HISTORIA DE LA MASOTERAPIA

La palabra ***MASAJE*** no tiene un origen muy claro, de manera que se le atribuyen diversas raíces. Se cree que puede derivar de cualquiera de estos vocablos:

- MASS (del árabe: tocar con suavidad, frotar suavemente)
- MASSEIN (del griego: amasar, frotar, o friccionar)
- MASHECH (del hebreo: palpar, tantear)
- MASSER (del francés: amasar, sobar, masar, dar masaje).

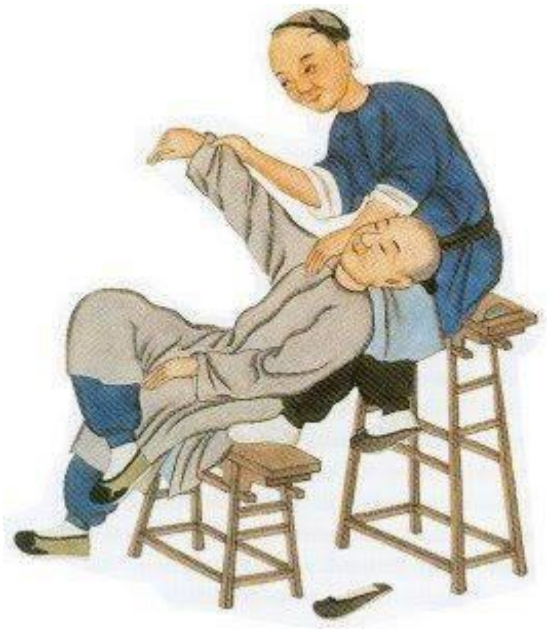
Al principio la palabra se asoció al ejercicio. Posteriormente Le Gentil la usó por primera vez en el siglo XVIII (año 1799) en su obra médica, por lo que es probable que cualquiera de los anteriores fuese el vocablo que dio lugar a la palabra francesa MASSER (masar, amasar, masajear), pero refiriéndose ya en concreto a maniobras manuales de una persona (terapeuta) sobre otra (paciente) y en clara referencia a las maniobras de amasar la piel (carne) con suavidad.
En general, cuando hablamos de masaje, solemos referirnos a manipulaciones sobre el músculo y tejidos blandos de muy diversas formas. En otros casos el trabajo se realiza sobre puntos concretos o líneas de energía.
El masaje consiste en una serie de movimientos ejecutados por las manos del terapeuta sobre la superficie corporal del paciente con objetivos salutíferos, calmantes, sedantes y en ocasiones estimulantes o simplemente higiénicos. La combinación de estos movimientos más o menos intensos, rítmicos y profundos (homogéneos o no) da como resultados finales efectos fundamentalmente analgésicos, relajantes y sedativos.
Expresado en términos más científicos, el masaje podría definirse como: “La acción de suprimir o disminuir la sensibilidad dolorosa por medio de actuaciones manuales sobre la sensibilidad superficial (corpúsculos de Meissner) y la sensibilidad profunda (corpúsculos de Golgi y Pacini)”.

Sea como fuere, el masaje es un remedio terapéutico que ha acompañado al hombre desde el albor de los tiempos con un objetivo principal: “eliminar o atenuar el dolor y mejorar la calidad de vida” de las personas que por unos u otros motivos sufren. En algunas culturas primitivas fue el único e indispensable remedio contra ciertas enfermedades.
Después el masaje estuvo más ligado a la higiene corporal y posteriormente se situó en un plano netamente terapéutico (similar al actual). Por sus escasas contraindicaciones y efectos secundarios, así como por su facilidad de administración y disponibilidad, el masaje es una técnica universal, presente en prácticamente todas las latitudes y culturas desde el albor de los tiempos, si bien actualmente se requiere un alto grado de especialización profesional para que cualquier modalidad de masaje sea terapéuticamente efectiva.
Para unos el masaje es un arte, para otros es una técnica que requiere ser más o menos depurada, pero en la que el aspecto psicoafectivo desempeña un papel importante.

Se dice que hay personas que “han nacido para el masaje” por la destreza, habilidad manual e intuición de sus manos, y es evidente que otras personas, por muchos cursos y prácticas que realicen, nunca llegarán a alcanzar el nivel óptimo para garantizar la eficacia de la técnica. De ahí que podríamos llegar a la conclusión de que “no se aprende a dar masaje; se nace para el masaje”.

A pesar de la velocidad en el descubrimiento de nuevos procedimientos de diagnóstico y tratamiento y de la alta tecnificación de la medicina actual, el masaje (técnica manual ancestral) continúa prodigándose y aplicándose, y es un elemento terapéutico que todos los médicos tenemos presente en la medicina contemporánea.

HISTORIA DE LOS MASAJES



❖ HISTORIA DE LOS MASAJES

"EL MASAJE: el lenguaje de las manos no es de hoy, es del pasado, ha existido siempre y prevalecerá; no tiene sustituto". El libro de Kong-Fou ("El arte del hombre") de los bonzos, discípulos de Lao-Tse, escrito unos 2.700 años a.C., es el primer tratado escrito que recoge las primeras recomendaciones empíricas conocidas e indicaciones del masaje y la gimnasia respiratoria con fines terapéuticos. El libro lleva el título "The Kong-Fou of Lao-Tse". En consecuencia el masaje, aunque con otro nombre o sin él, se remonta al menos a unos 3.000 años a.C., si bien el arte de "tocar", "comprimir", "sobar" y "amasar" los tejidos se remonta a los albores de la humanidad, tal vez desde la existencia del denominado "pithecanthropus erectus".

