

История массажа

- 1 - Первобытное и древнее общество
 - 2 - Страны Древнего Востока
 - 3 - Древняя Греция, Рим, Византийская Империя
 - 4 - Арабские страны средневекового Востока
 - 5 – Средневековая Западная Европа
 - 6 - Средневековая Восточная Европа и Скандинавия
 - 7 - Формирование техники и методологии классического массажа
 - 8 - Вклад российских ученых в развитие массажа
 - 9 - Создание и совершенствование мануальных методов рефлексотерапии
 - 10 - История применения массажных инструментов и аппаратов. История массажа в спорте
 - 11 - Разработка методик медицинского массажа современными учеными.
- Другие виды массажа и SPA-ритуалы в наше время

Зачем нужно изучать историю методов массажа?

История о мальчике, семье, медицине, судьбе и истории



Древнее общество

Что такое эмпирический период

Способ познания мира и объяснения явлений, основывающийся на собственном опыте и опыте рядом живущих людей

4 стихии, небесные светила, жизнь/смерть, окружающая среда

Эмпири́зм, эмпирици́зм (от др.-Греч. Ἐμπειρία — опыт) — направление в теории познания, признающее чувственный опыт источником знания и предполагающее, что содержание знания может быть либо представлено как описание этого опыта, либо сведено к нему

Противостоит рационализму и мистицизму. Для эмпиризма характерна абсолютизация опыта, чувственного познания, принижение роли рационального познания (понятий, теории)

Культ руки

При формировании начальных религиозных представлений об окружающем мире и возникновении фетишизма - веры в сверхъестественные свойства предметов, - человеческая рука стала объектом религиозного культового поклонения.

Считалось, что в ней воплощена способность человека достигать успеха в материальных и вообще практических делах. Смысл доисторических рисунков руки расшифровывается как символ собственности, неприкосновенности, как знак «вход запрещен» или магический символ, охраняющий от нечистой силы



Роль обрядов и культов

С переходом к более усложненным формам религиозных верований мануальный акт постепенно превращался в магический ритуал, сопровождающийся заклинаниями, магическими формулами и приемом «целебных» снадобий.

Постепенно проведение ритуалов закрепляется за жрецами и знахарями.

Разрабатывалась догматическая интерпретация массажного воздействия, основанная на переносе, передаче «власти», «силы» или «энергии».

Развитие массажа стало возможным после формирования «профессиональных» групп (лекари)



«Шаман выпивает большую чашу настоя из высушенных кусков кактуса сан-пед-ро. Ему это необходимо, чтобы добиться экстатического состояния. Скоро зелье действует, и он, покачиваясь, начинает петь заклинания. Одновременно он потрясает погремушкой и щелкает бичом. Затем, отложив их, но не прерывая заклинаний, шаман приступает к массажу тела больного. Темп песни становится все более быстрым, движения рук учащенными. Вот врачеватель наклоняется, припадает к груди больного и энергично что-то высасывает, время от времени сплевывая в стоящую рядом бутылку из высушенной тыквы. Так он удаляет то, что послужило причиной болезни. Наконец, после особенно долгого высасывания шаман с торжествующим видом поднимается на ноги, вынимая изо рта небольшой камешек и, подняв высоко в руке, показывает его. Свершилось! Всем присутствующим, боязливо наблюдающим за обрядом, становится ясно: источник болезни извлечен!»

Статья об употреблении методик массажа на острове Туга (Океания): «Когда кто-то чувствует себя усталым от ходьбы или от другого какого-нибудь напряжения, то ложится, и несколько его слуг проделывают над ним различные операции, которые известны под названием «tooqī-tooqī», «тШ» или «fota». Первое из этих слов обозначает деятельность, состоящую в непрерывном, легком поколачивании тела кулаком; второе - трение ладонью; третье - надавливание и тискание кожных покровов пальцами. Эти операции, производимые обыкновенно женщинами, уменьшают боль и усталость и оказывают приятное, располагающее ко сну действие. Если массаж употребляют с намерением лишь уменьшить усталость, то действуют обыкновенно только на одни руки или ноги, при ощущении же боли на каком-нибудь месте тела массируют это место и его окружность. При головных болях одинаково подвергают массажу кожу лба и волосистую часть головы и нередко с превосходным успехом. При усталости соблюдаются часто способы, которые отличаются от употребляемых обыкновенно. Страдающий ложится на траву и заставляет троих или четверых маленьких детей топтаться по его телу ногами»

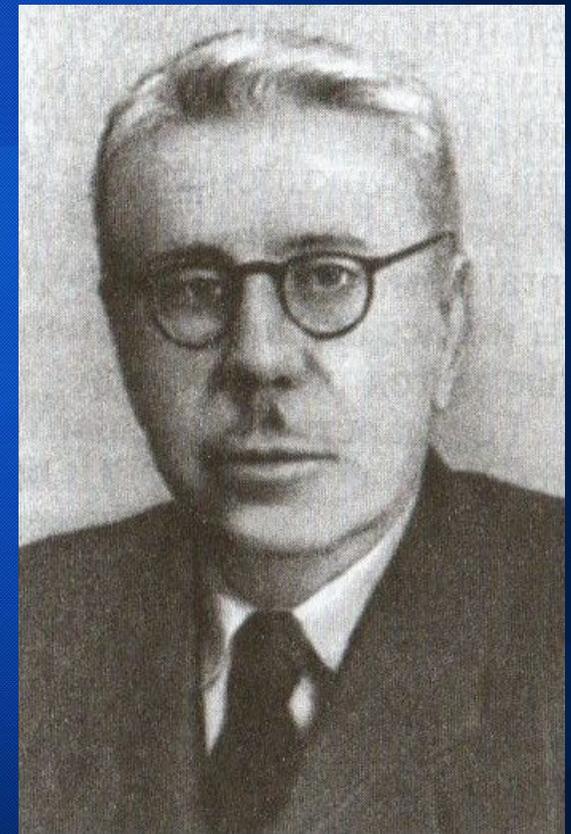
Знаменитый русский путешественник и этнограф Н. Н. Миклухо-Маклай, описывает процедуру массажа, которую он испытал на себе во время пребывания на Новой Гвинее с 1871 по 1883 годы:

«... Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил. Я предоставил свою голову в полное ее распоряжение. Давление перешло в растирание кожи головы пальцами, причем массажистка надавливала растираемое место, насколько могла. Когда правая рука ее устала, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев левой руки ее не уступала силе правой. Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не думал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки»

И. М. Саркизова-Серазини:

«ни один народ, как в далеком прошлом, так и в настоящем, не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа»

Однажды появившись на заре истории человечества как первое лечебное средство в борьбе со всевозможными недугами, массаж стал неотъемлемой частью человеческой культуры на протяжении всех последующих веков



Техника массажа

в период расцвета первобытнообщинного строя:

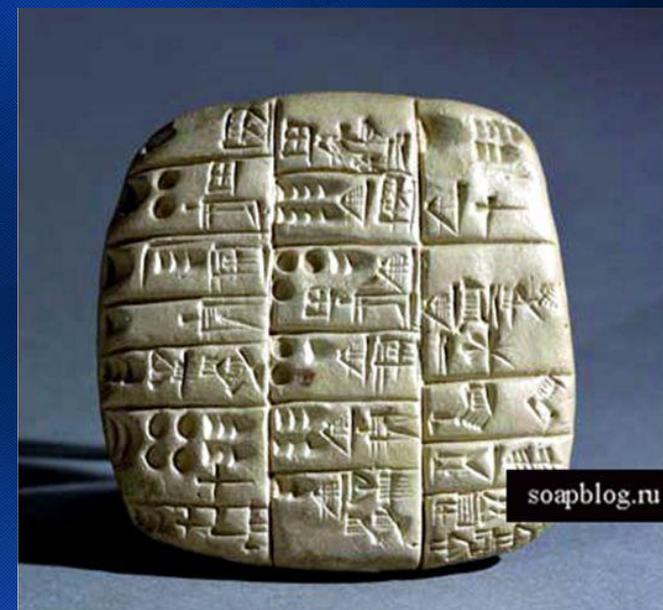
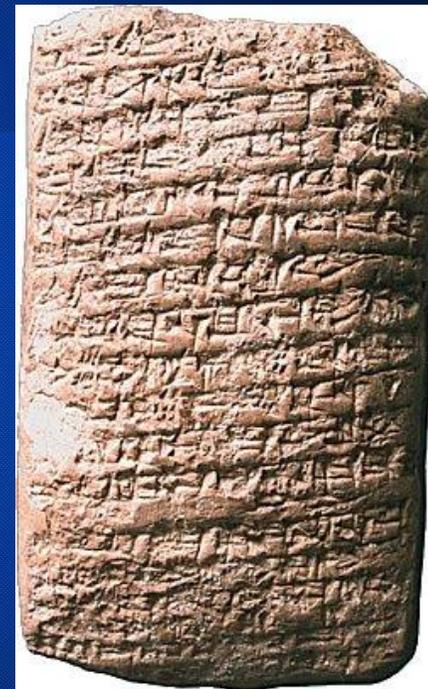
- **незаконченная система** лечебно-профилактических мероприятий
- включает практически **все известные приемы**, от прикосновений и наложения рук до поколачивания и пассивных движений с элементами тракции (вытяжения)
- преимущественно массажное воздействие проводилось **«на сухую»**, без использования средств для улучшения скольжения
- **постепенное нарастание** усилий, оказываемых массажистом, и темпа выполнения массажных приемов в соответствии со сценарием «магического изгнания болезни» (чаще, вначале слабо и медленно, постепенно увеличивая силу и скорость, резко, на пике усилий, прекращая воздействие)

Месопотамия 3,5 тыс. лет до н.э.

- шумерская культура, письменность
- выделение из среды знахарей и жрецов «врачевателей»

Из универсального и приоритетного метода лечения массаж у шумеров превратился в рядовой способ врачевания, наряду с хирургией, лечением травами и использованием заговоров

- втирание лекарственных средств
- древнейший мед. текст - глиняная табличка (конец 3 тыс. до н.э.) рецепт № 12: «Просеять и тщательно перемешать растолченный панцирь черепахи, побеги растения нага (из него добывают соду), соль и горчицу; омыть больное место крепким пивом и горячей водой; растереть больное место этим приготовленным составом, после чего натереть растительным маслом и обложить растертыми в порошок иглами пихты»



Вавилонское, Ассирийское царства (20-7 вв. до н. э.)

- втирание лекарственных средств с маслом
- древнейшее изображение массажа - барельеф из алебастра, ассирийского царя Санхерибу (861-705 гг. до н. э.)
- в клинописных табличках медицинского содержания из библиотеки ассирийского правителя Ашшурба-напала (ок. 668-626 гг. до н. э.), встречаются рекомендации: массировать ноги сверху вниз, растирать тело сверху вниз, лекарство втирать сверху вниз

Техника массажа Месопотамии:

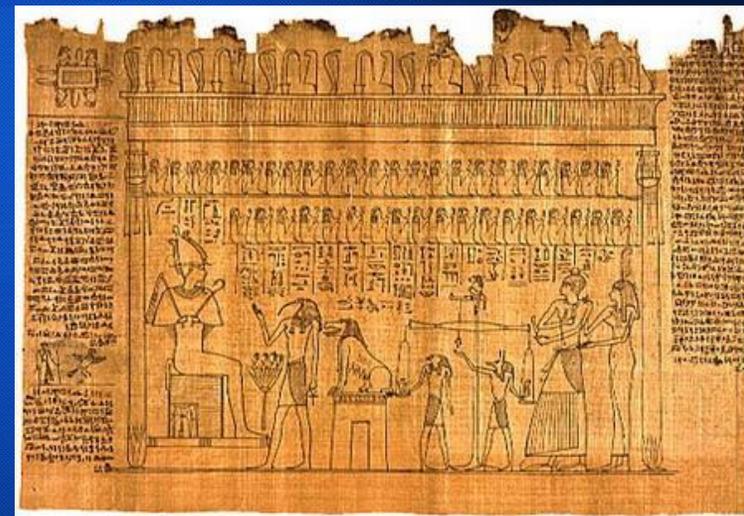
- одновременно с массажем **втирание** лекарственных средств на масляной основе
- направление массажных движений **«сверху вниз»**
- преимущественное использование приемов **«трущего»** и **разминающего** характера воздействия



Physician's tomb at Ankmahor, Saqqara in Ancient Egypt, around 2350 BC, depicting a Reflexology treatment.

Древний Египет (20-7 вв. до н. э.)

Греческий историк Геродот из Галикарнаса (ок. 484- 425 гг. до н. э.) считал египтян «изобретателями» медицины, особенно предупредительной, в том числе и массажа. До наших дней сохранилась оригинальная методика лечения ревматизма, использовавшаяся древнеегипетскими врачами, с помощью раскаленного песка пустыни Сахара, и массажа



Папирусы: нарушения здоровья у людей возникают не из-за злых чар магов и ведьм, а от изменения системы кровеносных сосудов, связанных с сердцем «Начало тайн врача - знание хода сердца, от которого идут сосуды по всем членам, ибо всякий врачеватель, всякий жрец богини Сохмет, всякий заклинатель, касаясь головы, затылка, рук, ладони, ног - везде касается сердца: от него направлены сосуды к каждому члену...»



- **Книга приготовления лекарств для всех частей тела**, около 1550 г. до н. э. Уникальный медицинский папирус содержит приблизительно 900 прописей лекарств для лечения широкого спектра заболеваний. В нем есть упоминания об использовании для натирания тела миртового масла, елея, оливкового и кунжутного масел, а также бальзамов, привозимых из Северной Африки, Палестины и Аравии
- Вместо мыла использовали пасту из пчелиного воска, перемешанного с водой
- Уход за волосами: «Смешать жир льва, змеи, кошки и каменного барана, втереть в кожу головы»
- Первый известный справочник по косметике «Косметикой» - 1 век до н. э. египетский врач Клеопатра
- Египетские амфоры с сохранившимися внутри маслами (4 000 лет)
- Массаж применяли фараоны, знать и военные
- Массаж как чувственное наслаждение

Египетские врачеватели полностью изгнали из лечебной практики мистические приемы, однако особого развития техники массажа в Древнем Египте не произошло

Древний Китай 2,5 тыс. лет до н.э.

