ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

Ολιστικές Συμπληρωματικές Θεραπείες

Φοιτήτριες: **Καλογεράκη Γεωργία**
Μούσα Μαρία-Τζαμίλε

Θεσσαλονίκη **2012**

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

Ολιστικές Συμπληρωματικές Θεραπείες

Φοιτήτριες**: Καλογεράκη Γεωργία**
Μούσα Μαρία-Τζαμίλε

Επόπτρια Καθηγήτρια : **Κοτζαηλία Καλλιόπη**

Θεσσαλονίκη **2012**

Περίληψη

Οι ολιστικές θεραπείες έχουν πλέον καταλάβει σημαντική θέση στη ζωή των σύγχρονων ανθρώπων. Παρατηρούμε ότι ο δυτικός κόσμος χρησιμοποιεί και τον ανατολικό τρόπο αντιμετώπισης ορισμένων προβλημάτων που τον απασχολεί.

Ο συνδυαστικός τρόπος αντιμετώπισης, δηλαδή η συνεργασία της παραδοσιακής ιατρικής και της εναλλακτικής ιατρικής, συνήθως επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα, καθώς το πρόβλημα αντιμετωπίζεται σφαιρικά και όχι μονοφασικά. Γι’ αυτό παρακάτω αναλύουμε ορισμένες απ’ τις δημοφιλέστερες ολιστικές θεραπείες που αφορούν την αισθητική και όχι μόνο.

Λέξεις κλειδιά : Ολιστικές θεραπείες, Δακτυλοθεραπεία, Υπνοθεραπεία, Πιλάτες, Θιβετιανό μασάζ κοιλιάς, Shiatsu, Ανθοθεραπεία, Χρωματοθεραπεία, Ρέικι, Βοτανοθεραπεία, Ομοιοπαθητική, Αρωματοθεραπεία, Ρεφλεξολογία, Γιόγκα, Θαλασσοθεραπεία, Υδροθεραπεία, Ηλεκτροβελονισμός, Thai massage, Βεντουζοθεραπεία, λεμφικό μασάζ, κρυσταλλοθεραπεία.

Περιεχόμενα

Περίληψη…….....σελ.3
Περιεχόμενα……...σελ.4
Πρόλογος…….....σελ.8
Κεφάλαιο 1…….σελ.9
Εισαγωγή…….....σελ.9
Κεφάλαιο 2……σελ.12
Ομοιοπαθητική και Ψυχοθεραπεία……σελ.12
2.1 Θεραπεία……σελ.12
2.2 Ολιστική ιατρική……...σελ.12
2.3 Ορισμοί για την υγεία……...σελ.13
2.4 Η νόσος ως κατακερματισμός και απώλεια ενότητας……...σελ.13
2.5 Η ψυχολογία και το ασυνείδητο……σελ.14
2.6 Το χάσμα ανάμεσα στην συνείδηση και το ασυνείδητο……σελ.14
2.7 Η περσόνα και η συνάντηση με τη σκιά……σελ.14
2.8 Το χάσμα στο επίπεδο νόηση – σώμα……...σελ.15
2.9 Η οργονοθεραπευτική προσέγγιση……σελ.15
2.10 Το χάσμα στο επίπεδο ατομικότητα – περιβάλλον……σελ.16
2.11 Το χάσμα στο επίπεδο προσωπικό – υπερβατικό……σελ.16
2.12 Η ομοιοπαθητική και η βιοενεργιακή θεραπεία……..σελ.16
2.13 Ομοιοπαθητική και ψυχοθεραπεία……..σελ.17
2.14 Η θεραπεία ως μια διαδικασία μεταμόρφωσης……...σελ.17
2.15 Το τραύμα / Η θεραπεία……..σελ.18
2.16 Ο παλμός της ζωής……..σελ.18
2.17 Ομοιότητες ομοιοπαθητικής και ψυχοθεραπείας……σελ.18
2.18 Πώς η ψυχοθεραπευτική σχέση βοηθάει στην ομοιοπαθητική διάγνωση..σελ.19
2.19 Πώς η ομοιοπαθητική βοηθάει την ψυχοθεραπευτική σχέση……σελ.20
2.20 Διαφορές / Δυσκολίες……..σελ.21
Κεφάλαιο 3……σελ.23
Πιλάτες……..σελ.23
3.1 Τι είναι η μέθοδος πιλάτες……σελ.23
3.2 Η ιστορία και οι στόχοι του πιλάτες……σελ.24
3.3 Το ανατολικό φιλοσοφικο-θρησκευτικό υπόβαθρο……σελ.25
3.4 Συνοψίζοντας……...σελ.27
Κεφάλαιο 4……σελ.28
Shiatsu……...σελ.28
4.1 Εισαγωγή……...σελ.28
4.2 Ο ορισμός του shiatsu……....σελ.28
4.3 Ιστορική ανασκόπιση……σελ.29
4.4 Είδη Shiatsu……..σελ.31
4.5 Σημεία πίεσης ή Tsubos……σελ.32
4.6 Βασικοί κανόνες……σελ.33
4.7 Ενδείξεις……σελ.34
4.8 Αντενδείξεις……...σελ.35
4.9 Οφέλη του Shiatsu……σελ.35
4.10 Συνεδρίες……σελ.36
4.11 Αποτελέσματα μετά τη θεραπεία……σελ.36
Κεφάλαιο 5……σελ.38

Ανθοθεραπεία……σελ.38
5.1 Τι είναι ανθοθεραπεία……σελ.38
5.2 Τι είναι τα ανθοϊάματα Bach…….σελ.39
5.3 Τα ανθοϊάματα σε προϊόντα αισθητικής……σελ.40
Κεφάλαιο 6……σελ.42
Χρωματοθεραπεία…….σελ.42
6.1 Γενικές πληροφορίες, είδη, εφαρμογές…….σελ.42
6.2 Χρώματα του μη ορατού φάσματος και συμπληρωματικά χρώματα στη χρωματοθεραπεία……..σελ.43
6.3 Ιδιότητες των ψυχρών χρωμάτων του φάσματος……..σελ.44
6.4 Ιδιότητες των θερμών χρωμάτων του φάσματος……...σελ.45
6.5 Ιδιότητες του πράσινου, του μεσαίου χρώματος του φάσματος……...σελ.46
6.6 Βασικές αρχές και τρόποι εφαρμογής της χρωματοθεραπείας……σελ.47
Κεφάλαιο 7……...σελ.50
Υπνοθεραπεία……...σελ.50
7.1 Ιστορία……..σελ.50
7.2 Ύπνωση: θεωρίες και ορισμοί……..σελ.52
7.3 Τι είναι ύπνωση……σελ.53
7.4 Χαρακτηριστικές ενδείξεις της ύπνωσης……..σελ.59
Κεφάλαιο 8……...σελ.63
Ρέικι……..σελ.63
8.1 Το ρέικι…….σελ.63
8.2 Προέλευση του ονόματος…….σελ.64
8.3 Οι πέντε αρχές……..σελ.64
8.4 Πώς λειτουργεί το ρέικι……σελ.65
8.5 Αρωματοθεραπεία με ρέικι……...σελ.66
Κεφάλαιο 9……....σελ.68
Δακτυλοθεραπεία……..σελ.68
Κεφάλαιο 10……..σελ.69
Μασάζ D’ Stress……σελ.69
Κεφάλαιο 11……..σελ.71
Θιβετιανό μασάζ κοιλιάς……...σελ.71
Κεφάλαιο 12……..σελ.73
Βοτανοθεραπεία……...σελ.73
Κεφάλαιο 13.....σελ.77
Ρεφλεξολογια.....σελ.77
13.1 Τι είναι ρεφλεξολογια.....σελ.77
13.2 Ιστορική αναδρομή.....σελ.78
13.3 Στόχος ρεφλεξολογιας σελ.79
13.4 Τρόπος δράσης – αντανακλαστικά σημεία.....σελ.80
13.5 Πού οφελεί η ρεφλεξολογία.....σελ.81
13.6 Παρενέργειες- θεραπευτική αντίδραση.....σελ.82
13.7 Ρεφλεξολογία και βελονισμός.....σελ.82
13.8 Χάρτης ρεφλεξολογίας σελ.83
Κεφάλαιο 14 .....σελ.85
Γιόγκα.....σελ.85
14.1 Τι είναι η γιόγκα.....σελ.85
14.2 Η αρρώστια στην ιατρική και γιόγκικη θεραπεία.....σελ.86
14.3 Χαρακτηριστικά γιόγκικης θεραπείας.....σελ.87
14.4 Είδη γιόγκα.....σελ.89

14.5 Τεχνικές γιόγκα.....σελ.91
14.6 Τα ευεργετικά αποτελέσματα της γιόγκα.....σελ.92
14.7 Κίνδυνοι της γιόγκα.....σελ.92
14.8 Μεθόδοι.....σελ.93
14.9 Η γιόγκα σαν επιστήμη αυτομεταμόρφωσης σελ.94
14.10 Τα οφέλη της χάθα γιόγκα στην υγεία και το χαρακτήρα.....σελ.94
14.11 Ειδικά προβλήματα υγείας που μπορεί να βοηθήσει η γιόγκα.....σελ.95
14.12 Συνδυασμός της Γιόγκα με άλλα συστήματα.....σελ.96
Κεφαλαιο 15.....σελ.97
Υδροθεραπεία.....σελ.97
15.1 Τι είναι υδροθεραπεία.....σελ.97
15.2 Που οφείλεται η θεραπευτική δράση του νερου.....σελ.98
15.3 Οφέλη υδροθεραπείας σελ.99
15.3.1 Θεραπευτικά οφέλη υδροθεραπείας.....σελ.99
15.4 Ενδείξεις Υδροθεραπείας.....σελ.100
15.5 Αντενδείξεις Υδροθεραπείας.....σελ.100
15.6 Μεθόδοι Υδροθεραπείας σελ.101
Κεφάλαιο 16 .....σελ.103
Θαλασσοθεραπεία.....σελ.103
16.1 Τι είναι θαλασσοθεραπεία.....σελ.103
16.2 Ιστορική αναδρομή.....σελ.104
16.3 Οφέλη θαλασσοθεραπείας.....σελ.105
16.4 Τα μυστικά του βυθού.....σελ.105
16.4.1 Θαλασσινό νερό.....σελ.105
16.4.2 Αλάτι.....σελ.105
16.4.3 Φύκια.....σελ.105
16.4.4 Θαλάσσια ιζήματα.....σελ.107
16.4.5 Λάσπη.....σελ.107
16.5 Αντενδείξεις θαλασσοθεραπείας.....σελ.107
16.6 Τι περιλαμβάνει μια συνεδρία θαλασσοθεραπείας.....σελ.108
16.7 Γνωρίζοντας κάθε θεραπεία ξεχωριστά.....σελ.108
16.8 Που εφαρμόζεται.....σελ.109
Κεφάλαιο 17 .....σελ.110
Βεντουζοθεραπεία.....σελ.110
17.1 Οι βεντούζες σαν θεραπεία.....σελ.110
17.2 Σύντομη ιστορία.....σελ.111
17.3 Ενδείξεις σελ.112
17.4 Αντενδείξεις.....σελ.112
17.5 Μασάζ με βεντούζες σελ.113
17.6 Διάρκεια θεραπείας.....σελ.114
Κεφάλαιο 18 .....σελ.115
Αρωματοθεραπεία.....σελ.115
18.1 Τι είναι αρωματοθεραπεία.....σελ.115
18.2 Η ιστορία της αρωματοθεραπείας.....σελ.116
18.3 Τι είναι τα αιθέρια έλαια.....σελ.117
18.4 Μέθοδοι παραγωγής των αιθέριων ελαίων.....σελ.118
18.5 Τρόποι χρήσης σελ.118
18.5.1 Τρόποι εφαρμογής της αρωματοθεραπείας σελ.118
18.5.2 Τα τρια βασικά μοντέλα αρωματοθεραπείας.....σελ.122
18.6 Επιδράσεις αρωματοθεραπείας.....σελ.122

18.7 Αντενδείξεις αρωματοθεραπείας.....σελ.123
18.8 Αιθέρια έλαια και θεραπεία.....σελ.124
18.8.1 Πως βοηθάει η Αρωματοθεραπεία στα διάφορα προβλήματα υγείας....σελ.124
18.8.2 Επιλογή αιθέριων ελαίων ανάλογα με την πάθηση.....σελ.125
18.8.3Φαρμακευτική επίδραση αρωμάτων.....σελ.126
Κεφάλαιο 19 .....σελ.129
Ταϋλανδέζικο μασάζ.....σελ.129
19.1 Θεραπευτικό ταϋλανδέζικο μασάζ.....σελ.129
19.2 Η ιστορία και οι ρίζες του ταϋλανδέζικου μασάζ.....σελ.129
19.3 Αρχή ταϋλανδέζικου μασάζ.....σελ.130
19.4 Το πνεύμα του ταϋλανδέζικου μασάζ.....σελ.131
19.5 Θεραπευτικά αποτελέσματα του ταϋλανδέζικου μασάζ.....σελ.131
19.6 Οφέλη Ταύλανδέζικου μασάζ.....σελ.132
19.7 Είδη Ταλανδέζικου μασάζ.....σελ.133
Κεφάλαιο 20.....σελ.135
Ηλεκτροβελονισμός.....σελ.135
20.1.α Βελονισμός.....σελ.135
20.1.β Αντιδράσεις βελονισμού.....σελ.136
20.2 Τι είναι ο ηλεκτροβελονισμός χωρίς βελόνες.....σελ.136
20.3 Πώς εφαρμόζεται ο ηλεκτροβελονισμός χωρίς βελόνες.....σελ.137
20.4 Ποιος είναι ο σκοπός του ηλεκτροβελονισμού.....σελ.137
20.5 Πλεονεκτήματα ηλεκτροβελονισμού.....σελ.137
20.6 Αντενδείξεις σελ.138
20.7 Θεραπευτικά οφέλη ηλεκτροβελονισμού.....σελ.138
20.8 Πού βασίζεται ο ηλεκτροβελονισμός χωρίς βελόνες σελ.139
Κεφάλαιο 21.....σελ.140
Λεμφικό μασάζ σελ.140
21.1 Ορισμός.....σελ.140
21.2 Η λέμφος.....σελ.140
21.3 επιδράσεις λεμφικού μασάζ.....σελ.141
21.4 Αντενδείξεις.....σελ.142
Κεφάλαιο 22.....σελ.144
Κρυσταλλοθεραπεία.....σελ.144
22.1 Κρύσταλλοι.....σελ.144
22.2 Ευεργετικοί κρύσταλλοι και λίθοι.....σελ.145
22.3 Χρωματικές ιδιότητες των κρυστάλλων.....σελ.154
22.4 Πως δρουν οι κρύσταλλοι στο ανθρώπινο σώμα.....σελ.154
22.5 Κρύσταλλοι και Κρυσταλλοθεραπεία.....σελ.155
22.6 Η αρχή και ο στόχος της κρυσταλλοθεραπείας.....σελ.156
Επίλογος…….....σελ.158
Βιβλιογραφία……...σελ.159

Πρόλογος

Η παρούσα πτυχιακή εργασία εκπονήθηκε το έτος 2012 και υποβλήθηκε στο τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας του Τεχνικού Επαγγελματικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης.

Αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το συγκεκριμένο θέμα καθώς παρατηρούμε ότι όλο και περισσότερος κόσμος στρέφεται προς τις εναλλακτικές – ολιστικές θεραπείες για την αντιμετώπιση προβλημάτων σε συνεργασία με την κλασική ιατρική.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Εισαγωγή

Σε πολλά μέρη του κόσμου μελετάται σοβαρά η χρησιμοποίηση παραδοσιακών ιατρικών συστημάτων για την προαγωγή των παρερχομένων ιατρικών υπηρεσιών και για την πρόληψη και θεραπεία των ασθενειών, μιας και η σύγχρονη ιατρική, αν και έχει απομακρύνει μολυσματικές αρρώστιες και έχει ανακαλύψει ευνοϊκές δυνατότητες για την θεραπεία πολλών άλλων ασθενειών, έχει σήμερα, περισσότερο από ποτέ άλλοτε, ν' αντιμετωπίσει αρρώστιες, για τις οποίες η ορθόδοξη ιατρική δεν έχει ακόμη απαντήσεις.

Παρά το γεγονός ότι ακόμη και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγκάστηκε –σε μια από τις διασκέψεις του– να δώσει έμφαση στη χρησιμοποίηση ολιστικών θεραπευτικών μεθόδων, η γενική πεποίθηση των ιατρών είναι πως, αν η ορθόδοξη ιατρική συνεχίσει να έχει επιτυχίες στις θεραπείες, οι λεγόμενες εναλλακτικές θεραπευτικές θα εξαφανιστούν από μόνες τους. Όμως αυτό είναι απίθανο, γιατί η σύγχρονη ιατρική έχει τα αποτελέσματά της, αλλά επίσης έχει και τους περιορισμούς της, εξ αιτίας τους επιστημονικού τρόπου σκέψης της.

Διανύουμε μια περίοδο πρωτοφανών δυνατοτήτων στο χώρο της ιατρικής. Όμως, παρά τις συνταρακτικές αλλαγές, η κλασική ιατρική καθώς και οι κυβερνήσεις και η βιομηχανία φαρμάκων εξακολουθούν να αντιστέκονται, αφού το εμπόριο όχι μόνο καλά κρατεί, μα ανθεί όλο και περισσότερο. [77]

Πολλές από τις τεχνικές και πρακτικές που εφαρμόζονται σήμερα στο χώρο της αισθητικής και ευεξίας έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα ακόμη, με παράδειγμα τη μάλαξη. Υπάρχουν πολλές αλλαγές τα τελευταία χρόνια με τις αλματώδεις επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις, οι οποίες έχουν οδηγήσει σε μηχανικά υποκατάστατα των μαλάξεων ιδιαιτέρως αποτελεσματικά, στην πραγματικότητα όμως σε ιδιαιτέρως αποτελεσματικά συμπληρώματα. Παράλληλα με την αντίληψη και το επιστημονικό υπόβαθρο του αισθητικού παραμένει εξίσου σημαντικό το ίδιο του το χέρι, κάτι που φυσικά προϋποθέτει άριστη γνώση της ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπου για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αποτελέσματος, και επισφραγίζεται από την αναντικατάστατη εμπειρία του αισθητικού.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές μάλαξης βασισμένες σε ανατολικούς και δυτικούς τρόπους σκέψης και προσέγγισης. Στη χώρα μας εφαρμόζονται κυρίως δυτικογενείς προσεγγίσεις, που βασίζονται και αποσκοπούν στη φυσιολογία και τη βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφοριακού, λεμφικού και μόνο σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος στοχεύοντας στο νευρικό και το πεπτικό σύστημα.

Τα τελευταία όμως χρόνια υπάρχει μια τάση υποδοχής και ένταξης

ανατολικογενών προσεγγίσεων βασισμένες στο ενεργειακό πεδίο του ανθρωπίνου σώματος και πολύ πιο γενικευμένα στο νευρικό σύστημα. Εναλλακτικοί τρόποι όπως λέγονται, ή παράλληλοι τρόποι όπως θα έπρεπε να ονομάζονται και να αντιμετωπίζονται, έχουν ως κοινό παρανομαστή και στόχο την καταπολέμηση των αισθητικών και όχι μόνο προβλημάτων, καθώς και την υποβοήθηση της επανόρθωσης του σώματος σε αρμονία και ισορροπία. Όταν εφαρμόζονται αυτοί οι δύο τρόποι μεμονωμένα έχουν εξίσου καλά αποτελέσματα, όταν όμως συνδυάζονται επιτυγχάνουν πολύ υψηλότερους στόχους, αφού ασχολούνται ισομερώς με κάθε υπόσταση του ανθρώπου, σώμα και πνεύμα.

Κατά τη διάρκεια της μάλαξης απαιτείται αυξημένη συγκέντρωση του αισθητικού στην αίσθηση της αφής, ώστε να δημιουργηθεί και να ισχυροποιηθεί το δέσιμο μεταξύ αυτού και του πελάτη. Το δέσιμο αυτό όμως πρέπει να έχει ξεκινήσει ακόμα πιο πριν μέσα από το διάλογο και την απλή ανθρώπινη επαφή.

Σήμερα οι ανάγκες του κόσμου, άρα και των πελατών, είναι προσαρμοσμένες στο σύγχρονο τρόπο ζωής, δηλαδή ζητείται μέγιστο αποτέλεσμα σε ελάχιστο χρόνο. Στόχος των αισθητικών με την συνένωση εναλλακτικού και συμβατικού τρόπου προσέγγισης είναι να καταφέρουν αρχικά να ξεκουράσουν και να χαλαρώσουν τον πελάτη μέσω χειρισμών σε σημεία του κεντρικού νευρικού συστήματος και σε σημεία που υπάρχουν νευρικές απολήξεις, σωματικά και οργανικά. Να βοηθήσουν στην καλή λειτουργία της αιματικής κυκλοφορίας των μυών του, βοηθώντας τους να οξυγονωθούν στο πλήρες εύρος τους, που λόγω της καθημερινής ρουτίνας και της κακής στάσης του σώματος, του άγχους, του στρες και της έντασης, έχουν πεσμένο μυϊκό τόνο και τους καθιστούν ευάλωτους σε μυϊκό κάματο. Να προάγουν την αποτοξίνωση του οργανισμού με ορισμένους χειρισμούς λεμφικής μάλαξης, με σκοπό την αποφυγή και καταπολέμηση πρηξιμάτων και οιδημάτων, και να κάνουν μια δυναμική εισαγωγή στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, του τοπικού πάχους και της παχυσαρκίας. Να επιτύχουν ένα πλήρες συντονισμό μεταξύ αισθητικού και πελάτη ώστε να καταστεί δυνατή η μεταφορά θετικής ενέργειας μεταξύ τους.

Εξίσου σημαντικό είναι όχι μόνο η συγκέντρωση του αισθητικού αλλά και η διάθεσή του. Πρέπει να ενισχύει το ηλεκτρομαγνητικό του πεδίο και να μεταφέρει το σώμα σε αρμονία και ισορροπία με το πνεύμα και το περιβάλλον (απαιτείται ομοιόμορφος ρυθμός κινήσεων χωρίς απώλεια επαφής), έτσι ώστε να αναπτύξει φυσικούς τρόπους άμυνας στις εξωτερικές και εσωτερικές επιθέσεις που τον φθείρουν.

Τέλος να ανοίξει ένα δίαυλο επικοινωνίας χωρίς λόγια, μια σχέση εμπιστοσύνης, όπου ο πελάτης να μπορεί αφήνεται στα χέρια του επαγγελματία.

Τα αποτελέσματα του στρες μπορούν να αντισταθμιστούν με δύο πραγματικά θετικά μέσα, τα αθλήματα και τη χαλάρωση.

Η χαλάρωση, όπως και ο ύπνος, είναι παθητική άσκηση, αναγκαία για τον άνθρωπο. Το μυστικό της είναι να μη καταβάλλονται έντονες προσπάθειες. Αν και πολύς κόσμος δυσκολεύετε να χαλαρώσει, διάφορες ασκήσεις και μέθοδοι χαλάρωσης πάντα βοηθάνε την κατάσταση. Είναι η πιο αποδοτική και εύκολη μέθοδος που δεν απαιτεί ιδιαίτερους χώρους και μπορεί να γίνει και στις τρεις θέσεις του σώματος, την ξαπλωμένη, την καθιστή και την όρθια. Απλές αναπνευστικές βαθιές κινήσεις σε συνδυασμό με την εξάλειψη των μυϊκών τάσεων, αποτελούν βαλβίδα ασφαλείας για την αντιμετώπιση δύσκολων ψυχοσωματικών καταστάσεων.

Τα αθλήματα από την άλλη, η σωματική άσκηση ή η απλή γυμναστική επιτρέπουν στη χρήση και στην κατανάλωση των μυϊκών τάσεων που προκαλούνται από το στρες. Τα αθλήματα και γενικά η άσκηση πλέον δεν αποτελούν υπόθεση των λίγων. Έχουν γίνει στοιχείο απαραίτητο για την επιβίωση του ατόμου, για το ‘ευ έχειν’ όχι μόνο το σωματικό αλλά και το πνευματικό. Αυξάνει καθημερινά ο αριθμός των ατόμων που αντιλαμβάνονται πως η άθληση και η γυμναστική (να τονίσουμε εδώ ότι το γρήγορο βάδισμα είναι η απλούστερη, ευκολότερη και τελείως ανέξοδη γυμναστική), είναι απαραίτητα όχι μόνο για την καλή εμφάνιση αλλά και για την ηρεμία και την ψυχική γαλήνη.

Κατά τις ολιστικές συμπληρωματικές- εναλλακτικές επιστήμες, το στρες είναι η εξωτερική και η εσωτερική πίεση που δημιουργεί μπλοκάρισμα ψυχοσωματικοδιανοητικό στην ανθρώπινη υπόσταση. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανισορροπία του οργανισμού και εμποδίζει την καλή ροή της ζωτικής ενέργειας, με αποτέλεσμα να επέρχεται η απορρύθμιση του οργανισμού. Για αυτό όταν βρίσκονται οι άνθρωποι σε κατάσταση στρες φορτίζονται ψυχικά και απορυθμίζονται τα συστήματα του οργανισμού (ορμονικό, νευρικό κ.λπ.) δημιουργώντας πολλά προβλήματα.

Οι πιο δημοφιλείς ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες για το στρες είναι η Δακτυλοθεραπεία, η Υπνοθεραπεία, η Αρωματοθεραπεία, η Ρεφλεξολογία, το Σιάτσου, η Ομοιοπαθητική, η Γιόγκα, τα Ανθοϊάματα του *Dr*. Μπαχ, η Χρωματοθεραπεία, ο Ηλεκτροβελονισμός, η Θαλασσοθεραπεία, οι διαφορετικές Μέθοδοι εφίδρωσης, η Υδροθεραπεία, το μασάζ *D’ stress*, το Θιβετιανό μασάζ κοιλιάς, το Ρέικι, το Thai massage, η Βοτανοθεραπεία, η Βεντουζοθεραπεία.

Το κριτήριο για να επιλεγεί ποια αγωγή ταιριάζει περισσότερο στο κάθε άτομο είναι οι ανάγκες του, η ιδιοσυγκρασία του και οι ιδιότητες της κάθε αγωγής. Για παράδειγμα, αν του αρέσουν τα αρώματα, οι ευωδίες κ.τ.λ., θα διαλέξει την Αρωματοθεραπεία, κατά την οποία οι ιδιότητες και οι συχνότητες που έχουν τα αιθέρια έλαια σε συνδυασμό με το μασάζ που εφαρμόζεται, προκαλούν ιδιαίτερη χαλάρωση. [78,79,80]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Ομοιοπαθητική και Ψυχοθεραπεία

2.1 Θεραπεία

Η λέξη θεραπεία (από τα αρχαία ελληνικά = υπηρεσία) περιγράφει στην ιατρική, τα μέσα για την μεταχείριση μια ασθένειας ή ενός τραύματος. Στόχος της θεραπείας είναι η ίαση, η εξάλειψη ή η ανακούφιση των συμπτωμάτων και η επαναφορά της σωματικής και ψυχικής λειτουργίας (Wikipedia). Η λέξη heal=θεραπεύω και η λέξη holy=ιερός προέρχονται από το whole=ολόκληρος που με την σειρά του προέρχεται από την ελληνική όλος. Θεραπευμένος είναι αυτός που ξαναγίνεται ολόκληρος (βλέπε την «ολοκληρία» της νηπτικής πατερικής παράδοσης) και τότε μόνο επανακτά την ιερότητα του.

2.2 Ολιστική ιατρική

Το επίθετο ολιστικός = (holistic) που προέρχεται επίσης από το «όλος» το εισήγαγε ο νοτιοαφρικανος βιολόγος Ian christian Smuts το 1926 στο βιβλίο του Holism and Evolution. Ο ολισμός είναι, να βλέπεις και να περιγράφεις τα ζωντανά όντα, ως όντα διαφορετικά και μεγαλύτερα από το άθροισμα των μερών τους. Ελληνικά, κινεζικά και ινδικά αρχαία κείμενα αποκαλύπτουν την θεραπευτική σημασία που απέδιδαν, στην αρμονία ανάμεσα στον προσωπικό, κοινωνικό και τον φυσικό κόσμο του ανθρώπου, καθώς και στην άθληση, την δίαιτα, την περισυλλογή και την αυτορρύθμιση. Η ολιστική ιατρική δεν είναι μια ακόμα εξειδικευμένη υποειδικότητα. Είναι μάλλον το πάντρεμα ανάμεσα στην επιστημονική ακρίβεια της δυτικής ιατρικής και στην ιαματική τέχνη που αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο σαν μια ευρύτερη βιολογική, κοινωνική και πνευματική ολότητα.

2.3 Ορισμοί για την Υγεία

Ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας ορίζει: «υγειά είναι μια κατάσταση πλήρους βιολογικής ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς απουσία νόσου ή αναπηρίας». Ο πρωτεργάτης και αναβιωτής του σύγχρονου ομοιοπαθητικού κινήματος Γ. Βυθούλκας την ορίζει ως: Ελευθερία από τον πόνο και την αρρώστια σε σωματικό επίπεδο, ελευθερία από τα πάθη σε ψυχικό επίπεδο και ελευθερία από τον εγωισμό σε νοητικό επίπεδο. Οι φιλόσοφοι την συνδέουν με την ευτυχία και την βίωση μια ζωής γεμάτης νόημα. Και οι θεολόγοι θεωρούν υγεία την αρμονική σχέση του ανθρώπου με τον Θεό και την δημιουργία του. Οι παραπάνω ορισμοί υπονοούν ένα πλαίσιο στο οποίο σώμα, ψυχή, διάνοια και πνεύμα συνδέονται σε μια ζωτική ισορροπία.

2.4 Η νόσος ως κατακερματισμός και απώλεια ενότητας

Η νόσος που εκδηλώνεται σε ένα άτομο συχνά οφείλεται σε διαταραχή ενός ευρύτερου συστήματος στο οποίο ανήκει (οικογένεια, κοινότητα, κοινωνία, πολιτισμικά πρότυπα συμπεριφοράς, κουλτούρα, μολυσμένη φύση κ.ά.). Στη γλώσσα της ιατρικής, γίνεται συχνά λόγος για διάρρηξη, κατάγματα, διάτρηση, αποκόλληση, μετατόπιση, ρήξη, σχάση, διχασμό. Στην κοινωνία μιλάμε για διασπασμένες κοινότητες, κλίκες, χάσματα γενεών και τάξεων. Στην ψυχολογία για απώλεια και χωρισμό από σχέσεις που τρέφουν και υποστηρίζουν, για διχασμένες και σχιζοειδής προσωπικότητες. Στην θεολογία για σχίσματα, φρυάγματα για άρνηση του Θεού ή του πλησίον, για αποκοπή από την πηγή της ύπαρξης. Εκφράσεις που υποδηλώνουν συντριβή, κομμάτιασμα, διαχωρισμό, διαίρεση.

2.5 Η ψυχολογία και το ασυνείδητο

Η ψυχολογία είναι μια σχετικά καινούργια επιστήμη. Έχει να επιδείξει μόλις εκατό χρόνια ζωής. Η γέννηση της ανάγεται στις αρχές του 1900, με την δημοσίευση «Της ερμηνείας των ονείρων» από τον Freud και την ανακάλυψη ουσιαστικά του ασυνειδήτου. Την άγνωστη εκείνη περιοχή της ψυχής μας, που αν και στην καθημερινή μας ζωή την αγνοούμε, εντούτοις επηρεάζει ασυναίσθητα τις πράξεις μας, το πώς αισθανόμαστε και τις βαθύτερες μας σκέψεις. Την απώτερη περιοχή που είναι γεμάτη με τους απωθημένους μας φόβους, τις ανεκπλήρωτες ελπίδες, και τις λογοκριμένες επιθυμίες μας. Ο Freud την περιέγραψε σαν την περιοχή των πρωτογενών επιθυμιών και (ειδικότερα των σεξουαλικών επιθυμιών), τις οποίες ο συνειδητός νους θεώρησε απαράδεκτες και επέλεξε να τις απωθήσει. Αποφάνθηκε δε ότι το βασικό ένστικτο που κινεί την ψυχική μας οικονομία είναι το σεξουαλικό ένστικτο. Σε σχέση με αυτήν του την παραδοχή κάποιοι από τους μαθητές και συνεργάτες του στις αρχές του ψυχαναλυτικού κινήματος διαφοροποιήθηκαν. Ο Atler θεώρησε ότι το πρωταρχικό ένστικτο του ανθρώπου είναι η τάση και επιθυμία του για επιβολή, για επικράτηση και για δύναμη. Ο Carl Gustav Jung, εκτός από τα συνηθισμένα αυτά ένστικτα, απαραίτητα για τη διατήρηση και εξέλιξη των ειδών, κατόρθωσε να ανακαλύψει μια άλλη παρόρμηση, ακόμα πιο σημαντική από τις δύο προηγούμενες: Την παρόρμηση, το ένστικτο για αυτό-πραγμάτωση, για προσωπική ολοκλήρωση. Μια παρόρμηση εξαιρετικά ισχυρή για κάποιους ανθρώπους που τους ωθεί χωρίς να λογαριάζουν κόπους και θυσίες στην αναζήτηση του εαυτού τους, στην ολότητα και στην πληρότητα του, στην αναζήτηση του ποιοι πραγματικά είναι.

2.6 Το χάσμα ανάμεσα στην συνείδηση και το ασυνείδητο

Όσο διευρύνει κανείς την επίγνωση του για τον εαυτό του και τον κόσμο, τόσο περιορίζεται η αποξένωση του από αυτό που πραγματικά είναι, από τους προσωπικούς του ρυθμούς, από τους συνανθρώπους του, και τόσο πιο συνειδητός και ολόκληρος γίνεται. Υπάρχουν διάφορα επίπεδα όπου το παραπάνω χάσμα μπορεί είτε να μεγαλώσει είτε να γεφυρωθεί. Στην συνέχεια θα αναφερθούμε σε τέσσερα τέτοια επίπεδα χάσματος καθώς και στις ψυχοθεραπευτικές σχολές που μπορούν να βοηθήσουν στο γεφύρωμα τους.

Περσόνα-Σκιά
Νόηση-Σώμα
Ατομικότητα-Περιβάλλον
Προσωπικό-Υπερβατικό

2.7 Η περσόνα και η συνάντηση με την σκιά

Λέει μια λαϊκή ρήση ότι μπορεί κάποιος εύκολα να δει την καμπούρα του γείτονα όχι όμως και την δική του. Αναγνωρίζει τα λάθη και τα ελαττώματά του άλλου, εξεγείρεται και θυμώνει μαζί του και κοιμάται ήσυχος. Όμως ακριβώς επειδή είναι κομμάτια της δικής του ασυνείδητης οντότητας, εμπλέκεται τόσο πολύ συναισθηματικά όταν τα βλέπει (Προβάλει) σε κάποιον άλλο. Βέβαια, αυτός που θα τραβήξει πάνω του την προβολή κάποιου, είναι εκείνος που διαθέτει εμφανώς τα συγκεκριμένα στοιχεία. Λειτουργεί κατά την έκφραση του Γιουνγκ σαν γάντζος που ξεσηκώνει από το σκοτεινό τους ησυχαστήριο, στην επιφάνεια, τα περιεχόμενα της

σκιάς του άλλου. Δεν μπορεί όμως κανείς να λέει ότι προσπαθεί να γνωρίσει τον εαυτό του και να συνειδητοποιήσει τι του συμβαίνει όταν φορτώνει στους άλλους δικά του στοιχεία ή απλώς τα αγνοεί. Δεν είναι τυχαίο ότι οι πλέον αυστηροί κατήγοροι είναι οι «αθώοι», δηλαδή εκείνοι που δεν μπορούν ή δεν θέλουν να δουν την καμπούρα τους. Εδώ είναι που ταιριάζει το «ο αναμάρτητος πρώτος τον λίθο βαλέτω». Συχνά η σκιά περιέχει και σημαντικά προτερήματα που για κάποιο λόγο (ανατροφή, απωθημένα, τραύματα), δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να τα έχει. Επειδή ανασύρεται κυρίως ως προβολή και παραμένει σκιά (ασυνείδητη), είναι τρόπον τινά ο φρουρός της πύλης για τον εσωτερικό μας θησαυρό. Στον βαθμό όμως που την αναγνωρίσουμε και την αποδεχθούμε μπορεί να μετατραπεί σε σύμμαχο. Η Περσόνα είναι συνήθως το κοινωνικό μας προσωπείο, και συνδέεται με ότι θα θέλαμε να είμαστε και να δείχνουμε ότι είμαστε. Οι σχολές ψυχοθεραπείας που ασχολούνται με το γεφύρωμα του χάσματος στο επίπεδο περσόνα-σκιά είναι η συμβουλευτική, η υποστηρικτική, η γνωστική, η αναλυτική και η συμπεριφορική.

2.8 Το χάσμα στο επίπεδο νόηση-σώμα

Είναι το επίπεδο όπου η σχεδόν εγκεφαλική συνείδηση λέει: είμαι το κεφάλι μου αλλά κατέχω το σώμα μου. Ή όπως λέει ο Lowen «η δράση αυτή έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός ρήγματος στην προσωπικότητα. Όχι μόνο διαχωρίζει την ψυχή από το σώμα, αλλά διαχωρίζει και τα φαινόμενα της επιφάνειας από τις ρίζες τους στα βάθη του οργανισμού». Σχολές που ασχολούνται με την γεφύρωση του παραπάνω χάσματος είναι η βιοενεργιακή ανάλυση, η ραιχική θεραπεία, η θεραπεία γκεστάλτ και η χάθα γιόγκα. Είναι το επίπεδο όπου η σχεδόν εγκεφαλική συνείδηση λέει: είμαι το κεφάλι μου, αλλά κατέχω το σώμα μου. Ή όπως λέει ο Lowen «η δράση αυτή έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός ρήγματος στην προσωπικότητα. Όχι μόνο διαχωρίζει την ψυχή από το σώμα, αλλά διαχωρίζει και τα φαινόμενα της επιφάνειας από τις ρίζες τους στα βάθη του οργανισμού». Σχολές που ασχολούνται με τη γεφύρωση του παραπάνω χάσματος είναι η βιοενεργιακή ανάλυση, η ραιχική θεραπεία, η θεραπεία γκεστάλτ και η χάθα γιόγκα.

2.9 Η Οργονοθεραπευτική προσέγγιση

Οι χρόνιες στάσεις του χαρακτήρα εγγράφονται στην χρόνια μυϊκή του δυσκαμψία, όπου εμπεριέχεται νευροφυτική ενέργεια, αισθήσεις και συγκινήσεις μπλοκαρισμένες. Η μυϊκή αυτή θωράκιση παρεμβαίνει στην φυσική συγκινησιακή και σωματική κινητικότητα. Γίνεται ο «γύψος» που δεν βγήκε.

2.10 Το χάσμα στο επίπεδο ατομικότητα-περιβάλλον

Σχολές που ασχολούνται με το επίπεδο αυτό είναι η Ροτζεριανή θεραπεία, η υπαρξιακή ανάλυση, η Ουμανιστική ψυχολογία και γενικότερα η ομαδική ψυχοθεραπεία. Στο επίπεδο αυτό, χάνει κανείς την αίσθηση ενότητας με τους γύρω του, καθώς και με την φύση. Ενδεικτικό είναι το παρακάτω απόσπασμα από «τα ρούχα του αυτοκράτορα». « Σε κάποιο ακαδημαϊκό συμπόσιο, ένας γνωστός καθηγητής της φιλοσοφίας καταχειροκροτήθηκε, όταν υποστήριξε την ιδέα ότι η μεγαλύτερη προσωπική ελευθερία επιτυγχάνεται όταν ένα άτομο δεν είναι πλέον εξαρτημένο από κανέναν άλλον. Κι ενώ ο καταιγισμός των χειροκροτημάτων άρχισε να κοπάζει σιγά σιγά, ένας από τους συμμετέχοντες σηκώθηκε και είπε με φωνή δυνατή και με μια παιδιάστικη απλότητα: «Αυτό δεν είναι σωστό». Ένα κύμα ταραχής και αγανάκτησης σάρωσε την αίθουσα.

Αφού το ακροατήριο ησύχασε, ο άνδρας πρόσθεσε: «Όλοι μπορούν να δουν ότι κάθε στιγμή είμαστε εξαρτημένοι από πολλά πράγματα -από τον αέρα που αναπνέουμε, από τον αγρότη που φυτεύει αυτό που τρώμε, από τους φίλους και την οικογένεια μας. Είμαστε όλοι μέλη ενός ευρύτερου «όλου» και εξαρτόμαστε από αυτό. Όπως κι εκείνο εξαρτάται από εμάς. Τι είδους ελευθερία είναι αυτή, όταν αρνούμαστε να δούμε αυτό που είναι και είμαστε καταδικασμένοι να ζούμε με την ψευδαίσθηση ότι τα πράγματα είναι διαφορετικά απ’ότι είναι. Η ελευθερία που αγαπώ εγώ έρχεται, όταν αναγνωρίζω την πραγματικότητα όπως είναι και της συγκατατίθεμαι. Τότε μπορώ να το ξεπληρώσω αυτό που χρωστάω και να απελευθερωθώ από το χρέος, ενώ παράλληλα μπορώ να εισπράξω ολόκληρο αυτό που μου δίνεται και να είμαι ελεύθερος να έχω ανάγκες».

2.11 Το χάσμα στο επίπεδο προσωπικό-υπερβατικό

Στο επίπεδο αυτό χάνει κανείς την αίσθηση ενότητας ανάμεσα στον ίδιο και στην υπερβατική πραγματικότητα, όπως και αν την ονομάζει ο καθένας, είτε Θεό, είτε ανώτερη συνειδητότητα, είτε δύναμη της Ζωής. Σχολές που ασχολούνται με το παραπάνω επίπεδο είναι η αναλυτική ψυχολογία του Γιουνγκ, η ψυχοσύνθεση, η ψυχολογία του Μάσλοου, καθώς και η εσωτερική διάσταση των Θρησκειών.

2.12 Η Ομοιοπαθητική και η βιοενεργιακή θεραπεία

Ο Samuel Hahnemann κληροδότησε μια τεράστια ανακάλυψη στην ιατρική. Βρήκε με τη δυναμοποίηση τρόπο να εισέλθει στην βιοενεργιακή υπόσταση του ανθρώπου, και να ενισχύσει τις αυτορρυθμιστικές και αυτοθεραπευτικές του δυνάμεις. Έκτοτε, πολλοί γιατροί πλούτισαν την θεραπευτική τους φαρέτρα με ένα ανεκτίμητο θεραπευτικό εργαλείο. Απέκτησαν την ικανότητα να θεραπεύουν=υπηρετούν την ολιστική δυνατότητα που έχει ο ίδιος ο οργανισμός για αυτορρύθμιση. Και εκατομμύρια άνθρωποι που υπέφεραν από χρόνιες κυρίως νόσους ωφελήθηκαν σημαντικά.

2.13 Ομοιοπαθητική και Ψυχοθεραπεία

Καταρχήν προκύπτει το ερώτημα γιατί συνδυαστική θεραπεία? Δεν είναι η Ομοιοπαθητική ή η Ψυχοθεραπεία από μόνες τους αυτοτελή και αποτελεσματικά θεραπευτικά συστήματα; Ασφαλώς και είναι. Όταν όμως η σωματική νόσος συνοδεύεται από διαταραχές προσωπικότητας και προεξάρχουν τα στοιχεία της Ψυχοπαθολογίας, κάτι όχι και τόσο ασυνήθιστο, τότε ο δημιουργικός τους συνδυασμός μπορεί να δώσει εξαιρετικές θεραπευτικές λύσεις.

Μπορεί εν τέλει να μειώσει κατά πολύ την γκάμα των περιπτώσεων που δεν θεραπεύονται ή που αντιστέκονται σθεναρά στην θεραπεία. Γιατί στόχος του Γιατρού-Θεραπευτή δεν είναι η περιχαρακωμένη επιβεβαίωση της θεραπευτικής του μεθόδου, αλλά η επαναφορά της υγείας του θεραπευόμενου.

Αυτού του είδους ο διαχωρισμός δεν είναι προφανής για τους γιατρούς της εναλλακτικής ιατρικής, ιδιαίτερα όταν εγείρονται τα αμυντικά και απολογητικά αντανακλαστικά τους από την εκάστοτε πεισματικά κοντόφθαλμη, κριτική των συμβατικών τους συναδέλφων. Γιατί το τελικό ζητούμενο μιας θεραπείας είναι η ασφαλέστερη, μονιμότερη και βαθύτερη αποκατάσταση της υγείας (Ομοιοπαθητική), καθώς όμως και η εξυπηρέτηση της ανάγκης για αυτογνωσία, ωρίμανση, και αυτοπραγμάτωση (Ψυχοθεραπεία).

2.14 Η θεραπεία ως μια διαδικασία μεταμόρφωσης

Στον αρχαίο κόσμο θεωρούσαν την αρρώστια μια πνευματική, σωματική και συναισθηματική κρίση, που σήμαινε ότι ο άνθρωπος είχε απομακρυνθεί από την πορεία που ο Θεός ή η εσωτερική του φύση είχαν χαράξει για αυτόν. Έργο του θεραπευτή ήταν να τον βοηθήσει να βρει τον δρόμο του, προσφέροντας πνευματική καθοδήγηση και ιατρική φροντίδα. Το ιδεόγραμμα που χρησιμοποιούν οι Κινέζοι για την κρίση είναι το ίδιο με αυτό της ευκαιρίας. Ο άνθρωπος δεν είναι μια στατική οντότητα. Είναι ένα σύνολο από δυναμικές που επιδέχονται εξέλιξη και ανάπτυξη. Η εξέλιξη αυτή αφορά τόσο την ψυχολογική του ωρίμανση, όσο και την αναγνώριση και ανάπτυξη της πνευματικής του υπόστασης. Συχνά σκόνταψα πάνω σ’ αυτή την πραγματικότητα, στην 18χρονη πορεία μου ως θεραπευτής. Για να ανακαλύψει και να αναπτύξει, όμως κανείς το δυναμικό του θα πρέπει προηγουμένως να στρέψει την προσοχή του προς την εσωτερική του πραγματικότητα, να πειθαρχήσει την ασίγαστη νοητική και συναισθηματική του φλυαρία, να έχει επίγνωση των απωθημένων επιθυμιών και κινήτρων, να ξεκινήσει εν ολίγοις μια πορεία προς την αυτογνωσία.

Μια πορεία που συχνά παρεμποδίζεται από την ταύτιση και την προσκόλλησή μας με τον κατώτερο μας εαυτό, με το εγώ μας.

2.15 Το τραύμα / Η θεραπεία

Ασυνείδητα λαθεμένα μηνύματα, χρήσιμα υποστηρικτικά μηνύματα που δεν πήραμε, όπως και συναισθηματικά τραύματα κατά την παιδική ηλικία, μας οδήγησαν σε δυσλειτουργικά πρότυπα συμπεριφοράς και σκέψης.

Είναι βέβαια και η αδράνεια του σώματος, οι στάσεις που συνήθισε να παίρνει, που μας κρατάν προσδεμένους με τις παλιές τις νοητικές μας στάσεις, και τους αντίστοιχους ρόλους.

Απογοητεύσεις, ματαιώσεις και τραύματα από την παιδική μας ηλικία, τότε που η ουσία μας ξεδιπλωνόταν και αναπτύσσονταν αυθόρμητα, έχουν χαραχτεί με την μορφή έντασης και δυσκαμψίας στο φυσικό μας σώμα. Έχουν έτσι δημιουργήσει έναν θώρακα γύρω από το ζωντανό και αυθεντικό μας ψυχικό είναι, που το εμποδίζουν να ξεδιπλώσει την ανάπτυξή του.

2.16 Ο παλμός της Ζωής

Η δομή του χαρακτήρα με τον οποίο ένα άτομο αλληλεπιδρά με τον κόσμο αποτελεί αμυντική λειτουργία, και είναι συνήθως το αποτέλεσμα μιας τραυματικής σύγκρουσης ανάμεσα στην αυθόρμητη φυσική παρόρμηση του παιδιού και στους περιορισμούς που επιβάλει το περιβάλλον. Είναι ο χαρακτήρας έτσι, ένα τραυματικό γεγονός, μια «χαρακιά», από «χαράσσω» «kharesien»=σημαδεύω, στιγματίζω (από την Ινδό-ευρωπαϊκή ρίζα «gher»

2.17 Ομοιότητες Ομοιοπαθητικής και Ψυχοθεραπείας

Είναι και οι δύο ολιστικές και ήπιες θεραπευτικές προσεγγίσεις, δηλαδή συνεργάζονται και εξυπηρετούν την αυτοθεραπευτική δυνατότητα της οργανικής και ψυχολογικής οικονομίας. Ιεραρχούν ως σημαντικότερη την Ψυχοδιανοητική πραγματικότητα. Βοηθούν κάποιον να ασχοληθεί με τον εαυτό του, να ξεκινήσει την αυτοπαρατήρηση του, να γνωρίσει καλύτερα ποιος είναι, και να αναπτύξει το κρυμμένο του δημιουργικό δυναμικό.

Εκτός από την ψυχοθεραπεία και η ομοιοπαθητική, εναρμονίζοντας βιοενεργιακά τον οργανισμό του, διευρύνει το αντιληπτικό του πλαίσιο, έτσι ώστε να μπορεί και να ενσωματώνει με άνεση καταστάσεις που προηγουμένως βίωνε ως συγκρουσιακές. Το παραπάνω εκπληκτικό φαινόμενο συμβαίνει συχνά σε λιγότερο από έναν μήνα από την λήψη του Όμοιου.

2.18 Πώς η ψυχοθεραπευτική σχέση βοηθάει στην Ομοιοπαθητική διάγνωση

- Βοηθάει τον θεραπευόμενο, να ξεκινήσει δουλειά με τον εαυτό του, ώστε να παρατηρεί με μεγαλύτερη επίγνωση και ακρίβεια τους συνειρμούς τα συναισθήματα, την μηχανική του συμπεριφορά, τους κοινωνικούς του ρόλους, τις τροποποιητικές του συνθήκες, τις επιθυμίες, τους φόβους και τα όνειρα του. Πληροφορίες εξαιρετικά χρήσιμες για την Ομοιοπαθητική διάγνωση η ακρίβεια των οποίων σε ένα πρώτο ραντεβού δεν είναι δεδομένη.
- Βοηθάει τον θεραπευτή, συνοδεύοντας την ζωή του θεραπευόμενου, με τις συχνές τακτές ψυχοθεραπευτικές συναντήσεις να σχηματίσει πληρέστερη εικόνα της ψυχοδιανοητικής και σωματικής του ολότητας.
- Βοηθάει τον θεραπευτή να σχηματίσει ιδία άποψη για τον χαρακτήρα και την ιδιοσυστασία του θεραπευόμενου, παρατηρώντας τον στο εδώ και τώρα της μεταξύ τους σχέσης, χωρίς να χρειάζεται να βασίσει την συνταγογραφία του αποκλειστικά στην εικόνα που έχει ο θεραπευόμενος για τον εαυτό του, που συχνά είναι παραμορφωμένη από το γνωστικό φίλτρο της διαταραχής του.
- Βοηθάει τον θεραπευόμενο να μην εγκαταλείψει την θεραπεία στην περίπτωση που δεν βρέθηκε το Όμοιο, ή όπου αυτό λόγο της σοβαρότητας δρα αργά, ή όπου υπάρχει σημαντική θεραπευτική επιδείνωση. Γιατί παράλληλα αρχίζει να επωφελείται ήδη από την ψυχοθεραπευτική σχέση.
- Βοηθάει τον γιατρό με την τακτικότητα και την συχνότητα των συναντήσεων, να γνωρίσει πολύ καλύτερα τον θεραπευόμενο του, και να του δώσει τον χρόνο να ανοιχτεί και να αποκαλυφθεί.
- Να παρακολουθεί από κοντά την δράση ή όχι του Ομοιοπαθητικού φάρμακου και να πράττει αναλόγως.
- Βοηθάει τον Θεραπευόμενο να διευρύνει την εμπιστοσύνη του προς τον θεραπευτή, να ανακαλύψει και να θυμηθεί στοιχεία του εαυτού του, ώστε στην συνέχεια να προσφέρει σημαντικές πληροφορίες που έκρυβε, αρνούνταν ή αγνοούσε.

2.19 Πως η Ομοιοπαθητική βοηθάει την Ψυχοθεραπευτική σχέση

- Ο θεραπευόμενος βελτιώνεται γρήγορα και δυναμώνει ψυχικά ώστε να μπορεί να ενσωματώσει με ασφάλεια το απωθημένο υλικό που αναδύεται.
- Συμβάλει στην εμβάθυνση της σχέσης. Η γρήγορη και ολιστική βελτίωση που προσφέρει το Ομοιοπαθητικό αυξάνει την εμπιστοσύνη του θεραπευόμενου.
- Τον βοηθάει σημαντικά να ξεπεράσει πολύ γρηγορότερα τις άμυνες του και τις αντιστάσεις που έχει για την Θεραπεία και την Μεταμόρφωση του, γλιτώνοντας έτσι πολύτιμο χρόνο και ενέργεια, που συχνά σπαταλιέται σε διανοητικές αψιμαχίες και δοκιμασίες.
- Η δραματική έκρηξη βελτίωσης από το Ομοιοπαθητικό δημιουργεί μια εξαιρετικά ευοίωνη έναρξη, σε αντιδιαστολή με τις δυσκολίες που περιγράφει ο Beck: «Οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις εξακολουθούν να λειτουργούν επειδή αφορούν την βάση του προσανατολισμού προς την πραγματικότητα που έχει ο πελάτης. Αυτές μπορούν τότε μόνο να μετακινηθούν, όταν ο πελάτης βρει άλλες διαθέσιμες εναλλακτικές πεποιθήσεις και στρατηγικές για να βάλει στην θέση τους. Αμφότεροι, ο θεραπευτής και ο πελάτης χρειάζεται να αναγνωρίσουν ότι ο Σκληρός πυρήνας των πεποιθήσεων είναι πολύ βαθιά ριζωμένος. Ούτε αρκεί να πειστεί ο πελάτης ότι οι πεποιθήσεις είναι δυσλειτουργικές ή ακόμα και παράλογες ή έστω να απαιτήσει και να ευχηθεί την απομάκρυνση τους, για να εξαφανιστούν. Είναι απαραίτητη μακρά και επίπονη διαδικασία για να επιτευχθεί αλλαγή στην δομή του χαρακτήρα τέτοιων πελατών. Η «χαρακτηρολογικη φάση» της θεραπείας τείνει να είναι παρατεταμένη παρά με σαφής δραματικές εκρήξεις βελτίωσης».

Συχνές αντιστάσεις στην Θεραπεία και την Μεταμόρφωση είναι:

- Η άρνηση να στρέψει το βλέμμα του προς τα μέσα και να αναλάβει την προσωπική ευθύνη για την Ζωή του και τον τρόπο που φέρεται, αντί να του φταίνε ατέρμονα οι «άλλοι» (γονείς, σύζυγοι, σύστημα, κοινωνία, γείτονες).
- Η υπεραναπλήρωση σε κάποια παρελθοντικά τραύματα που μπορεί να κάνει κάποιον ξαιρετικά δύσπιστο, υποτακτικό, επιθετικό, τελειομανή κ.α.(ανάλογα με τον χαρακτήρα). Να φυσάει δηλαδή το γιαούρτι επειδή κάποτε κάηκε στο γάλα.
- Να μη βρίσκει τον χρόνο να ασχοληθεί σοβαρά, υπεύθυνα και συστηματικά με τον εαυτό του, αλλά να τον σκορπά σε ανούσιες και συχνά αυτοκαταστροφικές συνήθειες (τηλεόραση, αυτοαπασχόληση, αυτολύπηση), τρέχοντας διαρκώς, ασθμαίνοντας πίσω από την καθημερινότητά του.
- Η αδράνεια και η συνήθεια που εμποδίζουν κάποιον να ανακαλύψει τρόπους σκέψεις και δράσης πιο αποτελεσματικούς πιο προσαρμοστικούς και πιο ταιριαστούς για τα καινούργια δεδομένα της ζωής του, που τον καθιστούν απολίθωμα μια άλλης ηλικίας, παρωχημένων δεδομένων και τον απομακρύνουν από την πραγματικότητα.
- Ο φόβος για την αλλαγή, για την καινούργια εξελιγμένη του κατάσταση, που στην ουσία είναι φόβος για το άγνωστο. Οπότε εφησυχάζει και επαναπαύεται στους γνωστούς του- αν και οδυνηρούς και δυσπροσαρμοστικούς- του τρόπους.
- Η εγωιστική ψευδαίσθηση του «Εγώ θα τα καταφέρω μόνος μου, και δεν έχω την ανάγκη κανενός». άτομα με ισχυρά συγκροτημένα «Εγώ» (που είναι δηλαδή σε Ego-trips), ταυτίζονται τόσο σθεναρά με τις απόψεις τους, ακόμη και με την οδύνη τους που την όποια προοπτική μιας εξελικτικής αλλαγής, την προσλαμβάνουν σαν απειλή

για την υπόσταση τους. Συχνά, σε τέτοιους ανθρώπους ούτε και η αρρώστια μπορεί να γίνει ευκαιρία για αλλαγή στάσης και για ωρίμανση.

