



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**



**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ:**

**ΡΑΠΤΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ, ΣΤΡΑΝΤΖΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ:ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ**

**ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ :2014**

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μάλαξη αποτελεί μία πανάρχαια τεχνική αντιμετώπισης του πόνου. Περιλαμβάνει σειρά χειρισμών που ασκούνται κυρίως με το χέρι, και που έχουν ως σκοπό να βελτιώσουν τις φυσικές και διανοητικές ικανότητες του μαλασσόμενου. Βρίσκει εφαρμογή αιώνες πριν, από το 3000 π. Χ. υπάρχουν οι πρώτες αναφορές.

Οι ευεργετικές ικανότητες της μάλαξης μπορούν να μεταδοθούν με διάφορους τρόπους. Τα είδη μάλαξης κατατάσσονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες, στην κλασσική, την σουηδική μάλαξη και την ολιστική μάλαξη. Η κλασσική μάλαξη είναι η χαλαρωτική μάλαξη και πραγματοποιείται με συγκεκριμένες κινήσεις και τεχνικές σε όλο το σώμα ξεκινώντας συνήθως από τα άκρα ή το κεφάλι. Η σουηδική μάλαξη που έγινε ευρέως διαδεδομένη στον δυτικό κόσμο έχει ως σκοπό την ψυχική και σωματική υγεία. Κύριο χαρακτηριστικό της είναι η ολίσθηση. Τέλος η ολιστική μάλαξη, η οποία είναι η πιο πρόσφατη τεχνική μάλαξης, αντιμετωπίζει το σώμα σαν ένα ενεργειακό κέντρο και συνδυάζει την επιστημονικά επικυρωμένη γνώση του αντικειμένου της μάλαξης με την ολιστική θεώρηση και προσέγγιση του ατόμου. Όλες οι εναλλακτικές μορφές μάλαξης που αναλύονται στα παρακάτω κεφάλαια ανήκουν στο είδος της ολιστικής μάλαξης.

Εναλλακτικές μορφές μάλαξης είναι θεραπευτικές τεχνικές που δρουν συμπληρωματικά με την συμβατή ιατρική, για να ανακουφίσουν και να ηρεμήσουν το άτομο είτε σε ψυχολογικό επίπεδο είτε σε σωματικό. Ενδιαφέρονται για την αιτία του προβλήματος και όχι μόνο για τα συμπτώματα. Τα είδη των εναλλακτικών θεραπειών είναι αρκετά και θα αναλυθούν παρακάτω.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b> .....	2
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	5
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΜΑΛΑΞΗ</b> .....	6
1.1 Ορισμός μάλαξης .....	6
1.2. Ιστορική αναδρομή μάλαξης.....	7
1.3. Φιλοσοφία της μάλαξης.....	8
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ</b> .....	10
2.1. Κλασσική μάλαξη .....	10
2.2. Σουηδική μάλαξη .....	13
2.3. Ολιστική (θεραπευτική) μάλαξη .....	17
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ</b> .....	19
3.1. Ορισμός .....	19
3.2. Είδη εναλλακτικής μάλαξης .....	19
3.2.1. Ρεφλεξολογία και Πιεσοθεραπεία .....	19
3.2.2 Shiatsu .....	25
3.2.3 Λεμφική μάλαξη .....	32
3.2.4 Ταϋλανδέζικη μάλαξη .....	36
3.2.5. Ινδική μάλαξη και ινδική μάλαξη κεφαλής.....	41
3.2.6. Αγιουβέρδα .....	44
3.2.7. Το ρέικι .....	53
3.2.8. Χρωματοθεραπεία .....	62
3.2.9. Σοκολατοθεραπεία.....	69
3.2.10. Θαλασσοθεραπεία .....	72
3.2.11. Κρυσταλλοθεραπεία .....	76
3.2.12. Αρωματοθεραπεία .....	79
3.2.13. Μάλαξη με πουγκιά .....	92
3.2.14 Ηχομασάζ .....	94
3.2.15 Rejuvance .....	98
3.2.16. Μάλαξη με ζεστές πέτρες (hot stones massage) .....	101
3.2.17 Gua Sha Μάλαξη Προσώπου.....	104
3.2.18 Καλιφορνέζικη μάλαξη.....	105
3.2.19. Καθιστική μάλαξη (on site massage).....	107

3.2.20. Lomi Lomi Μάλαξη .....	109
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</b> .....	<b>111</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	<b>112</b>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματοποιήθηκε στο Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, στο τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας

Σε αυτή την εργασία πραγματοποιείται μία προσέγγιση των εναλλακτικών μορφών μάλαξης στην καθημερινή ζωή. Στόχος της είναι να επισημάνει τις ευεργετικές ιδιότητες του κάθε είδους μάλαξης στον ανθρώπινο οργανισμό, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην σημασία της μάλαξης και την ιστορική αναδρομή της ανά τους αιώνες. Η μάλαξη είναι ένα συνδυασμός χειρισμών που πραγματοποιούνται για αισθητικούς και θεραπευτικούς σκοπούς παράλληλα με την κλασσική ιατρική. Αναφορές της γίνονται 5000 χρόνια πριν από τους Κινέζους και τους Ινδούς. Στη συνέχεια διαδίδεται και στον δυτικό κόσμο όπου βρίσκει πολλές εφαρμογές στο ανθρώπινο σώμα.

Στο δεύτερο κεφάλαιο επισημαίνονται τα τρία είδη μάλαξης, η κλασσική, η σουηδική και η ολιστική. Η κλασσική και η σουηδική μάλαξη αποσκοπούν στη χαλάρωση των μυών του σώματος με μικρές διαφορές στις τεχνικές τους, ενώ η ολιστική μάλαξη συνδυάζει την ευρύτερη ισορροπία του μυαλού και του σώματος του μαλασσόμενου.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναλύονται τα διάφορα είδη εναλλακτικών μορφών μάλαξης. Αναφέρεται η προέλευση τους, ο τρόπος διεξαγωγής τους και οι θετικές επιδράσεις για τον οργανισμό του ανθρώπου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΜΑΛΑΞΗ

### 1.1 Ορισμός μάλαιξης

Μάλαξη καλείται το σύνολο από καθορισμένους χειρισμούς πάνω στην επιφάνεια του σώματος που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας και έχουν ως σκοπό την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και την βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου.

Εφαρμόζονται με τα χέρια, τα οποία δεν μπορούν να αντικατασταθούν με άλλο μηχανικό μέσο, διότι το ανθρώπινο χέρι είναι ένα «πολύμορφο εργαλείο» με καταπληκτική συγκέντρωση αισθητηρίων υποδοχέων και μπορεί να ανιχνεύσει και να μεταδώσει μερικές από τις φυσικές ενέργειες που είναι βασικές στη θεραπευτική σχέση.



Εικόνα 1: Μάλαξη.  
Πηγή: <http://www.thumbtack.com/wa/vancouver/therapeutic-massage/massage-therapy>

Θα μπορούσαμε να ορίσουμε την μάλαξη και διαφορετικά, με βάση το πού πραγματοποιείται,

δηλώνοντας το μέρος που εφαρμόζεται και αυτό είναι το ανθρώπινο σώμα, το δέρμα και οι μύες, με

βάση το τι, που σχετίζεται με το μέσο το οποίο πραγματοποιείται και ασφαλώς είναι τα χέρια, σχετικά με το πώς, εννοώντας τον τρόπο επηρεασμού του σώματος με τα χέρια με συγκεκριμένες κινήσεις και με βάση το σκοπό, ο οποίος μπορεί να είναι θεραπευτικός, αισθητικός ή προληπτικός.

- Στα ελληνικά η λέξη μάλαξη προέρχεται από το ρήμα «μασσείν» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω).

- Στα λατινικά massa σημαίνει μάζα, ζυμάρι.
- Στα εβραϊκά η έκφραση sakj σημαίνει χρίζω με έλαιο.
- Και στα αραβικά η λέξη massa σημαίνει άγγιγμα αίσθησης, χειρισμό.

Ο επικρατέστερος όρος που χρησιμοποιείται παγκοσμίως είναι το massage, λέξη γαλλική και σημαίνει τριβή-μάλαξη.

## 1.2. Ιστορική αναδρομή μάλαξης

Η τεχνική της μάλαξης και η εφαρμογή της για θεραπευτικούς σκοπούς χρονολογείται από τους προϊστορικούς χρόνους. Πριν από 5000 χρόνια υπάρχουν μαρτυρίες ότι χρησιμοποιούνταν από τους κινέζους όπως επίσης και από τους ινδούς για τους οποίους οι κινήσεις μάλαξης ήταν θεία αποκάλυψη στους ιερείς και τους προφήτες. Η μάλαξη αποτελούσε πολύ γνωστή και ιδιαίτερα δημοφιλή πρακτική. Τη θεραπευτική αξία της μάλαξης την γνώριζαν επίσης, και οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, οι Πέρσες και οι Ιάπωνες. Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιείται από το 450 π. Χ. τόσο θεραπευτικό μέσο ως και ως πολυτέλεια μετά το λουτρό.

Αποτελούσε αγαπημένη τεχνική του Ιπποκράτη. Ο Ιπποκράτης (460-380 π. Χ.), μαθητής του ιατρού Ηρόδικου, πρότεινε η μάλαξη να γίνει ιατρική θεραπεία και εισήγαγε τη χρήση των ανατριψέων. Επίσης, υπάρχει μαρτυρία ότι υπήρχαν και τότε ακόμη ορισμένες επιστημονικές αρχές πάνω στις οποίες βασιζόταν η τεχνική της μάλαξης. Επιπλέον ο Ιπποκράτης πίστευε ότι η μάλαξη μπορεί να ξεκουράσει, να αδυνατίσει και να σφίξει το σώμα. Η δυνατή μάλαξη μπορεί να σφίξει, η μαλακή να ξεκουράσει, η παρατεταμένη να αδυνατίσει και η μέτρια να δώσει αίσθηση ευφορίας.

Με την διάδοση του ελληνικού πολιτισμού η μάλαξη και η γυμναστική υιοθετήθηκε και από τους Ρωμαίους.

Ο Ιούλιος Καίσαρας (100-44 π. Χ.) χρησιμοποιούσε την μάλαξη ως καθημερινό μέσο θεραπείας για την νευραλγία του. Ο Γαληνός (131-201 μ. Χ.), ο πιο φημισμένος γιατρός της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, καθιέρωσε την μάλαξη ως θεραπεία των τραυμάτων και ορισμένων νόσων. Επίσης, τη συνέστησε ως προετοιμασία για άσκηση στα σώματα των μονομάχων: «πρέπει να τρίβονται μέχρι να κοκκινίσουν και μετά να αλείφονται με λάδι».

Με την επίδραση του Γαληνού η μάλαξη συνέχισε να χρησιμοποιείται, με κάποια μείωση, και κατά τη διάρκεια του μεσαίωνα. Σε αυτό το διάστημα οι ιερείς γιατροί προτιμούσαν περισσότερο τις προσευχές από τη φροντίδα του σώματος.

Κατά τη διάρκεια της αναγέννησης (16<sup>ος</sup> αιώνας) αυξήθηκαν οι γνώσεις της ανατομίας και έτσι δόθηκε νέα ώθηση στην εφαρμογή της μάλαξης.

Το 1575 ο Amproise Pare, διάσημος Γάλλος γιατρός, περιέγραψε τις «ήπιες, μέσες και έντονες ανατρίψεις, τα αποτελέσματα και τις αντενδείξεις τους», καθώς επίσης «κινήσεις με αυτόν ή εκείνον τον τρόπο» σε εξαρθήματα .

Το 17<sup>ο</sup> αιώνα και ειδικότερα το 1628 ο Harven έριξε περισσότερο φώς στα αποτελέσματα της μάλαξης με την ανακάλυψη που είχε κάνει σχετικά με την κυκλοφορία του αίματος.

Παρ' όλα αυτά η θεραπεία με φυσικά μέσα, μάλαξη και άσκηση δεν εξελίχτηκε περισσότερο στις διάφορες χώρες της Ευρώπης μέχρι τον 18<sup>ο</sup> αιώνα.

Στην Γερμανία ο Hoffman, συνετέλεσε με τις εργασίες του, κυρίως, στην ανάπτυξη της γυμναστικής, ενώ η μάλαξη φαίνεται να χρησιμοποιείται ελάχιστα.

Το 1781 ο Tissot από τη Λοζάνη, δίνει τον ορισμό για την μάλαξη. «Μάλαξη είναι ένα είδος πίεσης που εφαρμόζεται στο σημείο που πάσχει και δίνεται έτσι στην κυκλοφορία μια δραστηριότητα που έχει χάσει».

Κατά τον 19<sup>ο</sup> αιώνα ο Σουηδός Peter Henrik Link είναι εκείνος που θέτει σε εφαρμογή την μάλαξη και την γυμναστική, που γνώρισαν εκείνη την εποχή μεγάλη άνθιση σε όλες τις χώρες τις Ευρώπης. Ωστόσο, μόνο προς το τέλος του 19<sup>ου</sup> αιώνα η μάλαξη εκτιμήθηκε από τον ιατρικό κόσμο.

Σε αυτό βοήθησε πάρα πολύ ο περίφημος γιατρός Johaan Mezger από το Άμστερνταμ, που περιέγραψε την μάλαξη εκτενώς και εργάστηκε ο ίδιος ως μασέρ. Από εκείνη την εποχή αναγνωρίστηκε η μάλαξη ως μέσο θεραπείας στην Ευρώπη και στην Αμερική.

### **1.3. Φιλοσοφία της μάλαξης**

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

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

Το πρώτο και κυριότερο όργανο που αντιδρά είναι το δέρμα. Ως βασικός αδένας εξωτερικής και εσωτερικής έκκρισης συνεργάζεται με όλα τα βασικά εσωτερικά όργανα και κυρίως με τον συνδετικό ιστό, την υπόφυση, τα επινεφρίδια



και άλλους ενδοκρινείς αδένες. Επίσης το δέρμα ως έδρα νευρικών και αγγειακών αντιδράσεων παράγει θερμότητα και ιόντα. Η χειρομάλαξη λοιπόν, επιδρώντας πάνω στο δέρμα:

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

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ

### 2.1. Κλασσική μάλαιξη

#### 2.1.1. Εισαγωγή

Η κλασσική ηρεμιστική μάλαιξη αποτελείται από ένα σύνολο μηχανικών επιδράσεων που ασκούνται κυρίως με το χέρι και αποσκοπούν στην βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας. Αυτός που δέχεται τη μάλαιξη είναι ο μαλασσόμενος και αυτός που την εκτελεί μαλάκτης. Κύρια προϋπόθεση για την επίτευξη του στόχου της μάλαιξης είναι η σωστή εκτέλεση των χειρισμών της.

#### 2.1.2. Χειρισμοί της μάλαιξης

Οι χειρισμοί της μάλαιξης εφαρμόζονται με ένταση που προσαρμόζεται σύμφωνα με τις ανάγκες του μαλασσόμενου, είτε έντονα όταν θέλουμε να πετύχουμε τη διέγερση του, είτε πιο ήπια όταν θέλουμε να χαλαρώσει ο μαλασσόμενος.



Σύμφωνα με τον μηχανισμό δράσης τους, οι χειρισμοί χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες, τις πιέσεις, τις πλήξεις και τις δονήσεις.

-Πιέσεις: Οι πιέσεις χωρίζονται με τη σειρά τους σε τρεις υποκατηγορίες, τις θωπείες, τις ανατρίνιες, τις τοπικές πιέσεις και τα ζυμώματα.

- Η θωπεία είναι μία αργή ρυθμική κίνηση με την οποία ξεκινάνε τα περισσότερα είδη μάλαιξης. Γίνεται με ολίσθηση των χεριών με ολόκληρη την επιφάνεια τους στο σώμα του μαλασσόμενου. Η κίνηση αυτή γίνεται με βάση την πορεία των μυών, ξεκινώντας από την πλευρά που είναι πιο μακριά από την καρδιά προς την πλευρά που πλησιάζει σε αυτήν. Οι κινήσεις γίνονται συνεχόμενα και με αργούς ρυθμούς. Σκοπός τους είναι να απλωθεί το προϊόν, να προετοιμαστεί το σώμα για να δεχτεί τους υπόλοιπους χειρισμούς, να προκαλέσει καλύτερη αιμάτωση του

δέρματος και να ανακουφίσει τα επιπολής νεύρα ώστε να καταπραΰνουν πόνους των μυών και να επιφέρουν χαλάρωση στο μαλασώμενο.

- Οι ανατρίψεις είναι κινήσεις κυκλικές ή ημικυκλικές, εφαρμόζονται με πλήρη επαφή πίεσης και εκτελούνται με τις άκρες των δαχτύλων, του αντίχειρα ή με την παλάμη και τα δάχτυλα σε μεγαλύτερη επιφάνεια του σώματος και κεντρομόλα πάντα κατεύθυνση. Ανάλογα με τη σχηματική εφαρμογή τους είναι και η ονομασία τους, κυκλικές, εναλλάξ κυκλικές, κρικοειδείς, εναλλάξ, αντίθετης φοράς και περιστροφικές κινήσεις. Ο ρυθμός άσκησης τους εξαρτάται από τον σκοπό άσκησής τους, που μπορεί να είναι η πρόκληση υπεραιμίας, η διάλυση παθολογικών αποθεμάτων όπως οιδήματα ή μυϊκοί κόμβοι και η μετακίνηση του δέρματος ως προς τους υποκείμενους ιστούς.

- Οι τοπικές πιέσεις εφαρμόζονται με τις άκρες των δαχτύλων, τη βάση της παλάμης ή και ολόκληρο το χέρι ανάλογα με το μέγεθος της επιφάνειας που ασκείται. Ο ρυθμός και η ένταση τους αυξομειώνονται προοδευτικά. Σκοπός άσκησης τους είναι η απομάκρυνση των άχρηστων μεταβολικών προϊόντων μέσω της κυκλοφορίας και η χαλάρωση του μαλασώμενου με την ανακούφιση από την τοπική αποσυμφόρηση.

- Τα ζυμώματα είναι η βασικότερη και πιο πολύπλοκη -από τεχνικής άποψης- μορφή μάλαξης και εφαρμόζεται κυρίως στα άκρα και σε περιοχές σαρκώδεις όπου οι ιστοί μπορούν και ανασηκώνονται εύκολα. Εκτελούνται με δύναμη αλλά μόνο σε μυς που βρίσκονται σε χαλάρωση με φορά από μακρύτερο προς το κοντινότερο σημείο του μυός από την καρδιά ακολουθώντας την πορεία της μυϊκής ίνας. Με την κίνηση αυτή πραγματοποιείται αιμάτωση του μυός, απομακρύνονται τα μεταβολικά προϊόντα και αυξάνεται η θρέψη και ελαστικότητα των μυϊκών ινών.

-Πλήξεις: Οι πλήξεις είναι χειρισμοί με συμμετρικό ρυθμό και πίεση που γίνονται με εναλλαγή κίνησης χεριών ή δαχτύλων και έχουν κυρίως διεγερτικό χαρακτήρα γιατί ο ρυθμός είναι γρήγορος, η υπεραιμία εμφανίζεται σύντομα και η διέγερση είναι μεγάλη. Δεν επιτρέπεται να εκτελούνται σε προεξοχές οστών και σε επιφανειακά νεύρα. Στις πλήξεις περιλαμβάνονται:

- Τα πλήγματα: Εκτελούνται με την παλάμη κοίλη και τα δάχτυλα ενωμένα
- Οι πελεκισμοί: Εφαρμόζονται με τη μορφή κάθετος χτυπήματος με το ωλένιο της παλάμης, ενώ τα δάχτυλα βρίσκονται σε ελαφριά απαγωγή

- Οι κονδυλισμοί: Γίνονται με κάθετη εναλλάξ πτώση των χεριών σε μορφή γροθιάς
- Τα ραπίσματα: Εφαρμόζονται με την ραχιαία επιφάνεια των χεριών
- Τα πλαταγίσματα: Στην άσκηση αυτού του χειρισμού χρησιμοποιείται η παλαμιαία επιφάνεια των χεριών ενώ τα δάχτυλα είναι σε ελαφριά απαγωγή
- Οι λαβές: Γίνονται με ανασήκωμα της μάζας του δέρματος και μυός με την παλάμη και τα δάχτυλα και τράβηγμα προς την εξωτερική επιφάνεια.
- Οι δακτυλικές επικρούσεις: Εκτελείται με εναλλάξ ρυθμική κίνηση των δακτυλικών άκρων. Εφαρμόζεται κυρίως στο πρόσωπο.

-Δονήσεις: Πρόκειται για παλμικές κινήσεις με χαρακτήρα πίεσης, αποπίεσης και πλάγιας μετάθεσης. Εκτελούνται με την παλάμη του χεριού και τα δάχτυλα ενωμένα ή με τις άκρες των δαχτύλων και χειρισμό κάθετο στη μαλασσύμενη περιοχή με σκοπό της μετάδοσης της κίνησης στους εν τω βάθει ιστούς, τα νεύρα και τα οστά. Ο χειρισμός της δόνησης δεν πρέπει να προκαλεί πόνο. Ο βαθμός και η ένταση της εξαρτώνται από την κλίση της παλάμης ή των δαχτύλων σε σχέση με την μαλασσύμενη περιοχή και είναι ανάλογη με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Ο σκοπός της είναι η χαλάρωση των μυών, η λύση του μυϊκού σπασμού και η επίδραση έμμεσα στα εσωτερικά όργανα.

### **2.1.3. Επίδρασεις μάλαξης**

Στην κλασσική μάλαξη οι επιδράσεις δεν οφείλονται αποκλειστικά σε αντανακλαστικά, σε κάποιο τμήμα του σώματος ή στην αιμάτωση. Μπορεί να είναι τοπικές ή απομακρυσμένες. Η επίδρασή της δεν περιορίζεται μόνο στην προώθηση του αίματος και της λέμφου αλλά ερεθίζει τα νεύρα του δέρματος και των μαλακών μορίων που βρίσκονται κάτω από αυτό όπως των μυών και των τενόντων. Επίδρα σε νευρικούς κορμούς που βρίσκονται βαθύτερα προκαλώντας ποικίλα ερεθίσματα που μεταδίδονται στα εσωτερικά όργανα και έχουν σε αυτά λειτουργικές επιδράσεις όσον αναφορά την προώθηση και την αναστολή.

Η μάλαξη στις διάφορες μορφές της προκαλεί αντιδραστική υπεραιμία, υποβοηθάει την εκροή και εισροή των υγρών των ιστών, αυξάνει την διαπερατότητα των τοιχωμάτων των τριχοειδών, δυναμώνει τα εσωτερικά όργανα. Ακόμα υποβοηθά την αναρρόφηση των αιματωμάτων και εξιδρώσεων, υποστηρίζει την κυκλοφορία

του αίματος, προκαλεί αντιδράσεις στη γενική κατάσταση σε περιπτώσεις σωματικής ή ψυχικής κόπωσης.

## 2.2. Σουηδική μάλαιξη



**Εικόνα 3:** Σουηδική μάλαιξη. Πηγή: <http://www.message-seminars.com/archives/2215>

### 2.2.1. Εισαγωγή

Ο όρος «Σουηδική Μάλαιξη» αναφέρεται σε μια ποικιλία τεχνικών που είναι ειδικά σχεδιασμένες για να χαλαρώνουν τους μυς εφαρμόζοντας πίεση σε αυτούς και ακολουθούν την ίδια κατεύθυνση με τη ροή του αίματος καθώς αυτό επιστρέφει στην καρδιά, για την ενίσχυση της κυκλοφορίας.

Σήμερα είναι το πιο δημοφιλές είδος μάλαιξης στις ηνωμένες Πολιτείες. Περιλαμβάνει τη χρήση των χεριών, των βραχιόνων και των αγκώνων για το χειρισμό των στρωμάτων των μυών ώστε να βελτιώσουν την ψυχική και σωματική υγεία. Ενεργητική ή παθητική κίνηση των αρθρώσεων μπορεί επίσης να είναι μέρος της μάλαιξης.

Τα οφέλη του περιλαμβάνουν την αυξημένη κυκλοφορία του αίματος, την ψυχική και σωματική χαλάρωση, τη μείωση του άγχους και της εντάσεως των μυών, καθώς και τη βελτίωση του εύρους κίνησης.

Η σουηδική μάλαιξη επινοήθηκε από ένα σουηδό εκπαιδευτή ξιφασκίας με το όνομα Per Henrik Ling, μέσα στη δεκαετία του 1830. Όταν τραυματίστηκε στον

αγκώνα, ο ίδιος αναφέρεται πως αυτοθεραπεύτηκε χρησιμοποιώντας μικρά κτυπήματα γύρω από την πληγείσα περιοχή.

Ανέπτυξε αργότερα την τεχνική που πλέον είναι γνωστή ως σουηδική μάλαξη. Η τεχνική αυτή έφτασε στις Ηνωμένες Πολιτείες από τη Σουηδία από δύο αδέρφια, τους δόκτορες Charles και George Taylor, στη δεκαετία του 1850.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη σουηδική μάλαξη συμπεριλαμβάνουν την εφαρμογή μεγάλων ολισθηρών κινήσεων, την τριβή, ζυμώσεις και μικρά κτυπήματα στους μαλακούς ιστούς του σώματος. Μερικές φορές παθητικές ή ενεργητικές κινήσεις των αρθρώσεων χρησιμοποιούνται επίσης.

Η σουηδική μάλαξη είναι το πρότυπο θεραπευτικής μάλαξης για ένα μεγάλο ποσοστό του δυτικού κόσμου. Ενσωματώνει μια σειρά από ειδικές τεχνικές για τη θεραπεία του πόνου, της έντασης, του άγχους και της κακής κυκλοφορίας.

Οι περισσότεροι από τους δυτικούς τρόπους μάλαξης έχουν τις ρίζες τους στη σουηδική μέθοδο, και η πλειοψηφία των θεραπευτών στη Δύση είναι εκπαιδευμένοι σε αυτή πριν μάθουν άλλες τεχνικές.

Ο Ling αρχικά ενέταξε την τεχνική μάλαξης του σε ένα ολοκληρωμένο σύστημα με το όνομα ιατρική Γυμναστική, και την προόριζε για να συμπληρώσει την παραδοσιακή ιατρική περίθαλψη.

Ο Ολλανδός ιατρός Mezger, έδωσε στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη σουηδική μάλαξη γαλλικά ονόματα και διέδωσε αυτό το είδος στην Ευρώπη, καθιερώνοντας το ως κλασική μάλαξη.

### **2.2.2. Τεχνικές Σουηδικής μάλαξης**

Υπάρχουν πέντε τεχνικές που χρησιμοποιούνται κυρίως στην σουηδική μάλαξη και αναλύονται παρακάτω :

#### **1. Απαλά αγγίγματα**

Τα απαλά αγγίγματα είναι η τεχνική που οι περισσότεροι άνθρωποι συσχετίζουν με την μάλαξη και αποτελούνται από τις ολισθήσεις και τις θωπίες. Ο μαλάκτης χρησιμοποιεί διαρκείς κινήσεις που καλύπτουν περισσότερες από μία περιοχές του σώματος.

#### **2. Τριβή**

Οι τριβές κατά Ling είναι οι γνωστές σε όλους ανατρίψεις. Η θερμότητα κάνει τους μυς να χαλαρώνουν και η τριβή χρησιμοποιείται για να κάνει την περιοχή να ηρεμεί και τους μυς να ελευθερωθούν από την ένταση. Η χρήση της τεχνικής της τριβής

γίνεται με τις παλάμες των χεριών, στην επιφάνεια του δέρματος του πελάτη. Μπορεί επίσης να γίνει τρίβοντας τις παλάμες μεταξύ τους και στη συνέχεια, τοποθετώντας τις στο δέρμα του πελάτη.

### 3. Μαλάξεις με πίεση

Οι μαλάξεις με πίεση είναι η τεχνική της ζύμωσης και συμπίεσης των μυών του σώματος. Δεν έχει στόχο να επικεντρωθεί σε κάποιο συγκεκριμένο μέρος του σώματος, αλλά η διαδικασία της ζύμωσης επιτρέπει τον γενικό χειρισμό των βαθύτερων στρωμάτων και επιφέρει τα πιο διεισδυτικά αποτελέσματα της μάλαξης.

### 4. Κτυπήματα

Με τον όρο αυτό αναφερόμαστε στις κρούσεις και τις πλήξεις. Είναι κινήσεις ταλάντωσης που στοχεύουν στο να ενεργοποιήσουν την περιοχή του σώματος με την οποία ασχολείται ο μαλάκτης. Αυτό γίνεται κτυπώντας την περιοχή με τις διάφορες πλευρές των χεριών. Μπορεί επίσης να γίνει με ρυθμικά κτυπήματα στην περιοχή που μαλάσσεται με τα χέρια κοίλα ή γροθιές. Οι τεχνικές αυτές στοχεύουν στο να ενεργοποιήσουν την υπό θεραπεία περιοχή, είναι αρκετά δυναμικές και διεγερτικές, αλλά χρησιμοποιούνται και για συμπλήρωση χαλαρωτικών τεχνικών –η αίσθηση της χαλάρωσης είναι εντονότερη μετά από μικρή περίοδο διέγερσης.

### 5. Δονήσεις

Η τεχνική της δόνησης χρησιμοποιείται για να ταλαντωθεί κάθετα η περιοχή του σώματος του πελάτη που βρίσκεται υπό θεραπεία. Αυτό γίνεται με τη μετακίνηση της παλάμης του χεριού, ή μερικές φορές των πλευρών του χεριού, ή ακόμα και των άκρων των δακτύλων, εμπρός και πίσω σε όλη την επιδερμίδα. Εάν εφαρμοστεί σε βάθος, μία δόνηση μπορεί να προσδώσει χαλάρωση ακόμη σε μυς μιας συγκεκριμένης περιοχής.

### 6. Έλξεις

Οι έλξεις περιλαμβάνουν το τράβηγμα από τα άκρα, χέρια και πόδια του πελάτη, και μερικές φορές από το κεφάλι (αυχένα). Η πράξη του τραβήγματος τεντώνει τους μύες του πελάτη. Η έλξη γίνεται πάντα στο τελευταίο στάδιο της μάλαξης, επειδή στο τράβηγμα οι μύες πρέπει να είναι χαλαροί.

Το σήμα κατατεθέν στη σουηδική μάλαξη είναι η ολίσθηση. Οι ολισθήσεις συνιστούν μεγάλες κινήσεις που μπορεί να είναι σταθερές ή απαλές, ανάλογα με το σκοπό και τον πελάτη. Συνήθως, μια συνεδρία αρχίζει με κινήσεις ολίσθησης ώστε να εξοικειωθεί ο μαλάκτης με τον μαλασόμενο και στη συνέχεια να ασκείται περισσότερη πίεση για βαθύτερη εργασία.

Η σουηδική μάλαξη περιλαμβάνει επίσης πιέσεις και στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος και των μυών. Οι πιέσεις αυτές είναι τα ζυμώματα. Εφαρμόζονται για να απελευθερώσουν τις τοξίνες από τους μυς ανυψώνοντας, στρέφοντας και τρίβοντάς τους. Η απαλή πίεση χρησιμοποιείται για να χαλαρώσει τους μυς, καθώς και για να ενισχύσει την κυκλοφορία.

Μια άλλη τεχνική είναι αυτή των κρούσεων. Περιλαμβάνει τη μάλαξη των μυών με κτυπήματα. Οι πλευρές των χεριών, τα δάκτυλα, η παλάμη μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την απελευθέρωση της έντασης.

Πολλοί μαλάκτες, ενσωματώνουν επίσης στις συνεδρίες και τη δόνηση, μια τεχνική στην οποία επικεντρώνουν τα χέρια τους στο πίσω μέρος των άκρων και ταλαντώνουν σταθερά για αρκετά δευτερόλεπτα ώστε να απελευθερώσουν την ένταση, να διευκολύνουν την κυκλοφορία και να βοηθήσουν στην αναλγησία.

### **2.2.3. Επιδράσεις**

Η σουηδική μάλαξη κάνει τον δέκτη να αισθάνεται καλά, είναι χαλαρωτική και αναζωογονητική. Επηρεάζει τα νεφρά, τους μυς, τους αδένες και την κυκλοφορία, ενώ παράλληλα βοηθάει στην υγεία και την ευεξία.

Το άγχος είναι μια αντίδραση του ανθρώπου, σε διαφορετικά επίπεδα, καθημερινά. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι είναι καταστροφικό για την υγεία, κάνοντας τα όργανα του σώματος να λειτουργούν κάτω από περιορισμό και ρίχνοντας την αντοχή στον πόνο.

Η μάλαξη έχει ως στόχο να ανακουφίσει από τον πόνο και να ενισχύσει την υγεία του σώματος.

Η σουηδική θεωρείται πως είναι από τις πιο βασικές μεθόδους μάλαξης και είναι από τις πρώτες τεχνικές στις οποίες εκπαιδεύονται οι ειδικοί.

Σε αντίθεση με τις φαρμακευτικές αγωγές, οι οποίες συνδυάζονται συχνά με πολλές συστηματικές και μακροπρόθεσμες παρενέργειες, η θεραπεία μάλαξης είναι σχετικά ασφαλής και έχει λίγες αντενδείξεις. Όσον αφορά τα αποτελέσματά της, υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα που συνδυάζονται με την άσκηση σουηδικής μάλαξης:

1. Χαλάρωση σφιχτών μυών και ελαστικοποίηση των συνδετικών ιστών
2. Ανακούφιση από κράμπες και μυϊκούς σπασμούς και μείωση της κόπωσης των μυών



3. Χαλάρωση των αρθρώσεων και βελτίωση του εύρους κίνησης
4. Αύξηση της μυϊκής απόδοσης
5. Μείωση μυϊκού τόνου
6. Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος
7. Ενίσχυση του τόνου του δέρματος
8. Ανακούφιση των συμπτωμάτων από διάφορες διαταραχές, παθήσεις και κακώσεις –κυρίως ορθοπεδικού τύπου
9. Επιτάχυνση της επούλωσης από τραυματισμούς και ασθένειες
10. Βελτίωση λεμφικής παροχέτευσης μεταβολικών αποβλήτων
11. Ψυχική χαλάρωση
12. Βελτίωση σε διάρκεια και ποιότητα του ύπνου
13. Ανακούφιση από κατάθλιψη και άγχος
14. Αυξημένη ικανότητα συγκέντρωσης
15. Βελτιωμένη αίσθηση ευεξίας

## **2.3. Ολιστική (θεραπευτική) μάλαξη**

### **2.3.1. Εισαγωγή**

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 αυτοθεραπευτικό αποτέλεσμα στο σώμα, αλλά παράλληλα να διευκολύνει εξ ολοκλήρου τον ανθρώπινο οργανισμό να πετύχει τη συνολική και τέλεια χαλάρωση, εξισορρόπηση και φυσικό συντονισμό του.



Εικόνα 4. Ολιστική μάλαξη.  
Πηγή: <http://www.maria-leoni.gr/sindesi/>

Η ολιστική θεραπευτική μάλαξη περιποιείται το άτομο ως μία οντότητα και όχι μόνο ως μια απλή επικέντρωση σε κάποια σωματικά προβλήματα (η διαφορά από τη

σουηδική μάλαξη). Στην ολιστική μάλαξη η συμπεριφορά τόσο του μαλάκτη όσο και του δέκτη και η επικοινωνία μεταξύ τους έχουν εξαιρετική σημασία για το αποτέλεσμα της θεραπείας.

Ο ρόλος του δέκτη είναι να είναι χαλαρός αλλά σε εγρήγορση, εστιάζοντας τη προσοχή του στο άγγιγμα του μαλάκτη, ενώ ο προσφέρων πρέπει να παραμένει προσηλωμένος και να μεταδίδει στη μάλαξη μια αίσθηση αληθινής φροντίδας. 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 οι μηχανισμοί που διευκολύνουν το σώμα να εντοπίσει τις περιοχές με «ανισορροπία», και στη 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



Εικόνα 5: Μάλαξη κεφαλής.  
Πηγή: <http://www.maria-leoni.gr/sindesi>

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.

Η ολιστική θεραπευτική μάλαξη επηρεάζει επίσης τα κέντρα ενέργειας ή chakras του «ανεπαίσθητου σώματος». Δεν είναι ασυνήθιστο κατά τη συνεδρία της ολιστικής μάλαξης οι δύο συμμετέχοντες να φτάσουν σε ένα επίπεδο υψηλής συνειδητότητας «παρουσίας στο παρόν» εμπειρία παρόμοια με εκείνη του διαλογισμού.

Η ευρύτερα διαδεδομένη μέθοδος της ολιστικής μάλαξης, περιλαμβάνει πολλά είδη μάλαξης μαζί, σε διάφορα μέρη του σώματος και με πολλές συνδυαστικές τεχνικές, σε μία συνεδρία: τη σουηδική μάλαξη, που είναι πιο αθλητική, τη μυοχαλαρωτική, την αρωματοθεραπεία, με αιθέρια έλαια και αρώματα, τη βιοενέργεια, τη ρεφλεξολογία, το ρέικι, την κρυσταλλοθεραπεία, την ηχοθεραπεία.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

### **3.1. Ορισμός**

Οι εναλλακτικές θεραπείες είναι ήπιες, μη φαρμακευτικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, πέραν της κλασσικής ιατρικής. Ο όρος εναλλακτική θεραπευτική συνήθως χρησιμοποιείται για να περιγράψει πρακτικές, που συμπληρώνουν τις συμβατικές ιατρικές θεραπείες.

Σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Ιατρικής (National Center of Complementary and Alternative Medicine, NCCAM), ο όρος περιλαμβάνει διάφορα είδη θεραπευτικών πρακτικών, που δεν θεωρούνται τμήμα της σύγχρονης συμβατικής ιατρικής. Κύριες πρακτικές που περιγράφονται με τον όρο είναι η ομοιοπαθητική, ο βελονισμός, η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική, η ρεφλεξολογία, η αγιουβερδική θεραπευτική, η χειροπρακτική, η βοτανοθεραπεία, κ.α.

