

Principio revolucionario del organismo humano

Fuente primordial de salud

Presentación: paradigma de la salud

Para el mantenimiento y recuperación de la salud es básico conocer las dinámicas saludables del organismo, sus propios recursos o procesos generadores de salud. De esta forma se pueden apoyar para su saludable desenvolvimiento o ayudar con medidas terapéuticas que puedan activarlos de nuevo en el caso que por sí mismos no puedan mantener sus funciones.

En la práctica de la medicina actual se valora tanto la salud como la enfermedad basándose en unos valores medios que se obtienen estudiando a grandes poblaciones. Estos valores medios generan una norma, es decir, la pauta normal que tan solo aporta información cuantitativa y no funcional o procesual, ya que esto no se puede valorar con la media. De esta forma se establecen unos valores de referencia mínimos y máximos y cuando se sobrepasan aparece la enfermedad por defecto, hipoglucemia, o por el exceso, hiperglucemia, por ejemplo. Así se define la salud como una situación fisiológica de equilibrio con unos márgenes polares y la enfermedad como un desequilibrio al excederse esos márgenes y que se mantiene en el tiempo. Este enfoque puede ampliarse abordando la pregunta de qué funciones o procesos en el organismo humano son los responsables de mantener en equilibrio los márgenes de los diferentes valores. ¿Puede caracterizarse y reconocerse una dinámica en el organismo humano generadora de procesos saludables? Rudolf Steiner nos descubre o revela esta dinámica y lo denomina *principio revolucionario de salud*.

El objetivo del presente trabajo es ampliar y profundizar en las fuentes de salud del organismo humano. El hilo argumental que se sigue consiste, en primer lugar, en indagar en situaciones conocidas en el mundo de la medicina convencional y luego implementarlas con otros elementos, por ejemplo los ritmos, que abren nuevos horizontes y perspectivas enriquecedoras para el tema que se trata.

A continuación se presentan algunos aspectos primordiales de este *principio revolucionario de salud* y se facilitan unas aplicaciones del mismo en el campo de la pedagogía y de la medicina.

1. Un ejemplo inicial

Por los tratados de fisiología es conocido que los procesos fisiológicos en el organismo humano se equilibran o autorregulan. Estos procesos son fundamentales para mantener la salud. A esta actividad se la denomina homeostasis, su función consiste en mantener un medio interno estable y relativamente constante. A través de esta actividad se autorregulan o equilibran muchos niveles, funciones y actividades en el organismo humano. A nivel general, por ejemplo, la temperatura corporal, pero también a otros

niveles más específicos. Uno de los procesos más estudiados a nivel metabólico es la regulación de la concentración de azúcar en sangre o glucemia. Por ello la homeostasis en cada nivel es de suma importancia para la salud de las funciones específicas y globales del cuerpo.

Tomemos el ejemplo de la mencionada regulación del azúcar en sangre y su desequilibrio patológico como diabetes. En la fisiología y diabetología actuales se valora tanto la salud como la enfermedad en base a unos valores medios que se obtienen estudiando a grandes poblaciones. De esta forma se establecen unos valores de referencia mínimos y máximos y cuando se sobrepasan aparece la enfermedad por defecto, hipoglucemia, o por el exceso, hiperglucemia. Debido a este planteamiento el enfoque terapéutico de la diabetología se centra en ajustar los niveles de azúcar en la sangre en base a la norma.

1.1 Una ampliación a este enfoque inicial: procesos rítmicos

Un paso más o una ampliación a este enfoque o planteamiento se puede dar si se incorporan las investigaciones sobre el reloj biológico y las fluctuaciones espontáneas del metabolismo de la glucosa relacionadas con el ritmo circadiano. Así se enmarca este proceso no solo en unos valores de referencia sino además se tienen en cuenta procesos rítmicos temporales inherentes al organismo humano. Así se han investigado interesantes fenómenos que son de gran ayuda en la prevención y tratamiento de la diabetes. Por ejemplo existen unas variaciones rítmicas diarias en el metabolismo de la glucosa que se caracterizan por el descenso de la insulina y los niveles de glucosa en la noche y el aumento de estos valores durante el día. En relación con el metabolismo de la glucosa se puede hablar de una cronofisiología que incluye tanto los ritmos espontáneos como los cambios reactivos. Entre ellos están el descenso nocturno de azúcar en la sangre así como la secreción de insulina bifásica como resultado reactivo a una sobrecarga de glucosa. Igualmente se puede hablar de una cronopatología de la diabetes, por ejemplo, pues los ritmos de onda muy corta de la secreción de insulina en etapas tempranas de la enfermedad están perturbados. También el patrón de respuesta de los cambios de la secreción de insulina. Con estos datos se plantean unas posibilidades prácticas cronoterapéuticas de sustitución de la insulina en el diabético del tipo 1 (dosis de insulina y tiempo del día). En diabético tipo 2, donde la modificación de hábitos de vida juega un papel importante, se pueden apoyar los procesos reactivos periódicos de normalización adaptativa de forma repetitiva. Tales procesos reactivos periódicos se pueden desencadenar especialmente en curas rehabilitadoras.

Muchas flores se abren a la luz de la mañana y se cierran por la noche en un ritmo circadiano natural.

La flor de loto se cierra de noche (se cree que duerme y reflexiona mientras lo hace) y se abre de día (donde se cree que está despierta, mira y absorbe todo a su alrededor)



Durante el día	Ritmo	Durante la noche
Aumento de la secreción de insulina y glucosa en sangre.	Desenvolvimiento bifásico de la secreción de insulina y glucosa en sangre.	Disminución de la secreción de insulina y glucosa en sangre.
Estado de conciencia de vigilia.	Alternancia entre ambos estados.	Estado de conciencia de dormir.
Tendencia centripetal. Corriente nerviosa.	Interacción armónica de ambas corrientes.	Tendencia centrifugal. Corriente sanguínea.
Efectos catabólicos, degenerativos, esclerosantes.	Equilibrio metabólico entre anabolismo y catabolismo.	Efectos anabólicos, regeneradores, crecimiento.
Cuando predomina surge la diabetes tipo 1 y la corriente polar está debilitada.	Desequilibrio y surge la enfermedad.	Cuando predomina surge la diabetes tipo 2 y la corriente polar está debilitada.

