

Массаж

**Как правильно
подготовиться и
провести массаж**

Массаж

Илья Мельников

**Как правильно подготовиться
и провести массаж**

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Как правильно подготовиться и провести массаж /
И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2013 — (Массаж)

Применение массажа считается фактором, способствующим оздоровлению и укреплению организма. Массаж благоприятно действует на центральную нервную систему, гуморальные механизмы регуляции функций, нервно-мышечный аппарат, центральные и периферические звенья кровообращения, кожу и другие функциональные системы. Есть особые правила подготовки и проведения массажа. О них вы узнаете из этой книги.

© Мельников И. В., 2013

© Мельников И.В., 2013

Содержание

Немного истории	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Илья Мельников

Как правильно подготовиться и провести массаж

Немного истории

Массаж является одним из самых древних гигиенических и лечебных средств. Слово “массаж” произошло от греческого слова “массо” – сжимать руками, мять, месить, поглаживать. Некоторые специалисты считают, что оно произошло от французского «masser» – растирать или от латинского «масса» – прикасающееся к пальцам. Возник массаж тысячи лет назад, но до нашего времени не утратил своей ценности. Основными областями применения массажа являются медицина, спорт, гигиена, некоторые жанры искусства (цирк, хореография и др.) и т. д. Как способ лечения, массаж применяли в Древнем Египте, Китае, Японии, Индии, Греции. Спортивный, гигиенический и лечебный массаж широко практиковался в Древнем Риме. Самая древняя книга о массаже появилась в Китае в третьем тысячелетии до нашей эры. Техника и методика древнего китайского массажа применяются до наших дней.

Записи о массаже встречаются и в арабских рукописях. Из глубины веков до нас дошло описание лечебных методик иглоукалывания (акупунктуры) и акупрессуры (надавливания). На сохранившихся древних папирусах, скульптурах, барельефах изображены различные приемы массажа, что говорит о том, что в давние времена народы разных стран были знакомы с техникой массажа и самомассажа. Очень популярен массаж был в Древней Индии. Занимались им, как правило, жрецы храмов – брамины. Лечение с помощью массажа вызывало не только восхищение, но и суеверный страх. Больного или уставшего от работы клали на низкий диван, массажист захватывал его тело руками и сдавливал мышцы то в одном, то в другом направлении, словно месил тесто. Потом он похлопывал по телу ладонями, после чего опрыскивал массируемого благовониями и делал ему различные движения в суставах.

В каждой индийской провинции массаж выполняется по-своему, но с большим искусством. Секреты массажа до сих пор держат в тайне и передают только по наследству. Обучать массажу начинают с детства и заканчивают обучение примерно к 20 – 25 годам. На первом этапе мальчика обучают делать массаж только при одной болезни, обучают определять, в какое время дня и какое место следует растирать. Затем обучают, как заживлять раны, какие применять травы и снадобья. Несмотря на то, что секреты массажа тщательно оберегаются кастой, к которой принадлежит массажист, случаев, когда пострадавшему отказывают в помощи, если он не принадлежит к этой касте, не было.

Из Индии искусство массажа распространилось на соседние страны. Дошедшие до нашего времени письменные древних индусов рассказывают, что в 1000 г. до н. э. на территории Непала существовали медицинские школы, в которых обучали массажу. И сейчас на улицах Катманду можно увидеть как родители делают детям массаж с применением различных масел.

О том, что массаж был хорошо известен в Древнем Египте, свидетельствуют надписи на пирамидах. В папирусах сохранились изображения занимающихся массажем людей. Из Древнего Египта массаж вместе с умягчением тела маслом и мазями, использованием бани пришел в Древнюю Грецию – родину Олимпийских игр. Греки первыми начали применять массаж при различных видах физических упражнений. Искусство массажа было распространено повсеместно. В системе физического воспитания, которое начиналось для греческих мальчиков с семи лет и последовательно усложнялось, помимо упражнений, применялось купание, обтирание тела водой, растирание маслом, обсыпание песком и массаж.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.