

Andreea POPESCU

Andreea POPESCU

Masajul
Ghid complet pentru studenți
și terapeuți



EDITURA UNIVERSITARIA
CRAIOVA, 2025

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Delia Monica BÎCĂ

Conf.univ.dr. Bogdan NICULESCU

Copyright © 2025 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

POPESCU, ANDREEA

Masajul : ghid complet pentru studenți și terapeuți / Andreea Popescu. - Craiova : Universitaria, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-2175-6

615

© 2025 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

PREFAȚĂ

Bun venit la acest ghid complet despre arta și știința masajului! Cartea de față este concepută special pentru studenții în domeniul kinetoterapiei și pentru terapeuții practicanți, oferind o viziune cuprinzătoare asupra masajului – de la originile sale istorice până la tehnicile moderne și aspectele practice legate de etică și igienă. Structura este clară, împărțită în capitole și subcapitole, pentru a facilita înțelegerea și asimilarea informațiilor într-un mod didactic și ușor de urmărit. Fiecare capitol abordează o temă esențială: istoria masajului, elemente de anatomie și fiziologie relevante, tipurile de masaj și tehnicile asociate, beneficiile medicale și holistice ale acestei terapii, indicațiile și contraindicațiile masajului în diverse situații clinice, aplicarea masajului în anumite patologii și, nu în ultimul rând, etica profesională și normele de igienă ce trebuie respectate.

Textul este redactat într-un stil clar și profesional, bogat în descrieri precise ale tehnicilor și explicații ale mecanismelor fiziologice implicate, pentru a sprijini formarea unui terapeut informat și responsabil și maseur. Cartea conține doar conținut original și actual, bazat pe literatura de specialitate și pe cercetări recente în domeniu, însă redat într-o formă accesibilă. De asemenea, veți găsi pe parcurs sugestii pentru posibile ilustrații care pot completa vizual explicațiile (de exemplu, scheme anatomice sau fotografii demonstrative ale manevrelor de masaj), astfel încât procesul de învățare să fie cât mai eficient.

Sper ca această carte să devină un reper important în pregătirea dumneavoastră profesională, oferindu-vă cunoștințele necesare pentru a practica masajul în mod eficient, sigur și etic. Vă invităm să parcurgeți capitolele următoare cu curiozitate și deschidere, întrucât fiecare pagină vă va aduce mai aproape de a stăpâni arta masajului terapeutic.

Capitolul I

Istoria și fundamentele masajului

I.1 Originile masajului în Antichitate

1.1.1. Originile masajului în Antichitate

Masajul este adesea considerat cea mai veche formă de terapie cunoscută de omenire. Originile sale se pierd în negura timpului, cu peste 3.000 de ani în urmă, fiind practicat în diverse culturi străvechi ca metodă naturală de alinare a durerii și de îmbunătățire a stării de bine. Primele mărturii scrise despre masaj apar în texte medicale chinezești și indiene antice. În China antică, masajul (în combinație cu acupunctura și fitoterapia) era deja un pilon de bază al medicinei tradiționale. Tehnicile chinezești puneau accentul pe punctele de presiune și pe fluxul de energie (Qi) prin meridiane, practică ce stă la baza reflexoterapiei moderne. În India, în cadrul practicii Ayurveda, a apărut masajul yoga (sau **abhyanga**), privit nu doar ca terapie fizică, ci și ca ritual sacru de restabilire a armoniei dintre corp și spirit.

În Egiptul antic, frescele și papirusurile indică faptul că se aplicau frecții și frământări ale mușchilor, adesea acompaniate de uleiuri aromatice, ca parte din ritualurile de înfrumusețare și îngrijire, dar și în scop terapeutic. De asemenea, în Orientul Apropiat (Asiria, Persia, Babilon), masajul era folosit pentru vindecarea și recuperarea războinicilor răniți, fiind transmis din generație în generație ca parte din cunoașterea medicală empirică.