El mítico Houng-Ti o "Emperador Amarillo" escribió el Nei-King: "Libro del Hombre interior" (clásico de la Medicina China), tratado de Medicina Interna o doctrina de lo interior, hacia los años 2697-2596 a.C. (cuando Occidente estaba en la Edad del Bronce). El libro, escrito en forma de preguntas y respuestas entre el emperador y su primer médico y/o ministro Ch´i-Po cubre todos los campos de la medicina. Está dividido en dos partes: El Sou-Wen (fisiología, patología e higiene) y el Ling-Chou, que trata de los meridianos, acupuntura, moxas, sangrías y MASAJE. De aquellas épocas, unos 2.200 años a.C., en Sumeria se encuentran las primeras recetas médicas.

El masaje en China se contempla desde dos vertientes más o menos diferenciadas: El TUI-NA (em- pujar-sujetar contener) y el AN-MO (presionar-rozar). El segundo es un masaje suave y sutil. El primero es una técnica vigorosa que se asocia a movilizaciones articulares. En el siglo II a.C. ya los médicos chinos utilizaban la acupuntura con fines terapéuticos.
E l Ayur-Veda ("ciencia o conocimiento de la vida", 1800-1500 a.C.) en la India contiene diversos consejos higiénicos y de masaje (frotamientos, fricciones) con fines curativos, higiénicos y preventivos para actuar a nivel físico y mental, dentro de un amplio contexto de normas dedicadas a la medicina, y tratar las zonas dolorosas con frotaciones (citado en los llamados "Libros del Ganges" o Libros Veda). Diversos tratamientos de la medicina ayurvédica del período brahmánico estuvieron vigentes hasta los siglos VII-VIII. No obstante, en la India tanto los masajes como los baños se hallaban ligados a rituales de tipo religioso.
En algunas tumbas egipcias pertenecientes a famosos médicos faraónicos y en los "Papiro Smith" y "Papiro de Ebers" de aproximadamente 1700-1550 a.C., se han encontrado dibujos que representan diversas escenas quirúrgicas y descripciones de técnicas terapéuticas, entre ellas maniobras de masaje.
En el siglo V a.C. un filósofo y posible médico, Empédocles, afirma que el Universo se compone de cuatro elementos: agua, aire, fuego y tierra, en cuatro estados físicos: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra.

Masaje en el antiguo Egipto

Los asirios, babilonios, caldeos y otros pueblos del Oriente Próximo ya utilizaban las grasas de los animales para confeccionar emplastos y rudimentarias pomadas y ungüentos que extendían y con los que frotaban partes lesionadas del cuerpo.

Hipócrates, nacido en la isla griega de Cos, padre de la medicina (460-380 a.C.), fue posiblemente el médico más sobresaliente de la Antigüedad. En los escritos que se conservan habla ya de diversas actuaciones (fricciones) sobre la piel, músculos y vísceras que atenúan el dolor corporal y facilitan ciertas acciones fisiológicas (manipulando y refregando los tejidos). Habla de maniobras en sentido ascendente, en sentido hacia el corazón a modo de tratamiento: "anatripsis", refregar, etc.
Desgraciadamente muchos de los escritos de Hipócrates se perdieron al ser destruidos por el trágico incendio acaecido en la biblioteca de Alejandría en 391, durante la invasión turca.
Algunos de sus métodos naturales de curación se han vuelto a retomar en nuestros días. En la isla de Cos había surgido el primer centro dedicado al dios ASCLEPIO (dios de la medicina, hijo de Apolo y Coronis), al que acudían y en el que permanecían para curarse los enfermos.

Posiblemente fue el primer hospital de la historia, si bien menciona la leyenda que llegaron a existir más de 200 templos dedicados a Asclepio. A partir de Hipócrates la medicina helenista deja de tener carácter teúrgico para convertirse en ciencia de sanación. El famoso "juramento hipocrático" está todavía presente en la mayoría de los consultorios y despachos médicos de hoy.

Praxágoras, discípulo de Hipócrates, utilizaba el masaje para el tratamiento del íleo oclusivo. Las obras del filósofo Aristóteles (384-322 a.C.), discípulo de Platón, sobre botánica, física y astronomía, junto con las enseñanzas hipocráticas, serán bases de la ciencia médica durante más de un milenio.

En Grecia y Roma era habitual la utilización del masaje con fines terapéuticos, pero en Roma estos fines fueron poco a poco degradándose hasta llegar a fundamentarse, no pocas veces, en una serie de actuaciones eróticas. Como consecuencia, las técnicas inicialmente terapéuticas caen en descrédito, en especial una vez estabilizado el cristianismo que combatía cualquier roce o tratamiento corporal.

