

L'HISTOIRE DU Massage

XXIVe siècle av. JC

Les peintures murales ornant la tombe d'un médecin de l'ancienne Egypte, à Saqqarah, représentent des scènes de massage et la pratique de la réflexologie. A l'époque, les Perses et les Japonais connaissaient aussi les vertus du massage.

Ve siècle av. JC

Herodicus et son élève Hippocrate estiment pouvoir améliorer le tonus musculaire et la souplesse des articulations par la friction. Ils conseillent aussi d'effectuer certains mouvements de massage en direction du cœur (c'est d'ailleurs ainsi que l'on pratique encore de nos jours). D'après l'Odyssée d'Homère, les guerriers fatigués sont revigorés par des massages et des applications d'huile.

Ier siècle

Le médecin Romain Tibère estime que le massage peut guérir de la paralysie (on retrouve aux XVIIe et XIXe siècles des écrits consacrés à ce sujet).

Ve siècle

Début du Moyen Âge en Europe. On commence à associer le massage au plaisir et à la sexualité. Progressivement le touché et donc le massage vont être totalement prohibés.

XVIe siècle

Banni pendant le Moyen Âge, le massage opère un retour en force. Des praticiens de renom, dont Ambroise Paré, qui fut le médecin attitré de quatre rois de France, le recommandent à leurs patients.

XIXe siècle

C'est à cette époque que le massage connaît son essor le plus important. Per Kenrik Ling, un médecin et enseignant Suédois, allie sa connaissance de la philosophie et de la gymnastique à des techniques apprises au cours de ses voyages en Chine. La combinaison des cinq mouvements de base, telle que nous la connaissons aujourd'hui, est dès lors appelée "Massage Suédois". Cette pratique se généralise assez rapidement, avec l'ouverture en 1813 d'une école proposant une formation dans cette discipline et la publication en 1850 par le Dr Mathias Roth du premier manuel en Anglais consacré au Massage Suédois.

XXVe siècle av. JC

On trouve dans le *Nei Ching*, un texte médical chinois, les premières références au massage.

XIXe siècle av. JC

En Inde, les ouvrages consacrés à l'Ayurvéda considèrent le massage comme un moyen d'aider à la guérison du corps.

IVe siècle av. JC

Les gladiateurs sont régulièrement massés pour soulager la fatigue et les douleurs musculaires. Les névralgies de Jules César sont soignées quotidiennement par des pincements sur tout le corps.

Ile siècle

Galien, le vrai père de la médecine, écrit au moins 16 ouvrages consacrés aux massages et à l'exercice.

Xe siècle

Avicenne, le célèbre philosophe et médecin arabe, expose les bienfaits du massage et de la thalassothérapie conjugués, estimant que ces deux techniques aident à se débarrasser des déchets produits par les muscles et non éliminés au cours d'activités physiques.

XVIIIe siècle

Le prestige renouvelé dont jouit la profession médicale et le succès non démenti du massage expliquent l'abondante littérature scientifique consacrée à cette dernière technique. Le commandant Cook, qui a souffert d'une sciatique pendant l'un de ses voyages dans les îles du Pacifique, soutient qu'il lui doit sa guérison.

XXe siècle

Dans les hôpitaux militaires, des massages sont prodigués aux blessés des guerres de 1914 et de 1939 pour les aider à se remettre plus rapidement. Cependant c'est dans les années 1960 et 1970 que le massage prend sa vraie dimension, de farouches défenseurs de la méthode estimant qu'il contribue à l'épanouissement de la personne.

XXIe siècle

Que pense-t-on du massage au XXIe siècle ? On le considère généralement comme une thérapie complémentaire ou comme une branche particulière de la science médicale. Il est pratiqué à tous les échelons sociaux et constitue un moyen reconnu pour se maintenir en bonne santé.