- Στην Ομοιοπαθητική χρησιμοποιείται κυρίως το ιατροκεντρικό μοντέλο θεραπείας, είναι δηλαδή ευθύνη του γιατρού να βρει ή να μην βρει το σωστό Ομοιοπαθητικό, με την συνεργασία βέβαια του ασθενούς.
- Στην Ψυχοθεραπεία κυρίως το συμμετοχικό μοντέλο, όπου την ευθύνη για το εσωτερικό του ταξίδι, την έχει ο θεραπευόμενος με τον ψυχοθεραπευτή να τον συνοδεύει διακριτικά.

2.20 Διαφορές / Δυσκολίες

- Από την διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στο ιατροκεντρικό μοντέλο της Ομοιοπαθητικής και στο συμμετοχικό της ψυχοθεραπείας μπορεί να προκύψουν δυσκολίες στην περιφρούρηση του ψυχοθεραπευτικού πλαισίου.
- Επίσης μπορεί εξαρτησιακοί και μεταιχμιακοί θεραπευόμενοι, δύσκολα να αντισταθούν στον πειρασμό, να προβάλουν στον θεραπευτή τον ρόλο του σωτήρα, και να μην αναλάβουν την ευθύνη για την αρρώστια και την θεραπεία τους.
- Ο θεραπευτής από την άλλη χρειάζεται οξυδέρκεια, γνώσεις και κυρίως εμπειρία και των δύο συστημάτων, ώστε να μπορεί να διακρίνει πότε η βελτίωση, ή η επιδείνωση οφείλεται στην Ομοιοπαθητική και πότε στην Ψυχοθεραπεία.
- Επίσης, απαιτείται από την μεριά του θεραπευτή να έχει προχωρήσει την προσωπική του θεραπεία και να έχει κάνει εκτεταμένη δουλειά με τον εαυτό του. Να έχει δηλαδή βιωματική εμπειρία της θέσης του θεραπευόμενου και να μπορεί να διακρίνει τα δικά του αντιμεταβιβαστικά συναισθήματα και τα τυφλά του σημεία.
- Παρόλες τις δυσκολίες που αναφέρθηκαν, όταν ο θεραπευτής έχει την απαραίτητη εμπειρία και την προαπαιτούμενη δουλεία με τον εαυτό του, όταν η θεραπευτική σχέση έχει εκβαθυνθεί και στηρίζεται σε αμοιβαία εκτίμηση, ενδιαφέρον και αγάπη, και ο θεραπευόμενος συγκροτείται και ωριμάζει σταδιακά, τότε εύκολα αυτές μπορούν να παρακαμφθούν.

Συμπερασματικά χρειάζεται να υπάρχει βαθιά γνώση και εμπειρία από την πλευρά του θεραπευτή και των δύο συστημάτων και συνειδητή προσωπική θεραπευτική δουλειά με τον εαυτό του, ώστε να μην μπερδευτεί ανάμεσα στις υπερκαλύψεις των ρόλων και στην διαχείριση του ζητήματος της «ευθύνης».

Στο πλαίσιο μιας Ψυχοθεραπευτικής-Ομοιοπαθητικής σχέσης μπορεί κανείς:

- Να υπερβεί τα λαθεμένα του πρότυπα σκέψης και συμπεριφοράς ώστε να ξυπνήσει από τον λήθαργο της μηχανικότητας και συνηθείας του.
- Να αναλάβει την προσωπική του ευθύνη για την ζωή του και να συνδεθεί με τους φυσικούς ρυθμούς της ανάπτυξης του. Έτσι ώστε να γίνει αυτό που πραγματικά είναι, αντί για εκείνο που νομίζει ή που θα ήθελε να είναι.
- Να υπερβεί τα λαθεμένα του πρότυπα σκέψης και συμπεριφοράς ώστε να ξυπνήσει από τον λήθαργο της μηχανικότητας και συνήθειάς του.
- Να αναλάβει την προσωπική του ευθύνη για την ζωή του και να συνδεθεί με τους φυσικούς ρυθμούς της ανάπτυξης του, έτσι ώστε να γίνει αυτό που πραγματικά είναι, αντί για εκείνο που νομίζει ή που θα ήθελε να είναι.
- Η συνδυαστική χρήση Ομοιοπαθητικής και Ψυχοθεραπείας μπορεί να βοηθήσει σημαντικά κάποιον, τόσο στην θεραπεία του, όσο και στην πορεία του προς την

αυτογνωσία και την μεταμόρφωση του. Ειδικότερα, στις πιο δύσκολες περιπτώσεις όπου προεξάρχει η ψυχοπαθολογία και οι διαταραχές προσωπικότητας μπορεί να αυξήσει δραματικά την θεραπευτική δυνατότητα της Ομοιοπαθητικής. Να βοηθήσει στην ευκολότερη εύρεση του Ομοιοπαθητικού φαρμάκου, και στην εγκαθίδρυση και εμβάθυνση της θεραπευτικής σχέσης. [1]

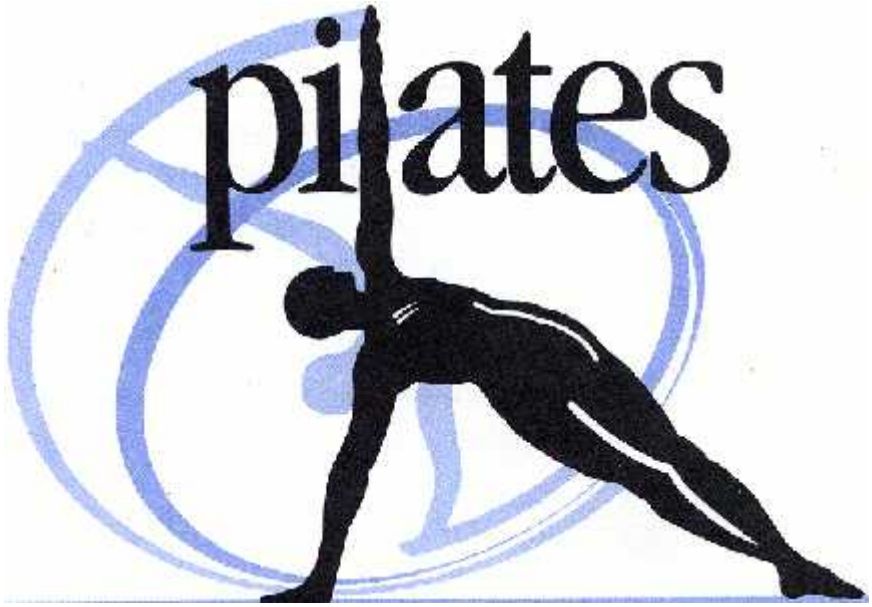
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Πιλάτες

3.1. Τι είναι η μέθοδος Πιλάτες

Ψάχνετε για «έναν ήπιο, μοντέρνο τρόπο σωματικής άσκησης»; Για «μια εναλλακτική γυμναστική χωρίς κόπωση, ιδρώτα και τραυματισμούς»; Αναζητάτε μια «γυμναστική αντιστρές που θα εκπαιδεύσει το σώμα και το νου σας, που θα σας απαλλάξει από τους πόνους και θα σας οδηγήσει σε σωματική και πνευματική ευεξία»; «Δοκιμάστε το Πιλάτες και δεν θα το μετανιώσετε». Με αυτές και άλλες παρόμοιες παραινέσεις προσελκύονται οι υποψήφιοι πελάτες-μαθητές στα κέντρα γιόγκα, στα στούντιο εναλλακτικής άσκησης και στα γυμναστήρια που «προσφέρουν» διάφορες μορφές «ενεργειακής γυμναστικής» όπως η γιόγκα, το τάι τσι, το Gyrotonic και το Πιλάτες.

Το Πιλάτες, που έχει χαρακτηρισθεί και ως «η δίδυμη μέθοδος της γιόγκα», αυτοπροσδιορίζεται ως μια «κινησιολογική προσέγγιση ενεργειακής εκγύμνασης μέσω χαλάρωσης». Είναι μια πρακτική η οποία συνδυάζει «βασικές αρχές της γιόγκα και άλλων παραδοσιακών μεθόδων άσκησης που προέρχονται από τις ανατολικές φιλοσοφίες με τη δυναμική μεταγενέστερων δυτικών μεθόδων».[2] Η φιλοσοφία αποτελεί τον κεντρικό πυρήνα της μεθόδου και αυτό είναι που τη διαφοροποιεί από τα απλά προγράμματα ασκήσεων. Το Πιλάτες «δεν αποτελεί απλώς έναν τρόπο εκγύμνασης... Πρόκειται για μια φιλοσοφία που στην πράξη γίνεται τρόπος ζωής».[3] Βασική αρχή και θεωρητικό υπόβαθρο του Πιλάτες είναι ο έλεγχος του κέντρου του σώματος, δηλαδή -και σύμφωνα με τις ανατολικές φιλοσοφίες- η ζώνη της κοιλιακής χώρας η οποία και ονομάζεται “Powerhouse” («οίκος της δύναμης»)[4]. Η μέθοδος βασίζεται «στον πλήρη έλεγχο του νου πάνω στο σώμα»[5] καθώς και «στην αφύπνιση της εσωτερικής μας δύναμης».[6] Οι 500 περίπου ασκήσεις του Πιλάτες πρέπει να εκτελούνται αργά, με «εξαντλητική συγκέντρωση και ακρίβεια»[7] και με τη συμμετοχή του πνεύματος, του σώματος και της αναπνοής.



3.2 Η ιστορία και οι στόχοι του Πιλάτες

Ιδρυτής του Πιλάτες υπήρξε ο Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), Γερμανός ελληνικής καταγωγής, ο οποίος ασχολήθηκε συστηματικά με ανατολικές φιλοσοφίες, όπως γιόγκα, ζεν, τάι τσι και πολεμικές τέχνες. Ενσωματώνοντας την ανατολική προσέγγιση στην άσκηση, ανέπτυξε τη δεκαετία του 1920 τη μέθοδό του, την οποία αρχικά ονόμασε “the art of contrology”- «η τέχνη του ελέγχου». Της έδωσε αυτό το όνομα επειδή στόχο είχε «να επιτύχει τον έλεγχο του πνεύματος πάνω στο σώμα».[8] Ο Pilates, ενστερνιζόμενος το δόγμα των ανατολικών θρησκειών, «πίστευε ότι η σωματική και πνευματική υγεία βρίσκονται σε πλήρη αλληλεξάρτηση»[9] και ως στόχο είχε «να ελέγχει το ίδιο του το σώμα, ώστε να βρει το δρόμο σε μια ευτυχισμένη ζωή».[10] Διότι, σύμφωνα πάντα με τη μεταφυσική υπόθεση, «κατακτώντας τον έλεγχο του σώματος, μέσα από το κέντρο, μπορούμε να ελέγξουμε οτιδήποτε άλλο στη ζωή μας».[11] Έτσι, το σύστημα στοχεύει να πετύχει «μια δημιουργική «συγχώνευση» μυαλού και σώματος»[12], τον «πλήρη έλεγχο του νου» και τη σωστή «ευθυγράμμιση» του σώματος.

Οι ασκήσεις εκγύμνασης Πιλάτες -όπως διαβάζουμε στα ποικίλα σχετικά βιβλία, φυλλάδια και ιστοσελίδες- θεωρείται ότι οδηγούν «στην καλή σωματική και πνευματική κατάσταση, στη μυϊκή ενδυνάμωση και ελαστικότητα, στη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων, στην απόκτηση ελέγχου του σώματος, της αναπνοής και του πνεύματος, σε ψυχοσωματική αρμονία, ισορροπία και αυτογνωσία, στην ενεργοποίηση σώματος και πνεύματος, στην αναζωογόνηση του νου και την ανύψωση του πνεύματος». Η μέθοδος απέκτησε μεγάλη δημοτικότητα τη δεκαετία του 1990 ενώ στην Ελλάδα πρωτοεμφανίστηκε το 1992.

3.3. Το ανατολικό φιλοσοφικο-θρησκευτικό υπόβαθρο

Η διδασκαλία της μεθόδου -μας πληροφορεί διαφημιστικό φυλλάδιο του μεγαλύτερου ίσως, και παλαιότερου στούντιο Πιλάτες των Αθηνών- γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή στην αυθεντικότητά της και μέγιστη σημασία στη φιλοσοφία της. Η ολοκληρωμένη μέθοδος αποτελείται από 500 ασκήσεις ακρίβειας με βασική αρχή τον έλεγχο και σταθερότητα του σώματος, δηλαδή το ηλιακό πλέγμα». Η κοιλιά, το υποτιθέμενο «κέντρο του σώματος» και επονομαζόμενο «Powerhouse», είναι σαφώς η βάση του όλου συστήματος Πιλάτες και αντιστοιχεί κατά την ανατολική θεώρηση στο ηλιακό πλέγμα,[13] που είναι το «τρίτο τσάκρα» ή η «κεντρική αποθήκη πράνα», σύμφωνα με τις εξωχριστιανικές αντιλήψεις. «Όλη μας η ζωή είναι κοιλιά», ισχυρίζονται κάποιοι δάσκαλοι Πιλάτες και εξηγούν πώς με το Πιλάτες ενεργοποιούνται τα μεταφυσικά ενεργειακά κέντρα. «Η μέθοδος λειτουργεί ενεργειακά βάσει συγκεκριμένων ασκήσεων που αφορούν το άνοιγμα των επτά ενεργειακών κέντρων». Έτσι ακόμα και κλασικές, δυτικές ασκήσεις επενδύονται με την «ενεργειακή φιλοσοφία» της ανατολής. Να πώς καθοδηγούνται οι ασκούμενοι: «Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβετε αυτή την ουδέτερη στάση[14] και να τη συνοδεύσετε με όλες τις φιλοσοφικές ιδέες για τις οποίες μιλήσαμε».[15] Το «Powerhouse» είναι ύψιστης σημασίας για το Πιλάτες διότι συσχετίζεται με το κέντρο «Hara» των ανατολικών πολεμικών τεχνών, όπου υποτίθεται ότι συγκεντρώνονται τα διαφορετικά είδη ενέργειας στο σώμα.[16] «Κάθε άσκηση Πιλάτες ξεκινά με την ενεργοποίηση του Powerhouse και μόνο τότε ρέει η δύναμη από το κέντρο του σώματος προς όλες τις υπόλοιπες περιοχές»[17] -όπου «δύναμη» νοείται η «ενέργεια», αφού αλλού διαβάζουμε ότι με τις ασκήσεις Πιλάτες «η ενέργεια παράγεται και κατανέμεται αρμονικά»[18] και επέρχονται αλλαγές «όχι μόνο σωματικές, αλλά και πνευματικές και ενεργειακές».[19] Και σε άλλο σύγγραμμα Πιλάτες διαβάζουμε για τη «ζωτική ενέργεια της Γης [που] εισέρχεται μέσα μας από ορισμένα σημεία στις πατούσες».[20]

Εκτός από τη χρήση της κοιλιάς ως «κέντρου ενέργειας» που πήρε ο Pilates από τις ανατολικές θρησκείες, και αυτός ο τρόπος εκτέλεσης των ασκήσεων έχει δεχθεί καθοριστική επιρροή από την ανατολική φιλοσοφία. «Δεν ανεβοκατεβάζεις απλώς τα χέρια σου…Υπάρχει μια φιλοσοφία από πίσω. Πρέπει να παρατηρείς το σώμα σου και να είσαι συγκεντρωμένος».[21] Στα δυτικά στοιχεία της εκγύμνασης ο Pilates ενσωμάτωσε «την ανατολική έμφαση στην ελεγχόμενη αναπνοή, τις ελεγχόμενες ασκήσεις και τη μεγάλη αυτοσυγκέντρωση».[22] «Κάθε κίνηση…χρειάζεται την απόλυτη αυτοσυγκέντρωσή μας και εκτελείται άρτια μέσα από συνεχή ροή, ακρίβεια

και συντονισμό με την αναπνοή και το κέντρο της δύναμης», δηλαδή με το κέντρο της «ενέργειας». Και για την είσοδο σε μια προπονητική ενότητα Πιλάτες: «παρατηρήστε την αναπνοή σας. Εισχωρήστε με όλες σας τις σκέψεις μέσα στο σώμα σας»,[23] «θα κάνουμε μερικές βαθιές αναπνοές…θ' αδειάσετε το μυαλό σας από σκέψεις και θα συγκεντρωθείτε στο σώμα σας, στην αναπνοή, στο ρυθμό των αισθήσεών σας».[24] «Με το πνεύμα μας κατευθύνουμε το κορμί μας και κάνουμε την αναπνοή να ενώνεται μαζί του»[25]. Δεν πρόκειται δηλαδή για απλές εισπνοές και εκπνοές που συχνά χρησιμοποιούνται στη γυμναστική, αλλά για τεχνικές αναπνοής διαλογισμού. Και επειδή κατά τις ανατολικές δοξασίες θεωρείται ότι «η αναπνοή εξαγνίζει το σώμα, τόσο στη γιόγκα όσο και στο Πιλάτες οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να αναπτύξουν συνειδητή αναπνοή».[26] «Κατά τη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να αναπνέετε συνειδητά και να συγκεντρωθείτε στο κέντρο του σώματός σας, στο δικό σας powerhouse».[27] Καμία σχέση όλων αυτών με την απλή συγκέντρωση που χρειάζεται στη γυμναστική ώστε να αποφευχθούν π.χ. τραυματισμοί. «Όπως ακριβώς συμβαίνει και στις ανατολικές τεχνικές διαλογισμού, όπως είναι η Γιόγκα, το Tai Chi, το Chi Kung, η ένωση της ύπαρξής μας μάς κάνει να ζούμε το παρόν με ηρεμία…Γι' αυτό το Πιλάτες είδε στη βάση της εργασίας του αυτή την κατάσταση συγκέντρωσης, που το κάνει να μην είναι μια απλή γυμναστική, αλλά πιο πολύ μια μέθοδος που επιφέρει αλλαγές όχι μόνο στο κορμί, αλλά και στο πνεύμα μας».[28] Και να τονιστεί ότι όλη αυτή η συγκέντρωση στο Powerhouse -την κοιλιά- δεν είναι άγνωστη σε όσους ασκούν τη θρησκευτική πρακτική του διαλογισμού, διότι ένας τρόπος διαλογισμού είναι η αυτοσυγκέντρωση στο τσάκρα του ηλιακού πλέγματος, δηλαδή στην κοιλιά. Επιπλέον, συχνά οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται αργά, επειδή έτσι προετοιμάζεται ο ασκούμενος για το διαλογισμό, αλλά και επειδή «το σύστημα αφήνει στο σώμα χρόνο να αυτοθεραπευτεί»[29], κάτι το οποίο αποτελεί καίρια μεταφυσική υπόθεση της ανατολικής φιλοσοφίας. Η εκτέλεση των κινήσεων πρέπει πάντοτε να γίνεται με μεγάλη ακρίβεια, διότι «μόνον όταν οι ασκήσεις εκτελούνται με ακρίβεια, αρχίζει το πνεύμα να αντανακλάται στο σώμα και να ενώνεται μαζί του».[30]

Αξιοπρόσεκτο είναι ότι οι ασκούμενοι καθοδηγούνται να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους, καθώς και νοερές απεικονίσεις. «Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια ενωμένα και κλείστε τα μάτια σας…Φανταστείτε ότι μπροστά από το κέντρο του σώματός σας υπάρχει ένας στόχος».[31] «Με εικόνες και οραματισμούς βοηθάμε στο να είμαστε ένα όλον ? σώμα και πνεύμα ενωμένα μας δίνουν μια αίσθηση ελέγχου και κυριαρχίας στις ενέργειες και τις στάσεις που εκτελούμε». «Χαλαρώνουμε…οραματιζόμαστε τη σπονδυλική μας στήλη»[32] και εν ολίγοις καλούνται οι γυμναζόμενοι να εφαρμόζουν νοερές απεικονίσεις διαλογιστικού τύπου προκειμένου να εκτελέσουν -όπως τους λένε- τις ασκήσεις σωστά.[33] Μάλιστα δεν λείπουν από κάποια βιβλία Πιλάτες εικόνες με διαλογιζόμενους, το Βούδα κτλ.

Αυτό που πρέπει επίσης να διακρίνουμε είναι η πίστη στην κυριαρχία του ανθρώπινου νου ως δήθεν παντοδύναμου, κάτι το οποίο αποτελεί άλλο ένα χαρακτηριστικό των ανατολικών-εγωκεντρικών συστημάτων. Ο Πιλάτες πίστευε στη δύναμη της θετικής σκέψης, εξ ου και η ρήση του «το μυαλό είναι εκείνο που χτίζει το σώμα» και η όλη προσπάθεια της μεθόδου του για την απόκτηση του πλήρους ελέγχου του μυαλού.

3.4. Συνοψίζοντας

Όλη αυτή η ιδεοληψία με τις εναλλακτικές δραστηριότητες και τις «εναλλακτικές μορφές άσκησης» που οδηγεί όλο και περισσότερους ανθρώπους στη γιόγκα, το Πιλάτες, το Gyrotonic, το τάι τσι, το τσι κουνγκ, το Feldenkrais (φέλντενκραϊς), το καλανέτικς, την «ιαματική γυμναστική» και λοιπές μεθόδους «που απευθύνονται στο πνεύμα» θα έπρεπε να μας ανησυχεί. «Δεν πρόκειται για γυμναστική», βεβαιώνουν κάποιοι -λίγοι- ειλικρινείς εκπαιδευτές. «Δεν επιτρέπεται το πιλάτες σε ανθρώπους που πάσχουν από ασθένειες των οστών, σε εγκύους και παιδιά κάτω των 18», λένε οι μισοί από τους εκπαιδευτές. Οι υπόλοιποι προσπαθούν να πείσουν για το αντίθετο. Στο εξωτερικό οργανώνονται «σεμινάρια» για διδασκαλία Πιλάτες σε παιδιά κάτω των 16, ακόμα και για Πιλάτες στα σχολεία. Στη Φλόριντα της Αμερικής θα γίνει προσεχώς το «7ο Ετήσιο Διεθνές Εκπαιδευτικό Συνέδριο Πιλάτες», ενώ στην Ελλάδα την ίδια περίοδο το «1ο Συμπόσιο Πιλάτες».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Shiatsu

4.1 Εισαγωγή

Το Shiatsu είναι μια γιαπωνέζικη τεχνική, αναγνωρισμένη από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και σημαίνει πίεση με τα δάχτυλα (shi δάχτυλο και atsu πίεση). Πολλές φορές περιγράφεται και ως γιαπωνέζικη φυσικοθεραπεία. Ακόμη, πολλοί χρησιμοποιούν τον όρο πιεσοθεραπεία για να αναφερθούν στο Shiatsu, χωρίς όμως αυτός ο όρος να είναι τεχνικά σωστός. Βασίζεται στη φιλοσοφία της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής και του βελονισμού (μεσημβρινοί, Qi και σημεία πίεσης) για αυτό και θεωρείται ως βελονισμός χωρίς βελόνες. Είναι μια τεχνική που κερδίζει συνεχώς έδαφος στον τομέα των συμπληρωματικών θεραπειών. Προάγει το φυσικό τρόπο ίασης του σώματος και δρα και σε τρία επίπεδα: το φυσικό, το ενεργειακό και το πνευματικό.

4.2 Ορισμός του Shiatsu

Η τεχνική του Shiatsu αναφέρεται στην άσκηση πίεσης με τα δάχτυλα και τις παλάμες σε συγκεκριμένα τμήματα στην επιφάνεια του σώματος με σκοπό την διόρθωση της ενεργειακή ανισορροπία στο σώμα και την διατήρηση της υγείας.
-Ιαπωνική ιατρική υπηρεσία του Υπουργείου Προνοίας (παρόν Υπουργείο Υγείας,

Εργασίας και Προνοίας) Δεκέμβριος 1957 [38].

4.3 Ιστορική Ανασκόπηση

Στην παλιά Κίνα, καθώς η υγειονομική περίθαλψη ήταν πρωταρχικά προληπτική, οι γιατροί δεν πληρώνονταν για να θεραπεύουν τους αρρώστους, αλλά για να τους διατηρούν υγιείς. Σε περίπτωση που κάποιος ασθενούσε, η θεραπεία ήταν δωρεάν. Στην Κίνα αναπτύχθηκαν πέντε είδη θεραπείας: βελονισμός, φάρμακα και βότανα, χρήση πετρών, moxa και anmo [53]. Το κάθε είδος θεραπείας αναπτύχθηκε σε σχέση με τη γεωγραφική θέση της κάθε περιοχής και το κλίμα της [58]. Συνεπώς, στο νότο, όπου το κλίμα ήταν περισσότερο ζεστό και η βλάστηση ευδοκιμούσε, αναπτύχθηκε η βοτανοθεραπεία. Στο βορρά, οπού το κλίμα ήταν πιο ψυχρό, αναπτύχθηκε η τεχνική της moxa, η οποία αναφέρεται στην καύση λεβιθόχορτου σε ειδικά σημεία στο σώμα. Στη δύση, καθώς η διατροφή βασίζονταν κυρίως στο ψάρι και το αλάτι, τα στομαχικά έλκη ήταν σε ιδιαίτερη έξαρση. Τρυπώντας συγκεκριμένα σημεία του σώματος με πυρολιθικές πέτρες, φάνηκε να έχει αποτέλεσμα και συνεπώς αναπτύχθηκε η τεχνική του βελονισμού [61]. Στην κεντρική Κίνα, όπου ο Moxa πολιτισμός ήταν περισσότερο αναπτυγμένος, οι άνθρωποι ασχολούνταν περισσότερο με την καλλιέργεια της ψυχής παρά με σωματικές εργασίες [53]. Συνεπώς, φυσικές τεχνικές όπως μάλαξη και αναπνευστικές ασκήσεις αναπτύχθηκαν περισσότερο [61].

Το Shiatsu έχει τις ρίζες του σε αρχαίες κινέζικες τεχνικές όπως είναι το Anmo (Anma στα γιαπωνέζικα) ή Tuina και το Do-In (Tao Yin) [59,34,56]. Τον 6ο αιώνα μ.Χ. βουδιστές μοναχοί έφεραν πολλές κινέζικες τεχνικές στην Ιαπωνία.

Μετέπειτα, οι Ιάπωνες ανέπτυξαν τις δικές τους μεθόδους διάγνωσης και ίασης, σύμφωνα με τη φιλοσοφία τους αλλά και σύμφωνα με το κλίμα που επικρατούσε ανά περιοχή [58]. Επίσης, οι νέοι γιαπωνέζοι σπουδαστές που στέλνονταν στην Κίνα από τον πρίγκιπα για να σπουδάσουν ιατρική και φιλοσοφία, προκειμένου να αναπτυχθούν περισσότερο οι σχέσεις των δύο χωρών, αποτέλεσαν κι αυτοί μία επιπλέον πηγή επιρροής [61]. Έτσι λοιπόν στο Anma που αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία, προστέθηκαν στη συνέχεια καινούργιες τεχνικές και επιρροές και με την πάροδο του χρόνου προέκυψε η τεχνική Shiatsu [49].
Το Anma αναπτύχθηκε και χρησιμοποιούταν ευρέως στην Ιαπωνία. Η χρήση μεσημβρινών και βελονιστικών σημείων, τα οποία οι γιαπωνέζοι αποκαλούσαν tsubos, αποτελούσαν βασικές του αρχές [62,47]. Την τεχνική αυτή εκτελούσαν κυρίως τυφλοί θεραπευτές και καθώς δεν υπήρχε η δυνατότητα λήψης επαρκούς εκπαίδευσης στον τομέα αυτό, η τεχνική αυτή δεν εξελίχθηκε και έμεινε γνωστή ως μια τεχνική χαλάρωσης [61,62]. Η τεχνική του Shiatsu αναπτύχθηκε στις αρχές του 20ου αιώνα [61] από τον Namikoshi Tokujiro. Η πρώτη χρήση του όρου Shiatsu ήταν στο βιβλίο ‘Shiatsu Royho’ (τρόπος ίασης με πίεση με τα δάχτυλα) του Tamai Tempaku και στη συνέχεια στο ‘Shiatsu Ho’ (μέθοδος πίεσης με τα δάχτυλα). Σήμερα είναι γνωστό απλά ως Shiatsu [38,34,61].

Ο Namikoshi Tokujiro γεννήθηκε στης 3 Νοεμβρίου 1905 στο Kagawa, στο νησί Shikoku. Σε ηλικία 7 ετών μετακόμισε μαζί με
την οικογένεια του από το ζεστό κλίμα του Shikoku,
στο βορειότερο και με πιο ψυχρό κλίμα νησί, Hokkaido.
Αφού εγκαταστάθηκαν στο νέο τους σπίτι,
την επόμενη μέρα, η μητέρα του Namikoshi άρχισε να
παραπονιέται για πόνους στα γόνατα. Η οικογένεια θεώρησε
ότι οι πόνοι που ένοιωθε ήταν λόγο του κουραστικού
ταξιδιού και ότι δεν ήταν κάτι σοβαρό. Ζστόσο, Εικόνα 26 Namikoshi
με την πάροδο του χρόνου, ο πόνος αντί να εξασθενεί γίνονταν όλο και πιο έντονος και άρχισε να εξαπλώνεται και σε άλλες αρθρώσεις του σώματος, όπως οι αστράγαλοι, οι καρποί, οι αγκώνες και οι ώμοι. Σήμερα αυτή η πάθηση είναι γνωστή ως ρευματοειδής αρθρίτιδα. Καθώς στο χωριό δεν υπήρχε γιατρός και φάρμακα, και επειδή ο μικρός Namikoshi δεν μπορούσε να βλέπει τη μητέρα του να υποφέρει, άρχισε να πιέζει στο σώμα της εκείνα τα μέρη που πονούσαν. Σταδιακά, ο πόνος άρχισε να υποχωρεί και η καλυτέρευση της υγείας της μητέρας του τον ενθάρρυναν να συνεχίσει αυτή τη θεραπεία. Ο Namikoshi, μη έχοντας γνώσεις ανατομίας, προσάρμοσε την πίεση που ασκούσε ανάλογα με τις δερματικές αυξομειώσεις που ένιωθε στο σώμα της μητέρας του με τα ευαίσθητα δάχτυλά του. Στην αρχή χρησιμοποίησε 80% μάλαξη και 20% πίεση αλλά σύντομα συνειδητοποίησε ότι η πίεση ήταν πιο αποτελεσματική και έτσι κατέληξε να χρησιμοποιεί 80% πίεση και 20% μάλαξη. Επικεντρώθηκε στα πιο ψυχρά και σφικτά μέρη του σώματος και η υγεία της μητέρας του βελτιώθηκε άμεσα. Έτσι χωρίς να έχει καμία ιατρική γνώση κατάφερε να θεραπεύσει τη μητέρα του. Αυτή ήταν η αρχή του Shiatsu [54,56,57].

Ο Namikoshi θεράπευσε με τις ίδιες τεχνικές πολλά άτομα της υψηλής κοινωνίας ανάμεσα στους οποίους συγκαταλέγονται ο πρώην πρωθυπουργός της Ιαπωνίας Shigeru Yoshida, ο εισαγγελέας του 6ιεθνούς Στρατιωτικού 6ικαστηρίου της Άπω Ανατολής Prosecutor Keenan, καθώς και τη Merilyn Monroe και τον Muhammad Ali. Με αυτόν τον τρόπο το Shiatsu έγινε γνωστό όχι μόνο στην

Ιαπωνία αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο [38].

4.4 Είδη Shiatsu

Πολλοί επαγγελματίες του Shiatsu δημιούργησαν το δικό τους είδος Shiatsu, όπως ο Tokujiro Namikoshi και ο Schizuto Masunaga οι οποίοι ίδρυσαν σχολές για να βοηθήσουν στην εδραίωση του Shiatsu ως θεραπεία. Σήμερα, υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη του Shiatsu [34]. Οι οπαδοί του Namikoshi ισχυρίζονται ότι όλα τα μεταγενέστερα είδη προέρχονται από τις μελέτες και εργασίες του Namikoshi και τα θεωρούν ως παράγωγα του Shiatsu [38].

Τα πιο γνωστά είδη είναι τα εξής:

- Namikoshi (ή Nippon Shiatsu): Είναι δημοφιλές στην Ιαπωνία. 6ίνει μεγαλύτερη έμφαση στα σημεία πίεσης από ότι στους μεσημβρινούς ή στις θεωρίες του kyo και του jitsu και μπορεί να είναι έντονο [61,41].
- Meridian Shiatsu: Ο ιδρυτής του, Tadashi Izawa, ενσωμάτωσε τη θεωρία των μεσημβρινών της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής στο Shiatsu [38].
- Zen Shiatsu: Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην Ευρώπη και κυρίως στη Μεγάλη Βρετανία [59]. Ο Masunaga ενσωμάτωσε στο Shiatsu γνώσεις που απέκτησε από σπουδές στη δυτική ψυχολογία και την κινέζικη ιατρική. Επίσης, ενσωμάτωσε κάποιες ειδικές ασκήσεις που φέρουν την ονομασία Makko Ho και βοηθούν στη διέγερση της ροής του Qi. Επιπλέον, ανέπτυξε έναν κατάλογο με βασικές αρχές για να κάνει την τεχνική πιο αποτελεσματική[34]. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στους μεσημβρινούς και η θεραπεία μπορεί να είναι έντονη ή απαλή. Η σύνδεση του θεραπευτή με το Qi του πελάτη του θεωρείται βασική προϋπόθεση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας [61].
- Tao Shiatsu: Ο Ryokyo Endo, ένας βουδιστής ιερέας, δημιούργησε το Tao Shiatsu το οποίο περιλαμβάνει διαλογισμό, περισυλλογή και ικεσίες στον Βούδα [38]. Σε αυτό το είδος Shiatsu θεωρείται ότι οι μεσημβρινοί είναι 24 και όχι 12 και η επικοινωνία με τους μεσημβρινούς διαφέρει από το παραδοσιακό Shiatsu [41].
- Tsubo Shiatsu: Ο Kiyoshi Ikenaga, δίνει ιδιαίτερα έμφαση στα tsubos και στο βιβλίο του Tsubo Shiatsu, εξηγεί από ανατομική και φυσιολογική πλευρά, πως τα μεσημβρινά σημεία (tsubos) είναι χρήσιμα στην θεραπεία Shiatsu [38,52].
- Macrobiotic Shiatsu: Δίνει έμφαση στη φιλοσοφία ότι ο κάθε άνθρωπος συνδέεται με την φύση.
- Five element Shiatsu: Κάθε ένα από τα πέντε στοιχεία αντιστοιχεί σε ένα ζευγάρι ανθρώπινων οργάνων. Μετά από ψηλάφηση και εξέταση του παλμού γίνεται εκτίμηση για το που βρίσκεται η δυσαρμονία [52].

4.5 Σημεία Πίεσης ή Tsubos

Τα tsubos ή αλλιώς σημεία πίεσης ή βελονίστηκα σημεία βρίσκονται κυρίως πάνω στους μεσημβρινούς των οργάνων, οι οποίοι είναι 12 και περιλαμβάνουν και τα 2 αγγεία, το αγγείο ελέγχου και το αγγείο σύλληψης [37,44]. Ωστόσο, υπάρχουν και σημεία πίεσης τα οποία δε βρίσκονται πάνω στους μεσημβρινούς. Επίσης, υπάρχουν αμέτρητα σημεία στο σώμα εκτός των μεσημβρινών, που μπορούν να επηρεάσουν τη ροή του Qi. Για παράδειγμα, πίεση σε σημεία στα αυτιά μπορεί να επηρεάσουν θετικά την υπέρταση [35].

Τα σημεία αποτελούν μικρές περιοχές του σώματος στις οποίες υπάρχει μια δίνη ενέργειας η οποία όταν διεγερθεί μέσω βελονών, moxa και πίεσης, μπορούν να βελτιώσουν τη ροή του Qi στο σώμα. Η λειτουργία των σημείων βασίζεται στη θέση τους στο σώμα και στο μεσημβρινό στον οποίο ανήκουν. Το μέγεθος τους διαφέρει ανάλογα με τη τοποθεσία τους, αλλά σε γενικές γραμμές η διάμετρος των περισσότερων σημείων κυμαίνεται από 1 μέχρι 3 χιλιοστά. Τα διάφορα σημεία έχουν διαφορετικές επιδράσεις. Για παράδειγμα, κάποια μπορεί να τονώνουν ένα μεσημβρινό ή τη λειτουργία ενός οργάνου, ενώ άλλα μπορεί να μειώνουν και άλλα να εξισορροπούν τις λειτουργίες των μεσημβρινών και των οργάνων [43]. Τα σημεία διέγερσης είναι ευαίσθητα σημεία, συμπίπτουν με αυτά της ανατομίας και είναι γεμάτα νευρικές απολήξεις. Επίσης, το πλεονέκτημα ενός σημείου διέγερσης είναι ότι συνδέεται με την πηγή του πόνου. Για παράδειγμα, σε περίπτωση ισχιαλγίας αν δουλευτεί ένα σχετικό ευαίσθητο σημείο το οποίο εντοπίζεται στο πόδι, μία αίσθηση χαλάρωσης θα ακολουθήσει. Στις γάμπες υπάρχουν πολλά σημεία διέγερσης τα οποία μπορεί να ανακουφίσουν από τον μυϊκό πόνο και τις κράμπες [35]. Σχετική έρευνα έχει βρει ότι το 85% των κλασικών σημείων έχουν υψηλή ηλεκτρομαγνητική αντίσταση με την άμεση περιβάλλουσα περιοχή [44]. Είναι υψηλά φορτισμένα ενεργειακά σημεία, με καλή ηλεκτρική αγωγιμότητα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο για διάγνωση όσο και θεραπεία με τρόπο που αντανακλά την εσωτερική λειτουργία του συστήματος [49].

4.6 Βασικοί Κανόνες

Υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες οι οποίοι θα πρέπει να ακολουθούνται πριν την εφαρμογή του Shiatsu. Αυτοί είναι οι εξής [36,46,49]:
1. Φυσικοθεραπευτής και ασθενής να είναι ντυμένοι με άνετα φαρδιά ρούχα, κατασκευασμένα από φυσικές ίνες. Αυτό θα βοηθήσει στη ροή της ενέργειας Qi.
2. Το δωμάτιο θεραπείας θα πρέπει να είναι ζεστό, ήσυχο, ευρύχωρο, καθαρό και περιποιημένο.
3. Το άτομο που λαμβάνει τη θεραπεία θα πρέπει να ξαπλώσει σε ένα ειδικό στρώμα. Μαξιλάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη χαλάρωση του ασθενή.
4. Δεν πρέπει να γίνεται συνεδρία Shiatsu σε άτομα τα οποία έχουν μόλις καταναλώσει ένα πλούσιο γεύμα. Σε αυτή την περίπτωση πολλές ώρες πρέπει να περάσουν, προτού γίνει η συνεδρία.
5. Δεν πρέπει να ασκείται πίεση σε κιρσώδης φλέβες ή τραύματα όπως κοψίματα ή σε κατάγματα.
6. Ο φυσικοθεραπευτής πρέπει να βεβαιωθεί πως ο ασθενής είναι ήρεμος και χαλαρός.
7. Ο φυσικοθεραπευτής θα πρέπει να είναι επίσης χαλαρός, για να μπορέσει να νιώσει την ενέργεια του ασθενή του.
8. Εφαρμόζεται άγγιγμα διείσδυσης και όχι πίεση. Επικοινωνήστε με την ενέργεια του ασθενή μέσω ευγενικού αγγίγματος και όχι πίεσης.
9. Κατά την εφαρμογή, το ένα χέρι βρίσκεται πάντα συνδεδεμένο με τον ασθενή και το άλλο δουλεύει το μεσημβρινό.
10. Η εφαρμογή γίνεται στατικά και δε μαλάσσεται το σημείο.
11. Το χέρι που δουλεύει το μεσημβρινό δεν πρέπει να πηδάει από σημείο σε σημείο, αλλά πρέπει πάντα να κρατάει επαφή.
12. Το Shiatsu δεν πρέπει να είναι επώδυνο για να είναι αποτελεσματικό. Αν εμφανιστούν μώλωπες στα σημεία πίεσης σημαίνει ότι η πίεση ήταν υπερβολική.
13. Η ελαφριά πίεση είναι αποτελεσματική για την αποδέσμευση της βαθιάς έντασης, ενώ η επώδυνη πίεση θα προκαλέσει περιοριστική αντίδραση του μεσημβρινού και μυϊκή ένταση.
14. Η υπερβολική πίεση θα φράξει το σημείο και θα προκληθεί αναστολή της ροής της ενέργειας.
15. Παρόλο που τα σημεία πίεσης είναι από τη φύση τους ευαίσθητα στην αφή, όταν υπάρχει μη σωστή ροή του Qi, τα σημεία αυτά μπορεί να είναι περισσότερο ευαίσθητα, μουδιασμένα και παράλυτα.
16. Η εφαρμογή του Shiatsu σε άτομα με σοβαρές ασθένειες όπως καρκίνος, σκλήρυνση κατά πλάκας ή σοβαρές καρδιακές παθήσεις δε συνίσταται, ωστόσο ένας έμπειρος επαγγελματίας θα μπορούσε να βοηθήσει.

4.7 Ενδείξεις

Το Shiatsu μπορεί να είναι αποτελεσματικό σε πολλές οξείες και χρόνιες καταστάσεις οι οποίες περιλαμβάνουν [55,50,40,42,60]:

- Πονοκεφάλους, ημικρανίες
- Οσφυαλγία, ισχιαλγία
- Αυχενικό σύνδρομο
- Πόνο στους ώμους (παγωμένος ώμος)
- Πόνο στα πλευρά
- Σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα
- Σπασμοί και μυϊκές εντάσεις
- Μυϊκούς πόνους και μυϊκές ατροφίες
- Ανάρρωση από κάταγμα
- Αϋπνία
- Πεπτικές διαταραχές (δυσπεψία, χρόνια γαστρίτιδα)
- Γυναικολογικά προβλήματα (διαταραχές στην έμμηνο ρύση, κολπίτιδα)
- Σύνδρομο χρόνιας κοπώσεως
- Αρθρίτιδα και παραμορφώσεις αρθρώσεων
- Εξαρθρήματα και διαστρέμματα
- Ανησυχία, κατάθλιψη και διαταραχές λόγω άγχους
- Αθλητικές κακώσεις
- Κακώσεις λόγω καταπόνησης
- Ίλιγγος
- Παράλυση των μυών του προσώπου
- Θυλακίτιδα
- Τενοντίτιδα
- Επικονδυλίτιδα (golfer’s elbow) και τενοντοθυλακίτιδα (tennis elbow)
- Εντερικές διαταραχές, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, διάρροια και δυσκοιλιότητα
- Αναπαραγωγικά προβλήματα (στειρότητα, ανικανότητα)
- Αναπνευστικές δυσκολίες (άσθμα, βρογχίτιδα, δύσπνοια)
- Αναιμία, φλεβική συμφόρηση αίματος, υπεραιμία
- Διαταραχές μαστικού αδένα
- Κυστίτιδα
- Ουρική αρθρίτιδα
- Ενδημική πολυνευρίτιδα από αβιταμίνωση Β1
- Διαταραχές του νευρικού συστήματος (νευραλγία, παράλυση, ανάρρωση από εγκεφαλικό και πολιομυελίτιδα)

4.8 Αντενδείξεις

Το Shiatsu αντενδείκνυται στις εξής περιπτώσεως:

- Οξείες εμπύρετες καταστάσεις και οξείες λοιμώδεις ασθένειες
- Σάρκωμα και καρκίνος (μόνο έμπειρος επαγγελματίας)
- Οξεία δηλητηρίαση από φίδια και έντομα
- Οξείες φλεγμονές όπως περιτονίτιδα
- Αιμορραγικές ασθένειες (αιμόπτυση, αμέσως μετά από αιμορραγικό εγκεφαλικό)
- Τραύματα (τραυματισμοί, κατάγματα, αμέσως μετά από διάστρεμμα)
- Σοβαρές ασθένειες των οργάνων όπως χρόνια βαλβιδοπάθεια και σοβαρή νεφρίτιδα
- Ασθένειες των αγγείων (ανεύρυσμα και σοβαρή αρτηριοσκλήρωση)
- Έλκος (έλκος του δωδεκαδάκτυλου και έλκος στομάχου)
- Φυματίωση (πνευμονική φυματίωση)
- Αφροδισιακά νοσήματα (σύφιλης) [60].

4.9 Οφέλη του Shiatsu

Τα οφέλη για τον ασθενή μετά από θεραπεία Shiatsu περιλαμβάνουν τα εξής:

- Αίσθηση ευεξίας
- Βαθιά μυϊκή χαλάρωση
- Αποβολή τοξινών από το σώμα
- Μείωση και καλύτερη διαχείριση του άγχους
- Πρόληψη ασθενειών
- Αύξηση ευκαμψίας και ευελιξίας
- Βελτίωση της λειτουργίας του πεπτικού συστήματος
- Βελτίωση του κυκλοφορικού και λεμφικού συστήματος
- Βελτίωση του ελέγχου του ενδοκρινικού συστήματος
- Ρύθμιση της λειτουργίας του νευρικού συστήματος
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης
- Εξισορρόπηση του Qi
- Μείωση της νευρικότητας και του εκνευρισμού
- Αύξηση της πνευματικής και ψυχικής διαύγειας
- Ρύθμιση της δραστηριότητας του αυτόνομου νευρικού συστήματος
- Βελτίωση της στάσης του σώματος
- Προαγωγή της αυτό-ίασης του οργανισμού [39,47,51].

4.10 Συνεδρίες

Κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 1 ώρα. Ωστόσο, η πρώτη συνεδρία μπορεί να διαρκέσει λίγο περισσότερο (περίπου 1h30min) γιατί στην αρχή ο φυσικοθεραπευτής παίρνει το ιστορικό του ασθενούς. Υποβάλει ερωτήσεις σχετικά με την παρούσα πάθηση, το ιατρικό ιστορικό, τον τρόπος ζωής, τις συνήθειες και τη διατροφή του ασθενούς. Οι συνεδρίες γίνονται στο δάπεδο σε ειδικό στρώμα. Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, η θεραπεία μπορεί να γίνει και καθιστή. Ανάλογα με τον τρόπο που δουλεύει ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να βάλει απαλή χαλαρωτική μουσική για να συμβάλλει στην χαλάρωση. Ο αριθμός των συνεδριών που χρειάζεται ο κάθε ασθενής εξαρτάται από την πάθηση του. Είναι δυνατόν μια συνεδρία να είναι επαρκής για την επίλυση ενός προβλήματος, με την διέγερση της ροής της ενέργειας κατά μήκος των μεσημβρινών [48,49,50].

4.11 Αποτελέσματα Μετά τη Θεραπεία

Η επίδραση της θεραπείας διαφέρει από άτομο σε άτομο, ωστόσο η αίσθηση ευεξίας και μείωσης του πόνου είναι κοινή. Πολλοί ασθενείς αισθάνονται χαλαρωμένοι και γεμάτοι ενέργεια μετά τη θεραπεία, ενώ άλλοι έχουν την ανάγκη ενός καλού ύπνου. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν κάποια συμπτώματα μετά την πρώτη συνεδρία, σαν γρίπη, πόνους, πονοκεφάλους ή αίσθημα κόπωσης. Αυτά τα συμπτώματα διαρκούν λίγες ώρες και υποχωρούν με κάθε επόμενη θεραπεία. Γενικά η εμφάνιση συμπτωμάτων μετά τη θεραπεία είναι ένα καλό σημάδι ότι το σώμα προσπαθεί να γιατρευτεί με φυσικό τρόπο. Το Shiatsu βοηθάει στη φυσική ίαση, δε γιατρεύει. Για παράδειγμα, ο πονοκέφαλος, που μπορεί να αισθανθεί κάποιος μετά τη θεραπεία, οφείλεται στο γεγονός ότι τα εμπόδια που υπήρχαν στη ροή του Qi δεν υπάρχουν πια και το Qi σπεύδει με ταχύ ρυθμό να αποκαταστήσει την ισορροπία προκαλώντας πρόσκαιρη ανισορροπία σε ένα μέρος. Το αίσθημα κόπωσης εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα που πάσχουν από νευρικές εντάσεις. Μετά τη συνεδρία, τα αισθήματα άγχους και έντασης έχουν αφαιρεθεί και η ανάγκη του σώματος για ξεκούραση είναι έντονη. Επίσης, είναι πολύ φυσιολογικό να προκύψουν συναισθήματα που είναι καταπιεσμένα, λόγω της διέγερσης της ροής του Qi. Τέτοια συναισθήματα μπορεί να συνδέονται με το παρελθόν και όταν εξωτερικεύονται είναι καλό να εκφράζονται.

Η κατανάλωση νερού μετά από συνεδρία Shiatsu βοηθά στην επουλωτική του δράση. Ωστόσο, η κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης εκείνη την ημέρα θα πρέπει να περιοριστούν στο ελάχιστο καθώς και να αποφευχθούν δραστηριότητες που προκαλούν άγχος. Ο φυσικοθεραπευτής δίνει οδηγίες διατροφής και τρόπου ζωής για τις επόμενες μέρες μετά τη θεραπεία, για να συνεχιστεί η επουλωτική δράση. Ο ασθενής μετά την έξοδό του από τη θεραπεία θα πρέπει να διατηρηθεί ζεστός και αν είναι δυνατό να ξεκουραστεί [45,49,50,63]

.

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 5

Ανθοθεραπεία

5.1 Τι είναι ανθοθεραπεία

Ανθοθεραπεία είναι η μέθοδος που χρησιμοποιεί τα λουλούδια σαν βασικό μέσο για την παρασκευή ιαμάτων (φυσικών θεραπευτικών παραγόντων) με σκοπό την ανακούφιση των ψυχικών εντάσεων, την καλλιέργεια υγιών και ευχάριστων συναισθημάτων, την θεραπεία ψυχικών προβλημάτων και την ανάπτυξη της προσωπικότητας.

Η ανθοθεραπεία έγινε γνωστή μέσα από τη δουλειά ενός γιατρού, του Edward Bach, που έζησε στην Αγγλία στις αρχές του αιώνα μας (1886-1936) και εργάστηκε σαν κλινικός γιατρός και σαν ερευνητής, αρχικά στο χώρο της βακτηριολογίας και αργότερα και της ενεργειακής, της λεγόμενης εναλλακτικής ιατρικής.

Η μεγάλη του παρατηρητικότητα, η ευαισθησία του και η αγάπη του για τη φύση, κάποτε τον έφεραν στο σημείο να αντιληφθεί τη συγγένεια που υπάρχει ανάμεσα στον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου και στην ανθοφορία του φυτικού βασιλείου σαν έκφραση της πεμπτουσίας, του ‘essence’, της ουσιαστικής φύσης των ιδιοτήτων των φυτών. Είδε λοιπόν ότι τα άνθη ορισμένων φυτών μπορούσαν να επιφέρουν σημαντικότατες αλλαγές στις διάφορες ψυχικές διαθέσεις, στην κατεύθυνση της ευδιαθεσίας, της αρμονίας, της ισορροπίας, και της διαύγειας στην αντίληψη, που φυσικά ακολουθεί την υγιή και ισορροπημένοι ψυχική κατάσταση.
Χρησιμοποίησε τα άνθη αυτά στη θεραπεία των ασθενών του με θαυμάσια αποτελέσματα. Οι άνθρωποι όχι μόνο απαλλάσσονταν από τις ταλαιπωρίες και τα συμπτώματα που είχαν γίνει η αιτία να αναζητήσουν θεραπεία, αλλά έβλεπαν και τη ζωή τους να αλλάζει γενικότερα και να βιώνουν καταστάσεις ψυχικής ευεξίας και λειτουργικότητας που δεν είχαν γνωρίσει ποτέ πριν.

Μέχρι το τέλος της ζωής του ο Ε. Bach ανακάλυψε 38 ανθοϊάματα, που φέρουν το όνομά του (Ανθοϊάματα Bach). Τα παρασκεύασε από τα άνθη αντίστοιχων φυτών, με τη μέθοδο που πρώτος αυτός εισήγαγε, την ηλιακή μέθοδο (sun method), που κατά βάση συνίσταται στην επίδραση του ηλιακού φωτός σε άνθη που έχουν τοποθετηθεί να επιπλέουν στην επιφάνεια νερού φυσικής πηγής. Τα τελευταία χρόνια ένας μεγάλος αριθμός νέων και πολύ αξιόλογων ανθοϊαμάτων από όλο τον κόσμο έχει έρθει να προστεθεί στα αρχικά του Dr. Bach, εμπλουτίζοντας και διευρύνοντας σε μεγάλο βαθμό τις δυνατότητες του θεραπευτικού αυτού συστήματος. Έτσι έχουμε τα ανθοϊάματα της Αυστραλίας (Australian Bush Essences, Australian Living Essences), της Flower Essence Society (FES) της California, της εταιρείας Pegasus στο Colorado

κ.α.

Η ανθοθεραπεία είναι απλή και ασφαλής και οι κίνδυνοι (παρενέργειες κλπ.) από αυτήν, ανύπαρκτοι. Ο βαθμός της επιτυχίας στη θεραπεία εξαρτάται από το πόσο εύστοχη υπήρξε η εκλογή των κατάλληλων ιαμάτων, δηλαδή από το πόσο βαθειά έχουμε κατανοήσει το πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσουμε αφ' ενός και τις δυνατότητες των συγκεκριμένων ιαμάτων αφ' ετέρου. Η όλη διαδικασία είναι μια πρόκληση και συγχρόνως ένα μαγευτικό ταξίδι στον κόσμο της αυτογνωσίας και της αυτοανακάλυψης. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα ορατά.

Η ανθοθεραπεία διαφέρει από την φυτοθεραπεία, την αρωματοθεραπεία και από κάθε γενικά μέθοδο που χρησιμοποιεί υλικά του φυτού για να επιδράσει θεραπευτικά στο φυσικό μας σώμα και κατ' επέκταση στις διαθέσεις μας.

Στην ανθοθεραπεία η επίδραση απευθύνεται άμεσα στην ψυχική και νοητική μας κατάσταση και μόνο μέσω αυτής μπορούν συχνά να υπάρξουν και θετικές επιπτώσεις στο σώμα. Είναι επομένως μία μέθοδος που μπορεί να συνδυαστεί ιδανικά με τις ψυχοθεραπείες, διευκολύνοντας, επιταχύνοντας και βαθαίνοντας τα οφέλη από αυτές. Μπορεί ωστόσο να δοθεί παράλληλα και με κάθε άλλη θεραπεία, είτε κλασσική είτε εναλλακτική, για να υποστηρίξει και να βελτιώσει την ψυχική και σωματική κατάσταση του ατόμου, και πολλοί είναι ήδη οι γιατροί και οι αισθητικοί που την εφαρμόζουν σαν ένα σημαντικό βοήθημα στη δουλειά τους. [64]

5.2 Τι είναι τα ανθοϊάματα Bach

Τα ανθοϊάματα Bach, στην πραγματικότητα δεν καταπολεμούν το σύμπτωμα ή την ασθένεια, αλλά θεραπεύουν την προσωπικότητα, βοηθώντας την προοδευτικά να ξεμπλοκάρει τις απαραίτητες ενέργειες για την σταδιακή ίαση. Τα ανθοϊάματα Bach μπορούν να θεωρούνται ως βιοκαταλύτες, ικανοί να εισχωρήσουν στο σύστημα της ενεργειακής ροής σε σταθερή ισορροπία πάνω στην οποία στηρίζεται η ζώσα ύλη. Η ισορροπία αυτού του συστήματος εγγυάται την υγεία, ενώ η ανισορροπία συμπίπτει με την ασθένεια. Η ανθοθεραπεία βρίσκεται σε αρμονία με τους νόμους της φύσης, σεβόμενη τον άνθρωπο στο σύνολό του, διευκολύνοντάς τον με γλυκύτητα στο

νοητικό, το ψυχικό και το φυσικό επίπεδο. Τα ανθοϊάματα μπορούν να ληφθούν ως συμπληρωματικά άλλων θεραπειών, βοτανοθεραπεία, ομοιοπαθητική, αρωματοθεραπεία, κλασική ιατρική, αλλά και μόνα τους.

