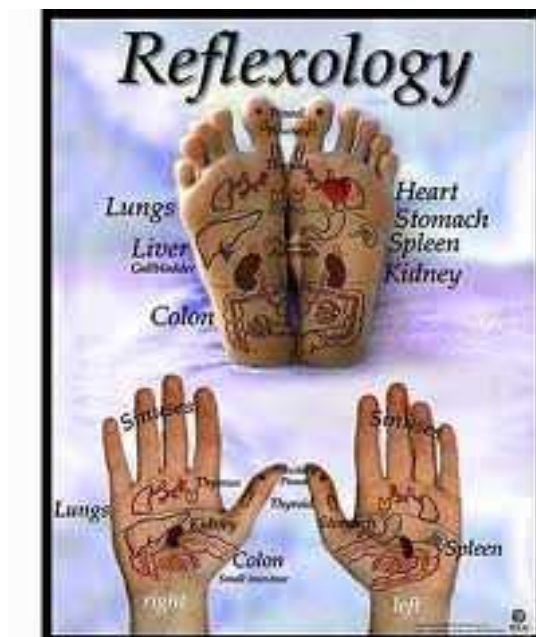
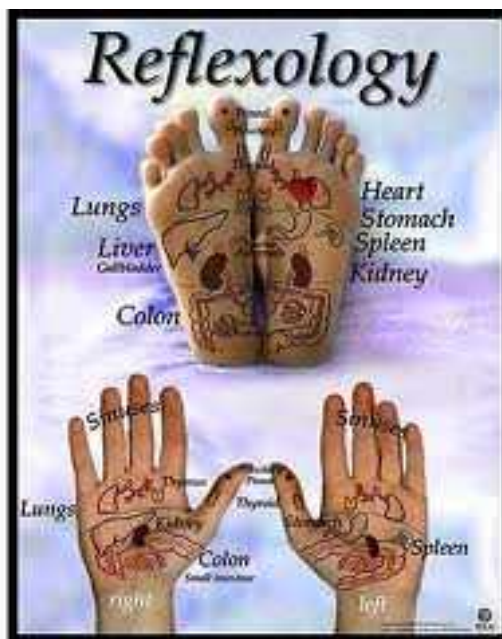


ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



:

2012

	1			
1.1	μ		5
1.2		μ	8
1.3.1	10		15
1.3.2			16
1.3.3			19
1.4.1			20
1.4.2			μ	24
1.4.3		μ	26
1.4.4			μ	32
1.5.1			34
1.5.2			40
1.5.3	μ		41
1.6.1		μ	42
1.6.2			45
1.7.1		μ	μ	47
1.7.2			50
1.8.1			53
1.8.2		μ	55
1.9			μ μ	57
1.10			59
1.11.1		μ	61
1.11.2			65
1.11.2			66
1.12			67
	2			
2.1	μ	μ	69
2.2		μ	μ	71
2.3			μ	74
2.4.1			μ	79
2.4.2			μ	82
2.5.1			86
2.5.2			88
2.6			90
2.7.1	μ		97
2.7.2	μ	μ	98
2.8			99
2.9			101
2.10			102
μ	μ			

Κεφάλαιο 1

, μ μ μ
μ . μ μ
, μ μ
μ μ μ . μ
μ μ μ μ

,
(Beryl Crane, 2006)

, μ μ
μ μ μ μ .
μ μ μ μ
μ μ μ μ
· , μ
μ .

1.2

μ 5.000

, μ μ

μ . μ μ μ

μ , μ .

(Qi chi)

μ , . μ

, , μ

μ . μ μ μ μ

μ μ μ

μ μ (Beryl Crane, 2006)

μ

μ 2.345-2.184

... , ,

μ μ

μ . μ μ μ

, « μ », μ

, « μ ».

μ μ , μ

μμ .

μ

μ .

μ μ .

μ μ μ .(

, 2007)

. μ , μ
 μ μ μ
 μ μ μ , μ μ
 μ .



, μ
 μ μ . , μ Copan
 μ , μ μ Jurger Kaiser.
 Kaiser μ μ
 μ .
 μ μ .
 μ , μ μ
 μ μ μ
 μ . (Valerie Voner, 2003)

μ
 , μ 1.500.
 1.582 μ μ
 μ , . μ .

