



**ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ  
ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ  
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ**



**Η ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΣΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**  
**Σταμάτη Κωνσταντίνα**

**Φεβρουάριος 2012**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ**  
**Μόνου Θεοδούλα**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b>	5
<b>ABSTRACT</b>	5
<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b>	6
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	8
<b>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</b>	10
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>: ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΜΑΛΑΞΗΣ</b>	
1.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΛΑΞΗ	11
1.2 ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΑ ΜΑΛΑΞΗΣ	12
1.2.1 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΧΩΡΟΥ	12
1.2.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΜΑΛΑΣΟΜΕΝΟΥ	13
1.2.3 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΥΛΙΚΩΝ-ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ	14
1.2.4 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ	15
1.2.5 ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ	17
1.2.6 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	19
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>: ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ</b>	
2.1 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	20
2.1.1 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ	21
2.1.2 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	21
2.1.3 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	22
2.1.4 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	23
2.1.5 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	24
2.1.6 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	24

2.1.7	ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΔΕΝΕΣ	24
2.1.8	ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣ	24
2.1.9	ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΛΑΞΗΣ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ	25
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>: ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΛΑΞΗΣ</b>		
3.1	ΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΛΑΞΗΣ	25
3.1.1	ΘΩΠΕΙΕΣ	26
3.1.2	ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ	27
3.1.3	ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ	28
3.1.4	ΖΥΜΩΜΑΤΑ	29
3.1.5	ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ	30
3.1.6	ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ	30
3.1.7	ΕΛΞΕΙΣ	31
3.1.8	ΠΛΗΞΕΙΣ	31
3.1.9	ΔΟΝΗΣΕΙΣ	32
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>: ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΜΑΛΛΑΞΗΣ</b>		
4.1	ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΛΑΞΗ	33
4.2	ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ	36
4.3	ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ	40
4.4	ΜΑΣΑΖ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ	44
4.5	PREGNANT MASSAGE (ΜΑΣΑΖ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ)	47
4.6	ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΚΑΡΕΚΛΑΣ	52
4.7	ΣΠΟΝΔΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	53
4.8	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ	55
4.9	BAMBOO MASSAGE	57
4.10	JET-LAG MASSAGE	59

4.11 TRIGGER TENDER POINTS MASSAGE	60
4.12 ΧΑΒΑΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ LOMI-LOMI	61
4.13 ΜΠΑΛΙΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ (REIKI)	62
4.14 ΤΑΙΛΑΝΔΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ	63
4.15 ΚΑΛΙΦΟΡΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ	66
4.16 ΘΙΒΕΤΙΑΝΗ ΜΑΛΑΞΗ (TIBETAN MASSAGE)	68
4.17 ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ	71
4.18 ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ (TUINA)	73
4.19 ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ	77
4.20 ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ	78
4.21 SHIATSU	80
4.22 ΑΓΙΟΥΒΕΡΔΙΚΟ ΜΑΣΑΖ	82
4.23 JAVA HOTSTONES-ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΖΕΣΤΑ ΠΟΥΓΚΙΑ	84
4.24 ΣΟΚΟΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	85
4.25 ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	87
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b>	90
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	91
<b>ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ</b>	93

## **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Η μάλαξη, κεκτημένο και κατοχυρωμένο δικαίωμα των αισθητικών σήμερα, αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της δουλειάς που διενεργείται μέσα σε ένα ινστιτούτο αισθητικής. Η μάλαξη σύμφωνα με τις εκάστοτε ανάγκες, χαλαρώνει, ηρεμεί, αναζωογονεί και τονώνει.

Για να φτάσει όμως σε αυτά τα αποτελέσματα, απαραίτητες είναι κάποιες προϋποθέσεις που πρέπει να πληρεί το ινστιτούτο. Αυτές είναι: κανόνες υγιεινής, κατάλληλη ατμόσφαιρα (feng sui, ζεστό και καθαρό περιβάλλον), εφαρμογή των χειρισμών από έμπειρα χέρια καθώς και χρήση των κατάλληλων προϊόντων (κρέμες, βαζελίνη, έλαια).

Ο αισθητικός είναι αυτός που οφείλει να προετοιμάσει τόσο τον χώρο όσο τον εαυτό του αλλά και το μοντέλο, για αυτό ακολουθεί πιστά μια σειρά συγκεκριμένων προετοιμασιών. Επίσης δε ξεχνά ποτέ τις περιπτώσεις όπου η μάλαξη αντενδείκνυται.

Κατά τη διάρκεια της μάλαξης δίδεται ιδιαίτερη προσοχή στον κάθε χειρισμό διότι η επιδράσεις είναι άμεσες σε διάφορα μέρη του σώματος και του οργανισμού.

Η αξία της μάλαξης γίνεται κατανοητή από το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια έχουν 'γεννηθεί' τόσα πολλά και διαφορετικά ήδη ώστε ο καθένας να μπορεί να επιλέξει εκείνο που του χρειάζεται αφενός, αλλά και του αρέσει αφετέρου.

## **ABSTRACT**

The massage acquis and statutory right of the aesthetic today is an integral part of the work carried out in a beauty salon. The massage according to individual needs, relaxes, soothes, refreshes and tones. But to reach these results, it is necessary that certain conditions must meet the institute. Those are: hygiene, appropriate atmosphere (feng sui, warm and clean environment), implementation of treatments by experienced hands and using appropriate products (creams, Vaseline, oils). The aesthetic is one who has to prepare the space as both himself and the model, so

closely following a series of concrete Performer. In addition not ever forget where the massage is contraindicated.

During the massage is given special attention to any handling because the effects are immediate in various parts of the body and the organism. The value of massage is understood by the fact that in recent years have been 'born' so many different kinds so that everyone can choose what he needs on the one hand and what he likes on the other.

## **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

Με τον όρο massage, μασάζ ή μάλαξη εννοούμε ένα σύνολο χειρισμών που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας και εφαρμόζονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς τους ανθρώπινου σώματος. Η ελληνική λέξη μάλαξη προέρχεται από το ρήμα «μασσείν» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω). Πολλές αρχαίες γλώσσες έχουν παρόμοιες λέξεις (εβραϊκό «mashesh», σανσκριτικό «makeh» κα.) γεγονός που υποδηλώνει και την ευρύτατη χρήση της.

Το μασάζ αποτελεί ίσως το αρχαιότερο και πλέον χρησιμοποιημένο μέσο για την ανακούφιση από τον πόνο. Το άγγιγμα και η εντριβή σε περιοχές πόνου χρησιμοποιούνται σε κάθε οικογένεια του ζωικού βασιλείου. Ακόμα και τα μικρά παιδιά ακουμπούν ενστικτωδώς τα πονεμένα σημεία του σώματος τους για να ανακουφιστούν.

Αρχαίοι λαοί όπως οι Κινέζοι, οι Ιάπωνες, οι Ινδοί και οι Έλληνες εφάρμοσαν και έφτασαν το μασάζ σε πολύ ψηλά επίπεδα. Οι αρχαίοι Έλληνες μάλιστα το συνδύαζαν με τη γυμναστική και τη χρήση βοτάνων σαν τη βασική προληπτική και θεραπευτική ιατρική μέθοδο. Είναι χαρακτηριστική η ρήση του Ιπποκράτη «...Ο γιατρός πρέπει να είναι έμπειρος σε πολλά πράγματα, αλλά οπωσδήποτε πρέπει να έχει εμπειρία στην εντριβή...» Στις αρχές του 19ου αιώνα, ο Σουηδός δάσκαλος φυσικής εκπαίδευσης Henrik Ling, ταξινόμησε και συστηματοποίησε τους χειρισμούς των μαλακών ιστών. Το σύστημα αυτό αργότερα έγινε γνωστό σαν «Σουηδικό Μασάζ»

Το μασάζ εξελίχθηκε μέσα στους αιώνες και στη σύγχρονη εποχή πλέον θεωρείται σημαντικό θεραπευτικό μέσο που έχει τόσο αυτοτελή αξία όσο και συμπληρωματική με τη φυσικοθεραπεία και την ιατρική. Σήμερα η μάλαξη απαρτίζεται από τόσα πολλά είδη που μπορεί και καλύπτει τις επιθυμίες αλλά κυρίως τις ανάγκες του κάθε σώματος .

Η συγγραφή αυτής της εργασίας έχει ως στόχο να παρουσιάσει το ρόλο της μάλαξης στο ινστιτούτο αισθητικής, τους χειρισμούς από τους οποίους αποτελείται και τις επιδράσεις της στο ανθρώπινο σώμα. Ειδικότερα και πιο αναλυτικά όμως παρουσιάζονται κάποια από τα πολλά είδη της μάλαξης που με τον καιρό διαμορφώθηκαν και κατά την άποψή μου θα συνεχίσουν να διαμορφώνονται όσο διαμορφώνονται και οι ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου.

(Πετρίδου 2008, Erica 1996, Σφετσιώρης 2003)



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η χειρομάλαξη (μασάζ), γνωστή από αρχαιοτάτων χρόνων, αναγνωρίζεται σήμερα ως μια από τις πιο αποτελεσματικές και απολαυστικές θεραπευτικές μεθόδους, που χρησιμοποιείται τόσο σε υγιείς ανθρώπους, όσο και σε ασθενείς. Από αναφορές σε αρχαία κείμενα φαίνεται ότι το μασάζ αποτελούσε πολύ γνωστή και ιδιαίτερα δημοφιλή πρακτική στην Κίνα και την Ινδία πριν από 5000 χρόνια, ενώ ήδη χρησιμοποιείται στην αρχαία Ελλάδα από το 450 π. Χ. και μάλιστα αποτελεί αγαπημένη τεχνική του Ιπποκράτη. Η Αρχαία Ελληνική Ιστορία έχει να επιδείξει σπουδαίες φυσιολογικές που σχετίζονται με την συμπληρωματική θεραπευτική.



Πρώτος σε αυτήν τη μακριά λίστα όπου θα αναφερθούμε ενδεικτικά είναι ο Ορφέας, ο οποίος αντιμετώπιζε τον ασθενή του με μουσικοθεραπεία, μάλαξη, αρωματοθεραπεία και άλλες φυσικές θεραπευτικές μεθόδους, όπως την ενεργειακή θεραπευτική ως Μύστης. Ο Ιπποκράτης αναφέρει "την φύση του όλου" του σώματος και την "αυτόματη ίαση". Άλλη ρήση είναι για τη μετάδοση από τα γερά μέρη στα υπόλοιπα μέρη. Ο Αριστοτέλης αναφέρει τις ακούσιες και εκούσιες αντανακλαστικές κινήσεις και τις παραλληλίζει με το νόμο το Νεύτωνα, δράση-αντίδραση. Ο Εμπεδοκλής αναφέρει για το συντονισμό και τη σχέση μεταξύ των πραγμάτων με ενεργειακούς παλμούς αγάπης και επικοινωνίας. Ο Δημόκριτος επίσης αναφέρει για την ενότητα των πάντων, επομένως και την ορθότητα της ολιστικής αντιμετώπισης των ασθενών.



Ομολογουμένως, για αρκετά χρόνια, η μάλαξη ήταν έννοια παρεξηγημένη και λανθασμένα συνυφασμένη με θρησκευτικά τελετουργικά και μυστικιστικά δόγματα. Ωστόσο, η κλασική ιατρική και η σύγχρονη ιατρική τεχνολογία στις αρχές του 21<sup>ου</sup> αιώνα, έρχονται να συμπεριλάβουν την παραδοσιακή αυτή μέθοδο θεραπείας στην αντιμετώπιση του πάσχοντος σώματος. Ινδοί και Κινέζοι ήταν οι πρώτοι λαοί που σε γραπτά κείμενά τους περιγράφουν διάφορους τρόπους εφαρμογής της χειρομάλαξης

Ο Στράβων, ο μεγαλύτερος γεωγράφος της αρχαιότητας, περιγράφει τον 4ο π. Χ. αιώνα, τους Ινδούς που «καθώς ασκούνταν, έχουν περί πολλού τις εντρίμεις και λείαιναν τα σώματά τους με εβένινες καμπυλωτές ράβδους».

Η άνθιση της αραβικής ιατρικής τον 10-11ο αιώνα, συντελεί στη διάδοση των θεραπευτικών λουτρών αλλά και του μασάζ στην Τουρκία και την Περσία. Δυστυχώς, ο Μεσαίωνας κρατά τις ευρωπαϊκές χώρες μακριά από τις φυσικές μεθόδους αποκατάστασης των σωματικών προβλημάτων.

Στις αρχές του 19ου αιώνα, η Γηραιά Ήπειρος αρχίζει να γνωρίζει την χειρομάλαξη και στην Ρωσία διενεργούνται οι πρώτες κλινικές και πειραματικές έρευνες. Ο Σουηδός Per Herlik Ling, είναι ο πρώτος Ευρωπαίος που ανέπτυξε ένα ολοκληρωμένο σύστημα χειρομάλαξης και ίδρυσε την πρώτη οργανωμένη σχολή διδασκαλίας στη Στοκχόλμη. Οι τεχνικές του Ling αποτελούν τη βάση για πολλά συστήματα μάλαξης όπως τα γνωρίζουμε σήμερα.

Την τελευταία 15ετία η τέχνη της μάλαξης έχει γνωρίσει άνθιση και στην Ελλάδα, και πιστοποιημένα κέντρα εναλλακτικής ιατρικής και αισθητικής, αλλά και μεμονωμένοι πιστοποιημένοι επαγγελματίες εφαρμόζουν μια ευρεία γκάμα τεχνικών μασάζ, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Σε ένα ινστιτούτο αισθητικής σήμερα, εφαρμόζονται πολλών ειδών μαλάξεις. πελάτης μπορεί πολύ εύκολα έπειτα από την συμβουλή και καθοδήγηση του υπεύθυνου αισθητικού να καταλήξει στο είδος εκείνο της μάλαξης που τελικώς του χρειάζεται και του αρέσει.

(Auge 1984, Σαββίδου 2007, Byron 2001)

## **ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

Η αισθητική σαν επιστημονικός κλάδος ασχολείται με τη διαμόρφωση κριτηρίων για την αντίληψη και αξιολόγηση του ωραίου.

Η αισθητική στην ανώτατη εκπαίδευση ασχολείται με την πρόληψη και αντιμετώπιση των δερματολογικών και ενδοκρινολογικών προβλημάτων (μετά τη θεραπευτική αντιμετώπιση της αντίστοιχης ιατρικής ειδικότητας) και ενισχύει τη ψυχική ισορροπία του ατόμου. Επίσης επιλαμβάνεται της αποκατάστασης αισθητικών βλαβών με εξειδικευμένες επιστημονικές τεχνικές επικάλυψης.

Ο αισθητικός εφαρμόζει τις γνώσεις του σε κατάλληλα διαμορφωμένους και εξοπλισμένους χώρους που ονομάζονται ινστιτούτα αισθητικής.

Όλα τα ινστιτούτα οφείλουν να διέπονται από ένα σύνολο θεσμοθετημένων αρχών που αφορούν τόσο στην υγιεινή όσο και στην ασφάλεια.

Το πεδίο εφαρμογών στο ινστιτούτο αισθητικής περιλαμβάνει φροντίδες όπως: αποτρίχωση, μακιγιάζ και διάφορες περιποιήσεις προσώπου και σώματος.

Όσο αφορά στο τελευταίο, ενδιαφέρον παρουσιάζει η μάλαξη η οποία κατέχει μία από τις πρώτες θέσεις στις περιποιήσεις σώματος που συνήθως οι ασθενείς – πελάτες αναζητούν σε ένα ινστιτούτο.

Η μάλαξη αποτελείται από ένα σύνολο χειρισμών που εκτελούνται με το χέρι (και όχι μόνο) επάνω στο δέρμα και δια μέσω αυτού στους μυς, στους τένοντες και στα σπλάχνα. Ενεργεί σε όλο το κινητήριο σύστημα αλλά και στις κυκλοφορικές, πεπτικές και νευρικές λειτουργίες. Κάποιες από τις κινήσεις της μάλαξης είναι: οι θωπείες, οι ανατρίψεις, τα ζυμώματα, οι δονήσεις, οι επικρούσεις και άλλες. Η μάλαξη δεν πρέπει να είναι μια διαδοχή των χειρισμών αυτών αλλά συνδυασμός τους στη σωστή αναλογία και με προσαρμογή κάθε στιγμή στις περιοχές και στις υπό θεραπεία περιπτώσεις.

Τα αποτελέσματα της μάλαξης γίνονται αισθητά πρώτα στο δέρμα και έπειτα στη λέμφο και στην κυκλοφορία του αίματος.

Με τα χρόνια η μάλαξη κατάφερε να υιοθετήσει πολλά είδη. Έτσι σήμερα υπάρχει ένα πλήθος κινήσεων και τεχνικών που μπορούν να ικανοποιήσουν και τον πιο απαιτητικό ασθενή – πελάτη.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>**

### **ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΛΑΞΗ**

#### **1.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΛΑΞΗ**

Η μάλαξη είναι η πιο παλιά και η πιο απλή από όλες τις θεραπευτικές μεθόδους, αφού η πρώτη κίνηση του ατόμου για κάθε χτύπημα ή πόνο είναι η τριβή του πονεμένου μέρους και το άγγιγμά του με τα χέρια.

Είναι το μέσο επικοινωνίας ανάμεσα σε αυτόν που δέχεται τα ευεργετικά αποτελέσματα της και σε αυτόν που τα προσφέρει.

Η πολύπλοκη ενέργεια μιας καλής μάλαξης εκδηλώνεται σε πολλές κατευθύνσεις, είναι ανεκτίμητη στο να ελαφρύνει την τάση, να ανακουφίζει την κούραση, να προσφέρει βαθιά χαλάρωση, να υποβοηθά το έργο των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του σώματος και να αναζωογονεί τους καταστραμμένους ιστούς.

Στους παραδοσιακούς πολιτισμούς, ιδιαίτερα της Ανατολής, θεωρείται απόλυτα φυσικό άνθρωποι όλων των ηλικιών να απολαμβάνουν την ευχαρίστηση και τα ωφέληματα μιας καλής μάλαξης. Αντίθετα, στη Δυτική κοινωνία, η μάλαξη είναι σίγουρα αναγνωρισμένης αξίας στον κόσμο των σπορ, αλλά πολύ λιγότερο αποδεκτή σε άλλα πεδία για την προσφορά της .

Απαραίτητη προϋπόθεση για αυτόν που προσφέρει τη μάλαξη είναι η γνώση όχι απλά της εφαρμοζόμενης τεχνικής αλλά και της ανατομίας και φυσιολογίας των υπό μάλαξη περιοχών, επίσης η ικανότητα επικοινωνίας με το μαλασσόμενο και η

αντίληψη της ψυχολογικής του κατάστασης αποτελούν θεμελιώδη στοιχεία για την αποτελεσματική και επιτυχή εφαρμογή της μάλαξης.

(Σαββίδου 2007, Lidell 1987, Κουτσελίνη- Μουλοπούλου 1999)

## **1.2 ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΜΑΛΑΞΗΣ**

### **1.2.1 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΧΩΡΟΥ**

Ο χώρος στον οποίο γίνεται η μάλαξη θα πρέπει να προδιαθέτει ευνοϊκά τον μαλασσόμενο, επομένως θα πρέπει να πληρεί κάποιες προϋποθέσεις όπως :

- ήσυχο και ήρεμο περιβάλλον
- κατάλληλη θερμοκρασία (20-22 βαθμούς Κελσίου)
- χαμηλός και ευχάριστος φωτισμός

- χρώματα που προδιαθέτουν σε χαλάρωση, απαλά και ουδέτερα τόσο στους τοίχους όσο και στα συμπληρωματικά βοηθήματα μιας μάλαξης π.χ. σεντόνια, κουβέρτες, ειδικές στολές.

- η έκταση του χώρου να μην πνίγει το μαλασσόμενο αλλά ούτε και να τον αποξενώνει.

- για την αποτελεσματική εφαρμογή της μάλαξης, το κρεβάτι θα πρέπει να έχει τις σωστές διαστάσεις και το κατάλληλο ύψος για το μαλάκτη, να είναι σταθερό και καλυμμένο με υλικό που είναι σύμφωνο με τους κανόνες υγιεινής.

Καλό θα είναι, σε ένα ινστιτούτο αισθητικής, να υπάρχει ξεχωριστός χώρος υποδοχής και αναμονής, διαφορετική καμπίνα για τις περιποιήσεις προσώπου απ αυτές του σώματος, όπου είναι δυνατόν ξεχωριστές τουαλέτες και αποδυτήρια ανδρών απ αυτά των γυναικών, το γραφείο του αισθητικού καθώς και βοηθητικοί και αποθηκευτικοί χώροι.

Ιδιαίτερη σημασία έχουν τα χρώματα, τα έπιπλα (και η τοποθέτηση αυτών), τα διακοσμητικά αντικείμενα καθώς και η μουσική που είναι πολύ χαλαρωτική όταν πλανάται σε έναν τέτοιο χώρο.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί κάτι: δεν είναι απλά χαλαρωτικό αλλά πολλές φορές και χρήσιμο να ακούγεται κάποια μουσική ή ο ήχος από την τηλεόραση στον χώρο υποδοχής με σκοπό να μην φτάνουν 'στα αυτιά' αυτών που περιμένουν, τα λεγόμενα του πελάτη που βρίσκεται μέσα μαζί με τον αισθητικό.

Γενικά ο χώρος πρέπει να αποπνέει χαλάρωση, οικειότητα και εμπιστοσύνη. Επιπλέον αξιοσημείωτη είναι η αναγκαιότητα μέτρων ασφαλείας. Στα μέτρα αυτά συγκαταλέγεται η έξοδος κινδύνου (χωρίς την οποία δεν μπορεί να δοθεί η άδεια ), η ύπαρξη πυροσβεστικής φωλέας καθώς και το φαρμακείο. (Αλεξιάδου, 2010 σ. 209)

(Πετρίδου 2008, Price 1992)



### **1.2.2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΜΑΛΑΣΟΜΕΝΟΥ**

Οποιοδήποτε στόχο και να έχει η μάλαξη θα πρέπει να είναι αποδεκτή από το μαλασόμενο δηλαδή να νιώθει άνετα, και ήρεμα χωρίς την δημιουργία καταστάσεων που μπορούν να τον εκνευρίσουν, έτσι λοιπόν θα πρέπει :

- να αφαιρείται οτιδήποτε φοράει στο κεφάλι ή στο σώμα π.χ. κοσμήματα, κορδέλες, χτενάκια, γυαλιά, φακοί επαφής.

- να είναι γυμνός ή να φοράει εσώρουχα, αν τα θεωρεί απαραίτητα ή ακόμη καλύτερα να καλύπτονται τα σημεία στα οποία δεν γίνεται μάλαξη.

- η ουροδόχος κύστη και το στομάχι να είναι άδεια και τέλος

- να μην κρυώνει

Η σωστή προετοιμασία του πελάτη ολοκληρώνεται με τη λήψη ιστορικού, μια συζήτηση και ξενάγηση στο χώρο, ένδειξη υγιεινής φροντίδας προς αυτόν και επεξήγηση διαδικασίας της εφαρμογής που πρόκειται να δεχτεί.

