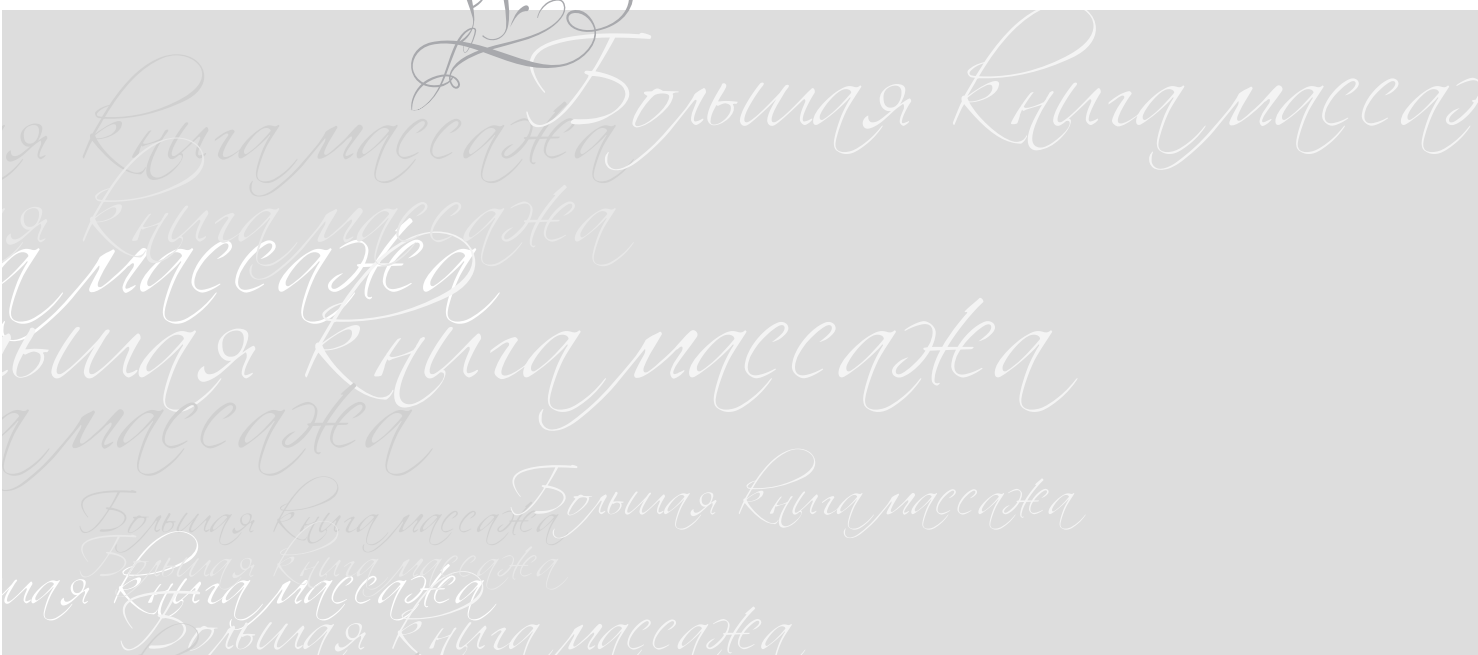


Глава 1



НЕМНОГО ИСТОРИИ



Было бы неверным утверждать, что родиной массажа является какая-то определенная страна. Во-первых, поглаживание и растирание — это рефлексорные действия любого человека (вспомните, как вы начинаете растирать ушибленное место, чтобы облегчить боль), а во-вторых, массаж в том виде, в котором дошел до нас, представляет собой синтез всевозможных методик.

Происхождение слова «массаж» по сей день вызывает много споров. Так, одни филологи считают, что этот термин образовался от французского глагола *masser* — растирать, который, в свою очередь, был заимствован из арабского языка: *mass* — касаться, трогать или *masch* — нежно надавливать. Другие полагают, что корни слова «массаж» следует искать в греческом, латинском и древнееврейском языках, третьи — в санскрите. В любом случае слово имеет значение «прикосновение».

