

ЛЕЧЕБНИЯТ МАСАЖ- ДРЕВНОТО ВЪЛШЕБСТВО НА НАРОДИТЕ

Стилиян Стоянов, Валентин Петров, Руска Паскалева

Тракийски университет, Медицински факултет

Стара Загора, ул. Армейска №11, e-mail: ruska64@abv.bg

THE TREATMENT MASSAGE - THE ANCIENT RELIGION OF THE PEOPLE

Stelian Stoianov, Valentin Petrov, Ruska Paskaleva

Trakia University, Faculty of Medicine

11 Armeiska str, 6003 Stara Zagora e-mail: ruska64@abv.bg

Abstract

Massage is one of the oldest treatments and treatments for various diseases. It is a combination of methods that in its own way affect the body. The history of the massage has been for millennia. For centuries, the peoples of the Pacific Ocean have used various massage techniques to treat various diseases. They were originally believed to have used the simplest methods known to date as: flattening, crushing, shoving. The first peoples who used the massage as a healing remedy were the Egyptians, the Indians and the Chinese. The technique of massage was associated with rubbing the whole body to achieve relaxation of the muscles. Chinese massage has its varieties: Acupuncture, Anamo, Moxotherapy. The Indian massage included the steam bath, which before massage helped relax the muscles. Massage was used to treat injuries combined with roots, oils, minerals and metals. People living in America and Africa have used simple, similar massage methods. In the 1970s, in Europe and Russia, the first clinical work on the massage, which established the basic principles of scientific use of the massage and its effect on the human body, as well as a description of its application, appeared. Descriptions of all indications and contraindications associated with the use of massage as a therapeutic tool were also included.

Key words: curative massage, massage techniques, relaxation of muscles, indications and contraindications.

ВЪВЕДЕНИЕ

Масажът е един от най-древните видове лечения и предпазване от различни заболявания. Историята на масажа е от хилядолетия. Самият той е съвкупност от методи, които по свой начин въздействат върху организма. Първоначално се смятало, че са използвали най-прости методи познати и до днес като: поглаждане, омачкване, поклащане и разтриване [1,2].

Първите народи, които са прилагали масажът като лечебно средство са били египтяните, индийците и китайците. Техниката на масажа е била свързана с разтриване на цялото тяло, за да се постигне релаксация на мускулите. Индийският масаж включвал и парната баня, която преди масажа помагала за релаксацията на мускулите. Масажът се използвал за лечение на травми в съчетание с корени, масла, минерали и метали. Народите населяващи Америка и Африка са използвали прости, подобни методи за масаж още от дълбока древност [3,4,6].

През 70-те години на XIX в. в Европа и в Русия се появили първите клинични проучвания за действие на масажа и основните принципи и методики за приложение върху организма на човека. Били включени и описания на всички показания и противопоказания за прилагането на масажа като лечебно средство.

Целта на настоящата разработка е проучване на литературни източници и практическия опит за произхода и развитието на масажа през вековете.

Историческо развитие на масажа. Векове наред народите в областта на островите по Тихия океан, са използвали техники за лечение на различни заболявания.

В Древен Китай масажът е бил прилаган 3000г. пр.н.е. Главно е бил използван за справяне с проблеми, касаещи ревматизъм, изкълчване, мускулни спазми и др. Техниката при китайците била свързана с разтриване цялото тяло с ръцете си като притискали мускулите, за да създадат релаксация на мускулатурата. Китайският масаж има и своите разновидности: акупунктура, акупресура (Анмо), моксотерапия и вендузотерапия [1,2].

Акупунктурата е древен метод на лечение, който се използва от няколко хилядолетия (фиг.1 и фиг.2). Думата “акупунктура” идва от латински език - “acus” – игла и “punctura” - пробождаме, като буквално означава убождане с игли. Акупунктурата представлява набор от процедури, включващи пробождаме на кожата с много фини игли за стимулиране на определени точки на тялото, които са включени в системата от меридиани по цялото тяло на човек [19,21].



