ხელების სხეადასხეაგვარი ჭერით შესაძლებელია «B»-ს შემომგარსველი ხასიათის შეგრძნება. მას უნდოდა გამოკვეთილად სცოდნოდა ის, «რაც არის საგნის გარშემო». იგი «B»-ს «დამცავ



ჟესტად» მიიჩნევდა, რომლის დროსაც დაცვის მძებნელი და შემომგარსველი ერთდროულად ელინდებიან. მაგალითად, ის ირჩევდა ბავშვს, რომელსაც დამცავად ორივე მკლავით შემოვეგარსავთ. ყოველი B-ჟესტისას უნდა ვიგრძნობთ, რომ ამ ღრუ სივრცეში, რომელსაც შემოვსაზღვრავთ, რაღაც გვიკავია (2; 26. VI. 24).

«P»-ში «B»-ს მომრგვალებული, შემომგარსველი ჟესტი თავისი ლურჯი მოსასხამით დიდ წვეტიან ფორმებად გადაიქცევა, რომლებიც გარედან შიგნით ფორმირდება.

სამკურნალო ვერიტშიაში ვიყენებთ «B» და «P»-ს, რათა «შინაგან მონელებზე» ვიმოქმედოთ, «ყოველივეზე, რაც არის მონელების ქმედება სისხლძარღვებში, მაგრამ რაცაა მონელების მოქმედება სახელობრ თირკმელებში»¹.

პირის ღრუდან სწორ ნაწლავამდე მონელების ტრაქტი გარე სამყაროს განეკუთვნება, ესაა ჩაბრუნებული გარე სამყარო. მასში მიმდინარე დაპირისპირება გარედან მიღებულ სუბსტანციებსა და ადამიანისგან გამოყოფილ მომხელეებელ წვენებს შორის მხოლოდ მომზადებაა – ნაწლავის კედლის მიღმა,

სისხლში და ლიმფის ნაკადში იწყება შინაგანი მონელება. ნულოვან წერტილგავლილი განახლებული საკვები საკუთარ ეთერულ სხეულში მიიღება. ამის შესახებ «L» ბგერის განხილვისას იყო უკვე საუბარი.

კვლავ გაცოცხლებული საკვების ასტრალურ სხეულში მიღებას ხელს უწყობს თირკმლის სისტემა. დღევანდელი ჩვეულებრივი შეხედულების მიხედვით თირკმელი მხოლოდ და მხოლოდ გამოყოფის ორგანოა. შეგვიძლია ჩვენ აგრეთვე იმ ორგანოთა ფუნქციების შეცნობა, რომელთაც მთელი კონსტიტუციისათვის, მთელი ორგანიზმის ფუნქციონირებისათვის მნიშვნელობის მქონე არიან? ჩვენ მხოლოდ უნდა შევხედოთ თირკმლის პათოლოგიის მქონე პაციენტებს. მძიმე დარღვევები ხშირად პერიფერიაზე გამოვლინდებიან. კანი ხდება ღუნე. ნაცრისფერდება. თვალები მბრწყინავ ძალას მოკლებული, ცნობიერება ჩლუნგდება. თირკმელში ჩვენ გვაქვს ასტრალური სხეულისთვის გამოსხივების ორგანო. ასტრალი თავდაპირველად ჰაერსა და სინათლეში აგებს თავის ფიზიკურ გარსებს. შემდეგ თანდათანობით იქმნება ორგანო როგორც ფიზიკური საწყისი წერტილი. ამგვარად, პირველ რიგში თირკმელების სისტემა წარმოადგენს ასტრალური სხეულის ქმედების ორგანოს. ამას მოჰყვება როგორც მეორადი რამ, ის, რომ იგი გარეთ გამოყოფს. თირკმლიდან გამომდინარე ასტრალური სხეული ასხივოსნებს მთელ წყლოვან ორგანიზმს. ამის მეშვეობით გვეძლევა მშენიერი განცდის კაემირი თირკმელების ფუნქციასთან. ნივთობრივად ეს ნიშნავს იმას, რომ თირკმელთა სისტემიდან ის, რაც ნივთიერებათა ცვლიდანაა მიღებული, რადიალურად ჩასხივდება ორგანიზმში, კანის პერიფერიაზე, თავის სისტემაზე. სწორედ ამითაა განპირობებული აგრეთვე თირკმელთა დარღვევების დროს პერიფერიაზე გამოსხივების შესუსტება. თუ როგორ მრგვალდება და ფორმირდება თავიდან გამომდინარე ეს რადიალური გამოსხივება, VIII თავშია აღწერილი. სამკურნალო ევრითმიის კურსში საუბარია იმის შესახებ, თუ როგორ შეგვიძლია ჩვენ ეს ქვემოდან გამოსხივებადი და ზევიდან მაფორმირებლად მოქმედი ძალები გამოვიწვიოთ ერთი მხრივ თანხმონებით და მეორე მხრივ ხმონებით. რუდოლფ შტაინერის მითითება¹ იმის შესახებ, რომ ყველა თანხმონის ევრითმიზირებისას კუფა, ფილტვები, ღვიძლი, თირკმელი ელვარე ხდება, რომ აქ იწყება «ბრწყინვა და ელვარება», რომ მთელი «მოელვარე ანარეკლი თირკმლის გამოყოფის პროცესისა ხდება ხილული, სრულიად განსაკუთრებით ეხება თანხმონს «B»-ს. განხილული გამოვლინებები მიეკუთვნება იმ საგნებს, რომელთათვისაც მკურნალი ევრითმიისტები უნდა შეეცადონ ხედვის გამომუშავებას. ეს არ არის ადვილი და მხოლოდ მუდმივი ვარჯიშით შეიძლება ამის მიღწევა. უშუალო აღქმად პაციენტის ხედვისას ვარჯიშის დროს შეიძლება უფრო მეტი განგვიცხადოს, ვიდრე ყოველგვარმა ინტელექტუალურმა განაზრებამ.

თუკი ჩვენ ზედმეტად სუსტი ასტრალური ქმედება გვაქვს, მაშინ თირკმლიდან ნივთიერების ზევით რადიალური გასხივება ნაკლებია. არასაკმარისი სუბსტანცია უპირისპირდება თავის მაფორმირებელ ძალებს. ამასა და ნივთიე-

რების განაწილებას შორის არასაკმარისი კონტაქტია. ნივთიერებათა ცვლა თავის თავში უკუიქცევა. ამის შედეგია ჰემოროიდები, გაბლიერებული ციკლი, რევმატიული სახის ჩალაგებები.

თუკი ასტრალური ქმედება ზედმეტად ინტენსიურია ანდა ფიზიკურ-ეთერული თირკმლის ორგანო ჭარბ წინააღმდეგობას უწევს მას, მაშინ კუჭ-ნაწლავის-ტრაქტში წარმოიქმნება სპაზმები. გამოსხივება ისე ძლიერია, რომ ზედა ადამიანში შეგუბებები, თავის ტკივილი, შაკიკის მაგვარი მდგომარეობები იჩენს თავს.

ყველა იმ დაავადებისას, რომელიც ჩვენ განვიხილეთ, როგორც შედეგები ჭარბად სუსტი ან აგრეთვე ჭარბად ძლიერი თირკმლის გამოსხივებისა, ვიყენებთ «B»-ს. — ჩვენ «B»-ს ვარჯიშისას იმას უნდა მივაქციოთ ყურადღება, რომ მთელი ზურგი მონაწილეობდეს, რომ მოძრაობა უენიდან იწყება და მყარი ჟესტით წინ დასრულდება. რადგან თავად ბგერებია ჩვენი მასწავლებლები. ჩვენ შეგვიძლია იმ სიძნელეებზე, რომლებიც ჟესტთა შესრულებისას აქვს პაციენტებს, ბევრი ვისწავლოთ და ამოვიკითხოთ! ზოგიერთ პაციენტს უჭირს სულის სამყაროს სიმორიდან გამკერვებადი ჟესტის გაკეთება, რათა იგი ატაროს თავის გარშემო გარსის სახით. სხვებისათვის თითქმის შეუძლებელია, ეს ჟესტი ხშული ბგერის აზრით სწორად მიიყვანოს ბოლომდე. «B»-ს დროს მნიშვნელოვანია გამამყარებელი. შემომსაზღვრელი. ეს განსაკუთრებით თვალსაჩინო ხდება, როცა რევმატიზმისთვის ვაძლევთ სავარჯიშოს. — რევმატიული დაავადების მქონე ავადმყოფები შეიძლება იყვნენ მსუქნები, ან გამხდრები. მათ, ვინც სიმსუქნისკენ არიან მიდრეკილნი, ძალიან კარგად შეუძლიათ «B»-ს ფართე, ღია ნაწილის გაკეთება, მაგრამ თან ჟესტი გარემოში განიღვრება. გამხდრები კი ამის საპირისპიროდ, უმეტესწილად საწყისის სრულიად არ აქცევენ ყურადღებას და მაშინვე წინ მყარ ფორმებამდე მიდიან.

სამკურნალო ევრითიმიაში «B»-ს ვაკეთებთ ფეხებითაც. რბილად უნდა იწყებოდეს ბარძაყებში. მუხლები უნდა დარჩეს მოშვებული, ფეხები მსუბუქად და დაუძაბავად იღუნებოდეს. ეს ხშირად ძალიან მძიმე საქმეა. თითქმის ყველა პაციენტი, რომელსაც «B» სჭირდება, იწყებს მოუქნელი ბარძაყით, დაჭიმული მუხლებით და ფეხის ფრთხილი ანდა უხეში დადგმით. ვარჯიშით მაშინ გვაქვს მხოლოდ შედეგი, როცა პაციენტი შეძლებს «B»-ს ფეხებით სწორად გაკეთებას. B-სავარჯიშო მკლავებით და ფეხებით ერთ მხარეს ან მხარეების მონაცვლეობით სულ უფრო და უფრო დაჩქარებით, დაახლოებით ხუთი წუთის განმავლობაში სრულდება.

*

შაკიკის სამკურნალოდ მშვინიერი სავარჯიშოებიდან მოცემულია მეტა-მორფოზირებული B-სავარჯიშო¹. ჩვენ ვაკეთებთ «B»-ს და ამასთან ღრმად ვიხრებით მუხლებში ისე, რომ სრულიად ჩაკუზულნი «B»-თი ვიგარსებით. ამ

მდგომარეობიდან სწრაფად ვიმართებით მთელი სხეულით, ამაღდროულად «B»-ს ქვემოთკენ მოხსნით. თუკი ამას დანიშნულების მიხედვით ათჯერ ერთმანეთის მიყოლებით შევასრულებთ. პაუზის შემდეგ კვლავ ათჯერ, ეს იქნება დამლელი. მაგრამ ქმედითი სავარჯიშო. მისი გაკეთება მხოლოდ შაკიკისაგან თავისუფალ ინტერვალებში შეიძლება და არა შეტევის დროს. შეტევის დაწყებამდე პაციენტი ხშირად უჩივის შარდის შეკავებას. შაკიკის გავლის შემდეგ ხდება შარდის გამოყოფა. აქ ეხედავთ, თუ რაოდენ ძლიერია კავშირი ამ დაავადებასა და თირკმელთა ქმედებას შორის.

თირკმლის წყლის გამოყოფაზე «B» და «P» სრულიად განსაკუთრებულად ქმედითნი არიან. გამოცდილებამ გვასწავლა, რომ ორივე ბგერას დიდი ზემოქმედება აქვთ წყლის გამოყოფაზე. ამ გამოყოფის ფუნქციაზე გარედან შიგნით. ზემოდან ქვემოთ «B»-ზე მეტად მოქმედებს ძლიერად ფორმირებული P-ფესტი. ასევე პაციენტებთან, რომელთაც მძიმე წყალმანკი აქვთ, არ უნდა მოვერიდოთ «P»-ს ვარჯიშს. ამ დროს არ უნდა ვახტუნაოთ – ეს საერთოდაც იშვიათად არის შესაძლებელი –, მაგრამ შეგვიძლია დგომით მარჯვენა და მარცხენა ფეხის მონაცვლეობით ვაფორმიროთ იგი და ამით ძალიან ბევრს მივაღწევთ.

როგორც ყველა თანხმობანი «B»-ც აძლიერებს ჩასუნთქვის პროცესს. იგი თავის მკურნალ ზემოქმედებას ავითარებს ხშირად თირკმლით დაავადებულებთან პერის მიმართ დიდი შიშმილისას, მძიმე სუნთქვის უკმარისობის დროს.

*

«B» და «P» ბგერებით თერაპიის დროს ყოველთვის შეიძლება წარმოვიდგინოთ ის, რომ ისინი უშუალოდ მოქმედებენ ასტრალურ სხეულზე. ასტრალური სხეულის მოქმედება, რომელიც თირკმლის სისტემიდან იშლება, ჯერ კიდევ ძლიერად არის ორგანოსთან დაკავშირებული – ჩაბმულია ლტოლვათა და გულისთქმათა სამყაროში. აქედან გამომდინარეობს ნევროზული მოუსვენრობა, მრავალი სახის აგზნებული მდგომარეობა. ამ შემთხვევაში B-ფესტი, მშვიდად შესრულებით, ასტრალურ სხეულზე მოქმედებს განმწმენდად და გამასპექტაკებლად. ასევე გასაგებია «B» და «P»-ს არსებობა მანიაკალურათვის რიგში «M N B P A U».

ბევრი პაციენტისთვის, რომელიც ყოველდღიური ცხოვრების ორომტრიალიდან სამკურნალო ევრითიმიაზე მოდის, კარგია სხვა სავარჯიშოთა მოსამზადებლად «B»-ს გაკეთება. ამ შემომგარსველი ფესტის მეშვეობით ხდება სასურველი დამშვიდება, მხოლოდ ამ დროს არის სამკურნალო ევრითიმია შედეგიანი. B-სავარჯიშო განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ცივილიზაციის ესოდენ დამაზიანებელი ზეგავლენების ქვეშ მყოფ დიდი ქალაქის ბავშვებისათვის. ხშირად ამ ბავშვებს აკლიათ აგრეთვე ის დაცულობა, რაც მათ ღეღამ, ოჯახმა უნდა მისცეს. «B»-ს მეშვეობით შეგვიძლია შევეცადოთ, მცირედი ნაწილით

მაინც შევეუსოთ მათ ამ უგარსობით გამოწვეული დარღვევები.

და ამით ჩვენ კვლავ მივედით საწყის სურათ-ხატამდე – ქალწულის კოსმიურ წინარე ხატამდე, რომელიც დამცავი საბურველით მოსავს ყრმას, რომელიც ხელთუყრია. – ისევე როგორც «B» და «P» ქალწულის ამ კოსმიური წინარე ხატიდან მოქმედებენ და მისი ძალები ადამიანამდე მოაქვთ, ასევე ყველა სხვა დანარჩენ ბგერათა ფესტების უკან დგანან მათი კოსმიური წინარე ხატები, რომელთაგანაც ისინი წარმოსდგებიან (იხილე თავი X).

სამკურნალო ევრითმიის მომწოდებელმა ყოველთვის ახლიდან უნდა გააცოცხლოს თავის თავში ეს წინარე ხატთა სამყარო, რომელიც ძალოვნებს ბგერების უკან – მისგან მომდინარეობენ განმკურნებელი ძალები, რომელშიც შეუძლია ჩაყვინთოს პაციენტმა, მაშინაც კი, როცა მან არაფერი იცის სწორედ ახლა თქმულის შესახებ.

ბგერა «M»

«M»-ის ფესტი უკვე გვიჩვენებს თავის ფიზიოლოგიურ ქმედებას. ორივე მკლავი და ხელი ერთმანეთის შემხვედრად მოძრაობს. ერთი მკლავი მეტად ჩართულია ზემოდან მომავალ მაფორმირებელ ძალთა ნაკადში, მეორე კი ქვემოდან მოქმედ ზრდის ძალთა ნაკადში. «M»-ის მეშვეობით ისინი შუაში პარმონიულად ერთიანდებიან. Maß, Mesos, Mitte – სიტყვები გვიჩვენებენ, თუ «M» როგორ ძლიერად გამოხატავს შუის გამაწონაწორებელ ძალებს. ნივთიერებათა ცვლისა და კიდურების ორგანოების და ნერვულ-გრძნობადი სისტემის პოლარობა თავის გაწონასწორებას რიტმულ სისტემაში პოულობს. ნივთიერებათა ცვლის პროცესები გრძელდებიან სისხლის რიტმში, თავის ძალები სუნთქვის პროცესში. სისხლსა და სუნთქვას შორის წონასწორობა მყარდება. ამასთან ჩასუნთქვა გამოწვეულია ნივთიერებათა ცვლიდან, იმ დროს, როცა ამოსუნთქვაში თავის ძალები დომინირებენ. ამგვარად ჩვენ რიტმულ სისტემაში გვაქვს მონაცვლეობით კიდურებისა და ნივთიერებათა ცვლის პოლუსის სიჭარბე ჩასუნთქვაში და ნერვების პოლუსის სიჭარბე ამოსუნთქვაში. თანხმობენი ზოგადად ნივთიერებათა ცვლიდან გამომდინარე ჩასუნთქვაზე მოქმედებენ. «M» აქ გამონაკლისია, რადგანაც ის მეტად ამოსუნთქვას უწყობს ხელს.

M ფესტის დროს სხეულის მდგომარეობა ამას თვალსაჩინოს ხდის. ცოტათი წინ გადახრილი ზედა ტანი მსუბუქად აჭარბებს წონით სხეულის ქვედა ნაწილს. ქვედა და ზედას შორის კავშირი წელის მიდამოში არსებული ხასიათით არის აქცენტირებული, როგორც ეს ევრითმიის ფიგურაზე წარმოდგენილი. თუკი ამ მდგომარეობას ეუყურებთ ანდა თავად ვაკეთებთ მას, უშუალოდ განვიცდით ამოსუნთქვის გაძლიერებას. ამ დროს არ ვფიქრობთ ამოსუნთქვაზე, ვიღებთ «M»-ის სხეულის მდგომარეობას და ამას მოსდევს

ამოსუნთქვა.

პოლარობების გაწონასწორებით და შუა ადამიანის პარმონიზირებით «M» ქმნის «თავისი ძალების წონასწორობაში მყოფ ადამიანს» (2; 7. VII. 24).

ადამიანი, როგორც ასეთი, თავის ეთერულ წინარე ხატში ხდება ხილული. «M» ქმედებს მერწყულის ზოდიაცოს ხატიდან გამომდინარე. სახელი «მერწყული» ძველი გამოხატვაა ეთერული ადამიანისა, როგორც ის ოდესღაც შესაქმნეში იქნა მოაზრებული. წვენთა ნაკადების ქვემოდან ზემოთ, ზემოდან ქვემოთ მოწესრიგება, ნგრევისა და კვლავ აღდგენის რეგულირება, ესაა ეთერული სხეულის ცოცხლად მქსოველი გამოვლენა. ამის ხელმეწყობა ჩვენ «M»-ის მეშვეობით შეგვიძლია. პაციენტებთან მუშაობის გამოცდილებაა ის, რომ ზედა და ქვედა მკლავთა მოძრაობის შეხვედრა ხშირად სხეულის გარეთ მდებარეობს. არასაკმარისად გამომდინარეობს შუიდან. ეს უკანასკნელი ყოველთვის მიიღწევა, თუკი განსაკუთრებით ყურადღებას გავამახვილებთ მხრების თანამონაწილეობას. აუცილებელია, რომ წონასწორობა მთლიანად ადამიანში დამყარდეს.

საკუთარი არსების პარმონიაში «M»-ს ამოსუნთქვის ნაკადის მეშვეობით შეუძლია გარე სამყაროს გაგებით წვდომამდე მიყვანა. მას მიეყვართ მოვლენებში ჩაძირვამდე, მასთან გაერთიანებამდე და ამგვარად მის გაგებამდე. «M» არის ის, რასაც ყველაფერი ესმის, რაც გადადის სუნთქვაში, რაც ყველაფერს ეტმასნება და ყველაფერს იგებს» (2; 25. VI. 24).

ამგვარად გასაგები ხდება აგრეთვე «M»-ის თერაპიული მხარე. ის მოქმედებს «მარეგულირებლად მთელ ნივთიერებათა ცვლის ორგანიზმზე, მთელ კიდურების ორგანიზმზე». «M»-სავარჯიშო «დაუოკებელი სექსუალური ცხოვრების მარეგულირებლად მოქმედებს, თუკი სახელდობრ გარდატეხის ასაკში ვვარჯიშობთ მას».

თუკი «M»-ს სქესობრივი მომწიფების ასაკში ვიყენებთ, მაშინ ეაკეთებთ კიბიტცისნაბიჯით, რომელიც შემდეგნაირად სრულდება: ერთი ფეხი წინ იდგება. ზტუნვით უკანა ფეხის მუხლს წინა ფეხის მუხლის ფოსოში ვარტყამთ, რის შედეგადაც წინა ფეხი მსუბუქად აიტყორცნება ზევით. კიბიტცისნაბიჯის ვარჯიშს ვიწყებთ ჯერ ერთი, შემდეგ მეორე ფეხით. ცოტა უფრო ძნელია იგივე მოძრაობის უკუმიმართულებით ნახტომით შესრულება. მას უფრო მეტად გავაინტენსიურებთ, თუკი მას მონაცვლეობით წინ და უკუმიმართულებით გავაკეთებთ. ამ ქნევადი, ფეხის რთული მოძრაობის თანმხლებია მშვიდი M-ის წარმოქმნა მკლავებით.

ეს სავარჯიშო ამოკითხულ იქნა სქესობრივი მომწიფების ფიზიკური მოვლენიდან. პუბერტეტი იწყებს დიდ გარდაქმნებს ადამიანის ორგანიზმში. გარეულების ჯირკვლები მუშაობას იწყებენ; ბავშვობის ჯირკვალი, თიმუსი უკან იხევს განვითარებაში, მთელი ენდოკრინული რეგულაციის აპარატი განიცდის გადაწყობას, წვენებში ახალი პარმონია მყარდება. ნივთიერებათა ცვლის სისტემა აჭარბებს. ხმა ბოხდება ნივთიერებათა ცვლის გაძლიერებული ზეალსე-

ლით. კიდურების მოძრაობები მეტად ცნობიერდება. ამიტომ ამ ასაკში დამახასიათებელია მოუხერხებელი და მოუქნელი მოძრაობები. ადამიანი მწიფდება მიწიერისთვის, ის ზდება შემოქმედებითი ძალების. ჩასახვის ძალების მქონე. ამის გამო იგი თავდაპირველად დაბნეულია, მას ეუფლება მოუსვენრობა – ახალი პარამონია, ახალი წონასწორობა უნდა იქნეს ნაპოვნი. პედაგოგიკაში ვცდილობთ, ახლად გამოღვიძებული უნარების სამყაროს გაგებისაკენ წარმართვას, რადგან არსებითად მხოლოდ სქესობრივი სიმწიფის დროს დგას ადამიანი სრულად სამყაროში. მის საკუთარ შინაგან არსებას მხოლოდ ამ დროიდან ძალუძს წინ დაუდგეს უფრო დამოუკიდებლად გარე სამყაროს, იგი უნდა დაუპირისპირდეს მას აღქმითა და ქმედებით.

ყოველივე ეს თამაშდება ორგანულად ქვეცნობიერში და გრძნობით სამყაროში ქოტურად ამოხეთქავს. შესაძლებელია მთელი ორგანიზმი მოუწესრიგებლობაში მოვიდეს, თუკი ნივთიერებათა ცვლის და სექსუალური პროცესები მეტად დაუოკებელი ხდება. «M» ხელს უწყობს ყოველივეს, რის გაკეთებასაც ვესწრაფებით პედაგოგიკის მეშვეობით ცხოვრების ამ კრიზისში. ის აპარმონიზირებს და ამოსუნთქვისკენ მიჰყავს ჯერ კიდევ მოუწესრიგებელი ახლად გაღვიძებული ძალები დამპირჩილებელი ფესვით. ამგვარად შეუძლიათ მათ სწორად იქნენ ნაცადნი გარე სამყაროსა და სხვა ადამიანის განცდაში.

სამკურნალო ევრითმიულ სავარჯიშოში კიბიტცისნაბიჯებით ჩვენთვის თვალსაჩინო ხდება ნივთიერებათა ცვლის ძალთა ზეატყორცნა. მოძრაობის იმპულსის ძლიერ ფლობას მოითხოვს კიბიტცისნაბიჯთან ერთად მშვიდად მსუნთქავი «M»-ის შესრულება. თუკი ეს ორივე მოძრაობა სწორად თანხმირებს, ქვემოდან ზეატყორცნადი ნივთიერებათა ცვლა «M»-ის მეშვეობით შუადან გამომდინარე დაწყნარდება.

*

ინდური კულტურიდან ბგერა «M» წმინდა მარცვალ «AUM»-დან არის ჩვენთვის ცნობილი. რუღოლფ შტაინერი ამის შესახებ ამბობს, რომ ეს მარცვალი «M»-ით სრულდება. რადგანაც «მთელი ადამიანი, თავისი ნივთიერებათა ცვლისა და კიდურების ორგანიზმიდან გამომდინარე, სწორედ ამ ბგერის მეშვეობით რეგულირდება¹». მას ვავარჯიშებთ, რათა ადამიანი სხეულებრივად გაეაქტიუროთ, თავისი ნების პოლუსი გავუძლიეროთ, ამავე დროს შეაკვება, თავისი თავის დამორჩილება, თავშეკავება რომ ვასწავლოთ.

ამ სავარჯიშოს კეთებისას ბავშვმა უნდა მოიპოვოს თავისი საკუთარი გამრჯეობის ცნობიერება. გავიხსენოთ სამკურნალო ევრითმიის კურსის განხილვებიდან: «იმ წამს, როცა ბავშვი ამოსუნთქვისას გვეტყვის: ამაში მე ვარ გამრჯე ბიჭი; თუკი ის ამოსუნთქვას იმგვარად შეიგრძნობს, რომ ამოსუნთქვაში მისი ძალები სამყაროს ამცნობენ, როცა მას ეს შეგრძნება აქვს, მაშინ იგი განიცდის აგრეთვე რაღაც სრულიად მისთვის შესაბამის ქვედა ტანის,

კადრების. თავის სწორი სახით ჭერის შესატყვისი მოძრაობას¹⁾ (დამატება).