- Причины самобытности культуры Китая
- 20-6 вв до н.э. – мистический период – шаманские верования и поклонение стихиям – шаманы, жрецы
- Жестокость ритуалов, хлестание ветками, применение человеческой крови и жира
- Вплоть до начала 20 века - маги фан-ши
- Зарождение чжень-цзю, чжиа-лаофа – основа традиционной китайской медицины
- Конец 1 тыс. до н.э. - акупрессура, акупунктура



«В правой руке жрец-заклинатель держал наточенный огромный меч, в левой - черный флаг. Вид у заклинателя был свирепый, в зубах — кинжал, рукоятка которого касалась шеи. Затем жрец-заклинатель вышел на открытое место перед храмом и искусно изобразил приступ ярости. Так выражался гнев богов по адресу злых духов, которые осмелились беспокоить верующих. Жрец метался словно одержимый и наносил удары мечом не только по невидимым силам в воздухе, но и по собственной оголенной спине, вскоре все поняли, однако, что эта странная попытка человека поразить самого себя с помощью таких убийственных ударов на самом деле не связана с какой-либо опасностью. Внимательно приглядевшись к этой сцене, можно было обнаружить двух людей с палками в руках, находившихся за спиной заклинателя. Они внимательно следили за его движениями, оберегая его от ранений. И, тем не менее, каждый раз, когда он наносил удар по собственной спине, у непосвященных замирало сердце...»

Китай 6 в. до н.э.

- 6 в до н.э. - даосизм - выделение из среды шаманов практиков-врачевателей – фан-ши
- единство массажа и иглоукалывания

«Новая история династии Тан» свидетельствует: «В императорской медицинской канцелярии служат врач-массажист и четыре массажиста-техника, ведающие вправлением костей и терапией «даоинь»



Согласно «Шести законам династии Тан», «массаж используют для лечения болезней, причинами которых являются ветер, холод, летняя жара, сырость, голод, переедание, переутомление и чрезмерный отдых»

Дыхательные упражнения и гимнастика

- «Удары в небесный барабан» - стучать зубами или постукивать по затылку указательными пальцами, закрыв при этом уши ладонями
- «Вращивание ци (энергии) в киноварном поле» — растирание ладонями вокруг пупка по часовой или против часовой стрелки в зависимости от того, кто выполняет этот прием, мужчина или женщина
- «Опускание огня сердца в киноварное поле» - задержав дыхание, обеими руками растирают поясницу не менее 36 раз, а затем, убрав руки, плотно сжимают кулаки

Массажные приемы вместе с комплексом дыхательных и гимнастических упражнений получили название «даоинь», то есть «растягивание и сжатие тела». Значительно позже вошли в употребление синонимичные названия: «работа» (гунфу), «работа, направленная вовнутрь» (нэйгун), и прочие





«Лицо нужно побольше массировать.
 Волосы нужно почаще расчесывать.
 Глаза должны постоянно двигаться.
 Уши должны быть постоянно настороже.
 Зубы верхние и нижние
 постоянно соприкасаться.
 Рот должен быть всегда приоткрыт.
 Во рту постоянно должна быть слюна.
 Дыхание должно быть легким.
 Сердце должно быть всегда покойным.
 Спина должна быть всегда выпрямленной.
 Живот нужно почаще гладить.
 Грудь должна быть всегда выпрямленной.
 Речь должна быть всегда немногословной.
 Кожа должна быть всегда увлажненной».

Упражнения, самомассаж и гимнастика

- для пожилых - 42 упражнения

- перед сном - «Чуаншань ба дуанмянь» (8 упражнений на кровати)

- 6 в. — отделение массажа от «чжень-чзю» - открытие первой в мире медицинской академии, одна из 4-х врачебных специальностей
специальность — **врач-массажист**

- 908-1368 гг. Общий сборник свящ. рецептов:

«Надавливание и растирание можно проводить отдельно или в комплексе; эти приемы называются массажем. Надавливание без растирания, растирания без надавливания, надавливание совместно с растиранием, надавливание и растирание в сочетании с траволечением - каждый из этих методов имеет свое собственное показание к применению»

- 1368 – 1911 гг. – массаж – одна из 13 врачебных специальностей

- Лечение заболеваний у детей

Техники:

аньмо – прижимания, потирания

туйна – толкание, хватание

мофу – надавливание на живот

ван-мян – пилинг-массаж лица

- 6-16 вв. Китай – центр развития массажа

- 17 в. – завоевание монголами

- Современный период развития ТК медицины, акупунктура как основа для современной иглорефлексотерапии

Древняя Индия 3-1 тыс. до н.э.

- Харапская культура – 3-2 тыс. до н.э.
древнейшие бани и канализация
- Ведийский период – 2-1 тыс. до н.э.
священный текст «Атхарваведы» - веды заклинаний и заговоров (7-6 вв. до н. э.)
Аюрведа – часть атхарведы - наука о жизни и долголетию, уже ясно говорит о наличии у древних индийцев развитой системы массажа, называемой ими «**schampooing**» - прием, состоящий в нежном разминании всего тела больного, начиная всегда от верхних конечностей и верхних частей туловища и спускаясь вниз к стопам
- Массаж выполняла каста браминов



Техника тирумаль - тело больного смазывали целебным жиром, затем его массировали руками и ногами.
Наваракижи – лекарственный массаж для лечения хронических заболеваний нервной системы, мышц и скелета. В настои целебных трав и молока варили рис, полученную массу клали в матерчатый мешочек, которым массировали больного. В процессе массажа мешочек периодически обмакивали в горячий настой трав



Масленный массаж по Аюрведе:

- «абъянга» — натирание всего тела целебным маслом, содержащим экстракты лекарственных трав
- «шародхара» - теплое конопляное масло с ароматическими добавками лилось на лоб лежащего больного, при этом вызывалось глубокое расслабление всего тела и восстановление душевных сил

- 2-я половина 1 тыс. до н.э. — массаж перестал быть привилегией касты браминов и стал использоваться врачами
- Массаж ладоней и подошв как наиболее эффективный способ лечения данным методом
- Обильное применение масел
- Ударные приемы по подошвам



- **Йога** – первое упоминание - 2 в. до н.э.
- учение о самосовершенствовании человека путем специальных приемов, в число которых входили приемы самомассажа

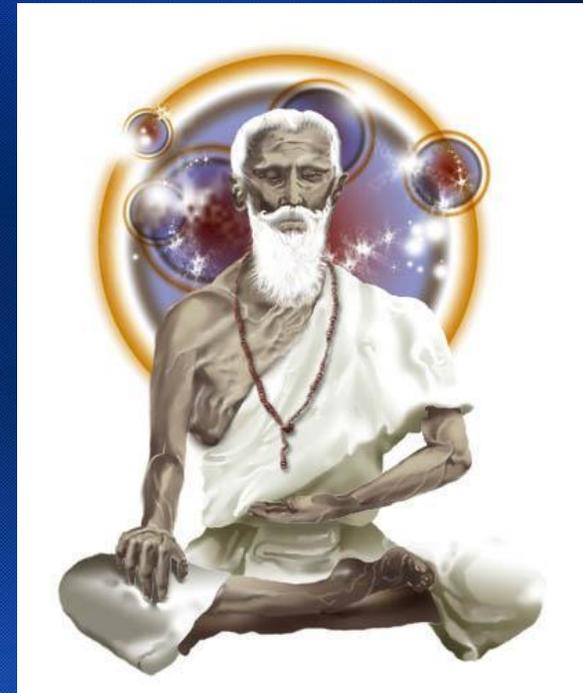
- **«Шауча»** - одна из первых ступеней йоги. Процедура самомассажа, проводимая раз в неделю заключалась во втирании в кожу касторового или оливкового масла с последующим разогреванием тела на солнце в течение 10-20 минут. При этом смазывалось все тело, включая волосистую часть головы. После процедуры масло смывалось

- **Основопложник индийской хирургии Сушрута**

Больной или утомленный человек ложился на длинный низкий диван. Массажист захватывал его тело двумя руками, делая движения, будто месит тесто. Потом он похлопывал мышцы ладонями и краем кисти, после чего массируемого опрыскивали духами и делали различные движения в суставах. В специальных методических указаниях Сушруты, адресованных массажистам, к ним предъявлялись требования не только уметь мастерски делать массаж, но и добиваться своего собственного физического совершенства, уделять внимание личной гигиене.

- **Завоевание Индии арабами – 8 в.**
Влияние арабской культуры, паровые бани
- **Завоевание Индии монголами – 16 в.**
- **Проблемы развития Индийской медицины – разные школы существенно расходятся в подходах и методах, и не заинтересованы в выработке единой системы**
- **Индийский врач Дживака – корни традиционного Тайского массажа**

Индийская медицина оказала огромное влияние на формирование Тибетской медицины и массажа



- Индийская медицина оказала огромное влияние на формирование Тибетской медицины и массажа
- Применение массажа в медицине, косметология, спорт
- Масляный массаж, а после завоевание арабами банный ритуал
- Сочетание мануальных и педиальных приемов
- Остановка развития после завоевания монголами в 16 в.



Древний Тибет 1 тыс. до н.э. – 1 тыс. н.э.

- Тибетская культура и медицина – продолжение индийской + влияние Китая, Ирана и собственные традиции
- Начало 1 тыс. до н.э. – масляный массаж, школа в горах Непала. Растирание ладоней каменными и медными шарами, поколачивание колотушкой в деревянном корыте
- 7-8 вв. н.э. – распространение буддизма и расцвет тибетской медицины. Упрощение концепции китайской медицины – использование 15 точек, расположенных на открытых участках тела
- Массаж, компрессы, ванны – мягкие процедуры. Использовали масла, травы, жир, настои, паленая собачья шерсть, желчь и т.д.



- Применение вида масла в зависимости от времени года
- Ежедневное натирание маслом
- Основной прием – растирание и втирание

Тайное восьмичленное учение тибетской медицины» — «Чжуд-ши». Время написания трактата одни исследователи относят к 6 в. до н.э. и приписывают авторство индийскому врачу Дживаке (тиб. Цо-чжед-Шон-ну), другие указывают на сходство «Чжуд-ши» с восьмичленным сочинением «Самхита Чараки» (1-2 вв. н. э.).
Индийские корни

Показания к массажу по «Чжуд-ши»:
«жесткость» тела, истощение крови и семени, упадок сил, печали, сильные переживания, рябь в глазах, бессонница, переутомление от тяжелого труда, боли различного происхождения.
«Массаж — это лучшее, что кожу делает чистой, а конечности — крепкими».

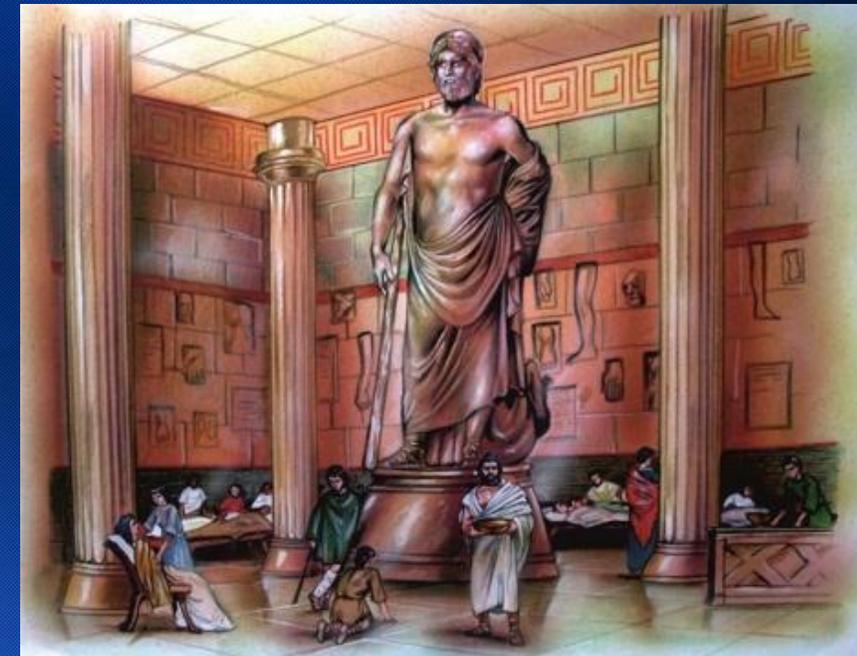
Противопоказания к м-жу по «Чжуд-ши»:
чрезмерное его использование, глубокая старость и раннее детство, несварение, тугоподвижность тазобедренного сустава, отравления ядами из драгоценностей, отсутствие аппетита, рвота, понос и некоторые другие симптомы.

Тибетский массаж сохранил в себе отпечаток древних мистических представлений об окружающем мире и не смог выйти за рамки религиозно-философских учений, остался способом для изгнания «злых духов» и гармонизации внутренних «энергетических токов» организма



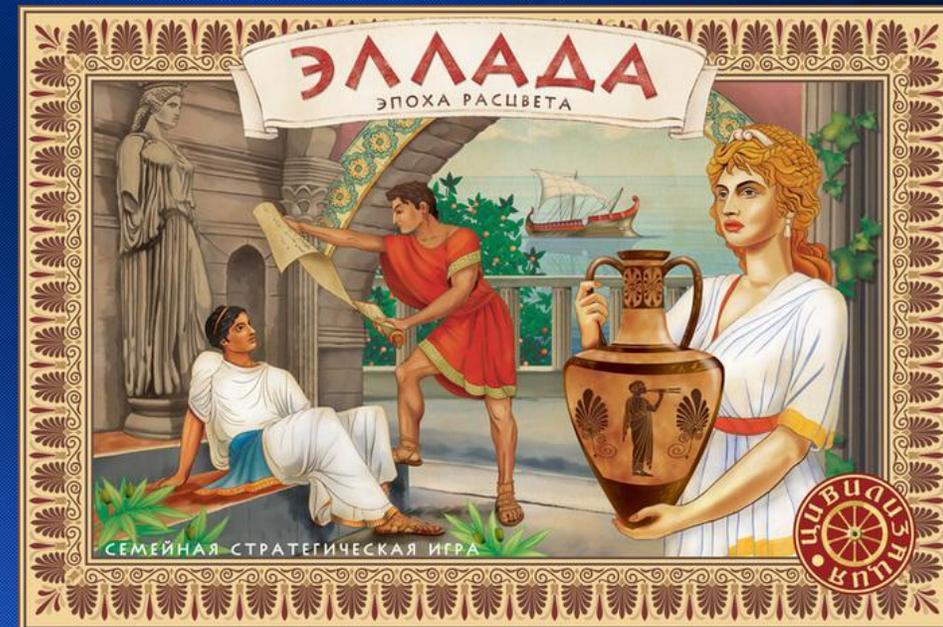
Древняя Греция - 22-1 вв. до н.э.

