

韵律按摩疗法

作者：Stefan Harter 翻译：温鹏

韵律按摩疗法作为一种全息的疗法

在免费在线百科全书维基百科上，可以找到下列关于按摩的定义：

按摩是一种理疗形式。它是用手机械性地作用于体表，并对整个机体施加影响。

按摩这个词来源于不同的语言。法国单词“masser”的意思是揉捏，希腊词“massein”与之类似，意思是揉捏或触摸。在阿拉伯世界，“mass”这个词意思是触摸，在希伯来语，“maschiach”的意思是涂抹膏油。

这是关于按摩的一个一般性的、开放的定义。我对按摩这个词的词源学根源很感兴趣。在阿拉伯和希腊语当中，“mass”具有触摸的意思，- 这是我们后面的观察的起点。但我很好奇，为什么希伯来语里面表示膏油涂抹的词的前三个字母也和英文的按摩相同，而膏油涂抹让人联想到宗教仪式。而后面我还要回过头来说这个把触摸和宗教仪式联系起来的想法。

下面的很多论述也适用于其它类型的按摩，以及家人和朋友互相之间进行的、用于放松和恢复活力的按摩。这样我们就发现，不同形式的按摩之间其实是相关的。

只有理解了鲁道夫·施泰纳的人智学，才能深入彻底地了解韵律按摩疗法，- 人智学正是韵律按摩疗法产生的基础。我想对这个基础进行一个略有详细的解释。我希望读者把这里举出的人智学观点当作工作的前提，我自己已经这样工作了许多年。不论在我的治疗工作里还是在我的生活当中，这些观点经验证都是有益而精确的。

韵律按摩疗法是什么？

根据伊塔·韦格曼医生的说法，韵律按摩疗法是一种经过人智学观点扩展的古典按摩形式。

在这里，在古典按摩的基本动作基础上增加了若干元素。增加的元素主要包括下列内容：通过轻柔的、流淌的、吸吞的动作让从深层到浅表的组织都能获得放松。

从治疗的角度来看，个体应用的触摸形式要根据具体疾病和诊断结果来确定，- 有的富有能量，有的纤细轻柔，从强调点到强调面，或从慢到快。

赋予活力的节奏性的元素，既包括按摩动作本身的节奏，也包括治疗的顺序。

自我疗愈的各种力量获得了激发，各种生命过程的自我调节机制获得了支持。

特殊的直线动作 - 例如阶段延迟或切分顿挫圆周动作，以及各种八字形，- 会让身体的各个部位放松并相互连接。

韵律按摩疗法对沉积、淤塞、张力，以及身体的整个温暖平衡给予同等的重视。这也恰恰是它能起到如此显著而又多样的效果的原因。

韵律按摩会对血液循环产生有益影响，刺激体液的流动，调节肌肉和连接组织当中不正常的张力，而且尤其会支持机体的自我调节过程。这样就会起到加深呼吸、改善心血管系统功能和恢复健康的清醒-睡眠节奏的效果。

韵律按摩疗法的理论基础是人的三元和四元模型，人智医学也正是建立在这两个模型基础上的。从这种角度出发，就可以对按摩的传统适应症进行扩展，例如将其扩展到静脉功能不全以及肿瘤疾病的治疗领域，以及社会治疗和心理疾病治疗领域。禁忌症状与古典按摩的情况类似。

专业的韵律按摩治疗师会寻求为每位患者提供专门的治疗方案。他们通常都接受过理疗师或按摩治疗师培训。他们会把人智学的真知灼见和自己的学识相结合，尽自己的能力实现这个目标。

时间也是根据患者和特定疾病的个别需要来安排的。治疗之后需要一个休息的阶段。只有通过休息，这种赋予生命力的效果才能恰当地被个体同化吸收。

韵律按摩疗法的历史

在几个世纪前，人们认为粉末的卫生作用比水洗更好，那时候按摩很难流行起来。

19 实际 瑞典人彼赫·亨利克·林(Per Henrik Ling)一次受伤之后“发现”了按摩的好处，并在此基础上开发出一整套治疗系统。在这个过程中，他借鉴了古希腊人的经验，对古希腊人来说，通过体操和按摩实施的身体护理具有重要意义。之后发展起来的“瑞典按摩”就构成了如今所谓“古典按摩”的基础。

伊塔·韦格曼医生 1900 至 1905 年间在荷兰和柏林接受过多种按摩技术的培训，之后 1906 至 1911 年间又在苏黎世和慕尼黑接受了医学培训。后来她接受了鲁道夫·施泰纳的人智学关于人的天性的观点以及他在医疗方面给出的建议，并于 1921 年创办了今天的伊塔·韦格曼诊所。她在自己创办的诊所中扩展了瑞典按摩技术，融入了人智学理论，并在这个基础上开发出韵律按摩疗法。

伊塔·韦格曼在诊所的日常护理过程中通过口传的方式为其他医生、护士和同事提供教学。她更喜欢提供实际的按摩演示，并且她认为，学生应能够凭自己的直觉判断怎样针对每个患者个体提供正确的治疗，她认为这是很有价值的。1929 年，玛格丽塔·豪诗卡·施塔芬哈根来到了伊塔·韦格曼诊所，并在此后的 12 年当中跟随伊塔·韦格曼学习各种疗法，尤其是绘画疗法和韵律按摩疗法。之后，她开始教授“伊塔·韦格曼博士的韵律按摩疗法”课程。在此期间，韵律按摩疗法获得了进一步发展和细化，而且开始给护士讲授。

此后，玛格丽塔·豪诗卡在斯图加特为理疗师和按摩治疗师讲课。随着韵律按摩疗法知名度逐渐扩大，就需要成立一家专门的学校，于是 1962 年在德国拜德波尔建立了这样的一家学校，称为**艺术疗法与韵律按摩学校**，如今称为**玛格丽塔·豪诗卡学校**。从那以后，开始给理疗师和韵律按摩治疗师提供更多的培训课程。于是玛格丽塔·豪诗卡就在 Irmgard Marbach 等教工和医生的支持下领导学校，直到去世。

如今，在许多国家里都有韵律按摩培训学校。在瑞士我们特别幸运，**韵律按摩疗法学校**恰恰就在伊塔·韦格曼诊所，——这正是韵律按摩疗法最初开发出来的地方。

从人智学对人类的看法基础上发展出来的健康理念

为了阐明这种从古典按摩发展出来的按摩疗法的重要意义，我想先介绍一些来源于鲁道夫·施泰纳的人智学对人的看法的健康理念，因为它们会在个人经历当中呈现出来。我想从“触摸、节奏和疗愈”这三个主题开始。我会从不同角度来考察这些主题，并提出一些问题来让读者思考。

触 摸

儿童发展过程中的触摸体验

最近有位母亲问我知不知道那个广告，有个小孩让人在胸部涂抹 Vicks，然后她告诉我，她儿子总是说他咳嗽而且感冒，希望她给他抹些 Vicks。事实上他根本没有感冒，但是他太喜欢按摩的体验了。

这个故事告诉我们什么？这个男孩表达的是什么样的需求，这需求是从哪里来的？

最初在子宫当中，胚胎就有触觉体验。胎儿在妈妈的身体里生长，构建自己，并且由许多层膜包裹着，这些膜提供保护、温暖和营养，这些都是身体发育所需的东西。在这些膜里面，胎儿漂浮在羊水当中，它会在身体的边界处体验到触觉：例如，当一只小手碰到另一只小手的时候。妈妈的运动、她呼吸和心跳的节奏都会作用到最初的触觉体验上。

这是否就是人类的基本需求初次培养出来、对触摸和拥抱开始形成最初的渴望的时候呢？

接下来，婴幼儿时期又会有进一步的触觉体验。在给孩子洗澡、换尿布和穿衣服的过程中，孩子又能体验到身体的边界，学会更清晰地了解这些身体边界，并且，通过不愉快的体验，学会保护这些边界。这样，他就对自己的身体、边界以及自己在空间里的姿势和动作产生了意识。