M-ს ჩვენ ვხედავთ, როგორც უკვე განვიხილეთ, ეთერულის სხვადასხვაგვარი ნაკადების გამაწონასწორებელ ქმედებაში. ჩვენთვის ეთერულის ქსოვა ყველაზე უფრო თვალსაჩინოა მცენარეულ სამყაროში. ფესვის რეგიონიდან ქვემოდან ზემოთ აღმავალ წვენთა ნაკადს ხედებიან სინათლესა და სითბოში მოქმედნი მაფორმირებელი ძალები. მცენარის შუა ნაწილში, ფოთლის რეგიონში, ორივე პარმონიაში იმყოფება. თუკი პაერის სფეროში მოქმედი სინათლისა და სითბოს ძალები აჭარბებენ, მაშინ მცენარესთან წარმოიქმნება ყვავილის პოლუსი — ზრდა ფერხდება, ეთერული მცენარის წარმონაქმნის ასტრალიზირება იქმნება.

აღამიანშიც ეთერული წარმოადგენს მცენარეულ პროცესს. მასში არ იქმნება მცენარე, ყველაფერი ფუნქციონალურად პროცესუალურად რჩება. მნიშვნელოვანია, რომ ამ პროცესის მიმართულება მცენარის ზრდის პოლარულადაა მოცემული. მცენარე თავის ფესვს მიწაში ჩაზრდის და იზრდება ზემოთკენ, ყვავილოვან პროცესისაკენ. აღამიანში მცენარეული არსება ფესვთანობს თავში და ქვემოთკენ იზრდება ყვავილოვანისაკენ. თირკმელში და სექსუალური ორგანოების სფეროში ჩვენ ვხედავთ ყვავილოვან პროცესს, ასტრალიზირებას. ეს ასტრალიზირების პროცესი იწყება სქესობრივი მომწიფების დროს.

კვებისათვის და მცენარეთა თერაპიული გამოყენებისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია მცენარეთა პროცესის შებრუნება აღამიანში. აქ ამას მხოლოდ ვახსენებთ «M» ბგერის გაგების გასაღრმავებლად.

ის, რაც გარეთ ბუნებაში თვალსაჩინოდ არის დანაწევრებული, აღამიანში ერთმანეთშია ჩაწნული და ამიტომაც რთულად ჩნდება.

ზემოდან ქვემოთ ზრდის ძალებს ბავშვობის ასაკში მე-ქმედება უკავშირდება. თავიდან გამოვძინარე ის მოქმედებს ორგანიზმზე გამათბობლად. კბილთა ცვლისა და სქესობრივ მომწიფებას შორის თანდათანობით ჩნდება გადაწყობა, თავის კულმინაციას ცხოვრების მე-9 — მე-10 წელს აღწევს. თავიდან გამოვძინარე გათბობა უკან იხვეს და უფრო და უფრო დასუსტდებოდა იგი. მეს რომ არ დაეწყო ჩართვა საკვების მონელებაში, სისხლის პროცესში. ცირკულაციაში. სუნთქვამდე, ქვემოდან ზემოთ მიმავალ ნაკადში. სითბოთი გამსჭვალვა ამგვარად მე-ქმედებამ უნდა გადაიბაროს ქვემოდან ზემოთკენ. ბავშვის კრიზისი ცხოვრების მეცხრე, მეათე წელს ამ გადაწყობის პროცესით არის გამოწვეული. — ქვემოდან მომქმედი მე უნდა შეხვდეს ზედა ნაკადს და შუა აღამიანში სუნთქვისა და სისხლის პროცესი გააწონასწოროს. ცხოვრების ამ მონაკვეთში სუნთქვა და სისხლი წესრიგდება 1:4 მიმართებით, როგორც ეს შემდეგ ცხოვრებისათვისაა საჭირო. ჯანსაღი ცხოვრებისათვის ბევრია იმაზე დამოკიდებული, რომ ეს პროცესი სწორად წარიმართოს. თუკი საკუთარი შუის მიღწევა მოხერხდება, მაშინ მოზარდი აღამიანი შეძლებს აგრეთვე გარე სამყაროსთან დაკავშირებას, გარემოს ძალები მისთვის ქმედი-

თნი გახდებიან – სხეულებრივი ქაბიტუსი იცვლება. გულმკერდის ყაფაზი ფართოვდება. იბადება საკუთრივ ადამიანის შუა თავისი საკუთარი გარე სამყაროთი. სამკურნალო ევრითმიის კეთებისას თითქმის ყოველდღიურად ჩვენ თვალწინაა ის, თუ რაოდენ ბევრი დაავადების მიდრეკილება აღმოცენდება, თუკი თავისა და ნების პოლუსი ძლიერად წარმოიქმნება, მაგრამ შუა ადამიანი კნინდება.

«M» ამგვარად არის ბგერა, რომელიც სექსუალურობის დაუოკებლობის დროს გამოიყენება – რომელიც ზედა და ქვედა ადამიანს შორის, შუა სფეროში ქმნის წონასწორობას, რასაც გარე სამყაროს გაგებაზე მიყვარათ. აქედან გამომდინარე მას ძალუძს სქესობრივი მოშწიფება მიწიერი სიმწიფის პროცესად აქციოს.

*

შემდგომი საეარჯიშო, რომელიც წონასწორობას კვლავ აღადგენს. არის «M თავის ქნევით». ჩვენ M-მოძრაობას ვაკეთებთ თავის მარჯვენა და მარცხენა მხარეს მოძრაობის თანმხლებად. უფრო და უფრო სწრაფად სრულდება თავის ეს მოძრაობა, რომლის თანმხლებად მკლავებით M-ის მშვიდი მოძრაობა არ არის ადვილი. «ეთერული სხეულის შემოვლის გზით» ეს საეარჯიშო «ქვედა ტანში მოუწესრიგებლობაზე» დამამშვიდებლად მოქმედებს. ამ საეარჯიშოს ვაკეთებინებთ ჯდომით მოშვებულ მდგომარეობაში. სპეციალური შემთხვევებისთვის ის გარკვეული რიტმებით იქნა მიცემული, მაგ.: სამი დღის განმავლობაში ეარჯიში, შემდეგ 4 დღე პაუზა ანდა 6 დღე პაუზა. ყველა შემთხვევაში ის ტკივილისაგან თავისუფალ პერიოდებში კეთდება. ბევრჯერ ჰქონდათ ავადმყოფებს, რომელთაც ეს საეარჯიშო სჭირდებოდათ. თავისთავად მოთხოვნილება იმისა, რომ მენსტრუალური ტკივილების დროს თავი აქეთ-იქით მოძრაობით დაძაბულობისაგან გაანთავისუფლონ. რადგანაც ისინი სპაზმებს თავიდან და კისრიდან გამომდინარე შეიგრძნობენ.

ავადმყოფობის ამ სურათში აგრეთვე ზედა და ქვედა ძალებს შორის წონასწორობაა დარღვეული. «M კიბიტისნაბიჯით» მოქმედებს სექსუალური პროცესების დაუოკებლობის დროს. «M თავის ქნევით» კვლავ აღადგენს პარმონიას, თუკი ნერველ-გრძნობადი პოლუსი ჭარბად ძლიერად მოქმედებს ქვედა პროცესებზე, რათა დადგეს პერიოდი, რომელიც გამოყოფის პროცესია, ფიზიოლოგიურად ზემოდან ქვემოთ მოქმედმა ნაკადმა უნდა გადააჭარბოს. თუკი ზემოდან ქვემოთ მიმართული პროცესი ჭარბად ძლიერია, მაშინ ზედმეტი ცნობიერება იჩენს თავს ქვედა ტანის პროცესებში, რომლებიც ორგანულში არაცნობიერად უნდა მიმდინარეობდნენ – აღმოცენდებიან ტკივილები და მენსტრუალური დარღვევები. ადამიანში გადმობრუნებული მცენარის სურათიდან გამომდინარეობს, რომ მენსტრუალური ციკლის დროს თავიდან მოქმედი ფესვის პროცესი აჭარბებს ყვავილოვან-წყაფის პროცესს. ბიოლოგიურად ცნო-

ბილია, რომ ქალებს მენსტრუაციის დროს ყვაილებზე კარგი ზეგავლენა არა აქვთ, რომ ყვაილები მათ სიახლოვეს ადვილად ჭკნებიან. რუდოლფ შტაინერიც მიუთითებს, რომ ხალხის ამგვარი შეხედულება შესაძლოა რაღაც რეალურს ეყრდნობოდეს (5; 18. IV. 21).

თავის ჭნევით, რომელიც ამ სავარჯიშოში «M»-ის თანმზლებია, ჩვენ თავის დომინირებულ ძალებს ვასუსტებთ და «M»-ის მეშვეობით შეგვიძლია პარმონიის კვლავ აღდგენა.

*

«M» როგორც მაჰარმონიზირებელი ფაქტორი, არის უძილობის კარგი საშუალება. ის ბევრ რიგთა-სავარჯიშოშია მოცემული (თავი XI-XII). აქვეა იგი განხილული, როგორც სუნთქვის და ასთმის სავარჯიშო.

ყველგან, სადაც ჩვენ გვინდა ადამიანების დახმარება წონასწორობისკენ მისწრაფებაში, სადაც გვსურს დავეხმაროთ მათ წონასწორობის მდგომარეობის შენარჩუნებაში, «M» უნდა გამოვიყენოთ. განსაკუთრებით შთამბეჭდავად გვიჩვენებს ამას რუდოლფ შტაინერის განხილვები «S-M» და «H-M» ბგერებს შორის მიმართების შესახებ. «S», «როგორც საკუთრივ არიმანული ბგერა». «M»-ის მეშვეობით სუსტდება. მას «თავისი არიმანული სიძლიერე» «M»-ით ერთმევა. «H»-ს მისგან საპირისპიროდ კავშირი აქვს ლუციფერულთან. მას შეუძლია ქედმაღლობამდე მიყვანა. თუკი «H»-ს «ნელა გადავიყვანთ „M“-ში, მაშინ ლუციფერულს «წვეტებს ვაკეეთ». «ეს მოძრაობა მართლაც ისეა, თითქოსდა ლუციფერი შეგვეკავებინოს!»¹. «M» დგას როგორც გამაწონასწორებელი ძალა ლუციფერულისაკენ მსწრაფ H-ბგერასა და არიმანულ მხარეს გადახრილ S-ბგერას შორის. გოეთეანუმი ხის პლასტიკური ჯგუფი წარმოსდგება ჩვენს წინაშე: კაცობრიობის წარმომადგენელი არიმანსა და ლუციფერს შორის. «M»-ში ჩვენ გვაქვს ძალა, რომელიც საშუალებას გვაძლევს საკუთარი შუა ადამიანის ძალების მეშვეობით შევასუსტოთ ორივე მხრიდან მოქმედი მაცდუნებელი ძალები. ესაა ის ძალა, რომლის დაკარგვის საშიშროებაა დღეს, — მარტოოდენ მისი მეშვეობით ძალგვიძს ჩვენი ადამიანური ყოფიერების შენარჩუნება.

ბგერა «N»

თავისი მოქმედებით «N» თანხმოვანთა შორის გარკვეულწილად მარტო დგას. თითქმის ყველა თანხმოვანი ზეგავლენას ახდენს ნაწლავის ქმედებაზე ყაზობისაკენ მიდრეკილების დროს. მხოლოდ «N»-ს ვიყენებთ ფაღარათის შემთხვევაში.

მწკავე ფაღარათს შეიძლება სხვადასხვა მიზეზი ჰქონდეს: ინფექციები, გა-

ფუჭებული საკვები, კუჭის მოქმედების დარღვევები. მაშინვე არ მივმართეთ სამკურნალო ევრითმიას. დახმარება შეგვიძლია შესატყვისი დიეტით, მედიკამენტებით და სითბოს აპლიკაციებით. ცნობილია, რომ ვეგეტატიურად ლაბილურ ადამიანებს აღელვების, შოკის, შიშის, ციებ-ცხელების დროს შესაძლოა ფაღარათი დაეშრათ.

თუკი ადამიანი მშვინვიერი აღელვების დროს ფაღარათისკენ არის მიდრეკილი, მაშინ ხშირად საქმე გვაქვს ქვედა ადამიანში სისუსტისაკენ მიდრეკილებასთან. ვეგეტატიური ანდა ავტონომიური ნერვული სისტემა – რაც, როგორც სახელი გეიჩვენებს, დამოკიდებულია ნებისაგან დამოუკიდებელ სასიცოცხლო პროცესებზე – ამგვარ ადამიანებთან «ლაბილურია» და გარედან ზემოქმედებაზე ადვილად დაქვემდებარებული. აფექტებს, შოკებს, ხანგრძლივ დარდს ამ სფეროში ღრმა დაზიანებებამდე მივყავართ. იმ შემთხვევაში, როცა მშვინვიერი განცდები ფიზიკურში ნაწლავის ქმედებამდე ჭარბად აღწევს, «N»-ს «S» ბგერის საფარჯიმოს ვუმატებთ: თავისი შიშის დამძლეველი, კიდურების გამჭიმველი (გამშართველი) ძალით «S» მოქმედებს აგრეთვე ნაწლავის ორგანიზაციამდე¹.

თუკი ფაღარათისკენ მიდრეკილება კონსტიტუციური ხდება, მაშინ უმეტესად საქმე გვექნება იმასთან, რომ გრძნობად-ნერვული-პროცესი, რომელიც ყველაზე უფრო ინტენსიურია ადამიანის თავში და კანის-პერიფერიაზე, ჭარბად გადაინაცვლებს შინაგან ადამიანში და აღწევს ნივთიერებათა ცვლაში. ის, რაც ადამიანის ცნობიერების პოლუსზე, აზროვნების პროცესში უნდა მოქმედებდეს, გადაინაცვლებს, ცდილობს ნივთიერებათა ცვლის პროცესში შეღწევას. ამის შედეგი შეიძლება ყოფილიყო ტიფოზურ მდგომარეობამდე მისული მძიმე ფაღარათი.

როგორ მოვიპოვებთ ამ დროს «N»-ის მოქმედებას? N-ჟესტის დროს ხელები, თითის წვერები რაიმემდე მიგვაქვს – ეს შესაძლოა ჰაერიც კი იყოს – მსუბუქად ვეხებით მას და მოძრაობას კვლავ უკან ვაბრუნებთ. ჩვენ უკავშირდებით რაღაცას დროებით და მაშინვე კვლავ უკან ვიხვეთ. მთელ გემტალტში, განსაკუთრებით კი თავში, არსებობს რაღაც თავშეკავებული რამ. კეფა გამოკვეთილია. ხელის თითები და ფეხის წვერები მშვინვიერ-სულიერიდან მგრძნობიარე შეხებამდე არის გამსჭვალული. ამ ჟესტით გარე სამყაროს მხოლოდ თავისუფლად უკავშირდებით, მის პირისპირ ედგავართ და ეუყურებთ. გავიხსენოთ M-ჟესტი, რომლის დროსაც სიყვარულით აღსავსე სიმათით უკავშირდებით საგნებს (მოვლენებს), მათთან მთლიანობას ვგრძნობთ და ამგვარად შევიმეცნებთ მათ; სხვაგვარია შემეცნება N-ჟესტის დროს. ჩვენ ვეხებით გარე სამყაროს ფენომენებს და კვლავ ვშორდებით მათ, რათა დისტანციის დროს შევიმეცნოთ ისინი. ამას შეიძლება ვუწოდოთ უფრო მეტად უარყოფითი, ანტიპათიური მიმდინარე გაცნობიერება. «M»-ში მოქმედებს შუა სისტემის, გულის შემეცნების ძალა, «N»-ში – თავის. ამ ძალების გარეშე ვერ შეძლებდით ნათელ ცნებათა ჩამოყალიბებამდე მისვლას ეს ცხადი ხდება.

როცა განვითარებაში ჩამორჩენილ, ჭკუასუსტ ბავშვებს ვაკვირდებით. მათ შეუძლიათ ხშირად ხანგრძლივი დროით სადმე გარემომცველ ბუნებაში იღვნენ სრულიად განვრცობილნი გარემოსადმი მიცემულნი. მაგრამ სინამდვილეში ისინი მას ვერ აღიქვამენ, მათი აბსტრაგირება და განაზრება არ ძალუძთ. ამგვარად უძნელდებოთ მათ სამყაროს ინტელექტუალური გაგება. ამგვარ ბავშვს რუდოლფ შტაინერმა მისცა რიგი «R M L N» და დასძინა: «„N“-ში დევს ინტელექტუალურში უკან წარმართვა» (9; I. VII. 24).

ბავშვებისათვის უკეთესი ცნებების ჩამოყალიბების გასაუფრთხილებლად, ინტელექტუალური წვდომის გამოსაწვევად შეგვიძლია გამოვიყენოთ «N». ის სასარგებლოდ მოქმედებს ბავშვებზე, რომლებიც – გრძნობისმიერად რომ გაუმახვილოთ ყურადღება – ჩვეულებრივ მხიარულ ხასიათზე არიან, ექაჭვებიან სიმპათიით ადამიანებსა და საგნებს, მათი აზროვნებაც ძნელად ვითარდება.

სიმპათია და ანტიპათია წინარე პოლარობებია ჩვენი მშვინიერი ცხოვრებისა. ჩვენ დავინახეთ სიმპათიის ძალთა გაძლიერება «M»-ის და ანტიპათიის ძალთა განვითარება «N»-ის მეშვეობით. ანტიპათიის ეს ძალები ისევე აუცილებელია ორგანულში, როგორც მშვინიერი ცხოვრებაში. თავის ძალებს, რომლებიც მშვინიერად აზრთა ფორმულირებაში გვეხმარებიან, ორგანულად ნერვებისა და ძელების, მკერდის სუბსტანციის წარმოქმნაში მივყავართ. ყველაზე უფრო ძლიერი გაძვალბა კეფისათაა. «N»-ის ქმედებისათვის აქაც ასევე მეტად მნიშვნელოვანი საწყისი წერტილია. იმ შემთხვევებისათვის, სადაც გაძვალბების ტენდენციები ძალიან სუსტია, მაგ. რაქიტულ ბავშვებთან და ღიდი ზომით მონგოლოიდურ ბავშვებთან, ჩვენთვის ცნობილია კეფის ნაკლულოვანი განვითარება. ამ უკანასკნელებს აკლიათ ყოველგვარი აბსტრაქტული აზრების წარმოქმნის ტენდენცია. ისინი ცხოვრებას სუფთა სიმპათიით არიან მიცემულნი. მათი ძელები დიდხანს რჩება რბილი. სხვა საყარჯიმოებთან ერთად «L» და «N» ხელს უწყობენ მათ ნაკლულოვან ფორმამქმნელ ძალებს. აგრეთვე შესაძლებელია კეფის ნაკლულოვანი წარმოქმნის შემთხვევაში. მის პლასტიკურ ძალებზე გამააქტიურებლადაც რომ ვიმოქმედოთ «N»-ის მეშვეობით.

ზემოთ მოყვანილი წინადადებიდან: «„N“-ში დევს ინტელექტუალურში უკან წარმართვა», გასაგები ხდება აგრეთვე ფაღარათის დროს მისი მოქმედება. როგორც უკვე განვიხილეთ. ამგვარად ადგილი აქვს, ნერვულ-გრძნობადი პროცესის ნივთიერებათა ცვლიდან კვლავ გამოსხნას და თავის ორგანიზაციაში, სადაც ის გამართლებულია, უკან წარმართვას.

*

«N»-ით მოქმედება შეიძლება აგრეთვე კბილთა პროცესზე. აქ არ განვიხილავთ კბილთა გაუფუჭების კავშირს აზროვნების პროცესებთან, სიჭკვიანესა და სულელობასთან. თქვენი ყურადღება აქ მიმართული იყო მხოლოდ საკუთარი დაკვირვების განვითარებაზე. ისევე როგორც «N»-ს კეფის ჭარბად

რბილად დარჩენილ ძელებზე გამამაგრებლად შეუძლია იმოქმედოს. ასევე შეუძლია მას კბილთა ჭარბად დარბილების წინააღმდეგ იმოქმედოს და პროფილაქტიკურად კბილთა გაფუჭების საწინააღმდეგოდ იქნეს გამოყენებული. პედაგოგიკიდან ჩვენ ვიცით, რომ კბილთა წარმოქმნის პროცესს კარგი გავებით იმით ვიწვევთ, რომ ხელები და ფეხები მოხერხებული, მოქნილი გავხადოთ, რათა სამშვიდველი თითებში შევიყვანოთ. ეს ხდება დიდი ზომით N-ქესტის მეშვეობით.

ჩვენთვის ძალიან შთაბეჭდავი იყო წლების წინ «N»-ით ვარჯიში აკრომეგალიის ერთ-ერთი შემთხვევისათვის, დაავადებისათვის, რომლის შემთხვევაში ორგანიზმში წვეტები, ცხვირის წვერი, ნიკაპი, თითები და ფეხის წვერები უხეშდებათ და დიდდებათ. ისინი აღარ წარმოადგენენ «წვეტებს». არამედ ქმნიან კოლბებისებურად ღეფორმირებულ შესქელებებს. «N» თავისი მგრძნობიარე, კარგად ფორმირებული თითებითა და ფეხის წვერებით წარმოჩნდებოდა სამკურნალო საშუალებად და კარგი შედეგიც ჰქონდა.

ამგვარი გამოცდილებებით ვამჩნევთ, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია პერიფერიამდე ნამდვილი განმსჭვალვის მიღწევა, თუ როგორ ეიწყებთ «N»-ს. მხოლოდ მაშინაა შემდგომ უკან დახევის მეორე ფაზა ქმდითი. «N»-ს ამგვარად მივყავართ ჯერ ჩვენი ორგანიზმის კარგ ფლობამდე და შესაძლებლობას უქმნის მას ფიზიკურამდე ცნობიერების საფუძველი რომ გახდეს.

ბგერა «F»

იმათთვის, ვინც 1924 წლის ზაფხულში რუდოლფ შტაინერის ლექციებში «ვერითმია, როგორც ხილული მეტყველება» მონაწილეობა მიიღო, დაუვიწყარი იქნება, თუ როგორ საუბრობდა იგი «F»-ის შესახებ. გაოცებულნი ვისმენდით, თუ ბგერა როგორ იყო ძველ მისტიკურებში ყოვლისმომცველ არსებად მიღებული. სხვათა შორის მან თქვა: «„F“-ის გამოთქმისას ვგრძნობდით, თუ როგორ ცნობიერდებოდა სიბრძნე სიტყვაში» იგი მიუთითებდა, რომ «F»-ის სწორი შეგრძნება შესაძლებელი იყო, თუკი შეგეწევდა უნარი შეგვეგრძნო, თუ რას წარმოთქვამდა ეგვიპტური მისტიკურების ნაკლებად ცნობილი ფორმულა: «გი-ნდა მიუთითო, თუ რა არის იზიდა, ეინაც უწყის წარსული, აწმყო და მომავალი, რომელსაც არ ძალუძს მთლიანად მოხსნას საბურველი, ეს უნდა გააკეთო F-ის მეშვეობით». «იზიდა ადევნება სუნთქვის ტექნიკაში, იზიდას განცდა ამოსუნთქვის პროცესში არის „F“-ში» (2; 25. VI. 24).

მაშინ სუნთქვის პროცესში სიბრძნის განცდაში «F»-ით ვარჯიშობდნენ. F-ით უნდოდათ ეთქვათ: «იცოდე, რომ მე ვიცი». «დღევანდელ მეტყველების მხრივ ასე დაჩაივებულ ცხოვრებაში» ძნელია «F»-ის შეგრძნება. ეს შეიძლება ჩვენთვის გარკვეული ნუგეში იყოს, როცა ამგვარი ბგერის სილიადეს ძნელად ვხელებით.

სამკურნალო ევრიტიმის კურსში «F»-თვის მხოლოდ ცოტაოდენი რამ არის მითითებული. რომელთა გაგებაც თავიდან არც თუ ისე ადვილია. «მეზღვამ ჩვენ გვაქვს „F“, „V“ ბგერა. აქ საქმე ეხება რაღაც ფსიქიკურს... აქ ჩვენ გვაქვს მოძრაობა. რომელიც უნდა კეთდებოდეს, თუკი ეხედავთ, რომ შარდისგან დაცლა არ არის წესრიგში. თუკი რაიმე საფუძველი გვაიძულებს, რომ ეს გავააქტიუროთ, მაშინ ეს მოძრაობა უნდა გავაკეთებინოთ!».

„F“-ით ხანგრძლივად მუშაობისას გასაგები და ბგერის გამოყენებისათვის წარმართველი ხდება ეს სიტყვები.

«F» ღიდი წარმატებით გამოიყენება ღამის ენურეზის მქონე ბავშვებთან. ამგვარად ღამის ენურეზი არის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი სიმპტომი საბავშვო, ისტერიული აშლილობისა, და ჩვენ შეგვიძლია «F» ბგერის ქმედითობაზე ბევრი რამ ვისწავლოთ ამ დაავადების სურათის, როგორც ის სამკურნალო ევრიტიმის კურსშია აღწერილი. განხილვის შედეგად.

