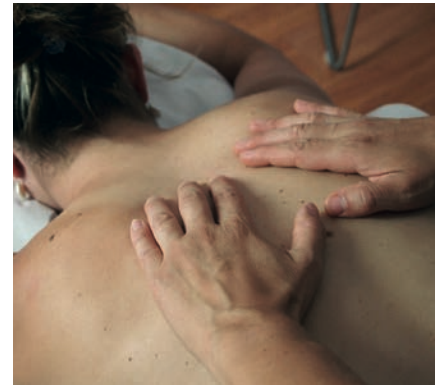


Una terapia corporal con beneficios funcionales, emocionales...

■ Activar las funciones rítmicas del organismo para que el cuerpo se autorregule y pueda curarse a sí mismo, ya sea de problemas puntuales como estrés y cefaleas o de patologías crónicas como diabetes e incluso fibromialgia. Este es el objetivo del masaje Pressel, una terapia que parte de la concepción ampliada del ser humano y que ahora analizamos en profundidad.



Los masajes según el Dr. Simeon Pressel -en lo sucesivo los denominaremos “masajes Pressel”- son una terapia que forma parte de la **Medicina Antroposófica**. Este método terapéutico fue desarrollado por el Dr. Pressel (1905-1980), un médico alemán que comprendió que los masajes son el inicio de un proceso curativo que después se extiende hacia el resto de

los órganos y sistemas del cuerpo. Es decir, que ofrecen efectos terapéuticos que abarcan todos los ámbitos de la persona: tanto fisiológicos como anímicos, pero asimismo también biográficos (es decir, resuelve recuerdos y vivencias del pasado que han resultado traumáticos).

Más allá de poner fin a la dolencia concreta que tenga el paciente, el

principal objetivo del masaje Pressel es el de activar y regular las **funciones rítmicas** del cuerpo. Estas funciones son fuente de salud y de equilibrio, ya que permiten activar la capacidad sanadora que tiene el propio organismo. Dicho de otra manera: contribuyen a que se autorregulen todos los sistemas internos y sus funciones -la homeostasis-. De este modo se consigue no solo su-



¿Qué es la Medicina Antroposófica?

El objetivo de este enfoque es ampliar las limitaciones de la medicina convencional (que considera al paciente solo como un cuerpo), teniendo en cuenta todas las dimensiones del ser humano, incluida la psíquica y las circunstancias personales. Por esta misma razón, y a diferencia del enfoque ortodoxo en el que la enfermedad es vista como un conjunto de síntomas a los que hay que aplicar un remedio concreto, las terapias antroposóficas entienden que las enfermedades están directamente relacionadas con los eventos vividos por cada paciente.

En la práctica esto se observa cuando, durante la consulta, además de estudiar los síntomas de la enfermedad y las pruebas diagnósticas, se incluyen otras manifestaciones. Se analiza el estado físico, la

sensibilidad al calor y al frío, el patrón de sueño y la respiración, el lenguaje corporal, el estado anímico, eventos traumáticos del pasado... Por lo tanto, no existen protocolos rutinarios ni fijos. Incluso si varios pacientes presentan una sintomatología similar, cada cuadro debe ser analizado atendiendo a sus factores individuales para dar con el tratamiento más adecuado (se amplía esta información en la entrevista al doctor Florencio Herrero, experto en medicina antroposófica, que encontrará al final del artículo).

En definitiva, se trata de una medicina humana en la que el paciente es concebido como un conjunto constituido por su estado físico, de ánimo, vital y de desarrollo biográfico, y donde cada una de esas partes se influyen unas a otras.

perar el desequilibrio que ha dado lugar a la enfermedad, sino que también se obtiene una mejoría en general del estado de salud y anímico, así como una mayor fuerza vital.

¿CÓMO SE ACTIVAN LAS FUNCIONES RÍTMICAS?

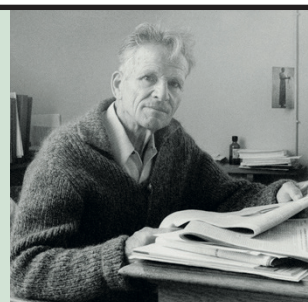
Uno de los principios en los que se basa este método manual es el de la dinámica de la **polaridad**, presente en la organización humana interna; por ejemplo, entre brazos y piernas, pero también en todo el organismo muscular. Es por ello que el masaje Pressel consta de dos partes con dinámicas polares. Primero se masajea la parte inferior (piernas, caderas y zona lumbar), luego se deja pasar como mínimo una noche para ayudar a la “incorporación” de los impulsos recibidos, y después se masajea en una segunda sesión la parte superior (brazos, espalda y cuello). La alternancia entre ambas partes activa el sistema rítmico, situado en el tórax, donde se encuentran los procesos respiratorio-circulatorios capaces de equilibrar las actividades unilaterales de los dos polos. La actividad del sistema rítmico intenta equilibrar esas tendencias polares una y otra vez porque en él se hallan las fuerzas sanadoras propias del organismo humano.