μ . μ . .
μ , μ
.
.
1913
, .
, μ μ .
, μ
μ .
, ,
μ μ .
μ μ .
, μ
μ μ .
μ μ μ .
μ μ ,
μ μ μ
μ . μ ,
μ μ μ μ
, μ μ μ μ
μ . (Hall Nicola, 1993)

, μ μ
. (, 2007)

Riley, Elizabeth Ann Riley,

· ,
μ
μ
μ μ μ
μ μ μ ,
μ μ
Riley μ μ
μ μ
μ .

, Fitzgerald Riley
μ μ Dr. Ingham,
μ μ μ
μ 1951 μ

μ μ μ μ
μ . , μ
μ μ μ μ .

(Valerie Voner, 2003)

Eunice Ingham μ
· , μ μ
μ / , μ
μ μ μ . ,
μ
μ μ μ . ,
μ μ

, 1950 μ,
, μ .
1961,
μ
μ μ
μ μ μ .



Eunice Ingham

,
, (460-370 . .),
μμ , μ μ
μ .
μ ,
« μ , », μ
μ μ μ .

,
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ
 . μ μ
 ,
 μ μ
 . (Beryl Crane,
 2006)
 μ μ μ μ μ μ .
 μ μ μ μ μ μ
 . , μ μ μ μ μ μ
 .
 μ , Kim Bong Han
 μ Kyungvak
 μ . μ
 , Sanal DNA, RNA .
 μ
 . (, 1994)
 , μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 . μ μ μ μ μ μ
 . μ μ μ μ μ μ ,
 ,
 . (, 2007)

1.3.1 10

1.

2.

μ

3.

μ

4.

μ

μ

5.

μ

6.

μ

7.

μ

μ

8.

9.

μ

μ

μ

,

μ

10.

(Valerie Voner,

2003)



1.3.2

μ
μ μ
μ . μ μ
μ μ μ
μ . μ ,
μ
μ
μ μ .
μ .

(Chris McLaughlin and Nicola Hall, 2001)

μ μ
μ .
μ ,
,
. μ
μ μ μ . (Franz Wagner,
2001)

μ μ
μ . μ μ μ
, μ
μ . μ μ
μ , μ μ
μ , , μ
μ . μ
μ μ

. (Chris Stomer, 1994)

μ . (, 2007)
μ μ
μ μ
μ μ
μ .
μ ,
μ
μ . (, 2007)

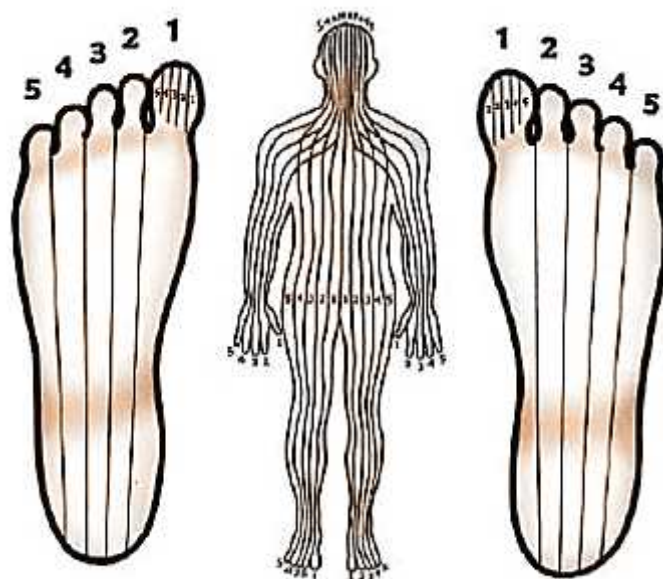


1.3.3

- Vertical Reflex Therapy μ Lynne Booth, μ μ μ
- The Reflex Meridian Therapy
- 5 Elements Reflexology (, , , , μ) μ μ μ
- The Morell Technique μ μ μ . (Chris Stormer, 1994)

