

AZ ÉRINTÉS IRODALMA

SZIL PÉTER

Clare Maxwell-Hudson:

Masszázs

Ford.: Nagy Imre

Gondolat Kiadó, Budapest, 1990.

144 old., 450 Ft

Dr. Palágyi Jolanda:

Gyógyító zónák

Talp- és tenyérmasszázs

Planétás könyvek, Budapest, 1990. 2. kiad.

87 old., 69 Ft

Dr. Franz Wagner:

Reflexzóna-masszázs mindenkinek

Ford.: Dr. Brencsán János

Medicina Kiadó, Budapest, 1989.

78 old., 84 Ft

Dr. Franz Wagner:

Akupresszúra otthon

Ford.: Dr. Brencsán János

Medicina Kiadó, Budapest, 1990. 2. kiad.

80 old., 95 Ft

Renate Zauner:

A hátfájdalmak természetes gyógymódja

Ford.: Dr. Koó Éva

Medicina Kiadó, Budapest, 1990.

103 old., 80 Ft

Az első (és talán egyetlen) probléma, amely a masszázssal kapcsolatos irodalom recenzíója kapcsán felmerül, a meghatározás kérdése: mi a masszázs? Bennfentes vagyok a témában, mind a magánéletemben, mind professzionálisan: feleségemmel, aki hivatásos masszóz, egy általa vezetett masszázstanfolyamon ismerkedtem meg, közösen írt masszázskönyvünk idén fog napvilágot látni Svédországban, és a két esemény között eltelt másfél évtized alatt sok különféle masszázst kaptam, adtam és tanítottam több országban is. Ennek ellenére csak annyit tudok biztosan, hogy nincs egyértelmű válasz a fenti kérdésre. A masszázs szó értelme és mellékértelme koronként, kultúránként (és szubkultúránként) változó, szinte mindig szubjektív, és több félreértés is társul hozzá.

Sokan például azt hiszik, hogy a masszázs valamiféle kétes foglalatosság, sőt kimondottan a prostitúció leple. Sajnos van alapja ennek az értelmezésnek, még ha Magyarországon elég új keletű is. E tekintetben csak abban lehet bízni, hogy a komoly masszázs reneszánsza (illetve a sajtóetika követelményeinek a prostitúció reklámjára való kiterjesztése) – sok nyugati országhoz hasonlóan – nálunk is eloszlatja majd e félreértést.

A másik lehetséges félreértés ugyanakkor éppen az, hogy „komoly” masszázst csak erre a célra kiképzett szakemberek tudnak végezni. Pedig bárki tud masszírozni, és valójában sokan teszik is, bár nem tudják, hogy teszik. Rátesszük a kezünket egy fájó testrészre, dörzsöljük a halántékunkat, amikor fáj a fejünk, gyúrjuk az izmainkat, amikor izomlázunk van – szemmel láthatólag ösztönös tudással rendelkezünk arról, hogy az érintés enyhít, gyógyít, és mindnyájunkban megvan az érintés képessége.

A masszázs sok mindenre szolgálhat: fájdalmat csillapíthat, betegségeket előzhet meg és mulaszthat el, jelenthet testi közelséget szexuális elvárások nélkül, hozzájárulhat a saját test jobb megismeréséhez, fel tud frissíteni valakit, vagy épp ellenkezőleg, nyugtató hatású lehet.

A masszázs egyike a legrégebbi gyógymódoknak. Keleten sohasem veszítette el a jelentőségét, a nyugati kultúrában csak mostanában kezdi visszanyerni egykori fontos helyét. De mint oly sokszor, amikor ősrégi és tulajdonképpen nagyon egyszerű dolgoknak több évszázados száműzetés után ismét a köztudatba kell kerülniük, ehhez az éppen uralkodó kultúra diktálja a feltételeket. A mai nyugati kultúrát pedig teljesen áthatja a modern orvostudomány gondolkozásmódja, amely többek között a szakosodás és a tudományosság eltúlzott igényében nyilvánul meg, gyakran a józan ész és az önálló kezdeményezések rovására.