საბავშვო, ისტერიული აშლილობის საფუძველი კონსტიტუციურად არის ქვედა ტანის ორგანოებში ეთერულ და ფიზიკურ სხეულებს შორის ზედმეტად სუსტი კავშირი. ყოველი ორგანოსთვის არსების წვერთა ურთიერთქმედება აუცილებელია არსებობდეს გარკვეული მიმართებით – ისევე, როგორც წყალბადი და ჟანგბადი მხოლოდ 2:1 (H_2O) მიმართებით ქმნიან წყალს. ქვედა ტანის ორგანოებში ფიზიკური და ეთერული სხეულები ერთმანეთთან მჭიდროდ უნდა იყვნენ დაკავშირებულნი. თუკი ეს, როგორც საბავშვო ისტერიის დროს. არ ხდება, ადვილი აქვს შორს მიმავალ დარღვევებს. ორგანოები ზედმეტად გამტარნი ხდებიან. ამიტომ მე და ასტრალური სხეული მათში არასაკმარის საყრდენს პოულობენ; ისინი ორგანოთა ზედაპირში გაივლიან და განიღვრებიან. ეპილეფსიის დაავადების სურათის დროს ხდება მე და ასტრალური სხეულის ორგანოთა ზედაპირზე შეგუბება. რადგანაც ისინი მას წინააღმდეგობას უქმნიან, ისტერიის დროს ორგანოები საცერეივითაა. მე და ასტრალური სხეული გაედინებიან და ორგანოებში არასაკმარისი ასტრალური და მე-ქმდება რჩება. ეს გადინება სიტყვასიტყვით უნდა მივიღოთ – სეკრეციები, ეს განსაკუთრებით ოფლის და შარდის გამოყოფას ეხება.

რუდოლფ შტაინერი ამგვარად მიუთითებს, რომ ბავშვების ღამის ენურეზი. «თავის სწორ პერსპექტივაში» მხოლოდ მაშინ გადაიყვანება, როცა ამ თვალსაზრისით განვიხილავთ მას. «თქვენ ამგვარად ყველგან, სადაც ღამის ენურეზთან გაქვთ საქმე, თავიდანვე შეგიძლიათ თქვათ: აქ გარეთ გაედინება ასტრალური სხეული. ყოველგვარ გამოყოფას ასტრალური სხეულის და მე-ორგანიზაციის ქმედებასთან აქვს საქმე. ისინი უნდა იყვნენ წესრიგში, თუკი გვინდა მოწესრიგებული იყოს გამოყოფა» (9; 28. VI. 24).

შევხედოთ ამგვარად ფსიქიკურ დარღვევებს, რომლებიც ამ ავადმყოფობის სურათის დროს იჩენენ თავს. მე და ასტრალური სხეული ორგანოთა კონსტიტუციური ანომალიის გამო ინტენსიურად, მაგრამ არაკონტროლირებულად შედიან გარე სამყაროში. აღმოცენდება გარემოში არსებულ მოვლენათა ინს-

ტინქტური შეხება. წამოიქმნება ნახევრად ქვეცნობიერი ცოდნა. გარე სამართალში ზედმეტად ინტენსიურ მიცემულობას თავისთავად მიჯნავართ გადაჭარბებულ მგრძნობელობამდე და ამდენად თავის თავში ზედმეტად ძლიერ უკანდახვეამდე. წარმოიქმნება ლაბილური მშენიერი ცხოვრება. რომელიც მერყეობს განღვრასა და თავის-თავში შეყუჟვას შორის.

ბევრჯერ ღამის ენურეზის შემთხვევაში ისტერიის სიმპტომები მხოლოდ მინიშნებულაია, ხშირად მიზეზიც არ არის ყოველთვის კონსტიტუციურ ანომალიებში საძებნი. ღამის ენურეზი, როგორც ჩვენ ვიცით, ფართოდ გავრცელებული სენია. ხშირად გვხვდება იმ ბავშვებთან, რომლებიც რთულ გარემო პირობებში იზრდებიან, მაგ. აწეწილ ოჯახში. მუდმივი შოკის ქვეშ ყოფნამ, რომელთაგანაც ბავშვები დაუცველნი არიან, შეიძლება მიიყვანოს ეთერულ და ფიზიკურ სხეულებს შორის გარკვეულ მოშვებულობამდე, რომლის შედეგადაც აღმოცენდებიან შესატყვისი სიმპტომები.

აქ მოვიყვანთ პრაქტიკიდან რამოდენიმე მაგალითს:

ერთი ბიჭი გამოირჩეოდა ფართოდ გაღებული თვალებით და მართლაც ყურების დიდი ნიჟარებით. მისი შეგრძნობები ფართოდ იყო გაღებული. იგი გრძნობად შთაბეჭდილებებს ძლიერად აფასებდა, მხოლოდ ზედაპირულად ცხოვრობდა მათში, ცნობისმოყვარეობით, შთაბეჭდილებების მართლაც სამშენიველით მოცვისა და გადამუშავების გარეშე. ბიჭს აქონდა მძიმე ფორმის ღამის ენურეზი.

არსებობს ბავშვთა სხვა ტიპი: ქერა, ნაზი, აღზნებადი, ჭარბად მგრძნობიარე. ყოველი აღლევებისას, იჭება ეს სიხარული თუ შეცბუნება, უჭირს შარდის ბუშტს ფუნქციონირება. შარდის ბუშტის სისუსტე ნაკლებად იჩენს თავს ღამით, ვიდრე დღისით. ასტრალური სხეული აქაც ზედმეტად ძლიერად ცხოვრობს პერიფერიაში. ამ ლაბილურობასაც საფუძვლად უდევს ისტერიული კონსტიტუცია.

ზოგიერთ ბავშვთან ღამის ენურეზი მხოლოდ განვითარების კრიზისებში ვლინდება. მაგ. მას ვხვდებით გარდატეხის ასაკში; შარდის გამოყოფისას შეიძლება მოხდეს პოლუცია (თესლის გამოყოფა).

*

ახლა ყურადღება მივაქცევთ «F» ბერას, რათა მასში შევიცნოთ სამკურნალო ევრითიმული დანიშნულება.

1912 წელს რუდოლფ შტაინერი საუბრობდა F-ფესტის შესახებ ისე, რომ იგი უნდა შეგვეგრძნო, როგორც რეაქცია გარეგან ზემოქმედებაზე. გამოწვევაზე – როგორც რეაქცია მოძრავ, მომთხონე გარე სამყაროს მიმართ. ერთი სურათ-ხატის მეშვეობით იგი ნათელს კჟენდა, თუ რას გამოხატავდა F-ფესტი. ღრმა შთაბეჭდილებას ახდენს ჩვენზე, როცა ქალბატონი ლორი მაიერ-სმიტსი ამ სურათ-ხატის ზეგავლენას შემდეგნაირად იგონებს: ადამიანი მუშაობს

ველზე საღამო ხანს. მშვიდად სხედან ჩიტუნები უმოძრაო ხის კენწეროებზე და გალობენ საღამოს სიმღერას. უწყინარი წყარო ჩუმად მოიკლანება მინდორზე. ოქროსფერი მზის სხივები ეფინება გარემოს, რომელიც მშვიდობის ღრმა სუნთქვითაა გაჯერებული. — უეცრად მძლავრად დაუბერავს ქარი და შეარხვეს ხის კენწეროებს, გადახრის და არხვეს მათ. შეშინებული ჩიტები ჰერხერხევენ აფრინდებიან — წყარო აჩუხჩუხდება — მოჩქარე ღრუბლები მზის დაფარვას ლაშობენ ... და ადამიანი F-უესტით ჰპასუხობს ამ მის გარშემო მოძრავ სამყაროს.

ადამიანის სიცოცხლე აქტიურდება გარეგან ბუნებაში მოძრავი სიცოცხლის მეშვეობით. ბერძენი ჯერ კიდევ ერთნაირად შეიგრძნობდა ამ მოძრავ სიცოცხლეს გარე ბუნებაში და თავის თავშიც. გარეთ არსებული ეთერულ-ცოცხალი აღვიძებდა ეთერულ-ცოცხალს თავის ორგანოებში და თავის აზრებს უყალიბებდა. ჩვენი ინდივიდუალური ეთერული სხეული კავშირშია საყოველთაო სამყაროულ ეთერთან; ამ ინდივიდუალურ ეთერულ სხეულს ჩვენ ერთხელაც ვიქმნით ჩვენს დაბადებამდელ ცხოვრებაში საყოველთაო სამყაროული ეთერიდან და ესაა ის ჩვენში ჩადებული, დაფარული სამყაროული სიბრძნე, რომელიც F-უესტით გააქტიურებული ჰპასუხობს მოძრავ გარე სამყაროს.

როდესაც 1924 წელს ეგებულობთ: «F არის სიბრძნე ამონაქროლში, ამგვარად ესაა იგივე მოვლენის სხვა ასპექტი: სიბრძნე შინაგანში რეაგირებს სიბრძნეზე გარეგანში.

ამგვარად «F»-ის მეშვეობით შეიძლება შემდეგ სურათ-ხატამდე მივიდეთ: პერსეფონე, რომელიც ქვესკნელში — ე. ი. ჩვენს ფიზიკურ სხეულებრივობაში ჩადის. დიალოგს მართავს თავის დედასთან დემეტრესთან, რომელიც ბუნების სიბრძნეში, მცენარეთა სამყაროს კმნადობასა და წარმავლობაში მოქმედებს.

«F»-ის მეშვეობით მე და ასტრალური სხეული მოიცავენ ეთერული სხეულის სიბრძნეს და ამონაქროლში განიცდიან მას. ცხადია, რომ ეს შეუძლებელია, თუკი მე და ასტრალური სხეული ვერ პოულობენ საყრდენს ორგანოებში და განღვრამი იქნანებიან, როგორც ეს ისტერიის დაავადების სურათის დროს იქნა აღწერილი.

სამკურნალო ევრითმიული F-სავარჯიშოს ინტენსიური წარმართვით ორ რამეს შეიძლება მივაღწიოთ. ეთერული და ფიზიკური სხეულები, რომლებიც ზედმეტად მოშვებულად არიან ერთმანეთში ჩაწნულნი, უფრო მჭიდროდ მოგვყავს ერთმანეთთან. ამ დროს F-ნახტომი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია. თითის წვერებზე ეხტებით, კვლავ ეუბრუნდებით ქუსლებს და ა. შ. ამ სახით წარმოიქმნება რიტმი, რომელიც სწორედ ქვედა ორგანიზაციისთვის გვჭირდება: ბავშვებს, რომელთაც განსაკუთრებული ზრუნვა სჭირდებათ და აქვთ ენერგია, ხშირად არ შეუძლიათ ამ ნახტომის დაუხმარებლად გაკეთება. აქ შეგვიძლია მივებმართო ბავშვს კოჭების სახსრებზე ხელის მოკიდებით და ყოველი ნახტომის შემდეგ ამავე დროს ნაზად და მყარად დავაბიჯებინოთ

ტერფები იატაკზე. ტერფის ამ გამოკეთილი მოძრაობით ეთრულ სხეულს ქვედა ადამიანში უფრო მყარად მიეპყრება ფიზიკურ ორგანიზაციას. ასტრალური სხეული ამით საყრდენს ქპოვებს კონსოლიდირებულ ორგანიზმში. ქრება გარე სამყაროზე უმიზნო, მტკივნეული, ქვეცნობიერი რეაგირება. ახლა ძალუძს მას სუნთქვაში უპასუხოს სამყაროს გამოწვევას. ეთერულ-წყლოვანი აღარ გამოიძევება გადაჭარბებული სეკრეციით და ეთერული სხეულის ძალებს შეუძლია გარე სამყაროს გაგების აზრით ნაყოფის მოტანა.

მოძრაობის ყოველ მომენტში უნდა ვიგრძნოთ ჩვენში «F»-ის ძალა. უნდა შევინარჩუნოთ მისი მდგომარეობა, მაშინაც კი როცა ტერფებზე დავეშვებით. ღამის ენურეზისას ყველა შემთხვევაში F-ფესტი ქვემოთქენაა მიმართული.

რადგანაც ისტერიული კონსტიტუციის მქონე ბავშვები ხშირად გარსმოკლებულნი არიან, კარგია F-სავარჯიშოს B-ბგერასთან დაკავშირება. თუკი ღამის ენურეზი გარდატეხის ასაკში იჩენს თავს, მართებული იქნებოდა «\1»-თან კომბინაცია.

ისტერიის დაავადების სურათის გვერდით არსებობს სხვა ფსიქოპათიებიც. რომლებიც მკაფიოდ არიან დაკავშირებულნი ოფლისა და შარდის გამოყოფის ცვლილებებთან. ცალკეული შემთხვევისათვის აუცილებელი იქნებოდა საექიმო მითითება. თუ სხვა სავარჯიშოებთან ერთად როგორ უნდა გამოგვეყენებინა აგრეთვე «F»-ბგერა.

ადამიანის გეშტალტი ზოდიაქოთა და თანხმოვანთა ძალებიდან გამომდინარე

1920 წელს, როცა სამკურნალო ევრითმიის კურსი ჯერ კიდევ არ იყო წაკითხული. ექიმებისთვის ჩატარებულ ერთ-ერთ ლექციაზე რუდოლფ შტი-
ნერმა თქვა: «თუკი დავიწყებთ იმის შესწავლას, თუ როგორ სხედასხვა-
გვარად მოქმედებს, მაგ. ევრითმიული ვოკალიზირება ქვედა ადამიანზე და
ზედა ადამიანზე, და ასევე თანხმოვანთა წარმომქმნელი ევრითმიზირება ქვედა
და ზედა ადამიანზე, დავინახათ, რომ უკვე ევრითმიამიც შეგვიძლია ექიმთ
მნიშვნელოვანი თერაპიული ელემენტი» (4: 6. IV. 20).

აქამდე ჩვენ განვიხილეთ თანხმოვნები. თუ როგორ მოქმედებენ ისინი ქვე-
და ადამიანზე, თუ როგორ იწვევს თითქმის ყველა მათგანი ნივთიერებათა
ცვლის პროცესებს და ამ მეტად ქოტურ ქმედებას გადაიყვანს ცირკულაცი-
ისა და სუნთქვის რიტმში, და როგორ მოქმედებს ზოგიერთი თავის შინაგან
სტრუქტურაში.

ამგვარად თანხმოვნების ქმედებას სხვა მხარეც აქვს: ესაა, რომელიც
თავიდან გამოდის და აფორმირებს ადამიანის გეშტალტს. სამკურნალო ევრი-
თმიის კურსში მიგვიითიბებენ იმ ძალებზე, რომლებიც ჩვენი თავის ირგვლივ
თამაშდება. ესენია ძალები, რომლებიც «ჩვენს გარშემო გარკვეული სახის
აურას იწვევენ». აქ იგულისხმება თანხმოვნების ძალები. რომლებიც პლას-
ტიკურობას ავითარებენ თავის ორგანიზაციაში და მის გარშემო. «ამგვარად
უპირატესად გვაქვს პლასტიკური ზემოქმედება თავის ორგანიზაციაზე და
ასეთი თავის ორგანიზაცია, რომელიც გარკვეულწილად თავის თავს ჩამორჩა,
შეიძლება ამ გზით გაეაქტიუროთ. თუკი ჭკუასუსტთან გვაქვს საქმე, მაშინ
ჩვენ მასთან ჩვეულებრივ ფიზიკურად შეგვიძლია კონსტატირება, რომ მისი
თავის ორგანიზაცია არ არის წესრიგში. ამიტომ უნდა გავაყეთებინოთ თანხ-
მოვნური ევრითმია!».

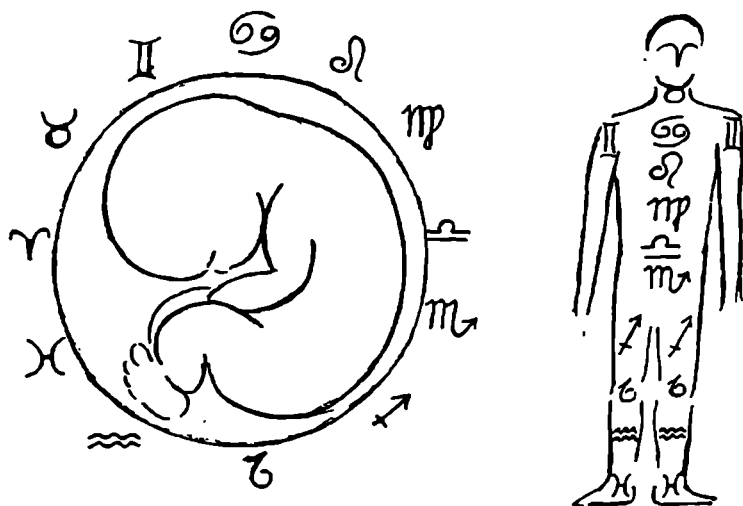
დამბლებისა და გეშტალტის დეფორმაციების დროს რუდოლფ შტიანერი
თითქმის ყოველთვის სამკურნალო ევრითმიულად თანხმოვნებს ნიშნავდა. ჩვენ
შეგვიძლია დავსვათ კითხვა: როგორ უნდა გავიგოთ თავიდან გამომდინარე
ადამიანის გეშტალტზე თანხმოვნების ზემოქმედება? ამ განხილვებს საფუძ-
ვლად უდევს მითითებები შემდეგი ლექციებიდან:

ადამიანის გეშტალტი, როგორც კოსმიურ ქმედებათა შედეგი (11; 28. X.
21).

ადამიანი ოკულტიზმის, თუოსოფიისა და ფილოსოფიის შუქზე (12; 7. VI. 12).

ევრიტმია როგორც ხილული მეტყველება (2; 7. VII. 24).

ამათ ჩვენ მივყავართ თანხმობების ძალთა კოსმიურ მხარეზე, რომელიც მკვიდრობს ზოდიაქოთა წრის თორმეტ სფეროში. ადამიანის ფიზიკური გეშტალტი წარმოიქმნა ამ ზოდიაქოთა ძალებისაგან და შემდეგნაირად იყოფა თორმეტად:



ევრიტი - თავი

კურო - ხორხის რეგიონი

ტყუები - სიმეტრიული-სიბრტყე

კირჩხობი - გულ-მკერდის ყაფაზი

ლომი - გული

ქალწული - მზის წნული

სასწორი - თეძოები

სკორპიონი - გამრავლების ორგანოები

მშვილდოსანი - ბარძაყები

თხის რქა - მუხლები

მერწყული - წვივები

თევზები - ტერფები

ზოდიაქოს წრის თორმეტ სურათ-ხატთან ადამიანის გეშტალტის ამგვარი მიკუთვნება ძველთაგანვე ცნობილია და შეიძლება შეგვხვდეს შუა საუკუნეების ზოგიერთ წიგნში. მაგრამ სამკურნალო ევრიტმიული თერაპიისათვის, მათი გაგებით აღსაქვს განცდა და შესწავლა-გამოყენება მხოლოდ რუდოლფ შტაინერის მიერ ზოდიაქოთა წრის ენების და მათთვის მიკუთვნებული პარადიგმატული წინადადებების მოცემის შემდეგაა ჩვენთვის შესაძლებელი.



ვერძი - «W» - «მოვლენა»

ვერძის თანავარსკვლავედიდან მოედინება ფორმაქმნელი ძალები, რომლებიც ადამიანის თავის მომრგვალებაზე მოქმედებენ. თავის ფორმა ჯერ კიდევ სამყაროს სრულ ასახვას წარმოადგენს. სფერულად წარმოქმნილი თავი, როგორც სფერული ანარეკლი, სამყაროს გამოეყოფა დაბადებისას - ეს არის «მოვლენა».

ძველად ვერძი წარმოდგენილი იყო უმეტესად როგორც უკან მომზირალი. და «ეს უკან ყურება ვერძისა მოცემულია ადამიანის მიერ საკუთარი თავის უკან ხედვაში, იმ სამყაროსადმი კვლავ შერის მიპყრობაში, რომელიც მასში ცხოვრობს». - სამყაროში ამ უკუხედვით ეპოულობთ საკუთარ გეშტალტთან მიმართებას.

თუკი ბავშვი თავის დეფორმირებებით იბადება, ანდა ამართულ მდგომარეობას ვერ აღწევს, მაშინ შეგვიძლია ვცადოთ თანხმობა «W»-ს მეშვეობით თავის პლასტიკურ ძალთა გააქტიურება. - თუკი საქმე გვაქვს გეშტალტის დეფორმაციასთან, ვიყენებთ თანხმობებს; თუკი ამართულობის ძალა მაინც შინაგანად მეს მეშვეობით უნდა იქნეს მოპოვებული, მაშინ, მაგ. «A» და «S» ხმოვნების გამოყენება იქნებოდა სწორი.



კურო - «R» - «ნება, ქმედება»

ვერძში ადამიანი უკან კოსმოსში იყურება. ახლა კი იწყება იმ ძალთა აქტიურობა, რომლებსაც ადამიანი ქმედებამდე მიჰყავთ, კოსმოსის მიმართ პასუხამდე. ხორხი და მისი მიმდებარე ორგანოები კუროს ზოდიაქოს ნიშნიდან წარმოიქმნა, და შინაგანი აქტიურობიდან იბადება ადამიანის მეტყველება. ადამიანის მთელი გეშტალტი თავისი ფორმით ტონთა წარმოქმნაზე, მეტყველებაზეა ორიენტირებული. ამ რეგიონის დეფორმირებები შეიძლება «R» ბგერის ვარჯიშით კვლავ აღდგენილ იქნეს.



ტყუები - «H» - «ქმლების უნარი»

ტყუების ნიშნის ქვეშ ადამიანი ინარჩუნებს თავის ბილატერალურ-სიმეტრიულ აგებულებას. ტყუები არსებითად წარმოადგენს მარჯვენა და მარცხენა ადამიანს, რომლებიც სიმეტრიულ სიბრტყეში ერთმანეთს ერწყმიან. ამის შედეგად ადამიანს უჩნდება «ქმლების უნარი». ე. ი. მას ძალუძს თავის თა-ეთან შეხება, საკუთარი თავის წვდომა და ეს ანიჭებს მას ქმლების უნარს. რის განხორციელებას შეეძლებოდა ჩვენ დედამიწაზე, რომ არ გვექნოდა ორი ფეხი და ორი ხელი?! თავის ორივე ჰემისფეროდე ვრცელდება ეს სიმეტრი-ული სიბრტყე.

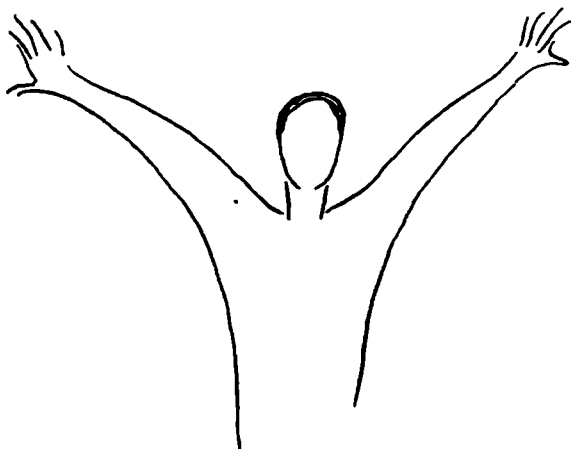
ბავშვებს, რომელნიც არ იცნობენ თავიანთი სხეულის გეშტალტს და ამო-ტომ საქმეს ვერ აკეთებენ, ვაეარჯიშებთ მარცხენა ხელით თავიანთ მარჯვე-ნა ყურს, ანდა მარჯვენა საჩვენებელი თითით მარცხენა ნეკნს რომ შეეხონ და ა. შ., რათა მივალწიოთ იმას, რომ მათ საკუთარი თავი აღიქვან.

მეთი საკუთარი თავის შინაგანად მოცვა კელავაც «E» ზმოვანს უკავშირ-დება - მაგრამ გეშტალტში წინასწარაა მოცემული ეს შესაძლებლობა სი-მეტრიული სიბრტყის შექმნით ტყუების ზოლიაქოს ნიშნის ზემოქმედებიდან გამომდინარე.



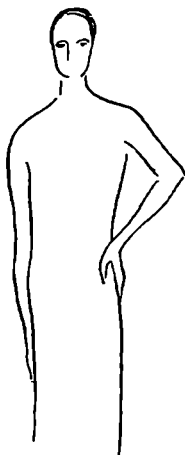
კირჩხიბი - «F, V» - «ქმედებისკენ სწრაფვა»

სულ უფრო და უფრო მეტად გარეგანიდან შინაგანში გადადის გემ-ტალტის ფორმადქმნა. ტყუპების ჟესტს გარე სამყაროდან ჩვენს კანამდე მი-გყავართ, სადაც ჩვენ საკუთარ თავს ვგრძნობთ. კირჩხიბიდან კი ჩვენ ვიწყებთ კოსმიურად გარეგნულიდან გამონათვისუფლებას. ჟესტი გვიჩვენებს გულის ყაფაზის მარცხნიდან და მარჯვნიდან, წინიდან და უკნიდან შემოფარგვლას. ეს ჟესტი შინაგანს გარეგანისაგან გამოჰყოფს და შემოსაზღვრავს მას; წარ-მოიქმნება გულ-მკერდის ყაფაზი, რომელიც გულსა და ფილტვებს, როგორც ჩვენს შინაგან სამყაროს, დამცველად გარს ეკვრის. ამით შეიძლება გამოღვიძებულ იქნეს «ქმედებისკენ სწრაფვა».



ლომი — «D, T» — «მგზნებარე აღფრთოვანება»

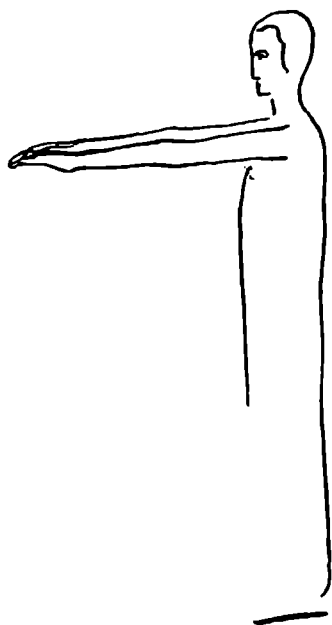
ამგვარად ჩვენ მივდივართ იქამდე, რაც შინაგანად აღგვაესებს, რაშიც ჩვენს არსებას აქვს თავისი ცენტრი. წარმოიქმნება გული და ცირკულაცია; ისინი ჩვენში ქმნიან მთელ ადამიანს, აღგვაესებენ ცენტრიდან პერიფერიამდე — ყველგან არის სისხლძარღვები, ყველგან მიედინება სისხლი. — რაც ფიზიკურ-სხეულებრივად არსებობს როგორც გულის ორგანო და სისხლძარღვები, მიეკუთვნება ადამიანის გეშტალტის ფორმირებას, როგორც ეს ზოდიაქოს წრის თორმეტოვნებიდან გვეძლევა. «ამგვარად თუკი ჩვენ, მაგ. კიდურებს დაუპირისპირებთ სისხლის მიმოქცევას, რომელიც ახლა განვიხილეთ. მაშინ ჩვენ გვაქვს ის, რაც წმინდად შიგნით მიმდინარეობს, შინაგანი ჩაკეტილობა» (7. ივნისი 1912). ჩვენ მივდივართ ლომის ზოდიაქოს ნიშანთან, რომელიც თავად შეიძლება გაგებულ იქნეს გულისმიერ ცხოველად. ლომის ვესტს გულის ცენტრიდან მგზნებარე აღფრთოვანებით გავყავართ შორეულ სივრცეებში, რათა იქიდან «T»-ს ან «D»-ს მეშვეობით მივიღოთ განაყოფიერება.



