

## L'histoire du massage - 1/1

**Petit article sur l'histoire du massage, ensuite, c'est promis, y'aura les explications pour pratiquer le massage, juste un article, encore un...**

La massage est sans doute une pratique aussi agée que l'homme lui-même. C'est une chose que nous pratiquons tous instinctivement : les singes s'épouillent mutuellement, les animaux lèchent leurs blessures et les hommes frottent leurs articulations douloureuses : ce sont là des formes différentes de massages. C'est sans doute la forme la plus ancienne de traitement médical, et toutes les cultures de la planète l'ont utilisée au cours de leur histoire. Le célèbre médecin grec Hippocrate l'appelait anatripsie, tandis que d'autres auteurs parlaient de tripsie, de friction, de manipulation, de frottement ou de pression. Le terme massage est relativement récent, probablement dérivé de l'arabe "masah", signifiant caresse de la main.

D'anciens manuscrits chinois, indiens et égyptiens font allusion à l'utilisation des massages pour prévenir et soigner des maladies, et cicatriser des blessures. La première évocation du massage apparaît dans un ouvrage chinois qui date d'environ 2700 avant Jésus-Christ : "Une caresse de la paume de la main pratiquée le matin, après une nuit de sommeil, lorsque le sang est reposé et l'esprit détendu, préserve des rhumes, entretient la souplesse des organes et prévient les petites maladies. "

On trouve de nombreuses références au massage dans la littérature antique grecque et romaine. Le massage était préconisé avant et après la pratique du sport, pour remplacer l'exercice au cours de la convalescence, après le bain ou comme traitement médical de troubles aussi variés que la mélancolie, l'asthme, les problèmes digestifs et même la stérilité.

Le médecin grec de l'empereur romain, Galien (131-201), écrivit au moins seize ouvrages relatifs au massage et à l'exercice, et bon nombre de ses idées restent valables aujourd'hui. Il classait les massages en trois catégories : ferme, doux et modéré, et écrivait : " je préconise que les mouvements et les circuits des mains soient très divers, afin que, dans la mesure du possible, toutes les fibres musculaires soient manipulées dans toutes les directions. " Il décrit les massages administrés aux gladiateurs avant et après les jeux : "Ils étaient oints d'huile et frottés jusqu'à ce qu'ils rougissent. " Jules César se faisait masser chaque jour pour soulager des névralgies ; l'historien romain Pline était si reconnaissant envers son masseur étranger qu'il demanda à l'empereur de lui accorder le plus grand des honneurs, la citoyenneté romaine.

Bon, ensuite, c'est pas très intéressant, donc... Je laisse tomber !