

Основи класичного масажу для дорослих і дітей. навчально-методичний посібник

Олена Довгань

ОЗНАЙОМЧИЙ ФРАГМЕНТ

© Видавництво «Богдан». Усі права застережено.

Фрагмент надано для ознайомлення. Повна книжка — nashaknyga.com.ua

Історія розвитку масажу

Масаж як оздоровчий та лікувально-профілактичний засіб був відомий давно. Він зародився ще в народній медицині й розвивався поруч з іншими видами лікування у багатьох племен і народів.

Першими, хто систематизував відомі методи і техніки масажу, були давньокитайські та давньоіндійські лікарі. Згідно з джерелами, в Стародавньому Китаї мистецтво масажу отримало розвиток ще в III тис. до н. е. Найбільш ефективно його використовували при лікуванні таких захворювань, як ревматизм, вивихи, спазми м'язів; крім того, масаж був засобом релаксації та зняття втоми. Китайські лікарі використовували різноманітні прийоми розтирання, а індуси практикували ніжне розминання всього тіла. Про масаж є згадка у старокитайській книзі «Конг-Фу», яка була написана у III тис. до н. е., енциклопедії «Сан-Тсай- Ту-Госі», що складається з 64 книг і датована XVI ст. н. е., давньоіндійських Ведах (Книга мудрості), написаних до II тис. до н. е., і більш пізньому творі індійських лікарів «Сукрута».

У деяких країнах масаж був елементом культового богослужіння. Так, у аборигенів Америки та народів, що населяли острови Тихого океану й Екваторіальної Африки, під час урочистостей, присвячених різним богам, вожді або шамани змушували одноплемінників топтатися по їхніх спинах. Таким масажем лікували всі хвороби. Більш цивілізована техніка масажу існувала в індусів — жителів Непалу і Шрі-Ланки (Цейлону). Ще в 1000 р. до н. е. на території цих держав були відкриті медичні школи, в яких обов'язковою навчальною дисципліною був масаж. У цейлонському літописі «Маха-ВАМС», датованому VI ст. до н. е., дається опис деяких прийомів і посилання на те, як їх використовували при тій чи іншій фізичній недугі. Особливою популярністю користувався лікувальний масаж у стародавніх асирійців і єгиптян. Свідченням цього може служити барельєф,

знайдений у палаці асирійського правителя Санхеріба, а також виявлений в 1841 р. під час розкопок поховання єгипетського полководця папірус із зображенням масажних прийомів: погладжування литкових м'язів, розтирання стопи, постукування м'язів спини і сідниць (рис. 1). Як правило, масаж в Давньому Єгипті проводився в лазні.

Рис. 1

Необхідно зазначити, що масаж у паровій лазні був надзвичайно популярним і в Індії. Процедура була такою: на розпечене залізо виливали кілька відер холодної води, утворювалася пара, людину клали на підлогу лазні й надавлювали на її тіло, одночасно використовуючи прийоми погладжування і розтирання.

Багатий досвід в галузі застосування масажу мали стародавні греки. Особливою увагою у них користувалися лікувальний і спортивний масаж. Зображення фізичних вправ, масажних прийомів, розтирань тіла оліями та пахощами відображені на багатьох грецьких вазах, амфорах і фресках, що збереглися до нашого часу. Згадки про цілющу дію на організм масажу в поєднанні з ароматерапією і лазнею є і в безсмертних працях Геродота — мається на увазі фрагмент, коли Цирцея прислужувала Одиссею в лазні, розтираючи його тіло мазями і вмащуючи ароматні олії. Жителі Еллади вбачали в масажі не тільки рятівний засіб від різних хвороб, а й його використання з профілактичною метою. Масаж дедалі більше проникав у життя еллінів: його застосовували під час фізичної підготовки в школі та армії, перед спортивними змаганнями. Згідно з деякими джерелами, спортсменів і школярів масажували педотріби — викладачі гімнастики, спеціально навчені мистецтву масажу. При проведенні процедури використовували дрібний пісок, привезений з берегів Нілу.