(Dowing 1987, Jackson 1986)

### **1.2.3 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΥΛΙΚΩΝ -ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ**

Προτιμώνται μιας χρήσης προϊόντα και αντικείμενα όπως: σκουφάκια, ρόμπες, παντόφλες, εσώρουχα, ρολό κρεβατιού. Αντικείμενα που επαναχρησιμοποιούνται, αποστειρώνονται πάντα και μπαίνουν σε νάιλον σακουλάκι. Έτσι όταν έρχεται ο πελάτης είναι πολύ κομψό να τα βρίσκει έτοιμα επάνω στο κρεβάτι.

Όλα τα προϊόντα οφείλουν να ελέγχονται όσο αφορά στην ημερομηνία λήξης τους. Τα καπάκια των συσκευασιών κλείνονται σταθερά προς αποφυγή τήξης. Τέλος πολύ πρακτική είναι η τοποθέτηση, από πριν, των αντικειμένων που χρειάζονται (στην εκάστοτε θεραπεία) πολύ κοντά στο σημείο που θα καθίσει ο πελάτης.

(Maxwell 1988, Jackson 1986)

## **1.2.4 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ**

Η αυτοσυγκέντρωση αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά σημεία στην προετοιμασία της μάλαξης. Η ποιότητα και η επιτυχία της μάλαξης στηρίζονται κατά ένα μεγάλο μέρος στην ηρεμία και στην χαλάρωση του μαλάκτη. Σώμα με τάση και μυαλό απασχολημένο θα μεταφέρουν περισσότερες στρες στο μαλασόμενο παρά χαλάρωση, ευεξία και την ωφέλεια που περιμένει.

Πριν τη μάλαξη ο μαλάκτης οφείλει να διαθέσει λίγα λεπτά για να χαλαρώσει, να ισορροπήσει τις σκέψεις του και να συγκεντρωθεί απόλυτα σε αυτό που πρόκειται να κάνει. *Αυτό μπορεί να το επιτύχει με την αυτοσυγκέντρωση, που είναι η συγκέντρωση της ενέργειας του ατόμου σε ένα σημείο έτσι ώστε να μπορεί να την οδηγήσει ευκολότερα στη δραστηριότητα που έχει επιλέξει.* (Σαββίδου, 2007 σ.200)

Όσο αφορά στα χέρια του μαλάκτη αυτά θα πρέπει να είναι ευέλικτα και εύκαμπτα καθώς επίσης και καλοδιατηρημένα. Συγκεκριμένα στις γυναίκες καλό θα ήταν να αποφεύγονται τα μεγάλα και βαμμένα ή ψεύτικα νύχια καθώς δε δίνουν το περιθώριο στον πελάτη να διαπιστώσει εάν είναι όντως καθαρά.

Τα χέρια που θα εφαρμόσουν τη μάλαξη πρέπει να είναι καθαρά, φρεσκοπλυμένα, ζεστά κατά την επαφή με το σώμα του μαλασόμενου, με κοντοκομμένα –όπως προαναφέρθηκε- και περιποιημένα νύχια. Επίσης χέρια και δάχτυλα θα πρέπει να είναι απαλλαγμένα από κοσμήματα.



Κατά την εφαρμογή της μάλαξης τα χέρια θα πρέπει να είναι χαλαρά και απαλλαγμένα από τάση, έτσι λοιπόν υπάρχουν κατάλληλες ασκήσεις :

- Ενωμένα τα χέρια κατά μήκος μόνο των δακτύλων και πίεση του ενός έναντι του άλλου.

- Η ίδια άσκηση με ενωμένα τα χέρια καθ' όλο το μήκος των δακτύλων και των παλαμών.

- Πίεση του ενός δακτύλου του ενός χεριού έναντι του αντίστοιχου του άλλου χεριού. Επαναλαμβάνεται το ίδιο με όλα τα δάκτυλα και τέλος.

- Περιτροφικές κινήσεις των χεριών στο ύψος του καρπού δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.

Η εμφάνιση του μαλάκτη πρέπει να είναι περιποιημένη, με καθαρά ρούχα και σώμα, χωρίς έντονα αρώματα και με διακριτικό μακιγιάζ. Τα παπούτσια με χαμηλό και εάν γίνεται καθόλου τακούνι, ακόμη και το καλοκαίρι τα παπούτσια καλό θα ήταν να μην είναι ανοιχτά διότι η εμφάνιση των δακτύλων των ποδιών καλό είναι να αποφεύγεται. Τα μαλλιά καθαρά και περιποιημένα, καλό θα ήταν να μαζεύονται.

Όσον αφορά στα ρούχα, προτιμώνται ελαφριά, χαλαρά, άνετα, βαμβακερά, λευκά συνήθως και οπωσδήποτε καθαρά.

Σχετικά με την στάση του σώματος χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή κατά τη διάρκεια της μάλαξης. Η πλάτη πρέπει να είναι ίσια, τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα και σε διάσταση ώστε να είναι εύκολη η ταλάντευση του σώματος του μαλάκτη κατά μήκος του κρεβατιού με την μετακίνηση του βάρους του από το ένα πόδι στο άλλο. Με τον τρόπο επίσης αυτό αποφεύγεται η καταπόνηση της σπονδυλικής στήλης, ενώ δίνεται μεγαλύτερη ελευθερία στις κινήσεις των χεριών. Η μετακίνηση του μαλάκτη επιβάλλεται και η αλλαγή της θέσης του. Η διεύθυνση του σώματος του πρέπει να ορίζεται από την κατεύθυνση των κινήσεων της μάλαξης.

Η πίεση που εφαρμόζεται στη μάλαξη ορίζεται από το είδος των χειρισμών, το μέρος εφαρμογής της και τον επιδιωκόμενο σκοπό. Η σωστή πίεση πρέπει να προέρχεται από το βάρος του σώματος και όχι τη δύναμη των χεριών του μαλάκτη. Η μάλαξη πρέπει να είναι βαθιά, διεισδυτική, χωρίς βέβαια να προκαλεί πόνο και να ενοχλεί τον μαλασόμενο.



Συνδεδεμένος με την πίεση είναι και ο ρυθμός της μάλαξης. Δεν επιτρέπονται τρεμουλιάσματα χεριών, τραντάγματα, αδικαιολόγητες διακοπές καθώς και απότομη αύξηση ή μείωση στην ταχύτητα και την πίεση.

Τέλος όσο αφορά στη διάρκεια της μάλαξης τόσο η τοπική όσο και η γενική μάλαξη δεν πρέπει να διαρκούν πολύ -5 με 7 λεπτά για την κάθε περιοχή και 45 λεπτά για όλο το σώμα- γιατί προκαλείται εκνευρισμός και κούραση στο μαλασόμενο με πιθανές επιπτώσεις σε κάποια οργανικά συστήματα.

Γενικά η ένταση, η διάρκεια και η ακολουθία των χειρισμών της μάλαξης διαφοροποιούνται σε σχέση με τις ανάγκες και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

(Σαββίδου 2007, Dowing 1987, Maxwell 1988, Lidell 1987, Κουτσελίνη-Μουλοπούλου 1999)



### **1.2.5 ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Για την εφαρμογή της μάλαξης μπορούν να χρησιμοποιηθούν προϊόντα διαφορετικής υφής και ιδιοτήτων, που σκοπό βασικά έχουν να βοηθήσουν τα χέρια να γλιστρήσουν απαλά και ελεύθερα στην μαλασόμενη περιοχή, ώστε να μην προκληθούν δυσάρεστες και επώδυνες καταστάσεις στο δέρμα του μαλασόμενου.

Διάφορες κρέμες, λάδια και ταλκ συνεισφέρουν στη διαδικασία της καλύτερης και αποδοτικότερης εφαρμογής της μάλαξης . Η επιλογή εξαρτάται από πολλούς παράγοντες που έχουν σχέση με το είδος της εφαρμοζόμενης μάλαξης, με το

επιδιωκόμενο αποτέλεσμα καθώς και με την κατάσταση της υγεία του δέρματος του μαλασόμενου.

Για τα λάδια της μάλαξης αξίζει να σημειωθεί ότι προτιμώνται περισσότερο αυτά που απορροφώνται εύκολα, είναι πιο ελαφριά και δεν δημιουργούν ιξώδες επίστρωμα πάνω στο δέρμα. Τα λάδια που χρησιμοποιούνται στη μάλαξη είναι φυτικά, ζωικά και ορυκτά. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον στη μάλαξη παρουσιάζουν και τα αιθέρια έλαια. Επειδή όμως έχουν μεγάλη πυκνότητα και μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες δεν χρησιμοποιούνται ποτέ μόνα τους αλλά πάντα με κάποιο βασικό λάδι (π.χ. σογιέλαιο, ηλιέλαιο).



Καλή αναλογία ανάμειξης είναι 1-3 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 5 ml κοινού λαδιού ή για μεγαλύτερη ποσότητα 15-20 σταγόνες σε 50 ml κοινού λαδιού.

*Επειδή τα αιθέρια έλαια έχουν μικρά μόρια απορροφώνται πολύ εύκολα από το δέρμα και μέσω αυτού εισέρχονται στην κυκλοφορία μεταφέροντας τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Η δύναμη της διείσδυσης είναι μεγάλη, και ο χρόνος της απορρόφησης κυμαίνεται μεταξύ των 20-70 λεπτών.*(Jackson, 1987 σ.54)

Κάποιες από τις πολλές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων είναι οι παρακάτω: τονωτικές, αντισπασμωδικές, απολυμαντικές, μαλακτικές, διουρητικές, αντισηπτικές, διεγερτικές, αντικαταθλιπτικές, αντιβακτηριδιακές, αφροδισιακές και συσφιγκτικές.

(Jackson 1986, Lidell 1987, Price 1992, Triance 2000)

## **1.2.6 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Συνήθως η μάλαξη όταν γίνεται σωστά με γνώση και από το κατάλληλο άτομο, δεν δημιουργεί προβλήματα στον μαλασσόμενο. Ωστόσο υπάρχουν συγκεκριμένες περιπτώσεις στις οποίες η μάλαξη αντενδείκνυται και αυτές είναι :

- Δερματικές παθήσεις
- Πρόσφατες εγχειρήσεις
- Τραυματισμοί
- Εγκαύματα
- Αρθρίτιδες
- Φλεβίτιδες
- Κιρσοί-ευρυαγγείες
- Προβλήματα με αυχένα και σπονδυλική στήλη
- Εμπύρετες καταστάσεις
- Στο θυροειδή αδένα
- Στη μασχालιαία περιοχή
- Ιγνιακό βόθρο-έσω καμπή του αγκώνα
- Κατά την έμμηνο ρύση
- Τρίγωνο σκάρπα και τέλος
- όχι σε άτομα με ψυχολογικά προβλήματα.

Προς αποφυγή συνεπώς προβλημάτων, στις παραπάνω περιπτώσεις η μάλαξη αντενδείκνυται και από αυτό γίνεται ξεκάθαρο το κατά πόσο επιδρά η μάλαξη στο ανθρώπινο σώμα.

Διεξοδικότερη όμως αναφορά στις επιδράσεις καθώς και στους χειρισμούς της μάλαξης γίνεται στα επόμενα κεφάλαια.

(Σαββίδου 2007, Dowing 1987, Maxwell 1988, Lidell 1987, Πετρίδου 2008)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>

### ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

#### 2.1 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η δράση του μασάζ είναι ένα πολύπλοκο γεγονός. Η επιτυχία του εξαρτάται από τις ποικίλες, στενά δεμένες μεταξύ τους, επιδράσεις. Στο κλασσικό μασάζ οι επιδράσεις δεν οφείλονται αποκλειστικά σε αντανακλαστικά, σε κάποιο τμήμα ή στην αιμάτωση. Μπορεί να είναι είτε τοπικές (εμφανίζονται στο σημείο εφαρμογής) είτε απομακρυσμένες (εμφανίζονται μακριά από το σημείο εφαρμογής).

Κατά τον Gold-Scheider «η επίδραση της μάλαξης δεν περιορίζεται μόνο στην προώθηση του αίματος και της λέμφου, αλλά ερεθίζει τα νεύρα του δέρματος και των μαλακών μορίων που βρίσκονται κάτω από αυτό π.χ των μυών και των τενόντων. Επιδρά σε νευρικούς κορμούς που βρίσκονται βαθύτερα προκαλώντας ποικίλα ερεθίσματα που μεταδίδονται στα εσωτερικά όργανα και έχουν σε αυτά λειτουργικές επιδράσεις όσον αφορά στην προώθηση και την αναστολή. Οι δράσεις του μασάζ δεν είναι αποκλειστικά μηχανικές και ούτε συμβαίνουν μόνο στην περιφέρεια. Το μασάζ στις διάφορες μορφές του προκαλεί αντιδραστική υπεραϊμία, υποβοηθεί την εκροή και εισροή των υγρών των ιστών, αυξάνει την διαπερατότητα των τοιχωμάτων των τριχοειδών και δυναμώνει τα εσωτερικά όργανα. Ακόμα υποβοηθά την αναρρόφηση των αιματομάτων και εξιδρώσεων, υποστηρίζει την κυκλοφορία του αίματος, προκαλεί αντιδράσεις στη γενική φυσική κατάσταση σε περιπτώσεις σωματικής ή ψυχικής κόπωσης».

(Triance 2000)

### **2.1.1 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ**

Το δέρμα παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου, κυρίως γιατί περιέχει έναν μεγάλο αριθμό υποδοχέων. Με τη μάλαξη στο δέρμα επιτυγχάνεται αύξηση της θερμοκρασίας τοπικά με συνέπεια την πρόκληση ευχάριστου συναισθήματος ή την πιθανή μείωση του πόνου, αν υπάρχει.

Απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα διευκολύνοντας την άδηλο αναπνοή και ενεργοποιεί τις εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών αδένων. Η αυξημένη δραστηριότητά τους συντελεί στην αποβολή των προϊόντων μεταβολισμού από τον οργανισμό.

Αυξάνεται η θρέψη του δέρματος και των αγγείων του μέσω της διερεύνησης των αγγείων του δέρματος και της βελτίωσης της αιματικής κυκλοφορίας.

Αυξάνεται ο δερματικός τόνος, γεγονός που καθιστά το δέρμα λείο και ελαστικό.

( Triance 2000)

### **2.1.2 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Το μασάζ επιδρά στα αγγεία. Στο μέρος του σώματος που γίνονται οι μαλάξεις παρατηρείται βελτίωση της λειτουργίας των τριχοειδών και επιτάχυνση της ροής σε αυτά. Οι επιδράσεις είναι συνήθως τοπικού χαρακτήρα, επηρεάζοντας τη ροή των υγρών μέσα το σώμα αλλά και την αντανακλαστική νευρική οδό.

Το μασάζ βελτιώνει την αρτηριακή κυκλοφορία που συνεπάγεται την βελτίωση του φλεβικού στάσιμου αίματος και την αύξηση των καύσεων του μεταβολισμού.

Η τοπική επίδραση του μασάζ στην κυκλοφορία και τον μεταβολισμό επιφέρει μια γενική λειτουργική επίδραση. Υπάρχει μια αλληλεξάρτηση του μασάζ

στα διάφορα όργανα. Έτσι οι μαλάξεις επενεργούν στις γενικές λειτουργίες του σώματος.

Λειτουργίες λεμφικού και αιμοφόρου συστήματος είναι στενά συνδεδεμένες. Έτσι η αλλαγή του τόνου των λεμφικών αγγείων στη μία ή στην άλλη πλευρά μπορεί να αλλάξει την ποσότητα του εν κυκλοφορία αίματος. Το μασάζ επιτυγχάνει την κίνηση της λέμφου. Εκτός από την άμεση τοπική επίδραση σε αυτήν, επενεργεί αντανακλαστικά και σε όλο το λεμφικό σύστημα βελτιώνοντας τη λειτουργία των λεμφικών αγγείων, την κίνηση της λέμφου μέσα σε αυτά και αυξάνοντας τον αγγειακό τους τόνο.

(Μεγακλή 2007)



### **2.1.3 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Στην επίδραση του μασάζ υποβάλλονται εκτεταμένες μυϊκές μάζες. Όσο εντονότερα ο μυϊκός ιστός υποβάλλεται στην επίδραση του και όσο περισσότερους νευρικούς υποδοχείς διαθέτει αυτός ο ιστός, τόσο εντονότερα εκδηλώνεται και ο κεντρομόλος ερεθισμός. Η σύσπαση του μυ έχει την αιτία της σε θερμικούς, χημικούς ή μηχανικούς ερεθισμούς. Είδος μηχανικού ερεθισμού αποτελεί και η επίδραση του μασάζ πάνω στο μυ.

Το μασάζ προκαλεί με τη σύσπασή των μυϊκών ινών και σύνθετες βιοχημικές αλλαγές στα μυϊκά κύτταρα βοηθώντας στην αύξηση της συσταλτικότητας και ελαστικότητας τους.

Το μασάζ συμβάλλει στην μείωση του μυϊκού τόνου με τη χρήση καταπραυντικών χειρισμών, ενώ οι έντονοι επιδρούν διεγερτικά στα αγγεία και στα νεύρα των μυών.

Με την ενέργεια της μάλαξης στους μυς αλλάζουν οι ελαστικές και κολλώδεις ιδιότητες των μυών.

Επιδρά σημαντικά στις οξειδοαναγωγικές διαδικασίες στους μυς καθώς επιτυγχάνεται η διαδικασία οξυγόνωσης τους.

( Triance 2000)

## **2.1.4 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Οι διάφοροι τρόποι εκτέλεσης της μάλαξης επιδρούν ποικιλόμορφα στο νευρικό σύστημα. Άλλοι προκαλούν διεγερτικό και ερεθιστικό αποτέλεσμα και άλλοι χαλαρωτικό, καταπραυντικό.

Στο μηχανισμό επίδρασης του μασάζ, καθοριστικό ρόλο παίζει το νευρικό σύστημα με το πλούσιο δίκτυο των υποδοχέων που βρίσκονται στα διάφορα όργανα. Όπως υποστηρίζει ο Downing (The massage book, 1973 σ.109-110) με τη δράση του ξεκινά η διαδικασία μετασχηματισμού της μηχανικής ενέργειας σε ενέργεια πάνω στο νευρικό σύστημα.

*Αυτό με το μεγάλο αριθμό υποδοχέων που διαθέτει, δέχεται τα ερεθίσματα στο δέρμα και τους βαθύτερους ιστούς. Μεταβάλλοντας τον χαρακτήρα, τη δύναμη και τη διάρκεια άσκησης του μασάζ μπορεί να μεταβληθεί και η λειτουργική κατάσταση του φλοιού του εγκεφάλου.*

*Αυξομειώνεται η γενική νευρική διεγερσιμότητα, δυναμώνουν και αναζωογονούνται οι υπότονες αντανακλαστικές λειτουργίες, βελτιώνεται η θρέψη των ιστών και η δραστηριότητα των εσωτερικών οργάνων.*

(Downing-Rush 1973, Σφετσιώρης 2003)

### **2.1.5 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Με το μασάζ βελτιώνεται και επιτυγχάνεται η διαδικασία διάσπασης των τροφών και του μεταβολισμού όλων των περιττών ουσιών από τον οργανισμό.

Το μασάζ στην κοιλιά συμβάλλει στη δραστηριοποίηση του πεπτικού σωλήνα, στην ομαλή διεξαγωγή των περισταλτικών κινήσεων του εντέρου και στην μηχανική μετακίνηση των κοπράνων.

### **2.1.6 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Η μάλαξη στη θωρακική και ραχιαία περιοχή με βάση τη δραστηριοποίηση των αντανεκλαστικών μηχανισμών, βελτιώνει την κινητικότητα του θώρακα. Το μασάζ στο θώρακα ρυθμίζει την αναπνευστική λειτουργία.

### **2.1.7 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΔΕΝΕΣ**

Η αντανεκλαστική μοίρα της μάλαξης επιδρά στους αδένες και ρυθμίζει τη λειτουργία τους.

### **2.1.8 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣ**

Η επενέργεια των χειρισμών μάλαξης στους ιστούς συνεπάγεται και τις μεταβολές στην κυκλοφορία του αίματος με τις οποίες και συνδέεται.



## **2.1.9 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ**

Σημαντική είναι η επίδραση των κινήσεων σε αυτές, αφού κατά την εκτέλεση του μασάζ αρθρώσεις και σύνδεσμοι αποκτούν μεγαλύτερη ευκινησία μέσω της κινητοποίησης των συμφύσεων γύρω από αυτές .

Πέρα από τη γνώση των χειρισμών και την ευεργετική επίδρασή τους στα διάφορα οργανικά συστήματα, σημασία έχουν και οι συνθήκες που πρέπει να τηρούνται ώστε το μασάζ να είναι αποδοτικό.

Κορυφαίο ρόλο παίζουν τα βοηθητικά μέσα που θα καταστήσουν τη μάλαξη θετική, η τεχνική κατάρτιση του μαλάκτη, η ψυχολογία και η προετοιμασία του μαλασόμενου.

(Μεγακλή 2007, Downing-Rush 1973, Σφετσιώρης 2003)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>**

### **ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

#### **3.1 ΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Η αρχική έννοια της μάλαξης ως ζύμωμα -κίνηση με την οποία δουλεύεται το προζύμι- εξελίχθηκε ως θεραπευτικό μέσο ενσωματώνοντας το άγγιγμα, τη μετατόπιση της επιδερμίδας πάνω στους υποκείμενους ιστούς, την τοπική πίεση σημείων, το ρυθμικό χτύπημα και τον κραδασμό επιφάνειας σώματος. Αυτές οι κινήσεις χαρακτηρίζονται σήμερα ως χειρισμοί μάλαξης.

Οι χειρισμοί μάλαξης είναι μια τέχνη που εφαρμόζεται σύμφωνα με τις ανάγκες του πάσχοντα, του υγιούς ανθρώπου ή του αθλητή με επίδραση καταπραυντική, διεγερτική ή αντανακλαστική ανάλογα με τον επιδιωκόμενο σκοπό.

Σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά και ανάλογα με το μηχανισμό δράσης οι χειρισμοί αυτοί κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες:

1. Πιέσεις, στις οποίες ανήκουν οι θωπείες, ανατρίψεις, τοπικές πιέσεις και ζυμώματα.
2. Πλήξεις, όπου ανήκουν τα πλήγματα, οι πελεκισμοί, οι κονδυλισμοί, τα ραπίσματα, τα πλαταγίσματα, οι λαβές και οι δακτυλικές επικρούσεις.
3. Δονήσεις

(Σαββίδου 2007, Beresford-Cook 1986)

### **3.1.1 ΘΩΠΕΙΕΣ**

Τα περισσότερα μασάζ αρχίζουν και τελειώνουν με θωπεία, μια αργή ρυθμική κίνηση που γίνεται με διολίσθηση των χεριών και πλήρη επαφή τους με το δέρμα του μαλασόμενου. Η κίνηση ακολουθεί την πορεία του υποκειμένου μυός από το πιο απομακρυσμένο προς το περισσότερο κοντινό, στην καρδιά, σημείο.