Στο μεγαλύτερο ποσοστό τους οι Εναλλακτικές Θεραπείες είναι πανάρχαιες τεχνικές που χρησιμοποιούνταν από θεραπευτές αρχαίων πολιτισμών για την αντιμετώπιση των ασθενειών. Οι πιο γνωστές απ' αυτές είναι η Ιπποκράτεια Ιατρική, η Κινέζικη Παραδοσιακή Ιατρική, η Ρεφλεξολογία, ο Βελονισμός κ.α. Όλες οι εναλλακτικές θεραπείες ανήκουν στις Ολιστικές Θεραπείες, δηλαδή κοιτάζουν την αιτία, εκτός από το σύμπτωμα και αντιμετωπίζουν ολιστικά το πρόβλημα, με πολύ σεβασμό και κέντρο πάντα τον θεραπευόμενο.

### **3.2. Είδη εναλλακτικής μάλαξης**

#### **3.2.1. Ρεφλεξολογία και Πιεσοθεραπεία**

##### **3.2.1.1. Εισαγωγή**

Είναι γεγονός ότι η Ιατρική Επιστήμη τα τελευταία χρόνια έχει κάνει τεράστιες προόδους. Θανατηφόρες ασθένειες του παρελθόντος θεραπεύονται πλέον παράλληλα όμως όλο και νέοι κίνδυνοι παρουσιάζονται. Πολλές φορές όμως η εμφάνιση αυτών των κινδύνων οφείλεται είτε στα ίδια τα φάρμακα που

χρησιμοποιούνται για τις θεραπείες είτε οφείλεται στο στρες, τη μόλυνση του περιβάλλοντος, τις τροφές, τα αγροτικά λιπάσματα και άλλες αιτίες.

Η πραγματικότητα αυτή οδήγησε τους ανθρώπους και σε άλλες εναλλακτικές ή συμπληρωματικές θεραπείες, οι οποίες πρέπει να λειτουργούν συμπληρωματικά της συμβατικής ιατρικής, όπως η ρεφλεξολογία και η πιεσοθεραπεία. Οι δύο αυτές θεραπείες σχετίζονται μεταξύ τους γιατί και οι δύο κάνουν χρήση των κέντρων ενέργειας του σώματος.



**Εικόνα 6:** Πάπυρος που βρέθηκε στην Αίγυπτο στον οποίο εφαρμόζεται ρεφλεξολογία. Πηγή: <http://reflexologiapodalweb.com/>

### 3.2.1.2. Βασικές έννοιες

Οι θεραπευτικές πρακτικές της Ανατολής προσπαθούν να θεραπεύσουν την εκάστοτε ασθένεια ενδυναμώνοντας το σώμα, προσπαθώντας να αφαιρέσουν καθετί που εμποδίζει την καλή υγεία. Οι πρακτικές που χρησιμοποιούν είναι ο βελονισμός, μείγματα βοτάνων, μάλαξη κτλ.

Στόχος της ανατολίτικης ιατρικής είναι η εκμετάλλευση των δυνάμεων του σώματος και της φυσικής του τάσης για ανάρρωση. Βασίζεται δηλαδή στη «ζωτική ενέργεια». Η ενέργεια αυτή, μεταφέρεται σε κάθε σημείο του σώματος μέσω ενός συστήματος καναλιών, των μεσημβρινών.

Στόχος των πιεσοθεραπευτών και ρεφλεξολόγων είναι να βοηθούν την ενέργεια να κυκλοφορεί ελεύθερα χωρίς εμπόδια, απώλειες ή στάσιμα σημεία.

Απαραίτητη προϋπόθεση για τους ρεφλεξολόγους είναι η ισορροπία. Η υπερβολική ενέργεια είναι ανθυγιεινή.

Οι δυτικοί γιατροί τώρα αρχίζουν να κατανοούν την αλληλεπίδραση του σώματος, την ψυχονευροανοσολογία.. Τα συναισθήματα του ανθρώπου παίζουν σημαντικό ρόλο στην σωματική υγεία. Ο θυμός, η κατάθλιψη, το στρες είναι πηγές

δημιουργίας ασθενειών. Οι ρεφλεξολόγοι πιστεύουν ότι δουλεύοντας πάνω στις ζώνες μέσω των ποδιών ή των χεριών βοηθούν στην εναρμόνιση όλων των συστημάτων –του πνεύματος, της ψυχής αλλά και του σώματος. Σύμφωνα με κινέζους θεραπευτές η πιεσοθεραπεία είναι αυτή που έχει περισσότερη σχέση ανάμεσα στο συναίσθημα και τη σωματική ασθένεια και ότι κάθε συναίσθημα έχει σχέση με ένα όργανο επηρεάζοντας παράλληλα τον αντίστοιχο μεσημβρινό του.

### 3.2.1.3. Ιστορική αναδρομή

Η ρεφλεξολογία και η πιεσοθεραπεία σαν μέσο θεραπείας εφαρμόζονται εδώ και χιλιετίες. Τα πόδια και τα χέρια, λόγω της καταπόνησης πάντα αποτελούσαν σημεία μάλιαξης για την ανακούφιση του πόνου.

Στην Αίγυπτο η παλαιότερη αναφορά γίνεται το 2500 π.χ. με ιερογλυφικά που δηλώνουν την ιατρική τεχνική.

Στην Ινδία για πρώτη φορά εφαρμόστηκε η ρεφλεξολογία πριν από 5000 χρόνια περίπου και διαδόθηκε στην Κίνα από βουδιστές μοναχούς. Πριν από αυτό οι Κινέζοι χρησιμοποιούσαν τη δική τους μορφή ανακούφισης ποδιών από τον πόνο. Μάλιαξη στα πόδια πιστεύεται ότι γινόταν και στην Βόρεια και Νότια Αμερική.

Στην Ευρώπη καταγράφηκε μία μορφή αποσυμφόρησης ζωνών τον 16<sup>ο</sup> αιώνα.

Με την πάροδο των ετών γιατροί ανακάλυψαν ότι πόνοι ή διαταραχές του νευρικού συστήματος με μάλιαξη των χεριών ή πίεση σε διάφορα μέρη του σώματος απάλυναν τους πόνους.

Η ρεφλεξολογία όπως τη γνωρίζουμε σήμερα αναπτύχθηκε στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Με δημοσίευση σε περιοδικά, έκδοση βιβλίων, με ταξίδια θεραπειών έγινε γνωστή σε όλη την Αμερική. Στην Αγγλία το 1970 ιδρύεται η Βρετανική Σχολή Ρεφλεξολογίας.

### 3.2.1.4. Σύγχρονες εφαρμογές



Εικόνα 7: Εφαρμογή ρεφλεξολογίας.  
Πηγή: [http://simptomed.ru/artides/gribok\\_stopi-luchshe\\_predupredit\\_chem\\_potom\\_muchitsya](http://simptomed.ru/artides/gribok_stopi-luchshe_predupredit_chem_potom_muchitsya)

Στα παιδιά η ρεφλεξολογία και η πιεσοθεραπεία λειτουργούν ενεργητικά γιατί τα ίδια δεν έχουν διαποτιστεί ακόμη με την φόρτιση που συνοδεύει σχεδόν κάθε επαφή. Μία χαλαρωτική μάλιαξη σε συνδυασμό με σημεία πίεσης είναι ότι χρειάζεται το παιδί

για τη βελτίωση της υγείας. Βέβαια η συμβουλή γιατρού είναι απαραίτητη.

Στους ηλικιωμένους, οι οποίοι συνηθέστερα πάσχουν από κάποιες ασθένειες, οι εναλλακτικές θεραπείες ωφελούν και σωστό θα ήταν να προστεθούν στην καθημερινή φροντίδα των ποδιών μερικές απαλές τεχνικές ρεφλεξολογίας.

Η ίδια η ζωή έχει αποδείξει ότι η ρεφλεξολογία και η πιεσοθεραπεία οφελούν τον άνθρωπο. Είναι λοιπόν καλό ο καθένας να μάθει βασικές τεχνικές και να τις χρησιμοποιεί είτε στον εαυτό του ή στους δικούς του ανθρώπους. Πάντως σε καμιά περίπτωση αυτές οι τεχνικές δεν αντικαθιστούν τον γιατρό. Παράλληλα με τα παραπάνω δεν πρέπει κανείς να ξεχνά τη σωστή διατροφή, την άσκηση, την κατά το δυνατόν αποβολή του στρες κτλ.

### 3.2.1.5. Ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία θεωρεί ότι όλα τα μέρη του σώματος συνδέονται με ήπια ενέργεια, η οποία ρέει στο σώμα από το κεφάλι προς τα πόδια και περνά από δέκα ζώνες-κανάλια ή αγγεία.

Στην περίπτωση ασθένειας ή ενόχλησης τα κανάλια φράζονται και η ροή της ενέργειας εμποδίζεται. Για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων αυτών η πίεση στα χέρια ή και στα πόδια επιτρέπει την ροή της ενέργειας και έτσι επαναφέρεται η ισορροπία. Βέβαια άλλοτε η ανακούφιση είναι άμεση και άλλοτε πιο χρονοβόρα όταν οι παθήσεις είναι μακροχρόνιες. Το σώμα, σύμφωνα με τη ρεφλεξολογία αυτοθεραπεύεται από μέσα προς τα έξω.



Εικόνα 8: αντανakλαστικά σημεία πίεσης των ποδιών  
πηγή: <http://reflexologiapodalauch.blogspot.gr>.

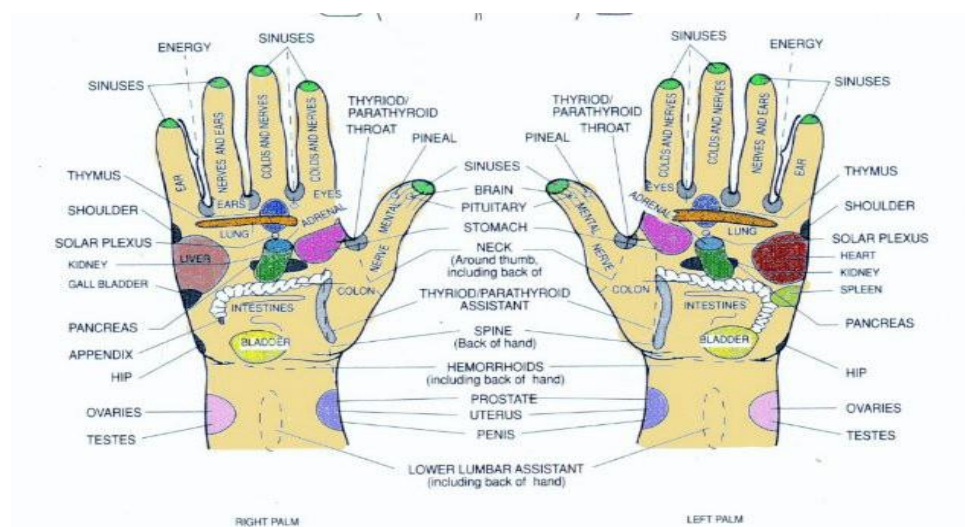
Για κάθε όργανο του ανθρώπου αντιστοιχεί και ένα συγκεκριμένο σημείο των ποδιών ή των χεριών. Είναι λάθος να δουλεύουμε ένα μέρος του σώματος, γιατί μπορεί να μετακινηθεί η ενέργεια προς τα εκεί, αλλά και να προκληθεί στασιμότητα σε κάποια άλλη περιοχή του σώματος. Το σωστό είναι να γίνεται ολοκληρωμένη θεραπεία και στα δύο πόδια ή χέρια.

Τα περισσότερα σημεία της ρεφλεξολογίας δουλεύονται με τα ακροδάχτυλα και την άκρη του αντίχειρα, ασκώντας σταθερή πίεση. Επίσης μπορεί να γίνει με το

«περπάτημα» του αντίχειρα και των δαχτύλων με τη περιστροφή και την κάμψη ή με την περιστροφή και γύρω από τον άξονα σε ένα σημείο.

Στην ρεφλεξολογία το σώμα χωρίζεται με μία κάθετη νοητή γραμμή. Σε κάθε μία από τις δύο πλευρές υπάρχουν 5 ζώνες που εκτείνονται από τις άκρες των δαχτύλων των ποδιών μέχρι το κεφάλι και πίσω προς τα δάχτυλα των χεριών. Ολόκληρο το σώμα «αντανακλάται» στα χέρια και στα πόδια.

Με τη ρεφλεξολογία αντιμετωπίζουμε διάφορες περιοχές ή όργανα του σώματος που μας ταλαιπωρούν όπως είναι η περιοχή του εγκεφάλου και του αυχένα, η περιοχή του θώρακα, η κοιλιά, το πεπτικό και αναπνευστικό σύστημα, το λεμφικό και ενδοκρινικό (ορμόνες) σύστημα και το μυοσκελετικό σύστημα.



**Εικόνα 9:** Αντανακλαστικά σημεία πίεσης των χεριών Πηγή:

[http://www.idiadromi.gr/2013/11/blog-post\\_9209.html](http://www.idiadromi.gr/2013/11/blog-post_9209.html)

### 3.2.1.6. Πιεσοθεραπεία

Η πιεσοθεραπεία ακολουθεί τους αρχαίους κινέζικους μεσημβρινούς. Υπάρχουν 14 βασικοί μεσημβρινοί έξι σε κάθε πλευρά του σώματος και από ένας στο κέντρο του σώματος μπροστά και πίσω. Οι 12 από αυτούς συνδέονται ξεχωριστά με το καθένα από τα εσωτερικά όργανα το οποίο και επηρεάζουν.

Υπάρχουν δύο μεσημβρινοί που αντιστοιχούν σε κάθε όργανο, ακολουθώντας ακριβώς την ίδια διαδρομή στην δεξιά και στην αριστερή πλευρά του σώματος.

Η μάλαξη κατά μήκος της διαδρομής ενός μεσημβρινού βοηθά στην ισορροπία του σώματος.

Άλλα σημεία εκτός των μεσημβρινών που επηρεάζουν την ροή της ενέργειας του σώματος είναι τα σημεία στα αυτιά. Υπάρχουν ο μεσημβρινός του πνεύμονα, του

παχέος εντέρου, του στομάχου, της σπλήνας, της καρδιάς, του λεπτού εντέρου, της ουροδόχου κύστης, των νεφρών, του περικαρδίου, της χοληδόχου κύστης και τα ήπατος. Για την ισορροπία σε όλα τα συστήματα του σώματος η απλή καθημερινή μάλαξη των μεσημβρινών θεωρείται ευεργετική.

### **3.2.1.7. Αντιμετώπιση προβλημάτων**

Η ρεφλεξολογία αλλά και η πιεσοθεραπεία δεν χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις όπως ο καρκίνος του μαστού ή ο καρκίνος των λεμφαδένων, γιατί πιθανό να συμβάλει η μάλαξη στην εξάπλωση της νόσου. Επίσης δεν χρησιμοποιείται σε περιοχές με μελανιές, φλεγμονές, οίδημα, σκασμένο δέρμα, φλεβίτιδα, ή σε περιοχές με κατάγματα γιατί θα έχουμε τα αντίθετα από τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Αντίθετα η ρεφλεξολογία και η πιεσοθεραπεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παροχή πρώτων βοηθειών σε μια σειρά περιπτώσεων :

- άσθμα και αλλεργίες
- το λόξυγκα, την ναυτία, το έλκος κ.α.

Επίσης ενδείκνυται η χρησιμοποίηση αυτών των μορφών θεραπείας στην αντιμετώπιση διαφόρων πόνων όπως είναι: οξύς ή χρόνιος πόνος, πονοκέφαλος, ημικρανίες, πόνος στους ώμους και στην πλάτη, πονόδοντος, αρθρίτιδα και ρευματισμοί.

Στις πεπτικές διαταραχές, στις δερματικές παθήσεις, στο σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, στην εξάντληση, στην αϋπνία, στον βήχα, στο κρυολόγημα, στα αναπνευστικά προβλήματα, στην καρδιά και άλλες παθήσεις η ρεφλεξολογία και η πιεσοθεραπεία μπορούν να ανακουφίσουν τον άνθρωπο δουλεύοντας τα αντίστοιχα σημεία.

Αλλά και στην εσωτερική ισορροπία όπως και για τα γυναικεία προβλήματα (πόνος στους μαστούς, προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, επώδυνη περίοδος, κυστίτιδα και μυκητίαση, γονιμότητα, εγκυμοσύνη, τοκετός) καθώς και τα ανδρικά προβλήματα (προστασία του προστάτη, γονιμότητα κλπ.) μπορούν να χρησιμοποιηθούν βελτιώνοντας την υγεία τόσο η ρεφλεξολογία όσο και η πιεσοθεραπεία .



### 3.2.2 Shiatsu

#### 3.2.2.1. Εισαγωγή

Το Shiatsu είναι μια γιαπωνέζικη τεχνική, αναγνωρισμένη από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και σημαίνει πίεση με τα δάχτυλα (shi δάχτυλο και atsu πίεση). Πολλές φορές περιγράφεται και ως γιαπωνέζικη φυσικοθεραπεία. Ακόμη, πολλοί χρησιμοποιούν τον όρο πιεσοθεραπεία για να αναφερθούν στο Shiatsu, χωρίς όμως αυτός ο όρος να είναι τεχνικά σωστός. Βασίζεται στη φιλοσοφία της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής και του βελονισμού (μεσημβρινοί και σημεία πίεσης) για αυτό και θεωρείται ως βελονισμός χωρίς βελόνες.

Είναι μια τεχνική που κερδίζει συνεχώς έδαφος στον τομέα των συμπληρωματικών θεραπειών. Προάγει το φυσικό τρόπο ίασης του σώματος και δρα σε τρία επίπεδα: το φυσικό, το ενεργειακό και το πνευματικό.



**Εικόνα 10.** Διεξαγωγή συνεδρίας Shiatsu. Πηγή:  
<http://www.nevermindthebuspass.com/health/shiatsu-an-ancient-technique-for-the-21st-century/>

#### 3.2.2.2. Ορισμός του Shiatsu

«Η τεχνική του Shiatsu αναφέρεται στην άσκηση πίεσης με τα δάχτυλα και τις παλάμες σε συγκεκριμένα τμήματα στην επιφάνεια του σώματος με σκοπό την διόρθωση της ενεργειακής ανισορροπίας στο σώμα και την διατήρηση της υγείας». - Ιαπωνική ιατρική υπηρεσία του Υπουργείου Πρόνοιας.

### 3.2.2.3. Ιστορική Ανασκόπηση

Στην αρχαία Κίνα, καθώς η υγειονομική περίθαλψη ήταν πρωταρχικά προληπτική, οι γιατροί δεν πληρώνονταν για να θεραπεύουν τους αρρώστους, αλλά για να τους διατηρούν υγιείς. Σε περίπτωση που κάποιος ασθενούσε, η θεραπεία ήταν δωρεάν. Στην Κίνα αναπτύχθηκαν πέντε είδη θεραπείας: βελονισμός, φάρμακα και βότανα, χρήση πετρών, moxa και anmo .

Το κάθε είδος θεραπείας αναπτύχθηκε σε σχέση με τη γεωγραφική θέση της κάθε περιοχής και το κλίμα της. Συνεπώς, στο νότο, όπου το κλίμα ήταν περισσότερο ζεστό και η βλάστηση ευδοκίμουσε, αναπτύχθηκε η βοτανοθεραπεία. Στο βορρά, όπου το κλίμα ήταν πιο ψυχρό, αναπτύχθηκε η τεχνική της moxa, η οποία αναφέρεται στην καύση λεβιθόχορτου σε ειδικά σημεία στο σώμα. Στη δύση, καθώς η διατροφή βασιζόταν κυρίως στο ψάρι και το αλάτι, τα στομαχικά έλκη ήταν σε ιδιαίτερη έξαρση. Στην κεντρική Κίνα, όπου ο πολιτισμός ήταν περισσότερο αναπτυγμένος, οι άνθρωποι ασχολούνταν περισσότερο με την καλλιέργεια της ψυχής παρά με σωματικές εργασίες.

Συνεπώς, φυσικές τεχνικές όπως μάλαξη και αναπνευστικές ασκήσεις αναπτύχθηκαν περισσότερο. Το Shiatsu έχει τις ρίζες του σε αρχαίες κινέζικες τεχνικές όπως είναι το Anmo (Anma στα γιαπωνέζικα) ή Tuina και το Do-In (Tao Yin).

Τον 6<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. βουδιστές μοναχοί έφεραν πολλές κινέζικες τεχνικές στην Ιαπωνία. Μετέπειτα, οι Ιάπωνες ανέπτυξαν τις δικές τους μεθόδους διάγνωσης και ίασης, σύμφωνα με τη φιλοσοφία τους αλλά και σύμφωνα με το κλίμα που επικρατούσε ανά περιοχή. Επίσης, οι νέοι γιαπωνέζοι σπουδαστές που στέλνονταν στην Κίνα για να σπουδάσουν ιατρική και φιλοσοφία, προκειμένου να αναπτυχθούν περισσότερο οι σχέσεις των δύο χωρών, αποτέλεσαν κι αυτοί μία επιπλέον πηγή επιρροής.

Έτσι λοιπόν στο Anma που αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία, προστέθηκαν στη συνέχεια καινούργιες τεχνικές και επιρροές και με την πάροδο του χρόνου προέκυψε η τεχνική Shiatsu. Το Anma αναπτύχθηκε και χρησιμοποιούνταν ευρέως στην Ιαπωνία.

Η χρήση μεσημβρινών και βελονιστικών σημείων, τα οποία οι γιαπωνέζοι αποκαλούσαν tsubos, αποτελούσαν βασικές του αρχές. Την τεχνική αυτή εκτελούσαν κυρίως τυφλοί θεραπευτές και καθώς δεν υπήρχε η δυνατότητα λήψης επαρκούς

εκπαίδευσης στον τομέα αυτό, η τεχνική αυτή δεν εξελίχθηκε και έμεινε γνωστή ως τεχνική χαλάρωσης .

Η τεχνική του Shiatsu αναπτύχθηκε στις αρχές του 20ου αιώνα από τον Namikoshi Tokujiro. Η πρώτη χρήση του όρου Shiatsu ήταν στο βιβλίο «Shiatsu Royho» (τρόπος ίασης με πίεση με τα δάχτυλα) του Tamai Tempaku και στη συνέχεια στο «Shiatsu Ho» (μέθοδος πίεσης με τα δάχτυλα). Σήμερα είναι γνωστό απλά ως Shiatsu.

#### **3.2.2.4. Είδη Shiatsu**

Πολλοί επαγγελματίες του Shiatsu δημιούργησαν το δικό τους είδος Shiatsu, όπως ο Tokujiro Namikoshi και ο Schizuto Masunaga οι οποίοι ίδρυσαν σχολές για να βοηθήσουν στην εδραίωση του Shiatsu ως θεραπεία. Σήμερα, υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη του Shiatsu. Οι οπαδοί του Namikoshi ισχυρίζονται ότι όλα τα μεταγενέστερα είδη προέρχονται από τις μελέτες και εργασίες του Namikoshi και τα θεωρούν ως παράγωγα του Shiatsu.

Τα πιο γνωστά είδη είναι τα εξής:

- Namikoshi (ή Nippon Shiatsu): Είναι δημοφιλές στην Ιαπωνία. Δίνει μεγαλύτερη έμφαση στα σημεία πίεσης από ότι στους μεσημβρινούς ή στις θεωρίες του kyo και του jitsu και μπορεί να είναι έντονο.

- Meridian Shiatsu: Ο ιδρυτής του, Tadashi Izawa, ενσωμάτωσε τη θεωρία των μεσημβρινών της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής στο Shiatsu.

- Zen Shiatsu: Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην Ευρώπη και κυρίως στη Μεγάλη Βρετανία. Ο Masunaga ενσωμάτωσε στο Shiatsu γνώσεις που απέκτησε από σπουδές στη δυτική ψυχολογία και την κινέζικη ιατρική. Επίσης, ενσωμάτωσε κάποιες ειδικές ασκήσεις που φέρουν την ονομασία «Makko Ho» και βοηθούν στη διέγερση της ροής του Qi. Επιπλέον, ανέπτυξε έναν κατάλογο με βασικές αρχές για να κάνει την τεχνική πιο αποτελεσματική. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στους μεσημβρινούς και η θεραπεία μπορεί να είναι έντονη ή απαλή. Η σύνδεση του θεραπευτή με το Qi του πελάτη του θεωρείται βασική προϋπόθεση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας.

- Tao Shiatsu: Ο Ryokyo Endo, βουδιστής ιερέας, δημιούργησε το Tao Shiatsu το οποίο περιλαμβάνει διαλογισμό, περισυλλογή και ικεσίες στον Βούδα. Σε αυτό το είδος Shiatsu θεωρείται ότι οι μεσημβρινοί είναι 24 και όχι 12 και η επικοινωνία με τους μεσημβρινούς διαφέρει από το παραδοσιακό Shiatsu .

- Tsubo Shiatsu: Ο Kiyoshi Ikenaga, δίνει ιδιαίτερα έμφαση στα tsubos και στο βιβλίο του Tsubo Shiatsu, εξηγεί από ανατομική και φυσιολογική πλευρά, πώς τα μεσημβρινά σημεία (tsubos) είναι χρήσιμα στην θεραπεία Shiatsu.

- Macrobiotic Shiatsu: Δίνει έμφαση στη φιλοσοφία ότι ο κάθε άνθρωπος συνδέεται με την φύση.

- Five element Shiatsu: Κάθε ένα από τα πέντε στοιχεία αντιστοιχεί σε ένα ζευγάρι ανθρώπινων οργάνων. Μετά από ψηλάφηση και εξέταση του παλμού γίνεται εκτίμηση για το που βρίσκεται η δυσαρμονία.



**Εικόνα 11.** Τεχνική shiatsu. Πηγή : <http://shiatsuinnerpeace.at/>

### **3.2.2.5. Βασικοί Κανόνες**

Υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες οι οποίοι θα πρέπει να ακολουθούνται πριν την εφαρμογή του Shiatsu. Αυτοί είναι οι εξής:

1. Μαλάκτης και μαλασώμενος θα πρέπει να είναι ντυμένοι με άνετα φαρδιά ρούχα, κατασκευασμένα από φυσικές ίνες. Αυτό θα βοηθήσει στη ροή της ενέργειας Qi.

2. Ο χώρος μάλαξης θα πρέπει να είναι ζεστός, ήσυχος, ευρύχωρος, καθαρός και περιποιημένος.

3. Το άτομο που θα δεχτεί τη μάλαξη θα πρέπει να ξαπλώσει σε ένα ειδικό στρώμα. Μαξιλάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη χαλάρωση του.

4. Δεν πρέπει να γίνεται συνεδρία Shiatsu σε άτομα τα οποία έχουν μόλις καταναλώσει ένα πλούσιο γεύμα. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να περάσουν ώρες, προτού γίνει η συνεδρία.

5. Δεν πρέπει να ασκείται πίεση σε κισώδεις φλέβες ή τραύματα όπως κοψίματα ή σε κατάγματα.

6. Ο μαλάκτης πρέπει να βεβαιωθεί πως ο μαλασσύμενος είναι ήρεμος και χαλαρός.

7. Ο μαλάκτης θα πρέπει να είναι επίσης χαλαρός, για να μπορέσει να νιώσει την ενέργεια του μαλασσύμενου.

8. Εφαρμόζεται άγγιγμα διείσδυσης και όχι πίεση.

9. Κατά την εφαρμογή, το ένα χέρι βρίσκεται πάντα συνδεδεμένο με το άτομο που δέχεται τη μάλαξη και το άλλο δουλεύει το μεσημβρινό.

10. Η εφαρμογή γίνεται στατικά και δε μαλάσσεται το σημείο.

11. Το χέρι που δουλεύει το μεσημβρινό δεν πρέπει να «πηδάει» από σημείο σε σημείο, αλλά πρέπει πάντα να κρατάει επαφή.

12. Το Shiatsu δεν πρέπει να είναι επώδυνο για να είναι αποτελεσματικό. Αν εμφανιστούν μώλωπες στα σημεία πίεσης σημαίνει ότι η πίεση ήταν υπερβολική.

13. Η ελαφριά πίεση είναι αποτελεσματική για την αποδέσμευση της βαθιάς έντασης, ενώ η επώδυνη πίεση θα προκαλέσει περιοριστική αντίδραση του μεσημβρινού και μυϊκή ένταση.

14. Η υπερβολική πίεση θα φράξει το σημείο και θα προκληθεί αναστολή της ροής της ενέργειας.

15. Παρόλο που τα σημεία πίεσης είναι από τη φύση τους ευαίσθητα στην αφή, όταν υπάρχει μη σωστή ροή του Qi, τα σημεία αυτά μπορεί να είναι περισσότερο ευαίσθητα, μουδιασμένα και παράλυτα.

16. Η εφαρμογή του Shiatsu σε άτομα με σοβαρές ασθένειες όπως καρκίνος, σκλήρυνση κατά πλάκας ή σοβαρές καρδιακές παθήσεις δε συνιστάται.

### **3.2.2.6. Ενδείξεις και αντενδείξεις**

-Ενδείξεις

Το Shiatsu μπορεί να είναι αποτελεσματικό σε πολλές οξείες και χρόνιες καταστάσεις οι οποίες περιλαμβάνουν:

- Πονοκεφάλους, ημικρανίες
- Οσφυαλγία, ισχιαλγία
- Αυχενικό σύνδρομο
- Πόνο στους ώμους (παγωμένος ώμος)
- Πόνο στα πλευρά
- Σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα

- Σπασμοί και μυϊκές εντάσεις
- Μυϊκούς πόνους και μυϊκές ατροφίες
- Ανάρρωση από κάταγμα
- Αϋπνία
- Πεπτικές διαταραχές (δυσπεψία, χρόνια γαστρίτιδα)
- Γυναικολογικά προβλήματα (διαταραχές στην έμμηνο ρύση, κολπίτιδα)
- Σύνδρομο χρόνιας κοπώσεως
- Αρθρίτιδα και παραμορφώσεις αρθρώσεων
- Εξάρθρηματα και διαστρέμματα
- Ανησυχία, κατάθλιψη και διαταραχές λόγω άγχους
- Αθλητικές κακώσεις
- Κακώσεις λόγω καταπόνησης
- Τλιγγος
- Παράλυση των μυών του προσώπου
- Θυλακίτιδα
- Τενοντίτιδα
- Επικονδυλίτιδα (golfer's elbow) και τενοντοθυλακίτιδα (tennis elbow)
- Εντερικές διαταραχές, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, διάρροια και δυσκοιλιότητα
- Αναπαραγωγικά προβλήματα (στεριότητα, ανικανότητα)
- Αναπνευστικές δυσκολίες (άσθμα, βρογχίτιδα, δύσπνοια)
- Αναιμία, φλεβική συμφόρηση αίματος, υπεραιμία
- Διαταραχές μαστικού αδένου
- Κυστίτιδα
- Ουρική αρθρίτιδα
- Ενδημική πολυνευρίτιδα από αβιταμίνωση B1
- Διαταραχές του νευρικού συστήματος (νευραλγία, παράλυση, ανάρρωση από εγκεφαλικό και πολιομυελίτιδα)

-Αντενδείξεις

Το Shiatsu αντενδείκνυται στις εξής περιπτώσεις:

- Οξείες εμπύρετες καταστάσεις και οξείες λοιμώδεις ασθένειες

- Σάρκωμα και καρκίνος
- Οξεία δηλητηρίαση από φίδια και έντομα
- Οξείες φλεγμονές όπως περιτονίτιδα
- Αιμορραγικές ασθένειες (αιμόπτυση, αμέσως μετά από αιμορραγικόεγκεφαλικό)
- Τραύματα (τραυματισμοί, κατάγματα, αμέσως μετά από διάστρεμμα)
- Σοβαρές ασθένειες των οργάνων όπως χρόνια βαλβιδοπάθεια και σοβαρή νεφρίτιδα
- Ασθένειες των αγγείων (ανεύρυσμα και σοβαρή αρτηριοσκλήρωση)
- Έλκος (έλκος του δωδεκαδάκτυλου και έλκος στομάχου)
- Φυματίωση (πνευμονική φυματίωση)
- Αφροδισιακά νοσήματα (σύφιλη).

### **3.2.2.7. Οφέλη του Shiatsu**

Τα οφέλη για τον ασθενή μετά από θεραπεία Shiatsu περιλαμβάνουν τα εξής:

- Αίσθηση ευεξίας
- Βαθιά μυϊκή χαλάρωση
- Αποβολή τοξινών από το σώμα
- Μείωση και καλύτερη διαχείριση του άγχους
- Πρόληψη ασθενειών
- Αύξηση ευκαμψίας και ευελιξίας
- Βελτίωση της λειτουργίας του πεπτικού συστήματος
- Βελτίωση του κυκλοφορικού και λεμφικού συστήματος
- Βελτίωση του ελέγχου του ενδοκρινικού συστήματος
- Ρύθμιση της λειτουργίας του νευρικού συστήματος
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης
- Εξισορρόπηση του Qi
- Μείωση της νευρικότητας και του εκνευρισμού
- Αύξηση της πνευματικής και ψυχικής διαύγειας
- Ρύθμιση της δραστηριότητας του αυτόνομου νευρικού συστήματος
- Βελτίωση της στάσης του σώματος

### **3.2.2.8. Πρακτική Shiatsu**

-Συνεδρίες

Κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 1 ώρα. Ωστόσο, η πρώτη συνεδρία μπορεί να διαρκέσει λίγο περισσότερο (περίπου 1h30min) γιατί στην αρχή ο μαλάκτης παίρνει το ιστορικό του ατόμου που πρόκειται να δεχτεί τη μάλαξη. Υποβάλλει ερωτήσεις σχετικά το ιατρικό ιστορικό, τον τρόπο ζωής, τις συνήθειες και τη διατροφή του. Οι συνεδρίες γίνονται στο δάπεδο σε ειδικό στρώμα. Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, η μάλαξη μπορεί να γίνει και σε καθιστή στάση. Ανάλογα με τον τρόπο που δουλεύει ο μαλασσόμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει απαλή χαλαρωτική μουσική για να συμβάλλει στην χαλάρωση. Ο αριθμός των συνεδριών που χρειάζεται το κάθε άτομο εξαρτάται από την κατάσταση του. Είναι δυνατόν μια συνεδρία να είναι επαρκής για την επίλυση ενός προβλήματος, με την διέγερση της ροής της ενέργειας κατά μήκος των μεσημβρινών.

## **3.2.3 Λεμφική μάλαξη**

### **3.2.3.1 Εισαγωγή**

Το λεμφικό σύστημα είναι ένα από τα συστήματα του οργανισμού που έχουν σκοπό την άμυνα του οργανισμού από τις διάφορες λοιμώξεις.

Οι αρχαίοι Έλληνες γιατροί ήδη από τα χρόνια του Ιπποκράτη γνώριζαν το τμήμα του λεμφικού συστήματος που υπάρχει στο έντερο, τα χυλοφόρα αγγεία. Ο Ηρόφιλος γράφει σχετικά με αυτό: «Από το έντερο εκβάλλουν αγγεία που δεν συνδέονται με το πυλαίο σύστημα αλλά με ορισμένους αδένες». Αυτοί δεν ήταν άλλοι από αυτούς που σήμερα ονομάζουμε λεμφαδένες.

Η μάλαξη του λεμφικού συστήματος είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται για την απορρόφηση και βελτίωση της κυκλοφορίας των υγρών και ειδικότερα του λεμφικού υγρού των ιστών.

Εισηγητής και εμπνευστής της τεχνικής είναι ο δανός φυσικοθεραπευτής Emil Vodder ο οποίος πειραματίστηκε στις Κάνες εφαρμόζοντας ήπια μάλαξη σε διογκωμένους λεμφαδένες κρυολογημένων ασθενών του. Για πολλά χρόνια μελέτησε αυτή την τεχνική και στη συνέχεια διέδωσε τη θεραπευτική του εμπειρία. Σήμερα, η μέθοδος αυτή είναι ευρέως διαδεδομένη σε όλη την Ευρώπη και αναγνωρισμένη από

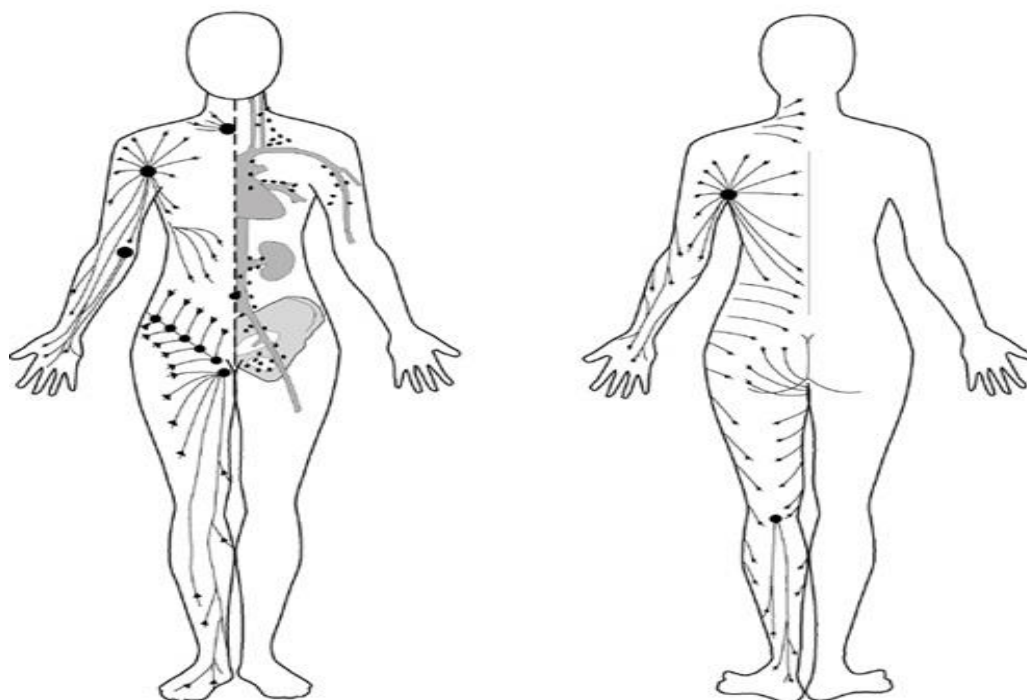


το ιατρικό κόσμο, ώστε οι γιατροί να την προτείνουν ως θεραπευτική μέθοδο σε διάφορες περιπτώσεις.