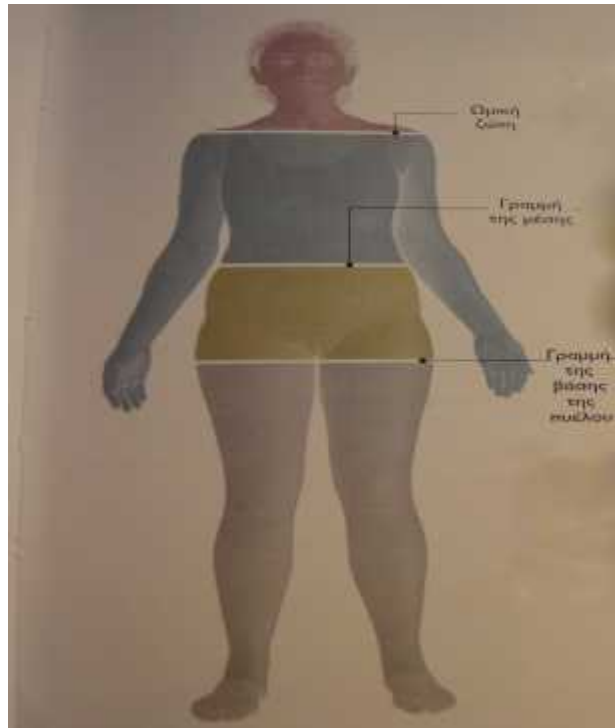
1.4.1

, μ μ , μ
 . μ μ μ
 . μ ,
 .
 μ μ μ μ ,
 μ .
 , μ
 . μ
 , μ
 μ μ μ μ
 . μ μ μ
 μ μ μ μ
 . μ μ μ μ
 μ μ .



10 corresponding Body Zones can be mapped on the feet

μ
 μμ , : μ μμ μ
 μ , μ μμ μ μ μμ
 μ . μμ μμ
 μ μ . , μ
 μ μμ μ
 μ μ μμ μ
 . (Nicola Hall,1993)



, μ
 μ μ . μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ

μ

,

.(

μ μ μ

μ

.

μ

μ

, 1994)