Πρόκειται για χειρισμούς που εκτελούνται με τη θηλή του δακτύλου όταν ασκείται μάλαξη σε μικρή επιφάνεια ή με τα δάκτυλα (παλαμιαία πλευρά) και τη βάση της παλάμης του ενός ή και των δύο χεριών σε μεγάλες επιφάνειες και με τρόπο που να μη δημιουργούνται κενά μεταξύ χεριού και μαλασόμενου μέρους .

Για την ορθή άσκηση των κινήσεων χρησιμοποιούνται οι μυς του επάνω μέρους του σώματος και όχι μόνο του βραχίονα και του πήχεως, ώστε να ασκείται ομοιόμορφη πίεση καθ όλη τη διάρκεια της κίνησης .

Οι καρποί κρατούνται χαλαροί ώστε να προσαρμόζεται εύκολα στο εναλλασσόμενο σχήμα κάθε σώματος.

Δύο είναι τα κύρια στοιχεία που χαρακτηρίζουν τις θωπείες ξεχωριστές και περισσότερο εφαρμοζόμενες κινήσεις:

Πρώτον ο αργός ρυθμός, ώστε να επιτυγχάνεται η μετακίνηση των υγρών μέσα στους ιστούς και

Δεύτερον η συνέχεια του χειρισμού αφού δεν στερούν την επαφή μαλάκτη-μαλασσύμενου.

Είναι όμως και ένα τρίτο στοιχείο: η ένταση, αυτή που διαφοροποιεί τις θωπιές σε απαλή ή δερμική, επιφανειακή ή υποδερμική και βαθειά ή μυϊκή.

Η πρώτη εφαρμόζεται σαν ένα απαλό άγγιγμα που το χέρι γλιστρά ελαφρά και ήρεμα και αφορά στο δέρμα. Η δεύτερη γίνεται με πιο έντονη και σταθερή κίνηση. Στην τρίτη υπάρχει ακόμα μεγαλύτερη πίεση αφορώντας πέρα από το δέρμα και τις μαλασσύμενες μυϊκές μάζες.

Η εκτέλεση των θωπιών αποσκοπούν στο να :

1. απλωθεί το προϊόν μάλαξης που θα βοηθήσει στην κίνηση των χεριών
2. προετοιμαστεί το δέρμα να δεχθεί τους επόμενους χειρισμούς
3. ανανεωθούν τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας
4. προκληθεί καλύτερη αιμάτωση στο δέρμα μέσω της διαστολής των τριχοειδών
5. γίνει καλύτερη μεταφορά των υπολειμμάτων του μεταβολισμού από τον τόπο καύσης, μέσω της φλεβικής κυκλοφορίας, εκτός οργανισμού και
6. ανακουφιστούν τα επί πολλής νεύρα ώστε να καταπραΰνουν πόνους ή τάσεις μυών και να επιφέρουν χαλάρωση στο μαλασσύμενο.

(Beresford-Cook 1986, Μεγακλή 2007)

### **3.1.2 ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ**

Είναι κινήσεις κυρίως κυκλικές ή ημικυκλικές που χαρακτηρίζονται από πλήρη επαφή πίεσης και εκτελούνται με τις άκρες των δακτύλων, του αντίχειρα ή με την παλάμη και τα δάκτυλα σε μεγαλύτερη επιφάνεια σώματος και κεντρομόλα πάντα κατεύθυνση.

Ο μαλάκτης πρέπει να εκτελεί τις κινήσεις του χεριού από τον ώμο έτσι ώστε ο καρπός και τα δάκτυλα να αναγκάζονται σε κυκλική κίνηση.

Μπορεί να έχουν την επίπεδη μορφή βαθύτερης θωπείας ή να εφαρμόζονται με πίεση και εναλλαγή κίνησης των χεριών διαγράφοντας κίνηση επίδρασης στους εν τω βάθει μύες σώματος.

Ανάλογη με τη σχηματική εφαρμογή τους είναι και η ονομασία τους: κυκλικές, εναλλάξ κυκλικές, κρικοειδείς, εναλλάξ, αντίθετης φοράς, περιστροφικές ανατρίψεις.

Ο ρυθμός των κινήσεων συμβαδίζει με το σκοπό άσκησης τους, η ένταση αυξάνεται βαθμιαία και φτάνει τόση ώστε να επιδρά στους υποκείμενους μύες και τένοντες.

Η εκτέλεσή τους αποβλέπει στην :

- πρόκληση υπεραιμίας και τοπική αύξηση θερμοκρασίας εξαιτίας της αυξημένης ροής αίματος.

- Διάλυση των παθολογικών αποθεμάτων, όπως συμφύσεις, οιδήματα, μυϊκοί κόμβοι από τη μετακίνηση του δέρματος ως προς τους υποκείμενους ιστούς .

- Προετοιμασία ισχυρότερων χειρισμών με διαφορετική ενέργεια.

(Σαββίδου 2007, Beresford-Cook 1986, Μεγακλή 2007)

### **3.1.3 ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ**

Πρόκειται για χειρισμό σημειακού χαρακτήρα που ονομάζεται επιβολή.

Εφαρμόζεται με πίεση και αποπίεση με τις άκρες των δακτύλων, τη βάση της παλάμης ή και ολόκληρο το χέρι ανάλογα με το μέγεθος της επιφάνειας στην οποία ασκείται .

Ρυθμός και ένταση κίνησης αυξομειώνονται προοδευτικά. Η κίνηση ξεκινά από μία απλά επαφή, αυξάνεται κλιμακωτά μέχρι ένα μέγιστο σημείο (χωρίς πόνο) και χαλαρώνει βαθμιαία μέχρι η πίεση να γίνει ελαφρό άγγιγμα.

Εφαρμόζεται με στόχο να διαλύσει τα κρυσταλλοποιημένα απόβλητα του μεταβολισμού και να απομακρύνει τα κατάλοιπα μέσω της αιματικής κυκλοφορίας.

Τέλος σκοπός είναι η χαλάρωση του μαλασσόμενου με την ανακούφιση από την τοπική συμφόρηση.

(Σαββίδου 2007)

### **3.1.4 ZYMΩΜΑΤΑ**

Είναι η βασικότερη και περισσότερο πολύπλοκη –από άποψη τεχνικής- μορφή μάλαξης, που εφαρμόζεται συνήθως στα άκρα και σε σαρκώδεις περιοχές όπου ανασηκώνονται εύκολα οι ιστοί.

Η κίνηση εκτελείται ενεργητικά με δύναμη, αλλά χωρίς απότομες κινήσεις για να μην προκαλείται πόνος και απαραίτητη προϋπόθεση για να εφαρμοστεί σωστά είναι να βρίσκονται οι μύες σε χαλαρή φάση.

Γίνεται με εναλλάξ συμπίεση του δερματικού ιστού μεταξύ του αντίχειρα του ενός χεριού και του δείκτη του άλλου με αποτέλεσμα κυρίως διεγερτικό για το δέρμα και τον υποδόριο ιστό. Σε αυτήν την περίπτωση πρόκειται περί επιφανειακού ζυμώματος.

Όταν η μάλαξη γίνεται μέσω χειροκίνητης συμπίεσης και εκτόνωσης δέρματος και μυών με την παλάμη και όλα τα δάκτυλα ώστε να διαγράφει ένα τελικό σίγμα, τότε πρόκειται περί επιφανειακού ζυμώματος. Το δεύτερο είναι ιδιαίτερα αποδοτικό σαν αντίδοτο στη μυϊκή ατροφία και στην τάση που έχουν οι μύες να εκφυλίζονται από τη μυϊκή απραξία .

Η φορά των κινήσεων κατευθύνεται από το μακρύτερο προς το κοντινότερο σημείο του μυός από την καρδιά ακολουθώντας την πορεία της μυϊκής ίνας.

*Η ενέργεια της ζύμωσης είναι ανάλογη του αποτελέσματος. Έτσι οι αργοί χειρισμοί ξεκουράζουν τον μυ και προκαλούν χάλαση της μυϊκής σύσπασης, ενώ οι έντονοι αποσκοπούν στην αύξηση του μυϊκού τόνου και τη διάλυση των συμφύσεων μεταξύ μυών και περιτονιών (Μεγακλή, 2007 σ.11).*

Με την κίνηση αυτή:

- Υποκινείται η αιμάτωση του μυός με την επιτάχυνση της κυκλοφορίας των τριχοειδών και των εν τω βάθει αγγείων.

- Μεταφέρονται τα διαλυθέντα υπολείμματα του μεταβολισμού που ενεργούν βλαβερά και

- Αυξάνεται η θρέψη και η ελαστικότητα των ινών.

(Μεγακλή 2007)

### **3.1.5 ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ**

Γίνεται με ανασήκωμα μικρής μάζας δέρματος με τα άκρα των δακτύλων και εναλλάξ κίνηση πάνω στην επιφάνεια του σώματος με σκοπό την πρόκληση τοπικής υπεραιμίας και την ανταλλαγή των προϊόντων του μεταβολισμού.

### **3.1.6 ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ**

Πρόκειται για κίνηση που γίνεται με το 'πιάσιμο' δερματικής πτυχής, ώθησης της με τον αντίχειρα και μετακίνηση αυτής με τα άλλα δάκτυλα χωρίς έλλειψη επαφής με το δέρμα.

Επιτελείται με σκοπό την μετακίνηση του δέρματος στους υποκείμενους ιστούς και έχει κατευναστικό χαρακτήρα.

### **3.1.7 ΕΛΞΕΙΣ**

Εφαρμόζεται στα άνω και κάτω άκρα με το ένα χέρι να δρα ως λαβή κρατήματος και το άλλο να τραβά προς την αντίθετη κατεύθυνση με σκοπό την ενεργοποίηση των μυών γύρω από την άρθρωση.

### **3.1.8 ΠΛΗΞΕΙΣ**

Είναι χειρισμοί συμμετρικού ρυθμού και πίεσης που γίνονται με διαδοχική εναλλαγή κίνησης χεριών ή δακτύλων και χαρακτηρά κυρίως διεγερτικό αφού ο ρυθμός κίνησης είναι γρήγορος, η υπεραιμία εμφανίζεται αμέσως και η διέγερση των νεύρων είναι μεγάλη. Για αυτό συνίστανται ιδιαίτερα σε περιπτώσεις καταπολέμησης παχυσαρκίας ενώ αποφεύγονται κατά την ηρεμιστική μάλαξη.

Γίνονται με κινήσεις που ξεκινούν από τον καρπό, για αυτό χρειάζεται εξάσκηση της πηχεοκαρπικής άρθρωσης και των δακτύλων μέχρι να αποκτηθεί απόλυτη ευκαμψία των χεριών του μαλάκτη ώστε να μην προκαλείται πόνος στον μαλασσόμενο.

Πλήξεις δεν πρέπει να εκτελούνται σε προεξοχές οστών και επιφανειακά νεύρα.

Η μάλαξη με χτυπήματα αποβλέπει:

- στη διέγερση της ροής του αίματος και της λέμφου
- στην υπεραιμία των ιστών και
- στην παρεμπόδιση της δυσκαμψίας των μυών αυξάνοντας το μυϊκό έργο.

Στις πλήξεις συγκαταλέγονται:

**1. ΠΛΗΓΜΑΤΑ:** Εκτελούνται με την παλάμη κοίλη και τα δάκτυλα ενωμένα αφήνοντας έναν υπόκωφο θόρυβο.

**2. ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ:** Εφαρμόζονται με τη μορφή κάθετου χτυπήματος με το ωλένιο χείλος της παλάμης, ενώ τα δάκτυλα είναι σε ελαφριά απαγωγή.

**3.ΚΟΝΔΥΛΙΣΜΟΙ:** Γίνονται με την κάθετη εναλλάξ πτώση των χεριών σε μορφή γροθιάς πάνω στην επιφάνεια μάλαξης.

**4.ΡΑΠΙΣΜΑΤΑ:** Για την εφαρμογή της κίνησης μετέχει η ραχιαία επιφάνεια των χεριών.

**5.ΠΛΑΤΑΓΙΣΜΑΤΑ:** Στην άσκηση του χειρισμού χρησιμοποιείται η παλαμιαία επιφάνεια των χεριών, ενώ τα δάκτυλα είναι σε ελαφριά απαγωγή.

**6.ΛΑΒΕΣ:** Γίνονται με ανασήκωμα μάζας δέρματος και μυός με την παλάμη και τα δάκτυλα και τράβηγμα προς την εξωτερική επιφάνεια.

**7.ΔΑΚΤΥΛΙΚΕΣ ΕΠΙΚΡΟΥΣΕΙΣ:** Είναι κίνηση μικρής επιφάνειας που εκτελείται με εναλλάξ ρυθμική κίνηση των δακτυλικών άκρων. Εφαρμόζεται κυρίως στο πρόσωπο.

(Σαββίδου 2007, Beresford-Cook 1986)

### **3.1.9 ΔΟΝΗΣΕΙΣ**

Πρόκειται για παλμικές κινήσεις με χαρακτήρα πίεσης, αποπίεσης και πλάγιας μετάθεσης. Εκτελούνται με την παλάμη του χεριού και τα δάκτυλα ενωμένα ή με τις άκρες των δακτύλων και χειρισμό κάθετο στη μαλασόμενη περιοχή με σκοπό τη μετάδοση κίνησης στους εν τω βάθει ιστούς, τα νεύρα και τα οστά.

Για τον μαλάκτη είναι μια δύσκολη και κοπιαστική εφαρμογή στη διευκόλυνση του οποίου έρχονται να δώσουν λύση οι συσκευές δόνησης. Μόνο που αυτές έχουν το μειονέκτημα να μη δείχνουν την αίσθηση της αντίδρασης των ιστών κατά τη διάρκεια της άσκησής τους.

Είναι κίνηση που απαιτεί πείρα και ικανότητα και απαραίτητη για τη σωστή εκτέλεσή της είναι η συνεχής εξάσκηση. Ο χειρισμός της δόνησης δεν πρέπει να προκαλεί πόνο. Ο βαθμός και η έντασή της εξαρτώνται από την κλίση της παλάμης ή των δακτύλων σε σχέση με τη μαλασόμενη περιοχή και είναι ανάλογη με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.



Τελικός σκοπός της είναι η χαλάρωση των μυών, η λύση του μυϊκού σπασμού και η έμμεση επίδραση στα εσωτερικά όργανα.

(Σαββίδου 2007, Beresford-Cook 1986, Μεγακλή 2007)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>

### ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

#### 4.1 Ολιστική Μάλαξη



*«Ο κάθε ιατρός πρέπει να γνωρίζει πολλά, αλλά σίγουρα να γνωρίζει το τρίγυμο, γιατί το τρίγυμο μπορεί να δέσει μια άρθρωση που είναι πολύ χαλαρή και να χαλαρώσει μια άρθρωση που είναι πολύ σφιγμένη» (Ιπποκράτης).*

**holistic\_massage:** Οι συστηματικοί χειρισμοί των μαλακών ιστών που εφαρμόζονται με το μασάζ είναι από τις αρχαιότερες απλούστερες και πιο φυσικές θεραπευτικές τεχνικές που έχει χρησιμοποιήσει ο άνθρωπος. Διάφορες μορφές μάλαξης εφαρμόζονται εδώ και τουλάχιστον τρεις χιλιετίες στην Κίνα, ενώ υπάρχουν πολλές αναφορές σε θεραπεία μέσω μασάζ σε αρχαία κείμενα της Ελλάδας, της Ινδίας, της Ιαπωνίας, της Περσίας της Αιγύπτου, καθώς επίσης και άλλων χωρών. Η πιο γνωστή μορφή μάλαξης έχει γίνει γνωστή ως Σουηδικό Μασάζ στη Δύση και

βασίζεται σε παραδοσιακές Κινέζικες τεχνικές, που εισήχθησαν στην Ευρώπη και εξελίχθηκαν από το Σουηδό ιατρό Henrik Ling κατά το 19ο αιώνα. Παρ' όλα αυτά το ενδιαφέρον για το μασάζ στην Ευρώπη είχε ξεκινήσει κατά τη διάρκεια της Αναγέννησης στη Γαλλία. Το Σουηδικό μασάζ αποτέλεσε τη βάση για πολλές σύγχρονες μεθόδους μασάζ και σωματικού χειρισμού, γιατί οι τεχνικές του εστιάζονται σε πολλαπλά συστήματα και λειτουργίες. Έτσι, η φυσιοθεραπεία, η οστεοπαθητική, η μυοθεραπεία, το λεμφικό μασάζ, το νευρομυϊκό μασάζ, το μασάζ αισθητικής και άλλες μορφές στηρίχτηκαν κατά μεγάλο βαθμό στις τέσσερις κύριες κινήσεις του Σουηδικού. Οι όροι που τις περιγράφουν είναι Γαλλικοί, ωστόσο είναι διεθνώς αναγνωρισμένοι: Effleurage (θωπείες), Petrissage (ζυμώματα), Friction (ανατρίψεις - πιέσεις), Tapotement(κρούσεις).

Οι χειρισμοί και μαλάξεις επιλέγονται ανάλογα με την κατάσταση του ασθενή και το επιθυμητό αποτέλεσμα. Δηλαδή, η κάθε τεχνική μάλαξης καθώς και ο τρόπος εφαρμογής της από το θεραπευτή, επιδρά με ξεχωριστό τρόπο.

Οι επιστημονικές βάσεις της δράσης του μασάζ είναι πολλές. Το μασάζ λειτουργεί σε συνεργασία με το κυκλοφορικό, το αρθρομυϊκό και το νευρικό σύστημα, ενώ προσβλέπει στη βελτίωση της οξυγόνωσης και την απομάκρυνση των τοξινών από τους ιστούς. Η σωστή εφαρμογή των μαλάξεων χαλαρώνει τους σφιγμένους μύες, τους συνδετικούς ιστούς και τις περιτονίες. Βοηθάει στη λεμφική κυκλοφορία και την κατάσπαση του υποδόριου λίπους, βελτιώνοντας την ελαστικότητα και γενικότερα την εμφάνιση της επιδερμίδας.

Τα λάδια βάσης και αιθέρια έλαια, που χρησιμοποιούνται στο μασάζ, απορροφώνται σε μικρές ποσότητες και προσθέτουν ευεργετικές ουσίες στον οργανισμό. Ο συνδυασμός του μασάζ με τα κατάλληλα έλαια για την κάθε περίπτωση, βοηθά πολύ και στην αντιμετώπιση των ψυχο-συναισθηματικών προβλημάτων, όπως είναι το άγχος, οι χρόνιοι πόνοι και η κατάθλιψη. Ταυτόχρονα τονώνουν την κυκλοφορία και την κατάσταση των αγγείων και δρουν ευεργετικά στο δέρμα και τους υποδόριους ιστούς.

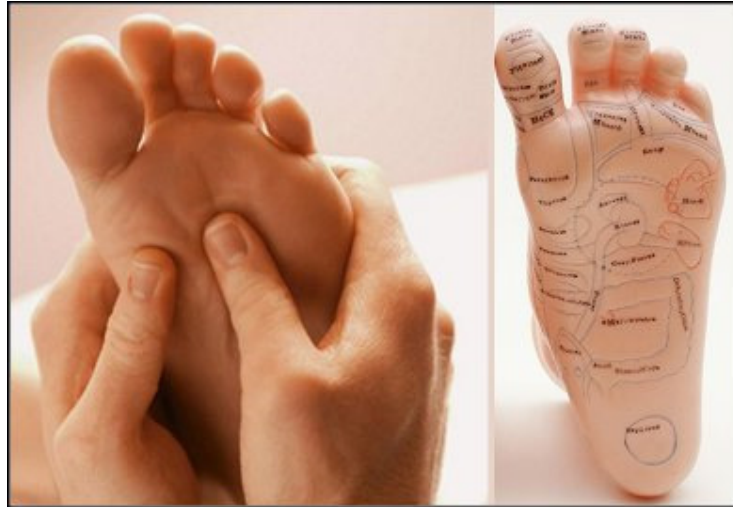
Το Μασάζ βοηθάει:

- Στην αύξηση της ευεξίας και την τόνωση της ενέργειας
- Στην ανακούφιση από εντάσεις και πόνους
- Στη βελτίωση της στάσης
- Στην αύξηση της συνείδησης του σώματος
- Στη βελτίωση του τόνου και της ευλυγισίας των μυών
- Στη βελτίωση της κυκλοφορίας, αποτοξίνωσης και αποσυμφόρησης των ιστών
- Στην εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος
- Στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και την ανακούφιση από το άγχος
- Στη βελτίωση της αναπνοής
- Στη βελτίωση της λειτουργίας της επιδερμίδας

(Κατσιμήτρου 2005, Πετρίδου 2008)



## 4.2 ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ



### **α) ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΥΠΟΜΝΗΣΗ**

Το μασάζ των αντανακλαστικών ζωνών (χεριών και ποδιών) εκτελείται εδώ και πάρα πολύ καιρό απο πολλούς λαούς ως μέθοδος πρόληψης των ασθενειών. Εντούτοις δε ξέρουμε ακριβώς από ποια περιοχή του κόσμου προέρχεται. Αρχαία έγγραφα αποδεικνύουν ότι είναι γνωστό εδώ και πολλές χιλιετίες στην Άπω Ανατολή, Νότια Αφρική και Ευρώπη. Είναι πράγματι πιθανό να είναι τόσο παλιό όσο ο βελονισμός και η δάχτυλο-πίεση διότι οι μαρτυρίες που μας παραπέμπουν στην προέλευση αυτών των θεραπευτικών μεθόδων μοιάζουν να πιστοποιούν πρακτικές που μας επιτρέπουν να συμπεράνουμε την ύπαρξη τους από εκείνη την εποχή. Εάν αυτά τα συμπεράσματα είναι σωστά, το μασάζ των αντανακλαστικών ζωνών έχει ίσως ηλικία περίπου 6000 χρόνων. Όσο αφορά στην Ευρώπη τα πρώτα έγγραφα που μπορούν να θεωρηθούν ως αγγελιοφόροι της επιστημονικής ρεφλεξολογίας έτσι όπως εκτελείται σήμερα, χρονολογούνται από τον 16<sup>ο</sup> αιώνα.

## **β) ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ**

Η Ρεφλεξολογία είναι μια ευγενική τέχνη, 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, προκειμένου να επιφέρει μια κατάσταση ισορροπίας και αρμονίας στο σώμα, στο νου και στο πνεύμα. Ολότητα σημαίνει πως δεν είμαστε απλά το άθροισμα μυών, αγγείων η νεύρων αλλά το σύνολο αυτών, ένα σύνολο όπου όλα τα όργανα είναι αλληλένδετα και αλληλεξαρτούμενα.