### 3.2.3.2. Λεμφικό σύστημα

Το λεμφικό σύστημα είναι επικουρική οδός του φλεβικού συστήματος μέσω της οποίας η λέμφος που αποτελεί ένα τμήμα του διάμεσου υγρού παροχετεύεται από το μεσοκυττάριο χώρο στο αίμα (φλεβική κυκλοφορία). Το διάμεσο υγρό προκύπτει από το πλάσμα του αίματος και συνεχώς καθαρίζει τους ιστούς και τα κύτταρα. Χωρίς αυτό οι ιστοί θα εκφυλίζονταν. Το 90% του υγρού αυτού απορροφάται από τα αγγεία, ενώ το 10% ως λέμφος από τα λεμφικά τριχοειδή. Η λεμφική οδός χρησιμεύει στη μεταφορά ουσιών που δεν μπορούν ή δεν πρέπει να αναμιχθούν αμέσως με το αίμα. Έτσι, η διέλευση των πρωτεϊνών, των μεγάλων σωματιδίων, των κακοηθών κυττάρων και των μικροβίων από τους μεσοκυττάριους χώρους στο αίμα πραγματοποιείται με τη βοήθεια του λεμφικού συστήματος. Σε περίπτωση απόφραξης των λεμφαγγείων θα δημιουργηθεί συσσώρευση της λέμφου στο διάμεσο χώρο με αποτέλεσμα τη δημιουργία οιδήματος.

Το λεμφικό σύστημα αποτελείται από ένα δίκτυο αγγείων, λεπτών σαν κλωστή από μετάξι, τα λεμφαγγεία. Αυτά παροχετεύουν την περίσσια



Εικόνα 12: Λεμφικό σύστημα. Πηγή: <http://www.kinetiks.gr>

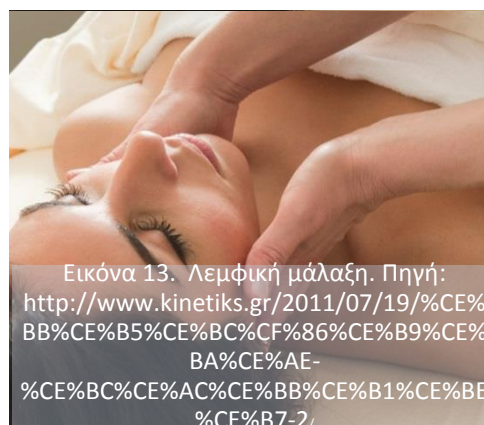
υγρών απευθείας από τους διαμέσους χώρους και διακρίνονται ανάλογα με το μέγεθος τους σε λεμφικά τριχοειδή, προσυλλέκτες, συλλέκτες και λεμφικούς κορμούς. Τα λεμφαγγεία βρίσκονται σε όλα τα σημεία του σώματος, με εξαίρεση το κεντρικό νευρικό σύστημα και μέσα σε αυτά κυκλοφορεί το λεμφικό υγρό που ονομάζεται λέμφος. Το υγρό αυτό περιβάλλει και τρέφει τα κύτταρα του σώματος με θρεπτικά στοιχεία που προέρχονται από το λεπτό έντερο. Σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος συλλέγεται και φιλτράρεται το λεμφικό υγρό. Τα σημεία αυτά ονομάζονται λεμφαδένες και βρίσκονται κυρίως στη βουβωνική χώρα, στις μασχάλες και στον τράχηλο.

Ρόλος των λεμφαδένων είναι η δέσμευση και καταστροφή βακτηριδίων ή άλλων ξένων ουσιών. Για το σκοπό αυτό συνεργάζεται το λεμφικό με το φλεβικό σύστημα, το οποίο αναλαμβάνει την απομάκρυνση των ουσιών του μεταβολισμού και της φαγοκυττάρωσης. Το λεμφικό υγρό μεταφέρεται στο σώμα με τη βοήθεια των μυϊκών συσπάσεων.

Όταν υπάρχει συμφόρηση ενός λεμφαδένα, καρδιακή πάθηση, διατροφή πλούσια σε αλάτι, ακόμη και αυξημένη κόπωση, ορθοστασία ή άλλα κινητικά προβλήματα μπορεί να δημιουργηθούν οιδήματα κυρίως στα κάτω άκρα.

### 3.2.3.3. Εφαρμογή-σκοπός

Η λεμφική μάλαξη είναι μια τεχνική μάλαξης που αποσκοπεί στη φυσική διέγερση του λεμφικού συστήματος. Κύριος στόχος του είναι η διέγερση των λεμφαδένων για να επιτευχθεί έτσι η διευκόλυνση της κυκλοφορίας του λεμφικού υγρού. Βοηθάει στη γρήγορη και αποτελεσματική αποτοξίνωση του οργανισμού, στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, στην αναζωογόνηση του δέρματος, στη μείωση της κυτταρίτιδας, στο χάσιμο πόντων. Εφαρμόζεται σε όλο το σώμα κυρίως όμως στα χέρια, σε ολόκληρο το μήκος των ποδιών, στην κοιλιά και στους γλουτούς αλλά και στο πρόσωπο και το λαιμό επιμένοντας σε προβλήματα όπως η κυτταρίτιδα, τα πρηξίματα και το τοπικό πάχος.



Εικόνα 13. Λεμφική μάλαξη. Πηγή: <http://www.kinetiks.gr/2011/07/19/%CE%BB%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%BC%CE%AC%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7-2/>

Τα αποτελέσματα φαίνονται μετά τις πρώτες πέντε μαλάξεις (η κάθε συνεδρία διαρκεί 60'). Η διαφορά είναι αισθητή στη μείωση της κυτταρίτιδας και στο χάσιμο πόντων ενώ ο τελικός αριθμός συνεδριών εξαρτάται από το πρόβλημα του κάθε ανθρώπου. Στην αρχή οι πέντε πρώτες συνεδρίες θα πρέπει να γίνουν μέσα σε δέκα μέρες για να ενεργοποιηθεί η λέμφος. Η συντήρηση είναι πολύ σημαντική για να διατηρηθεί το αποτέλεσμα, θα πρέπει να επαναλαμβάνονται οι συνεδρίες περίπου δύο φορές το μήνα έτσι ώστε να μην δημιουργηθούν πάλι τοξίνες που ευνοούν την εμφάνιση κυτταρίτιδας και τοπικού πάχους.

Δεν προκαλεί χαλάρωση αντιθέτως γίνεται μια σχετική σύσφιξη των ιστών αφού οι κινήσεις είναι ανοδικές και εφαρμόζεται τόσο σε γυναίκες όσο και σε άνδρες. Γίνεται κυρίως με τα χέρια επιμένοντας στα σημεία που εμφανίζεται κυτταρίτιδα και τοπικό πάχος. Χρησιμοποιείται μια ενυδατική κρέμα ή κάποια αιθέρια έλαια, ανάλογα με τις επιλογές του ειδικού που κάνει τη μάλαξη.

#### **3.2.3.4. Ενδείξεις και Αντενδείξεις**

-Ενδείξεις

Η λεμφική παροχέτευση με τη μάλαξη είναι μια έντονη τεχνική για την βοήθεια της αύξησης της λεμφικής ροής. Με την αύξηση της λεμφικής ροής αυξάνεται η δραστικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος και η παραγωγή των λεμφοκυττάρων. Λεμφική μάλαξη εφαρμόζεται σε ανθρώπους που έχουν έλλειψη ενέργειας και ένα αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα. Χρήσιμο είναι και σε αθλητές που υπέστησαν αθλητικές κακώσεις που παρουσιάζουν μετατραυματικό οίδημα. Επίσης είναι βοηθητικό στην επούλωση των ουλών αυξάνοντας την τοπική κυκλοφορία και την απάντηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι αισθητικές ενδείξεις είναι επίσης αρκετές και σχετίζονται με την ποιότητα του δέρματος, την αποτοξίνωση, την αύξηση της αιμάτωσης, την μείωση της κυτταρίτιδας, την αναζωογόνηση του δέρματος κ.α. Όταν η λέμφος κινείται τα κύτταρα δέχονται θρεπτικά συστατικά που κάνουν το δέρμα να φαίνεται λαμπερό και ζωντανό. Άλλη μια εφαρμογή της λεμφικής μάλαξης είναι στις γυναίκες που εξαιτίας καρκίνου του μαστού τους έχουν αφαιρέσει μέρος των λεμφικών οζιδίων με αποτέλεσμα την ανάπτυξη οιδήματος στα άνω άκρα.

-Οι κυριότερες αντενδείξεις για την εφαρμογή της λεμφικής μάλαξης :

Οποιαδήποτε οξεία φλεγμονή, χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια, κακοήθεια, αρτηριακή ανεπάρκεια, αρρυθμιστη υπέρταση, σοβαρές δερματικές παθήσεις, φλεβική ανεπάρκεια, άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα στην πήξη του αίματος.

Σε κάθε περίπτωση πρέπει να υπάρχει η έγκριση από γιατρό σε σοβαρές παθολογικές καταστάσεις πριν την εφαρμογή κάποιας συνεδρίας.

### 3.2.4 Ταϊλανδέζικη μάλαξη

#### 3.2.4.1. Εισαγωγή

Η Ταϊλανδέζικη μάλαξη, είναι μία από τις αρχαιότερες θεραπευτικές μεθόδους της παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης ιατρικής. Μεταδόθηκε πρακτικά από γενιά σε γενιά, ώσπου τον προηγούμενο αιώνα, όλες οι υπάρχουσες πληροφορίες χαρακτήθηκαν σε πέτρινες πλάκες και τοποθετήθηκαν στο ναό του Βούδα στην Μπανγκόγκ. Η Ταϊλανδέζικη μάλαξη χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό διατάσεων από τη Γιόγκα, στοιχεία της Ρεφλεξολογίας, πιέσεις σημείων και πιέσεις σε ενεργειακές γραμμές. Γίνεται χωρίς την χρήση λαδιών ή άλλων βοηθημάτων, με τον δέκτη να φοράει

άνετα, κατά προτίμηση βαμβακερά ρούχα. Οι περισσότερες τεχνικές εφαρμόζονται με τον δέκτη να βρίσκεται ξαπλωμένος πάνω σε στρώμα στο πάτωμα (είτε μπρούμυτα, είτε ανάσκελα είτε στο πλάι) ενώ σε κάποιες τεχνικές ο δέκτης βρίσκεται σε καθιστή θέση



Εικόνα 14 Ταϊλανδέζικη μάλαξη. Πηγή: [http://bodymindspirit.gr/elevation/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11&Itemid=16](http://bodymindspirit.gr/elevation/index.php?option=com_content&view=article&id=11&Itemid=16)

και πάλι στο πάτωμα. Η Ταϊλανδέζικη μάλαξη αποτελείται από πιέσεις σε ειδικά σημεία του σώματος για την απελευθέρωση και ενίσχυση της ροής της ενέργειας των εσωτερικών οργάνων και από ήπιες διατάσεις για να χαλαρώσει το σώμα και να υποχωρήσουν οι εντάσεις και οι πόνοι. Είναι ολιστική, δηλαδή στηρίζεται στις παραδοσιακές θεραπευτικές θεωρίες της Ανατολής και ως εκ τούτου χειρίζεται σε κάθε συνεδρία ολόκληρο το σώμα από τα δάχτυλα των ποδιών έως την κορυφή του κεφαλιού, αντιμετωπίζοντας το σώμα ως ένα ενιαίο σύνολο, άρρηκτα συνδεδεμένο με τα συναισθήματα και την ψυχή του ανθρώπου.

Εκτός των όποιων ειδικότερων επιδράσεων, γενικά η Ταϋλανδέζικη μάλαξη :

- Χαλαρώνει από την νευρική ένταση, την κούραση και τις μυϊκές κράμπες.
- Δίνει τόνο και ευλυγισία στους τένοντες, τους μύες και τις αρθρώσεις μας.
- Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου, ενεργοποιώντας το ανοσοποιητικό σύστημα και τις αποτοξινωτικές λειτουργίες του σώματος.
- Βελτιώνει την γενική φυσική μας κατάσταση αποκτώντας μακροζωία.

### **3.2.4.2. Οι ιστορικές ρίζες της ταϋλανδέζικης μάλαξης**

Thai Massage “Ταϋλανδέζικη μάλαξη”, το άκουσμα αυτών των λέξεων παραπέμπει για πολλούς στην κακόφημη νύχτα της Μπανγκόγκ και στις διάφορες αίθουσες μασάζ που παρέχουν υπηρεσίες τελείως διαφορετικές από αυθεντική μάλαξη. Η Ταϋλανδέζικη μάλαξη έχει αυτή τη φήμη μιας και ελάχιστοι επισκέπτες καταφτάνουν στην Ταϋλάνδη γνωρίζοντας ότι το “παραδοσιακό μασάζ” είναι κάτι τελείως διαφορετικό από την κακώς κεκαλυμμένη πορνεία που συναντάται στις διάφορες αίθουσες μασάζ της Μπανγκόγκ. Η «παραδοσιακή μάλαξη» ή «Αρχαία μάλαξη» έχει μια μακρά θεραπευτική ιστορία. Αν κάποιος ακολουθήσει τα ίχνη της ιστορίας των τεχνικών της θεραπευτικής μάλαξης που εφαρμόζεται στην Ταϋλάνδη, θα ανακαλύψει ότι η καταγωγή της Ταϋλανδέζικης μάλαξης έχει τις ρίζες της στην Ινδία και όχι στην Ταϋλάνδη. Ο θρυλικός ιδρυτής αυτής της τέχνης θεωρείται πως είναι ένας γιατρός από την βόρειο Ινδία. Γνωστός ως Jivaka Kumar Bhaccha ήταν ένας σύγχρονος του Βούδα και προσωπικός γιατρός του βασιλιά Bimbisara πάνω από 2.500 χρόνια πριν.

Ο Jivaka Kumar Bhaccha ήταν στενός φίλος του Βούδα και γιατρός της Sanga (της αδελφότητας των βουδιστών μοναχών). Το όνομα του αναφέρεται στον Κανόνα Πάλι, το σύνολο των συγγραμμάτων του Βουδισμού Theravada που σήμερα κυρίως υπάρχει στη Σρι Λάνκα, Βιρμανία, Λάος, Καμπότζη και Ταϊλάνδη.

Ο Jivaka Kumar Bhaccha δεν ήταν μόνο ο εμπνευστής των τεχνικών της θεραπευτικής μάλαξης που εφαρμόζεται μέχρι και σήμερα στην Ταϊλάνδη, αλλά και η πηγή γνώσης για τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών και ορυκτών. Κομμάτια του ινδικού Αγιουρβέδα (παραδοσιακή ινδική ιατρική) μπορούν ακόμη να βρεθούν στην Ταϊλάνδη και μαζί με αγωγές με βότανα, ατμόλουτρα και μάλαξη, αποτελούν τις υπηρεσίες που παρέχονται στο Massage Hospital στο Chiang Mai στη βόρεια Ταϊλάνδη. Ο Jivaka Kumar Bhaccha είναι ακόμη και σήμερα ένα πρόσωπο σεβάσμιο

και τιμάται από πολλούς Ταϊλανδούς σαν ο Πατέρας της Ιατρικής. Θρησκευτικές τελετές τελούνται προς τιμήν του.

Παρ' όλες τις πληροφορίες για τον Jivaka Kumar Bhaccha, η καταγωγή της παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης μάλαξης και της παραδοσιακής Ταϊλανδέζικης ιατρικής δεν έχει διασαφηνιστεί. Για παράδειγμα δεν είναι γνωστό εάν υπήρχε κάποια γηγενής τεχνική μάλαξης στο χώρο που σήμερα είναι η Ταϊλάνδη, όπως ακόμη παραμένει άγνωστη η έκταση (εάν υπήρξε) της επιρροής του Κινέζικου τρόπου μάλαξης. Σήμερα είναι αδύνατο να απαντηθούν τέτοια ερωτήματα γιατί εδώ και αιώνες οι ιατρικές γνώσεις μεταδίδονται από δάσκαλο σε μαθητή. Μια πρακτική που είναι συνηθισμένη και στην Ινδία. Υπάρχουν αναφορές για μάλαξη σε χειρόγραφα του 17ου αιώνα που είναι γραμμένα από φύλλα φοίνικα.

Αυτά τα χειρόγραφα ήταν τόσο σημαντικά, που τύχαιναν του ιδίου σεβασμού με αυτών των βουδιστικών γραφών. Με την καταστροφή της παλιάς βασιλικής πρωτεύουσας, Ayutthia, από τους Βιρμάνους εισβολείς το 1767, τα περισσότερα παλαιά κείμενα καταστράφηκαν. Έχουν διασωθεί μόνο αποσπάσματα τα οποία χρησιμοποιήθηκαν το 1832 από τον βασιλιά Ράμα τον Τρίτο σαν βάση για τις γνωστές επιγραφές στον ναό του Wat Po στη Μπανγκόκ. Υπάρχουν όμως αντιφάσεις μεταξύ των διαγραμμάτων και των επεξηγήσεων. Αλλά αυτά τα εγχάρακτα κείμενα είναι μια πλούσια πηγή -η μόνη πηγή- για οποιονδήποτε ενδιαφέρεται για τις θεωρητικές βάσεις της Ταϊλανδέζικης μάλαξης. Συνολικά υπάρχουν εξήντα διαγράμματα, τριάντα για το μπροστινό τμήμα του ανθρώπινου σώματος και τριάντα για το πίσω.

Στα διαγράμματα φαίνονται τα θεραπευτικά σημεία κατά μήκος των διαφόρων ενεργειακών γραμμών που ονομάζονται Sen στα Ταϊλανδέζικα, οι οποίες και αποτελούν τη θεμελιώδη βάση της Ταϊλανδέζικης μάλαξης. Αν κάποιος κοιτάξει αυτά τα διαγράμματα με την Δυτική ανατομία κατά νου, θα του φανούν, στη καλύτερη των περιπτώσεων, παράξενα. Και αυτό γιατί η ανατομία δεν έπαιζε κανένα ρόλο στην αρχαία Ταϊλανδέζικη μάλαξη. Η χειρουργική ήταν άγνωστη στην Ταϊλάνδη μέχρι πρόσφατα και φαίνεται ότι η νεκροτομή ήταν απαγορευμένη στις



παλαιότερες ταϋλανδέζικες κοινωνίες. Αυτό είχε σαν πρακτικό αποτέλεσμα την στέρηση της ανατομικής γνώσης και τα διαγράμματα της μάλαξης δεν προσπαθούσαν να είναι ακριβή ως προς τη φυσιολογία. Ήταν μόνο ένα σχηματικό επινόημα για να δείχνει το μοτίβο των αόρατων ενεργειακών γραμμών και των σημείων πίεσης, καθώς και των επιδράσεων τους στο σώμα και τις λειτουργίες του.

### **3.2.4.3. Η θεωρητική βάση της Ταϋλανδέζικης μάλαξης**

Η θεωρητική βάση της Ταϋλανδέζικης μάλαξης στηρίζεται στην αρχή των αόρατων ενεργειακών γραμμών που διατρέχουν το ανθρώπινο σώμα. Δέκα από αυτές τις γραμμές είναι εξαιρετικά σημαντικές, οι δέκα Sen ή sib sen. Εδώ η ινδική καταγωγή και επιρροή γίνεται εμφανής μιας και το υπόβαθρο αυτής της θεωρίας βρίσκεται στη φιλοσοφία της Yoga, η οποία υποστηρίζει πως η ζωτική ενέργεια (που ονομάζεται Prana) εισέρχεται και απορροφάται από το ανθρώπινο σώμα με τον αέρα που αναπνέει και την τροφή που λαμβάνει. Μέσω ενός δικτύου ενεργειακών γραμμών, των Prana Nadis, το ανθρώπινο ον εφοδιάζεται με την ζωτική ενέργεια. Οι ενεργειακές γραμμές είναι αόρατες και δεν μπορούν να επαληθευτούν ανατομικά. Σχηματίζουν ένα δεύτερο σώμα, το οποίο ονομάζεται Pranamaya Cosha ή ενεργειακό σώμα και αποτελείται από πλήθος ενεργειακών γραμμών, που λέγεται ότι φτάνει τις 72.000. Το σίγουρο είναι πως ο αριθμός των γραμμών αυτών είναι μεγάλος και από αυτόν η Ταϋλανδέζικη μάλαξη έχει επιλέξει δέκα κύριες γραμμές, πάνω στις οποίες βρίσκονται πολύ σημαντικά σημεία πίεσης. Με τη μάλαξη και πίεση αυτών των σημείων είναι εφικτή η θεραπεία ορισμένων ασθενειών και η ανακούφιση από τον πόνο.

Οι 10 Sen είναι επαρκείς για τη διεξαγωγή πρακτικής αγωγής για όλο το σώμα και τα εσωτερικά όργανα. Οι Δυτικοί επιστήμονες προβληματίζονται από το γεγονός ότι υπάρχει βασιμότητα σε αυτές τις γραμμές και τα σημεία. Η ύπαρξη τους μπορεί να επικυρωθεί πρακτικά μέσω της θεραπείας διαφόρων ασθενειών ή τουλάχιστον από την ανακούφιση αυτών. Τα σημεία μπορούν να θεωρηθούν «παράθυρα» προς το σώμα, τα οποία επιτρέπουν την ανταλλαγή κοσμικής ενέργειας, μέσω της οποίας το ανθρώπινο σώμα μένει σε ισορροπία με την ενέργεια του σύμπαντος. Διαταραχές στη ροή της ενέργειας έχουν σαν αποτέλεσμα έναν ανεπαρκή εφοδιασμό με Prana, που με τη σειρά του οδηγεί σε ασθένεια. Δουλεύοντας τις ενεργειακές γραμμές με μαλάξεις

μπορούμε να απομακρύνουμε τα εμπόδια, να διεγείρουμε την ελεύθερη ροή της Prana και να βοηθήσουμε την αποκατάσταση της γενικής ευεξίας και υγείας.

Η ίδια περίπου θεωρία συναντάται και στα κινέζικα συστήματα του βελονισμού και της χειροπίεσης, καθώς επίσης και στο γιαπωνέζικο Shiatsu, το οποίο έχει εξελιχθεί βασισμένο σε κινέζικα μοντέλα. (Οι ενεργειακές γραμμές σε αυτά τα συστήματα ονομάζονται μεσημβρινοί και η προέλευση τους καλύπτεται από μυστήριο). Ορισμένοι θεωρούν ότι οι ρίζες τους, επίσης, βρίσκονται στην ινδική φιλοσοφία της Yoga και ότι έφτασαν στην Κίνα μέσω του Bodhidharma, του Ινδού που λέγεται ότι ίδρυσε τον Zen Βουδισμό-κάτι που αμφισβητείται έντονα από τους Κινέζους. Αλλά όποια και αν είναι η προέλευση αυτών των κινεζικών διδαχών, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η θεωρία των δέκα Sen βασίζεται στην ινδική παράδοση και όχι σε κινέζικες παραδόσεις. Αυτή η σχέση είναι εμφανής ακόμα και από την ορολογία που χρησιμοποιούν οι Ταϊλανδοί, που σε πολλές λέξεις η καταγωγή από τα Σανσκριτικά είναι ολοφάνερη. Για παράδειγμα, οι τρεις πρώτες Sen, Sen Sumana, Sen Ittha, Sen Pingkhala όχι μόνο έχουν γλωσσολογικές ομοιότητες με τα Sushumna Nadi, Ida Nadi, και Pingala Nadi αλλά ακολουθούν και παρόμοιες διαδρομές πάνω στο σώμα.

#### **3.2.4.4 Το πνεύμα της ταϊλανδέζικης μάλαξης**

Κοιτώντας πίσω στην παράδοση της Ταϊλανδέζικης μάλαξης, είναι ξεκάθαρο ότι ποτέ δεν αντιμετωπίζονταν απλά σαν άλλη μια βιοποριστική τεχνική. Η μάλαξη πάντα αντιμετωπίζονταν σαν μια πνευματική πρακτική συνδεδεμένη με τις διδαχές του Βούδα. Μέχρι πρόσφατα ήταν το wat, ο ναός το μέρος όπου η μάλαξη διδάσκονταν και γίνονταν. Ακόμη και σήμερα μια από τις πιο σημαντικές σχολές στην Ταϊλάνδη είναι το Wat Pho στην Μπανγκόκ. Η ίδρυση νομίμων αιθουσών μάλαξης έξω από τους ναούς είναι μια πρόσφατη εξέλιξη. Η μάλαξη αντιμετωπιζόταν πάντα σαν η πρακτική εφαρμογή του Metta, λέξη στη διάλεκτο Πάλι που χρησιμοποιείται στον Theravada Βουδισμό για να αποδώσει τον όρο «φιλόστοργη καλοσύνη» - και οι αφοσιωμένοι μαλάκτες δουλεύουν ακόμη και σήμερα σε αυτό το πνεύμα.

Ο μαλάκτης ξεκινά με μια Puja, μια προσευχή που τον βοηθά να επικεντρωθεί στο έργο του, στην θεραπεία που πρόκειται να κάνει. Αυτή είναι μια δύσκολη πνευματική κατάσταση και ακόμη και στην Ταϊλάνδη υπάρχουν λίγοι δάσκαλοι που την επιτυγχάνουν. Οι περισσότεροι από αυτούς τους δασκάλους είναι βαθιά



θηρσκευόμενοι άνθρωποι που ασκούν και βουδιστικό διαλογισμό. Για τους αρχάριους είναι καλό να το έχουν αυτό υπ' όψιν και να μαθαίνουν μέσα σε αυτό το πνεύμα. Μόνο ο μαλάκτης που δουλεύει με στοχασμό και διαλογισμό μπορεί να αναπτύξει μια διαίσθηση για την ροή της ενέργειας και τις ενεργειακές γραμμές. Χωρίς τέτοιες υψηλές συνειδητοποιήσεις η μάλαξη γίνεται μηχανικά και χάνει πολύ από την δύναμη του.

### **3.2.5. Ινδική μάλαξη και ινδική μάλαξη κεφαλής**

#### **3.2.5.1. Εισαγωγή**

Η ινδική μάλαξη και η Ινδική μάλαξης κεφαλής είναι δύο παραδοσιακές ειδικότητες που πρωτοεμφανίστηκαν στο δυτικό κόσμο, μέσα από την Ινδική Ιατρική. Ο κύριος στόχος της μάλαξης αυτής είναι να ομαλοποιήσει τις ενέργειες σε κάθε άτομο ανάλογα με την φυσιολογία του καθενός.

#### **3.2.5.2. Ινδική μάλαξη σώματος**

Η συγκεκριμένη μάλαξη γίνεται με την εφαρμογή ζεστού λαδιού. Σύμφωνα με το αγιουρβεδικό σύστημα υπάρχουν τρεις ενέργειες που επηρεάζουν τον άνθρωπο: vatta=αέρας, pitta=φωτιά, kapha=νερό. Κύριος στόχος της μάλαξης είναι να ομαλοποιήσει τις ενέργειες σε κάθε άτομο σύμφωνα με τη φυσιολογία του. Η Ινδική μάλαξη ξεκινάει με μια σειρά αναπνευστικών ασκήσεων με την καθοδήγηση του μαλάκτη έτσι ώστε να οξυγονωθούν οι ιστοί. Στόχος είναι να ενεργοποιηθεί το στοιχείο του Αέρα. Στη συνέχεια οι χειρισμοί της κίνησης ενεργοποιούν το στοιχείο της Φωτιάς. Τέλος επιτυγχάνεται ο βασικός στόχος: εξισορρόπηση του στοιχείου του νερού, δηλαδή της λέμφου και του αίματος. Τα αποτελέσματα είναι η απελευθέρωση των εντάσεων του σώματος, η αποτοξίνωση του οργανισμού, η συνολική εξισορρόπηση της ενέργειας.

Η Ινδική μάλαξη ενδείκνυται :

- Σε μυοσκελετικά προβλήματα όπως: Οστεαρθρίτιδα, σπονδυλοαρθρίτιδα, περιαρθρίτιδα, οστεοπόρωση, δισκοπάθεια, κα.
- Σε χαμηλό ανοσοποιητικό
- Σε προβλήματα του αναπνευστικού
- Σε γρίπη – βαθύ κρύωμα

- Σε γυναικολογικά προβλήματα όπως: Δυσμηνόρροια, αμηνόρροια
- Σε απώλεια ευεξίας
- Σε ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα
- Σε έντονο ψυχοσωματικό stress
- Πρόληψη για καλή διατήρηση της υγείας μας

### 3.2.5.3. Ινδική μάλιαξη κεφαλής



**Εικόνα 16:** Ινδική μάλιαξη. Πηγή :

[http://www.theholisticpractice.org.uk/indian\\_head\\_massage.html](http://www.theholisticpractice.org.uk/indian_head_massage.html)

Η ινδική μάλιαξη κεφαλής προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία του σώματος και του νου. Η ανακούφιση από το στρες και μόνο μπορεί να απαλλάξει από πολλά συμπτώματα όπως οι πονοκέφαλοι, η υπέρταση, οι μυαλγίες, οι φοβίες, ο θυμός, η κατάθλιψη και το άγχος. Η τεχνική αυτή χαρίζει γαλήνη και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά, μέσω του αγγίγματος. Χαλαρώνει και αναζωογονεί ανεξάρτητα από το πόσο χρόνο θα αφιερώσουμε σε αυτό. Λίγα λεπτά μόνο αρκούν. Η εφαρμογή της συγκεκριμένης μάλιαξης βελτιώνει την κυκλοφορία στο κεφάλι, στο πρόσωπο και στο κρανίο, ενώ αυξάνει την τροχιά της κινητικότητας στον αυχένα και στην ωμική ζώνη.

Είναι μια ήπια μορφή μάλιαξης στην πλάτη, στον αυχένα, στο κεφάλι και το πρόσωπο. Ο θεραπευτής δουλεύει χρησιμοποιώντας μια ευρεία γκάμα πιέσεων και ρυθμών για να επιφέρει την απόλυτη χαλάρωση και τη θεραπεία. Η Ινδική μάλιαξη κεφαλής έχει τις ρίζες του στην Αγιουβερδική θεραπευτική τέχνη που εφαρμόζεται εδώ και 3000 χιλιάδες χρόνια. Στην Ινδία ήταν ένα κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Η Αγιουρβέδα (ayurveda) είναι ένα πανάρχαιο ινδικό σύστημα ιατρικής που

ασχολείται με τον άνθρωπο και εξετάζει τα τρία επίπεδα της ύπαρξής του (σωματικό, νοητικό και ψυχικό).

Η τεχνική αυτή διδάσκεται και εφαρμόζεται πλέον ευρέως. Τα ευεργετικά της αποτελέσματα είναι γνωστά και όλο και περισσότεροι άνθρωποι όλων των ηλικιών τη χρησιμοποιούν. Το κεφάλι είναι το πιο σημαντικό όργανο του σώματος, καθώς όλα τα αισθητήρια όργανα (μάτια, αφτιά, μύτη, γλώσσα) είναι τοποθετημένα σε αυτό. Η μάλαξη στο κεφάλι θρέφει όλα αυτά τα όργανα και συμβάλλει στην ομαλή και φυσική λειτουργία τους. Ο ειδικός που θα ασκήσει την Ινδική μάλαξη κεφαλής χρειάζεται πριν ξεκινήσει να κάνει σωστή αξιολόγηση στις ενέργειες του ατόμου που θα δεχτεί τη συνεδρία. Μετά προσαρμόζει τις τεχνικές του ανάλογα με τις ανάγκες και κατά τη διάρκεια της διαδικασίας παρατηρεί τις αλλαγές. Η διάρκεια της μάλαξης είναι περίπου 30 λεπτά.

#### **3.2.5.4. Τεχνικές εφαρμογής**

Οι ήπιες τεχνικές, χρησιμοποιούνται για να υπάρξει βαθιά ενεργειακή σύνδεση και είναι ιδανικές τεχνικές για βρέφη, μικρά παιδιά, ηλικιωμένους και ανθρώπους ευαίσθητους στην υγεία τους. Δεν εφαρμόζονται σε άτομα με διανοητικά προβλήματα. Οι τεχνικές μεσαίας έντασης, κινήσεις που εστιάζονται στο κρανίο, τα μαλλιά και το δέρμα και χαλαρώνουν τις μυϊκές εντάσεις. Οι δυναμικές τεχνικές, που εισχωρούν με κινήσεις στα βαθύτερα στρώματα των μυών και των ιστών και βοηθούν στην αποβολή των τοξινών και την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Η μάλαξη μπορεί να γίνει και με στεγνά χέρια ή με λάδια όπως λάδι καρύδας, σουσαμιού, αμυγδαλού κ.ά. Κατά την εφαρμογή της μάλαξης είναι σημαντικό να συντονίζεται ο μαλάκτης με την ενέργεια του δέκτη. Σε αυτό βοηθά η στάση του δέκτη και η ηρεμία του.

Παρόλο που η Ινδική μάλαξη κεφαλής θεωρείται ασφαλής, υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις στις οποίες δεν συστήνεται, όπως η ύπαρξη κακώσεων στον αυχένα και την ωμική ζώνη, οι μώλωπες, οι φλεγμονές, τα εγκαύματα, οι μολύνσεις, ο πυρετός, σε άτομα με καρκίνο, σε υποτασικούς κ.ά. Όταν κάποιος έχει οποιοδήποτε από τα πιο πάνω συμπτώματα, η εφαρμογή της μάλαξης μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση του. Στον κλάδο της αισθητικής η εφαρμογή Ινδικής μάλαξης της κεφαλής είναι πλέον σημαντική. Η αισθητική σαν έννοια αποτελεί την τέχνη με την οποία ο κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να διατηρήσει και να βελτιώσει το δέρμα του προσώπου και του σώματός του. Στα ινστιτούτα αισθητικής η μάλαξη της κεφαλής

χρησιμοποιείται συχνά για τη χαλάρωση, την ευεξία, τη σωματική και την ψυχική υγεία, η οποία είναι απαραίτητη στον καθημερινό τρόπο ζωής μας.

### 3.2.6. Αγιουβέρδα



**Εικόνα 17:** Αγιουβέρδα. Πηγή :

<https://travelagencyindia.wordpress.com/category/indian-tourism/>

#### 3.2.6.1 Εισαγωγή

Η Αγιουρβέδα είναι ένα παραδοσιακό ινδικό θεραπευτικό σύστημα, που χρονολογείται γύρω στα 3000 π.Χ. και στοχεύει στην επίτευξη της ισορροπίας (υγείας) του ατόμου, που περιλαμβάνει τόσο την θεραπεία, όσο και την αποτροπή των ασθενειών ή την διατήρηση της υγείας. Είναι επίσης γνωστή και ως η επιστήμη της μακροζωίας, που προάγει τη θετική υγεία και τη φυσική ομορφιά.

Βασίζεται σε οικουμενικές αρχές και είναι μία ζωντανή γνώση, που έχει επιβιώσει και εξελιχθεί ανά τους αιώνες. Ετυμολογικά, ο Σανσκριτικός όρος «Αγιουρβέδα» παράγεται από τις λέξεις «Ayu» και «Veda». «Ayu» σημαίνει ζωή και «Veda» σημαίνει γνώση ή επιστήμη. Έτσι η «Αγιουρβέδα» είναι κατά λέξη «η Επιστήμη της Ζωής» ή «Η γνώση της ζωής» και κατά παράφραση «ένας συνειδητός τρόπος για να ζούμε», όπου η λέξη «Ayu», σύμφωνα με τον Charaka, δεν σηματοδοτεί την ζωή με την έννοια του χρόνου, όπως συχνά αυτή γίνεται αντιληπτή, αλλά τη ζωή ως τη σύζευξη τεσσάρων ουσιωδών σημείων: του σώματος, του νου, των αισθητηρίων οργάνων και της ψυχής.

Η Αγιουρβέδα είναι η γνώση που αποκαλύπτει τι είναι πρόσφορο και τι απρόσφορο στη ζωή, τι ωφελεί και τι υποθάλλει την μακροζωία, γενικά, πώς να ζήσουμε μία ευτυχισμένη ζωή. Είναι επίσης ένα ιατρικό σύστημα με την έννοια του ότι συστηματοποιεί και εφαρμόζει τη γνώση σχετικά με την υγεία και την ασθένεια, την ισορροπημένη και μη ισορροπημένη κατάσταση των έμβιων όντων και το πώς μία ανισορροπία μπορεί να διορθωθεί και η ισορροπία να διατηρηθεί. Αγκαλιάζει όλες τις πλευρές της ευζωίας – φυσική, πνευματική και ψυχική. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, η υγεία δεν είναι η απουσία ασθένειας, αλλά μία κατάσταση απόλαυσης, αδιάκοπης σωματικής, πνευματικής και ψυχικής ευτυχίας και ολοκλήρωσης.

Επιπλέον, θεωρείται ότι δόθηκε στους ανθρώπους από τους θεούς. Ο σκοπός της είναι τόσο η ανακούφιση των ασθενών, όσο και η διατήρηση της υγείας των υγιών ούτως ώστε να εκπληρώσουν τους τέσσερις πρωταρχικούς σκοπούς της ζωής, που είναι οι εξής: DHARMA (το να πράττεις το σωστό, αυτό που είναι καλό για την ευημερία του ατόμου, αλλά και της κοινωνίας), ARTHA (η απόκτηση περιουσίας με σκοπό τον βιοπορισμό), KAMA (η ικανοποίηση των επίγειων επιθυμιών, παθών κ.λ.π.) και MOKSHA (η επίτευξη της λύτρωσης μέσω της απελευθέρωσης και της επίγνωσης του Θεού). Απαραίτητη προϋπόθεση για την επίτευξη των στόχων αυτών είναι η ίδια η ζωή (ayu) και η ζωή εξαρτάται από την υγεία του ατόμου και η υγεία μπορεί να διασφαλισθεί ακολουθώντας έναν αγιουρβεδικό τρόπο ζωής.

