



A. I. D. R.
Associazione Italiana Discipline Ritmiche
(Massaggio Ritmico, Frizioni Ritmiche e Applicazioni Esterne)
secondo Ita Wegman

Una medicina ampliata

Con il nome Discipline Ritmiche vengono raggruppate un insieme di tecniche dirette al corpo che furono sviluppate negli anni '20 del secolo scorso dalla d.ssa Ita Wegman sulla base di una medicina ampliata in senso antroposofico.

Il fondamento, per la comprensione ed utilizzo di tale ampliamento della cura, ci viene dato dall'immagine antroposofica dell'uomo, sulla base della triarticolazione funzionale dell'organismo umano e dell'insegnamento riguardante gli arti costitutivi della natura umana. Una concezione, questa, che amplia la conoscenza dell'organismo umano e considera i processi fisiologici alla base del metabolismo cellulare come polari alle attività della sfera neuro-sensoriale, che regolano il processo cognitivo e di coscienza; e riconosce ai processi ritmici cardio-respiratori la funzione di elemento riequilibrante e generatore di salute, come un insieme organico e vitale "individualizzato" nel nostro corpo.

LE FRIZIONI RITMICHE
secondo Ita Wegman

Cosa sono le frizioni ritmiche?

Si tratta di massaggi eseguiti in modo leggero, che comprendono ampie superfici, e per mezzo dei quali sono applicate diversi tipi di sostanze (oli, pomate, ecc.) .

Il breve tempo necessario all'applicazione della sostanza prescelta e la leggerezza con cui le prese sono eseguite, permettono di trattare anche pazienti particolarmente defedati, per i quali massaggi eseguiti in modo più energico sarebbero troppo stressanti da sopportare o, comunque, controindicati. Le frizioni ritmiche costituiscono, quindi, sia un trattamento terapeutico di per sé, quanto un ampliamento delle cure che quotidianamente sono rivolte al paziente.

Il fondamento, per la comprensione ed utilizzo di tale ampliamento della cura, ci viene dato dall'immagine antroposofica dell'uomo, sulla base della triarticolazione funzionale dell'organismo umano e dell'insegnamento riguardante gli arti costitutivi della natura umana.



Apprendere una tecnica o educare il proprio corpo?

Per tastare le diverse superfici corporee le Frizioni Ritmiche e il Massaggio Ritmico richiedono una sensibilità di contatto particolarmente sviluppata, e quindi stimolano un uso molto cosciente del senso del tatto. Per raggiungere la necessaria leggerezza richiesta il terapeuta deve autoeducarsi all'ascolto del proprio equilibrio e alla regolazione ritmica del proprio movimento.

Tramite questa qualità del tocco, il contatto con i tessuti diventa più graduale e profondo, permettendo anche una comprensione dello stato di vitalità e di calore presenti. Questo approccio permette quindi di apprendere una tecnica, ma pure di ampliare il linguaggio di ascolto - contatto necessario nella pratica professionale.



Didattica: praticare, percepire, osservare.

Durante il lavoro, il terapeuta passa attraverso la complessa esperienza di vivere il ritmo, la forza e la forma delle prese nel proprio agire, nel proprio sentire e nel proprio osservare.

Per questo motivo interpreta di volta in volta il ruolo del terapeuta che tasta e muove i tessuti, del paziente che percepisce la qualità e funge da guida al terapeuta, ed infine dell'osservatore esterno capace di un giudizio oggettivo del fenomeno.

In questo modo l'attività conoscitiva viene divisa e poi riunita, attraverso la capacità dell'individuo di riassumere e sintetizzare le proprie conoscenze.

Introduzione e approfondimento.

Per acquisire la tecnica e l'autoeducazione necessari sono previsti un primo livello dove si introducono le forme base senza flusso, imparando poi nel secondo livello le manovre con flusso, e arrivando ad apprendere il trattamento completo; si lavora per affinare la qualità del contatto, si introducono nuove manovre che prevedono prese ritmiche più profonde e articolate e il massaggio d'organo. Il corso completo ha la durata di 11 giorni per effettive 65 ore con tesina e prova pratica finale.

LE APPLICAZIONI ESTERNE

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo, ci mette in contatto con il mondo esterno, è il nostro confine e ci permette sia di eliminare le sostanze di scarto dell'organismo sia di assorbire quello che viene posto sulla pelle. Per mezzo di essa possiamo far entrare dolcemente nell'organismo rimedi con applicazioni di sostanze che variano a seconda delle necessità del paziente.

Potremo utilizzare impacchi, applicazioni topiche di creme e tinture, cataplasmi di quark e/o ricotta, argilla, senapismi ecc. Si osserva che tra il punto di applicazione e l'organismo si svolgono complesse reazioni circolatorie superficiali e profonde. Il calore diventa elemento base di tutti questi processi e costruire modi per incanalarlo nell'organismo diventa una procedura terapeutica che presenta una tradizione storica secolare. L'acquisizione di regole ritmiche garantisce la corretta applicazione di queste pratiche.



Didattica

Vi proponiamo un corso teorico pratico per conoscere questo modo di curare e di accudire, molto accogliente e poco invasivo, che sostiene le forze vitali dell'organismo. E' fondamentale che il



partecipante possa sperimentare gli effetti e le reazioni che avvengono nell'organismo sia imparando la tecnica necessaria ad una buona esecuzione, sia vivendo il ruolo del paziente che riceve stimoli nel proprio corpo.