Estas investigaciones muestran el papel que juegan los procesos rítmicos temporales en el estudio de las funciones orgánicas y las aplicaciones terapéuticas en campos tan importantes como la diabetología. De tal forma que ya se habla de nuevos conceptos o términos como la cronofisiología, la cronopatología y la cronoterapia.

1.2 Verificación antropológica, procesos o funciones rítmicas

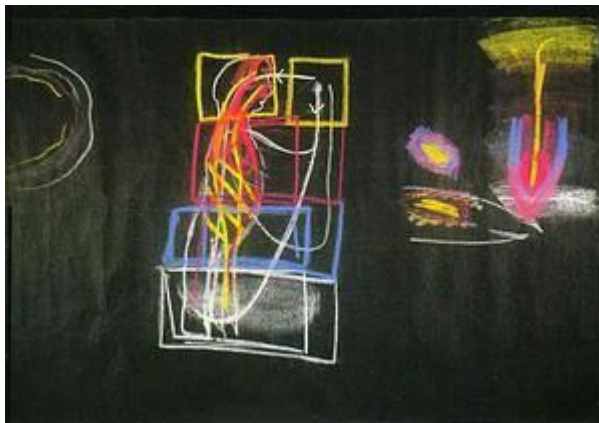
En base a una amplia base empírica podemos admitir que todos los seres vivos no solo constan de una estructura espacial compleja, sino que también de una estructura temporal diferenciada. Fue Rudolf Steiner el primero que habló de la existencia de un sistema rítmico que aglutina todos los procesos rítmicos en el organismo. El espectro de las funciones rítmicas en el hombre abarca procesos periódicos que van desde fracciones de segundo hasta cambios rítmicos que duran varios años. Este complejo organismo temporal (cuerpo temporal o estructura temporal) es una de las funciones del denominado cuerpo etérico en la antropología antroposófica. De esta forma lo que han revelado las investigaciones en la antropología antroposófica tiene una categoría estructurada de funciones rítmicas.

Rudolf Steiner también nos presenta otra perspectiva de los procesos o funciones rítmicas. Se trata de su modelo de trimembración del organismo humano. En él Steiner distingue la existencia de varios niveles que conocemos como estructura ternaria. Esta consta de 3 niveles denominados *sistema neuro-sensorial*, *sistema rítmico*, *sistema metabólico-motor*. Este modelo puede considerarse como un arquetipo en él que se basa todo el estudio de la medicina antroposófica. Todos los niveles, anatómico-morfológico, fisiológico-funcional, patológico y terapéutico, los podemos estudiar desde esta perspectiva de dinámicas polares que son equilibradas o armonizadas por una tercera dinámica de centro. Así, por ejemplo, polaridades entre formas redondas y formas alargadas, o entre las funciones del nervio y de la sangre, se equilibran en el organismo humano. De forma sencilla se puede decir que la salud es un proceso de equilibrio entre polaridades y la enfermedad, un proceso de desequilibrio.

2. Caracterización de la dinámica primordial de salud

Principio revolucionario del organismo humano

Según sea nuestro interés en profundizar en las polaridades y los procesos rítmicos podemos encontrar en Rudolf Steiner otras precisiones que nos ayudan a comprender estas complejas dinámicas subyacentes. Este es el caso de la conferencia conocida como



“El hombre invisible en nosotros. Lo patológico que sirve de base a la terapia” (1). Aquí nos ofrece la posibilidad de estudiar como desde un “hombre invisible” están actuando en el hombre visible fuerzas que se polarizan en dos corrientes del Yo: una corriente de fuerzas desde el polo superior ligada a la actividad nerviosa, centripetales, dan soporte a los procesos de vigilia y tienen efectos catabólicos; otra

corriente de fuerzas desde el polo inferior ligadas a la sangre, centrifúgales, se despliegan principalmente por la noche y sus efectos son anabólicos o regeneradores.

La disección sutil que revela este juego de fuerzas polares nos sirve, en primer lugar, para comprender las dinámicas procesuales subyacentes de numerosas funciones y actividades del organismo humano. Después es el medio para mostrar un modelo dinámico de lo saludable: la interacción armónica y equilibrada de ambas polaridades; cuando por diferentes causas se ve alterado el equilibrio de esta interacción aparece la enfermedad.

Para que esta interacción equilibrada se produzca ambas polaridades deben atenuarse, modularse, y Steiner nos habla de cómo las dos corrientes del Yo se desdoblan. Así junto a la corriente superior principal que penetra directamente en la corporeidad reflejándose y extendiéndose a través de las estructuras nerviosas (centripetal, catabólica y contracturante), hay otra corriente superior atenuada, que en lugar de incorporarse directamente lo hace por medio de la respiración, esto origina una

