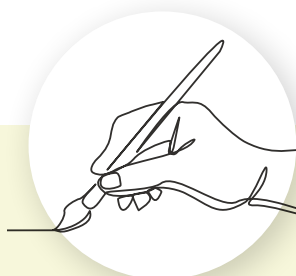


Guide d'orientation des thérapies artistiques anthroposophiques

INTRODUCTION ET UTILISATION DE CE GUIDE



Sommaire

DIAGNOSTICS

Le processus de diagnostic implique une évaluation aussi précise que possible de l'anamnèse, des symptômes et des résultats, permettant de formuler un concept de maladie ou un syndrome (combinaison typique de symptômes). Le syndrome, associé à la cause ou à l'origine de la maladie — ainsi qu'à sa distinction par rapport à des affections similaires ou apparentées (diagnostic différentiel) — conduit au diagnostic (dià- : « par- » + gnosis : « connaissance », « jugement ») : une vue d'ensemble.

Introduction et utilisation de ce guide

Les thérapies visent à permettre aux médecins de trouver des applications possibles et appropriées de l'art-thérapie pour leurs patients (dans certains pays, le titre professionnel peut être Arts thérapeutiques anthroposophiques). Les auteurs sont conscients que l'information est de nature générale. Les approches et interventions présentées offrent une base initiale et ne sont pas exhaustives.

Étant donné que les manifestations ainsi que la progression d'une maladie sont individuelles, le thérapeute développera et appliquera une approche thérapeutique répondant aux besoins spécifiques du patient, fondée sur la richesse de son expérience et de ses connaissances.

La façon dont le « diagnostic », « l'approche spécifique à la discipline » et les « interventions possibles » sont présentés ici tient compte de la manière de penser et d'aborder la profession médicale.

Le guide d'orientation des art thérapies soutient le médecin dans la consultation avec ses patients, en fournissant un outil d'aide à la décision pour le choix de la thérapie la plus appropriée et la plus bénéfique.

La lecture des courtes descriptions vise à susciter un sentiment de « cela pourrait fonctionner », un sentiment de congruence, « cela pourrait être la bonne direction ».

Cependant, il peut être inhabituel pour la profession médicale de se fier à un sentiment de cohérence lorsqu'il s'agit de choisir une thérapie. Par ailleurs, le présent document montre clairement que toutes les thérapies des arts anthroposophiques constituent des traitements pertinents pour une grande variété de pathologies et de processus de guérison. En effet, toutes les activités artistiques et créatives stimulent le corps, l'âme et l'esprit. Il pourrait donc être utile d'examiner les moyens et les matériaux artistiques propres aux différentes disciplines de l'art-thérapie :

Dans les arts visuels — la peinture, le dessin, la sculpture et le dessin de forme — nous travaillons avec la matière concrète, la substance, avec ce que l'on pourrait appeler « l'art spatial ». Ainsi, à la fin d'une séance de thérapie, quelque chose de visible et de tangible a émergé, pouvant être repris et développé lors d'une autre séance. Il s'agit d'une projection physique de soi « en dehors de soi » : une image de soi, une expérience émotionnelle et spirituelle.

En revanche, lorsque nous utilisons la musique, le chant et le langage, nous travaillons avec les « arts temporels », sous la forme d'un instrument de musique, d'un texte, et surtout à travers la résonance générée par le mouvement, la respiration, la voix et le langage. Ici, les moyens choisis deviennent perceptibles sensoriellement et physiquement. L'intervention

thérapeutique engendre des sensations et des expériences corporelles, et agit sur nos émotions, notre esprit et notre âme. De manière générale, l'effet et le défi des premières thérapies d'arts visuels mentionnées reposent sur le travail avec des matériaux artistiques physiques, en dehors du corps — être en contact avec le monde. Cela vise à soutenir l'organisation physico-éthérique en vue de renforcer la psyché et l'esprit. Les formes de thérapie évoquées ensuite nourrissent une stabilité intérieure. Elles se concentrent davantage sur les processus de développement de l'âme et de l'esprit. Toutes les formes de thérapie peuvent être utilisées de manière active ou réceptive.

Nous nous abstenons ici d'introduire la terminologie anthroposophique et renvoyons à l'aperçu disponible à ce stade sur www.anthromedics.org.

Les thérapies des arts anthroposophiques prennent en compte les aspects constitutionnels de la médecine anthroposophique, notamment dans le sens de la triple nature de l'être humain (tripartition), avec son système neurosensoriel, (partie supérieure : pensée), le système rythmique (partie centrale : sentiment) et le système métabolique-membre (partie inférieure : volonté), ainsi que les niveaux du corps physique (corps), du corps éthérique (vie), du corps astral (psyché) et de l'égo (JE).

Le guide actualisé peut être consulté sur le site web de l'ICAAT : (www.icaat-medsektion.net). Un thérapeute qualifié peut être trouvé soit par l'intermédiaire des associations professionnelles, soit via les assurances maladie (voir page de liens

et références), soit par le biais de ses relations professionnelles ou personnelles.

Afin d'obtenir une vue d'ensemble des thérapies et des interventions anthroposophiques, nous souhaitons souligner les nombreuses applications possibles des thérapies corporelles et du mouvement, ainsi que de la thérapie par l'eurythmie. Nous remercions chaleureusement le Förderverein Anthroposophische Medizin et de Séverine Lehmann (art-thérapeute certifiée – Thérapie à médiation plastique et visuelle. Formation et formation continue en art-thérapie anthroposophique Arthéa) pour la traduction.

De courtes vidéos présentant un aperçu des thérapies artistiques sont disponibles sur YouTube ou sur notre site internet :



[@icaat.medical.section](http://www.youtube.com)



www.icaat-medsektion.net/en

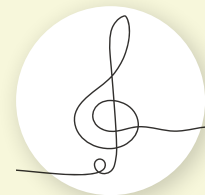
Accompagnement palliatif



Dessin de formes
Solutionner, ou ramener dans le présent, stimuler.



S'orienter vers la libération du soi. Elargir les sens au-delà du seuil avec des couleurs, des symboles, des images en création libre.



Créer un équilibre intérieur et vivre l'acceptation du moment présent.
Nourrir l'âme et le moi.



Dissolution et élargissement de la respiration par des exercices réceptifs, éventuellement avec un toucher sur les jambes. Contenus donnant du sens, du soutien et de la paix.

Soutien du processus de soulagement, de la respiration et de la relaxation. Soulager la douleur.

Formes libératrices, fluides et relaxantes. Éventuellement en guidant la main du patient.
Mettre des objets naturels ou des formes platoniques dans les mains du patient.
Demander de manière perceptive. Dessiner des formes pour le patient - regarder et écouter le dessin.

Proposer des couleurs pures et lumineuses avec la technique humide sur humide et combiner des surfaces colorées simples. En thérapie active par la peinture, créer des transitions ou s'autoriser une expression personnelle et se remémorer des moments de vie. Accompagner la situation palliative de manière stimulante ou apaisante par une thérapie passive par la peinture. Veiller à l'ampleur de l'image.

Dans la dernière phase de l'accompagnement palliatif, la musicothérapie est souvent réceptive.
La chaleur et la lumière de la lyre alto, ainsi que son approche directe au forces du cœur, remplissent la personne d'amour, d'espoir et d'espace de liberté.

Des textes religieux méditatifs ou des prières, des hexamètres, des rythmes descendants, la syllabe OM.
De vastes images lyriques, comme dans le poème „Mondnacht“ d'Eichendorff.

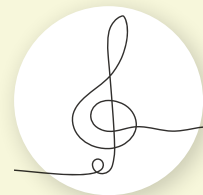
Addiction – Liée ou non à une substance



Expérimenter une confrontation conséquente par le biais de la particularité du matériau (argile ou pierre). Renforcer les forces vitales par le rythme. Créer une relation avec le monde. Développer la sensibilité à l'authenticité.



Stimuler les processus de vie à l'aide de moyens d'expression de différents médias. Renforcer l'attention portée aux forces créatrices originelles afin qu'elles puissent à nouveau agir dans et sur l'être humain.



Bien s'ancrer en tant qu'être humain dans l'ici et maintenant par rapport à l'espace et faire résonner sa propre individualité.



Renforcement et centralisation de la force du moi dans l'homme supérieur, construction d'une enveloppe protectrice, promotion de l'expérience de soi et des expériences spirituelles par des exercices créatifs, artistiques et méditatifs.

Exercer l'expérience du moi par le centrage et favoriser le lien avec les forces créatives et spirituelles.

Continuité du travail. Créer quelque chose par intérêt personnel. Également à l'extérieur/dans la nature. Créer des objets qui ont un sens - créer un espace intérieur (poterie, travail de la stéatite). Faire vivre la force dans son propre corps. Animaux préférés, groupe d'animaux. Reproduire des formes.

Stimuler la perception en dessinant avec différents moyens. Stimuler l'haptique avec des pastels ou du charbon de bois. Créer avec des couleurs et trouver sa propre expression. La couleur verte est neutre, elle aide à s'incarner en douceur dans la chaleur. Il n'opresse pas comme le rouge et ne se retire pas comme le bleu.

Exercices dans et avec les différentes directions de l'espace (p. ex. „thérapie par l'écoute"). Les instruments tels que le cromorne, la clarinette ou le corne ainsi que les rythmes incarnés (p. ex. choriambus _v_) favorisent particulièrement la présence du moi.

Travail avec les sons L N D T, exercices avec les voyelles E, avec les gestes de communication, par ex. méditations en étoile ou „Mon moi me porte" de Rudolf Steiner, rimes en bâton, écriture créative, écriture de poèmes.

Allergie



Expérimenter la résistance et les limites de l'argile.
Travailler avec des formes simples ou géométriques. Trouver un équilibre entre les formes concaves et convexes dans la forme émergente.



Faciliter l'émergence de la forme en se concentrant sur le dessin et/ou la structuration du centre et de la périphérie, afin de vivre l'expérience du centre et des limites de l'environnement.



Pratiquer des chants en canon et des rythmes contrastés, tout en expérimentant sa propre voix. Ressentir un sentiment de sécurité, comme si l'on était enveloppé par une protection extérieure.



Utiliser une parole affirmée et structurée, poser des bases solides et développer la capacité à exprimer des choix clairs (comme dire oui ou non), tout en renforçant la coordination rythmique et le sentiment d'efficacité personnelle.

Soutenir la formation des limites, animer l'interaction entre l'élément aérien et aqueux. Promouvoir l'égo et l'expression de soi, revigorer la respiration.

Explorer les formes géométriques et les solides de Platon, construire des reliefs et des surfaces planes, faire émerger et développer les zones centrales et intermédiaires.
Modeler des formes libres en recherchant un équilibre entre les volumes concaves et convexes.