Фиг. 1. и Фиг. 2. Прилагане на акупунктура в различни участъци на тялото

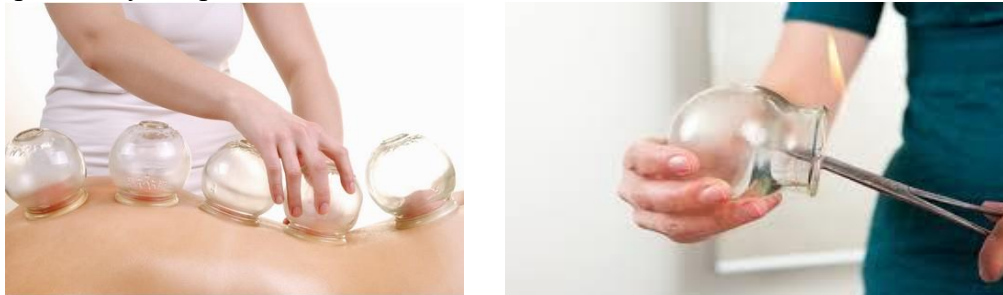
Акупресурата лекува чрез натискане с пръсти. Акупресурата е по-нататъшното развитие на акупунктурата. Тя използва едни и същи точки и меридиани като акупунктурата. Вместо игли използва палеца и показалеца. Акупресурата облекчава болката и лекува заболявания, които са причинени от нарушения на нервната система. Акупресурата дава началото на вид масаж в Япония. Това се случва през 1915г, когато за пръв път е споменат Шиаци масаж. Името ѝ буквално означава натиск с пръсти - на японски думата “shi” означава пръсти, а “atsu” натиск.производна на древната форма на китайски лечебен масаж – акупресура. Шиаци масажът има за цел да отстрани препятствията, които блокират притока на енергия през меридианите на тялото. За да стимулира допълнително способността на организма да се самоллекува и за да подсили имунната система на пациента [13,21].

Анмо е най-древното название на китайския традиционен масаж. Ан означава натиск със задържане в определена точка , покой (Ин), а мо представлява масажно движение по линия, активност (Ян). Същността на този метод е чрез специалните масажни техники да се въздейства върху активните точки и външния ход на каналите, минаващи през кожата, мускулите и сухожилията на тялото. Според древните китайски лечители анмо се прилага с цел да се отблокират енергийните канали. По този начин се регулира движението на енергията по тях. Това може да се постигне само когато се съчетаят двата вида техники – натиск (покой) „ин“ и движение „ян“. Чрез този вид се лекуват различни заболявания на организма.

Моксотерапията се използва основно в Китайската традиционна медицина. Въздействието на моксата спомага за стимулиране и възстановяване на енергийния баланс на организма и стимулира акупунктурните меридиани. Прилага се при състояния

на “недостиг” на енергия. Много добро въздействие има при проблеми с опорно-двигателния апарат, нервната система и обмяната на веществата [21].

Вендузотерапията (фиг.3 и фиг.4). е възниква 300-400г. сл.н.е. Тя все още се използва редовно в традиционната китайска медицина, прилага се в болнични заведения и други лечебни практики. Използват се вендузи с различни размери, които се прикрепят към тялото чрез затопляне или с помощта на вакуум. Повишава се кръвообръщението на повърхността на кожата върху биологично-активните точки, получават се синини, намалява се болката и по този начин се ускорява процеса на възстановяването. Според редица автори, вендузотерапията „подтиква тялото към самолечение“ [19].



Фиг. 3. и Фиг. 4. Вендузотерапия в различни участъци на тялото

Индийският масаж, с началото си 1800г.пр.н.е, освен похвати, включвал и парната баня, която преди масаж помагала за отпускането на мускула и подготовка преди масаж (фиг.5 и фиг.6). Като първоначално са заливали с вода предварително загрети метални плочи, от които изпарявайки се, прониквала чрез кожата на пациента и това добре го овлажнявало и затопляло. След това той трябвало да легне на пода, а не на кушетка както в наши дни, и през това време двама от слугите (терапевтите) започвали да изпълняват масажа от двете му страни като разтривали с различна сила корема и гърдите, а после го обръщали в лицев лег, за да обработят гърба. Масажът се използвал за лечение на травми в съчетание с корени, масла, минерали и метали. Аюрведагрижа за здравето с корени в Индия. Дума се превежда като „знание за живота“. Махариши Махеш Йоги е откривател на лечението, а най-много за нейното разпространение е направил Дийпак Чопра. В този вид масаж съществуват три основни кръга на енергия- кръвообращение, метаболизъм и имунна система. Спрямо тях и масажът бил с подбрани билки и масла.

За постиженията и нуждата на масажа в Древна Индия и Китай говори и фактът, че в тези страни процедурите се изпълнявали от свещеници, което е свързано с тогавашните години на почит към служителите на храмовете са създадени специални школи за изучаване и практика на масаж.



