

STORIA DEL MASSAGGIO

Cap. 1

CONOSCENZE

Conoscere la storia del massaggio

COMPETENZE

Comprendere l'evoluzione del massaggio nel corso della storia



Il termine **massaggio** deriva, secondo alcuni, dalla parola greca *massein* che significa "strofinare e impastare"

Storia del massaggio

Il massaggio è una particolare tecnica fisica, costituita da un insieme di movimenti di vario genere e intensità, praticati con le mani o con appositi strumenti, su una limitata regione corporea (massaggio parziale) o sull'intero corpo (massaggio generale).

Si definisce massaggio manuale quello eseguito con il solo aiuto delle mani, mentre per massaggio meccanico si intende quello attuato con l'impiego di speciali apparecchi.

Il termine massaggio deriva, secondo alcuni, dalla parola greca *massein* che significa "strofinare-impastare"; secondo altri avrebbe origine dal termine arabo *mass* che significa "sfiorare", "toccare con dolcezza" (Fig.1). In realtà, il massaggio è molto più antico ed è probabilmente nato con l'umanità. È infatti istintivo, nell'uomo, dopo una contusione o un trauma toccare, comprimere e strofinare la zona colpita per provare sollievo.

Le più antiche notizie riguardo il massaggio ci giungono dalla Cina, attraverso un'opera del 2700 a.C., il *Kung Fou*, nella quale è descritto un vero e proprio metodo di massaggio, con le varie indicazioni terapeutiche.



Stesura olio

Fig. 1

Altre notizie provengono dall'India (XVIII secolo a.C.) dove, in antichi trattati come *Ayur-Veda*, il massaggio ha già assunto un significato di manovra terapeutica, con le varie tipologie di frizioni e pizzicottamenti, applicati in modo metodico e con relative indicazioni. La parola indiana *chambonigh* era usata dagli indù sin dall'epoca di Alessandro Magno (320 a.C.), per indicare le frizioni praticate mediante bastoni di ebano al fine di rendere liscio e morbido il corpo. Gli indù ne fecero una pratica religiosa (*schamvahna*) che ogni mattina obbligava al frizionamento del corpo con oli odorosi. Poco invece conosciamo dell'arte del massaggio nell'antico Egitto e in Persia, anche se certi bassorilievi ci portano a credere che il

L'arte del massaggio è molto antica

Ippocrate (400 a.C.) fu il primo a indicare le proprietà terapeutiche del massaggio locale e generale

massaggio fosse molto considerato da questi popoli.

Alla Grecia antica dobbiamo le nostre prime conoscenze sul massaggio: i greci, infatti, lo praticavano giornalmente a scopo estetico, onde evitare l'accumulo di grasso superficiale e per mantenere il fisico pronto ed elastico nella sua funzione muscolare, in preparazione alle competizioni sportive.

La prima documentazione riguardante l'uso del massaggio a scopo curativo risale all'epoca di Ippocrate (400 a.C.), che consigliava l'impiego delle frizioni per le distorsioni, le lussazioni e la stitichezza. Ippocrate (considerato il padre della medicina) fu il primo a indicare le proprietà terapeutiche del massaggio locale e generale: *"il medico deve avere esperienza di molte cose e in particolare del massaggio. Si deve massaggiare con mano leggera: un massaggio profondo tonifica, un massaggio leggero rilassa, un massaggio prolungato indebolisce"*.

A Roma la pratica del massaggio, ereditata dagli usi greci, fu tenuta in grande considerazione: fu infatti Galeno (medico e filosofo) a introdurre, nel 150 a.C., diverse regole per il mantenimento della salute.

Con il Cristianesimo prima e il Medio Evo dopo, questa "arte" venne considerata sconveniente e quindi in parte abbandonata.

Solo più tardi, tra il 1700 e 1800, il massaggio venne rivalutato completamente grazie allo svedese Pehr Henrik Ling (tecnico della ginnastica) che, nella sua opera *Basi generali della ginnastica* (Fig.2), dedicò parecchi capitoli a questa tecnica da un punto di vista terapeutico. Sull'esempio di Ling molti altri abbracciarono questa disciplina, modificando e specializzando fini e metodiche, sino ad arrivare al XX secolo con l'olandese J.George Metzger (professore di ginnastica e medico) che considerò il massaggio da un punto di vista scientifico. Ecco come lo definì: *"un complesso di manovre manuali aventi per fine di ottenere modificazioni circolatorie e nervose di origine riflessa, sia in superficie sulla cute, che in profondità sui muscoli, sulle articolazioni, su organi e su visceri"*.

Nel periodo tra le due guerre, i procedimenti di meccano-terapia



Manuale "Basi della ginnastica", Ling

Fig. 2

hanno conosciuto una tale estensione da far cadere in disuso, e anche un po' in discredito, la metodica manuale.

Dopo la Seconda Guerra Mondiale venne rivalutata per due motivi: dare un lavoro ai non vedenti e alleviare le sofferenze ai mutilati.

In Italia, grazie a Farneti, fondatore della scuola di Fisiatria e Riabilitazione di Milano (1920), nacque una prima scuola di massaggio a scopo terapeutico, mentre nel 1950 vennero create scuole per il massaggio sportivo. Solo negli anni '60, fu studiato e messo a punto dal professore *Dante Menarini* un massaggio igienico-estetico con manualità e metodiche ben precise: quello che noi chiamiamo "*massaggio classico a ritroso portante*".

Storia del massaggio



Massaggio

- **La parola massaggio:** deriva dal greco *massein*, strofinare e impastare dall'arabo *mass*, toccare
- **Tecnica fisica:** insieme di movimenti di vario genere e intensità
- **Massaggio manuale:** con le mani
Massaggio meccanico: con macchinari
- **Nasce in Cina** (2700 a.C.) ed è praticato da tutti i popoli antichi (Egizi, Greci e Romani)
- **Nel Medioevo** decade e viene ripreso solo nel 1700-1800 con lo svedese P.H.Ling
- **Italia:** Farneti a Milano nel 1920 fonda la Scuola di Fisiatria e Riabilitazione
Dante Menarini nel 1960 crea il Massaggio classico a ritroso portante