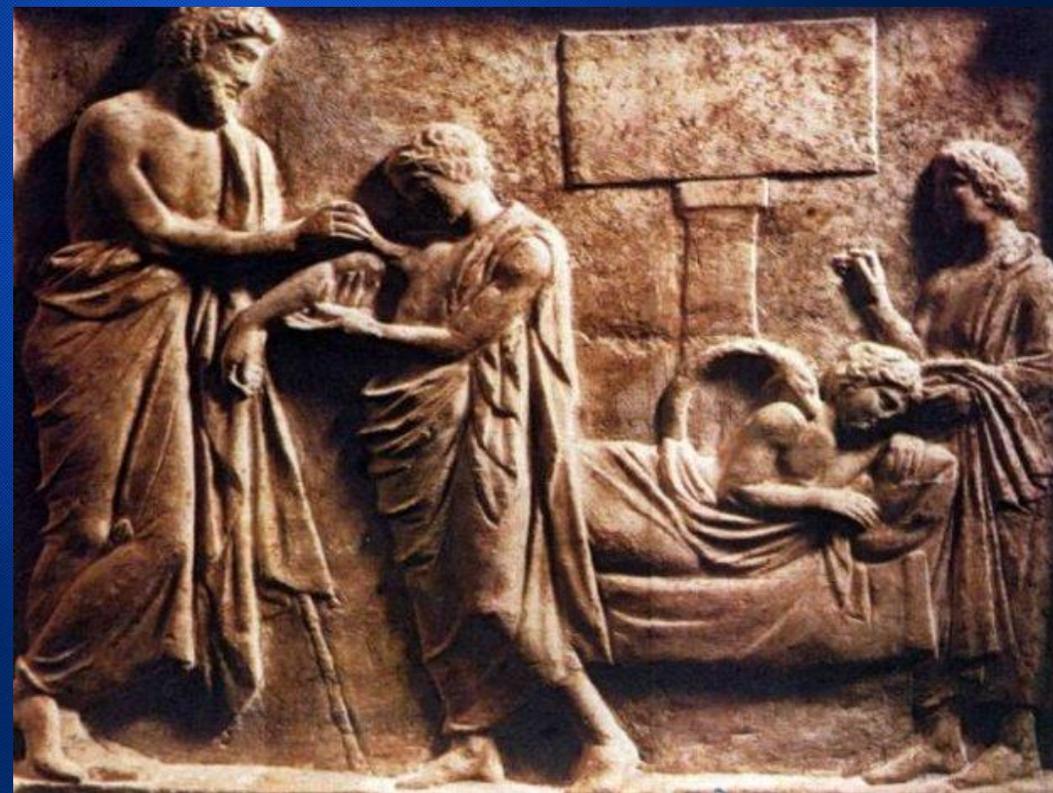
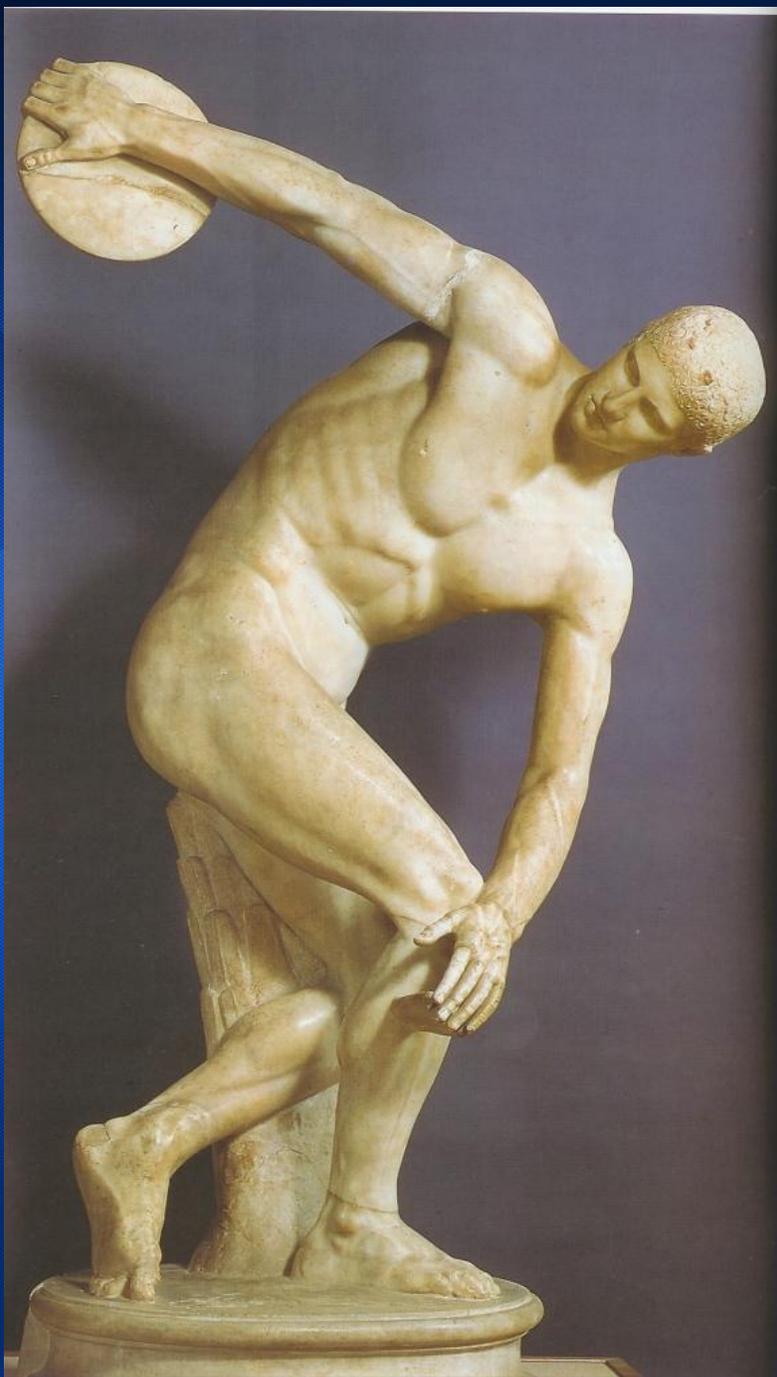
- Крито-микенская культура – 3-2 тыс. до н.э. Влияние медицины Древнего Востока и Египта, благовония, банные процедуры и по-видимому массаж
- Царства материковой Греции – 15 в до н.э. – омовение и массаж стали ежедневной процедурой
- **Врачеватель Асклепий** – сын бога солнечного света Аполлона – основатель древнегреческой медицины – начало использования массажа не только с профилактической но и с лечебной целью
- Возрождение греческой цивилизации после завоеваний дорийцев. С 776 г. До н.э. – соревнования у подножия г. Олимп, применение омовений и массажа для подготовки спортсменов



- Массажисты – алепты. Применяли массаж при втирании смеси масла, песка из Нила, корней, плодов, трав и др.
- Гимнасии – основа воспитания здоровой нации. Бассейны, гимнастические залы, арены, массажные кабинеты.
- Храмы-асклеियोны – с 6 в. до н.э. – первые санатории. Водные процедуры, гимнастика, массаж
- Геродик - Гипократ - 5-4 вв. до н.э. отец медицины «Гипократов сборник». Обоснование массажа
- Проксагор – массаж при вздутии живота, метеоризме, запорах
- Герофил - Эразистрат – 4-3 вв. до н.э. - дальнейшее развитие медицины и массажа, эллийский расцвет при А. Македонском с центром в Александрии Египетской
- Развитие косметических средств, мазей и благовоний – до 1 в. до н.э.

Упоминание об использовании мазей в Эллиаде Гомера, а также мифах и сказаниях об Ясону целебную мазаргонафтах. Медея дала ь для победы над разъяренными быками.

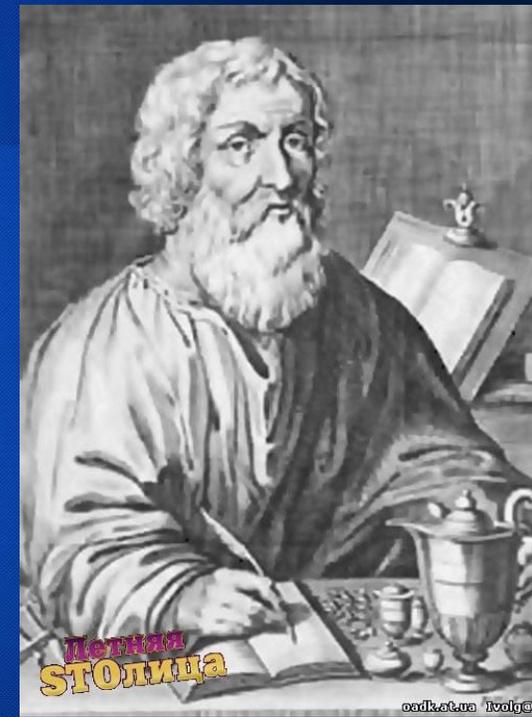




Плиний, Теофраст, Диоскорида: «алепты» иногда выполняли массаж настолько грубо, что спортсмены часто жаловались на них. После соревнований смесь масла, смол, песка, пыли и пота снималась с тела загнутым скребком. Этот инструмент представлял собой палку, изогнутую дугой, на одном конце с рукояткой, а на другом — тупо закругленную.

Гипократ:

- Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так свежий воздух, купание, ванны, массаж, упражнения очищают организм
- Врач должен быть опытен во многих вещах и между ними в массаже... В этом состоянии ему придется слегка массировать плечо рукой и во всех случаях осторожно. Движения к сочленению нужно совершать с усилием, но таким, чтобы не было боли
- ... сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утощает ткани
- Массаж может связать сустав, слишком расслабленный, и размягчить сустав, очень тугой».
- Нужно применять повязки, вытяжения, растирания, выпрямления
- Берущий ванну должен лежать смирно, спокойно и сам ничего не делать, предоставляя другим обливать и растирать его... Для осушения употребляют губки или щетки, и тело, прежде чем оно станет сухим, увлажняют маслом



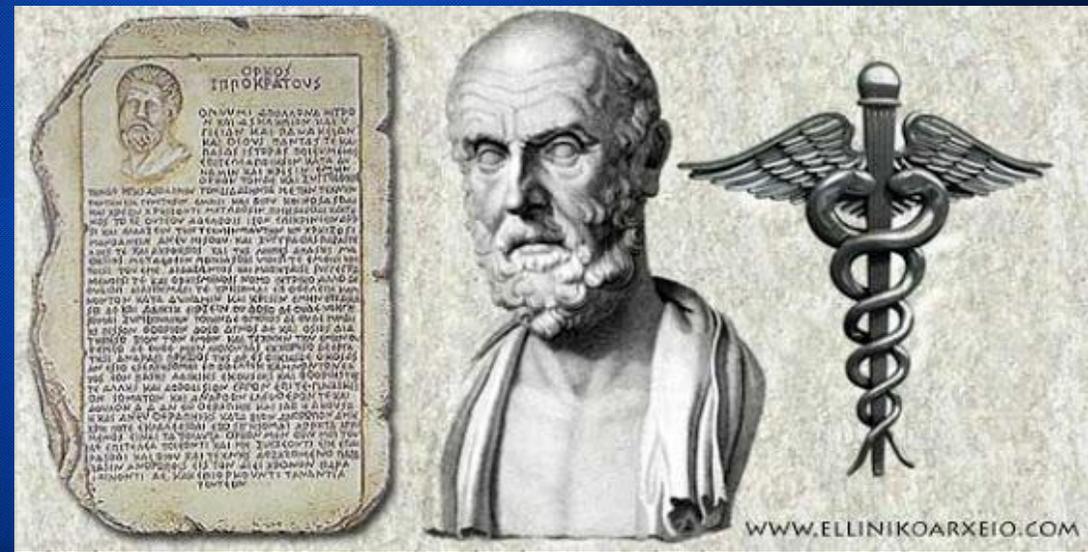
- греческие врачи выполняли процедуру лечебного массажа самостоятельно
- массаж, применяемый для гигиенических целей, у спортсменов и в косметологии проводили исключительно рабы, предварительно обученные для этой работы

- массажные приемы:

1. поглаживания, обтирания, растирания, натирания, используемые для щадящего воздействия

2. разминания, поколачивания, пассивные движения для энергичного интенсивного массажа

- направление массажных движений было преимущественно сверху вниз, от центра к периферии