Természetesen sok ún. tudományos vizsgálat is bizonyítja, hogy az érintkezés pozitív hatással van az emberek egészségére, hogy a masszázs a belső szervek működésére is kihat, és hogy a bőrön keresztüli érintkezés, illetve az emberi kéz felülmúlja a készülékeket.¹ (Ez utóbbiak túlzott használata nemcsak a technika túlértékeléséből származik, hanem az európai kultúrának abból a vonásából is, amely mindenfajta testi érintkezésben ill. élvezetben szexualitást sejt, és ezáltal el is éri, hogy a legbanálisabb emberi tevékenységek is szexuális töltetet kapjanak, s lehetetlenné váljanak.) Az emberek ugyanakkor többnyire nem tudományos bizonyítékokra vágnak, hanem arra, hogy megérintsék

őket, és ők is érinthessenek, úgy, ahogy azt önmaguktól, spontánul tennék. A természetes gyógymódokat bemutató könyvek új keletű áradata részben ebből az igényből táplálkozik. Nem véletlen, hogy a politikai változásokkal párhuzamosan az emberek érdeklődése az egészség/betegségmegelőzés/gyógyítás témájában is olyan módszerek, szakértők és könyvek felé fordul, amelyek megerősítik őket az autonómiára való törekvésükben, és összecsengenek ösztönös tudásukkal.

Ebben az értelmezésben a természetes gyógymódok közül éppen a masszázs az, amely leginkább eleget tesz az autonómia és az ösztönösség követelményének. Két kézen kívül nem szükséges hozzá semmiféle eszköz, alkalmazása hozzáídomítható a legkülönfélébb külső körülményekhez, specifikus tudás nélkül is kivitelezhető, és az esetleg mégis megszerezhető szakismeret sem a közvetlen emberi tapasztalaton kívül eső tudáson alapul (mint pl. a gyógyfüvek esetében), hanem egy mindenki által birtokolt képesség meghozzászabítása.

A „masszázs” szó legtágasabb jelentése felöleli az érintés legkülönbözőbb formáit, valamint bizonyos gyakorlatokat, amelyek az érintéshez hasonló módon hatnak a testre – ezt tükrözi az itt ismertetett könyvek spektruma is. Ezen belül a masszázss különböző formái két fő csoportba sorolhatók. Az egyik a „tápláló” masszázs, a másik a terápiás érintés. A masszázsról beszélve ez utóbbira gondolnak legtöbben, vagyis valamilyenfajta érintésre, amely meghatározott technikából kiindulva kezel egy meghatározott állapotot. Mi akkor a „tápláló” masszázs?

Minden embernek alapvető szüksége, hogy megérintsék, kizárólag az érintés kedvéért – csak azért, mert teste van, és mert e testnek vannak bizonyos igényei, amelyeket nem lehet csak étellel és itallal kielégíteni. Ilyen igény pl., hogy a test pozitív élmények forrása legyen. Ezt manapság elsősorban a szexualitás, illetve a sportolás révén elégítjük ki, ami gyakran oda vezet, hogy e tevékenységek sokkal több követelményt – és következként szorongást – vonnak maguk után, mint amennyi szükséges lenne, ha a „tápláló” masszázs köznapi „eledele” volna az embereknek.

A „tápláló” masszázs nemcsak az emberek testi igényeivel foglalkozik, hanem a testfelfogás és a (lélektani értelemben vett) önfelfogás összefüggésén alapul. Ez az összefüggés az egyik alap gondolata a humanisztikus pszichológiának és az egész emberrel – a testtel, a szellemmel, az értelemmel egyaránt – foglalkozó ún. holisztikus orvoslásnak. Nem véletlen, hogy a huma-

nisztikus pszichológia egyik legerőteljesebb irányzata, a Gestalt-terápia és az ún. „szenzitív” vagy „intuitív” masszázs egymás mellett és egymással szoros összefüggésben fejlődött ki a 60-as évek során, a kaliforniai Esalen Intézetben. George Downing, az azóta fogalom-má vált „Esalen-masszázs” megalkotója, maga is Gestalt- és bioenergetikus beállítottságú pszichoterapeuta. Ez a módszer lágyabb, mint fizikai elődje, az ún. „svéd masszázs”, és nagyobb gondot fordít a masszírozó intuitív érzékelésére, partnere szükségleteit illetően. Ebben a fajta masszázsban az ellazítás nem a hatás – ellenhatás mechanizmusán alapul („minél erőteljesebb a dögönyözés, annál jobban fog esni, amikor abbamarad”), hanem azon, hogy a masszírozó segít a masszírozandó személynek felfedezni és elfogadni a saját testét.

