

# Opbouwende krachten aanspreken!

Chris Vree over badtherapie

Ignace van der Meijden

*De badtherapie en de ritmische massage zijn ontwikkeld door Ita Wegman (Nederlands arts die in samenwerking met Rudolf Steiner de antroposofische geneeskunde als aanvulling op bestaande geneeskunde vorm heeft gegeven) en Margaretha Hauschka. Chris Vree deed in 1979 en 1980 in Bad Boll de opleiding ritmische massage en badtherapie. Sinds 1983 is hij werkzaam in Therapeuticum de Egelantier in Bergen, als fysiotherapeut en als badtherapeut. Ignace van der Meijden sprak met hem over de heilzame werking van de badtherapie.*

## Het principe

Het principe van de badtherapie -en van alle uitwendige therapieën- berust op het gegeven dat het lichaam van de mens niet toestaat dat er iets van buitenaf naar binnen komt. Iets dat niet mens-eigen is wordt niet toegelaten. Alles wat van buiten naar binnen wil is 'menschvreemd' en moet 'eigen gemaakt' worden. Ook wanneer wij een boterham eten of iets drinken, al ons voedsel wordt eerst helemaal afgebroken, voordat we het in ons op kunnen nemen.

Dat is een proces van weerstand en door die weerstand wordt onze innerlijke levenskracht gesterkt, daar leren en leven we van.

## Voorbeelden

Stel je voor dat je te lang in de zon hebt gelegen en dat je verbrand bent. Het zonlicht is in je lichaam binnengedrongen en van binnenuit komt er een reactie. Die uit zich in jouw warmte-organisme. Het brandende gevoel dat je waarneemt wordt veroorzaakt doordat je warmte-organisme een enorme hoeveelheid warmte naar je 'verbrande huid' brengt, en dat is het brandende gevoel dat je waarneemt. Je voelt dus niet de te grote blootstelling aan het zonlicht, die heeft zijn schadelijke uitwerking inmiddels gehad en daar moet je nu van herstellen.

Als je elke dag kort in de zon gaat zitten, dan word je bruin. Je zou kunnen zeggen dat bruin worden een teken van gezondheid is: 'wat zie je er lekker bruin uit' zeggen we dan. Maar het bruin worden is eigenlijk een uiting van de bescherming van binnenuit tegen het binnendringende licht. Daar bescherm je je tegen door bruin te worden waarna je vervolgens het zonlicht beter verdragen kunt.

Aan dit voorbeeld zie je dat door een invloed van buitenaf, een uitwendige invloed, van binnenuit een reactie optreedt. Zo zijn uitwendige therapieën, badtherapie, massage en oefeningen, eigenlijk behandelingen van buitenaf die in het lichaam weerstand oproepen. Ze helpen je om adequaat te reageren op dat wat van buiten komt, zodat je sterker wordt.

De krachten die door de badtherapie worden aangesproken

Voordat je geboren bent en in de jaren na de geboorte zijn er enorme krachten aan het werk die het lichaam opbouwen. Deze opbouwende krachten worden aangesproken bij de badtherapie.

Dat is ook in het verleden heel mooi zichtbaar gemaakt in de afbeeldingen van het Isenheimer Altaar. (Zieke mensen werden geconfronteerd met de afbeeldingen op dit altaar en dat had een genezende uitwerking - IvdM). Op één van de schilderijen zie je links de wereld van de engelen en rechts Maria met het kind. Daartussen, in het overgangsgebied tussen de geestelijke wereld en de fysieke aardse wereld, staat een bad, het bad als beeld voor het geboorteprocés waarbij wij via het water tot aardemensen worden, een houten tobbe met daarachter een kan olijfolie. Ook de olijfolie is te begrijpen als hulpmiddel bij de overgang van de ene naar de andere wereld.

Dat zie je tegenwoordig ook terug bij de stervenswijding en in het verre verleden werden de priesterkoningen gezalfd ten teken dat ze open stonden voor de impulsen vanuit de geestelijke wereld en dat zij deze konden invoegen in de materiële wereld.

We werken dus op de grens tussen de materiële en de geestelijke wereld. Dat daarbij het gebruik van olie een belangrijke rol speelt laat ook de plant ons heel duidelijk zien.