Img. 1. Originile masajului în Antichitate
<https://www.sanavital.ro/blog/din-istoria-masajului>

1.1.2. Masajul în Grecia și Roma; contribuții clasice

Masajul a avut un rol important și în culturile clasice occidentale. În Grecia antică, el era practicat pe scară largă, de la atleții olimpici până la filozofi și oameni de rând. Grecii foloseau masajul atât pentru relaxare și întreținerea sănătății, cât și ca parte integrantă a pregătirii sportive – de altfel, cuvântul “masaj” își are una dintre rădăcini în termenul grecesc *massein* (a frământa). Hipocrate (cca. 460-370 î.Hr.), considerat "părintele medicinei", menționa frecvent masajul în scrierile sale și îl recomanda pacienților ca metodă de alinare a durerii și recuperare după anumite boli sau traumatisme. În operele sale, Hipocrate descrie efectele benefice ale fricțiunii asupra corpului, sugerând că „medicul trebuie să stăpânească multe lucruri, printre care și arta frământării corpului” – evidențiind astfel importanța masajului în actul medical de la acea vreme.

Romanii au preluat de la greci arta masajului și au dezvoltat-o în propriile lor centre de sănătate și agrement. În Roma antică, masajul era practicat în terme (băile publice) și gimnazii, fiind accesibil atât claselor conducătoare, cât și plebeilor. Se spune că Iulius Cezar însuși beneficia de un masaj zilnic pentru a-și calma nevralgiile și a-și menține tonusul muscular. Totuși, spre finalul Imperiului Roman, masajul a început să fie asociat cu decadența din băile publice și bordeluri, ceea ce a dus la un declin al imaginii sale respectabile. Cu prăbușirea Imperiului Roman, multe cunoștințe despre masaj au fost păstrate de către civilizațiile arabe și de medicina bizantină.

1.1.3. Evoluția masajului în Evul Mediu și Renaștere

În Evul Mediu european, interesul pentru masaj ca terapie a scăzut în contextul unei societăți dominate de dogme religioase, care priveau uneori contactul fizic și îngrijirea corporală cu suspiciune. Totuși, în paralel, în lumea arabă medievală masajul și alte practici terapeutice (precum hidroterapia, aromaterapia și dietetica) au continuat să fie cultivate. Un exemplu notabil este medicul persan Avicenna (Ibn Sina, 980-1037), care în celebra sa lucrare „Canonul Medicinei” a inclus descrieri despre masaj și beneficiile sale pentru circulație și musculatură.

Renașterea (sec. XV-XVI) a readus în atenție cunoștințele antichității, inclusiv arta masajului. O contribuție importantă a fost cea a lui Gerolamo Mercuriale, care a publicat în 1573 tratatul “*De Arte Gymnastica*”, unde

discuta exercițiile fizice și masajul ca mijloace de menținere a sănătății și tratare a bolilor. În secolele XVII-XVIII, în marile capitale europene (Paris, Londra, Sankt Petersburg), masajul a căpătat popularitate, atât ca metodă terapeutică folosită de medici iluminați, cât și ca tratament de înfrumusețare în saloanele de elită. Totodată, din Orient (via Imperiul Otoman) au fost preluate tradiții precum *baia turcească* (hammam) însoțită de masaje viguroase pentru curățarea pielii și destinderea mușchilor.

1.2 Masajul modern: Școala suedeză și dezvoltarea științifică

1.2.1. Masajul modern: Școala suedeză și dezvoltarea științifică

Secolul al XIX-lea marchează începutul abordării moderne, științifice a masajului, în special datorită lui **Pehr Henrik Ling** (1776-1839) din Suedia. Ling a pus bazele gimnasticii medicale și a creat un sistem de masaj cunoscut ulterior ca "masajul suedez". El a studiat anatomia și fiziologia și a dezvoltat un set de tehnici manuale sistematizate (efleuraj, petrisaj, fricțiuni, tapotament etc.), menite să îmbunătățească funcțiile corpului. Masajul suedez a fost primul tip de masaj occidental standardizat, câștigând recunoaștere internațională ca terapie complementară. Unul dintre elevii și urmașii lui Ling, dr. Johan Georg Mezger, este cel care a formalizat terminologia franceză a tehnicilor de masaj (cum ar fi **effleurage** – netezire, **pétrissage** – frământare, **tapotement** – tapotament/percuție, **friction** – frecare profundă).

