

Slovo "masáž" je odvozeno z francouzského message, to pak z řeckého slova massein. Základ tkví pravděpodobně v arabském názvu mas. To vše znamená hnísti, třítí. Masáž je stará jako lidstvo samo. Původ masáže musíme hledat v dávných dobách, neboť již primitivní člověk věděl, že bolest zraněného či nemocného místa dříve vymizí, když si je bude třít.

A tak již člověk doby kamenné si promáčkával a rozhýbával namožené nebo pohmožděné svaly a klouby. Ovšem prvním konkrétním písemným dokladem o této činnosti je Ebersuv papyrus ze starého Egypta, který je některými badateli datován až do doby 5.000 let př.n.l. Již zde je masáž uváděna jako jeden z mnoha tehdejších léčebných prostředků.

Rovněž z Číny, tradiční bašty neinvazivních technik léčby, máme pojednání v kánonu Nei Thing Sou Wen (asi 3.700 let př.n.l.) o použití masáží akupunktury a akupresury. V této zemi ovšem patřila masáž k celkovému životnímu stylu. Kombinovala se nejčastěji s energetickými a vitalizačními cvičeními.

Obdobná situace byla i v dalších tehdejších kulturách. Babyloňané, Asyřané, Peršané a posléze Řekové a Římané využívali léčebného, relaxačního a vitalizačního účinku masáží. Podle dochovaných zpráv se využívala dokonce i k léčení zlomenin. Jako masážní prostředky se tehdy užívaly různé oleje s přídavkem jemného písku a pryskyřic z různých dřev, kořenů a plodů, jež měly účinek masáže zesílit. Cladius Galenus, asi nejslavnější z římských lékařů, již používal masáží přímo cíleně při výcviku gladiátorů. Rozeznával masáž přípravnou (frictio), která připravovala zápasníka na výkon a masáž k odstranění únavy (apoterapeutická), používanou po výkonu k urychlení regenerace.

Moderní masáže se počínají rozvíjet až v devatenáctém století. Jejím tvůrcem je P. Ling, původně misionář v Orientu, který se na svých cestách seznámil se starobyrou masáží a jejími blahodárnými účinky v lázních, které navštěvoval. Po návratu do Švédska založil školu masáže a v roce 1813 ve Stockholmu ústřední ústav pro gymnastiku, kde vyučoval i léčebný tělocvik.

Dnes je již velké množství různých druhů masáží, jak moderních, tak různých tradičních škol. Navíc na základě moderních poznatků a různých kombinací s tradičními postupy vznikají další a další školy a směry.

Masáž se ve většině případů používá jako prostředek fyzické a duševní relaxace, kde dochází k uvolnění ztuhlých svalů a kloubů, zlepšení prokrvení a tím i látkové výměny, která napomáhá lepšímu a rychlejšímu průběhu léčby míst, na které je masáž aplikována. Velmi významné také bývá následné ovlivnění centrálního nervového systému a dokonce i jednotlivých orgánů uvnitř těla přes reflexní oblouky a energetické dráhy (meridiány). Pokud mají být splněny tyto cíle, musí být masáž prováděna bez větších bolestí a násilí. Jinak dochází k reflexnímu stažení svalů, jako odezvy na bolest a výsledek je přesně opačný než bychom v tomto případě očekávali. Ostrá, rychlá a někdy i mírně bolestivá masáž bývá používána jen v ojedinělých případech, např. u sportovců těsně před výkonem, kde slouží k povzbuzení a zvýšení citlivosti.