

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

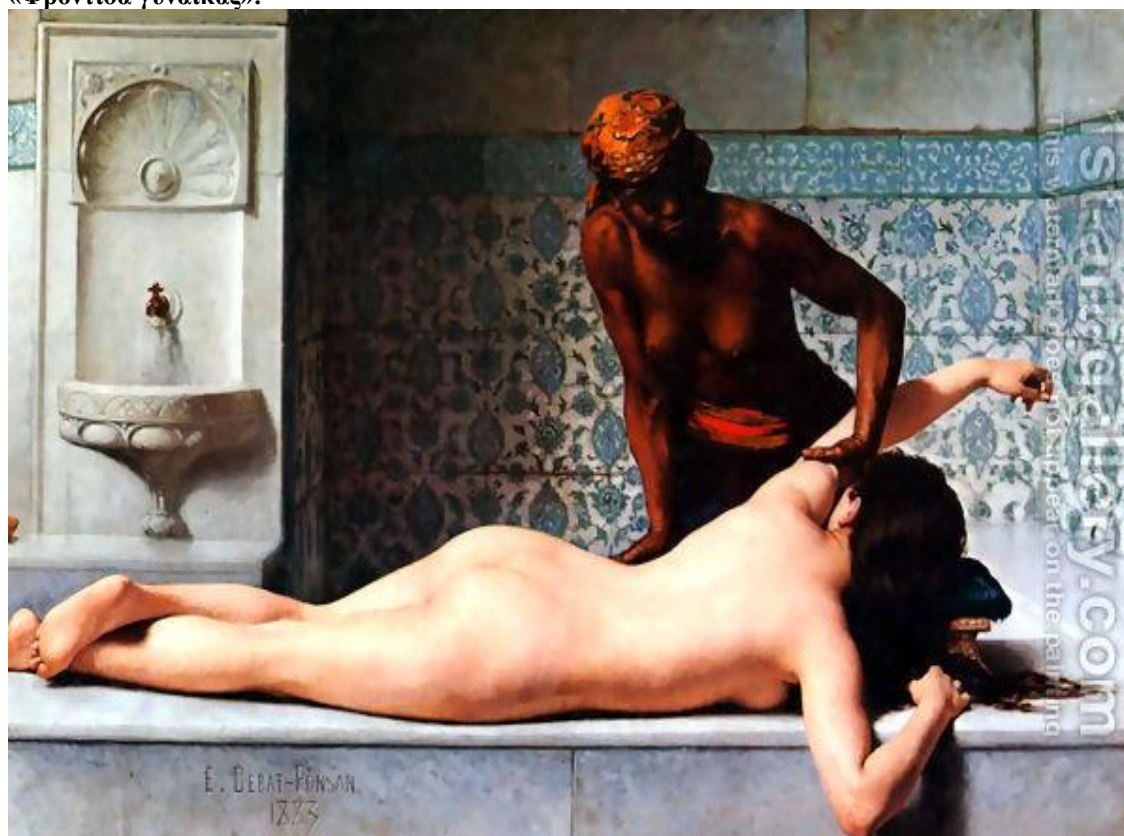
«ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ»

Πτυχιακή εργασία των: Μαρία Κωτσιοπούλου & Μαριάνθη Τριάντη

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Παναγιώτα Καραύση

Θεσσαλονίκη 2011

«Φροντίδα γυναίκας».



Couve, M. (27 Ιανουαρίου, 2011). *Le Massage scene de Hammam*. Ανακτήθηκε 26 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.1st-art-gallery.com/Edouard-Bernard-Debat-Ponsan/Le-Massage-Scene-De-Hammam-%28the-Massage-In-The-Harem%29.html>

Στους πολυαγαπημένους μας γονείς, για την υποστήριξη και την υπομονή των φοιτητικών μας χρόνων και την απέραντη αγάπη τους!...

Κανένας
δεν μπορεί να απελπίζεται
όσο σοβαρή κι αν είναι
η πάθησή του,
γιατί η ψυχή
καθοδηγεί τον άνθρωπο,
όσο αυτός βρίσκεται στη ζωή
και δεν χάνει την ελπίδα της.

Dr. Edward Bach.

Περίληψη.

Η παρούσα πτυχιακή εργασία, δημιουργήθηκε για να εντάξει τον αναγνώστη στο μαγικό κόσμο των **εναλλακτικών θεραπειών** (μαλάξεις, μουσικοθεραπεία, χρωματοθεραπεία, ανθοιάματα, αρωματοθεραπεία, αγιουρβέδα, ρέικι, σιάτσου, ρεφλεξολογία, βελονισμός κ.α.). Οι εναλλακτικές θεραπείες είναι μία **αφάρμακος αγωγή** που στοχεύει στην αποκατάσταση της υγείας, της ψυχικής και της πνευματικής ηρεμίας. Οι εναλλακτικές θεραπείες δεν έρχονται να καταργήσουν τη σύγχρονη ιατρική, αλλά να τη βοηθήσουν στο μεγάλο της σκοπό, την ανακούφιση του ανθρώπινου πόνου.

Αντιμετωπίζουν τον άνθρωπο ολιστικά: τον παρακινούν να αποκτήσει τη χαμένη συναισθηματική και φυσική ισορροπία, να εξερευνήσει τον εσωτερικό του κόσμο, για μία πιο ήρεμη και πάνω απ' όλα ανθρώπινη ζωή. Με άλλα λόγια ο κάθε άνθρωπος είναι μια ξεχωριστή πνευματική, ψυχική, σωματική οντότητα και ως τέτοια πρέπει να αντιμετωπίζεται. Δεν μπορεί να γίνεται λόγος μόνο για παθήσεις, αλλά για ανθρώπινες υπάρξεις σαν σύνολο.

Οι γρήγοροι ρυθμοί που κυλά η καθημερινότητα, οι πολλές υποχρεώσεις, το φόρτο εργασίας, φορτίζουν το μυαλό, τις σκέψεις και το σώμα καταπονείται. Η αισθητική, εδώ, έρχεται να παίξει το ρόλο της για κάθε άνθρωπο, ανεξαιρέτως, με απλές, άμεσες και εύκολες μορφές θεραπείας με ανεκτίμητα αποτελέσματα, χρησιμοποιώντας ως μέσον, τις εναλλακτικές θεραπείες.

Λέξεις κλειδιά.

Εναλλακτικές θεραπείες, αφάρμακος αγωγή, εναλλακτική αισθητική, αισθητική σώματος

Summary

This project was created to integrate the reader into the magical world of alternative therapies (massage, music therapy, colour therapy, flower essences, aromatherapy, ayurveda, reiki, shiatsu, reflexology, acupuncture, etc.). Alternative therapies are a «non-drug» therapy aimed at restoring health, mental and spiritual calm. Alternative treatments do not come to abolish modern medicine, but to help the big end, relieving human suffering.

Alternative therapies faced the man holistically: they encourage man to gain the lost emotional and physical balance, to explore his inner world, for a more peaceful, and above all human life. In other words, every man is a special spiritual, mental, physical entity and as such should be treated. It can only refer to diseases, but human beings as a whole.

The fast pace of everyday life that passes, the many obligations, workload, recharge your mind, thoughts and body fatigue. The aesthetic here is to play the role of each person, without exception, with simple, direct and convenient forms of treatment with priceless results using as a means of alternative therapies.

Keywords.

Alternative therapies, «non-drug» treatment, alternative aesthetic, aesthetic body

Περιεχόμενα.

Πρόλογος.....	1
Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή	2
Κεφάλαιο 2. Μάλαξη.....	5
Κεφάλαιο 2.1. Μάλαξη, παρελθόν και παρόν.....	5
Κεφάλαιο 2.2. Ο χώρος που πραγματοποιείται η μάλαξη.....	6
Κεφάλαιο 2.3. Προσφορά και αποδοχή της μάλαξης.....	6
Κεφάλαιο 2.4. Αυτοσυγκέντρωση μάλαξης.....	7
Κεφάλαιο 2.5. Θιβετιανή μάλαξη.....	7
Κεφάλαιο 2.5.1. Προέλευση και αρχές του Θιβετιανού μασάζ.....	8
Κεφάλαιο 2.5.2. Φυσιολογικές δράσεις του Θιβετιανού μασάζ.....	8
Κεφάλαιο 2.5.3. Χαλαρωτική αναπνοή Θιβετιανής μάλαξης.....	9
Κεφάλαιο 2.5.4. Χειρισμοί Θιβετιανής μάλαξης.....	9
Κεφάλαιο 2.5.5. Ενδείξεις εφαρμογής βεντουζών στο σώμα, σύμφωνα με τη Θιβετιανή μάλαξη.....	10
Κεφάλαιο 2.6. Ινδική μάλαξη.....	10
Κεφάλαιο 2.6.1. Τι είναι η Ινδική μάλαξη.....	11
Κεφάλαιο 2.6.2. Πως εφαρμόζεται η Ινδική μάλαξη.....	11
Κεφάλαιο 2.6.3. Που βοηθάει η Ινδική μάλαξη.....	11
Κεφάλαιο 2.6.4. Η φιλοσοφία της Ινδικής μάλαξης.....	11
Κεφάλαιο 2.7. Ταϊλανδέζικη μάλαξη.....	13
Κεφάλαιο 2.8. Σουηδική μάλαξη.....	14
Κεφάλαιο 2.9. Ασιατική μάλαξη.....	15
Κεφάλαιο 2.10. Καλιφορνέζικη μάλαξη.....	16
Κεφάλαιο 3. Μουσικοθεραπεία.....	17
Κεφάλαιο 3.1. Ιστορία Μουσικοθεραπείας.....	17
Κεφάλαιο 3.2. Τι ονομάζεται μουσικοθεραπεία.....	18
Κεφάλαιο 3.3. Που χρησιμοποιείται η μουσικοθεραπεία.....	19
Κεφάλαιο 3.4. Θεραπευτικοί στόχοι στη μουσικοθεραπεία.....	19
Κεφάλαιο 3.5. Κατηγορίες μουσικοθεραπείας.....	20
Κεφάλαιο 3.6. Η μουσική ως θεραπευτικό μέσο.....	21
Κεφάλαιο 3.7. Οι ομάδες των ασθενών που μπορούν να επωφεληθούν από τη μουσικοθεραπεία.....	21
Κεφάλαιο 3.8. Η επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο.....	21
Κεφάλαιο 3.9. Η σχέση θεραπευτή και ασθενή στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας.....	22
Κεφάλαιο 3.10. Μεθοδολογία εφαρμογής της μουσικοθεραπείας.....	22
Κεφάλαιο 3.11. Η μουσικοθεραπεία ως διαγνωστικό όργανο.....	23
Κεφάλαιο 3.12. Η μουσικοθεραπεία ως θεραπευτικό όργανο.....	23
Κεφάλαιο 3.13. Που και πώς πρέπει να γίνεται η μουσικοθεραπεία.....	23
Κεφάλαιο 3.14. Το τέλος της θεραπείας με μουσική.....	24
Κεφάλαιο 3.15. Το συμπέρασμα της μουσικοθεραπείας.....	24
Κεφάλαιο 4. Χρωματοθεραπεία.....	25
Κεφάλαιο 4.1. Η καταγωγή της χρωματοθεραπείας.....	25
Κεφάλαιο 4.2. Τι είναι χρωματοθεραπεία.....	25
Κεφάλαιο 4.3. Οι κατηγορίες της χρωματοθεραπείας.....	26
Κεφάλαιο 4.4. Τι είναι χρώμα.....	26
Κεφάλαιο 4.5. Οι ιδιότητες των χρωμάτων.....	26
Κεφάλαιο 4.5.1. Οι ιδιότητες των θερμών χρωμάτων.....	27

Κεφάλαιο 4.5.2. Οι ιδιότητες των ψυχρών χρωμάτων.....	28
Κεφάλαιο 4.6. Τα συμπληρωματικά χρώματα.....	29
Κεφάλαιο 4.7. Οι αρχές της χρωματοθεραπείας.....	30
Κεφάλαιο 4.8. Οι τεχνικές της χρωματοθεραπείας.....	30
Κεφάλαιο 4.9. Τα όργανα εφαρμογής της χρωματοθεραπείας.....	31
Κεφάλαιο 4.10. Κανόνες που αφορούν τη διάρκεια και τη συχνότητα της χρωματοθεραπείας.....	31
Κεφάλαιο 4.11. Χρωματοθεραπεία και γηρασμένο δέρμα.....	31
Κεφάλαιο 4.12. Χρωματολογία και ενεργειακά κέντρα.....	32
Κεφάλαιο 5. Ανθοϊάματα.....	33
Κεφάλαιο 5.1. Ορισμός, τι είναι τα ανθοϊάματα.....	33
Κεφάλαιο 5.2. Οι ευεργετικές ιδιότητες των ανθοϊαμάτων και που οφείλονται.....	33
Κεφάλαιο 5.3. Τα ανθοϊάματα του Bach.....	33
Κεφάλαιο 5.3.1. Τα ανθοϊάματα που βοηθούν σε κατάσταση φόβου.....	34
Κεφάλαιο 5.3.2. Τα κατάλληλα ανθοϊάματα για κατάσταση ανασφάλειας.....	35
Κεφάλαιο 5.3.3. Ανθοϊάματα για κατάσταση ανεπαρκούς ενδιαφέροντος σε παροντικές περιστάσεις.....	37
Κεφάλαιο 5.3.4. Τα ανθοϊάματα που βοηθούν σε κατάσταση μοναξιάς.....	39
Κεφάλαιο 5.3.5. Τα ανθοϊάματα για υπερευαισθησία σε επιρροές και ιδέες.....	39
Κεφάλαιο 5.3.6. Τα κατάλληλα ανθοϊάματα σε απελπισία και απόγνωση.....	40
Κεφάλαιο 5.3.7. Τα ανθοϊάματα που χρησιμοποιούνται για υπερβολική έγνοια για την ευτυχία των άλλων.....	42
Κεφάλαιο 5.3.8. Ανθοϊάματα πρώτων βοηθειών.....	44
Κεφάλαιο 5.4. Διαλέγοντας το κατάλληλο ανθοϊάμα Bach.....	44
Κεφάλαιο 5.5. Τρόπος παρασκευής ανθοϊαμάτων.....	44
Κεφάλαιο 5.6. Τρόπος χρήσης των ανθοϊαμάτων.....	44
Κεφάλαιο 5.7. Διάφορα άλλα ανθοϊάματα.....	44
Κεφάλαιο 5.8. Το συμπέρασμα των ανθοϊαμάτων.....	45
Κεφάλαιο 6. Αρωματοθεραπεία.....	46
Κεφάλαιο 6.1. Το χρονοδιάγραμμα της ύπαρξης της αρωματοθεραπείας.....	46
Κεφάλαιο 6.2. Ορισμός αιθέριων ελαίων.....	47
Κεφάλαιο 6.3. Τα οξυγονωμένα συστατικά των αιθέριων ελαίων.....	47
Κεφάλαιο 6.4. Τα αιθέρια έλαια και η χημεία τους.....	48
Κεφάλαιο 6.5. Επίδραση των αιθέριων ελαίων σε πνεύμα και σώμα.....	48
Κεφάλαιο 6.6. Απορρόφηση των αιθέριων ελαίων από το δέρμα.....	48
Κεφάλαιο 6.7. Πως λειτουργούν τα αιθέρια έλαια.....	49
Κεφάλαιο 6.8. Πως χρησιμοποιούνται τα αιθέρια έλαια.....	49
Κεφάλαιο 6.9. Μάλαξη με αρωματοθεραπεία σε καθημερινές πτυχές της ζωής.....	50
Κεφάλαιο 6.10. Πτητικότητα αιθέριων ελαίων.....	51
Κεφάλαιο 6.11. Επεξεργασία αιθέριων ελαίων.....	51
Κεφάλαιο 6.12. Τρόποι χορήγησης και αποτελέσματα αιθέριων ελαίων.....	53
Κεφάλαιο 6.13. Η λειτουργία των αιθέριων ελαίων στην αισθητική.....	54
Κεφάλαιο 6.14. Η λειτουργία των αιθέριων ελαίων σε διάφορα προβλήματα.....	56
Κεφάλαιο 6.14.1. Συγκινησιακά προβλήματα και αιθέρια έλαια.....	56
Κεφάλαιο 6.14.2. Αναπνευστικά προβλήματα και αιθέρια έλαια.....	57
Κεφάλαιο 6.14.3. Παθήσεις του δέρματος και αιθέρια έλαια.....	58
Κεφάλαιο 6.14.4. Πεπτικές διαταραχές και αιθέρια έλαια.....	58
Κεφάλαιο 6.14.5. Κυκλοφορικά προβλήματα και αιθέρια έλαια.....	58
Κεφάλαιο 6.14.6. Μυϊκά προβλήματα και αιθέρια έλαια.....	59
Κεφάλαιο 6.14.7. Γυναικολογικά προβλήματα και αιθέρια έλαια.....	59

Κεφάλαιο 6.14.8. Νευρικό σύστημα και αιθέρια έλαια	59
Κεφάλαιο 6.14.9. Τα αιθέρια έλαια στο αίμα και τη λέμφο.....	59
Κεφάλαιο 6.14.10. Η δράση των αιθέριων ελαίων στους αδένες.....	59
Κεφάλαιο 6.15. Αντενδείξεις αιθέριων ελαίων.....	60
Κεφάλαιο 6.16. Γενικά συμπεράσματα για την αρωματοθεραπεία.....	61
Κεφάλαιο 7. Αγιουρβέδα.....	62
Κεφάλαιο 7.1. Τι είναι Αγιουρβέδα.....	62
Κεφάλαιο 7.2. Η ιστορία της Αγιουρβέδα.....	63
Κεφάλαιο 7.3. Η φιλοσοφία της Αγιουρβέδα.....	64
Κεφάλαιο 7.3.1. Οι οκτώ κλάδοι της Αγιοπυρβέδα.....	64
Κεφάλαιο 7.3.2. Οι τέσσερις σκοποί της ζωής, σύμφωνα με την Αγιουρβέδα.....	65
Κεφάλαιο 7.3.3. Ο νόμος του κάρμα, σύμφωνα με την Αγιουρβέδα.....	65
Κεφάλαιο 7.4. Υγεία και ασθένεια, σύμφωνα με την αγιουρβεδική ιατρική.....	68
Κεφάλαιο 7.5. Οι τρεις «ντόσα», σύμφωνα με την Αγιουρβέδα.....	69
Κεφάλαιο 7.5.1. Τι είναι «ντόσα», σύμφωνα με την Αγιουρβέδα.....	70
Κεφάλαιο 7.5.2. Η επιρροή των «ντόσα», όπως αναφέρει η Αγιουρβέδα.....	71
Κεφάλαιο 7.6. Τα πέντε στοιχεία, σύμφωνα με την Αγιουρβεδική φιλοσοφία.....	72
Κεφάλαιο 7.7. Αγιουρβέδικες θεραπείες.....	73
Κεφάλαιο 7.7.1. Το «Πουρβακάρμα», στην Αγιουρβέδα.....	73
Κεφάλαιο 7.7.2. Αγιουρβέδικος καθαρισμός του σώματος.....	74
Κεφάλαιο 7.8. Αγιουρβεδικό μασάζ με έλαια.....	76
Κεφάλαιο 7.8.1. Οι τέσσερις τύποι αγιουρβεδικού μασάζ.....	76
Κεφάλαιο 7.8.2. Τα οφέλη του Αγιουρβεδικού μασάζ.....	77
Κεφάλαιο 7.8.3. Ενδείξεις και αντενδείξεις του Αγιουρβέδικου μασάζ.....	78
Κεφάλαιο 7.8.4. Τα σημεία «μάρμα» στην Αγιουρβέδα.....	79
Κεφάλαιο 7.8.5. Το «Πραναγιάμα» στην Αγιουρβέδα.....	80
Κεφάλαιο 7.8.5.1. Ασκήσεις «πραναγιάμα», στην Αγιουρβέδα.....	81
Κεφάλαιο 7.9. Τα βότανα της Αγιουρβέδα.....	82
Κεφάλαιο 7.9.1. Πως χρησιμοποιούνται τα βότανα στην Αγιουρβέδα.....	84
Κεφάλαιο 7.9.2. Η αποκατάσταση του οργανισμού, μετά τη χρήση των βοτάνων της Αγιουρβέδα.....	85
Κεφάλαιο 7.10. Διαλογισμός στην Αγιουβέρδα.....	87
Κεφάλαιο 7.10.1. Η σημασία του διαλογισμού στην Αγιουρβέδα.....	87
Κεφάλαιο 7.10.2. Μία απλή άσκηση διαλογισμού στην Αγιουρβέδα.....	88
Κεφάλαιο 7.11. Η Αγιουρβέδα στην καθημερινή ζωή.....	89
Κεφάλαιο 7.12. Αγιουρβέδικη διατροφή.....	90
Κεφάλαιο 7.12.1. Γενικές οδηγίες της αγιουρβεδικής διατροφής.....	91
Κεφάλαιο 7.12.2. Γεύσεις και «ντόσα» στην Αγιουρβέδα.....	92
Κεφάλαιο 7.12.3. Οι αιτίες του υπερβολικού βάρους, σύμφωνα με την Αγιουρβέδα.....	92
Κεφάλαιο 7.13. Το συμπέρασμα για την Αγιουβέρδα.....	93
Κεφάλαιο 8. Ρέικι.....	94
Κεφάλαιο 8.1. Τι είναι το ρέικι.....	94
Κεφάλαιο 8.1.1. Το ρέικι, ενεργοποιός δύναμη.....	95
Κεφάλαιο 8.1.2. Το ρέικι, ένα μοναδικό σύστημα.....	95
Κεφάλαιο 8.2. Η ιστορία του ρέικι.....	96
Κεφάλαιο 8.2.1. Ο ερχομός του ρέικι στη Δύση.....	97
Κεφάλαιο 8.3. Η απλότητα και η δύναμη του ρέικι.....	97
Κεφάλαιο 8.4. Πως λειτουργεί το ρέικι.....	97
Κεφάλαιο 8.4.1. Τα επτά «τσάκρα» στο ρέικι.....	98

Κεφάλαιο 8.4.2. Πως βοηθά το ρέικι.....	99
Κεφάλαιο 8.5. Οι αρχές του ρέικι.....	100
Κεφάλαιο 8.6. Λήψη θεραπείας ρέικι.....	102
Κεφάλαιο 8.6.1. Ενέργεια ρέικι στο σπίτι.....	102
Κεφάλαιο 8.6.2. Προετοιμασία για τη θεραπεία ρέικι.....	103
Κεφάλαιο 8.7. Η πρώτη εμπειρία ρέικι.....	104
Κεφάλαιο 8.7.1. Οι αρχικές αντιδράσεις μετά από μία συνεδρία ρέικι.....	104
Κεφάλαιο 8.8. Το κατάλληλο περιβάλλον για ρέικι.....	104
Κεφάλαιο 8.9. Η συγκέντρωση πριν το ρέικι.....	105
Κεφάλαιο 8.9.1. Το άγγιγμα του ρέικι.....	106
Κεφάλαιο 8.10. Οι 27 θέσεις των χεριών στο ρέικι.....	107
Κεφάλαιο 8.11. Διαδικασία ξυπνήματος μετά την ολοκλήρωση του ρέικι.....	116
Κεφάλαιο 8.12. Γρήγορες συνεδρίες ρέικι.....	118
Κεφάλαιο 8.13. Ρέικι σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης και πρώτες βοήθειες.....	119
Κεφάλαιο 8.14. Πως μπορεί κανείς να κάνει ρέικι στον εαυτό του.....	119
Κεφάλαιο 8.14.1. Τα οφέλη του «κάν' το μόνος σου» στο ρέικι.....	121
Κεφάλαιο 8.15. Τα κρυφά οφέλη του ρέικι.....	121
Κεφάλαιο 8.16. Το πρόγραμμα ρέικι για την ευεξία.....	122
Κεφάλαιο 8.16.1. Ασκήσεις ρέικι για χαλάρωση.....	123
Κεφάλαιο 8.17. Πως ενισχύει το ρέικι άλλες θεραπείες.....	124
Κεφάλαιο 8.18. Ο διαλογισμός του ρέικι.....	125
Κεφάλαιο 8.18.1. Ο Διαλογισμός της Βιπάσана που βασίζεται στην επίγνωση της αναπνοής, από τον Όσσο, όσον αφορά το ρέικι.....	126
Κεφάλαιο 8.19. Ρέικι, η θεραπευτική δύναμη της αγάπης.....	128
Κεφάλαιο 9. Σιάτσου.....	129
Κεφάλαιο 9.1. Η ιστορία του σιάτσου.....	129
Κεφάλαιο 9.2. Οι αρχές του σιάτσου.....	129
Κεφάλαιο 9.2.1. Η έννοια του Γιν- Γιανγκ στο σιάτσου.....	129
Κεφάλαιο 9.2.2. Τα Πέντε Στοιχεία στο σιάτσου.....	131
Κεφάλαιο 9.2.3. Οι έννοιες της ενέργειας του σιάτσου.....	133
Κεφάλαιο 9.3. Η προετοιμασία για τη συνεδρία του σιάτσου.....	136
Κεφάλαιο 9.3.1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΙΑΤΣΟΥ.....	13
6	
Κεφάλαιο 9.3.2. Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, σύμφωνα με το σιάτσου.....	138
Κεφάλαιο 9.3.3. Φυσική κατάσταση και Makko- ho στο σιάτσου.....	139
Κεφάλαιο 9.3.4. Γενική φροντίδα υγείας, σύμφωνα με το σιάτσου.....	143
Κεφάλαιο 9.3.5. Τα ρούχα του σιάτσου.....	144
Κεφάλαιο 9.3.6. Το κατάλληλο περιβάλλον για σιάτσου.....	144
Κεφάλαιο 9.4. Οι βασικές τεχνικές του σιάτσου.....	145
Κεφάλαιο 9.4.1. Χρήση του βάρους και της βαρύτητας στο σιάτσου.....	146
Κεφάλαιο 9.4.2. Η σημασία της στάσης στο σιάτσου.....	146
Κεφάλαιο 9.4.3. Ευθυγραμμίζοντας το hara στο σιάτσου.....	147
Κεφάλαιο 9.4.4. Σιάτσου- Επαφή με χέρια και βραχίονες.....	148
Κεφάλαιο 9.4.5. Σιάτσου- Κινήσεις στήριξης.....	150
Κεφάλαιο 9.4.6. Σιάτσου χωρίς άγγιγμα.....	153
Κεφάλαιο 9.5. Το σιάτσου ως αγωγή υγείας.....	153
Κεφάλαιο 10. Ρεφλεξολογία.....	164
Κεφάλαιο 10.1 Ιστορία της ρεφλεξολογίας.....	164

Κεφάλαιο 10.2 Η φιλοσοφία της ρεφλεξολογίας.....	165
Κεφάλαιο 10.3 Ορισμός ρεφλεξολογίας.....	165
Κεφάλαιο 10.4 Τι μπορεί να κάνει η ρεφλεξολογία για τον άνθρωπο.....	166
Κεφάλαιο 10.5 Τρόπος δράσης ρεφλεξολογίας.....	166
Κεφάλαιο 10.6 Οι ενεργειακές ζώνες της ρεφλεξολογίας.....	167
Κεφάλαιο 10.6.1 Διαμήκεις ζώνες της ρεφλεξολογίας.....	167
Κεφάλαιο 10.6.2 Εγκάρσιες ζώνες της ρεφλεξολογίας.....	167
Κεφάλαιο 10.7 Τα σημεία χειρομάλαξης στη ρεφλεξολογία.....	167
Κεφάλαιο 10.8 Ανακλαστικά σημεία ποδιού στη ρεφλεξολογία.....	168
Κεφάλαιο 10.9 Ανακλαστικά σημεία χεριού στη ρεφλεξολογία.....	170
Κεφάλαιο 10.10 Όργανα με τα οποία εφαρμόζεται η ρεφλεξολογία.....	171
Κεφάλαιο 10.11 Η ρεφλεξολογία στα διάφορα συστήματα.....	172
Κεφάλαιο 10.12 Που ωφελεί η ρεφλεξολογία.....	175
Κεφάλαιο 10.13 Αντενδείξεις ρεφλεξολογίας.....	176
Κεφάλαιο 10.14 Πως πραγματοποιείται μία συνεδρία ρεφλεξολογίας.....	176
Κεφάλαιο 10.15 Παρενέργειες και θεραπευτική αντίδραση στη ρεφλεξολογία.....	177
Κεφάλαιο 10.16 Ρεφλεξολογία και διατροφή.....	177
Κεφάλαιο 10.17 Συνηθισμένες ερωτήσεις ρεφλεξολογίας.....	178
Κεφάλαιο 11. Βελονισμός.....	181
Κεφάλαιο 11.1. Η ιστορία του βελονισμού.....	181
Κεφάλαιο 11.1.1. Η φιλοσοφία του βελονισμού.....	182
Κεφάλαιο 11.1.2. Η μέθοδος του βελονισμού.....	183
Κεφάλαιο 11.2. Πρωτόγονος βελονισμός- Βελονισμός του Trigger Point.....	183
Κεφάλαιο 11.2.1. Μορφές βελονισμού.....	183
Κεφάλαιο 11.3. Τρόπος δράσης του βελονισμού.....	184
Κεφάλαιο 11.3.1. Η θεραπεία και τα αποτελέσματα του βελονισμού.....	184
Κεφάλαιο 11.4. Οι ενδείξεις του βελονισμού, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.....	185
Κεφάλαιο 11.5. Τα κύρια σημεία βελονισμού.....	186
Κεφάλαιο 11.5.1. Τα σημαντικά σημεία του βελονισμού.....	186
Κεφάλαιο 11.5.2. Εύρεση των σημείων του βελονισμού.....	187
Κεφάλαιο 11.6. Οι μεσημβρινοί, όσον αφορά το βελονισμό.....	187
Κεφάλαιο 11.6.1. Η κυκλοφορία της ενέργειας, σύμφωνα με το βελονισμό.....	188
Κεφάλαιο 11.6.2. Κύκλοι ενέργειας στο βελονισμό.....	189
Κεφάλαιο 11.6.3. Η σημασία των μεσημβρινών στο βελονισμό.....	191
Κεφάλαιο 11.6.4. Σημεία εκτός μεσημβρινών στο βελονισμό.....	191
Κεφάλαιο 11.7. Η τεχνική του βελονισμού.....	191
Κεφάλαιο 11.7.1. Είδη βελονών για τη μέθοδο του βελονισμού.....	193
Κεφάλαιο 11.7.2. Χρυσές και ασημένιες βελόνες για βελονισμό.....	193
Κεφάλαιο 11.7.3. Επιπλοκές από τη χρήση των βελόνων κατά τη διάρκεια του βελονισμού.....	194
Κεφάλαιο 11.7.4. Πρόωρη πτώση των βελόνων κατά τη διάρκεια του βελονισμού.....	195
Κεφάλαιο 11.7.5. Αιμορραγίες και ιδιαιτερότητες του δέρματος στο Βελονισμό.....	195
Κεφάλαιο 11.7.6. Αντιδράσεις μετά από τον βελονισμό.....	196
Κεφάλαιο 11.8. Η συχνότητα των ιατρικών επισκέψεων για βελονισμό.....	197
Κεφάλαιο 11.8.1. Χρονική απόσταση μεταξύ επισκέψεων για βελονισμό.....	197
Κεφάλαιο 11.8.2. Χρόνος θεραπείας με βελονισμό.....	197

Κεφάλαιο 11.9. Εξήγηση του Yin και του Yang στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, όσον αφορά το βελονισμό.....	198
Κεφάλαιο 11.9.1. Η ζωική ενέργεια Qi στο βελονισμό.....	199
Κεφάλαιο 11.9.2. Αίτια και παθογένεση βελονισμού στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική.....	199
Κεφάλαιο 11.10. Αντενδείξεις και παθήσεις που δεν θεραπεύονται με τον βελονισμό.....	200
Κεφάλαιο 12. Συμπέρασμα.....	202
Επίλογος.....	203
Βιβλιογραφία.....	204
Παράρτημα.....	210

Στους γονείς μας.

Πρόλογος

Είμαστε η Μαρία Κωτσιοπούλου και η Μαριάνθη Τριάντη, φοιτήτριες στο Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, στη σχολή Αισθητική και Κοσμετολογία. Το θέμα της πτυχιακής μας εργασίας είναι οι « Εναλλακτικές θεραπείες σώματος», ένα θέμα το οποίο επιλέξαμε με γνώμονα το γεγονός, ότι δεν αφορά μόνο τους ανθρώπους από τον κλάδο της αισθητικής, αλλά και τον υπόλοιπο κόσμο. Σκοπός της πτυχιακής μας εργασίας, είναι να αναδείξουμε πτυχές αυτού του τομέα της αισθητικής, βοηθώντας τους επαγγελματίες του χώρου, αλλά και να ενημερώσουμε οποιονδήποτε ενδιαφέρεται. Για την πραγματοποίηση αυτής της εργασίας ανατρέξαμε σε σχετική βιβλιογραφία στη βιβλιοθήκη Επιστημών Υγείας, καθώς και σε διαδικτυακούς ιστοτόπους, περιοδικά και βιβλία που αφορούν το θέμα. Επίσης πολύτιμη υπήρξε η βοήθεια του ομοιοπαθητικού- εκδότη της εφημερίδας «Υγεία και Όραμα», κ. Κόντη, τον οποίο θα θέλαμε επί τη ευκαιρία να ευχαριστήσουμε.

Κεφάλαιο 1

1. Εισαγωγή.

Κατά το πέρασμα των αιώνων, η Φυσική Ιατρική (εναλλακτική) και η Κλασσική Ιατρική φαινόταν σαν να είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος, αλλά στην πραγματικότητα η μια συμπληρώνει την άλλη. Οι προϊστορικοί άνθρωποι πίστευαν πως οι ασθένειες είναι αποτελέσματα του θυμού των Θεών ή του Διαβόλου. Ο Ιπποκράτης, σπάζοντας αυτήν την αντίληψη, έγινε ο πρώτος Φυσικός Ιατρός που καταγράφηκε στην Ιστορία. Ο Ιπποκράτης και οι μεταγενέστεροί του πίστευαν πως οτιδήποτε στη φύση έχει μια λογική σειρά, και έτσι έθεσαν ως στόχο των ιατρών την αντίληψη και ακολουθία της φυσικής αυτής σειράς. Χρησιμοποίησαν τον εξής όρο: *vis medicatrix naturae*, που σημαίνει θεραπευτική δύναμη της φύσης, για να δηλώσουν την ιδιότητα του σώματος να αυτό-θεραπευτεί (Περγαντά, 2004).

Ο Ιπποκράτης ο πατέρας της ιατρικής υπήρξε παράλληλα, ο εφευρέτης της ομοιοπαθητικής και της φυτοθεραπείας.

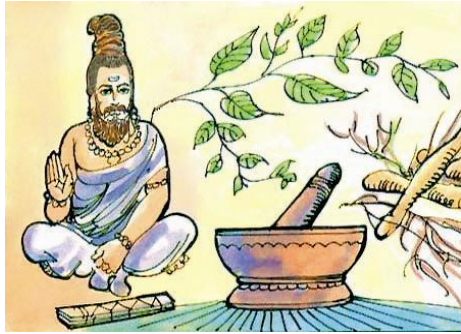
Ο Πλάτωνας μίλησε για πρώτη φορά για τον Αιθερικό εαυτό και την Αύρα. Ο Ορφείας ήταν ο πρώτος διδάξας και γνώστης διαφόρων βοτάνων, ριζών και φυτών, που με την σωστή χρήση απάλλασσαν τους ανθρώπους από πολλά δεινά. Η βεβαιότητα με την οποία ο Ορφείας προτρέπει τους ανθρώπους να στραφούν προς την φύση για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους και οι γνώσεις του περί των φυσικών μέσων, τον καθιστούν κάτοχο της φυσικής και χημικής σύστασης αυτών. Ο Ορφείας ήταν από τους πρώτους που στράφηκε στη μουσική και τα μουσικά όργανα και έτσι άνοιξε ο δρόμος στον άνθρωπο να ασχοληθεί με την μουσική και να πάρει τόσα από αυτή.

Ο Απολλώνιος ο Τυανεύς ήταν και αυτός ένας θεραπευτής. Επίσης, ο Ασκληπιός θεωρείται από τους πρώτους θεραπευτές και είχε ως σύμβολο του τον όφη, ο οποίος δείχνει και την σχέση του με την άλλη διάσταση των ψυχών, αλλά και τον κόκορα ο οποίος αναγγέλλει κάθε αυγή την καινούργια μέρα και την νέα ζωή.

Ο Ασκληπιός, είχε τη δύναμη του θεραπευτή και έκανε τις θεραπείες του σε μέρη έξω στην φύση και κοντά σε ιαματικές πηγές. Οι ασθενείς επιτύγχαναν την αυτοθεραπεία μέσω της ψυχικής και σωματικής κάθαρσης.

Ο Διοσκουρίδης αναφέρεται στην χρήση των βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς. Οι Αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που ασχολήθηκαν με την οικοδόναμη (Αρχαιοελληνικό Φενγκ Σουί), ξεκινώντας από την οικοδόναμη της γης, μετά την οικοδόναμη της Ελλάδας, των Ναών, της Υγείας, των κατοίκων κ.λπ. Τα αιθέρια έλαια και τα χρώματα έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη ζωή των Αρχαίων Ελλήνων αλλά και των Αιγυπτίων, οι οποίοι γνώριζαν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Σήμερα έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι τα αιθέρια έλαια είναι τα καλύτερα αντιβιοτικά και μάλιστα χωρίς παρενέργειες. Σήμερα, οι ολιστικές (εναλλακτικές) θεραπείες γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς και έχουν ήδη εισβάλει στην καθημερινή ζωή κάθε ανθρώπου (Σάββα, 2009).

Εικόνα 1



Πηγή: Γεωργόπουλος, Β. (2010). *Aura Soma - Ayurveda*. Ανακτήθηκε 26 Φεβρουαρίου, 2011, από http://www.egolpion.com/aurasoma_ayurveda.el.aspx

Σε όλη την ιστορία της ανθρωπότητας υπήρχαν πάντοτε μέθοδοι θεραπείας βασισμένες στην μεταφορά μιας συμπαντικής ζωτικής ενέργειας που διαποτίζει τα πάντα και δημιουργεί και συντηρεί όλη την ζωή στο σύμπαν.

Χιλιάδες χρόνια πριν, οι άνθρωποι κατείχαν μια βαθιά γνώση της φύσης, του πνεύματος, της ενέργειας και της ύλης και χρησιμοποιούσαν την γνώση αυτή για να θεραπεύουν το σώμα τους, να δημιουργούν αρμονία στην ψυχή τους και να οδηγούν το πνεύμα τους στην εμπειρία της ενότητας. Αυτήν την γνώση την συναντά κανείς στις εναλλακτικές θεραπείες (Μπενετάτου, 2010).

Το ταξίδι της αναζήτησης και επαφής με τον εσωτερικό εαυτό είναι για τον κάθε άνθρωπο διαφορετικό. Εκπλήξεις πολλές, ανηφόρες, κατηφόρες, ταξίδια μαγικά. Καθένας στο δικό του χρόνο, με το δικό του τρόπο. Δοκιμάζει, απορρίπτει, πειραματίζεται και αναζητά τρόπους που θα τον βοηθήσουν να γνωρίσει και να ακούσει την εσωτερική του φωνή, ώστε να βρει εσωτερική ισορροπία και ψυχική γαλήνη. Σε όλη αυτή τη διαδικασία σύμμαχος και όχημα είναι το σώμα. Από τη στιγμή που γεννιέται ένας άνθρωπος και όσο ζει, το σώμα του καταγράφει στη μνήμη, όλη του τη ζωή. Τις χαρές, τις λύπες, τους φόβους, τις ανασφάλειες, τις εμπειρίες. Τα κινητικά μοτίβα καθενός και η στάση του σώματός του εκφράζει την προσωπικότητά του και τις σκέψεις του. Η ενέργεια του κάθε ανθρώπου, περνά μέσα από τα ενεργειακά κέντρα, τα τσάκρα. Κάθε ενεργειακό κέντρο συνδέεται με κάποιο χρώμα, ήχο, σκέψη, συναίσθημα και όργανο του σώματος. Οι εναλλακτικές θεραπείες εξισορροπούν τα ενεργειακά κέντρα, είναι όμως πολύ σημαντικό, πάντα να υπάρχει πολύ στενή σχέση με το σώμα. Θα πρέπει κανείς να το ακούει και να το φροντίζει. Το σώμα προειδοποιεί, όταν κάτι δεν πάει καλά. Κάθε άτομο δεν έχει πάρα να έχει επίγνωση κάθε στιγμή του πως αισθάνεται, έτσι ώστε να διευκολύνει τη διαδικασία της αυτοΐασης και να προλαμβάνει τυχόν σωματικές ασθένειες (Γιάνναρου, 2010).

Η επαναφορά της υγείας χωρίς τις παρενέργειες των φαρμάκων και των, πολλές φορές, επικίνδυνων πρακτικών που εφαρμόζονται από το κατεστημένο ιατρικό σύστημα (π.χ. χειρουργικές επεμβάσεις για ασήμαντα θέματα), είναι φυσικά στις άμεσες προτεραιότητες των δυτικών αναζητητών (Καραδήμος, 2008).

Εικόνα 2



Πηγή: Κατσιάμπας, Η. (2006). *Υγεία, αρρώστια, θεραπεία*. Ανακτήθηκε 26 Φεβρουαρίου, 2011, από http://www.esoterica.gr/articles/contributions/alt_med/katsbas/katsbas.htm

Είναι πρόπον να τονιστεί, ότι οι εναλλακτικές θεραπείες και οι ενεργειακές θεραπείες συμπληρώνουν την Ιατρική και δεν την αντικαθιστούν. Κάποιες εναλλακτικές τεχνικές μπορούν να γίνουν παράλληλα με την αγωγή του γιατρού που ακολουθείται, ενώ κάποιες άλλες εναλλακτικές τεχνικές, καλό θα ήταν να γίνονται μετά την ολοκλήρωση της θεραπευτικής αγωγής του γιατρού, έτσι ώστε η εικόνα της θεραπείας να είναι ολοκληρωμένη (Νικολάου, 2009).

Τα τελευταία χρόνια η ιατρική κοινότητα αναγνωρίζει την ανάγκη να χρησιμοποιηθούν θεραπευτικές μέθοδοι που δε θα στοχεύουν μόνο στην ανακούφιση των σωματικών συμπτωμάτων μίας πάθησης, αλλά θα αντιμετωπίζουν τον ασθενή ολιστικά. Έμφαση θα πρέπει να δίνεται στο να έχει ο ασθενής μία συνολικά καλή κατάσταση υγείας, συμπεριλαμβάνοντας στη θεραπεία ψυχολογική και πνευματική υποστήριξη (physiokinesis, 2010).

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία, ο ενδιαφερόμενος θα βρει πληροφορίες σχετικά με τη βοήθεια της Εναλλακτικής Θεραπευτικής, μέσω της οποίας ο άνθρωπος προσπαθεί να βελτιώσει τα καθημερινά του προβλήματα που επηρεάζουν την ισορροπία της ψυχοσωματικής του υπόστασης.

Η μάλαξη, η μουσικοθεραπεία, η χρωματοθεραπεία, τα ανθοϊάματα, η αρωματοθεραπεία, η αγιουρβέδα, το ρέικι, το σιάτσου, η ρεφλεξολογία και ο βελονισμός είναι μέθοδοι που έχουν τη δυνατότητα να αποκαθιστούν την ενεργειακή ισορροπία και να βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής σε φυσικό και ενεργειακό επίπεδο, δίνοντας ανακούφιση από τον σωματικό και ψυχικό πόνο, την κούραση, και γενικότερα τη σωματική και ψυχική φθορά (Νικολάου, 2009).

Κεφάλαιο 2

2. Μάλαξη.

Η μάλαξη μπορεί να προσφέρει έναν τρόπο αντίδρασης στις εξαντλητικές απαιτήσεις της εργασίας και της καθημερινής ζωής. Για πολλούς η ακαμψία και ο πόνος είναι τρόπος ζωής τον οποίο έχουν συνηθίσει και μόνο όταν κάνουν ή τους κάνουν μασάζ συνειδητοποιούν ότι οι μύες είναι σφιχτοί ή καταλαβαίνουν πόση από την ενέργεια τους καταναλώνεται από την ένταση. Το μασάζ μπορεί να γίνει ένα ταξίδι αναζήτησης του εαυτού τους, να αποκαλύψει μια νέα αίσθησης χαλάρωσης και συντονισμού με τον εαυτό τους, δίνοντας έτσι την δυνατότητα να βιώνουν την απόλαυση ενός σώματος που μπορεί να ανασαίνει, να στέκεται και να κινείται ελεύθερα. Η μάλαξη είναι μία πράξη οικεία που μπορεί να θεραπεύσει, να ανακουφίσει, να καταπραΰνει τον πόνο ή και να απαλύνει την ένταση.

2.1. Μάλαξη, παρελθόν και παρόν.

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, κάποια μορφή μασάζ ή κίνησης των χεριών χρησιμοποιείται για την ίαση και την ανακούφιση των ασθενών. Για τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους γιατρούς, το μασάζ ήταν ένας από τους βασικότερους τρόπους θεραπείας και καταπράυνσης του πόνου. Στις αρχές του πέμπτου αιώνα π.χ., ο Ιπποκράτης, πατέρας της ιατρικής, έγραφε: «Ο γιατρός πρέπει να γνωρίζει πολλά πράγματα, αλλά σίγουρα πρέπει να ξέρει να κάνει εντριβές... Γιατί η εντριβή μπορεί να σφίξει μία πολύ χαλαρή άρθρωση και να χαλαρώσει μία άλλη πολύ σφιχτή». Ο Πλίνιος, ο φημισμένος Ρωμαίος βοτανολόγος, τριβόταν τακτικά για να ανακουφίζεται από το άσθμα του και ο Ιούλιος Καίσαρας που υπέφερε από επιληψία έκανε βελονισμό για να καταπραΰνει τη νευραλγία και τους πονοκεφάλους του. Μετά την πτώση της Ρώμης τον 5^ο αιώνα μ.χ., μικρή πρόοδος συντελέστηκε στην Ευρώπη όσον αφορά την ιατρική και μόνο Άραβες μελέτησαν και ανέπτυξαν τα διδάγματα του κλασσικού κόσμου. Ο Αβισένα, Άραβας φιλόσοφος και γιατρός του 11^ο αιώνα, αναφέρει ότι το αντικείμενο του μασάζ ήταν «η διάλυση των περιττών και βλαβερών ουσιών που βρίσκονται μέσα στους μύες και όχι η αποβολή τους με την βοήθεια της άσκησης. Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα και στην Ευρώπη, το μασάζ δεν ήταν καθόλου λόγω της απέχθειας προς τις απολαύσεις της σάρκας. Αναβιώνει όμως τον 6^ο αιώνα, κυρίως μέσα από την δουλειά του Γάλλου γιατρού Αμπρουάζ Παρέ. Αργότερα, στην αρχή του 19^{ου} αιώνα, ένας Σουηδός ειδικός, ο Περ Χένρικ Λινγκ αναπτύσσει αυτό που είναι σήμερα γνωστό ως Σουηδικό μασάζ, συνδυάζοντας το δικό του σύστημα γνώσεων περί σωματικής αγωγής και φυσιολογίας με τις Κινέζικες, Αιγυπτιακές Ελληνικές και Ρωμαϊκές τεχνικές. Το μασάζ ιδρύεται στη Στοκχόλμη και έκτοτε ινστιτούτα ομορφιάς και κέντρα ιαματικής περιποίησης που περιλαμβάνουν και μασάζ εξαπλώνονται σε όλη την ευρωπαϊκή ήπειρο. Σήμερα η θεραπευτική αξία του μασάζ έχει αναγνωριστεί ξανά και συνεχίζει να ανθίζει και να αναπτύσσεται σε όλο τον Δυτικό κόσμο, τόσο ανάμεσα στους γιατρούς γενικής ιατρικής όσο και ανάμεσα στους επαγγελματίες του χώρου. Στην Ανατολή, οι τεχνικές του μασάζ θεωρούνταν πάντα περισσότερο πολύτιμες για τις θεραπευτικές εφαρμογές τους από ότι στη Δύση και η χρήση τους να συνεχίζεται χωρίς διακοπή από τα πολύ παλιά χρόνια. Ίσως οι διαφορές που υπήρχαν μέχρι πρότινος μεταξύ Ανατολικών και Δυτικών στη στάση τους απέναντι στο μασάζ να προέρχονται από την επιστημονική επανάσταση που πραγματοποιήθηκε στο Δυτικό κόσμο πριν 250 περίπου χρόνια. Ως αποτέλεσμα της νέας αυτής επιστήμης, οι παλαιότερες ιδέες που συνέδεαν το σώμα με το πνεύμα υποτιμήθηκαν ως αντιεπιστημονικές, και, με το

πέραςμα του χρόνου, το ανθρώπινο σώμα κατέληξε να θεωρείται ως ένα είδος πολύπλοκης μηχανής, η οποία μπορούσε να συντηρηθεί και να επιδιορθωθεί μόνο από ανθρώπους με υψηλή εκπαίδευση και μεγάλη ειδίκευση. Παρόλα αυτά, στην Ανατολή, η «επιστημονική» αυτή στάση δεν διαδόθηκε παρά μόλις πολύ πρόσφατα, και οι φτωχοί άνθρωποι της υπαίθρου συνέχισαν να συνδυάζουν την ενστικτώδη επιθυμία να «το τρίψουν να γιάνει» με εκλεπτυσμένες τεχνικές, εμπλουτισμένες από την μακριά παράδοση και τις δανεικές γνώσεις του «ξυπόλυτου γιατρού» από τις ιατρικές θεωρίες της Ανατολής, καθώς και με εμπειρικές και επιδέξιες τεχνικές (Maxwell-Hudson, 2000).

2.2. Ο χώρος που πραγματοποιείται η μάλαξη.

Η χαλάρωση έχει μεγάλη σημασία για οποιαδήποτε μορφή μασάζ και όσα περισσότερα μπορούν να γίνουν για να δημιουργηθεί ένα ήρεμο και άνετο περιβάλλον, τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι η θεραπεία. Οι δύο ίσως πιο απαραίτητες προϋποθέσεις είναι η ζέση και η ησυχία. Το δωμάτιο που θα επιλεγεί πρέπει να μην έχει ρεύματα και να είναι ζεστό-ιδιαίτερα για μασάζ με τη χρήση λαδιού, όπου ο δέκτης θα είναι γυμνός. Θα πρέπει επίσης να υπάρχει μία πρόχειρη κουβέρτα ή μία πετσέτα για να σκεπαστεί ο δέκτης στο τέλος της συνεδρίας ή πριν, στην περίπτωση που νιώσει κρύο. Ο φωτισμός του δωματίου θα πρέπει να είναι χαμηλός και απαλός καθώς το δυνατό φως εμποδίζει τα μάτια να είναι ήρεμα εντελώς. Η λάμψη ενός κεριού είναι ιδανική. Επίσης θα πρέπει να ακούγεται μία απαλή και χαλαρωτική μουσική στο βάθος, καθώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν και διάφορα αρωματικά.

Εικόνα 3



Πηγή: Kontaxi center. (13 Ιουλίου, 2010). Χαλάρωση και ευεξία. Ανακτήθηκε 18 Φεβρουαρίου, 2011, από http://kontaxi.blogspot.com/2010_07_01_archive.html

Εικόνα 4



Πηγή: Κασσαβέτη, Φ. (15 Απριλίου, 2010). Μασάζ θεραπευτικό. Ανακτήθηκε 18 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.myworld.gr/site/content.php?artid=613299>

2.3. Προσφορά και αποδοχή της μάλαξης

Το μασάζ είναι μια αμφίδρομη ροή επαφής και ανταπόκρισης, μια αμοιβαία ανταλλαγή ενέργειας. Τα χέρια, τα οποία δίνουν και παίρνουν, και το δέρμα αποτελούν τα εργαλεία της επικοινωνίας. Μέσω των χεριών μπορεί να γίνει αντιληπτή η μοναδικότητα του ανθρώπου που αγγίζουν και εκείνος με την σειρά του μέσω του δέρματός του λαμβάνει το δώρο που του προσφέρει το άγγιγμα, η τρυφερή

επαφή και η κίνηση. Κατά μία έννοια οι όροι ο «προσφέρων» και «δέκτης» είναι παραπλανητικοί, επειδή κάθε μορφή θεραπείας αφής είναι ζήτημα αμοιβαίας συμμετοχής. Θα πρέπει και οι δύο να δίνουν αλλά και να είναι δεκτικοί-ο δέκτης δείχνοντας την εμπιστοσύνη του με το να παραδίδεται στα χέρια του προσφέροντα και ο προσφέρων ανοιχτός και ευαίσθητος στις ανάγκες του δέκτη.

2.4. Αυτοσυγκέντρωση μάλαξης

Η αυτοσυγκέντρωση είναι ένας τρόπος να εστιασθεί η προσοχή, να συγκεντρωθεί η ενέργεια σε ένα σημείο έτσι ώστε να μπορεί να διοχετευτεί ευκολότερα σε όποια δραστηριότητα επιλεγεί. Πρόκειται για μία κατάσταση ισορροπίας, ηρεμίας, δύναμης και παρουσίας στο παρόν. Πιο εξειδικευμένα, αυτοσυγκέντρωση σημαίνει να εστιάζει κανείς στο hara, το κέντρο της ενέργειας στην κοιλιακή χώρα. Για οποιοδήποτε είδος μασάζ, η αυτοσυγκέντρωση στο hara είναι πρωταρχικής σημασίας επειδή δίνει την δυνατότητα να υπάρχει ανθεκτικότητα και η δουλειά να γίνεται περισσότερο με την διαίσθηση παρά με το νου. Όταν η ενέργεια διοχετεύεται, χρειάζεται λιγότερη μυϊκή δύναμη και μπορούν να πραγματοποιηθούν μια σειρά από θεραπείες μασάζ χωρίς να εξαντληθεί η ενέργεια. Η αυτοσυγκέντρωση συνεπάγεται επίσης με την σωστή στάση του σώματος με την σπονδυλική στήλη όρθια και το λαιμό και τους ώμους χαλαρούς- και την επαφή με το έδαφος ή την αίσθηση της επαφής με το έδαφος μέσω των ποδιών μας (Maxwell-Hudson, 2000).

Υπάρχουν πολλές τεχνικές μάλαξης βασισμένες σε ανατολικούς και δυτικούς τρόπους σκέψης και προσέγγισης. Στη χώρα μας κατά κόρον εφαρμόζονται δυτικογενείς προσεγγίσεις, που βασίζονται και αποσκοπούν στη φυσιολογία και τη βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφορικού, λεμφικού και μόνο σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος στοχευμένα στο νευρικό και το πεπτικό σύστημα. Τα τελευταία χρόνια διαπιστώνεται μια τάση αποδοχής και ένταξης ανατολικογενών προσεγγίσεων βασισμένες στο ενεργειακό πεδίο του ανθρώπινου σώματος, πολύ πιο γενικευμένα στο νευρικό σύστημα. Εναλλακτικοί τρόποι όπως λέγονται, ή παράλληλοι τρόποι όπως θα έπρεπε να ονομάζονται και να αντιμετωπίζονται, και έχουν κοινό παρανομαστή και στόχο να καταπολεμήσουν τα αισθηματικά και όχι μόνο προβλήματα του ανθρώπου, αλλά και να τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει από μόνος του τα προβλήματα αυτά επανερχόμενος σε αρμονία και ισορροπία. Μεμονωμένα εφαρμοζόμενοι οι δύο αυτοί τρόποι έχουν εξίσου καλά αποτελέσματα, συνδυασμένοι όμως επιτυγχάνουν πολύ υψηλότερους στόχους, αφού ασχολούνται ισομερώς με κάθε υπόσταση του ανθρώπου, σώμα και πνεύμα. Τον αντιμετωπίζουν ολιστικά. Ολιστικά όχι μόνο στο βαθμό της ισορροπίας σώματος και πνεύματος, αλλά και στο βαθμό του συνδυασμού διαφορετικών τεχνικών ανεξαρτήτως φιλοσοφίας πάνω στο ίδιο περιστατικό (Προδρομίδης, 2007).

2.5. Θιβετιανή μάλαξη.

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 Θιβετιανό μασάζ χρησιμοποιείται στην πατρίδα του και για μια άλλη σειρά συμπτωμάτων όπως ανησυχία, αϋπνίες, ζαλάδες,

συναισθηματικές ανισορροπίες, μελαγχολία, κατάθλιψη κλπ. όπως και στην Ινδική Ιατρική, οι Θιβετιανοί πιστεύουν ότι η μάλαξη ρυθμίζει και σταθεροποιεί τον αέρα και τη φωτιά στο σώμα και την χρησιμοποιούν με αυτήν την έννοια (Wellness Academy, 2010).

2.5.1 Προέλευση και αρχές του Θιβετιανού μασάζ.

Το θιβετιανό μασάζ το εξασκούσαν από πολύ παλιά που δεν μπορεί κάποιος να γνωρίζει την πραγματική προέλευση του. Έπειτα μεταδόθηκε μέχρι σήμερα, με κάποιες διαφορές από το ένα μέρος στο άλλο. Με το πέρασμα των αιώνων, διαμορφώθηκε έτσι ώστε να φτάσει στον άνθρωπο με όλο του τον πλούτο και την αποτελεσματικότητά του. Το θιβετιανό μασάζ είναι βασισμένο στην ανατολική θεωρία του Ταο-Ιν: «ο άνθρωπος είναι ένα σύνολο και αποτελεί μέρος του σύμπαντος το οποίο και περιέχει». Εντάσσεται σε ότι τον περιβάλλει και ο κόσμος στον οποίο εντάσσεται συμμετέχει στη διαμόρφωσή του. Είναι ένα με το σύνολο. Τίποτα δεν μπορεί να τους χωρίσει, χωρίς να προκαλέσει ανισορροπία, ή δυσαρμονία που ερμηνεύεται με ασθένεια. Ο ψυχισμός και το φυσικό (Το Σώμα) είναι στενά δεμένα μεταξύ τους, όπως είναι δεμένα με την παγκόσμια συνείδηση, με τη ζωή. Τίποτα δεν μπορεί να χωριστεί, χωρίς να προκαλέσει δυσλειτουργία. Η ανατολική ιατρική, με τη θεωρία του Ταο, ψάχνει πάντα την προέλευση του προειδοποιητικού σημαδιού, το οποίο ονομάζουμε σύμπτωμα. Το θιβετιανό μασάζ, βασίζεται σε αυτή την αρχή, δεν ασχολείται μόνο με ένα σύμπτωμα, αλλά με όλο το σώμα και επίσης με το ψυχοσωματικό σύνολο. Αυτό το σφαιρικό μασάζ στο σώμα που εφαρμόζεται στάδιο προς στάδιο αναζωογονεί τα διάφορα όργανα (Meyer, 2008).

2.5.2. Φυσιολογικές δράσεις του Θιβετιανού μασάζ.

Το θιβετιανό μασάζ δεν είναι ένα απλό μασάζ, είναι μια πραγματική περιποίηση πρόληψης για τον οργανισμό, ένα εξαιρετικό πρωτόκολλο ευεξίας που εφαρμόζεται στάδιο προς στάδιο, για την αναζωογόνηση του σώματος συνολικά, λαμβάνοντας υπόψη όλα τα συστήματα που το συνθέτουν.

Χάρη στο θιβετιανό μασάζ του συκωτιού, αυτό το όργανο θα αποσυμφορηθεί και όλες οι λειτουργίες του θα λειτουργούν κανονικά.

Το θιβετιανό μασάζ περιλαμβάνει επίσης μασάζ των λεμφικών λειτουργιών. Η λεμφική κυκλοφορία και τα λεμφικά γάγγλια διεγείρονται. Έτσι το λεμφικό σύστημα που έχει στόχο να θρέψει τα κύτταρα και να αποβάλλει τα απόβλητα από τη μια πλευρά και από την άλλη να παράγει τα σημαντικά στοιχεία του ανοσολογικού συστήματος, θα ενισχυθεί. Όλα τα συμπτώματα που συνδέονται με τις λεμφικές διαταραχές θα καταπολεμηθούν, όπως το πρησμένο στομάχι, η κυτταρίτιδα, η κατακράτηση νερού ή η αίσθηση δυσφορίας στα κάτω μέλη, αλλά και οι αναπνευστικές δυσκολίες, η κούραση, οι πόνοι αρθρώσεων ή οι ρευματισμοί, επίσης προλαμβάνει τις μολυσματικές παθήσεις.

- Το θιβετιανό μασάζ συμβάλλει επίσης στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.
- Περιλαμβάνει ένα βαθύ μασάζ του εντέρου που θα βελτιώσει σημαντικά την πέψη και θα καταπολεμήσει την δυσκοιλιότητα.
- Επίσης, με τις κινήσεις του στις αρθρώσεις, στο λαιμό, στους ώμους, στη σπονδυλική στήλη και στους μυς που τη στηρίζουν, το θιβετιανό μασάζ θα ανακουφίσει και θα προσφέρει ευεξία.

- Με τις ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, το θιβετιανό μασάζ προσφέρει έντονη χαλάρωση και ιδιαίτερα των μυών, καθώς και προοδευτική μείωση όλων των εντάσεων (Meyer, 2008).

2.5.3. Χαλαρωτική αναπνοή Θιβετιανής μάλαξης.

Το θιβετιανό μασάζ ξεκινάει με μια φάση αναπνοής που πρέπει να είναι βαθιά και χαλαρωτική που θα έχει σαν αποτέλεσμα μυϊκή χαλάρωση και σταδιακή μείωση των εντάσεων. Αυτή η φάση του μασάζ είναι σημαντική, γιατί η αναπνοή επιτρέπει την εισπνοή της ποσότητας του οξυγόνου για να αποβληθούν οι τοξίνες που μπλοκάρουν τα κύτταρα και θα μεταμορφώσει το ανεπιθύμητο υλικό σε επιθυμητό υλικό που απορροφάται πιο εύκολα. Αυτό το οξυγόνο θα γεμίσει τα πνευμόνια χάρη στη βαθιά εισπνοή και θα συμμετέχει στον μεταβολισμό, αφού θα έχει σταθεροποιηθεί στην αιμοσφαιρίνη. Έπειτα, η εκπνοή θα πρέπει να γίνει σωστά, για να αποβάλλει ο οργανισμός το διοξείδιο του άνθρακα, που είναι ένα απόβλητο των βιοχημικών αντιδράσεων που πραγματοποιούνται στον οργανισμό, κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του. Αυτή η βαθιά αναπνοή θα πρέπει να γίνεται κατά τη διάρκεια όλης της συνεδρίας του Θιβετιανού μασάζ.

Εικόνα 5: Θιβετιανό μασάζ με βεντούζες.



2.5.4 Χειρισμοί Θιβετιανής μάλαξης.

Στο Θιβετιανό μασάζ εκτελούνται και εφαρμόζονται κυρίως, με ειδικούς και συγκεκριμένους τρόπους πέντε συγκεκριμένοι χειρισμοί: α) μεγάλου μήκους θωπιές 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 Θιβετιανό μασάζ 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 Θιβετιανή μάλαξη με τις βεντούζες, αλλά και ποια βεντούζα θα 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.

Εικόνα 6: Θιβετιανό μασάζ με βεντούζες



Πηγή: Νικολάου, Μ. (7 Φεβρουαρίου, 2009). Θιβετιανό μασάζ. Ανακτήθηκε 8 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/tibetan-massage-sessions.php>

2.5.5 Ενδείξεις εφαρμογής βεντουζών στο σώμα, σύμφωνα με τη Θιβετιανή μάλαξη.

- Όπου χρειάζεται τοπική αύξηση της αιματικής ροής (οι βεντούζες πενταπλασιάζουν την ροή στην αιματική κυκλοφορία σε σχέση με την μάλαξη).
- Για γρηγορότερη μεταφορά οξυγόνου, θρεπτικών ουσιών, βιταμινών, ορμονών και ταυτόχρονη απομάκρυνση αχρήστων ή και επιβλαβών ουσιών από τους ιστούς προς τα συστήματα απέκκρισης.
- Όπου χρειάζεται βελτίωση της ταχύτητας αγωγής ερεθισμάτων των περιφερικών νεύρων.
- 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 (Wellness Academy, 2010).

2.6. Ινδική μάλαξη.

Ο κύριος σκοπός της Ινδικής μάλαξης είναι να επιτευχθούν θεραπευτικά αποτελέσματα σε όλο το σώμα (αγγειοδιαστολή, υπεραιμία, μείωση των μυϊκών σπασμών κ.ά.) μέσα από μία τονωτική και δυναμική συνεδρία μάλαξης.

Στην Ινδική Μάλαξη Κεφαλής, κύριος στόχος είναι η διευκόλυνση της κίνησης 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 στη βάση του ινιακού οστού, το σημείο ανάμεσα στα μάτια, η περιοχή των κροτάφων και του τριχωτού του κεφαλιού.

Εικόνα 7



2.6.1 Τι είναι η Ινδική μάλαιξη.

Παραδοσιακή τεχνική που αποτελεί μέρος της ινδικής ιατρικής και χρησιμοποιείται για την απελευθέρωση των εντάσεων και την ενεργειακή εξισορρόπηση.

2.6.2 Πως εφαρμόζεται η Ινδική μάλαιξη.

Πρόκειται για μια τονωτική τεχνική που προσαρμόζεται ανάλογα με τον αγιουβερδικό τύπο του θεραπευόμενου, ο οποίος προσδιορίζεται με βάση την αγιουβερδική φιλοσοφία. Χρησιμοποιεί κρούσεις, πιέσεις και χειρισμούς αποσυμφόρησης.

2.6.3 Που βοηθάει η Ινδική μάλαιξη.

Η Ινδική μάλαιξη ενδείκνυται σε :

- Μυοσκελετικά προβλήματα
- Οστεοαρθρίτιδα
- Οστεοπόρωση
- Δισκοπάθεια
- Γυναικολογικά προβλήματα (δυσμηνόρροια, αμηνόρροια κ.λπ.)
- Ενδοκρινολογικά προβλήματα
- Στρες
- Αποκατάσταση ευεξίας (Κασσαβέτη, 2010).

Εικόνα 8



Πηγή: [aggeliorama](http://www.aggeliorama.gr/-1/posts/22_Ελεύθερος-Χρόνος/125_Διάφορα/2770_). (18 Ιανουαρίου, 2011). Ινδικό μασάζ. Ανακτήθηκε 8 Φεβρουαρίου, 2011, από http://www.aggeliorama.gr/-1/posts/22_Ελεύθερος-Χρόνος/125_Διάφορα/2770_

2.6.4 Η φιλοσοφία της Ινδικής μάλαιξης.

Η Ινδική μάλαιξη και η Ινδική μάλαιξη κεφαλής είναι δύο παραδοσιακές ειδικότητες που είναι γνωστές και στο δυτικό κόσμο, μέσα από την Ινδική Ιατρική και την σοφία των βεδικών επιστημών. Η Ινδική Ιατρική ετυμολογικά σημαίνει «η γνώση της ζωής» και 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 μάλαιξη αναφέρει ότι στην φύση υπάρχουν 5 στοιχεία και τρεις ενέργειες που τα επηρεάζουν.

Τα στοιχεία είναι: ο χώρος, ο αέρας, η φωτιά, το νερό και η γη. Αντίστοιχα, οι ενέργειες είναι:

- Η ενέργεια βάτα που περισσότερο ταιριάζει στο χώρο και στον αέρα.
- Η ενέργεια πίτα που είναι η ενέργεια της φωτιάς.
- Η ενέργεια κάφα 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 ανθρώπινης ύπαρξης. Οι ενέργειες ωθούν τα πέντε στοιχεία να κάνουν την δραστηριότητά για την οποία έχουν δημιουργηθεί.

Η ενέργεια Βάτα (κίνηση), είναι η ενέργεια που βοηθάει τον αέρα να κινείται. Ξεκινά να ενεργοποιεί τις πρώτες χημικές ουσίες στον εγκέφαλο, που κινούν τις επόμενες πράξεις και δραστηριότητες που ακολουθούν σαν δράσεις στο υπόλοιπο σώμα.

Η ενέργεια Πίτα στην φύση είναι η ενεργειακή δύναμη που βρίσκεται πίσω από κάθε αλληλεπίδραση. Με το ενεργειακό δυναμικό της pitta, επιτυγχάνονται αλλαγές και μετασχηματισμοί.

Η ενέργεια Κάφα είναι η ενεργειακή δύναμη που εκφράζει την δομή, τη συνοχή και τη σταθεροποίηση στη φύση.

Όταν η βάτα δρα και επιδρά φυσιολογικά προστατεύει το σώμα δημιουργώντας επιθυμίες, ενθουσιασμό, προσδοκίες. Αφορά την αναπνευστική λειτουργία (εισπνοή – εκπνοή), βοηθά στη συντήρηση των ιστών και υποστηρίζει τη λειτουργία των αισθήσεων. Η φυσιολογική ροή της πίτα αφορά το πεπτικό σύστημα και τη λειτουργία της πέψης, διατηρεί την θερμοκρασία του σώματος, υποστηρίζει την πείνα, τη δίψα, την όρεξη, την ποιότητα του δέρματος, τη νοημοσύνη, το θάρρος και τη διατήρηση της ευκαμψίας του μυοσκελετικού συστήματος. Όσον αφορά την κάφα, όταν επιδρά στον άνθρωπο φυσιολογικά βοηθά στη σταθερότητα του σώματος και της ψυχής, στη λίπανση των ιστών και των αρθρώσεων, στη στερεότητα, στην υπομονή, την ανεκτικότητα, την συνοχή. Οι ενέργειες υπάρχουν σε όλους τους ανθρώπους 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 Ινδικό μασάζ 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 εστιάζει κανείς κυρίως στο να διευκολύνει την κίνηση του κεφαλιού σε όλο το εύρος και όλους τους άξονες κίνησης. Κύρια σημεία που επικεντρώνουν την προσοχή 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 (Wellness Academy, 2010).

Εικόνα 9



Πηγή: Education times. (7 Αυγούστου, 2009). massage therapist. Ανακτήθηκε 13 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.educationtimes.com/educationTimes/CMS/Profile/96/OffBeat/10/2009080720090807161259812ccf8e5fc/Massage-therapist.htm>

2.7. Ταϊλανδέζικη μάλαξη.

Η ιστορία της τέχνης της Ταϊλανδέζικης μάλαξης ξεκινά πριν από 2.500 χρόνια. Έχει τις ρίζες της στην μακρινή Ινδία. Ο πρώτος που την εφάρμοσε ήταν ένας γιατρός από τη Βόρεια Ινδία, ο *Jivaka Kumar Bhacca*, που ήταν θεραπευτής του ιστορικού Βούδα. Πολλοί από τους προγόνους των σημερινών Ταϊλανδών, προέρχονται από τη Νότια Κίνα, έτσι απορρόφησαν και πρόσθεσαν καινούργιες ιδέες και εμπλούτισαν τις γνώσεις τους που ήταν βασισμένες στις αρχές της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής και του Βελονισμού. Φτάνοντας στην Ταϊλάνδη, προσαρμοσαν όλες αυτές τις γνώσεις στο Ταϊλανδέζικο μασάζ, εφαρμόζοντας την πιεσοθεραπεία στα σημεία των ενεργειακών καναλιών.

Η θεραπευτική βάση του Ταϊλανδέζικου μασάζ στηρίζεται στην ύπαρξη του «ενεργειακού σώματος» που περιλαμβάνει τις 10 βασικές «sen» ενεργειακές γραμμές που χρησιμοποιούνται για πιέσεις σε σημεία που βρίσκονται κατά μήκος τους και για διατάσεις (stretching). Γι' αυτό, πολλές φορές, το Ταϊλανδέζικο μασάζ αναφέρεται ως «παθητική γιόγκα» λόγω της ομοιότητάς του με την πανάρχαια ινδική τέχνη που προσφέρει ευκινησία, ευλυγισία, ευεξία και ωραία γράμμωση. Όταν ο μασέρ σιγουρευτεί ότι όλοι οι μύες έχουν πιεστεί αρκετά, τότε αρχίζει το τέντωμα. Αυτό είναι βαθύ στην αρχή, αλλά σταδιακά προχωράει σε ένα γλαφυρό, μεγάλης έκτασης τέντωμα, αυτό για το οποίο είναι γνωστό το Ταϊλανδέζικο μασάζ. Η τεχνική αυτή, αφορά κάθε μυ και κάθε άρθρωση.

Οι Ταϊλανδοί πιστεύουν ότι η καλή υγεία και η ελευθερία από τους πόνους είναι αποτέλεσμα της ανεμπόδιστης κυκλοφορίας της ζωτικής ενέργειας δια μέσου των ιστών του σώματος.

Τα κύρια κανάλια της διανομής αυτής της ενέργειας αποκαλούνται Σεν και ταυτίζονται με τους κινέζικους Qi μεσημβρινούς.

Η πίεση είναι ο μηχανικός τρόπος για να διεγερθεί η ροή της ενέργειας και για να απελευθερωθεί το μπλοκάρισμα/στασιμότητα, που έχει αποτέλεσμα τον πόνο. Όταν ο μασέρ σιγουρευτεί ότι όλοι οι μύες έχουν πιεστεί αρκετά, τότε αρχίζει το τέντωμα (ΟΣΕΕ, 2009).

Εικόνα 10: Ταϊλανδέζικη μάλαξη.



Πηγή: thelw masazblogspot. (23 Μαΐου, 2010). Τι είναι το ταϊλανδέζικο μασάζ. Ανακτήθηκε 13 Φεβρουαρίου, 2011, από http://thelwmasaz.blogspot.com/2010/05/blog-post_3553.html

2.8. Σουηδική μάλαξη.

Η μάλαξη, που έχει γίνει γνωστή ως «Σουηδική» στη Δύση, βασίζεται σε παραδοσιακές Κινέζικες τεχνικές που εισήχθησαν στην Ευρώπη και εξελίχθηκαν από τον Σουηδό ιατρό Henrik Ling, τον 19^ο αιώνα. Η Σουηδική μάλαξη αποτέλεσε τη βάση για πολλές σύγχρονες μεθόδους σωματικού θεραπευτικού χειρισμού, όπως η χειροπρακτική, η φυσικοθεραπεία, η οστεοπαθητική και η μυοθεραπεία. Η πίεση που εφαρμόζεται στη μάλαξη επηρεάζει και ότι υπάρχει κάτω από το δέρμα.

Εικόνα 11



Πηγή: Το βήμα online. (9 Σεπτεμβρίου, 2010). Μασάζ Τονώνει το ανοσοποιητικό και το ενδοκρινικό σύστημα. Ανακτήθηκε 11 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.tovima.gr/default.asp?pid=2&ct=33&artId=353377&dt=09/09/2010>

Χαλαρώνουν, έτσι, οι μύες που είναι σφιγμένοι από την άσκηση ή από την ένταση. Βοηθούν το αίμα και τη λέμφο να κυκλοφορήσουν έτσι ώστε όλα τα μέρη του σώματος να πάρουν βασικά θρεπτικά συστατικά, όπως το οξυγόνο, να διώξουν τα απόβλητά τους και να αμυνθούν εναντίον της αρρώστιας. Ερεθίζουν τα αισθητήρια όργανα που στέλνουν σήμα σε όλο τον οργανισμό, δίνοντας τους εντολή να χαλαρώσουν ή να διεγερθούν. Η μάλαξη βοηθάει στην έκκριση ενδορφίνης, που είναι η φυσική αναλγητική ουσία του σώματος που οδηγεί σε αίσθημα ευφορίας, εξομαλύνοντας την ψυχική διάθεση. Επίσης βοηθάει να αποκατασταθεί η ισορροπία μεταξύ του αριστερού μέρους του εγκεφάλου, που δίνει έμφαση στη λογική και στη σκέψη, και του δεξιού μέρους του εγκεφάλου, που εστιάζεται στη διαισθητική ικανότητα.

Σημεία αναφοράς της τεχνικής του Σουηδικού μασάζ είναι: το δέρμα, οι μύες, οι δερματικοί νευρικοί υποδοχείς, οι μυϊκοί νευρικοί υποδοχείς, αιμοφόρα αγγεία, για αυτό:

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.

Αντενδείκνυται σε άτομα με:

- Καρκινοπάθειες.
- Φλεβική ανεπάρκεια.
- Αρρυθμιστη υπέρταση.
- Προβλήματα πήξης του αίματος.

- Αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη.
- Αρρυθμιστα καρδιαγγειακά προβλήματα.
- Μη ομαλή εγκυμοσύνη (Νικολάου, 2009).

Εικόνα 12



Εικόνα 13



Πηγή: Νικολάου, Μ. (7 Οκτωβρίου, 2009). Σουηδική μάλαξη. Ανακτήθηκε 13 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.eoniosiniohos.gr/dialogos/index.php?topic=1550.0>

2.9. Ασιατική μάλαξη.

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 η Ασιατική μάλαξη 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 επιτυγχάνει άμεση επαφή και επικοινωνία, καθιστώντας ουσιαστικότερες τις σχέσεις με τους συνανθρώπους και αρμονικότερο το συντονισμό με το περιβάλλον. Προσφέρει μια «ολιστική» αντίληψη της κάθε περίπτωσης, θεωρώντας ότι ο άνθρωπος είναι μικρογραφία της φύσης και όλα τα φαινόμενα μέσα και έξω από αυτόν δια-πλέκονται 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 χρησιμοποιούνται 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 ο μαλάκτης εργάζεται σε όλο το σώμα, αλλά εάν χρειαστεί, επικεντρώνεται 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 δάκτυλοπιέσεις, τις Ταϊλανδικές διατάσεις, τις Κορεάτικες ταλαντώσεις και το ρέικι που είναι ένα απλό «ενεργειακό» άγγιγμα που εφαρμόζεται με πρόθεση (Wellness Academy, 2010).

Εικόνα 14



Πηγή: in2life. (12 Οκτωβρίου, 2007). Μασάζ: Οι... (χειρο)πρακτικές διευθύνσεις. Ανακτήθηκε 8 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.in2life.gr/wellbeing/care/articles/144133/article.aspx?singlepage=1>

2.10. Καλιφορνέζικη μάλαξη.

Πρόκειται για μία σύγχρονη Αμερικανό - ευρωπαϊκή ειδικότητα, που χρησιμοποιεί αργούς και ήπιους χειρισμούς, δίνοντας βάση στην αίσθηση και τη φροντίδα του θεραπευόμενου.

Η προσέγγιση είναι περισσότερο ενεργειακή και η προσοχή του θεραπευτή δίνεται στην αίσθηση του θεραπευόμενου (φροντίδα). Χρησιμοποιείται η μη διεισδυτική ψηλάφηση. Δηλαδή «αγγίγματα» και τεχνικές που δεν προκαλούν «αντίσταση». Αυτή η τεχνική επιτρέπει στον θεραπευτή να απορροφήσει πληροφορίες από όλα τα επίπεδα της ύπαρξης του δέκτη του, σαν ένα σφουγγάρι που τοποθετείται σε μία πισίνα με νερό.

Στόχος είναι η μείωση των επιπέδων στρες στον ανθρώπινο οργανισμό και η βαθειά χαλάρωση, ενεργοποιώντας τα ανώτερα επίπεδα συνείδησης.

Στην Καλιφορνέζικη Μάλαξη, οι κινήσεις του θεραπευτή είναι αργές, οριζόντιες ή κυκλικές, συνεχόμενες, απαλές και ελεγχόμενες και το βάρος του σώματος, μετατοπίζεται τακτικά από το ένα πόδι στο άλλο.

Αυτή η τεχνική όχι μόνο δεν κουράζει, αλλά αντίθετα ενδυναμώνει (πάρα το ότι είναι κινητική δραστηριότητα) τους μύες του θεραπευτή και ισχυροποιεί το καρδιαγγειακό σύστημά του (ΟΣΕΕ, 2009).

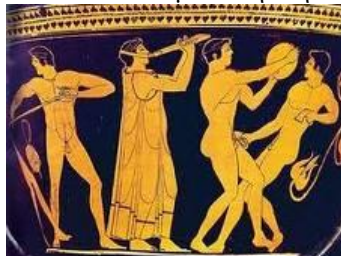
Κεφάλαιο 3

3. Μουσικοθεραπεία.

«Η μουσική εξημερώνει τα ήθη». Η γνωστή αυτή έκφραση που υπάρχει σε πολλές γλώσσες, ανταποκρίνεται σε μια μεγάλη αλήθεια που επιβεβαιώθηκε διαχρονικά μέσα από την εξέλιξη της ανθρώπινης κοινωνίας. Οι σύγχρονοι επιστήμονες που ασχολούνται με τις ανθρώπινες σχέσεις, εμπνέονται στην προκειμένη περίπτωση από τη σοφία των λαών, προσπαθώντας να βρουν ευαίσθητους και αποτελεσματικούς τρόπους για να πλησιάσουν και να βοηθήσουν τον άνθρωπο. Μέσα σε αυτό το πνεύμα ερευνείται η επίδραση της μουσικής στην ανθρώπινη ψυχολογία, μια έρευνα που άρχισε από πολύ παλιά, αλλά γίνεται συστηματικά, στοιχειοθετημένη από επιστημονικά δεδομένα, τα τελευταία 40 χρόνια.

3.1. Ιστορία μουσικοθεραπείας.

Εικόνα 156: Η μουσική στην αρχαία Ελλάδα.



Πηγή:*** ΜΑΚΕΔΩΝ ***. (23 Ιανουαρίου, 2010). Η μουσικοθεραπεία των αθλητών στην Αρχαία Ελλάδα. Ανακτήθηκε 30 Νοεμβρίου, 2010, από http://originalmakedon.blogspot.com/2010/01/blog-post_22.html

Η δύναμη της επιρροής της μουσικής στον ψυχισμό του ανθρώπου δεν είναι κάτι καινούριο. Κατά καιρούς και σε διάφορους πολιτισμούς, το θέμα αυτό απασχόλησε τον άνθρωπο. Θα μπορούσε μάλιστα να πει κανείς πως η εφαρμογή της μουσικής για θεραπευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και η ιστορία της μουσικής. Από τις πρώτες γραπτές μαρτυρίες, όπου υπάρχουν αναφορές στο θέμα της μουσικοθεραπείας, είναι οι ιατρικοί πάπυροι που ανακαλύφθηκαν το 1889 και χρονολογούνται γύρω στα 1500 π.χ. Σ' αυτούς γίνεται λόγος για την ευνοϊκή επίδραση της μουσικής στην γονιμότητα της γυναίκας. Αλλά ακόμη και στη Βίβλο υπάρχουν αρκετές παραστατικές περιγραφές που αποδίδουν την πίστη στις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής. Στην εξέλιξη της ιστορίας της ανθρωπότητας εντοπίζονται και πολλά άλλα ντοκουμέντα και ενδιαφέροντες μύθους γύρω από το θέμα. Κοινό πάντως χαρακτηριστικό σε όλους αυτούς τους μύθους, ανεξαρτήτως εποχών, είναι μια διάσταση μαγείας όσον αφορά στην επίδραση που ασκεί η μουσική στον άνθρωπο.

Η προσφορά των αρχαίων Ελλήνων στο χώρο της μουσικοθεραπείας θεωρείται μοναδική και αναγνωρίζονται ως πραγματικοί πρόδρομοι της μουσικοθεραπείας. Γιατί μόνο αυτοί από όλους τους αρχαίους λαούς, τη μελέτησαν και τη χρησιμοποίησαν εκτεταμένα για τη θεραπεία ψυχικών και σωματικών παθήσεων, βασισμένοι αποκλειστικά και μόνο στην κλινική παρατήρηση και σε ορθολογιστικούς συλλογισμούς, απελευθερωμένοι από κάθε είδους δοξασίες, μαγικές ή θρησκευτικές. Έδιναν μάλιστα τόσο μεγάλη σημασία στην επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο, ώστε πίστευαν ότι η χρήση της έπρεπε να ελέγχεται από το κράτος. Τα

σημαντικότερα μοντέλα μουσικοθεραπείας στην αρχαιότητα είναι του Πυθαγόρα, του Αριστοτέλη και του Πλάτωνα. Ο Πυθαγόρας θεωρείται πως ανακάλυψε την αριθμητική σχέση των δονήσεων 2 ήχων ενός διαστήματος.

Εικόνα 16



Ο Πλάτωνας, του οποίου οι θεωρητικές απόψεις περί μουσικής πλησιάζουν εκείνες του Πυθαγόρα, υποστήριζε πως η μουσική δεν δόθηκε στον άνθρωπο για να διασκεδάσει τις αισθήσεις τους, αλλά για να γαληνεύει τα βάσανα της ψυχής και του σώματος. Αντίθετα, ο Αριστοτέλης και οι οπαδοί του υπογραμμίζουν τη συγκινησιακή ποιότητα της μουσικής και την επίδρασή της στα αισθήματα των ανθρώπων που έχουν μεταξύ τους «συγγένεια». Είναι ακόμη γνωστό από την αρχαιότητα, πως ο Ασκληπιός χρησιμοποιούσε τη μουσική για τη θεραπεία νευρώσεων, ενώ ο Δημόκριτος υποστήριζε ιδιαίτερα τις θεραπευτικές ιδιότητες των αρμονικών ήχων της φλογέρας. Έτσι σταδιακά, μέσα στα τελευταία 40 χρόνια, δημιουργήθηκαν πολλές οργανώσεις μουσικοθεραπείας σε διάφορα μέρη του κόσμου και διασυνδέθηκαν μεταξύ τους γύρω στα 1970 σε διεθνές επίπεδο. Οι πρώτες οργανώσεις έγιναν, στην Αμερική και λίγο αργότερα στην Αυστρία, στην Αγγλία και στη Δυτική Γερμανία. Στις περισσότερες από αυτές τις χώρες οι σπουδές μουσικοθεραπείας είναι πανεπιστημιακού επιπέδου. Βέβαια, οι σύγχρονοι ερευνητές εμπνέονται από τους μύθους και τις διάφορες ιστορικές μαρτυρίες. Αλλά οι σημερινές έρευνες ανάγονται στο χώρο της επιστήμης και η μουσικοθεραπεία θεωρείται σήμερα μια παραϊατρική ειδικότητα (Πολυχρονίδου, 1991).