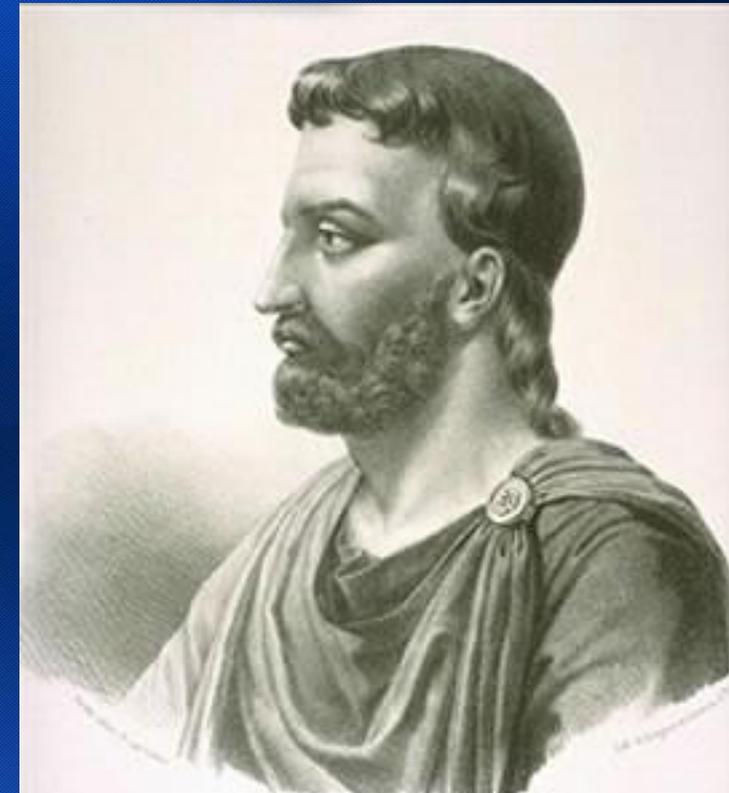
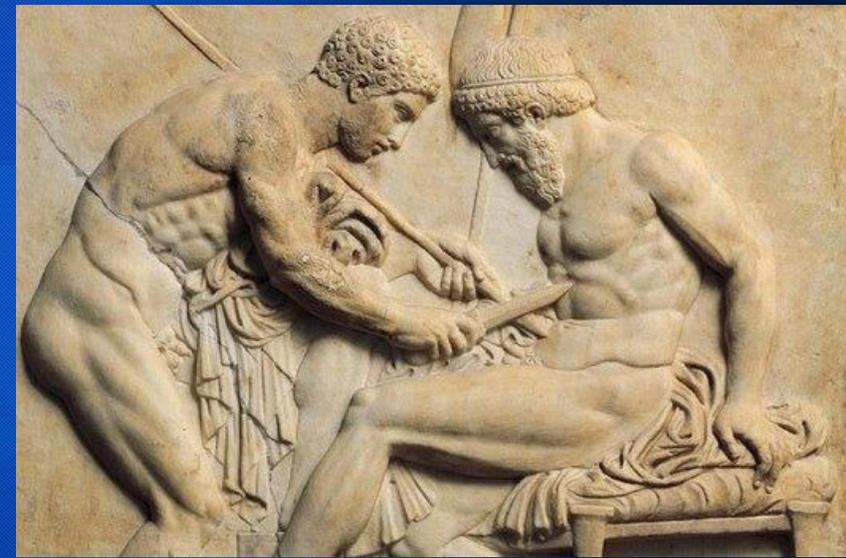


- Объединение всего накопленного опыта в области медицины и массажа

- Формирование атмосферы и культа «вечного поиска истинного знания»

Древний Рим - 8 вв. до н.э. – 4 в. н.э.

- До 2 в. до н.э. – самолечение, врачи-гадатели – натирание настоями трав
- Завоевание Греции в 2 в до н.э. – принятие традиций греческой культуры, искусства, медицины – врачи-греки
- Асклепиад из Прусы (128-56 гг. до н. э.):
 - предпочитал гимнастику и массаж
 - сильный и слабый
 - сухой и с маслом
 - кратковременный и продолжительный
 - понятие вибрации, прием «сотрясения»
- Авл Корнелий Цельс 30 г. до н. э. - 45 г. н.э.
 - трактат «О медицине», глава посвящена массажу
 - не являлся проф. врачом, это было унижительно для римлян, лечил своих рабов
 - «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо, ... не нуждается ни во враче, ни в массажисте»



- **Гален из Пергама** - 131-201 гг. - ученик александрийской школы, придворный врач Марка Аврелия и Коммода, 125 трудов по медицине, установил 9 видов массажа, подробно описал приемы поглаживания, растирания и разминания мышц, формулирование методик массажа, подготовительный массаж, утренний и вечерний гигиенический массаж, косметический массаж, для снятия утомления после тренировок, и др.

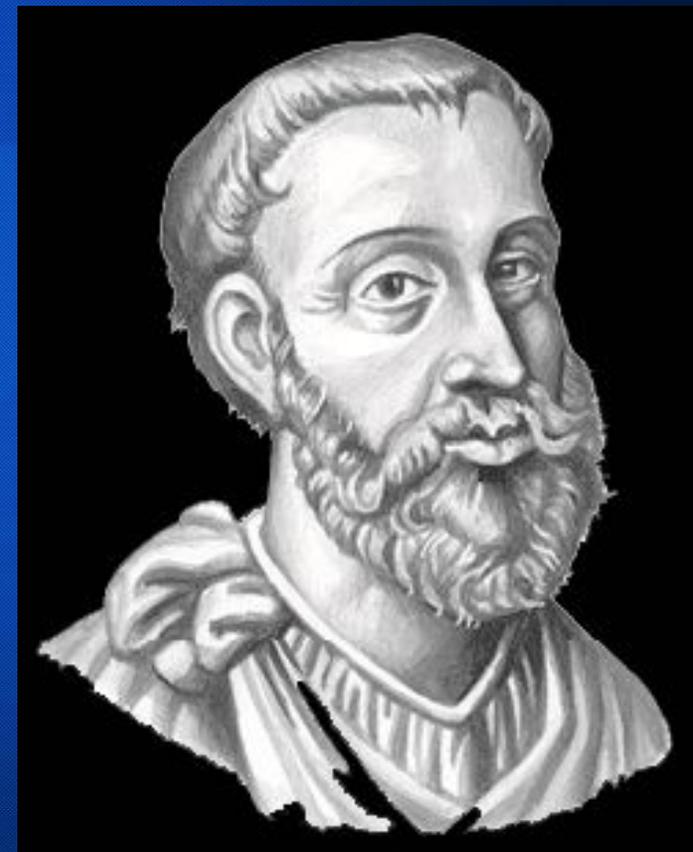
- **Обучение рабов** выполнению гигиенического массажа, формирование понятия о массаже как о простой процедуре

- **Массажные инструменты:** перчатки, губки, гисториама (палка с катушками на конце), ферула (лопаточка для поколачиваний)

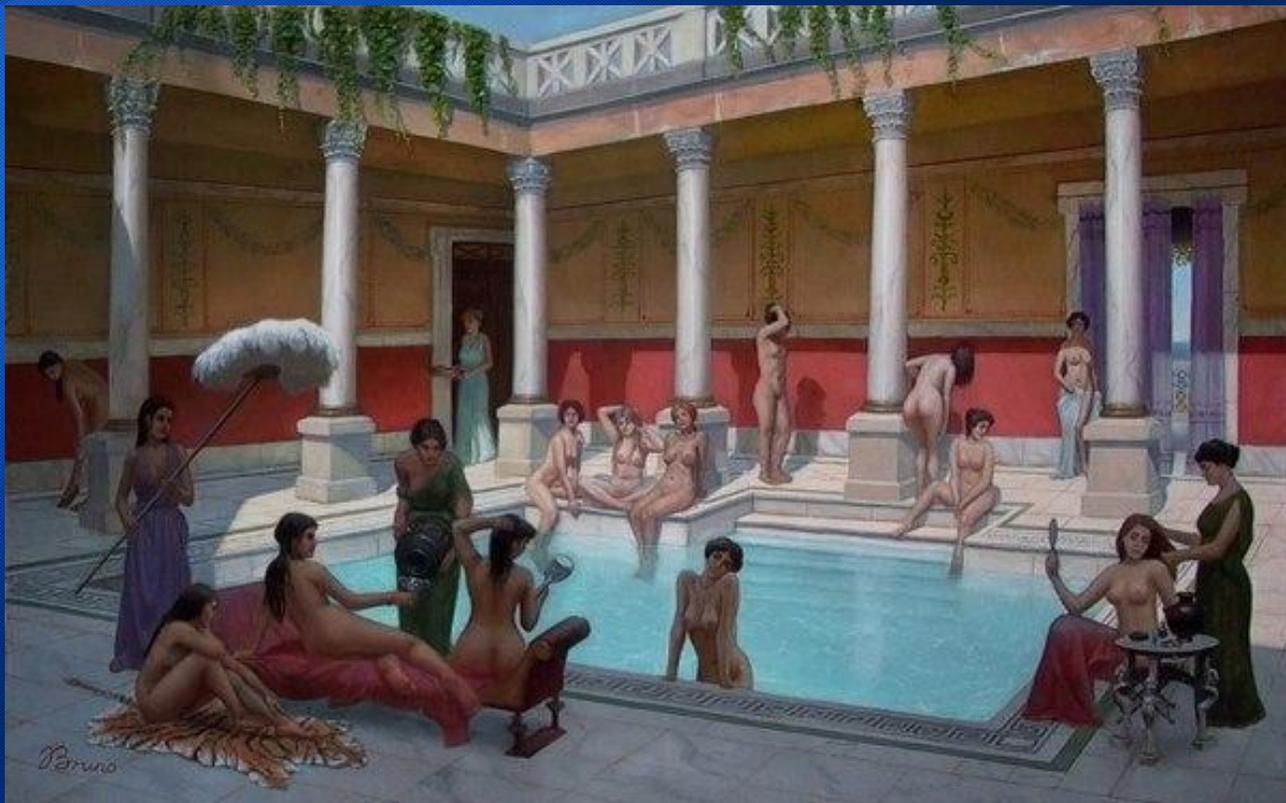
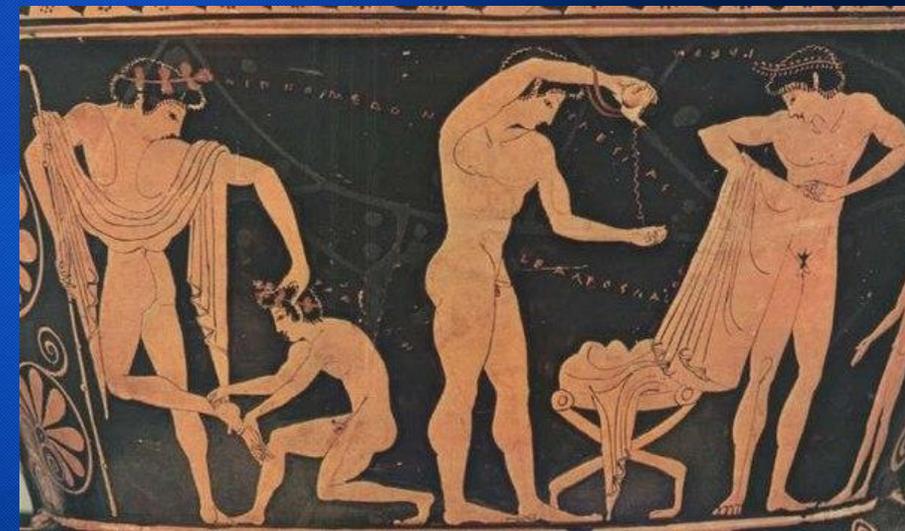
- **Император Адриан** – указ, предписывающий солдатам делать массаж друг другу во время переходов

«Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснеет, начинают растирать сильнее, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести тело до расслабления или изнеможения; у сильных молодых людей трение может быть сильнее. Трение производится затем сильными руками в различных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, поперек, горизонтально»

- **Массаж и банные процедуры**
- **Общественные бани - 6 помещений, 5 зал**
«трепидариум»: гимнастика до пота – растирание щетками – массаж, пасс. гимнастика и щелканье суставами – удаление волос с тела – натирание маслом и благовониями.
- **Вместо мыла** – смесь животных жиров, золы, настоев трав, ароматических масел и эссенций
- **Имперский период** – массаж в банях сочетается с сексуальными услугами, массаж становится чаще применяться не для лечения а для наслаждения
- **Распад Империи на Западную и Византийскую** - Христианство и присущий ему аскетизм и идея «умерщвления плоти», разрушение храмов Асклепия, отказ от массажа. Традиции массажа сохранялись в Византии только благодаря проституции
- **Орибасий из Пергама (325-403 гг.)** – 72 труда объединили опыт медицины от Гиппократов до Галена, который потом использовали врачи средневековья.

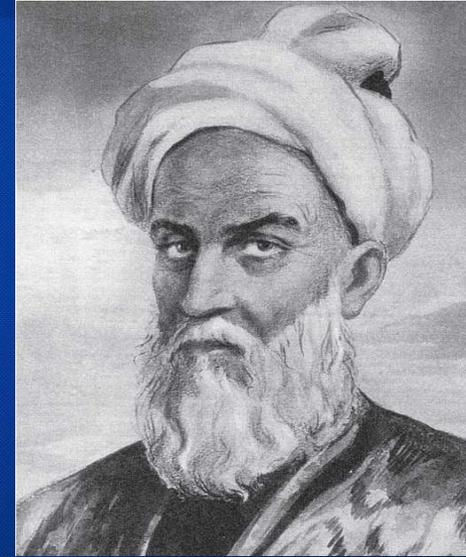


Асклепиад, Цельс, Гален, Орибасий – единая система массажа, новые приемы, инструменты и методики
Техника массажа схожа с древнегреческой
Сочетание массажа с банной процедурой и его массовость



Арабские страны средневекового Востока

- Темные века – 4-13 вв.
- Завоевательные походы арабских племен – подъем арабоязычной культуры с 6 в.
- Арабские ученые приняли наработки греко-римской цивилизации, в том числе и в медицине
- Абу Бакр Мухаммад ибн Закарийа **Ар-Рази** (850-923) – больница в Богдаде, более 200 трудов по медицине, в т.ч. по массажу, «Медицинская книга» 10 томов
- **Абул Кысым** (1013) – применение мануальных приемов при лечении переломов, вывихов и травм
- Абу Али ал-Хусейн ибн Али ибн Сина (980-1037 гг.) – **Авиценна** – «Канон медицины», мобилизация естественных сил организма на излечение
- **Арабские бани** – восточный банный массаж – конец 13 в. – после распада Арабского Халифата и становлением Османской империи. Щетки, шерстяные перчатки и пр.
- **Влияние методов Узбекского массажа**



С. Г. Ковнер:
«вычеркните арабов из истории - и возрождение наук в Европе отодвинулось бы на несколько столетий»

