

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Σχολή : Επαγγελματών Υγείας και Πρόνοιας
Τμήμα : Αισθητικής και Κοσμετολογίας



**«Η ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ
ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ »**

Αλχαζίδου Χριστίνα & Ερμπολίδου Σοφία
Επόπτης καθηγητής : Χαρισούδη Μαρία

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Σχολή : Επαγγελμάτων Υγείας και Πρόνοιας

Τμήμα : Αισθητικής και Κοσμετολογίας

«Η ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ »

Αλχαζίδου Χριστίνα & Ερμπολίδου Σοφία

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

Περίληψη

Μασάζ ή μάλαξη ονομάζουμε μία σειρά από ειδικούς επιστημονικούς χειρισμούς που γίνονται στο ανθρώπινο σώμα για θεραπευτικούς ή υγιεινούς σκοπούς με βάση τα διδάγματα της Ανατομίας, Φυσιολογίας και Παθολογίας. Τέτοιοι χειρισμοί είναι οι θωπείες, ανατρίψεις, κυκλικές τρίψεις, ζυμώματα, πιέσεις, ραπίσματα κ.ά. Το μασάζ θεωρείται μία από τις αρχαιότερες θεραπευτικές τεχνικές για το ανθρώπινο σώμα, που οδηγεί στην αρμονικότερη ροή των πνευματικών, σωματικών και ψυχικών ενεργειών του με αποτέλεσμα την κατάκτηση της υγείας. Δεν είναι απλά μια τεχνική αγγίγματος με την χρήση ειδικού λαδιού ή κρέμας αλλά είναι ένας σύνθετος τρόπος επικοινωνίας στον οποίο μετέχουν και η αισθητικός και ο μαλαζόμενος . Κατά την διάρκεια του μασάζ γίνεται μία θεραπευτική ανταλλαγή ενέργειας! Το μασάζ επηρεάζει θετικά όλο το βάθος του ανθρώπου και έχει στόχο την διατήρηση και βελτίωση της υγείας αλλά και της ψυχοσωματικής ισορροπίας του ατόμου. Η αξία του μασάζ είναι αναγνωρισμένη και από τους ψυχιάτρους και από τους ψυχολόγους. Πολλές φορές το μασάζ λειτουργεί υποστηρικτικά σε προγράμματα δίαιτας ενισχύοντας ψυχολογικά το άτομο να αντέξει σωματικά και ψυχικά. Εδώ θα αναφερθούμε στα διάφορα είδη μάλαξης που υπάρχουν , στα ευεργετικά τους αποτελέσματα στον άνθρωπο , στους χειρισμούς τους καθώς και στις αντενδείξεις τους.

Λέξεις κλειδιά: μάλαξη, μαλαζόμενος, ενδείξεις, αντενδείξεις, αποτελέσματα ,

Summary

Massage or massage call a series of specific scientific manipulations made in the human body for therapeutic or hygienic purposes based on the lessons of Anatomy , Physiology and Pathology . Such manipulations are stroking , anatripseis , circular rub , kneading , pressing, slaps etc. Massage is one of the oldest healing techniques for the human body , leading to a more harmonious flow of spiritual, physical and mental actions resulting in the conquest of health. It is not simply a technical touch using special oil or cream but is a complex way of communicating with members and the beautician and malazomenos . During the massage is a healing energy exchange ! The massage positively affects the depth of man and has aimed at maintaining and improving the health and psychosomatic balance of the individual. The value of massage is also recognized by psychiatrists and psychologists . Sometimes the massage is supportive in diet programs enhancing psychological person to endure physically and mentally. Here we will refer to the various types of massage available, the beneficial effects in humans , to handle them as well as contraindications .

Keywords: massage, malazomenos, indications, contraindications, results,

Περιεχόμενα

1. Ο ορισμός της μάλαξης και η ιστορία της	8-9
2. Τα οφέλη της μάλαξης	9-10
3. Ενδείξεις για εφαρμογή μάλαξης	11-14
4. Αντενδείξεις για εφαρμογή μάλαξης.....	15
5. Προετοιμασία του χώρου και του μασέζ.....	16-17
6. Προϊόντα μάλαξης	17-18
a. Ταλκ	17
b. Κρέμες	17
c. Λάδια	18
d. Αιθέρια έλαια	18
e. Σαπούνι	18
f. Χωρίς μέσο	18
7. Ολιστικό μασάζ	19-20
8. Σουηδική μάλαξη.....	20
9. Λεμφική μάλαξη.....	21
a. Οι δράσεις της	22
b. Είδη λεμφικής μάλαξης	22-23
c. Εφαρμογές στην αισθητική	24
d. Αντενδείξεις.....	24
10. Κινέζικο μασάζ	25
a) Γιν και γιανγκ	25
b) Τσι και αίμα	26
c) Τα όργανα	26
d) Το σύστημα των μεσημβρινών	27
e) Σημεία πίεσης	28
f) Τι θεραπεύει	28
11. Shiatsu.....	29
a) Κι.....	29
b) Η έννοια του Γιν και Γιανγκ.....	31
c) Το Γιν και το Γιανγκ στο σώμα.....	31
d) Ενεργειακή ροή.....	32
e) Τα πέντε στοιχεία σε δράση	33
f) Τι είναι τα στούμπο	34
g) Η πρακτική του Σιάτσου.....	35
h) Η προετοιμασία για την συνεδρία	35-36
i) Περιβάλλον και ρουχισμός	37
j) Τα αποτελέσματα του Σιατσου	38-40

k) Που βοηθά το Σιατσου.....	40
l) Περιπτώσεις που δεν πρέπει να εφαρμοστεί το Shiatsu.....	41
12. Ρέικι.....	42-44
a) Τι είναι και πως λειτουργεί.....	42
b) Οι ρίζες του Ρέικι.....	45-48
c) Το Ρέικι και οι ευεργετικές ιδιότητες.....	49
d) Οι θεμελιώδεις αρχές του ρέικι.....	49-54
e) Τα κέντρα ενεργείας –Τσάκρα και η εξισορρόπηση της ενέργειας με τη βοήθεια του ρέικι	55-58
f) Το Ρέικι και η θεραπεία μέσω ορισμένων κινήσεων	59-60
g) Χρήσιμες συμβουλές για τη σωστή εφαρμογή του Ρέικι.....	60
13. Ρεφλεξολογία.....	61
a) Ιστορική αναδρομή.....	62
b) Τι ακριβώς κάνει ο Ρεφλεξολόγος.....	63
c) Που βοηθάει η Ρεφλεξολογία.....	63-64
d) Που απευθύνεται	64-65
e) Πως εφαρμόζεται.....	66
f) Που δεν εφαρμόζεται	67
14. Θαλασσοθεραπεία.....	68
a) Τι είναι η θαλασσοθεραπεία	68-69
b) Πως μπορεί να αλλάξει την ζωή μας.....	69-70
15. Μασάζ με κρυστάλλου.....	71-72
16. Μάλαξη με θερμές πέτρες.....	73
17. Ινδική & ινδική μάλαξη κεφαλής.....	74
18. Holistic face rejuvenation.....	75-77
19. On site massage.....	78
a) Οφέλη.....	79
20. Ψυχο-ενεργειακή μάλαξη και bodywork.....	80-81
21. Μάλαξη σπονδυλικής στήλης.....	82
a) Σε τι διαφέρουν τα spine works.....	82
b) Τι συμβαίνει κατά την διάρκεια της θεραπείας.....	82-83
c) Τι θεραπεύουν τα spine works.....	83
22. Μασάζ εγκύου.....	84
a. Μάλαξη στήθους για τον θυλασμό(τεχνική Marmet).....	84-85
23. Το μασάζ των μωρών	86
a) Γενικοί κανόνες.....	87
b) Κίνηση χεριών.....	88
c) Το πρόσθιο μέρος του μωρού.....	89-92
d) Το οπίσθιο μέρος του μωρού	93-95
24. Μάλαξη και αδυνάτισμα – κυτταρίτιδας.....	96
a) Επιστημονικό αδυνάτισμα.....	97-101
b) Κλινικές σταδιοποίησης της κυτταρίτιδας.....	101-102
c) Τύποι κυτταρίτιδας.....	102

d) Θεραπευτική προσέγγιση της κυτταρίτιδας	103
e) Διατροφή.....	103-104
f) Σωματική άσκηση.....	105
g) Ιατρικές μέθοδοι αποκατάστασης κυτταρίτιδας.....	105
h) Κλασική μέθοδοι αποκατάστασης	105-107
25. Αθλητική μάλαξη.....	107
a) Ποιότητα και ποσότητα προπόνησης.....	108-109
b) Τραυματισμοί από υπερκόπωση.....	109
c) Προ- αγωνιστική προσέγγιση Boost- Ups.....	109-110
d) Μετα- αγωνιστική προσέγγιση Αποθεραπεία Rub-Downs.....	110
26. Αποτελέσματα της Μάλαξης.....	111-119
I. Μηχανικά	112
a. Στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα	112
b. Στο μυϊκό σύστημα.....	112
c. Στο αναπνευστικό σύστημα	112
d. Στο πεπτικό σύστημα	112
e. Στο ουροποιητικό σύστημα.....	112
II. Φυσιολογικά	113
a. Στο Δέρμα	113-114
b. Στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα.....	114
c. Στο νευρικό σύστημα.....	115
d. Στο πεπτικό σύστημα.....	115-116
e. Στο ουροποιητικό σύστημα.....	116
f. Στο αναπνευστικό σύστημα.....	116-117
g. Στην καρδιά	117
h. Στο μυϊκό σύστημα.....	117-118
i. Στο μυοσκελετικό σύστημα	118

1. Ορισμός και ιστορία της μάλιαξης

Με τον όρο μασάζ (χειρομάλαξη επί το ελληνικότερων), εννοούμε ένα σύνολο χειρισμών που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας και εφαρμόζονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς του ανθρώπινου σώματος με σκοπούς είτε μεμονωμένα ή και σε συνδυασμό, την χαλάρωση, την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών και την βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων.

Η λέξη *massage* είναι γαλλική και σημαίνει τριβή - μάλιαξη. Ωστόσο με πολλές παραλλαγές την συναντάμε και σε αρχαίους πολιτισμούς, γεγονός που υποδηλώνει εκτός των άλλων και την ευρεία χρήση του.

Στα ελληνικά, η λέξη μάλιαξη προέρχεται από το ρήμα «μασσείν» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω)

Στα λατινικά η λέξη *massa* σημαίνει μάζα, ζυμάρι

Στα εβραϊκά η έκφραση *me sakj* σημαίνει χρίζω με έλαιο

Στα αραβικά η λέξη *massa* σημαίνει άγγιγμα, αίσθησης ή χειρισμό.

Πριν από 5000 χρόνια οι Κινέζοι ήταν ο πρώτος λαός που σε γραπτά κείμενα περιγράφουν αναλυτικά διάφορους τρόπους εφαρμογής της χειρομάλαξης. Φαίνεται, ότι το μασάζ αποτελούσε πολύ γνωστή και ιδιαίτερα δημοφιλή πρακτική.

Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιείται πριν από το 450 π. Χ. και μάλιστα αποτελεί αγαπημένη τεχνική του Ιπποκράτη. Οι αρχαίοι αθλητές, πριν τους αγώνες έκαναν εντριβή για να λαδώσουν το σώμα τους

Η άνθιση της αραβικής ιατρικής τον 10-11ο αιώνα, συντελεί στη διάδοση των θεραπευτικών λουτρών αλλά και του μασάζ στη Τουρκία και τη Περσία. Δυστυχώς, ο Μεσαίωνας κρατά τις ευρωπαϊκές χώρες μακριά από τις φυσικές μεθόδους αποκατάστασης των σωματικών προβλημάτων. Στις αρχές του 19ου αιώνα, η Γηραιά ήπειρος αρχίζει να γνωρίζει την χειρομάλαξη και στη Ρωσία διενεργούνται οι πρώτες κλινικές και πειραματικές έρευνες.

Για αρκετά χρόνια, η μάλιαξη ήταν έννοια παρεξηγημένη και λανθασμένα συνυφασμένη με θρησκευτικά τελετουργικά και μυστικιστικά δόγματα. Ωστόσο, η κλασική ιατρική και η σύγχρονη ιατρική τεχνολογία στις αρχές του 21 αιώνα, έρχονται να συμπεριλάβουν την παραδοσιακή αυτή μέθοδο θεραπείας στην αντιμετώπιση του πάσχοντος σώματος.

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

Στοκχόλμη. Οι τεχνικές του Ling αποτελούν τη βάση για πολλά συστήματα μάλαξης όπως τα γνωρίζουμε σήμερα.

2.Τα οφέλη της μάλαξης

Η μάλαξη δρα σε όλο το οργανισμό. Ιδιαίτερα επηρεάζει το καλυπτικό σύστημα (δέρμα, υποδόριο ιστό, λιπώδη ιστό), μυϊκό σύστημα (μύες), ερειστικό σύστημα (τένοντες, σύνδεσμοι), κυκλοφορικό σύστημα, νευρικό σύστημα, ενδοκρινολογικό σύστημα και σε μικρότερο βαθμό τα υπόλοιπα συστήματα του σώματος.

Η μάλαξη βελτιώνει τη κατάσταση του δέρματος και υποδόριου ιστού. Βοηθάει στην απολέπιση, ως συνέπεια το δέρμα έχει καλύτερη δερματική αναπνοή, πιο εύκολα λαμβάνει θρεπτικά συστατικά από διάφορα προϊόντα περιποίησης του σώματος.

Βελτιώνεται επίσης η τοπική κυκλοφορία, η οποία μεταφέρει το οξυγόνο και τις θρεπτικές ουσίες από το αίμα μέσα στα κύτταρα. Με αυτό τον τρόπο καλυτερεύει το μεταβολισμό του κυττάρου, ενυδατώνεται το δέρμα, το οποίο αποκτά την ελαστικότητα του και λεία εμφάνιση.

Μέσω της ίδιας λειτουργίας βοηθά και στο αδυνάτισμα. Συμβάλλει δηλαδή στην αποκατάσταση της κακής κυκλοφορίας του αίματος που θεωρείται ως μια από τις πιο βασικές αιτίες δημιουργίας τοπικού πάχους και κυτταρίτιδας. Η καλύτερη κυκλοφορία και η αύξηση της τοπικής θερμότητας κατά τη διάρκεια της εντριβής, αυξάνει το μεταβολισμό του κυττάρου, το οποίο βοηθά τον οργανισμό στις καύσεις του τοπικού λίπους.

Όταν οι μύες υπόκεινται σε συνεχή και έντονη εργασία επέρχεται το φαινόμενο του μυϊκού κάματος, με συνέπεια να συσσωρεύονται άχρηστες ουσίες, οι οποίες δεν μπορούν να μεταβολιστούν σωστά και προκαλούν πόνους, σκληρότητα και δυσκαμψία στους μύες. Σε αυτό το σημείο έρχεται να βοηθήσει η μάλαξη, η οποία μέσω της υπεραιμίας που προκαλεί βοηθά στην αποβολή των ουσιών αυτών και την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών απαραίτητων για την ομαλή λειτουργία των μυών.

Η μάλαξη είναι πολύ σημαντική στην πρόληψη και στην αποκατάσταση των τραυματισμών των αθλητών. Βοηθάει όχι μόνο στην απαλή λειτουργία των μυών, αλλά αυξάνει την ελαστικότητα και την αντοχή των συνδέσμων και του αρθρικού θύλακα, μειώνοντας το κίνδυνο διαστρέμματος και εξάρθρωσεων.

Η μάλαξη διεγείρει το κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα, παρέχοντας στα όργανα περισσότερο οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες, καλυτερεύοντας με αυτό τον τρόπο λειτουργία κάθε κύτταρου και όλου του οργανισμού. Επίσης η

λεμφική μάλαξη βοηθά στην απορρόφηση των οιδημάτων, μειώνοντας την αίσθηση των κουρασμένων ποδιών και τους χαρίσει ελαφρότητα.

Το μασάζ επίσης συμβάλλει στη χαλάρωση και στη καταπολέμηση του στρες. Οι μαλάξεις που γίνονται στο σώμα βελτιώνουν τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο, ο οποίος στη συνέχεια, παράγει ενδορφίνες. Είναι οι φυσικές ορμόνες της χαράς. Έχουν και αναλγητική δράση που καταπολεμούν το πόνο. Η χαλάρωση βοηθά επίσης στη μείωση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης, με αποτέλεσμα καλύτερη πνευματική διαύγεια και εγρήγορση.

Επίσης συμβάλει:

- Στη βελτίωση της αναπνοής.
- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος οξυγονώνοντας τα κύτταρα
- Συντελεί στην αποτοξίνωση του οργανισμού
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Βελτιώνει το μεταβολισμό
- Στη βελτίωση της λειτουργίας της επιδερμίδας
- Στη βελτίωση του τόνου και της ελαστικότητας των μυών και αρθρώσεων
- Ανακουφίζει τους μυες από τις εντάσεις και τους πόνους.
- Μειώνει την κόπωση
- Στη βελτίωση της στάσης και στη συνείδηση του σώματος
- Στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και την ανακούφιση από το άγχος
- Στην εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος.

3.Ενδείξεις για εφαρμογή μάλαξης

Ρευματικές παθήσεις:

- 1 . Εκφυλιστική αρθρίτιδα
- 2 . Όλοι οι χρόνιοι ρευματισμοί
- 3 . Εκφυλιστικές σπονδυλικές αλλαγές σε όλα τα μέρη της σπονδυλικής στήλης

Παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος:

- 1 . Εκ γενετής ασθένειες
- 2 . Αρθρικές βραχύνσεις
- 3 . Κατάσταση μετά την ακινητοποίηση
- 4 . Μετατραυματική κατάσταση των συνδέσμων και των αρθρώσεων (2-3 εβδομάδες μετά από τραυματισμό)
- 5 . Τραυματικές κακώσεις (το μασάζ μπορεί να γίνει 48 ώρες μετά από τραυματισμό)
- 6 . Μεταχειρουργική κατάσταση μετά από πλήρης επούλωση των πληγών
- 7 . Οστεοπόρωση

Κυκλοφοριακά νοσήματα:

- 1 . Πρόληψη του έλκους λόγω κατάκλισης
- 2 . Ανεπάρκεια λεμφαγγείων

- 3 . Χαμηλή αρτηριακή πίεση
- 4 . Φλεβική ανεπάρκεια κάτω άκρων χωρίς έλκος
- 5 . Απώλεια ελαστικότητας των φλεβών, λεμφαγγείων και τριχοειδών αγγείων
- 6 . Ανεπάρκεια περιφερικής κυκλοφορίας, κυρίως στα κάτω άκρα

Αναπνευστικές παθήσεις:

- 1 . Χρόνια βρογχίτιδα
- 2 . Μετά χειρουργική κατάσταση θώρακος
- 3 . Άσθμα
- 4 . Εμφύσημα, συνιστάται ιδιαίτερα μασάζ στα μεσοπλεύρια, τον αυχένα και τους ώμους

Παθήσεις του Περιφερικού Νευρικού Συστήματος:

- 1 . Φλεγμονές στα νεύρα
- 2 . Φλεγμονές στο δίκτυο μπλεγμένων νεύρων
- 3 . Κήλη δίσκου
- 4 . Ισχιαλγία
- 5 . Νοσήματα περιφερικών νεύρων, κυρίως παράλυση νεύρων και πάρεση

Ασθένειες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος:

- 1 . Αϋπνίες
- 2 . Νόσο του Πάρκινσον

3 . Φλεγμονή πρόσθιου κέρατος του νωτιαίου μυελού
(Πολιομυελίτιδας Medina)

4 . Εγκεφαλικές Αγγειακές Ασθένειες με πάρεση ή παράλυση

Δερματικές παθήσεις:

1 . Κυτταρίτιδα

2 . Χρόνια κρυοπαγήματα

3 . Διαταραχές ροής αίματος του δέρματος

4 . Μετατραυματικές και Μεταχειρουργικές ουλές μετά την αφαίρεση των ραμμάτων

Ασθένειες των γυναικών:

1 . Επώδυνη εμμηνόρροια

2 . Δευτεροπαθή αμηνόρροια

3 . Διαταραχή εμμηνορροϊκού κύκλου

4 . Διαταραχή εμμηνόπαυσης

5 . Χρόνια φλεγμονή των γεννητικών οργάνων

6 . Πόνοι στη μέση λόγω διαταραχών στα γεννητικά όργανα

7 . Περίοδος μετά τον τοκετό

Παιδικές Ασθένειες:

1 . Σκολίωση

2 . Διαταραχές στην στάση

3 . Αυξημένη λόρδωση και κύφωση τη σπονδυλική στήλη

4 . Εγκεφαλικές παιδικές παραλύσεις

Επαγγελματικές ασθένειες:

1 . Ασθένεια κιβωτίου

2 . Ασθένεια δόνησης

3 . Αυχενικό σύνδρομο

4 . Λουμπάγκο, ισχιαλγίες

4. Αντενδείξεις μάλαξης

1. Πυρετός
2. Αιμορροφιλία, αιμορραγία ή τάσεις για την παρουσία τους
3. Αθηροσκλήρωση - αρτηριοσκλήρυνση
4. Σκλήρυνση κατά πλάκας,
5. Λεμφαδενίτιδα,
6. Έλκος ποδιού,
7. Αδιόρθωτες ανωμαλίες της καρδιάς
8. Όλες οι μορφές καρκίνου,
9. Φλεγμονή και αλλεργία του δέρματος
10. Έμμηνος ρύση (κυρίως στην μάλαξη της κοιλιάς)
11. Φλεγμονή των χοληφόρων οδών και πυελική
12. Μετά τραυματικές αιμορραγίες στις αρθρώσεις και τους μύες μέχρι 72 ώρες μετά τον τραυματισμό,
13. Έλκος στομάχου, του δωδεκαδάκτυλου, πέτρες στα νεφρά, το συκώτι,
14. Θρόμβοι, φλεβίτιδα (το μασάζ ενδείκνυται 6 μήνες μετά το τέλος της φλεγμονής)
15. Πυώδη Φλεγμονή
16. Δερματικές πληγές,
17. Όλα τα είδη των δερματικών αλλαγών (μύκητες)

5. Προετοιμασία του χώρου, του μαλάκτη και του μαλασόμενου

- Δημιουργία ενός χαλαρωτικού περιβάλλοντος Για μια συνεδρία το δωμάτιο θα πρέπει να είναι ζεστό και άνετο με μαξιλάρια ,κουβέρτες ,πετσέτες και τα λάδια που θα χρειαστούν κατά την εφαρμογή. Δεν πρέπει να χαθεί η επαφή με τον μαλαζόμενο εφόσον ξεκινήσει η συνεδρία. Στον χώρο μπορεί να ακούγεται κάποια χαλαρωτική μουσική. Ο φωτισμός του δωματίου να είναι απαλός και χαμηλός –ιδανικός είναι ο φωτισμός των κεριών. Μπορεί να υπάρχουν φρέσκα λουλούδια στον χώρο η κάποιο θυμίαμα για να αρωματίζεται ο χώρος Η επιφάνεια εργασίας μπορεί να είναι ένα ειδικό κρεβάτι μάλαξης το οποίο έχει το ειδικό άνοιγμα για το κεφάλι ,το πάτωμα για εφαρμογή του Ρέικι του Σιάτσου η του κινέζικου μασάζ η κάποια καρέκλα για την εφαρμογή του μασάζ της κεφαλίου. Η διάρκεια της μάλαξης δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 5 -7 λεπτά σε κάθε περιοχή και τα 45 για όλο το σώμα ,γιατί προκαλεί εκνευρισμό και κούραση στον μαλασόμενο



- Προετοιμασία μαλάκτη. Τα χέρια του μαλάκτη θα πρέπει να είναι καθαρά ,ζεστά με κοντά νύχια και άβαφα, θα πρέπει να είναι απαλλαγμένα από κοσμήματα ,ρολόγια η δαχτυλίδια. Η ενδυμασία θα πρέπει να είναι άνετη έτσι ώστε να του επιτρέπει να εφαρμόζει όλες της τεχνικές που θέλει χωρίς να τον δυσκολεύει. Μαλλιά πιασμένα και περιποιημένα διακριτικό μακιγιάζ και άρωμα Η στάση του σώματος θα πρέπει να είναι σωστή ίσια πλάτη ,πόδια σε διάσταση ελαφρώς λυγισμένα έτσι ώστε να νιώθει άνετα χωρίς να τον κουράζει, κατά την διάρκεια της εφαρμογής πρέπει να νιώθει χαλαρός και όχι σφιγμένος
- Ψυχολογία μαλασόμενου

Για να μπορέσει να δεχθεί τα οφέλη του μασάζ θα πρέπει να βρίσκεται σε καλή ψυχολογική διάθεση. Το έντονο στρες και η επιφόρτιση τον με προβλήματα αποκλείουν τη χαλάρωση. Για να τον βοηθήσουμε να νιώσει καλύτερα, ακούμε τις σκέψεις του και μπαίνουμε στην ψυχολογία του με σκοπό να τον προσεγγίσουμε και να περάσουμε από την ένταση και την ηρεμία στη χαλάρωση και την ήρεμη σιωπή. Με το άγγιγμα Και την επαφή αρχίζει να αισθάνεται την εμπιστοσύνη και τη φιλία μας. Διαλύει τη νευρικότητα, καταπολεμά την τάση με τη συνέχιση της αίσθησης των ήπιων χειρισμών. Και όταν

φθάσει να χαλαρώσει, μόνο τότε αυξάνουμε την ταχύτητα και την ένταση των κινήσεων ώστε όχι απλά να τον ηρεμήσουμε αλλά και να πετύχουμε το σκοπό εφαρμογής της μάλαξής μας. Θα πρέπει να αφαιρείτε οτιδήποτε φοράει στο κεφάλι η στο σώμα κοσμήματα, κορδέλες, χτενάκια . Να είναι γυμνός η να φοράει εσώρουχα η να καλύπτονται τα σημεία που δεν γίνεται μάλαξη. Η ουροδόχος κύστη και το στομάχι θα πρέπει να είναι άδεια και να μην κρυώνει



6. Προϊόντα μάλαξης

Για την εφαρμογή της μάλαξης μπορούν να χρησιμοποιηθούν προϊόντα διαφορετικής υφής και ιδιοτήτων ,που σκοπό έχουν να βοηθήσουν τα χέρια να γλιστρήσουν απαλά και ελεύθερα στη μαλασόμενη περιοχή ,ώστε να μην προκληθούν δυσάρεστες και επώδυνες καταστάσεις στο δέρμα του μαλασσόμενου. Διάφορες κρέμες ,λάδια και ταλκ συνεισφέρουν στη καλύτερη διαδικασία της καλύτερης και αποδοτικότερης εφαρμογής της μάλαξης

. Η επιλογή εξαρτάται από πολλούς παράγοντες που έχουν σχέση:

- Με το είδος της μάλαξης
- Με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα
- Με την κατάσταση της υγείας και του δέρματος του μαλασσόμενου ,με τις προτιμήσεις ,τη διάθεση του και κάποιες πιθανές έκτακτες περιπτώσεις

a. Ταλκ

Η αποτελεσματικότητα του δεν είναι τόσο καλή όσο αυτή του λαδιού ,χρησιμοποιείται όμως σε περιπτώσεις που η εφαρμογή άλλου προϊόντος μπορεί να μην είναι εφικτή. Σε άτομα ανάπηρα, ασθενικά ,στα οποία η μετακίνηση μπορεί να είναι προβληματική η χρήση του ταλκ είναι η ιδανική . Επίσης χρησιμοποιείτε σε άτομα που απεχθάνονται την λιπαρότητα που αφήνει το λάδι .Ενδείκνυται η χρήση σε λιπάρες επιδερμίδες

b. Κρέμες

Η κοσμετολογία προσφέρει πολλές κρέμες , με διαφορετικές ιδιότητες ,οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην μάλαξη .οι ουσίες που περιέχουν προέρχονται από

το ζωτικό και φυτικό κόσμο. Συνήθως οι κρέμες απορροφώνται γρήγορα ,για τον λογο αυτόν δεν χρησιμοποιούνται στο σώμα .

c. Λάδια μάλαξης

Τα λάδια προτιμώνται περισσότερο στη μάλαξη σώματος από τα προϊόντα άλλης υφής. Πιο κατάλληλα είναι το λάδι που απορροφάται εύκολα ,είναι ελαφρύ και δεν δημιουργεί ιξώδες επίστρωμα πάνω στο δέρμα. Τα λάδια που χρησιμοποιούνται είναι φυτικά ,ζωικά και ορυκτά

d. Αιθέρια έλαια

Χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με ένα λάδι , όχι ορυκτό (παρεμποδίζει το αιθέριο έλαιο να περάσει από το δέρμα), σε μικρή και ορισμένη πάντα αναλογία : 15εως 30 σταγόνες σε 50ml λαδιού. Απορροφώνται εύκολα και η ενέργειά τους εξαρτάται από ευεργετικές ιδιότητες του ειδικού κάθε φορά αιθέριου ελαίου. Έτσι μπορούν να ηρεμούν ή να τονώνουν , να χαλαρώνουν ή να αναζωογονούν και να περιποιούνται με επιτυχία το λιπαρό η ξηρό δέρμα

e. Σαπούνι

Στη σάουνα η στο λουτρό το μασάζ γίνεται με τη χρήση σαπουνιού. Με αυτόν τον τρόπο και τα χέρια γλιστρούν καλύτερα και η απομάκρυνση λιπαρών εκκρίσεων από την επιδερμίδα γίνεται ευκολότερα

f. Χωρίς μέσο

Υπάρχουν ειδή μάλαξης που εφαρμόζονται χωρίς την χρήση παρασκευασμάτων ακόμη και πάνω από τα ρούχα. Ο τρόπος αυτός πλεονεκτεί στο ότι

A) ανοίγουν οι πόροι του δέρματος καθαρίζουν από τον ιδρώτα και το λίπος

B) Παρουσιάζεται υπεραιμία στο σημείο εφαρμογής της

Μειονεκτεί όμως στο γεγονός ότι

A) είναι κοπιαστικό

B) μερικές φορές επώδυνο

Γ) πρέπει να είναι σύντομο για να μην προκληθεί ερεθισμός από την συνεχή τριβή



7.Ολιστικό μασάζ

Η Ολιστική Μάλαξη αποτελεί έκφραση της Ολιστικής φιλοσοφίας της υγείας, που αντιμετωπίζει τον άνθρωπο σαν «όλον», δηλαδή σαν σύνολο. Θεωρούμε ότι το σώμα είναι ένα ενεργειακό σύστημα που βρίσκεται σε μια κατάσταση συνεχούς εναλλαγής. Η ολιστική μάλαξη είναι μία σύγχρονη ειδικότητα αποκατάστασης που συνδυάζει την επιστημονικά επικυρωμένη γνώση του αντικειμένου της μάλαξης με την ολιστική θεώρηση και προσέγγιση του ατόμου. Μέσα από την ολιστική μάλαξη ο θεραπευτής έχει όλα τα απαραίτητα εφόδια και γνώσεις για να προσφέρει μέγιστο ψυχοθεραπευτικό αποτέλεσμα στο σώμα, αλλά παράλληλα να διευκολύνει εξ ολοκλήρου τον ανθρώπινο οργανισμό να πετύχει τη συνολική και τέλεια χαλάρωση, εξισορρόπηση και φυσικό συντονισμό του. Η ολιστική μάλαξη διευκολύνει το σώμα να αναπτύξει τους μηχανισμούς που θα το βοηθήσουν να αξιοποιήσει τα θετικά στοιχεία του. Η μεθοδολογία της ολιστικής μάλαξης εκτός από ευχάριστη, ενισχύει τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματος ώστε να αντιμετωπίζει τα προβλήματα του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, όπως φυσικά εκείνο ξέρει καλύτερα από τον οποιοδήποτε «ειδικό», δηλαδή ενισχύει την ικανότητα του να αυτοθεραπεύεται. Η εφαρμογή της απαιτεί την συνεργασία δυο ανθρώπων, του δότη και του δέκτη. Πρέπει να συνεργάζονται τόσο σε σωματικό, όσο και σε πνευματικό επίπεδο, ώστε να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.