Tracer des lignes et des formes géométriques pour expérimenter la perspective.
Technique de couches avec des nuances, des tons verts bleus. Soutien et sentiment de protection extérieure à travers la création de formes aux nuances de bleu. Habiter l'intérieur. Exercices su fusain.

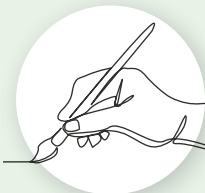
Faire de la musique activement et/ou chanter des canons ou des rondes en boucle, chanter à deux voix, travailler le rythme, et utiliser les mains ou les pieds pour jouer sur des instruments.
Vivre une expérience corporelle de ses propres limites extérieures à travers la perception du son et des intervalles.

Faire des exercices de respiration avec des consonnes mélodiques comme M et N, ainsi que des exercices vocaux avec la voyelle E. Utiliser des gestes de communication pour poser des limites et encourager l'expression de soi. Réciter des vers méditatifs pour renforcer le sentiment d'identité et l'affirmation de soi.

Anorexie mentale



Diriger les forces vitales vers le corps physique, en renforçant les mouvements fluides et rythmés. Alternier entre le centre et la périphérie pour favoriser l'équilibre. Explorer ses idéaux à travers une connexion au monde spirituel. Entrer en contact avec les forces de la conscience pour mieux se connaître et se centrer.



Passer de l'idée à une conscience éveillée, en créant un lien de chaleur avec le monde à travers l'observation et la reproduction (copie) de la nature.



Réduire la surcharge du système nerveux et des pensées, stimuler la créativité, et favoriser le réchauffement du corps et de l'esprit.



Commencer par élargir les gestes liés à la pensée contrôlée, puis passer progressivement à l'incarnation.

Rencontrer son individualité à travers ses idéaux, tout en soutenant la structure éthérique du corps. Encourager le processus d'incarnation, c'est-à-dire le fait de s'ancrer pleinement dans son corps et dans la réalité.

Travailler l'argile en l'étirant et en la contractant sur une planche, en alternant compression et relâchement. Créer des formes en relief, avec des courbes concaves et convexes, sans symétrie parfaite. Façonner de grands bols en argile posés sur les genoux. Dessiner des formes aux courbes marquées, comme une étoile à cinq branches, ainsi que des formes aux lignes droites.

Dessiner des paysages, des objets, des cristaux et des animaux. Commencer à peindre avec du vert neutre, le densifier pour créer une base solide, puis le réchauffer avec des tons rouges et bruns. Utiliser le fusain pour stimuler l'incarnation et équilibrer les forces de construction et de décomposition.

Faire des exercices de chant impliquant le corps pour apporter de la chaleur. Renforcer le corps éthérique par le travail sonore (lyre TAO, Tambura, etc.). Improviser et explorer musicalement les processus de la vie.

Exercices vocaux avec les voyelles, travail autour de la poésie subtile de la nature, méditations respiration-corps (périphérie et symbole d'étoile). Enfin, ancrer par les consonnes.

Arythmie cardiaque



Alterner entre mouvement, structuration et repos. Observer les lois de la nature.



Explorer la relation entre le système nerveux-sensoriel et le système métabolique-moteur dans leur rencontre pour créer de l'espace. Recréer constamment le système rythmique.



Encourager le va-et-vient entre l'expérience vécue et la perception de soi, pour harmoniser le lien entre soi et le monde.



Favoriser les processus rythmiques, notamment le pouls et la respiration. Les intégrer dans des rythmes plus vastes. Écouter son intention profonde, comme on écoute son propre cœur.

Réorganiser et intégrer les rythmes corporels en lien avec les forces vitales et l'espace intérieur de l'âme.

Alterner entre expansion et rythme. Saisir la forme, puis faire une pause. Travailler le relief sur argile en cherchant l'équilibre entre légèreté, lourdeur et élévation. Certaines formes sont créées à deux, pour encourager l'échange. Les formes sont dessinées, parfois réalisées en binôme, pour enrichir la composition.

Encourager les exercices au fusain, le dessin simple et l'observation des objets naturels pour affiner la perception. Apaiser l'esprit. Éviter le rouge et privilégier le bleu, le vert, l'orange ou le terre de Sienna brûlée. Laisser les rencontres de couleurs se développer au rythme de la respiration.

Explorer différentes harmonies, comme celles produites par la lyre bourdon, et travailler avec des rythmes spécifiques, tels que le rythme long-court-long. Utiliser des cloches tubulaires en cuivre et pratiquer des exercices corporels.

Travail rythmique avec des hexamètres et les dactyles. Exercices de respiration pour élargir et approfondir le souffle, travail vocal avec la syllabe AUM et les voyelles O, A et U. Méditations centrées sur le cœur et la respiration. Poésie autour des saisons, du jour et de la nuit, du sommeil et du réveil, du calme et de l'activité.

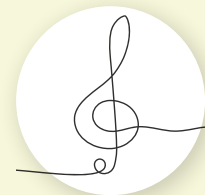
Asthme



Mouvement joyeux et rythmé de la matière, entre les pôles opposés, cherchant leur équilibre.



Eveiller la chaleur, la vénération et l'intérêt dans l'âme. Vivre un redressement intérieur sur une base solide.



Passer de la pratique active de la musicothérapie (jouer, chanter, créer) à une approche réceptive (écouter, ressentir, accueillir la musique).



Favoriser l'expiration. Rythmer et animer le flux respiratoire. Assouplissement et relâchement du diaphragme. Dissoudre les mucosités. Harmoniser le moi et le monde.

Relâcher la respiration pour apaiser l'esprit et ouvrir un espace intérieur.

La plastification : solidifier et dissoudre. Faire l'expérience de la gravité. Travailler avec les signes de formes, notamment la lemniscate – en lien avec les formes de respiration. Dessin de formes et mouvement rythmique entre l'intérieur et l'extérieur.

Le violet clair soutient la respiration, le bleu turquoise aide à apaiser les troubles digestifs. Le vert Viridien accompagne le redressement intérieur. Les tons de bleu créent un espace de respiration en enveloppant doucement. Le magenta nourrit, tandis que l'orange et le jaune y apportent chaleur et lumière. Le dessin figuratif peut éveiller un sentiment de recueillement face aux objets du quotidien.

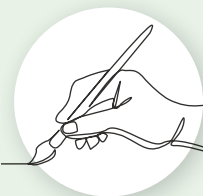
Le passage de la tête au corps peut être soutenu par une suite d'instruments : flûte harmonique, lyre à bourdon, chrotta, puis la voix. Le travail sur le souffle et la résonance est au cœur de cette approche.

Explorer les rythmes descendants, comme les hexamètres, accompagnés d'exercices de respiration. Utiliser un langage imagé et poétique. Travailler les sons consonantiques et vocaux à travers des exercices comme Abracadabra, KLSFM, W-T, ou la syllabe OM. Intégrer la méditation sur la respiration „Je respire la force de la vie” de Rudolf Steiner.

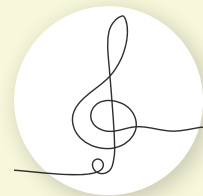
Broncho-pneumopathie - BPCO



Mettre le corps en mouvement de façon rythmée.
Renforcer les forces et la confiance en la vie par la création.
Former une chaleur et une enveloppe. Diminuer le contrôle de soi.
Renforcer l'énergie et la confiance en soi par la création.
Créer une sensation de chaleur et de protection.
Lâcher un peu le contrôle de soi.



Trouver un équilibre entre les forces qui façonnent et celles qui construisent la vie. Avancer lentement, avec attention.



Approfondir la respiration et soutenir les poumons, aussi grâce au travail avec les bras et les jambes.



Encourager et approfondir l'expiration en intégrant le mouvement des bras et des pieds, tout en assouplissant le diaphragme.
Relier les pensées à la respiration pour favoriser l'expression de soi.

Détendre le souffle et relâcher la respiration.
Donner un rythme régulier à la respiration.

Explorer le dessin de formes dynamiques, vivantes, rondes et centrées.
Expérimenter leur transformation. Tracer des lemniscates à plat, dans l'argile.
Condenser la matière pour construire des dômes.

Le dessin dynamique de formes met en mouvement le corps éthérique.
Laisser l'espace entre le vert et le magenta s'élargir progressivement, pour y diffuser le bleu cobalt de l'infini. Faire rayonner le bleu indigo, puis superposer toutes les couleurs, du magenta au vert-jaune. Dans le travail au fusain, chercher l'équilibre entre la lumière et la chaleur.

Des exercices de respiration accompagnés par la lyre, la harpe pentatonique et la lyre à bourdon, suivis de pratiques vocales engageant le corps, en particulier le mouvement des bras et des jambes. À un stade avancé de la BPCO, la musicothérapie agit principalement sur le plan réceptif.

Explorer les rythmes descendants, comme les hexamètres, accompagnés d'exercices de respiration. Utiliser un langage imagé et poétique. Travailler les sons consonantiques et vocaux à travers des exercices comme Abracadabra, KLSFM, W-T, ou la syllabe OM.
Intégrer la méditation sur la respiration „Je respire la force de la vie” de Rudolf Steiner.

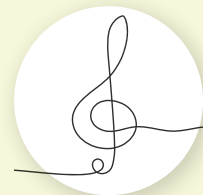
Cancer (Tumeurs)



Stimuler les formes fluides, rythmiques et arrondies. Encourager une approche ludique, en soutenant les gestes spontanés et les nouvelles impulsions, alternées pour éveiller des qualités de légèreté et d'ouverture.



Entrer en relation avec les forces créatrices archétypales de la lumière et de la chaleur, et leur rencontre dans la couleur. Se laisser distraire de la douleur en peignant, en créant son propre espace, en retrouvant un ancrage et une sensation de présence, les pieds bien posés sur terre.



Ressentir une qualité de lumière dans le corps, et instaurer une vibration sonore porteuse d'ordre dans le corps éthérique, source de vitalité.



Écouter les sons dans le langage et la poésie pour cultiver la présence, la pleine conscience et l'expression de soi. Renforcer la coordination rythmique à travers l'exploration vocale et sonore.

Renforcer l'organisation de l'ego, qui a un effet structurant sur les éléments constitutifs de l'être humain. Cultiver la conscience de soi : qui suis-je ? Rythmer les forces vitales, et chercher l'équilibre entre lumière et chaleur.

Laisser tomber l'argile de manière rythmée sur la planche, faire l'expérience corporelle de légèreté et de lourdeur. Tracer des spirales et des lemniscates sur la surface de l'argile pour y laisser des empreintes vivantes. Avec l'argile, façonner un groupe de personnes en interaction, exprimés par des gestes. Dessiner ensemble la forme qui les relie.