Τα πόδια μας, μας συνδέουν με το έδαφος: αποτελούν τον σύνδεσμο ανάμεσα στην γήινη και την πνευματική/νοητική ζωή μας. Μας γειώνουν κυριολεκτικά και μεταφορικά. Τα πόδια μας μας μεταφέρουν, μας τοποθετούν, μας κουβαλούν, μας στηρίζουν κάθε λεπτό και το κάνουν με ένα τρόπο τόσο απλό που συνήθως 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 από αυτήν την κίνηση είναι από τα πολυτιμότερα αγαθά που διαθέτουμε σαν άνθρωποι. Η διαρκής κίνηση και μετακίνηση των ανθρώπων μέσα στους αιώνες είναι αυτό που μας κρατάει ζωντανούς και υγιείς σωματικά και ψυχικά.

Στα πόδια υπάρχουν οι περισσότερες απολήξεις των νεύρων που ξεκινώντας από 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 αντανάκλασεις/αντανάκλαστικά των μερών του σώματος. (με τον όρο αντανάκλαστικό εννοούμε μια ακούσια η ασυνείδητη αντίδραση σε ένα ερέθισμα).

Στην ρεφλεξολογία, όταν ερεθίζονται τα αντανάκλαστικά των ποδιών, προκαλείται μια ακούσια αντίδραση των οργάνων που συνδέονται με αυτά τα αντανάκλαστικά. Η σωστή διέγερση αυτών των αντανάκλαστικών μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την κατάσταση της υγείας μας.

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 ποια μέρη του σώματος δεν λειτουργούν αποτελεσματικά. Με την κατάλληλη θεραπεία το σώμα ανακτά την ισορροπία και την καλή λειτουργία του.

### **γ) ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ**

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 όλα είναι αλληλοεξαρτώμενα.

Η ρεφλεξολογία μειώνει την ένταση (το στρες): οδηγεί σε χαλάρωση. Η χαλάρωση βοηθά το σώμα να αυτο-θεραπευτεί ενισχύοντας το αμυντικό σύστημα και να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά.

Η ρεφλεξολογία βελτιώνει την κυκλοφορία: η καλή κυκλοφορία απαλλάσσει το σώμα από τις τοξίνες που συσσωρεύονται όταν τα ενδογενή συστήματα καθαρισμού (λεμφικό, απεκκριτικό) δεν λειτουργούν σωστά.

Η ρεφλεξολογία 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.

### **δ) ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΤΑΔΙΩΝ: ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΟ**

#### **- ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ**

Το ενεργοποιητικό μασάζ αποτελείται από χειρισμούς που προορίζονται να ενεργοποιήσουν και να ενδυναμώσουν. Οι ωθήσεις που δίνονται από το χέρι του

μασέρ εξισορροπούν ενεργειακά τους ιστούς του ποδιού ή του χεριού του ατόμου στο οποίο γίνεται το μασάζ και τις ζώνες του σώματος που συνδέονται με αυτά με αντανακλαστικό τρόπο. Έτσι διεγείρονται οι φυσικές άμυνες του σώματος.

#### **- ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ**

Σπάνια κατά τη διάρκεια του μασάζ εντοπίζονται επίμονες ζώνες. Σε αυτήν την περίπτωση προτιμάται το καταπραϋντικό μασάζ. Ο χειρισμός έγκειται στο να κρατάτε ο πολφός του αντίχειρα πάνω στο ευαίσθητο σημείο ασκώντας μια συνεχή πίεση έως ότου ο πόνος εξαφανιστεί εντελώς. Αυτός ο χειρισμός χρησιμοποιείται κυρίως στη θεραπεία καθημερινών προβλημάτων όπως οι ακαμψίες και οι συσπάσεις στην περιοχή των ώμων και του αυχένα ή ο πόνος της πλάτης.

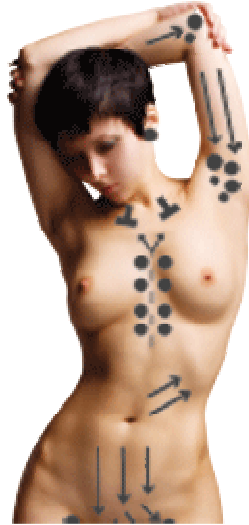
#### **ε) ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**

Οι εφαρμογές της ρεφλεξολογίας θα πρέπει να αποφεύγονται σε: σοβαρές μολύνσεις, παθήσεις που απαιτούν χειρουργική επέμβαση, επικίνδυνες εγκυμοσύνες, χόνδρους, κισσούς, μυκητιάσεις και φορείς βηματοδότη.

(Wagner 2001, Tirran 2001, Patman 2002, Vonner 2003)



### 4.3 ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ



#### **α) ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΥΠΟΜΝΗΣΗ**

Το λεμφικό μασάζ είναι μια τεχνική μάλαξης που ξεκίνησε το 1930 με πατέρα της τον καθηγητή φιλοσοφίας Emil Vodder και χώρα καταγωγής της τη Γαλλία. Ο Vodder ήταν πρωτοπόρος τη δεκαετία του 1930 για τη θεραπεία της χρονιάς, τη θεραπεία της ιγμορίτιδας και άλλων ανοσολογικών διαταραχών. Ενώ εργαζόταν για τη γαλλική Ριβιέρα, για τη θεραπεία ασθενών με χρόνια κρυολογήματα, παρατηρήθηκε ότι αυτοί οι ασθενείς είχαν πρησμένους λεμφαδένες. Στη δεκαετία του 1930 παρόλο που θεωρήθηκε ταμπού να παρέμβει με το λεμφικό σύστημα ο Vodder δεν είχε αποθαρρυνθεί και το 1930 άρχισε να μελετά το λεμφικό σύστημα όπου ανέπτυξε από προσεκτικές κινήσεις των χεριών την κίνηση της κυκλοφορίας της λέμφου. Το 1936 μετά από τέσσερα χρόνια έρευνας εισήγαγε την τεχνική αυτή στο Παρίσι.



## **β) ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ**

Το λεμφικό μασάζ είναι μια τεχνική μέθοδος μάλαξης που εστιάζει την προσοχή της στο λεμφικό σύστημα. Το λεμφικό μασάζ εφαρμόζεται με την αρχή της λεμφικής παροχέτευσης. Η λεμφική παροχέτευση εφαρμόζεται με έναν τύπο ήπιας μάλαξης που έχει σκοπό να διεγείρει την φυσική κυκλοφορία και τον περισταλτισμό της λέμφου. Να ενεργοποιήσει δηλαδή όλο το λεμφικό δίκτυο έτσι ώστε με την ειδική τεχνική που εφαρμόζει να παροχετεύσει και να ανακυκλώσει το λεμφικό υγρό και να αποβάλλει άμεσα τοξίνες, βακτήρια, γαλακτικό οξύ.

## **γ) ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ**

Το λεμφικό μασάζ επιτυγχάνεται με διέγερση των λεμφαδένων, με ήπιες μαλάξεις, ταλαντώσεις και ειδικές τεχνικές, έτσι ώστε να προκαλέσουμε ταχύτερη ροή και την αποσυμφόρηση της κυκλοφορίας του λεμφικού υγρού.

Το λεμφικό μασάζ εκτελείται σε πρόσωπο και σώμα σύμφωνα με καθορισμένες αρχές και κανόνες. Πρέπει να ακολουθούμε ορισμένη σειρά και να ωθούμε τη λέμφο πάντα προς τα εγγύτερα λεμφογάγγλια της περιοχής που μαλάσσουμε.

Καθώς εξελίσσεται η λεμφική αποστράγγιση που εκτελούμε στο σώμα, οι κινήσεις μετακινούνται όλο και πιο μακριά από τα λεμφογάγγλια, αλλά πάντοτε οδηγώντας τη λέμφο προς τον αδένα. Ο ρυθμός με τον οποίο γίνονται οι κινήσεις έχει ιδιαίτερη σημασία. Οι χειρισμοί στο λεμφικό μασάζ πρέπει να ακολουθούν το ρυθμό του παλμού των λεμφικών βαλβίδων που διαθέτουν τα αγγεία. Η κατεύθυνση των κινήσεων έχει και αυτή τη σημασία της, διότι η λέμφος πρέπει να ωθείται προς τους σωστούς αδένες. Εάν γίνει ο αντίθετο, το αποτέλεσμα δεν θα είναι το αναμενόμενο. Η πίεση δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ βαθιά ούτε πολύ επιφανειακή. Η βαθιά κίνηση μπορεί να σπάσει τα αγγεία και αυτό δεν πρέπει να γίνει, ενώ η πολύ επιφανειακή πίεση δεν θα έχει κανένα αποτέλεσμα.

## **δ) ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ**

### **- ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**

Το λεμφικό μασάζ ενδείκνυται σε :

- φλεβικά οιδήματα
- Τραύματα
- Χρόνιες Φλεγμονές
- Παθήσεις του Πεπτικού
- Μετεγχειρητικά
- Κατακράτηση Υγρών
- Παθήσεις του Συνδετικού Ιστού (ρευματισμοί, αρθρίτιδες, αρθροπάθειες)
- Νευρολογικά Προβλήματα
- Παθήσεις Ω/λα και Οφθαλμολογικές
- Ημικρανίες, στρες
- Αϋπνίες
- Κυτταρίτιδα
- Τοπικό Πάχος
- Πρησμένες Γάμπες
- Δερματολογικά Προβλήματα
- Πρόληψη Ρυτίδων
- Σε αυτοάνοσα νοσήματα,
- Σε αθλητές που έχουν μυϊκούς πόνους από γαλακτικό οξύ κ. α.
- Στην επούλωση τραυμάτων,
- Στην ιγμορίτιδα

#### - ANTENΔΕΙΞΕΙΣ:

Η κακοήθεια είναι μια σχετική αντένδειξη και πρέπει να συζητηθεί με τον θεράποντα ιατρό.

Οποιαδήποτε οξεία φλεγμονή

Χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια. Μεγάλη ποσότητα υγρού ωθείται προς το σώμα επιβαρύνοντας έτσι την καρδιαγγειακή κυκλοφορία ακόμη περισσότερο. (Olivieri, 2006)

Αρτηριακή ανεπάρκεια.(Saunders, 1999)

Σε πνευμονία

Σε εμμηνορραγία

Σε άτομα με αρρυθμιστη υπέρταση

Σε άτομα με αρρυθμιστα καρδιαγγειακά προβλήματα

Σε άτομα με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια

Σε άτομα με παθολογικό αθηρωματικό δείκτη (μεγαλύτερο του 5)

Σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα με την πήξη του αίματος

Σε άτομα που έχουν φλεβική ανεπάρκεια

Σε άτομα που παρουσιάζουν σοβαρές δερματικές παθήσεις

Σε άτομα που παρουσιάζουν διαταραγμένη προσωπικότητα

Σε άτομα που ακολουθούν ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή

Σε άτομα που λαμβάνουν ναρκωτικές ουσίες, διεγερτικές ουσίες, παραισθησιογόνα

Σε άτομα που έχουν καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ πριν την συνεδρία

(Νικολάου 2009, Πατζίκα 2009, Lidell-Cooke 2001, Downing 1998)

#### **4.4 ΜΑΣΑΖ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ**



##### **α) ΓΕΝΙΚΑ**

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους το μασάζ κυτταρίτιδας είναι τόσο αποτελεσματικό. Πρώτον ευνοεί τη λεμφική παροχέτευση, έπειτα βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και τεντώνει και χαλαρώνει τους συνδετικούς ιστούς. Πιο συγκεκριμένα:

Η μάλαξη βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Αυξάνει τον όγκο του αίματος στη μαλασόμενη περιοχή διευκολύνοντας την ανταλλαγή των υγρών στους ιστούς.

Με αυτόν τον τρόπο διευκολύνεται η απομάκρυνση των τοξινών και τα συμπτώματα της κούρασης. Η υπεραιμία που δημιουργείται επιταχύνει το μεταβολισμό. Έτσι η μάλαξη βοηθά τους ιστούς να ανανεωθούν, να διεισδύσουν τα κατάλοιπα στη λέμφο και να ελαττωθεί ο όγκος των λιποκυττάρων. Βοηθά να γίνει σωστή παροχέτευση της λέμφου και να μειωθεί το οίδημα το οποίο συνυπάρχει με την κυτταρίτιδα.

Οι νευρικές απολήξεις του δέρματος υγιείς και καθαρές πλέον, στέλνουν μηνύματα στους ιστούς ενεργοποιώντας σιγά-σιγά όλο το λειτουργικό σύστημα.

Οι σωστές πιέσεις διεγείρουν τη λέμφο, τα κύτταρα ανανεώνονται πιο γρήγορα και απομακρύνονται οι τοξίνες.

Η τεχνική στη μάλαξη πρέπει να είναι τέτοια ώστε να αποφέρει αποτελέσματα γρήγορα και σωστά χωρίς έντονο πόνο.

## **β) ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΟΟΥΝ ΤΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ**

Η μάλαξη για να έχει καλύτερα αποτελέσματα τόσο στη χαλάρωση, όσο και στην κυτταρίτιδα και στο τοπικό πάχος, καλό είναι να γίνεται με τα κατάλληλα αιθέρια έλαια, η επιλογή των οποίων έχει μεγάλη σημασία χάρη στις πολλαπλές τους ιδιότητες.

Επίσης κατά τη διάρκεια των συνεδριών μπορούν να χρησιμοποιηθούν προϊόντα κατά της κυτταρίτιδας. Άλλωστε με απλή επάλειψη και έπειτα μάλαξη και άλλοτε σε συνδυασμό με διάφορα περιτυλίγματα (μεμβράνες) που στόχο έχουν την εφίδρωση και αποβολή τοξινών

## **γ) ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΟΦΕΛΗ**

Στο μασάζ κυτταρίτιδας μπορούμε να εφαρμόσουμε κάποιους χειρισμούς λεμφικού μασάζ. Το λεμφικό μασάζ σε στάδια για την κυτταρίτιδα θα μειώσει και θα βοηθήσει στην αφαίρεση των ιστών από κυτταρίτιδα.

Η τεχνική συνιστάται από έναν συνδυασμό συγκεκριμένων κινήσεων για λεμφικό μασάζ όπως το τρίψιμο, το ζύμωμα και τη συστροφή των περιοχών που επηρεάζονται από την κυτταρίτιδα.

Από την στιγμή που οι πληγείσες περιοχές αποκτάνε περισσότερη ενέργεια και είναι αρκετά θερμές, το λίπος, οι ιστοί και οι επιβλαβείς τοξικές ουσίες αρχίζουν να διαλύονται και τέλος αποξηραίνονται στο λεμφικό σύστημα του σώματος.

Ένα ακόμη όφελος που μπορεί να προσφέρει στον ασθενή το λεμφικό μασάζ σε στάδια για την κυτταρίτιδα είναι ότι μπορεί να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος τοπικά εκεί όπου βρίσκονται τα κύτταρα που παράγουν την κυτταρίτιδα.

Το τακτικό μασάζ βελτιώνει σίγουρα τη γενική κυκλοφορία του αίματος και επίσης καθιστά τη θερμότητα σε τοπικό επίπεδο. Η διαδικασία αυτή με τη σειρά της κάνει τα κύτταρα να χαλαρώσουν και επ' αυτού τα “λιωμένα” κύτταρα φεύγουν κάνοντας το σημείο ελεύθερο από κυτταρίτιδα και χωρίς λίπος.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι μπορεί να χρειαστούν αρκετές εβδομάδες έως ότου γίνουν ορατά κάποια αποτελέσματα. Επίσης αξίζει να επισημανθεί ότι η μάλαξη λειτουργεί συμπληρωματικά και όχι εξ ολοκλήρου κατά της κυτταρίτιδας. Αποτελεί δηλαδή έναν κρίκο στην αλυσίδα της αντιμετώπισης του συγκεκριμένου προβλήματος.

Χωρίς την κατάλληλη διατροφή και άσκηση, η μάλαξη από μόνη της δε μπορεί να δράσει αποτελεσματικά.

(Σίμου 2008, Μανουσαρίδου 2010, Βρέκα 2010, Stone 2010)



## **4.5 PREGNANT MASSAGE (ΜΑΣΑΖ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ)**



### **α) ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ PREGNANT MASSAGE**

Το pregnant massage spa treatment είναι ένας υπέροχος τρόπος προετοιμασίας της εγκύου για τη γέννηση του παιδιού της, με σκοπό να αισθανθεί άνετα με τις αλλαγές του σώματος της, να ανακουφίσει τους πονεμένους μυς, να καταπολεμήσει την ένταση και το άγχος.

Αυτού του είδους το μασάζ δρα προληπτικά ή θεραπευτικά: χαλαρώνει το σώμα, αυξάνει την ευλυγισία και την κινητικότητα, τονώνει το δέρμα, μειώνει τους πονοκεφάλους, την υπερένταση, το άγχος, ανακουφίζει τους πονεμένους μυς, καταπολεμά την αϋπνία και βοηθά στη χαλάρωση του νου.

### **β) ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ PREGNANT MASSAGE**

Ο βασικός στόχος του pregnant massage spa treatment είναι η ολοκληρωτική και πλήρης χαλάρωση του σώματος της εγκύου αλλά και η συναισθηματική και ψυχική της εξισορρόπηση σε μια περίοδο σημαντικών αλλαγών.

### **γ) ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ PREGNANT MASSAGE**

Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας pregnant massage οι ρυθμικές κινήσεις και οι απαλές πιέσεις εφαρμόζονται από τα πέλματα και τη μέση μέχρι τον αυχένα και τα άνω άκρα, με αποτέλεσμα την βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας και την χαλάρωση των υπο πίεση μυών.

Οι χειρισμοί προσαρμόζονται στο σωματότυπο της κάθε εγκύου και είναι απόλυτα εναρμονισμένοι με τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις της συγκεκριμένης θεραπείας.

### **δ) ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Γενικά παρατηρείται λεμφική αποσυμφόρηση, βελτίωση του κυκλοφορικού, αποφυγή και αντιμετώπιση σε μυϊκούς πόνους και κράμπες και ανακούφιση από τους πόνους σε οσφύ, κορμό και αυχένα.

Πιο συγκεκριμένα:

- Ανακούφιση από τις μυϊκές κράμπες, τη δυσκαμψία και την ένταση
- Ανακούφιση από πονοκεφάλους, πόνους στην πλάτη, στα πόδια, οίδημα, κατακρατήσεις και ισχιαλγία.
- Αύξηση των θρεπτικών ουσιών και του οξυγόνου στη μητέρα και κατ' επέκταση στα κύτταρα και τον οργανισμό του εμβρύου.
- Σταθεροποίηση στα επίπεδα των ορμονών του οργανισμού
- Αύξηση ευελιξίας των μυών
- Χαλάρωση και βελτίωση του ύπνου
- Αύξηση αιματικής κυκλοφορίας
- Μείωση του στρες και όποιας επιβάρυνσης της καρδιάς
- Αποβολή των άχρηστων και τοξικών προϊόντων του σώματος μέσω του κυκλοφορικού και λεμφικού συστήματος
- Μείωση αϋπνίας



- Βελτίωση της έλλειψης ισορροπίας και της σωστής στάσης του σώματος
- Μείωση οιδημάτων των χεριών και των ποδιών
- Ευνοεί για έναν πιο εύκολο τοκετό.

#### **ε) ΣΕ ΠΟΙΑ ΘΕΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ ΤΟ PREGNANT MASSAGE**

- **ΥΠΤΙΑ:** Στη θέση αυτή εφαρμόζονται χειρισμοί για άνω-κάτω άκρα, πέλματα, αυχένα και μια ελαφριά μάλαξη στην κοιλιά.

- **ΠΛΑΓΙΑ:** Στην πλάγια θέση εφαρμόζονται αρκετοί χειρισμοί, αφού αποτελεί την πιο ασφαλή θέση για μία έγκυο. Αφού ολοκληρωθούν οι χειρισμοί από τη μια πλευρά του σώματος. Αλλάζει η θέση της εγκύου προκειμένου να εφαρμοστούν και στην άλλη πλευρά. Η θέση αυτή σταθεροποιείται με κάμψη του ισχίου και του γόνατος από τη μια πλευρά.

- **ΠΡΗΝΗ:** (υπο προϋποθέσεις) Για να πραγματοποιηθεί μάλαξη από την πρηνή θέση απαιτείται ειδικός εξοπλισμός (ειδικό μαξιλάρι) ή κρεβάτι με τρύπα ώστε να μην ασκείται πίεση στα κοιλιακά τοιχώματα. Ωστόσο η χρησιμοποίηση αυτών των κρεβατιών μπορεί να προκαλέσει πίεση και διάταση των μυών της μήτρας και για αυτό δεν συνιστάται η χρήση τους.

#### **στ) ΑΠΟ ΠΟΙΟ ΜΗΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ**

Οι απόψεις δίστανται ανάμεσα στους γιατρούς ενώ εξαρτάται και από το σωματότυπο της εγκύου καθώς και από το πόσο καλά εξελίσσεται η εγκυμοσύνη.

Σαν γενική εικόνα μπορούμε να πούμε ότι κατά το πρώτο και δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης μία φορά την εβδομάδα είναι μία καλή συχνότητα και κατά το τρίτο τρίμηνο μπορεί να αυξηθεί σε δύο ή τρεις φορές.

Βέβαια κατά το πρώτο τρίμηνο όπου επιτελείται ο σχηματισμός των οργάνων του εμβρύου, η μάλαξη πρέπει να είναι εξαιρετικά ήπια ειδικά όταν εφαρμοστεί στον κορμό ή την κοιλιά.

## **ζ) ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ, ΤΙ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΟΧΙ**

Γενικά αποφεύγουμε την αρωματοθεραπεία και τα αιθέρια έλαια, ειδικά κατά το πρώτο και τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, για αυτό καλό είναι κατά τη μάλαξη να χρησιμοποιείται μόνο αμυγδαλέλαιο. Ωστόσο επειδή η ενεργητική δράση της αρωματοθεραπείας στη ψυχολογία και την διάθεση είναι γνωστή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο δεύτερο τρίμηνο όμως πάντα με τη συμβουλή γιατρού. Ενδεικτικά επιτρέπονται τα εξής: λεμόνι, τσάι, χαμομήλι, μανταρίνι, λεβάντα, τανζερίνη. Δεν επιτρέπονται: άρνικα, γιασεμί, μάραθος, κέρδος.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται πάντα αραιωμένα σε αμυγδαλέλαιο (προτεινόμενη αναλογία 3-4 σταγόνες ανά 100 ml αμυγδαλέλαιου).

## **η) ΤΙ ΝΙΩΘΕΙ Η ΕΓΚΥΟΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Τα συμπτώματα πριν τη θεραπεία είναι:

- πόνοι στη μέση, στην πλάτη και τον αυχένα
- έλλειψη σωστής στάσης και ισορροπίας του σώματος
- μειωμένο εύρος κίνησης και ευλυγισίας του σώματος
- κακή διάθεση και ψυχολογία
- διαταραχές στον ύπνο

Μετά τη θεραπεία τα συμπτώματα δίνουν τη θέση τους σε:

- τόνωση, χαλάρωση και ευεξία
- μείωση των πόνων του σώματος
- μείωση των οιδημάτων και των κατακρατήσεων
- καλύτερη διάθεση και ψυχολογία
- αίσθηση του ύπνου μιας ολόκληρης νύχτας
- καλύτερη ισορροπία σώματος και ευλυγισία.