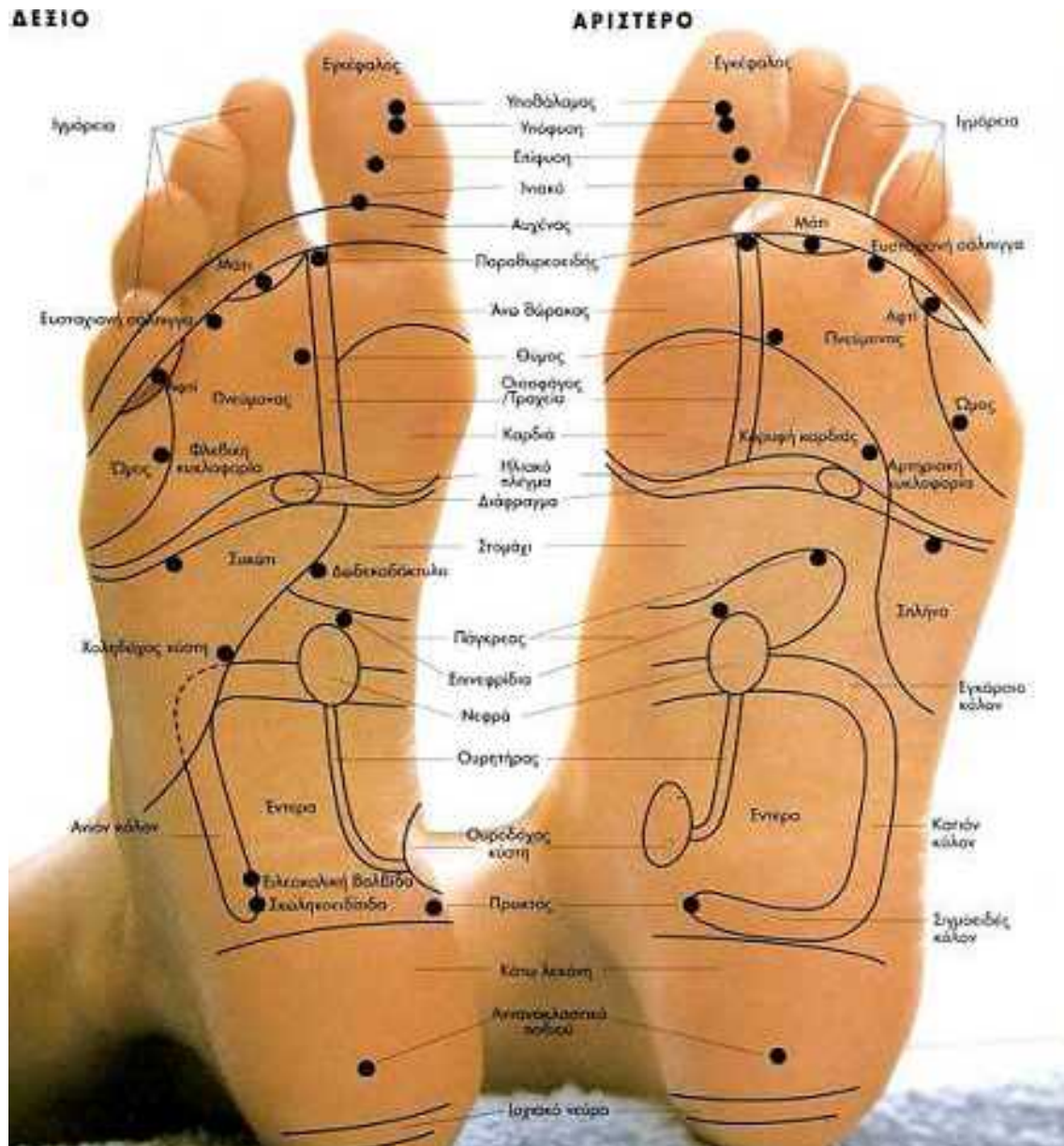
μ

μ

7.000

. (

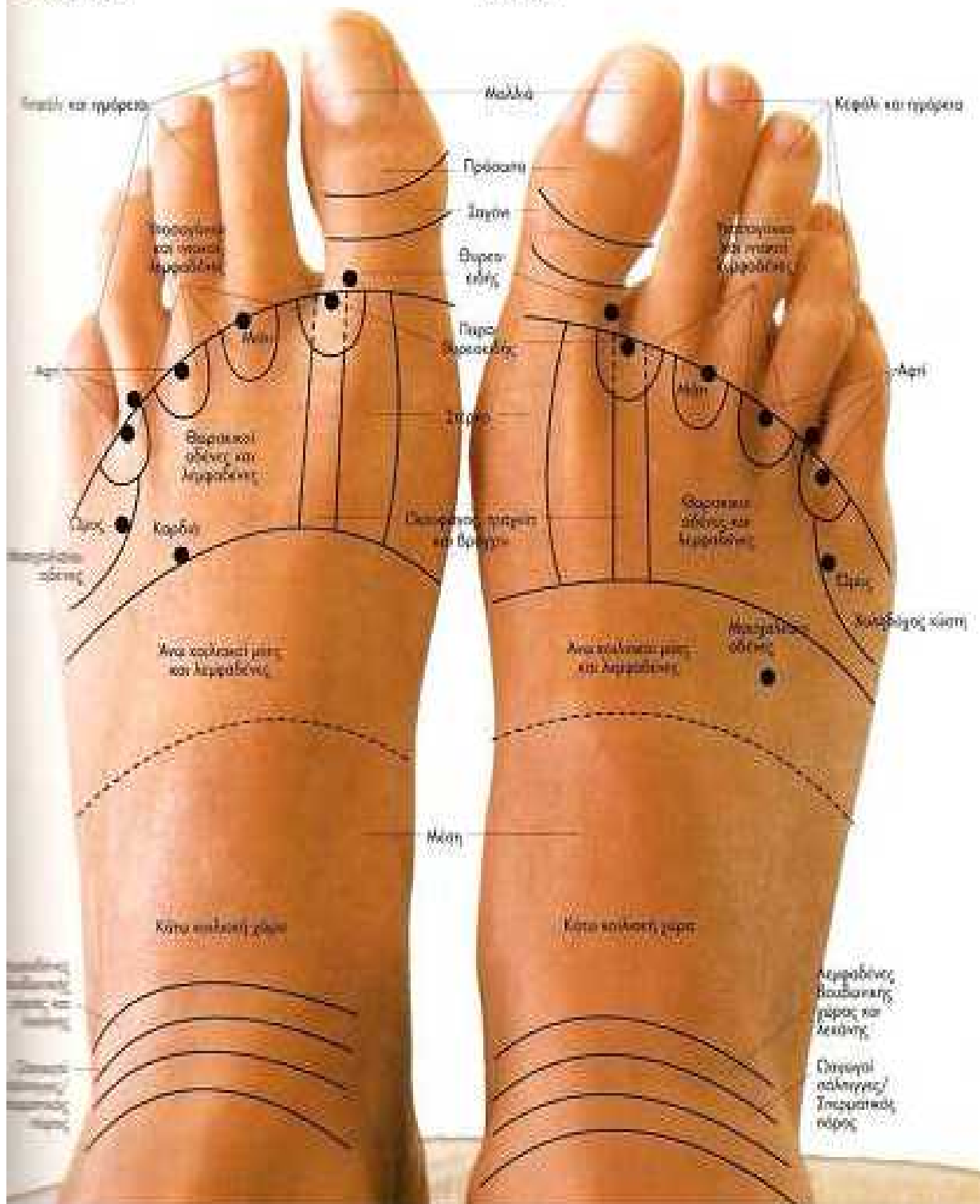
, 2007)