În a doua jumătate a secolului XIX și începutul secolului XX, masajul medical a început să fie integrat și în practica clinică. În România, de exemplu, masajul medical s-a dezvoltat începând cu a doua jumătate a secolului al XIX-lea, inițial prin medicii ortopezi, chirurghi și reumatologi, care au introdus această metodă în spitale. Treptat, sfera de aplicare a masajului s-a extins și în alte specialități medicale (neurologie, pediatrie, medicină sportivă etc.), odată cu recunoașterea efectelor sale benefice asupra recuperării pacienților.

1.2.2. Fundamentele teoretice ale masajului

Dincolo de evoluția istorică, este important să înțelegem și fundamentele *științifice și filosofice* ale masajului. La bază, masajul reprezintă **un ansamblu de manevre aplicate în mod sistematic asupra corpului**, cu

scopul de a genera efecte terapeutice specifice. Prin intermediul acestor manevre – care pot fi presiuni, fricțiuni, alunecări, ciupituri, percuții sau vibrații – terapeutul acționează asupra pielii, mușchilor și țesuturilor subiacente, stimulând receptori și declanșând reacții locale și generale în organism. Reacțiile benefice obținute prin masaj includ:

- **Efecte locale:** vasodilatație (mărirea calibrului vaselor de sânge) și creșterea circulației sangvine în zona masată, creșterea temperaturii locale a țesuturilor, stimularea receptorilor cutanați și relaxarea fibrelor musculare tensionate;
- **Efecte regionale și la distanță:** pe cale reflexă, masajul poate influența organe interne sau zone aflate la distanță de locul stimulat (de exemplu, masarea tălpilor poate avea efecte benefice asupra organelor interne, conform principiilor reflexoterapiei); de asemenea, prin eliberarea unor neurotransmițători și modulatori (precum endorfinele), masajul poate reduce percepția durerii și induce o stare generală de relaxare;
- **Efecte sistemice:** scăderea nivelului hormonilor de stres (cum ar fi cortizolul), stimularea sistemului imunitar, îmbunătățirea calității somnului și echilibrarea tonusului sistemului nervos autonom (promovarea *răspunsului parasimpatic* de “odihnă și digestie” în detrimentul stării de “luptă sau fugi” dominate de sistemul simpatic).

În esență, fundamentele masajului îmbină cunoștințe de anatomie și fiziologie cu intuiția și arta atingerii vindecătoare. În capitolele următoare vom aprofunda aceste aspecte, însă este esențial de reținut că masajul s-a născut din însăși nevoia omului de a-și alina suferința prin atingere – un gest instinctiv care, de-a lungul mileniilor, a fost rafinat într-o terapie complexă și valoroasă. Învățarea masajului presupune o înțelegere aprofundată a anatomiei, fiziologiei și efectelor mecanice ale fiecărei tehnici (Fritz, 2012).

1.2.3. Principiile de bază ale masajului

Principiile masajului reprezintă repere esențiale pentru aplicarea corectă, eficientă și sigură a tehnicilor manuale. Acestea trebuie respectate indiferent de scopul ședinței (terapeutic, profilactic, sportiv sau estetic).

A. PRINCIPIUL INDIVIDUALIZĂRII

Masajul trebuie adaptat la:

- vârsta pacientului (ex. tehnici delicate la copii și vârstnici);
- sex (diferențe în structura și răspunsul țesuturilor);
- starea de sănătate generală;
- patologie specifică;
- sensibilitate personală (durere, toleranță la presiune).

Individualizarea asigură eficiența tratamentului și evitarea reacțiilor adverse. Dovezile științifice actuale confirmă eficiența masajului în controlul durerii și îmbunătățirea funcției fizice (Goats & Fairweather, 1999).

B. PRINCIPIUL PROGRESIVITĂȚII

Se referă la:

- creșterea gradată a intensității presiunii și complexității manevrelor;
- adaptarea duratei și frecvenței ședințelor în funcție de evoluția pacientului;
- începerea cu tehnici ușoare (efleuraj), urmate de manevre mai profunde (petrisaj, fricțiune);

Acest principiu evită traumatizarea țesuturilor și permite organismului să se adapteze progresiv.

C. PRINCIPIUL DIRECȚIEI FIZIOLOGICE

Manevrele de masaj trebuie orientate în sensul circulației venoase și limfatice:

- dinspre periferie spre inimă, pe membre;
- în sensul drenajului limfatic pentru a stimula eliminarea lichidelor interstițiale și a toxinelor;

Respectarea acestui principiu contribuie la un efect optim de detoxifiere și revitalizare.