Επιλέγουμε μέχρι 6 ιάματα που ταιριάζουν στον τύπο μας και κάνουμε διάφορες αισθητικές θεραπείες(ιονισμός με ρεύματα, μάλαξη, μάσκες προσώπου και σώματος, κομπρέσες) στο χώρο του ειδικού για 3 μήνες και ανάλογα με την κατάστασή μας μπορούμε και μετά να συνεχίσουμε τα ίδια ιάματα ή κάποια άλλα που χρειαζόμαστε στη δεδομένη στιγμή της ζωής μας. Η βελτίωση παρατηρείται αμέσως μόλις λάβουμε το ίαμα ή μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ανάλογα με την ηλικία, το περιβάλλον που ζούμε, το είδος και τη χρονική διάρκεια του προβλήματος που αντιμετωπίζουμε και τη διάθεσή μας.

Τα ανθοϊάματα δεν προκαλούν εξάρτηση, ούτε παρενέργειες και μπορούν να ληφθούν για όσο χρονικό διάστημα τα χρειαζόμαστε.

5.3 Τα ανθοϊάματα σε προϊόντα αισθητικής

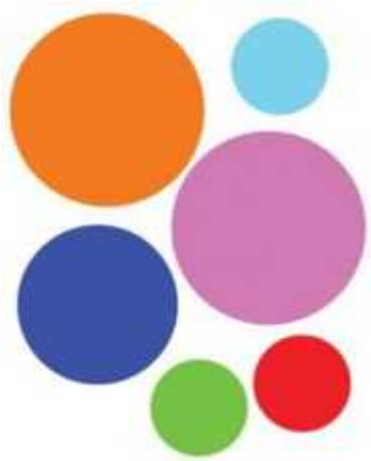
Τα συνηθέστερα ανθοϊάματα είναι:
Σκλήρανθος (Scleranthus) Το Άνθος της Ισορροπίας. Το ίαμα βοηθά και ενισχύει την ψυχική ισορροπία, δίνει στο άτομο αποφασιστικότητα και την δυνατότητα να παίρνει σωστές αποφάσεις στη σωστή στιγμή.
Γεντιανή (Gentian) Το Άνθος του Σκεπτικισμού. Το ίαμα διαλύει την αρνητική διάθεση με την οποία ο νους προσεγγίζει το πρόβλημα.
Αγριοβρώμη (Wild Oat) Το Άνθος της Διαφοροποίησης. Βοηθά στο ξεκαθάρισμα και στην συγκεκριμενοποίηση των στόχων. Ράχος (Gorse) Το Άνθος της Ελπίδας. Ελπίδα. ελπιδοφόρα επανατοποθέτηση μπροστά σε δύσκολες ή αναπόφευκτες καταστάσεις.
Καρπίνος (Hornbeam) Το Άνθος της Κούρασης. Το ίαμα αυτό τονώνει το ενεργειακό επίπεδο, σαν ένα δροσιστικό κρύο μπάνιο και δυναμώνει τη σπονδυλική στήλη, δίνει πνευματική φρεσκάδα. Βοηθά στην ανεύρεση του σωστού ζωτικού ρυθμού και του ρυθμού έντασης-χαλάρωσης, την αρμονική ροή της ενέργειας. Βοηθά τους μαθητές στις εξετάσεις.
Κληματίδα (Clematis) Το Άνθος της Ονειροπόλησης. Βοηθάει τους μαθητές να επικεντρώσουν την προσοχή τους στο παρόν. Ενδείκνυται και για άτομα που λιποθυμούν συχνά.
Αγιόκλημα (Honeysuckle) Το Άνθος του Παρελθόντος.
Αγριοτριανταφυλλιά (Wild Rose) Το Άνθος της Παραχώρησης. Το ίαμα βοηθά και ανανεώνει το ζήλο του ανθρώπου για τη ζωή, τον βοηθά να αποκτήσει ζωντάνια και φρεσκάδα, να κάνουν θετικές αλλαγές στη ζωή τους.
Ελιά (Olive) Το Άνθος της Εξάντλησης. Δυνάμωμα. Απόκτηση ζωτικής δύναμης.
Άσπρη Αγριοκαστανιά (White Chestnut) Το Άνθος των σκέψεων. Νοητική χαλάρωση και ισορροπία. Ξεκαθάρισμα των σκέψεων. Γαλήνη του νου.
Μπουμπούκι αγριοκαστανιάς (Chestnut Bud) Το Άνθος της Μάθησης. Το ίαμα βοηθά για σωστή αφομοίωση εμπειριών, ικανότητα μάθησης δημιουργική χρήση των περασμένων εμπειριών.
Λαψάνα (Mustard) Το Άνθος της Μελαγχολίας. Αρνητική. Το ίαμα βοηθά στην

ανακάλυψη του εσωτερικού φωτός.
Νεροβιολέτα (Water Violet). Το Άνθος της απομόνωσης. Το ίαμα βοηθά να κάνει άνοιγμα προς τους άλλους.
Αγριμόνια (Agrimony) Το Άνθος της Σύγκρουσης. Το ίαμα βοηθά να εκφράσει τα συναισθήματά του και να μοιραστεί το πρόβλημά του με κάποιον που εμπιστεύεται.
Κενταύρια (Centaury) Το Άνθος της Βούλησης. Το ίαμα βοηθά να δυναμώσει η θέλησή του, να διακρίνει πότε πρέπει να λέει "Ναι" και πότε "Όχι" στις επιθυμίες των άλλων χωρίς να υποφέρει ή να έχει ενοχές.
Καρυδιά (Walnut) Το Άνθος της Νέας Αρχής. Το ίαμα βοηθά στη δύναμη του χαρακτήρα, να αισθάνεται μεγαλύτερη ασφάλεια για τον εαυτό του, Υπακούει στην εσωτερική του φωνή χωρίς να επηρεάζεται εύκολα από τους άλλους.
Αρκουδοπούρναρο (Holly) Το Άνθος της Αγάπης. Το ίαμα βοηθά στο να ανοίγει η καρδιά του ατόμου.
Αμπέλι (Vine). Το Άνθος της Εξουσίας. Το ίαμα αυτό μεταμορφώνει το άτομο σε άξιο καθοδηγητή. Να ξεχωρίσει την υγιή φιλοδοξία από την αρρωστημένη.
Οξιά (Beech). Το Άνθος της Ανοχής. Με το ίαμα αυτό η αυστηρή κριτική και αλαζονεία μετατρέπονται σε κατανόηση, επιείκεια, ανεκτικότητα.
Ιτιά (Willow). Το άνθος της μοίρας. Το ίαμα βοηθά τον άνθρωπο να δέχεται τη μοίρα του. Βελανιδιά (Oak). Το Άνθος της Επιμονής. Το ίαμα βρίσκει τη χαμένη δύναμη και υπομονή. Αγριομηλιά (Crab Apple). Το Άνθος της Καθαριότητας. Το ίαμα βοηθά την κάθαρση του νου και του σώματος σε δηλητηρίαση από ψυχοφάρμακα, ναρκωτικά, αντιβίωση. [65]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Χρωματοθεραπεία

6.1 Γενικές Πληροφορίες, Είδη, Εφαρμογές



Το κάθε χρώμα είναι μία ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, που έχει συγκεκριμένο μήκος κύματος και συχνότητα. Στον άνθρωπο αυτά που επιδρούν είναι τα διαφορετικά μήκη κυμάτων και οι συχνότητες. Αντιλαμβανόμαστε, επομένως, την ευρύτητα των θεραπευτικών ιδιοτήτων των χρωμάτων στη ζωή του ανθρώπου.

Χρωματοθεραπεία και τα είδη της

Η χρωματοθεραπεία αποτελεί κλάδο της Χρωματικής και είναι η θεραπεία, που επιτυγχάνεται με τη σωστή χρήση και εφαρμογή των χρωμάτων, από τα οποία ο άνθρωπος παίρνει την ενέργεια που χρειάζεται στην καθημερινότητά του. Αυτό επιτυγχάνεται ως εξής: Το έγχρωμο φως περικλείει ενέργεια, η οποία μεταδίδεται στον άνθρωπο, όταν έρθει σε επαφή με τη φωτεινή δέσμη. Το αποτέλεσμα είναι να του προσφέρονται τότε οι ενεργειακές ποιότητες, δηλαδή, τα ενεργειακά οφέλη που περικλείει κάθε χρώμα και να θεραπεύεται.

Η Χρωματοθεραπεία διακρίνεται στις ακόλουθες κατηγορίες: Η θεραπευτική Χρωματοθεραπεία εφαρμόζεται αποκλειστικά και μόνο από γιατρούς, καθώς απαιτείται ειδική ιατρική διάγνωση. Μπορεί να βοηθήσει διάφορα νοσήματα, όπως άσθμα, αλλεργίες, γαστρίτιδες κ.λπ. Η προληπτική Χρωματοθεραπεία είναι μία

μέθοδος προληπτικής ιατρικής, που βασίζεται στις ίδιες αρχές με τη θεραπευτική χρωματοθεραπεία. Μπορεί να εφαρμοστεί ευκολότατα από τον κάθε άνθρωπο.

Χρωματοθεραπεία και γηρασμένο δέρμα

Στην Αισθητική προσώπου και σώματος η Χρωματική βοηθά στη χαλάρωση και την καλύτερη εφαρμογή των μεθόδων περιποίησης. Η Χρωματοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν από την περιποίηση - για την προετοιμασία του ατόμου - κατά τη διάρκεια της περιποίησης ή και μετά από αυτήν. Όσον αφορά την αντιμετώπιση της γήρανσης, θετική είναι η επίδραση του κίτρινου, του μπλε και του πράσινου χρώματος για το δέρμα

6.2 Χρώματα Του Μη Ορατού Φάσματος Και Συμπληρωματικά Χρώματα Στη Χρωματοθεραπεία

Χρώματα που δεν ανήκουν στο ορατό φάσμα είναι: το λεμονί, το τιρκουάζ, το ματζέντα, το πορφυρό, το αυτοκρατορικό κόκκινο.
Κίτρινο+πράσινο=λεμονί
Πράσινο+μπλε=τιρκουάζ
Κόκκινο+ιώδες=ματζέντα
Ματζέντα+ιώδες=πορφυρό
Κίτρινο+ιώδες=πορφυρό
Ματζέντα+κόκκινο= αυτοκρατορικό κόκκινο

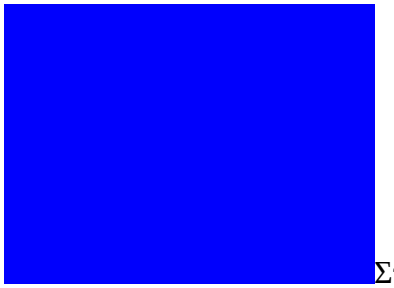
Συμπληρωματικά χρώματα
Το χρώμα που φαίνεται να έχει ένα αντικείμενο είναι το χρώμα που δεν μπορεί να απορροφήσει. Το χρώμα που βλέπει το μάτι είναι εκείνο που αντανακλά ή απορρίπτεται. Για να δούμε τα συμπληρωματικά χρώματα ακολουθούμε την εξής διαδικασία: Κοιτάμε ένα έγχρωμο αντικείμενο για λίγη ώρα κι, ύστερα, κοιτάμε αμέσως μία λευκή επιφάνεια. Εμφανίζεται, τότε, μία εικόνα του αντικειμένου, αλλά με το συμπληρωματικό εκείνου που είχε το αντικείμενο. Αυτή είναι η ακριβής χρωματική αξία της αρχικής απόχρωσης, αλλά όσο περνά η ώρα γίνεται αχνότερη.

Η εικόνα θα εξαφανιστεί σε σύντομο διάστημα, αλλά θα επανεμφανιστεί με μια διαφορετική απόχρωση. Αυτή η δευτερεύουσα αλλαγή μπορεί να είναι χρήσιμη στη

θεραπεία. Είναι αναγκαίο να γνωρίζουμε τα χρώματα που είναι συμπληρωματικά μεταξύ τους, επειδή τα αντίθετα έχουν μία πιο ισχυρή επίδραση όταν χρησιμοποιούνται εναλλακτικά.

l Το κόκκινο είναι συμπληρωματικό του μπλε
l Το μπλε είναι συμπληρωματικό του κόκκινου
l Το ιώδες είναι συμπληρωματικό του κίτρινου
l Το ιώδες είναι συμπληρωματικό του πορτοκαλί
l Το κίτρινο είναι συμπληρωματικό του ιώδους
l Το πορτοκαλί είναι συμπληρωματικό του ιώδους
l Το πράσινο είναι συμπληρωματικό του ματζέντα
l Το ματζέντα είναι συμπληρωματικό του πράσινου

6.3 Ιδιότητες Των Ψυχρών Χρωμάτων Του Φάσματος

 Στα ψυχρά χρώματα του φάσματος ανήκουν: το μπλε, το indigo (λουλακί) και το ιώδες. Συνοπτικά οι ιδιότητές τους, στο πλαίσιο της χρωματοθεραπείας, είναι:

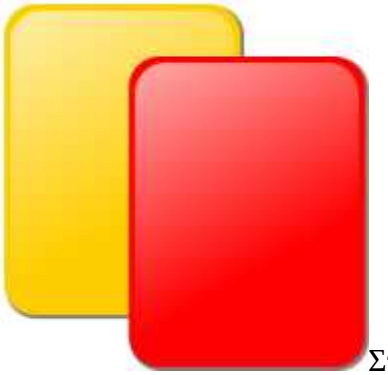
Μπλε
l Ελαφρά όξινο
l Αυξάνει το μεταβολισμό και τη ζωτικότητα
l Ευεργετικό στην ταχυκαρδία
l Έχει αντισηπτική και βακτηριοδιοκτόνο δράση
l Είναι αντικαρκινογόνο
l Είναι το χρώμα που ισορροπεί και εναρμονίζει. Μειώνει τη νευρική διέγερση
l Αυξάνει την πίεση του αίματος
l Είναι το χρώμα του διαλογισμού και της πνευματικής διεύρυνσης
l Χαλαρώνει τον νου και τα τσάκρα του λαιμού
l Βοηθά στη μυωπία
l Βελτιώνει το εσωστρεφές άτομο να βγει από το "κέλυφός" του

Indigo (λουλακί)
l Μέτρια όξινο
l Καθαρίζει το αίμα, τον νου και την ψυχή
l Είναι κατασταλτικό της αναπνοής
l Είναι αποτελεσματικό, ως αναισθητικό και μπορεί να προκαλέσει ολική αναισθησία

l Διεγερτικό του παραθυρεοειδούς και κατασταλτικό του θυρεοειδούς
l Εξουδετερώνει τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα

Ιώδες
l Όξινο
l Καθαρίζει το αίμα
l Είναι καλό για την ανάπτυξη των οστών
l Βοηθά στην αιμάτωση του άνω εγκεφάλου
l Ελέγχει την υπερβολική πείνα
l Πνευματικό χρώμα που εμπνέει
l Έχει θεραπευτικές ιδιότητες
l Ηρεμεί και αντιμετωπίζει τις βίαιες εκδηλώσεις, που οφείλονται στην τρέλα
l Ελέγχει την ευερεθιστότητα στους παρανοϊκούς

6.4 Ιδιότητες Των Θερμών Χρωμάτων Του Φάσματος


Στα θερμά Χρώματα του φάσματος ανήκουν: το κόκκινο, το κίτρινο και το πορτοκαλί. Ακολουθούν συνοπτικά οι ιδιότητές τους στα πλαίσια της χρωματοθεραπείας

Κόκκινο

l Αλκαλικό
l Διεγείρει και ερεθίζει τα νεύρα και το σώμα
l Διεγείρει τα αισθητήρια νεύρα
l Ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος
l Παράγει θερμότητα
l Απομακρύνει τη νωθρότητα και δίνει ενέργεια

l Δημιουργεί διάθεση για αναζήτηση του καινούριου
l Δίνει διάθεση για δημιουργία
l Δημιουργεί εξωστρέφεια
l Εκπτύσσει το εγώ
l Διευρύνει το πεδίο δράσης

Κίτρινο
l Ελαφρά αλκαλικό
l Ενεργοποιεί τα κινητήρια νεύρα
l Δίνει ζωτικότητα
l Επιδρά σε παθήσεις, που έχουν σχέση με τη φυσιολογία του δέρματος
l Βοηθά την αποβολή άχρηστων ουσιών και ενεργοποιεί την πεπτική οδό
l Βοηθά στη δημιουργία νέων ιδεών
l Οδηγεί στην αυτογνωσία μέσω της αυτοκριτικής
l Ισχυροποιεί τη διανόηση
l Ενδείκνυται για καταστάσεις απελπισίας και μελαγχολίας

Πορτοκαλί
l Μέτρια αλκαλικό
l Έχει αντισπασμωδική δράση
l Διεγείρει και αυξάνει τον παλμό
l Ενδείκνυται στην ανώμαλη πέψη του στομάχου και μπορεί να έχει εμετική δράση
l Διεγείρει τη γαλακτοπαραγωγική δράση του στήθους μετά τον τοκετό
l Είναι το χρώμα των ιδεών και των νοητικών συλλήψεων
l Ζωοποιεί τα συναισθήματα και δημιουργεί μια γενική αίσθηση ευεξίας και ευδιαθεσίας.

6.5 Ιδιότητες Του Πράσινου, Του Μεσαίου Χρώματος Του Φάσματος

Πράσινο

l Ουδέτερο
l Διαστέλλει τα τριχοειδή αγγεία και προκαλεί αίσθηση θερμότητας
l Είναι δομητής μυών και ιστών

l Είναι απολυπαντικό, μικροβιοκτόνο και αντισηπτικό
l Βοηθά την αϋπνία, την εξάντληση και την ευερεθιστότητα
l Εξισορροπεί το νευρικό σύστημα
l Χαλαρώνει και ομαλοποιεί το αιθερικό σώμα
l Δρα ως ηρεμιστικό για τα συναισθήματα. Συνίσταται σε συναισθηματικές διαταραχές.

6.6 Βασικές Αρχές Και Τρόποι Εφαρμογής Της Χρωματοθεραπείας

Αρχές χρωματοθεραπείας

Χορηγούμε το χρώμα που λείπει από το άτομο ή μειώνουμε το υπεράφθονο, το οποίο προκαλεί την έλλειψη της ισορροπίας. Η εξουδετέρωση του υπεράφθονου γίνεται όταν χρησιμοποιούμε τη συμπληρωματική του απόχρωση.

l Το κόκκινο και το μπλε είναι η βάση της θεραπείας.
l Τα διάφορα χρώματα επηρεάζουν ποικιλοτρόπως τα διαφορετικά σύστημα του σώματος. Όσο πιο δυνατό είναι το χρώμα τόσο πιο θετικό είναι το αποτέλεσμα. l Η υπερβολική έκθεση σπάνια είναι επικίνδυνη. Αποκαθίσταται, όμως, με τη χρήση του συμπληρωματικού χρώματος.
l Κάθε άτομο δεν ανταποκρίνεται με τον ίδιο τρόπο στο ίδιο χρώμα.
l Η λαθεμένη χρήση του χρώματος μπορεί να είναι επικίνδυνη. Αν αρχικά χρησιμοποιήθηκε ακατάλληλο χρώμα, εκθέτουμε το άτομο στο συμπληρωματικό του λαθεμένου χρώματος κι, ύστερα, αντιμετωπίζουμε την ίδια την κατάσταση.
l Είναι καλύτερα να εκτιθέμεθα λιγότερο παρά περισσότερο.

Τεχνικές χρωματοθεραπείας

Το χρώμα μπορεί να εισαχθεί στο σώμα από έξω προς τα μέσα ή από μέσα προς τα έξω, ως εξής:
l με την τροφή, δεδομένου ότι η τροφή είναι χρώμα υλοποιημένο από το φυτό
l με τη χρήση των λιασμένων υγρών, π.χ. νερού. Το νερό έχει εκτεθεί άμεσα στον ήλιο, τουλάχιστον, επί μία ώρα σε γυάλινο δοχείο συγκεκριμένου χρώματος κι έχει έτσι ακτινοβοληθεί
l με την αναπνοή, μέσω χρωματικής αναπνοής ή μέσω προβολής "τεχνητού" φωτός στο φυσικό και αιθερικό σώμα
l με τις ηλιακές ή "τεχνητές" ακτίνες που εφαρμόζονται στο δέρμα
l με το διαλογισμό πάνω στο χρώμα και μέσα στο χρώμα
l με τη χρωματική αναπνοή, για να αλλάξει η συνείδηση του ατόμου, να φθάσει έτσι στην "αύρα" ή στην ηλεκτρομαγνητική δύναμη, την αιτία της δυσαρμονίας και να επαναφέρει το σώμα σε φυσική και συναισθηματική υγεία.

Όργανα εφαρμογής χρωματοθεραπείας

Για την εφαρμογή της χρωματοθεραπείας χρησιμοποιούνται:
l Επτά έγχρωμα φίλτρα, που είναι κατασκευασμένα, από ειδικό υλικό, χρωματισμένα με βαφές Laser.
l Ένας προβολέας με ειδική υποδοχή στην πρόσοψή του, για την τοποθέτηση των έγχρωμων φίλτρων Laser. Ο προβολέας είναι κατασκευασμένος για να παράγει μια δέσμη φωτός, τέτοια που να μην αλλοιώνει τη χρωματική απόδοση του φίλτρου. Αυτός ο προβολέας ενδείκνυται για ιδιωτική χρήση και, σε συνδυασμό με τα ειδικά έγχρωμα φίλτρα, μπορούμε να έχουμε το σωστό φως για την εκλογή της χρωματοθεραπείας.
l Οκτώ γεωμετρικά φίλτρα, χάρτινα διαφράγματα τρυπημένα με κάποιο ειδικό γεωμετρικό σχήμα, που εκφράζουν την πρόσοψη του προβολέα μαζί με τα φίλτρα Laser.

Κανόνες που αφορούν τη διάρκεια και τη συχνότητα της χρωματοθεραπείας

l Για τα χρώματα του θερμού άκρου του φάσματος - κόκκινο, πορτοκαλί και κίτρινο - η έκθεση πρέπει να κυμαίνεται από 3 έως 10 λεπτά. Σε οξείες περιπτώσεις, ο ασθενής μπορεί να υποβληθεί σε πιο μακρόχρονη έκθεση.
l Για τα χρώματα του ψυχρού άκρου του φάσματος - μπλε, ινδικό, ιώδες - η έκθεση πρέπει να διαρκεί από 15 έως 20 λεπτά, εκτός από τις περιπτώσεις υψηλού πυρετού, σοβαρών εγκαυμάτων και φλεγμονών ή έντονου πόνου. Στις περιπτώσεις αυτές, υποδεικνύεται αγωγή διαρκείας μιας ώρας ή και περισσότερο. l Η χρωματοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί από μία έως δύο φορές την ημέρα. Συχνότερη εφαρμογή δεν βλάπτει.

Χρωματοθεραπεία και γηρασμένο δέρμα

Στην Αισθητική προσώπου και σώματος η Χρωματική βοηθά στη χαλάρωση και την καλύτερη εφαρμογή των μεθόδων περιποίησης. Η Χρωματοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν από την περιποίηση - για την προετοιμασία του ατόμου - κατά τη διάρκεια της περιποίησης ή και μετά από αυτήν. Όσον αφορά την αντιμετώπιση της γήρανσης, θετική είναι η επίδραση του κίτρινου, του μπλε και του πράσινου χρώματος για το δέρμα. [66]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Υπνοθεραπεία

7.1 Ιστορία

Οι πρόγονοι της σύγχρονης υπνοθεραπείας σαφώς θα πρέπει να υπήρχαν μέσα στους ναούς του ύπνου των αρχαίων Ασκληπιείων και στις μυστηριακές τελετές της αρχαίας Ελληνορωμαϊκής κοινωνίας, αν και μερικές φορές οι αναλογίες δεν είναι επαρκείς. Παρόλα αυτά μερικοί παραλληλισμοί μπορούν να γίνουν μεταξύ του υπνωτισμού και των τελετουργιών που προκαλούν έκσταση που ήταν διάσπαρτη πρακτική σε όλες τις προ-εγγράμματες κοινωνίες.

Στα μέσα του 18ου αιώνα όταν εισήγαγε ο Franz Anton Mesmer την έννοια και τις τεχνικές του «ζωικού μαγνητισμού», ο Μαγνητισμός έγινε μία σχολή με μεγάλη επιρροή εσωτερικής θεραπείας και σημαντικοί Μαγνητιστές όπως ο James Esdaile και ο John Elliotson βοήθησαν ώστε να διατηρηθεί η δημοτικότητά του στην ιατρική μέχρι το τέλος του 19ου αιώνα όταν δοκίμασε ένα είδος αναβίωσης στην εργασία του Jean-Martin Charcot, του πατέρα της σύγχρονης νευρολογίας.

Στα 1840s, ο Σκωτσέζος παθολόγος James Braid, καθιέρωσε την έννοια του υπνωτισμού ως αντιτιθέμενη στην παράδοση του μεσμερισμού, που την ύπαρξη της βάσισε σε βασικούς ψυχολογικούς και φυσιολογικούς μηχανισμούς, παρά στις απόκρυφες θεωρίες του ζωικού μαγνητισμού. Η εργασία του Braid ήταν περιορισμένης επιρροής στο Ηνωμένο Βασίλειο αλλά στη Γαλλία οι ιδέες του αναπτύχθηκαν σε μία πιο εκλεπτυσμένη ψυχολογική αγωγή. Ο Ιππόλυτος Bernheim άρχισε ως σκεπτικιστής αλλά μετατράπηκε σε οπαδός της μεγάλης σημασίας του υπνωτισμού με την παρατήρηση της εργασίας του γνωστού ιατρού Ambroise-Auguste Liebeault που απέρριψε τη θεωρία Mesmer και ακολούθησε τον Abba Faria. Ο Emile Coué ένας πρώην κλινικός βοηθός του Liebeault, πρότεινε ένα εναλλακτικό μοντέλο αντί της ύπνωσης που την αποκάλεσε «συνειδητή αυθυποβολή» που έγινε πολύ δημοφιλής ως μορφή αυτοθεραπείας στη δεκαετία του Ϊ20. Από τα μέσα του 18ου αιώνα έως το 1880 ο Αμερικανός ιατρός χειρούργος-παθολόγος, Rufus Osgood Mason υποστήριξε την ιδέα της χρήσης της ύπνωσης για τις «θεραπευτικές εφαρμογές», και έγραψε άρθρα και ένα βιβλίο με αυτήν την έννοια. Ήταν επίσης υποστηρικτής της πρώιμης παραψυχολογίας και των ψυχικών ερευνών.

Ένας σημαντικός ανταγωνισμός και μια έντονη συζήτηση αναπτύχθηκαν μεταξύ των δύο μεγάλων σχολών στη Γαλλία. Αυτή του Salpêtrière του Charcot, η οποία εστίαζε στα φυσιολογικά φαινόμενα που προκλήθηκαν από τις υπνωτικές πρακτικές και ισχυρίζονταν ότι μόνον οι υστερικοί μπορούσαν να υπνωτιστούν, και της σχολής του

Νανσύ του Bernheim που έδωσε περισσότερη έμφαση επάνω στην ψυχολογία και τις υποβολές, ακολουθώντας τα γραπτά του James Braid. Εντούτοις, οι ιδέες του Charcot σχετικά με την ύπνωση σχεδόν εξ ολοκλήρου δυσφημίστηκαν και η σχολή του Bernheim κέρδισε αποτελεσματικά τη συζήτηση, και έγινε ο σημαντικότερος πρόδρομος του ψυχολογικού υπνωτισμού.

Ο Σίγκμουντ Φρόιντ ήταν αρχικά υπερασπιστής της υπνοθεραπείας. Αυτός ταξίδεψε στη Γαλλία για να μελετήσει τα φαινόμενα της ύπνωσης με τους δύο μεγάλους δασκάλους της εποχής του, τον Charcot του Salpêtrière και τον Bernheim του Νανσύ. Ο Φρόιντ έγραψε διάφορα άρθρα σχετικά με τη υπνοθεραπεία και μετέφρασε δύο από τα βιβλία του Bernheim πάνω στο θέμα από τα γαλλικά στα γερμανικά. Υιοθέτησε αρχικά την υπνοθεραπεία σε έναν μικρό αριθμό ασθενών του στα 1890s. Μέχρι περίπου το 1905, όπου και την εγκατέλειψε την διαδικασία κατά ένα μεγάλο μέρος υπέρ της πρόσφατα αναπτυγμένης τεχνικής του ελεύθερου συνειρμού ή της «ομιλιτικής τεχνικής». Οι κακές γλώσσες λένε ότι ο Freud ήταν πολύ κακός υπνωτιστής και γι αυτό εγκατέλειψε την ύπνωση. Εντούτοις, η περιγραφή του Freud του βασικού κανόνα και ορισμού του ελεύθερου συνειρμού φέρει ακόμα μια εντυπωσιακή ομοιότητα με κλασικές τεχνικές υπνωτικής επαγωγής. Αργότερα αναγνωρίζοντας τη μεγάλη δαπάνη χρόνου που απαιτείται για την επιτυχή έκβαση της ψυχανάλυσης ο Freud πρότεινε να συνδυαστεί με την υπνωτική διαδικασία σε μία προσπάθεια να επιταχυνθεί η έκβαση της θεραπείας.

«Είναι πολύ πιθανό, επίσης, ότι η αναγωγή της θεραπείας μας σε αριθμούς θα μας αναγκάσει να αναμίξουμε τον καθαρό χρυσό της ανάλυσης με τον χαλκό της υποβολής. (S. Freud, Γραμμές Προόδου στην Ψυχαναλυτική Θεραπεία, 1919) Εντούτοις, μόνο μια χούφτα των οπαδών του Freud ήταν κατάλληλα εκπαιδευμένοι στην ύπνωση για να επιτύχουν τη σύνθεση, η οποία οδήγησε σε μια βαθμιαία αναβίωση στη δημοτικότητα «της ύπνο-ανάλυσης» ή «των μεθόδων υπνωτικής αναδρομής και παλινδρόμησης».

Ο υπνοθεραπευτής Milton Erickson υπήρξε ένας από τους επιστήμονες που επηρέασε όσο κανένας άλλος την σύγχρονη υπνοθεραπεία. Έγραψε πολλά βιβλία, περιοδικά και άρθρα πάνω στο θέμα, και τα επιτεύγματα του είναι καλά τεκμηριωμένα. Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του ’50 και του ‘60, ο Erickson θεωρήθηκε αρμόδιος για τη διάδοση ενός εξ ολοκλήρου νέου κλάδου της υπνοθεραπείας, τον οποίο καλούμε τώρα Ερικσονιανή υπνοθεραπεία, που χαρακτηρίζεται από, μεταξύ άλλων, τις έμμεσες υποβολές, τεχνικές σύγχυσης και διπλοδεσίματα. Η δημοτικότητα των τεχνικών Erickson οδήγησε από τότε στην ανάπτυξη του νευρο-γλωσσικού προγραμματισμού (NLP), που βρήκε τη συνέχεια στη χρήση στις πωλήσεις της

σύγχρονης εποχής, στη διαφήμιση, και στην εταιρική εκπαίδευση. Εντούτοις, ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός έχει επικριθεί από πολλούς διαπρεπείς υπνωτιστές ως διαστρέβλωση της εργασίας Erickson. Παραδείγματος χάριν, ο Andre Weitzenhoffer, ένας καθηγητής του Στάνφορντ και πρώην συνεργάτης του Ερικσον δήλωσε πως οι ιδρυτές του νευρολογικού προγραμματισμού Richard Bandler και John Grinder έχουν αφ' ενός, προσφέρει μία πολύ αλλοιωμένη, και κατά περιόδους αλλοπρόσαλλη εκδοχή αυτού που θεώρησαν ότι έλεγε ο Erickson και σε άλλες περιόδους που καθοδηγήθηκαν από την προσωπική τους θεωρητικοποίηση . (Weitzenhoffer, Η Πρακτική του Υπνωτισμού, 2000: 592-593)

7.2 Ύπνωση: Θεωρίες και Ορισμοί

Παρόλο που η ύπνωση και η υπνοθεραπεία έχουν σημειώσει σημαντική ανάπτυξη τις τελευταίες δεκαετίες και χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά από έναν συνεχώς αυξανόμενο αριθμό εκπαιδευμένων θεραπευτών, οι ειδικοί δεν έχουν καταλήξει ακόμη σε μια συμφωνία σχετικά με το τι είναι ακριβώς ύπνωση. Παρουσιάζουμε εδώ εν συντομία μερικές από τις επικρατέστερες σήμερα θεωρίες και ορισμούς της ύπνωσης.

Τα τελευταία είκοσι χρόνια οι επιστημονικές θεωρίες και τα συμπεράσματα ορισμένων πρωτοπόρων ερευνητών του τέλους του 19ου και των αρχών του 20ου αιώνα έχουν, μετά την επαλήθευσή τους από πειραματικές και κλινικές έρευνες, επιστρέψει στο προσκήνιο και ήδη ασκούν μεγάλη επιρροή σε πολλές σύγχρονες προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία, αλλά και στις σύγχρονες θεωρίες σχετικά με τις νοητικές και συναισθηματικές δομές και λειτουργίες του ανθρώπου, περιλαμβανομένης και της ύπνωσης.

Ένας από τους πιο σημαντικούς πρωτοπόρους ερευνητές αυτής της εποχής ήταν ο Γάλλος Pierre Janet (1857-1947). Ο Janet ήταν ο πρώτος επιστήμονας που περιέγραψε, πριν από τον Φρόϋντ, το ασυνείδητο και τις λειτουργίες του. Ο Janet ήταν επίσης ο πρώτος που ανακάλυψε και περιέγραψε μια άλλη πολύ σημαντική λειτουργία του νου, την «ψυχολογική αποσύνδεση». Ψυχολογική αποσύνδεση ονομάζεται η κατάσταση κατά την οποία μια ομάδα ψυχολογικών διεργασιών, ιδεών, συναισθημάτων και πράξεων διαχωρίζεται ή αποκόπτεται από τον κυρίως κορμό της προσωπικότητας και αποκτά κατά κάποιο τρόπο ανεξάρτητη ύπαρξη. Ο Janet υποστήριζε ότι και η κατάσταση που προκαλείται κατά την ύπνωση οφείλεται σε ένα είδος «ψυχολογικής αποσύνδεσης». Αντίθετα όμως από τον δάσκαλό του Charcot, ο οποίος πίστευε ότι αυτό το είδος αποσύνδεσης είναι δυνατόν μόνο σε άτομα με «αδύναμο» νευρικό σύστημα ή με προδιάθεση για υστερία και ότι στην πραγματικότητα η ύπνωση δεν είναι τίποτε άλλο παρά η τεχνητή δημιουργία υστερο-επιληπτικών συμπτωμάτων σε άτομα με τέτοια προδιάθεση, ο Janet ήταν πεπεισμένος ότι η αποσύνδεση είναι φυσιολογικό φαινόμενο.

Σύμφωνα με τον Janet, κάποιος βαθμός ψυχολογικής και συναισθηματικής αποσύνδεσης χαρακτηρίζει τη δομή και λειτουργία του υποσυνειδήτου ή ασυνειδήτου όλων των ανθρώπων, φυσιολογικών και μη. Η μόνη διαφορά μεταξύ φυσιολογικών ατόμων και ατόμων με ψυχολογικά προβλήματα είναι ότι στα άτομα με προβλήματα η αποσύνδεση είναι πολύ πιο έντονη, σε βαθμό που ορισμένα πλέγματα ή ομάδες

ιδεών, συναισθημάτων και πράξεων μπορεί να είναι απομονωμένα και να μην επικοινωνούν με την υπόλοιπη προσωπικότητα. Σύμφωνα με τον Janet, η μόνη μέθοδος πρόσβασης σ' αυτές τις υποσυνείδητες δομές και λειτουργίες είναι η ύπνωση. Η θεωρία του Janet έχει επαληθευτεί πειραματικά και κλινικά από παλαιότερους αλλά και σύγχρονους ερευνητές. Στους παλαιότερους ερευνητές περιλαμβάνονται ο Alfred Binet και ο William James και στους πιο σύγχρονους ο Ernest Hilgard, οι John και Helen Watkins, ο Spiegel, ο Terr, ο Beahrs και πολλοί άλλοι κορυφαίοι επιστήμονες και ερευνητές.

Ο διάσημος Αμερικανός ερευνητής Ernest Hilgard μετά από μία σειρά πειραμάτων στα οποία χρησιμοποιήθηκε ένα μοντέλο επεξεργασίας πληροφοριών, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι διάφορα γνωστικά υποσυστήματα αποσπώνται από το «εκτελεστικό εγώ» (executive ego), δηλαδή το συνειδητό τμήμα της προσωπικότητας, και η επεξεργασία τους γίνεται εκτός του πεδίου αντίληψης του συνειδητού. Το συνειδητό όμως μπορεί να έχει πρόσβαση σ' αυτές τις πληροφορίες μέσω ύπνωσης. Σύμφωνα με τον Hilgard, ένας συνδυασμός αποσύνδεσης και μερικής ή ολικής έλλειψης επικοινωνίας μεταξύ αυτών των γνωστικών υποσυστημάτων είναι η αιτία που τα υπνωτικά φαινόμενα και οι αντιδράσεις κατά την ύπνωση βιώνονται σαν αυτόνομα. Τα πειράματα του Hilgard επαλήθευσαν παρόμοια πειράματα που είχαν διεξαχθεί στις αρχές του 20ου αιώνα από τον Γάλλο ψυχολόγο Alfred Binet. Τα πειράματα του Hilgard επαναλήφθηκαν και προεκτάθηκαν από τους John και Helen Watkins οι οποίοι ανακάλυψαν ότι τα γνωστικά αυτά υποσυστήματα είναι μόνιμες λειτουργικές πλευρές της προσωπικότητας, περιλαμβάνουν συγκεκριμένες πεποιθήσεις, συναισθήματα και εμπειρίες και είναι υπεύθυνα για συγκεκριμένες ψυχικές ή / και σωματικές λειτουργίες καθώς και εκδηλώσεις της προσωπικότητας. Οι John και Helen Watkins ονόμασαν αυτές τις πλευρές της προσωπικότητας «Καταστάσεις του Εγώ» (Ego States). Πρόσβαση στις καταστάσεις του εγώ είναι δυνατή μόνο μέσω ύπνωσης.

Μετά την επαλήθευσή τους από τους παραπάνω ερευνητές, οι θεωρίες του Janet, δηλαδή οι θεωρίες οι οποίες υποστηρίζουν ότι τμήματα της προσωπικότητας διαχωρίζονται ή αποσυνδέονται από το συνειδητό μέρος της προσωπικότητας και οι οποίες εκδηλώνονται εξωτερικά κατά την ύπνωση, ασκούν και πάλι στον 21ο αιώνα μεγάλη επιρροή στην σύγχρονη υπνοθεραπεία και, πιο συγκεκριμένα, στις υπνοθεραπευτικές προσεγγίσεις οι οποίες βασίζονται στην αντίληψη ότι παρόλο που η ανθρώπινη προσωπικότητα εμφανίζεται επιφανειακά ως μία αμιγής οντότητα, αποτελεί στην πραγματικότητα μια πολλαπλότητα. Δηλαδή, αποτελείται από πολλές, όπως ονομάζονται, πλευρές, υποπροσωπικότητες ή καταστάσεις του εγώ.

7.3 Τι Είναι Ύπνωση

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές θεωρίες σχετικά με το τι είναι ύπνωση και πως λειτουργεί. Οι περισσότερες από αυτές τις θεωρίες, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, περιλαμβάνουν τα κύρια χαρακτηριστικά φαινόμενα της ύπνωσης, εκεί όμως που διαφέρουν είναι στο ποια φαινόμενα θεωρούν ως περισσότερο σημαντικά καθώς και στις ερμηνείες που δίνουν σχετικά με αυτά τα φαινόμενα.

Υπάρχει όμως και ένας σημαντικός τομέας μελέτης με τον οποίο λίγοι μόνο ερευνητές έχουν ασχοληθεί σε σχέση με την ύπνωση, η εντόπιση και μελέτη του τμήματος ή των τμημάτων του νευρικού συστήματος τα οποία ενεργοποιούνται κατά την ύπνωση. Σε άλλο άρθρο θα ασχοληθούμε πιο αναλυτικά και εμπεριστατωμένα με τα τμήματα και τις λειτουργίες του νευρικού συστήματος που, απ' όσο γνωρίζουμε προς το παρόν, παίζουν σημαντικό ρόλο στην ύπνωση. Σ' αυτό το άρθρο θα αρκεστούμε σε ορισμένα μόνο στοιχεία που θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα τι είναι ύπνωση.

Η κατάσταση ύπνωσης μπορεί να επιτευχθεί με ή χωρίς χαλάρωση. Ύπνωση μέσω βαθιάς χαλάρωσης χρησιμοποιείται χωρίς εξαίρεση στην κλινική υπνοθεραπεία. Η υπνωτική χαλάρωση έχει και από μόνη της, χωρίς συγκεκριμένη θεραπεία ή θεραπευτικές υποβολές, θετικά αποτελέσματα όπως, για παράδειγμα, ελάττωση του στρες και του άγχους. Η ύπνωση μπορεί όμως να επιτευχθεί και χωρίς χαλάρωση όπως, για παράδειγμα, στις περισσότερες περιπτώσεις θεατρικού υπνωτισμού. Το ερώτημα που δημιουργείται είναι κατά πόσο έχουμε να κάνουμε με ένα ή δύο διαφορετικά είδη ή τύπους ύπνωσης. Διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι μάλλον πρόκειται για δύο διαφορετικούς τύπους ύπνωσης αν και πολλά, αλλά όχι όλα, τα φαινόμενά που παρουσιάζουν είναι παρόμοια. Αυτό που μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα είναι ότι στην ύπνωση μέσω χαλάρωσης ενεργοποιείται κυρίως το παρασυμπαθητικό τμήμα του αυτόνομου νευρικού συστήματος, ενώ σε άλλα είδη ύπνωσης ενεργοποιείται κυρίως το συμπαθητικό τμήμα του νευρικού συστήματος. Ορισμένοι έχουν ονομάσει τον πρώτο τύπο ύπνωσης «θετική ύπνωση» (Positive Hypnosis) και τον δεύτερο «αρνητική ύπνωση» (Negative Hypnosis).

Το συμπαθητικό σύστημα είναι το σύστημα των νεύρων που συνδέουν το νωτιαίο μυελό με τα σπλάχνα. Στη διαδρομή τους συναντούν τα συμπαθητικά γάγγλια, που βρίσκονται από τη μια και την άλλη πλευρά της σπονδυλικής στήλης.
Το παρασυμπαθητικό σύστημα ξεκινά και αυτό από το νωτιαίο με κατεύθυνση προς τα σπλάχνα, αλλά δεν περνάει από τα συμπαθητικά γάγγλια. Τα δύο αυτά συστήματα ανήκουν στο αυτόνομο ή αλλιώς φυτικό νευρικό σύστημα, βρίσκονται σε μια σχέση ανταγωνιστικότητας αλλά και συμπλήρωσης μεταξύ τους και ενεργούν ανεξάρτητα από τη θέληση του ανθρώπου.

Η δράση των δύο αυτών συστημάτων είναι πολύπλοκη, για τους σκοπούς όμως αυτού του άρθρου θα μπορούσαμε να πούμε ότι, γενικά, η διέγερση του ενός ή του άλλου συστήματος μας επηρεάζει με αντίθετο τρόπο. Το συμπαθητικό σύστημα προετοιμάζει τον οργανισμό για δράση , δηλαδή διεγείρει όλα τα συστήματα του οργανισμού προετοιμάζοντάς τον για μια έντονη κατάσταση. Χαρακτηριστικό του συμπαθητικού συστήματος είναι ότι επενεργεί σε πολλά όργανα συγχρόνως. Υπερδιέγερση του συμπαθητικού συστήματος μπορεί να οδηγήσει σε φαινόμενα όμοια με αυτά της υστερίας, δηλαδή φαινόμενα σαν αυτά που παρατηρούνται και στην ύπνωση, όπως καταληψία, αναλγησία κλ.π. Όταν το συμπαθητικό σύστημα βρίσκεται σε υπερδιέγερση, η δράση του ατόμου είναι αντανακλαστική και αυτόματη. Δηλαδή, παρακάμπτονται οι λογικές, συνειδητές λειτουργίες του νου, αυτό ακριβώς που συμβαίνει και κατά την ύπνωση. Υπερδιέγερση του συμπαθητικού συστήματος μπορεί να προκληθεί τεχνητά μέσω των μεθόδων της «αρνητικής» ύπνωσης όπως, για παράδειγμα, αυτές που χρησιμοποιούνται στον θεατρικό υπνωτισμό. Υπνωτικές και μετα-υπνωτικές υποβολές και εντολές μπορούν να δοθούν με μεγάλη αποτελεσματικότητα στην κατάσταση αρνητικής ύπνωσης.

Αντίθετα, το παρασυμπαθητικό σύστημα ρυθμίζει το ζωτικά όργανα του σώματος για καταστάσεις χαλάρωσης και ηρεμίας, ελεύθερες από ερεθίσματα για έντονη δράση, βάζει δηλαδή «φρένο» στη διέγερση του οργανισμού. Χαρακτηριστικό του παρασυμπαθητικού συστήματος είναι ότι επενεργεί σε ένα, ένα όργανο ξεχωριστά και όχι σε πολλά όργανα συγχρόνως όπως το συμπαθητικό σύστημα. Παροτρύνσεις για σωματική χαλάρωση με χρήση ενός αργού και ήρεμου τόνου φωνής, αργή και ήρεμη αναπνοή, επικέντρωση σε νοητικές εικόνες που προκαλούν γαλήνη και ηρεμία, απαλή μουσική κλ.π. οδηγούν σε σταδιακή και τελικά πλήρη ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού συστήματος.

Η ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού συστήματος παράγει τη γνωστή «υπνωτική έκσταση» η οποία χαρακτηρίζεται από βαθιά ηρεμία, γαλήνη, μερική ή και πλήρη αποστασιοποίηση από εξωτερικά ερεθίσματα και μερική ή πλήρη επικέντρωση στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου. Η ομοιότητα μεταξύ της αρνητικής και της θετικής ύπνωσης είναι ότι και στις δύο περιπτώσεις παρακάμπτονται οι λογικές, συνειδητές λειτουργίες του νου. Στη θετική ύπνωση καθώς το παρασυμπαθητικό σύστημα ενεργοποιείται σταδιακά, και καθώς ταυτόχρονα ελαττώνεται η ανάγκη διέγερσης του φλοιού του εγκεφάλου για συνειδητή δράση λόγω της επικέντρωσης της προσοχής σε συγκεκριμένες ευχάριστες αισθήσεις, εικόνες, ήχους κλ.π. και της αποστασιοποίησης από τα όποια εξωτερικά ερεθίσματα, απενεργοποιούνται σταδιακά και τελικά παρακάμπτονται οι συνειδητές, λογικές νοητικές λειτουργίες. Παροτρύνσεις καθώς και υπνωτικές και μετα-υπνωτικές υποβολές μπορούν να δοθούν με αποτελεσματικότητα στην κατάσταση θετικής ύπνωσης.

Υποβολές και εντολές που δίνονται στο πλαίσιο της αρνητικής ύπνωσης, δηλαδή της ύπνωσης που χρησιμοποιεί υπερδιέγερση του συμπαθητικού συστήματος, έχουν συχνά πιο άμεσο και θεαματικό αποτέλεσμα από τις παροτρύνσεις που γίνονται στο πλαίσιο της θετικής ύπνωσης, δηλαδή της ύπνωσης που χρησιμοποιεί ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού συστήματος. Όμως, οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιδράσεις στο άτομο των υποβολών που δίνονται στα δύο παραπάνω πλαίσια παρουσιάζουν δραματικές διαφορές μεταξύ τους. Σύμφωνα με ορισμένες έρευνες, οι υποβολές που δίνονται κατά την αρνητική ύπνωση μπορούν συχνά να δημιουργήσουν βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα ψυχολογικά προβλήματα, ειδικότερα σε άτομα με κάποια προδιάθεση για τέτοιου είδους προβλήματα. Και, γενικά, είναι αμφίβολο ότι οι υποβολές που γίνονται κατά την αρνητική ύπνωση μπορούν να έχουν σε οποιαδήποτε περίπτωση κάποιο θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Ας πάρουμε για παράδειγμα μια από τις κλασσικές μεθόδους που χρησιμοποιούν οι υπνωτιστές στις παραστάσεις που δίνουν για το κοινό. Ο υπνωτιστής ζητάει από το άτομο που έχει ανέβει εθελοντικά στη σκηνή να σταθεί ακίνητος σε στάση προσοχής και να κλείσει τα μάτια του. Τότε ο υπνωτιστής δίνει μια εντολή με επιτακτικό και γρήγορο τόνο φωνής η οποία ακολουθείται από ένα δυνατό ήχο (συνήθως χτύπημα των δακτύλων). Αμέσως μετά (σχεδόν την ίδια στιγμή) ο υπνωτιστής ταλαντεύει το άτομο ελαφρά προς τα μπρος και μετά προς τα πίσω και (τις περισσότερες φορές) τον ξαπλώνει τελικά στο πάτωμα. Ο συνδυασμός των κλειστών ματιών, του ξαφνικού δυνατού ήχου και της ξαφνικής ταλάντευσης με ασυνήθιστη κατεύθυνση προκαλούν ταχεία διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. Σε συνδυασμό με την παραπάνω ή άλλες παρόμοιες τεχνικές, οι θεατρικοί υπνωτιστές συχνά χρησιμοποιούν και πίεση ορισμένων νεύρων και αρτηριών η οποία επιταχύνει και

αυξάνει το βαθμό διέγερσης του συμπαθητικού συστήματος. Ένας έμπειρος θεατρικός υπνωτιστής μπορεί να οδηγήσει ένα άτομο σε πλήρη υποβολιμαία κατάσταση μέσα σε μερικά δευτερόλεπτα. Ας μη ξεχνάμε ότι το συμπαθητικό σύστημα επενεργεί σε ένα μεγάλο αριθμό σωματικών οργάνων ταυτόχρονα, έτσι το άτομο μπαίνει σε πλήρη κατάσταση αρνητικής ύπνωσης πολύ ταχύτερα απ' ότι μπαίνει στην κατάσταση υπνωτικής έκστασης μέσω σταδιακής ενεργοποίησης του παρασυμπαθητικού συστήματος. Επίσης οι υποβολές που δίνονται κατά την αρνητική ύπνωση γίνονται αποδεκτές και εκτελούνται με μεγαλύτερη ευκολία και αμεσότητα από τις υποβολές που δίνονται κατά τη θετική ύπνωση.

Είναι βέβαιο ότι ο τύπος ύπνωσης που χρησιμοποιούταν σε παλαιότερες εποχές και χρησιμοποιείται ακόμη και σήμερα σε διάφορες θρησκευτικές και μαγικές τελετουργίες, καθώς και αυτός που χρησιμοποιούσε ο Μέσμερ και οι Μεσμεριστές και άλλοι παρόμοιοι «υπνωτιστές» που υπάρχουν ακόμη και στις μέρες μας, είναι ο αρνητικός τύπος ύπνωσης ο οποίος επιτυγχάνεται μέσω της υπερδιέγερσης του συμπαθητικού τμήματος του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Πρέπει να σημειώσουμε ότι συχνά οι υποβολές και η ανταπόκριση στις υποβολές μπορεί να είναι ίδιες ή παρόμοιες ανεξάρτητα αν χρησιμοποιείται αρνητική ή θετική ύπνωση. Εκείνο όμως που έχει μεγάλη σημασία είναι το πλαίσιο μέσα στο οποίο γίνονται αυτές οι υποβολές. Στην πρώτη περίπτωση γίνονται με ενεργοποιημένο το συμπαθητικό σύστημα, ενώ στη δεύτερη με ενεργοποιημένο το παρασυμπαθητικό σύστημα. Η διαφορά είναι τεράστια όσον αφορά τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιδράσεις στο άτομο. Θεραπεία η οποία μπορεί να επιφέρει βαθιές, θετικές αλλαγές σε ένα άτομο είναι δυνατόν να γίνει μόνο όταν το παρασυμπαθητικό σύστημα είναι ενεργοποιημένο.

Στην υπνοθεραπεία θεωρείται ως δεδομένο ότι κάθε άνθρωπος περιέχει αυτό που ονομάζουμε «ολική μνήμη», δηλαδή όλες οι εμπειρίες που έχει βιώσει το άτομο από τη στιγμή της γέννησής του περιέχονται με κάθε λεπτομέρεια σ' αυτή την ολική μνήμη. Η ολική μνήμη περιλαμβάνει επίσης και έντονες μνήμες από την περίοδο της κύησης καθώς ίσως και προγονικές μνήμες. Η ύπαρξη μνήμης από την περίοδο της κύησης ήταν για πολλά χρόνια ένα αμφιλεγόμενο θέμα καθώς θεωρείτο αδύνατον να υπάρχει μνήμη πριν την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Τα τελευταία χρόνια όμως έχει αποδειχτεί ότι υπάρχει αυτό που ονομάζουμε «κυτταρική μνήμη», ότι δηλαδή έντονες μνήμες καταγράφονται σε κυτταρικό επίπεδο πριν την ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Οι μνήμες αυτές δεν είναι μονοδιάστατες, αλλά περιέχουν ακριβώς ότι βίωσε το άτομο με όλες τις αισθήσεις του, τις ερμηνείες που έδωσε στην κάθε εμπειρία του, καθώς και τα συναισθήματα που συνόδευαν την κάθε εμπειρία στην αρχική τους ένταση. Κάτω από κανονικές συνθήκες το συνειδητό τμήμα της προσωπικότητας δεν έχει πρόσβαση στην ολική μνήμη, με εξαίρεση ορισμένες περιπτωσιακές αναλαμπές όταν συναισθήματα, εικόνες και σκέψεις ανεβαίνουν στην επιφάνεια του συνειδητού νου, συνήθως σαν αποτέλεσμα εξωτερικών ερεθισμάτων τα οποία συνδέονται κατά κάποιο τρόπο με κάποια εμπειρία του παρελθόντος. Επίσης γεγονότα τα οποία βρίσκονται στο συνειδητό μας νου σαν αμυδρές ή ελλιπείς αναμνήσεις, είναι καταγραμμένα στην ολική μνήμη στην πολυδιάστατη μορφή τους. Πρόσβαση στα περιεχόμενα της ολικής μνήμης είναι δυνατή μέσω ύπνωσης. Το ασυνείδητο όμως δεν είναι απλά ένας χώρος όπου με μηχανικό τρόπο αποθηκεύονται ολογραφικές μνήμες στις οποίες έχουμε πρόσβαση μέσω ύπνωσης ή και άλλων τεχνικών και

μεθόδων, το ασυνείδητο είναι δυναμικό και τα διάφορα τμήματά του έχουν πλήρη γνώση και ένα είδος νόησης, συνείδησης και βούλησης στα δικά τους επίπεδα δραστηριότητας. Γενικά, τα διάφορα τμήματα του ασυνειδήτου υποκινούν και είναι υπεύθυνα για όλες τις λειτουργίες και δραστηριότητες που δεν βρίσκονται κάτω από συνειδητό έλεγχο.

Ένας ορισμός της ύπνωσης ο οποίος δεν καλύπτει πλήρως όλα της τα φαινόμενα, αλλά περιγράφει τις βασικές συνθήκες μέσα στις οποίες είναι δυνατόν να γίνει θεραπεία μέσω ύπνωσης είναι ο εξής:

<<Ύπνωση είναι η δυνατότητα επικοινωνίας με το υποσυνείδητο ή ασυνείδητο τμήμα το νου η οποία επιτυγχάνεται όταν υπάρχει η παρουσία ασυνείδητης ανταπόκρισης ή αντίδρασης σε υποβολές ή παροτρύνσεις. Η ασυνείδητη ανταπόκριση ή αντίδραση αναγνωρίζεται από το γεγονός ότι δεν εκκινείται από τον συνειδητό νου και συμβαίνει ανεξάρτητα από τη συνειδητή βούληση. >>

Αυτό σημαίνει ότι από τη στιγμή που υπάρχει αποδοχή μιας ιδέας, υποβολής ή παρότρυνσης χωρίς την ανάμειξη της συνειδητής βούλησης, το άτομο βρίσκεται σε επίπεδο ύπνωσης στο οποίο μπορεί να γίνει θεραπεία. Εφόσον η παρουσία του συνειδητού νου δεν εμποδίζει την επικοινωνία του θεραπευτή με το ασυνείδητο, δεν είναι αναγκαίο το άτομο να βρίσκεται σε βαθιά επίπεδα ύπνωσης όπου το συνειδητό είναι σχεδόν ή πλήρως απενεργοποιημένο, για να είναι δυνατόν να γίνει αποτελεσματική θεραπεία. Φυσικά αυτό εξαρτάται από το είδος του προβλήματος που παρουσιάζει ο πελάτης και από τον τύπο θεραπευτικής προσέγγισης που χρησιμοποιείται από τον θεραπευτή. Σε ορισμένες περιπτώσεις η σχεδόν ή πλήρης απενεργοποίηση του συνειδητού είναι απαραίτητη για τη επίτευξη επιθυμητών θεραπευτικών αποτελεσμάτων. Η υπνοθεραπευτική διαδικασία πάντως αρχίζει σε όλες τις περιπτώσεις από τη στιγμή που παρατηρείται η πρώτη ασυνείδητη ανταπόκριση ή αντίδραση. Στην πραγματικότητα, η υπνοθεραπευτική διαδικασία αρχίζει πολύ πριν την διαδικασία της υπνωτικής επαγωγής, δηλαδή, από τη στιγμή που ο πελάτης μπαίνει στο γραφείο του θεραπευτή και συνεχίζεται και μετά την ύπνωση μέχρι το τέλος της συνεδρίας. Αυτό είναι κάτι που γνωρίζουν και χρησιμοποιούν αποτελεσματικά οι πεπειραμένοι θεραπευτές.

