

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ



ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΒΕΛΩΝΗ ΚΑΡΜΕΝ-ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΒΕΛΩΝΗ ΚΑΡΜΕΝ-ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	6
Εισαγωγή	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΑΣΑΖ	7
1.2 ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΗΛΘΕ Η ΛΕΞΗ ΜΑΣΑΖ	9
1.2.1 Πρόωροι ιατρικοί ορισμοί του μασάζ	11
1.2.2 Σύγχρονοι ορισμοί του μασάζ	12
Κύριο μέρος	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
ΙΕΡΑΤΙΚΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ	
2.1 Αυστραλία	15
2.2 Αφρική	16
2.3 Κεντρική και Νότια Αμερική	16
2.4 Βόρεια Αμερική	18
2.5 Ειρηνικός	20
2.6 Φιλιππίνες	20
2.7 Ρωσία και Ουκρανία	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
ΜΑΣΑΖ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΚΟΣΜΟ: ΑΙΓΥΠΤΟ , ΜΕΣΟΠΟΤΑΜΙΑ ,ΚΙΝΑ ΚΑΙ ΙΝΔΙΑ	24

3.1 Αίγυπτος	25
3.2 Αρχαία Μεσοποταμία	30
3.3 Κίνα	32
3.4 Ινδία	40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΚΟΣΜΟ:ΕΛΛΑΔΑ ΡΩΜΗ

4.1 Αρχαία Ελλάδα	44
4.1.1 Ιπποκράτειο μασάζ: Ανατρίψεις	46
4.2 ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ (750 π.Χ-500μ.Χ)	49
4.2.1 Έλληνες παθολόγοι στην αρχαία Ρώμη	50

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Ο ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ (400-1400)	52
5.1 Ο μεσαίωνας στη Ευρώπη	52
5.2 Ο μεσαίωνας στον Αραβικό κόσμο	54

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ (1450-1600)	56
--------------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Ο 18ος ΑΙΩΝΑΣ	58
---------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Ο 19ος ΑΙΩΝΑΣ	61
8.1 Το μασάζ το 19ο αιώνα Ευρώπη	61
8.1.1 Νομιμοποίηση του μασάζ	63
8.2 Το μασάζ το 19ο αιώνα στην Αμερική	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	
ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ	67
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10	
10.1 Η ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ	71
10.2 ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΘΕΩΡΗΘΗΚΑΝ ΠΑΤΕΡΕΣ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ	76
Συμπεράσματα –Επίλογος	77
Βιβλιογραφία	78
Παράρτημα	79

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το μασάζ σαν μέσο θεραπείας θεωρείται τόσο παλιό όσο και ο άνθρωπος. Η θεραπεία μέσω του μασάζ ήταν ιερή κατά τους αρχαίους χρόνους σε όλους τους πολιτισμούς μέχρι να αποκτήσει μια κακόφημη εικόνα κατά το τέλος της ρωμαϊκής εποχής. Το Μεσαίωνα η Ευρώπη, επηρεάζεται από την εκκλησία, δημιουργώντας ένα πολιτιστικό κενό που οδηγεί σε μια πτώση του μασάζ στην Ευρώπη.

Οι αρχαίοι πολιτισμοί των ανθρώπων είχαν τη γνώση πως με τις μαλάξεις μπορούσαν να ανακουφίσουν και να θεραπεύσουν τραύματα και ασθένειες και δημιούργησαν διαφορετικές προσεγγίσεις και τεχνικές μασάζ προσαρμοσμένες στις παραδόσεις και τα έθιμά τους. Οι καταγραφές από όλους τους αρχαίους ανατολικούς και δυτικούς πολιτισμούς, Κίνα, Ινδία, Μεσοποταμία, Αίγυπτο, Ελλάδα και Ρώμη δείχνουν ότι το μασάζ είχε κεντρικό ρόλο στις θεραπείες και συχνά οι θεραπείες μέσω του μασάζ θεωρούνταν ιερή.

Ο Ιπποκράτης «πατέρας της ιατρικής» θεωρούσε τις "εντριβές" απαραίτητη γνώση για τον καλό γιατρό.

Η χρήση των βοτάνων και των αιθέριων ελαίων σε συνδυασμό με το μασάζ ήταν γνωστή από τους αρχαίους χρόνους.

Στο Δυτικό Μεσαίωνα το μασάζ απέκτησε κακή φήμη καθώς η κοινωνία κατηγόρησε τις "απολαύσεις της σάρκας" και την ανθρώπινη επαφή. Το μασάζ επανήλθε στη Δύση από τον Σουηδό γιατρό Per Henrik Ling δημιουργώντας το γνωστό ως Σουηδικό μασάζ.

Στις μέρες μας το μασάζ είναι πολύ διαδεδομένο στην Ασία και εξαπλώνεται πάλι γρήγορα στη Δύση με την διάδοση της "φυσιοθεραπείας" και των "εναλλακτικών μορφών θεραπείας".

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Εικ.1

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΑΣΑΖ;

Πολλοί ορισμοί του μασάζ μπορούν να βρεθούν στη λογοτεχνία και τα ρυθμιστικά κείμενα της σύγχρονης εποχής, αλλά δεν υπάρχει κανένας γνωστός καθορισμός του μασάζ από τον αρχαίο κόσμο. Ο Gertrude Beard και Elizabeth, καθηγητές της φυσικής ιατρικής στο Northwestern University Medical School και συντάκτες του γνωστού βιβλίου για το μασάζ : «Οι αρχές και οι τεχνικές (1964)», βεβαιώνουν ότι η πρόωρη ιατρική βιβλιογραφία είναι απαλλαγμένη οποιουδήποτε περιεκτικού καθορισμού του μασάζ και επίσης υποστηρίζουν ότι υπάρχει λίγη περιγραφή των μετακινήσεων του μασάζ στην πρόωρη λογοτεχνία. Εντούτοις, ο Ιπποκράτης (460-377π.Χ), ευρέως θεωρημένος ως ο πατέρας της ιατρικής, και ένας διάσημος συνήγορος του μασάζ, έγραψαν για τη χρήση της τριβής στην θεραπεία πολλών ασθενειών, καθώς επίσης και για τα φυσιολογικά αποτελέσματά της. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποίησαν τεχνικές τις οποίες ονόμασαν anatripsis . Η λέξη anatripsis σημαίνει "να τρίψεις επάνω" και αντιπροσωπεύει μια μεταβατική περίοδο στην ιστορία του μασάζ. Πριν από τον Ιπποκράτη οι ιερατικές παραδόσεις της θεραπείας του τριψίματος κατευθύνονται προς τα κάτω και στα έξω άκρα. Αλλά τα τριψίματα Ιπποκράτη εκτελέστηκαν με τριβή επάνω από τα άκρα προς το κέντρο του σώματος.

Οι Έλληνες παθολόγοι εκτέλεσαν τις ανατρίψεις στους ασθενείς που έπασχαν από εντερικές ασθένειες και στους αθλητές που έπασχαν από συγκέντρωση αποβλήτων στους μυς τους. Σήμερα οι ανατρίψεις χρησιμοποιούνται με τον ίδιο σχεδόν τρόπο ακόμα κι αν έχουν τη δική τους ονομασία, περισσότερες τεχνικές και καλύτερη λογική για να περιγραφθούν τα αποτελέσματά της.

Ο αρχαίος παθολόγος Claudius Galenus(Γαληνός), συνήθως γνωστό ως Galen (131-201 μ.Χ), ήταν ισχυρός υπερασπιστής της ιπποκράτειας μεθόδου. Στις εκτενείς γραφές του για το μασάζ δεν παρείχε έναν ορισμό, εντούτοις, στο de Sanitate Tuenda (υγιεινή) έδωσε τις περιγραφές του μασάζ από τις οποίες σύρονται τα στοιχεία ενός καθορισμού. Έγραψε ότι ο στόχος είναι να μαλακώνει το σώμα "πριν από την άσκηση" και το τρίψιμο πρέπει να είναι πολλών ειδών, με τα κτυπήματα και τα κυκλώματα των χεριών, που φέρνουν όχι μόνο από επάνω προς τα κάτω και από κάτω προς τα επάνω αλλά και κάθετα, πλάγια, εγκάρσια. Προσπάθησε να δώσει περισσότερες λεπτομέρειες για το πώς πρέπει να κινηθούν τα χέρια προς κάθε κατεύθυνση.

Από τις οδηγίες αυτές καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι το μασάζ, σύμφωνα με το πως ασκήθηκε από τους Έλληνες, ήταν μια χειρωνακτική μεταχείριση του σώματος που χρησιμοποιεί ποικίλες τεχνικές. Οι περιγραφές του μασάζ έχουν αλλάξει από τον αρχαίο παθολόγο ως τον σύγχρονο επαγγελματία, αλλά η ουσία του μασάζ έχει παραμείνει αμετάβλητη ως προς την εφαρμογή των ανθρώπινων χεριών ή ενός άλλου αντικειμένου στο επιφανειακό δέρμα ενός παραλήπτη για τους σκοπούς της απόδοσης της θεραπευτικής ή κατευναστικής ενίσχυσης.

Αν και οι θετικές αναφορές στη θεραπευτική δύναμη της αφής μπορούν να βρεθούν στα ιστορικά έγγραφα σε πολλούς τομείς, οι πρώτες φωτεινές περιγραφές των μετακινήσεων του μασάζ όπως της τριβής και του τριψίματος δόθηκαν από το γαλλικό παθολόγο Joseph Clement Tissot, που αναγνωρίστηκε ως μια από τις κύριες μορφές στην ιστορία του μασάζ που γράφει στο κλασικό κείμενο του, το 1770 «στην άσκηση». Ο Tissot αφιερώνει περισσότερες

από είκοσι σελίδες στο θέμα "της τριβής, των ζυμώσεων και τις εναλλαγής των συμπίεσεων". Δεν χρησιμοποιεί τη λέξη μασάζ επειδή η λέξη αυτή δεν είχε δημιουργηθεί ακόμα. Παρόλα αυτά, ο Tissot αναπτύσσει τις αρχαίες αρετές και τα σύγχρονα οφέλη των μετακινήσεων, που αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος τις έννοιες του μασάζ είναι γνωστή σήμερα.

Με τον όρο λοιπόν **massage, μασάζ ή μάλαξη** εννοείτε ένα σύνολο χειρισμών που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας και εφαρμόζονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς τους ανθρώπινου σώματος.



Εικ.2

ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΗΛΘΕ Η ΛΕΞΗ ΜΑΣΑΖ;

Ο Herman Kamenetz, M.D., παρείχε μια χρήσιμη περιγραφή της ετυμολογίας του μασάζ. Έγραψε:

«Η διαμάχη για την ετυμολογία της ασχολείται κυρίως με δύο πιθανές παραγωγές, η μια σημιτική, η άλλη Ελληνική.»

Η πρώτη ανήκει στον αραβικό ρήμα "βρύο", την αφή. Αυτή η προέλευση προτάθηκε από τον Savary το 1785 στην έκθεσή του σχετικά με την Αίγυπτο, όπου παρατήρησε το μασάζ. Η ελληνική λέξη μάλαξη προέρχεται από το ρήμα «μάσσω» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω), που προτάθηκε το 1819 από τον Piorry.

Ο Littre, το 1873, κράτησε την αραβική προέλευση πιθανότερη από την Ελληνική, λόγω της διαδεδομένης χρήσης του μασάζ στην ανατολή. Εντούτοις, οι περισσότεροι λεξικογράφοι ευνοούν σήμερα την ελληνική ετυμολογία."

Η Gunilla Knutson, στο βιβλίο της «Gunilla Knutson's Book's of Massage» το 1972, παρέχει ένα άλλο βλέμμα στην προέλευση της λέξης μασάζ. "Οι μελετητές διαφωνούν στην προέλευση της λέξης του μασάζ. Μερικοί λένε ότι προέρχεται από την ελληνική λέξη μασάζ, που σημαίνει "να ζυμώνεις" και εφαρμόστηκε αρχικά για το λούσιμο των μαλλιών ενώ άλλοι λένε ότι προέρχεται από την Αραβική λέξη μασάζ η οποία περιγράφει συγκεκριμένα την πράξη του μασάζ ως «η συμπίεση των μυϊκών μερών του σώματος προκειμένου να υποκινηθεί η ζωτικότητα» και έτσι η ιστορικοί θεωρούν τους Άραβες ως εφευρέτες του μασάζ λόγω της ακρίβειας της περιγραφής.

Τα παράγωγα της λέξης μασάζ μπορούν να βρεθούν σε διάφορες άλλες γλώσσες, όπως στα εβραϊκά (mashesh), στα λατινικά (massa), στα ιαπωνικά (anma), και στα κινέζικα (amma ή anmo).

Ο Kamenetz διευκρινίζει τα γαλλικά παράγωγα με το ακόλουθο: «Οποιαδήποτε από τις ρίζες (ελληνικά ή αραβικά) μπορεί να είχαν εξελιχθεί στις γαλλικές λέξεις :masser (ρήμα), massage (δράση), masseur και masseuse (ο χειριστής). Σύμφωνα με τον Kamenetz η πρώτη χρήση της λέξης φαίνεται να προέρχεται από Γαλλικούς αποίκους μέσα στην Ινδία.»

Ο Guillaume Joseph Le Gentil πήγε στην Ινδία το 1761 και το 1769, έγραψε: «Αναφέρω ότι η τέχνη του τριψίματος εδώ ασκείται από τις γυναίκες καθώς επίσης και από τους άνδρες....Εδώ, κατά το μήκος της ακτής Coromandel το καλούν macer ή masser και υπάρχουν μασέρ άνδρες και γυναίκες». Αναφέρει ότι το μασάζ "καθιστά τα άκρα πιο εύπλαστα και πιο ευκίνητα".

Η λέξη μασάζ εμφανίζεται για πρώτη φορά στην τυπωμένη ύλη, σε ένα γαλλογερμανικό λεξικό, το 1812. Το 1819 εμφανίστηκε στον 31 τόμο του γαλλικού λεξικού των ιατρικών επιστημών, με ένα πιλοφορημένο άρθρο για το μασάζ οκτώ σελίδων.

Πρώροι ιατρικοί ορισμοί του μασάζ

Μια εξέταση των πρώρων ορισμών του μασάζ στη χρονολογημένη πρόοδο παρέχει μια σημαντική προοπτική στην ιστορία του μασάζ. Το μασάζ ήταν ένα αναπόσπαστο τμήμα της θεραπείας με τριβή και της γυμναστικής προτού να υιοθετηθεί από το ιατρικό επάγγελμα. Ενσωματώθηκε βαθμιαία στην πρακτική της παθητικής ιατρικής το δέκατο ένατο αιώνα, όπως αποδεικνύεται από τις πολυάριθμες αναφορές στο μασάζ που βρέθηκε στα ιατρικά εγχειρίδια και τα λεξικά.

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μισού του δέκατου ένατου αιώνα οι ιατροί στην Ευρώπη και την Αμερική άρχισαν να γράφουν για τα οφέλη του μασάζ. Δεδομένου ότι περισσότεροι παθολόγοι εισήχθησαν στην περιοχή της χειρωνακτικής θεραπείας, η ορολογία της πρακτικής άρχισε να αλλάζει απεικονίζοντας την περιφρόνηση των παθολόγων για το κοινό μασάζ. Οι συνήθως χρησιμοποιημένοι όροι αντικαταστάθηκαν βαθμιαία από τους πιο ιατρικά προσανατολισμένους όρους. Παραδείγματος χάριν, «rubbing», ένας όρος που χρησιμοποιήθηκε το 1866 από τον Walter Johnson έγινε «ιατρικό τρίψιμο» το 1880s. Στη στροφή του αιώνα το «ιατρικό τρίψιμο» αντικαταστάθηκε από το Μασάζ με Μ κεφαλαίο.

Το ιατρικό λεξικό του Thomas το 1886 καθορίζει το μασάζ ως ζύμωμα από την ελληνική έννοια .

Ο George H. Taylor το 1887 αναφέρει στο βιβλίο του για το μασάζ ότι είναι κινήσεις και πιέσεις σε ζωντανό οργανισμό για θεραπευτικούς σκοπούς.

Ο Douglas Graham μέλος της αμερικάνικης ιατρικής ένωσης και ο συγγραφέας Manual (1890), καθορίζουν το μασάζ κατ' αυτό τον τρόπο : μασάζ είναι ένας όρος τώρα γενικά αποδεκτός από τους ευρωπαίους και αμερικανούς παθολόγους που δηλώνει μια ομάδα διαδικασιών που γίνονται καλύτερα με τα χέρια, όπως η τριβή, ο χειρισμός του ζυμώματος, το κύλισμα, και η κρούση των ιστών του σώματος με ποικίλους τρόπους.

Το 1895 ο John Harvey Kellogg στο βιβλίο του « Η τέχνη του μασάζ», γράφει ότι το μασάζ ή συστηματικό τρίψιμο και ο χειρισμός των ιστών του σώματος είναι πιθανών ένα από τα παλαιότερα όλων των μέσων που χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση των σωματικών αδυναμιών. Το βιβλίο παρέχει επίσης διάφορους όρους σχετικούς με τη λέξη μασάζ όπως και επίσης τις "σωστές και κατάλληλες" προφορές τους:

Το μασάζ είναι ουσιαστικό, η κυριολεκτική έννοια του είναι το ζύμωμα, δεδομένου ότι ένας αρτοποιός ζυμώνει το ψωμί. Αυτή η λέξη, όπως και πολλοί άλλοι όροι σχετικά με το μασάζ, προέρχεται άμεσα από τους Γάλλους. Διατηρεί τη γαλλική προφορά της, και προφέρεται σαν συλλαβισμένο mas-sazth και όχι σαν συλλαβισμένο massaj ή massaje όπως τόσο συχνά ακούγεται. Άλλοι όροι με γαλλική ρίζα είναι: 1)Το Masser ,ρήμα, που σημαίνει την πράξη της εφαρμογής του μασάζ, 2)Το Pe'trissage που προφέρεται σαν συλλαβισμένο pa-tris-sahzh. Είναι ένας γαλλικός όρος που χρησιμοποιείτε για το βαθύ ζύμωμα, και διακρίνεται από το επιφανειακό ζύμωμα, 3)Το Tapotement που προφέρεται σχεδόν σαν συλλαβισμένο tah-pote-mont, και δείχνει την πράξη της κρούσης, 4)Το Effleurage, που προφέρεται σαν συλλαβισμένο ef-flur-ahzh και σημαίνει η ελαφριά τριβή.

Ο Δρ Thomas Stedman's έκδοση του το 1936 ενός ιατρικού λεξικού καθορίζει το μασάζ ως μια "επιστημονική μέθοδο, χειρισμού του σώματος με το τρίψιμο, το σίμπημα, το ζύμωμα, το τρύπημα κλπ. Υιοθετείται στη θεραπεία για την αύξηση του μεταβολισμού, για την προώθηση της απορρόφησης, στις προσκολλήσεις τεντωμάτων κλπ.

Σύγχρονοι ορισμοί του μασάζ

Από τα μέσα του εικοστού αιώνα οι ορισμοί του μασάζ άρχισαν να παρουσιάζουν στοιχεία μιας αυξανόμενης αποσύνδεσης μεταξύ του ιατρικού επαγγέλματος και της πρακτικής του μασάζ . Οι ορισμοί που εμφανίζονται πρώτιστα στις μη ιατρικές πηγές, έγιναν περιγραφικότεροι από την άποψη της τεχνικής καθώς απομακρύνθηκαν από την ένωση με τα γενικά συστήματα σωμάτων ή τη θεωρία μετακίνησης.

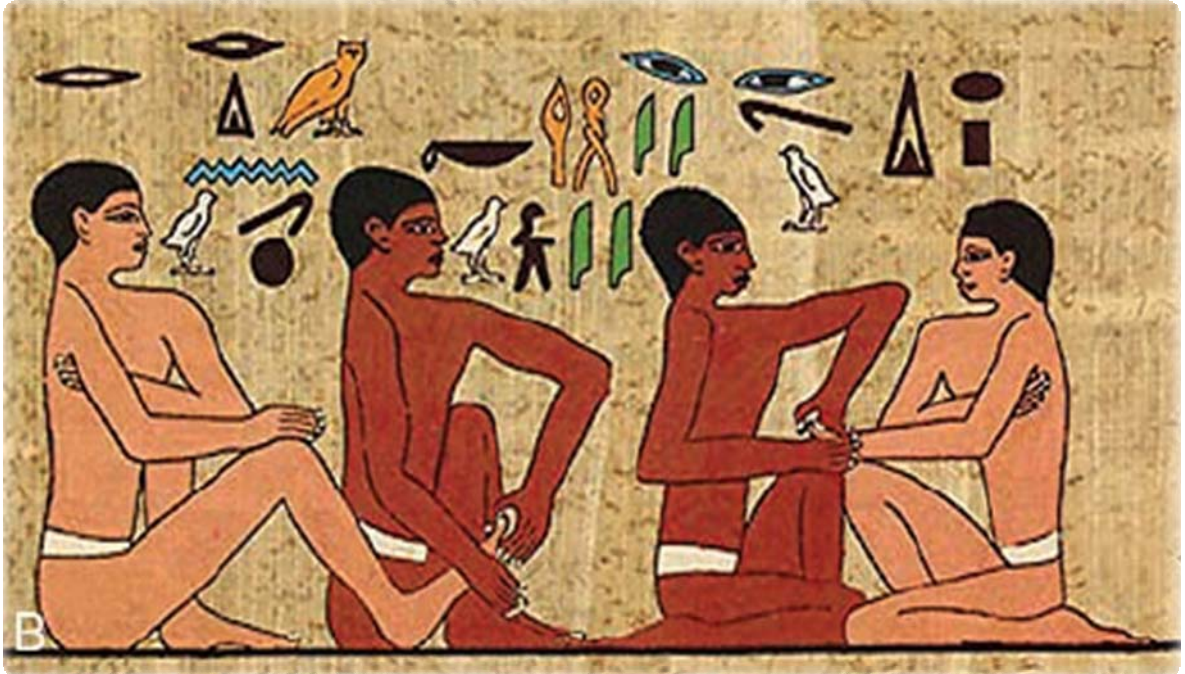
Η Gertrude Beard το 1952 στο εγχειρίδιο της «το κλασικό μασάζ : Οι αρχές και οι τεχνικές», καθορίζει το μασάζ ως όρο που χρησιμοποιείται για να υποδείξει ορισμένους χειρισμούς των μαλακών ιστών του σώματος. Αυτοί οι χειρισμοί είναι αποτελεσματικότεροι όταν εκτελούνται με τα χέρια, και έχουν σκοπό την παραγωγή αποτελεσμάτων στα νευρικά, μυϊκά και αναπνευστικά συστήματα και την τοπική και γενική κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Αυτός ο καθορισμός έγινε πρότυπα για αρκετές δεκαετίες μέσα στο εμπόριο του μασάζ.