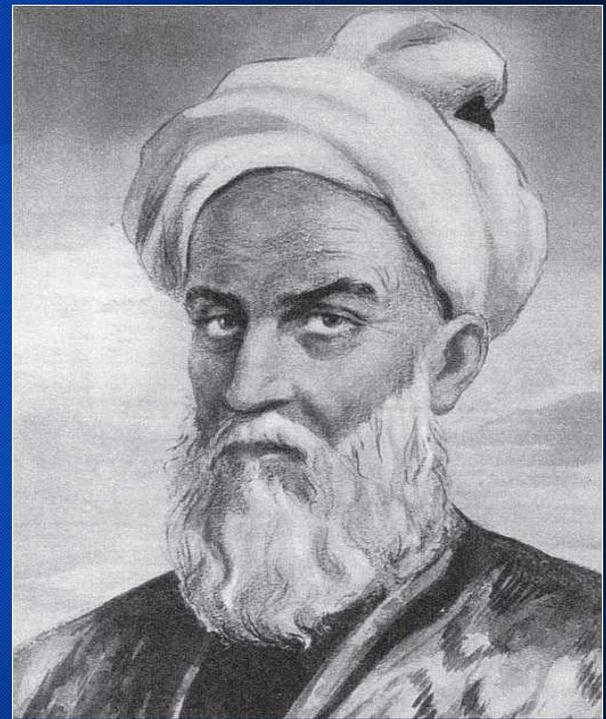
Психические заболевания: перемена климата, массаж, ванны, прогулки и игру в шахматы

Престарелым людям: массаж умеренный по своему качеству и количеству

- сильный - укрепляющий тело;
 - слабый - смягчающий, расслабляющий
 - продолжительный - способствующий похуданию
 - умеренный - способствующий процветанию
 - подготовительный перед физическими упражнениями
 - «вначале легко, а затем более энергично
 - восстановительный, который «преследует цель рассасывания излишков, задержавшихся в мышцах, и устранение их, чтобы они не создавали утомленности
- Необходимо, чтобы массаж был произведен умеренно и лучше с применением масла

Основные массажные приемы: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (ударные приемы)

Ароматерапия – влияние на эмоции



А. С. Пушкин, посетив в 1829 г. Тифлиссские бани писал:

«... Персиянин ввел меня в бани: горячий железо-серный источник лился в глубокую ванну, иссеченную в скале Тассан (так назывался безносый татарин) начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу, после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. (Азиатские банщики приходят иногда в восторг, выпрыгивают вам на плечи, скользят ногами по спине, бедрам и пляшут по спине вприсядку...) После чего долго тер меня шерстяной рукавицей и, сильно оплеснув теплой водой, стал умыть намыленным пузырем. Ощущение неизъяснимое: горячее мыло обливает вас, как воздух! Шерстяная рукавица и полотняный пузырь непременно должны быть приняты в русской бане: знатоки будут благодарны за такое нововведение. После пузыря Гассан спустил меня в ванну; тем и кончилась церемония»



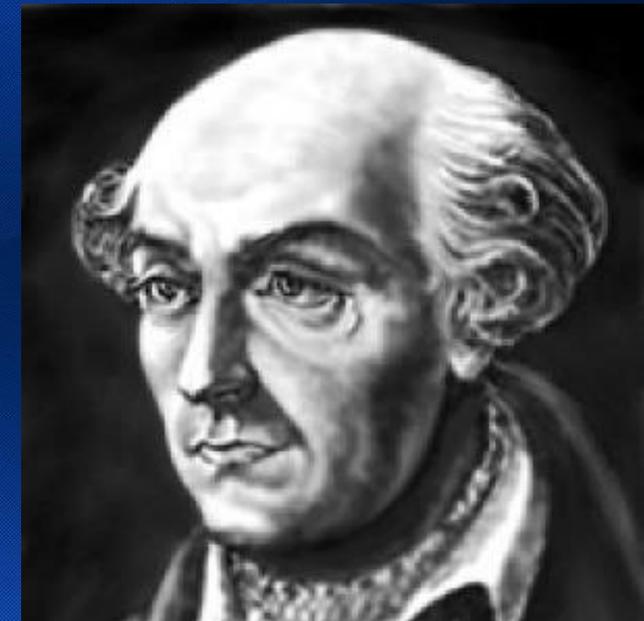
Аккумулировали опыт Древних народов и греко-римской цивилизации.

Научного осмысления как метода массаж не получил и остался квинтэссенцией ловкости рук и врачебной наблюдательности

Основоположник российской системы спортивного массажа, профессор И. М. Саркизов-Серазини – в путешествии на корабле (в 16 лет он работал юнгой) у судового повара «схватило» поясницу. Повара отнесли к местному лекарю (Турция). Процедура состояла из длительного прогревания на раскаленном песке, насыпанию на спину разгретых зерен, затем получасового массажа с маслом. После 3-х процедур повар полностью поправился, а Саркизов-Серазини решил овладеть научить такому же «волшебству»

Средневековая Западная Европа

- Распад Римской Империи – 5 в., христианство, церковные догмы и культура варварских народов
- 9 в. Марсель – изобретение мыла
- Крестовые походы – 11-13 вв. - европейцы переняли у арабов традиции заботы о чистоте тела
- Банная проституция
- Эпоха возрождения
- Бомбаст фон Гогенгейм (1493-1541) – Парацельс (подобный Цельсу) – опытный метод в науке, «теория есть опыт». «Книга о долгой жизни» - необходимость гимнастики и массажа
- 15-16 вв. - Антониус Гази из Падуи, Симфориус Шампье, Леонард Фукс из Тюбингена
- Генрих 2 (Франция) в 1567г. повелел изучить и обобщить опыт греков и римлян о банях и телесных упражнениях
- Меркуриалис 1567– упражнения и массаж по Голену

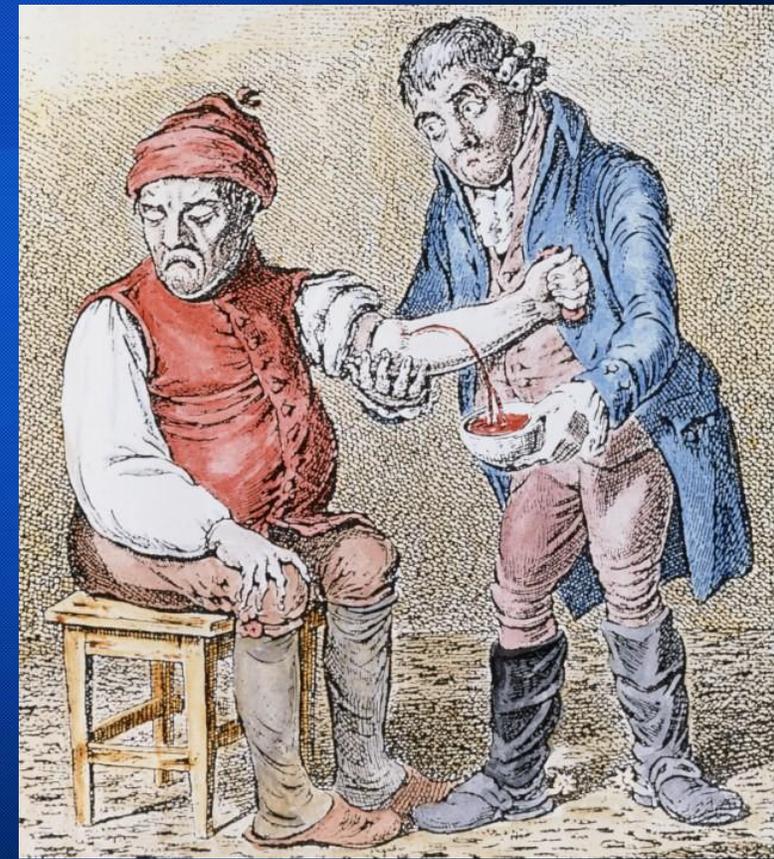


- **Амбруазу Паре (1510-1590)** – хирург (в те времена хирургии – медики низшего сословья, они выполняли в т.ч. и массаж) – пытался обосновать действие массаж с физиологических позиций

- Благодаря трудам анатомов средневековья и открытию двух кругов кровообращения и направления движения крови **Фабриций Аквапендент** стал рекомендовать разминания и пассивные движения при болезнях и анкилозах суставов

- 1590-1620 гг. целая плеяда французских врачей издает книги об упражнениях и массаже. Основными приемами были: сухие и влажные фрикции, обтирания, разминания, надавливания, постукивания и пассивные движения

- **Френсис Бэкон Веруламский (1561- 1626)** – не был врачом но занимался экспериментальными работами в области медицины, отдавая предпочтение мануальным методам лечения



**Многочисленные ученые и врачи
стремились собрать и обобщить опыт
предыдущих веков, сохранить и
применять его без какой-либо
переработки**

**Массаж врачами назначался крайне
редко и в основном как
профилактическое средство**



Это были лихие 1350-е



Средневековая Восточная Европа и Скандинавия

- Традиции знахарства - эмпирический подход к лечению и опыт предков
- **Лекарственные травы** – основа лечения - полынь, крапива, подорожник, багульник, зверобой, чистотел, бадяга; мед, коровье и кобылье молоко, уксус, масла, скипидар и селитра
- **«Изборник Святослава»** - 11 в. (сын Ярослава Мудрого) перевод с греческого в Византии – мази, растирания, содержание тела в чистоте
- **женщины-лекарки, бабки-костоправы**, Евпраксия (внучка В. Мономаха) «Мази» - описание мазей и методов натирания и массажа
- **татаро-монгольское иго** 13-15 вв. - упадок медицины





«Если заненужило дитя, то его на рассвете выносили на луг и катали по росе, а после в избе окунали в таз с водой и растирали полотняными полотенцами. В случае, когда объявлялись сильные боли в крестце или «помило» в пояснице, так что не продохнешь, всякий знахарь понимал, что это «утин» и, следовательно, надо положить больного животом на порог избы, взять тупой кесарь в руки и насекасть им спину, вступив с этим «утином» в переговоры»

- Бани

скифосарматские племена – 5-1 в до н.э.

восточные славяне – начало н.э.

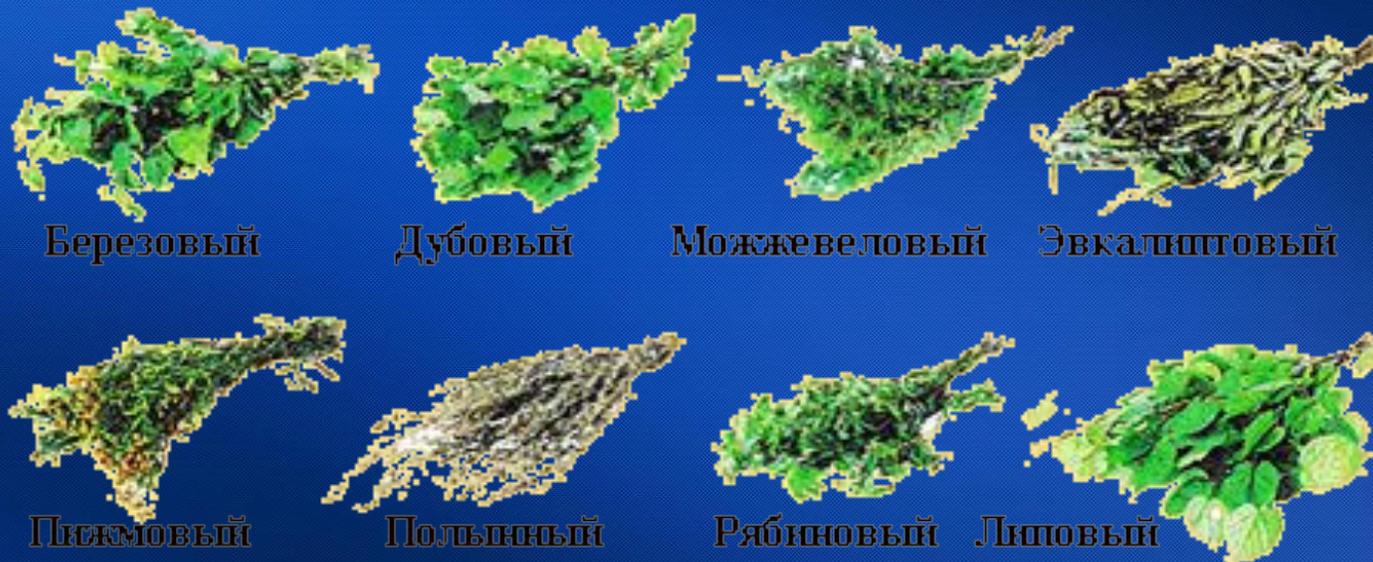
центральная европа – 6-7 вв.