Er zijn in planten allerlei heilzame, geneeskrachtige substanties die je kunt benutten. Tot de belangrijkste van deze stoffen behoren de oliën. De olie ontstaat in de bladeren en wordt dan getransporteerd naar waar de planten hun verdampingsorganen hebben óf waar ze wordt opgeslagen. Er zijn twee soorten olie. De eerste soort is de etherische olie. Dit is de olie die de plant verdampt, de olie die eerst, in de plant, stoffelijk is en daarna, na de verdamping door de plant, onstoffelijk wordt en voor ons als geur bekend is. De tweede soort is de olie die ontstaat door zonnewarmte en zonlicht en die door de plant wordt opgeslagen, dit is de vette olie. Vette oliën zijn dus tot stof geworden licht en warmte. Die zorgen ervoor dat een plant de winter door kan komen. Die buffer hebben ze nodig om de kou van de winter te kunnen weerstaan. De etherische oliën zijn nodig om de geur te verspreiden waardoor de dierenwereld wordt gelokt voor de bestuiving, ze zijn voorwaarde voor de bevruchting, voor het voortbestaan. De vette oliën zijn er om de levenscyclus van de plant opnieuw te kunnen laten beginnen.

De oliën zijn in essentie één en al warmte en die warmte heeft een grote relatie met ons eigen warmte-organisme en met ons ik, dat leeft in het warmte-organisme. En dit ik wordt er nu door de badtherapie toe aangezet om aan zijn inwendige organisatie te werken en genezing te bevorderen.

### Soorten baden en hun werking

In de badtherapie worden verschillende soorten baden gebruikt: bewegingsbaden, koortsbaden en substantiebaden.

## Bewegingsbaden

Er zijn vier bewegingsbaden: het lemniscatenbad, het golfbad, het wrijfbad en het borstelbad. Twee van deze baden worden hieronder nader beschreven.

### *Het golfbad*

De therapeut brengt het water in een bepaalde golfbeweging. Je kunt op twee manieren werken: door de uitademing of de inademing aan te spreken. Als je golfbewegingen in het water maakt en je doet dat afdalend, te beginnen bij de schouders vervolgens op hart-hoogte, dan heuphoogte en als laatste bij de knieën, dan wordt iemand zich sterk bewust van zijn voeten. Hij wordt daardoor sterk in zijn lijf, zijn voeten verankerd en dat is weer nodig om los te kunnen laten. Dat wordt bijvoorbeeld gedaan bij iemand met een hoge bloeddruk, iemand die eigenlijk te diep in zijn lijf zit. Die moet daar eerst nog dieper in gebracht worden en kan dan pas loslaten, dan kan de uitademing komen. Eerst goed in je lijf komen om dan de hoge bloeddruk wat los te kunnen laten.

Dat zelfde fenomeen kun je ook waarnemen bij het inslapen. Vaak kunnen mensen niet inslapen omdat ze koude voeten hebben, je moet dan eerst met je warmte-organisme in je voeten komen en pas daarna val je in slaap.

Er zijn ook mensen die door ziekte of ouderdom op de rand van de dood vertoeven, die eigenlijk willen sterven, maar bij wie dat niet lukt. Daar zie je een vergelijkbaar iets als bij het inslapen. Deze mensen kunnen vaak niet meer goed in hun lijf komen, ze zijn er eigenlijk al te veel uit maar houden het lijf onbewust vast. Vaak hebben ze ook koude voeten, en ook dan helpt het verwarmen van de voeten waardoor ze weer even in het lichaam komen om het vervolgens los te kunnen laten.

Het golfbad wordt bijvoorbeeld toegepast bij astma.

### *Borstelbad*

Met borstels geef je een wrijving aan de benen, daarna aan de armen, gevolgd door lange afstreken over de rug en benen. Vervolgens wordt de stop uit het bad getrokken en wordt koud water toegevoegd. Dezelfde afstreken worden herhaald terwijl het water steeds kouder wordt. Dan stapt iemand uit het bad, droogt zich goed af, kleedt zich aan en gaat dan wandelen.

Dit is het enige bad waarbij niet nagerust wordt maar waarbij iemand actief moet worden.

Het borstelbad kan o.a. worden aanbevolen bij vetzucht en wanneer men te dromerig door het leven gaat: het borstelbad helpt bij het ervaren van grenzen.

## Koortsbad

Een koortsbad duurt ongeveer een uur. Daarbij wordt iemand 'uitgenodigd' om met zijn lichaamstemperatuur de temperatuurstijging van het water te volgen. Dat wordt gedaan om koorts op te roepen. Na het opmeten van de eigen lichaamstemperatuur, die als begintemperatuur van het badwater wordt genomen, wordt de watertemperatuur steeds iets hoger gebracht.

Je kunt denken, als iemand naar 40 graden gebracht moet worden dan kun je daar ook wel mee beginnen. Je legt iemand in een bad met die temperatuur en laat hem of haar daar een halfuur in. Maar wat er dan gebeurt is dat hij/zij in een moeilijke situatie wordt gebracht: men gaat sterk transpireren, de pols loopt op, de adem wordt heftiger, men kan in een shock raken. Opmerkelijk is dat er een blokkade ontstaat en dat de lichaamstemperatuur nagenoeg niet oploopt. Zo moet het dus niet.