Προέρχεται από την εποχή των Βεδών. Η Βεδική γνώση είναι μία ολοκληρωμένη πνευματική γνώση προορισμένη να δώσει μία περιεκτική κατανόηση του Σύμπαντος, το οποίο παρουσιάζεται να λειτουργεί σύμφωνα με έναν και μοναδικό νόμο. Η Βεδική Επιστήμη περιλαμβάνει τη Yoga, το Διαλογισμό και την Αστρολογία και όσον αφορά την Αγιουρβέδα, υπό την έννοια ότι αυτή ασχολείται με το φυσικό σώμα, περιλαμβάνει ένα σύστημα καθημερινών πρακτικών όπως: ισορροπημένη διατροφή (ανάλογη της ιδιοσυγκρασίας του κάθε ατόμου), σωματικές ασκήσεις, yoga, pranayama (ασκήσεις αναπνοής και ελέγχου της prana), διαλογισμό, βότανα, αναζωογονητικές και αποτοξινωτικές θεραπείες και πνευματικότητα.

Με τα χρόνια χωρίστηκε σε οκτώ κύριους ιατρικούς κλάδους, ονόματι «Ashtang Αγιουρβέδα». Αυτοί είναι οι: Kaya Chikitsa (Γενική Ιατρική), Bala Chikitsa (Παιδιατρική), Graha Chikitsa (Ψυχιατρική), Shalaky Chikitsa (Ιατρική που ασχολείται με τις ασθένειες του κεφαλιού), Salya Chikitsa (Χειρουργική), Agata Chikitsa (Τοξικολογία), Rasayana Chikitsa (Αναζωογονητικές θεραπείες και γηριατρική), Vajeeekarana Chikitsa (Σεξολογία και Αφροδίσια Νοσήματα). Σύμφωνα

με αυτήν κάθε ζώσα και μη ζώσα ύλη στο σύμπαν, συμπεριλαμβανομένου του ανθρώπινου σώματος, αποτελείται από πέντε θεμελιώδη στοιχεία. Τα στοιχεία αυτά είναι: Aakash (αιθέρας), Vayu (αέρας), Agni (φωτιά), Jala (νερό) και Prithvi (γη). Η σύνθεσή τους σε κάθε ον (Prakruti) είναι ιδιαίτερη και κάνει το κάθε ον μοναδικό. Το να μην γνωρίζει κανείς την Prakruti του (τη φύση ή ιδιοσυγκρασία του) είναι σαν να προσπαθεί να μεγαλώσει ένα φυτό χωρίς να ξέρει από τι σπόρο προέρχεται, τι είδους χώμα, πόσο νερό και πόσο ήλιο χρειάζεται. Το φυτό δεν θα φτάσει ποτέ στο μέγιστο των δυνατοτήτων του. Το να γνωρίζει κανείς τη φύση του, το να ξέρει τι είδους σπόρος είναι, το να γνωρίζει ποιος πραγματικά είναι, του δίνει το πλεονέκτημα της κατανόησης. Με την κατανόηση έρχεται η σοφία και με τη σοφία έρχεται η ικανότητα του να φροντίζει κανείς σωστά τον εαυτό του και τους αγαπημένους του με πρακτικούς και αποτελεσματικούς τρόπους.

Επίσης μας διδάσκει ότι η ισορροπία τριών λεπτοφυών ενεργειών στο σώμα, γνωστών ως Vata, Pitha και Kapha, είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της υγείας. Οι ενέργειες αυτές αντιπροσωπεύουν σε γενικές γραμμές όλες τις μορφές της ύλης (Kapha), την ισχύ και την κατεύθυνση με την οποία αυτές κινούνται (Vata) και τους μετασχηματισμούς από τους οποίους περνούν (Pitha). Καθώς όλες οι μορφές ζωής διέπονται από αυτές τις ιδιότητες, ο σκοπός της Αγιουβέρδα είναι να επαναφέρει ή να διατηρήσει αυτές τις δυνάμεις σε αρμονία, ώστε να επιτευχθεί σωματική, συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη.

Οποιαδήποτε ανισορροπία στη δυναμική αυτή επιτρέπει την ανάπτυξη της ασθένειας. Όλες οι αγιουρβεδικές θεραπείες είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να επαναφέρουν τις δυνάμεις αυτές σε αρμονική ισορροπία. Δεν επικεντρώνονται στην εκδήλωση της εκάστοτε ανισορροπίας. Επικεντρώνονται στο αίτιο και όχι στο αιτιατό, στη ρίζα της ασθένειας και όχι στο σύμπτωμα αυτής. Η θεραπεία δεν στοχεύει μόνο στη θεραπεία της εκάστοτε ασθένειας, αλλά δίνει έμφαση στην εγκαθίδρυση της υγείας, στη μακροζωία και την ανάπτυξη της συνειδητότητας. Καθώς κάθε ον έχει τη δική του μοναδική ισορροπία ή το δικό του μοναδικό κράμα των δυνάμεων αυτών (χαρακτηρίζεται δηλαδή από την δική του μοναδική φύση ή prakruti) η θεραπεία δεν μπορεί παρά να είναι μοναδική ή ιδιαίτερη για τον καθένα. Η προσέγγιση αυτή έχει αποδειχθεί αποτελεσματική ανά τους αιώνες και σαν αποτέλεσμα πολλές θεραπευτικές αγωγές έχουν υιοθετηθεί και «εξευγενιστεί» από ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Όσον αφορά την αισθητική, θα πρέπει να γίνει απολύτως κατανοητό ότι στην Αγιουρβέδα η εσωτερική και η εξωτερική ομορφιά είναι άρρηκτα συνδεδεμένες. Η ομορφιά θεωρείται ότι έχει τρεις πτυχές: την εσωτερική, την εξωτερική και μία μυστική πτυχή. Η τρίτη αυτή πτυχή δεν είναι άλλη από το πάντρεμα, την ισορροπία της εσωτερικής και της εξωτερικής ομορφιάς, του εσωτερικού και του εξωτερικού μας κόσμου.

### **3.2.6.2. Αγιουβέρδικες θεραπείες**

Στις θεραπείες γίνεται χρήση ζεστών ειδικά παρασκευασμένων θεραπευτικών ελαίων και διαφόρων άλλων αγνών υλικών ζωικής (π.χ. γάλα) ή φυτικής (π.χ. ρίζες διαφόρων βοτάνων) προέλευσης με σκοπό τη θρέψη του σώματος (την αναπλήρωση των στοιχείων που βρίσκονται σε έλλειψη) ή την αποβολή των τοξινών (των στοιχείων που πλεονάζουν στο σώμα), ούτως ώστε να βρεθεί η επιθυμητή ισορροπία, σε συνδυασμό πάντα με την επιλογή ενός κατάλληλου τρόπου ζωής, κατάλληλης διατροφής και άσκησης. Οι θεραπείες αυτές δεν είναι άλλες από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται και στη βασική αγιουρβεδική αποτοξινωτική θεραπεία, την Pancha Karma, σαν προετοιμασία του σώματος για βαθύτερο καθαρισμό, με σκοπό τον εξαγνισμό και την επαναλειτουργία του συστήματος αυτοθεραπείας. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και μεμονωμένα, είτε για να κουράρουν διάφορες λειτουργίες είτε απλώς για ευεξία και αναζωογόνηση.

#### **-ABHYANGA**

Το ABHYANGA είναι μία από τις πιο διαδεδομένες θεραπείες για τη διαφύλαξη της υγείας. Είναι η διαδικασία κατά την οποία το σώμα χρίεται με λάδι. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα όλοι οι άνθρωποι (υγιείς και ασθενείς) που επιθυμούν να έχουν καλή υγεία και μεγάλη διάρκεια ζωής θα πρέπει να κάνουν Abhyanga τακτικά. Το Abhyanga γίνεται με θερμά θεραπευτικά έλαια, από έναν ή και δύο μαλάκτες, σε δύο ή σε επτά σωματικές στάσεις και διαρκεί γύρω στα σαράντα πέντε με εξήντα λεπτά. Η τακτική εφαρμογή του Abhyanga καθυστερεί τη διαδικασία του γήρατος και μειώνει τις ρυτίδες, ανακουφίζει σε περίπτωση κούρασης και αδυναμίας, βελτιώνει την όραση, τονώνει τους ιστούς και δυναμώνει το σώμα, χαρίζει βαθύ ύπνο, προσδίδει λαμπερή και απαλή υφή στο δέρμα, βελτιώνει τη κυκλοφορία και συνολικά την υγεία.

#### -MUKHABHYANGA

Η εφαρμογή ελαίου ή κρέμας προσώπου στο πρόσωπο με μάλαξη ονομάζεται mukabhyanga. Η τακτική μάλαξη προσώπου ηρεμεί το πρόσωπο αποβάλλοντας το στρες, τους πονοκεφάλους και την ακαμψία και συμβάλλοντας στη χαλάρωση του νου, προλαμβάνει τη χαλάρωση και συσφίγγει το δέρμα, αποβάλλει τις τοξίνες, διατηρεί τη νεότητα και τη ζωτικότητα των ιστών του προσώπου, βελτιώνει την όραση και τη λειτουργία των αισθητήριων οργάνων, βελτιώνει την ποιότητα της φωνής, θρέφει το δέρμα και βελτιώνει την ποιότητά του, συμβάλει σε έναν υγιή ύπνο, διατηρεί το πρόσωπο καθαρό, υγιές και λαμπερό και καθυστερεί τη διαδικασία του γήρατος.

#### -SHIROABHYANGA

Η εφαρμογή ελαίου στο κεφάλι για έναν συγκεκριμένο χρόνο ονομάζεται shiroabhyanga. Το κεφάλι είναι το πιο σημαντικό όργανο του σώματος καθώς όλα τα αισθητήρια όργανα, όπως τα μάτια, τα αυτιά, η μύτη και η γλώσσα είναι τοποθετημένα σε αυτό. Για τον λόγο αυτό το μασάζ στο κεφάλι θρέφει όλα τα αισθητήρια όργανα και συμβάλει στην ομαλή και φυσική λειτουργία τους. Ειδικά έλαια χρησιμοποιούνται για το μασάζ αυτό.

Η τακτική εφαρμογή ελαίου στο κεφάλι χαλαρώνει του σώμα και το νου, θεραπεύει ασθένειες της κεφαλής, όπως ο πονοκέφαλος, η αλωπεκίαση, το έκζεμα κλπ., δυναμώνει το τριχωτό της κεφαλής και επιπλέον μακραίνει, μαλακώνει, γυαλίζει και σκουραίνει τις τρίχες και δυναμώνει τις ρίζες, προλαμβάνει την πτώση των μαλλιών, ανακουφίζει το νου και τα αισθητήρια όργανα και απομακρύνει τις ρυτίδες από το πρόσωπο, το ενυδατώνει και βελτιώνει την χροιά του, καθυστερεί τη διαδικασία του γήρατος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, αποβάλλει τις συσσωρευμένες τοξίνες, ανακουφίζει την ακαμψία και την ένταση της κεφαλής, συμβάλει στην ευτυχία και χαρίζει υγιή ύπνο.

#### -ELAKIZHI

Ela = φύλλο.

Kizhi = μάλαξη σώματος με πουγκάκια.

Υπάρχουν διαφορετικά είδη μάλαξης με πουγκάκια. Η μάλαξη αυτή που χρησιμοποιεί θεραπευτικά φύλλα ονομάζεται Elakizhi. Είναι μία από τις παραδοσιακές μαλάξεις της Αγιουβέρδα. Εδώ ο μαλασσύμενος χρίεται με το κατάλληλο έλαιο και στη συνέχεια γίνεται μάλαξη με πουγκιά που εναλλάσσονται και θερμαίνονται συνέχεια στο πάσχον σημείο ή και σε όλο το σώμα. Είναι πολύ



αποτελεσματικό σε σωματικούς πόνους, μούδιασμα και ρίγη. Βελτιώνει το μυϊκό τόνο, την ποιότητα του δέρματος, δυναμώνει το νευρικό σύστημα και θρέφει τα οστά. Μπορεί να εφαρμοστεί τόσο σε υγιείς, όσο και σε ασθενείς. Στην πρώτη περίπτωση, αναζωογονεί και επιβραδύνει τη διαδικασία του γήρατος.

#### -NAVARAKIZHI

Navara = ποικιλία ρυζιού.

Kizhi = μάλαξη σώματος με πουγκάκια.

Το Navarakizhi είναι η πιο δημοφιλής θεραπεία θρέψης και αναζωογόνησης. Εδώ για τη μάλαξη χρησιμοποιούνται θερμά πουγκάκια με ρύζι navara (μία ειδική ποικιλία ρυζιού), το οποίο μαγειρεύεται με γάλα αγελάδας και αφέψημα ρίζας Bala (Sida Cordifolia). Μετά τη μάλαξη μπορούν να ανοιχθούν τα πουγκάκια που περιέχουν το ρύζι και αυτό να απλωθεί στο σώμα του μαλασσόμενου και να μείνει σαν θρεπτική μάσκα για κάποια ώρα.

Η θεραπεία αυτή μπορεί να έχει ποικίλα οφέλη τόσο σε υγιείς όσο και σε ασθενείς. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αποβάλλει τις τοξίνες από τον οργανισμό. Επίσης βελτιώνει την ποιότητα του δέρματος, μαλακώνει το σώμα, προωθεί την πέψη και αποκαθιστά το σθένος. Είναι πολύ αποτελεσματική σε ασθένειες του νευρικού συστήματος, νευρο-μυϊκά προβλήματα, χρόνιους ρευματισμούς, οστεοαρθρίτιδα, αδυναμία των άκρων, ατονία. Δυναμώνει το σώμα, αναπτύσσει το μυϊκό σύστημα και βελτιώνει το ανοσοποιητικό. Βελτιώνει την όραση και τη λειτουργία των αισθητηρίων οργάνων. Είναι πολύ αποτελεσματική σε ασθενείς που υποφέρουν από αϋπνίες, υψηλή πίεση και δερματοπάθειες. Επιβραδύνει τη διαδικασία του γήρατος, το πρόωρο γκριζάρισμα των μαλλιών, την εμφάνιση ρυτίδων στο σώμα και άλλες ενδείξεις γήρανσης. Για αυτό η θεραπεία αυτή χρησιμοποιείται ως αναζωογονητική. Μπορεί επίσης να εφαρμοστεί σε άτομα όλων των ηλικιών.

#### -PODIKIZHI

Podi = θεραπευτική σκόνη.

Kizhi = μάλαξη σώματος με πουγκάκια.

Εδώ για τη μάλαξη χρησιμοποιούνται θερμά πουγκάκια με σκόνες από ρίζες διαφόρων βοτάνων. Είναι πολύ αποτελεσματική σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, παράλυσης, σωματικών πόνων, ατονίας, εκφυλιστικών ασθενειών και νευρομυϊκών προβλημάτων.

## -VISHESH

Η σανσκριτική λέξη «Vishesh» σημαίνει «διαίτερο». Είναι μια βαθιά ολιστική μυο-χαλαρωτική μάλαξη που εφαρμόζει ποικίλες τεχνικές, όπως μάλαξη, χτυπήματα, πιέσεις. Όπως και με το Abhyanga χρησιμοποιούμε έλαια τα οποία έχουμε ελαφρώς θερμάνει, ανάλογα και με το σωματότυπο του μαλασσόμενου. Διαρκεί από εξήντα έως ενενήντα λεπτά.

Η τακτική εφαρμογή της μάλαξης αυτής απομακρύνει τις τοξίνες από τους ιστούς, διεγείρει τη λεμφική ροή, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, βελτιώνει την πέψη και το μεταβολισμό, απομακρύνει τη δυσκαμψία των μυών και την έλλειψη ελαστικότητας, βελτιώνει την ενέργεια, απομακρύνει την ξηρότητα του δέρματος, ανακουφίζει τους πόνους, βελτιώνει / διορθώνει τη στάση του σώματος, τη γενικότερη δύναμη, τη ρώμη του φυσικού σώματος, καθυστερεί τη διαδικασία γήρανσης, ανακουφίζει τους πόνους στις αρθρώσεις, ανακουφίζει σε λουμπάγκο, πόνους στην πλάτη, σπονδυλίτιδα και σε πόνους που προέρχονται από σκολίωση, ανακουφίζει τους πιασμένους ώμους, βοηθάει στην αποκατάσταση των μυών έπειτα από συμβατική αγωγή, απομακρύνει την ξηρότητα του δέρματος και βελτιώνει την υφή, τη σύνθεση και την τόνωση του δέρματος και των μυών. Η μάλαξη βοηθάει να αναπτυχθούν οι αισθήσεις και η αισθητήρια ικανότητα, απομακρύνει το στρες και την ένταση που συσσωρεύεται καθημερινά, βοηθάει στην απάλειψη της αϋπνίας και της κούρασης, βοηθάει στην απελευθέρωση μπλοκαρισμένων συναισθημάτων και αισθήσεων, βοηθάει σε ψυχοσωματικά συμπτώματα.

## -SHIRAH SEKA (SHIRODHARA)

Κατά τη θεραπεία αυτή χύνεται έλαιο, γάλα ή βουτυρόγαλα στο μέτωπο του μαλασσόμενου συνεχόμενα για ένα δεδομένο χρονικό διάστημα.

Shiras = κεφάλι.

Seka ή Dhara = Συνεχόμενη Ροή.

Όταν η Shirodhara γίνεται με λάδι ονομάζεται Taila Dhara, όταν γίνεται με γάλα ονομάζεται Ksheera Dhara και όταν γίνεται με βουτυρόγαλα ονομάζεται Takra Dhara.

## -TAILA DHARA

Taila = Λάδι.

Dhara = Συνεχόμενη Ροή.

Αυτή είναι μία εξαιρετική θεραπεία για ποικίλες ασθένειες που σχετίζονται με το κεφάλι, τον αυχένα, τα μάτια, τα αυτιά, τη μύτη, το λαιμό και ασθένειες του νευρικού συστήματος, όπως νευρικές διαταραχές, παράλυση του προσώπου, πτώση των ματιών. Είναι πολύ γνωστά τα θεραπευτικά οφέλη σε ασθενείς που υποφέρουν από μόνιμη αϋπνία και σχιζοφρένεια. Επίσης χρησιμοποιείται, σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή, σε ασθενείς που υποφέρουν από επιληπτικές κρίσεις. Προλαμβάνει την τριχόπτωση, το γκριζάρισμα και το σπάσιμο των μαλλιών. Είναι πολύ θρεπτική και αναζωογονητική θεραπεία. Διεγείρει τα νεύρα προσφέροντας σωματική ρώμη, βελτιώνει την πέψη, τη λειτουργία των αισθητηρίων οργάνων, τη χροιά της φωνής, βελτιώνει την ποιότητα του δέρματος και ανακουφίζει τους πόνους. Διατηρεί την ισορροπία μεταξύ σώματος και πνεύματος και βελτιώνει τη μνήμη. Επίσης θεωρείται ότι αυξάνει τη διάρκεια της ζωής.

#### -KSHEERA DHARA

Ksheera = Γάλα.

Dhara = Συνεχόμενη Ροή.

Εδώ γάλα ρέει συνεχόμενα στο μέτωπο του μαλασσόμενου για κάποιο συγκεκριμένο χρόνο. Η θεραπεία αυτή είναι πολύ ωφέλιμη σε ανθρώπους που υποφέρουν από νοητικές ασθένειες, αϋπνία, αίσθημα καύσου στο κεφάλι, ιλίγγους, παράλυση, χρόνιο πυρετό, νοητικό στρες και ένταση. Έχει μία δροσιστική επίδραση τόσο στο κεφάλι, όσο και στο σώμα και είναι πολύ θρεπτική θεραπεία. Μπορεί να εφαρμοστεί σε ανθρώπους με έντονο νοητικό στρες και υψηλή πίεση.

#### -TAKRA DHARA

Takra = Βουτυρόγαλα.

Dhara = Συνεχόμενη Ροή.

Εδώ βουτυρόγαλα ρέει συνεχόμενα στο μέτωπο του μαλασσόμενου για κάποιο συγκεκριμένο χρόνο. Η θεραπεία αυτή έχει μία πολύ δροσιστική επίδραση και χαλαρώνει το νου. Χρησιμοποιείται για ψυχοσωματικές ασθένειες όπως η ψωρίαση με πολύ καλά αποτελέσματα. Αποτρέπει το πρόωρο γκριζάρισμα των μαλλιών. Είναι πολύ ωφέλιμη σε περιπτώσεις κούρασης, αστάθειας στο βάδισμα, ιλίγγων, έντονων πόνων, διαταραχών του ουροποιητικού συστήματος, δυσπεψίας, αδυναμίας των αρθρώσεων, ασθένειας των αυτιών, του λαιμού, της μύτης και των ματιών. Βοηθά στη σωστή λειτουργία των αρθρώσεων. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Βελτιώνει την πέψη και καταπολεμά την ανορεξία και την τάση προς έμετο. Βελτιώνει την όραση και θεραπεύει τον καταρράκτη σε πρώιμα στάδια. Η Takra Dhara είναι ωφέλιμη σε ανθρώπους που υποφέρουν από υψηλή πίεση. Είναι εξαιρετική θεραπεία για τη χρόνια αϋπνία. Ασθενείς που επί χρόνια μπορεί να υποφέρουν από αϋπνίες συνήθως απολαμβάνουν έναν πολύ βαθύ ύπνο κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

#### -KADI VASTI

Kadi = μέση.

Vasti = κύστη (αυτό που διατηρεί, κρατεί).

Αυτή είναι μία ειδική θεραπεία στην οποία ζεστό λάδι διατηρείται στο κατώτερο άκρο της σπονδυλικής στήλης για ένα συγκεκριμένο χρόνο. Αυτή η θεραπεία είναι πολύ αποτελεσματική για πόνους στη μέση, ισχιαλγίες, ολίσθηση δίσκου, νευρολογικά και εκφυλιστικά προβλήματα των κάτω άκρων κλπ.

Ποικίλα φαρμακευτικά έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τη φύση της ενόχλησης. Ανακουφίζει τους πόνους στη μέση, διεγείρει το νευρικό σύστημα και ξεμουδιάζει. Ανακουφίζει σε περίπτωση ισχιαλγίας και ολίσθησης σπονδύλου.

#### -JANU VASTI

Janu = γόνατο.

Vasti = κύστη (αυτό που διατηρεί, κρατεί).

Στην περίπτωση του Janu Vasti ζεστό λάδι διατηρείται επάνω στο γόνατο. Ποικίλα φαρμακευτικά έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τη φύση της ενόχλησης. Ανακουφίζει τους πόνους στα γόνατα, είναι πολύ αποτελεσματικό σε προβλήματα όπως δυσκαμψία, ακαμψία και ξηρότητα της άρθρωσης του γονάτου, καθώς και σε χαλαρότητα.

#### -GREEVA VASTI

Greeva = λαιμός.

Vasti = κύστη (κάτι που διατηρεί).

Αυτή είναι μία ειδική θεραπεία στην οποία ζεστό λάδι διατηρείται στο ανώτερο άκρο της σπονδυλικής στήλης για ένα συγκεκριμένο χρόνο. Ποικίλα φαρμακευτικά έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τη φύση της ενόχλησης. Απαλύνει

τους πόνους στον αυχένα, διεγείρει το νευρικό σύστημα και ξεμουδιάζει. Είναι πολύ ωφέλιμο σε περίπτωση ακαμψίας του αυχένα, παράλυσης και μουδιάσματος των χεριών και ολίσθησης σπονδύλου.

#### -AKSHITARPANAM (NETRA VASTI)

Akshi = μάτια.

Tarpanam = γέμισμα.

Ειδική θεραπεία στην οποία φαρμακευτικό βούτυρο ghee διατηρείται στα μάτια για ένα συγκεκριμένο χρόνο. Ποικίλα φαρμακευτικά ghee μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Η θεραπεία μπορεί να γίνει τόσο σε ασθενείς όσο και σε υγιείς. Παρέχει προστασία στο μάτι, ξεκουράζει και βελτιώνει την όραση. Χρησιμοποιείται σε ασθένειες των οφθαλμών όπως: πτώση βλεφάρων, νυχτερινή τύφλωση, καταρράκτη, ακαμψία ή ξηρότητα των ματιών, αιμορραγία επιπεφυκότα, βλάβη του οφθαλμού από φλεγμονή, γλαύκωμα, έλκος του κερατοειδούς, πόνους στα μάτια, αδυναμία εκκρίσεων δακρυϊκών υγρών.

#### -UDWARTHANAM

Μάλαξη με θεραπευτικές σκόνες. Βοηθά στην αποβολή των συσσωρευμένων τοξινών και καταπολεμά την παχυσαρκία. Βελτιώνει την ποιότητα του δέρματος και μειώνει τις ρυτίδες. Δρα ενάντια στην ξηρότητα του δέρματος, τη φαγούρα, τις δερματικές ασθένειες που προκαλούνται από συσσώρευση τοξινών στο σώμα λόγω της μη καλής λειτουργίας των ιδρωτοποιών αδένων. Επίσης βοηθά στην ανορεξία, την υπερβολική εφίδρωση, τους αποχρωματισμούς του δέρματος και την κακοσμία. Χαρίζει σταθερότητα στα άκρα. Ανοίγει τους πόρους του δέρματος και βοηθά το δέρμα παραμένει υγιές. Απομακρύνει τη βαρυθυμία και την υπνηλία.

### **3.2.7. Το ρέικι**

#### **3.2.7.1. Εισαγωγή : Τι είναι το ρέικι**

Το ρέικι είναι μία πολύ παλιά εναλλακτική μορφή θεραπευτικής τέχνης από την Ιαπωνία. Μία ολιστική θεραπεία που εφαρμόζει το άγγιγμα των χεριών πάνω στο σώμα για την μετάδοση ζωτικής ενέργειας. Για την ακρίβεια «Ρέικι» στα ιαπωνικά

σημαίνει «συμπαντική ζωτική ενέργεια», δηλαδή ενέργεια που βρίσκεται άφθονη στο σύμπαν, τη φύση, και η οποία προσφέρει ζωή (ζωτικότητα). Η φυσική αυτή θεραπευτική ενέργεια ρέει μέσα από τα χέρια του μνημένου ανθρώπου-θεραπευτή ο οποίος γίνεται κανάλι της. Η θεραπεία μέσω του αγγίγματος υπήρχε σε όλους τους πολιτισμούς, σε όλη την γνωστή ιστορία και σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης. Στην πραγματικότητα, το άγγιγμα για την ανακούφιση του πόνου αποτελεί έμφυτο ένστικτο.



**Εικόνα 18:** Τεχνική Ρέικι. Πηγή : <http://omroom.net/reiki-seva-day-bangkok/>

Η λέξη Ρέικι αποτελείται από δύο ιαπωνικά ιδεογράμματα (κάντζι): Ρέι και Κι.

Rei 靈

Ρέι σημαίνει πνεύμα, είναι η δημιουργός και κινητήρια δύναμη του σύμπαντος.

Ki 氣

Κι σημαίνει αέρας, ατμός και ερμηνεύεται ως ενέργεια, που διαπερνά τα πάντα και δίνει ζωή.

Ryo 療

Ρύο σημαίνει ίαση, θεραπεία, αγωγή

Ho 法

Χο σημαίνει μέθοδος, σύστημα, τεχνική

Η ονομασία της μεθόδου είναι Usui Reiki Ryoho. Η λέξη Reiki σημαίνει «πνευματική ενέργεια», Usui είναι το όνομα του ιδρυτή, Ryoho σημαίνει «μέθοδος ίασης» και έτσι η αρχική ονομασία Ουσούι Ρέικι Ρυόχο ερμηνεύεται ως «Μέθοδος Ίασης με Πνευματική Ενέργεια του Ουσούι».

Το Κι αντιστοιχεί στο «Τσι» του κινέζικου πολιτισμού και αποτελεί το πέμπτο στοιχείο της φύσης, τον «αιθέρα». Όλα τα έμβια όντα, φυτά, ζώα και άνθρωποι βρίσκονται στη ζωή με τη δύναμη του Κι. Κάθε σκέψη και κάθε συναίσθημα αποτελούνται από Κι. Κάθε όργανο και κάθε κύτταρο έχουν το δικό τους Κι. Ο άνθρωπος παίρνει ενέργεια κυρίως από τον ήλιο και τη φύση, από το φαγητό και τον ύπνο. Μπορεί όμως να πάρει μια μεγάλη ποσότητα ζωτικής ενέργειας από το διαλογισμό και από άλλες ενεργειακές τέχνες, όπως είναι η γιόγκα και το τσι-γκονγκ. Και φυσικά από το Ρέικι.

Το Κι δίνει στον άνθρωπο υγεία και δύναμη. Αν κάποιος έχει χαμηλά επίπεδα Κι τότε νιώθει αδύναμος και ευάλωτος. Αντιμετωπίζει προβλήματα ανισορροπίας και ασθενειών στο σώμα του ή στο συναισθηματικό του κόσμο. Αντιθέτως κάποιος με υψηλό Κι είναι αισιόδοξος, χαρούμενος, γεμάτος δύναμη, ευεξία και φωτεινότητα. Βιώνει θετικότητα, καθαρότητα και αγάπη στα συναισθήματα και στις σκέψεις του.

### **3.2.7.2. Η ιστορία του ρέικι**

Η μέθοδος ρέικι ιδρύθηκε στις αρχές του 20ου αιώνα στην Ιαπωνία από τον Ουσούι Μικάο.

-Ουσούι Μικάο

Ο Μικάο Ουσούι γεννήθηκε στις 15 Αυγούστου 1865 στο χωριό Γιάγκο της επαρχίας Γιαμαγκάτα στην Νότια Ιαπωνία. Εικάζεται ότι προερχόταν από ευκατάστατη οικογένεια, αφού μόνο οι πλούσιοι μπορούσαν να σπουδάσουν τα παιδιά τους. Εργάστηκε ως γραμματέας του πολιτικού Σιμπέι Γκότο ο οποίος διετέλεσε υπουργός και αργότερα δήμαρχος του Τόκιο. Ο Μικάο Ουσούι διατηρούσε μία οικογενειακή επιχείρηση. Παντρεύτηκε την Σαντάκο Σουζούκι και έκαναν ένα γιο και μία κόρη. Είχε πάρει εκπαίδευση στον Βουδισμό Τεντάι που ήταν η θρησκεία της οικογένειάς του. Είχε σπουδάσει φιλοσοφία, είχε μελετήσει διάφορες θρησκείες και είχε ταξιδέψει στην Κίνα, στην Ευρώπη και την Αμερική.

Μια μέρα ανέβηκε στο όρος Κουράμα όπου είναι χτισμένος ένας βουδικός ναός, πήγε σε ένα σημείο στο δάσος έξω από το ναό, κάθισε για να διαλογιστεί και να νηστεύσει. Αυτό κράτησε για 21 ημέρες, όταν την τελευταία μέρα ξαφνικά ένιωσε την ενέργεια του Ρέικι που τον ώθησε να δημιουργήσει τη μέθοδο Ρέικι. Γύρισε από το βουνό και εφάρμοσε το Ρέικι στον εαυτό του, μετά στην οικογένειά του και αφού είδε ότι ήταν αποτελεσματικό αποφάσισε να το εφαρμόσει και σε άλλους.

Το 1921 άνοιξε μία κλινική στο Τόκυο όπου θεράπευσε πάρα πολλούς ανθρώπους και άρχισε να διδάσκει την μέθοδο. Το 1923 ένας καταστρεπτικός σεισμός έπληξε το Τόκυο και χιλιάδες άνθρωποι τραυματίστηκαν ή αρρώστησαν. Ο Δάσκαλος Ουσουί χρησιμοποίησε τις θεραπευτικές του ικανότητες για να βοηθήσει τους επιζήσαντες. Πλήθος ανθρώπων εισέρρεε στην κλινική του που σε λίγο άρχισε να μην τους χωρά και έτσι άνοιξε νέα κλινική έξω από το Τόκυο. Πολύ γρήγορα η φήμη του απλώθηκε σε όλη την Ιαπωνία και άρχισαν να τον καλούν σε διάφορα σημεία της χώρας. Ο δάσκαλος Μικάο Ουσουί δίδαξε την μέθοδο Ρέικι σε πάνω από δύο χιλιάδες άτομα.

Στις 9 Μαρτίου 1926 και ενώ βρισκόταν στο Φουκουγιάμα πέθανε από εγκεφαλικό επεισόδιο. Ο τάφος του βρίσκεται σε βουδιστικό ναό στα προάστια του Τόκυο. Εκεί είναι θαμμένοι η γυναίκα του και ο γιος του. Ανακαλύφθηκε το 1994 και υπάρχει μια επιγραφή σε μια πέτρινη στήλη τριών μέτρων όπου αναφέρονται στοιχεία για τη ζωή και το έργο του δασκάλου Ουσουί και έτσι διαλευκάνθηκαν πολλές ασάφειες που υπήρχαν μέχρι τότε σχετικά με τη ζωή του.

Ο δάσκαλος Ουσουί δημιούργησε τον Σύλλογο «Ουσουί Ρέικι Ρυόχο Γκαγκάι»



του οποίου ήταν και ο πρώτος πρόεδρος. Μετά τον θάνατο του τον διαδέχτηκε ο κ. Ουσίντα και μια σειρά προέδρων. Σήμερα ο σύλλογος αυτός υπάρχει αλλά είναι κλειστός στο γενικό κοινό, στους ξένους και στους δυτικούς και έτσι δεν έχουμε από αυτή την πλευρά κάποια πληροφόρηση.

-Χαγιάσι Τζουζίρο

Ο κ. Τζουζίρο Χαγιάσι ήταν ιατρός και αξιωματικός του ναυτικού. Περίπου το 1925 και σε

**Εικόνα 19:** Θεραπεία ρέικι δια μέσου των χεριών.

Πηγή: <http://crystalhealingkohphangan.com/reiki-energy-for-healing/>

ηλικία 47 ετών έγινε μαθητής του Δρ. Ουσουί και πήρε μύηση του δασκάλου και την άδεια διδασκαλίας για να έχει δικούς του μαθητές και δική του σχολή. Έτσι άνοιξε μια κλινική στο Τόκυο και δημιούργησε τη δική του σχολή Ρέικι την οποία ονόμασε Χαγιάσι Σίκι Ρέικι και έγραψε το δικό του εγχειρίδιο για το Ρέικι. Λίγο πριν το



θάνατο του το 1941 έδωσε επίσημη εξουσιοδότηση στην Χαβάγιο Τακάτα ως επικεφαλής Μάστερ Ρέικι στην Δύση. Στην Ιαπωνία άφησε διάδοχο του την σύζυγο του Χαγιάσι

-Τακάτα Χαβάγιο

Η κ. Χαβάγιο Τακάτα γεννήθηκε στην Χαβάη το 1900 από Ιάπωνες γονείς οι οποίοι ήταν μετανάστες και εργάζονταν σε φυτείες ζαχαροκάλαμου. Η ίδια δούλεψε σκληρά και παντρεύτηκε τον λογιστή της φυτείας όπου εργαζόταν. Το 1930 εκείνος πέθανε και την άφησε να αναθρέψει τα δύο παιδιά τους. Την ίδια χρονιά πέθανε η αδερφή της και εκείνη έπρεπε να πάει στην Ιαπωνία να ενημερώσει τους γονείς της. Στην Ιαπωνία άκουσε για την θεραπεία που προσφερόταν στην κλινική του κ. Χαγιάσι και αποφάσισε να την δοκιμάσει. Εκεί πήρε αγωγές καθημερινά για τέσσερις μήνες ώσπου θεραπεύτηκε από προβλήματα υγείας που είχε. Ήταν τόσο εντυπωσιασμένη με τα αποτελέσματα που ζήτησε να μνηθεί στην μέθοδο του Ρέικι. Όμως της αρνήθηκαν διότι όπως της εξήγησαν το Ρέικι δεν διδασκόταν σε ξένους και εκείνη είχε γεννηθεί εκτός Ιαπωνίας. Εκείνη επέμενε όμως πάρα πολύ και τελικά ο κ. Χαγιάσι αποφάσισε να της δώσει τον πρώτο βαθμό το 1936. Για ένα χρόνο εργάστηκε με τον κ. Χαγιάσι και μετά της έδωσε τον δεύτερο βαθμό.

Γύρισε στην Χαβάη το 1937. Το 1938 ο κ. Χαγιάσι με την κόρη του πήγαν στην Χαβάη για να την βοηθήσουν να διαδώσει το Ρέικι στην Χαβάη. Το χειμώνα του 1938 η κ. Τακάτα μυήθηκε δασκάλα του Ρέικι (Ρέικι Μάστερ). Αργότερα, μετακόμισε στις Ηνωμένες Πολιτείες όπου άρχισε να διδάσκει και να διαδίδει το Ρέικι. Πριν πεθάνει το 1980, έδωσε στην αδερφή της ένα κατάλογο με είκοσι δύο δασκάλους Ρέικι που είχε μυήσει και άφησε διάδοχο της την εγγονή της Φύλλις Λέι Φουρουμότο.

Η κυρία Τακάτα θέλησε να προστατεύσει τη μέθοδο Ρέικι και να τη μεταδώσει στην μεταπολεμική Αμερική όπου οι Ιάπωνες θεωρούνταν εχθροί. Έτσι έδωσε έμφαση στην μελέτη του Χριστιανισμού που είχε κάνει ο δάσκαλος Ουσούι και τις σπουδές του στην Αμερική. Το Ρέικι της παράδοσης Τακάτα έγινε γνωστό ως Ουσούι Σίκι Ρυόχο.

-Δυτικό Ρέικι

Ο Ουσουί Μικάο, ιδρυτής της μεθόδου Ρέικι, εκπαίδευσε τον κ. Χαγιάσι και του έδωσε την άδεια διδασκαλίας Ρέικι., ο οποίος με τη σειρά του εκπαίδευσε την κ. Τακάτα και την έχρισε ως επικεφαλής του Ρέικι στην Δύση.

Η κυρία Τακάτα δίδαξε 22 δασκάλους ρέικι και έφτιαξε ένα σύλλογο που λεγόταν «Ρέικι Αλάϊανς». Μετά το θάνατο της διάδοχος και πρόεδρος του συλλόγου έγινε η εγγονή της Φύλλις Λέι Φουρουμότο. Το δυτικό κίνημα Ρέικι στην Αμερική χωρίστηκε σε δύο παρακλάδια το Ρέικι Αλάϊανς (Ένωση Ρέικι) υπό την ηγεσία της Φυλλίς Φουρουμότο και το Ράντιανς Τεκνικ (Τεχνική Ακτινοβολίας) υπό την ηγεσία της Μπάρμπαρα Ρέι και τα δύο με έδρα τις Ηνωμένες Πολιτείες.