ΡΙΖΕΣ ΚΑΙ ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ		
ΡΙΖΑ/ΟΡΟΣ	ΈΝΝΟΙΑ	ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ/ ΠΡΟΣΩΠΟ
Amma	Ως ηρεμία στο τρίψιμο ή πιεστικό τρίψιμο	Κινέζικος
Anatripsis	Τρίψιμο προς τα πάνω	Ελληνικός/Ιπποκράτης
Anma	Ως ηρεμία στο τρίψιμο ή πιεστικό τρίψιμο	Κινέζικος
Anmo	Ως ηρεμία στο τρίψιμο ή πιεστικό τρίψιμο	Κινέζικος
Kampo	“Με το Κινέζικο τρόπο”	Ιαπωνικός
Makeh	Μαλακό τρίψιμο	Σανσκριτική γλώσσα
Mass	Μαλακό τρίψιμο	Αραβικός
Mass'h	Μαλακό τρίψιμο	Αραβικός
Massa	Το άγγιγμα, λαβή, πίεση, ζύμωμα	Λατινικός
Massein	Το άγγιγμα, λαβή, πίεση, ζύμωμα	Ελληνικός
Masser	Ζύμωμα με το χέρι	Γαλλικός
Masso	Το άγγιγμα, λαβή, πίεση, ζύμωμα	Ελληνικός
Mordan	Τρίψιμο	Ινδικός
Samvahana	Τρίψιμο με το χέρι	Ινδικός

Πίνακας 1

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

ΙΕΡΑΤΙΚΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ



Εικ.3

Αυστραλία

Οι αρχαιότεροι πληθυσμοί της Αυστραλίας είναι οι αυτόχθονες. Η κοινή πεποίθηση όπως αναφέρεται από τα λευκά άτομα (επειδή οι αυστραλιανοί αυτόχθονες δεν ανέπτυξαν καμία γραπτή γλώσσα εκτός από τα εικονογράμματα) είναι ότι οι αυτόχθονες αποδίδουν την ασθένεια και το θάνατο στις μαγικές πράξεις και στις δραστηριότητες των πνευμάτων.

Ο Adolphus Elkin υποστηρίζει ότι οι πόνοι και οι πόνοι σωμάτων αντιμετωπίζονται με τα χορτάρια ή θεραπεία με ύδατα παρά με το μασάζ. Παρόλα αυτά το μασάζ είναι μια κοινή θεραπεία που χρησιμοποιείται για ποικίλες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων το πόνο των μυών . Το μασάζ είναι ζωτικής σημασίας στους ανθρώπους και καλείται “yabung”. Χρησιμοποιείται για τις φυσικές ασθένειες αλλά είναι επίσης και ένα συστατικό της κοινωνικής

σύνδεσης .«Τα παιδιά μαθαίνουν το μασάζ από τους μεγαλύτερους εφαρμόζοντας το πάνω τους».

Αφρική

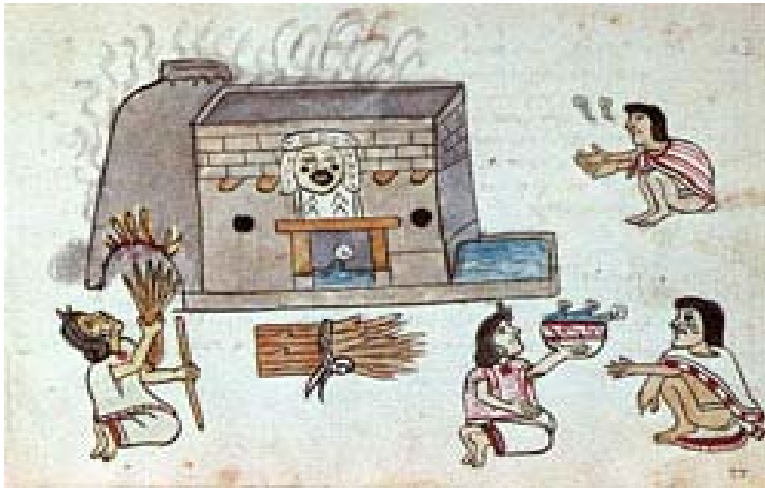
Το μασάζ στην Αφρική είναι ένα μέρος της λαϊκής ιατρικής ή "ο τρόπος των ανθρώπων" για αιώνες . Το μασάζ στους αρχαίους χρόνους συνδέθηκε με το λουτρό, μια πρακτική που εξήχθη πιθανώς από τους ταξιδιώτες μέσω της Αφρικής στη Μεσοποταμία, Αίγυπτος και τις ελληνικές αυτοκρατορίες. Το κοιλιακό μασάζ -το είδος μασάζ για το οποίο γράφθηκε συχνότερα από εκείνους που έχουν ταξιδέψει μέσω της Αφρικής -έχει χρησιμοποιηθεί ως τμήμα της ιατρικής του χωριού shaman για να βοηθήσει στην ωθήσει των κακών πνευμάτων και να ενίσχυση την φτωχή πέψη. Οι Αφρικανές μαίες χρησιμοποίησαν έναν τύπο κοιλιακού μασάζ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για να διορθώσουν τη θέση του εμβρύου. Μια σύγχρονη μορφή αφρικανικού μασάζ εστιάζεται στο κέντρο της κοιλίας ή σ'αυτο που οι Ασιάτες καλούν "hara". Επίσης ένα μέρος αυτού του σύγχρονου μασάζ έχει τα στοιχεία του φυλετικού χορού της Αφρικής και δίνουν την ισορροπία, το ρυθμό και το ύφος στην καλλιτεχνική απόδοση του μασάζ.

Κεντρική και Νότια Αμερική

Σε όλη την περιοχή , έχουν ανακαλυφθεί τεράστια λουτρά ατμού, ή temazcalli, με τα καυτά και κρύα δωμάτια και περιοχές άσκησης. Τα δωμάτια ατμού χρησιμοποιήθηκαν για την εξάντληση, τις ρευματικές αναταραχές, τη νευραλγία για τις γυναίκες που είχαν γεννήσει και για την ανακούφιση των κουρασμένων και πονεμένων μυών. Τα δωμάτια ατμού διαμορφώθηκαν σαν κυψέλες κατασκευασμένες από τούβλο ή πέτρα.

Οι εκθέσεις των περισσότερων ιστορικών σχετικά με τις πρακτικές λουτρών ατμού των Αζτέκων, των Olmecs, των Incas και των mayans , αναφέρονται στη χρήση του μασάζ.

Στην πραγματικότητα διάφορα ιατρικά ιστορικά αναφέρονται στο μασάζ ως: "μια από την αγαπημένη τους μέθοδο" στην θεραπεία στο δωμάτιο λουτρού. Αλοιφές από πευκόξυλο τρίφτηκαν στο



στήθος για τις ασθένειες πνευμόνων και αλλού για τους μυϊκούς πόνους.

Άλλες αλοιφές από χορτάρια, ζωικά λίπη, έλαια και από ποικίλα ειδικά φύλλα χρησιμοποιήθηκαν

Εικ.4

στην εφαρμογή του μασάζ κατά τη διάρκεια του ατμού. Τα Temazcalli βρέθηκαν σχεδόν σε κάθε χωριό. Φαίνεται λογικό να συμπεραίνεται ότι το μασάζ εφαρμόστηκε είτε από τους σκλάβους επειδή η σκλαβιά ασκήθηκε ευρέως από αυτούς τους λαούς είτε από τους ειδικούς στα λουτρά επειδή η ειδικευση ήταν ένα κοινό μέρος της ιατρικής πρακτικής ακόμη και στο λουτρό ατμού.

Όταν έφτασαν οι Ισπανοί, κατέκτησαν κάθε πολιτισμός, απαγόρευσαν τη χρήση των λουτρών και των δωματίων ατμού επειδή πίστευαν ότι το συχνό λούσιμο εκνεύριζε το σώμα και θα μπορούσε να οδηγήσει σε ασθένεια. Το μεγαλύτερο μέρος των temazcalli στο Μεξικό εξαφανίστηκε, εκτός από αυτά στις σκοτεινές θέσεις. Εντούτοις, η παράδοση του μασάζ συνεχίστηκε. Στην επιγραφή στην αρχή του κεφαλαίου ο John Hammer υπαινίσσεται μια αρχαία μεξικάνικη θεραπευτική παράδοση. Η Deloges, που ζούσε στην Tarahumara της Ινδίας στην οροσειρά Madre του βόρειου κεντρικού Μεξικού, μιλάει για μια παρόμοια τελετή που χρησιμοποιείται για να εγκαινιάσει τις χειρωνακτικές θεραπευτικές τέχνες. Προτού της επιτραπεί να αρχίσει την εκπαίδευση της στο μασάζ, τρίφτηκε αρχικά με ένα μίγμα αρωματικών χορταριών. Ο δάσκαλός της, όπως στα αρχαία ιερά, πρώτα προετοιμαζόταν με τη συγκέντρωση, την

δύναμη της έκφρασης των λέξεων και έπειτα με το τρίψιμο ,και την εκτέλεση δραστηριοτήτων που είναι όλες μέρος των μυσταγωγικών μορφών θεραπείας. Η Deloges πριν από το θεραπευτικό μασάζ εκφωνούσε μια προσευχή. Μετά ξεκινούσε από το πυρήνα του σώματος προς τα άκρα για να το απελευθέρωση από τα κακά πνεύματα της ασθένειας.

Η Elisabeth Brooke, που ήταν βοτανολόγος και συντάκτης, μιλάει για μια γυναίκα που ζούσε στο Sante Fe, New Mexico, το 1990s και δούλευε ως μαία (curandera) και ως θεράπων μασέρ (sobadora). Το όνομα της Gregorita και διδάχθηκε το μασάζ από τη θεία της και ασκήθηκε στα δεκαεπτά παιδιά της. Υποστηρίζει ότι θεραπεύει με το μυαλό της, με την εμπειρία της και με τα χορτάρια. Αισθάνεται την ενέργεια που ρέει από τα χέρια της δεδομένου ότι αρχίζει να τρίβει την κοιλία. Κάποιες φορές εξέταζε κάποιους ασθενείς στο νοσοκομείο και μια φορά πήρε έναν σπίτι της για τον οποίο περιγράφηκε ότι έχει σπλήνα που “πηδάει”. Η Gregorita έκανε μασάζ όλο το βράδυ στον ασθενή και έβαλε βρεγμένες κρύες πετσέτες στην κοιλία της. Το πρωί ο ασθενείς είχε ανακτήσει.

Βόρεια Αμερική

Οι πρώτοι συγγραφείς από την Αγγλία και από άλλα μέρη της Ευρώπης που ταξίδεψαν στη Βόρεια Αμερική που γράφουν στα περιοδικά τους για τις θεραπευτικές τέχνες των ντόπιων Αμερικανών. Η Elisabeth Brooke αναφέρει ότι οι άποικοι στο νέο κόσμο έμαθαν πολλά περί της ιατρικής στους ντόπιους Αμερικάνους. Κάνει αναφορά στα χορτάρια και τις ιατρικές εγκαταστάσεις που βρίσκονται μέσα στις τοπικές περιοχές γνωστές στους ντόπιους Αμερικανούς και άγνωστες στους νέους κάτοικους.

Αν και το μασάζ αναφέρθηκε σπάνια ως μέρος των τοπικών θεραπευτικών τεχνών, παρόλα αυτά σημειώθηκαν δύο τύποι μασάζ που χρησιμοποιήθηκαν στις τοπικές αμερικανικές θεραπείες: κρούσεις με πίεση και ένα είδος ζωηρού ζυμώματος και ώθησης.

Μερικοί παρατηρητές δηλώνουν ότι ένα είδος γενικού μασάζ δόθηκε στους χωρικούς από άτομα ιατρικής. Αν αυτό ήταν θεραπευτικό μασάζ ή μια ιερατική τελετουργική θεραπευτική μέθοδος δεν είναι σαφής. Ήταν πιθανότερο μια τελετουργική μέθοδος που έδιωχνε μέσα από τους ασθενείς δαίμονες πνευμάτων. Συχνά ο άνδρας ή η γυναίκα ιατρός θα έπαιρνε πραγματικά το πνεύμα μέσα στο σώμα του/της και θα το απελευθέρωνε έπειτα από μέσα. Το μασάζ ήταν ένα εξάρτημα αυτών των τελετουργικών θεραπειών στην αρχαιότητα και χαρακτηριστικό των ιερατικών παραδόσεων σε όλο τον κόσμο.

Ο Douglas Graham στο βιβλίο ,« Η χειρωνακτική θεραπευτική, μια πραγματεία στο μασάζ» το 1902 ,δίνει εξαιρετικό ενδιαφέρον για το πώς το μασάζ χρησιμοποιήθηκε από τους Navajo Ινδούς κατά τη διάρκεια του δέκατου ένατου αιώνα. Αυτό είναι ένα κλασικό παράδειγμα για το πώς το μασάζ συνδυάστηκε με τις απόκρυφες και τελετουργικές πρακτικές της ντόπιας ιερατικότητας.

Όπως στη νότια και κεντρική Αμερική έτσι και στην βόρεια το δωμάτιο ατμού ήταν δημοφιλές στους Apache, στους Cheyenne, στους Klickitat, στους Shoshone, στους Pueblo, στους Delaware, και σε πολλές άλλες φυλές. Τα καυτά ελατήρια, όπου υπήρξαν, παρείχαν το πιό ιερό της θεραπείας των υδάτων. Μερικοί ορκίζονται ότι τα οικήματα χτίστηκαν στη γη με μια σήραγγα για την πρόσβαση. Ο ιδρώτας κατοικεί συνεχίζει να παίζει έναν σημαντικό ρόλο στις τοπικές αμερικανικές παραδοσιακές ιεροτελεστίες, πρώτιστα για να καθαρίσει και για να εξυγιάνει ή για την μετάβαση της έναρξης των ιεροτελεστιών. Το μασάζ έχει επιζήσει μόνο σε μερικά τοπικά αμερικανικά έθνη, που χρησιμοποιείται συνήθως κατά τη διάρκεια της τεκνοποίησης μαζί με τα χορτάρια για την αντιμετώπιση των κοιλιακών πόνων.

Ειρηνικός

Στη Χαβάη, το lomi lomi ήταν για αιώνες ένα αναπόσπαστο σύστημα, τμήμα των τοπικών θεραπευτικών τεχνών. Μέσω των οικογενειακών παραδόσεων, οι kahuna διδάχθηκαν από τον παππού ή τη γιαγιά για πάνω από μία περίοδο ετών, πολλάκις έως ότου αποδεικνυόταν ότι ο μαθητευόμενος ήταν αντάξιος και ότι είχε την αληθινή επιθυμία να είναι ένας θεραπευτής kahuna. Διάφορες κατηγορίες kahuna υπήρξαν, μερικοί για απλούς λόγους και άλλοι για ποικίλους θεραπευτικούς λόγους. Όχι όλοι οι kahuna έμαθαν την τέχνη του lomi-lomi, ούτε έμαθαν όλοι για τα χορτάρια ή τα ξόρκι. Σήμερα έχουν βρεθεί έμπειροι με και χωρίς προσευχή ως συνοδευτικό μέρος.

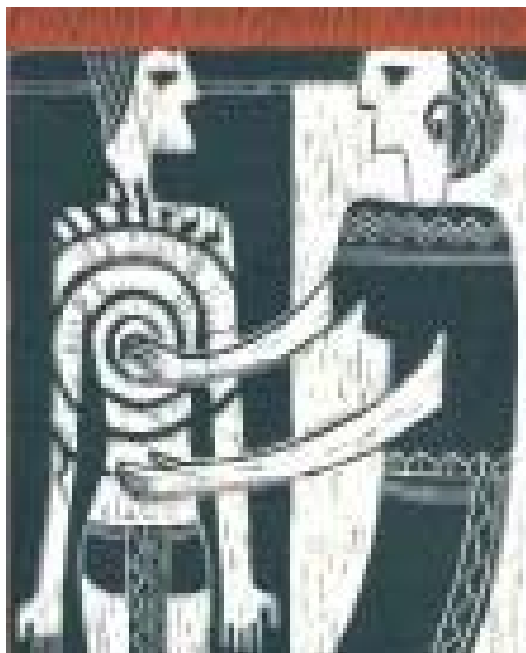


Εικ.5

ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ

Οι ιεραπόστολοι που τοποθετήθηκαν στην επαρχία των Φιλιππινών εξέθεσαν το μασάζ που χρησιμοποιείται ως ιατρική περίθαλψη. Οι επαγγελματίες, μερικές φορές αποκαλούμενα "ασιατικά λάστιχα" και ενίοτε αναφερόμενοι "μασέρ" από το αγγλικό αντίτιμο, χρησιμοποιούν επίσης τα χορτάρια και μάγια στις θεραπείες τους. Αλλά η αληθινή τέχνη του θεραπευτικού μασάζ των Φιλιππίνων καλείται hilot(έντονο hee-lote). Από την ιερατική παράδοση των προγόνων τους, οι Φιλιππικοί θεραπευτές άντλησαν την κλήση τους από τα οράματα. Οι πρώτοι αυτών των θεραπευτών ήταν μαίες που ακολούθησαν το πετρωμένο τους στα δωμάτια που γεννούσαν οι γείτονες και οι συγγενείς τους, παίρνοντας συνήθως την πληρωμή υπό μορφή ζωικού κεφαλαίου, λαχανικών, ή υπηρεσιών. Το σύστημα μασάζ hilot γεννήθηκε από αυτές τις παραδόσεις και συνεχίζει να αναπτύσσεται ακόμα και σήμερα.

Σύμφωνα με τους συντάκτες του βιβλίου, “η θεραπευτική εξουσία του Hilot”: Το θεραπευτικό μασάζ των Φιλιππίνων, hilot είναι πολύ παρόμοιο με την τεχνική του μασάζ που βρέθηκε στην Ινδονησία, ιδιαίτερα στο νησί του Μπαλί, όπως τα κτυπήματα που απομακρύνονται από την καρδιά, το λοξό ή εγκάρσιο των μυϊκών ινών τρίψιμο, και οι αρχές και η λειτουργία των καναλιών.



Εικ.6

Χρησιμοποιείται το λάδι καρύδας, δεδομένου ότι υπήρχε από τους αρχαίους χρόνους. Προτού ξεκινήσει το μασάζ, ο “ασθενής” ασκούσε μια σειρά από κινήσεις. Αυτά είναι επίσης κοινά του ταϊλανδέζικου μασάζ αλλά και των ασιατικών συστημάτων των χειρωνακτικών θεραπευτικών τεχνών.

Το σύστημα του hilot έχει μια ιδιαίτερη ομοιότητα με το κινεζικό σύστημα σε έξι εσωτερικά όργανα: την καρδιά, το συκώτι, τη σπλήνα, το νεφρό, τους πνεύμονες, και το περικάρδιο. Το πρώτο στάδιο μασάζ hilot βοηθάει στο να μαλακώσουν οι μυείς του σώματος, να αυξηθεί η κυκλοφορία, και να προετοιμαστεί το σώμα για τη βαθύτερη πίεση. Ένας πεπειραμένος επαγγελματίας μπορούσε να εντοπίσει το μπλοκάρισμα ή την ακαμψία των περιοχών που αντιστοιχούν άμεσα ή έμμεσα στο τραυματισμένο μέρος του σώματος. Με το άνοιγμα αυτών των μπλοκαρισμένων περιοχών, η ροή του αίματος και της ενέργειας είναι ανεμπόδιστες και η θεραπεία πραγματοποιείται γρηγορότερα. Στην τεχνική hilot χρησιμοποιούνται πολλές τεχνικές πίεσης, και περιγράφεται μερικές φορές ως επίπονη, όμως η πίεση είναι συνήθως ποικίλη ανάλογα με την κατάσταση που πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Ρωσία και Ουκρανία

Υπάρχει πολύ λίγη αγγλική βιβλιογραφία διαθέσιμη στην πλούσια και μακροχρόνια ιστορία του μασάζ στη Ρωσία και την Ουκρανία, αλλά μπορεί ακίνδυνα να υιοθετείται ότι ήταν ισότιμο των αρχαίων λαϊκών θεραπειών, που ασκήθηκαν μέσα στις μυστικές, μαγικές, και συχνά προληπτικές πρακτικές των θρησκευτικών λατρειών και τελετουργιών προτού να ανέλθει στην προσοχή της ιατρικής κοινότητας. Σύμφωνα με τον Zhenya Kurashova Wine, το μασάζ στη Ρωσία θεωρήθηκε "μέρος της λαϊκής θεραπείας" μέχρι το 1860 και από εκεί και μετά μελετήθηκε επιστημονικά. Ο Wine υποστηρίζει ότι οι αρχαίοι Σλοβάκοι έκαναν κάτι αποκαλούμενο "twigging." Χρησιμοποιώντας τα μαλακωμένα φύλλα ενός κλαδίσκου δέντρου σημύδας, ένας επαγγελματίας στη σάουνα " χτυπούσε το σώμα... και ακλουθούσε τρίψιμο του σώματος με τα κλαδιά. Μετά από αυτό ο μασέρ θα το ύδωρ (καυτό πρώτο, ακολουθούμενος από το κρύο) στο σώμα. Αυτή η διαδικασία επαναλαμβανόταν αρκετές φορές κατά τη διάρκεια του λουσίματος, και στο τέλος λουόμενο πηγαίνει για μια εμβύθιση στο χιόνι. Αυτή η υπερβολική ψύξη, βοήθησε το σώμα του λουόμενου να προσαρμοστεί καλύτερα στις κρύες θερμοκρασίες του χειμώνα στη Ρωσία.

Οι εμπειρογνώμονες που μελετούν τις θεραπευτικές τεχνικές και τις τελετουργικές πρακτικές των ιερατικών στον κόσμο βρίσκουν σήμερα πολλά υπόλοιπα του αρχαίου παρελθόντος. Αυτό ισχύει βεβαίως στη σφαίρα του μασάζ. Οι αρχαίοι και οι σύγχρονοι ιερατικοί χρησιμοποιούν το τρίψιμο κατά τη διάρκεια της τελετής. Σχεδόν σε κάθε περίπτωση τα ιερατικά τριψίματα ξεκινάνε από τον πυρήνα του σώματος και προς τα έξω στις ακρότητες. Ο σκοπός είναι να αφαιρεθεί η κακή πράξη ή το κακό πνεύμα που καταλαμβάνει το σώμα και φέρνει την ασθένεια ή τον τραυματισμό σε αυτόν ως βάσανο. Είτε χρησιμοποιούν τις συμπίεσεις, το τίναγμα, το κύλισμα, τις τεχνικές βουρτσίσματος είτε τα κτυπήματα , όλα αφαιρούν το κακό πνεύμα από μέσα. Σύμφωνα με τους εμπειρογνώμονες, όλα αυτά είναι στοιχεία των

αρχαίων τρόπων που μπορούν καλύτερα να περιγραφούν ως "τριψίματα προς τα κάτω".