μ

ΑΡΙΣΤΕΡΟ

ΔΕΞΙΟ



μ

μ

μ . μ
, « μμ » μ
μ . ,
μ μ μ ,
μ μ μ
, μ . (Nicola Hall, 1993)
,
μ
.
μ . μ
70 ,
μ μ μ μ
.
(Franz Wagner, 2001)

μ . (Franz
Wagner, 2001)

μ , μ
roller.

μ
μ . μ μ roller μ
μ

μ . ,

μ μ

. (, 1994)

μ

μ μ .

μ

μ μ ,

μ μ μ μ μ μ

μ . ,

μ

. (Sonia Jones, 2009)

μ

μ . μ μ

μ μ μ μ

μ .

(Chris McLaughling and Nicola Hall, 2001)

, μ μ μ ,
μ μ μ μ μ .
μ .



Roller

μ
2001)

. (Nicolla Hall,

μ . ,
 , μμ
μ , μ . (Nicolla Hall, 2001)

μ
 μ . ,
 μ μ μ ,
 .
 ,
 μ μ μ .
 μ -
 .
 μ μ
 μ . ,
 μ μ μ ,
 μ μ .
 μ μ (, ,
) μ μ
 μ μ . ,
 μ μ
 μ . ,
 . (Chris McLaughlin and Nicola
 Hall, 2001)

μ
 μ μ μ μ μ
 .
 μ μ μ μ
 . (Shelley Hess, 1999)
 , μ μ ,
 μ μ .
 μ

μ	μ	
		μ
μ		
μ	μ	μ
		μ
		$- \mu$
•		
•		
•	μ	
•		
•		
•		
•	μ	μ
•	μ	μ
•	μ	
•		
•		
•		
•		

• μ μ μ μ μ μ .

•

μ

. (Sonia Jones, 2009)

μ :

μ

. μ μ ,

μ : μ

μ μ μ .

, μ μ

μμ μ μ .

μ :

μ

μ

μ , μ

μ μ

μ :

μ

μ μ μ

, , Parkinson .

μ :

μ

μ μ μ μ , μ

μ . μ

μμ . (Beryl Crane, 2006)

,
μ μ . μ μ
.
μ , μ
μ μ
μ μ . μ μ
μ
μ
.(,2007)

μ . ,
μ μ μ .
μ μ . (,
2007)



Κεφάλαιο 2

2.1

μ μ
, μ ,
μ .
μ , μ μ , ,
, μ .
μ , << >>, μ
μ μ , μ μ
μ μ μ
μ , μ ,
μ , μ μ
μ , μ , μ , , ,
, , μ μ
, (, 1999)
μ . ,
μ μ ,
μ , << μ >> << μ μ >>
μ μ , μ .
, μ , μ μ , μ
μ μ μ μ
μ . μ ,
, μ
μ , μ
μ μ μ

, μ ,
 μ ,
 μ μ . ,
 μ μ μ μ μ μ ,
 . , 18 19 ,
 μ μ << >> ,
 , μ μ <<
 μ >> , . (,
 1989)

2.2

μ μ μ μ

μ μ

8 . .. μ μ

, μ

μ 392/93 μ. .. μ

μ 19

(sport). ,

. μ μ .

,

μ , μ , 3.000 . ..

μ μ , μ μ

μ μ μ μ .

μ μ μ , μ

μ μ μ μ

μ μ μ μ .

μ μ μ μ . (, 1989)

μ μ

μ μ μ μ , ,

. ,

μ μ μ μ .

μ () μ

, μ , μ ,

μ μ μ — ,

μ << >> ,

.

μ

776 . .,

. μ
μ .

μ ,

μ μ

μ μ ,

, μ μ

4 . . μ

, μ

μ μ μ .

μ μ μ , μ μ

.(, 1990)

μ , μ 8 μ. ., μ

μ . μ μ

μ . , μ μ ,

,

μ .