Από τους δασκάλους που δίδαξε και από τους μαθητές αυτών, εκπαιδεύτηκαν δάσκαλοι Ρέικι στην Αμερική και Ευρώπη οι οποίοι δεν ακολουθούσαν την τακτική του Ρέικι Αλάϊανς αλλά ούτε και αλλοίωσαν την μέθοδο. Έτσι σήμερα υπάρχουν πολλοί ανεξάρτητοι δάσκαλοι που διδάσκουν το παραδοσιακό σύστημα Ρέικι που δημιουργήθηκε από τον Ουσουί Μικάο στην Ιαπωνία στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα.

Στην Αμερική όμως με το κίνημα «new age» πολλοί θεώρησαν πως μπορούν να παραποιήσουν και να ανακατέψουν το ρέικι με οτιδήποτε άλλο που προερχόταν κυρίως από τις ασιατικές φιλοσοφίες, την ιουδαϊκή και χριστιανική θρησκεία αλλά και από τις παγανιστικές πρακτικές των Ινδιάνων της Αμερικής. Πολλοί κατάργησαν την γενεαλογία ώστε να μπορούν με άνεση να αλλοιώσουν την μέθοδο, ώστε να αλλάζουν τις τεχνικές συντονισμών, να αφαιρούν και να προσθέτουν τεχνικές, να προσθέσουν άσχετα σύμβολα. Άλλοι δημιούργησαν νέες ενεργειακές μεθόδους χρησιμοποιώντας στην ονομασία τη λέξη Ρέικι, οι περισσότερες των οποίων όμως δεν έχουν καμία σχέση με την παραδοσιακή μέθοδο Ρέικι, Ουσουί Ρέικι και Ρυόχο.

Συστήματα που αναφέρουν την λέξη Ρέικι ως συνθετικό της ονομασίας τους δεν έχουν απαραίτητα σχέση με την παραδοσιακή μέθοδο Ρέικι που ιδρύθηκε από τον Μικάο Ουσουί και δεν έχουν σχετική γενεαλογία.

Στις αρχές της δεκαετίας του 90, διάφοροι ερευνητές από την Δύση άρχισαν έρευνες στην Ιαπωνία για να ανακαλύψουν τις ρίζες του Ρέικι. Το 1994 ανακαλύφθηκε ο τάφος του δασκάλου Ουσουί στο Τόκυο στην Ιαπωνία και έτσι ήρθαν στο φως στοιχεία και αποδείξεις για τη ζωή και το έργο του δασκάλου Ουσουί που μέχρι τότε δεν ήταν γνωστά στη Δύση. Το 1997 ανακαλύφθηκε ένα χειρόγραφο με τον τίτλο Ρέικι Ρυόχο Χικέι (Εγχειρίδιο της Μεθόδου Ρέικι), το οποίο είχε γραφτεί πριν εβδομήντα πέντε χρόνια περίπου από τον ίδιο τον Ουσουί Σενσέι και είχε

μοιραστεί σε όλους τους μαθητές του. Στην συνέχεια ήρθαν στο φως της δημοσιότητας περισσότερα στοιχεία και τεχνικές που εμπλούτισαν το Ρέικι στον δυτικό κόσμο.

-Ιαπωνικό Ρέικι

Ο Ουσούι Μικάο ίδρυσε την μέθοδο Ρέικι Ρυόχο στην Ιαπωνία στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, η οποία είναι μια πρωτότυπη μέθοδος εφαρμογής της ενέργειας του σύμπαντος που μεταβιβάζεται κυρίως μέσω του αγγίγματος των χεριών. Ο Μικάο Ουσούι μετέδωσε και δίδαξε την μέθοδο του Ουσούι Ρέικι Ρυόχο από το 1921 περίπου έως και το θάνατο του το 1926, και εκπαίδευσε πολλούς δασκάλους και θεραπευτές σε περισσότερα από δύο χιλιάδες άτομα.

Ο δάσκαλος Ουσούι ίδρυσε το Ουσούι Ρέικι Ρυόχο Γκαγκάι (Σύνδεσμος Μεθόδου Ρέικι Ουσούι ) το 1922 στον οποίο ήταν ο πρώτος πρόεδρος. Μετά τον θάνατο του δασκάλου Ουσούι στον Σύνδεσμο «Ουσούι Ρέικι Ρυόχο Γκαγκάι » τον διαδέχθηκαν οι εξής πρόεδροι: Ο κ. Ουσίντα, ο κ. Τακετόμι, ο κ. Γουτανάμπε, ο κ. Γουανάμι, ο κ. Κογιάμα και το 1998 ανέλαβε ο κ. Κόντο. Σήμερα στην Ιαπωνία, ο Σύνδεσμος Ουσούι Ρέικι Ρυόχο Γκαγκάι είναι κλειστός στο γενικό κοινό και ιδιαίτερα στους ξένους και στους δυτικούς.

Το ονομαζόμενο Ιαπωνικό Ρέικι είναι μεταγενέστερο και αφορά δασκάλους Ρέικι στην Ιαπωνία που ανακαλύφθηκαν ή εμφανίστηκαν στην δεκαετία του 1990 ή αργότερα, που συνήθως έχουν γενεαλογίες που είτε δεν είναι αποδεδειγμένες ή είναι αναμειγμένες με γενεαλογίες δυτικού Ρέικι. Το σημερινό Ιαπωνικό Ρέικι δεν αφορά τον οργανισμό «Ουσούι Ρέικι Ρυόχο Γκαγκάι».

### **3.2.7.3. Η θεραπεία Ρέικι στην πράξη**

-Διεξαγωγή μίας θεραπείας Ρέικι

Η θεραπεία ή, πιο σωστά, η συνεδρία του Ρέικι είναι ιδιαίτερα ευχάριστη και χαλαρωτική. Ο «θεραπευτής» του Ρέικι ακουμπάει απαλά τα χέρια του σε κάποιες θέσεις στο σώμα του ατόμου που χρειάζεται την ενέργεια. Το άτομο που «δέχεται Ρέικι» μένει με τα ρούχα του (βγάζει μονάχα ό,τι μεταλλικό έχει πάνω του - χρήματα, ρολόι, ζώνη και κοσμήματα καθώς και τα παπούτσια) και ξαπλώνει σε κρεβάτι, σε κρεβάτι μάλαξης ή σε κουβέρτα ή σε στρώμα στο πάτωμα.

Το άτομο που δίνει Ρέικι καλύπτει σιγά σιγά με τις παλάμες του όλο το σώμα, βάζοντας τις παλάμες του στο κεφάλι, στο θώρακα, στην κοιλιά, στα χέρια, στα πόδια και στην πλάτη. Σε κάθε σημείο αφήνει τα χέρια του για αρκετά λεπτά και ολόκληρη

η συνεδρία κρατάει από 40 λεπτά έως μιάμιση ώρα περίπου. Το Ρέικι μπορεί να γίνει και με το άτομο καθιστό ή ακόμα και όρθιο, αν είναι ανάγκη. Κάποιος μπορεί να δώσει Ρέικι και δίχως να ακουμπάει το σώμα απευθείας, κρατώντας τις παλάμες του σε μια απόσταση (μερικά εκατοστά) πάνω από τα διάφορα σημεία του σώματος. Η θεραπεία με αυτόν τον τρόπο είναι το ίδιο αποτελεσματική και ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα.

-Η αίσθηση κατά την διάρκεια

Κατά τη συνεδρία τόσο το άτομο που δίνει όσο και το άτομο που δέχεται Ρέικι μπορεί να νιώσει ζέστη ή κάψιμο στο άγγιγμα της παλάμης. Μπορεί επίσης να αισθανθεί κρύο ή μούδιασμα, μυρμηγκιασμα ή μπορεί να αισθανθεί κύματα να διαπερνούν το σώμα του. Είναι πιθανόν να έχουν την ίδια αίσθηση - αν και αυτό δεν



**Εικόνα 20:** Ενεργειακά Chakras. Πηγή:

<https://sensualblissvoyager.wordpress.com/category/reiki/page/2/>

είναι απαραίτητο. Για παράδειγμα είναι πιθανόν το άτομο που δίνει Ρέικι να νιώθει ζέστη σε κάποιο σημείο του σώματος ενώ το άλλο άτομο να μη νιώθει τίποτα (ή να νιώθει κρύο) και το αντίστροφο.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας πολλά άτομα βλέπουν χρώματα ή εικόνες ή έχουν κάποιες πνευματικές εμπειρίες. Άλλα πάλι δεν νιώθουν τίποτα. Σχεδόν όλοι όμως βιώνουν μια βαθιά και ολική χαλάρωση και γαλήνη. Μάλιστα, αρκετά άτομα αφήνονται και χαλαρώνουν σε αυτόν τον βαθμό για πρώτη φορά στη ζωή τους.

Ανεξάρτητα όμως από το τι νιώθει το άτομο στη συνεδρία, το Ρέικι, η ζωτική ενέργεια, είναι εκεί και λειτουργεί, πηγαίνοντας μόνο του στα σημεία που χρειάζεται.

-Η αίσθηση κατά το τέλος μίας θεραπείας

Πολλά άτομα μετά από μια συνεδρία Ρέικι νιώθουν πλήρη ανανέωση σαν να έχουν ξυπνήσει σε έναν νέο κόσμο. Είναι γεμάτα ενέργεια και ζωτικότητα, γεμάτα χαρά και αισιοδοξία.

Άλλοι πάλι νιώθουν κούραση ή κάποιο αίσθημα θυμού, στεναχώριας ή κάποια ένταση μπορεί να βγουν προς την επιφάνεια. Αυτό οφείλεται στον καθαρισμό που έχει προκαλέσει το Ρέικι. Κάθε θεραπεία επιφέρει μια αποτοξίνωση στον οργανισμό από αρνητικά συναισθήματα και αρνητικές σκέψεις αλλά και στο φυσικό επίπεδο, αποβάλλονται οι τοξίνες από τον οργανισμό. Το άτομο μπορεί να χασμουριέται ή να δακρύζει ή να τρέχει η μύτη του, μπορεί ακόμα και να πηγαίνει πιο συχνά στην τουαλέτα.

Το νερό είναι απαραίτητο, ώστε ο οργανισμός να απαλλαγεί από τις τοξίνες και τις παλιές, βαριές, σκούρες και άτονες ενέργειες. Συνίσταται ένα ποτήρι νερό πριν και ένα ποτήρι μετά τις συνεδρίες όπως και ένα μπάνιο ή ντους εάν είναι εφικτό.

#### **3.2.7.4. Ιδιότητες του Ρέικι**

Το Ρέικι λειτουργεί σε όλα τα επίπεδα: στο φυσικό, στο συναισθηματικό, στο νοητικό και στο πνευματικό και πηγαίνει μόνο του εκεί που το σώμα το έχει ανάγκη.

Είναι πολύ αποτελεσματικό σε μικροπροβλήματα και εκεί που υπάρχει πόνος. Συχνά ελαττώνει ή εξαφανίζει τον πόνο. Πονοκέφαλοι και ημικρανίες, πονόκοιλοι, προβλήματα και πόνοι στον αυχένα, στα γόνατα, στην πλάτη και τη μέση, αντιδρούν πολύ καλά στο άγγιγμα του. Επίσης καταπολεμά το κρύωμα και όλα τα συμπτώματά του και πολλές άλλες συχνές ασθένειες.

Σε μεγαλύτερα και σοβαρότερα προβλήματα, όπως καρδιοπάθειες, σκλήρυνση κατά πλάκας, διαβήτη και καρκίνο, το Ρέικι είναι ορισμένες φορές αναζωογονητικό, ενδυναμωτικό και ανακουφιστικό σε συνδυασμό πάντοτε με τις συμβατικές ιατρικές μεθόδους. Μειώνει της παρενέργειες της συμβατικής ιατρικής (π.χ. των φαρμάκων,

της χημειοθεραπείας και των ακτινοβολιών) και ενισχύει όλα τα θετικά τους αποτελέσματα. Είναι ακόμα πολύ βοηθητικό και υποστηρικτικό σε κάθε είδους ψυχοθεραπεία και ψυχανάλυση. Ένας αυξανόμενος αριθμός γιατρών και ψυχολόγων μαθαίνουν Ρέικι και το συνδυάζουν με τις δικές τους μεθόδους για τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Αν και ο «θεραπευτής» του Ρέικι δεν μπορεί ποτέ να εγγυηθεί κάποιο αποτέλεσμα και δεν υπόσχεται ποτέ θεραπεία, εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο υποστηρίζουν πως το Ρέικι έχει θεραπεύσει πάρα πολλές ασθένειες και έχει απαλύνει ή επιλύσει κάθε προσωπικό πρόβλημα, μικρό και μεγάλο. Σήμερα, γίνονται αρκετές έρευνες για τα αποτελέσματα του Ρέικι σε όλων των ειδών τις ασθένειες και τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά.

### **3.2.8. Χρωματοθεραπεία**

#### **3.2.8.1. Εισαγωγή**

Η χρωματοθεραπεία είναι μια νέα επιστημονική θεραπευτική αγωγή που αξιοποιεί την φωτεινή ενέργεια των χρωμάτων για να διεγείρει το δέρμα και τα όργανα του σώματος, με στόχο την ενίσχυση του οργανισμού και τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων.

Η εγκεφαλική επιρροή των χρωμάτων ταξιδεύει μέσα από τα μάτια. Από εκεί οι έγχρωμες ακτίνες φτάνουν στα εγκεφαλικά κύτταρα, όπου μέσα από πολύπλοκες διεργασίες μετατρέπονται σε ιδέες και ενέργεια. Η απορρόφηση των χρωμάτων από τα νεύρα ενισχύει την λειτουργία του αμυντικού μηχανισμού του σώματος. Κατατάσσεται στις συμπληρωματικές εναλλακτικές μορφές θεραπείας, οι οποίες φιλοδοξούν να αμφισβητήσουν την κυριαρχία της χημικής φαρμακευτικής αγωγής.

Η αγωγή της χρωματοθεραπείας είναι απλή, ευχάριστη, φυσικά εντελώς ανώδυνη και κυρίως χωρίς παρενέργειες. Στηρίζεται στην αντίληψη ότι καθένα από τα χρώματα του φάσματος του φωτός δρα σε συγκεκριμένα σημεία του οργανισμού, ασκώντας ευεργετική επίδραση στην ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου. Τα χρώματα γύρω μας επηρεάζουν υποσυνείδητα τη διάθεσή μας και κατ' επέκταση τις σχέσεις μας και την καλή φυσική μας κατάσταση. Η γνώση αυτή έχει εντάξει το

χρώμα στις εναλλακτικές θεραπείες, έτσι ώστε καθιστά την χρωματοθεραπεία έναν βασικό παράγοντα ισορροπίας του οργανισμού και του πνεύματος.

Το ανθρώπινο σώμα επηρεάζεται και ενεργοποιείται ανάλογα με το κάθε χρώμα. Η χρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί έξι βασικά χρώματα: το κόκκινο, το πορτοκαλί, το κίτρινο, το μπλε, το πράσινο και το μενεξεδί.

### **3.2.8.2. Τα Χρώματα και Ιδιότητες τους**

-Τι είναι χρώμα: Χρώμα είναι το αποτέλεσμα της επίδρασης της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας πάνω στον οπτικό δέκτη του ανθρώπινου σώματος δηλαδή το μάτι. Το χρώμα με τη μορφή του φωτός, αποτελεί μέρος του ηλεκτρομαγνητικού φάσματος. Τα άλλα μέρη είναι οι κοσμικές ακτίνες, οι ακτίνες Γ, οι ακτίνες X, οι υπεριώδεις ακτίνες, οι υπέρυθρες ακτίνες, οι ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές συχνότητες.

Ο Ισαάκ Νεύτων το 1622 ταξινόμησε το φως που περνά από ένα πρίσμα σε επτά διαφορετικά χρώματα: κόκκινο, πορτοκαλί κίτρινο, πράσινο, ανοιχτό κυανό, κυανό και ιώδες.

Το κόκκινο φως έχει το μεγαλύτερο μήκος κύματος από όλα τα ορατά χρώματα, ενώ το ιώδες (μενεξεδί) φως έχει το μικρότερο.

Το χρώμα μας επηρεάζει νοητικά, σωματικά και πνευματικά. Στην διάρκεια της καθημερινής μας ζωής τα χρώματα μπορεί να μας βοηθήσουν να δούμε ορατά σημάδια σωματικής ασθένειας, να διακρίνουμε συμπτώματα συναισθηματικής αστάθειας, να νιώσουμε πνευματική ανάταση, εξαρτημένη αντίδραση σε ένα οικείο περιβάλλον, ώθηση προς την ευεξία κ.α. Οι ενδοκρινείς αδένες αντιδρούν στα χρώματα σύμφωνα με το σήμα που στέλνει ο εγκέφαλος. Για παράδειγμα το κόκκινο είναι διεγερτικό για τον ανθρώπινο εγκέφαλο, για αυτό οι νευρομεταδότες ερεθίζουν τα επινεφρίδια τα οποία εκκρίνουν στο σώμα αδρεναλίνη.

Χαρακτηριστικά χρωμάτων

-Κόκκινο

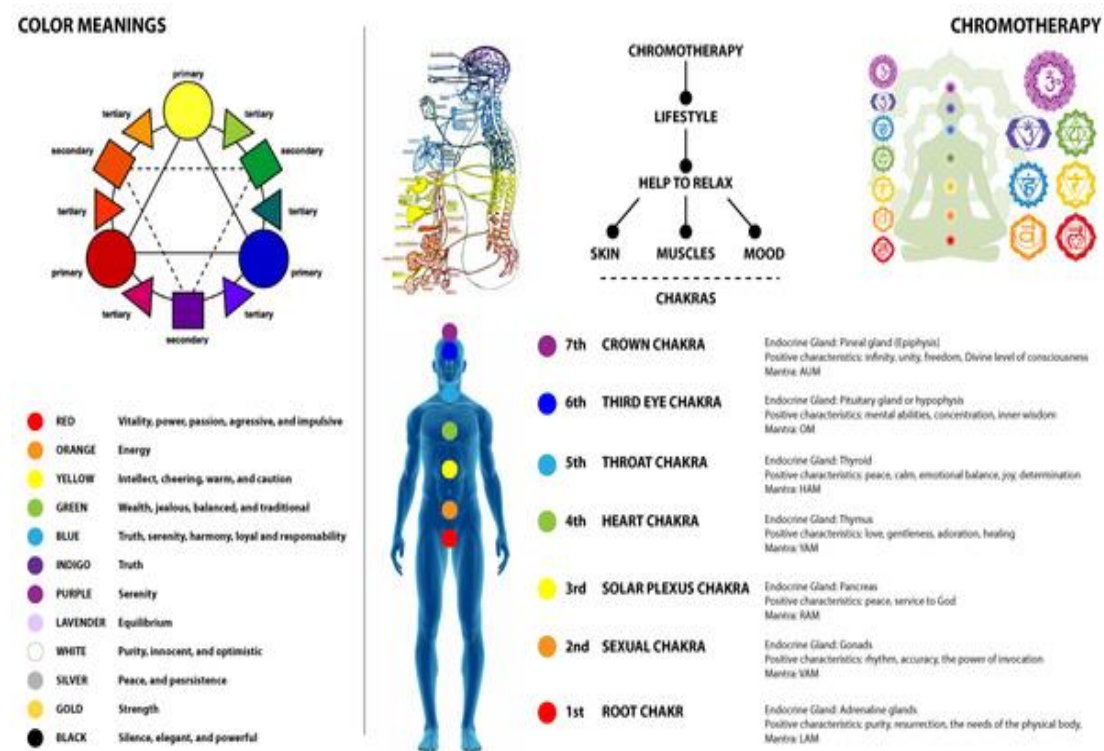
Ιδιότητες: Το κόκκινο χρώμα είναι το σύμβολο της αγάπης, της δύναμης, της κυριαρχίας, της ζωτικής ενέργειας, της δράσης, της ενεργητικότητας, του ερωτισμού και του πάθους.

Θεραπευτική δράση: Ενισχύει την αρτηριακή πίεση των υποτασικών, δρα κατά της αναιμίας, ανεβάζει την θερμοκρασία του σώματος και αντιμετωπίζει την υποθερμία ενεργοποιώντας την κυκλοφορία του αίματος, ενεργοποιεί τον αργό μεταβολισμό, δίνει ενέργεια και καταπολεμά την κόπωση, την αδράνεια και την εσωστρέφεια, βοηθάει στην κατάθλιψη, μειώνει τον πόνο και επιδρά στον εγκέφαλο βοηθώντας στη λήψη αποφάσεων κάτω από πίεση.

-Πορτοκαλί

Ιδιότητες: Το πορτοκαλί χρώμα είναι χρώμα της φωτιάς, συμβολίζει τη θαλπωρή και την διαρκή αναζήτηση. Διεγείρει τη δημιουργικότητα, την αποφασιστικότητα και τη φιλοδοξία.

Θεραπευτική δράση: Θεραπείει το βρογχικό άσθμα και άλλα χρόνια αναπνευστικά προβλήματα αντιμετωπίζει τα προβλήματα του θυρεοειδούς, βοηθά στην επίλυση γυναικολογικών προβλημάτων, χαρίζει φυσική ευεξία και αυξάνει την ενέργεια και την ανοσία του οργανισμού. Βοηθάει επίσης σε προβλήματα δυσπεψίας και κούρασης. Όπως και το κόκκινο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα και ιδίως από νευρικά άτομα ή άτομα που αγχώνονται εύκολα.



Εικόνα 21: Ερμηνεία των χρωμάτων. Πηγή:

<https://www.behance.net/gallery/4313619/EGGO-Light-for-Your-Life>



#### -Κίτρινο

Ιδιότητες: Το κίτρινο είναι το σύμβολο της δύναμης και της εξουσίας. Προκαλεί συναισθήματα χαράς, ευθυμίας και αισιοδοξίας. Καθορίζει το νου και βοηθάει στην λήψη θετικών αποφάσεων.

Θεραπευτική δράση: Χρησιμοποιείται στη θεραπεία για δερματικά προβλήματα και αλλεργίες, σε περιπτώσεις μεγάλης κόπωσης και δυσπεψίας, τονώνει το νευρικό σύστημα και ενδείκνυται για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Διεγείρει τα νεύρα και πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή.

#### -Πράσινο

Ιδιότητες: Το πράσινο χρώμα είναι το απόλυτο ηρεμιστικό για το σώμα και το πνεύμα. Συμβολίζει την ελπίδα, την αισιοδοξία, την ανανέωση και την γονιμότητα.

Θεραπευτική δράση: Είναι το βασικό χρώμα στην χρωματοθεραπεία και βοηθά σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις. Δημιουργεί σωματική και πνευματική ισορροπία, ηρεμεί και βοηθά στην γρηγορότερη ίαση του οργανισμού. Είναι άριστο καρδιοτονωτικό, ελέγχει την πίεση του αίματος, εξισορροπεί το νευρικό σύστημα, θεραπεύει τους πονοκεφάλους και έχει επουλωτική δράση. Ξεκουράζει και κατευνάζει τον οργανισμό από την ένταση της καθημερινότητας.

#### -Μπλε

Ιδιότητες: Το μπλε χρώμα είναι το χρώμα της ευαισθησίας, της ηρεμίας και των ανώτερων ψυχικών και νοητικών λειτουργιών. Συμβολίζει την ειλικρίνεια, την αυτοκυριαρχία, την ψυχραιμία, την πειθαρχία, την αφοσίωση.

Θεραπευτική δράση: Όπως και το πράσινο, είναι το χρώμα που βοηθά στην ηρεμία και την ισορροπία του οργανισμού, και έχει γενική χρήση. Έχει εξαιρετική δράση σε περιπτώσεις άγχους και κατευνάζει συναισθήματα όπως θυμός, ανυπομονησία, ζήλια. Το Σκούρο Μπλε, είναι εξαιρετικό παυσίπονο, χρησιμοποιείται σε προβλήματα στα κόκκαλα, στα μάτια και τα αυτιά, καθώς και σε πονοκεφάλους. Αντιμετωπίζει φαινόμενα ευερεθιστικότητας και ψυχικών εντάσεων, είναι πολύ αποτελεσματικό στην αϋπνία.

#### -Ιώδες - Μενεξεδί

Ιδιότητες: Το ιώδες χρώμα συμβολίζει την ψυχική ισορροπία και τη διαύγεια του πνεύματος. Διεγείρει την πνευματική αναζήτηση του ανθρώπου. Ωθεί σε υψηλές πνευματικές επιδιώξεις, δημιουργεί παραγωγική διάθεση και ενισχύει τον αυτοέλεγχο.

Θεραπευτική δράση: Θεωρείται σημαντικό θεραπευτικό χρώμα με ευρύτητα δράσης. Χρησιμοποιείται σε συναισθηματικά προβλήματα, νεύρα, και δρα ως ηρεμιστικό. Βοηθά επίσης και στη μείωση του συναισθήματος της πείνας, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, και αυξάνει τη διαισθητική ικανότητα.

-Τιρκουάζ

Ιδιότητες: Με τις ηρεμιστικές του ιδιότητες βοηθά τα υπερκινητικά και τα υπερευαίσθητα άτομα. Βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα και την θεραπεία αναπνευστικών προβλημάτων.

-Λευκό

Ιδιότητες : Με τη γενική ιαματική του δράση χρησιμοποιείται σαν ηρεμιστικό και χαλαρωτικό για την διευκόλυνση του ύπνου καθώς και για την απορρόφηση έντονων συναισθημάτων.

### **3.2.8.3. : Ιστορία της χρωματοθεραπείας**

-Αρχαία Ελλάδα

Ο Ιπποκράτης στο δοκίμιο του «*περί αέρηδων, υδάτων και τόπων*», μιλά για την ασθένεια των Σκύθων, διευκρινίζοντας ότι σε αυτές τις νομαδικές φυλές των στεπών της ανατολικής Ευρώπης ένα μέρος των ανδρών γινόταν ανίκανο και εμφάνιζε θηλυπρεπή στοιχεία, όπως η χροιά της φωνής. Απέδιδε την αιτία αυτού του προβλήματος στον γκρίζο ουρανό της Σκυθίας.

Αυτή είναι ίσως η πρώτη μαρτυρία στην ιστορία μας που συνδέει την κατάσταση της υγείας μας με τα χρώματα του περιβάλλοντος μας. Όλο αυτό διαμέσου μιας ψυχολογικής οπτικής όπως εννοείται από τον ίδιο τον Ιπποκράτη.

Το χρώμα, διατύπωνε από την μεριά του ο Αριστοτέλης, είναι συνάμα ένα καλλωπιστικό μέσο και ένα γιατρικό. Η επιρροή του στην υγεία μας θεωρείται από πολλούς δεδομένη.

Ότι ήδη από την αρχαιότητα ο άνθρωπος, θεώρησε το χρώμα ως εν δυνάμει μέσον θεραπείας είναι άνευ αμφιβολίας. Σχετικά με την θεραπευτική δύναμη του ηλιακού φωτός υπάρχουν συγκεκριμένες ιστορικές μαρτυρίες. Φαίνεται, σημειώνει ο Λ. Κλάρκ (1991) ότι οι πρώτες ενδείξεις χρωματοθεραπείας προέρχονται από την αρχαία Αίγυπτο, όπου στους ναούς του ήλιου, φαίνεται ότι ελάμβαναν χώρα θεραπείες βασισμένες στο ηλιακό φως.

Στην γη των φαραώ ο θεραπευτής διέγνωσε ποιου χρώματος είχε έλλειψη ο πάσχων και τον εισήγαγε σε μια αίθουσα με εκπομπή του συγκεκριμένου χρώματος. Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν την θεραπευτική δύναμη των πολύτιμων και ημιπολύτιμων λίθων όπως και αρωμάτων αναμεμιγμένων με χρώματα, για να επιτύχουν τις ζητούμενες θεραπευτικές δονήσεις.

Οι αρχαίοι Κινέζοι από την μεριά τους, θεωρούσαν ότι τα χρώματα ενεργοποιούν την φυσική όπως και την νοητική αλλά και πνευματική ουσία του ανθρώπου, φθάνοντας σε σημείο να προτείνουν μερικές πρωτότυπες χρωματοθεραπευτικές μεθόδους.

Και στην Ελλάδα επιδεικνυόταν μια αυξημένη εμπιστοσύνη στις θεραπευτικές ιδιότητες του ηλιακού φωτός. Ιδιαίτερη προσοχή σε αυτό το θέμα απέδιδαν οι Πυθαγόρειοι.

Περνώντας στην αυτοκρατορική Ρώμη, μερικοί φιλόσοφοι ισχυρίζονταν ότι το μυστικό της ζωτικότητας των ρωμαίων και της σωματικής τους ευρωστίας σχετιζόταν με την έκθεση τους στον ήλιο.

Περνώντας γρήγορα στον μεσαίωνα, όπως παρατηρεί ο R. B. Amber, στην Ευρώπη χρησιμοποιούσαν συχνά χρωματιστά υφάσματα με σκοπό θεραπευτικό. Πολλές θεραπείες αποδίδονταν επίσης στις θεραπευτικές ιδιότητες των χρωματιστών βιτρώ στις εκκλησίες, τα οποία αποτελούνταν από χρώματα όπως το κόκκινο, το πράσινο και το κίτρινο. Πολλοί ήταν αυτοί που προσέρχονταν στην εκκλησία για την συγκεκριμένη θεραπεία. Φυσικά επιπλέον θεραπευτικό μέσον ήταν η προσευχή.

Οι ιστορικές αναφορές σχετικά είναι πολλαπλές. Εδώ πρέπει να αναφερθεί πως κατά την διάρκεια των μυστηριακών εορτών που αφορούσαν τον ήλιο, σχεδόν όλοι οι λαοί, ξεκινώντας από αυτούς της Λατινικής Αμερικής, αναφέρουν πολλές μαρτυρίες σχετικές με ηλιακές εορτές που είχαν θεραπευτικό σκοπό.

#### **3.2.8.4. Ιδιότητες χρωματοθεραπείας**

Σύμφωνα με τους ερευνητές της μεθόδου, κάθε αρνητική βιολογική κατάσταση, πριν εκδηλωθεί ως σωματικό σύμπτωμα, εκδηλώνεται πρώτα στην αύρα του ατόμου. Με τη χρωματοθεραπεία λοιπόν, η αύρα παίρνει τη δόνηση του χρώματος και μεταφέρει τη θεραπευτική της ενέργεια στο σώμα, προλαμβάνοντας διάφορες παθήσεις. Εδώ και αρκετά χρόνια, η κλασική ιατρική χρησιμοποιεί τη χρωματοθεραπεία, για την αποκατάσταση του νεογνικού ίκτερου. Τα νεογέννητα με

ίκτηρο τοποθετούνται σε έναν θάλαμο, ο οποίος φωτίζεται από ένα ειδικό μπλε χρώμα και η ανάρρωσή τους γίνεται σε πολύ πιο σύντομο διάστημα. Το μπλε χρώμα διώχνει επίσης την υπέρταση, τον εκνευρισμό, ενώ επιδρά στο αίμα ρυθμίζοντας την πίεση. Το πράσινο πάλι είναι το χρώμα που χρησιμοποιεί στην πρακτική εφαρμογή της η χρωματοθεραπεία, για να διώξει τον πονοκέφαλο, τις αϋπνίες, την κούραση και την ευερεθιστικότητα. Το κίτρινο χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης.

### 3.2.8.5. Πρακτική χρήση της χρωματοθεραπείας

-Στον άνθρωπο : Η χρωματοθεραπεία σαν θεραπευτική αγωγή εφαρμόζεται σε κάθε ακάλυπτο μέρος του σώματος του πάσχοντα. Κατά την εφαρμογή συνήθως χρησιμοποιείται ειδικός προβολέας με laser και γεωμετρικά φίλτρα, για να δημιουργείται έτσι η αναγκαία φωτεινή δέσμη. Η μέση εφαρμογή του κάθε χρώματος είναι επτά λεπτά, με ελάχιστο χρόνο τα τρία και μέγιστο τα δέκα έως δώδεκα λεπτά. Για κάθε περίπτωση, επιλέγεται το χρώμα ή τα χρώματα που έχουν ενεργειακή σχέση με τον οργανισμό του ατόμου που υποβάλλεται στη χρωματοθεραπεία, τα αποτελέσματα της οποίας χρειάζονται χρόνο για να φανούν, γιατί οι αλλαγές στον οργανισμό γίνονται με φυσιολογικό ρυθμό.



Εικόνα 22: Εφαρμογή χρωματοθεραπείας.  
Πηγή: [http://beenagovaltripod.com/chrom\\_o.htm](http://beenagovaltripod.com/chrom_o.htm)

-Στο γύρω περιβάλλον: Η επιλογή των σωστών χρωμάτων για το περιβάλλον στο οποίο ζούμε και περνάμε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία και την ψυχοσωματική μας ευεξία. Το χρώμα των τοίχων ενός δωματίου, όπως και το χρώμα του φωτισμού και της διακόσμησης, είναι καθοριστικά για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας και των σχέσεων που αναπτύσσουμε μέσα σε αυτό.

Τα ψυχρά χρώματα (μπλε, τρκουάζ, μοβ) είναι αυτά που βοηθούν στη χαλάρωση και την αποφόρτιση της έντασης.

Τα ζεστά χρώματα (κίτρινο, πορτοκαλί, κόκκινο) είναι αυτά που βοηθούν στην στεναχώρια, την μελαγχολία και κάποιες φορές στην κατάθλιψη. Για να δημιουργηθεί μια γαλήνια και ισορροπημένη ατμόσφαιρα, θα πρέπει να επωφεληθούμε από το πράσινο και το μπλε σε όλες τις αποχρώσεις τους.

### 3.2.9. Σοκολατοθεραπεία



Εικόνα 23. Πηγή : <http://www.deal848.com/deals.php?id=158>

#### 3.2.9.1. Εισαγωγή

Η σοκολατοθεραπεία είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για ευεξία και χαλάρωση. Είναι γνωστό ότι η σοκολάτα είναι, εκτός από μια πεντανόστιμη λιχουδιά, μία τροφή που βοηθά στην καλύτερη διάθεση. Τα οφέλη που προσφέρει μπορεί κανείς να τα κερδίσει χωρίς τις επίπονες θερμίδες, απολαμβάνοντάς την ως θεραπεία.

Η σοκολατοθεραπεία είναι ένας τρόπος μάλαξης με βάση τη φυσική σοκολάτα. Περιέχει λάδι σοκολάτας, βούτυρο κακάο, αιθέρια έλαια, πολυφαινόλες, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, λιποσώματα, λεκιθίνη, λάδι jojoba, καθώς και εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού και κισσού. Απλώνεται κρύα ή χλιαρή στο ξηρό δέρμα, προσφέροντας πλούσια ενυδάτωση, σύσφιξη και εξαιρετική απαλότητα. Σημαντικό ρόλο όμως παίζει και η αίσθηση της σοκολάτας. Το φυσικό πλούσιο άρωμά της συμβάλει στην αίσθηση ευεξίας, ενώ η σεροτονίνη, γνωστή και ως ορμόνη της ευτυχίας, παράγεται όχι μόνο όταν τρώμε σοκολάτα αλλά και όταν την μυρίζουμε.

Η επιστήμη έχει αναγνωρίσει με μεγάλο αριθμό ερευνών τις ευεργετικές επιδράσεις της σοκολάτας στον άνθρωπο. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι με τη χρήση σοκολατοθεραπείας για διάστημα περίπου ενός μήνα, διασπώνται αποτελεσματικά τα λιπίδια και αποβάλλονται μαζί και με άλλες τοξίνες του λεμφικού συστήματος, ενώ η

επιδερμίδα εμπλουτίζεται με ωφέλιμες βιταμίνες για το δέρμα και αμινοξέα όπως και μεγιστοποιείται η κυτταρική οξυγόνωση και η υγρασία στο δέρμα.

### **3.2.9.2. Τα δραστικά συστατικά της σοκολάτας**

- Φλαβονοειδή: Αντιοξειδωτικές ουσίες με δράση κατά της γήρανσης (δεν περιέχονται στη λευκή σοκολάτα)
- Βούτυρο κακάο: Έχει εξαιρετικές θρεπτικές ιδιότητες στο δέρμα. Χρησιμοποιείται και αυτούσιο, καθώς ανακουφίζει και ενυδατώνει ακόμα και τις πιο ξηρές ή σκασμένες επιδερμίδες
- Μαγνήσιο: Διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων της επιδερμίδας. Τονώνει και βελτιώνει τη διάθεση
- Καφεΐνη: Δρα ως διεγερτικό στον οργανισμό, ενώ παράλληλα τονώνει το δέρμα
- Θειοβρωμίνη: Διεγείρει τον καρδιακό μυ και το νευρικό σύστημα. Βρίσκεται σε μεγαλύτερο ποσοστό στη μαύρη σοκολάτα
- Φαινυλαιθυλαμίνη: Προκαλεί καλή διάθεση

### **3.2.9.3. Οφέλη**

Η σοκολατοθεραπεία είναι μία θεραπευτική μάλαξη που μπορεί να βοηθήσει σε διάφορα επίπεδα:

Καταπολεμά το στρες. Από μόνο της μια μάλαξη είναι χαλαρωτική και ευεργετική. Αυτό, σε συνδυασμό με την σοκολάτα είναι ο τέλειος συνδυασμός. Η μυρωδιά της απελευθερώνει ενδορφίνες στον εγκέφαλο και βοηθά να διώξεις το άγχος και το στρες και να νιώσεις καλύτερα. Η εμπειρία για το άτομο στο οποίο εφαρμόζεται η σοκολάτα είναι μοναδική: το ευχάριστο άρωμα που αναδύεται κάνει ακόμη πιο ευχάριστη τη συνεδρία αφού μέσω της διαδερμικής διείσδυσης και της όσφρησης εκκρίνονται στον εγκέφαλο ενδορφίνες, ορμόνες που προκαλούν μια αίσθηση ευφορίας, χαράς και ευεξίας.