Ez a fajta megközelítés meglehetősen eltér attól, amit Magyarországon masszázs névvel szoktak illetni. Már a magyar szinonimasztár² meghatározásainak átböngészése is megrázó tapasztalattal kecsegteti azt, aki a masszázstechnikák kaliforniai iskoláját járta ki: „masszíroz: dörzsöl, dögönyöz; dömöcköl, gyömöszöl; gyúr; nyomogat, nyomkod; erőltet”. A régies „ken” az egyetlen szinoníma, amely sejtetni enged valami gyengédebb felfogást, de az empíria szintjén ez is könnyen füstbe, akarom mondani gőzbe, megy: feleségem már első magyarországi látogatása idején nagy hívévé vált a budapesti fürdőknek, ám az azokban szokásos – enyhe kifejezéssel élve – gyúrás majdnem pályaváltásra készítette őt.

Ha az Esalen típusú masszázsnak még nincs is hagyománya Magyarországon, szerencsére van már irodalma. Maxwell-Hudson *Masszázs* című műve tökéletes kézikönyv mindazok számára, akik alapos, félig-meddig professzionális ismereteket akarnak szerezni a „tápláló” masszázsról. A könyv kimerítő, ám tömör, felépítése logikus és didaktikus; szakszerűséget sugároz, anélkül, hogy szakmai zsargont használna. Az elmúlt évek során angol nyelven megjelent hasonló témájú könyvekkel összehasonlítva Maxwell-Hudson műve nagyon jól megállja a helyét a benne bemutatott masszázstechnika szempontjából. Ami azonban az illusztrációkat, a könyv e másik nagyon fontos és üzenethordozó aspektusát illeti, nem vagyok ennyire elégedett.

A gazdag képanyag legnagyobb része részletekbe menő és egzakt módon illusztrálja a könyvben ismertetett módszereket. E képek ízléses és hangulatos, ám mégiscsak technikai jellegű hivatott ellensúlyozni őt darab nagyobb méretű fénykép, ezek konkrét fogások helyét a gyengéd érintésben rejlt lehetőségeket érzékeltetik. E lehetőségek magukba foglalják az intimitást és az érzékiséget, ám anélkül, hogy ez feltétlenül erotikus vagy szexuális helyzethez vezetne. Ennek ellenére az említett öt kép többsége inkább erotikus előjátékot ábrázol, mint masszázst. Ez azt sugallja, hogy a testközelségnek, az érintésnek csak a szexualitás keretében van létjogosultsága, és ilyen módon megerősíti azt a kulturális eredetű tévhitet, amely az egyik leghatéko-

1 ■ Ebben a témában úttörő jellegű – de, sajnos, magyarul még mindig nem olvasható – Ashley Montagu amerikai antropológus műve az érintésről, illetve a bőr jelentőségéről az emberi élet szempontjából. (*Touching*. Harper-Row, 1978., 2. kiadás.)

2 ■ O. Nagy G.–Ruzsiczky É.: *Magyar szinonimasztár*. Akadémiai, Bp. 1983.

nyabb akadály a annak, hogy a masszázs az emberek hétköznapi életének részévé válhasson.

E tekintetben Maxwell-Hudson könyve is áldozatául esett annak a trendnek, amely az elmúlt néhány évtizedben egyre inkább eluralkodott a könyvkiadásban és a sajtóban, de a masszázskönyvek sem kivételek. George Downing 1973-ban megjelent könyve az Esalen típusú masszázsról a téma abszolút klasszikusa, felépítését minden azóta megjelent masszázskönyv (Maxwell-Hudsoné is) többé-kevésbé követi. Míg azonban Downing művét kitűnő minőségű, éppen mérhetetlen egyszerűségüktől elegáns fekete-fehér rajzok illusztrálják, utódai már fényképeket is, majd csak fényképeket, majd színes fényképeket használtak, és még a komoly masszázst a szexualitásról leválasztani akaró szerzők is kénytelenek voltak eltérni, hogy a kiadók „szexis” képekkel próbálják növelni műveik eladhatóságát.

