

## МАССАЖ ЖӘНЕ ШЫҒЫС МОНШАЛАРЫНЫҢ ТАРИХЫ

**Қ.Т.Қыстаубаева**

*В этой статье описывается история массажа и бань, а также их влияние на организм человека.*

*This article describes the history of massage and baths, as well as their impact on the human body.*

Массаж – француз сөзінен шыққан, ысқылау деген мағынаны білдіреді, оның түпкі тамырын араб тілінен алған (арабша «масс» - жақындау, сипалау). Осыдан 4000 жыл бұрын Египетте емдеу әрекеті басталған, оның ішіне массаж да кірген. Оған айғақ 1841 жылы Египет қолбасшысының табытының ішінде папирус жапырағына жазылған массаждың тәсілдері табылған. Массаждың ең көне түрі Берлинде үлкен музейде сақталған. Көз тартарлық дүниенің ішінде, екі адамның бірін – бірі сипалап отырған көрінісі ерекше көзге түседі. Бұл сол кездегі Ассирия патшасы Санхерибаның (біздің дәуірімізге дейінгі 705-681 жж.) дүниесі еді. Ежелгі гректер массаж арқылы денеге әр түрлі майларды уқалап жағуды египеттіктерден үйренген екен...[1]

Ежелгі Греция халқының спортшылары сайыстың алдында және соңынан денелерін майлатып, артынан Ніл өзенінің жағасынан әкелінген ұсақ құммен ысқылатқан екен. Ең алғашқы массажды қолдануға ұсыныс берген гректің атақты дәрігері Геродикос. Оның оқушысы Гиппократ ауруларға массаждың илеу – жұмсарту – мыжу тәсілдерін кеңінен қолданады. Массаж ертедегі Грециядан Ежелгі Римге өтеді. Дәрігер Акслепиад (біздің дәуірге дейінгі 156-128 жж.) массажды құрғақ және майлы, күшті және әлсіз, ұзақ және қысқа деп әр түрге бөлген. Корнелий Цельс оны әрі қарай дамытып, массаждың қасиетіне тереңірек көңіл бөлген. Өзінің «Медицина туралы» кітабының бір тарауын массажға арнаған. Массаждың өрлеуіне үлкен көмегін тигізген дәрігердің бірі Гален (біздің дәуірімізге дейінгі 131-120жж.). Италияндықтар массажды тек тұрмыс жағдайында ғана емес, тіпті әскери жағдайда да кең қолданған.[1]

Массаждың етек алып, дамуына дүние жүзіне әйгілі ғалым, жазушы, астроном, орта ғасырдағы үлкен тұлға Әбу Әли – Ибн Сина (Авиценна) көп ықпал жасады. Ол массаждың әрбір түрін талдап берді. Мәселен, күшті массаж – денені қатайтады, әлсіз – босатады, ұзақ – адамды арықтатады, орташа – құлпыртады, даярлық – дене тәрбиесіне икемдейді. Ғалымның

берген осындай анықтамалары – емдік, спорттық массаждың негізін құрады. Шығыс елдерінде массаж өз ерекшелігімен көзге түседі. Өйткені ол қолмен емес, аяқпен де жасалады. Массаждың шыққан тегі өткен ғасырларда екенін білдік. Оның ең бір кең тараған, алғаш ашылған жері Қытай елі болатын. «Най – цзин» (ішкі құрылыс туралы кітап) атты қолжазбада (осыдан 3000 жыл бұрын жазылған) және көп ескі әдеби еңбектерде массаждың қандай ауруларға қолданылғаны туралы жазылған. Массаждың техникасы, методикасы, әдісі, тәсілі осыдан 100 жыл бұрын реттеліп, баспа бетінде берілген. Ежелгі Үндістанда «Аюр Веды» (ғылыми өмір) атты үш кітаптың біздің дәуірімізге дейін, 1800 жыл бұрын шыққан бөлімінде массаж туралы толық жазылып, оны қандай ауруға қалай қолданатыны жайлы атап көрсетілген. Славян елдерінде массажды моншада бейне (сыпырғыш) арқылы сабалап жасаған. Соңғы зерттеулер бойынша Орта Азияда, яғни Тараз, Түркістан қалаларында да моншалар болған. [1]

Массаж туралы туындылар көп болғанымен, бізге жеткені шамалы. Қазірдің өзінде біреу білсе, екіншісі білмейді. Тек ХІХ ғасырдың екінші жартысында массаждың физиологиялық қасиетін ашпақ болған. Оның әсерін, ғылыми тұрғыда, тек И. П. Павловтың жоғары нерв жүйесінің теориясы жарық көрген кезде ғана айта алатын халге жетті.