El masaje de la parte inferior produce mayoritariamente un efecto catabólico, desintoxicante, mientras que el de la parte superior provoca un efecto anabólico, regenerador. De forma resumida, con el masaje en cada una de las partes se produce un estímulo que da lugar a una respuesta complementaria de las partes polares y que se origina gracias a la **capacidad autorreguladora** del organismo. Estos efectos complementarios surgen por la diferente dinámica de la técnica del masaje. Así, el masaje de piernas se caracteriza por gestos precisos y claros de carácter modelador. En cambio, en el masaje de espalda predominan los movimientos rítmicos, fluidos y circulares.



Dr. Pressel: ejemplo de superación ante las adversidades

Simeon Johannes Pressel nació en 1905 en Hilperstau, una pequeña ciudad al sur de Alemania. Desde pequeño conoció la medicina no convencional, pues su familia se había especializado en diferentes métodos naturistas para el cuidado de la salud, y muy pronto comenzó a aplicarlos sobre sí mismo debido a la salud tan delicada que tenía. Cursó estudios de Medicina y los compaginó con prácticas en hospitales homeopáticos, además de interesarse por otras maneras de tratar a los pacientes, incluyendo la Medicina antroposófica.



Sin embargo, sus planes de futuro se vieron trágicamente interrumpidos con la Segunda Guerra Mundial. En 1939 fue enviado al frente como soldado y fue hecho prisionero. Precisamente en el campo de concentración en el que acabó recluido desarrolló las bases de un nuevo tipo de masajes. Y es que pudo comprobar la eficacia de ese método terapéutico con sus compañeros de celda, dándose la peculiaridad de que todos los que recibieron sus masajes sobrevivieron a las duras condiciones de aquel encierro. Cinco años después fue liberado y abrió una consulta en Stuttgart (Alemania), donde aplicó durante cuatro décadas todo lo aprendido en esa dura etapa, dando origen a una nueva concepción y terapia del masaje.

Las terribles circunstancias que vivió también le sirvieron para establecer su propia teoría sobre la enfermedad y su curación. Así, aseguraba que son precisamente los acontecimientos que rompen la rutina diaria, sobre todo los que son incómodos y peligrosos, los que permiten que amplíemos nuestras fronteras autoimpuestas y seamos capaces de mirar más allá. Asimismo, comprendió que la paciencia y la calidez a la hora de tratar a los pacientes es clave para su curación, así como que ellos asimilen que cada uno es responsable de su propio estado de salud y curación.

En conjunto esto permite una estimulación de las fuerzas vitales. Se obtiene una sensación de ligereza, de integridad y un intenso calor. Pacientes que han experimentados estos masajes a menudo señalan, al finalizar las sesiones: “*mis manos y pies siempre fríos se han calentado*”, “*ya no tengo congestión en la cabeza*”, “*me siento otra vez vivo*”, “*que tengo los pies en la tierra*”, “*se me ha quitado un peso de encima*”...

Al inicio de cada sesión se realiza un **cepillado** de la zona que va a ser masajeada, lo que también contribuye a despertar la conciencia corporal del paciente y le ayuda a liberarse de

las emociones que han quedado ancladas en sus músculos. Y es que la musculatura del cuerpo es entendida como una expresión de lo anímico; como un espejo de los sentimientos y deseos que cada persona alberga en su interior, pero también como un reflejo de las vivencias pasadas.

También se hace especial hincapié en el **calor**, que es estimulado antes del tratamiento por medio de cepillos, botellas de agua caliente, calcetines de lana y mantas. El calor actúa como integrador de todas las funciones y vivencias biográficas grabadas en la musculatura de las piernas, pantorri-llas y espalda. Por tanto, recibir un

>masaje según el Dr. Simeon Pressel

masaje en esa zona permite liberar los posibles traumas emocionales que se siguen arrastrando y, con ello, fortalecer las funciones rítmicas indispensables para que el organismo inicie su proceso de autocuración.