Redonner de la couleur au monde : créer de vastes paysages où l'on peut respirer librement. Le vert ouvre la porte vers l'incarnation à travers la couleur. Plonger dans les couleurs, en partant des teintes claires et froides aux chaudes et lumineuses, grâce à la technique du voile en couches successives. Stimuler l'harmonie entre émotions, sensations et conscience à travers l'usage de couleurs pures. Selon l'évolution du processus tumoral, créer une structure partant du turquoise au violet, ou les dissoudre en allant du magenta au jaune clair.

Le travail avec la lyre TAO, par exemple, stimule le flux rythmique et revigore l'organisme. Il mobilise intensément l'éther sonore. D'autres instruments peuvent également soutenir ce processus de structuration : la chrotta, la voix, la lyre et les gongs.

Pratiques autour des consonnes et des voyelles, accompagnées de poèmes et d'exercices d'expression orale. Travail vocal, méditations sur la lumière, la chaleur et la présence. Exercices de respiration et de rythme pour soutenir l'harmonisation intérieure.

Colite Ulcéreuse



Veiller à ne pas sursolliciter les forces créatrices. En cas de crise aiguë, éviter le travail avec l'argile, car le corps est déjà mobilisé pour s'hydrater et se régénérer. Favoriser une expérience agréable, orientée vers la vitalité et l'élan de la volonté.



Accueillir une conscience suractivée tournée vers l'extérieur, et l'inviter doucement à s'immerger dans la chaleur intérieure de l'âme. Favoriser l'unité en dépassant les séparations, et vivifier le système métabolique et les membres. Observer la capacité du corps à gérer l'humidité de l'aquarelle ; si nécessaire, privilégier les pastels pour un travail plus adapté.



Encourager la conscience à s'élever vers les facultés supérieures de l'être humain, tout en éveillant une chaleur vivifiante dans les zones corporelles plus profondes.



Traitement symptomatique :
En période de poussée, renforcer le plancher pelvien et soutenir la structuration de l'intestin pour favoriser une relation positive au corps.
En dehors des poussées, encourager les processus de séparation et l'expression de soi.

Stimuler l'ordre dans le métabolisme, animer l'espace intérieur et renforcer la consolidation de soi.

Dessiner des lemniscates verticales où intérieur et extérieur s'équilibrent rythmiquement, avec un centre mobile. Les tressages, renversements et creux stimulent la formation de frontières. Mettre en place les corps platoniques pour ressentir les limites et maintenir l'espace intérieur, où forme et substance s'équilibrent. Travailler en volume, du convexe vers l'apparition progressive du concave.

Créer un espace intérieur avec des couches de couleur ou du pastel, en utilisant le bleu cobalt comme enveloppe. Pour accompagner l'incarnation, passer du vert émeraude au vert sève, puis à l'orange et au brun terrestre. Construire des surfaces vivantes avec des couleurs allant du magenta au jaune, et explorer les transitions. Observer la métamorphose des plantes et en reproduire le processus avec les pastels.

Passer progressivement de modèles mélodiques guidés à l'improvisation, afin de permettre une expression libre du moi à travers la mélodie. Utiliser des instruments comme le cor de chamois basse ou la Chrotta pour soutenir la formation de chaleur intérieure et soutenir l'organisation éthérique.

Utiliser des consonnes percussives comme D, N et B pour activer une force structurante dans le corps. Entre ces impulsions, favoriser une force rayonnante à travers des exercices de consonnes inspirés de phrases poétiques telles que « Hitzige strahlige » ou « Ist strauchelnder Stern » de R. Steiner, qui soutiennent le rythme et l'harmonisation intérieure.

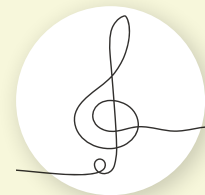
Covid Long



Renforcer les forces vitales et les enveloppes protectrices, tout en intensifiant la perception du corps physique. Soutenir le lien avec le monde sensoriel pour favoriser une présence incarnée.



Apaiser la charge émotionnelle liée à la maladie en se reconnectant au monde des couleurs, à la lumière et à l'arc-en-ciel intérieur. Favoriser un sentiment d'ancrage et de présence dans l'âme.



Soutenir la fluidité dans le corps éthérique, stimuler les rythmes du mouvement vivant. Favoriser la paix intérieure par le souffle et par une écoute active et consciente.



Renforcer et harmoniser la relation entre soi et le monde en favorisant la souplesse de la respiration, sa largeur et sa profondeur, ainsi que la résonance du son et l'impulsion vers l'incarnation. Promouvoir l'affirmation de la vie, par le renforcement et l'individualisation de l'être.

Soutenir le corps vivant afin de permettre aux forces formatrices supérieures de se relier au corps physique, tout en favorisant l'émergence des impulsions personnelles dans la vie.

En pétrissant l'argile, renforcer le rythme et la fluidité. Travailler des formes précises tout en cultivant une attention à leur dimension intérieure, à leur équilibre et à leur sensibilité.

La qualité du mouvement est particulièrement stimulée par la technique de l'aquarelle sur papier mouillé. Le magenta soutient le réchauffement et les forces vitales omniprésentes. Le jaune brillant rayonne et donne forme. Les nuances d'orange s'enthousiasment et transmettent leur enthousiasme. Le vert aide à une incarnation douce ; il offre du temps et évoque l'intemporalité. Le bleu protège et crée de l'espace.

Exercices musicaux fluides sur la lyre TAO, la Chrotta ou d'autres instruments à cordes. Une attention particulière est portée aux tons graves et à leur résonance profonde. Les capacités de respiration et d'écoute sont approfondies grâce à des exercices de musicothérapie réceptive et de thérapie par le chant.

Harmoniser les exercices de respiration à travers l'hexamètre, les méditations et les pratiques vocales. Travailler avec la voix et les poèmes pour renforcer l'impulsion vitale et l'affirmation de la vie.

Démence (Maladie d'Alzheimer)

Ramener la pensée, le sentiment et la volonté dans l'expérience vécue à travers des images.



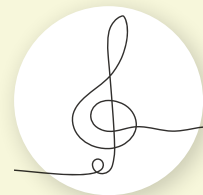
S'adresser à la personne dans sa globalité.
Stimuler la créativité et l'espièglerie.
À partir du centre, accompagner la personne vers des formes familières.

Exercices d'observation d'objets de la nature.
Modélisation de formes à partir de ces observations.
Travail de dessin dynamique en technique humide sur humide, réalisé également en binôme.



Revitaliser les forces de formation
par le biais d'activités répétitives et structurantes.

Dessiner des plantes, des pierres, des souvenirs de la nature, prendre le contenu des saisons et des fêtes et les créer ensemble.



Soutenir le centre de la personne à travers son système rythmique.
Favoriser la joie et l'échange dans ce processus.

Chanter des chansons issues de l'enfance ou de contextes familiaux. Accompagner avec divers instruments rythmiques. Donner vie aux harmonies grâce à des lyres bourdon.
Jouer de la lyre alto pour harmoniser l'ensemble de la personne.



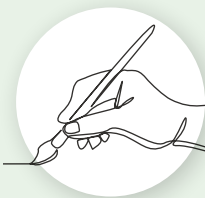
Embrasser la parole innée et créer un espace de dialogue,
d'échange, de créativité et de jeu.
Favoriser l'émergence d'une communauté vivante.

Se remémorer des paroles de chansons, poèmes, comptines, dictons et contes de fées connus, sollicitant ainsi la mémoire affective et culturelle. Ce travail peut être soutenu par des rythmes corporels tels que des applaudissements, des coups de pied, ou encore des jeux de balle et des exercices avec des tissus.

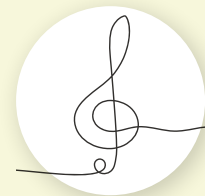
Dépression



Travailler l'argile sur une planche, la pétrir de manière rythmique pour lui insuffler une pulsation. Former des structures (contraction-expansion) et des surfaces à double courbe.
Contre-indication : dépression sévère ou majeure.



Établir un rythme soutenu qui stimule la volonté.
Renouveler le lien avec le monde et se sentir élevé par lui.
Se tourner vers la vie en créant des images inspirées par les qualités de la lumière.



Travailler avec des instruments dont le timbre converge vers la lumière et la luminosité.
Utiliser la lumière et la chaleur pour stimuler l'activité du Je.
Activer la thérapie musicale à travers des exercices corporels.
Créer et expérimenter des harmonies pour soutenir le processus.



Ancrer et générer de l'énergie grâce à des exercices d'articulation en combinaison. Pleine conscience, auto-expression et renforcement de la respiration.

Favoriser l'activité de l'ego, la lumière, la présence et la qualité de la chaleur et ancrage. Stimuler la connexion à sa vie et à ses forces de volonté.

Création d'une sphère en mobilisant les trois qualités fondamentales: impulsion, mouvement et relâchement. Modelage d'une série de pots aux ouvertures variées, allant de très étroites à très larges. Peindre dans des mouvements fluides à l'aquarelle sur papier peu humide. Dessin de formes dynamiques, explorant les relations entre les deux pôles.

Exercice de dessin d'observation du développement des plantes, en intégrant lumière et ombre. Se tourner vers la lumière et ses actions dans le monde. S'engager dans le mouvement à travers le dessin de formes dynamiques. S'élever avec des teintes ascendantes, du rouge au jaune-vert, et avec le bleu-vert christique, couleur de guérison et d'élévation.

Travailler avec un psaltérion à cordes, des tubes sonores en cuivre, des lyres, y compris des lyres bourdon, en utilisant des exercices musicaux aux lignes et structures mélodiques claires. Utiliser des instruments métalliques tels que des xylophones ou des cloches à main, en les combinant avec des variations de rythme.

Exercices articulés autour des consonnes, par exemple K, H, M, L. Gestes de communication, poèmes et images de la nature. Entraînement oral et exercices vocaux. Travail autour de la lumière, de la chaleur et de méditations de présence. Activation par des exercices de respiration et de rythme, incluant des variations de rythme et des changements de mètres. Utilisation de l'allitération et de l'hexamètre comme supports rythmiques et poétiques.

Désir inassouvi d'avoir des enfants



Stimuler la chaleur dans le métabolisme.
Façonner les aspects de l'adresse.
Activer les forces de conscience et de croissance.

Intégration animique et spirituelle dans les organes reproducteurs.
Promotion de la créativité.

Réchauffer la masse d'argile dans vos mains en la saisissant fermement. Revenir au calme en modelant une boule. Former un bol sur vos genoux. Façonner l'intérieur du bol avec de la chaleur. Au dessin de forme, le corps se balance en dessinant la forme avec de la craie. Le tourner en forme de goutte.



S'incarner depuis le pôle spirituel dans les qualités de l'âme et se plonger dans la chaleur. La force de la forme, amortie par l'âme, déclenche l'impulsion du mouvement dans l'éthérique.