Εικόνα 17: Η μουσική στην αρχαία Ελλάδα.



πηγή: Παπανικολάου, Ε. (20 Σεπτεμβρίου, 2010). Τα πρώτα μουσικά όργανα ήταν ελληνικά. Ανακτήθηκε 30 Νοεμβρίου, 2010, από http://tro-ma-ktiko.blogspot.com/2010/09/blog-post_805.html

3.2. Τι ονομάζεται μουσικοθεραπεία.

Μουσικοθεραπεία είναι η χρήση των ήχων και της μουσικής, για σκοπούς θεραπευτικούς και παιδαγωγικούς. Μέσα στα πλαίσια των ψυχομουσικών ερευνών, ο όρος μουσική καλύπτει ένα ευρύ πεδίο, στο οποίο περικλείονται τόσο τα μεμονωμένα μουσικά στοιχεία όσο και οι πιο περίπλοκες μουσικές συνθέσεις που εκφράζουν όλους τους πολιτισμούς και τις εποχές, από την απόλυτη σιωπή, ως τους ήχους που παράγονται στο εσωτερικό του ανθρώπινου σώματος και ως τους ήχους εκείνους που δεν γίνονται αντιληπτοί με την ακοή αλλά με άλλα συστήματα του οργανισμού. Κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά στην ακρόαση μιας μουσικής-ηχητικής πρότασης. Η ατομική αυτή αντίδραση είναι συνισταμένη διαφόρων παραγόντων, από τους οποίους οι πιο σημαντικοί είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η ιδιοσυγκρασία, η

μόρφωση, το περιβάλλον, το ίδιο το μουσικό έργο, αλλά και η ψυχική διάθεση του ατόμου την ώρα της ακρόασης. Γι' αυτό και οι εφαρμογές των τεχνικών της μουσικοθεραπείας γίνονται από εξειδικευμένους επιστήμονες, μετά από προσεκτική, μελέτη της προσωπικότητας εν σχέσει με την πληθώρα των μουσικών και ηχητικών δυνατοτήτων. Εφόσον ληφθεί σοβαρά υπόψιν ο παράγοντας αυτός, το πεδίο εφαρμογής της μουσικοθεραπείας είναι απεριόριστο (Πολυχρονίδου, 2010).

3.3. Που χρησιμοποιείται η μουσικοθεραπεία.

Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στη θεραπεία διαφόρων παθήσεων ή και συχνά ως εναλλακτική ψυχοθεραπεία. Σαν όργανο που υποβοηθεί την έκφραση, την επικοινωνία και την ανάταση του δημιουργικού δυναμικού, που υπάρχει σε κάθε άνθρωπο σε λανθάνουσα μορφή και που αποτελεί τη βάση ενός υγιούς ψυχισμού. Και εφ' όσον έχει γίνει αποδεκτό, ότι η ψυχική κατάσταση ενός ατόμου ευνοεί ή εμποδίζει την ανάπτυξη διαφόρων σωματικών παθήσεων, είναι κατανοητό ότι, κατ' επέκταση, η μουσική θεραπεύει και σωματικές παθήσεις. Με άλλα λόγια, οι οργανικές αντιδράσεις του ανθρώπου στο μουσικό ερέθισμα εξαρτώνται άμεσα από την συγκινησιακή επίδραση που ασκεί η μουσική πάνω του. Η θεραπευτική διαδικασία ακολουθεί μια πολύ προσεκτική πορεία ανίχνευσης, διάγνωσης και προετοιμασίας του θεραπευτικού προγράμματος. Με πειράματα που γίνονται σήμερα, καταφέρνουν με συγκεκριμένα ερεθίσματα, να προκαλέσουν αλλαγές ακόμη και στον μεταβολισμό και τη βιοσύνθεση των πρωτεϊνών. Αυτό οδηγεί κάποιον να φανταστεί πόσες αλλαγές γίνονται στις ενζυματικές αντιδράσεις του οργανισμού στη σημερινή εποχή, με την απίστευτη εξέλιξη των ήχων στον σύγχρονο πολιτισμό. Άλλοι ερευνητές ενδιαφέρονται για την επίδραση της μουσικής στο σύστημα των μυών και σε αυτές τις έρευνες βασίζονται και οι μέθοδοι χαλάρωσης. Ο ρυθμός άλλοτε αυξάνει και άλλοτε μειώνει τη δραστηριότητα των μυών. Η μουσική αγγίζει τον άνθρωπο σε ένα επίπεδο προλεκτικό, αρχαϊκό της προσωπικότητας, ξεπερνώντας τις αντιστάσεις της διάνοησης και της λογικής σκέψης. Η κατάλληλη μουσική οδηγεί στο πρώτο στάδιο της χαλάρωσης – στη μυϊκή υποτονία. Η χαλάρωση που επιτυγχάνεται με αυτό τον τρόπο προκαλεί ένα συναίσθημα ευφορίας, που ευνοεί μια καινούρια διαθεσιμότητα και μια μεγαλύτερη σε εξωτερικούς ερεθισμούς. Η μουσική, σε αυτό ακριβώς το στάδιο παύει να είναι απλώς ένα στοιχείο χαλάρωσης και παίζει ένα ρόλο θεραπευτικό (Κάντερλι, 2005; Πολυχρονίδου, 2010).

3.4. Θεραπευτικοί στόχοι στη μουσικοθεραπεία.

Οι θεραπευτικοί στόχοι στη μουσικοθεραπεία διαμορφώνονται σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου, ενθαρρύνοντας θετικές αλλαγές στην συμπεριφορά με σκοπό την βελτίωση της ποιότητας της ζωής του. Πιο συγκεκριμένα η μουσικοθεραπεία στοχεύει:

- Στην επικοινωνία.
- Στη δημιουργική έκφραση.
- Στην ανάπτυξη του λόγου, ενθαρρύνοντας το άτομο να χρησιμοποιεί τη φωνή του ως μέσο έκφρασης.
- Στη συναισθηματική στήριξη.
- Στην ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και πρωτοβουλίας.

- Στη προώθηση της κοινωνικότητας ενισχύοντας συγκεκριμένα τις δεξιότητες που χρειάζεται το κάθε άτομο για να αναπτύξει επικοινωνιακές ικανότητες και να δημιουργήσει διαπροσωπικές σχέσεις.
- Στη καλλιέργεια ενός θεραπευτικού πλαισίου μέσα στο οποίο το άτομο θα μπορέσει να βιώσει και να εκφράσει ποικίλα συναισθήματα, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα μεγαλύτερη συναίσθηση και κατανόηση των συναισθημάτων του.
- Μπορεί να βελτιώνει την αναπνοή και την αρτηριακή πίεση.
- Σε ασθενείς με χρόνιο πόνο, τους αποσπά την προσοχή, τους επικεντρώνει στη χαρά που τους δίνει η μουσική και τους ανακουφίζει από το πρόβλημα.
- Συμβάλλει στην αυτοπεποίθηση του ασθενούς που είναι μέσα στο νοσοκομείο και του δίνει ένα καλύτερο αίσθημα ελέγχου του εαυτού του.
- Βοηθά τα παιδιά που είναι άρρωστα στο νοσοκομείο ή είναι φοβισμένα και τους επιτρέπει να έχουν μια καλύτερη επικοινωνία με τους γονείς και το περιβάλλον τους.

Γενικά η μουσικοθεραπεία φαίνεται ότι μειώνει το επίπεδο φόβου, το στρες, την αγωνία και το άγχος.

Για προληπτικούς λόγους είναι προτιμότερο να αποφεύγεται η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε άτομα που βρίσκονται σε βαριά κατάθλιψη ή σε άτομα που έχουν κάνει πρόσφατα απόπειρα αυτοκτονίας. Επίσης δεν ενδείκνυται σε άτομα που πάσχουν από επιληψία (Πολυχρονίδου, 1991; Λεβή, 2006).

3.5. Κατηγορίες μουσικοθεραπείας.

Σε γενικές γραμμές οι τεχνικές της μουσικοθεραπείας χωρίζονται σε τέσσερις βασικές κατηγορίες. Στις «δεκτικές» μεθόδους που βασίζονται στη μουσική ακρόαση, στις «ενεργητικές» μεθόδους που βασίζονται στη μουσική ή ηχητική δημιουργία, στις «ατομικές» μεθόδους, όταν εφαρμόζονται σε μεμονωμένα άτομα και στις «ομαδικές» μεθόδους, όταν εφαρμόζονται σε ομάδες.

Ωστόσο, οι δύο πρώτες γενικές κατηγορίες τεχνικών μπορούν να συνδυάζονται με πολλές άλλες μορφές έκφρασης: κίνηση, χορός, πλαστικές και εικαστικές τέχνες, θεατρικό παιχνίδι, λεκτική έκφραση κ.λπ. Σε τελευταία ανάλυση είναι ο ίδιος ο θεραπευόμενος που, ανάλογα με τις ανάγκες του, την προσωπικότητά του και τα μηνύματα που στέλνει – συνειδητά ή ασυνειδητά – σε έναν ευαίσθητο και ευέλικτο θεραπευτή, οδηγεί και εμπλουτίζει τις πτυχές και τα μέσα της θεραπευτικής πορείας. Μέσα στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας, ο ασθενής συναντά τους θεραπευτές και τις τεχνικές. Αλλά πέρα από τους θεραπευτές, συναντά τους ανθρώπους και έτσι ξαναβρίσκει την επαφή μαζί τους και με την πραγματικότητα. Και πέρα από τις τεχνικές συναντά τις τέχνες. Και νέοι ορίζοντες προς το ωραίο, προς την αισθητική απόλαυση και προς τη δημιουργική έκφραση, ανοίγονται μπροστά του (Πολυχρονιάδου, 2010; Ψαλτοπούλου, 2004).

Εικόνα 18



3.6. Η μουσική ως θεραπευτικό μέσο.

Η μουσική ως θεραπευτικό μέσον μπορεί να παίζει, αφενός τον ρόλο ενός πολύ ευαίσθητου οδηγού για τη διερεύνηση της πολύπλοκης ατομικής κλίμακας των συγκινησιακών και συναισθηματικών αντιδράσεων του ατόμου, των συνειδητών και υποσυνειδητών προβληματισμών του. Διευκολύνει την προσέγγιση στο υποσυνείδητο και την ενεργοποίηση μπλοκαρισμένων ψυχοπαθολογικών καταστάσεων, που βρίσκουν διέξοδο μέσα από τα φαινόμενα κάθαρσης και αφετέρου, παίζει τον ρόλο ενός πολύ αποτελεσματικού διεγερτικού για την αφύπνιση και ενεργοποίηση των δημιουργικών δυνάμεων που υπάρχουν σε κάθε άνθρωπο και που μπορούν να ευνοήσουν τις προσπάθειες αναδιοργάνωσης. Να ξυπνήσει το δημιουργικό δυναμικό, να δονηθεί η θετική ενέργεια, τα εποικοδομητικά στοιχεία της προσωπικότητας, τα συναισθήματα, η φαντασία, η δημιουργική εξυπνάδα του ανθρώπου.

Εκτός όμως από τον χώρο της «εσωτερικής» ζωής, η μουσικοθεραπεία παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον και σαν εργαλείο έρευνας της κοινωνικής ζωής, των σχέσεων του ατόμου με το σύνολο. Σε αυτό το πεδίο ερευνούνται οι πολύπλοκοι και λεπτεπίλεπτοι μηχανισμοί επικοινωνιών και διαπροσωπικών σχέσεων, με τη χρήση τεχνικών που καλλιεργούν την ποιότητα της επαφής, του διαλόγου, της εναλλαγής, στον τομέα της κοινωνικής ζωής (Πολυχρονιάδου, 1991).

3.7. Οι ομάδες των ασθενών που μπορούν να επωφεληθούν από τη μουσικοθεραπεία.

Οι ομάδες των ασθενών που μπορούν να επωφεληθούν από τη μουσικοθεραπεία περιλαμβάνουν είναι:

- Παιδιά, έφηβους, ενήλικες με προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Παιδιά με χρόνια νοσήματα, με μαθησιακές δυσκολίες, αναπτυξιακά προβλήματα.
- Ασθενείς με νόσο του Αλτσχάϊμερ.
- Ηλικιωμένους που έχουν διάφορες μορφές μειονεξίας ή γεροντική άνοια.
- Ασθενείς που έχουν υποστεί εγκεφαλικά αγγειακά επεισόδια ή τραυματισμούς του εγκεφάλου.
- Άτομα με ειδικές ανάγκες ή άλλες μορφές σωματικής ή ψυχικής μειονεξίας.
- Άτομα με προβλήματα εθισμού σε εξαρτησιογόνες ουσίες.
- Ασθενείς που πάσχουν από χρόνιο ή οξύ πόνο.
- Γυναίκες κατά τη διάρκεια του τοκετού (medlook, 2002).

3.8. Η επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο.

Η επαφή του ανθρώπου με τον ρυθμό είναι μια εμπειρία προγενετική. Ο ρυθμός φαίνεται πως είναι η πρώτη εμπειρία των αισθήσεων του εμβρύου μέσα στον μικρόκοσμο της μήτρας. Είναι σαφές ότι το έμβρυο διακρίνει στην αρχή τους διάφορους ήχους μέσα από την παλμική τους κίνηση. Αλλά και μετά την γέννηση, οι περισσότερες μητέρες, χωρίς να το συνειδητοποιούν, κρατούν τα μικρά τους στο αριστερό μέρος του κορμιού τους. Έτσι τα βρέφη ακούν τους χτύπους της καρδιάς και οι φόβοι τους γίνονται πιο ανεκτοί. Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του

πλούτου της μουσικής, εν συγκρίσει με την λεκτική έκφραση, είναι ότι επιτρέπει την ταυτόχρονη έκφραση αλληλοσυγκρουόμενων συγκινήσεων και συναισθημάτων και γενικά των αντιθέσεων των ανθρώπινων βιωμάτων.

3.9. Η σχέση θεραπευτή και ασθενή στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας.

Η ατμόσφαιρα που δημιουργεί η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας επιδρά και στη σχέση μεταξύ θεραπευτή και ασθενή ή θεραπευτή και ομάδας. Στην παρουσία των δυο υπεισέρχεται και ένας τρίτος παράγοντας, η μουσική, που θα αποτελέσει τον συνδετικό κρίκο μεταξύ τους που ο θεραπευτής καλείται να χειρισθεί κατάλληλα. Γιατί μέσα από αυτόν η θεραπευτική τους σχέση θα «δέσει» περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικά. Καθώς θεραπευτής και ασθενής βρίσκονται στον ίδιο ηχητικό χώρο, δημιουργείται αναπόφευκτα μεταξύ τους μια σχέση ισότητας που μέχρι ενός σημείου ανατρέπει τις συνθήκες της κλασικής ψυχοθεραπείας και ευνοεί μια μεγαλύτερη επικοινωνία.

Εικόνα 19



Με συνδετικό συγκινησιακό πόλο τη μουσική, στις τρεις φάσεις: της επιλογής του μουσικού κομματιού, της ακρόασης και των αποτελεσμάτων, ασθενής και θεραπευτής ζουν μια κοινή συγκινησιακή περιπέτεια, που τους οδηγεί σε απίστευτα πλούσιες και συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές αποκάλυψης του υποσυνείδητου. Μια περιπέτεια που συμβολίζει τη συνάντηση δύο ατόμων ή μιας ομάδας ατόμων, δια μέσου αυτού του συναρπαστικού μυστηρίου τέχνης που είναι η μουσική.

3.10. Μεθοδολογία εφαρμογής της μουσικοθεραπείας.

Η μεθοδολογία της μουσικοθεραπείας μπορεί να χωριστεί σε δύο βασικά μέρη. Το πρώτο αφορά τη διάγνωση και το δεύτερο τη θεραπεία. Στόχος, στη διαγνωστική εργασία, είναι να ανακαλυφθεί η «ηχητική ταυτότητα» του ατόμου ή της ομάδας με την οποία θα εργαστεί, δηλαδή το σύνολο των ήχων στους οποίους τα άτομα ή η ομάδα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι. Στόχος της διαγνωστικής εργασίας είναι ακόμη να καθοριστεί το μεσάζον αντικείμενο ή αντικείμενα, είτε πρόκειται για μια μουσική σύνθεση, είτε για ένα μουσικό όργανο, είτε για κάποιο άλλο αντικείμενο, που θα γεφυρώσουν την απόσταση ανάμεσα στον θεραπευτή και στον «ασθενή». Το δεύτερο μέρος αποτελείται από τις συναντήσεις της μουσικοθεραπείας κατά τις οποίες ο θεραπευτής προσπαθεί να ανοίξει κανάλια επικοινωνίας με τον ασθενή, αρχικά με

στόχο την εκτόνωση και στην επόμενη φάση να του επιτρέψει ένα νέο άνοιγμα προς τη ζωή και την μελλοντική του ενσωμάτωση σε κάποιες κοινωνικές ομάδες.

3.11. Η μουσικοθεραπεία ως διαγνωστικό όργανο.

Πριν από κάθε απόπειρα μουσικοθεραπείας προηγείται μια διαδικασία ανίχνευσης, που θα βοηθήσει τον θεραπευτή να συγκεντρώσει αρκετές πληροφορίες, ώστε να χρησιμοποιήσει την πιο κατάλληλη μέθοδο για κάθε συγκεκριμένη περίπτωση. Αρχικά προηγείται μια συνομιλία, που θα τον βοηθήσει να έχει μια πρώτη άποψη της προσωπικότητας και των προβλημάτων του ασθενή του, να καταγράψει το ιστορικό του και να κάνει μια πρώτη διάγνωση. Ακόμη να καταγράψει σε γενικές γραμμές τις μουσικές του προτιμήσεις, καθώς και τις μουσικές προτιμήσεις του περιβάλλοντος του, και τον τρόπο έκφρασης που προτιμά. Ύστερα οι ερωτήσεις γίνονται πιο συγκεκριμένες, βάσει του ερωτηματολογίου της μουσικοθεραπείας. Το ερωτηματολόγιο της μουσικοθεραπείας επιτρέπει να γνωρίσει κανείς όχι μόνο την ηχητική και μουσική ιστορία του ενδιαφερόμενου, αλλά και τα φολκλορικά φαινόμενα του γενεαλογικού του δένδρου που αποκαλύπτουν τα ηχητικά του αρχέτυπα. Ακολουθεί η εξέταση στο μη λεκτικό πεδίο, που γίνεται μέσα από την παρατήρηση του εξεταζόμενου μπροστά σε ένα σύνολο απλών κρουστών και ορισμένων μελωδικών οργάνων, ώστε να ανακαλύψει με πιο από αυτά καταφέρνει να επικοινωνήσει καλύτερα. Μέσα από αυτή την εξέταση μπορεί να καθοριστεί περίπου το όργανο που θα αποτελέσει το μεσάζον αντικείμενο της μουσικοθεραπείας, αλλά και να υπάρχει μια πιο συγκεκριμένη υπόθεση για την ηχητική του ταυτότητα.

3.12. Η μουσικοθεραπεία ως θεραπευτικό όργανο.

Όλες οι πολύτιμες πληροφορίες που θα συλλέξει ο θεραπευτής με διάφορες τεχνικές κατά τη φάση της διάγνωσης, θα του είναι χρήσιμες για την πορεία που θα ακολουθήσει στη φάση της θεραπείας. Στη φάση αυτή ο θεραπευτής θα χρειαστεί να αναπτύξει όλες του τις ικανότητες ευαισθησίας, εξυπνάδας και φαντασίας, ώστε να ανοίξει καινούρια κανάλια επικοινωνίας με τον ασθενή του, να βοηθήσει στην εκτόνωση αρνητικών εμπειριών και συναισθημάτων, στην αναδιοργάνωση πάνω σε θετικές, δημιουργικές και συχνά καταπιεσμένες ικανότητες της προσωπικότητάς του και τελικά στη θεραπεία.

3.13. Που και πώς πρέπει να γίνεται η μουσικοθεραπεία.

Οι συνεδρίες μπορεί να είναι ατομικές ή ομαδικές και διαρκούν από 30'-50'. Οι συναντήσεις της μουσικοθεραπείας είναι καλό να γίνονται σε ένα χώρο όσο το δυνατόν πιο απομονωμένο ηχητικά και με καλή ακουστική. Ένα χώρο άνετο, ούτε πολύ μεγάλο, ούτε πολύ μικρό, από όπου θα έχουν απομακρυνθεί τα έπιπλα. Ένα χώρο ουδέτερο και οικείο, καλυμμένο, αν είναι δυνατόν, με μοκέτα και κουρτίνες σε ουδέτερα απαλά χρώματα, δίχως πίνακες ή άλλες διακοσμήσεις. Ολόγυρα σκόρπια μερικά μαξιλάρια, σε ουδέτερους και αυτά χρωματισμούς. Ο φωτισμός να είναι απαλός και στο χώρο θα πρέπει να υπάρχει ηλεκτρόφωνο, μαγνητόφωνο, με όσον το δυνατό καλύτερη απόδοση, μεγάφωνα και μικρόφωνο. Τα μουσικά όργανα που θα υπάρχουν σε αυτό το χώρο, καλό θα είναι να μην είναι περισσότερα από τα μέλη της ομάδας αν πρόκειται για ομαδική μουσικοθεραπεία. Ακόμη τόσο ο θεραπευτής όσο και τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να είναι ελαφρά ντυμένοι, με ευρύχωρα και άνετα ρούχα που θα τους επιτρέψουν να κινούνται ελεύθερα μέσα στο χώρο. Επίσης, να φορούν παπούτσια που να βγαίνουν εύκολα, γιατί πολλές φορές θα χρειαστεί να

δουλέψουν με γυμνά πόδια. Το σημαντικότερο από όλα είναι η υπομονή, η κατανόηση, η ψυχραιμία και η δεκτικότητα του θεραπευτή.

3.14. Το τέλος της θεραπείας.

Κάθε θεραπεία φτάνει κάποια στιγμή στο τέλος της. Μια θεραπεία δεν θα πρέπει να σταματάει ποτέ απότομα. Κάθε θεραπεία δημιουργεί μία σχέση εξάρτησης και αυτή η εξάρτηση θα πρέπει να ατονήσει σταδιακά και ομαλά. Καθώς πλησιάζει το τέλος των συναντήσεων, η λεκτική έκφραση και επικοινωνία θα πρέπει να είναι πιο συχνή και να τονισθεί η βελτίωση του ασθενή. Ακόμη σε αυτή τη φάση θα είναι καλό να προταθούν πιο περίπλοκα μουσικά όργανα , όπως το πιάνο ή το αρμόνιο. Εάν ο ασθενής έχει φτάσει σε ένα αρκετά ικανοποιητικό επίπεδο θα μπορέσει να προσανατολιστεί προς κάποια μουσική εκπαίδευση ή προς κάποιες καλλιτεχνικές δραστηριότητες. Η δημιουργικότητα στον άνθρωπο, όποια μορφή και να έχει, είναι ένας από τους βασικούς στύλους ενός υγιούς ψυχισμού. (Πολυχρονίδου,1991)

3.15. Το συμπέρασμα της μουσικοθεραπείας.

Μέσα στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας ο ασθενής συναντά τους θεραπευτές και τις τεχνικές. Αλλά πέρα από τους θεραπευτές, συναντά τους ανθρώπους και έτσι ξαναβρίσκει την επαφή μαζί τους και με την πραγματικότητα. Και πέρα από τις τεχνικές, συναντά τις τέχνες. Και νέοι ορίζοντες προς το ωραίο, προς την αισθητική απόλαυση, προς τη δημιουργική έκφραση ανοίγονται μπροστά του..

Εικόνα 20



Πηγή: Παπανικολάου, Ε. (14 Απριλίου, 2010). ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ. Ανακτήθηκε 30 Νοεμβρίου, 2010, από <http://www.agrinioart.gr/?p=5668>

Κεφάλαιο 4

4. Χρωματοθεραπεία.

Είναι γνωστό πως το χρώμα επηρεάζει άμεσα την ψυχική διάθεση. Από την πανάρχαια αυτή παρατήρηση ξεκινάει η θεωρία ότι το χρώμα επηρεάζει το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του σώματος, όπου εκεί αντανακλώνται όλες οι ασθένειες σωματικές και ψυχικές. Θεραπεύοντας τις ανισορροπίες του ηλεκτρομαγνητικού αυτού φάσματος, με την ακτινοβολία την ηλεκτρομαγνητική του κατάλληλου χρώματος, μπορεί κανείς να θεραπεύσει έμμεσα και την κάθε ασθένεια που εμφανίζεται, χωρίς την χρήση φαρμάκων (Παπαδοπούλου, 2008).

4.1. Η καταγωγή της χρωματοθεραπείας.

Η θεραπεία με τα χρώματα έχει τις ρίζες της στο παρελθόν. Οι αρχαίοι ήξεραν τη δύναμη και την επίδραση των χρωμάτων, γι'αυτό στους μεγάλους ναούς υπήρχαν αίθουσες χρωμάτων, όπου ασκούνταν στην έρευνα της χρήσης των χρωμάτων και τη χρωμοθεραπεία. Οι ιερείς-θεραπευτές κατείχαν ένα ολοκληρωμένο σύστημα της επιστήμης των χρωμάτων. Τα πρώτα πειράματα έγιναν σε φυτά από τον Ρόμπερτ Χάντ , που στο βιβλίο του «Έρευνες στη Χημική σχέση του Φωτός» περιγράφονται οι επιδράσεις ορισμένων ακτίνων στην ανάπτυξη φυτών. Το πρώτο βιβλίο χρωμοθεραπευτικής είναι το «Γαλάζιο και Κόκκινο Φως ή το Φως και οι Ακτίνες του ως Φάρμακο» του Σ. Πάνκοστ, που εκδόθηκε το 1877 και κυρίως ασχολείται με την επίδραση των διεγερτικών κόκκινων και των καταπραϋντικών γαλάζιων ακτίνων πάνω στους ανθρώπους. Το 1878 ο Ε.Ντ. Μπάμπιτ εξέδωσε την «Χρωμοθεραπευτική» που περιγράφει την επίδραση των διαφόρων χρωμάτων και τη χρήση τους στη θεραπευτική. Εκείνος που ανακάλυψε τις επιστημονικές αρχές που εξηγούν, πως και γιατί οι ακτίνες του χρωματιστού φωτός επιδρούν πάνω στον οργανισμό ήταν ο Ινδός Π. Γκαντιάλι. Αυτός μετά από πολυετείς έρευνες δημοσίευσε το 1933 την «Εγκυκλοπαίδεια Φάσματος-Χρωμομετρίας». Εργάστηκε και δίδαξε στις ΗΠΑ και έδωσε πολλούς τύπους χρωματιστών λαμπτήρων (Δρίτσα, 2008).

4.2. Τι είναι χρωματοθεραπεία.

Η Χρωματοθεραπεία ή Χρωμοθεραπεία ,είναι η επιστήμη που χρησιμοποιεί διάφορα χρώματα με σκοπό να μεταβάλλει ή να διατηρήσει τη δονητική στάθμη των κυττάρων του σώματος στις συχνότητες εκείνες που του προσφέρουν υγεία ,ανακούφιση και αρμονία. Αυτές οι χρωματικές συχνότητες και ακτίνες μπορεί να είναι ορατές ή αόρατες στο ανθρώπινο μάτι και μπορεί να εφαρμόζονται στο σώμα είτε εξωτερικά, μέσα από φυσική έκθεση σε συγκεκριμένα φωτεινά χρώματα, είτε εσωτερικά (διανοητικά) μέσα από τεχνικές υποβολής, οραματισμού ή διαλογισμού.

Εικόνα 21



Πηγή: Angel's news. (4 Φεβρουαρίου, 2010). μικρές σοφίες και χρωματιστές φωτιές. Ανακτήθηκε 18 Νοεμβρίου, 2010, από <http://ehieh.wordpress.com/2010/02/04/%>

4.3. Οι κατηγορίες της χρωματοθεραπείας.

Οι κατηγορίες της χρωματοθεραπείας είναι:

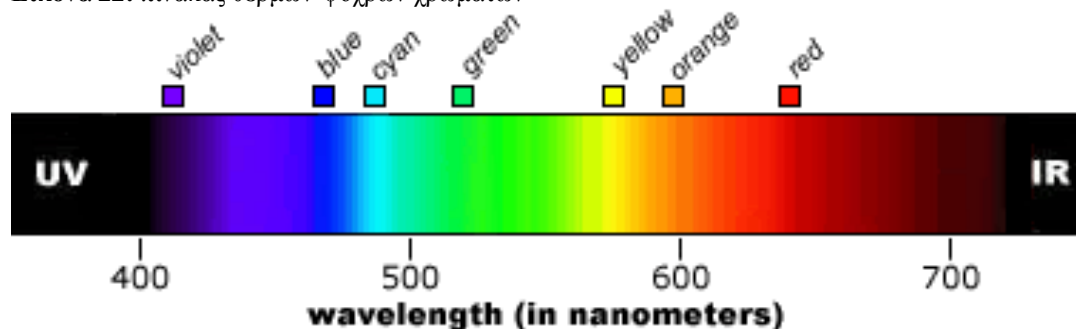
- Η Θεραπευτική χρωματοθεραπεία: εφαρμόζεται αποκλειστικά και μόνο από γιατρούς, καθώς απαιτείται ειδική ιατρική διάγνωση. Μπορεί να βοηθήσει διάφορα νοσήματα, όπως άσθμα, αλλεργίες, γαστρίτιδες κ.λπ.
- Η Προληπτική χρωματοθεραπεία: είναι μία μέθοδος προληπτικής ιατρικής, που βασίζεται στις ίδιες αρχές με την θεραπευτική χρωματοθεραπεία. Μπορεί να εφαρμοστεί ευκολότατα από τον κάθε άνθρωπο.

4.4. Τι είναι χρώμα.

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

4.5. Οι ιδιότητες των χρωμάτων.

Εικόνα 22: πίνακας θερμών-ψυχρών χρωμάτων



Τα χρώματα, βάση των ιδιοτήτων τους, χωρίζονται σε δυο βασικές κατηγορίες: στα ψυχρά και στα θερμά.

Τα ψυχρά χρώματα έχουν μικρά μήκη κύματος και η διάταξή τους στο φάσμα βρίσκεται προς την πλευρά της υπεριώδους ακτινοβολίας. Προκαλούν την αίσθηση της ψυχρότητας και την ψευδαίσθηση της σμίκρυνσης και της απομάκρυνσης. Μια επιφάνεια που καλύπτεται από ψυχρά χρώματα δίνει την εντύπωση ότι είναι μικρότερη και πιο απόμακρη απ' ότι στην πραγματικότητα.

Αντιθέτως, τα θερμά χρώματα, βρίσκονται στην άλλη πλευρά του φάσματος, προσκείμενα προς την υπέρυθη ακτινοβολία και έχουν μεγάλα μήκη κύματος. Προκαλούν την εντύπωση της θερμότητας και την ψευδαίσθηση της επέκτασης. Μια επιφάνεια που καλύπτεται από θερμά χρώματα δίνει την εντύπωση πως είναι μεγαλύτερη και πιο κοντινή απ' ότι στην πραγματικότητα.

4.5.1. Οι ιδιότητες των θερμών χρωμάτων.

Εικόνα 23 : Θερμά χρώματα.



Στην κατηγορία των θερμών χρωμάτων ανήκουν: το κόκκινο, το κίτρινο και το πορτοκαλί.

Κόκκινο:

- Αλκαλικό.
- Διεγείρει και ερεθίζει τα νεύρα και το σώμα.
- Διεγείρει τα αισθητήρια νεύρα.
- Ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος,
- Παράγει θερμότητα.
- Δημιουργεί διάθεση για αναζήτηση του καινούριου.
- Δίνει διάθεση για δημιουργία.
- Δημιουργεί εξωστρέφεια.
- Εκπύσσει το εγώ.
- Διευρύνει το πεδίο δράσης.

Κίτρινο:

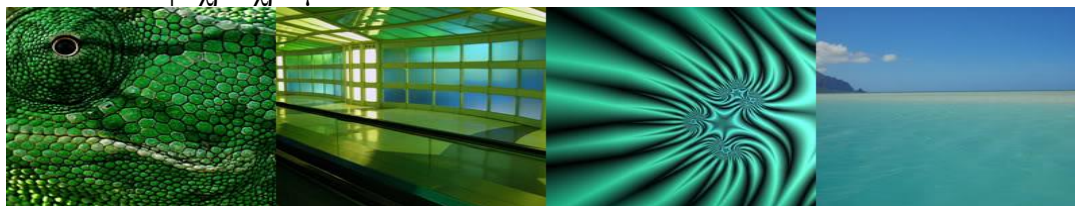
- Ελαφρά αλκαλικό.
- Ενεργοποιεί τα κινητήρια νεύρα.
- Δίνει ζωτικότητα.
- Επιδρά σε παθήσεις, που έχουν σχέση με τη φυσιολογία του δέρματος.
- Βοηθά την αποβολή άχρηστων ουσιών και ενεργοποιεί την πεπτική οδό.
- Βοηθά στη δημιουργία νέων ιδεών.
- Οδηγεί στην αυτογνωσία μέσω της αυτοκριτικής.
- Ισχυροποιεί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

Πορτοκαλί:

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

4.5.2. Οι ιδιότητες των ψυχρών χρωμάτων.

Εικόνα 24 : ψυχρά χρώματα



Πηγή: geosapro. (25 Μαρτίου, 2009). ψυχρά και θερμά χρώματα. Ανακτήθηκε 27 Νοεμβρίου, 2010, από <http://xromata.com/?p=245>

Στα ψυχρά χρώματα του φάσματος ανήκουν: το μπλε, το indigo (λουλακί) και το ιώδες.

Μπλε:

- Ελαφρά όξινο.
- Αυξάνει το μεταβολισμό και τη ζωτικότητα.
- Ευεργετικό στην ταχυκαρδία.
- Έχει αντισηπτική και βακτηριοκτόνο δράση.
- Είναι αντί-καρκινογόνο.
- Είναι το χρώμα που ισορροπεί και εναρμονίζει.
- Μειώνει τη νευρική διέγερση.
- Αυξάνει την πίεση του αίματος.
- Είναι το χρώμα του διαλογισμού και της πνευματικής διεύρυνσης.
- Χαλαρώνει τον νου και τα τσάκρα του λαιμού.
- Βοηθά στην μυωπία.
- Βελτιώνει το εσωστρεφές άτομο να βγει από το «κέλυφος» του.

Indigo (λουλακί):

- Μέτρια όξινο.
- Καθαρίζει το αίμα, τον νου και την ψυχή.
- Είναι κατασταλτικό της αναπνοής.
- Είναι αποτελεσματικό, ως αναισθητικό και μπορεί να προκαλέσει ολική αναισθησία.
- Διεγερτικό του παραθυρεοειδούς και κατασταλτικό του θυρεοειδούς.
- Εξουδετερώνει τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.

Ιώδες:

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

Το μεσαίο χρώμα του φάσματος είναι το:

Πράσινο:

- Ουδέτερο.
- Διαστέλλει τα τριχοειδή αγγεία και προκαλεί αίσθηση θερμότητας.
- Είναι δομητής μυών και ιστών.
- Είναι απολυπαντικό, μικροβιοκτόνο και αντισηπτικό.
- Βοηθά την αϋπνία, την εξάντληση και την ευερεθιστότητα.
- Εξισορροπεί το νευρικό σύστημα.
- Χαλαρώνει και ομαλοποιεί το αιθερικό σώμα.
- Δρα ως ηρεμιστικό για τα συναισθήματα. Συνίσταται σε συναισθηματικές διαταραχές (Δερβίσογλου, 2005; Δρίτσα, 2008).

4.6. Τα συμπληρωματικά χρώματα.

Το χρώμα που φαίνεται να έχει ένα αντικείμενο είναι το χρώμα που δεν μπορεί να απορροφήσει. Το χρώμα που βλέπει το μάτι είναι εκείνο που αντανακλά ή απορρίπτεται. Για να δει κάποιος τα συμπληρωματικά χρώματα ακολουθεί την εξής διαδικασία: Θα πρέπει να κοιτάξει ένα έγχρωμο αντικείμενο για λίγη ώρα και ύστερα, να κοιτάξει αμέσως μια λευκή επιφάνεια. Εμφανίζεται τότε, μία εικόνα του αντικειμένου, αλλά με το συμπληρωματικό εκείνου που είχε το αντικείμενο. Αυτή είναι η ακριβής χρωματική αξία της αρχικής απόχρωσης, αλλά όσο περνάει η ώρα γίνεται αχνότερη. Η εικόνα θα εξαφανιστεί σε σύντομο διάστημα, αλλά θα επανεμφανιστεί με μία διαφορετική απόχρωση.

Εικόνα 25



Αυτή η δευτερεύουσα αλλαγή μπορεί να είναι χρήσιμη στη θεραπεία. Είναι αναγκαίο να γνωρίζει κανείς τα χρώματα που είναι συμπληρωματικά μεταξύ τους, επειδή τα αντίθετα έχουν μία πιο ισχυρή επίδραση όταν χρησιμοποιούνται εναλλακτικά.

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

Εικόνα 26



Πηγή: Giorgos.biz. (2 Μαρτίου, 2010). χρωματοθεραπεία. Ανακτήθηκε 27 Νοεμβρίου, 2010, από <http://giorgosbiz.wordpress.com/2010/03/02>

4.7. Οι αρχές της χρωματοθεραπείας.

Χορηγείται το χρώμα που λείπει από το άτομο ή μειώνεται το υπεράφθονο, το οποίο προκαλεί την έλλειψη της ισορροπίας. Η εξουδετέρωση του υπεράφθονου γίνεται όταν χρησιμοποιείται η συμπληρωματική του απόχρωση.

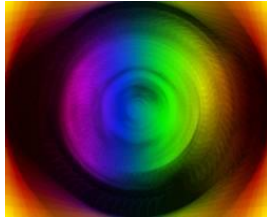
- Το κόκκινο και το μπλε είναι η βάση της θεραπείας.
- Τα διάφορα χρώματα επηρεάζουν ποικιλοτρόπως τα διαφορετικά συστήματα του σώματος. Όσο πιο δυνατό είναι το χρώμα τόσο πιο θετικό είναι το αποτέλεσμα.
- Η υπερβολική έκθεση σπάνια είναι επικίνδυνη. Αποκαθίσταται, όμως, με τη χρήση του συμπληρωματικού χρώματος.
- Κάθε άτομο δεν ανταποκρίνεται με τον ίδιο τρόπο στο χρώμα.
- Η λαθεμένη χρήση του χρώματος μπορεί να είναι επικίνδυνη. Αν αρχικά χρησιμοποιήθηκε ακατάλληλο χρώμα, το άτομο εκτίθεται στο συμπληρωματικό του λαθεμένου χρώματος και ύστερα, αντιμετωπίζεται με την ίδια την κατάσταση.
- Είναι καλύτερα να εκτίθεται λιγότερο παρά περισσότερο (Παπαδοπούλου, 2008).

4.8. Οι τεχνικές της χρωματοθεραπείας.

Το χρώμα μπορεί να εισαχθεί στο σώμα από έξω προς τα μέσα ή από μέσα προς τα έξω, ως εξής:

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

Εικόνα 27



Πηγή: moodhackers team. (4 Φεβρουαρίου, 2010). Τσάκρα: 7 λωτοί της αρμονίας. Ανακτήθηκε 3 Νοεμβρίου, 2010, από http://www.moodhackers.com/default.php?pname=Article&id=83&cat_id=38&la=1

4.9. Τα όργανα εφαρμογής της χρωματοθεραπείας.

Για την εφαρμογή της χρωματοθεραπείας χρησιμοποιούνται:

- Επτά έγχρωμα φίλτρα, που είναι κατασκευασμένα από ειδικό υλικό, χρωματισμένα με βαφές laser.
- Ένας προβολέας με ειδική υποδοχή στην πρόσοψή του, για την τοποθέτηση των έγχρωμων φίλτρων laser. Ο προβολέας είναι κατασκευασμένος για να παράγει μία δέσμη φωτός, τέτοια που να μην αλλοιώνει τη χρωματική απόδοση του φίλτρου. Αυτός ο προβολέας ενδείκνυται για ιδιωτική χρήση και, σε συνδυασμό με τα ειδικά έγχρωμα φίλτρα, μπορεί να υπάρξει το σωστό φως για την εκλογή της χρωματοθεραπείας.
- Οκτώ γεωμετρικά φίλτρα, χάρτινα διαφράγματα τρυπημένα με κάποιο ειδικό γεωμετρικό σχήμα, που εκφράζουν την πρόσοψη του προβολέα μαζί με τα φίλτρα laser (Δρίτσα, 2008).

4.10. Κανόνες που αφορούν τη διάρκεια και τη συχνότητα της χρωματοθεραπείας.

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

4.11. Χρωματοθεραπεία και γηρασμένο δέρμα.

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

Εικόνα 28



4.12. Χρωματολογία και ενεργειακά κέντρα.

Υπάρχουν στο ανθρώπινο σώμα επτά ενεργειακά κέντρα (τσάκρας) που σ' αυτά η ενέργεια είναι πυκνότερη. Το κάθε τσάκρα αντιστοιχεί σ' ένα ιδιαίτερο χρώμα. Η χρωμοθεραπεία χρησιμοποιεί τον τύπο θεραπείας εκείνο που ταιριάζει καλύτερα στα στοιχεία της αύρας. Τα τσάκρας συνδέονται με την σπονδυλική στήλη σε ορισμένα διαστήματα.

- Στη βάση της σπονδυλικής στήλης επικρατεί το κόκκινο χρώμα και προσεγγίζει την ενέργεια από το φως του ήλιου και την κατευθύνει μέσα στο σώμα.
- Το δεύτερο τσάκρα (προς τον ομφαλό) είναι το πορτοκαλί που εργάζεται με τον ίδιο τρόπο όπως το πρώτο.
- Το τρίτο τσάκρα έχει κίτρινο χρώμα, έχει σχέση με τις συναισθηματικές επιδράσεις και λέγεται ηλιακό πλέγμα. Εκεί εμφωλεύουν οι θυμοί και τα ανθρώπινα μίση και πάθη.
- Το τέταρτο τσάκρα είναι το πράσινο, της καρδιάς και επηρεάζει τα υψηλότερα συναισθήματα όπως τη συμπάθεια, την ευγένεια, τη συμπόνια, τη συγχώρεση κ.λπ.
- Το πέμπτο, το μπλε, αντιστοιχεί στο τσάκρα του λαιμού. Κέντρο των θρησκευτικών και πνευματικών ενστίκτων.
- Το έκτο, το λουλακί τσάκρα είναι ανάμεσα στα φρύδια. Είναι η οθόνη του νου και κατευθύνει τις υψηλότερες επιθυμίες της ψυχής. Λέγεται και τρίτο μάτι.
- Το έβδομο, το βιολετί τσάκρα βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού και φανερώνει πνευματική ενόραση (Παπαδοπούλου, 2008).

Κεφάλαιο 5

5. Ανθοϊάματα.

Τα λουλούδια συμβολίζουν το άνοιγμα, το ξετύλιγμα, την ολοκλήρωση των δυνατοτήτων και την έκφραση της κοσμικής αγάπης. Αναμιγνύουν όλα τα στοιχεία της φύσης μαζί: «έρχονται» μέσα από το χώμα / γη, «τρέφονται» από αυτό, τον ήλιο (φως / φωτιά) και το νερό και είναι εκτεθειμένα στον άνεμο και τον αέρα.

Η προσφορά τους στον άνθρωπο δεν έγκειται μόνο στην πληθώρα των συναισθημάτων με την όραση και την οσμή, αλλά και στην προσωπική ανάπτυξη, την ισορροπία και τη σωματική κατάσταση και υγεία, καθώς έχουν υψηλά αναπτυγμένες θεραπευτικές ιδιότητες (Γκούλμπεργκ Καϊδη, 2010).

5.1. Ορισμός, τι είναι τα ανθοϊάματα.

Τα ανθοϊάματα είναι ενεργειακά παρασκευάσματα, τελείως ακίνδυνα, χωρίς καμία παρενέργεια ή αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα ή ουσίες. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από κάθε άνθρωπο, σε οποιαδήποτε ηλικία, ακόμα και από εγκύους, βρέφη ή πολύ ηλικιωμένα άτομα και οποιαδήποτε φυσική κατάσταση. Θα ανακουφίσουν ψυχολογικά τον άρρωστο που λαμβάνει θεραπεία, αλλά και τον υγιή που επιθυμεί να βελτιώσει την ψυχική του κατάσταση, να αντιμετωπίσει καλύτερα τις καταστάσεις της ζωής του και να αναδείξει το δυναμικό του. Ασκούν μια άμεση ανακουφιστική επίδραση στην προσωπικότητα και ταυτόχρονα, βαθμιαία, την «εκπαιδεύουν» σε ένα πιο θετικό, υγιή τρόπο λειτουργίας.

5.2. Οι ευεργετικές ιδιότητες των ανθοϊαμάτων και που οφείλονται.

Ενώ αρχικά είναι σημαντικό να χρησιμοποιεί κανείς τα κατάλληλα για αυτόν ανθοϊάματα, για να έχει το συγκεκριμένο αποτέλεσμα, σταδιακά ανακαλύπτει ότι τα χρειάζεται όλο και λιγότερο, καθώς οι θετικές τους ιδιότητες γίνονται αναπόσπαστα στοιχεία του εαυτού του και χαρακτηρίζουν πλέον την προσωπικότητά του. Σε καμιά περίπτωση, όμως, δεν δημιουργούν εθισμό, αντίθετα ο άνθρωπος τα διακόπτει με φυσικότητα όταν έχουν ολοκληρώσει τη δράση τους και δεν του είναι πλέον απαραίτητα. Γι' αυτό και συχνά η ανθοθεραπεία αναφέρεται σαν μια μέθοδος αυτοθεραπείας (Αγγελή, 2010).

Οι ευεργετικές τους ιδιότητες οφείλονται στο ότι τα ανθοϊάματα διατηρούν μόνο την ενέργεια του λουλουδιού και έχουν επίδραση στην συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου. Τα στοιχεία που χρησιμοποιούνται στην δημιουργία των ανθοϊαμάτων είναι, εκτός από το λουλούδι, νερό και ηλιακό φως. Το στοιχείο του νερού έχει την εξαιρετική ικανότητα να λειτουργεί σαν αγωγός για να μεταφέρει και να μεταβιβάζει πληροφορίες και δονητικά πρότυπα.

Παίρνοντας το ανθοϊάμα στην μορφή μερικών σταγόνων 4 φορές την ημέρα, σε λίγα δευτερόλεπτα μεταβιβάζεται και διευρύνεται η πληροφορία του σε όλο το νερό του ανθρωπίνου σώματος, που αποτελεί το 70% (Γκούλμπεργκ Καϊδη, 2010).

5.3. Τα ανθοϊάματα του Bach.

Ο άνθρωπος που ανακάλυψε τα ανθοϊάματα ήταν ο Edward Bach (1886-1936), ιατρός-βακτηριολόγος, που έζησε και εργάστηκε στην Αγγλία και Ουαλλία. Ένας γιατρός με βαθιά πίστη και ολιστική προσέγγιση στην ιατρική, έψαχνε για τα

λιγότερο βλαβερά και πιο αποτελεσματικά θεραπευτικά μέσα για την ίαση των ασθενειών του ανθρώπου. Ο Edward Bach ήταν πεπεισμένος ότι η ασθένεια έχει την αιτία της στην συναισθηματική και ψυχολογική κατάσταση του ατόμου και σε ειδικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά του, πριν να εκδηλωθεί στο ανθρώπινο σώμα. Τα συναισθήματα που είναι βλαβερά για τον άνθρωπο, όπως έλεγε ο Bach , είναι για παράδειγμα το μίσος, ο φόβος, η στεναχώρια, η θλίψη και η ανησυχία. Με την βοήθεια των ανθοϊαμάτων μετατρέπονται αυτά τα συναισθήματα σε πιο θετικά και υγιή όπως είναι η αγάπη, η χαρά, το θάρρος και η δημιουργική έκφραση, που βοηθούν τον άνθρωπο να ζήσει αρμονικά με τον εαυτό του και το περιβάλλον του, όπως αναφέρει και η ανθοθεραπεύτρια, κ. Ελίζαμπεθ Γκούλμπεργκ Καϊδη (2010), στο άρθρο της. Δε θα προσθέσουν, δηλαδή, αυτό το στοιχείο που λείπει, αλλά θα βοηθήσουν το άτομο να κάνει τις απαραίτητες αλλαγές στη ζωή του, ή τις απαραίτητες κινήσεις και επιλογές (π.χ. επιλογή ενός καλού γιατρού) ή μια αλλαγή στη νοητική και συναισθηματική στάση, τα οποία με τη σειρά τους θα φέρουν αποτέλεσμα στο φυσικό σώμα (Βικιπαίδεια, 2010).

Ο Edward Bach, το 1930 περίπου, ανακάλυψε τα 38 διαφορετικά ανθοϊάματα που αποτελούν μέχρι και σήμερα την ανθοθεραπεία του Bach. Τα 37 ανθοϊάματα, παρασκευάζονται από 37 διαφορετικά λουλούδια της Αγγλίας, ενώ το 38ο ανθοϊάμα, δημιουργείται από νερό πηγής, το «Rock Water». Ο Dr. Bach επινόησε ένα σύστημα 7 βασικών ομάδων συναισθημάτων, προκειμένου να κατηγοριοποιήσει τα 38 ανθοϊάματα, καθένα από τα οποία αντιστοιχεί σε μια συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση:

5.3.1. Τα ανθοϊάματα που βοηθούν σε κατάσταση φόβου.

Ηλιάνθεμο: Είναι το ανθοϊάμα ενάντια στον τρόπο και τον φόβο. Το ανθοϊάμα αυτό εφοδιάζει με ηρεμία και θάρρος. Ο εγωισμός ξεχνιέται και η δύναμη επανεμφανίζεται.

Εικόνα 29: Ηλιάνθεμο.



Mimulus: Είναι το ανθοϊάμα εναντίον του φόβου για γνωστά πράγματα. Ενθαρρύνει το ήρεμο θάρρος και τη δύναμη που βρίσκεται κρυμμένη σε κάποιους ανθρώπους.

Εικόνα 30: Mimulus.



Δαμάσκηνο: Το cherry plum είναι για πολύ συγκεκριμένο φόβο: Είναι ο φόβος να χάσει κάποιος τον έλεγχο του εαυτού του και να κάνει κάτι φοβερό, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει το να βλάψει κάποιον άλλο ακόμη και την αυτοκτονία.

Εικόνα 31: Δαμάσκηνο.



Αγριολεύκη: Είναι το ανθοίωμα για κάθε φόβο του οποίου η αιτία δεν μπορεί να ονομαστεί. Βοηθά να ανακτηθεί η αυτοπεποίθηση.

Εικόνα 32: Αγριολευκη.



Κόκκινο αγριοκάστανο: Είναι για ανθρώπους που αισθάνονται φόβο για το καλό των άλλων ανθρώπων. Το ανθοίωμα αυτό βοηθά τους ανθρώπους αυτής της κατάστασης να εκπέμψουν γαλήνη, και μη ανησυχητικές σκέψεις για τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Εικόνα 33: Κόκκινο αγριοκάστανο.



5.3.2. Τα κατάλληλα ανθοίωματα για κατάσταση ανασφάλειας.

Κερατοστιγμα: Είναι το ανθοίωμα για ανθρώπους που δεν έχουν εμπιστοσύνη στη δική τους κρίση. Το cerato είναι το ανθοίωμα που δίνει σε ανθρώπους που βρίσκονται σε αυτή την κατάσταση περισσότερη πίστη στη δική τους κρίση, ώστε να εμπιστεύονται τη δική τους διαίσθηση.

Εικόνα 34: Κερατοστιγμα.



Γεντιανή: Αυτό το ανθοΐαμα βοηθά όταν το ηθικό είναι πεσμένο. Η γεντιανή βοηθά να αντιληφθεί κανείς ότι δεν υφίσταται κάτι τέτοιο όπως η αποτυχία, όταν κάποιος κάνει το καλύτερο που μπορεί.

Εικόνα 35: Γεντιανή.



Ραχος: Είναι το ανθοΐαμα για ανθρώπους που δεν πιστεύουν ότι υπάρχει καμιά ελπίδα. Βοηθά να αποκτηθεί μια αίσθηση πίστης και ελπίδας, παρά τα τρέχοντα φυσικά και πνευματικά προβλήματα.

Εικόνα 36: Ραχος.



Καρπινος γαβρος: Χρησιμοποιείται εναντίον των αισθημάτων εξάντλησης και κούρασης που προκύπτουν πριν γίνει μια προσπάθεια. Το άτομο αυτής της κατάστασης αισθάνεται πως είναι πολύ κουρασμένο να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις της ημέρας.

Εικόνα 37: Καρπινος γαβρος.



Σκληρανθός ο ετήσιος: Ο σκληρανθός χρησιμοποιείται για την αναποφασιστικότητα που συνηθίζεται τόσο στις μικρές αποφάσεις της ζωής όσο και στις μεγάλες. Αυτό το ανθοΐαμα βοηθά όταν υπάρχει αβεβαιότητα και αποφασιστικότητα μεταξύ δυο δυνατοτήτων.

Εικόνα 38: Σκληρανθός ο ετήσιος.



Είδος αγριοβρώμης: Είναι το ανθοϊάμα για ανθρώπους που νιώθουν ότι θέλουν να κάνουν κάτι που αξίζει στη ζωή τους, αλλά δεν ξέρουν σε ποια κατεύθυνση πρέπει να κινηθούν. Το ανθοϊάμα αυτό βοηθά τους ανθρώπους να βρουν τον πραγματικό τους ρόλο.

Εικόνα 39: Είδος αγριοβρώμης.



5.3.3. Ανθοϊάματα για κατάσταση ανεπαρκούς ενδιαφέροντος σε παροντικές περιστάσεις.

Αγριοκαστανιά: Κατάλληλο για ανθρώπους που αποτυγχάνουν να παίρνουν τα μαθήματα της ζωής. Ενδεχομένως, επαναλαμβάνουν τα ίδια λάθη ξανά και ξανά. Η αγριοκαστανιά είναι το ανθοϊάμα που βοηθά να μάθει το άτομο από το παρελθόν και να προχωρήσει σε νέες εμπειρίες.

Εικόνα 40: Αγριοκαστανιά.



Κληματίδα: Βοηθά όταν κάποιος ονειροπολεί και έχει δυσκολία να συγκεντρωθεί στις καθημερινές δραστηριότητες. Οι σκέψεις βρίσκονται περισσότερο στο μέλλον παρά στο παρόν.

Εικόνα 41: Κληματίδα.



Αγιόκλημα: Κατάλληλο για ανθρώπους που ζουν στο παρελθόν αντί για το παρόν. Το ανθοϊάμα αυτό βοηθά το άτομο αυτής της κατάστασης να μαθαίνει από το παρελθόν χωρίς να χρειάζεται να το ξαναζήσει, γι' αυτό και το άτομο μπορεί να προχωρήσει εμπρός στο παρόν και να χαίρεται το σήμερα.

Εικόνα 42: Αγιόκλημα.



Σινάπι: Είναι το κατάλληλο ανθοΐαμα για βαθιά θλίψη και κατάθλιψη που προέρχεται από μη φαινομενικούς λόγους που το άτομο δεν μπορεί να προσδιορίσει. Το ανθοΐαμα αυτό βοηθά να ξαναβρεθεί η χαρά και η γαλήνη στη ζωή.

Εικόνα 43: Σινάπι.



Ελιά: Είναι το ανθοΐαμα για κούραση και εξάντληση μετά από προσπάθεια κάποιου είδους, όπως σκληρή σωματική ή πνευματική εργασιακή. Το ανθοΐαμα αυτό βοηθά να ξανακερδίσει το άτομο ενέργεια, ζωτικότητα και ενδιαφέρον στη ζωή του.

Εικόνα 44: Ελιά.



Λευκό αγριοκάστανο: Είναι το ανθοΐαμα για ασυνήθιστες σκέψεις, ανησυχίες και πνευματικά ζητήματα, που εισβάλουν στο μυαλό και εμποδίζουν τους ανθρώπους να συγκεντρώνονται σε πράγματα που πρέπει να κάνουν.

Εικόνα 45: Λευκό αγριοκάστανο.



Αγριοτριανταφυλλιά: Κατάλληλο για ανθρώπους που έχουν αποδεχτεί τη ζωή τους όπως αυτή τους οδηγεί και παραιτούνται από την προσπάθεια για ικανοποίηση και πληρότητα. Το ανθοΐαμα βοηθά να αποκτηθεί υπευθυνότητα στη ζωή.

Εικόνα 46: Αγριοτριανταφυλλιά.



5.3.4. Τα ανθοϊάματα που βοηθούν σε κατάσταση μοναξιάς.

Ρείκι: Το ανθοϊάμα αυτό είναι για ανθρώπους που έχουν εμμονή ιδέα με τον εαυτό τους, αλλά που δεν θέλουν να είναι μόνοι τους. Πάντοτε αναζητούν την συντροφιά.

Εικόνα 47: Ρείκι.



Ανυπομονα: Είναι το ανθοϊάμα ενάντια στην ανυπομονησία και ενάντια στη διάψευση της ελπίδας και στον εκνευρισμό που προκαλείται από την ανυπομονησία. Βοηθά αυτούς τους ανθρώπους να γίνονται λιγότερο οξύθυμοι και περισσότερο χαλαροί και υπομονετικοί με τους άλλους.

Εικόνα 48: Ανυπομονα.



Νεροβιολέτα: Είναι το ανθοϊάμα για αυτούς τους ταλαντούχους, ικανούς ανθρώπους των οποίων η ανεξαρτησία και η αυτοεμπιστοσύνη μπορεί να τους κάνει να φαίνονται αλαζόνες και περιφρονητικοί απέναντι στους άλλους. Το ανθοϊάμα βοηθά να αναπτυχθεί μια πιο ζεστή σχέση με άλλους ανθρώπους.

Εικόνα 49: Νεροβιολέτα.



5.3.5. Τα ανθοϊάματα για υπερευαισθησία σε επιρροές και ιδέες.

Αγριμονιο: Είναι το ανθοϊάμα για ανθρώπους που κρύβουν τα προβλήματά τους κάτω από μία μάσκα ευχαρίστησης και χαράς. Τους βοηθά να μιλάνε για τα πραγματικά αισθήματα και τις ανησυχίες τους.

Εικόνα 50: Αγριμονιο.



Κενταύρια σκιαδοφόρος: Το ανθοῖαμα είναι για ανθρώπους που είναι δύσκολο να λένε, όχι, σε άλλους ανθρώπους. Είναι ευγενικές, τρυφερές ψυχές και τους αρέσει να βοηθούν τους άλλους.

Εικόνα 51: Κενταύρια σκιαδοφόρος.



Καρυδιά: Είναι το ανθοῖαμα που βοηθά να προστατευθεί κανείς, γενικά από εξωτερικές επιδράσεις, και ειδικότερα ενάντια στις συνέπειες των αλλαγών. Βοηθά να σπάνε οι δεσμοί με το παρελθόν, έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να κινηθεί με αυτοπεποίθηση και χωρίς αδικαιολόγητο πόνο και δυστυχία.

Εικόνα 52: Καρυδιά.



Αρκουδοπούρναρο: Αναφέρεται συχνά ως το ανθοῖαμα για την οργή και το θυμό, ο οποίος βασίζεται ειδικά στο μίσος, την υποψία, στο φθόνο ή τη ζήλια (πολύ αρνητικά επιθετικά συναισθήματα). Το ανθοῖαμα αυτό συντελεί στο να ενθαρρύνει τη γενναιοδωρία του πνεύματος και το άνοιγμα προς άλλους ανθρώπους.

Εικόνα 53: Αρκουδοπούρναρο.



5.3.6. Τα κατάλληλα ανθοῖαμα σε απελπισία και απόγνωση.

Λαριξ: Είναι το ανθοῖαμα για ανθρώπους που αισθάνονται ότι δεν είναι τόσο καλοί όσο οι άλλοι και πρόκειται να αποτύχουν. Βοηθά να επανακτήσουν την αυτοεκτίμηση και την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.

Εικόνα 54: Λαριξ.



Πεύκο: Βοηθά το άτομο όταν αισθάνεται ενοχή και όταν αυτοκατηγορείται, συχνά για λάθη άλλων ανθρώπων ή απλώς για κάτι που δεν κυλά σωστά. Δεν νιώθει ποτέ ικανοποίηση από τις προσπάθειές του και τα αποτελέσματά του.

Εικόνα 55: Πεύκο.



Φτελια: Είναι το ανθοίωμα για ανθρώπους που πάσχουν από μια παροδική απώλεια αυτοεμπιστοσύνης εξαιτίας κάποιων πολύ μεγάλων ευθυνών που έχουν αναλάβει. Το ανθοίωμα αυτό βοηθά το άτομο να αποβάλει αυτά τα συναισθήματα.

Εικόνα 56: Φτελια.



Γλυκό κάστανο: Το ανθοίωμα αναφέρεται σε ανθρώπους που έχουν φτάσει το όριο της αντοχής τους, που έχουν ερευνήσει όλες τις δυνατότητες αλλά δεν βλέπουν καμιά διέξοδο στις δυσκολίες τους. Το ανθοίωμα βοηθά ανθρώπους αυτής της κατάστασης να διατηρήσουν τον έλεγχο της ζωής τους και να ανανεώσουν τις ελπίδες και τη δύναμη τους.

Εικόνα 57: Γλυκό κάστανο.



Αστράκι, είδος αγριοκρινου: Αυτό το ανθοίωμα είναι για τις συνέπειες μετά από οποιοδήποτε σοκ, όπως απρόσμενα άσχημα νέα, ή κάποιο απρόσμενο και ανεπιθύμητο γεγονός.

Εικόνα 58: Αστράκι, είδος αγριοκρινου.



Ιτιά: Αυτό το ανθοίωμα είναι για ανθρώπους που νιώθουν αγανακτισμένοι και πικρία για τον τρόπο που εξελίσσεται η ζωή τους. Αυτό το ανθοίωμα δίνεται για να ενθαρρύνει την αναγέννηση της θετικής σκέψης και της πίστης, και να βοηθήσει το άτομο της αρνητικής κατάστασης να γίνει πιο γενναιόδωρο.

Εικόνα 59: Ιτιά.



Δρυς, βελανιδιά, αμισχάνθης: Αυτό το ανθοίωμα βοηθά το άτομο όταν η εσωτερική του δύναμη μειώνεται. Συνήθως, επειδή είναι άτομο που επιδιώκει να πετύχει πολλούς στόχους και δουλεύει υπερβολικά αγνοώντας την κούραση.

Εικόνα 60: Δρυς, βελανιδιά, αμισχάνθης.



Αγριόμηλο ή ξυνόμηλο: Αυτό το ανθοίωμα βοηθά όταν το άτομο αισθάνεται ότι υπάρχει κάτι όχι απόλυτα καθαρό σχετικά με τον εαυτό του. Βρίσκει κάποια πράγματα βρώμικα χωρίς κάποιο λόγο, μπορεί να βρίσκει τον εαυτό του άσχημο, παρόλο που οι γύρω του μπορεί να τον βρίσκουν ελκυστικό.

Εικόνα 61: Αγριόμηλο ή ξυνόμηλο.



5.3.7. Τα ανθοίωματα που χρησιμοποιούνται για υπερβολική έγνοια για την ευτυχία των άλλων.

Πικραλίδα: Ο άνθρωπος στον οποίο αναφέρεται είναι γεμάτος από αγάπη και φροντίδα για την οικογένεια και τους φίλους του. Αλλά περιμένει ανταπόδοση για όλη την αγάπη που δίνει. Αισθάνεται περιφρονημένος και άσκοπα πληγωμένος, εάν δε λάβει αυτό που περιμένει.

Εικόνα 62: Πικραλίδα.



Σταυροβότανο: Αυτό το ανθοαμα βοηθά όταν σπαταλάτε υπερβολική ενέργεια προσπαθώντας να αλλάξουν τα πάντα, σύμφωνα με τις απόψεις του ατόμου για τη ζωή. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις αυτοί οι άνθρωποι μπορεί να γίνουν φανατικοί, ανίκανοι να ακούσουν εναλλακτικές απόψεις.

Εικόνα 63: Σταυροβότανο.



Αμπέλι: Αναφέρεται σε ανθρώπους που ξέρουν τις σκέψεις τους και νομίζουν ότι ξέρουν τι είναι καλύτερο για τους άλλους. Είναι πνευματικά δυνατοί και απολαμβάνουν την άσκηση της δύναμης. Αλλά στις αρνητικές τους καταστάσεις αυτό μπορεί να τους οδηγήσει να υπερισχύσουν με τη δύναμη τους έναντι στους άλλους.

Εικόνα 64: Αμπέλι.



Οξιά: Οι άνθρωποι αυτοί είναι αδιάλλακτοι. Έχουν έλλειψη συμπόνιας και κατανόησης των διαφορετικών συνθηκών και διαφορετικών δρόμων που δίνονται σε άλλους ανθρώπους. Το ανθοϊάμα αυτό τους βοηθά να είναι λιγότερο επικριτικοί απέναντι σε άλλους ανθρώπους και να τους δέχονται όπως είναι.

Εικόνα 65: Οξιά.



Το νερό της πηγής: Είναι το ανθοϊάμα για ανθρώπους που χαρακτηρίζονται από υπερβολική αυταπάρνηση και αυτοπεριορισμό. Το ανθοϊάμα βοηθά να καταπολεμηθούν οι υπερβολές της προσωπικότητας, έτσι ώστε οι άνθρωποι να δείξουν περισσότερη προσαρμοστικότητα, και να μην είναι τόσο σκληροί με τους εαυτούς τους.

Εικόνα 66: Το νερό της πηγής.



Πηγή: Mediserv Co. (2008). Ανθοϊάματα Μπαχ. Ανακτήθηκε 23 Νοεμβρίου, 2010, από http://www.mediserv.gr/mediserv_co_anthoiamata.htm

5.3.8. Ανθοϊάματα πρώτων βοηθειών.

Τα ανθοϊάματα πρώτων βοηθειών δεν είναι ακριβώς ανθοϊάμα, αλλά ένα μείγμα από πέντε διαφορετικά ανθοϊάματα, που όλα μαζί βοηθούν να αντιμετωπιστεί ένα επείγον ή στρεσογόνο γεγονός, (εξετάσεις οδήγησης, άγχος εξετάσεων γενικά, ομιλίες σε κοινό, μετά από ένα ατύχημα ή φιλονικία, κ.α.):

- Cherry plum
- Clematis
- Impatiens
- Rock rose
- Star of Bethlehem

Επαναφέρουν γρήγορα στη φυσική ισορροπία, έτσι ώστε το άτομο, ήρεμα να μπορεί να αντιμετωπίσει κάθε κατάσταση (Mediserv Co, 2008).

5.4. Διαλέγοντας το κατάλληλο ανθοϊάμα Bach.

Για την επιλογή του καταλληλότερου ανθοϊάματος είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσει το άτομο πώς ακριβώς αισθάνεται. Θα πρέπει να προσπαθήσει να εντοπίσει πώς νοιώθει τη συγκεκριμένη στιγμή και στη συνέχεια να αντιστοιχήσει το συγκεκριμένο συναίσθημα με το κατάλληλο ανθοϊάμα (Power Health, 2010).

5.5. Τρόπος παρασκευής ανθοϊαμάτων.

Ο συνήθης τρόπος παρασκευής είναι αυτός της ηλιακής μεθόδου, όπου τα επιλεγμένα άνθη μένουν για τρεις ώρες σε νερό πηγής κάτω απ' τον ήλιο. Κατόπιν τα άνθη αφαιρούνται και το ενεργοποιημένο νερό αναμειγνύεται με μπράντυ. Σε άλλες περιπτώσεις τα άνθη βράζονται στο νερό πηγής. Το αποτέλεσμα και των δύο μεθόδων είναι το μητρικό ίαμα, το οποίο διαλύεται περαιτέρω για να δημιουργηθούν τελικά τα μπουκαλάκια με τα ανθοϊάματα που αγοράζονται από τα φαρμακεία.

5.6. Τρόπος χρήσης των ανθοϊαμάτων.

Αφού ο θεραπευτής ή το ίδιο το άτομο επιλέξει τα ιάματα που του ταιριάζουν, τα παίρνει τέσσερις φορές τη μέρα, από τέσσερις σταγόνες κάτω απ' τη γλώσσα. Το μάζιμουμ των ιαμάτων που μπορεί να πάρει κάποιος είναι εφτά. Δεν υπάρχει περίπτωση υπερδοσολογίας ή άλλος κίνδυνος, καθώς είναι απολύτως ασφαλή, χωρίς χημικές ουσίες. Το χειρότερο που μπορεί να συμβεί είναι απλά τα ιάματα να μην δουλέψουν (Βικιπαίδεια, 2010).

5.7. Διάφορα άλλα ανθοϊάματα.

Καινούρια ανθοϊάματα δημιουργούνται συνέχεια, για να αντιμετωπίζουν τις ανάγκες των ανθρώπων που προκύπτουν σε έναν κόσμο που αλλάζει και εξελίσσεται με γρήγορους ρυθμούς και για τον τρόπο ζωής που επίσης αλλάζει (Γκούλμπεργκ Καϊδη,

2010). Κατά τις τελευταίες δύο δεκαετίες, ένας μεγάλος αριθμός νέων ανθοϊαμάτων από όλα τα μέρη του κόσμου έχει έρθει να προστεθεί στα 38 ανθοϊάματα του Μπαχ. Τα περισσότερα από τα ανθοϊάματα αυτά είναι πολύ διαφορετικά από τα ιάματα του Μπαχ.

Ανάμεσα στα πιο γνωστά, τα ανθοϊάματα της Καλιφόρνια (FES), τα πολυάριθμα (περισσότερα από χίλια) ιάματα του Pegasus και τα ιάματα που παρασκευάζονται από ορυκτά (Gem Elixirs) (Αγγελή, 2010).

Δημιουργός της Ελληνικής ανθοθεραπείας είναι ο Έλληνας ιατρός και ομοιοπαθητικός Ανδρέας Ζαρκαδούλας. Έχει δουλέψει ερευνητικά, εμπειρικά και πρακτικά με τα ανθοϊάματα πάνω από 20 χρόνια με αποτέλεσμα να υπάρχουν αυτή την στιγμή γύρω στα 40 Ελληνικά. Μερικά από αυτά είναι: η χαμοξάρα ή λαδανιά (Cistus Creticus), η λεμονιά (Citrus Lemonum), το θυμάρι (Thymus Vulgaris), η τσουκνίδα (Urtica Urens) και η ροδιά (Punica Granatum). Η χλωρίδα σε πολλά μέρη της Ελλάδας είναι ιδιαίτερα πλούσια σε φυτά, δέντρα και λουλούδια και μπορεί κανείς να βρει σε αφθονία πολλά από τα λουλούδια από τα οποία φτιάχνονται τα Bach και τα Ελληνικά ανθοϊάματα.

Πίσω από την Αυστραλέζικη ανθοθεραπεία είναι ο φυσιοθεραπευτής και βοτανολογός Ian White , με εμπειρία και δουλειά με τα ανθοϊάματα από το 1987, με αποτέλεσμα να υπάρχουν σήμερα 64 διαφορετικά ανθοϊάματα από την Αυστραλία. Αν και η χλωρίδα της Αυστραλίας είναι πολύ διαφορετική από την Ελληνική, υπάρχουν ωστόσο μερικά φυτά και λουλούδια που είναι ίδια. (Γκούλμπεργκ Καϊδη, 2010). Τα Ιάματα Australian Bush Flower Essences, εκτός από διαύγεια στο νου, προσφέρουν κουράγιο, δύναμη και την ικανότητα του να δεσμευτεί κανείς στο να ακολουθήσει και να επιδιώξει τους στόχους και τα όνειρά του. Βοηθούν να αναπτυχθεί ένα υψηλότερο επίπεδο διαίσθησης, αυτοεκτίμησης, πνευματικότητας, δημιουργικότητας και κεφιού. Έτσι, οι αρνητικές πεποιθήσεις και σκέψεις διαλύονται, η ισορροπία επανέρχεται και η αληθινή θεραπεία πραγματοποιείται (Ομίλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών, 2009).

5.8. Το συμπέρασμα των ανθοϊαμάτων.

Τα πολυάριθμα νέα αυτά ιάματα συνιστούν μια απέραντη δεξαμενή ενεργειακών δυνατοτήτων για τη θεραπεία, την ανάπτυξη και τη διεύρυνση της συνειδητότητας. Ο όρος «ίαμα» (remedy), που χρησιμοποιήθηκε αρχικά για το σύστημα του Μπαχ, έχει ουσιαστικά αντικατασταθεί με τον δύσκολα μεταφράσιμο, στην ελληνική γλώσσα όρο «essence» («ουσία» ή «πεμπουσία»)-που όμως δεν πρέπει να συγχέεται με τα εσάνς της αρωματοθεραπείας), όταν πρόκειται για λουλούδια (flower essences) και «ελιξήριο» όταν πρόκειται για ορυκτά ή άλλες πηγές (gem elixirs, starlight elixirs). Φαίνεται ότι η κάθε μορφή ύπαρξης στη φύση μπορεί να δώσει ενεργειακά αποτυπώματα συχνότητων που αντιστοιχούν σε καταστάσεις συνειδητότητας, κατάστασης που η φύση καλεί τον άνθρωπο να γνωρίσει και να μοιραστεί μαζί της, για να θρέψει και να εμπλουτίσει την ύπαρξή του με τον θαυμαστό πλούτο της συμπαντικής συνειδητότητας (Αγγελή, 2010).

Κεφάλαιο 6

6. Αρωματοθεραπεία.

Η αρωματοθεραπεία είναι μια εναλλακτική επιστήμη που χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια που παράγονται από φυτά, λουλούδια, φρούτα, σπόρους και ξύλο για να θεραπεύει ασθένειες σωματικές, πνευματικές και ψυχολογικές. Είναι ένα εργαλείο που, εάν χρησιμοποιηθεί σωστά, θα δώσει τέτοια αποτελέσματα στις περιποιήσεις που κανένα άλλο είδος εφαρμογής δεν θα μπορούσε να δώσει. Σήμερα, στους γρήγορους ρυθμούς της εποχής, η αρωματοθεραπεία είναι πηγή ηρεμίας, ευχαρίστησης και απόλαυσης για τον σύγχρονο άνθρωπο. Αποτελεί μια μικρή πολυτέλεια στη καθημερινότητα, αλλά συγχρόνως εκφράζει μια νέα αντίληψη ζωής (Shelley, 1999; Harisson, 2008).

Εικόνα 67



Πηγή: Physical Therapy. (30 Ιουνίου, 2010). Αρωματοθεραπεία. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από <http://massage-advantage.blogspot.com/>

6.1. Το χρονοδιάγραμμα της ύπαρξης της αρωματοθεραπείας.

Τα αρωματικά βότανα χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα για τον καθαρισμό και τη θεραπεία του σώματος και του νου. Οι Ινδοί χρησιμοποιούσαν τα αιθέρια έλαια για θεραπευτικούς σκοπούς. Οι Κινέζοι χρησιμοποιούσαν τα φυτά σε συνδυασμό με το μασάζ και το βελονισμό, το 3000 π.Χ.· οι Αιγύπτιοι, τα αιθέρια έλαια στην ιατρική, στην τελετουργία αλλά και για την ταρίχευση νεκρών, ενώ οι ιερείς γνώριζαν ότι βοηθούν στην καταπολέμηση της μανίας και της κατάθλιψης, όπως επισημαίνει και ο κύριος Γεώργιος Παπαϊωάννου (2010).

Οι μεταγενέστεροι πολιτισμοί, ιδιαίτερα οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι, επέκτειναν τη χρήση αυτών των ουσιών. Στη Βίβλο γίνεται αναφορά για το Μωυσή, ο οποίος καθοδηγήθηκε από το Θεό να χρησιμοποιήσει μυρτέλαιο αναμεμιγμένο με ελαιόλαδο, κάλαμο, κανέλα.

Εικόνα 68



Πηγή: Emergency room. (10 Φεβρουαρίου, 2010). Αρωματοθεραπεία και μασάζ για τη μείωση του άγχους στον χώρο εργασίας. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από <http://tepastas.blogspot.com/2010/02/blog-post.html>.

Τον 4^ο αι. π.Χ., ο Ιπποκράτης συνιστούσε τη χρήση της αρωματοθεραπείας στο μάνιο και στα έλαια του μασάζ. Καλείται ο πατέρας της ιατρικής και θα μπορούσε να του απονεμηθεί ο τίτλος του πρωτοπόρου στη χρήση της αρωματοθεραπείας για ιατρικούς σκοπούς.

Μια ένδειξη των αντισηπτικών ιδιοτήτων, είναι η φανερή ανοσία πολλών αρωματοποιών στην πανούκλα και στη χολέρα, που θέρισαν την Ευρώπη του Μεσαίωνα και η ευρεία χρησιμοποίηση των αιθέριων ελαίων στην ιατρική, στα τέλη του 17^{ου} αιώνα (Shelley, 1999).

Εικόνα 69



Πηγή: Ι.Ι.Ε.Κ. ΠΑΣΤΕΡ. (2008). Αισθητικός αρωματοθεραπείας. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από <http://www.paster.gr/default.asp?pid=80&la=1>

Λόγω του ότι η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί ως μέσον για τις θεραπείες της τα αιθέρια έλαια, από τα οποία το καθένα έχει τις δικές του θεραπευτικές ιδιότητες, οι οποίες αποδείχτηκαν με τη χρήση δια μέσου των αιώνων, τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση ενός μεγάλου φάσματος ασθενειών. Η σύγχρονη διατριβή πάνω στις δυνατότητές τους, ανακάλυψε πολύ πιο πολύπλοκους μηχανισμούς, όχι μόνο σε επίπεδο καλλυντικής χρήσης, αλλά και για θεραπευτικούς σκοπούς, μια και είναι πλέον γνωστό, ότι έχουν αντιβιοτική και αντιμικροβιακή δράση (Price, 1998).

6.2. Ορισμός αιθέριων ελαίων.

Είναι οργανικές ενώσεις, μίγματα κατά κύριο λόγο πτητικών αρωματικών εστέρων ή αιθέρων, που περιέχονται σε διάφορα μέρη των φυτών (καρπούς, φύλλα, ρίζες, φλοιούς, κουκούτσια), από τα οποία παραλαμβάνονται με πίεση, έκθλιψη, εκχύλιση ή απόσταξη με υδρατμούς (λιπόφιλες ουσίες). Η χημική τους σύνθεση διαφέρει, όχι μόνο από φυτό σε φυτό, αλλά και ανάλογα με το τμήμα του φυτού από το οποίο εξήχθησαν, την ώρα της ημέρας, την εποχή του έτους και το κλίμα της χώρας στην οποία φυτεύεται το φυτό (Βέγγος, 2004).

6.3. Τα οξυγονωμένα συστατικά των αιθέριων ελαίων.

Τα συστατικά των αιθέριων ελαίων που περιέχουν άτομα οξυγόνου, υδρογόνου και άνθρακα στη μοριακή δομή τους καλούνται, οξυγονωμένα συστατικά. Αυτά διαθέτουν ποικίλα χαρακτηριστικά και μεταξύ των διαφόρων τύπων, αναφέρονται οι αλκοόλες, τις φαινόλες, τις αλδεΐδες, τους εστέρες, τις λακτόζες και τις κετόνες. Ο αριθμός των συστατικών ενός αιθέριου ελαίου ποικίλλει και κυμαίνεται από 100 ή περισσότερα κατά την ανάλυσή του. Η συμβολή καθενός από τα συστατικά στο μοναδικό άρωμα του αιθέριου ελαίου εξαρτάται από τα εξής:

- την αναλογία του συστατικού
- την πτητικότητα του συστατικού

- την ποιότητα του συστατικού
- την ισχύ της οσμής του συστατικού.

Τα ποικίλα ποσοστά εξάτμισης, καθενός από τα συστατικά, επηρεάζουν το άρωμα του αιθέριου ελαίου με το πέρασμα του χρόνου. Οι παράγοντες που καθορίζουν τις οσμές όλων σχεδόν των αιθέριων ελαίων, είναι κατ' αρχήν οι οσμές των οξυγονωμένων συστατικών και κατά δεύτερο λόγο οι οσμές των τερπενίων (Hollis, 2002).

6.4. Τα αιθέρια έλαια και η χημεία τους.

Τα αιθέρια έλαια έχουν πολύπλοκη μοριακή δομή και μπορεί να περιέχουν μέχρι μερικές εκατοντάδες διαφορετικές φυσικές χημικές ουσίες. Αλκοόλες, εστέρες, κετόνες, φαινόλες και αλδεΐδες είναι αυτές που τα χαρακτηρίζουν και εξασφαλίζουν την θεραπευτική τους δύναμη. Γενικά, τα αιθέρια έλαια που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλες και εστέρες έχουν ήπιες θεραπευτικές ιδιότητες και είναι ασφαλή για χρήση στο σπίτι. Οι κετόνες, φαινόλες και αλδεΐδες είναι πιο ισχυρές χημικές ενώσεις και δρουν κι αυτές θεραπευτικά. Έλαια που έχουν μεγάλες συγκεντρώσεις αυτών των ενώσεων, σπάνια χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία, επειδή μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες αν εφαρμοστούν λαθεμένα. Πολλές από τις άλλες χημικές ουσίες που υπάρχουν στα αιθέρια έλαια, στις οποίες περιλαμβάνονται δευτερεύουσες και ανώνυμες ακόμα ενώσεις, πιστεύεται ότι παίζουν ζωτικό ρόλο στην πρόληψη των παρενεργειών (Purchon, 1995).

6.5. Επίδραση των αιθέριων ελαίων σε πνεύμα και σώμα.

Ένα άρωμα με τη χρήση φυσικών και συνθετικών υλικών συνδυάζει οσμή και πτητικότητα για να προσφέρει τελικά τη μέγιστη ψυχολογική απόλαυση από το άρωμα της επιλογής του καθενός. Αυτή η απόλαυση οφείλεται στη διέγερση του οσφρητικού νεύρου που καταλήγει στη μύτη. Ένας αρωματοθεραπευτής συνδυάζει τον ψυχολογικό με τον φυσιολογικό παράγοντα για να επιτύχει το μέγιστο θεραπευτικό αποτέλεσμα χάρη στα αιθέρια έλαια. Οι θεραπευτές που εφαρμόζουν την αρωματοθεραπεία παραμένουν πιστοί στη χρήση αποκλειστικά φυσικών αιθέριων ελαίων από αρωματικά φυτά. Έχει αποδειχτεί, ότι οι αντιφλεγμονώδεις και άλλες ιατρικές ιδιότητες ορισμένων φυσικών ελαίων, εκ των οποίων κάποια χρησιμοποιούνται από τη βιβλική εποχή, είναι πιο ήπια και λιγότερο τοξικά από τα γνήσια ενεργά φάρμακα που απομονώνονται από το έλαιο. Αυτά τα αιθέρια έλαια προσφέρουν μία κατάσταση ευεξίας, όχι μόνο στο πνεύμα, αλλά και στο σώμα.

6.6. Απορρόφηση των αιθέριων ελαίων από το δέρμα.

Μέχρι σχετικά πρόσφατα, επικρατούσε η αντίληψη, ότι το δέρμα ήταν κυριολεκτικά στεγνό. Τώρα πλέον είναι γνωστό, ότι το δέρμα και οι βλεννογόνες μεμβράνες μπορούν και απορροφούν λιπόφιλες ουσίες.

Κατά παράδοση, η δράση των ελαίων, κατά την απορρόφησή τους από το δέρμα, θεωρείται όμοια με την απορρόφηση τους από το τριχοειδές δίκτυο, γύρω από τις πνευμονικές κυψελίδες. Εισέρχονται στην κυκλοφορία του δέρματος και στη συνέχεια μεταφέρονται μέσα στο σώμα, μέχρι φυσιολογικής εξάλειψης αυτών. Είτε απορροφώνται από τους πνεύμονες, είτε από το δέρμα, είναι πιθανό να επηρεάζουν τις λειτουργίες του σώματος. Ορισμένα έλαια, διεγείρουν την απελευθέρωση ενδορφινών, χημικές ουσίες του ίδιου του σώματος, με αναλγητική ή αντικατασταλτική δράση, ενώ άλλες φαίνεται να έχουν διουρητική δράση και άλλες

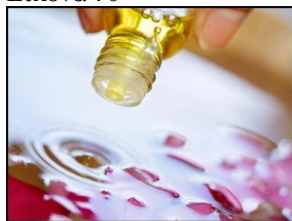
με τη σειρά τους να έχουν την ικανότητα να αποκαθιστούν τις ορμονικές ισορροπίες του σώματος ή να ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού.

Ακριβώς όπως τα έλαια ενεργούν στον αναπνευστικό ιστό κατά την εισπνοή, έτσι και τα αιθέρια μπορούν να επιδρούν στο ίδιο το δέρμα κατά την απορρόφηση από αυτό. Κατά συνέπεια, τα αιθέρια έλαια όχι μόνο προσφέρουν ευχάριστο άρωμα, επιδρώντας και στο πνεύμα, αλλά έχουν και ευεργετικά αποτελέσματα στο σώμα (Hollis, 2002).

6.7. Πως λειτουργούν τα αιθέρια έλαια.

Η επίδραση των αιθέριων ελαίων στους ανθρώπους είναι ένα περίπλοκο και όχι πλήρως κατανοητό φαινόμενο. Τα φυτικά αιθέρια έλαια μπορούν να έχουν ένα δυνατό, θαυμάσιο, ακόμα και τοξικό αποτέλεσμα για το σώμα, ανάλογα με το τι και σε τι ποσότητα χρησιμοποιείται. Τα αιθέρια έλαια επηρεάζουν το σώμα κατά δύο κυρίως τρόπους: φυσιολογικό και ψυχολογικό. Φυσιολογικά, τα αιθέρια έλαια μπορούν να επηρεάσουν το άτομο, μέσω ενός αριθμού εφαρμογών: με κατάποση (δεν συνίσταται ποτέ), με διάχυση, με μπάνιο, με κομπρέσες και με τοπικό μασάζ του δέρματος. Τα αιθέρια έλαια είναι λιπόφιλα (έλκονται από το λίπος) και έχουν χημική συγγένεια με το δέρμα. Επίσης, είναι συνήθως πολύ μικρά στο μοριακό τους μέγεθος και μπορούν να διεισδύσουν στο δέρμα εύκολα. Είναι γενικά παραδεκτό, ότι τα αιθέρια έλαια είναι πολύ διεισδυτικά και σαν τέτοια έχουν ένα βαθύ αποτέλεσμα στο σώμα και κατά συνέπεια, χρησιμοποιούνται ως θεραπευτικά στην «ολιστική ιατρική» (Miller, 1999).