Είναι από τις πρώτες μεθόδους για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας καθώς τα φυτικά συστατικά της σοκολάτας σε συνδυασμό με τον άργιλο και το ιπποκάστανο έχουν εκπληκτικές ιδιότητες στην εξάλειψη της αντιαισθητικής όψης πορτοκαλιού. Η μάσκα που εφαρμόζεται στη θεραπεία, περιέχει και άλλα φυσικά συστατικά όπως ιχνοστοιχεία και λάσπη από ηφαιστιογενή εδάφη.

Συμβάλει στην εξάλειψη των κισμών στα πόδια, αλλά και σε διάφορα οιδήματα που μπορεί να έχει κανείς στο σώμα του.

Ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος, έχει αντιφλεγμονώδη δράση και αυξάνει τη λεμφική παροχέτευση.

#### **3.2.9.4. Διαδικασία θεραπείας**

Η διαδικασία ξεκινά με ένα peeling το οποίο είναι επίσης σοκολάτας, προκειμένου να ανοίξουν οι πόροι. Στη συνέχεια απλώνεται η μάσκα σοκολάτας και το σώμα καλύπτεται με θερμοκουβέρτα, η οποία διοχετεύει ατμό που λιώνει περισσότερο τη σοκολάτα και στη συνέχεια δημιουργεί μια κρούστα επάνω στο σώμα. Στη συνέχεια το σώμα ξεπλένεται από τη σοκολάτα και γίνεται επάλειψη με ειδική ενυδατική κρέμα.

Εφαρμόζεται σε ινστιτούτα αισθητικής σε συχνότητα περίπου μια έως δύο φορές την εβδομάδα, έχει διάρκεια περίπου μια ώρα και συστήνεται να γίνεται το λιγότερο έξι φορές. Συστήνεται ιδιαίτερα και ως μέθοδος αντιστρέψ με μοναδική αίσθηση χαλάρωσης και ξεκούρασης του μυαλού.



**Εικόνα 24.** Σοκολατοθεραπεία. Πηγή:

[http://www.flowmagazine.gr/article/view/sokolatotherapieia\\_i\\_glukia\\_peripoiisi\\_tou\\_somatou/category/quality\\_of\\_life](http://www.flowmagazine.gr/article/view/sokolatotherapieia_i_glukia_peripoiisi_tou_somatou/category/quality_of_life)

### 3.2.10. Θαλασσοθεραπεία

#### 3.2.10.1. Εισαγωγή

Ο όρος, γνωστός διεθνώς, παραπέμπει στην Ελλάδα και μάλιστα στους αρχαίους Έλληνες που πρώτοι τον διατύπωσαν πριν 2.500 χρόνια. Όπως η ίδια η λέξη δηλώνει, η εφαρμογή αυτής της θεραπείας προϋποθέτει την ύπαρξη θάλασσας. Ο κυριότερος δημιουργός της θαλασσοθεραπείας στις αρχές του 20ου αιώνα υπήρξε ο Γάλλος βιολόγος Dr. Rene Gedon, που απέδειξε την αναλογία που υπάρχει μεταξύ του νερού και της θάλασσας και των υγρών του σώματος (λέμφος, πλάσμα αίματος κ.λ.π).

Το νερό της θάλασσας περιλαμβάνει τα ίδια συστατικά με τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά πιο συμπυκνωμένο. Σύμφωνα λοιπόν με τους ειδικούς,



οργανισμού.

θαλασσοθεραπεία είναι η αγωγή που χρησιμοποιεί σαν θεραπευτικό μέσο το θαλασσινό νερό, αλλά και παρασκευάσματα που περιέχουν θαλάσσιους οργανισμούς, κυρίως φύκια. Οι θεραπείες με θαλασσινό νερό προσφέρουν ενυδάτωση, βελτίωση, καλύτερη αποτοξίνωση, ρύθμιση των ιόντων, δραστηριοποίηση της φυσικής άμυνας του

οργανισμού. Επίσης, η θαλασσοθεραπεία ενδείκνυται για την καταπολέμηση του άγχους, της σωματικής αλλά και πνευματικής κόπωσης των μυϊκών ακαμψιών αλλά και των κυκλοφορικών προβλημάτων. Αναδεικνύεται σε πολύτιμο σύμμαχο για το σώμα και το πνεύμα. Η θαλασσοθεραπεία εφαρμόζεται σε ειδικά οικήματα με θαλασσινό νερό στο οποίο έχουν προστεθεί νωπά κύτταρα από φύκια. Η αναζωογονητική δράση τους είναι σημαντική. Στηρίζεται στο φαινόμενο της ώσμωσης που δημιουργείται μεταξύ του σώματος και του θαλασσινού νερού και προκαλεί στο δέρμα ανταλλαγές υγρών που εξασφαλίζουν τη σύσφιξη, το αδυνάτισμα, την τόνωση και την ελαστικότητα του δέρματος.

Παρά το γεγονός ότι οι ευεργετικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού ήταν γνωστές από παλιά, μόνο τον τελευταίο αιώνα παρατηρείται έντονο ενδιαφέρον για την εναλλακτική αυτή μέθοδο θεραπείας, καθώς επιστημονικές μελέτες έρχονται να επιβεβαιώσουν τις περιστατικές εμπειρίες και μαρτυρίες. Το θαλασσινό νερό, όμοιο συστατικό με το πλάσμα του αίματος του ανθρώπου, είναι πολύτιμο στην αισθητική,



διότι διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, αναδομεί τους ιστούς, αποτοξινώνει το σώμα, βοηθά στην καλύτερη θρέψη των κυττάρων, επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης του δέρματος και απαλύνει τις μικρές ρυτίδες. Χρησιμοποιείται μόνο του σαν λοσιόν ή αναμιγνύεται με φύκια, λάσπη ή φυτά στις φροντίδες ομορφιάς.

Οι αντισηπτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού είναι αποδεδειγμένες και μάλιστα έχουν αποδοθεί και σε συγκεκριμένα συστατικά του. Οι δράσεις αυτές παρουσιάζουν εποχιακή διακύμανση εμφανίζοντας το μέγιστό τους κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Οι ιδιότητες του θαλασσινού νερού είναι πολύ ευαίσθητες στις υψηλές θερμοκρασίες και καταστρέφονται όταν θερμανθεί στους 45 βαθμούς για μια ώρα, ενώ σε θερμοκρασία δωματίου μπορούν να διατηρηθούν μέχρι και τρεις μήνες. Η γρήγορη παροχή νερού από τη θάλασσα στο κέντρο θαλασσοθεραπείας αποτελεί βασικό παράγοντα της επιτυχημένης εφαρμογής ενός προγράμματος θαλασσοθεραπείας. Η θαλασσοθεραπεία είναι το απαραίτητο δώρο για κάθε άνθρωπο που αναζητά την ξεκούραση, τη χαλάρωση και την περιποίηση της επιδερμίδας.

Ένας άλλος ορισμός της θαλασσοθεραπείας είναι αυτός που σημαίνει ίαση και χαλάρωση του οργανισμού μέσω του θαλασσινού νερού και των προϊόντων αυτού. Είναι η φροντίδα που βασίζεται στη χρήση του ζεστού, φρέσκου θαλασσινού νερού και των άλλων στοιχείων της θάλασσας όπως τα φύκια και η λάσπη, με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία του ανθρώπινου σώματος και πνεύματος.



**Εικόνα 26:** Θαλασσοθεραπεία. Πηγή : <http://www.pinterest.com/championsland>

### **3.2.10.2. Θεραπεία**

Η θεραπεία περιλαμβάνει δυο στάδια: κατά τη διάρκεια του πρώτου σταδίου, το σώμα αλείφεται με ένα ζεστό λάδι παρασκευασμένο από φύκια και στη συνέχεια

τυλίγεται με αλουμινόχαρτο που βοηθά τα συστατικά της μάσκας να εισχωρήσουν στο σώμα. Το λάδι από θαλάσσια φύκια προσθέτει υγρασία στο δέρμα και το ενισχύει με μεταλλικά στοιχεία. Στη συνέχεια με ειδικά ντους το νερό τινάζεται με διαφορετική πίεση και σε διαφορετικές θερμοκρασίες ανά περιόδους ενός ή δυο λεπτών στα διάφορα μέρη του σώματος με σκοπό τη διέγερση των ιστών με φυσική μάλαξη.

Στο δεύτερο στάδιο, ακολουθεί η «θαλάσσια μάλαξη» μέσα σε μπανιέρες. Το ζεστό νερό σε συνδυασμό με τα θαλάσσια φυτικά εκχυλίσματα και τη συνεχώς αυξανόμενη πίεση του νερού δημιουργούν εναλλασσόμενες αισθήσεις τόνωσης και χαλάρωσης. Η θεραπεία συμπληρώνεται με ένα πρόγραμμα ειδικών κινήσεων μέσα στο ζεστό νερό της πισίνας, απαραίτητο στάδιο για τη τόνωση και τη γύμναση των μυών. Μετά από όλα αυτά, ακολουθεί μάλαξη με ειδικές κρέμες από εκχυλίσματα φυκιών και επάλειψη με λάδια. Η διάρκεια της θαλασσοθεραπείας είναι δώδεκα έως είκοσι ημέρες και η ιατρική παρακολούθηση είναι αναγκαία.

Το θαλασσινό νερό λόγω της πλούσιας σύστασής του σε αμινοξέα, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία έχει τρεις σημαντικές ιδιότητες. Είναι ένα φυσικό μυοχαλαρωτικό, αντιφλεγμονώδες και αναλγητικό μέσο. Επιπλέον, οξυγονώνει, τονώνει, ενυδατώνει και αναζωογονεί την επιδερμίδα και το μυϊκό σύστημα.

### **3.2.10.3. Ενδείξεις και Αντενδείξεις Θαλασσοθεραπείας**

Θα πρέπει να αναφερθεί ότι δεν υπάρχει απόλυτη αντένδειξη για τη θαλασσοθεραπεία. Όμως, η εφαρμογή φυκιών αντενδείκνυται σε υπερθυρεοειδισμό και σε κατάσταση εγκυμοσύνης. Αντίθετα, ενδείκνυται για:

- Χαλάρωση, άγχος, αποτοξίνωση, τόνωση της επιδερμίδας
- Απώλεια βάρους, κυτταρίτιδα
- Καρδιαγγειακά προβλήματα όπως υπέρταση, κίρσοι, φλεβική ανεπάρκεια.
- Αναπνευστικά προβλήματα όπως άσθμα, βρογχίτιδα κ.α
- Μετά-τραυματικές καταστάσεις όπως μυϊκοί σπασμοί και πόνοι, μυϊκές ατροφίες, δερματολογικές παθήσεις όπως ατοπική δερματίτιδα, ψωρίαση κ.α
- Χρόνιες φλεγμονές όπως ρευματοειδής αρθρίτιδα, αρθρίτιδες κ.α
- Άλλες δράσεις όπως αύξηση δραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος, βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, δράση ενάντια σε τοπικές φλεγμονές και σε γενικευμένο αίσθημα κνησμού.

#### **3.2.10.4. Μυστικά της θαλασσοθεραπείας**

Η θαλασσοθεραπεία εφαρμόζεται σε οργανωμένα κέντρα που βρίσκονται δίπλα στη θάλασσα που αντλούν και ανανεώνουν το νερό από καθαρές θάλασσες. Σε καμία περίπτωση δεν είναι δυνατόν να γίνει σε κέντρα που δεν βρίσκονται δίπλα στη θάλασσα.

Η καλύτερη εποχή για την πραγματοποίησή της είναι το φθινόπωρο που ο οργανισμός προετοιμάζεται για το χειμώνα. Τα ευεργετικά της αποτελέσματα διαρκούν για περίπου έξι μήνες και έτσι όλες τις κρύες μέρες του χειμώνα ο οργανισμός παραμένει καλυμμένος.

Η θαλασσοθεραπεία δεν εφαρμόζεται μόνο από γυναίκες αλλά και από άνδρες οι οποίοι έχουν ανάγκη από τις ευεργετικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού.

Ένα ιδανικό πρόγραμμα διαρκεί έξι ημέρες. Υπάρχουν όμως και προγράμματα που διαρκούν λιγότερο. Επίσης, τα περισσότερα κέντρα προσφέρουν ημερήσια προγράμματα για το άγχος, το αδυνάτισμα, τη χαλάρωση ή κάποιες ειδικές περιποιήσεις.

Η θαλασσοθεραπεία είναι τόσο διαδεδομένη: πρώτον, γιατί οι θεραπευτικές και προληπτικές της ιδιότητες την αναδεικνύουν ως μια έγκυρη, εναλλακτική μορφή φροντίδας της υγείας, με αξιόλογα αποτελέσματα. Είναι αποτελεσματική στα σημερινά προβλήματα όπως άγχος, υπερκόπωση, φυσική γήρανση κ.α αλλά και στα παραδοσιακά προβλήματα όπως τραυματισμοί, ορθοπεδικά, γυναικολογικά, κυκλοφορικά προβλήματα. Δεύτερον, διότι ο σημερινός τρόπος ζωής με το άγχος, τους εντατικούς ρυθμούς εργασίας, την καθιστική ζωή, την κακή διατροφή και πολλά άλλα την αναδεικνύει σε άμεση ανάγκη. Η θαλασσοθεραπεία δεν είναι μια απλή διέξοδος από την καθημερινότητα, είναι μια πρόταση, ένας τρόπος ζωής που μπορεί να προσφέρει την ενέργεια και την χαλάρωση που είναι απαραίτητη. Επιπλέον, είναι μια φυσική μέθοδος φροντίδας του σώματος και του πνεύματος.

### **3.2.11. Κρυσταλλοθεραπεία**

#### **3.2.11.1. Εισαγωγή**

Η κρυσταλλοθεραπεία είναι ήπια φυσική μέθοδος θεραπείας και βασίζεται στο γεγονός ότι διάφορες, πολύτιμες και μη πέτρες, μεταφέρουν την ενέργειά τους στα κύτταρα του ανθρώπου συμβάλλοντας έτσι στη θεραπεία του.

Οι κρύσταλλοι έχουν διαφορετικές θεραπευτικές ιδιότητες και εκπέμπουν ενέργεια, ενώ κάποιοι άλλοι απορροφούν τον πόνο. Η κρυσταλλοθεραπεία μπορεί να έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλες εναλλακτικές θεραπείες, όπως η πιεσοθεραπεία, η ρεφλεξολογία και η υπνοθεραπεία.

Οι ιδιότητες αυτές των λίθων και η ευεργετική τους δύναμη, βασίζονται σε δύο κανόνες που έχει ορίσει η φύση :

Ηλεκτρομαγνητική ενέργεια : οι λίθοι εκπέμπουν ενέργεια, όταν τοποθετηθούν στο κατάλληλο σημείο του σώματος, αυτή η ενέργεια περνώντας μέσω των λεμφικών υγρών σε όλο το ανθρώπινο σώμα, ενεργοποιεί τις κυτταρικές λειτουργίες.

Η σύσταση των λίθων: Οι πέτρες και οι κρύσταλλοι, αποτελούνται από τα ίδια ανόργανα άλατα που υπάρχουν και στο σώμα μας ελευθερώνουν μόρια σιδήρου, ψευδαργύρου και άλλων αλάτων. Η επίδραση τους στον οργανισμό μας είναι παρόμοια με αυτή που δέχεται όταν παίρνουμε χάπια που περιέχουν αυτά τα στοιχεία.

Σύμφωνα με τη θεωρία της κρυσταλλοθεραπείας, μπορεί να βρεθεί η πέτρα που ταιριάζει στο κάθε άτομο ώστε να χρησιμοποιηθεί η θετική της επίδραση στην ψυχοσύνθεση του.

#### **3.2.11.2. Ιδιότητες κρυσταλλοθεραπείας**

Οι διάφορες διατάξεις και αγωγές της κρυσταλλοθεραπείας προσφέρουν συνήθως χαλάρωση, αλλά μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων που σχετίζονται με το άγχος, με συναισθηματικό σοκ, με διάφορα ψυχολογικά τραύματα και γενικότερα με διάφορες προβληματικές καταστάσεις που χρίζουν αντιμετώπισης και επίλυσης. Βασικός στόχος της κρυσταλλοθεραπείας είναι να βοηθήσει το άτομο να ξαναβρεί την αυτοπεποίθηση, να θέσει τις βάσεις για την ανάπτυξη αυτογνωσίας, να βοηθήσει σε προβλήματα ψυχοσωματικής φύσης, αλλά και γενικότερα να αποτελέσει έναν εξαιρετικά χρήσιμο βοηθό στο μονοπάτι της προσωπικής εξέλιξης του κάθε ανθρώπου.

Η κρυσταλλοθεραπεία δεν μπορεί με κανέναν τρόπο να αντικαταστήσει την ιατρική ή φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση σοβαρής ασθένειας, καθώς είναι μια συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδος.

### 3.2.11.3. Οι λίθοι και οι θεραπευτικές τους ικανότητες

Από την αρχαιότητα χρησιμοποιούσαν ορισμένους πολύτιμους η ημιπολύτιμους λίθους. Μερικοί από αυτούς είναι:

-Λάπις Λάζουλι: Το χρησιμοποιούσαν γιατί θεωρούσαν ότι θεράπευε τις δερματοπάθειες. Πιστεύεται ακόμη ότι βοηθά στην αυτοπεποίθηση και στην καλύτερη διανοητική ικανότητα.



**Εικόνα 27:** Πολύτιμοι λίθοι. Πηγή : <http://www.crystalight.gr/krystallotherapeia>

-Κεχριμπάρι: Πίστευαν στην αρχαιότητα ότι θεραπεύει άμεσα τους ρευματισμούς και τις μολύνσεις

-Αμέθυστος: Χρησιμοποιούνταν για έναν ήσυχο ύπνο. Έχει χρώμα μοβ-βιολετί και θεωρείται ότι προφυλάσσει τον οργανισμό από τη μέθη και μας δίνει θετική ενέργεια.

-Διαμάντι: Θεωρείται ότι βοηθά στη δυνατή όραση, τη μακροζωία και αναφέρεται και ως λίθος με αντιπυρετικές δράσεις.

-Μαλαχίτης: Είναι πράσινη πέτρα και συμβολίζει τη γονιμότητα. Πιστεύεται ακόμη ότι καταπολεμά τους κολικούς του εντέρου, αλλά και τις παθήσεις του πεπτικού.

-Τοπάζι: Έχει κεχριμπαρένιο χρώμα και θεωρείται ότι προστατεύει από τις ασθένειες του θώρακα. Καταπολεμά πιθανώς τα προβλήματα ύπνου, την κατάθλιψη και καταπραΰνει τους ρευματικούς πόνους.

-Αχάτης: Έχει καφέ πορτοκαλί χρώμα και μας δίνει σωματική δύναμη, γονιμότητα και διώχνει τη μελαγχολία.

-Κοράλλι: Το επέλεξαν οι Ρωμαίοι για να φύονται υγιή δόντια στα παιδιά τους.

-Σμαράγδι: Έχει χρώμα πράσινο με αναζωογονητικές ιδιότητες. Θεωρείται ότι μπορεί να βοηθήσει σε κάποιο βαθμό τα άτομα με επιληψία, ενώ παλιότερα το χρησιμοποιούσαν για να σταματήσουν την αιμορραγία.

-Ζαφείρι: Το μπλε ζαφείρι θεωρείται ότι μας προφυλάσσει από προβλήματα στο δέρμα, έλκος στομάχου και ημικρανίες.

-Χαλαζίας: Έχει γαλάζιο, αλλά και πράσινο χρώμα και παλαιότερα πίστευαν ότι θεραπεύει τα κρυολογήματα και τους πονοκεφάλους.

-Οπάλι: Στην αρχαιότητα οι Κινέζοι θεωρούσαν ότι δίνει δύναμη και προστατεύει από φλεγμονές.

-Ρουμπίνι: Έχει κόκκινο χρώμα, αυξάνει την ενεργητικότητα, προφυλάσσει την καρδιά και δυναμώνει τα αναιμικά άτομα.

#### **3.2.11.4. Εφαρμογή κρυσταλλοθεραπείας**

Ο ρόλος της κρυσταλλοθεραπείας είναι να επιδράσει θεραπευτικά πάνω στα ενεργειακά πεδία του σώματος με τη χρησιμοποίηση των κατάλληλων κρυστάλλων



και να αποκαταστήσει την αρμονία. Οι κρύσταλλοι λειτουργούν ως συλλέκτες, ενισχυτές και μετασηματιστές ενέργειας. Τοποθετώντας τους στο σώμα στα σημεία που χρειάζεται, ο θεραπευτής κάνοντας μάλαξη βοηθάει στην αποκατάσταση των

οργάνων που δυσλειτουργούν και ενισχύει τη διαδικασία της αποκατάστασης του σώματος στα επιθυμητά επίπεδα λειτουργίας του.

Οι κρύσταλλοι με την ισχυρή δόνηση που φέρουν, διαποτίζουν με ενέργεια τον χώρο στον οποίο βρίσκονται, η οποία λειτουργεί εξαγνιστικά. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί αυτή την ισχυρή ενέργεια και σε συνδυασμό με την πρόθεσή του τη διοχετεύει σαν φως στον αποδέκτη της θεραπείας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Μια συνεδρία κρυσταλλοθεραπείας, καθαρίζει την αύρα από αρνητικές σκεπτομορφές, ενώ ο θεραπευόμενος βιώνει μια υπέροχη κατάσταση γαλήνης, ηρεμίας, ευημερίας και ασφάλειας. Η σταθερή ηλεκτρομαγνητική ενέργεια που εκπέμπουν οι κρύσταλλοι, διεισδύει στα λεμφικά υγρά και από εκεί σε όλο το σώμα, ενεργοποιώντας τις κυτταρικές λειτουργίες.

Κάθε κρύσταλλος ταλαντώνεται σε κάποια συγκεκριμένη συχνότητα και έχει κάποιο συγκεκριμένο χρώμα. Ομοίως, τα ενεργειακά μας κέντρα ( chakras ), έχουν μια συγκεκριμένη δόνηση και χρώμα το καθένα. Ανάλογα την περίσταση και τους κρυστάλλους που θα χρησιμοποιηθούν κάθε φορά, μπορούν να ενεργοποιηθούν διαφορετικά ενεργειακά κέντρα, ενώ διάφορα μπορεί να είναι και τα ευεργετικά αποτελέσματα. Ενδεικτικά, η κρυσταλλοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει σε περιπτώσεις αϋπνίας, δερματοπάθειες, πεπτικές διαταραχές, έλκος στομάχου, πονοκεφάλους, φλεγμονές, υπερκόπωση, ρευματικούς πόνους, κατάθλιψη κ.α.

### **3.2.12. Αρωματοθεραπεία**

#### **3.2.12.1. Εισαγωγή**



**Εικόνα 29.** Αιθέρια έλαια. Πηγή: <http://inspireyourlife.gr>

Η αρωματοθεραπεία ανήκει στις μεθόδους εναλλακτικής ιατρικής στην οποία χρησιμοποιούνται αιθέρια έλαια φυτών ώστε να προκληθεί χαλάρωση και ανακούφιση από τα συμπτώματα ορισμένων παθήσεων καθώς και βελτίωση της διάθεσης και της ομορφιάς.

Το άρωμα είναι ένα μείγμα διαφόρων ουσιών με ευχάριστη οσμή. Προέρχεται από το λατινικό *per fumum* (=με καπνό) με καύση ξύλου ή αρωματικών ρητινών που αποτελούσε ουσιαστικό στοιχείο του θρησκευτικού τελετουργικού πολλών λαών.

Τα αιθέρια έλαια είναι ουσίες που απομονώνονται με διεργασίες όπως η απόσταξη από τα αρωματικά μέρη φυτών ενός συγκεκριμένου είδους. Έχουν χαρακτηριστική μυρωδιά και το όνομα του καθενός προέρχεται από το φυτικό είδος από το οποίο έχει προκύψει. Αποτελούνται από μικρομοριακές ενώσεις, για αυτό μπορούν να εισέλθουν εύκολα στον οργανισμό προσφέροντας τα ευεργετικά τους αποτελέσματα. Έχουν σπουδαίες ιδιότητες για αυτό χρησιμοποιούνται τόσο για καλλωπιστικούς όσο και για θεραπευτικούς σκοπούς.

Η αρωματοθεραπεία αποτελεί ένα ολιστικό πρόγραμμα αισθητικής φροντίδας όπου η χρήση των αιθέριων ελαίων συνδυάζεται με φυσική άσκηση, ισορροπημένη διατροφή και ψυχική και πνευματική ισορροπία.

Μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας καθώς είναι ένα φυσικό ήπιο βοήθημα για τη φροντίδα της υγείας μας. Δεν χρησιμοποιείται αποκλειστικά για την ίαση ασθενειών καθώς δεν μπορεί φυσικά να αντικαταστήσει την κλασσική ιατρική αλλά μπορεί και την συμπληρώνει ώστε να υπάρχει αρμονία για καλύτερη και αμεσότερη και πιο δραστική αντιμετώπιση τους.

### **3.2.12.2 Ιστορική αναδρομή**

Για πολλούς Βόρειο-Αμερικάνους η αρωματοθεραπεία μπορεί να είναι κάτι καινούριο. Όμως κάθε άλλο παρά καινούριο είναι. Ο άνθρωπος ανακάλυψε τις ιδιότητες των φυτών από πολύ νωρίς. Χρήση αρωμάτων και αιθέριων ελαίων συναντάμε σε διάφορους πολιτισμούς ανά τους αιώνες όμως η γνώση των θεραπευτικών βοτάνων ήρθε από την Ανατολή και από τον πολιτιστικό χώρο της Μεσογείου.

Η πρώτη αναφορά γίνεται 10000 χρόνια πριν στο παλαιότερο και ιερότερο ινδικό βιβλίο το Βέδας. Στη Βίβλο γίνεται αναφορά για το Μωυσή ο οποίος καθοδηγήθηκε από το Θεό να χρησιμοποιήσει μυρτέλαιο αναμεμιγμένο με ελαιόλαδο, κάλαμο και κανέλα. Οι αρωματικές ουσίες θεωρούνταν τα πιο ακριβά και ιερά αγαθά. Οι ιερείς χρησιμοποιούσαν λιβάνι, φυτά, λουλούδια και βαλσαμόξυλα στις θρησκευτικές τελετές, αλλά κυρίως στις θυσίες τους προς τους θεούς.

Τον 4<sup>ο</sup> αιώνα π.χ. ο Ιπποκράτης συνιστά τη χρήση της αρωματοθεραπείας στο μπάνιο και στα έλαια της μάλαξης. Είναι αυτός που καλείται πατέρας της ιατρικής



και θα μπορούσε να του απονεμηθεί ο τίτλος του πρωτοπόρου στη χρήση της αρωματοθεραπείας για ιατρικούς σκοπούς.

Πιο πίσω το 5000 π.χ. συναντάμε τον λαό που ζει σήμερα στο κράτος του Πακιστάν να κάνει χρήση της αρωματοθεραπείας στα δημόσια λουτρά τους. Οι Κινέζοι επίσης ήταν αρκετά εξοικειωμένοι με τις πρακτικές της αρωματοθεραπείας και φαίνεται να είναι οι πρώτοι γύρω στα 4500 π.χ. που μελέτησαν τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών και ήδη από το 3000 π.χ. συνόδευαν τις παραδοσιακές θεραπείες του βελονισμού και της μάλαξης με τη χρήση αρωμάτων.

Το 1500 π.χ. οι Αιγύπτιοι κατέγραψαν σε πάπυρους τις τεχνικές χρησιμοποίησης της αρωματοθεραπείας για θεραπευτικούς σκοπούς και τις ιδιότητες των αρωματικών φυτών. Ανακάλυψαν μεθόδους απόσταξης των ελαίων από τα φυτά και τα χρησιμοποίησαν για τα αποσμητικά, τα αρώματα, την μαγειρική, για την παρασκευή αλοιφών, για να βαλσαμώνουν τους φαραώ, την ταρίχευση των ζώων και την ίαση του μυαλού. Η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιήθηκε για πνευματικές και σωματικές θεραπείες με μεγάλη επιτυχία. Η χρήση της ήταν τόσο δημοφιλής ώστε και οι Αιγύπτιοι και οι Φοίνικες την εκμεταλλεύονται στο εμπόριο έχοντας οικονομικά οφέλη. Εξάλλου ο πολιτισμός τους είναι γνωστός για τους βοτανικούς κήπους στους οποίους καλλιεργούνται σπάνια φυτά προερχόμενα από την Ασία, την Ινδία και την Αραβία.

Στην Βαβυλώνα και την Ινδία πίστευαν ότι τα αρώματα ήταν ιδιαίτερα αγαπητά στους θεούς. Τα αρωματικά έλαια τους συνόδευαν από την γέννηση μέχρι τον θάνατο τους. Στον αιγυπτιακό πάπυρο Ebers αναφέρονται εκατό διαφορετικά φυτά.

Ευρεία χρήση αιθέριων ελαίων συναντάμε και στο Ισραήλ, την Ινδία, την Ελλάδα και τη Ρώμη.

Οι γνώσεις του Ιπποκράτη περί αρωματοθεραπείας πέρασαν αργότερα και στους Έλληνες και στη συνέχεια στους Ρωμαίους. Οι Αρχαίοι Έλληνες είχαν ασχοληθεί διεξοδικά με τις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων και δικαίως η βελτίωση της αρωματοθεραπείας σε επιστημονικό επίπεδο αποδίδεται σε αυτούς. Ο Γαληνός τον 2<sup>ο</sup> αιώνα μ. χ. ήταν προσωπικός γιατρός των Ρωμαίων αυτοκρατόρων, φανατικός χρήστης της αρωματοθεραπείας και είχε το ρεκόρ να μην πεθαίνει ούτε ένας τραυματίας μονομάχος.

Περί τον 8<sup>ο</sup> αιώνα μ. Χ. οι Άραβες καταφέρνουν να βελτιώσουν σε μεγάλο βαθμό τις μεθόδους λήψης των αιθέριων ελαίων και να φτιάξουν καινούρια ελιξίρια και φάρμακα.

Κατά τον Μεσαίωνα φαίνεται να εγκαταλείφθηκε η αρχαία τεχνική της αρωματοθεραπείας, ωστόσο σε επιδημίες λοιμωδών νόσων όπως η πανώλη και η χολέρα, παρατηρήθηκε ότι οι παραγωγοί αιθέριων ελαίων δεν προσβάλλονταν από τις επιδημίες αυτές. Αυτό φανερώνει τις αντισηπτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων.

Κατά την Αναγέννηση, με τις πρώτες παρασκευές σύνθετων φαρμάκων η αρωματοθεραπεία ξεχάστηκε. Έτσι συνέχισε και κατά τον 19<sup>ο</sup> αιώνα όπου με την ανάπτυξη της επιστήμης της χημείας διευρύνεται η παραγωγή χημικών παρασκευασμάτων, απομιμήσεων των αιθέριων ελαίων με πολύ πιο χαμηλό κόστος αλλά χωρίς θεραπευτικές ιδιότητες. Η αρωματοθεραπεία χάθηκε εντελώς.

Τον 20<sup>ο</sup> αιώνα όμως εμφανίζονται οι ανεπιθύμητες παρενέργειες και αντενδείξεις των σύνθετων φαρμάκων ώστε το ενδιαφέρον για τα φυσικά προϊόντα και τις εναλλακτικές θεραπείες ανανεώνεται. Τα αιθέρια έλαια γίνονται η βάση για όλες τις αρωματοθεραπευτικές θεραπείες που χρησιμοποιούνται σήμερα. Οι πρωτοπόροι στην ανάπτυξη της χρήσης της αρωματοθεραπείας όπως είναι σήμερα κατάγονται κυρίως από την Ευρώπη.

-Οι πρωτοπόροι της αρωματοθεραπείας

Πολλοί ασχολήθηκαν με την χρήση της αρωματοθεραπείας αλλά λίγοι είναι αυτοί που ξεχώρισαν και θεωρήθηκαν μεγάλοι πρωτοπόροι για αυτό και πρέπει να αναφερθούν.

Rene - Maurice Gattefosse Γάλλος κοσμητολόγος. Ήταν από τους πρώτους που έγραψε βιβλίο για την αρωματοθεραπεία. Ίσως είναι και αυτός που καθιέρωσε τον όρο αρωματοθεραπεία. Ενώ εργαζόταν στο εργαστήριο του, είχε σοβαρό ατύχημα κατά το οποίο έκαψε το ίδιο του το χέρι. Επιλέγοντας τη χρήση λεβάντας σε κομπρέσες, το χέρι του θεραπεύτηκε πολύ γρήγορα από ότι αναμενόταν και χωρίς σοβαρή ουλή. Εκείνο το διάστημα κατάφερε να αποδείξει τη δύναμη της απορρόφησης των αιθέριων ελαίων από το δέρμα. Τα εντόπισε στο κυκλοφορικό σύστημα της λέμφου. Σε κάποιους από τους ασθενείς του, η απορρόφηση έγινε μέσα σε μία ώρα και σε μερικούς άλλους χρειάστηκε περισσότερο, ακόμα και δέκα ώρες.

Dr. Jean Valnet, ιατρός. Ασχολήθηκε κυρίως με την ιατρική εφαρμογή της αρωματοθεραπείας όπου υπήρξε και πρωτοπόρος. Με την χρήση αιθέριων ελαίων για τη θεραπεία των ασθενών του, κέρδισε σεβασμό στον τομέα την ολιστικής υγιεινής.

Madame Maury, διακεκριμένη Γαλλίδα, έφερε την αρωματοθεραπεία στον κόσμο της ομορφιάς και της κοσμητολογίας. Πειραματίστηκε με την ολιστική χρήση

των αιθέριων ελαίων, δηλαδή με μεθόδους που αφορούν την υγεία ολόκληρου του σώματος. Ανέπτυξε μια τεχνική για τη θεραπεία ατόμων με ψυχικές και σωματικές ανισορροπίες και έθεσε τις βάσεις για τη μάλαξη αρωματοθεραπείας και τις σύγχρονες θεραπείες ομορφιάς του δέρματος. Οι κλινικές της στην Αγγλία έδιναν την ευκαιρία στους σπουδαστές να έρχονται σε επαφή με την ίδια για την εκπαίδευση τους. Μερικοί από τους σπουδαστές της συνέχισαν την ιδέα και τη χρήση εκπαιδευτικών κέντρων.

Robert Tisserand, από την Αγγλία δημιούργησε ένα από τα καλύτερα εκπαιδευτικά κέντρα για τη σπουδή της αρωματοθεραπείας, στο σύγχρονο κόσμο.

Henri Viaud, διωλιστής αρωμάτων από την Γαλλία ο οποίος τελειοποίησε τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται σήμερα για την απόσταξη των αιθέριων ελαίων από τα φυτά και βότανα.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες ένας πρωτοπόρος της αρωματοθεραπείας που ξεχωρίζει είναι ο Marcel Lovabre. Μετέφερε στις Ηνωμένες Πολιτείες δεκαετίες προσωπικής του έρευνας από την πατρίδα του τη Γαλλία. Ενώ δούλευε στα χωράφια και στους κήπους του, ο Marcel τελειοποίησε τις διαδικασίες καλλιέργειας των φυτών που παρήγαγαν αιθέρια έλαια. Έφερε στις Ηνωμένες Πολιτείες προσωπικές συνταγές αρωματοθεραπείας, με τις οποίες είχε δουλέψει. Σήμερα η εταιρία του παράγει και διανέμει τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούν οι Αμερικάνοι αρωματοθεραπευτές στις θεραπείες τους.

Πρέπει να σημειωθεί ότι σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας της αρωματοθεραπείας, η πλειοψηφία των χρήσεων της ήταν ιατρικής φύσης. Τα παρασκευάσματα προορίζονταν για εσωτερική χρήση.

-Η αρωματοθεραπεία σήμερα

Ο Δυτικός πολιτισμός έχει γνωρίσει εξελιγμένες ιατρικές μεθόδους, οι οποίες έχουν αντικαταστήσει τις παλαιότερες των ανατολικών χωρών. Η τεχνολογία αποτέλεσε την κύρια επιλογή για την θεραπεία των ανθρώπων, γεγονός που άφησε πίσω τις παραδόσεις για τη χρήση βοτάνων ριζών και φυτών. Η αρωματοθεραπεία δημιούργησε τα πρώτα αντιβιοτικά. Στη συνέχεια τα καινούρια φάρμακα έμοιαζαν όλο και λιγότερο με τους προγόνους τους.

Η νέα εποχή της ανακύκλωσης και της επαναχρησιμοποίησης οδήγησε στην επιστροφή σε ένα πιο υγιεινό περιβάλλον και τα αιθέρια έλαια άρχισαν να ξανακερδίζουν έδαφος, καθώς αποκαλύφθηκαν εκ νέου ως φυσικά μέσα θεραπείας.

### 3.2.12.3. Αρωματοθεραπεία και αιθέρια έλαια

#### A. Γενικά

Τα αιθέρια έλαια είναι οργανικές ενώσεις, μίγματα κατά κύριο λόγο πτητικών αρωματικών εστέρων ή αιθέρων που περιέχονται σε διάφορα μέρη των φυτών (καρπούς, φύλλα, ρίζες, άνθη, φλοιούς, κουκούτσια, ρετσίνι) από τα οποία παραλαμβάνονται με πίεση, έκθλιψη, εκχύλιση ή απόσταξη με υδρατμούς (λιπόφιλες ουσίες). Από κάθε φυτό, βότανο ή δέντρο μπορεί να προκύψει μια ποικιλία αιθέριων ελαίων.

Χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στην αρωματοθεραπεία, απορροφώνται πολύ εύκολα από το δέρμα και έχουν ειδικές θεραπευτικές ιδιότητες. Έχουν μεγάλη συγκέντρωση για αυτό δεν χρησιμοποιούνται ποτέ αυτούσια, αλλά διαλυμένα σε κάποιο λάδι. Προτιμώνται τα φυτικά λάδια, διότι απορροφώνται πιο γρήγορα από το δέρμα και επιτυγχάνουν καλύτερες συνθήκες επάλειψης του αιθέριου ελαίου.