που δεν είναι άλλο από την αυτογνωσία και την αποδοχή του σώματος τους. Έτσι ενεργοποιούνται εκείνοι οι μηχανισμοί που διευκολύνουν το σώμα να εντοπίσει τις περιοχές με «ανισορροπία», και στην συνέχεια να αποκαταστήσει την ενεργειακή ροή. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η βελτίωση της λειτουργικότητας του Νευρικού Συστήματος, χαλάρωση του μυϊκού τόνου, μείωση του πόνου, βελτίωση της λειτουργικότητας του Κυκλοφορικού και Λεμφικού Συστήματος, καλύτερη αιμάτωση και τροφή των ιστών με ταυτόχρονη απομάκρυνση των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού. Προσφέρει ζωτικότητα και μακροζωία. Τελικά βοηθάει στην διατήρηση της καλής υγείας του ανθρώπου. Επίσης, ο ειδικός της ολιστικής μάλαξης, μαθαίνει να δημιουργεί εξατομικευμένα προγράμματα κινήσεων και διατάσεων και τα χρησιμοποιεί σε συνδυασμό με τις σημαντικότερες τεχνικές μάλαξης: μυοχαλαρωτική, λεμφική, συνδετικού ιστού, αδυνατίσματος, αθλητική κ.λπ..

8.Σουηδική μάλαξη



Το Σουηδικό μασάζ χρησιμοποιεί πέντε στυλ από μακριά, ρέοντα κτυπήματα. Τα πέντε βασικά κτυπήματα είναι effleurage (ολίσθημα), petrissage (ζύμωμα), tapotement (ελαφρά ρυθμικά κτυπήματα), friction (εντριβές) και δόνηση/τρεμούλιασμα.

Η γνωστότερη τεχνική μάλαξης, όπου οι μαλάξεις που γίνονται με διάφορους τρόπους στους μυς της κεφαλής και του κορμού έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στους μυς και τις αρθρώσεις.

Ενδείκνυται για πόνους της πλάτης, φλεγμονώδεις παθήσεις,

όπως η αρθρίτιδα και η τενοντίτιδα, παθήσεις σχετικές με το στρες, πονοκεφάλους και ημικρανίες, μυικές παθήσεις όπως οι σπασμοί, τα τραβήγματα και τα διαστρέμματα, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και τη μετα-τραυματική και μετά-χειρουργική αποκατάσταση.

Χρησιμοποιείται κυρίως σε περιπτώσεις αποκατάστασης από αθλητικούς τραυματισμούς, παθήσεις με χρόνιους πόνους, αντιμετώπιση πονοκεφάλων, καταπολέμηση του άγχους, καθώς και σε περιπτώσεις κατάθλιψης.

Λεμφική μάλαξη

Το 1932 οι Esterid και Emil Voder ,στην Γαλλία, επεξεργάστηκαν μια ειδική μέθοδο παροχετευτικού χειροπρακτικού λεμφικού μασάζ εφαρμόζοντάς το στα διογκωμένα λεμφικά γάγγλια του λαιμού σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις έχοντας μεγάλη επιτυχία. Εκείνα τα χρόνια το λεμφικό σύστημα ήταν άγνωστο και δύσκολο να εξερευνηθεί με αποτέλεσμα να χρειαστεί πολύς χρόνος, έρευνα και μελέτη πριν ακόμα το χειροπρακτικό λεμφικό μασάζ να γίνει γνωστό και να καθιερωθεί τόσο στον αισθητικό τομέα όσο και στην φυσικοθεραπεία.

Η λέμφος, σήμερα, θεωρείται σαν την πιο ζωτική πηγή ενέργειας και υγείας όλου του οργανισμού καθώς επίσης αποτελεί και σπουδαίο αμυντικό σύστημα κατά των ιών , των μικροβίων και των μολύνσεων και λοιμώξεων. του οργανισμού από την στιγμή την οποίαν το λεμφικά κύτταρα (λεμφοκύτταρα) είναι υπεύθυνα στον σχηματισμό των αντισωμάτων

Τα λεμφικά και τριχοειδή αγγεία είναι τόσο λεπτά και ευαίσθητα ως προς τα αιμοφόρα αγγεία και για αυτό το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ πρέπει να γίνεται με πάρα πολύ απαλές και γλυκές μαλάξεις και κινήσεις οι οποίες , μαλάξεις και κινήσεις, βοηθούν στην προώθηση και το πέραςμα της λέμφου πρώτα προς την επιφάνεια και τα τοπικά λεμφικά γάγγλια και κατόπιν προς τους πιο σπουδαίους και κεντρικούς λεμφικούς σταθμούς, έως στο φθάσει στον βασικό σταθμό που βρίσκεται στην βάση του λαιμού ανάμεσα στον λαιμό και τον θώρακα όπου συρρέουν όλα τα μεγάλα λεμφικά αγγεία του οργανισμού πριν ρεύσουν και πάλι στο φλεβικό σύστημα.

Σήμερα, οι περισσότεροι γνωρίζουμε την σπουδαιότητα της σωστής λειτουργίας του λεμφικού συστήματος. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι ξέρουμε να το συντηρούμε και πολύ περισσότερο να το βοηθάμε, ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή όπου η εργασία του γίνεται ιδιαίτερα δύσκολη Στην εποχή μας το λεμφικό σύστημα επιφορτίζεται εκτός από τα φυσιολογικά καθήκοντα αποσυμφόρησης του οργανισμού από ενδογενείς τοξίνες, με την απομάκρυνση εξαιρετικά τοξικών χημικών ουσιών όπως φυτοφάρμακα, χημικά λιπάσματα, νέφος, άσχημη διατροφή, στρες κ.λπ.. Οι τεχνικές μάλαξης που εστιάζονται στα λεμφικά αγγεία, τους λεμφικούς αδένες και το λεμφικό υγρό ονομάζονται λεμφική μάλαξη (λεμφικό μασάζ) ή λεμφική παροχέτευση (drainage), Η διέγερση γίνεται με δονήσεις, μυικά τινάγματα και ειδικές τεχνικές πίεσης στους λεμφαδένες, ενώ η διευκόλυνση της λεμφικής κυκλοφορίας είναι αδειάσματα από την περιφέρεια προς το κέντρο του σώματος ενώ το θεραπευτικό αποτέλεσμα αφορά τη διευκόλυνση και την αποκατάσταση του λεμφικού συστήματος.

a) Οι δράσεις της λεμφικής μάλαξης

- Σε προβλήματα μεταβολισμού, σε ανθρώπους που προσπαθούν ν' αδυνατίσουν.
- Σε λεμφοιδήματα διαφόρων αιτιολογιών, π.χ. εγχείρηση στήθους και αδένων.
- Σε ανθρώπους με πεσμένο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Σε ανθρώπους με πρησμένα κάτω άκρα.
- Λεμφοιδήματα και φλεβικά οιδήματα
- Τραύματα Χρόνια
- Παθήσεις του Πεπτικού
- Παθήσεις του Συνδετικού Ιστού (ρευματισμοί, αρθρίτιδες, αρθροπάθειες)
- Νευρολογικά Προβλήματα
- Ημικρανίες, στρες

b) Είδη λεμφικού μασάζ:

- αισθητικό λεμφικό μασάζ
- φυσιοθεραπευτικό λεμφικό μασάζ
- θεραπευτικό λεμφικό μασάζ
- γερμανικό θεραπευτικό (Vodder)
- αμερικανικό ιατρικό κ.λπ..

Αυτό που καθιστά το Λεμφικό Χειρονακτικό Μασάζ το μεγάλο όπλο των Ινστιτούτων Ομορφιάς και Αισθητικής είναι ότι το Λεμφικό Χειρονακτικό Μασάζ καλυτερεύει την κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να τρέφονται και να οξυγονώνονται όλοι οι ιστοί και τα κύτταρα καθώς επίσης βοηθάει στην κατακράτηση των υγρών

απομακρύνοντας τα και αυτό επιτυγχάνεται δια της δραστηριοποίησης και ενεργοποίησης της μικροκυκλοφορίας ανοίγοντας τα τριχοειδή αγγεία και καλυτερεύοντας την παροχέτευση. Βοηθάει στην απομάκρυνση και στην παροχέτευση της λιμνάζουσας λέμφου από τους ιστούς, που είναι γεμάτοι από τοξίνες και διάφορες άλλες βλαβερές ουσίες, βοηθάει στην οξυγόνωση και στην ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών μεταξύ των κυττάρων του δέρματος και καθιστά έτσι το δέρμα πιο λείο, περισσότερο ελαστικό, και ανανεωμένο.



ε) Εφαρμογές στην αισθητική

- Απλή Ακμή
- Κυτταρίτιδα
- Πρησμένες Γάμπες
- Βελτίωση Ουλών μετά από αισθητικές χειρουργικές επεμβάσεις
- Κατακράτηση Υγρών
- Τοπικό Πάχος
- Πρόληψη Ρυτίδων

Αντενδείξεις

Το Λεμφικό Χειρονακτικό μασάζ αντεδεικνύεται και χρειάζεται μεγάλη προσοχή σε ασθενείς με:

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

Κινέζικο μασάζ

Το κινέζικο μασάζ μαζί με τον βελονισμό και την βοτανολογία ,αποτελούν μέρος της παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής (Π.Κ.Ι.), η οποία χρησιμοποιείται στην Κίνα για πάνω από 2000 χρόνια. πρόκειται για μια φυσική θεραπεία ,η οποία ακολουθεί τον θεμελιώδη κανόνα της κινέζικης ιατρικής :



«Για να θεραπεύσεις κάτι θα πρέπει πρώτα να θεραπεύσεις τη ρίζα του». Για την κατανόηση της λειτουργίας του κινέζικου μασάζ θα πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε τις βασικές έννοιες του.

a) ΓΙΝ ΚΑΙ ΓΙΑΝΓΚ

Η Π.Κ.Ι προσφέρει μια μοναδική και αποκλειστική απάντηση στο πανάρχαιο ερώτημα «τι είναι η ζωή ?»και «πως δημιουργείται η ζωή ?»λέγοντας μας πως η βάση για την ζωή είναι η αλληλεπίδραση μεταξύ του γιν και του Γιανγκ .

το ΓΙΝ και το Γιανγκ είναι οι αντίθετες διαστάσεις της ύλης και των φαινομένων της φύσης και ταυτόχρονα αλληλοσυμπληρούμενα και αλληλοεξαρτώμενα . κάθε τι στο σύμπαν έχει χαρακτηριστικά Γιν και Γιαν και κατ' ανάλογο τρόπο ,όλα τα στοιχεία του ανθρώπινου σώματος μπορούν να θεωρηθούν ως περισσότερο Γιν ή περισσότερο Γιανγκ . όταν η υγεία μας είναι σε άριστη κατάσταση ,τα δυο αυτά είναι σε τέλεια ισορροπία .

b) ΤΣΙ ΚΑΙ ΑΙΜΑ

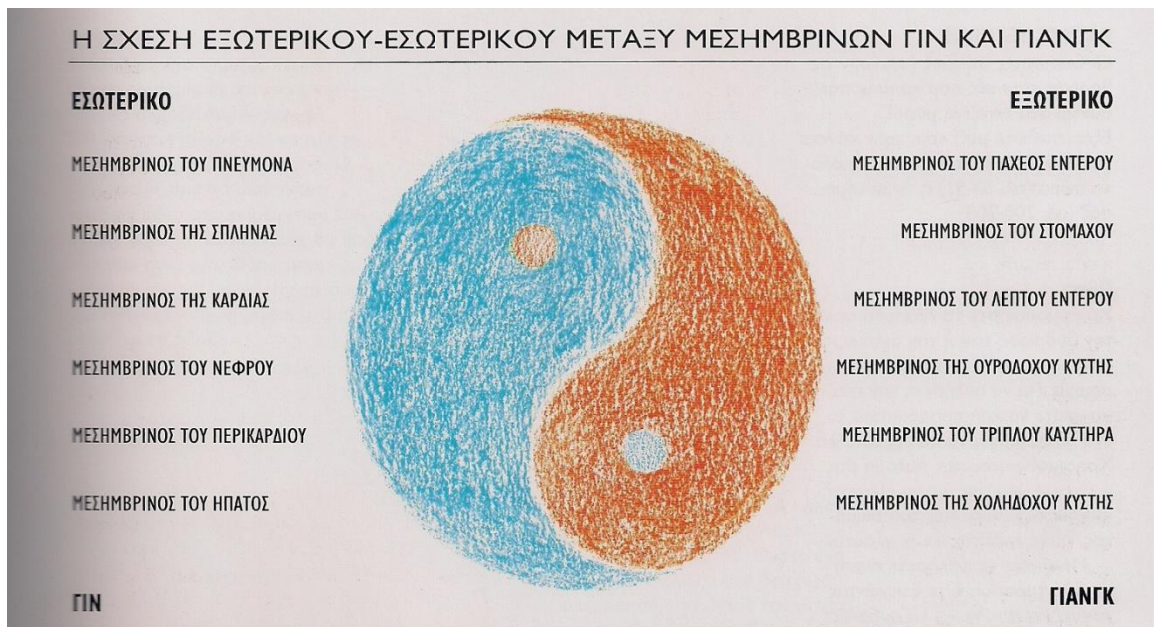
Οι δύο αυτές ουσίες είναι απαραίτητες για να μπορέσει να συντηρηθεί η ζωή. Το Τσι μπορούμε να το αντιληφθούμε ως τη ζωτική ενέργεια ή τη ζωογόνο δύναμη, την πρωταρχική κινητήρια δύναμη για κάθε δραστηριότητα που κάνουμε. Οι δυο θεμελιώδεις λειτουργίες του είναι να θρέφει το σώμα και να το προστατεύει από εξωτερικές βλάβες. Το Τσι και το αίμα υποστηρίζουν και συμπληρώνουν το ένα το άλλο, το αίμα χρειάζεται το Τσι για να μπορεί να κινείται και το Τσι γεννιέται από το αίμα. Το Τσι και το αίμα κυκλοφορούν μέσα σε ενεργειακά κανάλια που ονομάζονται Δίαυλοι ή Μεσημβρινού έχοντας μια ενιαία ροή «Τσι –αίμα». Όταν ο άνθρωπος είναι υγιής το Τσι-αίμα ρέει ομαλά, όμως όταν αυτή η ροή διαταραχθεί προκαλούνται προβλήματα στην υγεία του ανθρώπου. Στόχος του Κινέζικου μασάζ είναι να εξασφαλίσει ότι η ροή του Τσι-αίμα θα είναι ομαλή και τακτική.

c) ΤΑ ΟΡΓΑΝΑ

Ο όρος «"Όργανο» έχει ευρύτερο νόημα στη Κινέζικη ιατρική από ό,τι έχει στη Δυτική σκέψη. Για στην Κινέζικη ιατρική, το Νεφρό είναι υπεύθυνο όχι μόνο για τον μεταβολισμό του νερού αλλά και για τη δημιουργία μιας σύνδεσης μεταξύ των πηγών ενέργειας και της ανάπτυξης, των οστών και του εγκεφάλου. Υπάρχουν δώδεκα κύρια Όργανα, γνωστά ως Ζανγκ-Φου. Τα Όργανα Ζανγκ, τα οποία είναι Γιν, είναι ο Πνεύμονας, το Περικάρδιο, η Καρδιά, η Σπλήνα, το Συκώτι και το Νεφρό. Τα Όργανα Φου, τα οποία είναι Γιανγκ είναι το Παχύ Έντερο, ο Τριπλός Καυστήρας, Λεπτό Έντερο, το Στομάχι, η Χοληδόχος Κύστη και η Ουροδόχος Κύστη.

d) ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ

Ενα σύστημα Μεσημβρινών (ή Διαύλων) διαδρομών μέσα στα οποία ρέει το Τσι και αίμα περιγράφεται ήδη από το πρώτο κινέζικο βιβλίο, το Νεί Τζινγκ, το οποίο έχει ηλικία πάνω από 2000 χρόνια. Το σύστημα αποτελείται από δώδεκα Κύριους Μεσημβρινούς, οκτώ Επιπλέον Μεσημβρινούς και ορισμένα βοηθητικά στοιχεία. Οι Κύριοι Μεσημβρινοί είναι κατανεμημένοι συμμετρικά στις δύο πλευρές του σώματος και σχηματίζουν έξι ζεύγη. Ο ένας Μεσημβρινός από κάθε ζεύγος είναι Γιν και ο άλλος Γιανγκ, δημιουργώντας μια σχέση εσωτερικού-εξωτερικού. Γενικά, οι Μεσημβρινοί Γιν ρέουν προς τ επάνω, στις εσωτερικές επιφάνειες του εμπρός μέρους του σώματος και οι Μεσημβρινοί Γιανγκ ρέουν προς τα κάτω, στις εξωτερικές επιφάνειες του πίσω ους του σώματος, και κάθε ζεύγος Μεσημβρινών συναντιέται στο τέλος ενός από τα άκρο. Κάθε Κύριος Μεσημβρινός συνδέεται επίσης και με ένα Όργανο, από το οποίο παίρνει και το όνομά του —για παράδειγμα, ο Μεσημβρινός της Ουροδόχου Κύστης ή ο Μεσημβρινός 7ου Πνεύμονα. Οι δύο Επιπλέον Μεσημβρινοί, οι Ρεν και Ντου βρίσκονται στον μεσαίο άξονα του σώματος.



e) ΣΗΜΕΙΑ ΠΙΕΣΗΣ

Η κινέζικη λέξη για το σημείο πίεσης (ή «acupoint») σημαίνει επί λέξει, «μικρή τρύπα για το Τσι». Τα εκατοντάδες τέτοια σημεία που βρίσκονται κατά μήκος των Μεσημβρινών, βοηθούν τη μετάδοση του Τσι και του αίματος μέσα στους Μεσημβρινούς αυτούς, ενώ υπάρχουν και δύο ακόμα τέτοια σημεία, Εκτός Σειράς, τα οποία δεν βρίσκονται στους Μεσημβρινούς. Το μασάζ στα σημεία αυτά ρυθμίζει τη ροή του Τσι-αίματος, διαλύει τις τελματώσεις και προάγει την καλή υγεία και την ευεξία. Τα σημεία πίεσης στους Μεσημβρινούς, ορίζονται με το όνομα του Μεσημβρινού και έναν αριθμό, για παράδειγμα Ουροδόχος Κύστη 23 (ή εν συντομία ΟΚ23). Τα Εκτός Σειράς σημεία πίεσης είναι γνωστά με τις κινέζικες ονομασίες τους:

f) ΤΙ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ

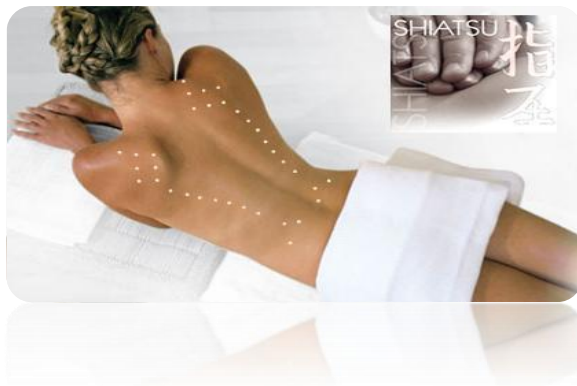
Το κινέζικο μασάζ ισορροπεί τη ροή της ενέργειας στον οργανισμό, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, διευκολύνει την κίνησή των αρθρώσεων, βοηθάει στην αντιμετώπιση του μυϊκού πόνου και ενισχύει την άμυνα του οργανισμού.

Το κινέζικο μασάζ βοηθάει σε διάφορες καταστάσεις όπως:

- Άγχος
- Ψυχολογικά προβλήματα
- Δυσκοιλιότητα
- Αϋπνία
- Πονοκέφαλους
- Ισχιαλγία
- Υπέρταση
- Αυχενικό
- Οσφυαλγία κ.α.

ΣΙΑΤΣΟΥ

Το Σιάτσου προέρχεται από την Ιαπωνία, περιλαμβάνει πίεση στα σημεία βελονισμού και έχει στόχο την εξισορρόπηση της ενέργειας του σώματος και την προαγωγή της καλής υγείας. Αν και η ονομασία του σημαίνει απλώς «πίεση με τα δάχτυλα», το Σιάτσου γίνεται και με άλλα μέρη του χεριού, καθώς και με τους αγκώνες και τα γόνατα.

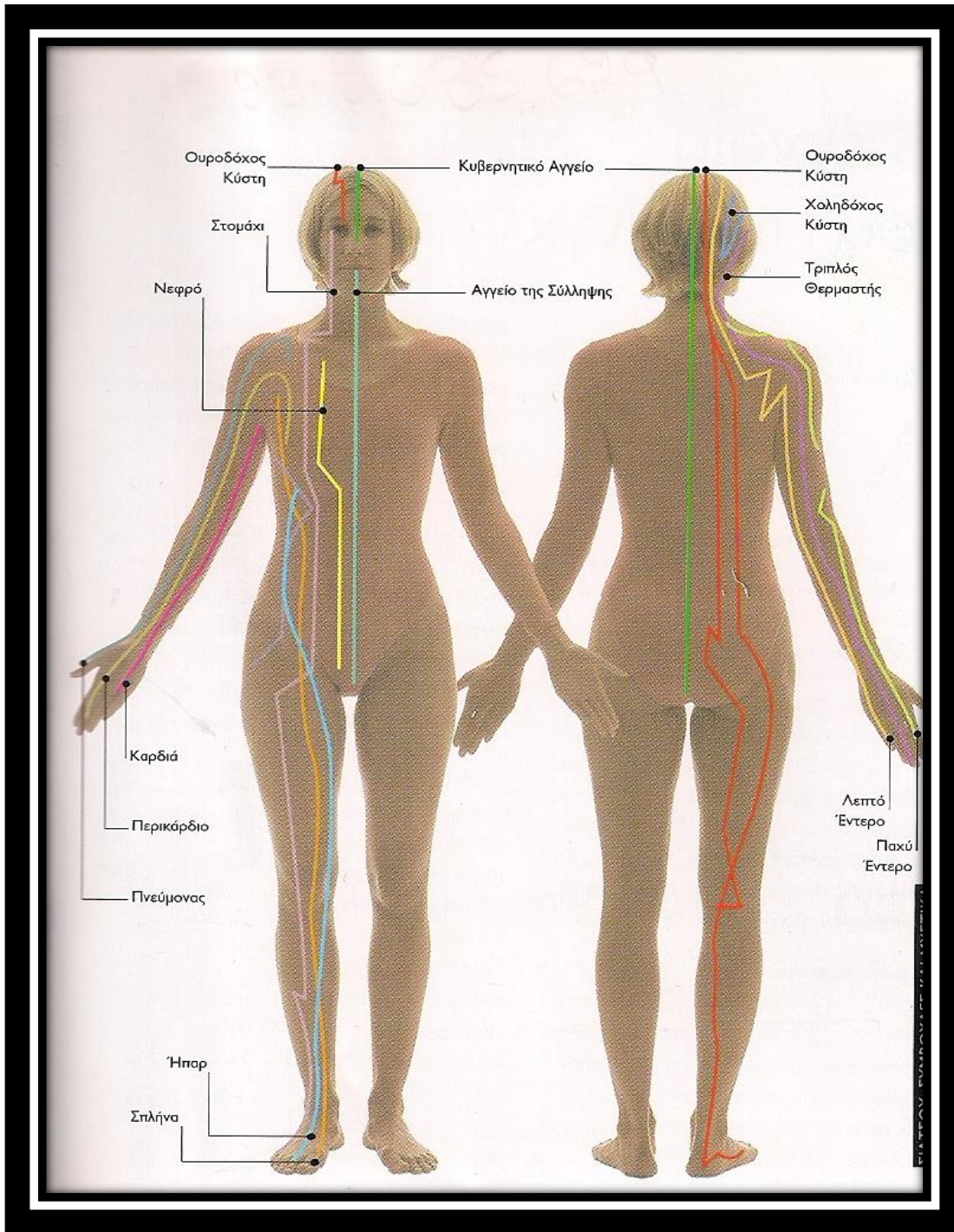


Το όνομα αυτό χρησιμοποιείται για τη συγκεκριμένη τέχνη από τις αρχές του 20ου αιώνα -η ίδια η τέχνη και το περιεχόμενό της, ωστόσο, είναι αρχαία. Πρόκειται για έναν μοναδικό συνδυασμό μιας κλασσικής Ανατολικής ιατρικής θεωρίας, που χρονολογείται από πάνω από 2000 χρόνια και μιας πλούσιας, ζώσας παράδοσης λαϊκής ιατρικής. Οι βασικές αρχές της Ανατολικής ιατρικής Θεωρίας, ή της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής

ΚΙ

Το Σιάτσου είναι μια γενική ονομασία που αναφέρεται σε μια πλειάδα τεχνικών, όμως όλοι όσοι την ασκούν έχουν μια κοινή αρχή: την πεποίθηση ότι υπάρχει μια ζωτική δύναμη, γνωστή ως Κι (Τσι στα Κινέζικα) το οποίο προέρχεται από την αλληλεπίδραση μεταξύ Γιν και Γιανγκ. Το Κι ρέει μέσα σε συνδεδεμένους Μεσημβρινούς (ή Διαύλους) σε όλο το σώμα και κάθε Μεσημβρινός συνδέεται με κάποιο όργανο ή με κάποια ψυχοσωματική λειτουργία. Μπορεί κανείς να έρθει σε επαφή με το Κι σε διάφορα σημεία κατά μήκος των Μεσημβρινών —τα σημεία αυτά είναι γνωστά ως σημεία πίεσης στην κινέζικη ιατρική ενώ στο Σιάτσου με το ιαπωνικό τους ονομα. Τσούμπο. "Όταν το άτομο είναι υγιές, υπάρχει μια ισορροπημένη κατάσταση και το Κι ρέει ομαλά στους μεσημβρινούς, όπως το καύσιμο μέσα σε έναν αγωγό, θρέφοντας και συντηρώντας όλα τα μέρη του σώματος. «Όταν όμως, το σώμα έχει εξασθενήσει από έναν αμετροεπή τρόπο ζωής, από συναισθηματικό στρες ή από κάποιον τραυματισμό, το Κι δεν ρέει πλέον ομαλά, με αποτέλεσμα ε κάποια σημεία του σώματος να υπάρχει έλλειψη και σε κάποια άλλα υπερεπάρκεια.

Οι Μεσημβρινοί του Σιάτσου βασίζονται στους Μεσημβρινούς χ Κινέζικης Ιατρικής, αν και ορισμένοι επεκτείνονται παραπέρα.



Η έννοια του Γιν και Γιαγκ

Το σύμβολο Γιν-γιαγκ του τάι Τσι συνοψίζει την ιδέα ότι στο γιαγκ υπάρχει πάντα το Γιν, και αντίστροφα. Το σύμβολο Γιν-γιαγκ Η ιδέα αυτή απεικονίζεται ξεκάθαρα στο τάι Τσι -το σύμβολο Γιν/γιαγκ- όπου στην περιοχή του γιαγκ υπάρχει ένας μικρός σπόρος του Γιν, και αντίστροφα. Ακόμα κι 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 γιαγκ. Η ιδέα της δυναμικής ικανότητας αλλαγής από Γιν σε γιαγκ και από γιαγκ σε Γιν είναι θεμελιώδης.



Το Γιν γιαγκ στο σώμα

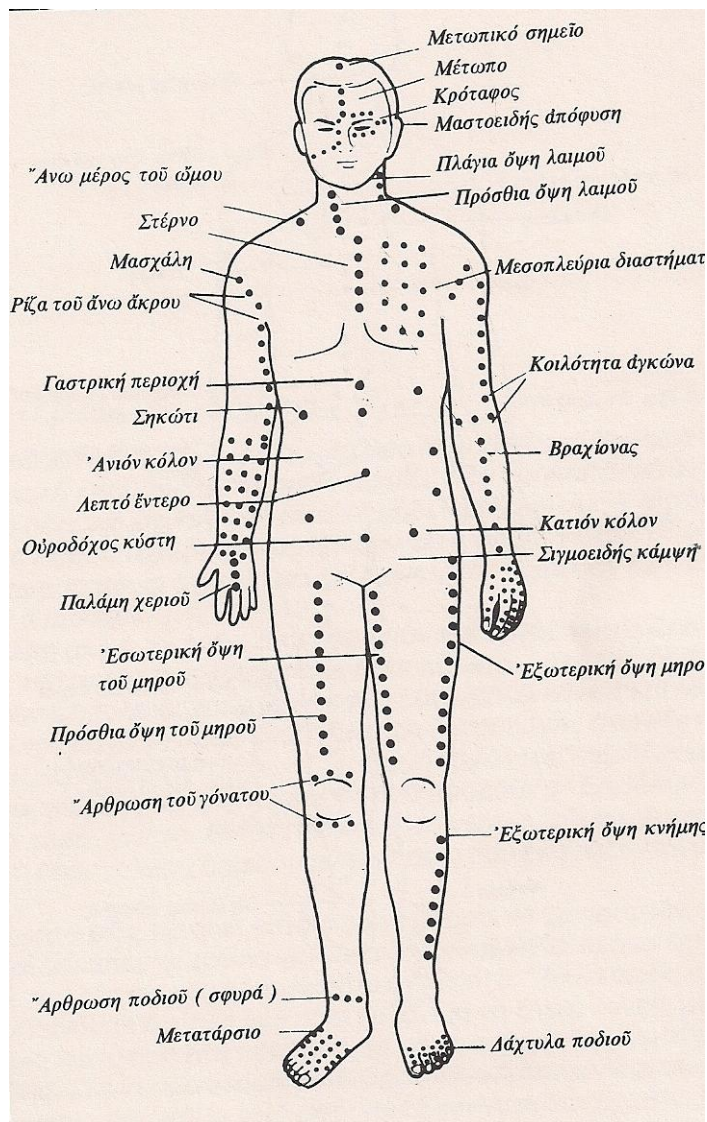
Σύμφωνα με την ΠΚΙ, σε κάθε λειτουργία ή όργανο του ανθρώπινου σώματος κυριαρχεί το Γιν ή το γιαγκ. Στο μπροστινό μέρος του σώματος επικρατεί το Γιν, στο πίσω το γιαγκ. Στο πρώτο εντοπίζονται τα κανάλια Γιν που μεταφέρουν την ανοδική ενέργεια Γιν από τη γη. Η ενέργεια γιαγκ κυλάει από τον «ουρανό» μέσα από τα κανάλια γιαγκ διατρέχοντας το πίσω μέρος των χεριών και των ποδιών, και την πλάτη. Τα όργανα γιν, όπως η σπλήνα και το ήπαρ, είναι συμπαγή και αναλαμβάνουν να αποθηκεύουν και να διανέμουν την ενέργεια και το αίμα. Τα όργανα γιαγκ, 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 γιν και γιαγκ 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 Γιν και το γιαγκ.