ქალწული - «B, P» - «გონიერი გამოფხიზლება»

ამგვარად, ადამიანის გეშტალტის წარმოქმნაში შინაგანამდე, გულამდე მივალწიეთ. და მაინც გარე სამყაროსთან კომუნიკაცია ფილტვების მეშვეობით ხორციელდება.

ქალწულის მაფორმირებელ ძალთა სფეროში ჩვენ ეპოულობთ შინაგან ორგანოთა სამყაროს, რომელიც აღარ იხსნება გარეთკენ: ელენთა, ღვიძლი, ნაღვლის ბუშტი და მისთანანი, მათთვის მიკუთვნებულ «ტვინთან», მზის წნულთან ერთად. «ჩვენ აქ გვაქვს ადამიანის გეშტალტის ერთი ნაწილი, რომელსაც საკუთრივ შინაგანი შეგვიძლია ვუწოდოთ, სხეულთან მიმართებაში შინაგანი – და ამასთან მნიშვნელოვანია: გარე სამყაროსთან კავშირის გარეშე». სხეულის ამ რეგიონში, რომელიც ქალწულის ზოდიქოს ნიშნიდან წარმოსდგება, ადამიანის სამშენიველს შეუძლია მშვიდი ჩაკეტილობით სიმწიფეს მიღწიოს. ქალწული თავთავეების ძნით გამოისახება, რაც სიმწიფის ნიშანია. ცეცხლოვან აღფრთოვანებას, რომლითაც ლომის ქესტი კოსმოსისაკენ არის მიქცეული, მოჰყვება «გონიერი გამოფხიზლება», ქალწულის ზოდიქოს წრის ნიშანი. უკვე აღწერილი იქნა «B» და «P» ბგერების დამამშვიდებელი ზემოქმედება მთელ იმ რეგიონზე, სადაც მზის წნული ვრცელდება.



სასწორი – «C» – «აზრის წინაპირობათა აწონ-დაწონვა»

შინაგანის მოცუვის შემდეგ სასწორის ეესტს მივყავართ შინაგანსა და გარეგანს შორის წონასწორობის ძიებამდე. – ამ რეგიონში იქმნება თეძოები. რომელზედაც ჩვენ წონასწორულ მდგომარეობას ვაღწევთ. ადამიანი შინაგანიდან გამომდინარე თავისი კიდურებით იწყებს მიწიერ ძალებში ჩართვას. გაჭიმული მკლავების და ერთმანეთზე გადადებული მტკეწების ეესტს ჩვენ ძნელად თუ გავაკეთებდით თეძოებში წონასწორობის მდგომარეობის გარეშე. ესაა ეესტი, რომლის გაკეთებაც მხოლოდ ლაბილურ წონასწორობაში მყოფ ამართულ ადამიანს ძალუძს, რომელსაც შესწევს უნარი თავისუფლად აწონ-დაწონოს აზრები.



ღრიანკალი – «L, Z»– «განსჯა»

სასწორში ჩვენ ვეძებთ გარე სამყაროში ჩართვას – ღრიანკალში გარე სამყაროს ჩვენში ვღებულობთ, როგორც საკვების, ასევე აღქმის მეშვეობით. მაგრამ ყველაფერი, რაც გარე სამყაროდან ჩვენში აღწევს, გარკვეულად შხამია – «გარკვეული სახის შხამიანი ნესტარია». ჩვენ მას უნდა დაეუპირისპირდეთ, თავი დავიცვათ. იმით, რომ ადამიანი გარეგანს უპირისპირდება, შინაგანს აფორმირებს. ქვედა ადამიანში წარმოიქმნება მონელების და სექსუალური ორგანოები. – ზედა ადამიანში წინა ტვინი, რომელშიც აღქმებს აზრებად ვაფორმირებთ.

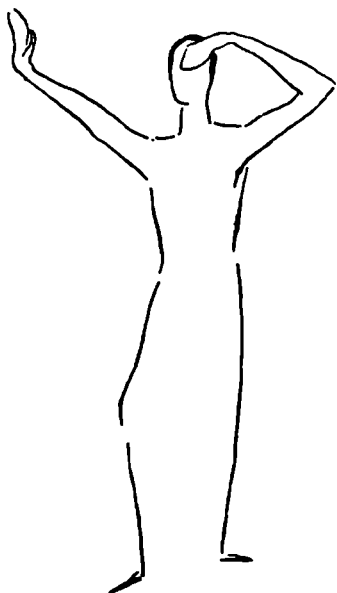
ეს ზოდიაქოს ნიშანი წარმოსდგება როგორც ღრიანკალის სახით, თავის შხამიანი ნესტარით, ასევე არწივის სახით, როგორც აზრთა ძალების სურათ-ხატი.



მშვილდოსანი - «G. K»- «გადაწყვეტილება»

მშვილდოსნის ჟესტში განსაკუთრებული აქცენტი კეთდება მხარზე და ბარძაყზე. ფორმირება უფრო და უფრო მეტად შინაგანიდან გარეთკენ - «აზრიდან» (ღრიანკალი) «გადაწყვეტილებამდე» მიდის. - ორგანულად რომ ეთქვათ, ეს ნიშნავს: იქმნებიან კიდურები, რომლებიც მიწის კანონებს მიესადაგებიან.

ეს ჟესტი მისი თანმხლები G-თი სამკურნალო ევრითმიაში შეიძლება წარმატებით გამოვიყენოთ იმ ადამიანებთან, რომლებსაც შინაგანში, ქვედა ტანის რეგიონში ახასიათებთ სპაზმები.

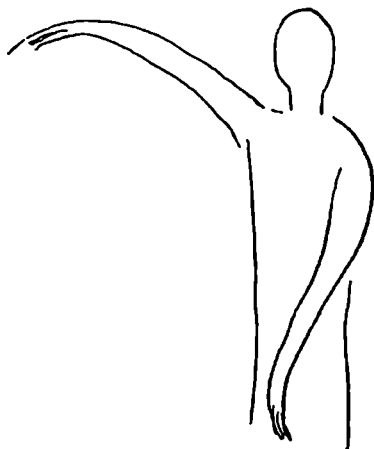


თხის რქა - «ღ» - «აზრის დაპირისპირება სამყაროსთან»

ამ რეგიონიდან გეშტალტში იქმნება მუხლები. ანატომიურად მუხლები ძალიან საინტერესოა. თავის აღნაგობაში ის ძლიერ დრამატულად წარმოსდგება. ერთმანეთზე გადაჯვარედინებული მყესები და ძვლებთან დაუკავშირებელი მენისკი მოძრაობას ღიდ თავისუფლებას ანიჭებენ. - მუხლებში მოძრაობის წონასწორობა უნდა დამყარდეს ტერფებიდან და წვივებიდან აღმავალ სიმძიმის ძალებსა და ბარძაყების შინაგანიდან მომდინარე ფორმამქმნელ ძალებს შორის. ამგვარად წარმოსდგებიან ჩვენს წინაშე მუხლები, როგორც სპირალური ნაკადიდან წარმოქმნილნი.

მუხლების გარშემო - ისევე, როგორც გარკვეული ზომით ყველა სახსართან - განსაკუთრებით ბევრია თავისუფალი ეთერი. ეს გასული საუკუნეების ადამიანებისთვის ცნობილი იყო. ძველ ოსტატთა ზოგიერთი სურათი და ქანდაკება გვიჩვენებს სამოსის მოძრაობაში მუხლების გარშემო ცოცხალ ნაკადებს. გოეთეც მიუთითებს ამაზე ფაუსტის II ნაწილში.

თხის რქის ქესტის დროს ძლიერი დაძაბულობის ეელი იქმნება მარცხენა ხელს, რომელიც შუბლს ეხება და მარჯვენას შორის, რომელიც წინ არის გაჭიმული. აქ «L» იბრძვის ყოფიერებისათვის – «აზრის დაპირისპირებით სამყაროსთან» იბადება ბგერა, რომელთანაც ეხედავთ, რომ იგი თავის თავს ეყრდნობა და სიმძიმეს ძლევს.



მერწყული – «M» – «თავისი სამი ძალის, აზროვნების, გრძნობის და
ნების წონასწორობაში მყოფი ადამიანი»

მერწყულის ძალთა ზეგავლენით იქმნება წვივები და წინა მხრები. მერწყულის ჟესტი მკლავების ზემოდან ქვემოთ და ქვემოდან ზემოთ მოქანქარე მოძრაობით გვიჩვენებს ნაკადისებურ მოძრაობის წონასწორობას.

თუკი განვიხილავთ წინა მხრის ორ ძეგლს, დავინახავთ, რომ მხრისა და წინამხრის სახსარი, იდაყვი, მთლიანად იდაყვის ძელისაგანაა შექმნილი, რომელიც ძლიერ გამაბჯღაზრდავებლად ხელის მტევნისკენ, წვრილ სახსართა სიბრტყეში ბოლოვდება. სხივისებური ძეგლი იწყება ხელის მტევნის მსხვილ სახსართა სიბრტყიდან და გამაბჯღაზრდავებლად ზემოთკენ, იდაყვისკენ ისწრაფვის. ამ ორ ძეგლში აშკარად ზილულია ზემოდან ქვემოთ და ქვემოდან ზემოთ მოძრავი ნაკადი. იგივე ითქმის წვივების შესახებ, ოღონდ მყარად დგომის შესაძლებლობა ორივე სახსრის გამო დიდი წვივის ძეგლზეა გადასული, წვივის მცირე ძეგლი დამატებით ძელად არის ქცეული.



თევზები «N» – «მოელენა ბელისწერად იქცა»

თევზების ზოდიაქოს ნიშნიდან იქმნებიან ტერფები. ამგვარად ადამიანის გემტალტი დასრულებულია. აქ ზედა და ქვედა ძალებს შორის თავისუფლად დგას იგი – ტერფებით მიწის შესატყვისად და მაინც როგორც თევზების ჟესტი გვიჩვენებს კვლავ ზეაწევის მზაობაში. ტერფებით შეუძლია მას დედამიწაზე მოძრაობა, თავისი ბედისწერის ძიებით.

ტერფები მოძრაობის დიდი უნარით გვიჩვენებენ დედამიწასთან სრულყოფილ შესაბამისობას. მათ აქვთ კარგად დასაყრდენი ქუსლები – მგრძნობიარე ფეხის თითები, რათა მოხდეს შეხებით მოსინჯვა, თუ საითკენ ვლგამთ ნაბიჯს – ფეხების ბალიშები (Ballen), რომელნიც ყოველი ნაბიჯისას ფეხის მოქნილ დადგმას აპირობებენ – და ბოლოს ტერფის თაღის საოცარი აგებულება. რომელიც ქმნის სიმძიმეში ელასტიური ჩაძირვის და კვლავ მისგან განთავისუფლების შესაძლებლობას. ადამიანის გემტალტის სამწვეროვნება კვლავ თავს იჩენს ფეხებთან კავშირში.

ზოღიაქოს წრის სამი ასპექტიდან მოცემული გვაქვს გეშტალტის წარმოქმნილი ძალების განხილვა.

1912 წლის ლექციები ამოდიან ადამიანის სულის არსებიდან – „მე“-დან. ზღბა მოძიბა მესთვის გარეგანი, ფიზიკურად აღქმადი გამოხატულებისა. ესაა ადამიანის გეშტალტი. ამ ერთობლიობაში შევიცნობთ, როგორ არის ადამიანის ფორმა წარმოქმნილი, რომ მასში მეს შეეძლოს განვითარდეს როგორც ამართული, მეტყველი, მიწიერ მიმართებებთან მისადაგებული სულის არსება. აქ მოცემულია სქემა:

- | | | |
|----------------|---|---|
| 1. ვერძი | – | ამართულობა |
| 2. კურო | – | ტონთა წარმოქმნისაკენ მიმართული ინორდნუნგ |
| 3. ტყუბები | – | სიმეტრიული |
| 4. კირჩხიბი | – | ჩაკეტილობა |
| 5. ლომი | – | თავის თაში ჩაკეტილი შინაგანი |
| 6. ქალწული | – | შინაგანი სხეულებრივთან მიმართებაში, გარე საყაროსთან მიმართების გარეშე |
| 7. სასწორი | – | წონასწორობის მდგომარეობა |
| 8. ღრიანკალი | – | გამრავლების ორგანოები |
| 9. მშვილდოსანი | – | ბარძაყები |
| 10. თხის რქა | – | მუხლები |
| 11. თევზები | – | ტერფები |

თორმეტწევრიანი გეშტალტი შემდეგნაირად შეიძლება დაიყოს სამჯერ შეიდწევრად:

ზღა ადამიანი	შუა ადამიანი	ქღა ადამიანი
ე ^ა ამართული მდგომარეობა	ქ ^ა თავი და ტერფები	ჟ ^ა ტერფები
ც ^ა მიმართულება წინისკენ	ჟ ^ბ გულმკერდის ყაფაზი	ჟ ^ბ წივები
ქ ^ა სიმეტრია	ა ^ა შინაგანი, გული	ა ^ა მუხლები
ჟ ^ა მხრები	ა ^ბ ზეორე შინაგანის მეშვეობით განსაზღვრა	ჟ ^ა ბარძაყები
ა ^ა იდაყვები	ა ^ბ წონასწორობის მდგომარეობა	ა ^ბ გამრავლების ორგანოები
ჟ ^ა წინამხრები	ა ^ბ გამრავლების ორგანოები	ა ^ბ წონასწორობის მდგომარეობა
ჟ ^ა მტევნები	ჟ ^ა ბარძაყები	ა ^ბ თირკმელები, მზის წნული

(ამ სქემაში დასახელებების ნაცვლად გამოყენებულია ზოღიაქოთა წრის სიმბოლური ნიშნები)

ეს დაყოფა გვაძლევს მნიშვნელოვან თერაპიულ მითითებას, რომ მხრე-ბისთვის, იდაყვებისთვის, წინა მხრებისთვის და მტევნებისთვის იგივე თანხმობენებს და ზოღიაქოს ჟესტებს ვიყენებთ. როგორც ბარძაყებისთვის, მუხ-ლებისთვის, წვივებისთვის და ტერფებისთვის.

1921 წლის ლექციებში მოცემულია ადამიანის ფორმა. თუ როგორ გამოძ-დინარეობს იგი ზოღიაქოს წრის შინაგანი მოძრაობის დინამიკიდან. ამ განზი-ლევებს საფუძვლად უდევს გარკვეული სამწვეროვნება: პირველი ოთხი ზოღი-აქოს ნიშანი ადამიანის გეშტალტზე გარედან, სამყაროდან მუშაობს, – შემდეგი ოთხი ნიშანი ადამიანის შინაგანში – და ოთხი ბოლო გეშტალტი შინაგანიდან გარეთკენ, ისინი კმნიან კიდურებს, რომლებთანაც ადამიანის ოთხი წინარე პროფესიაა დაკავშირებული.

სქემა შემდეგნაირად წარმოგიდგება:

- | | |
|-----------------|---|
| 1. ვერძი: | სამყაროს წვდომა და უკუხედვა |
| 2. კურო: | სამყაროში ხედვა, სამყაროს მოძრაობის შიგნით მიღება |
| 3. ტყუპები: | საკუთარი თავის წვდომა (შეხება) |
| 4. კირჩხიბი: | საკუთარი თავის შემოსაზღერა |
| 5. ლომი: | აღესებადი |
| 6. ქალწული: | მომწიფება |
| 7. სასწორი: | არაორგანულ სამყაროში ჩართვა; წონასწორობის ძიება |
| 8. ღრიანკალი: | შხამიანი ნესტარი |
| 9. მშეილდოსანი: | მონადირე |
| 10. თხის რქა: | მეჯოვე |
| 11. მერწყული: | მიწადმოქმედი |
| 12. თევზები: | ვაჭარი |

*

1924 წელს რუდოლფ შტაინერი ევრიტმიული მიმართებების განხილ-ვისას ამოდის სამშეიმველის სამი ქმედებიდან, იწყებს რა გრძნობით:

გრძნობა ლომთან კავშირში,

აზროვნება ღრიანკალთან,

ნება კუროსთან,

აზროვნების, გრძნობის და ნების ჰარმონიზება მერწყულთან.

*

ზოდიქოს წრის შესტებს ჩვენ ვიყენებთ გემტალტის დეფორმაციებისას და დამბლებისას. გამოვიყენებთ თუ არა ჩვენ ამ შემთხვევებისათვის პირდაპირ ამ «ფორმებს. რომლებიც ადამიანის არსებიდან გამომდინარეობს» (2; 7. VII. 24). თუ შესტებიდან გამომდინარე თანხმოვნებს, სიტუაციაზე დამოკიდებული. — ზოგადად სამკურნალო ევრიტშიაში ზოდიქოთა წრის შესტების გამოყენებაზე ხსირად თავს ვიკაებთ. შესაძლოა სავსებით საკმარისი იყოს ის, რომ მკურნალი ევრიტმისტებისთვის ცოცხალია კოსმიური წინარე შესტები.

ხშირად ჩნდება კითხვა, თანხმოვნები სხვადასხვაგვარად ხომ არ უნდა სრულდებოდეს, იმისდამხედვით, ადამიანის მონელების სისტემაზე თუ თავიდან გამომავალ, პლასტიკურ ძალებზე გვინდა იმოქმედონ? ამასთან პირველ რიგში უნდა ითქვას, რომ ბგერას მთელი ეთერული ორგანიზმი ასრულებს, მაშინაც კი როცა მოძრაობა ნეკებით კეთდება. და მაინც სავარჯიშო იცვლება იმისდა მიხედვით, თანხმოვნებს ვიყენებთ ნივთიერებათა ცვლაზე თუ გემტალტზე ზემოქმედებისათვის. ნივთიერებათა ცვლისათვის თანხმოვნებს მათთვის დამახასიათებელი ნახტომებით ვაკეთებთ ცალკე ან შესაბამის რიგებში. გემტალტის ცვლილებების, დეფორმაციების, ტანადობის დარღვევების, დამბლების და ა. შ. დროს ზოდიქოს წრის ფორმის ძალები მიმართულების მომცემია — განსაკუთრებით სხეულის ყოველი შესაბამისი რეგიონისათვის. თავად მძიმე ფორმის დამბლების დროსაც შესაძლებელია მოძრაობის უნარის კვლავ აღდგენა, თუკი თანხმოვნებს სხეულის შესატყვის ზონებთან გავაკეთებთ — მაგ. «M»-ს წვივზე ან წინა მხარზე, «L»-ს მუხლზე და მისთანანი. ხშირად შესაძლებელია ხელის ან ფეხის თითებში მოძრაობის სტიმულირება ისე, რომ «N»-ს ჩვენი თითებით პაციენტის ხელის ან ფეხის თითებზე ვაკეთებთ.

ჩვენ ვეყრდნობით თანხმოვნების ძალებს ელემენტებში — მყარში, თხევადში, ჰაეროვანში, სითბურში, როცა მონელებაზე ზემოქმედება გვინდა.

ჩვენ ვეყრდნობით მეტად თანხმოვნების კოსმიურ ძალებს, თუკი გემტალტზე გვინდა რომ ვიმოქმედოთ.

თანხმოვანთა რიგები

თანხმოვანთა რიგები, რომლებიც რულოფე შტაინერმა გარკვეული დაავადებების დროს დანიშნა, ამ თავშია თავმოყრილი.

ჩვენ ისინი მხოლოდ სასწავლო მასალად უნდა განვიხილოთ, რომელთა მიხედვითაც შევძლებთ კვლავ და კვლავ ცალკეულ შემთხვევებისთვის მკურნალობის მიმართულების განსაზღვრა-დამუშავებას.

რიგთა-სავარჯიშოების დროს ერთი ბგერა გადაგვყავს მეორეში — მათ შორის აგრეთვე ცალკეულ ბგერებზეც ვვარჯიშობთ.

«L M»

არის უმეტესად გამოყენებული თანხმოვანთა რიგი. „L“ აძლიერებს ჩასუნთქვას, „M“-ს მივყავართ ამოსუნთქვამდე. ამგვარად ჩვენ გვაქვს ბგერებისაგან შემდგარი სუნთქვის სავარჯიშო. აქ მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ როგორ ვაკეთებთ ამას. „L“ უნდა გაკეთდეს ძლიერად მხრებისა და წინამხრების სრული გამოყენებით. შემდგომ უშუალოდ გადავდივართ „M“-ში და ამდენად ამოსუნთქვამი.

ამოსუნთქვის პროცესზე უნდა იყოს მიმართული მთელი სამკურნალო ევრიტიმიული ქმედება. ჩვენ არ ვაკეთებთ ცნობიერებისაგან წარმართულ სუნთქვის სავარჯიშოებს, როგორც ამას სამკურნალო ვარჯიშისას იყენებენ. მაგრამ ყოველი სამკურნალო ევრიტიმიული სავარჯიშოს მეშვეობით ჩვენ ვუყურებთ იმას, რომ მოხდეს სუნთქვის პარამონიზირება და გაღრმავება. ჩვენ შეგვიძლია სუნთქვის ცვლილების უშუალო გაცნა და აღქმა. თუკი სავარჯიშოს მეშვეობით მიიღწევა მშვიდი, ღრმა სუნთქვა, მაშინ კარგი იქნება, მოკლე დროით ცნობიერად დავრჩეთ ამ სუნთქვასთან. მაგრამ იქამდე, სანამ ამას ხელი არ შეეშლება!

«L M S U»

სამკურნალო პედაგოგიურ კურსში (9. 6. VII. 24) მოცემული სავარჯიშო, რომელიც ეთერული სხეულის ქმედებას აქტიურებს, მიუთითებს იგივე მიმართულებაზე (იხილე აგრეთვე თავი IX „S“).

ბაზედოვის დაავადების შემთხვევაში.

ამ დაავადებისას ასტრალური სხეული იმისკენაა მიდრეკილი, რომ გატლანქდეს, თავის საკუთარ თავნებობას მიჰყვეს, დაუსზღტეს მარეგულირებელ და თავშეკავებულ მე-ორგანიზაციის ძალას. მოცახტახე მოძრაობაში, თვალეების გადმოკარკვლაში, დაუოკებელ მოუსვენრობასა და მომატებულ დაშლის პროცესში ეხედავთ არსების წვერთა ურთიერთაცდენის გამოზატულებას.

ბაზედოვით დაავადებულმა პაციენტმა, რომელიც თავად მკურნალი ევრით-მისტი იყო, აიღო ამოცანად სავარჯიშო. ღლეში მოკლე დროით ყველა თავისი ჩევეითი მოძრაობები ცნობიერად შეესრულებინა. ადგომა, კარებისკენ წასვლა, მისი გაღება და ა. შ., ყოველთვის ყოველ ამ მოძრაობაზე სრული კონცენტრაციით. ეს მას ძალიან დაეხმარა მკურნალობაში.

სამკურნალო ევრითმიის წარმომოზახე უფრო ადრე რუდოლფე შტაინერმა ბაზედოვით დაავადებულს რჩევა მისცა, ევარჯიშა ღლეში ბევრჯერ ქუსლებზე სიარულში.

იგივე ბევრათა რიგი აგრეთვე შუა ყურის ანთების (Otitis media) დროს იქნა დანიშნული. ამ შემთხვევაში ვითარება ისეთია, რომ ყურის რეგიონში, აგრეთვე მთელ ორგანიზმშიც ვითარდება ეთერული სხეულის ჭარბად ძლიერი მოქმედება. სუნთქვის ქმედება, განსაკუთრებით ამოსუნთქვა, უნდა იქნეს სტიმულირებული. ეს ხდება «L M»-ის მეშვეობით, «S» მაფორმირებელ ძალებს უმატებს. «L M» შეგვიძლია მთელი სხეულით ვავარჯიშოთ და «S» უფრო პატარა მოძრაობებით ყურის გარშემო.

«L M N R»

დაენიშნა პაციენტს, რომელიც მძიმე მშვინვიერ დეპრესიებს, შიმშებსა და უძილობას განიცდიდა. ამასთან ჰქონდა მუხლებში ცვლილება და კისრიდან მკლავებსა და ფეხებში გაერცვლებადი ტკივილები.

მენსტრუაციის პერიოდში შეფერხების და დეპრესიების მქონე პაციენტმა მიიღო შემდეგი სავარჯიშო: «დაძაბეთ თქვენი ფეხები და შეიყვანეთ მასში თქვენი მუ».

«D T L»

დაენიშნა 39 წლის პაციენტს, რომელსაც 14 წელი აწუხებდა შესაძწწევი დაღლილობა და მომეტებული ძილის მოთხოვნილება. დაღლილობა თავს იჩენდა უკვე დილით და ძლიერდებოდა, თუკი იგი ხანგრძლივი დროის განმა-

ვლობაში არაფერს შეჭამდა. კუჭის მოქმედება მოუწესრიგებელი იყო. ყაბზობისა და ფაღარათის მონაცვლეობით. იგი სიამოვნებით განმარტოვდებოდა ხოლმე და აწუხებდა ღებრესია.

