

КАЧЕСТВО ! ЖИЗНИ

# ИСТОРИЯ МАССАЖА

ЗАБЫТЫЕ  
СЕКРЕТЫ  
МАСТЕРСТВА



Серия «Качество жизни»

М. А. Еремушкин

**ИСТОРИЯ МАССАЖА**  
**Забывтые секреты мастерства**

Ростов-на-Дону

 **ЕНИКС**  
2007

УДК 615.82  
ББК 53.54  
КТК 344  
Е70

Еремушкин М. А.

Е70 История массажа: забытые секреты мастерства / М. А. Еремушкин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2007. — 187 [1] с. : ил. — (Качество жизни).

ISBN 978-5-222-12267-9

В книге освещаются вопросы периодизации истории массажа, подробно описываются ранее используемые техники массажа, не имеющие на сегодняшний день широкого распространения. Как обобщение многочисленных данных отечественной и зарубежной литературы приведен детальный анализ технических приемов и методик массажа как в методологическом, так и в историческом аспекте их становления и развития.

Издание предназначено для врачей лечебной физкультуры и спортивной медицины, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, рефлексотерапевтов, массажистов, слушателей курсов по массажу, студентов и аспирантов медицинских вузов, а также для широкого круга читателей, интересующихся вопросами традиционной медицины.

ISBN 978-5-222-12267-9

УДК 615.82  
ББК 53.54

© Еремушкин М. А., 2007  
© Оформление: издательство «Феникс», 2007

## Предисловие

История массажа, как и история всей медицины, не ограничивается только изучением прошлого. Начавшееся с 50-х гг. XX в. развитие массажа в контексте формирующейся общей теории физиотерапии продолжается на наших глазах. Вместе с тем, познание закономерностей предшествующего развития массажа и уяснение его современного состояния помогают лучше понять и научно прогнозировать пути дальнейшего совершенствования техники и методологии массажа в будущем. «Если прошлое, настоящее и будущее органически образуют цельную цепь, — отмечал в своем выступлении на очередном Международном Конгрессе истории науки, состоявшемся в Москве в 1971 г., академик Б. М. Кедров, — то единственный способ взглянуть в будущее по-научному, а не по-фантазерски состоит в умении делать выводы из познанного нами прошлого». И поэтому сегодня какие-либо существенные шаги в области массажа и мануальных методов лечения абсолютно невозможно осуществить без всестороннего знания опыта прошлого, его анализа и осмысления.

## ГЛАВА I

# Эмпирический период развития массажа

### 1.1. Массаж в первобытном обществе

Из всех лечебных средств медицины, возможно, нет ни одного, кроме массажа, чья история так легко и свободно могла бы проследиваться с древнейших времен — периода становления человеческого общества (более 2 млн лет тому назад). Это обуславливается самой сущностью предмета. Люди при своей первоначальной беспомощности перед силами природы во всех жизненных обстоятельствах прибегали к единственному средству помощи, которым они обладали, — руке. Она обеспечивала им пищу, одежду, жилье и защиту от врагов, в ней же первые люди стали искать облегчение, однажды осознав, что такое боль. И в наше время, ощутив в каком-либо участке тела внезапную острую боль, человек невольно хватается за него рукой. Это инстинктивное, рефлекторное движение лишь раз свидетельствует в пользу того, что люди на низших ступенях своего развития при всевозможных

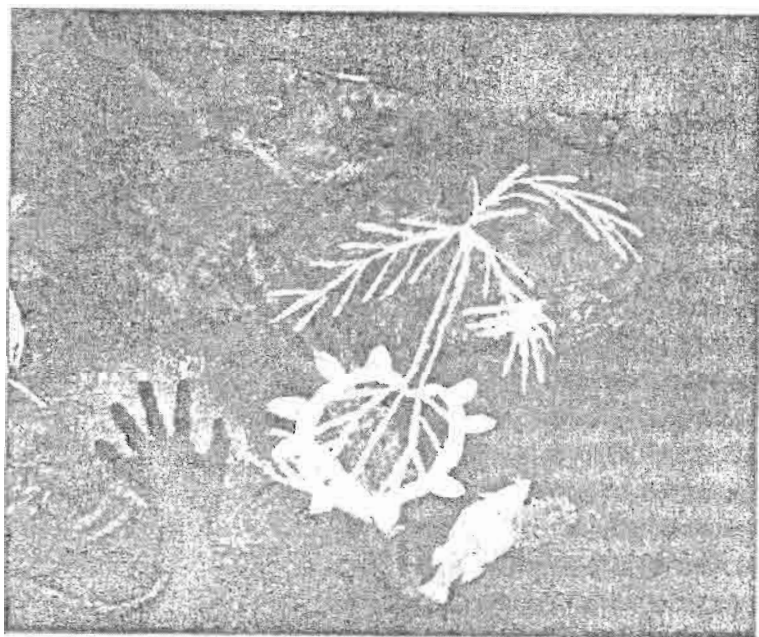
телесных недугах искали помощи в руке как их единственным и универсальном средстве.

По этому поводу Дж. Эстрадаер (1885) писал: «Вместе с понятием болезни возникло и понятие исцеления, и естественно думать, что первоначально лекарства отыскивались среди самых очевидных предметов. Упражнения, а вместе с ними массаж, несомненно, были первыми средствами излечения болезней» [64]. Таким образом, инстинктивный животный акт начал превращаться в более или менее разработанную лечебную процедуру.

При формировании начальных религиозных представлений об окружающем мире и возникновении фетишизма — веры в сверхъестественные свойства предметов, — человеческая рука стала объектом религиозного культового поклонения. Считалось, что в ней воплощена способность человека достигать успеха в материальных и вообще практических делах. Поклонение руке совершалось как до, так и после производимых действий в знак благодарности или умиловления сверхъестественных сил. Относительно не так давно, в доколониальный период истории Нигерии, царь народа бини и его придворные возводили специальные алтари в честь руки, ее ритуальным воплощением служил деревянный или бронзовый цилиндрический предмет. Культ собственной руки был особенно широко распространен среди воинов и преуспевающих людей — носителей традиционной культуры общества [54].

Наскальные изображения человеческой руки являются наиболее часто встречаемой темой искусства каменного века. В большом количестве их находят в пещерах Западной Европы и Австралии [16]. Этот мотив

сопровождает человечество на протяжении всей его истории, от палеолита практически до наших дней. Смысл доисторических рисунков руки расшифровывается как символ собственности, неприкосновенности, как знак «вход запрещен» или магический символ, охраняющий от нечистой силы.



С переходом к более усложненным формам религиозных верований рука и ее действенная сила не утратили своего культового значения. Мануальный акт постепенно превращался в магический ритуал, сопровождающийся заклинаниями, магическими формулами и приемом «целебных» снадобий. В зависимости от верований той или иной социально-культурной группы, в зависимости от ее «славословности», разрабатывалась

догматическая интерпретация массажного воздействия, основанная на переносе, передаче «власти», «силы» или «энергии». К примеру, у североамериканских индейцев и сейчас существует понятие о тотемном животном как родоначальнике и защитнике здоровья всего племени, а также каждого отдельного его представителя. Такое животное называется «маниту», что в переводе означает «лекарство». Один из способов его применения, то есть приобщения к «духу маниту» — обязательное натирание руками всего тела или большей его части жиром священного животного. Согласно верованиям индейцев, это действие способно передать человеку часть «силы», «энергии» тотемного животного [10].

Несколько измененную в мистическом ключе процедуру натирания тела можно и в наши дни наблюдать у жрецов божества Ифы народности йоруба (Нигерия), сохранивших древние корни своего вероисповедания. Во время сакрального экзамена на звание жреца в ладони экзаменуемого плескали масло из горящего светильника, а испытуемый должен был пылающим маслом натереть себе тело. Если после этой процедуры неофит оставался неповрежденным, считалось, что он в дальнейшем застрахован от всех болезней и сам может помогать людям в качестве жреца-целителя.

Со временем использование массажных манипуляций как элемента культового обряда и при том эффективнейшего лечебного средства сосредоточилось главным образом в руках знахарей и жрецов, ставших, по мнению американского путешественника и врача-стоматолога Х. Райта, «хранителями обычаев своего племени, наставниками, заботящимися о моральном, физическом и духовном здоровье соплеменников» [54, 51].

Именно благодаря такому распределению с формированием группы профессиональных лекарей массаж получил дальнейший стимул в своем развитии.

Ввиду слишком малого количества археологических и этнографических данных о применении массажа в период первобытнообщинного строя, реставрация техники массажных манипуляций возможна только благодаря изучению обычаев, сохранившихся с тех давних пор практически в неизменном виде в племенах аборигенов Австралии, Океании, Южной Америки и Африки. По этому поводу в своей книге «Высказывания о медицинской науке» ученый-историк XIX века П. Пиорри выражался следующим образом: «Народы, у которых встречается самый простой массаж, менее всего удалены от того счастливого состояния простоты, в котором создала нас природа».

Достаточно характерный пример медицины каменного века приводит доктор исторических наук Р. В. Кинжалов в работе «Шесть дней древнего мира» (1989), стараясь воспроизвести лечебные действия знахаря древнего племени мочика (северная часть тихоокеанского побережья Перу): «Шаман выпивает большую чашу настоя из высушенных кусков кактуса сан-педро. Ему это необходимо, чтобы добиться экзотического состояния. Скоро зелье действует, и он, покачиваясь, начинает петь заклинания. Одновременно он потрясает погремушкой и щелкает бичом. Затем, отложив их, но не прерывая заклинаний, шаман приступает к массажу тела больного. Темп песни становится все более быстрым, движения рук учащенными. Вот врачеватель наклоняется, припадает к груди больного и энергично что-то высасывает,

*время от времени сплевывая в стоящую рядом бутылку из высушенной тыквы. Так он удаляет то, что послужило причиной болезни. Наконец, после особенно долгого высасывания шаман с торжествующим видом поднимается на ноги, вынимая изо рта небольшой камешек и, подняв высоко в руке, показывает его. Свершилось! Всем присутствующим, боязливо наблюдающим за обрядом, становится ясно: источник болезни извлечен!» [27]*

Такого же рода форму массажа, слитую воедино с мастерством цирковых фокусов, и по сей день демонстрируют неискушенному зрителю, страдающему исцеления любыми путями, филиппинские хилеры — «хирурги без скальпелей», одним возвращая «чудесным образом» здоровье, другим порой безвозвратно его губя.

Сходное описание лечебного процесса с элементами массажа встречается и в рассказе Я. Э. Марфор о его путешествии в 1864 г. в Тукумань (Аргентина), где он занимался изучением истории происхождения массажа: «... у меня сделался сильный припадок «чугу», род малярийной лихорадки этих стран. Через несколько дней, чувствуя себя очень дурно, тем более что хинин не произвел ожидаемого действия, я согласился, по совету некоторых европейцев, находящихся там, призвать индейскую знахарку. Старуха пришла, предложила мне несколько вопросов по моей болезни вообще и, в частности, о месте, где я чувствовал боль. Я сказал, что болит под ложечкой, так как эти лихорадки почти всегда сопровождаются рвотой. Знахарка запела ряд мелодий и начала производить, я хотел сказать — растирания, но это было бы неточно, потому что она делала настоящий массаж больной

области. Время от времени она прерывала свое пение и дула на меня, чтобы выгнать нечистый дух, который, по ее мнению, был причиной моей болезни. Удалось ли ей выгнать нечистого, не знаю. Но знаю, что спустя некоторое время мне стало гораздо лучше, и я был немало удивлен искусству, с которым старая дикарка меня массиовала, не имея никакой научной подготовки. Ее лечение, то есть общий массаж тела, продолжавшийся несколько дней, имело прекрасные результаты: я скоро убедился, что при такой малярии массаж лучше помогает, чем лекарства».

Посетив в 1800 году Новую Голландию, путешественник Nikolas Baudin также рассказывал о нравах первобытных жителей этой страны: «Лицами, имеющими большое влияние среди этих дикарей, являются «мульгарадоки», или шарлатаны-врачи. «Мульгарадок» признается обладающим силой рассеять ветры или дождь, заставить снизойти молнию или болезнь на какой-либо предмет его ненависти. Когда он старается умерить грозу, он становится на открытом месте, двигает руками, машет своим кожаным плащом и сильно жестикулирует в течение долгого времени; почти то же он делает для исцеления болезней, производя лишь менее шума, применяя растирания часто зелеными, наперед нагретыми прутьями, и дует по временам для устранения боли. Приписывая рукам «мульгарадока» способность сообщать силу или ловкость, желающие получить то или другое туземцы часто посещают его. Вся манипуляция состоит при этом просто в нескольких потягиваниях руки с сильным давлением на плечо пальцами, ведя это вытягивание до тех пор, пока не захрустят суставы».

В своей книге «Секреты науки — в основе чудес» М. Ф. Лонг [69] приводит следующее описание техники массажа «ломи-ломи», применяемого на Гавайских островах в качестве «духовного целительства» знахарками-кахунами (слово «кахуна» в переводе с гавайского означает «хранительница секрета»): «Женщина начала лечение с того, что протерла тело больной губкой, смоченной настоем трав, не прекращая ритмичный ритуальный речитатив, говоря о том облегчении, которое принесут прикосновения ее рук и теплых камней, которые она вынет из костра для того, чтобы помассировать ими больные суставы и мышцы. Когда почти вся боль у пациента прошла, кахуна стала массировать его тело интенсивнее, поворачивая и сжимая суставы. Сначала она потрецала суставами костей рук, а в конце отработала каждый позвонок шеи и позвоночника, особенно в тех местах, где боль чувствовалась особенно сильно. В конце сеанса женщина накрыла кистями рук руки пациента и попросила его посидеть спокойно, чтобы живительная сила могла перелиться из ее руки в его руки и освободить его ото всех болезней. Этот «транс» продолжался несколько минут, после чего у мужчины боли прошли и он чувствовал себя хорошо».

Другую методику выполнения массажа «ломи-ломи» наблюдал во время своего путешествия на Сандвичевы острова Н. И. Эмерсон, где в роли знахаря выступал уже мужчина, а не женщина-кахуна: «Раздевают догола, кладут на циновку, является рослый туземец с мягкими, но мускулистыми и сильными руками; начав массаж с головы и медленно переходя вниз по всему вашему телу, он с совершенно особенным

*искусством захватывает и стискивает каждую уставшую мышцу, производя свои манипуляции с неустойчивым терпением, и хотя бы до этого существовало сильное изнеможение, вы по прошествии получаса чувствуете себя бодрым и свежим, всякая боль и утомление проходят совершенно, вы успокаиваетесь духом и телом и, наконец, засыпаете здоровым, освежающим сном».*

Эффективность массажа «ломи-ломи», литературно обработав, описал в 1909 г. Джек Лондон в своем романе «Мартин Иден»:

*«— Пожалуй, я могу вас вылечить безо всяких лекарств, — сказал Мартин. — Я, конечно, не уверен, но можно попробовать. Это всего лишь массаж. Я выучился этому фокусу у японца. Все они великие мастера массажа. Потом учился еще раз, немного по-другому, на Гавайях. Они называют свой массаж «ломи-ломи». Он помогает почти во всех случаях, когда помогают лекарства, и еще во многих, когда лекарства не помогают.*

*Едва ощутив на лбу и висках руки Мартина, Руфь глубоко вздохнула.*

*— Как хорошо, — сказала она.*

*Спустя полчаса она опять заговорила, спросила только:*

*— Вы не устали?*

*Спросила просто из вежливости — наперед знала, каков будет ответ. И погрузилась в дремотное раздумье о том, как успокоительна, как целебна его сила. Из кончиков его пальцев струилась жизнь и, казалось, изгоняла боль — наконец боль утихла, Руфь уснула, и Мартин тихонько выскользнул из комнаты» [32].*

Разумеется, наиболее полным знанием секретов целебного действия массажа в родоплеменной общине каменного века обладали знахари и жрецы, тем не менее, и ее рядовые члены применяли силу «целебного касания» в своих надобностях для снятия утомления, улучшения самочувствия и в других случаях, не требующих вмешательства «квалифицированных специалистов». Достаточно широкое использование элементов массажа в жизненном укладе первобытных племен отмечал историк И.-Р. Форстер, сопровождавший небезызвестного капитана Джеймса Кука в его путешествиях, описывая нравы и обычаи на острове Таити. «Для избавления нас от усталости, как рассказывал он, они натирали руками наши руки и ноги, нежно проводя между пальцами наши мышцы. Я не могу сказать, облегчает ли эта операция кровообращение или она возвращает усталым мышцам их упругость, но действие ее было в высшей степени благотворно и вполне восстановило наши силы». О такой же процедуре массажа писал в своих отчетах и капитан Самюэль Уоллис после экспедиций в Южное море и на Таити [3]. Так, когда капитан сошел на берег острова с несколькими больными матросами из своего экипажа, к ним подошли четыре молодых девушки и, раздевши их, начали нежно растирать кожу руками, причем больные были чрезвычайно довольны расточаемыми им заботами. Со слов капитана, следует заметить, «что островитяне пользуются массажем исключительно против болезней, так как не применяли его к остальным членам экипажа, бывшим здоровыми».

В одной из французских газет за 1839 год («*Gazette des hopitaux*») была напечатана любопытная статья



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

Знаменитый русский путешественник и этнограф Н. Н. Миклухо-Маклай, описывая процедуру массажа, которую он испытал на себе во время пребывания на Новой Гвинее с 1871 по 1883 годы, дает следующую характеристику: *«... Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил. Я предоставил свою голову в полное ее распоряжение. Давление перешло*

*в растирание кожи головы пальцами, причем массажистка надавливала растираемое место, насколько могла. Когда правая рука ее устала, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев левой руки ее не уступала силе правой. Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не думал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки».*

Все многообразие методик массажа, приемов его выполнения, сохранившихся у народов, живущих в разных частях света, чей уровень развития немногим отличается от культуры каменного века, служит убедительным доказательством того, что, говоря словами основоположника русской школы спортивного массажа профессора И. М. Саркизова-Серазини [48], «не один народ, как в далеком прошлом, так и в настоящем, не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа». Однажды появившись на заре истории человечества как первое лечебное средство в борьбе со всевозможными недугами, массаж стал неотъемлемой частью человеческой культуры на протяжении всех последующих веков.

Характеризуя технику массажа в период расцвета первобытнообщинного строя, можно заключить, что она представляла собой незаконченную систему лечебно-профилактических мероприятий, но включавшую практически все известные приемы, от прикосновений и наложения рук до поколачивания и пассивных движений с элементами тракции (вытяжения). Преимущественно массажное воздействие проводилось «на сухую», без использования средств для улучшения скольжения. Основной методической особенностью проведения

массажа являлось постепенное нарастание усилий, оказываемых массажистом, и темпа выполнения массажных приемов в соответствии со сценарием «магического изгнания болезни» (чаще, вначале слабо и медленно, постепенно увеличивая силу и скорость, резко, на пике усилий, прекращая воздействие).

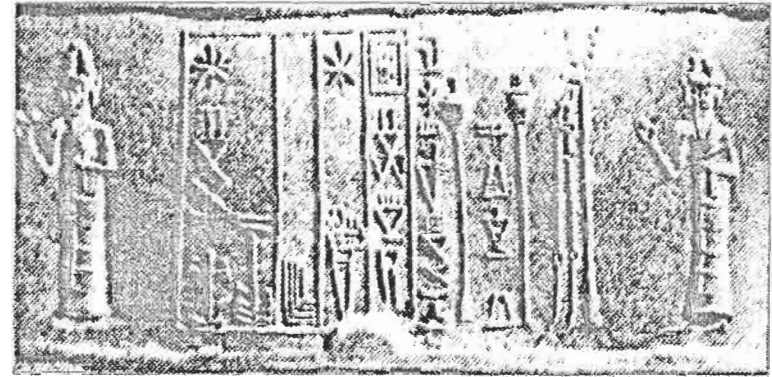
## 1.2. Массаж в Древней Месопотамии (Шумер, Вавилония, Ассирия)

С переходом от собирательства и охоты к земледелию и оседлому образу жизни человечество совершило прогрессивный качественный рывок вперед в своем историческом развитии. Подлинный переход от первобытнообщинного строя к раннему рабовладению и классовому расслоению общества впервые произошел в середине 4-го тысячелетия до н. э. в государствах Древнего Востока, занимавших территорию бассейна рек Тигра и Евфрата, в связи с чем за ними и укоренился термин Месопотамия, что в переводе с греческого означает «двуречье» [51].

По праву колыбелью всех мировых цивилизаций может быть названа шумеро-аккадская культура, расцвет которой приходится на вторую половину 3-го тысячелетия до н. э. Именно ею была создана первая в истории человечества письменность — клинопись и заложены основы научного подхода в познании окружающего мира.

Система медицинских знаний также достигла больших успехов в своем развитии по сравнению с врачеванием

эпохи каменного века: специальность врача постепенно стала выделяться из среды знахарей и жрецов в самостоятельную профессию, расширился арсенал применяемых лекарственных средств, совершенствовалась техника лечебных манипуляций. Разумеется, шумеро-аккадская медицина была теснейшим образом связана с магией, но наряду с заклинаниями применялись и рациональные способы распознавания и лечения многих болезней.



К тому времени массаж перестал иметь былое исключительно культовое значение, хотя как отголосок первобытных времен у некоторых народов, в том числе семитских, ведущих свои корни из Древней Месопотамии, сохранились религиозные обряды миропомазания и елеосвящения, заключающиеся в нанесении с последующим втиранием в части тела освященного масла для приобретения человеком духовной силы в борьбе со злыми духами или телесными болезнями. Из универсального и приоритетного метода лечения массаж у шумеров превратился в рядовой способ врачевания,

наряду с хирургией, лечением травами и использованием заговоров.

Если в первобытных племенах в основном доминировала так называемая «сухая» форма массажа, то древневосточная цивилизация начала употреблять посредством массажа исключительно втирание лекарственных средств, без чего массаж как таковой уже даже не мыслился [37]. Особое внимание уделялось натиранию тела елеем. Свидетельством чему может служить анализ текста клинописной таблички из шумерского города Ниппура, написание которой датируется концом 3-го тысячелетия до н. э. Являясь древнейшим из дошедших до нас текстов медицинского содержания, она состоит из 15 рецептов, в которых излагаются рекомендации по приготовлению лекарственных средств и применению их в лечебной практике посредством нанесения на пораженный участок тела и втирания в кожные покровы [51]. К примеру, рецепт № 12 гласит: *«Просеять и тщательно перемешать растолченный панцирь черепахи, побеги растения нага (из него добывают соду), соль и горчицу; омыть больное место крепким пивом и горячей водой; растереть больное место этим приготовленным составом, после чего натереть растительным маслом и обложить растертыми в порошок иглами пихты»*.

О значении масляного массажа не только для лечения, но и для определенных гедонистических целей, с использованием ряда ароматических веществ говорится в древнешумерском народном эпосе под названием «Об увидевшем все» [31]. В этом сказании, созданном более четырех тысячелетий назад, богиня любви Иштар,

взывая к главному герою повествования, Гильгамешу, просит его:

*Будь моим возлюбленным, войди в мой дом,  
в запах кедра.  
Для тебя я умастилась маслом и запахом греха.  
Я — как мед...  
Душистое масло греха на моей коже будет для тебя  
тропинкой любви, зовущей к ласкам,  
которых я жажду, чтобы вызвать твою улыбку  
и счастье.*

Вавилонское (XX–VI вв. до н. э.), а затем Ассирийское (XV–VII вв. до н. э.) царства были правопреемниками шумеро-аккадской культуры и соответственно всех врачебных знаний древней Месопотамии. Вавилонские врачи так же, как и их предшественники, шумеры, хорошо понимали лечебное действие массажа. Втирание в процессе массажа готовых лекарственных средств с маслом упоминает в своих письмах-табличках врачеватель XIV в. до н. э. Мукаллим, лечивший больных в храме близ города Ниппура [51]. В одном из писем главному администратору храма он сообщает: *«Два твоих взрослых раба, которые свалились в колодец: у одного сломана ключица, второй разбил голову; пусть господин мой напишет, чтобы выдали масла для втирания, дабы дать им поправиться»*.

Самым древним изображением массажа, известным на сегодняшний день, является барельеф из алебастра, принадлежащий ассирийскому царю Санхерибу (861–705 гг. до н. э.) и представляющий собой двух человек, один из которых лежит на постели, а другой, судя по положению его рук, массирует лежащему живот [48].

В клинописных табличках медицинского содержания из библиотеки ассирийского правителя Ашшурбанапала (ок. 668–626 гг. до н. э.), найденных при раскопках столицы его царства города Ниневии, то и дело встречаются рекомендации: «*массировать ноги сверху вниз*», «*растирать тело сверху вниз*», «*лекарство втирать сверху вниз*» [31]. Несмотря на коренные различия с современными правилами выполнения массажных приемов — массировать от периферии к центру, то есть снизу вверх, ассирийская методика, сформированная на предшествующем ей эмпирическом опыте знахарей каменного века, без сомнения, заслуживает права на существование и сегодня.

Врачи Древней Месопотамии воздвигли в соответствии с представлениями своего времени такую научную медицинскую базу, на которой в дальнейшем совершенствовались и развивались системы массажа других народов в странах Азии, Африки и Европы [56]. Конечно же, они были не первыми, кто стал использовать в своей лечебной практике массаж, но и их заслуги не следует умалять перед беспристрастным судом истории, потому что именно целителям Шумера, Вавилонии и Ассирии человечество обязано первыми достоверными сведениями о применении такого «прекрасного и волшебного искусства прикосновений», как массаж.

Давая характеристику непосредственно технике массажа у народов Древней Месопотамии, следует отметить следующие ключевые моменты: во-первых, одновременно с массажем втирание лекарственных средств на масляной основе; во-вторых, направление массажных движений «сверху вниз» и, в-третьих, преимущественное использование приемов «трущего» и разминающего характера.

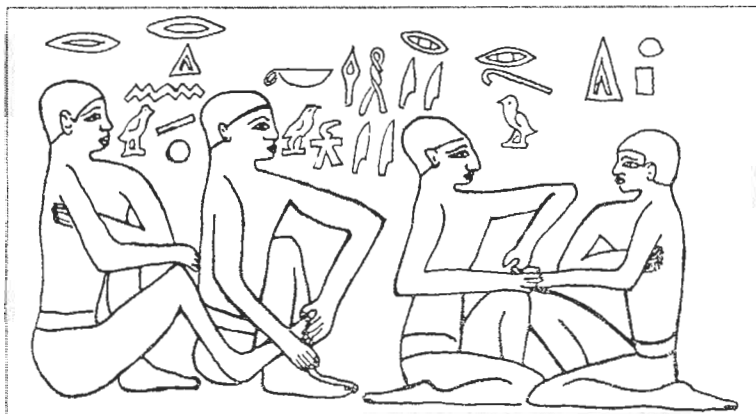
### 1.3. Массаж в Древнем Египте

Древнеегипетская цивилизация была теснейшим образом связана с культурой соседних по отношению к ней народов Месопотамии. Но, просуществовав в историческом отрезке времени значительно дольше, чем Шумер, Вавилония и Ассирия вместе взятые, египетское государство смогло более полно реализовать свой культурный потенциал [56].

Область медицинских знаний также достигла высокого подъема в Древнем Египте. По мнению греческого историка Геродота из Галикарнаса (ок. 484–425 гг. до н. э.), египтяне считались «изобретателями» медицины, в особенности медицины предупредительной, в том числе это суждение относилось и к истории возникновения массажа [10,51]. До наших дней сохранилась оригинальная методика лечения ревматизма, использовавшаяся древнеегипетскими врачами, с помощью раскаленного песка пустыни Сахара, и массажа [70].

О врачах долины Нила академик В. В. Струве писал, что они были одними из первых, кто пытался преодолеть магическое мировоззрение, мертвящее мысль и волю человека [49]. В ряде медицинских папирусов находятся свидетельства о существовании у древних египтян замечательного учения, первого засвидетельствованного в истории человечества проблеска общей научной теории о причинах заболеваний. Оно устанавливало, что нарушения здоровья у людей возникают не из-за злых чар магов и ведьм, а от изменения системы кровеносных сосудов, связанных с сердцем. В одном из папирусов говорится по этому поводу следующее:

«Начало тайн врача — знание хода сердца, от которого идут сосуды по всем членам, ибо всякий врачеватель, всякий жрец богини Сохмет, всякий заклинатель, касаясь головы, затылка, рук, ладони, ног — везде касается сердца: от него направлены сосуды к каждому члену...» [51]. Из приведенного отрывка следует, что в технике и методологии массажа как «искусстве целебных прикосновений» у древних египтян не оставалось места для культового или магического толкования этой лечебной процедуры.



Время записи текста «Книги приготовления лекарств для всех частей тела», позднее названной по имени изучавшего его ученого Г. Эберса (1837–1898), относится к периоду Нового царства, то есть около 1550 г. до н. э. Этот уникальный медицинский папирус содержит приблизительно 900 прописей лекарств для лечения широкого спектра заболеваний. В нем есть упоминания об использовании для натирания тела миртового масла, елея, оливкового и кунжутного масел,

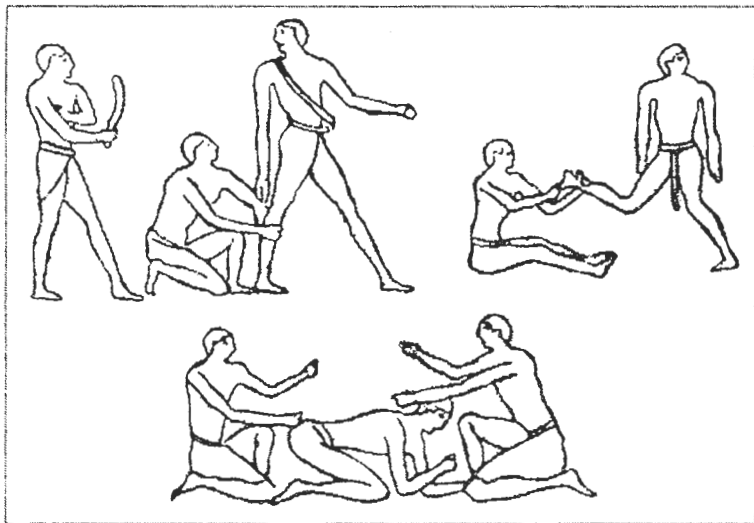
а также бальзамов, привозимых из Северной Африки, Палестины и Аравии. Как и ассирийцы, египтяне применяли миртовое масло, смешивая его с духами, которыми ароматизировали не только тело, но и одежду [37]. Такое использование масел связывалось с тем, что они способны образовывать предохранительную оболочку на поверхности кожи, одновременно ее очищая. Вместо мыла египтяне пользовались пастой из пчелиного воска, перемешанного с водой. Много внимания египетские врачи уделяли также уходу за волосами, прибегая зачастую и к довольно экзотическим средствам. Вот один из таких рецептов: «Смешать жир льва, змеи, кошки и каменного барана, втереть в кожу головы».

Первый известный справочник по косметике «Косметикон» был составлен в I веке до н. э. египетским врачом Клеопатрой (не путать с царицей), рецепты из него продолжали использоваться и в более позднее время.

Искусство умащивания тела благовониями было доведено в древнем Египте до совершенства. При археологических раскопках в гробницах фараонов найдены художественно исполненные сосуды из алебаstra и слоновой кости, наполненные маслами, предназначенными для ухода за телом. Отверстия сосудов для благовонных масел были настолько узки, что содержимое вытекало только каплями на маленькое расширение, которым заканчивалось горлышко. Аромат масел в них сохранился на протяжении 4000 лет. В современном Каире как достопримечательность туристам показывают выдолбленные из камня лежаки-ванны. Ими пользовались исключительно фараоны. Ложились

на горячую лежанку, потели, а их массировали, натирая ароматическими мазями [6, 12].

Но массаж применяли не только при дворе фараона и в среде египетской знати как средство ухода за телом и борьбы с усталостью после длительных пеших переходов или тяжелых работ, он использовался крестьянами-земледельцами и рядовым воинским составом египетской армии [48]. При раскопках в 1841 году могилы египетского полководца был найден папирус с изображением массажных приемов, которые как иллюстрация из современного учебника: различимы типичные движения массажиста, например, массаж коленного сустава, массаж стопы и голеностопного сустава, парный массаж спины, прием поколачивания и, наконец, самомассаж плеча.