Ενεργειακή ροή

Το γιανγκ ρέει προς τα κάτω, σε κανάλια που εντοπίζονται κυρίως στην πλάτη. Το Γιν ρέει προς τα πάνω, σε κανάλια που βρίσκονται κυρίως στο μπροστινό μέρος του σώματος.



Η θεωρία των Πέντε στοιχείων αναπτύχθηκε παράλληλα με αυτή του Γιν και γιανγκ και έρχεται να διαφωτίσει ακόμη περισσότερο τον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνετε στον υλικό κόσμο. Το «ΚΙ» εμφανίζεται σε 5 φάσεις γνωστές ως Ξύλο, Φωτιά, Γη, Μεταλλο και Νερό



ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΕ ΔΡΑΣΗ



Νερό μπορεί να είναι στατικό αλλά και να ασκεί τεράστιες δυνάμεις, τρέφει το ξύλο και εξουσιάζει τη Φωτιά



Το ξύλο χαρακτηρίζεται από τα πρώτα σημάδια ανάπτυξης, τροφοδοτεί την Φωτιά και σταθεροποιεί το στοιχείο της Γης



Ζεστά συναισθήματα και ενθουσιασμός χαρακτηρίζουν τα στοιχεία της φωτιάς που εμπλουτίζει τη Γη και λιώνει το μέταλλο



Το Μέταλλο συμβολίζει το όριο το σημείο καμψής που οδηγεί στην αλλαγή Υγροποιεί το Νερό και κόβει το Ξύλο

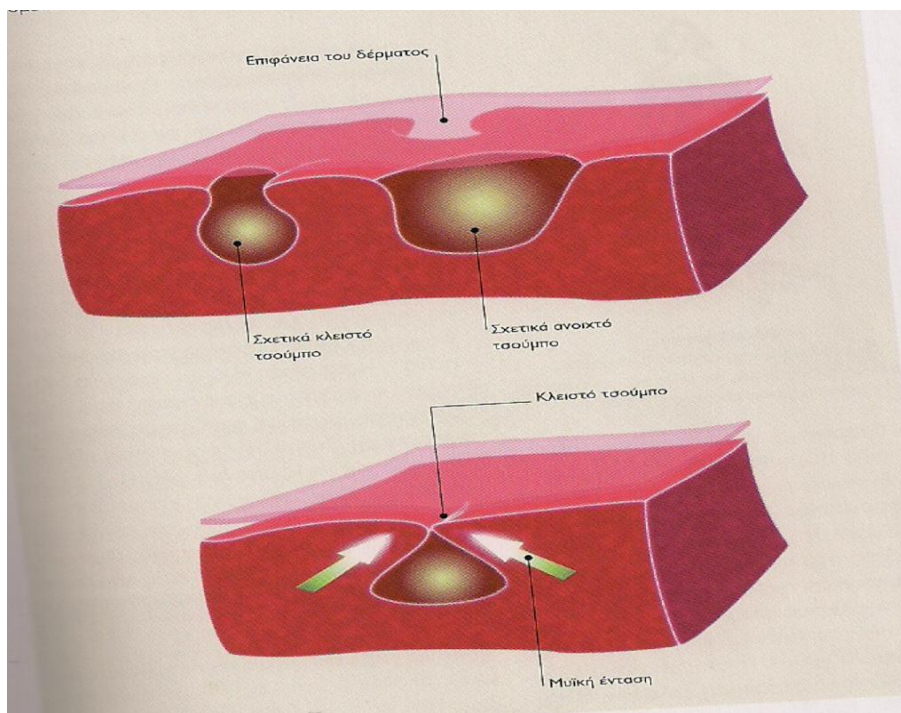
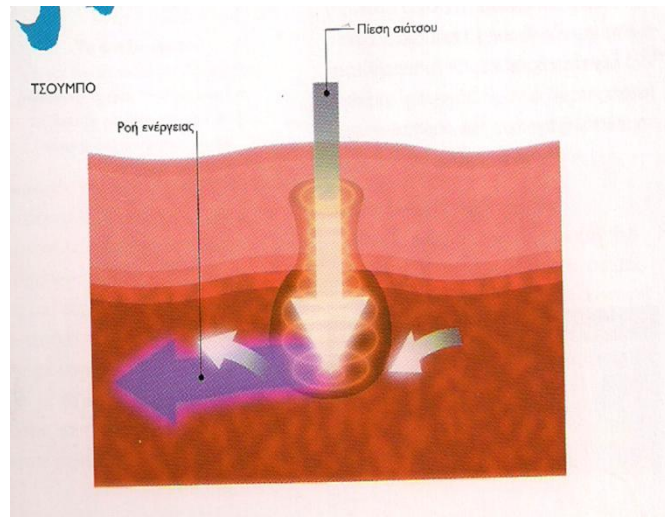


Η Γη συνδέεται με την ωρίμαση και τη θρέψη. Περιέχει το μέταλλο και ελέγχει τη ροή του Νερού

Τι είναι τα τσουμπο;

Είναι σημεία πίεσης, μοιάζουν με ανοίγματα στην πορεία ενός καναλιού, που μας επιτρέπουν να επιδράσουμε στη ροή. Οι αρχαιολόγοι έχουν βρει πέτρινες βελόνες ηλικίας 10.000 ετών σε περιοχές της Κίνας, που πιθανολογείται ότι χρησιμοποιούνταν για την ενεργοποίηση των τσούμπο και των μεσημβρινών. Αν λάβουμε υπόψιν μας πως το άγγιγμα είναι η πρώτη ενστικτώδης μέθοδος

υποστήριξης και θεραπείας, μπορούμε να υποθέσουμε πως τα τσούμπο και οι μεσημβρινοί πιέζοντας με τα χέρια πολύ πριν χρησιμοποιηθούν εργαλεία όπως οι βελόνες. Βέβαια, όλα αυτά δεν μπορούν παρά να είναι υποθέσεις, εφόσον δεν υπάρχει γραπτή ιστορία από εκείνη την εποχή

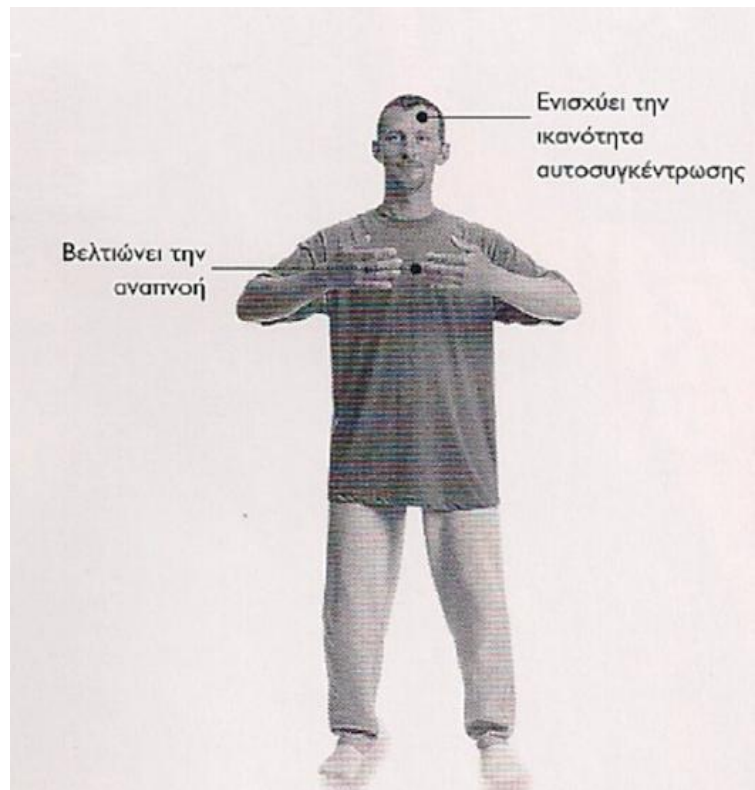


Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΣΙΑΤΣΟΥ

Στο Σιάτσου, στόχος είναι να αντιμετωπιστεί η αιτία των συμπτωμάτων -το να δουλέψετε μόνο το κεφάλι όταν υπάρχει πονοκέφαλος, σημαίνει ότι αγνοείτε τις θεμελιώδεις αρχές της Ανατολικής ιατρικής, ότι δηλαδή το σώμα και ο νους είναι ένα αδιαχώριστο, οργανικό όλον. Η διάγνωση της ακριβούς αιτίας των συμπτωμάτων ενός ατόμου απαιτεί αφενός βαθιά αντίληψη της Ανατολικής ιατρικής θεωρίας και αφετέρου κατανόηση της συναισθηματικής και ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου αυτού. Με την εξάσκηση, μαθαίνουμε να νοιώθουμε με το άγγιγμα τις περιοχές που έχουν υπερεπάρκεια Κι (οι οποίες ονομάζονται Τζίτσου) και εκείνες στις οποίες το Κι είναι ανεπαρκές (ονομάζονται Κιό). Συνήθως η Τζίτσου, ή περιοχή του πόνου, είναι το σύμπτωμα και η περιοχή Κιό είναι η αιτία, οπότε η αγωγή σας θα είναι πιο αποτελεσματική αν το Σιάτσου σας είναι πιο επικεντρωμένο στις περιοχές Κιό.

Η Προετοιμασία για την συνεδρία

Το σιάτσου απαιτεί να δίνετε το μέγιστο της προσοχής και της ενέργειάς σας στο δέκτη και σε αυτό που κάνετε. Η αγωγή δεν έχει τα μέγιστα αποτελέσματα αν το νου σας απασχολούν άλλες σκέψεις ή ανησυχίες - η αίσθηση του αγγίγματός σας θα δυσκολευτεί να συντονιστεί με τις ανεπαίσθητες μεταβολές έντασης και δεκτικότητας στο σώμα του δέκτη, ενώ δεν θα μπορείτε να ελέγξετε απόλυτα την κατάλληλη ένταση της πίεσης που πρέπει να ασκήσετε. Προσπαθήστε να καλλιεργήσετε μια ψυχική κατάσταση που προάγει μεταξύ σας μια αποτελεσματική λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία.



Διαλογισμός

Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν ευεργετική την εκμάθηση και την εφαρμογή τεχνικών διαλογισμού που προάγουν την πνευματική χαλάρωση και την αυτοσυγκέντρωση. Οι διάφορες μορφές διαλογισμού και οι ασκήσεις για καλύτερη αναπνοή παίζουν στο σύνολό τους σημαντικό ρόλο στην προετοιμασία του μυαλού σας για το σιάτσου.

Αναπνοή

Η αναπνοή είναι μια βασική ζωτική λειτουργία. Η βελτιωμένη αναπνοή ενισχύει την πνευματική συγκέντρωση και τη σωματική ανοχή. Όταν κάνετε σιάτσου ακόμα και αν είστε αρχάριοι πρέπει να μεγιστοποιήσετε την πνευματική και τη σωματική σας ενέργεια για να βελτιώσετε τη ροή της ενέργειας προς τον δέκτη. Ένας κουρασμένος και νυσταγμένος δότης δεν μπορεί να εφαρμόσει αποτελεσματική αγωγή στους άλλους.

Συναίσθηση

Μια ακόμη πνευματική άσκηση για να γίνεται καλύτεροι είναι να αποκτήσετε «συναίσθηση» ,με άλλα λόγια να μπορείτε να συγκεντρωθείτε με ακρίβεια σε αυτό που κάνετε τη δεδομένη στιγμή . Αποκτάτε -στενότερη επαφή με τους ανθρώπους και τα αντικείμενα γύρω σας και αναπτύσσετε παρατηρητικότητα και κατανόηση απαραίτητες ικανότητες για τον θεραπευτή σιάτσου. Η ικανότητα να ιδιάζει τελείως το μυαλό σας από σκέψεις και να μένετε συγκεντρωμένοι σε ό,τι επιλέγετε να κάνετε ενισχύει ευαισθησία με την οποία κάνετε σιάτσου

Περιβάλλον και ρουχισμός

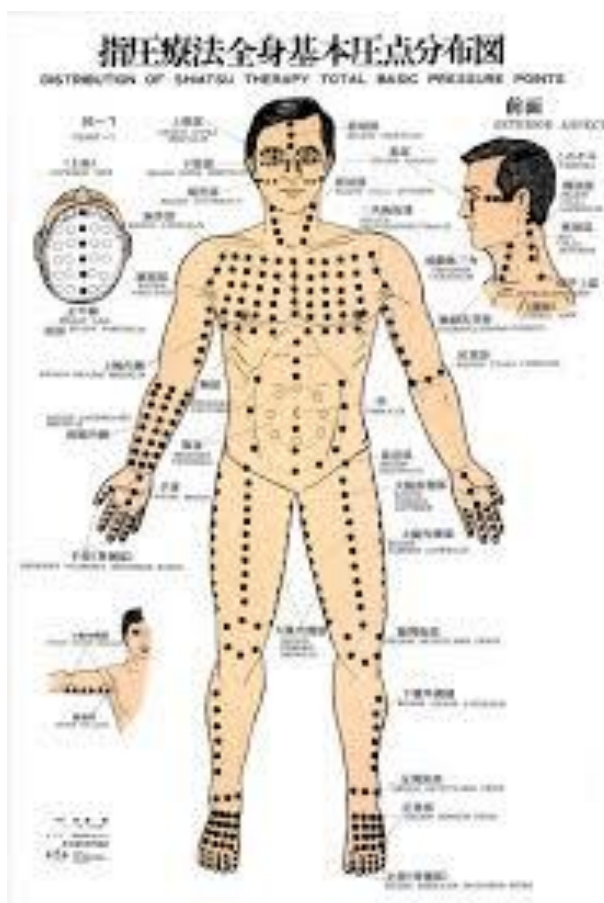
Το Shiatsu γίνεται πάνω σε ένα futon με τον "ασθενή" να φοράει άνετα βαμβακερά καθαρά ρούχα. Ο χώρος πρέπει να είναι ζεστός τον χειμώνα και δροσερός το καλοκαίρι, χωρίς έντονες μυρωδιές που ενοχλούν τον δεχόμενο του Shiatsu. Η συνεδρία Shiatsu διαρκεί 50 - 60 λεπτά με εξαίρεση της πρώτης που διαρκεί περίπου 90 λεπτά για την καταγραφή του Ιστορικού του "ασθενούς". Το Shiatsu δεν πονά παρά μόνο σε μερικές περιπτώσεις για γρήγορα αποτελέσματα της αγωγής. Αν πάλι δεν αντέχετε τον πόνο ζητάτε από τον ειδικό του Shiatsu να μην ασκεί τόση πίεση. Μετά από μια συνεδρία Shiatsu θα νιώσετε ευεξία, πιο "ανάλαφροι" και με λιγότερο πόνο. Τα αποτελέσματα συνήθως φαίνονται μετά από δύο μέρες. Την επόμενη μέρα της συνεδρίας μπορεί να πονάτε(σαν να κάνατε γυμναστική) ή να νιώθετε "περίεργα". Συνήθως αυτό γίνεται γιατί κάτι αλλάζει στην ενέργεια σας. Μην ανησυχείτε... αύριο θα έχει περάσει! Αν πάλι νιώθετε πολύ άσχημα καλό είναι να ενημερώνεται τον ειδικό του Shiatsu για να σας βοηθήσει άμεσα. Μπορεί και να μην νιώσετε απολύτως τίποτα! Δοκιμάστε ξανά! Τα ρούχα του σιατσου δεν απαιτεί ειδικά ρούχα , όμως τόσο αυτός που κάνει όσο και αυτός που δέχεται πρέπει να νιώθουν ζεστά και άνετα και να χουν ελευθερία κινήσεων. Ο δεχόμενος δεν θα χρειαστεί να βγάλει κάποιο ρούχο παρά μόνο τα παπούτσια του



Τα αποτελέσματα του ΣΙΑΤΣΟΥ

Οι κινήσεις του ανθρώπινου οργανισμού δημιουργούνται από τη σύσπαση 450 περίπου μυών, που είναι ενωμένοι στα δυο άκρα τους σε τμήματα οστών. Η μυϊκή σύσπαση είναι το αποτέλεσμα μιας περίπλοκης διαδικασίας που αρχίζει με την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών που προέρχονται από τις τροφές, που χωνεύει το έντερο. Αυτές οι ουσίες από κει διαβιβάζονται στο συκώτι, όπου μεταμορφώνονται σε γλυκογόνο. Το γλυκογόνο συνδυάζεται με το οξυγόνο, που εισάγεται στο αίμα μέσα των πνευμόνων και αυτή η καύση παράγει την απαιτούμενη ενέργεια για την μυϊκή σύσπαση. Η διαδικασία αυτή προκαλεί ένα είδος σκουριάς, που ονομάζεται γαλακτικό οξύ, και αυτό είναι η αιτία της κούρασης. Όταν μια ορισμένη ποσότητα γαλακτικού οξέος συγκεντρώνεται στους μυς, η σύσπαση εμποδίζεται, ή γίνεται παντελώς αδύνατη. Η εξάντληση που προκαλείται από την υπερφόρτιση σε γαλακτικό οξύ των μυών, μπορεί να ανασταλεί αν για κάποιο χρονικό διάστημα διακοπεί η μυϊκή σύσπαση. Με άλλα λόγια, με την ανάπαυση. "Όταν βαθμιαία το γαλακτικό οξύ απορροφάται από το φλεβικό αίμα, το αρτηριακό αίμα φέρνει νέο γλυκογόνο, αναζωογονώντας τη μυϊκή λειτουργία_ "Αν η κούραση συνεχίσει για πολύ χρονικό διάστημα, οι μυς συσπώνται αφύσικα, και μπορούν μ' αυτό τον τρόπο να προκαλέσουν ανωμαλίες στον σκελετό, στα αιμοφόρα αγγεία, στα νεύρα και στα λεμφικά αγγεία των ίδιων των μυών. Αποτέλεσμα είναι ή αρρώστια. Η εφαρμογή της δακτυλικής πίεσης πάνω σε ένα μυ που συσπάται άσχημα λόγω υπερφορτισμού σε γαλακτικό οξύ, είναι ικανή να επιτύχει την αναμόρφωση του 80% του οξέος σε γλυκογόνο, απομακρύνοντας έτσι την κούραση και συνεπώς την κακή σύσπαση των μυών, που προκαλεί την ασθένεια.

Τα αποτελέσματα το υ σ ι ά τ σ ο υ Οι κινήσεις του ανθρώπινου οργανισμού δημιουργούνται από τη σύσπαση 450 περίπου μυών, πού είναι ενωμένοι στα δυο άκρα τους σε τμήματα οστών. Η μυϊκή σύσπαση είναι το αποτέλεσμα μιας περίπλοκης διαδικασίας πού αρχίζει με την απορρόφηση των Θρεπτικών ουσιών πού προέρχονται από τις τροφές, πού χωνεύει το έντερο. Αυτές οι ουσίες από κεί διαβιβάζονται στο συκώτι, όπου μεταμορφώνονται σε γλυκογόνο. Τ γλυκογόνο συνδυάζεται με το οξυγόνο, πού εισάγεται στο αίμα μέσα των πνευμόνων και αυτή ή καύση παράγει την απαιτούμενη ενέργεια για την μυϊκή σύσπαση. Η διαδικασία αυτή προκαλεί ένα είδος σκουριάς, πού ονομάζεται γαλακτικό οξύ, και αυτό είναι ή αιτία της κούρασης. "Όταν μια ορισμένο ποσότητα γαλακτικού οξέος συγκεντρώνεται στους μυς, ή σύσπαση •εμποδίζεται, ή γίνεται εντελώς αδύνατη. Η εξάντληση πού προκαλείται από την υπερφόρτιση σε γαλακτικό όξη των μυών, μπορεί να ανασταλεί αν για κάποιο χρονικό διάστημα διακοπεί ή μυϊκή σύσπαση. Με άλλα λόγια, μέ την ανάπαυση.Όταν βαθμιαία

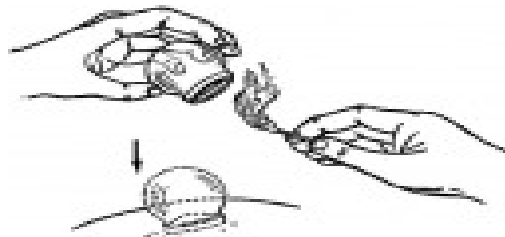


Το Shiatsu βοηθά

- Πονοκεφάλους - Ημικρανίες - Ιλιγγους
- Προβλήματα πέψης - Δυσκοιλιότητα - Τυμπανισμό
- Μυϊκοί πόνοι - Κακώσεις λόγω καταπόνησης
- Αυχενικά - Προβλήματα μέσης - Οσφουαλγία - Ισχιαλγία
- Κοίλες δίσκων αυχένα και μέσης
- Τενοντίτιδα - Επικονδυλίτιδα (golfer's elbow) και τενοντοθυλακίτιδα (tennis elbow)
- Ψυχολογικά προβλήματα - Κατάθλιψη (σε συνεργασία με Ιατρούς)
- Γυναικολογικά προβλήματα (διαταραχές στην έμμηνο ρύση, κολπίτιδα)
- Σε εγκύους (μετά από τους τρεις μήνες εγκυμοσύνης, βοηθά πολύ στους πόνους στην πλάτη και στην μέση)
- Προβλήματα αϋπνίας
- Μετά από σοκ (κατά την διάρκεια ενός σοκ η ενέργεια συσσωρεύεται σε σημεία όπως οι αρθρώσεις και μένει εκεί. Ο ασκός μπορεί να εντοπίσει αυτά τα σημεία και να τα "κινήσει" , έτσι ώστε να μην καταγραφεί το σοκ μέσα στο σώμα)
- Σε κρυώματα (με βεντούζες ή Μοχα)

Υπάρχουν πολλών ειδών βεντούζες. Οι πιο άμεσες είναι οι γυάλινες με την φωτιά. Υπάρχουν από μπαμπού, με αέρα, με βελόνα κτλ

Η μόξα είναι συνδυασμός 15 - 20 βοτάνων, με κύριο συστατικό το βότανο αφίθια (*Artemisia vulgaris*), το οποίο υπάρχει και στην Ελλάδα, αυτοφυές. Τα υπόλοιπα βότανα της μόξας, είναι ανάλογα με το ποια αρχαία συνταγή χρησιμοποιεί το κάθε εργοστάσιο.



Περιπτώσεις που δεν πρέπει να εφαρμοστεί το Shiatsu

- Σε περίπτωση οπουδήποτε μη-διαγνωσμένου προβλήματος υγείας
- Πυρετός (πάνω από 38) και λοιμώδεις παθήσεις
- Εσωτερική αιμορραγία, θρόμβωση και φλεβίτιδα
- Φοβίες που αφορούν τη σωματική επαφή
- Καρκίνος
- Αυξημένη πίεση (υπέρταση), ανάλογα με την περίπτωση
- Σοβαρές δερματικές παθήσεις
- Περιοχές με πληγές, εγκαύματα, πρηξίματα, φλεγμονές, δερματικά εξανθήματα
- Περιοχές με κατάγματα οστών, οξείες θλάσεις μυών ή φλεγμονή των αρθρώσεων ή τενόντων
- Περιοχές με διογκωμένα αγγεία
- Οξεία δυσκοιλιότητα
- Οξύς πόνος στην κοιλιά, το θώρακα, τη μέση ή τον αυχένα
- Σε άτομα που έχουν παραφάει ή είναι νηστικά
- Όταν κάνει ζέστη ή κρύο
- Άτομα υπό την επήρεια αλκοόλ, ναρκωτικών ή φαρμάκων που επηρεάζουν τη συνείδηση
- Σε άτομα που πάσχουν από μεγάλη κόπωση
- Σε περιπτώσεις όπου κάποιος είναι συναισθηματικά ή ψυχολογικά ταραγμένος

Ρέικι

a) Τι είναι και πως λειτουργεί

«Πρωί και βράδυ στάσου με τα χέρια σε θέση προσευχής και επανέλαβε αυτά τα λόγια, δυνατά και στην καρδιά σου:

Μόνο για σήμερα δεν ανησυχώ.

Μόνο για σήμερα δε θυμώνω.

Μόνο για σήμερα σέβομαι όλους τους ανθρώπους.

Μόνο για σήμερα εργάζομαι με τιμιότητα.

Μόνο για σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για το κάθε τι.

Mikao Ousoui»

Οι πέντε αυτές ηθικές αρχές αποτελούν τη βάση του ρέικι. Έρευνες που έχουν γίνει κατά περιόδους, απέδειξαν ότι οι παραπάνω αρχές είχαν δοθεί σαν οδηγό από τον Αυτοκράτορα Μείτζι της Ιαπωνίας, για μια καλύτερη και πιο ολοκληρωμένη ζωή. Όταν



ο Μικάο Ουσουί ανέπτυξε την μέθοδο του ρέικι αποφάσισε να ενσωματώσει τα παραπάνω στη διδασκαλία του, τοποθετώντας τις αρχές αυτές στον πυρήνα της. Όπως πολύ σοφά έλεγε ο Μικάο, το ρέικι είναι μια μυστική μέθοδος με την οποία μπορείς να προκαλέσεις την ευτυχία, καθώς επίσης και ένα θαυματουργό φάρμακο που θεραπεύει όλες τις ασθένειες, σωματικές και ψυχικές. Η αρχική ιαπωνική ονομασία του ρέικι ήταν 'Ουσουί Ρέικι Ριόχο', όπου Ουσουί είναι το

όνομα του ιδρυτή και 'Ριόχο' η μέθοδος, η τέχνη, το σύστημα, η θεραπεία. 'Ρέικι' στα ιαπωνικά σημαίνει 'συμπαντική, ζωτική ενέργεια', είναι η ενέργεια που κατακλύει όλη τη Δημιουργία, είναι η Αγάπη.

Όπως μπορούμε να παρατηρήσουμε, η λέξη ρέικι είναι σύνθετη: ρέι+κι. 'Ρέι' στα ιαπωνικά είναι το σύμπαν, το πνεύμα, η ψυχή, η ανώτερη δύναμη και 'κι' είναι η ενέργεια, η ζωή. Το σύστημα του Δρ. Ουσουί κατά τη γνώμη μου, δεν είναι μόνο η

απλούστερη και πιο φυσική μέθοδος θεραπείας αλλά και ένας αποτελεσματικός τρόπος μετάδοσης αυτής της συμπαντικής ενέργειας.

Παντού γύρω μας και μέσα μας υπάρχει ενέργεια, γεγονός που έχει αποδειχθεί από πολλές επιστημονικές έρευνες. Τόσο τα έμψυχα, όσο και τα άψυχα όντα αποτελούνται από ενέργεια. Οτιδήποτε υπάρχει στη Γη, ακόμη και η ίδια η Γη, αλλά και ολόκληρο το Σύμπαν λειτουργεί με ενέργεια. Το ρέικι όπως και οι περισσότερες ενεργειακές θεραπείες επιζητά την ισορροπία αυτής της ενέργειας. Όταν η ενέργεια αυτή ρέει ομαλά, χωρίς να υπάρχει απώλεια, πλεόνασμα ή μπλοκάρισμα, τότε υπάρχει υγεία, αρμονία και διαύγεια. Αν συμβαίνει το αντίθετο σύμφωνα με την θεωρία του ρέικι τότε συναντώνται προβλήματα υγείας και αρμονίας. προβλήματα σωματικά, ψυχικά, πνευματικά.

Όπως προείπαμε το ρέικι επιδιώκει την ελεύθερη ροή της ενέργειας μέσα από τα επτά βασικά και άλλα πολλά δευτερεύοντα κέντρα ενέργειας, τα τσάκρα, που υπάρχουν μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Όταν αυτά τα τσάκρα είναι μπλοκαρισμένα, δημιουργείται ανισορροπία, δηλαδή ασθένεια. Συμπερασματικά, το ρέικι μπορεί να μας βοηθήσει να ξαναβρούμε το δρόμο μας προς την ολιστική θεραπεία και την ολοκλήρωση.



Σκόπιμο είναι να αναφέρουμε ότι το ρέικι δεν έχει καμιά σχέση με πνευματισμό ή αποκρυφισμό, πνεύματα ή δαίμονες. το ρέικι δεν είναι ούτε θρησκεία ούτε αίρεση. Το ρέικι έχει να κάνει με την συμπαντική ενέργεια που υπάρχει γύρω μας, την ενέργεια που επηρεάζει άμεσα τις ζωές μας.



Η θεραπευτική τέχνη του ρέικι επιφέρει βαθιά χαλάρωση, πράγμα που ενεργοποιεί το σώμα και ενισχύει την ικανότητα αυτό-ίασης- αυτό-εξέλιξης. Πρέπει να υπογραμμίσουμε στο σημείο αυτό ότι η μέθοδος αυτή δεν υποκαθιστά καμιά άλλη ιατρική-θεραπευτική θεραπεία, αλλά λειτουργεί συμπληρωματικά με αυτές έχοντας θετικά αποτελέσματα για τον άνθρωπο. για την σωματική, πνευματική και ψυχική του υγεία.

b) Οι ρίζες του Ρέικι

Ο άνθρωπος από την πρώτη κιόλας στιγμή της δημιουργίας του είχε ανάγκη να δαμάσει τα προβλήματα υγείας, σωματικής και ψυχικής. Έτσι λοιπόν πολλές φορές στρεφόταν στη θρησκεία αλλά και σε ορισμένες άλλες εναλλακτικές θεραπείες.



Το ρέικι είναι μια πανάρχαια θεραπευτική μέθοδος που δεν αποτελεί σε καμιά περίπτωση θρησκεία. Τις ρίζες του μπορεί να συναντήσει κανείς/καμιά στην Ινδία και στο Θιβέτ της αρχαιότητας. Στα μέσα περίπου του 19ου αιώνα ήρθε ξανά στο φως με τον Μικάο Ουσουί στο Κιότο της Ιαπωνίας.

Ο Μικάο Ουσουί (1865-1926) γεννήθηκε στην Ιαπωνία. Ήταν καθηγητής θεολογίας στο Κιότο, την παλιά αυτοκρατορική πρωτεύουσα της Ιαπωνίας.