Фиг. 5. и Фиг. 6. Масажът в Индия

Народите населяващи Америка и Африка са използвали прости, подобни методи за масаж. А колкото до древните египтяни, които са владеели умело масажа, са го съчетавали с бани, също като при индийците. Масажът става толкова разпространен и предпочитан от народа до толкова, че нито един човек не ходел на баня без да се подложи на възможността предлаганите нежни релаксации. Масажът на цяло тяло бил предпочитанкато започвал отпред, после отзад и накрая странично. Така клиентът получавал цялостен масаж в три различни положения по това време [5,7].

Най-голямо внимание се обръщало на крайниците - сгъвали и разтягали всеки сегмент от човешкото тяло поотделно. Древните египтяни прилагали не само сгъване, разтягане и масажирание на ставите, но разтривали и омачквали всички мускули за повишаване тонуса им.

Източни на информацията от това време са, че асирийците, персите и египтяните знаели за въздействието на масажа върху човешкия организъм и са го използвали за лечение, са именно няколко египетски папируса, датиращи от 5000г пр.н.е, както и един барелеф от двореца на един асирийски цар. На тях са изобразени различни етапиот масажирането [8,9].

В древногръцката литература (фиг.7 и фиг.8) могат да се намерят още много сведения, касаещи масажа. Например един факт по онова време как в банята Цирцея е намазвала Одисей с масла и е разтривала тялото му, а също и как жените разтривали воините преди битка, което им помагало при сражаване [16,17].

Описание на основни методи за масаж се срещат в писанията на древногръцки лекар Хипократ. Още по времето му масажът се е използвал за лечение. Хипократ е писал, че "тъканите могат да бъдат релаксирани с масаж. Триенето предизвиквало стягане или разхлабване им, което води до отслабване или укрепване; сухото триене води до отслабване, а мекото - до укрепване на тъканите".



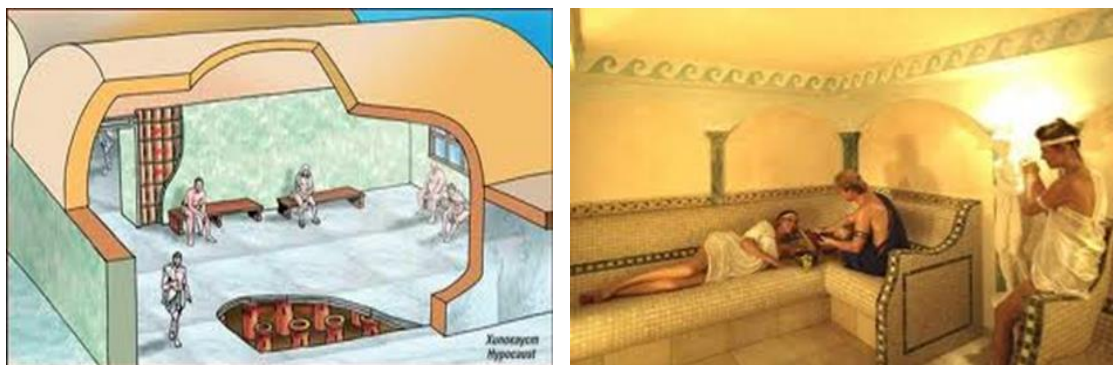
Фиг. 7. и Фиг. 8. Масажът в Древна Гърция

Спортистите в Древна Гърция използвали масажни техники, за да се поддържат във върхова форма преди състезания и след състезания, за да се отпуснат и възстановят. Лекарите, от своя страна, прилагали масаж, за да лекуват много състояния. В повечето случаи за по-добър ефект, заедно с масажа, те втривали различни билки и масла.

Масаажът в Древна Гърция, както и в Древна Индия, много често се е провеждал направо в баните, поради подготовката. Масаажирането се е съчетавало с физически упражнения след масаж и втриване на различни масла и лечебни мазила [14,15].

В Древен Рим (фиг.9 и фиг.10) били открити школи за масаж от гръцкия лекар Асклепий и неговите ученици. Той разделил сухия масаж от този с масла както и силовия от слабия и кратковременния от продължителния. Гален описал методиката на девет вида

масаж. Гален, лекар на много императори, започва да използва масажна терапия за лечение на различни видове физически наранявания и заболявания.