Des images peintes de manière naturelle reflètent la situation actuelle de l'âme. Lorsque tout coule et change constamment, il s'agit de soutenir le pouvoir de la forme et d'envelopper la cape bleue autour de soi. Lorsque tout se forme, se sépare et s'isole rapidement, on peut créer des zones de couleur et entrer dans le flux de manière rêveuse. Passer de « je veux » (contrôle) à « laisser les choses se produire », en stimulant le jeu des couleurs.



S'ouvrir à de nouvelles choses, se percevoir dans son corps, conduire à l'expression de soi.

Pratiquer l'improvisation et créer des propres mélodies. Faire l'expérience des harmonies. Chrota et corne apportent de la chaleur au corps. Approfondir la respiration.



Intégration dans le centre de gravité du corps ; avec altération entre les mouvements paisibles ronds et radieux droits.
Promouvoir la respiration profonde, de l'expression vocale et agréable.
Connection au monde spirituel.

Exercices de consonne et de respiration avec H, F, K et M combinés à des exercices pelviens circulaires, exercices vocaux avec A, O et U. Explorer avec les gestes de communication. Pratique de la méditation et de la prière, par exemple combinée à une énergie de la respiration via « star respiration » ou exercices avec la Vierge de Sixtine.

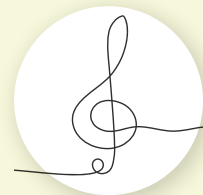
Diabète Mellitus type 2



Activer la chaleur intrinsèque dans le métabolisme.
Faire appel à la pensée à travers des formes claires.
Stimuler le pouvoir de l'imagination dans sa capacité de transformation.
Guider vers la chaleur.



Le métabolisme ne peut plus absorber l'ego ; il est bloqué, inhibé.
Nettoyer le métabolisme durci afin que la lumière puisse à nouveau stimuler.



Apporter de la clarté et une présence consciente à soi-même et à son esprit.
Harmoniser le rythme du métabolisme.



Favoriser une relation équilibrée entre l'organisation de l'ego, la stimulation de la périphérie corporelle, et l'intégration de la gravité dans le schéma corporel.

Soutenir l'intégration de l'organisation de l'ego
et organiser l'activité métabolique.

Travailler des formes définies, puis explorer des transformations. Imiter des formes verticales, des figures et leur développement progressif. Dessiner des formes en alternant lignes droites et courbes.

Peindre avec les couleurs du carmin et de l'orange, chaudes et vibrantes, pour créer une énergie qui relie tout. Laisser ces teintes se dissoudre, sans forme définie, en mouvement ascendant et en expansion. Soutenir le corps de vie, avec la force du magenta pur et propre, porteuse d'équilibre. Renforcer le monde intérieur, bleu et créateur d'espace, en s'appuyant sur le processus vert de l'ego — un chemin de croissance et de transformation. Créer ainsi un espace intérieur harmonieux, accueillant à la fois l'âme et l'ego.

Trouvez vos propres mélodies et placez-les dans un contexte harmonique et musical. Expérimentez avec des improvisations, par exemple à la corne de basse-gramme, en utilisant un rythme de bacchius (court-long-long), pour soutenir et rythmer le métabolisme.

Utiliser le discours sonore, composé de voyelles et de consonnes telles que R, L, M, ainsi que de sons sacrés comme AUM, Hum, Ham ou Hâm. Les associer à des gestes de soutien sonore ou à des éléments poétiques pour créer une expérience vibratoire. Favoriser la dynamisation et la polarisation, par exemple à travers des gestes de communication ou l'alternance de voyelles sombres et claires. Une pratique qui unit le son, le mouvement et l'intention.

Endométriose



Renforcer et réchauffer le métabolisme.
Réduire et détendre les forces de la conscience dans le métabolisme.
Stimuler et renforcer les principes des forces de la vie.



Diriger une impulsion légère vers le métabolisme et organiser
les forces créatives. Stimuler l'équilibre entre la forme et la substance.



Guider les forces de lumière vers la zone métabolique,
cultiver la chaleur et la créativité dans le monde de la pensée.
La respiration joue un rôle essentiel dans ce processus.



Réduire la lourdeur dans la partie supérieure du corps, favoriser
l'ancrage et l'expérience d'un centre de gravité confortable.
Stimuler et structurer le pôle métabolique, et soutenir le processus
d'individuation.

Soutenir les forces formatrices créatives dans les organes
reproducteurs. Renforcer et équilibrer la respiration.

Pétrir l'argile en vagues sur la planche ou la planche sur le sol, laisser tomber l'argile dessus
et écouter. Construire un dôme avec les deux mains. Former de grands bols en argile sur vos genoux.
Façonner les bols à l'aveugle. Dessiner de grandes formes sur le mur, en concentrant le travail
à la hauteur du bassin.

Appliquer des couleurs de chaleur pénétrante et auto-suffisante, telles que le magenta
pur ou le carmin, et les intégrer dans le flux énergétique. Les teintes orange, jaune et jaune-vert,
lumineuses et rayonnantes, forment un pont vers les bleus, qui ouvrent l'espace.
Alterner les couleurs de l'âme sensible - du magenta au jaune — avec celles de l'âme
intellectuelle - du jaune-vert au turquoise — pour créer un équilibre intérieur.

Des exercices de respiration et une thérapie vocale permettent de renforcer la connexion à son propre
corps. Une musicothérapie ciblée, notamment pour les organes reproducteurs et le rythme corporel, agit sur
le métabolisme — par exemple à l'aide d'un xylophone et de l'improvisation mélodique.

Exercices de consonnes en lien avec la racine de la respiration, centrés sur la paroi abdominale inférieure.
Exercices de parole et de mouvement impliquant le bassin et les pieds. Gestes de communication
et poésie subtile accompagnent cette exploration.

Épuisement - Burnout



Stimuler le métabolisme. L'organisation de l'ego est attirée par la résistance du son. Saisir l'environnement par le bas et par le haut, sous forme d'expérience corporelle.



Revitaliser une âme épuisée ou brûlée, la nourrir avec un contenu spirituel et porteur de sens. Ancrer et stimuler le métabolisme et renforcer les forces vitales. Par la forme, connaître ses propres limites et les respecter.



Faire l'expérience de la chaleur et du rythme dans le corps, ainsi que des forces vitales. Reconnaître et respecter ses propres limites.



Favoriser l'autonomie et l'auto-efficacité en soutenant les limites personnelles et en stimulant les forces vitales. Harmoniser le lien entre le soi et le monde. Encourager la pleine conscience et la réalisation de soi.

Stimuler l'activité métabolique. Observer un équilibre entre la légèreté et la lourdeur. Harmoniser les mondes, intérieur et extérieur.

Pétrissage rythmique de l'argile sur une planche. Tracer et guider des formes en lemniscate sur le champ d'argile à l'aide d'eau. Façonner des bols en argile, en créant des formes de soutien à dominante convexe.

Revitaliser le vide et la fatigue à l'aide de couleurs fluides, en les mettant en mouvement. Plonger la lumière dans la chaleur, et élever la chaleur vers la lumière. Les couleurs carmin et magenta imprègnent tous les membres : elles relient la légèreté à la lourdeur. Parler des couleurs et encourager leur intégration dans la vie quotidienne.

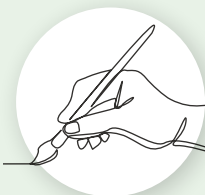
Thérapie par le chant et exercices rythmiques impliquant les mains et les pieds. Pratiques de thérapie sonore avec des instruments tels que la Chrotta et le gong en cuivre.

La respiration comme processus à la fois spirituel et vital. Harmoniser les rythmes — tels que les hexamètres — avec des gestes de communication, de la poésie subtile ou inspirée par la nature. Proposer de courtes interventions, incluant de petits exercices d'articulation sculptés, suivis de phases de repos. Un entraînement du „JE” à travers le souffle, le rythme et la présence.

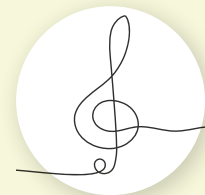
Epuisement - Fatigue



Tranquilliser, puis travailler à partir du centre vers le haut, en direction de la légèreté (lâcher-prise) et vers le bas, en direction de la lourdeur (ancrage).



Créer des exercices de couleur simples et dites « oui » à ce qui devient possible en conséquence. Mener consciemment votre vie sans forces dégradantes excessives.



Engager les forces de la conscience pour permettre aux forces de vie de se déployer pleinement. Revenir à l'instant présent, ici et maintenant.



Renforcer les forces d'organisation de l'ego à travers de brèves interventions ciblées. Activer des espaces d'activité et de repos, en alternance équilibrée. Dynamiser la volonté.

Permettre de la légèreté aux sentiments,
libérer les forces vitales.

Relier les points réalisés dans l'argile sur la planche, et les assembler pour former un bol. Observer les formes selon la tripartition. Dessiner des formes dynamiques et expressives.

Commencer par peindre une "peau d'âme" en utilisant des qualités de couleur bleue, enveloppantes et apaisantes. Nourrir et revitaliser le système nerveux avec des teintes magenta ou rose clair. Stimuler la pensée, le ressenti et la volonté de manière équilibrée. Peindre la lumière, réchauffer l'espace et créer de l'ouverture à travers de grands mouvements colorés, sans formes trop définies.

Accompagner les chansons et les mélodies respiratoires avec des lyres à bourdon. Conduire le mouvement dans une dynamique musicale rythmée. Réaliser des exercices avec la balle de cuivre dans les mains pour favoriser l'ancrage et la concentration. Façonner une « fleur » : Ni-ing.

Exercices d'articulations sculptés, courts et subtils — par exemple avec le son S ou la séquence sonore R-L-M. Cultiver le repos intérieur. Éviter les conversations intrigantes ou stimulantes. Pratiquer les voyelles sonores. Travail rythmique avec l'hexamètre ; si nécessaire, utiliser les écouvillons corporels de l'hexamètre de manière réceptive. Méditations respiratoires. Activations, par exemple avec les notes G et H.

Hashimoto Thyroïde



Créer un centre et se centrer. Stimuler les forces vitales. Activer la chaleur. Faire vivre le plaisir de l'action et ne pas en faire trop.



Le guidage individuel de L(ich)t — lumière du moi — anime la pensée, le sentiment et la volonté, et contribue à leur équilibre. Dans l'expression picturale, il s'agit de stimuler les couleurs, de guider le processus créatif et de le rendre vivant et actif.



Placer la pensée, le sentiment et la volonté dans un équilibre harmonieux, en les intégrant dans une mélodie et au rythme grâce à l'élément de l'harmonie.



Régulation de l'activité hormonale par un travail différencié sur les sons, stimulant la respiration et exerçant un effet harmonisant sur le système nerveux, dans son rôle de médiateur avec le métabolisme. Favoriser la voix et l'expression de soi.

