

## 1. UVOD

### 1.1. Istorijat masaže

Masaža predstavlja jedan od najstarijih oblika medicinskog tretmana. Masaža je stara onoliko koliko je stara i ljudska istorija, tako da se u različitim oblicima nalazi u svim starim kulturama svijeta.

Naime, jedan od najstarijih dokumenata iz oblasti medicine je takozvani „Nei King So Ven“, kanon kineske medicine (2700 godina p.n.e.). Najstariji zabilježeni medicinski tekst, jeste kineski „Nej Čing“ koji je napisao Žuti Car, a on sadrži mnoge podatke vezane za upotrebu masaže u oblasti liječenja.

Kada je u pitanju starogrčka literatura, tu se takođe mogu naći određeni zapisi o masaži. Ona se primjenjuje prije i poslije sportskih borbi, zatim poslije kupanja ili u vidu terapijske metode kod različitih tjelesnih i duševnih bolesti poput poremećaja cirkulacije, otežanog disanja, zatim povreda, steriliteta.

U Grčkoj i u Rimu ljekari su smatrali da je masaža glavni način za liječenje bolova i glavobolje. Vrline masaže su veličali Sokrat, Platon, kao i Herodot.

Plinije, čuveni rimski prirodnjak, išao je na redovne masaže koje su doprinosile ublažavanju njegove astme. Galen, koji je bio prvi sportski ljekar i lični ljekar rimskog cara, napisao je bar 16 knjiga u kojima opisuje masažu. Mnoga njegova saznanja i predstave važe i danas. Tehniku masaže on svrstava u tri kategorije i to tvrdu, meku i gnječenje poput miješanja tijesta.