Εικόνα 70



Πηγή: Zougla.gr. (15 Δεκεμβρίου, 2008). Νιώστε απίστευτη ευεξία με... αρωματοθεραπεία!. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από <http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2&aid=16832&cid=28>

6.8. Πως χρησιμοποιούνται τα αιθέρια έλαια.

Μασάζ: Ένα κανονικό, ελαφρύ μασάζ με αιθέρια έλαια είναι ωφέλιμο για την υγεία του ατόμου και μπορεί να είναι χαλαρωτικό ή διεγερτικό, ανάλογα με τα έλαια που επιλέγονται. Πριν από την εφαρμογή των αιθέριων ελαίων στο δέρμα, θα πρέπει αυτά να διαλυθούν σε ένα λάδι βάσης. Η αναλογία αιθέριου ελαίου με έλαιο βάσης ποικίλλει ανάλογα με το έλαιο και το επιθυμητό αποτέλεσμα, θα πρέπει ωστόσο να είναι από 1- 3% αιθέριου ελαίου σε έλαιο βάσης.

Εικόνα 71



Πηγή: I.I.E.K. MORFI. (2010). Αρωματοθεραπεία. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από http://www.kepansi.gr/index.php?page=kepansi_eidikotites.

Σάουνα: Θα πρέπει να προσθέσει κανείς 20-30 σταγόνες από κάποιο αιθέριο έλαιο ή συνδυασμό αυτών. Το κυπαρίσσι, ο ευκάλυπτος και το πεύκο είναι τα πλέον ενδεδειγμένα για χρήση στη σάουνα.

Εισπνοές: Οι εισπνοές ατμού είναι πολύ αποτελεσματικές για την αναπνευστική συμφόρηση και για θεραπεία του δέρματος του προσώπου. 5-10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σ' ένα μπολ νερού που βγάζει ατμούς, θα είναι κατάλληλο για εισπνοές, λίγων λεπτών.

Μπάνια: Στο μπάνιο η εισχώρηση των ελαίων στο δέρμα υποβοηθείται από τη θερμοκρασία του νερού. 5-10 σταγόνες αιθέριου ελαίου στη μπανιέρα και θα πρέπει να γίνει το μπάνιο, προτού εξατμιστούν τα έλαια.

Κομπρέσες: Οι κομπρέσες βοηθούν σ' ένα μεγάλο φάσμα δυσλειτουργιών. Για μια μικρή περιοχή το αιθέριο έλαιο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί αυτούσιο στην περιοχή που πάσχει, σκεπάζοντάς την με ένα κομμάτι βαμβακερού υφάσματος. Για μεγαλύτερη περιοχή, θα προστεθούν 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 100ml ζεστού νερού, μουσκεύοντας ένα κομμάτι βαμβακερού υφάσματος στο διάλυμα και θα πρέπει να τοποθετηθεί στην πάσχουσα περιοχή, όσο το δυνατόν πιο ζεστό.

Αρωματισμός δωματίου: Θα πρέπει να προστεθούν 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε μια συσκευή ψεκασμού που περιέχει νερό (Ταουσάνης, 2000).

6.9. Μάλαξη με αρωματοθεραπεία σε καθημερινές πτυχές της ζωής.

Ο συνδυασμός της θεραπευτικής δράσης των αιθέριων ελαίων με αυτή του «αγγίγματος των χεριών», αυτό που καλείται μάλαξη, αποτελεί μία «φυσική» θεραπεία ανεκτίμητης αξίας. Τα έλαια στη μάλαξη δεν αξιοποιούνται μόνο με την απορρόφησή τους από το δέρμα, αλλά και δια της όσφρησης ή της εισπνοής.

Συγκριτικά με άλλες μεθόδους χρήσης των αιθέριων ελαίων, η αρωματοθεραπεία στη μάλαξη έχει να παρουσιάσει ποικίλη θεραπευτική δράση. Επιπλέον, αποτελεί ασφαλή μέθοδο θεραπείας, όταν εκτελείται από έναν ικανό και καλά εκπαιδευμένο θεραπευτή.

Οι τεχνικές μάλαξης που θεωρούνται οι πλέον κατάλληλες, είναι οι θωπείες και οι πιέσεις (ανατρήψεις).

Πολλοί αρωματοθεραπευτές, από την εμπειρία τους κατέληξαν στην πεποίθηση, ότι η πιο δημοφιλής μέθοδος θεραπείας, είναι αυτή με τα αιθέρια έλαια. Από την εφαρμογή μάλαξης και αρωματοθεραπείας σε διαφορετικές ομάδες ασθενών προκύπτει ένας αριθμός ζητημάτων από την άποψη της εμπειρίας και της αντίδρασης στη μέθοδο αυτή. Οι ασθενείς πάντως, ως επί τω πλείστον αναφέρουν, ότι αισθάνονται καλύτερα με τη μέθοδο αυτή γεγονός που σε πολλές περιπτώσεις αποτελεί σημαντική συνέπεια.

- Αντιμετώπιση του καρκίνου.
- Σύμφωνα με αναφορές προκύπτει, ότι η αρωματοθεραπεία συντελεί στην καταπράυνση των συμπτωμάτων κόπωσης και στρες που βιώνουν οι καρκινοπαθείς. Επιπλέον, είναι πιθανόν να έχει βραχυπρόθεσμα ευεργετική δράση κατά του άλγους, στο μυοσκελετικό σύστημα και εφαρμόζεται συχνά σε ιδρύματα. Είναι ιδιαίτερα πρακτική η εφαρμογή των τεχνικών μεμονωμένα, με τη σειρά.
- Λοιμώξεις.
- Ορισμένα αιθέρια έλαια παρουσιάζουν ειδική αντιμικροβιακή δράση και κάποιοι υποστηρίζουν, ότι ενδεχομένως να επιδρούν στο ανοσοποιητικό

σύστημα. Λαμβάνοντας αυτό υπόψη, προκύπτει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το ενδεχόμενο χρήσης αυτών στη θεραπεία ασθενών με AIDS.

- Παιδιά με σωματικά και νοητικά προβλήματα.
- Η αρωματοθεραπεία εφαρμόζεται για τη χαλαρωτική και αντιμικροβιακή της δράση, καθώς επίσης και για την ανακούφιση από άλγη στο μυοσκελετικό σύστημα.
- Καθήλωση σε κρεβάτι ή αναπηρικό καροτσάκι.
- Η μάλαξη αρωματοθεραπείας συντελεί στη μείωση των πόνων πίεσης αυξάνοντας την κυκλοφορία σε εκείνα τα μέλη του σώματος που υπόκεινται στην πίεση λόγω καθήλωσης.
- Εγκυμοσύνη/ τοκετός/ φροντίδα βρέφους.
- Η μάλαξη αρωματοθεραπείας καταπολεμά τους πόνους και την αϋπνία χαρίζοντας ταυτόχρονα μία αίσθηση χαλάρωσης. Επομένως, είναι εξαιρετικά ευεργετική για τις εγκύους, τις γυναίκες που είναι σε περίοδο τοκετού, αλλά και σε όσες πάσχουν από κατάθλιψη μετά τον τοκετό.
- Θεωρείται ότι η μάλαξη ισχυροποιεί τον «δεσμό» μητέρας και βρέφους, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα αυτού και επιπρόσθετα συμβάλλει στην αύξηση βάρους και κατ' επέκταση την ψυχική και σωματική ανάπτυξη του βρέφους.
- Ηλικιωμένα άτομα.
- Η εφαρμογή μάλαξης με τη χρήση αιθέριων ελαίων είναι εκτεταμένη, όσον αφορά την φροντίδα των ηλικιωμένων ατόμων. Πρόκειται για την περίοδο της ζωής τους, όπου οι άνθρωποι βιώνουν έντονα την μοναξιά, την κατάθλιψη και το φόβο. Αυτή η αίσθηση της απομόνωσης καταπολεμάται με τη μάλαξη και τη χρήση αιθέριων ελαίων στα χέρια, τα πόδια, τον αυχένα και τους ώμους, δημιουργώντας ένα αίσθημα γαλήνης και ηρεμίας.

Άλλα προβλήματα που βρίσκουν λύση με τη μάλαξη σε συνδυασμό με τα αιθέρια έλαια είναι τα εξής:

- Άλγη στο μυοσκελετικό σύστημα
- Δυσκοιλιότητα
- Δυσπεψία
- Αϋπνία
- Πόνοι πίεσης (Hollis, 2002).

6.10. Πτητικότητα αιθέριων ελαίων.

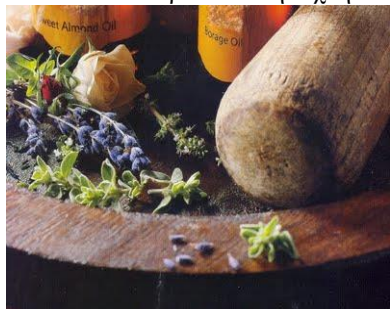
Οι αρωματοποιοί ταξινομούν τα αιθέρια έλαια ανάλογα με την πτητικότητά τους, την ταχύτητα δηλαδή που αυτά εξατμίζονται, όταν βρεθούν στον ατμοσφαιρικό αέρα. Έτσι, υπάρχουν εξαιρετικά πτητικά, πολύ πτητικά, μέτρια, αρκετά ή λίγο πτητικά αιθέρια έλαια. Τα εξαιρετικά πτητικά αιθέρια έλαια, επειδή εξατμίζονται πολύ γρήγορα, συνήθως τονώνουν το νου, ενώ τα λίγο πτητικά, που απελευθερώνονται πιο αργά, δρουν περισσότερο ως ηρεμιστικά. Οι ενδιάμεσες κατηγορίες ελαίων συγκεντρώνουν τους εξισορροπητικούς τους παράγοντες στα φυσικά συστήματα του σώματος.

6.11. Επεξεργασία αιθέριων ελαίων.

Τα αιθέρια έλαια εξάγονται μέσω διαφόρων μεθόδων που αφήνουν το πιο αγνό αρωματικό αιθέριο έλαιο για τη χρήση σε αρώματα, στην αρωματοθεραπεία και τη βοτανολογία. Τα άνθη και τα φυτά θα πρέπει να συλλεχθούν και να

επεξεργαστούν σε συγκεκριμένα διαστήματα της ημέρας, του μήνα και του χρόνου και θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη το έδαφος, η περιοχή, η χώρα, ο καιρός και το κλίμα. Η εξαγωγή τους γίνεται με τους εξής τρόπους:

Εικόνα 72: Παραδοσιακή τέχνη.



Πηγή: Πάνου, Σ. (18 Οκτωβρίου, 2009). Φυσικά καλλυντικά. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από http://sp-blogshome.blogspot.com/2009_10_01_archive.html.

Απόσταξη.

Καντός ατμός διαπερνά τη φυτική ύλη προκαλώντας τον διαχωρισμό και την εξάτμιση των αιθέριων ελαίων μαζί με το νερό. Μετά την ψύξη του αποστάγματος, το αιθέριο έλαιο, συνήθως, επιπλέει στην επιφάνεια και μπορεί να διαχωριστεί εύκολα. Το εναπομένον απόσταγμα- νερό εμπλουτίζεται περαιτέρω με το αιθέριο έλαιο για να γίνει κολόνια. Π.χ.: τριαντάφυλλα, άνθος πορτοκαλιού.

Εκχύλιση διαλύτη.

Τα αιθέρια έλαια που εκχυλίζονται με αυτήν τη μέθοδο, καλούνται αμιγή. Τα φυτά αναμιγνύονται με διαλύτη και θερμαίνονται, έως ότου το αιθέριο έλαιο διαλυθεί στο διαλύτη. Το διάλυμα φιλτράρεται και το αιθέριο έλαιο μένει πίσω. Στην συνέχεια, κατεργάζεται με αλκοόλη για να ληφθεί το αμιγές. Συγκεκριμένα άνθη και φυτά κατεργάζονται πολύ καλύτερα με αυτήν τη μέθοδο, λόγω του χαμηλού θερμικού συντελεστή, π.χ.: μιμόζα, μοσχολίβανα.

Πίεση.

Κατά την τεχνική αυτή, πιέζεται κατευθείαν το έλαιο έξω από τον καρπό ή το φυτό. Το αιθέριο έλαιο συλλέγεται σε σπόγγο και στη συνέχεια εξάγεται με πίεση. Π.χ.: εσπεριδοειδή.

Εξαγωγή ελαίων από άνθη.

Αυτή η μέθοδος είναι παλιά και χρησιμοποιείται μόνο σε λεπτεπίλεπτες καταστάσεις. Τα πέταλα του άνθους θα πρέπει να απλωθούν σε γυάλινους δίσκους που θα έχουν καλυφθεί με λίπος. Οι δίσκοι, αφού συσσωρευθούν, θα πρέπει να παραμείνουν για 24- 48 ώρες. Έπειτα, να αντικατασταθούν με περισσότερα πέταλα, μέχρι να κορεσθεί το λίπος. Ύστερα, ένα αλκοολικό διάλυμα διαχωρίζει το λίπος από το αιθέριο έλαιο. Αυτή η επεξεργασία είναι πολύ αργή και μπορεί να διαρκέσει 1- 2 μήνες. Π.χ.: το πολυάνθεμο.

Διάβρεξη.

Η μέθοδος αυτή είναι όμοια με την εξαγωγή ελαίων από άνθη, αλλά τα πέταλα των λουλουδιών ή άλλα μέρη του φυτού θα εμποτιστούν με θερμό λίπος, αντί για κρύο και στη συνέχεια να εκχυλιστούν. Π.χ.: διάφορα λουλούδια (Miller, 1999).

Εικόνα 73



Πηγή: Tlife. (30 Ιουλίου, 2010). Αρωματοθεραπεία: Η ηρεμία σου εξαρτάται από τη μύτη σου!. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από <http://www.tlife.gr/Article/HEALTHANDFITNESS-bodysoul/0-56-4137.html>

6.12. Τρόποι χορήγησης και αποτελέσματα αιθέριων ελαίων.

Πιστεύεται, ότι τα αιθέρια έλαια λειτουργούν ως μοχλοί στο κεντρικό νευρικό σύστημα, όταν εισπνευστούν και διαπερνούν τα τριχοειδή αγγεία και τα κυτταρικά τοιχώματα όταν εφαρμόζονται στο δέρμα. Όλα τα αιθέρια έλαια, φαίνεται να είναι αντισηπτικά και βακτηριοκτόνα σε ένα βαθμό, μερικά μάλιστα είναι χρήσιμα στην θεραπεία ιώσεων, που είναι ανθεκτικές στις μεθόδους της ορθόδοξης ιατρικής. Πολλά αιθέρια έλαια έχουν την δύναμη να διεγείρουν την ανανέωση και ανάπτυξη των υγιών κυττάρων και την ρύθμιση και αποκατάσταση της ισορροπίας του μυαλού και του σώματος. Επίσης, σημαντικά είναι στην αντιμετώπιση του στρες και στη διέγερση της κυκλοφορίας. Αυτά τα προσόντα, συνδυασμένα με τις αναζωογονητικές δυνάμεις τους, ενισχύουν τις απόψεις, ότι μπορούν να διεγείρουν τη λειτουργία του σώματος και τονώνουν γενικά το ανοσοποιητικό σύστημα. Δρουν στον οργανισμό με πολλούς τρόπους: ανακουφίζοντας από τους πόνους, περιορίζοντας τις φλεγμονές, διατηρώντας την ζωτικότητα και την ισορροπία όλων των οργάνων και των συστημάτων του σώματος, που έχουν μπερδευτεί στη μάχη με τους εισβολείς οργανισμούς και τις τοξίνες που εκκρίνουν. Το δέρμα, οι πνεύμονες, το συκώτι, τα νεφρά, τα έντερα και η λέμφος είναι τα κύρια όργανα αποτοξινοποίησης του οργανισμού και μπορούν να ωφεληθούν από τις καθαριστικές και διεγερτικές ιδιότητες πολλών αιθέριων ελαίων.

Τα ωφέλημα αποτελέσματα που μπορούν να έχουν στο νου τα αιθέρια έλαια δίνουν μια επιπλέον διάσταση στη θεραπευτική τους δράση. Όλα τα αιθέρια έλαια βοηθούν στην εξισορρόπηση των συγκινήσεων, σ' ένα βαθμό και ατομικά μπορεί να διεγείρουν, να τονώσουν, να χαλαρώσουν ή να φέρουν ευφορία. Σε διανοητικό επίπεδο, να αναζωογονήσουν ένα κουρασμένο μυαλό και να διεγείρουν τη μνήμη. Η περιοχή του εγκεφάλου που συνδέεται με την οσμή, είναι επίσης αυτή που αποθηκεύεται η μνήμη και άρα τα αρώματα είναι αποτελεσματικά στο να ξυπνούν τη μνήμη όσων υποφέρουν από αμνησία.

Εικόνα 74



Πηγή: christalenergy. (31 Μαρτίου, 2010). essential oils vol.2. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από http://christalenergy.blogspot.com/2010_03_01_archive.html.

6.13. Η λειτουργία των αιθέριων ελαίων στην αισθητική.

Βασιλικός	Αντιρυτιδικό ιδιαίτερα για τις ρυτίδες που οφείλονται στις συσπάσεις του προσώπου (μάτια, άκρες των χειλιών κλπ).	Τονωτικό σε περιπτώσεις οργανικής κόπωσης. Βοηθάει στην συγκέντρωση και την μνήμη. Ιδανικό για εγκαύματα, λειχήνες, και σκασμένα χείλη.
Γεράνι	Συντελεί στην καύση του τοπικού λίπους και στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Διεγείρει την αναπαραγωγή των κυττάρων του δέρματος. Αν αναμιχθεί με λεβάντα κάνει καλό στην ακμή του προσώπου.	Τονώνει το νευρικό σύστημα. Βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος. Αντιμετωπίζει γρίπη και ιγμορίτιδα.
Δενδρολίβανο	Κατά της παχυσαρκίας και της κατακράτησης υγρών, καίει το τοπικό λίπος. Κατάλληλο για την αντιμετώπιση της ξηρότητας και της λιπαρότητας των μαλλιών.	Έχει αντισηπτικές ιδιότητες, Βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος, ανακουφίζει μυϊκούς και ρευματικούς πόνους, ανακουφίζει τα πρησμένα από την ορθοστασία πόδια.
Καροτέλαιο	Ιδανικό κατά της γηρασμένης επιδερμίδας	Περιέχει πλήθος ευεργετικών στοιχείων

	αναγεννά τους ιστούς και καθυστερεί τις ρυτίδες ειδικά στη περιοχή του λαιμού.	όπως βιταμίνες Β1,Β2,С, προβιταμίνη Α, κάλλιο, νάτριο, ασβέστιο, ιώδιο, φώσφορο και μαγνήσιο.
Κέδρος	Αντιμετωπίζει την ακμή, τη λιπαρότητα και τα στίγματα του δέρματος.	Αφροδισιακό και αντισηπτικό. Κατά του εκζέματος.
Αγριοκυπάρισσο	Κατά της κυτταρίτιδας και της ακμής.	Αντιμετωπίζει δερματίτιδα, τριχόπτωση και διεγείρει το κυκλοφοριακό.
Λεβάντα	Για την καύση του λίπους, την κυτταρίτιδα και την παχυσαρκία. Αναζωογονεί το δέρμα	Για ψείρες, για τον πονοκέφαλο, για την γρίπη, καψίματα από τον ήλιο και τσιμπήματα εντόμων. Αντιβιοτικό και αντικαταθλιπτικό. Ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο.
Λεμόνι	Για λιπαρό δέρμα και ακμή. Ιδανικό για την περιποίηση των χεριών.	Κατά της χαμηλής πίεσης και της αναιμίας. Ωφέλιμο σε ρευματισμούς, αρθρίτιδες και στην αποβολή τοξινών αλλά και για τις στοματικές φλεγμονές.
Μανταρίνι	Κατά των ρυτίδων.	Ηρεμιστικό του νευρικού συστήματος, κατά της αϋπνίας αλλά και της δυσπεψίας.
Μάραθο	Εμποδίζει την κατακράτηση υγρών και την παχυσαρκία.	Διουρητικό, βοηθάει στον καθαρισμό των νεφρών και την αδύναμη όραση.
Νυχτολούλουδο	Ιδανικό αντιρυτιδικό για το πρόσωπο και ειδικά την περιοχή των ματιών. Αναπλάθει τα κύτταρα.	Αντιμετωπίζει κράμπες και πυρετό.

Πορτοκάλι	Συσφίγγει την χαλαρή επιδερμίδα.	Ευνοεί την καλή εγκεφαλική λειτουργία και χαρίζει πνευματική διαύγεια. Περιέχει φώσφορο και βιταμίνες Α,Β,С. Ιδανικό για τη γρίπη.
Φασκόμηλο	Αντιμετωπίζει προβλήματα παχυσαρκίας, κυτταρίτιδας και κατακράτησης υγρών, αναγεννά τους ιστούς και το δέρμα.	Καλός ρυθμιστής των ενδοκρινών αδένων, βοηθάει το κυκλοφοριακό, τονώνει τον οργανισμό, έχει αντισηπτικές, βρογχοδιασταλτικές ιδιότητες.
Ροδόξυλο	Αντιγηραντικό.	Αντιβακτηριδιακό, αναλγητικό, κατά των μολύνσεων του αναπνευστικού
Σανταλόξυλο	Κατά του ερεθισμού του δέρματος	Αντισηπτικό, αφροδισιακό, αποσυμφορητικό, καρδιοτονωτικό.

(Price, 1998)

6.14. Η λειτουργία των αιθέριων ελαίων σε διάφορα προβλήματα.

Η αρωματοθεραπεία με την ανεύρεση του κατάλληλου αιθέριου ελαίου και δια της εφαρμογής του στον άνθρωπο εξασφαλίζει ηρεμία, ευεξία και βελτιώνει την καθημερινή διάθεση (Παπαϊωάννου, 2010). Μέσω της τόνωσης του ανοσοποιητικού συστήματος, συντελεί στη σωστή διαχείριση του στρες, μειώνει το άγχος και την ένταση, προσφέρει ενέργεια, διατηρεί την καλή υγεία και την ομορφιά (Eco view, 2010).

6.14.1. Συγκινησιακά προβλήματα και αιθέρια έλαια.

Άγχος από την ένταση: Πολλά αιθέρια έλαια βοηθούν στην αντιμετώπιση της καθημερινής έντασης συμβάλλοντας στην χαλάρωση, ιδιαίτερα τα πιο αρωματικά και ακριβά, το Rose Otto, το Neroli και το True Melissa. Επίσης, ανάλογη δράση έχουν το έλαιο της σάλβιας, πελαργονίου, χαμομηλιού, καρπών, αρκεύθου, λεβάντας, σανταλόξυλου, μαντζουράνας και Ylang Ylang.

Κατάθλιψη: Για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι κατάλληλα τα έλαια σάλβιας, χαμομηλιού, πελαργόνιου, λεβάντας, το Rose Otto, σανταλόξυλου και Ylang Ylang.

Αϋπνία: Έλαια με καταπραϋντικές και ηρεμιστικές ιδιότητες, όπως του κυπαρισσιού, της λεβάντας, του χαμομηλιού και του μελισσόχορτου είναι τα πιο κατάλληλα. Για βαθύτερο ύπνο βοηθούν τα αιθέρια έλαια αρκεύθου, το Rose Otto, Ylang Ylang, όπως και το έλαιο σανταλόξυλου.

Εικόνα 75: Rosa otto.



Πηγή: Amrita Aromatherapy. (2009). Rose Otto-the Queen of All Essential Oils. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από <http://amrita.net/roselanding.aspx>

Σεξουαλικά Προβλήματα: Η γλυκιά ευωδιά του Ylang Ylang και το μεθυστικό άρωμα της σάλβιας θα βοηθήσουν στην χαλάρωση και στον αισθησιασμό. Το Rose Otto είναι άλλο ένα ευωδιαστό έλαιο, συνδεδεμένο στενά με την σεξουαλικότητα. Τα έλαια σανταλόξυλου και πελαργόνιου είναι επίσης χρήσιμα.

Εικόνα 76: Ylang ylang.



Πηγή: Aromatherapy Wellness. (2006). Ylang ylang 3rd-Cananga odorata-Comoros. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από <http://www.aromatherapywellness.com/site/1568081/page/889732>

Πονοκέφαλοι: Τα έλαια λεβάντας και μαντζουράνας ανακουφίζουν τον πόνο, ενώ το έλαιο χαμομηλιού είναι καταπραϋντικό. Το έλαιο μαντζουράνας, είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για πονοκεφάλους από εμμηνορρυσία, ενώ τα έλαια του μελισσόχορτου ή του δεντρολίβανου βοηθούν στην ημικρανία.

6.14.2. Αναπνευστικά προβλήματα και αιθέρια έλαια.

Λοιμώξεις του λαιμού: Τα έλαια σανταλόξυλου, σάλβιας και λεβάντας είναι καταπραϋντικά και εξαιρετικά για ένα ξηρό, ερεθισμένο λαιμό, ενώ η προσθήκη μερικών αντισηπτικών ελαίων, όπως λεμονιάς, πελαργόνιου ή δέντρου του τσαγιού βοηθά στην καταπολέμηση της λοίμωξης. Αν υπάρχει και βλέννα, συμπεριλαμβάνονται και έλαια ευκαλύπτου, μέντας και κέδρου.

Κρυολογήματα και Γρίπη: Τα έλαια δέντρου του τσαγιού, λεμονιάς, πελαργόνιου και μαύρου πιπεριού θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση της λοίμωξης. Τα έλαια λεβάντας, δεντρολίβανου και δέντρου του τσαγιού έχουν γενικότερα πλεονεκτήματα και θα μπορούσαν να τονώσουν το αναπνευστικό

σύστημα. Όταν προσβληθεί το στήθος, τα έλαια ευκαλύπτου, μέντας και κέδρου είναι όλα χρήσιμα, γιατί μπορούν να ρευστοποιήσουν την βλέννα.

6.14.3. Παθήσεις του δέρματος και αιθέρια έλαια.

Εκζέμα: Τα έλαια χαμομηλιού και καρπών αρκεύθου θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην υποχώρηση του εκζέματος, εξαιτίας των αντιφλογιστικών ιδιοτήτων τους και να βοηθήσουν στον καθαρισμό του αίματος. Τα έλαια πελαργόνιου και λεβάντας είναι θεραπευτικά. Σε ξηρό δέρμα συμπεριλαμβάνεται και το έλαιο σανταλόξυλου.

Ακμή: Αιθέρια έλαια που ρυθμίζουν την παραγωγή σμήγματος και καθαρίζουν το αίμα είναι τα έλαια καρπών, αρκεύθου, λεμονιάς και κέδρου. Τα έλαια λεβάντας, λευκόδεντρου και πελαργονίου είναι αντισηπτικά και θεραπευτικά, ενώ τα έλαια χαμομηλιού και νεραντζιάς βοηθούν στην εξασθένιση της φλεγμονής.

Εικόνα 77: Λεβάντα.



Πηγή: christalenergy. (31 Μαρτίου, 2010). essential oils vol.2. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από http://christalenergy.blogspot.com/2010_03_01_archive.html

Απλός έρπηξ: Τα έλαια πελαργονίου και λεμονιάς έχουν αντι-ιικές ιδιότητες, ενώ τα έλαια ευκαλύπτου και λεβάντας έχουν αντισηπτικές ιδιότητες. Ο συνδυασμός των ελαίων αυτών βοηθά στη υποχώρηση των συμπτωμάτων.

6.14.4. Πεπτικές διαταραχές και αιθέρια έλαια.

Καούρες: Τα έλαια της μέντας και της λεμονιάς είναι χωνευτικά, ενώ του σανταλόξυλου βοηθά στην χαλάρωση.

Στοματικά έλκη: Τα ισχυρά αντισηπτικά έλαια, όπως του δέντρου του τσαγιού, λεμονιάς και πελαργονίου είναι αποτελεσματικά εναντίον των ελκών από ιούς, βακτήρια και μύκητες. Οι ιδιότητες των ελαίων μύρου, δέντρου του τσαγιού και λεβάντας είναι μυκητοκτόνες.

6.14.5. Κυκλοφορικά προβλήματα και αιθέρια έλαια.

Υψηλή πίεση αίματος: Τα έλαια σάλβιας, λεμονιάς, μαντζουράνας, μελισσόχορτου, μανταρινιάς και Ylang Ylang, όλα θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη μείωση της πίεσης, ενώ το έλαιο λεβάντας υποβοηθά τη χαλάρωση και το έλαιο καρπών αρκεύθου, να βελτιώσει τη λειτουργία των νεφρών.

Κατακράτηση υγρών: Τα έλαια καρπών αρκεύθου, λεβάντας και δεντρολίβανου είναι εξαιρετικά διουρητικά. Τα έλαια πελαργονίου και κυπαρισσιού είναι χρήσιμα τονωτικά.

Κυτταρίτιδα: Τα έλαια καρπών αρκεύθου και πελαργονίου είναι αποτοξινωτικά και μαζί με τις καθαριστικές ιδιότητες του δεντρολίβανου θα βοηθούσαν στη μείωση των υγρών. Επίσης, τα αποσυμφορητικά έλαια (λεβάντας και πατσουλί) και το τονωτικό της κυκλοφορίας έλαιο κυπαρισσιού.

6.14.6. Μυϊκά προβλήματα και αιθέρια έλαια.

Ρευματισμοί και αρθρίτιδα: Όπου υπάρχει φλεγμονή, τα έλαια χαμομηλιού ή λεβάντας είναι χρήσιμα, ενώ τα έλαια καρπών αρκεύθου, ευκάλυπτου, κυπαρισσιού, λεμονιάς και δεντρολίβανου είναι χρήσιμα για τον περιορισμό των πρηξιμάτων. Οι θερμαντικές ιδιότητες των ελαίων μαύρου πιπεριού, της μαντζουράνας και της ζιγγίβερης, βοηθούν στη χαλάρωση των μυών και ανακουφίζουν από τον ελαφρύ πόνο. Για εντονότερους πόνους είναι κατάλληλα τα έλαια χαμομηλιού ή λευκόξυλου λόγω των αναλγητικών ιδιοτήτων τους.

Εικόνα 78: Χαμομήλι.



Πηγή: Epithimies.gr. (2010). Χαμομήλι: Το δώρο της φύσης. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, από <http://www.epithimies.gr/astuce/ygeia-ey-zhn/diatrofh/-amomnli-o-dwro-ths-fushs.aspx>

Στραμπουλίσματα: Τα έλαια μαντζουράνας και δεντρολίβανου είναι αναλγητικά και βοηθούν στην άμβλυση του πόνου, ενώ το έλαιο λεβάντας λειτουργεί ηρεμιστικά.

6.14.7. Γυναικολογικά προβλήματα και αιθέρια έλαια.

Πόνοι περιόδου: Τα έλαια σάλβιας, κυπαρισσιού, μαντζουράνας, χαμομηλιού και το Rose Otto είναι αποτελεσματικά, σπασμολυτικά, αναλγητικά και βοηθούν στη χαλάρωση της μητρικής κράμπας, ενώ το έλαιο καρπών αρκεύθου είναι καθαριστικό και αποτοξινωτικό. Τα έλαια σάλβιας και μελισσόχορτου συνδυάζονται με τα προηγούμενα σαν διεγερτικά και επειδή ρυθμίζουν την παραγωγή ορμονών.

Μυκητίαση του κόλπου: Τα έλαια δέντρου τσαγιού, μύρου και λεβάντας έχουν αντιμυκητιασικές ιδιότητες.

6.14.8. Νευρικό σύστημα και αιθέρια έλαια .

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να ηρεμήσουν, να καταπραΰνουν τις νευρικές απολήξεις και να δημιουργήσουν μια αίσθηση ευφορίας και χαλάρωσης.

6.14.9. Τα αιθέρια έλαια στο αίμα και τη λέμφο.

Τα έλαια μπορούν να διευκολύνουν την ομαλή ροή, να αυξήσουν το μεταβολισμό και την αποβολή των άχρηστων ουσιών.

6.14.10. Η δράση των αιθέριων ελαίων στους αδένες.

Τα έλαια έχουν καταπραΰντικές επιδράσεις, δρουν τονώνοντας και διεγείροντας. Ομαλοποιούν την αδενική λειτουργία.

6.16. Γενικά συμπεράσματα για την αρωματοθεραπεία.

Η ουσία της αρωματοθεραπείας είναι, ότι οι θεραπευτικές και εξισορροπητικές δυνάμεις της, αν εφαρμοστούν καθημερινά και με σωστό τρόπο, θα βοηθήσουν να αποκτηθεί η χαμένη συναισθηματική και φυσική ισορροπία.

Συμπερασματικά, τα αιθέρια έλαια μπορεί να αποδειχθούν ανεκτίμητα, γιατί δίνουν σφρίγος με φυσικό τρόπο στον αμυντικό μηχανισμό του σώματος, στο ανοσοποιητικό σύστημα και εξουδετερώνουν τις λοιμώξεις. Πιστεύεται, ότι τα έλαια λειτουργούν με τρόπο, ώστε να διατηρούν τη ζωτικότητα και την ισορροπία όλων των οργάνων και των συστημάτων του σώματος, ενάντια στους εισβολείς οργανισμούς και τις τοξίνες που εκκρίνουν (Price, 1998).

Κεφάλαιο 7

7. Αγιουρβέδα.

Αγιουρβέδα σημαίνει «επιστήμη της ζωής». Είναι σανσκριτική λέξη και προέρχεται από τις λέξεις *άγιους* και *βέδο*, οι οποίες σημαίνουν «ζωή» και «γνώση» αντίστοιχα. *Άγιους* ονομάζονται οι καθημερινοί κύκλοι της ζωής, οι οποίοι αντιπροσωπεύουν το σώμα, τις αισθήσεις, το μυαλό, και την ψυχή. Βέδα είναι η γνώση του κόσμου και του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν όλα όσα περιλαμβάνονται σε αυτόν. Οι μεγάλοι «ρίσι» (προφήτες ή σοφοί) της αρχαίας Ινδίας ανακάλυψαν τις βέδες και διαπίστωσαν ότι περιέχουν τα μυστικά της ασθένειας και της υγείας. Βασιζόμενοι στις βέδες, οργάνωσαν την εξελιγμένη επιστήμη της ζωής που είναι γνωστή ως Αγιουρβέδα, η οποία λαμβάνει υπόψη τα πολυάριθμα σωματικά, διανοητικά, συναισθηματικά, και πνευματικά στοιχεία της ζωής, τα οποία είναι απαραίτητα για καλή υγεία και ευεξία. Γι' αυτό το λόγο η Αγιουρβέδα είναι ολιστική επιστήμη, αφού ασχολείται με την υγεία συνολικά ή σε κάθε επίπεδο.

7.1. Τι είναι Αγιουρβέδα.

Η Αγιουρβέδα είναι το παραδοσιακό θεραπευτικό σύστημα της Ινδίας και της Σρι Λάνκα. Όπως η Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική (ΠΚΙ), η Αγιουρβέδα είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα με διάφορες ειδικότητες, οι οποίες στοχεύουν στη βελτίωση της συναισθηματικής, της σωματικής, και της ψυχικής υγείας. Έχει ιστορία χιλιάδων ετών, είχε εδραιωθεί πριν τη γέννηση του Βούδα, και ορισμένες ιστορίες της Βίβλου αντανακλούν τη σοφία των αγιουρβεδικών διδασκαλιών. Περιλαμβάνει πολλούς κλάδους που καλύπτουν όλες τις πτυχές της υγείας και της ίασης. Η ιατρική είναι μία μόνο πτυχή της Αγιουρβέδα και για να επωφεληθεί κανείς πλήρως, καλό είναι να χρησιμοποιείται συνδυαστικά με άλλα στοιχεία της, όπως την αστρολογία, το διαλογισμό, τη γιόγκα, το μασάζ, την ηχοθεραπεία και τη μουσικοθεραπεία, τις ασκήσεις αναπνοών, και πολλά άλλα. Η προσέγγιση διαφέρει πολύ από εκείνη της δυτικής συμβατικής ιατρικής σε ορισμένα σημεία. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα διαβίωσης που ασχολείται με όλες τις πτυχές της ανθρώπινης ζωής και τοποθετεί τον άνθρωπο μέσα στο περιβάλλον του. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι απαραίτητο να υιοθετήσει κανείς όλα τα στοιχεία της Αγιουρβέδα για καλή υγεία και ευεξία. Ακολουθώντας απλές αγιουρβεδικές πρακτικές, υπάρχουν τρόποι για να παραμείνει κανείς ισορροπημένος σε περιόδους αυξημένου στρες, πίεσης, και ανησυχίας. Το κυριότερο είναι ότι μπορεί κανείς να υιοθετήσει έναν αρμονικό τρόπο ζωής για να προλάβει τις ασθένειες και να αναρρώσει πολύ γρηγορότερα, όταν ασθενήσει.

Η δυτική άποψη.

Οι άνθρωποι στη Δύση πιστεύουν ότι όλοι είναι κατά κύριο λόγο ίδιοι και θεραπεύονται οι "παθήσεις" και όχι οι πάσχοντες.

Η Αγιουρβέδα θεωρεί κάθε ασθενή μοναδικό και εκτός από τη σωματική υγεία, συνυπολογίζει τη νοητική και την πνευματική κατάσταση του ασθενούς. Η διάγνωση βασίζεται στη μοναδική ιδιοσυγκρασία του.

Μία σύγχρονη προσέγγιση.

Αν και η Αγιουρβέδα έχει ιστορία τουλάχιστον 3000 ετών, έχει αλλάξει πολύ με το πέρασμα του χρόνου, αφού έχουν αλλάξει ο τρόπος ζωής, η διατροφή, και οι απαιτήσεις του ανθρώπινου οργανισμού. Η Αγιουρβέδα θεραπεύει πολλές σύγχρονες

παθήσεις, όπως το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου και η μυαλγική εγκεφαλοπάθεια (σύνδρομο χρόνιας κόπωσης), τις οποίες έχει αποτύχει να αντιμετωπίσει η δυτική ιατρική. Σε καμία περίπτωση δεν είναι ένα σύνολο κανόνων ζωής το οποίο βασίζεται σε απαρχαιωμένους μύθους. Είναι ένα διαχρονικό, δυναμικό, εξελιγμένο σύστημα υγείας, το οποίο έχει αποδειχθεί επιστημονικά ορθό.

Ο 20^{ος} αιώνας.

Η Αγιουρβέδα ήταν το κύριο σύστημα ιατρικής της Ινδίας, έως τις αρχές του 20^{ου} αιώνα, όταν οι αποικιοκράτες άρχισαν να ευνοούν τις δυτικές ιατρικές πρακτικές και θεώρησαν την Αγιουρβέδα παρωχημένη. Πολλές πλούσιες οικογένειες ενθάρρυναν τα παιδιά τους να σπουδάσουν δυτική ιατρική και η Αγιουρβέδα άρχισε να χάνεται. Ωστόσο, το 1980, το Εθνικό Κογκρέσο της Ινδίας με ψήφισμά του, αποφάσισε, ότι η Αγιουρβέδα πρέπει να έχει ίδιο κύρος με τη δυτική ιατρική. Σήμερα, η επιστήμη της Αγιουρβέδα ακμάζει και περισσότερες από 500 εταιρείες και νοσοκομεία έχουν δημιουργηθεί στην Ινδία τα τελευταία δέκα χρόνια. Πλέον, οι συμβατικοί γιατροί συνεργάζονται με τους γιατρούς της Αγιουρβέδα.

7.2. Η ιστορία της Αγιουρβέδα.

Η Αγιουρβέδα έχει πλούσια και πολύπτυχη ιστορία, η οποία είναι σε μεγάλο βαθμό συνυφασμένη με την ινδική μυθολογία. Αν και η Αγιουρβέδα θεωρείται αιώνια και οικουμενική, καθώς δεν ανήκει σε καμιά συγκεκριμένη χώρα, θρησκεία, ή πολιτισμό, οι ρίζες της βρίσκονται στην Ανατολή — και συγκεκριμένα στο *Τσαράκα Σαμχίτα*.

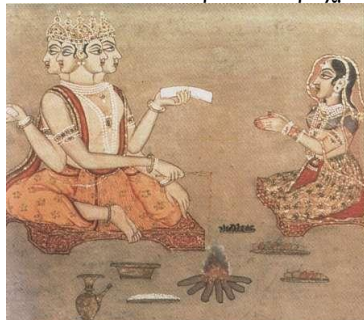
Οι ρίζες: Η αρχαία αγιουρβεδική γνώση, λέει ότι πριν από χιλιάδες χρόνια, οι ρίσι (οι σοφοί) είχαν αποκαρδιωθεί από τον ανθρώπινο πόνο. Συνειδητοποίησαν ότι η κακή υγεία και ο μειωμένος χρόνος ζωής, δεν άφηναν αρκετό χρόνο στους ανθρώπους να αναπτύξουν την πνευματικότητά τους. Πενήντα δύο σοφοί ταξίδεψαν ως τους πρόποδες των Ιμαλαΐων για να μάθουν να καθαρίζουν τον κόσμο από την ασθένεια.

Ο δρόμος της υγείας: Στην Αγιουρβέδα, η πνευματικότητα θεωρείται θεμέλιος λίθος της ευεξίας σε αυτή τη ζωή και στην επόμενη.

Δαιμονικές ασθένειες: Πριν την εμφάνιση της Αγιουρβέδα, οι άνθρωποι πίστευαν ότι τις αρρώστιες προκαλούσαν οι διάφοροι δαίμονες των ασθενειών. Όταν το σώμα υποφέρει από μια ασθένεια, το πνεύμα βαραίνει από τις κοσμικές έγνοιες, κάτι που αποτελεί εμπόδιο στο δρόμο για τη φώτιση και τη σωματική και ψυχική υγεία.

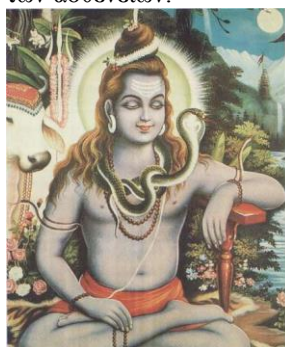
Το δώρο του Βράχμα: Οι Βέδες, η βασική πηγή των αγιουρβεδικών γνώσεων, αποκαλύφθηκαν από τον θεό Βράχμα, το δημιουργό του σύμπαντος σύμφωνα με τον Ινδουισμό.

Εικόνα 80: Το δώρο του Βραχμά.



Η γέννηση της Αγιουρβέδα: Οι 52 σοφοί διαλογίστηκαν όλοι μαζί και μέσω αυτής της πνευματικής πρακτικής, απέκτησαν γνώσεις, τις οποίες κατέγραψαν για να δημιουργήσουν την Αγιουρβέδα. Το βασικό κείμενο, γνωστό ως Τσαράκα Σαμχίτα, θεωρείται ιερό (γράφτηκε 2000 χρόνια πριν την ανακάλυψη του μικροσκοπίου, λέει ότι το σώμα αποτελείται από κύτταρα και παρουσιάζει 20 διαφορετικούς μικροοργανισμούς, οι οποίοι μπορούν να προκαλέσουν ασθένειες.). Οι σοφοί δέχτηκαν τρία είδη γνώσεων: την αιτιολογία (την επιστήμη της αιτίας των ασθενειών), τη συμπτωματολογία (τη μελέτη και την ερμηνεία των συμπτωμάτων), και τη θεραπευτική αγωγή.

Εικόνα 81: Ο Σίβα είναι ένας από τους θεούς της ίασης στον Ινδουισμό. Λατρεύεται ως θεραπευτής των ασθενειών.



7.3. Η φιλοσοφία της Αγιουρβέδα.

Η Αγιουρβεδική θεωρία πιστεύει ότι η υγεία είναι αποτέλεσμα της αρμονίας που έχει μέσα του το άτομο. Για να είναι κανείς υγιής, θα πρέπει ανάμεσα στο σκοπό της ύπαρξής του, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις φυσικές πράξεις του να κυριαρχεί απόλυτη αρμονία. Παρόλο που ο σκοπός θα μπορούσε να είναι ειρηνικός, εάν οι σκέψεις είναι γεμάτες φόβο και τα αισθήματα αρνητικά, τότε το σώμα μπορεί να εκδηλώσει κάποια ασθένεια ως ένα «σημάδι αφύπνισης για αλλαγές». Υγεία σημαίνει αρμονία σε όλους τους τομείς της ζωής. Η εσωτερική αρμονία εκδηλώνεται επίσης ως αρμονία με την οικογένεια, τους φίλους, τους συνεργάτες, την κοινωνία και τη φύση (ΕΛ.Ε.Μ.Ε.Ε.Α., 2010).

7.3.1. Οι οκτώ κλάδοι της αγιουρβέδα.

Η αγιουρβεδική ιατρική περιλαμβάνει οκτώ κλάδους. Η εκπαίδευση των θεραπευτών, γνωστών και ως «βαϊντίγια», περιλαμβάνει τις αρχές της διατροφής, της ψυχολογίας, της βοτανοθεραπείας, της κλιματολογίας και, σε πολλές περιπτώσεις, τη θεραπεία με κρυστάλλους και την αστρολογία.

Ολιστική προσέγγιση: Σκοπός της Αγιουρβέδα δεν είναι μόνο η θεραπεία των ασθενών, αλλά και η πρόληψη των ασθενειών και η διατήρηση της ζωής. Η αγιουρβεδική θεωρία της δημιουργίας ασχολείται με διάφορους παράγοντες που όλοι συνδέονται μεταξύ τους όπως:

- Το σώμα
- Το μυαλό- ο νους
- Την ψυχή (συνείδηση)
- Τα παντσαμαχαμπχούτα (πέντε στοιχεία).

Αυτοί οι τέσσερις παράγοντες συμπληρώνουν ο ένας τον άλλο και είναι εξίσου σημαντικοί για κάθε άνθρωπο.

Το δέντρο της ζωής: Η Αγιουρβέδα περιλαμβάνει όλους τους κλάδους της ιατρικής, από την παιδιατρική ως τη γηριατρική, και από τη βοτανοθεραπεία ως τη γενική και την πλαστική χειρουργική (Warrier; Verma; Sullivan, 2009).

Εικόνα 82: Το δέντρο της ζωής.



7.3.2. Οι τέσσερις σκοποί της ζωής, σύμφωνα με την Αγιουρβέδα.

Σύμφωνα με την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης & Εφαρμογής της Επιστήμης της Αγιουρβέδα (2010), οι τέσσερις σκοποί της ζωής, σύμφωνα με την Αγιουρβέδα είναι:

- Η εκπλήρωση των υποχρεώσεων του ατόμου προς την κοινωνία.
- Η συγκέντρωση αποκτημάτων παράλληλα με την εκπλήρωση των υποχρεώσεων.
- Η ικανοποίηση των νόμιμων επιθυμιών με τη βοήθεια των αποκτημάτων του ατόμου.
- Η συνειδητοποίηση, ότι στη ζωή υπάρχουν και άλλα πράγματα πέρα από τις υποχρεώσεις, τα αποκτήματα και τις επιθυμίες.

Η πνευματική υγεία, λοιπόν, είναι η δυναμική ισορροπία ανάμεσα στην έντονα ολοκληρωμένη προσωπικότητα του ατόμου και στη φύση (μια φύση που θεωρείται ότι περικλείει όλες τις πλευρές της ύπαρξης). Αυτό όμως είναι δυνατό μόνο, όταν οι άνθρωποι δεν ξεχνούν το χρέος τους προς τη φύση.

7.3.3. Ο νόμος του κάρμα, σύμφωνα με την Αγιουρβέδα.

Όπως αναφέρουν και οι Warrier, Verma και Sullivan (2009) στο βιβλίο τους «Αγιουρβέδα, συμβουλές και μυστικά», κάρμα είναι η Ινδουιστική αντίληψη της ανταποδοτικότητας. Με άλλα λόγια, η πίστη ότι κάθε δράση έχει μια ίση και αντίθετη αντίδραση. Το κάρμα είναι βασικό στοιχείο όλων των ανατολικών θρησκειών, όπως του βουδισμού και του τζαϊνισμού, αλλά και του ινδουισμού και απαντάται σε όλες τις σχολές της ινδικής φιλοσοφίας.

Η έννοια του κάρμα είναι η βάση της θεωρίας των μετενσαρκώσεων. Μετενσάρκωση είναι η πεποίθηση ότι οι ζωές των ανθρώπων και των ζώων περνούν από κύκλους γέννησης και αναγέννησης μέχρι να φτάσουν σε μια κατάσταση «τελειότητας». Σε αυτό το σημείο σώζονται ή απελευθερώνονται από τον κύκλο των επαναλαμβανόμενων γεννήσεων σε αυτόν τον κόσμο, του οποίου η φύση είναι ο πόνος.. Αυτή η απελευθέρωση, που ονομάζεται «μόκσα», είναι ο υπέρτατος σκοπός όλων των πλασμάτων που ενσαρκώνονται σε αυτόν τον κόσμο.

Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, η ασθένεια είναι αποτέλεσμα του κάρμα. Καμία άλλη θεωρία δεν μπορεί να εξηγήσει γιατί υποφέρουν οι ευγενείς άνθρωποι και τα παιδιά. Η συγκεκριμένη θεωρία δεν υποστηρίζει ότι υπάρχει ένας άσπλαχνος θεός, αλλά ένα δίκαιο και ισορροπημένο καθολικό ον, μια καθολική συνείδηση. Όλες οι θετικές και οι αρνητικές δυνάμεις ρυθμίζονται αυτόματα, ώστε να εξασφαλίζεται η αρμονική ύπαρξη του όλου.

Εικόνα 83: Αρμονική ζωή. Η Αγιουρβέδα υποστηρίζει ότι ο δρόμος προς την αρμονία περνάει από την ηθική ζωή.



Οι μορφές του κάρμα.

Στον ινδουισμό, το κάρμα των ανθρώπων έχει τρεις μορφές:

- Το «πραράμπντχα κάρμα» είναι το κάρμα με το οποίο γεννιέται ο άνθρωπος και έχει σχέση με το κάρμα της προηγούμενης ζωής του. Με άλλα λόγια, αν κάποιος ήταν βάνουσος σύζυγος στην προηγούμενη ζωή του, αυτό θα έχει αντίκτυπο στο γάμο του σε αυτή ή την επόμενη ζωή. Σε μια άλλη ζωή, ενδέχεται να αποκτήσει βάνουση σύζυγο.
- Το «σαντσίτα κάρμα» έχει σχέση με το κάρμα που συσσωρεύσε κανείς στη διάρκεια της παρούσας ζωής, με τις ενέργειες και τις σκέψεις του.
- Το «αγκάμα καρα» είναι το κάρμα που μπορεί κανείς να δημιουργήσει με τις μελλοντικές πράξεις του σε αυτή τη ζωή ή τις επόμενες.

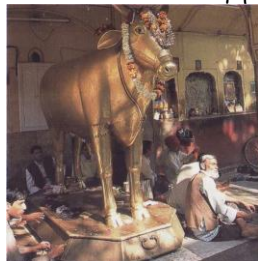
Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, οι ασθένειες που προκαλούνται από συσσωρευμένο αρνητικό κάρμα δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν μόνο με θεραπευτική αγωγή. Με την ινδική αστρολογία, μπορεί κανείς να καταλάβει τη φύση του δικού του κάρμα, τις καρμικές αιτίες των ασθενειών και το βαθμό στον οποίο μπορεί κανείς να θεραπεύσει τις ασθένειές του με τη βοήθεια της ιατρικής.

Η έννοια του κάρμα έχει αλλάξει στην πάροδο των αιώνων, αλλά πάντα είχε σχέση με τις πράξεις και ιδιαίτερα με τις θρησκευτικές πράξεις. Έτσι, το κάρμα κατέληξε να αφορά τις ενέργειες, καλές ή κακές, που προκαλούν θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, οι σοβαρές ασθένειες, οι χρόνιες παθήσεις, η στειρότητα, οι οξείες και παραμορφωτικές ασθένειες του δέρματος, και τα ψυχικά νοσήματα μπορεί να οφείλονται σε κακό κάρμα.

Σοβαρές παθήσεις.

Τα φάρμακα για τις ασθένειες που οφείλονται στο κάρμα είναι η προσευχή, η θρησκεία, οι λατρευτικές πρακτικές, και η χρήση των «μάντρα». Οι περισσότεροι αγιουρβεδικοί θεραπευτές υποστηρίζουν ότι αυτά τα θεραπευτικά μέσα αντιμετωπίζουν ως ένα βαθμό τις ασθένειες.

Εικόνα 84: Απαλλαγή από το αρνητικό κάρμα.



Ο Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών (2009), υποστηρίζει, ότι τομείς όπως, η αρωματοθεραπεία, η ρεφλεξολογία, το σιάτσου, η φυτοθεραπεία, η διατροφολογία, μπορούν να εφαρμοστούν με μεγαλύτερη ακρίβεια και αποτελεσματικότητα, όταν συνδυάζονται με την πανάρχαια γνώση της Αγιουρβέδα.

Εικόνα 85: Η επίδραση του κάρμα.



Σωματικά συμπτώματα
Η ποιότητα της υγείας μας εξαρτάται από το συσσωρευμένο κάρμα του παρελθόντος.

Αντίληψη
Ο τρόπος που κατανοούμε τον κόσμο επηρεάζει τη θέση μας σε αυτόν.

Συναισθήματα
Τα αρνητικά συναισθήματα ενθαρρύνουν το κακό κάρμα.

Διάθεση
Η ιδιοσυγκρασία μας μπορεί να είναι αποτέλεσμα των πράξεών μας σε προηγούμενες ζωές.

Συνείδηση
Σύμφωνα με τον καρμικό νόμο, η ψυχή ή το πνεύμα μας συνεχίζει να υπάρχει και μετά το σωματικό θάνατο.

Αυτοθεραπεία.

Σύμφωνα με τη σοφία της Αγιουρβέδα, ο νους και το σώμα έχουν την ικανότητα να αυτοθεραπεύονται. Αυτή η ικανότητα του ανθρώπου, υπάρχει στον κόσμο γύρω του και μέσα του. Ο ρόλος της Αγιουρβέδα είναι να διευκολύνει τη ροή και τη χρήση αυτής της ικανότητας για το καλό όλης της ανθρωπότητας.

Ανθυγιεινή συμπεριφορά.

Η πραγματική αιτία των ασθενειών σύμφωνα με την Αγιουρβέδα είναι η ανισορροπία, η οποία προκαλείται από τρεις παράγοντες:

- Κακή χρήση του νου και του σώματος (προτζναποράντχα), για παράδειγμα οι σκέψεις ή οι πράξεις που διαταράσσουν τη φυσική τάξη της ανθρώπινης ζωής και βλάπτουν το πνεύμα, τα συναισθήματα, και τη μνήμη. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν αιτίες όπως η παραμέληση του σώματος και της υγείας, η κατάχρηση αλκοόλ, η καταπίεση των φυσικών παρορμήσεων, όπως του βήχα, του χασμουρητού, του φτερνίσματος, της αφόδευσης ή της ούρησης, η εγωιστική συμπεριφορά, οι ακατάλληλες φιλίες (για παράδειγμα με ανθρώπους άπληστους ή γεμάτους μίσος ή θυμό).
- Κακή συσχέτιση των αισθητηρίων οργάνων με τα αντικείμενα των αισθήσεων (ασατμιεντριγιάρθα σαμγιόγκα), δηλαδή ανεπαρκής ή υπερβολική διέγερση των πέντε αισθητηρίων οργάνων. Οι δυνατοί, διαπεραστικοί ήχοι, όπως σε ορισμένα ήδη μουσικής, οι κακές συνθήκες υγιεινής, τοξικές ουσίες, ή σωματικές θεραπείες όπως το μασάζ σε υπερβολικό βαθμό.
- Επίδραση της ώρας και της εποχής. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, τα θεμέλια της ζωής βασίζονται σε μια σειρά διαδικασιών. Κάποιες από αυτές τις ακολουθεί κανείς καθημερινά, άλλες μία φορά το χρόνο, και άλλες σε συγκεκριμένες φάσεις της ζωής. Επίσης, η ζωή κάθε ανθρώπου αποτελείται από κύκλους. Όλοι είναι σημαντικοί και πρέπει να συμβιβάζεται με αυτούς για να έχει καλή υγεία. Για παράδειγμα, όταν δεν κοιμάται αρκετά ή εκθέτει τον εαυτό του σε υπερβολικό κρύο το χειμώνα ή ζέστη το καλοκαίρι, οι συνέπειες θα είναι καταστροφικές. Στην Αγιουρβέδα, πολλές ασθένειες είναι εποχιακές και η θεραπεία διαφέρει ανάλογα με την εποχή. Κάθε «ντόσα» αυξάνεται στη διάρκεια της δικής της εποχής· είναι σημαντικό όσοι έχουν κάποια κυρίαρχη «ντόσα» να προσέχουν ιδιαίτερα στη διάρκεια της αντίστοιχης εποχής, ώστε να παραμένει η «ντόσα» σε ισορροπία.

Εικόνα 88: Ο ύπνος χαρίζει υγεία.



7.5. Οι τρεις «ντόσα», σύμφωνα με την Αγιουρβέδα.

Βασική για τη φιλοσοφία της Αγιουρβέδα είναι η πεποίθηση ότι ο άνθρωπος αποτελείται από τρεις ζωτικές ενέργειες, τις «ντόσα». Όλοι οι άνθρωποι γεννιούνται με διαφορετική ιδιοσυγκρασία. Αυτή καθορίζεται από τις ντόσα των γονιών την ώρα της σύλληψης και από άλλους παράγοντες. Όλοι γεννιούνται στη κατάσταση «πρακρούτι», δηλαδή με τα επίπεδα των τριών ντόσα που είναι ιδανικά για τον

καθένα. Η καλύτερη άμυνα απέναντι στις ασθένειες είναι ο γερός οργανισμός. Αν οι «ντόσα» βρεθούν σε ανισορροπία, για παράδειγμα λόγω κακών συνηθειών, κακής διατροφής, ή υπερκόπωσης, το άτομο γίνεται επιρρεπείς στις ασθένειες. Η Αγιουρβέδα βοηθά στην πρόληψη της εξέλιξης μιας ασθένειας, καθώς ασχολείται με την ιδιοσυγκρασία του ατόμου και προσπαθεί να επαναφέρει την κατάσταση «πρακρούθι».

7.5.1. Τι είναι «ντόσα», σύμφωνα με την Αγιουρβέδα.

Καθένας έχει μοναδική ιδιοσυγκρασία, η οποία εξαρτάται από την ισορροπία των ζωτικών ενεργειών του σώματος, των τριών ντόσα ή τριντόσα. Οι τρεις ντόσα είναι γνωστές με τις σανσκριτικές τους ονομασίες: «βάτα», «πίτα» και «κάφα». Η ιδιοσυγκρασία εξαρτάται και από τις τρεις ντόσα, τις οποίες διαθέτει κάθε άνθρωπος σε διαφορετικό βαθμό, αλλά οι περισσότεροι έχουν μία ή δύο κυρίαρχες «ντόσα».

- Τύπος «βάτα».

Η «βάτα» παρέχει την ενέργεια της κίνησης σε όλες τις λειτουργίες του σώματος. Είναι ιδιαίτερα έντονη το φθινόπωρο και όταν αλλάζουν οι εποχές. Οι καθημερινές συνήθειες των τύπων «βάτα» συμβάλλουν στη γείωση όλης αυτής της κινητικής ενέργειας. Επειδή η ενέργεια «βάτα» χαρακτηρίζεται ως ξηρή, ελαφριά, κρύα, άγρια, διακριτική, ευκίνητη, και καθαρή, οποιαδήποτε περίσσεια αυτών των ιδιοτήτων προκαλεί ανισορροπία. Τα συχνά ταξίδια, ιδιαίτερα με αεροπλάνο, οι δυνατοί θόρυβοι, η συνεχής διέγερση, τα ναρκωτικά, η ζάχαρη, και το αλκοόλ επιδεινώνουν τη «βάτα». Οι τύποι «βάτα» δυσκολεύονται να προσγειωθούν και να παραμείνουν προσγειωμένοι. Καλό είναι να πηγαίνουν για ύπνο πριν τις 22:00, γιατί χρειάζονται περισσότερη ξεκούραση από τους άλλους τύπους. Γενικά, όσοι έχουν περίσσεια «βάτα» νιώθουν γρήγορα καλύτερα με τις θερμές, υγρές, ελαφρά λιπαρές, βαριές τροφές. Τα ατμόλουτρα, οι υγραντήρες, και η υγρασία γενικά τους βοηθούν. Προτείνεται καθημερινό μασάζ με έλαια και μετά μπάνιο ή ντους. Είναι συχνά λεπτοί, με ξηρό δέρμα, μακρύ πρόσωπο με γωνίες, μικρά μάτια, ακανόνιστα δόντια, και στενά χείλη. Οι «βάτα» συνδέονται με τα στοιχεία του αιθέρα και του αέρα.

Εικόνα 89: Τύπος «βάτα».



- Τύπος «πίτα».

Οι τύποι «πίτα» έχουν πολλές από τις ιδιότητες της φωτιάς, η οποία είναι καυτή, διεισδυτική, έντονη, και εξάπτει. Οι τύποι «πίτα» έχουν ζεστό σώμα, διεισδυτικές ιδέες, και μεγάλη ευφυΐα. Όταν υπάρχει ανισορροπία της ενέργειας «πίτα», γίνονται ανήσυχοι και νευρικοί. Επειδή η ενέργεια «πίτα» είναι λιπαρή, καυτή, ελαφριά, ευκίνητη, διασκορπιζόμενη και υγρή, η περίσσεια αυτών των ιδιοτήτων εντείνει την ενέργειά της. Το καλοκαίρι, η εποχή της ζέστης, είναι η εποχή της ενέργειας «πίτα»

και τότε εμφανίζονται πολλές διαταραχές των τύπων «πίτα». Η διατροφή και ο τρόπος ζωής επικεντρώνονται στη χαμηλή θερμοκρασία. Οι άνθρωποι με περίσσεια «πίτα» δεν πρέπει να γυμνάζονται όταν κάνει ζέστη. Είναι συχνά ανοιχτόχρωμοι, με φακίδες, με πρόσωπο σε σχήμα καρδιάς, ίση μύτη, και ανοιχτόχρωμα μάτια. Τα δόντια τους μπορεί να είναι κίτρινα. Οι τύποι «πίτα» συνδέονται με τα στοιχεία της φωτιάς και του νερού.

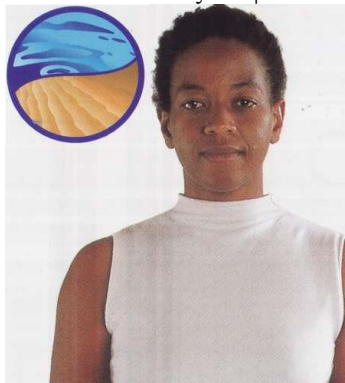
Εικόνα 90: Τύπος «πίτα».



- Τύπος «κάφα».

Οι τύποι «κάφα» έχουν βύναμη, αντοχή, και σφρίγος. Όταν υπάρχει ισορροπία, έχουν γλυκιά, αξιαγάπητη συμπεριφορά. Στους «κάφα» αρέσουν τα γλυκά, αλμυρά, και λιπαρά φαγητά, αλλά η ιδιοσυγκρασία τους έρχεται σε ισορροπία με τις στυφές, καυτερές, και πικρές γεύσεις. Οι «κάφα» νιώθουν περισσότερες ενοχλήσεις κοντά στην πανσέληνο, γιατί τότε εμφανίζεται μια τάση για κατακράτηση υγρών. Η ενέργεια «κάφα» συσσωρεύεται το χειμώνα και είναι σημαντικό να κάνει κανείς τις κατάλληλες αλλαγές για να επαναφέρει την ισορροπία της. Έχουν συχνά λιπαρό δέρμα, πυκνά κυματιστά μαλλιά, μπλε ή καφέ μάτια και είναι γεροδεμένοι. Αυτή η «ντόσα» συνδέεται με τα στοιχεία του νερού και της γης.

Εικόνα 91: Τύπος «κάφα».



Πηγή: Warriger, G., Verma, H. & Sullivan, K. (2009). *Αγιουρβέδα συμβουλές και μυστικά*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Πριν ξεκινήσει κανείς οποιοδήποτε πρόγραμμα της Αγιουρβέδα, θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι γνωρίζει ποια είναι η «ντόσα» του.

7.5.2. Επιρροή των «ντόσα», όπως αναφέρει η Αγιουρβέδα.

Οι «ντόσα» καθορίζουν την ιδιοσυγκρασία, τις προτιμήσεις, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τις συνήθειες σε σχέση με τον ύπνο, ακόμα και τις τροφές που πρέπει να τρώει κανείς. Στη διάρκεια της ζωής, το περιβάλλον, η διατροφή, το

στρες, τα ψυχικά και τα σωματικά τραύματα προκαλούν ανισορροπία στις «ντόσα», μια κατάσταση που είναι γνωστή ως «βικρούτι». Όταν η ανισορροπία είναι υπερβολικά μεγάλη, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της υγείας.

7.6. Τα πέντε στοιχεία, σύμφωνα με την Αγιουρβεδική φιλοσοφία.

Ο αιθέρας (κενό), ο αέρας, η φωτιά, το νερό, και η γη είναι γνωστά και ως «παντσαμαχαμπχούτα». Υπάρχουν στην ύλη σε διαφορετικές αναλογίες και συνθέτουν ό,τι υπάρχει στο σύμπαν. Οι άνθρωποι έχουν πέντε αισθητήρια όργανα: τα αυτιά, το δέρμα, τα μάτια, τη γλώσσα, και τη μύτη. Καθένα έχει σχεδιαστεί για να αντιλαμβάνεται μια μορφή εξωτερικής ενέργειας και να την εισάγει στο σώμα.

Εικόνα 92: Η δημιουργία του σύμπαντος. Η Γη, οι κάτοικοί της και ό,τι υπάρχει στο σύμπαν, αποτελούνται από τα πέντε στοιχεία.



Πηγή: Protesilaos, (5 Μαρτίου, 2009). *100 δις πλανήτες σαν τη γη*. Ανακτήθηκε 22 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://protesilaos.blogspot.com/2009/03/100.html>.

Αντιστοιχίες: Οι ενέργειες που αντιλαμβανόμαστε με τις πέντε αισθήσεις είναι τα πέντε στοιχεία. Καθένα δημιουργείται από τα άλλα. Και τα πέντε υπάρχουν σε όλα τα πράγματα, αλλά και στους ανθρώπους. Σε ένα υγιές σώμα, τα πέντε στοιχεία συνεργάζονται αρμονικά, αλλά αν υπάρχει ανισορροπία σε ένα στοιχείο, αλλάζουν και όλα τα υπόλοιπα.

Αέρας: Συνδέεται με τους μυς, τη λειτουργία των πνευμόνων και του εντέρου, την κυτταρική κινητικότητα, και την αφή.

Φωτιά: Είναι υπεύθυνη για τη λειτουργία των ενζύμων, την ευφυΐα, το πεπτικό σύστημα, το μεταβολισμό, και την όραση.

Νερό: Ελέγχει ο πλάσμα, το αίμα, το σάλιο, τα πεπτικά υγρά, το κυτταρόπλασμα, τις βλέννες, και τη γεύση.

Αιθέρας- κενό: Έχει σχέση με το στόμα, τα ρουθούνια, το θώρακα, την κοιλιά, την αναπνευστική οδό, τα κύτταρα, και τον ήχο.

Γη: Εκδηλώνεται στα οστά, τα νύχια, τα δόντια, τους μυς, τους χόνδρους, τους τένοντες, το δέρμα, τα μαλλιά και τη μύτη (Warrier; Verma; Sullivan, 2009).

Η Αγιουρβέδα, ισχυρίζεται ότι αυτά τα πέντε στοιχεία συνδυάζονται μεταξύ τους σε ζεύγη, δημιουργώντας έτσι τρεις ισχυρές δυνάμεις- αλληλεπιδράσεις που ονομάζονται «ντόσα». Η ισορροπία αυτών των ζευγών, τόσο μεμονωμένα όσο και μεταξύ τους, αποτελεί το κλειδί για την ισορροπία του νου και του σώματος (Παπαδοπούλου, 2010).

7.7. Αγιουρβέδικες Θεραπείες.

Στην Αγιουρβέδα, ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τέσσερις κύριες μεθόδους θεραπείας: το παντσα- κάρμα, τα φάρμακα, τη δίαιτα, και τη ρύθμιση του τρόπου ζωής. Επίσης, εφαρμόζει ή διδάσκει μία ή περισσότερες θεραπείες από τις πολλές που χρησιμοποιεί η Αγιουρβέδα.

Παντσακάρμα.

Το πρόγραμμα εσωτερικής αποτοξίνωσης, παντσακάρμα, στοχεύει στον καθαρισμό του σώματος και του νου. Συνήθως, προηγείται το «πουρβακάρμα», ένα πρόγραμμα καθαρισμού που περιλαμβάνει θεραπεία εφίδρωσης και μασάζ. Αυτές οι θεραπείες χρησιμοποιούνται πολύ συχνά στην Αγιουρβέδα.

Μασάζ και έλαια.

Οι θεραπευτές της Αγιουρβέδα έχουν εκπαιδευτεί σε διάφορες μορφές μασάζ, ενώ εξίσου σημαντικό είναι και το μασάζ που κάνει το ίδιο το άτομο στον εαυτό του, στη διάρκεια της ημέρας. Το μασάζ μπορεί να είναι ξηρό ή με έλαια, ανάλογα με τα συμπτώματα. Τα φυτικά έλαια που χρησιμοποιούνται επηρεάζουν τις σωματικές, νοητικές, και ψυχολογικές διεργασίες και χορηγούνται με διάφορους τρόπους, από μασάζ μέχρι κλύσματα.

Θεραπεία μάρμα.

Σε όλο το σώμα υπάρχουν σημεία από τα οποία περνάει το «πράνα», το οποίο χαρίζει ευεξία. Η θεραπεία μάρμα ασχολείται με αυτά τα σημεία, αλλά θα πρέπει να εφαρμόζεται μόνο από εκπαιδευμένους θεραπευτές.

Βοτανοθεραπεία.

Η αγιουρβεδική βοτανοθεραπεία, ή «σαμάνα», αξιοποιεί τις θεραπευτικές και ενεργειακές ιδιότητες των φυτών για τη θεραπεία των ασθενειών και την επαναφορά της ισορροπίας των ντόσα. Υπάρχουν διαθέσιμες θεραπείες σε διάφορες μορφές.

Θεραπεία αναζωογόνησης.

Αυτός ο τύπος θεραπείας «ραζαγιάνα» βελτιώνει τη μνήμη και τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης, είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αποκτήσει κανείς περισσότερη ζωντάνια.

Διαδικασίες: Οι εποχιακές διαδικασίες «ριτουτσάργια» και οι καθημερινές διαδικασίες «ντινατσάργια» είναι σημαντικές στην Αγιουρβέδα και καλό είναι κανείς να τις ακολουθεί.

Διατροφή: Στην Αγιουρβέδα, η πέψη και η διατροφή είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για την ευεξία και κάθε «ντόσα» ακολουθεί διαφορετική διατροφή.

7.7.1. Το «Πουρβακάρμα», στην Αγιουρβέδα.

Το παντσακάρμα είναι η βασική θεραπεία αποτοξίνωσης. Το πουρβακάρμα προετοιμάζει το σώμα για τις θεραπείες παντσακάρμα και είναι η πρώτη θεραπεία καθαρισμού που εφαρμόζεται σχεδόν σε όλους τους ασθενείς. Χωρίζεται σε δύο μέρη: στο μασάζ με έλαια «σνεχάνα κάρμα» και τη θεραπεία εφίδρωσης «σουεντάνα κάρμα». Επειδή το μασάζ συμβάλλει στη διαδικασία της αποτοξίνωσης, αποτελεί βασικό κομμάτι της αγιουρβεδικής θεραπείας.

Εικόνα 93: Το αγιουρβέδικο μασάζ χρησιμοποιεί θεραπευτικά έλαια για τη θεραπεία πουρβακάρμα.



«Σνεχάνα»: Σε αυτή την τεχνική, γίνεται μασάζ με φυτικά έλαια για να επιταχυνθεί η απομάκρυνση των τοξινών. Μασάζ με έλαια μπορεί να γίνει και στο κρανίο για την καταπολέμηση της κατάθλιψης, της αϋπνίας και των διαταραχών της μνήμης. Η τεχνική «σνεχάνα» περιλαμβάνει και μπάνιο με έλαια, που είναι αποτελεσματικότερη μέθοδος, γιατί έτσι ο οργανισμός απορροφά τις ιδιότητες των ελαίων.

«Σουεντάνα»: Η θεραπεία εφίδρωσης χρησιμοποιείται μερικές φορές μαζί με τη θεραπεία με έλαια, αλλά όχι την ίδια μέρα. Για να αποβληθούν περισσότερες τοξίνες από τους πόρους χρησιμοποιούνται ατμόλουτρα. Μαζί με τις θεραπείες με έλαια, κάνουν αποτελεσματικότερη τη διαδικασία αποτοξίνωσης. Μπορεί να χρειαστεί κανείς αρκετά ατμόλουτρα για να απομακρυνθούν όλες οι τοξίνες με την εφίδρωση.

Τι αίσθηση αφήνει το «πουρβακάρμα».

Οι περισσότεροι ασθενείς βρίσκουν εξαιρετικά χαλαρωτικό το «πουρβακάρμα». Τα έλαια χρησιμοποιούνται για ιατρικούς σκοπούς, όπως και το μασάζ και βοηθούν τον άνθρωπο να νιώσει υγιής και ισορροπημένος μετά τη θεραπεία. Ο ειδικός επιλέγει έλαια ανάλογα με την «ντόσα» και τις ανισορροπίες κάθε ασθενούς. Στην καλύτερη περίπτωση, η θεραπεία πρέπει να γίνεται καθημερινά για επτά μέρες, αλλά αυτό δεν είναι πρακτικά δυνατό για τον περισσότερο κόσμο. Μπορεί κανείς να συμφωνήσει για τη συχνότητα των θεραπειών με τον ειδικό. Κατά τη διαδικασία του καθαρισμού, θα δοθούν συμβουλές διατροφής και άσκησης, οι οποίες και θα πρέπει να ακολουθηθούν προσεκτικά.

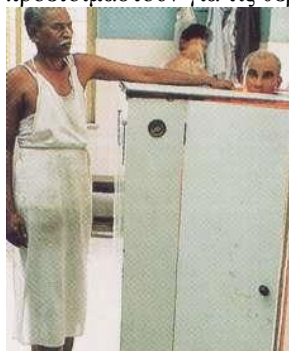
7.7.2. Αγιουρβέδικος καθαρισμός του σώματος.

Η λέξη «παντσακάρμα» σημαίνει «πέντε ενέργειες». Πρόκειται για τις θεραπείες καθαρισμού της Αγιουρβέδα, οι οποίες διεγείρουν τους φυσικούς μηχανισμούς αποβολής των τοξινών από τον οργανισμό. Επίσης, χρησιμοποιούνται για την αποβολή της περιττής ενέργειας και ρυθμίζουν τις «ντόσα» για προληπτικούς λόγους. Η Αγιουρβέδα προτείνει σε όλους να ακολουθούν τις θεραπείες καθαρισμού, όταν αλλάζει η εποχή για να αποβάλουν την περιττή ενέργεια που συσσωρεύτηκε στη διάρκεια της προηγούμενης εποχής.

«Σοντάνα».

Το «παντσακάρμα» και το «πουρβακάρμα» μαζί αποτελούν το «σοντάνα», τις θεραπείες «καθαρισμού». Είναι τα θεμέλια της αγιουρβεδικής θεραπείας. Το «πουρβακάρμα» περιλαμβάνει χρήση ελαίων και την πρόκληση εφίδρωσης. Αυτές οι πρακτικές ενθαρρύνουν τις «περιπλανώμενες ντόσα» να φύγουν από τους ιστούς στους οποίους έχουν εγκατασταθεί και να επιστρέψουν στη βασική τους θέση. Από εκεί μπορούν να αποβληθούν με τη βοήθεια του «παντσακάρμα».

Εικόνα 94: Άνοιγμα των πόρων. Οι ασθενείς μένουν σε κλειστό χώρο με ατμούς, για να προετοιμαστούν για τις θεραπείες «παντσακάρμα».



Εσωτερική χρήση ελαίων: Η Αγιουρβέδα προτείνει να πίνει κανείς πολύ βούτυρο γκι και άλλα υγρά πριν το «παντσακάρμα».

Αποτοξίνωση: Ορισμένες τροφές είναι γνωστό ότι ενθαρρύνουν τη διαδικασία της αποτοξίνωσης, η οποία διατηρεί την ισορροπία των «ντόσα».

Προετοιμασία: Το «πουρβακάρμα» περιλαμβάνει εσωτερική και εξωτερική χρήση ελαίων. Η εσωτερική χρήση γίνεται με την προσθήκη όλο και μεγαλύτερης ποσότητας βουτύρου γκι στη διατροφή για δύο μέρες. Η εξωτερική χρήση συνήθως έχει τη μορφή μασάζ, με χρήση των κατάλληλων ελαίων. Η «λίπανση» αυξάνει την κυκλοφορία των «ντόσα».

Εικόνα 95: Αριστερά τζίντζερ, δεξιά σησαμέλαιο.



Φυτικά ατμόλουτρα: Τα ατμόλουτρα με βότανα συμβάλλουν επίσης, σε αυτή τη διαδικασία, γιατί ανοίγουν τους πόρους, ζεσταίνουν και υγροποιούν το «άμα» (τοξίνες) και το μετακινούν από τους ιστούς στο κυκλοφορικό σύστημα. Όταν γίνουν όλα αυτά, το σώμα είναι έτοιμο για τη θεραπεία «παντσακάρμα», που είναι η καταλληλότερη και αποτελεσματικότερη αποτοξίνωση.

Εικόνα 96: Βούτυρο γκι, ραβέντι, φύλλα κασιιάς.



Το ραβέντι, τα φύλλα της κασσίας και το βούτυρο γκι είναι μερικές από τις φυσικές ουσίες που χρησιμοποιούνται για την αποβολή τοξινών από το σώμα και την αποβολή του πλεονάσματος των «ντόσα» (Wartier; Verma; Sullivan, 2009).

Εικόνα 97: Αριστερά κολλητσίδα, δεξιά κουρκουμάς.



7.8. Αγιουρβεδικό μασάζ με έλαια.

Το αγιουρβεδικό μασάζ με έλαια έχει γίνει της μόδας στη Δύση. Η έντασή του ποικίλει από πολύ ελαφρύ έως πολύ βαθύ και γίνεται σε όλο το σώμα (Ομιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών, 2009).

Στην Αγιουρβέδα χρησιμοποιούνται διάφοροι τύποι ελαίων αναμειγμένοι με βότανα για τη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων, από την αϋπνία ως την παράλυση. Το αγιουρβεδικό μασάζ λέγεται, ότι ελαχιστοποιεί τα προβλήματα που έρχονται με την ηλικία.

7.8.1. Οι τέσσερις τύποι αγιουρβεδικού μασάζ.

«Αμπιάνγκα».

Αυτό το είδος μασάζ γίνεται με διάφορα είδη ελαίων, ανάλογα με τον σωματικό και τον πνευματικό τύπο. Το μασάζ γίνεται με συνδυασμό τεχνικών, όπως μαλάξεις, χτυπήματα, τρίψιμο, άγγιγμα, τίναγμα, κούνημα, και πίεση. Το μασάζ «αμπιάνγκα» γίνεται πριν τα φυτικά ατμόλουτρα. Είναι χρήσιμο για γενική αναζωογόνηση, για την καταπολέμηση της κόπωσης, των σωματικών πόνων, και των μυοσκελετικών προβλημάτων, καθώς και για το πνευματικό στρες.

«Πιτσισίλ».

Το έλαιο πέφτει στο σώμα από κομμάτια ύφασμα που έχουν βουτηχτεί σε αυτό. Κανονικά, χρειάζονται τέσσερις μασέρ, δύο για να στύβουν το ύφασμα και να πέφτει το έλαιο στον ασθενή και δύο για να κάνουν μασάζ. Το «πιτσισίλ» χρησιμοποιείται σε περίπτωση παράλυσης, νόσου κινητικού νευρώνα, σκλήρυνσης κατά πλάκας, μυοπάθειας, και ρευματισμών.

«Τσαβούτι Τιρουμάλ»

Σε αυτό το εξειδικευμένο μασάζ, ο μασέρ κρέμεται από το ταβάνι με γάντζους και κάνει μασάζ με τα πέλματά του, ενώ κάποιος ρίχνει έλαια στον ασθενή. Είναι κατάλληλο για μυοσκελετικούς πόνους, το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, και άλλες νευρικές διαταραχές.

«Ντάρα».

Αυτή η θεραπεία περιλαμβάνει ροή υγρών, όπως έλαια, βουτυρόγαλα, αγελαδινό γάλα, νερό καρύδας, ή αφεινήματα βοτάνων και θεραπευτικά έλαια, πάνω στο σώμα. Είναι κατάλληλη για ψυχοσωματικές διαταραχές.

Εικόνα 98: Το μασάζ με έλαια είναι βασικό κομμάτι της αγιουρβεδικής θεραπείας και μπορεί να γίνει και στο σπίτι.



7.8.2. Τα οφέλη του Αγιουρβεδικού μασάζ.

Μερικά από τα πολλά οφέλη του τακτικού αγιουρβεδικού μασάζ είναι:

- Ενδυνάμωση των νεύρων και βελτίωση της κυκλοφορίας
- Ρύθμιση της λειτουργίας του πεπτικού συστήματος
- Ενδυνάμωση των μυών, των οστών, και των αιμοφόρων αγγείων
- Μείωση των προβλημάτων λόγω γήρανσης
- Καταπολέμηση της κούρασης
- Βελτίωση της όρασης
- Βελτίωση του ύπνου
- Ενίσχυση του δέρματος
- Βελτίωση της επιδερμίδας
- Αύξηση των αντιστάσεων στις ασθένειες και τους τραυματισμούς

Το μασάζ είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να ενθαρρύνει κανείς τη ροή ενέργειας στο σώμα και να αποβάλει τις τοξίνες και τα απόβλητα του οργανισμού. Η Αγιουρβέδα προτείνει τακτικές θεραπείες μασάζ. Το μασάζ στο δέρμα διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος και τη ροή της λέμφου, επιταχύνοντας την αποβολή του «άμα», των τοξινών. Το μασάζ με φυτικά έλαια αποτελεί άμεση πηγή θρέψης για το σώμα.

Ξηρό μασάζ: Το ξηρό μασάζ έχει διεγερτική δράση, ιδιαίτερα για τους συνδετικούς ιστούς, την κυκλοφορία, και το μεταβολισμό και είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τη θεραπεία της παχυσαρκίας. Επίσης, είναι κατάλληλο για την ανάρρωση από μια ασθένεια ή στη διάρκεια μιας θεραπευτικής αγωγής. Μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει γάντια από άγριο μετάξι όταν κάνει μασάζ στον εαυτό του. Η διάρκεια αυτού του μασάζ είναι μόνο για 4'-5', ποτέ για μεγαλύτερο διάστημα, κατά προτίμηση το πρωί. Το άτομο μπορεί να συνεχίσει τη θεραπεία με ένα ζεστό μπάνιο για να διευκολύνει την αποβολή των τοξινών και των αποβλήτων από τον οργανισμό.

Εικόνα 99: Το μασάζ με γάντια από άγριο μετάξι διεγείρει την κυκλοφορία και τον μεταβολισμό.



Τροφή για το δέρμα: Το ελαιόλαδο, το σησαμέλαιο, και το ηλιέλαιο είναι όλα θρεπτικά έλαια που συμβάλλουν στη διαδικασία της αποτοξίνωσης, όταν χρησιμοποιούνται στο μασάζ.

Εικόνα 100: Από αριστερά, ελαιόλαδο, σησαμέλαιο, ηλιέλαιο.



Μορφές μασάζ: Το μασάζ μπορεί να γίνει με έλαια που είναι κατάλληλα για την «ντόσα» του καθενός ή για μια συγκεκριμένη πάθηση από την οποία υποφέρει το άτομο, αλλά και χωρίς έλαια. Οι θεραπευτές της Αγιουρβέδα συνιστούν καθημερινό μασάζ. Το ξηρό μασάζ χρησιμοποιείται όταν το σώμα χρειάζεται αναζωογόνηση (ένα ξηρό μασάζ κάθε εποχή ή στη διάρκεια της ανοιξιάτικης συνεδρίας καθαρισμού είναι αρκετό). Η αγιουρβεδική θεωρία συστήνει στους τύπους «κάφα» να κάνουν ξηρό μασάζ συχνότερα από ότι με έλαια.

Εικόνα 101: Ανάλογα με την «ντόσα» καθορίζεται και η συχνότητα των μασάζ που χρειάζεται το κάθε άτομο.