在这些学习过程中，充满爱的触摸有很大的帮助：被抱持、被爱抚，可能还包括轻柔的按摩。在这里，触摸的品质具有重要的意义。如果它令人愉快，那么孩子就很喜欢接受，主动要求做。他接收到的所有的触摸和听到的所有词语都会滋养他的魂，并且提供一个魂的基础，帮助他发展出一种内在的力量。而作为响应，孩子还会知道自己是有爱人的，并且会把这种爱反射回去，从而学会走出去，走向别人。这样他就会成为一个“社会”的存在。于是这个孩子就会学会享受一种美妙的良好的生命觉，以及爱和被爱当中包含的安全感。

皮肤的感觉和直觉能力在很早的生命就开始发展，并且终生都在不断精炼。皮肤含有一系列的感觉器官：用于接触、冷热、压力等感觉。这些知觉会影响身体的所有系统，例如呼吸、心跳和循环，但同时也会影响消化、排泄、神经和腺体分泌。

我们体验到皮肤下面包裹着整个身体，我们也体验到我们的身体是一个独立的实体；因此某个地方发生的事情会反过来影响整体。如果一块石头掉下来砸了我们的脚趾头并造成突然的疼痛，我们全身都会感觉到，甚至连我们的思维都会受到影响，同样地，某处如果特别痒，就会把我们所有的注意力都吸引过去。

接触的体验有助于我们整个的心理发育过程。种子种到土壤里就会生根发芽。它们需要保护和滋养才能按照自己的天性展开。在这里，各种的触摸和关爱是必须的。缺乏的情况下，孩子会变得孤独，在社交方面会不安。如今人们对边界触犯及其后果的创伤作用都比以前清楚得多。

那么触摸，或者按摩，的时候究竟会发生什么？

感觉介导的对我和世界的体验

感觉一方面是通向世界的一扇大门；另一方面它们又是扎根在身体里的“我”的意识的基础。通过触摸或按摩，我们能够特别清晰地体验到我们的身体。当我们清醒的时候，我们无时无刻不能感觉到身体。是什么让我们能以这种方式感觉到我们自己呢？

人智学描述了 12 种感觉。鲁道夫·施泰纳降到了三种感觉领域，说感觉有“低层”、“中层”和“高层”之分。

12 感官		
● 词语觉	● 生命觉	● 味觉
● 思想觉	● 运动觉	● 视觉
● 自我觉	● 平衡觉	● 温暖觉
● 触觉	● 嗅觉	● 听觉

“低层”的各个感觉会告诉我们关于我们自己的身体的生命状况、接触、运动和平衡的信息。正是因为我们拥有一个身体，我们入世到这个身体里面，所以我们才有意识产生出来。通过这几种低层的感受，我们只能体验到我们自己的身体，它的边界及其在空间里的位置。在这里，人的魂和自我是通过身体来体验世界的。

“中层”的感知包括视觉、嗅觉、味觉和温暖觉，通过这些感知我们能够体验到我们周围的环境：丰富的色彩和形状、不同的气味、食物的味道，以及温暖和寒冷。通过这四种“中层”感知，我们能够成为周围世界的一部分，从而能够感知它。

“高层”的感知的作用机制非常不同。它们是听觉、词语觉、思想觉和自我觉。

通过听觉，我们能够接收到噪音、声音、词语和乐音。我们会感知它们，然后，通过词语觉，我们能够区分并命名它们。思想觉让我们能够识别出词语和事物的含义，以便于我们能够得出词语背后的思想，或者说它们指代的事物。通过自我觉，我们能够体验到另一个人也是一个人并且也拥有一个自我，从而从智力和感情两个方面理解到人的含义。

“低层”的各个感觉对我们的触摸和按摩的体验来说是至关重要的。触觉、生命觉、运动觉和平衡觉是治疗师的双手与患者身体之间实现“交谈”通道。作为治疗师，我可以聆听到患者的组织及其特性对我说的话。通过我的各个“低层”感觉，我可以感知到什么对他有好处，内在地体验到他对我双手的响应方式，并在个体治疗当中考虑到这些因素。

触觉

触觉是一种初始的，或者说是原型的感觉，它同时蕴含在所有其它感觉当中。它甚至在味觉以及感觉冷热的感觉当中都是活跃的。

触觉感受器遍布我们整个皮肤表面。狭义上讲，触觉只能延伸到皮肤的内层。换句话说，我们是从里面感觉身体的表面的：身体的边界标志着外部世界开始的地方；但是在触觉中，随着我们接触到世界，这个边界会偏移。小孩会学会区分他触摸的东西，并且越来越多地给这些东西命名，具体取决于他在过程中体验到的各种印象。

我们可能都有过在黑暗中摸着某件东西却不知道它是什么的经历——可能碰到某个软软的，湿湿的，或者凉凉的东西上。这可能会让我们吓了一跳！但是一旦意识到它是什么，——可能只是一块湿布，——开始的害怕就消失了。这起初的不确定的体验就是触觉所传递的东西。我们希望识别并理解我们通过触觉遇到的东西，以便在世界上找到正确的位置。

这样，触觉就关于我们的身体的边界给了我们一个总体的体验。

在一次关于 12 感官的讲座当中，鲁道夫·施泰纳讲到了，当我们接触的时候，我们实际上只能感知我们自己。当我们接触某个物体的时候，我们可以感觉到，这个物体的相对硬度或软度如何影响它压到我们身上的强度。我们感知的不是这个物体，而是它对我们产生的影响：我们身体外形的变化。某个硬的物体会更强地把我们的器官推回来，而柔软的物体则比较弱。触觉以其极微妙的精度感知的正是这种身体的改变或偏移。

但是，我们会从另一个角度来看：我们会把我们自己对内在世界的体验投射到外部世界当中，并把这些体验归因于我们周围的事物，把它们当作这些事物的属性。我们感觉到物体的软、硬、圆、滑，可以分辨出它是用羊毛还是丝绸做的，这样就把触觉体验投射到了我们周围的空间当中。我们实际的内在的触觉体验始终处于完全的无意识状态，辐射到魂里；而我们不会注意到我们的魂的体验是与外在的触觉提供的信息相关的。

但辐射到我们的内在体验当中的东西没有别的，只不过是那种被神的感觉浸透的状态。如果我们完全没有触觉，那么我们就不会对神有任何感觉。

鲁道夫·施泰纳

通过触觉，我们感到我们自己被存在本身所浸透。我们感到我们自己是周围世界的一部分。这会给我们自己带来安全感，一种对我们的身体以及我们立足之上的大地的信任。触觉证实了某些东西的存在，- 这些东西远远超越视觉。一种渗透所有事物的元素，支撑着它，维持着它，这种渗透万物的神的物质，进入到我们的意识当中；而它内在地反映在我们的里面而成为触觉的体验，- 然而这个过程永远都无法完全上升到意识层次。

当一个人被触摸或按摩的时候，他的魂里就会有一些东西产生共鸣，给他一种信任、状态良好的感觉，在世界上并且在自己里找到一个平静的休息场所。韵律按摩当中的宁静和平安会打开一个空间，让那种内在的触觉体验可以上升到意识层面。我已经反复遇到患者治疗后向我描述这种体验的情形。

生命觉

生命觉让我们能够体验到自己是一个存在，这个存在能够感受到自己的身体空间里面去。那种内在的舒适、安逸的感觉就是由生命觉介导的。假如有疼痛，或我们饿了或渴了，那么就是由生命觉来提醒我们的意识，敦促我们做出改变。吃过一顿美餐之后，我们的舒适感就会增加。我们在自己的身体里会感到更自在。如果我们吃得太多了，我们会感觉沉重和反胃；我们的内在的福利减弱了，而这会提醒我们下次小心一些。这样，生命觉就让我们总体地感受到我们自己的身体的情况。

疼痛是生命觉的一种极端的表达。在皮肤里有对应的疼痛感受器。我们都有过疼痛的体验——这是一种令人不快的感官和情感体验。这是身体的一种警报机制，表示有异常情况发生。如果没有疼痛的话我们会发现很难保持健康和安全的状态。