ritmización propia de la dinámica respiratoria (inspiración/espирación). De igual forma la corriente inferior del Yo se desdobla en una principal que penetra en la corporeidad a través del polo metabólico (centrifugal, anabólica y constructiva), y en otra atenuada a través de la circulación, dando lugar así a una ritmización característica de la dinámica circulatoria (sístole/diástole). Gracias a la interacción y encuentro de estas dos corrientes atenuadas se desenvuelven en el organismo humano las funciones rítmicas, en el centro, estructurándose un sistema de funciones rítmicas cuyo objetivo es que las dos corrientes polares puedan interactuar armónica y equilibradamente: “cuando el proceso que se realiza entre el pulso y la respiración está bien, la mitad inferior del hombre se halla correctamente vinculada con la mitad superior y, si no se producen lesiones exógenas, el hombre se haya internamente sano”(1). En la capacidad del organismo de responder a los desequilibrios desde el sistema de funciones rítmicas volviendo a integrarlos de forma armónica se cimienta el mantenimiento de la salud. Rudolf Steiner denomina a esta dinámica rítmica-saludable *principio revolucionario del organismo humano* ya que representa la fuente primordial de salud, salutogenética, del mismo. Después añade, cuando hay un desequilibrio o enfermedad, “la sanación consiste en apoyar con medios externos lo que previamente ya existe en el organismo como fuerza curativa originaria” (1) o “el conocimiento del ser humano integral nos permite así vislumbrar esa singular interacción entre salud y enfermedad que siempre está presente y que esencialmente está equilibrada/compensada por lo que tiene lugar entre la respiración y la pulsación. Si logramos reconocer con qué medios externos podemos estimular lo uno o lo otro, llegamos a poder apoyar a los procesos naturales siempre presentes, pero que no lograban manifestarse” (1).

Esta dinámica caracterizada se puede expresar igualmente como capacidad de autorregulación del organismo y constituye la base de los procesos de salud. Autorregulación significa que el cuerpo es capaz de regularizar los desequilibrios funcionales y que puede hacerse extensiva también a desequilibrios anímicos y crisis biográficas. Las posibilidades interiores y exteriores de superar todos los desequilibrios son distintas en cada persona. Por este motivo, la capacidad de autorregulación no se puede generalizar ni dar por descontada. Se manifiesta en los puntos fuertes y débiles de cada persona y en la reacción individual y singular a terapias de validez general. Lo que resulta bueno para uno, puede ser contraproducente para otro. Por este motivo, la investigación antroposófica quiere y debe incluir no solo lo típico y lo general en su método, sino también lo individual.

¿Qué tiene de revolucionario este principio? ¿Qué medios externos pueden desarrollarse para apoyar la fuerza curativa originaria? ¿Puede el masaje como terapia corporal ser una ayuda en este sentido?

3. Masaje antroposófico. El modelo del Dr. Simeon Pressel

Al igual que en otros ámbitos, Rudolf Steiner, fundador de la Medicina Antroposófica en colaboración con la Dra. Ita Wegman, también proporcionó indicaciones importantes para el masaje. Suelen ser indicaciones muy sucintas e insertas dentro del marco de conferencias para médicos (ver bibliografía al final). Aunque breves y concentradas

estas indicaciones nos dan unas bases o principios para poder hablar de un *método de masaje antroposófico*, es decir, de una práctica terapéutica corporal basada en la imagen del hombre que ofrece la Antroposofía.

El masaje en la medicina convencional se emplaza dentro de la especialidad de fisioterapia y rehabilitación porque su objetivo es la recuperación anatómica y funcional de los problemas óseos, articulares y musculares. En el masaje antroposófico los movimientos, fricciones y demás maniobras se integran en una composición plástico-rítmica que se basa en los conocimientos del hombre ampliados por la Antroposofía. Su objetivo terapéutico principal, más allá del efecto local, es la activación y el fortalecimiento de las funciones del sistema rítmico, fuente primordial de las fuerzas sanadoras del organismo humano.

*Cuando se desea masajear con
éxito hay que conocer
profundamente el organismo
humano.
Rudolf Steiner*

En la actualidad existen dos tipos de masajes terapéuticos dentro de la Medicina Antroposófica: el masaje rítmico según la Dra. Ita Wegman y el masaje según el Dr. Simeon Pressel. En este caso presentaremos desde la perspectiva de la medicina antroposófica el masaje según el Dr. Simeon Pressel. Este masaje origina un fortalecimiento y activación de las fuerzas curativas propias del organismo; la musculatura es el terreno desde donde el masaje ejerce este proceso curativo extendiéndose al resto de los órganos y sistemas. Una musculatura caliente, suelta, libre de dolor, elástica y con buen riego sanguíneo es la base para la salud y la sanación de todas las regiones orgánicas y también para la recuperación de una vida anímica saludable (alegría de vivir).

3.1 Principio revolucionario del organismo humano y el método del Dr. Pressel

Como ya se ha mencionado más arriba Rudolf Steiner nos describe un *principio revolucionario del organismo humano* como la dinámica rítmica-saludable del organismo humano y representa la fuente primordial salutogenética. Después añade, para cuando hay un desequilibrio o enfermedad, “la sanación consiste en apoyar con medios externos lo que previamente ya existe en el organismo como fuerza curativa originaria” (1) ¿Qué medios externos pueden desarrollarse para apoyar esta fuerza curativa originaria? ¿Puede el masaje como terapia corporal ser una ayuda en este sentido?

Anteriormente se ha indicado brevemente el concepto desarrollado por la medicina antroposófica de terapia corporal y cómo el Dr. Simeon Pressel lo aplicó a su modelo de masaje. Intentamos ahora relacionarlo con el tema que nos ocupa, es decir, si puede considerarse este modelo de masaje como un apoyo a la fuerza sanadora original cuando esta no puede por sí misma mantenerse.

El masaje según el Dr. Pressel origina un fortalecimiento y activación de las fuerzas curativas propias del organismo; la musculatura es el terreno desde donde este masaje ejerce el proceso curativo extendiéndose al resto de los órganos y sistemas.

Habiendo ya caracterizado cómo logra el organismo humano desenvolver las funciones rítmicas sanadoras distintivas del llamado por Steiner *principio revolucionario del organismo humano*, veamos ahora como a través del masaje según el Dr. Pressel se pueden apoyar y activar estas funciones rítmicas.