## Θ) ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Διαβητική μητέρα
2. Καρδιακή νόσο, καρδιακές διαταραχές, σοβαρή αναιμία
3. Χρόνια υπέρταση
4. Ιστορικό προβλήματος ή αποβολής στην εγκυμοσύνη
5. Μητέρες κάτω των 20 ή άνω των 35
6. Ασθματική μητέρα
7. Υποψία για ομάδα αίματος RH αρνητικό ή άλλων γενετικών προβλημάτων.
8. Χρήση ναρκωτικών ουσιών
9. Ιστορικό πολλαπλού τοκετού
10. Ανομοιόμορφος τράχηλος μήτρας
11. Σπασμωδικές διαταραχές
12. Εμβρυική αρρυθμία
13. Μείωση ή απουσία εμβρυικής κινητικότητας
14. Καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου
15. Ερυθματώδης λύκος
16. Χαμηλή αύξηση βάρους.

(Stone 2010, Dawning 1998, Werner 2008)



## **4.6 ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΚΑΡΕΚΛΑΣ**

Ένα είδος μασάζ που εφαρμόζεται σε πολλές χώρες του κόσμου πάνω από είκοσι χρόνια. Τα τελευταία χρόνια διαδίδεται σιγά-σιγά και στην Ελλάδα.

Είναι μια αγωγή υγείας που γίνεται πάνω από τα ρούχα, χρησιμοποιώντας acupressure και τεχνικές μασάζ (μαλάξεις, πιέσεις, διατάσεις κ.λ.π.), ενώ ο δέκτης βρίσκεται σε καθιστή θέση. Με το συνδυασμό κινήσεων μασάζ και acupressure, δουλεύουμε στο πάνω και κάτω μέρος της πλάτης, στα χέρια, στον αυχένα και στο κεφάλι. Το μασάζ επιδρά σε τρία συστήματα του σώματος, μυϊκό, νευρικό και κυκλοφορικό, καθώς και σε ενεργειακό επίπεδο. Η καθιστή μάλαξη ομαλοποιεί το σύστημα του σώματος και το εξισορροπεί όπου είναι απαραίτητο.



Μια ολοκληρωμένη συνεδρία διαρκεί 10 - 15 λεπτά περίπου και είναι ιδανική μέθοδος μασάζ για δέκτες που βρίσκονται στον εργασιακό χώρο τους, μιας και δεν είναι απαραίτητο να βγάλουν τα ρούχα, δεν χρησιμοποιούνται λάδια και απαιτείται πολύ μικρός χώρος.

Το on site massage έχει τις ρίζες του στην ιαπωνική παράδοση του μασάζ στην καθιστή θέση, που συναντάται πριν από 1.500 χρόνια περίπου. Στις αρχές του '80, ο David Palmer, στις ΗΠΑ, αντιλαμβάνεται τη δυνατότητα τού να προσφέρει μασάζ σε καθιστή θέση, στο εργασιακό περιβάλλον του καθενός και έτσι γίνεται ο πρώτος που προωθεί την ιδέα σε μεγάλες εμπορικές εταιρείες.

Τα οφέλη:

- Βελτιώνει την επαγρύπνηση και την ικανότητα της αυτοσυγκέντρωσης.
- Βοηθά στην ανακούφιση από πονοκεφάλους έντασης.
- Βοηθά τους άκαμπτους και πονεμένους μύες.
- Μειώνει το πνευματικό και σωματικό στρες.
- Ανεβάζει το επίπεδο της ενέργειας.
- Μειώνει πόνους και άλγη.
- Αναζωογονεί και φρεσκάρει.
- Καλυτερεύει την ευλυγισία.
- Δίνει καλή αίσθηση.

(Καραμάνης 2009)

#### **4.7 ΣΠΟΝΔΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Η Σπονδυλοθεραπεία, είναι μια νέα εναλλακτική θεραπευτική μέθοδος χειρισμών με τα χέρια του μυοσκελετικού συστήματος και του συστήματος των σπλάχνων, με μυονευρική-περιτονιακή προσέγγιση.



Έχει σαν επίκεντρο την σπονδυλική στήλη από το κρανίο μέχρι το ιερό και επεκτείνεται σε ολόκληρο το σώμα. Βασικό της δε μέλημα είναι να επαναφέρει την κίνηση στο σώμα και εστιάζεται στην χαλάρωση ή την τόνωση όλων των μαλακών ιστών που εμπλέκονται στην κινητικότητα των σπονδυλικών και άλλων αρθρώσεων.

Δημιουργήθηκε από μια ομάδα οστεοπαθητικών την δεκαετία του 80 και από τότε κερδίζει διαρκώς οπαδούς σε όλο τον κόσμο.

Αν και προέρχεται από την οστεοπαθητική, η Σπονδυλοθεραπεία χαρακτηρίζεται από μη βίαιες ή απότομες τεχνικές. Στηρίζεται στην αρχή της μη-πίεσης και της ήπιας κινητοποίησης των ιστών, τοπικά όπου υπάρχει υποκινητικότητα ή συνολικά ανά μυϊκή ομάδα. Θεωρεί και θεραπεύει το Ανθρώπινο Σώμα ολιστικά, χωρίς να το χαρακτηρίζει να το κρίνει ή να του προσαρτίζει διαγνωστικές ετικέτες. Εργάζεται με το Σώμα και όχι πάνω στο Σώμα.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιεί είναι λίγες, απλές και εξαιρετικά αποτελεσματικές. Οι σπουδαστές όμως πρέπει να έχουν μια πολύ καλή γνώση της ανατομίας και ιδιαίτερα του μυοσκελετικού και σπλαχνικού συστήματος και αν δυνατόν να έχουν ήδη θεραπευτική εμπειρία.

Αρχικά η Σπονδυλοθεραπεία εστιαζόταν στην ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης αλλά γρήγορα οι ιδρυτές κατάλαβαν ότι οι μύες και γενικά οι μαλακοί ιστοί ήταν η αληθινή αιτία της απόκλισης της σπονδυλικής στήλης από την ευθυγραμμία. Έτσι αναπτύχθηκαν τεχνικές και θεραπευτικές συμπεριφορές που έχουν σαν στόχο την βαθιά χαλάρωση των ιστών που εμπλέκονται στην υποκινητικότητα και μέσω θεραπευτικού διαλόγου με τον εγκέφαλο αποσκοπούν και πετυχαίνουν την πλήρη επανένταξη των ανισόρροπων περιοχών στο λειτουργικό σύνολο του σώματος.

(Καραμάνης 2009)



## 4.8 ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ



### **α) Τι είναι το αθλητικό μασάζ;**

Το αθλητικό μασάζ γίνεται για να βοηθήσει τον αθλητή να επανέλθει σε μια καλή σωματική κατάσταση ύστερα από μία ή πολλές κουραστικές προπονήσεις και/ή τραυματισμούς.

Είναι ένα είδος θεραπείας που βοηθάει τον αθλητή ν' ανακουφιστεί από το στρες και την ένταση που δημιουργείται στους ιστούς του σώματος, κατά τη διάρκεια μιας φυσικής άσκησης.

Εν τω βάθει στρώματα μυϊκών ιστών μαλάζονται χρησιμοποιώντας ποικιλία τεχνικών, που σκοπό έχουν να αποβάλουν το γαλακτικό οξύ που έχει συσσωρευτεί και να θεραπεύσουν τραυματισμούς μαλακών μορίων.

Τα μαλακά μόρια αποτελούνται από πολλές μυϊκές ίνες, αυτές από μυϊκά ινίδια κι ιστούς. Όταν αυτά τα μαλακά μόρια βρίσκονται κάτω από έντονη πίεση, «υπερφόρτωση» κατά τη διάρκεια παραγωγής έντονου έργου, τότε βρίσκονται σε ρίσκο πιθανού τραυματισμού.

Όταν οι ίνες τελικά τραυματιστούν ξαναθεραπεύονται μέσω ενός νέου ιστού. Γίνονται δηλαδή κάποιες προσκολλήσεις των ινών που όμως προκαλούν κόμβους στα

σημεία αυτά γνωστές κι ως συμφύσεις. Κατά σειρά, αυτό οδηγεί στην εξασθένηση και μη καλή λειτουργία του μυός, κι ακολούθως στη μυϊκή αστάθεια και τον πόνο.

Αυτοί οι τραυματισμοί συμβαίνουν σε επίπεδο μικροσκοπίου, κι απαιτείται κάποιος χρόνος μέχρι ο αθλητής να αισθανθεί πόνο.

Το αθλητικό μασάζ δεν περιορίζεται μόνο στην πρόληψη και στη θεραπεία των αθλητικών κακώσεων, αλλά μπορεί να βοηθήσει και στην προετοιμασία του αθλητή για τους επόμενους αγώνες, βοηθώντας να κρατήσει το μυϊκό του σύστημα σε πολύ καλή κατάσταση και να φτάσει στο μάξιμουμ της απόδοσης του.

Το αθλητικό μασάζ δεν είναι μόνο για τους αθλητές, αλλά και για όλους τους ανθρώπους με μυϊκά προβλήματα. Αυτά μπορεί να δημιουργηθούν μετά από δραστηριότητες όπως κηπουρική, σήκωμα μεγάλου βάρους ή ακόμα κι από το κουβάλημα των αγορών του σούπερ μάρκετ.

Είναι κατάλληλο επίσης και για εκείνους που μένουν μακριά καιρό από δραστηριότητες, όπως οι επαγγελματίες οδηγοί κι οι υπάλληλοι γραφείου με πολλές ώρες μπροστά στο κομπιούτερ.

### **β) Τεχνικές αθλητικού μασάζ:**

- Soft Tissue Release (STR): Οι μυϊκές διατάσεις σπάνε τις συμφύσεις που βρίσκονται μέσα στις μυϊκές ίνες και τις ευθυγραμμίζει εκ νέου στην σωστή θέση.

- Muscle Energy Technique (MET): Διάταση με ενδυνάμωση σπάει επίσης τις συμφύσεις. Αυτή η τεχνική ενθαρρύνει ένα επίπεδο χαλάρωσης που επιτρέπει στο μυ να διαταθεί περισσότερο απ' την συνηθισμένη ικανότητα του, όπου όμως δεν του αυξάνει την ελαστικότητα του περισσότερο από πριν για το συγκεκριμένο άτομο.

- Neuromuscular Technique (NMT): Αυτή η τεχνική δουλεύει το νεύρο που ελέγχει τη μυϊκή σύσπαση κι όλες τις κινήσεις του μυ. Δουλεύουμε τα σημεία κλειδιά μέσα στο μυ. Συνήθως πιέζουμε το σημείο ίσα με τρεις βαθιές αναπνοές κατά τη διάρκεια που ο μυς ξεκουράζεται κι έτσι αφαιρεί την ένταση.

- Connective Tissue Massage (CTM): Το μασάζ αυτό σπάει τις συμφύσεις στους συνδετικούς ιστούς, κι έτσι απελευθερώνει τη μυϊκή ίνα να εργαστεί ελεύθερα κι ανεξάρτητα σε συνεργασία με τις υπόλοιπες μυϊκές ίνες για να παράγουν έργο.



### **γ) Σκοπός αθλητικού μασάζ:**

Ο σκοπός του αθλητικού μασάζ είναι να προλαμβάνει τους τραυματισμούς και τα μυϊκά προβλήματα και γι' αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως θεραπεία συντήρησης. Τακτικό μασάζ θα βοηθήσει να διατηρηθούν οι μυς σε καλό επίπεδο, θα βελτιώσει την ελαστικότητα τους και θα βοηθήσει στο να φύγουν οι περιττές ουσίες που εκρήγνυνται από τους μυς μέσω της λεμφικής οδού.

Όταν χρησιμοποιείται ως μέρος του προγράμματος αποθεραπείας, το αθλητικό μασάζ μπορεί να επιταχύνει την περίοδο της αποθεραπείας ύστερα από οξύς ή χρόνιους μυϊκούς και συνδεσμικούς τραυματισμούς.

Όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με το ζέσταμα του αθλητή, το αθλητικό μασάζ είναι ευεργετικό για πριν τον αγώνα, είτε για χαλάρωση είτε για διέγερση, βοηθά στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος αλλά και στη μείωση της μυϊκής και νοητικής έντασης που τυχόν υπάρχει.

Επίσης, ανάμεσα στον αγώνα σε κάποιο διάλειμμα, το αθλητικό μασάζ μπορεί να τονώσει και να ξεκουράσει τον αθλητή για να τα καταφέρει καλύτερα ως το τέλος.

Τέλος, το αθλητικό μασάζ μαζί με τις διατάσεις και την παγοθεραπεία, είναι ότι καλύτερο αμέσως μετά το τέλος του αγώνα, διότι βοηθά στην μείωση των μυϊκών σπασμών, διώχνει το γαλακτικό οξύ μέσω της λέμφου και προάγει την χαλάρωση και την αποκατάσταση.

(Friday 2010, Dawning 1998, Riggs 2007)

## **4.9 BAMBOO MASSAGE**

Το «bamboo massage», Η ειδική θεραπευτική μάλαξη με τα καλάμια και τα άλλα ειδικά εξαρτήματα φτιαγμένα από ξύλο είναι μια από τις πιο δημοφιλείς πρακτικές χαλάρωσης, ένας φυσικός τρόπος πρόληψης, βελτίωσης αλλά και αποκατάστασης της υγείας σε ήπιες εντάσεις, μπλοκαρίσματα και δυσλειτουργίες.

Το bamboo massage είναι μία παραδοσιακή ειδικότητα μάλαξης που υποστηρίζει το μυο-σκελετικό σύστημα, το δερματικό ιστό, τα αγγεία (ειδικά το φλεβικό και το λεμφικό σκέλος του κυκλοφορικού συστήματος), τους περιφερικούς νευρικούς υποδοχείς και το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Η συγκεκριμένη ειδικότητα υλοποιείται με την βοήθεια ειδικών κατασκευών που είναι φτιαγμένα από καλάμια «bamboo».

Ακόμη στην θεραπευτική ακολουθία, χρησιμοποιούμε και άλλα εργαλεία φτιαγμένα από ξύλο σε διάφορα μεγέθη ανάλογα με την περιοχή σώματος που προσεγγίζουμε. Επιλέγουμε ειδικές πιέσεις για την διέγερση του νευρικού συστήματος στα πέλματα. Ρολαρίσματα σε μεγάλες μυϊκές ομάδες. Κρούσεις που προσφέρουν μυϊκό ερεθισμό και αναζωογόνηση. Τέλος άλλες πιέσεις σε σημεία έντασης, χρόνιου πόνου ή σε σημεία μυο-περιτοναϊκής αυξημένης τάσης (trigger points).

Εφαρμόζεται σε όλο το σώμα και προσφέρει άμεση ανακούφιση και διάλυση των εντάσεων σε χρόνια προβλήματα και δυσλειτουργίες αλλά και σύνδρομα υπέρ-χρήσης χρόνιας κόπωσης, και περιπτώσεις χρόνιου στρες.

Η ειδικότητα μάλαξης με τα ειδικά καλάμια bamboo είναι άμεσα εξελισσόμενη στον σύγχρονο κόσμο. Είναι γνωστή για την αποτελεσματικότητά της, οικεία και προσιτή στα σύγχρονα κέντρα χαλάρωσης, σε όλο τον κόσμο. Θεωρείται διαχρονικά ότι στο άμεσο μέλλον θα είναι μια από τις κύριες και πλέον εμπορικές αλλά και απ τις καλύτερες όσον αφορά την βιολογική αξία, παροχή υπηρεσίας σε χώρους υγείας, χαλάρωσης και ευεξίας, αλλά και σε κέντρα αποθεραπείας & αποκατάστασης, ινστιτούτα αισθητικής, S.P.A. και city S.P.A. θα μπορεί βεβαίως να χρησιμοποιείται και σε άλλους χώρους δηλαδή σε ξενοδοχεία, αεροδρόμια, κρουαζιερόπλοια, κομμωτήρια, καφετερίες, εναλλακτικούς χώρους, ακόμη και στο σπίτι.

(Καραμάνης 2009)

#### **4.10 JET-LAG MASSAGE**

Η μάλαξη για το jet lag (jet lag massage), είναι μια υπο-ειδικότητα της ολιστικής μάλαξης που γίνεται σε ανθρώπους οι οποίοι έχουν ταξιδέψει πολλές ώρες με το αεροπλάνο και παρουσιάζουν διάφορα συμπτώματα και δυσλειτουργίες από την απότομη αλλαγή ώρας, από το μέρος αναχώρησης ως το μέρος άφιξης.

Πρόκειται για μια συμπληρωματική παροχή υπηρεσίας που δρα στο επίπεδο της αίσθησης της αφής καθώς το «εξειδικευμένο» άγγιγμα του θεραπευτή, περνά ερεθίσματα στο νευρικό σύστημα του δέκτη της συγκεκριμένης μάλαξης.

Ερεθίσματα συμβατά με την φυσιολογία του, που επιδρούν θετικά & χαλαρωτικά σε επίπεδο μυών, νευρών, αγγείων & ενέργειας. Όλοι όσοι έχουν ταξιδέψει, επιβάτες ή εργαζόμενοι, έχουν να ωφεληθούν και να νιώσουν την ευεξία και την ποιότητα αυτής της ειδικής εφαρμογής.

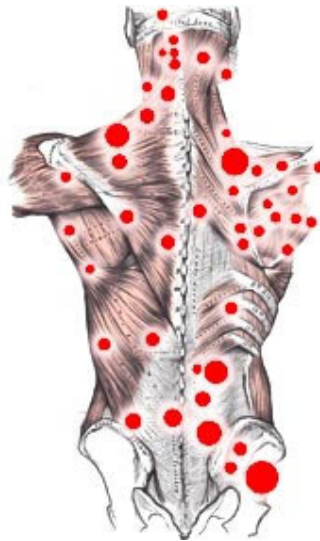
Η τεχνική «jet lag massage» είναι αξιόπιστη, τεκμηριωμένη επιστημονικά, έχει ελάχιστες αντενδείξεις, καμία παρενέργεια ενώ τα θεραπευτικά αποτελέσματα που προσφέρει είναι:

- Μειώνει την δυσκαμψία & τους μυϊκούς σπασμούς.
- Μειώνει τις ημικρανίες & τις κεφαλαλγίες τάσης.
- Ανακουφίζει από το άγχος, την χρόνια & οξεία ένταση.
- Βελτιώνει την ελαστικότητα των ιστών & την ευλυγισία των αρθρώσεων.
- Εξισορροπεί το νευρικό σύστημα από την απότομη αλλαγή ώρας.
- Χαλαρώνει τις εγκεφαλικές λειτουργίες από την υπερένταση και την υπερτονία.
- Προσδίδει ενεργητικότητα καλή διάθεση και ολική διαύγεια πνεύματος αν υπάρχει έλλειψη αυτών ή πνευματική κόπωση.
- Αναβαθμίζει την ικανότητα για δράση και κίνηση

(Καραμάνης 2009)

#### **4.11 Trigger Tender points massage**

Τα tender (*σημεία έντασης*) και τα trigger points είναι τμήμα του μυϊκού πόνου και έχουν ποικίλες διαγνώσεις και διάφορους τρόπους αντιμετώπισης.



Η ειδική μάλαξη -σε αυτά τα σημεία- περιλαμβάνει εξειδικευμένες τεχνικές ψηλάφησης για να αναγνωρίσουμε τα συγκεκριμένα σημεία και τεχνικές πίεσης και έλξης προκειμένου ο οργανισμός να ξαναποκτήσει τις χαμένες δυνατότητες ευλυγισίας, του φυσιολογικού εύρους κίνηση των αρθρώσεων και ικανότητα της μυϊκής δύναμης.

Στο τέλος κάθε ενεργοποίησης, εφαρμόζουμε διατάσεις, διαφορετικές για τον κάθε μυ, προκειμένου να ολοκληρώσουμε το αυτοθεραπευτικό αποτέλεσμα.

Η ανακάλυψη των μυοπεριτονιακών σημείων πυροδότησης πόνου, σε συνδυασμό με αυτοθεραπευτικές μαλάξεις, έλυσε πολλές απορίες σε δυσλειτουργίες με ανεξήγητο ή δυσδιάκριτο αίτιο.

(Καραμάνης 2009, Finando 2005)

#### **4.12 ΧΑΒΑΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ LOMI-LOMI**

Το Lomi Lomi είναι μια αρχαία μέθοδος μασάζ, που προέρχεται από τα νησιά της Χαβάης και μεταδόθηκε από γενιά σε γενιά, με μυστικότητα, από Σαμάνους θεραπευτές, που ονομαζόντουσαν Kahunas, προς όσους είχαν ταλέντο και πειθαρχία στη θεραπευτική τέχνη του μασάζ.



Μερικά από τα χαρακτηριστικά αυτής της μεθόδου είναι ότι ο μασέρ χρησιμοποιεί ευρέως τους πήχεις, καθώς επίσης τις παλάμες και τα δάκτυλα. Περιλαμβάνει μακριές συνεχόμενες κινήσεις με ρευστότητα, οι οποίες δίνουν την αίσθηση πολλών χεριών κατά μήκος του σώματος.

Σύμφωνα με τη χαβανέζικη φιλοσοφία που λέγεται Huna, τα πάντα στο σύμπαν αναζητούν Αρμονία και Αγάπη, και αυτό προσπαθεί να μεταδώσει ο μασέρ προς τον δέκτη κατά τη διάρκεια του μασάζ, χρησιμοποιώντας -εκτός της τεχνικής- τη διαίσθηση και την πρόθεση.

Μερικές από τις ωφέλειες του μασάζ είναι ότι επιδρά ευεργετικά στο μυϊκό, στο κυκλοφορικό, στο λεμφικό, στο ανοσοποιητικό και στο νευρικό σύστημα.

Κάθε άνθρωπος έχει τέσσερα επίπεδα ύπαρξης, το φυσικό, το συναισθηματικό, το διανοητικό και το πνευματικό. Η επίδρασή του όμως, δεν σταματάει μόνο στο φυσικό επίπεδο. Όταν επέρχεται θεραπεία σε κάποιο από αυτά τα επίπεδα, τότε συμπληρώνονται και εξισορροπούνται και τα υπόλοιπα.