Wanneer je dat opwarmen heel rustig aan doet, dan gaat de lichaamstemperatuur ook mee omhoog. Het verzet tegen de warmte van buiten wordt gevolgd door daar eigen warmte tegenover te zetten. Zo wordt het warmteorganisme intensief gemobiliseerd. Het kan zijn dat in de loop van dit proces onderweg blokkades optreden en dat de stijging van de lichaamstemperatuur stopt. Dan kun je helpen door iemand een kop thee te geven of je geeft bepaalde borstelingen aan de onderbenen, of arnicawikkels aan de polsen.

Koortsbaden worden aanbevolen bij o.m. ernstige verhardingsaandoeningen zoals kanker en reumatische ziekten.

## Substantiebaden

Onze huid is ons grootste waarnemingsorgaan, is eigenlijk één en al zintuig. Onze huid neemt dus waar wat ons wordt aangeboden en vervolgens komt er van binnenuit een reactie. Aan iemand die in bad gaat wordt in feite iets gevraagd, met de 'uitnodiging' om van binnenuit te antwoorden. Er zijn heel veel substanties die je aan de buitenkant kunt aanbieden en die een antwoord oproepen. Daarom worden substanties aan het bad toegevoegd.

Bij badtherapie is het gebruikelijk dat de patiënt door de arts is doorverwezen. De arts bepaalt het soort bad en schrijft de substantie voor. Dat vraagt de nodige kennis van de verschillende substanties.

In de badtherapie wordt gewerkt met minerale substanties, waarbij bijvoorbeeld zout wordt toegevoegd of dierlijke substanties zoals formica (mierenzuur). Maar meestal worden er plantaardige substanties gebruikt. Je kunt thee trekken, essences maken, de plant aan olie toevoegen en je kunt met plantaardige -etherisch of vette- olie werken.

Belangrijk is dat je de substantie aan moet bieden op een wijze dat iemand daar ook wat mee kan. Bijvoorbeeld door het in de lucht te verspreiden of in massageolie te doen. Je kunt de substantie ook in bad doen. Wanneer je olie gebruikt krijg je dan te maken met het probleem dat water en olie niet met elkaar mengen. Je moet dan een truc uithalen: je mengt de olie met een emulgator, dan doe je er koffiemelk of honing bij en doet het vervolgens in het bad. Of je gaat het verzeppen, dan laat je de olie samengaan met andere stoffen -zoals gebeurt bij de badmelken- dan komt het dus ook in het bad en kan het zich inderdaad mengen met het badwater. Als iets verzeept is, is het echter gebonden aan de emulgator en kan niet meer vrij tot werking komen en dat is het nadeel van het werken met een emulgator.

Gelukkig bracht een aanwijzing van Rudolf Steiner de heer Werner Junge er toe om hiervoor in 1937 een apparaat (oliedispersie-apparaat) te ontwikkelen. De werveling die het apparaat teweeg brengt verbindt de olie zodanig met het water dat de olie in het hele badwater aanwezig is. Een uiterst dunne olielfilm legt zich om de minuscule waterdruppels. Op deze wijze wordt de olie ontsloten en vindt er een

enorme oppervlaktevergroting, en dus vergroting van het werkingsgebied, plaats. Etherische olie is een zeer vloeibare en uiterst brandbare stof, die goed te mengen is met een vette olie. Als je dan een twee, drie milliliter van deze olie neemt heb je genoeg voor een heel bad. Als iemand in een dergelijk voorbereid bad stapt gaat de olie naar de huid en geeft daar uiteindelijk zijn werking. Een werking, eerst als 'vraag en antwoord' zoals eerder uitgelegd, vervolgens dringt de olie door de huid naar binnen en brengt daar etherische olie in het bloed. Eén tot twee uur later is de etherische olie weer weg uit het bloed, het is afgebroken en daarvoor heeft het ik-organisme hard moeten werken. Het is echter aangeboden op een wijze waar de ik-organisatie wel in geïnteresseerd is: het is niet wezensvreemd maar wezensgelijk. Dit is niet het geval als de olie geëmulgeerd is.

Etherische olie en vette olie zijn in wezen pure zonnewarmte, zonne-energie en die zonne-energie staat gelijk aan de innerlijke kwaliteit van het warmteorganisme waar ons ik mee samenhangt, waar ons hart mee samenhangt. Je kunt ons hart zien als middelpunt, als de innerlijke zon. Die zonnewerking wordt nu aangesproken door iets van buiten waarin pure zonnekwaliteit aanwezig is.

Afhankelijk van de gebruikte substantie kunnen substantiebaden worden voorgeschreven bij vele ziektes.