3.1.1 Resonancia de las funciones rítmicas

Una característica del masaje antroposófico y del método desarrollado por el Dr. Pressel es el énfasis del elemento rítmico. Esto se refleja en la secuencia rítmica de sus movimientos que actúan regulando armónica y rítmicamente, procesos polares. La interacción armoniosa se estimula a través de las repetidas y rítmicas cualidades de los pases y de la estructurada secuencia. También a través de la planificación rítmica de las diferentes sesiones de masaje, mismo día y misma hora para su aplicación.

El objetivo es, por lo tanto, provocar una resonancia de las funciones rítmicas del organismo humano. A nivel fisiológico estos efectos del masaje se manifiestan en un desbloqueo de la respiración espontánea o torácica, en una activación de la circulación y del propio calor del organismo. Gracias a la cualidad rítmica del masaje del Dr. Pressel se puede recuperar el equilibrio de los procesos fisiológicos rítmicos, que son a menudo perturbados por el moderno estilo de vida. Funciones rítmicas como la respiración, la circulación, los ritmos digestivos y hormonales y los ritmos circadianos que regulan funciones como el dormir o la glucemia están afectados y gracias a una terapia corporal diseñada acorde con las funciones rítmicas del propio organismo pueden ser influenciados saludablemente estimulando los procesos de autorregulación.

El masaje posee cierta significación. Y en determinadas circunstancias tiene un efecto terapéutico intenso, aunque en principio actúe sobre la regulación de la actividad rítmica en el hombre.
Rudolf Steiner

3.2. Principio de la polaridad

Otro principio en los que se fundamenta el masaje antroposófico y por ende el método del Dr. Pressel es el principio de la polaridad.

La siguiente tabla muestra una serie polaridades del organismo muscular. Las caracterizaciones se hacen desde fenómenos diferentes pero tienen en común su

polaridad. Por la alternancia rítmica de estos fenómenos se origina un funcionamiento saludable que en el ámbito de la musculatura se manifiesta como *movimiento*.

Dinámica centrifugal	Ritmo/Equilibrio/Salud	Dinámica centripetal
Relajación. Expansión	Actividad	Contracción. Tensión
Antagonista	Función	Agonista
Diástole	Actividad del corazón	Sístole
Zona anterior del tronco	Localización en el tronco	Zona posterior del tronco
<i>Flexión</i>	<i>Movimiento</i>	<i>Extensión</i>
Brazos	Anatomía	Piernas
Noche	Ritmo del día	Día
Etérico	Miembro constitutivo	Astral
Actúa desde fuera	Dinámica	Actúa desde dentro
En el masaje, vincula	Acción	En el masaje, libera

En resumen en el organismo muscular encontramos este juego de polaridades que, tanto en su anatomía (p.a. músculos flexores y extensores) como en su función (contracción y relajación) es la que sirve de base para *el movimiento, los gestos y la mímica*. De esta forma se puede concluir que el movimiento es el resultado saludable de juego de polaridades que se dan en el organismo muscular, es decir, *el movimiento es el equivalente rítmico en este ámbito*. En este sentido se comprende que el Dr. Simeon Pressel siempre destacaba que *movimiento es salud, movimiento es terapia*.

Acorde con este objetivo del Dr. Simeon Pressel, *movimiento es salud, movimiento es terapia*, entendemos por qué el masaje según el Dr. Simeón Pressel se aplica sobre la musculatura y cómo su modelo consta de dos partes con dinámicas polares. Primero se masajea la parte inferior (piernas, caderas y zona lumbar) y luego se deja pasar como mínimo una noche que ayuda a la “incorporación” de los impulsos recibidos, para masajear después en una segunda sesión la parte superior (brazos, espalda y cuello). De esta forma tenemos *un modelo de masaje que consta de dos partes*.

Cuando las polaridades actúan de forma unilateral se pierde su interacción armónica y saludable y aparecen los desequilibrios o enfermedades. Si hay una descompensación entre las dos corrientes principales pueden surgir consecuentemente una serie de enfermedades: un exceso de actividad de la corriente principal superior puede llevar a enfermedades escleróticas, mientras que un exceso de la corriente principal inferior puede facilitar patologías inflamatorias. Entonces hay que aplicar medidas terapéuticas que puedan contribuir a la recuperación del equilibrio y la salud. ¿Qué papel puede jugar en esta situación una terapia corporal como el masaje y como puede hacerlo?

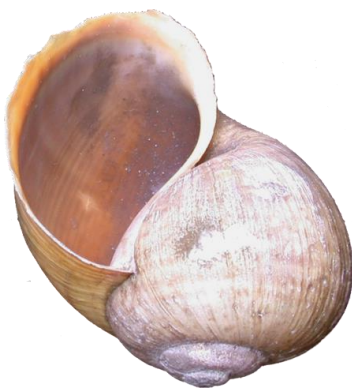
La alternancia rítmica entre ambas partes activa el centro, el sistema rítmico, situado en el tórax donde se encuentran los procesos respiratorio-circulatorios capaces de equilibrar las actividades unilaterales de los dos polos. La actividad del sistema rítmico intenta equilibrar tales tendencias polares una y otra vez porque en él se hallan las fuerzas sanadoras propias del organismo humano.

En la siguiente tabla se resumen los efectos de este masaje

Efecto	Masaje de piernas	Masaje de espalda
General	Desprende. Disuelve. Desbloquea. Espiración. Excarnación. Catabólico.	Vincula. Liga. Inspiración. Incorporación. Anabólico.
Biográfico	Las experiencias biográficas vividas y grabadas en la musculatura pueden liberarse y asimilarse.	La relajación y vivificación de la espalda posibilita nuevos planes y perspectivas para el futuro
Anímico	Posibilita un pensar más claro, ordenado y coherente.	Activación de la voluntad y la ganas de hacer.
Fisiológico	Desintoxicación. Aumenta la eliminación y excreción.	Regeneración. Revitalización.