Κατά τη διάρκεια του εργασιακού του βίου ήρθε αντιμέτωπος με την παρακάτω κρίσιμη ερώτηση, την οποία έθεσε σε εκείνον ένας μαθητής του: «Πώς θεράπευε ο Χριστός;». Θα μπορούσε άραγε ο Δρ. Ουσουί να κάνει μια τέτοια θεραπεία;

Η ερώτηση αυτή προβλημάτισε ιδιαίτερα τον Ουσουί. Καθώς δεν μπορούσε λοιπόν να απαντήσει στις ερωτήσεις των φοιτητών του, αποφάσισε την επόμενη κιόλας μέρα να παραιτηθεί από το πανεπιστήμιο και να εγκαταλείψει την πατρίδα του, θέτοντας στόχο της ζωής του την εύρεση της απάντησης αυτής της διόλου εύκολης ερώτησης και της ανακάλυψης της τέλεις θεραπείας της Γης.



Ο δρόμος του τον οδήγησε στην Αμερική, στο πανεπιστήμιο του Σικάγου, όπου σπούδασε σε βάθος τις χριστιανικές γραφές και πήρε διδακτορικό στη μελέτη των θρησκειών όλου του κόσμου. Το μόνο που βρήκε αρχικά ήταν ότι ο Χριστός θεράπευε με τα χέρια και το άγγιγμά του και πως και άλλοι άγιοι κι άλλες αγίες είχαν αυτή τη δύναμη. Καθώς οι Χριστιανικές

Γραφές δεν μπόρεσαν να τον βοηθήσουν ιδιαίτερα, εγκατέλειψε την Αμερική και ταξίδεψε στη Βόρεια Ινδία. Κατά τη διάρκεια της αναζήτησής του εκεί ανακάλυψε ότι κι ο Βούδας είχε τη δύναμη



να θεραπεύει. Το γεγονός αυτό αποτέλεσε το κίνητρό του για να επιστρέψει πίσω στην Ιαπωνία και να μελετήσει τις βουδιστικές σούτρες, τους σανσκритικούς τύπους καθώς και ορισμένα σύμβολα που έμοιαζε να περιέχουν τις απαντήσεις στα ερωτήματά του.

Την περίοδο αυτή επισκέφθηκε πολλά βουδιστικά μοναστήρια. Σε ένα από αυτά, ο Ουσουί βρήκε έναν ηλικιωμένο ηγούμενο που ασχολούνταν με τις θεραπείες. Έμεινε λοιπόν στο μοναστήρι και μελέτησε τις βουδιστικές γραφές με τη βοήθεια του ηγούμενου. Καθώς μελετούσε, ανακάλυψε αυτό που επι επτά ολόκληρα χρόνια αναζητούσε: τα σύμβολα και την περιγραφή του τρόπου με τον οποίο θέραπευε ο Βούδας.

Ο Ουσουί διέθετε πλέον τη γνώση (know how) αυτής της θεραπευτικής τέχνης αλλά σε καμιά περίπτωση δεν μπορούσε να θεραπεύσει. Για τον λόγο αυτό αποφάσισε να αφήσει στην άκρη την έρευνα και να στρέψει αλλού την προσοχή του, στον ίδιο του τον εαυτό. Για να το πετύχει αυτό, έμεινε για 21 ημέρες στο Όρος Κουράμα, έναν ιερό, έρημο τόπο όπου αποξενωμένος από όλους κι όλα, νηστεύοντας, μπορούσες να διαλογιστείς, να ανακαλύψεις τον εαυτό σου, στρεφόμενος στα ενδόψυχά σου.

Εκεί, πήρε την απάντηση στο ερώτημά του με τη μορφή ενεργειακών κυμάτων, φωτός και συμβόλων. Εκεί άρχισε να συνειδητοποιεί ότι ήξερε πια πώς να μεταδίδει την ενέργεια της δύναμης της ζωής και να βοηθά και άλλους να ανακαλύψουν την τελευταία. Αρχικά, έγινε θεραπευτής των αρρώστων αλλά στη συνέχεια γνώρισε την απόρριψη των ανθρώπων και τη σκληρή κριτική. Ύστερα από κάποιες απογοητεύσεις που είχε, κατέληξε στο ότι προκειμένου να οδηγηθούμε σε θετικά αποτελέσματα μέσω

του ρέικι, θα πρέπει να υπάρχει επιλογή, σεβασμός, ανταλλαγή και ευγνωμοσύνη. Έψαγε έτσι για ανθρώπους που πραγματικά επιθυμούσαν να αλλάξουν τη ζωή τους και δίδαξε την τέχνη του ρέικι σε όλη την Ιαπωνία. Διάδοχος του Ουσουί έγινε ο Τζουζιρο Χαγιάσι. Αρχικά εργάστηκαν μαζί για τη βελτίωση και τη γενικότερη ανάπτυξη του ρέικι. Ο Χαγιάσι άνοιξε μια κλινική στο Τόκιο, όπου θεραπευτές έδιναν θεραπεία ρέικι σε χιλιάδες άτομα. Μετά το θάνατο του Ουσουί, ο Χαγιάσι έγινε ο δεύτερος μεγάλος



δάσκαλος του ρέικι. Η φήμη του ρέικι άρχισε να εξαπλώνεται. Η Χεβάγιο Τακάτα διαδέχθηκε τον Δρ. Χαγιάσι. Γεννήθηκε το 1900 στη Χαβάη από Ιάπωνες γονείς. Έπασχε από χρόνια σωματικά και ψυχικά προβλήματα, γεγονός που την οδήγησε στην κλινική του Χαγιάσι. Έμεινε εκεί αρκετούς μήνες και λάμβανε ρέικι καθημερινά. Η υγεία της βελτιώθηκε ιδιαίτερα και έτσι η Τακάτα, έκπληκτη, ζήτησε από το Χαγιάσι να της διδάξει την θεραπευτική αυτή τέχνη. Στη συνέχεια, η Τακάτα έφυγε για τη Χαβάη όπου και αφιερώθηκε με σεβασμό στην

μελέτη και την εκπαίδευση της τεχνικής του ρέικι.

Μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και την καταστροφή της κλινικής του Χαγιάσι, η Τακάτα έγινε Μάστερ του ρέικι και έτσι το ρέικι διαδόθηκε και στη δύση. Τον Δεκέμβριο του 1980 η Τακάτα, μαζί με ορισμένους ρέικι μάστερς, ίδρυσε τον Αμερικάνικο Σύνδεσμο Ρέικι, με σκοπό να οργανώσει και να συντονίσει τη μετάδοση της γνώσης του ρέικι.



Σήμερα υπάρχουν δύο οργανισμοί που εκπροσωπούν το ρέικι: ο Αμερικάνικος Διεθνής Σύνδεσμος Ρέικι και η Ένωση του Ρέικι.

Παρ' όλο το ταξίδι του στο χρόνο και τον κόσμο, το ρέικι παραμένει ένα με πολλές παραλλαγές και μορφές. Πολλοί είναι εκείνοι που

λαμβάνουν καθημερινά τα πολλαπλά οφέλη του. Η εξέλιξη έφερε στο φως κι άλλα συστήματα ρέικι όπως το Αγγελικό, το Καρούνα, το Σαμπάλλα, το Παϊτάριαν και πολλά άλλα. Το καθένα, φέρει τη δική του σφραγίδα όλα όμως προέρχονται από το κλασικό Ουσούι Ρέικι..



c) Το ρέικι και οι ευεργετικές του ιδιότητες

Κάθε άνθρωπος αντιδρά στο ρέικι με διαφορετικό τρόπο. Η πιο κοινή εμπειρία κατά τη διάρκεια της θεραπείας είναι η βαθιά ηρεμία και γαλήνη.

Το ρέικι λειτουργεί σε όλα τα επίπεδα, ενισχύοντας την ικανότητα αυτοθεραπείας του οργανισμού. Βοηθά στην ανακούφιση των πόνων, στην βελτίωση των προβλημάτων του αυχένα, της πλάτης, της μέσης, των γονάτων, στην καταπολέμηση των πονοκεφάλων και των ημικρανιών. Μπορεί ακόμη να βοηθήσει στην εξάλειψη του στομαχόπονου, των κολικών, των νευραλγιών, των μυϊκών πόνων. Συμβάλει ακόμη στην θεραπεία των διαστρεμμάτων, των φλεγμονών και καψιμάτων. Παράλληλα μπορεί να συμβάλλει στην μείωση των παρενεργειών των φαρμάκων σε σοβαρές ασθένειες, όπως καρδιοπάθειες και στην ταχύτερη ανάρρωση ύστερα από χειρουργικές επεμβάσεις. Κάθε άλλο παρά ασήμαντη είναι και η επενέργειά του σε χρόνιες παθήσεις, σε ψυχοσωματικά προβλήματα, στην εξάλειψη του άγχους, στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων και στην προώθηση της αυτογνωσίας με προορισμό την κατανόηση και την αγάπη του εαυτού μας.

Το ρέικι έχει μια δικιά του 'λογική'. Γνωρίζει από μόνο του πού και σε τι βαθμό πρέπει να δράσει και να στείλει ενέργεια. Για τον λόγο αυτό δεν είναι απαραίτητη η διάγνωση πριν από τη θεραπεία,

γεγονός που μας γλιτώνει σίγουρα από πολλά λάθη. Αρκεί να αφήσουμε τους εαυτούς μας ελεύθερους να δεχτούν ρέικι. Αρκεί να αφήσουμε την ενέργεια να ρέει ελεύθερα στο σώμα, στην ψυχή και στο σώμα μας.

Ας επιτρέψουμε λοιπόν στην ενέργεια αγάπης του ρέικι να αγγίξει τη ψυχή και το

σώμα μας, να ταξιδέψει ελεύθερα στο εσωτερικό μας και να ευεργετηθούμε από εκείνη. Το ρέικι και οι ευεργετικές του ιδιότητες



d) Οι θεμελιώδεις αρχές του ρέικι

Η σημασία των αρχών του ρέικι είναι μεγάλη. Πρώτος τις επινόησε ο αυτοκράτορας Μείτζι της Ιαπωνίας, με σκοπό την ανάπτυξη μιας ήρεμης, θετικής και κατ' επέκταση

μιας ολοκληρωμένης ζωής. Η αληθινά θετική κατάσταση του νου είναι εκείνη που φέρνει επαρκή ευτυχία σ' εμάς και στους άλλους.



Η σοφία αυτών των αρχών οδήγησε τον Ουσουί, ιδρυτή του ρέικι, στον εστερνισμό αυτών.

Πίστευε ότι αν οι αρχές αυτές γίνουν μέρος της ζωής μας, η σοφία, η συμπόνια και η δύναμη που βρίσκονται μέσα σ' αυτές, μπορούν να μας οδηγούν και να μας στηρίζουν, όχι μόνο στη χρήση του ρέικι, αλλά και σ' όλες τις άλλες πλευρές της καθημερινής μας ζωής.

Είναι πολύ πιθανό ο Δρ. Ουσουί να τις δίδαξε στους μαθητές και στις μαθήτριές του, για να τους/τις βοηθήσει να κατανοήσουν τη σημασία που έχει το να αναλαμβάνεις την ευθύνη των πράξεών σου καθώς επίσης και το να σέβεσαι την αξία του εαυτού σου.

Προκειμένου να κατανοήσουμε την αξία των πέντε αρχών του ρέικι θα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας σ' αυτές. Κάθεμια από τις αρχές αυτές μπορεί να ερμηνευτεί και να προσφέρει ευτυχία σε όποιον την κάνει κομμάτι του εαυτού του. 'Μόνο για σήμερα' είναι η φράση πυρήνας των αρχών του ρέικι. Είναι μια φράση με τόσο μεγάλη σημασία. Ο καθένας και η καθεμιά μας χάνει ένα σημαντικό κομμάτι της ενέργειάς του, όταν φέρει το φορτίο του παρελθόντος, κι όταν ανησυχεί για ένα αβέβαιο μέλλον, τόσο που χάνει το παρόν. Στην πραγματικότητα το μόνο που έχουμε είναι το σήμερα. Αν αυτή τη φράση επαναλαμβάνουμε καθημερινά, κάθε πρωί πριν ξεκινήσουμε την ημέρα μας, τότε σύμφωνα με τον Ουσουί αλλά και κατά τη δική μου γνώμη, η ευτυχία και η ηρεμία θα ζουν μέσα μας!

Μόνο για σήμερα δεν ανησυχώ

Οι ανησυχίες μαστίζουν την ψυχολογία των ανθρώπων. Είναι γεγονός ότι αφιερώνουμε τον περισσότερο χρόνο της ζωής μας στο να 'ανησυχούμε'. Ανησυχούμε για το παρελθόν και τα πιθανά λάθη του καθώς επίσης και για το μέλλον και την αβεβαιότητά του. Έτσι δε χαιρόμαστε τη ζωή και τις απολαύσεις της, αλλά ζούμε βυθισμένοι στις σκέψεις μας. Κι είναι άδικο για μια ανθρώπινη ψυχή να παλεύει να ξεφύγει από τη φυλακή του εαυτού της.

Αν δεχτούμε όσα μας έχουν συμβεί και κοιτάξουμε κατάματα τις ανησυχίες μας, αυτές θα εξαφανιστούν. Γιατί το μόνο που ήθελαν ήταν να τις προσέξουμε. Αν το πετύχουμε αυτό, τότε πραγματικά θα απαλλαχτούμε από το άγχος, θα ηρεμήσουμε και θα απολαύσουμε την πραγματική ουσία της ζωής, της Αγάπης.

Μόνο για σήμερα δε θυμώνω

Θυμός... τόσο 'απαίσιο' συναίσθημα. Κι όμως υπήρχε από πάντα και συνεχίζει να υπάρχει στις ζωές μας. Ο θυμός δίχως άλλο δημιουργεί προβλήματα στις ζωές μας. Όταν βρισκόμαστε υπό την επήρεια του θυμού, χάνουμε τον έλεγχο των σκέψεων και των πράξεών μας, καταστρεφόμαστε. Ο ανεξέλεγκτος θυμός είναι ο χειρότερος εχθρός μας. Ο χειρότερος εχθρός της ευημερίας μας και του αρμονικού τρόπου ζωής μας..

Τι είναι όμως αυτό που μπορεί να μας βοηθήσει να απαλλαχτούμε από καθετί που μας θυμώνει;

Η υπομονή είναι σύμφωνα με τον Ουσουί το 'φάρμακο' που μπορεί να θεραπεύσει αυτήν την 'ασθένεια'. Ένας υπομονετικός άνθρωπος, που έχει μάθει να δέχεται τα πράγματα και να τα υπομένει και πάνω από όλα να είναι υπομονετικός με τον ίδιο του τον εαυτό, μπορεί να κερδίσει πολλά πράγματα και να μεταμορφωθεί σε έναν ευτυχισμένο και γεμάτο δύναμη για συγχώρεση άνθρωπο.



Εξασκώντας λοιπόν την υπομονή μας θα πετύχουμε κάτι πολύ σημαντικό, να

απαλλαχτούμε από κάθε αρνητική σκέψη.

Μόνο για σήμερα σέβομαι όλους τους ανθρώπους.

Ο σεβασμός είναι μια λέξη γεμάτη νόημα. Είναι πραγματικά τόσο σπουδαίο να σεβόμαστε ο ένας τον άλλο. Κι αν μπορούμε να σεβαστούμε τον εαυτό μας και να τον δεχτούμε όπως είναι, τότε μπορούμε να σεβαστούμε και τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν. Ο σεβασμός θεραπεύει και ανυψώνει. Με το να σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους μας μπορούμε να ζήσουμε αρμονικά, σε μια κοινωνία ενότητας.

Άλλωστε ο
σεβασμός



Μόνο για σήμερα εργάζομαι με τιμότητα.

Εργάζομαι με τιμότητα σημαίνει είμαι αληθινός και δεν εξαπατώ. Αυτή η ειλικρίνεια και η αλήθεια μας γεμίζει δύναμη και αισιοδοξία. Καθώς γινόμαστε πιο δυνατοί βοηθάμε και τους άλλους να καταφέρουν τα ίδια για τον εαυτό τους. Κι αυτό είναι που μας οδηγεί στην ευτυχία. Η εργασία και η δημιουργία σίγουρα προσφέρει χαρά αλλά όταν αυτή είναι τίμια! Μόνο τότε γευόμαστε τις χαρές της δημιουργίας. Μόνο τότε επωφελούμαστε από τα ευεργετικά στοιχεία της εργασίας μας.



Μόνο για σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη για το κάθε τι



Εκτιμώ όλα όσα έχω και κατανοώ τις αδυναμίες του εαυτού μου και των άλλων. Νιώθω ευγνωμοσύνη για όλα όσα υπάρχουν στη ζωή μου και πάνω απ' όλα αγαπώ τον εαυτό μου και τους ανθρώπους που με περιβάλλουν. Ευχαριστώ κάθε μέρα το σύμπαν για όλα όσα μου έχει προσφέρει και συνεχίζει να μου προσφέρει. Δεν νιώθω αδικημένος αλλά αντίθετα ζω για όλα όσα μου χάρισε και συνεχίζει να μου χαρίζει η ζωή.

**DEAR GOD,
I WANNA TAKE A
MINUTE, NOT TO ASK
FOR ANYTHING FROM
YOU, BUT SIMPLY TO
SAY THANK YOU,
FOR ALL I HAVE.**

Όλες οι παραπάνω αρχές μπορούν να γίνουν μέρος της καθημερινότητάς μας και να κάνουν τη ζωή μας πιο όμορφη και πιο χαρούμενη. Η τήρησή τους αποτελεί πραγματική αιτία ευτυχίας. Η ευτυχία δεν εξαρτάται από εξωγενείς παράγοντες όπως τα υλικά αγαθά και δεν υφίσταται εκτός του νου και της ψυχής.

Είμαι ευτυχισμένος/η σημαίνει τα έχω βρει με τον εαυτό μου, αγαπώ τον εαυτό μου και τους συνανθρώπους μου, ζω με ηρεμία και αρμονία! Καθετί πέρα από αυτά δεν έχει να κάνει σε καμιά περίπτωση με την ευτυχία.

Σήμερα ωστόσο, πολλοί παράγοντες επιχειρούν να γκρεμίσουν τα θεμέλια της ευτυχίας και να φανούν ως μοναδικές και αρκετές αρχές για την προώθηση της τελευταίας, παραπλανώντας έτσι τις ανθρώπινες υπάρξεις. Παρ' όλα αυτά το μόνο που καταφέρνουν είναι να μας απομακρύνουν από την πραγματική πηγή της ευτυχίας, την Αγάπη! Και εδώ έρχεται να μας βοηθήσει το ρέικι, τονίζοντας μας πώς όσο περισσότερο αναπτύσσουμε την εσωτερική μας ευτυχία, εξασκώντας τις αρχές του ή άλλες παρόμοιες πνευματικές οδηγίες και διδαχές, τόσο περισσότερο θα ευτυχούμε και θα ικανοποιούμαστε. Μέσω αυτών των αρχών μπορούμε να πετύχουμε την ανάπτυξη των εσωτερικών μας ιδιοτήτων



ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ -ΤΣΑΚΡΑ ΚΑΙ Η ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΡΕΙΚΙ

Παντού γύρω μας υπάρχει ενέργεια. Η ενέργεια αυτή μεταφέρεται σε ολόκληρο το ανθρώπινο σύστημα μέσω των ενεργειακών καναλιών, των μεσημβρινών, που λειτουργούν σαν δίκτυο αρτηριών.

Ειδικά ενεργειακά κέντρα του σώματος μεταβολίζουν και διοχετεύουν την ενέργεια στο σώμα μας. Τα κέντρα αυτά ονομάζονται 'τσάκρα'. Η ονομασία 'τσάκρα' προέρχεται από



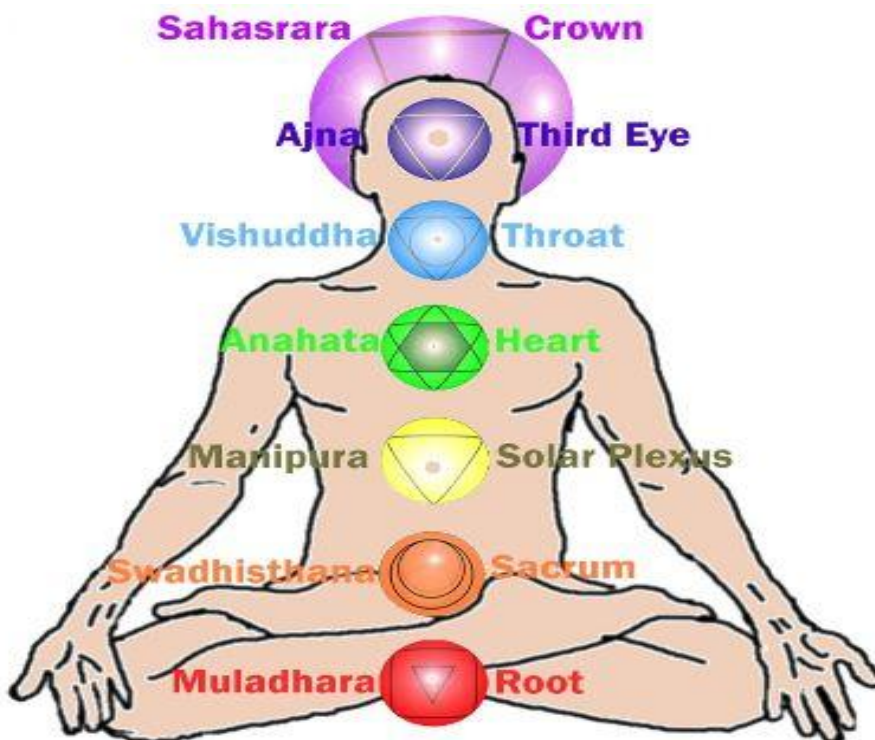
τα σανσκριτικά και σημαίνει 'τροχός'. Στην ουσία πρόκειται για ενεργειακά κέντρα που υπάρχουν στο σώμα του ανθρώπου. Τα κέντρα αυτά περιστρέφονται απορροφώντας και εκπέμποντας ενέργεια.

Αν τα ενεργειακά κέντρα-τσάκρα βρίσκονται σε ισορροπία τότε και ολόκληρο το ανθρώπινο σύστημα, σώμα, ψυχή και πνεύμα, ισορροπεί. Αν όμως συμβαίνει το αντίθετο δημιουργούνται προβλήματα.

Το ρέικι όπως προείπαμε μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στην εξισορρόπηση της ενέργειας.

Κάθε τσάκρα σχετίζεται με ένα ορισμένο μέρος του σώματος και με ένα ορισμένο όργανο στο οποίο παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για να λειτουργήσει. Υπάρχουν επτά βασικά τσάκρα που αντιστοιχούν στους επτά κύριους αδένες του

ενδοκρινικού συστήματος. Επιπλέον κάθε ενεργειακό κέντρο αντιστοιχεί σε μια ορισμένη άποψη της ανθρώπινης συμπεριφοράς και ανάπτυξης. Τα κατώτερα τσάκρα σχετίζονται με συναισθήματα και με ανάγκες ενώ τα ανώτερα με νοητικές και πνευματικές φιλοδοξίες και ικανότητες του ανθρώπου. Τα τσάκρα αυτά θα αναλύσουμε παρακάτω.



ΤΣΑΚΡΑ ΤΗΣ ΒΑΣΗΣ Η ΡΙΖΙΚΟ:

Βρίσκεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης και πιο συγκεκριμένα στην περιοχή του κόκκυγα για τους άνδρες και μεταξύ των ωοθηκών για τις γυναίκες. Ενώνει το κεντρικό ενεργειακό σύστημα με τη γη. Υποστηρίζει την επιθυμία μας για ζωή και εφοδιάζει το σώμα μας με ζωτικότητα. Η ενέργειά του σχετίζεται με τη θεμελιώδη ανάγκη για επιβίωση. Ο αδένας με τον οποίο σχετίζεται είναι τα επινεφρίδια και το χρώμα του είναι το κόκκινο. Ένα ανοιχτό και υγιές πρώτο τσάκρα σημαίνει ‘ναι στη ζωή’! Ένα κλειστό τσάκρα βάσης σημαίνει κατάθλιψη, έλλειψη ενέργειας, ανασφάλεια.

ΤΣΑΚΡΑ ΤΟΥ ΙΕΡΟΥ ΟΣΤΟΥ:

Το δεύτερο τσάκρα βρίσκεται λίγο πιο κάτω από τον αφαλό, μπροστά στο ιερό οστό. Είναι το κέντρο της σεξουαλικής ενέργειας και έτσι σχετίζεται με την αναπαραγωγή, την σεξουαλικότητα, τη φυσική ευχαρίστηση και τον τρόπο προσέλκυσης των φίλων. Είναι ένα μέρος όπου οι άνθρωποι κρύβουν τις ενοχές και τις ταπεινώσεις τους. Το χρώμα του είναι το πορτοκαλί και ο αδένας με τον οποίο σχετίζεται είναι οι γονάδες(όρχις και ωοθήκες αντίστοιχα). Ένα ανοιχτό δεύτερο τσάκρα σημαίνει υγιή σεξουαλική ζωή, απόλαυση και ικανοποίηση. Ένα κλειστό δεύτερο τσάκρα προκαλεί σεξουαλικές ασθένειες, φοβίες, επαγγελματικά και οικονομικά προβλήματα.

ΤΣΑΚΡΑ ΤΟΥ ΗΛΙΑΚΟΥ ΠΛΕΓΜΑΤΟΣ:

Το τρίτο τσάκρα βρίσκεται λίγο πιο πάνω από τον αφαλό, στην περιοχή του στομάχου. Συμβολίζει τη σχέση με τον εαυτό μας και το κέντρο της δύναμής μας, τον εγωισμό και την αυτοπεποίθησή μας. Είναι το πραγματικό κέντρο του σώματος, το μέρος όπου κατανέμεται η σωματική ενέργεια. Εμπιστοσύνη, αιτίες, φόβος και θυμός κλειδώνονται σ' αυτό. Είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι όταν φοβόμαστε, νιώθουμε αυτήν την περιοχή να σφίγγεται. Το χρώμα του είναι κίτρινο και ο αδένας με τον οποίο σχετίζεται είναι το πάγκρεας. Ένα ανοιχτό τρίτο τσάκρα φέρνει ισορροπία, αρμονία και αυτοπεποίθηση-αυτοεκτίμηση. Ένα κλειστό τρίτο τσάκρα έχει ως επακόλουθο την έλλειψη αυτοεκτίμησης, τη μη αποδοχή του εαυτού, και τη δημιουργία άγχους.

ΤΣΑΚΡΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ:

Το τέταρτο τσάκρα βρίσκεται στο κέντρο του θώρακα κοντά στην καρδιά. Είναι το κέντρο της αληθινής, δίχως όρους αγάπης, στοργής, χαράς αλλά και της λύπης και του πόνου. Είναι ένα από τα δύο πιο σημαντικά τσάκρα διαμέσου του οποίου η ενέργεια του ρέικι εισέρχεται στο ενεργειακό σύστημα κάποιου ανθρώπου. Το χρώμα του είναι το πράσινο και ο αδένας με τον οποίο σχετίζεται είναι ο θύμος. Ανοιχτό τέταρτο τσάκρα σημαίνει αγάπη, θετικότητα, εμπιστοσύνη, χαρά και αισιοδοξία ενώ ένα κλειστό τέταρτο τσάκρα προκαλεί ασθένειες καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος, ψυχρότητα, κατάθλιψη και απογοήτευση.

ΤΣΑΚΡΑ ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ:

Το πέμπτο τσάκρα βρίσκεται στη βάση του λαιμού και ρυθμίζει την επικοινωνία μας με τους άλλους, κατά πόσο δηλαδή εκφράζουμε αυτό που νιώθουμε και θέλουμε. Είναι το τσάκρα της έκφρασης της δημιουργικότητας. Το χρώμα του είναι το γαλάζιο και ο αδένας με τον οποίο σχετίζεται είναι ο θυροειδής. Ανοιχτό πέμπτο τσάκρα σημαίνει υγιής επικοινωνία με τους άλλους, θάρρος και ειλικρίνεια ενώ ένα κλειστό πέμπτο τσάκρα δημιουργεί προβλήματα στην επικοινωνία και στην υγεία του λαιμού και προκαλεί έλλειψη εμπιστοσύνης.

ΤΣΑΚΡΑ ΤΟΥ ΤΡΙΤΟΥ ΜΑΤΙΟΥ :

Το έκτο τσάκρα βρίσκεται στο κέντρο του μετώπου μεταξύ των φρυδιών. Το τσάκρα αυτό ελέγχει τη σκέψη, τη διαίσθηση, τη λογική και τις ψυχικές ικανότητες. Είναι η έδρα της θέλησης, της διανόησης, και του πνεύματος. Το χρώμα του είναι το μωβ και ο αδένας στον οποίο αντιστοιχεί είναι η υπόφυση. Το άνοιγμα του τρίτου ματιού αντιστοιχεί στην πνευματική αφύπνιση, την ευφυΐα, τη διαίσθηση και τη φαντασία ενώ το αντίθετο

δημιουργεί νοητική σύγχυση , έλλειψη φαντασίας και οραματισμού καθώς επίσης και περιορισμένη αντίληψη.

ΤΣΑΚΡΑ ΤΟΥ ΣΤΕΜΜΑΤΟΣ:

Το έβδομο τσάκρα βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού και επεκτείνεται σε διάφορες κατευθύνσεις πάνω από το κεφάλι. Αυτό το τσάκρα αντιπροσωπεύει το υψηλότερο επίπεδο συνειδητότητας που μπορεί να πετύχει η ανθρωπότητα , γνωστό σαν φώτιση. Γι αυτό το λόγο ένας πνευματικά αφυπνισμένος άνθρωπος αναπαριστάται συχνά με ένα φωτοστέφανο ή ακτίνες φωτός γύρω από το κεφάλι του. Είναι το πιο σημαντικό τσάκρα διαμέσου του οποίου εισέρχεται στο σώμα η ενέργεια του ρέικι. Το χρώμα του είναι το λευκό ή το χρυσό και ο αδένας με τον οποίο σχετίζεται είναι η επίφυση. Ανοιχτό έβδομο τσάκρα σημαίνει εσωτερική σοφία, πνευματική αφύπνιση και φώτιση ενώ κλειστό έβδομο τσάκρα σημαίνει μοναξιά, φοβίες, αβεβαιότητα και έλλειψη του σκοπού της ζωής.

Το ρέικι μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στην εξισορρόπηση της ενέργειας στα πλαίσια όλων αυτών των τσάκρα. Σύμφωνα με τον Ουσουί, εφοδιάζοντας τα ενεργειακά κέντρα με ρέικι ,το οποίο είναι υψηλή και καθαρή ενέργεια ,τα τελευταία αρχίζουν να δονούνται και τα μπλοκαρίσματα που υπάρχουν σ' αυτά αρχίζουν σιγά σιγά να διαλύονται. Έτσι τα τσάκρα γεμίζουν με θετική ενέργεια με αποτέλεσμα σώμα και πνεύμα ακτινοβολούν υγεία και αισιοδοξία.