Όσον λοιπόν αφορά τη χρήση της για θεραπευτικούς σκοπούς, η ύπνωση θεωρείται ως μία συνεχής, εξελικτική διαδικασία η οποία δεν περιορίζεται μόνο μέσα στα στενά πλαίσια της τυπικής επαγωγής και υπνωτικής διαδικασίας. Οι διάφορες τεχνικές ύπνωσης έχουν βασικά ως σκοπό την εξασφάλιση μιας λειτουργικής επικοινωνίας με διάφορα ασυνείδητα ή υποσυνείδητα τμήματα του νου. Ο πεπειραμένος θεραπευτής μπορεί όμως να εξασφαλίσει μια τέτοια επικοινωνία με έμμεσο τρόπο και πριν την εφαρμογή της υπνωτικής τεχνικής, ενώ επιφανειακά συζητάει με τον πελάτη του σε συνειδητό επίπεδο. Η έμμεση αυτή επικοινωνία με το ασυνείδητο διευκολύνει κατά πολύ την κύρια θεραπεία που γίνεται μέσα στο πλαίσιο της τυπικής ύπνωσης, όπου ο θεραπευτής έχει άμεση επικοινωνία με το ασυνείδητο.

Σε ψυχοφυσιολογικό επίπεδο μπορεί να διατυπωθεί η άποψη ότι η κατάσταση υπνωτικής έκστασης (hypnotic trance) προκύπτει όταν το αριστερό (δηλαδή το «λογικό») ημισφαίριο του εγκεφάλου αποδυναμώνεται, επιτρέποντας στο δεξί ημισφαίριο να επικρατήσει. Κατά συνέπεια, όταν η λογική είναι αποδυναμωμένη, το «λογικό» δεν επιβάλλει περιορισμούς κατά τη διεργασία της λήψης αποφάσεων και

το άτομο είναι πιο «δημιουργικό και δεκτικό σε καθοδήγηση» από ότι συνήθως. Στην κατάσταση της ύπνωσης προβαίνει συχνά σε πράξεις οι οποίες δεν έχουν λογική βάση ή αλληλουχία, αυτές οι πράξεις όμως γίνονται αποδεκτές από το άτομο κατά τη διάρκεια της έκστασης και, σε συνδυασμό και με άλλη θεραπεία, ενδέχεται να έχουν πολύ καλά θεραπευτικά αποτελέσματα.

Η «λογική της έκστασης» (trance logic) είναι ένας όρος που αναφέρεται σε μια σειρά από χαρακτηριστικά φαινόμενα νοητικών λειτουργιών που απαντώνται κατά τη διάρκεια της έκστασης. Αυτά τα χαρακτηριστικά φαινόμενα ή η λογική της έκστασης έχουν σχέση κυρίως με αλλαγές στο τρόπο αντίληψης και σύνδεσης νοημάτων καθώς και στην επεξεργασία της γλώσσας. Οι λέξεις, υπό τη λογική της έκστασης, ερμηνεύονται σε μεγάλο βαθμό κατά γράμμα ή κυριολεκτικά. Δηλαδή, κατά την έκσταση η επικοινωνία βασίζεται στις λέξεις καθαυτές και όχι στις ιδέες πίσω από τις λέξεις. Υπάρχει επίσης μια συνακόλουθη μείωση της κριτικής ικανότητας των όσων λέγονται και μια αυξημένη αποδεκτικότητα του «παράλογου» ή καταστάσεων που δεν μπορούν να υφίστανται στη πραγματικότητα. Αυτός ο τρόπος αντίληψης της γλώσσας και της πραγματικότητας είναι γενικά χαρακτηριστικός του ασυνειδήτου νου ή του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου.

Σύμφωνα μ’ αυτό το μοντέλο ύπνωσης, το άτομο εκκινεί από μία κατάσταση εγρήγορσης που μετατρέπεται σε κατάσταση έκστασης μέσω υπνωτικής υποβολής η οποία μπορεί να έχει τυπική μορφή ή μορφή συνομιλίας. Κατά τη διάρκεια της έκστασης το άτομο μπορεί να βιώσει διάφορες καταστάσεις ύπνωσης (είτε με υποβολή είτε αυθόρμητα), όπως, για παράδειγμα, αναδρομή, αμνησία, ιδεοκινητικές και ιδεοαισθητηριακές αλλαγές (π.χ. αιώρηση και αναλγησία) και ψευδαισθήσεις. Η έκσταση μπορεί να αναπτυχθεί σε διάφορα επίπεδα, συνήθως με την έννοια του βάθους. Σε σχέση με την αντίληψη αποδυνάμωσης της συνείδησης του αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου που αναφέραμε προηγουμένως, η έννοια του βάθους συσχετίζεται με το βαθμό αυτής της αποδυνάμωσης.

Η ύπνωση αυτή καθαυτή δεν είναι θεραπεία, η κατάσταση της ύπνωσης, ή η κατάσταση της έκστασης ή τροποποιημένης συνειδητότητας που προκαλείται από την ύπνωση, χρησιμοποιείται σαν πλαίσιο μέσα στο οποίο είναι δυνατόν να γίνει ιδιαίτερα αποτελεσματική και ταχεία θεραπευτική αγωγή για διάφορα ψυχολογικά, συναισθηματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα. Όταν η ύπνωση χρησιμοποιείται για κλινική αγωγή ασθενών ή πελατών, ονομάζεται «κλινική ύπνωση», «θεραπευτική ύπνωση», «ιατρική ύπνωση» ή «υπνοθεραπεία». Σ’ αυτή τη περίπτωση ο θεραπευτής πρέπει να είναι εκπαιδευμένος στην ψυχοθεραπεία και στην ύπνωση. Στη διάρκεια μια συνεδρίας υπνοθεραπείας χρησιμοποιούνται τεχνικές ψυχοθεραπείας σε συνειδητή και σε υπνωτική κατάσταση.

Ο παρακάτω είναι ένας ορισμός της ύπνωσης σε σχέση με την υπνοθεραπεία:

<<Η ύπνωση είναι μια ψυχολογική κατάσταση κατά την οποία η κριτική ικανότητα – ή η λογική – του ατόμου αναστέλλεται ή ελαττώνεται, οδηγώντας σε μια αύξηση της πιθανότητας αποδοχής της θεραπευτικής παρέμβασης. Σε αυτή την κατάσταση όλα τα αποκαλούμενα «υπνωτικά» φαινόμενα μπορούν να προταθούν από τον θεραπευτή και στη συνέχεια να παραχθούν από τον ασθενή (π.χ. αναλγησία, αμνησία, μετα-υπνωτική συμπεριφορά, ιδεοδυναμική συμπεριφορά, αποσύνδεση). Αυτή η κατάσταση μπορεί να

προκύψει φυσιολογικά ή να προκληθεί από τον θεραπευτή σε συνεργασία με τον ασθενή. Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο της ύπνωσης ασκείται η ψυχοθεραπεία >>

7.4 Χαρακτηριστικές Ενδείξεις της Ύπνωσης

Όταν ένα άτομο βρίσκεται στην κατάσταση ύπνωσης συνήθως επιδεικνύει ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω χαρακτηριστικά φαινόμενα:

• Ατονία των μυών του προσώπου
• Αλλαγές στην απόχρωση του δέρματος
• Οι βολβοί των ματιών στρέφονται προς τα πάνω (εμφανίζεται μέρος του χιτώνα (άσπρου) του ματιού μεταξύ της κάτω βλεφαρίδας και το κάτω μέρους της κόρης
• Γρήγορες κινήσεις των ματιών (REM)
• Μείωση εθελουσίων κινήσεων ή ακινησία
• Καταληψία των άκρων (δεν μπορούν να μετακινήσουν χέρια, πόδια)
• Καταληψία οφθαλμών (δεν μπορούν να ανοίξουν τα μάτια)
• Αλλαγές στις ανακλαστικές αντιδράσεις του οισοφάγου. Συνήθως απουσία τέτοιων αντιδράσεων όπως συμβαίνει και κατά τη διάρκεια του ύπνου
• Αλλαγές στο ρυθμό και το βάθος της αναπνοής. Η αναπνοή γίνεται σημαντικά πιο αργή και κανονική
• Αλλαγές στο σφυγμό. Γίνεται πολύ πιο βραδύς από το φυσιολογικό
• Αν τα μάτια είναι ανοικτά, τα βλέφαρα τρεμοπαίζουν ή ανοιγοκλείνουν
• Κοκκινίζει το άσπρο των ματιών
• Εμφανίζονται δάκρυα στα μάτια
• Αυτόνομες (ασυνείδητες) κινήσεις, όπως σπασμοί, ελαφρά τινάγματα κ.λπ.
• Ιδεοκίνηση. Κινήσεις των χεριών, των δαχτύλων, του κεφαλιού και άλλων μερών του σώματος οι οποίες προκαλούνται ασυνείδητα από τις εντολές του θεραπευτή
• Αν τα μάτια είναι ανοιχτά. Απλανές ή μακρινό βλέμμα
• Σημαντική επιβράδυνση του χρόνου αντίδρασης ή ανταπόκρισης
• Ψυχολογική αποσύνδεση
• «Λογική της έκστασης» (trance logic). Κυριολεκτική αντίληψη των λέξεων, μη λογική σύνδεση νοημάτων
• Παραμόρφωση της πραγματικότητας (μείωση ή έλλειψη της κριτικής λειτουργίας)
• Προσήλωση της προσοχής. Έντονη τάση στο άτομο να προσηλώνει αποκλειστικά την προσοχή του στη φωνή του θεραπευτή αγνοώντας απόλυτα ότι άλλο συμβαίνει γύρω του

Η πιο χαρακτηριστική ένδειξη ότι το άτομο βρίσκεται σε κατάσταση ύπνωσης είναι το κοκκίνισμα του άσπρου των ματιών το οποίο παρατηρείται σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις.
Μια άλλη χαρακτηριστική ένδειξη είναι ότι το άτομο δεν μπορεί να ανοίξει τα μάτια του όσο κι αν προσπαθεί μετά από την κατάλληλη υποβολή που έχει δεχτεί από τον θεραπευτή.

Ο παρακάτω μάλλον μακροσκελής ορισμός της ύπνωσης προέρχεται από τον Αμερικανικό Ψυχολογικό Σύνδεσμο – Τομέας 30 Ψυχολογική Ύπνωση (American Psychological Society – Division 30 Psychological Hypnosis). Ο ορισμός του ΑΨΣ έχει γίνει αποδεκτός από ένα μεγάλο αριθμό ειδικών πολλών θεωρητικών

κατευθύνσεων, μεταξύ των οποίων συγκαταλέγονται κορυφαίοι ερευνητές της ύπνωσης όπως η Erika Fromm και ο Ernest Hilgard, και είναι αυτή τη στιγμή ο μάλλον επικρατέστερος. Θα πρέπει να σημειωθεί όμως ότι αυτός ο ορισμός δεν είναι γενικά αποδεκτός από όλους τους ειδικούς και ερευνητές και του έχει ήδη ασκηθεί σημαντική κριτική:

<< Η ύπνωση είναι μια διαδικασία κατά τη διάρκεια της οποίας ένας επαγγελματίας υγείας ή ένας ερευνητής προτείνει σε έναν πελάτη ή ασθενή να βιώσει αλλαγές στις αισθήσεις, στην αντίληψη, στη σκέψη ή στη συμπεριφορά του. Το πλαίσιο της ύπνωσης καθορίζεται σε γενικές γραμμές από μια εισαγωγική διαδικασία. Παρότι υπάρχουν πολλά είδη υπνωτικής υποβολής, τα περισσότερα περιλαμβάνουν υποβολές-προτάσεις για χαλάρωση, ηρεμία και ευεξία. Ακόμη, δίνονται συχνά οδηγίες στο άτομο να φανταστεί ή να σκεφτεί κάποιες ευχάριστες εμπειρίες.
Οι άνθρωποι ανταποκρίνονται στην ύπνωση με ποικίλους τρόπους. Κάποιοι περιγράφουν την εμπειρία τους ως μια διαφορετική κατάσταση της συνείδησης. Άλλοι ως ένα φυσιολογικό στάδιο εστιασμένης προσοχής, κατά το οποίο αισθάνονται πολύ ήρεμοι και χαλαρωμένοι. Άσχετα με τον τρόπο και το βαθμό στον οποίο ανταποκρίνονται, οι περισσότεροι βρίσκουν την εμπειρία πολύ ευχάριστη. Κάποιοι άνθρωποι ανταποκρίνονται ιδιαίτερα στην υπνωτική υποβολή και κάποιοι άλλοι λιγότερο. Η ικανότητα ενός ατόμου να βιώνει την υπνωτική υποβολή μπορεί να μειωθεί από φόβους και ανησυχίες που οφείλονται σε συνήθεις εσφαλμένες αντιλήψεις. Σε αντίθεση με τις περιγραφές που υπάρχουν στα βιβλία, στις κινηματογραφικές ταινίες ή στα τηλεοπτικά προγράμματα για την ύπνωση, τα άτομα τα οποία υπνωτίζονται δεν χάνουν τον έλεγχο της συμπεριφοράς τους. Συνήθως έχουν επίγνωση του ποιοι είναι και που βρίσκονται και εάν δεν προηγηθεί συγκεκριμένη υποβολή για αμνησία, συνήθως θυμούνται τι συνέβη κατά τη διάρκεια της ύπνωσης. Η ύπνωση διευκολύνει του ανθρώπους να βιώσουν τις υποβολές, αλλά δεν τους αναγκάζει να έχουν αυτές τις εμπειρίες. Δεν πρόκειται για ένα είδος θεραπείας όπως η ψυχανάλυση ή η θεραπεία της συμπεριφοράς. Αντίθετα, είναι μια διαδικασία που χρησιμοποιείται για να διευκολύνει τη θεραπεία. Επειδή δεν είναι θεραπεία από μόνη της, η εκπαίδευση στην ύπνωση δεν επαρκεί για να ασκήσει κανείς θεραπευτικές παρεμβάσεις. Η κλινική ύπνωση θα πρέπει να εφαρμόζεται μόνο από ειδικά εκπαιδευμένους και αναγνωρισμένους επαγγελματίες υγείας οι οποίοι έχουν εκπαιδευτεί στην κλινική χρήση της ύπνωσης και εργάζονται σε ανάλογους χώρους. Η ύπνωση έχει χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση του πόνου, της κατάθλιψης, του άγχους, της ψυχολογικής πίεσης, των διαταραχών έξης και πολλών άλλων ψυχολογικών και ιατρικών προβλημάτων. Ωστόσο, μπορεί να μην είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση όλων των ψυχολογικών προβλημάτων ή για όλα τα άτομα. Η απόφαση να χρησιμοποιηθεί ή ύπνωση ως βοηθητική στη θεραπεία μπορεί να ληφθεί μόνο μετά από υπόδειξη ενός εξειδικευμένου θεραπευτή υγείας, ο οποίος γνωρίζει άριστα τη χρήση αλλά και τους περιορισμούς της. Εκτός από την κλινική πρακτική, η ύπνωση χρησιμοποιείται και στην έρευνα με σκοπό την ανακάλυψη περισσότερων στοιχείων σχετικά με την ίδια την ύπνωση αλλά και σχετικά με την επίδρασή της στις αισθήσεις, στην αντίληψη, στη μάθηση, στη μνήμη και στη φυσιολογία. Οι ερευνητές μελετούν επίσης τη χρησιμότητά της στην αντιμετώπιση σωματικών και ψυχολογικών προβλημάτων. >>

Επίσης τα παρακάτω θεμελιώδη αξιώματα έχουν ασκήσει και συνεχίζουν να ασκούν μεγάλη επιρροή στον τρόπο διεξαγωγής της υπνοθεραπείας:

1. Η κατάσταση ύπνωσης – ή «έκσταση» - είναι φυσική και μπορεί να προκύψει και χωρίς την τυπική υποβολή της από τον υπνοθεραπευτή.
2. Κάθε είδος ύπνωσης είναι αυτο-ύπνωση.
3. Το ασυνείδητο του κάθε ατόμου διαθέτει τις απαραίτητες δυνάμεις και πηγές για ίαση και αυτοσυνειδησία.
4. Ο πελάτης ή ασθενής είναι ικανός να εμπλακεί στη διεργασία που ονομάζεται «διερεύνηση του ασυνειδήτου» για να «αποκαλύψει» τις ασυνείδητες δυνάμεις και πηγές του που θα τον βοηθήσουν να βρει λύση στα προβλήματά του. Με τη χρήση διαφόρων υπνοαναλυτικών προσεγγίσεων είναι επίσης δυνατή και η ασυνείδητη διερεύνηση των απωθημένων δυναμικών που ευθύνονται για τη στήριξη κα τη διατήρηση των συμπτωμάτων.

Τα παραπάνω αξιώματα είναι παρόμοια με αυτά που διατύπωσε ο Milton Erickson, ένας από τους σημαντικότερους πρωτοπόρους στην έρευνα και εφαρμογή της κλινικής ύπνωσης, στη χρηστική του προσέγγιση για την ύπνωση και την ψυχοσωματική ίαση. Ο Erickson χρησιμοποίησε τον όρο «ασυνείδητο» για να αναπαραστήσει τον πυρήνα του ανθρώπου. Κατ’ αυτόν, το θεραπευτικό έργο συνίσταται στη δημιουργία προϋποθέσεων που θα ενθαρρύνουν και θα διευκολύνουν την ανάδυση του ασυνειδήτου ως θετικής δύναμης. Σύμφωνα με τον Erickson: «Οι ασυνείδητες διεργασίες μπορούν να λειτουργήσουν με έξυπνο, αυτόνομο και δημιουργικό τρόπο ... Οι άνθρωποι έχουν στο ασυνείδητό τους αποθηκευμένες όλες τις απαραίτητες δυνάμεις και πηγές για να μεταμορφώσουν τις εμπειρίες τους».

Ο Erickson θεωρούσε ότι η «εμπλοκή» είναι η ουσία της δυναμικής της υποβολής «διότι το σημαντικό δεν είναι αυτό που λέει ο θεραπευτής αλλά τι κάνει με αυτό ο ασθενής». Προτού αναφερθούμε στις ψυχολογικές επιπτώσεις, θα πρέπει να γίνει απολύτως κατανοητό ότι ο θεραπευτής προσφέρει απλώς ένα ερέθισμα, η υπνωτική πλευρά των ψυχολογικών επιπτώσεων δημιουργείται υποσυνείδητα από τον πελάτη. Η πιο αποτελεσματική πλευρά κάθε υποβολής είναι αυτή η οποία διεγείρει τους συνειρμούς και τις ψυχολογικές διεργασίες του ίδιου του ασθενή και τις οδηγεί σε αυτόματη δράση. Αυτή ακριβώς η αυτόματη δράση των συνειρμών και των ψυχολογικών διεργασιών του ίδιου του ασθενή δημιουργεί την υπνωτική εμπειρία.

Σύμφωνα με αυτή τη προσέγγιση (Ericksonian), οι άνθρωποι διαθέτουν μέσα τους όλες τις απαραίτητες δυνάμεις και ικανότητες για να λύσουν οι ίδιοι τα προβλήματά τους, σε πολλές περιπτώσεις όμως δεν καταφέρνουν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις ικανότητες είτε επειδή δεν πιστεύουν ότι τις έχουν είτε επειδή το κοινωνικό περιβάλλον δεν τους ενθαρρύνει ή δεν τους επιτρέπει να τις αξιοποιήσουν, είτε επειδή γενικά δεν έχουν μάθει να χρησιμοποιούν τις εσωτερικές τους δυνάμεις και ικανότητες. Οι διάφορες συνειδητές αξίες και πεποιθήσεις που έχει αποδεχτεί και υιοθετήσει το άτομο από το κοινωνικό του περιβάλλον, περιχαρακώνουν τις εσωτερικές ασυνείδητες γνώσεις, δυνάμεις και ικανότητές του. Όταν όμως η συνειδητή σκέψη και τα περιορισμένα πιστεύω ενός ανθρώπου διαταραχθούν,

αναστέλλεται προσωρινά το συνηθισμένο πλαίσιο αναφοράς του. Μια τέτοια διαταραχή η οποία ενεργεί ως καταλύτης μπορεί να συμβεί φυσιολογικά κατά τη διάρκεια μιας έντονης κρίσης στη ζωή του ατόμου, ή τεχνητά μέσω του διαφορετικού από τον συνηθισμένο τρόπου που βιώνει τον εαυτό του κατά την υπνωτική θεραπεία. Αυτή η μεταβολή δίνει στο άτομο μια θεραπευτική δυνατότητα ή ευκαιρία να ανασύρει και να βιώσει εσωτερικές φυσικές ικανότητες που είχαν ξεχαστεί ή αποκηρυχθεί εξαιτίας κάποιων εμφυτευμένων περιοριστικών πεποιθήσεων ή πιέσεων που δέχτηκε από το περιβάλλον του (συνήθως σε πολύ νεαρή ηλικία). Αυτές οι επανακτηθείσες φυσικές γνώσεις, δυνάμεις και ικανότητες συνδέονται στη συνέχεια με τα τυπικά ερεθίσματα του κοινωνικού περιβάλλοντος (νέοι συνειρμοί) έτσι ώστε, όταν το άτομο επανέλθει στο κοινωνικό του πλαίσιο και δεχθεί τα αρχικά ερεθίσματα, να διαπιστώσει ότι πρόκειται για νέες ή αχρησιμοποίητες επιλογές που του επιτρέπουν τώρα οι ενεργοποιημένες δυνάμεις και ικανότητές του. Τα ερεθίσματα δεν πυροδοτούν πια τους αρνητικούς ή περιοριστικούς συνειρμούς, αντίθετα, εγείρουν συνειρμούς που σχετίζονται με νέες προσωπικές ικανότητες και δυνάμεις.

Μέσω της υπνοθεραπείας λοιπόν συντελείται ένας επανασυνειρμός της εμπειρικής ζωής του ατόμου. Επειδή συνήθως οι εσωτερικές δυνάμεις και ικανότητες ανασύρονται και επανασυνδέονται με τη βοήθεια έμμεσων τεχνικών, το άτομο συχνά δεν συνειδητοποιεί πόσα έχει καταφέρει ή πόσο έχει αλλάξει παρά μόνο μετά από κάποιο χρονικό διάστημα και αφού η επαφή του με σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή του καθώς και η πρακτική εμπλοκή του σε ορισμένες καταστάσεις, οι οποίες παλαιότερα του προκαλούσαν έντονο άγχος ή άλλα δυσάρεστα συναισθήματα, του προσφέρουν την ευκαιρία να παρατηρήσει τις αλλαγές. [68]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Ρέικι

8.1 Το Ρέικι

Το Ρέικι είναι μία ενεργειακή μέθοδος από την Ιαπωνία που έχει ευεργετικά αποτελέσματα, όπως σωματική ευεξία, χαλάρωση, βελτίωση της υγείας, νοητική ηρεμία, ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων, αισιοδοξία στη ζωή, ανάπτυξη συμπόνιας, πνευματική ανάπτυξη.
Η μέθοδος Ρέικι είναι μία φυσική ενεργειακή τεχνική που χρησιμοποιεί το άγγιγμα των χεριών για να μεταβιβάσει την συμπαντική πνευματική ενέργεια Ρέικι, είναι πολύ απλή στην εφαρμογή της και πολύ αποτελεσματική.
Μπορεί να εφαρμοστεί στον εαυτό μας, στην οικογένεια μας, στους φίλους μας, ακόμη και από επαγγελματίες ως συμπληρωματική μέθοδος.
Εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούν σήμερα την μέθοδο Ρέικι στην καθημερινή τους ζωή, βελτιώνοντας την εσωτερική και εξωτερική πραγματικότητα τους. [70]

8.2 Προέλευση Του Ονόματος

Mikao Usui (1865-1926)

Chujiro Hayashi (1880 - 1940)

Η αγγλική λέξη Reiki προέρχεται από την ιαπωνική ρέικι (που σημαίνει "μυστηριακή ατμόσφαιρα"), η οποία προέρχεται από την κινεζική língqì («υπερφυσική επιρροή"). Αντί για τη συνηθισμένη μετάφραση , κάποιοι Άγγλοι μεταφράζουν το Reiki ως "συμπαντική ζωτική ενέργεια».

Το Ρέικι είναι ένωση των λέξεων rei ("πνεύμα, θαυματουργή, θεία») και ki ("φυσικό αέριο, ζωτική ενέργεια, την αναπνοή της ζωής, της συνείδησης»)

8.3 Οι Πέντε Αρχές

霊

気

Οι πέντε αρχές του Ρέικι είναι οι εξής :

Να μην είστε θυμωμένοι,
Να μην ανησυχείτε,
Να είστε ευγνώμονες,
Να εργάζεστε με επιμέλεια,
Να είστε καλοί με τους ανθρώπους. [71]

8.4 Πως λειτουργεί το Ρέικι

Το Ρέικι εισέρχεται από την κορυφή του κεφαλιού του διοχετευτή Ρέικι, περνάει από το σώμα και βγαίνοντας μέσα από τα χέρια του με το άγγιγμα ρέει μέσα στο σώμα και την αύρα του δέκτη, αποκαθιστώντας τα μπλοκαρίσματα της ενέργειας όπου αυτά υπάρχουν.

Αυτό που συνήθως αισθάνεται κάποιος είναι το αποτέλεσμα στα χέρια του, όπου νιώθει ένα ελαφρό μυρμήγκιασμα, ένα αίσθημα ζέστης ή κρύου.
Όταν κάποιος αντιλαμβάνεται οπτικά αυτή τη λειτουργία, μπορεί να δει μία δέσμη φωτός να εισέρχεται από την κορυφή του κεφαλιού και να διοχετεύεται στο σώμα και την αύρα του ατόμου, το οποίο μπορεί να κατευθύνει την ενέργεια να βγει από τα χέρια, αλλά και από τα πόδια, τα μάτια, το στόμα.

Επειδή ακριβώς ο διοχετευτής Ρέικι είναι ένας αγωγός της πνευματικής συμπαντικής ενέργειας, δεν δίνει την ατομική ζωτική του ενέργεια και έτσι δεν έχει συμπτώματα εξάντλησης ή πιθανότητας να μαγνητίσει κάτι από τον δέκτη. Επίσης, δεν υπάρχει περίπτωση ενίσχυσης του εγώ του διοχετευτή Ρέικι ή της πεποίθησης ότι είναι ο θεραπευτής, αφού λειτουργεί απλά ως κανάλι ενέργειας. Ακριβώς γι’ αυτό, ο

διοχετευτής Ρέικι δίνοντας μία αγωγή Ρέικι, αισθάνεται να αυξάνεται και η δική του ενέργεια, δημιουργώντας του αισθήματα αγάπης και ευχαρίστησης.

Η ενέργεια που διοχετεύεται στον δέκτη Ρέικι, είναι πάντα ωφέλιμη και λειτουργεί με εποικοδομητικό τρόπο. Το Ρέικι έχει τη δική του «ευφυΐα», θα βρει τα προβληματικά σημεία και θα ρεύσει προς αυτά, θα προσαρμοστεί στις ανάγκες του δέκτη και θα επιφέρει το καλύτερο αποτέλεσμα για τον δέκτη. Το Ρέικι είναι πάντα βοηθητικό, θα προσαρμοστεί και θα δημιουργήσει το καλύτερο αποτέλεσμα. Μία αγωγή Ρέικι αφήνει αισθήματα σωματικής χαλάρωσης, ηρεμίας και γαλήνης, θετικά συναισθήματα για τον εαυτό μας, τους άλλους και τον κόσμο.

8.5 Αρωματοθεραπεία με Ρέικι

Ένα ευχάριστο άρωμα κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας Ρέκι μπορεί να βοηθήσει τον πελάτη να χαλαρώσει και να του ανεβάσει την διάθεση. Εκτός από τα ωραία αρώματα ο συνδιασμός των ελαίων και των βοτάνων με μια συνεδρία Ρέικι μπορεί να έχει έχει καταπληκτικά αποτελέσματα στο σώμα, στο νου και στον ψυχισμό του ατόμου.

Όπως είναι ήδη γνωστό η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια εξάγονται από φυτά και βότανα.

Για να ενσωματωθεί η αρωματοθεραπεία στην θεραπεία Ρέικι, μπορεί ο αισθητικός-θεραπευτής Ρέικι να κάψει μερικές σταγόνες είτε στην αίθουσα πριν από την άφιξή του πελάτη ή να υπάρχουν κάποια αρωματικά βότανα στο χώρο. Μια άλλη μέθοδος είναι να τοποθετεί μια σταγόνα από το λάδι σε ένα βαμβάκι και να τοποθετηθεί κοντά στην μύτη του πελάτη την ώρα της συνεδρίας.

Αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται κυρίως στις θεραπείες Ρέικι:
Λεβάντα: Στην αρωματοθεραπεία, λεβάντα είναι ένα τονωτικό φυτό με χαλαρωτικά

αποτελέσματα. Είναι επίσης αντισηπτικό, αντισπασμωδικό και διεγείρει την όρεξη. Χρησιμοποιείται επίσης και είναι ήσσονος σημασίας σε εγκαύματα και πληγές. Τα καταπραϋντικά της αποτελέσματά την καθιστούν χρήσιμη για πονοκεφάλους και την ένταση.
Στο Ρέικι η λεβάντα σχετίζεται κυρίως με τους ανθρώπους που είναι ευαίσθητοι συναισθηματικά. Στις συνεδρίες του Ρέικι, η λεβάντα συμβάλλει στην προώθηση της ηρεμίας και της εμπιστοσύνης που απαιτείται για μια περίοδο οικοδόμησης και ενίσχυσης της ενεργειακής δύναμης της ζωής. Λεβάντα είναι ευεργετική για τη θεραπεία της αϋπνίας και των πονοκεφάλων.
Σανταλόξυλο: Στην αρωματοθεραπεία, σανταλόξυλου είναι πολύτιμο για την χαλάρωση και τα αντισηπτικά της αποτελέσματά . Αποτελεί ένα πολύ σημαντικό έλαια με πολύ θετικά αποτελέσματα για την εφαρμογή στο δέρμα (ιδιαίτερα στο πρόσωπο), ιδιαίτερα για το ξηρό ή ευαίσθητο δέρμα. Το σανταλόξυλο παράγει ένα περιβάλλον ευνοϊκό για την θεραπεία Ρέικι.
Φασκόμηλο: Το φασκόμηλο είναι τονωτικό, αντισπασμωδικό, καταπραϋντικό, αντιφλεγμονώδες, βακτηριοκτόνο. Επίσης χρησιμοποιείται για την θεραπεία στο κρυολογήματα, στα προβλήματα εμμήνου ρύσεως και η πολύ χαμηλή τοξικότητα του το καθιστά κατάλληλο για γενική χρήση.
Σε μια συνεδρία του Ρέικι, το φασκόμηλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ανοίξει μπλοκαρισμένα «κανάλια» το ψυχισμού του ατόμου και ενισχύσει την ευαισθησία του.
Πατσουλί : Το πατσουλί έχει κάποιες αφροδισιακές ιδιότητες, και χρησιμοποιείται επίσης για τη θεραπεία παθήσεων του δέρματος.
Χρησιμοποιείται επίσης σε Reiki θεραπεία για τις αλλεργίες και τις προσμείξεις του δέρματος, αλλά η θεμελιώδης χρήση του και ο στόχος του είναι να ενισχυθούν οι αισθησιακές ιδιότητες του ατόμου.
Λεμόνι: Το λεμόνι είναι γνωστό θεραπευτικό μέσο και λάδι καθαρισμού, τονώνει και ενεργοποιεί το σώμα.
Μέντα: Δρα ως λάδι καθαρισμού που ξυπνά το συνειδητό μυαλό και απομακρύνει τις αρνητικές σκέψεις.
Περγαμόντο: Έχει καταπραϋντικές και χαλαρωτικές ιδιότητες που εξυψώνουν την ψυχή, προωθεί την γαλήνη και την ευτυχία. [70]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Δακτυλοθεραπεία

Η δακτυλοθεραπεία βασίζεται στη θεωρία των δεκατεσσάρων μεσημβρινών του βελονισμού. Οι μεσημβρινοί είναι τα κανάλια της ζωτικής ενέργειας που λέγεται CHI. Η μοναδική διαφορά του σιάτσου με την δακτυλοθεραπεία συνίσταται στον τρόπο εφαρμογής της πίεσης πάνω στα σημεία. Ενώ κατά την ιαπωνική μέθοδο σιάτσου, η πίεση πάνω στα σημεία του μεσημβρινού εφαρμόζεται κυρίως με το σαρκώδες
30
μέρος του αντίχειρα, στη δακτυλοθεραπεία εφαρμόζεται με το άκρο του αντίχειρα, με το οποίο αυξάνεται η ακρίβεια και η πίεση. Αντενδείκνυται στις εξής περιπτώσεις: σε υψηλό πυρετό, μετά από το φαγητό, σε ασθένειες του δέρματος, σε οξείς αρθριτικούς ρευματισμούς και σε μεταδοτικές ασθένειες. [72]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Μασάζ D’ Stress

Το μασάζ D’ stress είναι ένα ολιστικό μασάζ, το οποίο εφαρμόστηκε πριν από είκοσι χρόνια από τη διάσημη αισθητικό σωφρολόγο, Marie-Christine Chauvin, Πρόεδρο για τη Διαχείριση του Άγχους.

Στην πραγματικότητα, αυτό το μασάζ βασίζεται στα δεδομένα της ρεφλεξολογίας και του σιάτσου, δουλεύοντας στους κυριότερους μεσημβρινούς και εμπνέεται από διάφορες τεχνικές της αγιουβέρδα.
Η θεραπεία ξεκινάει με τη χρήση χλιαρού λαδιού από σουσάμι, έπειτα συνεχίζει με ενεργειακή μάλαξη στα σημεία chakras και ολοκληρώνεται με τη χρήση ημι-πολύτιμων πετραδιών.

Αυτού του είδους το μασάζ έγκειται κυρίως στην αναδόμηση της ενέργειας, ξεκινώντας από τα πόδια, το Yin, τη γη και τελειώνοντας με το κεφάλι, το Yang, τον ουρανό. Επίσης λαμβάνει υπόψη του τη θεωρία των πόλων, δουλεύοντας αριστερό χέρι, δεξί χέρι.

Επίσης βοηθάει το σώμα να ξαναβρεί το σημείο ισορροπίας του, να βελτιώσει την κυκλοφορία επιστροφής, να αποβάλλει τις τοξίνες, να τονώσει και να συσφίξει το δέρμα. Χάρη στη πλούσια ενεργειακή του δουλειά, καθώς επικεντρώνεται σε μερικά ενεργειακά σημεία, το μασάζ D’ stress επιτρέπει την απελευθέρωση των ενδορφινών.
Η πελάτισσα μετά το μασάζ αισθάνεται χαλαρωμένη, σε πλήρη φόρμα, έτοιμη να ανταποκριθεί στη δουλειά της, κυρίως όμως έχει

αποκτήσει την ισορροπία της και το αποτέλεσμα διαρκεί στο χρόνο. [73]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Θιβετιανό Μασάζ Κοιλιάς

Είναι ένα σφαιρικό μασάζ που έχει σκοπό να αναζωογονήσει τα κυριότερα όργανα και να αποκαταστήσει την καλή λειτουργία του μεταβολισμού. Απευθύνεται κυρίως στα άτομα που είναι καλά στην υγεία τους.

Περιλαμβάνει πάρα πολλές κινήσεις στην κοιλιά. Λόγω της δύναμης που ασκείτε στο σώμα, το θιβετιανό μασάζ της κοιλιάς είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον για τις πελάτισσες που είναι υπέρβαρες και μπορεί να συμπεριλαμβάνετε στις θεραπείες αδυνατίσματος. Χάρη στις καταπραϋντικές και χαλαρωτικές του ιδιότητες, μπορεί να ενταχθεί στις υπηρεσίες spa, για ανάκτηση φόρμας και ευεξίας.

Το Θιβετιανό μασάζ είναι βασισμένο στην ανατολική θεωρία του Tao-in, δηλαδή ότι ο άνθρωπος είναι ένα σύνολο και αποτελεί μέρος του σύμπαντος το οποίο και περιέχει. Εντάσσεται σε ότι τον περιβάλλει και ο κόσμος στον οποίο εντάσσεται συμμετέχει στη διαμόρφωσή του. Είναι ένα με το σύνολο.

Τίποτα δε μπορεί να τους χωρίσει, χωρίς να προκαλέσει ανισορροπία, ή δυσαρμονία που ερμηνεύεται με ασθένεια. Η ανατολική ιατρική, με τη θεωρία του Tao, ψάχνει πάντα την προέλευση του προειδοποιητικού σημαδιού, το οποίο ονομάζουμε σύμπτωμα. Το θιβετιανό μασάζ στηρίζεται σε αυτή την αρχή, δεν ασχολείται μόνο με ένα σύμπτωμα, αλλά με όλο το σώμα και επίσης με το ψυχοσωματικό σύνολο.

Το ενεργειακό κέντρο του ανθρώπινου σώματος βρίσκεται στον ομφαλό. Αν οι εντάσεις, οι ανησυχίες και οι διάφορες έννοιες συσσωρεύονται μέρα με τη μέρα, μήνα με το μήνα, χρόνο με το χρόνο, δύσκολα αποβάλλονται. Γίνονται «συναισθηματικά απόβλητα». Οι διαταραχές που προκαλούνται από τα συναισθηματικά απόβλητα μπορούν να δημιουργήσουν μπλοκάρισμα στα νεύρα, στα αγγεία του αίματος, στα λεμφικά γάγγλια, που καταλήγει σε προοδευτικό φράξιμο όλης της ενεργειακής κυκλοφορίας. Έτσι η έκφραση «έχω σφιγμένο στομάχι» φανερώνει τέλεια τις ανησυχίες και την αρνητική ενέργεια που συσσωρεύονται στο στομάχι και στη σπλήνα. Οι Ταοϊστές ανακάλυψαν ότι η πλειοψηφία των παθήσεων θα μπορούσε να θεραπευτεί, αν οι κυριότερες τοξίνες και η αρνητική ενέργεια αποβάλλονταν από το σώμα. Ανέπτυξαν κυρίως την τέχνη του Chi Nei Tsang, για να ανακυκλώσουν και να μεταλλάξουν την αρνητική ενέργεια που μπλοκάρει τα εσωτερικά όργανα και προκαλεί την εμφάνιση «φωλεών» στο στομάχι.

Το θιβετιανό μασάζ της κοιλιάς εμπνέεται από τους Ταοϊστές. Δεν είναι ένα απλό μασάζ, είναι μια πραγματική περιποίηση

πρόληψης για τον οργανισμό, ένα εξαιρετικό πρωτόκολλο ευεξίας που εφαρμόζεται στάδιο προς στάδιο, για την αναζωογόνηση του σώματος συνολικά. Το θιβετιανό μασάζ περιλαμβάνει επίσης μασάζ των λεμφικών αγγείων. Η λεμφική κυκλοφορία και τα λεμφικά γάγγλια διεγείρονται. Έτσι το λεμφικό σύστημα που έχει στόχο να θρέψει τα κύτταρα και να αποβάλλει τα απόβλητα από τη μια πλευρά και από την άλλη να παράγει τα σημαντικά στοιχεία του ανοσολογικού συστήματος, θα ενισχυθεί. Όλα τα συμπτώματα που συνδέονται με τις λεμφικές διαταραχές θα καταπολεμηθούν, όπως το πρησμένο στομάχι, η κυτταρίτιδα, η κατακράτηση νερού ή η αίσθηση δυσφορίας στα κάτω μέλη, η παχυσαρκία, αλλά και οι αναπνευστικές δυσκολίες, η κούραση, οι πόνοι των αρθρώσεων ή οι ρευματισμοί, επίσης προλαμβάνει τις μολυσματικές παθήσεις. Το θιβετιανό μασάζ περιλαμβάνει επίσης, ένα βαθύ μασάζ του εντέρου που θα βελτιώσει σημαντικά την πέψη και θα καταπολεμήσει την δυσκοιλιότητα. Συμβάλλει και στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.

Τέλος με τις κινήσεις του στις αρθρώσεις, στο λαιμό, στους ώμους, στη σπονδυλική στήλη και στους μυς που τη στηρίζουν το θιβετιανό μασάζ θα ανακουφίσει άμεσα και θα προσφέρει ευεξία.
Με τις ασκήσεις βαθιάς αναπνοής προσφέρει έντονη χαλάρωση και ιδιαίτερα των μυών, καθώς και προοδευτική μείωση όλων των εντάσεων.
Το μασάζ σε όλο το σώμα διαρκεί περίπου μια ώρα και δεκαπέντε λεπτά. [74]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Βοτανοθεραπεία

Η παράδοση της θεραπευτικής τέχνης των βοτάνων και γενικότερα των φυτών χάνεται στο αρχέγονο παρελθόν. Σε ένα παρελθόν αχρονολόγητο…όσο αχρονολόγητη είναι και η σοφία που ενυπάρχει στο ανθρώπινο στοιχείο αλλά και γενικότερα στον φυσικό κόσμο. Όμως οι εποχές αλλάζουν και από το μακρινό παρελθόν φτάσαμε στο σήμερα και αργότερα στο αύριο.

Αν σε μια τέχνη υπάρχει ουσιαστική γνώση και σοφία τότε με κάποιον τρόπο αυτή η τέχνη θα έχει την θέση που της αρμόζει στο κοινωνικό επίπεδο και ας υπάρχουν κάθε είδους φαινομενικές αντιξοότητες. Και στην τέχνη της βοτανολογίας υπάρχει και γνώση και σοφία και δύναμη. Βέβαια όλα αυτά κρύβουν μια βαθύτητα και μια εσωτερική προσέγγιση που στην σύγχρονη εκβιαστική, από άποψη χρόνου και ποιότητας ζωής, κοινωνία χάνουν κάθε νόημα.

Ο ασθενής πάσχει και το ενδιαφέρον απλά συνοψίζεται σε μια γρήγορη ρηχή και βεβιασμένη προσέγγιση για την κατάσταση του. Όλα έχουν χάσει προ πολλού την αξία τους. Το μόνο που ενδιαφέρει είναι μια συνταγή και κάποια τυπικά ραντεβού που δεν διαφέρουν καθόλου από τις συνταγές και τα ραντεβού της σύγχρονης φαρμακευτικής ιατρικής. Η ουσία λοιπόν είναι απλά να επιλέξουμε μια θεραπεία που απλά έχει την δυνατότητα να θεραπεύσει δίχως την παρέμβαση συνθετικών φαρμάκων που προκαλούν παρενέργειες; Όχι, δεν είναι αυτή η ουσία ή δεν θα έπρεπε να είναι αυτή η ουσία.(Και για να μην υπάρχουν παρερμηνείες αναφέρω ότι η Κλασική Φαρμακευτική Ιατρική έχει και αυτή να προσφέρει τις υπηρεσίες της στον βαθμό, στην χρήση, στις συνθήκες και στην προσέγγιση που κάθε άτομο θα την αναζητήσει).

Ποια είναι λοιπόν η ουσία που κρύβεται πίσω από τη βοτανοθεραπεία και κατ' επέκταση πίσω από τις Εναλλακτικές Θεραπευτικές μεθόδους; Αυτό το ερώτημα έχει να απαντήσει το παρόν άρθρο μαζί με την παρουσίαση της τέχνης της βοτανολογίας.

Στην τέχνη της βοτανολογίας υπάρχει η καταγραφή και η γνώση της ίασης μιας πραγματικά μεγάλης γκάμας ασθενειών. Καταγραφές που απαντώνται στην δύση στην Ανατολή στον βορρά και στον νότο. Όπου δηλαδή φύονταν φυτά, λουλούδια, μανιτάρια, ή οτιδήποτε άλλο έμβιο όν. Στην Ανατολή με την Κινέζική βοτανολογία

που είναι ένα παρακλάδι της Παραδοσιακής Κινέζικής Ιατρικής αλλά και με την Ινδική Ayurveda, Στην δύση με την αρχέγονη γνώση που κατέχουν ακόμα οι σαμάνοι της Βόρειας, κεντρικής και νότιας Αμερικής που με την χρήση βοτάνων θεράπευαν θεραπεύουν και θα θεραπεύουν με μια ουσιαστική
ιερότητα τον ασθενή. Στους βόρειους και νότιους λαούς που μαζί με τις εσωτερικές παραδώσεις που ανέπτυξαν ανακάλυψαν την σημασία των βοτάνων.

Και στο κέντρο η Ελλάδα που με το απέραντο πράσινο που κάποτε είχε κατέγραψε τα βότανα και την χρηστικότητα τους. Από τα πρώτα Ελληνικά κείμενα που μπορούμε να πάρουμε μια αληθινή γεύση για την χρήση και τις ιδιότητες των φυτών είναι Διοσκουρίδης, ένας αληθινός μύστης της εποχής του. Βέβαια για όλους αυτούς τους πολιτισμούς η έρευνα πάνω στα βότανα ήταν μια πραγματική μύηση πάνω στην ζωή, στον άνθρωπο και στις ενέργειες που τον αποτελούν. Η χρήση των βοτάνων δεν περιοριζόταν απλά και μόνο στον τομέα της
θεραπείας αλλά στην ευρύτερη ιερή παράδοση. Τα βότανα ήταν ένα μέσο εξέλιξης και ολοκληρωτικής εμβάθυνσης για τους ανθρώπους που τα χρησιμοποιούσαν. Και για οποιοδήποτε βήμα προς κάτι το ανώτερο και το καλύτερο συνεπάγεται υγεία σε σωματικό, ψυχολογικό, πνευματικό ή όποιο άλλο επίπεδο.

Η χρήση των βοτάνων μπορούσε και μπορεί να δώσει λύσεις σε όλα αυτά τα επίπεδα. Αυτή είναι και η ουσιαστικότερη διαφορά από την Σύγχρονή Φαρμακευτική Ιατρική. Το βότανο σαν μια ανεξάρτητη φυσική οντότητα έχει την δυνατότητα να λειτουργεί όχι μόνο αντανακλαστικά αλλά και συντονιστικά. Αντανακλαστικά, σημαίνει ότι δρα στον οργανισμό πάντα με μια συγκεκριμένη διαδικασία ανεξάρτητα από κάθε είδους παράγοντα, χωρίς να παίζουν ρόλο τα ιδιαιτέρα προσωπικά χαρακτηριστικά του ασθενή: Για παράδειγμα από ποιους παράγοντες ανέπτυξε τις συγκεκριμένες ασθένειες και τα ιδιαιτέρα ανάλογα συμπτώματα. Συντονιστικά, σημαίνει ότι η δράση του δεν είναι ανεξάρτητη από τον ασθενή. Το βότανο έχει την ιδιότητα να δημιουργεί τροπισμό, δηλαδή να συντονίζεται με τον οργανισμό του ατόμου σε ένα βαθύτερο επίπεδο και “να τον Θεραπεύει από μέσα”. Έτσι η θεραπεία γίνεται μια βαθύτερη διαδικασία που βοηθάει τον πάσχοντα ολοκληρωτικά και με τέτοια αρμονία που δεν συναντάται σε κανένα συνθετικό και τυποποιημένο προϊόν.

Συνεπώς τα βότανα έχουν μια διπλή δραστικότητα που ολοκληρώνει ένα πολύ σπουδαίο μοντέλο θεραπείας. Οι βάσεις τους έχουν τις ίδιες αρχές που είχαν πάντα. Ο θεραπευτής μαζί πάντα με την γνώμη του ασθενή είναι υπεύθυνος για το ποια στρατηγική θα ακολουθήσει. Θα ακολουθήσει μια προσέγγιση που σκοπός θα είναι να μειωθούν αρχικά τα συμπτώματα και έπειτα να εξαλειφθούν ή θα προσεγγίσει τον ασθενή με μια ποιο ολοκληρωμένη ματιά και θα τον δει σαν ένα ξεχωριστό περιστατικό; Και οι δύο προσεγγίσεις είναι αποτελεσματικές. Η
πρώτη εστιάζεται στην άμεση ανακούφιση και ίαση ενώ η δεύτερη στην θεραπεία έπειτα από μια ολοκληρωμένη βοτανολογική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τα πάντα.

Σήμερα οι βοτανοθεραπευτές σε όλο τον κόσμο έχουν χωριστεί σε αυτές τις δύο προσεγγίσεις. Οι πρώτοι βοτανολόγοι λειτουργούν με καθορισμένες συνταγές σε καθορισμένες παθήσεις όπως για παράδειγμα προβλήματα αναπνευστικά, πονοκέφαλοι, προβλήματα οργάνων, γυναικολογικές διαταραχές κ.λ.π. που είναι επαληθευμένες ως προς την δραστικότητά τους μέσω ερευνών σύγχρονης ιατρικής. Αυτοί συνήθως δεν δίνουν καμία ιδιαίτερη βάση στην ενέργεια των φυτών και του ασθενή. Οι δεύτεροι δεν λειτουργούν απαραίτητα με συνταγές που υπάρχει καταγεγραμμένη βιοχημική ανάλυση από την φαρμακευτική ιατρική και έτσι έχουν κρατήσει τον παραδοσιακό τρόπο σκέψης και προσέγγιση για τον άνθρωπο και τις ενέργειες που τον αποτελούν. Έχουν όμως συνταγές που η δραστικότητα τους είναι καταγεγραμμένη σε κλασσικά κείμενα και σε κάποια μέρη αποτελεί μέχρι σήμερα την μοναδική προσέγγιση. Είναι ικανοί να δώσουν λύσεις σε πάρα πολλές παθήσεις αλλά η βλέψη τους δεν περιορίζεται αποκλειστικά και μόνο στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων. Δύο διαφορετικές προσεγγίσεις που συνθέτουν μια ολοκληρωμένη ματιά…. Και μια θεραπευτική τέχνη που σήμερα αγκαλιάζεται και από τους πιο δύσπιστους. [75]

Η επιστήμη σήμερα χρησιμοποιεί τα φυτά (βότανα) για φαρμακευτική χρήση επιβεβαιώνοντας ότι τα φυτά έχουν δυνατότητες που μπορούν να αξιοποιηθούν.
Με τη φυτοθεραπεία μπορούν να λυθούν ήπια προβλήματα υγείας χωρίς αντενδείξεις και παρενέργειες. Τα φυτά (βότανα) που χρησιμοποιούνται στη φυτοθεραπεία έχουν υποστεί επιστημονικό έλεγχο και είναι απόλυτα ασφαλή να χρησιμοποιηθούν.

Στην εποχή μας, ο κόσμος στρέφεται και πάλι προς τη Φύση εφαρμόζοντας τους φυσικούς νόμους έτσι ώστε ο καθένας να πάρει την ευθύνη για την υγεία του στα χέρια του.

Η Φυτοθεραπεία είναι η επιστήμη στην οποία όλοι οι ειδικοί (ιατροί, θεραπευτές, φαρμακοποιοί, οδοντίατροι κ.λ.π) αξιοποιούν τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων για να δώσουν λύσεις στα διάφορα προβλήματα υγείας που μας απασχολούν. Πολλές φορές η συνεχής χρήση φαρμάκων προκαλεί σοβαρές παρενέργειες. Τα βότανα για να είναι ασφαλή πρέπει να δίνονται από ειδικούς (ιατροί, θεραπευτές, φαρμακοποιοί κ.λ.π) για να ελέγχεται σωστά τόσο ο τρόπος χρήσης τους όσο και η προέλευσή τους.

Τα βότανα μπορεί να είναι χρήσιμα αλλά ο λάθος τρόπος χρήσης τους μπορεί να προκαλέσει προβλήματα. Όλα τα βότανα δεν είναι και τόσο “αθώα”, υπάρχουν φυτά που αν πάρουμε σε μεγαλύτερες ποσότητες μπορεί να μας κάνουν κακό.

Επίσης και κάτι άλλο που πρέπει να προσέχει ο καταναλωτής είναι και από πού προμηθεύεται κανείς τα βότανα. Τα βότανα που πωλούνται στο φαρμακείο μας είναι απόλυτα ελεγμένα και ασφαλή. Στο φαρμακείο μας μπορεί κανείς να βρει ειδικούς που θα τον βοηθήσουν επιστημονικά και υπεύθυνα. Υπάρχουν βέβαια διάφορα

καταστήματα που πουλάνε βότανα χωρίς να ξέρει κανείς τον τρόπο προέλευσής τους και τον τρόπο αποθήκευσής τους.
Πολύ περισσότερο να εμπιστεύεται κανείς τις υποδείξεις για τον τρόπο χρήσης.

Φυτοθεραπευτικά σκευάσματα
Είναι σε μορφή κάψουλας, τσαγιού ή σταγόνες (βάμμα – εκχύλισμα)
Πχ. Για δυσκοιλιότητα (φραγκούλα, μπολντό, και άλλα)

- Για συμπτώματα **κλιμακτηρίου** : agnus castus – λυγαριά, damiana, dioscorea
- **Αδυνάτισμα** – έλεγχος βάρους: Με φύκια, ανανά, camellia sinensis, carcinia cabogia, salvia
- **Ακμή**: Με Smilax, Echinacea, propolis, arctium lappa
- **Αϋπνία**: Με βαλεριάνα, πασσιφλόρα, λυκίσκο, μέλισσα
- **Κρυολόγημα**: Με Echinacea
- **Νεφρά – προστάτης – φλεγμονές**: Με Saw palmetto, buchu, equisetum, uva ursi, μύρτιλος
- **Βήχα** – αποχρεμπτικό: Με Echinacea, σαμπούκος, propolis, αλτέα
- **Κολίτιδα**: Με Μέλισσα, ulmus, hydrastis canad., ginger
- **Φλεβίτη**: Με Hamamellis, aesculus hipocastanus, aloe vera
- **Χοληστερίνη**: Με Taraxaco, guggul, boldo, neem
- **Αρθρίτιδα**: Με Boswelia, ιτιά, smilax
- **Πονοκέφαλος**: Με Χρυσάνθεμο, ιτιά, spirea [76]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Ρεφλεξολογία

13.1 Τι είναι ρεφλεξολογία

Η Ρεφλεξολογία είναι μια ευγενική τεχνη, μια εξαιρετικά αποτελεσματική μορφή θεραπευτικού μασάζ των ποδιών. Ως θεραπεία, κατατάσσεται στον τομέα της «εναλλακτικής ιατρικής» ή θεραπείας. Θεωρείται μια ολιστική θεραπευτική τέχνη που θέλει να αντιμετωπίζει το άτομο ως ολότητα, προκειμενου να επιφερει μια καταστασή ισορροπιας και αρμονιας στο σωμα, στο νου και στο πνευμα. Ολότητα σημαινει πως δεν είμαστε απλά το άθροισμα μυώνων, αγγείων ή νευρώνων αλλά το σύνολο αυτών, ένα σύνολο όπου όλα τα όργανα είναι αλληλένδετα και αλληλοεξαρτούμενα.

Τα πόδια μας, μας συνδέουν με το έδαφος: αποτελούν τον σύνδεσμο ανάμεσα στην γηίνη και την πνευματική-νοητική ζωή μας. Μας γειώνουν κυριολεκτικά και μεταφορικά. Τα πάδια μας, μας μεταφέρουν, μας τοποθετούν, μας κουβαλούν, μας στηρίζουν κάθε λεπτό και το κάνουν με ένα τρόπο τόσο απλό που συνηθώς τα αγνοούμε, τα θεωρούμε δεδομένα και απαξιούμε να τα προσέξουμε, να τα φροντίσουμε. Κι όμως η κίνηση που μας χαρίζουν τα πόδια μας, η ευεξία που μας χαρίζει αυτή η κίνηση, η αίσθηση της ελευθερίας που προκύπτει απο αυτήν την κίνηση είναι απο τα πολυτιμότερα αγαθά που διαθέτουμε σαν άνθρωποι. Η διαρκής κίνηση και μετακίνηση των ανθρώπων μέσα στους αιώνες είναι αυτό που μας κρατάει ζωντανούς και υγειής σωματικά και ψυχικά.