Кроме лечебно-профилактического эффекта от использования массажа, в Древнем Египте он имел значение и как один из видов чувственных наслаждений, наряду с музыкой и изобразительным искусством. Примером, подтверждающим такое отношение к массажу, может служить так называемая «Песня арфиста», дошедшая до нас в двух записях: XIV в. до н. э. — на стене гробницы царского скульптора Паатонемхеба и на папирусе «Харрис-500». Однако текст песни считается еще более древним. Как свидетельствует папирус «Харрис-500», он является «песнями, которые в гробнице царя Интефа провозгласного, которые перед арфистом», то есть текст песни был вырезан на стене гробницы царя XI династии Интефа (XXII–XXI вв. до н. э.) перед изображением исполнявшего ее певца. В переводе М. Э. Матье интересующий нас отрывок звучит так:

*... Следуй сердцу твоему, пока ты жив,  
Возложи мирру на свою голову,  
Оденься в тонкие ткани,  
Умощайся прекрасными настоящими мазями богов,  
Умножай еще более свои наслаждения,  
Не давай своему сердцу огорчаться...*

Таким образом, определенно следует сказать, что в Древнем Египте массаж был столь же распространен, как и в государствах Месопотамии, но истинного своего расцвета он достиг только в руках египетских врачей-лечебников, решительно изгнавших из своей лечебной практики магические приемы. Однако принципиально нового в технике и методологии массажного воздействия древнеегипетскими врачами внесено не было.

## 1.4. Массаж в Древней и средневековой Индии

Самобытная индийская культура начала складываться в период харапской цивилизации (3-е — начало 2-го тысячелетия до н. э.). Несмотря на то что харапская письменность еще не расшифрована, руководствуясь данными археологических раскопок в древних городах Мохенджо-Даро, Чанху-Даро, большинство ученых-историков сходятся во мнении о высоком уровне санитарно-гигиенической культуры народов, населявших в то далекое время долину реки Инд [9]. Древнейшие из известных в настоящее время бани, бассейны, развитая система канализации обнаружены в харапском городе Мохенджо-Даро, что, в свою очередь, служит неоспоримым доказательством широкого использования жителями города в своей культовой практике и повседневной жизни омовения водой, не исключено, что и совместно с массажем.

Сведения о применении массажных манипуляций в ведийский период (конец 2-го — середина 1-го тысячелетия до н. э.) истории Индии также весьма ограничены. И, тем не менее, дошедший до наших дней священный текст «Атхарваведы» — веды заклинаний и заговоров (VII–VI вв. до н. э.), составной частью которого является «Аюрведа» — наука о жизни и долголетию, уже ясно говорит о наличии у древних индийцев развитой системы массажа, называемой ими «*schampooing*», что в переводе означает «прием, состоящий в нежном разминании всего тела больного, начиная всегда от верхних конечностей и верхних частей туловища и спускаясь вниз к стопам». Об этом же писал

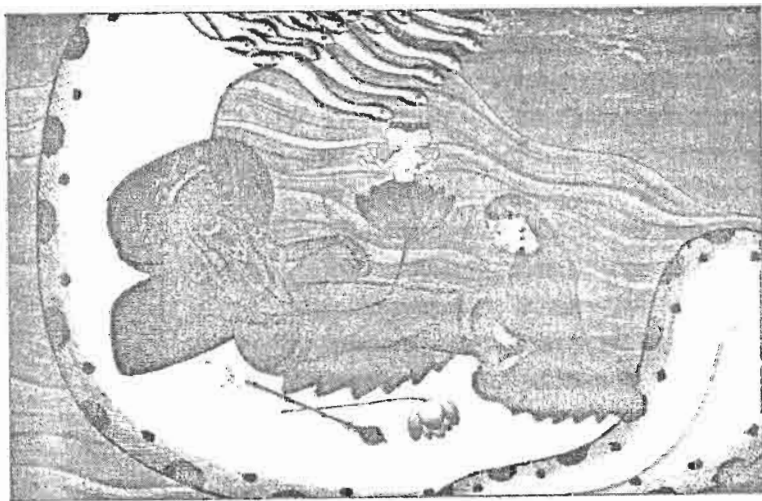
в своих работах историк Аррион со слов полководца Неарха, сопровождавшего Александра Македонского в индийском походе 327 года до н. э. в качестве его адмирала, добавляя, что жители Индии прибегают к помощи своих жрецов-браминов, лечащих «удивительными, нечеловеческими средствами», в число которых входит и массаж, не только при внутренних заболеваниях, но даже и при укусах ядовитых змей. Этот вид массажа преподавался в медицинской школе города Таксила (*инд.* Такшишала), одним из лучших представителей которой считался врачеватель Дживака Кумар Бхаши, служивший при дворе магадхского царя Бимбисары (VI–V вв. до н. э.). По преданию, Дживака использовал массаж при лечении самого Будды.

Для выполнения массажа «*schampooing*» в те далекие времена применялись многие эффективные приемы. Один из них — тирумаль, заключался в том, что все тело больного смазывали целебным жиром, а затем его массировали руками и ногами. Для лечения хронических заболеваний нервной системы, мышц и скелета нередко применялся лекарственный массаж — наваракжи. Его проводили следующим образом: в настояе целебных трав и молока варили рис, полученную массу клали в матерчатый мешочек, которым массировали больного. В процессе массажа мешочек периодически обмакивали в горячий настой трав.

По принципам «Аюрведы» масляный массаж мог производиться двумя способами: «абьянга» — натираание всего тела целебным маслом, содержащим экстракты лекарственных трав, и в форме «шародхара», когда теплое конопляное масло с ароматическими добавками лилось на лоб лежащего больного, при этом

вызывалось глубокое расслабление всего тела и восстановление душевных сил [71].

В классический период (вторая половина 1-го тысячелетия до н. э. — начало 1-го тысячелетия н. э.) древнеиндийской истории использование массажных манипуляций перестало быть привилегией жреческой касты браминов и перешло в сферу деятельности профессиональных врачей. Однако как отголосок былого культового и магического значения прикосновений у индийцев остался обряд поклонения священным, «особо важным» зонам человеческого тела — ладоням и подошвам. Соответственно, и массаж этих участков тела, чаще всего подошвенных поверхностей, считался наиболее эффективным при разного рода заболеваниях и чрезвычайно популярен до сих пор в ряде районов Индии. С его помощью некоторые специалисты лечили многие сложные недуги, в том числе



бронхиальную астму, эпилепсию. Во время процедуры индийские массажисты применяли в избытке миндальное или кунжутное масло. Большое значение придавалось силе нажима: она должна была быть не малой, но и не большой, колеблясь в пределах 6 кг. При лечении геморроидальных кризов массажисты ударяли ребром ладони по подошве пациента или заставляли его прыгать босиком на круглых камнях. И в том и в другом случае резкие удары по подошве, как теперь известно, способствуют активации кровообращения в тазовых органах, уменьшая застой в органах малого таза.

Другой формой использования массажа в культовой практике для достижения физического и духовного совершенства являлась мистическая система тренировки организма — «Йога» [9]. Первое из дошедших до нас описаний йоги — классический труд «Йога Сутра», написанный мудрецом Патанджали примерно во II в. до н. э. Основываясь на правилах «Аюрведы», Патанджали создал свое уникальное философско-религиозное учение о самосовершенствовании человека путем специальных приемов, в число которых в обязательном порядке входили приемы самомассажа. Чистота тела, гигиена наружных покровов — «Шауча», считалась одной из первых ступеней йоги. Процедура самомассажа, проводимая раз в неделю, в крайнем случае, раз в две недели, заключалась во втирании в кожу касторового или оливкового масла с последующим разогреванием тела на солнце в течение 10–20 минут. При этом смазывалось все тело, включая волосистую часть головы. После процедуры масло смывалось. При жидких тонких волосах проводили отдельную дополнительную



процедуру массажа. Масло тщательно втирали в волосяную часть головы, захватывая пряди волос между пальцами и потягивая их. После втирания через 20 минут волосы споласкивали в проточной воде священной реки Ганг.

Техника йоги подразумевала также приемы «очистения внутренних органов» — систему внутреннего массажа при помощи воды, шнура, кусочка ткани; представляя собой достаточно сложную и трудоемкую операцию, выполнялась она только адептами йогического учения, имеющими определенные навыки, и под строгим контролем наставника [66].

В несколько измененном виде элементы «Аюрведы» и «Йоги» дошли и до наших дней. В современной Индии и ряде других стран продолжают изучать эти древнейшие религиозно-философские системы эмпирической медицины.

Подробно приемы массажа, в особенности различные способы растираний и разминаний как лечебных манипуляций, изложены в выдающихся памятниках древнеиндийской письменности: своде законов «Предписания Ману» (II в. до н. э. — II в. н. э.), медицинских сочинениях — «Самхиты Чараки» (I–II вв. до н. э.) и «Самхиты Сушруты» (IV в. н. э.). Хотя все перечисленные трактаты содержат в себе вполне рациональные знания, накопленные к тому времени медицинской мыслью Индии, в них все-таки еще встречаются отголоски ранних мифологических представлений. Начинаются они обычно с рассказа о происхождении «Аюрведы», в котором сообщается, что творцом ее был бог Брахма и что это учение появилось в мире якобы даже раньше человека [51].

Сочинение основоположника индийской хирургии врача Сушруты написано позднее, чем трактат терапевта Чараки, и предоставляет поэтому более обширные сведения о массаже того времени. Выполняли его следующим образом. Больной или утомленный человек ложился на длинный низкий диван. Массажист захватывал его тело двумя руками, делая движения, будто месит тесто. Потом он похлопывал мышцы ладонями и краем кисти, после чего массируемого опрыскивали духами и делали различные движения в суставах. В специальных методических указаниях Сушруты, адресованных массажистам, к ним предъявлялись требования не только уметь мастерски делать массаж, но и добиваться своего собственного физического совершенства, уделять внимание личной гигиене.

Собственно индийские сведения о массаже дополняются свидетельствами авторов из других стран. Рассказывая о «мудрецах Индии», греческий историк Страбон сообщает, что тамошние врачи «лечат болезни главным образом пищевым режимом, а не лекарствами. Среди лекарств же больше всего ценятся мази или пластыри». Испанец Лопес де Гомар в 1553 году, побывав в Индии, писал, что в этой стране массаж применялся при всякого рода болезнях, в особенности при травмах, укусах змей, общей усталости. Одним из первых он высказал предположение о том, что массаж для индийцев служит панацеей практически от всех болезней. Описания манипуляций индийской медицины оставили многие ученые и путешественники XIX в.: У. Джонс, Уилсон, Сома де Комос, Гейне, Эйнсли, Ройл, Хесслер, Льетар. Наконец, доктор Уайз, изучавший древние медицинские трактаты и наблюдавший

быт жителей Индии, в работе «Комментарии к индийской системе медицины» (1845) писал следующее: «Мы встречаем здесь между гигиеническими правилами обязанность вставать ежедневно рано, очищать рот, намазывать тело маслом, подвергаться упражнению *schatrooing* или массажу, растиранию, бане».

Использование массажных манипуляций в Индии не ограничивалось только лечебной практикой. В одном из берлинских сборников научно-популярных статей за 1854 г. приводится описание методики массажа, употребляемой индийцами с давних пор для тренировок кулачных бойцов [64]. Техника этой процедуры в описании Дэлли представляла собой следующее: «Перед началом упражнений боец садится на корточках на землю, подгибая ноги, а другой человек растирает его мягкой и нежной глиной из дельты Ганга; затем разминаются мышцы рук, груди, спины, живота, бедер последовательно друг за другом, спускаясь до стоп в указанном порядке, совершенно особенным способом, который можно только показать, но не описать. Один или два человека (в последнем случае каждый со своей стороны) давят мышцы, суча или перебирая их поперек мышечных волокон. Все это должно совершаться не произвольно, а по некоторым свято соблюдаемым правилам. Так, например, мышцы верхней части плеча постоянно вращаются кнутри тем, кто держит их, сильно растягивая двумя руками мышцы верхней части бедра — также кнутри, а нижней — кнаружи и т. д. Это называется «пробуждать тело», что и доказывается, в самом деле, чувством благосостояния и невероятной крепости. Затем производятся несколько пробных упражнений, чтобы испытать

свои силы. По окончании их снова приступают к поперечному растяжению мышц по описанному уже способу, или же тело еще раз подвергается совершенно особым манипуляциям. Боец ложится на живот, вытянув все члены, а другой становится ему на спину и медленно разминает ему члены голыми ногами, производя ими то мышечное напряжение, то боковое давление, которое производилось до того руками по вышеописанному способу».

На протяжении всего периода средневековья территория Индии подвергалась вторжению многочисленных завоевателей: вначале в VIII веке — арабов, а затем в XVI веке она стала частью империи Великих Монголов. Однако традиционная медицина все же сохранила наследие древнеиндийской цивилизации, сочетая ее с привнесенной исламской культурой. Так как к тому времени на арабском Востоке сложился тесный союз паровых ванн с энергичным массажем, то и в Индии укоренился этот обычай, получив название «восточные купания», или «восточная баня».

Л.-Ш. Пти-Радель так описывал способ соединения индийцами паровой бани с массажем: «На накаленные железные плиты плескают известное количество воды, которая, испаряясь, распространяется в пространстве и проникает в голое тело каждого находящегося в помещении. Когда тело хорошо увлажнено (пропарено), его растягивают на полу и двое слуг, по одному с каждой стороны, жмут с различной силой члены, мышцы, которые чрезвычайно расслаблены, потом грудь и живот. Затем подвергавшийся массажу переворачивается, и подобное же давление производится с задней поверхностью тела».

Другой рассказ о банном массаже в Индии передавал Анкетиль Дюперрон: «... один из банщиков вытягивает вас на доске, обливает теплой водой, а потом подавливает достойным внимания способом все тело, он вызывает треск в суставах всех пальцев и даже всех сочленений, он вас повертывает на живот, он становится коленями на вашей пояснице, схватывает вас за плечи, заставляет хрустеть позвоночник, приводя в движение все позвонки, наносит сильные удары по более мясистым и мускулистым частям, потом надевает волосяную перчатку и растирает все ваше тело, пока оно не покроется потом. Он скреблет пемзой твердую и толстую кожу ног, смазывает вас мылом и духами и, наконец, сбривает и выдергивает волосы. Все это продолжается добрых три четверти часа, после чего вы совершенно не узнаете себя, как будто бы стали новым человеком, во всем теле чувствуете какое-то спокойствие и чувство Возрождения. Кожа несколько времени сохраняет легкий пот, дающий ей приятную свежесть... Таким же образом берут ванны и индийские женщины и проводят в этой церемонии, носящей название массажа, большую часть дня. Вокруг них, нежно развалившихся на диване, располагаются на корточках рабыни, производя над ними эти приемы, делаемые, по-видимому, более из сладострастных, чем ради врачебно-гигиенических целей».

Индия — страна, в которой на протяжении всей ее истории уделялось большое внимание чистоте тела, поэтому использование массажа, представляющего собой важную гигиеническую процедуру, было распространено не только в среде врачей и знахарей, но и среди обыкновенных людей. Обучали этому виду искусства

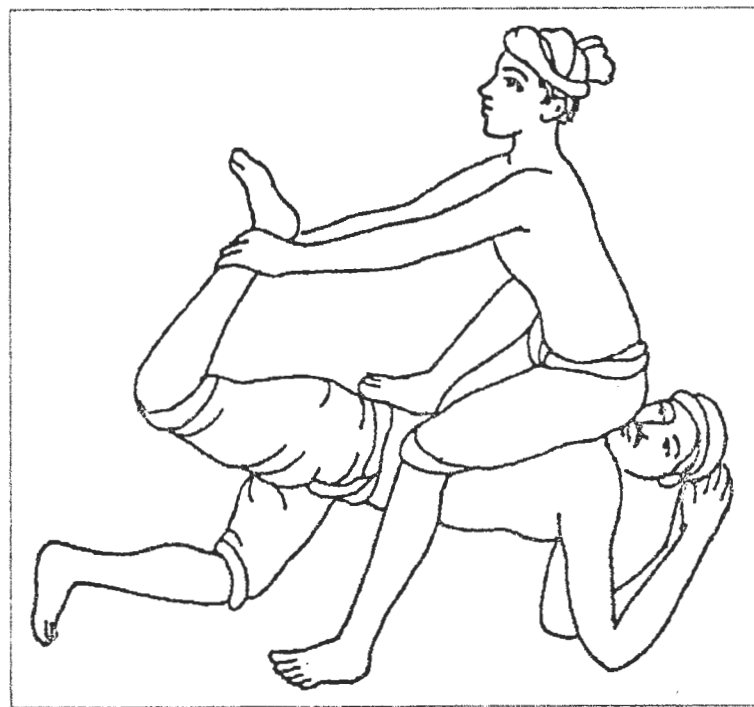
во всех индийских семьях с самого раннего детства. Древнее предписание гласило: «Масло из молока священной коровы, прокипяченное на огне и втираемое в тело, призывает обратно уходящую жизнь». И сейчас, в наши дни, в любой индийской семье можно увидеть, как дети, руководствуясь этим правилом, старательно растирают ноги и руки пришедшему с работы отцу, проводя ладонями снизу вверх по его конечностям, от пальцев ног к коленям, от пальцев рук к локтям. А на улицах городов и деревень нередко массажисты, сидящие в тени дома или дерева под дощечкой, на которой написана цена на их услуги.

Несмотря на столь глубокие корни истории массажа и большую популярность этого метода лечения и профилактики заболеваний, в современной Индии он имеет свои проблемы. Директор медицинского института в Дели Дирендры Брамачар во время посещения Москвы рассказывал своим российским коллегам: «Мы давно интересуемся тайнами массажа. Но здесь у нас есть свои трудности: лучшие специалисты, хранители традиций народной индийской медицины живут в разных городах, и школа массажа не имеет единого направления. В каждой провинции он выполняется по-своему, хотя и с большим искусством. У меня в институте, например, его преподает один из старейших профессоров, и у него тоже имеется своя система, которая не применяется больше нигде в Индии. Многие приемы массажа хранятся в тайне и передаются только по наследству — от деда к отцу, от отца к сыну. Обучение этому ремеслу (или искусству?) начинается с малолетства и заканчивается к двадцати пяти годам. На первом

этапе мальчику позволяют делать массаж, рекомендованный только при какой-нибудь болезни; учат определять, в какое время дня и какие места следует массировать. На следующем — учат, как зализывать раны, какие принимать при этом снадобья, травы и т. д. Несмотря на то что секреты массажа бережно оберегаются от посторонних всей кастой, к которой принадлежит массажист, случаев, когда пострадавшему отказывают в помощи, если он не принадлежит к этой касте, не бывает» [6].

С древнейших времен опыт индийской традиционной медицины был заимствован врачевателями других стран. Еще с IV в. до н. э. в цейлонской летописи «Махавамса» имеется упоминание об одном из видов индийского масляного массажа, применяемого с целью избавления от различных недугов. Древнейшие корни традиционного тайского массажа — на языке пали «Нуад Фан Боран» — обнаруживаются также в Индии. Его основателем считается легендарный индийский врач Дживака, имя которого и в наше время упоминается в ежедневном ритуале молитвенной церемонии в госпитале массажа в Чианг Май на севере Таиланда. Считается, что учение Дживака достигло территории современного Таиланда приблизительно в то же время, что и буддизм, то есть во II или III веке до н. э. До нас не дошли описания точного воспроизведения приемов техники тайского массажа, поскольку в течение многих столетий передача медицинских знаний происходила от учителей к ученикам в соответствии с принятой в Индии традицией, происходила главным образом в устной форме. Симон да Ля Любер, французский посол при тайландском королевском дворе

в 1690 г., так описывал процедуру массажа: «В Сиаме, когда кто-нибудь заболевает, то начинается лечение с того, что все его тело мнет и давит специально сведущий в том человек, который садится верхом на больного и сдавливает его между ногами». Однако оригинальный медицинский трактат о тайском массаже впервые был написан только в XVII в. на пальмовых листьях на языке пали с использованием кхмерского письма. К сожалению, во время вторжения бирманцев в 1767 г. древняя столица была разрушена, и большая часть старинных рукописей безвозвратно погибла. Сохранились только отдельные фрагменты, которые



в 1832 г. были использованы королем Рамой III при постройке храма Фра Четупон (обиходное название — Вот Фу) в Бангкоке. Фрагменты древних текстов были собраны, систематизированы и затем в виде изречений высечены на каменных стенах храма. Всего насчитывается 60 подобных рисунков, на 30-ти изображен вид человека спереди, на 30-ти — сзади. На этих рисунках обозначены помимо самих массажных приемов также различные энергетические линии и расположенные на них лечебные точки и зоны [1].

Не исключено, что индийская культура повлияла, помимо Цейлона и Таиланда, на становление массажа даже в Римской империи, с которой она имела тесные связи по сухопутным и морским путям. Но наибольшее влияние достижения индийской цивилизации оказали на формирование медицины, в частности массажа, у народов, населявших горные районы Тибета. И поныне культуры разных регионов мира черпают знания из векового опыта индийской медицины.

Обобщая изложенный материал, можно заключить, что народы, населявшие полуостров Индостан и прилегающую к нему территорию, за свою долгую историю существования сформировали стройную систему лечебно-профилактического использования массажных манипуляций. Массаж широко практиковался ими в таких сферах, как медицина, косметология, спорт. Однако, если до VII в. совершенствовалась техника «масленного массажа», то после завоевания Индии арабскими захватчиками развитие этого вида массажа приостановилось. Под влиянием арабской культуры к середине 2-го тысячелетия массаж стал тесно связан с банной процедурой, и его техника помимо

мануальных (ручных) начала включать и педиальные (ножные) приемы. После XVI в. в результате вторжения Великих Моголов «искусство массажа» остановилось и за последующие века не смогло продвинуться вперед в своем развитии.

## 1.5. Массаж в Древнем и средневековом Тибете

Рассматривая историю развития древнеиндийской традиционной системы массажа, не следует забывать о том, что по этому поводу известный востоковед Е. Е. Обермиллер писал: «То, что мы называем «тибетской медициной», в основе своей отнюдь не является оригинальным созданием тибетской почвы. И здесь, как и во всех прочих областях культуры Тибета, первоначальной родиной является Индия. Распространение в Тибете буддизма сопровождалось проникновением в Тибет... и индийской медицины».

Но не одна Индия оказала влияние на становление медицины Тибета. Вобрав в себя и качественно переосмыслив опыт культур Китая, Ирана, народы, проживавшие на территории Тибета, смогли создать своеобразную систему медицинских знаний, неугасающий интерес к которой существует и в наши дни.

Начало расцвета научной мысли и прикладных навыков тибетской медицины приходится на период VII–VIII вв. н. э. и связано, прежде всего, с распространением в Центральной Азии буддизма, заменившего древние шаманские верования тибетцев. Но уже сейчас имеются достоверные сведения о существовании еще в начале

1-го тысячелетия до н. э. в горном районе, где ныне располагается соседнее с Индией государство Непал, медицинской школы, в которой обучали основам техники «масленного массажа». В некоторых ламаистских монастырях Тибета до сих пор сохранилась оригинальная методика проведения массажа, оставшаяся с тех давних времен, когда главной задачей практикующих жрецов и знахарей при лечении больного было изгнание злых духов. Этот эмпирически найденный, но тем не менее достаточно эффективный способ исцеления наблюдал, а затем и подробно описал нынешний президент Санкт-Петербургской академии социально-трудовой адаптации, специалист в области лечебного массажа Е. И. Зуев: *«Представьте такую картину: в корыте, выдолбленном из ствола большого дерева и покрытом войлоком, лежит привязанный за руки и за ноги обнаженный человек. Под головой «подушка» — деревянная колода. Врачеватели — два монаха в колпаках с наушниками (об их назначении я узнал очень скоро). Как только массажисты приступили к процедуре, больной начал кричать истошным голосом. Но монахи в наушниках ничего не слышали и продолжали спокойно делать свое дело. Они с силой давили на тело больного, выкручивали ему руки и ноги, растягивали его. Когда страдалец совсем выбился из сил, поливали ему голову водой и снова приступали к своим «пыткам». Сеанс закончился. Больной самостоятельно выбрался из корыта и, низко кланяясь своим спасителям, бодро зашагал к выходу (как рассказывали мне позже монахи, сюда его принесли на руках)»* [19].

Со времен глубокой древности в тибетских монастырях известен еще один способ массажа — растирание

ладонной поверхности кистей каменными или медными шарами. Этот вид массажа, обычно выполняемый пациентом самостоятельно, снимает психическое напряжение и нервное переутомление. Схожий эффект наблюдается и от обыкновенного перебирания пальцами четок, практикуемого не только тибетскими ламами, но и буддийскими, мусульманскими, христианскими священнослужителями.

Полностью трансформировав и упростив концепцию о 2-х основных сущностях (инь-ян), 5-ти первоэлементах и теорию меридианов китайской медицины, в Тибете была создана своя собственная система «зонального (точечного) массажа». Так, в практике тибетского массажа использовались обычно только 15 основных точек, расположенных на открытых участках тела. Причины этого кроются скорее всего в социальных предрассудках относительно демонстрации обнаженного тела [44]. Заметки о такого рода массаже оставил один из выдающихся тибетских врачей Ютонг Йондан-гонпо (1112–1203).

Основным источником, из которого современные ученые черпают информацию о развитии тибетской медицины того периода, является каноническое руководство «Тайное восьмичленное учение тибетской медицины» — «Чжуд-ши». Время написания трактата одни исследователи относят к VI в. до н. э. и приписывают авторство индийскому врачу Дживаке (тиб. Цо-чжед-Шон-ну), другие указывают на сходство «Чжуд-ши» с восьмичленным сочинением «Самхита Чараки» (I–II вв. н. э.), но все они сходятся во мнении о том, что сам трактат есть не что иное, как перевод на тибетский язык с санскрита древнеиндийского

аюрведитического сочинения, осуществленный индийским врачом Чандраниндой и переводчиком Вайрочаной в период правления тибетского царя Тисрона-Дэвцана (790–845 гг.). Соответственно, и технику массажа, изложенную в «Чжуд-ши», следует рассматривать не как оригинальную и самостоятельную для Тибета, а как некую компиляцию индийской традиции «масленного массажа». Во всяком случае, все дальнейшее развитие тибетской школы массажа было основано на рекомендациях из «Чжуд-ши» [2, 60].

Тибетские врачи относили массаж к одной из трех мягких лечебных процедур, наряду с компрессами и ваннами. Так же, как и в индийской медицине, тибетские специалисты по массажу использовали натирания тела растительным и топленным маслами. Кроме этого, шли в ход и довольно-таки специфические средства: костный мозг и жир животных; смесь соли, масла и паленой собачьей шерсти; лекарственные составы из борща ядовитого, конопли, смолы ватика, павлиньей и медвежьей желчи. Технология приготовления одного из таких составов — «дега», для лечения болезней кожи, прыщей, отеков, к примеру, заключалась в том, что с меда снимали жидкую часть, уваривали патоку и у масла убирали пену и осадок, затем какое-либо измельченное лекарство соединяли с медом и маслом, добавляли истолченный в порошок сахар и все это перемешивали. После массажа с использованием «дега» остаток масла с кожи удаляли, обтирая тело гороховой мукой.

В зависимости от времени года тибетские врачи при массаже рекомендовали применять топленное и кунжутное масла предпочтительно зимой, растительное — летом, а костный мозг и жир — весной и в дневное время.

Постоянные натирания тела маслом входили у тибетцев при правильном образе жизни в ежедневный рацион. Считалось, что такой массаж «сдерживает старость, поддерживает голову, ноги и уши, тело делает легче, укрепляет, сгоняет жир, дает тепло и огонь».

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

Показания к массажу были тоже строго регламентированы. Это «жесткость» тела, истощение крови и семени, упадок сил, печали, сильные переживания, рябь в глазах, бессонница, переутомление от тяжелого труда, боли различного происхождения. Как говорили тибетцы: «Массаж — это лучшее, что кожу делает чистой, а конечности — крепкими».

Хотя основным приемом тибетского массажа было растирание, но в зависимости от заболевания менялись тактика проведения массажных манипуляций и состав используемой лекарственной мази:

*Затылочную ямку, шесть-семь (шейных) суставов, ладони и пятки растирать жиром до сухости и вытереть мукой — так изгоняют ветер сердца (сердцебиения), демонов «дре» и «брас».*

*Для подавления бессонницы и ветра (слабости в теле, головокружений, вздутия живота) в эти же места втирать растительное масло. (Также) при бессоннице втирать в голову и тело мускус со сливочным маслом.*

*Для обострения ума и памяти втирать топленое  
масло.*

*При безумии, припадке втирать масло,  
которое пролежало год.*

*При понижении сил почек, недержании семени  
растирать позвоночник в области поясницы жиром  
выдры или ящерицы да-бийд.*

*Для удаления с лица рубцов от прыщей  
втирать козий жир с макротомией.*

*... При ряби в глазах втирать жир грифа или свиньи  
или ячье масло с тмином в подошву ног.*

*Если болезнь ветра проникла в кости (отмечается  
болезненность костей),*

*сделать растирание из масла имбирных зерен.*

*... Эмблика, меконопис целностный и старое масло  
избавляют от потливости...*

*...Горчица, аир, каменная соль и мушмула  
при втирании удаляют с лица веснушки,  
рябины, прыщи...*

Несмотря на эмпирически найденные зерна рационального подхода в лечении многих заболеваний, тибетский массаж сохранил в себе отпечаток древних мистических представлений об окружающем мире и не смог выйти за рамки религиозно-философских учений, господствовавших в средневековом Тибете, так и оставшись способом для изгнания «злых духов» и гармонизации внутренних «энергетических токов» организма [60].

Тибетская медицина в течение нескольких веков развивалась только на территории горного массива Тибета; в дальнейшем, начиная с VII в., она оказала огромное влияние на становление медицины в Монголии.

И сейчас в этой стране пользуется почетом и чрезвычайной популярностью лечебный массаж — «бариазасал», схожий, в некотором роде, с техникой тибетского массажа, которая изложена в трактате «Чжуд-ши».

В наши дни опыт древнейших врачей-лечителей не забыт. С 1916 года в Тибете функционирует школа медицины и астрологии — Мэнцзикана, где продолжается изучение еще до конца не разгаданных тайн традиционного тибетского массажа. Этой же задачей руководствуются в своих исследованиях монгольские ученые и врачи из Института народной медицины в городе Улан-Батор, столице Монголии, так как научное переосмысление техники индо-тибетского массажа, без сомнения, сможет обогатить современные методики массажных манипуляций.

Остановившись в своем развитии на уровне «масленного массажа» (VII в.), по ряду исторических причин, а также вследствие своей удаленности и изолированности от культурных очагов цивилизации, в дальнейшем техника массажа у народов Тибета пополнялась только различными лекарственными средствами, которые необходимо было втирать в кожные покровы.

## **1.6. Массаж в Древнем и средневековом Китае и странах Юго-Восточной Азии**

Китай — страна, и по сей день полная неразгаданных тайн и загадок. Уникальность культуры, созданной народами, проживавшими в долинах рек Хуанхэ и Янцзы, обусловлена целым рядом причин. Прежде всего



это территориальная удаленность Китая от остальных центров мировых цивилизаций, что соответственно наложило определенный отпечаток на характер социально-экономических и политических отношений в китайском обществе с древних времен.

Тем не менее, этапы становления китайской культуры имеют черты, общие для развития любой человеческой цивилизации. Как и во всех других регионах мира, для первого периода существования китайской цивилизации (начало 2-го тысячелетия до н. э.) было свойственно преобладание в народных массах культа шаманских верований, выражавшихся в поклонении силам природы, вере в злых духов, почитании предков и т. д. и т. п. Шаманское мировосприятие также затронуло и сферу медицинских знаний, окутав ее иским мистическим налетом. Буквально до VI века до н. э. весь опыт народной медицины, ранее приобретенный эмпирическим путем, сконцентрировался в руках шаманов, жрецов, фокусников и магов фан-ши.

Вера в потусторонние силы, став неотъемлемой частью китайской традиционной культуры, сохранилась в народе практически в неизменном виде и до XX века н. э. Так, русский китаевед И. Г. Баранов, посетивший в 1934 году Ляодунский полуостров, следующим образом описывал обряд изгнания духов, представляющий собой целую «цирковую» программу трюков, но все же производившую на местное население неизгладимое впечатление, внушающее страх и трепет перед «сверхъестественными» возможностями мага фан-ши: *«В правой руке жрец-заклинатель держал наточенный огромный меч, в левой — черный флаг... Вид у заклинателя был свирепый, в зубах — кинжал, рукоятка*

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

Не только магическим обрядам, но также и всем методам шаманского врачевания в древнем Китае была свойственна необыкновенная крайняя жестокость. К примеру, радикальным способом лечения лихорадки считалось хлестание больного ветвями персикового дерева, дабы изгнать из организма нечистую силу, вызывавшую это заболевание. Но поистине панацеей от всех болезней служили человеческая кровь и жир, которыми натирали болезненные участки тела или принимали их внутрь [33, 53].