需要按摩的人，或者仅仅需要触摸的人，他们内在的舒适感常常很弱，而舒适感恰恰是由生命觉介导的。当出现疼痛的时候，我们常常自己抹一点膏油，或让别人给我们抹。我们也都知道，当一个孩子遭遇疼痛或正在哭泣的时候，我们把他抱在怀里能够多么有效地安抚他的情绪。

疼痛是人们寻求韵律按摩等治疗的常见原因。

生命觉可以直接感知到某件事情是不是对我们有好处，而这可以直接反映在组织的变化上，它会变得更柔软、更放松。甚至张力的线条也可以缓和掉。

运动觉

运动觉能够让我们感知到我们是处于静止还是运动当中，以及我们四肢的位置如何。在肌腱、肌纤维和皮肤里，有各种感受器，能够感知肌肉的伸长、缩短和位置变化。于是我们就感觉到了我们是否在运动，以及我们如何实现一个序列的动作。

运动、跳跃、攀爬、舞蹈可以让我们充满喜悦，让我们感觉到轻盈和内在的自由。这会照亮到我们的魂里面，让我们感觉到自由，这种自由又让我们体验到自己的魂：这种对我们自己的、自由的魂的天性的感觉。这种肌肉的伸长和缩短就通过运动觉诞生到了我们的魂的体验当中，让我们知道我们自己是自由的魂。

假如，由于疾病或事故，我们的运动能力受到了限制，那么这就会对我们的情感生命产生强烈的影响。这种通过运动体验得来的自由感的缺失可能会很难应付。

在科学文献中，运动觉的感觉器官通常被称为“深层感觉”或“肌肉感觉”。

平衡觉

平衡觉会告诉我们空间的方向。我们会体验到自己处于直立的位置，在重力和轻盈或“升力”之间。如果丧失了空间方向，我们就会眩晕。只有在重力场当中才能建立起平衡，在没有重力的条件下是不可能建立起平衡的。我需要脚下坚实的大地来维持平衡，来找到我自己在上面的立脚点。

平衡觉介导的是对身体与外部世界之间关系的意识。通过这种方式我们可以区分我们是在站立还是躺卧，并且感知到我们如何在站立的情况下在双腿上找到平衡。感到“处于平衡状态”是由平衡觉介导的，这种感觉我们是从内在感知到的。

我们怎么样获得这种辐射到我们魂里的平衡觉的体验呢？这已经属于一种完全内在的、魂的体验了：我们把它体验为一种内在的平静，这样，当我们从一个地方到另一个地方的时候，我们不会把住在我们里面的这个人给丢下，而是会把他带着一起走，- 它始终如一地平静地在我们里面。我可能会飞行穿过空气，但我仍然是那同一个人。正是这一点让我们看起来好像是一种独立于时间的存在。我不会把我自己留在今天，而是会带着他和我一起进入明天。我们之所以独立于我们的肉体而存在，正是平衡觉照耀到我们的魂里的结果。这就是把自己作为灵来感受。

内在的平静，”把自己作为灵来感受”，这些都是平衡觉的内在体验。

在按摩中被触摸

在每种关系当中，以及每次与别人相遇的时候，我们都能练习集中注意力，以及对细节的关注。这种姿态，这种专注当下的方式是由博爱支撑的，它在一切治疗工作当中，事实上在人与人的每次相遇当中，都发挥着重要的作用。

有意识的触摸，带着对他人、对他的存在和他的个性的尊重，是对许多不愉快和痛苦的东西的“疗法”。而各种感觉则是这种疗法的通道，可以引向个体的行动和体验。深入理解各种感觉可以帮助按摩治疗师区分动作的各种品质，并从治疗的角度全面掌握接受者的体验效果。

通过按摩，我们可以感到被接纳，可以重新感到我们呆在自己的里面。或者，正如患者们常常表达的那样，我们可以重新找到自己的中心，找到脚踏实地的感觉。“呆在自己里面”并与世界和谐相处，这是健康的主要源泉。韵律按摩疗法会有意识地促进这种状态。

我们对触摸的基本需要与对边界和自我界定的需要是连接在一起的。避免触摸的欲望也同样属于人类。我们的环境和私密圈子会互相接触：在我们周围有一个区域是属于我们自己的，这个区域同时也是一个保护空间，不同人的这个空间的大小不一样；而这同时也取决于是谁在触摸我们，以及他触摸时所采取的那种内在的姿态。

对患者私密圈子的尊重会营造出治疗关系所需的那种信任。这里涉及到一个明确的目标，按摩的请求，以及所有必要的相关信息。

节 奏

什么是节奏？

许多自然的过程都是节奏（与韵律等同，下同 — 译注），- 例如植物花蜜的流淌，或动物的被毛随冬夏季节变化而改变；还有呼吸，以及睡眠和清醒。

这些现象有什么共同点呢？节奏有什么特征呢？

上述每种情况当中都有两极：例如，花的开合，或睡眠和清醒当中的有意识和无意识。这些对立的两极由某种活跃的第三元素联系起来，创造出二者之间的一种动态的过渡。这些反复重复，但每次又都是新的：今年冬天换上的皮毛并不是去年冬天的相同的皮毛拿出来“重新穿上”，新的呼吸和上一口呼吸也不完全相同。会重复，但不是完全的复制：重复的是某种类似的东西，但有了新的形式。还有一个方面，在呼吸当中尤其明显：在爬山的时候，我的呼吸和休息的时候是不一样的。不论何种情形，它都会富有弹性地适应特定的条件，以便获得最佳的效率。

Wilhelm Hoerner 在他的著作《时间与节奏》里对节奏进行了巧妙的定义：

连续不断地
极化再重新平衡
并灵活地适应。

节奏支持生命

一切生命过程都伴随着节奏。生命在节奏中展开。节奏会带来清新和恢复，是生命和健康的真正的承载者。随时间发展，相似的现象会不断再现。一切生理过程都有节奏。通过反复激活类似的过程，有生命的东西总是能够再生，而在生命中没有任何东西会停下来。

在生物钟学研究当中，——这是一种对生命过程的结构和组织的研究，——人们发现人体当中有许多不同的节奏。我们都知道，每天当中有一个大的节奏，就是睡眠和清醒的节奏。

但还有大量的其它的、更快的节奏：肠道的蠕动、呼吸、心跳和脉搏，以及许多其它节奏。

时间式样对生物来说都很重要。在所有已知生物当中都发现了节奏过程。这些节奏许多都是相互依赖的，但它们又不是同时的。还有一些过程不仅在身体内，而且在时间上还是和环境相协调的。生物节奏的表达多种多样，其持续时间从几毫秒到几年。细胞分裂、呼吸和心跳只是其中的几个例子。

如果考察我们能够发现的那些节奏的共同关系，例如，脉搏和呼吸之间的关系（脉搏-呼吸比 RP/B ），平均来看，心跳是 72 次/分钟。如果相同时间里我们呼吸 18 次，那么这个比值就是 1:4。已经发现，每个人都有自己个性化的比值，而这个值在一天当中也会变化，具体取决于他所从事的活动，按需要进行调整。如果在夜间对一大群人进行记录，那么平均值大约在 1:4，但个体之间差异很大。

近年来生物钟学的研究变得越来越重要，因为我们的生活方式已经越来越脱离我们的“生物钟”。我们为什么不能总是完成自己想要或他人期待我们完成的事情？是什么原因造成的那些突然发生的崩溃，所有的事情都失控了，我们只想躺在床上，感到挫败和耗竭？

生物钟学的研究给出了清晰的答案：恢复和再生的过程是在节奏中展开的。我们的生活越是有节奏，我们的身体的节奏就越容易和谐地与之配合，从而我们的疲惫的机体就能越快、越好地恢复。节奏会带来力量。没有节奏的生活会造成身体更快、更深地陷入耗竭状态。