Egyáltalán, az illusztrálás fényképes megoldásának van egy komoly hátulütője, mégpedig az, hogy minél fotómodell-szerűbbek a fogásokat bemutató személyek, annál „gusztusosabb” a könyv, de annál kevésbé tudja az olvasó elképzelni, hogy akár ő maga is lehetne az, aki masszázst végez. Maxwell-Hudson könyve részben elkerüli ezt a dilemmát, mivel a képek többsége kizárólag a fogások illusztrálására szorítkozik. Még így sem védhető ki azonban a szépen kidolgozott és kizárólag csinos, sima bőrű, fiatal modelleket felvonultató fényképek elidegenítő hatása: az olvasónak nehéz azonosulnia a modellekkel, hiszen úgy néznek ki, mint akiknek semmi szükségük masszázstra, de amúgy sem tudnának még ellazultabbak lenni, vagy tudnák magukat még jobban érezni. (A comb alakját javító masszázstechnikát például a kultúránk minden elvárása szerint tökéletes alakú comb illusztrálja, és a fogyasztó hatással járó technikát olyasvalaki szemlélteti, akit én még ducinak se igen neveznék.) A fényképek színes mivolta csak növeli ezt a benyomást (míg a fekete-fehérek stilizáltabb hatást keltenek), és ehhez még hozzájárul a fényképek stúdiójellege, vagyis hogy a modellek mögött mindig semleges háttér húzódik meg. A magam részéről masszázstechnikák illusztrálására a rajzokat tartom a legalkalmasabbnak, vagy az olyan fekete-fehér fényképeket, amelyek hétköznapi embereket mutatnak, hétköznapi környezetükben.

A könyv a masszázs elméleti és történeti hátterét, a praktikus előkészületeket, valamint az alapvető módszereket ismertető bevezetőn kívül öt részt tartalmaz. Az első a különböző testrészek masszázst ismerteti; ez teszi ki a könyv legnagyobb részét. A második rész önmagunk masszírozását mutatja be. Én – a szerzőtől eltérően – nemcsak arra az esetre javasolnám ezt a megoldást, ha nincs senki, aki megmasszírozhatna bennünket. Az általunk tartott masszázstanfolyamokon évek óta önmasszázzsal kezdjük, mivel rájöttünk, hogy ez elősegíti a fogások elsajátítását és a masszírozáshoz szükséges önbizalom kialakítását. Amikor ugyanis valaki egyszerre masszírozó és masszírozandó személy, első kézből kap infor-

mációt arról, hogy milyen érzést okoz egyik vagy másik fogás. A szerző külön részt szentel a csecsemők és kisgyermekek masszázsnak, és ide sorolja (kissé igazságtalanul) a terhes és szülő anyák kezelését is. A negyedik rész tulajdonképpen kiruccanás a terápiás érintés területére: vázlatosan ismerteti az akupresszúrát, illetve a reflexzónamasszázst, vagyis azt a két specifikus masszázsmódszert, amely a leginkább elterjedt az elmúlt évek során, amelyek tehát a legkönnyebben beépíthetők a „tápláló” masszázs keretébe. Az ötödik rész az általános masszázsnak néhány patológiás állapotra való alkalmazását taglalja nagyon röviden, majd tömör és jól áttekinthető anatómiai függelékkel szolgál a háttér-információra éhes olvasónak. A tematikailag különböző részek tagolását vizuálisan is elősegíti, hogy csak a tulajdonképpeni masszázstechnikákat bemutató első két rész illusztrációi színesek, a könyvben előforduló többi fénykép fekete-fehér.

Maxwell-Hudson könyve eredeti közegében elég késői darab volt a témát hasonló módon bemutató könyvek sorában. Nálunk azonban úttörő jellegű munka, ezért érdemes lett volna néhány aprósággal elősegíteni valódi magyarországi átültetését. A könyv például több oldalt szentel az aromaterápiának, és ennek kapcsán az illóolajoknak. A probléma ezzel nemcsak az, hogy az említett illóolajok többségét Magyarországon egzotikusnak számító növényekből nyerik, hanem az is, hogy információim szerint hazánkban, a nyugati országoktól eltérően, csak gyógyszerárban, orvosi receptre lehet illóolajokat kapni.