Το σύγχρονο μασάζ έχει επίσης τις ρίζες του στις αρχαίες πρακτικές, αλλά όχι από την ίδια πηγή ούτε από τα βάθη της ιστορία της ανθρωπότητας. Το μασάζ σήμερα προέρχεται από τις δυτικές πρότυπες κινήσεις από όπου ξεκινάει από τα άκρα προς τον πυρήνα του σώματος. Αυτή η μέθοδος άρχισε με το μεγάλο παθολόγο Ιπποκράτη, περίπου 450 έτη πριν από τη γέννηση Χριστού. Η μέθοδός του μασάζ ή ανατρίψεις ή frictions, όπως κλήθηκε έπειτα, ήταν να τρίψει προς τα επάνω, όχι προς τα κάτω.

Η ιατρική του Ιπποκράτη ήταν μια φυσική ιατρική, βασισμένη έντονα στην παρατήρηση του σώματος και της χρησιμοποίησης των φυσικών μεθόδων θεραπείας των ασθενών, όπως η ανάπαυση, η υδάτωση, και η διατροφή. Ούτε ο Ιπποκράτης ούτε οι σύγχρονοί του δεν ήξερε πολλά για την ανθρώπινη ανατομία και τη φυσιολογία: το κυκλοφοριακό σύστημα του ανθρώπινου σώματος δεν είχε αναγνωριστεί και έγινε γνωστό πολλούς αιώνες μετά αφότου έζησε (την εποχή του Ιπποκράτη δεν είχε επιτραπεί η ανατομή του ανθρώπινου σώματος, και έτσι η μεγαλύτερη γνώση για το εσωτερικό σύστημα του σώματος προήλθε από τη ζωική ανατομή). Ακόμα κι έτσι, με τα λίγα στοιχεία και τις πολλές παρατηρήσεις και εμπειρία, ο Ιπποκράτης άλλαξε την πορεία του μασάζ για πάντα όταν όρισε ότι το τρίψιμο πρέπει να έχει διεύθυνση από τα άκρα προς το εσωτερικό κέντρο του σώματος. Έτσι τα απόβλητα –που περιλαμβάνουν την ασθένεια- θα μπορούν να απομακρυνθούν δια μέσου της θρεπτικής περιοχής με τη δόνηση και την τριβή, και με την βοήθεια της κατάλληλης διατροφής, της ανάπαυσης, και την κατανάλωση άφθονου ύδατος. Και έτσι σήμερα βρέθηκε στον κόσμο μας και η πρακτική του αρχαίου shaman, τριψίματος προς τα κάτω και παράλληλα το σύγχρονο επαγγελματία που τρίβει προς τα επάνω. Και οι δύο πρακτικές έχουν τις παρόμοιες προθέσεις, να βοηθήσουν να θεραπεύσουν τον ασθενή, αλλά χρησιμοποιούν διαφορετικές μεθόδους για να επιτύχουν τους στόχους τους.

ΜΑΣΑΖ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΚΟΣΜΟ: ΑΙΓΥΠΤΟ , ΜΕΣΟΠΟΤΑΜΙΑ ,ΚΙΝΑ ΚΑΙ ΙΝΔΙΑ



Εικ.7:Οι αρχαίοι πολιτισμοί (7000-1000 π.Χ)

Οι πρώτοι αναγνωρισμένοι πολιτισμοί ιδρύθηκαν περίπου οκτώ χιλιάδες έτη πριν. Εντούτοις, γραπτά αρχεία δεν δημιουργήθηκαν μέχρι που οι Βαβυλώνιοι, κατοίκησαν στη μεσοποτάμια, περιοχή της Εγγύς Ανατολής (στο σημερινό Ιράκ), γύρω στο 2350 π.Χ και εκεί δημιούργησαν έναν τρόπο έκφρασης που καλείται σφηνοειδής γραφή. Το σφηνοειδές κείμενο αποτελείται από τις σφηνοειδής ή το κεφάλι βέλους - διαμορφωμένες γραμμές που εγγράφονται σε υγρές ταμπλέτες αργίλου. Το σφηνοειδές γράψιμο προηγείται χρονικώς από τα αιγυπτιακά ιερογλυφικά γράμματα.

Στο έπος της Ιατρικής(1959) ιατρικού ιστορικού ο Felix Marti-Ibanez, γράφει ότι τα πρώτα στοιχεία του μασάζ βρέθηκαν αρχικά στον κώδικα Hammurabi, που χαραχτηκε επάνω σε έναν στυλοβάτη από μαύρη πέτρα διοριτών (κοκκοειδής κρυσταλλικός βράχος). Η αξίωσή του δεν είναι βασισμένη σε μια πραγματική αναφορά του μασάζ στον κώδικα, αλλά στα επαγωγικά στοιχεία. Ο νόμος με αριθμό 221 του κρατικού κώδικα (υπάρχουν

συνολικά 282 νόμοι), λέει: "εάν ένας παθολόγος θεραπεύσει ένα σπασμένο κόκκαλο ή ένα ασθενές μαλακό μέρος ενός ατόμου, ο ασθενής θα πληρώσει στον παθολόγο χρηματικά με πέντε σίκλα(αρχαίο εβραϊκό νόμισμα)". Το συμπέρασμα για το μασάζ προκύπτει και είναι βασισμένο στην αναφορά του "ασθενές μαλακό μέρος", που εννοεί προφανώς τους μαλακούς ιστούς όπως οι μύες, τένοντες, και η σύνδεσμος, η θεραπεία των οποίων απαιτεί μασάζ.

Αίγυπτος

Στοιχείο ότι υπήρξε το μασάζ στην αρχαία Αίγυπτο δίνει μια ζωγραφική που βρίσκεται στο πίσω μέρος μιας καρέκλας θρόνων στον τάφο των Tutankhamun βασιλιάδων. Οι μελετητές έχουν ερμηνεύσει αυτήν την σκηνή ότι παρουσιάζει τη Tutankhamuns σύζυγο, να εφαρμόζει το αρωματισμένο λάδι στο σύζυγό της. Είναι μια επίδειξη σκηνης τριβής. Εντούτοις, αν και το γράφημα απεικονίζει μόνο μια εθιμοτυπική πράξη, υπάρχουν και άλλα στοιχεία του αιγυπτιακού μασάζ.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι επινόησαν μια μορφή χαρτιού που φτιαχνόταν από την ψίχα του παπύρου. Πολλά αρχεία παπύρων έχουν ανακαλυφθεί, και αποκαλύπτουν πολύ για την αιγυπτιακή ιατρική πρακτική. Τα πέτρινα κομψοτεχνήματα, τα ανάγλυφα, και οι δίσκοι αργίλου αντιγράφηκαν στους καλούμενους ιατρικούς παπύρους (ιατρικά αρχεία). Οι ιατρικοί ιστορικοί αναφέρονται σε οκτώ από αυτούς τους παπύρους για την



Εικ.8

ερμηνεία της ιατρικής πρακτικής των Αιγυπτίων. Αυτά τα έγγραφα χρονολογούνται στα 1.900 έως 1.200 έτη πριν τον Ιησού Χριστού και εκχειλίζει τη διάρκεια χιλίων ετών προτού να ανέλθει η ρωμαϊκή αυτοκρατορία στην παγκόσμια δύναμη. Ένα τέτοιο έγγραφο, γραμμένο σε σφηνοειδή και που μεταφράστηκε σε αιγυπτιακούς χαρακτήρες, καλείται πάπυρο Ebers. Αυτός ο πάπυρος, γύρω στο 1600 π.Χ περιέχει τη δήλωση, "τρίψιμο με ξίδι". Αυτή ίσως είναι μια αναφορά στο τρίψιμο ως τμήμα μιας τελετουργικής πρακτικής. Σε αυτή την περίπτωση, αυτό είναι το πιο πρόωρο γραπτό αρχείο του μασάζ.

Η Isis, η Θεά μητέρα, ήταν βασίλισσα της Αιγύπτου και θνητή θεά που βασίλευε γύρω στο 4000 π.Χ. . Η Elisabeth Brooke στο βιβλίο της "γυναίκες της ιατρικής" μας λέει ότι η Isis ήταν σε όλη την Αίγυπτο και διαχειρίστηκε πολλούς ναούς στο όνομά της. Ένας από αυτούς απεικονίζεται στην εθνική γεωγραφική συλλογή των αιγυπτιακών χειροποίητων αντικειμένων ως μια απέραντη πολύχρωμη δομή με σχέδια και τις γλυπτικές μυριάδας.

Η Brooke γράφει:

Οι ιερείς αφιερωμένοι στην αγνότητα, έπρεπε να λουστούν καθημερινά, να φέρουν τις τηβέννους λινού απαλλαγμένες από ζωική ίνα, και ήταν ακριβείς χορτοφάγοι [Αυτοί] ήταν επίσης παθολόγοι. Χρησιμοποίησαν τη "λογική" ιατρική, χορτάρια, μασάζ, λουτρά, και τα λοιπά , και τα συνδύαζαν με την "παράλογη" ιατρική της προσευχής, του ξόρκι, και των τελετουργιών.

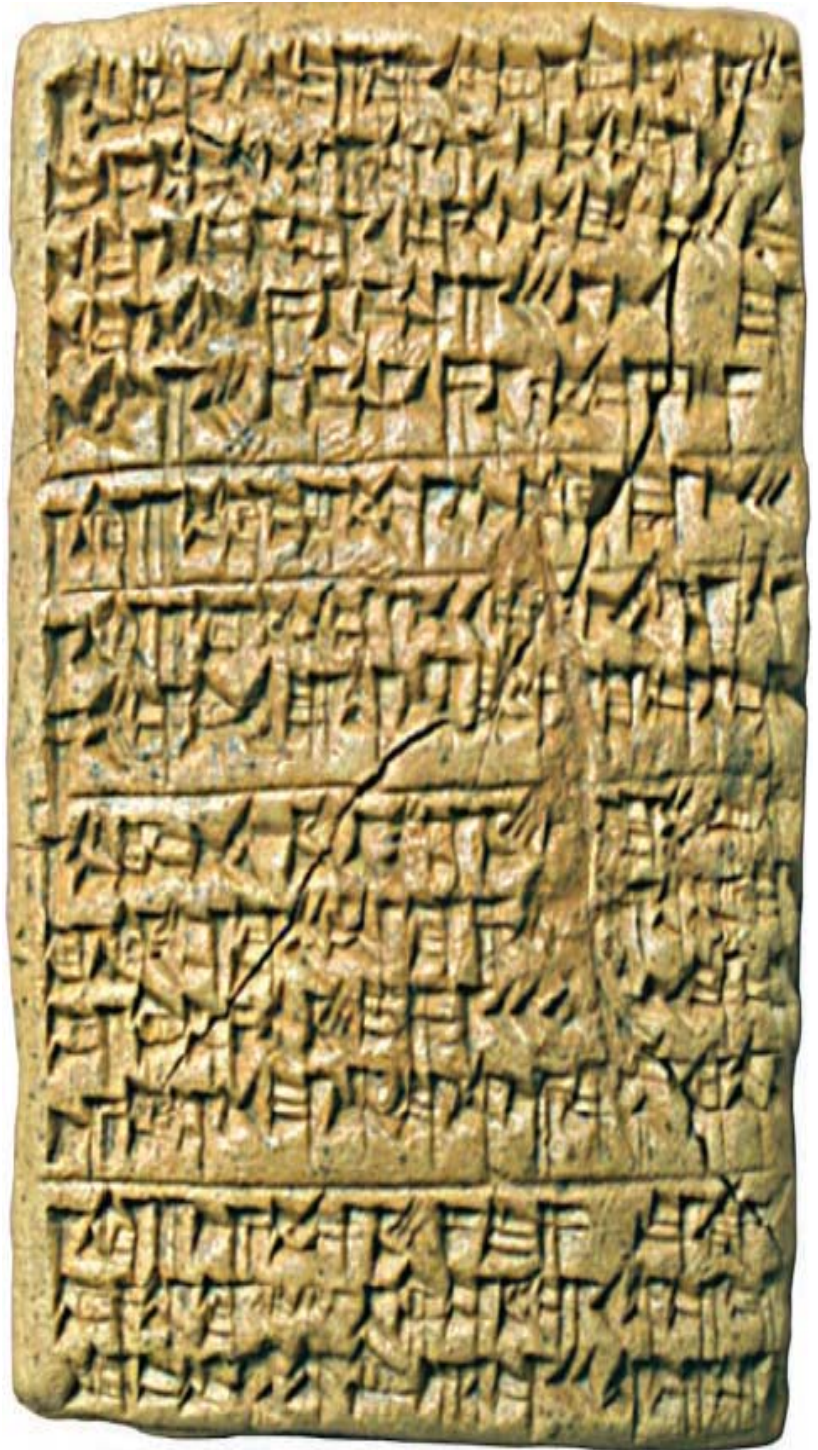
Ο δαίμονας της κατανάλωσης και ο δαίμονας της ασθένειας του συκωτιού ήταν κοινές ασθένειες (και δυνάμεις πνευμάτων) που λαμβάνονται υπόψη από τους ιερείς / παθολόγους τέσσερα, πέντε, και ακόμη και έξι χιλιάδες έτη πριν. Η τελετουργική ιατρική περιέλαβε τη χρήση των μαγικών-θρησκευτικών μεθόδων, όπως τα ξόρκι, η μαγεία, και οι εξορκισμοί, μαζί με τα φάρμακα, χορτάρια, και χειρουργικές διαδικασίες. Στην Αίγυπτο αυτοί οι αρχαίοι τρόποι ακόμα ενέμειναν , ακόμη και ανάμεσα στην προοδευτική προσέγγιση προς τη λογική ιατρική.

Ήταν όχι πριν από περίπου 1300 π.Χ, κοντά στο τέλος της αιγυπτιακής μοναρχίας, όπου η ιατρική η μαγεία και η θρησκεία θα άρχιζαν να

διαφοροποιούνται η μια από την άλλη, και που καταλήγουν με τους Έλληνες, σε έναν αληθινό χωρισμό της ιατρικής από το μυστικισμό. Με βάση τους ιατρικούς παπύρους, ο Δρ Marti Ibanez κάνει ένα σχόλιο για τη μελέτη της ανατομίας κατά τη διάρκεια της εποχής των Αιγύπτιων, το οποίο είναι: "Ακόμα, αν και τα εκατομμύρια των βαλσαμωμάτων εκτελέσθηκαν, ούτε η μικρότερη πρόοδος δεν καταγράφηκε στην ανατομία, η οποία μελετήθηκε μόνο στα ζώα στην κουζίνα ή στις θυσίες στους ναούς." Για τέσσερις χιλιάδες έτη, οι αιγύπτιοι άνδρες και οι γυναίκες μελέτησαν την ιατρική.

Εικ.9

Διάφορες βασιλικές σχολές της ιατρικής υπήρξαν όπου ελεύθερα ιατρεία ήταν ανοικτά στους φτωχούς. Οι μελετητές και οι παθολόγοι από άλλες αυτοκρατορίες έδωσαν και έλαβαν διαλέξεις σε αυτά τα ιδρύματα, διαδίδοντας ιατρική γνώση και προωθώντας την σοφία τους. Εκείνη την περίοδο οι αιγυπτιακές θεραπευτικές τεχνικές είχαν αποκτήσει μια



αξιοσημείωτη φήμη στο γνωστό τότε κόσμο, και πολλές ιστορίες λένε ότι πρόσωπα υψηλής-θέσης άλλων περιοχών, από πολύ μακριά, επισκέπτονταν την Αίγυπτο για να εξασφαλίσουν μια θεραπεία για τις ασθένειές τους.

Εκτός από τους άντρες και οι γυναίκες εκπαιδεύθηκαν μέσω μαθημάτων από τους πατέρες τους ή τους συζύγους τους και φέρθηκαν συχνά στην πρακτική των αποθανόντων συζύγων τους ως πρακτικοί ορθοπαιδικοί και χειρουργοί ή ως διαχειριστές της θεραπείας φαρμάκων. Θεωρείται οι υπήρξαν περισσότερες από εκατό διακεκριμένες γυναίκες γιατροί στην αρχαία Αίγυπτο, ενώ δεν υπήρξε καμία γνωστή γυναίκα παθολόγος στους μεσοποτάμιους πολιτισμούς.

Όχι μόνο οι αιγύπτιοι παθολόγοι ταξίδευαν πολύ για να μάθουν νέες μεθόδους και δίδαξαν άλλα και πολλοί ταξιδιώτες από άλλες αυτοκρατορίες επισκέφτηκαν την Αίγυπτο για να μάθουν και να μοιραστούν τη γνώση τους.

Στην αιχμή της, η Αλεξάνδρεια, μια μεγάλη πόλη στις εκβολές του ποταμού του Νείλου, πρόσφερε απέραντες εκπαιδευτικές, πολιτιστικές, και εμπορικές ευκαιρίες στον κόσμο. Η ύπαρξη της πράξης του μασάζ στην Τουρκία, την Ελλάδα, τη Ρώμη, την Ασία, και την Περσία υποδηλώνει ότι οι Αιγύπτιοι ήταν ή είχαν διαθέσιμους προς αυτούς ειδικούς στο μασάζ.

Σε όλους τους πολιτισμούς του κόσμου που έχουν την παράδοση του λουτρού, το μασάζ ήταν ένα σημαντικό μέρος. Ο Russell T. Trall, M.D., γράφει για τα λουτρά στην Αίγυπτο: "όταν η Αλεξάνδρεια είχε κατακτήθηκε από τους Μουσουλμάνους (642 μ.Χ) περιείχε τέσσερις χιλιάδες λουτρά, που κατασκευάστηκαν στο ρωμαϊκό σχέδιο". Γράφοντας για τα λουτρά στην Αίγυπτο κατά τη διάρκεια της δικής του εποχής(1851),ο Trall λέει, :στην Αίγυπτο και την Ινδία το λούσιμο ασκείται κατά τρόπο πολύ παρόμοιο με αυτόν των Τούρκων. Στο Κάιρο υπάρχουν περίπου εβδομήντα δημόσια λουτρά. Εκτός από τους χειρισμούς ενός τουρκικού λουτρού, ο υπάλληλος του αιγυπτιακού λουομένου τρίβει τα πέλματα των ποδιών με ένα είδος gasp, φτιαγμένο από ψημένο άργιλο. Τα τρία

στάδια της διαδικασίας λουσίματος αποτελούνται από την όρκιση, το τρίψιμο και το πλύσιμο.

Επίσης ο βοτανολόγος Dr. Graham το 1593 έγραψε τα εξής για το μασάζ στην Αίγυπτο κατά την εποχή του:

«Η τριβή [SIC] είναι τόσο μεγάλο μέρος σε χρήση μεταξύ των Αιγυπτίων που κανένας δεν αποσύρεται από το λουτρό χωρίς να τριφτεί. Για αυτόν το λόγο το άτομο επεκτείνεται οριζόντια και κατόπιν δέχεται μαλάξεις ή ζυμώματα, και πιέσεις με διαφορετικούς τρόπους επάνω στα διάφορα μέρη του σώματος από τα χέρια του χειριστή. Η παθητική κίνηση δίνεται έπειτα στις διαφορετικές αρθρώσεις. Μη ικανοποιημένοι μόνο με το λύγισμα και την επέκταση των αρθρώσεων, ασκούν τις ίδιες πιέσεις και την τριβή [SIC] επάνω σε όλους τους μυς.»

Ένα απόσπασμα ενός ιερογλυφικού αιγυπτιακού τάφου γράφει: "Η αλοιφή είναι συνταγή για το σώμα της." Ακόμη και το λάδι που χρησιμοποιείται ως καθημερινή ανάγκη, είναι τόσο ζωτικής σημασίας όσο τα τρόφιμα. Με την ευρεία δημοτικότητα του ελαίου, ενός φυσικού και εύκολα διαθέσιμου λιπαντικού και ελιξιρίου, το μασάζ γίνεται από το πλήθος σκλάβων που χρησιμοποιούσαν στην υπηρεσία τους πολλές οικογένειες και ναοί στην αρχαία Αίγυπτο.

Το 1785 ο Γάλλος Savary, έγραψε για την εμπειρία του που είχε γύρω απ το μασάζ στην Αίγυπτο. Αυτός που δέχεται το μασάζ (SIC), αισθάνεται εντελώς αναζωογονημένος, δημιουργώντας ένα συναίσθημα μεγάλης άνεσης που εισχωρεί σε ολόκληρο το σύστημα, επεκτείνεται στο στήθος και αναπνέει με ευχαρίστηση, το αίμα κυκλοφορεί με ευκολία, και προκαλείται ένα αίσθημα απελευθέρωσης. Υπάρχει ένα ζωηρό συναίσθημα της ύπαρξης που ακτινοβολεί στα άκρα του σώματος, ενώ στο σύνολο δίνονται ευχάριστες αισθήσεις, το μυαλό λαμβάνει γνώση και απολαμβάνει τις πιο ευχάριστες σκέψεις. Η φαντασία περιπλανιέται πέρα από τον κόσμο που εξωραΐζει, βλέπει τις εικόνες παντού χαμόγελου, όπου παντού υπάρχει η εικόνα της ευτυχίας. Εάν η ζωή ήταν μόνο μια διαδοχή των ιδεών, η ταχύτητα

με την οποία η μνήμη τους ανιχνεύει εκ νέου, τη δύναμη με την οποία το μυαλό τρέχει πέρα από την εκτεταμένη αλυσίδα τους, θα έκανε κάποιον να πιστέψει ότι μέσα σε δύο ώρες υπέροχης ηρεμίας από το μασάζ υπάρχει το αίσθημα ότι έχουν περάσει πολλά χρόνια.

Αρχαία Μεσοποταμία

Η περιοχή της αρχαίας Μεσοποταμίας βρίσκεται μεταξύ των ποταμών Τίγρη και Ευφράτη, στην περιοχή που καλείται σήμερα Μέση Ανατολή, κοντά στο Ιράκ. Οι πρώτοι άνθρωποι υπολογίζετε ότι είχαν φθάσει στη Μεσοποταμία περίπου το 7000 π.Χ, αλλά ο πολιτισμός τους άρχισε περίπου 3000 π.Χ. Οι αρχαίοι από την Μεσοποταμία ανέπτυξαν μια γραπτή γλώσσα αποκαλούμενη σφηνοειδή. Πάνω σε υγρό άργιλο χάραζαν με την σφήνα, και όταν ο άργιλος στέγνωνε, τότε οι ταμπλέτες αργίλου μπορούσαν να μεταφερθούν, να αποθηκευτούν, και να χουν μακρά διάρκεια. Οι ταμπλέτες και τα έργα ζωγραφικής αργίλου στους τοίχους των τάφων έχουν παρουσιάσει στοιχεία που δείχνουν την χρήση του μασάζ στην ιατρική περίθαλψη.