Столь популярный ныне метод чжень-цзю терапии (иглоукалывания-прижигания) также был рожден в среде магов и фокусников фан-ши. Однажды заметив, что надавливания, уколы, порезы в определенных участках тела приводят к исцелению от некоторых недугов,

и связав эти наблюдения со стихийно материалистическими философскими воззрениями шаманизма, фан-ши заложили основу для дальнейшего хода развития традиционной китайской медицины, в том числе и массажа — неотъемлемой части китайской медицинской практики. Как и чжень-цзю терапия, китайская техника точечного массажа «чжия лаофа», основываясь на мистических представлениях о строении человеческого тела и циркулирующей в нем жизненной энергии, имела дело с так называемыми «активными точками» (точками акупунктуры) с целью регуляции



энергетического тока. Основными приемами воздействия на эти точки и болезненные места были разного рода надавливания, трения, щипания, постукивания, осуществляемые концами пальцев, тенером кисти, кулаком, локтем массажиста. Все разнообразие приемов «чжия лаофа» сводилось к одному — ослабить или стимулировать ток «жизненной энергии» в организме больного, ликвидировав застойные явления на пути ее следования. В трактате «Хуанди Нэй цзин» («Канон врачевания Желтого предка»), составленном около III в. до н. э., так говорится о применении этого вида массажа: «Если под воздействием испуга нервы и кровеносные сосуды человеческого тела закупорились, тело человека онемело, то с помощью массажа можно излечить его» [52]. Но только к концу 1-го тысячелетия до н. э. из отдельных приемов точечного массажа сформировалась стройная система акупрессыры — метода лечения заболеваний путем давления пальцами рук на специфические чувствительные точки на теле человека. Несмотря на то что со временем акупрессыре было отведено место «младшей сестры» иглоукалывания, большинство специалистов в этой области считают, что «китайцы начали использовать руки намного раньше, чем иглы».

К VI в. до н. э. в Китае на смену шаманскому мировосприятию пришла религиозная философия даосизма. Одновременно с этим процессом из среды жрецов, шаманов и магов произошло выделение категории людей, профессионально занимающихся исключительно медицинской деятельностью. Не отвергая прежний опыт народной медицины и шаманской практики фан-ши, эти врачеватели древнего Китая на основе концепций

новых философских школ создали свою собственную оригинальную базу медицины, выдержавшую испытание временем и сохранившуюся в течение более двух тысячелетий. Так как массаж развивался в то время совместно с чжень-цзю терапией, то и первыми врачами, применившими массажные приемы, были врачиглотерапевты: И Хуан (VI в. до н. э.), Бян Цяо и два его ученика, Цы Ян и Цы Бао (V в. до н. э.), Кин Ерен (V–IV вв. до н. э.), Цан Гун (215–177 гг. до н. э.), Фу Вэн (II–I вв. до н. э.), Чжан Чжун-цзин (150–219 гг. н. э.), Хуа То (141–208 гг. н. э.), Хуан Фу-ми (215–282 гг. н. э.), Сун Сы-Мяо (581–673 гг. н. э.), а также Хоу Тчеу Куан, Пэн-Чо, Чао Юан-фан и многие другие [Сорокина Т. С., 1996, Ланца].

В период династий Суй и Тан (581–907 гг. н. э.) наряду с развитием медицинской теории и практики был достигнут значительный прогресс в области массажа. «Новая история династии Тан» свидетельствует: «В императорской медицинской канцелярии служат врач-массажист и четыре массажиста-техника, ведающие вправлением костей и терапией «даоинь». Согласно «Шести законам династии Тан», «массаж используют для лечения болезней, причинами которых являются ветер, холод, летняя жара, сырость, голод, переизбыток, переутомление и чрезмерный отдых» [82].

Независимо от того, что медицина стала выделяться в самостоятельную отрасль знаний, вековой опыт профилактических мероприятий не перестал быть важным звеном религиозной практики. С приходом в Китай в первые века нашей эры из Индии буддизма и йоги окончательно оформилась даосская система достижения духовного и физического «бессмертия» при

помощи дыхательных, гимнастических упражнений и массажа, хотя еще в VI в. до н. э. китайцам уже были известны некоторые виды дыхательных упражнений и массажных приемов, что зафиксировано в книгах знаменитого мудреца Конфуция и письменных памятниках китайской древности, найденных при раскопках Ханьских могил Ма Вантую.

Использование массажных приемов у даосов с целью очищения организма и гармонизации внутренней энергии заключалось в следующем:

*Лицо нужно побольше массировать.*

*Волосы нужно почаще расчесывать.*

*Глаза должны постоянно двигаться.*

*Уши должны быть постоянно настороже.*

*Зубы верхние и нижние постоянно соприкасаться.*

*Рот должен быть всегда приоткрыт.*

*Во рту постоянно должна быть слюна.*

*Дыхание должно быть легким.*

*Сердце должно быть всегда спокойным.*

*Спина должна быть всегда выпрямленной.*

*Живот нужно почаще гладить.*

*Грудь должна быть всегда выпрямленной.*

*Речь должна быть всегда немногословной.*

*Кожа должна быть всегда увлажненной.*

Даосские наставники для учеников, более продвинутых в практике достижения «бессмертия», дополнительно рекомендовали использовать и некоторые другие приемы самомассажа, такие как «удары в небесный барабан», что означает стучать зубами или постукивать по затылку указательными пальцами, закрыв при этом уши ладонями; «вращивание ци (энергии) в Киноварном поле» — растирание ладонями вокруг

пупка по часовой или против часовой стрелки в зависимости от того, кто выполняет этот прием, мужчина или женщина; «опускание огня сердца в Киноварное поле», когда, задержав дыхание, обеими руками растирают поясницу не менее 36 раз, а затем, убрав руки, плотно сжимают кулаки [73].

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

Руководствуясь рекомендациями даосских приверженцев «даоинь», во II в. н. э. известный китайский врач Шэн предложил эффективную систему гимнастики и самомассажа для пожилых людей [59, 61]. Она состоит из 42 упражнений, половина из которых включает использование массажных манипуляций. Приблизительно в это же время в Китае возник еще один вид самомассажа «Чуаншань ба дуанмянь», что значит «восемь упражнений, выполняемых на кровати, то есть перед сном». Постепенно популярность этого вида массажа росла, его техника совершенствовалась, количество упражнений увеличивалось, и, в конце концов, «Чуаншань ба дуанмянь» стали проводить в любое время суток, даже чаще утром после сна, не только в постели, но и сидя на табурете.

Окончательное выделение массажа из религиозной практики даосизма, а также его разобцение с техникой чжень-чзю терапии и преобразование в самостоятельный полноценный метод лечения и профилактики

заболеваний произошло во второй половине 1-го тысячелетия н. э. Уже в VI в. на территории Китая была открыта медицинская академия, первое в мире высшее учебное заведение этого профиля, в котором преподавали технику массажа. В то время в числе семи официальных признанных отраслей медицины была наука о массаже, а среди четырех врачебных специальностей значились врачи-массажисты.

Еще шире массаж стал применяться во времена династий Сон, Чин и Юань (908–1368 гг.). В «Общем сборнике священных рецептов» сказано: *«Надавливание и растирание можно проводить отдельно или в комплексе; эти приемы называются массажем. Надавливание без растирания, растирания без надавливания, надавливание совместно с растиранием, надавливание и растирание в сочетании с траволечением — каждый из этих методов имеет свое собственное показание к применению»*.

В правлении династий Мин и Цин (1368–1911 гг.) происходило дальнейшее развитие массажа. Массаж уже стал одной из тринадцати основных специальностей, на которые подразделялась медицина. В тот период был накоплен богатый опыт, особенно в области лечения педиатрических заболеваний, и выработана уникальная система использования массажа при заболеваниях у детей. Тогда же появилось около двадцати монографий, посвященных массажу [82].

В средневековом Китае имелось очень много различных школ массажа, самая знаменитая из которых находилась в Канфане. Выпускники этой школы тогда назывались «таоссэ» (от слова «тао» — выжимание), а ее директор носил почетный титул «небесного врача».

Не менее известной считалась школа в Бэйцзине (Пекине), существующая и в настоящее время. К помощи лучших мастеров бэйцзинской школы массажа нередко прибегала и сама китайская императрица Цыси (1835–1908 гг.).

Далеко не все врачи-массажисты имели постоянное место жительства, они чаще ходили по улицам, извещая окрестных жителей о своем присутствии звяканьем цепи или звуками дудочки. Таких уличных специалистов называли «аммас».

Около 1000 лет тому назад китайским врачом Кан Фу был создан фундаментальный труд, получивший название по имени автора, о применении массажа в лечебной практике [3, 64]. Труд вобрал в себя весь опыт предшествующих поколений. В этой книге впервые для Китая была наиболее полно представлена мануальная техника массажных приемов «аньмо», «туйна», «мофу». «Аньмо» буквально означает «прижимания и потирания» и является одним из видов китайского массажа, включающего постукивания, похлопывания и прочее. Если «аньмо» хорошо помогает при обычных эмоциональных стрессах и нервном перенапряжении, то другой, родственный ему метод китайского массажа, который имеет название «туйна» (толкание и хватание), применяется при различных специфических расстройствах — от тугоподвижности суставов до внутренних болезней. «Мофу» представляет собой не что иное, как надавливание на живот с лечебной целью [83, 35].

В 1813 году Лепаж в своих исторических исследованиях о медицине китайцев говорил, что их массаж есть особенный обычай, заимствованный китайцами у индусов. Он состоит в медленном и нежном разминании

различных сочленений, иногда в потыкивании двумя кулаками, растягивании членов субъекта, подвергающегося массажу. Другим описанием китайского массажа «аньмо» служат слова еще одного очевидца этой лечебной процедуры, некоего Осбека: «... китайцы растирают руками все тело, сдавливая нежно мышцы между пальцами и производя особенные подергивания в сочленениях. Это подергивание сопровождается треском, слышимым на значительном расстоянии».

Изучение секретов техники «аньмо» европейцами началось с XVIII в., сначала католическими миссионерами в Китае, а затем учеными и путешественниками. Достойную высокую оценку китайской технике массажа еще в XIX в. дал французский физиолог Жорж Дюжарден-Бомес: «Становясь на исключительную научную почву в вопросе о массаже, я могу сообщить, что самое точное описание массажа вы найдете в китайской книге «Кан Фу» [64].

Изданная в XVI в 64-томная медицинская энциклопедия «Сан-Тсай-Ту-Госи» уже мало что смогла добавить к материалам из «Кан Фу». Хотя некоторые художественные гравюры, иллюстрировавшие приемы массажа в этом капитальном труде, и привносят новые элементы в технику «аньмо». По классификации авторов «Сан-Тсай-Ту-Госи», в этой книге содержалось 52 вида лечебного массажа.

В период с VI по XVI вв. Китай являлся мировым центром развития и распространения массажа, для изучения и овладения которым сюда приезжали из разных стран, в частности, из Индии, Тибета, Монголии и практически из всего региона Юго-Восточной Азии. Так, в XV веке вьетнамский врач Нгуен Чик

применял китайский точечный массаж и разминания при лечении детских болезней. В составленном в том же веке корейском трактате «Хяньяк чипсобан» встречаются частые упоминания о виде массажа, приемы которого во многом напоминают технику «аньмо». Существующий в Японии массаж «амма» представляет собой также не что иное, как компиляцию, упрощенное повторение китайского массажа «аньмо» [22, 23, 40].

Следует заметить, что приемы «аньмо» послужили основой для создания массажных техник в некоторых школах единоборств Китая и Японии, где с его помощью добивались ослабления восприимчивости к боли. Для этого тело с ранних лет подвергалось специальному «болевому массажу», в арсенал приемов которого входили постукивания и сильные удары по телу, щипки, хлопки, надавливания, а позже — «накатывание» корпуса, рук и ног при помощи граненой палки. Со временем у тренирующихся бойцов образовывался тонкий, но прочный мышечный корсет, а болевые ощущения значительно притуплялись.

Период расцвета и прогресса для китайского массажа, как и для всей китайской культуры, закончился в 1644 году, когда воинственная народность, проживавшая на территории современного северо-востока Китая — маньчжуры, используя внутренние распри между китайскими феодалами, овладели столицей и, свергнув правителя китайской династии Мин, основали маньчжурскую династию Цин. С тех пор в течение 267 лет китайский народ находился под «железной пятой» маньчжурских завоевателей, а традиционная китайская наука и медицина остановились в своем развитии на уровне XVII в.

Несмотря на заметные успехи культуры в древности и раннем средневековье, феодальный Китай подошел к XX веку, оставаясь в целом чрезвычайно отсталой страной, подавляющее большинство населения было неграмотным, находилось во власти суеверий, религиозных предрассудков и примитивных представлений об окружающем мире. Одним из таких традиционных предрассудков были запреты на обнажение участков тела и «излишние прикосновения», даже в тесном семейном кругу. Поцелуи были настолько необычным явлением, что даже мужья не целовали своих жен, по крайней мере никогда в этом не признавались, так как поцелуй считался вещью похотливой и неприличной. Открыто лишь мать могла целовать своих маленьких детей, да и то только до 5–6-летнего возраста.

Именно по этой причине банный массаж, впрочем, как и сами омовения, характерные для культур высокоразвитых стран всего мира, не имели в Китае особого успеха. Лишь к концу XIX — началу XX вв., в период правления императрицы Цыси, при ее дворе омовения и натирания тела обрели должное значение как важная гигиеническая процедура.

Искусство косметического массажа в Китае также имело своеобразные оттенки. С древних времен существовала традиция — перед свадьбой каждая китаянка обязательно должна была сделать процедуру «Ван Мян» («Ван» — тянуть, натягивать, «Мян» — лицо), представляющую собой своего рода механический пилинг при помощи нити из хлопчатобумажной пряжи. Она заключалась в следующей последовательности мероприятий. Предварительно тщательно очистив кожу, на лицо в большом количестве накладывают душистую

пудру для лучшего скольжения нити. Затем нитку натягивают над отдельными участками кожи; один конец косметичка-массажистка держит в зубах, другой в руке. Второй рукой нить закручивают и натягивают так, что она как бы звездообразно прижимается к лицу. Кожа становится после этого гладкой и эластичной, попутно удаляются пушковые волосы. Однако теперь этот способ пилинга применяется значительно реже, и его используют, в основном, пожилые женщины [11].

В конце династии Цин интерес к массажу стал проявляться с новой силой исключительно в высших слоях общества. В это время вышла работа Ло Жу-луна «Секреты детского массажа», вначале не получившая должного широкого распространения среди практикующих врачей, но послужившая отправной точкой для последующих исследований китайских специалистов в области применения массажа в педиатрии.

В силу климатических условий, социальных особенностей в Китае была разработана и совершенствовалась техника зонального массажа. Как и в Тибете если даже массаж частей тела и проводился, то делался через одежду. Но именно в связи с этими причинами техника зонального массажа достигла значительных высот.

Все тяготы и невзгоды, выпавшие на долю китайского народа, тем не менее не смогли сломить культурный потенциал этой нации. В наши дни Китай переживает новый подъем традиционного искусства и науки, а эмпирический опыт школ китайского зонального (точечного) массажа, очищенный от мистического налета, составил основу для создания рефлексотерапии — современного научно обоснованного метода лечения болезней.

## 1.7. Массаж в Древней Греции

Начала греческой медицины относятся к периоду расцвета крито-микенской культуры (конец 3-го — середина 2-го тысячелетия до н. э.), которая, в свою очередь, была тесным образом связана с медициной древних культур Востока: египетской, вавилонской, индийской. Интенсивное общение Крита с Египтом и Вавилонией прежде всего проявлялось в торговле, в том числе и косметическими средствами по уходу за телом, а также в целом ряде близкородственных мотивов изобразительного искусства этих стран, так как одинаковое понимание красоты и совершенства форм было присуще всем художникам древнего Средиземноморья [7].

Между островной Грецией и Индостаном уже в те времена существовали активные взаимоотношения, выражавшиеся, помимо торговли, в том, что для городов Крита, как и для центров харапской цивилизации в долине Инда, был характерен одинаково высокий уровень их санитарного благоустройства. Обнаруженные в 1900 году при археологических раскопках на острове Крит санитарно-технические сооружения: система водоотводных каналов, вентиляция, великолепные банные помещения, относящиеся по времени своего создания к концу 3-го тысячелетия до н. э., во многом напоминают такие же постройки в харапском городе Мохенджо-Даро. Все эти факты служат неопровержимыми свидетельствами наличия у народов, населявших территорию острова Крит на рубеже 3-го — 2-го тысячелетий до н. э., гигиенических навыков омовения, банных процедур и, по-видимому, массажа [51].

С XV в. до н. э. лидирующее положение критского государства перешло к царствам материковой Греции. Ахейские племена, населявшие в ту пору Балканский полуостров, стали продолжателями культурных традиций Крита. Следуя примеру своих соседей, греки придавали исключительно большое значение чистоте и физическому здоровью, а такие гигиенические процедуры, как омовения и массаж, стали неотъемлемой частью их ежедневного распорядка дня.

Упоминания о том, что уже в конце XIII в. до н. э. после мытья тело обязательно натирали елеем, встречаются в бессмертных поэмах Гомера «Илиаде» и «Одиссее», в тех главах, где повествуется о пребывании Одиссея у феаков и волшебницы Цирцеи; Телемаха в гостях у мудрого царя Нестора и в доме царя Менелая. До наших дней сохранился изображающий возвратившегося с поля битвы Одиссея, древнегреческий



барельеф, на котором ясно различимы отдельные мануальные приемы массажа ног.

Даже богиня брака и земного плодородия Гера в гомеровской «Илиаде», стремясь обольстить своего супруга, верховного бога «тучегонителя Зевса», прибегала к помощи бани и массажа:

*... Там амброзической влагой она  
до малейшего праха с тела прелестного смыв,  
умастилась маслом чистейшим,  
сладким, небесным, изящнейшим из всех у нее  
благовоний...*

Другими источниками, по которым можно судить о гигиенических мероприятиях греков, являются созданные устным народным творчеством мифы и сказания о похождениях легендарных героев древности. Так, в мифе об аргонавтах упоминается волшебная и чудодейственная мазь, которую Медея, дочь колхидского царя, якобы дала юноше Ясону, чтобы помочь ему одолеть в битве двух огромных огнедышащих быков. Ясон натер мазью свое тело, и оно приобрело от этого нечеловеческую силу.

Мифическим основателем древнегреческой медицины считается сын бога солнечного света Аполлона, врачеватель Асклепий, впоследствии сам обожествленный. Именно ему и его детям Гигиену, Панакею, Махаону, Подалирию приписывалось начало использования массажа с втиранием лекарственных средств не только с профилактической, но и с лечебной целью.

В конце 2-го тысячелетия до н. э. воинственные племена варваров-дорийцев под предводительством своих вождей вторглись на территорию греческого государства, разграбили и разрушили его столицу, город





Микены. Несмотря на то что дорийцы сами относились к одному из северных греческих племен, их экономические и социальные отношения стояли на более низком уровне развития, чем у завоеванных греков-ахейцев. Именно по этой причине дорийское вторжение

привело к упадку культуры Древней Греции [26]. Только к VIII в. до н. э. греческая медицина, как и вся многогранная культура этого народа, смогла полностью оправиться от такого потрясения, и лишь в VII в. до н. э. стали вновь возрождаться традиции греческой школы массажа. Культ здоровья и красоты тела засиял в древней Греции с новой силой. С 776 г. до н. э. греки у подножия священной для них горы Олимп стали проводить спортивные состязания, а купания, обтирания, растирания тела маслами составной частью вошли в систему физической подготовки спортсменов. Греции принадлежит почетная роль в истории развития физического воспитания, так как именно в этой стране впервые начал широко применяться массаж при всевозможных видах телесных упражнений. Греческие спортсмены как до, так и после соревнований отдавались в искусные руки массажистов-«алептов», которые массировали их, используя для натирания тела масло с добавлением мелкого египетского песка с берегов Нила и смол различных деревьев, корней и плодов, усиливающих действие процедуры.

По свидетельствам историка Плиния, врачей Теофраста и Диоскорида, «алепты» иногда выполняли массаж настолько грубо, что спортсмены часто жаловались на них. После соревнований смесь масла, смол, песка, пыли и пота снималась с тела загнутым скребком, таким же, как и на дошедшей до наших дней скульптуре атлета Апоксиомена. Этот инструмент представлял собой палку, изогнутую дугой, на одном конце с рукояткой, а на другом — тупо закругленную.

В Древней Греции массаж считался важной частью процесса воспитания молодого поколения. С 7-летнего

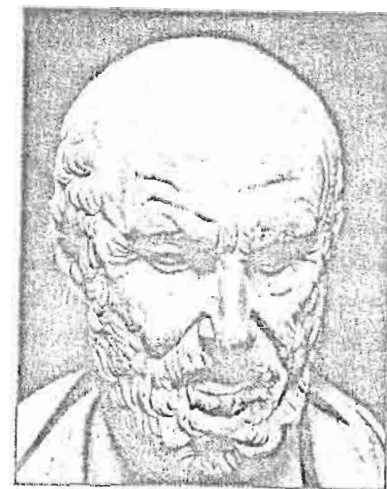
возраста мальчики посещали так называемые гимназии (от слова «гимнос» — «обнаженный», так как греческие спортсмены выступали на соревнованиях обнаженными), о которых римский историк Курций писал: *«В то время как умственное образование юношества предоставлено было родителям, общественные гимназии заботились о телесном развитии, потому что с точки зрения общественного блага, самой важной целью воспитания было взрастить для государства новое поколение, состоящее из сильных, красивых, смелых и ловких юношей»*. В гимназиях рядом с помещениями для бесед философов находились превосходные залы для занятий спортом, бассейны, массажные кабинеты. Воспитательным процессом в гимназиях занимались учителя — «педотрибы», именно они массировали детей, чтобы сделать движения их «более свободными, а члены более гибкими». В 594 г. до н. э. поэт и оратор Солон, став правителем Афин, обратился к юным жителям этого города с такими словами: *«Счастлив, кто имеет крепкие бедра и грудь, силу и резвость в ногах, кто чист в своих помыслах и чист телом»*. Большое значение массажу в мероприятиях по уходу за телом в последующем придавали многие другие политические деятели и ученые мужи Древней Греции, в их числе Демокрит, Пифагор, Сократ, Платон, Аристотель, Тион, Диотин.

Начиная с VI в. до н. э. повсеместно в Греции и ее колониях в честь бога врачевания Асклепия стали воздвигаться храмы-асклеионы. По мнению профессора истории В. П. Карпова, эти сооружения носили не столько религиозно-культовый характер, сколько «лечебно-санаторный». При археологических раскопках

на территории святилищ обнаружены не только храмы и жертвенники богам, но и стадионы, театры, бани. Помимо магических приемов, основными средствами лечения в асклепейонах были водолечебные процедуры, гимнастические упражнения и массаж. Эта традиционная для древнегреческой медицины триада лечебно-профилактических средств, возникшая благодаря теплomu, мягкому климату Балканского полуострова и воинственной натуре первых греческих племен, неразрывно просуществовала на протяжении всей античной истории, по праву считаясь наилучшим средством от любой болезни [51].

Параллельно с храмовым врачеванием в Греции развивалась и светская медицина, полностью отвергавшая использование магии в лечебном процессе. Первым из греческих врачей, кто постарался дать физиологическое обоснование влиянию массажа на организм, был Геродик из Селимбрии (484–425 гг. до н. э.). Подавая окружающим пример, на протяжении всей своей жизни он сам ежедневно массировался и проделывал комплекс телесных упражнений.

Его учеником и последователем считается представитель врачебной школы с острова Кос, в восточной части Эгейского моря, Гиппократ (ок. 460 — ок. 370 гг. до н. э.), впоследствии потомками



названный «отцом медицины» — олицетворением лучших достижений древнегреческой медицины классического периода, V–IV вв. до н. э.

В творениях Гиппократов, увековечивших его имя и позднее объединенных в рукопись «Гиппократов сборник», описывается влияние на больного приемов массажа, объясняется их лечебное действие с точки зрения стимуляции физиологических процессов [13]. Вот некоторые выдержки из этого сочинения:

*«Как сукончики чистят сукна, выбивая их от пыли, так свежий воздух, купание, ванны, массаж, упражнения очищают организм».*

*«Врач должен быть опытен во многих вещах и между ними в массаже... В этом состоянии ему приходится слегка массировать плечо рукой и во всех случаях осторожно. Движения к сочленению нужно совершать с усилием, но таким, чтобы не было боли».*

*«... сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утощает ткани».*

*«Массаж может связать сустав, слишком расслабленный, и размягчить сустав, очень тугой».*

По поводу вывихов, смещений, растяжений Гиппократ говорил: *«Нужно применять повязки, вытяжения, растирания, выпрямления».* Относительно массажа в бане: *«Берущий ванну должен лежать смирно, спокойно и сам ничего не делать, предоставляя другим обливать и растирать его... Для осушения употребляют губки или щетки, и тело, прежде чем оно станет сухим, увлажняют маслом».*

А вот пример из практики: *«В Элиде была больна жена садовника. Ее поразила постоянная лихорадка; прием слабительных средств несколько не облегчал ее. В животе, под пупком, было затвердение, поднимающееся над поверхностью и причинявшее сильные боли. Затвердение это было размято руками, смазанными маслом; в изобилии пущена кровь из руки. Женщина эта вполне выздоровела».*

Еще одним из видных представителей косской медицинской школы считается врач Праксагор (IV в. до н. э.). Вслед за Гиппократом он рекомендовал использование массажа при вздутии живота, метеоризме, запорах. О давлении, производимом руками на живот больного, когда при этом происходит урчание в животе, Праксагор отзывался как о несложном, но очень эффективном терапевтическом приеме.

Многие древнегреческие врачи писали в свое время о физиологическом действии массажа, уделяя особое внимание его практическому применению. Так, греческий хирург Антил в своем сочинении, сохранившемся, к сожалению, в отрывках, как и Гиппократ, высказался о пользе давления и разминания при заболеваниях суставов. В «Трактате о гимнастике» Филострата подробнейшим образом разбирался вопрос о движениях и растираниях в том виде, как они выполнялись массажистами, на примере финикийца Эликса, который *«стал благодаря подобной практике достоин большого удивления, чем можно было это подумать».*

С воцарением на престол Александра Македонского в IV в. до н. э. и вплоть до I в. н. э., когда завершилось создание Великой Римской Империи, для греческой

культуры настал новый этап ее развития, охарактеризованный как «высочайший внешний расцвет». Эллинистический период стал и временем самого плодотворного развития медицины Древней Греции. Центры греческой науки тогда уже переместились на Ближний Восток, и ведущее место среди них стала занимать египетская Александрия. Именно в александрийском Мусейоне, одном из главных научных и культурных центров античного мира, практиковал греческий врач Герофил из Халкидона (335–280 гг. до н. э.). Причисляя себя к ученикам Праксагора, он усиленно старался развивать традиции косской школы врачевания и, в соответствии с этим, на одно из первых мест в своей лечебной деятельности ставил массаж.

Преемником Герофила был врач Эразистрат (ок. 300 — ок. 240 гг. до н. э.). Исходя из преобладающего в научных кругах мнения, что причина многих заболеваний состоит, прежде всего, в закупорке просвета сосудов и, соответственно, их переполнении, Эразистрат направлял свое лечение на устранение причин застоя крови. Для достижения этой цели ему служили: строгая диета, обливания, упражнения, в том числе и массаж [51].

Испокон веков наряду с лечебным массажем греки использовали умягчения тела кремами, мазями, благовониями и духами. Переняв богатый опыт египетской культуры, древнегреческие врачи продолжили разработку и усовершенствование способов приготовления косметических массажных средств по уходу за телом, доведя это искусство до совершенства. Особо ценились у греков эфирные масла, служившие им как для парфюмерии, так и для медицины. Например, умягчая

грудь, брали исключительно пальмовое масло, колени и шею — тимьян, руки — мяту, а волосы — майоран. Еще Гиппократ в главах своего сочинения о кожных заболеваниях и исправлении косметических дефектов описывал масляные протирания, с помощью которых женщины могли бы освежать и восстанавливать увядающую кожу. Последователь Гиппократа, врач Диокл, составил солидный труд по косметике (или, как называли ее греки, «каллопийзен» — «украшение лица»), в 4-х томах которого совместно с гигиеническими минеральными ваннами и массажем предлагал применять многочисленные косметические препараты для сведения пятен на лице, смягчения кожи и ароматизации тела.

Другой греческий врач Диоскорид из Педаны (I в. до н. э.), долгое время живший на острове Сицилия, написал уникальную книгу о сохранении красоты. Ее рецептами и советами пользовались даже в позднем Средневековье. Знаменитым стал рецепт Диоскорида под названием «кюфи»: *«Сушеную мирту, ягоды можжевельника и аир растереть в порошок, подмешать к этому сок пальмового дерева, подлить меду, сварить, замесить и слепить из полученной массы шарики. Женщины использовали эти шарики для ароматических курений и как дезодорант для рта»* [39]. Применение благовоний было настолько широко распространено в Древней Греции, что даже историк Геродот отмечал этот факт: *«Вся страна благоухает ими и источает на диво сладостный аромат»* [38].

Тему массажа не обходили вниманием и поэты Древней Греции [63]. Вслед за Гомером Пиндар упоминал

в своих творениях о положительном влиянии массажа, рассказывая, как прекрасные женщины растирали тела героев, утомленных жарким боем или состязанием в цирке, чтобы вернуть им силы и излечить раны. Древнегреческий поэт VII в. до н. э. Алкей, воспевавший любовь, природу, времена года, посвятил одно из своих стихотворений девушкам, делающим массаж: *«Ласковые руки бегут по бедрам, словно маслом натирая стан».*

Поэт Кринагор (I в. до н. э. — I в. н. э.) в стихотворении «На изображение врача Праксагора» такими словами описывал процедуру самомассажа:

*Сын Аполлона рукой своей, насыщенной соком  
Всеисцеляющих трав, втер себе в грудь Праксагор.*

Но не только хвалебными речами воспевали искусных врачей. Поэты отражали то, что действительно имело место в реальной жизни, поэтому их строгому суду подвергались нерадивые, жадные до вознаграждений горе-целители. Перу Киллактора (время жизни неизвестно) принадлежит следующее четверостишие:

*Пять животов врач Алексей промыл,  
пять желудков очистил,  
Пять больных осмотрел,  
мазью натер пятерых.  
Все им один был конец,  
ночь одна, гробовщик и лекарство,  
Плач, погребение, Аид — все это было одно.*

Как бы вторя ему, поэт I в. н. э. Никарх сочинил такое сатирическое стихотворение:

*Выпрямить горб обещав Диодору,  
три камня квадратных,*

*Тяжеловесных ему на спину*

*Сокл наложил.*

*Сдавленный тяжестью, умер горбун;*

*после смерти, однако,*

*Стал он действительно прям,*

*как измерительный шест.*

Греческие врачи выполняли процедуру лечебного массажа самостоятельно, в то время как массаж, применяемый для гигиенических целей, у спортсменов и в косметологии проводили исключительно рабы, предварительно обученные для этой работы, отчего техника греческого массажа представляла собой не целостную стройную систему, а набор отдельных, слабо связанных друг с другом приемов. Технический арсенал массажных приемов включал: поглаживания, обтирания, растирания, натирания, используемые для щадящего воздействия, и разминания, поколачивания, пассивные движения для энергичного интенсивного массажа. Направление массажных движений было преимущественно сверху вниз, от центра к периферии.

Тем не менее, греческие врачи славились своим массажным мастерством и в свою очередь получали за него немалое вознаграждение. Так, оказавшийся в рабстве греческий врач Демокед получил за излечение при помощи массажных приемов вывихнутой ступни персидского царя Дария золотые оковы, а затем и роскошный дом в Сузах. Излечив втиранием мазей язву на груди жены царя Дария, он обрел свободу и стал получать из городской казны города Эгина, где поселился, один талант в год, то есть достаточно крупную сумму по тем временам.

