

Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Σ.Ε.Υ.Π. – ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

*ΜΑΛΑΞΗ ΑΝΑΤΟΛΙΚΩΝ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΩΝ*

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ : ΔΙΟΝΥΣΙΑΔΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ
ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003

Η ιστορία του μασάζ είναι πραγματικά τόσο παλαιά όσο η ιστορία της ανθρωπότητας. Είναι ενστικτώδες να αγγίξουμε και να μαλάξουμε τον εαυτό μας όταν πονάμε ή να κάνουμε το ίδιο σε άλλους που βρίσκονται στην ίδια θέση. Ακόμη και τα ζώα εμφανίζουν αυτό το ένστικτο.

Διάφοροι πολιτισμοί καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας, έχουν δημιουργήσει περίτεχνα και προηγμένα συστήματα μασάζ για να διατηρήσουν και να αποκαταστήσουν την υγεία στο σώμα και το μυαλό.

Ένας από τους περιορισμούς της ιστορίας γενικά είναι το ότι πάει πίσω μόνο μέχρι τα πιο παλιά γραπτά που μπορούν να βρεθούν, που στην καλύτερη περίπτωση είναι το 3000 π.Χ. περίπου.

Από τους πολιτισμούς που υπήρξαν πριν από αυτή τη χρονολογία, έχουμε μόνο τους μύθους, τους θρύλους και τα συμπεράσματα από δευτερεύοντες αρχαιολογικές ανακαλύψεις.

Αυτή η εργασία είναι μια επισκόπηση των κύριων τεχνικών μαλάξεων που αναπτύχθηκαν στους Ανατολικούς (για εμάς) πολιτισμούς, με μια έμφαση στη τεχνική Shiatsu.



Εισαγωγή.....	1
Ανατολική και Δυτική κοσμοθεωρία.....	2
Εναλλακτική - συμπληρωματική Ιατρική και σωματική αγωγή.....	2
Βασικές αρχές της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής.....	4
YIN – YANG.....	4
Τέσσερις νόμοι.....	5
Κάνοντας θεραπεία με χρήση των τεσσάρων νόμων.....	6
Τα πέντε στοιχεία ή οι πέντε μετασχηματισμοί.....	7
Το στοιχείο Νερό.....	9
Το στοιχείο Ξύλο.....	10
Το στοιχείο Φωτιά.....	12
Το στοιχείο Γη.....	13
Το στοιχείο Μέταλλο.....	15
Το ανθρώπινο σώμα.....	16
Η ενέργεια Qi ή Chi (Κι ή Τσι).....	16
Μεσημβρινοί (κανάλια).....	17
Ιστορία – Βελονισμός.....	23
Οι μεσημβρινοί και τα κανάλια ενέργειας.....	25
Οι βελόνες.....	26
Τεχνικές εισόδου.....	27
TUI-NA.....	30
Ιστορία.....	30
Τεχνική.....	31
Αντενδείξεις.....	32
Εφαρμογή.....	33
Επαγγελματίες του Tuina.....	34
Αυτο-μασάζ.....	34
Θεραπεία Anma.....	35
Τεχνικές πιεσοθεραπείας.....	35
Γενικές οδηγίες.....	35
Οφέλη της θεραπείας Anma.....	36
Σιάτσου.....	37
Σιάτσου και παραδοσιακή Ανατολική ιατρική.....	38
Θεωρία του Σιάτσου.....	38
Πηγές του Κι στο σώμα.....	40
Τι είναι ένα κανάλι.....	40
Τσούμπο (Ενεργειακά Σημεία).....	49
Ποιότητες Ενέργειας KYO – ZITSU.....	50
Η διαφορά ανάμεσα στην πίεση σημείων και στο Σιάτσου.....	51
Εφαρμογές του Σιάτσου.....	52
Σιάτσου για αρχάριους (ασκήσεις-εικόνες).....	54
Thai Massage (Ταϊλανδέζικο Μασάζ).....	61
Ιστορία – καταγωγή.....	61
Τεχνική.....	63
Τρόπος ενέργειας.....	63
Η αίσθηση.....	64
Τα αποτελέσματα.....	64
Εκπαίδευση.....	65
Ρεφλεξολογία.....	66
Σύντομη ιστορία.....	66

Η ρεφλεξολογία στην ανακούφιση του πόνου.....	66
Ανακούφιση άγχους.....	67
Ο βασικός νόμος και η θεωρία.....	67
Άλλοι ορισμοί.....	68
Θεωρία ζώνης.....	68
Τεχνική.....	69
Η ρεφλεξολογία ως μια ολιστική θεραπευτική πρακτική.....	69
Η διασύνδεση σώματος – μυαλού.....	70
Θεραπεία πολικότητας (Polarity)	71
Η ιστορία.....	71
Θεωρία.....	71
Σωματική μέθοδος.....	72
Διατροφή.....	73
Γιόγκα – πολικότητα.....	74
Επικοινωνία και διευκόλυνσή της.....	75
Εφαρμογή.....	75
Μελέτη μιας περίπτωσης σύμφωνα με το σιάτσου	77
Παράρτημα	80
Οστεοπαθητική.....	80
Χειροπρακτική.....	80
Ομοιοπαθητική.....	80
Ayurveda.....	81
Reiki.....	81
Φυσικοπαθητική.....	82
Μοξοθεραπεία.....	82
Περιεχόμενα	83
Πηγές	85