节奏是健康恢复、能量与活力的重要因素。然而在我们生活的这个时代，生活的各个方面都有越来越多的需求，要求以越来越快的速度去满足。我们怎么才能平衡这种现象呢？

有没有外在和内在的节奏能够帮助我们在压力与放松之间来回摆动？试验已经显示，人们可以通过建立、滋养那些较小的节奏，——例如通过有节奏的运动或言语，——来刺激并强化较大的节奏，例如睡眠-清醒的节奏。一旦我们认识到了节奏的力量，我们就能找到办法，来把较小的各种节奏引入我们的日常生活，以便让它们能够逐渐强化我们的生命力。

从外在和内在的各种时间因素上都能产生出各种节奏。外在因素包括，例如，日夜的交替，一周一周的节奏，一月一月的节奏，而内在的因素包括月经周期之类的节奏。这些因素的作用和相互作用从来都是研究的专题。从人智学的角度来看，我们可以通过人的四元结构来考察这些节奏。四元结构的不同层面具有不同的品质，它们相互作用，共同调节各种生理过程。下面我想简要介绍一下这四元结构当中不同的层，以便大家更容易理解韵律按摩疗法的工作原理。

人的各层结构

按照人智学的人类观和医学方法，人的构成有不同的层面。把人分成四层能够描述人的完整的存在。通过各层的功能和相互作用，我们不仅能够解释细胞的互动和物理学的结构，而且还能够解释物质力量与非物质力量之间的影响，灵与魂之间的影响。这些力量不仅反映在我们的身体构型和体质上，也反映在我们在地上的有序的生命过程乃至化学反应当中。

要想理解四元结构，我们可以先考察一下周围的自然。在自然的四个界当中，我们能够发现、重新体验并区分到，人自己的身上也存在类似的形式。

矿物：	矿物界的任何东西都受重力的约束。例如，泥土滑坡时总是会向低处运动，朝向山谷；火山剧烈喷发之后，岩浆总是带着巨大的力量向下方运动，- 绝对不会向上。 矿物的天性是静止，自己呆在那里：它为我们提供了立足其上的大地。我们把所有以物理的物质形式存在的东西都算作矿物。 在我们里面，这个界对应的是我们的物质体。
植物：	在植物当中，我们会发现一个新的原则，那就是生命的原则。无生命的矿物会被生命吸收进来，并且获得提升，克服重力。树长着宏伟的树冠，

	草长着精致的形状，这些能说明这一点。植物只要活着，就具有克服重力的能力，从而活在“升力”当中。而一朵萎蔫的花朵则会朝向大地的方向弯下去。
	在我们里面，这种生命的原则对应的是：生命体，或称以太体。
动物：	自由运动的能力，能够呼吸、接收感官刺激并对其作出反应，这些能力我们都能在动物的身上发现。这些能力显示，动物拥有一个魂，或星芒体，它们与自己的魂共同生活在一个会动的物质体当中。
	我们也具有相应的能力，而提供这些能力的是星芒体（情感体）。
人类：	人拥有一个注入了魂的、有生命的物质体。而这里面又加上了一种全新的、核心的元素，那就是灵（等同于精神，下同 - 译注），我们的存在的核心，它作为我们的“我”，具有自我认知、自我发展的能力，并能够有意识地构建我们自己的生活。
	与这一元素对应的体就是我们的我执体。

我们可以用下表加以总结：

矿物	植物	动物	人
			我执体
		星芒体	星芒体
	生命体	生命体	生命体
物质体	物质体	物质体	物质体

在日常的节奏中都可以发现这些各层的体作为生命的冲动发挥作用的例子。星芒体发挥作用的节奏以周为周期，生命体以月为周期，而物质体则以年为周期。

小的差异总是会唤醒我执体的注意，成为对节奏的刺激：例如，每天晚上故意把钥匙放在不同的位置，以便让自己第二天早晨必须记住它在哪里。在以往，每周的模式都很固定，有一种持续的节奏，能够很好地维系家庭关系：周一洗衣，周六洗澡，周日散步。这种模式会给生活带来平静和均衡，把我们从繁忙的变化以及随机应变的需要中解放出来。“我得马上把这件事做完...”会刺激情感体使之兴奋，但同时也具有造成疲惫、消耗能量的影响。

从前的药物治疗周期从来都不会少于一个月。人们发现，保健的效果遵循这样的周期：也就是生命体的月度的周期。骨头如果断了，那么它完全愈合需要一年的时间；在这里我们可以发现物质体的周期。

各层体的影响

人里面各层体是怎样发挥作用的呢？

灵，也就是我，或我执体，与火元素有关。在健康的人里面，它会以平衡的方式对机体内的温暖（热）进行组织，在身体不同部位之间对其加以分化。当组织过热或过凉的时候，这种平衡就受到了干扰。当我们触摸患者的时候，我们可以感觉到温暖方面的这些区别，并通过节奏加以解决。

我们的魂的存在，或星芒体，与气元素有关。在健康的机体当中，它会产生组织中的肌张力和肌肉活动，这些活动总是会适应于当下的需要。肌张力有时会出现不足或过度的情况，但我们每个人，根据我们的体质，都有一个基础的肌张力状态。通过触摸，可以对这种张力加以安抚或刺激。

我们的生物学存在，也就是生命体，与水元素有关，它负责我们的生长和再生。它会帮助我们保护自己的生命形式，防止衰变。通过运动可以让一些病变，包括营养不良、肿胀或充血的组织，重新恢复流淌的状态。

我们的矿物的存在，也就是物质体，与土元素有关，赋予我们结构和稳定。过度的硬化和沉积会导致疾病，但过分的组织溶解和分解也同样会造成疾病。

我执体，也就是灵的元素，它罩在全体之上，营造和谐，它通过温暖来发挥作用。星芒体，也就是魂的原则，通过气元素发挥作用，以太的、生命的原则通过水发挥作用，物质体通过土发挥作用。

各层体	元素	功能	变化
灵的存在， 我执体	火	对身体自己的温暖进行组织	组织变得过热或过凉
魂的存在 情感体	气	调节组织的张力和肌肉运动	组织当中张力太强或太弱
生物学存在 生命体	水	实现生长，维持身体的形状，阻止退变	营养不良，组织肿胀或充血
矿物的存在 物质体	土	赋予我们结构和稳定性	硬化，沉积，组织溶解

各层的这些体之间不是各自为政，而是互相作用、互相渗透的。这种互动在神经感觉系统、韵律系统和肢体代谢系统这三大主要功能区域当中的表现是不同的。

三元功能系统

三元功能系统来自鲁道夫·施泰纳，他把人分为三个不同的区域。尤其是，他还解释了这三套系统中每套系统背后的基本法则。

第一套系统涉及与神经和感觉组织有关的一切：例如，感知、排序、处于清醒状态，以及解释。

第二套系统包括各种节奏性的过程，换句话说，任何与呼吸、血液循环有关的，以及与消化的节奏方面有关的东西：例如调节、情感、同感、平衡、和谐化、适应。

第三套系统包括任何属于代谢范畴以及运动组织的東西：例如，强化、加强活力、建造、排泄、保持活跃、运动、再生或合成。

这样我们就能在我们里面分出三套系统：神经感觉系统，主要位于头部；韵律系统，主要在胸部，在心脏周围；以及肢体代谢系统，主要以四肢和与之相连的代谢器官为焦点。然而，所有这三套系统都是遍布整个全身的，它们在全身任何地方都有活跃。

三套系统中有两套，第一套和第三套，神经感觉系统和肢体代谢系统，相互之间处于两极对立的阴阳关系。其中一套系统促进的东西另一套系统会破坏，一套系统破坏的东西另一套会促进。这样，它们之间的作用完全相反。而在中间则有韵律系统进行调节，与二者建立关系。在这里，事实上是在两极之间产生了一种震荡，以便于在一套系统的破坏活动和另一套系统的构建活动之间产生一种持续的和谐。比如说，如果我们考察代谢系统，这套系统自然情况下会在人的腹部进行着高强度的工作。可是如果我们想要保持健康的话，那么这里进行的这种活动就必须要在我们的头部这一极，在感觉神经系统里，激发出对立的相反的活动。