Фиг. 9. и Фиг. 10. Масажът в Древния Рим

Следвайки принципите на Хипократ, Гален смятал упражненията, здравословната диета, почивката и масажът за неразделна част от възстановяването и поддържането на здраво тяло. Масажът често се е провеждал в специално предназначени стаи или още познати като римските бани, където робите омачквали и разтривали телата, след което прилагали гимнастически упражнения. Чак след това се изпълнявал и самият масаж, а накрая тялото се е намазвало с различни масла. Благодарение на римляните масажът е станал неразделна част от военната и физическата подготовка [10,11].

Баните и масажът се разпространили в Турция и Персия, въпреки че "източният масаж" се е различавал малко от този на древните гърци и римляни. Свидетелства по това разказват как турците се придържали основно към същите методи и похвати, които са ползвали египтяните и африканците, прилагайки нежно разтриване, докосване и натиск.



Фиг. 11. Масажът в Турция и Персия

Масажът бил изпълняван в баните (турски хамами) (фиг.11.), където били изградени две отделни стаи - суха и загрята. Масажистите акцентирали масажът над ръцете и краката и обръщайки основно внимание на движенията в ставите.

Така разцветата си в Изтока достигнал X-XI в. след н.е. През това време се разработвали методики за лечение на различни заболявания. Един от работещите над това е Авицена, който описва методиката си в неговите съчинения в "Книга на изцелението", където той разкрива ролята на масажа за изцелението на болния [12,13].

От Изток се е разпространил масажът и достига в Европа. По време на Средновековието масажът и физическите упражнения не са се практикували. Интересът към масажа се е появява само в периода XIV-XV в. след появата на записки по анатомия на Монди де Сиучи, Бертучио и ПиетроЕгилата. В епохата на Възраждането са се появили също работни разработки на белгийския учен Андреа Везалий и на английския лекар Уилям Харви . Везалийима огромен принос за създаването на анатомията като наука, който е един от първите учени описал органите на човека. Уилям Харви направил

много за развитието на физиологията, откривайки и описвайки системата на кръвообращението [16,17, 18].

През XVI в. са се появили писания, описващи подробно въздействието на масажа върху човешкия организъм. По това време цялата литература за масажът била на Меркулиус, която е събранав съчинението - "Изкуството на гимнастиката". Били описани три вида разтриване: слабо, средно и силно, които били придружени с илюстрации на изпълнението [13,20].

За развитието на масажа има принос италианския физиолог, физик и математик Джовани Борели, които разглежда значението на масажа от гледна точка на физиологията.

Книги, посветени на масажа и гимнастическите упражнения, продължавали да се появяват в XVIII в. През 1771 г. се вписва Жан-Андре Венел,където достатъчно подробно бил описан масажът. Обемен труд бил написан и от немския учен Хофман В неговата разработка било акцентирано използването на масажа като поддържане здравето и живота на човек.

Към писателите се присъединява и французина Клеман Жозеф Тисо Особено внимание обръща на разтриването, тъй като самият автор считал този похват за най-важен.

Към тях се присъединява и шведския практик по медицинска гимнастика Пер Хенрик Линг – XIX в. Той започнал да се занимава с масаж след като сам се убеждава във възможностите му. При едно сражение Линг получил увреждане на раменната става, което довело до обездвижване на ръката му. Той упорито се захванал с масаж и фехтовка и в резултат от това успява да се възстанови. Тогава се заема с разработването на методи по гимнастика и масаж и като резултат издава "Общи основи на гимнастиката". В това съчинение масажът се разглеждал като част за възстановяването на човек [10,12].



Фиг. 12. Масаж с вулканични камъни



Фиг. 13. Масаж с мед

Линг обрънал внимание на голямото значение на масажа в системата на лечебната физкултура, която спомага при проблеми с опорно-двигателния апарат вследствие на травми, както и при лечението на вътрешни болести.

Изданията "Общите основи на гимнастиката" на Лингдопринасят за разпространението на масажа именно в Европа. Според някои учени, Линг не бил дал достатъчно ясна класификация и начини за прилагането на масажа. Разработката на това започва едва в XIX в. Дотогава масажът не бил навлязъл сериозно.

През 70-те години на XIX в. в Европа и в Русия се появили първите клинически работи относно масажа, които установили основните принципи на научно използване на масажа и неговото действие върху организма на човека, както и описание на прилагането му. Били включени и описания на всички показания и противопоказания, свързани с прилагането на масажа като лечебно средство [12].