Первые упоминания о массаже встречаются на папирусах, которым уже более 5000 лет. Одним из самых ранних учебников по массажу можно назвать древнекитайскую книгу «Кунг-фу», в которой не только были подробно описаны приемы массажа, но и объяснено их лечебное воздействие на человека, оговорены степень давления на кожу и продолжительность массажа для определенных случаев. Позже во многих провинциях Китая были организованы врачебно-гимнастические школы, где врачи овладевали искусством массажа и куда прибывали больные для лечения массажем и физическими упражнениями. Самая знаменитая школа находилась в Канфане, а ее директор носил титул небесного врача. Восточные целители проводили массаж не только мышц, но и суставов, о чем свидетельствует следующий текст на табличках о массаже: «Китайцы растирают руками все тело, нежно сдвигая пальцами мышцы, особым образом

растягивая суставы так, что раздается хруст, слышимый на большом расстоянии». Даже современные физиологи и массажисты признают «Кунг-фу» одним из наиболее авторитетных источников, описывающих методику и технику массажа.

Продолжением традиций «Кунг-фу» стала более поздняя рукопись «Хуан Ди Нэй Цзин» («Трактат Желтого Императора о внутреннем», IX в. до н. э.). В ней массаж рассматривается как способ комплексного лечения множества недугов, подробно описывается его влияние на нервную и сосудистую системы человека. Таким образом, массаж рассматривается как лекарство не только для тела, но и для души. «Если под воздействием испуга, — сказано в «Хуан Ди Нэй Цзин», — нервы и кровеносные сосуды человеческого тела закупорились, тело человека онемело, то с помощью массажа можно излечить его».

В Китае в VI в. был открыт первый в мире медицинский институт, где массаж являлся обязательной для изучения дисциплиной, а в XVI в. издана энциклопедия «Сан-Тсай-Тулоси» в 64 томах, в которых собраны и систематизированы все применявшиеся в то время приемы массажа (растирание, разминание, вибрация, поколачивание), описаны различные оздоровительные движения и техника их выполнения.

Параллельно с Китаем массаж развивался в Индии. В древнейших трактатах о медицине, объединенных общим названием «Аюрведа», подробно излагались приемы массажа и способы их применения на различных частях тела. Далеко за пределами Индии были известны и широко использовались труды Сушруты, основоположника индийской хирургии, в которых рассказывалось о том, как осуществлять трение (растирание), давление (по-видимому, разминание), и приводились показания к тому или иному приему массажа

при различных патологических состояниях организма. В специальных методических указаниях содержалось требование уметь делать массаж.

Массаж в Индии применялся во всех случаях жизни: при болезнях, укусах змей, усталости и особенно травмах (ушибах, вывихах, переломах, растяжениях). В 1553 г. испанец Франсиско Лопес де Гомара при описании Вост-Индии высказал предположение о том, что массаж там является панацеей от всех болезней.

Еще до нашей эры искусство массажа распространилось на соседние с Индией Непал и Цейлон. Дошедшие до нас древние письмена рассказывают, что в 1000 г. до н. э. на территории Непала существовали медицинские школы, в которых обучали массажу. В цейлонской летописи «Махавамса», повествующей об истории страны начиная с VI в. до н. э., упоминается массаж, который применялся в целях избавления от различных недугов.

Временем расцвета арабской медицины стали X и XI вв. В трудах Авиценны подробно описаны массажные приемы, гимнастика, диета. В Персии, Турции, Армении, Грузии массаж проводили в общественных банях. В странах Малой и Средней Азии методика и техника массажа получили своеобразное развитие. Восточный массаж делали не только руками, но и ногами, стараясь «выдавить» из мышц венозную кровь (причем зачастую движения направлялись против тока крови) и придать гибкость суставам. Массаж ногами (педальный массаж) применяется и сейчас, чаще всего в спортивной практике, когда у пациента большие и мощные мышцы и руками промассировать их трудно.

Массаж применяли на островах Тихого океана, африканском континенте и в Америке, о чем свидетельствуют многочисленные за-

писи историков и путешественников. В Египте, Ливии, Нубии и других странах Африки массаж был известен еще в XV–XII вв. до н. э. Так, записи, сделанные в «Книге приготовления лекарств для всех частей тела», изучались в XIX в. немецким ученым Георгом Эберсом. Этот уникальный древнегреческий трактат, названный впоследствии «Папирус Эберса», содержал около 900 рецептов лекарств для излечения от различных заболеваний, а также рекомендации по применению масел и бальзамов при массаже.

Из Египта массаж в сочетании с умощнением тела маслами и мазями, а также широким использованием бани пришел в Древнюю Грецию. У греков под термином «апитерпия» понимался не только лечебный и гигиенический массаж, но и спортивный. Ему обучали в гимназиях наряду с физическими упражнениями. Именно в Греции, которой принадлежит почетная роль в истории физической культуры, начали применять массаж до и после различных видов упражнений.