Οι παθολόγοι και οι ιερείς άσκησαν την ιατρική στη Μεσοποταμία, το οποίο είναι άλλο ένα παράδειγμα της σχέσης μεταξύ ασθένειας και των κακών πνευμάτων. Ακόμα κι έτσι, οι αρχαίοι της Μεσοποταμίας είχαν κάποια κατανόηση της ανατομίας και ήταν σε θέση να εντοπίσουν και να ορίσουν αντιμετώπιση για πολλές συγκεκριμένες φυσικές καταστάσεις καθώς επίσης και να εκτελέσουν χειρουργικές επεμβάσεις. Ο βασιλιάς Hammurabi Babylonian καθιέρωσε ένα σύνολο νόμων αποκαλούμενων « ο κώδικας Hammurabi», ο οποίος περιλαμβάνει τον παλαιότερο κώδικα της ιατρικής ηθικής. Προτείνει ένα «μάτι για ένα μάτι» φιλοσοφία που είναι βεβαίως αμφισβητήσιμη από τα σημερινά πρότυπα.

Εικ.10:
*τυφλός ιαπωνικός
μασέρ που
θεραπεύει έναν
ασθενή
(Ανατυπωμένος
από τον Kellogg JH,
Harvey JK. Η τέχνη
του μασάζ Battle
Creek. MI: Modern
Medicine, 1929)*

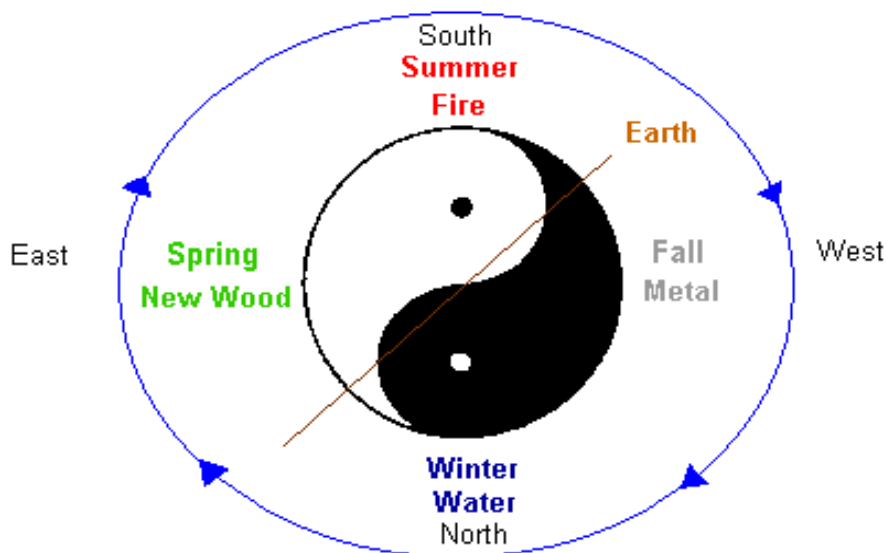


Κίνα

Οι σφηνοειδείς μελετητές χρονολογούν την αρχή του κινεζικού πολιτισμού νωρίτερα από το 781π.Χ. ή μετέπειτα από το 1154π.Χ. Υποθέτοντας ότι οι εκτιμήσεις μπορούν να ποικίλουν τουλάχιστον 1.500 έτη, όπως οι μελετητές βεβαιώνουν, κατόπιν είναι αρκετά ασφαλές να υποτεθεί ότι οι κινεζικοί και αιγυπτιακοί πολιτισμοί άρχισαν σχεδόν την ίδια περίοδο. Αλλά οι περισσότεροι ιστορικοί αναφέρουν μια έλλειψη κινεζικών αρχαιολογικών στοιχείων για να τεκμηριώσουν έναν συνεκτικό σύγχρονο πολιτισμό συγκριτικά με την Αίγυπτο. Υποστηρίζουν ότι ο κινεζικός πολιτισμός ξεκίνησε την άνοδό του περίπου τη στιγμή που ο αιγυπτιακός πολιτισμός ξεκίνησε την πτώση του. Ακόμη και με την έλλειψη πολιτιστικών στοιχείων, τα ανθρώπινα υπολείμματα έχουν βρεθεί και έχουν ελεγχθεί από τις κινεζικές αρχαιολογικές περιοχές που χρονολογούν την ανθρώπινη ύπαρξη στην περιοχή περίπου σε πεντακόσιες χιλιάδες έτη πριν, κάνοντας την έναν από τα πρώτα μέρη ανθρώπινης κατοικίας.

Ένα μεγάλο μέρος της ανάπτυξης του κινεζικού πολιτισμού, ιδιαίτερα οι θεραπευτικές τέχνες του, εμφανίστηκε πριν από την οικοδόμηση του Μεγάλου Τοίχους, κατά τη διάρκεια των αρχαιολογικών συμπερασμάτων της δυναστείας του Ch'in (221-206 π.Χ.). Αρχαιολογικά ευρήματα, ειδικά χειρόγραφα που χαραχτηκαν επάνω σε κόκκαλα, αποκαλύπτουν αρχαίους ανθρώπους που λάτρευαν Θεούς και δαίμονες. Πριν από την ανάπτυξη της λογικής ιατρικής βασισμένη στα φυτά και τη χειρωνακτική θεραπεία, οι κινεζικές θεραπευτικές τέχνες ήταν όπως εκείνες των Αιγυπτίων και των Βαβυλωνίων που βαθειά ρίζωσαν στις θρησκευτικές πεποιθήσεις τους. Μέσω πολλών ετών περισυλλογής, οι ιερείς της δυναστείας του Shang (1766-1122 ή 1523-1028 π.Χ. ανάλογα με την πηγή) ανέπτυξαν μια άποψη του παγκόσμιου πνεύματος, το Ταο, από το οποίο φτιάχτηκε όλος ο κόσμος. Ο Groot εξηγεί την αρχαία έννοια του Ταο που είναι αποτελούμενη από δύο ψυχές, το Yang και το Yin: το Yang αντιπροσωπεύει το φως, τη ζεστασιά, την παραγωγή, και τη ζωή, και όπως επίσης μια ουράνια σφαίρα από την οποία

προέρχονται όλες εκείνες οι ευλογίες, το Yin είναι σκοτάδι, κρύο, θάνατος. Το Yang και το Yin διαιρούνται σε άπειρο αριθμό πνευμάτων αντίστοιχα καλών και κακών, αποκαλούμενα she και



Εικ.11

kwei. Κάθε άτομο και κάθε ζωντανό ον περιέχει she και kwei, αναμιγνύονται κατά την γέννηση, και την αναχωρούν στο θάνατο, για να επιστρέψουν στο Yang και το Yin. Αυτή η κοσμολογική άποψη είναι γνωστή ως "ανιμισμός."

Περίπου το 1027 π.Χ. η δυναστεία Shang τερματίστηκε από μια νέα τάξη κυβερνητών, τη δυναστεία Chou (1122-221 ή 1027-256 π.Χ, πάλι ανάλογα με την πηγή). Αλλά ο κανόνας τους δεν απομάκρυνε τους ιερείς Shang, οι οποίοι είχαν δημιουργήσει μια νέα κοσμολογία για τους ανθρώπους. Αντ' αυτού, η δυναστεία Chou ανύψωσε αυτούς τους προηγούμενους ιερείς σε μια μορφωμένη κατηγορία σοφών οι οποίοι γρήγορα εντάχθηκαν στη νέα αυτοκρατορία ως ευνοημένοι γιοι. Κατά τη διάρκεια των οκτακόσιων ετών της αυτοκρατορίας Chou, οι μελετητές έγραψαν και ανέπτυξαν περαιτέρω τις ιδέες τους. Από αυτήν τη παράδοση έχουν έρθει στην εποχή μας μερικά από τα αρχαιότερα κείμενα και φιλοσοφικές ιδέες της ανθρωπότητας.

Οι κοσμολογικές έννοιες της υγείας και της ασθένειας που προήλθαν από τους αρχαίους ιερείς χρησίμευσαν ως οδηγός

αρχής για την πιο πρόσφατη ανάπτυξη της κινεζικής παραδοσιακής ιατρικής πρακτικής. Η ανατομία δεν είχε προοδεύσει στην αρχαία Κίνα, για πολλούς από τους ίδιους λόγους όπως και σε άλλους πολιτισμούς, συμπεριλαμβανομένου την απαγόρευση ενάντια στην ανθρώπινη ανατομή. Η λατρεία των προγόνων και αρχής για την πιο πρόσφατη ανάπτυξη της κινεζικής ραδοσιακής ιατρικής πρακτικής. Η ανατομία δεν είχε προοδεύσει στην αρχαία Κίνα, για πολλούς από τους ίδιους λόγους όπως και σε άλλους πολιτισμούς, συμπεριλαμβανομένου την απαγόρευση ενάντια στην ανθρώπινη ανατομή. Η λατρεία των προγόνων και η πεποίθηση ότι η ψυχή κάποιου ζει μέσα στα υπολείμματα κάποιου συγγενή κάνουν την ανατομή αδιανόητη.

Αυτό και άλλες απαγορεύσεις οδήγησαν στον συλλογισμό για την ανατομία και τη φυσιολογία και την σύνδεση της ασθένειας στα κοσμολογικά στοιχεία, μια έννοια που οδήγησε στην ανάπτυξη απ την είναι σπουδαία η κινεζική ιατρική. Από τις θρησκευτικές ρίζες αναπτύχθηκαν αρχικά οι κινεζικές ιατρικές πρακτικές χρησιμοποιώντας κατά ένα μεγάλο μέρος αυτά που η φύση είχε να τους προσφέρει. Παίρνοντας συστατικά από τα φυτά, τα δέντρα, τα ζώα και τα έντομα, διαμορφώνονταν οι κινεζικές θεραπείες για την ασθένεια και τον πόνο. Από δύο περιοχές προέρχεται πιθανά η αρχή των κινεζικών ιατρικών πρακτικών: η μια είναι η λεκάνη του Κίτρινου ποταμού (Yellow River basin) και η άλλη η περιοχή του Γανγκτζε ποταμού (Yangtze River region). Απ'ο Κίτρινο ποταμό (Yellow River basin) ξεκίνησε ο βελονισμός, το moxibustion, και το μασάζ αημο. Εκεί το χώμα είναι άγονο, οι βράχοι και οι λίθοι αφθονούν, και οι σημαντικότερες εγκαταστάσεις είναι μικρές χλόες, μια από τις οποίες είναι το mugwort. Ο βελονισμός αναπτύχθηκε στην περιοχή του κίτρινου ποταμού, υποθετικά από την πολύ αρχαία πρακτική, τσιμπώντας το δέρμα με τις αγκίδες του βράχου εντός των πληγών για απαλλαγή του πύον. Όμως με το πέρασμα των χρόνων και των αιώνων από πειράματα που έγιναν, διαπιστώθηκε ότι ο ερεθισμός επάνω σε συγκεκριμένο σημείο του σώματος από βελονισμό ή αημο δίνει ακόμη περισσότερο ανακούφιση από ο ερεθισμός σε τυχαίο σημείο. Αυτά

τα ζωτικής σημασίας σημεία, ονομάστηκαν tsubo, συστηματοποιήθηκαν με τη γνώση του yin και του yang για να διαμορφώσουν το μεσημβρινό σύστημα, το οποίο είναι η βάση για τις περισσότερες ασιατικές θεραπευτικές πρακτικές.

Οι κινεζικοί συγγραφείς μας λένε ότι το μασάζ anmo αναπτύχθηκε αργά. Αρχικά διατηρούσαν ζεστά τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών. Από τη συμπίεση και το τρίψιμο τα κρύα δάχτυλα των παιδιών ή των χεριών αναπτύσσουν εφαρμοσμένο χειρισμό γύρω ή επάνω στο tsubo.

Αυτές οι μέθοδοι, της

κινεζικής ιατρικής που αναπτύσσεται στα βόρεια εδάφη, παραμένουν σε χρήση και σήμερα. Στα νότια εδάφη της περιοχής στο ποταμό Yangtze, όπου τα φυτά και τα δέντρα ήταν άφθονα, οι θεραπείες που έγιναν από τα χορτάρια, τις ρίζες, και το φλοιό χρησιμοποιήθηκαν για θεραπευτικές πρακτικές.

Η Κίνα του βορρά και του νότου ενώθηκε περίπου το 205 π.Χ, κατά τη διάρκεια της δυναστείας Han, η οποία επίσης συγκέντρωσε τους δύο κλάδους της ιατρικής πρακτικής. Σήμερα αυτός συνδυασμός των αρχαίων ιατρικών πρακτικών καλείται το kamro, ή κινεζική ιατρική.

Υπάρχει κάποια διαμάχη σήμερα για τις αρχαίες κινεζικές πηγές, ιδιαίτερα σχετικά με: το ποια από τα κείμενα της ιατρικής πρακτικής είναι τα παλαιότερα, την πηγή των σημαντικών όρων, και εάν το μασάζ ήταν ένα μέρος των αρχαίων θεραπευτικών τεχνών. Ο Franz Hubotter, ένας γερμανός μελετητής, θεωρεί ότι το παλαιότερο βιβλίο της κινεζικής ιατρικής είναι το ονόματι «Shen Nung Pen Tsao», ή «η ταξινόμηση των ριζών και των χορταριών» (Classification of Roots and Herbs). Δεν υπάρχει



Εικ.12

καμία αναφορά για το μασάζ σε αυτήν την εργασία η οποία είναι πενήντα δύο τόμοι που αναφέρονται μόνο στα φάρμακα.

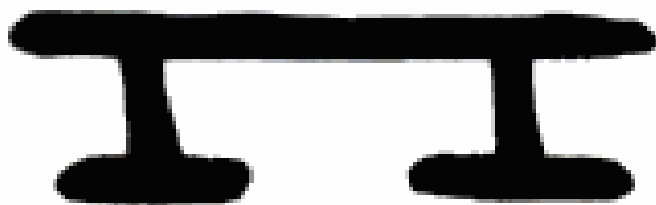
Το 1892 ο σουηδός παθολόγος Emil Kleen έγραψε: είναι στην ασιατική λογοτεχνία της αρχαιότητας όπου βρέθηκαν οι πρώτες γνωστές εργασίες που αγγίζουν εκ' τούτου την μηχανική-θεραπεία. Μεταξύ τους είναι το Kong-Fu, μεγάλης ηλικίας, αλλά αβέβαιης ημερομηνίας, ενδεχομένως το 2700 π.Χ, το οποίο είναι μια περιγραφή της γυμναστικής και περιέχει απεικονίσεις που παρουσιάζουν ποικίλες θέσεις. Εάν περιέχει κάτι για το μασάζ δεν είναι σίγουρο.

Το ακόλουθο απόσπασμα είναι από τον Δρ John Harvey Kellogg's το 1895 απ το βιβλίο , «η τέχνη του μασάζ» : “Εκεί υπάρχουν στοιχεία ότι το μασάζ υιοθετήθηκε από τους Κινέζους από το 3000 π.Χ.” Ένα αρχαίο κινεζικό βιβλίο εξευγένισε ‘το Cong-Fou του Tao-Tse' του οποίου μια γαλλική μετάφραση εμφανίστηκε πριν έναν αιώνα, και ήταν πιθανόν τα θεμέλια του σύγχρονου μασάζ και των χειρωνακτικών σουηδικών μετακινήσεων. Ο Kamenetz παρέχει κάποια διορατικότητα σε αυτήν την διαφωνία. Το Kung fu ήταν “ένα σύστημα της φυσικής και της θρησκευτικής φιλοσοφικής πειθαρχίας”. Αυτό το σύστημα, μαζί με πολλές άλλες παρατηρήσεις, απέσπασε την προσοχή του δυτικού κόσμου από τους ιεραποστόλους κατά την επιστροφή τους από Γαλλία στο Πεκίνο [περίπου το 1776]. Ο Pierre Martial Cibot, διερμηνέας του Cong - Fou. δεν μετέφρασε ολόκληρο το σύστημα. 11 σελίδες συμπεριλαμβανομένου 20 εικόνων, προωθώντας μόνο με τις στάσεις, τις ασκήσεις και την εκπαίδευση της αναπνοής. Καμία αναφορά δεν υπάρχει για το μασάζ. Το μασάζ , εντούτοις, αναφέρεται εν συντομία στο πλήθος καθώς έγινε αμέσως σχολιασμός από τους ανταποκριτές ιεραπόστολους. Ο Kamenetz αναφέρει διάφορους μελετητές της κινεζικής λογοτεχνίας που βεβαιώνουν πρώτα ότι το Taoism, [η θρησκευτική φιλοσοφία του Lao-tse (600 π.Χ), συσχετίζεται με το kung fu και ότι ήταν κοινή πρακτική λαμβάνοντας υπόψη τις αρχαίες γραφές διαμέσου των αιώνων. Υλικό που προστέθηκε στις αρχαίες γραφές ενσωματώθηκε στην συνέχεια σαν να γράφθηκε μαζί με το αρχικό υλικό. Γι αυτό το λόγο μπορούμε να βρούμε

αναφορές του μασάζ σε ορισμένα κινεζικά κείμενα επειδή είχαν προστεθεί σ' αυτά. Είναι επομένως δύσκολος να επισημανθεί ακριβώς πότε έγιναν αυτές οι γραφές, αν και είναι σαφές από μερικούς μελετητές ότι αυτές οι πρακτικές (συμπεριλαμβανομένου του μασάζ) υιοθετήθηκαν πράγματι πολύ πριν από την καταγραφή σε γραπτή μορφή. Το προηγούμενο σχόλιο του Kleen's που αφορούσε, το μασάζ να είναι ένα μέρος του Kong-Fu "κατ' υπερβολή" μπορεί αναφέρετε στο γεγονός ότι οι αναφορές αυτές δεν είναι γραπτά στοιχεία αλλά βασίστηκαν μόνο σε δηλώσεις ιεραπόστολων που "είχαν παρατηρήσει" τέτοιες πρακτικές.



Εικ.13:
*Ένα αρχαίο κινεζικό
ιδεόγραμμα για το
μασάζ.*



Στον κλασικό του Κίτρινου αυτοκράτορα της εσωτερικής ιατρικής (1000π.Χ), υπάρχει η διατύπωση "πίεση δαχτύλων". Ο Sensei

Masunaga το 1977 στο βιβλίο του Zen Shiatsu, Japanese Form of Manual Therapy παρέχει το ακόλουθο απόσπασμα: "Την άνοιξη και το φθινόπωρο, όταν τα τρόφιμα είναι άφθονα και οι άνθρωποι τείνουν να γίνουν αδρανής και οκνηροί, χρησιμοποιούν τη πίεση των δαχτύλων για να αυξήσουν τη χωνευτική εκκίνηση και να επαναφέρουν την ενεργητικότητα".

Κανένα αντίτιμο στα αγγλικά δεν παρέχεται για την λέξη μασάζ σε αυτά τα κείμενα, αν και είναι πιθανό ότι η λέξη ήταν moshou σύμφωνα με τον Zhang Tao, ομότιμος καθηγητής του τμήματος

ορθοπαιδικής ένα νοσοκομείο στο Πεκίνο. Σε μια συνέντευξη του ο Tao στο *Massage Magazine* είπε: "στους αρχαίους χρόνους η προσέγγιση κλήθηκε *moshou*, το οποίο μεταφράζεται στα ελληνικά ως « τρίψιμο χεριών ». " Αργότερα, κατά τη διάρκεια της δυναστείας Han (25-220 μ.Χ), το όνομα για αυτές τις τεχνικές άλλαξε από το *moshou* σε *anmo*, το οποίο στα ελληνικά σημαίνει "πίεστε και τρίψτε." Στη δυναστεία Ming (1368-1641) το όνομα μεταπήδησε τελικά στο *tuina*." Λέει: "κανένα από αυτά τα διαφορετικά ονόματα δεν μεταβιβάζει το πλήρες πεδίο της πρακτικής αυτού που καλούμε τώρα *tuina*". Κατά διάφορες απόψεις ένα καλύτερο όνομα για αυτήν την ιατρική πειθαρχία θα ήταν κάτι που να μεταφράζεται ως "θεραπεία χειρισμού χεριών" . Σε ένα μεταφρασμένο κινεζικό κείμενο, μέσα σε ένα ολοκληρωμένο εγχειρίδιο του Κινέζικου θεραπευτικού μασάζ (1993), ο Sun Chengnan ένας τέταρτης γενεάς επαγγελματίας από την πλευρά του πατέρα του και ένας επαγγελματίας ένατος-παραγωγής μέσω του μητρικού παππού του, γράφει: Όταν η Κίνα ενοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της δυναστείας Qin τον 3ο αιώνα π.Χ., ο χειρισμός του σώματος ήταν γνωστό ως *Moshou* (χέρι που τρίβει). Κατά τη διάρκεια της δυναστείας Han (206 π.Χ.-220 μ.Χ.), το κινεζικό θεραπευτικό μασάζ έγινε γνωστό ως *Anmo* (πίεση και τρίψιμο). Μέχρι τον 5ο αιώνα, είχε εξελιχθεί σε ένα τέτοιο επίπεδο που δημιουργήθηκε γι αυτό ένας διδακτορικός βαθμός στο αυτοκρατορικό κολλέγιο της ιατρικής στο Xian, το αρχαίο κεφάλαιο της δυναστείας Tang. Αργότερα, κατά τη διάρκεια της δυναστείας Ming (1368-1644), ο όρος *Tuina* (ώθηση και λαβή) προστέθηκε. Αυτοί οι όροι είναι σύμφωνα με τον Zhang Tao's.

Στο βιβλίο *Chinese Massage* (1988, 1990), που μεταφράζεται στα αγγλικά από έξι κινεζικούς καθηγητές, το κολλέγιο Shanghai της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής βεβαιώνει ότι όρος *anwu* χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει την αρχαία τεχνική του μασάζ που εφαρμόστηκε από έναν διάσημο ο γιατρός κατά τη διάρκεια βασιλείας του αυτοκράτορα Hunag Yu Fu. Αυτοί δηλώνουν ακόμα ότι: "ήταν καταγεγραμμένο στις ξεθαμμένες επιγραφές χρησμού στα κόκκαλα ή στα κοχύλια της δυναστείας

Shang ότι οι θηλυκοί μάγοι μπορούσαν να θεραπεύσουν τους ασθενείς με το μασάζ. "

Πολλές ακόμα κινεζικές ιερές γραφές αρχαίας προέλευσης αναφέρουν την χρήση του μασάζ για θεραπευτικούς σκοπούς. Ο Kamenetz αναφέρει στο «χρονικό της τέχνης», ότι στην επίσημη ιστορία της πρόωρης δυναστείας Han (202 π.Χ.-9π.Χ) υπάρχει αναφορά σε δέκα-κεφαλαίου για το μασάζ (αημο στα παλαιά κινέζικα, μεταφράζετε κυριολεκτικά ως " τρίψιμο με πίεση"). Το Nei Ching αποδόθηκε στο Huang Ti ως ζήτημα τιμητικό προς τον αυτοκράτορα, όχι ως ένδειξη του συγγραφικού επαγγέλματος ή της ηλικίας του.