ΤΟ ΡΕΙΚΙ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

Μετά τη μύηση ακολουθεί η θεραπεία. Κατά τη διάρκειά της ένα ευχάριστο συναίσθημα ζεστασιάς αγγίζει τον θεραπευόμενο στην περιοχή όπου εφαρμόζεται. Το στρες δίνει τη θέση του στην ηρεμία και τη χαλάρωση.

Μια θεραπεία διαρκεί περίπου μία ώρα. Στις περιπτώσεις των ηλικιωμένων και των βαριά αρρώστων, η θεραπεία δεν θα πρέπει να διαρκεί πάνω από είκοσι με τριάντα λεπτά. Μετά το πέρας κάποιων συνεδριών ο



χρόνος αυτός μπορεί σταδιακά να αυξάνεται. Για τα μωρά και τα μικρά παιδιά συνήθως αρκούν τα δέκα με είκοσι λεπτά. Σύμφωνα με τον οδηγό θεραπείας του ρέικι θα πρέπει να μένεις τρία με πέντε λεπτά σε κάθε σημείο.

Η θεραπευτική αγωγή ρέικι γίνεται με τον δέκτη ξαπλωμένο ή καθισμένο φορώντας συνήθως τα ρούχα του. Αν ο δέκτης το επιθυμεί μπορεί να βγάλει τα παπούτσια του. Μετά τη θεραπεία ο ασθενής θα πρέπει να ξεκουραστεί για ένα μικρό χρονικό διάστημα. Αυτό μπορεί να τον βοηθήσει στην καλύτερη επίλυση των προβλημάτων.

Σχετικά με τον θεραπευτή, σκόπιμο είναι να αναφερθούμε στο γεγονός ότι



πρόκειται για ένα κανάλι ενέργειας. Είναι εκείνος που επιτρέπει στο ρέικι να διοχετευτεί μέσω των χεριών του σε ολόκληρο το σώμα του δέκτη. Αν υπάρχει κάποιο δερματικό πρόβλημα στα χέρια του θεραπευτή παραδείγματος χάρι ένα έγκαυμα, το ρέικι μπορεί να γίνει απομακρύνοντας τα χέρια, λίγα εκατοστά από το σώμα του ασθενή. Το ρέικι μπορεί να λειτουργήσει εξίσου αποτελεσματικά έως πέντε

εκατοστά μακριά από το σώμα.

Το ρέικι είναι μια καταπληκτική και καθόλου ενοχλητική θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει εξίσου σημαντικά σε σωματικά και ψυχικά προβλήματα. Ασθενείς με χρόνιες παθήσεις χρειάζονται περισσότερες θεραπείες και αρχικά τουλάχιστον η συχνότητα των εφαρμογών θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη.

Η θεραπεία του παραδοσιακού ρέικι περιλαμβάνει κάποιες βασικές κινήσεις των χεριών πάνω στο σώμα. Οι κινήσεις αυτές γίνονται με καθορισμένη σειρά. Αρχικά οι κινήσεις αυτές ήταν δώδεκα, στη συνέχεια όμως προστέθηκαν κι' άλλες.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΡΕΙΚΙ

- Κατά τη διάρκεια της θεραπείας κρατάμε τα δάχτυλα ενωμένα.
- Αφαιρούμε κάθε είδους μεταλλικό αντικείμενο τόσο από εμάς όσο και από τον θεραπευόμενο.
- Αγγίζουμε απαλά τον θεραπευόμενο. Θα τον βοηθήσουμε να νιώσει καλύτερα αν ζητήσουμε να μάθουμε τις εντυπώσεις του. Έτσι αν κάτι δεν του αρέσει ή τον ενοχλεί θα έχουμε έτσι την ευκαιρία να το διορθώσουμε
- Θα βοηθήσει ιδιαίτερα στην γενικότερη χαλάρωση του θεραπευόμενου το να έχουμε ζεστά χέρια. Το ζεστό νερό ή η μεταξύ τους τριβή μπορεί να δώσει λύση στο πρόβλημα των κρύων χεριών.
- Κατά τη διάρκεια ης θεραπείας θα ήταν καλό να μην σταυρώναμε τα χέρια μας τόσο εμείς όσο και ο ίδιος ο θεραπευόμενος.
- Μπορούμε να βοηθήσουμε στην καλύτερη γείωση τόσο του εαυτού μας όσο και του θεραπευόμενου με το να επιλέγουμε για το τέλος της θεραπείας τα πέλματα.

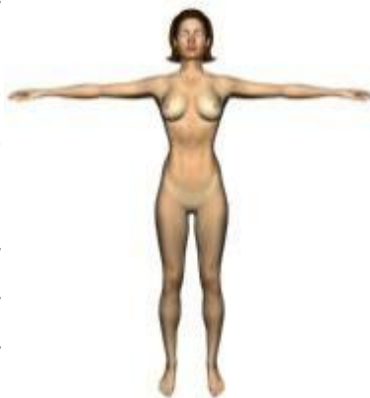
Ρεφλεξολογία

Με τον όρο ρεφλεξολογία αναφερόμαστε στην εναλλακτική θεραπευτική μέθοδο η οποία ασχολείται με τα αντανακλαστικά - θεραπευτικά σημεία που υπάρχουν στο σώμα μας. Το ανθρώπινο σώμα εμπεριέχει ένα πολύ δυνατό



αυτοθεραπευτικό σύστημα, ικανό να θεραπεύσει, αν του δοθεί το έναυσμα, πλήθος παθολογικών ζητημάτων χωρίς την ελάχιστη συνδρομή χημικών σκευασμάτων όπου ακολουθούν την κλασσική ιατρική. Για την ιστορία αξίζει να ειπωθεί, ότι η ρεφλεξολογία παρέχει λύσεις σε ζητήματα υγείας στους Κινέζους εδώ και έξι χιλιάδες χρόνια.

Πραγματικά οι ρίζες της χάνονται στα βάθη της ιστορίας και μόνον κάποιες γενικές αναφορές έχουμε από τους αρχαίους λαούς της Κίνας, της Αιγύπτου καθώς και της Ελλάδας. Όλο μας το σώμα, κυριολεκτικά από την κορυφή ως τα νύχια, κρύβει κάτω από την επιδερμίδα αντανακλαστικά σημεία, τα οποία διαφοροποιούνται ως προς το μέγεθος αναλόγως της περιοχής που απευθύνονται. Το σώμα χωρίζεται – νοητά πάντα – σε δυο ημιμόρια και έτσι έχουμε την δεξιά και την αριστερή πλευρά, όπου η κάθε μια αναλαμβάνει να θεραπεύσει την ίδια αντιστοίχως. Αν για παράδειγμα υφίσταται βλάβη στον αριστερό ώμο, η αυτοθεραπευτική προσέγγιση θα γίνει από τα αντανακλαστικά σημεία της αριστερής μεριάς του σώματος.



a) Ιστορική αναδρομή

Οι ρίζες της Ρεφλεξολογίας ξεκινούν τουλάχιστον 5.000 χρόνια π.Χ., όταν οι Κινέζοι εξασκούσαν μια μορφή πιεσοθεραπείας με τα χέρια σε διάφορα μέρη του σώματος και στα πέλματα.

Από το **2.330** π.Χ. στην Ανκμαχόρ στη Σαχάρα, βρέθηκε πάπυρος σε τάφο ιατρών όπου εμφανίζεται η εφαρμογή Ρεφλεξολογίας από θεραπευτή. Φαίνεται δηλαδή να κρατά και να τρίβει ο θεραπευτής τα πέλματα και τα χέρια του ασθενούς μ' ένα συγκεκριμένο "ρεφλεξολογικό" τρόπο.

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

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

Στην **Ευρώπη** τώρα, από το 400 μ.Χ. μέχρι το 1.400 μ.Χ, κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα, έχουμε μια περίοδο σκοταδισμού, με αποτέλεσμα την καταστροφή και την απόκρυψη στοιχείων γενικά, για όλες τις ειδικότητες.

Οι **πειρατές** φορούσαν σκουλαρίκια σε ορισμένα σημεία αντανακλαστικά του αυτιού, για να βρίσκονται σε εγρήγορση και ετοιμότητα. Επίσης και τα δακτυλίδια που φορούσαν είχαν σκοπό το να πιέζουν συγκεκριμένα αντανακλαστικά σημεία.

Το **πρώτο βιβλίο** που γράφτηκε αλλά και κυκλοφόρησε μ.Χ. με αντικείμενο τη θεραπεία των ζωνών του σώματος, εκδόθηκε το 1532 από δύο διάσημους Ευρωπαίους γιατρούς της εποχής που ονομάζονταν **Δρ. Ατάτις** και **Δρ. Αντάμους**. Ένα άλλο βιβλίο πάνω στο ίδιο αντικείμενο δημοσιεύτηκε λίγο αργότερα, αυτήν τη φορά στο Λάιψιγκ από κάποιον **Δρ. Μπελ**.

β) Τι ακριβώς κάνει ο ρεφλεξολόγος;

Η αρχική εργασία του ρεφλεξολόγου είναι ο εντοπισμός των αντανακλαστικών σημείων που αντιστοιχούν στην εκάστοτε πάθηση και στη συνέχεια να τα ενεργοποιήσει με απλή μάλαξη ή με σταθερή πίεση. Ο εντοπισμός των αντανακλαστικών σημείων πραγματοποιείται μέσω της αφής των δακτύλων του ρεφλεξολόγου. Για πρακτικούς λόγους ο θεραπευτής εργάζεται και με κάποια μικρά ξυλαράκια, τα οποία τον βοηθούν στην εργασία του προκειμένου να μην δουλεύει μόνιμα με τα χέρια. Μια πίεση στο αντανακλαστικό σημείο μπορεί να κρατήσει από μερικά δευτερόλεπτα έως και λίγα λεπτά, πάντα αναλόγως της έκτασης της πάθησης.

γ) Που βοηθάει η Ρεφλεξολογία



Είναι γνωστό ότι τα περισσότερα προβλήματα δημιουργούνται από άγχος και από διάφορες νευρικές εντάσεις. Με την Ρεφλεξολογία μειώνεται το άγχος, χαλαρώνουν οι εντάσεις και απελευθερώνονται οι θεραπευτικές δυνάμεις του σώματος. Έτσι όλες οι λειτουργίες του οργανισμού εναρμονίζονται και διευκολύνεται η διαδικασία αυτοθεραπείας του ατόμου.

Με τη Ρεφλεξολογία βελτιώνεται η κυκλοφορία, ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα, εξισορροπεί το ορμονικό. Λειτουργούν καλύτερα τα απεκκριτικά όργανα και έτσι ο οργανισμός αποτοξινώνεται. Μπορεί να συνδυαστεί και με οποιαδήποτε κλασική ή άλλη θεραπευτική μέθοδο

(πχ. Βελονισμό, Ομοιοπαθητική) αφού είναι τελείως φυσική και ακίνδυνη. Αλλά το βασικότερο, με οποιαδήποτε ιατροφαρμακευτική αγωγή.

1. Σε ψυχοσωματικές παθήσεις, χαλαρώνει, ανακουφίζει, απαλλάσσει από νευρική ένταση και άγχος. Μειώνει το στρες και οδηγεί στη βαθιά χαλάρωση.
2. Επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα σε πονοκεφάλους, ημικρανίες, αθλητικές κακώσεις (πχ. Διαστρέμματα, θλάσεις) βρογχίτιδες, γαστρίτιδες, αλλεργίες, άσθμα, πόνο στη μέση, ισχιαλγία και πολλές άλλες παθήσεις.

3. Αναζωογονεί τον οργανισμό, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα για την άμυνα και ενεργοποιεί τα πάσχοντα μέρη στο σώμα με στόχο την εξάλειψη οποιουδήποτε πόνου.
4. Βοηθάει στη βελτίωση του κυκλοφορικού συστήματος και στην αποβολή των τοξινών του σώματος.
5. Σε μυοσκελετικά προβλήματα όπως οσφυαλγία, ισχιαλγία (μέση), αυχενικό σύνδρομο, ρευματισμοί, αρθριτικά, δισκοπάθεια, τενοντίτιδα, πόνοι στα γόνατα, πόνοι στους ώμους, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, επικονδυλίτιδα κ.λ.π.
6. Σε προβλήματα του πεπτικού, κολίτιδα, δυσκοιλιότητα, διάρροιες, αιμορροΐδες κ.λ.π.
7. Σε ορμονολογικές δυσλειτουργίες, των ενδοκρινών αδένων π.χ. του θυρεοειδή (υποθυρεοειδισμός / υπερθυρεοειδισμός), των παραθυρεοειδών, των επινεφριδίων, του παγκρέατος (διαβήτης / υπογλυκαιμία), των γονάδων (π.χ. πολυκυστικές ωοθήκες, προστατίτιδα) κ.λ.π.
8. Σε αναπνευστικά προβλήματα, αμυγδαλίτιδα, φαρυγγίτιδα, κρύωμα, αλλεργική ρινίτιδα, ιγμορίτιδα, άσθμα κ.λ.π.

d) Που απευθύνεται

Η Ρεφλεξολογία δεν κάνει διακρίσεις, τα θετικά οφέλη από την εφαρμογή της μπορούν να τα απολαύσουν εκτός από τους ενήλικες, τα βρέφη και τα παιδιά. Στην περίπτωση αυτής της κατηγορίας ατόμων, οι μοναδικοί περιορισμοί καθορίζονται από τον χρόνο και το επίπεδο πίεσης το οποίο δεν πρέπει να είναι πάνω από 3' λεπτά στο κάθε πέλμα για τα βρέφη και 10' λεπτά για τα παιδιά και να μην προκαλεί τον πόνο και την αντίδραση. Η Ρεφλεξολογία, βοηθάει στην αντιμετώπιση εντερικών προβλημάτων, πυρετού, κρυολογήματος, πόνους στα δόντια, νυχτερινή ούρηση κ.λ.π. Στις περιπτώσεις εφαρμογής Ρεφλεξολογίας σε βρέφη και παιδιά έχουν παρατηρηθεί καλά αποτελέσματα γιατί είναι πιο χαλαρά και αντιδρούν καλύτερα στα θεραπευτικά ερεθίσματα.



Τα άτομα της τρίτης ηλικίας μπορούν επίσης να ωφεληθούν από την Ρεφλεξολογία. Υπάρχουν όμως κάποιοι περιορισμοί τόσο στον χρόνο εφαρμογής της Ρεφλεξολογίας όσο και στην πίεση που ασκείται στα ανακλαστικά σημεία. Οι ηλικιωμένοι έχουν αρκετές εντάσεις και προβλήματα υγείας και δεν αντέχουν στην πολύ δύναμη της πίεσης. Επίσης ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στη λήψη του ιστορικού τους. Σε περιπτώσεις παθήσεων όπως θρομβοφλεβίτιδας, αγγειακών προβλημάτων ή η ύπαρξη κάποιου ξένου σώματος στον οργανισμό τους π.χ. βηματοδότης, η Ρεφλεξολογία πρέπει να εφαρμόζεται με προσοχή. Εκτός αυτών των περιπτώσεων, γενικά τα ηλικιωμένα άτομα χωρίς τέτοια ιδιαίτερα προβλήματα μπορούν να ωφεληθούν με την Ρεφλεξολογία προκειμένου να διατηρήσουν σε εγρήγορση τις σωματικές λειτουργίες και την αίσθηση καλής φυσικής και ψυχικής κατάστασης.



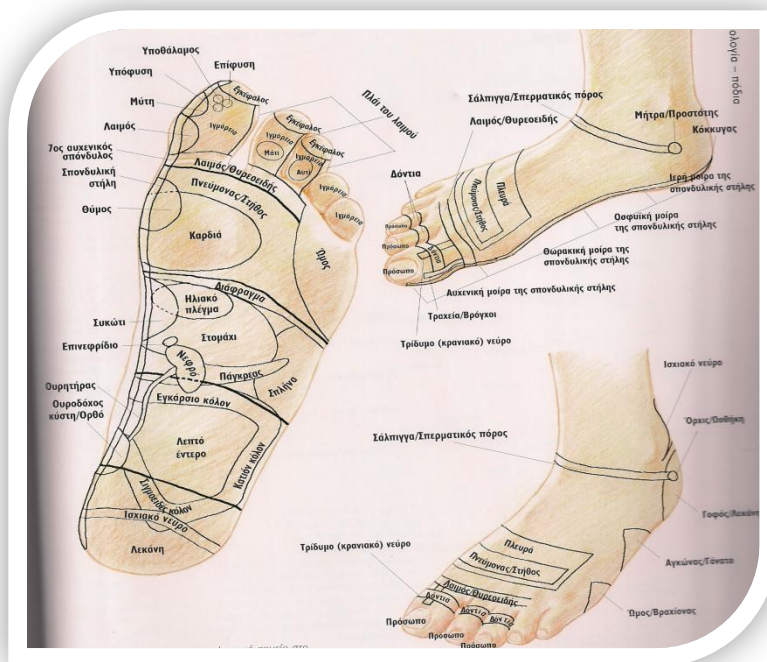
Μια άλλη κατηγορία ατόμων που μπορεί να καρπωθεί τα ευεργετικά αποτελέσματα από την εφαρμογή Ρεφλεξολογίας τόσο σε ψυχικό-διανοητικό επίπεδο όσο και σε σωματικό, είναι οι αθλητές. Η Ρεφλεξολογία δρα αποτελεσματικά στους αθλητές σε φυσικό επίπεδο (στην τόνωση, στην ευλυγισία, στην αύξηση της αντοχής και της επίδοσης), σε σωματικό (στη γρήγορη αποκατάσταση από θλάσεις, διαστρέμματα, κατάγματα κ.λ.π.) και σε ψυχικό, γιατί επιφέρει την ηρεμία και τον έλεγχο του στρες αλλά και την δύναμη της συγκέντρωσης για την επίτευξη του στόχου. Η Ρεφλεξολογία στους αθλητές εφαρμόζεται με μια σχετική δύναμη στη διέγερση χωρίς όμως ιδιαίτερα μεγάλη χρονική διάρκεια.



ε) Πως εφαρμόζεται

Η εφαρμογή της Ρεφλεξολογίας είναι απλή:

Αυτός που δέχεται ρεφλεξολογία, ξαπλώνει αναπαυτικά σε μια καρέκλα ή κρεβάτι, με γυμνά πέλματα και ένα μαξιλαράκι κάτω από αυτά. Ο Ρεφλεξολόγος κάθεται αντικριστά και ξεκινά με μια προσεκτική εξέταση των ποδιών. Ο μυϊκός τόνος (πλαδαρότητα, ένταση), η θερμοκρασία, το χρώμα, η κατάσταση του δέρματος (ξηροδερμία, εξογκώματα, κάλοι, σκληρύνσεις), αλλά και το ίδιο το ανακλαστικό σημείο (πόνος, κρυσταλλικά ιζήματα), μπορεί να δώσει πολλές και χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την φυσική κατάσταση του ενδιαφερόμενου. Αμέσως μετά, αρχίζει τη διαδικασία χαλάρωσης η οποία κρατάει περίπου 15 λεπτά και ακολουθεί η ενεργοποίηση των ανακλαστικών σημείων. Ο Ρεφλεξολόγος ενεργοποιεί τα συγκεκριμένα ανακλαστικά σημεία με τα χέρια ή με μικρά βοηθητικά ξυλάκια, κάνοντας μαλάξεις και πιέσεις και προχωρώντας σε συνδυασμό σημείων ώστε να αντιμετωπίσει το σύμπτωμα αλλά και την αιτία της ασθένειας, σε κάθε πέλμα, χωριστά. Χρησιμοποιεί συνήθως, λάδι, ταλκ ή κρέμα, αλλά και τίποτα από όλα αυτά.



f) Δεν ενδείκνυται να εφαρμόζεται έντονη και ειδική Ρεφλεξολογία:

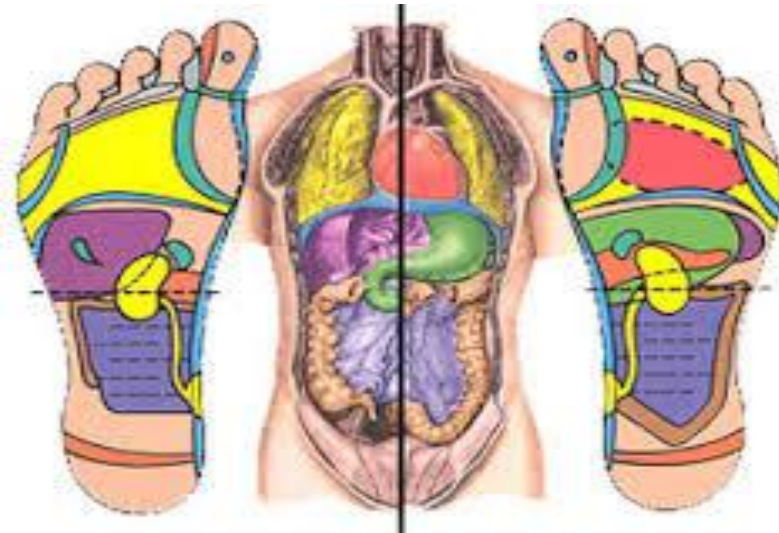
Σε περιπτώσεις θρόμβωσης και φλεβίτιδας.

Σε περιπτώσεις προγραμματισμένης χειρουργικής επέμβασης.

Σε καρδιοπάθειες.

Σε εγκυμοσύνη, κυρίως τους 3 πρώτους μήνες.

Σε περιπτώσεις ύπαρξης ξένου σώματος ή οργάνου στο σώμα.



Θαλασσοθεραπεία

Η θαυμαστή δύναμη
της θάλασσας
"! θάλασσα,
θάλασσα, πάντα
ανανεώνεσαι. Η
φρεσκάδα σου
αναδύεται σαν
θυμίαμα. ώστε πίσω



την ψυχή μου, ω! πανίσχυρη
Θάλασσα. Αφησέ με να τρέξω στο κύμα και να νιώσω ζωντανός
ξανά." (PAUL VALERY) Νιώθετε κάπως έτσι για την ανανεωτική
δράση της θάλασσας;

Έχετε γευτεί ποτέ τη θαυμαστή δύναμη της
θάλασσας, την αιωνιότητά της αλλά και τις
θεραπευτικές της ιδιότητες; Αν όχι, είναι καιρός να
μάθετε τώρα για την δύναμή της και τον τρόπο
που αυτή επιδρά στην εμφάνιση την υγεία
προσώπου και σώματος και να "βουτήξετε"
αμέσως! Ο όρος "θαλασσοθεραπεία" έχει γίνει πολύ γνωστός τα
τελευταία χρόνια και αποκτά ιδιαίτερη σημασία για εμάς τους
Μεσόγειους που έχουμε μάθει να ζούμε και να μεγαλώνουμε με τη
θάλασσα. Τι ακριβώς όμως είναι η θαλασσοθεραπεία και τι μπορεί
να μας προσφέρει;

A) ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θαλασσοθεραπεία αφορά την χρήση του θαλάσσιου νερού
καθώς και τα παράγωγα της θάλασσας που παρουσιάζουν
θεραπευτικές ιδιότητες, όπως είναι τα φύκια, η λάσπη της
θάλασσας και διάφορα άλλα προϊόντα που προέρχονται από αυτή.
Οι πρώτοι που ανακάλυψαν και χρησιμοποίησαν την θάλασσα ως
θεραπεία ήταν βέβαια -ποιοι άλλοι- οι Έλληνες! Τα ιστορικά
συγγράμματα αναφέρουν την θαλασσοθεραπεία ως μέθοδο και
αντιμετώπιση ασθενειών από την εποχή του Ηροδότου και του
Ευρυπίδη (!). Βέβαια μπορεί να την ανακάλυψαν οι αρχαίοι μας
πρόγονοι αλλά το πρώτο κέντρο θαλασσοθεραπείας άνοιξε το
1899 στη Γαλλία.

Ενώ λοιπόν μέχρι σήμερα όλοι μας ψάχναμε τα ελιξίρια ομορφιάς

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

B) Πώς μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας

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

Όσο αφορά την αισθητική προσέγγιση της θαλασσοθεραπείας, παρουσιάζει θεαματική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, στην αντιμετώπιση της γήρανσης, στη σωστή και βαθιά



απολέπιση, χαλαρώνει και ανανεώνει σώμα, πρόσωπο και πνεύμα χαρίζοντας απαλό και ενυδατωμένο δέρμα. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αποτοξινώνει τον οργανισμό ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τους πόρους ώστε να εισχωρούν σε βάθος τα θρεπτικά συστατικά.

Η θεραπεία της θάλασσας παίζει επίσης πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση και θεραπεία των σύγχρονων "ασθενειών" της εποχής: του άγχους, της υπερκόπωσης, της κακής διατροφής, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και της ήπιας κατάθλιψης.

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

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

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

Μασάζ με κρυστάλλους (μασαζοκρύσταλλοι)

Κρυσταλοθεραπεία

Οι κρύσταλλοι έχουν χρησιμοποιηθεί από αρχαιοτάτων χρόνων για θεραπεία, προσωπική ακτινοβολία και διαλογισμό.

Ενεργούν θετικά στο ανθρώπινο ενεργητικό πεδίο. Μπορούν να κινήσουν, να

απορροφήσουν, να συγκεντρώσουν, την άμεση και διάχυτη ενέργεια μέσα στο σώμα.

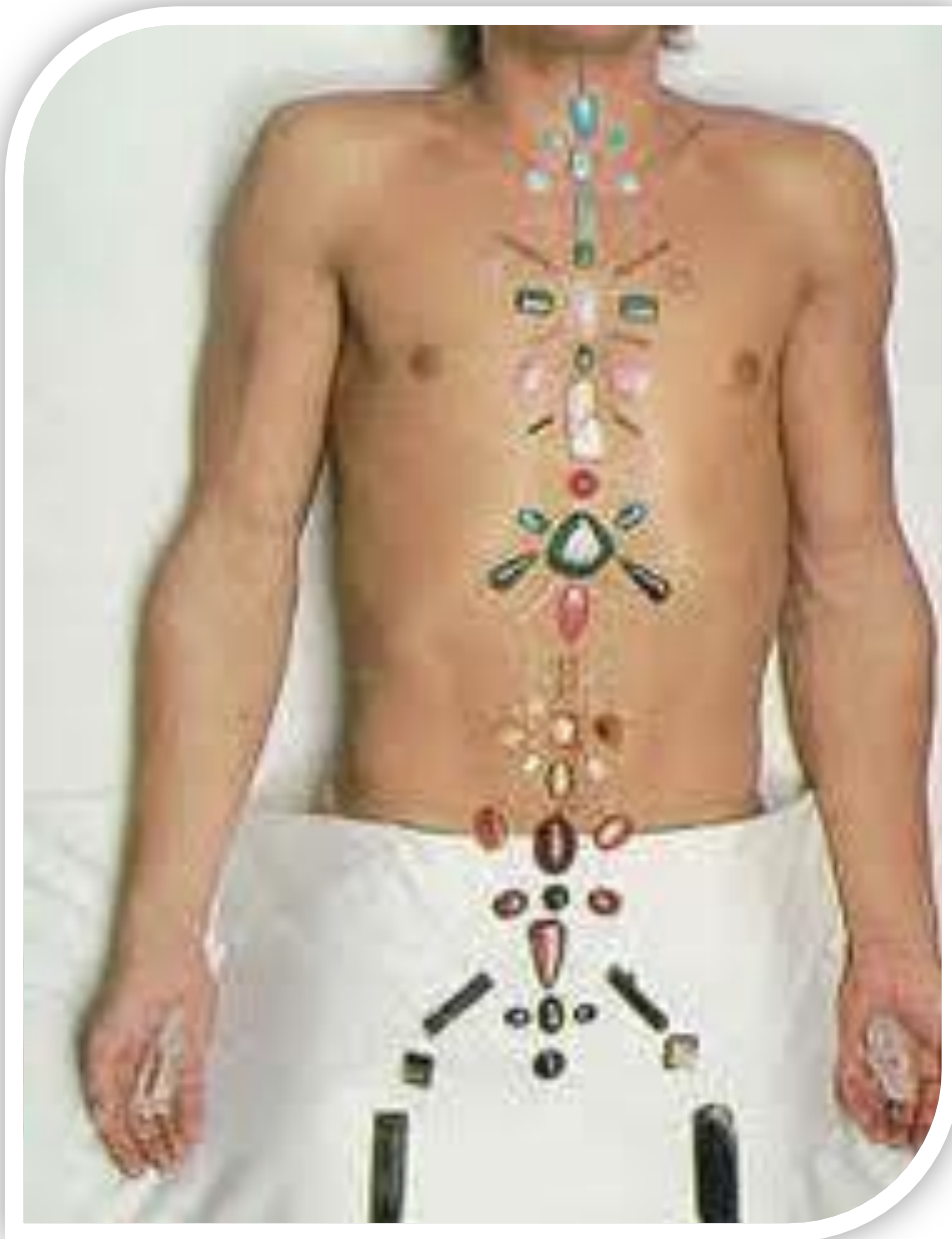
Η κακοδιαθεσία και η ασθένεια συνήθως προέρχεται από έλλειψη ή απώλεια της ισορροπίας του φυσικού ρυθμού.



Οι δονήσεις που προκαλούν οι κρύσταλλοι βοηθούν στην βαθειά χαλάρωση, ανασυγκρότηση, αποβολή του άγχους, ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης, την εγρήγορση, την ισορροπία ανάμεσα στο μυαλό, του σώματος και του πνεύματος, της δημιουργικότητας, της επικοινωνίας και της πνευματικότητας.



Συνδυάζοντας το μασάζ με τα ορυκτά, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια γέφυρα ανανέωσης από το φυσικό σώμα προς όλα τα επίπεδα μας. Μασαζοκρύσταλλοι που μπορούμε να δουλέψουμε ανάμεσα στα μεσοσπονδύλια διαστήματα ή σε βασικά βελονιστικά σημεία. Κρυστάλλινες σφαίρες που γλιστρούν στο σώμα ή στο πρόσωπο όπου προσφέρουν ξεκούραση αλλά και άμεση ανταπόκριση στην εξισορρόπηση της ενέργειάς μας.



