

## **Aficionado por massagens, o dr. Simeon Pressel desenvolveu seu próprio método terapêutico**

A massagem Pressel é resultado de uma longa busca e observação do médico alemão Simeon Pressel (1905-1980). A massagem, aliás, teve papel importante na vida e na saúde de Pressel – foi após receber uma primeira aplicação, aos 17 anos, num balneário para onde fora cuidar de sua frágil constituição física, que ele resolveu estudar sobre essa modalidade terapêutica.

Mais tarde, já médico e sempre utilizando a massagem em seus pacientes, Pressel conheceu a antroposofia de Rudolf Steiner. Eram os anos 1930, e ele decidiu adotar conceitos da medicina antroposófica em seu trabalho.

No final da Segunda Guerra Mundial, durante os cinco anos em que ficou preso em um campo de concentração russo, Pressel mais uma vez recorreu à massagem e também à eurtimia curativa\* para cuidar de seus companheiros.

De volta à Alemanha, em 1950, passou a atuar como médico escolar em um colégio Waldorf\*\* de Stuttgart. Ali, percebeu a dificuldade das crianças em erguer-se sobre suas pernas e tomar contato com a terra após as traumáticas experiências vividas por elas durante os anos de guerra. Sua observação o levou a desenvolver a massagem na metade inferior do corpo, alternada com manobras na metade superior – sequência que se mostrou muito benéfica e é a base de seu método.

### **Massagem Pressel**

O princípio da massagem desenvolvida por Pressel é o fortalecimento das forças curativas do próprio organismo. O processo tem início no músculo, estendendo-se depois aos órgãos e diferentes sistemas. As manobras começam nas panturrilhas, quadril e lombar, passando em seguida para costas, braços e nuca. Os efeitos também se alternam: a massagem na parte inferior, relacionada com o polo metabólico, produz um efeito catabólico. Na parte superior, está relacionada com o sistema neurosensorial, com efeito anabólico.

Essas características tornam a massagem Pressel altamente indicada para as patologias hoje predominantes, como artroses, enfartes, diabetes – reflexos de endurecimentos, bloqueios funcionais, falta de fluidez e mobilidade. Também no âmbito psicológico e anímico, os pacientes encontram baixo ânimo, ansiedade e depressão. Essa tendência progressiva ao endurecimento do organismo toma forma principalmente no músculo, impedindo a boa circulação e o fluxo das correntes vitais.

Uma musculatura quente, solta, livre de dor, elástica e com boa irrigação sanguínea é a base para a saúde de todas as regiões orgânicas, bem como para a recuperação de uma vida anímica saudável. A massagem Pressel modela a musculatura, impulsionando uma atividade ao músculo rígido e endurecido, promovendo nele uma nova fluidez e elasticidade. Dessa forma, ativa as correntes vitais bloqueadas. Junto com a revitalização dos fluxos e a dissolução dos bloqueios, desaparecem as dores e as funções orgânicas são sanadas.

Com paciência e perseverança, o trabalho em profundidade na musculatura ativa a vontade do paciente, que passa a colaborar na sua recuperação. Já na primeira sessão, o paciente sente-se

movido de forma global, demonstrando o olhar mais livre e aberto, a expressão da face mais positiva e alegre, evidenciando o efeito terapêutico na sua personalidade.

Indicações da massagem Pressel:

- Doenças crônicas do metabolismo, como gota, diabetes e colesterol;
- Doenças do coração e do sistema respiratório;
- Doenças nervosas e psíquicas, alergias, debilidade do sistema imunológico, doenças do sistema motor;
- Ajuda a harmonizar impulsos, desperta a tolerância, a valorização da verdade e do amor, possibilitando a solução de problemas e a realização conjunta de tarefas;
- Para jovens, pode ajudar a criar ordem e clareza, estimulando também a vontade de aprender. Para pessoas mais maduras, contribui para que se abram a novos impulsos, acolhendo o caminho terapêutico com ânimo e alegria.

\*Euritmia curativa: dança terapêutica antroposófica que, além de coreografias solo ou em grupo, utiliza linguagem poética, em verso ou prosa, e música instrumental ao vivo.

\*\* Colégio Waldorf: instituição que utiliza a pedagogia Waldorf, com fundamentos antroposóficos, visando o desenvolvimento integral do aluno, em corpo, alma e espírito, levando em consideração cada fase do crescimento.