Juramento hipocrático (cedido por LIBER EDICIONES)
En las grandes termas romanas existían estancias en las que se practicaban técnicas de masaje por medio de aceite de oliva y diversas sustancias, ungüentos, etc. Era administrado por los traclatores, masajistas con toda probabilidad precursores de nuestros actuales fisioterapeutas. Asclepiades de Bitinia (siglo I a.C., 125-56 aproximadamente), médico de origen griego, pero que ejerció su actividad en Roma, recomendaba tratamientos a base de masaje, dieta, vino y medicamentos procedentes de diversas plantas y cataplasmas. Fue, asimismo, un fervoroso defensor del baño como medida terapéutica. Concretamente, en materia de masaje recomendaba las fricciones y las frotaciones (resfregar) sobre la columna vertebral para distintas enfermedades que cursaban con convulsiones, espasmos y dolor. Resumiendo, sus tratamientos tenían como base tres principios: "el masaje", "las curas hidroterápicas" y "el ejercicio". Asclepiades intentó restaurar con estos métodos el movimiento normal de los líquidos, si bien no hablaba en qué dirección debían ser ejecutados para mejorar o curar estas trabas del movimiento anormal de los líquidos tisulares. Areteo, discípulo de Asclepiades, fue otro de los médicos romanos partidarios de los masajes por fricción y también del ejercicio físico. Entre otros remedios empleaba con sus enfermos el ejercicio físico, unciones y fricciones.

Plinio, cuyo nombre era Cayo Plinio Segundo o Plinio el Viejo (años 23-79), escribió una amplia enciclopedia, cuyo ejemplar fue publicado en Venecia el año 1489, que contenía todos los saberes de su tiempo, que abarcaban física, astronomía, botánica, zoología y medicina, y que, a pesar de contener numerosos errores y prácticas supercheriles y exotéricas, dejó constancia de técnicas manuales para el tratamiento de ciertas enfermedades. Galeno, nacido en Pérgamo (actual Bergama, Turquía, 131-201? o 216?), ejerció la medicina en Esmirna, Corintio y Alejandría. Regreso a Pérgamo en 157. Finalmente en 162 se traslada definitivamente a Roma llegando a ser médico de los emperadores: Marco Aurelio, quien lo nombró médico de la corte imperial, Lucio Vero, Cómodo y Septimio Severo. Contribuyó de forma notoria a importantes avances del saber médico de la época. Desgraciadamente muchos de sus escritos se perdieron en un incendio (año 191), aunque llegó a escribir más de 400 obras. Sus conocimientos y enseñanzas continuaron vigentes durante toda la Edad Media, el Renacimiento e incluso en la Edad Moderna. Galeno utilizaba el masaje para favorecer y relajar la musculatura de los gladiadores. En una de sus obras escritas, Gimnástica, establece diversas pautas con nociones claras y concisas de diversas maniobras de masaje y el ejercicio con fines curativos.

Su avanzado estudio de la anatomía y del masaje (en las pocas obras que se conservan) lo llevaron a realizar varias clasificaciones desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo. En esta época el masaje siempre era aplicado con aceites y esencias. Era creencia generalizada que los efectos terapéuticos eran debidos a estas sustancias y al ejercicio físico y no a las maniobras manuales (Platón, Sócrates, Plinio, Plutarco).
Como ya indicábamos anteriormente, todas las técnicas de masaje ven su decadencia con la caída del Imperio Romano, decadencia que se prolongó hasta bien avanzada la Edad Media. Aquí tienen un papel importante varios hechos. El primero de ellos es el predominio de la religión cristiana. Otro factor importante es la degradación de las técnicas masoterápicas en detrimento de manipulaciones más o menos eróticas, muy emparejadas al libertinaje que vivía en aquella época la sociedad romana, primero pagana y después cristiana. Los valores cristianos se preocupan más por el alma, por el espíritu, dejando a un lado la salud y el cuerpo. Y por añadidura, la aplicación de estos métodos cae en manos de charlatanes y oportunistas que desacreditan todavía más su empleo como remedio terapéutico.

A pesar de la división del Imperio Romano, sobrevive la tradición hipocrático-galénica que se continúa en la medicina bizantina (siglos IV al VII), donde médicos como Zenón de Chipre, Oribasio, Alejandro de Tralles de la famosa “Escuela de Alejandría”, Herófilo, Erasístrato y otros continúan las prácticas de la medicina natural y, entre ellas, los masajes.

Entre los años 450 y 600 se desarrolla en Japón la medicina a partir de la medicina tradicional coreana y china, y basada en los meridianos, las presiones y el masaje chino. Siguiendo cronológicamente con la evolución histórica de los tratamientos manuales, llegamos al mundo árabe, en el que forzosamente hemos de destacar como figura fundamental al médico Avicena, continuador en cierto modo de la medicina hipocrática y galénica.

Avicena, (Abu Ali Al-Hussayn Ibn Sina) médico musulmán (930-1037), fue un fiel seguidor de la medicina galénica. Perpetúa la tradición del masaje, describe sus cualidades y establece ya unas indicaciones bastante precisas para la aplicación de las distintas técnicas para diversas patologías, así como el ejercicio físico. En su famosa obra Canon publicada hacia el año 1030, que fue la obra médica islámica más importante, Avicena escribe: “El objeto del masaje es dispersar los catabolitos formados en los músculos y no eliminados por el ejercicio, ya que la función restauradora después del ejercicio produce descanso”.

Otro médico y cirujano árabe andaluz, Abul Qasin Khalaf ibn al-Abbas al-Zahravi, conocido como Abulcasis (Córdoba 936-1013), escribió un tratado de 30 tomos, el Al-Tasrif, que llegó a ser traducido a todas las lenguas cultas de la época. En él se refirió al masaje en diversos pasajes. Utilizó también las férulas, el yeso (introducido por el médico persa Rhazés, 850-923) y los vendajes fenestrados. Tanto Avicena como Abulcasis siguieron la tradición clásica, que actualizaron. Conocían las obras de Hipócrates, Aristóteles, Galeno, Paulo de Egina, Erasístrato y otros médicos del mundo grecorromano, las cuales habían sido traducidas siglos antes al árabe en Bagdad.