Заслуга культуры Древней Греции — колыбели европейской цивилизации состоит в том, что она объединила в себе весь предшествующий культурный опыт стран древнего Востока и, творчески переосмыслив его, произвела на свет новое мировоззрение, в основу которого был положен «вечный поиск истинного знания». Только благодаря этому у греков смог сформироваться культ здоровья, силы и красоты человеческого тела, а массаж занял достойное место в жизни цивилизованного общества.

### 1.8. Массаж в Древнем Риме и Византийской империи

Древнеримское государство — сначала небольшое царство (VIII–VI вв. до н. э.), затем республика (VI–I вв. до н. э.), а впоследствии могущественнейшая империя (I в. до н. э.) — стало продолжателем традиций эллинистической культуры. Влияние культурных достижений Эллады особенно возросло после завоевания римлянами Греции во II в. до н. э. По выражению одного из римских поэтов: «Греция, взятая в плен, победителей диких пленила, в Лаций (то есть Рим) суровый внесла искусства».

Но если в литературе, изобразительном искусстве, архитектуре, политике и экономике римляне, учась у греков, сами создали много нового, то в области медицины их вклад оказался менее значительным. Вплоть до конца II вв. до н. э. в Древнем Риме не было врачей-профессионалов, а население занималось самолечением в домашних условиях, используя народные

лекарственные средства. Из мануальных лечебных приемов в то время существовало только натирание больного участка тела целебными настоями трав. В исключительно тяжелых случаях римляне прибегали к помощи врачей-гадателей, применявших магические заклинания и психотерапевтические методы избавления от страданий.

Первыми врачами в Риме были выходцы из Греции, вначале рабы, а в дальнейшем приглашенные на эту должность специалисты. Однако римляне испытывали некоторое недоверие к врачам и эмпирической медицине, отдавая предпочтение перенятому от греков культу бога Асклепия (по латыни — Эскулапа). Тогда же бытовало выражение: «Если бы врачей не было, то самыми глупыми людьми были бы грамматика». Это высказывание, разумеется, относилось к врачам-эмпирикам, ибо к служителям храма Эскулапа отношение было чрезвычайно почтительное [38].

Видным греческим врачом, практиковавшим в Риме и снискавшим одобрение у граждан «вечного города», так что на него смотрели как на «посланника небес», был Асклепиад из Прусы (128–56 гг. до н. э.). Его система — лечить верно, быстро и приятно — выгодно отличалась от методов других греческих врачей. Являясь последователем Эразистрата и учеником александрийской медицинской школы, Асклепиад отвергал всякого рода лекарственную терапию и настоятельно пропагандировал гимнастику, массаж и водные процедуры. Уделяя особое внимание в лечебном процессе массажу, он подразделял его на несколько видов: сильный и слабый, сухой и с маслом, кратковременный и продолжительный. Асклепиад впер-

вые ввел в массаж понятие «вибрация» и стал широко использовать мануальный прием «сотрясение». К примеру, парализованных он советовал носить на коврах и при этом раскачивать. Еще при жизни Асклепиад создал свою собственную медицинскую школу, оказавшую огромное влияние на дальнейшее развитие медицины в странах Средиземноморья, впоследствии названную «методической» и воспитавшую таких знаменитых врачей древности, как Медей, Соран из Эфеса [10, 51].



Следующим после Асклепиада, из череды замечательных врачей Римской империи которые высоко ценили массаж, был Авл Корнелий Цельс (30/25 гг. до н. э. — 45/50 гг. н. э.). Не являясь профессиональным врачом, так как для знатных потомственных римских граждан это считалось унизительным занятием, Цельс лечил своих рабов [51]. Основываясь на собственном практическом

опыте и имевшихся в его распоряжении медицинских трудах предшественников, он составил огромный компилятивный трактат в восьми томах «О медицине», посвятив в этой работе целую главу значению массажных манипуляций, в частности, растиранию тела при болезнях печени, суставов, душевных заболеваниях и для выздоравливающих. Именно Цельсу принадлежат следующие слова: «Здоровый человек,

*который чувствует себя хорошо, ... не нуждается ни во враче, ни в массажисте».*

Большая заслуга в совершенствовании техники массажа принадлежит выдающемуся врачу древнего мира Клавдию Галену из Пергама (131–201 гг.). Грек по происхождению, Гален обучался медицине во многих местах, но особое влияние на него оказали учения Герофила и Эразистрата в александрийской школе. Проработав в течение ряда лет в должности врача школы гладиаторов, он переехал в Рим, где благодаря своей успешной практике стал придворным врачом римского императора Марка Аврелия, а затем и его сына Коммода. Популярность Галена была столь велика, что, например, за лечение жены консула Боэта он потребовал 30 тысяч сестерций, сумму по тем временам невероятно высокую.



Гален признается автором более 125 фундаментальных трудов по медицине. В своих сочинениях он установил девять видов массажа, подробно описал выполнение приемов поглаживания, растирания и разминания мышц. Клавдий Гален одним из первых греко-римских врачей начал применять массаж, руководствуясь конкретной методикой, о чем свидетельствует следующее его предписание: «Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, затем маслом. Когда кожа

*вследствие нежного трения слегка покраснеет, начинают растирать сильнее, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести тело до расслабления или изнеможения; у сильных молодых людей трение может быть сильнее. Трение производится затем сильными руками в различных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, поперек, горизонтально».* Кроме этого, Гален разработал рекомендации для использования утреннего и вечернего гигиенического массажа, для лечения массажем заболеваний костно-мышечной системы и ожирения, составил рецепт лечебного косметического массажного крема под названием «Кольдкрем». Он применял массаж и как средство подготовки мышц и суставов перед физическими упражнениями, ввел в употребление термин «подготовительный массаж». После спортивных соревнований Гален использовал так называемый апотерапевтический массаж для снятия утомления. По его твердому убеждению, систематический массаж и соответствующие тренировки могут значительно укрепить мышцы и подготовить спортсмена к достижению самых высоких результатов. Вклад Клавдия Галена в развитие массажа неопценим.

Вслед за врачами Древней Греции, следуя принятой в то время традиции, римские врачеватели выполняли процедуру лечебного массажа самостоятельно, изредка доверяя ее проведение своим ассистентам. Сеансы гигиенического массажа наиболее обеспеченные слои общества принуждали исполнять рабов, в том случае, если у свободного гражданина не было предварительно обученных массажу невольников, то ему ничего не оставалось делать, как заниматься самомассажем. Именно к этому времени относится образование тенденции,

когда массаж как мануальный терапевтический жест стал признаваться простой услугой, которая может быть доверена рабам, а затем самым низшим служителям медицины вроде цирюльников-хирургов.

Широчайшее использование в Древнем Риме, помимо мануальных приемов массажа, получили и специальные массажные инструменты. Так, греческие скребницы римляне вначале делали из золота, серебра, бронзы, а впоследствии, по свидетельству историка Плиния Старшего, заменили скребницу обыкновенной губкой или даже холстом, которым растирали тело с известной силой, чтобы удалить с него эпидермальные отслоения, выделения кожных желез и остатки лекарств, если они применялись в данном конкретном случае. Для повышающих общий тонус возбуждающих растираний и, кроме того, во избежание осаднения кожи римляне употребляли кожаные перчатки, а для энергичного разминания мышц использовали гисториамму — дугообразный изогнутый кусок дерева длиной 10–12 см с вращающимися на концах катушками.

Следующим инструментом, часто применявшимся в древнем Риме для массажа, была лопаточка, так называемая «ферула», или колотушка, служившая для поколачивания по мясистым частям тела. Согласно Цельсу, этот самый обыкновенный способ поколачивания, вероятно, был заимствован у греческих массажистов-алептов или ортопедов, занимавшихся исправлением недостатков развития как у взрослых, так и у детей.

Поколачивание лопаточкой использовалось римлянами в промалактериях, особых местах, где перед вступлением в баню моющиеся подвергались чему-то



вроде «валяния теста», попеременно то руками, смоченными в теплой воде или смеси воды с солью, селитрой и маслом, то лопаточками различных форм и из разнообразных пород дерева, которые употреблялись только искусными лицами, чаще всего женщинами: считалось, что они обладают более нежными и легкими руками. Гален советовал при атрофии мышц не пренебрегать растягиванием членов ударами лопаточек для приведения питательных соков в те части тела, куда они, по-видимому, более не притекают.

Подтверждением мнения об использовании в Древнем Риме при массаже поколачивания лопаточкой служит глава «Перкуссия» из книги «Словарь научной медицины», изданной в 1819 г., выдержка из которой приводится ниже: *«В главных городах древности существовали учреждения, где продавались рабы и куда отсылались имевшие какие-либо чрезвычайно заметные безобразия, для того чтобы, подвергнувши их известным приемам, обмануть покупателя, придав недостающие им формы и прикрасы; здесь-то особенно и употреблялась лопаточка. В эти обыкновенно пользовавшиеся худой славой места приходили тайно также женщины, чтоб получить свежесть и дородность и, при всей своей изнеженности, уступая тщеславию, подвергались ударам лопаточки. То были плоские ягодицы, которые они всеми силами старались сделать округленными, то тонкие и опустившиеся, как говорят наши коновалы, ляжки, которые нужно было во что бы то ни стало сделать полными, толстыми. Тогда лопаточка была в полном ходу и заменялась только пощупыванием и всеми новыми средствами пселлафии, название, которым мы бы желали выра-*

*зить то, что на грубом языке называется массажем, растиранием членов... В эти дома приходили также и мужчины, истощенные излишествами...» [64].*

Популярность массажа в Римской империи была столь велика, что даже правители государства, императоры регулярно прибегали к этой процедуре. Древнегреческий писатель и историк Плутарх, автор «Сравнительных жизнеописаний выдающихся греков и римлян», отмечал, что Юлий Цезарь «ежедневно заставлял раба щипать себе все тело, чтобы устранить общую невралгию». В книге «Жизнь двенадцати цезарей» римский историк Гай Светоний Транквилл [55] цитирует собственные слова императора Октавиана, прозванного «Божественным Августом», из его писем: *«Никакой иудей не справлял субботний пост, милый Тиберий, как я постился ныне: только в бане, через час после захода солнца, пожевал я кусок-другой перед тем как растираться».* Слабое свое здоровье Август поддерживал заботливым уходом. Прежде всего, он редко купался: вместо этого он растирался маслом или потел перед открытым огнем, а потом окатывался комнатной или согретой на солнце водой. Об императоре Веспасиане, правившем в 70-е годы, Светоний рассказывал, что здоровьем он пользовался прекрасным, хотя о том ничуть не заботился и только растирал сам себе в бане горло и все члены да один день в месяц ничего не ел.

В 117 г. император Адриан издал указ, предписывающий римским солдатам на привалах во время длительных переходов делать друг другу массаж. Об этом императоре известен следующий неоднократно описанный факт: *«Однажды во время путешествия император Адриан обратил внимание на одного инвалида,*

который тер свою спину о мраморную колонну открытой бани. «Почему ты растираешь сам себя?» — спросил Адриан. «У меня нет рабов, которые могли бы меня растирать», — ответил инвалид. Адриан в воздаяние прошлых заслуг старого солдата подарил ему двух рабов и назначил достаточную пенсию. На обратном пути, проезжая опять мимо этой бани, император увидел огромную толпу людей, которая терлась о колонны. На его вопрос, что они делают, он получил такой же ответ, как и от инвалида. На этот раз Адриан посоветовал им растирать друг друга» [64, 48].

Большим поклонником массажа считался также император II в. Гелий Вер. Во время своего правления он велел устроить ложе с четырьмя подушками, окруженное сетчатой занавесью, и наполнить его розами. Там он любил отдыхать, помазанный восточными благовонными мазями, под усыпанным лилиями покрывалом, вместе со своими любовницами [8].

Начиная с III в. до н. э. массаж в Древнем Риме тесным образом связывается с банной процедурой [37]. У каждого знатного римского гражданина в доме обязательно находилось банное помещение. Известный польский писатель Г. Сенкевич в своем романе «Кво вадис» так описывает утренний банный массаж римлянина Петрония, одного из приближенных императора Нерона: «Два могучих бальнеатора уложили его на покрытый белоснежным египетским вислоном кипарисовой стол и руками, умащенными душистым маслом, принялись растирать его стройное тело, а он, закрыв глаза, ждал, когда тепло лаконика (банного помещения) и тепло их рук сообщится ему и прогонит усталость... Утренняя ванна и растирание, которое усердно

проделывали вышколенные рабы, оживляли движение медлительной крови, возбуждали, бодрили, возвращали силы, и из элеотезия, последнего отделения бань, он выходил будто воскресший — глаза сверкали остроумием и весельем, он снова был молод, полон жизни».

Желая завоевать популярность у сограждан, многие богатые римляне, включая императоров, кроме частных терм (горячих бань), строили общественные



термы своего имени и завещали их в постоянное бесплатное пользование населению города. Ко времени заката Римской империи (IV в.) таких бань насчитывалось уже около тысячи.

Общественные бани при римских императорах состояли из шести больших помещений. Только в пятой зале, которая называлась «трепидариум», невольники умащивали моющихся мазями, натирали и разминали их всевозможными способами. В «трепидариуме» моющиеся были доводимы некоторыми гимнастическими упражнениями до пота, после чего рабы особенными щетками — «стригелес» — растирали им все тело. Затем являлись собственно массажисты-алипты, которые тискали, разминали, растирали и заставляли щелкать суставы. В заключение приходили алипили с маленькими щипчиками, которые удаляли волоски с тела, и наконец антуарии, натирающие моющихся благовонными жирными веществами.

О положительном действии на организм сочетания бани и массажа упоминает в своем многотомном труде «О медицине» Авл Корнелий Цельс. В третьей главе первой книги «Замечания в связи с особенностями телосложения, возраста и времени года» при перегрузках или в случае непривычного утомления он дает следующий совет: *«Если есть баня, то прежде всего надо посидеть в «тепидарии» (теплом отделении бань), потом немного отдохнуть, войти в «калидарий» (отделение, подогреваемое трубами в стенах и полу) и сесть в ванну. Затем, обильно смазав тело маслом, неторопливо растереться им и вторично сесть в ванну, после чего прополоскать рот теплой водой, а затем холодной водой».*

Древние римляне знали множество секретов приготовления различных ароматических средств, эссенций, настоев, используемых во время массажа. Особенно пользовались мазями, приготовленными на животных жирах с благовониями. Без них невозможно было обойтись, так как в то время мыло еще не изобрели и вместо него с той же целью применяли полужидкую смесь козьего сала с буковой золой. Современные итальянские ученые по археологическим и историческим материалам воссоздали несколько рецептов таких мазей, использовавшихся в Древнем Риме при массаже в банях. Среди них «Родиний» с запахом розы, вербены и лимонника; «Телинум», изготовлявшийся из оливкового масла и цедры особого сорта апельсин. Юлий Цезарь предпочитал его другим ароматическим веществам, принимая массаж в бане. Тяготение римлян к пахучим веществам иногда доходило до абсурда. По мнению насмешников, некая Поппея, например, «употребляла розового масла больше, чем император Нерон вина» [39].

Император Траян за время своего правления в конце I в. до н. э. построил терму специально для женщин. Для римлянок это заведение стало своего рода огромным «косметическим кабинетом». Секретам женской красоты много внимания в своих многочисленных трудах уделял Плиний Старший. Косметические процедуры в то время римляне называли «декорацио», подразумевая под этим термином грим лосьона из миндального масла с молоком, зубного порошка из измельченных рогов антилопы и пемзы. Чтобы избавиться от морщин, говорил Плиний, пожилые модницы пользовались помадой из льняного масла в сочетании с жиром,

извлеченным из бычьей ноги, а щеки и груди натирали после бани пальмовым маслом. Из сочинений Горация, Овидия, Вергилия также можно узнать, какие духи и ароматические помады использовались в Риме как женщинами, так и мужчинами после бани и при утреннем туалете. Не забывали римские поэты и о массаже [63]. Вот какими словами охарактеризовал эту процедуру поэт I в. Марциал:

*Искусство великое — умелыми руками  
Постукивать по телу, освежая тем самым  
всякие его члены.*

По свидетельству Гая Светония Транквилла [55], распорядок дня у большинства свободного населения Рима был прост и незатейлив: дела обычно занимали первую половину дня, от рассвета до полудня; затем следовала баня (большие общественные бани играли роль настоящих клубов), а вечер занят обедом с гостями и разговорами. В имперский период истории Римского государства массаж и баня перестали играть роль исключительно лечебного и гигиенического средства и вошли в круг античных наслаждений, наряду с удовольствиями стола, роскошными одеждами, музыкой и сексуальными забавами. В то же время приятная сторона массажа делала подозрительной практику, которая в эпоху ригоризма могла быть уподоблена эротическим ласкам. Таким образом, общее падение нравов затронуло и деятельность массажистов в бане. Уже тогда, как и теперь, эта профессия часто бывала только ширмой, за которой скрывалась элементарная проституция. Сенека Младший писал: *«Или я должен лучше пожелать, чтобы я мог поручить свои члены проституированному мальчику, который сделал бы их ловкими?»*

*Чтобы девчонка или превращенный в таковую мужчина расправил мои нежные пальцы?»*

Продолжая эту тему, следует обратиться к книге немецкого автора начала XX века Иоганна Блоха «История проституции» [8], где приводятся факты, раскрывающие и положительную сторону банной проституции. *«В то время как купания, омовения и полоскания производились после сношения, другая важная гигиеническая мера — втирание мазей и масел — производилась до сношения, а потому должна была лучше предохранять от заражения венерическими болезнями. Обычай смазывания всего тела кажется нам теперь чрезвычайно странным, но у греков и римлян он был в общем употреблении. Тесная связь смазываний с гимнастикой и купаниями всем известна. Но их применяли и как профилактическую и гигиеническую меру во время половых сношений. Обильные втирания мазей перед сношениями практиковалось поэтому и в борделях, главном очаге венерических болезней, что, несомненно, значительно ослабляло возможность перенесения заразы».*

Слава ранней Великой Римской империи постепенно, но неуклонно приближалась к закату. В связи с тяжелой политической ситуацией, из-за постоянных набегов варварских племен на Рим император Константин в 330 г. перенес столицу государства в небольшой древнегреческий городок Византий. Впоследствии некогда могущественная империя разделилась на две части: Западную Римскую империю, которая пала под натиском врагов в 476 г., и Восточную, позднее названную Византийской и просуществовавшую вплоть до 1453 г. [38].

Постепенно языческие религии с их культом здоровья и физической красоты стали уступать место христианскому аскетизму с требованием «умерщвления плоти». В фанатичном порыве христианские мракобесы разрушали бани, библиотеки, храмы и святилища бога врачевания Асклепия. К VII в. техника массажа окончательно перестала служить лечебным средством и была практически забыта в Византийской империи. Только благодаря, как ни странно, банной проституции массаж продолжал использоваться в странах Западной Европы, хотя и не всегда по своему прямому назначению [8].

Одним из последних врачей, стремившихся сохранить наследие лучших достижений античной культуры и медицины, был Орибасий из Пергама (325–403 гг.). Грек по происхождению, изучавший медицину в александрийской школе, Орибасий стал единомышленником и личным врачом императора Юлиана, прозванного Отступником из-за того, что он не хотел принять христианской религии и в меру своих сил боролся с ее «мертвящими» принципами, стремясь восстановить веру в языческих богов. По предложению императора Орибасий составил свой основной энциклопедический труд «Врачебное собрание» в 72-х томах, обобщивший и систематизировавший врачебное искусство от Гиппократов до Галена [51]. В этом сочинении Орибасий придавал большое значение описанию телесных упражнений и массажа как наилучших средств в профилактике многих заболеваний. Вот некоторые цитаты: *«Последняя часть всякого телесного упражнения, совершаемого в должном порядке, называется апотерапией. Она имеет две цели: удалить излишества и предохранить тело*

*от усталости. Растирание нужно применять большим числом быстро сменяемых рук, чтобы по возможности ни одна часть растираемого лица не была открытой. Тело растираемого нужно увлажнить большим количеством масла, так как это помогает быстрой и нежности растирания и в то же время доставляет другую довольно значительную выгоду — ослабление напряжения и размягчение частей, уставших от сильных упражнений. Нужно, чтоб растирание было средним между грубым и нежным... Количество масла и быстроту движений рук нужно понижать, пока растирание не будет средним». Настоятельно рекомендуемые Орибасием сдерживание дыхания и в некотором роде сопротивление давлению массирующего, часто употреблялось греками и римлянами с целью доставления наслаждения и возвышения удовольствия от самого массажа.*

В другой выдержке из «Врачебного собрания» Орибасий еще более детализированно описывает процедуру массажа: *«Растирание должно совершаться у молодых и невысокого роста людей четырьмя лицами, а у достигших же зрелого возраста и высоких — шестью. Одни растирают верхние конечности до пальцев, другие — туловище до стоп. Увлажнивши тело жирною смесью, нужно растирать каждую часть, передвигая руки сверху вниз; затем кладут больного на живот и растирают его также со стороны спины. Сначала растирание должно быть легкое и медленное, затем оно должно становиться быстрее и сопровождаться надавливанием до тех пор, пока к концу снова не станет нежным. Массажисты должны также разминать голову и шею, выливши на них жирную смесь».*

Наконец, в следующем отрывке он говорит о банном массаже: «... часто применяют его к лицам, чувствительным к холоду, когда они без одежды; нужно, пока они еще в одежде, заставить их делать движения... После этого вызывается покраснение сильными растираниями грубым холстом, доведенными до массажа и производимыми отчасти самими купающимися, отчасти другими лицами. Лучше всего для этого дать рабам перчатки, сделанные из холста, иначе иногда происходят осаднения кожи, указывающие, что операция сделана неравномерно. Затем купающиеся должны быть вытерты насухо голыми руками посторонних лиц. И действительно, этот прием, кроме того что согревает, дает еще и удивительную силу частям тела... После того как тело покраснело, его сильно скребут скребницами, которые не должны быть слишком тупы; таким образом поверхность тела укрепляется и делается гладкой».

Труды Орибасия подвели своеобразный итог развитию техники массажа у народов древнего мира, населявших весь средиземноморский регион [3]. Влияние, которое оказали они, впрочем, как и вся культура Древнего Рима, а затем и Византийской империи, на последующий ход мировой истории, столь велико, что его нельзя переоценить. На протяжении периода Средних веков ученые Западной Европы постоянно возвращались к опыту своих античных предшественников. А искусство массажа, хотя и было ими забыто в течение некоторого времени, но снова появилось на свет в эпоху Возрождения в лучших традициях греко-римской медицины. Именно врачам Древнего Рима — Асклепиаду, Цельсу, Галену, Орибасию — принадлежит заслуга создания единой целостной системы массажа, разработки

конкретных методик этой лечебной процедуры, использования новых, неизвестных ранее массажных приемов.

Особенности техники массажа, используемой во время Римской и Византийской империй, принципиально не отличались от массажа, применяемого древнегреческими врачами (растирающие приемы, направление массажных движений сверху вниз и т. п.). Однако именно в этот исторический период массаж начал активно сочетаться с банной процедурой, все больше и больше приобретая некий гедонистический характер.

### 1.9. Массаж в арабских странах средневекового Востока

Арабоязычная культура, чаще ее называют еще «арабо-исламской» или «мусульманской», представляет собой неоднозначное явление в истории мирового общественного развития. В течение нескольких столетий она находилась во главе цивилизации, оказав при этом значительное влияние на всю последующую культурную жизнь в странах Азии, Африки и Европы. В научной сфере арабоязычная культура смогла заполнить собой пробел между древними школами и наукой позднего средневековья, при этом сохранив, дополнив и возвратив обратно в Европу, но уже в усовершенствованном виде, все позабытые к тому времени важнейшие знания прошлого. По этому поводу С. Г. Ковнер писал: «вычеркните арабов из истории — и возрождение наук в Европе отодвинулось бы на несколько столетий».

Удивительный подъем арабоязычной культуры начиная с VII в. оказался возможным в результате завоевательских

походов арабских племен, ранее ограниченно проживавших на Аравийском полуострове, объединивших одним языком и одной религией многочисленные народы, населявшие обширные территории от берегов Атлантического океана до реки Инд, от Средней Азии до Северной Африки. Невежественные завоеватели, стоявшие по своему культурному развитию намного ниже большинства покоренных народов, не стремились сломать и переделать устоявшиеся традиции в захваченных государствах, а в соответствии с религиозными канонами ислама и элементарной практической пользой старались поддерживать все лучшие достижения науки и искусства того времени. Благодаря именно такому положению дел на арабском Востоке, в отличие от Западной Европы, массаж как эффективнейшая лечебно-профилактическая процедура смог занять достойное место в медицине и быту [18].

Выдающиеся арабские ученые и врачи, в отличие от европейских коллег, не избегали в своих сочинениях темы массажа, а наоборот, на основе детального изучения трудов Гиппократ, Галена и других представителей греко-римской медицины, рекомендовали более широкое использование массажа при разного рода заболеваниях. Так, одним из первых в плеяде средневековых врачей арабоязычного мира, придававших в лечебном процессе массажным манипуляциям немаловажное значение, считается Абу Бакр Мухаммад ибн Закарийя Ар-Рази (850–923 гг.). Большую часть жизни он провел в Багдаде, где основал и возглавил городскую больницу, при которой организовал медицинскую школу. Несмотря на то что сам Ар-Рази поздно начал заниматься медициной, в возрасте 30 лет, ему принадлежит авторство

более 200 медицинских трактатов. Упоминание о массаже содержится в 10-томном энциклопедическом труде Ар-Рази под названием «Медицинская книга», который он посвятил правителю Хорасана Абу Салиху Мансуру ибн Исхаку [51]. Обобщив в этом сочинении сведения о массаже античных авторов и дополнив их собственными наблюдениями, Ар-Рази дал подробное описание проведения процедур лечебного, гигиенического и косметического массажей.

Весомый вклад в развитие массажа внес также и другой арабский врач, выдающийся хирург Средних веков Абул Кысым (ум. около 1013 г.). В его труде по хирургии «Удовлетворение», кстати сказать, снабженном большим количеством высококачественных иллюстраций, указывалось, что в травматологии при лечении переломов и вывихов применение мануальных приемов является наиболее рациональным методом терапии.

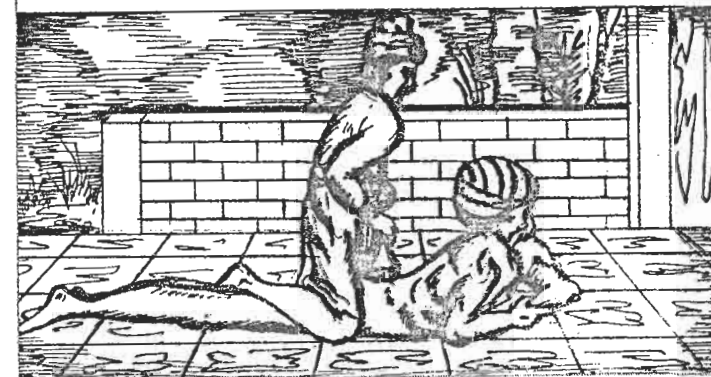
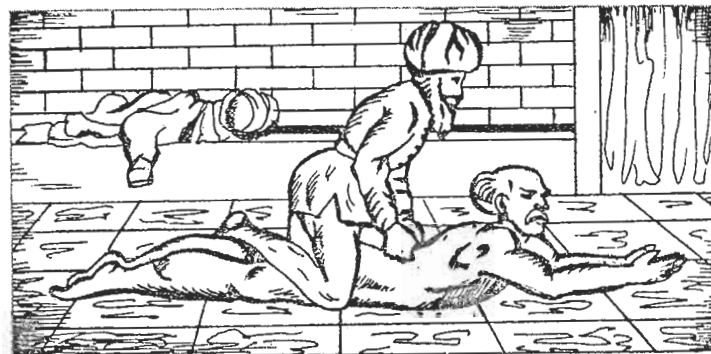
Особое место в череде крупнейших представителей врачебного искусства средневекового Востока, без сомнения, занимает ученый-энциклопедист, «преуспевший в 12-ти науках», о чем свидетельствуют 12 стел над его мавзолеем в городе Хамадане, Абу Али ал-Хусейн ибн Али ибн Сина (980–1037 гг.), или, как его называли в Западной Европе, — Авиценна.



Гениальному перу Авиценны принадлежит авторство капитального труда «Канон медицины», вобравшего в себя практически все медицинские знания той эпохи и служившего на протяжении нескольких веков учебным пособием не только для арабских, но и для европейских медиков. Пристальное внимание в своем сочинении он уделял основанной на мобилизации естественных сил организма терапии, так как, по утверждению самого Ибн-Сины, она является наиболее действенной.

В «Каноне медицины» подробно освещены вопросы по использованию физических упражнений, водных процедур и массажа. К примеру, при лечении психических заболеваний Ибн-Сина назначал, прежде всего, перемену климата, массаж, ванны, прогулки и игру в шахматы. Престарелым людям советовал выполнять массаж так, чтобы он был *«умеренный по своему качеству и количеству. Если растирание будет постоянным, то пусть каждый раз производится при помощи грубой ткани или голыми руками. Поистине это полезно для них и предотвращает страдания от болезней органов»*. При купаниях в холодной воде Ибн-Сина настоятельно рекомендовал применение «сильного массажа» как до, так и после купания.

Ибн-Сина, вслед за Галеном, подразделял массаж на: *«сильный — укрепляющий тело; слабый — смягчающий, расслабляющий; продолжительный — способствующий похуданию; умеренный — способствующий процветанию»*, а также подготовительный перед физическими упражнениями — *«вначале легко, а затем более энергично»*, и восстановительный, который *«преследует цель рассасывания излишков, задержавшихся*





*в мышцах, и устранение их, чтобы они не создавали утомленности». «Необходимо, чтобы массаж был произведен умеренно и лучше с применением масла». Основными массажными приемами в «Каноне медицины» были названы: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (ударные приемы).*

Наряду с массажем, Ибн-Сина широко использовал в клинической практике пахучие вещества. Подбор соответствующих массажных ароматических препаратов осуществлялся им под строгим контролем пульса и его изменений. Столь интенсивное внедрение в лечебный процесс ароматических средств было характерно для многих врачевателей Ближнего Востока и Средней Азии. Вот как отзывался по этому поводу арабский врач Аль-Кинди: *«Между отдельными цветами и мелодиями, с точки зрения вызываемых ими эмоций, существует известное соответствие. Точно так же обстоит дело и с запахами, являющимися своего рода беззвучной музыкой: одни ароматы могут выразить мужество, другие — страсть, третьи — гордость и т. д.»* [18].