Ο Kamenetz γράφει ότι "κατά τη διάρκεια της δυναστείας T'ang (619-907CE) τέσσερα είδη ιατρών αναγνωρίστηκαν: οι παθολόγοι, οι βελονοθεραπευτές, οι μασέρ και οι εξορκιστές ". Τα επίσημα ιδρύματα και οι ακαδημαϊκές θέσεις καθιερώθηκαν καλά γύρω από αυτές τις κατηγορίες, συμπεριλαμβανομένου ενός τμήματος για μασάζ, καθηγητές του μασάζ, και "τους μασέρ " οι οποίοι αποτελούσαν την πλειοψηφία του εργατικού δυναμικού στην παράδοση του moshou.

Ο Honora Lee Wolfe, γράφει το 1986 για πέντε σημαντικές σχολές θεραπείας του κινεζικού θεραπευτικού μασάζ οι οποίες είναι: 1. Η σχολή «Ένα δάχτυλο(One Finger)» συγκεντρωνόταν στην "ώθηση ενός δαχτύλου "για να ωθηθούν τα σημεία κατά μήκος των καναλιών και βοηθητικά με συγκέντρωση δύναμης δια μέσου του ελαφρού χτυπήματος του αντίχειρα. Αυτή η σχολή δημιουργήθηκε στη δυναστεία Sui ή Song (περίπου 580 π.Χ.) και είναι ακόμα ένα αναπόσπαστο τμήμα του κλινικού Tui-Na σήμερα. 2. Η σχολή «Rolling» αναπτύσσεται από τη σχολή «Ένα δάχτυλο». Η μέθοδος κυλίσματος καλύπτει μια μεγάλη περιοχή, είναι αναπνευστική στην εφαρμογή της, είναι μηχανικά εύκολη στο σώμα , και μπορεί να ρυθμιστεί για να εξυπηρετήσει πολλούς διαφορετικούς ασθενείς και καταστάσεις. 3. Το Nei Kung Tui-Na καλείται επίσης μέθοδο επίπεδης-ώθησης. 4. Pointing Method είναι η κινέζικη ονομασία για την βελονοθεραπεία. 5. Η ρύθμιση Bone αποτελείται από οκτώ βασικούς τύπους επιδέξιων

χειρισμών: συνένωση, κράτημα, ανύψωνα, ώθηση, τσιμπήματα, πίεση, τρίψιμο, και συναίσθημα. Εντός του Tui-na υπάρχει επίσης μια ειδικότητα θεραπευτικού βρεφικού μασάζ. Αυτό αναπτύχθηκε κατά την διάρκεια της δυναστείας Tang (600-900 μ.Χ.)

Ινδία

Το Δελχί, η τρέχουσα πρωτεύουσα της Ινδίας, ιδρύθηκε το 400 π.Χ. ακριβώς μετά από το θάνατο του Ιπποκράτη στην Ελλάδα. Εντούτοις, τα αρχαιολογικά στοιχεία γύρω από το Δελχί οδηγούν στο συμπέρασμα “ενός ακμάζον πολιτισμού των κατοικημένων πόλεων που χρονολογούνται νωρίτερα από το 2500 π.Χ. Η νωρίτερα ιστορική ινδική κοινωνία είναι γνωστή ως

Εικ.14

Βεδική(Vedic) περίοδος. Υπήρξαν τέσσερις αρχαίες ιερές γραφές Βέδα (Veda) στην Ινδία: το Yajur, το Rig, το Sama, και το Atharva Vedas. Αυτοί ήταν γνωστοί μόνο σε μερικούς μελετητές των υψηλότερων καστών. Στις αρχές της βεδικής περιόδου (2000π.Χ.) η γνώση δινόταν μέσω των προφορικών παραδόσεων. Οι



Aryans από την Περσία εισέβαλαν στο ινδικό έδαφος κατά τη διάρκεια αρκετών αιώνων, και οι πιο πρόωρες γραφές ινδικής προέλευσης προέρχονται από τις θρησκευτικές πρακτικές υπό τη μορφή των αρχαίων ύμνων τους.

Τη Βεδική περίοδο ακλούθησε η περίοδος Brahmanic. Οι Brahmans ήταν ισχυρή ομάδα Aryan ιερέων που ασκούν αξιοσημείωτη επιρροή κατά τη διάρκεια της περιόδου 800 π.Χ. με 1000 μ.Χ.

Τα αρχαία ινδικά ιατρικά κείμενα προήλθαν από αυτές τις παραδόσεις, εντούτοις κατά τη διάρκεια της περιόδου Brahmanic (800 π.Χ-1000μ.Χ.) που η άσκηση της ιατρικής δεν ήταν εντός της κυριότητας των ελέγχων των ιερέων, δεδομένου ότι ήταν στις προηγούμενες ινδικές περιόδους. Σύμφωνα με το Δρ Marti-Ibanez,

οι Brahman στέλνουν τη άσκηση της ιατρικής σε μια χαμηλότερη κάστα. Οι συντάκτες των κλασικών ιατρικών κειμένων, " Charaka (100 A.D.), Susruta (500A.D.) και Vaghbhata (600 A.D.), ιδρυτές της ινδικής ιατρικής ", βασίζουν την εργασία τους στο Ayur Veda (1800- 1500 π.Χ.), "το ανώτατο απόκρυφο έγγραφο της ινδής ιατρικής". Σύμφωνα με τον D. Guthrie σε μια ιστορία της ιατρικής (1945), το Ayur Veda είναι ένα βιβλίο ανατομίας που βρίσκεται στον τέταρτο τόμο του Atharva Veda. Ο όρος samvahana , σύμφωνα με το γάλλο συγγραφέα L. Mac-Auliffe, είναι μια ινδική λέξη από το Ayur Veda που χρησιμοποιείται πολύ για να δηλώσει το μασάζ. Η μετάφραση του στα Ελληνικά είναι "δίνω τρίψιμο", ενώ η λέξη mordan, επίσης βρέθηκε στη σανσκριτική λογοτεχνία, σημαίνει " να τρίβεις ".

Πολυάριθμοι συγγραφείς λένε ότι οι αρχαίες ινδικές γραφές που βρέθηκαν στην ιατρική της Ινδίας, ονομάζονταν ayurveda, χρησιμοποιούσαν τη λέξης shampooing (από το σανσκριτικό tshamrua) για να δηλώσουν το μασάζ. Οι Έλληνες ιστορικοί που επισκέφτηκαν την Ινδία, τριακόσια έτη πριν από τη γέννηση Χριστού, έφεραν λαμπρές περιγραφές της τέχνης του shampooing. "Μεταξύ των καλλιεργημένων προσώπων υπάρχει μια ομάδα παθολόγων που στηρίζονται κυρίως επάνω στη διατροφή, τη θεραπευτική αγωγή και το υγιινό shampooing". Το shampooing ήταν ένα μέρος της ντόπιας Ινδικής ιατρικής όταν ο Μέγας Αλέξανδρος πέρασε μέσω της Ινδίας το 327 π.Χ. Αποδόθηκε στους στρατιώτες του τιμή για να φέρουν τις τεχνικές στη μεσόγειο, όπου αργότερα θα γινόταν ένα μέρος των Ελληνικών, Ρωμαϊκών, και Τούρκικων πρακτικών. Το Shampooing όπως ασκείται από τους πληθυσμούς της Ινδίας μπορεί ακόμα να βρεθεί σήμερα στα τουρκικά σπίτια λουτρών σε όλο τον κόσμο. Ότι shampooing έχει μια καταγωγή περισσότερο από δύο χιλιάδες χρόνια είναι αποδεδειγμένο από την ομοιότητα των περιγραφών που βρίσκονται στις αρχαίες γραφές των Αράβων και των Ρωμαίων και από τον παθολόγο George H. Taylor. M.D., όπου στο τέλος του δέκατου ένατου αιώνα υποστήριξε την άσκηση για την υγεία.



Εικ.15

Αν και στη πιο σύγχρονη εποχή το shampooing συνεπάγεται με έναν πλήρη-σωματικό καθαρισμό που γίνεται συνήθως με μια βούρτσα και με τα χέρια. Αυτή η περιγραφή αφήνει μικρή αμφιβολία ότι το ινδικό shampooing είναι μασάζ. Οι Γάλλοι μελετητές και οι ιστορικοί χρησιμοποίησαν την έκφραση κουρέας - μασέρ για να περιγράψουν τις χειρωνακτικές πρακτικές της Ινδίας που ανακάλυψαν κατά τη διάρκεια των ταξιδιών τους στα τέλη του 1700s και στις αρχές του 1800s.

Οι αγώνες κατς ήταν και είναι δημοφιλές στην Ινδία. Το μασάζ είναι μια παραδοσιακή θεραπευτική μορφή που χρησιμοποιείται στην πάλη από τους αρχαίους χρόνους, σε συνδυασμό με την λειτουργία άσκησης και αναπνοής. Όταν οι άνθρωποι χρειάζονταν το μασάζ, απευθύνονταν σε έναν ειδικό στις τέχνες αφής, ο οποίος χρησιμοποιούσε λάδια και οι τεχνικές που πέρασαν δια μέσω των αιώνων. "Συχνά αυτοί οι επαγγελματίες μασάζ ήταν παλαιστές," λέει ο Harish Johari. "Σήμερα στην Ινδία οι επαγγελματίες του μασάζ με αυτήν την κατάρτιση σε μεγάλο βαθμό περιπλανώνται στους δημόσιους χώρους και κάνουν μασάζ στο κεφάλι και στο σώμα για μερικές ρουτίες." Πολλοί από αυτούς

τους επαγγελματίες δουλεύουν στα πάρκα των πόλεων, και μερικοί επίσης είναι γιατροί Ayurvedic .

Δεδομένου του συνόλου των πληροφοριών από την ασιατική ήπειρο για τα στοιχεία του μασάζ, γίνεται εμφανές πώς η δράση της χειρωνακτικής θεραπείας κινήθηκε πέρα από την ήπειρο όπως ένα караβάνι με καμήλες διανέμει στο εμπόριο το πλούσιο φορτίο αγαθών του. Ακόμη και χωρίς συνειδητή προσπάθεια να καταγραφούν οι πρακτικές του μασάζ των χωρών, η χρήση του είναι ορατή σε μας μέσω των ιστοριών των ταξιδιωτών, των μελετητών, και των ιστορικών. Από τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την προσεκτική εξέταση των περισσότερων αρχαίων καταγραφών που έγιναν πάνω σε κόκκαλα, σε κοχύλια, και σε πέτρες, που κρατηθήκαν ζωντανά μέσω των λεκτικών παραδόσεων και τελικά από τις σεβάσμιες γραφές των σανσκριτικών μελετητών και των ιστορικών, τα στοιχεία για το μασάζ στο παγκόσμιο πολιτισμό ξετυλίγονται ενώπιον μας σε θαυμάσια μορφή.

Το μασάζ ανερχόμενο από την αφάνεια των αρχαίων τελετουργικών πρακτικών, βρίσκει μια θέση στην ιατρική, τον αθλητισμό, και τη μαιευτική, και γίνεται πιο ορατό και χρησιμοποιείται πολύ περισσότερο. Κινούμενοι στον κόσμο των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων, έχουμε μια χρυσή περίοδο για το μασάζ.

ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΚΟΣΜΟ:

ΕΛΛΑΔΑ ΡΩΜΗ

Αρχαία Ελλάδα



Εικ.16

Η ελληνιστική περίοδος στην Ελλάδα ήταν μια εποχή στην ιστορία στην οποία η σύγκλιση της διάνοιας, της εκπαίδευσης, της ευκαιρίας, και της εμπειρίας, παραγάγει νέες γραμμές σκέψης. Ένα νέο πνεύμα αναπτύχθηκε μεταξύ του ελληνικού λαού. Η ελληνική ιατρική αντιπροσωπεύει μια επανάσταση στη σκέψη για τη διάγνωση και τη θεραπεία. Οι Έλληνες παθολόγοι εκπαιδεύθηκαν καλά σε όλες τις μαγικές-θρησκευτικές θεραπείες αλλά τις βρήκαν ασυμβίβαστες με τις νέες αναδυόμενες φιλοσοφίες. Η ιστορία της σύγχρονης ιατρικής αρχίζει με τον Ιπποκράτη, ο οποίος ήταν ο πρώτος που ξεχώρισε της φυσικές από τις ιστορικές βάσεις της κοσμολογικής μελέτης και του φιλοσόφου της φύσης. Απέτρεψε τους γιατρούς από τη μαγεία, τις

τελετουργίες και την κερδοσκοπία και τους έστρεψε προς την ιατρική που χαρακτηρίζεται από προσεκτική εξέταση, λογική σκέψη, από τις αρχές της διάγνωσης και της θεραπείας, και από μια ταπεινή σχέση με τον ασθενή. Έτσι λοιπόν κάνοντας την αρχή ο Ιπποκράτης, οι έλληνες παθολόγοι δεν πλησίαζαν πλέον έναν ασθενή όπως ένα σκεύος που περιείχε κακά πνεύματα τα οποία απομάκρυναν μέσω ιεροτελεστιών και τελετουργιών. Πλέον ο έλληνας παθολόγος παρατηρούσε τα συμπτώματα, συσχέτιζε τα συμπτώματα του ασθενή με το εσωτερικό και εξωτερικό του περιβάλλον, και προσπαθούσε να δώσει θεραπεία η οποία περιελάμβανε υλικά που πρόσφερε η φύση.

Το μασάζ ήταν ένα κομμάτι, ένα μικρό κομμάτι αυτής της ιατρικής επανάστασης. Αν και είναι καθαρά αποδεδειγμένο ότι το μασάζ διαδραμάτισε έναν σημαντικό ρόλο στην αρχαία Ελλάδα, κάποιοι ιστορικοί του μασάζ υποστηρίζουν ότι δεν είναι ακριβής αποδεδειγμένη η εκτεταμένη χρήση του στην ιατρική. Η βιογραφία του Ιπποκράτη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δείκτης της θέσης του μασάζ στην αρχαία ιστορία λόγω της απέραντης φήμης του. Περισσότερα έχουν γραφτεί για τη φιλοσοφία του Ιπποκράτη και την πρακτική της ιατρικής και λιγότερα για την εικόνα της μορφής των θεραπευτικών τεχνικών του. Δεν ήταν μόνο ο πρώτος που συστηματοποίησε την ιατρική, αλλά επίσης και την πρώτη ολιστική ιατρική.

Η αναφορά του μασάζ στην αρχαία ιατρική βιβλιογραφία είναι πολύ φτωχή σε αντίθεση με τα ογκώδη κείμενα που υπάρχουν για τις περισσότερες άλλες ιατρικές πρακτικές (διάγνωση, ιστορικά, και πολλές άλλες επεξεργασίες) και τις απέραντες ταξινομήσεις του φυσικού φαινομένου. Υπάρχουν αμέτρητα παραδείγματα ελληνικών και ρωμαϊκών ιατρικών κειμένων τα οποία περιλαμβάνουν υπερβολικές λεπτομέρειες σε ευρεία ποικιλία χειρουργικών μεθόδων, φαρμακολογικών συνταγών, και διαδικασίες θεραπείας ασθενειών. Αν και αναφορές στο μασάζ υπάρχουν, αλλά το υλικό είναι συγκριτικά μικρό.

Το επικρατούν ιατρικό δόγμα την εποχή του Ιπποκράτη ήταν γνωστό ως τα τέσσερα υγρά του σώματος. Η θεωρία των τεσσάρων υγρών του σώματος ήταν κεντρική στις αρχές του

Ιπποκράτειου δόγματος και παρέμεινε το στήριγμα της ιατρικής στην Ευρώπη για περισσότερο από δύο χιλιάδες έτη μετά τον Ιπποκράτη. Σύμφωνα με αυτήν την θεωρία, των τεσσάρων υγρών του σώματος - το αίμα, το φλέμα, η κίτρινη χολή, και η μαύρη χολή, έπρεπε να έχουν ισορροπία μεταξύ τους για να υπάρχει υγεία. Περαιτέρω, τα υγρά του σώματος συνδεδεμένα με τις τέσσερις εποχές, τον άνεμο, και με τα τέσσερα στοιχεία: γη, αέρας, πυρκαγιά, και ύδωρ. Ο ιατρικός ιστορικός Dr. Walter Libby's αναλύει αυτή την σύνθετη αντίληψη : Το αίμα είναι καυτό και υγρό όπως τον αέρα , το φλέμα είναι κρύο και υγρό όπως το ύδωρ, η κίτρινη χολή είναι καυτή και ξηρά όπως η πυρκαγιά και η μαύρη χολή είναι κρύα και ξηρά όπως η γη.

Ο Ιπποκράτης υποστήριζε ότι το μασάζ ήταν ένα πολύτιμο θεραπευτικό εργαλείο. "Η φύση δρα χωρίς επιβολή, " έγραψε ο Ιπποκράτης. Πίστευε σταθερά ότι το σώμα ήταν δεκτικό της θεραπείας και τα συμπτώματα εκείνων των ασθενειών, ιδιαίτερα ο πυρετός, ήταν απλά εκδηλώσεις εκείνης της κατάστασης.

Ιπποκράτειο μασάζ: Ανατρίψεις

Αν και οι αναφορές στο μασάζ ήταν λίγες στις γραφές που αποδόθηκαν στον Ιπποκράτη, αυτές δεν εμφανίστηκαν. Ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησε τη λέξη ανάτριψη "για να προσδιορίσει τη διαδικασία του τρίψιματος " σύμφωνα με τον Walter Johnson (1866).

Ο Douglas Graham αμερικανικός παθολόγος που γράφει στις αρχές του 1900s, αναφέρει το ακόλουθο απόσπασμα από τις γραφές που αποδίδονται στον Ιπποκράτη: "Ο παθολόγος πρέπει να είναι πεπειραμένος σε πολλά πράγματα, αλλά σίγουρα επίσης και στο τρίψιμο (συμφωνά με τον Ιπποκράτη ανάτριψη)."

Η λέξη "ανατρίψεις" που σημαίνει "το τρίψιμο προς τα επάνω," υποδεικνύει την ελληνική ιατρική επανάσταση όπως εφαρμόστηκε και στη θεωρία και στη πρακτική του μασάζ. Η μέθοδος τρίψιματος που χρησιμοποιούσαν οι πρόγονοι ιερείς-παθολόγοι πριν από τους Έλληνες ήταν το τρίψιμο προς τα κάτω, το βούρτσισμα, το χτύπημα, ή το ρούφηγμα για να κινήσει τα κακά πνεύματα ή την εισβάλλοντα ασθένεια από το πυρήνα του

σώματος προς και τα έξω στα άκρα.

Οι Έλληνες άλλαξαν αυτήν την παράδοση, κίνησαν τα υγρά του σώματος από τα άκρα προς τον πυρήνα του σώματος, έτσι ώστε να αποβάλλονται οι τοξικές ουσίες μέσω του διατροφικού συστήματος.

Στο ακόλουθο απόσπασμα ο Walter Johnson αναφέρεται στις ανατρίψεις και στην τριβή και τα μεταφράζει ως τρίψιμο:

Ο Ιπποκράτης συχνά αναφέρει την τριβή ως μια αναγνωρισμένη και συνήθης θεραπεία και σε έναν σημαντικό ρητό του πλήρως και λακωνικά καθορίζει τα αποτελέσματά του. Εδώ και εκεί πάλι βρίσκει αφορμή για να συστήσει την τριβή στην αμοιβαία σχέση όπου αποδεικνύει την πρακτική εξοικείωσή του με τις χρήσεις του: όπως στην ακόλουθη μετάβαση, που μιλά για την

θεραπεία της εξάρθρωσης της ώμο-

ένωσης μετά από μείωση, [ο

Ιπποκράτης] λέει: Εκείνων των

οποίων οι σύνδεσμοι έχουν πάθει

φλεγμονή δεν μπορούν να

χρησιμοποιήσουν τον ώμο, γιατί

αποτρέπονται από τον πόνο και την

εμπρηστική ένταση. Είναι πρόπων

η θεραπεία σε τέτοιους ασθενείς να

γίνεται με λιπαρό επίθεμα, και το

μέρος να δεθεί με συμπιεσμένους

και πολυάριθμους επιδέσμους, γέμισμα της κοιλότητας της

μασχάλης με μια μπάλα από μαλακό καθαρισμένο μαλλί, ως

υποστήριξη για τον επίδεσμο και στήριγμα στην ένωση. Στο

βραχίονα πρέπει να υπάρχει ως επί το πλείστον μια κλίση προς τα

πάνω [ανύψωση] γιατί σε αυτήν την θέση το κεφάλι του ώμου θα

είναι πιο ευδιάκριτο από το σημείο στο οποίο ήταν εξαρθρωμένο.

Και αφού έχει επιδεθεί ο ώμος, κατόπιν είναι σημαντικό να δεθεί ο

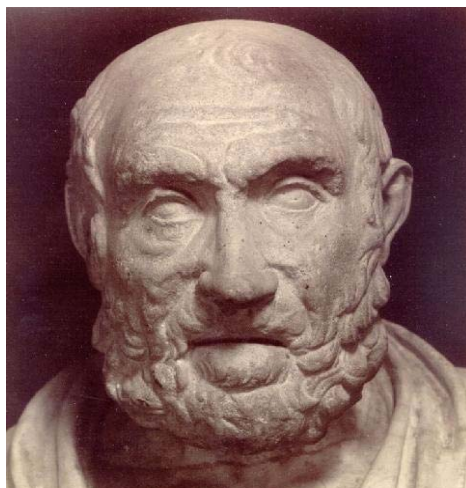
βραχίονας στα πλευρά με έναν επίδεσμο γύρω από το σώμα. Και

είναι απαραίτητο να εφαρμοστεί μαλακή και απαλή τριβή στον

ώμο. Ο παθολόγος πρέπει να είναι πεπειραμένος σε πολύ

πράγματα, αλλά επίσης σίγουρα και στο τρίψιμο. Πράγματα που

έχουν το ίδιο όνομα δεν έχουν τα ίδια αποτελέσματα. Με το



Εικ.17 :Ιπποκράτης(460-377π.Χ)

τρίψιμο μπορεί να δέσει μια άρθρωση που είναι πάρα πολύ χαλαρή, και να χαλαρώσει μια άρθρωση που είναι πάρα πολύ σκληρό. Εντούτοις, ο ώμος στη περιγραφόμενη κατάσταση πρέπει να τριφτεί με απαλά χέρια, και προ πάντων μαλακά. Η άρθρωση του ώμου πρέπει να κινηθεί σιγά, όχι βίαια, και εφ' όσον μπορεί να γίνει χωρίς παραγωγή πόνου.