Первым пропагандистом массажа для здоровых и больных людей в Греции стал Геродикос (484–425 гг. до н. э.), который активно занимался самомассажем и одним из первых пытался выявить влияние массажа на ряд заболеваний. Тем не менее основоположником применения массажа как лечебного метода принято считать Гиппократов, величайшего врача Древней Греции (459–377 гг. до н. э.), говорившего, что «врач должен быть опытен во многих вещах и, между прочим, в массаже». В сборнике «Кодекс Гиппократа», описывая влияние на больного приемов массажа, он объяснял их лечебное действие с точки зрения стимуляции физиологических процессов. Центральное место Гиппократ отводил разминанию, благодаря которому «расслабленное сочленение крепнет, а тугое делается подвижным».

Врачи Древнего Рима заимствовали достижения китайцев, индусов, египтян, греков и способствовали дальнейшему развитию массажа. Широкое применение в физическом воспитании и медицине массаж получил благодаря древнеримскому врачу Асклепию (128–56 гг. до н. э.). Другой известный римский врач, один из последователей Асклепия Авл Корнелий Цельс также считал, что массаж «особенно благотворно действует на организм». Одним из первых медиков древнего мира, интересовавшихся физиологией, стал Клавдий Гален, который считается основоположником экспериментальной медицины. Он подробно описал способы поглаживания, растирания, разминания, пассивных и активных массирующих движений и использовал массаж, следуя определенной методике.

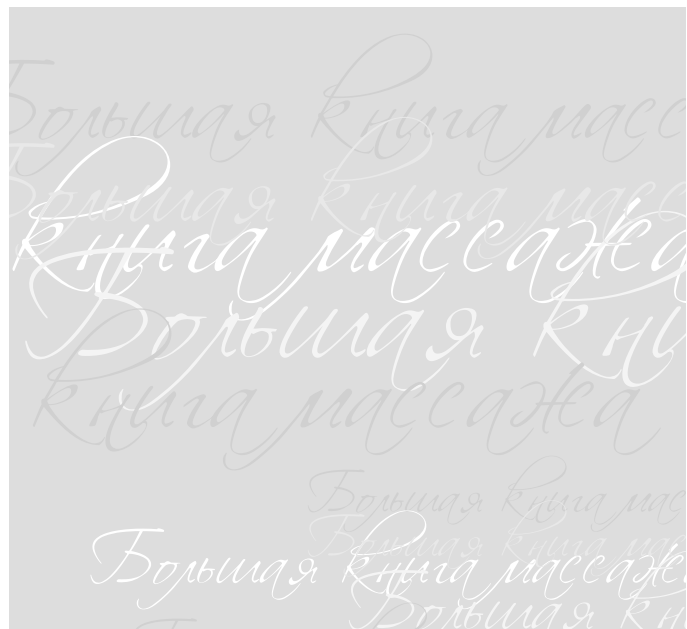
Массаж практиковали в римских банях в эпоху императора Каракаллы. Позднее в связи с распространением в Европе христианства, провозгласившего превосходство духа над плотью, массаж как оздоровительное и лечебное средство надолго исчез из жизни европейцев. Его продолжали применять в медицине и быту лишь народы, исповадовавшие другие религии. Некоторый интерес к врачебной гимнастике и массажу пробудился в Европе с появлением в XIV–XV вв. работ по анатомии Монди де Сиучи, Бертуччио и Пьетро Егилата.

Советник короля Генриха II написал книгу о банях и телесных упражнениях древних греков и римлян. В XVIII в. массаж вновь привлек внимание врачей Европы, в числе которых находился англичанин Ф. Фуллер, ставший автором книги «Медицинская гимнастика». Несколько позже француз Жан Тиссо подробно изложил принципы применения массажа в руководстве «Врачебная гимнастика или упражнения человеческих

органов по законам физиологии, гигиены и терапевтики».

Древние славяне, как свидетельствует история, эффективно применяли массаж для закаливания организма. По уровню развития гигиены и санитарии древнерусское государство в X–XIV вв. не только не отставало от многих стран Западной Европы, но и опережало их.

