

**LE MASSAGE\* SELON LE DR. SIMEON PRESSEL**  
**Ou l'art du toucher au travers du mouvement,**  
**du rythme et de la forme,**  
selon les méthodes de S. Pressel

*Pour des informations sur le massage Pressel en Belgique, contacter Depaepe Joël  
(+32(0)60 37 82 12), relais de l'association ENTRELACS (France)*

Le massage du Dr Pressel se fonde sur la vision de l'homme telle qu'on la découvre dans l'anthroposophie, à savoir tripartition âme, corps et esprit, dans un profond respect de l'être humain.

Ce soin entièrement manuel et non médicalisé a été élaboré par le Dr S. Pressel (1905-1980), qui l'a exercé personnellement pendant 40 années dans son cabinet en Allemagne avant de le transmettre. Il le définit comme un moyen de défaire « les nœuds du destin » et de les remettre en ordre.

Les perturbations de la circulation des flux énergétiques vitaux s'inscrivent petit à petit dans la musculature y entraînant une perte de souplesse et d'élasticité pour aboutir à un état « sclérosé » qui, s'il n'est pas traité amènerait à un dysfonctionnement des organes et/ou à la maladie. Aussi, effectué avant qu'elle ne soit déclarée, le massage de bien-être prévient la maladie. Il participe donc à une meilleure hygiène de vie.

Le massage du Dr. PRESSEL peut revitaliser un muscle contracté, crispé, dur, qui a perdu sa souplesse et permettre que les flux énergétiques circulent à nouveau, ce qui, allié à une thérapie ou un soin médical adapté peut améliorer durablement l'état de l'usager.

Ce massage s'effectue en deux temps. D'abord le bas du corps (jambes et bassin) qui stimule les forces ascendantes, puis un autre jour, le haut du corps (dos, bras et nuques) qui stimule les forces descendantes. Cette alternance crée un mouvement interne, que la personne massée s'approprie entre deux massages.

La personne massée est allongée sur la table et enveloppée dans des couvertures. La chaleur est un élément essentiel du massage, car elle aide la personne à se détendre, à être vraiment présente en elle-même et ainsi de mieux vivre le mouvement initié par le praticien.

Un léger brossage amène le sang à fleur de peau, et ainsi, met en relation l'élément apparemment le plus extérieur (la peau), avec le plus profond (le sang).

Le rythme et la forme sont apportés par le mouvement des mains : L'une donne une impulsion, l'autre la reçoit, puis donne une nouvelle impulsion, telles des vagues qui se déplacent le long du corps. Entre les deux mains se crée une dynamique intérieure. Le corps s'en imprègne et peut alors créer son propre mouvement.

Les mouvements de base sont presque toujours les mêmes, à savoir des lemniscates et des cercles. Ce qui va différencier et individualiser chaque massage c'est l'attitude du praticien et l'état intérieur de la personne qui le reçoit.

Le massage du Dr. PRESSEL est un des moyens de s'ouvrir à nouveau à son corps, de le dynamiser, d'appeler l'être intérieur à assumer ce qu'il est, animé de son propre mouvement de vie et en accord avec le monde extérieur.

*\*Le terme « massage » est utilisé dans ce texte pour faciliter la compréhension.  
Ce soin est exclusivement hygiénique à visée de bien-être.*

Paru aux éditions Triades : MOUVEMENT ET MASSAGE, source de guérison par Siméon PRESSEL

## Le mouvement, facteur de guérison

Siméon Jean Pressel est né le 5 juin 1905 à Hilpertsau, en Forêt Noire. Il était le deuxième enfant d'un négociant en bois. La famille s'intéressait au mouvement réformateur, et il eut donc tôt connaissance de plus d'un remède familial. Envoyé en cure du fait de sa constitution délicate, il fit dès 17 ans l'expérience des massages, et en fut à tel point impressionné qu'il se mit à en faire profiter son père dès son retour à la maison. Depuis ce temps-là, il établit avec cette forme de thérapeutique, les liens les plus étroits, obtenant ainsi des succès exceptionnels.

