

Лекція 1

Масаж, як засіб лікування, був відомий ще в далекій давнині. Його знали і використовували всі народи світу. Народна медицина, що виникла в епоху перших общин, століттями накопичувала лікувальні засоби та прийоми лікування. З сивої давнини йде і історія масажу як лікувального заходу. Професор І.М.Саркізов-Серазіні писав: «Жоден народ, як в далекому минулому, так і в наш час, не може собі єдиному приписати честь відкриття і розробки методики масажу».

По даним дослідників слово «масаж» походить від лат. «massa» - прилипати до пальців. Деякі автори вважають, що від грец. «masso» - здавлювати руками; від араб. «mass» або «masch» - ніжно надавлювати; від давньоєврейського «машешь» - прощупувати; і т.д. Всі ці терміни, кожен по своєму, до певної міри правильно відображає суть прийомів масажу.

Масаж давніх народів

Доведено, що масаж використовували ще перші люди. Погладжування, розтирання хворого місця було, мабуть, простим інстинктивним жестом людини, щоб полегшити свої страждання. Століттями накопичувався досвід, з'являлися прийоми, масажні маніпуляції склалися в певні системи, які зосереджувались головним чином в руках знахарів, жерців та служителів храмів. Масаж був поширений як у народів Південної Америки, так і по Європі, і серед різноманітних народів Індонезії.

В Київській Русі при лікуванні різноманітних травм, розтирали суглоби, розминали м'язи та інші частини тіла, втираючи в них різноманітні жири, подразнюючі засоби в вигляді відварів та настоянок з рослин та коріння. Древні слов'янські племена широко використовували масаж при купаннях в банях. Особливо полюбляли прийоми розтирання всього тіла разом з похлопуванням та постукуванням по тілу віниками з березового або дубового листа та гілочок. Таким же чином як і слов'яни, масажем користувалися і давні фінські та карельські народності.

Історія донесла нам згадки, які свідчать, що біль ніж за 20 століть до н.е. були відомі основні прийоми масажу. В древньому Китаї письмові свідчення про використання масажу з лікувальною метою відносяться до 3го тисячоліття до н.е.. В манускрипті від 2698 р. до н.е. – прадавній китайській книзі «Конг-Фу» (Мистецтво людини), не тільки докладно описуються прийоми масажу, але і є спроба розкрити їх лікувальні властивості, є настанови коли і в яких випадках використовувати ті чи інші прийоми масажу.

При всій ненауковості спрощеного викладання анатомії та фізіології, пов'язаної з космологією, китайська древня медицина відрізняється оригінальністю і заслуговує уваги. Вважають, що витoki профілактичної медицини мають відношення до Древнього Китаю. Древні китайці багато уваги приділяли

профілактиці захворювань. Афоризм: «Справжній лікар, не той хто лікує захворювання, а той хто запобіг захворюванню» - належить китайцям. Китайці пропагандували тілесну гігієну, дієтетику, гідротерапію, гімнастику, масаж. Вони стверджували, що рух підтримує рівновагу дихання, а дихання, в свою чергу, є регулятором кровообігу. Це ствердження було недалеко від істини. В 6му столітті н.е. вперше в світі, в Китаї був створений державний медичний інститут, де студентам, що спеціалізувалися на лікуванні різноманітних захворювань, викладали, як обов'язкову дисципліну, лікувальний масаж. В Древньому Китаї майже в усіх провінціях були лікувально-гімнастичні школи, де готували лікарів «таоссе» - практикуючих масаж та лікувальну гімнастику. Також ці школи одночасно були оздоровчими центрами, де лікувалися хворі, що страждали на різноманітні захворювання кістково-м'язового апарату.

В Древній Індії за 1600 років до н.е. в медичних трактатах, об'єднаних під назвою «Аюрведи», докладно описані прийоми масажу. Засновник індійської хірургії Сушрута в своїх роботах докладно розповідає про тертя і надавлювання як різновиди масажу, дає показання до використання масажних маніпуляцій при різноманітних патологічних станах. В спеціальних наказах, які адресовані медичним сестрам, представлені вимоги вміти не тільки робити масаж, але і досягати свого фізичного вдосконалення, приділяти увагу особистій гігієні. Гігієна в індійській медицині взагалі відігравала важливу роль.

Масаж був відомий в Єгипті, Лівії, Нубії, ще за 12 століть до н.е. При розкопках єгипетських храмів були знайдені папіруси на яких зображувались прийоми масажу, у вигляді людей що виконують масаж. У єгиптян гігієна відігравала важливу роль, адже вона приписувалася релігійними законами.

В Греції перший хто згадує масаж у своїх роботах був Герідокс (484 р. До н.е.).

Хоча основоположником використання масажу, як засобу лікування, вважають Гіппократа. Лікарі Древньої Греції надавали велике значення масажу не тільки в медицині, вони укорінляли його в повсякденному житті, в спорті, в школах, в армії. В системі фізичного виховання населення зароджується спортивний масаж. Вперше масаж використовується як засіб збереження і відновлення працездатності, підвищення результатів фізичних тренувань при різних видах тілесних вправ. Дещо пізніше масаж починають проводити одночасно з гідролікуванням в термах, а також як один із видів гігієнічних засобів.

В 400х роках до н.е. лікарі Древнього Риму повністю переймають у греків всі відомості про масаж і гігієну. Але в Древньому Римі гігієнічні засоби, включно з масажем, були доступні не всім

Перші згадки про масаж на територіях Турції, Вірменії, Грузії та державах близького сходу, зустрічаються в манускриптах датованих початком 850х років н.е.. На територіях західної Європи масаж вважався магією та богохульством, майже як і вся медицина, до 15ст. н.е., через жорсткий контроль простого люду

церквою. І тільки в кінці 15ст.- на початку 16ст., в епоху Відродження, до масажу та його властивостей починають приділяти увагу.

На сьогоднішній день масаж не є привілеєм знаті, як колись. В сьогоденні це один із засобів лікування, відновлення та профілактики різноманітних захворювань. Широко застосовується в різних сферах діяльності людини, зокрема в медицині, спорті, косметології та гігієні. Дуже часто поєднується з довільними рухами (лікувальною фізичною культурою), для досягнення більших результатів.