Τα αιθέρια έλαια είναι κυρίως άχρωμα, αλλά μπορεί να είναι και υποκίτρινα, πράσινα ή κυανά και η οσμή τους είναι συνισταμένη όλων των συστατικών τους. Οι διάφοροι συνδυασμοί αυτών των συστατικών δίνουν τον τελικό τόνο της οσμής του κάθε φυτού και τη μεγαλύτερη ωφέλεια στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η βιοσύνθεση και ο ακριβής μηχανισμός δράσης των αιθέριων ελαίων δεν είναι ακόμη τελείως γνωστά. Τα αιθέρια έλαια βρίσκονται μέσα σε ειδικούς αδένες έκκρισης, οι οποίοι μπορεί να είναι εσωτερικοί ή εξωτερικοί. Η κατανομή των αδένων αυτών στα φυτικά όργανα του κάθε φυτού είναι ακανόνιστη. Έχει παρατηρηθεί ότι η μεγαλύτερη ποσότητα αιθέριων ελαίων βρίσκεται στα αυξητικά όργανα του φυτού και μάλιστα στα νέα φυτά.

Η ποιότητα και η χημική τους σύνθεση διαφέρει όχι μόνο από φυτό σε φυτό, αλλά και ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του φυτού, το τμήμα του φυτού από το οποίο εξήχθησαν, την ώρα της ημέρας, την εποχή του έτους και το κλίμα της χώρας στην οποία ευδοκιμεί ή καλλιεργείται το φυτό.

Για να διατηρήσουν τις καλλυντικές και θεραπευτικές τους ιδιότητες πρέπει να είναι 100% καθαρά, ανόθευτα και να καλλιεργούνται στις ιδανικότερες συνθήκες. Επίσης σημαντικό ρόλο έχουν οι συνθήκες φύλαξής τους, επειδή είναι πολύ ευαίσθητα.



**Εικόνα 30:** Αιθέρια έλαια. Πηγή : [http://www.back-to-nature.gr/2012/11/blog-post\\_18.html](http://www.back-to-nature.gr/2012/11/blog-post_18.html)

Τα αιθέρια έλαια διεγείρουν τις νευρικές απολήξεις του αισθητηρίου της όσφρησης και έτσι το ερέθισμα αυτό μεταφέρεται στο ανάλογο τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο μεταξύ άλλων και για τη ρύθμιση της συναισθηματικής κατάστασης του ανθρώπου, καθώς και την παραγωγή ορμονών. Έτσι εναρμονίζουν το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα, ενώ διευκολύνουν την αποτοξίνωση του οργανισμού.

#### B. Ιδιότητες αιθέριων ελαίων

Τα αιθέρια έλαια περιέχουν ορμόνες των φυτών από τα οποία αποστάχθηκαν. Μέσω των ορμονών αυτών μπορούν να βοηθήσουν στις φυσικές αντιστάσεις του ανθρώπινου σώματος. Αυτό επιτυγχάνεται με την ιδιότητα των αιθέριων ελαίων να περιορίζουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών.

Μερικά αιθέρια έλαια έχει επικρατήσει να τα λέμε φυσικά αντιβιοτικά εξαιτίας της δύναμης που έχουν να καταστρέφουν μικροοργανισμούς. Τα αιθέρια έλαια έχουν άμεση θεραπευτική δράση στα μαλλιά, τα νύχια και το δέρμα του ανθρώπου. Αυτά τα τρία περιβάλλονται με ίνες κερατίνης και τα αιθέρια έλαια απορροφώνται άμεσα στην κερατίνη. Είναι φυσικά αρώματα και μυρωδιές.

Ένας άλλος παράγοντας που καθιστά επιτυχημένη την απορρόφηση των αιθέριων ελαίων από το δέρμα είναι το γεγονός ότι είναι λιποφιλικά. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει συνάφεια με τα λιποκύτταρα του ανθρώπου. Τα λιποκύτταρα βρίσκονται στον υποδόριο ιστό του δέρματος, για το λόγο αυτό και η απορρόφησή τους είναι άμεση.

Η αρχική τους επίδραση είναι στην αίσθηση της όσφρησης και στον εγκέφαλο. Εξαιτίας της άμεσης σύνδεσης με το οσφυϊκό νεύρο η αρωματοθεραπεία έγινε τόσο

δημοφιλής. Άλλωστε είναι αποδεδειγμένο ότι η οσφρητική μας αίσθηση είναι μία από τις ισχυρές αισθήσεις. Το οσφυϊκό νεύρο συνδέεται άμεσα με το κέντρο του εγκεφάλου που ελέγχει τα συναισθήματα, έτσι τα αιθέρια έλαια έχουν άμεση επίδραση σε αυτά. Δρουν σαν ηρεμιστικά, χαλαρωτικά και δίνουν το αίσθημα ευεξίας σε αυτόν που τα μυρίζει.

Τα αιθέρια έλαια διακρίνονται από μια ποικιλία ιδιοτήτων. Μπορούν και δρουν σαν αντισηπτικά, αντιβακτηριακά, αντιμικροβιακά αλλά και ως αποτοξινωτικά, διουρητικά αναζωογονητικά, τονωτικά. Ακόμη σαν διεγερτικά της όρεξης και βοηθητικά της εμμήνου ρήσεως καταπραυντικά.

### Γ: Μέθοδοι παραλαβής αιθέριων ελαίων

Τα αιθέρια έλαια παραλαμβάνονται με διάφορες μεθόδους, αρκεί η εξαγωγή τους να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή, για να διατηρηθεί η γνήσια μορφή τους. Οι μέθοδοι παραλαβής των αιθέριων ελαίων είναι:

- Απόσταξη

Σε αυτή τη μέθοδο ο ατμός παράγεται σε μια ατμογεννήτρια και στη συνέχεια εισάγεται κάτω από το φυτικό υλικό. Το πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι το φυτικό υλικό μπορεί να επεξεργαστεί ευκολότερα, χωρίς να χρειάζεται να έρθει σε επαφή με το νερό αποφεύγοντας έτσι την αλλοίωση των συστατικών του ελαίου.

- Εκθλιψη

Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται μόνο για τα εσπεριδοειδή φρούτα. Σε κατάλληλα δοχεία, που φέρουν αιχμηρές προεξοχές, οι φλούδες ή τα φύλλα συνθλίβονται μέχρι που διαλύονται οι ελαιοφόροι αδένες του φυτού, οπότε αποδίδεται το αγνό αιθέριο έλαιο.

- Εκχύλιση

Η εκχύλιση πραγματοποιείται με τη βοήθεια ενός διαλύτη (πηκτικοί ή μη πηκτικοί υδρογονάνθρακες). Το φυτό αναμειγνύεται με τον διαλύτη ή ζεσταίνεται μέχρι το αιθέριο έλαιο να εξαχθεί και να χυθεί στον διαλύτη. Στη συνέχεια φιλτράρεται και διαχωρίζεται το αιθέριο έλαιο. Αυτό που μένει επεξεργάζεται με αλκοόλ για να μείνει το αιθέριο έλαιο. Το μειονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι



Εικόνα 31. Απόσταξη αιθέριων ελαίων.  
Πηγή: [http://www.back-to-nature.gr/2012/11/blog-post\\_18.html](http://www.back-to-nature.gr/2012/11/blog-post_18.html)

το αιθέριο έλαιο δεν είναι τελείως καθαρό, αλλά μπορεί να περιέχει μη πτητικά κεριά και φυτικές βαφές.

- Απορρόφηση

Η μέθοδος αυτή βρίσκει εφαρμογή στα ευαίσθητα φυτά (γιασεμί). Τα λουλούδια, τα οποία εξακολουθούν να ζουν λίγο χρόνο μετά τη συγκομιδή, αφήνονται σε μια λεπτή στρώση λίπους σε μεγάλα ταψιά για κάποιο χρονικό διάστημα το οποίο ποικίλει. Έπειτα αυτά συλλέγονται και αντικαθίστανται από νέα λουλούδια, μέχρι το λιπαρό στοιχείο να κορεστεί από το άρωμα. Τελικά το λίπος διαλύεται με αλκοόλ (βουτάνιο, διοξειδίο του άνθρακα), ώστε να γίνουν διαλυτές οι αρωματικές του ιδιότητες. Μετά την εξάτμιση του αλκοόλ, μένει ένα είδος αλοιφής.

Αξιοσημείωτο είναι ότι τα συνθετικά αρώματα συχνά διοχετεύονται στην αγορά ως αιθέρια έλαια. Αυτό συμβαίνει αφενός επειδή έχουν πολύ χαμηλότερο κόστος παραγωγής, και αφετέρου λόγω της αυξημένης ζήτησης σε σύγκριση με τη διαθέσιμη ποσότητα.

Έτσι η τιμή ενός αιθέριου ελαίου αποδεικνύει την αυθεντικότητά του. Εάν η τιμή είναι πολύ χαμηλή, τότε σημαίνει ότι είναι νοθευμένο, άρα οι θεραπευτικές του ιδιότητες χάνονται και η αποτελεσματικότητά του μηδενίζεται. Αξιοσημείωτο είναι ότι τα αυθεντικά και τελείως καθαρά και ανόθευτα αιθέρια έλαια είναι πανάκριβα και δυσεύρετα.

#### Δ: Προφυλάξεις-Αντενδείξεις κατά τη χρήση αιθέριων ελαίων

Η χρήση των αιθέριων ελαίων πρέπει να γίνεται με σύνεση, καθώς υπάρχει επικινδυνότητα της υπερβολικής αύξησης των αναλογιών του αιθέριου ελαίου στο λάδι βάσης.

Τα αιθέρια έλαια δεν εφαρμόζονται ποτέ απευθείας αδιάλυτα πάνω στο δέρμα, αλλά ούτε και σε σημεία όπου υπάρχουν πρόσφατες ουλές και ανοιχτές πληγές στο δέρμα. Η εσωτερική από του στόματος λήψη αιθέριων ελαίων συστήνεται σπάνια και μόνο από εξειδικευμένους αρωματοθεραπευτές.

Τα αιθέρια έλαια απαγορεύεται να έρθουν σε επαφή με τα μάτια. Εάν αυτό συμβεί κατά λάθος, τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια μικρή ποσότητα λαδιού βάσης για να διαλυθεί το αιθέριο έλαιο και στη συνέχεια να απορροφηθεί όλο με ένα μαλακό πανί, πριν τα μάτια ξεπλυθούν με άφθονο κρύο νερό.

Η χρήση πολλών αιθέριων ελαίων αντενδείκνυται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Σε ασθενείς με επιληπτικό ιστορικό και με προβλήματα υπότασης ή υπέρτασης κρίνεται απαραίτητο να δίνεται πάντα η έγκριση γιατρού. Επίσης πρέπει να αποφεύγεται να γίνεται παράλληλα χρήση αλκοόλ, διότι προκαλεί κατάθλιψη.

Στα παιδιά τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται ανάλογα με την ηλικία τους, οπωσδήποτε σε περιορισμένες ποσότητες, ενώ στα βρέφη απαγορεύεται η χρήση. Άτομα που ακολουθούν κάποια θεραπεία ομοιοπαθητικής απαγορεύεται να χρησιμοποιήσουν αιθέρια έλαια καμφοράς και μέντας.

#### **3.2.12.4 Ευεργετικές επιδράσεις αρωματοθεραπείας**

Η αρωματοθεραπεία προσφέρει τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων στον ανθρώπινο οργανισμό μέσω των δύο αισθήσεων, της αφής και της όσφρησης.

α. Στο δέρμα: Κατά την διεξαγωγή της μάλαξης στο δέρμα απλώνεται ένα λάδι βάσης, στο οποίο έχει διαλυθεί μια μικρή ποσότητα αιθέριου ελαίου. Επειδή το δέρμα είναι ημιδιαπερατό, δηλαδή μπορεί να απορροφά και να εκκρίνει κάποιες ουσίες με μικρή μοριακή δομή, τα αιθέρια έλαια εισέρχονται στο σώμα μέσω της επιδερμίδας. Έτσι, επιταχύνεται η κερατινοποίηση των επιδερμικών κυττάρων και η απόπτωση των κερατινοκυττάρων, άρα το δέρμα ανανεώνεται και αποκτά ευχάριστη οσμή. Διεγείρεται ο μεταβολισμός των κυττάρων και η ανταλλαγή των μεσοκυττάρων υγρών. Προάγεται η θεραπεία εγκαυμάτων, πληγών, εκζεμάτων, ρυτίδων, μολώπων. Επιπλέον, τα αιθέρια έλαια προσφέρουν αντισηψία, απολύμανση, αποτοξίνωση.

β. Στους πνεύμονες: Όταν εισπνέουμε αέρα κατά τη διάρκεια της αρωματοθεραπείας, εισπνέουμε και σωματίδια αιθέριων ελαίων. Αυτό το μείγμα αέρα – μορίων αιθέριου ελαίου ταξιδεύει προς τους βρόγχους και στη συνέχεια στους πνεύμονες, όπου υπάρχουν οι κυψελίδες. Γύρω από τις κυψελίδες βρίσκονται μικρά αιμοφόρα αγγεία που επιτελούν τις ανταλλαγές των αερίων. Αυτό σημαίνει ότι οι απόβλητες ουσίες (διοξειδίο του άνθρακα) ανταλλάσσονται με οξυγόνο και μόρια αιθέριου ελαίου. Το αποτέλεσμα είναι η μείωση της φλεγμονής, αλλά και η χαλάρωση, η ρευστοποίηση και η απόχρεμψη των εκκρίσεων.

γ. Στον εγκέφαλο και στο νευρικό σύστημα: Τα αιθέρια έλαια επηρεάζουν και το νου. Ρυθμίζουν τα συναισθήματα και την ψυχολογία. Τα μόρια του αιθέριου ελαίου, όταν εισπνευστούν, κατευθύνονται στην οροφή της μύτης, όπου βρίσκονται τα αισθητήρια κύτταρα του οσφρητικού συστήματος. Από κάθε αισθητήριο κύτταρο εκβάλλουν λεπτά τριχίδια, τα οποία καταγράφουν πληροφορίες για τα αρώματα, και τις μεταφέρουν στο κέντρο του εγκεφάλου, μέσω της οσφρητικής βαλβίδας. Αυτά

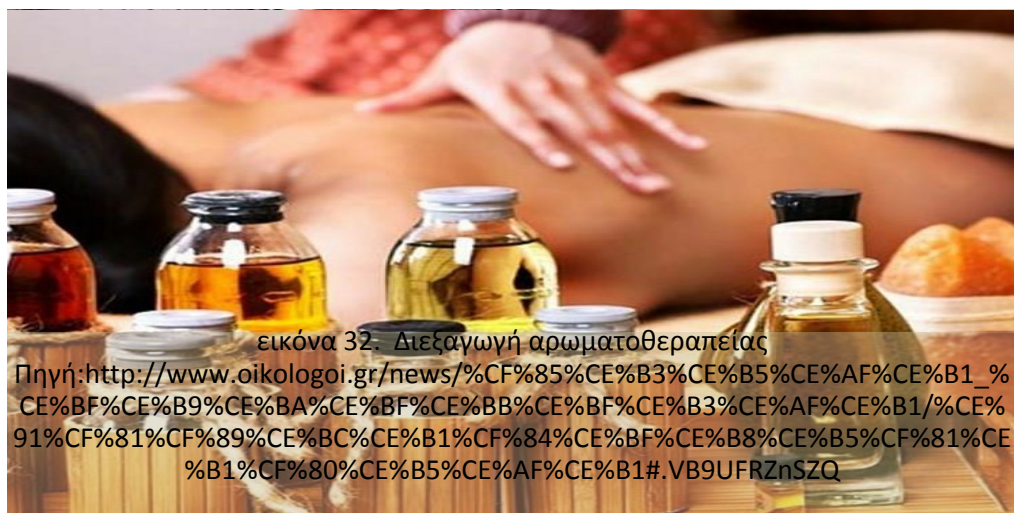


προκαλούν την απελευθέρωση νευροχημικών ουσιών, που μπορεί να είναι καταπραυντικές, χαλαρωτικές, διεγερτικές ή να προκαλούν ευφορία. Επιπλέον, τα αρωματικά σωματίδια εισέρχονται στο νευρικό σύστημα με αποτέλεσμα τη χαλάρωση, την ηρεμία, και την αποσυμφόρηση των νευρικών απολήξεων, άρα και των νευρικών κέντρων στον εγκέφαλο. Το άγχος, οι συναισθηματικές διαταραχές, ο πονοκέφαλος, οι ημικρανίες μπορούν να καταπολεμηθούν.

δ. Στο μυϊκό ιστό: Τα αιθέρια έλαια διαπερνούν το δέρμα και εισχωρούν στο επίπεδο των μυών. Ο μυϊκός ιστός χαλαρώνει, ανακουφίζεται από πιασίματα, κράμπες, αρθρίτιδες, ρευματισμούς. Λόγω της αντιφλεγμονώδους δράσης τους ανακουφίζουν και απομακρύνουν κάθε είδους πόνο. Οι μύες γίνονται πιο ελαστικοί.

ε. Στο κυκλοφορικό σύστημα: Μέσω της διαδερμικής απορρόφησης αλλά και της εισπνοής οι μικρομοριακές ουσίες των αιθέριων ελαίων εισέρχονται στην αιματική και στην λεμφική κυκλοφορία. Η αρωματοθεραπεία βοηθάει στην τόνωση του κυκλοφορικού συστήματος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, εμποδίζει την κατακράτηση αίματος στα άκρα, επιβραδύνει τη δημιουργία θρομβώσεων, κιρσών, φλεβίτιδας, αιμορροΐδων. Αποσυμφορεί τη λέμφο σε ολόκληρο το σώμα.

### 3.2.12.5. Μέθοδοι διεξαγωγής της αρωματοθεραπείας



εικόνα 32. Διεξαγωγή αρωματοθεραπείας

Πηγή: [http://www.oikologoi.gr/news/%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1\\_%CE%BF%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1/%CE%91%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1#.VB9UFRZnSZQ](http://www.oikologoi.gr/news/%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1_%CE%BF%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1/%CE%91%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1#.VB9UFRZnSZQ)

α. Εισπνοές: Η μέθοδος συνιστάται για την πρόκληση ευφορίας και ευεξίας που προσφέρει στο νου, αλλά και για προβλήματα του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος, καθώς η δράση εισέρχεται ως τους πνεύμονες. Σε ένα δοχείο με ζεστό νερό προστίθενται 3 - 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο. Γέρνοντας το κεφάλι πάνω από το δοχείο παίρνονται βαθιές εισπνοές από τη μύτη αρκετές φορές. Κατά τη διάρκεια των

εισπνοών τα μάτια πρέπει να παραμένουν κλειστά. Ένας παρόμοιος τρόπος χρήσης γίνεται με την πρόσθεση αιθέριων ελαίων στις συσκευές παραγωγής ατμού για τον καθαρισμό προσώπου (varor). Μέσα στο δοχείο της συσκευής τοποθετείται ένα κομμάτι βαμβάκι εμποτισμένο με μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο της επιλογής μας. Έτσι, μέσω του ατμού διοχετεύονται τα ευεργετικά συστατικά των αιθέριων ελαίων στο πρόσωπο.

β. Επιθέματα: Τα επιθέματα (κομπρέσες) με αιθέρια έλαια μπορούν να καταπραΰνουν από πόνο, διάστρεμμα ή οίδημα και να μειώνουν μια φλεγμονή. Σε 100 ml ζεστό νερό προστίθενται 5-10 σταγόνες αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείται ένα κομμάτι φαρμακευτικής γάζας ή καθαρό βαμβακερό ύφασμα, το οποίο εμποτίζεται με το μείγμα και αφού στραγγιστεί το εφαρμόζουμε στην περιοχή που έχει ανάγκη. Με τα εμποτισμένα σε αιθέρια έλαια επιθέματα η επιδερμίδα δέχεται τα ενεργά συστατικά, τα μεταβιβάζει μέσω της απορρόφησης του δέρματος στην κυκλοφορία του αίματος, και από εκεί εισέρχονται στους μυϊκούς ιστούς και επιπλέον στους συνδέσμους.

γ. Πλύσεις στόματος – Γαργάρες: Οι γαργάρες βοηθούν στην ανακούφιση του ερεθισμένου βλεννογόνου του στόματος. Προστίθενται 5 – 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε ένα ποτήρι νερό και γίνονται πλύσεις στόματος δύο φορές την ημέρα. Έπειτα το στόμα πρέπει να ξεπλένεται σχολαστικά. Η δράση σε αυτήν την περίπτωση έγκειται στην αντισηπτική και αντιβακτηριδιακή δράση των συστατικών των αιθέριων ελαίων.

δ. Λουτρά: Τα λουτρά με αιθέρια έλαια προσφέρουν χαλάρωση, μείωση του άγχους και ενυδάτωση στο επίπεδο της επιδερμίδας. Μέσα στη μπανιέρα με χλιαρό νερό προστίθενται 6 – 8 σταγόνες από ένα ή περισσότερα αιθέρια έλαια. Το πολύ ζεστό νερό πρέπει να αποφεύγεται, διότι το αιθέριο έλαιο εξατμίζεται γρήγορα. Είκοσι με τριάντα λεπτά μέσα στο μπάνιο είναι αρκετά ώστε να απολαύσει κανείς τα χαλαρωτικά ευεργετήματα των ελαίων. Τα αιθέρια έλαια δεν διαλύονται στο νερό, όμως με την ανακίνηση διασκορπίζονται γρήγορα παντού. Τα μπάνια με αιθέρια έλαια δρουν σε δύο επίπεδα. Στο νου προσφέροντας αναζωογόνηση και στην επιδερμίδα προσφέροντας ενυδάτωση. Τα αιθέρια έλαια, χάρη στην ευχάριστη μυρωδιά τους, ηρεμούν το πνεύμα και χαλαρώνουν ή διεγείρουν το νευρικό σύστημα. Επιπλέον, τα αιθέρια έλαια έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τις εκκριτικές λειτουργίες του οργανισμού, βοηθώντας έτσι στην αποτοξίνωσή του. Ο Ιπποκράτης,

ο πατέρας της Ιατρικής, έγραψε ότι ο καλύτερος τρόπος για να είναι κανείς υγιής είναι να απολαμβάνει καθημερινά ένα αρωματικό μπάνιο με μάλαξη.

ε. Εξάτμιση - Αρωματισμός χώρου: Η εξάτμιση των αιθέριων ελαίων εφαρμόζεται για τον καθαρισμό του χώρου από μικρόβια, για απολύμανση και αντισηψία, αλλά και για τον ευχάριστο αρωματισμό, την αποβολή δυσάρεστων οσμών και κάθε αρνητικής ενέργειας. Σε ειδικά σχεδιασμένες κεραμικές ή πορσελάνινες συσκευές, τους αρωματιστές, προστίθενται μέσα σε νερό 5 - 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο, (ανάλογα με τον όγκο του χώρου ή με τα ειδικά χαρακτηριστικά του ίδιου του αιθέριου ελαίου). Το νερό θερμαίνεται από ένα κερί ή κάποιο άλλο μέσο κι έτσι, μέσω της αργής εξάτμισης, επιτυγχάνεται ο αρωματισμός του χώρου. Ένας άλλος τρόπος χρήσης των αιθέριων ελαίων στον αρωματισμό του χώρου είναι η ενστάλαξή τους στα ξύλα που καίγονται στο τζάκι. Η μέθοδος αυτή επιδρά θετικά στο πνεύμα, χαλαρώνει, τονώνει και βοηθάει στη διαύγεια της σκέψης.

στ. Επάλειψη – Μάλαξη: Η ουσία της αρωματοθεραπείας εντοπίζεται στη μεταφορά των αιθέριων ελαίων στο δέρμα. Ορισμένα αιθέρια έλαια δεν επιτρέπεται να έρθουν σε άμεση επαφή με την επιδερμίδα στην αρχική τους μορφή, λόγω της τοξικότητάς τους. Χρειάζεται, λοιπόν, ένας φορέας, που θα παίζει το ρόλο του μεταφορέα, ο οποίος θα έχει τέτοια σύσταση, ούτως ώστε όταν αναμειχθεί με τα αιθέρια έλαια, θα διεισδύσει στο εσωτερικό με την μάλαξη. Τα πιο ενδεδειγμένα για αυτήν την περίπτωση είναι τα φυτικά και ανεπεξέργαστα λάδια (αμυγδαλέλαιο, σιτέλαιο, λάδι avocado, λάδι jojoba). Τα αιθέρια έλαια αραιώνονται σε ποσότητα άοσμου φυτικού λαδιού, σε αναλογία 3%, και εφαρμόζεται μάλαξη σε όλο το σώμα ή στην πάσχουσα περιοχή. Οι κινήσεις πρέπει να επικεντρώνονται στους εν τω βάθει ιστούς, όχι επιδερμικά. Η μάλαξη αρωματοθεραπείας προσφέρει χαλάρωση, διέγερση της κυκλοφορίας του αίματος, τόνωση των ιστών, αναζωογόνηση του δέρματος, λεμφική παροχέτευση, ανακούφιση από πόνους. Ταυτόχρονα επιτυγχάνεται η πνευματική ισορροπία, ενώ οι αρνητικές επιδράσεις μερικών συγκινήσεων, όπως ο φόβος, το μίσος, η οργή, η ζήλια, η θλίψη, η απογοήτευση, αποβάλλονται.

### 3.2.13. Μάλαξη με πουγκιά

#### 3.2.13.1. Εισαγωγή



**Εικόνα 33.** Μάλαξη με πουγκιά. Πηγή : <http://www.comfortsalon>

Η θεραπεία μάλαξης με πουγκιά από βότανα έχει τις ρίζες της στην Ινδονησία. Πρόκειται για μια πανάρχαια τεχνική, που στις μέρες μας εφαρμόζεται στα μεγαλύτερα ινστιτούτα αισθητικής - SPA του κόσμου. Έχει άριστα αποτελέσματα στη χαλάρωση και τόνωση του μυϊκού συστήματος, ολοκλήρου του σώματος.

#### 3.2.13.2. Τεχνικής εφαρμογής

Η μάλαξη γίνεται με ζεστά υφασμάτινα λινά πουγκιά, που περιέχουν θρυμματισμένα βότανα και άλατα, τα οποία επιλέγονται ανάλογα με την περιοχή και την πάθηση. Τα βότανα πρέπει να είναι χωρίς σκληρά κοτσάνια (πχ. λεβάντα, φασκόμηλο, δυόσμος, βασιλικός, δενδρολίβανο, καλέντουλα, χαμομήλι, καμφορά, λεμονόχορτο, ζαμπούκο κλπ). Η τεχνική είναι καθαρά μυοχαλαρωτική, καθώς η ζέστη των πουγκιών και τα αιθέρια έλαια που τοποθετούνται στο σώμα προσφέρουν υπεραιμία, αποβολή του γαλακτικού οξέως και ως ένα βαθμό επαναφορά της ελαστικότητας του μυός. Επίσης, ανακουφίζουν από τις αυχενικές εντάσεις.

Τα πουγκιά μπορούν να εναλλάσσονται και να θερμαίνονται συνέχεια τοπικά στο σημείο που υποφέρει ή σε ολόκληρο το σώμα. Εκτός από μοναδική αίσθηση απόλαυσης, η μάλαξη με τα πουγκιά μπορεί να βοηθήσει στην αρθρίτιδα, στη θρέψη των οστών, στην ενδυνάμωση του νευρικού συστήματος και στην καλύτερη ποιότητα του δέρματος. Η θεραπεία δρα και προληπτικά κατά της διαδικασίας του γήρατος.

Τα ζεστά πουγκιά με τα θεραπευτικά βότανα είναι μία τεχνική, που ακολουθεί πιέσεις στα βελονιστικά σημεία, ενεργοποιώντας τη στασιμότητα ή την υπερβολή των μεσημβρινών (ρύθμιση). Η εφαρμογή της θεραπείας γίνεται σε όλο το σώμα (από τα πέλματα έως το τριχωτό της κεφαλής) με διάφορα πουγκιά. Η σωστή επιλογή των κινήσεων-πιέσεων ανά περιοχή, η προετοιμασία των πουγκιών και ο κατάλληλος συνδυασμός των βοτάνων ανάλογα με το πρόβλημα του ατόμου πρέπει να γίνεται με πολλή προσοχή και γνώση. Μόνο επαγγελματίες αισθητικοί, αρωματοθεραπευτές και θεραπευτές/μαλάκτες είναι σε θέση να τα χρησιμοποιήσουν.

### 3.2.13.3. Προφυλάξεις της χρήσης των βοτάνων



**Εικόνα 34:** Πουγκιά. Πηγή: <http://www.comfortsalon>

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στη χρήση των θεραπευτικών φυτών τόσο για εξωτερική αλλά κυρίως για εσωτερική χρήση. Ο μεγάλος αριθμός των φυτών καθιστά δύσκολη την επιλογή του καταλληλότερου για την αντιμετώπιση του κάθε προβλήματος. Το σημαντικότερο είναι να λαμβάνεται πάντοτε το ιατρικό ιστορικό του ατόμου και να γίνεται κλινική εξέταση στην περίπτωση ύπαρξης συμπτωμάτων. Σκοπός είναι να καθοριστεί το αίτιο της αρχικής εμφάνισης του προβλήματος. Ανάλογα με το πρόβλημα, θα πρέπει να παίρνεται και η συμβουλή/καθοδήγηση ειδικού ιατρού.

### 3.2.13.4. Σωστή επιλογή βοτάνων

Τα βότανα μπορούν να βοηθήσουν σε διαταραχές, ασθένειες και δερματικά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει ο καθένας καθημερινά. Τα βότανα όμως μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλες τις ασθένειες.

Έρευνες και κλινικές δοκιμές γίνονται καθημερινά ανά τον κόσμο όσον αφορά την ακρίβεια των ιδιοτήτων των βοτάνων για την κατασκευή φυτικών φαρμάκων και καλλυντικών σκευασμάτων, που χρησιμοποιούνται από γιατρούς και ολιστικούς θεραπευτές.

Τα τυποποιημένα σκευάσματα είναι αυτά που χρησιμοποιούνται ευρέως (τυποποιημένα σκευάσματα βοτάνων σημαίνει ότι ιδιαίτερα θεραπευτικά συστατικά είναι πάντα παρόντα σε συγκεκριμένη συγκέντρωση).

### **3.2.13.5. Ενδείξεις μάλαξης με πουγκιά**

Η μάλαξη με πουγκιά ενδείκνυται σε: ανθρώπους με άγχος, για ανανέωση και τόνωση του οργανισμού, εξισορρόπηση της επιδερμίδας μέσω της ενεργοποίησης των κυττάρων, βελτίωση του κυκλοφορικού, μυϊκή χαλάρωση, καταπράυνση της αίσθησης πόνου και φλόγωσης, διέγερση του μεταβολισμού, ενίσχυση του αμυντικού συστήματος του οργανισμού, αποβολή των νεκρών επιδερμικών κυττάρων μέσω της δράσης οξέων φρούτων, ελαίων, μπαχαρικών και εκχυλισμάτων βοτάνων, περιποίηση και σύσφιξη της επιδερμίδα, επίδραση στο μεταιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου, καταπράυνση των επιπτώσεων του stress, ενεργοποίηση της θετικότητας και της ευεξίας.

### **3.2.14 Ηχομασάζ**



**Εικόνα 35:** Ηχομασάζ Πηγή :

[http://www.nhs.gr/index.php?option=com\\_lessons&lsid=158](http://www.nhs.gr/index.php?option=com_lessons&lsid=158)

#### **3.2.14.1. Ορισμός**

Το Ηχομασάζ είναι μία ήπια μέθοδος που οδηγεί σε βαθιά χαλάρωση μέσω του ήχου και της δόνησης.

### **3.2.14.2 Ιστορική αναφορά**

Ο Γερμανός παιδαγωγός και διπλωματούχος μηχανικός Πέτερ Χές (Peter Hess) ήρθε σε επαφή με τις θεραπευτικές ιδιότητες των ήχων και των δονήσεων ταξιδεύοντας στο Νεπάλ, στην Ινδία και στο Θιβέτ και μετά από μία εικοσαετή εμπειρία προσάρμοσε τη μέθοδο στις ανάγκες του δυτικού ανθρώπου.

Στο ηχομασάζ έχουν αναγνωριστεί επιδράσεις πανάρχαιων χρόνων που το θεμέλιο τους είναι ο ήχος, οι οποίες εφαρμόζονταν πριν από 5000 χρόνια στην Ινδική θεραπευτική τέχνη. Το ηχομασάζ έχει τις ρίζες του στην αρχαία Ελλάδα αλλά και στις παραδόσεις άλλων λαών της Ανατολής π.χ. στην Ινδία, Κίνα και στο Θιβέτ. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τη μουσική για θεραπευτικούς σκοπούς. Υπάρχουν αναφορές μεγάλων θεραπειών στην αρχαία Ελλάδα, που μπορούσαν να θεραπεύσουν τον ασθενή παίζοντας τη λύρα τους με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Ο Αριστοτέλης παρατήρησε ότι το άκουσμα του φλάουτου διέγειρε τα συναισθήματα και χαλάρωνε τη συσσωρευμένη ένταση. Ο Πυθαγόρας αναφέρει ότι υπάρχει ισχυρός δεσμός ανάμεσα στον ήχο και στις αισθήσεις και ότι η μουσική ωφελεί ιδιαίτερα την υγεία όταν χρησιμοποιείται με τον κατάλληλο τρόπο. Για τους Ινδούς «το σύμπαν δημιουργήθηκε από ένα ηχητικό ερέθισμα που πηγάζει από τα βάθη του χάους» το Ωμ θεωρείται για τους Ινδουιστές ο ήχος της δημιουργίας του κόσμου. Κάποιοι θεωρούν πατρίδα του ηχομασάζ το Θιβέτ, όπου εδώ και αιώνες οι ντόπιοι χρησιμοποιούν ορισμένους ήχους για να θεραπεύσουν ασθένειες. Στα μοναστήρια του Θιβέτ μοναχοί «θεραπεύουν» σωματικές ασθένειες παίζοντας ηχογαβάθες, γκόνγκ και διάφορα άλλα κρουστά σε έναν ορισμένο τόνο.

### **3.2.14.3. Εφαρμογή του ηχομασάζ**

Στο ηχομασάζ τοποθετούνται ηχητικά σκεύη πάνω στο σώμα με συγκεκριμένη διαδικασία και δονούνται με προσαρμοσμένα χτυπήματα. Το σώμα εναρμονίζεται με τις δονήσεις και εισέρχεται σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Μέσω αυτής της βαθιάς χαλάρωσης ενεργοποιούνται οι αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού.

Στο ηχομασάζ χρησιμοποιούνται μεταλλικά μπολ, τα singing bowl. Τα (Θιβέτ – Νεπάλ) Singing bowl επιφέρουν αρμονία, λόγω των σφαιρικών ήχων και των δονήσεων που εκπέμπουν, χτυπώντας τα με τον ξύλινο κύλινδρο: αρχικά στην παλάμη και από εκεί μέσω του χεριού, αυτές εισχωρούν σε όλο το σώμα - το οποίο αποτελείται κατά 70% από νερό. Εάν στο τελευταίο δεν υφίστανται σημεία που

φράζουν την ενέργεια, τότε οι δονήσεις ρέουν χωρίς εμπόδιο και εξωτερικεύονται από τα δάχτυλα των ποδιών και τις ρίζες των μαλλιών. Αν, πάλι, έχουν δημιουργηθεί πολλαπλά φράγματα στο σώμα, εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής, τότε οι δονήσεις σταματούν στα σημεία αυτά και προσπαθούν να τα διανοίξουν ώστε να ρέει ξανά η ενέργεια.

Το Singing bowl δίνει την δυνατότητα να καθαρίσει το σώμα από την αρνητική ενέργεια και να αντικατασταθεί με θετική. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί κανείς να ανακαλύψει το σώμα του ξανά νιώθοντας τη ροή των ήχων.



**Εικόνα 36:** Singing bowls. Πηγή : <http://www.divine-tools.com/en/shop/tibetan-jewelry-singing-bowls-etc-sacred-tools/tibetan-singing-bowls>

Σύμφωνα με τις επιστημονικές έρευνες, ο συντονισμός είναι η βάση της θεραπείας μέσω του ήχου και της μουσικής, επειδή η αρχή στην ακουστική του συντονισμού δεν ισχύει μόνο για τα όργανα μουσικής αλλά και για το ανθρώπινο σώμα. Όταν τα κύματα ήχου εισέρχονται στο σώμα, τα υγιή κύτταρα αρχίζουν και αυτά να δονούνται και προσπαθούν να επαναφέρουν και να ενδυναμώσουν την κατάσταση υγείας. Η μεταβίβαση των κυμάτων ήχου καθίσταται δυνατή λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του σώματος σε νερό.

Έτσι, ο στόχος της θεραπείας μέσω του ήχου είναι, να ελευθερώσει δονητική ενέργεια και να την μεταφέρει. Με αυτόν τον τρόπο, το σώμα και η ψυχή του ανθρώπου μπορούν να υποστηριχθούν και να γιατρευτούν.

Οι σπουδαιότερες επιδράσεις του ηχομασάζ κατά Peter Hess :

- Γρήγορη επίτευξη βαθιάς χαλάρωσης
- Μυϊκές και νοητικές εντάσεις λύνονται
- Βελτιώνεται η λειτουργία των οργάνων και η εναρμόνιση μεταξύ τους



- Όλα τα κύτταρα του σώματος δονούνται και επανέρχονται στην αρχική υγιή τους κατάσταση
- Επιδρά θετικά στην αυτοπεποίθηση, τη δημιουργικότητα και την αποδοτικότητα
- Αποβάλλεται το άγχος, ο νους ηρεμεί
- Εναρμόνιση ψυχής, σώματος, πνεύματος

Σε σωματικό επίπεδο, οι ήχοι δρουν μέσω της αίσθησης της ακοής. Οι ήχοι μπορούν να δράσουν χαλαρωτικά και να μειώσουν το άγχος και έτσι να υποστηρίξουν τη φυσική τάση του οργανισμού για να επανέλθει σε αρμονία. Εκτός αυτού, οι ήχοι διεγείρουν το σώμα και τον εγκέφαλο, μέσω των δονητικών ερεθισμάτων.