A fordító ellenben szemmel láthatólag minden tőle telhetőt megtett a könyv hű átültetése érdekében. A masszázstechnikák más nyelveken sem mindig könnyű terminológiája gördülékeny és szépen hangzó megoldásokat nyert Nagy Imre tolmácsolásában. Hadd álljon itt mégis egy észrevétel (bizonyítandó, hogy a kritikus a kákán is talál csomót): a „könyved” mozdulatok ellentétét leírni akaró „nehéz” jelző (29. old.) számomra pontatlanul és sután hangzik. Az angol eredeti valószínűleg „heavy movements”-ről beszél, aminek a kontextusba illő fordítása a „kemény” lehetne.

Összefoglalva: a *Masszázs* kitűnő kézikönyv minden, a téma iránt *eleve* komolyan érdeklődő olvasó számára. Ugyanakkor éppen ebben rejlenek korlátai is: féltő, hogy Maxwell-Hudson nemigen fog új híveket toborozni a masszázs mint hétköznapi tevékenység számára. A könyv a masszázst mint összefüggő módszert mutatja be, vagyis az ismerttetett technikák előzetes, lépésről lépésre történő – és ezáltal időigényes – elsajátítása szükséges ahhoz, hogy valaki be tudja építeni őket a hétköznapijaiba. Még mindig várat magára a formátumban, felépítésében és árban is könnyen hozzáférhető masszázskönyv mindazok számára, akiket tulajdonképpen érdekel a téma. De nem annyira a masszázs, mint olyan, hanem inkább annak azonnali hasznos hatása mindennapjainkban.

Ebírálat megírásakor Maxwell-Hudson műve volt az egyetlen a magyar könyvpiacra, amely kimondottan a masszázsról szól. Ha azonban a masszázs korábban megfogalmazott, tágabb értelmezéséből indulok ki, érdemes röviden kitérnem néhány könyvre, amelyeknek témája a terápiás érintés. Ezek a könyvek leggyakrabban a kezelendő kórképből, vagyis az enyhítendő fájdalomról, illetve betegségből indulnak ki, vagy olyan módon, hogy e kórképek köré csoportosítják mindazt, amit az adott módszerről el tudnak mondani (reflexzóna-masszázs, akupresszúra), vagy egy kórképhez (pl. a hátfájáshoz) sorolják mindazokat a módszereket, amelyekről úgy vélik, hogy segít az adott baj ellen.

Palágyi Jolanda immár két kiadást megért *Gyógyító zónákja* egyike volt azoknak a műveknek, amelyek megnyitották a terápiás érintés különböző formáit taglaló könyvek sorát Magyarországon, mindenestre az egyetlen, amely az itt ismertetett könyvek közül eleve magyarul íródott. A reflexzóna-masszázs az egyik legősibb és a modern korban leghamarabb újjáéledt népi gyógy mód. Alapja az ún. holografikus elv, amely szerint a test egésze annak minden kis részében tükröződik. Így pl. az ember talpán, vagy kezén is található bizonyos zónák, amelyeknek masszírozása révén befolyásolni lehet a velük összefüggésben álló meghatározott testrészeket és belső szerveket. Ez a vékony könyvecske igen áttekinthetően és könnyen hozzáférhetően mutatja be a módszert, és egyszerű megjelenése, illetve nyelve ellenére igen szolid benyomást kelt. A szerző mondandóját személyes tapasztalatok is hitelesítik: saját gyógyulása a módszer révén, illetve az általa sikeresen kezelt személyek kórtörténetei.

Hasonló jellegű a Medicina Kiadó „Természetes gyógy módok” sorozatában megjelent *Reflexzóna-masszázs mindenkinek*. A téma iránt érdeklődőknek azt ajánlanám, hogy szerezzék be mindkét könyvecskét, mivel jól kiegészítik egymást. Wagner könyve valamivel többet nyújt a módszer általános háttéréről, pl. az emberi testről, mint egységes egésről, valamint az energiák áramlásáról, és sokkal részletesebben dolgozza ki témáját. A rajzok is sokkal részletesebbek, mint Palágyinál. Ugyanakkor, talán éppen részletessége miatt, nehezebben áttekinthetőnek érzem Wagner könyvét. Ehhez a benyomáshoz minden bizonnyal hozzájárul a fordítás nehézsége is. Nemcsak a mondat szerkezeteken tetszik át néha a német eredeti, hanem bizonyos gyakran visszatérő kulcsszavakon (mint pl. a „blokádok” kifejezésben, amely az életenergia szabad áramlásának útját álló akadályokat hivatott jelölni), vagy igencsak magyartalanul hangzó szóösszetételeken is.

