

Arbeitstreffen Rhythmische Massage

Bad Boll, 12. – 17. November 2017

Mars und Venus in der Rhythmischen Massage

Ein Zugang durch die Kunst

(Eine kurze Zusammenfassung von Matthias Scheel)

Im Vortrag vom 27. 7. 1923 (enthalten in *Initiationswissenschaft und Sternenerkenntnis*, GA 228) erläutert Rudolf Steiner, inwiefern Venus, Merkur und Mond zu verstehen sind als die „schicksalbestimmenden“ Planeten und Mars, Jupiter und Saturn als die „menschenbefreienden“ Planeten.

Das Schicksalsmäßige lässt sich als *bindend* erleben und demgegenüber das Befreiende als *lösend*.

Wir finden also im Grundlegenden der Rhythmischen Massage, im Binden und Lösen, schon diese spezielle planetarische Polarität, hier am Beispiel des Zusammenwirkens von Venus und Mars.

Wir betrachten die Planeten als Kräfte bzw. Kraftsysteme, die auf makro- wie auf mikrokosmischer Ebene Prozesse anregen oder beeinflussen, sowie wechselseitig aufeinander wirken. Diese Prozesse interessieren uns insbesondere bezüglich der Organe des Menschen, sowie der Metalle: Das Kupfer und die Nieren sind der Venus zugeordnet, dem Mars das Eisen und die Galle.

Montag

Morgens bei der Eurythmie widmen wir uns der Venus-Qualität. Wie diese in der Geste des A zu erleben ist, als öffnen, verbinden, veräusern, im Kontrast zur Geste des E, welche die Mars-Qualität ausdrückt: schliessen, trennen, verinnern.

Bei einer Kreis-Übung mit Kupferkugeln machen wir uns das Venusmäßige auf der sozialen Ebene klar.

Zu dem Gedicht *Eins und alles* von Christian Morgenstern laufen wir die Harmonische Acht, die uns als das „Keimblatt“ wohlbekannt ist ...

Bei der gemeinsamen Betrachtung diverser Objekte aus Kupfer sammeln wir, was wir über Kupfer wissen, beschreiben diesbezügliche Erfahrungen, stimmen uns ein.

Dann beim praktischen Üben führen wir in eben dieser Stimmung die Rückenbehandlung aus.

Nachmittags beim Plastizieren formen wir eine kleine und eine große Kugel. Letztere behandeln wir als ein Inneres, das wir umstülpen zu einem Aussen, indem wir sie erst zur Scheibe und diese dann weiter zu einer Hohlkugel formen; und in diese, bevor wir sie verschließen, versenken wir die zuvor in Eisenpulver gehüllte kleine Kugel, symbolisch „Ich“ genannt.

Abends ein Bilder-Vortrag von Elisa Dudinsky über Mars und Venus in der Kunstgeschichte.

Dienstag

Die Galle ... dieser innere Mars sorgt im Stoffwechsel dafür, dass die Kräfte des Ich, der Individualität, bis in das Physische herunter dringen und der Gesamtstoffwechsel nicht nur dem Astralischen, sondern auch dem Wirken des Ich zugänglich bleibt. (M. Hauschka)

Wir betrachten das Eisen phänomenologisch, wieder anhand diverser Objekte, und stimmen uns damit auf die Mars-Qualität ein. Bezugnehmend auch auf den gestrigen Bild-Vortrag, kommen wir zu einer Charakteristik, derzufolge „Mars“ Eigenschaften zusammenfasst wie etwa zielgerichtet, wollend, bewusst, wach, klar, hart, Streitbar, dominant ...

Während uns im Vergleich dazu deutlich wird, was für die Venus-Qualität charakteristisch ist, nämlich das Hingeebene, das Aufnehmende, Träumerische, das Weiche und Diffuse ...

Auch beim Plastizieren erforschen wir das Mars-Prinzip. Jeder schreibt auf einen Zettel „Mars“, assoziiert neun Begriffe, angeordnet in einer Zweier-, einer Dreier- und einer Vierer-Zeile, und setzt elftens darunter einen letzten Begriff, der zur Essenz zusammenfasst, was im Moment persönlich „Mars“ bedeutet. Und das prägen wir nun unseren Tonklumpen als Mars-Formen ein ...

Beim Massieren spüren wir der Mars-Qualität im Üben dreier Griffe an der Wade nach:

Wenn wir das „periphere Herz“ ansprechen, heben wir das Gewebe flächig in die Leichte und nur die Finger, kreisend am Ort, impulsieren, und zwar dem Herzrhythmus ähnlich.

Um einiges stärker kommt Mars beim „Brennessel“- bzw. „Pfeffer“-Griff zum Ausdruck, denn der soll anregen und aufwecken.

Drittens „Fausto's Waden-Lemniskate“: ein uns allen neuer Griff, der ebenfalls abwärts an den Waden ausgeführt wird: Wir tauchen mit beiden Händen am Kreuzungspunkt in die Lemniskate: da ist im weiteren Verlauf auch immer die Betonung, und von da kreist die obere Hand aufwärts, die untere Hand abwärts. (Während jede Hand ihre eigene Lemniskate formt, vollführen beide Hände zusammen eine dritte Lemniskate.)

Mittwoch

In der Eurythmie fragen wir uns, was in der Venus-Geste zum Ausdruck kommt: der rechte Arm nach vorn, mit offener, wie schenkend dargebotener Hand; die linke Hand im hinteren Raum kreisend, wie in ruhiger Stetigkeit aus dem Vollen schöpfend ...