Παλιές εμπειρίες, πρότυπα και πιστεύω, καταγράφονται και αποθηκεύονται στα κύτταρα του σώματός μας και μπορεί να μπλοκάρουν τη ροή της ενέργειας. Οι μακριές, ρυθμικές, σαρωτικές κινήσεις του Lomi Lomi, που παρομοιάζονται με τα κύματα του ωκεανού, καθαρίζουν και απομακρύνουν τις εντάσεις από το σώμα, «ξεμπλοκάρουν», αφήνοντας δέκτη και δότη αναζωογονημένους. Ένα άλλο χαρακτηριστικό αυτού του μασάζ είναι ότι «δουλεύονται» ταυτόχρονα δύο ή περισσότερα σημεία του σώματος. Αυτό βοηθά το νου να χαλαρώσει γιατί δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί σε δύο σημεία την ίδια στιγμή, με αποτέλεσμα να εγκαταλείψει κάθε προσπάθεια, να «κλείσει τον διακόπτη» και να παραδοθεί. Αυτός είναι ο λόγος που αυτό το μασάζ γίνεται και από δύο άτομα, γιατί είναι ακόμα δυσκολότερο για τον εγκέφαλο να συγκεντρωθεί σε τέσσερα χέρια την ίδια στιγμή.

(Stone 2010)

### **4.13 ΜΠΑΛΙΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ (REIKI)**

REIKI σημαίνει ροή συμπαντικής ενέργειας που διέπεται από σοφία και έχει θεραπευτική φύση.

Το Ρέικι βασίζεται στη διοχέτευση της συμπαντικής ενέργειας μέσα από το σώμα και τα χέρια του ασκούντος και μεταβιβάζεται με άγγιγμα στον αποδέκτη.

Καταγωγή του REIKI η Ιαπωνία, ιδρυτής του ως φυσική θεραπεία, είναι ο Usui στα τέλη του 19ου αιώνα.

Οι αρχές του REIKI:

- Μόνο για σήμερα δεν ανησυχώ!
- Μόνο για σήμερα δε θυμώνω!
- Μόνο για σήμερα σέβομαι όλους τους ανθρώπους!

- Μόνο για σήμερα δουλεύω με τιμότητα!
- Μόνο για σήμερα ευγνωμονώ ότι με περιβάλλει

Σε μια συνεδρία ΡΕΙΚΙ ο θεραπευόμενος είναι με τα ρούχα του. Βγάζει μόνο τα υποδήματά του.

Το ΡΕΙΚΙ μπορεί να συνδυαστεί με όλες σχεδόν τις θεραπευτικές εφαρμογές όμως θα ήταν προτιμότερο να γίνει μόνο του ώστε να είναι ξεκάθαρη η εικόνα του αποτελέσματος.

(Werner 2008)

#### **4.14 ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ**

Η αρχαία αυτή τέχνη έχει θαυμάσιες εφαρμογές στη σύγχρονη εποχή. Ζούμε έναν τρόπο ζωής που σχεδόν μας υπαγορεύει να μπλοκάρουμε την ενέργεια μας. Ο ρυθμός της ζωής, ο εντελώς λάθος τρόπος διατροφής, η έλλειψη γνώσης σωστής αναπνοής, η έλλειψη άσκησης ή ακόμη χειρότερα η λάθος άσκηση, είναι μια πολύ πετυχημένη συνταγή για να μπλοκάρουμε την ενέργεια μας σε διάφορα σημεία και επίπεδα. Η αρχαία αυτή τέχνη με την ικανότητα της να εξισορροπεί την ροή της ενέργειας, μπορεί να ανακουφίσει σημαντικά, αν όχι να εξαφανίσει, προβλήματα από λάθος στάση του σώματος (προβλήματα του αυχένα, της σπονδυλικής στήλης, προβλήματα αρθρώσεων, τενοντίτιδες, επικονδυλίτιδες, παγωμένους ώμους). Η εκπληκτική αποτοξινωτική ιδιαιτερότητα της Ταϊλανδέζικης Μάλαξης, μπορεί να βοηθήσει ανθρώπους που κάνουν χημειοθεραπεία, (ανάλογα με το είδος και το στάδιο της νόσου τους ή εφόσον ο θεράπων ιατρός τους, τους το επιτρέψει), ή άλλες ανθρώπους που είναι πολλές ώρες όρθιοι ή ασχολούνται με πολύωρη καθιστική εργασία. Η Ταϊλανδέζικη Μάλαξη όχι μόνο δεν αντενδείκνυται στην εγκυμοσύνη αλλά είναι πάρα πολύ ωφέλιμο για τις εγκύους, καθώς παρέχει σημαντική ανακούφιση για την μέση, τη λεκάνη, την πλάτη και την κατακράτηση υγρών. Ο εξαιρετικά χαλαρωτικός χαρακτήρας αυτής της τέχνης μπορεί επίσης να βοηθήσει ανθρώπους με κρίσεις στρες, συναισθηματικά μπλοκαρίσματα, ημικρανίες και πονοκεφάλους.

Με τη Ταϊλανδέζικη Μάλαξη τα εσωτερικά όργανα ενεργοποιούνται και η λιμνάζουσα ενέργεια ελευθερώνεται. Το σώμα απελευθερώνεται από νευρομυϊκή ένταση, το στρες ελαττώνεται, τα υγρά κινούνται, οι μαλακοί ιστοί αποτοξινώνονται, η συνολική ενέργεια αυξάνεται και μια πιο εξισορροπημένη πνευματική κατάσταση επιτυγχάνεται. Το συναίσθημα περιγράφεται καλύτερα με τα λόγια του Δασκάλου Chongkol Setthakorn : "Η παραδοσιακή Ταϊλανδέζικη Μάλαξη είναι σαν να ξεπλένουν το σώμα χίλια απαλά κύματα". Στην εποχή μας, αυτή η θεραπευτική μέθοδος γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλής στο Δυτικό κόσμο, ενώ εξακολουθεί να παραμένει η υπ' αριθμόν ένα επιλογή χαλάρωσης στην Ταϊλάνδη, όπου η Ταϊλανδέζικη μάλαξη εφαρμόζεται στους πιο ιερούς ναούς από μοναχούς, στα πλέον πολυτελή spa, μέχρι και τις πιο πολύβουες λαϊκές αγορές.

Η κάθε συνεδρία της Ταϊλανδέζικης μάλαξης γίνεται στο πάτωμα πάνω σε ένα λεπτό στρώμα. Δεν χρησιμοποιείται κανένα είδος λαδιού και οι δύο συμμετέχοντες - δότης και δέκτης- είναι ελαφριά ντυμένοι με χαλαρά και άνετα ρούχα. Η τελευταία λήψη τροφής γίνεται τουλάχιστον 3 ώρες πριν τη μάλαξη. Μια συνεδρία πραγματοποιείται πολύ αργά (μερικές φορές για περισσότερο από δύο ώρες), σε ένα "χορό κινήσεων" καθώς ο θεράπων κινεί τον αποδέκτη γύρω από το στρώμα, δημιουργώντας ένα χαλαρό, διαλογιστικό περιβάλλον και για τους δύο. Κατά τη διάρκειά της, ο δότης χρησιμοποιεί τους αντίχειρες, τα δάχτυλα, τις παλάμες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα του για τον χειρισμό και την διέγερση του σώματος. Υπάρχει μεγάλος αριθμός διαφορετικών τεχνικών, έτσι ώστε η συνεδρία να προσαρμόζεται στις ανάγκες του εκάστοτε δέκτη. Το πλέον βασικό κομμάτι της Ταϊλανδέζικης Μάλαξης, όσον αφορά τον δότη, είναι πως η κάθε συνεδρία δεν αντιμετωπίζεται απλά σαν μια ακόμη βιοποριστική εναλλακτική αλλά σαν μια πνευματική πρακτική που του επιτρέπει να διαγιγνώσκει και να διαισθάνεται την ροή και τα μπλοκαρίσματα της ενέργειας. Ένας καλός θεραπευτής πάντα ασκεί την τέχνη του μέσα σε αίσθημα στοχαστικότητας και διαλογισμού. Αυτή είναι μια δύσκολη πνευματική κατάσταση και ακόμη και στην Ταϊλάνδη υπάρχουν λίγοι δάσκαλοι που την επιτυγχάνουν. Η διαφορά ανάμεσα σε μια συνεδρία που γίνεται με αυτόν τον τρόπο και σε μια που αντιμετωπίζεται απλά σαν δουλειά είναι τεράστια.



Η μεθοδολογία της Ταϊλανδέζικης μάλαξης που εφαρμόζεται στο Sampi περιλαμβάνει πολλά στοιχεία, όπως:

**1) Διατάσεις (κινήσεις μεγάλης εμβέλειας).** Αυτές έχουν ως στόχο να προκαλέσουν διάταση σε όλες τις μυϊκές ομάδες. Πολλές αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες asana (στάσεις), της Γιόγκα. Αυτός άλλωστε είναι και ο λόγος που από πολλούς η Ταϊλανδέζικη μάλαξη θεωρείται παθητική εφαρμογή της γιόγκα. Οι διατάσεις της Ταϊλανδέζικης μάλαξης, που είναι και το χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτής της θεραπευτικής μεθόδου, αποκαθιστούν την σχέση των αγωνιστών - ανταγωνιστών μυών. Συνεπώς, συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των χρόνιων μυοσκελετικών προβλημάτων και στην αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου που οφείλεται στην βαθμιαία βράχυνση των μυών, ιδιαίτερα διαδεδομένο πρόβλημα στην κοινωνία μας, ειδικά σε όσους διεξάγουν καθιστικό τρόπο ζωής.

**2) Μαλάξεις (κινήσεις μεσαίας εμβέλειας).** Αυτές περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, και μαλακτικά πλήγματα, και ανακουφίζουν από τον μυϊκό σπασμό.

**3) Πιέσεις στους αγωγούς Sen (κινήσεις μικρής εμβέλειας).** Αυτό γίνεται μέσω μιας συγκεκριμένης διαδικασίας, η οποία περιλαμβάνει κυρίως πιέσεις με τους αντίχειρες. Η εν λόγω τεχνική εξαγνίζει και εξισορροπεί το λεπτοφυές ηλεκτροχημικό σύστημα του οργανισμού. Γι' αυτόν τον λόγο χαίρει μεγάλης υπόληψης στην Άπω Ανατολή και θεωρείται ιερή. Επίσης, οι πιέσεις στους αγωγούς Sen συμβάλλουν στην αντιμετώπιση διαφόρων ψυχοσωματικών προβλημάτων, όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, το βρογχικό άσθμα, η πρωτοπαθής δυσμηνόρροια, κτλ. Επίσης, αυξάνει εντυπωσιακά την ευλυγισία, ενώ βοηθά το άτομο να αποκτήσει επίγνωση του σώματός του και να αποφεύγει την κακή στάση.

**4) Χρήση θερμών επιθεμάτων.** Πρόκειται για καταπλάσματα που περιέχουν ορισμένα φυτά που προάγουν την μυϊκή χαλάρωση. Τα καταπλάσματα αυτά θερμαίνονται στον ατμό και κατόπιν τοποθετούνται σε συγκεκριμένα σημεία. Η χρήση τους ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους, αποτοξινώνει τον οργανισμό και χαρίζει βαθιά χαλάρωση.

(Stone 2010, Roylance 2011)

#### **4.15 ΚΑΛΙΦΟΡΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ**



Πρόκειται για μια σύγχρονη ειδικότητα μάλαξης η οποία κινείται σε τρία επίπεδα, το ενεργειακό, το συναισθηματικό και το φυσικό.

Στο Californian massage ο ειδικός που το ασκεί, χρησιμοποιεί την «μη διεισδυτική» ψηλάφηση, δηλαδή χειρισμούς και τεχνικές που δεν προκαλούν «αντίσταση». Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στον θεραπευτή να απορροφήσει πληροφορίες από όλα τα επίπεδα της ύπαρξης του δέκτη του. Σαν ένα σφουγγάρι που τοποθετείται σε μια πισίνα με νερό.

Επίσης, οι κινήσεις του θεραπευτή είναι αργές, οριζόντιες ή κυκλικές, συνεχόμενες, απαλές και ελεγχόμενες. Το βάρος του σώματος μετατοπίζεται τακτικά από το ένα πόδι στο άλλο. Η τεχνική προσομοιάζει με χορό, ενώ κάποιιοι την ονομάζουν μάλαξη και ταυτόχρονο tai – chi (διαλογισμός κίνησης).

Το Californian massage γίνεται σε όλο το σώμα με έναρξη το πίσω μέρος. Ξεκινάμε αλείφοντας με λάδι όλο το πίσω μέρος του σώματος το οποίο δεν είναι καλυμμένο με πετσέτα. Αρχίζουμε από την σπονδυλική στήλη και τα χέρια μας κινούνται πολύ αργά στην αρχή για να έχουμε χρόνο συνειδητοποίησης της κατάστασης του δέκτη μας σ όλα τα επίπεδα της ύπαρξής του. Καλύπτουμε με θωπιές έως ανατρίψεις όλη την Σ.Σ και τα άνω άκρα με τις παλάμες μας να κινούνται είτε δίπλα – δίπλα, είτε παρασπονδυλικά, είτε αρμονικά σε κάθε άρθρωση των άνω άκρων, ταυτόχρονα (ώμος – ώμος, αγκώνας – αγκώνας, καρπός – καρπός). Το ίδιο γίνεται και στα κάτω άκρα (μηρός – μηρός, ιγνυακή κοιλότητα – ιγνυακή κοιλότητα, πτέρνα – πτέρνα).

Παράλληλα παρατηρούμε την διανοητική και τη συναισθηματική μας κατάσταση. Π.χ. νιώθουμε όμορφα, ηρεμία, αρμονία, χαλάρωση; Αν ναι συνεχίζουμε στον ίδιο ρυθμό και παρατηρούμε αν και ο δέκτης μας αισθάνεται το ίδιο, οπότε η θεραπευτική ροή δεν διακόπτεται. Αν κάτι στις αισθήσεις μας δεν πηγαίνει καλά, σταματάμε την κίνηση των χεριών μας και απλά αγγίζουμε. Η πρόθεση μας είναι η απόλυτη αίσθηση ηρεμίας, αρμονίας, γαλήνης. Προσπαθούμε να νιώσουμε τι δεν μας οδηγεί στο στόχο μας από την πλευρά του θεραπευμένου κι αν δεν το βρούμε, ξεκινάμε ήπιο διάλογο με όσο το δυνατόν λιγότερες λέξεις. Επίσης δίνουμε συμβουλές ηρεμίας, αναπνοής, στάσης σώματος που θα βοηθήσουν στο στόχο μας ο οποίος είναι η τέλεια χαλάρωση.

Αν όλα πηγαίνουν ομαλά, σταματάμε να ελέγχουμε το ρυθμό ( την ταχύτητα) και τα χέρια μας κινούνται σε πιο γρήγορο τέμπο ή με το ρυθμό της μουσικής, αν υπάρχει. Αν όσο συνεχίζουμε ανακαλύπτουμε μπλοκαρίσματα, φρενάρουμε και μειώνουμε την ταχύτητα της κίνησης των χεριών με τη σκέψη μας, παρατηρούμε την αλλαγή, και ξανά-χάνουμε τον έλεγχο της ροής. Τα μάτια μας μπορεί να είναι ανοιχτά ή κλειστά, δεν μας απασχολεί ποιο μέρος του σώματος αγγίζουμε και κινούμαστε σε όλη την επιφάνεια (πρόσθια – οπίσθια). Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι το πόσο μπλοκαρισμένο ενεργειακά είναι το σημείο που αγγίζουμε και συμπεριφερόμαστε ανάλογα.

Από ένα σημείο και μετά ανακαλύπτουμε ότι ο χρόνος είναι κάτι που δεν μας απασχολεί, επίσης δεν υπάρχει έλεγχος των χεριών κι εμείς γινόμαστε οι θεατές της μάλαξης καθώς τα χέρια μας την επιτελούν. Ο αρχικός έλεγχος της κίνησης των χεριών από το νου και τον εγκέφαλο γίνεται αυτοματική κίνηση (χωρίς τον έλεγχο του βουλητικού σκέλους). Εμείς παρακολουθούμε, παρατηρούμε και δίνουμε βάση στο τι νιώθουμε, στα συναισθήματά μας (feelings) και στο τι νιώθει ο δέκτης μας.

Μέσα από την αίσθηση η οποία είναι πρωτεύουσα ενέργεια και στόχος στην συγκεκριμένη ειδικότητα, το σώμα, ο εγκέφαλος και το ενεργειακό πεδίο του αλλάζουν με φυσικό και χωρίς προσπάθεια τρόπο. Ο οργανισμός αυτοθεραπεύεται, απελευθερώνεται, τα συστήματα φυσικά και ενεργειακά ομαλοποιούνται και ο εγκέφαλος προσεγγίζει υψηλά συνειδησιακά επίπεδα.

Η συνείδηση έχει διευρυνθεί. Ο εγκέφαλος αποκτά σφαιρική συνοχή. Με τη δύναμη των αισθήσεων και των συναισθημάτων προάγουμε την συνολική ανάπτυξη των σωματικών και εγκεφαλικών λειτουργιών. Η απόλυτη ηρεμία, η βαθιά χαλάρωση, η ησυχία, η σιγή δίνουν στην μάλαξη μορφή ταξιδιού. Η μάλαξη γίνεται ταξίδι και ταυτόχρονα δημιουργία.

Αυτή η τεχνική όχι μόνο δεν κουράζει, αλλά αντίθετα ενδυναμώνει (πέρα το ότι είναι κινητική δραστηριότητα) τους μύες του θεραπευτή και ισχυροποιεί το καρδιαγγειακό σύστημά του.

(Καραμάνης 2009)

#### **4.16 ΘΙΒΕΤΙΑΝΗ ΜΑΛΑΞΗ (TIBETAN MASSAGE)**



Η μάλαξη από το Θιβέτ (Tibetan massage) είναι από τις παλαιότερες τεχνικές μαλάξεων που συναντούμε πάνω στη γη. Για αυτό το μικρό κρατίδιο της ανατολής, η μάλαξη θεωρείται ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους αποκατάστασης και έχει εξέχουσα θέση στην Θιβετιανή Ιατρική.

Είναι μια εξωτερική παρέμβαση που γίνεται από ειδικούς θεραπευτές με την βοήθεια φυτικών προϊόντων και αποτελεί μέρος μιας σειράς από τεχνικές ομαλοποίησης και αποκατάστασης. Εκτός από τα συνήθη προβλήματα και δυσλειτουργίες, το Tibetan massage χρησιμοποιείται στην πατρίδα του και για μια άλλη σειρά συμπτωμάτων όπως ανησυχία, αϋπνίες, ζαλάδες, συναισθηματικές ανισορροπίες, μελαγχολία, κατάθλιψη κ.λ.π. όπως και στην Ινδική Ιατρική, οι

Θιβητιανοί πιστεύουν ότι η μάλαξη ρυθμίζει και σταθεροποιεί τον αέρα και τη φωτιά στο σώμα και την χρησιμοποιούν με αυτήν την έννοια.

Στο Tibetan massage εκτελούνται και εφαρμόζονται κυρίως, με ειδικούς και συγκεκριμένους τρόπους 5 συγκεκριμένοι χειρισμοί:

- α) μεγάλου μήκους θωπείες
- β) ειδικές ευθύγραμμες και κυκλικές ανατρίψεις και τρίψεις
- γ) βαθιές ζυμώσεις
- δ) πιέσεις σε σημεία έντασης και σε σημεία βελονισμού
- ε) κρούσεις, πελεκισμοί και κινήσεις διέγερσης ( triple technique).

Η μεγάλη βιολογική αξία όμως, και ο κύριος λόγος που το Tibetan massage είναι τόσο γνωστό και διαδεδομένο στον δυτικό κόσμο είναι ο συνδυασμός του με την εφαρμογή βεντουζών διαφόρων μεγεθών και υλικών κατασκευής, στο σώμα. Η τοποθέτηση και η χρήση των βεντουζών αυξάνει το θεραπευτικό αποτέλεσμα ανάλογα με την δυσλειτουργία και το υλικό κατασκευής της βεντούζας. Υπάρχουν βεντούζες φτιαγμένες από γυαλί, από πλαστικό, από λάστιχο, από καουτσούκ. Επίσης βεντούζες με μαγνήτες ή με ειδικές βελόνες που τοποθετούνται σε σημεία μεσημβρινών.

Ένας έμπειρος θεραπευτής που πρόκειται να τοποθετήσει βεντούζες χρειάζεται να γνωρίζει πως θα συνδυάσει την Θιβητιανή μάλαξη με τις βεντούζες, αλλά και ποια βεντούζα πρέπει να χρησιμοποιήσει ανάλογα με τον ασθενή και την πάθηση. Επίσης χρειάζεται να έχει κατανοήσει τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις εφαρμογής των βεντουζών και όλες τις πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορεί να παρουσιαστούν.

#### **- ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΒΕΝΤΟΥΖΩΝ ΣΤΟ ΣΩΜΑ**

1. Όπου χρειαζόμαστε τοπική αύξηση της αιματικής ροής (οι βεντούζες πενταπλασιάζουν την ροή στην αιματική κυκλοφορία σε σχέση με την μάλαξη).
2. Για γρηγορότερη μεταφορά οξυγόνου, θρεπτικών ουσιών, βιταμινών, ορμονών και ταυτόχρονη απομάκρυνση αχρήστων ή και επιβλαβών ουσιών από τους ιστούς προς τα συστήματα απέκκρισης.

3. Όπου χρειαζόμαστε βελτίωση της ταχύτητας αγωγής ερεθισμάτων των περιφερικών νεύρων

4. Γενικότερα σε περιοχές των μαλακών μορίων που έχουν συρρικνωθεί ή υποστεί ήπια σύσπαση. Οι βεντούζες θα προσφέρουν μείωση της σκληρότητας των ιστών, ελαστικότητα και χαλάρωσή τους.

Στην παραδοσιακή Ιατρική του Θιβέτ, οι βεντούζες έχουν μια μεγάλη ποικιλία εφαρμογών σε συνδυασμό με τη μάλαξη καθώς τοποθετούνται σε ειδικά σημεία μεσημβρινών και στην πορεία συγκεκριμένων 'γραμμών' του φυσικού ή του ενεργειακού σώματος. Έτσι βοηθούν τον οργανισμό να αποβάλλει ενδογενής ή εξωγενής τοξίνες και τονώνουν το κεντρικό και το περιφερικό νευρικό σύστημα. Επίσης έχουν πολύ καλά αποτελέσματα στην κυτταρίτιδα (διογκωμένος λιπώδης ιστός), σε χρόνιους πόνους και σε προβλήματα χρόνιας αυξημένης τάσης (creep φαινόμενο) στους επιφανειακούς ιστούς. Τέλος με τις βεντούζες απελευθερώνονται «κύστες ενέργειας» δηλαδή περιοχές με διαπιστωμένο αυξημένο ηλεκτρικό φορτίο που έχουν κρατηθεί στη μνήμη των κυττάρων και παγιωθεί στο σώμα. Το μυστικό είναι η ανίχνευση της «κύστης ενέργειας» και η συνειδητή διάλυσή της.

Το Tibetan massage είναι μια από τις παλαιότερες ειδικότητες μαλάξεων που συναντούμε πάνω στη γη. Πρόκειται για ήπιους και χαλαρωτικούς χειρισμούς που εφαρμόζονται σε όλο το σώμα με την βοήθεια ειδικών φυτικών λαδιών.

