

## Therapeutic Eurythmy



ในปี 1912 Dr. Rudolf Steiner (1861-1925) ผู้ก่อตั้งสมาคมมนุษยปรัชญาได้ริเริ่ม Eurythmy หรือ จิตตลีลา ซึ่งเป็นศิลปะการเคลื่อนไหวที่ประสานกาย ใจ และจิตวิญญาณเข้าด้วยกัน ต่อมาในปี 1921 Dr. Steiner ได้แสดงปาฐกถาเรื่อง Therapeutic Eurythmy ในภายหลัง Dr. Ita Wegman แพทย์หญิงชาวฮอลแลนด์ และ Dr. Steiner ได้ร่วมกันวางแนวทางยูริทึมี่เพื่อการบำบัดเข้ามาใช้ในการบำบัดรักษาคนไข้ ทั้งโรคเฉียบพลันและโรคเรื้อรังในโรงพยาบาล Allesheim Switzerland ซึ่งปัจจุบัน Therapeutic Eurythmy เป็นแนวทางการบำบัดที่ได้รับการยอมรับในทางการแพทย์ยุโรปทั้งในคลินิก โรงพยาบาล บ้านพักคนชรา โรงเรียนวอลดอร์ฟและ Camphill สำหรับเด็กและบุคคลพิเศษอีกด้วย

### Therapeutic Eurythmy ช่วยบำบัดโรคใดได้บ้าง

1. สำหรับผู้ที่มีปัญหาทางการเคลื่อนไหวและโครงสร้างต่างๆ เช่น พาร์กินสัน
2. กระตุ้นการหมุนเวียนโลหิตและปรับสมดุลของระบบการหายใจ เช่น ความดันโลหิต หอบหืด
3. ส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร และกระบวนการเผาผลาญ เช่น เบาหวาน ภูมิแพ้
4. สร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ในมิติต่างๆ เช่น ความจำเสื่อม จิตเภท สมาธิสั้น
5. ฟืนฟูและปรับการทำงานของพลังชีวิต ระบบจังหวะ เช่น นอนไม่หลับ เครียด วิตกกังวล
6. สร้างสมดุลในจิตใจ และร่างกาย เช่น Psychosomatic Syndrome

## Therapeutic Eurythmy ทำงานอย่างไร

ยูริทมีบำบัดทำงานกับพลังการก่อร่างสร้างรูป Formative force ดังเช่นพลังการสร้างตัวอ่อนในครรภ์ พลังนี้จะช่วยในการก่อร่างสร้างรูปอวัยวะต่างๆสำหรับตัวอ่อน พลังการก่อร่างสร้างรูปนี้เคลื่อนไหวภายในกายเรา ในลักษณะคล้ายกระแสคลื่นเสียง เสียงซึ่งเกิดจากต้นกำเนิดเสียง ก้องและสะท้อนเคลื่อนผ่านวัตถุ สถานที่ รวมถึงแทรกซึมผ่านเข้าไปในตัวเรา การก่อร่าง สร้างรูปนั้น มิได้เป็นแค่เพียงภายนอก แต่สะท้อนเข้าไปถึงการทำงานของอวัยวะภายใน ด้วยท่วงท่าต้นแบบแห่งจิตตลีลาบำบัด เราเป็นดั่งประติมากร ซึ่งกลับมาปรับรูป ปั้นแต่งกระบวนการภายในร่างกายตนเองใหม่

ในสถานะที่ร่างกายแข็งแรง กายและอวัยวะต่างๆทำงานสอดคล้องกันอย่างเป็นจังหวะกลมกลืน ดังเช่นหัวใจ สามารถปรับเปลี่ยนจังหวะ และการทำงานของตนเอง ไปตามเรื่องราว เหตุการณ์ ที่กระทบกับจิตใจ หรือจากการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เพิ่มขึ้นหรือน้อยลงได้ เป็นต้น หากเมื่อการทำงานของกายหรืออวัยวะบกพร่อง เสียสมดุลไป กระแสการทำงานในกายต่างๆ จึงแปรปรวน ผิดพลาด ก่อให้เกิดอาการผิดปกติและโรคต่างๆขึ้นได้