«D T S»

ვარჯიშობდა 33 წლის პაციენტი, რომელიც 11 წლის ასაკში მენსტრუაციის დაწყებიდან იყო ღებრესიული და 18 წლის ასაკიდან თანდათან გაუძლიერდა კუჭზე დაწოლის, ამოქარების, აპათიის, უძილობის და ძლიერი დაღლალობის სიმპტომები.

«L R T»

ავარჯიშებდნენ ხანგრძლივად არლესპაიმის კლინიკაში პაციენტს, რომელსაც ყაბზობა, კუჭზე დაწოლა და გულის რევის შეგრძნება აწუხებდა. როცა იგი რუდოლფ შტაინერს აჩვენეს, ის დაეთანხმა ამ საშუალებებს და ამ ბევრებს დაუმატა «M».

«R S L»

სიმსუქნისთვის.

ამ რიგის O-სავარჯიშოთი კომბინირებაც შეიძლება.

«L M S R»

გადამეტებული ინტელექტუალობის და ანორექსიის (Anorexia mentalis) მქონე 17 წლის პაციენტთან. მენსტრუაციის დასაწყისი იყო 12 წლიდან, რომელიც ორი წლის შემდეგ დიდი ამაღლებელი განცდების გამო შეუწყდა და ყოველი საკვების მიღების შემდეგ ეწყებოდა კუჭის ტკივილი, რასაც იგი საკვებზე აბსოლუტურ უარის თქმამდე მიჰყავდა. ხასიათობრივად პაციენტი იყო ზედმეტად ინტელექტუალური და ჯიუტი. რუდოლფ შტაინერისაგან ბევრ სხვა სამკურნალო საშუალებასთან ერთად მან მიიღო თანხმობა რიგი, რომელიც მის დასაც უნდა ევარჯიშა, რომელსაც იგივე კონსტიტუცია ჰქონდა.

«თანხმოვნები»

დაენიშნა მანიაკალური აგზნების შემდეგ 26 წლის პაციენტს. ამას თან ერთოვდა უძილობაც.

«თანხმოვნების წარმოდგენაში» გაკეთება

იქნა შეთავაზებული პაციენტი ქალისათვის, რომელსაც ემართებოდა ისტერიული დამბლები. იგი უპირველეს ყოვლისა სიარულის დროს ბრკოლდებოდა.

«თანხმოვნები ფეხებით»

დაენიშნა რუდოლფ შტაინერმა 50 წლის შიშების მქონე პაციენტს კლიმაქტერიუმის დასაწყისში. პერიოდის სისხლდენები მოუწესრიგებელი იყო და გაძლიერებული. 20 წლის განმავლობაში ჰქონდა მას ღვიძლის ჩივილები.

«კონსონანტირება»

«თუკი პლასტიკის ნაკლულოვნებასთან გვაქვს საქმე, ე.ი. პლასტიკა გადამეტებულად სივდება, — ეს ნიშნავს იმას, რომ პლასტიკა მოქმედებს ცენტრიუგალურად. თავს ზრდის იმით, რომ ის ცენტრიუგალურად მოქმედებს და ვერ მიჰყავს იგი, თავისი სიდიდის გამო იქამდე, რომ სწორი სახით იმაგინირებადი ძალებით განიმსჭვალოს!».

«კონსონანტირება»

დაენიშნა 12 3/4 წლის ბიჭუნას, მომცრო ტანის, ინტელექტუალური, მაგრამ სულეირად სწრაფად დაღლადი იყო და ჰქონდა ჭიები. აგრეთვე აქაც არასაკმარისად არის მოცემული იმაგინაციური ძალები; ორგანოთა პლასტიკური ძალები სივდებათ.

«კონსონანტირება»

სახსართა დეფორმაციის დროს — არასაკმარისი იმაგინაციის ძალები.¹

«თანხმონება თავით»

კლიმაქტერაუმას ჩივილების მქონე პაციენტ ქალთან (განსაკუთრებით ალბის დროს) «თავის გაგრძელებისათვის». ამასთანავე აგრეთვე «M» თავის ქვეით, 3 დღე ერთმანეთის მიყოლებით, 6 დღე შესვენებით.

«R S L M»

დაენიშნა 44 წლის პაციენტ ქალს, რომელსაც ერთი შემთხვევის შემდეგ ძლიერი სისხლდენები ჰქონდა, «რადგან ასტრალური სხეული არასწორად ერთვებოდა ქვედა ტანის ორგანოებში».

«M L R»

ქაბიტუალური აბორტის დროს.

ეს საეარჯიშო შეიძლება მხოლოდ მშვიდი სიარულის დროს ან მჯდომარე მდგომარეობაში გაკეთდეს.

«L S N R»

მიიღო 40 წლის პაციენტმა ქალმა, რომელსაც 2 წლის განმავლობაში აწუხებდა დილაობით ფაღარათი, რაც იწყებოდა მწვავედ, სიცხის აწევით. რუდოლფ შტაინერმა თქვა: «აქ გაუმჯობესებას ექნება ადგილი, თუკი რკინას მივიღებთ სისხლში. მამ ახლა სწორედ დროა, რომ ამის გაკეთება შეეძლოს». აქ საქმე ეხებოდა ზარმაც (დუნე) სისხლის დაშლას, რომელიც კმნიდა პარაზიტულის ნიადაგს. ეს მშენიერი ორგანიზმში მეს სისუსტით იყო გამოწვეული. «იგი არსებითად იმეკარად ცხოვრობს, როგორც თავისი მეთი რომ მჯდარიყო საკუთარ სხეულზე, და ცხოვრობს ასტრალურად». ამიტომაც მას ბევრი ვერითმია უნდა გაეკეთებინა – მოცემული თანხმონების რიგი სახელდობრ ფეხებით. მაგრამ ასევე მკლავებითაც. – ეს საეარჯიშო მიეცა მას არლესჰაიმის კლინიკაში.

ზოგჯერ ამ შემთხვევისათვის შეცდომით სხვა ბგერები დასახელდა, კერძოდ «L M S R»; «N» კი სწორედ რომ მნიშვნელოვანია, ფაღარათის წინააღმდეგ სამოქმედოდ.

«R L M N»

დაენიშნა შეფერხებულ. მიკროცეფალურ ბიჭუნას, რომელიც 9 წლის ასაკში კლინიკაში მოხვდა. ის იყო ვიწრო თავის ფორმის მქონე. სახის ქვედა ნაწილი ძლიერად ჰქონდა ფორმირებული. პირი მუდამ ღია და ხელ-ფეხი ტანთან შედარებით ძალიან დიდი და მოუქნელი ჰქონდა. ის სიამოვნებით ესაუბრებოდა მარჯვენა საჩვენებელ თითს, როგორც არსებას, რასაც იგი «Bebe Assey»-ის ეძახდა. — რუდოლფ შტაინერი განმარტავდა, რომ ეს ელემენტარული არსება იყო, რომელიც აქ ვლინდებოდა. სამკურნალო ევრითმიის დაწყებიდან ცოტა ხნის შემდეგ, რის შედეგადაც მან თავისი ხელები მეტად განმსჭვალა, გაქრა თამაში «Bebe Assey»-თან. — მიცემულ თანხმოდანა რიგის ვარჯიშისას მეტი დატვირთვა ფეხების მოძრაობას უნდა მიეღო. ვიდრე მკლავებისას. აქ ბგერების მეშვეობით კიდურები უნდა გააქტიურებულიყო, რათა თავის ფორმირება გამოწვეულიყო და გამოღვიძებულიყო ინტელექტუალური ძალები. ვიწყებთ შინაგანი მოძრაობის გააქტიურებას «R»-ის მეშვეობით, ორგანიზმის მოქნილობის მიღწევას «L»-ით. რომელიც ამავე დროს უწყობს ხელს ჩასუნთქვას. «M»-ის მეშვეობით ამოსუნთქვის პროცესამდე მიჰყავს და «N»-ით ამგვარად გააქტიურებული ძალები ინტელექტუალურში გადაჰყავს⁹.

«S R L M»

ეპილეფსიის დროს.

ეპილეფსიისთვის უმეტესად მიცემული ხმოვნების სავარჯიშოების საპირისპიროდ 18 წლის პაციენტს, რომელსაც ჯერ კიდევ 16 წლიდან ეპილეფსიური გულყრები და ხშირად არაკოორდინირებული კრთომები ჰქონდა, დაენიშნა თანხმოდანა ეს რიგი. ამასთან ითქვა: «ყოველივე ის, რაც მე ორგანიზაციას ააქტიურებს.».

*

ზოგიერთი დაავადება, რომელთათვისაც რუდოლფ შტაინერმა სავარჯიშოები მოგვცა, აქ უფრო დაწვრილებით უნდა იქნენ განხილულნი.

ჯერ შევეხოთ რევმატიულ დაავადებებს.

«R L M»

ქრონიკულ კუნთთა რევმატიზმის შემთხვევაში.

მაღალ, გამხდარ, 55 წლის პაციენტ ქალს ჰქონდა ტკივილები მთელ კუნ-

თებში. რუდოლფ შტაინერმა მიუთითა, რომ ადგილი ჰქონდა არასწორ ადგილას ჭარბად ძლიერ კრისტალიზაციას და ნემსისებრი კრისტალები მთელ კუნთთა ორგანიზმში ჩალაგდა, რომელნიც მოძრაობას აფერხებდნენ და ტკივილს იწვევენ. რუდოლფ შტაინერმა მას ურჩია ჯდომით წარმოექმნა წრე, რომლის დროსაც ხელებით ფეხების წვერებს შეეხებოდა. ამ მდგომარეობიდან უნდა ამდგარიყო იგი და სწრაფად სამჯერ გაეკეთებინა «R» (დიდი სამკურნალო ევრითმიული R), კვლავ დამჯდარიყო, წარმოექმნა წრე, სწრაფად ამდგარიყო და 3-ჯერ L გაეკეთებინა (X-ფეხებით), ჯდომით 3-ჯერ გაემეორებინა წრე, ამდგარიყო და 3-ჯერ «M» (კიბიტცის ნაბიჯით) გაეკეთებინა.

ეს სავარჯიშო სხვადასხვა სახით კეთდება, მაგ. როგორც «OLOROMO». აქამდე ვერ გაირკვა, არის თუ არა ეს სხვა პირდაპირი დანიშნულება რუდოლფ შტაინერისაგან. თუ ეს არის არლესჰაიმის კლინიკურ-თერაპიულ ინსტიტუტში მიცემული სავარჯიშოს ერთ-ერთი ვარიანტი. – უნდა დამახსოვრებულ იქნეს, რომ ეს არის სავარჯიშო, რომელიც მოცემულ იქნა კუნთთა რეემატიზმის დროს.

ცოტა უფრო განსხვავებულია, როცა ჩვენ სახსრების რეემატიულ დაავადებებთან გვაქვს საქმე. ამ შემთხვევაში ჩვენ სხვადასხვა ფორმები უნდა განვიხილოთ. მწვავე სახსრის რეემატიზმს იშვიათად გეკურნალობთ სამკურნალო ევრითმიით, სხვაგვარადაა საქმე სახსრების ქრონიკულ დაავადებებთან, რომელთა შემთხვევაშიც ჩვენ ერთმანეთისაგან უნდა განვასხვავოთ ანთებითი და დეგენერაციული ფორმები.

ქრონიკულად ანთებითი პოლიარტრიტის დროს, რომელიც უმეტესად შეფარვით იწყება, შეგვიძლია დროულად ჩავერიოთ ავადმყოფობაში. როგორც წინასწარი გამოვლინება, ხშირად სახეზეა მტკივნეული მოუქნელობა თითების და ხელების ყველა წერილი სახსრებისა. ხშირად გამოვლიძებისას – ზაიაანი გრძნობა, თითქოსდა ხელები ბამბით ყოფილიყოს შეფუთული. სიმპტომები უმეტესად აღმოცენდებიან სიმეტრიულად ორივე ხელზე. აქ შესაძლებელია უბრალო სავარჯიშოს მეშვეობით. როგორიცაა შეკუმშვა და გაშლა, «L» ყველა თითით. ხმოვნებით – განსაკუთრებით «I» და «O» ყველა თითით – დახმარება.

პირველადი-ანთებითი ფორმები თანდათანობით გადადიან დეგენერაციულ სტადიებში და შემდგომ ემსგავსებიან წმინდა დეგენერაციულ მოუქნელობებს, ართროზებს. ადრე ეს ნიშნავდა ართრიტის დეფორმაციას. რადგანაც ეს სიტყვა შეცდომაში შემყვანია და ანთების მოვლენებზე მიუთითებს, მოხდა სახელის შეცვლა. თანდათანობით იცვლებიან სახსრების თავების და ფოსოების ხრტილები, სახსრები კაპსულების შევიწროვებით და შესქელებით დეფორმირდებიან, და ბოლოს ძვლებიც ჩათრეულ იქნება. მოძრაობები მხოლოდ ძლიერი ტკივილებით ხორციელდება. უმეტესად დიდი სახსრებია დაავადებული: მუხლების, ბარძაყების, წელის. მხრების სახსრები.

რეემატიული დაავადებები უმეტესად ასტრალურ და ეთერულ სხეულებს

შორის თამაშდება. რომლებიც სახსრებზე განსაკუთრებით მონაცვლეობით უნდა მოქმედებდნენ. თუკი ასტრალური სხეული ზედმეტად ღრმად იჭრება, მაშინ შესაძლოა წარმოიქმნას სახსრების დაავადებები; თუკი ეს სუსტი ეთერული სხეულის შემთხვევაში ხდება. მაშინ ის ადვილად მიდის მადფორმირებელი დაავადების ფორმებამდე.

ართროზის უმეტეს შემთხვევაში ადგილი აქვს ეთერული სხეულის კონსტიტუციურ სისუსტეს და ავადმყოფობა ხშირად დიდი ხნით ადრე ფსიქიკური დატვირთვების გამო იქნა გამოწვეული: ქრონიკული დარდი, ნალექი და შოკი აპირობებენ ასტრალური სხეულის ჭარბად ღრმად ჩართვას და წარმოადგენენ მიზეზს მოგვიანებით ართროზისათვის. პედაგოგიურ კურსშიც ახსენებს რუდოლფ შტაინერი მოგვიანებით რევმატიზმის მიზეზებს ადრეულ სკოლის წლებში.

ანთებითი დეფორმაციების შემთხვევაში საჭირო იქნება ხმოვნებით ვარჯიში. განსაკუთრებით „O“-თი, რათა ხრტილები ახლად წარმოიქმნას. „U“ კი როცა ძვლების დეფექტებია სახეზე. მაგრამ ხმოვნური სავარჯიშოები ყოველთვის უნდა მომზადდნენ თანხმოვნებით, თუკი სახეზეა ორგანული დეფორმაციები. – ჩვენ მივალთ სავარჯიშოებამდე: «LRSO» ან აგრეთვე «LO RO SO».

ართროზის შემთხვევაში გასათვალისწინებელია ლოკალიზაცია. თუკი ის მუხლებში იწყება, მაშინ ვვარჯიშობთ ბეერ «L»-ს, თუკი ჩვენ გვაქვს სიმპტომები კისრის არეში კისრის კუნთების დაჭიმვით და მკლავებში და კეფისკენ ტკივილების გავრცელებით, მაშინ ვირჩევთ ადრე ხსენებულ სავარჯიშოს «LMNR» (იხილე გვერდი 178).

რუდოლფ შტაინერმა მოგვცა აგრეთვე რევმატიზმის სავარჯიშო მხრის რკალისათვის: «L» თავდაპირველად მხოლოდ მხრებით, შემდგომ მიყოლებით მხრებით, მკლავებით, ხელით, თითების დამატებით და ბოლოს დაფერთხვით L-მოძრაობით: «რევმატიზმის ჩამოფერთხვა».

*

კუნთების განლევა არის შემდგომი დაავადება, რომელსაც მოძრაობის შეზღუდვის მძიმე ფორმებამდე მივყავართ. რუდოლფ შტაინერისგან გვაქვს შემდეგი მონაცემები:

«P T L R»

პროგრესულ კუნთთა-დისტროფიის დროს, რომლის დროსაც კუნთები თავად დეგენერაციის პროცესს განიცდიან. პაციენტს ჰქონდა დაავადების იუვენილური (ახალგაზრდებისათვის დამახასიათებელი) ფორმა, რომელმაც 18 წლის ასაკში იჩინა თავი. მის ეაუს უკვე 2 წლის ასაკში დაეწყო დაავადება. ღუნ-

დულა და ბარძაყის კუნთები ორივე მხარეს ძლიერად იყო დაზიანებული. ის 29 წლის ასაკში მოვიდა ჩვენთან სამკურნალოდ. ინტენსიური მედიკამენტოზური თერაპიისა და აბაზანებთან ერთად აგრეთვე ძალიან რთული სამკურნალო ევრიტმიული სავარჯიშოებიც დაენიშნა.

1. თანხმობანთა რიგი «P T L R»

2. ზუთი წუთი სიარული, რომლის დროსაც მას თავის თავში უნდა გამოეღვიძებინა გრძობა: «ჩემს გულში არის ფესვი. მისგან გამოდის ორი ღერო ჩემს ორივე ფეხში. ისინი ჩემს ფეხებს ამყარებენ და აძლიერებენ».

ამ ორი (1. და 2.) სავარჯიშოს წყალობით ცოტა ხანში არსებითად ძლიერი გრძობა აღმოცენდა ფეხებში ისე, რომ მას ორი-სამი საათი შეეძლო ესეირნა. რუდოლფ შტაინერმა, რომელიც ამ წარმატებით ძალიან კმაყოფილი იყო, კიდევ შემდეგი სავარჯიშო დაუმატა:

3. წუთ-ნახევარი მარჯვენა ფეხზე დადგომა. ამასთან მარცხენა ფეხი მუხლში უნდა მოეხარა და ეფიქრა: «ჩემს მარცხენა ფეხში არის მთელი ჩემი სხეულის ძალა.» (განსაკუთრებით ყურადღება მიექცა იმას, რომ ძალა მოხრილ ფეხში უნდა ჩაღერილიყო. და არა საყრდენ ფეხში!) – შემდეგ წუთ-ნახევარი ორივე ფეხზე უნდა მდგარიყო. რომლებიც ოდნავ იქნებოდნენ მუხლებში ჩახრილი და ამასთან ეფიქრა: «ჩემს ორივე ფეხში არის ჩემი თავის ძალა». – შემდეგ წუთნახევარი იგივე მდგომარეობა გაეპირობინა და ამასთან ეფიქრა: «ჩემს ორივე ფეხში არის ჩემი გულის ძალა».

ეს სავარჯიშო ბუნებრივია ზოგადად არ გამოდგება. მაგრამ ის დაავადების არსის შესახებ ბევრს გვასწავლის. აქ თავდაპირველად სიარულის სავარჯიშოს დროს სისხლის ნაკადი გულიდან ფეხებში იგზავნება. შემდგომ მთელი სხეულის ძალა, თავის ძალა და გულის ძალა იგზავნება ფეხებში. – ამ დაავადების სურათის შემთხვევაში სისხლი და ნერვი შუა რეგიონში არასწორად ურთიერთქმედებენ (აქ მითითებულია ამის უფრო ახლო შესწავლისათვის «მკურნალობის ხელოვნების განვრცობის საფუძვლები ...»). IV თავი).

კუნთთა განლევის დაავადების შემთხვევაში უნდა ეროვნულსაგან განვასხვაოთ სხვადასხვა ტიპები. დაავადება შეიძლება გამოვლინდეს ოდნავ ტრალურად ხერხემლის ტვინის სისტემიდან – მაშინ მას ჰქვია საბალკური პროგრესული კუნთთა ატროფია. მას შეუძლია თავის ამოსავალი წარტალი აგრეთვე პერიფერიულად კუნთებში ჰქონდეს – მაშინ მას ჰქვია *Dystrophia muscularis progressiva* – ანდა აგრეთვე პერიფერიულად ნერვში – მაშინ მას ჰქვია ნერვული პროგრესული კუნთთა ატროფია. ამ სხვადასხვა სახელწოდებიდან ჩანს, რომ ავადმყოფობის სურათი ჯერ არ არის მკაფიოდ განსაზღვრული.

«R» — სამჯერ
«M» — ერთხელ
«B» — ერთხელ

მიეცა 30 წლის პაციენტს, რომელსაც 10 წლის განმავლობაში აწუხებდა კუნთთა ატროფია. ის ბავშვობის დროს დაეცა. ამ ტრამვასთან აკავშირებდა რუდოლფ შტაინერი დაავადებას და ამბობდა: «რომ კუნთებს აქვს ტენდენცია მოწყდნენ და აღარ იკეებონ».

ამ შემთხვევაში რუდოლფ შტაინერი ჯერ სცდიდა წერაში; პაციენტს «R» «M» «B» წერა არ შეეძლო სრულყოფილად, ამიტომაც მას ისინი მიეცა, როგორც სამკურნალო ევრითმიული სავარჯიშოები. — ამასთან მან მისცა მითითება, რომ ყოველი მოძრაობა დაეწყო და შემდეგ გაეჩერებინა — მოძრაობა ამგვარად ბოლომდე არ მიეყვანა. ფიზიკურად დაწყებული, მაგრამ დაუმთავრებელი მოძრაობა ეთერული სხეულის განსაკუთრებულ აქტივირებას განაპირობებს. «R» კეთდება სამჯერ შინაგანი მოძრაობის გამოსაწვევად. «M» და «B» მოქმედებენ უფრო კუნთთა საწყისი ადგილების დაძაბულობის მომხსენებლად და მკვებავად.

იგივე სავარჯიშო მიეცა 25 წლის სტუდენტს ეპილეფტიური ფორმის შეტევებით. რუდოლფ შტაინერი მიიჩნევდა, რომ მასთან ეთერული ნაკადები თვალებიდან მხედველობის ბორცვის გავლით უკანა ტვინისკენ და შემდგომ მცირე ტვინისკენ დრო და დრო უკანა ტვინის გადახტებოდა (გადაეცლებოდა). ამის შემდეგ აღმოცენდებოდა ცნობიერების დაკარგვა.

კუნთთა დისტროფიის დაავადების მრავალფეროვანი სახეების შემთხვევაში უნდა დაგაკვირდეთ, თუ სად არის გაძნელებული მოძრაობა. პატარა ბავშვებთან ხშირად უკვე დარღვეულია ამართულობის ძალა. მაშინ დაეუმატებთ აგრეთვე «A»-ს. ნაკლოვან მოძრაობებიდან გამომდინარე ჩვენ სწორი სავარჯიშო უნდა ვიპოვოთ.

*

დაავადება, რომლის თანმხლებია ძლიერ შეზღუდული მოძრაობები და ამის გამო ჩვენ მეტად სამკურნალო ევრითმიას მიემართავთ, არის გაფანტული სკლეროზი.

სიარული, რომელიც გაფანტული სკლეროზით დაავადებულს აქვს, არის, ზანტი, გაძნელებული, ზედა ტანი არის წინ გადახრილი, ფეხები მხოლოდ ნელა და ტლანქად მიჰყვება მას. დგომა დარღვეულია, დახუჭული თვალების შემთხვევაში ეწყება რყევა და თავბრუსხვევა. ევრითმიული სიარულის დროს დაეინახეთ, რომ მესამე, მიზნისაკენ მიმართული ფაზა განსაკუთრებითაა დარღვეული. ფეხის დადგმა არის დაურწმუნებელი და თან ახლავს ძლიერი უნებლიე მოძრაობები. ჩვენ ამგვარ სიარულს ატაქსიურს ვუწოდებთ — ეს

მიანიშნებს მიმართულების მიმცემ მე-ძალის სისუსტეზე. მთელი სხეულის დაძაბული და სპასტიურია.

სამკურნალო ევრითმიისათვის დიდი მნიშვნელობა ექნებოდა იმას, რომ ეს დაავადება მის პირველ ადრეულ სტადიებში იქნეს უკვე ნამკურნალვე. — ხშირად პირველი სიმპტომია მხედველობის ველის შეზღუდვა, რომელიც მიუთითებს პიროვნების შეზღუდვის დასაწყისს. თუკი ეს უკავშირდება გარკვეულ დაურწმუნებლობას სიარულის დროს, თავბრუსხვევისკენ მიდრეკილებას, თუკი მიმიკა გახვეებას დაიწყებს, სამკურნალო ევრითმიის დროული ჩარევით ჯერ კიდევ დიდი შესაძლებლობა არსებობს მდგომარეობის გაუმჯობესებისათვის.

ერთმა გაფანტული სკლეროზის მქონე პაციენტმა ქალმა, რომელიც ორმოცდაათი წლის იყო, როცა ავადმყოფობის საკმაოდ შორს წასული სტადიით არღესპაიმის კლინიკურ თერაპიულ ინსტიტუტში მოვიდა. ავადმყოფობის პირველი სიმპტომები დაახლოებით ექვსი-რვა წლის წინ შეამჩნია, რომლებიც ევლინდებოდნენ თავბრუსხვევებით და წონასწორობის დარღვევებით. ერთ დღეს მან მოჰყვა, რომ თექვსმეტიდან თვრამეტ წლამდე ასაკში ბალეტის ცეკვის სკოლაში ყოფნისას არასოდეს შეეძლო მარჯვენა ფეხზე დგომისას ბალანსირება — როცა კი იგი ამას ცდილობდა. ყოველთვის ეცემოდა. — შეიძლება ვივარაუდოთ, რომ ეს იყო ოცდაექვსი წლის შემდგომ შემჩნეული დაავადების ადრეული სიმპტომი.

«T L R S»

რუდოლფ შტაინერმა მისცა 30 წლის პაციენტ ქალს გაფანტული სკლეროზით. მას თავდაპირველად არ შეეძლო ამ მოძრაობების შესრულება. მისთვის ისინი უნდა ჯერ გვეჩვენებინა და იგი იქამდე უნდა მიგვეყვანა, რომ წარმოდგენაში და შინაგანი მოძრაობით ეს თანხმობენები გაეკეთებინა. ამას ის დიდი მონდომებით აკეთებდა, და მალევე გაუჩნდა სიხარული იმისა, რომ აგრეთვე ფიზიკურად მოძრაობაშიც გადაეყვანა ისინი.