12 μ. ., μ

μ . μ ,

μ . , μ μ

μ , .

μ μ , - μ μ . 16

μ. ., μ ,

μ .

, μ ,

μ . μ , μ

μ , μ μ μ ,

μ μ μ
μμ μ μ (μ
μ ,2000)



μ , μ

μ . μ
 μ μ μ μ .
 μ μ 2-3
 4. μ 45 .
 , , μ
 , μ
 μ . μ
 45 , μ
 , μ
 μ μ 3-4
 μ 45 . (, 1974)



5. .
 μ
 (μ , , μ) . μ
 , μ .
 μ
 μ , μ
 μ 2-3
 μ 45 .

6. . μ
 μ . μ
 μ . μ , μ 4-5
 μ μ 50 .



7. . μ
 μ . μ
 μ μ μ
 μ 2-3 μ 45 .
 8. μ . μ μ
 μ μ μ , μ
 μ μ μ .
 μ μ μ
 μ μ 3-4 μ

11.

.
 μ μ .
 ,
 μ . μ
 μ μ
 . μ
 μ

12.

μ (μ , , μ ,).
 μ μ μ
 μ ,
 μ μ ,
 μ . ,
 μ μ . μ μ
 , μ
 . μ μ 3-4 μ
 45 . (Bauer Brent, 2007)

μ . μ μ
 . μ μ
 μ , ,
 μ μ .
 μ ,
 μ μ
 μ .
 • μ .
 μ μ
 . μ
 μ μ .
 • .
 , , μ
 . μ μ
 . μ μ μ μ μ μ
 . μ μ μ μ μ
 μ , μ ,
 . μ μ ,
 μ μ μ μ
 μ μ μ μ . (Beryl Crane,
 2006)



μ μ .
μ μ
μ μ , μ μ
μ μ , μ μ
μ μ , μ μ
μ μ
μ μ .
μ μ : μ μ
μ μ . μ μ μ μ
μ μ . μ μ
μ μ . μ μ
μ μ μ μ
μ μ , μ μ
μ μ . μ μ
μ μ . μ μ
μ μ μ μ
μ μ . μ μ
μ μ μ μ
μ μ μ μ .
μ μ μ μ .
μ μ μ μ .
μ μ μ μ .

μ μ .

(Beryl Crane, 2006)

2.5.1

μ μ
μ , μ
μ μ
μ . μ ,
μ μ ,
μ μ .
μ μ μ ,
μ . μ
μ μ μ . μ μ
μ μ . , μ μ
μ . μ μ μ
μ μ . μ
μ μ μ .
μ μ
μ . μ
μ , μ
μ ,
μ . μ
μ μ μ .
μ μ μ .
μ μ μ ,
μ μ . μ
μ .

• μ .
 μ . μ , μ μ
 μ μ .
 μ .
 μ μ .
 μ μ , μ .
 μ μ μ .
 μ μ , μ , μ μ μ
 μ μ μ μ .

(Dietrich Harre, 1991)

2.6

μ
, . μ
μ
·
μ μ ,
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ .
μ
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ μ μ ,
μ μ μ μ μ
·
μ
· μ
μ , μ
μ μ
·
μ μ μ μ μ .
μ μ μ
μ μ μ
μ μ μ .
μ μ ,
μ , ,
· (Patricia Benjamin Scott Lamp,
1996)

,
 μ
 μ μ ,
 , μ , μ μ
 ,
 μ μ μ .
 μ μμ .
 , μ
 μ μ .
 μ , μ
 . μμ
 μ :
 ✓ μ , μ μ
 .
 μ . μ
 ✓ μ , μ μ μ
 . μ μμ
 μ μ , μ μ
 .
 ✓ μ , μ μ , μ
 μ μ .
 μ μ μ
 μ μ .
 μ μ
 μμ μ .