ในช่วงโมเมนต์ยูริทมีบำบัดเราจะเคลื่อนไหว มือ เท้า แขน ขาไปตามท่วงท่าต้นแบบของเสียงแห่งพลัง formative force นี้ ผ่านท่วงทำนอง ต้นแบบของเสียงแห่งภาษาและเสียงแห่งดนตรี เป็นท่วงท่าต้นแบบของเสียงสระ พยัญชนะในภาษา และท่วงท่าของเสียงโน้ต ชั้นคู่ต่างๆ ในดนตรี

นักบำบัดจะทำงานร่วมกันกับแพทย์วิเคราะห์ถึงต้นตอของโรคและลักษณะโครงสร้างของผู้รับการบำบัด อวัยวะที่ทำงานบกพร่อง จากนั้นจึงออกแบบการบำบัด เลือกสรรท่วงท่า จังหวะการเคลื่อนไหวต่างๆ รวมถึงฝึกซ้อมท่วงท่าต่างๆกับผู้รับการบำบัด เป็นรายบุคคล เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถฟื้นฟูพลังการก่อร่างสร้างรูปขึ้นใหม่ ปรับกระแสการเคลื่อนไหวของกาย อวัยวะและองค์ประกอบต่างๆให้กลับสู่การทำงานที่สมดุลอีกครั้ง

ยูริทมีบำบัดไม่เพียงแต่ให้ผลทางการบำบัดสำหรับโรคต่างๆ เท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมกระบวนการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ หรือ บำบัดโรคระบบประสาทที่ส่งผลทางกาย และอาการเครียดต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ดั่งที่ Dr. med. Franziska Roemer หัวหน้าฝ่ายการแพทย์และยูริทมีบำบัดแห่ง Wala Heilmittel GmbH. ได้กล่าวว่า ยูริทมีบำบัดช่วยเสริมสร้างพลังแห่งร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และด้วยการเคลื่อนไหวอย่างตระหนักรู้ นั้น จะสามารถเสริมสร้างกระแสแห่งพลังชีวิตให้ทำงานแข็งแรงขึ้น ซึ่งในอีกด้านหนึ่ง กระบวนการทำงานของระบบอัตโนมัติที่ไม่รู้ตัว เช่นการทำงานของอวัยวะนั้น จะได้รับการปรับสมดุลให้กลับมาทำงานอย่างกลมกลืนและแข็งแรงได้

ด้วยยูริทึมมีบำบัดสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างการเคลื่อนไหวภายนอกและการทำงานของกระบวนการแห่งชีวิตภายใน คืออวัยวะ นั่นเอง เช่น ผลจากกรณีผู้รับบำบัดที่มีปัญหาเรื่องความเครียดกลับสามารถเชื่อมโยง นำแบบฝึกหัดยูริทึมมีบำบัด กลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และฝึกซ้อมได้เองอย่างสม่ำเสมอ นั่นหมายถึง เขาสามารถเรียนรู้ ปรับสมดุล และสร้างรูปแบบ กระแสการเคลื่อนไหวในร่างกายตนเองได้ใหม่ และด้วยหนทางนี้จึงสามารถส่งผลให้คนไข้ฟื้นฟู และเสริมสร้างสุขภาพ สุขภาวะภายในตนเองได้