Averroes (Córdoba, 1126-Marruecos, 1198), que estudió medicina, derecho y filosofía, dejó una importante obra escrita sobre estas materias. Destaca para nosotros El libro de las generalidades de la medicina. En la parte del libro dedicada a la conservación de la salud, describe la utilidad del masaje, la acción, los efectos y seis tipos de masaje: “Los tres cualitativos son fuerte, suave y moderado, y los tres cuantitativos son frecuente, poco e intermedio”. Recomienda el masaje después del ejercicio, así como la técnica a emplear: “Este masaje se debe hacer con rapidez, en lo que sea posible, como dice Galeno, las manos deben actuar sobre todo el cuerpo. Se debe emplear en él aceite de oliva de buena calidad”.

En la Edad Media las técnicas de masaje siguen en desgracia como consecuencia del predominio del cristianismo, al considerar estos y otros contactos corporales como pecaminosos. Esta circunstancia supone un retraso en todos los avances científicos, pero muy especialmente en la utilización de la terapia física manual, que es usada únicamente por brujos, curanderos y magos. Es la época de florecimiento de la alquimia, practicada por árabes –de los que procede el nombre– y europeos.

En el Renacimiento (finales siglo XV, principios XVI) surge la preocupación de las gentes por revisar los tratados antiguos. El mundo científico de la época, pero especialmente el médico, vuelve la mirada hacia atrás.

Consecuencia de esta tendencia es que diversos sabios y estudiosos revisan aquellas técnicas olvidadas que se utilizaron en la Antigüedad clásica griega y romana, entre ellas la anatomía (Vesalio), el masaje y la actividad física como medidas curativas de diversas enfermedades y para el fortalecimiento corporal. Así, dentro del denominado "fenómeno humanista médico", se revisan entre otras cosas las recomendaciones que hicieron Hipócrates, Asclepiades, Galeno, Avicena y otros, como es el caso de los escritos de Antonio Gazio (de Padua). En este momento todavía se sigue considerando en conjunto las fricciones y el ejercicio como un medio curativo. Aún no se lo denomina masaje, si bien es clara una vuelta a la tradición y los remedios médicos de las antiguas Grecia y Roma. La corriente helenista influye poderosamente en la terminología médica, aunque la palabra masaje no aparece todavía.

Paracelso (Teofrastus Bombastus von Hohenheim, Suiza 1493-1541), formado en la Universidad de Basilea, fue un controvertido médico que rebatió en numerosas ocasiones las teorías de Galeno y Avicena, cuyas obras quemó públicamente. Introdujo la utilización de numerosos medicamentos, habló del líquido sinovial, descubrió las características de muchas enfermedades (sífilis, bocio), fue alquimista, escribió un importante tratado: La gran cirugía y empleó medicinas naturales y las técnicas manuales para distintas enfermedades del sistema locomotor. Introdujo el drenaje y la antisepsia. Escribió más de catorce volúmenes de medicina, naturismo y filosofía. Precursor de la homeopatía: "lo símil se cura con lo símil". Utilizó las aguas balnearias. Basándose en prácticas alquimistas, se le puede considerar uno de los fundadores de la farmacología.
Un texto de Leonard Fuschsio habla de la apoterapia, el ejercicio y el masaje; el movimiento y el descanso. Fue seguidor de Hipócrates. En el siglo XVI Ambroise Paré (1517-1590), nacido en
Laval (Francia), primero barbero y después cirujano, formado en el hospital "Hotel Dieu" de París, fue uno de los pioneros y fundadores de la cirugía moderna. Recomendaba la cinesiterapia y la aplicación del masaje sobre los músculos que rodean el foco de fractura en un tratado escrito en 1545. Fue el introductor de los vendajes a presión decreciente de tobillo a muslo. Paré sigue la clasificación e indicaciones de Galeno, inspirándose también en Avicena y Abulcasis. No obstante, prescribía el masaje más con objetivos higiénicos que terapéuticos. Recomendaba tres maniobras fundamentales: suaves, medias y vigorosas. Es sorprendente, no obstante, que en aquella época Bernardino Gómez Miedes (1520-1589), obispo de Albarracín (Teruel), escribiese en un tratado titulado Comemmtariorum de sale libri quattuor, publicado posiblemente en Valencia en el año 1572, ciertas maniobras de automasaje para el tratamiento de diversas afecciones.

Posteriormente un italiano, Jerónimo Mercurialis (1530-1606), escribe un tratado de medicina sobre la gimnasia y el masaje como excelentes medios terapéuticos.
En 1598, el Doctor Luis de Mercado, escribió: "Instituciones que su magestad mandó hacer al doctor Mercado, su Médico de Cámara y Protomédico General, para el aprovechamiento y examen de los algebristas. En las cuales se declaran las diferencias que hay de coyunturas, y los modos que puede haber de desconcertarse. Asimismo, como se pueden y deben reducir a su figura y lugar. Y últimamente se trata de los huesos quebrados y de su curación." (fig. 2.4). En esta obra se habla extensamente de las reducciones de fracturas y luxaciones y otras técnicas manuales como el masaje.