### Voedingsbad

Een apart bad is het voedingsbad. Er worden daarbij drie substanties gebruikt; ei, citroen en melk. Ei staat voor de levenskiemkracht, citroen is samentrekkend en brengt bewustzijns-kwaliteit (bijvoorbeeld ook te gebruiken bij hoge koorts). Melk heeft een relatie met ons middengebied. Bij de vrouw is heel mooi zichtbaar hoe melk als voedingssubstantie dient voor een kind dat eigenlijk nog niet op aarde kan leven. Als baby word je via de moedermelk langzaam tot aardse voeding gebracht. Je ziet dus dat melk dienst doet om een van oorsprong kosmisch wezen te helpen zich tot een aards wezen te ontwikkelen.

Als iemand helemaal uit zijn evenwicht en erg verzwakt is en in een voedingsbad wordt gelegd, dan geeft dat weer de gelegenheid om in alle drie de gebieden impulsen op te pakken.

Zo'n zeven tot acht keer in één maand is daarvoor een normale behandelingsperiode.

Mijn ervaring is dat dat heel goed werkt. Voedingsbaden worden o.a. toegepast bij mensen die door ziekte of een crisissituatie sterk verzwakt zijn.

### Na het bad

Omdat de wereld buiten ons druk en actief is worden de zintuigen sterk aangesproken. Om het effect van de behandeling, de opgeroepen innerlijke reactie, een kans te geven om door te kunnen werken is het het beste om na een badtherapieessie drie kwartier tot een uur te rusten.

Het moeilijkst is dat wij in zekere zin gekluisterd zijn aan ons etherlijf: ons gewoontelijf dat altijd weer probeert in onze oude gewoonte te vervallen. Opmerkelijk is dat mensen bij ziekte wel eens zeggen: 'ik wil weer de oude worden'. Maar 'de oude' werd nou juist ziek, dus je moet helemaal niet die oude worden, je moet nieuwe ideeën en impulsen krijgen. Hierin ligt een meerwaarde van de uitwendige therapieën en van een therapeuticum als samenwerkingsplaats van arts en therapeuten, van antroposofische geneeskunde in brede zin omdat je de mensen bewust wil maken van hoe gewoonten te veranderen zijn, zodat we niet terugvallen in een ziekmakend patroon.

### De toekomst

De badtherapie, het geldt voor de uitwendige therapie in het algemeen, staat helaas op een heel laag pitje. En dat is een dramatische ontwikkeling, vooral als je de opmerking van Rudolf Steiner in herinnering brengt die ooit zei dat aan het einde van de 20e eeuw de antroposofische therapie voor kanker, de antroposofisch gebaseerde psychiatrie en de antroposofische uitwendige therapieën het beste voor een aansluiting met de gewone geneeskunde zouden kunnen zorgen. Je ziet op dit moment, even alleen naar de uitwendige therapie kijkend, dat deze absoluut niet op zijn waarde wordt geschat. Belangrijk punt daarbij is de noodzakelijke substantiekennis en hoe we dieper door kunnen dringen in de wezenlijke mogelijkheden van de uitwendige therapie, dat is echter een heel kwetsbaar gebied.

Daarnaast is het economisch erg moeilijk, voor de producent en de gebruiker om alle substanties tot je beschikking te hebben, zodat er niet altijd met de meest geschikte substantie kan worden behandeld. En dan is er natuurlijk ook nog de vraag hoe de werkzaamheid bewezen kan worden.

Maar als het aan het enthousiasme van Chris Vree ligt is het laatste woord nog lang niet gesproken!

*Een bad nemen kan iedereen thuis. Voor een echte therapeutische behandeling is naast de kennis en de uitvoering van het grootste belang dat iemand anders dit voor zijn medemens doet. Hier zijn nog vele aspecten heel belangrijk die nu niet aan de orde zijn geweest. De uitvoering kan gedaan worden door fysiotherapeuten of verpleegkundigen. Een aantal verzekeraars vergoedt (met inachtneming van een maximaal bedrag) de kosten van badtherapie, meestal via een (alternatief en/of antroposofisch) aanvullend pakket.*

*Opleidingen zijn er bij de desbetreffende antroposofische beroepsopleidingen, die in Nederland worden georganiseerd door de Stichting Plegan, voor verpleegkundigen, en Stibaf, voor fysiotherapeuten. In Duitsland zijn opleidingen te volgen in Bad Boll, bij de Margaretha Hauschka Schule en die Ausbildung für Öldispersionsbäder nach W. Junge. Daarnaast bestaat de mogelijkheid kennis te maken met de diverse baden d.m.v. workshops bij Chris Vree (email: c.vree@wanadoo.nl).*

Dit artikel is eerder verschenen in 'Evenwicht - tijdschrift over ziekte en gezondheid vanuit de antroposofie', mei 2004.

« terug