Ο Ιπποκράτης όρισε της ανατρίψεις ως σειρά χτυπημάτων προωθήσεις από τα άκρα προς τα πάνω (προς την καρδιά), που ακλουθείτε από ελαφρύ χαϊδεμα προς τα πίσω και έπειτα ένα άλλο ανοδικό χτύπημα για να ωθήσει τις φλέβες και τη λέμφο προς την καρδιά. Αυτά τα κτυπήματα μπορούν να είναι σκληρά, μαλακά, ή μέτρια, ανάλογα με την κατάσταση των ιστών και του επιθυμητού αποτελέσματος. Ο Ιπποκράτης ήταν ειδικός όσον αφορά κάθε μια από τις μεθόδους των ανατρίψεων, λέγοντας: “Η τριβή μπορεί να χαλαρώσει, να αναζωογόνηση, να ενσαρκώσει, να εξασθενίσει: τα σκληρά στηρίγματα.” Ο Dr. Graham σχολιάζει :

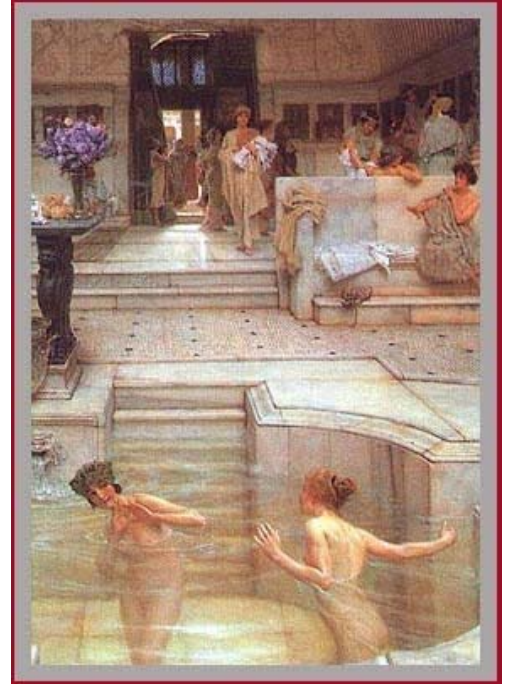
“Οι παρατηρήσεις του Ιπποκράτη πρέπει να είναι πολύ ορθές για να διακρίνουν ότι το τρίψιμο στον ασθενή από τα άκρα προς τα πάνω είχε μια ευνοϊκότερη επίδραση από το τρίβοντας προς τα κάτω, και αναμφίβολα με αυτόν τον τρόπο είχε την εμπειρία στην προώθηση της αναρρόφησης των διαχύσεων γιατί είναι τώρα ευρέως γνωστό ότι η ανοδική τριβή από τα άκρα ευνοεί την επιστροφή της κυκλοφορίας, βοηθάει στη μειωμένη ροή του αίματος, και κάνει περισσότερο χώρο στις φλέβες και λεμφαγγεία για την απομάκρυνση των άχρηστων προϊόντων.”

Ο Ιπποκράτης κέρδισε τον υψηλό έπαινο από το Dr. Graham, όπως και από πολλούς άλλους: “Αυτά τα συνοπτικά ρητά που μιλούν για τον Ιπποκράτη πάνω στις ανατρίψεις, εν μέρει βοηθούν ταυτόχρονα να γίνει κατανοητό γιατί θεωρήθηκε άτομο υπερφυσικής μεγαλοφυΐας και δίκαια ορίστηκε ως “πατέρας της ιατρικής.” ποιος αύξησε την τέχνη από ένα σύστημα δεισιδαιμονικής τελετής ασκούμενη αποκλειστικά από τους ιερείς σε αξιοπρεπείς μορφωμένο επάγγελμα.”

ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ (750 π.Χ-500μ.Χ)

Μύθοι λένε για τους παράνομους δίδυμους αδελφούς, τον Remus και τον Romulus, οι οποίοι αφέθηκαν για να πεθάνουν στον ποταμό Tiber αλλά διασώθηκαν από έναν λύκο. Μια από τις ιστορίες τελειώνει με τον Romulus που δολοφονεί τον Remus και να ιδρύει τη Ρώμη το 753 π.Χ. Μια άλλη ιστορία περιγράφει τους δύο αδελφούς να ιδρύουν από κοινού τη πόλη της. Με την αρχή η ύπαρξη της Ρώμης στηρίχθηκε σε μύθο, και είναι δύσκολο να είναι γνωστό ποιος αρχαίος ρωμαϊκός τρόπος ζωής ήταν πράγματι. Τα αρχεία που χρονολογούνται στο 500 π.Χ παρέχουν την αξιόπιστη ιστορία, αλλά πριν από εκείνο την εποχή, ο ρωμαϊκός τρόπος ζωής είναι κάπως μυστήριος.

Είναι σαφές ότι ο ελληνικός πολιτισμός επηρέασε τη ρωμαϊκή θρησκεία, διασκέδαση, αθλητισμό, και ιατρική. Οι ελληνικοί παθολόγοι, που θεωρήθηκαν ανώτεροι από τους ρωμαϊκούς παθολόγους κερδίζουν κοινωνική θέση και την αναγνώριση μέσα στο ρωμαϊκό πολιτισμό με την υπηρετήση του ρωμαϊκού βασιλείου. Με την ελληνική ιατρική ήρθε και η ελληνική θεραπευτική αγωγή υγείας και η ορολογία της, συμπεριλαμβανομένης της γυμναστικής και των λουτρών. Η άσκηση και το μασάζ κλήθηκαν "γυμναστική" το 400 π.Χ, και αυτός ο όρος το διατηρήθηκε και συνδέθηκε με το μασάζ καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας.



Εικ.18

Έλληνες παθολόγοι στην αρχαία Ρώμη

Ο Ασκληπιάδης της Βιθυνίας (124-40 π.Χ) ήταν ένας Έλληνας παθολόγος ο οποίος ζούσε στη Ρώμη και προωθούσε δίαιτες, άσκηση, μπάνια και μασάζ. Η προσέγγισή του στην ιατρική είναι διαφορετική από του Ιπποκράτη επειδή η θεωρία του για την υγεία βασίστηκε σε μια ισορροπία μεταξύ της έντασης, της χαλάρωσης, και της μικρής μετακίνησης μεμονωμένων μορίων μέσα στο σώμα,



κάλεσμα των ατόμων. Αυτός πίστευε ότι ανεξάρτητα, το υγρό μετακινείται από τα άτομα προάγοντας υγεία, και η ακανόνιστη, ασυμβίβαστη μετακίνηση προκαλεί ασθένεια. Για να αποκαταστήσει την αρμονία των ατόμων, χρησιμοποίησε τη θεραπεία μετακίνησης όπως το μασάζ, τη ταλάντευση, και κραδασμούς. Οι μέθοδοί

του ήταν τόσο δημοφιλείς που πολλοί άλλοι παθολόγοι υιοθέτησαν και άσκησαν τη θεωρία του .

Ο Αύλος Κορνήλιος Κέλσος (Aulus Cornelius Celsus) (25 π.Χ-57 μ.Χ) ήταν μια

άλλη διακεκριμένη μορφή στην αρχαία

ρωμαϊκή ιατρική και το μασάζ. Ένας οπαδός του

Ιπποκράτη, έγραψε μια σειρά οκτώ κειμένων αποκαλούμενων de Medicina, τα οποία κάλυπταν

πολλές διαφορετικές πλευρές της υγείας και της ιατρικής. Ο πρόλογός του αναθεωρεί τις φιλοσοφίες του

συγχρόνου Celsus και ακολουθεί με μια

περίληψη της προσέγγισής του στην τέχνη της ιατρικής. Αρχικά,

περιγράφει πώς χορηγοί υγείας πρέπει να ενεργούν, κατόπιν

μοιράζεται τις παρατηρήσεις του πάνω στις ασθένειες, και τέλος

συζητά για θεραπείες. Υπάρχουν πολυάριθμες αναφορές στο

μασάζ σε όλη την εργασία, η ένδειξη της χρήσης του στις

ακόλουθες θεραπείες:

- Τονώνει το αδύναμο σώμα, χαλαρώνει το τεντωμένο σώμα, αντιμετωπίζει τον πονοκέφαλο και την παράλυση (Βιβλίο II κεφάλαιο 14)

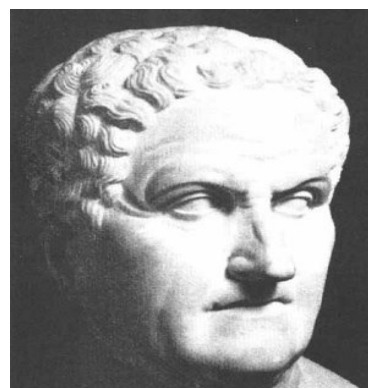


Εικ.20: Κέλσος

- Τον πυρετό (Βιβλίο ΙΙΙ κεφάλαια 9,11,12,14)
- Παράλυση, πονοκέφαλοι, κρύωμα (IV: 5) ,συσπάσεις αυχένα (IV: 6), άσθμα (IV: 8), βήχας (IV: 10), φούσκωμα , έλκη (IV: 12), πόνος στο στομάχι (IV: 13), αναταραχές πνευμόνων (IV: 14), αναταραχές συκωτιού (IV: 15), αναταραχές σπλήνας (IV: 16), εντερική καταπόνηση (IV: 20-23), διάρροια (IV: 26), εμμηνορροϊκοί κοιλιακοί πόνοι, ουρικές αναταραχές (IV: 27), αρθρώσεις (IV:29,30)
- Αναταραχές ματιών (VI: 6) αναταραχές αυτιών (VI: 7): αναταραχές μύτης (VI: 8): αναταραχές ουλών (VI: 13) σπασίματα (VI: 10)
- Εξαρθρώσεις (VIII: 11)

Την εποχή που γράφτηκε το de Medicina (περίπου το 30 μ.Χ) ήταν απλά άλλο ένα κομμάτι της ιατρικής βιβλιογραφίας. Εντούτοις, προς το τέλος 1400s, το έργο ανακαλύφθηκε πάλι στην Ιταλία, τυπώθηκε, δημοσιεύθηκε, και κυκλοφόρησε και τώρα είναι πασίγνωστο ως ένα από τα πιο πρόωρα απομεινάρια της δυτικής ιατρικής.

Ο Γαληνός (130-201 μ.Χ) είναι ενδεχομένως ο διασημότερος τους ελληνικούς παθολόγους στη Ρώμη. Ένας άλλος οπαδός του Ιπποκράτη, ο Γαληνός έφερε την επανάσταση στην ιατρική όχι μόνο από τις πολλές εργασίες του για την ανατομία και την ιατρική, αλλά με την ανάπτυξη της πειραματικής μεθόδου επιστημονικής έρευνας. Ενθάρρυνε



Εικ.21:Γαληνός(130-201μ.Χ)

τους παθολόγους στην πρακτικής ανατομή για να ανακαλύψει την ανατομία και να βελτιώσει τις χειρουργικές δεξιότητές τους. Ένα από τα βιβλία του, “Υγιεινή”, περιλαμβάνει μια συζήτηση σχετικά με το πρωινό και το βραδινό μασάζ, μια περιγραφή του μασάζ με κτυπήματα και των μυϊκών ινών που τρίβονται προς κάθε κατεύθυνση, καθώς επίσης και μια εξήγηση για τη χρήση επάλειψης λαδιού για την υγεία και καλή αίσθηση.

Ο ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ (400-1400)



Εικ.22

Δεδομένου ότι ο τελευταίος των ρωμαϊκών αυτοκρατόρων εκδιώχθηκε, η παγκόσμια ιστορία αλλάζει καθώς η Ευρώπη επεκτείνεται στο βορρά με πολέμους και μάχεται για τη δύναμη και τον έλεγχο. Η περίοδος αυτή, η οποία διάρκεσε από το 400 μέχρι το 1400, καλείται μεσαίωνας. Δικαιολογημένα, η ευρωπαϊκή ιστορία πήρε μια μοναδική πορεία, διαφορετική από αυτήν του υπόλοιπου κόσμου. Η Ευρώπη επηρεάστηκε σημαντικά από την επέκταση και τους επακόλουθους πολέμους, και η εκκλησία πήρε τον έλεγχο της κοινωνίας και της εκπαίδευσης. Ο αραβικός κόσμος, εντούτοις δεν περιλήφθηκε στις ευρωπαϊκές συγκρούσεις και δεν ήταν υπό την επιρροή της εκκλησίας.

Ο μεσαίωνας στη Ευρώπη

Ο μεσαίωνας στην Ευρώπη ονομάστηκε κάποιες φορές και σκοτεινός αιώνας λόγω της απουσίας της τέχνης, της επιστήμης, και της πολιτιστικής ανάπτυξης. Πολλά γραπτά αρχεία χάθηκαν ή καταστράφηκαν μέσα στο χάος του πολέμου και μαζί ο πολυτελής τρόπος ζωής των Ρωμαίων. Παρά τις εδαφικές μάχες, η εκκλησία διατήρησε μια ισχυρή παρουσία σε όλη την Ευρώπη. Με τη

διάσωση και τη συντήρηση μερικού ιστορικού υλικού, η εκκλησία έγινε μια από τις αρχικές πηγές εκμάθησης κατά τη διάρκεια του μεσαίωνα και απέκτησε μια ισχυρή επιρροή μέσα στην κοινωνία. Έξω από την εκκλησία, η τέχνη, η λογοτεχνία, η επιστήμη, και η ιατρική στην Ευρώπη ήταν απύσυχες.

Η χριστιανική επιρροή πέρα από την κοινωνία είχε επιπτώσεις στον ευρωπαϊκό πολιτισμό για χίλια έτη. Οι διδασκαλίες της εκκλησίας επιβλήθηκαν έντονα, οι αιρετικοί τιμωρηθήκαν σοβαρά, η ανεξάρτητη, δημιουργική, προοδευτική σκέψη ήταν αποθαρρυσμένη και η ανάπτυξη των τεχνών και των επιστημών διακόπηκε. Τα δημόσια λουτρά και τα γυμναστήρια καταργήθηκαν από την εκκλησία λόγω της αύξησης των σεξουαλικών απρεπειών. Οι γυναίκες που παρείχαν την υγειονομική περίθαλψη κατηγορήθηκαν συχνά ως μάγισσες με υπερφυσικές ή οι μαγικές δραστηριότητες με αποτέλεσμα να τις καίνε στην πυρά. Μερικοί θεωρητικοί λένε επειδή αποτέλεσαν απειλή για τους αρσενικούς γιατρούς.

Με την εμφάνιση της χριστιανικής εποχής, το μασάζ έγινε συνώνυμο με την μαγεία, και η πρακτική του μειώθηκε στη Ρώμη και στο μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης. Ευτυχώς, υπήρξαν γυναίκες κατά την διάρκεια του σκοτεινού αιώνα που κατόρθωσαν να κρατήσουν την χρήση της αφής ζωντανή. Η εκκλησία λειτούργησε νοσοκομεία στα οποία στις καλόγριες χορηγήθηκε η άδεια να παρέχουν τη βασική φροντίδα στα θύματα του πολέμου. Τελικά, οι γυναίκες από όλα τα κοινωνικά στρώματα ένωσαν τις καλόγριες στα νοσοκομεία στην φροντίδα ασθενών. Το μασάζ και τα λουτρά παρέμειναν ανέξοδες θεραπείες που οι γυναίκες θα μπορούσαν να παρέχουν. Παρεμπιπτόντως, αυτές οι καταπιεσμένες γυναίκες έκαναν μεγάλες προόδους στα δικαιώματα των γυναικών προς το τέλος του μεσαίωνα, και αναμείχθηκαν στην πολιτική, την ιδιοκτησία εδάφους, την επιστήμη, τη λογοτεχνία, την ιατρική, και την εκπαίδευση.

Ο μεσαίωνας στον Αραβικό κόσμο

Οι γυναίκες στον αραβικό κόσμο επίσης συμμετείχαν στην υγειονομική περίθαλψη κατά τη διάρκεια του μεσαίωνα, ακόμα κι αν μόνο χρησιμεύοντας ως σκλάβοι που παρείχαν το μασάζ στα τουρκικά λουτρά. Ενώ η Ευρώπη υπέφερε για χίλια έτη με μικρή πρόοδο, ο αραβικός κόσμος συνέχισε να χτίζει επάνω στην ελληνορωμαϊκή βάση γνώσεων. Οι αραβικές χώρες δεν περιορίστηκαν από τους κανόνες της εκκλησίας, η οποία τους επέτρεψε να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργικότητα, την εφεύρεση, και την προοδευτική σκέψη. Εκτέλεσαν την ανατομή στα ανθρώπινα πτώματα, που ήταν απαράδεκτη στη χριστιανική σφαίρα, και ήταν σε θέση να προωθήσουν την ανατομική γνώση.

Ο Al-Razi και ο Ibn Sina είναι Άραβες που χρησιμοποίησαν το μασάζ και είναι διάσημοι για τις συνεισφορές τους στην ιατρική. Ο Al-Razi (854-935), γνωστό στα λατινικά ως Rhazes, ήταν ισλαμικός φιλόσοφος και παθολόγος. Έγραψε μια ιατρική εγκυκλοπαίδεια που περιελάμβανε τη γνώση από τους αραβικούς, ρωμαϊκούς, και ελληνικούς παθολόγους. Ενδιαφέρθηκε ιδιαίτερα για την αλληλεπίδραση μεταξύ της ψυχολογίας και της φυσιολογίας, μελετώντας πολύ λεπτομερή τα ιατρικά ιστορικά των ασθενών του πριν από τη διάγνωση ή την ιατρική συνταγή. Επειδή ο Al-Razi κατάλαβε ότι η υγεία επηρεάζεται από την κατάσταση του μυαλού, θεώρησε την πρόληψη της υγείας πολύ σημαντική. Διαιώνισε τη χρήση του μασάζ ως τμήμα της θεραπευτικής αγωγής υγείας καθώς επίσης και μια θεραπεία για την ασθένεια.

Ο Ibn Sina (980-1037) ο οποίος είναι επίσης γνωστός από το λατινικό όνομά του, Avicenna. Ήταν μελετητής, παθολόγος, και οπαδός του φιλοσόφου Αριστοτέλη. Έγραψε εκατοντάδες βιβλία με ποικίλα θέματα, αλλά τα μεγαλύτερα επίτευγμα τα του ήταν ιατρικές πραγματείες. Ο “κανόνας ιατρικής” του είναι ένα συστηματικό, χρήσιμο, εγκυκλοπαιδικό ιατρικό κείμενο που βασίζεται πάνω στις θεωρίες και τις παρατηρήσεις του Γαληνού. Όταν αναβιώνετε μετά από το θάνατό του, αναγνωρίστηκε γρήγορα ως άριστο διδαχθέν κείμενο που ήταν μεταφρασμένο και χρησιμοποιήθηκε στα ιατρικά σχολεία σε ολόκληρη την Ευρώπη

για πάνω από 500 έτη. Ο Ibn Sina σύστησε για την διατήρηση της υγείας που περιέλαβε την αρχική ελληνική θεραπευτική αγωγή της άσκησης, των λουτρών, και του μασάζ. Περιέλαβε επίσης το μασάζ ως θεραπεία για την ανακούφιση πόνου, για την αύξηση της ροής του αίματος, και για τη διευκόλυνση της θεραπευτικής διαδικασίας.

Η ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ (1450-1600)



Εικ.23

Δεδομένου ότι οι Ευρωπαίοι κουράστηκαν από την πολιτιστική στασιμότητα που τους επιβλήθηκε από την εκκλησία, έτσι η περιέργεια και το ενδιαφέρον τους για τις τέχνες και τις επιστήμες αναζωογονήθηκαν. Η περίοδος της αναγέννησης (Γαλλία για την αναγέννηση) άρχισε με αυτήν την ανανεωμένη έκρηξη της προοδευτικής σκέψης. Κατά τη διάρκεια της αναγέννησης, η ιατρική και η τέχνη αναπτύχθηκαν ταυτόχρονα, ως διάσημοι καλλιτέχνες της ημέρας που μελετήθηκε και επεξήγησαν την ανθρώπινες ανατομία και τη φυσιολογία. Κατά τη διάρκεια της αναγέννησης, η ιατρική και η τέχνη αναπτύχθηκαν ταυτόχρονα, ως διάσημοι καλλιτέχνες της ημέρας που μελετήθηκαν και επεξήγησαν την ανθρώπινη ανατομία και τη φυσιολογία. Οι απεικονίσεις του Leonardo Da Vinci (1452-1519) του ανθρώπινου σώματος και της ανατομίας που απεικονίζονται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου υπάρχουν ακόμα σήμερα όπως είναι μερικές από τις πιο θαυμαστές ιατρικές απεικονίσεις. Οι μελέτες του πάνω στην ανθρώπινη ανατομία ήταν συχνά μυστικές, δεδομένου ότι η ανθρώπινη ανατομή δεν είχε γίνει ακόμα ευρέως αποδεκτή στην Ευρώπη. Η εικόνα 24 παρουσιάζει ένα παράδειγμα της ανατομικής τέχνης του Leonardo Da Vinci. Ένας άλλος ανατομικός καλλιτέχνης από την αναγέννηση είναι ο

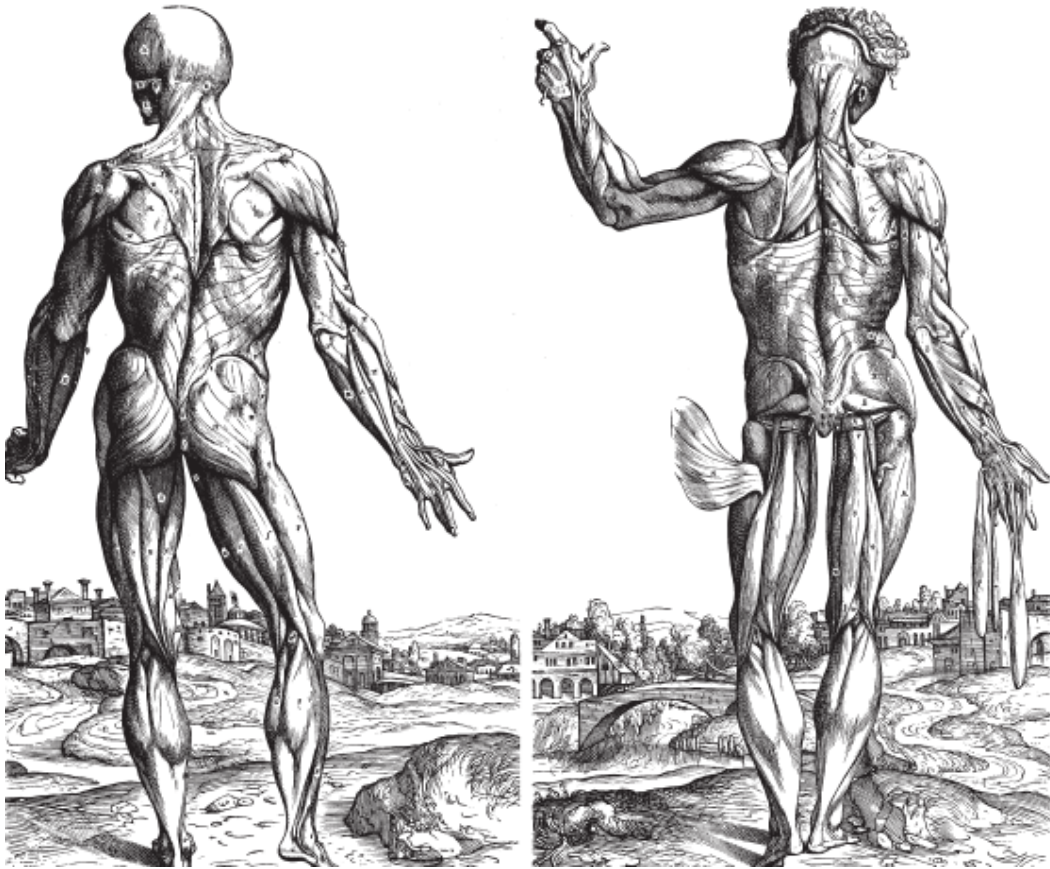


Andreas Vesalius (1514-1564) από το Βελγίου. Σαν παιδί αισθάνθηκε την ανάγκη να μάθει την ανατομία, τεμαχίζοντας οποιαδήποτε άτυχα ζώα που μπορούσε να βρει. Βρέθηκε δυσारेστημένος με την εκπαίδευσή του σε ένα ιατρικό σχολείο στο Παρίσι, εν μέρει επειδή οι δάσκαλοι του σταθερή στις φιλοσοφίες του Γαλιλαίου και τεμάχιζαν ακόμα τα ζώα για να καταλάβουν την ανατομία.