Το τακτικό μασάζ με έλαια είναι κατάλληλο για τις περισσότερες «ντόσα». Οι τύποι «βάτα» πρέπει να κάνουν μασάζ μία φορά την ημέρα, στη διάρκεια της πρωινής τους διαδικασίας, ενώ οι τύποι «κάφα» και «πίτα» μόνο δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα. Μετά το μασάζ, τα έλαια πρέπει να παραμείνουν στο σώμα 15' - 35', και μετά προτείνεται ένα ζεστό, φυτικό ατμόλουτρο ή καυτό μπάνιο για άλλα 20' - 40'. Σκοπός του μπάνιου δεν είναι μόνο να φύγουν τα έλαια, η θεραπεία της εφίδρωσης είναι ουσιαστικό κομμάτι της διαδικασίας της αποτοξίνωσης. Πολλά απόβλητα του οργανισμού βγαίνουν από το δέρμα και η εφίδρωση ανοίγει τους πόρους και κάνει το δέρμα απαλό. Για κάθε τύπο «ντόσα» προτείνονται διαφορετικά έλαια:

Τύποι «βάτα»: Η καλύτερη επιλογή είναι τα καταπραϋντικά έλαια, όπως σησαμέλαιο, ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο, έλαιο από φύτρα σιταριού, και καστορέλαιο.

Τύποι «πίτα»: Τα δροσερά έλαια, όπως από καρύδα, σανδαλόξυλο, κολοκυθόσπορο, αμυγδαλέλαιο και ηλιέλαιο.

Τύποι «κάφα»: Τα θερμαντικά έλαια, όπως σιναπέλαιο, καλαμποκέλαιο και καρδαμέλαιο (Warrier; Verma; Sullivan, 2009).

7.8.3. Ενδείξεις και αντενδείξεις του Αγιουρβέδικου μασάζ.

Το αγιουρβεδικό μασάζ ενδείκνυται:

- Σε μυοσκελετικά προβλήματα, όπως οστεαρθρίτιδα, σπονδυλοαρθρίτιδα, περιαρθρίτιδα, οστεοπόρωση, δισκοπάθεια, αυχενικό κ.α.
- Σε ημικρανίες.

- Σε χαμηλό ανοσοποιητικό.
- Σε προβλήματα του αναπνευστικού, γρίπη- βαθύ κρύωμα.
- Σε γυναικολογικά προβλήματα, δυσμηνόρροια, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, τραχηλίτιδες, σαλπινγίτιδες κ.α.
- Σε ενδοκρινολογικά προβλήματα.
- Σε απώλεια ευεξίας.
- Σε ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα.
- Σε κυτταρίτιδα- αδυνάτισμα.
- Σε αυτοάνοσα νοσήματα.
- Σε έντονο ψυχοσωματικό στρες.
- Για πρόληψη- καλή διατήρηση της υγείας.
- Σε χαμηλό λίμπιντο.

Αντενδείκνυται:

- Μετεγχειρητικά.
- 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 ή παραισθησιογόνα.
- Σε άτομα που έχουν καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ πριν τη συνεδρία (Νικολάου, 2009).

7.8.4. Τα σημεία «μάρμα» στην Αγιουρβέδα.

Για να είναι κανείς υγιής, η φυσική, ζωτική ενέργεια πρέπει να μπορεί να ρέει ελεύθερα στα κανάλια του σώματος. Αυτή η ζωτική ενέργεια, ή «πράνα», μπλοκάρεται ή λιμνάζει, όταν το σώμα τραυματίζεται, όταν υιοθετείται μια χρόνια κακή στάση, όταν υπάρχουν συναισθηματικά μπλοκαρίσματα ή τραύματα και όταν το άτομο υποφέρει από ασθένειες, οι οποίες επηρεάζουν τη ροή του «πράνα» στο σώμα.

Ποια είναι τα σημεία «μάρμα»:

Τα «μάρμα» είναι σημεία του σώματος στα οποία διασταυρώνονται η σάρκα, οι φλέβες, οι αρτηρίες, οι τένοντες, και τα οστά. Είναι σαν σταυροδρόμια, όπου συναντώνται οι ενέργειες «βάτα», «πίτα», και «κάφα», ή οι ενέργειες «σάτβα», «ράτζα» και «τάμας», που είναι τα σημεία στα οποία η αιωνιότητα συναντά τη σχετικότητα. Έχουν πολύ μεγάλη σημασία για το σώμα, το μυαλό και την ψυχή του ανθρώπου.

Η Αγιουρβέδα διαχωρίζει τα σημεία σε κύρια και δευτερεύοντα. Τα κύρια σημεία αντιστοιχούν στα τσάκρα και τα δευτερεύοντα βρίσκονται γύρω από τον κορμό, τα άκρα, και το κεφάλι. Επειδή τα «μάρμα» είναι κομβικά σημεία, στα οποία βρίσκεται

η ζωτική δύναμη, είναι πολύ ευαίσθητα. Τα «μάμσα μάρμα» είναι ευάλωτοι μύες, τα «σίρα μάρμα» είναι ευάλωτες φλέβες, τα «άσθι μάρμα» είναι ευάλωτα σημεία των οστών, και τα «σάντι μάρμα» είναι ευάλωτα σημεία των αρθρώσεων.

Υπάρχουν 107 κομβικά σημεία, 12 από τα οποία, μαζί με το κεφάλι, την καρδιά, και την ουροδόχο κύστη, είναι πολύ σημαντικά. Αν τραυματιστούν, μπορεί να προκληθούν σοβαρές βλάβες στο σώμα (ακόμα και θάνατος). Έτσι, είναι σημαντικό η θεραπεία «μάρμα» να γίνεται μόνο από έμπειρους θεραπευτές.

Εικόνα 102: Η διέγερση των σημείων «μάρμα» επηρεάζει τα τσάκρα και συμβάλλει στην ελεύθερη ροή της ενέργειας στο σώμα.



Χρήση των σημείων μάρμα.

Η θεραπεία μάρμα, κατά την οποία ασκείται πίεση στα σημεία με ή χωρίς βελόνες, επηρεάζει το σώμα, τα τσάκρα, και τις «ντόσα». Σκοπός της είναι να διεγείρει τα όργανα και τα συστήματα του σώματος. Τα σημεία «μάρμα» μοιάζουν με εκείνα που χρησιμοποιούνται στον κινεζικό βελονισμό, αλλά πολλά είναι μεγαλύτερα και εντοπίζονται ευκολότερα.

Τα σημεία «μάρμα» αναφέρονται σε μια από τις τέσσερις βασικές Βέδες και αναλύονται λεπτομερώς στο κλασικό αγιουρβεδικό κείμενο «Σουσρούτ Σαμχίτα». Ο βελονισμός μπορεί να αναπτύχθηκε μετά από τη μεταφορά στην Κίνα των κειμένων που περιέγραφαν τη θεραπεία «μάρμα».

7.8.5. Το «Πραναγιάμα» στην Αγιουρβέδα.

Σημαντική για την αγιουρβεδική φιλοσοφία είναι η «σωστή» αναπνοή, που είναι γνωστή ως «πραναγιάμα». Η λέξη είναι σανσκριτική και μπορεί να οριστεί ως επιστήμη της αναπνοής: «πράνα» σημαίνει, ζωτική δύναμη και «γιάμα» σημαίνει έλεγχος. Υπάρχει καλή υγεία μόνο όταν η αναπνοή είναι ολοκληρωμένη και ελεύθερη. Χρειάζεται άφθονο οξυγόνο για να καθαρίσει το αίμα και να αποβάλει ο οργανισμός τις περιττές ουσίες. Όταν η αναπνοή είναι σύντομη ή ρηχή, συχνά αυτό υποδηλώνει άγχος ή συναισθηματική ανησυχία.

Η ανάγκη για οξυγόνο: Στο πέρασμα των αιώνων, ο άνθρωπος ξέχασε την τέχνη της σωστής αναπνοής. Οι περισσότεροι χρησιμοποιούν μόνο το ένα δέκατο της χωρητικότητας των πνευμόνων και αυτό γίνεται ακόμα πιο επικίνδυνο με τους πολυάσχολους και αγχωτικούς ρυθμούς ζωής. Όταν δεν υπάρχει αρκετό οξυγόνο, το άτομο υποφέρει από κόπωση, κακή συγκέντρωση, πονοκεφάλους, και διάφορες άλλες παθήσεις.

Εικόνα 103: Το άτομο ξαπλώνει ή κάθεται στη θέση του λοτού ή σταυροπόδαρα. Με τα δάχτυλα, κλείνει το ένα ρουθούνι και αναπνέει από το άλλο.



Έλεγχος της ζωτικής δύναμης: Στην Αγιουρβέδα, το «πράνα» είναι η ζωτική δύναμη και είναι η δύναμη και η ενέργεια της αναπνοής. Όταν κάποιος μαθαίνει να ελέγχει την αναπνοή, αποκτά πρόσβαση στη μεγάλη «αποθήκη» ζωτικής ενέργειας. Μπορεί να δημιουργήσει τον κατάλληλο ρυθμό μιας αργής, βαθιάς αναπνοής και αυτό το ρυθμικό μοτίβο ενδυναμώνει το αναπνευστικό σύστημα, ηρεμεί το νευρικό σύστημα, περιορίζει την όρεξη και την επιθυμία, απελευθερώνει το πνεύμα και βελτιώνει τη συγκέντρωση.

Εξισορρόπηση των ντόσα: Πρόσφατες έρευνες δείχνουν, ότι οι αναπνοές καταπολεμούν αποτελεσματικά παθήσεις, όπως το άσθμα, το έκζεμα, την υπέρταση και το διαβήτη. Οι ασκήσεις «πραναγιάμα» εξαρτώνται από την κυρίαρχη «ντόσα» κάθε ανθρώπου, ώστε να υπάρχει ισορροπία των τριών «ντόσα» στο μυαλό και το σώμα.

Αναπνοή «κάφα»: Οι κάφα πρέπει να κλείνουν το αριστερό ρουθούνι, να εισπνέουν από το δεξιό, να ανοίγουν το αριστερό ρουθούνι και να εκπνέουν από το αριστερό.

Αναπνοή «πίτα»: Οι πίτα πρέπει να αναπνέουν από το αριστερό ρουθούνι και να εκπνέουν από το δεξιό πολλές φορές.

Αναπνοή «βάτα»: Οι βάτα ωφελούνται από την αναπνοή με εναλλαγή ρουθουνιών. Θα πρέπει να κλείσουν το ένα ρουθούνι, να εισπνεύσουν από το άλλο, μετά να ανοίξουν το ρουθούνι, να κλείσουν το άλλο και να εκπνεύσουν. Θα πρέπει να εισπνεύσουν από το ρουθούνι που μόλις χρησιμοποίησαν για την εκπνοή κ.ο.κ. (Εικόνα 105).

Εικόνα 104: Από αριστερά, αναπνοή κάφα, πίτα και βάτα.



7.8.5.1. Ασκήσεις «πραναγιάμα», στην Αγιουρβέδα.

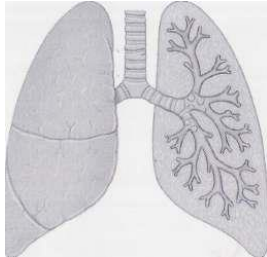
Η Αγιουρβέδα διδάσκει ότι η τεχνική «πραναγιάμα» για την αναπνοή συμφιλιώνει τις αντίθετες πλευρές της φύσης του ανθρώπου. Το δεξιό ρουθούνι συνδέεται με την ενεργητική, λογική πλευρά, ενώ το αριστερό ρουθούνι συνδέεται με την παθητική, συναισθηματική πλευρά. Με την εναλλαγή ρουθουνιού όταν αναπνέει κανείς,

μπορεί να φέρει αρμονία στις δύο πλευρές. Ιδανικά, οι ασκήσεις «πριναγιάμα» πρέπει να γίνονται, ενώ είναι κανείς ξαπλωμένος ή κάθεται, αν και μπορούν να γίνουν οπουδήποτε. Το άτομο θα πρέπει να βεβαιωθεί, ότι το κεφάλι και η πλάτη βρίσκονται στην ίδια ευθεία. Οι ασκήσεις θα πρέπει να γίνουν για 5' κάθε πρωί και κάθε βράδυ. Καθώς κανείς κάνει τις ασκήσεις, θα πρέπει να μετρήσει αργά από μέσα του μέχρι να κατακτήσει την τέχνη της χαλαρής αναπνοής.

Αναπνοή για ζωντάνια.

Θα πρέπει κανείς να εισπνεύσει βαθιά και από τα δύο ρουθούνια και να εκπνεύσει με απότομη συστολή των κοιλιακών μυών και του διαφράγματος, ώστε να φύγει ο αέρας από τη μύτη τόσο γρήγορα, σαν φτέρνισμα. Μετά την εκπνοή, θα πρέπει να επέλθει η χαλάρωση και να εισπνεύσει φυσικά για ένα μικρό διάστημα. Η εκπνοή πρέπει να κρατάει λιγότερο από την εισπνοή. Για αρχή, θα πρέπει να επαναλάβει τις αναπνοές δέκα φορές με ρυθμό δύο εκπνοών το λεπτό. Έτσι ολοκληρώνεται ένας κύκλος. Το άτομο θα πρέπει να ξεκουραστεί για 1' όταν τελειώνει τον έναν κύκλο και πριν ξεκινήσει τον επόμενο. Θα πρέπει να ξεκινήσει με δύο κύκλους και να τους αυξήσει σταδιακά σε πέντε.

Εικόνα 105: Οι περισσότεροι χρησιμοποιούν μόνο το 1/10 της χωρητικότητας των πνευμόνων. Η σωστή αναπνοή βοηθά στην πρόληψη ασθενειών και αυξάνει την ευεξία.



Αναπνοή μαστικά.

Θα πρέπει κανείς να εισπνεύσει και να εκπνεύσει 3 φορές. Να εισπνεύσει μέχρι να γεμίσει με αέρα το 1/3 των πνευμόνων του και να εκπνεύσει. Αφού επαναλάβει για 10 αναπνοές χρησιμοποιώντας τους πνεύμονες και τα πλευρά σαν φουερό, τέλος, να εισπνεύσει για να γεμίσει τους πνεύμονες με όσο περισσότερο αέρα μπορεί και εκπνεύσει.

Πλήρης αναπνοή.

Το άτομο θα πρέπει να εισπνεύσει βαθιά γεμίζοντας με αέρα πρώτα την κοιλιά και μετά την περιοχή των πλευρών μέχρι την κλείδα και να εκπνεύσει θα αισθανθεί το σώμα να ξεφουσκώνει με αντίθετη σειρά από εκείνη της εισπνοής. Στη συνέχεια θα πρέπει να πιέσει ελαφρά την κοιλιά για να καθαρίσει τον αέρα από το κάτω μέρος των πνευμόνων. Θα πρέπει να εισπνεύσει βαθιά μετρώντας (αργά) ως το 4 και να εκπνεύσει μετρώντας και πάλι ως το 4. Καθώς το άτομο θα εξοικειώνεται περισσότερο με την άσκηση, θα πρέπει να αυξήσει σταδιακά την αναπνοή σε 8 χρόνους.

7.9. Τα βότανα της Αγιουρβέδα.

Τα βότανα αποτελούν τον πυρήνα της αγιουρβεδικής ιατρικής, εδώ και χιλιάδες χρόνια. Πάντα χορηγούνται σε συνδυασμό με συμβουλές για τη διατροφή, την άσκηση, και τον τρόπο ζωής γενικά. Οι γεύσεις, «ράζα» δημιουργούν ενέργειες που εντείνουν την επίδραση των βοτάνων και βελτιώνουν την ισορροπία των «ντόσα».

Πολλά από τα πιο συνηθισμένα βότανα της Αγιουρβέδα είναι διαθέσιμα και χρησιμοποιούνται και στη Δύση, όπως η αλόη, το σύμφυτο, το μαύρο πιπέρι, και η κανέλα.

- Αλόη.

Ιδιότητες: αντισηπτική, πικρή, αντιβιοτική, δροσιστική και γλυκιά. Στυπτική και εξαιρετικά αποτελεσματική στον καθαρισμό του αίματος, η αλόη ηρεμεί τις τρεις «ντόσα» και μειώνει την «ντόσα πίτα», (καταπραΐνει τα εξανθήματα και τα έλκη της πίτα).

Τα τμήματα του φυτού που χρησιμοποιούνται: φύλλα, ζελατίνη και χυμοί.

Παθήσεις που θεραπεύει: προβλήματα του θυρεοειδούς, της υπόφυσης, και των ωοθηκών. Καταπραΐνει τις φλεγμονές, καταπολεμά τους μυϊκούς σπασμούς, καθαρίζει το αίμα και το συκώτι. Εφαρμόζεται απευθείας στο δέρμα για να θεραπεύσει τα εγκαύματα, το κάψιμο από υγρό, τις γρατσουνιές, τα ηλιακά εγκαύματα και τις πληγές.

Εικόνα 106: Η αλόη χρησιμοποιείται συχνά στην αγιουρβεδική ιατρική και φέρνει ισορροπία και στις τρεις «ντόσα».



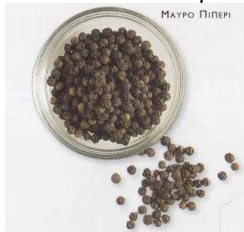
- Μαύρο πιπέρι.

Ιδιότητες: θερμαίνει και ξηραίνει. Έχει καυτερή, πικρή γεύση και είναι κατάλληλο για την εξισορρόπηση της περίσσειας κάφα.

Τμήματα του φυτού που χρησιμοποιούνται: οι κόκκοι και το έλαιο του πιπεριού.

Παθήσεις που θεραπεύει: διεγείρει το πλάσμα και το αίμα, το νευρικό σύστημα, τη σπλήνα και το κυκλοφορικό σύστημα, μειώνει το λίπος, θεραπεύει τη χρόνια δυσπεψία, απομακρύνει τις τοξίνες από το κόλον, και καταπολεμά τη συμφόρηση των ιγμόρειων.

Εικόνα 107: Μαύρο πιπέρι.



- Σύμφυτο.

Ιδιότητες: αντισηπτικό, αντιβιοτικό, θερμαντικό. Είναι καυτερό, ζεσταίνει και ξηραίνει, και είναι γνωστό για τις διεγερτικές του ιδιότητες.

Τμήματα του φυτού που χρησιμοποιούνται: σπόροι.

Παθήσεις που θεραπεύει: καταπολεμά τη δυσπεψία, μειώνει τους κολικούς, το μετεωρισμό, και τη συσσώρευση τοξινών και υγρών. Μειώνει τις ενέργειες βάτα και κάφα, και αυξάνει την πίτα. Καθαρίζει τη συσσώρευση βλέννας των κάφα και

εξισορροπεί τα συναισθήματα των βάτα. Καταπραύνει τους μυς που συντελούν στην πέψη και καταπολεμά τις κράμπες περιόδου.

Εικόνα 108: Σύμφυτο.



- Κανέλα.

Ιδιότητες: αντισηπτική, θερμαντική, καυτερή, γλυκιά και στυφή, με διεγερτικές, θερμαντικές ιδιότητες. Λειτουργεί ως αντισπασμωδικό, αφροδισιακό, αναλγητικό, και διουρητικό. Έχει αντιβακτηριακές και αντιμυκητιασικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της ουλίτιδας, της καντιντίασης και άλλων μυκητιάσεων.

Τμήματα του φυτού που χρησιμοποιούνται: φλοιός και φύλλα.

Παθήσεις που θεραπεύει: δυσπεψία, αναπνευστικά προβλήματα, εντερικές λοιμώξεις. Καταπολεμά την ψώρα και τις ψείρες.

Εικόνα 109: Κανέλα.



7.9.1. Πως χρησιμοποιούνται τα βότανα στην Αγιουρβέδα.

Πολλά από τα βότανα που χρησιμοποιούνται στα σκευάσματα της Αγιουρβέδα πωλούνται σε μορφή αποσταγμάτων, χαπιών, σκόνης, πάστας, και συμπυκνωμένων φαρμάκων (όπως στην ομοιοπαθητική). Τα φυτικά φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται όσο είναι φρέσκα, γιατί χάνουν τη δύναμή τους με το χρόνο, σε αντίθεση με τα φάρμακα από ανόργανες ουσίες, τα οποία ισχυροποιούνται.

Βάμματα και αφεψήματα.

Η συνηθέστερη μορφή φαρμάκων για εσωτερική χρήση στην Αγιουρβέδα είναι τα βάμματα. Παρασκευάζονται με βύθιση των ανθών, των φύλλων, ή των ριζών των βοτάνων σε οινόπνευμα, με στόχο την εξαγωγή και τη διατήρηση των ιδιοτήτων τους.

Αφεψήματα και εκχυλίσματα.

Τα βότανα μετατρέπονται σε αφεψήματα με την προσθήκη μιας κουταλιάς αποξηραμένου βοτάνου σε μια κούπα βραστού νερού. Θα πρέπει κανείς να τα αφήσει για 10' - 15', να τα σουρώσει και να πιεί το αφεψήμα. Τα αφεψήματα είναι λιγότερο συμπυκνωμένα από τα βάμματα και είναι εύκολο να ετοιμαστούν στο σπίτι.

Παρόμοια με τα αφεψήματα, τα εκχυλίσματα δημιουργούνται από σκληρά υλικά, όπως ρίζες, φλοιούς, καρπούς, και σπόρους. Χρησιμοποιώντας την ίδια αναλογία με τα αφεψήματα, θα πρέπει κανείς να βάλει το βότανο και το νερό σε μια κατσαρόλα, να βράσει το μίγμα και να το αφήσει στη φωτιά για 10'. Τέλος, θα πρέπει κανείς να σουρώσει το εκχύλισμα και να το πιεί.

Εικόνα 110: Στην Αγιουρβέδα τα βότανα χορηγούνται σε διάφορες γιορτές.



Χάπια και κρέμες.

Τα αγιουρβεδικά χάπια και οι κάψουλες χορηγούνται όπως τα συνταγογραφημένα φάρμακα. Οι αλοιφές και οι κρέμες εφαρμόζονται εξωτερικά. Τα ενεργά συστατικά περνούν από τους πόρους του δέρματος στο αίμα.

Υπόθετα και πλύσεις.

Χορηγούνται σε ορισμένες περιπτώσεις. Τα υπόθετα παρέχονται έτοιμα. Οι πλύσεις γίνονται με αφεψήματα και εκχυλίσματα που έχουν κρυώσει.

Ελαια

Υπάρχουν πολλά έλαια της Αγιουρβέδα που παρασκευάζονται από φυτά. Χρησιμοποιούνται με διάφορους τρόπους, όπως με μασάζ ή κλύσματα.

Εικόνα 111: Η σωστή χρήση των βοτάνων αναζωογονεί το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα.



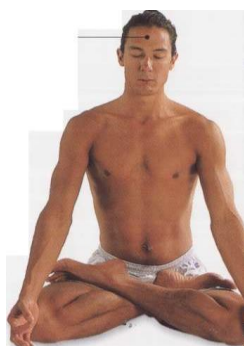
7.9.2. Η αποκατάσταση του οργανισμού, μετά τη χρήση των βοτάνων της Αγιουρβέδα.

Μετά τον καθαρισμό, είναι απαραίτητη η αναζωογόνηση για να αποκατασταθούν και να σταθεροποιηθούν οι «ντόσα». Η αναζωογόνηση, «ραζαγιάνα» στα σανσκριτικά, έχει ως στόχο την επαναφορά του νου, του σώματος, και του πνεύματος σε μια προγενέστερη κατάσταση ολοκλήρωσης, ώστε να προληφθούν όσες ασθένειες μπορούν να προληφθούν και να ελαχιστοποιηθούν οι επιπτώσεις των αναπόφευκτων ασθενειών. Το «Τσαράκα Σαμχίτα» μιλάει για δυο τύπου «ραζαγιάνα»: με ουσίες και χωρίς.

Αποβολή του «άμα»: Η καθημερινή αναζωογόνηση γίνεται με καθαρισμό του σώματος από τα υπολείμματα των «ντόσα» και του «άμα» και απαιτεί να αντιστέκεται κανείς στον πειρασμό της κατανάλωσης αλκοόλ και άλλων ουσιών που επιβαρύνουν τις «ντόσα» και παράγουν «άμα». Όσο πιο ήρεμος είναι κανείς, τόσο αρμονικότερη είναι η ενέργειά του. Η θεραπεία αναζωογόνησης είναι επίσης καλό να γίνεται μετά από μια μακροχρόνια ασθένεια, ή μια περίοδο στρες ή λήψης φαρμάκων, όπως αντιβιοτικών. Θα βοηθήσει στη βελτίωση της μνήμης, θα τονώσει το ανοσοποιητικό σύστημα, θα αυξήσει τη ζωτικότητα, και θα βοηθήσει να αποκτήσει κανείς υγιές δέρμα και μαλλιά.

Άδειασμα του νου: Ο διαλογισμός βοηθά στην αποβολή του «νοητικού άμα», το οποίο δημιουργείται από τις συγκρούσεις και τα αρνητικά συναισθήματα.

Εικόνα 112: Όταν αδειάζει κανείς το μυαλό του, συμβάλλει στην κάθαρση της αρνητικής ενέργειας.



Θεραπεία με βότανα: Οι θεραπευτές της Αγιουρβέδα χρησιμοποιούν πολλά διαφορετικά βότανα και άλλες θεραπείες για την αναζωογόνηση. Μεταξύ αυτών είναι το ασγουαγκάντα (φουσαλίδα, *Physalis alkekengi*) για τις παθήσεις των «βάτα», το σαταβάρι (ινδικό σπαράγγι, *Asparagus racemosus*) για τους «πίτα», και το πίπαλι (μακρύ πιπέρι, *Piper longum*) για τους «κάφα». Το ασγουαγκάντα είναι πικρό και στυφό. Έχει τονωτικές, ηρεμιστικές, και αφροδισιακές ιδιότητες. Χορηγείται για προβλήματα όπως το άγχος, η αύπνια, η χαμηλή λίμπιντο, η μυϊκή αδυναμία, η χρόνια κόπωση και η μεγάλη ηλικία. Το σαταβάρι χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις διάρροιας, δυσεντερίας, νεφρικών και ηπατικών παθήσεων, και ως τονωτικό για τις ωοθήκες, το ενδομήτριο, και τις σάλπιγγες. Και τα επτά «ντχαάτου» επηρεάζονται από τις ιδιότητές του. Το πίπαλι ζεσταίνει, είναι γλυκό, και χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των ηπατικών παθήσεων, της χρόνιας δυσπεψίας, της παχυσαρκίας, του άσθματος, της αρθρίτιδας και της απώλειας της όρεξης.

Εικόνα 113: Από αριστερά, φουσαλίδα, μακρύ πιπέρι, ινδικό σπαράγγι.

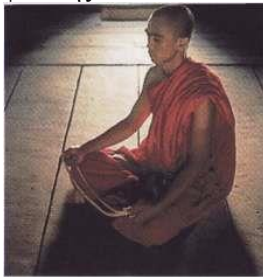


Το ποτό της ζωής: Πολλά από τα βότανα που χορηγούνται για αναζωογόνηση πίνονται και σε μορφή αφενήματος.

7.10. Διαλογισμός στην Αγιουρβέδα.

Στην Αγιουρβέδα ο διαλογισμός είναι ένα σημαντικό μέσο για να σταθεροποιήσει κανείς τις «ντόσα» και να αποκτήσει μεγαλύτερη ευεξία. Όπως το «παντσακάρμα» καθαρίζει το σώμα, ο διαλογισμός καθαρίζει το πνεύμα. Η δυτική ιατρική άρχισε να ανακαλύπτει τα οφέλη του διαλογισμού, αλλά οι έρευνες έχουν δείξει ότι μειώνει τον καρδιακό ρυθμό, καταπολεμά τα αρνητικά συναισθήματα, και φέρνει ηρεμία. Όταν κανείς διαλογίζεται, ένα είδος ενέργειας, η «κουνταλί» ταξιδεύει προς ανώτερα τσάκρα και αναζωογονεί τα όργανα.

Εικόνα 114: Με το βαθύ διαλογισμό μπορεί κανείς να φτάσει σε μία κατάσταση τέλειαρμονίας και φώτισης.



Η εσωτερική γαλήνη: Ο διαλογισμός είναι ένα εργαλείο που βοηθά να βρει κανείς την εσωτερική του γαλήνη εκεί που ο εξωτερικός κόσμος δεν μπορεί να αγγίξει ή να επηρεάσει. Ο διαλογισμός στα αγγλικά λέγεται meditation, λέξη που προέρχεται από τη λατινική moderari που σημαίνει «ίαση». Το άτομο θα πρέπει να βρει ένα καθαρό μέρος με φυσικό φωτισμό και να δημιουργήσει μια όαση ηρεμίας, στην οποία θα μπορεί να διαλογιστεί. Θα πρέπει να βρει μια ώρα της ημέρας που να είναι λιγότερο απασχολημένος. Μόλις θα αισθανθεί ηρεμία και χαλάρωση και καθίσει αναπαυτικά, θα πρέπει απλώς να αφήσει τις σκέψεις του να τρέξουν.

Μία γαλήνια διάσταση: Θα πρέπει κανείς να καθίσει άνετα και να αναπνεύσει βαθιά και ρυθμικά. Η καθημερινότητα μοιάζει να απομακρύνεται.

Το άδειασμα του νου είναι κάτι τεχνητό. Οι σκέψεις πρέπει να συνεχίζουν στη φυσική τους διαδρομή μέχρι να φτάσουν στο σημείο της σιωπής. Το άτομο θα πρέπει να φανταστεί τον εαυτό του να εξερευνά τα δωμάτια του μυαλού και να τα καθαρίζει με μια έκρηξη λαμπερού λευκού φωτός. Θα πρέπει να αφήσει τις σκέψεις του να μπουν στο μυαλό του και να φύγουν ξανά με κύματα φωτός, να τις αφήσει να περάσουν στα επόμενα δωμάτια. Μπορεί κανείς να διαλογιστεί για να καθοδηγηθεί και να βρει το εσωτερικό του φως στο ήσυχο, ψυχρό σκοτάδι ενός δωματίου που λούζεται από το φως της σελήνης ή με το φως ενός κεριού, που τρεμοπαίζει.

7.10.1. Η σημασία του διαλογισμού στην Αγιουρβέδα.

Ο γιόγκι Αμρίτ Ντεσάι είπε κάποτε: «Όταν προσευχόμαστε μιλάμε στον Θεό. Όταν διαλογιζόμαστε, τον ακούμε». Ο διαλογισμός φέρνει τον άνθρωπο σε επαφή με την πνευματική πλευρά του εαυτού του και αυτό μπορεί να έχει τεράστια επίδραση στη σωματική και ψυχική του υγεία. Σύμφωνα με έρευνες σε 50 χώρες σε όλο τον κόσμο, ο διαλογισμός προάγει την ευφύια, αυξάνει τη δημιουργικότητα, βελτιώνει την αντίληψη και τη μεθοδικότητα, ρίχνει την πίεση, μειώνει το άγχος, περιορίζει την ανάγκη για ιατρική φροντίδα, καταπολεμά το στρες, αντιστρέφει τη διαδικασία του γήρατος, αλλάζει την αναπνοή, προάγει τη βαθιά χαλάρωση, αυξάνει την παραγωγικότητα, βελτιώνει τη διάθεση και αυξάνει την αυτογνωσία και την

αυτοεκτίμηση. Ως αναπόσπαστο κομμάτι του αγιουρβεδικού τρόπου ζωής, βοηθά να βελτιώσει κανείς την υγεία του σε όλα τα επίπεδα, καθώς εκτός από το μυαλό και το σώμα, ασχολείται και με το πνεύμα.

Βαθιά χαλάρωση: Ο διαλογισμός φέρνει το μυαλό και το σώμα σε μια μοναδική και βαθιά κατάσταση άνετης εγρήγορσης. Το σώμα ωφελείται από μια κατάσταση εξαιρετικά βαθιάς ξεκούρασης, ενώ ο νους ησυχάζει σε μια κατάσταση εσωτερικής ηρεμίας και επαγρύπνησης. Αυτή η διαδικασία βοηθά να αποβάλλει κανείς το στρες και την ένταση που έχει ριζώσει βαθιά μέσα του, χαρίζει στο μυαλό δημιουργικότητα και ευφυΐα, και παρέχει τη βάση για δυναμική και επιτυχημένη δραστηριότητα. Σε μεγάλο βαθμό, παραμένει άγνωστο με ποιον τρόπο γίνεται αυτό. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, ο διαλογισμός επηρεάζει τα τσάκρα, ενθαρρύνοντας τη ροή του «πράνα» προς τα επάνω, ώστε να ενωθεί με το πνεύμα και να το επεκτείνει.

Ανακούφιση από το στρες: Ο διαλογισμός έχει εξαιρετικά χαλαρωτική επίδραση στο σώμα και είναι μια επιστημονικά επιβεβαιωμένη τεχνική για να χαλαρώσει κανείς βαθιά ολόκληρο τον οργανισμό. Αυτή η βαθιά χαλάρωση έχει αποδειχθεί ότι καταπολεμά το συσσωρευμένο στρες και τις εντάσεις περισσότερο από κάθε άλλη μορφή χαλάρωσης, όπως η ξεκούραση στις διακοπές, οι ασκήσεις χαλάρωσης ή οτιδήποτε άλλο.

7.10.2. Μία απλή άσκηση διαλογισμού στην Αγιουρβέδα.

Ο διαλογισμός καλό είναι να διδάσκεται από έμπειρο δάσκαλο, αλλά μπορεί κανείς να κάνει διαλογισμό και στο σπίτι, ατομικά ή ομαδικά. Θα πρέπει το άτομο να προσπαθεί να διαλογίζεται την ίδια ώρα της ημέρας και στο ίδιο σημείο, αν είναι δυνατό. Θα πρέπει να αναπνέει χαλαρά και με κανονικό ρυθμό, από την κοιλιά. Ξεκινώντας παίρνοντας βαθιές αναπνοές για 5' και μετά αναπνέοντας πιο απαλά.

Προετοιμασία: Το άτομο θα πρέπει να καθίσει σταυροπόδι στο πάτωμα με τα πόδια τεντωμένα και τις παλάμες προς τα πάνω. Μπορεί να διαλογιστεί με τα μάτια ανοιχτά ή κλειστά, όπως νιώθει πιο άνετα. Αρκετοί άνθρωποι χρησιμοποιούν ένα «μάντρα» για να τους βοηθήσει, το οποίο μπορεί να είναι μια συλλαβή, μια λέξη, ή μια φράση που επαναλαμβάνουν, (δυνατά ή από μέσα του) σαν επωδό.

Τι θα πρέπει κανείς να κάνει: Σκοπός του διαλογισμού είναι να εξαγνίσει το μυαλό και να επιτρέψει στη φυσική ενέργεια να ρέει ελεύθερα στο σώμα. Δεν υπάρχει λάθος τρόπος διαλογισμού. Για αρχή, μπορεί κανείς να δοκιμάσει αυτή την απλή άσκηση:

- Το άτομο θα πρέπει να καθίσει άνετα, σταυροπόδι στο πάτωμα με ίσια πλάτη.
- Να κλείσει τα μάτια ή να τα αφήσει ανοιχτά, αν το προτιμάει.
- Να εισπνεύσει και να εκπνεύσει, ομαλά και βαθιά, 5 φορές.
- Συνεχίζοντας να αναπνέει ομαλά, ενώ εστιάζει τη σκέψη σε ένα «μάντρα», στην αναπνοή του ή στις σκέψεις του που περνάνε.
- Δε θα πρέπει να στέκεται σε συγκεκριμένες σκέψεις, αλλά να τις αφήνει να έρχονται και να φεύγουν.
- Να αναπνεύσει αργά και ήρεμα και να επιτρέψει στο μυαλό και το σώμα να χαλαρώσουν εντελώς.

- Εστιάζοντας την προσοχή του κανείς εσωτερικά, εάν κάτι την αποσπά, θα πρέπει να δοκιμάσει να κλείσει τα μάτια.
- Μετά από λίγο, θα πρέπει να προσπαθήσει να αναπνέει βαθύτερα.
- Τελειώνοντας το διαλογισμό, να ανοίξει σιγά σιγά τα μάτια, αν ήταν κλειστά και να ξεκουραστεί για λίγα λεπτά.

7.11. Η Αγιουρβέδα στην καθημερινή ζωή.

Το καθημερινό πρόγραμμα ζωής της Αγιουρβέδα ονομάζεται «ντινατσαρίγια». Παρέχει συμβουλές για περισσότερη ευεξία. Ακολουθώντας έναν τρόπο ζωής που βρίσκεται σε αρμονία με το φυσικό κύκλο της ημέρας, ενισχύεται η έμφυτη δύναμη και η ευφυΐα. Η Αγιουρβέδα προτείνει να προσπαθεί κανείς να έχει τις ίδιες συνήθειες, όσο γίνεται, κάθε μέρα του χρόνου. Έτσι θα σταθεροποιήσει τα συναισθήματά του. Είναι σημαντικό να υπάρχει αρμονικός ρυθμός μέσα στη ζωή.

Πρωί:

- Η Αγιουρβέδα προτείνει να ξυπνάει κανείς πριν την ανατολή, γιατί το σώμα λειτουργεί καλύτερα. Το άτομο θα πρέπει να κινηθεί αργά και να αφιερώσει χρόνο για να φτιάξει το πρόγραμμα της ημέρας.
- Θα πρέπει να αδειάσει την ουροδόχο κύστη και το έντερο. Θα μπορούσε επίσης να πιει και ένα ποτήρι χλιαρό νερό μόλις ξυπνήσει για να διευκολύνει αυτή τη λειτουργία.
- Θα πρέπει να πλύνει τα δόντια, τη γλώσσα, τα χέρια και το πρόσωπο. Η καθαρή γλώσσα είναι πολύ σημαντική για την αίσθηση της γεύσης. Αγιουρβεδικές οδοντόκρεμες και διαλύματα για γαργάρες υπάρχουν στα καταστήματα υγιεινής διατροφής.
- Εισπνεύστε δύο σταγόνες σησαμέλαιο από κάθε ρουθούνι για να τονώσετε την όσφρησή σας.
- Το άτομο θα μπορούσε να κάνει μασάζ στον εαυτό του· κάθε μέρα για τους τύπους βάτα ή λιγότερο συχνά για τύπους πίτα ή κάφα.
- Θα μπορούσε να ασχοληθεί με λίγη άσκηση πριν το πρόγευμα, έτσι θα βελτιωθεί η κυκλοφορία και θα σταθεροποιηθούν οι «ντόσα». Η γιόγκα είναι ιδανική γυμναστική γιατί θα μπορούσε κανείς κάνει γιόγκα οποτεδήποτε και οπουδήποτε.
- Θα πρέπει κανείς να κάνει μπάνιο ή ντους· Είναι σημαντικό να είστε καθαροί πριν το ξεκίνημα της μέρας.
- Φορώντας καθαρά και άνετα ρούχα, θα πρέπει να βρει ένα χώρο στον οποίο να μπορεί να διαλογιστεί.
- Ο διαλογισμός θα πρέπει να γίνεται για 10'-20' ή και περισσότερο εάν αυτό είναι εφικτό.
- Θα πρέπει κανείς να φάει ένα ελαφρύ πρόγευμα, πριν τις 08:00 το πρωί.
- Σημαντικό είναι, το πλύσιμο των δοντιών να γίνεται μετά από κάθε γεύμα.
- Εάν θα μπορούσε κανείς καλό θα ήταν να κάνει μια μικρή βόλτα μετά το πρόγευμα για να διευκολύνει την πέψη.

Ημέρα:

- Εκμεταλλευόμενος κανείς τις ώρες της ημέρας, θα μπορούσε να τις αφιερώσει για την εργασία ή τη μελέτη.

- Θα πρέπει κανείς να τρώει υγιεινό μεσημεριανό και να είναι το κύριο γεύμα της ημέρας. Να επιλέξει τροφές κατάλληλες για την εποχή και τον τύπο του. Δεν θα πρέπει να τρώει πάρα πολύ· η σωστή ποσότητα φαγητού είναι αυτή που μπορεί να κρατήσει κανείς μέσα στα δύο χέρια του.
- Το κάθε άτομο θα πρέπει να τρώει σε κανονικό ρυθμό, ούτε υπερβολικά αργά ούτε υπερβολικά γρήγορα και να προσπαθήσει να μη μιλάει ενώ τρώει. Όταν πίνει κανείς ποτά στη διάρκεια του γεύματος αποδυναμώνεται η πέψη.

Βράδυ:

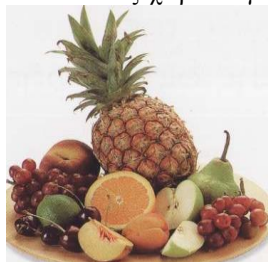
- Κοντά στη δύση, θα πρέπει κανείς να κάνει βραδινό διαλογισμό για 20΄-30΄.
- Το βραδινό φαγητό θα πρέπει να τρώγεται νωρίς για να έχει ολοκληρωθεί η πέψη πριν τον ύπνο. Θα πρέπει να είναι ελαφρύ και εύπεπτο. Και πάλι, μπορεί κανείς να κάνει μια βόλτα για να διευκολύνει την πέψη.
- Το βράδυ, θα μπορούσε κανείς να ασχοληθεί με ήπιες και ευχάριστες δραστηριότητες.
- Καλό θα ήταν κανείς να πηγαίνει για ύπνο πριν τις 22:00, ώστε να αποκοιμηθεί όταν κυριαρχεί η ενέργεια «κάφα», η οποία ευνοεί τον ύπνο. Από τις 22:00- 02:00, κυριαρχεί η ενέργεια «πίτα» και έτσι ο ύπνος είναι λιγότερο ξεκούραστος.

7.12. Αγιουρβέδικη διατροφή.

Στόχος της τροφής είναι να χαρίσει ενέργεια «πράνα» και να θρέψει το σώμα και το πνεύμα. Μια καλή διατροφή εξασφαλίζει ισορροπημένο βάρος και κάνει το άτομο να αισθάνεται ζωντάνια, σωματική δύναμη και υγεία. Οι διατροφικές επιλογές εξαρτώνται από τις εποχές, την ιδιοσυγκρασία και την ύπαρξη συγκεκριμένων ανισορροπιών των «ντόσα». Σύμφωνα με την αγιουρβεδική φιλοσοφία, η υγεία και η ευεξία εξαρτώνται από την ικανότητα του πεπτικού συστήματος να παρέχει τροφή στο σώμα. Αυτό εξαρτάται όχι μόνο από τις τροφές που επιλέγει κανείς, αλλά και από τον τρόπο επεξεργασίας και αφομοίωσής τους.

Οι τροφές διαχωρίζονται σε δύο κατηγορίες: σε βαριές και ελαφρές. Οι βαριές τροφές, όπως οι πατάτες, το ψωμί και το ρύζι, είναι δύσπεπτες. Οι ελαφρές τροφές, όπως τα βραστά λαχανικά και οι χυμοί, είναι και οι πιο εύπεπτες. Ένα ισορροπημένο γεύμα αποτελείται από 3 μέρη βαριών τροφών και ένα μέρος ελαφρών. Το γάλα, το βούτυρο και η κρέμα γάλακτος θεωρούνται γλυκές τροφές και δεν πρέπει να καταναλώνονται μαζί με ξινές τροφές. Το βράδυ, θα ήταν προτιμότερο να επιλέξει κανείς περισσότερες ελαφρές τροφές για να επιβαρύνετε λιγότερο το πεπτικό σύστημα. Το ψωμί, τα δημητριακά, και άλλες βαριές τροφές, θα πρέπει να αντιστοιχούν στα $\frac{3}{4}$ των φαγητών που καταναλώνονται.

Εικόνα 115: Μπορεί κανείς να φάει διάφορα είδη φρούτων μαζί, αλλά τα φρούτα θα πρέπει πάντα να αποτελούν ξεχωριστό γεύμα.



Συνήθειες γευμάτων: Επειδή το πεπτικό σύστημα παίζει κεντρικό ρόλο στην αγιουρβεδική φιλοσοφία, είναι σημαντικό να σκέφτεται κανείς προσεκτικά τι τρώει και τι κάνει την ώρα που τρώει. Η τηλεόραση ή το διάβασμα την ώρα του φαγητού θεωρούνται πολύ αρνητικές συνήθειες.

Αγνή διατροφή: Για κάθε ντόσα προτείνονται διαφορετικά είδη τροφών, αλλά το σημαντικότερο είναι να τρώει κανείς φρέσκα, μη επεξεργασμένα τρόφιμα όσο συχνότερα μπορεί για να εμποδίσει τη συσσώρευση τοξινών στο σώμα. Το ψάρι θεωρείται υγιεινή επιλογή στην αγιουρβεδική διατροφή όταν είναι ωμό και δε συνοδεύεται από γάλα.

Εικόνα 116



Αναψυκτικά: Θα πρέπει κανείς να πίνει άφθονα υγρά, αλλά στη διάρκεια των γευμάτων να περιοριστεί σε μικρές γουλιές νερού.

7.12.1. Γενικές οδηγίες της αγιουρβεδικής διατροφής.

Εικόνα 117: Η επιλογή του φαγητού και οι διατροφικές συνήθειες συμβάλλουν στην καλή πέψη και την ισορροπία των «ντόσα».



Πηγή: Warriar, G., Verma, H. & Sullivan, K. (2009). *Αγιουρβέδα συμβουλές και μυστικά*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Γενικά, η καλή διατροφή επιτρέπει τις περιστασιακές παρασπονδίες. Οι θεραπευτές της Αγιουρβέδα προτείνουν να αναθεωρήσει κανείς τις διατροφικές του συνήθειες και να ακολουθήσει τις ακόλουθες οδηγίες για να εξασφαλίσει την ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Θα πρέπει να θυμάται κανείς, ότι δεν πρόκειται για μια σύντομη δίαιτα, αλλά για έναν καινούργιο τρόπο ζωής που θα επηρεάσει θετικά την υγεία και τη ζωτικότητα του στο μέλλον.

Η ώρα του φαγητού.

Καλό είναι να μεσολαβούν 3- 6 ώρες ανάμεσα στα γεύματα για να δωθεί ο χρόνος στον οργανισμό να χωνέψει κανονικά το προηγούμενο γεύμα, συνήθως δεν χρειάζονται ενδιάμεσα σνακ, όταν κάποιος διατρέφεται σωστά. Το μεγαλύτερο γεύμα της ημέρας θα πρέπει να είναι το μεσημεριανό, μεταξύ 12:00 και 13:00. Το βραδινό θα πρέπει να είναι πιο ελαφρύ και να τρώγεται πριν τις 19:30.

Πάντα θα πρέπει να τρώει κανείς με μέτριο ρυθμό, ούτε πολύ γρήγορα, ούτε πολύ αργά. Θα πρέπει να αποφεύγεται το φαγητό, όταν υπάρχουν νεύρα, θυμός ή φόβος, γιατί η συναισθηματική φόρτιση δε βοηθά την πέψη. Επίσης, δεν θα πρέπει κάποιος

να πίνει υγρά όταν πεινάει και να μην τρώει όταν διψάει. Στη διάρκεια των γευμάτων, θα πρέπει να πίνει μόνο μικρές γουλιές νερό.

Επιλογή τροφίμων.

Όταν αγοράζει κανείς τρόφιμα, θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη την εποχή και τις «ντόσα» και να επιλέγει τρόφιμα καλής ποιότητας, είναι καλύτερο να προτιμώνται τα τοπικά φρέσκα τρόφιμα. Τα γεύματα πρέπει να περιέχουν τουλάχιστον 3 από τις βασικές γεύσεις (αυτές που θα ταιριάζουν στην «ντόσα» καθενός), να παρασκευάζονται και να ζεσταίνονται επιτόπου όταν γίνεται. Χρησιμοποιώντας μπαχαρικά, βελτιώνεται η πέψη.

Τα φρούτα είναι καλύτερο να τρώγονται ξεχωριστά και αποτελούν ιδανική τροφή για το πρωινό. Μπορεί κανείς να αναμίξει διάφορα είδη φρούτων, αλλά να μην τα καταναλώσει μαζί με άλλα τρόφιμα.

Τα ξινά γαλακτοκομικά, όπως το γιαούρτι δεν πρέπει να τρώγονται μαζί (ή στο ίδιο γεύμα) με γλυκά γαλακτοκομικά, όπως το γάλα και η κρέμα γάλακτος. Επίσης, δεν θα πρέπει να τρώγονται γαλακτοκομικά μαζί με αμυλούχες τροφές.

Οι ωμές τροφές, όπως οι σαλάτες ή το μούσλι, δεν θα πρέπει να καταναλώνονται μαζί με μαγειρεμένα φαγητά (Warrier; Verma; Sullivan, 2009).

7.12.2. Γεύσεις και «ντόσα» στην Αγιουρβέδα.

Η τροφή μπορεί να παίζει το ρόλο του απορρυθμιστή αλλά και του ρυθμιστή της ισορροπίας του οργανισμού. Στην Αγιουρβέδα οι τροφές εξετάζονται με βάση τις γεύσεις που είναι έξι: η αλμυρή, η γλυκιά, η πικρή, η ξινή, η στυφή και η καυτερή. Κάθε γεύση επηρεάζει τις ιδιότητες είτε ισορροπώντας τις είτε αυξάνοντάς τις. Έτσι, τρεις από τις γεύσεις – η πικρή, η στυφή και η καυτερή – αυξάνουν τον αέρα, ενώ οι άλλες τρεις – η ξινή, η αλμυρή και η γλυκιά – τον ισορροπούν. Η αλμυρή, η ξινή και η καυτερή αυξάνουν τη φωτιά, ενώ η γλυκιά, η στυφή και η πικρή την ισορροπούν. Η γλυκιά, η αλμυρή και η ξινή αυξάνουν το νερό, ενώ η καυτερή, η πικρή και η στυφή το ισορροπούν (Ζαρκαδούλας, 2005).

Το ιδανικό γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει και τις 3 «ράζα», γεύσεις που καταπραΰνουν την «ντόσα», γιατί έτσι θα εξισορροπηθούν οι 3 ζωτικές ενέργειες «ντόσα»:

«Βάτα», συνδέονται με τα στοιχεία του αιθέρα και του αέρα: Το γλυκόξινο, τσιγαριστό μοσχάρι με λαχανικά, συνδυάζει δύο από τις καλύτερες γεύσεις.

«Πίτα», συνδέονται με τα στοιχεία της φωτιάς και του νερού: Το ρύζι, το ψάρι και οι σαλάτες είναι κατάλληλες για τους τύπους «πίτα», που ωφελούνται από τις γλυκές, πικρές και στυφές γεύσεις.

«Κάφα», συνδέονται με τα στοιχεία του νερού και της γης: Το στυφό σπαράγγι είναι κατάλληλη τροφή για τους «κάφα», οι οποίοι θα πρέπει να επιλέγουν καυτερές και πικρές τροφές.

7.12.3. Οι αιτίες του υπερβολικού βάρους, σύμφωνα με την Αγιουρβέδα.

Όταν υιοθετείται ο αγιουρβέδικος τρόπος ζωής και το άτομο τρώει τροφές κατάλληλες για την «ντόσα» του, το τρέχον επίπεδο υγείας και ευεξίας, το βάρος του θα σταθεροποιηθεί στα φυσιολογικά του επίπεδα.

Το περιττό βάρος είναι ένδειξη ανισορροπίας στο σώμα και υπάρχουν διάφορα εργαλεία που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει για να διαπιστώσει ποιο είναι το κατάλληλο βάρος για τον ίδιο. Η Αγιουρβέδα θεωρεί ορισμένα προβλήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία, «ασθένειες της αφθονίας». Η πνευματική κατάσταση της αφθονίας είναι η πεποίθηση ότι έχει κανείς τη δυνατότητα να σπαταλήσει χρόνο και χρήμα. Το ιδανικό βάρος εξαρτάται και από την ιδιοσυγκρασία του κάθε ατόμου. Επομένως, οι γυναίκες «κάφα» δεν θα πρέπει να περιμένουν ότι θα είναι λεπτές σαν μοντέλα, ενώ οι τύποι «βάτα» είναι πιο αδύνατοι από το μέσο όρο. Στην Αγιουρβέδα, γενικά θεωρείται καλύτερο να είναι κανείς υπερβολικά αδύνατος, παρά υπερβολικά παχύς. Ωστόσο, η υπερβολικά μικρή ποσότητα λίπους μπορεί να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα (Warrier; Verma; Sullivan, 2009).

7.13. Το συμπέρασμα για την Αγιουρβέδα.

Παρά τις τεράστιες ανακαλύψεις της ιατρικής το πρόβλημα της θεραπείας δεν έχει λυθεί. Οι ανίατες ασθένειες εξαπλώνονται με ραγδαίους ρυθμούς και οι παρενέργειες των χημικών φαρμάκων δημιουργούν όλο και περισσότερους ασθενείς. Η Αγιουρβέδα και άλλες εναλλακτικές θεραπευτικές έρχονται για να συμπληρώσουν την ιατρική και όχι να την αντικαταστήσουν. Είναι θεραπευτικό σύστημα και ασχολείται με όλες τις παθήσεις εκτός από τις καθαρά χειρουργικές. Η κύρια δράση της είναι σε χρόνιες παθήσεις, όπου υπάρχει το στοιχείο της τοξίνωσης του οργανισμού. Δεν είναι αναχρονισμός να χρησιμοποιείται η γνώση και η εμπειρία χιλιάδων χρόνων πλουτίζοντας τη θεραπευτική φαρέτρα. Οι περισσότερες ιδέες της Αγιουρβέδα είναι συμβατές με τη σύγχρονη ιατρική, κυρίως στα θέματα που αφορούν το σώμα. Αλλά η Αγιουρβέδα προχωράει ακόμη παραπέρα, γιατί θεωρεί τον άνθρωπο ως ψυχοσωματική οντότητα, πράγμα που δεν απασχολεί την κλασική ιατρική (Ζαρκαδούλας, 2005).

Κεφάλαιο 8

8. Ρέικι.

Πρόκειται για μια απλή, άμεση και εύκολη μορφή θεραπείας. Μέσω μιας ήπιας τεχνικής με χρήση των χεριών, το ρέικι χρησιμοποιείται για να φέρει ηρεμία και ισορροπία στο πνεύμα, το σώμα και το νου. Η θεραπεία με ρέικι βασίζεται στην προσπέλαση της συμπαντικής ενέργειας, που οι οπαδοί του ρέικι πιστεύουν ότι υπάρχει σε όλους και στα πάντα. Η θεραπεία με ρέικι είναι διαθέσιμη στους πάντες εφόσον επιλέξουν να τη δοκιμάσουν.

Εικόνα 118



Πηγή: ReikiLove. (10 Ιουλίου, 2010). *Αγάπη στα χρώματα του ρέικι*. Ανακτήθηκε 16 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://reikilove.blogspot.com/>.

8.1. Τι είναι το ρέικι.

Το ρέικι είναι μια θεραπευτική μέθοδος που βασίζεται στην αντίληψη μιας συμπαντικής ζωτικής δύναμης. Οι θεραπευτές του ρέικι πιστεύουν ότι ένας άνθρωπος μπορεί να έχει πρόσβαση σε αυτή την ενέργεια και να τη χρησιμοποιεί για τη θεραπεία του πνεύματος, του σώματος και του νου.

Πνευματική ενέργεια.

Η έννοια της ζωτικής δύναμης έχει αναγνωριστεί εδώ και χιλιάδες χρόνια σε πολλούς πολιτισμούς και παρόμοιες έννοιες χρησιμοποιούνται σε πολλές άλλες θεραπείες, όπως ο βελονισμός και το σιάτσου, καθώς και σε πρακτικές όπως η γιόγκα και το τάι τσι. Στην Κίνα, αυτή η δύναμη ονομάζεται «chi», στον Ινδουισμό λέγεται «prana» και στους αρχαίους Αιγύπτιους «ka». Οι θεωρίες και η πρακτική του ρέικι ξεκίνησαν στην Ιαπωνία στα μέσα του δεκάτου ενάτου αιώνα, και από κει μεταφέρθηκαν στη Χαβάη, την Καλιφόρνια και τον υπόλοιπο δυτικό κόσμο (Charlish; Robertshaw, 2009).

Σύμφωνα με την Πρόεδρο της Ελληνικής Ένωσης Ρέικι, κυρία Θεοδώρα Αποστολοπούλου (2010), η αρχική ιαπωνική ονομασία της μεθόδου είναι Usui Reiki Ryoho. Η λέξη Reiki, σημαίνει κατά κυριολεξία «πνευματική ενέργεια», Usui είναι το όνομα του ιδρυτή, Ryoho σημαίνει «μέθοδος ίασης» και έτσι η αρχική ονομασία Usui Reiki Ryoho ερμηνεύεται ως «Μέθοδος Ίασης με Πνευματική Ενέργεια του Ουσούι».

Ρέικι σημαίνει Πνευματική Ενέργεια κατά κυριολεξία. Επίσης σημαίνει Συμπαντική Ενέργεια, Ουράνια Ενέργεια ή Ανώτερη Ενέργεια. Το Ρέικι είναι ενέργεια που έχει συγκεκριμένες ιδιότητες. Το «Rei» προσδιορίζει το «ki». Έτσι το Ρέικι χαρακτηρίζεται από σοφία, διαίσθηση, αποκατάσταση, εναρμόνιση και θεραπευτική φύση. Η σοφία του Ρέικι εκδηλώνεται ως αυτόνομη «ευφυΐα», έτσι ώστε η ενέργεια «γνωρίζει» που να κατευθυνθεί αφού διοχετευτεί στον αποδέκτη και βρίσκει τα προβλήματα προς αποκατάσταση. Συνεπώς δεν επηρεάζεται από το σύστημα αντιλήψεων ή πεποιθήσεων αυτού που διοχετεύει το Ρέικι ή αυτού που το δέχεται.

Φυσική ροή.

Όπως αναφέρεται στο βιβλίο, «Ρέικι συμβουλές και μυστικά», οι θεραπευτές του ρέικι αντλούν ενέργεια από την συμπαντική ζωτική δύναμη που βρίσκεται γύρω από κάθε άτομο και μετά την αφήνουν να περάσει από τα χέρια τους στο άτομο που χρειάζεται τη θεραπεία. Ακουμπώντας με τα χέρια διάφορα μέρη του σώματος με τη σειρά, μεταδίδουν ενέργεια για να βοηθήσουν στην επαναφορά της φυσικής ροής της στο σώμα του αποδέκτη. Απομακρύνουν επίσης τυχόν υπάρχοντα εμπόδια που δεν επιτρέπουν στους αποδέκτες να φτάσουν στο πλήρες δυναμικό τους. Η επίδραση του ρέικι δεν είναι πάντα άμεση ή προφανής. Οι υποστηρικτές του ρέικι πιστεύουν ότι έχει τη δική του εσωτερική σοφία και λειτουργεί σαν μια δύναμη που δίνει στους ανθρώπους αυτό που χρειάζονται, και όχι αυτό που ζητάνε.

Θα μπορούσε κάποιος να δεχτεί θεραπείες ρέικι, χωρίς να χρειαστεί να μάθει τις τεχνικές που, ωστόσο πολλοί άνθρωποι επιδιώκουν να μάθουν τις τεχνικές από ένα δάσκαλο του ρέικι.

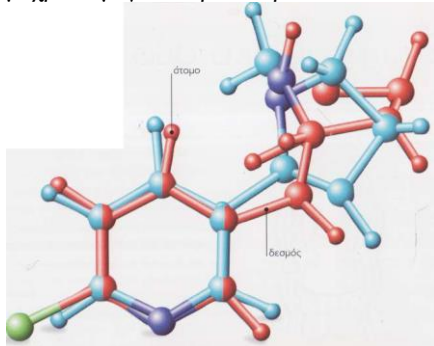
Ένα πνευματικό δώρο

Το ρέικι συχνά αντιμετωπίζεται σαν κάτι παραπάνω από μια συμπληρωματική θεραπεία. Μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως ένα πνευματικό ταξίδι ή ένα μονοπάτι αναζήτησης. Πολλοί άνθρωποι ισχυρίζονται ότι η θεραπεία και η ισορροπία της φυσικής ροής της ενέργειας του σώματος δημιουργούν μια αίσθηση ανοιχτότητας. Έτσι δίνεται η ευκαιρία στον ασθενή να διεκδικεί τη συνειδητότητά του, καθώς και να απελευθερωθεί από μακροχρόνια άγχη και πόνους.

8.1.1. Το ρέικι, ενεργοποιός δύναμη.

Οι υποστηρικτές του πιστεύουν ότι το ρέικι είναι μια ενεργοποιός δύναμη που ξαναζωντανεύει και απελευθερώνει το δυναμικό που υπάρχει μέσα σε κάθε έμβιο ον της γης. Άλλες μορφές ενέργειας, όπως η θερμότητα και τα ηχητικά κύματα, πάλλονται γύρω από κάθε άνθρωπο, μολονότι δεν μπορεί να τις δει. Μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι όλα κομμάτι της συμπαντικής ζωτικής δύναμης που συγκεντρώνεται από τους θεραπευτές του ρέικι και χρησιμοποιείται ως θεραπευτική ενέργεια για την εξισορρόπηση και την εστίαση του πνεύματος, του σώματος και του νου.

Εικόνα 119: Ενέργεια και ύλη. Από την επιστήμη της φυσικής είναι γνωστό ότι η ενέργεια συγκρατεί την ύλη. Όλο το σύμπαν είναι μια ευαίσθητη ισορροπία μεταξύ ενέργειας και ύλης, από το μικρότερο μέχρι το μεγαλύτερο άστρο.



8.1.2. Το ρέικι, ένα μοναδικό σύστημα.

Το ρέικι είναι μια μέθοδος θεραπείας που διαφέρει από όλες τις άλλες. Σε αντίθεση με πολλά συστήματα, δεν προσπαθεί να πετύχει συγκεκριμένα αποτελέσματα: η

θεραπεία κατευθύνεται από μόνη της, με φυσικό τρόπο, οπουδήποτε είναι απαραίτητο. Ο θεραπευτής ενεργεί απλώς σαν αγωγός, μέσω του οποίου η συμπαντική ενέργεια διοχετεύεται στον αποδέκτη. Το ρέικι ωφελεί τόσο το θεραπευτή όσο και το άτομο που δέχεται τη θεραπεία. Η ζωτική δύναμη ρέει πρώτα μέσα στο σώμα του θεραπευτή, μεταλλάσσοντας τυχόν περιορισμούς αυτής της ενέργειας και μετά ταξιδεύει στο σώμα του αποδέκτη. Οποιοσδήποτε μπορεί να εξασκήσει το ρέικι, ωστόσο πρέπει πρώτα να μνηθεί ή να συντονιστεί με αυτό, για να δεχτεί τη θεραπευτική ενέργεια. Οι συντονισμοί είναι ειδικές διαδικασίες βασισμένες σε ιερά σύμβολα και τεχνικές που ανήκουν αποκλειστικά στο ρέικι. Οι συντονισμοί δίνονται από τους δασκάλους του ρέικι και επιτρέπουν σε μεγαλύτερη ποσότητα συμπαντικής ζωτικής ενέργειας να διαπεράσει τον αποδέκτη. Σε κάθε μνημένο άνθρωπο δημιουργείται ένα κανάλι, το οποίο επιτρέπει την ελεύθερη ροή της αυξημένης ενέργειας. Αυτή η πηγή συμπαντικής ενέργειας είναι διαθέσιμη και απεριόριστη από τη φύση της (Charlish; Robertshaw, 2009).

Θα πρέπει να δοθεί όμως ιδιαίτερη προσοχή στο ότι το Ρέικι είναι μία ήπια ενεργειακή μέθοδος που δεν αντικαθιστά την συνετή και κατάλληλη χρήση της αρμόδιας κλασικής ιατρικής περίθαλψης και ψυχολογικής βοήθειας. Το Ρέικι λειτουργεί συμπληρωματικά και αρμονικά παράλληλα με κάθε ιατρική θεραπεία, φαρμακευτική αγωγή, ψυχολογική θεραπεία ή άλλη εναλλακτική θεραπεία και βοηθά στην ανάρρωση, αποκατάσταση και βελτίωση της υγείας. Όσοι ασκούν το Ρέικι δεν κάνουν διαγνώσεις και δεν συστήνουν φάρμακα ή άλλες ουσίες. Το Ρέικι είναι μία φυσική ενεργειακή μέθοδος που δημιουργεί τις θετικές προϋποθέσεις για ένα υγιές σώμα και νου (Αποστολοπούλου, 2010).

Απλώς θεραπεία

Αν και στο ρέικι χρησιμοποιούνται τα χέρια, δεν γίνονται κάποιες συγκεκριμένες κινήσεις πάνω στο σώμα, όπως στο μασάζ, στο σιάτσου, στη χειροπρακτική ή στη ρεφλεξολογία. Έτσι, δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος τραυματισμού ή πόνου από μια συνεδρία ρέικι, όπως συμβαίνει με άλλου είδους θεραπείες. Στο ρέικι δεν χρησιμοποιούνται ουσίες, όπως στην ομοιοπαθητική, στην αρωματοθεραπεία ή στη θεραπεία με αιθέρια έλαια, καθώς και στη συμβατική ιατρική. Το ρέικι μπορεί να χρησιμοποιηθεί επιτυχώς σε συνδυασμό με άλλες εναλλακτικές μορφές θεραπείας και με αγωγές της συμβατικής ιατρικής.

Για όλους

Το ρέικι δεν είναι θρησκεία και έτσι μπορούν να το εξασκήσουν όλοι οι άνθρωποι. Σε αντίθεση με μερικές μορφές θεραπείας, δεν σχετίζεται με κάποιο συγκεκριμένο δόγμα. Το ρέικι ενθαρρύνει τους ανθρώπους να πιστεύουν στον εαυτό τους και στο σύμπαν.

8.2. Η ιστορία του ρέικι.

Το ρέικι έφτασε από την Ιαπωνία στη Δύση μέσω της Καλιφόρνιας και της Χαβάης. Ο ιδρυτής του ρέικι είναι ο Dr. Mikao Usui, ένας χριστιανός καθηγητής της Θεολογίας στο Πανεπιστήμιο Doshina, που έζησε στην Ιαπωνία το δέκατο ένατο αιώνα. Ο Dr. Usui πέρασε την υπόλοιπη ζωή του θεραπεύοντας τους ασθενείς και διδάσκοντας το σύστημα που ονόμασε ρέικι. Μετά από μερικά χρόνια κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι έπρεπε να παίξουν έναν ενεργό ρόλο στην ίδια τους τη θεραπεία, για να είναι τα αποτελέσματα μακροπρόθεσμα. Έτσι, ξεκίνησε να διδάσκει τις «πέντε αρχές του ρέικι». Σκοπός αυτών των αρχών ήταν να βοηθήσουν τους

ανθρώπους να υιοθετήσουν μία θετική πνευματική και ψυχολογική στάση που θα συμπλήρωνε τη θεραπεία.

8.2.1. Ο ερχομός του ρέικι στη Δύση.

Ο Dr. Usui εκπαίδευσε τον Dr. Chujiro Hayashi, ο οποίος άνοιξε μια κλινική στο Τόκιο. Το 1935, μια γυναίκα που ονομαζόταν Hawayo Takata, από την Χαβάη, επισκέφτηκε την κλινική στο Τόκιο, όπου δέχτηκε θεραπεία για έναν όγκο, καθημερινά επί 8 μήνες. Η κυρία Takata έγινε αφοσιωμένη μαθήτρια του ρέικι. Μετά από μερικά χρόνια, ο Dr. Hayashi της ανέθεσε την ευθύνη να συνεχίσει την παράδοση. Αφού η Hawayo Takata ολοκλήρωσε την περίοδο θεραπείας και εκμάθησης του ρέικι, επέστρεψε στη Χαβάη. Εκεί, αφιέρωσε την υπόλοιπη ζωή της στην πρακτική και την εκπαίδευση στη θεραπεία του ρέικι. Μέχρι το θάνατο της, το 1980, είχε εκπαιδεύσει 22 δάσκαλους του ρέικι. Αυτοί οι δάσκαλοι έφεραν το ρέικι στις ΗΠΑ και στον Καναδά και από εκεί στον υπόλοιπο κόσμο.

8.3. Η απλότητα και η δύναμη του ρέικι.

Το ρέικι είναι τόσο εύκολα προσβάσιμο από όλους, ανεξάρτητα από το ποιοι είναι, τι κάνουν και ποια είναι η κατάσταση της υγείας τους, που όλοι μπορούν να το δεχτούν, να το μάθουν και να το εξασκήσουν. Δεν απαιτούνται ακαδημαϊκές γνώσεις και δεν χρειάζεστε ειδικό εξοπλισμό για να το εξασκήσετε. Αρκεί να δεσμευτεί κανείς ειλικρινά να βοηθήσει τους άλλους και τον εαυτό του για να προχωρήσει.

Εικόνα 120



Οι δάσκαλοι και οι θεραπευτές του ρέικι πιστεύουν ότι φέρνει ολοκλήρωση και τάξη στη ζωή και επιτρέπει μια αλλαγή της συνειδητότητας. Έτσι μπορεί να δημιουργηθούν και να παρουσιαστούν νέες ευκαιρίες. Αν παρομοιάσει κανείς τη ζωή με περπάτημα πάνω σε τεντωμένο σκοινί, το ρέικι μπορεί να δώσει σταθερότητα και ισορροπία. Βοηθά, δραστηριοποιεί και ενεργοποιεί το πνεύμα. Μερικοί υποστηρικτές θεωρούν ότι το ρέικι είναι ένα δίκτυο ασφάλειας για τη ζωή, το οποίο είναι δυνατό να χρησιμοποιηθεί για υποστήριξη στη μεταβολή από την αρρώστια στην ίαση, από το άγχος στην ηρεμία και από τη δυσκολία στην ευτυχία ή την επίλυση.

8.4. Πως λειτουργεί το ρέικι.

Κατά τη διάρκεια μιας θεραπείας, οι θεραπευτές του ρέικι χρησιμοποιούν συγκεκριμένες θέσεις των χεριών που αντιστοιχούν στο φυσικό σώμα, τα όργανά του και τα επτά «τσάκρα». Τα «τσάκρα» είναι κέντρα συγκεντρωμένης ενέργειας που πάλλονται σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος. Η ενέργεια του ρέικι εξισορροπεί τα «τσάκρα» και το ενεργειακό πεδίο που περιβάλλει το σώμα και ανακουφίζει από σωματικές και συναισθηματικές ενοχλήσεις.

8.4.1. Τα επτά «τσάκρα» στο ρέικι.

Κάθε «τσάκρα» συνδέεται με συγκεκριμένους αδένες και μέρη του σώματος, καθώς και με συγκεκριμένες πτυχές της συναισθηματικής και ψυχικής ενέργειας, από το βασικό ένστικτο επιβίωσης έως και την αναζήτηση της γνώσης. Τα επτά «τσάκρα» είναι:

Το τσάκρα της ρίζας, στη βάση της σπονδυλικής στήλης, συνδέεται με τα επινεφρίδια, την ουροδόχο κύστη, τα γεννητικά όργανα, τη σπονδυλική στήλη και τη ζωτική ορμή.

Εικόνα 121: «Τσάκρα» της ρίζας.



Το ιερό τσάκρα σχετίζεται με τις ωθήκες και τους όρχεις, τα όργανα αναπαραγωγής, τα πόδια και τη ζωτικότητα.

Εικόνα 122: Ιερό «τσάκρα».



Το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος συνδέεται με το πάγκρεας, το συκώτι και το στομάχι, καθώς και με τη δύναμη, το φόβο και τον έλεγχο.

Εικόνα 123: «Τσάκρα» ηλιακού πλέγματος.



Το τσάκρα της καρδιάς σχετίζεται με το θύμο αδένες, την καρδιά, τους πνεύμονες και την αγάπη.

Εικόνα 124: «Τσάκρα» καρδιάς.



Το τσάκρα του λαιμού σχετίζεται με το θυροειδή αδένες, τις φωνητικές χορδές, τα χέρια και την αυτοέκφραση.

Εικόνα 125: «Τσάκρα» λαιμού.



Το τσάκρα του τρίτου ματιού σχετίζεται με την υπόφυση, το μέτωπο, τη διάνοια και την όραση μέσω του «τρίτου ματιού».

Εικόνα 126: «Τσάκρα» τρίτου ματιού.

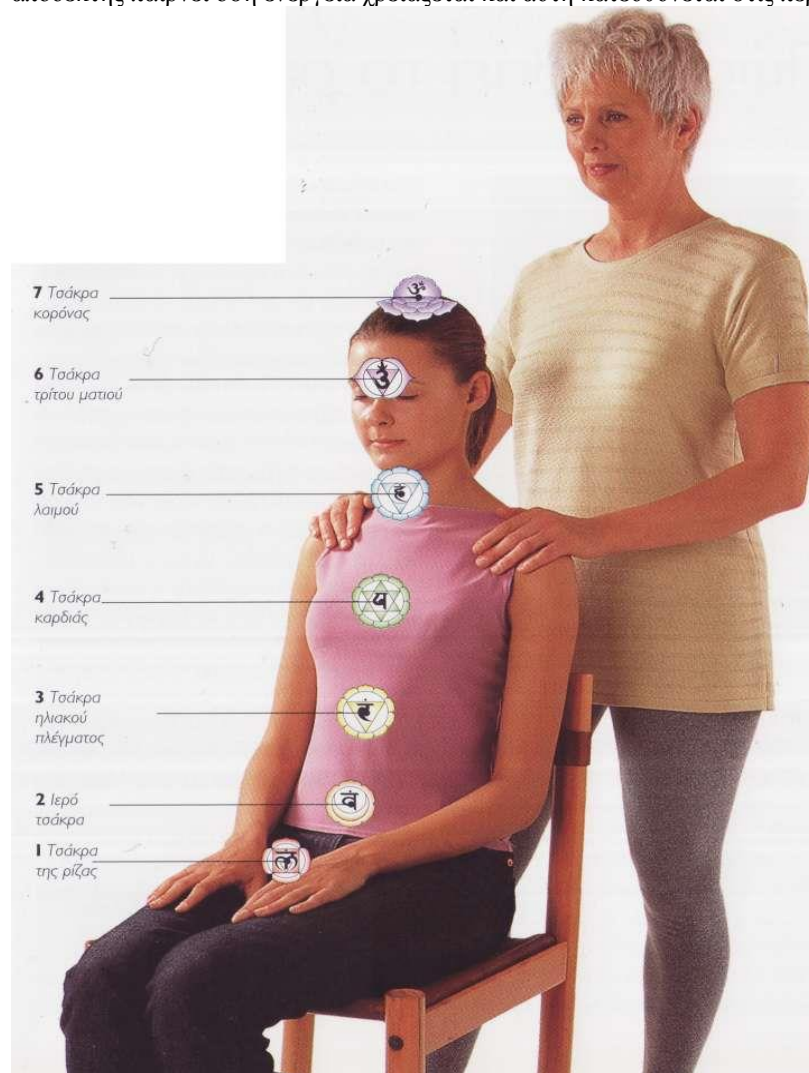


Το τσάκρα της κορόνας συνδέεται με την επίφυση, το κρανίο και την πνευματική επίγνωση.

Εικόνα 127: «Τσάκρα» κορόνας.



Εικόνα 128: Οι θεραπευτές του ρέικι θεραπεύουν όλο το άτομο, δουλεύοντας συστηματικά με όλο το σώμα και τα «τσάκρα» του. Η θεραπεία βρίσκει μόνη το δρόμο της και δεν είναι κατευθυνόμενη. Ο αποδέκτης παίρνει όση ενέργεια χρειάζεται και αυτή κατευθύνεται στις περιοχές που τη χρειάζονται.



8.4.2. Πως βοηθά το ρέικι.

Το ρέικι παρέχει έναν απλό και εύκολο τρόπο θεραπείας των μακροχρόνιων διαταραχών και προβλημάτων. Λέγεται ότι είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για ανθρώπους που υποφέρουν από προβλήματα που δεν μπορεί να θεραπεύσει η συμβατική ιατρική, όπως είναι το έκζεμα, το άσθμα, οι αλλεργίες, οι πονοκέφαλοι, οι ημικρανίες, οι πόνοι στη μέση και η αρθρίτιδα. Όλες αυτές οι καταστάσεις είναι πολύ κοινές, αλλά δεν παύουν να εξασθενούν και να ταλαιπωρούν τον ασθενή. Οι θεραπευτές του ρέικι πιστεύουν ότι αυτά τα προβλήματα μπορεί να είναι απλώς συμπτώματα μιας εσωτερικής ασθένειας. Μπορεί να δηλώνουν μια ανισορροπία και παρεμπόδιση της ενέργειας μέσα στο σώμα, προβλήματα που το ρέικι έχει τη δύναμη να θεραπεύσει. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την παροχή άμεσης βοήθειας σε περιπτώσεις αιφνίδιου σοκ. Μπορεί να ανακουφίσει από τα συμπτώματα και τον πόνο ενός τραυματισμού και να επιταχύνει την επούλωση. Εκτός από τη βοήθεια που προσφέρει σε σωματικά προβλήματα, όταν κάποιος κάνει ρέικι στον εαυτό του ή του κάνει ρέικι ένας θεραπευτής τον βοηθά να έχει καλή ψυχολογική διάθεση και εξαλείφει τα προβλήματα που προκύπτουν από το σύγχρονο τρόπο ζωής, όπως το άγχος.

Που ανήκει κανείς.

Το ρέικι επιδρά επίσης στο συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο της ύπαρξης και βοηθά να διορθώσει κανείς ό,τι είναι λάθος στη ζωή του. Θα πρέπει να αναγνωρίσει ότι υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα ύπαρξης και να παραδεχτεί ότι δεν είναι απλώς πρακτικό όν που υπάρχει για να δουλεύει, να μεγαλώνει τα παιδιά και να φροντίζει το σπίτι. Είναι μέρος της ζωής καθενός να δημιουργεί σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους, τις γνωριμίες και τους συναδέλφους στη δουλειά. Για να παίξει κανείς έναν ουσιαστικό ρόλο στη ζωή, θα πρέπει να είναι και να αισθάζεται πλήρης. Το ρέικι μπορεί να βοηθήσει σε αυτόν τον τομέα και αυτό με τη σειρά του μπορεί να επιτρέψει να βοηθήσει τους άλλους στη ζωή του και να δείξει κατανόηση σε όσους πονούν ή αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Όλοι χρειάζονται αγάπη, ασφάλεια ισορροπία και μια αίσθηση ότι ανήκουν κάπου. Οι θεραπευτές και οι δάσκαλοι του ρέικι πιστεύουν ότι το ρέικι μπορεί να τα προσφέρει όλα αυτά. Το ρέικι μπορεί να βοηθήσει να βρει κανείς τη θέση του στον κόσμο, χαρίζοντάς του εμπιστοσύνη και ισορροπία.

8.5. Οι αρχές του ρέικι.

Μια βασική αρχή της φιλοσοφίας του ρέικι είναι ότι θα πρέπει κανείς, να αναλάβει την ευθύνη για τη ζωή και τη θεραπεία του. Ο Dr. Usui δίδαξε τις πέντε αρχές του ρέικι για να βοηθήσει τους ανθρώπους να θεραπεύσουν τον εαυτό τους, υιοθετώντας μια θετική πνευματική στάση. Δημιούργησε αυτές τις αρχές όταν παρατήρησε πως οι ζητιάνοι που είχε θεραπεύσει, είχαν επιστρέψει στη ζωή τους στους δρόμους του Κιότο. Αυτό τον έκανε να συνειδητοποιήσει ότι για να έχει η θεραπεία μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, πρέπει οι άνθρωποι να μην είναι απλώς παθητικοί αποδέκτες της θεραπευτικής διαδικασίας.

- Η πρώτη αρχή.

Η πρώτη αρχή είναι ότι θα πρέπει να απελευθερωθεί κανείς από την ανησυχία και τις έγνοιες. Τα αισθήματα αυτά είναι κατανοητές ανθρώπινες αντιδράσεις σε διάφορες άσχημες καταστάσεις, αλλά γεγονός είναι ότι δεν βοηθούν στην επίλυση των προβλημάτων. Η ανησυχία συνοδεύεται από φόβο και μπλοκάρει τα συναισθήματα, καθώς και τις ελπίδες για το μέλλον. Θα βοηθήσει να σκεφτεί το άτομο τι μπορεί να κάνει, αντί να ανησυχεί για το τι δεν μπορεί να κάνει. Αν βάλει στην άκρη έστω και μερικές από τις ανησυχίες, θα ανακαλύψει την ηρεμία. Με την ανησυχία το σώμα παράγει αδρεναλίνη. Έτσι παρέχεται η απαραίτητη ενέργεια για τις βασικές αντιδράσεις επιβίωσης, της φυγής ή της αναμέτρησης. Ωστόσο, ο σημερινός τρόπος ζωής κάνει τους ανθρώπους να χρειάζονται σπάνια αυτή την ενέργεια, και έτσι μπορεί να κάνει στο σώμα περισσότερο κακό παρά καλό. Οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες της ανησυχίας είναι αναπνευστικά προβλήματα, πονοκέφαλοι, χρόνιο άγχος, πόνος στη μέση, κούραση, προβλήματα στη χώνεψη και φραγμένες αρτηρίες.

- Η δεύτερη αρχή.

Η δεύτερη αρχή του ρέικι είναι να απελευθερωθεί κανείς από το θυμό και αυτό, για τους περισσότερους ανθρώπους, είναι το πιο δύσκολο. Ο θυμός είναι καταστροφικός, αρνητικός και εξουθενωτικός, καθώς και τα συμπτώματα της έλλειψης αυτοελέγχου. Είναι επομένως σημαντικό να μάθει το κάθε άτομο να ελέγχει το θυμό του και να διαπραγματεύεται λογικές εκβάσεις σε οποιαδήποτε σύγκρουση. Αν καταφέρει να

μείνετε ήρεμος, είναι πιθανότερο οι άλλοι να ανταποκριθούν θετικά σε αυτό και είναι λιγότερο πιθανό κάποιες δύσκολες καταστάσεις να βγουν εκτός ελέγχου. Όλες οι διαμάχες, μικρές και μεγάλες, έχουν τη ρίζα τους στο θυμό και μετά κλιμακώνονται. Αρκεί να σκεφτεί κανείς τους καβγάδες μεταξύ γειτόνων, τη σωματική βία, τις ταραχές στους δρόμους και τις διαφωνίες μεταξύ γειτονικών χωρών και ηπείρων. Ο ίδιος ο πόλεμος είναι ένα σύμπτωμα του θυμού που δε λύθηκε δια της διπλωματικής οδού. Ας αναρωτηθεί λοιπόν, κάποιος τι μπορεί να πετύχει με το θυμό. Πρόκειται απλώς για μια σπατάλη της ενέργειας, που θα μπορούσε να διοχετευτεί κάπου αλλού με καλύτερα αποτελέσματα.

- Η τρίτη αρχή.

Η τρίτη βασική αρχή του ρέικι είναι να μάθει κανείς να τιμά τους γονείς, τους μεγαλύτερους και τους δασκάλους. Οι γονείς έδωσαν τη ζωή και χωρίς αυτούς δεν θα ήταν κανένας άνθρωπος ποτέ εδώ: σωματικά, πνευματικά και ψυχικά. Η τρίτη αρχή ενθαρρύνει να μάθει ο άνθρωπος από τους γονείς του και από τους άλλους πρεσβύτερους και να σέβεται τη σοφία τους. Μπορεί να μάθει από αυτούς όχι μόνο πώς να καλλιεργήσει τις ιδιότητες που αγαπά και σέβεται σε αυτούς αλλά και πώς να αλλάξει χαρακτηριστικά που δεν του αρέσουν. Η μετάδοση της γνώσης από τους γειτονότερους στους νεότερους είναι αναπόσπαστο κομμάτι της δομής πολλών ανθρώπινων κοινωνιών, όπως είναι οι φυλές και οι οικογένειες. Όταν δείχνει κανείς ευγνωμοσύνη για όσα μαθαίνει από τους μεγαλύτερους, αναπτύσσει το δικό του αυτοσεβασμό και αυτοπεποίθηση.

Εικόνα 129



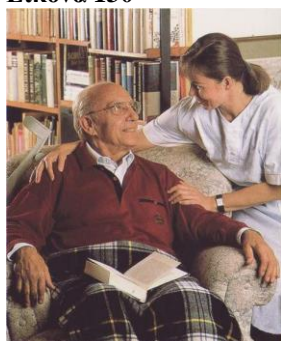
- Η τέταρτη αρχή.

Η τέταρτη αρχή του ρέικι είναι ο άνθρωπος να μπορεί να κερδίζει τίμια το ψωμί του και να μην βλάπτει κανέναν και τίποτα, αλλά ούτε και το περιβάλλον. Μια άλλη πλευρά αυτής της αρχής είναι να σέβεται τους ανθρώπους που βγάζουν έντιμα και ευσυνείδητα τα προς το ζην. Η νοσοκόμα, ο δάσκαλος και ο οδοκαθαριστής αξίζουν όλοι σεβασμό. Πολλοί άνθρωποι αποκτούν μια ταυτότητα και αξία μέσα από τη δουλειά τους. Οι συνήθεις παρεμποδίσσεις της ενέργειας, οι πόνοι, οι ενοχλήσεις και η υποτροπή των ελαφρών ασθενειών, οφείλονται σε αρνητικά συναισθήματα όπως η ενοχή, ο φόβος και η στενοχώρια. Όλα αυτά είναι πιθανό να προκύπτουν από αρνητικά συναισθήματα που ίσως έχει κανείς για τη δουλειά του. Το άγχος είναι επίσης ένα συχνό πρόβλημα και ένας από τους κύριους λόγους απουσίας από τη δουλειά. Θα πρέπει κανείς να εκτιμήσει τη συνεισφορά του μέσω της δουλειάς, όσο ασήμαντη και αν νομίζει ότι είναι. Απλώς θα πρέπει να αναγνωρίσει στην αρχή ή στο τέλος της ημέρας την προσπάθεια που καταβάλει, ώστε να ενισχύσει τον αυτοσεβασμό του.

- Η πέμπτη αρχή.

Η πέμπτη αρχή του ρέικι είναι ο άνθρωπος να δείχνει ευγνωμοσύνη σε κάθε έμβιο ον. Όταν δίνει ευχαριστίες για όλα όσα έχει, η καρδιά του ανοίγει και μεγαλώνει η αίσθηση της χαράς στη ζωή. Αυτό μπορεί να σημαίνει να δείχνει την ευγνωμοσύνη του στους άλλους, να ευχαριστεί τους ανθρώπους που τον βοηθούν και να εκτιμά τα ζώα, τα φυτά, τα δέντρα και το οξυγόνο που βρίσκονται γύρω του. Μπορεί να είναι κάτι τόσο απλό, όσο το να απολαύσει ένα όμορφο ηλιοβασίλεμα ή ένα λουλούδι. Όταν δίνει κανείς σημασία σε όλα αυτά τα πράγματα, θα μπορούσε να αναγνωρίσει πως αποτελεί κομμάτι ενός μεγαλύτερου κόσμου και θα πρέπει να θυμάται να τον σέβεται.