D. PRINCIPIUL CONTINUITĂȚII ȘI RITMICITĂȚII

Masajul trebuie să fie:

- fluid, cu treceri line între tehnici, fără întreruperi bruște;

- efectuat într-un ritm constant – nici prea rapid (care poate stimula în exces), nici prea lent (care poate induce somnolență fără efect terapeutic).

Continuitatea și ritmul adecvat induc relaxare psihofizică și favorizează adaptarea neurovegetativă.

E. PRINCIPIUL ADAPTABILITĂȚII

Masajul trebuie adaptat:

- la feedback-ul pacientului (verbal sau prin reacțiile corporale);
- la reacțiile locale (roșeață, durere, tensiune);
- la progresul obținut între ședințe.

Un terapeut competent evaluează constant eficiența manevrelor și ajustează abordarea în timp real.

F. PRINCIPIUL SIMETRIEI

În cazul masajului regional sau general, se recomandă:

- masarea ambelor părți ale corpului (stângă/dreaptă);
- evitarea dezechilibrelor în distribuția presiunii și duratei;
- aplicarea tehnicilor în mod echilibrat pentru a obține efecte bilaterale.

Simetria ajută la menținerea unei percepții armonioase asupra corpului și la echilibrarea tonusului muscular.

G. PRINCIPIUL CONFORTULUI PACIENTULUI

Masajul nu trebuie să provoace disconfort:

- pacientul trebuie să fie așezat într-o poziție relaxantă și stabilă;
- temperatura camerei și a mâinilor terapeutului trebuie să fie plăcută;
- intimitatea și respectul față de pacient sunt esențiale.

Un mediu sigur și relaxant este parte integrantă a succesului terapiei manuale.

1.2.4. Efectele masajului asupra organismului

Masajul produce o serie de efecte benefice, grupate în mai multe categorii:

a) Efecte locale:

- Creșterea temperaturii tisulare, ca urmare a activării circulației sanguine;
- Îmbunătățirea troficității tegumentelor – pielea devine mai elastică, mai hidratată și mai rezistentă;
- Eliminarea produselor metabolice (acid lactic, histamină) din mușchi;
- Decontracturarea fibrelor musculare și prevenirea aderențelor intermusculare;
- Mobilizarea țesutului conjunctiv și cicatricial.

b) Efecte sistemice:

- Circulator: stimulează fluxul sangvin și limfatic, reduce edemele, normalizează tensiunea arterială (prin efectul parasimpatic);
- Respirator: masajul toracic poate crește amplitudinea mișcărilor respiratorii și ajută la eliminarea secrețiilor bronșice;
- Digestiv: masajul abdominal poate stimula peristaltismul intestinal și combate constipația;
- Nervos: efect calmant sau stimulant, în funcție de tehnică și ritm; îmbunătățirea calității somnului;
- Endocrin: scade nivelul de cortizol (hormon al stresului) și crește secreția de serotonină și dopamină (hormoni ai stării de bine).

1.2.5. Indicațiile masajului

Masajul este indicat într-o gamă largă de afecțiuni sau condiții fiziologice:

a) În scop terapeutic:

- Dureri de spate, cervicalgie, lombalgie;
- Contracturi musculare, spasme, rigidități;
- Afecțiuni reumatologice (în stadiile non-inflamatorii);
- Sechele posttraumatice (după fracturi, entorse, luxații, intervenții chirurgicale);

- Afecțiuni neurologice (pareze, paralizii, neuropatii – ca parte a terapiei integrate);
- Tulburări circulatorii (insuficiență venoasă, edeme limfatice);
- Tulburări respiratorii (bronșite cronice, emfizem, astm – cu indicație medicală).

b) În scop profilactic și igienic:

- Întreținerea stării de sănătate;
- Combaterea stresului și insomniei;
- Creșterea tonusului general;
- Menținerea supleței și mobilității la persoanele sedentare sau vârstnice.

c) În sport:

- Masaj de încălzire, de întreținere, de refacere sau postefort;
- Reducerea durerii și accelerarea recuperării musculare după efort.