Réorganisation et intégration des processus rythmiques dans l'interaction entre les forces vitales et l'espace spirituel.

Renforcer la Vie du centre : explorer la sphère et ses transformations. Entrer dans l'expression. S'adresser à sa volonté. Sur la planche d'argile, développer le centrage. Former des figures à partir de la sphère, créer ses animaux préférés. Avec une craie large et douce, dessiner des formes fermées, en explorant les contours et les volumes.

Interpeller et renforcer la force du moi jusque dans le toucher, en dessinant avec des pastels, tout en se réjouissant et en se réalisant. Jouer avec l'ombre et la lumière. Peindre des moments biographiques de la vie à travers des images.

Exploration des tonalités à travers les lyres à bourdon et autres instruments à cordes. Les mélodies sont enrichies par la voix ou les métallophones, apportant une dimension vivante et nuancée. Le rythme est perçu avec finesse et cultivé dans sa diversité.

Travail sonore sur les sons, avec l'exercice cardinal « Angegebenes » de Rudolf Steiner. Expérience joyeuse de soi à travers des exercices vocaux, des poèmes, des jeux de rôle et des gestes de communication.

Hypertension artérielle



S'échauffer avec intérêt pour sa propre activité créative.
Trouver un moyen de réduire la tension en travaillant l'argile.
Développer les polarités et les utiliser comme base pour trouver le centre.

Renforcer le système rythmique. Réunir le lien entre les parties du haut et du bas de l'être humain. Promouvoir une harmonie.

Laisser tomber les morceaux d'argile en rythme sur la planche, en écoutant le son qui tombe et leur impact. Puis condenser les morceaux d'argile en vrac et former comme une « peau » autour des morceaux. Développer des formes, ou des animaux. Sentir l'argile dans les mains et essayer de trouver le dos d'un animal. Dessin de forme.



Notre équilibre mental interne est influencé par les qualités polaires que l'on trouve dans le pôle de formation supérieur et le pôle de réchauffement inférieur. Le centre est stimulé des deux côtés et est en mouvement perpétuel.

Exercices au fusain pour explorer l'équilibre entre lumière et obscurité. Le mouvement de l'être inférieur s'élève, influencé et repoussé par la lumière de l'être supérieur, créant de nouvelles connexions rythmiques. Selon l'état du patient, les teintes rouges peuvent surstimuler la chaleur dans les zones inférieures, tandis que les jaunes, verts et bleus apportent calme, ordre et structure. Observation et dessin de plantes, animaux, paysages et objets simples.



Trouver des moyens d'exprimer ses propres émotions musicalement.
Approfondir et détendre le système rythmique, surtout la respiration.
Relâcher la pression.

Travailler en profondeur avec des instruments à cordes, spécialement réglés en harmonie (lyre à bourdon), mais aussi avec des instruments à vent légers, par exemple la flûte de Sutton : équilibrer et renforcer le rapport souffle-pouls par le travail de respiration. Travailler avec des harmonies permet une expression différenciée et colorée des émotions, des humeurs et des sensibilités, permettant ainsi d'en prendre conscience et de les équilibrer.



Synchronisation de la variabilité de la respiration et de la fréquence cardiaque, promouvoir la vagotonie, capacité à osciller entre le système nerveux supérieur et le système métabolique inférieur des membres (libérant l'embouteillage mental et spirituel dans le pôle inférieur).
Faire face aux émotions et au sentiments.

Harmoniser les exercices rythmiques avec l'hexamètre, favorisant l'expiration.
Exercices vocaux avec A O U. Connecter les pensées et la respiration, par exemple via la méditation.

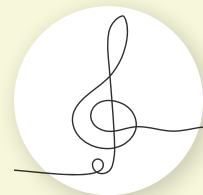
Inflammation, fièvre légère



Faire attention aux rythmes. Equilibre, harmonie entre les surfaces et les bords par rapport à la forme. Mettre en évidence les formes convexes.



Là où l'être humain est imprégné de vie et de vigueur, le pouvoir de la forme est rafraîchissant et purifiant.



Refroidissement (réceptif si nécessaire) grâce à des qualités sonores dites froides et lumineuse. Fournir une forme et un soutien : grâce à des séquences rythmiques ciblées, une structure peut être introduite pour contrebalancer les événements et les processus qui s'écoulent autrement.



Dissiper du centre vers la périphérie en relaxant la respiration. Clarification, refroidissement, structuration.

Soutenir les forces de formation, de structuration et de transformation de la vie, y compris les processus catabo-liqués. Stimuler les forces de conscience. Par l'intermédiaire du moi (ego), favoriser la structuration, la clarification, le refroidissement et la décharge.

Travailler avec des formes claires, par ex. solides platoniques, et les transformer en forme polaires. Utiliser des formes verticales, par exemple la forme humaine. Dessin de forme avec des lignes droites et des courbes.

Dessiner des formes géométriques simples et claires, découvrir la perspective dans le paysage. Pour affirmer son propre point de vue, des exercices perceptifs, dessiner des cristaux avec du turquoise frais.

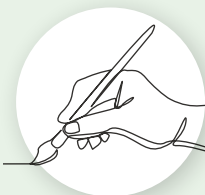
Se calmer et approfondir la respiration. Exercices avec des bâtons sonores, carillons (par exemples, hexamètre ou autres rythmes d'affirmation) ou avec des instruments pincés, en particulier une lyre pentatonique ou un kantele.

Exercices de consonnes et de voyelles de structuration et de résonance. Toucher son propre corps de manière rythmique, y compris la parole, se dissiper dans la périphérie, par exemple des genoux aux pieds avec un hexamètre. Exercices actifs et réceptifs.

Maladie de Crohn



En cas d'urgence, la prudence est de mise.
Créer de la chaleur et une enveloppe.



Encourager et guider l'activité de la force vitale.
Se mouvoir dans l'âme avec les couleurs et laisser le corps vital s'écouler librement.



S'exprimer, vivre ses émotions et les réorganiser.
Créer un espace mental pour la nouveauté.



Transformer les émotions en expression personnelle
et favoriser la compréhension de la maladie.

Insérer sa propre individualité dans le contexte social.
Stimuler la mobilité des forces vitales et permettre la compréhension de la maladie. Créer un espace pour l'âme.

Petites quantités de matériel. Diriger des séries de formes et de transformations de formes qui atteignent un but. Avec de petites quantités d'argile dans la paume de la main, former des coupelles qui se varient en elles-mêmes. Dans le dessin de formes, créer des formes fermées sur elles-mêmes.

Se mettre en mouvement avec le dessin dynamique, se réchauffer intérieurement. Equilibrer avec le vert qui est le centre. Stimuler le mouvement avec des tons rouges. Créer courageusement un rouge vermillon clair et impondérable comme signe avant-coureur d'un changement, avec du turquoise clair et du violet clair qui respire comme arrière-plan.

L'improvisation peut servir de base à l'expression de ses propres émotions. Le choix des instruments pour cela crée un lien avec son propre moi. Expérimenter un nouvel espace par des exercices d'écoute et chercher de nouveaux sons qui peuvent être en harmonie avec le monde et le moi. Favoriser les expériences de silence.

Travail avec les gestes de communication en intégrant le mouvement et le repos. Jeu de rôle. Alternance de consonnes et de voyelles comme dans l'exercice „Ketzler-U“ suivi d'un écho.

Maladie de Parkinson



Permettre le mouvement des membres et de devenir fluide.
Soutenir le rythme dans le développement des formes.
Réchauffer les membres et les garder au chaud.



Revivre un sentiment pour les couleurs.
Se connecter doucement à la volonté et inspirer l'esprit avec la couleur et la chaleur.



Faire osciller les séquences de mouvement par l'activité musicale.
Faire entrer l'expérience émotionnelle dans l'expression musicale.
Stimuler et « réintégrer » les membres grâce à des interventions vibro-acoustiques.



Stimulation et vivification du mouvement, du modèle de marche et des sens. Maintien de la motricité fine (déglutitions, mobilité de la langue et expressions faciales, écriture). Travailler sur l'apparence des lettres. Stimulation de la chaleur et de la mobilité mentale-émotionnelle.

Soutenir le flux de mouvement dans les membres.
Stimuler la production de dopamine par une activité artistique.
Rester en mouvement.

Pétrir l'argile dans un grand espace ; observer et soutenir le rythme. Créer de grandes lemniscates généreuses avec l'argile ou des formes avec des croisements. Façonner les sphères avec trois aspects : l'impulsion, le mouvement et la libération. Faites de légères indentations. En rythme, laisser tomber des morceaux d'argiles.

Transformer les couleurs intenses en qualités de plus en plus transparentes. Jusqu'à l'impondérable. Couvrir un papier entièrement de magenta pur en utilisant la technique aquarelle sur papier mouillé et créer librement une composition faite avec les couleurs de l'arc-en-ciel. Soutenir la peinture de mouvement vertical avec du vert – peindre le vert comme un faisceau de lumière pour obtenir un effet d'incarnation douce. Le bleu cobalt est une protection pour le système nerveux.

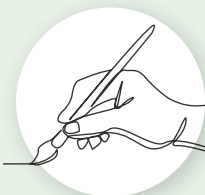
Il y a des chansons et des morceaux de musique bien connus avec des rythmes légers et vivants ainsi que des mouvements d'accompagnement avec les membres. Le jeu actif d'instruments familiers aux personnes touchées apporte également beaucoup de soulagement et de confiance en soi. Les séquences de mouvement qui sont encore présentes dans l'inconscient continuent d'être entraînées. Thérapie vibro-acoustique avec le tambour corporel.

Harmoniser les exercices de respiration, par exemple avec l'hexamètre et les méditations, les exercices vocaux. Travailler avec la voix et les poèmes pour renforcer l'impulsion de vie et l'affirmation de la vie.

Migraine



Stimuler le système métabolique par des formes rythmiques et claires.
Travailler à l'aveugle, les yeux fermés. Créer un lien avec le monde sensoriel.



Apporter du repos, peut-être par la peinture réceptive.
Prenez votre temps, faire l'expérience de l'inspiration et de l'expiration à travers des espaces colorés. Recherche un équilibre entre les couleurs lumineuses et vivant dans l'espace.



Guider la concentration et la structure de l'être humain supérieur vers l'être inférieur, moins animé, pour favoriser l'intégration et l'harmonisation.



Contre-indiqué en cas de forte crise.
Travail prophylactique – contraction – dilatation. Diriger la voix vers le bas.
Renforcer le souffle : revigorer la région abominable inférieure avec la respiration en se formant et en relâchant alternativement.
Centrer l'axe supérieur (tête).

Imprégner l'activité métabolique avec du rythme et de la chaleur.
Soutenir la connexion entre l'âme et les forces lé-gères.
Activer et commander l'élément aqueux en confiant le rythme.