Першим, хто спробував дати фізіологічне обґрунтування цілющого впливу масажу на людське тіло, був давньогрецький лікар Геродікос, який жив у V ст. до н. е. Роботу Геродікоса продовжив знаменитий реформатор античної медицини Гіппократ. Заслугою останнього було те, що він зумів звільнити мистецтво масажу від релігійних нашарувань і тим самим визначити шлях його подальшого розвитку. Гіппократ вважав, що «лікар повинен бути досвідчений в багатьох речах і, між іншим, в масажі». Йому на практиці вдалося підтвердити багато теоретичних припущень, які висловлював Геродікос та інші лікарі давнини. З Греції мистецтво масажу проникло в Римську імперію, де стало невід'ємним елементом військового та фізичного виховання підростаючого покоління. Одним з перших, хто відкрив на території Римської імперії школу масажу, був грецький лікар Асклепід, що жив у II ст. до н. е. Він радив утримуватися від надмірностей у їжі та вживанні алкогольних напоїв, при цьому регулярно проводити сеанси масажу шляхом впливу на всі ділянки тіла розтиранням і розминанням.

Саме цей лікар вперше застосував на практиці такий масажний прийом, як вібрація. Асклепід запропонував власну методику, згідно з якою масаж був розділений за способом — на сухий та із застосуванням олій, за силою натискання — на сильний і слабкий, за часом дії — на короточасний і тривалий. Надалі Асклепідова система була доповнена і уточнена Клавдієм Галеном (II ст. н. е.), головним лікарем школи гладіаторів у Пергамі. Він виділив і описав дев'ять видів масажу, дав точні рекомендації, який з них у поєднанні з якими прийомами слід використовувати в тій чи іншій ситуації.

Крім цього, Гален розробив методики виконання ранкового та вечірнього масажу і рекомендації до його застосування. Згідно з цією методикою, масаж починався легкими розтираннями і погладженнями, потім розминання ставали сильнішими, а

завершувався сеанс прийомами, які використовувались на початку.

До теперішнього часу збереглася велика кількість багатотомних праць давньоримських лікарів і вчених, зокрема твір Авла Корнелія Метаса «Про медицину». Один з розділів цієї книги повністю присвячений значенню масажу для лікування і профілактики різних хвороб. Цельс вказував на те, що розтирання і погладжування корисні для вгамування болю різного походження та видалення «патологічних відкладень у тканинах».

Цікаві відомості про мистецтво масажу містяться в «Порівняльних життєписах» історика Плутарха (I–II ст. н.е.). Він розповідає, як раби розтирали і розминали великого римського диктатора і полководця Гая Юлія Цезаря, намагаючись позбавити його від болю в спині. Слід зазначити, що в Стародавньому Римі масаж нерідко проводили в термах (громадських лазнях). Для виконання процедури відводилися спеціальні кімнати. Навчені основних масажних прийомів, раби розминали і розтирали тіла відвідувачів, які попередньо робили кілька гімнастичних вправ. На завершення процедури масажу тіло натирали різноманітними пахощами та оліями.

У X–XI ст. мистецтво масажу отримало новий розвиток, багато в чому це було обумовлено розквітом медицини у східних державах. Теоретичні викладки лікарів, у першу чергу Ар-Разі та Абу-Алі Ібн Сіні, відомого більше як Авіценна, знаходили застосування на практиці. Так, у лікарні, відкритої Ар-Разі (у IX–X ст.) в Багдаді, провідним лікувальним методом був масаж, причому проводився він відповідно до рекомендацій лікаря: для лікування і профілактики конкретного захворювання використовувався певний вид масажу (їх Ар-Разі виділив дев'ять) і конкретний набір прийомів. Особливої уваги заслуговує методика Авіценни, спрямована на збереження фізичного здоров'я. Її основні положення викладені в знаменитих медичних працях «Канон лікарської науки»

та «Книга зілєння». Авіценна вважав, що лікарські препарати «...виснажують єство людини...», тому найбільш ефективними профілактичними засобами, які не завдають шкоди людському організму, він називав фізичні вправи і масаж. Природно, все це повинно супроводжуватися правильним режимом харчування і сну.