Εικ.24

Επέστρεψε στο Βέλγιο τόσο εμπαθές για την εκμάθηση της ανθρώπινης ανατομίας έτσι ώστε να κλέψει ένα πτώμα για να τεμαχίσει το σώμα. Ο Vesalius έδωσε ιδιαίτερη προσοχή στους μυς και τους συνδέσμους και τις ενέργειές τους, που καθιστούν τη συμβολή τους στην ιστορία του μασάζ ιδιαίτερα ξεχωριστή. Στο διακεκριμένο βιβλίο του *de Humani Corporis Fabrica*, που δημοσιεύεται το 1543, ο Andreas Vesalius δηλώνει, «Ήταν όταν οι πιο μοντέρνοι γιατροί στην Ιταλία, σε μια απεικόνιση έκαναν μια διάκριση μεταξύ του μηχανικού σώματος και του συναισθηματικού μυαλού αλλά και υποστήριξαν ότι αλληλοσυνδέονται». Ήταν ο πρώτος που διαφοροποίησε το ανθρώπινο σώμα από ανθρώπινη ύπαρξη, η οποία συνεχίζει να είναι ένα φιλοσοφικό επιχείρημα της ιατρικής ηθικής ακόμα και σήμερα.

Ο 18ος ΑΙΩΝΑΣ



Εικ.25

Η επανεύρεση των αρχαίων πολιτισμών διάρκεσε μέχρι την επόμενη εποχή, αποκαλούμενη ως ο αιώνας του Διαφωτισμού, ή η αιώνας του λόγου, και υπήρξε κατά τη διάρκεια του 1700s. Το δόγμα και η παράδοση της εκκλησίας καταπολεμήθηκε, η έννοια του λόγου εξετάστηκε και εφαρμόστηκε σε διάφορες φιλοσοφίες, ο ανθρωπισμός άνθισε, και η εκπαίδευση έγινε για τον καθένα ένας πολιτιστικός κανόνας. Στην Αμερική, ο λόγος, η λογική, και η εκπαίδευση παρέμειναν ισχυρά θέματα, αλλά η πολιτική ήταν το μεγαλύτερο μέρος της ιστορίας. Η Διακήρυξη της ανεξαρτησίας υπογράφηκε, η Αμερική έγινε ελεύθερη χώρα, και το πολιτικό σύστημα καθιερώθηκε. Οι πολιτικές και φιλοσοφικές αλλαγές του αιώνα έφεραν πολλές εφευρέσεις όπως το ποδήλατο, το τζιν από βαμβάκι, τη ράβδος αστραπής, το μικροσκόπιο, τη μηχανή ατμού, τον τηλέγραφο, το τηλεσκόπιο, και το θερμόμετρο.

Η ιστορία της ιατρικής χαρακτηρίστηκε από την ανακάλυψη του

δαμαλισμού και του εμβολιασμού. Η αρχαία κινεζική ιατρική αναφέρεται στο cong Fou που μεταφράστηκε στα γαλλικά από τον Jesuit P. M. Cibot το 1779. Το κείμενο, προτείνει τον έλεγχο της αναπνοή και ένα σύστημα ασκήσεων και θέσεων για την υγειονομική περίθαλψη, συνοδευόμενο από τις απεικονίσεις στη γαλλική εκδοχή. Είναι πολύ πιθανό ότι αυτό το κείμενο χρησιμοποιήθηκε ως η έμπνευση για τον σουηδό γυμναστή Per Henrik Ling's.

Per Henrik Ling

Ο Per Henrik Ling(1776-1839) από τη Σουηδία ξεκίνησε μια επανάσταση υπέρ τις άσκησης του σώματος κατά τη διάρκεια της μετάβασης από το 18ο στο 19ο αιώνα. Σε όλα τα ταξίδια του σε ολόκληρη την Ευρώπη δίδασκε, μετέφραζε, και έγραφε ποίηση και θεατρικά έργα. Παρατήρησε τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις και



τη μονόπλευρη σωματική δραστηριότητα της περιφραξης και των αποτελεσμάτων τους στο σώμα του. Για να ισορροπήσει τη σωματική δραστηριότητα, ενσωμάτωσε τη γυμναστική στη θεραπευτική αγωγή υγείας του και ανακούφισε συνεπώς το χρόνιο πόνο που είχε στους αγκώνες του. Εικ.26

Εικ.26 Per Henrik Ling(1776-1839)

Δεν έγινε ποτέ γιατρός, αλλά μελέτησε την ανατομία και τη φυσιολογία εκτενώς και ανέπτυξε τη σουηδική γυμναστική, ένα σύστημα μετακίνησης με τέσσερις κατηγορίες:

- Αισθητικά-δίνοντας έκφραση στα συναισθήματα, στις συγκινήσεις, και στις σκέψεις
- Εκπαιδευτικά-ανάπτυξη της έμφυτης δυνατότητας με καλή στάση και τον έλεγχο του σώματος
- Ιατρικά-διορθώνοντας σωματικές ατέλειες με τις ενεργές, παθητικές, και αναπαραχθείσες μετακινήσεις

- Στρατιωτικός-ενίσχυση και σκλήρυνση του σώματος

Το σύστημα περιέλαβε τις ταξινομήσεις ενεργός, παθητικός, ή αναπαραγόμενες κινήσεις. Οι ενεργές κινήσεις ορίστηκαν ως οι δραστηριότητες στις οποίες οι ασθενείς ασκούσαν ή κινούσαν τους οργανισμούς τους. Οι παθητικές κινήσεις απαιτούσαν από τους ασθενείς να χαλαρώσουν και ο συνοδός κινούσε το σώμα τους ή να χαλαρώσουν και να δεχτούν το χειρισμό από τον συνοδό. Οι όροι «ενεργός» και «παθητικός» χρησιμοποιούνται ακόμα σήμερα με τους ίδιους ορισμούς για να περιγράψουν τη κίνηση. Οι αναπαραχθείσες μετακινήσεις απαίτησαν τη φυσική εργασία και από τον ασθενή και από τον συνοδό. Οι αναπαραχθείσες κινήσεις απαιτούσαν τη φυσική εργασία και από τον ασθενή και από τον συνοδό, στις οποίες ο συνοδός αντιστέκεται σωματικά στις προσπάθειες του ασθενή να κινήσει το σώμα. Ο Δρ Mathias Roth, αγγλικός παθολόγος, έγραψε ένα από τα πρώτα βιβλία που δημοσιεύθηκαν στα αγγλικά για τη σουηδική γυμναστική, «Η πρόληψη και η θεραπεία πολλών χρόνιων παθήσεων με τις μετακινήσεις», το 1851. Το βιβλίο του περιέλαβε τους τρόπους θεραπείας και παρουσίασε τη χρήση του χαμηλού τραπέζιού, η οποία εισήχθη αρχικά από τον Ling. Η δημοτικότητα και αποτελεσματικότητα των τεχνικών του Ling διαδόθηκαν σε ολόκληρη την Ευρώπη και τη Ρωσία, ονομάστηκαν τα «σουηδικά Κινήματα», ή «σουηδική θεραπεία μετακίνησης». Η χρήση του όρου «σουηδικό μασάζ» πιθανό προήλθε από τις σουηδικές μετακινήσεις, ακόμα κι αν ο συνυπολογισμός τις πραγματικές τεχνικές του μασάζ όπως τις ξέρουμε σήμερα είναι αμφισβητήσιμες. Λόγω της δημοτικότητας της σουηδικής τεχνικής του μασάζ, ο Ling έχει αναγνωριστεί ως κύριος της αναγέννησης του επαγγελματικού μασάζ και μερικοί τον θεώρησαν «πατέρα του σουηδικού μασάζ». Η συμβολή της εργασίας του Ling είναι βεβαίως περισσότερο γνωστή από άλλων ιστορικών προσωπικοτήτων, αλλά υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι που είναι εξίσου, εάν όχι περισσότερο, σημαντικοί στην ιστορία μασάζ.

Ο 19ος ΑΙΩΝΑΣ

Η άσκηση στο σώμα κατέστησε ένα σημαντικό βήμα προς τα εμπρός στο 19ο αιώνα με τη βοήθεια του Ling. Η δυνατότητά του να αναδείξει την ισχύ της σουηδικής γυμναστικής ως ανεξάρτητη θεραπεία γρήγορα κέντρισε άλλες μορφές χειρωνακτικής θεραπείας. Οι συγκεκριμένες τεχνικές του μασάζ και τις άσκησης του σώματος δημιουργήθηκαν, προωθήθηκαν, και εκδόθηκαν στην Ευρώπη και την Αμερική.

Το μασάζ το 19ο αιώνα Ευρώπη

Μετά από την ανάπτυξη των σουηδικών κινημάτων, υπήρξαν άνθρωποι που προώθησαν συγκεκριμένα τον τομέα της θεραπείας με μασάζ. Ο Dr. Johan Georg Mezger (1838-1909) από την Ολλανδία έπλασε κάποιους γαλλικούς όρους για τις τεχνικές του μασάζ που χρησιμοποιούνται ακόμα σήμερα: effleurage (ef-luhr-ahzh / μαλακό μασάζ), petrissage (peh-trih-sahzh / ζύμωμα), και tapotement (tuh-roht—ment / ελαφρά χτυπήματα). Μπορεί να φανεί περίεργο ότι ένας Ολλανδός θα επέλεγε γαλλικές λέξεις για την ορολογία, αλλά οι γαλλικές λέξεις «massage», «masseuse», και «masseur» είχαν κερδίσει ήδη τη δημοτικότητα.

Πριν από την επιρροή του Mezger, η γυμναστική ήταν πρώτιστα ασκήσεις και μετακινήσεις του Ling που περιλάμβαναν μερικές φορές τις τεχνικές του μασάζ. Ο Dr. Mezger ήταν ο πρώτος που προσδιόρισε τα κλασικά κτυπήματα μασάζ και να τα διαφοροποίησε από τη γυμναστική και τις σουηδικές μετακινήσεις. Ενίσχυσε και διέδωσε την ορολογία του, η οποία χρησιμοποιείται ακόμα ως πρότυπο παγκοσμίως.

Το 1888, ο σουηδός παθολόγος Dr. Emil Kleen μελέτησε τα αποτελέσματα του μαλακού μασάζ (effleurage), της τριβής(friction), του ζυμώματος (petrissage), και της δόνησης(vibration) στη ροή της αιματικής κυκλοφορίας και λέμφου. Τεκμηρίωσε τα αποτελέσματά του στο εγχειρίδιο του μασάζ(Handbook of Massage), στο οποίο υπογράμμισε επίσης το συνυπολογισμό του μασάζ και της χειρωνακτικής θεραπείας στην ιατρική περίθαλψη.

Συγχρόνως, αποθάρρυνε τους κοινούς ανθρώπους από την άσκηση του μασάζ λόγω των ιατρικών εφαρμογών του.

Προσδιόρισε την ιατρική γυμναστική ως μια μορφή άσκησης ή μετακίνησης των μυών και την διαφοροποίησε από το μασάζ, το οποίο όρισε ως μια χειρωνακτική θεραπεία που δεν είναι άσκηση και εφαρμόζεται από ένα άλλο άτομο. Τόνισε τη σημασία της ανατομικής και φυσιολογικής εκπαίδευσης, της ικανότητας ψηλάφησης, της τεχνικής των χεριών, και της χρήσης των μηχανικών οργάνων για τη βοήθεια σε μερικές καταστάσεις. Περιελάμβανε επίσης μερικές οδηγίες για την αυτό- φροντίδα των θεραπόντων και αποδεκτά λιπαντικά και παρείχε μια γενική περίληψη για μια συνεδρία μασάζ.

Προς το τέλος του 1800, μερικοί βρετανοί γιατροί έκαναν μερικές ανεπιτυχείς ανακαλύψεις στον τομέα του μασάζ. Παρουσίαζαν ψεύτικες αξιώσεις της εκπαίδευσης και πολύ υψηλή αμοιβή για την θεραπεία με μασάζ. Κατά συνέπεια, η βρετανική ιατρική ένωση διέταξε μια έρευνα και αποκάλυψε το τρόπο της ασυνέπειας στο επάγγελμα του μασάζ. Τα σχολεία με τους αναρμόδιους δασκάλους και χωρίς καθορισμένες σειρές μαθημάτων στρατολογούσαν τα κορίτσια από τις φτωχές γειτονίες και προετοίμαζαν τους σπουδαστές ανεπαρκώς. Έδιναν ψεύτικες εντυπώσεις στους σπουδαστές σχετικά με τις ευκαιρίες απασχόλησης, και πολλοί πτυχιούχοι βρίσκονταν άνεργοι. Μερικά σχολεία άνοιξαν σχολικές κλινικές μασάζ και θα συγχωρούσαν τα σχολικά χρέη στους σπουδαστές που θα εργάζονταν στις κλινικές τους. Στην καλύτερη περίπτωση, αυτά τα κορίτσια έκαναν μασάζ κακής ποιότητας. Στη χειρότερη περίπτωση, αυτές οι κλινικές θεωρήθηκαν σπίτια της πορνείας που επιδείνωσαν τη φήμη των επαγγελματιών του μασάζ. Η ταχεία ανάπτυξη της πρακτικής οδήγησε σε μια υπερβολή των θεραπευτών που ήταν αναρμόδιοι και έβλαψαν το επάγγελμα συνολικά.

Νομιμοποίηση του μασάζ

Ο αρνητικός αντίκτυπος της ανεξέλεγκτης πρακτικής συνοδεύθηκε από μερικά σαφή πλεονεκτήματα. Το μασάζ στα νοσοκομεία και στα ιατρεία των γιατρών έγινε πιο διαδεδομένο επειδή ήταν οι μόνοι θεράποντες του μασάζ που θεωρούνταν πιο ασφαλή όταν ήταν άμεσα συνδεδεμένοι με έναν γιατρό ή ένα νοσοκομείο. Επιπλέον, οι καταρτισμένοι θεράποντες μασάζ άρχισαν τους επαγγελματικούς συνδέσμους για να προστατεύσουν την πρακτική. Η ιστορική σημασία αυτής της περιόδου αφορά τα μέτρα που λήφθηκαν για να παρέχουν περισσότερη νομιμότητα στην πρακτική και για να αναπτύξουν το μασάζ ως επάγγελμα αντί ενός ερασιτεχνικού εμπορίου. Οκτώ γυναίκες ίδρυσαν την κοινωνία των εκπαιδευμένων μασέρ στη Μεγάλη Βρετανία το 1894 σε μία προσπάθεια να καθορίσουν πρότυπα υψηλής ποιότητας θεραπευτών μασάζ. Διαμόρφωσαν την οργάνωσή τους μετά από το ιατρικό επάγγελμα, όπου τα μέλη έπρεπε να καλύπτουν συγκεκριμένες ακαδημαϊκές απαιτήσεις, περνώντας μια εξέταση από μια επιτροπή επαγγελματιών συμπεριλαμβανομένου τουλάχιστον ενός παθολόγου, και λαμβάνοντας κατάρτιση από ένα αναγνωρισμένο σχολείο που λάμβαναν κανονική επιθεώρηση και μίσθωναν μόνο τους καταρτισμένους εκπαιδευτικούς. Το 1900, έγινε η ενσωματωμένη κοινωνία των εκπαιδευμένων μασέρ. Όταν επέκτειναν τα μέλη τους σε 12.000, έγιναν αναγνωρισμένη κοινωνία του μασάζ και της θεραπευτικής γυμναστικής. Η πρακτική μασάζ επέστρεψε στο δρόμο της αναγνώρισης της ως νόμιμο επάγγελμα.

Το μασάζ το 19ο αιώνα στην Αμερική

Η υγειονομική περίθαλψη στην Αμερική κατά τη διάρκεια του 19ου αιώνα έκανε μια μετάβαση, που περνάει από την ηρωική, λαϊκή ιατρική και την θεραπεία στην επαγγελματική ιατρική φροντίδα. Στις Ηνωμένες Πολιτείες το 1850 με τον Dr. George H. Taylor το μασάζ αρχικά κέρδισε την προσοχή και τη φυσική προσέγγισή του στην ιατρική. Έφερε τις σουηδικές μετακινήσεις στην αμερικανική ιατρική κοινότητα, τις ενσωμάτωσε στην πρακτική του, και ίδρυσε τελικά το θεραπευτικό υγιεινό ίδρυμα στη Νέα Υόρκη. Οι ασθενείς

διδασχτήκαν μια ολιστική προσέγγιση στην υγεία και την ασθένειά τους, συμπεριλαμβανομένης μιας εκπαίδευσης σχετικά με τη φύση της ασθένειάς τους, καλές θρεπτικές συνήθειες, και μια εξήγηση της θεραπευτικής δίαιτας, συμπεριλαμβανομένου του νερού και της θεραπείας του μασάζ. Η θεραπεία κίνησης του Dr. Taylor's συνδυάστηκε αργότερα με τους όρους και τις τεχνικές μασάζ Mezger, ένας ο οποίος είχε τον πελάτη του ξαπλωμένο σε ένα τραπέζι για μια ολόκληρη συνεδρία, δημιουργώντας μια σκηνή που μοιάζει με τις σημερινές συνεδρίες μασάζ.

Ο Dr. John Harvey Kellogg (1842-1953) ήταν αμερικανικός παθολόγος που καθοδήγησε «την κίνηση» της υγιεινής διατροφής, ενθαρρύνοντας τους ανθρώπους να τρώνε ξηρά δημητριακά για πρόγευμα ως τμήμα μιας υγιεινής χορτοφάγου διατροφής. Έγινε ο επιθεωρητής του Battle Creek Sanitarium, ένα ιατρικό και χειρουργικό κέντρο όπου οι ασθενείς διδασχτήκαν μια κατάλληλη διατροφή, άσκηση και μασάζ, καλή στάση, φρέσκο αέρα, και υπόλοιπο ικανοποιητικό αποτέλεσμα στην καλή υγεία. Το Sanitarium ήταν εξειδικευμένο στη θεραπεία και το μασάζ μες στο νερό και έγινε διάσημο για «το μέρος όπου οι άνθρωποι μαθαίνουν να μένουν καλά». Ο Dr. H Kellogg είχε κάποια σημαντική συνεισφορά στην ιστορία του μασάζ. Πραγματοποίησε την εκτενή έρευνα του για το μασάζ στο σανατόριο, που καθορίζει και που εξετάζει τα μηχανικά, ανακλαστικά, και μεταβολικά αποτελέσματα του μασάζ στα διαφορετικά συστήματα του σώματος. Ο Dr. H Kellogg βρήκε τα σημαντικά αποτελέσματα στο νευρικό, μυϊκό, σκελετικό, κυκλοφοριακό, αναπνευστικό σύστημα, το δέρμα, στο χωνευτικό σύστημα καθώς επίσης και



Εικ.27: John Harvey Kellogg (1842-1953)

ρύθμιση θερμοκρασίας, στον κυτταρικό μεταβολισμό, και στην δραστηριότητα νεφρών και του συκωτιού. Το 1895, ο Kellogg έγραψε για αυτά τα συμπεράσματα του στο βιβλίο του «Η τέχνη του μασάζ». Το βιβλίο είναι μια άριστη αναφορά με λεπτομερείς και εξακριβωμένες πληροφορίες σχετικά με τις ανατομικές δομές, τα φυσιολογικά αποτελέσματα, τις τεχνικές του μασάζ, τις θεραπευτικές εφαρμογές, το συνδυασμό κινήσεων, μασάζ για τις συγκεκριμένες περιοχές του σώματος και ασθενειών, κανόνες για την πρακτική, και τη σωστή ορολογία. Αυτό το κείμενο δημοσιεύθηκε πάλι το 1909, το 1919, και το 1923 λόγω της ανώτερης παρουσίασης πληροφοριών του.