Pétrir l'argile sur la planche avec de grands mouvements, tout en expérimentant le rythme.
Construire des formes cristallines avec les doigts et la base de la main (développer des solides platoniques par les pôles opposés). Créer des groupes d'animaux et de personnes.
Dessin de formes avec des formes rondes et fortement incurvées.

Travailler avec vos mains. Les exercices aux fusains favorisant l'équilibre entre le repos et le mouvement. Envelopper le rouge et les couleurs dynamiques avec le bleu et « mettre le rouge à sa place » avec de plus en plus de bleu, pour qu'il se repose. « Respirer » tout au long de la journée avec des images de l'aube au crépuscule.

Conduire les tons clairs vers les tons foncés, de haut en bas — tant dans les nuances sonores que dans le choix des instruments. Privilégier les instruments à cordes plutôt que les instruments à vent.
Intervention vibro-acoustique ciblée au niveau des pieds.

Revigorer la base de la respiration (centre énergétique) grâce à des exercices de consonnes avec H et K.
Relâcher la voix, par exemple avec M. Exercices de langue-dents, par exemple avec St ou T en combinaison. Mouvements radieux des bras pour le centrage.

Myome, Lipome, Fibrome



Faire attention au rythme et à la chaleur dans le processus de création des sculptures. Travailler avec les polarités et trouver le centre. Attirer l'attention sur l'âme et l'esprit.



Stimuler l'enthousiasme émotionnel intérieur avec des couleurs pures. C'est la lumière (le I) qui stimule la chaleur et illumine les couleurs.



Avec l'exercice de musicothérapie, l'égo est chargé de devenir présent avec intérêt dans la partie inférieure de l'être humain.



Libérer l'intégration de l'égo et le promouvoir en structurant le corps par la respiration, en favorisant la modulation vocale.

Rythmer et réchauffer le métabolisme.
Connecter l'âme aux forces de la vie.
Activer, rythmer et structurer l'élément « eau ».

Former des lemniscates sur la surface argileuse humide. Tirer les points d'intersection de haut en bas pour retrouver le centre. Essayer de créer des formes d'écoulement sur le relief d'argile. Construire de petites formes géométriques alternativement avec les doigts et la paume des mains. Dessiner les formes en paires.

Stimuler la créativité par la lumière, mais pas par le sentiment. La peinture sur couches sur du grand papier commençant par les couleurs avant la lumière, le magenta au jaune-vert, les couleurs derrière la lumière, le turquoise au violet peut apporter du mouvement dans l'âme.

Apporter la présence de l'individualité directement dans les pieds : marcher des formes claires soutenues par les intervalles de premier, quatrième, octave. Exercices de chant. Traiter les processus de vie musicalement (réceptifs ou actifs, par exemple avec de la lyre).

Exercices de consonnes et stimulation du centre d'énergie avec K, F. Exercices vocaux avec A, O, et U. Méditations en référence au corps et au mouvement. Altération. Exercices de respiration rythmique.

Peurs



Trouver le centre entre la périphérie légèreté et la lourdeur.
Entraîner votre pensée en regardant et considérant la nature, les images.



Interrompre le flux de pensées avec dévouement au monde, regarder à nouveau le monde avec émerveillement.



Renforcer la conscience de soi et l'estime de soi grâce à de petits exercices claires et concis. Enveloppant et réchauffant.



Renforcer l'autonomie et l'estime de soi par le centrage dans le système nerveux-sensoriel, le renforcement de la délimitation et de la mise à la terre. Vivre la voix. « Mettre en évidence les peurs ».

Créer de la clarté, de la stabilité et de l'ordre par le système sensoriel nerveux. Réguler la relation entre soi et l'environnement.

Formulations claires par exemple les solides platoniques, transformer-les en formes polaires.
Modéliser les sculptures avec des gestes de l'âme et les transformer.

Dessiner la nature sans jugement, c'est-à-dire la percevoir objectivement, en suivant le cycle de vie d'une plante. Mettre un manteau de chaleur en bleu cobalt, comme brillance de l'âme et créer une protection pour l'âme effrayée. Accueillez les gens, nourrissez-les avec des tons rouges à jaunes et contrecarrer les sentiments de peur avec enthousiasme.

Exercices par exemple avec des xylophones (Vouloir). Lecture et rejouer, dialogue musical libre et canon.
Musicothérapie réceptive, par exemple avec la lyre alto.

Exercices avec des consonnes à la terre et avec les sons L N DT, travail avec les gestes de communication (en particulier des gestes antipathiques), exercices vocaux avec les voyelles E et U, exercices de respiration pour réguler la respiration (approfondissement et dilatation). Promouvoir l'élévation avec le I.

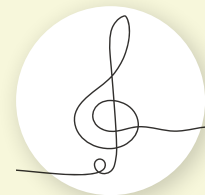
Sclérose



Favoriser une relation avec le sens du toucher en travaillant avec de l'argile.
Construire la chaleur corporelle, créer votre propre sentiment de chaleur.
Découvrir des traces inconnues. Encourager l'espièglerie et le jeu.



Commencer par dessiner l'extérieur d'une forme et ensuite, l'espace intérieur.
Cela nourrit un sentiment de sécurité et de confiance, permettant
d'animer les teintes rouges sans s'y perdre. Les rouges revigorent, génèrent
de la chaleur et dissolvent les tendances à la rigidité.



La mobilité et la chaleur peuvent être obtenues grâce aux qualités de
relâchement – relaxantes des instruments de musique et de leurs qualités
sonores, mais aussi en faisant de la musique et en chantant en général.



Exercices d'articulation avec des unités de mouvement selon le principe de
l'ordre et de la recombinaison. Animer le sens de la langue ; guider à l'écoute.
Libération et dilatation de la respiration. Entrée vocale complète et chaleureuse.

Stimuler l'élément eau et la chaleur dans le métabolisme.
Dissoudre les condensations par le rythme. Ordonner et connecter
les systèmes de formation consti-tuant l'être humain.

Expansion de la surface d'argile vers un relief. Limiter trop de forme. Permettre le rythme
et la transformation dans le développement de la série de formes et de la métamorphose.
Sculptures avec espaces intérieurs. Dessins de forme en binôme et/ou avec des formes rétrogradées.

Envelopper et protéger la chaleur avec un manteau bleu. Relâcher et harmoniser les différents
corps avec des nuances de rouge pour stimuler le système métabolique. Favoriser le mouvement avec
des exercices de peinture sur papier mouillés, élargir les couleurs de manière expansive.

Mettre une impulsion musicale (par exemple avec une cloche), puis créer une étendue intérieure
et extérieure. Ensuite, animer l'impulsion avec d'autres sons.
Idéal : la note RE – poumons – qualité du mercure. Cordes.

Exercices de consonnes mélodiques, par exemple avec M, N, L, impliquant les membres.
Exercices vocaux avec A, O, U. Poésie et poèmes, par exemple avec des impressions de la nature.
Activation de la respiration et des exercices rythmiques.

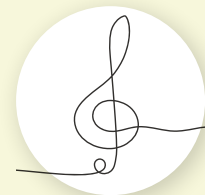
Sclérose en plaque - SEP



Donner vie à l'activité par le ressenti : Intégrer des formes expressives, éveiller le toucher et encourager le jeu pour créer une expérience vécue et émotionnelle.



Créer une protection extérieure avant d'habiter l'espace intérieur. Favoriser le mouvement avec des exercices sur papier mouillé, étendre les couleurs sur la surface. Faire le lien entre la lumière qui façonne et donne des impulsions et la chaleur et l'obscurité qui pénètrent tout.



Rendre fluides les mouvements qui s'arrêtent, aussi bien dans les mouvements que dans les pensées. Élargir le monde des émotions.



Exercices de perception et d'incarnation avec les consonnes et les membres. Connexion des pensées avec la respiration et le mouvement. Contenu nourrissant, libérant, réchauffant et animant.

Amener les tendances trop formatrices à la solution et à l'expérience psychique. Permettre les processus de réchauffement.

Travail en relief, faire des formes et les transformer. Limiter les formes figées. Avec l'argile, peindre un huit en le transformant avec les deux mains. Créer en remplissant l'espace. Dessiner des formes avec une craie large et douce, puis transformer.

Le magenta enveloppe d'une douce chaleur, pénétrant tout, respirant profondément, construisant et libérant. Le vert Viridien soutient la force de lumière et de redressement, donne du soutien et du silence. Le violet aide à lâcher prise, soutient l'expiration, le retour au calme. Les couleurs peuvent se rencontrer dans de grands voiles purs et dans leurs couleurs d'origines.

Faire appel à des souvenirs musicaux (chansons, morceaux instrumentaux) et laisser la personne se mettre en mouvement. Les instruments à cordes aident à bouger. La nouveauté crée de la joie, de la mobilité et de la détente.

Travail avec les sons R - L - M, travail vocal sonore par ex. avec la syllabe OM et les voyelles chaudes et sombres A O U. Travail avec l'exercice „dans les espaces immenses” ou „Abracadabra” de R. Steiner. Poésie de la nature.

Traumatisme - PTBS



Trouver l'équilibre dans l'espace tridimensionnel. (Attention à la plastification, car le ressenti est stimulé par les sens inférieurs, ce qui peut être trop accablant OU trop exigeant). Stimuler les forces vitales en douceur, de manière à ce que la congestion du ressenti puisse se dissiper lentement. Établir une relation avec la réalité.



Aider le moi de l'être humain à réapprendre à connaître son corps et à le guider. Par la peinture, pénétrer par la chaleur, de l'attention et de l'humour.



Vivre l'équilibre psychique. Entretenir un nouveau lien avec une nature saine.



Thérapie orientée vers les symptômes et les processus : promotion de l'enveloppe, de la délimitation, de l'ordre et du soutien par des exercices de langage avec les jambes. Autorégulation et gestion des émotions. Intégration par la promotion de l'expérience de soi, de l'expression de soi et l'autonomie.

Permettre l'ordre et la stabilisation.
Favoriser une expérience positive de soi.
Expérimenter un espace de liberté significatif.

Un travail contrôlé, dans lequel le sens et la création personnelle peuvent se manifester. Le nouveau doit pouvoir naître. Chercher le motif approprié et le laisser trouver. Créer lentement une empreinte de soi sur l'argile. Laisser la force s'exprimer. Des formes claires. Répétition des formes. Dessiner des formes avec des liens rétrogrades.

Travailler avec une source de lumière qui réunit tout. Stabiliser et consolider le moi avec la technique des couches, le travail au fusain, le dessin ou les hachurés. Réunir les couleurs sans s'y perdre. Proposer des exercices avec la métamorphose de la plante, afin de vivre des périodes continues plus longues où tout peut naître et disparaître.

Interventions musicothérapeutiques pour approfondir la respiration ainsi que l'expression des émotions. Les instruments à cordes et les exercices vocaux sont bien adaptés. La musicothérapie dans et pour la nature crée une reconnexion saine avec le monde. Entretenir la réconciliation.