Στα πόδια υπάρχουν οι περισσότερες απολήξεις των νεύρων που ξεκινώντας απο τον εγκέφαλο διανύουν όλο το σώμα. Όλα τα όργανα, οι αδένες και άλλα μέρη του σώματος βρίσκονται τοποθετημένα με την ίδια διάταξη στα πόδια, σαν αντανακλάσεις-αντανακλαστικά των μερών του σώματος. (Με τον όρο αντανακλαστικό εννοούμε μια ακούσια η ασυνείδητη αντίδραση σε ενα ερέθισμα).
Στην ρεφλεξολογία, όταν ερεθίζονται τα αντανακλαστικά των ποδιών, προκαλείται μια ακούσια αντίδραση των οργάνων που συνδέονται με αυτά τα αντανακλαστικά. Η σωστή διεγερση αυτών των αντανακλαστικών μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την κατάσταση της υγείας μας.

13.2 Ιστορική αναδρομή

Οι ρίζες της Ρεφλεξολογίας ξεκινούν τουλάχιστον 5.000 χρόνια π.Χ., όταν οι Κινέζοι εξασκούσαν μια μορφή πιεσοθεραπείας με τα χέρια σε διάφορα μέρη του σώματος και στα πέλματα. Από το 2.330 π.Χ. στην Ανκμαχόρ στη Σαχάρα, βρέθηκε πάπυρος σε τάφο ιατρών, όπου εμφανίζεται η εφαρμογή Ρεφλεξολογίας από θεραπευτή. Φαίνεται δηλαδή να κρατά και να τρίβει ο θεραπευτής τα πέλματα και τα χέρια του ασθενούς με ένα συγκεκριμένο "ρεφλεξολογικό" τρόπο.

Το 3.000 π.Χ στην Αίγυπτο, στην Αραβία και στην Ινδία, έχουμε κάποια ντοκουμέντα από τάφους, σε τοιχογραφίες, με μάλαξη με συγκεκριμένο τρόπο στα πέλματα.

Το 2.000 π.Χ περίπου, ο αυτοκράτωρ της Κίνας Χουάνκτι Νέι γράφει για την Ρεφλεξολογία σε βιβλίο του.

Στην Ευρώπη τώρα, από το 400 μ.Χ μέχρι το 1.400 μ.Χ, κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα, έχουμε μία περίοδο σκοταδισμού, με αποτέλεσμα την καταστροφή και την απόκρυψη στοιχείων γενικά, για όλες τις ειδικότητες. Οι πειρατές φορούσαν σκουλαρίκια σε ορισμένα σημεία αντανακλαστικά του αυτιού, για να βρίσκονται σε εγρήγορση και ετοιμότητα. Επίσης και τα δακτυλίδια που φορούσαν, είχαν σκοπό το να πιέζουν συγκεκριμένα αντανακλαστικά σημεία.

Το πρώτο βιβλίο που γράφτηκε αλλά και κυκλοφόρησε μ.Χ. με αντικείμενο τη θεραπεία των ζωνών του σώματος, εκδόθηκε το 532 από δύο διάσημους Ευρωπαίους γιατρούς της εποχής που ονομάζονταν Δρ. Ατάτις και Δρ. Αντάμους. Ένα άλλο βιβλίο πάνω στο ίδιο αντικείμενο δημοσιεύτηκε λίγο αργότερα, αυτήν τη φορά στο Λάιπσιγκ από κάποιον Δρ. Μπελ. Εκείνη την περίοδο, είναι γνωστό ότι πολλοί άνθρωποι στην Κεντρική Ευρώπη, από τους πιο φτωχούς μέχρι τους πιο πλούσιους, ακόμα και τους βασιλείς, χρησιμοποιούσαν κάποια μορφή πιεσοθεραπείας.

Πιο πρόσφατες έρευνες αποκάλυψαν πως μερικές φυλές ερυθροδέρμων και κάποιες πρωτόγονες φυλές της Αφρικής χρησιμοποιούν επίσης κάποιες μορφές ρεφλεξολογίας.

Το 1843, τα αδέρφια Κιρλιάν ανακαλύπτουν ειδικές φωτογραφίες που δείχνουν τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία του σώματος και φυσικά και των πελμάτων και των χεριών. Είναι οι γνωστές φωτογραφίες Κίρλιαν.

Το 1913, ο Δρ. Φιτζέραλντ Γουίλιαμ - γιατρός χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος - βάζει ουσιαστικά τις βάσεις στη "θεραπεία των ζωνών" με τη μέθοδό του, που εφαρμόζει στους ασθενείς του κατά την διάρκεια των επεμβάσεων. Η μέθοδός του είχε μεγάλη επιτυχία και αναφέρεται ότι η πιεσοθεραπεία του ήταν αποτελεσματική στο 65 με 75% των περιπτώσεων. Το έργο του δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά από τον Δρ. Έντγουϊν Μπάουερς, έναν κριτικό ιατρικών συγγραμμάτων και συγγραφέα από τη Νέα Υόρκη. Είχε επισκεφθεί τον Δρ. Φιτζέραλντ και είχε μελετήσει μαζί του για αρκετό καιρό πριν παρουσιάσει στον Τύπο κάποια άρθρα γύρω από τη θεραπεία των ζωνών - στην ουσία, ο Δρ Μπάουερς ήταν εκείνος που ονόμασε έτσι τη μέθοδο.

Μερικοί άλλοι γιατροί έκαναν επιπλέον έρευνες πάνω στο αντικείμενο και προσέφεραν πολύτιμες συνεισφορές στην εξέλιξη της μεθόδου. Σε αυτούς περιλαμβάνονται ο Δρ. Τζορτζ Γουάϊτ και το ζεύγος Δρ. Τζων και Ελίζαμπεθ Ράιλεϊ. Ο Δρ. Ράιλεϊ έγραψε πολλά βιβλία πάνω στο θέμα και παρουσίασε για πρώτη φορά τη "μέθοδο του αγκιστριού". Ονομάστηκε έτσι επειδή σύμφωνα με αυτήν ο θεραπευτής λύγιζε τα δάκτυλά του σαν αγκίστρια πριν τα τοποθετήσει πάνω σε κάποιο σημείο του σώματος του ασθενή. Μια άλλη πρωτοπόρος της Ρεφλεξολογίας είναι η Αμερικανίδα Γιούνις Ίνγκραμ, η οποία αφού εκπαιδεύτηκε κοντά στον Δρ. Ράιλεϊ, δημιούργησε την δική της μέθοδο, τη "Μέθοδο Ρεφλεξολογικής Συμπίεσης Ίνγκραμ". Τα δύο βιβλία της: "Ιστορίες που μπορούν να μας πουν τα πόδια" και "Ιστορίες που μας έχουν πει τα χέρια", έγιναν μόνιμα κείμενα αναφοράς για τους σπουδαστές της Ρεφλεξολογίας. Η μέθοδος της Ίνγκραμ επικεντρωνόταν στα αντανακλαστικά σημεία των ποδιών. Τη μέθοδό της τη συνεχίζει ο ανιψιός της Ντούιτ Μπάιερς. Το 1960 περίπου, η Αγγλίδα Ντόριν Μπέιλυ, μαθήτευσε δίπλα στην Γιούνις Ίνγκραμ στην Αμερική και επιστρέφοντας στη Μεγάλη Βρετανία, προκάλεσε μεγάλο ενδιαφέρον με την επιμονή της όχι μόνο στη Βρετανία αλλά και στην υπόλοιπη Ευρώπη και εκτός του ότι θεράπευε, δημιούργησε και μια Σχολή Ρεφλεξολογίας, οι διδασκαλίες της οποίας συνεχίζονται ακόμη. Είναι η Σχολή Ρεφλεξολογίας Μπέιλυ.

13.3 Στόχος ρεφλεξολογίας

Στόχος της ρεφλεξολογίας είναι η επίτευξη της ισορροπίας του σώματος, πράγμα που κατορθώνεται κυρίως μέσω της χαλάρωσης.
Το επαγγελματικό μασάζ της ρεφλεξολογίας χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει ποιά μέρη του σώματος δεν λειτουργούν αποτελεσματικά. Με την κατάλληλη θεραπεία το σώμα ανακτά την ισορροπία και την καλή λειτουργία του.

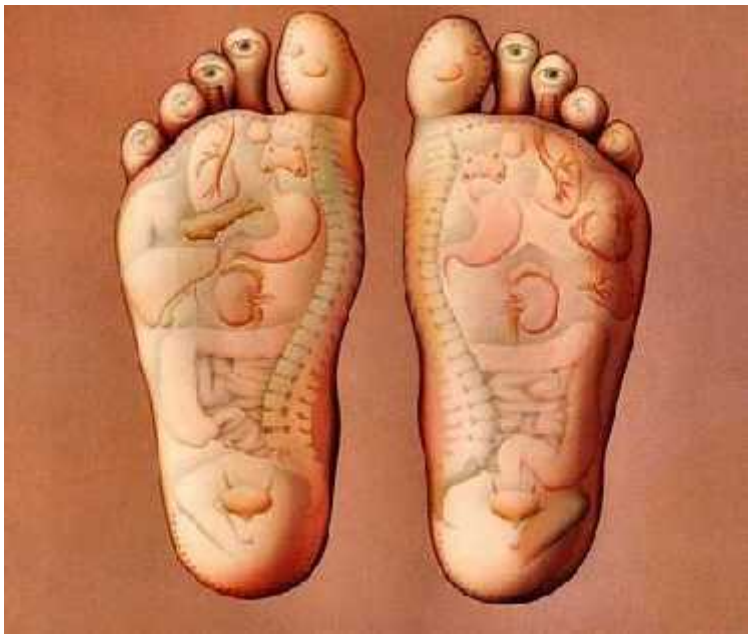
13.4 Τρόπος δράσης-Αντανακλαστικά σημεία

Η Ρεφλεξολογία εφαρμόζεται στο πέλμα και στη ράχη των κάτω άκρων, όπου σύμφωνα με τη θεωρία της ρεφλεξολογίας υπάρχουν τα ονομαζόμενα ‘αντανακλαστικά σημεία’.

Τα αντανακλαστικά σημεία, είναι σημεία ή περιοχές, που όταν πιεσθούν ή μαλαχθούν με ειδικό τρόπο, προκαλούν ένα αντανακλαστικό ερέθισμα (ακούσια αντίδραση), σε αντίστοιχο όργανο, αδένα ή περιοχή του σώματος.

Ο μηχανισμός των αντανακλαστικών ερεθισμάτων συνδέεται άμεσα με την παρουσία των 7.200 νευρικών απολήξεων που έχουν εντοπισθεί έως σήμερα στο πέλμα των ποδιών.

Η Ρεφλεξολογία επομένως, προκαλεί μια φυσική και αφάρμακο επίδραση στο νευρικό σύστημα, το οποίο με την σειρά του επηρεάζει το ενδοκρινολογικό, το μυοσκελετικό, καθώς και τα υπόλοιπα συστήματα του οργανισμού.



13.5 Που οφελεί η ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία έχει επιτυχή αποτελέσματα στην υποχώρηση των συμπτωμάτων, στη διόρθωση των δυσλειτουργιών και στην ανακούφιση του πόνου.

Συχνότερα προβλήματα υγείας στα οποία βοηθά η Ρεφλεξολογία είναι:

- Πονοκέφαλος, ημικρανία, ζάλη, ίλιγγος.
- Δύσπνοια, ιγμορίτιδα, καταρροή.
- Πόνος στον αυχένα.
- Πόνοι αρθρώσεων χεριών και ποδιών.
- Πόνος στη μέση, λουμπάγκο.
- Ισχιαλγία, πόνος στα γόνατα, ‘κάψιμο’ στις γάμπες.
- Δυσκοιλιότητα, κολίτιδα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, δυσπεψία, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.
- Πόνοι περιόδου, ακανόνιστος ‘κύκλος’, PMS (προ της εμμήνου ρύσεως σύνδρομο).
- Ελλιπής ή διαταραγμένος ύπνος.
- Εξασθένηση σωματικών δυνάμεων, εύκολη κόπωση.
- Χαμηλός ρυθμός μεταβολισμού (μειωμένες καύσεις).
- Αίσθημα ‘κακής διάθεσης’.
- Άγχος.

Αξίζει να τονισθεί ότι, πέραν των επιμέρους προβλημάτων υγείας, η Ρεφλεξολογία συνεισφέρει πάντα:

- Στην τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος, πράγμα που συνεπάγεται, την καλύτερη θρέψη του οργανισμού και την ευκολότερη αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού. Η καλή κυκλοφορία του αίματος απαλλάσσει το σωμα απο τις τοξίνες που συσσωρεύονται όταν τα ενδογενή συστήματα καθαρισμού (λεμφικό, απεκκριτικό) δεν λειτουργούν σωστά.
- Στον καλύτερης ποιότητας ύπνο.
- Στην αύξηση της βιολογικής αντοχής και της νοητικής διαύγειας, καθώς παρέχει σημαντική ανακούφιση από το άγχος, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να ανταπεξέρχεται ευκολότερα στις καθημερινές του δραστηριότητες.
- Στη ‘θωράκιση’ του αμυντικού συστήματος του ανθρώπου και επομένως βοηθά, τόσο στην πρόληψη προβλημάτων υγείας, όσο και στη γρηγορότερη ανάρρωση από αυτά.
- Μειώνει την ένταση (το στρες) και οδηγεί σε χαλάρωση. Η χαλάρωση βοηθά το σώμα να αυτό-θεραπευτεί ενισχύοντας το αμυντικό σύστημα και να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά.

- Βελτιώνει την νευρική λειτουργία (νευρικό σύστημα). Η χαλάρωση μειώνει την πίεση στα νεύρα και στα αγγεία, βελτιώνοντας την ροή του αίματος και την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών σε όλα τα μέρη του σώματος.

Συνολικά, η φροντίδα που προσφέρει η Ρεφλεξολογία, αποσκοπεί στη γενική καλυτέρευση της υγείας του ανθρώπου, επιδιώκοντας τη σωματική και ψυχική ευεξία του.

13.6 Παρενέργειες-θεραπευτική αντίδραση

Στη Ρεφλεξολογία δεν υφίσταται η έννοια της 'παρενέργειας'. Η αγωγή ρεφλεξολογίας είναι απόλυτα ασφαλής, όταν ασκείται από σωστά εκπαιδευμένο ρεφλεξολόγο.

Συχνά όμως, όταν ο άνθρωπος δέχεται για πρώτη φορά αγωγή ρεφλεξολογίας, μπορεί να ακολουθήσει μία κατάσταση που ονομάζεται 'θεραπευτική αντίδραση'.

Η θεραπευτική αντίδραση, οφείλεται στην 'απότομη' προσπάθεια του οργανισμού –και του εαυτού γενικότερα-,να απαλλαγεί από το 'φορτίο' της συσσωρευμένης κούρασης, της έντασης και των τοξινών. Η θεραπευτική αντίδραση γίνεται αντιληπτή από τον άνθρωπο και αυτά που συνήθως παρουσιάζει, είναι ελαφρύς πονοκέφαλος, διαφοροποίηση στη λειτουργία του εντέρου καθώς και μυϊκός πόνος παρόμοιος με αυτόν που ακολουθεί μετά από έντονη άσκηση σε γυμναστήριο.

Η θεραπευτική αντίδραση είναι απόλυτα ασφαλής, μικρής διάρκειας, και καθώς αποτελεί μια ενδογενή αντίδραση του ανθρώπινου οργανισμού, ερμηνεύεται ως ένας θετικός δείκτης σε ό,τι αφορά την ανταπόκριση του θεραπευόμενου στην ρεφλεξολογία.

13.7 Ρεφλεξολογία και βελονισμός

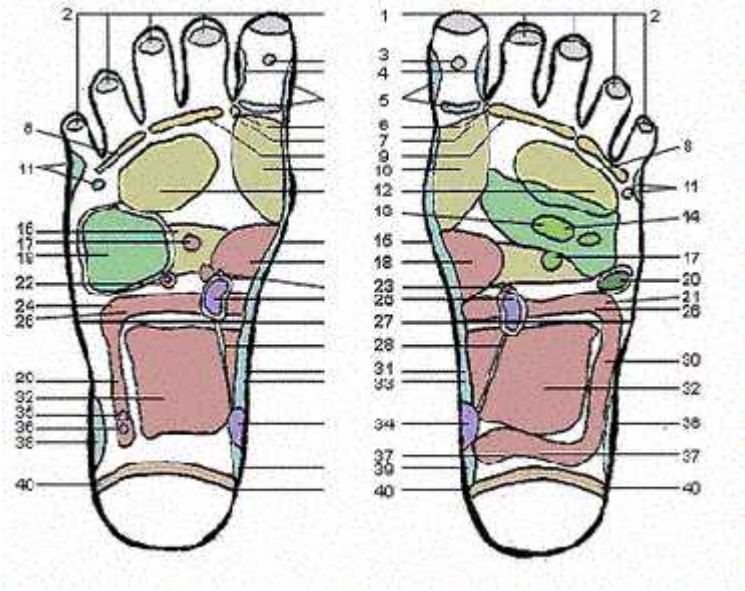
Η πρακτική της ρεφλεξολογίας και του βελονισμού βασίζεται στην αντίληψη των ενεργειακών καναλιών καθώς και οι δυο μέθοδοι υποστηρίζουν πως η ζωτική ενέργεια διατρέχει το σώμα από το κεφάλι εως τα άκρα «μέσω» νοητών γραμμών/καναλιών. Στο βελονισμό οι γραμμές αυτές οι γνωστές ως μεσημβρινοί, στην ρεφλεξολογία ως ζώνες.
Οι ασθένειες προκαλούνται από «αποφράξεις» κατά μήκος των καναλιών ενέργειας και η θεραπευτική αγωγή επικεντρώνεται στην απομάκρυνση αυτών των εμποδίων με τον ερεθισμό διαφόρων σημείων κατά μάκος των καναλιών. Στον βελονισμό χρησιμοποιούνται βελόνες σε σημεία διάσπαρτα σε όλο το σώμα. Η ρεφλεξολογία εστιάζεται σε περιοχές και τμήματα μεσημβρινών (ενεργειακών καναλιών/γραμμών) που βρίσκονται στα πέλματα και στην ραχιαία επιφάνεια των ποδιών.

Συμπερασματικά η ρεφλεξολογία δεν αποτελεί μαγική πανάκεια ούτε μορφή άμεσης θεραπείας. Ο ρόλος της είναι να διευκολύνει την ίαση, να βοηθήσει το σώμα να ενεργοποιήσει τη δική του θεραπευτική ενέργεια αλλά κυρίως να χρησιμοποιηθεί σαν πρόληψη παρά θεραπεία.
Το ανθρώπινο σώμα είναι μια περίπλοκη «μηχανή» της οποίας όλα τα μέρη λειτουργούν ταυτόχρονα και η λειτουργία τους είναι αλληλένδετη. Εάν κάποιο μέρος-

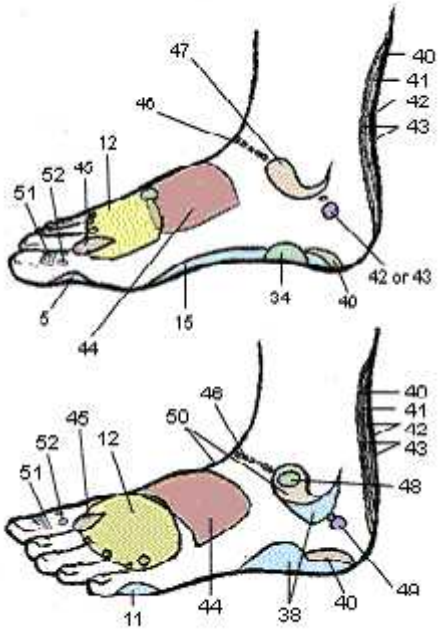
έστω και μικρό-δεν λειτουργεί σωστά, τότε επηρεάζεται η γενικότερη απόδοση του σώματος και του νου, μιας και ολα είναι αλληλοεξαρτώμενα.

13.8 Χάρτης ρεφλεξολογίας

ΠΑΤΟΥΣΕΣ



ΡΑΧΙΑΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΟΨΗ



ΡΑΧΙΑΙΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΟΨΗ

1. Top of Head - Κεφάλι
2. Sinuses - Ιγμόρια
3. Pituitary Gland - Υπόφυση
4. Temporal Area - Κρόταφος
5. Neck,Cervical - Λαιμός/αυχένας
6. Upper Lymph - Area Περιοχή λεμφαδένων
7. Parathyroid Gland- Παραθυροειδής αδένας
8. Ears - αυτιά
9. Eyes - μάτια
10. Thyroid Glands - Θυροειδής αδένας
11. Shoulder - ώμος
12. Lungs and Bronchi- Πνεύμονες/Βρόγχοι
13. Heart Area- Περιοχή Καρδιάς
14. Heart - Καρδιά
15. Spine - Σπονδυλική στήλη
16. Pancreas -Πάνγκρεας
17. Solar Plexus -Ηλιακό Πλέγμα
18. Stomach - Στομάχι
19. Liver- Συκώτι
20. Spleen -Σπλήνα
21. Spleenic- Fixture Σπλήνα
22. Gall Bladder- Χοληδόχος Κύστη
23. Adrenal Glands -Επινεφρίδια
24. Hepatic Flextrure- Ήπαρ
25. Kindeys- Νεφρά
26. Transverse Colon- Εγκάρσιο Παχύ Έντερο
27. Waist - Μέση
28. Ureters - Ουρήθρες
29. Ascending Colon - Ανιόν παχύ έντερο
30. Descending Colon - Κατιόν παχύ έντερο
31. Lumbar - Οσφυϊκοί σπόνδυλοι
32. Small Intestines - Λεπτό έντερο
33. Sacral - Ιερό οστούν
34. Bladder - Ουροδόχος κύστη
35. Ileo-Caecal Valve- Ηλεοκολική βαλβίδα
36. Appendix- Σκωληκοειδής υπόφυση
37. Sigmoid Flexure - Σιγμοειδές
38. Hip & Lower Back - Γοφός/Μέση
39. Coccyx - Κόκκυγας
40. Sciatic Area - Ισχιακό
41. Rectum - Πρωκτός
42. Uterus - Μήτρα
43. Prostate - Προστάτης
44. Breast - Στήθος
45. Lymph Drainage - Λεμφαδένες
46. Fallopian Tubes - Σάλπιγγες
47. Lymph Nodes (Arm Pit)- Λεμφαδένες (μασχάλη)
48. Sacro Iliac Joint - Άρθρωση ιερού οστού
49. Ovary or Testicle - Ωοθήκες/Όρχεις
50. Lymph Nodes (Groin) - Λεμφαδένες (βουβωνική χώρα)
51.Jaw - Σαγόνι
52. Tonsils - Αμυγδαλές

[81,82]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Γιόγκα

14.1 Τι είναι η γιόγκα

Η γιόγκα είναι εκπαιδευτικό-φιλοσοφικό σύστημα μέσω του οποίου ο άνθρωπος οδηγείται πρός την εσωτερική του φύση. Στρέφει την προσοχή του πρός τον εαυτό του και διερευνά τις ικανότητές του. Με αυτόν τον τρόπο γνωρίζει τους κανόνες που κυριαρχούν μέσα και έξω από αυτόν και αυτή η γνώση τον καθιστά ικανό να κυριαρχεί στον εαυτό του και την φύση. Μέσω της γιόγκα ο άνθρωπος ανακαλύπτει τον εσωτερικό κόσμο του και έχει την δυνατότητα να εκπληρώσει τον σκοπό της ύπαρξής του. Στην γιόγκα αυτό χαρακτηρίζεται ως αυτοπραγμάτωση.

Αλλά στον δρόμο της αυτοπραγμάτωσης υπάρχουν διάφορα εμπόδια σωματικά και ψυχο-νοητικά, γνωστά ως αρρώστια. Αυτό αναφέρεται ακόμα και στα πιο παλιά κείμενα της γιόγκα. Ιδιαίτερα αναφέρεται η ικανότητα των τεχνικών της Χάθα γιόγκα - ασάνας (asanas), πραναγιάμα (pranayama), κρίγιας (kriyas), μέσω των οποίων η αρρώστια μπορεί να τεθεί ύπο έλεγχο και να ξεπεραστεί. Η γιόγκα δεν έχει θεραπευτικό χαρακτήρα επειδή εμείς την προσαρμόσαμε έτσι στις δικές μας τις ανάγκες, αλλά επειδή η ίδια η φύση της, και ιδιαίτερα οι τεχνικές της Χάθα γιόγκα έχουν τέτοια ικανότητα, να θεραπεύουν τον άνθρωπο. Και ειδικά στην γιογκική θεραπεία βρίσκεται η πιο δραστική όψη της γιόγκα. Αυτή η ικανότητα της γιόγκα της προσέδωσε μεγαλύτερο κύρος και δικαίωμά ύπαρξης στο δυτικό κόσμο. Κάποια αποτελέσματα ήταν επαναστατικά και χωρίς αυτά δε θα ταραζόταν η στάση εκείνων που ήταν συγκρατημένοι και με κριτική διάθεση πρός την γιόγκα. Στόν τομέα της γιογκικής θεραπείας υπάρχει μακρόχρονη πρακτική εμπειρία με αποτελέσματα από προσωπικές περιπτώσεις ανθρώπων που ασκούν την γιόγκα είτε με δική τους πρωτοβουλία είτε με ιατρική συμβουλή όπως και από ειδικευμένα μαθήματα και έρευνες που έχουν γίνει.

14.2 Η αρρώστια στην ιατρική και γιόγκικη θεραπεία

Ο άνθρωπος έχει μια σύνθετη δομή και η γιόγκα τον βλέπει διαφορετικά από την ιατρική. Είναι σύνολο διαφόρων οργάνων και λειτουργιών και είναι κατανοητό ότι η γνώση για τους διαφόρους τομείς πρέπει να είναι εξειδικευμένη. Αλλά, από την άλλη πλευρά, είναι λάθος να παρατηρείται ένα μέρος ξεχωριστά από όλο το σύστημα. Σπάνια τα προβλήματα των οργάνων και των λειτουργιών τους παρατηρούνται συνδεδεμένα και στην αλληλοσυσχέτισή τους. Η γιόγκα βλέπει τον άνθρωπο ως σύνολο. Ακριβώς εκεί βρίσκεται η διαφορά στο πώς βλέπουν η γιόγκα και η ιατρική τον άνθρωπο και την θεραπεία. Γι'αυτό η ολιστική ιατρική σήμερα είναι η ουσιαστική αναμόρφωση της υγείας και της θεραπευτικής αρχής για τον άνθρωπο.

Στην γιόγκα ο άνθρωπος παρατηρείται και ως ενεργειακή οντότητα, κάτι που είναι παραμελημένο από την ιατρική και την επιστημονική πλευρά. Αυτό επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την κατάσταση στην οποία βρίσκονται οι σωματικές λειτουργίες. Ο άνθρωπος ακόμα χαρακτηρίζεται από τον νού του με τον οποίον διαφέρει από τα άλλα πλάσματα. Έχει συγκεκριμένη ψυχονοητική και ενεργειακή δομή και η αλληλοεπίδρασή τους μεταβάλλει την κατάσταση της υγείας του.

Άλλο σημαντικό στοιχείο είναι η δραστηριότητα του ανθρώπου, ο τρόπος ζωής του και όλα αυτά που εκπληρώνουν την ύπαρξή του. Εδώ βρίσκονται οι ρίζες της πιθανής ταραχής της υγείας του ανθρώπου.

Η αρρώστια είναι συνέπεια λανθασμένου τρόπου ζωής, λανθασμένων συνηθειών και ανάρμοστης διατροφής. Ακόμα μπορεί να την προκαλέσουν κάποιες κληρονομικές προδιαθέσεις. Αυτές οι αιτίες οφείλονται στον παράγοντα κάρμα (karma), από το οποίο, από γιογκικής πλευράς, σε μεγάλο βαθμό εξαρτώνται η αρρώστια και η ανάρρωση. Αλλά, από την άλλη μεριά, η αρρώστια μπορεί να είναι μια καλή προειδοποίηση ώστε ο άνθρωπος να συνειδητοποιήσει και να αλλάξει την λανθασμένη κατεύθυνση της ζωής του.

Στην ιατρική ο άνθρωπος παρατηρείται τμηματικά. Και ακόμα, η ιατρική προσπαθεί να θεραπεύσει την συνέπεια και όχι την αιτία της αρρώστειας η οποία συχνά είναι άγνωστη. Το τρίτο χαρακτηριστικό της ιατρικής θεραπείας είναι ότι ο άνθρωπος είναι παθητικός. Από αυτόν απαιτείται να μείνει φρόνιμος και υπάκουος και είναι ανίκανος και φοβισμένος. Ο ιατρός είναι εκείνος που είναι ενεργός ενώ ο ασθενής είναι παθητικός και περιμένει να τον θεραπεύσουν. Στην γιογκική θεραπεία γίνεται το αντίθετο: ο γιόγκι δίνει την συμβουλή και την οδηγία, δείχνει στον ασθενή τι πρέπει να κάνει ο ίδιος για τον εαυτό του. Με αυτόν τον τρόπο ο ασθενής αναλαμβάνει ενεργητικό ρόλο στην διαδικασία της ανάρρωσής του.

Πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό της γιογκικής θεραπείας είναι τό ότι γίνεται εργασία με τις αιτίες της αρρώστιας και όχι με τις συνέπειές της. Με την γιόγκα η ίαση έρχεται από μέσα πρός τα έξω ενώ στην ιατρική είναι το αντίθετο. Δεν πρέπει να μειωθεί η σημασία της ιατρικής, αλλά μεγάλος αριθμός ασθενιών μπορεί να προληφθούν μόνο με αυτήν την μέθοδο θεραπείας - από μέσα πρός τα έξω.

14.3 Χαρακτηριστικά της γιόγκικης θεραπείας

Την γιογκική θεραπεία την χαρακτηρίζουν μερικά σημαντικά στοιχεία.
Το θετικό είναι ότι οι τεχνικές είναι ίδιες και για τους υγιείς και για τους αρρώστους οπότε δεν γίνεται διαχωρισμός. Αλλάζει και προσαρμόζεται ο τρόπος με τον οποίον εφαρμόζονται οι τεχνικές, η ένταση και η σύνδεση των τεχνικών ανάλογα με την φύση και το στάδιο της αρρώστιας. Σύμφωνα με όλα αυτά γίνεται μια διαβάθμιση των τεχνικών και ετοιμάζεται το πρόγραμμα. Μετά παρακολουθείται ο ασθενής πώς εφαρμόζει το πράγραμμα και πώς αντιδρά και ανάλογα γίνονται διορθώσεις και συμπληρώματα.

Παίρνοντας υπ'όψιν ότι η γιόγκα δεν είναι μόνο ένα σύνολο ασκήσεων, είναι καλό ο άνθρωπος πέρα από τις τεχνικές να συνειδητοποιήσει την φιλοσοφική και την πνευματική διάστασή της. Αλλά δεν πρέπει να θεωρηθεί ότι η γιόγκα είναι θρησκεία. Η γιόγκα δεν είναι ούτε τελετή αλλά μια μέθοδος συνειδητοποίησης, ένας δρόμος αυτοτελειοποίησης του ανθρώπου. Για να ξεπεραστεί μια αρρώστια πρέπει να αλλάξει ο τρόπος παρατήρησης και αντίληψης των πραγμάτων. Δεν φτάνει ο άνθρωπος να κάνει μόνο θεραπεία αλλά πρέπει να συνειδητοποιήσει τις αιτίες της αρρώστιας του και τα λάθη στην συμπεριφορά του. Όταν ο άνθρωπος είναι υγιής και αισθάνεται καλά γίνεται αλαζονικός και αδιάφορος. Τότε έχει την αίσθηση της αθανασίας και ότι όλα αυτά που συμβαίνουν στους άλλους δεν θα συμβούν ποτέ σε αυτόν. Γι'αυτό όταν αρρωσταίνει βρίσκεται σε κατάσταση σοκ. Στην γιογκική θεραπεία είναι σημαντικό ο άνθρωπος ν'αλλάξει τον τρόπο σκέψης και τα σωματικά αποτελέσματα έρχονται με την εξάσκηση των τεχνικών.

Σημαντικό σημείο στην γιογκική θεραπεία είναι η αρχαία γνώση για την αλληλοσύνδεση του νου με το σώμα. Πολλές φορές η πίστη του ανθρώπου μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας στην διαδικασία της ανάρρωσης. Όταν ο άνθρωπος μέσω της πίστης θα θεραπευτεί και όταν οι αναλύσεις δεν δείχνουν πια τα γνωστά συμπτώματα της αρρώστιας, τότε γίνεται λόγος για αντικειμενική ανάρρωση. Το αντικειμενικό και το υποκειμενικό είναι έννοιες που δεν είναι εξηγημένες με ακρίβεια. Πολλές φορές και η ίδια η αρρώστια είναι υποκειμενική, κάποιος πιστεύει ότι είναι άρρωστος, αλλά σε όλες τις αναλύσεις που θα κάνει θα φανεί ότι σωματικά είναι υγιής. Αλλά πέρα από αυτό αυτός συνεχίζει να μην αισθάνεται καλά. Ακριβώς για αυτόν τον λόγο επιτέλους πρέπει να γίνει σαφές ότι ο άνθρωπος λειτουργεί και με αυτόν τον τρόπο. Κάποιο βήμα έχει γίνει πρός αυτήν την κατεύθυνση με την αποδοχή του όρου "ψυχοσωματικές αρρώστιες". Αυτό δείχνει την αλληλοσύνδεση του σώματος και της ψυχής, δηλαδή ότι συγκεκριμένα ψυχικά προβλήματα οδηγούν σε συγκεκριμένες σωματικές διαταραχές.

Στην γιογκική θεραπεία δεν δουλεύουμε μόνο με το σώμα αλλά και με τον νού. Πέρα από την δυνατότητα της τακτικής άσκησης των τεχνικών της γιόγκα, πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η γιόγκα είναι τρόπος ζωής σύμφωνα με τους νόμους της φύσης και μια κατάσταση του πνεύματος.

Η γιόγκα μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε κάποιες αρρώστιες δίδοντάς μας την δυνατότητα να τις αντιμετωπίσουμε. Αλλά δεν πρέπει να νομίσουμε ότι είναι φάρμακο για όλες τις αρρώστιες. Κάποιες αρρώστιες δεν μπορούμε εύκολα να τις

νικήσουμε. Η γιόγκα μας μαθαίνει πώς να αποδεχθούμε την αρρώστια, πώς να ζούμε μαζί της και πώς να αποδεχθούμε τον εαυτό μας στις καινούργιες συνθήκες. Με αυτόν τον τρόπο εμποδίζουμε το να είμαστε δύο φορές άρρωστοι - από την μια λόγω της σωματικής αρρώστιας και από την άλλη λόγω των ψυχολογικών διαταραχών που θα είναι αποτέλεσμα της συνειδητοποίησης ότι είμαστε άρρωστοι.

Στην ζωή περνάμε από ευχάριστες και από δυσάρεστες καταστάσεις, από θετικές και αρνητικές εμπειρίες. Είναι σημαντικό πώς θα περάσουμε από όλα αυτά και πώς θα είναι η δική μας η εσωτερική στάση. Δύσκολα μπορούμε να αλλάξουμε τον εξωτερικό κόσμο αλλά γι'αυτό μπορούμε να κυριαρχούμε με το εσωτερικό μέρος του εαυτού μας, εκεί κυριαρχεί η δική μας δύναμη. Από την ικανότητα του γιόγκι και από την δύναμή του εξαρτάται σε ποιο βαθμό θα φτάσει στην πραγματική ηρεμία του πνεύματος. Η εκδήλωση της εσωτερικής στάσης προς τα έξω ορίζει τον τρόπο ζωής. Αποδείχτηκε ότι οι άρρωστοι έχουν ψυχολογικές διαταραχές και αυτό δείχνει σε ποιο βαθμό η ψυχολογική κατάσταση επηρεάζει την σωματική. Οι ευτυχισμένοι και ήρεμοι άνθρωποι ποτέ δεν έχουν βαριές αρρώστιες.

14.4 Είδη γιόγκα

Μπορούμε να συγκρίνουμε τα είδη της Γιόγκα με ένα τετράεδρο με βάση τη Χάθα Γιόγκα και πλευρές την Κάρμα Γιόγκα, τη Βάκθι Γιόγκα τη Γνάνι Γιόγκα και ως κορωνίδα τη Ράτζα ή Βασιλική Γιόγκα.

14.4.1ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ**:** Περιέχει διάφορες τεχνικές εξωτερικής (Γιάμα στα Σανσκριτικά) και εσωτερικής (Νιγιάμα) κάθαρσης, ελέγχου της αναπνοής, και της βιοενεργειακής δύναμης (Πραναγιάμα) και ελέγχου του φυσικού σώματος μέσω ορισμένων στάσεων (Ασάνας) που στοχεύουν στην εναρμόνιση των ηλιακών (Χα) και των σεληνιακών (Θα) ενεργειών. Οι ενέργειες αυτές σχετίζονται με την υγεία και την ισορροπία του νευρικού συστήματος, που με τη σειρά του σχετίζεται με την ανάπτυξη των παραψυχολογικών δυνάμεων στον άνθρωπο.

14.4.2ΚΑΡΜΑ ΓΙΟΓΚΑ**:** Η λέξη «Κάρμα» σημαίνει «Δράση». Είναι η Γιόγκα της Ορθής Δράσης. Με αυτήν ο άνθρωπος μαθαίνει να ρυθμίζει σωστά τις δράσεις του, και να αναγνωρίζει τις αιτίες και τα αποτελέσματα των δράσεών του. Λέγοντας Ορθή Δράση εννοούμε τη δράση με ανιδιοτέλεια, χωρίς να αποβλέπουμε στους καρπούς της δράσης αλλά από αγάπη προς τους άλλους και από καθήκον γιατί αυτό μας προστάζει η συνείδησή μας. Είναι η ίδια προσταγή την οποία ο Καντ διατύπωσε επιγραμματικά στη φράση: «Δράσε με τρόπο ώστε η δράση σου να μπορεί να έχει καθολική αξία».

Αυτός που γνωρίζει την Κάρμα Γιόγκα αντιλαμβάνεται με διαφορετικό τρόπο τη ζωή, σαν μια συνεχόμενη ροή, χωρίς διακοπές, χωρίς ύπνο, χωρίς παύσεις και συνεπώς χωρίς θάνατο. Αντιλαμβάνεται την έννοια της μιας ζωής με τους δυο πόλους της, αυτόν που ονομάζουμε ζωή και αυτόν που ονομάζουμε θάνατο. Και αυτό γιατί γνωρίζει ότι μέσα σε ένα σύμπαν που εξελίσσεται, που βρίσκεται συνεχώς σε δράση δεν υπάρχει η έννοια της αδράνειας, κι έτσι μέσα από την ατομική του δράση συμμετέχει στη συμπαντική που εξελίσσει τους κόσμους. Αναπτύσσει την αρετή της Υπηρεσίας και σχετίζεται με την πλατωνική αρετή της Σωφροσύνης.

14.4.3ΒΑΚΘΙ ΓΙΟΓΚΑ**:** Είναι η Γιόγκα της αφοσίωσης σε έναν ανώτερο σκοπό. Ο άνθρωπος μαθαίνει να ελέγχει τα κατώτερα πάθη του, μεταλλάσσοντας τα ένστικτα και τα πάθη σε ανώτερα συναισθήματα, όπως αυτά της αγάπης, της αυτοθυσίας και της συμπόνιας και σε ανώτερες επιθυμίες, όπως την επιθυμία για πνευματική ανάβαση. Με αυτόν τον τρόπο μετατρέπει τα ψυχολογικά δεσμά του και αντί να προσκολλάται στον υλικό κόσμο συνδέεται με τον πνευματικό.

Η Βάκθι Γιόγκα συνδέεται με το ευλαβικό συναίσθημα το οποίο μπορεί να λάβει δύο μορφές: α) τη λατρεία σε ένα προσωπικό Θεό, σε μια συγκεκριμένη αποστολή ή έργο και β) τη λατρεία της θεότητας σε αφηρημένο επίπεδο ή ως ένα ολοκληρωμένο ιδεώδες. Αναπτύσσει την αρετή της Αφοσίωσης και σχετίζεται με την πλατωνική αρετή της Ανδρείας.

14.4.4ΓΝΑΝΙ ΓΙΟΓΚΑ**:** Είναι η Γιόγκα της Γνώσης, από τη λέξη «Γνάνα» που σημαίνει «Γνώση». Σε αυτήν η συνείδηση στοχεύει στη νοητική αρμονία που προκύπτει μέσα από την ορθή αντίθεση των συμπληρωματικών στοιχείων, τον έλεγχο του νου και την καλλιέργεια του ανώτερου ανιδιοτελή νου μας, του λεγόμενου Μάνας.

Η γνώση των νόμων της ορατής και αόρατης φύσης, για τον Μικρόκοσμο και το Μακρόκοσμο, αποτέλεσαν αντικείμενο των διάφορων φιλοσοφικών συστημάτων που έχουν υπάρξει στην ιστορία της ανθρωπότητας και δημιουργούν μια νοητική οδό ανάβασης προς την αλήθεια. Αναπτύσσει την αρετή της Έρευνας και σχετίζεται με την πλατωνική αρετή της Φρόνησης.

14.4.5ΡΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ**:** Από τη λέξη «Ράτζα» που σημαίνει «βασιλιάς, βασιλικός». Σχετίζεται με την πλατωνική αρετή της Δικαιοσύνης. Συνδέεται με την ανώτερη δημιουργική δύναμη του Σύμπαντος, που ονομάζεται «Κουνταλίνι» και θεωρείται ότι βρίσκεται σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα στον άνθρωπο.

Η ονομασία "Κουνταλίνι" προέρχεται από την σανσκριτική λέξη «Κούνταλ» που σημαίνει σπείρα και αυτό γιατί μοιάζει με ένα συσπειρωμένο φίδι που κοιμάται στην βάση της σπονδυλικής στήλης. Σε φυσιολογικές συνθήκες παραμένει αδρανής, συσπειρωμένη στη βάση της σπονδυλικής στήλης. Από αυτή τη βάση, η οποία ονομάζεται Μουλαντάρα Τσάκρα, ξεκινά μια σειρά 7 κέντρων ενέργειας, τα λεγόμενα «Τσάκρας», που βρίσκονται σε διάφορα σημεία του ανθρώπινου σώματος μέχρι την κορυφή του κεφαλιού, όπου βρίσκεται το ανώτερο. Η λέξη «Τσάκρα» σημαίνει «τροχός» και τα ονομάζουν έτσι γιατί όταν ενεργοποιηθούν περιστρέφονται σαν τροχοί. Αποκαλούνται επίσης «Πάντμας» που σημαίνει «Λωτοί» γιατί έχουν πέταλα τα οποία είναι κλειστά και όταν μπουν σε ενέργεια ανοίγουν και μοιάζουν με λωτούς. Από την ίδια βάση ξεκινούν και τρία κανάλια τα οποία ονομάζονται «Νάντις». Η «Σουσούμνα», το κεντρικό, και δύο άλλα η «Ίδα» αριστερά και η «Πινγκάλα» δεξιά, που διοχετεύουν αρνητική ενέργεια η Ίδα και θετική ενέργεια η Πινγκάλα. Καθώς ανεβαίνουν διασταυρώνονται μεταξύ τους, όπως γίνεται στο Κηρύκειο του Ερμή. Στα σημεία διασταύρωσης βρίσκονται τα Τσάκρας, δημιουργώντας μια εικόνα παρόμοια με αυτές που μας δίνουν το νευρικό ή το κυκλοφορικό σύστημα του ανθρώπου.Η Κουνταλίνι διοχετεύει την πύρινη ενέργεια της Βούλησης, του φορέα Άτμα (Αναφέρονται 7 φορείς έκφρασης του ανθρώπου: Αιθεροφυσικός, Πρανικός ή Ενεργειακός, Αστρικός ή Συναισθηματικός, Κάμα Μάνας ή Ιδιοτελής Νους, Μάνας ή Ανιδιοτελής Νους, Βούδι ή Διαίσθηση, Άτμα ή Βούληση) και είναι πολύ δύσκολο να τη χειριστεί κάποιος σήμερα. Λέγεται ότι ένας δάσκαλος αυτού του είδους έχει πλήρη εξουσία στην ύλη και την ενέργεια, το χώρο και το χρόνο, σε καθετί εκδηλωμένο, καθώς επίσης και στις ιδέες και τα νοητικά στοιχεία που τις δημιουργούν.

Εκτός από αυτά τα είδη αναφέρονται και άλλα, όπως η Τάντρα Γιόγκα, Η Μάντρα Γιόγκα, η Άγνι Γιόγκα, η Λάγια Γιόγκα κ.α. τα οποία αποτελούν υποδιαιρέσεις των 5 βασικών ειδών που αναφέρθηκαν.

14.5 τεχνικές γιόγκα

Οι παρακάτω τεχνικές ανήκουν στη λεγόμενη ΓΙΟΓΚΑ ΣΟΥΤΡΑ. Συλλέχθηκαν από τον Ινδό φιλόσοφο Παταντζάλι, το 2ο αι. π.Χ.
Υπάρχουν 8 βαθμίδες ή σκαλοπάτια της Γιόγκα, αριθμός που συσχετίζεται με τις 8 Αρετές της «Ευγενούς 8πλής Ατραπού» του Βούδα, τα 8 επίπεδα ανάβασης της ψυχής προς την Οσιροποίηση στην Αίγυπτο, τις 8 κλίμακες της εκκλησιαστικής ιεραρχίας στο Χριστιανισμό, τους 8 βαθμούς μύησης στα Μιθραϊκά μυστήρια κ.α. Πρόκειται για 4 προκαταρκτικά στάδια και 4 ακόλουθα. Τα 4 πρώτα σχετίζονται με τη ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ και τα υπόλοιπα 4με τη διαδοχική πραγμάτωση των άλλων ειδών Γιόγκα.

14.5.1 ΓΙΑΜΑ**:** Περιέχει 5 ηθικές εντολές. Αφορά τη σχέση με τους συνανθρώπους μας. Περιλαμβάνει εγκράτεια, αποχή, απαγορεύσεις, σωστή διατροφή, σωματικές καθάρσεις και εξαγνισμό.

14.5.2 ΝΙΓΙΑΜΑ: Περιλαμβάνει 5 ηθικούς κανόνες ορθής συμπεριφοράς, εσωτερικό εξαγνισμό και αγνότητα προθέσεων.

14.5.3 ΠΡΑΝΑΓΙΑΜΑ: Είναι η εξάσκηση, η ρύθμιση και έλεγχος της αναπνοής και της βιοενέργειας. Περιέχει αναπνευστικές ασκήσεις με τα δύο ρουθούνια διαδοχικά, συγκράτηση του αέρα, ρυθμούς αναπνοής (εισπνοή - εκπνοή) και χρειάζεται οπωσδήποτε καθοδήγηση έμπειρου δασκάλου.

14.5.4 ΑΣΑΝΑ: Ασχολείται με κατάλληλες σωματικές στάσεις που στοχεύουν σε εναρμόνιση και σωστή διοχέτευση των ενεργειών στα όργανα και τους ιστούς του σώματός μας.

14.5.5 ΠΡΑΤΥΑΧΑΡΑ: Είναι ο έλεγχος και η υπέρβαση των αισθήσεων. Περιέχει ασκήσεις που στοχεύουν στην αποσύνδεση της συνείδησης από τα εξωτερικά ερεθίσματα, σε σημείο που ο ασκούμενος σε αυτή να καταφέρνει πλήρη απομόνωση από το περιβάλλον. Είναι το προστάδιο της τέλειας συγκέντρωσης.

14.5.6 ΝΤΑΡΑΝΑ: Είναι η Συγκέντρωση σε ένα εξωτερικό ή εσωτερικό αντικείμενο ή ιδέα, που επιτυγχάνεται μέσω της σταθεροποίησης της προσοχής. Η σταθεροποίηση του νου είναι αυτή που επιτρέπει τη γνώση των όντων.

14.5.7 ΝΤΥΑΝΑ: Είναι ο διαλογισμός πάνω σε μια πνευματική ιδέα και η ταύτιση με αυτήν. Στη φάση αυτήν καταργείται ο δυϊσμός υποκειμένου και αντικειμένου συγκέντρωσης και το υποκείμενο ενώνεται με το αντικείμενο του διαλογισμού του. Αναφερόμαστε σε μια υψηλή ένωση στην οποία η συνείδηση χάνει την αίσθηση της ύπαρξης ως ατομική διαίρεση.

14.5.8 ΣΑΜΑΝΤΙ : Είναι η έκσταση, η Θεοφάνεια, η ανώτατη κατάσταση Συνειδητότητας, η έσχατη Ένωση. Η συνείδηση βυθίζεται στη θεότητα, πέρα από τα παν-τίποτα και το άπειρο-μηδέν. Έχει δύο βαθμίδες: τη « Σαμπραγνιάτα », που σημαίνει « με σπόρο », στην οποία ο άνθρωπος διατηρεί τη συνείδησή του, και την «

Ασαμπραγνιάτα », που σημαίνει «χωρίς σπόρο », κατά την οποία ο άνθρωπος υπερβαίνει τη συνείδησή του και πετυχαίνει ένα αληθινό πνευματικό όραμα.

14.6 Τα ευεργετικά αποτελέσματα της γιόγκα

Η Γιόγκα δίνει στον καθένα αυτό που χρειάζεται, ακόμα κι αν δεν το ξέρει
Όσοι δοκιμάζουν Γιόγκα, δικαιολογημένα ενθουσιάζονται.
Μέσα σε λίγα μαθήματα, διαπιστώνουν τα ευεργετικά της αποτελέσματα.
Τα οφέλη αυξάνονται, με τα χρόνια της εξάσκησης.
Δεν τη βαρυέται κανείς ποτέ.
Δίνει πάντα μια απολαυστική, φρέσκια και αποκαλυπτική εμπειρία.
Ότι επενδύει κανείς στη Γιόγκα, ανάλογα αποτελέσματα αποκομίζει.
Για συγκεκριμένα ΟΦΕΛΗ, δες το αντίστοιχο παράθυρο, κάτω.

14.7 Κινδυνοι της γιόγκα

Η Γιόγκα έχει και κινδύνους, όταν δεν την εκτελεί κανείς σωστά.
Σαν τέχνη, η Γιόγκα χρειάζεται μέθοδο, τεχνική, καθοδήγηση από έμπειρο δάσκαλο, ατομικές προσαρμογές και διορθώσεις, σταδιακή βελτίωση και τακτική εξάσκηση.
Περιλαμβάνει ασυνήθιστες στάσεις και πολύ ακραίες θέσεις για τις αρθρώσεις.
Οι κίνδυνοι αυξάνονται όταν οι ασκήσεις γίνονται με ανταγωνιστική προσπάθεια και υπέρβαση των ορίων ασφαλείας.
Κακότεχνη Γιόγκα μπορεί να προξενήσει φθορά στις αρθρώσεις - ισχία, γόνατα, καρπούς - πόνους της μέσης, της πλάτης ή του αυχένα, αυξημένη υπερένταση και εξάντληση.

14.8 Μεθόδοι

Υπάρχουν πολλές μέθοδοι και όλες δίνουν οφέλη.

Εξαρτώνται από την πείρα και τη δεξιότητα του δάσκαλου, καθώς και από την τακτικότητα εξάσκησης των μαθητών.

Ο καλύτερος τρόπος για έναν αρχάριο είναι η κλασική Χάθα Γιόγκα.

Αν είστε νέοι, ευλύγιστοι, γυμνασμένοι και εύρωστοι, μπορείτε να ξεκινήσετε και με δυναμική Γιόγκα, εφόσον καθοδηγείστε κατάλληλα.

Προτιμήστε σχολή Γιόγκα, με ολιγομελή και σταθερά τμήματα, χωριστών επιπέδων.

14.9 Η γιόγκα σαν επιστήμη αυτομεταμόρφωσης

Η Γιόγκα διέπεται από αρχές και μεθόδους, που η εφαρμογή τους καταλήγει σε προβλέψιμα, επαναλαμβανόμενα και πανανθρώπινα αποτελέσματα.

Χαρίζει ευεργετική αυτομεταμόρφωση, σε όλους όσους κάνουν τακτική εξάσκηση.
Η σωματική άσκηση της Γιόγκα δεν είναι μόνο για γυμναστική, αλλά και ένα μέσο πνευματικής εξέλιξης.
Σταδιακά, αποβάλλει τα εμπόδια που κρύβουν την έμφυτη τελειότητά μας.

14.10 Τα οφέλη της χάθα γιόγκα στην υγεία και το χαρακτήρα

Σαν ένας τρόπος σωματικής άσκησης, η Γιόγκα είναι απαράμιλλη.
Πιο αποτελεσματική από κάθε άλλο σύστημα, για τη βελτίωση της ευλυγισίας, του μυϊκού τόνου, της αντοχής, της σωματικής στάσης.
Μέθοδος πρόληψης και αυτοθεραπείας.
Ρυθμίζει το Νευρικό και το Ορμονικό σύστημα.
Τονώνει την κυκλοφορία, την άμυνα και την αναρρωτική ικανότητα.
Αυξάνει την ενέργεια, τη ζωτικότητα, την ευεξία και τη δημιουργικότητα.
Κρατά τον οργανισμό γερό, νεανικό και ακμαίο.
Χαρίζει χαρούμενη, ανάλαφρη, θετική ψυχική διάθεση.
Αναπτύσσει την ευφυΐα, την αντίληψη, τη μνήμη και τη λογική.
Βελτιώνει το Μυοσκελετικό σύστημα.
Αυξάνει και τη δύναμη και την ευλυγισία.
Κάνει τις αρθρώσεις πιο ευκίνητες.
Διορθώνει τη στάση του σώματος.
Βελτιώνει τη σταθερότητα και την ισορροπία.
Κάνει το σώμα ευλύγιστο.
Αποτοξινώνει και καθαρίζει τον οργανισμό.
Αποβάλλει χρόνιες μυϊκές εντάσεις, σπασμούς και μειώνει τους πόνους.
Βελτιώνει το Νευρικό, Ορμονικό, Ανοσοποιητικό, Κυκλοφορικό, Αναπνευστικό, Πεπτικό, Αναπαραγωγικο & Απεκκριτικό σύστημα.
Ξεκουράζει και ξανανιώνει.
Δίνει ενέργεια.
Βελτιώνει την ψυχική διάθεση και μειώνει το άγχος.
Εξαλείφει αρνητικότητα από το νου και καταπολεμά την κατάθλιψη.
Βελτιώνει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τη δημιουργικότητα.
Αυξάνει: αυτοσυνείδηση, θέληση, αυτοκυριαρχία, λογική, υπευθυνότητα & ηθική δύναμη.

14.11 Ειδικά προβλήματα υγείας που μπορεί να βοηθήσει η γιόγκα

Συνηθισμένα προβλήματα, στα οποία θα δει κανείς άμεση και αισθητή βελτίωση, είναι:

14.11.α. ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ

Οστεοπόρωση
Αρθριτικά
Δυσκαμψία
Αυχενικό, καρπιαίο, πυελικό σύνδρομο
Οσφυαλγία
Ισχιαλγία
Πόνους στην πλάτη και τους ώμους
Ανισορροπίες σπονδυλικής στήλης
(δισκοπάθεια, δισκοκήλη, κύφωση, λόρδωση, σκολίωση, ευθειασμό).
Προβλήματα από παλιά ατυχήματα, χτυπήματα, εγχειρήσεις και μέρη του σώματος που έχουν καταπονηθεί πολύ, λόγω επαναληπτικής κίνησης (δουλειά, αθλήματα, χόμπι, κακές συνήθειες).