## รูปแบบ Therapeutic Eurythmy

1. Active: สำหรับผู้รับการบำบัดที่สามารถเคลื่อนไหวได้เอง ยูริทึมมีบำบัดจะช่วยให้เขาสามารถปรับฟื้นฟูกระแสการเคลื่อนไหวของพลังต่างๆ ด้วยตนเอง อย่างตระหนักรู้ ผ่านการฝึกฝนท่วงท่าต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้คนไข้สามารถนำแบบฝึกหัดในชั่วโมงบำบัดกลับไปฝึกซ้อมเองที่บ้านได้
2. Passive; สำหรับผู้รับการบำบัดซึ่งไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ด้วยตัวเอง เช่น ผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้สูญเสียการควบคุมการเคลื่อนไหวในกายตนเอง นักบำบัดจะช่วยเคลื่อนไหวมือ แขน ขา และเท้าของผู้ป่วย ไปตามท่วงท่าที่เหมาะสม เพื่อฟื้นฟูการทำงานที่บกพร่องของอวัยวะต่างๆ เพื่อให้ผู้ดูแลผู้ป่วยสามารถนำแบบฝึกหัดเหล่านั้นกลับไปฟื้นฟูผู้ป่วยได้ที่บ้าน

## ระยะเวลาของการบำบัด

โดยทั่วไป คนไข้จะได้รับคำแนะนำให้มาพบนักบำบัด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องไปจนครบคอร์ส 10 ครั้ง ในชั่วโมงบำบัดใช้เวลาประมาณ 45 – 60 นาที และ หลังจากการบำบัด คนไข้จะนอนพักต่อ 15 นาที เพื่อให้การบำบัดสามารถเข้าไปเยียวยากระบวนการทำงานขององคาพยพภายในผู้รับการบำบัดได้อย่างเต็มที่

## อ้างอิงบทความ

จากงานวิจัยแห่งสถาบัน Dr. Hauschka Stiftung เรื่องยูริทึมมีบำบัดต่อการทำงานของหัวใจ แสดงให้เห็นผลของยูริทึมมีบำบัดต่อความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ในอาสาสมัครที่มีสุขภาพแข็งแรง โดย Dr. Georg Seifert หัวหน้างานวิจัยนี้ ระบุว่าความแปรปรวนของอัตราการเต้น

ของหัวใจที่สูง นั้นสัมพันธ์กับคุณภาพของชีวิตที่มีสุขภาพดี และการเพิ่มขึ้นของศักยภาพในการดูแลตนเองที่สูงขึ้น สามารถลดอาการเจ็บป่วยในผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้



Figure 2 Eurythmie Figure B (source : <https://www.mirumart.com/blog/2021/4/18/eurythmiefiguren-nach-rudolf-steiner-ausstellungsrepliken>)



Figure 1 Eurythmie Figure L (source : <http://www.hamoves.net/sagittarius-capricorn-2016-2017/>)

ในอาสาสมัครที่ทำแบบฝึกหัดยูริธมีบำบัด 2 แบบฝึกหัด (แบบฝึกหัด เสียง B และ L) ในระหว่างที่ทำนั้น มีความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้นอย่างชัดเจน มากกว่าอาสาสมัครที่อีกกลุ่มที่ได้รับการฝึกแบบ Ergometer Training นอกเหนือจากนั้น ในช่วงเวลาพักหลังแบบฝึกหัด อาสาสมัครที่ทำแบบฝึกหัดยูริธมีนั้น สามารถผ่อนคลายได้ดี และลึกกว่าอีกด้วย

ในงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่ง สำหรับอาสาสมัครที่แข็งแรง แต่มีความเครียดเล็กน้อย หลังจากฝึกด้วยยูริธมีบำบัด 1 ชม จำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ นั้นสามารถควบคุมตนเองในสถานะเครียดได้ดีกว่า โดยจากแบบสอบถามแสดงให้เห็นว่า อาสาสมัครกลุ่มนั้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถนอนหลับได้ดีขึ้น โดยแสดงให้เห็นจากผลของความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับอาสาสมัครอีกกลุ่ม ซึ่งไม่ได้รับยูริธมีบำบัด

(ที่มาบทความ <https://www.walaarzneimittel.ch/de/magazin/heileurythmie-bewegungstherapie-die-koerper-und-seele-miteinander-in-einklang-bringt.html> )