Массаж халықтық медицинаның үлкен бір бөлігі. Ол барлық жер шарына кең тараған, сондықтан емдеу әдістерінің ең негізгі тарауы болып құрамына кіреді.

Қазіргі кезде шығыс және батыс массажы деп екіге бөледі. Батыс массажына классикалық және сегментарлық, ал шығыс массажына нүктелі (бір нүктеге қадап) және жүйелі (дененің бөлігіне жасау) массаждар жатады. Тек ХХ ғасырдың аяғына қарай бұл жаңалық ашылды. 1986 жылы Сеул профессоры Пак Чжи Ву адам денесінің қол басы мен аяқ табанының бір-бірімен тура сәйкес келетінін тапты. Бұл ғажайып ашуды «Су Джок» терапия немесе нүктелі массаж деп атады. Ал бұл жаңалықтың болашағы бар және ол одан әрі дамып, көркейеді. Әрбір адам, жас баладан, егде кісіге дейін, осы әдіс арқылы өзін-өзі емдей алады. Су Джок терапияның екі жағы бар: физикалық және метафизикалық түрі әлі де батыс медицинаға белгісіз. Аспан, адам және жер, олар қоршаған ортаның басты бөліктері болып табылады. Аспан үстінде, жер астында болса, ал адам екеуінің ортасында. Осы бөліктегідей адам денесін де үш бөлікке бөліп қарауға болады: бас, мойын, кеуде. Қол мен аяқ та осындай үш бөліктен тұрады. Адам басы аспанға сәйкес келеді. Аспан метафизикалық құбылыс. Адам басында ми орналасқан, ал бұл мидің өзіндік метафизикалық қасиеттері бар. Кеудедегі қол, адам денесінің орналасуына ұқысайды. Ал адамның аяғы, жерге сәйкес келеді. Бұл системаның маңызы зор. Ол тек қана ішкі ағзадағы бұзылыстарды білуге ғана емес, сондай-ақ оны емдеуге мүмкіншілік береді. [6]

Массаждың денеге тигізетін әсері.

Массаж дегеннің өзі адам денесіне мөлшермен берілетін механикалық тітіркендіру. Ол массажистің қолымен немесе арнайы аппаратпен орындалады. Осындай тітіркендіруге ішкі ағзалар, мүшелер қарап қалмай, өз қызметтерін өзгертіп, массажға қарсы «жауабын» береді.

Массаждың денеге әсерін, оның физиологиялық қасиетін атақты ғалымдар И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Н. Е. Введенский, Н. А. Ухтомский т.б. өз еңбектерінде айқын көрсеткен. Массаждың әсері өте тереңде жатыр. Ол – нервті-рефлекторлы, гуморалды және механикалық ықпал жасау.

Массаж жасағанда теріде, бұлшық етте, буындарда жатқан нерв талшықтары тітіркенеді. Ол тітіркеністер ми қабығына беріледі. Әрбір нерв талшықтары ұштарының өз аттары бар. Мәселен, теріде – экстрорецептор, бұлшық ет, сіңір, шандырдан шыққандар – проприоцептор, қан тамырларынан кеткендер – ангиорецептор және ішкі ағзалардағы – интерорецептор деп аталады. Осы рецепторлардың бәрі тітіркеністен бірлесіп, миға әсер етеді. Ал оның өзі жоғарғы реттеуіш күштің қызметіне әсерін тигізіп «қарауындағы» барлық мүше ағзаларға жауап реакция келіп түседі. Содан денеде әр түрлі қимылдық өзгерістер туады. Жауап реакциясының күші, айқындалуы жоғарғы нерв жүйесіне тікелей байланысты, сол сияқты, тітіркенген жердің көлеміне, массаждың методикасы мен тәсілдеріне, аурудың біліну белгілеріне де тығыз байланысты.