14.11.β. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ

Άσθμα
Δύσπνοια
Άπνοια κατά τον ύπνο
Χρόνια Βρογχίτιδα
Συχνά κρυολογήματα, βήχα, συνάχι, πονόλαιμο
Αναπνευστική ανεπάρκεια
Αναπνευστικές αλλεργίες

14.11.γ. ΝΕΥΡΙΚΑ

Άγχος
Αϋπνίες
Υπερένταση
Εκνευρισμό
Υπερκινητικότητα
Ατονία
Κατάθλιψη
Πονοκεφάλους
Συναισθηματική υπερευαισθησία

14.11.δ. ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΑ

Υπόταση
Υπέρταση
Ταχυπαλμίες
Φλεβίτιδα
Καρδιακά προβλήματα

14.11.ε. ΟΡΜΟΝΙΚΑ
Εμμηνόπαυση
Δυσμηνόροια
Αμηνόρροια
Προεμμηνοϊκό σύνδρομο,
Αιμορραγία και πόνοι περιόδου
Ανωμαλίες του θυρεοειδή (υπέρ - υπό - όζοι)

14.11.στ. ΑΜΥΝΤΙΚΑ - ΛΕΜΦΙΚΑ
Κατακράτηση υγρών
Κυτταρίτιδα
Αυτοάνοσα νοσήματα (ρευματοειδή αρθρίτιδα, κ.λ.π.).
Συχνές ιώσεις, μολύνσεις, βακτηριδιάσεις.
Χρόνια κόπωση
Πεσμένη άμυνα
Αδύναμη αναρρωτική ικανότητα

14.11.ζ. ΠΕΠΤΙΚΑ
Νεύρωση στομαχιού
ΞΔιαβήτη
Κολίτιδα
Δυσπεψία

14.11.η. ΑΠΕΚΚΡΙΤΙΚΑ
Δυσκοιλιότητα
Διάρροιες
Πόνοι στα έντερα
Αιμορροΐδες (ξεπρήζονται και παύουν να πονούν

14.12 Συνδυασμός της γιόγκα με άλλα συστήματα

Δεν είναι τυχαίο, που στο εξωτερικό, η Γιόγκα είναι πλατιά διαδεδομένη εδώ και δεκαετίες, σαν ένα σύστημα για πρόληψη, διατήρηση και διόρθωση της υγείας. Έχει ειδικές εφαρμογές σε νοσοκομεία, σχολεία, κέντρα αποτοξίνωσης και αποκατάστασης ναρκομανών, για εγκύους, για σπουδαστές, για επιχειρηματίες, για μαθητές σχολείου, για καλλιτέχνες, για αθλητές, χορευτές, ηθοποιούς κ.λ.π. Όλοι γίνονται καλύτεροι στον τομέα τους, όταν κάνουν Γιόγκα! [92.93,94]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Υδροθεραπεία

15.1 Τι είναι Υδροθεραπεία

Η υδροθεραπεία ορίζεται ως η χρήση του νερού ως θεραπευτικό μέσο. Είναι μια από τις παλιότερες μεθόδους θεραπείας. Η ευεργετική επίδραση του νερού στον οργανισμό ήταν γνωστή από τον πατέρα της ιατρικής Ιπποκράτη, που χρησιμοποιούσε εμβυθίσεις σε ζεστό ή κρύο νερό για την θεραπεία διαφόρων παθήσεων όπως μυϊκών σπασμών, παραλύσεων, ρευματισμών και αρθροπαθειών. Την υδροθεραπεία ακολουθούσαν για την θεραπεία ασθενειών και τραυματισμών από πολλούς λαούς, συμπεριλαμβανομένων των Αρχαίων Αιγυπτίων, Ελλήνων και Κινέζων.

Σήμερα οι φυσιοθεραπευτές χρησιμοποιούν το νερό ως μέσο αποκατάστασης με διάφορες υδροθεραπευτικές μεθόδους όπως κινησιοθεραπεία σε θεραπευτικές πισίνες. Μπορεί να αποδειχτεί πολύ αποτελεσματική για τη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων, όπως είναι οι πόνοι που ξεκινούν από μυϊκούς σπασμούς («πιασίματα», ψύξεις κ.ά.), οι μυϊκοί πόνοι (π.χ. στον αυχένα, στη μέση ή στην πλάτη) εξαιτίας της κακής στάσης του σώματος, οι δυσκολίες στην κίνηση (π.χ. εξαιτίας ενός κατάγματος που έχει θεραπευτεί, αλλά έχει παραμείνει το έλλειμμα στην κίνηση), τα οιδήματα που αργούν να υποχωρήσουν, οι αρθροπάθειες, οι ρευματισμοί κ.ά.

Όταν το νερό «εφαρμόζεται» στο σώμα μας με συγκεκριμένο τρόπο και θερμοκρασία, μας βοηθά να ξεπεράσουμε κοινές ενοχλήσεις, όπως η ατονία, το πρήξιμο των ποδιών, ο πονοκέφαλος και η δυσκοιλιότητα, και μας ανακουφίζει από προβλήματα που προκαλούν χρόνιες καταστάσεις, όπως το στρες, η οστεοπόρωση, οι ίλιγγοι και η κακή φλεβική λειτουργία. Διαπιστώστε μόνοι σας πώς ένα ποδόλουτρο, ένα ντους ή ένα μπάνιο μπορεί να εξελιχθεί σε κατ’ οίκον υδροθεραπεία.

Κατάλληλη θερμοκρασία νερου

Η κατάλληλη θερμοκρασία του νερού για θεραπευτικούς σκοπούς θεωρείται στους 33-35° C. Με την εμβύθιση του ασθενούς σε ζεστό νερό σε συνδυασμό με τις υπόλοιπες χαρακτηριστικές ιδιότητες του νερού προάγεται η μυϊκή χαλάρωση, μειώνεται ο μυϊκός σπασμός και η σπαστικότητα, ενώ μειώνεται η ευαισθησία στον πόνο διευκολύνοντας έτσι την επίτευξη των στόχων της αποκατάστασης

15.2 Που οφείλεται η θεραπευτική δράση του νερού

Η θεραπευτική δράση του νερού βασίζεται στις αρχές και τις ιδιότητες του.
15.2.1 Άνωση: Σύμφωνα με την αρχή του Αρχιμήδη, όταν ένα σώμα είναι πλήρως ή μερικώς βυθισμένο σε ένα ρευστό σε ηρεμία, υφίσταται μία ανοδική ώθηση ίση με το βάρος του ρευστού που εκτοπίζεται. Με την βοήθεια της άνωσης οι κινήσεις των άνω και κάτω άκρων καθώς και της σπονδυλικής στήλης γίνονται πιο εύκολα και ελεύθερα γιατί δεν υπάρχει φόρτιση στις αρθρώσεις προάγοντας και διατηρώντας έτσι την μυοσκελετική λειτουργία σε παθήσεις που η φόρτιση δεν επιτρέπεται ή δεν είναι δυνατή.

Κατά την εμβύθιση ενός ασθενούς το ποσό του βάρους του σώματος που υποστηρίζεται από τα κάτω άκρα είναι ανάλογο του βάθους του νερού. Έτσι όταν ένας ασθενής έχει βυθιστεί μέχρι το ύψος της λεκάνης το βάρος που υποστηρίζεται από τα άκρα αντιστοιχεί στο 50% του κανονικού βάρους του ατόμου. Ενώ όταν ένας ασθενής βυθίζεται μέχρι τον θώρακα και τον αυχένα το βάρος που υποστηρίζεται είναι 30% και 10% του κανονικού βάρους αντίστοιχα.

15.2.2 Η υδροστατική πίεση: Η υδροστατική πίεση είναι ισοδύναμη σε όλες τις επιφάνειες ενός βυθισμένου σώματος και αυξάνεται όσο αυξάνεται το βάθος. Αυτό το χαρακτηριστικό του νερού βοήθα την φλεβική επιστροφή και την λειτουργία του λεμφικού συστήματος συμβάλλοντας στη μείωση των οιδημάτων και αιματωμάτων. Επίσης η πίεση στο στήθος προκαλεί την αποβολή περισσότερου αέρα από τους πνεύμονες βοηθώντας έτσι και την αναπνευστική λειτουργία.

15.2.3 Αντίσταση Ρευστού: Η κίνηση του σώματος στο νερό εμποδίζεται από την αντίσταση του ρευστού. Αυτή η δύναμη αντίστασης είναι ομοιόμορφη σε όλη την τροχιά κίνησης και εξαρτάται από την ταχύτητα της κίνησης και την επιφάνεια του μέλους που κινείται. Όσο πιο γρήγορα γίνεται η κίνηση μέσα στο νερό, η αντίσταση αυξάνεται, ενώ για παράδειγμα, η αντίσταση του νερού είναι μεγαλύτερη όταν το άνω άκρο κινείται με ανοιχτά τα δάχτυλα της παλάμης από όταν κινείται με σφιγμένη την γροθιά. Αυτό το χαρακτηριστικό γνώρισμα του νερού δίνει την δυνατότητα στον φυσιοθεραπευτή να εφαρμόσει την κινησιοθεραπεία με αυστηρά προοδευτικό πρόγραμμα προσφέροντας γρηγορότερη και ασφαλέστερη ανάρρωση του ασθενούς. Η δύναμη της αντίστασης του νερού σε συνδυασμό με την άνωση βοηθά στην ιδανικότερη αποκατάσταση.

15.3 Οφέλη υδροθεραπειας

Μπορεί να αποδειχτεί πολύ αποτελεσματική για τη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων, όπως είναι οι πόνοι που ξεκινούν από μυϊκούς σπασμούς («πιασίματα», ψύξεις κ.ά.), οι μυϊκοί πόνοι (π.χ. στον αυχένα, στη μέση ή στην πλάτη) εξαιτίας της κακής στάσης του σώματος, οι δυσκολίες στην κίνηση (π.χ. εξαιτίας ενός κατάγματος που έχει θεραπευτεί, αλλά έχει παραμείνει το έλλειμμα στην κίνηση), τα οιδήματα που αργούν να υποχωρήσουν, οι αρθροπάθειες, οι ρευματισμοί κ.ά.

15.3.1 Θεραπευτικά οφέλη της Υδροθεραπείας

- Προάγει τη μυϊκή χαλάρωση
- Μειώνει την ευαισθησία στον πόνο
- Μειώνει το μυϊκό σπασμό και την σπαστικότητα
- Αυξάνει την ευκολία κίνησης της άρθρωσης βελτιώνοντας και διατηρώντας την τροχιά των δύσκαμπτων αρθρώσεων
- Ειδικές θεραπευτικές ασκήσεις μπορούν να ξεκινήσουν πιο γρήγορα επισπεύδοντας τον χρόνο της αποκατάστασης και προλαμβάνοντας επιπλοκές
- Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη στις περιπτώσεις υπερβολικής αδυναμίας
- Μειώνει τις βαρυτικές δυνάμεις (αρχική κινητοποίηση)
- Βελτιώνει την περιφερική και λεμφική κυκλοφορία συμβάλλοντας έτσι στην απορρόφηση οιδημάτων και αιματωμάτων
- Βελτιώνει την κιναισθησία του σώματος και την σταθερότητα του κορμού
- Βελτιώνει το ηθικό και την αυτοπεποίθηση του ασθενούς (ψυχολογικά)
- Βοηθά στην απόκτηση της ισορροπίας και βελτιώνει την νευρομυική συναρμογή διευκολύνοντας την λειτουργική αποκατάσταση και ανεξαρτητοποίηση του ασθενούς

15.4 Ενδείξεις Υδροθεραπείας

Η Υδροθεραπεία εφαρμόζεται σε ένα μεγάλο αριθμό ασθενειών από τα περισσότερα συστήματα (αναπνευστικό, κυκλοφορικό, πεπτικό, νευρικό, μυοσκελετικό, νεφρούς ,δέρμα κλπ.) Είναι κατάλληλη για τις παρακάτω παθήσεις:

- Παραπληγία - Τετραπληγία
- Κρανιοεγκεφαλικές Κακώσεις
- Αθλητικές Κακώσεις
- Εγκεφαλικά Επεισόδια
- Εγκεφαλική Παράλυση
- Ορθοπεδικές και Ρευματικές παθήσεις
- Μετεγχειρητική Αποκατάσταση
- Καρδιοαναπνευστικές Παθήσεις
- Γυναικολογικές Παθήσεις(χρόνιες μεταφλεγμονώδεις καταστάσεις των σαλπίγγων και της μήτρας, λευκόρροια , ανεπάρκεια των ωοθηκών).
- Παθήσεις **δερματικές** (έκζεμα, δερματίτιδες κλπ.)
- Παθήσεις **κυκλοφορικού συστήματος** (αρτηριακή υπέρταση, ανεπάρκεια στεφανιαίων αρτηριών ενδαρτηρίτιδες κάτω άκρων, χρόνιες φλεβίτιδες κιρσοί).
- Παθήσεις **περιφερικών νεύρων** (νευρίτιδες, ριζίτιδες, νευραλγίες).
- Σύνδρομα από διαταραχές του νευροφυτικού συστήματος.

15.5 Αντενδείξεις Υδροθεραπείας

- Παθήσεις της **καρδιάς,** όταν δεν αντισταθμίζονται καλά και παρουσιάζουν φαινόμενα στάσης και οιδήματα των κάτω άκρων – προχωρημένη αρτηριοσκλήρωση ιδίως των εγκεφαλικών αγγείων . Πρόσφατες εγκεφαλικές αιμορραγίες, θρομβώσεις των αγγείων πριν την έλευση 6 τουλάχιστον μηνών από την προσβολή.
- Ανεπάρκεια στεφανιαίων (στηθάγχη, έμφραγμα) με συχνές κρίσεις ή σοβαρές βλάβες του μυοκαρδίου.
- Αιμορραγίες διαφόρων οργάνων
- βαριές μορφές διαβήτου με έκδηλη εξασθένιση του οργανισμού.
- Ενεργός φυματίωση.
- Κακοήθεις νεοπλασίες
- βαριές νευρικές και ψυχικές παθήσεις
- εγκυμοσύνη μετά τον έκτο μήνα.
- Όταν παρουσιαστεί κατά την διάρκεια των λουτρών παρόξυνση της χρόνιας πάθησης
- Κατά τις μέρες της εμμήνου ρύσης και
- Όταν αυτή δεν γίνεται καλώς ανεχτή από τον λουόμενο
- αναπνευστικά προβλήματα,
- επιληψία,
- μεταδοτικές ασθένειες

15.6 Μεθόδοι υδροθεραπείας

15.6.1 Μασάζ με το νερό που κινείται

Τα δινόλουτρα γίνονται σε μικρή μπανιέρα με ελεγχόμενη θερμοκρασία, όπου σχηματίζονται δίνες νερού (με τη βοήθεια ενός μοτέρ) όπως σε ένα τζακούζι και μέσα στην οποίο ο ειδικός, ανάλογα με το πρόβλημα, θα μας προτρέψει να βάλουμε το πόδι, το χέρι ή και ολόκληρο το σώμα μας για 10 με 30 λεπτά τη φορά.

15.6.2 Το κρύο δινόλουτρο (με θερμοκρασία νερού 10-15 βαθμούς Κελσίου) δεν χρησιμοποιείται τόσο συχνά όσο το θερμό, ενδείκνυται όμως σε καταστάσεις όπως η απομάκρυνση ενός οιδήματος που επιμένει, όπως, για παράδειγμα, σε ένα διάστρεμμα.

15.6.3 Το θερμό δινόλουτρο (το νερό είναι 37-45 βαθμούς για τα άνω άκρα, 37-40 βαθμούς για τα κάτω άκρα, 38-39 βαθμούς για όλο το σώμα) χρησιμοποιείται πολύ συχνά, καθώς αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθά στη μείωση του μυϊκού σπασμού, άρα και του πόνου που προκαλεί, και παράλληλα κάνει και θεραπευτικό μασάζ. Το θερμό δινόλουτρο βοηθά πολύ σε πόνους που οφείλονται σε μυϊκό σπασμό (πιασίματα, ψύξεις κλπ.) ή σε περιπτώσεις όπου υπάρχει έλλειμμα κίνησης, όπως είναι, για παράδειγμα, ένα κάταγμα όπου έχει περάσει η οξεία φάση, έχει δέσει το οστό, αλλά είναι δύσκολο να κινηθεί το μέλος.
Προσοχή! Τα θερμά δινόλουτρα, όπως και όλες οι υπόλοιπες εφαρμογές με ζεστό νερό, απαγορεύονται όταν υπάρχει οποιαδήποτε φλεγμονή.

15.6.4 Το λουτρό αντιθέσεως Ουσιαστικά πρόκειται για συνδυασμό θερμού και ψυχρού δινόλουτρου. Ο ειδικός (φυσίατρος ή φυσικοθεραπευτής) κάνει εμβύθιση του άκρου πρώτα σε ζεστό (37-43 βαθμούς) και στη συνέχεια σε κρύο (10-15 βαθμούς) δινόλουτρο, ώστε να προκληθεί αγγειοδιαστολή και αγγειοσυστολή. Η λογική της θεραπείας αυτής είναι ότι με το ζεστό νερό χαλαρώνει ο μυς και στη συνέχεια, με το κρύο νερό, μειώνεται το οίδημα και παράλληλα «γυμνάζονται» και τα αγγεία του μέλους στο οποίο γίνεται η θεραπεία (π.χ. μετά από ένα διάστρεμμα του οποίου έχει περάσει η οξεία φάση).

15.6.5 Θεραπεία στην πισίνα

Στην πισίνα εκμεταλλεύεστε τη θεραπευτική δύναμη του ζεστού νερού. Ανάλογα με

την πάθηση και το στόχο της θεραπείας, επιλέγεται η σωστή θερμοκρασία (ανάμεσα στους 35 και 40 βαθμούς Κελσίου) και το κατάλληλο είδος των ασκήσεων. Χάρη στην άνωση, μία από τις βασικές ιδιότητες του νερού, το βάρος του σώματος δεν χρειάζεται να υποστηρίζεται από τα πόδια. Έτσι, οι κινήσεις των άνω και κάτω άκρων, καθώς και της σπονδυλικής στήλης γίνονται πιο εύκολα και ελεύθερα. Με αυτό τον τρόπο, προάγεται η μυϊκή χαλάρωση, μειώνεται η ευαισθησία στον πόνο, αυξάνεται το εύρος της κίνησης, βελτιώνεται η μυϊκή δύναμη και αντοχή, αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος, βελτιώνεται η αίσθηση της ισορροπίας και της σταθερότητας του κορμού.

Η Υδροθεραπεία είναι ο πιο ασφαλής δρόμος για την αποκατάσταση των ασθενών. Επιπροσθέτως με τα άλλα οφέλη της υδροθεραπείας, οι θεραπευτές έχουν διαπιστώσει ότι οι ασθενείς που κάνουν υδροθεραπεία, πραγματικά νιώθουν καλύτερα και πιο σίγουροι για τον εαυτό τους. Το υγρό στοιχείο παρέχει την δυνατότητα στους ασθενείς να εκπληρώσουν τους στόχους τους και να δουν τα αποτελέσματα. Η ηρεμία του νερού εξασφαλίζει την ευχάριστη συνεργασία μεταξύ ασθενούς και φυσιοθεραπευτού, η οποία είναι το κλειδί για μια πετυχημένη αποκατάσταση. [95,96]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

Θαλασσοθεραπεία

16.1 Τι είναι η θαλασσοθεραπεία

Η θαλασσοθεραπεία αφορά την χρήση του θαλάσσιου νερού καθώς και τα παράγωγα της θάλασσας που παρουσιάζουν θεραπευτικές ιδιότητες, όπως είναι τα φύκια,η λάσπη της θάλασσας και διάφορα άλλα προϊόντα που προέρχονται από αυτή. Επίσης η θαλασσοθεραπεία βασίζεται στην ιδέα ότι τα μέταλλα και ιχνοστοιχεία στο νερό της θάλασσας, όπως το μαγνήσιο, κάλιο, ασβέστιο και θειικά άλατα του νατρίου, απορροφούνται από το δέρμα. Ο όρος "θαλασσοθεραπεία” καλύπτει μια σειρά από θεραπείες που περιλαμβάνουν το θαλασσινό νερό και ανόργανα συστατικά των θαλάσσιων.

Οι πρώτοι που ανακάλυψαν και χρησιμοποίησαν την θάλασσα ως θεραπεία ήταν βέβαια οι Έλληνες! Τα ιστορικά συγγράμματα αναφέρουν την θαλασσοθεραπεία ως μέθοδο και αντιμετώπιση ασθενειών από την εποχή του Ηροδότου και του Ευρυπίδη. Βέβαια μπορεί να την ανακάλυψαν οι αρχαίοι μας πρόγονοι αλλά το πρώτο κέντρο θαλασσοθεραπείας άνοιξε το 1899 στη Γαλλία.

Ενώ λοιπόν μέχρι σήμερα όλοι μας ψάχναμε τα ελιξίρια ομορφιάς και νεότητας στην επιστήμη και στην ακριβή περιποίηση, μάθετε οτι τα μικρά θαύματα που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή μας υπάρχουν σε αφθονία στο θαλάσσιο νερό το οποίο είναι πλούσιο σε νάτριο, μαγνήσιο, θείο, φώσφορο και ιώδιο, στοιχεία που ανανεώνουν και "ζωντανεύουν" σώμα και πνεύμα! Ο αντικειμενικός σκοπός της θαλασσοθεραπείας είναι η απορρόφηση όλων αυτών των αναγκαίων στοιχείων από το ανθρώπινο σώμα.

16.2 Ιστορική αναδρομή

Οι Έλληνες, οι Αιγύπτιοι και οι Ρωμαίοι είχαν ανακαλύψει τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και των πηγών και γι αυτό έκτιζαν ναούς και Ασκληπιεία κοντά σε πηγές και παραλίες.

Ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης συνιστούσε υδροθεραπείες και πίστευε πως ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικές.

Το 1791 ο Richard Russel εξέδωσε την πρώτη ιατρική μελέτη για τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και το πρώτο marine hospital ιδρύθηκε στην Βρετανία.

Το 1899 ιδρύεται στο Roscoff της Γαλλίας το πρώτο κέντρο Θαλασσοθεραπείας.

Τον εικοστό αιώνα η θαλασσοθεραπεία γίνεται ευρέως γνωστή στην Ευρώπη και κυρίως στη Γαλλία.

Το 1904 ο Renè Quinton εκδίδει ιατρική μελέτη με τίτλο L'eau de mer, milien organique

Το 1964 ο Louison Bobet ιδρύει το Quiberon Institute στη Γαλλία, το πρώτο σύγχρονο κέντρο Θαλασσοθεραπείας.

Το 1967 ο Dr. La Bonnardière εισάγει τον όρο "thalassotherapy" από τις ελληνικές λέξεις "θάλασσα" και "θεραπεία".

16.3 Οφέλη της θαλασσοθεραπείας

Η Θαλασσοθεραπεία συχνά χρησιμοποιείται καθαρά ως θεραπεία αποτοξίνωσης. Αλλά λέγεται ότι είναι αποτελεσματική στη θεραπεία όλων των ειδών των δερματολογικών παθήσεων συμπεριλαμβανομένων το έκζεμα και την ψωρίαση. Είναι ευεργετική σε παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος (π.χ. αρτηριακή υπέρταση), σε αναπνευστικά προβλήματα (π.χ. άσθμα και χρόνιες βρογχίτιδες). Επίσης είναι αποτελεσματική σε μυοσκελετικές παθήσεις όπως μυϊκούς πόνους, αρθρίτιδα, πόνους και σπασμούς οποιασδήποτε αιτιολογίας, αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγίες, αρθρίτιδες κ.ά., ενώ συμβάλλει στη βελτίωση της άμυνας του οργανισμού και της ποιότητας του ύπνου.

Όσο αφορά την αισθητική προσέγγιση της θαλασσοθεραπείας, παρουσιάζει θεαματική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, στην αντιμετώπιση της γήρανσης, στη σωστή και βαθιά απολέπιση, χαλαρώνει και ανανεώνει σώμα, πρόσωπο και πνεύμα χαρίζοντας απαλό και ενυδατωμένο δέρμα. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αποτοξινώνει τον οργανισμό ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τους πόρους ώστε να εισχωρούν σε βάθος τα θρεπτικά συστατικά. Δεδομένου ότι ο μεταβολισμός κατά την θαλασσοθεραπεία αυξάνεται με αποτέλεσμα να γίνονται περισσότερες καύσεις στον οργανισμό, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βάρους, μείωση της κυτταρίτιδας και επιδερμική σύσφιγξη. Έτσι το δέρμα οξυγονώνεται και απορροφά όλα τα θρεπτικά στοιχεία και αναζωογονείται.

Η θεραπεία της θάλασσας παίζει επίσης πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση και θεραπεία των σύγχρονων "ασθενειών" της εποχής: του άγχους,της υπερκόπωσης, της

κακής διατροφής, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και της ήπιας κατάθλιψης. Η πλειοψηφία των ανθρώπων που επισκέπτονται ένα κέντρο θαλασσοθεραπείας αναζητούν διέξοδο από το στρες της καθημερινότητας. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η θάλασσα προσφέρει χαλάρωση και ευεξία τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα.

Όλα αυτά είναι δοκιμασμένα και αποδεδειγμένα επιστημονικά και είναι ένα μικρό δείγμα του πόσο μπορεί η θάλασσα και σε πόσους διαφορετικούς τομείς να μας προσφέρει μια πιο ποιοτική ζωή, με λιγότερο άγχος, χωρίς πόνο, με περιποιημένο πρόσωπο και σώμα μέσω φυσικών συστατικών.

16.4 Τα μυστικά του βυθού

Η θάλασσα έχει και άλλα «κρυμμένα» μυστικά, με μοναδικά οφέλη για την υγεία και την ομορφιά σας. Τα παράγωγα του θαλασσινού νερού, όπως τα φύκια και η λάσπη, λόγω της πληθώρας των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων που περιέχουν (χλώριο, νάτριο, ασβέστιο, κάλιο, ιώδιο κ.ά.), έχουν τρεις βασικές ιδιότητες: αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές και μυοχαλαρωτικές. Συγκεκριμένα:

16.4.1 Θαλασσινό νερό

Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Όταν, μάλιστα, είναι ζεστό (σε θερμοκρασία 34-39ο C), «ανοίγει» τους πόρους της επιδερμίδας, ώστε να διεισδύσουν σε μεγαλύτερο βάθος τα πολύτιμα συστατικά του.

16.4.2 Αλάτι

Τα θαλάσσια άλατα απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας, ενεργοποιούν τη μικροκυκλοφορία των ιστών και βελτιώνουν την υφή της.

16.4.3 Φύκια

Τα φύκια, όπως και το θαλάσσιο νερό στο οποίο ζουν και αναπτύσσονται, περιέχουν σε αφθονία τα πολύτιμα για το σώμα μας θεραπευτικά στοιχεία που αναφέρθηκαν προηγουμένως. Υπάρχουν πάνω από 20.000 ποικιλίες και είδη φυκιών στους ωκεανούς και τις θάλασσες όλου του κόσμου τα οποία συλλέγονται, αποξηραίνονται και μέσα από ειδικές διαδικασίες μετατρέπονται σε μορφή λεπτής πούδρας προκειμένου να χρησιμοποιηθούν μέσα σε προϊόντα περιποίησης προσώπου ή σώματος, ακόμη και σε βιταμίνες. Ανάλογα με το χρώμα τους (υπάρχουν καφέ, κόκκινα, μπλε και πράσινα), έχουν και διαφορετικές ιδιότητες.Όλα αυτά τα είδη φυκιών έχουν χωριστεί σε ειδικές κατηγορίες ανάλογα με τις ξεχωριστές ιαματικές

ιδιότητες του καθενός και τα συγκεκριμένα οφέλη που χαρίζουν στον άνθρωπο. Ας γνωρίσουμε μερικά από αυτά:

16.4.3 α Καφέ φύκια

Τα καφέ φύκια όπως είναι το fucus και το laminaria περιέχουν πάνω από 50 βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πολύτιμα αμινοξέα και λειτουργούν σαν δυναμικός μεταβολικός διεγερτής. Με απλά λόγια, αυτό σημαίνει πως τα φύκια αυτά εκτός του ότι μας προμηθεύουν απλόχερα τα..κάλλη τους, βοηθούν ταυτόχρονα στην αύξηση του μεταβολισμού του σώματός μας με έναν πολύ δυναμικό τρόπο, άρα βοηθούν τις καύσεις αφού καταναλώνονται περισσότερες θερμίδες!

16.4.3 β Κόκκινα φύκια

Τα κόκκινα φύκια έχουν στη σύνθεσή τους ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και βοηθούν στη ροή της ενέργειας στο σώμα καθώς και στην βαθιά απολέπισή του. Η ροή της ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εσωτερική αρμονία και με αυτό έχουν ασχοληθεί ιδιαίτερα οι λαοί της Ανατολής, εισάγοντας και στη Δύση θαυμάσιους τρόπους υποβοήθησης της ροής της ενέργειας όπως το μασάζ σιάτσου. Για την απολέπιση δεν χρειάζεται να μιλήσουμε πολύ. Κάθε γυναίκα γνωρίζει πια πόσο σπουδαίο είναι να αποβάλλονται από το πρόσωπο και το σώμα μας τα νεκρά κύτταρα ώστε να έχουμε απαλό, βελούδινο δέρμα.

16.4.3 γ Μπλε φύκια

Το spirulina είναι το πιο συνηθισμένο μπλε φύκι και αποτελείται από μεγάλες ποσότητες χλωροφύλλης, λιπαρών οξέων, βκαροτένιου, σιδήρου, ψευδαργύρου και αμινοξέων. Τα μπλε φύκια αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές και διεγείρουν τον μεταβολισμό των κυττάρων. Οι φλεγμονές ταλαιπωρούν χιλιάδες ανθρώπους και πλήττουν διάφορα σημεία του σώματος προκαλώντας πόνο και διαφόρων ειδών ενοχλήσεις. Η πιο χαρακτηριστική φλεγμονή που αντιμετωπίζεται με τη θαλασσοθεραπεία είναι η αρθρίτιδα. Γάλλοι γιατροί υποστηρίζουν ότι μετά από θαλασσοθεραπεία διάρκειας δύο ετών είναι δυνατό ο ασθενής να απαλλαγεί από την φαρμακευτική αγωγή κατά της αρθρίτιδας! Ο μεταβολισμός των κυττάρων είναι άλλο ένα μεγάλο κεφάλαιο μια και όλοι γνωρίζουμε ότι η γήρανση και οι φθορές στο δέρμα προέρχονται από την σταδιακή μείωση του μεταβολικού ρυθμού των κυττάρων μας. Αυτό και μόνο το γεγονός καταδεικνύει το σημαντικό ρόλο των προϊόντων της θάλασσας στην ανανέωση του δέρματος.

16.4.3 δ Πράσινα φύκια

Αυτά αποτελούνται κυρίως από β-καροτένιο, είναι πλούσια σε χρωστική και δίνουν ένα εκπληκτικά φυσικό μαύρισμα!

16.4.4Θαλάσσια ιζήματα

Είναι η γνωστή σε όλους θαλάσσια λάσπη, πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Τί κάνει ξεχωριστή αυτή τη λάσπη; Η λάσπη συγκρατεί μεγάλη θερμότητα. Η θερμότητα ανοίγει τους πόρους με αποτέλεσμα τα πολύτιμα για το δέρμα μας στοιχεία να καταφέρνουν να διεισδύσουν σε βάθος, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος οπότε έχουμε καλύτερη οξυγόνωση, αύξηση του μεταβολισμού και ανακούφιση του πόνου.

16.4.5Λάσπη

Η θαλάσσια λάσπη έχει πολύ έντονη μυοχαλαρωτική δράση και είναι πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Επίσης, λόγω της ιδιότητάς της να συγκρατεί πολλή θερμότητα, διαστέλλει τους πόρους της επιδερμίδας και αφήνει τα συστατικά της να διεισδύσουν σε βάθος. Σημαντική, ωστόσο, θεωρείται και η προέλευσή της. Η λάσπη από τη Νεκρά Θάλασσα θεωρείται η καλύτερη, καθώς όλα τα ευεργετικά της στοιχεία βρίσκονται σε πολύ υψηλότερες συγκεντρώσεις (μέχρι και 150 φορές) συγκριτικά με άλλες θάλασσες.

16.5 Αντενδείξεις θαλασσοθεραπείας

Η θαλασσοθεραπεία αντενδείκνυται σε όσους πάσχουν από υπερθυρεοειδισμό ή σοβαρά καρδιακά και αναπνευστικά νοσήματα (π.χ. στεφανιαία νόσο) τα οποία δεν είναι σταθεροποιημένα με φαρμακευτική αγωγή. Η χρήση των ζεστών θεραπειών πρέπει επίσης να αποφεύγεται στις περιπτώσεις προβλημάτων του κυκλοφορικού των κάτω άκρων (φλεβίτιδα, ευρυαγγείες, κιρσοί κλπ.). Σε κάθε περίπτωση, πάντως, και εφόσον υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας, καλό είναι να συμβουλή γιατρού. Βέβαια, σε όλα τα κέντρα θαλασσοθεραπείας υπάρχει γιατρός, ο οποίος, βασισμένος στο ιατρικό ιστορικό, υποδεικνύει τις κατάλληλες θεραπείες.

16.6 Τι περιλαμβάνει μια συνεδρία θαλασσοθεραπείας

Η θαλασσοθεραπεία είναι διαθέσιμη στα κέντρα σπα σε όλο τον κόσμο, και περιλαμβάνει μια σειρά από περιποιήσεις σώματος και θεραπείες που περιλαμβάνουν θαλασσινό νερό και προϊόντα φυκιών σε κάποια μορφή (πχ. Λάσπη)
Μια θεραπεία θαλασσοθεραπείας θα ξεκινήσει με μια συζήτηση σχετικά με την υγεία και τον τρόπο ζωής του ατόμου που ενδιφέρεται για την θεραπεία και τυχόν ιατρικές καταστάσεις που μπορεί να εμποδίσουν την θαλασσοθεραπεία. Από την συζητηση αυτή, ο θεραπευτής θα αποφασίσει το κατάλληλο πρόγραμμα για το εκάστωτε άτομο. Συνήθως, το πρόγραμμα περιλαμβάνει εμβάπτιση σε ένα ζεστό μπάνιο σε νερό της θάλασσας και μασάζ με πίεση νέρου που βγαίνει από πίδακες. Το θαλασσινό νερό διατηρείται σε θερμοκρασία σώματος, η επιτρέπει τα μεταλλικά ιόντα να περάσει στο αίμα.
Η θαλασσοθεραπεία συνήθως συνυπάρχει με άλλες θεραπέιες οπώς φύκια, άλατα, λάσπη, αρωμάτοθεραπεία, βοτανοθεραπεία,ανθοθεραπεία κτλ.

16.7 Γνωρίζοντας κάθε θεραπεία ξεχωριστά

16.7.1Θεραπείες με ζεστό θαλασσινό νερό

16.7.1 α Ατομικές υδρομπανιέρες : Εσείς το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να μπείτε στην μπανιέρα και να χαλαρώσετε! Διάφορα στόμια περιμετρικά του εσωτερικού της θα εκτοξεύουν με πίεση θαλασσινό νερό στον κορμό και τα άκρα σας. Η θεραπεία διαρκεί 30 περίπου λεπτά, χρόνος απαραίτητος ώστε να μπορέσει το σώμα να απορροφήσει τις απαραίτητες ουσίες από το νερό.

16.7.1 β Πισίνα : θερμαινόμενου θαλασσινού νερού με υδρομασάζ Αν δεν σας πειράζει να έρχεστε σε επαφή με κόσμο, ενώ ταυτόχρονα θέλετε την οικονομικότερη επιλογή, η πισίνα αποτελεί τη λύση. Εδώ θα απολαύσετε έντονο υδρομασάζ από τον αυχένα μέχρι τις πατούσες για 30 λεπτά.

16.7.1 γ Ντους ψιλής βροχής : Ξαπλώνετε μπρούμυτα, ενώ ένας βραχίονας με 5 ντους (το ένα δίπλα στο άλλο) βρίσκεται από πάνω σας. Ζεστό θαλασσινό νερό με τη μορφή βροχής πέφτει από την πλάτη έως και τα πέλματά σας. Η θεραπεία μπορεί να συνοδεύεται και από ταυτόχρονο μασάζ. Η διάρκειά της είναι 15-30΄.

16.7.1 δ Jet ντους : Γυρίστε λίγα χρόνια πίσω, στην παιδική σας ηλικία, και θυμηθείτε να σας καταβρέχουν με το λάστιχο! Δεν θα διαπιστώσετε κάποια μεγάλη διαφορά, εκτός του ότι ο θεραπευτής εκτοξεύει πάνω σας με πίεση θαλασσινό νερό, ενώ ταυτόχρονα σας δίνει οδηγίες πώς να κατευθύνετε το σώμα σας ώστε να βοηθηθούν τα σημεία στα οποία υπάρχει το πρόβλημα. Η θεραπεία διαρκεί 15-30 λεπτά και είναι ιδανική για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, αλλά και την ανακούφιση από μυϊκούς σπασμούς.

16.7.2 Θεραπείες με φύκια και λάσπη

Η επάλειψη με φύκια ή λάσπη γίνεται τοπικά ή σε ολόκληρο το σώμα. Στη συνέχεια, ο θεραπευτής σάς τυλίγει με μια θερμοκουβέρτα, μέσα στην οποία παραμένετε για περίπου 20 λεπτά. Συνήθως, ακολουθεί μασάζ με μια ενυδατική κρέμα. Όλη η θεραπεία διαρκεί περίπου 40΄.

16.8 Που εφαρμόζεται

Η θαλασσοθεραπεία εφαρμόζεται σωστά μόνο σε ειδικά και εγκεκριμένα κέντρα ή κλινικές θαλασσοθεραπείας, τα οποία υποχρεούνται να τηρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις ώστε να τους επιτραπεί να λειτουργούν και να παρέχουν τις υπηρεσίες αυτές. Τα κέντρα αυτά πρέπει να καλύπτουν κάποιες χιλιάδες τετραγωνικά μέτρα σε έκταση ώστε να περιλαμβάνουν όλες τις απαιτούμενες εγκαταστάσεις,να βρίσκονται κοντά σε εγκεκριμένα καθαρή θάλασσα και να χρησιμοποιούν καθαρό θαλασσινό νερό. Απαρτίζονται και επιβλέπονται από επιστημονικό προσωπικό διαφόρων ειδικοτήτων: γιατρών, διαιτολόγων, αισθητικών, κινησιολόγων, καθηγητών φυσικής αγωγής, φυσικοθεραπευτών κ.ά..

Για εκείνους όμως που δεν μπορούν να παρακολουθήσουν ολοκληρωμένο πρόγραμμα κούρας σε κέντρο θαλασσοθεραπείας, κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα της θάλασσας ή φύκια και στην αγορά ή χρησιμοποιούνται από ινστιτούτα ομορφιάς. Τα προϊόντα αυτά χρησιμοποιούνται εξωτερικά για την αντιμετώπιση του τοπικού ή ολικού πάχους, της κυτταρίτιδας με επάλειψη και σε συνδυασμό με μηχανήματα σώματος. Τα προϊόντα για το πρόσωπο τα οποία εμπεριέχουν θαλάσσια συστατικά ή φύκια κυκλοφορούν από διάφορες εταιρίες για χρήση στο σπίτι και το αγοραστικό τους κοινό αυξάνεται συνεχώς με το χρόνο. [83,84,85]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

Βεντουζοθεραπεία

17.1 Οι βεντούζες σαν θεραπεία

Οι βεντούζες αποτελούν μια μέθοδο θεραπείας που βασίζεται στην δημιουργία μιας τοπικής απορροφητικής δύναμης εφαρμόζοντας στο δέρμα βάζα με κενό αέροςΗ θεραπεία με τις βεντούζες (cupping) είναι μια μέθοδος όπου ένα δοχείο (συνήθως γυάλινο) εφαρμόζεται στην επιφάνεια του δέρματος. Δημιουργεί τοπική συμφόρηση τραβώντας τους ιστούς που βρίσκονται κάτω από την βεντούζα προς τα έξω και έτσι έχει το αποτέλεσμα βελτίωσης της κυκλοφορίας και δημιουργία τοπικής “στάσης αίματος”. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω μερικού κενού στο δοχείο (αρνητική πίεση) συνήθως με την εισαγωγή φλεγόμενου αντικειμένου στο δοχείο.

Οι βεντούζες χρησιμοποιήθηκαν στην παραδοσιακή ιατρική τόσο στην Ελλάδα και Μικρά Ασία όσο και στην Κίνα. Ο τρόπος και οι εφαρμογές της χρήσης της βεντούζας διαφέρουν αρκετά από χώρα σε χώρα με την πιο λεπτομερή και πλατιά χρήση από την κινέζικη ιατρική. Ο παραδοσιακός κινέζικος βελονισμός χρησιμοποιεί την βεντούζα για συγκεκριμένα προβλήματα και σε αντίθεση με την ελληνική παράδοση την εφαρμόζει σε διάφορες περιοχές του σώματος (και όχι μόνο στην πλάτη). Η μέθοδος επίσης διαφέρει αρκετά στις δύο αυτές παραδόσεις.

Έχουν χρησιμοποιηθεί διάφορα είδη βεντούζας, συμπεραλαμβανομένων: κέρατα από ζώα, μπρούντζινα ή κεραμεικά βάζα, ή βεντούζες από μπαμπού. Υπάρχουν διάφορα μεγέθη βεντούζας τα οποία επιλέγονται ανάλογα με την περιοχή και την πάθηση για την οποία θα εφαρμοστεί η θεραπεία.

17.2 Σύντομη ιστορία

Στα προϊστορικά χρόνια, πριν τα αρχαιολογικά ευρήματα άρχισαν να υποστηρίζουν την χρήση των βεντούζων για θεραπευτικούς λόγους, οι άνθρωποι ανέπτυξαν την τέχνη του ρουφήγματος με το στόμα ή του τραβήγματος με τα δόντια ερεθιστικών ουσιών, δηλητηρίων και αγκαθιών.

Στην προσπάθειά τους να βρουν εξηγήσεις πίσω από την ύπαρξη της υγείας και της ασθένειας ανέπτυξαν συστήματα στα οποία η ασθένεια και ο πόνος οφειλόταν σε «κακά πνεύματα» που εισχωρούσαν στο σώμα. Οι ανθρωπολόγοι έχουν ανακαλύψει πολλές πρακτικές κατά τις οποίες οι θεραπευτές ρουφούσα με το στόμα τους για να βγουν προς τα έξω και να φύγουν αυτές οι οντότητες.

Σιγά σιγά άρχισαν να δημιουργούνται μέθοδοι και εργαλεία για να γίνεται πιο αποτελεσματική απορρόφηση. Στην Ασσυρο - Βαβυλωνιακή αυτοκρατορία και αργότερα στην Ευρώπη, στην Ασία και στην Βόρεια Αμερική χρησιμοποιούσαν κούφια κέρατα ζώων που τα τοποθετούσαν πάνω στην πάσχουσα περιοχή, ρουφούσαν τον αέρα έξω από την σπασμένη κορυφή τους και στη συνέχεια σφράγιζαν την τρύπα στην κορυφή με μασημένο χόρτο.

Στα κείμενα του Ιπποκράτη μπορούμε να βρούμε τις πρώτες γραπτές αναφορές στις βεντούζες. Στον κλινικό του κατάλογο, ο Ιπποκράτης συνιστά τις βεντούζες μεταξύ άλλων, για την αντιμετώπιση της στηθάγχης και των διαταραχών του εμμηνορησιακού κύκλου. Ο Ιπποκράτης προτείνει οι βεντούζες να είναι μικρές σε διάμετρο, κωνικές σε σχήμα και ελαφρές, ακόμη και αν η ασθένεια για την οποία προορίζονται βρίσκεται βαθιά. Οι βεντούζες παρέμειναν σε όλη την Ευρώπη ως ένα βασικό θεραπευτικό μέσο. Πολλοί διάσημοι ιατροί όπως ο Παράκελσος (1493-1541) και ο Ambroise Pare (1509-1590) τις εφάρμοζαν.

Από το τέλος του 19ου αιώνα οι βεντούζες δέχτηκαν σκληρή κριτική από την ανερχόμενη ιατρική αδελφότητα. Σε αυτήν την περίοδο το νέο μοντέλο ιατρικής, στην προσπάθειά του να καθιερωθεί και να κυριαρχήσει, αφαιρεί το κύρος από κάθε προηγούμενη θεραπευτική παράδοση. Παρ όλα αυτά, τις τελευταίες δεκαετίες το ρεύμα αυτό έχει αλλάξει και η ανθρωπότητα ξανα – ανακαλύπτει την ουσία παλαιών θεραπευτικών παραδόσεων.

17.3 Ενδείξεις

Οι βεντούζες
• βελτιώνουν την ελεύθερη ροή του Κι και του αίματος στους μεσημβρινούς
• αφαιρούν τις τοξίνες από τον οργανισμό
• διασπείρουν το κρύο και την υγρασία
• μειώνουν το οίδημα και τον πόνο
• λύνουν συμφύσεις
• λύνουν μπλοκαρίσματα στον συνδετικό ιστό
• χρησιμοποιούνται σε καταστάσεις ρευματικών ή αρθριτικών πόνων
• για γαστρεντερικά προβλήματα (στομαχόπονος, ναυτία, δυσπεψία)
• για διαταραχές του αναπνευστικού (βήχας, άσθμα, κρύωμα)
• για μυικούς πόνους λόγω διαστρέμματος ή θλάσης,
• λόγω συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος,
• για χρόνιους πόνους στη μέση,
• πόνους δυσμηνόρροιας,
• δάγκωμα φιδιού

17.4 Αντενδείξεις

Οι βεντούζες δεν εφαρμόζονται σε:

- σε υψηλό πυρετό,
- λιποθυμικές καταστάσεις,
- κώμα,
- έντονες κράμπες,
- αλλεργικές δερματικές αντιδράσεις,
- έλκη,
- σε περιοχές με οιδήμα,
- σε περιοχές με πολύ λεπτή επιδερμίδα,
- σε περιοχές που οι μύες είναι λεπτοί,

- σε περιοχές αμέσως κάτω από τις οποίες υπάρχουν οστά,
- πάνω από σπαασμένο ή τραυματισμένο δερμα,
- στους μαστούς,
- στην περιοχή της κοιλιάς και της μέσης κατά την εγκυμοσύνη,
- πάνω από την καρδιά,
- πάνω από βασικά, διογκωμένα αιμοφόρα αγγεία και φλέβες, σε φλεβίτιδες και θρομβώσεις,
- σε ανθρώπους ιδιαίτερα ευαίσθητους σε αιματώματα, ή που αιμοραγούν εύκολα,
- σε περιοχές που ακόμη είναι ορατά σημάδια από προηγούμενες βεντούζες,
- σε συνθήκες ακραίας έλλειψης ενέργειας.

17.5 Μασάζ με βεντούζες

Το μασάζ με βεντούζες αποτελεί μια τεχνική μασάζ που βασίζεται στις βεντούζες. Δημιουργώντας κενό και αρνητική πίεση το μασάζ βοηθά δραστικά να παροχετεύσει τα κατακρατημένα υγρά και τοις τοξίνες. Τονώνει το περιφερικό νευρικό σύστημα, επαναφέρει την ελεύθερη ροή αίματος και ενέργειας στους μύες και στο δέρμα και λύνει συμφύσεις στον συνδετικό ιστό και στους μαλακούς ιστούς του σώματος. Με την μάλαξη με βεντούζες απορροφάται από το χόριο και τους βαθύτερους ιστούς το υγρό εκείνο που είναι γεμάτο τοξίνες και η περιοχή απελευθερώνεται καθώς νέο αίμα μεταφέρεται εκεί και την καθαρίζει.Πριν ασκήσετε το μασάζ με βεντούζες θα πρέπει να έχετε επαλείψει με λάδι την περιοχή στην οποία θα ασκήσετε την τεχνική, για να πετύχετε ομαλή κίνηση. Τοποθετείτε αρχικά την βεντούζα και στη συνέχεια την μετακινείτε στο σώμα. Μπορεί να την αφήσετε λίγο περισσότερο πάνω σε πεισματικά σκληρά σημεία ή πάνω σε αρθρώσεις που πονάνε. Το μασάζ αυτό μπορεί κυρίως να εφαρμοσθεί στον αυχένα, στους ώμους, στην πλάτη, στη μέση, στην περιοχή του ιερού οστού, στους γλουτούς, στην κοιλιακή περιοχή, στους μηρούς, κα στους βραχίονες.

Μια θεραπευτική μάλαξη με βεντούζες βοηθά:
Στην απελευθέρωση των ιστών από τις τοξίνες.
Στα κρυολογήματα
Στην μείωση των οιδημάτων και των φλεγμονών
Στους αρθριτικούς και ρευματικούς πόνους
Στις διαταραχές του αναπνευστικού (όπως βρογχίτιδα και άλλα προβλήματα)
Σε μυϊκούς πόνους
Σε πόνους που οφείλονται στην έμμηνο ρήση
Σε προβλήματα γαστρεντερικά
Σε αυχενικά προβλήματα
Σε κιρσούς και φλεβίτιδα
Πολύ χρήσιμη και αποτελεσματική είναι η μάλαξη με βεντούζες και για αισθητικούς λόγους, όπως στο πρόσωπο για την ενεργοποίηση του κολλαγόνου, με κυλιόμενη μάλαξη και όχι σταθερή για την αποφυγή σημαδιών, αλλά και στους γλουτούς για την αγωγή κατά της κυτταρίτιδας.

17.6 Διάρκεια θεραπείας

Σε παιδιά σε αδύναμους ενηλίκους και σε υπερηλίκους αφήνετε την βεντούζα μέχρι 5 λεπτά για να μην ξοδέψετε το Qi τους. Σε ανηλίκους μπορείτε να τις αφήνετε μεταξύ 10 και 25-30 λεπτά αναλόγως της ενέργειάς τους και της ισχύος του παθογόνου. Ένας δυνατός ενήλικας με κατάσταση υπερβολής μπορεί να χρειαστεί δυνατές βεντούζες για 20-30 λεπτά. Οι βεντούζες για τον μέσο Δυτικό άνθρωπο μπορεί να γίνονται μέχρι 2-3 φορές την εβδομάδα. [97,99]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18

Αρωματοθεραπεία

18.1 Τι είναι αρωματοθεραπεία

Αρωματοθεραπεία είναι η χρήση ελαίων που παράγονται από φυτά με θεραπευτικές ιδιότητες (βότανα), με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας, τη βελτίωση της διάθεσης και γενικά την εναρμόνιση ψυχής, σώματος και εξωτερικού περιβάλλοντος. Μπορεί να συνδυαστεί με άλλες, εναλλακτικές ή συμβατικές θεραπευτικές μεθόδους θεραπείας καθώς είναι ένα ήπιο και κυρίως φυσικό βοήθημα για την διατήρηση ή την αποκατάσταση της υγείας.

Από ένα αρωματικό φυτό μπορεί να προκύψει, μια ποικιλία αιθέριων ελαίων που προέρχονται από τα διαφορετικά ή και από το ίδιο μέρος του φυτού. Για τη συλλογή αυτών των ελαίων από κάποιο φυτό, είναι πρώτα απαραίτητη η αποξήρανση. Ύστερα, με μεθόδους όπως η απόσταξη, και η εκχύλιση, γίνεται η συλλογή των ελαίων. Οι ουσίες που περιέχονται στα αιθέρια έλαια των φυτών, είναι τόσο δυνατές ώστε έχουν τη δυνατότητα να διαπερνούν (κυρίως με τη μέθοδο του μασάζ) τις στοιβάδες του δέρματός μας, καθώς αποτελούνται από πολύ μικρά μόρια, ή να εισέρχονται στον οργανισμό (όπως με τις εισπνοές) και από εκεί πιθανότατα, μεταφέρονται μέσω της κυκλοφορίας του αίματος, σε κάθε σημείο του οργανισμού κι έτσι κινητοποιούν τους μηχανισμούς ανανέωσης των κυττάρων, ενώ ταυτόχρονα επιδρούν και στη βαθύτερη ψυχική κατάσταση του ατόμου χάρη στη σχέση μεταξύ της λειτουργίας της όσφρησης και των “οργάνων” των συναισθημάτων.

Η επιστήμη σήμερα, είναι σε θέση να γνωρίζει, μετά από έρευνες και πειράματα, πως κάθε αιθέριο έλαιο περιέχει μέχρι και διακόσες διαφορετικές χημικές ενώσεις. Με τη μέθοδο λοιπόν της αρωματοθεραπείας, αυτές οι ενώσεις αξιοποιούνται για την βελτίωση της σωματικής και ψυχικής μας ευεξίας. Έτσι λοιπόν, τα αιθέρια έλαια μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και της έντασης, προσφέρουν αναζωογόνηση, αυξάνουν τη σωματική αντοχή, εξισορροπούν τα συναισθήματα και αυξάνουν τη νοητική διαύγεια δρώντας με απόλυτα φυσικό τρόπο που δεν παραβιάζει τις ανοχές, ούτε διαστρέφει τις ανάγκες του οργανισμού μας.

Το γεγονός όμως ότι προέρχονται από τη φύση, δε τα καθιστά αυτομάτως και ακίνδυνα! Επειδή πρόκειται για πολύ συμπυκνωμένες ουσίες με υψηλή δραστικότητα στους βιολογικούς ιστούς, μπορεί να προκαλέσουν τοπικές βλάβες και ερεθισμούς αν δεν χρησιμοποιηθούν σωστά. Γι' αυτό, πρέπει να χρησιμοποιούνται, όπως άλλωστε και όλες οι θεραπευτικές μέθοδοι, σύμφωνα με τους κανόνες μέτρου και κοινής λογικής.

18.2 Η ιστορία της Αρωματοθεραπείας

Ανατρέχοντας πίσω στους αιώνες, βλέπουμε πως παρόλο που η αρωματοθεραπεία μπορεί να ξεκίνησε πριν εκατό περίπου χρόνια να εφαρμόζεται πρακτικά, η ύπαρξη της, ωστόσο, υπάρχει σε όλους τους μεγάλους αρχαίους πολιτισμούς. Στις πρώτες ανθρώπινες κοινωνίες, η καύση ξύλων ή φύλλων από διάφορα φυτά, έφερνε ποικίλα αποτελέσματα, όπως την ενεργοποίηση των αισθήσεων,τον ύπνο ή λήθαργο σε κάποιους, την βελτίωση σε ορισμένες μορφές ασθενειών ή ακόμα συντελούσε στη δημιουργία των προϋποθέσεων για κάποιες μυστικιστικές και θρησκευτικές εμπειρίες. Υπάρχουν αναφορές στη Βίβλο που θέλουν τον Μωυσή να καθοδηγείται από τον Θεό να χρησιμοποιήσει για θεραπευτικούς λόγους, ελαιόλαδο μέσα στο οποίο βρισκόταν η ύπαρξη μυρτέλαιου, κάλαμου και κανέλας. Επίσης, είναι γνωστό ότι στα πόδια του νεογέννητου Ιησού, οι Τρείς Μάγοι, εκτός από τον χρυσό, εναπόθεσαν μύρο και λιβάνι, αποδεικνύοντας την ιδιαίτερη αξία που είχαν αυτά τα έλαια, για να δοθούν σαν δώρα στον Θεάνθρωπο. Οι αρχαίοι Κινέζοι ήξεραν καλά τα μυστικά της αρωματοθεραπείας και όπως φαίνεται, ήταν οι πρώτοι που μελέτησαν τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών γύρω στα 4.500 π.Χ. και ήδη, από το 3.000 π.Χ. συνόδευαν τις παραδοσιακές θεραπείες του βελονισμού και του μασάζ με τη χρήση αρωμάτων. Η πρώτη όμως καταγραφή των τεχνικών της αρωματοθεραπείας έγινε σε πάπυρους από τους Αιγύπτιους.
Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, το 1500 π.Χ, έκαναν χρήση της αρωματοθεραπείας, τόσο σε πνευματικές όσο και σε σωματικές θεραπείες με μεγάλη επιτυχία.
Χρησιμομοποιούσαν τα αιθέρια έλαια στα μπάνια τους, στα μείγματα των ελαίων για το σώμα τους, στο βαλσάμωμα των Φαραώ τους και σε ασθένειες του νου. Τόσο αυτοί όσο και οι Φοίνικες, καταλαβαίνοντας πόσο δημοφιλής ήταν η χρήση των αιθέριων ελαίων, τα εμπορεύτηκαν με μεγάλη οικονομική επιτυχία. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν κι αυτοί ασχοληθεί διεξοδικά με τις αρωματικές ιδιότητες των φυτών. Ο Ιπποκράτης, πατέρας της Ιατρικής, χρησιμοποιούσε για θεραπευτικούς λόγους, τα αιθέρια έλαια τόσο στα μπάνια, όσο και στη μάλαξη, ενέργεια που αυτόματα τον κάνει πρωτοπόρο στη χρήση της αρωματοθεραπείας για ιατρικούς λόγους. Λέγεται πως χρησιμοποίησε θυμιάματα από αρωματικά φυτά για να καταπολεμήσει την πανούκλα στην Αθήνα.
Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν σε μεγάλη εκτίμηση τη χρήση των αρωματικών φυτών και τη χρήση των ελαίων τους, πιστεύοντας πως προέρχονταν από τους Θεούς τους, οπότε η χρησιμοποίηση τους ήταν γεγονός που τους ικανοποιούσε και τους εξευμένιζε. Γι'αυτό και στις περισσότερες τελετές τους ήταν απαραίτητη η καύση τέτοιων φυτών. Πολύ γνωστή ενέργεια τους ήταν και η κατασκευή στεφανιών για τα κεφάλια των Ολυμπιονικών, από δάφνη, σαν μόνο έπαθλο της νίκης τους, δείχνοντας έτσι την βαρύτητα που πίστευαν πως είχε αυτό το αρωματικό φυτό. Ακόμα, σαν τους αρχαίους Αιγύπτιους, έχριζαν με αρωματικά έλαια τα σώματα των νεκρών και χρησιμοποιούσαν ακριβά αρώματα στο σώμα τους οι ίδιοι.