- **Баный массаж** – часть банного ритуала у народов восточной европы и скандинавии

- **Финская сауна** – письменные упоминания 10-11 вв. Сауна для финов – святое место, шум, крики, распитие спиртного и буйные развлечения запрещены. До 20 в. сауны и бани топились по-черному, полки нужно было очищать от сажи



- «Хвощевание» - венечный массаж, первое упоминание «Повесть временных лет»
- Банщики-лекари «балли»
- С принятием христианства церковь обрушилась на русскую баню и «балли» были изгнаны из бань. Отныне в банях надлежало только мыться и молиться.
- 1812 г – русские бани в Европе
- Веники из березы, можжевельника, дуба, крапивы, кедр, ели, смородины





Фридрих фон Берхольц при дворе Петра I:

«Вначале спокойно лежишь на полке, устланной соломой, сверху покрытой чистой простынью. Затем вас начинают парить березовыми вениками. Это необыкновенно приятно, потому что открывает поры и усиливает испарину. После этого начинают энергично скрести пальцами по всему телу (Берхольц, по-видимому, имел в виду мануальный массаж), чтобы от него нечистоту убрать, что также очень приятно. Затем берут мыло и натирают им все тело так у что нигде не остается ни малейшего следа грязи

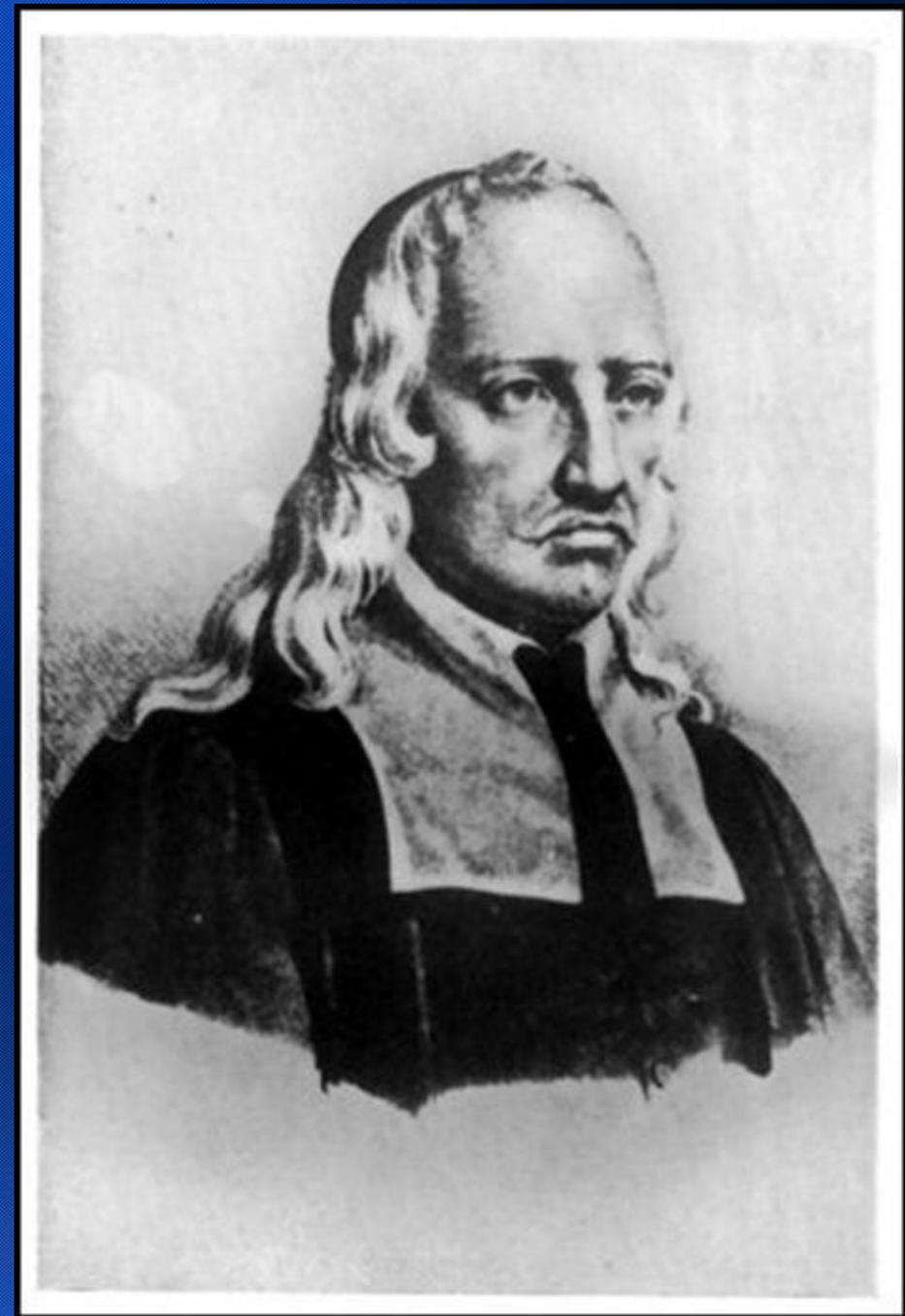
Формирование техники и методологии классического массажа

- Эпоха Возрождения и ослабление влияния религии
- Дж. А. Борелли (Неаполь) (1608-1679) - «О движении животных» - основоположник экспериментальной биомеханики – массаж как форма пассивной гимнастики
- Ф. Хоффман (1660-1742), 9-томное сочинение «Диссертация по физической медицине». Советует делать массаж всем тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, рекомендовал применение массажа и гимнастики в хирургии и ортопедии. «Активные и пассив. упражнения есть лучшая медицина тела»



- **Н. Андри** (1658-1742) ввел массаж и телесные упражнения в арсенал ортопедии: «нога, пятка которой не вполне касается земли, если болезнь не зависит от изуродования, ее можно излечить при помощи средств, предназначенных для размягчения сухожилий и мышц, т.е. растиранием голени маслом, начиная с подколенной ямки до пятки, делал эти растирания голый рукой утром и вечером в течение нескольких дней... При разглаживании больной должен лежать вытянувшись, навзничь на помосте. растирание делают два сильных человека»

Клеман-Жозеф Тиссо 1780 г. – капитальный труд «**Медицинская и хирургическая гимнастика**» освещал тонкости выполнения массажа с лечебной и профилактической целями



«Растирание есть другое врачебное средство, которым мы не можем пренебрегать. Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличиваются перистальтические движения во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, но оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья».

Тиссо, отдавая предпочтение приему растирания, подразделял его на два вида: сухое и влажное (с мазями, настоями и т. д.), переходя к лечению вывихов, он говорил: «Для лечения предложено множество средств но, может быть, к одному прибегают не слишком часто - это род разминания, которому подвергают пораженную часть. Трепля, так сказать (однако с известной предосторожностью), растирая тканевые соки, собравшиеся в сочлененных связках, придают кровообращению ту деятельность, которую оно потеряло; препятствуют всем этим связкам образоваться, так сказать, загоразивающую массу, в которой совершенно прекращается движение. Ведь известно, что можно заставить исчезнуть довольно значительные опухоли желез, разминая их несколько раз в день»

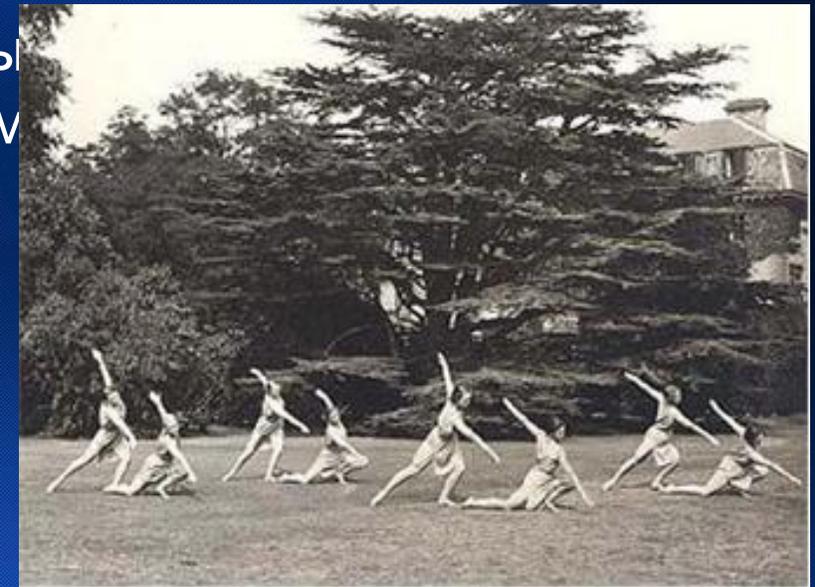
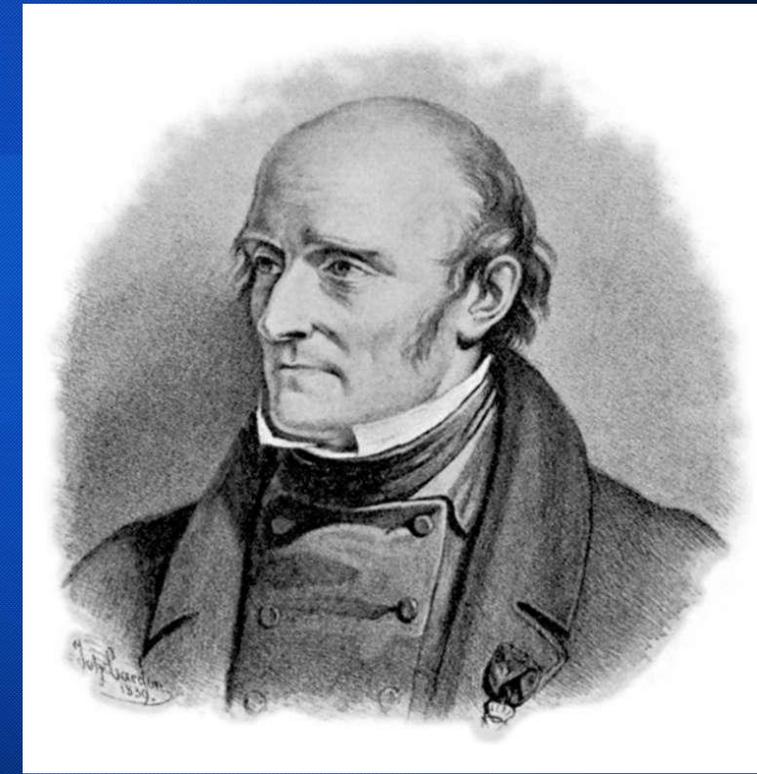
Шведская гимнастическая система Петра Генриха Линга (1776-1839) (не был врачом) - первая в Европе школа гимнастики и массажа, 1813 г. на ее базе открыл в Стокгольме Центральный Королевский институт гимнастики. «Общие основы гимнастики» - шведская гимнастика и шведский массаж

- нет существенной разницы между упражнениями и массажем, это единая система

- **массажные приемы:** рубление, похлопывание, поколачивание, разминание, давление, дрожание, реже поглаживание и растирание. Вначале массажной процедуры выполнялись разминающие и ударные приемы, затем поглаживание в направлении сверху вниз, обратном току лимфы и венозной крови. Растирания как самостоятельные приемы не применялись, использовались по ходу нервов при болевых синдромах

- **движения из китайского «Конг-Фу»**

- объединил опыт древних, но не дал рекомендаций по показаниям, дозировке, методикам



- **Окончательное общественное признание шведского массажа** – 50-е гг. 19 в.
- **А. Боне и Лене** – доклад на мед конференции о лечении массажем хорей, с примерами случаев излечения
- **И. Г. Мецгер (1839- 1901)** – 70-е гг. – лечение способом Мецгера – показания к массажу – огромный рост интереса к массажу и физической терапии – огромное количество публикаций и работ
- **массажные приемы – множество разных классификаций:**
 - 1) поглаживание (effleurage), 2) растирание (friction), 3) разминание (petrissage), 4) поколачивание (tapotement).
- позднее Келгрен 5) сотрясение (ivibration)
- К. Коломбо (1907) рекомендовал различать: 1) вибрация; 2) сотрясение; 3) перебирание-пощипывание; 4) подталкивание; 5) встряхивание
- одни авторы советовали массировать от периферии к центру (Розенбах, Редингер), другие выбирали направление тока венозной крови (Бум, Шрайбер)

Первые научные опыты:

1 - Фон Мозенгейль. На IV конгрессе германского хирургического общества 1878 г. обосновали демонстративными опытами, ускорении резорбции туши из полости коленного сустава кролика под действием массажа конечности



2 - Буш и Лассар – 1887 г.

Установили стеклянную трубку в лимфотический сосуд бедра собаки и доказали ускорение тока лимфы под действием массажа конечности



- **Огромное количество учебников, пособий и руководств по массажу от врачей** - начало 20 в
- **Частные методики массажа** – в гинекологии, пульмонологии, педиатрии, отоларингологии, травматологии, офтальмологии, дерматологии, закрытый массаж сердца
- **Спортивный массаж** – американские спортсмены 1900 г.
- Монография по спортивному массажу – 1906 г.
- Массажисты в спортивных командах – 1912 г.
- **Финский массаж** – 1920 г.
- **Массажный бум** – переход банной проституции в массажную



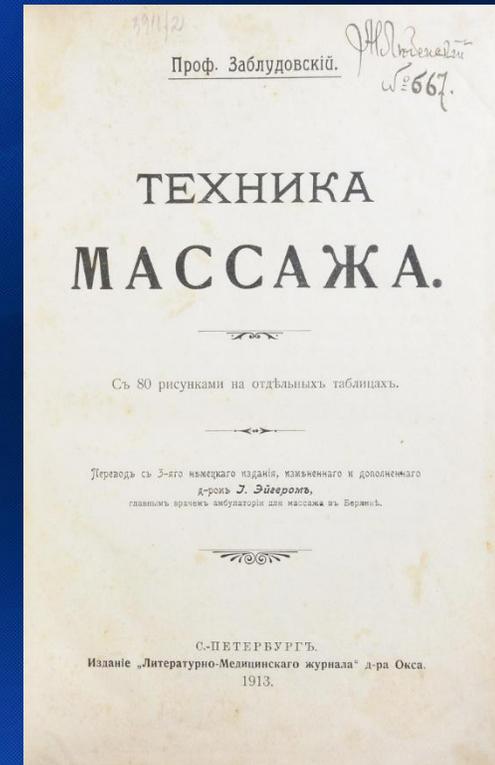
- **1 международный конгресс по физиотерапии 1905 г.** в Льеже был принят термин **«физиотерапия»** — область медицины, включающая в себя лечебное применение физиологических факторов, в том числе лечебной гимнастики и массажа
- **1 международный конгресс по массажу 1937 г.** Париж, на котором состоялось своеобразное подведение итога прошлым достижениям в области массажа и намечены перспективные пути его дальнейшего совершенствования

Вклад российских ученых в развитие массажа

- **Матвей Яковлевич Мудров** (1776-1831) пропагандировал массаж в форме растираний и поглаживаний. «лечить не болезнь, а больного»
- **В. А. Манассеин** 1876 г. предложил внести в учебный план Петербургской Врачебно-медицинской академии практический курс массажа и гимнастики. «О влиянии массажа на азотистый обмен и усвоение азотистых веществ» (1886); «К вопросу о влиянии массажа на количество легочнокожных потерь» (1887); «Материалы к учению массажа живота (Влияние массажа живота на усвоение азота и жиров пищи и на азотистый обмен у здоровых людей)»