Εικόνα 130



8.6. Λήψη θεραπείας ρέικι.

Μία συνεδρία ρέικι μπορεί να πραγματοποιηθεί οπουδήποτε. Αφού μάθει κανείς τις τεχνικές, μπορεί να κάνει ρέικι στον εαυτό του στο σπίτι, στο λεωφορείο ή στο αυτοκίνητο. Δεν χρειάζεται να κάνει κάποια ειδική προετοιμασία για μία συνεδρία. Ωστόσο αν κάνει ολοκληρωμένες συνεδρίες ρέικι, καλό θα είναι να αφιερώσει λίγο χρόνο για να βεβαιωθεί ότι κάνει το καλύτερο που μπορεί. Για μία πλήρη συνεδρία, ο προγραμματισμός είναι πολύ σημαντικός. Οι συνεδρίες διαρκούν περίπου 45' - 60', αν και μερικές φορές μπορεί να κρατήσουν και περισσότερο.

8.6.1. Ενέργεια ρέικι στο σπίτι.

Εικόνα 131: Ακόμη και τα πιο απλά αντικείμενα, ένα γυάλινο μπωλ με χάντρες, προσθέτουν μία νότα ομορφιάς στο σπίτι.



Αν είναι δυνατό, θα μπορούσε κανείς να περάσει λίγο χρόνο πριν τη συνεδρία σε ένα ήρεμο περιβάλλον. Αν κάνει ρέικι στο σπίτι, αξίζει να προσπαθήσει να δημιουργήσει ένα χώρο που να λειτουργεί θετικά για τη θεραπεία. Τα κτίρια αποκτούν ατμόσφαιρα απορροφώντας την ενέργεια που βρίσκεται γύρω τους. Όσο πιο θετικά είναι τα πράγματα που συμβαίνουν σε ένα δωμάτιο, τόσο καλύτερα αισθάνεται κανείς να είναι εκεί. Μια ήρεμη, ατμόσφαιρα μεγαλώνει την ευχαρίστηση που νιώθει από το ρέικι και ένα ασφαλές καταφύγιο παρέχει ένα υπέροχο μέρος για να κάνει ρέικι ή για περισσότερη ευεξία.

Εικόνα 132: Δωμάτιο με θέα. Η φύση είναι πηγή χαράς, οποιαδήποτε εποχή, ακόμη και όταν βρίσκεται κανείς μέσα στο σπίτι.



8.6.2. Προετοιμασία για τη θεραπεία ρέικι.

Για να βιώσει κανείς ολοκληρωτικά μία θεραπεία ρέικι θα πρέπει να κάνει χώρο. Χρειάζεται άνετο χώρο για να μην νιώθει εγκλωβισμένος και θα πρέπει να δώσει χώρο στην ψυχή του, ώστε να επιτραπεί η διεύρυνση του νου και η αφύπνιση της συνειδητότητας. Πριν τη θεραπεία το σημαντικότερο είναι το ανοιχτό μυαλό.

Παραμερίζοντας τις έγνοιες.

Οι θεραπευτές του ρέικι πιστεύουν ότι αν ανησυχεί κανείς για πολλά πράγματα ταυτόχρονα, δεν θα ωφεληθεί επαρκώς από τη θεραπεία, θα πρέπει να βάλει την έγνοια του χρόνου και τις ανησυχίες κατά μέρος, για να δουλέψει σωστά το ρέικι. Αν απλώς αποφασίσει να μην ανησυχεί για μια ώρα, αυτό θα βοηθήσει να βιώσει το ρέικι για όσο διαρκεί και θα του επιτρέψει να αφομοιώσει την ενέργεια που δημιουργεί γι' αυτόν. Θα πρέπει να αφιερωθούν λίγα λεπτά πριν τη συνεδρία για να καθίσει το άτομο και να αναπνεύσει ήρεμα ή για να διαλογιστεί. Αυτό θα βοηθήσει να παραμείνει συγκεντρωμένο.

Ενδυμασία κατάλληλη για ρέικι.

Θα πρέπει να φορέσει άνετα ρούχα που δεν θα τον περιορίζουν, ώστε να μπορεί να χαλαρώσει. Η θερμοκρασία του δωματίου: όταν κάποιος το άτομο είναι ξαπλωμένο ακίνητοι, η θερμοκρασία του σώματος μας πέφτει και είναι επομένως σημαντικό το δωμάτιο να είναι ζεστό. Αν κρυώσετε, έχετε μαζί σας ένα πουλόβερ. Ο θεραπευτής θα σας ζητήσει να βγάλετε τα παπούτσια, τη ζώνη και τα γυαλιά σας. Θα σας πει επίσης να βγάλετε το ρολόι και τυχόν κοσμήματα που φοράτε. Οι θεραπευτές του ρέικι πλένουν τα χέρια τους πριν τη θεραπεία. Αν είστε ο αποδέκτης/αποδέκτης, καλό θα είναι να έχετε κάνει πριν μπάνιο. Αν τρώτε σωστά και υγιεινά, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα έχετε πρόβλημα άσχημης αναπνοής, παρ' ότι αρκετοί άνθρωποι βουρτσίζουν τα δόντια τους

Κανόνες υγιεινής.

Οι θεραπευτές του ρέικι πλένουν τα χέρια τους πριν τη θεραπεία. Ο αποδέκτης καλό θα ήταν να έχει κάνει πριν μπάνιο. Αν τρώει σωστά και υγιεινά, το πιθανότερο θα είναι ότι δεν θα έχει πρόβλημα άσχημης αναπνοής, παρ' ότι αρκετοί άνθρωποι βουρτσίζουν τα δόντια τους πριν από μια συνεδρία.

8.7. Η πρώτη εμπειρία ρέικι.

Ίσως η πρώτη συνεδρία ρέικι να αλλάξει τη ζωή του αποδέκτη. Μπορεί όμως και να μην είναι αυτό που θα περίμενε κανείς. Οι αντιδράσεις των ανθρώπων στην πρώτη εμπειρία τους με το ρέικι κυμαίνονται από τη σύγχυση στην ηρεμία, την αγαλλίαση και τη χαρά. Μερικοί έχουν μια έντονη συναισθηματική αντίδραση, που χαρακτηρίζεται από αναφιλητά και μια αίσθηση αναγέννησης. Το δώρο του ρέικι είναι να κάνει το άτομο να χαλαρώσει και να νιώσει καλύτερα, έτσι όποια και αν είναι η αρχική του αντίδραση, να είναι βέβαιος ότι έχει ξεκινήσει ένα ωφέλιμο ταξίδι.

8.7.1. Οι αρχικές αντιδράσεις μετά από μία συνεδρία ρέικι.

Οι πρώτες αντιδράσεις μετά από μια συνεδρία ρέικι μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας ή μετά από ώρες ή ακόμη και ημέρες. Αυτό δεν είναι κάτι ασυνήθιστο. Μερικοί άνθρωποι βιώνουν μια έντονη συναισθηματική αντίδραση, νιώθουν αναστατωμένοι, θλιμμένοι ή κακόκεφοι. Μπορεί ακόμη να έχουν σωματικές αντιδράσεις, όπως εξάψεις, πονοκεφάλους ή ναυτία. Όλες αυτές οι αντιδράσεις είναι αρκετά κοινές και για τους περισσότερους ανθρώπους περνάνε σχετικά γρήγορα.

Το ρέικι συχνά εξισορροπεί τις σωματικές λειτουργίες, έτσι ίσως παρατηρήσει κανείς ότι πηγαίνει στην τουαλέτα πιο συχνά. Πρόκειται για τις ενδείξεις μιας βελτιωμένης ενεργειακής ροής. Μερικοί άνθρωποι ανακαλύπτουν επίσης ότι το ρέικι τους βοηθά να κοιμούνται σωστά, ακόμη και αν υπέφεραν από αϋπνίες για πολλά χρόνια.

Θεραπευτική αντίδραση.

Μετά από μια συνεδρία, ίσως νιώσει κανείς αυτό που μερικοί θεραπευτές ονομάζουν, θεραπευτική αντίδραση και κάποιοι άλλοι, θεραπευτική κρίση. Σε αυτή την κατάσταση, ο άνθρωπος μπορεί προσωρινά να νιώσει χειρότερα από πριν. Συνήθως, πρόκειται για μια σχετικά σύντομη φάση και μετά μπορεί να παρατηρηθεί η εξισορρόπηση και επικέντρωση μιας διαταραγμένης ζωτικής ενέργειας. Αυτή η φάση μπορεί να είναι οδυνηρή, αλλά συνήθως περνάει μετά από λίγες ώρες ή το πολύ την επόμενη ημέρα. Είναι πάντως ένας από τους λόγους για τους οποίους θα πρέπει να ηρεμεί σε ένα ήσυχο μέρος μετά τη θεραπεία.

Ενοποίηση.

Πολλοί άνθρωποι βιώνουν μια αίσθηση ανακούφισης, ηρεμίας και γαλήνης κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και μετά από αυτή. Μερικοί χαρακτηρίζουν αυτό το συναίσθημα σαν μια «επιστροφή στον εαυτό» ή σαν την ένωση νου, σώματος και πνεύματος.

8.8. Το κατάλληλο περιβάλλον για ρέικι.

Το δωμάτιο στο οποίο θα γίνει ρέικι δεν χρειάζεται να είναι διακοσμημένο με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο. Ωστόσο, ένα ήσυχο, τακτοποιημένο περιβάλλον με ορισμένα ωραία αντικείμενα βοηθά τους ανθρώπους να νιώσουν όμορφα.

Εικόνα 133: Λίγα ροδοπέταλα που επιπλέουν σε ένα μπολ με νερό διαχέουν στο δωμάτιο ένα απαλό φυσικό άρωμα.



Η θερμοκρασία του δωματίου, θα πρέπει να είναι αρκετά ζεστή, ώστε να νιώθουν άνεση ο δότης και ο αποδέκτης.

Τα φυτά και τα φρέσκα λουλούδια είναι ένας γρήγορος και εύκολος τρόπος να δώσει κανείς ζωή σε ένα δωμάτιο και να προσθέσει ζωντάνια σε μια γωνιά χωρίς ενδιαφέρον. Θα πρέπει όμως να βεβαιωθεί ότι τα φυτά είναι καλά φροντισμένα και θα πρέπει να αλλάξει τα λουλούδια μόλις αρχίσουν να μαραίνονται, γιατί σίγουρα δε θα βοηθήσουν στη δημιουργία μιας θεραπευτικής ατμόσφαιρας.

Πολλά αναμμένα κεριά σε ένα δωμάτιο δημιουργούν μία αίσθηση καλωσορίσματος, με τις φλόγες να προσκαλούν και να ζεσταίνουν με το φως τους. Θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν αρωματικά κεριά και αιθέρια έλαια.

Λίγα όμορφα αντικείμενα σε ένα δωμάτιο τραβούν την προσοχή και αποτελούν ένα καλό σημείο για να ξεκουράσει κάποιος το βλέμμα του.

Είναι επίσης σημαντικά και τα χρώματα που θα διαλεχτούν, ιδανικό είναι ένα μείγμα θερμών χρωμάτων, όπως το χρυσό ή το βαθύ κόκκινο, με απαλές αποχρώσεις του πράσινου ή του εκρού.

Για να περιοριστεί ο θόρυβος, καλό θα ήταν οι κουρτίνες να είναι κλειστές. Στην απορρόφηση των ήχων θα βοηθήσουν επίσης τα χαλιά και τα μαλακά έπιπλα.

Μερικοί άνθρωποι εξισορροπούν την ενέργεια στο δωμάτιο που θα κάνουν ρέικι και περιλαμβάνουν όλα τα στοιχεία του σύμπαντος: ξύλο, νερό, φωτιά (φως), μέταλλο και αέρα. Ένα δωμάτιο που αντανακλά την ισορροπία όλων αυτών των στοιχείων δημιουργεί μια αίσθηση αρμονίας, που μπορεί να βοηθήσει να συνδεθεί κανείς ευκολότερα με τη ροή της ενέργειας.

Ένα τραπέζι του μασάζ είναι ιδανικό για το ρέικι, επειδή τα πόδια του προσαρμόζονται στο κατάλληλο ύψος. Αντί αυτού, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ένας καναπές. Εναλλακτικά, ο αποδέκτης θα μπορούσε να ξαπλώσει πάνω σε διπλωμένες κουβέρτες στο πάτωμα.

8.9. Η συγκέντρωση πριν το ρέικι.

Πριν ξεκινήσει κανείς να κάνει ρέικι, θα πρέπει να αφιερώσει λίγα λεπτά για να συγκεντρωθεί και για να εστιάσει στη ροή της ενέργειας. Θα πρέπει να σταθεί όρθιος με τους ώμους χαλαρούς. Θα πρέπει να εισπνεύσει και να τεντώσει το σώμα και μετά να εκπνεύσει και να αφήσει τους ώμους να χαλαρώσουν. Θα πρέπει να δωθεί ιδιαίτερη προσοχή στα χέρια, επειδή έχουν πρωτεύοντα ρόλο για τη θεραπεία. Οι επόμενες ασκήσεις και τεχνικές μασάζ θα βοηθήσουν να διατηρηθούν απαλά.

Μια κρέμα είναι κατάλληλη για να μαλακώσουν τα χέρια. Στη συνέχεια θα πρέπει κανείς να χαλαρώσει τα δάχτυλα τραβώντας τα από τις αρθρώσεις προς τις ακρες.

Εικόνα 134: Ένα απαλό άγγιγμα.



Με τον αντίχειρα, θα πρέπει να γίνουν απαλές αλλά σταθερές κινήσεις από τα νύχια προς τις αρθρώσεις, μέχρι τον αγκώνα.

Εικόνα 135: Προετοιμασία των χεριών.



Θα πρέπει το μυαλό να αδειάσει από τις σκέψεις, το άτομο να συγκεντρωθεί στην καρδιά και να νιώσει την αναπνοή του να γίνεται πιο αργή.

8.9.1. Το άγγιγμα του ρέικι.

Η αφή των χεριών του θεραπευτή είναι σημαντική, επειδή στις περισσότερες συνεδρίες ρέικι ο θεραπευτής αγγίζει τον αποδέκτη. Ωστόσο, υπάρχει και η επιλογή της θεραπείας χωρίς άγγιγμα για τους ανθρώπους που δεν τους αρέσει να τους αγγίζουν, είναι πολύ ευαίσθητοι ή έχουν κάποια μεταδοτική ασθένεια. Ο δότης θα πρέπει πάντα να ρωτά τον αποδέκτη τι είδους θεραπεία προτιμάει, επειδή μερικοί άνθρωποι ντρέπονται να ζητήσουν θεραπεία χωρίς άγγιγμα. Αν ένας αποδέκτης την προτιμά, θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν οι ίδιες θέσεις με αυτές που περιγράφονται στη συνέχεια, αλλά τα χέρια του δότη θα πρέπει να κρατηθούν σε μικρή απόσταση πάνω από το σώμα.

Απαλή ενέργεια.

Ο δότης θα πρέπει να κρατήσει τα δάχτυλά του ενωμένα και τους καρπούς χαλαρούς, να αναπνεύσει ήρεμα και βαθιά όταν θα είναι ήρεμος, η ενέργεια θα ρέει πιο εύκολα μέσα από το σώμα του. Στη συνέχεια θα πρέπει να αγγίζει τον αποδέκτη απαλά, αλλά σταθερά. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην πίεση, να μην είναι πολύ δυνατή και τα χέρια αν μην αιωρούνται. Τα χέρια θα πρέπει να παραμείνουν απαλά πάνω στο σώμα.

Το άγγιγμα στο ρέικι είναι πολύ διαφορετικό από το άγγιγμα του μασάζ ή της χειροπρακτικής, όπου απαιτείται πολύ μεγαλύτερη πίεση. Σε αντίθεση με αυτές τις μορφές θεραπείας, το ρέικι δεν προσπαθεί να προκαλέσει μια σωματική αντίδραση. Ως θεραπευτής, θα πρέπει το άγγιγμα να είναι εστιασμένο και από σεβασμό προς τον αποδέκτη και για να μεταδοθεί η θεραπευτική ενέργεια.

Μπορεί κανείς να ξεκινήσει με ένα απαλό χάδι στα μαλλιά, αντί να βάλει κατευθείαν τα χέρια στο κεφάλι του αποδέκτη. Αυτός είναι ένας ήπιος τρόπος για την πρώτη, σημαντική φυσική επαφή.

Η σημασία της επαφής.

Όλοι χρειάζονται σωματική επαφή που να δίνεται με φροντίδα, να μην είναι επιθετική και να μην είναι σεξουαλικής φύσης. Σε πολλούς ανθρώπους λείπει η επαφή και η αίσθηση παρηγοριάς και καθησυχασμού που προκαλεί. Σε στιγμές πόνου ή στενοχώριας, το άγγιγμα είναι συνήθως η ενστικτώδης αντίδραση, όταν θέλει κανείς να βοηθήσει.

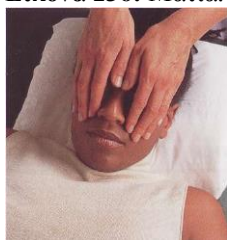
Οι γονείς ενστικτωδώς βάζουν το χέρι τους στο κεφάλι του άρρωστου παιδιού τους ή αγκαλιάζουν ένα μωρό που κλαίει. Καθένας, είτε μαλάσει ένα σημείο του σώματός του που πονάει είτε κρατάει το χέρι κάποιου που το χρειάζεται. Το άγγιγμα χρησιμοποιείται στη ζωή ασυνείδητα. Το ρέικι είναι μια πιο εστιασμένη προέκταση του αγγίγματος.

8.10. Οι 27 θέσεις των χεριών στο ρέικι.

Σε μια ολοκληρωμένη θεραπεία ρέικι υπάρχουν 27 θέσεις. Οι θέσεις αυτές χρησιμοποιούνται όταν ο αποδέκτης είναι ξαπλωμένος, αλλά οι περισσότερες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και όταν είναι καθιστός. Μια ολοκληρωμένη συνεδρία διαρκεί 60' - 90', ανάλογα με το διαθέσιμο χρόνο και την κατάσταση του αποδέκτη. Αν πρόκειται για παιδί, καλό είναι να διαρκέσει λιγότερο ή να βρίσκεται σε καθιστή θέση αντί να είναι ξαπλωμένο.

- 1^η θέση.

Εικόνα 136: Μάτια.



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του απαλά πάνω από τα μάτια του αποδέκτη και να τα αφήσει εκεί για 3'-5'.

Αυτή η θέση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία προβλημάτων των ιγμόρειων, των κρυολογημάτων, διαταραχών της όρασης και του άγχους. Αυτή η περιοχή είναι το κέντρο της διαίσθησης του ανθρώπου και καθορίζει το πώς βλέπει τον κόσμο. Το ρέικι μπορεί να προσφέρει διαύγεια στον αποδέκτη, επιτρέποντάς του να δει προς τα μέσα.

- 2^η θέση.

Εικόνα 137: Κορόνα του κεφαλιού.



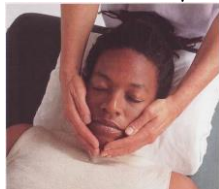
Τα χέρια του δότη θα πρέπει να παραμείνουν στην κορόνα του αποδέκτη για 3'-5'.

Η θεραπεία στην περιοχή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση του άγχους και των προβλημάτων μνήμης και για τη ρύθμιση της λειτουργίας του εγκεφάλου. Το ρέικι μπορεί να φέρει κάποιον σε επαφή με τον πνευματικό του εαυτό και να οδηγήσει στην πνευματική διαφώτιση.

Απαιτούμενος χρόνος: Για κάθε θέση υπάρχουν προτεινόμενοι χρόνοι, αλλά μπορεί κανείς να τους τροποποιήσει ανάλογα με τις ανάγκες του αποδέκτη και να ξοδέψει παραπάνω χρόνο στις περιοχές που υπάρχει πρόβλημα. Αν ο δότης νιώσει ζέστη ή φαγούρα στα χέρια, μπορεί να σημαίνει ότι είναι ώρα να τα μετακινήσει σε μια νέα θέση. Αυτή η αίσθηση μπορεί να είναι πιο έντονη όταν η ανάγκη για θεραπεία είναι μεγαλύτερη και λιγότερο έντονη όταν ο αποδέκτης έχει απορροφήσει αρκετή ενέργεια.

- 3^η θέση.

Εικόνα 138: Σαγόني.



Τα χέρια θα πρέπει να τοποθετηθούν στο σαγόني του αποδέκτη για 2' ή παραπάνω αν έχει προβλήματα με τα δόντια του ή πονάει.

Η ένταση στο σαγόني μπορεί να σημαίνει ότι υπάρχουν εμπόδια στη συναισθηματική και προφορική επικοινωνία. Οποιοσδήποτε φόβος στην έκφραση μπορεί επίσης να πηγάζει από εδώ. Το ρέικι βοηθά επειδή διευκολύνει την επικοινωνία, διαλύοντας τα συναισθηματικά εμπόδια γύρω από το σαγόني και ανανεώνοντας τα ενεργειακά κανάλια.

- 4^η θέση.

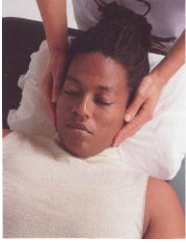
Εικόνα 139: Πίσω μέρος του κεφαλιού.



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του κάτω από το κεφάλι του αποδέκτη για 3'-5'. Αυτή η θέση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία πονοκεφάλων, πεπτικών διαταραχών και προβλημάτων όρασης, καθώς και για την εξάντληση και το άγχος. Σε αυτή την περιοχή συναντιούνται οι σκέψεις και τα συναισθήματα. Το ρέικι βοηθά στην ένωση σώματος, νου και πνεύματος.

- 5^η θέση.

Εικόνα 140: Αυτιά.



Τα χέρια θα πρέπει να τοποθετηθούν πάνω από τα αυτιά του αποδέκτη και να παραμείνουν εκεί για 2' ή λίγο περισσότερο, αν ο αποδέκτης παραπονεθεί για συγκεκριμένα προβλήματα με τα αυτιά του.

Η θεραπεία σε αυτή τη θέση στρέφει την αίσθηση της ακοής προς τα μέσα, για να ενισχύσει τη συνειδητότητα του αποδέκτη. Το ρέικι ενδυναμώνει την εσωτερική φωνή του αποδέκτη, ώστε να μειωθεί η επίδραση των εξωτερικών ερεθισμάτων.

- 6^η θέση.

Εικόνα 141: Λαιμός.



Τα χέρια θα πρέπει να ακουμπούν απαλά πάνω στο λαιμό του αποδέκτη, φροντίζοντας να μην τον ακουμπούν, μια που αυτό δεν αρέσει σε ορισμένους. Τα χέρια θα πρέπει να μείνουν σε αυτή τη θέση για 3' - 5'.

Αυτή η θέση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση προβλημάτων του θυρεοειδή αδένου και της υψηλής πίεσης του αίματος. Ο λαιμός και το σαγόκι είναι περιοχές έκφρασης και επικοινωνίας.

- 7^η θέση.

Εικόνα 142: Καρδιά.

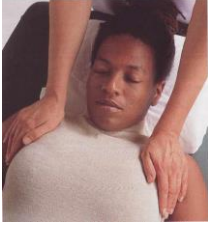


Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στην καρδιά του αποδέκτη και να τα αφήσει σε αυτή τη θέση για 3' - 5'.

Θεωρείται παραδοσιακά το κέντρο της αγάπης και των συναισθημάτων. Ελέγχει επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αντιμετωπίσει προβλήματα της καρδιάς. Το ρέικι στην καρδιά τη ζεσταίνει, τη μαλακώνει και την ανοίγει, επιτρέποντας με τον καιρό στον αποδέκτη να αποκτήσει εμπιστοσύνη. Όλη η περιοχή του στήθους συνδέεται με ό,τι αφορά τις σχέσεις, τα θέματα της καρδιάς, την αναπνοή και την κυκλοφορία του αίματος.

- 8^η θέση.

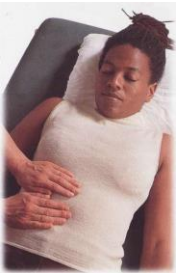
Εικόνα 143: Μασχάλες.



Τα χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν πάνω στις μασχάλες του αποδέκτη (όχι από κάτω τους) και να τα αφήσει σε αυτή τη θέση για 2'.

- 9^η θέση.

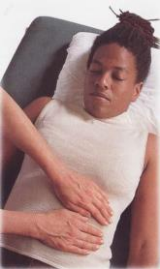
Εικόνα 144: Συκώτι.



Τα χέρια θα πρέπει να είναι τοποθετημένα δίπλα-δίπλα, με τα δάχτυλα ενωμένα, στην περιοχή του συκωτιού του αποδέκτη. Στη θέση αυτή θα πρέπει να παραμείνουν για 3' - 5'.

- 10^η θέση.

Εικόνα 145: Σπλήνα.



Στην άλλη πλευρά του σώματος, ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στην περιοχή της σπλήνας του αποδέκτη για 3' - 5'.

Όσον αφορά το συκώτι και τη σπλήνα, η εφαρμογή του ρέικι επιτρέπει τη μετάδοση της ενέργειας στο συκώτι, τη σπλήνα, τους πνεύμονες και το στομάχι. Έτσι, αναζωογονείται το πεπτικό σύστημα. Όταν κάνετε ρέικι σε αυτή την περιοχή, ίσως παρατηρήσετε ότι ο αποδέκτης αναπνέει πιο βαθιά και πιο ελεύθερα, ενώ το στομάχι του μπορεί να γουργουρίζει δυνατά. Αυτή η περιοχή σχετίζεται με το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος και είναι το κέντρο της διαίσθησης, εκεί όπου αντιδρούμε με ενστικτώδη αυθορμητισμό σε ένα πρόβλημα. Τέτοιου είδους αντιδράσεις μπορεί να είναι ο πόνος, ο φόβος, η υπερένταση, η προσμονή, η έκσταση ή η αγωνία. Πρόκειται για την περιοχή που αφορά τα θέματα ισχύος και ελέγχου των συναισθημάτων

- 11^η θέση.

Εικόνα 146: Μέση.



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στη μέση του αποδέκτη, όπως φαίνεται στην εικόνα 147, και να τα αφήσει να παραμείνουν για 2΄.

Η μέση επίσης σχετίζεται με το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος.

- 12^η θέση.

Εικόνα 147: Κάτω κοιλιακή χώρα- για άνδρες.

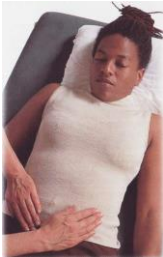


Τα χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν στην κάτω κοιλιακή χώρα του αποδέκτη, αλλά, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή, έτσι ώστε να μην τα βάλει πολύ κοντά στην περιοχή των γεννητικών οργάνων. Θα πρέπει να τα αφήσει εκεί για 3΄-5΄.

Πρόκειται για τη δεύτερη από τις επτά κύριες περιοχές των τσάκρα, που σχετίζεται με τη ζωτικότητα του ανθρώπου. Ο δότης θα πρέπει να είναι προσεκτικός να μη βάλει τα χέρια του πολύ κοντά στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, επειδή αυτό μπορεί να κάνει τον αποδέκτη να αισθανθεί άβολα. Είναι θέμα σεβασμού και ευγένειας.

- 13^η θέση.

Εικόνα 148: Κάτω κοιλιακή χώρα- για γυναίκες.



Τα χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν στην κάτω κοιλιακή χώρα του αποδέκτη, αλλά όχι πολύ κοντά στην περιοχή των γεννητικών οργάνων για 3΄-5΄.

Το ρέικι, σαν το νερό, βρίσκει πάντα το δρόμο του. Αν υπάρχουν προβλήματα στην περιοχή των γεννητικών ή αναπαραγωγικών οργάνων, το ρέικι θα βρει το δρόμο του για να τα θεραπεύσει. Για παράδειγμα, μπορεί σε αυτά να περιλαμβάνονται προβλήματα της περιόδου, δυσκολίες στον τοκετό ή προβλήματα στην ουροδόχο κύστη. Ο δότης και πάλι θα πρέπει να είναι προσεκτικός και να μη βάλει τα χέρια του πολύ κοντά στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.

- 14^η θέση.

Εικόνα 149: Μηροί.



Ο δότης θα πρέπει να βάλει από ένα χέρι σε κάθε μηρό του αποδέκτη, όπως φαίνεται στην εικόνα 150 και να τα αφήσει σε αυτή τη θέση για 2' περίπου.

Αυτή είναι η περιοχή της προσωπικής δύναμης του παραλήπτη. Εδώ βρίσκεται η εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του ανθρώπου, καθώς και, μερικές φορές, ο φόβος ότι δεν είναι αρκετά δυνατός για όσα αντιμετωπίζει. Θα πρέπει να δουλευτούν αυτές οι περιοχές, για να ανακτήσει ο αποδέκτης τη δύναμη, τον αυτοσεβασμό και την αυτοπεποίθησή του.

- 15^η θέση.

Εικόνα 150: Γόνατα.



Ο δότης θα πρέπει να βάλει από ένα χέρι σε κάθε γόνατο του αποδέκτη και να τα αφήσει σε αυτή τη θέση για 3' - 5'.

Πρόκειται για την περιοχή που απορροφά πολλούς φόβους. Σε αυτούς περιλαμβάνονται ο φόβος του φυσικού θανάτου, ο φόβος της αφάνισης του παλιού εαυτού, ή του «εγώ» και ο φόβος της αλλαγής. Η θεραπεία εδώ βοηθάει τον αποδέκτη να αντιμετωπίσει και να καλωσορίσει νέες προκλήσεις.

- 16^η θέση.

Εικόνα 151: Κνήμες.



Τα χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν στις κνήμες του αποδέκτη και να παραμείνουν εκεί για περίπου 2'.

Πρόκειται για την περιοχή που επιτρέπει την κίνηση προς τους στόχους. Είναι ταυτόχρονα η περιοχή όπου τυχόν εμπόδια στην ενέργεια αντιπροσωπεύουν το φόβο για δράση. Αν αντιληφθεί ο δότης ότι η αδράνεια προκαλείται από εμπόδια στη ροή της ενέργειας, η περιοχή αυτή θα είναι κατάλληλη για θεραπεία.

- 17^η θέση.

Εικόνα 152: Αστράγαλοι.



Ο δότης θα πρέπει να βάλει απαλά τα χέρια του στους αστραγάλους του αποδέκτη, για 3' - 5'.

Οι αστράγαλοι αντιπροσωπεύουν την ισορροπία και είναι, επομένως ένα σημαντικό μέλος του σώματος για θεραπεία.

- 18^η θέση.

Εικόνα 153: Αριστερός ώμος.

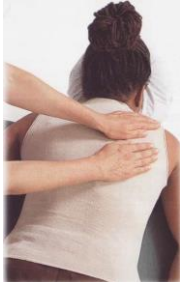


Το ένα χέρι του δότη θα πρέπει να βρίσκεται πάνω στο μυ του ώμου του αποδέκτη και το άλλο πάνω στο κόκαλο του ώμου, όπως φαίνεται στην εικόνα 154. Θα πρέπει να μείνει εκεί για 3' - 5'.

Εδώ υποτίθεται ότι κουβαλά κανείς το φορτίο των προσδοκιών της μητέρας του.

- 19^η θέση.

Εικόνα 154: Δεξιός ώμος.



Ο δότης θα πρέπει να βάλει το ένα χέρι πάνω στο μυ του ώμου του αποδέκτη και το άλλο πάνω στο κόκαλο του ώμου, για 3' - 5'.

Εδώ υποτίθεται ότι κουβαλά κανείς το φορτίο των προσδοκιών του πατέρα του.

- 20^η θέση.

Εικόνα 155: Πλάτη.



Τα χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν στην πλάτη και να παραμείνουν στη θέση αυτή για 3' - 5'.

- 21^η θέση.

Εικόνα 156: Πλάτη.



Τα χέρια τοποθετούνται χαμηλότερα στην πλάτη, για 3' - 5'.

Το μεγαλύτερο μέρος του συναισθηματικού φορτίου κάποιου είναι αποθηκευμένο στην πλάτη, ιδιαίτερα στο κάτω μέρος της.

- 22^η θέση.

Εικόνα 157: Βάση της σπονδυλικής στήλης.



Ο δότης θα πρέπει να τοποθετήσει τα χέρια, το ένα δίπλα στο άλλο, όπως φαίνεται στην εικόνα 158, και να παραμείνει στη θέση αυτή για 3' - 5'.

Η θεραπεία εδώ μπορεί να βοηθήσει την ενέργεια να μετακινηθεί ευκολότερα προς τα πάνω στη σπονδυλική στήλη.

- 23^η θέση.

Εικόνα 158: Γοφοί.



Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στο πλάι του γοφού και να μείνει σε κάθε πλευρά για 2' - 3'.

Πολλά παιδικά συναισθήματα είναι αποθηκευμένα εδώ, καθώς και πεπτικές διαταραχές και αρθρίτιδα.

- 24^η θέση.

Εικόνα 159: Μηροί.



Τα χέρια του δότη θα πρέπει να τοποθετηθούν στο πίσω μέρος κάθε μηρού και να παραμείνουν στη θέση αυτή για 2΄.

Σε αυτή την περιοχή υπάρχουν πολλά προβλήματα σχετικά με το φόβο.

- 25^η θέση.

Εικόνα 160: Γόνατα.



Τα χέρια θα πρέπει να τοποθετηθούν στο πίσω μέρος των γονάτων και να παραμείνουν στη θέση αυτή για 3΄.

Αυτές οι περίπλοκες αρθρώσεις καταπονούνται πολύ και συμβολίζουν το φόβο να προχωρήσει κανείς στη ζωή.

- 26^η θέση.

Εικόνα 161: Γάμπες.

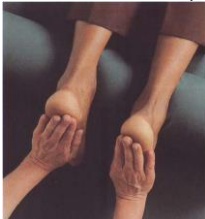


Ο δότης θα πρέπει να βάλει τα χέρια του στο πίσω μέρος κάθε γάμπας και να παραμείνει στη θέση αυτή για 2΄.

Με τον τρόπο αυτό θα βοηθήσει τον αποδέκτη να νιώσει γειωμένος.

- 27^η θέση.

Εικόνα 162: Πέλματα.



Τα χέρια θα πρέπει να τοποθετηθούν στα πέλματα και να παραμείνουν στη θέση αυτή για 3' - 5'.

Λέγεται ότι τα πόδια περιέχουν σημεία ενέργειας που σχετίζονται με όλα τα όργανα του σώματος. Η θεραπεία στα πόδια βοηθά την ενίσχυση της θεραπείας σε όλες τις άλλες περιοχές του σώματος.

Αφού ολοκληρωθεί μια συνεδρία, που μπορεί να έχει διαρκέσει από 10' για γρήγορο ρέικι, έως 60' ή και 90' για μια πλήρη θεραπεία ρέικι, θα πρέπει αργά και ήρεμα ο δότης να αποτραβηχτεί από τον αποδέκτη, για να του δώσει λίγα λεπτά να επανέλθει. Είναι πολύ σημαντική η εκτέλεση της διαδικασίας ξυπνήματος, στο τέλος της θεραπείας.

8.11. Διαδικασία ξυπνήματος μετά την ολοκλήρωση του ρέικι.

Μερικοί άνθρωποι βρίσκονται σε κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης μετά από μια συνεδρία ρέικι. Ο σκοπός της διαδικασίας ξυπνήματος μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας είναι η επαναφορά του αποδέκτη στην πραγματικότητα και σε πλήρη σωματική και πνευματική εγρήγορση. Αφού ο δότης ολοκληρώσει τη διαδικασία στο ένα πόδι ή χέρι, θα πρέπει να επαναλάβει στο άλλο.

- Ο δότης θα πρέπει να σηκώσει απαλά το κάτω μέρος του ποδιού, όπως στην εικόνα 163. Δεν θα πρέπει να κρατά τον αστράγαλο, αλλά απαλά το πόδι από κάτω με το ένα χέρι και να μην σηκώσει πολύ ψηλά το πόδι (σε περίπτωση προβλήματος με τη μέση). Τέλος, να περιστρέψει το πόδι με το άλλο χέρι, κρατώντας το από κάτω.

Εικόνα 163



- Στη συνέχεια να βάλει το πόδι στη θέση του. Με τα δυο χέρια, ο δότης, να πιέσει απαλά το πόδι 3 φορές, κουνώντας το ρυθμικά προς τον κορμό του αποδέκτη, όπως στην εικόνα 164.

Εικόνα 164



- Ο δότης θα πρέπει να χαϊδέψει από τον αστράγαλο προς το πάνω μέρος του ποδιού 3 φορές. Με μια απαλή πίεση προς τα κάτω, να χαϊδέψει ξανά προς τον αστράγαλο 3 φορές, (Εικόνα 165).

Εικόνα 165



- Θα πρέπει να κουνήσει πάνω-κάτω το χέρι, όπως στην εικόνα 166, χωρίς να το κρατάει από τον καρπό και έπειτα να κάνει μασάζ στα χέρια και τα δάχτυλα, αρχίζοντας από τον καρπό προς τα κάτω. Ενώ το κάνει, θα πρέπει να σταθεί απέναντι και στο πλάι του αποδέκτη.

Εικόνα 166



- Θα πρέπει να πιέσει με το ένα χέρι από τον καρπό, προς τα πάνω στο χέρι μέχρι τον ώμο, 3 φορές, όπως στην εικόνα 167.

Εικόνα 167



- Ο δότης θα πρέπει να χαϊδέψει από τον καρπό προς τον ώμο 3 φορές. Αφού κρατήσει το χέρι του χαλαρό, να ακολουθήσει το περίγραμμα του μπράτσου, όπως στην εικόνα 168.

Εικόνα 168



- Θα πρέπει να χαϊδέψει την πλάτη από πάνω προς τα κάτω, διατρέχοντάς την με τα δάχτυλά του, χωρίς να ακουμπάει όμως τη σπονδυλική στήλη. Μετά, να κάνει απαλό μασάζ σε όλη την πλάτη. Τέλος, να κρατήσει και τα δυο χέρια του λίγο πάνω από το λαιμό του αποδέκτη, μετά στη βάση της σπονδυλικής στήλης, για λίγα δευτερόλεπτα στο κάθε μέρος (εικόνα 169).

Εικόνα 169



8.12. Γρήγορες συνεδρίες ρέικι.

Μπορεί να υπάρξουν αρκετές περιπτώσεις που θα ήθελε κανείς να κάνει λίγο γρήγορο ρέικι, όχι επειδή είναι ανάγκη, αλλά επειδή απλώς δεν υπάρχει αρκετός χρόνος. Οι σύντομες συνεδρίες είναι κατάλληλες για όλους. Είναι απολύτως εφικτό να γίνεται το ρέικι όπου κρίνει κανείς πως χρειάζεται: στη δουλειά, σε ένα κατάστημα, στο τρένο ή στο αεροδρόμιο, για παράδειγμα.

Εικόνα 170: Το γρήγορο ρέικι ίσως είναι ότι ακριβώς χρειάζονται τα μωρά που υποφέρουν από κολικούς και πονόδοντο.



Χαλάρωση και ανανέωση.

Μια σύντομη συνεδρία είναι ένας έξοχος τρόπος για ηρεμία. Θα φανεί χρήσιμο, όταν κανείς βγει από το αυτοκίνητο ύστερα από μια μεγάλη διαδρομή, πριν ή μετά από ένα επαγγελματικό ραντεβού ή μια σημαντική συνέντευξη, ή πριν ή μετά από μια εξέταση.

Ο αποδέκτης θα πρέπει να είναι ξαπλωμένος ή καθισμένος αναπαυτικά. Να βάλει ένα χέρι πάνω στο τσάκρα του ηλιακού πλέγματος και το άλλο λίγο πιο κάτω, ώστε να ακουμπάει στο στομάχι και να τα κρατήσει εκεί για 10' περίπου. Αυτή η θεραπεία δουλεύει εξίσου καλά και για το ίδιο το άτομο αλλά και για να την κάνει στους άλλους.

Καταπραϋντική πριν τον ύπνο.

Αν υπάρχουν προβλήματα με τον ύπνο, μια θεραπεία των 15' πριν πάει κανείς στο κρεβάτι κάθε βράδυ, μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά.

Ο αποδέκτης θα πρέπει να ξαπλώσει, όπως συνήθως, ανάσκελα ή στο πλάι. Να βάλει το ένα χέρι στο μέτωπο και το άλλο στο στομάχι. Αφού αφήσει το χέρι στο στομάχι

ελεύθερο να ανεβοκατεβαίνει με την αναπνοή, θα πρέπει να αναπνεύσει σταθερά για 10' - 15'. Σταδιακά, θα επέλθει η χαλάρωση για ένα βαθύ ύπνο.

Το ρέικι μπορεί να γίνει, επίσης και σε παιδιά ενώ κοιμούνται. Η θεραπεία θα πρέπει να γίνει χωρίς άγγιγμα για να μην ξυπνήσουν και ο δότης θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι οι γονείς τους το εγκρίνουν πριν ξεκινήσει.

8.13. Ρέικι σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης και πρώτες βοήθειες.

Το ρέικι μπορεί να γίνει σε κάθε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Μπορεί να πρόκειται για έκτακτη ανάγκη ιατρικής φύσης ή για μια ξαφνική συναισθηματική κρίση. Το ρέικι χρησιμοποιείται σαν πολύτιμη χαλαρωτική θεραπεία που συμπληρώνει την ιατρική αγωγή και δεν την αντικαθιστά, καθώς και σαν άμεση θεραπεία μετά από ελαφρούς τραυματισμούς ή ατυχήματα.

Το ρέικι μπορεί να είναι χρήσιμο σε περίπτωση πτώσης. Αν όμως πρόκειται για στραμπούληγμα ή σπασίμο, τότε η επίσκεψη στο γιατρό θα είναι αναγκαία.

Επίσης, μία συναισθηματική έκρηξη μπορεί να περάσει με μία έκτακτη θεραπεία ρέικι.

Τέλος, είναι μία εξαιρετική θεραπεία μετά από μικρά ατυχήματα, κοψίματα και χτυπήματα.

8.14. Πως μπορεί κανείς να κάνει ρέικι στον εαυτό του.

Όταν κάνει κανείς ρέικι στον εαυτό του σε τακτική βάση, θα αποκτήσει μια αίσθηση πληρότητας και κατανόηση της δύναμης του σύμπαντος. Για πολλούς ανθρώπους, η εμπειρία του ρέικι ενισχύει την κατανόηση της δικής τους πίστης, όποια και αν είναι αυτή. Για πολλούς, το ρέικι τους βοηθά να έρθουν σε επαφή με την πνευματική πλευρά τους για πρώτη φορά και ενισχύει την αίσθηση ότι ανήκουν κάπου και τη γαλήνη τους.

Κάθε είδους πόνος, είτε πρόκειται για πονόδοντο είτε για πόνο της μέσης, μπορεί να ανακουφιστεί αν κάνει ρέικι στον εαυτό του κάποια ήσυχη στιγμή της ημέρας. Η τακτική θεραπεία μπορεί επίσης να βοηθήσει χρόνιους πόνους και διαταραχές. Προβλήματα όπως η κατάθλιψη, το άγχος και άλλες νευρολογικές ή ψυχικές διαταραχές, ανταποκρίνονται καλά στη θεραπεία με ρέικι. Αν υπάρχουν αρνητικά συναισθήματα που προκαλούν χαμηλό αυτοσεβασμό, η τακτική εφαρμογή του ρέικι θα βοηθήσει, καθώς η ενέργεια ζωής θα διεισδύσει σιγά σιγά στην ψυχή.

Το ρέικι θα γίνει μια δύναμη μέσα στο ίδιο το άτομο και θα ενισχύσει τα δικά του κανάλια ενέργειας.

- Το άτομο θα πρέπει να βάλει τα χέρια του πάνω στα μάτια με τις παλάμες προς το πρόσωπο με ενωμένα τα δάχτυλα, όπως στην εικόνα 171. Θα πρέπει να μείνει εκεί για 3'.

Εικόνα 171



- Στη συνέχεια, θα πρέπει να βάλει τα χέρια στην κορόνα του κεφαλιού (Εικόνα 172), για 3'.

Εικόνα 172



- Τα χέρια θα πρέπει να τοποθετηθούν γύρω από το λαιμό του με τα δάχτυλα ενωμένα (Εικόνα 173), για 2' - 3'.

Εικόνα 173



- Έπειτα θα πρέπει να βάλει τα χέρια στο στήθος για 3', όπως στην εικόνα 174.

Εικόνα 174



- Το άτομο θα πρέπει να τοποθετήσει το ένα χέρι στον ώμο του και το άλλο γύρω από τα πλευρά (Εικόνα 175). Αφού θα μείνει εκεί για 2' - 3', θα πρέπει να επαναλάβει αλλάζοντας θέση στα χέρια.

Εικόνα 175



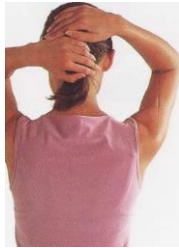
- Θα πρέπει να συνεχίσει, βάζοντας τα χέρια του στην πλάτη, πάνω από τους γοφούς (Εικόνα 176), για 2'.

Εικόνα 176



- Θα πρέπει να τοποθετήσει τα δύο χέρια στο πίσω μέρος του κεφαλιού, όπως στην εικόνα 177, για 2΄.

Εικόνα 177



- Τέλος, θα πρέπει να βάλει τα δύο χέρια, με τα δάχτυλα ενωμένα στην κοιλιά (Εικόνα 178), για 2΄- 3΄.

Εικόνα 178



Πηγή: Charlish, A. & Robertshaw, A. (2009). *Ρέικι συμβουλές και μυστικά*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

8.14.1. Τα οφέλη του «κάν' το μόνος σου» στο ρέικι.

Τα οφέλη που έχει κανείς, όταν κάνει ρέικι στον εαυτό του είναι τα εξής:

- Αναπτύσσεται και ενισχύεται η σχέση του με την ενέργεια ρέικι.
- Αυξάνεται η ροή της ενέργειάς του.
- Αναζωογονεί, όταν έχει πεσμένη ενέργεια.
- Το ίδιο το άτομο διαλέγει το πότε και για πόσο χρόνο θα κάνει τη θεραπεία.
- Μπορεί να γίνει στο σπίτι ή στη δουλειά, χωρίς να χρειαστεί ραντεβού.
- Είναι δωρεάν.

8.15. Τα κρυφά οφέλη του ρέικι.

Ο αποδέκτης του ρέικι έχει πολλά οφέλη, συναισθηματικά, πνευματικά και σωματικά. Αυτό όμως είναι απλώς ένα μέρος όσων κάνει το ρέικι. Το ρέικι ασκεί θετική επίδραση και στον δότη, ο οποίος έχει πολλά κρυφά οφέλη. Νιώθει πιο ήρεμος και έτοιμος για δράση, αφού κάνει ρέικι σε κάποιον άλλο. Καθώς εστιάζει την προσοχή του σε κάποιο άλλο πρόσωπο, ίσως νιώσει το μυαλό του να καθαρίζει. Καθώς βρίσκει

χώρο και χρόνο για τους άλλους, μπορεί να καταφέρει να βρεί πνευματικό χώρο και για τον ίδιο.

Φυσικός διαλογισμός

Όταν κάνει κανείς ρέικι σε κάποιον άλλο, θα ανακαλύψει ότι μοιάζει λίγο με το διαλογισμό. Το ρέικι προστατεύει το δότη, επειδή η ροή της θετικής ενέργειας γίνεται μέσω των χεριών του. Δεν υπάρχει ροή από τον αποδέκτη προς το δότη· έτσι δεν θα πάρει αρνητική ενέργεια ή συμπτώματα από τον αποδέκτη όταν του κάνει ρέικι. Για να γίνει πιο εύκολη η ροή της συμπαντικής ενέργειας, θα πρέπει και ο δότης και ο αποδέκτης να πιουν αρκετό νερό την ημέρα της θεραπείας.

Ευεξία

Οι θεραπευτές του ρέικι λένε ότι τα οφέλη από το ρέικι είναι αθροιστικά. Κάθε συνεδρία αφήνει πίσω της κάτι που παράγει ένα αίσθημα ευεξίας. Η θεραπεία βοηθά να συνδεθεί κανείς με την ενέργεια του ρέικι και να εμβαθύνει στον τρόπο λειτουργίας του. Ένας θεραπευτής που εξασκεί το ρέικι και την αρωματοθεραπεία είπε: «Όποτε έρχεται κάποιος για ρέικι, είμαι πολύ χαρούμενος. Ξέρω ότι μετά τη συνεδρία, θα έχω ωφεληθεί κι εγώ σχεδόν όσο και ο αποδέκτης».

Όταν κάνει κανείς ρέικι σε άλλον, αυξάνεται και η ευαισθησία του, επειδή «συντονίζεται» με το πρόβλημά του, ένα πρόβλημα που ίσως το άλλο πρόσωπο δεν μπορεί να εκφράσει με λόγια (Charlish; Robertshaw, 2009).

Τα οφέλη του Ρέικι, σύμφωνα με το Reiki light, (2011)

- Εκπληρώνει τις βαθύτερες αληθινές επιθυμίες του ατόμου.
- Βοηθάει να εστιάσει κανείς στο δρόμο του.
- Βοηθάει στην συνειδητοποίηση του ατόμου.
- Ενισχύει την πνευματική σύνδεση.
- Ενισχύει την φυσική αυτοθεραπεία του οργανισμού.
- Χαλαρώνει και μειώνει την πίεση.
- Ισορροπεί την ενέργεια του σώματος.
- Ανακουφίζει τον πόνο.

8.16. Το πρόγραμμα ρέικι για την ευεξία.

Η υιοθέτηση ενός προγράμματος για ευεξία αποτελείται από πολλά στοιχεία: Η σωστή διατροφή, το άφθονο νερό, η γυμναστική, ο ύπνος και το βούρτσισμα του δέρματος. Θα μπορούσε κανείς, επίσης, να δοκιμάσει τη νηστεία για μία ημέρα την εβδομάδα ή το μήνα. Δεν θα πρέπει να ξεχνά κανείς να κάνει ρέικι στον εαυτό του καθημερινά, μια που το ρέικι βοηθάει στην αποβολή των τοξινών και βοηθάει επίσης για ένα βαθύ και καλό ύπνο. Αν δοκιμάσει κάποιος όλα τα παραπάνω, ακόμη και για μία- δύο εβδομάδες, σίγουρα θα ωφεληθεί. Αν κάποιος θα ξεκινήσει ένα τέτοιο πρόγραμμα, ειδικά αν θα πρέπει να αλλάξει κάτι σημαντικό στον τρέχοντα τρόπο ζωής του, θα πρέπει να διαλέξει μια χρονική περίοδο που να μην έχει πολλές κοινωνικές και εργασιακές υποχρεώσεις. Σημαντική όμως είναι και μία συζήτηση με το γιατρό.

Άσκηση και ύπνος

Υπάρχουν πολλές μορφές άσκησης, αλλά θα πρέπει να επιλεγθεί η κατάλληλη για τον καθένα. Η άθληση είναι καλό να γίνεται στον καθαρό αέρα και για τουλάχιστον

20', 3 φορές την εβδομάδα. Θα μπορούσε κανείς να δοκιμάσει γιόγκα, διαλογισμό ή ασκήσεις χαλάρωσης. Επίσης, θα πρέπει να προσπαθεί να πηγαίνει για ύπνο την ίδια ώρα κάθε βράδυ και να κοιμάται την ίδια διάρκεια ωρών.

Βούρτσισμα του δέρματος

Πριν κάνει κάποιος μπάνιο, θα πρέπει να βουρτσίσει το δέρμα του περνώντας όλο το σώμα με κατεύθυνση προς την καρδιά. Το βούρτσισμα του δέρματος τονώνει την κυκλοφορία και ανανεώνει το νευρικό σύστημα, επειδή στο δέρμα υπάρχουν εκατοντάδες νευρικές απολήξεις. Αφαιρεί επίσης τα νεκρά κύτταρα και αφήνει τους πόρους ελεύθερους και καθαρούς. Η βούρτσα θα πρέπει να είναι αυστηρά για προσωπική χρήση και να μην δανείζεται σε άλλους ανθρώπους.

Οδηγίες για αποτοξίνωση

Όταν ξεκινά κανείς τον καθαρισμό και την αναζωογόνηση του οργανισμού του, το δέρμα, μπορεί προσωρινά να εμφανίσει προβλήματα λόγω των τοξινών που εκκρίνονται. Γρήγορα όμως, το δέρμα θα καθαρίσει. Για γρήγορη αποτοξίνωση, θα πρέπει να τρώει κανείς μόνο ένα φρούτο ή ένα λαχανικό για μία ή δύο συνεχόμενες ημέρες και να πίνει τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό καθημερινά. Η νηστεία θα πρέπει να γίνεται μόνο υπό την επίβλεψη του γιατρού.

8.16.1. Ασκήσεις ρέικι για χαλάρωση.

Οι περισσότεροι άνθρωποι αναπνέουν ρηχά, από το στήθος τους ή από το λαιμό τους. Η αναπνοή θα πρέπει να γίνεται από την κοιλιά και το διάφραγμα. Αν κανείς παρακολουθήσει ένα μωρό ή ένα μικρό παιδί να αναπνέει, θα δει ότι αυτό κάνει. Η κοιλιά του ανεβαίνει καθώς εισπνέει και κατεβαίνει καθώς εκπνέει. Όταν ένας άνθρωπος μεγαλώνει, αποκτά την κακή συνήθεια να αναπνέει βιαστικά.

Οι τραγουδιστές μαθαίνουν να αναπνέουν όπως τα παιδιά, από την κοιλιά. Όταν η αναπνοή γίνεται από την κοιλιά, αισθάνεται κανείς πιο ήρεμος και χαλαρός και αυτό μπορεί να βοηθήσει μετά από μια αγχωτική ημέρα. Θα πρέπει απλώς να σταθεί κανείς με τους ώμους χαλαρούς και να νιώσει την αναπνοή του να έρχεται αργά από την κοιλιά. Ταυτόχρονα, θα νιώσει το διάφραγμα και το θώρακα να διαστέλλονται. Θα πρέπει να κρατήσει την αναπνοή για λίγο και μετά να εκπνεύσει αργά.

Πεντάλεπτη ανάπαυση.

Το άτομο θα πρέπει να ξαπλώσει στο πάτωμα με τις παλάμες προς τα πάνω και τα χέρια ανοιχτά. Χαλαρό το σώμα και ξεκινώντας από τα πόδια. Θα πρέπει να μείνει ακίνητος για λίγα λεπτά πριν σηκωθεί αργά.

Αρχίζοντας από τα πόδια και αφήνοντάς τα να γυρίσουν στο πλάι καθώς χαλαρώνουν.

Οι γάμπες θα πρέπει να είναι χαλαρές μετά τους μηρούς και τους γοφούς.

Η αναπνοή, θα πρέπει να γίνεται από το στομάχι, για να χαλαρώσει το άτομο και μετά να συνεχίσει με τον κορμό.

Το άτομο θα πρέπει να αφήσει τα δάχτυλά του να λυγίσουν, καθώς τα χέρια χαλαρώνουν.

Τέλος, θα πρέπει να χαλαρώσει το λαιμό και το κεφάλι και να συνεχίσει να αναπνέει βαθιά.

8.17. Πως ενισχύει το ρέικι άλλες θεραπείες.

Αν κάποιος κάνει ρέικι, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να επωφεληθεί από άλλες θεραπείες, ιδιαίτερα αν τις βρίσκει ήδη αποτελεσματικές. Πολλοί θεραπευτές χρησιμοποιούν ρέικι για να ενισχύσουν την ολιστική φύση της δικής τους θεραπείας. Το ρέικι μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιηθεί για την προστασία από παρενέργειες που μπορεί να προκύψουν από συμβατικές ιατρικές αγωγές: για παράδειγμα, το ρέικι χαλαρώνει και προετοιμάζει τους ανθρώπους για μια εγχείρηση. Το ρέικι μπορεί να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα των συμβατικών αλλά και των ομοιοπαθητικών φαρμάκων.

Για να ενισχυθεί την επίδραση της αγωγής, θα μπορούσε κανείς να κάνει ρέικι στον εαυτό του πριν τη θεραπεία. Αν σκοπεύει να κάνει ρέικι πριν δοκιμάσει μια διαφορετική θεραπεία, καλό θα είναι να ενημερώσει το θεραπευτή για την πρόθεσή του. Το ρέικι μπορεί να δώσει στο θεραπευτή επιπλέον δύναμη, αντοχή και υπομονή για να τον βοηθήσει και να τον υποστηρίξει κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Εικόνα 179.



Πηγή: Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών, (2009). *Εκπαίδευση Θεραπευτή Ρέικι*. Ανακτήθηκε 2 Νοεμβρίου, 2010, από <http://www.nhs.gr/el/component/lessons/?id=72&lsid=178>.

- Αρωματοθεραπεία και μασάζ

Αν ο θεραπευτής κάνει ρέικι στα έλαια αρωματοθεραπείας πριν τα χρησιμοποιήσει, θεωρείται ότι αποκτούν θεραπευτική ενέργεια. Μπορεί, επίσης, να κάνει ρέικι σε θεραπείες με βότανα, για να ενισχύσει τη δράση τους.

Στο μασάζ ή το σιάτσου, μπορεί να κάνει ρέικι στις περιοχές που υπάρχει πρόβλημα. Το ίδιο κάνουν και κάποιοι χειροπρακτικοί και φυσιοθεραπευτές.

- Θεραπεία με κρυστάλλους

Με τους κρυστάλλους ενισχύεται και εστιάζεται η ενέργεια, η οποία στη συνέχεια μπορεί να κατευθυνθεί σε συγκεκριμένες περιοχές όπου υπάρχουν εμπόδια στην ενέργεια. Μερικές φορές, το ρέικι χρησιμοποιείται στην αρχή μιας συνεδρίας αρωματοθεραπείας για να διορθωθεί η βασική αιτία της διαταραχής.

- Υπνοθεραπεία

Η χρήση των πέντε πρώτων θέσεων ρέικι πριν την ύπνωση, μπορεί να μειώσει το χρόνο που απαιτείται για να υπνωτιστεί κάποιος. Υπάρχουν ομοιότητες ανάμεσα στην κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης της υπνοθεραπείας και του ρέικι.

Παρόμοια, ο διαλογισμός, η ψαλμοδία και το τραγούδι μπορεί να ωφεληθούν από το συνδυασμό τους με το ρέικι. Η χαλαρωτική επίδραση του ρέικι βοηθά στην απελευθέρωση της έντασης και τη βύθιση της αναπνοής.

8.18. Ο διαλογισμός του ρέικι.

Ο σκοπός του διαλογισμού είναι να εστιάσει κανείς στο κέντρο του είναι του και να χαλαρώσει. Το ρέικι μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι μια μορφή διαλογισμού, με τον οποίο μοιράζεται πολλές ομοιότητες.

Ο διαλογισμός μπορεί να ηρεμήσει το νου, να χαλαρώσει το σώμα και να ανανεώσει το πνεύμα. Ακόμη και μια πεντάλεπτη συνεδρία κάθε πρωί μπορεί να βοηθήσει να ξεκινήσει κανείς την ημέρα του με ήρεμο νου. Πολλοί άνθρωποι λένε ότι αφού δοκιμάσουν το ρέικι, καταφέρνουν να φτάσουν σε μια βαθύτερη, πιο χαλαρή κατάσταση στο διαλογισμό τους με πολύ λιγότερη προσπάθεια. Αν ο αποδέκτης ή ο θεραπευτής του ρέικι είναι εξοικειωμένος με το διαλογισμό, η ησυχία κατά τη συνεδρία του ρέικι θα του φανεί λιγότερο παράξενη.

Ο στόχος.

Για να κάνει κάποιος διαλογισμό, μπορεί να εστιάσει σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο που βρίσκεται μπροστά του, όπως ένα κερί ή ένα λουλούδι ή να εστιάσει στην εισπνοή και την εκπνοή του. Καλό θα είναι να επιλέξει ένα μόνο σημείο εστίασης και να μην το αλλάξει για όση ώρα διαλογίζεται. Πολλοί άνθρωποι βάζουν ένα ξυπνητήρι, ώστε να συγκεντρωθούν στο διαλογισμό αντί να σκέφτονται πόση ώρα πέρασε.

Εικόνα 180: Χαλάρωση.



Πηγή: Charlish, A. & Robertshaw, A. (2009). *Ρέικι συμβουλές και μουσικά*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Εξαφάνιση των εμποδίων της ενέργειας

Η χρήση του διαλογισμού σε μια συνεδρία ρέικι μπορεί να βοηθήσει στην εξαφάνιση των εμποδίων της ενέργειας. Αν κλείσει κανείς τα μάτια του και εστιάσει σε συγκεκριμένες περιοχές ενώ δίνει ή δέχεται ρέικι, η συμπαντική ενέργεια θα διοχετευτεί στα σημεία που είναι περισσότερο απαραίτητα. Θα μπορούσε να ανακαλύψει κανείς ότι ορισμένες περιοχές του σώματος τραβούν λίγη ενέργεια σε σχέση με άλλες. Μερικές φορές ο θεραπευτής ή ο αποδέκτης αισθάνεται ζέστη στα χέρια του ή σε μια περιοχή του σώματος, πράγμα που σημαίνει ότι στο σημείο αυτό απορροφάται πολλή ενέργεια. Μπορεί πάλι να νιώσει ένα μούδιασμα ή και απολύτως τίποτε.

Αν ο αποδέκτης νιώθει ότι υπάρχουν εμπόδια μέσα στο σώμα του, θα μπορούσε να φανταστεί ότι ο δότης πιάνει την μπλοκαρισμένη ενέργεια και την τραβάει έξω από το σώμα. Έτσι, θα απελευθερωθεί η μπλοκαρισμένη περιοχή και η ενέργεια θα ρέει ελεύθερα σε όλο το σώμα.

Καθάρισμα του νου

Πριν το διαλογισμό, θα πρέπει κανείς να δοκιμάσει το εξής για να απαλλαγεί από ανεπιθύμητες σκέψεις. Απλώς θα πρέπει να επιτρέψει στις λέξεις να βγουν από το νου σαν ήχοι, ενώ κουνά απαλά το κεφάλι και τα χέρια (Charlish; Robertshaw, 2009).

8.18.1. Ο Διαλογισμός της Βιπάσана που βασίζεται στην επίγνωση της αναπνοής, από τον Όσσο, όσον αφορά το ρέικι.

Η Βιπάσана είναι ο διαλογισμός που έχει οδηγήσει στη Φώτιση τους περισσότερους ανθρώπους από οποιοδήποτε άλλο διαλογισμό, γιατί είναι η ίδια η ουσία του διαλογισμού.

Είναι μια από τις αρχαιότερες τεχνικές διαλογισμού της Ινδίας. Κι ενώ είχε χαθεί από την ανθρωπότητα για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, την ανακάλυψε ξανά ο Γκοτάμα ο Βούδας πριν από 2500 χρόνια περίπου.

Βιπάσана σημαίνει να βλέπεις τα πράγματα όπως είναι στην πραγματικότητα και είναι η διαδικασία της αυτοκάθαρσης με την αυτοπαρατήρηση.

Αρχίζει κανείς την άσκηση της Βιπάσана παρατηρώντας την φυσική του αναπνοή, για να συγκεντρώσει το νου του. Έχοντας έτσι οξύνει την επίγνωσή του, συνεχίζει παρατηρώντας τη διαρκή αλλαγή της φύσης του σώματος και του νου, βιώνοντας τις παγκόσμιες αλήθειες της προσωρινότητας, της δυστυχίας και της απουσίας του εγώ.

Η συνειδητοποίηση αυτής της αλήθειας μέσα από την άμεση εμπειρία, αποτελεί τη διαδικασία της κάθαρσης.

Το μονοπάτι αυτής της γνώσης, αποτελεί παγκόσμια θεραπεία για παγκόσμια προβλήματα και δεν έχει καμιά απολύτως σχέση με κανένα είδος οργανωμένης θρησκείας ή αίρεσης ούτε με οποιαδήποτε τελετουργία ή δοξασία. Γι' αυτό μπορεί να ασκείται ελεύθερα από όλους, σε οποιοδήποτε τόπο ή χρόνο, χωρίς να έρχεται σε σύγκρουση με φυλή ή θρησκεία και έτσι μπορεί να αποδειχθεί εξίσου ωφέλιμο για όλους.

Βιπάσана. Χρονος: 45' και 15'.

Όταν κανείς κάνει Βιπάσα, θα πρέπει αρχικά, να βρει μια άνετη θέση, στην οποία θα καθίσει για 45'.

Θα βοηθήσει το να κάθεται το άτομο στην ίδια θέση, καθημερινά, την ίδια ώρα. Δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει ησυχία.

Θα πρέπει να πειραματιστεί, ώσπου να βρει τις συνθήκες στις οποίες αισθάνεται καλύτερα. Θα μπορούσε να καθίσει για 60' τουλάχιστον μετά το φαγητό, ή πριν τον ύπνο.

Είναι σημαντικό το να κάθεται με την πλάτη και το κεφάλι ίσια. Τα μάτια θα πρέπει να είναι κλειστά και το σώμα όσο πιο ακίνητο γίνεται. Ίσως θα βοηθούσε να υπάρχει ένα σκαμνί διαλογισμού ή μια καρέκλα με ίσια πλάτη ή μαξιλάρια.

Εικόνα 181.



Πηγή: Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών, (2009). *Εκπαίδευση Θεραπευτή Ρέικι*. Ανακτήθηκε 2 Νοεμβρίου, 2010, από <http://www.nhs.gr/el/component/lessons/?id=72&lsid=178>.

Πρώτο στάδιο: Σιωπηλό κάθισμα για 45'.

Καθώς το άτομο κάθεται, θα πρέπει να παρατηρήσει την αναπνοή του στο σημείο απ' όπου μπαίνει στη μύτη του. Δεν υπάρχει συγκεκριμένη τεχνική για την αναπνοή. Θα πρέπει να αναπνέει με φυσικότητα. Η Βιάσασα βασίζεται στην επίγνωση της αναπνοής.

Τίποτα δεν μπορεί να διασπάσει την προσοχή κάποιου στη Βιάσασα. Όταν παρουσιαστεί κάτι, θα πρέπει να σταματήσει να παρατηρεί την αναπνοή και να δώσει την προσοχή του σ' αυτό που συμβαίνει, ώσπου να επιστρέψει και πάλι πίσω στην παρατήρηση της αναπνοής του. Απλώς, θα πρέπει να παρατηρήσει οποιαδήποτε σκέψη ή συναίσθημα περάσει στην οθόνη του νου του. Δεν θα πρέπει να αξιολογεί τι είναι καλό και τι είναι κακό. Αν δημιουργηθούν ερωτήσεις, θα πρέπει να θυμάται κανείς ότι και αυτές είναι αντικείμενα για παρατήρηση, καθώς έρχονται και φεύγουν. Τα πράγματα αλλάζουν συνεχώς, αλλά το εύκολο είναι και σωστό.

Δεύτερο στάδιο: Βάδισμα Zen για 15'.

Το δεύτερο μέρος είναι ένα αργό, συνηθισμένο βάδισμα, που βασίζεται στην πλήρη επίγνωση του αγγίγματος των πελμάτων στο έδαφος. Καθώς το άτομο περπατά, η προσοχή του θα πρέπει να είναι στραμμένη στην επαφή κάθε πέλματος τη στιγμή που αγγίζει το έδαφος. Τα μάτια θα πρέπει να μείνουν χαμηλωμένα, έτσι ώστε να βλέπει μόνο το έδαφος λίγα βήματα πιο μπροστά. Θα πρέπει να έχει κανείς επίγνωση των κινήσεων του σώματός του.

Είναι μια πρόσκληση για να αποταυτιστεί το άτομο, κάπως από το σώμα, το νου, τα συναισθήματα και το περιβάλλον, πράγμα που ίσως αφήσει χώρο για να γεννηθεί η διορατικότητα ή η κατανόηση. Θα πρέπει να θυμάται κανείς πως τίποτα το ιδιαίτερο δεν υποτίθεται πως πρέπει να συμβεί. Δεν υπάρχει ούτε επιτυχία, ούτε αποτυχία, ούτε υπάρχει κάποια βελτίωση. Δεν υπάρχει τίποτα που να χρειάζεται να καταλάβει ή να αναλύσει. Μπορεί όμως να έρθουν ενοράσεις ως προς οτιδήποτε. Πιθανές ερωτήσεις και προβλήματα, μπορεί ίσως να τα δει σαν μυστήρια που μπορεί να απολαύσει.

Ο Όσσο μιλά για την απότομη άνοδο της ενεργειας που αισθάνονται συχνά οι άνθρωποι όταν αρχίζουν τη Βιάσασα.

Εικόνα 182.



Στη Βιάσασα συμβαίνει καμιά φορά να νιώθει κανείς πολύ αισθησιακός, επειδή είναι τόσο σιωπηλός και η ενέργεια δεν διασκορπίζεται. Συνήθως, διασκορπίζεται πολλή ενέργεια και το άτομο εξαντλείται. Όταν κάθεται χωρίς να κάνει τίποτα, γίνεται μια σιωπηλή λίμνη ενέργειας και η λίμνη αυτή συνεχώς γίνεται όλο και πιο μεγάλη, ολοένα και μεγαλύτερη. Φτάνει σχεδόν στο σημείο που ξεχειλίζει... Και τότε νιώθει αισθησιακός. Νιώθει ένα νέο είδος ευαισθησίας, αισθησιασμού, ακόμη και σεξουαλικότητα, σαν να έχουν γίνει όλες του οι αισθήσεις δροσερές, νεανικές,

ζωντανές, σαν να έφυγε από πάνω του η σκόνη και να έχει κάνει μπάνιο και να τον καθαρίζει το νερό. Αυτό συμβαίνει.

8.19. Ρέικι, η θεραπευτική δύναμη της αγάπης.

Το Ρέικι είναι ένα μαγικό μονοπάτι που ανοίγει άπειρες διαδρομές θεραπείας, αυτοθεραπείας και αυτογνωσίας. Είναι ένα μονοπάτι που όπως και η ίδια η αυτογνωσία δεν έχει αρχή και τέλος. Είναι ευεργεσία και ικανοποίηση προσφοράς στον εαυτό, αλλά και στον συνάνθρωπο. Είναι αγνό κατάλευκο φως, που λούζει τα συσσωρευμένα μπλοκαρίσματα του νου, της ψυχής, του πνεύματος και τελικά και του ίδιου του σώματος. Είναι αγνή πρόθεση αλλά και σκοπός. Μα πάνω απ' όλα το Ρέικι είναι Αγάπη... (ReikiLove, 2010)

Εικόνα 183.



Πηγή: ReikiLove. (10 Ιουλίου, 2010). *Αγάπη στα χρώματα του ρέικι*. Ανακτήθηκε 16 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://reikilove.blogspot.com/>

Κεφάλαιο 9

9. Σιάτσου.

Σιάτσου σημαίνει «δακτυλική πίεση». Είναι μια σύγχρονη σωματική αγωγή υγείας που έχει τις ρίζες της σε μια ανατολική θεραπευτική παράδοση χιλιάδων ετών.

9.1. Η ιστορία του σιάτσου.

Η πρώτη καταγραφή των κινέζικων ιατρικών θεωριών εμφανίζεται στα Κλασικά κείμενα του Κίτρινου Αυτοκράτορα (100 π.Χ.), όπου θέτονται οι βάσεις της διάγνωσης και της αγωγής, συμπεριλαμβανομένης της διέγερσης σημείων με βελόνες, του μασάζ και της θερμότητας.

Η κινέζικη θεραπευτική παράδοση ήταν εδραιωμένη στην Ιαπωνία ήδη από τον 6^ο αι. μ.Χ., με το *anma*, την ιαπωνική μορφή του *anmo* (βελονισμός και μασάζ) να εφαρμόζεται ευρύτατα. Όμως η εφαρμογή της εγκαταλείφθηκε σταδιακά έως τις αρχές του 20^{ου} αι. Τότε, η πρωτοποριακή δουλειά του Tamai Tempaku έφερε ξανά στο προσκήνιο την παραδοσιακή ιαπωνική σωματική αγωγή. Το βιβλίο του, *Shiatsu ho* (1919), ενέπνευσε μετέπειτα θεραπευτές, όπως τους Tokujiro Namikoshi, Katsusuke Serizawa και Shizuto Masunaga, σημαντικούς δασκάλους του σιάτσου καθέννας από τους οποίους ανέπτυξε ξεχωριστές πτυχές της θεωρίας και της πράξης.

Η πανάρχαια θεωρία των Πέντε Στοιχείων έρχεται να ενισχύσει τη δημιουργία ενός πλήρους συστήματος για τη βελτίωση της υγείας και την αντιμετώπιση της αρρώστιας. Το σιάτσου γίνεται όλο και πιο δημοφιλές στη δύση, όπου η ολιστική προσέγγιση που έχει ως στόχο τη θεραπεία του ανθρώπου και όχι της αρρώστιας, έχει εξάψει την περιέργεια του κόσμου.

9.2. Οι αρχές του σιάτσου.

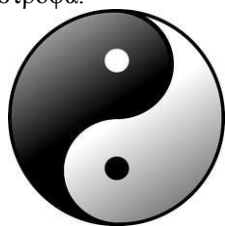
Το σύγχρονο σιάτσου είναι μια ολιστική αγωγή υγείας, βαθιά ριζωμένη στην Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική (ΠΚΙ) και βασισμένη στην ιδέα ότι η ζωτική ενέργεια, κοινώς *κι* (ή *qi*), ρέει μέσα στο σώμα σε κανάλια (μεσημβρινούς). Αυτά μπορούν να επηρεαστούν ασκώντας πίεση κατά μήκος τους σε σημεία- κλειδιά, ξεμπλοκάροντας την ενεργειακή ροή και συμβάλλοντας έτσι στην ομαλότερη λειτουργία συγκεκριμένων ζωτικών συστημάτων και του σώματος συνολικά. Κύριος στόχος της αγωγής είναι να ρυθμίσει τη λειτουργία του υγιούς οργανισμού και να προλάβει ασθένειες. Όμως το σιάτσου μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε ειδικά προβλήματα υγείας, δίνοντας έμφαση σε συγκεκριμένα σημεία ή περιοχές.

9.2.1. Η έννοια του Γιν- Γιανγκ.

Η θεωρία του γιν-γιανγκ εμφανίζεται για πρώτη φορά στο αρχαίο Κινέζικο Βιβλίο των Αλλαγών - το *Τσινγκ* (περ. 800 π.Χ.). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η ζωτική ενέργεια που αντιπροσωπεύει την ουσία του Σύμπαντος εμπεριέχει δύο αντίθετες αρχές, το γιν και το γιανγκ, που ενυπάρχουν σε καθετί, σε διαφορετικές αναλογίες.

Η ιδέα αυτή απεικονίζεται ξεκάθαρα στο *τάι τσι*, το σύμβολο γιν/γιανγκ, όπου την περιοχή του γιανγκ υπάρχει ένας μικρός σπόρος του γιν, και αντίστροφα. Ακόμα και όταν σε κάτι επικρατεί το γιν, αυτό μπορεί να αλλάξει. Για παράδειγμα, το νερό, που είναι γιν, έχει τη δυναμική ικανότητα να μετατρέπεται σε ατμό, δηλαδή σε γιανγκ. Η ιδέα της δυναμικής ικανότητας αλλαγής από γιν σε γιανγκ και από γιανγκ σε γιν είναι θεμελιώδης.

Εικόνα 184: Yin- Yang. Το σύμβολο του Tai Tsi συνοψίζει την ιδέα ότι στη yang υπάρχει πάντα το yin και αντίστροφα.



Πηγή: Gonzalez, L. (1999). *Yin-Yang*. Ανακτήθηκε 6 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://mor.phe.us/writings/Yin-Yang.html>

Σύμφωνα με την ΠΚΙ, σε κάθε λειτουργία ή όργανο του ανθρώπινου σώματος κυριαρχεί το yin ή το yang. Στο μπροστινό μέρος του σώματος επικρατεί το yin, στο πίσω το yang. Στο πρώτο εντοπίζονται τα κανάλια yin που μεταφέρουν την ανοδική ενέργεια yin από τη γη. Η ενέργεια yang κυλάει από τον «ουρανό» μέσα από τα κανάλια yang διατρέχοντας το πίσω μέρος των χεριών και των ποδιών, και την πλάτη. Τα όργανα yin, όπως η σπλήνα και το ήπαρ, είναι συμπαγή και αναλαμβάνουν να αποθηκεύουν και να διανέμουν την ενέργεια και το αίμα. Τα όργανα yang, όπως το στομάχι και η ουροδόχος κύστη, είναι κοίλα και συχνά αναλαμβάνουν την πέψη και την αποβολή των περιττών ουσιών. Η ανισορροπία ή η δυσαρμονία των yin και yang στο σώμα ή σε συγκεκριμένα όργανα θεωρείται υπεύθυνη για ποικιλία συμπτωμάτων και την προδιάθεση για ασθένειες. Στόχος του σιάτσου είναι να βελτιώσει την υγεία, επιδρώντας στα κανάλια μέσα από τα οποία το «κι» φτάνει στα όργανα, για να επιφέρει ισορροπία ανάμεσα στο yin και το yang.

Μεταβατική περίοδος: Πέρα από τις διαφορές που τα χωρίζουν, υπάρχουν και μεταβατικά στάδια μεταξύ των yin και yang. Το φθινόπωρο, για παράδειγμα, η εποχή που το καλοκαίρι γίνεται χειμώνας, θεωρείται περίοδος ενίσχυσης του yin.

Η ενέργεια yang αντιπροσωπεύει την ενεργειακή δύναμη που ωθεί στην αλλαγή και την κίνηση. Η ενέργεια yin είναι παθητική και επιφέρει την ισορροπία. Και οι δύο είναι απαραίτητες για την ευεξία. Σε αυτή την αντίληψη βασίζεται ένα ολόκληρο σύστημα από αντίθετες αλλά συμπληρωματικές ιδιότητες.

Εικόνα 185: Yin-Yang.

YANG	YIN
Βασικά χαρακτηριστικά	
Μέρα	Νύχτα
Ζέστη	Κρύο
Καλοκαίρι	Χειμώνας
Ξηρό	Υγρό
Εξάτμιση	Υγραποίηση
Ανοδος	Κάθοδος
Ενεργητικό	Παθητικό

Εξωστρεφές	Εσωστρεφές
Ουρανός	Γη
Αρσενικό	Θηλυκό
Άυλο	Υλικό
Όργανα	
Παχύ έντερο	Πνεύμονες
Στομάχι	Σπλήνα
Λεπτό έντερο	Καρδιά
Τριπλός θερμαστής	Περικάρδιο
Χοληδόχος κύστη	Ήπαρ
Ουροδόχος κύστη	Νεφρά
Τροφές	
Κκίνο κρέας	Μαρούλι
Σκόρδο	Μπανάνα
Ροδάκινα	Οστρακοειδή
Καφές	Μπύρα
Τσίλι	Ντομάτες
Λαχανικά (ρίζωματώδη)	Μήλα
Ουδέτερες τροφές	
Ρύζι, ξηροί καρποί,φυλλώδη λαχανικά, σιτάρι, βρόμη, γάλα, αυγά, φασόλια, μπιζέλια.	

9.2.2. Τα Πέντε Στοιχεία στο σιάτσου.

Η θεωρία των Πέντε Στοιχείων αναπτύχθηκε παράλληλα με αυτή του γιν- γιαγκ και έρχεται να δια φωτίσει ακόμη περισσότερο τον τρόπο με τον οποίο το «κι» εκδηλώνεται στον υλικό κόσμο. Το «κι» εμφανίζεται σε πέντε φάσεις, γνωστές ως Ξύλο, Φωτιά, Γη, Μέταλλο και Νερό. Η θεωρία αυτή βοηθά να γίνει κατανοητό, πώς η ενέργεια περνά από τη μια φάση στην άλλη. Σε κάθε στοιχείο αποδίδονται συγκεκριμένα χαρακτηριστικά (αντιστοιχίες), ενώ καθένα θεωρείται πως ελέγχει διαφορετικές πτυχές του σώματος και των συναισθημάτων. Όλα εμπεριέχουν ιδιότητες γιν και γιαγκ.

Οι ειδικοί του σιάτσου χρησιμοποιούν τη θεωρία των Πέντε Στοιχείων για να αναλύσουν τα αίτια μιας ασθένειας και να επιλέξουν σε ποια κανάλια θα επικεντρωθούν κατά την αγωγή.

Ξύλο

Συνδέεται με την ενίσχυση του γιανγκ (έναρξη της δράσης), χαρακτηρίζεται από ανάπτυξη και ανοδική κίνηση. Όταν κυριαρχεί το ξύλο, το άτομο είναι δυναμικό και οργανωμένο, αλλά έχει τάσεις θυμού.

Φωτιά

Αντιπροσωπεύει το αποκορύφωμα της ενέργειας γιανγκ. Σημαίνει ζεστασιά και χαρά, υπερβολικό ενθουσιασμό και αναβρασμό.

Γη

Στοιχείο που, πέρα από την αύξηση του γιν, συνδέεται με την ωρίμανση και τη θρέψη. Η κυριαρχία του δίνει στο άτομο την ικανότητα να συγκεντρώνεται και να ακούει τους άλλους, αλλά κινδυνεύοντας από άγχος και αγωνίες.

Μέταλλο

Στοιχείο στο οποίο υπερισχύει το γιν. Το μέταλλο συμβολίζει το όριο ή το σημείο αλλαγής. Στις ανθρώπινες σχέσεις μεταφράζεται θετικά σε καλή επικοινωνία με διατήρηση της ατομικότητας, ενώ αρνητικά, σε επιφυλακτικότητα, εσωστρέφεια, και αμυντική στάση.

Νερό

Το γιν στον υπέρτατο βαθμό. Το νερό καταλαμβάνει πάντα την πιο βαθιά κοιλότητα. Αποθηκεύει ενέργεια και δυναμικό ανάπτυξης. Κυλάει ορμητικά και υποδηλώνει δύναμη θέλησης και αυτάρκεια, αλλά ταυτόχρονα μπορεί να εμπεριέχει φόβο.

Εικόνα 186: Τα Πέντε Στοιχεία.

	ΞΥΛΟ	ΦΩΤΙΑ	ΓΗ	ΜΕΤΑΛΛΟ	ΝΕΡΟ
Κατεύθυνση	Ανατολή	Νότος	Κέντρο	Δύση	Βοράς
Εποχή	Άνοιξη	Καλοκαίρι	Τέλος καλοκαιριού	Φθινόπωρο	Χειμώνας
Κύκλος ζωής	Γάννηση	Ανάπτυξη	Ωρίμανση	Θερισμός	Αποθήκευση
Κλίμα	Άνεμος	Ζέστη	Υγρασία	Ξηρασία	Κρύο
Χρώμα	Πράσινο	Κόκκινο	Κίτρινο	Άσπρο	Μπλε-μαύρο
Γεύση	Ξινό	Πικρό	Γλυκό	Καυτερό	Αλμυρό
Όργανο γιν	Ήπαρ	Καρδιά	Σπλήνα	Πνεύμονες	Νεφρό
Όργανο γιανγκ	Χοληδόχος κύστη	Λεπτό έντερο	Στομάχι	Παχύ έντερο	Ουροδόχος κύστη
Αισθ. Όργανο	Μάτια	Γλώσσα	Στόμα	Μύτη	Αφτιά
Σωματικό υγρό	Δάκρυα	Ιδρώτας	Σάλιο	Βλέννα	Ούρα

Σωματικός ιστός	Σύνδεσμοι και τένοντες	Αιμοφόρα αγγεία	Μύες	Δέρμα	Οστά
Ήχος φωνής	Κραυγή	Γέλιο	Τραγούδι	Κλάμα	Βογκητό
Συναίσθημα	Θυμός	Χαρά	Αυτοσυγκέντρωση	Θλίψη	Φόβος
Πνευματική διάσταση	Άυλη ψυχή	Πνεύμα	Διάνοια	Υλική ψυχή	Θέληση

9.2.3. Οι έννοιες της ενέργειας του σιάτσου.

Στην αρχαία Κινέζικη φιλοσοφία η ύλη του σύμπαντος αποτελείται από ενέργεια, ή qi (προφέρεται «τσι»). Στην Ιαπωνία και στη θεωρία του σιάτσου, το τσι είναι γνωστό ως κι. Το κι, που συχνά αποκαλείται «ζωτική ενέργεια», μπορεί να έχει υλική υπόσταση ή να είναι άυλο. Η ύπαρξη του κι, εκδηλώνεται με διάφορες ιδιότητες και πτυχές που προσδιορίζονται και αναλύονται στη θεωρία Γιν-Γιανγκ και στο σύστημα των Πέντε Στοιχείων.

Στην Ινδική παράδοση της Αγιουρβέδα υπάρχει μια παρομοια έννοια της ενεργείας, το prana ή αλλιώς, ανάσα. Στη σύγχρονη Δυτική ιατρική δεν υπάρχει αντίστοιχη έννοια της ζωτικής ενέργειας, όμως το συγκεκριμένο κομμάτι της φιλοσοφίας του σιάτσου πλησιάζει τις θεωρίες της Φυσικής των Στοιχειωδών Σωματιδίων.

Ζωτική ενέργεια: Σύμφωνα με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική (ΠΚΙ), στο σώμα συνυπάρχουν τρία είδη κι: το πρωταρχικό κι -προϊόν της γενετικής κληρονομικότητας, το κι της τροφής και το κι του αέρα που αναπνέουμε.