Фиг. 14. и Фиг. 15. Масаж в съчетание с арома терапия

В Русия и до днес е разпространено къпането и удрянето върху тялото с клонки от бреза или клен, с което се подобрява кръвообращението. Този вид масаж е разпространен и популярен сред почти всички славянски народи, които са живеели в по-северните географски ширини [17,18].



Фиг. 16. Масаж в съчетание с руска баня



Фиг. 16. Масаж на лице

Колкото до появата и развитието на масажът в нашата страна- това се случва малко късно, за разлика от останалите народи. Откритите исторически паметници датират около 2000 г. и дават информация, че масажът е бил развит и по нашите земи – Хисаря, Момин проход, София. За основоположник в България се счита проф. Сахатчиев, който водил обучението по лечебен масаж. Водеща роля при масажът имат разтривките, които се използват и предават и в поколенията. В Плиска, Мадара, Преслав са открити басейни, бани с отоплителна инсталация за въздуха [8,9].

По време на турското робство у нас проникват лечебните техники на източните народи. Така и до днес масажът е неизменна част от възстановяването на човек и профилактиката му. Прилагат се различни видове масаж, които способстват коригирането и правилното действие на ОДА и вътрешните системи на човешкият организъм.

Значение на масажа. Съществуват няколко версии за произхода на думата „масаж“: от арабски “mass”, което означава “мачкам нежно”; от гръцки “masso”, което преведено е “трия” от латински “massa” – “прилепнал към палците” и др. [7,9].

Литература:

1. Димитрова, Б. SPA култура и аква практики. Учебник за ОКС “Магистър” на НСА. Авангард. С., 2009.
2. Йорданов, Й. „СПА и Уелнес туризъм“, ПАЛ, София 2009, с.141

3. Колева-Йошинова И, Физикални фактори и здраво тяло, изд. РИК „Симел”, София 2006
4. Колева И, Кратък курс по кинезитерapia, Учебник за рехабилитатори, изд.Симел Прес, София 2009
5. Колева И., Основи на физикалната терапия и рехабилитация (вкл. ерготерapia и medical spa). Учебник. – Плевен: МУ – Плевен, 2011, с.317
6. Колева И., Основи на рехабилитацията (с алгоритми при социално-значимизаболявания и увреди на нервната система и опорно-двигателнияапарат), Учебник. – София, 2010, 264 с.
7. Колева И, Основи на физикалната медицина, физикалната терапия и рехабилитацията (вкл. Ерготерapia и Medikal SPA), изд.РИК „Симел”, София 2013, с.221
8. Краев Т. Масаж и постизометрична релаксация С. 2005 г.
9. Краев Т. Учебник по лечебен масаж – специална част С. 2010г.
10. Моллова К., Р. Паскалева, М. Петрова, А. Узунова. Приложението на рекреационни подходи за превенция на стреса. Сборник доклади от Юбилейна конференция 16 - 17 май 2014г. Стара Загора, 260-266.
11. Паскалева Р, Иновативни елементи в обучението по кинезитерapia, арт-терапия и ерготерapia за студентите рехабилитатори, изд. Екс-прес Габрово 2012, с.120
12. Рязкова М., И.Кирова. Физикална терапия. АРСО, София, 2002.
13. Селиванов В. Всичко за източния масаж С. 2006 г.
14. Станева, К. Организиране и устойчиво управление на СПА центровете чрез прилагане на специфични практики . 2013. II Межд. Козметична конференция, Боровец
15. Станева, К. Предпоставки за устойчиво управление на балнео и SPA туризма в България. 2013. София, Авангард – Прима.
16. Томас С. Масаж при често срещани заболявания С. 2003 г.
17. Харниш Г.Лечебен масаж с пчелен мед 2002 г.
18. Шопова С. SPA &WELLNESS – философия за здравословен начин на живот Сборник доклади от Юбилейна конференция 16 - 17 май 2014г. Стара Загора, 374-379.
19. Чуангуей У. Китайски лечебен масаж С. 1996 г.
20. Mueller H., E.Kaufmann, Wellness Turisim. Journal of Vacation Marketing, Volume 7 Number 1 (2001), S. 5-17
21. Staneva, K., E. Marinov., 2012. Tradition in Medi Spa and Geotherapy in Bulgaria. 2-end Balkan Spa Summit Turkey.