鲁道夫·施泰纳

在代谢肢体系统中，我们一方面会发现代谢过程，- 合成、转化和排泄，- 这些过程在我们健康的时候都是无意识的。另一方面，所有运动的过程都与这些功能有关，作为在世上活动的基础。

而在感觉神经系统中则可以发现相反的过程：知觉和有序化的活动，这里几乎没有任何代谢，很少血流，只有构型的、塑造身体的力量。这里占主导地位的是降解的过程，并且通过这种过程让意识成为可能。所有感觉印象和思维过程的基础都在这里。

韵律系统包括呼吸和脉搏，它在这两种对立的两极的活动之间创造了一种平衡。这里我

们可以想象，这个系统起到了一个缓冲区的作用，让神经感觉和代谢系统的活动可以分开进行。这样，这两极的活动都无法直接作用到另一极，- 或者都限制在与人的整体组织兼容的范围内。事实上，我们在身体的任何地方都能找到全部三种系统，在每个身体结构当中。

这里还是一样，每个人都有他自己的平衡状态，这个状态并不总是平衡得那么均匀。例如，韵律系统与代谢过程相比可能过弱，这样代谢过程可能就会发散到它们不应该出现的神经感觉系统当中，从而造成头疼。

三元功能的简介：

神经感觉过程	韵律功能	代谢过程
构型与配置的过程	呼吸/循环	建造与消化的过程
降解，从而使意识成为可能	在两极之间实现平衡	以无意识的方式发生

个体

在所有这些因素之间进行平衡的过程中，每个人都有自己独特的、仅属于自己个人的平衡状态，有自己的时间节奏。我们自己都能观察到，我们自己是如何对外在或内在的需要做出不同的响应，我们自己的节奏如何适应。一切都是处在连续的流淌当中。

可以拿走路来打比方。如果我走在宽阔的道路上，就很容易应付障碍或大风，这些都不会造成问题。我总是能够重新回到中央，回复平衡状态。但如果我是走在一个很窄的墙上，那么难度就高得多，突然出现的大风就可能让我失去平衡。或者再拿船来打比方，一个稳固的、船帆结实的大船可以应付各种风浪，而让一艘小舢板保持稳定的航线则要困难得多。这样的图景有许多，- 每个人都能试试自己想出这种类似的图景，这很有趣！

而正这方面，会有一个问题产生出来，到底所有的这一切都是注定的，还是我自己也能让自己的道路变得“更宽”？我难道总是必须在一根纤细、摇摆的绳子上寻找平衡吗？

我想，整个健康护理的领域都和这个问题有关：我们可以有意识地营造一种生活方式，在里面加入有规律的平静反思的时刻，这一点可以通过外部的辅助方式实现，例如按摩，或运动练习。这样，生命过程的自我调节功能就获得了刺激，- 从而能够培养出一种更加稳定的平衡。

另一个图景是：从绿色的胡萝卜叶子上结实地粘着的一枚白色的小蛋里，爬出了一条黑色的毛虫，它一爬出来就开始吃嫩绿的叶子。然后它停了下来，尽管还有很多叶子没吃完。在这个停顿当中发生和许多事情，因为它的皮肤突然裂开了，从里面又爬出了一个更大一些的毛虫，它又开始吃。然后又有一次停顿，又一次变化。然后又是重复相同的事。但是之后发生的事情不一样了：这支毛虫现在已经长得色彩斑斓并且相当大了，它给自己做了个“吊床”，让自己在里面休息。最后，如果我们足够幸运，能够看到这一刻的發生的话，我们会发现，某天早晨，那个蛹的里面有鲜艳的色彩开始闪动，然后蛹裂开，迅速地，——甚至可以说是匆忙地，——从里面放出了蝴蝶。蝴蝶一出来，它就挂在蛹壳或草秆上，在那里静静地停留一段时间，一等到翅膀变硬，那身穿燕尾服的蝴蝶就轻盈地起飞了……

在这里，我们可以看到一个活跃和（主动的）安静的节奏，“工作与休息”的节奏。谁能想象出来，毛虫从出生起就不停地吃直到最后变成蝴蝶会是什么情形吗？而在我们身上又是一种什么样的情形呢？我们自己是怎样组织自己的时间的呢？

在韵律按摩疗法中，张力、结构化和释放之间的交替，——不时的停顿时刻的释放之间的交替，——是一种重要的元素。

疗 愈

节奏支持生命。它是健康的真正的承载者。这种激发疗愈过程的方式是韵律按摩疗法的

基础。

假如不考察那个对立的过程，即生病的过程，就无法考察疗愈和恢复的过程。

你认识的人里有没有连续几年甚至几十年持续保持内在和外在和谐、连续保持平衡和健康状态的？

你认识的人里有没有经历反复的磨难、终于不得不稳定并重新培养自己的力量，或不得不改变自己牢固的习惯的？

人总是走在发展的道路上。原地不动的话什么地方也到不了。

我们一旦失去了平衡，就会发现自己处于危机或疾病当中，我们就会尝试去重新恢复平衡。第一步，毫无疑问，是接受现实，并探索它的意义。从这一步出发，人就会自发产生改变的意愿，这对于疗愈来说是决定性的。通常我们还需要外部帮助，不论是来自医生、药物还是疗法。在疗愈的过程中，我们努力重新获得平衡的状态。

在韵律按摩疗法中，疗愈意味着激发那无孔不入的温暖组织，并让那些过于固定僵化的东西重新恢复流淌，以便于自我和魂能够适当地重新掌握住身体并对其进行调节。这种方式超越了单纯的对症治疗，努力支持疗愈过程，从而帮助患者最大限度地重新恢复健康良好的状态。

在这里，患者自己的参与和活动是一个主要因素：不论是通过积极的运动还是通过努力与自己的环境和周围的人保持和谐关系也好。负面的思想会直接影响人的身体状态。通过追求一条“个人的道路”，我们可以接受自己的生活；因为对许多疾病和痛苦来说，真正的问题是学会如何与它们相处。

偶戏表演的比喻能够为我们揭示一些生活的道理：偶戏本身是生活的陈述，而舞台展现出来的是我们成长过程中所处的环境。线偶由线绳牵动，它们都是人物，正如其它所有人物一样。一切都会正常地展开，直到偶戏遭到了干扰，这时线偶就无法与整体和谐地一起运动了。

线偶的运动可能受到下列三种问题的干扰：

- 机械问题
- 从线偶到十字棍之间的连线的问题
- 偶戏表演者对线偶的操纵出了问题

这三种干扰可能会以相同的方式表现出来，但它们各自需要的却是不同的疗法。

在出现机械问题的情况下，舞台后的偶戏表演者可以，比如说，旋紧一个螺丝把四肢固定好，或更换出故障的部位。所有的线偶都有相似的机械原理，而偶戏表演者必须熟悉它们的机械法则。

如果是连线出了问题，那么偶戏表演者必须对它进行检查、修正。是不是太软了，还是打结了？表演者的动作是不是不能很好地传递到线偶上了？

如果是偶戏表演者本身有问题，那么所需要的疗法就很不一样了。可能他必须要对线偶的动作更加专注。或者他需要更多地练习如何用十字棍操纵线偶。

在治疗任务当中，我们的主要的焦点放在身体上，但并不从身体开始。什么力量塑造了这个身体，或正在继续作用于这个身体？我怎样才能把它看作是一个完全个性化的个体的表达？

寻求疗法的方式有两种：

1. 寻找直接的病灶，并探索造成病灶的原因。
这样就能找出“与问题相关”的治疗方案。
2. 或者问一问，这个疾病现象“告诉”了我们关于身体和这个人本身的哪些信息。他的资源、他的改变的潜力在哪里？
然后我们为患者自己的组织力量提供支持，以便他能够自己改变自己。

那么就有一种直接的方式，又有一种间接的方式：一种面向问题，另一种面向资源。两种方式都可能是正确的，而且二者可以相互促进。患者和治疗师之间一定要有相同的目的。为了实现这一点，双方需要达成某种治疗协议，规范出特定的治疗目的，而治疗师和患者会共同实现这个目的。