ეს საეარჯიშო მრავალგვარად სახეცვლილად იყო გადმოცემული და ხშირად სხვა, მაგ. «P T L R»-ით შეცვლილი. არ შეიძლება ითქვას, რომ შეუძლებელია ბგერათა გადანაცვლება ანდა სხვათა დამატება. «T L R S» იყო თავდაპირველი დანიშნულება.

თანხმობანთა ამ რიგის კომბინირება ხშირად ხდება I ან A-საეარჯიშოებით, რომელთაც ამ დაავადებისათვის ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვთ.

*

სხვა ქრონიკული ნერვული დაავადება Paralysis agitans, პარკინსონის დაავადება ანდა ცახცახის დამბლა. ყველაზე უფრო თვალში საცემი სიმპტომია

ხელებისა და ხშირად აგრეთვე თავის ცახცახი. თანდათანობით ყალიბდება თავისებური მოუქნელობა და მოძრაობის სიღარიბე. ამასთან კუნთების ძალა ნარჩუნდება. წარმოიქმნება დამახასიათებელი სხეულის ჭერა: ხელები და მკლავები ცოტათი იხრება სხეულთან ახლოს ჭერით, თავი და ტანი წინისკენაა მიდრეკილი. მუხლები კი ოდნავ მოხრილი. სიარული ნელი, პატარა ნაბიჯებით იწყება და ადვილად გადადის დაჩქარებულ ტემპში – ფეხები თითქოსდა მისდევნენ ტანის სიმძიმის ცენტრს ცუხცუხა, პატარა ნაბიჯებით, რომელიც ხანდახან წინ გადავარდნამდე მიდის (Propulsion). სახე შეიძლება ნილაბისებურად გახედეს. დამახასიათებელია ცახცახი სიმშვიდეში, რაც მშვიდნიერ აღელვებისას ძლიერდება, მაგრამ მიზანმიმართული მოძრაობების დროს შეიძლება დაითრგუნოს. შეგვიძლია ამასთან დაკავშირებით ბევრი მაგალითის მოყვანა. აქ მხოლოდ ერთს შევეხებით: თვალების ოპერატორს, რომელსაც ეს დაავადება აწუხებდა, ოპერაციის დროს შეეძლო ყველა მოძრაობის მიზანმიმართულად და მშვიდად შესრულება. – დაავადება შეიძლება ხშირად ათეულობით წლები გრძელდებოდეს და ბოლოს თითქმის სრულ უმოძრაობამდე მიიყვანოს ავადმყოფი. – პაციენტი ქალი შორს წასული სტადიით თავის თავს მიიჩნევდა მარწუხებში მოქცეულად, როგორც ზღაპრის გმირი ერთგული ოიანე.

წინ ვარდნადი სიარული, დაუმორჩილებელი ცახცახი გვიჩვენებენ ასტრალური სხეულის ჭარბ ქმედებას, რომელიც მეს ზეგავლენას უსხლტება. მოძრაობის სურათიდან გვეძლევა თერაპიულ სამკურნალო ევრითმოული სამუალებები. ესენია სავარჯიშოები, რომლებიც ათავისუფლებენ ასტრალურ სხეულს და მეს აძლიერებენ. ყველა სავარჯიშო უკუმიმართულებით ინიშნება: მეს ხაზზე მოძრაობა, A-თაყვანისცემა, ფორმების უკუმიმართულებით მოძრაობა, შორს შეკუმშვა და გაშლა, Dur და moll და მისთანანი.

დაავადების ეს სურათი შეიძლება ბოლოს ეპიდემიურ ენცეფალიტამდე (ძილის დაავადება) განვითარდეს.

32 წლის პაციენტს 3 წლის წინ გადატანილი თავის გრიპის შემდეგ აწუხებდა მძიმე უძილობა, ენერგიის ნაკლებობა, სწრაფი დაღლა და აპათია. მკურნალობით რუდოლფ შტაინერის მიერ მიცემულ მედიკამენტებთან ერთად სწრაფ გაუმჯობესებას ჰქონდა ადგილი. ენერგიამ და სიცოცხლის ხალისმა კვლავ გამოიღვიძა.

«L A M H»

ამით ავარჯიშებდნენ მას სამკურნალო ევრითმიაში. ყველა მსგავს შემთხვევაში გამოიყენება «L»-«A» (განსაკუთრებით უკან სიარულით) – «M», რათა მოქნილობა კვლავ გავააქტიუროთ – «H» – შესაძლებელია აგრეთვე ევრითმოული სიცილი ანდა «A-თაყვანისცემა» – გაკეთდეს. მნიშვნელოვანია აგრეთვე სავარჯიშოები, რომლებიც მოძრაობისას ჩერდებიან, წინ და უკან მოძრაობის მიმართულების ცვლა და ა. შ. რადგანაც სიარული და დგომა გაძნელებულია, უნდა ვიფიქროთ აგრეთვე «S» და «I»-ზეც. ბევრ სხვა

სავარჯიშოებსაც დაეუმატებდით, რიტმებს: «IAO», «Hallelujah» – განსაკუთრებით ამ შემთხვევაში საჭიროა მთელი წლის განმავლობაში განუწყვეტლად მიმდინარეობდეს სამკურნალო ევრითმია.

თუკი ჩვენს პრაქტიკაში არსებული ამგვარი შემთხვევების მთელ რიგს მივაღწევთ თვალს, დავინახავთ, რომ მათთან დააყვება ადრეულ სტადიაში შეჩერებული იქნა სამკურნალო ევრითმიის ენერგიული (სისტემატური) უწყვეტი კეთებით.

*

ბავშვთა ცერებრალური დამბლის სამი შემთხვევისათვის რუდოლფ შტაინერმა მოგვცა სამკურნალო ევრითმიული სავარჯიშოები. პოლიომეღლიტის აღმოცენებასა და მიმდინარეობის შესახებ მითითებული იქნა 31.X.1923⁴⁴ მუშებისთვის წაკითხულ ლექციაში და მედ. დოქტ. ვილჰელმ ცურ ლენდენის განხილვებზე: „ძირითადი ახალი თვალსაზრისები პოლიომეღლიტის პათოგენეზის შესახებ, როგორც ახსნა სულისმეცნიერულად განვრცობილ მკურნალობის ქმედითობისათვის“⁴⁵).

«S R T»

უნდა ევარჯიშა 24 წლის პაციენტს ხელებით, რომელმაც 15 წლის ასაკში გადაიტანა პოლიომეღლიტი. თავიდან დამბლამ მოიცვა ორივე ფეხი, შარდის ბუშტი და სწორი ნაწლავი, რაც უკვე არსებითად აღდგენილი იყო, როცა იგი 9 წლის შემდეგ მოვიდა სამკურნალოდ. ორივე ფეხის სისუსტე ჯერ კიდევ აღინიშნებოდა და დგომისას ძლიერი ლორღოზი. კუჭის მოქმედება მხოლოდ გამყვანი მედიკამენტების საშუალებებით იყო შესაძლებელი. დიდი ხნით გატარებული სამკურნალო ევრითმია მედიკამენტოზურ მკურნალობასთან ერთად გახდა წარმატებული. ისე, რომ პაციენტს მოგვიანებით კვლავ სრულიად ყოველგვარი შეზღუდვის გარეშე შეეძლო სიარული.

«თანხმონები ჯოხით»

გოგონა 8 წლის ასაკში დაავადდა პოლიომეღლიტით. – დამბლა დაიწყო მარჯვენა ფეხში; ერთი დღის შემდეგ მარცხენა ფეხი, შარდის ბუშტი და ნაწლავი იქნა ჩათრეული. როცა რუდოლფ შტაინერმა იგი ერთი წლის შემდეგ ნახა, შარდის ბუშტისა და ნაწლავის დამბლა აღდგენილი იყო, მარცხენა ფეხი კარგად გაუმჯობესებული, მარჯვენა კი ნაკლებად. გარდა ამისა არსებობდა დრო

და დრო შიგნითკენ სიელმე. რუდოლფ შტაინერმა ისურვა, რომ მკურნალობისას ამ ბოლო სიმპტომიდან ამოესულიყავით. სავარჯიშო მდგომარეობდა იმაში. რომ განგვესაზღვრა ნორმალური ხედვის მანძილი, შემდეგ ობიექტები დაახლოებით სამი სანტიმეტრით დაგვეცილებინა ამ ნორმალურ ხედვის მანძილს. ისე რომ იგი დამახულიყო მათ დასანახად. მთელი ძალების თავის თვალეში გაგზავნით მას საკუთარი თავისათვის უნდა ეთქვა: «ჩემი თვალი არის მე». შემდგომ მას ფეხებით უნდა გაეკეთებინა «I» და ეთქვა: «ჩემი ფეხი არის მე». მოგვიანებით, როცა მას შეეძლო ჯოხით ევლო, თან უნდა ეთქვა: «ჩემი ფეხი არის მე». ოღონდ ამასთანავე მას არ უნდა ეყურა ფეხისათვის. ყველა თანხმობანი უნდა ევარჯიშა ჯოხით, თან მოძრაობები დამბლიან კიდურებში ცნობიერად წარემათა.

«L R T P»

17 წლის პაციენტისათვის, რომელმაც 2 წლით ადრე გადაიტანა სიცხიანი დაავადება ძლიერი თავის ტკივილებით. მენინგიტზე ეჭვის მიტანის გამო გაკეთდა ლუმბალური პუნქცია, რის შედეგადაც განვითარდა ყველა კიდურის და წელის დამბლა. მკურნალობის დასაწყისში დამბლები ნაწილობრივ აღდგა. ზურგისა და მხრების კუნთები და მარცხენა ფეხი ჯერ კიდევ ძლიერად იყო ატროფირებული, ნაკლებად მარჯვენა ფეხი და მხრები; წინა მხრები და ხელები კარგ მდგომარეობაში იყო. რუდოლფ შტაინერი არ მიიჩნევდა ამ დაავადებას ტიპურ ბავშვთა დამბლად. მან გადაიტანა ჯერ მწვავე გაციება და შემდგომ მას მოჰყვა ლუმბალური პუნქცია, რომელიც გახდა მიზეზი დამბლისა. პაციენტს სამკურნალო ევრითიმისთან ერთად უტარდებოდა ძლიერი მედიკამენტოზური და მალამოებით მკურნალობა. ის სიამოვნებით ვარჯიშობდა და წარმატებებსაც აღწევდა.

ეს ის სავარჯიშოებია, რომლებიც მნიშვნელოვან მითითებებს იძლევიან, მაგრამ აგრეთვე გვიჩვენებენ კიდევ, რომ ყველა შემთხვევაში ისინი ახლებურად უნდა განვიხილოთ, რათა სავარჯიშოები ავადმყოფობის შესატყვისად დაენიშნოთ. — თუკი ცალმხრივ დამბლასთან გვაქვს საქმე, მაშინ ასევე უნდა იქნენ გამოყენებულნი კოორდინირებული სავარჯიშოები (იხილე «I»).

ამ ავადმყოფობის შემთხვევაში, რომელიც დღევანდელი კაცობრიობისათვის დიდი შოკის მომგვრელია და რუდოლფ შტაინერის მიერ «მწარედ ბოროტ» დაავადებად იწოდებოდა, ჩნდება შეკითხვა, ხომ არ არის შესაძლებელი პროფილაქტიკური მოძრაობითი მკურნალობა — შეიძლება თუ არა თანდათან იმის შეცნობა, რომელი ბავშვია პოლიომეღლიტისკენ მიდრეკილი. არსებობს ჩვენს კულტურულ ქვეყნებში გადაჭარბებული ჰიგიენის, გადამეტებული ცივილიზაციის ავადმყოფობა.

დოქტ. ცურ ლინდენი თავის წიგნში⁵⁹ მიუთითებს ანთროპოლოგ ვ. შაიდ-

ტის გამონათქვამებზე, რომელიც გვიმტკიცებს, რომ ავადმყოფობა განსაკუთრებით თავს იჩენს ცაციებთან და ორივე ხელების თანაბარ მხმარებლბებთან, სადაც სხეულის ფიზიოლოგიური ასიმეტრიის განვითარება შენელებულია. ამაში შეიძლება დანახულ იქნეს პროფილაქტიკისათვის მითითება და ჩვენი მცდელობა ცაციობის დაძლევისა, ამგვარი შენიშვნის შემდეგ, კიდევ უფრო აზრიანი იქნება.

რუდოლფ შტაინერისაგან ჩვენ გვაქვს მითითება, რომ პოლიომეღიტის შემთხვევაში სახეზეა მცირე ტვინის დამბლა, რომელიც გამოწვეულია ასტრალური სხეულის უკანა ნაწილის ლეთარგიულად ქცევისაგან. ის ჩვენ იმპულსს გვაძლევს მოძრაობებით გაეძლიეროთ მცირე ტვინში ასტრალური სხეული. ჩვენ ვიცით, რომ მოხერხებულობა და ორიენტაცია სივრცეში. მოძრაობათა კოორდინაცია მცირე ტვინთან არის დაკავშირებული. ამგვარად ბევრი სავარჯიშო უნდა გაკეთდეს, რომელიც ხელს უწყობს მოხერხებულობის განვითარებას. ამგვარი სავარჯიშოებია: ქუსლებზე ან თითის წვერებზე დგომა. — რთული სიარულის სავარჯიშოები — ფეხის თითებში გაჩრილი ფანქრით წერა — «მოხერხებულობის—E». ბავშვების უწინდელი ზტუნებითი თამაშებიც ასევე ძალიან სასარგებლოა. დღეს სამწუხაროდ ბავშვს ნაკლებად აქვს შესაძლებლობა მოძრაობითი თამაშებისთვის, რომლებიც მას უფრო მოხერხებულს გახდიდა — ამგვარად ესეც კვლავ ახლად უნდა იქნეს შესწავლილი.

თანხმოვნებისა და ხმოვნების შერეული რიგები

«L - A»

«L - O»

ყველაზე უფრო მარტივი შერეული რიგი არის «L - A» და «L - O». ეს სავარჯიშოები ხელს უწყობენ კბილთა ამოჭრას «L - A» ზედა, «L - O» ქვედა ყბაში. «როცა ჩვენ, L-მოდრაობას გამეორებებით გავაკეთებინებთ და ამ L-მოდრაობებს დაეურთავთ A-ფორმას¹, მაშინ ადგილი აქვს ნივთიერებათა ცვლის ადამიანის დაჯახებას ნერვეულ-მგრძნობელობით ადამიანთან». ამით ხდება ჰარმონიის დამყარება ნივთიერებათა ცვლის ადამიანსა და ნერვეულ-მგრძნობელობით ადამიანს შორის. ყბების სიმახინჯეების, არასწორი თანკბილების, რომლებიც აშკარად ზედა და ქვედას შორის დისჰარმონიაზე მიუთითებენ, ეს სავარჯიშოები დიდი წარმატებით გამოიყენება, როგორც ეს სკოლის ბავშვებთან მიღებულმა გამოცდილებამ გვიჩვენა. მაშინაც კი, როცა საკორექტურო საშუალებები გამოიყენება, ეს სავარჯიშოები მნიშვნელოვანია და გამოიყენება კონსტიტუციური დისჰარმონიის გარდასაქმნელად.

«S M A

L M I

T M U»

სპასტიური ჰემიპლეგიის დროს.

წიგნში «მკურნალობის ხელოვნების განვრცობის საფუძვლები» მე-4 შემთხვევად განხილულია სპასტიური ჰემიპლეგიის მქონე ბავშვი, რომელიც 4 და 5½ წლის ასაკში მკურნალობდა. საქმე ეხებოდა ბავშვს, რომელსაც ჰქონდა მარჯვენა ხელისა და მარჯვენა ფეხის დამბლა. დანიშნული ბგერათა რიგი საუკეთესოდ გვიჩვენებს, თუ როგორაა შესაძლებელი თანხმოვნისა და ხმოვნის კომბინირება. თანხმოვნიდან ხმოვანზე გადასვლა ყოველთვის M-ით არის მოცემული და ამდენად გაადვილებული. «M», რომელიც ორგანიზმს ამოსუნთქვისკენ წარმართავს, გამშუალებლად წარმოჩინდება თანხმოვნის ჩასუნთქვის ძალასა და ხმოვნის ამოსუნთქვის ძალას შორის. ეს სავარჯიშო არის მოდელი, რომლისგანაც ჩვენ ბევრის სწავლა შეგვიძლია.

«S – U
L – A»

ქონდროდისტროფიული სიდაბლის (ქონდრისკაციების) შემთხვევაში.

7¹/₂ წლის ბიჭს, როგორც ყოველთვის ტიპური ქონდრისკაციების დროს, ჰქონდა განსაკუთრებით მოკლე მხრები და დიდი თავი; იგი იყო პედანტური არსება. მედიკამენტოზურ თერაპიასთან ერთად მიეცა ზემოთ მოყვანილი ბგერათა რიგი, რომელიც განსაკუთრებით ფეხებით უნდა ევარჯიშა.

«მარცხენა მკლავით: „I“ – მარჯვენა მკლავით: „I“
მარცხენა მკლავით: „S“ – მარჯვენა მკლავით: „S“
მარცხენა მკლავით: „R“ – მარჯვენა მკლავით: „R“»

მიეცა მოქანავე ბავშვებს.

ეს საეარჯიშო დაენიშნა ზემოთ ხსენებული ბიჭის 6 წლის ძმას, რომელიც 4 წლის ასაკიდან ძილში ზედა ტანით მოქანავე მოძრაობებს აკეთებდა.

ესაა ფართოდ გაერცელებული სენი, რომელსაც განსაკუთრებით კარგად შეიძლება სამკურნალო ევრითმიით ეშველოს. ნორმას გადასულ ბევრ ბავშვთან ეს მოქანავე მოძრაობები ან წინ და უკან ხდებოდა ანდა მარჯვნივ-მარცხნივ. ეს იქამდე შეიძლება გაძლიერდეს, რომ ბავშვები დღისითაც საბურველს ეძებენ, რათა ბუდე მოიმზადონ და ღრმად დაკმაყოფილებულნი ღიღინებენ და საათობით ქანაობენ, თუკი მათ ხელს არ შეეუშლით. თითქოსდა მათ უნდოდეთ თავიანთი თავის ემბრიონალურ მდგომარეობაში გადაყვანა.

აგრეთვე ნორმალურ ბავშვებთანაც ქანაობითი მოძრაობები არ არის იშვიათი. ზმირად ესენი არიან საშუალოზე მეტად ნიჭიერი ლაბილური ნერვული სისტემის ბავშვები.

თავად საეარჯიშო იძლევა ქანაობის სურათს, განსაკუთრებით თუკი ბერებს უფრო და უფრო სწრაფი მონაცვლეობით ვაკეთებინებთ. რულოლფ შტაინერი ამასთან დაკავშირებით შენიშნავდა: «მან მართლაც იქამდე უნდა იქანაოს, სანამ არ გაოფლიანდება».

«G K A I»

ენაბორძიკის დროსაც იყო ნახსენები (თავი V).

ენაბორძიკის სხვა შემთხვევაში ზუთი წლის განვითარებაშეფერხებულ ბიჭთან, რომელსაც აწუხებდა აგრეთვე თავის ქნევა და ღამის ენურეზი, დაენიშნა ინტენსიურად ევრითმიისა და სამკურნალო ევრითმიის ვაკეთება, განსაკუთრებით კი ჰანტელებით საეარჯიშოები. ჰანტელებით ეს საეარჯიშოები იგივე

აზრით კეთდება, როგორითაც ეპილეფტიკურ ბავშვებთან მოიაზრება, რათა გავარჯიშებულ იქნეს წონასწორობა (იხილე თავი IV «E»).

«L U O K M»

მიეცა მოტორული მოუსვენრობისა და მცმუტაობის მქონე ბიჭს. – ამგვარი ბავშვებისათვის არ არის ადვილი «L»-ის მეშვეობით ყველა ძალის გააქტიურების შემდეგ «U»-ში შევიწროვება. შემდეგ შიგნიდან გარეთკენ წარმოქმნიან «O»-ს, იმით, რომ ისინი ორგანიზმიდან თავიანთ ძალებს ანთავისუფლებენ, «K»-ს იყენებენ კიდურთა დამორჩილებისათვის და ჰარმონიულად ასრულებენ «M»-ით. ეს სავარჯიშო შესაძლებელია მცმუტაობის იამბთან ერთად მიეცეს.

«R L S I»

ჭკუასუსტობის დროს (9; 30. VI. 24).

სამკურნალო ჰედაგოგიურ კურსში განიხილება ჭკუასუსტი ბავშვები მოძრაობის მხრივ. მათთვის თავის უდიდეს სიძნელეს წარმოადგენს აზრის მოძრაობაში გადაყვანა. თუკი მათ მოუწოდებთ: «მიდი კართან!», ამას ისინი კარგად იგებენ, მაგრამ ვერ გადააქვთ მოძრაობაში. «R»-ით ვიწყებთ ასტრალური სხეულის აქტივირებას, «L»-ით ეთერული სხეულისას, «S»-ით სითბო შეგვყავს ფიზიკურ სხეულში, და ბოლოს «I» ხმოვნის მეშვეობით ხდება მთელი ადამიანის შინაგანიდან გამსჭვალვა.

«M N B P A U»

მანიაკალურ ბავშვებთან (9; 30. VI. 24).

ზემოთ განხილულთა საპირისპიროდ ამ ბავშვებთან შესამჩნევია დიდი მოძრაობა. მკლავები და ფეხები ყოველგვარი მოწოდების გარეშეც მუდმივად მოძრაობენ. ბავშვებს სურთ ყველაფერს შეეხო, საგნებთან შინაგანი დამოკიდებულების შექმნის გარეშე. ხშირად ისინი ივითარებენ მოხერხებულ მოძრაობებსა და უნარებს – იძენენ რა ერთხელ, მათ სტერეოტიკებად აქცევენ. თუკი ისინი ხატავენ, იმეორებენ მაგ. ერთი და იმავე პროფილს; ყოველთვის იგივე ფიგურა ჩნდება ახლის ძერწვისას. ისინი სრულებით არ არიან შემოქმედებითნი. აქ საქმე გვაქვს გატლანქებულ ეთერულ სხეულთან, რომელიც უნარს იძენს, მაგრამ შემდგომ მხოლოდ ერთი და იმავეს გამეორება ძალუძს. მოტორული მოუსვენრობა შეიძლება მივიღეს შემოიღობამდე. სავარჯიშო რიგში ჩვენ ვპოულობთ «B P» ბგერებს, რომლებიც ამ ბავშვებზე დამამშვი-

დებლად და გარსის შემქმნელად მოქმედებენ. «M» და «N» მოქმედებენ მეტად ტლანქი ეთერული სხეულის მოქნილობაზე, რომელიც შემდგომ «A-U» პოლარულობით შინაგანად შეიძლება მოვიცვათ.

ეს მანიაკალური ავადმყოფობის სურათი არ შეიძლება აღრეულ იქნეს მანიურ აგზნებულ მდგომარეობასთან. მანიაკალური ავადმყოფობის სურათში წინა პლანზეა გატლანქებული ეთერული სხეული – მანიის შემთხვევაში ეთერული სხეული მოშვებულია და იძლევა საფუძველს მოჭარბებული ფანტაზიისათვის, იდეათა მოჭარბებისა და მოუწესრიგებელი აზროვნებისათვის. – აქ კიდევ ერთხელაა მითითებული, რომ მანიურ ავადმყოფობის შემთხვევაში ხდება ყველა თანხმობის ეარჯიში, განსაკუთრებით «F»-ის (იხილე თავი XI).

ჭკუასუსტები და მანიაკალურები ამ დაავადებას ცხადად ავლენენ თავიანთი მოძრაობის ტიპის მიხედვით. დასაწყის სტადიებშიც, რომლებიც ჯერ კიდევ ნორმის ფარგლებში რჩებიან, შეგვიძლია ვერიოთიული მოძრაობითი სავარჯიშოებით მაკორიგებლად ეიმოქმედოთ.

«I L M»

ავორაფობიის დროს.

ერთ პაციენტთან დაკვირვებით, რომელსაც ავორაფობია ჰქონდა, რუდოლფ შტაინერმა თქვა, რომ იგი ჭარბ ნახშირორჟანგს ივითარებდა. «L M» სუნთქვის სავარჯიშოს მეშვეობით ჩვენ ვიღრმავებთ სუნთქვას და აქედან გამომდინარე აგრეთვე ემოქმედებთ ნახშირორჟანგის უფრო ძლიერ ამოსუნთქვაზე. მშვიდი, თანაბარი სუნთქვა მოქმედებს შიშის მოშსნელად. «I»-ს ქმედება ავორაფობიის შემთხვევაში უკვე განხილულ იქნა (იხილე თავი IV «I»). ამასთან რუდოლფ შტაინერმა პაციენტს მისცა რჩევა, ყოველ დილასაღამოს სამშვინველში გაეტარებინა შემდეგი აზრი: «როგორც მთვარე არ ჩამოვარდება დედამიწაზე, ასევე არ მჭირდება მე შიში».

«I O A – L M S»

დაენიშნა 28 წლის შიშებით შეპყრობილ ქალს, რომელიც მას მომხდარი ცხოვრების პირობების ცვლილებისა და სხვა ქვეყანაში გადასახლების შემდეგ გაუჩნდა. პაციენტს აწუხებდა თავბრუსხვევები თავის შუილით, ისტერიული ტირილი, ოფლიანობა და შიშები. ეს კი განსაკუთრებით მაშინ ელინდებოდა, როცა იგი ბევრ ადამიანთა გარემოცვაში იმყოფებოდა. მას ბავშვობის დროსაც ჰქონია თურმე ღამის შიშები. ამასთან ერთად უჩოდა ფეხების ტკივილსა და სიძიმეს. – მას ძლიერად გამოსატული ბრტყელტერფიანობა ჰქონდა – აგრეთვე აწუხებდა გულის ცემა და თავის ტკივილები. მედიკამენტოზურ თერაპიასთან ერთად

მოხდა ფეხების და ქვედა ტანის ბანდაჟირება და ამ დროს ხდებოდა ბგერათა რიგის ფეხებით, ჩვეულებრივ კი მკლავების მოძრაობით ვარჯიში.