Среди славянских племен Древней Руси, живших в суровых климатических условиях, был широко распространен самомассаж в банях, сопровождавшийся похлестыванием тела веником, которое называлось «хвощеванием». Это есть не что иное, как энергичное растирание, повышающее тонус тела. Данный способ массажа являлся необходимым условием жизни у древнерусских племен, о чем свидетельствует тот факт, что часто одно племя платило другому дань березовыми вениками. Веничный массаж бытовал также у финнов и карелов. Сегодня, заглянув в любую баню, вы увидите, с каким азартом хлещут себя в парилке любители березового массажа. Причина живучести древнего обычая очевидна: простая гигиеническая процедура доставляет море удовольствия и весьма полезна для здоровья.



В одном из первых сборников медицинских советов, написанном внучкой Владимира Мономаха Евпраксией в XI в., большое внимание уделяется уходу за телом, в частности бане с традиционной русской парной и березовыми вениками, а также элементам общего массажа.

В древности на Руси массаж выполнялся путем растираний пахучими (эфирными) маслами, отварами из трав и пр. При болях в суставах или пояснице, а также при простуде больного натирали снадобьем и укладывали спать на протопленную печь (подстилкой служила солома гречихи). В банях широко использовали березовые либо дубовые веники. В Сибири были популярны пихтовые и можжевельниковые веники, которыми растирали спину и суставы.

Заметную роль в разработке и научном обосновании применения массажа сыграли русские медики. В конце XIX в. ведущие российские врачи-клиницисты принимали активное участие в создании системы массажа. Они применяли его во многих сферах лечебной практики. Постепенно массаж из вспомогательного средства превратился в самостоятельный метод лечения. В этот же пе-

риод в России создавались центры подготовки специалистов по лечебному массажу. Школы массажа основали: в Петербурге — Е. И. Залесова, в Москве — К. Г. Соловьев, в Киеве — В. К. Крамаренко. Внедрению массажа в клиниках и косметических кабинетах способствовали труды Н. В. Слетова и др. Наибольшая заслуга в развитии теории и практики массажа на рубеже XIX–XX вв. принадлежит русскому ученому приват-доценту Петербургской военно-медицинской академии И. В. Заблудовскому (1851–1906 гг.). Он сформировал стройную научную систему, ставшую основой современного лечебного, спортивного и гигиенического массажа. В XX в. А. Е. Щербак (1863–1934 гг.) посвятил многочисленные исследования влиянию механической вибрации на организм человека и создал рефлекторно-сегментарный метод массажа. В 1922 г. И. М. Саркизов-Серазини организовал при Государственном центральном институте физической культуры курсы по спортивному и лечебному массажу, а в 1923 г. при институте была открыта кафедра лечебной физкультуры, врачебного контроля и массажа.

Общеизвестно, что с помощью массажа снимают усталость или готовятся к большим физическим нагрузкам, поэтому массаж необходим спортсменам, а также людям тех профессий, для которых характерны значительные физические и умственные нагрузки. Вы можете использовать его в качестве самостоятельного метода или в сочетании с другими способами лечения. Однако не следует забывать, что применять массаж в лечебных целях можно только по назначению врача.

Прежде всего необходимо разобраться в принципах, приемах и методиках массажа. Пусть он станет для вас творчеством, которое



основано на понимании того, что именно вы делаете и для чего. Предлагаю вам следующий путь: «цель — задачи — реализация» (рис. 1.1).

Запомните этот простой и универсальный алгоритм. Так вы сможете понять принцип работы с книгой. Судя по тому, что вы держите ее в руках, вы хотите научиться делать массаж. Это и станет вашей целью. Что для этого необходимо? В первую очередь, овладеть приемами и методиками массажа. Это будет задачей, решение которой приведет вас к достижению цели. Для реализации поставленной задачи нужно внимательно изучить книгу и просмотреть прилагаемый к ней видеокурс.

Освоив все массажные приемы, вы сможете применять их на практике. Если у вас есть конкретная цель, например вы хотите помочь своему ребенку восстановить здоровье после болезни, то нет необходимости читать книгу по порядку (хотя это не будет лишним). Начните с изучения методики, предназначенной для лечения конкретного заболевания и направленной на улучшение определенных функций организма либо восстановление тонуса в целом.

Вполне вероятно, что вы захотите сделать массаж своей профессией. Чтобы добиться успеха на этом поприще, помимо изучения массажных методик вы должны подумать о рекламе, продвижении услуг и создании обширной клиентской базы. Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом. Кто знает, возможно, через несколько лет вы будете владеть сетью массажных кабинетов. Однако на любом пути к заветной цели необходимо сделать первый шаг. Так пусть им станет эта книга.