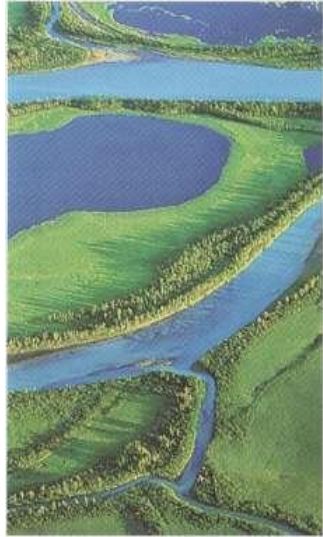
Στην ΠΚΙ, το αίμα αντιπροσωπεύει την υλική υπόσταση του κι, που τρέφει τους ιστούς. Η ανεμπόδιστη ροή του κι μέσα στο σώμα, όπως ισχύει και για το αίμα, είναι απαραίτητη για την καλή υγεία. Τρέφει, αναζωογονεί, και τονώνει τα όργανα. Αντίθετα, όταν η ροή του κι παρεμποδίζεται, επηρεάζεται η λειτουργία του αντίστοιχου οργάνου, με αποτέλεσμα να λιμνάζει το αίμα, να συσσωρεύονται τοξίνες και να εμφανίζονται συμπτώματα ασθενειών.

Ζωτικά όργανα: Η ΠΚΙ αντιμετωπίζει το ρόλο των ζωτικών οργάνων πολύ διαφορετικά από τη δυτική ιατρική. Στην ΠΚΙ τα ζωτικά όργανα είναι οι πνεύμονες, το παχύ έντερο, το στομάχι, η σπλήνα, η καρδιά, το λεπτό έντερο, η ουροδόχος κύστη, τα νεφρά, το περικάρπιο, η χοληδόχος κύστη και το ήπαρ. Ο ρόλος που τους αποδίδεται είναι πολύ ευρύτερος σε σχέση με τις περιορισμένες λειτουργίες που τους αναγνωρίζει η δυτική ιατρική. Επίσης υπάρχει ένα επιπλέον όργανο που δεν εντοπίζεται ανατομικά: ο τροπλός θερμαστής. Κάθε όργανο ρυθμίζει διάφορες σωματικές και συναισθηματικές καταστάσεις.

Η ροή της ενέργειας: Το κι κυκλοφορεί στο σώμα σε κανάλια που σχηματίζουν ένα περίπλοκο σύστημα επικοινωνίας των οργάνων. Υπάρχουν 12 πρωτεύοντα κανάλια που διατρέχουν το σώμα κάτω από το δέρμα, και φέρουν το όνομα του οργάνου από το οποίο ξεκινούν. Ο χειρισμός τους με το σιάτσου είναι εύκολος και οι θέσεις τους στο σώμα, συμμετρικές. Άλλα κανάλια μεταφέρουν το κι βαθύτερα στο σώμα, αλλά

μόνο δύο από αυτά, το Κυβερνητικό Αγγείο και το Αγγείο της Σύλληψης, επιδέχονται χειρισμό σιάτσου.

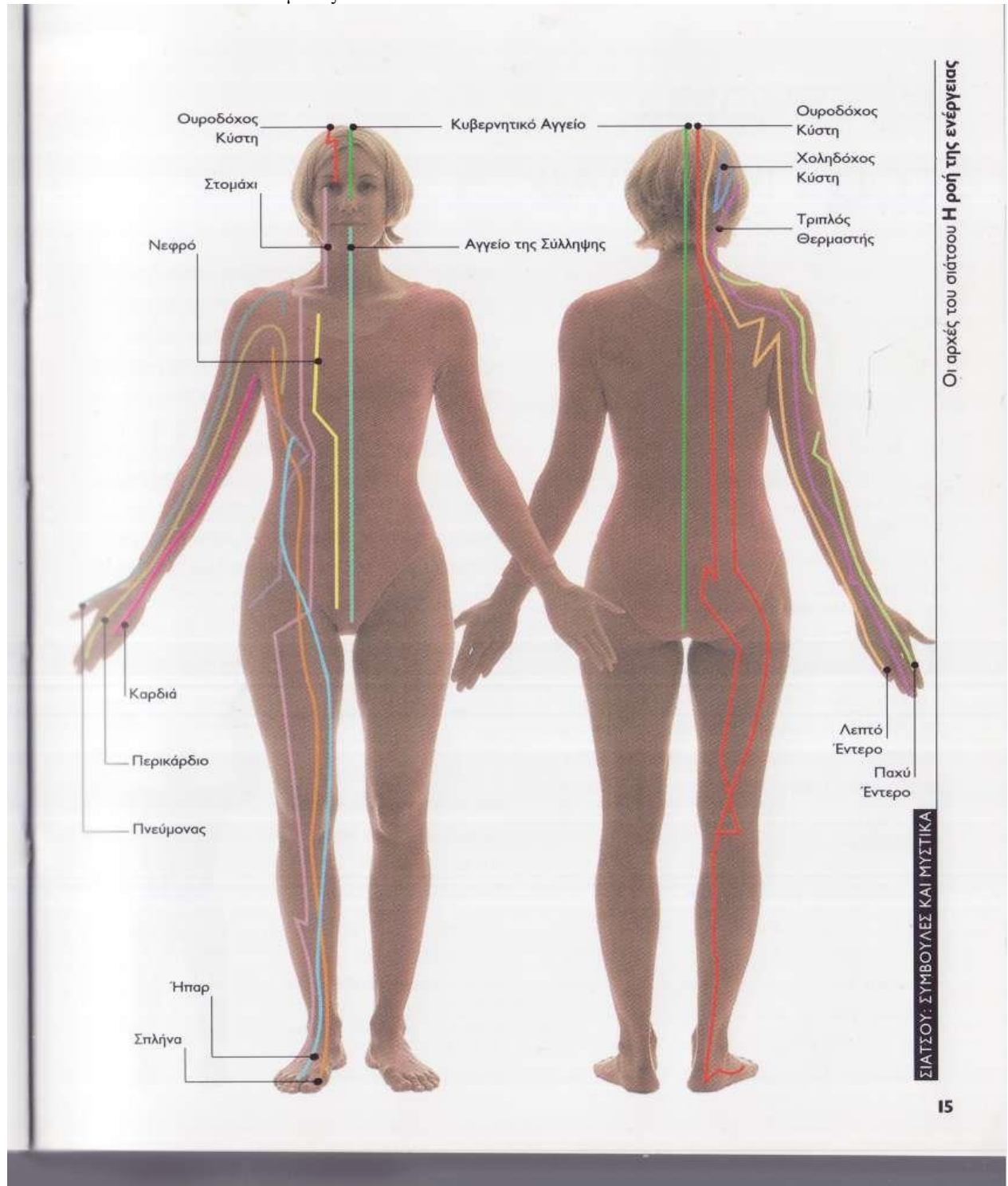
Εικόνα 187: Ποτάμια ενέργειας. Τα κανάλια μέσα στα οποία κυλάει το "κι" δεν έχουν απτή μορφή, παρότι είναι χαρτιγραφημένα με ακρίβεια. Παρομοιάζονται με ποτάμια που διατρέχουν και διαποτίζουν το σώμα.



Εικόνα 188: Τα κανάλια και οι συντομογραφίες τους.

Πνεύμονες (Πν)	Περικάρπιο (Π)	Ουροδόχος κύστη (ΟΚ)
Παχύ έντερο (ΠΕ)	Τριπλός θερμαστής(ΤΘ)	Ήπαρ (Σ)
Στομάχι (Στ)	Κυβερνητικό αγγείο(ΚΑ)	Νεφρό (Ν)
Σπλήνα (Σπ)	Αγγείο της σύλληψης (ΑΣ)	Χοληδόχος κύστη (ΧΚ)
Καρδιά (Κ)		Λεπτό έντερο (ΛΕ)

Εικόνα 189: Τα κανάλια του σώματος.



Επηρεάζοντας την ενεργειακή ροή: ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΣΙΑΤΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕΙ ΤΗ ΡΟΗ ΤΟΥ «ΚΙ» ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΚΑΝΑΛΙΩΝ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΕΠΕΜΒΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ. ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΩΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ, ΑΥΤΟ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΙΕΣΗΣ ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟ «ΑΝΟΙΓΜΑ» ΤΩΝ ΚΑΝΑΛΙΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ. ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ, ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΙΣΘΗΤΕΣ ΟΙ ΑΝΕΠΑΙΣΘΗΤΕΣ ΑΥΘΟΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΣΟ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΕΚΕΙΝΟΥ ΠΟΥ ΤΟ ΔΕΧΕΤΑΙ, ΟΣΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΣΙΑΤΣΟΥ. ΕΠΙΣΗΣ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΝΤΙΛΗΠΤΟ ΠΩΣ ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ

ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΝΑ ΡΕΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΣΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟ.

Άνοιγμα των καναλιών: Τα ενεργειακά κανάλια επηρεάζονται από την κατάσταση των μυών και των άλλων ιστών που τα περιβάλλουν. Οι σφιγμένοι μύες και αρθρώσεις μπορεί να παρεμποδίσουν τη ροή της ενέργειας, και οι προκαταρκτικές ασκήσεις Μακκο-Νο έχουν στόχο να καταπολεμήσουν τέτοιου είδους προβλήματα. Οι διατάξεις και οι περιστροφές που απαρτίζουν τις περισσότερες βασικές τεχνικές του σιάτσου βοηθούν τα κανάλια να ανοίξουν.

Αποτελέσματα της πίεσης: Το «κι» ρέει μέσα στα κανάλια με τον ίδιο τρόπο που το νερό κυλά ανάμεσα στις κοίτες ενός ποταμού. Δεξιά και αριστερά υπάρχουν σημεία που παρεμποδίζουν ή διακόπτουν την ομαλή διέλευση. Ασκώντας πίεση σε αυτές τις προβληματικές ή δύσκολες περιοχές, γνωστές ως «τσούμπο», το σιάτσου διευκολύνει τη ροή του «κι». Η πίεση μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλά διαφορετικά σημεία του σώματος: τους αντίχειρες, τις παλάμες, τα δάχτυλα, τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα.

Ο χρόνος: Η ροή του «κι» πιστεύεται πως, ανάλογα με την ώρα της ημέρας, επικεντρώνεται σε συγκεκριμένα όργανα και κανάλια. Κάποιοι ειδικοί του σιάτσου πιστεύουν πως όταν το σιάτσου στοχεύει σε συγκεκριμένα κανάλια, είναι αποτελεσματικότερο όταν το «κι» είναι στο ζενίθ του. Ωστόσο αυτό συχνά δεν είναι πρακτικό. Οι έμπειροι θεραπευτές, για να κάνουν διάγνωση, λαμβάνουν υπόψη την ώρα των συμπτωμάτων.

9.3. Η προετοιμασία για τη συνεδρία του σιάτσου.

ΚΑΘΕ ΑΤΟΜΟ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΙ Η ΝΑ ΔΕΧΤΕΙ ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ. ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗ ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΝΑ ΠΑΡΕΧΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ. ΜΟΛΟΝΟΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΡΤΙΑ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΠΟΛΛΑ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ, Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΚΑΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΑΤΟΜΑ ΣΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΦΙΛΙΚΟ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ. ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΩΣ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΕΙΑ ΩΣΤΕ Ο ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΝΑ ΠΛΗΣΙΑΣΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ ΑΠΟΔΕΚΤΗ ΚΑΙ ΝΑ ΑΣΚΗΣΕΙ ΠΙΕΣΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΑΛΑΙΠΩΡΕΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑ. ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ, ΜΙΑ ΑΓΩΓΗ ΣΙΑΤΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ, ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΠΩΣ ΘΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΣΟΧΗ. (ΜΕΕUS, 2009)

9.3.1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΙΑΤΣΟΥ.

ΠΡΙΝ ΑΡΧΙΣΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΣΙΑΤΣΟΥ, ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙ ΤΙΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ. ΑΥΤΕΣ ΘΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΝ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Η ΜΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ, Ο ΟΠΟΙΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΟΥΝ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΔΥΝΑΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

ΚΕΝΟ ΣΤΟΜΑΧΙ: ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ ΟΤΑΝ ΚΑΝΕΙΣ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΣΙΑΤΣΟΥ, ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΝΗΣΤΙΚΟΣ. ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΕΙΝΑΙ ΑΔΕΙΟ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΦΟΡΤΙΣΗ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΙΟ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΣΤΙΣ ΔΟΝΗΣΕΙΣ. ΕΑΝ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΟ, Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΔΙΟΧΕΤΕΥΕΤΑΙ ΣΤΑ ΠΕΠΤΙΚΑ ΑΓΓΕΙΑ ΚΑΙ Η

ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ. ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΝ ΓΥΡΩ ΣΤΙΣ ΔΥΟΜΙΣΙ ΩΡΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ, ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΑΓΩΓΗ.

ΚΕΝΟΣ ΝΟΥΣ: ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΙΔΕΕΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΑΝΑ ΠΑΣΑ ΣΤΙΓΜΗ ΝΑ ΣΥΛΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ. ΑΝ Ο ΝΟΥΣ ΤΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΕΨΕΙ ΣΤΟ ΗΑΡΑ ΝΑ ΤΟΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΕΙ, ΤΟΤΕ ΘΑ ΞΕΡΕΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΙ ΠΩΣ. ΓΙΑ ΕΝΑ ΙΣΧΥΡΟ ΣΙΑΤΣΟΥ, ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ 3 ΠΡΑΓΜΑΤΑ, ΕΝΑ ΑΠΛΟ ΕΥΡΥ ΠΛΑΙΣΙΟ, ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΗΑΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΕΝΟΣ Ο ΝΟΥΣ.

ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΔΥΝΑΜΗ- ΜΟΝΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ: ΤΟ ΣΩΜΑ ΑΝΟΙΓΕΤΑΙ ΚΑΙ Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΡΕΕΙ ΟΤΑΝ Ο ΑΠΟΔΕΚΤΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΕΙ. ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ ΑΥΤΟ ΕΝΑΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟΝ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙ ΟΤΙ ΤΟΝ ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ ΕΠΑΦΗΣ ΤΟΥΣ. ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Ο ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟΠΟΘΕΤΕΙ Η ΝΑ ΚΙΝΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ ΜΕ ΤΕΤΟΙΟ ΤΡΟΠΟ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΑΠΟΔΕΚΤΗ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ ΑΝΕΤΑ. Η ΠΙΕΣΗ, ΤΟ ΤΕΝΤΩΜΑ Η Η ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΣΤΑΔΙΑΚΟ, ΜΑΛΑΚΟ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟ ΤΡΟΠΟ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΝΑ ΑΦΗΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΚΑΠΟΙΑ ΙΔΕΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ, ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΣΟ ΕΥΚΑΜΠΤΟ Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ.

ΡΟΗ: Η ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΡΕΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΝΑ ΣΤΑΔΙΟ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ, ΕΝΩΝΟΝΤΑΣ ΕΤΣΙ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΕΝΑ ΣΥΝΟΛΟ. Η ΡΟΗ ΔΙΝΕΙ ΣΤΟΝ ΑΠΟΔΕΚΤΗ ΜΙΑ ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ. ΤΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΟΙΧΤΕΙ ΜΕ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΕΙ.. Ο ΚΑΤΑΚΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΧΩΡΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΦΡΑΖΕΙ ΤΗΝ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΠΟΔΕΚΤΗ.

ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΟ ΧΕΡΙΩΝ: ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΕΙ ΜΙΑ «ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΧΕΡΙΩΝ» ΚΑΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΟΣΟ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ. ΈΤΣΙ Η ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΡΑΜΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΕΡΙ. ΑΥΤΗ Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΙ ΜΙΑ ΒΑΘΙΑ ΕΝΟΠΙΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΠΟΔΕΚΤΗ.

ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ: ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ ΑΠ' ΟΛΑ, ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΚΑΙ Η ΠΡΟΘΕΣΗ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΓΝΕΣ. ΤΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΕΙ Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ. ΠΡΟΘΕΣΗ, ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ, ΚΑΝΕΙΣ, ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑ «ΚΙ» ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ. ΣΚΟΠΟΣ, ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΙΑΤΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΩΦΕΛΗΘΕΙ Ο ΑΠΟΔΕΚΤΗΣ. Η ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ ΚΑΙ Η ΩΦΕΛΕΙΑ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ, ΕΝΥΠΑΡΧΕΙ ΑΥΤΟΜΑΤΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΠΟΥ ΤΟΥ ΔΙΝΕΤΑΙ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ. Ο ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ ΣΙΑΤΣΟΥ ΝΑ ΝΙΩΣΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ, ΠΙΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΧΑΛΑΡΟΙ, ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΝ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ (GOODMAN, 1994).

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ.

ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙ ΝΑ ΔΙΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΟ ΔΕΚΤΗ ΚΑΙ ΣΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ. Η ΑΓΩΓΗ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΤΑ ΜΕΓΙΣΤΑ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΑΝ Ο ΔΕΚΤΗΣ ΑΠΑΣΧΩΛΕΙ ΤΟ ΝΟΥ ΤΟΥ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ Η ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ, Η ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ ΘΑ ΔΥΣΚΟΛΕΥΤΕΙ ΝΑ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΕΠΑΙΣΘΗΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ, ΕΝΩ ΔΕΝ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΣΚΗΘΕΙ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΘΕΙ ΜΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΕΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ ΜΑΛΑΚΤΗ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΕΚΤΗ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.

Διαλογισμός: ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΒΡΙΣΚΟΥΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ. ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΝΑΠΝΟΗ ΠΑΙΖΟΥΝ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΕΙ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ.

Αναπνοή: Η ΑΝΑΠΝΟΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΒΑΣΙΚΗ ΖΩΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ. Η ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΑΝΑΠΝΟΗ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ. ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΚΑΝΕΙ ΣΙΑΤΣΟΥ -ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟ- ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΤΗ ΡΟΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΔΕΚΤΗ. ΈΝΑΣ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΝΥΣΤΑΓΜΕΝΟΣ ΔΟΤΗΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ. ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ Η ΑΠΛΗ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ.

Συναίσθηση: ΜΙΑ ΑΚΟΜΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΙΑΤΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ ΚΑΝΕΙΣ «ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ», ΜΕ ΆΛΛΑ ΛΟΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΕΙ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΣΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΔΕΔΟΜΕΝΗ ΣΤΙΓΜΗ, ΑΚΟΜΗ ΚΙ ΑΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΚΑΤΙ ΤΕΤΡΙΜΜΕΝΟ. ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΝΕΙΣ ΑΠΟΛΥΤΑ ΑΠΟΡΡΟΦΗΜΕΝΟΣ ΣΕ Ό,ΤΙ ΚΑΝΕΙ. ΈΤΣΙ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΑΠΟΚΤΑ ΣΤΕΝΟΤΕΡΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΓΥΡΩ ΤΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΛΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΣΙΑΤΣΟΥ. ΤΟ ΝΑ ΑΔΕΙΑΖΕΙ ΤΕΛΕΙΩΣ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΤΟΥ ΑΠΟ ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΝΕΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΜΕΝΟΣ ΣΕ Ό,ΤΙ ΕΠΙΛΕΓΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΚΑΝΕΙ ΣΙΑΤΣΟΥ.

9.3.2. Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, σύμφωνα με το σιάτσου.

ΚΑΠΟΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΛΕΟΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ. ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙ' ΑΥΤΟΝ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΕΙ ΜΕ ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ, ΚΑΘΩΣ ΒΟΗΘΑ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΗΑΡΑ ΤΟΥ. Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ, ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΟ, ΣΕ ΈΝΑ ΉΣΥΧΟ ΔΩΜΑΤΙΟ, ΠΟΥ ΘΑ ΕΠΙΛΕΧΘΕΙ ΜΙΑ ΑΝΕΤΗ ΣΤΑΣΗ, ΘΑ ΕΠΕΛΘΕΙ Η ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΘΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΑ Η ΑΝΑΠΝΟΗ.

ΣΤΑΣΗ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ: Το άτομο θα πρέπει να είναι χαλαρό και να νιώθει άνετα: οκλαδόν στο πάτωμα, ξαπλωμένο ή καθιστο σε μια καρέκλα. Σημαντικό είναι η θέση που θα επιλεγεί να επιτρέπει να γίνεται η αναπνοή ελεύθερα. Άσκηση επίγνωσης της αναπνοής

- Το άτομο κλείνει τα μάτια και χαλαρώνει. Αισθάνεται το σώμα του να βουλιάζει στο πάτωμα ή στην καρέκλα. Νιώθει τα άκρα του να βαραίνουν και την αναπνοή του να γίνεται πιο αργή, χωρίς συνειδητή προσπάθεια.

- Στη συνέχεια, εστιάζει στην αίσθηση του αέρα που μπαίνει και βγαίνει από τη μύτη του, χωρίς να ακολουθεί την πορεία του πιο βαθιά, στον αναπνευστικό σωλήνα και στους πνεύμονες. Επαναλαμβάνει για μερικά λεπτά.
- Έπειτα, στρέφει την προσοχή στον ήχο της αναπνοής του. Παρατηρεί πως η εισπνοή έχει διαφορετικό ήχο από την εκπνοή και συνεχίζει για μερικά λεπτά.
- Τέλος, αφού στρέψει την προσοχή στην κίνηση της κοιλιάς του όσο αναπνέει, θα αισθανθεί (χωρίς να κοιτάξει) πώς φουσκώνει στην εισπνοή και μαζεύεται στην εκπνοή. Συνεχίζει μερικές επαναλήψεις πριν ανοίξει τα μάτια (Meeus, 2009).

9.3.3. Φυσική κατάσταση και Makko- ho στο σιάτσου.

Στην αρχή της συνεδρίας ο θεραπευτής θα πρέπει να πάρει ένα λεπτομερές ιστορικό, αντλώντας διάφορες πληροφορίες για πιθανές ενοχλήσεις, τον τρόπο ζωής και την ψυχολογική και σωματική κατάσταση. Θα πρέπει να παρατηρήσει τη στάση του σώματος, τη φωνή, το πρόσωπο, τη γλώσσα και άλλα στοιχεία που εκφράζουν την ενεργειακή κατάσταση του ατόμου. Εξετάζοντας όλο το σώμα προσεκτικά: τους μυς, τους μεσημβρινούς, τα ενεργειακά σημεία, τους σφυγμούς και τις ειδικές «διαγνωστικές περιοχές» στην κοιλιά, τη ράχη και τα άκρα, επιδιώκει να σχηματίσει μια ξεκάθαρη εικόνα της κατάστασης του ατόμου: την «ενεργειακή αξιολόγηση». Στη συνέχεια θα προσπαθήσει να δει τα συμπτώματα και τις διαφορετικές φάσεις των σωματικών διαδικασιών, φυσιολογικών και παθολογικών, περισσότερο ως εκφράσεις της κίνησης της ενέργειας, παρά ως βιολογικές διαδικασίες. Τέλος, ο θεραπευτής θα είναι αυτός που θα κρίνει, εάν το άτομο είναι σε θέση να δεχτεί εφαρμογή σιάτσου ή όχι (Μπουρατίνου, 2010).

Δεν χρειάζεται τρομερή μυϊκή δύναμη ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΣΙΑΤΣΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ, ΩΣΤΟΣΟ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΜΙΑ ΣΧΕΤΙΚΗ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ. ΑΥΤΗ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙ ΝΑ ΖΟΡΙΣΤΕΙ ΚΑΙ ΘΑ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΕΙ ΈΛΕΓΧΟ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΠΟΥ ΑΣΚΕΙΤΑΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ, ΠΟΝΟΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΥΤΟΥ ΠΟΥ ΔΕΧΕΤΑΙ ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ.

Makko-ho: ΠΟΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΆΣΚΗΣΗΣ, ΙΔΙΩΣ ΌΣΕΣ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ, ΌΠΩΣ Η ΓΙΟΓΚΑ, ΤΟ ΤΑΙ ΤΣΙ ΤΣΟΥΑΝ ΚΑΙ ΤΟ ΤΣΙ ΓΚΟΝΓΚ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ. ΤΟ ΜΑΚΚΟ-ΗΟ, ΤΟ ΕΞΧΩΡΙΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΆΣΚΗΣΗΣ ΠΟΥ ΑΝΕΠΤΥΞΕ Ο ΜΑΣUΝΑΓΑ, Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΣΙΑΤΣΟΥ, ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΩΦΕΛΙΜΟ. ΟΙ ΆΣΚΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΤΟΧΕΥΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΡΟΗΣ ΤΟΥ «ΚΙ» ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ. ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΑΠΛΕΣ, ΔΙΟΛΟΥ ΚΑΤΑΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΤΟΣΟ Γ' ΑΥΤΟΝ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΣΙΑΤΣΟΥ ΌΣΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΟΝ ΠΟΥ ΤΟ ΔΕΧΕΤΑΙ.

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: ΔΕΝ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΕΙΔΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΙΑΤΣΟΥ. ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ, ΑΠΛΩΣ, ΆΝΕΤΑ ΡΟΥΧΑ. ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΠΟΝΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ, ΠΙΕΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΝΟΧΛΗΣΗ. ΠΙΘΑΝΟΝ ΝΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΕΞΆΣΚΗΣΗ. Η ΠΡΩΤΗ ΆΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΣΕΙΡΑΣ ΆΣΚΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ. ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ - ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΤΗΣ ΖΩΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ. ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΒΟΛΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΤΤΩΝ ΟΥΣΙΩΝ. ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ Η

ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΣΟΥΝ ΤΗ ΡΟΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΕ ΈΝΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΤΑ ΚΑΝΑΛΙΑ Ή ΚΑΙ ΣΤΑ ΔΥΟ.

- **ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΚΑΙ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ.**

Η ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΗ, ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΚΑΝΑΛΙΟΥ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΛΕΙΔΑ, ΔΙΑΣΧΙΖΕΙ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΗΓΕΙ ΣΤΟΝ ΑΝΤΙΧΕΙΡΑ. ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΙΚΤΗ, ΔΙΑΤΡΕΧΕΙ ΤΟ ΜΗΚΟΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΝ ΩΜΟ, ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΛΑΙΜΟ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΗΓΕΙ ΣΤΗ ΜΥΤΗ. Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΗ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗ ΡΟΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΔΥΟ ΚΑΝΑΛΙΑ. ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΤΕ ΑΝ ΈΧΕΤΕ ΣΟΒΑΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ Ή ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΜΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ.

Η ΑΣΚΗΣΗ ΜΑΚΚΟ- ΗΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ: ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΣΤΕΚΕΤΑΙ ΟΡΘΙΟ ΜΕ ΤΑ ΠΕΛΜΑΤΑ ΣΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ ΤΩΝ ΓΟΦΩΝ. ΔΕΝΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΧΕΙΡΕΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΤΟΥ. ΕΚΠΝΕΟΝΤΑΣ, ΣΚΥΒΕΙ, ΧΑΜΗΛΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΦΟΥΣ. ΤΕΝΤΩΝΕΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΚΡΑΤΑ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΕΛΑΦΡΩΣ ΛΥΓΙΣΜΕΝΑ. ΠΑΙΡΝΕΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΝΕΙ ΒΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΤΑΣΗ, ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΝΑ ΕΡΘΟΥΝ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΤΟΥ, ΕΑΝ ΝΙΩΘΕΙ ΑΝΕΤΑ ΤΕΛΟΣ, ΙΣΙΩΝΕΙ ΑΡΓΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ ΕΚΠΝΕΟΝΤΑΣ.

Εικόνα 190: Η άσκηση Makko- ho του Πνεύμονα.



- **Ασκήσεις Στομάχου και Σπλήνας.**

ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ, ΟΠΩΣ ΠΟΛΥΩΡΗ ΜΕΛΕΤΗ. Η ΣΠΛΗΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΗ ΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΠΟΝΗΘΕΙ ΣΕ ΤΕΤΟΙΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ, ΚΥΡΙΩΣ ΑΝ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΡΩΕΙ. ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΤΑ ΚΑΝΑΛΙΑ, ΤΟ ΑΤΟΜΑ ΘΑ ΜΠΟΡΕΣΕΙ ΝΑ ΕΙΣΙΟΡΡΟΠΗΣΕΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ, ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΕΤΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ, ΕΝΩ ΠΙΘΑΝΟΝ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΔΥΣΠΕΨΙΑΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΣΤΟΜΑΧΟΥ- ΣΠΛΗΝΑΣ:

ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΟΝΑΤΙΣΕΙ ΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΟΝΑΤΑ, ΩΣΤΕ ΟΙ ΓΛΟΥΤΟΙ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΗΣΟΥΝ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ.

Καθώς εκπνέει, θα πρέπει να γείρει προς τα πίσω, με το βάρος του αρχικά στα χέρια και στη συνέχεια στους πήχεις που θα ακουμπήσουν στο πάτωμα. Αναπνέοντας σταθερά, θα πρέπει να χαλαρώσει με το κεφάλι πίσω και το στέρνο ανοιχτό. Αν υπάρχει η δυνατότητα ευλυγισίας και δεν υπάρχει καμία ενόχληση, θα πρέπει να προσπαθήσει να ξαπλώσει με την πλάτη στο πάτωμα. Τεντώνοντας τα χέρια πάνω

από το κεφάλι, να εισπνεύσει και να εκπνεύσει τρεις φορές στην τελική θέση πριν επιστρέψει αργά στην αρχική του θέση.

- **Ασκήσεις στην Καρδιά, στο Λεπτό Έντερο, στην Ουροδόχο Κύστη και στα Νεφρά.**

ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΑΚΚΟ- ΗΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ, ΤΟ ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΝΑΛΙΑ ΤΟΥΣ ΕΣΤΙΑΖΟΥΝ ΣΤΟ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ. ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΕ ΜΙΑ ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ. ΤΑ ΚΑΝΑΛΙΑ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΟ ΠΙΣΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ. ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΗ ΡΟΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΜΕ ΕΛΑΦΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ, ΤΩΝ ΓΟΦΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.

Μακκο-ηο για Ουροδόχο Κύστη και Νεφρά:

Το άτομο θα πρέπει να καθίσει στο πάτωμα με τεντωμένα πόδια. Αν η στάση το δυσκολεύει μπορεί να δοκιμάσει να καθίσει σε ένα μαξιλάρι. Θα πρέπει να χαλαρώσει τα γόνατα και να αφήσει τα πόδια να στραφούν προς τα έξω. Με το βάρος του πάνω στα οστά της λεκάνης (κοκαλάκια της λεκάνης), θα πρέπει να εισπνεύσει και να τεντώσει τα χέρια με τις παλάμες να κοιτούν προς τα έξω.

Εκπνέοντας, το άτομο θα πρέπει να γείρει μπροστά τον κορμό από τη λεκάνη, τραβώντας μακριά χέρια και πλάτη, προσπαθώντας να αγγίξει τους αστραγάλους του. Θα πρέπει να μείνει σε αυτή τη θέση για μερικά λεπτά, αναπνέοντας σταθερά και στη συνέχεια να χαλαρώσει την ένταση στην πλάτη, το λαιμό, τους ώμους και τα μέλη του.

Μακκο-ηο για Καρδιά και Λεπτό Έντερο:

Το άτομο θα πρέπει να καθίσει στο πάτωμα και να ενώσει τα πέλματα. Αφού τα πιάσει με τα χέρια θα πρέπει να τα πλησιάσει όσο γίνεται στον κορμό του και να πάρει βαθιές αναπνοές.

Εκπνέοντας, θα πρέπει να κάνει κάμψη από τη λεκάνη, πιέζοντας το κεφάλι και το στήρνο προς τα πέλματα με τους αγκώνες και τους πήχεις μπροστά από τις κνήμες. Αφού χαλαρώσει σε αυτή τη θέση, αναπνέει σταθερά ενώ θα πρέπει να εστιάσει στο κέντρο του σώματός του. Τέλος, επιστρέφει στην αρχική θέση με μια εισπνοή.

- **Ασκήσεις για το Περικάρδιο, τον Τριπλό Θερμαστή, τη Χοληδόχο Κύστη και το Ήπαρ.**

ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΑΚΚΟ-ΗΟ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΚΑΝΑΛΙΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗ ΡΟΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ «ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ» ΤΙΣ ΠΛΑΪΝΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ. Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΑΡΑΓΕΙ ΣΥΜΒΟΛΙΚΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥ ΘΕΡΜΑΣΤΗ. ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ, ΕΝΩ ΤΟ ΚΑΝΑΛΙ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥ ΘΕΡΜΑΣΤΗ ΑΝΟΙΓΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ «ΠΡΟΑΣΠΙΣΕΙ» ΤΟ ΣΩΜΑ ΑΠΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΠΕΙΛΕΣ. ΤΑ ΚΑΝΑΛΙΑ ΤΗΣ ΧΟΛΗΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΉΠΑΤΟΣ ΑΝΟΙΓΟΥΝ ΜΕ ΠΛΑΓΙΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ. ΟΙ ΠΛΕΥΡΙΚΕΣ ΤΑΛΑΝΤΩΣΕΙΣ ΕΥΝΟΟΥΝ ΤΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΚΙ ΣΤΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΚΑΝΑΛΙΑ.

ΜΑΚΚΟ- ΗΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΡΙΠΛΟ ΘΕΡΜΑΣΤΗ:

Το άτομο θα πρέπει να καθίσει οκλαδόν, φέρνοντας το εσωτερικό πόδι όσο μπορεί πιο κοντά στη λεκάνη του. Με τα χέρια σταυρωμένα θα πρέπει να πιάσει κάθε γόνατο με το αντίθετο χέρι.

Στη συνέχεια αφού εκπνεύσει θα πρέπει να κάνει κάμψη μπροστά ώστε οι αγκώνες να βρεθούν ανάμεσα στα γόνατα. Χαλαρώνοντας το κεφάλι και τον αυχένα, να τα αφήσει να πέσουν μπροστά. Με σταθερή αναπνοή να σηκώσει τον κορμό εκπνέοντας. Τέλος, να επαναλάβει αλλάζοντας θέση στα πόδια και τα χέρια.

Εικόνα 191: Makko- ho για Περικάρπιο και Τριπλό Θερμαστή.



Makko- ho για το Ήπαρ και τη ΧοληδόχοΚύστη:

Το άτομο θα πρέπει να καθίσει στο πάτωμα με τα πόδια ανοιχτά και τον κορμό όσο γίνεται ευθυτενή. Εάν το άτομο χρειάζεται στήριξη, μπορεί να τοποθετήσει το δεξί χέρι πίσω. Θα πρέπει να σηκώσει το πίσω χέρι πάνω από το κεφάλι.

Στη συνέχεια το άτομο θα πρέπει να φέρει το δεξί χέρι να ακουμπήσει στα αριστερά πλευρά. Αναπνέοντας αργά θα πρέπει να κάνει δεξιά κάμψη, ευθυγραμμίζοντας τον κορμό και το αριστερό χέρι με το δεξί πόδι. Χαλαρώνοντας σε αυτή τη θέση για μερικά λεπτά, η αναπνοή θα πρέπει να είναι σταθερή και το άτομο να επιστρέψει στην αρχική του θέση, επαναλαμβάνοντας από την άλλη πλευρά.

- **Ασκήσεις Do- In.**

Για τη διατήρηση της ευκαμψίας, της δύναμης και της βέλτιστης ευαισθησίας σε χέρια και πόδια, μπορεί κανείς να κάνει τις ασκήσεις που ακολουθούν μέρος της καθημερινής εξάσκησης. Μπορούν να εφαρμοστούν οπουδήποτε, αλλά θα πρέπει να δουλεύονται εξίσου με την δεξιά και την αριστερή πλευρά. Ακόμη και αν κάποιος δεν κάνει σιάτσου, θα νιώσει την ωφέλειά τους σε κάθε χειρονακτική εργασία που αναλαμβάνει.

Οι ασκήσεις αυτές ξεκινούν με τι τίνιγμα των χεριών για να διώξει το άτομο τυχόν συσσωρευμένη ένταση.

Θα πρέπει κανείς να κρατήσει το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού και να το περιστρέψει στην άρθρωση ενώ το τραβάει ελαφρά. Στη συνέχεια θα πρέπει να αλλάξει κατεύθυνση περιστροφής και να επαναλάβει σε κάθε δάχτυλο του ποδιού.

Εικόνα 192



Αφού τραβήξει το δάχτυλο του ποδιού προς τα πίσω, ώστε να αισθανθεί μια ελαφριά διάταση στο πέλμα, θα πρέπει να το κρατήσει σε αυτή τη θέση, αναπνέοντας σταθερά.

Εικόνα 193



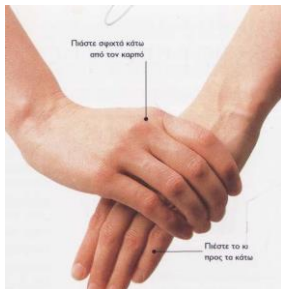
Με τη γροθιά ελαφρώς σφιγμένη, θα πρέπει να δώσει σταθερά χτυπήματα σε όλο το πέλμα. Τέλος υπάρχει η αίσθηση αναζωογόνησης και μυρμηγκιάσματος που αφήνει στο πόδι.

Εικόνα 194



Μεταφορά του «κι» από τον καρπό στην άκρη του δαχτύλου: Το άτομο θα πρέπει να πιέσει σφιχτά το χέρι κάτω από τον καρπό. Εκπνέοντας θα πρέπει να σπρώξει προς τα κάτω, από τον καρπό μέχρι τα δάχτυλα και να επαναλάβει με το άλλο χέρι.

Εικόνα 195



Κάμψη του καρπού: Θα πρέπει να ακουμπήσει τις δύο παλάμες μπροστά από το στήρνο και να πιέσει τα χέρια προς τα μέσα και κάτω, μέχρι να νιώσει να τεντώνει η βάση της παλάμης. Μετά θα πρέπει να στρέψει τα χέρια, ώστε τα δάχτυλα να κοιτούν προς τα κάτω και να πιέσει προς τα μέσα και πάνω μέχρι να αισθανθεί διάταση.

Μεγάλο άνοιγμα των δαχτύλων: Θα πρέπει να εφαρμοστεί η κλειστή γροθιά του ενός χεριού ανάμεσα στα δάχτυλα του άλλου χεριού, πιέζοντας, μέχρι το άτομο να νιώσει τη διάταση. Επαναλαμβάνεται το ίδιο και στο άλλο χέρι.

Εικόνα 196



9.3.4. Γενική φροντίδα υγείας, σύμφωνα με το σιάτσου.

Το σιάτσου είναι μια διαδικασία αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο δότη και στο δεχόμενο. Ο δότης, ακόμα και σε μέτριο επίπεδο, θα χρειαστεί να μεταφέρει μέρος της δικής του ενέργειας μέσα από την πίεση που θα ασκήσει. Αν μια αρρώστια ή συνήθεςτερα η έλλειψη ευεξίας, αποστερούν την ενέργεια του δότη, τότε το άγγιγμά του θα είναι λιγότερο αποτελεσματικό. Συνεπώς είναι σημαντική η καλή υγεία. Αυτό ίσως σημαίνει πως θα πρέπει να εξεταστεί ο τρόπος ζωής του ενδιαφερόμενου και να εξαλειφθούν συνήθειες που αδειάζουν τα αποθέματα της ενέργειάς επιδιώκοντας δραστηριότητες που αυξάνουν τη ζωτικότητα.

Η διατροφή: Δεν υπάρχει ειδική διατροφή για το σιάτσου, παρότι κάποιιο ίσως επιλέξουν να υιοθετήσουν στη διατροφή τους απόψεις που σχετίζονται με το γιν-γιανγκ. Σε πρακτικό επίπεδο, αυτό σημαίνει πως πρέπει κανείς να εξασφαλίσει ισορροπία ανάμεσα στις τροφές που έχουν ιδιότητες γιν, και σε εκείνες που έχουν ιδιότητες γιανγκ. Οι απόψεις αυτές συμβαδίζουν με τις συστάσεις των δυτικών διαιτολόγων, που συμβουλεύουν να υπάρχει ποικιλία τροφών και να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση μίας ομάδας τροφίμων.

Οι διεγερτικές ουσίες θα πρέπει να αποφεύγονται: Ένας καλός πρακτικός του σιάτσου διαθέτει υψηλό επίπεδο συνειδητότητας. Οποιαδήποτε ουσία επηρεάζει την ευαισθησία του αγγίγματός του ή το βαθμό στον οποίο κατανοεί το θεραπευόμενο, μειώνει την αποτελεσματικότητά του. Οι υπερβολικές ποσότητες καφεΐνης ή τα φαρμακευτικά ηρεμιστικά, όπως επίσης το αλκοόλ και τα άλλα ψυχοτρόπα φάρμακα, μπορούν να περιορίσουν την ευαισθησία.

9.3.5. Τα ρούχα του σιάτσου.

Το σιάτσου δεν απαιτεί ειδικά ρούχα, όμως τόσο αυτός που κάνει σιάτσου όσο και αυτός που το δέχεται πρέπει να νιώθουν ζεστά και άνετα και να έχουν ελευθερία κινήσεων. Ο δεχόμενος δε θα χρειαστεί να βγάλει κάποιο ρούχο εκτός από τα παπούτσια του. Η πίεση ασκείται πάνω από το ύφασμα των ρούχων χωρίς αυτό να επηρεάζει την αποτελεσματικότητα. Μια καλή λύση και για τους δύο είναι ένα άνετο μπλουζάκι και παντελόνι σε γραμμή πυτζάμας ή μια λεπτή φόρμα γυμναστικής

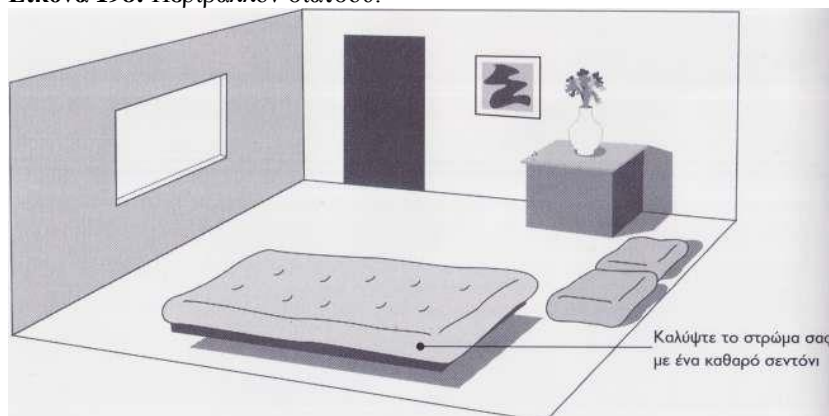
Εικόνα 197: Άνετα ρούχα για σιάτσου.



9.3.6. Το κατάλληλο περιβάλλον για σιάτσου.

Ο ιδανικός χώρος για το σιάτσου πρέπει να αποπνέει την αίσθηση της αρμονίας και της ηρεμίας που θα μεταδοθεί στο θεραπευόμενο. Είναι προτιμότερο να υπάρχει ένας χώρος αποκλειστικά για το σιατσου. Θα χρειαστεί να έχει αρκετό χώρο για να ξαπλώσει ο θεραπευόμενος στο πάτωμα και ο δότης να μπορεί να κινείται γύρω του χωρίς να στριμώχνεται.

Εικόνα 198: Περιβάλλον σιάτσου.



Ο φωτισμός: Ο φυσικός φωτισμός και ο καλός αερισμός είναι σημαντικοί. Αν το σιάτσου γίνεται τις βραδινές ώρες, θα πρέπει να επιλεγθεί απαλός τεχνητός φωτισμός, αποφεύγοντας τα σκληρά φώτα φθορισμού. Το δωμάτιο πρέπει να είναι ζεστό, αλλά όχι αποπνικτικό.

Τα έπιπλα: Τα άχρηστα έπιπλα και οτιδήποτε προκαλεί ακαταστασία, θα πρέπει να απομακρυνθούν. Έτσι το άτομο θα μπορεί να συγκεντρωθεί στο σιατσου και τις επιδράσεις του.

Μυρωδιές και ήχοι: Σε κάποιους ειδικούς του σιατσου αρέσει να αρωματίζουν τον χώρο με αιθέρια έλαια, χρησιμοποιώντας εξατμιστήρες της αρωματοθεραπείας. Πρόκειται για θέμα προσωπικής προτίμησης όμως εάν αποφασιστεί, θα πρέπει η επιλογή του αιθέριου ελαίου να γίνεται προσεκτικά. Ένα έντονο άρωμα μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα της αγωγής. Επίσης, κάποιοι βάζουν μουσική κατά την διάρκεια της συνεδρίας σιατσου, που είναι χαλαρωτική εφόσον δεν ακούγεται δυνατά και η επιλογή της μουσικής ικανοποιεί και τους δύο.

Που θα ξαπλώσει ο θεραπευόμενος: Ο Βασικός εξοπλισμός που θα χρειαστεί, είναι η κατάλληλη επιφάνεια για να ξαπλώσει ο θεραπευόμενος. Ένα λεπτό στρώμα φουτόν είναι ιδανικό, αρκετά μαλακό ώστε ο θεραπευόμενος να νιώθει άνετα και αρκετά σκληρό ώστε να επιτρέπει στον δότη να ασκεί αποτελεσματική πίεση. Ωστόσο είναι εφικτός και ο αυτοσχεδιασμός τοποθετώντας διπλωμένες κουβέρτες τη μία πάνω στην άλλη και καλυμμένες με ένα καθαρό σεντόνι. Θα χρειαστεί επίσης ένα μικρό λεπτό μαξιλαράκι για να στηρίξει το κεφάλι του ο θεραπευόμενος και μερικά μαξιλαράκια για επιπλέον στήριξη σε συγκεκριμένες θέσεις. Ίσως ακόμα χρειαστεί μια ελαφριά βαμβακερή κουβέρτα η οποία θα καλύπτει τμήματα του σώματος του θεραπευόμενου, τα οποία δεν δουλεύονται, δημιουργώντας του μια διαρκή αίσθηση ζεστασιάς και ασφάλειας.

9.4. Οι βασικές τεχνικές του σιάτσου.

Για να μάθει να κάνει, κανείς, σιάτσου θα πρέπει να αφιερώσει κάποιο χρόνο για τις βασικές τεχνικές, προτού επιχειρήσει την εφαρμογή σε κάποιο άλλο άτομο. Το ιδανικό θα ήταν να παρακολουθήσει μαθήματα, στα οποία ένας έμπειρος δάσκαλος θα του έδειχνε το σωστό τρόπο, θα παρατηρούσε και θα σχολίαζε την επιδεξιότητα που θα αποκτούσε. Μια συνεδρία σιάτσου με έναν εξειδικευμένο επαγγελματία είναι απαραίτητη. Όταν το άτομο νιώσει τις διαφορετικές αισθήσεις που προκαλούν οι πιέσεις και οι διατάσεις, θα είναι πραγματικά σε θέση να συναισθανθεί εκείνους που θα δεχτούν σιάτσου απ' αυτόν.

9.4.1. Χρήση του βάρους και της βαρύτητας στο σιάτσου.

Η ουσία του σιάτσου είναι η χρήση πίεσης, χωρίς άσκηση δύναμης. Το κλειδί για να αντιληφθεί κανείς τη διαφορά, προϋποθέτει την κατανόηση του κέντρου βάρους του (hara στα Ιαπωνικά).

Πού βρίσκεται το hara.

Το hara βρίσκεται στην κοιλιά, γύρω από ένα κεντρικό σημείο, που εντοπίζεται τρία δάχτυλα κάτω από τον αφαλό και ονομάζεται tander. Το hara δεν είναι μόνο το αξονοειδές σημείο του σώματος, όσον αφορά την κατανομή του βάρους, αλλά ταυτόχρονα, το κέντρο της «ζωτικής ενέργειας». Κάθε κίνηση ή πίεση που ξεκινά από αυτό το κέντρο, υποστηρίζεται από το βάρος ή τη ζωτικότητα του σώματος και έτσι απαιτεί λιγότερη προσπάθεια. Στο σιάτσου, πάντα θα πρέπει να επιδιώκεται να ασκείται πίεση, αντλώντας ενέργεια από το hara και όχι απλώς από τη μυϊκή δύναμη του μέλους που χρησιμοποιείται.

Επίγνωση του hara.

Η έννοια του hara περιλαμβάνει επίσης, τη συναισθηματική και ψυχολογική ευεξία. Εστιάζοντας στο εσωτερικό κέντρο, διέρχεται αρμονία στο σώμα, το πνεύμα και την ψυχή. Ακόμη, βοηθά να αποκτήσει κανείς αυτοπεποίθηση και στόχο. Όταν ο δέκτης έχει επίγνωση του hara, αναπτύσσει τα εσωτερικά του αποθέματα και αυτό θα επηρεάσει και άλλους τομείς της ζωής του. Επίσης, θα ενισχύσει την ικανότητα να μεταδίδει θεραπευτική ενέργεια στους άλλους.

Εντοπισμός του hara.

Αρχικά, θα πρέπει να εντοπιστεί το hara και το tander. Το άτομο θα πρέπει να καθίσει αναπαυτικά με τα πόδια σε μικρή διάσταση και να βάλει το χέρι πάνω από το tanden (τρία δάχτυλα κάτω από τον αφαλό). Αφού χαλαρώσει τους άνω κοιλιακούς μυς και φουσκώσει την κοιλιά, θα πρέπει να κλείσει τα μάτια και να αναπνεύσει σταθερά. Με τα μάτια κλειστά, θα πρέπει να στρέψει το βλέμμα προς το εσωτερικό κέντρο της οντότητάς του και να προσπαθήσει να αισθανθεί την ενέργεια που είναι συσσωρευμένη στη γύρω περιοχή. Τώρα το άτομο θα μπορεί να ξεκινήσει τις ασκήσεις επίγνωσης του hara, που στόχο έχουν να βοηθήσουν να αντιλαμβάνεται κανείς το hara του και τους τρόπους, τους οποίους μπορεί να χρησιμοποιεί την εσωτερική του ενέργεια όταν ασκεί σιάτσου.

9.4.2. Η σημασία της στάσης στο σιάτσου.

Οι κλασικές στάσεις του σιάτσου βασίζονται στη γονατιστή θέση και το βαθύ κάθισμα. Οι θέσεις αυτές παρέχουν μια σταθερή βάση στήριξης και επιτρέπουν άνετα

την κίνηση, γύρω από εκείνον που δέχεται το σιάτσου. Οι περισσότεροι ενήλικες στις Δυτικές κοινωνίες δυσκολεύονται να καθίσουν και να δουλέψουν σε αυτές τις στάσεις χωρίς εξάσκηση. Ωστόσο, αξίζει να τις συνηθίσει κανείς, γιατί οι στάσεις αυτές επιβαρύνουν την πλάτη λιγότερο από το κάθισμα στην καρέκλα.

Η επίσημη καθιστική στάση (seiza).

Η επίσημη καθιστική στάση, με τους γοφούς ακουμπισμένους στις φτέρνες, ονομάζεται στα Ιαπωνικά seiza. Από τη στάση αυτή μπορεί κανείς να κάνει άνετα σιάτσου, καθώς αποτελεί σταθερή βάση στήριξης και, αν χρειαστεί, επιτρέπει στο άτομο να σκύψει μπροστά.

Με τα γόνατα ανοιχτά.

Πρόκειται για μια παραλλαγή της seiza με ανοιχτά γόνατα. Θα πρέπει το άτομο να μην κάθεται πολύ κοντά στο κεφάλι του δεχόμενου με τα γόνατα ανοιχτά. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί προσβλητικό και απειλητικό· τα γόνατα θα πρέπει να είναι πιο κάτω από το ύψος των αυτιών.

Ημι-γονάτισμα.

Η στάση αυτή είναι χρήσιμη σε διατάσεις και χειρισμούς των άκρων. Το λυγισμένο γόνατο μπορεί να υποστηρίξει το τμήμα του σώματος που δουλεύεται.

Βαθύ κάθισμα.

Οι περισσότεροι Δυτικοί βρίσκουν αυτή τη στάση ασταθή και δυσκολεύονται να δουλέψουν περισσότερο από μερικά λεπτά κάθε φορά, ενώ βρίσκονται σε αυτή. Η εξάσκηση θα βοηθήσει στη βελτίωση της ευλυγισίας.

Ημι-βαθύ κάθισμα.

Η στάση ανάμεσα στο βαθύ κάθισμα και το γονάτισμα, επιτρέπει να βρεθεί το άτομο λίγο ψηλότερα από τη στάση seiza και να κινείται πλαγίως καθώς δουλεύει. Είναι μια αποτελεσματική στάση για να κατευθύνει την ενέργεια του hara σε όλο το σώμα.

9.4.3. Ευθυγραμμίζοντας το hara στο σιάτσου.

Ο ειδικός του σιάτσου, θα πρέπει να κάτσει δίπλα σε αυτόν που θα δεχθεί την αγωγή. Καθώς θα ετοιμάζεται να ξεκινήσει, θα πρέπει να θυμάται πάντα πως το hara του θα πρέπει να παραμένει ανοιχτό, δηλαδή τα άκρα και το στέρνο του θα πρέπει να είναι απλωμένα. Καθώς μετακινείται για να χειριστεί διαφορετικές περιοχές, θα πρέπει να φροντίσει να ευθυγραμμίσει το hara του με την περιοχή στην οποία δουλεύει. Στόχος είναι μια στάση στην οποία η κοιλιά να βρίσκεται απέναντι από την περιοχή που ετοιμάζεται να χειριστεί.

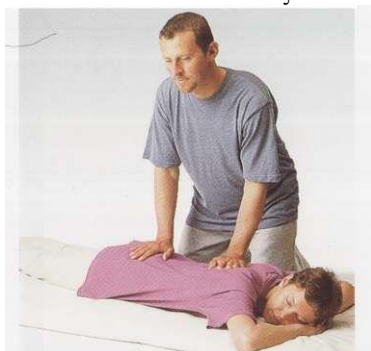
Δουλεύοντας από το πλάι: Η γονατιστή στάση του ειδικού του σιάτσου με τους μοιρούς σε διάσταση και σε ορθή γωνία με την πλάτη του θεραπευμένου, επιτρέπει την καλύτερη δυνατή χρήση της ενέργειας του hara.

Εικόνα 199: Δουλεύοντας στο πλάι.



Δουλεύοντας από τα πέλματα: Καθισμένος πάνω στα πέλματα του θεραπευομένου, ο ειδικός του σιάτσου κατευθύνει την ενέργεια του hara του στο πίσω μέρος της γάμπας στο οποίο επικεντρώνεται.

Εικόνα 200: Δουλεύοντας από τα πέλματα.



Από καθιστή θέση: Εκείνος που κάνει σιάτσου παίρνει μια χαλαρή στάση σε ημι-γονάτισμα, ανοίγοντας το στέρνο και την κοιλιά του προς την περιοχή της πλάτης στην οποία επικεντρώνεται.

Εικόνα 201: Από καθιστή θέση.



9.4.4. Σιάτσου- Επαφή με χέρια και βραχίονες.

Οι βραχίονες και τα χέρια είναι τα βασικά εργαλεία με τα οποία γίνεται σιάτσου. Η πίεση να ασκηθεί με τις παλάμες, τα δάχτυλα, τους αντίχειρες και τους αγκώνες, ανάλογα με το μέγεθος της περιοχής και το άγγιγμα που χρειάζεται η εφαρμογή.

Πίεση με την παλάμη: Η χρήση της παλάμης είναι ίσως η καλύτερη τεχνική για να ξεκινήσει κανείς. Πολλές συνεδρίες σιάτσου αρχίζουν με το δότη καθιστό «στο hara», σε άνετη στάση συγκεντρωμένο και χαλαρό, με την παλάμη ακουμπισμένη στο hara του θεραπευόμενου. Η παλάμη προσφέρει στο θεραπευόμενο μια καθησυχαστική πίεση και λειτουργεί για το δότη σαν μέσο ανίχνευσης της ενεργειακής κατάστασης του θεραπευόμενου. Στη διάρκεια της αγωγής, η επαφή της παλάμης προσφέρει ταυτόχρονα υποστήριξη και «τόνωση» (όρος του σιάτσου που σημαίνει τη διέγερση της ροής του «κι»). Η παλαμική πίεση κυμαίνεται από το απαλό άγγιγμα έως τη σταθερή, διαπεραστική πίεση.

Εικόνα 202: Η ροή της ενέργειας: όταν εκείνος που κάνει σιάτσου χαλαρώνει τους ώμους, τους βραχίονες και τα χέρια, μεταδίδει ροή ενέργειας σε εκείνον που το δέχεται.



Η θέση: Ο δότης θα πρέπει να τοποθετήσει το σώμα του έτσι ώστε τα χέρια του να σχηματίζουν ορθή γωνία με την επιφάνεια της περιοχής που θα χειριστεί. Θα πρέπει να κρατήσει τα χέρια σχετικά ίσια (η ένταση στις αρθρώσεις παρεμποδίζει τη ροή του «κι» και μειώνει την ευαισθησία του στις αντιδράσεις του θεραπευόμενου). Όλη η παλάμη θα πρέπει να είναι σε επαφή με το σώμα του θεραπευόμενου και να προσαρμόζεται στο σχήμα του σημείου που χειρίζεται ο δότης. Οι παλάμες είναι κατάλληλες για άσκηση στατικής πίεσης: πίεση που εφαρμόζεται σταθερά, χωρίς κινήσεις και αυξομειώσεις. Ο δότης θα πρέπει να στηρίζει την παλάμη του, να αφουγκραστεί την αντίδραση του θεραπευόμενου, ενώ ασκεί πίεση, και να σταματήσει αν πονάει ή αισθάνεται άβολα.

Με το μετακάρπιο: Σε κάποιες περιπτώσεις, αν για παράδειγμα ο δότης θέλει να εστιάσει την αγωγή σε μια μικρότερη περιοχή, μπορεί να δώσει έμφαση πιέζοντας με το μετακάρπιο. Ο δότης θα πρέπει να τοποθετήσει το μετακάρπιο σε αυτό το σημείο, με την υπόλοιπη παλάμη ακουμπησμένη απαλά στην ευρύτερη περιοχή. Με μικρές ρυθμίσεις του κέντρου βάρους, θα πρέπει να φέρει το βάρος του στο μετακάρπιο.

Το στόμα του δράκου: Η τεχνική αυτή εφαρμόζει πίεση χρησιμοποιώντας την περιοχή μεταξύ αντίχειρα και δείκτη. Η κυρίως επαφή γίνεται με το κόκαλο της άρθρωσης στη βάση του δείκτη. Η μέθοδος χρησιμοποιείται για να δουλέψει κανείς σε καμπυλόγραμμα σημεία όπως τα χέρια και η βάση του κρανίου.

Τα χέρια και οι βραχίονες.

Το χέρι έχει σημαντικά ενεργειακά κέντρα τα οποία το σιάτσου αξιοποιεί. Ένα σημαντικό τσούμπο του καναλιού του Περικαρδίου, εντοπίζεται στο κέντρο της παλάμης κάτω από την άρθρωση του μεσαίου δαχτύλου. Η ενέργεια που μεταφέρει το Περικάρδιο έχει καθησυχαστικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Επίσης συνδέεται με τη

χαρά και την επικοινωνία. Με εξάσκηση, ο ενδιαφερόμενος θα μπορεί να μεταδίδει αυτά τα συναισθήματα ενώ κάνει σιάτσου.

Προετοιμασία χεριών: Τρίβοντας γρήγορα τις παλάμες μεταξύ τους. Πριν ο δότης ακουμπήσει το δέκτη, μεγιστοποιείται η ροή του «κι».

Εξάσκηση στις πιέσεις: Η εξάσκηση μπορεί να γίνει με ένα μαξιλάρι. Ο δότης θα πρέπει να χρησιμοποιήσει το βάρος, όχι τη δύναμή του, με τους αγκώνες πάντοτε ελαφρά λυγισμένους.

Εικόνα 203: Εξάσκηση στις πιέσεις.



Το στόμα του δράκου: Θα πρέπει να σχηματίζει κανείς με τον αντίχειρα και το δείκτη ένα Λ. Με τα δάχτυλα λυγισμένα, θα πρέπει να ασκηθεί πίεση γύρω από το χέρι ή το πόδι με το κόκαλο της άρθρωσης στη βάση του δείκτη.

Εικόνα 204: Το στόμα του δράκου.



9.4.5. Σιάτσου- Κινήσεις στήριξης.

Για να εξασκηθεί ο ενδιαφερόμενος θα πρέπει να βρει τρόπους για να συντονίσει τα δυο χέρια. Δεν υπάρχουν αυστηροί σχετικοί κανόνες. Οι γενικές οδηγίες είναι πως το παθητικό χέρι θα πρέπει να τοποθετείται στο σημείο του καναλιού που βρίσκεται πιο κοντά στο κέντρο του σώματος, ενώ το ενεργητικό χέρι δουλεύει στα πιο απόμακρα σημεία του ίδιου καναλιού.

Εικόνα 205



Αντίχειρες και δάχτυλα.

Οι αντίχειρες και τα δάχτυλα είναι εργαλεία ακριβείας του σιάτσου. Οι αντίχειρες είναι αρκετά γεροί ώστε να ασκούν ισχυρή πίεση, μολονότι πιθανότατα να μη χρειαστεί. Τα δάχτυλα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα σε περιπτώσεις που απαιτούν ακρίβεια και ευαισθησία στην πίεση.

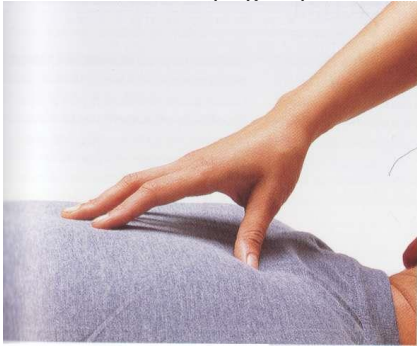
Πως θα ασκηθεί πίεση με τον αντίχειρα: Ο δότης θα πρέπει να ακουμπήσει το μαξιλαράκι του αντίχειρα και να ανοίξει τα δάχτυλα για στήριξη. Με το βάρος του σώματος και το κέντρο βάρους του προκαλεί και κατευθύνει την πίεση.

Εικόνα 206: Ο αντίχειρας σε γωνία 90° με το σώμα του θεραπευόμενου.



Σωστή τεχνική: Η σωστή τεχνική του αντίχειρα, ως επέκταση του βραχίονα, που στηρίζεται αβίαστα στα δάχτυλα του ίδιου χεριού.

Εικόνα 207: Σωστή τεχνική.



Όταν τα δάχτυλα έχουν ένταση και ο αντίχειρας γαντζώνεται, μπλοκάρει τη ροή της ενέργειας.

Εικόνα 208: Λάθος τεχνική.



Αγκώνες, γόνατα και πέλματα.

Υπάρχουν και άλλα μέλη του σώματος που μπορεί να χρησιμοποιήσει κανείς όταν τα χέρια χρειάζονται ξεκούραση ή όταν άλλα μέλη είναι καταλληλότερα για την αγωγή σε μία συγκεκριμένη περιοχή.

Αγκώνας στον ώμο: Με την επίπεδη εσωτερική πλευρά του αγκώνα και όχι με τη μύτη, θα πρέπει να ασκηθεί ισχυρή πίεση στους σφιγμένους μυς του ώμου. Ο δότης θα πρέπει να κατευθύνει το βάρος μετατοπίζοντας το κέντρο βάρους του. Με το άλλο χέρι θα πρέπει να διατηρήσει τη στήριξη και την επαφή και να διαισθανθεί τις μεταβολές στις αντιδράσεις του θεραπευομένου.

Αγκώνας στους γλουτούς: Για τους μεγάλους μυς των γλουτών, η ισχυρή πίεση που μπορεί να ασκηθεί με τον αγκώνα είναι ωφέλιμη. Ο δότης θα πρέπει να τοποθετήσει το σώμα του με το μπράτσο να είναι όσο το δυνατόν κάθετο στην επιφάνεια των γλουτών. Θα πρέπει να ασκηθεί πίεση μετατοπίζοντας σταδιακά το βάρος του εμπρός.

Γόνατο στο μηρό: Ο δότης θα πρέπει να ξεκινήσει από μια σταθερή γονατιστή στάση που ισορροπεί ανάμεσα στα χέρια. Θα πρέπει να βάλει το γόνατό του στο μηρό του θεραπευομένου, χωρίς να εφαρμόσει δύναμη. Στη συνέχεια θα πρέπει να μετατοπίσει αργά το βάρος του μπροστά, πετυχαίνοντας σταδιακή αύξηση της πίεσης. Δεν θα πρέπει ο δότης να ξεπερνά το όριο ανοχής του θεραπευομένου.

Πέλματα στα πέλματα: Με τον θεραπευόμενο ξαπλωμένο μπρούμυτα, ο δότης θα πρέπει να σταθεί πάνω στα πέλματά του με τα ακροστηρίγματα των πελμάτων του πάνω στις καμάρες των δικών του. Ο δότης θα πρέπει να κρατήσει τις φτέρνες του στο πάτωμα και να μεταφέρει σταδιακά το κέντρο βάρους του μπροστά, ώστε το βάρος του να συγκεντρωθεί στα ακροστηρίγματα και να ασκήσει πίεση στα πέλματα του δεχόμενου.

9.4.6. Σιάτσου χωρίς άγγιγμα.

Έχουν ειπωθεί αρκετά για το πόσο σημαντική είναι η μεταφορά της ενέργειας, του «κι», από τον πρακτικό στον θεραπευόμενο. Αυτή η αόρατη και ποσοτικά απροσδιόριστη ενέργεια ανάγει το σιάτσου σε κάτι παραπάνω από μια ευχάριστη μορφή σωματικής αγωγής. Οι τρόποι μεταφοράς της είναι αδιόρατοι και σε ένα βαθμό ανεξήγητοι. Στην ουσία ο μοναδικός τρόπος να εκτιμήσει κανείς τι συμβαίνει, είναι να ρωτήσει τον θεραπευόμενο τι αισθάνθηκε κατά τη διάρκεια της αγωγής, εάν ένιωσε καλύτερα και αν ναι, πώς ακριβώς. Χάρη στις βασικές φυσιολογικές επιδράσεις από την εφαρμογή πίεσης σε διάφορα μέρη του σώματος προκύπτουν συγκεκριμένα οφέλη. Όμως ένας καλός πρακτικός του σιάτσου, που έχει αναπτύξει γνώσεις, ευαισθησία και ικανότητες παρατήρησης σε υψηλό βαθμό, θα παρέχει πάντοτε πιο αποτελεσματική αγωγή σε σχέση με κάποιον που διαθέτει λιγότερες ικανότητες.

Ελάχιστη επαφή: Κάποιοι πρακτικοί του σιάτσου έχουν καλλιεργήσει την τέχνη τους σε τέτοιο βαθμό που καταφέρνουν να επηρεάσουν την εσωτερική ενέργεια του θεραπευόμενου με την ελάχιστη δυνατή σωματική επαφή, για παράδειγμα με ένα χέρι ακουμπισμένο απαλά πάνω στην κοιλιά, ή σε κάποιες περιπτώσεις χωρίς απολύτως καμία επαφή. Η ΠΚΙ θεωρείτο ζωντανό σώμα εκδήλωση της ενέργειας του σύμπαντος. Η υλική του υπόσταση περιβάλλεται από ένα αόρατο στρώμα ενέργειας, ένα είδος «διασύνδεσης» ανάμεσα στο υλικό σώμα και τη συνολική ενέργεια του σύμπαντος. Συνεπώς, άτομα εξαιρετικά εναρμονισμένα, μπορούν με κάποιο τρόπο, να διοχετεύουν θεραπευτική ενέργεια αποκτώντας πρόσβαση σε αυτό το επίπεδο.

Προβολή ενέργειας: Παρότι το σιάτσου αυτού του επιπέδου απέχει πολύ από τις δυνατότητες των περισσότερων ανθρώπων, δεν υπάρχει λόγος να μην πειραματιστεί κανείς πάνω στην ικανότητά του να αισθανθεί και να προβάλει ενέργεια με αυτόν τον τρόπο. Ο δότης θα πρέπει να κρατήσει την παλάμη του μερικά εκατοστά μακριά από το σημείο στο οποίο θα επιδράσει και θα πρέπει να προσπαθήσει να αισθανθεί αν υπάρχει έλλειμμα ή πλεόνασμα ενέργειας. Στη συνέχεια, θα πρέπει να προβάλει τη δική του θεραπευτική ενέργεια που ταιριάζει στην περίπτωση. Ακόμη και αν τα αποτελέσματα δεν είναι σημαντικά, θα έχει καταφέρει να εμβαθύνει τις δυνατότητες του σιάτσου και να εκτιμήσει καλύτερα πόσο λεπτή και περίπλοκη είναι η θεραπευτική αγωγή που χρησιμοποιεί.

9.5. Το σιάτσου ως αγωγή υγείας.

Το σιάτσου έχει ιδανικά αποτελέσματα όταν γίνεται τακτικά και είναι κομμάτι ενός υγιεινού τρόπου ζωής, αλλά ταυτόχρονα αποτελεί αποτελεσματική εναλλακτική αγωγή υγείας για μεγάλο φάσμα διαταραχών και συμπτωμάτων.

- **Αναπνευστικές διαταραχές.**

Η αναπνοή αποτελείται από τη διαδικασία εισπνοής, με την οποία μεταφέρεται αέρας στους πνεύμονες ώστε να απορροφηθεί οξυγόνο από το αίμα, και τη συμπληρωματική διαδικασία της εκπνοής των αερίων που αποβάλλει το σώμα. Στην ΠΚΙ ο αέρας αντιπροσωπεύει μία από τις τρεις μορφές του «κι». Οι πνεύμονες ρυθμίζουν την εισροή αερίου «κι» και συνιστούν την πρώτη γραμμή της άμυνας ενάντια σε κλιματικές επιδράσεις και άλλες απειλές. Η αδυναμία των πνευμόνων μπορεί να προκαλέσει συχνά κρυώματα, βήχα και άλλες μορφές αναπνευστικών προβλημάτων. Για κάθε μορφής αναπνευστικό πρόβλημα θα πρέπει να προσπαθήσει κανείς, να ενισχύσει το «κι» του πνεύμονα με αγωγή στο κανάλι του, σε μπράτσα και χέρια. Θα πρέπει να δωθεί έμφαση στα τσούμπο που συναντά κανείς.

Ανώτερο αναπνευστικό σύστημα.

Για συμπτώματα που επηρεάζουν το άνω μέρος της αναπνευστικής οδού, όπως το κρύωμα, ο πονόλαιμος και η ρινική συμφόρηση, ευεργετική είναι η αγωγή στο κανάλι του παχέος εντέρου. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό σημείο για την ενίσχυση της άμυνας και την ανακούφιση από καταρροή, φτάρνισμα και μάτια που τρέχουν.

Κατώτερο αναπνευστικό σύστημα.

Βήχας, δυσκολία στην αναπνοή και άλλα συμπτώματα που σχετίζονται με την κάτω αναπνευστική οδό, την τραχεία και τους πνεύμονες, αντιμετωπίζονται με αγωγή στα σημεία yu στο κανάλι της ουροδόχου κύστης ψηλά στην πλάτη. Δολεύοντας στο κέντρο του στέρνου είτε χτυπώντας ελαφρά με τη γροθιά είτε πιέζοντας σταθερά, αντιμετωπίζει κανείς, σφίξιμο στο στήθος.

Διαδικασία αγωγής.

Οι Πνεύμονες είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην ξηρότητα και εξασθενούν σε συνθήκες μόλυνσης και κακής διατροφής. Η επιλογή των καναλιών και των τσούμπο είναι ανάλογη με τα συμπτώματα που νιώθει ο θεραπευόμενος.

- **Δυσπεψία και ναυτία.**

Τόσο η Ανατολική όσο και η Δυτική ιατρική θεωρία συμφωνούν πως η στομαχική διαταραχή που καταλήγει σε πόνο στην άνω κοιλιακή χώρα και η ναυτία προκαλείται συχνά από κατάχρηση λιπαρών τροφών. Στο σιάτσου το πρόβλημα συνήθως αντιμετωπίζεται με αγωγή στα κανάλια στομάχου και σπλήνας (και τα δύο είναι όργανα της Γης) και σε μερικές περιπτώσεις στο κανάλι της χοληδόχου κύστης (Ξύλο). Μια δυσαρμονία στο κανάλι του στομάχου μπορεί να αλλάξει (κάτω από κανονικές συνθήκες) την καθοδική ροή της ενέργειας, προκαλώντας ναυτία και εμετό. Η δυσαρμονία στο στομάχι έχει επίσης συναισθηματική βάση. Το άγχος και η πνευματική υπερδιέγερση χωρίς επαρκή φροντίδα για τις φυσικές ανάγκες του σώματος συνδέονται συχνά με δυσπεψία και αίσθημα ναυτίας.

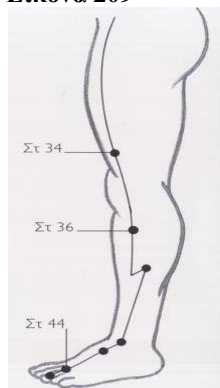
Για όλα τα προβλήματα του ανώτερου πεπτικού θα πρέπει κανείς να ασχοληθεί με τσούμπο του καναλιού του στομάχου που δεν βρίσκονται στην κοιλιά, που ίσως να είναι ευπαθής και να μην αντέχει την πίεση. Συχνά τα πλέον χρήσιμα σημεία είναι αυτά του ποδιού.

Πόνος.

Εαν ο θεραπευόμενος υποφέρει από οξύ πόνο, ο δότης θα πρέπει να πιέσει με τον αντίχειρα στο σημείο Στ 34, ακριβώς πάνω από την έξω πλευρά του γονάτου. Το Στ

44 (Εικόνα 209) αφορά τις καούρες, την υπεργλωρυδρία, τη ναυτία και τους εμετούς· το σημείο αυτό ενισχύει γενικότερα τον οργανισμό και πιο ειδικά βοηθά το στομάχι και τη σπλήνα να μετατρέψουν την τροφή σε αίμα και «κι», αντιμετωπίζοντας έτσι τη στασιμότητα στο κανάλι του στομάχου.

Εικόνα 209



Ναυτία.

Το σημείο που βρίσκεται στο εσωτερικό του καρπού, είναι ένα σημαντικό και πολύ αποτελεσματικό σημείο για την αντιμετώπιση κάθε είδους ναυτίας, ακόμη και της ταξιδιωτικής. Το συγκεκριμένο τσούμπο ηρεμεί το στέρνο και την κοιλιά και συντελεί στην αρμονία του στομάχου. Για πόνο στο ανώτερο πεπτικό ο οποίος δεν συνοδεύεται από ναυτία ή εμετό, θα ήταν κατάλληλη μια άσκηση όπως, μια ήπια δακτυλική πίεση κάτω από τα πλευρά, με φορά από το κέντρο προς τα έξω. Το κυκλικό μασάζ της κοιλιάς είναι επίσης καταπραϋντικό.

Διαδικασία αγωγής.

Πόνος στην άνω κοιλιακή χώρα: Αν δεν συνοδεύεται από ναυτία ή εμετό, μπορεί κανείς να ασκήσει πίεση στο κέντρο της κοιλιάς, κάτω από τα πλευρά.

Μασάζ στην κοιλιά: Το κυκλικό μασάζ στην κάτω κοιλιακή χώρα αντιμετωπίζει τους πόνους από σπασμούς στην περιοχή.

Ναυτία και εμετοί: Το κλασικό σημείο για την αντιμετώπιση κάθε είδους ναυτίας είναι το εσωτερικό του καρπού, στο οποίο το άτομο μπορεί εύκολα να ασκήσει πίεση.

Ξαφνικός πόνος στην κοιλιά: Μπορεί κανείς να πιέσει με τον αντίχειρα κατά μήκος του καναλιού του στομάχου, από το μηρό ως το πέλμα, και στα δύο πόδια.

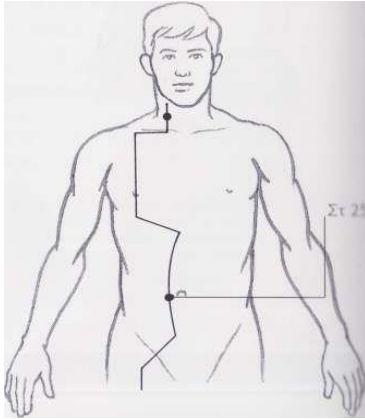
• **Διάρροια και δυσκοιλιότητα.**

Η διάβαση των απόβλητων ουσιών από τα έντερα είναι δουλειά του παχέος εντέρου, το όργανο γιανγκ του στοιχείου του μετάλλου. Όταν το όργανο αυτό χάσει την ισορροπία του, η ροή των τροφικών υπολειμμάτων επιταχύνεται (προκαλώντας διάρροια) ή επιβραδύνεται (προκαλώντας δυσκοιλιότητα). Οι ανισορροπίες αυτές συχνά οφείλονται σε δυσαρμονία των σχετιζόμενων οργάνων, που καταλήγει να αποσυντονίζει τη λειτουργία του παχέος εντέρου.

Διάρροια.

Η οξεία διάρροια συχνά συνδέεται με κρύο ή υγρασία ή ανεπάρκεια στο γιανγκ «κι» στα κανάλια του στομάχου, της σπλήνας ή του νεφρού. Το άτομο μπορεί να ασχοληθεί με το κανάλι της σπλήνας στο πέλμα και το πόδι. Δεν χρειάζεται πίεση στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Το σημείο Στ 25 (Εικόνα 210) παίζει σημαντικό ρυθμιστικό ρόλο για το παχύ έντερο.

Εικόνα 210



Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

Αυτή η αγχώδης διαταραχή χαρακτηρίζεται από εναλλασσόμενες κρίσεις διάρροιας και δυσκοιλιότητας, που συχνά συνοδεύονται από πόνο. Θα πρέπει κανείς να αναπνεύσει βαθιά και να δοκιμάσει να κάνει μαλάξεις στην κάτω κοιλιακή χώρα με κυκλικές κινήσεις για λίγα λεπτά.

Διαδικασία αγωγής.

Οι ελλείψεις ισορροπίας στο παχύ έντερο, που συχνά εκδηλώνονται με δυσκοιλιότητα ή διάρροια, πιθανόν να οφείλονται σε δυσαρμονία των σχετικών οργάνων. Το άτομο θα μπορούσε να εφαρμόσει μόνο του σχεδόν όλες τις αγωγές σε συγκεκριμένα τσούμπο. Μπορεί να δουλέψει στα σχετικά σημεία μία ή δύο φορές τη μέρα. Θα πρέπει να φροντίσει να πίνει αρκετά υγρά και στις δύο περιπτώσεις, ενώ στη δυσκοιλιότητα να τρώει πολλά φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης.

• Προβλήματα των αρθρώσεων.

Οι πόνοι στις αρθρώσεις και το πιάσιμο μπορεί να οφείλονται σε κάποιο μόνιμο (χρόνιο) πρόβλημα, όπως η οστεοαρθρίτιδα, ή να προκλήθηκαν από τραυματισμό ή καταπόνηση. Το σιάτσου μπορεί να ανακουφίσει και στις δύο περιπτώσεις διευκολύνοντας τη ροή του «κι» στο μέλος που πάσχει. Έτσι αποκαθίσταται αυτό που οι ειδικοί στο σιάτσου ονομάζουν «επώδυνο μπλοκάρισμα», όταν δηλαδή μια βλάβη στην άρθρωση μπλοκάρει τα κανάλια που τη διασχίζουν.

Τραυματισμός

Πάντα θα πρέπει κανείς να απευθύνεται αμέσως σε γιατρό μετά από τραυματισμό σε άρθρωση, όταν υπάρχει ενδεχόμενο μετατόπισης ή κατάγματος. Δεν θα πρέπει να δουλεύει κανείς πάνω σε άρθρωση με πρόσφατο τραυματισμό, πόνο ή φλεγμονή. Θα ήταν προτιμότερο να δουλευτούν τα σχετικά κανάλια σε άλλες περιοχές, στην ίδια πλευρά του σώματος.

Εικόνα 211: Όταν η άρθρωση είναι τραυματισμένη, δεν θα πρέπει να ασκείται κατευθείαν πίεση στην περιοχή, αλλά να γίνεται μαλακά με τους αντίχειρες γύρω από αυτή.



Διαδικασία αγωγής.

Για οξείες καταστάσεις των αρθρώσεων, πρωταρχικό μέλημα είναι να απελευθερωθεί η ροή του «κι» στην πάσχουσα άρθρωση. Ο δότης θα πρέπει να δουλέψει απαλά με τα χέρια του γύρω από την άρθρωση και ποτέ επάνω από αυτή, ακολουθώντας την πορεία κάθε καναλιού που περνά από αυτή. Αργότερα ίσως ο δότης θελήσει να ασχοληθεί με πιο απομακρυσμένα σημεία στο κανάλι της χοληδόχου κύστης, τα οποία προάγουν την μακροπρόθεσμη ίαση των αρθρώσεων και με αυτά στο κανάλι της ουροδόχου κύστης που δυναμώνουν τα οστά.

• Προβλήματα του ουροποιητικού.

Στην ΠΚΙ η παραγωγή ούρων ελέγχεται από την ουροδόχο κύστη και τα νεφρά, τα όργανα του νερού. Η ουροδόχος κύστη, όργανο για νγκ, μετατρέπει άχρηστα υγρά από τους πνεύμονες, το παχύ και το λεπτό έντερο σε ούρα, που αποβάλλονται από το σώμα. Τα νεφρά ρυθμίζουν συνολικά τα επίπεδα νερού στο σώμα. Τα ουροποιητικά προβλήματα δεν οφείλονται απαραίτητως σε ανισορροπίες των συγκεκριμένων οργάνων. Η τάση για λοιμώξεις του ουροποιητικού, όπως κυστίτιδες και ουρηθρίτιδες, μπορεί να οφείλεται σε γενικότερη αδυναμία στο «κι» και στο αίμα. Τέτοιου είδους προβλήματα συχνά πηγάζουν από κακή διατροφή, συναισθηματικό τραύμα ή υγρασία και ζέστη που εξαντλούν το «κι» της σπλήνας, που είναι υπεύθυνο για τη μετατροπή του «κι» σε αίμα. Σε αυτή την περίπτωση, είναι προτιμότερη η αγωγή στο κανάλι της σπλήνας.

Επώδυνη ούρηση

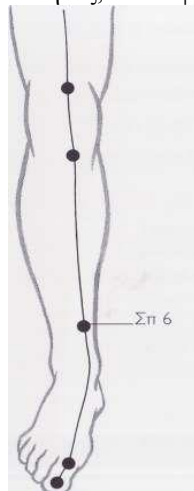
Για επώδυνη, συχνή ούρηση, με πόνο στην κάτω κοιλιακή χώρα και την πλάτη, ο δότης θα πρέπει να πιέσει τα σημεία yu στο κανάλι της ουροδόχου κύστης χαμηλά στην πλάτη και την περιοχή του ιερού οστού (Εικόνα 212, OK 27- 34). Αυτό διεγείρει τα όργανα που συμμετέχουν στην ούρηση. Η πίεση στο OK 60 (Εικόνα 212) καταπραΰνει τον πόνο κατά την ούρηση.

Εικόνα 212



Με την προϋπόθεση πως η θεραπευόμενη δεν είναι έγκυος, θα μπορούσε να πιέσει το Σπ 6 (Εικόνα 213), χωριστά ή ως μέρος μιας πλήρους αγωγής στο κανάλι της σπλήνας. Το τσούμπο αυτό, επίσης γνωστό ως «Συμβολή Τριών Γιν», είναι ένα σημαντικό σημείο στη συμβολή τριών καναλιών γιν που διατρέχουν την κνήμη: σπλήνα, νεφρό και ήπαρ. Τα κανάλια αυτά ρέουν στην πυελική χώρα άρα το Σπ 6 έχει σπουδαία ρυθμιστική επίδραση σε όλες τις αναπαραγωγικές λειτουργίες.

Εικόνα 213: Το Σπ 6 βρίσκεται στη μέσα πλευρά της κνήμης, στη συμβολή τριών καναλιών γιν: της σπλήνας, του νεφρού και του ήπατος.



Διαδικασία αγωγής.

Για να αντιμετωπιστούν προβλήματα του ουροποιητικού, θα πρέπει να δουλευτούν τα προτεινόμενα σημεία αρκετές φορές στη διάρκεια της ημέρας, μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματα. Η αγωγή στα σημεία γιν, στο κανάλι της ουροδόχου κύστης, χαμηλά στην πλάτη και στο ιερό οστό, είναι αποτελεσματική όταν γίνεται λιγότερο συχνά. Αν

ο θεραπευόμενος δεν έχει κάποιον να τον βοηθήσει, μπορεί να τενωθεί με διατάσεις makko-ho για ουροδόχο κύστη και νεφρά, όπως έχουν προαναφερθεί.

- **Το αναπαραγωγικό σύστημα.**

Τα κανάλια της σπλήνας, του ήπατος και των νεφρών ελέγχουν την υγεία και τις λειτουργίες των αναπαραγωγικών οργάνων σε άνδρες και γυναίκες. Υπάρχουν όμως κάποια συμπτώματα που επηρεάζουν τα γυναικεία αναπαραγωγικά όργανα και τον έμμηνο κύκλο. Σημείο-κλειδί για όλα τα συμπτώματα που σχετίζονται με την εμμηνορρυσία είναι το Σπ 6 (Εικόνα 213), που πρέπει να δέχεται αγωγή σε κάθε περίπτωση, εφόσον η θεραπευόμενη δεν είναι έγκυος.

Προεμμηνορρυσιακά προβλήματα

Η ευερεθιστότητα, η ευαισθησία στους μαστούς και το φούσκωμα είναι αποτέλεσμα αδράνειας ή στασιμότητας στο «κι» του ήπατος, που προκαλεί ανισορροπία σε στομάχι και σπλήνα. Παρουσιάζει ευεργετικά αποτελέσματα η αγωγή σε όλα τα κανάλια των ποδιών.