Арабы многое переняли по устройству банной процедуры у своих северо-западных соседей, византийцев, отчего в первое время после объединения завоеванных земель в единое государство — Арабский Халифат восточный массаж мало чем отличался от греко-римского [10]. Подтверждением этого факта могут служить обширные описания теплых бань и применявшихся в них манипуляций из сочинений Ду Шоль, Фабера де Сент-Жори, Лэрри, Анквети, Альпинуса и многих других европейских путешественников XVII–XIX вв. по странам Ближнего Востока [64]. На схожие

с античной массажной традицией приемы банного массажа у арабов обращают пристальное внимание Ж. Савари в главе «Бани Большого Каира» из книги «Записки о Египте». Вот что он говорит о них по этому поводу: *«Теплые бани, известные с самой глубокой древности и прославленные Гомером, отпечаток современных им нравов, сохранили в Египте их приятность и здоровость. Необходимость быть чистым в климате, где происходит обильное потение, делает их необходимыми, а потому доставляемое ими благосостояние обеспечивает их применение...»*

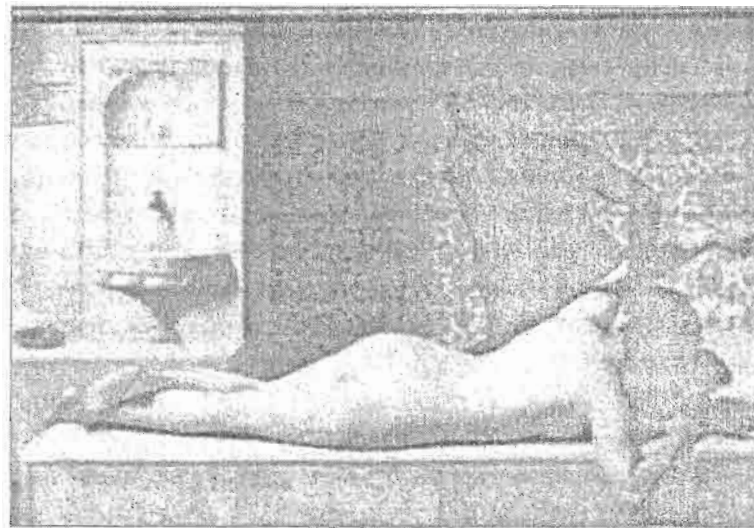
*Когда, уже в бане, приятная влажность распространится по всему телу, является слуга, который нежно давит, поворачивает вас, и когда члены стали податливы и легко сгибаемы, он без усилия заставляет щелкать сочленения. Он растирает члены и перетирает мышцы, при чем не испытываешь ни малейшей боли. Покончив с этим, надевает перчатку и долго растирает ваше тело. Во время этой манипуляции он удаляет с тела купающегося всевозможные отпотевшие чешуйки, а также неощутимые нечистоты, закупоривающие поры. Кожа становится нежной и гладкой, как атлас. Затем он ведет вас в одно из отделений, выливает вам на голову душистую мыльную пену и удаляется...*

*Когда хорошенько вымылся и очистился, придя в главный зал, находишь здесь приготовленную ложе и едва только успеешь лечь, как является мальчик, который разминает все части вашего тела своими нежными пальцами до полного его осушения. Сменяешь еще раз простыню, ребенок нежно соскабливает пемзой мозоли с ног и затем приносит трубку и кофе.*

*При выходе из парильной, где был окружен жаром и парами и где пот ручьями катился со всего тела, переходя в пространное и открытое для внешнего воздуха помещение, с жадностью, полной грудью вдыхаешь чистый воздух. Совершенно размятый, как бы перерожденный, чувствуешь общее благосостояние. Кровь циркулирует легко, и сам как будто освобожден от огромной тяжести. Испытываешь до сих пор не изведанные гибкость и легкость; кажется, что только родился и начинаешь жить в первый раз. Живое чувство существования распространяется по всему телу.*

*Таковы бани, которые так сильно рекомендованы древними и в которых египтяне и теперь еще видят часы наслаждения. Они предупреждают или заставляют исчезнуть ревматизм, катары и болезни кожи; они радикально исцеляют ту печальную болезнь, которая подрывает источники происхождения и лечение которой так опасно в Европе (автор намекает здесь на чахотку). От бань-то у них и нет болезни, столь обыкновенной в других нациях, которые не так много заботятся о чистоте тела».*

Аналогичную процедуру представляет собой банный массаж и в бывших арабских владениях на средиземноморском побережье Северной Африки. Подробно об этом в 1862 г. писал французский путешественник и исследователь Sere: «Какой турист, какой колонист или солдат не посетил в наших африканских владениях так называемых мавританских бань и по крайней мере однажды не предался в руки туземца, привычного массажиста, который, погруженный с купающимся в атмосферу горячих паров, растягивает его на скамье и, подпрыгивая и распевая в нос свою песенку,



*совершает над его телом, ткани которого расслаблены окружающей температурой, быстрые усиливающиеся растирания и ловкие поворачивания сочленений. Не испытывали они, выходя из его рук после этой операции, того чувства общего благосостояния, которое есть результат свободного и усиленного кровообращения, правильной работы всех органов, и если незначительная усталость вызвала у них сон, то какой гибкостью, какой силой они были одарены по пробуждению».*

Заимствованная арабами у византийцев практически без изменений техника банного массажа с распадом Арабского Халифата и последующим его новым объединением в конце XIII в. уже под властью турков-сельджуков в Османскую империю стала приобретать и новые черты, из которых в дальнейшем сформировался знаменитый на весь мир «восточный банный

массаж», вобравший в себя весь предыдущий опыт греко-римской медицины и лучшие достижения врачеваного искусства арабского Востока. В результате чего, по убеждению специалиста в области истории массажа, врача XIX в. Кенуа, «у всех народов Востока не стало ни одной болезни, которую бы не лечили массажем».

Если у арабов бани не были такими роскошными, как в Древних Греции и Риме, отличаясь определенной сдержанностью в убранстве, то у турков общественные бани превратились в огромные каменные сооружения с высокими куполами, украшенными мраморными колоннами и фонтанами [18].

«Турецкие бани строились обычно по так называемому принципу ладони: помещение бани по своей конфигурации — это как бы пять пальцев, каждый палец — банная ниша. Все начинается с «лучезапястного сустава» — раздевалки и предбанника. Напрямик от предбанника, как бы в середине ладони, находится довольно просторное помещение с разогретыми каменными лежаками — так называемыми «суна», что означает «плоский камень». Турки называют такие лежаки (нередко они из мрамора) «чебек-таши» — «камень для живота». На горячем камне лежат, чаще всего на животе, и потеют, как говорят, «очищая тело и душу от злых духов и снова рождаясь на свет». Когда выступает обильный пот, начинается массаж. Вначале массируют голову — лоб, виски, скулы, — и переходят к шее, а затем к плечам, рукам, пальцам, груди, ногам. Порой со стороны кажется, что массажист бесцеремонно колотит свою жертву. Бьет клиента кулаком, грубо хватает то за руку, то за ногу, выкручивает их, садится на него верхом, а то и топчет ногами.

*Но не беспокойтесь — делают это столь искусно, что, находясь на лежаке, млеешь от удовольствия.*

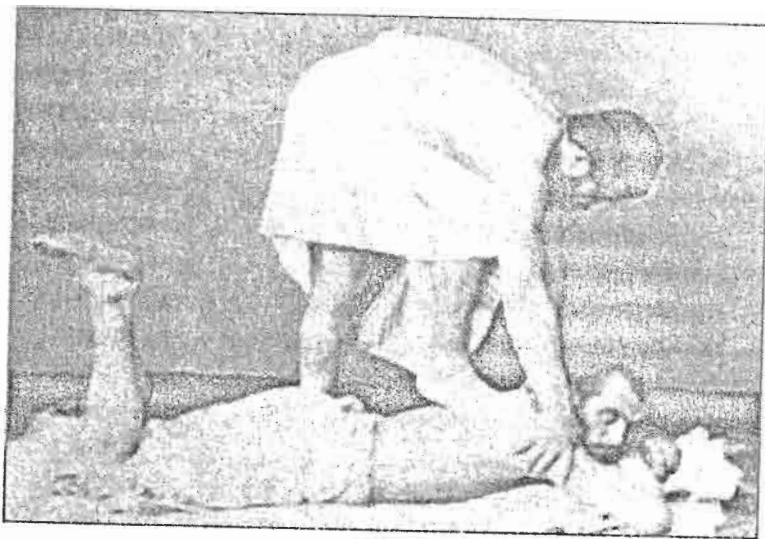
*После массажа — мытье. Моются или вас моют мочалкой, чуть смоченной в мыльной воде. Таким образом, мочалка остается достаточно жесткой. Турки, например, пользуются рукавицами из конского волоса. Когда ею трешь, кажется, слезают пуды грязи. И вот тогда приходит черед мыться с мылом. Жесткая мочалка уже в ход не идет. Просто надо осветить тело, окончательно смыть, что называется, последнюю соринку. После этого в бассейн» [12].*

Сходное с этим описание способов и манипуляций, употребляемых в турецкой бане, можно найти в книге А. Галицкого «Русская баня, ее близкие и дальние родичи»: «Феллах отводит нам место близ бассейна, надевает на руку перчатку из верблюжьей кожи и трет нам сначала руки, потом ноги и, наконец, туловище, так что кровь приливает к коже, но при этом он не производит ни ссадин, ни малейшей боли, несмотря на кажущуюся грубость, с которой он выполняет эти манипуляции. Затем он черпает из бассейна чаном из желтой меди несколько чаш теплой воды и обливает наше тело. Когда немного обсохли, он натирает наше тело голыми ладонями и удаляет при этом с него целые свертки грязного эпителия, чему мы, европейцы, убежденные в своей чистоплотности, были крайне удивлены. Новое обливание смывает совершенно эти остатки эпителия с кожи, сделавшейся между тем гладкой и гибкой. Тогда феллах принимается нас хлестать и тереть длинными пучками пакли, обмакнутой в мыльную пену... По окончании этих различных церемоний, завернув в сухие простыни,

*укладывают в постель, где вас напоследок массируют еще два маленьких мальчика. Затем около часа вы предаетесь сладким мечтаниям с кофе и лимонадом со льдом. Уходя, вы чувствуете себя настолько легким, бодрым и здоровым, таким гибким и свободным от всякой усталости и недомогания, что вам кажется: небесные ангелы летают около вас» [12].*

Другие западноевропейские авторы XIX в., такие как Ардуэн, Тевено в своих работах также подробнейшим образом рассказывали о том, как банщики-массажисты «растирают и давят пальцами, перетирают, так сказать, все части тела». Подобного же рода растирания, называемые массажем, турки заставляют делать, находясь в бане, женщин или детей, имеющих нежные руки.

Как уже было сказано ранее, восточный банный массаж выполняется и руками, и ногами. Но в арсенал



вспомогательных средств турецких массажистов всегда входили разнообразные средства и приспособления. В их числе: щетки, шерстяные массажные перчатки, так называемые «кис». Вместо греческой скребницы по всей Турции, особенно в Стамбуле, по сей день употребляют кусок пакли, а на Кавказе мочалку из растения люфы. Не пренебрегали в турецких банях также и лопаточкой-колотушкой.

После знакомства европейцев с процедурой турецкого банного массажа сведения о ней переключались в художественную литературу. Много любопытного о восточных банях можно почерпнуть из романа Ж. Ж. Морье «Похождения Хаджи-Бабы», который впервые был переведен на русский язык в 1824 году. Повествование в романе ведется от первого лица — Хаджи-Бабы. Он рассказывает, как преуспел в брандобрействе и умении прислуживать в бане. «Никто лучше меня не постигал тайн сладострастного натирания тела мягкой рукавицей с легким и приятным щекотанием». Но вот приобретя некоторый достаток, Хаджи бросил профессию банщика, но баню не забыл и стал ходить туда, блаженствуя вместе с другими. «Вошел в баню — раздевайся», — говорит пословица. Я разделся и, забравшись в самое жаркое отделение бани, сел в темном уголке, в отрадной духоте паров... Я приказал натирать тело поярковой рукавицей со всей утонченностью этого небесного наслаждения. Треск, производимый искусной рукой в моих суставах, раздавался по всему зданию. Я был счастлив».

В старых «турецких» банях Тбилиси, Алма-Аты, Ташкента по сей день можно увидеть и испытать на себе действие восточного банного массажа. Яркое,

красочное описание такого массажа оставил в своих дневниках А. С. Пушкин, посетив в 1829 г. тифлиские бани: «... Персиянин ввел меня в бани: горячий железо-серный источник лился в глубокую ванну, иссеченную в скале.

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

После пузыря Гассан спустил меня в ванну; тем и кончилась церемония» [47,48].

Как бы вторя великому поэту, вот что записал в своих мемуарах генерал Н. Н. Муравьев-Карский, победитель турок на Кавказе: «Вышедши (из воды), я велел банщику мыть себя и ломать по их обыкновению. Они сие чрезвычайно ловки делать, всячески коверкают, так что ребра и все кости трещат, стучат тебя кулаком и, положи на спину, прыгают на пятках по мокрому телу. Я держал свои кулаки в готовности, чтобы истребить банщика, если меня ушибет; но они так проворно и ловко сие делают, что я мог только хохотать с товарищем» [48,12].

Интересные записи о работе тифлиских (тбилисских) банщиков оставил своим современникам писатель В. Святловский в превосходной книге «Очерки и картинки»: «Одного из таких магов и волшебников удалось заполучить и мне, и я должен отдать полную справедливость, что по части массажа и всяких растираний и истязаний персидские банщики не имеют себе соперников... Персидский кудесник дает целое представление, причем все эволюции его отличаются такой чисто акробатической ловкостью и точной уверенностью, что в приемных комнатах развешаны фотографические снимки со всех поз, которые проделывают со своей жертвой восточные массажисты. Наши русские массажисты просто малые ребята сравнительно со своими персидскими коллегами... Овладев мною и уложив на мраморную скамью, устланную мокрой грубой простыней, персиянин в какие-нибудь 5 минут не только изрубил все мое тело в самую отчетливую отбивную котлету, но повывихнул и размял все мои суставы, расправил все косточки и заставил даже щелкнуть, к моему ужасу, все суставы моих шейных позвонков, которые от самого рождения не подозревали даже за собой такой способности. Мало того, банщик вскочил мне на спину, с грацией и легкостью настоящей сильфиды протанцевал какой-то танец огнепоклонников на моем позвоночном столбе. И должен сознаться, что ни одна из этих изумительных манипуляций, которая со стороны представлялась бы пляской бесноватого, не только не причинила болезненного ощущения, но разлила по всему телу чувство бесконечной истомы и в то же время огромной бодрости и свежести».

Случайное знакомство с техникой восточного массажа оказало определяющее влияние на последующий выбор профессии заслуженного деятеля науки, основоположника российской системы спортивного массажа, профессора Ивана Михайловича Саркизова-Серазини. В пересказе одного из его лучших учеников и последователей А. А. Бирюкова это произошло следующим образом: «Рано лишившись родителей, шестнадцатилетний Ваня поступил юнгой на парусный бриг. Он много путешествовал: побывал в Азии и Северной Африке, не раз плавал вокруг Европы».

«Корабль, на котором мы плыли, — вспоминал потом Саркизов-Серазини, — приближался к берегам Турции. Внезапно заболел повар. Неутомимого шутника и здоровяка трудно было узнать. Боли в позвоночнике не давали ему возможности не только встать с постели, но и шевельнуться. С каждым днем становилось все хуже, и никакое лекарство судового врача не помогало.

Корабль прибыл в Турцию. Решено было обратиться к местному лекарю, который, по слухам, лечил буквально от всех болезней и исцелял даже тех, кто был в безнадежном состоянии.

На следующий день, рано утром, мы положили больного на носилки и отправились в город. Сопровождающих было четверо: два матроса, судовой врач и я. Мы прошли по узкой улочке и подошли к маленькому, ветхому двухэтажному особняку. Постучав в деревянную дверь, окованную медью, стали ждать. Вышел старец в чалме и с четками в руках. Он выслушал наши объяснения, что-то пробормотал и удалился, закрыв за собой дверь. Мы переглянулись в недоумении.

Через несколько минут дверь снова распахнулась, и тот же старец жестом предложил пройти в дом. Нас ожидал крепкий, лет шестидесяти мужчина с маленькой головой и огромными руками. Местный исцелитель предложил положить больного на стол, состоящий из цельного куска дерева и предназначенный для осмотра и лечения больного. На стол был насыпан обыкновенный строительный песок. Слуга накрыл песок мешковиной, и мы положили нашего больного. Я ощутил, что песок нестерпимо горяч.

Лекарь раздел больного донага, долго ощупывал, тер и давил на больное место. Обследовав больного, лекарь что-то шепнул слуге. Тот насыпал на повара такого же разгоряченного песка, а я подумал: «Сожжет он нам повара». Так наш больной лежал минут десять-пятнадцать. По знаку лекаря слуга смахнул с больного песок, а из плетеной корзины стал насыпать на спину ему раскаленные ячменные зерна. Через некоторое время зерна также были ссыпаны. После этого маг подошел к больному, погладил его по ногам и спине. После этого принесли кувшин, куда он опустил сразу обе руки. Когда вытащил руки, то на них блестело масло. Масляными руками он стал гладить и растирать повару спину. Больной молчал. Тут я подумал: «Наверное, заговорил или заколдовал его. Ведь до спины нельзя было дотронуться, а сейчас он молчит». Потом стал надавливать на спину — повар издал легкий стон, но лежал и не шевелился. И так в течение получаса он его мям, давил, тер и гладил, постоянно смазывая руки маслом. Окончив «колдовство», вытер спину какой-то мягкой сухой тряпкой. Когда мы помогли больному одеться, он глядел

на искусного целителя с благодарной улыбкой. Лекарь велел прийти утром на следующий день, а до этого не вставать с постели. Положив больного на носилки, мы ушли.

Назавтра повар уже мог двигаться самостоятельно, судовой врач и я только сопровождали его. С больным была повторена аналогичная процедура, после чего на судно он возвращался бодрее и веселее. То же самое было проделано и на третий день. Повар полностью выздоровел, а я... был немного огорчен, мне так хотелось еще раз побывать у лекаря и запомнить все его быстрые и легкие движения.

Вот тогда-то я и решил во что бы то ни стало научиться такому же «волшебству»...» [48, 6].

Турецкий массаж и восточные купания представляют собой не только исполнение «божественного веления», не только акт очищения или чрезвычайно эффективную лечебную процедуру, но и удовольствие, которому всякий человек мог предаваться со свойственной ему страстью, отчего со временем турецкие бани и превратились из центров здорового образа жизни в публичные заведения и дома терпимости.

В некоторых магометанских странах проститутки изначально допускались в бани под видом банщиц. В XIX в., несмотря на строгие предупреждения полиции, в Алжире мавританские проститутки часто сопровождали мужчин в баню, чтобы после удаления массажиста предаваться с ними половому разврату. Бывали случаи, когда купающиеся велели банному служителю привести им проститутку. Наиболее частыми представителями мужской проституции являлись непосредственно сами банщики и массажисты.

В Стамбуле, по свидетельству И. Блоха [8], этой профессией обыкновенно занимались «сыновья Грузии с красивыми формами и мускулистыми членами, еще очень юного возраста, без бороды, которая строго изгнана». Одного купающегося часто массировали несколько таких банщиков. Большинство женщин в те времена избавлялись от проявившихся печальных последствий их гаремной жизни только благодаря массажу, впрочем, составляющему истинную насмешку над всякой гигиеной.

Тем не менее, невзирая на столь удручающие факты, виртуозная техника восточного массажа внесла достойную лепту в становление современной массажной техники, объединив в себе лучшие достижения греко-римской школы массажа и национальный колорит мануальных приемов, свойственных культуре арабских стран. Еще в начале нашей эры народы, проживающие на территории кавказского хребта, широко применяли элементы лечебного массажа. Жан Батист Тавернье, знаменитый этнограф XVII в., в книге «Шестое путешествие в Турцию, Персию, Индию в течение 40 лет» указывал, что в Кабардино-Балкарии «... старые женщины... вмешиваются в лечение больных... Они ощупывают тело больного и особенно ту часть, которая у него болит; они ее несколько раз трогают и мнут...» Врач И. И. Пантюхов писал в сборнике статей «О кавказских горцах» за 1881 год: «... на Кавказе заслуживают особого внимания местные припарки, массаж и кровопускания. Массируют весьма искусно все части тела, сочетая с втиранием различных целебных веществ». Применяя массаж головы при головных болях, поглаживая лоб и затылок больного,

особенно у детей, мать или лекарь часто добивались успокаивающего и болеутоляющего эффекта [36].

Арабские и турецкие массажисты переняли у своих среднеазиатских коллег многие секреты в технике проведения массажа, в особенности некоторые приемы узбекского массажа. Использование специфических приемов поглаживания (*силаш*), растирания (*сидирма*), разминания (*укалаш*), растягивания и выкручивания конечностей (*кул ва бей тоблаш*) применялось в Узбекистане издавна как с лечебной целью, так и для повышения общего тонуса и работоспособности организма. Характерными особенностями узбекского массажа является то, что он проводится без применения смазывающих средств с целью более глубокого воздействия на кожу; приемы выполняются не только верхними, но и нижними конечностями; направление движений при выполнении приемов как от периферии к центру, так и в обратную сторону. Секреты этого вида массажного искусства до сих пор передаются у узбекского народа из поколения в поколение.

Как искусство манипуляций массаж в странах арабского Востока был доведен до крайней степени совершенства. Техника восточного массажа, созданная на вековом эмпирическом опыте народной медицины, и в наши дни вызывает пристальный интерес у всех тех, кто горит желанием достичь истинного мастерства, стать массажистом-профессионалом в лучшем понимании этого слова. Однако научного осмысления даже в работах лучших представителей арабской средневековой медицины она не получила и в связи с этим может быть рассматриваема только как квинтэссенция ловкости рук и врачебной наблюдательности.

## 1.10. Массаж в государствах средневековой Европы

### 1.10.1. Западная Европа

В V в. Западная Римская империя, ранее беспрестанно подвергавшаяся набегам варварских племен, в конце концов пала под натиском завоевателей. Они расселились по всей ее обширной территории. С этого времени для европейской цивилизации начался новый исторический период — средневековье.

Так как греки и римляне жили рабовладельческим строем, а у варварских народов, в основном это были германцы, все еще сохранились родоплеменные отношения, культурные традиции античности в Западной Европе сразу не получили должного продолжения. Новая религия, христианство, принятое завоевателями, также не способствовало сохранению греко-римской культуры, считая большинство ее достижений порочными и вредными. Такое уродливое представление не могло не сказаться пагубно на состоянии медицинской науки. Церковные догмы с идеями аскетизма и умерщвления плоти исключали использование телесных упражнений как оздоровительного средства и соответственно остановили дальнейшее развитие и распространение гимнастики и массажа. Тех, кто пытался ухаживать за своим «грешным телом», церковь жестоко преследовала. Ни о какой гигиене в то время не могло быть и речи [51].

Только после крестовых походов, с конца XI в. до конца XIII в. всего их насчитывалось восемь, европейцы, познакомившись с бытом и нравами народов Вос-



тока, переняли у арабов потребность заботиться о чистоте тела и использовать ароматические средства. На Западе стали мыть руки перед едой, регулярно мыться в горячих банях. При купаниях употребляли различные мыла, кстати, современное мыло было изобретено только в IX в. в Марселе, а до этого в воду добавляли вино, масло или молоко. Однако первые описания душистых веществ и сведения о них были еще скудны и довольно примитивны, о чем свидетельствует изданная в 1396 г. профессором анатомии Генрихом Мондвилем «Книга по косметике», где дана характеристика всего лишь нескольких десятков ароматов.



В то же время, заимствованная на арабском Востоке техника античного банного массажа, попав в руки грубых эмпириков, приобрела другие черты, отличные от древних традиций. На первое место стал выступать не высокоэффективный лечебный характер массажной процедуры, а ее свойство доставлять изысканные телесные наслаждения купающимся в бане. Отчего баня сделалась одним из главных очагов общественных развлечений, под прикрытием которых нередко скрывалась проституция. Проявление такого тесного слияния бани и проституции выражалось, прежде всего, в деятельности банщиков и банщиц. По словам австрийского врача Гуаринониуса, «сами обнаженные донага, они только и делали, что растирали, мяли и возбуждали к сладострастию». Банная проституция в Средние века настолько широко охватила всю Западную Европу, что не осталось ни одного города или деревни, где не существовала бы баня, совмещавшая заодно и функции публичного дома [8]. В связи с таким положением дел техника лечебного массажа практически не развивалась.

Определенный поворот в сложившейся ситуации совершился с началом эпохи Возрождения, когда на смену слепому подчинению авторитетам христианской церкви с ее лицемерными принципами общественной морали пришло гуманистическое, творческое осмысление окружающего мира и человека такими, какими видятся они в действительности.

В медицине период начала борьбы с религиозными догмами за новое реалистическое мышление связан с именем швейцарского врача Ауреола Теофраста Бомбаста фон Гогенгейма (1493–1541), известного в истории



На протяжении всего периода средних веков в Западной Европе использование массажных и гимнастических упражнений было тесным образом связано с деятельностью банщиков, которые, в свою очередь, являлись представителями самого низшего медицинского сословия, «медиков второго класса» — хирургов. Именно по этой причине первая попытка поставить массаж на научную физиологическую почву принадлежит хирургу, французскому врачу Амбруазу Паре (1510–1590). Совершив переворот в устоявшихся ложных представлениях о хирургических методах лечения, Паре, описывая приемы массажа, старался обосновать их влияние на человеческий организм с анатомо-физиологических позиций.



Благодаря работам ученых-анатомов Мондино де Луцци, Бертуччио, Пьетро Егилата, Андреаса Везалия, Мигеля Сервета другие исследователи тайн человеческого тела, такие как Габриэль Фаллопий (1523–1562) и его ученик Иероним Фабриций из Аквапендента (1533–1619), смогли доказать факт одностороннего движения крови по венам только в направлении к сердцу, тем самым подведя медицинскую науку к открытию У. Гарвеем теории двух кругов кровообращения. А так как эффект массажной процедуры с давних пор связывался с ее благотворным действием на циркуляцию

крови по сосудам, то, руководствуясь этими принципами, Фабриций Аквапендент стал активным популяризатором массажа как радикального целебного средства, горячо рекомендуя растирания, разминания и пассивные движения при болезнях суставов, в частности при анкилозах.

Значительное место теме массажа в своем медицинском сочинении, изданном в 1582 г., отвел доктор Жуберт. Он подробно описал гимнастические упражнения, бани, натирания мазями, растирания, действие скребницы, проще говоря, все методы античной аптерапии, основываясь на доскональном изучении творений древнегреческих и древнеримских авторов. К сожалению, некоторые из упомянутых Жубертом творений не сохранились до наших дней, к их числу можно отнести и трактат Диониса «Растирание и упражнения», ранее нигде не встречавшийся, а ныне, по-видимому, безвозвратно утерянный.

Через несколько лет после работы Жуберта, в 1591 г. вышла в свет книга Проспера Альпинуса «Египетская медицина», в которой автор целую главу посвятил рассказу о массаже в восточных банях. В 1595 г. французский врач Фабер де Сент-Жори опубликовал свое сочинение под названием «Движение», в котором чрезвычайно подробно описал различные гимнастические упражнения и приемы античного массажа, ссылаясь на авторитетные свидетельства Галена и Орибасия. В изданной в 1615 г. книге «Наслаждение счастьем» доктора Гийона достаточное число раз упоминался совет об обязательном использовании упражнений и массажа как лучшего залога телесного здоровья и прекрасного самочувствия, для чего рекомендовалось «тело

растирать мягкими руками нескольких человек». Страстными пропагандистами массажа и гимнастики в течение XVII века были также французский хирург П. Франко, итальянец Ф. Иеронимус, английские врачи Т. Бригг и Т. Сайденхем [64]. Основными приемами, которые они использовали в своей практике, были: сухие и влажные фрикции, обтирания, разминания, надавливания, постукивания и пассивные движения, т. е. практически те же манипуляции, что применяются и в наше время.

Но поистине заслуга дать первый могучий импульс к научным занятиям механотерапией и, в частности, массажем выпала на долю английского философа, основателя материализма и экспериментальной науки нового времени Френсиса Бэкона Веруламского (1561–1626 гг.). Не будучи врачом, Бэкон занимался экспериментальными работами и этим во многом определил пути дальнейшего развития медицины. Результаты научных изысканий привели его к тому, что он стал высоко ценить пользу, приносимую массажем для поддержания здоровья, а своих учеников постоянно склонял отдавать приоритет мануальным методам лечения болезней [51].

Подводя определенный итог развитию массажа в период средних веков на территории Западной Европы, в сущности, можно сказать, что большинство авторов того времени направляли все свои усилия лишь к одной цели — собрать воедино различные материалы — папирусы, памятники, предания, — касающиеся этого вопроса, дабы точно и без малейших изменений донести до своих современников древние техники массажа. Но их труды по восстановлению былой славы массажа

так и не увенчались успехом в то время, по крайней мере, остальными практикующими врачами массаж предписывался чрезвычайно редко и исключительно из гигиенических соображений. Тем не менее, их работа не пропала даром, а послужила фундаментом, на котором и ныне покоятся современные научные представления о массаже.

### 1.10.2. Восточная Европа

Первобытнообщинные отношения, царившие у народов Центральной и Восточной Европы, наложили определенный отпечаток на их культурную жизнь, в том числе на медицинскую деятельность. Не зная истинной природы возникновения болезней, лечебная практика в те времена заключалась в различного рода знахарских приемах: «высасывании» из тела больного материальной формы болезни в виде камня, веревки и т. п., произнесении магических формул и заклинаний, изгнании «злых духов». Однако главным, доминирующим элементом знахарства была все же народная эмпирическая медицина. Вот несколько характерных примеров рационалистического подхода в лечении из опыта знахарской медицины славян [34]. *«Прежде чем больной приходит за советом к знахарю, он уже пользовался домашними средствами: ложился на горячую печь животом, накрывшись с головой всем, что находилось под рукой теплого и овчинного; натирался тертой редькой, дегтем, салом, скипидаром и т. д.*

*Если занемужило дитя, то его на рассвете выносили на луг и катали по росе, а после в избе окунали*

*в таз с водой и растирали полотняными полотенцами. В случае, когда объявлялись сильные боли в крестце или «ломило» в пояснице, так что не продохнешь, всякий знахарь понимал, что это «утино» и, следовательно, надо положить больного животом на порог избы, взять тупой кесарь в руки и насекал им спину, вступив с этим «утином» в переговоры».*

Во всех вышеприведенных случаях, как бы они ни были завуалированы завесой таинственности и могущества знахарской магии, четко прослеживаются накопленные человечеством и проверенные веками путем проб и ошибок медицинские знания, исправно служащие людям и по сей день.

Большой популярностью у народов Центральной и Восточной Европы пользовались лекарственные вещества растительного происхождения. Еще отец истории Геродот, побывав в Северном Причерноморье, описывал, как скифские женщины растирали на шероховатом камне, подливая воды, куски кипариса, кедра и ладана. Этим тестом с приятным запахом обмазывали все тело, а когда на следующий день смывали его, то кожа становилась чистой и блестящей. У древних славян лечение болезней, гигиена тела, уход за кожей также связывались с использованием лекарственных растений как для внутреннего употребления, так и для наружного. В состав мазей для втирания зачастую входили: полынь, крапива, подорожник, багульник, зверобой, чистотел, бадяга, а кроме того, мед, коровье и кобылье молоко, уксус, масла, скипидар и селитра [50].

Благодаря тесным связям славян с Византийской империей, в XI в. для русского князя Святослава, сына Ярослава Мудрого, был переведен с греческого языка

один из самых первых памятников древнерусской медицинской литературы «Изборник Святослава». В нем излагались подробные описания способов лечения заболеваний при помощи трав и мазей, рекомендации по содержанию тела в чистоте путем систематических омовений и растираний [51].

После появления «Изборника» в славянской литературе XII в. начинают встречаться многочисленные сведения о женщинах-лекарках, бабках-костоправах, искусно производивших массажные манипуляции. Так, в 30-е гг. XII столетия внучкой князя Владимира Мономаха Евпраксией было написано сочинение под названием «Мази», в котором уделялось пристальное внимание описанию массажных приемов для ухода за телом.

В период монголо-татарского ига, с XIII по XV вв., в разоренных древнерусских княжествах народная медицина остановилась в своем развитии, так и не перейдя в ранг официальной дисциплины, а знахари и лечцы не смогли организоваться в категорию профессиональных врачей-лечителей. Такое удручающее положение просуществовало вплоть до начала XVII в.

Говоря о развитии массажа в средневековой Центральной и Восточной Европе, нельзя не упомянуть о присущей для этого региона своеобразной методике проведения так называемого банного массажа. История современной русской бани, вновь возвращаясь к свидетельствам Геродота, описавшим быт скифо-сарматских племен, восходит к V в. до н. э., а скорее всего, и еще раньше. В начале нашей эры банное сооружение стали строить у восточных славян, финнов и карелов. В Центральной Европе (Польше, Чехии и Словакии) бани возникли только в V–VIII вв. с приходом

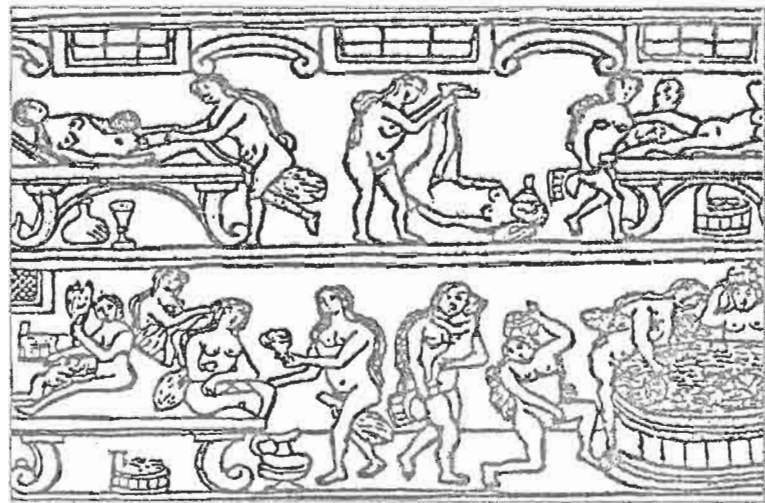


с севера и северо-востока славянских племен, которые уже пользовались баней. Массажные манипуляции в то время представляли собой неотъемлемую часть банной процедуры. Этот факт подтверждают сведения из карело-финского народного героического эпоса «Калевалы», в котором герои-богатыри описаны как «мужья бани», а массаж, применяемый ими, как древнейший банный обычай [12].