Μάλαξη με θερμές πέτρες (Hot stones massage)

Το hotstone, θερμές πέτρες στα Ελληνικά, προσφέρει τα οφέλη του Σουηδικού μασάζ, που γίνεται με εφαρμογή θερμότητας σε βάθος, με την χρήση θερμών πετρών από βασάλτη, σαν εργαλείο μασάζ σώματος, για βαθειά μυϊκή χαλάρωση



. Εξειδικευμένη τεχνική που άνθισε στην Αμερική και εφαρμόζεται στα μεγαλύτερα SPA του κόσμου. Η εκπαίδευση δεν περιορίζεται μόνο στη χρήση των hot stones, αλλά και σε ολοκληρωμένες θεραπείες. Οι πέτρες λειτουργούν σαν προέκταση του χεριού και αγωγός αρωμάτων και ευεξίας. Συνδυαστική μάλαξη με αιθέρια έλαια, ζεστές και κρύες πέτρες που μεταφέρουν με την επαφή και την μουσικότητά τους κύματα αρμονίας και χαλάρωσης. επίπεδες, λείες πέτρες τοποθετούνται σε καίρια σημεία του σώματος και προσφέρουν, με ελάχιστη πίεση από τον θεραπευτή, ανακούφιση από πονοκεφάλους, άγχος, αϋπνία, ένταση, κατάθλιψη, αρθρίτιδα, καλή κυκλοφορία του αίματος. επιταχύνει τον μεταβολισμό, απομακρύνει τις τοξίνες,



Ινδική & Ινδική Μάλαξη Κεφαλής

Η Ινδική (αγιουρβεδική) μάλαξη και η ινδική μάλαξη κεφαλής είναι δύο παραδοσιακές ειδικότητες που τις γνωρίσαμε μέσα από την ινδική ιατρική και την σοφία των βεδικών επιστημών.

Η Αγιουρβέδα (ινδική ιατρική) χρησιμοποιεί εδώ και χιλιάδες χρόνια τεχνικές χειρομαλάξεων για την χαλάρωση των μυών, την

απελευθέρωση των εντάσεων του σώματος, και την συνολική εξισορρόπηση και αποτοξίνωση.

Το Wellness Academy διδάσκει και εφαρμόζει μια σύνθεση κινήσεων και τεχνικών μάλαξης, παραδοσιακές σε ινδικά πρότυπα



μεν, αξιόπιστες, ποιοτικές και τεκμηριωμένες επιστημονικά δε.

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

Αντίστοιχα στην ινδική μάλαξη κεφαλής (Indian scalp)

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 την σπονδυλική στήλη στην βάση του ινιακού οστού, το σημείο ανάμεσα στα μάτια, η περιοχή των κροτάφων και του τριχωτού της κεφαλής. Η παρέμβασή μας και στις δύο ειδικότητες, περιλαμβάνει χαλαρωτικές - ηρεμιστικές τεχνικές και εν τω βάθην θεραπευτικούς χειρισμούς και πιέσεις

Holistic face rejuvenation

Το Rejuvance, ή Face Rejuvenation, ή Natural Fingertip facelift, ή Non Surgical face lifting, είναι μία επαναστατική τεχνική μασάζ για το πρόσωπο, που έχει δημιουργό τον Άγγλο θεραπευτή Stanley Rosenberg. Η μέθοδος αυτή, χάρη στα καταπληκτικά



αποτελέσματά της, σε πολύ λίγα χρόνια κατέκτησε την υφήλιο. Στην Ελλάδα ήρθε για πρώτη φορά από την Julie Hardenberg και έγινε γνωστό με το όνομα REJUVANCE που η ίδια του έδωσε. Η επαναστατική αυτή μέθοδος διδάσκεται στα περισσότερα κράτη του κόσμου, σε σχολές και κολέγια και πολλές φορές συνδυάζεται με άλλες τεχνικές όπως: Acupuncture, Su-jok, Ayurveda, ηλεκτροβελονισμός κ.ά..

Η τεχνική αυτή δεν περιορίζεται μόνο στα αισθητικά αποτελέσματα, αλλά επιφέρει μία γενική αναζωογόνηση όλου του οργανισμού, μέσα από τις ειδικές μαλάξεις στους 90 και πλέον μύες του προσώπου, τα ενεργειακά κανάλια και τα βελονιστικά σημεία της περιοχής όπου γίνεται η εφαρμογή. _εν χρειάζονται προϊόντα, ή μηχανήματα με ηλεκτρικό ρεύμα, το μόνο που απαιτείται είναι ένας εξαιρετικά εκπαιδευμένος θεραπευτής. Εάν πάλι θέλετε να χρησιμοποιήσετε κάποια προϊόντα, θα διαπιστώσετε ότι τα αποτελέσματά τους πολλαπλασιάζονται.

Οι τεχνικές αυτές εφαρμόζονται απαλά, κυρίως με τις άκρες των δακτύλων και

στοχεύουν στο να εξισορροπήσουν τις εκφράσεις του προσώπου και να βελτιώσουν την ποιότητα της επιδερμίδας.



Η τεχνική αυτή, μέσα σε έξι συνεδρίες, απαλλάσσει τους μύες του προσώπου, λαιμού, κρανίου και ώμων από την ένταση. _ρα άμεσα στον συνδετικό ιστό, αποκαθιστώντας την ελαστικότητα και την ευλυγισία του. Επίσης, ανιχνεύει τα σημεία όπου ο συνδετικός ιστός έχει κακώς προσκολληθεί στους υποκείμενους μύες και τον απελευθερώνει. Το πρόσωπο αποκτά καθαρή, ελαστική και

διάφανη όψη. Οι μικρές ρυτίδες, τα οιδήματα, οι κεφαλαλγίες, οι

πόνου της γνάθου και η δυσκαμψία των ώμων, εξαφανίζονται και παράλληλα οι πελάτες νιώθουν μία αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης σε όλο το σώμα. Οι τεχνικές rejuvance είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να ανασηκώνουν και να αναζωογονούν κάθε σημείο του προσώπου, του λαιμού, του ντεκολτέ και των ώμων. Δουλεύονται με λεπτομέρεια όλες οι στιβάδες των μυών και περιτονιών. Οι ρυτίδες λειαινούν, οι λεπτές γραμμές εξαφανίζονται, η ελαστικότητα επανέρχεται, η μυϊκή ένταση απελευθερώνεται και αποκαθίσταται ο καλός μυϊκός τόνος. Έτσι, το πρόσωπο επανέρχεται στο "φυσικό του σχήμα".

Βελτιώνεται η μικροκυκλοφορία, βοηθώντας έτσι τη μεταφορά νερού, οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών στα κύτταρα. Ταυτόχρονα απομακρύνονται οι τοξίνες που έχουν συσσωρευτεί στους υποδόριους ιστούς και την επιδερμίδα. Η επιπρόσθετη χρήση ειδικών μαλάξεων με φυτικά αρωματικά έλαια προσδίδει άριστη ενυδάτωση και αντιγηραντικές ουσίες στην επιδερμίδα, ενώ βοηθά στη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων, όπως η ξηροδερμία, η ευρυαγγεία, η δυσχρωμία και η ακμή.

Ο δεχόμενος θα νιώσει μια αίσθηση βαθύτατης ευεξίας, χαλάρωσης και ξεκούρασης σαν να έχει μόλις ξυπνήσει από ένα βαθύ ύπνο. Έτσι, εκείνοι που πάσχουν από άγχος, αϋπνίες, πονοκεφάλους και άλλα ψυχοσωματικά προβλήματα ευεργετούνται ιδιαίτερα.

Η βασική θεραπεία αποτελείται από έξι συνεδρίες, η καθεμιά από τις οποίες εστιάζεται σε ορισμένη περιοχή του προσώπου και του λαιμού. Για την εμβάθυνση των αποτελεσμάτων συστήνονται

ειδικές ασκήσεις και αυτομασάζ προσώπου.

Μετά τη συμπλήρωση της βασικής θεραπείας, η επανάληψη κάποιων συνεδριών συντηρεί και εμβαθύνει τα αποτελέσματα.

Μπορούν όμως, να εφαρμοσθούν και μεμονωμένες συνεδρίες για

ειδικές περιπτώσεις, όπως πριν από κάποια σημαντική εμφάνιση.

Η μέθοδος rejuvance λειτουργεί ως συμπλήρωμα στη συμβατική αισθητική, προσφέροντας επιπλέον ευεργετικά αποτελέσματα - χωρίς να χρησιμοποιεί κρέμες, λοσιόν ή μηχανήματα- παρ' όλο που ορισμένες τεχνικές και μαλάξεις εφαρμόζονται με φυτικά έλαια.

Επίσης, συμπληρώνει άριστα άλλες μεθόδους θεραπευτικής όπως το σιάτσου, το μασάζ, την αρωματοθεραπεία και το βελονισμό.

Ρυτίδες και βραχύνσεις των παραπάνω μαλακών μορίων και ιστών της περιοχής προσεγγίζουν την φυσιολογία τους καθώς διατείνονται με προσοχή και συνείδηση. Η επίδραση στον



εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα είναι άμεση. _ίνει στον δέκτη της μάλαξης rejuvanace συνολική διαστολή και φροντίδα που παρομοιάζεται με φυσικό, ανώδυνο και αποτελεσματικό FACE LIFT.

Το πρόσωπο φωτίζεται και δείχνει νεότερο, η επιδερμίδα



ανανεώνεται, το νευρικό σύστημα τονώνεται, όλος ο οργανισμός συντονίζεται σε πιο υψηλά ενεργειακά επίπεδα.

- 1) Ακουμπήστε τις παλάμες σας δεξιά και αριστερά στους κροτάφους και ανασηκώστε απαλά το δέρμα κάνοντας κυκλικές κινήσεις.
- 2) Συνεχίστε έτσι σε όλο το κεφάλι.
- 3) Τοποθετείστε τα δάχτυλά σας στην αρχή της τριχοφυΐας, εκεί που τελειώνει το μέτωπό σας και κινήστε το δέρμα απαλά, συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο μέχρι τη βάση του κεφαλιού.
- 4) Κάνετε τεθλασμένες κινήσεις σαν ζιγκ-ζαγκ από το κέντρο του κεφαλιού προς τα πλάγια και προς τα πίσω.
- 5) Κάνετε ελαφριά χτυπηματάκια με τα ακροδάχτυλα σε όλο το κεφάλι.



On site massage

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

Είναι μια αγωγή υγείας που γίνεται πάνω από τα ρούχα, χρησιμοποιώντας acupressure και τεχνικές μασάζ (μαλάξεις, πιέσεις, διατάσεις κ.λπ.) σε ένα άτομο το οποίο βρίσκεται σε καθιστή θέση. Με το συνδυασμό κινήσεων μασάζ και acupressure, δουλεύουμε στο πάνω και κάτω μέρος της πλάτης, τα χέρια, τον αυχένα και το κεφάλι. Το μασάζ επιδρά σε τέσσερα επίπεδα του σώματος: μυϊκά, νευρικά, κυκλοφοριακά και ενεργειακά. Η καθιστή μάλαξη ομαλοποιεί το σύστημα του σώματος και εξισορροπεί όπου είναι απαραίτητο. Η αναπνοή του δέκτη βαθιάνει, η πίεση του αίματος πέφτει και προτρέπει τους μύες στην χαλάρωση. Η ένταση μειώνεται, οι σκέψεις φρενάρουν και μια κατάσταση ηρεμίας απορρέει.

Μια ολοκληρωμένη συνεδρία διαρκεί 10 - 15 λεπτά περίπου και είναι μια μέθοδος μασάζ που είναι ιδανική για δέκτες που βρίσκονται στον εργασιακό χώρο τους, μιας και δεν είναι απαραίτητο να βγάλεις τα ρούχα, δεν χρησιμοποιούνται λάδια και απαιτείται πολύ μικρός χώρος. Το on site massage έχει τις ρίζες του στην ιαπωνική παράδοση του μασάζ στη καθιστή θέση που συναντάτε πριν από 1500 χρόνια περίπου. Στις αρχές του '80 ο David Palmer στις Η.Π.Α. αντιλαμβάνεται την δυνατότητα του να προσφέρει μασάζ σε καθιστή θέση στο εργασιακό περιβάλλον του καθενός και έτσι γίνεται ο πρώτος που προωθεί την ιδέα σε μεγάλες εμπορικές εταιρίες



A) Οφέλη

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



Ψυχο-ενεργειακή μάλαξη και bodywork

Στο ψυχο-ενεργειακό μασάζ, η δουλειά με το σώμα αποτελεί αφετηρία για να προσεγγίσουμε τον άνθρωπο συνολικά και βαθιά (σώμα, συναισθήματα, ενέργεια). Είναι ένα είδος ενεργειακού bodywork στο οποίο με διάφορους ειδικούς χειρισμούς και πιέσεις -όλα με την κατάλληλη αναπνοή- επιτυγχάνεται η εξισορρόπηση



των ψυχο-ενεργειακών εντάσεων. Βασικό στοιχείο του ψυχο-ενεργειακού μασάζ και bodywork είναι η σημασία που δίνεται στην επαφή θεραπευτή - δέκτη. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τα χέρια του ενεργειακά και δε δουλεύει απλά σε σωματικό - μυικό επίπεδο. Δουλεύει με μεγάλη συγκέντρωση και αργές κινήσεις, νιώθοντας όσο βαθύτερα μπορεί τον οργανισμό του δέκτη: τους παλμούς, τις αντιστάσεις, τις ενεργειακές προδιαθέσεις. Χρησιμοποιεί τις διάφορες στάσεις του δέκτη, υποστηρίζοντας τις αυτόνομες εκφραστικές κινήσεις, αποτέλεσμα της ελεύθερης κίνησης της βιοενέργειας. Πρόκειται για ένα είδος μυστικού διαλόγου ανάμεσα στο θεραπευτή και το δέκτη. Ο θεραπευτής συντονίζεται με το



δέκτη, αποδέχεται, σέβεται και τελικά μεταλλάσσει τις άμυνές του, προχωρά με το ρυθμό που χρειάζεται και σταματά εκεί που πρέπει.

Το βιοενεργειακό μασάζ έλκει την καταγωγή του από τις αρχαίες φυσικές θεραπείες που αντιμετωπίζουν τον άνθρωπο ως σύνολο άρρηκτα δεμένο με τη φύση και το σύμπαν. Συστατικά των πάντων τα πέντε στοιχεία: γη, νερό, φωτιά, αέρας και αιθέρας. Η αναπνοή συνίσταται από το νερό και τη φωτιά. Το βιοενεργειακό μασάζ χρησιμοποιεί την αναπνοή μαζί με τις μαλάξεις σαν εργαλείο για την εξισορρόπηση και των πέντε στοιχείων στο σώμα.

Ο εγκλωβισμένος φόβος εκδηλώνεται με παθήσεις όπως:

- αναπνευστικά προβλήματα (άσθμα, ρινίτιδες, λαρυγγοτραχύτιδες)
- νευρικές (άγχος, εργασιακό στρες, αϋπνίες)
- αγγειοπάθειες (αρτηριακή - περιφερειακή κυκλοφορία)
- ψυχογενείς παθήσεις όπως λεύκη και εκζέματα
- διαταραχές του θυρεοειδή, στο μεταβολισμό, βουλιμία, παχυσαρκία, δυσκοιλιότητα
- διαταραχές λεμφικής κυκλοφορίας
- οιδήματα
- κυτταρίτιδα

Όλες αυτές τις παθήσεις το βιοενεργειακό μασάζ μπορεί να τις μετριάσει σημαντικά ή και να τις εξαλείψει αποδεδειγμένα έτσι τον άνθρωπο από τα όποια προβλήματα ταλαιπωρούν το σώμα του. Το Βιοενεργειακό μασάζ, ρυθμίζει την βιοενέργεια και την καλή λειτουργία των ενδοκρινών αδένων, με σωστές καύσεις. Στο EY ZEIN γίνεται επίσης, κρανιοεγκεφαλικό μασάζ για πονοκεφάλους.



Μάλαξη σπονδυλικής στήλης (spineworks)

Τα spineworks είναι μία ολοκληρωμένη, φυσική θεραπεία, που μέσω της άσκησης του σώματος (bodywork), συντελεί στην ευθυγράμμιση του σημαντικότερου τμήματος για στάση του σώματος, της σπονδυλικής στήλης. Χρησιμοποιώντας ήπιες, χωρίς δύναμη τεχνικές, τα spineworks απελευθερώνουν τους μύες και τον συνδετικό ιστό, έτσι ώστε να ευθυγραμμιστεί η σπονδυλική στήλη. Η επικοινωνία αυτή με το σώμα, σε νευρολογικό επίπεδο, έχει σαν αποτέλεσμα να ενεργοποιηθούν οι επουλωτικές διεργασίες του σώματος, να εξαφανιστεί ο πόνος και ανακουφίζοντας τους μυϊκούς σπασμούς να επιταχυνθεί η ανάρρωση.

Α) ΣΕ ΤΙ ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΤΑ SPINEWORKS;

Τα περισσότερα χρόνια προβλήματα ενηλίκων, ξεκινούν από μικρά ατυχήματα τα οποία προοδευτικά αρχίζουν και μεγεθύνονται σε ένα σύνθετο μεγάλο πρόβλημα.

Ο πόνος στους μύες αναγκάζει το σώμα να πάρει λάθος στάση. Τα spineworks ανακουφίζουν από το στρες και τον πόνο και έτσι συντελούν στη διατήρησή του ή την επαναφορά του σώματος στη σωστή θέση.

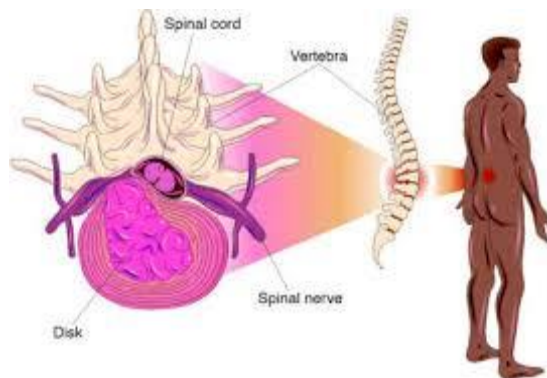
Τα spineworks δρουν σε συνεργασία με το σώμα και είναι μία ήπια μέθοδος, χωρίς άσκηση δύναμης που είναι αποτελεσματική στη θεραπεία της πλάτης και όλων των σχετικών προβλημάτων.

Τα spineworks έχουν επίσης στόχο να γνωρίσουμε το σώμα μας, να μάθουμε να εκτελούμε διατάξεις και θεραπευτικές ασκήσεις που απαλύνουν τον πόνο και μας βοηθούν να είμαστε ευλύγιστοι.

Β) ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;

Ο πρακτικός ασχολείται με το κάθε άτομο μεμονωμένα, γι' αυτό η θεραπεία για τον κάθε ασθενή είναι μοναδική. Τα spineworks προσεγγίζουν όλο το σώμα και εστιάζονται στην σπονδυλική στήλη, μία προσέγγιση που είναι θεραπευτική, επανορθωτική και προληπτική.

Στην πρώτη συνεδρία εξετάζεται η σπονδυλική στήλη, και ερχόμαστε σε επαφή με το σώμα μας κάνοντας ασκήσεις για



χαλάρωση και απελευθέρωση από τους μυικούς σπασμούς.

Τα spameworks δεν προσδιορίζουν την αιτία και το αποτέλεσμα, γιατί αυτό δεν είναι απολύτως απαραίτητο για μία επιτυχημένη θεραπεία. Άλλωστε σπάνια μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα ποια είναι η ακριβής αιτιολογία. Από τη στιγμή που οι μύες απελευθερώνονται, η σπονδυλική στήλη μπορεί ομαλά να επανέλθει στη θέση της. Άλλα μέρη του σκελετού μπορούν επίσης να ευθυγραμμιστούν.

Γ) ΤΙ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ ΤΑ SPINEWORKS;

Σίγουρα μπορούν να βοηθήσουν σε όλους τους πόνους της πλάτης, όπως αυτούς λόγω σκολίωσης, ή άλλων παρόμοιων παθήσεων. Ακόμη και σε συγγενή προβλήματα όπως ασυμμετρία του μήκους των ποδιών, ασυμμετρίες της λεκάνης, ισχιαλγία, ακινητοποιημένος ώμος, και παρόμοιοι τραυματισμοί συμπεριλαμβανομένου και του RSI.

Λόγω της θέσης της σπονδυλικής στήλης και της λειτουργίας της να προστατεύει και να φέρει τον νωτιαίο μυελό, τα spameworks

επιδρώντας σε αυτή, μπορούν να βοηθήσουν και σε παθήσεις όπως ημικρανία, εμβοές, πεπτικές διαταραχές και προβλήματα των σιαγόνων.



ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ

Το μασάζ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δε διαφέρει από εκείνο για τα άλλα



πρόσωπα. Στην πραγματικότητα στη διάρκεια αυτοί της περιόδου η γυναίκα θα μπορούσε να βρει μεγάλη ανακούφιση και υποστήριξη από το μασάζ, γιατί υποφέρει από κάποιες ενοχλήσεις τυπικές και κατάστασης της: από κυκλοφορικά προβλήματα στα κάτω άκρα και οσφυϊκούς πόνους. Θα πρέπει να αποφεύγετε μόνο το μασάζ

στην κοιλιακή χώρα και στην περιοχή του γεννητικού συστήματος. Να αποφεύγετε την πρηνή Θέση (μπρούμυτα) για τα μασάζ στο πίσω μέρος του σώματος καλύτερα να βάλετε την παρτενέρ να ξαπλώσει στο πλάι. Σε αυτές στα περιπτώσεις το μασάζ επιτρέπει να χαλαρώσετε ορισμένα περιοχές που βρίσκονται σε κατάσταση έντασης και να διεγείρετε την κυκλοφορία του αίματος.

ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΘΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ(τεχνική Marmet)

Τη μέθοδο αυτή για μασάζ του στήθους, θα ήταν καλό να γνωρίζει κάθε γυναίκα που θηλάζει.

Προσφέρει βοήθεια σε πολλές δύσκολες καταστάσεις, όταν το γάλα δε ρέει, όταν υπάρχει πολύ γάλα και θέλουν να ελαφρύνουν λίγο το στήθος ή και όταν το παιδί για λίγο καιρό δεν μπορεί να πιει στο στήθος, για να κατεβαίνει γάλα και να διατηρείται η ποσότητά του σταθερή. Πολλές γυναίκες προτιμούν την τεχνική αυτή από το θήλαστρο, γιατί τις πονάει λιγότερο και την αισθάνονται σαν κάτι πιο φυσικό.

Για τις γυναίκες που προτιμούν να βγάζουν το γάλα τους με το θήλαστρο, η μέθοδος αυτή είναι μια πολύ καλή προετοιμασία, ώστε να αρχίσει να ρέει το γάλα. Κατά την άντληση του γάλακτος με το θήλαστρο, μπορούν έτσι γρήγορα να φτάσουν και στο τελευταίο γάλα που είναι πολύ πλούσιο σε λίπος. Το γάλα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα μωράκια που έχουν έρθει πρόωρα στον κόσμο, γιατί τα βοηθά να κερδίσουν γρηγορότερα βάρος (Μάλλη Θ, 2009)

Σύμφωνα με την κ.Μάλλη για να ρέει το γάλα (έκλυση του αντανακλαστικού της οξυτοκίνης) μπορούν να εφαρμοστούν τα ακόλουθα:

Εάν θέλετε βάλτε πριν το μασάζ μια ζεστή κομπρέσα στο στήθος ή κάντε ένα ζεστό ντους.

Ακουμπήστε τα δύο δάχτυλα ενός χεριού στο επάνω μέρος του στήθους. Πιέστε ελαφρά με τα δύο δάχτυλα προς το θώρακα και αρχίστε να κάνετε μικρές κυκλικές κινήσεις στο ίδιο σημείο. Μετά από δύο τρεις κύκλους, προχωρήστε λίγο πιο δίπλα και κάνετε το ίδιο. Συνεχίστε κάνοντας μικρούς κύκλους και ακολουθώντας μια σπειροειδή τροχιά, μέχρι να φτάσετε στη θηλή.



Όταν τελειώσετε με τους κύκλους, χαϊδέψτε απαλά μερικές φορές το στήθος σας με όλο το χέρι, ξεκινώντας από πάνω προς τα κάτω. Αυτή η κίνηση χαλαρώνει το στήθος και



βοηθά στην έκκριση της οξυτοκίνης, που με τη σειρά της απελευθερώνει τη ροή του γάλακτος. Προσοχή: η κίνηση αυτή είναι πολύ απαλή και ευχάριστη σα χάδι. Δεν πρέπει να εξασκείτε πίεση στον αδένα του στήθους.

Μετά σκύψτε προς τα μπρος και βάλτε τα χέρια σας κάτω από τα δύο στήθη. Με ελαφρές κινήσεις ανακινήστε τα μερικές φορές. Μπορεί να ακούγεται πολύ αστείο, η κίνηση αυτή όμως βοηθά να κατέβει το γάλα προς τη θηλή με τη βοήθεια της βαρύτητας.

Τα παραπάνω αποτελούν ένα κύκλο μασάζ, χάδι ανακίνηση το επομένο βήμα είναι το βγαλσιμο του γαλακτος κη και αντίχειρα



Πιαστε το στήθος με τον δεικτη και τον αντιχειρα 2 ως 3 εκατοστά πίσω από τη θηλή, Κάτω από τα δάχτυλά σας βρίσκονται οι λήκυθοι, χώροι συγκέντρωσης του γάλακτος.

Κινήστε τα δάχτυλά σας οριζόντια προς τον θώρακα και τραβήξτε το στήθος προς

Κινήστε τον αντίχειρα και το δείκτη προς τα μπρος, σαν να θέλατε να αφήσετε το αποτύπωμα του δείκτη και του αντίχειρά σας επάνω στο στήθος. Το γάλα θα αρχίσει να ρέει χωρίς ο ευαίσθητος αδένας του στήθους να τραυματιστεί.

Το μασάζ των μωρών

Στην περίπτωση αυτή το μασάζ καθίσταται πραγματικά έκφραση αγάπης και ανταλλαγής ζωτικής ενέργειας. Όταν μια μητέρα χαδεύει, κανακεύει, κάνει μασάζ στο μωρό της εκδηλώνει με αυτή την πράξη της ένα εντονότατο συναίσθημα αγάπης. Στη διάρκεια εκείνων των στιγμών εδραιώνεται μεταξύ των δυο μια βαθιά επικοινωνία όπου η αφή λειτουργεί ως γέφυρα μεταξύ τον μωρού και τον εξωτερικού κόσμου. Είναι αυτή ακριβώς η προνομιακή σχέση μεταξύ μητέρας και παιδιού που δίνει νόημα σε ό,τι το μωρό αισθάνεται και βιώνει· με άλλα λόγια το βοηθά να χτίσει τη δική του προσωπική ταυτότητα.



Ένα μωρό το οποίο χαδεύουν και αγγίζουν ελάχιστα στο μέλλον. Θα αντιμετωπίζει σχε-δόν σίγουρα συναισθηματικά και σωματικά προβλήματα.

Σε γενικές γραμμές μια ανάλογη σχέση φαίνεται να αποτελεί ένα προνόμιο της μητέρας, αλλά και ο πατέρας μπορεί να εμπλακεί και το μασάζ τον νεογέννητου μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για να ξεκινήσει με το παιδί του ένας πολύ βαθύς «μη λεκτικός διάλογος», ο οποίος θα παγιώσει τη σχέση τους και Θα ρίξει τις βάσεις για μια σωστή μελλοντική επικοινωνία. Η αγάπη που ο γονιός μεταδίδει διάμεσου της επαφής, οδηγεί στη

χαλάρωση και, στις περιπτώσεις όπου το μωρό βιώνει ιδιαίτερες συνθήκες πόνου και ανησυχίας, διεγείρει το δικό του δυναμικό αυτοϊασης, ενισχύοντας την αντοχή του στις αρρώστιες. Συν τοις άλλοις οι γονείς που κάνουν μασάζ στα παιδιά τους βιώνουν μια ευεργετική ανταλλαγή ενέργειας που ευνοεί και ενισχύει μια κατάσταση ευεξίας τόσο στο μωρό όσο και στον ενήλικο. Από τις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε αυτό τον τομέα διαπιστώθηκε πως κάθε άνθρωπος έχει ένα προσωπικό πεδίο ενέργειας. Το πεδίο του παιδιού φαίνεται να συνιστά μια αδιάρρηκτη ενότητα με το πεδίο της μητέρας. Από αυτό προκύπτει κατά συνέπεια ότι όταν ένα πλεόνασμα ενέργειας τον μωρού ρέει στον ενήλικο αυτός με τη σειρά του απελευθερώνεται από την ένταση και φτάνει σε μια κατάσταση ηρεμίας.

Το μασάζ πέρα από το να είναι ένα εργαλείο για να εκδηλώσουμε την αγάπη μπορεί να γίνει το μέσο για να κάνουμε να ρέει η ζωτική ενέργεια, που δημιουργεί ευεξία και γέρνει υγεία τόσο στο μωρό όσο και στους γονείς.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

- Το μασάζ πρέπει να γίνεται και στα δυο μέρη του σώματος, ώστε να δημιουργεί εκείνη την αίσθηση ενότητας για την οποία μιλήσαμε προηγουμένως.
- Όσον αφορά το χρόνο, 15-20 λεπτά είναι αρκετά, αλλά αν το επιθυμείτε και ευχαριστεί και τους δυο μπορείτε να επιμηκύνετε τη διάρκεια του μασάζ. Σε περιπτώσεις πρόωρα γεννημένων μωρών και μωρών μικρότερων του ενός μηνός καλύτερα να μην ξεπερνούν τα 10 λεπτά.
- Δε χρειάζεται να πούμε ότι θα πρέπει να είστε εξαιρετικά τρυφεροί και απαλοί, να σέβεστε και να προσέχετε κάποιες ζώνες, όπως το κεφάλι, ιδιαίτερα αν το μωρό υπέστη τραύματα κατά τη διάρκεια του τοκετού.
- Όταν κάνετε μασάζ στο μωρό, να αφήνετε ακάλυπτα μόνο τα πόδια ή την κοιλιά. Το μασάζ να γίνεται από το κεφάλι μέχρι τα πόδια και αφού. Θα έχετε χάνει το μασάζ των μεμονωμένων τμημάτων να το ολοκληρώσετε με χάρδια και ελαφρά αγγίγματα όλου του σώματος.
- Επιλέξτε: την κατάλληλη στιγμή για να κάνετε μασάζ- Αυτό σημαίνει ότι στο συγκεκριμένο διάστημα δε θα πρέπει να αφαιρέσετε ούτε η προσοχή σας να περισπάται υπό άλλες εργασίες ή σκέψεις: υπάρχουν: μόνο εσείς και το παιδί σας. Η ώρα του μπάνιου θα μπορούσε να είναι η ιδανικότερη.
- Φροντίστε το μωρό να μην πεινάει, ώστε να μην ταράσσεται και αναστατώνεται από εντάσεις και να απολαμβάνει όσα πρόκειται να συμβούν. Τα μασάζ του μωρού μπορεί να γίνει πάνω σε ένα τραπέζι ή, αν καθίσετε στο πάτωμα, πάνω σε μια κουβέρτα (ανοίξτε καλά τα πόδια και τοποθετήστε το στη μέση). Μπορείτε επί-σης να τοποθετήσετε το μωρό κάθετα προς εσάς.
- Αν το μωρό επιθυμεί να αλλάξει Θέση, διευκολύνετέ το και ικανοποιήστε το ενδεχομένως Θα μπορέσετε να επιστρέψετε στα σημεία όπου δε δουλέψατε. Να ακολουθείτε όμως πάντα τη σειρά κεφάλι-πόδια.
- Για ελαφρά μασάζ το λάδι δεν είναι απαραίτητο. Αν θέλετε να το χρησιμοποιήσετε για την πλάτη, σας προτείνουμε έλαια από γλυκά αμύγδαλα που ενυδατώνουν και δεν είναι επιβλαβή, αν το μικρό σας πιπιλίζει τα δάχτυλα.
- Αν η Θερμοκρασία τον ελαίου είναι μικρότερη από εκείνη του δέρματος, κρατήστε το για λίγο στην παλάμη του χεριού, μέχρι να ζεσταθεί.
- Είναι σημαντικό στη διάρκεια του μασάζ να μιλάτε στο μωρό, διατηρώντας μια επαφή όχι μόνο οπτική και σε επίπεδο επιδερμίδας, αλλά και φωνητική, ώστε να καταλάβει τι είναι αυτό που βιώνει μαζί σας.