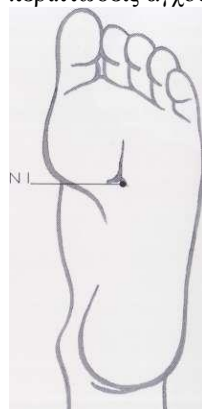
Διαδικασία αγωγής

Σε κάθε πρόβλημα που σχετίζεται με τον έμμηνο κύκλο είναι ευεργετική η αγωγή στο Σπ 6 (Εικόνα 213). Η θεραπευόμενη θα πρέπει να δουλέψει τα τσούμπο και τα κανάλια που αφορούν το πρόβλημά του. Η συχνότητα της αγωγής εξαρτάται από την ένταση των συμπτωμάτων. Μία φορά την ημέρα αρκεί για ήπια συμπτώματα. Όμως, εάν οι πόνοι της περιόδου είναι έντονοι, θα πρέπει να πιέζονται τα σχετικά τσούμπο κάθε μερικές ώρες.

- **Άγχος και αϋπνίες.**

Σύμφωνα με το σιάτσου, το άγχος που εκδηλώνεται με υπερδιέγερση του μυαλού και δυσκολία στον ύπνο, οφείλεται σε πλεόνασμα ενέργειας γιανγκ, ιδίως στο άνω τμήμα του σώματος, και σε έλλειψη αίματος ή τροφής που σχετίζεται με το στοιχείο της Γης και το κάτω τμήμα του σώματος. Το πλεόνασμα ενέργειας γιανγκ μπορεί επίσης να προκαλέσει ζάλη.

Εικόνα 214: N1, το πρώτο σημείο του καναλιού του νεφρού, δρα ηρεμιστικά και δυναμωτικά σε περιπτώσεις άγχους.

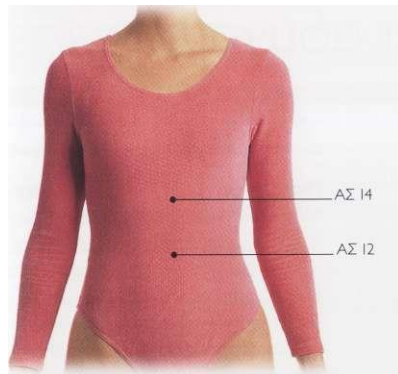


Αποβολή του γιανγκ.

Η αγωγή σιάτσου σε κεφάλι και πρόσωπο βοηθάει να αποβληθεί το πλεόνασμα του γιανγκ. Πρέπει να ακολουθεί αγωγή σε πόδια και αστραγάλους ώστε η ενέργεια να

κατεβεί προς τα κάτω. Το τσούμπο N1 (Εικόνα 214) είναι ιδιαίτερα ηρεμιστικό. Τα αγγώδη άτομα έχουν έλλειψη γήινης ενέργειας και συνήθως υποφέρουν από πεπτικές διαταραχές που σχετίζονται με το στομάχι και τη σπλήνα. Ο θεραπευόμενος μπορεί να δουλέψει τα συγκεκριμένα κανάλια των ποδιών για να επανασυνδεθεί με τη Γη και να δει τα προβλήματά του στις σωστές τους διαστάσεις. Τα ΑΣ 12 και ΑΣ 14 (Εικόνα 215), καταπραΰνουν τα πεπτικά προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος.

Εικόνα 215



Διαδικασία αγωγής.

Η τάση για άγχος, που στο σιάτσου θεωρείται εκδήλωση πλεονάσματος ενέργειας για νγκ, συχνά είναι μακροχρόνιο πρόβλημα. Ο θεραπευόμενος θα πρέπει να προσπαθήσει να ενσωματώσει κατάλληλες αγωγές σιάτσου στις καθημερινές του συνήθειες. Ένα κατευναστικό σημείο, για χαλάρωση και ύπνο το βράδυ, είναι το N1. Για πεπτικά προβλήματα, που σχετίζονται με το άγχος, ο θεραπευόμενος θα πρέπει να πιέσει με το δάχτυλο τα σημεία ΑΣ 12 και ΑΣ 14, που βρίσκονται 8 δάχτυλα πάνω από τον αφαλό (Εικόνα 215).

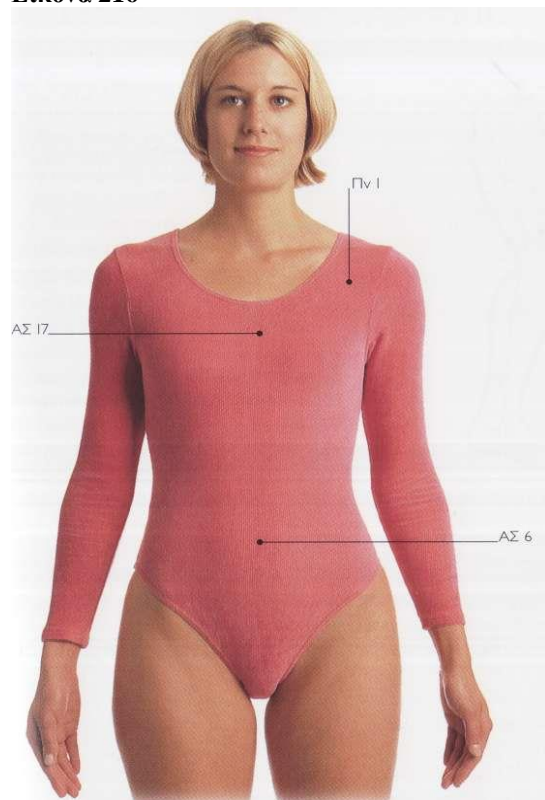
- **Κόπωση και αδυναμία.**

Στο σιάτσου όροι όπως κόπωση, υπνηλία, αδυναμία και κακή διάθεση (κατάθλιψη) συνδέονται με χαμηλό «κι», έλλειψη ζωτικής ενέργειας. Οι αιτίες μπορούν να είναι πολλές και αντιμετωπίζονται με το σιάτσου. Ωστόσο, ας μην παραλείψει κανείς, να εξετάσει συνολικά τον τρόπο ζωής του: Σωστή διατροφή, άσκηση και ξεκούραση ισορροπούν με τρόπο που προάγει την υγεία. Για συμπτώματα βαριάς κατάθλιψης καλό θα ήταν, κανείς, να συμβουλευόταν τον αρμόδιο γιατρό.

Πνεύμονες

Κάθε άτομο εισπνέει μεγάλο μέρος του δικού του «κι». Οπότε είναι ζήτημα προτεραιότητας να διεγείρει κανείς τους πνεύμονές του και να αναπνέει πιο βαθιά. Οι πνεύμονες συνδέονται επίσης με τη θλίψη, και όταν η ενέργεια αυτή χάνει την ισορροπία της εμφανίζονται, κατάθλιψη και αρνητική διάθεση. Θα μπορούσε κανείς να βάλτε στο πρωινό του πρόγραμμα τις ασκήσεις makko-ho για τους πνεύμονες, που προαναφέρθηκαν. Αν ο θεραπευόμενος είχε κάποιον να τον βοηθήσει, τότε το σιάτσου ψηλά στο στέρνο και τους ώμους σε ύπτια θέση διεγείρει την καρδιά και τους πνεύμονες. Θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στο σημείο Πν 1 (Εικόνα 216), που προάγει την καθοδική ροή της ενέργειας των πνευμόνων. Το σημείο αυτό μπορεί κανείς να το διεγείρει μόνος του. Επίσης, ο θεραπευόμενος θα μπορούσε να πιέσει το σημείο ΑΣ 17 (Εικόνα 216), που βελτιώνει την αναπνοή και ενισχύει το «κι» στο στέρνο.

Εικόνα 216



Εξάντληση.

Σε καταστάσεις σωματικής ή ψυχικής εξάντλησης, ο θεραπευόμενος θα μπορούσε να πιέσει με το δάχτυλο ή την παλάμη στο σημείο ΑΣ 6 (Εικόνα 216), που ενισχύει το «κι» και την ενέργεια για νγκ και ενθαρρύνει τη βαθιά, κοιλιακή αναπνοή.

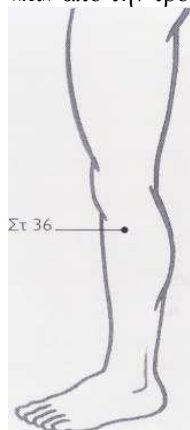
Κατάθλιψη.

Όταν η κατάθλιψη είναι το βασικό πρόβλημα, πρέπει να γίνει ολοκληρωμένη αγωγή των καναλιών του πνεύμονα, της καρδιάς και του περικαρδίου στο βραχίονα. Σε κάποιες μορφές κατάθλιψης όπου κυριαρχεί η απογοήτευση, λόγω αποτυχίας στην επίτευξη στόχων, με αποτέλεσμα τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, είναι ευεργετική η αγωγή στο κανάλι του ήπατος και στα πόδια.

Αίσθημα κρύου.

Η τάση να αισθάνεται κανείς πως κρυώνει, κυρίως σε χέρια και πόδια, απαντάται συχνά όταν υπάρχει έλλειψη «κι» συνολικά. Η αγωγή στο σημείο Στ 36 (Εικόνα 217), έχει τονωτική επίδραση.

Εικόνα 217: Σημείο που τονώνει όλο το σύστημα. Βοηθά το στομάχι και τη σπλήνα να αντλήσουν «κι» από την τροφή.



Πηγή: Meeus, C. (2009). *Σιάτσου συμβουλές και μυστικά*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Διαδικασία αγωγής.

Οι πνεύμονες, οι οποίοι ρυθμίζουν την εισροή αέριου «κι», είναι τα πιο σημαντικά όργανα για τη γενικότερη σωματική και πνευματική ευεξία. Θα μπορούσε κανείς να εκμεταλλευτεί το σιάτσου για να αντιμετωπίσει την κόπωση, την υπνηλία και τα σχετικά συμπτώματα συντονίζοντας την αγωγή με την ώρα της ημέρας που οι πνεύμονες είναι πιο δυνατοί, νωρίς το πρωί. Για περισσότερη ενέργεια, θα μπορούσε κανείς να ενισχύσει τα επίπεδα της ενέργειάς του, πιέζοντας τα σημεία ΑΣ 17 και Πν 1 (Εικόνα 216). Η αγωγή σε αυτά τα σημεία βελτιώνει την αναπνοή και δυναμώνει το «κι» των πνευμόνων. Για την καταπολέμηση της κόπωσης, αρκεί να ασκηθεί πίεση στο σημείο ΑΣ 6 (Εικόνα 216), για την ενίσχυση της ενέργειας για ναγκ σε όλο το σώμα.

- **Προβλήματα στην πλάτη.**

Οι πόνοι στην πλάτη είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα υγείας. Οφείλονται σε κακή στάση, καταπόνηση και εκφυλιστικές παθήσεις, όπως η οστεοαρθρίτιδα. Οι κλασικές θεραπείες συχνά προσφέρουν μερική ανακούφιση, ενώ συμπληρωματικές αγωγές υγείας, όπως το σιάτσου, πιθανόν να επιφέρουν μόνιμη βελτίωση. Προτού κάνει κανείς σιάτσου, θα πρέπει να συμβουλευτεί γιατρό για τον πόνο στην πλάτη. Καλό θα είναι να απευθυνθεί αμέσως σε γιατρό, εάν νιώσει μούδιασμα ή αδυναμία στα πόδια, ή εάν έχει ακράτεια ούρων.

Χρόνιοι πόνοι

Σύμφωνα με το σιάτσου, οι χρόνιοι πόνοι στην πλάτη, κυρίως στην οσφυϊκή χώρα, συχνά οφείλονται σε ανεπάρκεια «κι» στο κανάλι του νεφρού, που προκλήθηκε από έντονη σωματική καταπόνηση για μεγάλο χρονικό διάστημα, ή από κληρονομική προδιάθεση. Κάποια προβλήματα της πλάτης σχετίζονται με τις αρθρώσεις των σπονδύλων.

Το σιάτσου στο κανάλι της ουροδόχου κύστης ανακουφίζει από τους σπασμούς των μυών της πλάτης, που είναι η κύρια αιτία του πόνου. Θα πρέπει να δουλεутεί το κυβερνητικό αγγείο για να αντιμετωπίσει κανείς τα χαμηλά επίπεδα ενέργειας στο κανάλι του νεφρού. Ο δότης θα πρέπει να πιέσει σταθερά αλλά μαλακά με τις άκρες των δαχτύλων κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, ψηλαφώντας τα τσούμπο

ανάμεσα στους σπονδύλους. Επίσης, ο θεραπευόμενος θα μπορούσε να κάνει μακκο-
ho για τα κανάλια νεφρού και ουροδόχου κύστης. Ιδανικές ώρες είναι αργά το
απόγευμα και νωρίς το βράδυ, όταν η νεφρική ενέργεια θα βρίσκεται στο απόγειό
της.

Διαδικασία αγωγής.

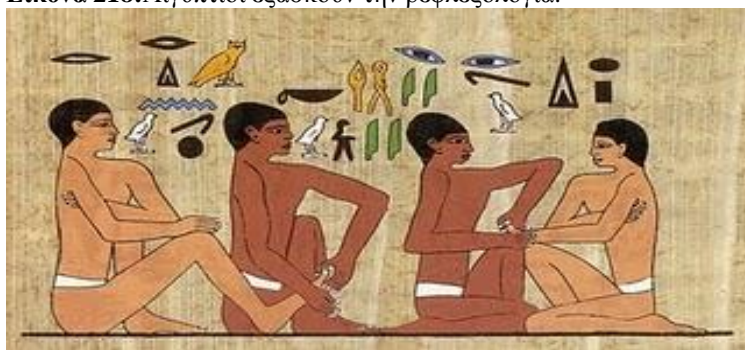
Σε οξύ επεισόδιο πόνου (πρόσφατη εκδήλωση), επιβάλλεται ξεκούραση, ώστε να
χαλαρώσουν οι μύες και να αναπληρωθεί το «κι», πράγμα πολύ σημαντικό για την
ανάρρωση. Όσο ο θεραπευόμενος είναι ξαπλωμένος, ο δότης θα πρέπει να πιέσει τα
κατάλληλα τσούμπο, μακριά από την πλάτη του. Όταν ο πόνος υποχωρήσει μπορεί να
κάνει σιάτσου κατευθείαν στην πλάτη. Μακροπρόθεσμα ο θεραπευόμενος θα πρέπει
να εξετάσει τον τρόπο ζωής του, ώστε να μην του ξανασυμβεί το ίδιο (Meeus, 2009).

Κεφάλαιο 10

10. Ρεφλεξολογία.

Η ανάγκη του ανθρώπου για άγγιγμα και στοργή, τον προτρέπει να εξερευνήσει και να ανακαλύψει το σώμα του και γενικότερα την οντότητά του. Ο τρόπος που χειρίζεται το σώμα του σιγά-σιγά, μετατρέπεται σε αγγίγματα, σε ζυμώματα, σε πιέσεις και αργότερα σε εξειδικευμένες μαλάξεις και διατάσεις. Η πρώτη αναφορά γίνεται για τη μεγάλη θέληση του ανθρώπου να αλλάξει τον τρόπο ζωής του αναζητώντας θεραπεία και αυτοθεραπεία μέσα από την ύπαρξή του ή έξω από αυτήν.

Εικόνα 218: Αιγύπτιοι εξασκούν την ρεφλεξολογία.



Πηγή: Reflexology association of Oregon.(3 Ιανουαρίου, 2008.) About Reflexology. Ανακτήθηκε 12 Νοεμβρίου, 2010, από <http://www.oregonreflexology.org/>

10.1. Ιστορία της ρεφλεξολογίας.

Η ρεφλεξολογία των ποδιών και των χεριών είναι μια μορφή ολιστικής θεραπείας που έχει τις ρίζες της στην Κίνα πριν από 5.000 περίπου χρόνια. Συνίσταται στην τόνωση των νευρικών απολήξεων των ποδιών και των χεριών και προσφέρει μια αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης. Αν και δεν υπάρχουν γραπτές ενδείξεις που να πιστοποιούν την ακριβή ιστορία της ρεφλεξολογίας, ωστόσο υπάρχει μια τοιχογραφία σε έναν Αιγυπτιακό τάφο στη Σαχάρα, η οποία δείχνει τέσσερις ανθρώπους εκ των οποίων οι δύο, τρίβουν τα χέρια και τα πόδια των άλλων. Η ιερογλυφική επιγραφή στην τοιχογραφία, η οποία έχει χρονολογηθεί το 2330 π.Χ., μεταφράστηκε ως «Μην με πονέσεις, θα σε κάνω να με εξυμνείς». Η σημερινή ρεφλεξολογία αποδίδεται στην Eunice Ingham, μια φυσιοθεραπεύτρια που συνεργαζόταν με τον Dr Joe Shelby Riley, θεραπευτή και υποστηρικτή της θεραπείας ανά ζώνες, ένα θεραπευτικό σύστημα που εφευρέθηκε στην αρχή του 20^{ου} αιώνα από ένα συνάδελφό του, τον Αμερικανό William Fitzgerald.

Εικόνα 219: Dr. William Fitzgerald.



Ο Fitzgerald εστίαζε την δουλειά του στα χέρια, στο στόμα και στα δάκτυλα. Η πίεση στα χέρια και στα δάκτυλα εφαρμοζόταν στα οστά, ήταν συνεχόμενη, στατική και

χρησιμοποιούσε διάφορα μέσα π.χ. χτένες, ελαστικούς επιδέσμους, μανταλάκια, με σκοπό να προκαλέσει αναισθησία στην απομακρυσμένη περιοχή, όπου σκόπευε να χειρουργήσει. Το αποτέλεσμα μετά την εφαρμογή, ήταν κατά την διάρκεια χειρουργείων, να χρειάζεται λίγο έως καθόλου αναισθητικό. Στη δεκαετία του 1930, η φυσιοθεραπεύτρια αυτή διαχώρισε τις ζώνες από τα αντανακλαστικά, για να δείξει ότι τα πόδια, συγκεκριμένα, αντιπροσωπεύουν διαφορετικά μέρη του σώματος. Το δεξί πόδι αντιπροσωπεύει τη δεξιά πλευρά και το αριστερό την αριστερή πλευρά. Κατόπιν, μετατόπισε την ανατομία του σώματος στα ανακλαστικά σημεία των ποδιών. Η Eunice Ingham ονόμασε αρχικά τη θεραπεία «μασάζ πίεσης», αλλά τελικά το άλλαξε σε «ρεφλεξολογία» η οποία έγινε γνωστή στο ευρύ κοινό, αντιμετώπιστηκε σαν μαγεία. Ίδρυσε μια σχολή στις Ηνωμένες Πολιτείες για να διδάσκει άλλους και σήμερα η ρεφλεξολογία εφαρμόζεται σε όλο τον κόσμο. Έγραψε τα πρώτα βιβλία σχετικά με το θέμα αυτό (Κολοβού, 1994; Soutar, 2001; Marquardt, 2004).

Εικόνα 220: Dr Selby Raili.



Πηγή: Λαδίκος, Ν. (15 Οκτωβρίου, 2008). Ρεφλεξολογία: αγωγή χωρίς φάρμακα. Ανακτήθηκε 13 Δεκεμβρίου, 2010, από http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=6322

10.2. Η φιλοσοφία της ρεφλεξολογίας.

Ρεφλεξολογία είναι η μελέτη και η πρακτική εφαρμογή της πίεσης των ανακλαστικών σημείων των ποδιών και των χεριών που σχετίζονται με διάφορα μέρη του σώματος. Είναι ολιστική στην προσέγγιση της, λαμβάνοντας υπόψη, ολόκληρο τον άνθρωπο και όχι τα συμπτώματα ή την πάθησή του. Η θεραπεία εξετάζει τους φυσικούς, συναισθηματικούς, πνευματικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, βασιζόμενη στην αρχή, ότι το σώμα πρέπει να είναι ισορροπημένο σε όλα τα επίπεδα για να είναι εναρμονισμένο και υγιές. Πρόκειται για μια πολύ χαλαρωτική μορφή θεραπείας που βοηθάει τους ανθρώπους να αποβάλλουν όλες τις αρνητικές εντάσεις τους και να βρουν χρόνο για τον εαυτό τους. Όπως ο βελονισμός και άλλες ανατολικού τύπου θεραπευτικές μέθοδοι, έτσι και η ρεφλεξολογία βασίζεται στη θεωρία, ότι η καλή υγεία εξαρτάται από τη διαρκή ροή ενέργειας «στο chi», μέσα στο σώμα. Αυτή η ενέργεια θα πρέπει να ρέει ελεύθερα μέσα στα κανάλια (μεσημβρινοί ή ζώνες), αλλά μπορεί να γίνει δυσκίνητη λόγω του άγχους, της έντασης, των νόσων και των τραυμάτων. Οι ρεφλεξολόγοι πιστεύουν, ότι η τόνωση των κύριων μεσημβρινών των ποδιών και των χεριών αποφράζουν τα κανάλια και βοηθούν τη φυσική θεραπευτική ικανότητα του σώματος. Εξαφανίζοντας τη συμφόρηση, η ενέργεια μπορεί να ρέει ελεύθερα και η υγεία αποκαθίσταται. Αυτή η κατάσταση αποκαλείται, ομοιόσταση.

10.3. Ορισμός ρεφλεξολογίας.

Η Ρεφλεξολογία είναι μία φυσική, αφάρμακος αγωγή, η οποία αποσκοπεί στη βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας του ανθρώπου. Επιδιώκει να ανακουφίσει τον σωματικό πόνο, να αναζωογονήσει τις βιολογικές λειτουργίες του οργανισμού και να

προσφέρει συναισθηματική ευεξία. 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 ένας άνθρωπος δεν είναι άπλα το άθροισμα μυών, αγγείων ή νευρών, αλλά το σύνολο αυτών, ένα σύνολο όπου όλα τα όργανα είναι αλληλένδετα και αλληλοεξαρτούμενα.

Σκοπός της ρεφλεξολογίας είναι, να κινητοποιήσει και να ενδυναμώσει τις αμυντικές ικανότητες του ανθρώπου, καθώς το παρατεταμένο άγχος, η συσσώρευση τοξινών και η συναισθηματική ένταση, εξασθενούν την άμυνα του οργανισμού. Η ρεφλεξολογία ισχυροποιεί το φαρμακείο του σώματος και ενεργοποιεί τις ανεξάντλητες και θαυματουργές δυνάμεις αυτοϊασης, την ύπαρξη των οποίων πρώτος διαπίστωσε ο Ιπποκράτης.

10.4. Τι μπορεί να κάνει η ρεφλεξολογία για τον άνθρωπο.

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 δίκη του θεραπευτική ενέργεια αλλά κυρίως, να χρησιμοποιηθεί σαν πρόληψη πάρα σαν θεραπεία.

Το ανθρώπινο σώμα είναι μια περίπλοκη «μηχανή» της οποίας όλα τα μέρη λειτουργούν ταυτόχρονα και η λειτουργία τους είναι αλληλένδετη. Εάν κάποιο μέρος, εστω 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 αυτό-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 (Δημητράκουλας, 2008).

10.5. Τρόπος δράσης ρεφλεξολογίας.

Η ρεφλεξολογία εφαρμόζεται στο πέλμα και στη ράχη των κάτω άκρων, όπου σύμφωνα με τη θεωρία της ρεφλεξολογίας υπάρχουν τα ονομαζόμενα, «αντανακλαστικά σημεία». Τα αντανακλαστικά σημεία, είναι σημεία ή περιοχές, που όταν πιεστούν ή μαλαχθούν με ειδικό τρόπο, προκαλούν ένα αντανακλαστικό ερέθισμα (ακούσια αντίδραση), στο αντίστοιχο όργανο, αδένα ή περιοχή του σώματος. Ο μηχανισμός των αντανακλαστικών ερεθισμάτων συνδέεται άμεσα με την παρουσία των 7.200 νευρικών απολήξεων που έχουν εντοπισθεί έως σήμερα στο πέλμα των ποδιών. Η ρεφλεξολογία επομένως, προκαλεί μια φυσική και αφάρμακο επίδραση στο νευρικό σύστημα, το οποίο με την σειρά του επηρεάζει το ενδοκρινολογικό, το μυοσκελετικό, καθώς και τα υπόλοιπα συστήματα του οργανισμού (Λαδίκος, 2009).

10.6. Οι ενεργειακές ζώνες της ρεφλεξολογίας.

Οι ρεφλεξολόγοι δουλεύουν πάνω σε 10 διαμήκειες ενεργειακές ζώνες που εκτείνονται σε όλο το σώμα. Πιστεύουν, ότι οποιαδήποτε ανωμαλία που διαταράζει τη ροή ενέργειας σε μια συγκεκριμένη ζώνη επηρεάζει την υγιή λειτουργία άλλων μελών του σώματος στην ίδια ζώνη.

Εικόνα 221



Πηγή: The Thailand World Spa. (6 Οκτωβρίου, 2008). ρεφλεξολογία. Ανακτήθηκε 17 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://www.mariaspa.gr/index.php>

10.6.1. Διαμήκειες ζώνες της ρεφλεξολογίας.

Υπάρχουν 5 διαμήκειες ενεργειακές ζώνες σε κάθε πλευρά του σώματος, οι οποίες εκτείνονται από τις άκρες των δαχτύλων του ποδιού, ως την κορυφή του κεφαλιού και από τις άκρες των δαχτύλων των χεριών, ως την κορυφή του κεφαλιού. Αντιπροσωπεύουν τα ενεργειακά κανάλια.

10.6.2. Εγκάρσιες ζώνες της ρεφλεξολογίας.

Η ιδέα των εγκάρσιων ζωνών διαμορφώθηκε από μια γερμανίδα, την Marquardt Hanne. Αυτές οι ζώνες εκτείνονται εγκάρσια μέσα από το πόδι ή το χέρι και αντιστοιχούν σε διάφορα μέρη του σώματος. Η αναγνώριση των εγκάρσιων ζωνών διευκολύνει τον εντοπισμό των ανακλαστικών σημείων.

Εικόνα 222



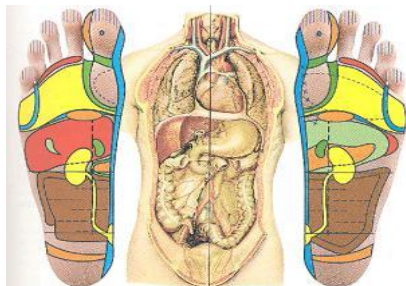
Πηγή: Ji Ann Reflexology & Therapy Centre. (25 Αυγούστου, 2010). ρεφλεξολογία. Ανακτήθηκε 16 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://biz.yellowpages.com.my/jiannreflexology/>

10.7. Τα σημεία χειρομάλαξης στη ρεφλεξολογία.

Υπάρχουν μέρη του σώματος που συγκεντρώνουν όλα τα ανακλαστικά σημεία. Σε αυτές τις περιοχές πολλά από τα μονοπάτια ενέργειας του σώματος συγκλίνουν και τα νήματα των νεύρων, από όλα τα όργανα και παρουσιάζονται έμμεσα ή άμεσα. Τα γνωστά μέρη του σώματος που έχουν όλα τα ανακλαστικά σημεία είναι ο καρπός του χεριού, η εσωτερική και εξωτερική πλευρά της παλάμης, το πέλμα, το αυτί, ο λαιμός, το πρόσωπο, το κεφάλι, τα χέρια, τα πόδια, το υπογάστριο, η μύτη, η ίριδα του ματιού και η γλώσσα. Τα πέλματα, όμως, είναι πιο αποτελεσματικά για την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας, γιατί:

- είναι ο μοναδικός πόλος ενέργειας του ανθρώπου, ο οποίος έρχεται σε επαφή με την ενέργεια της γης.
- Είναι το πιο εύκολο σημείο του σώματος για εργασία.
- Λόγω της μεγάλης και συνεχούς πίεσης της βαρύτητας στα πέλματα και της συνεχούς τριβής, συσσωρεύονται εκεί όλες οι ποσότητες των οξέων, που αδυνατεί να αποβάλλει ο οργανισμός.
- Η συσσώρευση των οξέων κρυστάλλων (π.χ. γαλακτικό οξύ) και η σκλήρυνση των ιστών φαίνονται εύκολα.
- Είναι εύκολο να καταλάβει κανείς από τους παραστατικούς χάρτες την ανατομική μας παρουσίαση στα πέλματα.

Εικόνα 223



- Τα ανακλαστικά σημεία στα πέλματα, είναι πιο ευαίσθητα από άλλα ανακλαστικά σημεία, επειδή τα πέλματα συνήθως περιβάλλονται από παπούτσια και κάλτσες, γίνονται αρκετά τρυφερά στην αφή.
- Αγγίζοντας τα πέλματα του άλλου γίνεται μια χειρονομία που εντυπωσιάζει και ταυτόχρονα συγκινεί. Εκατοντάδες χρόνια πριν, ένας καλός οικοδεσπότης πάντα έπλενε τα πόδια του επισκέπτη του.
- Ο Χριστός έπλενε τα πόδια των μαθητών του στο «Μυστικό Δείπνο» και με αυτόν τον τρόπο ένωσε τις ζωές τους με την δικιά του, προστατεύοντας, εξαγνίζοντας και ευλογώντας το είναι τους.

Τα πέλματα είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ της άπειρης ενέργειας του Σύμπαντος και του ίδιου του ανθρώπου (Κολοβού, 1994).

Εικόνα 224

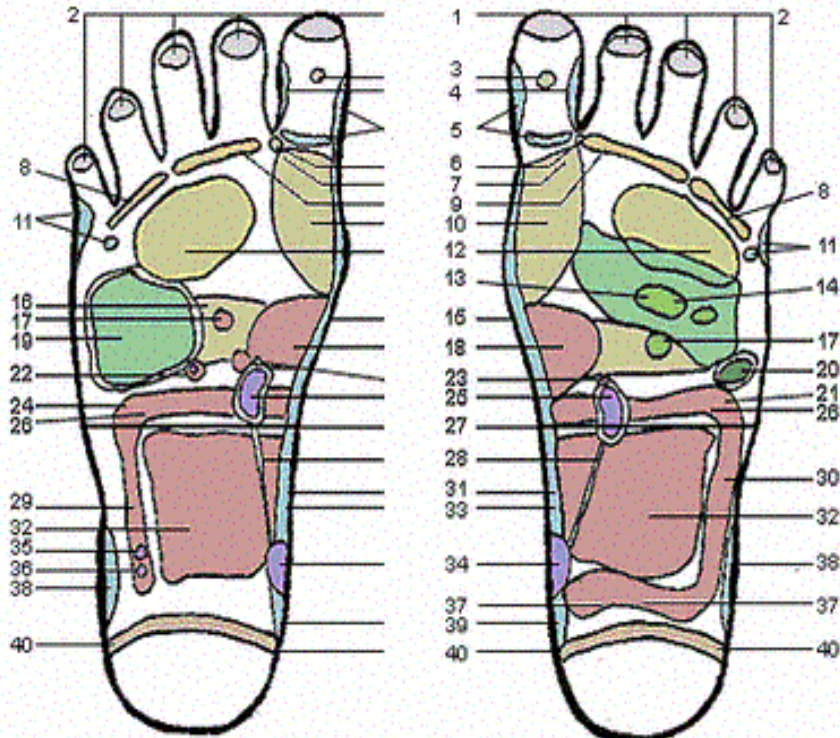


Πηγή: Θεοδοσόπουλος, Σ. (3 Ιανουαρίου, 2010). Reflexology. Ανακτήθηκε 5 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://www.agorapress.gr/el/news.php?n=657>

10.8. Ανακλαστικά σημεία ποδιού στη ρεφλεξολογία.

Ραχιαία εσωτερική όψη ποδιού.

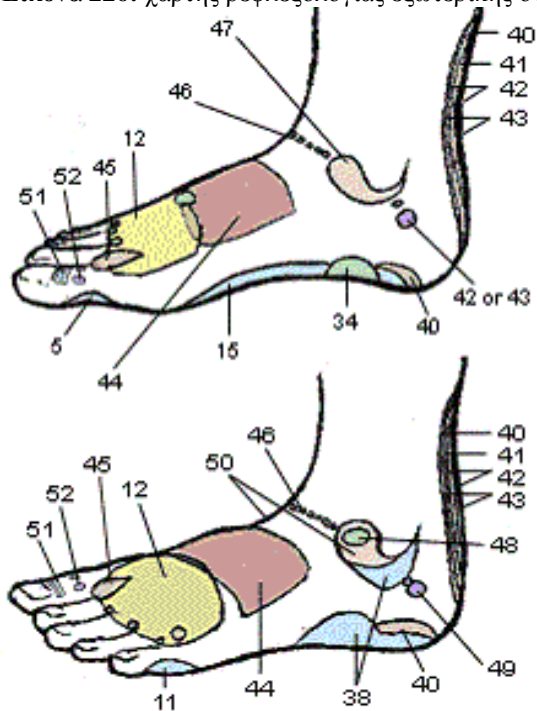
Εικόνα 225:χάρτης ρεφλεξολογίας ραχιαίας εσωτερικής επιφάνειας ποδιού



Πηγή: Πηγή: Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων (Σ.Ε.Ρ.). (24 Ιουλίου, 2002). Ρεφλεξολογία-Εναλλακτική Θεραπεία. Ανακτήθηκε 28 Δεκεμβρίου, 2010, από http://www.sitemaker.gr/msyregela/page_GREEK_4.htm

Ραχιαία εξωτερική όψη ποδιού.

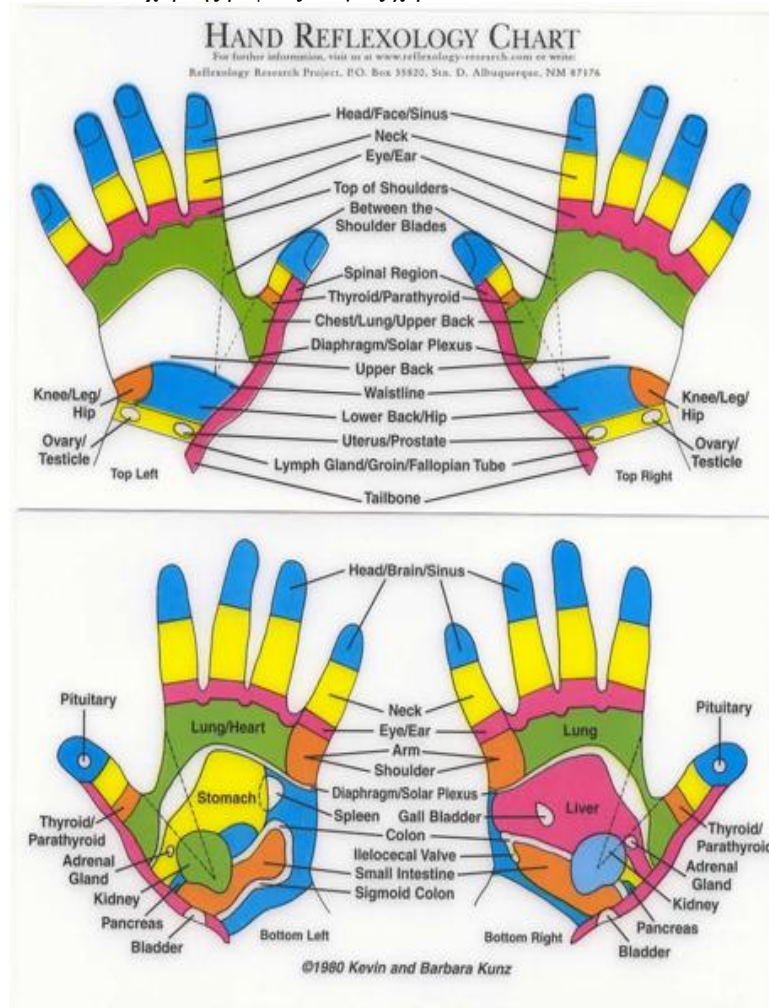
Εικόνα 226: χάρτης ρεφλεξολογίας εξωτερικής όψης ποδιού.



Πηγή: Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων (Σ.Ε.Ρ.). (24 Ιουλίου, 2002). Ρεφλεξολογία- Εναλλακτική Θεραπεία. Ανακτήθηκε 28 Δεκεμβρίου, 2010, από http://www.sitemaker.gr/msyregela/page_GREEK_4.htm

10.9. Ανακλαστικά σημεία χεριού στη ρεφλεξολογία.

Εικόνα 227:χάρτης ρεφλεξολογίας χεριού



Πηγή: Alternative medicines resources. (2 Νοεμβρίου, 2008). Hand Reflexology. Ανακτήθηκε 28 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://alternativemedicinesresources.com/natural-heading/reflexology/hand-reflexology/>

Εικόνα 228: Επεξήγηση των Εικόνων 227 και 228.

1.Top of head:κεφάλι	14. Heart:Καρδιά	27. Waist:Μέση	40.Sciatic Area:Ισχιακό
2.Sinuses:Ιγμόρεια	15.Spine:Σπονδυλική στήλη	28. Urethras:Ουρήθρες	41.Rectum:Προκτός
3.Pituitarygland:Υπόφυση	16.Pancreas:Πάγκρεας	29.Ascending colon:Ανιόν παχύ έντερο	42.Uterus;Μήτρα
4.Temporal area:Κρόταφος	17.Solar Plexus:Ηλιακό πλέγμα	30.Descending colon;Κατιόν παχύ έντερο	43.Prostate:Προστάτης
5. Neck:λαμός,αυχένας	18. Stomach;Στομάχι	31.Lumbar:Οσφυϊκοί σπόνδυλοι	44.Breast:Στήθος

6.UpperLymph area:Περιοχή λεμφαδένων	19. Liver:Συκώτι	32. Small Intestines:Λεπτό έντερο	45.Lymph Drainage:Λεμφαδένες
7.Parathyroid gland:Παραθυροειδής	20. Spleen:Σπλήνα,	33.Sacral:Ιερό οστό	46.Fallopian Tubes:Σάλπιγγες
8. Ears:Αυτιά	21.Spleenic fixture:Σπλήνα	34.Bladder:Ουροδόχος κύστη	47.Lymph Nodes (arm pit):Λεμφαδένες(μασχάλη)
9. Eyes:Μάτια	22.Gall bladder:Χοληδόχος κύστη	35.Ileo-Caecal Valve:Ηλεοκολική βαλβίδα	48. Sacro Iliac Joint:Άρθρωση ιερού οστού
10.Thyroid glands:Θυροειδής αδένας	23.Adrenal glands:Επινεφρίδια	36.Appendix:Σκωληκοειδής υπόφυση	49. Ovary or Testicle:Ωοθήκες, όρχεις
11. Shoulder:Ωμος	24.Hepatic flexure:Ήπαρ	37.Sigmoid Flexure:Σιγμοειδής	50.LymphNodes (groin):Λεμφαδένες(βουβωνική χώρα)
12.Lounges and Bronchi:Πνεύμονες, Βρόγχοι	25. Kidneys:Νεφρά	38.Hip & Lower Back:Γοφόος,μέση	51. Jaw:Σαγόني
13.Heart area:Περιοχή καρδιάς	26.Transverse colon:Εγκάρσιο παχύ έντερο	39. Coccyx:Κόκκυγας	52. Tonsils=Αμυγδαλές.

Εικόνα 229



Εικόνα 230



Πηγή: Healthcare Blog medicine. (22 Ιουνίου, 2009). How reflexology can help to pain. Ανακτήθηκε 1 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://www.cmedicine.info/tags/reflexology/>

10.10. Όργανα με τα οποία εφαρμόζεται η ρεφλεξολογία.

Η ρεφλεξολογία εφαρμόζεται με την βοήθεια των εξής οργάνων:

- Με τον αντίχειρα. Με την κατάλληλη μάλαξη δημιουργείται αντανάκλαση στο άρρωστο όργανο του σώματος με σκοπό τη χαλάρωση του.
- Με ένα μολύβι (με γομολάστιχα στην άκρη). Υπάρχουν ορισμένα ανακλαστικά σημεία του πέλματος, που λόγω βάθους ή περιορισμένης εκτάσεως που κατέχουν στο πέλμα, δεν μπορούν να εντοπιστούν παρά μόνο με την άκρη ενός μολυβιού.

- Με το ειδικό όργανο “Roller”. Είναι το επαναστατικό όργανο στο οποίο τοποθετούμε και τα δύο μας πόδια, όντας καθισμένοι σε καρέκλα και κυλώντας το, διεγείρει όλα τα ανακλαστικά σημεία ταυτόχρονα με όλες τις ευεργετικές συνέπειες. Αυτό γίνεται σε όρθια στάση, κάθε πέλμα ξεχωριστά. Δεν συμπεριλαμβάνει τα όργανα που βρίσκονται στα πλάγια και στις κορυφές των πελμάτων. (Κολοβού, 1994)

10.11. Η ρεφλεξολογία στα διάφορα συστήματα

Σκελετικό σύστημα.

- Ραχοκοκαλιά: Δουλεύοντας τα ανακλαστικά σημεία της ραχοκοκαλιάς, ιδιαίτερα εκείνα των οσφυϊκών σπονδύλων και του ιερού οστού, διεγείρονται τα νεύρα και η κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή, για να χαλαρώσουν οι μύες.
- Ισχίο: Στην πυελική χώρα του σώματος, τα ισχία προσφέρουν σημαντική στήριξη στο σκελετό. Οι χόνδροι στην άκρη των κοκάλων είναι επιρρεπείς στην τριβή και στα τραβήγματα. Η περιοχή δουλεύεται και στα δύο πόδια για να τονωθεί η κίνηση του αρθρικού υγρού μέσα στις αρθρώσεις.
- Γόνατο: Το γόνατο μπορεί να επιβαρυνθεί σοβαρά από τις κάμψεις ή τα αθλήματα ή τη στήριξη του μεγάλου βάρους του σώματος το οποίο προσθέτει πολύ μεγάλη πίεση στην επιγονατίδα.
- Όμος: Οι εναρθρώσεις των ώμων που υποβοηθούνται από ένα δίκτυο μυών διαθέτουν εκπληκτική ελαστικότητα. Η καλή κυκλοφορία του αίματος προς αυτή την περιοχή αποτρέπει τη δημιουργία ακαμψίας όταν το σώμα είναι ανενεργό για μεγάλες χρονικές περιόδους.

Πεπτικό σύστημα.

- Στομάχι: Το ανακλαστικό του στομαχιού δουλεύεται για να υποβοηθείται η λειτουργία της χώνευσης.
- Οισοφάγος: Δουλεύεται το ανακλαστικό των μυωδών τοιχωμάτων της πεπτικής οδού, από το στόμα ως το στομάχι, για να βοηθηθούν οι συσπάσεις που ωθούν την μασημένη τροφή προς τα κάτω.
- Πάγκρεας: Το πάγκρεας που περιέχει ινσουλίνη και πεπτικά υγρά βρίσκεται και στα δύο πόδια. Στο δεξί πόδι υπάρχει η κορυφή του οργάνου και στο αριστερό το μεσαίο και το τελευταίο τμήμα του.
- Κόλον: Το κόλον έχει τρία μέρη: το ανοδικό, το εγκάρσιο και το καθοδικό. Τα ανακλαστικά διεγείρονται και στα δύο πόδια για να προωθείται η αποβολή των υπολειμμάτων.

Το ενδοκρινικό σύστημα.

- Υπόφυση: Η υπόφυση θεωρείται ο κυριότερος αδένας του ενδοκρινικού συστήματος, γιατί παράγει ορμόνες που επηρεάζουν πολλούς άλλους αδένες. Βρίσκεται στον εγκέφαλο, ακριβώς κάτω από τον υποθάλαμο, ο οποίος αποτελεί το σύνδεσμο μεταξύ του κεντρικού νευρικού συστήματος και του ενδοκρινικού συστήματος από όπου ξεκινάει η υπόφυση. Το ανακλαστικό σημείο βρίσκεται και στα δύο πόδια στο σημείο ένωσης των σπονδύλων με το μεγάλο δάχτυλο.

- Θυρεοειδής: Ο θυρεοειδής αδένας βρίσκεται μπροστά στην τραχεία. Παράγει τις ορμόνες θυροξίνη που ευθύνεται για τον μεταβολισμό και καλσιτονίνη που βοηθάει στην εξισορρόπηση των επιπέδων του ασβεστίου στο αίμα. Τα ανακλαστικά σημεία για αυτούς τους αδένες βρίσκονται στο σημείο ένωσης του μεγάλου, του δεύτερου και του τρίτου δαχτύλου.
- Το πάγκρεας: Ο αδένας που παράγει την ινσουλίνη και τη γλυκαγόνη, οι οποίες εξισορροπούν από κοινού το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα και εκκρίνουν το παγκρεατικό υγρό στο δωδεκαδάχτυλο είναι το πάγκρεας. Βρίσκεται πίσω από το στομάχι μέσα στην κοιλιακή κοιλότητα. Τα ανακλαστικά σημεία βρίσκονται και στα δύο πόδια- στο δεξί βρίσκεται η κεφαλή του αδένα και στο αριστερό το μεσαίο και το τελευταίο τμήμα του.
- Ωοθήκες/Όρχεις: Οι ωοθήκες είναι οι θηλυκοί αδένες στο τέλος των σαλπίγγων που παράγουν οιστρογόνα. Οι όρχεις, οι αρσενικοί αδένες, παράγουν τεστοστερόνη. Βρίσκονται έξω από το σώμα στο όσχεο. Το ανακλαστικό και για τα δύο βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά της φτέρνας.
- Επινεφρίδια: Τα επινεφρίδια βρίσκονται ένα πάνω από κάθε νεφρό. Είναι οι αδένες του στρες και έχουν δύο στρώματα. Το εσωτερικό, ο μυελός προετοιμάζει το σώμα για έξαρση ή μάχη αυξάνοντας τη ροή του αίματος προς τους μύες, την καρδιά και τους πνεύμονες. Το εξωτερικό στρώμα, ο φλοιός, παράγει τα κορτικοειδή που βοηθούν στην καταπράυνση των φλεγμονών και ρυθμίζουν τα ποσοστά του σακχάρου, αλάτων και νερού στο αίμα. Το ανακλαστικό βρίσκεται και στα δύο πόδια και δουλεύεται πρώτα το αριστερό πόδι και μετά το δεξί.

Ουρικό σύστημα.

- Ουροδόχος κύστη: Η ουροδόχος κύστη είναι ένας σάκος σε σχήμα μπαλονιού το οποίο αποθηκεύει 500ml ούρων ώσπου αυτά να αποβληθούν από το σώμα. Το ουρικό σύστημα πρέπει να δουλεύεται με συνεχόμενες κινήσεις σε κάθε πόδι, είτε από την ουροδόχο κύστη προς τον ουρητήρα και ως το νεφρό, είτε από την αντίθετη κατεύθυνση.
- Πέτρες στα νεφρά: Σχηματίζονται πέτρες από ιζήματα ασβεστίου που συνενώνονται με δύο άλλα μεταλλικά στοιχεία, τον εστέρα οξαλικού οξέος και το φωσφορικό άλας και εμφανίζονται πιο συχνά στους άνδρες από ότι στις γυναίκες. Τα ανακλαστικά σημεία που πρέπει να δουλεύονται είναι τα νεφρά και ο θυρεοειδής/παραθυρεοειδής αδένας.
- Κατακράτηση υγρών: Οι γυναίκες μπορεί να αντιμετωπίσουν την κατακράτηση υγρών ως πρόβλημα για αρκετές ημέρες κάθε μήνα, συνήθως στην εβδομάδα πριν από την έμμηνου ρύση. Μπορεί επίσης να είναι ένα από τα ενοχλητικά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όταν αλλάζουν οι λειτουργίες των αδένων. Η πιο σημαντική κίνηση που πρέπει να χρησιμοποιείται είναι η λεμφική παροχέτευση που βοηθάει τη λέμφο να κινείται προς τα μπρος, έξω από τους ιστούς, όπου έχει συσσωρευτεί.

Το αναπαραγωγικό σύστημα.

- Μήτρα και προστάτης: Το ανακλαστικό σημείο και για τα δύο βρίσκεται ανάμεσα στον εσωτερικό αστράγαλο και την φτέρνα και των δύο ποδιών.
- Ωοθήκες και όρχεις: Το ανακλαστικό σημείο και για τα δύο βρίσκεται στην εξωτερική φτέρνα, ακριβώς κάτω από τον αστράγαλο.

- Στήθος και θώρακας: Το ανακλαστικό σημείο και για τα δύο βρίσκεται στην κορυφή του ποδιού, κάτω από τα δάχτυλα.
- Προβλήματα προστάτη: Ο αδένας του προστάτη παίζει ρόλο στην παραγωγή σπέρματος. Βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη και περιβάλλει την ουρήθρα. Σε μεγαλύτερη ηλικία μπορεί να πρηστεί και να αρχίσει να πιέζει την ουροδόχο κύστη και να περιορίζει τη ροή των ούρων. Το ανακλαστικό σημείο του προστάτη είναι στη διάμεση πλευρά, εκεί όπου ο καρπός ενώνεται με το χέρι.

Το καρδιαγγειακό σύστημα.

- Καρδιά: Η καρδιά είναι μια μυϊκή αντλία με τέσσερα τμήματα. Αν και το μέγεθος της είναι όσο η γροθιά του κατόχου της, αποτελεί τον δυνατότερο μύα του σώματος. Το μεγαλύτερο μέρος της βρίσκεται αριστερά στη θωρακική κοιλότητα και το υπόλοιπο δεξιά, επομένως τα ανακλαστικά σημεία βρίσκονται και στα δύο πόδια.
- Πνεύμονες: Οι πνεύμονες βρίσκονται μέσα στη θωρακική κοιλότητα, προστατευμένοι από τα τοιχώματα της θωρακικής κοιλότητας και ακουμπισμένοι πάνω στο διάφραγμα. Η κύρια λειτουργία τους είναι η ανταλλαγή οξυγόνου με διοξείδιο του άνθρακα, έτσι ώστε το οξυγόνο να εισχωρεί στο αίμα και το διοξείδιο του άνθρακα να εκπνέεται. Το ανακλαστικό σημείο βρίσκεται ανάμεσα σε κάθε μετατόρσιο.
- Κιρσοί: Όταν οι βαλβίδες στις φλέβες των ποδιών που εμποδίζουν την ανάποδη ροή του αίματος δεν λειτουργούν καλά και αφήνουν το αίμα να συγκεντρώνεται, τα τοιχώματα των φλεβών τεντώνονται και δημιουργείται το φαινόμενο των "κόμπων" στα πόδια. Οι κιρσοί είναι κληρονομικοί και συνήθως οι γυναίκες πάσχουν από αυτούς περισσότερο από ότι οι άνδρες. Πρέπει να ασκηθεί απαλή πίεση με την τεχνική της κάμπιας στο ανακλαστικό σημείο της καρδιάς για να τονωθεί η κυκλοφορία.
- Αναπνευστικά προβλήματα: Το αναπνευστικό σύστημα αποτελείται από τη μύτη (μαζί με τα ιγμόρεια), το στόμα, το λάρυγγα, την τραχεία, τους βρογχικούς πόρους, τους πνεύμονες και το διάφραγμα. Αυτή η περιοχή είναι επιρρεπής σε αλλεργίες και μολύνσεις. Ασκείται απαλή, περιοδική πίεση στα ανακλαστικά. Δουλεύεται η γραμμή του διαφράγματος προς τα πάνω ανάμεσα στα μετατόρσια.

Το λεμφικό σύστημα.

- Ιγμόρεια: Τα ανακλαστικά σημεία των ιγμορείων βρίσκονται στις άκρες των τριών μεσαίων δαχτύλων και των δύο ποδιών. Τα ιγμόρεια προσβάλλονται όταν ο άνθρωπος κρυολογεί, όταν έχει φραγμένη μύτη και πυρετό.
- Σπλήνα: Αυτό το όργανο βρίσκεται πίσω από το στομάχι στην αριστερή πλευρά της κοιλιάς. Σπάει και ανανεώνει τα κατεστραμμένα κύτταρα του αίματος και παράγει αντισώματα που βοηθούν στην καταπολέμηση των μολύνσεων. Επίσης η σπλήνα αποθηκεύει σίδηρο. Το ανακλαστικό βρίσκεται στο αριστερό πόδι.
- Κρυολογήματα και γρίπη: Είναι οι πιο καθημερινές αρρώστιες που εξαπλώνονται όταν συγκεντρώνονται πολλά άτομα μαζί-στη δουλειά ή σε μεταφορικά μέσα. Τα κρυολογήματα είναι μολύνσεις που προέρχονται από ιούς και μεταδίδονται με το βήχα και το φτέρνισμα, ιδιαίτερα μέσα σε κλειστούς χώρους. Τα ανακλαστικά σημεία βρίσκονται και στα δύο χέρια.

Εικόνα 231



Πηγή: figura. (10 Απριλίου, 2009). ρεφλεξολογία για αθλητές. Ανακτήθηκε 17 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://www.figura.gr/new/index.html>

10.12. Που ωφελεί η ρεφλεξολογία.

Η ρεφλεξολογία έχει επιτυχή αποτελέσματα στην υποχώρηση των συμπτωμάτων, στη διόρθωση των δυσλειτουργιών και στην ανακούφιση του πόνου. Συχνότερα προβλήματα υγείας στα οποία βοηθά η ρεφλεξολογία είναι:

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

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

- Στην τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος, πράγμα που συνεπάγεται, την καλύτερη θρέψη του οργανισμού και την ευκολότερη αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού.
- Στον καλύτερης ποιότητας ύπνο.
- Στην αύξηση της βιολογικής αντοχής και της νοητικής διαύγειας, καθώς παρέχει σημαντική ανακούφιση από το άγχος, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να ανταπεξέρχεται ευκολότερα στις καθημερινές του δραστηριότητες.
- Στη θωράκιση του αμυντικού συστήματος του ανθρώπου και επομένως βοηθά, τόσο στην πρόληψη προβλημάτων υγείας, όσο και στη γρηγορότερη ανάρρωση από αυτά.
- Συνολικά, η φροντίδα που προσφέρει η ρεφλεξολογία, αποσκοπεί στη γενική καλύτερευση της υγείας του ανθρώπου, επιδιώκοντας τη σωματική και ψυχική ευεξία του. (Λαδίκος, 2009)

10.13. Αντενδείξεις ρεφλεξολογίας.

Μεταδοτικές μολυσματικές ασθένειες: μετά από την αύξηση της κυκλοφορίας (μέσω της <θεραπείας> με ρεφλεξολογία), η μόλυνση θα απλωθεί και ίσως έτσι εμφανιστεί σε άλλες περιοχές του σώματος. Συνιστάται η <θεραπεία> με ρεφλεξολογία μετά από την οξεία φάση της μολυσματικής ασθένειας, έτσι ώστε να δυναμώσουν οι περιοχές που έχουν προσβληθεί.

Θρόμβοι αίματος και φλεγμονή του λεμφικού συστήματος και του αγγειακού συστήματος: απαγορεύεται αυστηρά να γίνει <θεραπεία> σε άτομα που έχουν θρόμβους, γιατί με τις πιέσεις μπορεί να μετακινηθεί ο θρόμβος προς την περιοχή των πνευμόνων, της καρδιάς και του μυαλού.

Παθήσεις που χρειάζονται εγχείρηση: σε καταστάσεις που η ανάγκη χειρουργικής επέμβασης είναι επιτακτική, συνιστάται να μην ασκείται η ρεφλεξολογία, ώστε να μην καλύπτονται τα συμπτώματα ή να επεμβαίνει κάποιος με οποιονδήποτε τρόπο για την εγχείρηση. Μετά από την εγχείρηση, είναι σημαντικό ο ρεφλεξολόγος να περιμένει μέχρι να υπάρξει πλήρης ανάρρωση προτού ξεκινήσει τις συνεδρίες. Το σώμα πρέπει να αφηθεί να επανέλθει σταδιακά στη φυσιολογική του κατάσταση χωρίς εξωτερική επίσπευση των διαδικασιών.

Ατροφία ή γάγγραινα των ποδιών και σοβαρές τοπικές μολύνσεις των ποδιών: σε τέτοιου είδους σοβαρές περιπτώσεις απαγορεύεται αυστηρά να χρησιμοποιηθούν τα πόδια στη ρεφλεξολογία. Πρέπει να θυμόμαστε ότι η απ ευθείας επαφή με τραυματισμένο ιστό συχνά επιδεινώνει την κατάσταση. Άλλες σοβαρές παθήσεις των ποδιών που προέρχονται από ατροφία ή επιπλοκές προχωρημένου διαβήτη, επίσης, συμπεριλαμβάνονται σε αυτή την απαγόρευση.

Η οστεοπόρωση σε προχωρημένη μορφή δεν πρέπει να υπόκειται σε <θεραπευτική> αγωγή με ρεφλεξολογία. Μολυσμένες πληγές, πρόσφατα σπασίματα, τραύματα στο πόδι δεν πρέπει να <θεραπεύονται> μέσω του ποδιού.

Εγκυμοσύνη: η ρεφλεξολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προληπτικούς λόγους μετά τον 3ο μήνα της εγκυμοσύνης. Σε ασταθείς εγκυμοσύνες δε χρησιμοποιούμε καθόλου τη ρεφλεξολογία.

<Θεραπεία> σε άτομο που λαμβάνει τεράστιες ποσότητες φαρμάκων: είναι καλό να υπάρχει συνεργασία μεταξύ του ρεφλεξολόγου και του θεράποντα ιατρού του ατόμου και να λαμβάνονται όλα τα αποτελέσματα όλων των μικροβιολογικών εξετάσεων.

Καρδιά: η «θεραπεία» να γίνεται μόνο από επαγγελματία ρεφλεξολόγο.

Γρίπη ή μεταδοτικές ασθένειες: άνθρωποι με υψηλή θερμοκρασία, πυρετό ή εξανθήματα ή δε νιώθουν καλά σε γενικές γραμμές. Η τόνωση του σώματός τους με τη ρεφλεξολογία θα τους κάνει να νιώσουν καλύτερα.

Χρησιμοποιείται η λέξη «θεραπεία» σε εισαγωγικά για να μην υπάρχει παρεξήγηση από το χώρο της Κλασικής Ιατρικής, παρ' όλο που θεραπεύω, σημαίνει φροντίζω.

10.14. Πως πραγματοποιείται μία συνεδρία ρεφλεξολογίας.

Η συνεδρία της ρεφλεξολογίας μπορεί να διαρκέσει από 45-50 λεπτά έως 1 ώρα. Γίνεται μία φορά την εβδομάδα, εκτός αν το πρόβλημα είναι τέτοιο (π.χ. λουμπάγκο) και θα χρειαστεί δύο φορές την εβδομάδα.

Το άτομο μπορεί να είναι ξαπλωμένο σε ειδικό κρεβάτι ή να κάθεται στην πολυθρόνα. Ο ρεφλεξολόγος είναι εκείνος που θα τοποθετήσει σωστά τον άνθρωπο. Όταν ο ρεφλεξολόγος εντοπίσει κάποιο αντανακλαστικό σημείο με ένταση, ασκεί περισσότερη πίεση και ο ασθενής μπορεί να νιώσει μια ενόχληση η οποία πολύ γρήγορα θα μετατραπεί σε ανακούφιση. Οι πιο πολλοί άνθρωποι κοιμούνται ή βρίσκονται σε μια βαθιά χαλάρωση κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Ο ρεφλεξολόγος

πρέπει πάντα να παίρνει ιστορικό από τον άνθρωπο και είναι πολύ βοηθητικό εάν ο άνθρωπος έχει κάνει, πρόσφατα εξετάσεις. Η Ρεφλεξολογία δεν είναι διαγνωστική μέθοδος. Λειτουργεί υποστηρικτικά και βεβαίως, έχει πολύ καλά αποτελέσματα. Ο ρεφλεξολόγος πρέπει να είναι γονατιστός ή να κάθεται άνετα. Δεν πρέπει να υπάρχει ένταση, ιδιαίτερα στην πλάτη η οποία πρέπει να είναι ευθεία, με τους ώμους και τα χέρια χαλαρά. Τα πόδια πρέπει να είναι επίπεδα με το έδαφος. Η σωστή θέση βοηθάει τη ροή των ενεργειών. Επίσης μια ζεστή αίθουσα είναι απαραίτητη, γιατί όταν το σώμα χαλαρώνει χάνει θερμότητα. Μπορεί επίσης να παίζει απαλή μουσική σε χαμηλή ένταση για να δημιουργήσει ατμόσφαιρα και να βοηθήσει στην χαλάρωση. Τα χέρια πρέπει να είναι καθαρά και τα νύχια στο σωστό μήκος. Θα πρέπει να τριφτούν μεταξύ τους έτσι ώστε να είναι ζεστά. Χρησιμοποιείται κάποια λιπαντική ουσία, όπως πούδρα για μωρά, λάδι ή μια ελαφριά κρέμα. (Μπούρλη, 2010)

Εικόνα 232



Εικόνα 233



Πηγή: ODphotography. (5 Φεβρουαρίου, 2010). Η ρεφλεξολογία στο μονοπάτι της ενέργειας. Ανακτήθηκε 1 Δεκεμβρίου, 2010, από http://www.reflex4nrg.com/?page_id=6

10.15. Παρενέργειες και θεραπευτική αντίδραση στη ρεφλεξολογία.

Στη ρεφλεξολογία δεν υφίσταται η έννοια της «παρενέργειας». Η αγωγή ρεφλεξολογίας είναι απόλυτα ασφαλής, όταν ασκείται από σωστά εκπαιδευμένο ρεφλεξολόγο. Συχνά όμως, όταν ο άνθρωπος δέχεται για πρώτη φορά αγωγή ρεφλεξολογίας, μπορεί να ακολουθήσει μία κατάσταση που ονομάζεται "θεραπευτική αντίδραση". Η θεραπευτική αντίδραση, οφείλεται στην απότομη προσπάθεια του οργανισμού και του εαυτού γενικότερα, να απαλλαγεί από το φορτίο της συσσωρευμένης κούρασης, της έντασης και των τοξινών. Η θεραπευτική αντίδραση γίνεται αντιληπτή από τον άνθρωπο και αυτά που συνήθως παρουσιάζει, είναι ελαφρύς πονοκέφαλος, διαφοροποίηση στη λειτουργία του εντέρου καθώς και μυϊκός πόνος παρόμοιος με αυτόν που ακολουθεί μετά από έντονη άσκηση σε γυμναστήριο. Η θεραπευτική αντίδραση είναι απόλυτα ασφαλής, μικρής διάρκειας, και καθώς αποτελεί μια ενδογενή αντίδραση του ανθρώπινου οργανισμού, ερμηνεύεται ως ένας θετικός δείκτης σε ότι αφορά την ανταπόκριση του θεραπευμένου στη ρεφλεξολογία.

10.16. Ρεφλεξολογία και διατροφή.

Με τη σωστή διατροφή αυξάνεται η άμυνα του οργανισμού απέναντι στις διάφορες λοιμώξεις, περιορίζεται η επιβλαβής δράση των ελεύθερων ριζών, ανανεώνονται τα κύτταρα, με αποτέλεσμα να προλαμβάνονται διάφορες ασθένειες και να επιβραδύνονται τα σημάδια της γήρανσης. Ο οργανισμός μας γίνεται πιο ισορροπημένος με αποτέλεσμα την καλύτερη λειτουργία του αμυντικού του

μηχανισμού, έτσι ώστε η αυτοθεραπευτική του ικανότητα να είναι ταχύτερη, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι η διατροφή είναι θεραπεία. Η ρεφλεξολογία σαν φυσική συμπληρωματική μέθοδος μπορεί να βοηθήσει, στην αντιμετώπιση προβλημάτων σχετικών με τη διατροφή, διαμέσου της χαλάρωσης που προκαλεί στο σώμα. Συμμετέχει αφενός μεν στη διαδικασία του μεταβολισμού ενεργοποιώντας το ενδοκρινικό σύστημα(υπόφυση-επινεφρίδια-πάγκρεας) για ένζυμα μεταβολισμού, τον θυρεοειδή για καλύτερο μεταβολισμό, αλλά και για ένζυμα προστασίας του στομάχου και αφετέρου για τη σωστή απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών από το λεπτό έντερο, καθώς επίσης και την καλύτερη λειτουργία της αποβολής τοξινών διαμέσου των τεσσάρων απεκκριτικών οδών(ούρα-κόπρανα-δέρμα-αναπνοή). Κατά την ίδια έννοια ένας οργανισμός που τρέφεται σωστά, μπορεί να διευκολύνει την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας, καθότι βοηθά το σώμα να είναι ισορροπημένο, γεγονός που σημαίνει ότι το πεπτικό και το απεκκριτικό σύστημα διευκολύνονται με τη σωστή διατροφή, οι απεκκριτικές οδοί λειτουργούν ομαλά και το σώμα δεν κατακρατά τοξίνες, με αποτέλεσμα να διατηρεί σε υψηλά επίπεδα τη ζωτικότητα του(καλό ανοσοποιητικό) και τα αντίστοιχα αντανακλαστικά σημεία στα οποία θα επέμβει η ρεφλεξολογία να είναι ανοικτά και δεκτικά στις ειδικές πιέσεις και τεχνικές που θα εφαρμοστούν. Οι επιστήμες της διατροφής, της ρεφλεξολογίας, της αρωματοθεραπείας και όλες οι φυσικές συμπληρωματικές εφαρμογές σαν κοινό στόχο και σκοπό έχουν την ολιστική, φυσική ισορροπία και αρμονία του ανθρώπινου οργανισμού, σε σωματικό, νοητικό και ψυχικό επίπεδο. (Κυριακίδης, 2008)

10.17. Συνηθισμένες ερωτήσεις ρεφλεξολογίας.

- Σε ποια άτομα κάνει καλό η ρεφλεξολογία;

Η ρεφλεξολογία κάνει καλό σε όλους ανεξαρτήτως ηλικίας. Ρεφλεξολογία μπορούν να κάνουν όλοι, παιδιά, ενήλικες και άτομα μεγάλης ηλικίας.

- Πόση ώρα διαρκεί μια συνεδρία ρεφλεξολογίας; Και πόσο συχνά πρέπει να γίνεται;

Μια συνεδρία διαρκεί συνήθως 45-60 λεπτά της ώρας. Σε περίπτωση όμως που είναι επιθυμητή μόνο μια γρήγορη χαλάρωση, αρκούν και 30 λεπτά. Το σύννηθες είναι μια φορά την εβδομάδα για 45-60 λεπτά. Κατόπιν συνεννόησης ρεφλεξολόγου και πελάτου μπορεί να γίνει και δυο φορές την εβδομάδα για 50-60 λεπτά. (συνήθως στην περίπτωση που η ρεφλεξολογία έχει γρήγορα και θετικά αποτελέσματα).

- Υπάρχουν διαφορετικά είδη μασάζ ρεφλεξολογίας για διαφορετικές περιπτώσεις;

Όχι. Το μασάζ θα είναι πιο «ελαφρύ», δηλαδή πιο απαλό και χαλαρωτικό όταν πρόκειται για μικρά παιδιά, ηλικιωμένους και εγκύους, δηλαδή ανθρώπους με πιο ευαίσθητους οργανισμούς που κουράζονται ευκολότερα.

- Η ρεφλεξολογία είναι θεραπευτικό ή χαλαρωτικό μασάζ;

Ναι. Η ρεφλεξολογία είναι και τα δυο. Χαλαρώνει το σώμα, βοηθώντας την καλύτερη λειτουργία του. Η βελτίωση αυτή λειτουργεί θεραπευτικά. Κατ αρχάς όμως η ρεφλεξολογία θα πρέπει να έχει μορφή πρόληψης πάρα θεραπείας.

- Είναι ασφαλής η ρεφλεξολογία κατά την εγκυμοσύνη;

Ναι, εάν και θα πρέπει να αποφεύγεται τις πρώτες 12 εβδομάδες της εγκυμοσύνης, δηλαδή κατά την πρώτη περίοδο που το σώμα προσαρμόζεται στις ορμονικές και άλλες αλλαγές. Μετά τις 12 εβδομάδες οι μέλλουσες μητέρες βρίσκουν πως η ρεφλεξολογία τις βοηθάει στην αντιμετώπιση της κούρασης, της πρωινής ναυτίας και άλλων συμπτωμάτων της εγκυμοσύνης.

Εικόνα 234



Πηγή: Sheridan, S. (17 Μαΐου, 2010). Reflexology. Ανακτήθηκε 1 Δεκεμβρίου, 2010, από <http://www.verulamclinic.com/clinic/pages/services/reflexology.php>

- Είναι ασφαλής η ρεφλεξολογία για τους ανθρώπους που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες;

Ναι. Η ρεφλεξολογία μπορεί να κάνει μόνο καλό και είναι γνωστό πως βοηθάει σημαντικά στην αντιμετώπιση του πόνου. Σε αυτές τις περιπτώσεις το μασάζ πρέπει είναι κυρίως χαλαρωτικό.

- Μπορεί ένας ασθενής να κάνει ρεφλεξολογία παράλληλα με χημειοθεραπεία;

Ναι. Η ρεφλεξολογία θα τον βοηθήσει να χαλαρώσει και να αντιμετωπίσει την κούραση της χημειοθεραπείας. Πολλά νοσοκομεία στο εξωτερικό προτείνουν την ρεφλεξολογία στους ασθενείς και την εντάσσουν στο πρόγραμμα τους.

- Μπορώ να κάνω μονός μου ρεφλεξολογία; Πόσο συχνά;

Ναι. Αρκεί να βρει κανείς μια βολική στάση που να διευκολύνει τις πιέσεις στις πατούσες. Κάθε μέρα από λίγη ώρα είναι ιδανικό.

- Έχει παρενέργειες η ρεφλεξολογία;

Όχι. Η ρεφλεξολογία ηρεμεί δίνοντας παράλληλα και ένα αίσθημα ευεξίας και ενεργείας. Μερικοί άνθρωποι παρουσιάζουν ελαφρό πονοκέφαλο αμέσως μετά, κατά την διάρκεια της συνεδρίας η και κάποιες ώρες αργότερα που όμως περνάει γρήγορα.

- Η ρεφλεξολογία πονάει;

Όχι σε γενικές γραμμές. Μερικές φορές μπορεί να προκαλέσει μικρή δυσφορία ή λίγο πόνο της ώρα της συνεδρίας όταν πιέζονται/ενεργοποιούνται συγκεκριμένα νευρά στις πατούσες.

- Πειράζει εάν αποκοιμηθεί κανείς την ώρα της συνεδρίας;

Όχι. Σε αυτήν την περίπτωση ο ρεφλεξολόγος θα κάνει ένα πιο απαλό μασάζ και ο πελάτης θα ξυπνήσει πιο ξεκούραστος και αναζωογονημένος.

- Η ρεφλεξολογία είναι επιστήμη;

Όχι. Δεν καταχωρείται ως επιστήμη όπως η δυτική ιατρική. Είναι μια πανάρχαια τεχνική θεραπείας που έχει γρήγορα αποτελέσματα και που ανακουφίζει τον πόνο. Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει ευρέως γνωστή και δημοφιλής ακόμη και δεκτή από την

παραδοσιακή ιατρική κοινότητα. Χρησιμοποιείται σε αρκετά νοσοκομεία ανά τον κόσμο.

- Η ρεφλεξολογία είναι μια προληπτική μέθοδος;

Ναι. Λειτουργεί και προληπτικά. Ο περισσότερος κόσμος αρχίζει ρεφλεξολογία αφού έχει απογοητευτεί από άλλες θεραπευτικές μεθόδους. Το σωστό θα ήταν να κάνουμε ρεφλεξολογία πριν την εμφάνιση του προβλήματος: προληπτικά, ώστε να έχουμε καλύτερη υγεία.

- Η ρεφλεξολογία βοηθάει στις περιπτώσεις σκλήρυνσης κατά πλακάς;

Η ρεφλεξολογία βοηθάει στην ανακούφιση και καλύτερευση των δευτερευόντων προβλημάτων της ασθένειας, όπως σπαστικότητα, ισορροπία, αστάθεια, διπλωπία, δυσκολία κατάποσης, δυσκοιλιότητα, κούραση, κ.ο.κ καλυτερεύοντας έτσι την ποιότητα της καθημερινής ζωής του ασθενούς.

- Μπορεί να κάνει κακό η ρεφλεξολογία?

Όχι. Ακόμη κι αν μας κάνει μαλάξεις στα πόδια κάποιος που δεν είναι ειδικευμένος θα έχουμε ένα αίσθημα ανακούφισης και χαλάρωσης.

- Υπάρχουν περιπτώσεις που δεν πρέπει να κάνουμε ρεφλεξολογία?

Ναι.

- Εάν έχει κάποιος μόλις φάει θα ήταν καλό να αποφύγει να κάνει ρεφλεξολογία έως ότου χωνέψει.
- Σε περίπτωση που κάποιος παίρνει ψυχοφάρμακα, παρακολουθείται από ψυχίατρο/ψυχολόγο έχει ψυχολογικά προβλήματα.
- Σε περίπτωση που κάποιος έχει τοποθετημένο κάποιο μεταλλικό «βοήθημα» σε κάποιο μέρος του σώματος. (πχ λάμες, κλπ).
- Σε περίπτωση που κάποιος μόλις έχει πάρει εξιτήριο από το νοσοκομείο.

Κεφάλαιο 11

11. Βελονισμός.

Βελονισμός είναι η θεραπεία λειτουργικών ανατάξιμων παθήσεων με την εισαγωγή βελονών από ατσάλι, χρυσό ή ασήμι σε συγκεκριμένα σημεία του δέρματος.

Μολονότι η θεραπεία με βελονισμό ξεκίνησε πριν 5.000 χρόνια περίπου, εξακολουθεί και σήμερα ακόμη να αποτελεί ένα μέσο στα χέρια του γιατρού. Ας σημειωθεί ότι εξελίχθηκε από πίεση ή ελαφρό μασάζ που γινόταν σε περιοχές του σώματος που εμφάνιζαν ιδιαίτερο πόνο. Αυτό κάνει η μητέρα στο παιδί της μόνη της, τελειώς αντανακλαστικά. (Βασιλάκος, 2006)

11.1. Η ιστορία του βελονισμού.

Ο βελονισμός πρωτοεμφανίστηκε στη Κίνα τουλάχιστον πριν από 5.000 χρόνια. Χρησιμοποιείται μάλιστα σήμερα στα πλαίσια της ιατρικής φυσικών μεθόδων θεραπείας.

Η βελονοθεραπεία ως εμπειρία και ως εφαρμοσμένη θεραπευτική μέθοδος έφτασε στην Ευρώπη μαζί με το μετάξι, την πυξίδα, την τυπογραφική τέχνη και την πυρίτιδα, πολλούς αιώνες πριν. Όμως τότε δεν ήταν κατάλληλο το έδαφος για την εξάπλωση αυτής της μεθόδου.

Σύμφωνα με αρχαιολογικές εκτιμήσεις, το αρχαίο και κλασικό σύγγραμμα βελονισμού και εσωτερικής ιατρικής του Κίτρινου Αυτοκράτορα, γνωστό σαν «Huang di nei ching» γράφτηκε πριν 22 αιώνες. Η διαχρονικότητα, η συνέχεια και η αποτελεσματικότητα κάνουν τη μέθοδο θεραπείας με βελονισμό αξιοθαύμαστη.

Στον 20^ο αιώνα υπήρξε ραγδαία διάδοση του βελονισμού. Το 1949 ο Μάο Τσε Τουγκ έγινε ισχυρός άνδρας της Κίνας, επειδή στο δρόμο για την εξουσία χρησιμοποίησε και το βελονισμό. Δηλαδή υποχρέωνε τους στρατιώτες του σε καθημερινό βελονισμό, κυρίως ενός σημείου πιο κάτω από το γόνατο, για να ανταποκριθούν στις αναγκαίες εξαντλητικές πορείες μέσα στην αχανή χώρα.

Όμως την ίδια εποχή στην Ευρώπη, παράλληλα με την ανασυγκρότηση των κρατών μετά τη λαίλαπα του Β' παγκόσμιου πολέμου, πρωτοεμφανίζονται επιστημονικές εταιρείες βελονισμού, κυρίως στη Δ. Γερμανία, την Αυστρία και τη Γαλλία.

Στις άλλες χώρες καθυστέρησε κάπως η επιστημονική συγκρότηση του βελονισμού. Μόλις το 1968 ιδρύουν Σύλλογο Βελονισμού οι Ιταλοί ιατροί και το 1972 οι Φιλανδοί. Όμως το 1973 είναι η χρυσή χρονιά του βελονισμού. Πρόκειται για τη χρονιά που η Κίνα ανοίγει τις πύλες της στη δύση, με το ταξίδι του Νίξον στο Πεκίνο.

Έτσι διαδίδεται ο βελονισμός στις ΗΠΑ, τον Καναδά και την Αυστραλία. Τότε αναγκάζονται οι Σοβιετικοί κυρίως οι Ρώσοι να ασχοληθούν σοβαρά με το βελονισμό. Το 1975 ο Ρώσος καθηγητής Γοϊδέγκο ιδρύει μεγάλη κρατική κλινική στη Μόσχα, όπου εκπαιδεύει σεβαστό αριθμό γιατρών στα μυστικά του βελονισμού. Οι γιατροί αυτοί στέλνονται στη συνέχεια στα πέρατα της αχανούς χώρας με στόχο τη δημιουργία νέων.

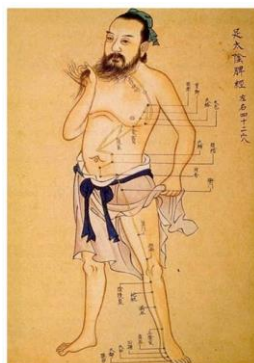
Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό, ότι ήταν φυσικό να εξαπλωθεί ο βελονισμός στη δυτική και ανατολική Ευρώπη. Από τότε λοιπόν εφαρμόζεται σε δεκάδες χιλιάδες ιδιωτικά ιατρεία και σε εκατοντάδες νοσοκομεία. Στην Αυστρία ο βελονισμός αποτελεί παράδοση και σήμερα γίνεται ήδη αποδεκτός από τα ασφαλιστικά ταμεία.

Την ίδια εποχή, Έλληνες γιατροί, που βλέπουν μπροστά, ενδιαφέρονται για το βελονισμό και βρίσκουν δρόμους πρόσβασης. Δημιουργούνται στην Ελλάδα επιστημονικές εταιρείες βελονισμού και γίνονται αργά, αλλά σταθερά βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση. Στις 21/02/1980 το Υπουργείο Υγείας με αριθμό

πρωτοκόλλου 547/1191, που ισχύει μέχρι σήμερα, αποφάσισε τα εξής: «Η εφαρμογή του βελονισμού θα γίνεται αποκλειστικά από γιατρούς εκπαιδευμένους στο βελονισμό και όχι από μη γιατρούς, οποιοδήποτε άλλο επάγγελμα υγείας και αν κάνουν».

Σήμερα στην Ελλάδα, γύρω στους χίλιους γιατρούς ασκούν το βελονισμό ως ιατρική πράξη. Αυτός είναι ο λόγος που σήμερα γνωρίζει τόσο επιτυχία στην Ελλάδα και εμφανίζεται πλέον τόσο συχνά στα τηλεοπτικά μέσα. Άλλωστε τίποτε δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο στη ραγδαία πλέον εξάπλωσή του, αφού η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας αναγνωρίζει και προωθεί τη μέθοδο του βελονισμού και το ίδιο κάνει φυσικά και η Ενωμένη Ευρώπη. (Administrator, 2006)

Εικόνα 235



Πηγή: Υγεία και λογική. (17 Φεβρουαρίου, 2008). *Εναλλακτικές Θεραπείες: Βελονισμός*. Ανακτήθηκε 22 Φεβρουαρίου, 2011, από http://salutetprudentia.blogspot.com/2008/02/blog-post_17.html.

11.1.1. Η φιλοσοφία του βελονισμού.

Ο βελονισμός στηρίζεται λοιπόν σε μία μακραίωνη παράδοση, αλλά και σε μία φιλοσοφία, που πιθανόν να φαίνεται αρκετά μακρινή στους Έλληνες και τους Ευρωπαίους γενικότερα, λόγω της γεωγραφικής και πολιτισμικής απόστασης με την Κίνα. Ο θεραπευόμενος δεν είναι φυσικά απαραίτητο να γνωρίζει αυτές τις φιλοσοφικές αρχές για να θεραπευτεί και η αξία τους είναι κυρίως ιστορική. Το όλο σκεπτικό του βελονισμού -πολύ γενικά- στηρίζεται στο τρίπτυχο Ταο (προφέρεται Ντάου), Chi και Yin- Yang. Ταο σημαίνει «το απόλυτο Ένα». Το Συμπαντικό Όλον. Η λογική του σύμπαντος. Εκφράζει την Αρχή, την Τάξη και το Δρόμο της ζωής που είναι οι αρμονικές σχέσεις μέσα στη διαφοροποίηση. Το δεύτερο στοιχείο, το Chi, είναι η Ζωτική ενέργεια: τα πάντα είναι αποτέλεσμα της ύπαρξης της. Είναι η ουσιαστική δύναμη της ζωής. Η ενδογενής δυνατότητα εξέλιξης και έκφρασης της ζωής. Το πεδίο της ζωής. Για να υπάρξει ζωή χρειάζεται μια ενεργοποιημένη φόρμα. Δομή και λειτουργία, ύλη και ενέργεια. Το τρίπτυχο συμπληρώνεται από το ζεύγος Yin – Yang, που είναι οι δύο αντίθετες δυνάμεις, ευρισκόμενες σε συνεχή διαλεκτική σχέση, μέσα από την οποία προκύπτει η πληρότητα και η αρμονία. Το Yin δείχνει μια γενική τάση προς το συμπαγές και τη φόρμα (μορφή, δομή), ενώ το Yang μια τάση προς το αραιό και τη μη φόρμα (κίνηση, λειτουργία, άυλο). Βέβαια τίποτα δεν είναι απόλυτα Yin ή απόλυτα Yang. Εναλλάσσονται και μεταβάλλονται συνεχώς η μια δύναμη στην άλλη, διατηρώντας μια συνεχή δυναμική και πλήρως αυτορρυθμιζόμενη ισορροπία (ομοιόσταση για τη δυτική ιατρική). Η ύπαρξη μόνο του ενός (μόνο Yin ή μόνο Yang) δεν μπορεί να δημιουργήσει και να διατηρήσει την ζωή. Όλες οι πιθανές διαφοροποιήσεις και αλλαγές συμβαίνουν εξαιτίας των Yin-Yang στο πλαίσιο της αρχής της αρμονίας. Δημιούργημα όλης αυτής της διαδικασίας είναι και το ανθρώπινο σώμα, του οποίου η ζωή διατηρείται με την αρμονική συνέχιση της

διαδικασίας. Η ενέργεια υποστηρίζει την ύλη και η ύλη υποστηρίζει την ενέργεια. Και οι δύο υποστηρίζουν την ζωή. (Ταράντου, 2010)

11.1.2. Η μέθοδος του βελονισμού.

Η πρωτόγονη μορφή βελονισμού ήταν η εφαρμογή ενός ισχυρού ερεθίσματος, π.χ. με μυτερές πέτρες στα σημεία του δέρματος όπου εντοπιζόταν ο πόνος. Στη συνέχεια εφαρμόστηκαν λεπτές βελόνες για ελάχιστο χρόνο επάνω σε αλγούντα σημεία του δέρματος. Διαπιστώθηκε όμως πως ο πόνος έτσι σταματούσε μόνον προσωρινά.

Η εξέλιξη της τεχνικής του βελονισμού βασίστηκε στην μεγάλη σημασία της σωστής επιλογής και του συνδυασμού των σημείων του δέρματος καθώς και στην παραμονή για 20'-30' των βελονών στο δέρμα, για καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα. Η είσοδος των βελονών δεν προκαλεί πόνο. Μπορεί να γίνει απλώς με το χέρι, αν και στο σύγχρονο βελονισμό γίνεται συνήθως με λεπτά ειδικά σωληνάκια, με τα οποία προωθούνται οι βελόνες στο δέρμα. Ο αριθμός των βελονών που χρησιμοποιούνται, πρέπει να είναι όσο το δυνατό μικρότερος, δηλαδή συνήθως να μην ξεπερνά τις 16 βελόνες. Ο μέσος όρος επισκέψεων του ασθενούς είναι περίπου 15 συνεδρίες, με απόσταση 2-5 ημερών μεταξύ τους, αν και ο γιατρός κρίνει ανάλογα με την κάθε περίπτωση.

Σε κάθε ημιμόριο του σώματος υπάρχουν 365 σημεία βελονισμού που εντάσσονται σε 12 ομάδες, οι οποίες ονομάζονται μεσημβρινοί. Κατά τους Κινέζους σε κάθε ένα από τους 12 μεσημβρινούς κυκλοφορεί η ζωική ενέργεια με μία ορισμένη φορά.

11.2. Πρωτόγονος βελονισμός- Βελονισμός του Trigger Point.

Αυτή η μορφή του βελονισμού είναι σήμερα αρκετά διαδεδομένη στην Ανατολική Ασία και συνήθως εφαρμόζεται στους δρόμους από πρακτικούς που δεν έχουν μεγάλες γνώσεις. Η βελόνη τοποθετείται συνήθως στα σημεία που πονούν, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βάθος, που κυμαίνεται από 4- 20 χιλιοστά. Η βελόνη μένει εκεί μερικά λεπτά και στη συνέχεια βγαίνει. Η αναλγητική δράση του βελονισμού τοπικά είναι συνήθως άμεση, διαρκεί όμως για μικρό χρονικό διάστημα. Ακόμη και σήμερα τοποθετούνται βελόνες με αυτόν τον τρόπο σε ασθενείς, ιδιαίτερα με μυϊκές κράμπες, π.χ. στην αθλητιατρική. Στις διάφορες αλγινές παθήσεις τοποθετούνται βελόνες σε διάφορα σημεία και επί πλέον και στα τοπικά αλγινά σημεία (trigger points), τα οποία είναι συγκεκριμένες αλγινές δερματικές περιοχές που εμφανίζουν άλγος συνήθως μετά από μικροκάκωση.

Το έξυπνο και προσεκτικό ανθρώπινο μυαλό όμως, παρατήρησε ότι ορισμένοι πόνοι αντιστοιχούν πάντα στις ίδιες ακριβώς περιοχές του δέρματος. Έτσι έγινε δυνατόν σιγά σιγά αυτά τα σημεία να εντοπισθούν και να γίνει μια καταγραφή και τοπογράφηση των σημείων του δέρματος, που έχουν σχέση με τους πόνους και αντίστοιχα να καταχωρισθεί και η συγκεκριμένη ένδειξη αυτών.

