

Historien om massage

Massagen blev engang anset for at være en vigtig del af den vestlige verdens lægebehandling, og i det femte århundrede f.Kr. skrev Hippokrates, at enhver læge burde lære kropsmanipulations teknikker. Galen, der var en anden af oldtidens græske læger, skrev en hel bog om emnet.

Romerne brugte massagen i forbindelse med badning, ligesom der i dag gøres i store dele af Vesten og Østen fx i forbindelse med tyrkisk bad. Sandsynligvis brugte romerne massagen i forbindelse med hydroterapi, der er anvendelsen af vand til at forøge eller nedbringe muskeltonus.

På trods af, at massagen tidligere var meget udbredt og populær inden for lægebehandlingen, kom disse teknikker senere i vanry. Nogle af de forfattere, der tidligere har skrevet om emnet, mener at dette sandsynligvis skyldes den tidlige kirkes foragt for "kødets lyst".

Dette begyndte for alvor at ændre sig i sidste halvdel af det sekstende århundrede på grund af nogle skrifter skrevet af den franske læge Ambroise Pare. Disse skrifter omhandlede værdien af kropsmanipulation inden for den vestlige lægevidenskab.

Senere begyndte andre franske kirurger og medicinere at undersøge kropsmanipulationsteknikker og deres gavnlige virkning.

På grundlag af denne viden, skabte en student ved universitetet i Stockholm, Per Henrik Ling, i starten af det nittende århundrede det system, vi i dag kender som den fysiurgiske kropsmassage. Ved at forene sin viden om gymnastik og fysiologi med kinesiske, egyptiske, græske og romerske metoder og teknikker. Den første læreanstalt med massage som udgangspunkt blev grundlagt i 1813.

Den vigtigste udvikling af den fysiurgiske massage i dette århundrede, har ikke været i teknisk forstand, da vi har at gøre med en særdeles veludviklet massageform, men bestod i den voksende accept af massagen som et terapeutisk redskab. Selv om der kun indtil dato forligger få videnskabelige undersøgelser af den kliniske gavn af massage, anerkender de fleste praktiserende læger dens værdi.

I dag findes der anerkendte skoler for fysiurgisk massage over hele verden, og i mange amerikanske stater kræves der autorisation for at kunne få lov til at praktisere.

Den dybdegående fysiurgiske massage forbygger og afhjælper infiltrationer samt løsner op for anspændte muskler, hvilket øger blodcirkulationen, afhjælper spændingshovedpine og smerter i fx lænd, ryg, skulder og nakke. Massagen medvirker til fysisk og psykisk velvære. Derudover afhjælper og lindrer den idrætsskader, fjerner væskeansamlinger i kroppen, og virker på fordøjelsessystemet samt forbedrer åndedrætsmønstret.

**Massage er den naturlige vej til et bedre velvære
og kan benyttes af alle uanset alder og køn.**

www.VirkVel.dk