3.3. La lemniscata

El movimiento o pase masajístico más arquetípico y aplicado en este modelo de masaje es la lemniscata. En la dinámica de la lemniscata observamos gráficamente y de forma



simbólica cómo interactúan armónicamente estas leyes polares; a la corriente que va desde fuera hacia dentro, centripetal, se le opone la corriente que va desde dentro hacia fuera, centrifugal. El diafragma representa el punto de encuentro y de inflexión de ambas corrientes. De esta manera la lemniscata representa una función armónica de equilibrio entre las polaridades. Simbólicamente sus dos corrientes pueden expresar dos direcciones de movimiento: desde fuera hacia dentro como lo que hace el sol dirigiéndose hacia la tierra cada amanecer, al despertar, o

desde dentro hacia fuera como lo que ocurre desde la tierra hacia el sol cada atardecer, cuando vamos a dormir. En el transcurrir rítmico diario de estas dos direcciones tenemos un modelo de interacción armónica de las dos corrientes polares.

3.4. Activación de las corrientes atenuadas del Yo

A la hora de comprender los efectos generales del masaje se puede resumir que con el masaje en cada una de las partes, parte inferior o masaje de piernas, parte superior o masaje de espaldas, se produce un estímulo que da lugar posteriormente a una respuesta complementaria de las partes polares. Respuesta que se origina gracias a la capacidad autoreguladora del organismo. *Estos efectos complementarios*, que aparecen polarmente en la parte de arriba y en la parte de abajo, surgen por la diferente dinámica de la técnica del masaje. El masaje de piernas se caracteriza por gestos precisos y claros de carácter modelador, en cambio en el masaje de espalda predominan los gestos rítmicos, fluidos y circulares. Con la alternancia entre el masaje de piernas y el de espaldas se posibilita una regularización de los efectos rítmicos saludables o de autorregulación lo que permite una estabilización de los beneficios.

Si se mira fijamente durante unos sesenta segundos una banda de un color rojo, por ejemplo, la organización visual del ojo responde transformándolo en el color complementario, el verde en este caso, con la misma medida y forma que la banda original.

En la siguiente tabla se resumen los efectos de este masaje

Efecto	Masaje de piernas	Masaje de espalda
General	Desprende. Disuelve. Desbloquea. Espiración. Excarnación. Catabólico.	Vincula. Liga. Inspiración. Incorporación. Anabólico.
Biográfico	Las experiencias biográficas vividas y grabadas en la musculatura pueden liberarse y asimilarse.	La relajación y vivificación de la espalda posibilita nuevos planes y perspectivas para el futuro
Anímico	Posibilita un pensar más claro, ordenado y coherente.	Activación de la voluntad y la ganas de hacer.
Fisiológico	Desintoxicación. Aumenta la eliminación y excreción.	Regeneración. Revitalización.

Visto ahora desde el punto de vista del *principio revolucionario del organismo*, hay que suponer que el masaje de la parte inferior (piernas/sacro) activa la corriente atenuada superior, intensificando las funciones rítmicas respiratorias. Esto permite que la corriente principal superior del Yo despliegue sus efectos saludables (estado de vigilia, actividad nerviosa, procesos catabólicos etc.) modulándose o atenuándose los efectos unilaterales que pueden dar lugar a desequilibrios y enfermedades.

Efectos de las corrientes y su relación con las dos partes del masaje

Efecto	Masaje de piernas	Masaje de espalda
General	Desprende. Disuelve. Desbloquea. Espiración. Excarnación. Catabólico.	Vincula. Liga. Inspiración. Incorporación. Anabólico.
Biográfico	Las experiencias biográficas vividas y grabadas en la musculatura pueden liberarse y asimilarse.	La relajación y vivificación de la espalda posibilita nuevos planes y perspectivas para el futuro
Anímico	Posibilita un pensar más claro, ordenado y coherente.	Activación de la voluntad y la ganas de hacer.
Fisiológico	Desintoxicación. Aumenta la eliminación y excreción.	Regeneración. Revitalización.

Mientras que el masaje de la parte superior (brazos/espalda) activa la corriente atenuada inferior del Yo, impulsando los procesos rítmicos de la circulación de la sangre. Esto da lugar a que la corriente principal inferior del Yo despliegue sus efectos saludables (procesos anabólicos, regenerativos etc.) modulándose los efectos unilaterales que pueden ocasionar desequilibrios y enfermedades.

4. Principio revolucionario del organismo humano y pedagogía Waldorf

¿Puede un método pedagógico apoyar lo que ya existe en el organismo humano como fuerza sanadora primordial? Es decir, ¿se puede desarrollar una actividad formativa que active al mismo tiempo el *principio revolucionario del organismo humano* y de esta forma fomentar una mejor salud de los escolares?

Pues justamente hace ya casi un siglo se propuso un método pedagógico, la pedagogía Waldorf, extendida por todo el mundo y uno de sus objetivos principales es que sea una pedagogía higiénica porque mejora la salud de los escolares. La importancia de dicho objetivo radica en que en esta época de la humanidad, que se caracteriza porque las personas tienen cada vez más necesidad de terapias, en este caso los niños, se requieren apoyos interdisciplinarios, como esta pedagogía fisiológica y por lo tanto higiénica y preventiva. Para desarrollar ese objetivo en la pedagogía Waldorf se contempla al médico escolar al lado del maestro en una colaboración interdisciplinaria.

4.1 Ampliación antropológica de enorme relevancia

En la antropología antropológica la constitución del hombre, en apariencia unitaria, está configurada por cuatro estructuras o dimensiones diferentes cada una con sus propias leyes y procesos. Gracias a esta diferenciación se pueden comprender y relacionar todas las manifestaciones que se observan en el hombre tanto en el estado de salud como en el de la enfermedad. Para el desarrollo y mantenimiento de la salud las cuatro dimensiones del ser humano interactúan y se compenetran en una estructura dinámica adquiriendo una dominancia diferenciada según la edad. La enfermedad aparece cuando esta

interacción se distorsiona originándose así un desequilibrio que el organismo no puede restablecer por sus propias fuerzas de regulación, expresado en otros términos cuando el principio revolucionario del organismo no puede mantener sus funciones rítmicas saludables.