Υπάρχουν, λοιπόν συγκεκριμένα σημεία του δέρματος, για συγκεκριμένες παθήσεις. Καθότι ο βελονισμός ξεκινάει και προέρχεται από την αρχαία Κίνα, αυτά τα σημεία είχαν ιδιαίτερα έντονα διανθισμένα ονόματα, πράγμα που σήμερα προφανώς δε χρειάζεται κάποιος να γνωρίζει.

11.2.1. Μορφές βελονισμού.

Υπάρχουν ορισμένα μικροσυστήματα βελονισμού στον οργανισμό: ένα από αυτά είναι εκείνο που έχει σχέση με το βελονισμό του αυτιού (ωτοβελονισμός), ένα άλλο του βελονισμού του χεριού, ένα που ασχολείται με το βελονισμό του άκρου ποδός, άλλα πάλι που ασχολούνται με τον ρινοβελονισμό (της μύτης), τον κρανιοβελονισμό,

τον στοματοβελονισμό. Το σπουδαιότερο μικροσύστημα είναι του ωτός. Η βασική ένδειξη του ωτοβελονισμού είναι ο πόνος. Ανεξάρτητα από την αιτία του και το σημείο του σώματος στο οποίο εντοπίζεται ο πόνος, είναι δυνατό, τις περισσότερες φορές, να προκληθεί μια ελάττωση του πόνου έως και πλήρη εξαφάνισή του. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ο ωτοβελονισμός πετυχαίνει πάντα.

Στην έννοια "πόνος" θα μπορούσαν να συμπεριλαμβάνονται οι διάφορες νευραλγίες σε διαφορετικά σημεία του σώματος, οι καυσαλγίες, οι πονοκέφαλοι και διάφορες παθολογικές καταστάσεις, όπου υπάρχουν διαταραχές στομάχου, εντέρου και του ουροποιητικού συστήματος, αλλά επίσης και αλλεργίες σαν την αλλεργική ρινίτιδα και το άσθμα.

11.3. Τρόπος δράσης του βελονισμού.

Υπάρχουν σημεία τα οποία διεγείρουν και άλλα τα οποία δρουν κατευναστικά στη λειτουργία των διαφόρων μεσημβρινών και ως εκ τούτου των οργάνων του σώματος.

Διακρίνονται 4 κατηγορίες σημείων:

- σημεία που έχουν μόνο τοπική δράση
- σημεία που έχουν πιο εκτεταμένη δράση
- σημεία με δράση σε όλο το σώμα
- σημεία που δρουν σε όλο το σώμα, αλλά συγχρόνως και στην ψυχική σφαίρα.

Εκτός από τον μηχανικό ερεθισμό των σημείων με βελόνες, χρησιμοποιούνται και πρόσθετοι τρόποι, όπως με την εφαρμογή θερμότητας επάνω στο σημείο του βελονισμού (μόξα), με την εφαρμογή ηλεκτρικού ρεύματος πολύ χαμηλής τάσης και έντασης επάνω στις βελόνες (ηλεκτροβελονισμός), με την επίδραση φωτεινής ενέργειας τύπου Laser και με την επίδραση μαγνητισμού από μικρούς ισχυρούς μαγνήτες, οι οποίοι τοποθετούνται πάνω στα σημεία βελονισμού (μαγνητοβελονισμός).

Η θεραπεία του βελονισμού έχει εφαρμογή στις εξής παθήσεις:

Σε πόνους, όπως: πονοκεφάλους, ημικρανίες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, πόνους από σπονδυλοαρθρίτιδες, πόνους στις αρθρώσεις (ώμου, αγκώνα, χειρός, γόνατος, κ.τ.λ.), νευραλγίες του τριδύμου, πόνους ρευματικής οστεοαρθρίτιδας, πόνους από αυχενικό σύνδρομο, πόνους κατά την περίοδο, κράμπες, πλευροδυνίες.

Σε ψυχοσωματικές παθήσεις, όπως: σε γαστρίτιδες, έλκη στομάχου, κολίτιδες, άσθμα, σε αϋπνίες, σε δυσκοιλιότητα, σε καταστάσεις άγχους, σεξουαλικές διαταραχές, σε αλλεργία, αλλεργικό συνάχι, σε υπέρταση, και εναντίον της παχυσαρκίας.

Σε διάφορες άλλες παθήσεις, όπως: σε παραλύσεις και παρέσεις άνω και κάτω άκρων μετά από ημιπληγία, σε παρέσεις του προσωπικού, σε ιλίγγους, σε ορισμένες δερματικές παθήσεις όπως π.χ. σε ακμή, σε έκζεμα, σε διαταραχές αι- μάτωσης των άκρων, σε εμβοές ώτων, στην παιδιατρική, σε περιπτώσεις νυ- κτουρίας και φόβου στο σκοτάδι των παιδιών.

Ο βελονισμός σε συνδυασμό με ακτίνες Laser χρησιμοποιείται κυρίως σε δερματικές παθήσεις και στην παιδιατρική. Ο ηλεκτροβελονισμός χρησιμοποιείται για θεραπεία παραλύσεων από ημιπληγίες, καθώς και για αναισθησία δημιουργώντας υπαλγησία. Ο μαγνητοβελονισμός και η μόξα χρησιμοποιούνται σε αρθρικούς πόνους.

11.3.1. Η θεραπεία και τα αποτελέσματα του βελονισμού.

Ας σημειωθεί ότι ο βελονισμός μπορεί να εφαρμοσθεί και στην οξεία και στη χρόνια φάση των νόσων που αναφέρθηκαν. Τα μόνιμα αποτελέσματα της θεραπείας με

βελονισμό έχουν παρατηρηθεί σε ποσοστό 50-80% των ασθενών, ανάλογα, βέβαια με τις παθήσεις. Ποσοστό πολύ καλό, αν ληφθεί υπ' όψιν ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ασθενών έχει ήδη υποστεί, χωρίς όμως αποτέλεσμα, φαρμακευτικές και άλλες θεραπείες πριν από τον βελονισμό.

Ιδιαίτερα πρέπει να τονισθεί ότι ο βελονισμός δρα κατά της πολυφαρμακίας και φυσικά δεν έχει παρενέργειες, όπως μπορεί να έχουν οι φαρμακευτικές ουσίες.

Τα τελευταία 25 χρόνια ερευνάται το θέμα του βελονισμού στα πιο σύγχρονα εργαστήρια νευροφυσιολογίας και βιοχημείας. Έτσι, εκτός από τις κινέζικες αντιλήψεις σχετικά με τη δράση του, δηλαδή στην πεποίθηση ότι ο βελονισμός διατηρεί την ενεργειακή ισορροπία του οργανισμού, διαπιστώθηκε ότι πρόκειται για μία μέθοδο αντανεκλαστικής θεραπείας, κατά την οποία όταν ερεθίζονται με τις βελόνες ορισμένα σημεία του δέρματος, δηλαδή τους τοπικούς ερεθισματοδέκτες (σωμάτια Ruffini, Pazinei κ.τ.λ.), διοχετεύεται ένα μήνυμα που κατευθύνεται μέσω των νεύρων σε διάφορα νευρικά κέντρα. Από την άποψη της νευροφυσιολογίας ο βελονισμός δρα με αναστολή στο σύστημα των νευρώνων, που λαμβάνουν μέρος στην αντίληψη του πόνου, με αποτέλεσμα την αναλγησία.

11.4. Οι ενδείξεις του βελονισμού, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organisation - WHO) ή με το National Institute of Health (NIH) στις παρακάτω καταστάσεις είναι δυνατόν να εφαρμοσθεί ο βελονισμός:

Καρδιοκυκλοφορικό σύστημα

- Ιδιοπαθής υπέρταση

ΩΡΛ-Οφθαλμολογία

- Αλλεργική επιπεφυκίτιδα
- Εμβοές
- Πονόδοντος
- Αμυγδαλίτιδα
- Μετεγχειρητικός πόνος -οδοντιατρική εξαγωγή
- Ουλίτιδα

Γαστρο-εντερικό σύστημα

- Οισοφαγικοί σπασμοί
- Υπερχλωρυδρία στομάχου
- Πόνος έλκους (μόνο ανακουφιστικά)
- Κολίτιδα
- Καλοήθης διάρροια και δυσκοιλιότητα

Γυναικολογικό σύστημα

- Δυσμηνόρροια
- Σύνδρομο εμμηνόπαυσης
- Καλοήθης ακανόνιστη έμμηνη ρύση
- Καλοήθης αμηνόρροια

Μυοσκελετικό σύστημα

- Πόνος, οίδημα, ακαμψία αυχένα, ώμου, χεριών, δάκτυλων, οσφύος, γονάτων και άκρων δακτύλων
- Εντοπισμένα τραύματα, εξάρθρωσεις, θλάσεις, τενοντίτιδα, σπασμοί
- Σε όλα τα είδη αρθρίτιδων
- Ινομυαλγία

- Τραυματισμοί σε σπορ και στην εργασία

Νευρολογικό σύστημα

- Πονοκέφαλος τάσης, ημικρανία, μικτού τύπου
- Σύνδρομο Meniere
- Νευραλγία του τριδύμου
- Ισχιαλγία
- Προβλήματα μεσοσπονδύλιων δίσκων
- Περιφερικές νευροπάθειες
- Νευρογενής κύστη
- Υπολειμματικά σε ημιπληγία

Ψυχολογικό

- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Σωματοποιημένες διαταραχές
- Αϋπνία

Αναπνευστικό

- Παραρινικολπίτιδες
- Κοινό κρυολόγημα
- Αλλεργική ρινίτιδα
- Βρογχίτιδα
- Ασθμα

Άλλα

- Καταστολή της όρεξης
- Αποχώρηση από φαρμακευτικές ουσίες

Επιπλέον σύμφωνα με το National Institute of Health (NIH) σε ανακοίνωσή του, το 1999 αναφέρονται οι παρακάτω καταστάσεις ως θεραπεύσιμες με τον βελονισμό:

- Φλεγμονή
- Οίδημα μετατραυματικό
- Πόνος: νευραλγία, παραισθησίες, χειρουργικός πόνος
- Ναυτία και έμετος που σχετίζονται με θεραπεία καρκίνου
- Άσθμα
- Καταστάσεις που ανταποκρίνονται σε NSAIDS ή σε οπιοειδή,
- Σε φυσικοθεραπεία, ενδομυϊκή ή ενδοαρθρική έγχυση, ή σε πόνο σχετικό με εγχειρήσεις.

11.5. Τα κύρια σημεία βελονισμού.

Τα σημεία τα οποία έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα για τη θεραπεία ορισμένων παθήσεων ή πόνων, ανάλογα με το όργανο και με τις λειτουργίες τις οποίες επηρεάζουν, ονομάζονται κύρια σημεία.

Σε αυτά τα σημεία είναι δυνατόν με το δάχτυλο ή με ένα συγκεκριμένο όργανο να γίνει μασάζ ή να τοποθετηθεί εκεί μια μικρή βεντούζα ή ένα τοπικό αναισθητικό ή ακόμα μια βελόνα και ο ασθενής σε σύντομο χρονικό διάστημα να έχει βελτίωση της κατάστασής του.

11.5.1. Τα σημαντικά σημεία του βελονισμού.

Με την πάροδο των χρόνων βρέθηκαν πάρα πολλά σημεία, τα οποία δεν έχουν μόνο γενική δράση πάνω στα όργανα και σε συγκεκριμένες παθήσεις, αλλά σε συνδυασμό

με τα κύρια σημεία δίνουν καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα. Ο συνολικός αριθμός των σημείων του βελονισμού σε όλο το σώμα είναι περίπου 730.

Όλα τα σημεία του βελονισμού βρίσκονται πάνω σε συγκεκριμένες νοητές γραμμές, οι οποίες ονομάζονται μεσημβρινοί.

Η περιγραφή των εν λόγω σημείων και μεσημβρινών γίνεται με συντμήσεις, και έτσι το κάθε σημείο έχει ένα συγκεκριμένο νούμερο.

Γενικά σημεία τα οποία είναι ευαίσθητα στην πίεση, μπορεί να προδίδουν πρώτον, ότι θα πρέπει να τοποθετηθούν βελόνες σε αυτά και δεύτερον, μια συγκεκριμένη λειτουργική διαταραχή. Δηλαδή θα μπορέσει κανείς να προσανατολιστεί στον βελονισμό των διαφόρων σημείων από την πιθανή ευαισθησία που δείχνουν αυτά τα σημεία στην πίεση. Συγχρόνως όμως, φανερώνουν και ένα συνδυασμό σημείων, τα οποία θα πρέπει να περιλάβει κανείς στη θεραπεία με το βελονισμό. Προφανώς, το να βρεθούν αυτά τα σημεία είναι θέμα εμπειρίας, και τότε βρίσκονται γρήγορα και με ακρίβεια.

11.5.2. Εύρεση των σημείων του βελονισμού.

Η εύρεση των σημείων του βελονισμού μπορεί να γίνει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Συνήθως, τα ευαίσθητα άτομα νιώθουν κατά την πίεση ορισμένων περιοχών του δέρματος ένα διαφορετικό αίσθημα απ' ότι στις γύρω περιοχές. Δηλαδή, η ίδια πίεση που εξασκείται με μια συγκεκριμένη δύναμη πάνω σε ορισμένα σημεία, είναι δυνατόν να γίνει αντιληπτή τελείως διαφορετικά από διπλανά σημεία. Η διάμετρος ενός τέτοιου σημείου είναι περίπου 3-5 χιλιοστά. Αυτά τα σημεία έχουν διαφορετική αισθητικότητα από τη γύρω περιοχή και αντιστοιχούν στα σημεία του βελονισμού. (Βασιλάκος, 2006)

11.6. Οι μεσημβρινοί, όσον αφορά το βελονισμό.

Στην παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική είναι πλήρως αποδεκτό, ότι το ανθρώπινο σώμα, εκτός από την αρτηριακή, λεμφική, φλεβική και νευρική κυκλοφορία, διαθέτει και ένα τέταρτο κλειστό κύκλωμα καναλιών μέσα στο οποίο κινείται η ζωτική ενέργεια. Το κύκλωμα αυτό περιλαμβάνει ειδικές διαδρομές, που διατρέχουν ολόκληρο το σώμα, επιφανειακά και στο βάθος. Τα κανάλια ενώνουν τα εσωτερικά όργανα με το δέρμα, ενώ ταυτόχρονα εξασφαλίζουν οδούς επικοινωνίας μεταξύ των διαφόρων οργάνων, ιστών και κυττάρων του σώματος. Είναι ένα εκπληκτικά σύνθετο δίκτυο αγωγών. Οι Κινέζοι εμπνευστές αυτού του κυκλώματος, ονομάζουν τα κανάλια αυτά Τσινγκ Λο - Ching Lo, δηλαδή ένα είδος αγωγού που έχει την ιδιότητα να μεταφέρει εντός του ένα «φρευστό» δηλαδή την ενέργεια.

Για τους δυτικούς, είναι πλέον φανερή η τάση της κινέζικης ιατρικής να ψάχνει αναλογίες ανάμεσα στο φυσικό κόσμο και τον άνθρωπο. Οι Κινέζοι παρομοιάζουν την πορεία αυτών των αγωγών με ποτάμι. Το νερό του ποταμού αντιστοιχεί στο αίμα, ενώ η δύναμη της βαρύτητας που σπρώχνει το νερό αντιστοιχεί στην ενέργεια Τσι.

Η λέξη που επιλέχθηκε για να ονομαστούν αυτά τα ενεργειακά κανάλια από τους δυτικούς, είναι μεσημβρινοί σε αναλογία με τους μεσημβρινούς της Γης που είναι βέβαια υποθετικοί, αλλά βοηθούν σε τοπογραφικούς προσδιορισμούς.

Έτσι και οι μεσημβρινοί του ανθρώπινου σώματος, δεν έχουν υλική ή ανατομική υπόσταση, αλλά υλοποιούνται με την πρακτική ή θεωρητική τοποθέτηση βελονών σε ειδικά σημεία της επιδερμίδας. Κανένας μεσημβρινός δεν αποτελεί διαδρομή αγγείου ή νεύρου.

Ο γναθοχειρουργός Άντονι Σκόκλεφ, αναφέρει στο βιβλίο του «Βελονισμός» (μετάφραση Γ. Καράβη), ότι «...Σύμφωνα με την Κινέζικη Ιατρική και την επιστημονική σκέψη της εποχής εκείνης, στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν μεσημβρινοί, που συνδέουν τα εσωτερικά όργανα και όλους τους ιστούς του σώματος με την επιφάνεια του δέρματος. Διαμέσου του δέρματος, ο ανθρώπινος οργανισμός έρχεται σε επαφή με τον έξω κόσμο, με το σύμπαν και τους νόμους του, με μια αδιάρρηκτη ενότητα, που κυριαρχεί πάνω στη γήινη ζωή και κατά συνέπεια, στον ανθρώπινο οργανισμό. Με αυτόν τον τρόπο τα εσωτερικά όργανα και οι μεσημβρινοί αποτελούν τη βάση της θεωρίας πάνω στην οποία στηρίζεται η Αρχαία Κινέζικη Ιατρική». (Καράβης, 2006)

Υπάρχουν 12 μεσημβρινοί ή King μέσα στους οποίους η ενέργεια κυκλοφορεί με ένα συγκεκριμένο ρυθμό ασταμάτητα. Κατά τη διάρκεια 60' σε κάθε μεσημβρινό υπάρχει μια κατάσταση μέγιστης παροχής ενέργειας.

Οι 12 μεσημβρινοί είναι διατεταγμένοι κατά ζεύγη, πράγμα που σημαίνει ότι είναι ακριβώς συμμετρικοί δεξιά και αριστερά ως προς τη μέση γραμμή του σώματος. Κάθε μεσημβρινός ή King, είναι υπεύθυνος για ένα όργανο ή για μια ομάδα λειτουργιών.

Αυτοί οι 12 μεσημβρινοί στην συνέχεια χωρίζονται σε 6 Yang και σε 6 Yin μεσημβρινούς, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κάθε κατηγορία έχει μόνο Yang ή ενδεχομένως μόνο Yin ενέργεια που κυκλοφορεί. Αυτή η ονομασία έχει σχέση με τη λειτουργία του συγκεκριμένου οργάνου, για το οποίο είναι υπεύθυνοι. Έτσι, είναι δυνατόν να διακρίνονται παθήσεις Yang και Yin. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι πρόκειται για παθήσεις που έχουν υπερλειτουργία Yang ή έλλειψη Yin ή υπέρ (Yang) ή υπό (Yin) λειτουργία.

Αυτοί οι δρόμοι, οι βασικές γραμμές όπου κυκλοφορεί η ενέργεια, πρέπει να τονισθεί ότι δεν έχουν καμία σχέση με την κυκλοφορία του αίματος, την οποία οι Κινέζοι γνώριζαν πολύ νωρίς.

11.6.1. Η κυκλοφορία της ενέργειας, σύμφωνα με το βελονισμό.

Η ενέργεια κυκλοφορεί με μια ορισμένη φορά στον οργανισμό, την οποία ακολουθούν οι μεσημβρινοί.

Έτσι στον Πίνακα1 που ακολουθεί μπορεί κανείς να δει τα ονόματα των μεσημβρινών, την σύντμησή τους που αντιστοιχεί στα όργανα και το μέγιστο της χρονικής ενέργειας που έχει ο καθένας από αυτούς. Σε αυτήν την συγκεκριμένη χρονική διάρκεια, μπορεί κανείς να δράσει στο συγκεκριμένο μεσημβρινό με τη βοήθεια του βελονισμού.

Πίνακας 1: Μέγιστος χρόνος δράσης των μεσημβρινών.

Αριθ.	Μεσημβρινός	Σύντμηση	Μέγιστος Χρόνος
I	Πνεύμονα	Π	04-06 ώρα
II	Παχέος Εντέρου	ΠΕ	06-08 ώρα
III	Στομάχου	Σ	08-10 ώρα
IV	Σπλήνας	ΣΠ	10-12 ώρα

V	Καρδιάς	Κ	12-14 ώρα
VI	Λεπτού Εντέρου	Λ.Ε.	14-16 ώρα
VII	Ουροδόχου Κύστης	Ο.Κ.	16-18 ώρα
VIII	Νεφρού	N	18-20 ώρα
IX	Περικαρδίου	Περ	20-22 ώρα
X	Τριπλού Θερμαστή	Τ.Θ..	22-24 ώρα
XI	Χοληδόχου Κύστης	Χ.Κ.	24-02 ώρα
XII	Ήπατος	H	02-04 ώρα

11.6.2. Κύκλοι ενέργειας στο βελονισμό.

Θα γίνει αναφορά με αδρές γραμμές στην τοπογραφική ακολουθία των πρώτων τεσσάρων μεσημβρινών, καθότι στην πραγματικότητα κλείνουν ένα κύκλο.

Πρώτος κύκλος ενέργειας.

I. Η ενέργεια ξεκινά από τον μεσημβρινό του πνεύμονα (Yin μεσημβρινός), από την πλάγια επιφάνεια του στήθους, πηγαίνει πάλι στην έσω επιφάνεια του άνω άκρου και καταλήγει στον αντίχειρα. Επειδή το μέγιστο ροής ενέργειάς του είναι μεταξύ 4 και 6 η ώρα το πρωί, η χρονική διάρκεια κατά την οποία συνήθως ανατέλλει ο ήλιος, η σειρά ακολουθίας και αριθμησης των μεσημβρινών ξεκινάει με τον μεσημβρινό του πνεύμονα.

II. Στη συνέχεια η ενέργεια ακολουθεί τον μεσημβρινό του Παχέος Εντέρου, ο οποίος ξεκινάει από το 2^ο δάχτυλο της άκρας χειρός, περνάει στη ραχιαία πλευρά της, στον βραχίονα και πηγαίνει μέχρι το κρανίο, όπου και τελειώνει στη ρινοχειλική πτυχή. Πρόκειται προφανώς για ένα Yang μεσημβρινό και ακολουθείται στη συνέχεια από έναν παρόμοιο, τον μεσημβρινό του Στομάχου.

III. Ο μεσημβρινός του Στομάχου ξεκινάει από την πλάγια επιφάνεια του κρανίου, κατεβαίνει στο θώρακα, στο ύψος περίπου της θηλής του μαστού, περνάει στο πόδι και καταλήγει στο 2^ο δάχτυλό του.

IV. Από εκεί η ενέργεια επιστρέφει διά μέσου του μεσημβρινού του Σπλήνα, ο οποίος είναι ένας Yin μεσημβρινός. Ο εν λόγω μεσημβρινός ξεκινάει από το μεγάλο δάχτυλο του άκρου ποδιού, ανεβαίνει στην έσω πλευρά του κάτω άκρου, πηγαίνει στην κάτω κοιλία, στο στήθος και καταλήγει στο 6^ο μεσοπλευρίο διάστημα.

Εδώ ακριβώς τελειώνει και κλείνει ο 1^{ος} κύκλος της ενέργειας.

Ενδιαφέρουσα είναι η σειρά των μεσημβρινών που ακολουθείται: Yin - Yang - Yang - Yin.

Στον Πίνακα1 υπογραμμίζονται ανά δύο οι μεσημβρινοί. Αυτό έχει σημασία, επειδή ανά δύο οι μεσημβρινοί με τη σειρά που αναφέρονται, ονομάζονται σύζυγοι μεσημβρινοί ή σύζυγα όργανα.

Αυτό σημαίνει ότι με τη βοήθεια ενός συγκεκριμένου σημείου μπορεί να αλλάξει την ενεργειακή κατάσταση και των δύο μεσημβρινών. Μια τέτοια αλλαγή ενεργειακής

κατάστασης έχει ένδειξη, όταν οι δύο σύζυγοι μεσημβρινοί έχουν διαφορά ενέργειας ποιοτικά ή και ποσοτικά και μόνον τότε. Τα τελικά και τα αρχικά σημεία των ζευγο - μεσημβρινών απέχουν λίγο ή περισσότερο μεταξύ τους. Φαίνεται δηλαδή ότι δεν είναι δυνατόν να υπάρχει μια συνέχεια στη ροή της ενέργειας, λόγω αυτών των διακοπών.

Δεύτερος κύκλος ενέργειας.

V. Ο πρώτος μεσημβρινός του 2^{ου} κύκλου ενέργειας είναι ο μεσημβρινός της καρδιάς.

Ξεκινά από τα πλάγια του στήθους και πηγαίνει μέχρι την άκρη του μικρού δαχτύλου του χεριού. Ο μεσημβρινός της Καρδιάς χαρακτηρίζεται σαν ένας Yin μεσημβρινός και περνάει από την εσωτερική πλευρά του άνω άκρου.

Εδώ υπάρχει ένας κανόνας, ο οποίος μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα: όλοι οι Yin μεσημβρινοί, οι οποίοι πηγαίνουν στα άκρα, βρίσκονται πάντα από την εσωτερική μεριά αυτών, ενώ όλοι οι Yang μεσημβρινοί βρίσκονται πάντα από την εξωτερική πλευρά, δηλαδή Yang είναι έξω και Yin είναι μέσα.

VI. Από τα δάχτυλα πηγαίνει η ενέργεια στον επόμενο μεσημβρινό, αυτόν του Λεπτού Εντέρου, ένας Yang μεσημβρινός, στην έξω πλευρά του άνω άκρου μέχρι τον ώμο, συνεχίζει στο κρανίο και καταλήγει στο αυτί.

VII. Από το κρανίο η ενέργεια στη συνέχεια ρέει εντός του μεσημβρινού της Ουροδόχου Κύστης (Yang μεσημβρινός), κατά μήκος της ράχης, στην έξω και πλάγια πλευρά του ποδιού και μέχρι το μικρό του δάκτυλο.

VIII. Από το πόδι η ενέργεια επιστρέφει μέσω του μεσημβρινού του Νεφρού (ενός Yin μεσημβρινού), στην εσωτερική πλευρά του κάτω άκρου, στην κοιλιά, στον θώρακα και καταλήγει στο στήθος.

Τρίτος κύκλος ενέργειας.

Αντίστοιχα, ο τρίτος κύκλος ενέργειας ακολουθεί την εξής σειρά: πλάγια πλευρά του στήθους - δάχτυλο άκρας χειρός, από εκεί δάχτυλο άκρας χειρός - κεφάλι, μετά κεφάλι - δάχτυλα άκρου ποδός και τέλος δάχτυλα άκρου ποδός - πλάγια επιφάνεια στήθους. Συγκεκριμένα:

IX. Από τον μεσημβρινό του Περικαρδίου (Yin μεσημβρινός) ξεκινάει η ενέργεια και πηγαίνει από τα πλάγια του στήθους, συνεχίζει στην εσωτερική πλευρά του άνω άκρου και καταλήγει, αυτή την φορά όμως, στο 3^ο δάχτυλο της άκρας χείρας. Αυτός ο μεσημβρινός εξυπηρετεί δύο διαφορετικές λειτουργίες: α) του κυκλοφορικού και β) της σεξουαλικότητας.

X. Από τα δάχτυλα η ενέργεια στη συνέχεια πηγαίνει, με τη βοήθεια ενός Yang μεσημβρινού του Τριπλού Θερμαστή (Τ.Θ.), από το χέρι στον ώμο και μετά μέχρι το αυτί. Το όνομά του ακούγεται κάπως ξενικό και αντιεπιστημονικό, ωστόσο είναι έτσι διαλεγμένο για να περιγράψει τις τρεις λειτουργίες του.

Πρόκειται εδώ για ένα καθαρά λειτουργικό μεσημβρινό, ο οποίος δεν αντιστοιχεί σε κάποιο συγκεκριμένο όργανο. Σ' αυτόν αντικατοπτρίζεται το άθροισμα των λειτουργιών του αναπνευστικού, γαστρεντερικού και ουρογεννητικού συστήματος και έχει τη δυνατότητα να επιδρά συνολικά στα εν λόγω συστήματα. Είναι δυνατόν όμως από αυτόν τον μεσημβρινό να υπάρχει μια ισχυροποίηση της δράσης των επί μέρους οργάνων και των λειτουργιών τους. Όταν υπάρχει π.χ. μια διαταραχή στο αναπνευστικό σύστημα, μπορεί κανείς να βοηθήσει κάνοντας βελονισμό στον μεσημβρινό του πνεύμονα. Συγχρόνως όμως, αυτή η διαταραχή μπορεί να καταπολεμηθεί και μέσω του μεσημβρινού του Τριπλού Θερμαστή.

Το ίδιο προφανώς ισχύει και για τις άλλες ομάδες λειτουργίας που επηρεάζει ο εν λόγω μεσημβρινός, όπου υπάρχει και μια ιδιαίτερη ενίσχυση της δράσης του. Τα δύο όργανα, το Περικάρδιο και ο Τριπλός Θερμαστής, είναι μεταξύ τους συζευγμένα, όπως δηλαδή προηγουμένως ήταν η Καρδιά με το Λεπτό Έντερο και η Ουροδόχος Κύστη με το Νεφρό.

XI. Στη συνέχεια ο μεσημβρινός της Χοληδόχου Κύστης (Yang μεσημβρινός) ξεκινάει από το κρανίο και συνεχίζει πλάγια στην πρόσθια πλευρά του κορμού, από εκεί πλάγια στο κάτω άκρο μέχρι τον άκρο πόδα και τελειώνει στο 4^ο δάχτυλο του.

XII. Η ενέργεια επιστρέφει μετά στον μεσημβρινό του Ήπατος (Yin μεσημβρινός), στην έσω πλευρά του κάτω άκρου και καταλήγει πάλι στην πλάγια επιφάνεια του στήθους.

Εδώ ακριβώς τελειώνει και ο 3^{ος} κύκλος ενέργειας, όπου φαίνεται πραγματικά, ένας πολύ όμοιος δρόμος και μια αντιστοιχία των Yin-Yang -Yang-Yin μεσημβρινών, όπου ανά δύο βέβαια είναι σύζυγοι.

11.6.3. Η σημασία των μεσημβρινών στο βελονισμό.

Το ερώτημα εδώ που θα πρέπει να απασχολήσει κάποιον είναι: μπορούν οι μεσημβρινοί να έχουν κάποια επιστημονική οντότητα ή ακόμα μπορούν να επαληθευθούν; Σύμφωνα με τις σημερινές τουλάχιστον γνώσεις, αυτή η ερώτηση θα έπρεπε να απαντηθεί μόνο με ένα όχι. Έτσι, μέχρι στιγμής, δεν έχει αποδειχθεί ένα συγκεκριμένο ιστολογικό ανατομικό υπόβαθρο για τους μεσημβρινούς, ενώ το αντίθετο συμβαίνει με τα σημεία του βελονισμού.

Παρόλα αυτά, οι μεσημβρινοί, σε πολύ λιγότερο βέβαια βαθμό από ότι τα σημεία του βελονισμού, δείχνουν μια ελαττωμένη ηλεκτρική περιφερική αντίσταση στο δέρμα.

11.6.4. Σημεία εκτός μεσημβρινών στο βελονισμό.

Υπάρχουν μερικά σημεία ακόμα αυτά τα οποία δεν βρίσκονται επάνω στις γραμμές των μεσημβρινών, αλλά είναι και τα προσωπικά σημεία κάθε ατόμου, επίσης σημαντικά. Αυτά τα σημεία δεν έχουν καμία σχέση με τη ρύθμιση της ενέργειας, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν συμπτωματικά ή για διαγνωστικούς σκοπούς.

Τελείως διαφορετικά συμπεριφέρονται τα προσωπικά σημεία. Αυτά εμφανίζονται μόνο προσωρινά σε ορισμένα άτομα. Πρέπει παρόλα αυτά να χρησιμοποιούνται πάντα κατά τη διάρκεια μιας θεραπείας. Εφόσον εξαφανίζονται μετά από μια θεραπεία με βελονισμό, τότε υπάρχει σχετικά καλή πρόγνωση της πάθησης.

11.7. Η τεχνική του βελονισμού.

Οι βελόνες του βελονισμού τοποθετούνται ανάλογα με την περιοχή του σώματος, συνήθως σε βάθος 2-10 χιλιοστών και αν είναι δυνατόν, στο κέντρο του σημείου. Εφόσον δεν τοποθετούνται βελόνες ακριβώς στο κέντρο, αλλά περιφερικά του σημείου, κατά μήκος δηλαδή του μεσημβρινού, τότε υπάρχει ελαττωμένη δράση του βελονισμού στα πλάγια του, απ' ότι σε αυτόν στο κέντρο του σημείου.

Συνήθως ο βελονισμός γίνεται με περισσότερες βελόνες, δηλαδή χρησιμοποιώντας κάποιο συνδυασμό βελονών σε κάθε ασθενή. Στα σημεία τοποθετούνται βελόνες δεξιά και αριστερά, συμμετρικά, με αποτέλεσμα ο αριθμός των σημείων που χρησιμοποιούνται για το βελονισμό να είναι διπλάσιος από αυτά τα σημεία τα οποία δηλώνονται.

Προφανώς, μια εξαίρεση εδώ είναι τα δύο αγγεία, τα οποία δεν είναι πραγματικοί μεσημβρινοί, αλλά δύο υπέροχα αγγεία, γιατί πάνω σε αυτά βρίσκονται πολύ σπουδαία σημεία.

Το Κυβερνητικό αγγείο (Κ.Α.) και το Αγγείο σύλληψης (Α.Σ.).

Θα πρέπει να προσπαθεί κανείς να μην υπερβαίνει τον αριθμό των 16 βελονών κατά συνεδρία βελονισμού.

Η τοποθέτηση των βελονών μπορεί να γίνει ως εξής: γρήγορα και με μια ελαφριά κυκλική κίνηση, ώστε ο πόνος από το τσίμπημα κατά την είσοδο του στο δέρμα να είναι όσο το δυνατόν πιο ήπιος. Ο χρόνος παραμονής των βελονών κυμαίνεται από 10'–30'.

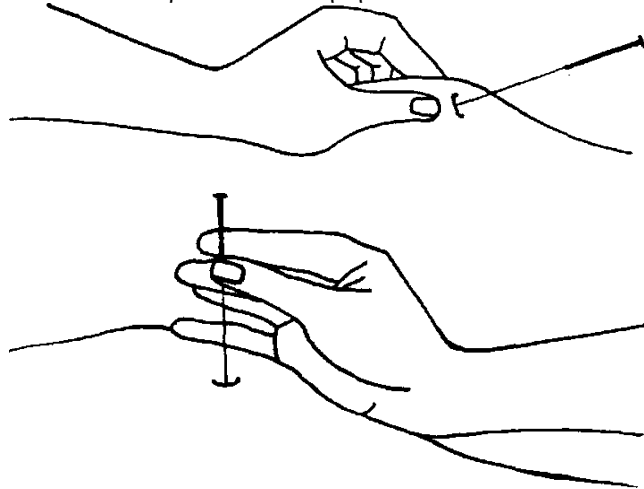
Μετά από αυτό το χρονικό διάστημα γίνεται ορατή γύρω από την τοποθετημένη βελόνα μια κόκκινη άλω (κηλίδα), η οποία εμφανίζεται τοπικά σε εκείνο το σημείο. Σε ορισμένες όμως σκληρές περιοχές του δέρματος, είναι πολύ δύσκολο να δει κανείς αυτή την κόκκινη άλω. Οι εμφανιζόμενες κόκκινες κηλίδες στο δέρμα εξαφανίζονται σε λίγα λεπτά της ώρας, μετά το τέλος της θεραπείας.

Όταν η βελόνα μετά από λίγη ώρα βγαίνει με ευκολία, αυτό αποτελεί ένδειξη ότι έχει τελειώσει ο χρόνος παραμονής της στο δέρμα.

Σπάνια είναι δυνατόν να δει κανείς μετά την εξαγωγή των βελονών μια σταγόνα αίματος ή και ελάχιστη αιμορραγία, η οποία όμως σταματά αμέσως, μετά από πίεση με βαμβάκι, για να μην εμφανιστεί κάποιο τοπικό αιμάτωμα.

Ανάλογα με το σημείο που γίνεται ο βελονισμός, η βελόνα θα πρέπει να τοποθετηθεί κάθετα στο δέρμα ή με μια γωνία περίπου 50°. Έτσι, μπορεί κανείς να παρατηρήσει άλλες βελόνες να μπαίνουν σχεδόν κάθετα στο δέρμα και άλλες να είναι τοποθετημένες παράλληλα με αυτό. Μετά από λίγο χρονικό διάστημα όμως, οι περισσότερες βελόνες "γέρνουν", ανάλογα βέβαια με το σημείο και με το βάθος στο οποίο έχουν τοποθετηθεί και σχεδόν ακουμπούν το δέρμα. Αυτό είναι και ένα σημάδι που δείχνει ότι έχει τελειώσει η συνεδρία του βελονισμού.

Εικόνα 236: Τρόποι τοποθέτηση



Πηγή: Βασιλάκος, Δ. (2006). *Ο βελονισμός μία μέθοδος θεραπείας*. Θεσσαλονίκη: Κώδικας

Συχνά, μετά την τοποθέτηση των βελονών, ο ασθενής έχει ένα αίσθημα ζέστης ή αίσθημα ασθενικού ηλεκτρικού ρεύματος, καμία φορά ακόμη και μούδιασμα ή και τοπικό βάρος. Αυτή η αίσθηση είναι τοπική κοντά στην βελόνα, ορισμένες φορές όμως εξαπλώνεται και κατά μήκος του μεσημβρινού στον οποίο ανήκει το σημείο βελονισμού. Η κάθε βελόνα τοποθετείται σε συγκεκριμένο βάθος μέσα στο σώμα, ανάλογα με το βελονιστικό σημείο.

11.7.1. Είδη βελονών για τη μέθοδο του βελονισμού.

Υπάρχουν διάφορα είδη βελονών, όπως: από χρυσό, ασήμι, ατσάλι. Επίσης υπάρχουν οι γιαπωνέζικες βελόνες, οι οποίες είναι ατσάλινες και φέρουν ένα οδηγό σωληνάκι.

Υπάρχουν και βελόνες ειδικές για το πρόσωπο. Επειδή το πρόσωπο έχει λεπτό δέρμα και μεγάλη ευαισθησία, χρησιμοποιούνται πολύ λεπτές βελόνες.

Υπάρχουν μικρές και μεγάλες σε μήκος βελόνες, οι οποίες όμως ελάχιστα διαφέρουν στη διατομή. Οι συνηθέστερες βελόνες έχουν διάμετρο 0,25-0,30 mm.

Όλες οι βελόνες έχουν μια ειδική λαβή από την οποία τις πιάνει ο γιατρός και με τη βοήθεια μίας μικρής στροφής είναι δυνατόν να γίνει βελονισμός στο επιθυμητό σημείο.

Οι προαναφερθείσες γιαπωνέζικες βελόνες είναι μακριές, λεπτές και έχουν έναν οδηγό σωλήνα, ο οποίος είναι λίγο πιο κοντός από αυτές. Θα πρέπει κανείς να ακουμπήσει τον οδηγό σωλήνα στο δέρμα και να χτυπήσει με δύναμη την άκρη της βελόνας με ένα δάκτυλό του, με αποτέλεσμα να εκτοξεύεται με δύναμη μέσα στους ιστούς. Ιδιαίτερα χρησιμοποιείται για σημεία τα οποία είναι εν τω βάθει, όπως σε παραλύσεις, αθλητικούς τραυματισμούς ή στα trigger points.

Οι βελόνες συνήθως δεν προκαλούν αιμορραγία και τις περισσότερες φορές δεν στάζει ούτε μια σταγόνα αίματος. Υπάρχουν όμως εξαιρέσεις: έτσι, σε ορισμένα σημεία, όπως το σημείο της Ουροδόχου κύστης (Ο.Κ.), είναι επιθυμητό να τρέξουν μία- δύο σταγόνες αίματος. Εδώ είναι δυνατόν να τοποθετηθούν οι βελόνες πιο βαθιά στο σημείο του βελονισμού. Εφόσον όμως υπάρχει αιμορραγία που επιμένει, θα πρέπει να εφαρμοστεί μεγαλύτερη τοπική πίεση με επίδεσμο μέχρι, προφανώς, να σταματήσει η αιμορραγία.

Επίσης, υπάρχουν βελόνες οι οποίες στην άλλη άκρη τους έχουν ένα μικρό ανοικτό κοίλο σφαιρίδιο μέσα στο οποίο είναι δυνατόν να τοποθετηθεί η μόζα (*Artemisia vulgaris*) την οποία στη συνέχεια θα πρέπει να ανάψει κανείς.

Εικόνα 237: Είδη βελονών.



11.7.2. Χρυσές και ασημένιες βελόνες για βελονισμό.

Σήμερα πλέον δεν χρησιμοποιούνται τόσο συχνά οι χρυσές και οι ασημένιες βελόνες. Εκείνες που χρησιμοποιούνται είναι οι ατσάλινες. Ωστόσο εδώ και πάρα πολλά χρόνια, μέχρι σήμερα, χρησιμοποιούνται και οι χρυσές (το κόκκινο μέταλλο), οι οποίες έχουν ιδιότητες τόνωσης των σημείων, και οι ασημένιες (το άσπρο μέταλλο), οι οποίες έχουν ιδιότητες διασποράς της ενέργειας. Είναι βέβαια δύσκολο να εξηγηθεί επιστημονικά κάτι τέτοιο. Πάντως οι βελονιστές γιατροί, οι οποίοι χρησιμοποιούν και χρυσές και ασημένιες βελόνες, τις χρησιμοποιούν με συχνότητα 4 φορές περισσότερες ασημένιες απ' ό,τι χρυσές. Θεωρείται ότι η ασημένια βελόνα δρα ηρεμιστικά όσον αφορά στην ψυχική σφαίρα, αλλά έχει επίσης και μια αντιφλεγμονώδη δράση.

Μεγαλύτερη σημασία όμως από τη διαφορά των μετάλλων έχει η σωστή θέση και η εύρεση των σημείων του βελονισμού. Πριν από τον βελονισμό γίνεται καθαρισμός του δέρματος με τη βοήθεια ενός αντισηπτικού.

Στην πράξη, με το αριστερό χέρι κρατά κανείς τις βελόνες, οι οποίες είναι αποστειρωμένες, μίας χρήσεως και με το δεξί χέρι τοποθετεί τη βελόνα στο σημείο του βελονισμού. Η αποστείρωση των βελονών γίνεται στο χώρο κατασκευής των, στα εργοστάσια, και η διάρκεια που μπορούν να μείνουν αποστειρωμένες μετά την κατασκευή τους είναι 2-5 χρόνια.

Οι βελόνες που έχουν επικρατήσει τα τελευταία χρόνια είναι οι βελόνες μίας χρήσεως.

Όσον αφορά στις ημιμόνιμες βελόνες, αυτές μετά από κάθε χρήση πετιούνται. Είναι εύκολο να βρει κανείς στο εμπόριο βελόνες βελονισμού, οι οποίες έχουν προέλευση είτε από την Κίνα, είτε από την Ιαπωνία, είτε από την Κορέα, είτε από ευρωπαϊκές χώρες.

Όταν τοποθετούνται οι βελόνες στο δέρμα, καλό είναι να μετρούνται, γιατί ορισμένες από αυτές πέφτουν ενδεχομένως στα ρούχα του ασθενή.

Εικόνα 238: Τοποθέτηση βελονών.



Πηγή: Ταράντου, Ν. Ανατολική παραδοσιακή ιατρική, η θεραπευτική μέθοδος του βελονισμού. (2010, 1 Ιανουαρίου). Υγείας όραμα, σ. 10-11.

11.7.3. Επιπλοκές από τη χρήση των βελόνων κατά τη διάρκεια του βελονισμού.

Γενικά δεν υπάρχουν σοβαρές επιπλοκές κατά την εξάσκηση του βελονισμού. Το πιο συνηθισμένο πρόβλημα είναι ο φόβος των ασθενών για το τσίμπημα της βελόνας. Αυτός είναι δυνατόν να υπερνικηθεί με διάφορους τρόπους. Ένας είναι η χρήση γιαπωνέζικων βελονών, με τη βοήθεια των αντίστοιχων σωληναρίων οπότε ο ασθενής δεν νιώθει πόνο. Ο ασθενής θα πρέπει να προειδοποιείται, ότι κατά το πρώτο τσίμπημα είναι πιθανό να νιώσει ένα πολύ μικρό πόνο.

Πριν τοποθετηθούν βελόνες στο σημείο του βελονισμού, θα πρέπει να γίνει ψηλάφηση του δέρματος του ασθενή με τα δάχτυλα και εφόσον διαπιστωθεί τοπική σύσπαση λόγω του άγχους του, μπορεί να γίνει ένα τοπικό μασάζ στο σημείο του βελονισμού.

Οι Κινέζοι συνήθως συνιστούν το τοπικό κινέζικο μασάζ, το οποίο για ενεργειακή διασπορά, θα πρέπει να γίνεται με φορά αντίθετα από την κίνηση των δεικτών του ρολογιού, με κυκλικές κινήσεις γύρω από το σημείο. Χαλαρώνει τότε το σημείο με τον αυξημένο σπασμό στο δέρμα και η βελόνα μπαίνει πολύ πιο εύκολα στο επιθυμητό βάθος. Στη συνέχεια, δίνεται στη βελόνα μια ελαφρά στροφή. Σε περίπτωση που χρειάζεται να τοποθετηθούν οι βελόνες πιο βαθιά στο σημείο του βελονισμού, τότε με ελαφρές κινήσεις τις στρίβει κανείς προωθώντας τις όλο και πιο

βαθιά μέχρις ότου ο ασθενής νιώσει το χαρακτηριστικό χτύπημα, μούδιασμα, αίσθηση ηλεκτρικού ρεύματος, δηλαδή το αίσθημα Τε - Τσι (Te Qi).

Επίσης, είναι δυνατόν η βελόνα αυτή να μείνει ακίνητη για όση χρονική διάρκεια μείνουν και όλες οι άλλες βελόνες, δηλαδή μέχρι 20΄ ή 30΄.

Γενικά θεωρείται ότι, εάν η φορά με την οποία στρίβει κανείς τη βελόνα ή κάνει τοπικό κινεζικό μασάζ με τα δάχτυλα, σύμφωνα με την κίνηση των δεικτών του ρολογιού, αυτό έχει μια τονωτική δράση. Σε περίπτωση κίνησης αντίθετης με τους δείκτες του ρολογιού, έχει μία δράση διασποράς της ενέργειας.

Όταν ο ασθενής είναι ιδιαίτερα αγχώδης και ευαίσθητος, είναι δυνατόν ο γιατρός να συνεργαστεί μαζί του, ώστε, όπως αναφέρει ο Bischko, να τοποθετούνται οι βελόνες στο σημείο την ώρα που παίρνει βαθιά αναπνοή ή βήχει. Την ώρα της βαθιάς αναπνοής ή του βήχα, έχει μια χαλάρωση ή και απόσπαση της σκέψης του ασθενή από τη βελόνα, με αποτέλεσμα, εάν η βελόνα τοποθετηθεί γρήγορα, ο ασθενής να μην καταλάβει ιδιαίτερα το τσίμπημα.

Πολύ σπάνια είναι δυνατόν να εμφανιστεί λιποθυμία, ψυχικής αιτιολογίας, ιδιαίτερα λόγω φόβου προς τις βελόνες. Αυτό είναι δυνατόν να εμφανιστεί πιο συχνά στους άντρες και ιδιαίτερα στους ρωμαλέους, αλλά πολύ σπάνια στις γυναίκες. Ως εκ τούτου, συνιστάται, πριν τοποθετηθούν για πρώτη φορά βελόνες σε ασθενή, να έχει ξαπλώσει προηγουμένως. Στις επόμενες συνεδρίες του βελονισμού είναι δυνατόν στο ίδιο άτομο πλέον να τοποθετηθούν βελόνες, ενώ είναι καθισμένο.

Μια τέτοια λιποθυμία μπορεί να αντιμετωπιστεί με θέση Trendeleburg (κεφάλι κάτω, πόδια ψηλά) ή και με τοποθέτηση βελονών στο μεσημβρινό της Καρδιάς (Κ) και του Περικαρδίου (Περ.) και στο μέσο του φίλτρου του άνω χείλους.

11.7.4. Πρόωρη πτώση των βελόνων κατά τη διάρκεια του βελονισμού.

Η πρόωρη πτώση των βελονών είναι κάτι το οποίο παρατηρείται συχνά. Αυτό συμβαίνει είτε διότι υπάρχει κάποιος μυϊκός τοπικός σπασμός λόγω ψυχικής έντασης, είτε διότι η βελόνα έχει παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα και ορισμένες φορές σε όχι και τόσο άνετη θέση και ως εκ τούτου είναι πιθανό να πέσει.

Σχετικά εύκολα μπορούν να πέσουν οι βελόνες από το πρόσωπο και από το κεφάλι, καθότι οι κινήσεις των μιμητικών μυών του προσώπου μπορεί να βοηθήσουν σ' αυτό (οι βελόνες κουνιούνται για καθαρά μηχανικούς λόγους).

Οι βελόνες του βελονισμού, εφόσον πέσουν, είναι δυνατόν να αντικατασταθούν στα πρώτα 10΄ της παραμονής τους και όχι πάνω από δύο φορές η ίδια βελόνα.

Εικόνα 239



Πηγή: Ελληνική υγεία. (30 Οκτωβρίου, 2010). *Βελονισμός κατά των ρυτίδων*. Ανακτήθηκε 22 Φεβρουαρίου, 2011, από http://www.elliniki-ygeia.com/2010_10_30_archive.html.

11.7.5. Αιμορραγίες και ιδιαιτερότητες του δέρματος στο βελονισμό.

Είναι δυνατόν στη θέση ενός σημείου του βελονισμού να υπάρχει μια ελιά του δέρματος ή κάποια αλλοίωση του χρώματος του. Εννοείται ότι σε αυτήν την

περίπτωση δεν τοποθετούνται βελόνες στο συγκεκριμένο σημείο, ιδιαίτερα αν πρόκειται για κάποια σκούρου χρώματος ελιά.

Επίσης, εφόσον υπάρχει άτονο έλκος και θα πρέπει να γίνει βελονισμός στο σημείο που αντιστοιχεί στην περιοχή του, προφανώς δεν εφαρμόζεται βελονισμός πάνω σε αυτό. Αντί γι' αυτό, ψάχνονται άλλα σημεία, σύμφωνα με τη συμπτωματολογία και τους κανόνες ισορροπίας της ενέργειας, και με αυτόν τον τρόπο βρίσκονται.

Είναι πιθανό σε ασθενείς που έχουν ουλές, πάνω στις οποίες υπάρχουν μεσημβρινοί ή σημεία του βελονισμού, να συμβαίνει το εξής: τα αντίστοιχα σημεία αλλά και οι μεσημβρινοί απομονώνονται λόγω της ουλής, πράγμα που σημαίνει ότι ένα τοπικό ερέθισμα δεν είναι δυνατόν να περάσει και να μεταδοθεί. Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι δυνατόν να τοποθετηθούν βελόνες γύρω από την ουλή ή χορηγώντας κάτω από αυτήν τοπικό αναισθητικό όπως νοβοκαΐνη, impletol, κ.λ.π., να υπάρξει, τοπικά πιθανότητα επανόδου της φυσιολογικής αντίδρασης του δέρματος.

Είναι δυνατόν όμως πάνω από ένα σημείο βελονισμού να περνάει κάποιο μικρό ή ακόμα και έκτοπο αγγείο. Εφόσον είναι ορατό, τότε θα πρέπει να αποφευχθεί εκεί η τοποθέτηση βελονών και να βρεθεί τέτοια γωνία τοποθέτησής τους, ώστε να αποφευχθεί κάποια πιθανή αιμορραγία.

Σε περιπτώσεις που παρατηρούνται οιδήματα σε αρθρώσεις ή στα κάτω άκρα, δεν υπάρχει αντένδειξη για τοποθέτηση βελονών τοπικά. Εάν μετά την θεραπεία παρατηρηθεί η έξοδος ενός άχρωμου υγρού, τότε θα πρέπει να τοποθετηθεί τοπικά μια αποστειρωμένη γάζα.

Σε περιστατικά όπου υπάρχει κάποια αλλεργία στις ασημένιες βελόνες, είναι ευνόητο ότι χρησιμοποιούνται μόνο οι ατσάλινες.

Συμπερασματικά, μπορεί να πει κανείς, ότι με το βελονισμό είναι σπάνιο να εμφανιστούν επιπλοκές και αυτές δεν θα είναι ποτέ σοβαρές. Σε κάθε περίπτωση βέβαια, θα πρέπει να εφαρμόζονται τα κατάλληλα μέτρα. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται σε περίπτωση που ο ασθενής έχει ουλές στο δέρμα.

11.7.6. Αντιδράσεις μετά από τον βελονισμό.

Συνήθως, μετά την τοποθέτηση των βελονών, σαν πρώτη αντίδραση είναι η εμφάνιση μίας κόκκινης άλω γύρω από τη βελόνα του βελονισμού.

Όταν όμως δεν υπάρχει κάποια αντίδραση μετά από σωστά επιλεγμένη θεραπεία, τότε θα πρέπει να έχει κάποιος στο μυαλό του την πιθανότητα ενός ασθενή ο οποίος αντιδρά δύσκολα στον βελονισμό.

Εικόνα 240



Πηγή: Βλαστάκη, Β. (2010). *Θεραπεία με μόξα*. Ανακτήθηκε 22 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.shiatsu-massage.gr/gr/moxa.html>.

11.8. Η συχνότητα των ιατρικών επισκέψεων για βελονισμό.

Στην 1^η κατηγορία κατατάσσεται ο ασθενής, ο οποίος μετά από τον πρώτο βελονισμό παρουσιάζει βελτίωση. Στη συνέχεια όμως στη δεύτερη επίσκεψη για βελονισμό έχουν εξαφανιστεί τα ενοχλήματα του ασθενή. Στα περιστατικά αυτά θα πρέπει να μεσολαβήσει μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ως την επόμενη επίσκεψη του ασθενή, γιατί υπάρχει η δυνατότητα ο επόμενος βελονισμός να επαναφέρει παροδικά τα συμπτώματα της πάθησης, επειδή ο οργανισμός του ασθενή δεν ήταν σε θέση να κρατήσει μόνιμα τα καλά αποτελέσματα.

Στην ομάδα αυτή χρήσιμο είναι να γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα επαναληπτικός βελονισμός, καθώς συχνά τα ίδια ή παρόμοια συμπτώματα επανέρχονται στους ασθενείς. Με τον επαναληπτικό βελονισμό εξαφανίζονται πάλι τα συμπτώματα γρήγορα και για ένα ανάλογο περίπου διάστημα.

Στη 2^η κατηγορία κατατάσσονται οι ασθενείς που με τον πρώτο βελονισμό έχουν μια προσωρινή βελτίωση. Μετά τη δεύτερη ή τρίτη επίσκεψη όμως παρουσιάζεται μια αισθητή χειροτέρευση των συμπτωμάτων. Αυτή η επιδείνωση είναι αντιδραστικού τύπου γεγονός που γίνεται φανερό και από την αδυναμία των αναλγητικών φαρμάκων να δράσουν σε αυτή τη φάση. Μετά την τέταρτη συνεδρία βελονισμού παρατηρείται μια αλλαγή της αντίδρασης του ασθενή και υπάρχει ύφεση των συμπτωμάτων και των προβλημάτων της πάθησης του. Οι ασθενείς λοιπόν χρειάζονται περισσότερες συνεδρίες βελονισμού, δηλαδή 12- 25 τον αριθμό. Αποκλίσεις από αυτή τη βασική γραμμή βέβαια δεν είναι σπάνιες, με αποτέλεσμα να χρειάζονται και περισσότερες επισκέψεις για ορισμένους ασθενείς. Ας σημειωθεί ότι στη 2^η κατηγορία των ασθενών, η βελτίωση που πετυχαίνει ο βελονισμός συνήθως διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Στην 3^η κατηγορία κατατάσσονται οι ασθενείς, οι οποίοι μετά τον πρώτο βελονισμό παρουσιάζουν μια μικρή χειροτέρευση, στις επόμενες όμως επισκέψεις έχουν αργή βελτίωση. Σε αυτά τα περιστατικά θα χρειαστεί μεγάλη υπομονή και εκ μέρους του ασθενή και εκ μέρους του γιατρού για μεγάλο χρονικό διάστημα. Στην 3^η κατηγορία των ασθενών δεν μπορεί να αναφερθεί συγκεκριμένος αριθμός επισκέψεων, επειδή υπάρχουν πολλοί προσωπικοί παράγοντες που επηρεάζουν την θεραπεία.

Ως γνωστόν εκείνο που βοηθάει ιδιαίτερα κάθε θεραπεία είναι η συνεργασία του βελονιστή γιατρού με τον ασθενή, ο οποίος πρέπει να παρατηρεί και να αναφέρει τα συμπτώματά του μετά από κάθε θεραπεία σε σχετική συζήτηση με το γιατρό. Αυτό βέβαια δεν είναι πάντα εύκολο, καθώς πολλοί ασθενείς δεν είναι αρκετά παρατηρητικοί, ενώ άλλοι αντίθετα αποπροσανατολίζουν με πάρα πολλές λεπτομέρειες. Εδώ παίζει ρόλο η κρίση και η εμπειρία του κάθε γιατρού.

11.8.1. Χρονική απόσταση μεταξύ επισκέψεων για βελονισμό.

Η ιδανική απόσταση μεταξύ δύο επισκέψεων για βελονισμό θεωρείται γενικά ότι είναι 3-7 μέρες. Κάθε τοποθέτηση βελόνας που παραμένει στο δέρμα από 20' - 30', δημιουργεί και ένα μικροτραυματισμό, ο οποίος ακολουθεί στη συνέχεια τους σχετικούς κανόνες θεραπείας με την εξέλιξη όλων των φάσεων επούλωσής του, όπως η εμφάνιση φαγοκυττάρων, μονοπύρηνων, κ. λ. π.

11.8.2. Χρόνος θεραπείας με βελονισμό.

Βασικό κριτήριο για τον χρόνο θεραπείας του βελονισμού είναι η ύφεση των συμπτωμάτων του ασθενή. Στις περιπτώσεις γρήγορης βελτίωσης η διάρκεια της θεραπείας μπορεί να είναι πολύ μικρή. Σε περίπτωση όμως που συνεχίζονται τα συμπτώματα, η θεραπεία μπορεί να επεκταθεί μέχρι και 4 ή 8 εβδομάδες.

Για τη θεραπεία των περισσότερων παθήσεων με βελονισμό κατά μέσο όρο χρειάζονται 15-20 συνεδρίες βελονισμού. Υπάρχουν βέβαια ορισμένες εξαιρέσεις, όπως παραλύσεις, παρέςεις κ. λ. π., στις οποίες και απαιτείται πολύ μεγαλύτερος αριθμός επισκέψεων για βελονισμό. Εφόσον ξεπεραστούν οι 25 βελονισμοί και το αποτέλεσμα δεν είναι ικανοποιητικό, τότε ή πρόκειται για ασθενή, ο οποίος δεν αντιδρά στον βελονισμό, ή υπάρχει μια ανίατη πάθηση, η οποία δεν είναι δυνατόν να αντιμετωπιστεί με βελονισμό. Εάν όμως υπάρξει μέτρια ή μικρή βελτίωση, η θεραπεία μπορεί να διακοπεί για 2-3 μήνες, και στη συνέχεια να επαναληφθεί.

Μετά από ραδιοθεραπεία ή από λήψη ακτινογραφιών και για ένα διάστημα τουλάχιστον 6 μηνών δεν πρέπει να εφαρμοστεί βελονισμός, επειδή κάθε ακτινοβολία επιφέρει στον οργανισμό επιβράδυνση των λειτουργιών και δεν είναι δυνατόν να υπάρξει αποτέλεσμα με τη θεραπεία του βελονισμού. Το ίδιο συμβαίνει και μετά από έκθεση του ασθενή σε θερμά λουτρά, οπότε θα πρέπει να περιμένει κάποιος 1-2 μήνες.

Επίσης στις πρώτες μέρες της περιόδου στις γυναίκες δεν πρέπει να γίνεται βελονισμός των σημείων: Χοληδόχου κύστης (Χ.Κ.), Νεφρού (Ν), Σπλήνας (ΣΠ), Ουροδόχου κύστης (Ο.Κ.).

Στις έγκυες δεν θα πρέπει να γίνεται βελονισμός σ' αυτά τα σημεία, επειδή είναι ισχυρά ορμονικά σημεία.

Ας σημειωθεί ότι ορισμένα φάρμακα είναι πιθανόν κατά τη διάρκεια του βελονισμού να δρουν ισχυρότερα, ιδιαίτερα τα παρασκευάσματα της διγοξίνης. Η κορτιζόνη είναι δυνατόν να ελαττώνει τη δράση του βελονισμού.

11.9. Εξήγηση του Yin και του Yang στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, όσον αφορά το βελονισμό.

Κάθε όργανο περιέχει και ένα τμήμα του Yin και του Yang. Έτσι, οι ιστολογικές δομές θεωρούνται σαν Yin, ενώ οι φυσιολογικές δραστηριότητες είναι το Yang. Σε ορισμένα όργανα έχει υπερισχύσει στη λειτουργία τους το Yang, π.χ. στο ήπαρ, ενώ σε άλλα υπερισχύει το Yin, όπως στο νεφρό. Παρόλο που σε ένα όργανο είναι δυνατόν να υπερισχύσει το Yin ή το Yang στη φύση του, η ισορροπία μεταξύ του Yin και του Yang διατηρείται, με αποτέλεσμα να υπάρχει υγεία στο άτομο λόγω της συνολικής ισορροπίας του Yin και του Yang, η οποία και υπάρχει μέσα σε αυτό.

Εάν τώρα υπάρχει σε μια κατάσταση αυξημένη ή ελαττωμένη ενέργεια του Yin ή του Yang, τότε εμφανίζονται διάφορες παθήσεις. Έτσι, εάν υπάρχει αύξηση του Yin, τότε υπάρχει βλάβη του Yang - Κουί και μπορεί να αναπτυχθεί κατά τους Κινέζους μια πάθηση του κρύου του ΣΙ. Εάν υπάρχει αύξηση του Yang, τότε θα υπάρχει κατανάλωση του Yin, με αποτέλεσμα την πάθηση ζεστού του ΣΙ. Εάν υπάρχει έλλειψη του Yin, τότε είναι δυνατόν να αναπτυχθούν παθήσεις του ζεστού του Χιού. Ενώ εάν υπάρχει έλλειψη του Yang, είναι δυνατόν να αναπτυχθούν παθήσεις του κρύου του Χιού (Βασιλάκος, 2006).

Εικόνα 241: Τα ζεύγη των μεσημβρινών.



Πηγή: Καράβης, Μ. (2006). *Ο δρόμος του βελονισμού*. Αθήνα: ΙΤΜΕ.

Όσον αφορά τα ζεύγη των μεσημβρινών, σύμφωνα με την Εικόνα 241, η εσωτερική επιφάνεια του σώματος και των άκρων είναι περιοχή Yin, άρα την διατρέχουν μεσημβρινοί Yin. Η εξωτερική επιφάνεια του σώματος και των άκρων είναι περιοχή Yang, άρα τη διατρέχουν μεσημβρινοί Yang. Κάθε μεσημβρινός Yin λειτουργεί συμπληρωματικά με έναν μεσημβρινό Yang. Έτσι, σχηματίζονται 6 λειτουργικά ζεύγη μεσημβρινών που διατρέχουν το σώμα, άλλοι κεντρομόλα και άλλοι φυγόκεντρα, σχηματίζοντας ένα πολύπλοκο δίκτυο κίνησης της ενέργειας «Τσι» (Καράβης, 2006).

11.9.1. Η ζωική ενέργεια Qi στο βελονισμό.

Η ζωική ενέργεια Qi βοηθάει σε πολλές επί μέρους λειτουργίες του σώματος, όπως:

- Στις λειτουργίες των εσωτερικών οργάνων, όπως την αναπνοή, την πέψη, οι οποίες και είναι άμεσα εξαρτώμενες από την ενέργεια Qi.
- Στην κίνηση του σώματος.
- Στην ψυχική δραστηριότητα.
- Στη μετατροπή των τροφών σε αίμα και σε άλλα σωματικά υγρά μέσω της πέψης.
- Στην παραγωγή θερμότητας στο σώμα.
- Στην αποβολή των άχρηστων και τοξικών προϊόντων από το σώμα.
- Στην προφύλαξη του σώματος από διάφορες παθήσεις ενισχύοντας την άμυνα του.

Μετά από την τοποθέτηση βελονών στα κατάλληλα σημεία του σώματος εμφανίζεται μία αίσθηση βάρους, πίεσης, θερμότητας, ροής και μουδιάσματος τοπικά ή τοποπεριοχικά και η οποία είναι μία έκφραση της κίνησης και αλλαγής της ενέργειας Qi. Αυτές οι αισθήσεις ονομάζεται De-Qi (Τε-Τσι) και είναι ένας σπουδαίος προγνωστικός δείκτης για τη δράση του βελονισμού. Η αίσθηση De-Qi ενισχύεται με τον χειροκίνητο περιστροφικό χειρισμό της βελόνας αυξάνοντας το αποτέλεσμα του βελονισμού.

11.9.2. Αίτια και παθογένεση βελονισμού στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική.

Σύμφωνα με την Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική, οι περισσότερες παθήσεις οφείλονται σε διαταραχές της αρμονικής ροής της ενέργειας Qi. Ή πρόκειται για μία

αδυναμία (έλλειψη) ή μία πληρότητα της ενέργειας Qi στα διάφορα όργανα και στους αντίστοιχους μεσημβρινούς. Επίσης είναι δυνατόν να υπάρχει μία στάση της ενέργειας στους μεσημβρινούς ή στα όργανα.

Κατάσταση Yin.

Αδύναμη ενέργεια Qi ονομάζεται η διαταραχή που προκύπτει από την ελαττωμένη ενεργειακή πλήρωση του οργανισμού ή κάποιου οργάνου του. Χαρακτηρίζεται από ανεπαρκή λειτουργία των αντίστοιχων οργάνων. Μια αδύναμη και ελαττωμένη ενέργεια Qi ονομάζεται κατάσταση Yin. Εφόσον υπάρχει αδυναμία της ζωικής ενέργειας, τότε εμφανίζονται συμπτώματα αδυναμίας, όπως:

- κόπωση, ελαττωμένη δραστηριότητα, ίλιγγος
- αργές και αδύναμες μυϊκές κινήσεις
- ωχρότητα, δέρματος-γλώσσας-βλεννογόνων
- κρύα χέρια και πόδια, αίσθημα κρύου
- ελάττωση της άμυνας του οργανισμού
- υπόταση, τάση λυποθυμίας, αδύναμος σφυγμός
- απότομη έκλυση ιδρώτα
- ολιγουρία, ξηροστομία
- κατάθλιψη και γενική έλλειψη ενέργειας του ατόμου.

Σε μεγάλη ηλικία εμφανίζονται πιο συχνά διαταραχές από την ελαττωμένη ενέργεια Qi. Η πιο συνηθισμένη αιτία των παθήσεων ενεργειακής αδυναμίας, δηλαδή μιας κατάστασης Yin, είναι η εξάντληση της ενέργειας Qi μετά από χρόνιες παθήσεις, από έλλειψη ύπνου και μετά από πολλή εργασία. Θεραπεία εκλογής είναι η εφαρμογή μόξας, δηλαδή η θέρμανση των σημείων του βελονισμού, αλλά και η κατάλληλη τόνωση των σημείων του βελονισμού με βελόνες, καθώς επίσης η κατάλληλη διατροφή.

Κατάσταση Yang.

Μία ενεργειακή πλήρωση είναι η δεύτερη διαταραχή της ενέργειας Qi. Πρόκειται εδώ για μία κατάσταση Yang όπου υπάρχει υπερλειτουργία των αντίστοιχων οργάνων. Τα συμπτώματα από μια ενεργειακή πλήρωση κατάστασης Yang είναι τα εξής:

- αίσθημα ζέστης, αίσθημα διάτασης
- ερυθρότητα προσώπου και γλώσσας, υπερεπάρκεια αίματος
- οξύς τέμνων πόνος, σπασμοί
- αυξημένος μυϊκός τόνος, δυνατός σφυγμός
- υπέρταση, υπεραιμία
- εσωτερική ανησυχία, νευρικότητα, ευερεθιστότητα, μανία

11.10. Αντενδείξεις και παθήσεις που δεν θεραπεύονται με τον βελονισμό.

Οι παθήσεις που δεν πρέπει να θεραπεύονται με βελονισμό είναι οι εξής:

- φλεγμονές
- παρασιτικές ενοχλήσεις
- καρδιακές παθήσεις
- νεοπλάσματα

- αγγειακές ανωμαλίες (εξαιρέση είναι η διέγερση της κυκλοφορίας σε ισχαιμικές περιοχές, όπως σε πάθηση του Reynault η Burger)
- μεταβολικές ασθένειες, όπως διαβήτης, υπογλυκαιμία, προβλήματα του θυρεοειδή
- παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος, όπως νεφρίτιδα, νέφρωση ή κυστίτιδα
- διαταραχές του προστάτη
- κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (εκτός από αναλγησία κατά τη διάρκεια του τοκετού ή εισαγωγή στον τοκετό)
- εμφύσημα
- ωτοσκλήρυνση
- κατάγματα
- προβλήματα στα μάτια (εκτός από νευρογενή τύφλωση ή σε εμφάνιση πολλαπλής σκλήρυνσης)
- σε οξείες χειρουργικές καταστάσεις, π.χ. σε σκωληκοειδίτιδα ή σε ρήξη εντέρων. (Βασιλάκος, 2006)

Κεφάλαιο 12

12. Συμπεράσματα.

Ο 21^{ος} αιώνας βαδίζει με πελώρια βήματα και οδεύει σε μία εποχή, όπου τα συστήματα γίνονται όλο και πιο τολμηρά, όσο προοδεύει η επιστήμη. Αλλά, για να επιτευχθεί η τελειότητα καταστρέφεται, καμιά φορά η ποιότητα των ανθρώπων. (Σκούρα, 2009) Η ζωή είναι πιο δύσκολη από άλλες εποχές, επειδή επικρατεί μια «σύγχυση» στόχων και μια κοινωνική αναταραχή. Κάθε άνθρωπος όμως, έχει κάτι το διαφορετικό και αυτό πρέπει να αποδίδεται. Η ολιστική θεραπευτική αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο ως ένα ενιαίο σύνολο σώματος, συναισθήματος και νου. ως ένα αδιαίρετο κομμάτι του περιβάλλοντος που το επηρεάζει και επηρεάζεται από αυτό. Όταν κάποιο από τα τμήματα που αποτελούν τον άνθρωπο χάσει την ισορροπία του, επηρεάζει αυτόματα και τα υπόλοιπα που τον αποτελούν π.χ μια ανισορροπία στο συναισθηματικό επίπεδο (στεναχώρια) θα επηρεάσει άμεσα τη χημεία του σώματος και αν έχει διάρκεια μπορεί να προκαλέσει πάθηση που θα εκδηλωθεί με διάφορα συμπτώματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του συγκεκριμένου ατόμου. Με την ολιστική θεραπευτική προσέγγιση επιδιώκεται η εξισορρόπηση όλων των επιπέδων ύπαρξης των ανθρώπων και όχι απλά η ανακούφιση ή η απομάκρυνση του συμπτώματος. Βασικός σκοπός της ολιστικής προσέγγισης είναι η πρόληψη και η καταπολέμηση της αιτίας που προκαλεί ένα πρόβλημα υγείας. Αυτό επιτυγχάνει προσεγγίζοντας θεραπευτικά το φυσικό, το συναισθηματικό αλλά και το νοητικό κόσμο των ανθρώπων. (Shakila, 2010) Οι εναλλακτικές θεραπείες προστατεύουν το σύγχρονο άνθρωπο από την ισοπέδωση που προκαλεί η κοινωνία. Τον βοηθούν να αντιλαμβάνεται την ομορφιά και το ευρος της ψυχής του. Καταφεύγοντας κανείς στην εναλλακτική θεραπευτική κερδίζει κάτι ανεκτίμητο. (Ζυγογιάννης, 2009) Εκτός από την καλή φυσική του κατάσταση, γνωρίζει το είναι του και τα άβυσσους της ψυχής του. Έτσι θέτει τα δικά του πρέπει και θέλω και σιγά-σιγά βρίσκει τις δικές του ισορροπίες στη ζωή.

Επίλογος

Οι εναλλακτικές θεραπείες σώματος, θεωρούνται σήμερα καίριο κομμάτι της αισθητικής, μιας και πρόκειται για αφέαρμακο αγωγή, η οποία αντιμετωπίζει το θεραπευόμενο ως ολότητα, συνυπολογίζοντας τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική του υπόσταση. Αυτό αποτελεί κάτι σπουδαίο για την εποχή μας, η οποία κατακλύζεται από γρήγορους και αγχωτικούς ρυθμούς. Κλείνοντας, θα θέλαμε να σας παροτρύνουμε να ασχοληθείτε πιο πολύ με τις εναλλακτικές θεραπείες και να παρακολουθείτε πιο στενά την εξέλιξη του κλάδου.

Βιβλιογραφία.

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

Αγγελή, Μ. (2010). *Ανθοθεραπεία*. Ανακτήθηκε 23 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.lifetherapy.gr/synedries-info.php?recordID=49>

Αποστολοπούλου, Θ. (2010). *Ρέικι*. Ανακτήθηκε 16 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.reikiacademy.gr/reiki.html>

Αποστολοπούλου, Θ. (2010). *Reiki Treatments*. Ανακτήθηκε 16 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.reikiacademy.gr/treatments.html>

Βασιλάκος, Δ. (2006). *Ο βελονισμός μία μέθοδος θεραπείας*. Θεσσαλονίκη: Κώδικας.

Βέγγος, Α. (2004). *Κοσμητολογία*. Αθήνα: Interbooks.

Βικιπαίδεια. (2010). *Ανθοϊάματα Μπαχ*. Ανακτήθηκε 23 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://el.wikipedia.org/wiki/Ανθοϊάματα_Μπαχ

Γιάνναρου, Φ. (2010). *Η αναζήτηση του εαυτού μέσα από την κίνηση*. Ανακτήθηκε 26 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.joyfullife.gr/index.php/fitness/chorotherapy/828-choro-therapy>

Γκούλπεργκ Καΐδη, Ε. (2010). *Ανθοϊάματα - πολύτιμοι σύμμαχοι και δώρα από την φύση*. Ανακτήθηκε 23 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://www.lifeinbalance.gr/portal/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=521&Itemid=56

Δερβίσογλου, Κ. (2005). *Ηλεκτροθεραπεία, αισθητική σώματος III*. Θεσσαλονίκη: Α.Τ.Ε.Ι.Θ.

Δημητράκουλας, Σ. (2008). *Τι ονομάζουμε ρεφλεξολογία και από που προήλθε;*. Ανακτήθηκε 13 Δεκεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://spiros-reflexologia.blogspot.com/p/blog-page_02.html

Δρίτσα, Α. (2008, 26 Μαρτίου). *Χρωμοθεραπεία*. *ΠΣΑΜΚΑ*. 16, 28-36.

ΕΛ.Ε.Μ.Ε.Ε.Α.. (2010). *Ιστορία και Φιλοσοφία της Αγιουρβέδα*. Ανακτήθηκε 26 Δεκεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.ayurvedaingreece.gr/0C29554B.el.aspx>

ΕΛ.Ε.Μ.Ε.Ε.Α.. (2010). *Οι Τέσσερις Σκοποί της Ζωής σύμφωνα με την Αγιουρβέδα*. Ανακτήθηκε 26 Δεκεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.ayurvedaingreece.gr/8C524E7B.el.aspx>

Ζαρκαδούλας, Α. (2005). *Αγιουρβέδα*. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.sferamag.gr/?p=18>

Ζυγογιάννης, Ν. (13 Ιουλίου, 2009). *Η τέχνη στη ζωή του ανθρώπου*. Ανακτήθηκε 27 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.e-telescope.gr/el/arts-and-culture/222-2010-03-31-23-44-46>

Κάντερλι, Ν. (2005). *Λίγα λόγια για την μουσικοθεραπεία μέσα από αυτό που «έζησα» μέχρι τώρα..* Ανακτήθηκε 19 Οκτωβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.musicheaven.gr/html/modules.php?name=News&file=article&sid=706>

Καράβης, Μ. (2006). *Ο δρόμος του βελονισμού*. Αθήνα: ΙΤΜΕ.

Καραδήμος, Α. (2008). Οι θεραπευτές του Μπαλί. *Παιωνία*. 8, 10.

Κασσαβέτη, Φ. (2011). *Ινδική μάλαξη*. Ανακτήθηκε 8 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.ygeia-blog.gr/somatikh-ygeia/massage-to-therapeutiko.html>

Κασσαβέτη, Φ. (2011). *Σουηδική μάλαξη*. Ανακτήθηκε 17 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.ygeia-blog.gr/somatikh-ygeia/massage-to-therapeutiko.html>

Κολοβού, Α. (1994). *Ρεφλεξολογία, ανακλαστική ζωνοθεραπεία: Οδηγός σωματικής υγείας και ισορροπίας*. Αθήνα: Πύρινος κόσμος.

Λαδίκος, Ν. (2008). *Ρεφλεξολογία: αγωγή χωρίς φάρμακα*. Ανακτήθηκε 13 Δεκεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=6322

Λαδίκος, Ν. (2009). Ρεφλεξολογία: αγωγή χωρίς φάρμακα. *Esthete*. 16, 122-128.

Μπενετάτου, Δ. (2010). *Η συμπαντική ζωτική θεραπευτική ενέργεια*. Ανακτήθηκε 26 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.dioneio.com/-ce-95-ce-bd-ce-b1-ce-bb-ce-bb-ce-b1-ce-ba-cf-84-c.html>

Μπουρατίνου, Ι. Σιάτσου. (2010,). *Υγείας οραμα*, σ. 10-11.

Μπούρλη, Μ. (2010). *Ρεφλεξολογία*. Ανακτήθηκε 12 Δεκεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://www.dromostherapeia.gr/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=58

- Νικολάου, Μ. (2009). *Αγιουβερδικό μασάζ*. Ανακτήθηκε 26 Δεκεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/ayurveda-massage.php>
- Νικολάου, Μ. (2009). *Ολιστική θεραπεία*. Ανακτήθηκε 26 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/>
- Νικολάου, Μ. (2009). *Σουηδικό μασάζ*. Ανακτήθηκε 8 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/swedish-massage-greece.php>
- Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών, (2009). *Αγιουρβεδική μάλαξη Ι*. Ανακτήθηκε 2 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.nhs.gr/el/component/lessons/?id=6&lsid=22>
- Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών, (2009). *Ανθοϊάματα*. Ανακτήθηκε 2 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.nhs.gr/el/component/lessons/?id=14>
- Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών, (2009). *Η Γνώση της Ζωής*. Ανακτήθηκε 2 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.nhs.gr/el/component/lessons/?id=6&lsid=17>
- Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών, (2009). *Ινδική μάλαξη-Indian massage*. Ανακτήθηκε 8 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.nhs.gr/el/component/lessons/?id=0&lsid=148>
- Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών, (2010). *Καλιφορνέζικη μάλαξη*. Ανακτήθηκε 8 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.nhs.gr/el/component/lessons/?id=67&lsid=139>
- Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών, (2011). *Ταϊλανδέζικη μάλαξη*. Ανακτήθηκε 17 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.nhs.gr/el/component/lessons/?id=53&lsid=110>
- Παναγάκου, Μ. (2009). *Ολιστικές εναλλακτικές θεραπείες*. Ανακτήθηκε 27 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.lifeisenergy.gr/>
- Παπαδοπούλου, Μ. (2008). Χρωματοθεραπεία. *Esthete*. 12, 140-144.
- Παπαδοπούλου, Σ. Αγιουρβέδα η επιστήμη της ζωής. (2010). *Υγείας όραμα*, σ. 12.
- Παπαϊωάννου, Γ. (2010). *Αρωματοθεραπεία: Αιθέρια έλαια στην υπηρεσία της ευεξίας*. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό

τόπο:<http://www.farmakeutikoskosmos.gr/article-k/aromato9erapeia-ai9eria-elaia-sthn-yphr/5954>

Περγαντά, Γ. (2004). *Η φυσική ιατρική κερδίζει σταδιακά τις εντυπώσεις*. Ανακτήθηκε 26 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=675.

Πρίνου-Πολυχρονίδου, Λ. (1991). *Επίδραση της μουσικής στη φυσιολογία του ανθρώπου*. Αθήνα: Ουμάρι.

Πρίνου-Πολυχρονίδου, Λ. (2010). *Τι είναι η Μουσικοθεραπεία*. Ανακτήθηκε 19 Οκτωβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://www.peemde.gr/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=104&Itemid=31

Προδρομίδης, Π. (2007). Ολιστικό μασάζ. *Esthete*. 08, 26-42.

Σάββα, Π. (2009). *Ολιστικές(εναλλακτικές) θεραπείες*. Ανακτήθηκε 26 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://reikiplanet.blogspot.com/>

Σακελλάρη, Β. & Γώγου, Β. (2004). *Τεχνικές θεραπευτικές μάλαξης*. Αθήνα: Παρισιάνου, Α.Ε.

Σκούρα, Δ. (2009). Η τέχνη του μόνιμου μακιγιάζ. *Vivere*. 1, 94-96.

Ταουσάκης, Α. (2000). *Φύσεως Φαρμακείον*. Θεσσαλονίκη: Publicus Adv.

Ταράντου, Ν. *Ανατολική παραδοσιακή ιατρική, η θεραπευτική μέθοδος του βελονισμού*. (2010). Υγείας όραμα, σ. 10-11.

Χατζοπούλου, Ε. (2009, Απριλίου). Ενεργειακές θεραπείες. *Άστρα και όραμα*. 144, 11

Ψαλτοπούλου, Ν. (2004). *Τι είναι η μουσικοθεραπεία..* Ανακτήθηκε 5 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:<http://www.iator.gr/2004/11/15/whatismusictherapy/>

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Administrator, (2006). *Ιστορία βελονισμού*. Ανακτήθηκε 19 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://www.dietclub.gr/velonism/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=26&Itemid=42

Charlish, A. & Robertshaw, A. (2009). *Ρέικι συμβουλές και μυστικά*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Diodos. (2009). *Σουηδική μάλαξη*. Ανακτήθηκε 8 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:<http://www.diodosnet.gr/3/malaxi.pdf>

Eco view. (2010). *Η αρωματοθεραπεία και τα αιθέρια έλαια*. Ανακτήθηκε 19 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:<http://ecoview.gr/arwmatotherapieia-aitheria-elaia/>

Goodman, S. (1994). *Το βιβλίο του σιάτσου*. Αθήνα: Διόπτρα.

Hanne, M. (2004). *Ρεφλεξοθεραπεία:πρακτικό σύγγραμμα της θεραπείας μέσω των ανακλαστικών ζωνών στον άκρο πόδα*. Αθήνα: Παρισιάνου.

Harrison,J.(2008).*Aromatherapy:Therapeutic Use of Essential Oils for Esthetics*.United States:Milady.

Hollis, M. (2002). *Θεραπευτική μάλαξη*. Αθήνα: Παρισιάνου Α.Ε.

Hudson, C. (2000). *Το βιβλίο του μασάζ: πλήρης θεραπευτικός οδηγός για τις τεχνικές ανατολικού και δυτικού τύπου*. Αθήνα: Ψυχάλου.

Mediserv Co. (2008). *Ανθοϊάματα Μπαχ*. Ανακτήθηκε 23 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο;http://www.mediserv.gr/mediserv_co__anthoiamata.htm

Meeus, C. (2009). *Σιάτσου-συμβουλές και μυστικά*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Meyer, S. (2008). *Θιβετιανό μασάζ*. Les Nouvelles esthétiques. 106, 8-16.

Meyer, S. (2008). *To massage, world sensations*. Les Nouvelles esthétiques. 109, 34-42.

Miller,E.(1999).*Καθημερινή Περιποίηση και Φροντίδα Ομορφιάς*.Αθήνα:Ίων.

physiokinesis. (2010). *Μια περιήγηση σε μερικές ασυνήθιστες εναλλακτικές θεραπείες*. Ανακτήθηκε 26 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://physiokinesis.wordpress.com>.

Power Health. (2010). *38 Ανθοϊάματα*. Ανακτήθηκε 23 Νοεμβρίου, 2010, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:http://www.powerhealth.gr/gr/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1

Price,S.(1998).*Αρωματοθεραπεία*.Αθήνα:Ψυχάλου.

Purchon,N.(1995).*Aromatherapy*.Hong Kong:Grange Books.

Reiki light. (2011). *Ρέικι θεραπευτικό σύστημα του Dr.Mikao Usui*. Ανακτήθηκε 16 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:<http://www.reikilight.gr/index.cfm?action=content&id=10>

ReikiLove. (2010). *Αγάπη στα χρώματα του ρέικι*. Ανακτήθηκε 16 Φεβρουαρίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://reikilove.blogspot.com/>

Shakila. (2010). *Ολιστική θεραπευτική*. Ανακτήθηκε 27 Φεβρουαρίου, 2011, από <http://www.shakila.gr/en/articles/texts/37-2010-05-03-08-54-38>

Shelley, H. (1999). *Οδηγός για την Αρωματοθεραπεία*. Αθήνα: Ίων.

Soutar, G. (2001). *Ρεφλεξολογία: πλήρης οδηγός για τα χέρια και τα πόδια*. Αθήνα: Ψύχαλου.

Warrier, G., Verma, H. & Sullivan, K. (2009). *Αγιουρβέδα συμβουλές και μυστικά*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Wellness Academy. (2010). *Ασιατική μάλαξη*. Ανακτήθηκε 24 Μαρτίου, 2011, διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.wellnessacademy.gr/Paroxes.html#tibetan>

Wellness Academy. (2010). *Θιβητιανή μάλαξη*. Ανακτήθηκε 24 Μαρτίου, 2011, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.wellnessacademy.gr/Paroxes.html#tibetan>

Παράρτημα

«Αόρατη για τους περισσότερους,
η ενεργειακή μας αύρα κρατάει και
αποκαλύπτει όλα τα μυστικά της
ψυχοσωματικής μας υγείας και του
συναισθηματικού μας κόσμου...»

(Χατζοπούλου, 2009)