Beim praktischen Üben untersuchen wir am Beispiel der Bauchbehandlung Mars und Venus in komplementärer Hinsicht: Wie können sich diese beiden speziellen Qualitäten in einer Behandlung ergänzen?

Bei der Friktion ist die Mars-Qualität besonders deutlich zu erleben, siehe den Trichter-Griff. Wir üben ihn an verschiedenen Stellen überm Dickdarm, sowie rund um die Scapula bei einer Schulterbehandlungen in Seitlage, um verhärtete Muskulatur zu lockern.

Wir achten beim Friktionieren darauf, dass die Finger flach aufliegen, nicht spitz!, und *atmend* in die Tiefe dringen; und dass sie *allmählich* wieder auftauchen, d.h. das Gewebe nicht übergangslos, nicht abrupt verlassen!

Was die Lebereinreibung betrifft, so werden wir künftig sicherlich mit mehr Bedacht den Übergang zum abschliessenden Abstrich überm Gallengang gestalten!

Schwerpunkt beim Plastizieren das Venus-Prinzip: wie jedes Paar Hände es in eine eigene charakterische Form bringt ...

Im Abendgespräch (über Fragen aus der Praxis) beschäftigte uns vor allem die Pentagramm-Behandlung, die für uns durchaus nicht nur in Form der Einreibung von Interesse ist; die vielmehr im Kontext der Massage es ermöglicht, die Dynamik des Ätherleibes bewusster in die Behandlung mit einzubeziehen.

Donnerstag

Eurythmie: Die Übung im Kreis mit den Kupferkugeln ergänzen wir durch zwei Mars-Übungen mit Stäben; bei der einen ist jeder für sich, bei der anderen jemandem gegenüber.

Wir ergänzen ferner die Venus-Geste durch die Mars-Geste: Die nach oben gestreckten Arme fallen parallel nach vorn und nehmen den Oberkörper mit, und aus der Beugung richten wir uns so wieder auf, als würden die Arme hinterm Rücken nach oben durchschwingen und dann wieder nach vorne hinabfallen, und so weiter wie in einer einzigen großen vertikalen Kreisbewegung.

Bei unseren Übungsbehandlungen stehen nun die Fragen nach Griffqualität, Ausgleich, Ein- oder Ausscheidung etc. ganz im Zeichen von Venus und Mars bzw. Kupfer und Eisen.

Beim Üben an den Armen kommt die Frage auf, warum wir eigentlich so selten die Hände mit einbeziehen.

Die Hand als Wahrnehmungsorgan betrachten!!!

Wir können die Armbehandlung z.B. mit einem luftigen Walken der Hände beginnen, oder sie erstmal wärmen; oder man widmet sich ihnen zum Schluss (so wie man ja auch manche Beinbehandlungen an den Füßen abschliesst).

Welche Rolle spielen Kupfer und Eisen für das Leben auf der Erde und die menschliche Gesundheit? Und was folgt pathologisch aus bestimmten Störungen des Kupfer- bzw. Eisen-Prozesses? Darum ging es abends im Vortrag von Dr. Harald Merkens.

Freitag

Sehr deutlich erlebbar wird der Unterschied zwischen den Qualitäten beim Ausführen der beiden eurythmischen Gesten für Mars und Venus, und ebenso im Vergleich der Übungen, bei denen es um Austausch geht: die Mars-Übung mit den Stäben, die zwischen zwei Partnern hin und her fliegen, gegenüber der Venus-Übung, bei der wir Kreise bilden und die rundum wandernden Kugeln uns alle verbinden.

Wenn wir Mars und Venus, als kosmische Prinzipien betrachtet, in ihrem Zusammenspiel symbolisch abstrahieren wollen, d.h. ihre sich bedingende Gegensätzlichkeit in ein einziges Zeichen fassen, so ergibt sich der Kreis (Venus) mit dem Punkt in der Mitte (Mars) – das Sonnensymbol!

Wir üben am Rücken abwärts die Lemniskate in drei Qualitäten:

„ernährend“: groß, weich, hüllend, mit leichtem Aufheben von den Flanken her;

„zentrierend“: kleiner, mit den aufliegenden Fingern betont zur Mitte führend;

„weckend“: klein, mit den Endgliedern der Finger über den Dornfortsätzen aufhebend und den Kreuzungspunkt betonend.

Abschliessend die Niereneinreibung: leicht, wärmend, ohne Betonung ...

Schlussrunde:

Rückblickend der Eindruck einer rundum gelungenen Woche insofern, als dass unsere Herangehensweise an das gegebene Thema weniger „akademisch“ war, weniger fortbildungsmäßig im gewohnten Sinne, d.h. weniger geprägt vom Kontrast zwischen Theorie und Praxis; dafür freier im Austausch und im Ausprobieren, freier auch in der Tagesgestaltung; sodass wir fanden, die künftigen Arbeitstreffen sollten ruhig in diese Richtung weitergehen.

Sollen wir weitere planetarische Qualitäten in ihrer Polarität thematisieren? Merkur und Jupiter? Dann Mond und Saturn?

Abschliessend rief uns Fausto das ganz wesentliche unserer Arbeit noch einmal in Erinnerung:

Was wir, ausgehend von den Grundformen, in der Behandlung jeweils frei gestalten, sollte idealerweise immer begründet sein, durchdacht und nachvollziehbar!

Arbeitstreffen 2018: 11. bis 16. November