**Терминология античного массажа на основе трактата Галена «Гигиена»**

**(ὑγιεινῶν λόγος)**

**Новичкова Ольга Алексеевна**

*Аспирант 1-го года обучения*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,*

*Филологический факультет, Москва, Россия*

*E-mail:novichko.miledi21veka@yandex.ru*

Массаж как и другие отрасли западной превентивной медицины зарождается в античности. Значительный вклад в развитие массажа внес Гален. Он систематизировал и развил достижения своих предшественников и оказал большое влияние на взгляды врачей последующих эпох. Полезна и используемая Галеном терминология, заимствованная последующими авторами, в некоторых контекстах со специфическим, медицинским значением.

Массаж Гален называет τρίψις и ἀνατρίψις. Он пишет, что эти слова являются синонимами, но ἀνατρίψις более древнее слово [Gal. De san. tuend. II 3. 93K].

Массаж может выполняться мягко (ἡ μαλακὴ τριψίς), умеренно (ἡ αὐτάρκης τριψίς) и жестко (ἡ σκληρὰ τριψίς). Он может быть продолжительный (πολλά), средней продолжительности (μετρία) и короткий (ὀλιγή).

По словам Гиппократа, мягкий массаж расслабляет (λύειν) тело, а жесткий закрепощает (δεῖν); продолжительный массаж истощает (ισχναίνειν), а средней интенсивности наращивает мышечную ткань (σαρκοῦν).

Гален добавляет, что массаж может закрепощать(δεῖν/σφίγγειν/συνδεῖν), расслаблять (ἐκλελύσθαι), выводить из пор метаболиты/истощать (ἰσχναίνειν/ μινύειν/τήκειν/ λεπτύνειν/ κενοῦν/ διαφορεῖν), очищать (καθαιρεῖν), смягчать (κεχαλάσθαι/ μαλάττειν), делать тело твердым на ощупь (δυσαφῆ τὴν σάρκα ποιεῖν), разогревать (προθερμαίνω), подготавливать к нагрузке(προσάγειν), улучшать функционирование (προτρέπειν), наращивать ткани тела (σαρκοῦν), повышать тонус(συστρέφειν), поддерживать и сохранять состояние (φυλάττειν).

Массаж также делает ткани тела мягкими на ощупь (εὐαφῆς/ἄπαλος), твердыми на ощупь (δυσαφής), рельефными (εὐπεριγράπτος), наполненными влагой (πλαδαρός/κεχυμένος), румяными (ἐνερευθής/ εὐανθής). Гомеомерные части тела становятся мягкими (μαλακός) или твердыми (σκλερός). Органические – с крупными порами (ἀραιός), пропускающими влагу (κεχυμένος), или с узкими порами (πυκνός), плотными (πεπιλημένος). В органических частях в результате массажа может появляться нечто уплотнённое (τὸ ἐσφιγμένον) или малоподвижное (τὸ δεδεμένον).

Во время массажа руки массажиста могут двигаться прямо из продольного положения (ἡ εὐθύτης), прямо из поперечного положения (ἡ ἐγκαρσὶη\στρογγύλη φορά), диагонально из продольного положения (ἡ σιμὴ φορά), диагонально из поперечного положения (ἡ πλαγὶη φορά), наискосок (ἡ λόξη φορά), и может выполняться поворот руками (ἡ περιᾰγωγή).

При массаже использовали различные виды оливкового масла (ἔλαιον): сладкое (γλυκύ) и вяжущее (αὐστηρον); лекарственные мази (ἀλοιφή) на основе масляных настоев трав, воска и смолы. Сухой массаж (ἡ ξηρὰ τρίψις) могли делать либо льняной тканью: мягкой (σινδών) или жесткой (ὀθόνιον), либо перчатками из льняной ткани (ἡ ῥαπτὴ χειρίς). После массажа во время ванны использовали скребки (στλεγγίς). Также при массаже диафрагмы использовали повязки из мягкой ткани, которые завязывали в узлы (ἅμμα) на области грудины, ребер и поясницы.

У Галена отдельно описаны особенности утреннего (ἑωθῐνός) и вечернего массажа (ἡ ἑσπέρας τρίψις), массажа до и после тренировки, детского массаж и массажа пожилых людей, а также массажа при разных патологических состояниях пациентов (переутомление, алкогольное или пищевое отравление, бессонница, после половых сношений). Детский массаж имеет свой прием: формирование тела ребенка (ῤυθμίζειν/ διαπλάττειν). При массаже детей до тренировки (ἡ παρασκευαστικὴ τρίψις) эффективен прием похлопывание (παρακροτέιν). Массаж после тренировки (ἡ ἀποθεραπευτικὴ τρίψις) помимо дыхательных упражнений с повязками включал в себя растяжение тканей (συνέντασις / σύντασις).

В заключение стоит сказать, что выделение особых терминов массажа у Галена позволяет по-новому взглянуть на многие распространенные слова (λύειν, φυλάττειν и др.) и яснее обозначить значение некоторых специфических терминов античной медицинского традиции (ἀραιός, πυκνός и др.).

**Список литературы**

1. Galeni. Medicorum et graecorum opera, quae extant: v.V / ed. D. Calolvs Gottlob Kühn. Lipsiae, 1825.
2. Galen. De sanitate tuenda /trans. by R.M. Green. Springfield, 1951.
3. Galen Hygiene / ed. and transl. by Ian Johnson. Book 1-4, Loeb Classical Library, 2018
4. Goldstone LA Massage as an orthodox medical treatment past and future.. Complement Ther Nurs Midwifery. 2000.
5. Koch K. Galeni De sanitate tuenda in Corpus Medicorum Graecorum V.4.2. Leipzig and Berlin: Teubner, 1923
6. Kühn Claudi Galeni Opera Omnia (Greek-Latin edition of Galen's works), edited by C. G. Kühn. 20 vol. Hidesheim: Georg Olms Verlag, 1997 reprint.
7. Linacre, Tomas De sanitate tuenda. Lyons: G. Rouille, 1547.