Говоря о многогранности массажа, нельзя не рассмотреть его классификацию. В связи с тем что существует большое количество школ, систем, подходов, трактовок и схем применения массажа, можно столкнуться с некоторыми трудностями в детальной классификации. Я предлагаю вашему вниманию классификацию с практической точки зрения.

Исторически сложился ряд систем, или школ, массажа. Под системой понимается направление, разнообразие приемов, техника и методика их исполнения. В качестве примера можно назвать восточные системы: китайский точечный массаж, японский массаж «шиацу», тайский массаж. В странах Западной Европы

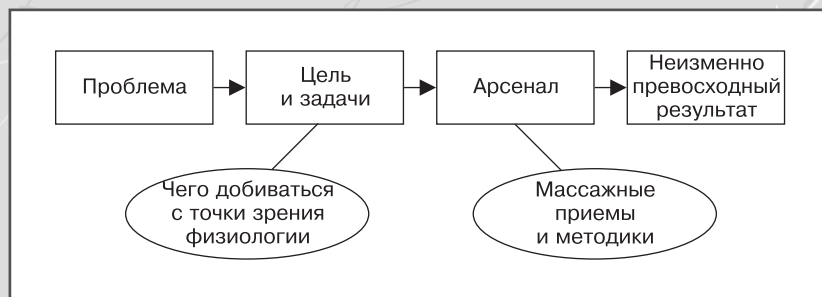


Рис. 1.1. Схема работы массажиста

наиболее известны шведская и финская системы.

В этой книге речь пойдет и о классическом массаже. Под данным термином я подразумеваю отечественную систему, которая за долгие годы формирования вобрала в себя множество приемов и техник воздействия на организм человека. Отличительной чертой и несомненным плюсом классического массажа является тонкое и разнообразное воздействие на органы и ткани (кожу, мышцы и суставы), а также сосудистую и нервную системы.

В зависимости от целей и задач массажа можно выделить следующие его разновидности.

- 1. Оздоровительный (гигиенический) массаж.** Применяется для укрепления здоровья, повышения сопротивляемости заболеваниям и мышечного тонуса, улучшения функционального состояния организма. Является прекрасным средством в борьбе с вредными профессиональными факторами и утомлением.
- 2. Лечебный массаж.** Его основная цель — восстановление и поддержание функций

организма при различных заболеваниях и травмах.

- 3. Спортивный массаж.** Его предназначение — помочь спортсменам в достижении наивысших результатов посредством улучшения функционального состояния организма. В свою очередь, спортивный массаж подразделяется:

- на тренировочный, который является неотъемлемой частью тренировочного процесса и ставит своими задачами повышение уровня физических качеств и сохранение спортивной формы;
- предварительный (или подготовительный), основная задача которого заключается в подготовке различных органов и систем организма спортсмена к предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузке (проводится непосредственно перед состязанием или тренировкой);
- восстановительный, задачей которого является максимально быстрое восстановление физических и психоэмоциональных функций организма после нагрузок.

- 4. Косметический массаж.** Его цель — улучшение состояния открытых участков кожи и устранение косметических дефектов. Он применяется как для профилактики кожных заболеваний, так и в лечебных целях.

По способу проведения выделяют следующие виды массажа:

- сухой (без использования масел и кремов);
- с маслами, кремами и мазями;
- с использованием меда;



- с мылом в бане;
- криомассаж (со льдом);
- с использованием специальных инструментов (массажеров, приспособлений для точечного массажа и т. п.);
- баночный;
- аппаратный (с использованием электроприборов, в том числе вакуумный, подводный душ-массаж, душ Шарко и пр.).

Каждый практикующий специалист наверняка сможет расширить этот список, основываясь на собственных знаниях, профессиональных навыках и опыте.

В зависимости от принципа физиологического воздействия, в основе которого лежат

сенсорно-вегетативные рефлексy, можно выделить следующие виды массажа:

- точечный;
- линейный;
- сегментарный;
- периостальный;
- соединительнотканый.

Массаж бывает также местным (при локальном воздействии на какую-либо область, например спину, голову и т. п.) или общим (последовательно массируются все участки тела).

Часто отдельным блоком выделяют детский массаж, так как он имеет свою специфику проведения. Однако в целом он вписывается в вышеприведенную классификацию.