Тағы бір көңіл аударатын мәселе – массаждың тиімділігінде үлкен роль атқаратын – гуморалды фактор. Массаждың әсерімен тканьдердің ішінде жоғарғы активті (белсенді) зат құрылады. Ол қан айналымын және зат алмасуын үдетеді. Міне, соны гуморалды зат дейді.

Массаж денедегі барлық сұйық заттардық қозғалысын арттырады. Мәселен: қан, лимфа, тканьаралық сұйықтың, тканьдердің өзара созылуы, орын ауыстыруы т.б. Механикалық фактор зат алмасуын арттырып, денедегі тоқыраушылыққа жол бермейді. Массаж жасаған жердің ыстығын көтереді.

Сонымен массаждан нерв импульстары ағындап, ми қыртысына келеді. Онда қоздыру және тежеу сияқты екі түрлі толқын пайда болады. Олар сол нерв талшықтары арқылы денедегі мүшелерге беріледі. Олардың жауап реакциясы бойындағы аурудың өршуіне не өшуіне әсер етеді. Осыған орай емдік массажды тек тәжірибелі маман жасау керек деген ұғым туады.

Массаждан кейін адамның денесі сергіп, рахаттанып, көңіл – күйі көтеріліп, жылынып, ауырған жері басылады. Кейбір кезде бойда ширақтық аңғарылса, басқа жағдайда керісінше, ұйқы басып кетеді.

Массаж дұрыс орындалмағанда, массаждың өзіне тән талаптары бұзылғанда немесе аурудың асқынып, массаж болмайтын кезінде организм массажды көтере алмайды. Сондықтан массажды аурудың ерекшелігіне лайықтап жасау керек. [1]

Кейбір ғалымдар массаждан кейін дененің қызарып, талаурап, қаты ауыратын жағымсыз реакцияларын көрсеткен. Бұл көбінесе жасы келген қарияларда байқалады. Сол сияқты науқас адамды дұрыс отырғызбасане дұрыс жатқызбаса да осындай жағымсыз реакция береді. Мысалы, жүрегі ауыратын адамның белінде құяң болса, оны етпетінен жатқызғанда жүрек нашарлап кетеді. Сондықтан ондай ауруға массажды отырғызып жасаған абзал. Ішкі ағзалардың функционалды қызметін, науқастың ауырған жерін анық білмей массаж жасауға болмайды.

Массажды зерттеген ғалымдар оның орталық нерв жүйесіне, қан тамырына, теріге, бұлшық еттерге, буындарға, зат алмасуына үлкен әсер ететінін айқын көрсетеді. [1]

### Шығыс моншасы. [2]

Түркістандағы шығыс моншасы ортағасырлардағы халқы тығыз қоныстанған Ескі Түркістан қаласының ортасында, Қожа Ахмет Ясауи кесенесінің оңтүстік шығысында 80 м қашықтықта орналасқан. Зерттеушілердің пікірінше, монша 1580 – 1590 жж. кесенеге келетін зияратшылардың арнайы дәрет, ғұсыл алып кіруі үшін салынған. Ортағасырлық сәулет өнері шеберлерінің озық тәжірибесін көрсететін бұл монша жартылай жер астына орналасқан көп күмбезді құрылыс. Негізгі өлшемдері 15x17 м, биіктігі 4,8 м, қабырғаларының қалыңдығы 1м. Сыртқы беті өрнексіз, біркелкі 25x25x5 см күйген кірпіштен салынған. Кезіндегі 7 бөлмеге кейіннен қосылған кіреберіс бөлмесі мен ашық айваны бар бес күмбезді моншаның әрбір бөлмесі әртүрлі қызметке арналған. Монша тарихын зерттеген ғалымдар ең алғашқы моншалардың Греция мен Римде пайда болғанын айтады. Бірақ архитектор В.Л. Воронина римдік «термы» деп аталатын жүзу бассейндері мен су ванналары бар моншаларды Үндістанның Пенджаб өлкесіндегі Мохенджо-Даро қаласының біздің заманымызға дейінгі 2300 – 1750 жылдарын қамтитын мәдениет қабатынан аршылып алынған қоғамдық моншаның қайталануы екендігін айтады. Зерттеушілер Орта Азиядағы моншалардың тарихын Жерорта теңізі маңындағы халықтармен байланыстырады. Орта Азиядағы моншалар VIII ғасырдан бастап салына бастады деген пікір бар. Орта Азияның аса ірі қалаларында моншалар ондап, тіпті жүздеп саналатын болған. Қазақстанның ортағасырлық ірі қалаларының бәрінен монша орындары табылуда. [2]. Біздің өлкедегі ең ертедегі монша Тараздан табылды. Бүгінде тарихымыздың діңгегі болған Тараз қаласының жұртынан бізге жеткен қоғамдық үйлердің бірі – орта ғасырлық моншалар қалдығы. Егер тарихи деректерге сүйенентін болсақ, көне қалалардың әрқайсысында ең кемінде 5-6 монша болған. Ал біздің Тараз қаласының жұртынан екі монша табылды. Зерттеу барысында моншаларды салуда қаланың санитарлық тазалық жағы ескерілгендігі және соған орай олардың қаланың сыртқы қорғаныс дуалдарының ішкі жағына орналастырылғандығы анықталды.[3]