En los siglos XVII y XVIII son ya numerosos los médicos que hacen alusión en sus escritos y emplean el masaje como un medio terapéutico más: Kirchberg, Hoffman (1660-1742), Andry, Guthsnuths y Sydenhan, etc. Estos autores ingleses utilizaban la cinesiterapia y el masaje terapéutico. Hacia 1780 ya existen diversas publicaciones médicas chinas de base científica, que hacen referencia a los meridianos, la acupuntura y el masaje.

En 1780 Tissot publica en París un libro titulado Gymnastique medicinale et chirurgicale. En esta obra la fricción con presiones, golpeteo y amasamiento es utilizada de modo reglado según las distintas afecciones. Tissot hace una diferenciación clara entre las diversas modalidades de masaje terapéutico y matiza dosis, intensidad y tiempo de aplicación. Sin embargo, Tissot atribuye su introducción en Francia a Ambroise Paré. Curiosamente Tissot nunca utiliza la palabra "masaje" ni llega a desdoblar los efectos del masaje ni del ejercicio físico, aunque dedicó las últimas 26 páginas de su libro al masaje.

El término "MASAJE" fue utilizado por primera vez por Le Gentil en 1779 para definir y englobar las maniobras manuales que según él realizaban los colonos franceses en la India. Lo definían con el verbo macer o masser ("amasar las carnes con suavidad"). La palabra MASAJE no se introdujo definitivamente en la mayoría de las lenguas indoeuropeas hasta el siglo XIX.
En un principio se lo denominó: ejercicio pasivo, manipulaciones terapéuticas, mecanoterapia manual, "tripsis", "frictio", "snamponing" (Inglaterra, siglo XIX), etc.
En el "Journal de Paris" del día 6 de mayo de 1785 un tal Sr. Albert ensalzaba las técnicas de baños medicinales y admitía "L´usage de MASSER", consistente en "amasar las carnes con suavidad".
En el siglo XIX el avance de todas las especialidades de la medicina y cirugía es definitivo. Es la época brillante del masaje, el ejercicio y las curas hidroterá-picas. John Shan introduce el masaje en la cirugía, asociado al ejercicio. También se utilizó ya ambos métodos en el tratamiento de la escoliosis.

De esta forma llegamos a principios del siglo XIX con la figura más destacada y que definitivamente consigue el reconocimiento científico de la cinesiterapia y el masaje, el sueco Per Henrik Ling (1776-1839). Si bien Ling no fue muy prolífico escribiendo sus observaciones y avances, sí lo fueron sus numerosos discípulos. Es conveniente destacar que los trabajos y aportaciones de Ling fueron realizados por éste tras un viaje por China, país en el que conoció y contactó con diversos métodos gimnásticos y el "anma". Realizó estudios en la Universidad de Upsala y trabajó también en Dinamarca, donde tomó contacto con los sistemas de esgrima, gimnasia y masaje. Para las distintas maniobras utilizó especialmente terminología francesa: "effleurage", "petrissage", "tapotement". Al fallecer en el año 1839 sus métodos de gimnasia y masaje eran conocidos por toda la comunidad médica.
Hay que recordar que la auténtica mayoría de edad del masaje, como también de la gimnasia científica, no se alcanza hasta ese genial sueco. Per Henrik Ling (1776- 1837) fue el fundador del Instituto Gimnástico Central de Estocolmo (1813), en el que desarrolló un sistema científico de gimnasia ("movimiento que cura") y de masaje. Ling hizo que aún hoy, a principios del siglo XXI, se siga considerando el masaje sueco como la base del masaje científico actual. Los médicos europeos aceptaron y adoptaron de manera francamente rápida sus métodos. Aunque Ling no dejó obra escrita, sus trabajos fueron dados a conocer especialmente por dos de sus discípulos, Liedbeck y A. Georgii, introductor del término "Kinesiterapia" en una obra cuyo título es Los fundamentos generales de la gimnasia, publicada en 1840, y su hijo Hjalkmar. Otros discípulos de Ling fueron M. Le Ron, que difundió sus técnicas en Rusia, Mathias Roth en Londres y los hermanos Charles y George F. Taylor , con su "movimiento curativo sueco", en Estados Unidos. Otros médicos de Inglaterra, Alemania, Austria y Países Escandinavos siguieron a Ling y difundieron sus métodos en sus países de origen.
De todos los discípulos de Ling, el que más trabajos escribió sobre ejercicio y masaje fue sin duda Georgii. Otro médico de Estocolmo, Gustavo Zander, (1835- 1920) adoptó, modificó y reformó el método de Ling, al aplicar éste utilizando diversos aparatos y sistemas mecánicos impulsados por vapor, electricidad, muelles o incluso por el propio paciente: había nacido la "mecanoterapia" ("zanderismo") como método terapéutico.

En España un médico ilustre, Ezequiel Martín de Pedro (1837-1875), fue uno de los primeros facultativos que mostró interés por el masaje. Seguidor de Ling y Estradere, realizó su propia clasificación de las distintas maniobras de masaje, que utilizaba en su práctica clínica. Seguidores de Ling fueron los holandeses de Amsterdam: Tilanus y Metzger. Johan Georg Metzger (1838-1909), a finales del siglo XIX, publicó en francés los métodos de Ling aplicados a la medicina.