ბანდაჟის მეშვეობით ხდება შესაბამის სხეულის რეგიონში ცნობიერების მომატება და ამის შედეგად სამკურნალო ევრითმიის ქმედების გაძლიერება.

ამ პაციენტს I-სავარჯიშო ძლიერ ახარებდა, და ხანდახან ისურვებდა ხოლმე, რომ მას ყოველთვის განწყობა იმგვარი ჰქონოდა, როგორც ვარჯიშის განმავლობაში ჰქონდა. თუკი ის დილით სრულიად ნეგატიური განწყობით იღვიძებდა, I-სავარჯიშოს შემდეგ თითქოსდა გარდაიქმნებოდა, პოზიტიურად განეწყობოდა.

«I A U – ფეხებით
L M R – მკლავებით»

26 წლის ეპილეფსიით დაავადებული ქალისათვის, რომელსაც ჰქონდა ცუდი მონელება. გულყრები ეწყებოდა მოუწესრიგებელი პერიოდის დროს. მხრების ბანდაჟების, რომლებიც ზურგზე გადაჯვარდინებულად უკეთდებოდა და ფეხის ტერფების სპილენძის მალამოთი მკურნალობის წყალობით პერიოდი დარეგულირდა. ცუდი მონელების გამო მან მიიღო ზემოთ და ქვემოთ შორის ამგვარად დიფერენცირებული სამკურნალო ევრითმიული სავარჯიშო: ფეხებით ზემოთ დასახელებული ხმოვნების, მკლავებით სამი თანხმოვნის მონაცვლეობითი ვარჯიში.

«L M O»

ნაწლავის კოლიკების დროს მეტეორიზმით.

43 წლის პაციენტი წლების განმავლობაში კუჭ-ნაწლავის ჩივილებით და ყაბზობით ოპერაციის შემდეგ ძლიერ მწვავე კოლიკებში ჩავარდა. რუდოლფ შტაინერმა დანიშნულ ბგერათა რიგის შესახებ თქვა: «თუკი ამ სავარჯიშოს ერთმანეთის მიყოლებით გააკეთებთ, მაშინ ეთერულ სხეულს ერთ მთლიანობად შეეკრავთ».

«L I
M A
R U»

ღვიძლ-ნაწლავის დარღვევების შემთხვევაში.

48 წლის პაციენტი ქალი უჩიოდა ვერაგ მუდმივად უწყვეტად ძილის

დარღვევას, ყაბზობას მეტეორიზმით, ალებს. ციე ფეხებს და ძალიან სწრაფ დაღლალობას.

ნივთიერებათა ცვლის სისტემის ამგვარი მოშლით გამოწვეული ძილის დარღვევების მქონე გადაღლილი პაციენტები საღამოს სწრაფად იძინებენ, რათა ხანმოკლე ძილის შემდეგ კვლავ გამოიღვიძონ.

ამის საპირისპიროდ არსებობს ჩაძინების დარღვევები, რომლებიც გამოწვეულია გადაძაბული ნერვული სისტემით. პაციენტებს არ შეუძლიათ მოსწყდნენ თავიანთ წარმოდგენებს. ამგვარი მიდრეკილების შემთხვევაში ინიშნება სხვა საყარჯიშოები, მაგ. «A-თაყვანისცემა».

გულით დაავადებულ პაციენტებთანაც ხშირად ადგილი აქვს უწყვეტი ძილის მოშლას. ხშირად იმიტომ იღვიძებენ, რომ ჩნდება ორგანული გულის შიში, როცა მე და ასტრალური სხეული ზედმეტად ხანგრძლივად არიან სხეულისაგან გამოთავისუფლებულნი. ამ შემთხვევებისთვის «სიყვარული-E» ინიშნება.

«S M I A»

ფარისებრი ჯირკვლის ჰიპერ და ჰიპო ფუნქციის დროს.

პაციენტი ქალი იყო დაბალი, ფერმკრთალი, ფაშფაშა, მიქსედმატოზური – სწრაფად დაღლადი და წუხდა ფეხების მოუქნელობის და შებერილობის გამო. რუდოლფ შტაინერმა ამ მდგომარეობას უწოდა ფარისებრი ჯირკვლის ჰიპო და ჰიპერტონია, გამოუვლენელი ბაზედოვის დაავადება.

«T S R M A»

თივის ცხელების (ალერგიების) დროს.

გარდა ამისა პაციენტს აწუხებდა ნერვებისა და კუნთების ტკივილი. იგი უჩიოდა აგრეთვე თავის ტკივილებს და დრო და დრო აღმოცენებულ შარდის ბუშტის სისუსტეს.

«N O R M»

ვიტალურობის გამოსაწვევად.

ნაზ, ადრე დაბერებულ პაციენტ ქალს აწუხებდა ნივთიერებათა ცვლის მოშლა.

სიმსუქნის შემთხვევაში (იხილე აგრეთვე თავი V).

*

კიბოთი დაავადებულებთან სამკურნალო ევრითმიასთან დაკავშირებით შე-
ძლევი რამ შეიძლება ითქვას: ამგვარ პაციენტებთან გამოცდილებით ვიცნობთ
მინაგან უმოძრაობას და გახვეწულობას – მათი გრძნობადი აღქმები ხშირად
დაჩლუნგებულია და შესაძინევად უფერული.

დაავადების სხვადასხვა გამოვლინებები და სტადიები განაპირობებენ აგ-
რეთვე დიფერენცირებულ მკურნალობას. ამასთანავე აუცილებელია განსაკუთ-
რებით ინტენსიური ერთობლივი მუშაობა ექიმსა და მკურნალ ევრითმისტს
შორის.

ჩვენ მხოლოდ ცოტაოდენი სპეციფიკური მონაცემები გვაქვს რუდოლფ
შტაინერისაგან. ცხადია, რომ კიბოთი დაავადებულ ყველა ადამიანთან სამკურ-
ნალო ევრითმია ძალიან მნიშვნელოვანია – როგორც პრეკანცეროზულ სტა-
დიებში, ასევე კიბოს განვითარების შემდგომაც, პრე და პოსტოპერაციულ პე-
რიოდში – რადგან ადამიანს, რომელიც კიბოს წარმოქმნისკენაა მიდრეკილი,
აქვს ჭარბი ტენდენცია, მიწად ქცევისა. «ის ჭარბად იქმნის თავის თავში მი-
წის ძალებს» (34; 17. VII. 24). ევრითმიის და სამკურნალო ევრითმიის
მეშვეობით ჩვენ შეგვიძლია ამ «ჭარბად მიწად ქცევას» დაუპირისპირდეთ.

ხშირია სიმპტომები, რომლებიც ნივთიერებათა ცვლის სფეროში დარღ-
ვევებს ეფუძნებიან – მაგ. როგორიცაა ყაბზობა და მუდმივი უძილობა. ეს
სიმპტომები დაწყებით მკურნალობას მიმართულებას აძლევენ.

პრეკანცეროზის ერთი შემთხვევასათვის იქნა დანიშნული.

საქმე შეეხებოდა 49 წლის პაციენტს, რომელსაც წლების განმავლობაში
აწუხებდა ყაბზობა, რაც ადრე მრავალჯერადი ხანგრძლივი მკურნალობისდა
მიუხედავად ვერ უმჯობესდებოდა. მთელი მონელების სისტემა მგრძნობიარე
იყო – მას ძლიერი მეტეორიზმი აწუხებდა. აგრეთვე არსებობდა გაციებე-
ბისადმი მიდრეკილება. – სამკურნალო ევრითმიის წყალობით სიმპტომები გა-
საოცრად იქნა თავიდან მოცილებული. თავად პაციენტი გაოცებული იყო ამით
და ღრმა მოხუცებულობამდე აკეთებდა ამ სავარჯიშოს.

აქ კიბოსადმი დისპოზიციასთან გვაქვს საქმე, მაგრამ მაინც შეიძლება ყაბზ-
ობის შემთხვევაშიც იქნეს გამოყენებული, თუკი გვაქვს განსაკუთრებით მუცლის
ზედა ნაწილში მდებარე მონელების დიდი ჯირკელის (პანკრეასი) სისუსტე.

თუკი ჩვენ საქმე გვაქვს არსებულ ტუშორთან, მაშინ ყოველგვარი კარცინომის მკურნალობისას უ. ყ. მნიშვნელოვანია ტუშორისკენ მივმართოთ სითბური პროცესი. სითბოს წარმოქმნა ხდება ხმოვნების მეშვეობით – თანხმოვნებს ზემოქმედება სწორ ადგილამდე მიჰყავთ. – ტუშორის ლოკალიზაცია შეიძლება იყოს განმსაზღვრელი თანხმოვანთა შერჩევისათვის. X თავში განხილული ადამიანის გემტალტიის წარმოქმნასთან დაკავშირებული თვალსაზრისები აქ მიმართულების მიმცემია.

«O E M L E i B D»

მიეცა 32 წლის პაციენტი ქალს ოპერირებული და დასხივებული მამაკარცინომით.

ამ რიგის მეშვეობით შეიძლება მნიშვნელოვანი მითითებები მივიღოთ კიბოს სიმსივნეთა მკურნალობისათვის. – რიგში გვაქვს ხმოვანთა და თანხმოვანთა მონაცვლეობა. გარდა ამისა როგორც ხმოვნები, ასევე თანხმოვნები პოლარულ წყვილებად წარმოგვიდგებიან: «O» «E»-სთან, «M» «L»-თან, «B» «D»-სთან. «L M»-ს ვიცნობთ, როგორც სუნთქვის სავარჯიშოს. – აქ ჩვენ გვაქვს შენაცვლება «M L», რომელიც არ არის მნიშვნელობას მოკლებული. კარცინომით დაავადებულთან ჩასუნთქვა ჭარბობს ამოსუნთქვას. აქედან გამომდინარე ჩვენ უნდა განსაკუთრებით გავააქტიუროთ ამოსუნთქვა, ამიტომაც «M » აქ პირველ ადგილზეა.

პაციენტი, რომელმაც ეს ბგერათა რიგი მიიღო, ინგლისელი იყო. სხვა, გერმანულენოვან პაციენტებთან «Ei»-ის ნაცვლად ხშირად «I»-ს ვარჯიშობდნენ.

ხშირად მოდიან კიბოთი დაავადებულნი ოპერაციის შემდგომ, რომელთაც ლიმფის შეგუბებები აქვთ, რაც განსაკუთრებით მკერდის ოპერაციების შემდგომ გვხვდება მკლავებზე. – ამ შეგუბებულ, უმეტესად ცივი მკლავების შემთხვევაში უნდა გაკეთდეს სავარჯიშოები მის გამათბობლად და გამსჭვალვისათვის. «L M», «A» და «I» ხელებით და თითებით განსაკუთრებით სასარგებლოა. – შესანიშნავი სავარჯიშოა «სიყვარული-E» – და თუკი შესაძლებელია, აგრეთვე «მე ვიაზრებ მეტყველებას» – ჩვენი გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ შინაგანი მოძრაობის სწრაფად მიღწევა, უკეთესი დანაწიბურება სამკურნალო ევრითმიამ ყოველთვის შეიძლება დაისახოს მიზნად.

ბოლოსიტყვაობა

ამ წიგნში საუბარია ცოცხალ სიტყვაზე. ბგერები – ხმოვნები და თან-ხმოვნები – განხილულია, როგორც მკურნალი ფაქტორები. – ჩვენს დროში უჩვეულოა მეტყველების ელემენტების ფიზიოლოგიურ მოვლენებთან მიმართებაში განხილვა – აქედან გამომდინარე ყოველივე არასრულყოფილად და საწყის სტადიაში არის წარმოდგენილი.

მაშასადამე ხმოვნები და თანხმოვნები არიან კოსმიური ძალები. მხოლოდ იგი, ვინც აცნობიერებს, რომ ადამიანი ამ ძალთაგან არის წარმოდგარი და გაზრდილი, შეძლებს ამ ახალ მეთოდთან მიმართების დამყარებას.

ფიზიკური სხეული არის მსოფლიო კონსონანტიზმის ექო. ჩვენ დაეინახეთ ზოდიაცოთა თორმეტონებით წარმოქმნილი მისი ფორმები. – როგორც სახელი გვამცნობს, მთელი ცხოველთა სამყარო ზოდიაცოთა წრის ძალთაგან ვითარდება. ადამიანში ეს მრავალფეროვანი ძალები თავმოყრილია და უნარებადაა ქცეული.

ეთერული სხეული არის მსოფლიო ვოკალიზმის ექო. შეიდ პლანეტარულ ძალთაგან წარმოიქმნება ხმოვანთა მოძრაობები. ისინი შინაგანიდან გამომდინარე თავს უყრიან ადამიანში არსებულ ცხოველურს და ადამიანურში გადაჰყავთ იგი.

ამ ორ კოსმიურ ძალთა სფეროს – მსოფლიო კონსონანტიზმს და მსოფლიო ვოკალიზმს მიემართავთ ჩვენ სამკურნალო ევრითიმიაში.

Literaturverzeichnis

1. Werke Rudolf Steiners

- 1 Heileurythmie. Vorträge 12.-18.4.1921 Dornach und 28.10.1922 Stuttgart. GA 315, 3. Aufl. Dornach 1966.
- 2 Eurythmie als sichtbare Sprache. Vorträge 24.6.-12.7.1924 Dornach. GA 279, 4. Aufl. Dornach 1979.
- 3 Rudolf Steiner / Ita Wegman, Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen, 1925. GA 27, 5. Aufl. Dornach 1977.
- 4 Geisteswissenschaft und Medizin. Vorträge 21.3.-9.4.1920 Dornach. GA 312, 5. Aufl. Dornach 1976.
- 5 Geisteswissenschaftliche Gesichtspunkte zur Therapie. Vorträge 11.-18.4.1921, Dornach. GA 313, 3. Aufl. Dornach 1963.
- 6 Anthroposophische Grundlagen für die Arzneikunst. Vorträge 26.-28.10.1922 Stuttgart, in: Physiologisch-Therapeutisches auf Grundlage der Geisteswissenschaft. GA 314, 2. Aufl. Dornach 1975.
- 7 Zur Therapie. Vorträge 21.12.1923-2.1.1924 Dornach, in: Physiologisch-Therapeutisches (s. Nr. 6).
- 8 Kursus für Mediziner. Vorträge 2.-9.1.1924 Dornach, in: Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst. GA 316, 2. Aufl. Dornach 1980.
- 9 Heilpädagogischer Kursus. Vorträge 25.6.-7.7.1924 Dornach. GA 317, 5. Aufl. Dornach 1979.
- 10 Eine okkulte Physiologie. Vorträge 20.-28.3.1911 Prag. GA 128, 4. Aufl. Dornach 1978.
- 11 Die Gestaltung des Menschen als Ergebnis kosmischer Wirkungen: Anthroposophie als Kosmophie, Teil II. Vorträge 28.10.-6.11.1921 Dornach. GA 208, Dornach 1972.
- 12 Der Mensch im Lichte von Okkultismus, Theosophie und Philosophie. Vorträge 2.-12.6.1912 Kristiania (Oslo). GA 137, 4. Aufl. Dornach 1979.
- 13 Weltenwunder, Seelenprüfungen und Geistesoffenbarungen. Vorträge 18.-28.8.1911 München. GA 129, 5. Aufl. Dornach 1977.
- 14 Initiations-Erkenntnis. Vorträge 19.-31.8.1923 Penmaenmawr. GA 227, 2. Aufl. Dornach 1960.
- 15 Geisteswissenschaftliche Menschenkunde. Vortrag 21.12.1908 und Vorträge 23.10.1908 bis 17.6.1909 Berlin. GA 107, 4. Aufl. Dornach 1979.
- 16 Lachen und Weinen. Vortrag 27.4.1909 Berlin, in: Geisteswissenschaftliche Menschenkunde (s. Nr. 15).
- 17 Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltwortes. Vorträge 19.10.-11.11.1923 Dornach. GA 230, 5. Aufl. Dornach 1978.
- 18 Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik. Vorträge 21.8.-5.9.1919 Stuttgart. GA 293, 8. Aufl. Dornach 1980.

- 19 Initiatenbewußtsein. Vorträge 17.-22.8.1924 Torquai. GA 243, 3. Aufl. Dornach 1969.
- 20 Sprachgestaltung und Dramatische Kunst. Vorträge 1.-23.9.1924 Dornach. GA 252, 3. Aufl. Dornach 1969.
- 21 Entsprechungen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos. Der Mensch – eine Hieroglyphe des Weltenalls. Vorträge 9.4.-16.5.1922 Dornach. GA 261, 2. Aufl. Dornach 1972.
- 22 Das Osterfest als ein Stück Mysteriengeschichte der Menschheit. Vorträge 19.-22.4.1922 Dornach. Dornach 1974.
- 23 Mysterienstätten des Mittelalters. Rosenkruzertum und modernes Einweihungsprinzip. Vorträge 4.-12.1.1924 Dornach. GA 233a, Dornach 1980.
- 24 Über den Rhythmus der menschlichen Leiber. Vorträge 21.12.1905 und 12.1.1909 Berlin. in: Geisteswissenschaftliche Menschenkunde (S. Nr. 15).
- 25 Anthroposophie, Psychosophie, Pneumatosophie. Vorträge 1909/1910 1911 Berlin. GA 115, 3. Aufl. Dornach 1980.
- 26 Anthroposophie als Kosmosophie, I. und II. Teil. Vorträge 7.-23.10.1921 Dornach. GA 207 und 208 Dornach 1972.
- 27 Der übersinnliche Mensch anthroposophisch erfaßt. Vorträge 13.-18.11.1923 Den Haag. GA 231, 2. Aufl. Dornach 1962.
- 28 Das Verhältnis der verschiedenen naturwissenschaftlichen Gebiete zur Astronomie. Vorträge 1.-18.1.1921 Stuttgart. Dornach 1926 (vorgesehen in GA 323).
- 29 Die Welt als Ergebnis von Gleichgewichtswirkungen. Vorträge 20.-22.11.1914 Dornach. in: Der Zusammenhang des Menschen mit der elementarischen Welt. GA 158, 2. Aufl. Dornach 1980.
- 30 Vortrag 3.3.1916 Bremen, in: »Das Goetheanum« 19. Jg. 1940, Nrn. 37-44.
- 31 Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen – physischen Leib, Ätherleib, Astralleib – und sein Selbst? Vorträge 20.-29.3.1913 Den Haag. GA 145, 4. Aufl. Dornach 1976.
- 32 Menschenerkenntnis und Unterrichtsgestaltung. Vorträge 12.-19.6.1921 Stuttgart. GA 302, 4. Aufl. Dornach 1978.
- 33 Anthroposophische Menschenerkenntnis und Medizin. Vorträge von 1923 1924 (siehe Vortrag 28.8.1923 Penmaenmawr). GA 319, Dornach 1971.
- 34 Was kann die Heilkunst durch eine geisteswissenschaftliche Betrachtung gewinnen? Vorträge 17.-24.7.1924 Arnheim, in: Anthroposophische Menschenerkenntnis und Medizin (S. Nr. 33).
- 35 Anthroposophische Leitsätze: »Von der Natur zur Unternatur«, März 1925. GA 26, 7. Aufl. Dornach 1976.
- 36 Konferenzbericht Stuttgart, in: Konferenzen mit den Lehrern der Freien Waldorfschule 1919 bis 1924. GA 300 a-c., Dornach 1975.
- 37 Konferenzbericht
- 38 Konferenzbericht
- 39 Konferenzbericht
- 40 Konferenzbericht
- 41 Konferenzbericht
- 42 Konferenzbericht
- 43 Fragenbeantwortung vom 15.4.1924 Bern, in: Anthroposophische Pädagogik und ihre Voraussetzungen. GA 309, 4. Aufl. Dornach 1972.
- 44 Vor dem Tore der Theosophie, Vortrag 23.8.1906 Stuttgart. GA 95, 3. Aufl. Dornach 1978.

11. Werke anderer Autoren

- 45 Asperger, Hans, Heilpädagogik. Wien 1952.
- 46 Baumann, Elisabeth, Aus der Praxis der Heileurythmie. 2. Aufl. Dornach 1971.
- 47 Bort, Julia, Heileurythmie mit seelenpflegebedürftigen Kindern, S. 88. Arlesheim 1958.
- 48 Dubach-Donath, Annemarie, Grundelemente der Eurythmie. 3. Aufl. Dornach 1981.
- 49 Levi, Eliphas, Dogma und Ritual der hohen Magie, 1. Band.
- 50 Thomson, W., «Therapiewoche» Dezember 1960.
- 51 Wachsmuth, Guenther, Die ätherischen Bildekräfte in Kosmos, Erde und Mensch. 2. Aufl. Dornach 1926.
- 52 Wachsmuth, Guenther, Die ätherische Welt in Wissenschaft, Kunst und Religion. Dornach 1927.
- 53 Wachsmuth, Guenther, Erde und Mensch. 4. Aufl. Dornach 1986.
- 54 Walter, Hilma, Grippe, Encephalitis, Poliomyelitis. Arlesheim 1950.
- 55 Walter, Hilma, Der Krebs und seine Behandlung. Arlesheim 1953.
- 56 Walter, Hilma, Abnormitäten der geistig-seelischen Entwicklung. Arlesheim 1955.
- 57 Wegman, Ita, Eine kurze Einführung in die Heileurythmie. Natura, II. Band, Dornach 1927/28.
- 58 Wegman, Ita, Kratylos. Natura, V. Band, Dornach 1930/31.
- 59 Zur Linden, Wilhelm, Grundsätzlich neue Anschauungen über die Pathogenese der Poliomyelitis. Stuttgart 1949.

საგნობრივი საძიებელი

- A 22, 24, 33 და შმდ. 41, 45, 57 65, 71, 83, 88, 93, 95, 96, 104, 105, 161, 186, 187, 199
- ავადმყოფობათა ისტორიები 39
 - კლექტომანიის დროს 70
 - მეტამორფოზები 39
 - სექსუალური ორგანოების აღგზნებადობის დროს 37
 - სიმაღლეში ზრდა 57
- აგორაფობია 195
- AEI-IEA 29, 76
- AEIOU 57, 69, 88, 106
- აზრების დაუმორჩილებლობა 73
- აზროვნება-გრძნობა-ნება, ფორმები 82
- მოუწესრიგებელი 75, 195
- A-თაყვანისცემა 30, 37, 63, 131, 188, 197
- აკრომეგალია 153
- აღები 181, 197
- აღერგიები 37, 197
- აღერგიული სურდო (თივის ციებ-ცხელება) 197
- ალიტერაციები ცაციებთან 53
- ალკოპოლიზმი (მიღება) 49
- ამართული მოძრაობა 15, 36, 121
- ამორალური მიდრეკილება 54, 77
- ამოსუნთქვა 38, 60, 76, 86, 88, 105, 115, 145, 177
- ამოქარევა 121, 179
- ანაპესტი 82, 86
- ანაციდიტეტი 128, 130
- ანბანი 21 და შმდ. გვ-ები
- ანგინა პექტორის 46
- ანემია 45, 83, 130
- ანთება 59
- ანთიმონიზირებადი ძალები 105
- ანორექსია 42 და შმდ. გვ-ები, 57, 59, 179
- ანორექსია პენტალის 179
- ანტიპათია 14, 51, 85, 151
- ანტისპასტი 87
- AOU 96
- AOUM 76, 96
- აპოლონური ფორმები 50, 82
- არა-ღიახ 51, 116
- ართროზები 184
- არტერიების გაკიროვნება 63
- არწივი 168
- ასთმა 60, 76, 105, 113, 116
- ასიმეტრიები 36, 52, 57, 191
- ასტიგმატიზმი 52, 65
- ასტიკალური სხეული 14, 34, 38, 45, 48, 52, 54, 63, 65, 71, 80, 89, 90, 115, 118, 124, 125, 129, 141, 142, 178, 181, 188, 190
- რიტმი 30
- AU 33
- ალუზრდელობა სხეულის ჭერისა 88
- ახალგაზრდობის კრიმინალობა 55
- ახლომზღველობა 52, 64
- A-H 37
- B 22, 24, 37, 94, 140 და შმდ. გვ-ები. 166
- ლამის ენურეზის დროს 157
 - შაკიკის დროს 31, 37, 143 და შმდ. გვ-ები
- ბაგისმიერი ბეგრები 22, 73
- ბაეშუთა ღამბლა 189 და შმდ. გვ-ები
- ბაეშვი
- ეგოცენტრული 83
 - მანიაკალური 194
 - მონგოლოიდური 152
 - ქატარათაჟა 55, 182
 - პოსტენცეფალიტური 135

- რაქიტული 152
- სანგეიზი-მცხეთა 44, 87
- სისხლნაკლული, სისხლსავსე 44, 83
- ფლეგმატური 87
- ღარბი ფანტაზიის, - მდიდარი ფანტაზიის 74
- შფერებული 42, 74, 76, 182
- შუტინდაზიანებული 18
- ჭკუასუსტი 22, 41, 63, 152, 194
- ბაზდოვის დაავადება 124, 178, 197
- ბალანსი, მარჯვნივ-მარცხნივ 48, 50
- ბანდაჟები 70, 196
- ბიჭი, მიკროცფალური 182
- ბრტყელი ტერფები 61, 195
- ბურთით თამაშები 51

G 22, 137 და შმდ. გვები, 169

გადაჭარბებული კვება 42 და შმდ. გვები, 57

გაზების წარმოქმნა ნაწლავში 121

გამოფიტვის მდგომარეობა 31, 46, 197

გამოღვიძება 37, 38, 42, 118

გამოყოფა 38, 123

გამრავლების ორგანოები 93

<<გარეგანმა გაიმარჯვა,...>> 81

გასტრიტი 129

გაფანტული სკლეროზი 186, 187

გაცხიზოვნება 42, 57 და შმდ. 198

გეომეტრიული ფორმები 50

GKA 69, 193

გლაუკომა 76

გრამატიკა 83

გრძნობად-ნერვული პროცესის გადანაცვლება 151

გული(-ს) 92, 93, 94, 133, 165

- დარღვევები 68, 122, 194, 197

- E 46

- სპაზმები 46

გულისრევა 179

გულმკერდი(-ს)

- კიბო 198

- მალა 50

- უმოძრაო 128

- ყაფაზი 164

გულყრები, ეპილეფსიური 31, 38 და შმდ.