Si aplicamos ahora esta ampliación antropológica al estudio del niño escolar, entonces además de la dimensión corporal hay que considerar las otras dimensiones en un proceso evolutivo diferenciado según las distintas etapas de la vida. Esta imagen ampliada nos ofrece la posibilidad de ver el estado de salud del escolar no solo físico-ponderalmente sino también en una perspectiva temporal y en su interacción con todas las circunstancias del escolar, familiares, medio ambientales y pedagógicas.

A continuación se exponen dos perspectivas desde las que se puede comprender cómo el método Waldorf es un factor que favorece la salud activando el principio revolucionario del organismo.

4.2 Desarrollo del escolar, 2º septenio: maduración de las funciones rítmicas

En la evolución del niño durante el 2º septenio es cuando se debe producir el acoplamiento entre los procesos rítmicos de la respiración y del corazón. Esto quiere decir que en ese periodo es cuando se puede promover y favorecer el desarrollo de las funciones equilibradoras y sanadoras del *principio revolucionario del organismo*.

Dado que para el niño lo más relevante en este periodo es su proceso de escolarización, resulta importante preguntarse y considerar cómo puede contribuir el método pedagógico a fomentar la salud desde la perspectiva que estamos considerando en el presente ensayo.

Sirva como declaración la siguiente y extensa cita de Rudolf Steiner que ilustra magistralmente la importancia de este proceso y cómo puede influenciarse positivamente a través de la acción pedagógica del maestro:

Mientras que en los primeros años, hasta la segunda dentición, todo dependen en realidad del principio cefálico y de su acción, en el segundo periodo de la vida, entre la segunda dentición y la pubertad, lo decisivo es cómo el proceso respiratorio, con su ritmo, sale al encuentro de la circulación sanguínea. Es de gran importancia la transformación de fuerzas que se opera en la región de interacción entre los procesos

“El maravillo misterio que reina entre los pulmones y el corazón”

respiratorio y circulatorio. Cuando el niño asiste a la escuela primaria, lo esencial es que exista siempre cierta armonía que la educación ha de esmerarse en fomentar entre el ritmo que surge del sistema respiratorio y el otro ritmo con el que aquél tropieza en el interior del organismo, esto es, el que se encuentra en el sistema circulatorio impulsado por los alimentos absorbidos. La búsqueda de equilibrio, la compensación

entre los sistemas circulatorio y respiratorio, caracteriza la época de la segunda dentición a la pubertad.

Como es sabido, si tomamos el pulso a una persona, registramos por término medio en el adulto cuatro veces más pulsaciones que movimientos respiratorios. Pero esta relación normal en el organismo entre el ritmo respiratorio y el sanguíneo debe conquistarse en el periodo que transcurre entre la segunda dentición y la pubertad. Y la educación en todos sus aspectos ha de organizarse en forma tal que facilite el establecimiento de esa relación, en concordancia con el grado de desarrollo, con la estructura del organismo humano. Existe siempre una ligera diferencia entre uno y otro hombre en lo que se refiere a esta relación de pulso y movimiento respiratorio, relación que depende, en cada individuo, de su estatura, delgadez y gordura, y que está influida por todas las fuerzas interiores de crecimiento, energías plásticas que en la primera infancia prevenían todavía de las circunstancias hereditarias, es importantísimo que el hombre tenga, entre el ritmo respiratorio y sanguíneo, la relación que corresponde a su estatura, gordura o delgadez. Si veo a un niño flacucho, sé que su ritmo respiratorio obra, en algún sentido, más débilmente sobre la circulación de la sangre que en un pequeño gordinflón. En este último caso, para que exista la relación adecuada, debo acelerar el ritmo respiratorio, fortalecer su presión mediante todas las actividades educativas, todo lo que cultive en el niño anímica y espiritualmente. Esta actividad en el maestro ha de ser tan natural e inconsciente, como lo es la percepción de las formas de las letras en la lectura. Hemos de desarrollar la facultad de intuir que hay que hacer con el gordinflón, qué hay que hacer con el flacucho, y así en cada caso. El que el niño tenga una cabeza grande o pequeña en proporción al resto de su cuerpo, es de infinita importancia. Pero todo eso se resuelve si desempeñamos nuestra actividad en clase con entusiasmo pedagógico, con verdadera personalidad educativa, si sabemos leer en las individualidades infantiles que nos han sido confiadas.

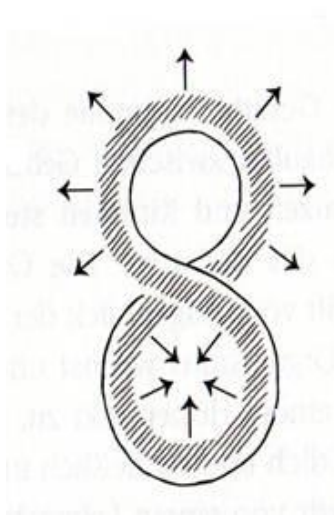
Lo que importa en estos casos, es que el maestro intervenga, deteniendo, por decirlo así, el continuo proceso plástico que es como una prolongación de lo que tiene lugar hasta la segunda dentición y le contraponga algo que parta del ritmo respiratorio, como por ejemplo del arte musical, recitatorio, etc. El modo y forma cómo enseñamos a hablar al niño; cómo lo conducimos hacia el elemento musical, ya sea oyendo música, ya cantando o tocando un instrumento, significa una influencia educativa sobre el ritmo respiratorio, para que se ajuste cada vez más al ritmo del pulso que sale a su encuentro y que tiene su sede más bien en la parte inferior del cuerpo humano. (2)