Κίνηση των χεριών

Το άγγιγμά σαν πρέπει να είναι πολύ ελαφρύ και, μόνο αν ευχαριστεί το μωρό (εσείς θα πρέπει να το καταλάβετε), μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά την πίεση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα δάχτυλα ή την παλάμη του χεριού ανάλογα με το μέρος στο οποίο δουλεύετε. Να κάνετε μασάζ σε κάθε μέρος του σώματος για 5 ή 6 φορές και φροντίστε οι κινήσεις σαν να ρέουν απαλά και ομαλά.

Όταν θα κάνουμε λόγο για «χάδια», θα εννοούμε ελαφρά αγγίγματα του δέρματος, ενώ ο όρος «μασάζ» θα σημαίνει λεπτές κινήσεις των μυών που βρίσκονται κάτω από το δέρμα (των υποδόριων μυών). Μην ξεχνάτε πως πρέπει να ζεσταίνετε τα χέρια σας πριν

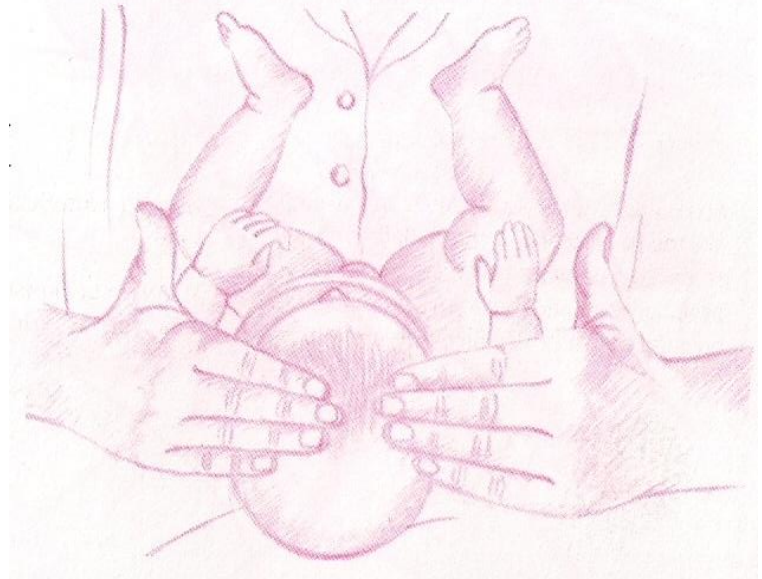
αρχίσετε το
μασάζ



Το πρόσθιο μέρος του μωρού

Το κεφάλι

Με μια περιστροφική κίνηση χαϊδέψτε πολύ απαλά το κεφάλι, συμπεριλαμβανομένης της κρανιακής πηγής



Το πρόσωπο

Αγγίζετε τρυφερά με τις ρώγες του αντίχειρα και του μέσου το μέτωπο από το κέντρο προς τους κροτάφους. Μαλάσσετε τους κροτάφους με περιστροφική και αργή κίνηση.



Με τη ρώγα του αντίχειρα ακολουθήστε το περίγραμμα της κοιλότητας όπου βρίσκεται ο οφθαλμικός βολβός ξεκινώντας από τη μύτη.

Κάντε μαλάξεις στα μάγουλα μέχρι να φτάσετε στα αυτιά, τόσο στην πρόσθια όσο και στην οπίσθια ζώνη.

Αγγίζετε ελαφρά τα χείλη και με ελάχιστη περισσότερη δύναμη τη ζώνη γύρω από το στόμα.

Κάντε μαλάξεις στο πιγούνι και με ένα χέρι αγγίζετε ελαφρά τις γνάθους.

.Ανοίγοντας το χέρι χαϊδεύετε όλο το πρόσωπο.

Ο λαιμός και οι ώμοι

Χαϊδέψτε το λαιμό ξεκινώντας από τα αυτιά και προχωρώντας προς τους ώμους κατόπιν συνεχίστε προς το πρόσθιο τμήμα.

Χαϊδέψτε τους ώμους αρχίζοντας την κίνηση από το λαιμό.



Οι βραχίονες και τα χέρια

Χαϊδεύετε ολόκληρο το χέρι, ξεκινώντας από τους ώμους και φτάνοντας μέχρι τις άκρες των δαχτύλων.

Με όλα τα δάχτυλα του χεριού πιάνετε το μπράτσο στο σημείο όπου συναντιέται με τον ώμο και, πιέζοντας τρυφερά, κατεβαίνετε μέχρι τον καρπό.

Μαλάσετε με κυκλικές κινήσεις την παλάμη και τη ράχη του χεριού. Κατόπιν με τις ρόγες των δαχτύλων σας κάνετε χειρισμούς στο καθένα από τα δάχτυλα.



Το στήθος και η κοιλία



Μαλάσσετε με τρυφερότητα το στήθος ξεκινώντας από το κέντρο και πηγαίνοντας προς τα πλάγια. Η παλάμη πρέπει να είναι εντελώς ανοιγμένη και μαλακή, και να ακολουθεί τις γραμμές και το σχήμα του θώρακα του μωρού.

Με τα δάχτυλα ή την παλάμη του χεριού κάνετε μαλάξεις στην κοιλιά κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

Τα γενετικά όργανα πρέπει να χαϊδεύονται τρυφερά και με φυσικότητα όπως όλα τα άλλα μέρη.



Οι γάμπες και τα πόδια



Κάνετε μασάζ σε ολόκληρο πόδι μηρούς γόνατα γάμπες . πιάνετε το πόδι στο ύψος των μηρών και γλιστράτε εφαρμόζοντας μια σχετική πίεση στους αστραγάλους

μαλάσσετε τον αστράγαλο με κυκλικές κινήσεις

Μαλάσσετε καλά όλο πέλμα του ποδιού με περιστροφικές κινήσεις , εντριβές και ελαφρές πιέσεις . Δουλεύετε καλά και όλα τα δάχτυλα των ποδιών



Το οπίσθιο μέρος

Το κεφάλι

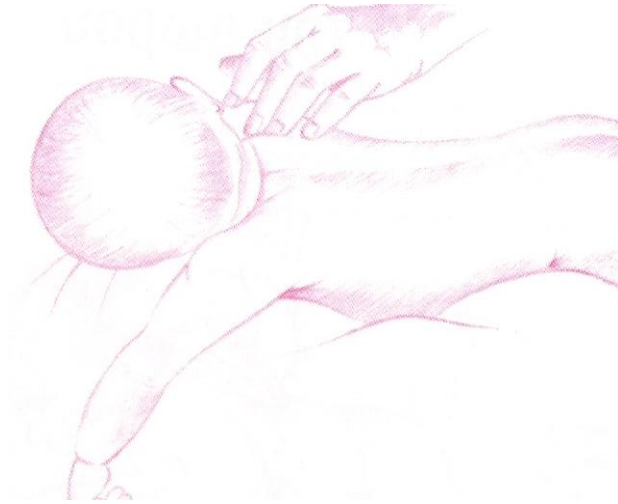
Με ανοιγμένη την αλλά ελαφριά καμπυλωμένη την παλάμη αγγίζεται ελαφρά το κεφάλι ακλουθώντας πιστά το περίγραμμα ,μέχρι να φτάσετε στην ινιακή ζώνη



Ο λαιμός

Με της ρώγες των δακτύλων κάνετε μασάζ ακλουθώντας τη φορά των δεικτών του ρολογιού ,στους μυς που βρίσκονται πλάι στους αυχενικούς σπονδύλους. Να εκτελέσετε πολύ αργά και με μέτρια πίεση αυτή την κίνηση

Οι ώμοι



Συνεχίζοντας με την κυκλική κίνηση που εφαρμόσατε για τον λαιμό, κατεβαίνετε προς τους ώμους κάνοντας μαλάξεις ταυτοχρόνως με τα δάχτυλα των δυο χεριών.

Χρησιμοποιώντας τις ρώγες των δαχτύλων και με κυκλικές κινήσεις χάνετε μασά στους μυς που βρίσκονται δίπλα ακριβώς στη σπονδυλική στήλη. Δουλεύετε συγχρόνως και με τα δυο χέρια ξεκινώντας από το πρώτο σπόνδυλο και φτάνοντας μέχρι το ύψος των γλουτών. Ακολουθώντας, διευρύνετε τις περιστροφικές κινήσεις σε όλη την επιφάνεια της πλάτης χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα και την παλάμη του χεριού



Οι γλουτοί



Με τις ρώγες των δαχτύλων και πραγματοποιώντας περιστροφικές κινήσεις κάνετε μαλάξεις στους γλουτούς

Τα πόδια

Με ολόκληρο το χέρι πιάνετε το οπίσθιο μέρος του ποδιού. Ξεκινώντας από τους μηρούς γλιστράτε μέχρι τους αστραγάλους

Ολοκληρώνοντας το μασάζ μην ξεχνάτε να χαϊδεύετε ολόκληρο το σώμα του μωρού από το κεφάλι έως τα πόδια , έτσι ώστε να δημιουργείται η αίσθηση μιας σωματικής ενότητας



Μάλαξη αδυνατίσματος –κυτταρίτιδας

Ο οργανισμός χρειάζεται συγκεκριμένες ποσότητες λίπους για πολλαπλές λειτουργίες, όπως για τη σύνθεση των κυτταρικών τοιχωμάτων, την παραγωγή ορμονών και την προστασία των οργάνων. Για να μπορέσει ο οργανισμός να έχει τα λίπη πάντα στη διάθεσή του, τα αποθηκεύει σε ειδικές αποθήκες: τα λιποκύτταρα. Σε περιπτώσεις παχυσαρκίας όμως, ο οργανισμός αναγκάζεται να αποθηκεύσει το περιττό λίπος στα λιποκύτταρα, τα οποία είναι σε θέση να διογκωθούν σε μεγάλο βαθμό. δηλαδή, όταν παχαίνουμε δεν αποκτάμε περισσότερα λιποκύτταρα, απλά αυτά που ήδη

έχουμε διογκώνονται. Έτσι, τα κύτταρα αυτά τεντώνονται πιέζοντας

τούς τριγύρω ιστούς και οδηγώντας σε συμφόρηση της

κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Αυτή η κατάσταση

επιφέρει τις γνωστές σε όλους αισθητικές, οργανικές και

ψυχοδιανοητικές εκδηλώσεις της παχυσαρκίας.



Η χειρομάλαξη αδυνατίσματος - κυτταρίτιδας είναι μια σημαντική παρέμβαση για τον οργανισμό, γιατί βοηθά στο να "σπάσει" το συγκεκριμένο παγιωμένο παθολογικό μοντέλο, ιδιαίτερα όταν γίνεται σε συνδυασμό με σωστή άσκηση και διατροφή.

a) Επιστημονικό Αδυνάτισμα

(διευκόλυνση, Απομάκρυνση διογκωμένου Λιπώδους Ιστού)

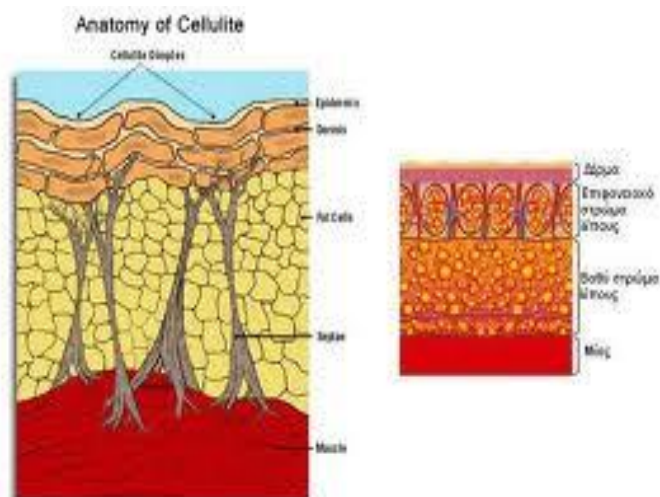
Η κυτταρίτιδα (διογκωμένος Λιπώδης Ιστός) είναι μία σύνθετη δυσλειτουργία με τριπλό αντίκτυπο στην σύγχρονη γυναίκα:

α) Στον αισθητικό τομέα (αντιαισθητική μορφή και εικόνα)

β) Στον οργανισμό της αφού η διόγκωση των λιποκυττάρων και η βράχυνση του Συδετικού Ιστού δυσκολεύει τον μεταβολισμό και την ροή των υγρών του σώματος (τα αγγεία συσπώνονται και ατροφούν)

γ) Επιβαρυνμένη ψυχολογία αφού η παραπάνω οργανική κατάσταση δημιουργεί αρνητικές σκέψεις οι οποίες με τον καιρό αν η δυσλειτουργία διαιωνίζεται λειτουργώντας αθροιστικά έχουν όλο και μεγαλύτερες επιπτώσεις.

Γνωρίζουμε ότι με τον όρο "κυτταρίτιδα" αναφερόμαστε στην εναπόθεση νερού και λίπους ανάμεσα στο δέρμα και την ακριβώς από κάτω στοιβάδα, που συνοδεύεται από μειωμένης ελαστικότητας



συνδετικό ιστό και εμφάνιση της χαρακτηριστικής μορφής "ρυτίδων" πάνω στο δέρμα "φλούδα πορτοκαλιού".. Επτά στις οκτώ γυναίκες αντιμετωπίζουν πρόβλημα κυτταρίτιδας. Είναι μια κατάσταση που απασχολεί ακόμα και τις λεπτές γυναίκες και όχι μόνο όσες έχουν κάποια κιλά παραπάνω ή μεγαλύτερη συσσώρευση λίπους στο σώμα τους.



Δημιουργείται από κακή τοπική αιμάτωση, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα εκείνης της περιοχής να μην τρέφονται καλά. Έτσι ο οργανισμός, αντί να αναδομεί και να καίει το λίπος, το στέλνει να αποθηκευτεί στα λιποκύτταρα εκείνα που το έχουν πιο πολύ ανάγκη για να τραφούν. Η αφύσικη αυτή συσσώρευση λίπους οδηγεί τα συγκεκριμένα λιποκύτταρα να αυξάνουν σε όγκο, με αποτέλεσμα να συμπιέζουν τα αγγεία, αν εμποδίζουν τις ανταλλαγές ουσιών και αν επιδεινώνουν το πρόβλημα της μικροκυκλοφορίας.

Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε όλα τα σημεία του σώματος, αλλά τα πιο συνηθισμένα είναι:

- μηροί
- γλουτοί
- εσωτερικό των μπράτσων
- στομάχι
- κοιλιά
- γάμπες

Τα αίτια για την κυτταρίτιδα μπορεί να είναι πολλά όπως η καθιστική ζωή, η μειωμένη κίνηση και φυσική δραστηριότητα, η κληρονομικότητα, η διαταραγμένη κυκλοφορία του αίματος, κάποιες ορμονικές διαταραχές, η ύπαρξη παχυσαρκίας και κακής διατροφής, το κάπνισμα, η συχνή και υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, η δυσκοιλιότητα.

Ανάλογα με τα αίτια, η κυτταρίτιδα μπορεί και πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Η γυναίκα θα πρέπει:

- Να περιορίσει ή ακόμα καλύτερα να διακόψει το κάπνισμα και να κάνει κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο,
- Να γίνει πιο δραστήρια στην καθημερινότητα της και να προσπαθήσει αν αυτό είναι δυνατό να κάνει οργανωμένη άσκηση (γυμναστήριο, κάποιο σπορ, πεζοπορία)
- Να κάνει ένα καλό ορμονικό έλεγχο και να συμβουλευτεί το γιατρό της.

Όσο αφορά το βάρος της θα πρέπει να επιδιώξει την απόκτηση

ενός ιδανικού σωματικού βάρους, που καθορίζεται από το δείκτη μάζας Σώματος (ΜΣ ή BMI).

Για να έχουμε ιδανικό βάρος ο λόγος αυτός πρέπει να δίνει ένα καθαρό νούμερο μέχρι 25. Όταν δίνει μεγαλύτερες τιμές τότε στις περισσότερες περιπτώσεις το άτομο κατατάσσεται ως υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Η διατροφή είναι καθοριστικός παράγοντας για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Επειδή όπως είπαμε παραπάνω η κυτταρίτιδα είναι μια μορφή λίπους για να απομακρυνθεί θα πρέπει να σταματήσουμε αρχικά τη μεταμόρφωση της τροφής και των συστατικών της (κυρίως των σακχάρων) σε λίπος, καθώς βέβαια και την πρόσληψη αυτού καθαυτού του λίπους.

Κατά τον γιατρό Le Corau De Tromelin, «κυτταρίτιδα είναι μια παθολογική κατάσταση των δερματικών και υποδόριων ιστών, οι οποίοι χαρακτηρίζονται κλινικά από μία οίδηματώδη διήθηση, η οποία έχει ανώμαλη υφή και οφείλεται σε δύο αίτια : αφενός σε οίδημα που εισβάλλει στα μεσοδιαστήματα του συνδετικού ιστού και αφετέρου σε συρρίκνωση των λιπωδών κυττάρων και των λεμφαγγείων».

Σύμφωνα με κάποιους άλλους γιατρούς η κυτταρίτιδα είναι το αποτέλεσμα διαταραχής της ορμονικής λειτουργίας, της φλεβικής και της αγγειακής παροχέτευσης με αποτέλεσμα την αύξηση της κατακράτησης ύδατος και άχρηστων μεταβολικών προϊόντων στο μεσοκυττάριο χώρο.

Σήμερα η κυτταρίτιδα είναι γνωστή σαν «εντοπισμένη λιπο-δυστροφία»,δηλαδή ως περιοχική διαταραχή της κατανομής του λίπους στον υποδόριο ιστό,η οποία έχει ως συνέπεια την πρόκληση διατροφικών διαταραχών στα δομικά στοιχεία του χορίου και του υποδόριου ιστού.

β) ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Κατά τους Numberger και Muller υπάρχουν 4 στάδια κυτταρίτιδας.

Στάδιο 0:

Το δέρμα μηρών και γλουτών είναι λείο σε όρθια ή ύπτια θέση.Στη δοκιμασία πίεσεως παρατηρείται πτύχωση και όχι πρόπτωση(αναδίπλωση) της επιδερμίδας. Παρατηρείται συνήθως στις λεπτόσωμες γυναίκες καθώς και στους άνδρες που δεν ανεπάρκεια ανδρογόνων.

Στάδιο 1:

Στο στάδιο αυτό το δέρμα είναι λείο σε όρθια ή ύπτια θέση.Στη δοκιμασία πίεσεως του δέρματος παρατηρείται πρόπτωση της επιδερμίδας. Το στάδιο αυτό είναι σύνηθες στις γυναίκες.

Στάδιο 2:

Σε όρθια θέση η επιφάνεια του δέρματος εμφανίζει επάρσεις ή γραμμοειδείς εμβαθύνσεις και αυτόματη πρόπτωση της επιδερμίδας χωρίς τη δοκιμασία πίεσεως.Σε ύπτια θέση η επιφάνεια του δέρματος είναι λεία.Το φαινόμενο είναι σύνηθες σε

παχύσαρκες γυναίκες μετά τα 35-40 χρόνια.

Στάδιο 3:

Στο στάδιο αυτό παρατηρείται αυτόματη πρόπτωση της επιδερμίδας τόσο στην όρθια όσο και στην ύπτια θέση χωρίς την δοκιμασία πίεσεως του δέρματος. Αυτό είναι πολύ συχνό σε παχύσαρκες γυναίκες και σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση

c) ΤΥΠΟΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Υπάρχουν δύο τύποι κυτταρίτιδας :

α) η σκληρή και

β) η μαλακιά.

α) Η σκληρή κυτταρίτιδα απαντάται συνήθως σε νεαρές γυναίκες με ικανοποιητικό έως πολύ καλό μυϊκό τόνο και καλή φυσική κατάσταση και εμφανίζεται συμπαγής και συμπτωκνωμένη. Το δέρμα στις προσβεβλημένες περιοχές είναι συχνά ξηρό και ανώμαλο

β) Η μαλακιά κυτταρίτιδα προσβάλλει μεγάλες δερματικές επιφάνειες, είναι ευκίνητη στην ψηλάφηση και συναντάται σε γυναίκες με ανεπαρκή μυϊκό τόνο και διαστολή των επιχώριων φλεβικών αγγείων. Δεν είναι συμπαγής και συμπτωκνωμένη όπως η σκληρή και χαρακτηριστικό της είναι ότι οι ιστοί στερούνται δραστηριότητας

d) Θεραπευτική προσέγγιση της κυτταρίτιδας

Το φαινόμενο της κυτταρίτιδας οφείλεται σε μία ποικιλία

παραγόντων, καθένας από τους οποίους απαιτεί συγκεκριμένη θεραπευτική αντιμετώπιση. Πρέπει λοιπόν να γίνει αντιληπτό ότι η θεραπευτική προσέγγιση της κυτταρίτιδας πρέπει να είναι συστηματική, απαιτεί αρκετό χρονικό διάστημα για να αποδώσει καρπούς ενώ σπουδαίο ρόλο σε αυτήν παίζουν η διατροφή και η γυμναστική.

ε) ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί έναν ζωτικής σημασίας παράγοντα τόσο για την πρόληψη όσο και για την θεραπεία της κυτταρίτιδας. Υπάρχουν ωστόσο κάποιες τροφές των οποίων πρόσληψη πρέπει να μειωθεί και αντίστοιχα άλλες που πρέπει να αυξηθεί.

Έτσι, θα πρέπει να αποφεύγονται ή να είναι μειωμένη η πρόσληψη στα εξής :

- Αλάτι και γενικά αλμυρές τροφές(παστά, καπνιστά)
- Μπαχαρικά
- Στιγμαιαία φαγητά(σνακ)
- Ζάχαρη ή τροφές πλούσιες σε ζάχαρη
- Μεγάλες ποσότητες καφέ
- Κακάο
- Αλκοόλ
- Αεριούχα ποτά(τεχνητά ποτά και αναψυκτικά)
- Τηγανητά φαγητά

Επιπλέον, δεν θα πρέπει να γίνονται υπερβολές στη λήψη νερού και η περίσσεια λίπους θα πρέπει να απομακρυνθεί από το διαιτολόγιο.

Αντίθετα ,η καθημερινή δίαιτα θα πρέπει να εμπλουτιστεί με τα εξής :

- Πρωτεϊνούχες τροφές(για προστασία από τα Οιδήματα περιορισμό της πείνας). Συνήθως συνιστώνται πουλερικά, άπαχα ψάρια και κρέατα, σόγια, αυγό, γάλα, γιαούρτι, κ.α.

- Δημητριακά(όπως κριθάρι, βρώμη, κ.α.) και τα προϊόντα τους(π.χ. κρίθινο ψωμί ή παξιμάδι κ.α.)

- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής.

f) ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και στην καταπολέμηση του προβλήματος της κυτταρίτιδας.

Η άσκηση τακτικά βοηθά σημαντικά στη βελτίωση της λεμφικής και φλεβικής παροχέτευσης των ιστών καθώς και στην

απομάκρυνση του τοπικού λίπους. Επιπλέον, αυξάνει τον

κυτταρικό μεταβολισμό, βοηθά στη διατήρηση φυσιολογικού

βάρους ενώ ευεργετική θεωρείται η επίδρασή της στην

αποκατάσταση της ψυχικής ηρεμίας και στη μείωση του

άγχους, λόγω των απελευθερωμένων από τον εγκέφαλο

ενδορφινών.

g) ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

1. Διηθήσεις-Μεσοθεραπεία

Πρόκειται για χορήγηση ενδοδερμικώς δραστικών ουσιών κατά της κυτταρίτιδας π.χ. θειομουκάση.

2. Πλαστικές χειρουργικές επεμβάσεις-Λιποαναρρόφηση

Πρόκειται για χειρουργικές επεμβάσεις αφαίρεσης της περίσσειας λίπους από κάποια περιοχές του σώματος.

3. Ηλεκτρολιποδιάλυση

Πρόκειται για τεχνική που στηρίζεται στη χρήση συνεχούς ρεύματος με ηλεκτρόδια που εισάγονται κάτω από το δέρμα ενώ ταυτόχρονα απαιτείται εφαρμογή ειδικών διαιτητικών κανόνων και απόλυτος έλεγχος του ισοζυγίου νερού και ιχνοστοιχείων.

4. Φαρμακευτικές μέθοδοι

Πρόκειται για χορήγηση προγεστερόνης, ανδρογόνων και ενός παραγώγου της τριωδοθυρονίνης (T3) για τον περιορισμό της κυτταρίτιδας στο κλινικό στάδιο που ήδη βρίσκεται όταν αυτή οφείλεται σε ορμονικές διαταραχές.

h) ΚΛΑΣΣΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

1. Λεμφική μάλαξη

2. Κρυοθεραπεία

Πρόκειται για πρόκληση τοπικά μείωσης της θερμοκρασίας του δέρματος με αποτέλεσμα την αγγειοσυστολή και μείωση του κυτταρικού μεταβολισμού ενώ σε δεύτερο χρόνο παρουσιάζεται τοπική αντίδραση αγγειοδιαστολής. Το αποτέλεσμα είναι η ταχύτερη απομάκρυνση των άχρηστων ή μεταβολικών προϊόντων από τις πάσχουσες περιοχές.

3. Θερμοθεραπεία(επιφανειακή και εν τω βάθει)

Πρόκειται για θεραπευτική μέθοδο που αυξάνει την θερμοκρασία του σώματος, οδηγώντας σε αύξηση του βασικού μεταβολισμού, υπεραιμία, επιτάχυνση της μετάδοσης των νευρικών ερεθισμάτων

και ταχύτερη παροχέτευση των άχρηστων ή τοξικών ουσιών.

4.Υδροθεραπεία

Πρόκειται για μία μορφή θεραπείας που εκμεταλλεύεται τις ιαματικές ιδιότητες του νερού. Διευκολύνει την φλεβική και λεμφική παροχέτευση ενώ ταυτόχρονα χαρίζει ένα αίσθημα ευεξίας.

5.Ηλεκτροθεραπεία

Πρόκειται για τη χρήση ρευμάτων στην θεραπευτική.Στην περίπτωση της κυτταρίτιδας χρησιμοποιούνται είτε για διείσδυση διαφόρων ουσιών στους εν τω βάθει ιστούς είτε για βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας.

6.Πιεσοθεραπεία

Είναι μια θεραπευτική παρέμβαση η οποία μέσω της εφαρμογής πίεσης αποσκοπεί στην ταχύτερη παροχέτευση της περίσσειας μεσοκυττάριου υγρού καθώς και στη βελτίωση της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας.

7.Ηλεκτρομαγνητική θεραπεία

Πρόκειται για τη μορφή θεραπείας η οποία βασίζεται στη δράση των μαγνητικών πεδίων και βοηθά στη ρύθμιση του κυτταρικού μεταβολισμού, στη ρύθμιση των επιπέδων των σωματικών ορμονών,στην αύξηση της αιμάτωσης των περιφερικών ιστών καθώς και στη ρύθμιση της αντλίας ιόντων K και Na(αντιοιδηματική δράση).

8.Θαλασσοθεραπεία

9.Υπέρηχοι

Η χρήση υπερήχων για την θεραπεία της κυτταρίτιδας αποσκοπεί στην περιοδική συμπίεση και αποσυμπίεση των ιστών και τη μικρομάλαξη με αποτέλεσμα την ελάττωση του οιδήματος και την βελτίωση της παροχέτευσης των άχρηστων ή τοξικών ουσιών του μεταβολισμού.

10.Laser

Τα θεραπευτικά αποτελέσματα της ακτινοβολίας laser στην κυτταρίτιδα συνίστανται στην πρόκληση τοπικής αναλγησίας,περιορισμού του οιδήματος και αύξησης της αιματικής

ροής και της λεμφικής παροχέτευσης. Επιπλέον, με ακτινοβολήση στον λιπώδη ιστό παρατηρείται ελάττωση του όγκου των λιποκυττάρων και αύξηση του μεταβολισμού τους. Τέλος, η χρήση των laser προάγει τη σύνθεση κολλαγόνου και ελαστίνης στο χόριο

Αθλητική μάλαιξη

Ειδικά σχεδιασμένη για άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό, όχι απαραίτητα επαγγελματικά. _εν επικεντρώνεται στη χαλάρωση αλλά στην πρόληψη και θεραπεία τραυματισμών συνέπεια της υπερπροσπάθειας.



Η Αθλητική μάλαιξη είναι μία ποιοτική, αξιόπιστη και τεκμηριωμένη ειδικότητα μάλαιξης. Το Sports Masage είναι ένα βαθύ είδος μασάζ, ειδικό για τραυματισμούς και κακώσεις που προέρχονται συνήθως κατά την διάρκεια της άθλησης. Οι ειδικές

πιέσεις, οι τεχνικές και οι διατάσεις της αθλητικής μάλαιξης, προκαλούν διαστολή και ελαστικότητα σε συγκεκριμένους ιστούς και βιολογικά υλικά που έχουν συρρικνωθεί και χάνει την δύναμή τους. Αποτέλεσμα, οι μεγαλύτερες δυνατότητες για διαστολή και ελαστικότητα όλου του οργανισμού και η συνολική ενεργοποίηση των μεταβολικών διαδικασιών και των λειτουργιών που εξυπηρετούν την χαλάρωση, την ευλυγισία, την αυξημένη ζωτικότητα και γενικά την πλήρη αναζωογόνηση του σώματος και της ψυχής.

Το μασάζ είναι μία φυσική θεραπεία η οποία πιθανόν να είναι, και η αρχαιότερη μορφή θεραπείας.

Το αθλητικό μασάζ (sports massage), αποτελεί εξειδικευμένη μορφή μασάζ διότι θεμελιωδώς, έχει διαφορετική προσέγγιση συγκριτικά με όλες τις άλλες μορφές θεραπείας, είτε είναι ορθόδοξες είτε συμπληρωματικές.



Η συνήθης εμπειρία σε κλασικές συνεδρίες μάλαιξης είναι είτε η στόχευση στην αποκατάσταση της φυσιολογίας όταν κάποιος έχει

τραυματιστεί ή, η χαλάρωση. Στον αθλητισμό όμως δεν υπάρχει αποδοχή της έννοιας “φυσιολογική λειτουργία” σε ορολογίες όπως δύναμη, ταχύτητα, εκρηκτικότητα και κίνηση. Στην πλειονότητα τους οι αθλητές επιθυμούν να φτάσουν σε επίπεδα απόδοσης ανώτερα από αυτά που πραγματικά μπορούν.