韵律按摩疗法的独特方面

“触摸、节奏和疗愈”这三个方面的预备思想可以引导我们理解韵律按摩疗法的独特方面。触摸的品质是建立在治疗师在感知和治疗患者方面的训练有素的专业能力上的。治疗师以一种“干净利索”的、焦点清晰的方式实施按摩技术，同时还要研究人，以便获得相应的洞见。每次治疗都要用到人智学关于人类和医学的知识，每次治疗的目的是触摸到一个人的存在的最深的核心，并在那里启动疗愈的冲动。治疗师会对患者个体的疾病和症状形成一个内在的图景。通过他的组织，他们会抓住那个全人，他通过四元身体的配置和互动，对身体不同部位的温暖、张力、深度和密度进行调节和区别分配。双手在动作中“聆听”着另一个人通过他的组织给出的答案。组织会表达某种东西，而手则对这种东西做出响应。双手的这种双重活动是同时发生的：在治疗当中，治疗师感知到患者里面的变化，并不断地相应的调整治疗方法。在这种平静的、无言的交谈当中，患者和治疗师是同等参与的，共同培养节奏的品质。在这种触摸的接触当中，患者体验到自己被感知、被了解、被理解，同时也接收着改变的冲动。他获得了选择改变还是不改变的自由。这种改变的冲动有助于患者的成长；但只有当他在自己的机体里感到这些冲动有帮助、并自己接受了这种冲动的时候，它们才能发挥效果。

每个按摩动作都会产生回响，并且能够收到活的机体的法则发来的信息。每个动作都会创造出一种吸吞的效果，这种吸吞的效果会克服重力，导向轻盈。应该避免强力的深钻的压力。患者会体验到自己内在的空间被打开。他的升力和浮力得到了召唤。借助良好的、温暖的手的触摸和敏感的、善于感知的动作，体液能够被调动得运动起来。仔细地引导三个空间维度上的运动方向，能够轻柔地激发起患者对按摩部位的意识。

除了古典按摩的著名的基本动作之外，通过各种八字形，以及各种相位延迟或切分节奏的圆圈，也能让组织活跃起来。这两种都是特殊的节奏形式，采取连续的转变，——很像金星在天上运行的轨迹（从地球的角度来看）。只有平静地、专注地实施这些动作，才能升起静谧的感觉，而这种静谧的感觉是有效的治疗动作和知觉所必需的。

经过恰当的引导和分配，这种动作和治疗的有节奏的安排就能展现出广泛的效果：它以一种完全个体化的方式为每个患者带来生机，发挥塑造、镇静的作用，并适应患者个体的情况作出调整。它时时刻刻都在根据组织的特性和即时的发现作出调整和量化。这是不断反复的，并且时时刻刻都像是全新发生的一样，每一刻都有细微的区别，并根据新发现作出调整。节奏是通过个体的活的原理作用于他的自我调节机制的，这一点我们可以总结为“以灵活的适应性连续不断地极化再重新平衡”。

生长再消逝，吸入再呼出，触摸再放开，——这些对立的两极现象通过节奏这个起连接作用的第三元素实现了平衡。创造平衡的元素就是动作，这是活跃在我们所有人里面的活的原理。每个按摩动作都会尽量通过连接、松开和释放来调动这个活的原理。它的发动就像平衡轮一样，但之后它需要时间来自己不断回荡，遵循自己的节奏。比如说，在疾病与康复之间的转折点上，在深沉的呼吸当中，在温暖的双脚上，都能看到这种活的、活跃的原理，——尽管它们还根本没有被按摩过，——或重新能够一觉睡到天亮。健康的恢复就是取决于这个过程的持续的更新。

这样，就是通过刺激一种个体化的过程，让它自由的展开，从而发挥疗愈的效果：这是一种发育的过程，它可以带来一个新的、全息的平衡。治疗的目的不是除掉某个疾病，而是在患者经历疾病的过程中支持他的自我再生力量，帮助他重新获得平衡状态。经历了疗愈的

过程之后，通过克服疾病，患者会变得更强壮。他自己的力量会成长，从而能够完成或认识到自己的使命中的任务。

总而言之，韵律按摩疗法的目的是：

在每个人的成长道路上为他提供个体化的支持，刺激他的自我疗愈力量，解决他的机体里的失衡，并把他的功能带回到和谐的相互关系当中。特别地，这会涉及刺激韵律系统使之和谐化，因为许多疗愈过程的起点都在呼吸和循环当中。

效 果

一位患者做过这样的陈述：“我感觉我的头回到了它该在的地方。我感觉我更加正直。事实上，最重要的效果是心理方面的：我总是认为我在自己里面是正直的，但现在有些东西发生了变化。记忆会从一次对话中浮现出来；而我在按摩过程中体验到了类似的情况。当你触摸特定部位的时候，记忆就会升起来。”

其效果既表现在按摩部位的局部，也表现在全身，并且常常具有心理方面的效果。身体每个部位都是整体的一个部分，而一个部位的触摸总是会影响到其它的东西。每个病例当中的目的和内在图景决定了需要特别强调的方面。

我们可以描述按摩的下列方面：

- ◆ 全身的温暖
- ◆ 呼吸的加深与镇静
- ◆ 对皮肤和连接组织的局部效果：皮肤和连接组织当中的循环和代谢得到了刺激。
- ◆ 对肌肉的效果：张力（肌张力过高）可通过柔和的、温暖的动作缓解。缺乏肌张力可通过相同然而更有力的动作来刺激。
- ◆ 对血液和淋巴管道的效果：血液和淋巴（组织液）的流动得到了刺激，而管壁也通过冲灌和揉捏得到了强化。
- ◆ 对感官和植物性调节的效果：对神经信号的感觉变得敏感、协调。副交感神经的反应得到镇静和放松。疼痛可以得到抚慰。
- ◆ 对新陈代谢的效果：整个代谢可以受到影响，通过既支持同化合成的过程 – 通过手臂的治疗 – 又支持异化降解和排泄的功能 – 通过腿部和胯部的治疗。
- ◆ 对内部器官的效果：人是一个完整的整体；从外部作用到他身上的东西会对他的内在发挥作用，产生出一个“答案”。内在器官的特定功能可以得到强化。
- ◆ 对灵魂的效果：在身体上实施的每一个恰当的工作都会对灵魂产生影响，并激发情绪的/心理学的反应。

那种被关注、“被治疗”的体验对疗愈的过程有很大的贡献，这一点我们在**触摸**部分已经说到。

因此，韵律按摩疗法的运动品质，如果能够加以区分并运用得当的话，就能够起到很多效果，包括建造、注入活力、镇静、构形、去除阻塞，以及最重要的，渗透温暖的效果。因为治疗是根据个体设计的，并且无压力地实施的，所以这种按摩会支持到疗愈的过程。

从三元观点来看韵律按摩疗法的效果

我们的韵律按摩疗法的理论恰恰是建立在对人的三元结构的理解基础上的。我们需要看清楚这些不同的层在神经感觉系统、韵律系统和代谢肢体系统这三种主要功能区域中是如何以不同的方式相互作用的。

韵律系统在异化过程，或降解生命的神经感觉过程，和同化过程，或构建生命的代谢过程之间创造了一种健康的动态平衡。因此，韵律系统是所有功能区健康的基础。呼吸和脉动

的循环是人的高层成员和底层成员之间的节奏性的互动的结果，在这个过程中，魂身体（星芒体），它锚定在气的机体里，更深地浸入到生命体当中，后者渗透于全部体液当中并为之赋予活力。这样，魂身体会交替地连接又释放它自己。韵律按摩疗法先会对全身的、本身具有疗愈作用的韵律系统施加一种活化的效果，通过激发患者自己拥有的从不规则状态恢复到和谐状态的能力。