Первое упоминание об оригинальном виде массажа — «хвоцевании», или «веничном массаже» — принадлежит

летописи «Повесть временных лет» монаха Нестора [24]. В ней повествовалось, как апостол Андрей, путешествуя с проповедью христианства в 907 г. по северной Руси, посетил мордву, ветвь финно-угорской группы, проживавшую тогда вблизи местонахождения будущего города Новгорода, где он увидел деревянные бани, в которых люди, обнажившись, били себя вениками. «... И возмуть на ся прутье младое, и бьют ся сами... и облеются водой студеную... и творят мовение себе, а не мученье».

Впоследствии банные процедуры стали приобретать ведущую роль в народной эмпирической медицине этих племен. В древней Руси существовали даже банщики-лекари — «балли», использовавшие для лечения внутренних и наружных болезней исключительно свойства «веничного массажа» [46]. С принятием христианства церковь обрушилась на древнерусскую баню, и «балли» были изгнаны из бань. По меткому замечанию



историка В. Д. Отаманского: «Церковь лишила древнерусскую баню ее лечебно-профилактических функций и разрешила только гигиеническую баню, да и то при одном непременном условии: «Аще в бани еси молился». Отныне в бане надлежало только мыться и одновременно молиться. Поскольку православные служители культа связывали баню с «безбожным волшебством» и «языческим врачеством», то вокруг нее была создана атмосфера подозрительности, слежки, доносов». Но, тем не менее, секреты «веничного банного массажа» не оказались утерянными, а продолжали свое существование в народе.

Сохранилось большое количество описаний этой процедуры путешественниками по России. Так, Адам Олеарий, секретарь Шлезвиг-Гольштейнского посольства к царю Алексею Михайловичу в 1630 г., побывав в одной из бань Астрахани, рассказывал: «... русские могут выносить чрезвычайный жар. В бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть разгоряченными березовыми вениками, чего я не мог никак выносить». «Когда же от такого жара, — писал далее Олеарий, — они сделаются все красные, то обливаются холодной водой. Зимой же, выскочив из бани, валяются на снегу, трут им тело, словно мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню».

Позднее немецкий путешественник Айрамани, пройдя пешком от Кенигсберга до Нарвы и затем до Москвы, в своих записках говорил: «О банях московитов или их привычках мытья я хочу вкратце вспомнить, потому что у нас это неизвестно... Но они не пользуются, как мы, скребком для чистки нечистоты с тела, а у них есть так называемый веник...

*В общем, ни в одной почти стране не найдешь, чтобы так ценили мытье...».*

В начале XVIII в. камер-юнкер Фридрих фон Берхольц, находившийся при дворе Петра I, писал в личном дневнике: «Вначале спокойно лежишь на полке, устланной соломой, сверху покрытой чистой простыней. Затем вас начинают парить березовыми вениками. Это необыкновенно приятно, потому что открывает поры и усиливает испарину. После этого начинают энергично скрести пальцами по всему телу (Берхольц, по-видимому, имел в виду мануальный массаж), чтобы от него нечистоту убрать, что также очень приятно. Затем берут мыло и натирают им все тело так, что нигде не остается ни малейшего следа грязи».

В конце Отечественной войны с Наполеоном в 1812 году, когда русские освободительные войска доблестным победоносным маршем прошли по всей Европе, русские бани стали возводиться и там: вначале в Берлине, а затем в Париже, Берне, Праге, на австрийском бальнеологическом курорте Бадене.

С восхищением и одновременно удивлением высказывался о «веничном массаже» в русской бане даже сам Александр Дюма в романе «Записки учителя фехтования» после посещения им России в 1858 г.

В Западной Европе интерес к грубому жесткому массажу, но вначале без связи с банной процедурой, проявился лишь только в 1698 г., после опубликования сочинения Пауллини «Целебное поколачивание». В этой работе Пауллини, предварительно цитируя несколько исторических выдержек, доказывал, что сечение, поколачивание, похлопывание, встряхивание излечивают «меланхолию, безумие, плеврит, золотуху, упорную

*икоту, болезни брюшных органов, неправильности менструаций, триппер, лихорадки и т. п.*». Кроме этого, автор предлагал такой массаж *«развратникам как лицам, страждущим чрезвычайно действенных лекарств»*. Другой врач, Мейбومیус, в 1795 г. написал целый трактат *«Польза поколачивания...»*, в котором он употребил всю свою ученость, чтобы обосновать действенность бичевания и поколачивания лопаточкой (ферулой) относительно возбуждения полового влечения.

С появлением в европейских странах русских бань, сечение стало исключительной прерогативой банной процедуры, хотя порой и использовалось отдельно. Так, некоему Разе из Корду удалось вылечить умирающего, заставляя нескольких человек, присутствующих при нем, хлестать его тело прутьями.

Но со временем заслуженную высокую оценку «вечному банному массажу» как одному из видов чрезвычайно сильного растирания давали такие ученые и врачи XIX в., как Ардуэн, Джорджи, Халль, Гилберт, Нистен. Доходчивей всех остальных о «русском массаже» отзывался П. Пиорри, автор «Разговора о медицинском знании»: *«Сечение употребляется в паровых банях у русских и сопровождается сильными растираниями, захвативши концы веника, употребляемого при сечении, и проводя серединой его по всей коже, которую скоблят и растирают сверху вниз. Этот двойной прием, по-видимому, имеет целью до высшей степени возбудить кожу и таким образом обеспечить безвредность погружения в снег по выходе из теплой бани. С теми же самыми целями употребляются, как видно, у других народов растирания более или менее грубыми и толстыми тканями или щетками»*.

Из числа русских врачей ценителями такого вида банного массажа были доктора А. Бойко-Кудринский, Е. Костюрин, Е. Котляр, Е. Покровский, И. Р. Тарханов, В. А. Манассеин.

Безусловно, первую скрипку в использовании «вечного массажа» с петровских времен и вплоть до начала XX в. играли банщики и цирюльники (парикмахеры), в руках которых это ремесло возвысилось до ранга искусства. Сохранилось большое количество профессиональных выражений этой категории массажистов [21]. Вот некоторые из них:

*Рук хороших нашему брату не покупать.*

*В бане веник дороже денег.*

*В бане веник — господин.*

*Семь радостей можно доставить: ноготки на ножках обстричь, ножки в тазу помочить, простышкой потереть, мочалкой растереть, хлебного духу дать, веничком побаловать, на диванчик положить и пивком или кваском услужить...*

*Мы вас потрем и поправим, а к празднику придем на дом поздравим!*

*Мы вас потрем, а вы нас утрите. С легким паром-с!*

*Перспект на свалку — больная спина.*

*Бабыей спины друг — банный веник.*

*Вольный дух пользовать (заставлять до боли бить себя березовым веником в хорошо натопленной бане).*

*Веником березовым, пареным — по лысынам обваренным... кудри и завьются!*

Традиционное пристрастие банщики отдавали березовым веникам, но не забывали и о целебных свойствах дубовых, смородиновых, можжевельниковых, кедровых, еловых и даже крапивных веников. Для лечения



ревматизма особо рекомендовался крапивный банный веник. В старину этим жгучим растением наказывали провинившихся детей. Вот что говорится по этому поводу в одном из русских травников далекого прошлого: *«Такая выучка крапивой, хоть зело сурова и вызывает сомнения в доброте родителей, но они не догадываются, что не только наказуют своих чад, но и врачуют».*

Интересные наблюдения о виртуозном мастерстве банщиков-массажистов оставил в своей книге «Русская народная бытовая медицина», изданной в 1903 г., доктор медицины Г. Попов: *«Особые специалисты — трихи (массажистки) или парильщицы, занимаются исключительно растиранием больных в пару, т. е. в печах и банях. Натирание проводится редькой, деревянным маслом, керосином, красным медом и пр. и длится продолжительное время. Свои манипуляции они нередко сопровождают произнесением молитв и заговоров, а некоторых из них при этом усиленно втягивают в себя воздух: вдыхают и уничтожают болезнь (Макарьевский уезд Костромской губернии). Некоторые из них при поносе у детей правят «пердячью» (копчиковую) косточку. В зависимости от представления, что некоторые виды детских поносов развиваются от свертывания копчиковой кости наружу, такие трихи, намывив палец и введя в задний проход ребенка, производят поглаживающие движения, сдавливая и выгибая изнутри эту косточку (Саранский уезд Пензенской губернии)» [41].*

К сожалению, русская баня не была исключением среди других видов бань, в которых рано или поздно стала развиваться банная проституция, хотя и не вытесняя полностью лечебный компонент водной

процедуры [8]. Путешественник конца XIX в., Штерн, говорил по этому поводу следующее: *«В Польше, южной России, Одессе и на Кавказе существует обычай, что хозяин бани, без всякого требования со стороны купающегося мужчины, приводит к нему несколько девушек, одну из которых он может выбрать для растираний. За это получается особая плата, которая назначается по взаимному соглашению. Сообразуясь с внешним видом гостя, хозяин требует от 50 копеек до 15 рублей».* Гомосексуалистам в то время в русских банях часто приводили по пять или более старых или молодых людей, из которых они выбирали себе «банщика». Плата за молодых «банщиков» была значительно выше, чем за старых. Массажисты этих заведений в большинстве случаев также считались гомосексуалистами.

Тем не менее, невзирая на столь удручающее положение в прошлом, оригинальная техника «веничного банного массажа» в наши дни не потеряла лечебного значения. Сегодня все так же актуально звучат слова известного русского врача Н. М. Максимовича-Амбодика, сказанные им еще в 1783 г.: *«Русская баня до сих пор считается незаменимым средством от многих болезней. Во врачебной науке нет такого лекарства, которое равнялось бы силой бане».* А банный массаж как составная часть всей банной процедуры стоит на страже здоровья уже не одного поколения русского народа [6,12].

## ГЛАВА 2

# Научный период развития массажа

### 2.1. История формирования техники и методологии классического массажа

Прогрессивные общественно-экономические отношения, возникшие в конце эпохи Возрождения, способствовали дальнейшему развитию медицинской науки. Ослабление влияния религии, стремление к овладению силами природы — все это открыло новые горизонты для более глубокого изучения лечебного действия массажных манипуляций. В период нового времени, начиная с середины XVII в., ученые и врачи — авторы серьезных научных работ по проблемам использования физических факторов с лечебными целями — стремились уже не только восстановить различные массажные техники древних культур, но и предлагали свои варианты трактования физиологических и терапевтических свойств некоторых приемов массажа.

Одним из первых таких новаторов считается итальянский анатом и физиолог, основоположник экспериментальной биомеханики, профессор Дж. А. Борелли из Неаполя (1608–1679). Им в 1680 г. был написан трактат под названием «О движении животных», оказавший огромное влияние на мировоззрение ряда последующих поколений ученых-медиков. В этом труде Борелли хотя и рассматривал живой организм как подобие механической машины, все же дав физиологическое обоснование, вместо мистических толкований комплексу физических движений попытался предложить натурфилософское объяснение причин болезней и использования массажа как формы пассивной гимнастики для их устранения.

Активным популяризатором массажа в начале XVIII в. являлся немецкий врач-терапевт Ф. Хоффман (1660–1742), который в 1708 г. издал 9-томное сочинение «Диссертация по физической медицине...». Советуя делать массаж всем тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, Хоффман рекомендовал в своей работе применение массажа и гимнастики в хирургии и ортопедии. По его утверждению, «активные и пассивные упражнения есть лучшая медицина тела».

Вышедший в свет в 1741 г. 2-томный труд французского хирурга Н. Андри (1658–1742) окончательно ввел массаж и телесные упражнения в арсенал лечебных средств ортопедии: *«Нога, пятка которой не вполне касается земли, если болезнь не зависит от изуродования, ее можно излечить при помощи средств, предназначенных для размягчения сухожилий и мышц, т. е. растиранием голени маслом, начиная с подколенной ямки до пятки, делая эти растирания голой рукой утром и*

*вечером в течение нескольких дней... При разглаживании больной должен лежать вытянувшись, навзничь на помосте. Растирание делают два сильных человека».*

Определенный вклад в формирование учения о массаже внесла опубликованная в 1750 г. книга Ф. Фуллера «Медицинская гимнастика» и в 1772 г. сочинение доктора Сабатье о телесных упражнениях древних народов Средиземноморья, в которых авторы старались объяснить действие массажных приемов и гимнастики на человеческий организм. В то время эти целебные методы в своей лечебной практике активно использовали и такие врачи, как Дж. Гроунор, У. Беве-ридж, Сталь, Джонстон, Сайденгем и др. [3, 64].

Но, без сомнения, самое важное сочинение XVIII в. о массаже вышло из-под пера французского врача-клинициста Клемана-Жозефа Тиссо. Написанный им в 1780 г. капитальный труд под названием «Медицинская и хирургическая гимнастика» подробно освещал все тонкости в применении массажа как с лечебной, так и с профилактической целями. *«Растирание есть другое врачебное средство, которым мы не можем пренебрегать. Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличиваются перистальтические движения во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, но оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья».* Тиссо, отдавая предпочтение приему растирания, подразделял его на два вида: сухое и влаж-

ное (с мазями, настоями и т. д.). Переходя к лечению вывихов, он говорил: *«Для лечения предложено множество средств, но, может быть, к одному прибегают не слишком часто — это род разминания, которому подвергают пораженную часть. Трепья, так сказать (однако с известной предосторожностью), растирая тканевые соки, собравшиеся в сочлененных связках, придают кровообращению ту деятельность, которую оно утеряло; препятствуют всем этим связкам образоваться, так сказать, загорживающую массу, в которой совершенно прекращается движение. Ведь известно, что можно заставить исчезнуть довольно значительные опухоли желез, разминая их несколько раз в день».* Во второй части своего труда Тиссо приводил обширную статистику благоприятных результатов, полученных знаменитыми хирургами, его современниками, употреблявшими в лечебном процессе массажные манипуляции [47].

На рубеже XVIII–XIX вв. значительное влияние на внедрение массажа в клиниках европейских стран оказала деятельность создателя шведской гимнастической системы Петра Генриха Линга (1776–1839). Сын священника, готовившийся продолжать дело своего отца, Линг получил соответствующее образование в университете родного города



Упсала. Продолжая обучение в Копенгагенском университете, в 1804 г. он познакомился с двумя французскими эмигрантами и стал брать у них уроки фехтования. К его большому удивлению, занятия фехтованием несколько облегчили ревматические боли в плечах и заставили молодого священника задуматься над их исцеляющими возможностями. Именно тогда у него мало-помалу зародилась мысль, что систематические физические упражнения могут оказывать благотворное влияние на тело и дух человека и что гармоничное развитие отдельных частей тела должно составлять основной элемент «народного воспитания». Понимая, что только при научной подкладке возможно что-либо сделать для этой цели, он стал усердно изучать анатомию и физиологию. По возвращении домой Линг, к тому же увлеченный изучением греческой и римской культур, создал по античному образцу первую в Европе школу гимнастики и массажа, а в 1813 г. на ее базе открыл в Стокгольме Центральный Королевский институт гимнастики. Итогом всей его жизни явилось большое сочинение «Общие основы гимнастики», над которым автор работал с 1834 г. до самой своей смерти. Впоследствии ученики П. Г. Линга, в особенности его преемники Брантинг и Джорджи (1847), распространили этот способ лечения под названием «шведская гимнастика и массаж» по всей Европе. Биографы Наполеона упоминают, что даже этот великий полководец, чтобы взбодрить себя, ежедневно прибегал к помощи шведского массажа и принимал горячую ванну [64, 50, 45].

Основу шведской системы составляет прежде всего то, что в ней нет существенной разницы между физическими упражнениями и непосредственно массажем.

Эти два способа воздействия на организм выступают в тесной взаимосвязи друг с другом. По утверждению самого П. Г. Линга: *«массаж является составной частью всевозможных видов движения, оказывающих свое благотворное влияние на человеческий организм»*. Такой комплексный подход во многом способствовал скорейшему излечению больных. Однако стройной системой «шведский массаж» назвать нельзя. В процессе занятий гимнастикой Линг использовал в качестве «пассивных движений» следующие массажные приемы: рубление, похлопывание, поколачивание, разминание, давление, дрожание, реже поглаживание и растирание. Вначале массажной процедуры выполнялись разминающие и ударные приемы, а затем поглаживание в направлении сверху вниз, обратном току лимфы и венозной крови. Растирания как самостоятельные приемы обычно не применялись и использовались только по ходу нервов при болевых синдромах.

Таким образом, несмотря на громкую славу, сопровождавшую творца шведской врачебной системы, его вклад в развитие техники массажа не существенен и более надуман, чем есть на самом деле. Не будучи врачом, не обладая соответствующими медицинскими знаниями и практическим опытом лечения больных, хотя Линг и был удостоен звания члена Шведской Королевской Академии наук, он смог лишь только объединить древние техники массажа китайцев, индусов, арабов, греков и римлян в одну общую систему, но при этом не считая необходимым установить, в каких условиях, при каких обстоятельствах, при каких показаниях и в какой дозировке следует использовать те или иные приемы. По этому поводу категорично высказывали свое

мнение многие ученые-врачи XIX в.: Э. Дюбуа-Раймон, Дэлли, Г. Беренд, Рихтер, Дж. Эстрадаер, П. Ф. Лесгафт. Принимая во внимание, что Линг никогда не считал себя полноправным автором оригинальной школы массажа, предложенной им, тем не менее он нигде не удосужился упомянуть об использованных первоисточниках, в особенности о китайской книге «Конг Фу», уже переведенной к тому времени на европейские языки, из которой он позаимствовал буквально без изменений всю технику китайского массажа. В связи с этим в работе «Наука о движениях» Делли говорил следующее: «Учение Линга и в теории, и в практике есть только нечто вроде снятого дагерротипа с «Конг-Фу»; эта королевская дрезденская ваза не что иное, как великолепная китайская ваза с ее китайскими фигурами, только выкрашенная европейскими красками».

Окончательное общественное признание в Западной Европе школа шведского массажа получила только с 50-х гг. XIX в. благодаря успешной лечебной практике французского хирурга А. Бонне (1809–1858), применявшего массаж при заболеваниях суставов. Тогда энтузиазм А. Бонне поддержали доктор Эстрадаер, Мартин, Масси, а в 1855 г. Л. Бланш и массажист Лене через своего докладчика Вувье сделали на академической конференции сообщение по поводу использования массажа при лечении хореи, в подтверждение этого аргумента привели огромное количество случаев успешного исцеления больных с помощью шведского массажа.

С начала 70-х годов благодаря практической деятельности амстердамского врача И. Г. Мецгера (1839–1901), выработавшего рациональные медико-терапевтические показания к применению массажа, основан-

ные на тщательном изучении анатомии, физиологии и патологии измененных органов, подлежащих лечебному воздействию, для массажа наступила новая эра. Его популярность по всей Европе была столь широка, что лечиться «способом Мецгера» желали не только князья, графы и другие высокопоставленные особы, но даже и сама австрийская королева. В результате своей врачебной работы Мецгер приобрел большое число последователей и учеников в лице самых выдающихся европейских докторов, от чего период 70-х гг. XIX в. с полным правом можно охарактеризовать как время небывалого до сей поры пробуждения интереса мировой научной общественности к проблемам массажа и физической терапии.



Над исследованием влияния массажа на человеческий организм и использованием его в лечебных целях

при широком спектре заболеваний работали такие известные французские клиницисты, как Б. Дюшан, Рекамье, Пиорри, Пиду, А. Труссо, И. М. Шарко, Фелиппо (1869), Н. Лесне (1868), С. Лонд, Э. Дюжарден-Бомен.

В это же время немецкие врачи Бернард фон Лангенбек, фон Мозетиг, Гуссенбауэр, Т. Биллрот (1875), А. фон Винивартер (1875), М. Фридман (1882), А. Рейбмайер (1888), Б. Бенди (1894), П. Хауф, Каппелер, Келлер, Н. Крөг, Бела-Вайс, К. Людвиг, Теланус; английские специалисты Беркли, В. Бэлвур и многие, многие другие ученые-медики стали посвящать массажу свои книги, монографии и статьи. Так, именно Т. Биллрот стал первым объединять массаж и врачебную гимнастику под общим термином «механотерапия».

Техника массажа, введенная Мецгером и впоследствии опубликованная в сотрудничестве с его учениками Бергманом и Хеллидзем в 1873 г., подразделяла все массажные приемы на четыре класса: 1) поглаживание (*effleurage*), 2) растирание (*friction*), 3) разминание (*petrissage*), 4) поколачивание (*tapotement*). Позднее Келлгрэн предложил ввести в эту классификацию еще один вид массажного приема 5) сотрясение (*vibration*) [Платен. Новый способ лечения, Schwalbe. Терапевтическая техника, 1912]. К. Коломбо (1907) рекомендовал дополнительно различать следующие виды вибрационного воздействия: 1) вибрация; 2) сотрясение; 3) перебирание-пощипывание; 4) подталкивание; 5) встряхивание.

Иной подход к классификации приемов массажной техники предлагали французские медики и в частности Дж. Эстрадаер (1836), выделяя максимально возможное количество разнообразных манипуляций: таксис,

обтирания, фрикции, натирания, пассы, прикосновения, касания, надавливания, раздражения, щекотание, почесывание, растирания, разминания, комкание, щипки, валяние, перкуссии, рубление, щелчки, вибрации, бичевание, встряхивание. Тем самым Эстрадаер представлял массажные приемы как составную часть более широкого понятия — мануальной терапии.

Относительно анатомических путей, которым должен следовать каждый отдельный массажный прием, по этому вопросу встречались самые разнообразные указания. В то время как одни авторы советовали массировать от периферии к центру (Розенбах, Редингер), другие выбирали направление тока венозной крови (Бум, Шрайбер).

Одним из первых ученых, начавших прицельно заниматься изучением физиологии массажа, считается немецкий профессор фон Мозенгейль. Им впервые на IV конгрессе Германского Хирургического общества 1878 г. в Берлине было сделано строго научное сообщение, обоснованное демонстративными опытами, об ускорении резорбции туши из полости коленного сустава кролика под действием массажа конечности. После чего применение массажа в медицине получило научную санкцию, данную авторитетным мнением Эсмарха, Фолкмана и Хютера.

Продолжателями научных экспериментов в массаже после работ фон Мозенгейля были доктор Буш и Лассар. В 1887 г. они установили стеклянную трубку в одном из лимфатических сосудов бедра собаки и, подвергая лапу подопытного животного массажу, доказали, что этот вид воздействия чрезвычайно положительно сказывается на ускорении движения лимфы. Впоследствии

экспериментальным изучением физиологии массажа занимались Массо и Мадгиори (1890), Браун (1894), У. Митчэлл (1894), И. Икгрэн (1901), Коломбо (1903), Шнайдер, Хавенс (1915), Скотт (1917), Абрамс (1918), Гриффит, Ханам (1925), Льюис (1927), Кост и Виссинг (1927), Шодиг (1930), Руман (1933), Бауэр, Шорт, Беннет (1933) и Ф. Кирхберг (1936). Исследованием влияния приемов мануальной техники массажа на организм занимались также: Райт, Дэйл, Розенталь, Хор, Крог, Эппингер, Келлгрэн, Хоффингер, Райбмайер, Бендикс и др.

В конце XIX — начале XX в. в Западной Европе вышло огромное количество учебной литературы по общим вопросам массажа. В Германии: «Врачебный массаж» К. Клемма (1885), «Лечебная гимнастика и массаж» Г. Небеля (1886), «Массаж, его техника, применение и действие» К. Вернера (1887), «Книга о массаже» Г. Гюнерфаута (1887), «Техника массажа» А. Хоффа (1893), «Руководство по массажу и лечебной гимнастике для врачей и студентов» А. Бума (1888), «Учебник по массажу для студентов и врачей» Э. Экгрена (1903), а также книги о массаже других авторов (J. H. Lubinus, J. Schreiber (1888), E. Klein (1890), K. Werner (1895), C. Rosenthal (1910), J. Eiger (1911), F. Kirchberg (1926), H. von Bayer. Во Франции учебники по массажу издавали: G. Norstrom (1895), E. Iugon (1900), A. Bouleau (1903), J. Brousses (1903), Despard (1910), M. Denz (1926); в Англии — W. Murrel (1886), A. Kellgren (1895), W. Marre (1912); в Италии — Winayu, Wolpe (1889); в Чехии — V. Chlumskeho (1906), F. Smunta; в США — J. C. Mitchel (1917), G. Bucholz (1917), M. Mac Millan (1921), D. Grechem (1928), K. L. Jensen-Nelson (1940), J. G. Kellog (1943).

Частным методикам массажа при заболеваниях органов дыхания посвящали отдельные свои труды доктора Герст, Бергер, М. Джорджи, Гриссольт, Валле, Харди, Сарландирей. Применение массажа в гинекологии настоятельно рекомендовали шведский массажист Туре-Брандт, его ученик Фриденберг, а также Крителлер, Креде; в педиатрии — немецкие врачи Мюллер, Зильбергорн, Шперлинг, Нейман-Нейроде; в травматологии — французский врач Люка-Шампионнье; в отоларингологии — австрийские медики М. Браун и Лакер, немецкий доктор Херст из Вюрцбурга, Зауфаль, Хоммель, Кирхнер, А. Хоффа; в офтальмологии — С. Клин и Киаер; в дерматологии — Брок и Жаке. При слабости и переутомлении сердечной мышцы, а также при застое в венозной системе Ортель предложил закрытый местный массаж сердца [78]. О разнообразных формах заболеваний, при которых показано применение массажа, доктор Риттерфельд-Конфельд в своем докладе, опубликованном в Висбадене в 1881 г., писал следующее: *«На первом плане стоят те страдания, которые доступны непосредственно руке массажера, стало быть — наружные заболевания, а именно кожи, мышц и сухожилий, нервов и нервных влагалищ, суставов и связок, также и сумочных связок и т. д. ... В новейшее время с большим успехом применяют массаж при хронических катарах гортани и дыхательного горла. ... Ограничусь только повторением того, что при перечисленных выше болезнях лечение массажем выдержало с честью испытание и, как это признано лучшими врачами и клиническими профессорами, приобрело себе право полного гражданства в сокровищнице лечебных средств».*

Признанная всеми цивилизованными странами мира необходимость физического воспитания благотворно сказалась на создании тесного союза массажа и спортивных занятий вначале в виде разминочного самомассажа, а впоследствии как радикальное средство в борьбе с утомлением спортсменов. Впервые спортивный массаж на соревнованиях официально был применен американскими атлетами в 1900 г. в Париже на II Олимпийских играх. От американцев эту систему переняли европейские спортсмены. В 1906 г. французский клиницист Р. Кост выпустил обширную монографию, посвященную методологии и систематике спортивного массажа. На V Олимпийских играх в 1912 г. шведы уже имели в штате своей команды специальных массажистов, готовивших спортсменов к выступлениям. Для развития спортивного массажа много сделали В. Кольрауш, Ф. Кирхберг, Брюстман, Руффи, Кампф, Мюллер, Гофф. Особенно прославилась школа финского массажиста Харти в Хельсинки. Финский спортивный массаж уже с 1910 г. в некоторых государствах Европы и Северной Америки стал завоевывать все большее число последователей. А в 1920 г. в Антверпене на VII Олимпийских играх, благодаря крупным победам всемирно известных финских спортсменов П. Нурми и Колемайнена, школа финского массажа заняла достойное место среди тренировочных мероприятий по подготовке спортсменов. Однако финский спортивный массаж наряду с рядом достоинств, таких как ограниченное количество приемов, простота их выполнения, имел и существенные недостатки — слабые по своей эффективности разминания, более пригодные для работы на плоских, поверхностных

мышцах; необходимость иметь очень сильные и выносливые пальцы, так как большинство приемов выполняется подушечками пальцев, направление массажных движений от периферии к центру, от дистальных отделов к проксимальным против тока лимфы.

На рубеже XIX–XX вв., в то время когда массажем профессионально занимались в основном представители официальной медицины, этим лечебным средством в корыстных целях стали пользоваться некоторые любители-самоучки. Так, некая мадам Дальсен и ее французский коллега Мольно в своей знахарской практике исцеляли многие тяжелые заболевания посредством элементарного массажа, который доставлял им столько же денег, сколько и удивления. В связи с этим в Орлеане в 1833 г. против Мольно было объявлено судебное разбирательство.

Огромная популярность массажа в широких слоях населения привела к тому, что многие женщины и девушки буквально осаждали врачей просьбами придать их телам пышные формы, так как, по заявлению некоторых специалистов, массаж может помочь и в этом. К примеру, во Франции определенной известностью пользовался доктор Дрейфус, советовавший проводить пассивную гимнастику и массаж дамам высшего света при слабости телосложения и усиленной нервозности, а мужчинам — для повышения потенции.

Еще одним критерием, по которому можно судить о массажном буме, царившем в странах Западной Европы конца периода нового времени, служит факт перехода банной проституции в массажную [8]. Периодическая печать в начале XX в. пестрела разного рода



рекламными сообщениями и объявлениями, предлагавшими услуги опытных проституток под видом оздоровительного массажа. Уголовные суды были буквально завалены разбирательствами случаев, «когда обвиняемая за плату состояла со свидетелем в «извращенных половых отношениях», и что свидетель неоднократно платил обвиняемой за то, что она его массирует, причем массаж производила таким образом, что у свидетеля наступало истечение семени».

Но несмотря на все это развитие массажа продолжало идти в ранее сформированном научном медико-терапевтическом направлении. В 1905 г. на I Международном конгрессе по физиотерапии в Льеже был принят сам термин «физиотерапия» — область медицины, включающая в себя лечебное применение всех использовавшихся в то время физиологических факторов, в том числе лечебной гимнастики и массажа. И наконец-то в 1937 г. в Париже собрался I Международный конгресс по массажу, на котором состоялось своеобразное подведение итога прошлым достижениям в области массажа и намечены перспективные пути его дальнейшего совершенствования.

Говоря о формировании техники современного классического (в переводе с латинского языка — «образцового») массажа, следует особо отметить вклад в этот поступательный процесс русских ученых-медиков. Еще в XVIII в. профессор медицинского факультета Московского университета Семен Герасимович Зыбелин (1735–1802), профессор повивального искусства Петербургской бабичьей школы Нестор Максимович Максимович-Амбодик (1744–1812) указывали на исключительно важную роль пассивных движений для правильного

роста и развития детей грудного возраста. Ранее использование массажа в педиатрической практике рекомендовал также и создатель российской школы педиатрии Нил Федорович Филатов (1847–1920).

До появления шведской гимнастики и шведского массажа выдающийся терапевт первой четверти XIX в. Матвей Яковлевич Мудров (1776–1831) горячо пропагандировал массаж в форме растираний и поглаживаний. Его методика клинического обследования пациентов и индивидуального терапевтического подхода («лечить не болезнь, а больного») послужила основополагающим принципом в деятельности всех последующих поколений врачей-физиотерапевтов и массажистов.

Впервые на русском языке руководство по массажу с разделом врачебной гимнастики под названием «Лечение разминанием» было опубликовано в 1875 г. в Петербурге шведским врачом А. Берглиндом, переехавшим в 1848 г. на постоянное место жительства в Россию. А уже в 1876 г. профессор В. А. Манассеин предложил внести в учебный план Петербургской Военно-медицинской академии практический курс массажа и гимнастики. Из клиники В. А. Манассеина со временем вышел целый ряд работ, посвященных изучению физиологического действия массажа: И. З. Гопадзе «О влиянии массажа на азотистый обмен и усвоение азотистых веществ» (1886); И. К. Стабровского «К вопросу о влиянии массажа на количество легочно-кожных потерь» (1887); Б. И. Кияновского «Материалы к учению массажа живота (Влияние массажа живота на усвоение азота и жиров пищи и на азотистый обмен у здоровых людей)» (1889) [50, 29, 30].