μ
 μμ . μ
 ,
 μ
 .
 • .
 .
 μ , μ ,
 ,
 μ μ , μ μ
 . μ μ
 μ , μ μ
 μ . μ
 ,
 .
 • .
 μ μ .
 μ μ
 .
 μ , μ
 μ μ .
 :

μ μ μ .
 :
 ✓ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ , μ μ μ .
 .
 ✓ μ μ μ μ μ .
 , μ μ μ μ μ . μ μ
 μ μ μ μ ,
 μ ,
 μ . , μ μ μ
 μ μ .
 μ
 ✓ μ μ . :
 . ,
 , μ .
 ✓ . μ μ
 . μ μ ,
 , .
 ✓ μ . μ μ
 μ , μ μ
 μ μ μ .
 ✓ μ μ . μ μ μ
 μ μ , ,
 μ , μ μ . (-
 , 1995)

2.7.1

μ μ , μ μ . μ
 μ μ μ μ μ
 μμ .
 ,
 μ
 μ (μ), μ , μ
 μ .
 μ μ
 .
 μ μμ
 μ . μ μ
 μ , μ
 μ μ . μ μ μ
 μ μ μ .
 μ μ μ .
 μ ,
 μ μ μ
 . μ μ
 . μ μ
 . μ μ
 45-60 .

(Jones Sonia, 2009)



2.7.2

μ μ
· μ
μ μ
·
μ μ 45 μ μ
, · ,
μ
μ · μ ,
μ μ μ
μ · μ ,
μ μ ,
μ
μ ·
μ , μ
μ μ . (Jones Sonia, 2009)



μ
μ μ μ μ μ
μ

. (Shelley Hess, 1999)

2.10

μ μ .
μ μ ,
μ , μ
μ , μ μ μ
.
μ ,
μ μ μ μ ,
μ . μ
μ μ μ μ μ
μ , μ μ μ
μ , μ μ
.
μ μ μ , μ μ
μ μ μ , . ,
μ , μ μ
μ .
μ μ μ , μ
μ μ μ ,
μ μ μ μ ,
μ μ μ . μ
μ μ μ
μ μ .
μ μ μ
μ , μ

μ . μ μ μ .
μ μ μ μ .
μ μ μ μ .

, μ
, μ μ μ μ
μ . , μ μ .
, μ μ
μ μ μ
μ μ μ
μ . μ
μ μ μ μ

- ⌘ Marleen, Shelley Hess., 1999. . μ .
:
- ⌘ Hall, Nicolla., 1993. , :
μ
- ⌘ Crane, Beryl., 2005. . Great Britain: Duncan Baird
Rublishers
- ⌘ Stormer, Chris., 1994. Reflexzonen-massage. Deutsch: Droemersche
Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf.
- ⌘ Bierach Alfred., 1984. Reflexzonen-therapie. Deutsch: Econ Verlag
- ⌘ Kunz, Barbara & Kunz, Kevin., 2007. Complete reflexology for life.
London: Dorling Kindersley
- ⌘ Gilanters, An., 2007. . : μ
- ⌘ Wagner, Franz., 2009. . : Salto
- ⌘ Andrews, Synthia & Dempsey, Bobbi., 2007. Acupressure and
reflexology. Great Britain: Wiley Publishing
- ⌘ Voner Valerie., 2003. The reflexology book. London: Ftw publications
- ⌘ Wolfe, Frankie., 2001. Reflexology. New York: Alpha Books
- ⌘ Hall, Nicolla., 1997. . :
- ⌘ McLaughlin, Chris & Hall, Nicolla., 2010. - μ
μ . : μ

⊗ Mosston, Muska & Ashworth, Sara., 1997.

. : Salto

⊗ Dubrovsky V.J., 1991. μ . : Salto

⊗ Dietrich, Martin., Klaus, Carl., & Klaus, Lehnertz., 1995.

. : μ

⊗ Dietrich, Harre., 1991. , μ

. : μμ

⊗ Hartmann, Jurgен., & Tunnemann, Harold., 1989.

μ . : Salto

⊗ Benjamin, Patricia & Lamp, Scott., 1996. Understanding sports massage.
New York: Alpha Books

⊗ Bauer, Brent., 2007. . :

⊗ - , ., 1995. .

:

⊗ , ., 1974.

μ . :

⊗ , ., 1990.

μ . : Salto

⊗ , ., 1989. ,

μ . . :

⊗ , ., 1989. μ . :

Salto

⊗ , ., 2000. μ μ . :

Adam

⊗ , ., 1994. - .

:

⊗ , ., 1999. μ . :

Πηγές από το internet

⌘ <http://www.reflexologos.gr>

⌘ <http://www.reflexbody.gr>

⌘ <http://www.reikiharmony.gr>

⌘ <http://www.livepedia.gr>

⌘ <http://www.humanspace.gr>

⌘ <http://www.reflexologia-reiki.gr>

⌘ <http://www.wikipedia.org>

⌘ <http://www.athlitikeskakwseis.gr>