გვები, 45, 71 და შმდ. გვები, 182, 196

D 22, 23, 24, 51, 56, 87, 131 და შმდ. 165

დაავადება, ლიტლის 77

დაავადება, სიცხიანი 31

- ნერვული სისტემის 23

დამბლები 18, 107, 159, 176, 189, 190

დამბლიანი 28, 31

დარდი-ართროზი 184

დარღვევები

- პოსტენცეფალიტური 134 და შმდ.

- სიარულის, მეტყველების, აზროვნების 76

დასვენება 29

დაქტილი 82, 86

დაღლილობა 178

დაცლის რიტმი, დარღვეული 56, 115, 117, 118, 121

დაწვევები 64

დგომა 61

- და თანხმონების კეთება 74

დეპრესიები 37, 42, 49, 80, 178, 179

დეფორმირება 54, 159, და შმდ.

- თავის 161

- თირკმელების 38

- ნაღლის ბუშტის 47

- რიტმული სისტემის 95

- სახსრების 180, 183

- ტერფების 67

დიაბეტი 56

დიარეა, იხილე ფაღარათი

დიაფრაგმა 60

- ეთერული 43
 დიახ-არა 51, 85, 116
 დიდაქტიკური 27 და შმდ. გვ-ები
 დიონისური ფორმები 82
 DTL 178
 DTS 179

E 24, 38, 41 და შმდ გვ-ები, 57, 70, 71,
 72, 83, 87
 ეგოიზმი 37, 95, 104
 ევრიტმია
 - პატარა ბავშვებისათვის 31
 - ჰიგიენური 79 და შმდ. გვ-ები
 ევრიტმიული სიცილი 37, 188
 ეთერი, ქიმიური 23, 43, 103
 ეთერიზაცია სისხლის 133
 ეთერული სხეული(-ს) 39, 41, 42, 45, 46,
 47, 55, 75, 76, 81/82, 89, 90, 103, 109,
 111, 113, 114, 118, 124, 126, 133, 145, 147,
 156, 183, 185, 193, 194
 - რიტმი 30
 - სისუსტე 42
 EI 33, 77, 199
 E-იატაკაზე 46
 - ავადმყოფთა ისტორიები 44
 - თვალბით 85
 ელემენტარული სავარჯიშოები 79 და
 შმდ. გვ-ები
 ელენთა 65 და შმდ. გვ-ები 89, 94, 166
 - მასაჟი 66
 ენაბორძიკი 57, 69, 88 106, 193
 ეპილეფსია 31, 38 და შმდ. გვ-ები, 45, 71
 და შმდ. 154, 182, 186, 196
 ეპიფიზი 64, 133
 «ეს ასეა» 90
 EUÖ 77
 ექსკარნაცია 61, 69
 ექსუდაციური დიათეზი 112

W 161
 ვარჯიში. კლასების მიხედვით 75
 ვარჯიშის ხანგრძლივობა 29 და შმდ.
 გვ-ები
 ვენერა 91, 92, 93
 ვერძი 161
 ვიტალურობის გააქტიურება 197

ზეწევა 14, 39, 47, 51, 109
 ზოდიაქოს შესტები 160 და შმდ. 175
 ზოდიაქოს წრე 159 და შმდ. გვ-ები
 ზრდის ძალები 111, 148

T 56, 87, 131 და შმდ. 165
 თაბრუსხევა 40, 62, 64, 65, 186
 თავი(-ს) 16, 58, 71, 159, 161, 180
 - გრიპი 188
 - მღვდარეობები 84
 - ტიკილები 73, 123, 138, 143, 195, 197
 - ქნევის-M 149, 181
 თანხმონათა რიგები 38, 177 და შმდ. გვ-
 ები
 - ღვთაობით 74
 თანხმონები 13, 14, 22, 27, 28, 87, 104,
 109-157, 159 და შმდ. 192 და შმდ.
 194, 197
 - და ხმონები 101 და შმდ. გვ-ები
 - თავით 181
 - ფეხებით 180
 - წარმოდგენა 28
 - წარმოდგენაში 180
 - ხმონის შეფერილობა 24
 - ჯოხით 189
 თანხმონების შეფერილობა 24
 თევზები 173
 თვალბი(-ს)
 - დარღვევები 42, 52
 - სამკურნალო ევრიტმია 10, 52, 90

- ხამზაში, უნებლიე 65, 118
 თვითცნობიერების გაძლიერება 83
 TIAOAIT 75
 თირკმელები
 - გამოსხივება 38, 142
 - დაავადებები 105, 123, 141
 TLRS 187
 თორმეტკოჯა ნაწლავი 47, 131
 TSRMA 197
 თხის რქა 170

 I 24, 48 და შმდ. 63, 72, 104, 183, 187,
 189, 194, 196, 198
 - სიელმის დროს 52
 - უმოძრაო მხრებით 50
 იამბიკო 87 და შმდ. გვები
 IAO 30, 74, 189
 IAU-LMR 196
 იდეების გაქცევა 53, 80, 195
 იდიოტია 53
 IEEi 78
 IEOUA 74
 II SS RR 193
 ILM 195
 იმედო-ს 67
 იმიტაციის ძალა 77
 ინდუსტრიული წარმოება 79
 ინკარნაციის პროცესი 35 და შმდ. 61, 69
 ინსტინქტური ქმედება ელენთის 66
 ინტელექტუალურობა 152, 180
 IOA 75
 IOA - LMS 195
 ისტერიული აშლილობა 154
 ისტერიული დაზღვა 180
 ისტორია სამკურნალო ევრიტიმის 9
 IUE 77
 «იხედე შენში - მიმოიხედე შენს ირ-
 გვლივ» 83

კალიუმი 64
 კალციუმი 64
 კაუი 62
 კბილთა სავარჯიშოები 38, 140, 153
 კბილის ექიმის სპაზმი 119
 კბილისმიერი ბევრები 22
 კენჭის წარმოქმნა ნალელის ბუშტსა და
 თირკმელში 123
 კიბიტის ნაბიჯი 146
 კიბო(-თი) 164
 - დაავადებული 82, 198 და შმდ.
 კიდურები 16, 23
 კიდურების ცახცახი 73
 კირი 62
 კირხნერი, პერმანი, თერაპიული ზატეა 56
 კიფოზი 50
 კისრის მალა 50
 კლექტომანია 42, 70 და შმდ.
 - E 70
 კლიმაქტერიუმი 84, 180
 კლონური კროტოები 39
 კონსტიტუცია
 - ისტერიული 154 და შმდ.
 - მსუქანი და გამხდარი, დაბადებამდელი
 59
 კონცენტრაციის სავარჯიშოები 50, 80
 კოორდინირებული მოძრაობები 55 და
 შმდ. 190
 კორონალური სკლეროზი 46
 კრატეილოსი 21
 კრიმინალისადმი მიდრეკილება 54
 კუნთები(-ს)
 - ატროფია, ნევროტული პროგრესული,
 სპინალური პროგრესული 185
 - განღვება 139, 184
 - დისტროფია, პროგრესული 139, 184
 - რემატიზმი 182, 196
 - ჩამოყალიბება 96
 კუნთთა პროგრესული დისტროფია 139,
 184

კურო 162

კუჭი(-ს)

– კარცინომა 129

– ნაწლავი 125, 143

– ჩივილები 129 და შმდ. 179, 196

L 25, 44, 50, 51, 105, 109 და შმდ. 170, 183, 193

ლაბირინთი 72

LA-LO 38, 102, 192

LAMH 188

LAOUM 76, 116

ლექსები

– იუმორისტული 70

– ცვალებადი რიტმით 72

ლენისკატა 34, 82

LI ზერხემლისთვის 50

LIMARU 196

ლიმფის შეგუბებები 199

ლიტლის დაავადება 77

LM 51, 63, 82, 112, 116, 177, 195, 199

LMN 25

LMNR 178, 184

LMO 61, 196

LMS 124, 178

LMSR 179

LMS-U 122, 125, 177

ლომი 134, 165

LOROSO 184

LRSO 184

LRT-M 179

LRTP 190

LSAMI 198

LSNR 181

LTDR 198

ლტოლკათა ბუნება 34

LUOKM 194

M 25, 31, 51, 56, 63, 76, 105, 112, 145 და შმდ. 151, 157, 172, 176, 192

მაალბუმინიზირებული ძალები 105

მალთაშუა 50

მამა-კარცინომა 199

მანია 180, 193

მანიაკალურ-დეპრესიული 48

მანიაკალური 144, 194

მარსი 47, 93

მასაჟი 117

მღვთარეობები 83

«მე ვიპოვებ მეტყველებას» 83, 199

«მე მინდა – მე არ შემიძლია – მე უნდა

გავაკეთო» 81

«მე მყავს ჩემი თავი» 42

მელანქოლია 45

მემარჯვენეობა 52

მენსტრუალური დარღვევები 31, 56, 123, 143, 149, 179, 181, 195

მერკურის კვერთხი 119, 122

მე-ორგანიზაცია 15, 51, 63, 178

– გაძლიერება 132

– და მონელება 132

– და ძვლების სისტემა 63

მერწყული 146, 172

მე(ს)

– და ადამიანის გეშტალტი 174

– და ფიზიკური კანონზომიერება 38

– რიტმი 30

– ქმედება 44, 51, 56, 148

– შეგრძნება 41, 44

– ძალა 15, 50, 187

– ხაზი 50, 63, 80, 82

მეტალები 91, 123

მეტეორიზმი 59, 60, 77, 121, 196

მეტყველება 21, 162

მეტყველება ცული 73

მეტყველების სავარჯიშოები წინ და უკუმიმართულებით 70, 76 და შმდ.

მეტყველების ცენტრი 52

მეხსიერება(-ის)

– გაძლიერება 63. 70

– სუსტი 63. 64. 125

– წარმოდგენები 134

შზის წნული 84. 166

მთვარე 91. 106

მთრთოლი ბგერა 23. 116

მიგრენი (შაკიკი) 31, 37, 73. 143

– B 31. 143

მიკროცეფალური ბიჭი 182

მინორი-მაჟორი 51

მინორული-ხასიათი 69

მისტერიები 75, 91, 153

MLR 181

მონაცვლეობა ფორმების და რიტმების 51

MNBPau 144. 194

მონგოლოიდური ბავშვი 152

მორალურობა 54, 71

მორცხვობა 48

მოუსვენრობა, მოტორული 36, 144, 194

მოუწესრიგებელი აზროვნება 75

მოუწესრიგებლობა რიტმულში 128

მოქანავე 193

მოძრაობები

– ბუნებრივი 18

– დამანგრეველი, ქვებუნებრივი 18

– კოორდინირებული 55

– მექანიკური 18

– მიწიერი 18, 62

– ნებისმიერი 13 და შმდ. გვ-ები

– უნებლიე 13 და შმდ. გვ-ები, 64

მოძრაობის

– ეთერული 14

– სამყარო 17 და შმდ. გვ-ები

– საუფლო, ასტრალური 14

– სიზანტე 18, 119

– სიღარიბე 18, 187

– წარმართვა, ცნობიერი 178

მოხერხებულობის–E 42

მოხერხებულობის სკლეროზი 63

მუსიკოსთა სპაზმი 119

მუხლები(-ს)

– ტკივილი 112

მშვილდოსანი 169

მცმუტაობის იაბი 45, 87, 118, 194

მხატვრული ვერითმია 13, 17, 101

მხედველობის დარღვევები 65

N 25, 150 და შმდ. გვ-ები, 173

«ნათელი მიედინება ზეით» 84

ნატრიუმი 64

ნაწლავი(-ს)

– დამბლა 124, 195

– დაცლა 137

– კოლიკა 196

– კუჭი 126

ნახშირორჟანგი 195

ნება 18, 58, 86, 162

ნეერასთენიული 82

ნეეროზები 119, 136

ნეკნები 59

ნერვები, მოტორული 16

– გრძნობადი ქმედება 16, 151

– მგრძნობიარე 16

– სისტემა, დაავადება 23

– ტკივილები 197

– შოკი 73

ნიეთიერებათა ცვლა 66, 71

NORM 197

ნუშურა ჯირკვლების ჰიპერპლაზია 112, 113, 124

O 24, 42, 57 და შმდ. 104, 179, 189, 133

– იატაკზე 60

– ფეხებით 61

Ö 77

OEMLEiBD 199

OLOROMO 183

ორგანოები, ხმოვნები, მეტალები, პლანეტები 91 და შმდ.

ორგანოთა რიტმები 119

ორსულობა

– და ევრიტმია 31

– და სამკურნალო ევრიტმია 31

– პირღებინება 131

Otitis media 178

ოტოსკლეროზი 72

ოფლიანობა 40, 58

P 140 და შმდ. გვ.-ები, 166

პანკრეასო-ტუბერკულოზი 47, 56, 78

პარალიზი 80

პარალიზი აგიტანს 187

პარკინსონის დაავადება 48, 187

პენტაგრამა 51, 81

პერიტალტიკის გამოწვევა 110

პილორუსის სპაზმი 129, 130

პიროვნება-სიარული 48

პლანეტები 91

პლასტიკა, ნაკულლოვანი 180

პლატონი «კრათილოსი» 21

პოლიართრიტი ქრონიკული 183

პოლიომიელიტი 189 და შმდ. გვ.-ები

პოსტენცეფალიტური დარღვევები 134

პრეკანცეროზი 198

პროპულსია 36, 49, 188

პროფესიული ტრავმა 79

პროფილაქტიკა 116, 130, 198

– ტერფის დეფორმაციების 67

PTLR 184

პუბერტეტი 148

პულსი 46, 85

ჟანგბადი 111

R 63, 87, 88, 115 და შმდ. 128, 162, 193
რაქიტი 63, 152

რგოლებით თამაში 51

რეგმატიზმი 143, 182 და შმდ. გვ.-ები

რეიანი, პარმონიული 82

რიგების ეარჯიში 29

რიტმები (-ს)

– არსების წვევების 30

– მონაცვლეობა 51, 72

– ორგანოების 56, 65, 66, 119

რიტმი 15, 16, 119

– იამბური 87

– ტროქეული 87

რიტმული სისტემა 75, 115, 145

რეინის ნაკლებობა 130, 181

RLM 182

RLMN 182

RLSI 114, 194

RMLN 152

RRRMB 186

RSL 179

RSLM 181

S 56, 61, 87, 119 და შმდ. გვ.-ები, 168

სავარჯიშოები

– ელემენტარული 74 და შმდ.

– მშენიერი 67, 116

– ხანგრძლივობა 29 და შმდ.

– ჰიგიენური 37, 67

საკვების თვისება: აღქმა ელენთის

მეშვეობით 66

სამკუთხედი 81

სამკურნალო ევრიტმია, მისი კოსმიური

ასპექტი 91 და შმდ. გვ.-ები

სამნაწილიანი სიარული 49, 79

სამშენიერი- 57 და შმდ. გვ.-ები

სამწვეროვნება 16, 176

სასისმიერი ბგერები 22, 69

სასიცოცხლო ეთერი 23, 43, 103

- სასკოლო სამკურნალო ვერიტობა 30
სატურნი 66, 97, 106
სამინელბანი 54
სასწორი 167
სახსრების დეფორმაცია 180 და შმდ.
გვ-ები
სახსრების რევმატიზმი 183
სენსიბილურობის გამოლეიება 77
სექსუალური ორგანოები 37, 123
სექსუალური ცხოვრება. დაუოკებლობა
146 და შმდ.
სიარული 15, 30, 48, 65, 79, 80, 186, 187
– დიაგნოსტიკა 48, 80
– ეოკალიზირებით 74
სიბრაზე, მიდრეკილება 83
სიგამხდრე 42 და შმდ. გვ-ები, 58
სიზმრები 122
სითბური
– ეთერი 24, 43, 103
– კერები, ცალკეული 59
– სხეული 40, 97
სითხობრიეი ადამიანი 15, 111
სიმაღლეში ზრდა 58
სიმაზინჯეები 53 და შმდ. გვ-ები, 63
სიმეტრიის ღონე 41
სიმათია-ანტიპათია 14, 51, 85, 152
სიშსუქნე 42 და შმდ. 57 და შმდ. გვ-
ები
სიმძივე 15, 48, 112
სიმძივის ძალა 15, 38, 48, 51, 64, 109
სინათლის ეთერი 24, 43, 103
სისტოლა 46
სისხლი(-ს)
– ბურთულები, წითელი 47, 57
– დამლა 94
– დამლა, ლპობა 181
– ეთერიზაცია 133, 137
– ნაკლულობა 44, 45, 47, 83, 130
– სითბო 56
– ცირკულაცია 16, 46, 112
– წნევა 46, 122
სისხლის მიმოქცევა, მატარებელი 86
სიყვარული–E 46, 197, 199
სიცილი, ვერიტობიული 37, 127, 188
სიხარბე 33 და შმდ. გვ-ები, 77
სკლეროზი, არტერიების 63
– გაფანტული 186
სკოლიოზი 50
სკორპიონი 168
SM-HM 150
SMA-LMI-TMU 192
SMIA 197
სმენის ნერვი 72
სპაზმი(ს) – სპაზმები 46
– მომხსნელი 46, 72, 73, 87
– ქვედა ტანში 123
– ძარღვების 64, 67
სპასტიური ქემიპლეგია 192
სპილენძის ბურთები – სპილენძის ჯოხე-
ბი 65
სპირალი 90
– ამოხვევადი 83
– ჩახვევადი 45, 83
SRLM 182
SRT 189
SULA 124, 193
სუნტკა(-ის)
– მოლენები 16, 40, 59, 60, 66, 69, 86,
88, 105/106, 115, 177
– სავარჯიშოები 61, 67, 69, 73, 76, 87,
88, 116, 177
– შეზღუდვა 40, 69, 112, 113, 116, 122
სუსტები 42
სქესობრივი სიმწიფე 146 და შმდ. გვ-ები
სხეული, ფიზიკური 66, 90
სხეულის მდგომარეობა 83
ტალღისებური ბგერა 23
ტაქტი 51

ტემის ცვლილებები 29, 50

ტერფები

- მრუდე, ბრტყელი, გაჩაჩხული 61, 64, 67, 195

- ცივი 197

- ჯანმრთელი 67, 173

ტინი(-ს) 48, 52, 93, 134

- დაზიანებული 46, 134

- ქვიშა 64

ტინის ჩამოყალიბების პათოლოგიები 54

ტიკი 65, 118

ტირილი 127

ტონთა

- სამკურნალო ევრიტმია 10, 76, 88

- სიმაღლე 51

- სიძლიერე 51

ტონური კრუნჩხვები 39

ტონუსი კანის 38

ტორსის სკოლიოზი 50

ტროქა 86, 87

ტუბერკულოზი პანკრეასის 78

ტუხუბი 163

U 24, 56, 57, 61 და შმდ. 76, 77, 78, 95, 104, 105, 125, 151, 152, 161, 184, 189

- «იმედი U» 67

- ტიკებისთვის, მიზანმიმართულად 65

უკუგახსენების ვარჯიში 70

უკუმიმართულებით

- სიარული 63, 80

- წარმოდგენა 70

Ulkus Ventriculi 129

UOI 77

F 56, 105, 153 და შმდ. 164, 195

ფანტაზია ღარიბი, მდიდარი 74

ფარისებრი ჯირკვალი 197

ფალარათი 77, 136, 150

- დილის 181

- ლაობითი 121

- ნეკროზული 77, 150

ფეხები, O - 62

- X - 62

ფეხების მდგომარეობები (ფესტები) 85

ფიზიკური სხეული - რიტმი 30

ფილტვები 57, 94

ფორმები(-ს)

- აზრის, გრძნობის, ნების 82

- აპოლონური 50, 82

- გეომეტრიული 50, 81

- დიონისური 82

- უკუმიმართულებით სიარული 50, 80, 188

- ცეცხლი 50

ფოსფორი 57, 62

ფსიქიკური - F 154 და შმდ. გვ.-ები

ფსიქოპათიები 58

ფშინიერი ბერები 23, 123, 125, 153

K 23, 137 და შმდ. გვ.-ები, 169

- ენაბორძიკის დროს 69

კალწული 145, 166

კეცა ტანი(-ს)

- მოუწესრიგებლობანი 149, 169

- სპაზმები 123, 169

- პარამონიზირება 85

ქიმიური ეთერი 23, 43, 103

ქონდრადისტროფიული ქონდრისკაცი 124, 193

ქოშინი 105, 113, 116

ქუსლებით სიარული 178

Q 137 და შმდ. გვ.-ები

Qui-Qui 90

ლაშის ენურები 56, 154 და შმდ. გვ.-ები, 193

ლვილი 66, 94, 166, 180
– ნაწლავური დარღვევები 59, 195

ყაზობა 73, 110, 111, 116, 131, 136, 138, 141,
179, 196, 197

ყბების დეფორმაციები 192

ყლაპვის გაძნელება 128

Sch 125 და შმდ. გვები

შარდის ბუშტის სისუსტე 155, 197

შარდისგან დაცლა 144, 154 და შმდ. გვები

შებრილობა 60, 61, 77, 121, 196, 197

შეგრძნებითი სამშენიველი 89

შეგრძნებითი სხეული 89

შეკუმშვა-გაშლა 51, 183, 188

შემდგომი მოსმენა, შემდგომი აუღერება 27

შესიება 64, 112

შეშლილობა, ისტერიული 154 და შმდ. გვები

შიზოფრენია 74

«შინაგანმა გაიმარჯვა» 81

შიში 42, 48, 80, 122, 151, 178, 180, 195

შოკი 129, 151, 155, 184

შორსმხედველობა 52

შუა ყურის ანთება 178

ჩალაგებადი დაავადებები 58, 83, 143

ჩანჩქერი 90

ჩასუნთქვა 38, 58, 86, 88, 105, 115, 145, 177

ჩაძინების დარღვევა 118, 197

ჩახველება 128

ჩვენება ბგერების 28

ჩონჩხი 56

C 24, 167

ცაციობა 52, 191

C-D 51

ცივილიზაციისგან დაზიანება 144

ციკულაცია 16, 46, 112, 165

ცნებათა წარმოქმნის გააქტიურება 152

ცნობიერება

– აღმაშენის 63

– ფეხებში 40

ცურვა ეპილეფსიის დროს 40

ცხიმი 47, 59, 126

ცხოველად ქცევის დაძლევა 33 და შმდ. 121

ცხოვრების საფეხურები 95

Z 22, 168

ძალები

– ალბუმინოზირებადი – ანთიმონიზირებადი 105

– ასტრალური «ჩაბრუნებადი» 15

– ეთერული გარემოს ძალები, «ჩასხიკებადი» 14

– იმაგინაციური 28

– მერკურიული 57

– მიწიერი «გამოსხივებადი» 14

– მოამარგვალელები 102

– ცენტრიპეტალური და ცენტრიფუგალური 115

ძვლები(-ს)

– დეფექტები 183

– მოტეხილობა 31

– წარმოქმნა 96, 152

ძილი(-ს)

– დაავადება, Encephalitis epidemica 188

– დარღვევა 37, 67, 73, 178 და შმდ. 187, 197

– სავარჯიშოები 30, 67, 150

– ლვიძილის რიტმი 118

ძილის დარღვევა 196

წარმოდგენა უკუმიმდევრობით 70
 წარმოდგენები, ილუზორული 64
 წერა ფეხის თითებით 191
 წერის სპაზმი 46, 119
 წონასწორობა 15 და შმდ. 48, 56, 167
 – პილესისის დროს 40
 – ნერვი 72
 – სავარჯიშოები 40, 51, 187, 192
 წრე 81
 – დაქტილით 82
 წყალი(-ს)
 – გამოყოფა 144
 – ორგანიზმი 57, 109, 142

ჭარბი მუეიანობა 130
 ჭიები 180
 ჭკუასუსტი ბავშვი 22, 41, 64, 151, 193
 ჭკუასუსტობა 53, 193

ზაზა, სარკისებური 54
 ზამზამი, უნებლიე 65, 118
 ხელების ზახუნი 42
 ხერხემალი 49 და შმდ. 59
 ხმოვნები 14, 24, 27, 33 და შმდ. 91 შმდ.
 101 და შმდ. 104, 183, 192 და შმდ.
 199
 – და თანხმოვნები 101 და შმდ.
 – ორგანოები-მეტალები-პლანეტები 47,
 65, 91 და შმდ.
 – პენტაგრამაზე 81
 – რიგები 38, 69 და შმდ.
 – ფეხებით 70, 71, 72
 ხმოვნების გაელერება 27
 ხმოვნების დაჩქარება 27
 ხორხის ჩივილები 128, 162

ხრტილების წარმოქმნა 96
 ხუთკუთხედი 50, 81
 ხშული ბგერები 23, 24, 131 და შმდ. 138
 და შმდ. 140 და შმდ. 145 და შმდ.
 150 და შმდ.

ჯოხის სავარჯიშოები
 – თორმეტნაწილიანი 89
 – შვიდნაწილიანი 88

X – ფეხები 62, 64

H 22, 23, 37, 125 და შმდ. 163
 H-A 37, 128, 188
 პაბიტულური აბორტები 31, 181
 პაერი(-ს)
 – აღამიანი 15, 95, 116
 – ორგანიზმი 59
 Hallelujah 30, 81, 131, 188
 პანტელები 40, 51, 193
 პარმონიზირება
 – თავის, ნივთიერებათა ცვლის და რიტ-
 მული სისტემის 75
 – სუნთქვის 69
 – ქედა ტანის 85
 პარმონიული რეიანი 82
 კემპილგია 28, 56
 – სპასტიკური 192
 კემორიდეები 121 142
 კექსამეტრი 69, 87
 კიგიენა მკურნალი ვერიომისტის 31
 კიგიენური სავარჯიშოები 37, 75, 79 და
 შმდ.
 კიპოფიზი 133