Επίσης σε αυτήν την ειδικότητα ο θεραπευτής χρησιμοποιεί παράλληλα βεντούζες διαφόρων ειδών και μεγεθών για το «άνοιγμα» των καναλιών και των κέντρων ενέργειας, όπως από τα πανάρχαια χρόνια οι ανατολικοί λαοί πιστεύουν. Η εφαρμογή βεντουζοθεραπείας είναι μια ειδική τεχνική που χρειάζεται προσοχή, εκπαίδευση για να αποφευχθούν οι αντενδείξεις, και υψηλό βαθμό συνείδησης.

Στην συνέχεια συγκεκριμένες κινήσεις και χειρισμοί παράγονται με αξιοπιστία και ποιότητα έτσι ώστε να επιτευχθεί συνολική βιοενεργειακή και ψυχοσωματική απελευθέρωση (somatoemotional release).

(Dawning 1998, Καραμάνης 2009)

#### **4.17 ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ**

Η Ασιατική μάλαξη είναι μια σύγχρονη ειδικότητα μάλαξης και ταυτόχρονης σωματικής αγωγής. Περιλαμβάνει μια ποικιλία χειρισμών και τεχνικών μάλαξης από τα κράτη της ανατολής. Συνδυάζει διαφορετικές κουλτούρες και φιλοσοφίες. Το αυθεντικό πρωτόκολλο βασίζεται σε παραδοσιακές μεθόδους μάλαξης από την Ιαπωνία, την Ταϊλάνδη, την Κίνα και την Κορέα.

Το Asiatic ή Asian massage αξιοποιεί μια μεγάλη ποικιλία από διατάσεις, κινητοποιήσεις και πιέσεις ειδικών σημείων. Ο σκοπός του είναι να προσφέρει την μεγαλύτερη δυνατή απελευθέρωση, χαλάρωση και ευεξία, επιδρώντας σε σωματικό, νοητικό και ενεργειακό επίπεδο. Εξασφαλίζει βαθιά ηρεμία και ανακούφιση από τις εντάσεις και το χρόνιο άγχος που ευθύνονται για πολλά «ψυχοσωματικά» προβλήματα και δυσλειτουργίες. θεωρείται μια από τις δημοφιλέστερες και πιο διαδεδομένες μεθόδους σωματικού χειρισμού και αγωγής, στον κόσμο.

Λειτουργεί φιλικά σε συντονισμό και συνεργία με τη φυσιολογία του κάθε οργανισμού, χωρίς να πιέζει υπερβολικά ή επιθετικά ή να στρεσάρει το άτομο που το δέχεται με επικίνδυνο τρόπο. Ταυτόχρονα με τη διάλυση των εντάσεων του σώματος και του νου, εστιάζει στη διατήρηση και επαναφορά της ομοιόστασης, δηλαδή της φυσικής αρμονίας των λειτουργιών και των συστημάτων του οργανισμού.

Μέσω της εφαρμογής μιας ευρείας γκάμας και αριθμού διαφορετικών κινήσεων το Asiatic massage επιδιώκει να φέρει σε ισορροπία και να ομαλοποιήσει τόσο το μυοσκελετικό και τα υπόλοιπα συστήματα του σώματος, όσο και το δίκτυο των ενεργειακών καναλιών (μεσημβρινοί). Κυρίως στοχεύει στην ηλεκτρική ενέργεια που ρέει στον οργανισμό μας μέσω του κεντρικού νευρικού συστήματος και των περιφερικών νεύρων.

Η Ασιατική μάλαξη μας δίνει την δυνατότητα να δεχόμαστε και να προσφέρουμε φροντίδα και υποστήριξη μέσω του θεραπευτικού αγγίγματος. Επιτυγχάνει έτσι άμεση επαφή και επικοινωνία, καθιστώντας ουσιαστικότερες τις σχέσεις με τους συνανθρώπους μας και αρμονικότερο το συντονισμό με το περιβάλλον μας.

Προσφέρει μια «ολιστική» αντίληψη της κάθε περίπτωσης, θεωρώντας ότι ο άνθρωπος είναι μικρογραφία της φύσης και όλα τα φαινόμενα μέσα και έξω από αυτόν διαπλέκονται σε έναν αέναο κύκλο ανταλλαγών ενέργειας.

Η παρουσία της έχει γίνει πολύ σημαντική τα τελευταία χρόνια στην Ευρώπη, καθώς πολλά άτομα καταφεύγουν σε αυτήν για να αντιμετωπίσουν σωματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα και δυσλειτουργίες.

Οι συνεδρίες γίνονται στο πάτωμα σε ειδικό στρώμα και το άτομο που δέχεται την ειδικότητα, φορά άνετα ρούχα ή φόρμα. Το δωμάτιο είναι καθαρό, ήσυχο και έχει «ανατολική» φιλοσοφία (Zen), με χαμηλό φωτισμό και χαλαρωτική μουσική. Οι χειρισμοί, οι διατάσεις και οι κινήσεις που εφαρμόζονται, επιλέγονται προσεκτικά κάθε φορά, διότι στοχεύουν στο να διορθώσουν συγκεκριμένες ανισορροπίες που εξατομικεύονται και εντοπίζονται στη σωματική, νοητική και ενεργειακή αξιολόγηση.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούμε επιλέγονται από μια μεγάλη ομάδα που περιλαμβάνει: στατικές (σταθερές) πιέσεις, διατάσεις, έλξεις, μυϊκά τινάγματα, κινητοποιήσεις αρθρώσεων. Εφαρμόζονται με τις παλάμες, τα δάχτυλα, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα πέλματα και τα γόνατα. Συνήθως σε μια θεραπεία εργαζόμαστε σε όλο το σώμα, αλλά εάν χρειαστεί, επικεντρωνόμαστε σε συγκεκριμένες περιοχές όπως η πλάτη, η κοιλιά, το πρόσωπο ή τα πέλματα. Κύρια προσπάθεια της Ασιατικής μάλαξης είναι η ενεργοποίηση και η ομαλοποίηση του εγκεφάλου, του νευρικού συστήματος και της ηλεκτρικής ενέργειας που ρέει σε αυτό. Ομαλοποίηση και εξισορρόπηση που επιτυγχάνεται μέσα από τις κάθετες Ιαπωνικές δάκτυλο-πιέσεις, τις Ταϊλανδικές διατάσεις, τις Κορεάτικες ταλαντώσεις και το RE-I-KI που είναι ένα απλό «ενεργειακό» άγγιγμα που εφαρμόζεται με πρόθεση.

Το Asiatic – asian massage βλέπει την δυσλειτουργία, την πάθηση σαν ένα δέντρο: Οι ρίζες συμβολίζουν το αίτιο, ενώ τα κλαδιά, τα συμπτώματα

(Werner 2008, Καραμάνης 2009)



#### **4.18 ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ (TUINA)**

Η Tuina που στα ελληνικά θα μπορούσε να ονομαστεί «Κινέζικη Μαλαξοθεραπεία» είναι μία φυσική και χωρίς παρενέργειες μέθοδος της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής (TCM) που αφορά στην πρόληψη και θεραπεία διάφορων ασθενειών.

Η Tuina βασίζεται στην ίδια θεωρία που στηρίζεται και ο βελονισμός και πολλές φορές χρησιμοποιείται, για καλύτερα αποτελέσματα, σε συνδυασμό με αυτόν καθώς και με τα κινέζικα βότανα.

Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ένα ακέραιο σύνολο (σώμα, συναίσθημα, νους, ψυχή), η υγεία του οποίου στηρίζεται στην αρμονική σχέση μεταξύ των κύριων λειτουργιών του: τη δημιουργία και συσσώρευση των ζωτικών «θησαυρών», την παραγωγή των βασικών οργανικών συστατικών και τη λειτουργία των εσωτερικών οργάνων. Η διατάραξη αυτής της αρμονικής σχέσης ισοδυναμεί με ανισορροπία του ανθρώπινου οργανισμού και οδηγεί στην εμφάνιση της ασθένειας.

Στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική η διάγνωση στοχεύει στην αποδόμηση της ασθένειας στα μέρη που την συνθέτουν και στην ανακάλυψη των μηχανισμών μέσω των οποίων αναπτύσσεται.

Στη φάση της διάγνωσης η κατανόηση της αιτιοπαθογένεσης προσπαθεί να δικαιολογήσει τα συμπτώματα της ασθένειας και να την κατατάξει σε ένα από τα σύνδρομα της TCM. Κάθε ασθένεια μπορεί να ανήκει σε ένα ή ταυτόχρονα σε πολλά σύνδρομα. Η θεραπεία βασίζεται στο να αντιστραφούν οι παθολογικοί μηχανισμοί εξέλιξης της ασθένειας και να θεραπευτούν τα σύνδρομα.

Η Tuina εμφανίζεται πρώτη φορά στην Κίνα το 2.000 π.Χ. και βρίσκουμε αναφορές σε αυτή στα «Κλασικά Κείμενα του Κίτρινου Αυτοκράτορα» ιατρική πραγματεία του 5<sup>ου</sup> πΧ αιώνα. «Τuί» σημαίνει σπρώχνω και «Να» σημαίνει πιάνω.

Στην Κίνα η εκπαίδευση στην Tuina αποτελεί Πτυχιακό Πρόγραμμα στα Πανεπιστήμια και θεωρείται γνώση υψηλού επιπέδου. Συνήθως συνδυάζεται με Qi Gong (καθοδήγηση της ενέργειας).

### **α) Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά**

Αυτό που χαρακτηρίζει την Tuina και την καθιστά ξεχωριστή είναι :

- η προσοχή που δίνει στη ροή της ενέργειας μέσα στα κανάλια, δηλαδή στο συνδυασμό του χειρισμού και της πρόθεσης, κατά την εκτέλεση της θεραπείας.
- η ποικιλομορφία των τεχνικών και του συνδυασμού μεταξύ τους σύμφωνα με την αιτιοπαθογένεση, τη διάγνωση και την παθολογία (μπορεί να χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα τεχνικές μάλαξης σε συνδυασμό με τεχνικές διόρθωσης, διατάσεων κλπ).
- η ταυτόχρονη επίδραση της στην ενεργειακή λειτουργία των εσωτερικών οργάνων όπως επίσης και σε όλους τους ιστούς.

### **β) Ευεργετικά οφέλη**

Τα οφέλη αυτά είναι πολλά μπορούν όμως να συνοψιστούν στα παρακάτω:

- Ομαλοποίηση της ροής της ενέργειας που διατρέχει ολόκληρο το σώμα μέσω των καναλιών (κύριοι και παράπλευροι μεσημβρινοί).
- Ενεργοποίηση της ροής της ενέργειας αυτής.
- Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.
- Ενδυνάμωση των συνδέσμων και των αρθρώσεων, και διευκόλυνση της κίνησης τους.
- Ηρεμία στο νευρικό σύστημα.
- Μείωση των σωματικών πόνων.
- Αύξηση της άμυνας του οργανισμού.

Με την συστηματική εφαρμογή της Tuina επιτυγχάνεται θεραπεία ενός πλήθους ασθενειών που προέρχονται από οργανικά ή και ψυχολογικά αίτια όπως άγχος, αϋπνία, δυσκοιλιότητα, πονοκεφάλους, μυοσκελετικά προβλήματα, ισχιαλγία, οσφυαλγία, αυχενικό σύνδρομο, προβλήματα του κυκλοφορικού και πεπτικού συστήματος κ.α.

Ακόμη, με χειρισμούς tuina για απελευθέρωση του διαφράγματος, μπορούμε να επιτύχουμε αναπνευστική επανεκπαίδευση. Επιπλέον, επιτυγχάνεται Λειτουργική Επανεκπαίδευση και Σωματική Αυτογνωσία για την εξισορρόπηση του μυοσκελετικού συστήματος και της στάσης του σώματος.

Εξαιρετικά σημαντικό, τέλος, είναι ότι σε συνδυασμό με βελονισμό βοηθάει στην θεραπεία δύσκολων παθήσεων όπως ημipληγία, αρθριτικά κ.α.

### **γ) Οι διαφοροποιήσεις της Tuina**

Η μικρότερη κίνηση στην Tuina αντιστοιχεί σε μία κίνηση απολύτως «συγκροτημένη» και δικαιολογημένη, ως εφαρμογή μιας συγκεκριμένης τεχνικής όπως ορίζεται βάση παθογένειας και βάση διάγνωσης. Έχει συγκεκριμένους νόμους εφαρμογής που ορίζονται από τις θεμελιώδεις αρχές της (TCM), η οποία διέπεται από δικούς της νόμους, κανόνες και φιλοσοφικά πρότυπα. Στη πράξη αυτό σημαίνει ότι ανάλογα με την κάθε διαφορετική αιτιολογία, τους μηχανισμούς παθολογίας αλλά και τη σχέση μεταξύ τους, εφαρμόζονται διαφορετικές τεχνικές Tuina. Για παράδειγμα, η ισχιαλγία που παρουσιάζεται σε δυο διαφορετικούς ασθενείς αν και έχει τα ίδια συμπτώματα, μπορεί να μην έχει την ίδια αιτιολογία, του ίδιους μηχανισμούς αιτιολογίας. Επιπλέον, μεταξύ των δυο ασθενών μπορεί να υπάρχουν και άλλες διαφορές όπως για παράδειγμα άλλες παθολογικές εκδηλώσεις σε διαφορετικά μέρη του σώματος (πχ στον έναν πονοκέφαλος και στον άλλο ίλλιγος). Στη Κινέζικη Ιατρική και, επομένως και στη Tuina, η θεραπεία και η επιλογή των χειρισμών θα είναι διαφορετική σε κάθε περίπτωση.

Το ότι μια θεραπευτική τεχνική όπως η Tuina βασίζεται σε μία συγκεκριμένη αιτιοπαθογένεση και διάγνωση, σημαίνει ότι είναι μία επιστήμη και ότι δικαιούται μια σεβαστή θέση δίπλα σε οποιανδήποτε άλλη επιστήμη.

### **δ) Κατηγορίες τεχνικών**

Στην πρακτική εφαρμογή της η Tuina έχει πολλές κατηγορίες τεχνικών, όπως για παράδειγμα:

- χειρισμούς πίεσης
- τεχνικές γραμμικής κίνησης
- τεχνικές κυκλικής κινήσεως

- τεχνικές κυλιόμενου σπρωξίματος
- τεχνικές τσιμπήματος – αρπάγματος
- τεχνικές δόνησης
- τεχνικές χτυπήματος
- τεχνικές στήριξης – υποστήριξης/ ενίσχυσης - εισαγωγής
- κυκλικές τεχνικές
- τεχνικές σπρωξίματος – τραβήγματος
- τεχνικές απόκρουσης
- τεχνικές τραβήγματος – διατάσεως
- τεχνικές ανασηκώματος
- τεχνικές τινάγματος

Στην Μαλαξοθεραπεία Tuina ο θεραπευτής χρησιμοποιεί ένα μεγάλο αριθμό δυναμικών τεχνικών, τις οποίες εφαρμόζει με :

- τα χέρια,
- τους αγκώνες,
- τις φαλαγγικές αρθρώσεις,
- τα δάχτυλα
- και ακόμη τη ράχη ή την κόψη της παλάμης του.

Η Tuina εφαρμόζεται σε ολόκληρο το σώμα ή και μόνο στην πάσχουσα περιοχή. Ανάλογα με την περίπτωση επηρεάζουμε συγκεκριμένα σημεία βελονισμού, κανάλια ενέργειας ή και μεγαλύτερες περιοχές στο σώμα.

(Xianqai Xu 2002, Maciocia 1989)

#### **4.19 ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ**



Η Ινδική μάλαξη και η Ινδική μάλαξη κεφαλής είναι δύο παραδοσιακές ειδικότητες που τις γνωρίσαμε και στο δυτικό κόσμο, μέσα από την Ινδική Ιατρική και την σοφία των βεδικών επιστημών

Η Ινδική Ιατρική χρησιμοποιεί εδώ και χιλιάδες χρόνια, τεχνικές χειρομαλάξεων για την χαλάρωση των μυών, την απελευθέρωση των εντάσεων του σώματος και την συνολική εξισορρόπηση, ομαλοποίηση και αποτοξίνωση.

Στην θεωρία της, η Ινδική Ιατρική μάς αναφέρει ότι στην φύση υπάρχουν 5 στοιχεία και 3 ενέργειες που τα επηρεάζουν. Τα στοιχεία είναι: ο χώρος, ο αέρας, η φωτιά, το νερό και η γη. Αντίστοιχα, οι ενέργειες είναι: 1. Η ενέργεια vata που περισσότερο ταιριάζει στο χώρο και στον αέρα. 2. Η ενέργεια pitta που είναι η ενέργεια της φωτιάς 3. Η ενέργεια kapha που συνδυάζεται με το νερό και τη γη.

Ο αέρας σε πρακτικό επίπεδο στον ανθρώπινο οργανισμό ταιριάζει με την κίνηση και την ροή του σώματος. Η φωτιά είναι ο μεταβολισμός και οι καύσεις. Το νερό αφορά όλα τα υγρά του σώματος ενώ η γη είναι οι μύες, οι ιστοί και γενικότερα ότι αποτελεί το υλικό κομμάτι της ύπαρξής μας. Οι ενέργειες ωθούν τα πέντε στοιχεία να κάνουν την δραστηριότητά για την οποία έχουν δημιουργηθεί. Οι ενέργειες αυτές, υπάρχουν σε όλους μας σε διαφορετικές αναλογίες.

Ο κύριος στόχος της Ινδικής μάλαξης είναι να ομαλοποιήσει τις ενέργειες σε κάθε άτομο σύμφωνα με την φυσιολογία του καθενός.

Ο ειδικός που θα ασκήσει το Indian ή το Indian scalp massage χρειάζεται πριν ξεκινήσει να κάνει σωστή αξιολόγηση στις ενέργειες του ατόμου που θα δεχτεί τη συνεδρία. Μετά προσαρμόζει τις τεχνικές του ανάλογα με τις ανάγκες και κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, παρατηρεί κάθε λεπτό τις αλλαγές.

Σκοπός είναι το να επιτευχθούν θεραπευτικά αποτελέσματα σε όλο το σώμα (αγγειοδιαστολή, υπεραιμία, ρύθμιση του μεταβολισμού, μείωση των εντάσεων και των μυϊκών σπασμών), μέσα από μια τονωτική και δυναμική συνεδρία μάλαξης. Στην Ινδική μάλαξη κεφαλής εστιάζουμε κυρίως στο να διευκολύνουμε την κίνηση του κεφαλιού σε όλο το εύρος και όλους τους άξονες κίνησης. Κύρια σημεία που επικεντρώνουμε την προσοχή μας είναι η ένωση του κρανίου με τη σπονδυλική στήλη (κρανιακή βάση), η περιοχή των κροταφικών οστών, το σημείο ανάμεσα στα μάτια, και το τριχωτό της κεφαλής.

(Καραμάνης 2009, Delaney 2011)

#### **4.20 ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ**



Ο Σουηδός Per Herlik Ling, είναι ο πρώτος Ευρωπαίος που ανέπτυξε ένα ολοκληρωμένο σύστημα χειρομάλαξης και ίδρυσε την πρώτη οργανωμένη σχολή διδασκαλίας τον 19ο αιώνα, στη Στοκχόλμη.

Η Σουηδική μάλαξη είναι η γνωστότερη τεχνική μάλαξης, ενδείκνυται για πόνους της πλάτης, φλεγμονώδεις παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα και η τενοντίτιδα, παθήσεις σχετικές με το στρες, πονοκεφάλους και ημικρανίες, μυϊκές παθήσεις όπως οι σπασμοί, τα τραβήγματα και τα διαστρέμματα, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και τη μετα-τραυματική και μετά-χειρουργική αποκατάσταση.

#### **α) Η φιλοσοφία της χειρομάλαξης**

Με τον όρο χειρομάλαξη εννοείται ένα σύνολο από καθορισμένες μηχανικές επιδράσεις πάνω στην επιφάνεια του σώματος, που έχουν σκοπό τους την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου.

Στη βάση αυτού του μηχανισμού επίδρασης βρίσκονται σύνθετες και αντανακλαστικά αλληλοσυνδεόμενες νευροαγγειακές και ενδοκρινικές διαδικασίες ρυθμιζόμενες από τα ανώτερα τμήματα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος.

Το πρώτο και κυριότερο όργανο που αντιδρά είναι το δέρμα. Ως βασικός αδένας εξωτερικής και εσωτερικής έκκρισης συνεργάζεται με όλα τα βασικά εσωτερικά όργανα και κυρίως με τον συνδετικό ιστό, την υπόφυση, τα επινεφρίδια και άλλους ενδοκρινείς αδένες. Επίσης το δέρμα ως έδρα νευρικών και αγγειακών αντιδράσεων παράγει θερμότητα και ιόντα. Η χειρομάλαξη λοιπόν, επιδρώντας πάνω στο δέρμα:

- απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, διευκολύνοντας την αναπνοή του δέρματος,
- ενεργοποιεί εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων απομακρύνοντας προϊόντα του μεταβολισμού
- διευρύνει τα αγγεία του δέρματος και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενθαρρύνοντας τη θρέψη του δέρματος και των αδένων του
- αυξάνει τη θερμοκρασία του δέρματος δημιουργώντας ένα ευχάριστο συναίσθημα
- και τέλος αυξάνει την κυκλοφορία των τριχοειδών αγγείων, αυξάνοντας έτσι τον βαθμό οξυγόνωσης των ιστών.

**β) Το Σουηδικό μασάζ ενδείκνυται:**

- Για χαλάρωση σφιγμένων μυών.
- Για αποκατάσταση ευεξίας.
- Για αναλγησία (= απουσία της αίσθησης του πόνου λόγω φυσικής έκκρισης ενδορφίνης, εγκεφαλίνης, οπιορφίνης κ.α.)
- Για τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου ( = καλύτερη οξυγόνωση των ιστών, καλύτερη θρέψη των ιστών, γερό ανοσοποιητικό, αποτοξίνωση - απέκκριση άχρηστων ουσιών από το ανθρώπινο σώμα)
- Σε ομαλή εγκυμοσύνη

**γ) Το Σουηδικό μασάζ αντενδείκνυται**

- Σε καρκινοπαθή άτομα
- Σε άτομα με φλεβική ανεπάρκεια
- Σε άτομα με αρρυθμιστη υπέρταση
- Σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα με την πήξη του αίματος
- Σε άτομα με αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη
- Σε άτομα με αρρυθμιστα καρδιαγγειακά προβλήματα
- Σε άτομα με μη ομαλή εγκυμοσύνη

(Καραμάνης 2009, Νικολάου 2009, Stone 2010, Werner 2008)

**4.21 SIATSU**

«Σιάτσου» στα Ιαπωνικά σημαίνει πίεση με τα δάκτυλα. Αξιοποιεί όμως, μια ποικιλία από διαφορετικές τεχνικές που περιλαμβάνουν τις γνωστές σταθερές πιέσεις, τις διατάσεις, τις κινητοποιήσεις των αρθρώσεων και τις μαλάξεις. Εφαρμόζονται με τις παλάμες, τα δάκτυλα, τους αντίχειρες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πόδια. Εφαρμόζεται με το δεχόμενο ντυμένο με άνετα ρούχα που καλύπτουν όλο το σώμα και ξαπλωμένο στο δάπεδο σε ειδικό στρώμα (Futon).