Exercices d'enveloppe, d'ordre et de soutien à l'aide de sons saccadés et de méditations corporelles, comme „Standhaft ich mich ins Dasein“ ou „Mein Ich trägt mich“ de Rudolf Steiner. Autorégulation à l'aide d'exercices de respiration, de gestes de communication, de poèmes, par exemple de Hilde Domin, Rose Ausländer et par l'écriture créative. Expression de soi par des exercices vocaux, des gestes de communication et des jeux de rôle.

Troubles du sommeil en général

Pratiquer la présence, l'activité et la concentration, en alternance avec la résolution, le calme et la relaxation.

Plastique, visuelle & Dessin de formes



Soutenir les perceptions sensorielles dans l'observation de la nature.
Stimuler les sens inférieurs. Renforcer les motifs de l'image intérieure.
Stimuler le travail mental.

Étaler l'argile sur la planche, façonner la lemniscate sur l'argile mouillée avec la paume de la main.
Sculpter une série de développement, de la forme la plus fermée à la plus ouverte possible.
Dessin de forme : formes fluides avec des mouvements vers l'arrière pour terminer la forme.

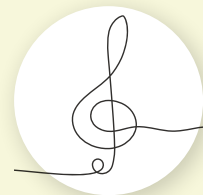
Peinture & Dessin



Renforcer la conscience diurne, de la conscience du sommeil.
Soutenir le fait d'être pleinement éveillé dans « l'ici et maintenant »
et alterner avec des qualités nourrissantes et réparatrices.
Renforcer les images intérieures. Surmonter les rêves.

Se réveiller avec des couleurs vives telles que le vert Viridian ou le turquoise au bleu cobalt.
D'en bas, un brun sienne clair peut réchauffer, tandis que le rouge carmin peut être utilisé pour construire et connecter les quatre systèmes de forces de formation. Promouvoir les images internes : laisser les forces éthériques se mouvoir avec le magenta. Découvrir des espaces lumineux avec des tons bleus et créer une relation avec l'espace tridimensionnel.

Musique & Chant



Faites l'expérience consciemment de l'activité et du repos.

Alternance entre la musicothérapie active et la musicothérapie réceptive avec une lyre alto.
Métallophones, percussions et instruments à vent, par exemple le cor des alpes, corne, flûte de Sutton.

Parole & Drame



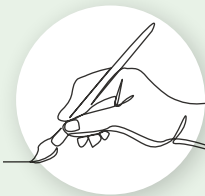
Calmer, harmoniser et relâcher la respiration et la voix « vider la tête ».

Parler les syllabes Mo – LE – LE ou des textes hexamétriques ; pratique de la prière et de la méditation, par exemple en se tournant vers l'ange gardien et avec la méditation « Je porte la paix en moi » par R. Steiner.

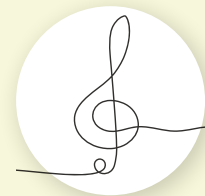
Troubles du sommeil chez les personnes âgées



Trouver du rythme et du calme dans le système métabolique.
Renforcer la connexion avec le corps physique.
Ancrer l'âme plus dans l'éthérique.



Essayer de trouver un nouvel équilibre entre les forces de renouvellement
et des forces de destruction. Les hormones influencent les sentiments ;
celles-ci sont associées aux couleurs et nourrissent l'âme.



Alterner l'activité et la relaxation ainsi que repousser légèrement
le corps astral.



Trouver une polarisation saine du corps astral en alternant une activité
créative et autonome (auto-expression) avec le repos et la relaxation.
Stimulation de la Vagotomie.

Effectuer des activités rythmiques de manière créative. Ne pas laisser
pas les forces régénératives décroissantes du métabolisme en jachère dans
le spirituel. Le rythme et le mouvement affectent la qualité du sommeil.

Pétrir l'argile sur la planche en rythme. Soutenir la transformation des formes sur la surface.
Utiliser une sphère comme point de départ et sculpter une série de processus de développement.
Dessiner la forme ensemble, se concentrer sur l'expérience de la proximité et de la distance.
Dessiner des formes autonomes.

S'engager dans des cours d'art et être créatif de nombreuses façons différentes. Les couleurs bleues
aident à créer de la distance, à clarifier les sentiments et à apporter le calme. Les teintes rouges
qui réchauffent l'intérieur s'accumulent, dissolvent les processus de durcissement et revigorent.
Les exercices de perception et d'observation de la nature et des objets du quotidien soutiennent les
forces de formation.

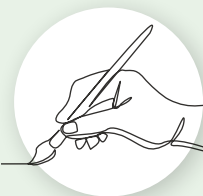
Alternance entre exercices actifs et réceptifs ainsi que stimulation de la respiration profonde,
par exemple par des exercices sur des instruments à vent. Le cor des alpes ou la flûte de Sutton sont
particulièrement appropriés ici. En outre, les exercices de thérapie par le chant peuvent être utiles
pour l'harmonisation de l'être humain inférieur.

Exercices d'activation, par exemple avec l'allitération, les rythmes apaisants et les exercices
de respiration (en particulier l'expiration), par exemple avec l'hexamètre avant d'aller au lit.
Exercices avec les six gestes de communication. Parler des poèmes et écrire les vôtres.
Expérience personnelle et leadership de soi grâce au travail vocal.

Trouble de l'attention avec/sans hyperactivité – TDA/H



Transmettre l'expérience des lois spatiales et donner un sens dans l'utilisation de cette activité. Créer un lien.



La liaison en harmonie entre le système nerveux-sensoriel et le système métabolique des membres sollicités donne un espace d'âme coloré. Etablir un point de concentration et transmettre de la stabilité.



Passer d'exercices simples à des exercices complexes sur les instruments. Encourager l'écoute.



Exercices linguistiques faisant appel aux sens du corps (sens du toucher, du mouvement, du sens de l'équilibre). Passer du mouvement de motricité globale au repos actif, puis à l'écoute. Conduire l'activité vers le sens et l'efficacité personnelle. Favoriser la durée de concentration.

Conduire et relier la motricité globale à la motricité fine. Expérimenter les transitions et favoriser la concentration en donnant du sens.

Activité créative. Par exemple, créer une maison ou un animal.
Dessiner des formes : Exercer le centrage dans le cercle (point et périmètre).
Respecter l'espace arrière lors du pétrissage.

Se centrer au centre de l'image, façonner un arbre dans la lumière et le modifier selon les saisons, intégrer une cascade avec des couleurs bleu-vert dans un paysage.
Nourrir l'âme avec du carmin ou du magenta, le bleu turquoise et le bleu cobalt donnent du soutien.
Le dessin géométrique apporte le calme à la vie émotionnelle.

Par exemple, des exercices avec la voix (thérapie par le chant), les instruments à cordes et le cor des Alpes, afin de vivre le point et le périmètre de manière équilibrée.

Rythmes ascendants et descendants alternés. Saisir l'activité des membres par des actions significatives à l'aide de textes adaptés à l'âge ou de jeux de rôles. Rime en bâton. Lutte. Utilisation de moyens auxiliaires tels que la corde à sauter, ballon, bâtons et trampoline.

TSA / Trouble autistique



Guider les idées vers le monde sensoriel.
Activer les membres et le métabolisme.
Eveiller l'esprit dans l'âme.



Mettre l'âme en mouvement, établir une relation concrète
avec le monde extérieur en tenant compte des idées abstraites.
Être actif dans l'ici et maintenant en définissant des tâches claires.



Approfondir les processus respiratoires et les amener dans
la capacité vibratoire entre vous et moi.



Promouvoir la mobilité respiratoire et vocale, les compétences
de la parole et du langage et faciliter les espaces pour les relations.
Coordination de la parole et du mouvement.

Transformer la sensibilité/fixation mentale-spirituelle
en capacité de relation.

Apporter un mouvement. Laisser tomber l'argile sur la planche en rythme et écouter le bruit de la chute.
Pétrir l'argile sur la planche. En utilisant des formes simples, en alternant la formation d'angle
et de rondeur, lier les forces de la forme aux forces de la vie.

Travailler en rythme, en utilisant la technique de superposition avec de grands voiles de couleur respirants.
L'indigo comme couleur de l'âme de conscience faire briller toutes les autres couleurs comme sur une
coquille de protection. Revitaliser l'indigo omniprésent avec des couleurs rouge, jaune, orange et vert.
Créer une relation avec les couleurs complémentaires.

Principalement des instruments à cordes dans le « dialogue » musical. Exercices avec l'arc sur le psautier
ou la Chrotta. Intervalle de la cinquième et thérapies respiratoires spécifiques, avec la lyre et/ou la voix.

Compétences d'exploration et d'oscillation (ludiques) grâce à des exercices de paroles, de langage
et de respiration en combinaison avec des mouvements.

Vertiges (d'origine inconnue)

Soutenir le processus d'incarnation par l'ancrage.
Stimuler les sens.

Plastique, visuelle &
Dessin de formes

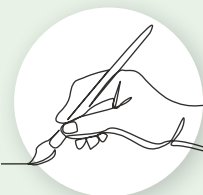


Orienter les forces vitales vers le corps physique.

Exprimer les forces de la forme à travers des gestes porteurs de sens et de contenu spirituel.

Expansion rythmique et contraction de la masse d'argile sur la planche d'argile.
Construire un dôme en forme de relief avec de petits morceaux d'argile.
Travailler rythme, en alternant la taille ; grand et petit.
Exercice de perception dans le monde sensoriel.

Peinture & Dessin



Maintenir votre droiture à travers la lumière intérieure, renforcer votre indépendance.

Le vert représente le chemin de l'incarnation et a un effet physique sur la colonne vertébrale et un effet spirituel sur la réalisation intérieure. Le turquoise est guidé par la lumière et a une forme géométrique claire. Comme un cristal, la franchise, le soutien et un centre plein de lumière fournissent la sécurité et une base. Dessiner des formes géométriques et architecturales ou offrir une perspective.

Musique & Chant



Approfondir et calmer la respiration.
Renforcer la conscience corporelle.

Musicothérapie réceptive avec la lyre alto ; musicothérapie active avec des motifs calmes des tons aigus aux tons graves. Terminer sur DO, par exemple avec le Kantele ou la Chrotta. Thérapie de chant avec des mouvements corporels.

Parole & Drame



Intégration dans l'espace et dans le corps (directions spatiales, sens de l'équilibre et sens du toucher).
Promotion du centre et de la présence.

Méditations corporelles et de mouvement et exercices directionnels ; coups hexamétriques, exercices d'articulation avec les pieds. Travailler avec les consonnes LNNT, I exercices et L avec mouvement des articulations.