Η αντίληψη πως τα βότανα και τα φυτά βοηθούσαν στην διατήρηση της καλής υγείας του ατόμου, τους οδηγούσε στο να έχουν τα παράθυρα των σπιτιών τους ανοίγματα σε κήπους με αυτά. Είναι άλλωστε γνωστό πως στο μαντείο των Δελφών, η Πυθία, έφτανε σε πεδία έκστασης δίνοντας τους περίφημους χρησμούς της, εισπνέοντας καπνό από λιβάνι και άλευρο κριθαριού. Σαν η Ελλάδα ηττήθηκε από την Ρώμη, οι κατακτητές πήραν πολλές γνώσεις για τη χρήση των αρωματικών φυτών και των ελαίων τους, από τους κατακτημένους. Ωστόσο, από τους Ρωμαίους, η χρήση έγινε κατάχρηση, κάποια στιγμή, σε τέτοιο βαθμό που ψηφίστηκε νόμος που απαγόρευε στους πολίτες τη χρήση των εξωτικών αρωμάτων. Μέσα από τους κατακτητικούς πολέμους η αρωματοθεραπεία και τα μεγάλα οφέλη της διαδόθηκαν στην Αφρική και στην Ισπανία, από την οποία έγιναν γνωστά σε όλη την Ευρώπη και τέλος στην Αμερική. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια του 19ου αιώνα έγινε τεράστια ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας, με συνέπεια τα φυσικά αιθέρια έλαια να αντικατασταθούν από χημικής προέλευσης σκευάσματα, πολύ πιο φθηνά, χρήσιμα βέβαια στην αρωματοποιϊα και στις βιομηχανίες καλλυντικών, όμως χωρίς να έχουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των αγνών αιθέριων ελαίων. Παρ' όλα αυτά, ο όρος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1920 από τον Γάλλο χημικό Gatterfose, ο οποίος ερευνούσε τις θεραπευτικές ιδιότητες των ελαίων.

18.3 Τί είναι τα Αιθέρια Έλαια

Τα αιθέρια έλαια είναι φυσικές σύνθετες οργανικές ενώσεις με έντονη οσμή αποτελώντας τη σπονδυλική στήλη της αρωματοθεραπείας, οι οποίες περιέχονται σε μικροσκοπικούς εξωτερικούς αδένες ή αδένες που βρίσκονται βαθιά μέσα στις ρίζες , στο ξύλο, στα φύλλα, στα άνθη και στους καρπούς του φυτού. Είναι μια συμπυκνωμένη και πολύ δυνατή παρουσίαση των θεραγπευτικών δυνατοτήτων κάθε φυτού, αποτελώντας παράλληλα την ουσία και την ψυχή του. Για αυτό και ο σωστός τρόπος απόσταξης, ο τόπος προέλευσης, ο τρόπος καλλιέργειας, ο χρόνος συγκομιδής, ο σωστός και υπεύθυνος τρόπος συσκευασίας, φύλαξης και διακίνησης, μπορούν να μας εξασφαλίσουν την ακεραιότητα και την όσο μεγαλύτερη οφελιμότητα των αιθέριων ελαίων.

Τα αγνά αιθέρια έλαια δεν έχουν καμία σχέση με τα συνθετικά τα οποία χρησιμοποιεί κατά κύριο λόγο η αρωματοποιϊα (κολώνιες, σαπούνια, αφρόλουτρα κ.α.). Τα συνθετικά αιθέρια έλαια εκτός απο την ελκυστική οσμή τους δεν διαθέτουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των αγνών αιθέριων ελαίων. Είναι πολύ φθηνότερα κάτι που τα κάνει πιο εμπορεύσιμα και προσεγγίσιμα αλλά δεν έχουν οφελιμότητα. Γι' αυτό είναι καλό να προσέχει κανείς τι αγοράζει, από που το προμηθεύεται και να μην αρκείται μόνο στην εμφανίσιμη συσκευασία και στην όμορφη οσμή, παράγοντες οι οποίοι δεν εξασφαλίζουν το θεραπευτικό αποτέλεσμα.

18.4 Μέθοδοι παραγωγής των αιθέριων ελαίων

Οι μέθοδοι παραγωγής των ελαίων είναι η απόσταξη, η εκχύλιση, η έκθλιψη και η απορρόφηση σε λίπος ή διαλύτες (βουτάνιο, διοξείδιο του άνθρακα και χρησιμοποιούνται ανάλογα με το είδος του φυτού που έχουμε και του ελαίου που θέλουμε να παράγουμε.

Η μέθοδος της απόσταξης για την παραγωγή και απομόνωση των αιθερίων ελαίων είναι και η πιο διαδεδομένη και εφαρμόστηκε για πρώτη φορά από ανατολικούς λαούς και ιδίως από τους Ινδούς, Πέρσες και Αιγυπτίους. Το πρώτο αιθέριο έλαιο, που αποστάχθηκε με πρωτόγονο τρόπο, ήταν το τερεβινθέλιο που βγαίνει από το ρετσίνι των κωνοφόρων δένδρων. Για να εξάγουν τα αιθέρια έλαια από τα άνθη, τα φύλλα και τις ρίζες, τοποθετούσαν τα φυτικά αυτά τμήματα μέσα σε δοχεία, που περιείχαν λίπος εκλεκτής ποιότητας και τα άφηναν στον ήλιο για κάποιο χρονικό διάστημα. Με την αφαίρεση του λίπους, το προϊόν που παρέμενε ήταν μια αρωματική αλοιφή.

Η πρώτη λεπτομερής περιγραφή απόσταξης αιθερίων ελαίων, ανήκει στον Καταλανό γιατρό Arnald de Villanova (1235-1311). Η απόσταξη σαν μέθοδος παραλαβής του αιθερίου ελαίου από τα φυτά, με τη βοήθεια της θερμότητας, πραγματοποιήθηκε από τον Ελβετό Bombastus Paracalsus von Honhehheim (1493-1541). Μέχρι τον 18^{ο} αιώνα αρκετοί ερευνητές, κυρίως φαρμακοποιοί, ασχολήθηκαν και περιέγραψαν τις μεθόδους παραλαβής και την φύση των αιθερίων ελαίων.

18.5 Τρόποι χρήσης

Η χρήση τους είναι κυρίως εξωτερική με μασάζ, εισπνοές, σταγόνες στην μπανιέρα, κομπρέσες, καλλυντικά, αρωματικά χώρου κλπ, αλλά και εσωτερική με κατάποση ελαίων αναμιγμένων με βάμματα, βρώσιμα λάδια ή σε μορφή κάψουλας.

18.5.1 Τρόποι εφαρμογής της Αρωματοθεραπείας

Οι τρόποι εφαρμογής της αρωματοθεραπείας είναι :

α Τα επιθέματα Οι γνωστές σε όλους κομπρέσες. Εφαρμόζονται είτε κρύες, είτε ζεστές, ανάλογα με την περίπτωση και είναι ένας καλός τρόπος αντιμετώπισης, μυϊκών πόνων, διαστρεμμάτων, θλάσεων, πόνων περιόδου, κυστίτιδας, αποστημάτων, πονόδοντων κ.α.

β Ο αρωματικός λύχνος

Μια απλή αλλά πολύ χρήσιμη συσκευή, κατασκευασμένη από κεραμικό, πορσελάνη, γυαλί, αποτελείται από ένα μικρό δοχείο στο οποίο ρίχνουμε νερό και μερικές σταγόνες αιθέριων ελαίων και από ένα κερί στο κάτω μέρος του. Είναι σημαντικό να μην «καίγονται» τα αιθέρια έλαια για αυτό πρέπει το δοχείο να μην είναι πολύ κοντά με την πηγή θέρμανσης και να προσέχουμε να μην μένει χωρίς νερό το δοχείο. Η συμβολή του αρωματικού λύχνου είναι σημαντική. Βοηθάει στην αντιμετώπιση των αερογενών μικροβίων, στον καθαρισμό της ατμόσφαιρας από δυσάρεστες μυρωδιές και στην εξισορρόπηση των συναισθημάτων.

γ Τα λουτρά

Ένας ευχάριστος τρόπος εφαρμογής της αρωματοθεραπείας.
Χωρίζονται σε :
- λουτρό με μέλι
- λουτρό με άλατα
- αφρόλουτρο
- ποδόλουτρο

Τα λουτρά ήδη από την αρχαιότητα κατείχαν σημαντικότατη θέση στη ζωή των ανθρώπων. Βοηθούν σε διάφορες ψυχολογικές καταστάσεις, σε δερματικές παθήσεις, σε πόνους (μυϊκούς και άλλους).

δ Οι εισπνοές

Συνίσταται κυρίως για παθήσεις του αναπνευστικού.
Διακρίνονται σε :
- μπάνιο ατμών προσώπου

Σκεπάζουμε το κεφάλι με μια πετσέτα, σκύβουμε πάνω από ένα μπολ με ζεστό νερό, με κλειστά μάτια, εισπνέουμε περίπου για 5 λεπτά.
- ξηρά μέθοδος εισπνοών

Ρίχνουμε σε ένα μαντήλι, μερικές σταγόνες αιθέριων ελαίων και κρατώντας το κοντά στη μύτη, εισπνέουμε βαθιά. Η οσφρητική αίσθηση είναι από τις πιο ισχυρές και συνεχείς αισθήσεις. Το οσφρητικό νεύρο συνδέεται άμεσα με το κέντρο του εγκεφάλου που ελέγχει τα συναισθήματα μας. Οπότε όπως καταλαβαίνει κανείς λόγω της άμεσης σύνδεσης της μύτης με το οσφρητικό νεύρο

τα αιθέρια έλαια έχουν άμεση επίδραση στα ανθρώπινα συναισθήματα.

ε Τα αρωματικά νερά ή αλλιώς ανθόνερα
Μπορεί τα αιθέρια έλαια να μην διαλύονται στο νερό, όμως δίνουν σε αυτό το άρωμα και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.
Η μέθοδος αυτή βοηθάει σε δερματικά προβλήματα (ακμή, έκζεμα, δερματίτιδα κ.α.), στην πρόληψη αλλά και στην αντιμετώπιση τους.

στ Ο ι πλύσεις
Διακρίνονται σε :
- ντουζ
- γαργάρες
- κολπικές πλύσεις
Βοηθούν σε ουρολογικά, γυναικολογικά προβλήματα, σε πονόλαιμους, λαρυγγίτιδες και λοιμώξεις της στοματικής κοιλότητας.

ζ Η μάλαξη
Ο πιο διαδεδομένος τρόπος εφαρμογής της αρωματοθεραπείας και όχι άδικα.Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι γιατροί θεωρούσαν τη μάλαξη σαν ένα από τα βασικά εκείνα στοιχεία που θα μπορούσαν να ανακουφίσουν από τον πόνο. Ο Ιπποκράτης, ο Έλληνας πατέρας της ιατρικής, έλεγε πως ένα από τα πολλά πράγματα που έπρεπε να γνωρίζει ένας γιατρός, ήταν να κάνει μαλάξεις, οι οποίες μπορούσαν είτε να συσφίξουν, είτε να χαλαρώσουν μια άρθρωση, δίνοντας της έτσι ευεργετικά αποτελέσματα. Ο Πλίνιος, ο διακεκριμένος Ρωμαίος φυσιοδίφης, έκανε συχνά μαλάξεις για να ανακουφιστεί από το άσθμα του και ο Ιούλιος Καίσαρας, που έπασχε από επιληψία, έκανε αγωγές τσιμπημάτων με το χέρι, για να ανακουφιστεί από τις νευραλγίες και τους πονοκεφάλους. Μετά την πτώση της Ρώμης, τον 5ο μ.Χ. αιώνα, οι Ευρωπαίοι έκαναν ελάχιστες προόδους στον τομέα της ιατρικής, ξανά οι Άραβες ήταν εκείνοι που ασχολήθηκαν με την ανάπτυξη των διδασκαλιών της κλασσικής ιατρικής, με τον Αβικένα, Άραβα φιλόσοφο και γιατρό του 11ου αιώνα, να ισχυρίζεται πως η μάλαξη είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη στις περιπτώσεις που πρέπει να αποβληθούν ξεφτισμένα υλικά από τους μυς και η άσκηση δεν φτάνει από μόνη της. Στο Μεσαίωνα, η μάλαξη σχεδόν χάνεται

εξαιτίας της αντίληψης πως ανήκει σε αυτά που «ευνοούν» τις σαρκικές απολαύσεις, για να ξαναναβιώσει, τον 16ο αιώνα, κυρίως μέσα από το έργο ενός Γάλλου γιατρού, του Αμπρουάζ Παρέ.

Ο Ιπποκράτης, ο Έλληνας πατέρας της ιατρικής, έλεγε πως ένα από τα πολλά πράγματα που έπρεπε να γνωρίζει ένας γιατρός, ήταν να κάνει μαλάξεις, οι οποίες μπορούσαν είτε να συσφίξουν, είτε να χαλαρώσουν μια άρθρωση, δίνοντας της έτσι ευεργετικά αποτελέσματα. Ο Πλίνιος, ο διακεκριμένος Ρωμαίος φυσιοδίφης, έκανε συχνά μαλάξεις για να ανακουφιστεί από το άσθμα του και ο Ιούλιος Καίσαρας, που έπασχε από επιληψία, έκανε αγωγές τσιμπημάτων με το χέρι, για να ανακουφιστεί από τις νευραλγίες και τους πονοκεφάλους. Μετά την πτώση της Ρώμης, τον 5ο μ.Χ. αιώνα, οι Ευρωπαίοι έκαναν ελάχιστες προόδους στον τομέα της ιατρικής, ξανά οι Άραβες ήταν εκείνοι που ασχολήθηκαν με την ανάπτυξη των διδασκαλιών της κλασσικής ιατρικής, με τον Αβικένα, Άραβα φιλόσοφο και γιατρό του 11ου αιώνα, να ισχυρίζεται πως η μάλαξη είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη στις περιπτώσεις που πρέπει να αποβληθούν ξεφτισμένα υλικά από τους μυς και η άσκηση δεν φτάνει από μόνη της. Στο Μεσαίωνα, η μάλαξη σχεδόν χάνεται
εξαιτίας της αντίληψης πως ανήκει σε αυτά που «ευνοούν» τις σαρκικές απολαύσεις, για να ξαναναβιώσει, τον 16ο αιώνα, κυρίως μέσα από το έργο ενός Γάλλου γιατρού, του Αμπρουάζ Παρέ.

Τον 19ο αιώνα, ο Σουηδός Περ Χένρικ Λινγκ, συνδυάζοντας τις γνώσεις του στη φυσιολογία και στη γυμναστική, με τις τεχνικές των Κινέζων, των Αιγύπτιων, των Ελλήνων και των Ρωμαίων, αναπτύσσει αυτό που ξέρουμε σήμερα σαν σουηδικό μασάζ. Πολλές μελέτες υπογραμμίζουν τη ζωτική σημασία του αγγίγματος τόσο για τη νοητική όσο και τη σωματική μας ευεξία. Οι πρώτες μελέτες που έγιναν τον περασμένο αιώνα έδειξαν ότι τα παιδιά που οι γονείς τους τα παίρνουν αγκαλιά και τα κρατάνε πιο συχνά, μεγαλώνουν καλύτερα και είναι πιο ανθεκτικά στις αρρώστιες.
Μελέτες που έγιναν τη δεκαετία του ’30 από τον δρ Ρενέ Σπιτς σε ορφανά παιδιά στην Αμερική επιβεβαίωσαν ότι ένα μωρό μπορεί ακόμα και να πεθάνει λόγω της έλλειψης αγγίγματος και ότι τα στερημένα παιδιά που επιβιώνουν συχνά γίνονται φυσικά και διανοητικά καθυστερημένα.

Άλλες μελέτες, που έγιναν στο Ινστιτούτο Μελέτης του Αγγίγματος, στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Μαϊάμι, έδειξαν ότι ένα μασάζ τριάντα λεπτών στο λαιμό μπορεί να μειώσει την κατάθλιψη καθώς και τα επίπεδα της κορτιζόλης και της νοραδρεναλίνης, ορμονών που προκαλούν άγχος, να βελτιώσει την εγρήγορση και την ποιότητα του ύπνου. ηιθΗ έντονη επιθυμία μας για άγγιγμα οφείλεται σε χημικούς παράγοντες. Υπάρχουν όλο και περισσότερες αποδείξεις ότι το δέρμα είναι σαν φαρμακείο με πολλά αποθέματα, που αποθηκεύει ισχυρές φυσικές οπιούχες ουσίες, όπως τις ενδορφίνες, οι οποίες έχουν αναλγητική επίδραση. Όταν χτυπάμε τρίβουμε αυτόματα το σημείο που χτυπήσαμε για να «περάσει», διεγείροντας επίσης τον εγκέφαλο να παράγει ουσίες που προκαλούν ευφορία, τις εγκεφαλίνες. Οι ενδορφίνες μαζί με τις εγκεφαλίνες δεν απαλύνουν μόνο τον πόνο αλλά μπορούν να βοηθήσουν στην ανοσοποίηση του οργανισμού ενάντια στις ασθένειες.Το άγγιγμα παράγει και άλλη μια ορμόνη, την ωκυτοκίνη, του πεπτιδίου που προκαλεί εθισμό και συνδέεται με την αγάπη. Η ουσία αυτή βοηθάει στη σύσφιξη των δεσμών μεταξύ εραστών ή γονέων και παιδιών αλλά και αυξάνει την ευαισθησία μας στο άγγιγμα. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της

κατάθλιψης, της σχιζοφρένειας και των ψυχαναγκαστικών διαταραχών.

Ο Βίλχελμ Ράιχ, ψυχαναλυτής και μαθητής του Φρόιντ, άτομο που βρίσκονταν πολύ πιο μπροστά από την εποχή του, ήταν ένας από αυτούς που υποστήριξε πως τα ψυχολογικά τραύματα μπορούν να «αποθηκευτούν» στα οστά και στους μυς. Σύμφωνα, λοιπόν, με τον Ράιχ ο ιστός έχει μνήμη, ώστε αν τον τραυματίσει κανείς, κάθε φορά που θα αγγίζει αυτή την περιοχή, η μνήμη του θα απελευθερώνει τη συνέπεια που ο τραυματισμός έχει προκαλέσει. Αντίληψη που φαίνεται να έχει τη βάση της, αν σκεφτούμε πως αν δεν μας αρέσει να μας αγγίζουν σε κάποια συγκεκριμένη περιοχή, ίσως η περιοχή αυτή να έχει συνδεθεί με ένα τραυματικό γεγονός στο παρελθόν, το οποίο ο συνειδητός μας νους έχει μπλοκάρει. Ακόμα, μια σφιγμένη, αμυντική στάση σώματος, με κυρτωμένη πλάτη, μπορεί να προκαλεί χρόνια χαμηλή αυτοεκτίμηση. Βασικά, όλες οι θεραπείες μάλαξης φαίνεται να στηρίζουν τη θεωρία του Ράιχ πάνω στο άγχος. Υπάρχουν πολλές ιστορίες ανθρώπων που κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας μάλαξης ξεσπούν σε κλάματα, γελάνε, λυπούνται ή θυμώνουν καθώς αναμνήσεις που είχαν καταπιεστεί για μεγάλο διάστημα αρχίζουν να βγαίνουν στην επιφάνεια. Μπροστά στις λέξεις, το άγγιγμα έχει σαφώς μεγαλύτερη δύναμη. Υπάρχουν αποδείξεις πως οι άνθρωποι θυμούνται πράγματα πιο εύκολα αν καθώς τους μιλά κάποιος τους αγγίζει κιόλας. Σήμερα πλέον η θεραπευτική αξία της μάλαξης είναι γνωστή, αναπτύσσεται και ανθεί σε όλες τις δυτικές κοινωνίες, μια που στην Ανατολή, οι τεχνικές αυτές χαίρουν μεγάλης εκτίμησης εδώ και αιώνες. Η θεραπεία μέσω του αγγίγματος αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο για τη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών.

18.5.2 Τα τρία βασικά μοντέλα αρωματοθεραπείας

α. Γερμανικό : με κύρια έμφαση στην όσφρηση (εισπνοές - διάχυση - εξαέρωση)
β. Αγγλικό : ολόσωμο χαλαρωτικό μασάζ με αιθέρια έλαια διαλυμένα σε μια βάση από φυτικά λάδια
γ. Γαλλικό : εσωτερική χρήση των αιθέριων ελαίων κατά το ιατρικό πρότυπο (στοματική οδός/υπόθετα)

18.6 Επιδράσεις αρωματοθεραπείας

Οι θετικές επιδράσεις της αρωματοθεραπείας είναι πραγματικές. Όλο και περισσότερο χρησιμοποιείται για την ανακούφιση και θεραπεία από πολλές διαταραχές της ανθρώπινης σωματικής και ψυχικής υγείας.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες, οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις όπως επίσης και ο ορθός τρόπος χρήσης της αρωματοθεραπείας, διερευνώνται από πανεπιστημιακά σώματα και ήδη οι εφαρμογές πληθαίνουν σε πανεπιστημιακά νοσοκομεία.

Η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από τον πόνο και τις ενοχλήσεις σε σχέση με την ασθένεια αλλά και για τη βελτίωση του τρόπου ζωής των ασθενών. Η συμπληρωματική αυτή θεραπεία μπορεί να προσφέρει όχι μόνο για τους ασθενείς αλλά και για τους επαγγελματίες της υγείας που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους προς τους ασθενείς.

18.7Αντενδείξεις της Αρωματοθεραπείας

Τα αιθέρια έλαια είναι το όχημα για την εφαρμογή της αρωματοθεραπείας. Από τη φύση τους είναι πολύ συμπυκνωμένα προϊόντα και σαν τέτοια έχουν ισχυρά δραστικά συστατικά που αν χρησιμοποιηθούν αλόγιστα και από άτομα μη ειδικευμένα στον τομέα της αρωματοθεραπείας, μπορεί να προκαλέσουν πρόβλημα. Για αυτό είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται με υπευθυνότητα και γνώση, κάτι που ένας αρωματοθεραπευτής/ τρια μπορεί να μας εξασφαλίσει.

Παίρνοντας ένα σωστό ιατρικό ιστορικό για κάθε έναν ενδιαφερόμενο, συζητώντας μαζί του για τις συνήθειες και τις ανάγκες του, αν χρειάζεται προβαίνοντας σε ένα δερματικό τεστ πριν την όποια χρήση μείγματος, ο θεραπευτής μπορεί να φτιάξει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας ή ακόμα και απλής χαλάρωσης που να παρέχει ασφάλεια και απότελεσματικότητα.

Αντενδείξεις

- Αλλεργικά άτομα (με ιστορικό αλλεργίας)
- Εγκυμοσύνη
- Κατά τον θηλασμό
- Σε άτομα που έχουν εγχειριστεί πρόσφατα
- Ανοικτές πληγές
- Υψηλή πίεση
- Επιληψία
- Ασθμα
- Δερματικές παθήσεις
- Καρδιολογικά προβλήματα
- Προβλήματα κυκλοφορικού
- Σε άτομα με σοβαρά ψυχικά νοσήματα
- Σε περιπτώσεις καρκίνου και χημειοθεραπείας

Σε περιπτώσεις χρόνιων χρόνιων ασθενειών και Ομοιοπαθητικής αγωγής είναι απαραίτητο να συμβουλευτεί κάποιος ειδικό θεραπευτή πριν ξεκινήσει οτιδήποτε.

18.8 Αιθέρια έλαια και θεραπεία

18.8.1 Πως βοηθάει η Αρωματοθεραπεία στα διάφορα προβλήματα υγείας

Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας αρωματοθεραπείας, τα αιθέρια έλαια αντιδρούν στο σώμα με μια ποικιλία μορφών. Όταν παρασκευάζεται ένα λάδι για μάλαξη μαζί με αιθέρια έλαια και εφαρμόζεται στο δέρμα, τα αιθέρια έλαια απορροφώνται γρήγορα από τον επιθηλιακό ιστό και μέσω του κυκλοφορικού συστήματος μεταφέρονται απευθείας σε όλο το σώμα.
Εκεί μπορούν να επιδράσουν σε όργανα και συναισθήματα. Τα αιθέρια έλαια έχουν επίσης επίδραση στη συναισθηματική και πνευματική κατάσταση μέσω της αρωματικής τους οσμής. Η αίσθηση της οσμής, συνδέεται στενά με τα συναισθήματα και τις αναμνήσεις, είτε όμορφες, είτε άσχημες. Επομένως, με τη χρήση διαφόρων μεθόδων και αιθέριων ελαίων η αρωματοθεραπεία επιδρά αποτελεσματικά σε διάφορα επίπεδα, όπως το σωματικό και συναισθηματικό. Η συνδυασμένη αυτή δράση δίνει ενδιαφέροντα αποτελέσματα στην καταπολέμηση του άγχους, που θεωρείται ότι είναι η ρίζα τόσων πολλών παθολογικών καταστάσεων.
Με τη σωστή χρήση της αρωματοθεραπείας μπορούν να θεραπευτούν σε ένα πολύ μεγάλο ποσοστό πολλές από τις συνήθεις ασθένειες, του αναπνευστικού συστήματος, του ουροποιητικού, του μυϊκού, γεννητικού συστήματος, του δέρματος, κ.α., ενώ χαλαρώνοντας τον εαυτό μας και απαλλάσσοντας τον από τα αρνητικά συναισθήματα που δημιουργούν η ένταση και το άγχος, προλαμβάνουμε πολλά ψυχολογικά συμπτώματα, όπως απάθεια, μελαγχολία, κατάθλιψη.

Οι επιστημονικές βάσεις της δράσης των αιθέριων ελαίων στην ανθρώπινη υγεία και οι μηχανισμοί επηρεασμού διαφόρων διαταραχών, βρίσκονται υπό συνεχή διερεύνηση.

Στον καρκίνο, ενώ τα αιθέρια έλαια πιθανόν να μην ενεργοποιούν ευθέως το ανοσοποιητικό σύστημα δηλαδή το σύστημα άμυνας του οργανισμού, εντούτοις φαίνεται ότι μπορούν να συμπληρώνουν την αντικαρκινική θεραπεία διότι ενδυναμώνουν τον οργανισμό στην καταπολέμηση των μολύνσεων.

Μερικά αιθέρια έλαια, μπορούν επίσης να βοηθούν τη λεμφατική κυκλοφορία ή να έχουν αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

Οι εφαρμογές της αρωματοθεραπείας είναι πολλές. Περιλαμβάνουν την αντιμετώπιση του άγχους, της αϋπνίας, της αναγούλας. Βοηθά τη μνήμη, τη χαλάρωση και τη συγκέντρωση.

18.8.2 Επιλογή αιθέριων ελαίων ανάλογα με την πάθηση

ΑΓΙΟΚΛΗΜΑ: Ενισχύει την κατανόηση των μη φυσικών πραγματικοτήτων, ακονίζει τη διαίσθηση, φέρνει ευημερία.

ΒΑΝΙΛΙΑ: Αναζωογονεί την ενέργεια, έλκει την καλή τύχη.

ΓΑΡΙΦΑΛΟ: Ενισχύει τη μνήμη, προστατεύει από τις εχθρικές αρνητικές δυνάμεις.

ΓΙΑΣΕΜΙ: Ψυχική προστασία, καθαρίζει την αύρα, υποκινεί τη δημιουργικότητα και την πρωτοτυπία, προσελκύει την πνευματική αγάπη.

ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ:Το ευώδες αυτό φυτό ανακουφίζει από τους μυϊκούς πόνους, βοηθά κατά της χαμηλής πίεσης και τα κρύα πόδια ή χέρια

ΔΥΟΣΜΟΣ: Τα έλαια του δυόσμου βοηθούν την πέψη και συμβάλλουν κατά των ναυτιών και των εμετών

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ: Επιταχύνει τη θεραπεία οποιασδήποτε πληγής, της κατάθλιψης ή ασθένειας. Ιδιαίτερα καλός για το κρύωμα και τη γρίπη.

ΗΛΙΟΤΡΟΠΙΟ: Ενισχύει τη διόραση, βοηθά την περισυλλογή, προστατεύει από τη φυσικό κακό.

ΚΑΝΕΛΑ: Αυξάνει και ενισχύει τις πνευματικές δονήσεις, υποκινεί τη διόραση, ενισχύει την εστίαση και τη συγκέντρωση, καλή για προσωπική προστασία.

ΚΕΔΡΟΣ: Ενσταλάζει την εμπιστοσύνη, προστασία από τη δυστυχία και την κακοτυχία.

ΛΕΒΑΝΤΑ: Απελευθερώνει από τη συναισθηματική πίεση, φέρνει εσωτερική ηρεμία και ειρήνη, αυξάνει την συνειδητοποίηση, φέρνει σταθερότητα και μονιμότητα, θεραπεύει τους πονοκέφαλους.

ΛΕΜΟΝΙ: Καλεί προστατευτικά πνεύματα.

ΛΙΒΑΝΙ: Απελευθερώνει από εμμονές και καταστρεπτικές συνήθειες, τραβά πνευματικές ευλογίες, προστατεύει, εξορκίζει, καθαρίζει.

ΜΗΛΟ: Ειρήνη του μυαλού, χαλάρωση, αγάπη, φρόνηση.

ΜΟΣΧΟΣ: Ενισχύει την αυτοπεποίθηση, την εμπιστοσύνη και τη δύναμη, αυξάνει το πάθος.

ΠΑΣΧΑΛΙΑ: Βοηθά στην ανάμνηση προηγούμενων ζωών, προσελκύει καλά πνεύματα, βοηθά στη λήψη αποφάσεων, βελτιώνει τη μνήμη.

ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ: Προστασία από το κακό.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ: Φέρνει αρμονία, αυξάνει τη δύναμη.

ΡΟΔΟ: Απεριόριστη αγάπη, ειρήνη, αρμονία, ηρεμία.

ΣΑΝΤΑΛΟΞΥΛΟ: Ενισχύει τη διόραση, τη ανάμνηση προηγούμενων ζωών, θεραπεύει, καθαρίζει, προστατεύει, ηρεμεί το μυαλό.

ΣΜΥΡΝΑ, ΜΥΡΟ: Ο φρουρός ενάντια στο κακό, φέρνει ειρήνη, βοηθά στην κατανόηση της προσωπικής θλίψης.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΙΑ: Καθαρίζει, αφαιρεί την αρνητική ενέργεια.

18.8.3Φαρμακευτική επίδραση αρωμάτων

Άγχος: Αγγελική, Περγαμόντο, Κέδρος, Χαμομήλι, Γεράνι, Γιασεμί, Αγριοκυπάρισσο, Λεβάντα, Μαντζουράνα, Πορτοκάλι, Τριαντάφυλλο, Ροδόξυλο, Σανταλόξυλο, Μανταρίνι, Ylang Ylang.
Εξασφαλίζουν γαλήνιο ύπνο, τονώνουν τη διάθεση, προκαλούν εφορία, ανανεώνουν, χαλαρώνουν, ανεβάζουν τη σεξουαλικότητα, καλμάρουν, τονίζουν τα συναισθήματα αγάπης.
Μασάζ, στο μπάνιο, αρωματικό χώρου, εισπνοές.

Απάθεια: Λεμόνι, Μύρο, Πορτοκάλι, Μανταρίνι.
Ανεβάζουν τη διάθεση, ενδυναμώνουν, ανανεώνουν, αναπληρώνουν την ενέργεια, αποκαθιστούν την ισορροπία, εξαγνίζουν, αποπνέουν θερμότητα.
Μασάζ, στο μπάνιο, αρωματικό χώρου, εισπνοές.

Αρθρίτιδα: Χαμομήλι, Κυπαρίσσι, Ευκάλυπτος, Μάραθος, Τζίντζερ, Λεμόνι, Λεβάντα, Αγριοκυπάρισσο, Μαντζουράνα, Δεντρολίβανο.
Τονωτικά, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.
Μασάζ, στο μπάνιο.

Αφηρημάδα: Κέδρος
Βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση, ξεκουράζει το νου.
Μασάζ, στο μπάνιο, αρωματικό χώρου.

Δυσκοιλιότητα: Μαντζουράνα, Δεντρολίβανο, Μανταρίνι, Ylang Ylang, Πορτοκάλι.
Χαλαρώνουν.
Μασάζ στην κοιλιά (κινήσεις με φορά ρολογιού), στο μπάνιο

Εμμηνόπαυση: Περγαμόντο, Χαμομήλι, Κυπαρίσσι, Γεράνι, Γιασεμί, Λεβάντες, Λεμόνι, Τριαντάφυλλο, Σανταλόξυλο, Ylang Ylang.
Καλμάρουν, τονώνουν τη διάθεση, εξασφαλίζουν τις ισορροπίες του οργανισμού,

δίνουν ενέργεια.
Μασάζ, εισπνοές, στο μπάνιο.

Εξάντληση: Δάφνη, Κορίανδρον, Ευκάλυπτος, Γεράνι, Τζίντζερ, Γιασεμί, Λεβάντα, Αγριοκυπάρισσο, Λεμόνι, Πορτοκάλι, Πατσουλί, Δεντρολίβανο, Θυμάρι, Ylang Ylang.
Θερμαίνουν, διεγείρουν το νου, βοηθούν τη μνήμη, ξεκουράζουν, τονώνουν, φρεσκάρουν, βοηθούν τον καλό ύπνο.
Μασάζ, στο μπάνιο, αρωματικό χώρου.

Εξάψεις: Χαμομήλι, Λεβάντα.
Φέρνουν γαλήνιο ύπνο, καλμάρουν.
Μασάζ, στο μπάνιο, αρωματικό χώρου.

Θυμός: Χαμομήλι, Γιασεμί, Μαντζουράνα, Μέντα, Τριαντάφυλλο, Ylang Ylang, Δεντρολίβανο.
Αυξάνουν τη διαύγεια του νου, παράγουν συναισθήματα αγάπης, ενισχύουν τις ειρηνικές διαθέσεις, βοηθούν τον καλό ύπνο, παράγουν αισθαντικότητα, αμβλύνουν τον εκνευρισμό, χαλαρώνουν.
Μασάζ, εισπνοές, αρωματικό χώρου, στο μπάνιο.

Κατάθλιψη: Δάφνη, Περγαμόντο, Γεράνι, Γιασεμί, Αγριοκυπάρισσο, Λεβάντα, Λεμόνι, Πορτοκάλι, Πατσουλί, Σανταλόξυλο, Τριαντάφυλλο, Μανταρίνι, Ylang Ylang.
Αφροδισιακά, προάγουν τη διαύγεια πνεύματος, ανεβάζουν τη διάθεση, ενισχύουν τα θετικά συναισθήματα.
Μασάζ, εισπνοές, αρωματικό χώρου, στο μπάνιο.

Κρυολόγημα: Κορίανδρον, Κυπαρίσσι, Ευκάλυπτος, Γεράνι, Τζίντζερ, Αγριοκυπάρισσο, Λεβάντα, Λεμόνι, Μύρο, Μέντα, Σανταλόξυλο, Θυμάρι.
Κατά των λοιμώξεων, αντισηπτικά, ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα.
Μασάζ, εισπνοές, στο μπάνιο.

Νευρικότητα: Χαμομήλι, Κορίανδρον, Πορτοκάλι, Μανταρίνι.
Φρεσκάρουν, καλμάρουν.
Μασάζ, εισπνοές, αρωματικό χώρου, στο μπάνιο.

Πονόλαιμος: Ευκάλυπτος, Γεράνι, Λεβάντα, Λεμόνι, Σανταλόξυλο.
Κατά των λοιμώξεων, αντισηπτικά, ανακουφίζουν.
Μασάζ (σε λαιμό και στήθος), στο μπάνιο.

Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο: Περγαμόντο, Χαμομήλι, Κυπαρίσσι, Γεράνι, Γιασεμί, Αγριοκυπάρισσο, Λεβάντα, Πατσουλί, Λεμόνι, Τριαντάφυλλο, Μέντα, Σανταλόξυλο.
Καταπραΰνουν, χαλαρώνουν, ανεβάζουν τη διάθεση, γαληνεύουν.
Μασάζ, στο μπάνιο.

Τόνωση κυκλοφορίας του αίματος: Δάφνη, Κανέλα, Κορίανδρον, Κυπαρίσσι, Τζίντζερ, Αγριοκυπάρισσο, Λεμόνι, Μαντζουράνα, Μοσχοκάρυδο, Πορτοκάλι, Τριαντάφυλλο, Δεντρολίβανο.
Τονωτικά, ενδυναμωτικά, θερμαντικά.

Μασάζ, στο μπάνιο.

Βήχας: Αγγελική, Κάρδαμο, Κέδρος, Κυπαρίσσι, Ευκάλυπτος, Μάραθος, Τζίντζερ, Λεμόνι, Λεβάντα, Ροδόξυλο, Μαντζουράνα, Σανταλόξυλο.
Αντισηπτικά, Κατά των λοιμώξεων.
Μασάζ, Κομπρέσες, στο μπάνιο.

Βρογχίτιδα: Κάρδαμο, Κέδρος, Κυπαρίσσι, Ευκάλυπτος, Μάραθος, Τζίντζερ, Μαντζουράνα, Μέντα, Σανταλόξυλο, Μανταρίνι, Θυμάρι.
Αντισηπτικά, κατά των ιώσεων, κατά των μολύνσεων, ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό.
Μασάζ στο στήθος, εισπνοές, στο μάνιο.

Μώλωπες: Χαμομήλι, Λεβάντα, Μύρο, Πατσουλί.
Απολυμαντικά, αντισηπτικά, κατά των μολύνσεων.
Κομπρέσες, στο μπάνιο.

.

Συνοπτικά βλέπουμε ότι η αρωματοθεραπεία μπορεί να προσφέρει σημαντικά στην ανακούφιση από τις σωματικές και ψυχικές διαταραχές όπως επίσης και στη βελτίωση του καθημερινού τρόπου ζωής μας.

Χρειάζεται προσοχή στην επιλογή των αιθέριων ελαίων, να παίρνετε συμβουλές από ειδικούς της αρωματοθεραπείας και οπωσδήποτε καθοδήγηση από το γιατρό για τις ενδείξεις και αντενδείξεις. [86,87,88,89,90,91]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19

Ταϋλανδέζικο μασάζ

19.1 Θεραπευτικό ταϋλανδέζικο μασάζ

Το ταυλανδέζικο μασάζ είναι ένα μείγμα κινέζικης και ινδικής ιατρικής (αγιουβέρδα) και δεν δουλεύει μόνο το σώμα, αλλά αποτελεί ολιστική θεραπεία. Με σημεία πίεσης, διατάσεις και μυοχαλαρωτικές- ρεφλεξολογικές τεχνικές μεταξύ άλλων, επαναφέρει το σώμα μας σε αρμονία και αυτό είναι που κάνει αυτού του είδους το μασάζ τόσο αποτελεσματικό και μοναδικό στο είδος του. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε που το μασάζ αυτό εξασκείται για περισσότερα από 1500 χρόνια. Πρόκειται για βαθιά θεραπεία σε όλο το σώμα, όπου ο θεραπευόμενος φοράει ελαφρά, άνετα και καθαρά ρούχα.
Στο καθαρά ονομαζόμενο ταυλανδέζικο μασάζ δεν χρησιμοποιούνται λάδια. Αυτό όμως δεν αποκλείεται κάποιες φορές, διότι κάποια λάδια βοηθούν ένα κρυολόγημα ή την αποβολή τοξινών. Σε αυτή την περίπτωση πρόκειται για παραλλαγή του ταυλανδέζικου μασάζ. Επίσης, δεν έχει καμία σχέση με ερωτική συνεύρεση ή περίπτυξη.Η καθαριότητα σώματος και ρούχων είναι απαραίτητη προϋπόθεση και για τον μασέρ και τον θεραπευόμενο, αφού η επαφή μεταξύ των δύο είναι άμεση.

19.2 Η ιστορία και οι ρίζες του Ταϋλανδέζικου μασάζ

Το Τάι μασάζ είναι μια πανάρχαια θεραπευτική τέχνη. Η προέλευσή του εντοπίζεται στην Ινδία, σε ένα θεραπευτικό σύστημα που τα ίχνη του βρίσκονται 3.000 χρόνια πίσω και έχει κοινές ρίζες με την Γιόγκα, την Αγιουρβεδική Ιατρική και την πνευματική άσκηση. Λαϊκοί θρύλοι αποδίδουν την ίδρυση αυτής της θεραπευτικής τέχνης σε έναν Ινδό γιατρό και σύγχρονο οπαδό του Βούδα αλλά και του Ιπποκράτη, ονόματι Τζιβάκα Κουμάρ Μπάκα.

Τον 2^{ο} αιώνα π.Χ., Βουδιστές μοναχοί, μεταξύ των οποίων και μέλη της κάστας των Ιατρών, μετακινήθηκαν από την Ινδία, έφτασαν στο Σιάμ (τωρινή Ταϊλάνδη) και από εκεί εξαπλώθηκαν στην υπόλοιπη Ασία. Έτσι οι διδαχές του Τ.Κ.Μπάκα, μαζί με το Βουδισμό και την Αγιουρβέδα, διαδόθηκαν και διαμόρφωσαν αυτή την παραδοσιακή ιατρική τεχνική που σήμερα ονομάζουμε Ταϊλανδέζικο μασαζ.

Στα Ταϊλανδικά ονομάζεται «Νουάντ Μποράν», που σημαίνει αρχαίο ή ιερό μασάζ. Η λέξη «Μποράν» προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα «πουράνα» που σημαίνει «αρχαία ή ιερή εργασία».

Η θεραπευτική αυτή παράδοση διατηρήθηκε στους αιώνες και σε απλουστευμένη μορφή είναι μέρος της κουλτούρας του Ταϊλανδικού λαού.

Η θερπευτική μάλαξη, η μεταφορά ενέργειας, η πίεση στα σημεία κλειδιά των ενεργειακών γραμμών, οι διατάσεις που θυμίζουν παθητική χάθα γιόγκα, ο διαλογισμός, η χρήση βοτάνων και η διατροφή αποτελούν την ολοκληρωμένη μορφή αυτής της πανάρχαιας ιατρικής παράδοσης που διατηρείται μέχρι τις μέρες μας από Βουδιστές μοναχούς και διδάσκεται στη σχολή παραδοσιακής ιατρικής της WAT PO.

19.3 Αρχή Ταϋλανδέζικου μασάζ

Το Τάι μασάζ βασίζεται στην (κοινή για τις ανατολικές) αντίληψη ότι η ζωή στο πιο βασικό της επίπεδο είναι ενέργεια (αυτό που αποκαλείται «πράνα» στα σανσκριτικά και «τσι» στα κινέζικα).

Στο ανθρώπινο σώμα, αυτή η ενέργεια ρέει σε ένα δίκτυο καναλιών ή γραμμών, που το καθένα έχει συγκεριμένη λειτουργία. Τα κανάλια αυτά αποκαλούνται «νάντις» στην Αγιουρβεδική παράδοση, «μεσημβρινοί» στην Κινεζικη και «σεν» στην Ταϋλανδέζικη.

Η υγεία θεωρείται μια κατάσταση δυναικής ισορροπίας και αρμονικής ροής της ενέργειας. Δεν περιγράφεται απλά σαν καλή φυσική κατάσταση, αλλά σαν αίσθηση ζωτικότητας, δύναμης, εσωτερικής ειρήνης και χαράς.

Το Τάι μασάζ επιδρά σε μυοσκελετικό και ενεργειακό επίπεδο. Συνδυάζει πιέσεις με τα δάχτυλα και τις παλάμες, σε σημεία-κλειδιά (acu-points)και κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών σεν, ρυθμικές μαλάξεις, χαρακτηριστικες διατάσεις, ενεργειακή θεραπεία και διαλογισμό, όλα μαζί σε μία ενιαία εμπειρία. Σαν αποτέλεσμα, αποκαθιστά τη ροή της ενέργειας, ενισχυεί τη δύναμη αυτοθεραπείας του οργανισμού, ανοίγει τις περιοχές που έχουν συμφόρηση και επαναφέρει το νου, το σώμα και το πνεύμα σε αρμονία.

19.4 Το πνεύμα του Ταϋλανδέζικου μασάζ

Στην ταϋλάνδη η εξάσκηση αυτής της τέχνης θεωρούνταν πνευματική άσκηση και γινόταν παραδοσιακά στους Βουδιστικούς ναούς. Το Τάι μασαζ απαιτεί από τον θεραπευτή αγάπη, ενσυναισθηση, ευδαιμονία και καθαρό μυαλό. Μόνο όταν είναι παρούσα τα πιο πάνω η ανταλλαγή είναι πράγματι θεραπευτική, τόσο για τον λήπτη όσο και για τον δότη.

19.5 Θεραπευτικά αποτελέσματα του ταϋλανδέζικου μασάζ

- Απελευθερώνει το στρες και την ένταση
- Αυξάνει τη ζωτική ενέργεια και την ευλυγισία
- Αυξάνει τη ζωτική ενέργεια
- Επιφέρει βαθιά χαλάρωση
- Ανακουφίζει από σωματικό και ψυχικό πόνο
- Επαναφέρει τον οργανισμό σε ισορροπία
- Αυξάνει τη ροή του αίματος και της λέμφου
- Απελευθερώνει συναισθηματικά μπλοκαρίσματα
- Αποκαθιστά συνηθισμένους μυϊκούς τραυματισμούς
- Εμβαθύνει τη συνοχή του νου, σώματος και πνεύματος

Για τον θεραπευτή:

- Ενισχυεί τον διαλογισμό και την αυτοσυγκέντρωση
- Αφυπνίζει την ενσυναίσθηση και την αγάπη.

19.6 Οφέλη Ταύλανδέζικου μασάζ

- Χαλάρωση, μείωση άγχους, διαύγεια πνεύματος, «καθάρισμα» και άδειασμα του μυαλού μας
- Κινητικότητα σε όλους τους μύες του σώματος μας
- Ειδικότερη αποφόρτιση και θεραπεία στα σημεία που καταπονούνται περισσότερο λόγω της καθιστικής μας ζωής, όπως η μέση, η πλάτη, ο αυχένας, το ισχίο, η ωμοπλάτη, τα χέρια
- Διέγερση του νευρικού συστήματος
- Αποβολή τοξινών από το σώμα, που ευθύνονται για την παχυσαρκία, την κακή διάθεση, τους πόνους στο στομάχι και σε άλλα μέρη, αποφόρτιση του παχέος εντέρου- δυσκοιλιότητα
- Διέγερση του κυκλοφορικού, λεμφικού, νευρικού, συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού συστήματος
- Ευεξία
- Βελτίωση και ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος (άρα προφυλασσόμαστε καλύτερα από τις αρρώστιες)- ανεβάζει το επίπεδο ενέργειας μας
- Άθληση- ονομάζεται και παθητική γιόγκα
- Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης
- Ευκαμψία και ελαστικότητα
- Θεραπεία ψυχολογικών συμπτωμάτων μέσω της έκκρισης ορμονών που ευθύνονται για τη χαρούμενη διάθεση μας, αλλά και μέσω της δουλειάς που γίνεται στα όργανα του σώματος μας που συσχετίζονται με συναισθήματα, για παράδειγμα δουλεύοντας το συκώτι βοηθάμε στην απελευθέρωση του θυμού
- Καθυστερεί τη διαδικασία γήρανσης
- Βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση και στις νοητικές διαδικασίες μέσω της διέγερσης του νευρικού συστήματος
- Βελτιώνει την εμφάνιση μας, αφού είμαστε πιο χαρούμενοι και με λιγότερες τοξίνες
- Επειδή το σώμα νιώθει πιο υγιές, αυτομάτως ανεβαίνει και η αυτοπεποίθηση μας

19.7 Είδη Ταλανδέζικου μασάζ

1. ΤΑΫΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΑΣΣΑΖ

Επηρεασμένο από την Παραδοσιακή Ινδική και Ταϋλανδέζικη Ιατρική. Θεραπευτική Μέθοδος, που εφαρμόζεται με πιέσεις των δακτύλων των χεριών, των παλαμών, αγκώνων, πελμάτων ποδιών, γονάτων επάνω στους μεσημβρινούς του σώματος (Κανάλια ενέργειας, που χρησιμοποιούνται από την Ανατολική Ιατρική) . Διατάσσεται συνεχόμενα ολόκληρο το σώμα. Βασίζεται στην εξισορρόπηση της ροής ενέργειας, γι' αυτό επιφέρει βαθειά χαλάρωση, καλή κυκλοφορία του αίματος και αποσυμφόρηση της λέμφου. Το σώμα αποτοξινώνεται και ξεπρήζεται, χάνονται κιλά και κυταρίτιδα. Η αίσθηση ελαφρύτητας και ανοίγματος των μυών, ιστών, κοκκάλων, είναι εμφανής αμέσως αλλά και την επόμενη ημέρα. Η εφαρμογή του για 7-10 συνεχόμενες φορές (είτε καθημερινά είτε μέρα παρά μέρα) έχει θεαματικά αποτελέσματα! Γίνεται στο πάτωμα επάνω σε ειδικό στρώμα λάτεξ και φορώντας φαρδιά άνετα, βαμβακερά ρούχα.
Αντεδείκνυται η εφαρμογή σου σε άτομα με καρδιοαγγειακά νοσήματα, ευρυαγγείες, εγκύους, έχοντες σάκχαρο, κατά την διάρκεια της εμμήνου ρύσεως

Προτεινόμενη διάρκεια συνεδρίας 1.30 ώρα

2. ΤΑΫΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΣΑΖ ΛΑΔΙΟΥ

Εχει τα πλεονεκτήματα και αποτελέσματα του προηγούμενου (καλύτερη κυκλοφορία ενέργειας και αίματος, λεμφική αποστράγγιση, αποτοξίνωση, αδυνάτισμα, βαθειά χαλάρωση και ξεκούραση, ξεπρήξιμο κλπ), μόνο που εφαρμόζεται με λάδι επάνω στο σώμα και χωρίς ιδιαίτερες πιέσεις, παρά μόνον με μαλάξεις. Γίνεται σε ειδικό κρεβάτι μασσάζ και ο δέκτης το δέχεται φορώντας εσώρουχα ή μαγιώ. Η ήπια εφαρμογή του ενδείκνυται για τους περισσότερους ανθρώπους. Αποφεύγεται η εφαρμογή του κατά τις πρώτες ημέρες της εμμήνου ρύσεως.

3. ΤΑΫΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΣΑΖ ΠΟΔΙΩΝ-ΠΕΛΜΑΤΩΝ

Εφαρμόζεται με πιέσεις δακτύλων, παλαμών και μαλάξεις στα πέλματα και μέχρι τα γόνατα των ποδιών. Έχει σαν αποτέλεσμα την βαθειά ξεκούραση και την ενεργοποίηση εσωτερικών οργάνων, εφόσον οι πιέσεις στα συγκεκριμένα σημεία αντανακλούν σε εσωτερικά όργανα του σώματος (ρεφλεξολογία)

4. ΤΑΫΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΣΑΖ ΚΕΦΑΛΗΣ, ΠΡΟΣΩΠΟΥ, ΛΑΙΜΟΥ ΚΑΙ ΑΥΧΕΝΑ

Βαθύ αποτελεσματικό μασάζ, που αναζωογονεί και ομορφαίνει το πρόσωπο, δίνει λάμψη, ενώ συγχρόνως χαλαρώνει βαθειά το σώμα, το νου και το πνεύμα. Εφαρμόζεται με ειδικές πιέσεις, θωπείες με τα ακροδάχτυλα καθώς και τις αρθρώσεις των δαχτύλων, τόσο στο πρόσωπο, όσο και στο τριχωτό της κεφαλής, στον αυχένα, τον λαιμό κλπ. Χρησιμοποιείται ειδικό λάδι με βότανα.

5. ΤΑΫΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΣΑΖ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ - ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το μασάζ είναι η πιο διαδεδομένη μορφή χαλάρωσης από το στρές και ανακουφίζει από τους πόνους, εντάσεις και μπλοκαρίσματα. Βοηθάει στην αποθεραπεία των μυών και συνδέσμων. Ελαττώνει τα οιδήματα (πρηξίματα), το άγχος, προσδίδει ευλυγισία μυών και αρθρώσεων. Χαρίζει πνευματική διαύγεια και μεγαλύτερη δημιουργικότητα. Χαλαρωτικό μασάζ που συνδυάζει την θεραπευτική ιδιότητα των αιθερίων ελαίων για να πετύχει το μέγιστο επιθυμητό αποτέλεσμα ανάλογα με τις ανάγκες του δέκτη. Εκτός από την χρήση των κατάλληλων αιθερίων (τσίντζερ, κανέλλα, κλπ), εφαρμόζονται πιο βαθιές (όχι επιδερμικές τεχνικές) και διατάσεις για γρήγορη αποκατάσταση κουρασμένων μυών κλπ. [98,100,101,102,103]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20

Ηλεκτροβελονισμός

20.1α Βελονισμός

Η κλασική Κινέζικη εξήγηση του βελονισμού είναι, ότι το σώμα το διατρέχουν εντός του και στην επιφάνειά του ενεργειακά κανάλια, οι λεγόμενοι μεσημβρινοί, θρέφοντας ουσιαστικά τους ιστούς. Μία διακοπή στη ροή αυτών των καναλιών έχει ως αποτέλεσμα το μπλοκάρισμά των και κατ' επέκταση τη δυσλειτουργία των ιστών.

Οι μεσημβρινοί επηρεάζονται βελονίζοντάς τους σε ειδικά βελονιστικά σημεία. Με αυτόν τον τρόπο ξεμπλοκάρονται και αποκαθίσταται η ομαλή ροή ενέργειας, η οποία επιφέρει τη σωστή λειτουργία των εκάστοτε οργάνων και ως επέκταση ολόκληρου του οργανισμού.
Κατά τη σύγχρονη επιστημονική εξήγηση, η είσοδος της βελόνας σε συγκεκριμένο βελονιστικό σημείο, προκαλεί τρείς διαφορετικές αντιδράσεις.

20.1β Αντιδράσεις βελονισμού

1) Τοπική αντίδραση: κατά την είσοδο της βελόνης στο δέρμα,προκαλείται μικρής εντάσεως παραγωγή ηλεκτρικού ρεύματος, που μέσα από μια διαδικασία διέγερσης της κυτταρικής μεμβράνης των κυττάρων, έχει ως αποτέλεσμα τη διέγερση των αισθητικών υποδοχέων και των νευρικών απολήξεων της περιοχής που βελονίζεται. Ένα άλλο φαινόμενο που δημιουργείται κατά την είσοδο της βελόνας στο δέρμα, είναι η πρόκληση μικρής φλεγμονώδους αντίδρασης, με αποτέλεσμα την ενεργοποίηση μηχανισμών αναλγησίας και ομοιόστασης.

2) Περιοχική αντίδραση: Κατά την είσοδο της βελόνης στο βελονιστικό σημείο, προκαλείται διέγερση ενός αισθητικού υποδοχέα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, την απάντηση του οργανισμού, στην περιοχή ερεθισμού. Αυτό το φαινόμενο έχει τη βάση του, στην ύπαρξη διαφόρων αντανακλαστικών τόξων, όπως το δερματο-σπλαγνικό, το σπλαγνο-δερματικό, το δερματο-μυϊκό κ.α..

3) Γενικευμένη αντίδραση: Αναφέρεται στην αναλγητική δράση της βελονοθεραπείας, δια της εκκρίσεως οπιοειδών, όπως είναι οι ενδορφίνες. Ουσιαστικά με τον βελονισμό, επιτυγχάνεται η διέγερση αυτορρυθμιστικών και αυτοθεραπευτικών μηχανισμών του οργανισμού, με σκοπό την ενδυνάμωση και την προαγωγή της υγείας του.