某位背疼患者的病史

某位 60 岁的饭店女经理，有两个成年子女，经营这个业务已经多年，开始出现背痛。此后症状缓慢加重，后来发展到很吃力、很难受的程度，- 她以前从未经历过这种情况。她的身体灵活性和敏捷度受到了严重的限制。疼痛的程度会变化，但总是出现在相同的部位：整个下后背和骨盆。她明确地描述了她的紧张，尤其是来自许多不同的、不断变化的要求压力，包括电话、电子邮件，以及与酒店顾客的直接接触。她一天当中没有得到足够的休息，并且发现越来越难以应付这些她一向能够应付的任务。然而，她却要求自己去应付更多的要求，这样就造成了压力和紧张的恶性循环。而背痛是她最不愿发生的事情，- 因为这会迫使她躺下来休息，或出去散步，这样能够某种程度上缓解病痛，但这样一来工作就做不完了。

显然，这位患者已经失去了节奏。她的生活已经失去了呼吸，她已经失去了平衡。她的神经系统躁动，她的内在的紧张度太高，而她已经无法应付这些、无法回复内在的镇静了。她的睡眠质量也变得很差，她缺乏那种代谢的能量，也缺乏那种平静和力量来管理她的任务、维持她的平衡。

我对这位患者进行了按摩治疗，交替进行背部、胳膊和腹部的按摩。动作的品质是建造、镇静和温暖。第一次治疗之后，她就已经能够睡好觉了，感觉轻盈了，而且比她多年来感觉到的更轻盈了。这个放松只持续了一天，但这让她清晰地感到，她的身体还能改善，她还可以重新恢复健康。后面还有五次治疗，每次效果不一，最后她终于能够保持健康、找到并维持她的能量平衡了。同时，她还把一些理念运用到实践当中，来保持良好的健康状态，确保她能够对自己的界限更清晰，并在自己的日程表中加入停顿和定期的散步。过度的紧张仍然不时地威胁到她的平衡，这时她的背疼又会回来，- 尽管不像以前那么严重。她现在学会了把这看作一种警告。她持续不断地努力，在感觉神经刺激和她的代谢运动能力之间建立起她自己的平衡，前者具有让人虚弱的影响，而后者由于她的年龄的关系已经变得更弱。她明白了，她必须在情况恶化之前滋养和支持后者。她的背痛给了她改变生活习惯的冲动。韵律按摩疗法给她带来了迫切需要的能量的增强，从而帮助她调节植物性神经系统和她的睡眠特征。

从四层身体的角度来描述这些影响

韵律按摩疗法用到的运动主要强调的是吸的动作，以便能够作用于体液里面的活的过程。这里调动的主要是以太体或生命体的活动。在体液里有升力的作用，而这种作用能够通过吸的动作加以刺激。我们在接受治疗之后会感觉健康得到了加强，这也能够证明这种效果。

而另一方面，压力则会强化意识和降解的活动。当遇到代谢过程太过强大、异化代谢或排泄的过程需要强化的情况，我们就需要这种效果。

星芒体，或说情感体，当它与身体连接太浅，或连接太深的时候，都会造成疾病，- 这种太深或太浅既可能发生在全身，也可能发生在局部。因此，治疗当中如果恰当地考虑到这种结合和释放，那么就能够起到很好的治疗效果，可以有效地重新激活魂和物质身体的能量。

跌倒后遭遇膝盖疼痛的患者的病史

一位 74 岁的家庭主妇一个月前跌倒过，遭受膝盖疼痛。她是一位魂的生命非常活跃，而且身体很强壮的妇女。她服用支持循环系统的药物，并常常遭遇背痛。患者描述她的膝盖疼痛就像缠在膝盖处的带子一样，好像在压迫着膝盖，不给它任何空间。跌倒后起初只是右

膝疼痛；一个月之后，左膝也同样疼痛。她让膝盖休息，涂抹油膏，让它们做些轻柔的活动，但都没有效果。

开始我给这位患者做了一周两次的韵律按摩，然后一周一次。每天她会做一次短途的散步，并且恢复了每周一次游泳的习惯，就像以前一样。我给她进行坐姿后背按摩，以便强化呼出的过程，并且微妙地激活组织和背部的体液。做完之后她说她的背“变宽了”，仿佛她又重新拥有了内在的世界。然后她仰卧，我再通过细微的吸吞动作让她的大腿的体液流淌起来，刺激分泌。结束时，做一个局部的、轻柔的膝盖治疗，在膝窝肌腱处做放松动作，然后是环膝圆圈。休息阶段结束以后，她回来告诉我，她感觉更轻松了，走路更容易了，而且不再感觉膝部疼痛了。

初次治疗大约 2-3 天之后疼痛再次出现。现在，十次治疗之后，该患者已经完全康复。假如偶尔疼痛再次出现的话，她也能通过散步或把腿架高来自我调节，这样可以去除疼痛以及体液流的堵塞，从而代谢过程可以进行自我调节。该患者又能以适合于自己年龄的方式进行日常生活了。

在上一部分当中我们看到，每层身体都是通过与之相联的元素来发挥作用的：

- 总领全局的、发挥和谐化作用的灵是通过热发挥作用的；
- 星芒体、情感体通过气发挥作用；
- 生命体通过水发挥作用。

人的手可以模拟这些元素的运动形式，像“热”、像“气”或像“水”一样动作。通过动作的方式，可以带出某种品质，让患者的各层身体用内在的活动来响应治疗师的外在动作。这些动作完全是针对身体的响应，要考虑到并且专注于个体患者的组织。这里一个核心的方面是按摩的激活效果，正因为这个原因，必须避免纯粹机械性的或“技术性的”动作。这会脱离鲜活的身体当中正在发生的情况，让按摩坠入无生命的、纯粹物质的领域。

一位经历外科手术又经过放疗的乳腺癌患者的病史

患者描述道，她所有的创伤和痛苦都那么突然地接踵而来：癌症的确诊、外科手术和放疗。她说她自己已经完全耗竭了，受到了病魔的胁迫，但她不想让疾病把她完全拖垮。她没有放弃，但她的情绪会在“狂喜”和“深度消沉”之间波动，当她看不到任何康复的希望的时候。

她是两个学龄儿童的母亲，先前有一份兼职工作，并希望很快能够回去工作。她说伤口和辐射区的皮肤刺痒而且紧绷，限制了她的手臂的灵活性。一处淋巴水肿已经形成。

我给自己设定的目标是把这块孤立的、增厚的组织重新整合到一个健康的、鲜活的背景里，- 通过培养细微的温暖和完全的组织呼吸，将组织从被动的状态转化为活跃的状态。要通过手的按摩来展示给组织、并激发那种机体自己已经无法完成的过程。在预备治疗当中我按摩了患者的背部，而并没有直接按摩病患区域。在韵律按摩当中，并不是只有发病部位才重要，因为人的机体内存在着大量的相互联系。在远离病灶的地方，还存在着更强大的生命力和构建力，而通过轻柔的引导和吸吞动作，可以从远处把这些力量调动过来，以便对受辐射区产生影响，从而刺激到整个的机体。经过几次这样的预备治疗之后，患者手臂上的淋巴水肿也产生了响应，有了淋巴液的流淌，这样我就能通过非常细微的圆圈运动将淋巴流引导穿越躯干。必需让患者通过触摸在“自我感觉与知觉”当中重新感受到神经感觉系统的活动，- 以便于她能够通过温暖再次激活她自身的整理和调节能力。同时，患者的呼吸加深了，而她的情绪也变得更和谐了。治疗持续了几周的时间，刺激了受辐射区组织的再生、淋巴流动和整体的能量状态。这还有助于重建心理的平衡。

给予治疗

一位先前接受过韵律按摩治疗的患者回忆道，这就像在她的后背上做记号。

她现在回来进行进一步治疗，第一次治疗之后她说动作的序列很熟悉，并问道，这些动

作实施的序列是不是固定的。不过这一次她说，她感到了某种像“水流”的东西，让她想起了生命活水的涌流。而现在她感到正直的感觉强得多了，并且感觉在地上稳多了。

有时新的患者会问这样的问题，“我没做过韵律按摩治疗，这种治疗与没有配合的音乐、歌唱或敲鼓？”