Compléments

La version 2025 de l'aide à l'orientation est terminée. Elle ne contient volontairement pas tous les diagnostics possibles et connus qui peuvent être traités de manière spécifique par les art-thérapies.

Nous souhaitons en effet inciter les lecteurs à prendre les diagnostics décrits à titre d'exemple pour réfléchir eux-mêmes aux diagnostics qui n'y figurent pas. Réfléchir au processus allant du diagnostic à l'intervention thérapeutique possible ne devrait pas poser de problème aux spécialistes (médecins traitants et ceux ayant suivi une formation continue en médecine et thérapie anthroposophiques).

Les profanes sont invités à poser leurs questions directement aux personnes concernées afin d'obtenir des réponses fondées.

L'aide à l'orientation n'est pas conçue comme un livre de recettes, mais comme une incitation à trouver une orientation de travail thérapeutique pour les questions individuelles (voir introduction). C'est aussi pour cette raison qu'il est important pour nous de ne pas traiter les diagnostics de manière exhaustive dans l'aide à l'orientation. L'aide à l'orientation peut toutefois être utilisée pour des travaux d'intervision dans des cercles de thérapeutes, où les diagnostics manquants pourraient être élaborés en commun.

Pour l'ICAAT et le groupe de rédaction de l'aide à l'orientation

Laura Piffaretti, coordinatrice ICAAT à l'IKAM (Section Médicale au Goetheanum)
Été 2025

Notes

Littérature et liens

- Rudolf Steiner

- GA 27 Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen
- GA 271 Kunst und Kunterkenntnis
- GA 275 Kunst im Lichte der Mysterienweisheit
- GA 280 Methodik und Wesen der Sprachgestaltung
- GA 281 Die Kunst der Rezitation und Deklamation
- GA 282 Sprachgestaltung und Dramatische Kunst. Dramatischer Kurs
- GA 283 Das Wesen des Musikalischen und das Tonerlebnis im Menschen
- GA 291 Das Wesen der Farben

- M. Sommer, A. Sommer-Solheim, K-H. Lieberknecht: Plastisch-Therapeutisches Gestalten. Salumed-Verlag 2023
- D. Brauer, M. Girke (Hrsg.): Anthroposophische Maltherapie. Salumed-Verlag 2024
- D. von Bonin, F. Schmidt-von Nell, E. Böttcher, J-G. Niedermeier: Therapeutische Sprachgestaltung. Salumed-Verlag 2024
- Anthroposophische Musik- und Gesangtherapie. SaluMed Verlag: in Vorbereitung

TROUVER UN THÉRAPEUTE :

Suisse : listes de thérapeutes de l'EMS et de l'ASCA ainsi que du professionnel association SVAKT

Etats-Unis : <https://www.anthroohealth.org>

Autres pays : adresses des associations d'art-thérapie professionnelle sous <https://ifat-medsektion.net/en/members>



L'objectif de la médecine intégrative est d'aider un patient passif qui est profondément instable par le choc de son diagnostic à devenir motivé et actif, un « acteur de sa propre santé » pour ainsi dire, en promouvant son auto-efficacité avec des conseils médicaux professionnels.

Dr. Med. Marc Schläppi

Glossaire

D'après les références de l'OMS pour la formation en médecine anthroposophique.

Bruxelles: Internationale Vereinigung Anthroposophischer Artztegesellschaften 2023, Licence: CC BY-NC-SA 3.0

Âme (dans la conception anthroposophique) : Désigne la dimension par laquelle l'être humain relie les choses à son propre être et à son espace intérieur, et par laquelle il ou elle éprouve plaisir et déplaisir, désir et aversion, joie et tristesse et autres sentiments et pensées. Dans la conception anthroposophique, l'âme est étroitement liée à l'organisation astrale dont elle découle.

Corps vivant : correspond à l'organisme lorsque le corps éthérique est à l'œuvre dans le corps physique d'un animal ou d'un être humain.

Esprit (dans la conception anthroposophique) : Désigne la dimension qui se manifeste chez l'être humain lors du développement de la conscience de lui-même. L'esprit de l'être humain est son noyau impérissable.

Forces formatrices de l'être humain : En plus des interactions physico-chimiques, quatre systèmes de forces sont impliqués dans la forme, la structure, la fonction et l'organisation des minéraux, des végétaux, des animaux et des êtres humains. La relation dynamique de ces quatre systèmes de forces formatrices (Wesensglieder en allemand) constitue l'être humain : le corps physique (forces formatrices physiques), le corps éthérique (forces formatrices du vivant), le corps astral (forces formatrices de l'âme) et l'organisation du « moi » (forces formatrices de l'esprit humain).

La tripartition fonctionnelle de l'organisme humain : Polarité fonctionnelle entre les processus cataboliques nécessaires à l'émergence de la conscience (système neurosensoriel) et les processus anaboliques régénérateurs (système du métabolisme et des membres), maintenus en équilibre par des processus rythmiques (système rythmique).

Les douze sens : Dans la vision anthroposophique, la perception sensorielle est partagée en douze grandes modalités sensorielles : sens du toucher, sens de la vie, sens du mouvement, sens de l'équilibre, sens de l'odorat, du goût, de la vue, de la chaleur, de l'ouïe, de la parole, de la pensée et sens de la perception de la personnalité intérieure (« moi ») d'autrui.

Corps astral : Système de forces formatrices à l'origine de l'émergence de la conscience, des sentiments et des instincts mais aussi du mouvement, de la respiration et d'autres fonctions corporelles, chez les animaux et les êtres humains. C'est l'une des quatre forces formatrices de l'être humain.

Organisme de la chaleur : Coordonne les différents aspects de la chaleur et de la sensation de la chaleur chez l'être humain en tant qu'ensemble autorégulé : la chaleur et sa modulation dans le corps, la sensation de chaleur physique et émotionnelle. Elle est considérée comme étroitement liée à l'organisation du Moi et contrôlée par elle.

Organisation du « moi » : Système de forces qui organise l'expression du « moi » ou du « Je » et qui confère la capacité de la station verticale, de la pensée, de l'intuition, de la conscience de soi, de la liberté, de la moralité, qui est à l'origine du développement socio-culturel, et de leur intégration dans l'organisation de la chaleur. Elle est l'une des quatre forces formatrices de l'être humain.

Corps éthérique : Système des forces vitales qui imprègnent le corps physique et maintiennent l'intégration des substances dans les organismes vivants (végétaux, animaux et les êtres humains). Le corps éthérique est considéré comme responsable de la croissance et de la régénération, le corps éthérique joue un rôle central dans le rétablissement de la santé. Il est l'une des forces formatrices de l'être humain.

Corps physique : Il est composé de matière physique et des interactions physico-chimiques. La forme et les fonctions du corps physique sont organisées par les forces formatrices, et principalement par l'organisation éthérique. Le corps physique est l'une des quatre forces formatrices de l'être humain.

Science et méthode d'observation goethéennes : Méthode d'observation scientifique et phénoménologique basée sur les travaux de l'écrivain et scientifique allemand Johann Wolfgang von Goethe, dont Rudolf Steiner est à l'origine. Elle permet d'appréhender les phénomènes complexes des 3 règnes de la nature sous forme de perception sensible/suprasensible et de les mettre en relation avec leur processus archétypique.

Sept processus de vie : Dans la vision anthroposophique, la vie peut être différenciée en sept processus : respirer, réchauffer, nourrir, sécréter, maintenir, régénérer et reproduire.

Système métabolique et des membres : Désigne le système digestif au sens large, les organes abdominaux internes et le système musculo-squelettique des membres, ainsi que les processus liés au mouvement, au métabolisme, à la régénération, à la reproduction et à la volition (volonté). Il fait partie de la tripartition fonctionnelle de l'organisme humain.
Système neurosensoriel : Dynamique qui prévaut dans le système nerveux et sensoriel et que l'on retrouve dans tous les processus liés à la forme, à la structure, à l'activité catabolique, à la conscience et à la pensée. C'est une partie de la tripartition fonctionnelle de l'organisme humain.

Système rythmique : Désigne l'ensemble des processus et fonctions rythmiques de l'organisme humain, notamment le système circulatoire et respiratoire ; il est également lié au monde du sentiment. Les processus rythmiques permettent la médiation entre la polarité du système neurosensoriel et du système métabolique et des membres. Il s'agit d'une partie de la tripartition de l'organisme humain.

Tria principia : Expression latine désignant le concept antique des trois principes – sel, soufre et mercure – décrit par Paracelse (1493-1541). Les tria principia renvoient à des processus plutôt qu'à des substances : processus de salification (structuration), processus de sulfuration (dissolution) et processus mercuriel (flux harmonisateur). La médecine anthroposophique développe élargit ces concepts

Contacts

La coordination IKAM des thérapies d'arts anthroposophiques (ICAAT) dans la section médicale, Dornach est responsable du guide d'orientation des thérapies d'arts anthroposophiques.

Si vous avez des questions ou des suggestions, veuillez contacter Laura Piffaretti
laura.piffaretti@medsektion-ikam.org

GRUPE DE PROJET AU NOM DE L'ICAAT :

Laura Piffaretti (musicothérapeute), Art-thérapeute certifiée (ED) spécialisée en musicothérapie. Formation en musicothérapie anthroposophique, propre pratique et conférencière dans le domaine de la musicothérapie anthroposophique. Cheffe de la coordination des thérapies des arts anthroposophiques ICAAT dans la section médicale, Dornach. www.musiktherapie-mut.ch

Bernadette Gollmer (thérapeute en peinture), Art-thérapeute certifiée (ED) spécialisée dans la thérapie artistique et de peinture. Formation en thérapie de peinture anthroposophique dans la lumière, l'obscurité et la couleur. Elle est active dans sa propre pratique et en tant que conférencière.
www.kunsttherapie-gollmer.ch

Linda Teipen (art-thérapeute BA spécialisée dans la peinture, le dessin et la sculpture), Formation et formation continue en art-thérapie anthroposophique. Travail hospitalier et palliatif ainsi que pour l'ICAAT.

Esther Böttcher (thérapie de la bouche), Praticienne thérapeutique certifiée de la parole et du langage. Maître de conférences pour la langue en lumière (www.Lichtung-Sprache.com) et fondatrice de l'active Lifeset Academy (www.activelifeset.de). Coordinatrice de la parole et du langage thérapeutiques internationaux pour l'ICAAT dans la section médicale, Dornach.

Oliva Stutz (thérapeute en sculpture), Art-thérapeute certifiée (ED) spécialisée dans l'art et la thérapie par la peinture. Formation à l'Université des sciences appliquées Alanus pour l'art et les sciences sociales à Alfter, en Allemagne. En plus de sa propre pratique, elle a travaillé durant de nombreuses années dans des hôpitaux psychiatriques et des organisations de thérapie de la toxicomanie.

Ulli Kleinrath (art-thérapeute)