Ugyancsak Dr. Wagner és ugyanazon fordító tollából származik az *Akupresszúra otthon*. Az akupunktúrás pontok ujjnyomással való kezelése tulajdonképpen szintén egyfajta reflexzóna-masszázs, amelynek népszerűsége méltán vetekszik a lábbon, illetve kézen található zónák kezelésén alapuló módszerekkel. Ez a vékony könyv a Medicina könyvkiadó fent említett sorozatának legsikerültebb darabja.

A világos szerkezetet – a könyv gerincét a különböző kórképek kezelésére hivatott pontok leírása teszi ki – szellős tördelés érzékelteti, és egyszerű, de pontos rajzok egészítik ki. Ugyanakkor több pont leírása nem elegendő a pontos lokalizáláshoz (pl. „A 3 Jin találkozási pontja”) és néhány fontos pont leírása egész egyszerűen hiányzik (pl. az „Isteni egykedvűség”). Mind saját, mind tanítványaim tapasztalataiból kiindulva tudom, hogy a rajzok önmagukban nem elegendők a pontok megtalálásához, ezért a könyv esetleges újabb kiadásában elkelne ezeknek a hiányosságoknak a pótlása, pl. az összes kezelendő pont egzakt anatómiai leírását tartalmazó lista révén. A fordításban sokkal kisebb mértékben fordulnak elő németesen hangzó mondat szerkezetek és a fordítót mindenképpen elismerés illeti az akupresszúrás pontokat jelölő rengeteg kínai név képszerű visszaadásáért.

A Medicina Kiadó a német Gräfe und Unzertől átvett „Természetes gyógy módok” sorozatának harmadik, itt ismertetendő darabja *A hátfájdalmak természetes gyógy módja*, hagyományos képzettségű, de az alternatív gyógy módok felé is nyitott gyógytornász műve. Belegondolva, hogy hány ember szenved háttáji fájdalomtól, ez a könyv – ha egyáltalán lehetséges ilyen rangsorolás – talán a sorozat legszükségesebb könyve. Éppen ezért nagy kár, hogy a könyv zsúfolt tördelése, és a fordítás nehezen hozzáférhetővé teszi az egyébként értékes és sokoldalú információt. A sorozat többi darabjától eltérően ez a könyv nyelvi illetve szaklektor kezén is átment. Nagyon kíváncsi vagyok, hogy miben állt a nyelvi lektor illetve a szerkesztő munkája? A könyv hemzseg a tükörfordításoktól (19. old.: „Tapintsa meg az izmot mozgás alatt is!”, („mozgás közben” helyett), a komikum határát súroló félrefordításoktól (96. old.: „izgatás”, ahol élénkítő hatásról kellene beszélni), a germán szóösszetételektől és mondat szerkezetektől (71. old.: „Ezen a gerincszakaszon nagy a mozgásterjedelem, azért különösen sok kitérő mozgás is 'becsúszik.'”) és a következtelenségektől (37./93. old.: a „chiropraktika” hol „ch”-val, hol „k”-val íródik, és sehol sincs feltüntetve, hogy ez a Németországban közzismert kezelési módszer hogyan kapcsolódik a Magyarországon ismert csontkovácsoláshoz).

A fentebb ismertetett könyvek mindegyike Magyarországon nagyrészt ismeretlen, gyakran még saját terminológiával sem rendelkező tudást próbál terjeszteni olyan emberek között, akik számára igen fontos, hogy e könyvek áttekinthetőek és minden szempontból könnyen hozzáférhetőek legyenek, hiszen sokan szűkre szabott szabadidejükben és mindennemű előzetes ismeret nélkül vágnak neki a témának. Éppen ezért meggyőződésem, hogy talán a szokásosnál is nagyobb figyelmet kell fordítani a könyvekkel kapcsolatos nyelvi, tördelési illetve szerkesztői munkára. Kiadóinknak sokéves lemaradást kell behozniuk az érintés magyar nyelvű irodalma terén. Jó lenne, ha a sietség, amellyel ezt teszik, nem a minőség rovására történne. □