Ο σκοπός του είναι να εξασφαλίσει τη μέγιστη ευεξία, επιδρώντας σε σώμα, νου και πνεύμα. Προσφέρει βαθιά χαλάρωση και ανακούφιση από τις εντάσεις και το στρες, που ευθύνονται έμμεσα ή άμεσα για την εμφάνιση πολλών προβλημάτων υγείας. Είναι μια από τις δημοφιλέστερες και πιο διαδεδομένες μεθόδους σωματικού χειρισμού στον κόσμο, γιατί μας χαρίζει τη δυνατότητα να δεχόμαστε και να προσφέρουμε ζεστασιά και φροντίδα μέσω του αγγίγματος.

Το Σιάτσου λειτουργεί φιλικά, σε συνεργία με τη φυσιολογία του κάθε οργανισμού, χωρίς να πιέζει ή να στρεσάρει το σώμα με επώδυνο ή επικίνδυνο τρόπο. Βοηθάει αποτελεσματικά σε μια ποικιλία από καταστάσεις, όπως το άγχος, την κούραση και τους χρόνιους πόνους. Επιδιώκει να φέρει σε ισορροπία τόσο τους μύες και το σκελετό όσο και το δίκτυο των ενεργειακών καναλιών (μεσημβρινών). Εστιάζεται όμως, εξίσου στη διατήρηση της ομοιόστασης, δηλαδή της φυσικής αρμονίας των λειτουργιών και συστημάτων του οργανισμού.

Παρόλο που αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία κατά τις αρχές του 20ου Αιώνα, το Σιάτσου έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα μαζί με τους άλλους κλάδους της Παραδοσιακής Ανατολικής θεραπευτικής, όπως ο Βελονισμός, η Γιόγκα και το Τσι Κούνγκ. Η πρακτική τεχνική του βασίζεται σε αρχαίες μεθόδους θεραπευτικού μασάζ όπως το Άνμα, το Τουίνα (παραδοσιακό Κινέζικο μασάζ) και το Αμπούκου (Ιαπωνικό μασάζ της κοιλιάς). Ακόμα, κάνει χρήση τεχνικών, οι οποίες είναι κοινές με άλλες μεθόδους σωματικού χειρισμού, όπως η φυσικοθεραπεία και η χειροπρακτική. Με το πέρασμα του χρόνου, το Σιάτσου ανέπτυξε διαφορετικά στυλ και προσεγγίσεις, παρόλο που το Namikoshi Shiatsu είναι το μόνο επισήμως αναγνωρισμένο στην Ιαπωνία.

Η παρουσία του Σιάτσου έχει γίνει πολύ σημαντική τα τελευταία χρόνια στην Ευρώπη και αλλού, καθώς ολοένα και περισσότερα άτομα καταφεύγουν σ' αυτό για να αντιμετωπίσουν σωματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα. Ανήκει στις συμπληρωματικές αγωγές υγείας.

(Stone 2010, Liddel-Cooke 2001, Werner 2008)

## **4.22 Αγιουβερδικό μασάζ**

### **α) Ο Ορισμός:**

Αγιουβερδικό μασάζ ονομάζεται το παραδοσιακό ινδικό μασάζ με καταγωγή τις Βέδες της Ινδίας, το οποίο έχει μεταφερθεί από γενιά σε γενιά από την αρχαιότητα έως και τα σημερινά χρόνια.

Το αγιουβερδικό μασάζ αποτελεί ένα μικρό κομμάτι της ινδικής ιατρικής και βασίζεται πάνω στην αρχή της ινδικής ιατρικής ayurveda.

### **β) Η αρχή της ayurveda**

1. Να επιτύχει θετική υγεία για το άτομο
2. Να βοηθήσει την ηθική εξύψωση της κοινωνίας
3. Να διευκολύνει την τελική απελευθέρωση του πνεύματος

Η φιλοσοφία της ινδικής ιατρικής διακρίνει τον άνθρωπο σε τρεις Ιδιοσυγκρασίες:

- Pitta (φωτιά - ενέργεια)
- Kapha (Γη - πυκνότητα)
- Vata (αέρας - κίνηση)

Βάσει αυτών των προϋποθέσεων το αγιουβερδικό μασάζ προσαρμόζεται ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του κάθε ανθρώπου. Χρησιμοποιεί ειδικές τεχνικές μάλαξης κάθε φορά με σκοπό να επιφέρει την ολιστική ισορροπία του ατόμου.

### **γ) Το αγιουβερδικό μασάζ ενδείκνυται:**

- Σε μυοσκελετικά
- Σε ημικρανίες
- Σε χαμηλό ανοσοποιητικό
- Σε προβλήματα του αναπνευστικού
- Σε γρίπη – βαθύ κρύωμα
- Σε γυναικολογικά

- Σε ενδοκρινολογικά προβλήματα
- Σε απώλεια ευεξίας
- Σε κυτταρίτιδα-αδυνάτισμα
- Σε αυτοάνοσα νοσήματα
- Σε έντονο ψυχοσωματικό stress
- Για πρόληψη για καλή διατήρηση της υγείας μας
- Σε χαμηλό λίμπιντο

**δ) Το αγιουβερδικό μασάζ αντενδείκνυται:**

- Σε εμμηνορραγία
- Σε καρκινοπαθή άτομα
- Σε άτομα που έχουν υποστεί κάταγμα
- Σε άτομα με αρρυθμιστη υπέρταση
- Σε άτομα με αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη
- Σε άτομα με αρρυθμιστα καρδιαγγειακά προβλήματα
- Σε άτομα με παθολογικό αθηρωματικό δείκτη (μεγαλύτερο του 5)
- Σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα με την πήξη του αίματος
- Σε άτομα που έχουν φλεβική ανεπάρκεια
- Σε άτομα που παρουσιάζουν διαταραγμένη προσωπικότητα
- Σε άτομα που ακολουθούν ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή
- Σε άτομα που λαμβάνουν ναρκωτικές ουσίες, διεγερτικές ουσίες, παραισθησιογόνα
- Σε άτομα που έχουν καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ

(Werner 2008, Νικολάου 2009)

#### **4.23 JAVA HOT STONES- ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΖΕΣΤΑ ΠΟΥΓΚΙΑ**



Μία τεχνική, υψηλής αισθητικής, που εφαρμόζεται στα μεγαλύτερα SPA του κόσμου, με άριστα αποτελέσματα στην ανακούφιση, χαλάρωση και τόνωση του μυϊκού συστήματος, ολοκλήρου του σώματος.

Εφαρμόζετε κατά κόρον στην Ταϊλάνδη, Αμερική, Πολυνησία, Μαλαισία, Κορέα, Ιαπωνία κλπ. Γεμίζουμε τα φανελένια πουγκιά με θρυμματισμένα βότανα, ανάλογα με την περιοχή και την πάθηση, προσέχοντας τα βότανα να είναι χωρίς σκληρά κοτσάνια. (πχ. Λεβάντα, Φασκόμηλο, Δυόσμος, Βασιλικός, Ρίγανη, Δενδρολίβανο, καλέντουλα, χαμομήλι, μαύρο πιπέρι, κάμφορα, lemon grass, τίλιο, ζαμπούκο κλπ)

Μυοχαλαρωτική από την ζέστη και τα αιθέρια έλαια, υπεραιμία, αποβολή του γαλακτικού οξέως, ως ένα βαθμό επαναφορά της ελαστικότητας του μυ, ανακούφιση από προβλήματα του αυχένα, αυχενικά σύνδρομα, αυχενικές εντάσεις, αυχενικά «πιασίματα» κτλ.

(Νικολάου 2009, Trulock 2008)

#### **4.24 ΣΟΚΟΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Η επιστήμη έχει αναγνωρίσει κατόπιν πολυάριθμων ερευνών τις ευεργετικές επιδράσεις της σοκολάτας στον άνθρωπο. Ορισμένα συστατικά της σοκολάτας διεγείρουν το νου και καθυστερούν τις διαδικασίες της γήρανσης του οργανισμού.

Η σοκολάτα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικούς παράγοντες, που εμποδίζουν την κυτταρική και αγγειακή φθορά εξαιτίας της οξείδωσης. Πρόκειται για ολιστική περιποίηση, γιατί πέρα από τη διαδερμική δράση της, επιδρά και στον ψυχισμό του ατόμου καταπολεμώντας το στρες και το άγχος, αιτίες που συχνά προκαλούν την αύξηση βάρους και κυτταρίτιδας, λόγω πολυφαγίας και έλλειψης διάθεσης για ενεργητικότητα.



Μελέτες έχουν αποδείξει ότι με την εφαρμογή της σοκολατοθεραπείας στην διάρκεια ενός μήνα, διασπώνται αποτελεσματικά τα λιπίδια και αποβάλλονται μαζί με άλλες τοξίνες του λεμφικού συστήματος, ενώ η επιδερμίδα εμπλουτίζεται με ωφέλιμες βιταμίνες για το δέρμα και αμινοξέα. Επιπλέον μεγιστοποιείται η κυτταρική οξυγόνωση και η υγρασία στο δέρμα. Η σοκολάτα έχει μοναδική ευεργετική αξία, είναι αντιοξειδωτική, καταπολεμά την κυτταρίτιδα, ενυδατώνει και ηρεμεί ως μέθοδος αντιστρέφ αφήνοντας μοναδική αίσθηση χαλάρωσης και ξεκούρασης του μυαλού.

### **- ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ**

- Τρέφει (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, μέταλλα)
- Ενυδατώνει ( απαλή, λεία, φρέσκια επιδερμίδα)
- Τονώνει (σφριγηλό δέρμα)
- Αποτοξινώνει (λαμπερό δέρμα)

### **- ΨΥΧΗ-ΠΝΕΥΜΑ**

- Αντικαταθλιπτικές ιδιότητες
- Ηρεμιστικές ιδιότητες

### **- ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ**

- ΑΦΗ: αίσθηση περιποίησης και φροντίδας στην επαφή της επιδερμίδας με την ζεστή σοκολάτα
- ΟΣΦΡΗΣΗ: το σοκολατένιο άρωμα ανασύρει παιδικές μνήμες και μας κάνει να νιώθουμε ασφάλεια
- ΟΡΑΣΗ: το σοκολατένιο χρώμα μας χαλαρώνει ενώ συγχρόνως τονώνει την αυτοπεποίθηση και την ενεργητικότητα μας
- ΑΚΟΗ: απαλή μουσική πάντα πλαισιώνει την σοκολατοθεραπεία
- ΓΕΥΣΗ: η αχνιστή σοκολάτα ολοκληρώνει την γκάμα των 5 αισθήσεων, ενώ καλύπτει την αίσθηση στέρησης, που έχει προκληθεί από την θεραπεία

### **- ΤΑ ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ**

- Φλαβονοειδή: Αντιοξειδωτικές ουσίες με δράση κατά της γήρανσης (δεν περιέχονται στη λευκή σοκολάτα)
- Βούτυρο κακάο: Έχει εξαιρετικές θρεπτικές ιδιότητες στο δέρμα. Χρησιμοποιείται και αντούσιο, καθώς ανακουφίζει και ενυδατώνει ακόμα και τις πιο ξηρές ή σκασμένες επιδερμίδες

- Μαγνήσιο: Διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων της επιδερμίδας. Τονώνει και βελτιώνει τη διάθεση
- Καφεΐνη: Δρα ως διεγερτικό στον οργανισμό, ενώ παράλληλα τονώνει το δέρμα
- Θειοβρωμίνη: Διεγείρει τον καρδιακό μυ και το νευρικό σύστημα. Βρίσκεται σε μεγαλύτερο ποσοστό στη μαύρη σοκολάτα
- Φαινυλαιθυλαμίνη: Προκαλεί καλή διάθεση.

(Νικόλαου 2008)

#### **4.25 ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Θαλασσοθεραπεία ως θεραπεία σώματος, βασίζεται στις λιπολιτικές - λιποδιαλυτικές ιδιότητες των φυκιών, και βοηθάει στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, του τοπικού πάχους στο αδυνάτισμα, στη σύσφιξη και ενυδάτωση. Εφαρμόζεται τοπικά ή και σε όλο το σώμα.

Η θαλασσοθεραπεία στηρίζεται στην 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. Οι πρώτοι που ανακάλυψαν και χρησιμοποίησαν την θάλασσα ως θεραπεία ήταν οι Έλληνες. Τα ιστορικά συγγράμματα αναφέρουν την θαλασσοθεραπεία ως μέθοδο και αντιμετώπιση ασθενειών από την εποχή του Ηροδότου και του Ευριπίδη.



Το θαλάσσιο νερό 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.

Η θαλασσοθεραπεία στηρίζεται στην χρήση του θαλάσσιου νερού καθώς και τα παράγωγα της θάλασσας, που παρουσιάζουν θεραπευτικές ιδιότητες. Ένα από τα πολύτιμα όσο και αναγκαία στοιχεία 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, τα πολύτιμα για το δέρμα μας, στοιχεία διεισδύουν σε βάθος, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα την καλύτερη οξυγόνωση, αύξηση του μεταβολισμού και ανακούφιση του οργανισμού.

Η θαλασσοθεραπεία εφαρμόζεται όχι μόνο στην αισθητική αλλά και στην αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων. Παρουσιάζει εξαιρετικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σε φλεγμονώδεις καταστάσεις, όπως στην περίπτωση της αρθρίτιδας, σε κυκλοφοριακά και αναπνευστικά προβλήματα, σε τραυματισμούς και ρευματισμούς.

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 θεραπευτικά συστατικά.

Επιπρόσθετα η θεραπεία της θάλασσας διαδραματίζει 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.



Επιστημονικά αποδεδειγμένα κατόπιν επαναλαμβανόμενων επιτυχών δοκιμών τα όσα προαναφέρθηκαν αποτελούν μόλις ένα μικρό αντιπροσωπευτικό δείγμα των θεραπευτικών ιδιοτήτων της θάλασσας. Η χρήση των φυσικών συστατικών αφορά και είναι δυνατόν να προσφέρει μια ζωή με ποιότητα, λιγότερο άγχος, χωρίς πόνο, περιποιημένο πρόσωπο και σώμα.

Ένα πρόγραμμα θαλασσοθεραπείας ξεκουράζει αποβάλλει το στρες και άγχος, καταπολέμα την κόπωση. Αναζωογονεί και παράλληλα τονώνει τις φυσικές και ψυχικές δυνάμεις. Προλαμβάνει και θεραπεύει παθήσεις του κυκλοφορικού, καρδιαγγειακές, οστεοαρθρίτιδες και ρευματισμούς.

([www.spa-greece.gr](http://www.spa-greece.gr) )



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στο τέλος αυτή της εργασίας θα ήθελα να αναφέρω τα δικά μου συμπεράσματα σχετικά με τα είδη της μάλαξης.

Αν και η μάλαξη εκτιμάται από αρχαιοτάτων χρόνων, σήμερα είναι προφανές ότι οι ανάγκες, η εξειδίκευση και η μόρφωση του σύγχρονου ανθρώπου την έχουν αναδείξει σε έναν ξεχωριστό και ιδιαίτερο κλάδο.

Όπου και αν κοιτάξουμε γύρω μας, από κέντρα φυσικοθεραπείας και αισθητικής, σπα, κέντρα αποκατάστασης, κολυμβητήρια, γυμναστήρια, μέχρι και κομμωτήρια, τα είδη της μάλαξης κάνουν αισθητή την παρουσία τους. Ακόμη και σε δημόσιους χώρους όπως εμπορικά κέντρα, αεροδρόμια, πολυκαταστήματα, κάπου υπάρχει μια ηλεκτρική πολυθρόνα που με ένα μόνο κέρμα θα προσπαθήσει να σου προσφέρει λίγα λεπτά ανακούφισης.

Η αναζήτηση δε, όλο και περισσότερων νέων κυρίως ατόμων, για κέντρα εκμάθησης τεχνικών μάλαξης, καθώς και η μεγάλη τους προσφυγή στα διάλου ευκαταφρόνητα (πανάκριβα θα λέγαμε) ιδιωτικά σεμινάρια τεχνικών μάλαξης (κυρίως τεχνικές ρεφλεξολογίας και σιάτσου), βεβαιώνει την ανοδική πορεία που έχει πάρει η «επιστήμη της μάλαξης».

Πρέπει όμως να σημειωθεί ότι δεν έχουν όλοι όσοι εφαρμόζουν μαλάξεις τις απαραίτητες γνώσεις. Για αυτό ο πελάτης-μοντέλο πρέπει να είναι λίγο υποψιασμένος και να γνωρίζει που απευθύνεται για τέτοιου είδους περιποιήσεις-φροντίδες.

Παρ' όλα αυτά το ευτύχημα είναι ότι με όλα αυτά τα είδη της μάλαξης, ο κάθε ένας ανεξαρτήτου ηλικίας μπορεί να βρει το είδος εκείνο που του χρειάζεται και εάν ο αισθητικός που του το εφαρμόσει είναι σωστά προετοιμασμένος και έχει τις απαραίτητες γνώσεις, το μόνο που απομένει είναι η ανακούφιση και η ευεξία!

## Βιβλιογραφία

- Αλεξιάδου, Ε. (2010). *Επιχειρήσεις υγείας – Δίκαιο της υγείας*. Θεσσαλονίκη University Studio Press.
- Βρέκα, Α. (2010). *Η κυτταρίτιδα στο γυναικείο σώμα*. Θεσσαλονίκη Πτυχιακή Εργασία ΑΤΕΙ.
- Κουτσελίνη, Α.- Μουλοπούλου, Κ. (1999). *Ο ρόλος των καλλυντικών στη Μάλαξη*. Αθήνα Βήτα.
- Μανουσαρίδου, Ί. (2010). *Κυτταρίτιδα και τρόποι αντιμετώπισης*. Θεσσαλονίκη Πτυχιακή Εργασία ΑΤΕΙ.
- Μεγακλή, Θ. (2007). *Αισθητική σώματος Ι*. Θεσσαλονίκη Πτυχιακή Εργασία ΑΤΕΙ.
- Πετρίδου, Χ. (2008). *Η μάλαξη στην αισθητική*. Θεσσαλονίκη Πτυχιακή Εργασία ΑΤΕΙ.
- Σαββίδου, Α. (2007). *Παχυσαρκία-Κυτταρίτιδα-μάλαξη*. Θεσσαλονίκη University Studio Press.
- Σφετσιώρης, Δ. (2003). *Θεραπευτική Μάλαξη*. Αθήνα dKS.
- Auge, R. (1984). *Le massage*. Paris E.M.C. Kinesitherapie .
- Beresford, C & Cooke (1986). *Massage for healing and relaxation*. London Carola.
- Byron, S. (2001). *Το μασάζ και η πρακτική του* , Αθήνα Δίδυμοι.
- Delarey, T. (2011). *Indian Head Massage*. London Parow.
- Downing, G. (1987), *The massage book*. New York Random House Inc.
- Downing, G. (1998), *The massage book*. New York Random House Inc.
- Downing, G. & Rush, A. (1973). *The massage Book*. New York Random House Inc.
- Erica, T. (1996), *Μασάζ σιάτσου*. USA Delmar Publishers.
- Finando, D. (2005). *Trigger Point Therapy for Myofascial Pain*. USA Loving Healing Press.
- Friday, S. (2010). *Sports Massage*. UK Human Kinates.

- Jackson, J. (1986). *Aromatherapy*. London Dorling Kindersley.
- Lidell, L. (1987). *The book of massage*. London McGraw Hill Companies.
- Lidell, L. & Cooke, C. (2001). *The book of massage*. New York Fireside.
- Maciocia, G. (1989). *The Foundations of Chinese Medicine*. London McGraw Hill Companies.
- Maxwell, C. (1988). *The complete book of massage*. New York Random House.
- Patman, V. (2002). *Reflexology, a practical approach*. UK Nelson Thores Ltd.
- Price, S. (1992). *Πρακτική αρωματοθεραπείας*, Αθήνα Τρόπος Ζωής.
- Rigs, A. (2007). *Deep Tissue Massage*. Berkley, California North Atlantic Books.
- Roylance, D. (2011). *Thai massage workbook*. UK Findhorn Press.
- Stone, V. (2010). *The world's Best Massage Techniques*. USA Fair Winds Press.
- Tirran, D. (2001). *Clinical reflexology*, London Dennis Tiran Publications.
- Triance, E. R. (2000), *Μασάζ υγείας και ομορφιάς*. Αθήνα Θυμάρι.
- Trulock, A. (2008). *Hot Stone Massage: the essential Guide to hot stone and Aromatherapy Massage*. UK Sterling.
- Vonner, V. (2003). *The everything reflexology book*. New York F+W Publications.
- Wagner, F. (2001). *Το μασάζ των αντανακλαστικών*. Germany Gu Plus.
- Werner, R. (2008). *A massage Therapist's Guide to Pathology*. Philadelphia Lippincott Williams & Wilkins.
- Yianqcqi Xu (2002). *Chinese Tui Na Massage*, Boston YMAA Publication Center.

## Πηγές από το Διαδίκτυο

Καραμάνης Δ. (Ιούλιος 2009). *Τα είδη της μάλαξης*. Ανακτήθηκε Νοέμβριο 2011 από [www.nhs.gr](http://www.nhs.gr)

Κατσιμήτρου Ν. (Σεπτέμβριος 2005). *Ολιστική Μάλαξη*. Ανακτήθηκε 27 Νοεμβρίου 2011 από [www.physio.gr](http://www.physio.gr)

Νικολάου Ε. (Ιούλιος 2009). *Λεμφικό Μασάζ*, Ανακτήθηκε 20 Νοεμβρίου 2011 από [www.lemfiko.gr](http://www.lemfiko.gr)

Νικολάου Ε. (Φεβρουάριος 2009). *Είδη Μασάζ*, Ανακτήθηκε Οκτώβριο-Νοέμβριο 2011 από [www.thai-reiki-shiatsu.gr](http://www.thai-reiki-shiatsu.gr)

Πατζίκα Τ. (Νοέμβριος 2009). *Η τέχνη του λεμφικού μασάζ*, Ανακτήθηκε 17 Νοεμβρίου 2011 [www.e-kyttaritida.gr/articles/kyttaritida-stadia-lemfikoy-massage.gr](http://www.e-kyttaritida.gr/articles/kyttaritida-stadia-lemfikoy-massage.gr)

Σίμου Β. (2008). *Κυτταρίτιδα και αντιμετώπιση*. Ανακτήθηκε 3 Δεκεμβρίου 2011 από [www.e-kyttaritida.gr](http://www.e-kyttaritida.gr)

([χ.χ.]). *Θαλασσοθεραπεία*. Ανακτήθηκε Δεκέμβριο 2011 από [www.spa-greece.gr](http://www.spa-greece.gr)