Жалпы ортағасыр дәуіріндегі дәрігерлер моншаның адам өміріне тигізетін әсерін жоғары бағалаған. Мәселен, атақты ғалым дәрігер Ибн Сина «әрбір моншаның ыстықтығы бір қалыпты, кіре беріс бөлмесі кең, жарық және бөлмелердің қабырғаларында сұлулықты уағыздайтын тамаша суреттер болуы керек» деген. Демек, орта ғасыр дәуіріндегі адамдар монша қабырғаларындағы әртүрлі тақырыптағы бейнеленген мазмұнды суреттерден қиялы шабыттанып, эстетикалық ләззат алып, рахаттана дем алатын болған. Сонымен бірге монша ертеден-ақ көпшілік қауымның бас қосатын орны болған, онда тек тән тазалығын қамтамасыз ету ғана емес, әртүрлі лауазымды іс адамдарымен кепестер бас қосып, көптеген келелі мәселелерді шешіп отырған. [3]

Ортағасырлық әдеби мұра «Қабуснамада» моншаға түсу ережелері жайлы: «Балам саған айтам: моншаға қарныңды толтырып барма, ол – залал, күнде бара берме, ол – зиян... Моншаға екі күнде бір рет барған жөн. Қыста да, жазда да дененді үйрету үшін алдыңғы бөлмеде біраз бол, келесі бөлмеде де аялда, сонан кейін ғана ыстық, бөлмеде масаттануыңа болады. Бірақ онда да көп отырып қалма. Моншаның ыстығы тәніңе толық әсер еткен соң оңаша бөлмеге барып жуын, басыңды жу. Моншада тәніңе ыстық-суық суды құя берме, оның да шарқын біл. Оңаша бөлме бос болса бақыттымын деп біл. Өйткені, ғұламалар бос моншаны «олжаның олжасы» деп есептеген. Шығарда шашыңды құрғат, сулы шашпен тысқа шығу парасатты және құрметті адамдарға лайықсыз. Сулы шашпен тысқа шығып, қадірлі қауымға көріну – әдепсіздік. Моншада сусын, су ішуден аулақ бол. Бұл өте зиян және денеңнің ісінуі мүмкін...» деген өсиет сөздер жазылған. [2]

### Әдебиеттер:

1. Г.К. Икіманова Саулық пен сымбат. – Алматы : Қайнар, 1991.
2. «Егемен Қазақстан» Жалпыұлттық республикалық газет. № 90-93 12 наурыз 2010ж. «Қожа Ахмет Ясауи кесенесі және оны қалпына келтіру кезеңдері» Темірхан Рыскелдиев, “Әзірет Сұлтан” мемлекеттік тарихи-мәдени қорық-мұражайының директоры.
3. Тараз - Википедия. История Тараза в VII- VIII веках.
4. Бекен Т. «Ислам және медицина». - Алматы: Шалкөде, 2000.
5. Қартбаев Е. Орта ғасырдағы араб – түрік мәдени байланыстарының тарихы. – Алматы: Қазақ университеті, 2007.
6. Г.К. Икіманова «Денсаулық сақтау технологиясын сабақ барысында пайдалану: нүктелі массаждың адам ағзасына пайдасы».