Неоценимый вклад в мировую науку о массаже внесли труды русского ученого, приват-доцента Военно-медицинской академии И. З. Заблудовского (1851–1906). Уехав из России, И. З. Заблудовский работал сначала в Петрограде (Чехия), а затем в Германии, где и возглавил в Берлинском университете кафедру массажа, при которой создал Государственную школу по изучению массажа. После его смерти школа перестала существовать, и только в 1926 г. немецкому доктору Ф. Кирхбергу вновь удалось ее восстановить. Ни один из европейских специалистов не сделал так много в разработке методологии и разрешении проблем физиологического обоснования массажа, как И. З. Заблудовский. Начиная с 1882 г., когда им была защищена диссертация «Материалы о действии массажа на здоровых людей», И. З. Заблудовский выпустил на протяжении 25 лет своей плодотворной деятельности свыше 100 различных статей, монографий, учебников, посвященных вопросам массажа. Критически отнесясь к дилетантским работам П. Г. Линга, он ввел в технику массажа ряд новых приемов, получивших дальнейшее распространение во всем мире (двойное кольцевое, круговое разминания и др.). С полным на то правом И. З. Заблудовского можно назвать отцом русской школы современного классического массажа.



В основу методики классического массажа была положена теория лимфообращения, выдвинутая В. А. Штанге в 1889 г. и опубликованная в работе «Роль лимфатической системы в учении о массаже». Суть ее заключалась в том, что массажные движения следует проводить по направлению тока лимфы, от периферических отделов к лимфатическим узлам. Именно это правило в то время стало отличительной особенностью техники классического массажа.

Весьма положительную оценку терапевтическому действию массажа давали многие видные клиницисты конца XIX в. Сергей Петрович Боткин (1832–1889) и его сотрудники активно использовали в своей клинике все известные в то время физические средства, особенно популярен был массаж живота. По его наблюдениям в 1888 г., у больных «при правильном, ловком и искусном применении массаж может дать прекрасные результаты, но пользоваться им следует только в светлые паузы и применять его систематически, ежедневно». Рекомендуя массаж при расширении желудка, он советовал массировать весь живот, но область желудка — не как обычно, а «слева направо, по направлению мышечных сокращений».

Другой известный врач Н. А. Вельяминов (1855–1920) уделял внимание прежде всего организационно-методическим проблемам использования массажа. Он подчеркивал, что «специально обученные массажисты, конечно, хорошо вышколенные, могут с успехом массировать переломы, но, само собой разумеется, под непосредственным руководством врача... Я всегда лично присутствую при первых сеансах. Я должен сознаться, что опыт и руки такого практика неоценимы —

*не сомневаюсь, что я сам и лучшие из моих учеников-врачей не в состоянии массировать так, как это делает практик. Для меня не подлежит сомнению, что этот персонал, обучаемый в самой больнице врачами, очень скоро окупил затраты на него, так как сокращение числа больничных дней при лечении простых переломов в значительной мере уменьшало бы стоимость содержания таких больных в больницах».*

Из хирургической клиники Н. А. Вельяминова в 1898 г. вышла диссертация Н. И. Гуревича «К вопросу о лечении закрытых переломов массажем». Но еще ранее, с 1883 г. использованием массажных манипуляций при лечении переломов костей, то есть задолго до работ французского хирурга Люка-Шампионнье, причислявшего себе заслуги первооткрывателя этого направления, занимался российский доктор К. А. Шульц. Им в 1891 г. в клинике В. А. Ратимова при Военно-медицинской академии была выполнена оригинальная диссертационная работа на тему «Массаж при лечении переломов». Специализированное отделение для лечения массажем было открыто также в Московской хирургической клинике профессора Н. В. Склифосовского (1836–1904). Кроме этого, внедрению массажа в травматологическую практику способствовали труды А. П. Зеленкова, В. Ф. Грубе, М. В. Шмулевича, П. И. Постникова, В. П. Добролюбова, Г. И. Турнера, К. Ф. Вегнера [30].

Приоритет в разработке научного обоснования применения массажа в гинекологической практике принадлежит также русским ученым. Одним из яростных пропагандистов гинекологического массажа в России был доктор Д. О. Отт, который, предварительно

ознакомившись с методом шведского специалиста Туре-Брандта, организовал в Петербурге Акушерско-гинекологический институт и уже через год, в 1888 г., на III-ем Пироговском съезде врачей сделал сообщение о результатах, полученных в его институте при использовании массажа в гинекологии. Следом за этим выступлением в периодической научной печати последовал настоящий шквал статей с положительной оценкой эффективности лечения гинекологических заболеваний массажем: А. И. Никольской, Н. Ф. Гагман, М. И. Виноградовой-Лукирской, С. Липинской, М. Проксуряковой, В. А. Евменьева, а кроме того, стали издаваться руководства, защищаться диссертации, посвященные теме гинекологического массажа: М. М. Ремизов (1889); Г. Р. Рубинштейн (1895); Н. И. Рачинский (1895); К. А. Шамраев (1897); Л. Кнапп (1904) и др.

На рубеже XIX–XX вв. существенную лепту в развитие техники классического массажа, изучение его физиологического действия на организм внесли: В. М. Бехтерев, А. А. Остроумов, М. Г. Иоффе, Н. Ф. Чичаев, Н. В. Слетов, И. Р. Тарханов. В то же время в России стали возникать центры подготовки специалистов по массажу. В Москве в 1888 г. М. К. Барсов создал массажно-гимнастический институт; К. Г. Соловьев открыл курсы массажа; А. И. Поспелов в 1910 г. — институт врачебной косметики; в Петербурге в 1891 г. Е. З. Залесова — врачебно-гимнастическую школу для женщин и детей; в Киеве В. К. Крамаренко организовал курсы массажа.

Уже в дореволюционной России массаж, считавшийся одним из видов физических методов лечения, стал активно использоваться в некоторых физиотерапевтических



кабинетах крупных больниц и клиник. Одной из немногих была Ховринская лечебница, основанная в 1905 г. Московским губернским земством для бесплатного лечения больных-«хроников», где применяли все известные тогда физические методы, в том числе массаж и гимнастику.

Кафедра физиотерапии существовала с 1887 г. только в одном институте — Петроградском институте усовершенствования врачей; на медицинских же факультетах физиотерапия в качестве самостоятельного курса не преподавалась. В 1914 г. талантливым ученым, профессором А. Е. Щербаком был наконец-то организован Институт физических методов лечения в Севастополе, впоследствии Государственный институт физических методов лечения имени И. М. Сеченова.

А в 1916 г. для помощи раненым во время первой мировой войны был создан Петроградский физиотерапевтический институт. Лишь после окончания Гражданской войны оба этих института смогли развернуть полноценную научную деятельность в области массажа и других видов физиотерапевтического воздействия. И тем не менее российским врачам принадлежит лидирующее положение во многих теоретических и практических открытиях этой области.

Если в Западной Европе использовались для нужд спорта в основном техники и методики шведского или финского массажа, то на российской почве создавалась самобытная массажная техника, руководствующаяся научными принципами, выработанными трудами И. З. Заблудовского. Его гениальному перу принадлежит первая книга по физиологическому обоснованию значения массажа для спорта, изданная в 1906 г., в которой он отметил положительное влияние массажных манипуляций при физических упражнениях. Русские спортсмены активно применяли самомассаж на соревнованиях, тренировках уже с 1906 г., а некоторые атлеты еще и раньше прибегали к услугам опытных массажистов, но массового распространения в то время спортивный массаж все же не мог получить. И только с 1923 г. началось довольно широкое его развитие, когда курс массажа в качестве обязательного предмета стал преподаваться в Московском государственном институте физкультуры.

Определяющая роль в этом процессе принадлежит российскому ученому, заслуженному деятелю науки, профессору И. М. Саркизову-Серазини (1887–1964), ставшему основоположником российской школы

спортивного массажа. Им написано несколько учебников и учебных пособий по массажу, выдержавших ряд изданий и переведенных на многие языки мира. С 1930 г. в Государственном Центральном институте физической культуры под руководством И. М. Саркизова-Серазини были организованы курсы по подготовке специалистов в области спортивного массажа. Большую практическую помощь в преподавании ему оказал приехавший из Финляндии специалист по финскому спортивному массажу П. Канерва. Соответственно, и предложенный Саркизовым-Серазини набор массажных приемов отличался от уже сложившейся к тому времени техники российско-немецкой школы классического массажа, а именно, состоял из: 1) поглаживания, 2) растирания, 3) разминания, 4) рубления, 5) поколачивания, 6) похлопывания, 7) встряхивания, 8) потряхивания, 9) пассивных и активно-пассивных движений и 10) выжимания, что более характерно для финской и шведской техник массажа. Однако направление массажных движений было такое же, как и в классическом массаже.

Преподавание лечебного массажа, который базировался на технике классического массажа, в курсе физиотерапии с 1926 г. вошло в программу обучения студентов медицинских институтов и средних медицинских училищ. Государственный научно-исследовательский



институт физиотерапии, созданный еще в 1920 г. профессорами С. Б. Вермелем, В. К. Хорошко и С. М. Духовской, впоследствии стал ведущим мировым центром по изучению лечебного действия классического массажа и разработке новых методик его проведения.

В дальнейшем кафедры физиотерапии, занимающиеся проблемами массажа, открылись в медицинских институтах других городов Советского Союза: Кieve, Харькове, Свердловске, Томске, Владивостоке, Минске, Одессе, Тбилиси, Ташкенте, Ашхабаде.

После Октябрьской революции массаж начали применять не только в республиканских больницах, клиниках, поликлиниках, амбулаториях, но и на курортах, и в санаториях. Много внимания уделялось вопросам комплексного применения лечебной физкультуры и массажа в Ессентукском (В. И. Гапонюк, 1934), Сакском (С. Е. Брук, 1937), Сочинском (В. И. Чиликин, 1938) санаториях РККА, а также Московском военном госпитале [29].

В педиатрическую практику внедрение массажа в России началось в 20-е годы XX в., когда вышли первые методические пособия, в первую очередь перевод системы немецкого врача Нейман-Нейроде. Затем, в последующие годы, на основе этой системы издавались работы о массаже и гимнастике для детей раннего дошкольного возраста: в Москве — работы М. Д. Минкевич, Р. Г. Сорочек, З. С. Уваровой, В. П. Спириной, Г. П. Юрко и др.; в Ленинграде — ученых-медиков Педиатрического института под руководством профессора А. Ф. Тура.

С 20-х годов в научных кругах также возобновился интерес к проблемам гинекологического массажа. По мнению многих авторов (В. С. Груздев, 1922;

И. В. Судаков, 1928; Н. М. Капушкин, 1929 и Н. В. Столетов, 1930), этот метод лечения представляет ценное подспорье в работе врачей-гинекологов.

В отечественную дерматологию массаж вслед за А. И. Поспеловым с 1922 г. ввел доктор П. В. Никольский.

Над разработкой теоретических и практических вопросов массажа в период с 1917 по 1941 гг. успешно трудились такие видные деятели российской медицинской науки, как А. Ф. Вербов, В. Н. Мошков, Б. Н. Цыпкин, А. Р. Киричинский, В. К. Крамаренко, В. К. Добровольский, Т. И. Снегирев, Ю. Ф. Домбровская и др. Особо следует отметить вклад А. Ф. Вербова, чья работа «Основы лечебного массажа» (1947) окончательно

утвердила принципы классического массажа и тем самым стала классическим руководством для практической деятельности массажистов и врачей в наше время.

Не перестал использоваться массаж и во время Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. Так, в 1943 г. доктором А. Н. Транквиллитати для увеличения пропускной способности массажных кабинетов и более быстрого возвращения раненых солдат в строй была



предложена оригинальная методика парного массажа, сразу же получившая всеобщее одобрение.

После окончания Второй мировой войны научными коллективами центральных медицинских институтов и физиотерапевтических клиник по всему миру продолжилось планомерное и последовательное изучение массажа как высокоэффективного лечебно-профилактического средства. Изучением и разработкой теоретических и практических вопросов массажа занимались: во Франции: P. Norden (1948), A. Pequnia (1950), M. Buage (1950), Tooris (1951), S. Diakeno (1952), J. Puffie (1962), E. de Winter (1962–72), R. Moris (1963), S. de Sez, J. Viala, C. Turpen-Rotyvale, P. Duma (1964), E. Batista, P. Duma, Mac Corig (1968), J. Samuele (1970); в Германии: E. Thulcke (1956), J. C. Terrier (1958), H. Teirich-Leube (1959), W. Kohlrausch (1963), P. Vogler (1964), Hoffa, Gocht, Schtorc (1966), O. K. Sperling (1967), H. J. Ludke (1966), G. Quilitsch (1967), W. Thomsen (1970), A. Hamann (1974), B. Zukunft-Huber (1982); в Италии: Farnety (1975); в Чехии: J. Kvapilik (1985), K. Lewit (1987); в Великобритании: J. Siryax (1959), M. Ebner (1962); в США: F. Tappen (1961), J. Berd, E. Wud (1964) и др. странах.

Во второй половине XX века российскими учеными и врачами было продолжено совершенствование методических основ и техники классического массажа. Значительный вклад в этот поступательный процесс внес коллектив, возглавляемый проф. Н. А. Белой (1974–1996). Под ее руководством защищено 28 докторских и кандидатских диссертаций, создана научная школа, утвердившая массаж наравне с другими физиотерапевтическими средствами современной медицины.

Разработкой методологических вопросов и лечебных методик массажа в это же время занимались В. К. Крамаренко (1953), В. И. Дубровский (1971–93), Г. С. Федорова (1972), Д. М. Шапиро (1979), Л. А. Куничев (1979), А. Ф. Каптелин (1980–86), И. В. Дунаев (1983), А. Ф. Кузнецов (1985), А. Е. Штеренгерц (1984–92), А. М. Тюрин (1971–92), А. В. Кондрашев (1993), В. И. Васичкин (1991–2000), А. А. Бахарева (1995), В. Н. Фокин (1995–2000) и др. Использованию массажа в педиатрической практике посвящали свои работы Е. Л. Мугинова (1974), К. Д. Губерт, М. Г. Рысс (1982), В. Л. Страковская (1990–91), Л. Г. Голубева (1996), И. С. Красикова (1996–2000). Над проблемой внедрения массажа в процесс подготовки спортсменов работали А. Б. Гандельсман (1949), А. И. Яроцкий (1954), В. Е. Васильева (1956–75), В. А. Макаров (1975), В. П. Зотов (1987), А. А. Бирюков (1971–2000).

Выдающиеся достижения российских специалистов в области массажа, признанные на сегодняшний день во всех странах мира, смогли осуществиться только благодаря серьезному научному подходу к обоснованию клинико-физиологических показаний к применению классического массажа в различных сферах медицинской деятельности. Таким образом, техника и методология классического массажа, разработанная отечественными врачами, на сегодняшний день является наиболее научнообоснованной и методически законченной. Вобрав в себя весь опыт предшествующих веков и преломив его в призме современного мышления, классический массаж не останавливается в своем развитии, но продолжает совершенствоваться и раскрываться новыми гранями.

## 2.2. История создания и совершенствования мануальных методов рефлексотерапии

В отличие от классического массажа, основу которого составляет местное послойное воздействие на все ткани непосредственно заинтересованной области массажа, в мануальных методах рефлексотерапии используется дифференцированное влияние на какую-либо отдельную ткань или специфическую зону, расположенную, как правило, в отдалении от места поражения. Иными словами, ускорение крово- и лимфообращения, улучшение трофики тканей больного органа в первом случае достигается чисто механическим путем (массирование по ходу лимфатических сосудов, от периферии к центру), а в другом — посредством рефлекторных взаимосвязей нервной системы. В связи с этим мануальные методы рефлексотерапии можно объединить общим термином — зональный (рефлекторный) массаж, представляющий собой механическое воздействие на ограниченные участки покровов тела, имеющих через нервную систему тесную взаимосвязь с различными внутренними органами и функциональными системами организма.

Совершенно прав доктор В. А. Вальдман, заметивший, что «если бы значение массажа заключалось в одном лишь механическом передвижении лимфы, то этот прием давно бы был заброшен как бесполезный». Как бы продолжая эту мысль, профессор И. М. Саркизов-Серазини писал: «Влияние массажа на нервную систему человека является весьма сложным и зависит от степени раздражения рецепторных приборов,

заложенных в коже, мышцах, связочном аппарате. Используя всевозможные приемы массажа, можно по-разному влиять на возбудимость нервной системы, а через нее и на функцию важнейших органов и систем» [48]. Открытие рефлекторных взаимосвязей организма послужило мощным стимулом к внедрению рефлекторных методов терапии в массажную практику, что соответственно позволило значительно расширить показания к применению массажа и усилить его лечебную эффективность.

Сам термин «рефлексотерапия» был предложен в 1912 г. французским врачом Яворски, а уже с 1924 г., по А. Лепринсу, понятие «рефлексотерапия» объединяло следующие методы: центротерапию или носовую рефлексотерапию Бони, спондилотерапию Абрамса, акупунктуру (иглоукалывание), метод остеопатов и хиропрактиков, японский реанимационный массаж куа-цу, метод Денсо — растяжение слизистой оболочки уретры специальными бужами для повышения мышечного тонуса нижних конечностей и лечения атактических расстройств при спинной сухотке, и последний — надавливание на глазные яблоки и область солнечного сплетения.

Тем не менее, использование в медицине методов рефлекторной терапии началось значительно раньше и было известно народам разных регионов земного шара еще с первобытных времен. В Британском музее в Лондоне хранится сегодня египетский папирус, датированный 1500 г. до н. э., где изображена схема каналов тела человека, а также связи внутренних органов с определенными участками поверхности тела. Издавна в целях лечения радикулита арабы прожигали часть уха

раскаленным железом, эскимосы применяли укалывание заостренным камнем, а некоторые племена Южной Америки для снятия боли вонзали через трубочки крохотные стрелы в определенные точки на теле больного. В своей книге «Медицина у первоселов русского Севера» Н. А. Богоявленский приводит следующие факты применения способов рефлексотерапии: *«В древности эта лечебная мера на Руси пользовалась большой популярностью. Точечные, полосчатые в виде царпин, «круговые», в форме различных геометрических фигур, уколы делались, не вызывая крови, на различных участках тела. На Севере различные виды «жежения» не сходили со сцены потому, что в такой же мере, как и среди людей, они применялись и среди животных. Но чаще всего «жежению» подвергались люди. «Жежение» обычно производилось раскаленным железом, но также серебряными и золотыми «еднами» (иглами)...»* [41].

Широко распространенный по всему Востоку китайский метод чжень-цзю-терапии в XIII в. попал в Европу под названием акупунктура (от латинских слов «сила и точка»), где он, хотя и не сразу, но все же получил общественное признание.

Предложение о рефлекторной природе действия некоторых физических факторов одним из первых высказал во второй половине XIX столетия доктор Винтерниц. Основываясь на анализе разнообразных функциональных сдвигов в организме больных людей при водолечении, он сделал вывод, что их можно объяснить только с рефлекторных позиций.

На зональные изменения чувствительности кожи, представляющие проекцию раздражений, идущих от



больного внутреннего органа, в частности, на появление гиперестезии (повышенной болезненности) кожи в верхней части грудной клетки под левой ключицей при заболеваниях сердца, впервые обратил внимание в 1889 г. известный московский терапевт Г. А. Захарьин. Более детализированное описание закономерной связи различных внутренних органов с кожными метамерами было дано в 1898 г. английским врачом Гедом. Позже эти чувствительные участки кожи получили название «зоны Геда». В отличие от точечных проекций, установленных китайскими специалистами по акупунктуре, «зоны Геда» занимают значительные площади и весьма расплывчаты по конфигурации. В последующем русский врач Б. И. Вильямовский в 1909 г. установил, что при некоторых видах патологии высоко чувствительные участки на коже могут переходить в нечувствительные (зоны гипостезии).

Понятие «рефлексогенные зоны» в начале XX в. также изучали: Гирата (1913), Маккензи (1917), Ф. Кастро (1926), Э. Исбернер-Халдан (1927), Р. Зиндер-Плагман (1933), М. Л. Оапинский (1926), Л. А. Орбели (1935), М. Б. Кроль (1935), Б. А. Долго-Сабуров (1949) и др [25]. Особо следует отметить созданную на базе богатейшего клинического опыта и экспериментальных исследований талантливейшим русским ученым, профессором А. Е. Щербаком (1863–1934) и его школой (Е. А. Нильсен, В. Л. Товбин, Б. В. Лихтерман и др.) в 30-е гг. оригинальную теорию о механизме терапевтического действия физических агентов, в основе которого лежат сенсорно-вегетативные рефлексы. Все эти теоретические концепции, выработанные учеными разных стран, дали основание к разработке

ряда методов зонального массажа, широко используемых и в наши дни в медицинской практике.

На рубеже XIX–XX вв. американским врачом У. Фицджеральд было сделано сообщение об опыте индейских знахарей в области излечения внутренних болезней путем воздействия на определенные точечные зоны стоп. Поскольку доктору У. Фицджеральду довелось жить и работать не только в США, но и в клиниках Лондона и Вены, именно от него Европа узнала о таком оригинальном методе лечения [65]. Работавшая с Фицджеральдом в качестве массажистки физиотерапевт Дж. Д. Ингем совместно с супругами Райли и массажисткой Г. Мархардт провели в этом направлении огромную научно-исследовательскую деятельность. Теме массажа рефлекторных зон Ингем посвятила две свои научно-популярные книги: «О чем могут рассказать ноги» и «История, которую рассказали ноги». Впоследствии массажу рефлексогенных зон был посвящен еще ряд работ (Н. Mazafrest (1975), А. Bierach (1979), F. Solder-Feichtenschlager, M. Weighofer (1991), A. Gillanders (1995) [65,68,81]).

В 1907–1918 гг. появилась еще одна система рефлекторного массажа — «спондилотерапия», разработанная американским медиком А. Абрамсом. Проанализировав метод остеопатов и хиропрактоов (мануальных терапевтов), он предложил для достижения лечебного эффекта при некоторых заболеваниях внутренних органов использовать механическое раздражение небольших участков диаметром 2 см, расположенных с обеих сторон от позвоночника. Основываясь на учении остеопатов, У. Дж. Сатерленд предложил метод краниосакральной терапии, заключающийся в воздействии на кости

черепа. Из техники мануальных терапевтов вышел также метод напратии (от лат. «скорректировать, устранить страдание»), созданный американским хиропрактом по имени О. Смит, основавшим в 1905 г. Чикагский национальный колледж напратии. Существенное отличие напратии от хиропрактики заключалось, прежде всего, в том, что она оказывает с помощью специфических массажных приемов воздействие не столько на кости и суставы, сколько на соединительную ткань. Непосредственно массаж рефлекторных зон соединительной ткани, обозначаемый традиционно как соединительнотканый массаж, был разработан эмпирически в 1929 г. Элизабет Дике на самой себе в связи с ангиопатией. Позднее к ней присоединились доктора Г. Лейбе и В. Кольраух, Сперлинг, Кляйн, Махоуниу, Килбер, Гросс и др.

Некой разновидностью соединительнотканного массажа может считаться система «Рольфинг», созданная в 30-е годы американским врачом И. П. Рольфом, но получившая распространение исключительно на родине этого вида массажа. Позже аналогичные системы зонального массажа предлагали: Дж. Эстон — «Эстон-Паттернинг», Дж. Хеллер — «Хеллерверк» и др. [69]. Несколько ранее, в 1928 г., немецкие врачи П. Фоглер и Г. Крау?, выявив взаимосвязь между нарушением трофических процессов во внутренних органах и определенных зонах надкостницы, предложили методику так называемого периостального массажа. Опыт применения такого вида массажа показал его высокую эффективность и оправдал себя в последующие десятилетия клинического использования при многих серьезных заболеваниях.

Широкая популярность в начале XX в. рефлекторных способов лечения, связанная с успехами экспериментальной медицины, вызвала настоящий шквал разработок новых методов рефлекторного массажа: гелотрипсия — массаж кожи, глубоких мягких тканей и периоста по Ф. и М. Ланг (1931); тактильный массаж по Румансу (1933); нервно-точечный массаж по А. Корнелиусу (1909); глубокое трение по Дж. Кириакс (1914); массаж рефлекторных зон по В. Кольрауш (1937) воздействием на мышцы с повышенным тонусом, расположенные соответственно зонам Геда (1937); массаж по системе В. А. Маклакова (1946); глубокий мышечный массаж Т. Риммера (1947); контактная психотерапия по У. Райху (1948). Впоследствии изучением клиники и семиотики этих расстройств и разработкой методик массажа для их устранения занимались Б. Барщевски (1911), А. Мюлер (1914), П. Хоффман (1920), Ф. Хартман (1927–28), фон Шаде, Ф. Ланг (1923, 1928, 1931, 1935), В. Руманн (1929), И. фон Путткамер (1948), Р. Рабе (1950), К. Гирлих (1961), Э. Воддер (1966), а в России Хорошко (1932), Марсова (1935), Налбандов (1938), Вербов (1948). Из других методов рефлекторного массажа следует особо указать на сегментарный массаж, предложенный немецкими докторами О. Глазером и А. Далихо в 1955 г. Вобрав в себя несколько видов рефлекторного массажа, сегментарный массаж на сегодняшний день является наиболее технически совершенным, научно обоснованным и приоритетным методом рефлексотерапии [14].

С 50-х гг. в научных медицинских кругах вновь пробудился интерес к технике китайского точечного массажа, названного в Европе акупрессурой. Особо следует

отметить заслуги китайских специалистов: Chen Yicin (1955), Sun Insun (1956), Czan Czinpo (1957), Ma Litan (1959), Chjao Chengo (1960), Czin Ichen (1975), Lu Schouschan (1982), Chuan Czinsin (1986), Chan Janfa (1987), Sun Schuchun (1989), Wang Chuangui (1992), Hu Cewen (1995) и вьетнамских врачей: Hoang Bao Tyau (1978), Nguen Wan Ngi (1970) [22, 23, 40, 82, 79, 35].

В Японии технику традиционного массажа развивали: Kawaichi (1972), Y. Manaka (1973). Объединив наиболее эффективные методики и ограничив воздействие только на часть «китайских точек», японский профессор К. Serizawa предложил метод цубо-терапии. В это же время японский массажист Т. Namikoshi на основе традиционного массажа амма разработал еще более упрощенный способ терапии надавливанием пальцем — шиацу [75, 80, 74].

С 1957 г. в странах Западной Европы благодаря заслугам французского врача Р. Nogier стал применяться массаж болезненных точек уха, проекционно соответствующих пораженным участкам тела, для чего использовался грифельный или золотой стержень с тупым концом. Вслед за способом Nogier некоторую популярность приобрел массаж ушной раковины стеклянной палочкой по методу Pere, выполняемый непременно по ходу часовой стрелки [25, 76].

Методики зонального массажа кистей разрабатывали и развивали преимущественно корейские врачи Luy Tay Yu (1977), Ru The U (1982), Park Jae Woo (1984), а также Е. McGarrigie, Т. McGarrigie (1977), Ф. Кандаров (1975) и др. [42, 25, 62].

В России проблемами зонального массажа в широком смысле этого слова занимался: А. Т. Качан (1977),

Д. М. Табеева (1978), В. С. Ибрагимова (1984), Г. Лувсан (1986), С. А. Бортфельд (1986), Ю. В. Гольдблат (1989), Ю. А. Исаев (1993), У Вэй Синь (1994), Л. М. Клименко (1995); в Германии: J. v. Puttkamer (1947), R. Rabe (1950), S. Bernhardt (1952), W. Kohlrausch (1952–1953), H. Teririch-Leube (1957), H. Schliack, W. Wolff (1968), K. Gierlich (1961), E. Vodder (1966), а также Е. Sedlacek (1978), E. Wood, P. D. Becker (1984), Ludke, Thomsen; в Чехословакии: F. Gaymans (1971–82), K. Lewit (1980–1997); во Франции: А. Pecunia (1950), R. Morice (1963), J. Nyboyet (1973), H. Jarricot (1975), Ch. Regimbeau (1978), Boigey, Bonnier, Daniaud, Borsarello, Chamfrault, Lasserre, Philippe; в Италии: U. Lanza, R. Lanza (1979); в США: В. Prudden (1979), М. Treger (1982), J. Travell, D. Simons (1983), D. Finando, S. Finando (1999) и многие другие [25, 58, 20, 15, 28, 77, 14, 83].

В последние годы в медицинской литературе появилось множество научно-исследовательских работ, посвященных проблемам изучения методов зонального (рефлекторного) массажа. Подавляющее большинство специалистов практической медицины в области массажа сейчас стали отказываться от использования только одного какого-то вида массажа и все чаще стараются комбинировать классический массаж с методами рефлекторного воздействия. И эта тенденция, по видимому, сохранится еще долгое время, пока не будут сформулированы единые принципы применения массажа в контексте общей теории физиотерапии.

### 2.3. История применения массажных инструментов и аппаратов, заменяющих мануальный акт

Попытки заменить руку массажиста каким-либо инструментом или аппаратом стали предприниматься с тех пор, как массаж оформился в один из самых необходимых, доступных и часто применяемых способов лечения широкого спектра заболеваний. Необходимость введения дополнительных массажных приспособлений заключалась в том, чтобы массажные приемы не так утомляли массажиста при длительной работе, и отчасти, чтобы больные могли массировать себя сами.

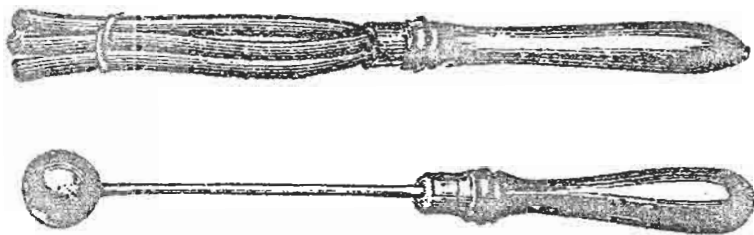
Еще в глубокой древности делались попытки в данном направлении, однако вначале для проведения процедуры массажа использовались исключительно немеханизированные устройства, такие как щетки, рукавицы из жесткой ткани, банные веники, скребницы, лопаточки, старающиеся заменить наиболее трудоемкие массажные приемы растирания, разминания и вибрации. Так, известно, что еще в древнегреческом городе Пергама, в храме Асклепия, растирание тела производилось не только руками, но и при помощи особого инструмента, в виде скребницы, называвшегося «ксистра»; древнеримские массажисты в процессе своей работы пользовались «гисториаммами» — изогнутыми кусками дерева длиной около 10–12 см.; Цельс рекомендовал в условиях бани использовать специальные деревянные вальки; Гален советовал для поколачивания применять лопаточку-колодушку — «ферулу»;

в Древнем Китае для точечного надавливания применялись деревянные или металлические иглы с тупым закругленным концом; японцы в течение многих столетий для усиления приемов разминания пользовались особыми деревянными палочками; народы Восточной Европы до сих пор славятся своим искусством «веничного» (банного) массажа и т. д. и т. п.

Широкое применение механизированного воздействия в медицине после эпохи средневекового застоя началось одновременно с подъемом в общественных кругах практического интереса к научным достижениям, облегчающим тяжелый ручной труд, каковым считается и работа массажиста.

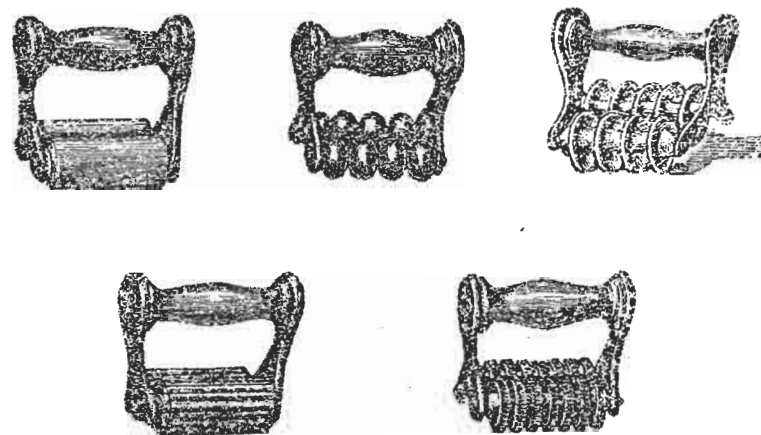
Первые упоминания в серьезных научных работах с рекомендациями к использованию специальных массажных инструментов появились с начала XIX в. В 1819 г. во Франции под редакцией Перси и Лорана вышла книга «Словарь научной медицины», где в разделе «Перкуссия» подробно описывалась древнеримская «ферула». Этот инструмент, предназначенный для интенсивного поколачивания, представлял собой деревянную рукоятку с насаженным на нее диском 7–10 см длиной и 6–7 см шириной. Приводя многочисленные выдержки из более ранних источников, авторы писали: *«Употребление этого инструмента мало известно, а нам кажется важным обратить внимание врачей на выгоды, которые можно извлечь во многих случаях из этого инструмента... но он к несчастью не применяется во Франции и не нашел еще здесь ни учителя, ни защитника, которые ввели его в практику...»* [64] Впоследствии лопаточку-колодушку в разных модификациях применяли Бурье, Селландс, Труссс, Пиду и др.