4.3 Currículo escolar

Otro factor que favorece la maduración de estos procesos rítmico-saludables es el currículo escolar. Igual que una característica del masaje antroposófico y del método desarrollado por el Dr. Pressel es el énfasis del elemento rítmico, también todas las actividades escolares y educativas están estructuradas acorde con los diferentes ritmos del día, la semana, el mes o el año. El objetivo es, por lo tanto, provocar una resonancia de las funciones rítmicas del organismo humano. A nivel fisiológico estos efectos se manifiestan en una profundización de la respiración y en una activación de la

circulación y del propio calor del organismo. Gracias a esta cualidad rítmica del currículo se puede recuperar el equilibrio de los procesos fisiológicos rítmicos, que son a menudo perturbados por el moderno estilo de vida y por la misma metodología pedagógica que resulta unilateralmente intelectual. Funciones rítmicas como la respiración, la circulación, los ritmos digestivos y hormonales y los ritmos circadianos que regulan funciones como el dormir o la glucemia están afectados y gracias a una metodología docente diseñada acorde con las funciones rítmicas del propio organismo pueden ser influenciados saludablemente estimulando los procesos de autorregulación.

5. Colaboración interdisciplinar



En este punto debemos mencionar por su importancia básica el conocimiento que nos ofrece la antropología antroposófica de la *ley de metamorfosis de la fuerzas de regeneración y crecimiento en fuerzas de pensar*. Es decir, las fuerzas con las que aprende el niño (flechas de la parte superior en el dibujo), o con las que piensa el hombre normalmente, son las fuerzas de crecimiento (flechas de la parte inferior del dibujo) que en el curso de la vida se liberan de la actividad corporal para transformarse en fuerzas de pensar. Este principio ofrece al maestro y al médico la posibilidad de actuar conjuntamente para mantener en equilibrio el desarrollo corporal saludable y las facultades de aprendizaje.

Este solo ejemplo nos puede ilustrar la tarea común del maestro y del médico para con el escolar. En la medida que el médico con sus indicaciones cuida y fortalece las fuerzas de crecimiento, más favorecido se ven el niño y el maestro en el proceso de aprendizaje; mientras que el maestro al saber conducir con arte estas fuerzas hacia el aprendizaje está revirtiendo positivamente en el crecimiento, y en definitiva en la promoción y mejora de la salud del escolar.

La manera en qué a través de esta colaboración interdisciplinar entre el maestro y el médico escolar se favorece el desarrollo del *principio revolucionario de salud* o la capacidad de autorregulación del organismo se puede entender de la siguiente forma.

5.1 Tarea del médico escolar

La tarea del médico es favorecer que la corriente superior del Yo pueda desplegar sus funciones saludables, es decir, las ligadas a la actividad nerviosa, centripetales, que dan soporte a los procesos de vigilia y que tienen efectos catabólicos. En el caso del niño escolar esto se traduce en una mejora de su capacidad de concentración y atención, en definitiva en un beneficio de todo su ámbito cognitivo. Esta liberación de la corriente superior principal del Yo se origina gracias a que el médico recomienda sustancias terapéuticas que activan la 2ª corriente superior o modulada del Yo, es decir, la rítmica-respiratoria.

Un ejemplo puede hacer ver mejor este objetivo. En los escolares son frecuentes cuadros de dolores abdominales que se alternan a veces con cefaleas. Estos síntomas ocasionan perdida de días lectivos, pero en la mayoría de los casos no son causados por enfermedades físicas, a pesar que normalmente requieren bastantes pruebas médicas para descartar patologías orgánicas. En estos casos el médico escolar ayuda habitualmente recomendando preparados que contengan hierro dinamizado, en especial Ferrum muriaticum. Gracias al hierro dinamizado entran en acción, se activan, las funciones rítmicas respiratorias, 2ª corriente superior del Yo, lo que origina que la corriente principal superior del Yo despliegue sus efectos saludables y module los efectos morbosos que causan estos síntomas a los escolares. En pocas semanas se observa como estos síntomas desaparecen recuperando su salud y beneficiándose el escolar.



5.2 Tarea del maestro

La tarea del maestro en esta colaboración interdisciplinar es favorecer que la corriente principal inferior del Yo despliegue sus funciones saludables, es decir, efectos anabólicos, regeneradoras, centrifúgales, ligados a la sangre y desenvolviéndose principalmente durante el sueño. Cuando esta corriente está debilitada, situación muy frecuente en los tiempos actuales, nos encontramos con niños pálidos, ojerosos, desvitalizados, insomnes y con un umbral muy bajo al agotamiento.

Para que esto se origine el maestro debe activar la corriente atenuada inferior del Yo, la de las funciones rítmicas del corazón y la circulación. La forma que puede hacerlo el maestro es a través del arte y la belleza que estimulan en el niño la emoción y el sentimiento. Esto hace que la respiración se profundice y que la pulsación del corazón se intensifique y mejore la circulación sanguínea, se nota en cómo se calientan las manos y como ponen de rojas las mejillas de los niños, por ejemplo. De esta forma se neutralizan los efectos morbosos de una corriente principal inferior del Yo debilitada.



“Qué bonito lo hace mi maestra”

En resumen se observa cómo el médico interviniendo desde el ámbito corporal-biológico, reflejado en la parte inferior del esquema de arriba, causa un estímulo para que en el escolar se origine una respuesta complementaria en el ámbito polar superior gracias a la capacidad autoreguladora del organismo. Y al contrario el maestro interviniendo desde el ámbito cognitivo y de aprendizaje, reflejado en la parte superior del esquema, produce un estímulo para que en el escolar surja una respuesta complementaria en el ámbito polar inferior.