En resumen: estos masajes sirven para “prender la mecha” de un **proceso global estabilizador** en el que el paciente es responsable directo de su curación. Pero esta terapia también permite que cada individuo se conozca mejor y pueda desarrollar más su autonomía, su iniciativa e incluso su creatividad.

¿A QUIÉN BENEFICIA EL MASAJE PRESSEL?

Problemas nerviosos, cefaleas, estrés y depresión, así como trastornos del sueño, motores o digestivos son algunas de las indicaciones del masaje Pressel.

Pero este también contribuye a acelerar la recuperación de un paciente que se haya sometido a una operación quirúrgica, ya que uno de sus efectos es la recuperación del estado general. Y por esto mismo también puede aplicarse como tratamiento coadyuvante para controlar diversas patologías crónicas, incluidas enfermedades metabólicas (diabetes, regulación del nivel de colesterol, gota...), cardiovasculares, motoras (fibromialgia, artrosis, etc.) y respiratorias (alivian las crisis de alergia, por ejemplo).

Asimismo, esta terapia contribuye a la termorregulación, como ya se ha indicado, lo que a su vez favorece el reequilibrio de todo el cuerpo. Y, por último, gracias a la activación del metabolismo conseguido con los masajes efectuados sobre la zona inferior del cuerpo, sirve de apoyo a la desintoxicación general del organismo, indispensable para prevenir muchas otras dolencias.

Referencias bibliográficas:

- Instituto Hygiea, www.institutohygiea.com
- Asociación Científica de Medicina Antroposófica (ACMA).
- El masaje según el doctor Simeon Pressel - una ayuda para la salud del hombre contemporáneo - presselmassage.info.
- medicinaantroposofica.org



ENCUENTRO CON EL DR. FLORENCIO HERRERO

“Una terapia acorde a las funciones rítmicas del organismo permite estimular la autorregulación”

■ Director médico del Instituto Hygiea, el Dr. Florencio Herrero lleva años formando a profesionales de la salud en la técnica de los masajes según el Dr. Pressel.

El Instituto Hygiea, cuyo objetivo es integrar tres ámbitos como Salud, Arte y Educación, lleva años dedicado a la difusión de actividades interdisciplinarias con el objetivo de favorecer el desarrollo integral de las personas. También ofrece programas de formación de las diferentes disciplinas antroposóficas, incluido el masaje Pressel. Para conocer de primera mano cómo se aplica esta disciplina hemos hablado con Florencio Herrero, director médico del centro.

→ En los masajes Pressel los “ritmos biológicos” tienen gran importancia en la recuperación del paciente. ¿En qué consisten exactamente?

Numerosas investigaciones han demostrado el papel que juegan los procesos temporales -se habla de un “reloj biológico”- en los procesos de autorregulación y de homeostasis. Es por ello que hoy existen conceptos como la cronofisiología, la cronopatología o la cronoterapia.

Una característica de los masajes Pressel es, precisamente, el énfasis en el elemento rítmico. Esto se refleja en la secuencia de sus movimientos, que actúan regulando armónica y rítmicamente procesos polares. Pero también a través de la planificación cíclica de las diferentes sesiones del masaje, en el mismo día y a la misma hora.

El objetivo es provocar una resonancia de las funciones rítmicas del organismo humano. A nivel fisiológico estos efectos del masaje se manifiestan en un desbloqueo de la respiración espontánea o torácica, en una activación de la circulación y del propio calor del organismo.

Gracias a esta cualidad se puede recuperar el equilibrio de los procesos fisiológicos rítmicos (la respiración, los ciclos digestivos y hormonales, la circulación y los ritmos circadianos que regulan funciones como el descanso o la glucemia) que a menudo se ven afectados por el estilo de vida moderno. Una terapia corporal diseñada acorde con esas funciones rítmicas del organismo, por tanto, permite estimular los procesos de autorregulación.

→ ¿Qué tipo de profesionales se interesan por los masajes Pressel para completar su formación?

En nuestra formación han participado médicos, fisioterapeutas, psicólogos, farmacéuticos, pedagogos curativos, auxiliares de enfermería, etc. cuyo objetivo es la aplicación terapéutica de los masajes Pressel, para lo que deben contar con una formación previa.

También participan personas interesadas en la aplicación preventiva, es decir, en ayudar a otras que no están enfermas pero que con el apoyo de

un método manual pueden mantener y cuidar su salud.

