

## Simeons Presels DZIEDINOŠĀ MASĀŽA

*pēc Dr. med. Simeona Presela metodes*

Medicīnas doktors Simeons Presels (*Simeon Presse*) (1905 – 1980) izveidoja dziedinošo masāžu un 40 gadus izmantoja to savā praksē.

Šīs masāžas garīgo pamatu veido Rūdolfā Šteinerā garazinātne, kas aplūko cilvēku kā būtni, kam ir fiziskais ķermenis, dvēsele un gars. Presels šo masāžu sauca par „**likteņa mezglus atraišošu un likteni sakārtojošu dziedniecības mākslu**”. Tas nozīmē, ka ar to var ārstēt ne tikai vienu diagnosticētu slimību, kādu slimu orgānu, bet gan, ka slimais cilvēks tiek aplūkots saistībā ar savu pagātņi un pašreizējo dzīves situāciju.

Mūsdienās cilvēka ķermenis arvien vairāk sacietē un muskuļi nēlaiž cauri dzīvību nesošas plūsmas.

Silti, nesāpīgi, atraisīti, labi iztaustāmi un caurstrāvoti muskuļi ir priekšnosacījums veselībai un visu orgānu kompleksai dziedināšanai, kā arī veselās dvēseles dzīves, dzīvesprieka atgūšanai.

Ar Presela masāžu stīvos, saspringušos muskuļos tiek, tā teikt, iemodēlēts iekšējs rosīgums, kas ļauj dzīvības straumei no jauna caurstrāvēt visu organismu.

Mēs bieži dzirdam cilvēkus sakām: „Man ir savas vērtības dzīvē, bet man vairs nekas nesagādā prieku un es jūtos slims”. Vēl pirms slimības diagnosticēšanas cilvēkam trūkst motivācijas, lai iekustinātu savu domāšanu, jūtas un gribu.

Pacients jūtas ķermeniski, dvēseliski un garīgi savas slimības sagūstīts un ir atkarīgs no tā, lai ārsts „izvelk viņu no pasivitātes gultas” (Presels) un iekustina aktīvai sadarbībai savas atveseļošanās procesā.

Masieris vispirms piesardzīgi taustoties diagnosticē vainu: saspringumu, blokādi, lai pēc tam iestrādātos muskulatūrā spēcīgāk un arvien dziļāk - arī satiekoties ar sāpēm - un atbrīvotu dzīvību nesošu šķidrumu plūsmas no šķēršļiem, ko veido sastinguma spēki. Tālāka iedarbība notiek naktsmiera laikā, kad netraucē dienas iespaidi. Tā kā visus orgānus saista asinsrite un nervu sistēma, ar masāžu no muskulatūras atbrīvotā straume pēc dažiem seansiem sasniedz visus vielmaiņas, sirds, elpošanas un nervu sistēmas orgānus un visbeidzot cilvēka personību jeb viņa Es.

Līdz ar ķermeņa atbrīvošanu no blokādēm mazinās arī sāpes un visi orgāni sāk funkcionēt veselīgi, atbilstoši saviem uzdevumiem organisma kopsaimniecībā.

Gan pacientam, gan masierim ir nepieciešama pacietība un izturība.

Pateicoties tam, ka muskulatūra tiek caurstrādāta pietiekami dziļi, pacienta griba pamostas, lai līdzdarbotos sevis atveseļošanā. Jau pirmā masāža ietekmē visu organismu kopumā. Pacienta skatiens atbrīvojas, kļūst atklāts, sejas izteiksme kļūst priecīgāka, kas rāda, ka masāžas iedarbība sniedzas līdz pat cilvēka personībai.

Indikācijas ir daudzveidīgas: hroniskas vielmaiņas, sirds, plaušu, nervu un psihiskas slimības, alerģija, imūnsistēmas vājums, atkarības, mēnešreizi traucējumi un kustības orgānu slimības. Dr. Presela masāžas efektivitāte šajās jomās ir pierādīta ilggadējā praksē.

Kontrindikācijas zina ārsts un masieris.

Bez ārstēšanas, regulāra profilaktiska masāža labvēlīgi ietekmē cilvēku savstarpēju attiecību atveseļošanu dažādos kolektīvos: slimnīcās, skolās un uzņēmumos. Atbrīvojot muskuļos sastingušos dzīvības spēkus, pretrunas un nesaskaņas izlīdzinās, no jauna tiek uzmodināta tolerance, patiesības izjūta un cilvēkmīlestība, kas atvieglo kopīgu uzdevumu risināšanu.

Šī masāža ļoti labi ietekmē arī bērnus, un viņi to labprāt vēlas piedzīvot? Bērni sevišķi labi jūt priecīgo kārtību un ar mīlestību saistīto skaistumu, kas atbilstoši bērna vecumam un organisma īpatnībām tiek iemodelēts viņu jūtīgajā ķermenī. Sevišķi lielās pilsētās bērni ir pakļauti pastāvīgai dažādu slimīgu iespaidu ietekmei (reklāma, troksnis, rupjība un cietsirdība cilvēku savstarpējās attiecībās). Pateicoties regulārai masāžai kaitējums no šiem iespajdiem nevar nogulsnēties bērna audos un dvēselē. Tas arvien no jauna tiek no tā izskalots ar aktīvām dzīvības plūsmām.

Sevišķi liela vajadzība pēc masāžas ir pusaudžiem. Cīnoties ar viņos briestošo jauno spēku uzbrukumiem, viņi kļūst grūti panesami paši sev un tuviniekiem. Šeit masāža iedarbojas dziļi sakārtojoši, apskaidrojoši un nomierinoši tā, ka it kā apnikušās mācības atkal sāk sagādāt prieku.

Šo modinošo Dr. Simeona Presela masāžu var uztvert kā dāvanu cilvēcei mūsdienu nesakārtotībā, kā gaišas un mīlošas personības ieguldījumu nākotnes medicīnā un higiēnā.

Iedziļināties šajā metodē var izlasot grāmatu *S. Pressel „Bewegung ist Heilung“* (Kustība ir dziedināšana), kas ir iznākusi 1998. gadā izdevniecībā *Freies Geistesleben*.