



MASAJE PRESSEL

UNA TERAPIA ANTROPOSOFICA PARA MANTENER LA SALUD

¿Existe algún masaje que en si mismo pueda ser usado como elemento de sanación?

El Masaje Pressel es una modalidad de masaje terapéutico creada por el médico alemán Simeon Pressel, entre 1945 y 1980. Parte de la imagen del hombre aportada por la Antroposofía o Ciencia Espiritual, creada por Rudolf Steiner. El doctor Simeón Pressel (1905 – 1980) desarrolló este masaje terapéutico y lo practicó personalmente durante más de 40 años en su consulta médica con todos sus pacientes.

Vale mencionar que este masaje y el Masaje Rítmico desarrollado por la doctora Ita Wegman, son los únicos que se conocen en el mundo antroposofico como portadores de las indicaciones directas de Rudolf Steiner.

En el masaje Pressel los movimientos y fricciones se integran en una composición plástico-rítmica. 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.

Los principios en que se basa el Masaje Pressel son:

- 1. El masaje dado durante el día, actúa durante la noche.*
- 2. El masaje superior actúa sobre el hombre inferior. El masaje inferior actúa sobre el hombre superior.*
- 3. El masaje actúa principalmente sobre la regulación de la actividad rítmica.*
- 4. El objetivo del masaje es ser una ayuda para la persona*
- 5. y regular su actividad rítmica de acuerdo con su propia biografía.*

Aunque estudie Pedagogía General Básica en mi país de origen (Chile), he practicado paralelamente el arte del Masaje tomando diversos cursos desde 1993. Cuando llegue a México (1996) me sentí fascinada por la combinación tradicional que se ha practicado en México, para la recuperación de la salud, entre plantas

medicinales, temazcal y masaje. Así fue como, a raíz del mismo interés, tome otros cursos y fui discipula de un curandero, por tres años, con quien aprendí mucho sobre estos temas. He explorado en diferentes terapias de sanación (reiki, bioenergía, quantum touch), pero al ser terapias de energía seguí buscando un masaje que se usara en si mismo como



herramienta de sanación hasta que di con el Masaje Pressel.

El verano pasado, mientras realizaba una experiencia en Florida, EEUU, donde trabajé como maestra de español como segunda lengua, en el Suncoast Waldorf School, de Clearwater, me enteré de que en Colombia se darían los niveles I y II de Masaje Pressel, en la ciudad de Medellín. La única oportunidad en Latinoamérica donde estarían presentes los maestros de la única escuela que existe en España de este tipo de masaje. Gracias al gentil auspicio de una amiga mexicana, tuve la fortuna de ir a Colombia.

Prácticamente todas las disfunciones y enfermedades pueden ser tratadas por este masaje. Sirve para una amplia gama de molestias, tales como estreñimiento, alteraciones nerviosas, estados depresivos, molestias musculares, etc. limpiando la zona afectada y equilibrando el conjunto orgánico.

Los pacientes pueden venir por indicación médica precisa o por su propia iniciativa, buscando alivio para su estrés o contractura muscular.

En los países de Centroeuropa y Sudamérica, se emplea en clínicas y hospitales que trabajan con esta orientación antroposófica de la Medicina,

con muy buenos resultados. Las dolencias por las que acuden los pacientes al Masaje Rítmico o al Masaje Pressel, son aproximadamente las mismas que para otros sistemas de masaje. Lo que

diferencia a estos masajes antroposóficos es su imagen del ser humano, su cualidad de trabajo y el ser empleado también como terapia complementaria en muchos cuadros de enfermedades mentales, de problemas anímicos

(como por ejemplo depresiones) y de parálisis de diferentes tipos.

Resulta más efectivo cuando realizamos un tratamiento o secuencia rítmica de un conjunto de sesiones. Lo ideal es entre 10 y 12, para luego dejar descansar al paciente.

En el Masaje Pressel, se comienza la sesión con un vigoroso cepillado, para llamar a la conciencia corporal del paciente, al mismo tiempo que sirve para calentar la zona, como preparación a las series de amasamientos.

Luego se extiende el aceite de masaje en la zona que vamos a trabajar comenzando con la secuencia de deslizamientos, seguida por otras secuencias de amasamientos rítmicos y fricciones,





alternando con frecuentes barridos al cambiar de movimiento.

Se comienza una primera sesión, masajeando pantorrillas, sacro-coxis, teniendo su efecto al día siguiente, despejando la zona superior, a la par que potenciamos los procesos de eliminación en forma local.

Durante la siguiente sesión masajeamos espalda, brazos y cuello, teniendo el efecto al día siguiente en la zona inferior del organismo, a la par que estamos potenciando los procesos de asimilación del metabolismo. Esta sesión de la espalda recuerda, con mayor claridad, la ejecución de una pieza musical. Hay movimientos específicos como son el trazado de las lemniscatas, el trazado del pino sobre la espalda, tomando como eje la columna. Los amasamientos siempre se trazan en forma de círculos desencontrados, rotando cada mano en una dirección diferente, produciéndose el efecto en el encuentro de ambas.

El toque rítmico del masaje pretende que el tejido se torne más vivo, respire y se caliente, permitiendo que se interpenetren mejor entre sí los diferentes organismos (o miembros constitutivos).

Los aceites más empleados son de árnica y caléndula, en su preparación medicinal. (Weleda de preferencia)

Al tener una cualidad rítmica, los pases de masaje profundizan en el aspecto de fijaciones emocionales en las zonas musculares.

Se puede acompañar de aplicación de ventosas y otros remedios de medicina natural.

Es mi deseo profundo compartir con cualquier persona interesada en su salud integral, este nuevo conocimiento y practica de masaje, así como con la comunidad antroposofica de México.

Estoy a sus órdenes y disposición en San Miguel de Allende, Guanajuato, a quien quiera experimentar este masaje. En un fin de semana se pueden dar las dos sesiones que conforman una terapia y para personas foráneas se puede encontrar algún ritmo (lunar, por ej.) que permita dar seguimiento al conjunto de sesiones que sugiere el programa.

Tati Ortiz Moraga (Virginia)





Espacio Anahata
Centro de Crecimiento Personal

www.espacioanahata.org

(Para este escrito se ha tomado información de dos artículos publicados en internet, de Pedro J. Martínez, 2001, España... y del Cuaderno de Micael, Medellín, 2006, No. 54, año 19, editado por el Centro Humanístico Micael)

La enseñanza estuvo a cargo de estos excelentes maestros: **El doctor Florencio Herrero** (*Médico de la Universidad Complutense de Madrid. En Alemania y Suiza adquiere la formación de medicina Antroposófica. En 1990 funda el Centro Higiénico y Terapéutico "Puerta del sol", donde crea la escuela de masaje y más tarde la Asociación Instituto Higyee en Espana*), quien nos dio diez clases de principios médicos antroposoficos , **la Sra. Frauke Elsner** (*Se formó como masajista Pressel en Alemania. Cocreadora, trabaja como tal en el Centro Higiénico Terapéutico "Puerta del sol" en España. Es responsable de la parte práctica de la formación de masajistas Pressel*) y **María José de Oliveira** (*Alumna de Portugal, egresada de la escuela de masaje, generación 2003 y maestra asistente de Frauke*),