En estos métodos el masaje ya ha adquirido una entidad propia y es de reconocida solvencia. La obra de Johan Georg Metzger, Tratado de las luxaciones del pie por medio del masaje, fue en aquella época un sorprendente éxito, como lo fueron sus técnicas de masaje. Metzger tiene el privilegio de elevar a rango científico y su utilización por médicos una técnica que todavía se consideraba un tratamiento empírico y con cierto carácter esotérico entre la comunidad médica de la época. En la obra de Metzger hay que destacar que considera el masaje como una entidad propia e independiente, mientras que Ling lo consideraba un complemento de la gimnasia.

La terminología moderna de las maniobras de masaje se debe precisamente a este médico. Seguidores de Metzger y que emplearon sus métodos fueron figuras destacadas de la medicina y cirugía como los alemanes Lettle, Fletcher, Von Haufe, Mosengeil, Hoffa (1859-1907). Hoffa era partidario de las presiones fuertes pero no dolorosas. Todos sus seguidores adoptaron asimismo la clasificación del masaje en cuatro variedades, que son:

- Fricción suave
- Fricción
- Amasamiento
- Golpeteos

Esta clasificación se debe a los discípulos de Metzger: Berghmann y Helleda. No obstante, hay que considerar a Metzger como el auténtico pionero y promotor del moderno masaje en Europa, siempre siguiendo los principios de Ling, del masaje sueco, pero elevándolo al rango científico médico.
El alemán nacido en Berlín, Friedrich Trendelemburg (1844-1944), catedrático en Leipzig, además de sus trabajos sobre flebología, recomendaba los masajes drenantes desde tobillo a la raíz del muslo para favorecer las circulaciones de retorno.
En 1853 A. Bonnet, que se dedicaba preferentemente a la reumatología, publicó su obra Traité desTerapeutiques des Maladies articulares . En esta obra refiere la aplicación del masaje a diversas enfermedades reumáticas, procesos inflamatorios articulares, dolores de tipo cólico y dolores generales, haciendo especial hincapié en las grandes articulaciones de los miembros.

En esta época otro médico sueco, Kleen (1847-1923), hace una distinción entre masaje, por una parte, y ejercicio, por otra, elementos que con anterioridad eran considerados y aplicados conjuntamente. Hacia 1863 Estradere, en Francia, habla de las ventajas del masaje para tratar ciertas complicaciones de las fracturas, tales como la atrofia muscular, contracturas, adherencias de tendones, rigideces articulares, etc., en una publicación titulada: Du Massage, que fue su tesis doctoral.

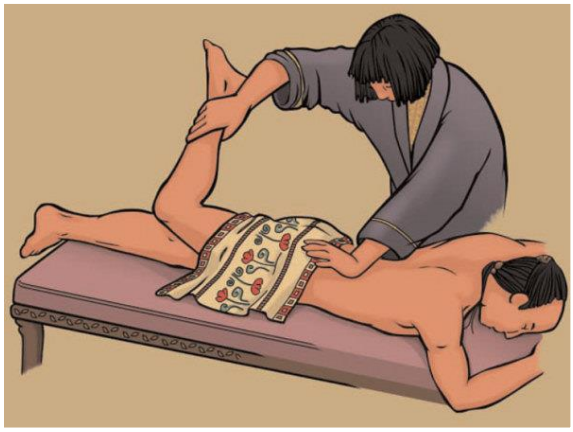
A finales del siglo XIX y principios del XX el masaje ya no se aplica de forma empírica sino científica. Se estudian sus bases fisiológicas, los distintos métodos y las indicaciones de cada modalidad técnica en particular. Se aplica con eficacia en los esguinces y “torceduras” y se publican numerosos trabajos que constituyen una sólida base científica de este método fisioterápico. De esta forma famosos cirujanos franceses lo utilizaban asiduamente en sus tratamientos: Ellaume, Lebatard, Mervy, Estradere, Dupuytren, Velpeau, Leon Petit y otros.

Lucas Championiere, cirujano francés (1843-1913), adoptó unos métodos de masaje para el tratamiento de las fracturas y sus secuelas. Después de numerosas experiencias comunicó en 1886 a la Sociedad Francesa de Cirugía los resultados que se obtenían en el tratamiento de las fracturas por medio del masaje. Posteriormente publicó su obra con el título Traitement des fractures por LE MASSAGE et la movilisation (1895). John Harvey Kellogg (1852-1943), médico y naturista en el centro adventista Instituto Occidental de Reforma Pro-Salud, creado en l866 por la Iglesia Adventista del Séptimo Día, del que posteriormente fue director con el nombre de Sanitarium Médico Quirúrgico de Battle Creek, fue inventor, gran reformador y revolucionario de numerosas técnicas médicas y quirúrgicas. En este centro se practicaban numerosas técnicas de medicina natural, especialmente hidroterapia, ejercicio, rehabilitación, masajes, dietética, vegetarismo, higiene y medicina preventiva, que con el paso del tiempo Kellogg modificó y perfeccionó.
Kellogg publicó cerca de 50 obras, entre las que destacan la revista “Good Health” y especialmente el libro The Art of Massage, obra de la que se publicaron hasta seis ediciones y que fue traducida a diversos idiomas, y es un completo manual de masaje. En la sexta edición de su obra introduce como novedosos los métodos de masaje científico del Prof. Zabludosw ki (profesor de masoterapia de la Universidad de Ber lín) y de J. G. Metzger.