Знаменитий лікар розрізняв лікувальний і профілактичний масаж, крім цього, він виділив 6 різновидів масажу: сильний, що сприяє зміцненню тіла; слабкий, пом'якшувальний і розслабляючий; тривалий, від якого людина худне; помірний, що допомагає «процвітання тіла»; підготовчий і оздоровчий. Щодо двох останніх Авіценна писав: «Щоб підготувати себе до фізичних вправ, спочатку необхідно розтерти тіло грубою тканиною, щоб охопити всі частини мускулатури (тобто застосувати прийоми підготовчого масажу). Після занять фізичними вправами слід провести відновлювальний масаж, він також називається заспокійливим і має на меті розсмоктування залишків, що затрималися в м'язах і не встигли виділитися під час вправ, і усунення цих залишків, щоб вони не створювали стомленість».

У Тибеті, Індонезії, Кореї та ряді держав Малої і Середньої Азії, поряд з традиційними прийомами ручного масажу — погладжуванням, тертям, розминанням, натисканням і розтиранням, використовувався дещо незвичний для європейців, але не менш ефективний масаж ногами (його називають східним). Подібна процедура була популярна і на острові Туга (Океанія), про що є свідчення очевидців: «...втомлений лягав на траву і змушував трьох-чотирьох маленьких дітей топтати його спину ногами». Масаж ногами використовували для розминки і спортсмени: як правило, один з них лягав на живіт, розвівши руки в різні боки, долонями до підлоги, а хто-небудь з товаришів голими ногами розминав його спину. Це дозволяло з найбільшим ефектом підготувати м'язи до великих фізичних навантажень. Народи Сходу

застосовували масаж ногами не тільки з профілактичною, а й лікувальною метою. Хворого з болями у спині клали біля порогу будинку, після чого починали топтатися по ньому, обережно пересуваючись знизу догори і згори вниз по його спині. При цьому людина, що проводить цю процедуру, трималася руками за одвірок, регулюючи таким чином силу тиску і зберігаючи рівновагу.

На Сході, як і в Стародавній Греції і Римі, існував масаж в лазнях. Однак східне мистецтво масажу дещо відрізнялося від європейського: так, наприклад, техніка турецьких і перських масажистів багато в чому нагадувала єгипетську: використовувалися такі прийоми, як розтирання, натискання пальцями, перетирання шкіри долонями, причому проводилися ці процедури у спеціальній, добре прогрітій кімнаті з сухою парою. Нерідко східні працівники лазень — ла'зники масажували своїх пацієнтів за допомогою ніг.

Ось як описував східний масаж генерал М. М. Муравйов-Карський, учасник Кримської війни 1853–1856 рр.: «Вийшовши (з води), велів лазникові мити себе і ламати за їх звичаєм. Вони це надзвичайно спритні робити, всіляко перекручують, так що ребра і всі кістки тріщать, стукають тебе кулаками і, поклавши на спину, стрибають на ноги і на груди і сповзають на п'ятах по мокрому тілу. Я тримав кулаки в готовності, щоб знищити лазника, якщо він мене заб'є, але вони так спритно і швидко це роблять, що я міг тільки реготати з товаришами».

Масаж в лазнях був широко поширений і на Русі, він застосовувався поряд із загартуванням і називався хвоцуванням. Зазвичай процедура проводилася в парній лазні з використанням березових або дубових віників. Ось як описував це дійство літописець Нестор: «Як ся миють і хвоцут... відех лазні древяна і пережгут їх вельми, і сволокутся, і будуть нази і обіллються мителью, і візьмуть гілки і почнуть ся бити... і обіллються водою

студеною і таке живуть». Простіше кажучи, після миття відвідувачі лазні переходили в парну, де лягали на лавки, а лазник сильно бив віником їхні голі тіла. Застосовувався також прийом легкого постукування попередньо розпареним віником, в цілому ж всі рухи лазника-масажиста були дуже енергійними. У лазнях, як правило, паряться і масажують одне одного віниками. На завершення всієї процедури на розігріті тіла виливають по декілька відер води — спочатку теплої, а потім холодної, чергуючи їх; таким чином проводилася підготовка до подальшого пірнання у крижану воду або сніговий замет.

Фіни і карели, як і слов'янські народи, вважали за краще використовувати масаж як загальнозміцнювальний, профілактичний засіб. Але техніка масажу в цих народів дещо відрізняється від слов'янської. Деякі прийоми фінського масажу використовуються у спортивній практиці, зокрема в передстартовій підготовці спортсменів.