1.2.6. Contraindicațiile masajului

Contraindicațiile pot fi absolute sau relative:

a) Contraindicații absolute:

- Afecțiuni infecțioase (viroze, febră, boli contagioase);
- Boli dermatologice active: eczeme, psoriazis activ, herpes, răni deschise;
- Tulburări de coagulare (hemofilie, trombocitopenie);
- Tromboflebită sau embolie – risc de mobilizare a cheagurilor;
- Insuficiență cardiacă decompensată sau infarct miocardic recent;
- Tumori maligne active (dacă nu este avizat de medic);
- Sarcină cu risc crescut (fără acordul medicului).

b) Contraindicații relative:

- Varice (masaj direct contraindicat, dar poate fi aplicat regional);
- Hipotensiune severă (posibilă accentuare);
- Epilepsie (necesită aviz neurologic);
- Cicatrici recente, zone cu inflamație sau traumă locală recentă;
- Alergii la uleiurile/cremele folosite – se recomandă testare în prealabil.

1.2.7. Tipuri de masaj

a) După scop:

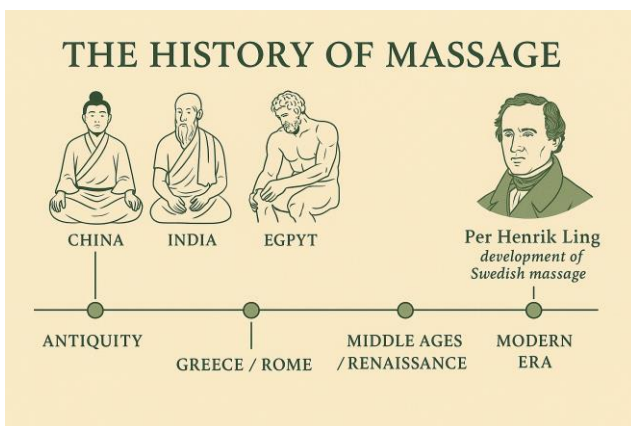
- Profilactic – pentru menținerea sănătății;
- Terapie de recuperare – în afecțiuni posttraumatice, neurologice etc;
- Sportiv – în antrenament, refacere sau recuperare;
- Estetic – pentru tonifierea pielii, combaterea celulitei;
- Reflexogen – masaj plantar, palmar, auricular (prin reflexoterapie);
- Masaj specializat – pediatic, prenatal, geriatric.

b) După tehnică:

- Masaj suedez – tehnică clasică, relaxantă, bazată pe cinci manevre fundamentale (efleuraj, fricțiune, petrisaj, vibrații, tapotament);
- Masaj deep tissue – pentru contracturi adânci, folosit în recuperare;
- Masaj limfatic manual (Vodder, Leduc) – drenaj și detoxifiere;
- Masaj thailandez – tehnici de stretching și presiune pe meridiane energetice;
- Masaj shiatsu – japonez, bazat pe presiuni digitale pe puncte energetice;
- Masaj cu pietre calde, aromaterapie, masaj cu bambus – variante moderne cu efecte adjuvante.


c) După regiune:

- Masaj general – întregul corp (1 oră+);
- Masaj regional – cervical, lombar, facial, abdominal, plantar etc.



Evoluția masajului

<https://www.sanavital.ro/blog/din-istoria-masajului>

 Întrebări de autoevaluare:

1. Care sunt cele mai vechi civilizații cunoscute pentru practicarea masajului terapeutic?
2. Ce rol avea masajul în medicina tradițională chineză?
3. Cum erau privite tehnicile de masaj în India antică, conform textelor ayurvedice?
4. Ce contribuție a avut Hipocrate în recunoașterea beneficiilor masajului în Grecia Antică?
5. Care erau aplicațiile masajului în Roma antică, mai ales în contextul sportiv și militar?
6. De ce a scăzut utilizarea masajului în Evul Mediu european?
7. Cum a influențat Per Henrik Ling dezvoltarea masajului modern?
8. Care este diferența dintre masajul antic (ritualic/religios) și masajul medical modern?
9. În ce mod s-au transmis cunoștințele despre masaj de la o cultură la alta?
10. Cum se reflectă originile istorice ale masajului în practicile terapeutice actuale?