- **И. З. Забудовский** - доцент Военно-медицинской академии (1851- 1906). Диссертация «Материалы о действии массажа на здоровых людей». 100 монографий, статей и учебников по массажу. Отец русской школы классического массажа. Движения по току лимфы от периферии к лимфоузлам. Русско-немецкая школа массажа



- **С.П. Боткин (1832-1889)** – массаж живота. При расширении желудка, советовал массировать весь живот, а область желудка «слева направо, по направлению мышечных сокращений»
- **Н. А. Вельяминов (1855- 1920)** – уделял внимание организационной стороне массажа – продвигал подготовку специально обученного персонала для выполнения массажа
- **Массаж при лечении переломов** - К. А. Шульц, Н. В. Склифосовский (1836-1904), Г. И. Турнер
- **Гинекологический массаж** - Д. О. Отт – с 1888

Открытие центров подготовки массажистов -

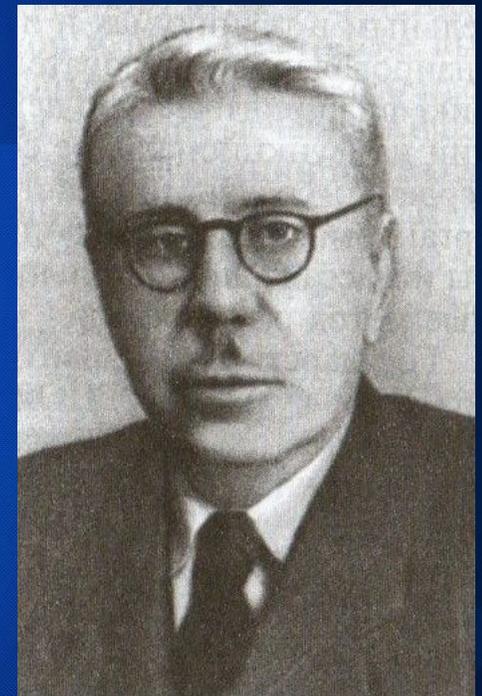
- **Москва 1888 г.** М. К. Барсов массажно-гимнастический институт; К. Г. Соловьев курсы массажа; А. И. Пospelов в 1910 г.
- институт врачебной косметики
- **С-Петербург в 1891 г.** Е. З. Залесова врачебно-гимнастическая школа для женщин и детей
- **Киев** В. К. Крамаренко курсы массажа
- **Севастополь - Институт физических методов лечения** - впоследствии Государственный институт физических методов лечения имени И. М. Сеченова. 1914 г. А. Е. Щербак.
- **Петроградский физиотерапевтический институт – 1916 г.**

Профессор И. М. Саркизов-Серазии

(1887-1964) - основоположник российской школы спортивного массажа. Государственном Центральном институте физической культуры. Ему помогал фин П. Канерва, поэтому финская и шведская системы массажа оказала большое влияние на данную школу

- 1926 г. Введение массажа в программу подготовки в медицинских вузах и средних медицинских училищах

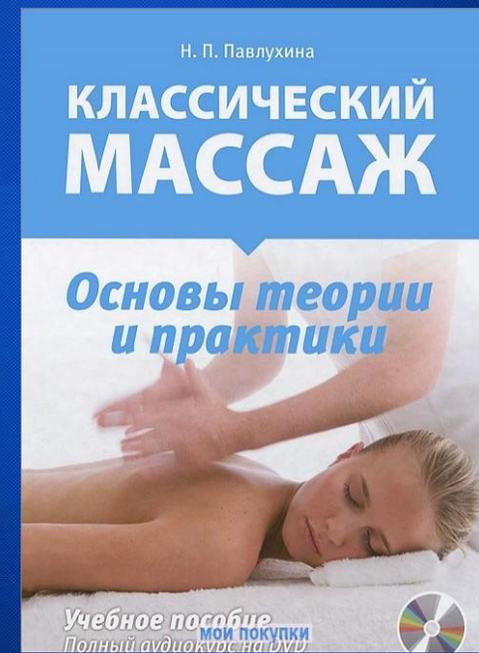
- До ВОВ массаж развивали - Вербов, В. Н. Мошков, Б. Н. Цыпкин, А. Р. Киричинский, В. К. Крамаренко, В. К. Добровольский, Т. И. Снегирев, Ю. Ф. Добровская и др.



- **А. Ф. Вербов**, «Основы лечебного массажа» (1947) окончательно утвердила принципы классического массажа и тем самым стала классическим руководством для практической деятельности массажистов и врачей в наше время

- **Н. А. Белая** (1974-1996). Защищено 28 докторских и кандидатских диссертаций, создана научная школа, утвердившая массаж наравне с другими физиотерапевтическими средствами современной медицины

- **В. И. Дубровский** (1971-93), **Л. А. Куничев** (1979), **И. В. Дунаев** (1983), **А. Ф. Кузнецов** (1985), **В. И. Васичкин** (1991-2000), **В. Н. Фокин** (1995-2000), **И. С. Красикова** (1996-2000), **А. А. Бирюков** (1971-2000)



Создание методов ман. рефлексотерапии

- **Классический массаж** – местное постоянное механическое воздействие на ткани заинтересованной области
- **Мануальные методы рефлексотерапии** - дифференцированное влияние на какую-либо отдельную ткань или специфическую зону, расположенную, как правило, в отдалении от места поражения, используя рефлекторные взаимосвязи нервной системы.

Зональный (рефлекторный) массаж - механическое воздействие на ограниченные участки покровов тела, имеющих через нервную систему тесную взаимосвязь с различными внутренними органами и функциональными системами организма

- **Акупунктура (сила–точка)** – пришла в Европу в 13 в. Использование методов воздействия на асвязанные участки тела известны с Древнего Египта, Древнего Китая, а также у племен Южной Америки

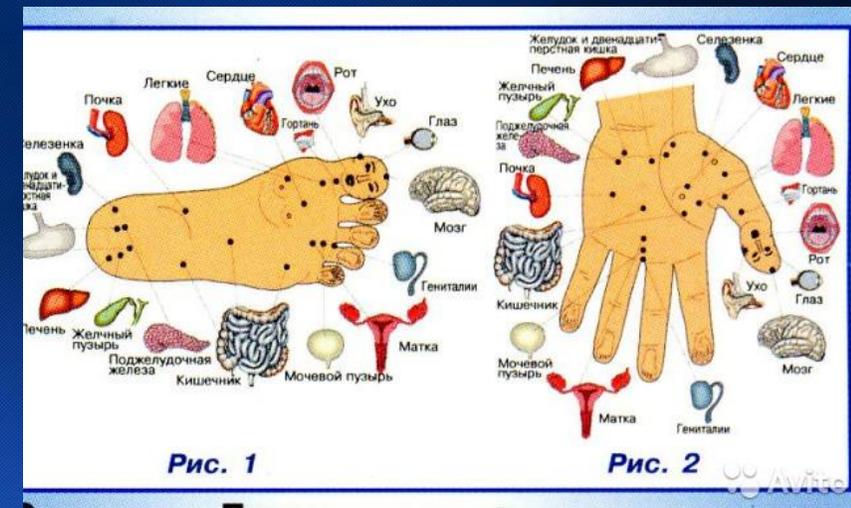
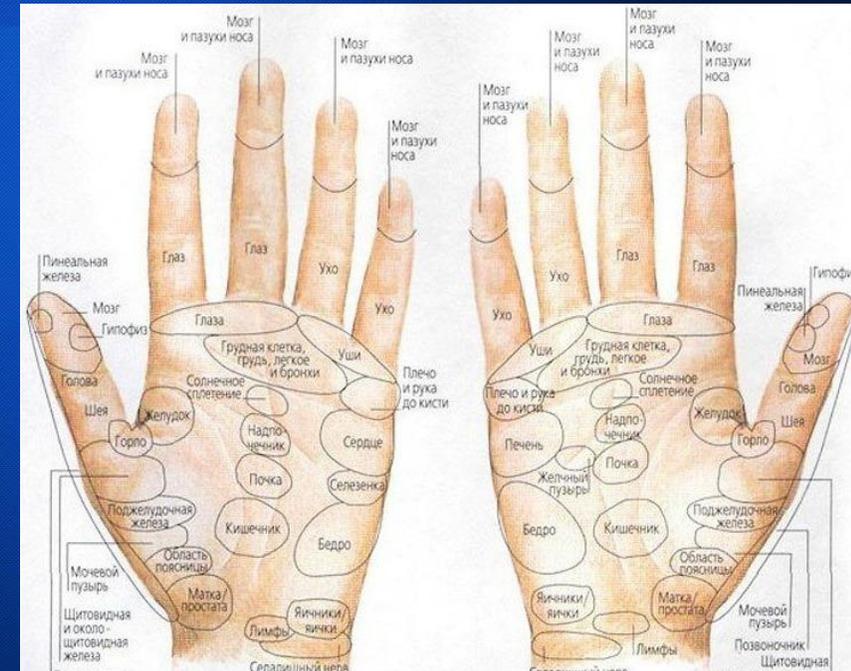
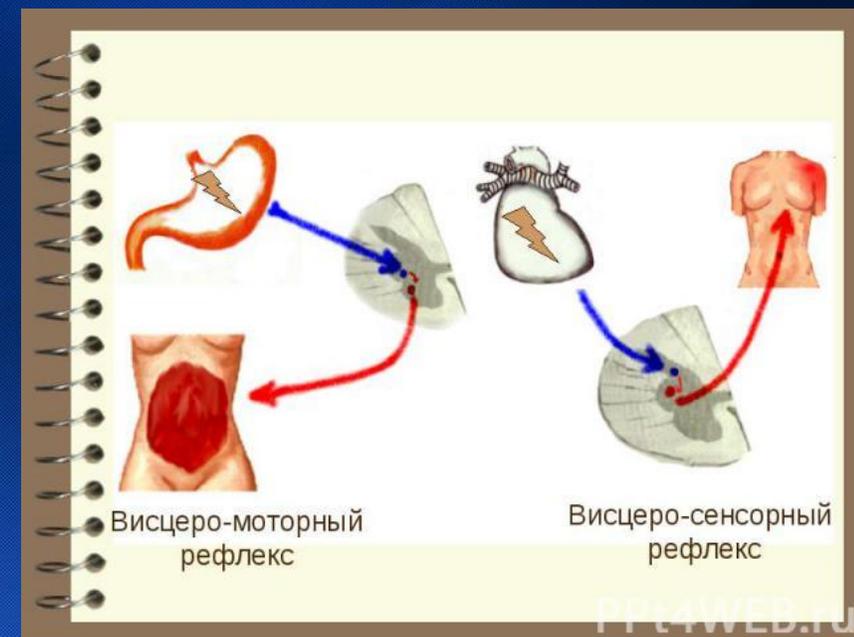


Рис. 1

Рис. 2

- **А. Е. Щербак (1863-1934)** в 30-е гг. - теория о механизме терапевтического действия физических агентов, в основе которого лежат сенсорно-вегетативные рефлексы
- Дж. Д. Ингем нач. 20 в. совместно с супругами Райли и массажисткой Г. Мархардт – **зоны Ингем**
- **«спондилотерапия»** - А. Абрамс – обработка зон 2 см. по обеим сторонам позвоночника
- **краниосакральная терапия** У. Дж. Сатерленд
- **напрапатия** - О. Смит – хиропрактическая тезника + воздействие на соединительную ткань
- **Соединительнотканый массаж** – 1929г Э. Дикке разработан эмпирическим путем
- **«Рольфинг», «Эстон-Паттернинг», «Хеллерверк»** и др американские школы зонального массажа
- **Периостальный массаж** - 1928 г. немецкие врачи П. Фоглерг и G. Krau



- гело-трипсия - массаж кожи, глубоких мягких тканей и периоста по Ф. и М. Ланг (1931)
- тактильный массаж по Румансу (1933)
- нервно-точечный массаж по А. Корнелиусу (1909)
- глубокое трение по Дж. Кириакс (1914)
- массаж рефлекторных зон по В. Кольрауш (1937)
- массаж по системе В. А. Маклакова (1946)
- глубокий мышечный массаж Т. Риммера (1947)
- контактная психотерапия по У. Райху (1948)
- **Сегментарно-рефлекторный массаж** - О. Глазером и А. Далихо в 1955 г

Зародышевые листки	Системы органов
Эктодерма	Кожа, нервная система, органы чувств
Энтодерма	Пищеварительный канал, печень, поджелудочная железа, легкие, хорда
Мезодерма	Мускулатура, сердечная мышца, кровь, кровеносные сосуды, скелет – кости и хрящи, семенники, яичники, почки

Таблица 4. Зародышевые листки и закладка органов

- Акупрессура
 - Прижегание полынными палочками
 - Шиацу
 - Массаж ушной раковины
 - Су-джок терапия
- Тенденция к сочетанию классического массажа с дополнительными методами

Аппараты и инструменты

- Причины попыток заменить руку массажиста:

самомассаж

утомление массажиста

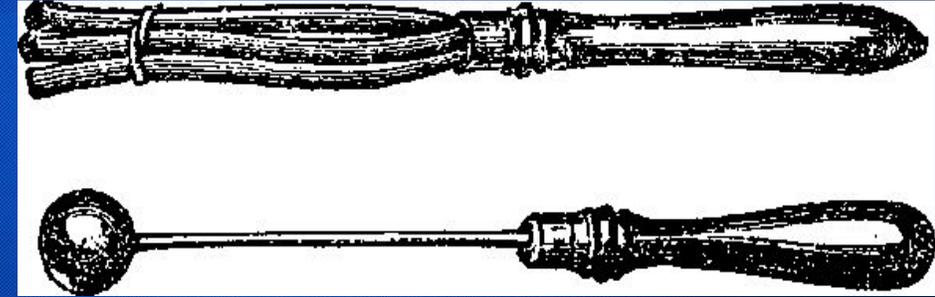
сила воздействия

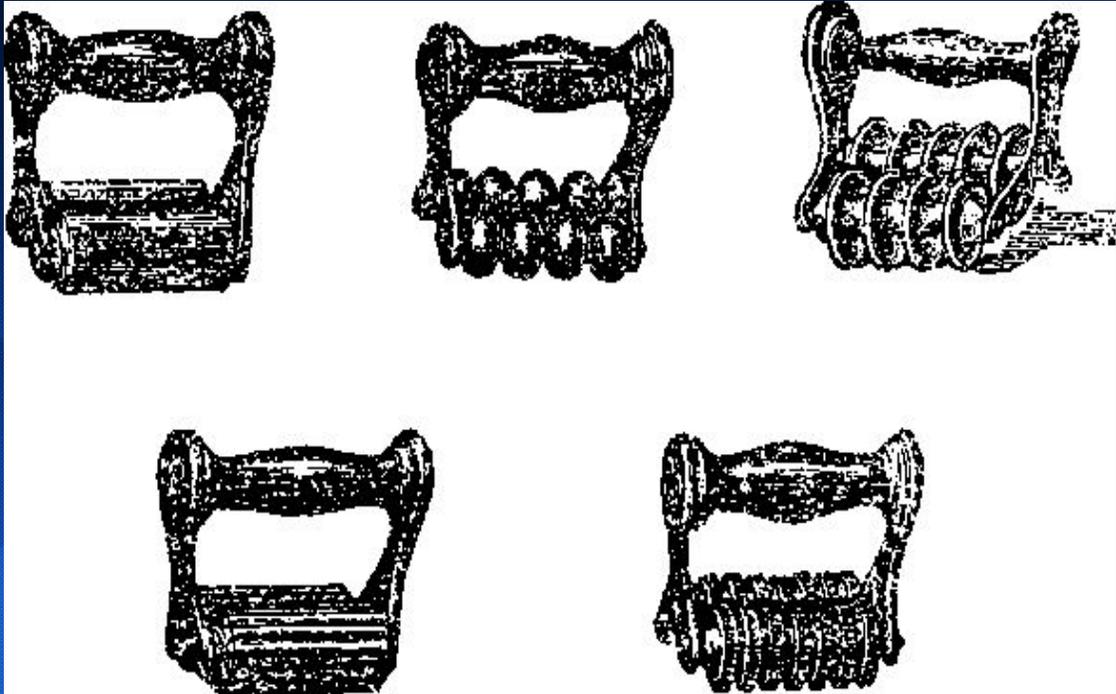
щетки, рукавицы из жесткой ткани, банные веники, скребницы, лопаточки - попытки заменить наиболее трудоемкие приемы растирания, разминания и вибрации

- Средневековье и 16-18 вв. внедрение древних инструментов и попытка обоснования их применения

- Клемм (Рига) - инструмент для поколачивания и рубления «мышцеколотитель», состоящий из трех полых резиновых трубок длиной до 50 см с рукояткой

- Магер (фабрикант, рубеж 19-20 вв.) - мышечный молоток, цилиндрический каток, шарообразный каток, гребневидный каток, рубчатый каток, зубчатый каток, пальцевой каток, хребетный каток, желобоватый валик, рубчатый валик





- Греция - скребница «ксистра»
- Рим - «гисториамма»
- Цельс – деревянные валики
- Гален – лопаточка-колотушка «ферула»
- Китай – деревянные и металлические тупые иглы
- Япония – деревянные палочки
 - - Восточная Европа – веники
 - - горячие камни
 - - мешочки с травами или крупами
 - - шишки
 - - пластины гуа ша
 - - бамбуковые палочки
 - - бамбуковые веники
 - - ...



Березовый



Дубовый



Можжевельновый



Эвкалиптовый



Пихтовый



Липовый



Рябиновый



Липовый

- Эффективность инструментов для вибрации:

отличающееся воздействие
в нек. случаях более сильный эффект
существенное увеличение длительности
более широкий диапазон частот
облегчение работы массажиста

- Попытки применять механические приводы

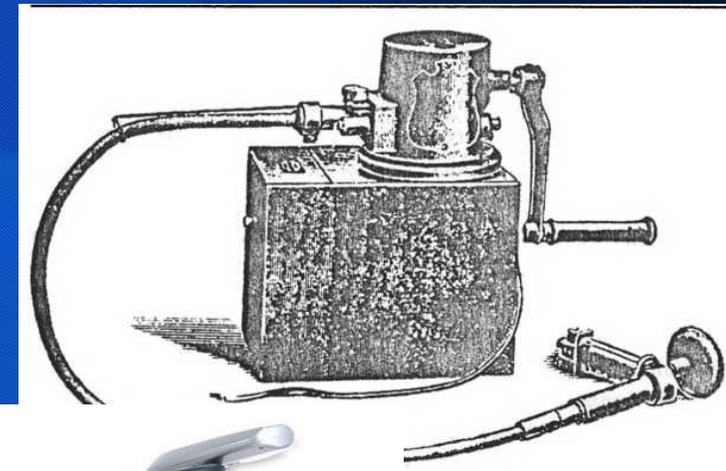
- Попытки заменить массажиста точными
массажными приборами

+++ точность дозировки, точность выполнения
приемов, дешевле

- - - отсутствие обратной связи, отсутствие
гибкости и ситуативности, не смогли !!! пока...

- Вибротерапия – массаж высокочастотной
аппаратной вибрацией (20-200 Гц) – кардинально
другое действие на организм.

- Баромассаж, Гидромассаж



- Инструменты для рефлексотерапии

острота

электрический ток

влияние на рецепторы

использование в самомассаже

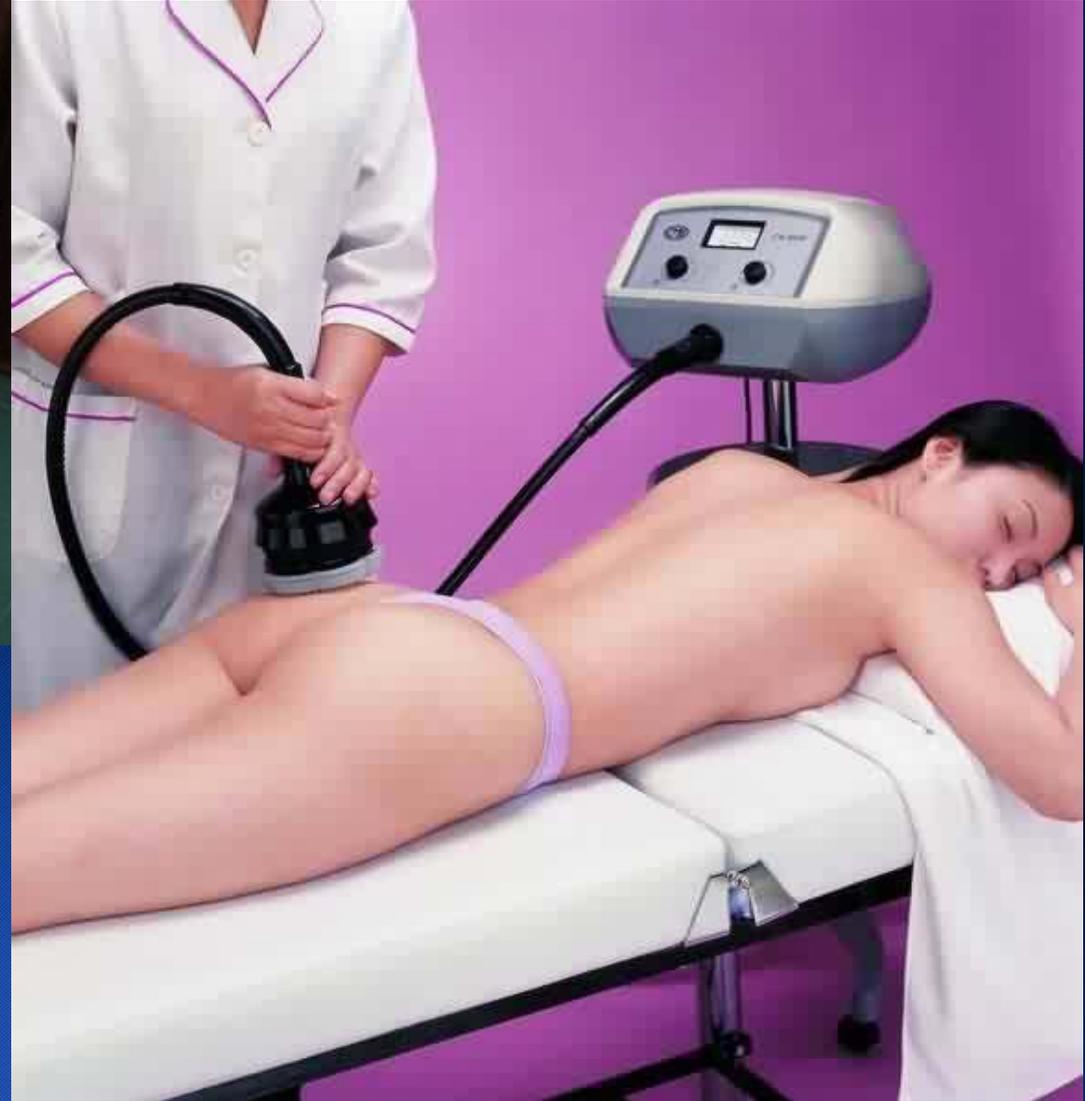
- **Логопедический массаж** – Новикова – использование специальных зондов

- **Массаж микрозон кистей и стоп**

- **Разделение инструментов и аппаратов**
профессиональный
для самостоятельного использования

- Однако за всю долгую историю массажа ни один из массажных инструментов так и не смог полностью заменить действие руки массажиста. Мануальный массажный акт неповторим по своей сути. Его можно дополнить, изменить, модифицировать, но воспроизвести каким-либо другим способом невозможно ни сейчас, ни в будущем. Мануальный массаж — это навсегда

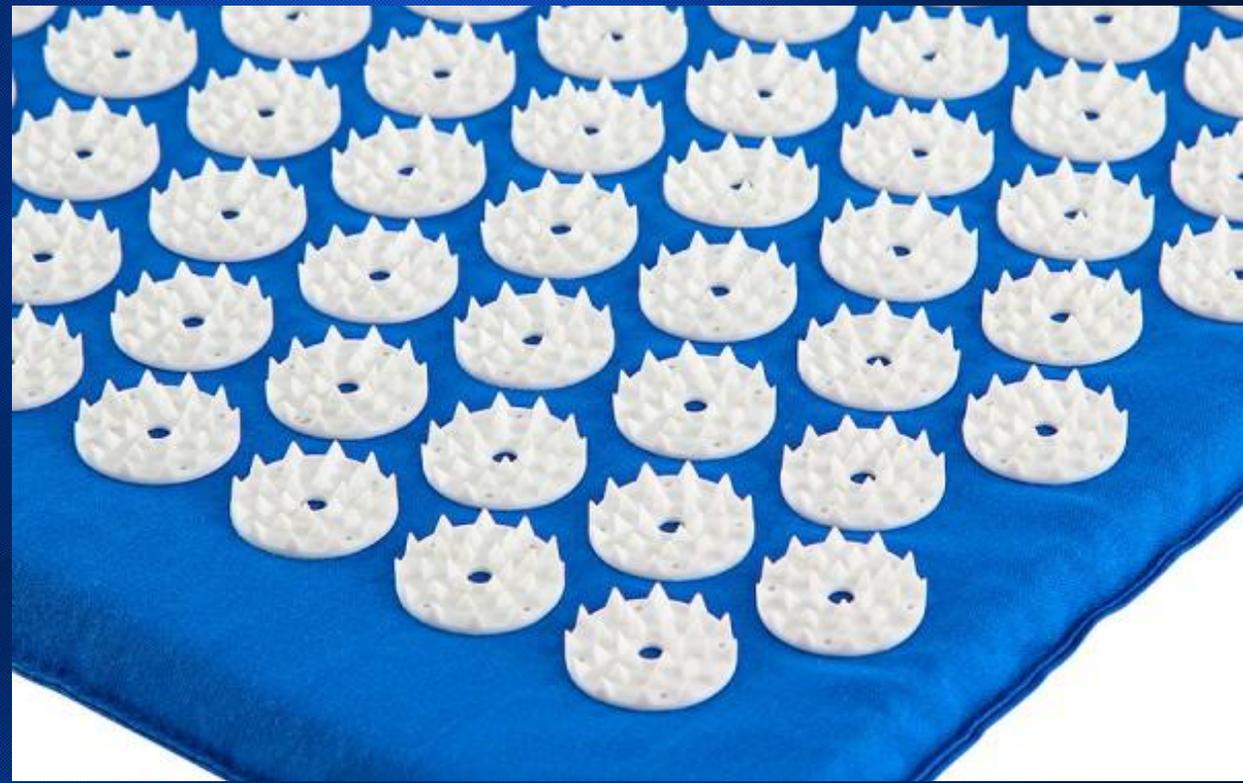












Исторические периоды развития массажа

1. Более 2 млн. лет тому назад - 12-е тыс. до н.э. Как таковых систем массажа еще не существует, а из массажных приемов используется только интуитивное потирание больного участка тела

2. 12-6 тыс. до - н.э. Рука воспринимается как атрибут магии, а все мануальные действия несут в себе некое мистическое значение. Массажные приемы, как и любые прикосновения, выполняемые с лечебной целью, тесно связаны с шаманской культовой практикой. Техника массажа отличается определенной грубостью, болезненностью и хаотичной последовательностью в выполнении приемов.

3. 6 тыс. - середина 1-го тыс. до н.э. Массаж выделяется в самостоятельную лечебную процедуру, применяется одновременно с втиранием в тело масел и благовоний. Помимо лечебно-профилактических функций, массаж исполняет роль одной из форм чувственного наслаждения.

4. Середина 1-го тыс. до н.э. - середина 2-го тыс. н.э.

Использование массажа с водными процедурами и с баней.

Преимущественное употребление массажа в профилактических целях. Строго регламентируется последовательность выполнения массажных приемов.

5. Середина 2-го тыс. н.э. - наше время. Массаж становится полноправной составной частью медицинской науки и применяется в комбинации с другими ФТ методами. Четко определяются физиологические свойства каждого технического приема массажа, а также их последовательность и сочетания. Отмечается переход от общего, достаточно трудоемкого воздействия на тело пациента, к частным, детализированным и поэтому более эффективным массажным методикам. Происходит синтез разных видов, техник и методик массажного воздействия

6. ???