El arte del masaje de Kellogg Alrededor de 1879 un médico americano, Douglas Graham, en Boston, publica la definición, historia y elementos del masaje. Hace ya referencia, entre otras cosas, al masaje hawaiano (lomi-lomi) y otras técnicas orientales. Graham fue seguidor de Metzger y el auténtico introductor del masaje científico en Estados Unidos, junto con Lee y Charles Mills en Filadelfia. En Inglaterra James B. Mennell (1888-1957) realizó importantes trabajos científicos sobre las bases fisiológicas del masaje. Si bien su clasificación era simple, sus trabajos todavía hoy son considerados fundamentales. Hablaba del efecto mecánico y del efecto reflejo de los masajes.

Sir Willian Bennet introdujo el masaje en el St. Georges Hospital de Londres inspirándose en los principios de Championiere. En 1900 se publica la primera edición del libro de Albert Hoffa, de Wurzburgo Técnica del Masaje. Sus discípulos y sucesores Gocht, Storck y Ludke lo fueron ampliando, llegando actualmente a la decimocuarta edición. Es una obra clásica sobre el masaje necesario en todas las bibliotecas.

Paralelamente, en América surgen la OSTEOPATÍA, fundada por A.T. Still (1828-1917) y la QUIROPRAXIA, impulsada por Daniel D. Palmer (1845-1913), que en 1897 fundó la primera Palmer School of Chiropractic. El alemán Alfons Cornelius utilizó, a finales del siglo XIX y principios del XX, el masaje y las presiones en las zonas reflejas (el término "acción refleja" había sido utilizado por primera vez en 1830 por Marshall Hall). Posteriormente los trabajos de los ingleses Head y Mackenzie y años más tarde los de Kohlrausch (1937), dejan sentadas las bases sobre el MASAJE REFLEJO DEL TEJIDO CONJUNTIVO (más adelante volveremos a hablar en detalle de este tipo de masaje). No obstante, la persona que auténticamente impulsó las técnicas de masaje reflejo del tejido conjuntivo fue Elizabeth Dicke. En 1932 Ch. Sherrington ganó el Premio Nobel de Medicina en recompensa a sus trabajos sobre la acción refleja.



El masaje deportivo es ya utilizado por médicos rusos en 1897. Su desarrollo fundamental, especial-mente como MASAJE DEPORTIVO, se debe al médico y científico ruso I. Z. Zabludowski y profesor de la Academia Militar de Medicina de Rusia. Su discípulo y sucesor I. M. Sarkisov- Sarazini (1887-1964) perfeccionó y difundió el masaje ruso, que adquirió un rango científico insospechado. El último exponente de la escuela rusa de masaje, A. A. Biriukow, es autor de uno de los libros más completos sobre masaje deportivo moderno.

Desde principios del siglo XX, a través de las ya múltiples experiencias, publicaciones, aplicaciones técnicas y sistemas de masajes de distintas escuelas europeas, americanas y orientales (China y Japón especialmente), se sientan las bases definitivas del masaje moderno. Se distinguen diversos métodos y técnicas terapéuticas: masaje terapéutico clásico (masaje sueco), masaje reflejo, masaje sobre el tejido conjuntivo, masaje acupuntural o masaje quiropráctico, masaje deportivo y automasajes.

Hacia 1900 Jacquet recomendaba las técnicas del masaje para las cicatrices y lesiones de la piel. Por esos años el austriaco Randolph Stone inició sus trabajos sobre terapia de la polaridad. Con la mecanización surgieron métodos de masaje mecánico en los que se sustituye las manos del terapeuta por diversos y sofisticados aparatos: vibradores y percutores de distintos tipos, variada forma de los cabezales, aplicadores de masaje y distintas velocidades, con calor o frío, etc.

Emil Vodder (1896-1986), doctor en Biología, después de la Segunda Guerra Mundial da a conocer sus técnicas de masaje drenaje linfático manual (primavera del año 1936, en París). Su método, con pocas innovaciones, sigue actualmente vigente. Entre 1904 y 192l otro médico español, Juan Vendrell, con J. Solé Forn, publicó al menos tres ediciones de una importante obra Masaje terapéutico: técnica. Vendrell fue el primer "médico masajista" en los hospitales de Santa Cruz y de Nuestra Señora del Sagrado Corazón, de Barcelona (J. M. Climent). La obra de este médico catalán, muy completa, sencilla y amplia, muy influenciada por Gustavo Zander, Lagrange y Zabludowsky, con una clasificación de las maniobras de masaje y sus variantes, muy actual, estimó que debe ser leída por todos los que nos dedicamos a las terapias manuales.

Hacia el año 1952 Gertrude Beard (1887-1971) hizo unas amplias descripción y definición de las maniobras de masaje, amplió maniobras y sus aplicaciones, describió los mecanismos fisiológicos y los efectos, y estableció las tendencias actuales del masaje. Habla de las manipulaciones de los tejidos blandos para provocar efectos sobre diversos sistemas específicos (nervioso, musculoesquelético, sanguíneo) y efectos sistémicos.

Seguidores de Beard son los fisioterapeutas de Illinois (Chicago) E.C. Wood y P.D. Becker, los cuales ampliaron su obra. Otro terapeuta, Francis Tappan, contribuyó con sus trabajos a la consolidación del masaje terapéutico científico.

En el año 1955 el Ministerio de Salud Japonés reconoce el shiatsu oficialmente como un tratamiento basado en masajes japoneses (el AMMA) y occidentales. Era el método primitivo de Tokujiro Namikoshi.