没有，韵律按摩的名称一方面指的是双手的有意识的、有节奏的工作；另一方面指的是患者的韵律系统的刺激，这被认为是疗愈过程的基础。

在每一个动作和触摸当中，双手都是节奏性地作用于患者。这意味着我们会发现在每个动作中都有不同的品质按重复的顺序进行：开始是“浸入”，“加强”、“构型”和“释放”，之后又是“浸入”。这种结合和释放之间的交替是韵律按摩疗法的一个重要部分。

节奏必须作为平衡的过程从中调节。

玛格丽塔·豪诗卡

古典按摩采用的是五种基本动作：

轻抚是**抚按**动作的一种形式。抚按动作会在皮肤的相关部位产生镇静和温暖的效果。它们用于按摩疗法的开始和结尾特别适合。在韵律按摩疗法当中，在背部采用的就是轻轻的、温暖的抚按，按特定的方向进行。这些按抚动作是在皮肤表面呼吸着动作，带着不同的形状和幅度。

揉捏。这里是在拇指、食指和中指之间把住皮肤，进行揉捏。揉捏主要用来放松紧张。这种按法作用于肌肉和皮下连接组织，增强循环。在韵律按摩疗法当中，手将组织“吸起来”，不是压入到组织当中去，而是通过圆环的动作和有节奏的、重复的冲动将其释放掉。

气型揉捏。这是从揉捏发展出来的双手动作。在这里，我们让双手轻柔地沉入到组织当中并对组织进行挤压，然后用圆形摩擦按法将其重新释放。这种按法比通常的揉捏气感更强，并且通过吸吞，“肌肉块”能够得到扩张并回到和谐的休息状态。

在**摩擦**当中，按摩治疗师用自己的指尖抚按患者的皮肤，或手掌侧或掌根的皮肤，或环绕他的拳头，伴随压力的逐渐增加或减弱。韵律按摩疗法也会用到各种摩擦，以小的、漩涡式的动作形式。这会培养患者在特定部位的集中的意识，并且小的、螺旋式的动作还会作用到深层。这种动作可以想象成漏斗里的水。

叩抚，用指尖、掌侧或手掌来活化和调节皮肤张力。叩抚可活化广阔的区域，让它们形成共鸣，尽管这种手法在韵律按摩疗法当中很少使用。

振动通常是采用电子振动按摩设备才用到。振动会起到放松的作用，释放肌肉的紧张，同时也支持心理放松。

韵律的元素就活在所有这些动作当中。对组织施加压力、摩擦和扭动，——这些都是古典按摩也用到的，——在用柔软、流淌的、吸吞的动作来增强，这些因素能够从深层向外周释放张力。这些动作的形状，包括这种变化和充满生命的圆圈形状，都完全对应于并且来自于水的运动。

手是整个人的反映：它有点有面，有手掌有手指，手的这种阴阳两极与点的、聚焦的、分化的神经感觉系统和生命体层面上发挥作用的代谢系统之间的阴阳两极是相一致的。这样我们就能够以各种非常不同的方式进行工作，具体取决于我们想要刺激哪个层面，以便能够帮助在对立的两极之间重新建立起平衡。

人的机体的不同部分之间都是以多种方式相互关联的。需要考虑治疗应该在什么地方实施，所以说病患部位并不是唯一起决定作用的方面。过多的星芒的活动会造成某个特定位置的痉挛、疼痛或炎症，通过对身体上与之对立的另一极所处的位置进行治疗，也可以缓解病痛。韵律按摩疗法总是一种全息的治疗，它的目的是在各种力量的相互作用当中重新建立起平衡。

在所有治疗过程中，都特别注意看护好温暖机制，因为个体的灵，也就是那个“我”，必须通过温暖才能参与进来。

每次韵律按摩治疗的结构安排上本身都应该是完整的。就好像一段音乐，里面又包含不同的乐章。有一些基本的形式，- 例如坐姿手臂按摩、仰卧小腿按摩、侧卧臀部按摩、俯卧背部按摩，以及坐姿肩颈化瘀。虽然在单次治疗当中并不是对全身各部位都进行按摩，然而全人却能够被调动起来。初学者会专注于基本形式，主要去应用不同的品质的变化，而高级按摩治疗师则能够运用到所有可用的变化，自由地根据患者个体去调整按摩的各种元素。整个治疗过程中都有那种轻柔的、流畅的动作贯穿在共同的和谐当中，这可以比作艺术创作的过程。

在正确的时间、正确的地方以正确的程度实施正确的动作。

玛格丽塔·豪诗卡

器官涂油在韵律按摩疗法当中占有特殊的地位。指的是在某个器官（肝、胰、肾、膀胱、心）上方按有节奏的式样进行的膏油涂抹，能够引起对该器官区域的更有意识的知觉，轻柔地刺激它更好地被温暖渗透并发挥功能。这些涂油按摩持续时间很短，以一种高度集中且有节奏的方式进行。就好像器官在深处共鸣或响应一样。器官涂油的应用范围非常广泛，因为几乎所有疾病都和器官有关。

韵律按摩疗法当中用的都是纯的、天然的油，每种油都是专门挑选来对应于特定的临床图景的，治疗周期的长短根据患者个体的需求和临床图景来确定的，治疗周期之后还要有一个休息期。治疗期通常持续几周时间（九至十二次治疗）。

任何与疗愈相联系的东西都更接近于艺术，而不是技术的领域。然而另一方面，任何艺术又都必须以扎实的技术为基础。

玛格丽塔·豪诗卡

应用领域

医生会开出韵律按摩疗法的处方，用来治疗运动系统异常、各种内科疾患、术后康复，以及心理异常。从人智学对疾病过程的观点可以得出特别的或专门的处方。

接受韵律按摩治疗的患者要么是出于自己的主动意愿，要么接受了医生的建议，- 要么为了在紧张的时期恢复并增强健康，要么为了维持或提高生活品质。

玛格丽塔·豪诗卡说：“按摩在未来肩负着伟大的使命，而这种使命的雏形在韵律按摩疗法当中已经体现出来了。”

适用病症

- 运动系统障碍
- 事故之后的康复
- 应激相关障碍
- 失眠、食欲不振、心血管障碍
- 一系列的身体与心理疾病
- 通过教育治疗和社会治疗来支持客户

不适用的病症

- 病原菌造成的炎症
- 发烧类的疾病
- 皮肤病：疹、疖、真菌感染
- 烫伤、开放伤口附近
- 经期内的前几天

● 妊娠四个月之内

与人智医学的结合

由于发展历史的原因，从一开始，韵律按摩疗法就是人智医学所固有的一部分内容。如今韵律按摩界和歌德大殿医学部以及各国的人智医学协会之间继续保持着合作。

运动是一种能够让魂在身体里感觉安然自在的方式。音韵舞是另一种运动的形式，它和韵律按摩一样，也是建立在相同的人智医学原则的基础上，在运动中让整个全人都参与进来。在韵律按摩疗法当中，组织和液体是运动的，其目的是向身体施加运动，从而让人的高级的各层身体能够活跃地干预患病的机体，并找到新的秩序。这样，这个人就能重新掌握住自己的机体。

我们可以说，韵律按摩疗法是人智医学治疗实践中固有的一种常规处方的疗法。

下列几种疗法都属于人智医学：

1. 音语舞疗法
2. 艺术疗法：音乐疗法、言语疗法、绘画与塑形疗法
3. 韵律按摩疗法

通过全面考察灵、魂和体三个方面，人智医学能够获得一种全息的视角，寻求把人和人的疾病放在完整的范畴当中去考察。

总结

总结所有这些知识，如果抛开韵律按摩疗法的基础和背景，那么它还剩下什么呢？

从患者的角度来看，——要想直接体验韵律按摩疗法和它的效果，——任何这种知识都不需要。

对治疗师来说，这种背景和范畴是一种学习材料，他可以长期不断地研究，以便不断深化自己的感悟。

我想特别地感谢瑞士韵律按摩疗法协会主席 **Liliane Ammann Albertin** 和韵律按摩学校执行董事 **Unda Niedermann** 在本文的写作过程中提供了宝贵的意见和热心的帮助。