Позже изобретателем Клеммом из г. Риги был предложен новый инструмент для поколачивания и рубления — «мышцеколотитель», состоящий из трех полых резиновых трубок длиной до 50 см с рукояткой (Рис. 29). Инструмент этот, не обладая чрезмерной гибкостью плети и будучи не столь грубым, как лопаточка, был способен сгибаться и приспособливаться к тем частям тела, по которым им ударяют, при этом действие его распространялось и на глубоко лежащие ткани [45].



Поставить на поток изобретение и производство инструментов для замены не только массажных приемов вибрации, но и разминания, растирания и даже поглаживания удалось на рубеже XIX–XX вв. немецкому фабриканту Магеру. Для замены различных мануальных приемов им были разработаны: «мышечный молоток», действие которого соответствовало поколачиванию концами пальцев или краем кисти; «цилиндрический каток», соответствующий поглаживанию или разминанию, в зависимости от силы надавливания сжатой в кулак кисти; «шарообразный каток» — поглаживанию, разминанию пястнофаланговыми суставами при слабо сжатой кисти; «гребневидный каток» — поглаживанию, разминанию межфаланговыми

суставами при сжатой в кулак кисти. Магер предложил еще множество других разнообразных инструментов, таких как «рубчатый каток», «зубчатый каток», «пальцевой каток», «хребетный каток», «желобоватый валик», «рубчатый валик» [43].

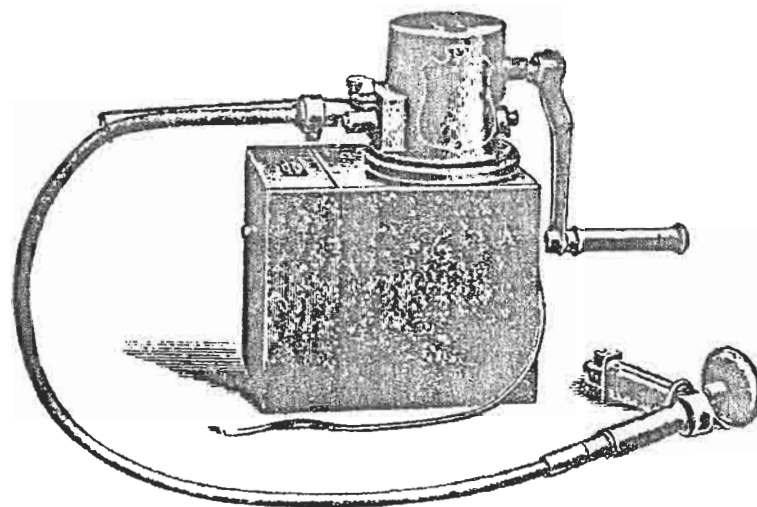


Про все эти инструменты, кроме вибрационных, можно сказать, что в то время в большинстве случаев они мало что вносили в процедуру массажа и заменить здоровую сильную руку массажиста с теплой мягкой кожей и с ее тонким чувством осязания были не в состоянии. Но так как вибрации, производимые руками, всегда являются ограниченными и по времени, и по скорости, как бы массажист ни был ловок и вынослив, ввиду того, что это самое утомительное из всех массажных движений, то когда желали получить наибольший эффект от вибрации, тогда это движение старались выполнять при помощи инструментов, которые легко дают желанную скорость, силу удара и нужную продолжительность работы.

С развитием техники массажные инструменты для воспроизведения приемов вибрации подвергались значительному изменению и усовершенствованию. Прежде всего это было связано с применением различных двигателей, вначале ручных, ножных, а затем паровых и электрических. Инструменты постепенно преобразовались в аппараты.

Уже тогда передовые отечественные и зарубежные специалисты в области массажа указывали на необходимость разборчивого и продуманного отношения к использованию аппаратной вибрации. Отец русской школы современного классического массажа И. З. Заблудовский в конце XIX в. писал: *«Нельзя ли воспользоваться новейшими усовершенствованиями механики для устройства таких машин, которые заменили бы действие рук, или не будет ли даже действие машин предпочтительнее действия рук? Стоило бы только изобрести такую машину, силу которой можно было бы в каждый данный момент определять в цифрах и, таким образом, вместо неопределенной работы массажа, зависящей от субъективного мышечного чувства, иметь дело с работой, выраженной в цифрах; другими словами, вместо того чтобы количество целебного средства взять на глазок — взвешивать его на точных весах»* [57].

Из аппаратов для местной вибрации, сконструированных в первой четверти XX века и приводящихся в движение ручным способом, наиболее практичными и технически совершенными являлись аппараты системы Иоганнсена и Венси-Вичи. Однако, как и все остальные ручные аппараты, дававшие вибрацию в низкочастотном диапазоне (до 20 Гц), они имели тот



недостаток, что работали неравномерно, давали толчки, не позволяли быстро менять частоту вибрации, дозировать силу сотрясений и, наконец, при продолжительной работе они так же, как и ручные массажные приемы, а иногда и в большей степени вызывали утомление рук у работающего массажиста. В связи с чем от этих аппаратов были вынуждены отказаться.

Дальнейшие усовершенствования аппаратов привели к созданию целой серии более сложных систем, приводящихся в движение электричеством и дающих частоту вибрации до 200 Гц. Из аппаратов этого типа следует упомянуть приборы: К. Г. Лидбека, Эвера, Гранвила, Гарно, а также Цандерага, Герца, Гарну, Шарко, и многих других изобретателей из разных стран [45]. Однако физиологическое действие на организм высокочастотной вибрации кардинальным образом отличалось от действия вибрации в низкочастотном диапазоне, том

самом, который воспроизводит рука массажиста. Таким образом, аппараты для воспроизведения высокочастотного вибрационного массажа определили создание самостоятельного метода физиотерапевтического воздействия — вибротерапии (сейсмотерапии). Аналогичная ситуация сложилась и в отношении аппаратов для баромассажа (действие давления) и гидромассажа (действие водной струи). Ни один из них по своему действию не смог стать даже подобием руки массажиста, а открыл новое направление в способах физиотерапевтического воздействия.

Длительное время, буквально до середины XX века, сохранялся интерес к аппаратам и лечебным методикам вибротерапии. Использование инструментов для массажа было существенно ограничено. И лишь с появлением разнообразных мануальных методик рефлексотерапии необходимость использования в процессе массажного воздействия специальных инструментов возобновилась. Р. Nogier (1961) для массажа рефлексогенных зон ушной раковины применял грифельный стержень с тупым отполированным концом. Еще ранее для сотрясения полости носа, глотки, гортани, мочеточников, мало или вовсе не доступных действию пальцев участков слизистых оболочек, Шарьер применял металлический (серебряный) зонд, на конце которого укреплялся комочек ваты, смоченный какой-либо вязущей жидкостью [45]. Для массажа органов речи (полости рта, губ, щек, языка), решающего логопедические проблемы, была предложена методика Новиковой (1994), использующая разной формы зонды. Использование пальчиковых эластичных колец-массажеров, различных видов массажных катков с разными

углами заточки шипов, игольчатых молоточков, зондов-щупов, звездочек, зерен было рекомендовано использовать для массажа рефлексогенных микророн кистей и стоп.

Целые заводы и производственные объединения по всему миру стали заниматься выпуском специальных инструментов для массажа точек акупунктуры, китайских меридианов и различных рефлексогенных зон. Даже кустари-одиночки и те пытались разрабатывать свои собственные модели массажного инструментария. Каждый из производителей старался придумать если не оригинальную конструкцию, то, по крайней мере, собственное название выпускаемого им инструмента. Так, появились «Бэкстроук» — деревянный массажер, представляющий собой деревянную рукоятку с двумя прикрепленными на ней шариками величиной с мячик для пинг-понга; «Бэкноббер» — изогнутый металлический прут с крошечными деревянными шариками на обоих его концах; «Бонгеры» — резиновые мячики, насаженные на упругие металлические рукоятки; в том числе роликовый массажер «Аполло», «Мароллер», «Фут-флекс», «Сателит пейнэрейзер», «Нобель», «Индекс-ноббер» и многие-многие другие.

Тем не менее, основное производство массажных инструментов стало направленным на разработку массажеров для самомассажа. Это и массажные сандалии, стельки, многорядные массажные дорожки, многоточечные механические массажеры, различные чесалки, поглаживающие кисти и т. п. Изготовление массажеров из подручных средств также было широко распространено. К месту напомнить, что неким подобием шарикового массажера пользовался известный русский

богатырь и борец И. М. Поддубный. Он брал 3–4 веревки толщиной в большой палец и завязывал на каждой по 5–6 узлов. Складывал веревки вместе так, чтобы узлы были сдвинуты относительно друг друга. Таким жгутом он массировался по утрам и после тяжелых борцовских поединков [5]. Даже ванную мочалку также можно отнести к категории подобных массажных инструментов.

Изучением использования различных приспособлений и средств, заменяющих массажный мануальный акт, занималось чрезвычайно ограниченное количество ученых-врачей. Особенно существен вклад российских ученых, продолжающих изобретение и совершенствование новых конструкций для инструментального массажа, а также разработку адекватных методик его применения в медицине [25].

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

## ГЛАВА 3

# Периодизация и хронология истории развития массажа

В мировой литературе по массажу исторической теме всегда уделялось достаточное внимание. Тем самым авторы книг как бы подчеркивали высокую эффективность этого лечебного средства, проверенную многовековым опытом предшествующего применения. Но, к сожалению, у большинства из них экскурс в историю массажа не продвигался дальше кратких очерков или справочных сведений, что чрезвычайно обедняло профессиональные знания последующих поколений специалистов по массажу и влекло за собой необоснованные, курьезные «открытия» новых видов, методик, приемов массажа, уже давно известных в прошлом.

Наиболее полное в сравнении с другими работами описание этапов истории развития массажа содержится в книгах: австрийского доктора Бела-Вейса «Массаж, его история, применение и действие», переведенной на русский язык в 1889 г.; французского медика Дж. Эстрадаера «Массаж, его история, техника,



физиологическое и терапевтическое действие», изданной в России в 1885 г.; немецкого врача, одного из основоположников современной рефлексотерапии, Ф. Кирхберга «Критическая история массажа и лечебной гимнастики», вышедшей в свет в конце 30-х гг. нашего столетия [3, 64, 83]. Если Бела-Вейс в своем сочинении только перечислял в хронологическом порядке исторические события, то Эстрадаеруже предлагал вполне обоснованную, стройную классификацию истории массажа, подразделяя ее на три периода:

- I-й период: введение — с незапамятных времен вплоть до XVI в., характеризующийся изобретением различных видов и способов массажа;
- II-й период: обновления — с XVI до конца XVIII вв., которому было свойственно отсутствие в массаже создания чего-либо нового и только собирание и переработка ранее известных техник массажа;
- III-й период: усовершенствования — начавшийся с XIX в., когда внедрение новых массажных методик стало тесным образом связано с научными достижениями в различных областях медицины и смежных с ними отраслями естествознания.

Слабость концептуальной системы взглядов доктора Эстрадаера на данный момент не вызывает никакого сомнения, и тем не менее, он был первым, кто ввел понятие классификации истории массажа в свете общего процесса развития медицинской науки. Кирхберу и всем последующим авторам оставалось лишь руководствоваться этим принципом.

Позже, вначале Дж. Беар, Э. Вуд (1964), а затем Э. де Винтер (1975) предложили рабочую классификацию развития массажа, включающую 4 периода:

- 1) массаж как инстинктивный животный акт;
- 2) массаж как магический ритуал;
- 3) массаж как элементарная услуга;
- 4) массаж как медицинская процедура.

Однако и эта классификация обладала рядом существенных недостатков, тем более не имела четких временных рамок исторических периодов.

Сегодня наиболее рационально, во взаимосвязи с новой периодизацией всемирной истории медицины, разработанной Сорокиной Т. С. (1987), различать два основных этапа развития всемирной истории массажа: первый — эмпирический, берущий начало с эпохи образования первобытного человеческого стада, более 2 млн лет тому назад и до середины XVI в. н. э., когда в человеческом обществе возобладало утверждение капиталистических отношений, а для истории массажа настал второй — научный, экспериментальный период развития, длящийся и поныне (см. табл.). Для первого этапа, включающего в себя историю первобытного общества, древнего мира и средних веков, прежде всего был характерен процесс создания и накопления арсенала технических приемов массажа, а для второго, вобравшего историю нового и новейшего времени, — переработка, анализ с помощью научных методов исследования собранных ранее данных и на основе этих материалов разработка новых методик массажа, более дифференцированных и адекватных к каждому конкретному случаю в зависимости от научно обоснованных показаний к его применению.

Данная периодизация в целом, несомненно, отражает связь истории массажа с основными этапами истории медицины. И все же, обладая определенной

Таблица

## Периодизация всемирной истории массажа

Исторические периоды	Условные хронологические рамки
<i>Эмпирический период:</i> История первобытного общества	Приблизительно 2 млн лет назад — 4-е тысячелетие до н. э.
История древнего мира	4-е тысячелетие до н. э. — середина 1-го тысячелетия н. э.
История средних веков	476–1640 гг.
<i>Научный период:</i> История нового времени	1640–1918 гг.
История новейшего времени	с 1918 г.

универсальностью подхода к проблемам оценки исторического развития не только массажа, но и других медицинских специальностей, она тем самым не способна выразить глубинных тенденций совершенствования непосредственно самой массажной техники. Слишком обще рассматривая историческую тематику, она не прослеживает специфическую этапность, присущую исключительно истории массажа. Особенности **развития** массажа, свойственные именно ему, просто **необходимо** учитывать при рассмотрении его исторического пути в рамках общей периодизации, охватывающей развитие медицины в целом. В связи с этим, **руководствуясь** последними данными исторической науки, архивными материалами и археологическими находками, описание которых изложено в предыдущих главах, следует высказать определения некоторых основополагающих тенденций в истории развития

массажа, свойственных только этому и никакому другому виду лечебной деятельности. Выстроив их в хронологической последовательности, представляется следующая картина:

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

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

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

4. Середина 1-го тысячелетия до н. э. — середина 2-го тысячелетия н. э. Совместное использование массажа с водными процедурами, в особенности с баней. Преимущественное употребление массажа в профилактических целях. Строго регламентируется последовательность выполнения массажных приемов.

5. Середина 2-го тысячелетия н. э. — продолжает и в наше время. Массаж становится полноправной

составной частью медицинской науки и применяется в комбинации с другими физиотерапевтическими методами. Четко определяются физиологические свойства каждого технического приема массажа, а также их последовательность и сочетания. Отмечается переход от общего, достаточно трудоемкого воздействия на тело пациента, к частным, детализированным и поэтому более эффективным массажным методикам. Происходит синтез разных видов, техник и методик массажного воздействия.

Вышеперечисленные приоритетные тенденции процесса развития массажа, безусловно, несколько утрированы, но, тем не менее, присутствуют в истории всех национальных школ массажа, с единственной разницей только в хронологических границах условных периодов.

«В истории черпаем мы мудрость», — говорил английский философ Френсис Бэкон, и поэтому особое выделение исторических этапов совершенствования массажной техники является обязательным условием для формирования правильных взглядов на свою профессиональную деятельность у массажистов, инструкторов лечебной физкультуры, врачей-физиотерапевтов, занимающихся мануальными видами лечения больных.

В дополнение к сказанному, освещая проблематику истории массажа, представляется возможным особо отметить, что существенный вклад в совершенствование мануальной массажной техники, разработку теоретических основ этой специальности внесли не «чудотворцы-любители, целители-самоучки», а профессиональные медики (на ранних этапах — знахари

и жрецы, а позднее — врачи и ученые). Именно они, а не парамедики, составили плеяду создателей систем и школ современного массажа, и их заслуги вознесли массаж на должный уровень, который он по праву занимает сейчас в череде остальных дисциплин медицинской науки.

## Список литературы

1. *Асокананда (Гаральд Браст)*. Искусство традиционного тайского массажа / Пер. с англ. Е. Валкиной. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1999.
2. *Бадмаев П.* Основы врачебной науки Тибета. Жуд-Ши. / Репринтное воспроизведение издания «Главное руководство по врачебной науке Тибета. Жуд-Ши». Спб., 1903. — М.: Наука, 1991.
3. *Бела-Вейс*. Массаж, его история, применение и действие / Пер. с нем., под ред. Е. В. Павлова. — С.-Петербург: типография Б. Г. Янпольского, 1880.
4. *Белая Н. А.* Руководство по лечебному массажу. / 2-е изд. — М.: Медицина, 1983.
5. *Бирюков А. А.* 15 минут на массаж. / Наука и жизнь. № 1, 1983. — С. 142–144.
6. *Бирюков А. А.* Баня и массаж. — Минск: Полымя, 1989.
7. *Блаватская Т. В., Блаватский В. Д., Бокщанин А. Г., Казаманова Л. Н., Ковалев С. И., Колобова К. М., Ленцман Я. А., Пикус Н. Н., Савостьянова О. И.* История Древней Греции. — М.: Гос. изд. «Высшая школа», 1962.
8. *Блох Иоганн.* История проституции / Пер. с нем. Первое издание 1913 г., конспект из СПб. «Фирма РИД», Изд. «АСТ-ПРЕСС», 1994.

9. *Бонгард-Левин Г. М.* Древнеиндийская цивилизация. Философия, наука, религия. — М.: Гл. ред. восточн. лит-ры изд-ва «Наука», 1980.
10. *Бородулин Ф. Р.* История медицины (избранные лекции). — М.: Медгиз, 1961.
11. «Ван Мян», или искусство «разглаживания» кожи. // *Kosmetik International*, 1995., № 4.
12. *Галицкий А.* Русская баня, ее близкие и дальние родичи. — М.: Аквариум, 1994.
13. *Гиппократ.* Избранные книги. / Пер. с греч. — М.: Гос. изд. биолог. и мед. литературы, 1936.
14. *Глязер О., Далихо В. А.* Сегментарный массаж: Пер. с нем. — М.: Медицина, 1965.
15. *Гольдблат Ю. В.* Точечный и линейный массаж в неврологии. Ленинград: Медицина, 1989.
16. *Елинек Я.* Большой иллюстрированный атлас первобытного человека. / Пер. с чеш., 2-е изд., — М.: АРТИЯ, 1983.
17. *Здоровье — своими руками.* М.: Летавр, 1995.
18. *Зудгоф К.* Медицина средних веков и эпохи Возрождения. — М.: Вузовская книга, 1999.
19. *Зувев Е. И.* Волшебная сила растяжки. — М.: Советский спорт, 1993.
20. *Ибрагимов В. С.* Точечный массаж. — М.: Медицина, 1984.
21. *Иванов Е. П.* Меткое московское слово (быт начала XX века). — М.: «Московский рабочий», 1986.
22. Иглоукальвание. Под. общей ред. Хоанг Бао Тяу, Ла Куанг Ниеп; Пер. с вьет. П. И. Алешина. — М.: Медицина, 1988.
23. Иглоукальвание / Под ред. Г. Н. Кассиля и др. — М., 1959.

24. Изборник: Повести Древней Руси / Сост. и примеч. Л. Дмитриев и Н. Понырско; Вступит. статья Д. Лихачева. — М.: Худож. лит., 1986.
25. *Исаев Ю. А.* Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. — Киев: «Здоровья», 1993.
26. История Древней Греции. Под ред. В. И. Авдиева и Н. Н. Пикуса. — М.: Гос. изд. «Высшая школа», 1962.
27. *Кинжалов Р. В.* Шесть дней древнего мира. Этнографический очерк. — Ленинград: Лениздат, 1989.
28. *Клименко Л. М.* Эффективная чжэньцзю-терапия. Китайский точечный массаж. — М.: «ИНСАН», 1995.
29. *Куничев Л. А.* Из истории развития лечебной гимнастики и массажа. // Военно-мед. журнал., 1975. — № 2.
30. *Куничев Л. А.* Из истории лечебного массажа. // Фельдшер и акушерка, 1981. — № 2.
31. *Липин Л. А., Белов А. М.* Глиняные книги. — Л.: Гос. изд. Детской Литературы, 1956.
32. *Лондон Джек.* Мартин Иден. Рассказы: Пер. с англ. / Послесл. А. М. Зверева, Ил. и оф. Н. Г. Раковской и Г. А. Раковского. — М.: Правда, 1985.
33. *Лукьянов А. Е.* Истоки Дао. — М.: ИНСАН, РМФК, 1992.
34. *Максимов С. В.* Нечистая, неведомая и крестная сила. — М.: «Книга», 1989.
35. *Марченко О. К., Ху Кэвэнь.* Китайская традиционная оздоровительная медицина. — Киев: Кентавр, 1995.
36. *Маслов А. А.* Из истории народной медицины Кабардино-Балкарии. // Вопр. курорт., физиот. и ЛФК., 1980, № 5.

37. Медицинская косметика. Руководство / Пер. с болгарского, под ред. П. Михайлова. — М.: «Медицина», 1985.
38. *Мейер-Штейнер Т.* Древняя медицина. — М.: Вузовская книга, 1999.
39. *Можелева С.* Тайна пастушьего рожка. // Kosmetik International, 1995, № 4.
40. *Нгуен Ван Нги.* Патогенез заболеваний. Диагностика и лечение методами традиционной китайской медицины: иглоукалывание, массаж и прижигание. — Том 1, 2. — Новосибирск: МП «Вен-Мер», 1992.
41. *Огулов А. Т.* Висцеральная хиропрактика в старорусской медицине или мануальная терапия внутренних органов. — М.: Латард, 1994.
42. *Пак Чжэ Ву.* Руководство по Су Джок терапии. — Корея, Сеул: «О-Хаенг» при участии МП «Хромикс», 1993.
43. *Платен М.* Масаж і його застосування. — Київ: Здоровья, 1993. — 80 с.
44. *Рангей Л.* Тибетский лечебный массаж. Издание для изучающих тибетскую медицину. Пер. с англ. — С.-Пб.: «Алмазный Путь», 1995.
45. Руководство по физическим методам лечения. Под ред. С. А. Бруштейна. т. 1., М: Издание ГЛФИ, 1928.
46. *Рябушкин Н. В., Царегородцев Г. И.* Наказание ли божье? (Медицина и религия) — М.: Из-во политической литературы, 1988.
47. *Саркизов-Серазини И. М.* Путь к здоровью, силе и долгой жизни. — М.: Физкультура и спорт, 1955.
48. *Саркизов-Серазини И. М.* Спортивный массаж. / 4-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1963.

49. Свободомыслие и атеизм в древности, средние века и в эпоху Возрождения / Институт философии АН СССР, под ред. А. Д. Суханова. — М.: «Мысль», 1986.

50. Слетов Н. В. Курс массажа и врачебной гимнастики. / 5-е изд. — М.: Т-во скоропеч. А. А. Левенсон, 1905.

51. Сорокина Т. С. История медицины: Учебник / В 2-х т. — М.: Изд-во РУДН, 1992.

52. Су вэнь, Нэй цзин: трактаты по традиционной китайской медицине на основе древних и современных текстов. / Пер. с кит. — Кемерово: Серсон, 1994.

53. Торчинов Е. А. Даосизм. — С.-Пб.: «Андреев и сыновья», 1993.

54. Традиционные и синкретические религии Африки / Академия наук СССР, главная редакция восточной литературы. — М.: «Наука», 1986.

55. Транквил Гай Светоний. Жизнь двенадцати цезарей / Пер. М. Л. Гаспарова. — М.: «Художественная литература», 1990.

56. Тураев Б. А. История Древнего Востока / 2-е изд., в 2-х т. — Л.: ОГИЗ, 1936. — Т. 2.

57. Тюрин А. Самомассаж. — СПб: Питер Пресс, 1997.

58. У Вэй Синь. Древнекитайский массаж туйна (здоровье и долголетие). — СПб.: Арт-Люкс, 1994.

59. Фомин В. П., Линдер И. Б. Диалог о боевых искусствах Востока. — М.: Мол. гвардия, 1990.

60. Хунданов Л. Л., Батомункуева Т. В., Хунданова Л. Л. Тибетская медицина. — М.: Прометей, 1993.

61. Цветы китайской мудрости / Сост. В. Малявин, Б. Виноградский. — Орел: общество «Книга», 1992.

62. Шевчик С. Н. Акупунктура кистей (судзи-чим-сур). — Краснодар: «Северный Кавказ», 1993.

63. Шульц Ю. Ф. Медицина в поэзии греков и римлян. — М.: «Медицина», 1987.

64. Эстрадер Дж. Массаж, его история, техника, физиологическое и терапевтическое действие / Пер. с франц. — СПб, 1885.

65. Bierach A. Krankheiten erkennen und selbst behandeln. Ein Econ-Rafgeber fur die Reflexzonen-Massage. Econ Verlag., Dusseldorf-Wien., 1979.

66. Brahmachari D. The science of Yogo. Bombay: Asia nubl. house, 1970.

67. Chuangui W. Chinese Family Acupoint Massage. Foreign Languages Press. Beiijing, China, 1992.

68. Gillanders A. Reflexology. A Step-by-step Guide. London: Gaia Books Limited., 1995.

69. Hands-on healing. Massage Remedies for Hunderds of Health Problems. By the Editors of PREVENTION Magazine Health Books. / Edited by J. Feltman, Pennsylvania: Podale Press, Emmaus, 1989.

70. Harley G. V. Native Africa's Medicine. Cambridge, Mass., 1941.

71. Johari H. Ayurvedic Massage. Traditional Indian Techniques for Balancing Body and Mind. — Rochester, Vermont: Healing Arts Press, 1996.

72. Lanza U., Lanza R. Massopunctura and acupressure. Rim, 1975.

73. Lu Kuan Yu (Charles Luk). Taoist yoga alchemy and immortality. — London: Rider & Company, 1970.

74. Manaka Y., Urquhart I. A. Chinese Massage. Pain Control and First Aid. Chiyoda-ku, Tokyo, Japan, 1983.

75. Namikoshi T. Japanese Finger Pressure Therapy. Japan Publications Inc. Publ., 1969.

76. *Nogier P.* Zur Frage der Ohrakupunktur // Dtsch. Ztschryt. Akupunktur. — 1961, № 3.

77. *Regimbeau C.* Manuel de massage ponctural et des plexus. Paris: Maloine s. a. Editeur., 1978.

78. *Schwalbe J.* Therapeutische Technik fur die arztliche Praxis. Leipzig, 1910.

79. *Shuchun S.* Atlas of Therapeutic Motion Jor Treatment and Health. Foreign Languages Press. Beiijing, China, 1989.

80. *Serizawa K.* TSUBO. Vital Points for Oriental Therapy. Japan Publications, Inc., 1976.

81. *Soder-Feichtenschlager F., Weiglhofer M.* Fuß-reflex-zonenmassage. MVG, 1991.

82. *Wang Chuanguages.* Chinese Family Acupoint Massage. — Beiijing: Foreign Languages Press, 1992.

83. *Winter E.* Massages et approche des Cinorheses. Editions Chiron-Medecine. Paris, 1975.

## Содержание

Предисловие .....	3
Глава 1	
Эмпирический период развития массажа .....	4
1.1. Массаж в первобытном обществе .....	4
1.2. Массаж в Древней Месопотамии (Шумер, Вавилония, Ассирия) .....	16
1.3. Массаж в Древнем Египте .....	21
1.4. Массаж в Древней и средневековой Индии .....	26
1.5. Массаж в Древнем и средневековом Тибете ....	39
1.6. Массаж в Древнем и средневековом Китае и странах Юго-Восточной Азии .....	45
1.7. Массаж в Древней Греции .....	59
1.8. Массаж в Древнем Риме и Византийской империи .....	72
1.9. Массаж в арабских странах средневекового Востока .....	89
1.10. Массаж в государствах средневековой Европы .....	109
Глава 2	
Научный период развития массажа .....	128
2.2. История создания и совершенствования мануальных методов рефлексотерапии .....	155
2.3. История применения массажных инструментов и аппаратов, заменяющих мануальный акт .....	164

Глава 3	
Периодизация и хронология истории развития массажа .....	173
Список литературы .....	180



## Качество жизни

*Ю. В. Щеглова*

### СУЕВЕРИЯ ИЛИ ПРЕДРАСУДКИ

Суеверия оказались удивительно «живучими», несмотря на то, что сейчас существует много научных взглядов, доказывающих их ложность.

Многие современные люди, которые не верят и не хотят признавать справедливость некоторых старинных суеверий или примет, все-таки, наверняка, не раз ловили себя на мысли, что не могут избавиться от подтачивающего их сомнения: «А вдруг что-то в этом есть...». Они могут посмеяться вместе с другими над суевериями, но сами-то лучше вернуться назад или пропустят кого-то другого вперед при встрече с черной кошкой.



Популярное издание

Михаил Анатольевич Еремушкин

## ИСТОРИЯ МАССАЖА Забытые секреты мастерства

Ответственный

редактор

*А. Спивак*

Корректор

*Т. Анастасова*

Компьютерный

дизайн

*С. Демченко*

Дизайн обложки

*М. Сафиуллина*

Сдано в набор 18.08.2007 г. Подписано в печать 18.09.2007 г.

Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага писчая.

Гарнитура Школьная.

Тираж 3000. Заказ № 3333

ООО «ФЕНИКС»

344082, г. Ростов н/Д, пер. Халтуринский, 80

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных диапозитивов  
в ООО «Кубаньпечать»

350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.



**Торговый Дом  
еникс**

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80  
Тел. (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55,  
261-89-56, 261-89-57, факс 261-89-58  
e-mail: [torg@phoenixrostov.ru](mailto:torg@phoenixrostov.ru)

### Для крупнооптовых покупателей

#### Представительства в г. Москва

ул. Космонавта Волкова, д. 25/2, 1-й этаж, район метро «Войковское»  
Контактное лицо — Моисеевко Сергей Николаевич  
Тел. (495) 156-05-68, 450-08-35; 8-916-523-4376 ; e-mail: [fenix-m@ultranet.ru](mailto:fenix-m@ultranet.ru)

Шоссе Фрезер, д. 17, район метро «Авиамоторная»  
Директор — Мясин Виталий Васильевич  
Тел. (495) 107-44-98, 517-32-95, 711-79-81, 8-501-413-75-78;  
e-mail: [mosfen@bk.ru](mailto:mosfen@bk.ru); [mosfen@pochta.ru](mailto:mosfen@pochta.ru)

Издательский Торговый Дом «КноРус»  
ул. Б. Переяславская, 46, Метро «Рижская», «Перспект Мира»  
Контактное лицо — Старкова Светлана  
Тел. (495) 680-02-07, 680-72-54, 680-91-06, 680-92-13; e-mail: [phoenix@knorus.ru](mailto:phoenix@knorus.ru)

#### Представительство в г. Санкт-Петербург

198096, Санкт-Петербург, ул. Кронштадтская, 11, офис 17  
Директор — Стрельникова Оксана Борисовна  
Тел. (812) 335-34-84; e-mail: [strelnikova.fenix@ptmail.ru](mailto:strelnikova.fenix@ptmail.ru)

#### Представительство в г. Новосибирск

ООО «ТОП-Книга». г. Новосибирск, ул. Арбузова, 1/1  
Менеджер — Михайлова Наталья  
Тел. (3832) 36-10-28 доб. 1438; e-mail: [phoenix@top-kniga.ru](mailto:phoenix@top-kniga.ru)

#### Представительство в Украине

ООО ИКЦ «Кредо». г. Донецк, ул. Университетская, 96  
Тел. +38 (062) 345-63-08, 339-60-85; e-mail: [moiseenko@skif.net](mailto:moiseenko@skif.net)

#### Самара и Тольятти

«Чакона» — книготорговая фирма  
г. Самара, ул. Чкалова, 100; Тел. (846) 242-96-30  
г. Тольятти. 15-й квартал, ул. Автостроителей, 56а, 2-й этаж  
Тел. (8482) 30-84-17, 76-29-05; интернет магазин: [www.chaconne.ru](http://www.chaconne.ru)

Вы можете получить книги издательства «Феникс» по почте, сделав заказ:  
344082 г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский 80, изд-во «Феникс», «Книга-почтой»,  
Лола Игорю Викторовичу, тел. 8-909-4406421, эл. адрес [tvoyakniga@mail.ru](mailto:tvoyakniga@mail.ru)

Сайт Издательства «Феникс» <http://www.phoenixrostov.ru>

По вопросам издания книг: Тел. 8-863-2618950; e-mail: [office@phoenixrostov.ru](mailto:office@phoenixrostov.ru)