20.2 Τι είναι ο ηλεκτροβελονισμός χωρίς βελόνες

Μια απο τις πολλές εφαρμογές του βελονισμού είναι ο ηλεκτροβελονισμός χωρίς βελόνες. Ο ηλεκτροβελονισμός αποτελεί πρόσφατη ανακάλυψη Ρώσων ερευνητών, η οποία ανάγεται στο 1967. Ο τρόπος διεγέρσεως των βελονιστικών σημείων γίνεται με την παροχή ήπιου ρεύματος, συχνότητος 10Hz, μέσω ηλεκτροδίων τα οποία δεν εμβυθίζονται στο δέρμα. Έτσι ο ηλεκτροβελονισμός αποτελεί μια πιο σύγχρονη και ηπιότερη εφαρμογή.

Είναι απολύτως ασφαλής, ακίνδυνη μέθοδος, η οποία επιτυγχάνει τα αποτελέσματα της (ισορροπία και αποσυμφόρηση του οργανισμού-βελτίωση σωματικής και ψυχικής υγείας) ερεθίζοντας τα αντανακλαστικά σημεία των διαφόρων οργάνων και λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος.

Τα πλεονεκτήματά του είναι, ότι αποφεύγεται το τρύπημα με βελόνες, αποφεύγονται οι τοπικοί ερεθισμοί σε περιπτώσεις φλεγμονών, δεν τραυματίζεται το δέρμα, δεν επηρεάζεται εν αντιθέσει με τον βελονισμό από τις καιρικές συνθήκες ή την ποιότητα του περιβάλλοντος, υπάρχει η δυνατότητα ρυθμίσεως για την παροχή ακριβούς δόσης ενέργειας. Έτσι μπορούμε να πετύχουμε εξισορρόπηση, χαλάρωση και αποκατάσταση των διαφόρων δυσλειτουργιών του οργανισμού.

20.3Πώς εφαρμόζεται ο ηλεκτροβελονισμός χωρίς βελόνες

Για την εφαρμογή του Η.Β. χωρίς βελόνες υπάρχουν ειδικές συσκευές αυτοθεραπείας με τα ανάλογα εξαρτήματα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, ο ειδικός επιτυγχάνει τον ερεθισμό των αντανακλαστικών σημείων του ανθρωπίνου σώματος με απλό άγγιγμα, χωρίς κανένα τρύπημα. Και μάλιστα, οι συσκευές ηλεκτροβελονισμού όχι μόνο δε βλάπτουν, αλλά πολλές από αυτές, όσες λειτουργούν σε συχνότητα 10Hz, οφελούν όχι μόνο με τη διέγερση των αντανακλαστικών σημείων, αλλά και με τη συχνότητα αυτή, γιατί ολόκληρο το σύμπαν λειτουργεί σ' αυτή τη συχνότητα.

Έτσι οδηγούμε το σώμα σε μια εσωτερική ισορροπία, αλλά και σε εναρμόνιση με το περιβάλλον.

20.4 Ποιός είναι ο σκοπός του ηλεκτροβελονισμού

Σκοπός του Η/Β και του Βελονισμού είναι να ενεργοποιήσει τις θεραπευτικές δυνάμεις που κρύβει ο ίδιος ο οργανισμός μας και να "αφυπνίσει" τους αμυντικούς του μηχανισμούς δρώντας παράλληλα και συμπληρωματικά με την φαρμακευτική μας αγωγή έτσι ώστε να πετύχει γρηγορότερα και καλυτέρα θεραπευτικά αποτελέσματα. Δεν υποκαθιστά με κανένα τρόπο τον ιατρό που μας παρακολουθεί και δεν επιτρέπεται να διακόπτουμε η να τροποποιούμε την φαρμακευτική μας αγωγή παρά μόνο μετά από συνεννόηση με τον αντίστοιχο ιατρό.

20.5 Πλεονεκτήματα του ηλεκτροβελονισμού

- Εντελώς ακίνδυνη μέθοδος.

- Αποφυγή τρυπήματος από βελόνες.

- Δεν τραυματίζει το δέρμα και αποφεύγεται ο έντονος ερεθισμός του από το τρύπημα.

- Ακριβέστερος εντοπισμός του βελονιστικού σημείου και μέτρηση της ενεργειάς του.

- Δίνει την ακριβή δόση ενέργειας που χρειάζεται ο οργανισμός

- Με τα ειδικά εξαρτήματα του διευρύνει το θεραπευτικό φάσμα.

- Άμεσα και γρήγορα αποτελέσματα.

20.6 Αντενδείξεις

Αντενδείξεις για τον ηλεκτροβελονισμό είναι

- η ύπαρξη βηματοδότη,
- η ύπαρξη μεταλλικών εμφυτευμάτων (σε περίπτωση πρόσφατης τοποθέτησης),
- η περίοδος εγκυμοσύνης (κυρίως τους τρείς πρώτους μήνες καθώς και τον τελευταίο μήνα),
- η μόλυνση βακτηριδίων (υπάρχει περίπτωση εξάπλωσής τους, αν και συμβαίνει σπανιότατα) και
- η σκωληκοειδίτις.

20.7 Θεραπευτικά οφέλη ηλεκτροβελονισμού

Ο ηλεκτροβελονισμός συμβάλλει σ' ένα ευρύ φάσμα οργανικών προβλημάτων και δυσλειτουργιών και εφαρμόζεται σε πολλές και διαφορετικές παθήσεις μεταξύ των οποίων είναι:

- - **Μυοσκελετικό:** παθήσεις Σπονδυλικής στήλης ,Αυχενοβραχιόνιο Σύνδρομο, περιαρθρίτιδα ώμου,Ισχιαλγία-Οσφυαλγία, Lumbago,τενοντίτιδες,οστεοαρθρήτιδες, Ρευματικοί πόνοι κ.α.
- - **Γεννητικό σύστημα:** Δυσμηνόρροια ,υπογονημότητα ,μειωμένη σεξουαλικότητα,στυτική δεισλειτουργία,πόνοι γεννητικών οργάνων συμπτώματα εμμηνόπαυσης κ.α.
- - **Νευρικό σύστημα:** Οξείες η χρονιές Κεφαλαλγίες Ημικρανίες, Ιλιγγοι Εμβοές, Μουδιάσματα και τρόμος άκρων ,Σπασμοί, Αφωνία, Τικ ματιών στόματος,Νευρογενή ουροδόχο κύστη κ.α.
- - **Αναπνευστικό σύστημα:** Οξεία ιγμορίτιδα, αλλεργική ρινίτιδα,Βρογχικό άσθμα, Αλλεργίες Βράχνος φωνής κ.α.
- - **Ψυχικές παθήσεις:** Φόβος, μελαγχολία, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση κ.α.
- - **Γαστρεντερικές παθήσεις:** Σπασμός Οισοφάγου, οξεία και χρόνια γαστρίτιδα, Υπερδραστηριότητα Στομάχου, Οξύ και χρόνιο Δωδ/κό Έλκος, Τυμπανισμός εντέρου, Οξεία και χρόνια Δυσκοιλιότητα και Διάρροια, κ.α.

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει σε καταστάσεις οπού ο ηλεκτροβελονισμός βρίσκει σπουδαία αποτελέσματα όπως:

- - **Απεξάρτηση ουσιών** (κάπνισμα, αλκοόλ, κ.α.) και έλεγχος της όρεξης (βουλιμία,παχυσαρκία και αδυνάτισμα)
- - **Αισθητική:** Ρυτίδες προσώπου, σακούλες κάτω απο τα μάτια, πρησμένα βλέφαρα, αδυνάτισμα, κυτταρίτιδα, κατακράτηση υγρων, αδυνάτισμα κ.α
- - **Φυσικό Dopping** (ενεργοποίηση) σε αθλητές μαθητές και ηλικιωμένους που νιώθουν σωματική και ψυχική εξάντληση, καθώς και στη γρήγορη ανάνηψη από τραυματισμούς.

Η συχνότητα των θεραπευτικών αγωγών και ο αριθμός αυτών κρίνεται από το βάρος, την οξύτητα και την χρονιότητα του εκάστοτε προβλήματος. Ένας συνηθισμένος κύκλος συνεδριών είναι 10-12 φορές με συχνότητα, 3-4 φορές την πρώτη εβδομάδα, 3 φορές τη δεύτερη εβδομάδα και από την τρίτη εβδομάδα και μετά 2 φορές.

20.8 Πού βασίζεται ο ηλεκτροβελονισμός χωρίς βελόνες

Ο Η.Β. χωρίς βελόνες βασίζεται στις αρχές του κλασσικού βελονισμού. Επομένως σχετίζεται με τη γνωστή κινέζικη θεραπευτική μέθοδο. Σύμφωνα με τη φιλοσοφία της μεθόδου αυτής, το σώμα το διαπερνούν οι ενεργειακοί μεσημβρινοί, οι οποίοι συνδέονται με όλα τα όργανα του ανθρωπίνου σώματος, αλλά και με το περιβάλλον. Αυτό το τελευταίο ας μη μας παραξενεύει. Αρκεί να θυμηθούμε τη λειτουργία της αναπνοής, η οποία άμεσα μας συνδέει με τον περιβάλλοντα χώρο.

Ο ειδικός έχει σαν στόχο την εξισορρόπηση της ενεργειακής κατάστασης του σώματος, δηλαδή, των διαφόρων ηλεκτρομαγνητικών και ηλεκτρικών πεδίων, τα οποία υπάρχουν και δρουν στο ανθρώπινο σώμα. Κατ’ αυτόν τον τρόπο προσπαθούμε να υπάρξει ισορροπία στην ενεργειακή κατάσταση του οργανισμού, ούτως ώστε το σύνολο του σώματος και των οργάνων αυτού να λειτουργούν σωστά και “συμβατά”, τόσο σε σχέση με το εσωτερικό περιβάλλον, όσο και με το εξωτερικό. [104,105,106]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21

Λεμφικό μασάζ

21.1 Ορισμός

Ονομάζεται η τεχνική μάλαξης που εστιάζεται στα λεμφικά αγγεία, τους λεμφικούς αδένες και το λεμφικό υγρό, με αποτέλεσμα τη διευκόλυνση και ανακούφιση του λεμφικού συστήματος.Το λεμφικό σύστημα είναι ουσιαστικό σαν σύστημα αποβολής του σώματος από τα βακτηρίδια και τις τοξίνες. Οι κορεσμένες διαβάσεις της λέμφου μπορούν να προκαλέσουν ανισορροπία, πόνους, και συμπτώματα όπως τη γρίπη.

21.2 Η λέμφος

Η λέμφος, σήμερα, θεωρείται σαν την πιο ζωτική πηγή ενέργειας και υγείας όλου του οργανισμού καθώς επίσης αποτελεί και σπουδαίο αμυντικό σύστημα κατά των ιών , των μικροβίων και των μολύνσεων και λοιμώξεων. του οργανισμού από την στιγμή την οποίαν το λεμφικά κύτταρα (λεμφοκύτταρα) είναι υπεύθυνα στον σχηματισμό των αντισωμάτων Η λέμφος βρίσκεται σε όλο τον οργανισμό και επιτρέπει δια μέσου των λεμφικών αγγείων όχι μόνο την θρέψη κάθε ενός κυττάρου με θρεπτικά συστατικά αλλά και την απομάκρυνση από αυτά των τοξινών και άλλων βλαβερών ουσιών.Τα λεμφικά και τριχοειδή αγγεία είναι τόσο λεπτά και ευαίσθητα ως προς τα αιμοφόρα αγγεία και για αυτό το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ πρέπει να γίνεται με πάρα πολύ απαλές και γλυκές μαλάξεις και κινήσεις οι οποίες , μαλάξεις και κινήσεις, βοηθούν στην προώθηση και το πέρασμα της λέμφου πρώτα προς την επιφάνεια και τα τοπικά λεμφικά γάγγλια και κατόπιν προς τους πιο σπουδαίους και κεντρικούς λεμφικούς σταθμούς, έως οτου φθάσει στον βασικό σταθμό που βρίσκεται στην βάση του λαιμού ανάμεσα στον λαιμό και τον θώρακα όπου συρρέουν όλα τα μεγάλα λεμφικά αγγεία του οργανισμού πριν ρεύσουν και πάλι στο φλεβικό σύστημα.Οι δράσεις του Λεμφικού Χειροπρακτικού Μασάζ είναι πάρα πολλές , όπως: ενεργοποίηση του νευρικού παρασυμπαθητικού συστήματος και επομένως προκαλώντας χαλάρωση, έχει αναλγητική δράση, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, τονώνει τον οργανισμό, τονώνει το μυικό σύστημα , βοηθάει στην κανονική λειτουργία και κινητικότητα του εντέρου καθώς επίσης έχει μεγάλη εφαρμογή και στην αισθητική τόσο του προσώπου όσο και του σώματος.

21.3 Επιδράσεις λεμφικού μασάζ

Το λεμφικό μασάζ βοηθά να βγάλει από το αδιέξοδο το λεμφικό σύστημα. Αρχίζοντας με μια δεξιόστροφη κίνηση στο σώμα αυτή η μορφή μασάζ βοηθά το σώμα για να θεραπευθεί από πολλές κοινές ασθένειες. Όπως με τα περισσότερα μασάζ, είναι ζωτικής σημασίας να καταναλωθεί σημαντική ποσότητα νερού μετά από ένα λεμφικό μασάζ. Κύριος στόχος της λεμφικής μάλαξης είναι η διέγερση των λεμφαδένων με ειδικές τεχνικές, σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος και η διευκόλυνση της κυκλοφορίας του λεμφικού υγρού.

Συγκεκριμένα το Λεμφικό Μασάζ βοηθά :

- Σε προβλήματα μεταβολισμού, σε ανθρώπους που προσπαθούν να αδυνατίσουν.
- Σε λεμφοιδήματα διαφόρων αιτιολογιών (π.χ. εγχείρηση στήθους και λεμφαδένων) και φλεβικά οιδήματα
- Παθήσεις του Συνδετικού Ιστού (ρευματισμοί, αρθρίτιδες, αρθροπάθειες)
- Σε ανθρώπους με πεσμένο ανοσοποιητικό σύστημα
- Σε ανθρώπους με πρησμένα κάτω άκρα
- Χρόνιο σύνδρομο κούρασης και συχνά κρυολογήματα ή γρίπη
- Τραύματα Χρόνια
- Διαταραχές του δέρματος
- Παθήσεις του πεπτικού συστήματος
- Πονοκέφαλοι που φέρνουν ημικρανία
- Πιασμένοι Μυς
- Αλλεργίες
- Αϋπνία, στρες
- Πονόδοντος
- Κυκλοφορικά προβλήματα και νευρολογικά προβλήματα
- Συναισθηματική πίεση και κατάθλιψη
- Παθήσεις Ω/λα και Οφθαλμολογικές

Εφαρμογές στην Αισθητική

-Απλή Ακμή

-Κυτταρίτιδα

-Πρησμένες Γάμπες

- Βελτίωση Ουλών μετά από αισθητικές χειρουργικές επεμβάσεις

-Κατακράτηση Υγρών

-Τοπικό Πάχος

-Πρόληψη Ρυτίδων

Αυτό που καθιστά το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ το μεγάλο όπλο των Ιστιτούτων Ομορφιάς και Αισθητικής είναι ότι το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ καλυτερεύει την κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να τρέφονται και να οξυγονόνται όλοι οι ιστοί και τα κύτταρα καθώς επίσης βοηθάει στην κατακράτηση των υγρών απομακρύνοντάς τα και αυτό επιτυγχάνεται δια της δραστηριοποιήσεως και ενεργοποιήσεως της μικροκυκλοφορίας ανοίγοντας τα τριχοειδή αγγεία και καλυτερεύοντας την παροχέτευση. Βοηθάει στην απομάκρυνση και στην παροχέτευση της λιμνάζουσας λέμφου από τους ιστούς, που είναι γεμάτοι από τοξίνες και διάφορες άλλες βλαβερές ουσίες, βοηθάει στην οξυγώνοση και στην ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών μεταξύ των κυττάρων του δέρματος και καθιστά έτσι το δέρμα πιο λείο, περισσότερο ελαστικό, και ανανεωμένο.

Εξ αιτίας της δράσης του της αντιοιδηματικής και αποσυμφοριτικής, το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ, είναι το πιο κατάλληλο μέσο αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας.

21.4Αντεδείξεις

Το Λεμφικό Χειροπρακτικό μασάζ αντεδείκνειται και χρειάζεται μεγάλη προσοχή σε ασθενείς με:

- καρδιακή ανεπάρκεια(κίνδυνος πνευμονικού οιδήματος)
- άσθμα
- φλεβίτιδα
- θρομβοφλεβίτιδα(κίνδυνος πνευμονικής εμβολής)
- καρκίνος και όγκοι
- οξείες βακτηριδιακές φλεγμονές
- εκζέματα και δερματοπάθειες των άκρων με οιδήματα.

Το λεμφικό σύστημα είναι ένας από τους κύριους παράγοντες αποφόρτισης, από το σώμα, ενδογενών τοξινών και άλλων βλαβερών οργανισμών και ουσιών.Έτσι η λεμφική μάλαξη βοηθά σημαντικά την αποτοξίνωση του οργανισμού. [107,108]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22

Κρυσταλλοθεραπεία

22.1 Κρύσταλλοι

Οι κρύσταλλοι είναι μικρά κομμάτια γης που διέπονται από νομούς της φύσης και τους νόμους της φυσικής διότι η σύστασή τους αποτελείται από χημικές ενώσεις ίδιες με αυτές του πλανήτη, της φύσης και της ανθρώπινης ύλης (πυρίτιο, ασβέστιο, μαγγάνιο, σίδηρος, οξυγόνο κ.α.)

Οι κρύσταλλοι ερχόμενοι σε επαφή με το ανθρώπινο σώμα έχουν την ικανότητα να απεγκλωβίσουν μπλοκαρισμένη ενέργεια και να την απελευθερώσουν στη φύση! Ενώ όταν υπάρχει έλλειψη ενέργειας από το σώμα προσδίδουν ενέργεια από τη φύση στο σώμα!

Η χρήση των κρυστάλλων από τους ανθρώπους είναι τόσο παλιά, όσο και ο ίδιος ο ανθρώπινος πολιτισμός.
Χρησιμοποιήθηκαν από τον άνθρωπο ως υλικά εργαλεία, ως στοιχεία έκφρασης του ωραίου και ως μέσα θεραπείας.
Η λειτουργία των κρυστάλλων βασίζεται σε μια αέναη ταλάντωση και μάλιστα με την δική τους μοναδική ιδιοσυχνότητα, ανάλογα με την φύση του υλικού.
Θα αναρωτηθεί κανείς: από πού αντλεί την δύναμη ώστε να παράγει συνεχώς αρμονικές ταλαντώσεις; Μα στο σύμπαν δεν υπάρχει κανένα αδρανές υλικό. Ακόμη και το υπέδαφος στο οποίο βρίσκονται τα ορυκτά, διαπερνάται από το γήινο μαγνητικό πεδίο και ο ήλιος, η σελήνη, η κοσμική ακτινοβολία, η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, όλα αυτά είναι δυνάμεις με τις οποίες οι κρύσταλλοι βρίσκονται σε φυσική ευθυγράμμιση.
Και εδώ ακριβώς βρίσκονται οι βασικές αρχές της χρήσης των κρυστάλλων στη θεραπεία και στην προσωπική ανάπτυξη.

22.2Ευεργετικοί κρύσταλλοι και λίθοι

Αμέθυστος
Ο Αμέθυστος θεωρείται πνευματική πέτρα διότι προάγει τα αισθήματα για το θείο και βοηθά τη διαίσθηση!
Επίσης Βοηθά ενδοκρινολογικά προβλήματα, αναπνευστικά προβλήματα, την αϋπνία, και όπου εμείς θελήσουμε να το χρησιμοποιήσουμε θα μας βοηθήσει!

Κιτρίνης
Ο κιτρίνης θεωρείται η πέτρα του ήλιου και της ενέργειας, διέπεται από τα χρώματα του φωτός!
Διώκει τη μελαγχολία και την αρνητικότητα, ενθαρρύνει την προσωπική έκφραση!
Σε σωματικό επίπεδο βοηθά τα προβλήματα του πεπτικού, του κυκλοφορικού, του ανοσοποιητικού, τις εκφυλιστικές ασθένειες και όπου εμείς θελήσουμε να το χρησιμοποιήσουμε θα μας βοηθήσει!

Μάτι της τίγρης
Το μάτι της τίγρης θεωρείται η πέτρα που ενώνει την ενέργεια του ήλιου με τη γη διότι έλκει τις πνευματικές ενέργειες στη γη και ενδυναμώνει τη διαίσθηση!
Σε σωματικό επίπεδο βοηθά τα όργανα αναπαραγωγής, την λειτουργία της πέψης, συμβάλει στην καταπολέμηση του έλκους.
τα προβλήματα της όρασης και την γρήγορη ανάρρωση από κατάγματα.

Αμετρίνη
Η αμετρίνη θεωρείται μια πέτρα που συνδέει το φυσικό επίπεδο με το μεταφυσικό, ενδυναμώνει τη διαίσθηση και σε καθοδηγεί στο βασικό αίτιο του προβλήματος!
Ανακουφίζει από πονοκέφαλους, ενδυναμώνει τη συγκέντρωση, βοηθά στο σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης (CFS), στην κατάθλιψη και όπου εμείς θελήσουμε να τη χρησιμοποιήσουμε θα μας βοηθήσει!

Ατακαμίτης
Ο ατακαμίτης θεωρείται πέτρα μεγάλης διαύγειας και πνευματικότητας!
Ελευθερώνει την έκφραση και τα διαλογιστικά ταξίδια!
Σε σωματικό επίπεδο βοηθά προβλήματα του ανοσοποιητικού συστήματος, του ουροποιητικού συστήματος, του ενδοκρινικού συστήματος! Επίσης βοηθά στη θεραπεία αφροδίσιων νοσημάτων και όπου εμείς θελήσουμε να το χρησιμοποιήσουμε θα μας βοηθήσει!

Αιματίτης
Σταματάει αιμορραγίες. Όταν τοποθετηθεί στο μέτωπο, ρίχνει τον πυρετό. Κατευνάζει συναισθηματικές εξάρσεις όπως π.χ. υστερία ή κατάθλιψη κλπ. Βοηθά στην ταχύτερη ανάπλαση των ιστών και στην σωστή λειτουργία των νεφρών και του κυκλοφοριακού.

Αμέθυστος
Παρέχει ηρεμία. Καταπολεμά τα συμπτώματα της μέθης: στην αρχαιότητα, συνήθιζαν να τοποθετούν έναν αμέθυστο στον πάτο του κρασοπότηρου απο όπου έπιναν, για να αποφύγουν την μέθη. Βοηθά εναντίον ασθενειών του πνεύμονα και του ύπατος και ενδυναμώνει την καρδιά. Τοποθετείται στο μέτωπο για να καταπολεμήσει πονοκέφαλο και ημικρανίες ή φοριέται κοντά στην καρδιά.

Ασβεστίτης
Ωφελεί τα οστά και κυρίως τις αρθρώσεις, τα νεφρά, το ήπαρ, την καρδιά και την σπλήνα. Κατευνάζει προβλήματα αρθριτικών και νευρικού συστήματος.

Αχάτης
Καταπολεμά τη μελαγχολία, το άγχος και το στρες. Προσφέρει σωματική δύναμη. Στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν ως αντίδοτο σε τσίμπημα σκορπιού.

Γρανάτης
Βοηθά στην ορμονική ισορροπία και την γονιμότητα. Κατευνάζει τους πόνους της περιόδου και των αρθριτικών και καταπολεμά την κατάθλιψη. Καθαρίζει το αίμα, την καρδιά, τη σπλήνα και το ήπαρ.

Διαμάντι
Βελτιώνει την όραση και βοηθά στην θεραπεία ασθενειών των ματιών. Έχει αντιπυρετικές ιδιότητες. Χαρίζει ψυχική δύναμη. Αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Βοηθά στην θεραπεία ασθενειών που σχετίζονται με τα γεννητικά όργανα, τον εγκέφαλο και την καρδιά.

Ζαφείρι
Θεραπεύει εκζέματα, ημικρανίες και αναπνευστικά προβλήματα.

Ηλίτης
Βοηθά στην καταπολέμηση ασθενειών του αίματος, καθώς και αιμορραγίες και βελτιώνει το κυκλοφοριακό.

Ίασπις
Βοηθά στη θεραπεία πολλών γυναικολογικών παθήσεων και κατευνάζει τους πόνους περιόδου. Βοηθά όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα με το στομάχι και το έντερο. Κατευνάζει το άγχος. Φοριέται στον λαιμό ή στην μέση.
Καφέ Ίασπις: Βοηθά στην καλή λειτουργία του ήπατος, των νεφρών και της σπλήνας. Βοηθά στο να κόψετε το κάπνισμα.
Πράσινος Ίασπις: Βοηθά στην καλή λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.
Κόκκινος Ίασπις: Βοηθά στην αποτοξίνωση του αίματος και του

ήπατος.
Κίτρινος Ίασπις: Βοηθά στην καταπολέμηση ορμονικών προβλημάτων.

Κεχριμπάρι
Ιδανικό για μασάζ κατά του στρες. Πολύ δυνατό για οποιαδήποτε θεραπεία αλλά κυρίως για θεραπεία ασθενειών του λάρυγγα και μολύνσεων των πνευμόνων και του αναπνευστικού. Στην αρχαιότητα θρυμματιζόταν και ανακατευόταν με μέλι και έλαιο τριαντάφυλλου και φτιαχνόταν θεραπευτική κρέμα για διάφορες ασθένειες.

Λαζούλιθος (lapis lazuli)
Βοηθά στην καλή λειτουργία του αναπνευστικού. Καταπολεμά προβλήματα των πνευμόνων, του λάρυγγα, του νευρικού συστήματος και των αιμοκαθαρτικών οργάνων. Βοηθά στην αποτοξίνωση του αίματος. Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Βοηθά στην καταπολέμηση προβλημάτων του θυρεοειδή και ασθενειών των οστών.

Μαλαχίτης
Δρα ευεργετικά σε ανθρώπους με ευαίσθητο στομάχι και προβλήματα πέψης. Βοηθά στην καταπολέμηση γυναικολογικών παθήσεων, προβλημάτων του αναπνευστικού, των νεφρών, της όρασης, του ανοσοποιητικού συστήματος και του κυκλοφοριακού. Κατευνάζει πόνους των οστών και των μυών.

Μαργαριτάρι
Κατά της μελαγχολίας. Διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα. Βελτιώνει την γενική κατάσταση του οργανισμού.

Νεφρίτης / Ζάντ
Βοηθά στην καλή λειτουργία των νεφρών, της καρδιάς, του νευρικού συστήματος, της σπλήνας και του ήπατος. Στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν για θεραπεία στις πέτρες των νεφρών.

Πυρίτης
Βοηθά την καλή λειτουργία του κυκλοφοριακού, της όρασης, του εγκεφάλου και των ορμονών. Διευκολύνει την σωστή κυκλοφορία του οξυγόνου στο αίμα και τους πνεύμονες. Καταπολεμά προβλήματα της πέψης και γενικότερα του στομάχου.

Ρουμπίνι
Καταπολεμά τις φλεγμονές και τα συμπτώματα που προκαλούν άσθμα. Προστατεύει την καρδιά. Αυξάνει την ενεργητικότητα. Καθαρίζει το αίμα. Βοηθά σε περιπτώσεις υπερκόπωσης.

Σμαράγδι
Αντιπυρετικές και αναζωογονητικές ιδιότητες. Βοηθάει στο σταμάτημα της αιμορραγίας. Συνίσταται σε όσους έχουν πέτρα στα νεφρά. Είναι αντισηπτικός και αποτελεσματικός κατά των ασθενειών των ματιών και των εντέρων.

Τιρκουάζ
Ενδυναμώνει και αναζωογονεί ολόκληρο το σώμα. Προστατεύει τα νεφρά από τις μολύνσεις. Βοηθά στην αντιμετώπιση αιμορραγιών. Χαρίζει ηρεμία και θετική σκέψη. Είναι αποτελεσματικός εναντίων ασθενειών και πόνων των οστών. Βοηθά στην καλή υγεία και λειτουργία του κυκλοφοριακού, των πνευμόνων και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Τοπάζι
Ανακουφίζει ρευματικούς πόνους. Συνίσταται για να συμβάλει στην καταπολέμηση ορμονικών διαταραχών, συναισθηματικών εξάρσεων/κυκλοθυμίες, αϋπνία και προβλήματα με το νευρικό σύστημα και το κυκλοφοριακό. Βοηθά στην καλή όραση. Φοριέται στο αριστερό χέρι.

Τουρμαλίνης
Ο πράσινος Τουρμαλίνης, βοηθά στην καλή υγεία και λειτουργία του νευρικού συστήματος, του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού.
Ο *μαύρος* Τουρμαλίνης, κατευνάζει το άγχος και το στρες. Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.
Ο *μπλε* Τουρμαλίνης, συμβάλει στην καλή λειτουργία και υγεία των πνευμόνων και του ανοσοποιητικού συστήματος.

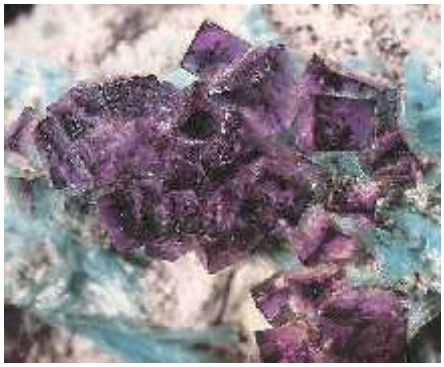
Χαλαζίας
Κατευνάζει μυϊκούς πόνους και πόνους των οστών. Ο κίτρινος Χαλαζίας είναι αποτελεσματικός ενάντια σε ασθένειες του στομάχου, βοηθά κατά της δυσπεψίας, της αποβολής τοξινών και των ψυχολογικών προβλημάτων.

Χαλαζίας Καπνώδης
Δρα ευεργετικά στα νεφρά, στην κοιλιακή χώρα, στο πάγκρεας και ειδικά στα γενετικά όργανα. Κατευνάζει πόνους και κράμπες περιόδου. Συμβάλει στην θεραπεία προβλημάτων γονιμότητας. Κατευνάζει τα νεύρα.

Χρυσόκολλα
Κατευνάζει πόνους του τοκετού, της αρθρίτιδας και των οστών. Βοηθά στην καλή λειτουργία του πεπτικού. Βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους, των ασθενειών του στομάχου και της ακανόνιστης εμμηνόρροιας.

Χρυσοπράσιο
Κατευνάζει πόνους της αρθρίτιδας. Βοηθά στην καταπολέμηση ασθενειών των ματιών και ψυχικών ασθενειών. Βοηθά στην γονιμότητα. Στην αρχαιότητα το φορούσαν σαν φυλαχτό ενάντια στα αφροδίσια νοσήματα.

Φθορίτης
Βοηθά στην αντιμετώπιση πόνων από ρευματισμούς, αρθρίτιδα και πόνους στην σπονδυλική στήλη. Βοηθά στην καλή υγεία των δοντιών και των οστών.



22.3Χρωματικές ιδιότητες των κρυστάλλων

Μαζί με τα άλλα, το χρώμα του λίθου διευρύνει το πεδίο δράσης του. Έτσι έχουμε:

Πορτοκαλί
Βελτιώνει τη λειτουργία των ενδοκρινών αδένων.

Πράσινο
Αναζωογονεί και τονώνει το νευρικό σύστημα. Αυξάνει τις άμυνες του οργανισμού. Σταθεροποιεί την καρδιακή λειτουργία. Συμβάλλει στη δημιουργία νέων κυττάρων.

Κίτρινο
Θετικό χρώμα που βελτιώνει τη διάθεση και επιδρά θετικά καις την πέψη.

Γαλάζιο
Αυτό το χρώμα επηρεάζει την ανθρώπινη ψυχοσύνθεση. Στον λίθο, ηρεμεί τους αποφασιστικούς, δραστήριους και δυναμικούς. Μειώνει τη μυϊκή ένταση και σταθεροποιεί τον καρδιακό ρυθμό. Προκαλεί όμως στρες και άγχος στους μελαγχολικούς και αγχώδεις.

Μπλε
Αυξάνει την ενέργεια του οργανισμού. Ρυθμίζει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Βοηθάει στην αυτοσυγκέντρωση.

Πράσινο-Μπλε
Χαρίζει ψυχική ηρεμία και γαλήνη.

Μαύρο-Μωβ
Προκαλεί αναγούλα, δυνατές ημικρανίες.

Μαύρο-Μπλε-Πράσινο
Ελαττώνει την αναπνοή. Κατεβάζει την αρτηριακή πίεση.

22.4 Πως δρουν οι κρύσταλλοι στο ανθρώπινο σώμα

Το ανθρώπινο σώμα παράγει ένα γενικό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο γύρω του, και το κάθε όργανο παράγει την δική του ιδιαίτερη ακτινοβολία. Αυτές οι ακτινοβολίες, οι αρμονικές συχνότητες που παράγει το σώμα και τα όργανά του δεν είναι σταθερές. Όταν ο άνθρωπος είναι άρρωστος, όταν κάποιο όργανο ή σύστημα πάσχει οι

ταλαντώσεις αλλάζουν. Όταν η υγεία διαταράσσεται και η ηλεκτρομαγνητική ισορροπία μέσα και έξω από το σώμα διαταράσσεται.
Οι κρύσταλλοι όμως είναι από τα πιο σταθερά στοιχεία που υπάρχουν στο ορυκτό βασίλειο. Οι δικές τους ταλαντώσεις δεν αλλάζουν, είναι σταθερές, γι' αυτό και μπορούν να επιδράσουν πάνω στα ηλεκτρομαγνητικά πεδία του ανθρώπινου σώματος και να διευκολύνουν τις διαδικασίες της ίασης.

Έτσι οι κρύσταλλοι με την σταθερή συχνότητά τους σταθεροποιούν τη λειτουργία των οργάνων και την εξισορροπούν με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα λειτουργίας. Οι κρύσταλλοι έχουν πολύ υψηλή ακτινοβολία και λειτουργούν ως συλλέκτες, μετασχηματιστές, ενισχυτές και πυκνωτές φωτός και ενέργειας. Η κρυσταλλοθεραπεία είναι η τεχνική κατά την οποία τοποθετώντας κρυστάλλους, μεμονωμένους ή σε σχηματισμούς, γύρω ή πάνω στο σώμα, ή σε διάφορα όργανα που δυσλειτουργούν, βοηθούμε στην ενεργειακή αποκατάσταση της λειτουργίας τους και επομένως στην αποκατάσταση της υγείας του ανθρώπου.
Δρουν καταλυτικά και διαποτίζουν με φως και ενέργεια τα ενεργειακά μας κέντρα και σώματα και επιδρούν θετικά στο συγκινησιακό σώμα. Καθαρίζουν την αύρα από αρνητικές σκεπτομορφές και βοηθούν τον δέκτη να επανασυνδεθεί με την πηγή της αγάπης, της αλήθειας και της δύναμης μέσα του ώστε να κάνει τις επιθυμητές αλλαγές, να συγχωρήσει, να αγαπήσει και να αποδεχτεί τον εαυτό του.

Ο κάθε κρύσταλλος προβάλλει γύρω του ένα πολύ ισχυρό δυναμικό πεδίο και έχει την τάση να ανεβάζει τις δονήσεις του χώρου στον οποίο βρίσκεται. Στην κρυσταλλοθεραπεία, επιταχύνουμε τη θεραπευτική διαδικασία και μειώνουμε τον φυσικό και συναισθηματικό πόνο χωρίς φάρμακα. Για να αποκτήσουμε αυτή την επιπλέον ενέργεια, χρησιμοποιούμε την ενισχυτική ικανότητα των κρυστάλλων την οποία κατευθύνουμε στην περιοχή που την έχει ανάγκη, με την σωστή τοποθέτηση των κατάλληλων κρυστάλλων και την πρόθεσή μας.
Με αυτό τον τρόπο, οι κρύσταλλοι μπορούν να επηρεάσουν τις δονήσεις και να επιφέρουν τις απαιτούμενες αλλαγές. Μπορούν να αυξήσουν, να εστιάσουν, να μεταμορφώσουν και να ενισχύσουν τις δονήσεις τις δικές μας, των άλλων και του περιβάλλοντος που ζούμε. Οι κρύσταλλοι είναι δυναμικά εργαλεία του φωτός στα χέρια ενός ισορροπημένου πρακτικού θεραπευτή που τους χειρίζεται με γνώση, αγάπη και σεβασμό.

22.5Κρύσταλλοι και Κρυσταλλοθεραπεία

Για την φυσική επιστήμη οι κρύσταλλοι είναι υπέροχοι θησαυροί πληροφορίας πάνω στην γεωλογική δομή του πλανήτη μας. Στην Κρυσταλλοθεραπεία οι κρύσταλλοι και τα ορυκτά αντιμετωπίζονται περισσότερο ως πηγές φωτός, ενέργειας και δονήσεων. Ανά τους αιώνες βοήθησαν και συνεχίζουν να βοηθούν τον άνθρωπο να προστατευθεί, να εναρμονιστεί και να εξελιχθεί αφουγκραζόμενος την κοσμική σύνθεση. Χρησιμοποιούμενοι θεραπευτικά οι κρύσταλλοι έχουν την δυνατότητα να αφυπνίζουν το ανθρώπινο, όπως και κάθε άλλο ενεργειακό σύστημα, στην υγιή κραδασμική του συχνότητα. Αυτό επιτυγχάνεται με την ιδιαίτερη δόνηση κάθε ορυκτού που επιδρά με μοναδικό και καθορισμένο τρόπο στον κάθε άνθρωπο, ανάλογα με το πού, πότε, πώς και για πόσο θα εφαρμοστεί. Ας φανταστούμε τον κάθε κρύσταλλο ως ένα περίτεχνα σκαλισμένο ξύλινο άνοιγμα ενός παλατιού που

επηρεάζει με εντελώς καθορισμένο τρόπο το φως και τον αέρα που περνούν από μέσα του, δίνοντας τους την κατεύθυνση, την ώθηση για μια συγκεκριμένη κίνηση, ένα συγκεκριμένο «στροβιλισμό». Αν λοιπόν στη θέση της δομής του ξύλινου διακοσμητικού παραθύρου βάλουμε την δομή του κάθε ορυκτού και στη θέση του φωτός και του αέρα καταφέρουμε να βάλουμε την λίγο λεπτότερη έννοια της ενέργειας, τότε αποκτάμε μια καλή εικόνα του τρόπου με τον οποίο επηρεάζει ο κάθε κρύσταλλος την ενέργεια του περιβάλλοντος του καθώς αυτή περνάει από μέσα του και διαμορφώνεται από την ενεργειακή (δομική) του πληροφορία. Και όπως ένα έργο τέχνης που έχει εμποτιστεί με την θετική πρόθεση του δημιουργού του, έτσι και ένας κρύσταλλος έχει πάντα θετική επίδραση γύρω του που όμως μεγιστοποιείται και αξιοποιείται στο έπακρο με την σωστή χρήση και τοποθέτηση του στο χώρο και στο χρόνο. Πρακτικά λοιπόν η Κρυσταλλοθεραπεία επικεντρώνεται στα ενεργειακά κέντρα του ανθρωπίνου σώματος. Εκεί αναζητά με τις δικές της διαγνωστικές μεθόδους τις διαταραχές και στη συνέχεια με την βοήθεια της ενεργειακής πληροφορίας των κρυστάλλων προσπαθεί να τις εξισορροπήσει. Άλλοτε μεταφέρει την ενεργειακή πληροφορία των κρυστάλλων σε χώρους, υλικά ή τρόφιμα που έρχονται σε επαφή με τον άνθρωπο, προβάλλοντας έτσι έμμεσα την μεταμορφωτική τους επίδραση.

Αν θα θέλαμε πάντως, κλείνοντας, να περιγράψουμε λίγο πιο γενικά και απλοϊκά την θεραπευτική επίδραση των κρυστάλλων θα λέγαμε απλά πως οι κρύσταλλοι ξεμπλοκάρουν την ροή της στάσιμης ενέργειας, η οποία σε φυσικό επίπεδο έχει επιφέρει στον άνθρωπο τα όποια σωματικά ή συναισθηματικά συμπτώματα ασθενείας του, βοηθώντας τον σε μια βαθύτερη κατανόηση των συμπαντικών, ενεργειακών νόμων και σχέσεων, ώστε να μπορεί να επιλέγει σωστότερα και να έχει καλύτερο έλεγχο της Ζωής και της Υγείας του.

22.6 Η αρχή και ο στόχος της κρυσταλοθεραπείας

Είναι αποδεδειγμένο ότι η κάθε πέτρα κρύβει δυνάμεις και ενέργεια που ίσως ταιριάζουν με αυτές κάποιου ατόμου. Άλλωστε οι λίθοι έχουν και θεραπευτικές ιδιότητες.
Η κρυσταλλοθεραπεία είναι μια ήπια φυσική μέθοδος θεραπείας όπως και τόσες άλλες (βλ. Αρωματοθεραπεία, Θεραπεία με Βότανα, κλπ) και βασίζεται στο ότι ανάλογα με το είδος, το σχήμα, το χρώμα, τη δομή και τη χημική σύνθεσή τους, οι διάφορες, πολύτιμες και μη, πέτρες μεταφέρουν την ενέργειά τους στα κύτταρα του ανθρώπου συμβάλλοντας έτσι στη θεραπεία του. Οι ιδιότητες αυτές των λίθων και η ευεργετική τους δύναμη, βασίζονται σε δύο κανόνες που έχει ορίσει η φύση:
Ηλεκτρομαγνητική Ενέργεια: Οι λίθοι εκπέμπουν ενέργεια. Όταν τοποθετηθούν στο κατάλληλο σημείο του σώματος, αυτή η ενέργεια, περνώντας μέσω των λεμφικών υγρών σε όλο το ανθρώπινο σώμα, ενεργοποιεί τις κυτταρικές λειτουργίες.

Η σύσταση των λίθων: Οι πέτρες και οι κρύσταλλοι, αποτελούνται από τα ίδια ανόργανα άλατα που υπάρχουν και στο σώμα μας και ελευθερώνουν μόρια σιδήρου, ψευδάργυρου και άλλων αλάτων. Η επίδρασή τους στον οργανισμό μας είναι παρόμοια με αυτή που δέχεται όταν παίρνουμε χάπια που περιέχουν αυτά τα στοιχεία. Εδώ ταιριάζει το ρητό, «Συν Αθηνά και χείρα κίνει», καθώς, όπως υποστηρίζουν και οι ειδικοί, δεν είναι τόσο η δύναμη της πέτρας, όσο η αλληλεπίδραση ανάμεσα στον άνθρωπο και στην πέτρα που φέρνει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Σύμφωνα πάντα με τη θεωρία της κρυσταλλοθεραπείας, μπορεί να βρεθεί η πέτρα που ταιριάζει στο κάθε άτομο ώστε να χρησιμοποιηθεί η θετική της επίδραση στην ψυχοσύνθεσή του με έναν πολύ απλό τρόπο. Απλώς κρατώντας ένα λίθο κλεισμένο στη χούφτα μας για λίγο, θα αισθανθούμε ανεξήγητη ζωντάνια.
Οι διάφορες διατάξεις και αγωγές της κρυσταλλοθεραπείας προσφέρουν συνήθως χαλάρωση, αλλά μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων που σχετίζονται με το άγχος, με συναισθηματικό σοκ, με διάφορα ψυχολογικά τραύματα και γενικότερα με διάφορες προβληματικές καταστάσεις που χρίζουν αντιμετώπισης και επίλυσης. Βασικός στόχος της κρυσταλλοθεραπείας, είναι να βοηθήσει το άτομο να ξαναβρεί την αυτοπεποίθησή,να θέσει τις βάσεις για την ανάπτυξη αυτογνωσίας, να βοηθήσει σε προβλήματα ψυχοσωματικής φύσης αλλά και γενικότερα να αποτελέσει έναν εξαιρετικά χρήσιμο βοηθό στο μονοπάτι της προσωπικής εξέλιξης του κάθε ανθρώπου. [109,110,111]

Επίλογος

Με την ολιστική θεώρηση του ανθρώπου, πως δεν είναι απλώς και μόνο μια βιολογική μηχανή από ξεχωριστά κομμάτια αλλά ένα ενιαίο ψυχο – οργανικό σύνολο και μια πολυεπίπεδη οντότητα, αλλάζει και η θεώρηση της υγείας και πως αυτή συντηρείται και αποκαθίσταται.Ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας έχει δώσει ένα αρκετά πραγματικό ορισμό για την υγεία: 'Υγεία είναι η κατάσταση πλήρους σωματικής πνευματικής ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας του ατόμου και όχι μόνο η απουσία αρρώστιας ή αναπηρίας.'Στην σημερινή εποχή κατ ουσία υγεία είναι η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων χωρίς σχεδόν ποτέ να λαμβάνονται υπ' όψιν οι βαθύτερες συσχετίσεις και αλληλεπιδράσεις - βιολογικές και ψυχικές. Ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε στο σώμα μας είναι περίπου το ίδιο που συμπεριφερόμαστε και στο περιβάλλον και στον πλανήτη μας. Δημιουργούμε ένα πρόβλημα και εφαρμόζουμε μια λύση για αυτό φέρνοντας ακόμη περισσότερα προβλήματα. Είναι δυνατόν όμως να αλλάξουμε την κατάσταση της υγείας ενός ατόμου, λαμβάνοντας υπόψιν το άτομο σαν ενιαίο σύνολο εντοπίζοντας τους βασικούς μηχανισμούς δυσλειτουργίας.Οι παραπάνω ολιστικές θεραπείες αν συνδυαστούν, με τα δεδομένα που μας προσφέρει η σημερινή ιατρική επιστήμη, μας δίνουν τη δυνατότητα να έχουμε μια βαθύτερη και συνολική εικόνα του οργανισμού και τους τρόπους αποκατάστασης του.Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να βοηθήσουμε όλα τα χρόνια νοσήματα που είναι και η μάστιγα της εποχής με τρόπο ήπιο και αποτελεσματικό, έχοντας εξαιρετικά αποτελέσματα στα αυτοάνοσο- νοσήματα, στις αλλεργίες, σε νευρολογικά νοσήματα, σε χρόνιες παθήσεις του γαστροπεπτικού και ενδοκρινικού συστήματος, σε μυοσκελετικές παθήσεις όπως αρθρίτιδες και μυαλγίες, στην αντιμετώπιση του πόνου και των πονοκεφάλων καθώς και σε πολλές άλλες.

Συμπερασματικά, στόχος της ολιστικής Ιατρικής είναι να διεγείρεται ήπια η αυτοθεραπευτική ικανότητα του οργανισμού, ώστε να σταλεί ένα μήνυμα στο εγκεφαλικό κέντρο, προκαλώντας την επαναρύθμιση και τη θετική ανταπόκριση ορμονών και άλλων οργάνων του σώματος με αποτέλεσμα την αυτοθεραπεία αποσκοπώντας έτσι στην προαγωγή βέλτιστων θεραπευτικών αποτελεσμάτων για τους ασθενείς και στη γενικά καλύτερη ποιότητα ζωής τους. Οι τεχνικές της προάγουν την ικανότητα αυτοίασης του οργανισμού και συμβάλουν στη καλή υγεία με φυσικό τρόπο. Οι ολιστικές θεραπείες προάγουν και μία γενικότερη φιλοσοφία ζωής, που βασίζεται στην αρμονική συμβίωση με το περιβάλλον. Αυτή η φιλοσοφική βάση μπορεί να βοηθήσει το σύγχρονο άνθρωπο στην αλλαγή θεώρησης του κόσμου, στη διεξαγωγή ενός τρόπου ζωής πιο ολοκληρωμένο και εν τέλει πιο υγιεινού. [112]

Βιβλιογραφία

1. http://www.homeopathy.gr/homeopathy/psychotherapy-homeopathy.html
2. www.therapeia.gr/pilates
3. Περιοδικό Escape, άρθρο «Με το ένα πόδι στην Ανατολή και το άλλο στη Δύση», Μάρτιος 2001.
4. www.therapeia.gr/pilates
5. www.gisi.gr/aion/pilagr2.html
6. www.exercise.gr/pilates/method/index.htm
7. José Rodriguez, Pilates, εκδόσεις Καλοκάθη 2006, copyright TA NEA, σελ.7.
8. Uschi Moriabadi, Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης, εκδόσεις SALTO, 2006, σελ. 13.
9. www.unitedstatespilatesassociation.com/method.asp
10. Uschi Moriabadi, Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης, σελ. 14.
11. www.therapeia.gr/pilates
12. http://www.artactionpilates.gr/GR/dimosieuseisIN.asp?id=3
13. www.therapeia.gr/pilates
14. José Rodriguez, Pilates, σελ. 42
15. José Rodriguez, Pilates, σελ. 12
16. http://www.danceerasmia.net/kefalonia07.html
17. Uschi Moriabadi, Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης, σελ.22
18. Οδηγός Σύγχρονης Θεραπευτικής, ετήσια έκδοση για τις εναλλακτικές θεραπείες, 2002-2003, σελ. 118
19. José Rodriguez, Pilates, σελ. 38.
20. Pilates - Οι βασικές Αρχές, εγκεκριμένο από το Pilates Foundation UK, εκδόσεις Κωστόπουλος, 2007, σελ. 92.
21. http://www.artactionpilates.gr/GR/dimosieuseisIN.asp?id=3
22. http://momentum-fitness-studio.com/pilates/history.html
23. Uschi Moriabadi, Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης, σελ. 37.
24. José Rodriguez, Pilates, σελ. 42.
25. José Rodriguez, Pilates, σελ. 21.
26. http://pilates.about.com/od/whatispilates/a/YogaPilatesConn.htm
27. Uschi Moriabadi, Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης, σελ. 34.
28. José Rodriguez, Pilates, σελ. 22.
29. www.powerpilates.com/about/unique.php
30. Uschi Moriabadi, Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης, σελ. 25
31. Uschi Moriabadi, Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης, σελ. 19
32. Brooke Siller, Pilates και σώμα, εκδόσεις Πατάκης, 2006, σελ. 29
33. Uschi Moriabadi, Pilates ο πλήρης οδηγός εκμάθησης, σελ. 26-75
34. Lundberg, P. (2004). The New Book of Shiatsu. Vitality and Health through the Art of Touch. Suffolk: Aardvark Editorial Ltd.
35. Wright, J. (1999). Ρεφλεξολογία και Πιεσοθεραπεία. Θεραπευτικό Μασάζ για τα Αντανακλαστικά Σημεία. Αθήνα: Μοντέρνοι Καιροί.
36. Rosamunde, J. (1998). Shiatsu, Yoga and Breath.
37. http://chinese-school.netfirms.com/acupuncture-points.html
38. http://en.wikipedia.org/wiki/shiatsu
39. http://healing.about.com/cs/holistictherapies/e/shiatsu.htm
40. http://massagetherapy.ygoy.com
41. http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/shiatsu

42. http://teocompbellshiatsu.com/gspace4.html
43. http://www.acupuncture.com.au/education/acupoints/points.html
44. http://www.calvindale.com/acupoints.html
45. http://www.cancerhelp.org.uk/help/default.asp?page=225
46. http://www.ehow.com/how_2139504_get-shiatsu-massage.html
47. http://www.geocities.com/CapeCanaveral/8538/shiatsuing.html
48. http://www.gotosee.co.uk/therapies/shiatsu.htm
49.http://www.holisticonline.com/shiats_intr.htm#OriginsofShiatsu
50.http://www.innerself.com/Health/discovering_shiatsu.htm
51. http://www.mamashealth.com/massage/shiatsu.asp
52. http://www.massage-academy.gr/seminar_id=1
53. http://www.rianvisser.nl/shiatsu/e_watis.htm
54. http://www.shiatsuacademy.com/history.html
55. http://www.shiatsuassociation.com
56. http://www.shiatsubrighton.co.uk/what_is_shiatsu.php history_of_shiatsu
57. http://www.shiatsudo.com/ingles/escula-japonesa-de-shiatsu.asp?id=107
58. http://www.shiatsuforhealth.net/Shiatsu_History/
59. http://www.shiatsuplace.net/index-7.html
60. http://www.shiatsupractor.org
61. http://www.shiatsutherapy.ca/shiatsuhistory.htm
62. http://www.thefoodgarden.com/phdi/p1.nsf/suppages/1767?opendocument&part=2
63. http://www.zenholistictherapies.co.uk/index.asp?page=28
64. http://www.valentine.gr/anthotherapia_gr.php
65. Ανθοϊάματα Bach βήμα προς βήμα Howard, Judy Μετάφραση : Λάιος, Αντώνιος Εκδόσεις : ΕΛΦΙΛ 2005
66. http://www.mybeautynet.gr/index.php?option=com
67. http://el.wikipedia.org
68. http://psychotherapia.gr
69. Άννα Δάλλα, περιοδικό Vita, Τεύχος Οκτώβριος 2011, Ύπνωση: Η υποβολή που θεραπεύει.
70.http://www.reiki-greece.org/article_reiki.html
71. http://en.wikipedia.org/wiki/Reiki
72. Μέθοδοι χαλάρωσης και θεραπευτικά μασάζ. Αθήνα: εκδόσεις ΙΡΙΔΑ. [1998]
73. Meyer, Sophie. «Μασάζ D' stress.» Les nouvelles Esthétiques spa. Τεύχος 104, (Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2007), σελ. 10
74. Meyer, Sophie. «Θιβετιανό μασάζ.» Les nouvelles Esthétiques spa. Τεύχος 106, (Μάρτιος - Απρίλιος 2008), σελ. 10-16
75. http://www.altlife.gr/index.cfm?content=leftcat&catID=1&contentID=6
76. http://www.eguide-of-greece.gr/articles/-7.html
77. http://zenithmag.wordpress.com
78. Αντωνοπούλου, Αφροδίτη, Παναγιώτα. «Η ψυχολογία ενός παχύσαρκου ατόμου.» Esthete. Τεύχος 09, (Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2007) σελ. 74-78
79. Κυριακίδης, Μιχάλης. «Στρες και ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες.» Esthete. Τεύχος 07, (Απρίλιος-Μάιος-Ιούνιος 2007) σελ. 90-92
80. Προδρομίδης, Πρόδρομος. «Ολιστικό μασάζ.» Esthete. Τεύχος 08, (Ιούλιος – Αύγουστος – Σεπτέμβριος 2007) σελ. 26-30

81.http://www.massagetherapy.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=23&Itemid=68
82. http://www.sitemaker.gr/msyregela/page_GREEK_1.htm
83. http://www.telegraph.co.uk/health/alternativemedicine/3342141/New-ager-thalassotherapy.html
84. http://www.vita.gr/html/ent/262/ent.2262.asp
85. http://www.typos.com.cy/nqcontent.cfm?a_id=32238
86. http://www.aromahealing.gr/servicedet.asp?p=&type=1&id=134
87. http://www.aromahealing.gr/servicedet.asp?p=&type=1&id=130
88. http://www.aromahealing.gr/servicedet.asp?id=2
89.http://www.artofwise.gr/html/categories_content/therapeies/aromatotherapeia.html
90. http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2086
91. http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=678
92. http://www.webmd.com/balance/the-health-benefits-of-yoga
93.http://www.medicum.gr/therapeies/index.cfm?pageID=3&areaID=18&naID=6&newsCategoryID=24&articleID=16
94.http://www.lotosyoga.gr/ell/categories/%CE%9F%μνCF%86%CE%AD%CE%BB%CE%B7
95. http://phivosnicolaides.blogspot.com/2010/03/t.html
96. http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=561
97. http://www.therapy.gr/details.php?recordID=29
98. http://altmedicine.about.com/od/treatmentsmtoq/a/Thai_Massage.htm
99.http://www.medicum.gr/therapeies/index.cfm?pageID=3&areaID=18&naID=6&newsCategoryID=19&articleID=13
100. http://en.wikipedia.org/wiki/Thai_massage
101.http://www.startlife.gr/site/index.php?option=com_content&task=view&id=84&Itemid=1
102. http://www.thai-massage.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1&Itemid=6&lang=nn
103. http://www.rethymnoguide.gr/nea/ugeia/2212-thai-massage---#axzz1h6jNSMxq
104. http://www.eguide-of-greece.gr/articles/-41.html
105.http://www.medicum.gr/therapeies/index.cfm?pageID=3&areaID=18&naID=6&newsCategoryID=28&articleID=20
106. http://www.e-velonismos.gr/pages/ilektrovelonismos_and_velonismos.html
107.http://energyspa.gr/%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%BB%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%AC%CE%B6/
108.http://www.iathiein.gr/content.php?subaction=showfull&id=1150706722&archive=&start_from=&ucat=27&
109. http://www.therapy.gr/details.php?recordID=33
110. http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/crystal-therapy-greece.php
111.http://www.artofwise.gr/html/categories_content/therapeies/kristalotherapeia.html
112.http://www.altlife.gr/index.cfm?content=leftcat&catID=4&contentID=48&fb_source=message