Στο επίπεδο των νευρώνων, οι ήχοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν στοχευμένα για να επηρεάσουν τις συχνότητες των εγκεφαλικών κυμάτων και να οδηγήσουν τον εγκέφαλο σε κατάσταση χαλάρωσης. Οι ήχοι προκαλούν νευροφυσιολογικές αντιδράσεις, όπως την έκλυση νευρομεταβιβαστών. Μπορούν να διεγείρουν την αναδιοργάνωση του εγκεφάλου και την δημιουργία καινούργιων νευρωνικών διασυνδέσεων. Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιείται π.χ. αποτελεσματικά για την αποκατάσταση ατόμων που πέρασαν εγκεφαλικό επεισόδιο.

Στο ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο, οι ήχοι απευθύνονται άμεσα στα συναισθήματα, μέσω του λιμβικού συστήματος, χωρίς να γίνεται λογοκρισία από τη λογική. Για αυτό το λόγο οι ήχοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν έξοχα ως μη λεκτικό μέσον επικοινωνίας και έκφρασης.

Η γνώση αυτή χρησιμοποιείται και εφαρμόζεται στοχευμένα και στην πρόληψη αλλά και στο συμβουλευτικό τομέα, όπως στην ηχοπαιδαγωγική κατά Peter Hess.

#### **3.2.14.4 Αντενδείξεις ηχομασάζ**

Το ηχομασάζ δεν χρησιμοποιείται σε άτομα με βηματοδότη, σε εγκύους τους πρώτους τρεις μήνες και άτομα που έχουν όγκο. Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί αλλά για καθαρά προληπτικούς λόγους δεν εφαρμόζεται σε αυτές τις ομάδες.

### 3.2.15 Rejuvance



**Εικόνα 37:** Μάλαξη κεφαλής. Πηγή:

<http://alttherapy.blogspot.gr/2013/01/rejuvance.html#axzz3E4TtnW6o>

#### 3.2.15.1 Εισαγωγή

Το Rejuvance (Ρεζουβάνς) ή Βιοενεργειακό lifting είναι ολιστικό αναζωογονητικό μασάζ προσώπου. Δημιουργός του είναι ο Άγγλος Stanley Rosenberg. Στην Ελλάδα ήρθε για πρώτη φορά από την Julie Hardenberg. Η λέξη ολιστικό προέρχεται από την Ελληνική λέξη όλον-σύνολον και σημαίνει πως ένα ον για να είναι υγιές πρέπει να υπάρχει ισορροπία δηλαδή υγεία σε σωματικό σε ψυχικό αλλά και σε πνευματικό επίπεδο. Έτσι, το Rejuvance, όπως όλες οι εναλλακτικές θεραπείες απευθύνονται και επηρεάζουν και τα τρία επίπεδα της ανθρώπινης ύπαρξης.

Θα μπορούσαμε να αποκαλέσουμε το Rejuvance και body work through the face αν και το μέγεθος της επίδρασης στον δέκτη εξαρτάται από τον ίδιο αλλά και τη συγκέντρωση του θεραπευτή αλλά κι από τη μεταξύ τους σχέση εμπιστοσύνης.

Οι τεχνικές του Rejuvance δουλεύουν με τη φυσιολογία του οργανισμού, είναι ήπιες και δεν μπορούν ποτέ να βλάψουν ένα υγιές άτομο. Έχουν πάντα ένα αισθητικό αποτέλεσμα είτε μικρότερο είτε μεγαλύτερο. Οφείλονται σε ακριβείς κινήσεις των ακροδακτύλων που απελευθερώνουν τον συνδετικό ιστό και εξαφανίζουν την ένταση από τους μύες του προσώπου και παράλληλα ενεργοποιούν την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.

### 3.2.15.2 Επιδράσεις του Rejuvenance

Το Rejuvenance επιδρά σε τρία βασικά επίπεδα:

-Συνδετικός ιστός

Ο συνδετικός ιστός υπάρχει παντού στο σώμα και περικλείει τα πάντα, μύες, αγγεία, αρτηρίες, οστά και όργανα. Είναι ενιαίος και μοιάζει σαν ένα σακούλι, ένα δίκτυο. Αποτελείται από τρία σημαντικά συστατικά, τις ίνες κολλαγόνου, ίνες ελαστίνης και τη ζελατινώδη μεσοκυττάρια ουσία.

Το Rejuvenance επιτυγχάνει την διέγερση των ινοβλαστών με αποτέλεσμα την αυξημένη παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, και βελτίωση της ροής της ζελατινώδους μεσοκυττάριας ουσίας, η οποία περιέχει θρεπτικά συστατικά αναγκαία για τη θρέψη του δέρματος.

Με την εφαρμογή της τεχνικής της απελευθέρωσης του συνδετικού ιστού, το δέρμα αποκτά ελαστικότητα, η κυκλοφορία του αίματος γίνεται καλύτερη, τα κύτταρα οξυγονώνονται περισσότερο και η ενυδάτωση επιτυγχάνεται με φορά από μέσα προς τα έξω (βαθιά ενυδάτωση).

-Μύες

Οι μύες του προσώπου, όπως όλο το μυϊκό σύστημα, εργάζονται ακατάπαυστα, είτε ενεργητικά είτε παθητικά, ενώ επικοινωνούν διαρκώς με τον εγκέφαλο, διαμέσου του νευρικού συστήματος.

Το πρόσωπο είναι το κέντρο της έκφρασης και της επικοινωνίας. Όλες οι σκέψεις και τα συναισθήματα μας επηρεάζουν τους μύες, την εγκεφαλική δραστηριότητα και το νευρικό σύστημα. Οι εκφράσεις του προσώπου αποτυπώνουν το πώς νιώθουμε. Σταθερή έκφραση στο πρόσωπο μπορεί να διατηρηθεί μόνο υπό συνθήκες έντασης και πίεσης, κι έτσι τα αρνητικά συναισθήματα (άγχος, πόνος, θυμός, φόβος, στεναχώρια) αφήνουν τα σημάδια τους στο πρόσωπό μας με τη μορφή γραμμών και ρυτίδων.

Το Rejuvenance δουλεύει στις εκφύσεις και τις καταφύσεις των μυών προκειμένου να απαλλάξει τους μύες από τη συσσωρευμένη ένταση. Με τις κατάλληλες πιέσεις ο μαλάκτης στέλνει μέσω του νευρικού συστήματος του μαλασσόμενου, μήνυμα στον εγκέφαλο ότι ο συγκεκριμένος μυς κινδυνεύει. Ο εγκέφαλος με τη σειρά του στέλνει εντολή στο μυ να χαλαρώσει. Έτσι επιτυγχάνεται η χαλάρωση της έντασης του μυός.

Με την τεχνική της αναζωογόνησης το πρόσωπο απαλλάσσεται από την ένταση των μυών του κρανίου, του λαιμού και των ώμων.

### -Μεσημβρινοί- Ενέργεια

Κατά την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική –ΠΚΙ- υπάρχει ένα σύστημα μεσημβρινών ή καναλιών μέσω του οποίου η ενέργεια διατρέχει όλο το σώμα. Τα κανάλια σχηματίζουν ένα χάρτη ποταμών. Ωστόσο τα κανάλια δεν είναι ορατά όταν τέμνουμε ένα σώμα, όμως εκπαιδευμένοι θεραπευτές (ή ειδικά μηχανήματα, σήμερα) μπορούν να μετρήσουν την ποιότητα και συχνότητα ροής της ενέργειας σε αυτά. Τα κανάλια συνδέονται με διαφορετικά όργανα του σώματος και τις λειτουργίες τους αλλά επιδρούν στο νου και συσχετίζονται με τα συναισθήματα. Τα κανάλια συνδέουν το εσωτερικό με το εξωτερικό του σώματος και βρίσκονται κάτω από το δέρμα, στο συνδετικό ιστό συχνά παράλληλα με τους μύες. Με τις τεχνικές του Rejuvance δε δουλεύονται μόνο ο συνδετικός ιστός ή οι μύες αλλά και οι μεσημβρινοί. Αυτό γίνεται κατανοητό όταν κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας περνάμε πάνω από το κανάλι του στομάχου και αρχίζει πχ ένα γουργουρητό.

### **3.2.15.3. Εφαρμογή Rejuvance**

#### -Θεραπεία

Η θεραπευτική τεχνική του Rejuvance δε χρησιμοποιεί λάδια, κρέμες ή άλλα σκευάσματα ούτε μηχανήματα. Το μόνο που απαιτείται είναι ένας εξαιρετικά εκπαιδευμένος θεραπευτής.

Ο θεραπευτικός κύκλος ολοκληρώνεται σε έξι αυτόνομες εβδομαδιαίες συνεδρίες. Μία συνεδρία διαρκεί περίπου 45 – 60 λεπτά. Επιπλέον, η μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί αποσπασματικά ή/και μεμονωμένα για ειδικές περιπτώσεις, όπως πριν από κάποιο σημαντικό γεγονός. Συνδυάζεται άριστα με άλλες θεραπευτικές μεθόδους. Συνιστάται συντήρηση για την εμβάθυνση των αποτελεσμάτων- κάθε έξι εβδομάδες περίπου. Το Rejuvance δρα αθροιστικά δουλεύοντας την κυτταρική μνήμη του σώματος και ο θεραπευτικός κύκλος μπορεί να επαναλαμβάνεται σε ετήσια βάση.

Να σημειωθεί ότι η πλαστική χειρουργική δεν αποτελεί ιδανική λύση καθώς αφαιρεί μαζί με τις ρυτίδες και τη δυνατότητα λεπτών αποχρώσεων στην έκφραση, αφαιρεί δηλαδή τη ζωή από το πρόσωπο ενώ το Ρεζουβάνς κάνει το δέρμα ελαστικό, προσθέτει μυϊκό τόνο και αναδεικνύει τη ζωτικότητα του προσώπου.

#### -Αποτελέσματα του Rejuvance

- Πρόσωπο φωτεινό, ήρεμο κι εκφραστικό

- Επιδερμίδα τονωμένη, λεία και με λιγότερες ρυτίδες
- Επιβράδυνση της διαδικασίας της γήρανσης
- Οι μαύροι κύκλοι και οι σακούλες κάτω από τα μάτια μειώνονται αισθητά
- Ενυδάτωση της επιδερμίδας και περιορισμός της ανομοιομορφίας του συνδετικού ιστού
- Αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης, ηρεμίας και ξεκούρασης σε ολόκληρο το σώμα
- Ανακούφιση από πονοκεφάλους, ημικρανίες και στρες
- Ενίσχυση της απορροφητικότητας του δέρματος
- Βελτίωση της ποιότητας του δέρματος

### 3.2.16. Μάλαξη με ζεστές πέτρες (hot stones massage)



Εικόνα 38: Ζεστές πέτρες.  
πηγή:<http://www.salonviola.cz/index.php/masaze/>

#### 3.2.16.1 Εισαγωγή

Το Hot stones massage είναι μία μέθοδος μάλαξης, η οποία εκμεταλλεύεται τη θεραπευτική δύναμη των ζεστών πετρών και η οποία συνδυάζει την τεχνική της μάλαξης, με τις θεραπευτικές ιδιότητες των λαδιών και αιθέριων ελαίων. Αποτελεί μια βαθιά χαλαρωτική και θεραπευτική τεχνική, η οποία βοηθά ιδιαίτερα στη χαλάρωση της μυϊκής έντασης και στη μείωση του στρες. Οι πέτρες απορροφούν και κατακρατούν τη θερμότητα, χαρίζουν ηρεμία, ρυθμίζουν την κυκλοφορία του αίματος και του νευρικού συστήματος.

### 3.2.16.2. Ιστορική αναδρομή

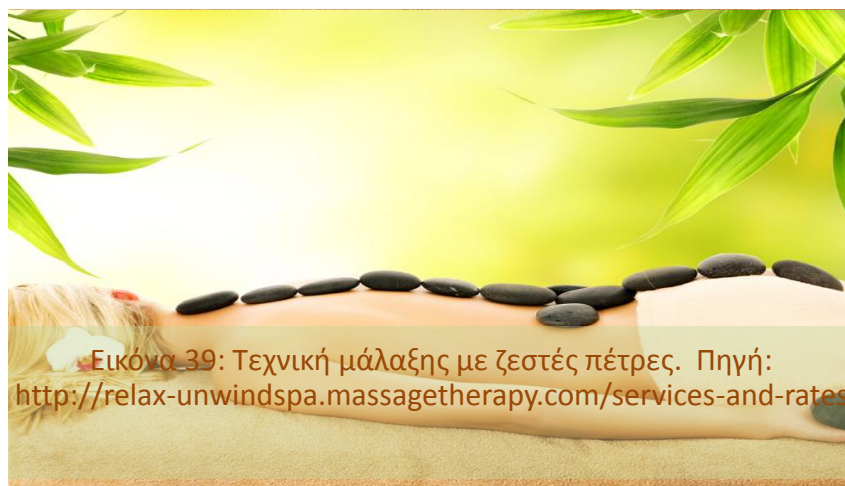
Η θεραπεία με ζεστές πέτρες χρησιμοποιήθηκε καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας από διάφορους πολιτισμούς του κόσμου για τη βελτίωση της υγείας, τη χαλάρωση του σώματος και τη διέγερση του πνεύματος. Οι ζεστές πέτρες στους αρχαίους πολιτισμούς στην Ευρώπη, την Ασία, την Αφρική και τη Νότια Αμερική έπαιζαν ένα σημαντικό ρόλο στη θεραπευτική τελετουργία.

Η κινέζικη ιστορία που χρονολογείται τέσσερις χιλιάδες χρόνια πριν, στη δυναστεία Shang παρουσιάζει τη χρήση των ζεστών πετρών για να ανακουφίσει την πίεση, την ένταση και τον πόνο. Στην ασιατική ιατρική οι ζεστές πέτρες χρησιμοποιούνται από κοινού με τα μεσημβρινά κανάλια για να προωθήσουν μια καλύτερη ροή της ενέργειας γύρω από το σώμα.

Οι ευρωπαϊκοί πολιτισμοί χρησιμοποίησαν τις ζεστές πέτρες για να ανακουφίσουν την ένταση και τον πόνο των μυών. Οι Ιάπωνες χρησιμοποιούν τις hot stones στην παλαιότερη μορφή ανατολικής ασιατικής μάλιαξης.

### 3.2.16.3. Ιδιότητες μάλιαξης με ζεστές πέτρες

Η μάλιαξη με ζεστές ηφαιστειακές πέτρες είναι μια εξαιρετικά απολαυστική και δραστική θεραπεία σώματος. Συνδυάζει τη τεχνική της μάλιαξης με τα θερμοδυναμικά οφέλη του βασάλτη και των θεραπευτικών ιδιοτήτων των αιθέριων ελαίων. Οι πέτρες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σιδήρου και μαγνησίου, στοιχεία που τις καθιστούν



Εικόνα 39: Τεχνική μάλιαξης με ζεστές πέτρες. Πηγή: <http://relax-unwindspa.massagetherapy.com/services-and-rates>

εξαιρετικά ισχυρές και δραστικές. Η πυκνότητά τους, τους δίνει την ικανότητα να διατηρούν τη θερμοκρασία τους περισσότερο χρόνο από ότι οι άλλες πέτρες.

Οι πέτρες που χρησιμοποιούνται θερμαίνονται μέσα σε νερό που βράζει στους 120 ή στους 150 βαθμούς Κελσίου, ενώ σε ειδικές περιπτώσεις, που πρέπει να

μαλαχθούν φλεγμαίνουσες περιοχές, εφαρμόζονται ψυχροί λίθοι και σε αρκετές περιπτώσεις γίνεται συνδυασμός αυτών. Οι πέτρες είναι στρογγυλές, έχουν λεία υφή και είναι εξαιρετικά ευχάριστες στην αφή. Γλιστράνε απαλά στο σώμα και συνδυάζονται με κατάλληλα αιθέρια έλαια για το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Η εφαρμογή γίνεται στους ενεργειακούς σταθμούς του ανθρωπίνου σώματος (τσάκρας) κατά μήκος της πλάτης και με την εναλλαγή θερμού –ψυχρού βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος, αυξάνεται ο μεταβολισμός, αποτοξινώνεται η λέμφος και κατά συνέπεια αναζωογονείται το ανοσοποιητικό. Παρατηρείται επίσης άμεση ανακούφιση από χρόνιους μυοσκελετικούς πόνους και πόνους αρθρώσεων καθώς και ισχυαλγίες και πόνους περιόδου. Το νευρικό σύστημα επηρεάζεται πολύ θετικά, καθώς μειώνεται το στρες και αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά η αϋπνία, γιατί εναρμονίζεται η ροή της ενέργειας που ήταν διαταραγμένη.

Μία συνεδρία hot stones διαρκεί 45 λεπτά τουλάχιστον, χρόνος ικανοποιητικός ώστε το σώμα να χαλαρώσει και να δεχθεί τα θεραπευτικά οφέλη.

Με όρους Κινεζικής ιατρικής, η μάλαξη με θερμές πέτρες λύει τη στασιμότητα στους μεσημβρινούς και γειώνει το ανεξέλεγκτο yang.

#### **3.2.16.4 Αντενδείξεις εφαρμογής**

Η μάλαξη με θερμές πέτρες δεν συνιστάται σε όσους πάσχουν από κολλητικές – μεταδοτικές δερματοπάθειες, εξανθήματα, ανοικτές πληγές που πρόσφατα υποβλήθηκαν σε χειρουργική επέμβαση, πρόσφατες χημειοθεραπείες, ακτινοβολίες, σε άτομα που είναι επιρρεπή σε θρομβώσεις του αίματος. ( Εκτός αν συνιστάται από τον ιατρό σας). Επίσης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης είναι απαραίτητη η έγκριση του ιατρού. Και τέλος αντενδείκνυται σε άτομα με οστεοπόρωση.

### 3.2.17 Gua Sha Μάλαξη Προσώπου



**Εικόνα 40:** Gua Sha. Πηγή : <http://jointheflow.weebly.com/guasha--mu972xialpha--betaepsilononnutauomicron973zetaepsilonpsilonsigmaf.html>

#### 3.2.17.1 Εισαγωγή

Το gua sha (γκουα σα) είναι μια θεραπευτική τέχνη της κινέζικης ιατρικής. Παραδοσιακά εκτελείται με μια ειδικά σμιλευμένη κεράτινη πλάκα βοδιού, με την οποία εφαρμόζεται μια εξειδικευμένη τεχνική απόξεσης / απολέπισης σε πρόσωπο και σώμα. Κατά την Π.Κ.Ι, το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται μια συνεχή και έντονη κίνηση της ενέργειας («Τσι») για να κρατηθεί υγιή και ζωντανό. Αλλά αν υπάρχει η παρουσία των τοξινών, «Sha» θα σχηματιστεί και προκαλέσει συμφόρηση στην κυκλοφορία. Στα κινέζικα, «Gua» σημαίνει ξύσε ή τρίψε το δέρμα, και το «Gua Sha» σημαίνει τρίψτε τις τοξίνες που ήρθαν στην επιφάνεια με το τρίψιμο (έτσι αποκαθιστά και εξισορροπεί το «Qi» καλή κυκλοφορία στο σώμα).

Το Gua Sha μασάζ είναι απλό, αποτελεσματικό και ασφαλές, δεδομένου ότι δεν έχει καμία παρενέργεια. Έχει ασκηθεί για περισσότερο από 25 αιώνες από τους Κινέζους και αποτελεί πολύτιμη κληρονομιά της Π.Κ.Ι. Γίνεται με σταθερές ανοδικές κινήσεις πάνω στο πρόσωπο, λαιμό και ντεκολτέ αφού πρώτα έχει προηγηθεί η επάλειψη με βιολογικά λάδια εμπλουτισμένα με αιθέρια έλαια. Αυτή η ολιστική θεραπεία ομορφιάς μπορεί να ισορροπήσει, να αποκαταστήσει και να αναζωογονήσει την κατάσταση του δέρματος χωρίς να αφήνει σημάδια, και χωρίς τη χρήση χημικών οξέων όπως στη μικροδερμοαπόξεση, στο botox ή στην επώδυνη αισθητική χειρουργική. Επιταχύνει την αναγέννηση των κυττάρων του δέρματος, βελτιώνει την απορρόφηση από το δέρμα και προλαμβάνει τη γήρανση.

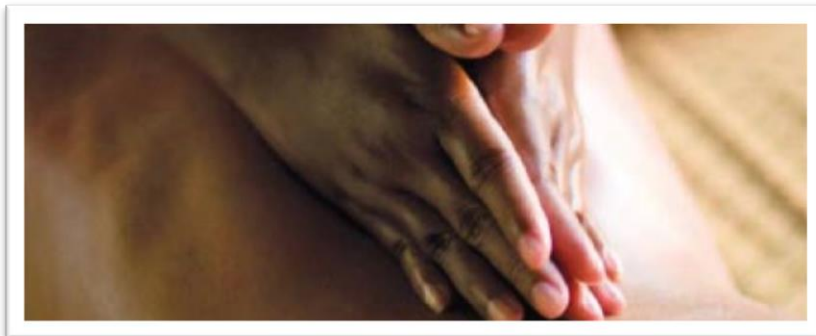


### 3.2.17.2 Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα του GUA SHA είναι:

- Μειώνει τους μαύρους κύκλους, τις σακούλες και το πρήξιμο κάτω από τα μάτια
- Μειώνει τις λεπτές γραμμές και τις ρυτίδες
- Ενυδατώνει το πρόσωπο
- Κάνει πιο λεία και λαμπερή την επιδερμίδα
- Μειώνει τους ανοιχτούς πόρους
- Ανασηκώνει και κάνει πιο σφριγηλή την επιδερμίδα
- Συσφίγγει το Οβάλ του προσώπου
- Αποβάλλει τις τοξίνες από το πρόσωπο βελτιώνοντας έτσι την κυκλοφορία του αίματος
- Άμεση ανόρθωση και λίφτινγκ του προσώπου
- Μείωση δυσχρωμιών, κηλίδων και φακίδων
- Βοηθάει επίσης σε αϋπνίες, ψυχολογικές εντάσεις και άγχος

### 3.2.18 Καλιφορνέζικη μάλαξη



**Εικόνα 41:** Εφαρμογή καλιφορνέζικης μάλαξης. Πηγή:

[http://www.nhs.gr/index.php?option=com\\_lessons&lsid=139](http://www.nhs.gr/index.php?option=com_lessons&lsid=139)

#### 3.2.18.1. Ορισμός

Ονομάζεται καλιφορνέζικη μάλαξη, γιατί γεννήθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 60 στην Καλιφόρνια. Πρόκειται για μια σύγχρονη ειδικότητα μάλαξης η οποία

κινείται σε τρία επίπεδα, το ενεργειακό, το συναισθηματικό και το φυσικό. Χαρακτηρίζεται ως «ήπια μάλαξη», γιατί περιλαμβάνει κινήσεις που στόχο έχουν να χαλαρώσουν το άτομο που το απολαμβάνει, έτσι ώστε να αισθανθεί πιο αποδεκτό, αγαπητό και γεμάτο αυτοπεποίθηση. Καλύπτει πλήρως τις ανάγκες των ατόμων που αναζητούν την αποτελεσματική και διαρκή ανακούφιση από την ένταση και το στρες καθώς και την πλήρη χαλάρωση.

### **3.2.18.2. Ιστορική αναφορά**

Τα βασικά στοιχεία αυτής της τεχνικής μάλαξης καθορίστηκαν στη δεκαετία του 1970 κατά τη διάρκεια ενός συνεδρίου στο Esalen Institute® στο Big Sur, Καλιφόρνια. Περισσότερο από απλώς ένα μέσο χαλάρωσης, αυτή η τεχνική μάλαξης έχει σκοπό να δώσει στον αποδέκτη μια ευκαιρία να επανασυνδεθεί με το σώμα του. Είχε ως στόχο να ανακουφίσει μερικές μακροχρόνιες μυϊκές εντάσεις. Με βάση αυτούς τους στόχους, η κα Margareth Elke συνέβαλε στη δημιουργία οργανωμένου συστήματος της καλιφορνέζικης μάλαξης.

### **3.2.18.3. Εφαρμογή της μάλαξης**

Στην Καλιφορνέζικη μάλαξη ο ειδικός που την ασκεί, χρησιμοποιεί την «μη διεισδυτική» ψηλάφηση, δηλαδή χειρισμούς και τεχνικές που δεν έχουν μεγάλη ένταση. Επίσης, οι κινήσεις του μαλάκτη είναι αργές, οριζόντιες ή κυκλικές, συνεχόμενες, απαλές και ελεγχόμενες. Το βάρος του σώματος μετατοπίζεται τακτικά από το ένα πόδι στο άλλο. Κάποιοι την ονομάζουν μάλαξη και ταυτόχρονο tai – chi (διαλογισμός κίνησης).

Η μάλαξη αυτή γίνεται σε όλο το σώμα με έναρξη το πίσω μέρος. Ξεκινά με επάλειψη με λάδι όλο το πίσω μέρος του σώματος το οποίο δεν είναι καλυμμένο με πετσέτα. Αρχίζει από την σπονδυλική στήλη και τα χέρια κινούνται πολύ αργά στην αρχή. Συνεχίζει με θωπείες και ανατρίβεις σε όλη την σπονδυλική στήλη και τα άνω άκρα με τις παλάμες μας να κινούνται είτε δίπλα δίπλα, είτε παρασπονδυλικά, είτε αρμονικά σε κάθε άρθρωση των άνω άκρων ταυτόχρονα (ώμος ώμος, αγκώνας αγκώνας, καρπός καρπός). Το ίδιο γίνεται και στα κάτω άκρα (μηρός μηρός, ιγνυακή κοιλότητα ιγνυακή κοιλότητα, πτέρνα πτέρνα).

Σκοπός είναι η απόλυτη αίσθηση ηρεμίας, αρμονίας, γαλήνης. Για αυτό δίνονται συμβουλές ηρεμίας, αναπνοής, στάσης σώματος που θα βοηθήσουν στην επίτευξή του.

#### **3.2.18.4. Ενδείξεις και αντενδείξεις**

Αν και δεν είναι θεραπευτική, η καλιφορνέζικη μάλαξη μπορεί να προσφέρει ανακούφιση σε χρόνιους πόνους σε άτομα με ινομυαλγία, αρθρίτιδα και άλλες περιπτώσεις πόνου μυών. Έχει τονωτική δράση για το δέρμα και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Συστήνεται σε περιπτώσεις όπου αντιμετωπίζονται προβλήματα ψυχολογικής αιτίας, όπως κατάθλιψη, άγχος, κρίσεις πανικού.

Λίγες είναι οι αντενδείξεις για αυτό το είδος μάλαξης, το άτομο δεν μπορεί να δεχθεί τη δεχτεί αν έχει πυρετό ή κάποια μολυσματική ασθένεια ή έπειτα από πρόσφατη χειρουργική επέμβαση.

### **3.2.19. Καθιστική μάλαξη (on site massage)**

#### **3.2.19.1. Εισαγωγή**

Ένα είδος μάλαξης 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 μάλαξης (πίεσεις, διατάσεις κ.λπ.) σε ένα άτομο το οποίο βρίσκετε σε καθιστή θέση. Με το συνδυασμό κινήσεων μάλαξης και acupressure, δουλεύουμε στο πάνω και κάτω μέρος της πλάτης, τα χέρια, τον αυχένα

και το κεφάλι. Η μάλαξη επιδρά σε τέσσερα επίπεδα του σώματος: μυϊκά, νευρικά, κυκλοφορικά και ενεργειακά. Η καθιστική 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



Εικόνα 42: Καθιστική μάλαξη..  
Πηγή:  
[http://www.nhs.gr/index.php?option=com\\_lessons&id=281](http://www.nhs.gr/index.php?option=com_lessons&id=281)

μειώνεται και μια κατάσταση ηρεμίας απορρέει. Μια ολοκληρωμένη συνεδρία διαρκεί 10 - 15 λεπτά περίπου και είναι μια μέθοδος μάλαξης 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.

Η "καθιστική μάλαξη" έχει τις ρίζες της στην ιαπωνική παράδοση της μάλαξης στην καθιστή θέση που συναντάται πριν από 1.500 χρόνια περίπου. Στις αρχές του '80 ο David Palmer, στις Η.Π.Α., αντιλαμβάνεται την δυνατότητα τού να προσφέρει μάλαξη σε καθιστή θέση στο εργασιακό περιβάλλον του καθενός και έτσι γίνεται ο πρώτος που προωθεί την ιδέα σε μεγάλες εμπορικές εταιρίες.

### **3.2.19.2. Οφέλη Καθιστικής μάλαξης**

Η καθιστική μάλαξη έχει πολλαπλά οφέλη στον οργανισμό

- 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.
- Καλύτερεύει την ευλυγισία και τέλος
- Δίνει καλή αίσθηση.

### 3.2.20. Lomi Lomi Μάλαξη



#### 3.2.20.1. Εισαγωγή

Η αρχαία μορφή της μάλαξης Lomilomi βασίζεται στη χρησιμοποίηση των πήχων καθώς επίσης των παλαμών και των δαχτύλων. Περιλαμβάνει συνεχόμενες μακριές, ρυθμικές, σαρωτικές κινήσεις με ρευστότητα, οι οποίες παρομοιάζονται με θαλασσινά κύματα. Καθαρίζουν και απομακρύνουν την αρνητική ενέργεια από το σώμα, «ξεμπλοκάρουν» τη ροή της ενέργειας, τα τσάκρα, αφήνοντας τον αποδέκτη αναζωογονημένο.

Σύμφωνα με τη χαβανέζικη φιλοσοφία που λέγεται Huna, τα πάντα στο σύμπαν αναζητούν Αγάπη και Αρμονία και αυτό προσπαθεί να μεταδώσει ο μαλάκτης προς τον αποδέκτη κατά τη διάρκεια της μάλαξης, χρησιμοποιώντας εκτός από την τεχνική, τη διαίσθηση και την πρόθεση. Για να επιτευχθεί αυτό, ο μαλάκτης προβαίνει σε καθημερινή βάση σε διαλογισμό και προσευχή.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό αυτής της μάλαξης είναι ότι «δουλεύονται» ταυτόχρονα διάφορα σημεία του σώματος. Για παράδειγμα με το ένα μπράτσο ή χέρι μπορεί να πραγματοποιείται μάλαξη στον ώμο, ενώ με το άλλο χέρι μπορεί ταυτόχρονα να δουλεύει στην περιοχή του ισχίου. Αυτό βοηθά τον αποδέκτη συνολικά να χαλαρώσει, δεδομένου ότι είναι αδύνατο ή τουλάχιστον εξαιρετικά

δύσκολο για τον εγκέφαλο να συγκεντρωθεί σε δύο σημεία ταυτόχρονα, επιτυγχάνοντας ισορροπία, ηρεμία και αρμονία.

### **3.2.20.2. Προέλευση της Lomi Lomi μάλαξης**

Το Lomi Lomi είναι μια αρχαία μέθοδος μάλαξης, που προέρχεται από τα νησιά της Χαβάης. Η μέθοδος και τα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένου μάλαξης στηρίζεται σε μια παράδοση που είναι εκατοντάδες ετών.

Στην αρχαία Πολυνησία, η μάλαξη Lomi Lomi, ακμούσε, αλλά με την άφιξη των κατακτητών το 1820, επιβλήθηκε η δική τους κουλτούρα και ο πολυνησιακός πνευματικός πολιτισμός δέχθηκε έντονη επίθεση, με αποτέλεσμα το συγκεκριμένο είδος μάλαξης να γίνεται με απόλυτη διακριτικότητα σε κλειστό κύκλο. Κατά συνέπεια η αρχαία μορφή του Lomi Lomi προστατεύτηκε και το περιεχόμενό του μεταδόθηκε επακριβώς με απόλυτη μυστικότητα μόνο προς όσους είχαν ταλέντο και πειθαρχία στη θεραπευτική τέχνη της μάλαξης.

Η φιλοσοφία αυτής της μορφής μάλαξης είναι, ότι ο μαλάκτης ή όπως αποκαλείται διαφορετικά «Kahuna» είναι απλά ένα «όργανο» της φύσης, ο οποίος διαχειρίζεται την ενέργεια που προέρχεται από το σύμπαν ή «Mana» η οποία εισέρχεται σε αυτόν και στη συνέχεια την διοχετεύει σε όλο το σώμα του αποδέκτη για χαλαρωτικό σκοπό. Είναι απλά ένας οδηγός-μεσολαβητής της ενέργειας.

Η ανθρώπινη ύπαρξη είναι η δημιουργία τεσσάρων μορφών: της φυσικής, συναισθηματικής, διανοητικής και πνευματικής.

Η αρχαία μέθοδος της εν λόγω χαβανέζικης μάλαξης στοχεύει στη χαλάρωση και την εξισορρόπηση της ενέργειας του σώματος

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η μάλαξη αποτελεί ένα πανάρχαιο είδος αντιμετώπισης ψυχολογικών και σωματικών προβλημάτων του ανθρώπου. Οι διάφοροι χειρισμοί επάνω στο σώμα ήταν ξεκάθαρο πως ανακούφιζε από τον πόνο, χαλάρωνε και έκανε τον μαλασσόμενο πιο ευδιάθετο. Γι' αυτό , αν και οι ρίζες τους βρίσκονται στην Ανατολή αναπτύχθηκε ιδιαίτερα και στον Δυτικό κόσμο.

Οι ευεργετικές ιδιότητες της μάλαξης σε συνδυασμό με την συμβατή ιατρική επιφέρουν πολύ θετικά αποτελέσματα στην υγεία του ανθρώπου. Αυτός είναι και ο λόγος που πάνω στις κλασικές τεχνικές της, στηρίχθηκαν και αναπτύχθηκαν διάφορα είδη εναλλακτικών μαλάξεων και έγιναν ευρέως γνωστές ανεξάρτητα από την περιοχή που πρωτοεφαρμόστηκαν. Στα διάφορα είδη μαλάξεων συναντάμε τη χρήση ελαίων ή αντικειμένων που συμπληρώνουν τις κινήσεις των χεριών και διαφοροποιούν το αποτέλεσμα του κάθε είδους.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Βιβλία

- Λυρίτσης Μ.Β, 2011, Αρχές μάλαιξης-βασικός οδηγός θεωρίας και πράξης, Εκδόσεις Γκιούρδας.
- Σφρατσιώρης Δημήτριος, 2003, Θεραπευτική μάλαιξη, Εκδόσεις dks.
- Χριστάρα-Παπαδοπούλου Αλεξάνδρα, 2004, Τεχνικές θεραπευτικής μάλαιξης, Εκδόσεις Α.Τ.Ε.Ι.Θ.
- C.Pierce Salguero, 2004, Encyclopedia of Thai Massage: A Complete Guide to Traditional Thai Massage Therapy and Acupressure, εκδόσεις Findhorn Press.
- Gimbel Theo, 1997, Χρωματοθεραπεία: θεωρία και πρακτική, εκδόσεις Πύρινος κόσμος.
- Janet Wright, 2002, Ρεφλεξολογία και πιεσοθεραπεία, εκδόσεις Modern times.
- Katrina Raphaell, 2000, Κρυσταλλοθεραπεία : Η θεραπευτική εφαρμογή των κρυστάλλων και των λίθων, εκδόσεις Πύρινος κόσμος.
- Maxwell-Hundsun Claire, 2003, Το Βιβλίο του μασάζ : ο πλήρης και λεπτομερής οδηγός για τις τεχνικές ανατολικού και δυτικού τύπου, εκδόσεις Ψυχαλός.
- Namikoshi Tokujiro, 1976, Σιάτσου: Ιαπωνική μέθοδος θεραπείας με δακτυλική πίεση, εκδόσεις Δίδυμοι.
- Ohashi Wataru, 2012, Σιάτσου: Θεωρία και πράξη: Ένας πλήρης οδηγός για την τέχνη της δακτυλοπίεσης από έναν διεθνώς αναγνωρισμένο δάσκαλο: Μάθετε τη θεραπευτική τέχνη του σιάτσου για υγεία και ευεξία, εκδόσεις Αιώρα.
- Shelley Hess, 1999, Οδηγός για την αρωματοθεραπεία, εκδόσεις Ίων.

### Ιστοσελίδες

- -<http://my.clevelandclinic.org/services/wellness/integrative-medicine/treatments-services/reiki>
- -<http://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/reiki/what-can-i-expect-typical-reiki-session>
- -<http://www.naturalhealers.com/natural-health-careers/article/reiki-massage> -  
<http://www.reiki.org/faq/whatisreiki.html>



- [-https://www.naha.org/explore-aromatherapy/research/](https://www.naha.org/explore-aromatherapy/research/)
- [-http://umm.edu/health/medical/altmed/treatment/aromatherapy](http://umm.edu/health/medical/altmed/treatment/aromatherapy)
- <http://www.messageathome.gr/#!---/cpmd/CD293816-6AD9-41A5-9AE9-396164913946>
- <http://www.kavihastamassage.com/what-is-thai-massage-2/?lang=EL>
- <http://www.alternativeline.gr/stories/thai-massage.html>
- <http://www.shiatsu.gr/index.php/thai>
- [www.iatropedia.gr](http://www.iatropedia.gr)
- [www.aeginanews.gr](http://www.aeginanews.gr)
- [www.alternativeline.gr](http://www.alternativeline.gr)
- <http://www.thai-reiki-shiatsu.gr>
- [www.spamind.gr](http://www.spamind.gr)
- <http://www.shape.gr>
- <http://www.artofwise.gr>
- <http://www.lifezone.gr>
- <http://www.sigmalive.com/archive/simerini/news/social/573981>
- <http://www.spaparne.gr>
- <http://www.therapeia.gr>
- <http://www.lomilomi.gr/aboutlomilomi.html>
- <http://www.mybeautynet.gr>
- <http://www.laodimos.com>
- <http://www.reiki.gr/>
- [http://www.reiki-greece.org/article\\_reiki.html](http://www.reiki-greece.org/article_reiki.html)
- <http://www.reikiacademy.gr/reiki.html>
- <http://www.syllogosreiki.gr/>