Corriente superior principal	Corrientes atenuadas: Superior Inferior		Corriente inferior principal
Corriente centripetal	Corriente centripetal modulada	Corriente centrifugal modulada	Corriente centrifugal
Corriente de fuerzas actuando desde fuera hacia dentro	Actúa rítmicamente: Inspiración/ espiración	Actúa rítmicamente: Sístole/diástole	Corriente de fuerzas actuando desde dentro hacia fuera
Efecto amanecer. Despertar			Efecto atardecer. Dormir
Corriente nerviosa	Respiración	Circulación	Corriente sanguínea
Estimula en el escolar la concentración y atención	Se activa en la pedagogía con la intervención del médico	Se activa en la pedagogía con la intervención del maestro	Estimula en el escolar procesos anabólicos, de regeneración y vivificación

6. El arte de enseñar y el principio revolucionario del organismo humano

La pedagogía Waldorf en el estudio y la valoración del escolar aplica una metodología singular. El punto de partida es tener unas referencias que posibiliten la detección de un desequilibrio o una unilateralidad que pueden manifestar y de hecho presentan los escolares. Al principio estas referencias pueden distinguirse en las muchas conferencias pedagógicas de R. Steiner sobre el “Estudio del hombre”. Después habiendo comprendido la metodología, esta será un buen instrumento para el trabajo y la colaboración en el aula a la hora de estudiar a los niños y ayudarles en su desarrollo saludable. Sobre este tema sería recomendable la lectura un artículo del mismo autor publicado por la revista Waldorf-Steiner nº 18 titulado *La polaridad niño inseguro, niño inquieto/ Cómo comprender y ayudar al niño inseguro y al niño inquieto*.

En las conferencias sobre el “Estudio del hombre” encontramos numerosas observaciones que se refieren a polaridades diferentes que se presentan en los escolares. Las mismas entre otras: movimiento-calma, cabeza grande-cabeza pequeña, rico en fantasía-pobre en fantasía, terrenal-cósmico, rico en azufre-pobre en azufre (“rico en hierro”). Al observar bajo ese aspecto estas polaridades u otras como: estar despierto-estar dormido, inspirar-espirar, nervio-sangre, pensar-metabolismo, nos damos cuenta claramente de la importancia que tiene contemplarlas primero para después ver cómo se puede lograr un equilibrio y un sano ritmo entre ellas, porque de esta forma estaremos apoyando *el principio revolucionario del organismo humano*.

Además hay que incluir en la valoración del escolar otros aspectos como los temperamentos, el estudio de los sentidos, la trimembración del organismo humano, así como aspectos referentes a la reencarnación y el karma, en casos especiales de enfermedades graves o discapacidades.

Una vez valorado el escolar desde esta perspectiva hay que contemplar el educar, el trabajo pedagógico como un proceso sanador, incluso como una tarea terapéutica para que de esta forma su maduración y formación le proporcionen al mismo tiempo salud al escolar. Para llevar a cabo este trabajo hay que apoyarse en la siguiente orientación *un sano diagnóstico conduce por sí mismo a la terapia*. En general se puede decir que las medidas aplicadas deben tener el objetivo del equilibrio, pero se intentará que las medidas recomendadas no se apliquen como meras recetas, sino que sean coherentes y comprensibles, se podría incluso decir de sentido común. Es decir hay que individualizar este ideal de salud como equilibrio y aplicarlo según la situación particular de cada niño y en esto consiste *el arte pedagógico*, encontrar en cada momento. En cada situación lo que puede activar *la fuente primordial* de salud del escolar.

Como ejemplo tomamos de nuevo una parte de la cita anterior de Rudolf Steiner:

Existe siempre una ligera diferencia entre uno y otro hombre en lo que se refiere a esta relación de pulso y movimiento respiratorio, relación que depende, en cada individuo, de su estatura, delgadez y gordura, y que está influida por todas las fuerzas interiores de crecimiento, energías plásticas que en la primera infancia prevenían todavía de las circunstancias hereditarias, es importantísimo que el hombre tenga, entre el ritmo respiratorio y sanguíneo, la relación que corresponde a su estatura, gordura o delgadez. Si veo a un niño flacucho, sé que su ritmo respiratorio obra, en algún sentido, más débilmente sobre la circulación de la sangre que en un pequeño gordinflón. En este último caso, para que exista la relación adecuada, debo acelerar el ritmo respiratorio, fortalecer su presión mediante todas las actividades educativas, todo lo que cultive en el niño anímica y espiritualmente. Esta actividad en el maestro ha de ser tan natural e inconsciente, como lo es la percepción de las formas de las letras en la lectura. Hemos de desarrollar la facultad de intuir que hay que hacer con el gordinflón, qué hay que hacer con el flacucho, y así en cada caso. El que el niño tenga una cabeza grande o pequeña en proporción al resto de su cuerpo, es de infinita importancia. Pero todo eso se resuelve si desempeñamos nuestra actividad en clase con entusiasmo pedagógico, con verdadera personalidad educativa, si sabemos leer en las individualidades infantiles nos ha sido confiadas. (2)

Para que el pedagogo pueda promover el “proceso curativo” necesita de las asistencias terapéuticas, aunque fuera solo para el diagnóstico. Para tal objetivo se prevé la integración del médico escolar en el cuerpo docente de la Escuela Waldorf. Asimismo se hace necesario la colaboración de otras terapias y terapeutas. En este sentido hay valiosas indicaciones de la eurtimia curativa, la pintura terapéutica y otras terapias para

ayudar a los escolares que presentan problemas. En algunos casos el médico escolar debe brindar asistencia médica, incluso llegar hasta la medicación.

(1) “El hombre invisible en nosotros. Lo patológico que sirve de base a la terapia” Rudolf Steiner. Conferencia pronunciada en Dornach el 11 de febrero 1923, Ediciones Pau de Damasc.

(2) “Metodología de la enseñanza y condiciones vitales de la educación”, Rudolf Steiner. Tercera conferencia, 10 de abril de 1924.

Agosto 2018

Florencio Herrero. Médico escolar. fherrero@institutohygiea.com