

# Массаж

A close-up photograph of a person's hand resting on a smooth, light-colored wooden surface. The hand is positioned palm-down, with fingers slightly spread. The lighting is soft and warm, creating a gentle and relaxing atmosphere. The background is blurred, focusing attention on the hand and the wood.

**Как правильно  
подготовиться и  
провести массаж**

**Илья Валерьевич Мельников**  
**Как правильно подготовиться**  
**и провести массаж**  
**Серия «Массаж»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9361294](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361294)  
Как правильно подготовиться и провести массаж:*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Немного истории	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **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 при-

меняются 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 какой время дня и какое место следует растирать. Затем обучают, как залечивать раны, какие применять травы и снадобья. Несмотря на то, что секреты массажа тщатель-

но 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 письмены 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 умащиванием 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.