En 1957 el suizo Terrier publica los primeros trabajos sobre la combinación de masaje y manipulaciones articulares. Edgar Ferdinand Cyriax, Albert Hoffa, Max Bohm, Elizabeth Dicke, Emil Vodder, James Cyriax, F. Tappan, Gertrude Beard, Enice Inghan, la Dra. Travell, etc., fueron figuras destacadas en el mundo del masaje para su evolución y asentamiento definitivo a lo largo del pasado siglo XX.

En el momento actual en Occidente sobresalen cuatro tendencias por su moderna concepción de las técnicas de masaje clásico:

- **La sueca.**

Su característica predominante es masaje fuerte, vigoroso, que abarque grandes zonas del organismo (casi un masaje total) acompañado de la gimnasia (gimnasia sueca).

- **La francesa.**

Su filosofía y concepción del masaje, por el contrario, se basan en maniobras finas, suaves, delicadas, precisas, seguidas de distintas aplicaciones de hidroterapia en sus diversas formas.

- **La alemana.**

Esta escuela combina el masaje profundo, las manipulaciones y las movilizaciones. También emplea como complementos fundamentales la hidroterapia y otras técnicas fisioterápicas: cinesiterapia y electroterapia.

- **La americana.**

La más moderna, menos rígida, más variada y creativa, que deja a la creatividad e iniciativas del terapeuta las maniobras y técnicas.

A ellas hemos de incorporar la modalidad o tendencia española del quiromasaje, que gana terreno no sólo en España, pues también se introduce en toda la Europa Occidental e Hispanoamérica. De esta técnica se habla ampliamente en otro capítulo de la obra. Destaquemos aquí únicamente que su creador, el médico Vicente Lino Ferrándiz fue el pionero en las nuevas aplicaciones del masaje en numerosas patologías en las que no se había empleado.

Al lado de estas técnicas clásicas, bien definidas, surgen técnicas específicas de masaje como el masaje transverso profundo, cuyo impulsor fundamental ha sido el ortopédico londinense James Cyriax. Esta técnica la seguimos fielmente nosotros en la actualidad, especialmente aplicada en lesiones deportivas. Con anterioridad su padre, Edgar Ferdinand Cyriax, había publicado trabajos sobre "mecanoterapéutica" siguiendo los principios de E. Ling.
Paralelamente a ellas han de contemplarse las nuevas escuelas americanas en las que destaca el llamado masaje de California, surgido hacia los años 1960. Se denomina también "masaje Esalen", "masaje sensitivo", "masaje integral", "masaje psicosensorial". Son masajes que pretenden abarcar la totalidad de la economía corporal con efectos a diversos niveles: físico, psíquico, emocional, espiritual y energético. No suelen perseguir una acción curativa específica y precisa de una lesión, sino que buscan más la relajación, el placer y el bienestar físico y psíquico. Suelen tomar maniobras del masaje clásico o sueco, junto con ciertas presiones del shiatsu, estiramientos, movilizaciones pasivas, respiración rítmica, relajación, etc. Su originalidad se debe a varios terapeutas: Margareth Elke, Bernard Gunther, Molly Day, D. E. Lehnner, todos ellos del Centro Esalen (en Bing-Sur, California). De este masaje existen actualmente numerosas variantes como consecuencia, especialmente, de ser una técnica poco unificada, abierta a la creatividad del masoterapeuta, del receptor y a la libertad de maniobras. Algunas modificaciones suelen usar la hidroterapia (baño previo) y la acupresión en puntos podales como complementos.

No estaría completo este apartado si dejásemos en el olvido otra tendencia actual, el llamado rolfing, método o técnica de masaje descubierto por la bióloga Ida Rolf (EE.UU.) entre 1930 y 1960. Basado en estiramientos de los músculos tensos, endurecidos, espásticos (por las tensiones de la vida cotidiana y diversas enfermedades y traumatismos) y las fascias que los envuelven.

Se le ha denominado también "dinámica estructural" e "integración estructural". Los institutos "rolfistas" no son muy numerosos en Europa. Para ser un buen masajista de rolfing se requieren unas condiciones especiales de peso, psicológicas, prácticas, etc. El tratamiento de Ida Rolf consiste en la aplicación de 10 sesiones de una hora aplicadas a razón de una sesión semanal.
En el momento actual las tendencias van encaminadas hacia los masajes que podríamos llamar ECLÉCTICOS, es decir, masajes complejos que entremezclan diversas técnicas básicas de los más antiguos y prestigiosos: sueco, shiatsu, reflejo, puntos acupunturales, podales, etc.; se las selecciona y combina de manera más o menos caprichosa y personal.
En resumen, podemos englobar estas tendencias actuales de masaje en seis grandes grupos, según su origen:

I. Masajes clásico, occidental o sueco, y sus variantes. Actúan preferentemente a nivel muscular.
II. Masajes específicos derivados del masaje clásico: Cyriax, Vogler, etc.
III. Masaje oriental. Suele actuar sobre puntos concretos de meridianos o fuera de ellos.
IV. Masajes reflexógenos. Con diversas maniobras digitopunturales, presiones, etc., actúan a distancia de la afección que se desea tratar, cuya base es el denominado "arco reflejo".
V. Masajes mecánicos. La mano del terapeuta es sustituida por otros elementos: aire, agua, piezo electricidad, etc.
VI. Nuevas tendencias. Lo que denominábamos masajes eclécticos, combinados y complejos. Estas técnicas van encaminadas a facilitar la relajación, eliminar las tensiones y aliviar la fatiga física, mental y el estrés.