В епоху Середньовіччя розвиток масажу було припинено. Відомості про нього, принесені хрестоносцями під час завойовницьких походів до Європи, були забуті в результаті негативного ставлення до масажу і медицини клерикальної верхівки. Свята інквізиція переслідувала всіх, хто був запідозрений в передачі інформації про практикування в минулому способів лікування від хвороб. Засуджених до смерті спалювали на вогнищі як відьом, чаклунів і чародіїв. Таким чином, церква гальмувала розвиток медицини в цілому і масажу зокрема. Так тривало до кінця XIV – початку XV ст., коли в поглядах на людське тіло передових представників суспільства епохи Відродження відбувся перелом.

Завдяки анатомічним дослідженням Монді де Сіучі, Бертуччіо і Піетро Егілата знову почав пробуджуватися інтерес до стародавнього мистецтва масажу та лікувальної гімнастики. Не можна обійти увагою праці бельгійського вченого Андреаса Везалія

та англійського лікаря Вільяма Гарвея. Написані простою, зрозумілою мовою, вони сприяли формуванню анатомії як науки. У творі Везалія вперше були описані людські органи, Гарвею належить відкриття та перше докладне дослідження системи кровообігу людини. Пізніше на основі цих знань неодноразово робилися спроби визначити анатоμο-фізіологічні властивості масажу, тобто дізнатися, як ця процедура впливає на організм людини. У XVI ст. радник французького короля Генріха II, пан де Коул, написав історичний трактат про лазні, фізичні вправи і масажні прийоми, що існували в Стародавній Греції і Римі. Одночасно з де Коулом спробу систематизувати наявні відомості про масаж і визначити ступінь його впливу на людський організм зробив і засновник хірургії, доктор А. Паре.

Найбільш значним дослідженням з масажу, написаним у XVI ст., можна вважати твір італійського вченого Меркуріаліса «Мистецтво гімнастики». Особливу увагу автор приділив прийомам класичного масажу Стародавнього світу; більш докладно зупинився на розтираннях, виділивши серед них сильні, слабкі та середні. Вивчивши всі матеріали минулого, Меркуріаліс дійшов висновку про величезну користь масажу та фізичної культури для збереження здоров'я і лікування різних хвороб, тобто їх профілактичної та лікувальної цінності. «Мистецтво гімнастики» тим більш цінне, що в ньому міститься велика кількість ілюстрацій.

Книги про масаж і гімнастику з'являлися також і в XVIII столітті. Найбільш цікавими з них є двотомний твір з ортопедії француза Андре з докладним описом техніки класичного масажу, а також робота німецького вченого Гофмана під назвою «Радикальні вказівки, як людина повинна чинити, щоб уникнути ранньої смерті і всіляких хвороб», в якій автор рекомендував використовувати з профілактичною метою масаж, зокрема різні види розтирань. Пропагували масаж як лікувальний і профілактичний засіб такі

вчені і лікарі, як Геріке, Бернер, Жубер, Фуллер, Тіссо. Останній є автором твору «Медична та хірургічна гімнастика», що вийшов в 1780 р. Особливу увагу Тіссо приділяє розтиранню — одному з найбільш дієвих, на його думку, прийомів масажу. Автор писав: «Давні люди, які знали всю вигоду розтирання, вживали масаж не тільки як лікарський засіб — він був, так би мовити, їхнім повсякденним засобом для збереження здоров'я». У творі було виділено два види розтирань — сухі та вологі, а також вказано, коли можна й не можна кожен з них застосовувати.

Ідеї Тіссо знаходили прихильників не тільки в західноєвропейських державах. Так, про ефективність масажу у вигляді розтирань і погладжувальних рухів говорив у своїй праці «Слово про користь і предмети водної гігієни, або Наука зберігати здоров'я військовослужбовцям» батько російської терапевтичної школи М. Я. Мудров. Він вважав, що, крім масажу, чудовими засобами для підтримки гарної фізичної форми є рух і «тілесні вправи». На велике значення масажу, активних ігор на свіжому повітрі та фізичних вправ для зростаючого дитячого організму вказували у своїх роботах російські вчені С. Г. Зибелін, Н. М. Амбодик, М. Ф. Філатов. І все ж, незважаючи на зростання інтересу до масажу в цей період, широкого застосування на практиці він не знаходив.