À 24 ans, il terminait ses études de médecine avec le titre de docteur et il exerça à Jena comme médecin assistant, et à Stuttgart à l'hôpital de médecine homéopathique. Puis il ouvrit son propre cabinet à Bayreuth. En 1935, il se maria, eut deux enfants, dont l'un resta handicapé en conséquence d'une vaccination ; Cet enfant, disait-il ne pouvait que « rire ou pleurer ». Dans ses recherches et réflexions sur la médecine, il rencontra la médecine anthroposophique. L'anthroposophie de Rudolf Steiner devint dès lors le guide qu'il adopta.

En 1939, il est incorporé. Sa femme et ses deux enfants perdent la vie lors de l'unique attaque aérienne visant Bayreuth en 1945. Le même mois, peu avant la fin de la guerre, il est fait prisonnier par les russes. Il comprit rapidement que les forces qui habituellement portent l'être humain (les « façades de la convention », la tradition) sont sans pouvoir dans cette situation-là et que l'être humain qui veut survivre au camp des prisonniers - misère physique et détresse morale - doit chercher ailleurs la source de ses forces.

Il écrit ceci : « Le choc de la capture provoqua chez les uns une vague de suicides (les coups de revolver retentissaient à travers les bois), tandis que d'autres tombaient dans des états léthargiques qui pouvaient aller jusqu'à la catatonie qu'offre le malade mental. Se détruire, se laisser aller, voilà qui constituait les deux attitudes fondamentales chez ceux qui cédaient à l'abattement. Une à deux années plus tard, le résultat était plus de tombes que de survivants tandis que ces derniers étaient pour la plupart intérieurement brisés, conservés à la vie par des forces de nature plutôt végétales et animales »

Dans cet « océan de méditation désespérées », Siméon Pressel parvient à développer une véritable vie spirituelle. Il est ainsi porté par des forces spirituelles grâce auxquelles il est en mesure d'apporter secours aux autres prisonniers du camp. Autour de lui se constitue un groupe d'hommes qui travaillent à l'étude de l'anthroposophie. Siméon Pressel soigne des camarades du camp avec des massages et de l'eurythmie curative.

Jetant un regard rétrospectif, il dit ceci ; « Les voies de recherche spirituelles indiquées par Rudolf Steiner m'ont confronté à quelque chose qui était à la mesure de notre sombre destin, comme si la source en était dans les forces obscures. »

En 1950, il revient de captivité, et se met aussitôt à la disposition du mouvement des écoles Waldorf. Il travaille d'abord 5 ans comme médecin de l'école Waldorf de Stuttgart ; puis il mène pendant 2 ans une existence de « nomade » voyageant à travers la Scandinavie pour intervenir dans les écoles et les centres de pédagogie curative en tant que médecin, professeur et conseiller. Il fait également des conférences, et anime des séminaires sur la science spirituelle.

En 1957, il s'installe comme médecin à Stuttgart, épouse en 1958 la hollandaise Lies Van Schouwen qui lui donnera 4 enfants.

Son dévouement et une perception aigüe « en particulier lors des massages » le rendirent apte à comprendre en profondeur ses malades, à acquérir l'intuition de leur destinée. Toute maladie était pour lui non « un accident de parcours que l'on aurait pu éviter », mais au contraire un événement porteur d'évolution, de développement. « Les événements insignifiants, déplaisants ou dangereux sont ce qui nous extrait de la vie confortable et monotone, jalonnant pour nous des frontières plus importantes et plus lointaines » écrit-il une fois ?

Sa patience sans bornes, son attitude chaleureuse, sa manière de stimuler le malade à se prendre en charge, sans le contraindre - tout cela lui permettait de porter avec énergie le cercle des patients qu'il prenait en charge, et fit de lui un médecin extrêmement aimé. Il était également connu pour les nombreux cours à l'occasion desquels il transmettait son savoir et ses expériences. La pénible affection cancéreuse qu'il supporta patiemment au cours des dernières années de sa vie ne l'empêcha pas de soigner ses malades et de donner des cours de massage jusqu'au dernier moment - il cesse de travailler sept jours avant de mourir. Il meurt le 14 octobre 1980.

Lies Pressel

Stuttgart, février 1984