Επιθυμούν να είναι καλύτεροι, όχι φυσιολογικοί και εμείς ως χειριστές (ρεφλεξολόγοι-μασέρ) αλλά και ως αθλητές οι ίδιοι, κατανοούμε αυτήν την επιθυμία.

Ο τελικός στόχος των συνεδριών είναι η ενίσχυση της απόδοσης του/ης αθλητή/τριας ανεξάρτητα από το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται

Το μεγαλύτερο ρίσκο στην επίτευξη ενισχυμένης απόδοσης είναι

φυσικά ο τραυματισμός, οπότε ο πρωτεύων στόχος των συνεδριών

μας είναι, η πρόληψη απέναντι στους τραυματισμούς.

Το αθλητικό μασάζ έχει μεγάλες δυνατότητες σε αυτόν τον τομέα

και πιθανόν αυτός να είναι ο λόγος που κορυφαίοι αθλητές και

ομάδες το έχουν ενσωματώσει ως απαραίτητο κομμάτι της προπόνησης τους. Όταν απολαμβάνουν συνεδρίες σε περιοδικά

διαστήματα είναι πιο ικανοί, τους είναι ευκολότερο, να διατηρήσουν υψηλότερα επίπεδα απόδοσης, μειώνοντας συγχρόνως την πιθανότητα τραυματισμού, η οποία οφείλεται συνήθως στην υπερκόπωση.



a) Η ποιότητα και η ποσότητα της προπόνησης.

Μετά από περίοδο σκληρής προπόνησης και προετοιμασίας θα ακολουθήσει συσσώρευση άχρηστων προϊόντων μεταβολισμού και πιθανόν κάποιων μικροτραυματισμών συνοδευόμενων από ελαφρύ οίδημα στους μύες. Οι ιστοί παράλληλα θα έχουν

εξαντληθεί διατροφικά και κάποιои από αυτούς θα χρειάζονται επισκευή. Αθλητικό μασάζ σε συνδυασμό με ρεφλεξολογία θα διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, τα άχρηστα προϊόντα μεταβολισμού θα απομακρυνθούν γρήγορα και ολοκληρωμένα, και νέο, οξυγονωμένο αίμα από τις αρτηρίες θα προσεγγίσει τους μύες, προσφέροντας αποκατάσταση και αναπλήρωση θρεπτικών συστατικών. Περίοδος σκληρής προπόνησης η έντονου αγωνιστικού προγράμματος πρέπει να ακολουθείται από περίοδο ξεκούρασης ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία αποκατάστασης και το αθλητικό μασάζ βοηθά σημαντικά στην βελτίωση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας τέτοιας ξεκούρασης. Η ποιότητα της ξεκούρασης είναι το κλειδί στην αποτελεσματική προπόνηση και περιοδικές συνεδρίες προσφέρουν περισσότερη προπόνηση σε υψηλότερο επίπεδο με μεγαλύτερη ασφάλεια.

b) Τραυματισμοί από υπερκόπωση.

Εδώ, ο ρόλος μας είναι συμπληρωματικός και υποστηρικτικός. Οι όποιες παρατηρήσεις που καταγράφονται, αξιολογούνται από τους κατάλληλους επιστήμονες (προπονητές, ειδικούς ιατρούς) και συστάσεις ή τροποποιήσεις της προπόνησης δίνονται από αυτούς.



c) Προ-αγωνιστική προσέγγιση / Boost - Ups

Μασάζ πριν από αγώνα μπορεί να γίνει είτε δυο μέρες πριν από αγώνα είτε δυο λεπτά πριν. Κανένας άνθρωπος δεν είναι ίδιος με άλλον, το ίδιο ισχύει και για τους αθλητές. Η προσέγγιση πριν τον αγώνα είναι μοναδική για τον καθένα. Ξεκινώντας από εκεί είναι να γίνει πρώτα δοκιμαστικά σε ένα μέτριας σημασίας αγώνα ή πριν από μία δυνατή προπόνηση ώστε να αποκαλυφθούν οι ανάγκες του αθλητή/τρια αλλά και ο καλύτερος τρόπος κάλυψης των συγκεκριμένων αναγκών.

Πάρτε για παράδειγμα έναν σπρίντερ, μαλάζοντας την πλάτη, τους ώμους και των αυχένα του, θα αποτρέψουμε την συσσώρευση έντασης στις περιοχές αυτές, παράλληλα θα παραμείνει ήρεμος

στην αφετηρία και θα μειωθούν οι πιθανότητες να κάνει άκυρη εκκίνηση. Την ίδια στιγμή μπορούμε να διεγείρουμε την μέση και τα πόδια του όσο περισσότερο γίνεται ώστε να ενισχυθεί η εκρηκτικότητα του, για να σπιντάρει στο μέγιστο ο αθλητής.

d) Μετ-αγωνιστική προσέγγιση / Αποθεραπεία / Rub - Downs

Στην πλειονότητα τους οι αθλητές εκτελούν κάποια ρουτίνα αποκλιμάκωσης της έντασης μετά από προπόνηση(διατάσεις, χαλαρό τρέξιμο στο γκαζόν), στην περίπτωση της ημέρας του αγωνίσματος όμως, έχει παρατηρηθεί πως όχι! Συχνά οφείλεται στην σωματική εξάντληση, στην χαρά της επιτυχίας αλλά μερικές φορές και στην απογοήτευση. Η μάλαξη εδώ μπορεί να αντικαταστήσει ικανοποιητικά την ατομική αποθεραπεία απομακρύνοντας άχρηστα προϊόντα μεταβολισμού από τους μύες, παράλληλα να τους διατείνει επιτρέποντας την έλευση νέου οξυγονωμένου αίματος.



Αποτελέσματα της Μάλαξης (γενικά)

Η ισχυρή δόνηση επιφέρει διεισδυτικό αποτέλεσμα, γι αυτό χρησιμοποιείται στην περιοχή του θώρακα προκειμένου να βοηθήσει στη χαλάρωση των εκκρίσεων, ώστε να είναι εύκολα η απομάκρυνσή τους. Η ελαφρά δόνηση επιφέρει κατευναστικό κυρίως αποτέλεσμα γι' αυτό χρησιμοποιείται σε νευραλγίες, εντερικούς σπασμούς, φλεγμονώδεις καταστάσεις. Ειδικά γι' αυτόν τον χειρισμό μάλαξης, ο φυσικοθεραπευτής προς διευκόλυνσή του, μπορεί να χρησιμοποιεί τις σύγχρονες συσκευές δόνησης, όπως είναι τα Vibrax. Οι συσκευές αυτές λειτουργούν με τη συχνότητα του ηλεκτρικού ρεύματος, δηλαδή 50 Hz/sec. Το πλεονέκτημα αυτών των συσκευών είναι ότι μπορείτε να εφαρμόσετε τις δονήσεις για αρκετή ώρα, χωρίς κόπο. Σε καμιά περίπτωση όμως δε θα πρέπει να συγχέετε π μάλαξη του Vibrax με τη μάλαξη που γίνεται με τα χέρια, διότι δεν είναι δυνατή η αίσθηση της αντίδρασης των ιστών κατά τη ώρα της δόνησης. Υπάρχει μια κατηγορία ασθενών που νιώθει δυσφορία κα μόνο στην επαφή με το μηχάνημα. Σ αυτή την περίπτωση θα αποφύγετε τη χρησιμοποίησή του.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ (ΓΕΝΙΚΑ)

Τα αποτελέσματα της μάλαξης μπορεί να ταξινομηθούν σε μηχανικά και φυσιολογικά.

- στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα,
- στο μυϊκό σύστημα,
- στο αναπνευστικό σύστημα,
- στο πεπτικό σύστημα
- στο ουροποιητικό σύστημα.

Τα φυσιολογικά αναφέρονται

- στο δέρμα
- στο κυκλοφοριακό και λεμφικό σύστημα
- στο νευρικό σύστημα,
- στο πεπτικό σύστημα,
- στο ουροποιητικό σύστημα,
- στο αναπνευστικό σύστημα,
- στην καρδιά,
- στο μυϊκό σύστημα
- στο μυοσκελετικό σύστημα.

Μηχανικά

Στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα

Η πίεση και η κεντρομόλος ώθηση που χρησιμοποιεί ο φυσικοθεραπευτής παρασύροντας τους ιστούς, προκαλεί διοχέτευση του φλεβικού αίματος και της λέμφου. Οι φλέβες με το μαλακά τοίχωμα συμπιέζονται και το αίμα που βρίσκεται μέσα ρέει προς τα πάνω ή κεντρομόλα. Η επιστροφή του εμποδίζεται από την παρουσία βαλβίδων που προλαμβάνουν την παλινδρόμηση, καθώς και από αίμα που ακολουθεί και περιμένει να πάρει τη θέση του. Τα Αεμφαγγεία έχουν επίσης λεπτά τοιχώματα και επηρεάζονται και αυτά με τον ίδιο τρόπο. Ο Eikins σε εργασίες του αναφέρει ότι η μάλαξη μπορεί να πόλλαπλασιάσει μέχρι 25 φορές τη φυσιολογική λεμφική ροή και ότι η απορρόφηση του οιδήματος διευκολύνεται με τη μάλαξη. Ο Bayer και οι συνεργάτες του βρίσκουν ότι ενέσιμες πρωτεΐνες σε μια άρθρωση απορροφώνται ταχύτερα εάν εφαρμοσθεί μάλαξη.

Στο μυϊκό σύστημα

Η συμπίεση των μυών, το ανασήκωμα, το στρέψιμο και το ρολάρισμα προκαλούν κινητοποίηση των. θεραπευομένων ιστών, ελαφρά επιμήκυνση και μαυτόν τον τρόπο διατήρηση της ελαστικότητας και επανάκτηση της κινητικότητας όπου οι ιστοί τείνουν να προσκολλώνται μεταξύ τους ακόμη και σε παρακείμενους ή περιβάλλοντες ιστούς. Αυτή η κινητοποίηση επιδρά στην αύξηση της παροχής ανανεωμένου αίματος ,εξαιτίας της οποίας Θα προκληθεί αυξημένη Θερμότητα στην περιοχή. Το αίμα που λιμνάζει είναι ψυχρότερο από το κινούμενο και η βραδεία κυκλοφορία συνοδεύεται από μειωμένη Θερμοκρασία των ιστών.

Στο αναπνευστικό σύστημα

Οι πελεκισμοί που εφαρμόζονται κυρίως στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα προκαλούν χαλάρωση των εκκρίσεων και μετατόπιση αυτών' από τους περιφερικούς προς τους κεντρικούς βρόγχους. Η εφαρμογή τους στα βρέφη προκαλεί έξοδο του αέρα (ρέψιμο) και ανακούφιση μετά το τάισμα.

Στο πεπτικό σύστημα

Τα ελαφρά χτυπήματα και τα τσιμπήματα που εφαρμόζονται στη κοιλιά βελτιώνουν τις περισταλτικές κινήσεις του εντέρου διευκολύνοντας την αποβολή του περιεχομένου του (κόπρανα, αέρια;

Στο ουροποιητικό σύστημα

Τα χτυπήματα που εφαρμόζονται στην περιοχή της κοιλιάς που αντιστοιχεί στην ουροδόχο κύστη, προκαλούν την ούρησι αυξάνοντας προφανώς την εσωτερική πίεση της

ουροδόχο κύστης, με αποτέλεσμα την χαλάρωση του σφιγκτήρα τη ουρήθρας έμμεσα και αντανακλαστικά, χωρίς πλήρη έλεγχο αυτής της λειτουργίας από τον πάσχοντα.

Φυσιολογικά

Στο δέρμα

Το δέρμα κατέχει μια προνομιούχο θέση, διότι η μάλαξη γίνεται μέσω αυτού και έτσι επιτυγχάνεται:

- η απομάκρυνση των κατεστραμμένων (νεκρών) κυττάρων και των υπολειμμάτων των εκκριμάτων του δέρματος.
- η επιτάχυνση της ανανέωσης των κυττάρων και πολλαπλασιασμός των ινοβλαστών. Έτσι το δέρμα γίνεται:

α. πιο ευλύγιστο

β. πιο διάφανο

γ. πιο ελαστικό

δ. πιο ζωντανό

ε. πιο νέο

στ. πιο ανθεκτικό στις πιέσεις και

ζ. πιο ικανό στην προσαρμογή σε μεταβολές των κλιμακ. συνθηκών.

- η αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος, δημιουργώντας μια ερυθρότητα για την οποία υπεύθυνη είναι η αγγειοδιαστολή των τριχοειδών και η επιτάχυνση της ροής του αίματος. επιπολής μάλαξη είναι ένα εξαιρετικό διεγερτικό τΓ κινητικότητας των αγγείων του δέρματος. Στην αρχή παρατηρείται μια αγγειοσυστολή που ακολουθείται από αγγειοδιαστολή,
- η διάνοιξη των τριχοειδών που αδρανούν και αύξηση τΓ κυκλοφορίας τους. Αυτό οδηγεί σε μια καλύτερη θρέψη του ιστού και σε μια δευτερογενή σταθεροποίηση του δέρματος,
- η διέγερση των νευρικών υποδοχέων απολήξεων. Τα αποτελέσματα αυτής της διέγερσης φτάνουν μέχρι το κεντρικό νευρικό σύστημα. Με τον τρόπο αυτό μια γενική μάλαξη που εφαρμόζεται αργά σε ένα άτομο οξυθυμο ενεργεί στο νευρικό σύστημα με κατευναστικό τρόπο, •
- η ενεργοποίηση των εκκρίσεων των στεατογόνων και ιδρωτοποιών αδένων. Ελευθερώνει από αποφράξεις τους ιδρωτοποιούς αδένες, τα θυλάκια των τριχών, τους Αιπώδεις αδένες και διευκολύνει τη λειτουργία τους και

➤ η διευκόλυνση της άδηλου διατρυφής του δέρματος, διότι δημιουργεί ένα μηχανικό καθαρισμό. Διευκολύνει σαφώς τη σημηματογόνο έκκριση και την απορρόφηση των λιπαρών ουσιών. Αποτελέσματα πειραματικών εργασιών:

Ο Kroch αποδεικνύει ότι κάθε μηχανικό ερέθισμα (σε βατράχους και θηλαστικά) προκαλεί αύξηση της διαμέτρου και της διαπερατότητας των τριχοειδών. Οι 018Γ0 και Swenson διαπιστώνουν την αύξηση της διαπίδυσης και του μεταβολισμού. Ο Carrier παρατηρεί εκτός της αγγειοδιαστολή, και μια αύξηση του αριθμού των ορατών τριχοειδών. Ο Kovacks αποδεικνύει ότι η μάλαξη δημιουργεί μια ενεργητική υπεραϊμία του δέρματος και των μυών και αύξηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων κατά 40-50%. Όλες οι παραπάνω ερευνητικές εργασίες καταλήγουν στο συμπέρασμα της καλύτερης . αγγειοδιαστολής και διαπερατότητας των τριχοειδών.

Στο κυκλοφορικό και στο λεμφικό σύστημα

Τα φυσιολογικά αποτελέσματα της μάλαξης στο κυκλοφορικό και στο λεμφικό σύστημα προέρχονται από την επιτάχυνση της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας, καθώς το διοχετευόμενο αίμα και η λέμφος θα βοηθήσουν:

α. στην απομάκρυνση φλεγμονωδών απεκκριμάτων και τοξινών από τους ιστούς με αποτέλεσμα την υποχώρηση του οιδήματος ή της φλεγμονής

β. στην ανταλλαγή ουσιών με αποτέλεσμα την καλύτερη κυτταρική διατροφή,

γ. στην καλύτερη διακίνηση αντισωμάτων με αποτέλεσμα την καλύτερη αντίσταση τού οργανισμού,

δ. στη δραστηριοποίηση αδρανών αγγείων,

ε. στην αύξηση διαφοράς πίεσης' μεταξύ φλεβών και τριχοειδών με αποτέλεσμα την παροχή περισσοτέρου αρτηριακού αίματος (αύξηση όγκου παλμού),

στ. στη μείωση της πίεσης και

ζ. στη μείωση του μυϊκού κάματος.

Επίσης γίνεται αλλαγή των ορμονικών εκκρίσεων τι σώματος, όπως κινητοποίηση της ισταμίνης και άλλο παρομοίων ουσιών, οι οποίες προκαλούν διαστολή το μικρών αγγείων.

Αποτελέσματα πειραματικών εργασιών: Ο Monsegeil υποστήριζε ότι η μάλαξη βοηθά στη κυκλοφορία της επιστροφής. Για να το αποδείξει πειραματικά έγχυσε σινική μελάνη στις αρθρώσεις κουνελιού και εφάρμοσε; μάλαξη στην μία πλευρά μόνο. Στην πλευρά που εφαρμόστηκε η μάλαξη η απορρόφηση ήταν καλύτερη.

Οι Recklinghausen και Hoffinger ισχυρίζονται ότι η μάλαξη αυξάνει τη ροή της λέμφου στο επίπεδο της θωρακικής κοιλότητας και διευκολύνει την απορρόφηση διαφόρων ενέσιμων υγρών στην περιτοναϊκή κοιλότητα.

Ο Elchenberger υποστηρίζει ότι η μάλαξη επιφέρει υπεραιμία και εμφάνιση νέων τριχοειδών αγγείων.

Στο νευρικό σύστημα

Οι φυσιολογικές επιδράσεις στο νευρικό σύστημα είναι

- κατευναστικές,
- ανασταλτικές και
- διεγερτικές.

Οι επιδράσεις αυτές εξαρτώνται από τον ασθενή, τα θεραπευτή και τη Θεραπευτική σχέση.

Η κατευναστική επίδραση οφείλεται στην παραγωγή ενός ανταγωνιστικού πόνου με έμφαση σε ένα επίπονο ερέθισμα.

Επεμβαίνοντας σε ένα επίπονο ερέθισμα προκαλείται αύξηση της έντασής του, με αποτέλεσμα την πρόκληση παραγωγής στον εγκέφαλο ενδογενών οπιούχων ουσιών, οι οποίες αναστέλλουν τον πόνο.

Επίσης εξαιτίας της απελευθέρωσης αγγειοδιασταλτικών ουσιών (ισταμίνη, βραδυκινίνη), οι οποίες προκαλούν αύξηση της διαπερατότητας των τριχοειδών, επέρχεται αύξηση της υπεραιμίας, απομάκρυνση των καματογόνων ουσιών και μείωση του μυϊκού τόνου.

Η ανασταλτική επίδραση είναι :

α. άμεση και

β. έμμεση

Ο μηχανισμός επέμβασης της επίδρασης αυτής στο νευρικό σύστημα είναι κοινός και συνίσταται στη διέγερση ιδιοϋποδοχέων που αφορούν τις σωματικές αισθήσεις (αφής, πίεσης, δόνησης) με σκοπό την αναστολή (blockade) των ερεθισμάτων του πόνου σε επίπεδο νωτιαίου μυελού και στην προώθηση των παραπάνω ερεθισμάτων.

Άμεση επίδραση παρατηρείται όταν εφαρμόζεται η μάλαξη στην περιοχή εντόπισης των ιδιοϋποδοχέων και έμμεση όταν εφαρμόζεται στις αντίστοιχες αντανεκλαστικές περιοχές αυτών.

Η διεγερτική επίδραση είναι αποτέλεσμα της δράσης της μάλαξης στο αυτόνομο νευρικό σύστημα με άμεση δράση στη λειτουργία διαφόρων οργάνων:

- στο συμπαθητικό σύστημα (αύξηση της έκκρισης των ιδρωτοποιών αδένων ή και αύξηση της καρδιακής λειτουργίας), .
- στους μύες (αύξηση της αιμάτωσης) και .
- στους ιδιοϋποδοχείς των μυών (πρόκληση μικρής διάτασης και προετοιμασία για πιο έντονες μυϊκές προσπάθειες).

Στο πεπτικό σύστημα

Η δράση της μάλαξης σε όργανα του πεπτικού συστήματος οφείλεται στην αντανάκλαστική επίδραση στις λείες μυϊκές ίνες των οργάνων αυτών (στομάχι, έντερο). Ανάλογα με το είδος του χειρισμού μπορεί κανείς να πετύχει ένα αποτέλεσμα διεγερτικό, αυξάνοντας τον περισταλτισμό σε περιπτώσεις ατονίας των παραπάνω οργάνων ή κατευναστικό, καταπραϋντικό, χαλαρωτικό, σε περιπτώσεις μυϊκών σπασμών αυτών των οργάνων. Επίσης με την εφαρμογή της μάλαξης στην κοιλιά επιτυγχάνεται ρύθμιση της λειτουργίας των κοιλιακών οργάνων. Πρέπει να σημειωθεί ότι η αντανάκλαστική επίδραση δεν είναι η μόνη στην περίπτωση του πεπτικού συστήματος. Υπάρχει και η μηχανική επίδραση. Με την πίεση που ασκείται στην κοιλιά κατά την εφαρμογή της μάλαξης δΓευκοΑύνεται άμεσα η μετατόπιση του περιεχομένου του εντέρου και ως εκ τούτου η απόδευση.

Στο ουροποιητικό σύστημα

Η δράση της μάλαξης στο ουροποιητικό σύστημα είναι η διούρηση, η οποία είναι δυνατόν να οφείλεται σε μια αντανάκλαστική δράση επί των νεφρών εξαιτίας της αύξησης της ροής του αίματος (κυκλοφορικό αποτέλεσμα). Εκτός από την αντανάκλαστική δράση στο ουροποιητικό σύστημά, μπορεί . να έχουμε και μηχανική δράση, με την εφαρμογή διαφόρων πιέσεων στο υπογάστριο (επιφα περιοχή της ουροδόχου κύστης) που μπορεί να προκαλ την κένωσή της. Η μηχανική αυτή δράση των πιέσεων με το χέρι αι προφανώς την εσωτερική πίεση της ουροδόχου κύστης κ. ως αποτέλεσμα τη χαλάρωση του σφιγκτήρα της ουρή έμμεσα και αντανάκλαστικά, χωρίς πλήρη έλεγχο αυτή λειτουργίας από τον πάσχοντα

Στο αναπνευστικό σύστημα

Η δράση της μάλαξης στο αναπνευστικό σύστημα είναι βελτίωση ή ρύθμιση της αναπνοής που οφείλεται:

- στη βελτιωμένη αιμάτωση - οξυγόνωση τω αναπνευστικών μυών,

- στη λύση συσπάσεων που δημιουργούνται στου, επικουρικούς αναπνευστικούς μύες με αποτέλεσμα τη' καλύτερη λειτουργία τους και την καλύτερη απόδοσή τους στηλ αναπνοή,
- στην ενεργοποίηση των υποδοχέων των αναπνευστικών μυών και
- στον αντανακλαστικό ερεθισμό του πνευμονογαστρικού νεύρου, εξαιτίας του οποίου αυξάνεται το βάθος της αναπνοής.

Έρευνες έδειξαν ότι η αναπνοή γίνεται πιο βαθιά και προκαλείται πολλές φορές ύπνος.

Στην .καρδιά

Η περιφερική μάλαξη μειώνει την. αντίσταση των αγγείων στη - ροή . του αίματος (Graham) και προκαλείται έτσι επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επιβαρύνεται ελαφρά η δεξιά κοιλία και η πνευμονική κυκλοφορία εφόσον αυξάνει τη φλεβική πίεση. Η καρδιά πρέπει να εργάζεται περισσότερο κατά τη μάλαξη και αμέσως μετά. Λίγο αργότερα όμως πρέπει να εργάζεται λιγότερο έντονα, εφόσον η πίεση πέφτει σε χαμηλότερα επίπεδα εξαιτίας της καλύτερης ροής του αίματος. Όλα αυτά όμως είναι Θεωρητικά, γιατί από κλινικές παρατηρήσεις δε διαπιστώθηκε αύξηση της πίεσης, ούτε κατά τη μάλαξη, ούτε μετά. Η μάλαξη της κοιλιάς και του κορμού δρα περισσότερο στην καρδιά από εκείνη που γίνεται στα άκρα.

Στο μυϊκό σύστημα

Η κούραση των μυών είναι μια διεργασία μεταβολική και όχι νευρική. Δημιουργεί υποπροϊόντα τα οποία συσσωρευμένα γίνονται αιτία καμάτου των μυών. Με τη μάλαξη επιτυγχάνεται

- καλύτερη αιμάτωση με αποτέλεσμα την καλύτερη διατροφή των μυών και την αποφυγή των μυϊκών ατροφιών,
- απαλλαγή των μυών από τα προϊόντα των καύσεων και τις καματογόνες ουσίες (γαλακτικό οξύ, ουρία) με αποτέλεσμα οι μύες να αναλαμβάνουν γρηγορότερα και ευκολότερα μετά από, κόπωση και να επανέρχονται σε φυσιολογική κατάσταση οι ιδιότητες της ελαστικότητας και. συσταλτικότητας,
- λύση των. μυϊκών συσπάσεων και σκληρύνσεων, οι οποίες είναι κύριες αιτίες στη. δημιουργία ινώσεων και
- γρήγορη διαδικασία οξυγόνωσης των μυών,

Αποτελέσματα πειραματικών εργασιών:

Ο Zabudowski υποστηρίζει ότι η γενική μάλαξη αυξάνει καθαρά τη δύναμη σ' όλα τα άτομα. Σε βάτραχο, μυσ κουρασμένος από ηλεκτρικά ερεθίσματα αναλαμβάνει ευκολότερα με τη μάλαξη παρά με την ανάπαυση στον ίδιο χρόνο. Το ίδιο συμβαίνει και στον άνθρωπο. Ο Ραρ ισχυρίζεται ότι ένας μυσ κουρασμένος αποδίδει καλύτερα μετά

από 5 λεπτά μάλαξης, παρά. με 5 λεπτά ανάπαυσης. Επίσης ότι η μάλαξη δεν παράγει οξέωση σαν την άσκηση, ούτε αλκάλωση που παράγει η εφαρμογή Θερμότητας.

Ο Maggiora υποστηρίζει ότι το χαλαρωτικό αποτέλεσμα μάλαξης είναι ανάλογο του χρόνου που μαλάσσεται ο μυς. μέγιστο αποτέλεσμα απαιτεί μάλαξη 10 λεπτών περίπου. Ο Castex διατείνεται ότι η μάλαξη μπορεί να προλάβει ι ατροφία με την απορρόφηση του οιδήματος και την πρόλη της ινώδους κατάστασης σε ένα μυ. Άλλες εργασίες αποδεικνύουν ότι ούτε οι παθητικές κινήσε ούτε τα ηλεκτρικά ερεθίσματα των μυών έχουν τόσο κα αποτελέσματα, όσο η μάλαξη.

Στο μυοσκελετικό σύστημα

Η δράση της μάλαξης στο μυοσκελετικό σύστημα είναι βελτίωση της στάσης του σώματος μέσα από τη χαλάρωση τ μυϊκής έντασης.

Το μεγαλύτερο μέρος της μυϊκής έντασης προέρχεται αι μπλοκαρισμένα και συσσωρευμένα συναισθήματα άγχου Θυμού, απογοήτευσης τα οποία επηρεάζουν αρνητικά τη στάς του σώματος.

Τα συναισθήματα κυριολεκτικά αποθηκεύονται μέσα στο σώί με τη μορφή της χρόνιας συστολής των μυών και είναι η κύρια αι πονοκεφάλων, πόνων στη μέση και κακής στάσης του σώματος.

Κάποιες κοινότυπες λαϊκές εκφράσεις όπως "είν σφιγμένος", είναι συχνά πολύ ακριβείς. Αν "καταπίνετε" συναισθήματά σας τότε σφιγγόσαστε. Τα σώματα καθρεφτίζουν τη συναισθηματική σας κατάσταση

Αν νοιώθετε κατάθλιψη το σώμα σας είναι συνήθυ καμπουριασμένο και το κεφάλι σκυφτό.

Άλλα συναισθήμα προκαλούν τις δικές τους χαρακτηριστικές στάσεις. Όταν τα συναισθήματα και η μυϊκή ένταση αποφορτίζοντε τότε υπάρχει και αντίστοιχη βελτίωση της στάσης

Βιβλιογραφία

- Σαββίδου, Α. (2007). *Παχυσαρκία Κυτταρίτιδα Μάλαξη*. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης: Τμήμα Εκδόσεων Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκης.
- Δερβίσογλου, Κ. (2006). *Ηλεκτροθεραπεία αισθητική σώματος 3*. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: ΑΤΕΙ.
- Χριστάρα -Παπαδοπούλου, Α. (2004). *Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης*. Θεσσαλονίκη: Α.Τ.Ε.Ι.
- Τσάκρας, ενέργεια και μασάζ , Uhl Marianne , Κυβέλη, 1996
- Λουκίδου, Θ. (2007). *Reiki-ταξίδι χωρίς αποσταση ,ταξίδι χωρίς γυρισμό*. Αθίνα: Εμπειρία.
- Αθλητικό μασάζ , Dubrovsky V. J. , Salto, 1991
- Meeus, C. (2009). *Secrets of shiatsu*. (Ε. Παπαδοπούλου, μεταφρ.). Αθήνα: Κλειδάριθμος. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε 2001).
- Κατάλληλη διατροφή με ανάλογη δίαιτα, αδυνάτισμα (Ν. Μαργιωρή, Ομακοείο Αθηνών)
- Namikoshi, T. (1976). *shiatsu Terapia giapponese di pressione digitale*. (Ν. Σημηριώτης, μεταφρ.). Αθήνα: Διδυμοί. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε 1969).
- Μπεντλε'ι, Α. (2005). *Το μεγάλο βιβλίο του μασαζ*. (Δ. τσετσελης, μεταφρ.). Αθήνα: Αλκιμαχον. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε 2006).
- Μασάζ και ρεφλεξοθεραπεία , Marino Carlos A., Καλοκάθη,2007
Ραπτοπούλου, Σ. (2 Νοεμβρίου, 2012). *Το Ελληνικό website για την Ρεφλεξολογία*. Ανακτήθηκε 4 Ιουνίου, 2013, από <https://sites.google.com/site/reflexologygr/tropos-drases-tes-rephlexologias>.
- Άναστασια Κολένκο. Μασσάζ: Βαλσαμό με ιστορία..χιλιετιών .08 Φεβρουαρίου 2006.<www.iatronet.g>
- Ν.Α. Κατσιλάμπρος και Κ. Τσίγκος. Παχυσαρκία, η πρόληψη και η αντιμετώπιση μιας παγκόσμιας επιδημίας. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ, 2003
Τζούντι Τζάκα. Θεραπείες =ε φυσικά =έσα .Αθήνα:1997
- Άννα Μαρία Παπίρη. Κυτταρίτιδα: Νικήστε την μέχρι το καλοκαίρι 09 Μαΐου 2008. Θαλασσοθεραπεία – φύκια. www.typos.com.cy/nqcontent.cfm?a_id=32238