Лише в першій половині XIX ст. масаж почав застосовуватися як лікувальний і профілактичний засіб, причому популярність його зростала не тільки серед лікарів, а й серед фахівців, що працювали в галузі фізичного виховання. Багато в чому суспільство зобов'язане цьому знаменитому творцю «шведської гімнастичної системи» Петру-Генріху Лінгу (1776-1839). Переконавшись на власному досвіді в цілющій силі масажу (через отримане в битві поранення у нього порушилася функціональна діяльність руки), Лінг почав пропагувати цей засіб серед друзів і знайомих. Незабаром були розроблені нові методики масажу і гімнастики, які автор виклав у

творі «Загальні засади гімнастики». Масаж розглядався тут як «складова частина всіляких видів руху, які сприятливо впливають на людський організм». Лінг запропонував власну класифікацію гімнастики, виділивши чотири її види: гігієнічну, лікарську, військову та естетичну. У розділі, присвяченому лікарській гімнастиці, акцент робився на значенні масажу як ефективного засобу боротьби з втомою і перевтомою, його необхідність при лікуванні отриманих в результаті травм захворювань опорно-рухового апарату, хвороб внутрішніх органів, а також у післяопераційний період. Та, незважаючи на всю цінність «Загальних засад гімнастики», розроблена Лінгом система була далека від досконалості. Неодноразово вона піддавалася критиці з боку провідних фахівців — лікарів і вчених. Так, російський педагог і лікар П. Ф. Лесгафт звертав увагу на те, що в системі Лінга відсутня класифікація прийомів та їх обґрунтування з наукової точки зору та ін. Пізніше метод Лінга був перероблений і доповнений лікарем з Амстердама Дж. Г. Мезгером.

Видатна роль в розробці та науковому обґрунтуванні масажу належить М. Я. Мудрову. С. Г. Забелін та Н. М. Амбодік пропагували масаж і фізичні вправи як засіб, що сприяє гармонійному розвитку людини.

У кінці XIX століття в Східній Європі були створені центри підготовки спеціалістів з лікувального масажу. У Києві в 1886 році їх організував В. К. Крамаренко. Засновником сучасного, так званого класичного масажу вважають І. З. Заблудовського, який у 1882 році захистив дисертацію, присвячену впливу масажу на організм людини. Його дослідження продовжили М. І. Іоффе, Є. М. Залесова, О. Ф. Вербов, А. Є. Щербак, І. М. Саркізов-Серазіні, А. А. Бірюков, В. Є. Васильєва, В. М. Мошков, А. Бєлая, Є. Д. Тикочинська, Д. М. Табєєва, А. В. Сироткіна, В. І. Дубровський та ін.

В Україні велику роль в обґрунтуванні та утвердженні масажу відіграли В. К. Крамаренко, В. П. Преварський, Є. Л. Мачерет, Ю. О. Ісаєв, О. Є. Штеренгерц та ін.

На початку XIX століття був створений вібраційний апарат, що працював від годинникового механізму. Вібраційний масаж одержав широке поширення в першій половині XIX ст. завдяки старанням Петра Лінга. У 1834 р. він відкрив у Стокгольмі Інститут гімнастики, де займалися не тільки науковою роботою, а й лікуванням пацієнтів. Головними профілактичними і лікувальними засобами в інституті Лінга були механотерапія, апаратний (вібраційний) і ручний масаж. Там було розроблено безліч всіляких масажних апаратів, однак більшість з них виявилася непридатною для використання. Вібраційні апарати створювали в цей час і в інших країнах: в Голландії (пристрої, якому надає руху сила води за принципом водяного млина), у Франції (конструкції на зразок сучасних ножних швейних машин, спеціальні вібраційні крісла) та ін. У 1890 р. француз Гранвіль представив на суд вчених і лікарів свій електричний апарат, що працював завдяки електромагніту. Того ж року інший винахідник, Бутлер, сконструював магнітний масажний апарат, що отримав назву «магнітний валик». Пізніше ним була розроблена конструкція для глибокого розминання м'язів: під час роботи апарату м'язи не тільки піддавалися масуванню, а й відчували вплив слабких електричних розрядів.

...

Далі — у повній книжці «Основи класичного масажу для дорослих і дітей.
навчально-методичний посібник».

nashaknyga.com.ua