Y luego hay un tercer grupo de interesados que buscan un desarrollo personal a través de una formación que ofrece actividades artísticas, contenidos antropológicos y médicos ampliados, una interacción social positiva y, en definitiva, el desarrollo de unas habilidades manuales para el cuidado de los demás.

→ ¿Cómo se desarrolla esta terapia corporal y a quién puede beneficiar?

La primera visita sirve para que el paciente tenga un primer contacto con el masajista y sienta el toque de sus manos, así como para que pueda ubicarse en el espacio y se realice la anamnesis. En esta se recopilan datos sobre su edad, motivo de consulta o si el masaje puede estar contraindicado; por ejemplo, en caso de enfermedad aguda, embarazo, trombosis o flebitis, entre otras.

Si la terapia responde a un objetivo terapéutico, el paciente puede ser derivado por un médico u otro profesional sanitario que recomiende este método de masaje como una terapia complementaria al tratamiento. Pero también puede solicitarse por iniciativa del propio paciente, quien busca una mejora y fortalecimiento de su salud. En este caso se le explica en qué consiste este método de terapia corporal y se recaba información sobre su estado global: ¿Cómo duerme? ¿Cómo se despierta? ¿Cómo es su estado anímico o el ritmo de comidas? ¿Disfruta de tiempo de ocio? ¿En qué parte del cuerpo siente frío o calor?

Por último, hay muchos casos en los que la recomendación viene de otras personas que ya han recibido esta terapia y les ha ayudado. Los pacientes interesados tanto en la Medicina Antroposófica en general como en alguna de sus terapias concretas, suelen

ser personas que buscan una respuesta integral a sus problemas de salud; no solo una mejoría física. Personas que empiezan a intuir -o directamente saben- que tienen que involucrarse con el proceso de su propia curación porque ven la enfermedad como algo que va más allá del funcionamiento incorrecto del cuerpo físico.

→ ¿Cuántas sesiones son necesarias para alcanzar el objetivo deseado?

A esta pregunta el Dr. Pressel respondía: *“tantas como la salud que se quiera tener”*. Las patologías que hoy predominan (artrosis, infarto, cáncer, diabetes...) están relacionadas con endurecimientos, bloqueos funcionales, falta de fluidez y movilidad. También en el ámbito psicológico o anímico los pacientes se encuentran pesados, resignados, bajos de ánimo y con pocas perspectivas de futuro (depresión, ansiedad...). Esta tendencia progresiva al endurecimiento del organismo humano se concre-

Según la situación de cada persona, el masaje puede ayudar en un momento puntual en el que ese paciente requiera de un impulso. Pero una vez que ha logrado cierta iniciativa y ganas de participar en su proceso de curación, pueden estar indicadas otras terapias como la eurtimia curativa, la arteterapia, etc., donde el paciente participa activamente.

→ Háblenos de los beneficios que ofrece a la hora de superar traumas del pasado.

Uno de los principios en los que se basa este método es la polaridad, que se observa en toda la anatomía y funcionamiento del organismo muscular. Esto le confiere una estructura polarizada, abajo-arriba (expresado de una forma sencilla y rápida), también a la hora de diferenciar sus beneficios según sea la zona que se masajea.

Gracias a la experiencia práctica se ha observado que, con el masaje de

“Las interesadas suelen ser personas que ven la enfermedad como algo más allá del cuerpo físico”

tiza especialmente en la musculatura del cuerpo, que se tensiona e impide el fluir de las corrientes vitales.

Con los masajes se va modelando la musculatura, impregnando de actividad al músculo rígido para promover en él de nuevo fluidez y elasticidad y activando de esa manera las corrientes vitales estancadas. Así, una musculatura caliente, libre de dolor, elástica y con buen riego sanguíneo es la base para la salud y la sanación de todas las regiones orgánicas, y también para la recuperación de una vida anímica saludable (tener alegría de vivir).

→ ¿Es recomendable completar la terapia con otras técnicas para reforzar sus efectos?

la parte inferior del cuerpo, en las piernas, surgen recuerdos y vivencias a veces traumáticas del pasado. Y lo interesante es que surgen de forma espontánea y “suave”.

Por su parte, con el masaje de la parte superior, en la espalda, la persona que se encuentra en una situación de crisis en la que no sabe qué hacer con su futuro, tras varias sesiones es capaz de tomar decisiones. Es decir, que un método corporal como es el masaje puede ofrecer beneficios sobre el ámbito biográfico de una persona, al ayudarla a asimilar o a gestionar algo de su pasado para después, una vez examinado, mirar al futuro.

Bárbara Cruz