Πίνακας 2

Ο προσδιορισμός των φυσιολογικών αποτελεσμάτων του μασάζ κατά τον Dr. John Harvey Kellogg		
ΕΠΙΔΡΑΣΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Μηχανική	Οι ιστοί του πελάτη παραμένουν απαθής ενώ ο θεραπευτής εφαρμόζει την πίεση ή το χειρισμό για να αλλάξει τη φυσική τους μορφή	Τα κτυπήματα που κατευθύνονται προς την καρδιά ενθαρρύνουν τη ροή του φλεβικού αίματος
Αντανακλαστική	Ο θεραπευτής υποκινεί τους αισθητήριους νευρώνες του πελάτη, οι οποίοι ερεθίζουν το νευρικό σύστημα του πελάτη για να αλλάξει τη μορφή ή την κατάσταση των ιστών και στις δύο περιοχές που εφαρμόζετε αλλά και σε άλλες, συνδεδεμένες περιοχές	Η ελαφριά αφή στο πέλμα του ποδιού προκαλεί μια ανακλαστική συστολή του μηριαίου μυ, που λυγίζει το ισχίο και που τραβά το πόδι μακριά
Μεταβολική	Ένας συνδυασμός μηχανικών αποτελεσμάτων και ανακλαστικών απαντήσεων, μέσα στις οποίες ολόκληρο το σώμα επηρεάζεται	Η συνεχής αφή με το μασάζ ενεργοποιεί τη παρασυμπαθητική νευρική ανταπόκριση που χαμηλώνει το καρδιακό ρυθμό και ενθαρρύνει την πέψη

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ

Η άσκηση πάνω στο σώμα έχει μια μακροχρόνια και πλούσια ιστορία ως τρόπο φυσικής, διανοητικής, και πνευματικής θεραπείας στους διάφορους πολιτισμούς και χώρους που δίνουν ένα σταθερό στερεά θεμέλιο για το σύγχρονο επάγγελμα της θεραπείας με μασάζ. Όσο η σωματική άσκηση έχει εξελιχθεί μέσα στα προηγούμενα χίλια έτη, τόσο το μασάζ έχει αυξηθεί εκθετικά τα τελευταία 50 χρόνια. Η ταχεία ανάπτυξη παρουσιάζει τη δημοτικότητα και την ισχύ της πρακτικής, αλλά θα μπορούσε επίσης να οδηγήσει στην πτώση του επαγγέλματος του μασάζ. Αν και υπάρχει διαφωνία μεταξύ των τρεχόντων επαγγελματιών για την τυποποίηση και τον κυβερνητικό κανονισμό, ενθαρρύνει το ασφαλέστερο και πιο αξιόπιστο περιβάλλον για τους πελάτες μασάζ. Παρόλο που υπάρχει διαφωνία μεταξύ των σύγχρονων επαγγελματιών για την τυποποίηση και την κυβερνητική ρύθμιση, ενθαρρύνει το ασφαλέστερο και πιο αξιόπιστο περιβάλλον για τους πελάτες του μασάζ. Η σύγχρονη θεραπεία του μασάζ στην Αμερική άρχισε τη δεκαετία του '60, όταν η νεώτερη γενεά απέρριψε τις συντηρητικές συνήθειες και συμφώνησαν στην αναζήτηση της ανακάλυψης του εαυτού μας, το ίδρυμα Esalen στο Big Sur, Καλιφόρνια, έγινε ένα από τα σημαντικότερα σημεία για να εξετάσουν την «ανθρώπινη δυνατότητα,» ή τον κόσμο των απραγματοποίητων ανθρώπινων ικανοτήτων. Ιδρυμένο το 1962, το Esalen έγινε διάσημο για το όμορφο τοπίο του, το μίγμα των ανατολικών και δυτικών φιλοσοφιών του, τα εμπειρικά εργαστήριά του, και για την σταθερή εισροή των φιλοσόφων, των ψυχολόγων, των καλλιτεχνών, και των θρησκευτικών φιλοσόφων. Το Esalen είναι μια από τις πρώτες σύγχρονες εγκαταστάσεις όπου το μασάζ διδάχθηκε και η άσκηση στο σώμα θεωρήθηκε ως μονοπάτι για την ευεξία και για την υπέρ-ατομική ανάπτυξη. Το μασάζ Esalen είναι ένας ρευστός και ρέοντας συνδυασμός των σύνθετων σουηδικών μετακινήσεων με τα κτυπήματα του μασάζ που παραδίδονται με έναν ευαίσθητο, προσωπικό τρόπο. Το πολύ δημοφιλές για την «ανθρώπινη δυνατότητα» κίνημα οδήγησε στα πολυάριθμα βιβλία που γράφτηκαν για να συνοδεύσουν την έκρηξη των νέων τεχνικών άσκησης του

σώματος. Από τότε, πολλοί άνθρωποι έχουν συμβάλει στην πρόοδο του επαγγελματικού μασάζ διεξάγοντας ερευνητικές μελέτες για να αποδειχθεί η νομιμότητα των θεραπειών και γράφοντας βιβλία που περιλαμβάνουν τις επιστημονικές αποδείξεις. Κατά συνέπεια, το μασάζ επανακτά την αποδοχή με το κοινό και την ιατρική κοινότητα ως έγκυρη θεραπεία. Το σύγχρονο μασάζ ανακτά τις ιστορικές ρίζες του μασάζ ως πρόληψης και αποκατάστασης ιατρικής προσέγγισης και αναβιώνει την πλούσια παράδοση λουτρών και στην προοδευτική βιομηχανία των SPA.

Η εξέλιξη του μασάζ μέσα στους αιώνες έχει οδηγήσει στη δημιουργία ποικίλων ειδών και παραλλαγών. Τα διάφορα είδη μπορεί να διαφέρουν αρκετά μεταξύ τους αλλά πάντα αφορούν την επαφή του θεραπευτή στους μαλακούς ιστούς του δέκτη με σκοπό την ευεξία, την απάλυνση του πόνου και τη σωματική και ψυχική ισορροπία.

Έτσι με βάση τόσο την ανατολική όσο και τη δυτική παράδοση υπάρχει ένας μεγάλος πλούτος μεθόδων και τεχνικών που ανήκουν στην ευρύτερη κατηγορία του μασάζ. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε το Ιαπωνικό Shiatsu, την Ινδική Ayurveda, την Κινέζικη Tuina, το Ταϊλανδέζικο μασάζ, τη Ρεφλεξολογία κα.

Από το 2^ο μισό του 20^{ου} αιώνα, παρατηρείται μια έκρηξη στη δημοτικότητα και ανάπτυξη των φυσικών θεραπειών και του μασάζ.

Αναπτύχθηκαν νέες θεωρίες και τεχνικές όπως το νευρομυϊκό μασάζ και τα trigger points, το λεμφικό μασάζ, το επιτόπιο μασάζ καρέκλας (on-site chair massage), το μασάζ αρωματοθεραπείας, το αθλητικό, το αισθητικό και το μασάζ κυτταρίτιδας κα. Εξελίχθηκαν ειδικές μέθοδοι που αφορούν τα νεογέννητα, τις εγκύους, τους ηλικιωμένους και τους βαριά αρρώστους.

Το μασάζ σήμερα προσφέρεται σε σπίτια, χώρους εργασίας, εμπορικά κέντρα ακόμα και αεροδρόμια (on-site chair), σε γυμναστήρια, spa και ξενοδοχεία, κρουαζιερόπλοια, κέντρα φυσικοθεραπείας και νοσοκομεία κα.

Παράλληλα, έγιναν και συνεχίζονται πολλές έρευνες που ενισχύουν την επιστημονική βάση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων του μασάζ.



Εικ.28

Η επιστημονική κοινότητα ολοένα και περισσότερο αναγνωρίζει την αποτελεσματικότητα των φυσικών θεραπειών και του μασάζ :

- ✓ στην ανακούφιση από τον πόνο
- ✓ τη μείωση της κόπωσης και του μυϊκού τόνου
- ✓ τη χαλάρωση του νευρικού συστήματος και τη μείωση του στρες
- ✓ την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου
- ✓ την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- ✓ την αντιμετώπιση μυοσκελετικών προβλημάτων
- ✓ αντιμετώπιση διάφορων προβλημάτων (ισχιαλγία, ημικρανίες, αϋπνία, δυσκοιλιότητα, δύσπνοια, άγχος, κατάθλιψη κα.)
- ✓ στη βελτίωση της γενικότερης ψυχοσωματικής υγείας του ανθρώπου

Σύμφωνα με το American Massage Therapy Association(2005) στις ΗΠΑ το 21% των ενηλίκων έκανε τουλάχιστον μια φορά μασάζ μέσα στους τελευταίους 12 μήνες το 73% εκ των οποίων έχει θετική άποψη και το προτείνει στους φίλους του. Από όσους έκαναν μασάζ τα τελευταία 5 χρόνια, το 32% έκανε για λόγους υγείας, το 26% για χαλάρωση και ξεκούραση και ένα το 26% επειδή ήταν δώρο ή ήταν δωρεάν. Το 90% συμφωνούν ότι το μασάζ είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του πόνου. Το 70% των θεραπευτών μασάζ δέχεται κάθε μήνα συστάσεις πελατών μέσω γιατρών και φυσιοθεραπευτών και από όσους συζήτησαν για το μασάζ με το γιατρό τους, το 62% δέχτηκε συμβουλή να κάνει μασάζ για θεραπευτικούς λόγους. Στα νοσοκομεία το μασάζ προσφέρεται κατά 75% για χαλάρωση και μείωση του στρες και κατά 70% για αντιμετώπιση του πόνου. Το 18% των επιχειρήσεων με πάνω από 500 υπαλλήλους προσφέρει σε αυτούς μασάζ στο χώρο εργασίας.

Η ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ	
3000π.Χ	Γράφονται τα αρχαία Κινέζικα ιατρικά κείμενα Cong-Fu του Toa-Tse και το Nei Ching. Αρχαίες μορφές άσκησης πάνω στο σώμα: anmo, anointing, mordan, samvahana, Tui-na
2500π.Χ	Στην αρχαία Ινδία γράφεται το ιερό βιβλίο Veda
2350π.Χ	Στον Ankhmahors τάφο είναι ζωγραφισμένος με Αιγυπτιακά σχέδια που απεικονίζουν την άσκηση πάνω στο σώμα.
1825π.Χ	Γράφεται ο Αιγυπτιακός Kahun ιατρικός πάπυρος
1700π.Χ	Ο νόμος της Βαβυλώνας αποκαλείται κώδικας Hammurabi και περιλαμβάνει τον όρο “μάτι για το μάτι” ιατρική ηθική
1000π.Χ	Η αρχαία Ελληνική ιατρική περιλαμβάνει το μασάζ και τα λουτρά
400π.Χ	Ο Ιπποκράτης γράφει το Ιπποκράτειο σώμα
30	Ο Aulus Cornelius Celsus γράφει το de Medicina
100	Τα πρώτα σχολεία του μασάζ αναπτύχθηκαν στην Κίνα
175	Ο ελληνικός παθολόγος Claudius Galenus (Galen) της Ρώμης αναπτύσσει την πρόωρη επιστημονική ερευνητική μέθοδο
589-617	Η δυναστεία Sui ήδη χρησιμοποίησε τη γνώση του μασάζ ως θεραπεία.

<p>400-1400</p>	<p>Ο Μεσαίωνα στην Ευρώπη, που επηρεάζεται από την εκκλησία, χαρακτηρίζεται από το πολιτιστικό κενό που οδηγεί σε μια πτώση του μασάζ στην Ευρώπη</p> <p>Το Μεσαίωνα στον αραβικό κόσμο, που επηρεάζεται λιγότερο από την εκκλησία, παράγουν την πεποίθηση ότι η υγεία επηρεάζεται από την κατάσταση του μυαλού</p>
<p>1450-1600</p>	<p>Η αναγέννηση φέρνει την ανατομική τέχνη από το Leonardo Da Vinci και τον Andrea Vesalius</p> <p>Ο Rene Descartes αναπτύσσει τη θεωρία της σύνδεσης μυαλού -σώματος, «σκέφτομαι, επομένως είμαι»</p>
<p>1564-1626</p>	<p>Ο Λόρδος Francis Bacon παρατήρησε ότι το μασάζ είχε οφέλη που ενισχύουν την κυκλοφορία.</p>
<p>1700</p>	<p>Ο ανθρωπισμός, ο λόγος, και η κοινωνία πλημμυρίζουν από εκπαίδευση, και πολλές επιστημονικές εφευρέσεις</p>
<p>1779</p>	<p>Ο Jesuit P.M Cibot μεταφράζει το Cong Fou στα γαλλικά</p>
<p>1800</p>	<p>Ο Σουηδός Henrik Ling δημιουργεί τη σουηδική γυμναστική</p> <p>Ο Ολλανδός Dr Johan Mezger τυποποιεί την ορολογία του μασάζ και διαφοροποιεί τα κτυπήματα μασάζ από τη θεραπεία μετακίνησης</p> <p>Ο Δρ. George Taylor διαδίδει τη θεραπεία μετακίνησης στην Αμερική</p> <p>Ο Δρ. John Kellogg καινοτομεί στην υγιεινή διατροφή στην Αμερική, ερευνά τα φυσιολογικά αποτελέσματα</p>

	<p>του μασάζ, και γράφει “την τέχνη του μασάζ”, η οποία είναι ακόμα μια άριστη αναφορά</p> <p>Η βρετανική έρευνα αποκαλύπτει την ανήθικη δραστηριότητα στον τομέα του μασάζ, το οποίο παρέχει το ερέθισμα για τη νομιμοποίηση</p>
1884	<p>Σκάνδαλα μασάζ στην Ευρώπη. Οι παθολόγοι έγιναν δύσπιστοι των αξιώσεων που έγιναν από το θεράποντα μασάζ και κατηγόρησαν τους επαγγελματίες κλέβουν τους ασθενείς</p>
1894	<p>Ιδρύεται στη Μεγάλη Βρετανία η πρώτη επαγγελματική οργάνωση μασάζ, η κοινωνία των εκπαιδευμένων μασέρ</p>
1913	<p>Ο Dr. William Fitzgerald αναπτύσσει τη θεραπεία των ζωνών, ένας πρόδρομος της ρεφλεξολογίας, βασισμένο στις ανακλαστικές ζώνες</p>
1914-1918	<p>Το σουηδικό μασάζ αποκαθιστά τους τραυματισμένους στρατιώτες στο WWI</p>
1920	<p>Η κοινωνία των εκπαιδευμένων μασέρ αυξάνεται, ενσωματώνεται, και γίνεται η ναυλωμένη κοινωνία του μασάζ και της επανορθωτικής γυμναστικής. Ο Dr Mikao Usui της Ιαπωνίας δημιουργεί το Reiki</p>
1927	<p>Η πρώτη αμερικανική ένωση μασάζ, που στην ιδρύεται στην κρατική κοινωνία της Νέας Υόρκης των θεραπόντων ιατρικού μασάζ</p>
1930	<p>Νευρομυϊκή θεραπεία που δημιουργείται στην Ευρώπη από τους ξαδέλφους, Boris Chaitow και το Δρ Stanley Leif. Ο Emil Vodder και η σύζυγός του, Estrid, φυσιοθεραπεύτρια, προκαλούν τη χειροκίνητη διοχέτευση της λέμφου, ο Eunice Ingham αναπτύσσει την Ρεφλεξολογία</p>

1939	Η κρατική ένωση θεραπειάς μασάζ της Φλόριντας, A.E. (FSMTA) οργανώνει 85 αυθεντικά μέλη
1940	Ο Βρετανός φυσικοθεραπευτής James Cyriax δημιουργεί τη βαθιά εγκάρσια τριβή Ο Therese Pfrimmer δημιουργεί τη θεραπεία μυών διαγώνιος-ινών, και αργότερα την αποκάλεσε βαθιά θεραπεία μυών
1943	Η αμερικανική ένωση των μασέρ (AAMM) αναπτύχθηκε στο Σικάγο με συνδρομή 50 σεντ Ο πρώτος νόμος για το μασάζ που περνά στο νομοθετικό σώμα της Φλόριντας
1949	Καταγράφεται νόμος για το μασάζ που διατυπώνεται από την αμερικανική ένωση των μασέρ
1950	Ο Francis Tappan και Gertrude Beard γράφουν σημαντικά βιβλία και άρθρα σχετικά με τις τεχνικές του μασάζ
1952	Janet Travell μελετά τα ερεθιστικά σημεία
1960	Το ίδρυμα Esalen καθιερώνεται ως κέντρο έρευνας της ανθρώπινης δυνατότητας Ο Alberd Baumgartner χρησιμοποίησε το μασάζ στον αθλητισμό
1972	Ο Moshe Feldenkrais αναπτύσσει τη μέθοδό του στη θεραπεία μετακίνησης
1980	Ο Dr. Milton Trager ανοίγει το ίδρυμα Trager και διδάσκει την προσέγγιση Trager στη θεραπεία μετακίνησης

1981	Ο Dr. Lawrence Jones αναπτύσσει τις νευρομυϊκές τεχνικές πίεσης για τα σημεία ώθησης
1984	Στους ολυμπιακούς αγώνες του Λος Άντζελες το μασάζ προσφέρθηκε επίσημα για πρώτη φορά.
1985	Το περιοδικό «μασάζ» ιδρύθηκε και είναι το πρώτο και μόνο ανεξάρτητο περιοδικό που αφιερώθηκε σε αυτόν τον σκοπό.
1986	Ο David Palmer δημιούργησε την πρώτη καρέκλα μασάζ
1987	Επαγγελματικός συνεταιρισμός επεξεργασίας του σώματος και μασάζ
1992	Το εθνικό συμβούλιο πιστοποίησης για το θεραπευτικό μασάζ και της επεξεργασίας του σώματος (NCBTMB) άρχισε.

Πίνακας 4

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΘΕΩΡΗΘΗΚΑΝ ΠΑΤΕΡΕΣ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ	
Cornelius E. De Puy, MD	Πατέρας της θεραπείας με μασάζ στις ΗΠΑ.
Per Henrik Ling	Πατέρας του σουηδικού μασάζ
Dr. William Fitzgerald	Πατέρας της ρεφλεξολογίας
Dr. Emil Voder	Πατέρας του συστήματος διοχέτευσης της λέμφου
Rene Maurice Gattefosse	Πατέρας της αρωματοθεραπείας
Hippocrates	Πατέρας της σύγχρονης ιατρικής
Dr Stanley Lief	Πατέρας της νευρομυϊκής θεραπείας
DD Palmer	Πατέρας της χειροπρακτικής
Dr. Mikao Usui	πατέρας του Reiki
Mr. Lust	Πατέρας της φυσικοθεραπείας
David Palme	Πατέρας της καρέκλας του μασάζ
Raymond Nirnmo	Πατέρας της θεραπείας του σημείου ώθησης
Janet Travell	Μητέρα της θεραπείας του σημείου ώθησης
Jack Meagher	Πατέρας του αθλητικού μασάζ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το μασάζ αναβίωσε ανά τους αιώνες παρά τις δυσκολίες που αντιμετώπισε και αυτό αποδεικνύει πόσο σημαντικά είναι τα οφέλη του σε πολλούς ιατρικούς και παραϊατρικούς τομείς και πολλές σπουδαίες προσωπικότητες ανέπτυξαν και ανέδειξαν νέες τεχνικές του μασάζ.

Το μασάζ επομένως σήμερα εξελίσσεται από κάτι που αφορούσε «λίγους εκλεκτούς» και ειδικές κατηγορίες όπως αθλητές, χορευτές κα. σε ένα «λαϊκό άθλημα». Είναι πλέον προσιτό σε πολλές και διαφορετικές κατηγορίες του πληθυσμού που το ενσωματώνουν σε ένα σταθερό κύκλο προληπτικών και θεραπευτικών δραστηριοτήτων για μια πιο υγιεινή ζωή. Το μασάζ επομένως σήμερα είναι απολαυστικό, θεραπευτικό και προσιτό.

Ο συνδυασμός του μασάζ με την αποφυγή του καπνίσματος, τη λογική κατανάλωση αλκοόλ, τη γυμναστική και την καλή διατροφή μπορεί να μας προσφέρει ένα πιο υγιές σώμα, μια πιο ήρεμη ψυχή, μια καλύτερη ζωή...

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cassar M.P. , (1999), Clinical Massage. Edition Elsevier Limited.

Podder T. , (2005),The magic of Massage. Edition Pustak Mahal,Delhi.

Tughtan C. , Tughtan V. , Stelfox D. , (2004),Foundations of massage. Second edition Elsevier Australia.

Mitra S. , (2008)Traditional Indian Massage. Edition Star Print O Bind New Delhi.

Calvert R.N. , (2002)The history of Massage. Edition Healing Arts Press, Rochbester.

Govindan S.V. , (2000),AYURVEDIC MASSAGE. D.K Fine Art Press Pvt. Ltd. Ashok Vihar, Delhi

Braun M.B. ,Simonson S. , (2008),Introduction to Massage Therapy. Second Edition Printed in United States of America.

Parson T. , (2004),An Holistic Guide to Massage. Edition THOMSON, Sarrey.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εικόνα εξώφυλλου : απεικονίζει τον Ασκληπιό να τρίβει μια γυναίκα που κοιμάται έχοντας δίπλα του την Θεά της υγείας

Εικόνα 1 : κινέζικος πίνακας που απεικονίζει την παλάμη που είναι το μέσο της αφής

Εικόνα 2 : εικόνα από τάφο της Αιγύπτου

Εικόνα 3 : καλλιτεχνική εκτέλεση της παράστασης που βρέθηκε σε τοίχο μνημείων

Εικόνα 4 : απεικόνιση λουτρού

Εικόνα 5 : συμβολισμός συνδέσμου Iomi Iomi

Εικόνα 6 : απεικόνιση της τεχνικής hilot

Εικόνα 7 : χάρτης των αρχαίων πολιτισμών (7000-1000 π.Χ)

Εικόνα 8 : ιατρικός πάπυρος kahun του 1825π.Χ

Εικόνα 9 : πλήνιος πίνακας με ιατρικό κείμενο από την Βαβυλώνα το 300π.Χ

Εικόνα 10 : τυφλός ιαπωνικός μασέρ που θεραπεύει έναν ασθενή

Εικόνα 11 : σύμβολο yin yang

Εικόνα 12 : τεχνική anmo της Κίνας

Εικόνα 13 : Ένα αρχαίο κινεζικό ιδεόγραμμα για το μασάζ.

Εικόνα 14 : κείμενο από το Veda (το ανώτατο απόκρυφο έγγραφο της ινδής ιατρικής)

Εικόνα 15 : απεικόνιση των σημείων πίεσης του shiatsu μασάζ

Εικόνα 16 : αρχαιολογικό εύρημα στην Ελλάδα που απεικονίζει την εφαρμογή της μάλαξης

Εικόνα 17 : Ιπποκράτης(460-377π.Χ)

Εικόνα 18 : λουτρό στην αρχαία Ρώμη

Εικόνα 19 : Ασκληπιιάδης(124-40π.Χ)

Εικόνα 20 : Κορνήλιος Κέλσος(25π.Χ-57μ.Χ)

Εικόνα 21 : Γαληνός(130-201μ.Χ)

Εικόνα 22 : πίνακας από τον Μεσαίωνα

Εικόνα 23 :Αναγέννηση ο Μιχαήλ Άγγελος ζωγραφίζει την οροφή του Παρεκκλησίου της Καπέλα Σιστίνα στη Ρώμη

Εικόνα 24 : ανατομική τέχνη του Leonardo Da Vinci

Εικόνα 25 : εικονογράφημα ανατομίας των μυών από τον Andreas Vesalius

Εικόνα 26 : Per Henrik Ling (1776-1839)

Εικόνα 27 : John Harvey Kellogg (1842-1953)

Εικόνα 28 :απεικόνιση σύγχρονου μασάζ