

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

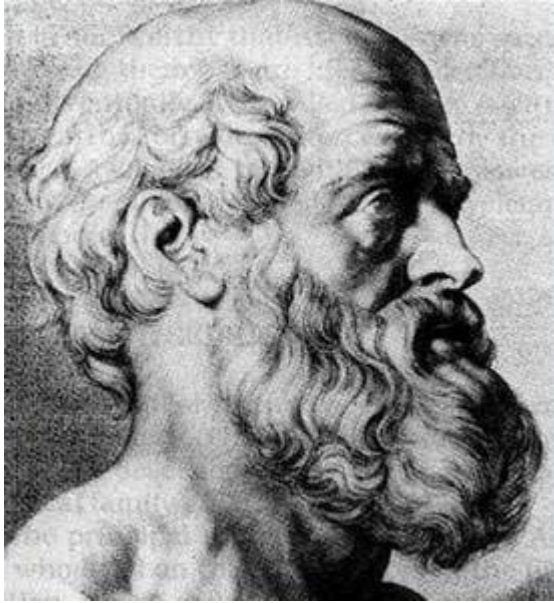
ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΜΑΛΑΞΗ ΠΑΡΕΛΘΟΝ, ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝ



ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ:
ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΚΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
ΚΑΡΑΤΣΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013



Ιπποκράτης

«Ο ιατρός πρέπει να γνωρίζει πολλά πράγματα, αλλά σίγουρα πρέπει να ξέρει να κάνει εντριβές... Γιατί η εντριβή μπορεί να σφίξει μια πολύ χαλαρή άρθρωση και να χαλαρώσει μια άλλη πολύ σφιχτή....»

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ, SUMMARY.....	ΣΕΛ.4
ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ, KEY WORDS.....	ΣΕΛ.5
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	ΣΕΛ.6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	ΣΕΛ.7-8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΣ.....	ΣΕΛ.9-18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.1: Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΙΝΔΙΚΟ ΚΑΙ ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ	ΣΕΛ.9-10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.2: Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟ.....	ΣΕΛ.11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.3:Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ.....	ΣΕΛ.11-13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.4:ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ, ΑΜΕΡΙΚΗ, ΤΟΥΡΚΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΣΙΑ	ΣΕΛ.13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.5:Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟΥΣ ΛΑΟΥΣ ΤΟΥ ΒΟΡΑ.....	ΣΕΛ.14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.6:Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ.....	ΣΕΛ.14-18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΩΠΙΝΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ.....	ΣΕΛ.19-30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.1: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΣΕΛ.19-20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.2: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΣΕΛ.20-21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.3: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΣΕΛ.21-23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.4: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΣΕΛ.23-24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.5: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΣΕΛ.24-16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.6: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΣΕΛ.26-18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.7: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ.....	ΣΕΛ.28-30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	ΣΕΛ.31-35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.1:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΣΕΛ.32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.2:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΣΕΛ.33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.3:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΣΕΛ.33-34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.4:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ.....	ΣΕΛ.34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.5:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΣΕΛ.35

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.6:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑΣΕΛ.35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.7:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΔΕΝΕΣΣΕΛ.35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.8:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣΣΕΛ.35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.9:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣΣΕΛ.35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣΣΕΛ.36-47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.1: ΤΟ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΟ ΜΑΣΑΖΣΕΛ.36-37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.2: ΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖΣΕΛ.37-38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.3: ΤΟ ΟΛΙΣΤΙΚΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖΣΕΛ.38-39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.4: ΤΟ SHIATSUΣΕΛ.39-40
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.5: ΤΟ ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ – ΤΗΑΙΣΕΛ.40-41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.6: ΤΟ ΣΟΥΗΔΙΚΟ ΜΑΣΑΖΣΕΛ.42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.7: ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΖΕΣΤΕΣ ΠΕΤΡΕΣ- HOT STONES MASSAGEΣΕΛ.43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.8: ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖΣΕΛ.44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.9: ΤΟ ΡΕΪΚΙ- REIKIΣΕΛ.45-46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.10: ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣΣΕΛ.46-47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣΕΛ.48-53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.1 :Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΜΑΛΑΚΤΗ – ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥΣΕΛ.49-52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.2:ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ Η ΜΑΛΑΞΗΣΕΛ.52-53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣΣΕΛ.54-60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.1:ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣΣΕΛ.54-58
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.2:ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣΣΕΛ.59-60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑΣΕΛ.60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑΣΕΛ.61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΕΠΙΛΟΓΟΣΣΕΛ.62
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣΕΛ.63-84

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μάλαξη κατείχε σπουδαίο ρόλο στις ζωές των αρχαίων πολιτισμών. Ο ενεργός της ρόλος διαπιστώνεται από μέσα από τα χειρόγραφα σπουδαίων αρχαίων Ελλήνων ιατρών και κυρίως από τον πατέρα της ιατρικής, τον Ιπποκράτη. Αρχικά, η μάλαξη είχε άμεση σχέση με την ιατρική, διότι οι αρχαίοι λαοί την χρησιμοποιούσαν με σκοπό να θεραπεύσουν διάφορες ασθένειες, ενώ αργότερα χρησιμοποιήθηκε και για αισθητικούς σκοπούς, διότι επιδρά θετικά στον ανθρώπινο οργανισμό, χαρίζοντάς του αναζωογόνηση, ευεξία, ευδιαθεσία και άλλα. Σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς η μάλαξη αναφέρεται ως μοναδική και ιδιαίτερα στην Αρχαία Ελλάδα, όπου υπήρχαν κατάλληλα οργανωμένοι χώροι για την πραγματοποίηση της μάλαξης, καθώς και ειδικοί (μαλάκτες) οι οποίοι πραγματοποιούσαν την μάλαξη με διάφορες τεχνικές. Παρακάτω, λοιπόν, αναφέρεται η ιστορία της μάλαξης, καθώς επίσης, η σπουδαιότητά και η επιβίωσή της μέσα στο χρόνο και στις μέρες μας. Επιπλέον, τονίζονται ιδιαίτερα οι ωφέλιμες επιδράσεις που ασκεί αυτή στον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς και τα αποτελέσματα που προκύπτουν στο άτομο που δέχεται την μάλαξη (μαλασσόμενο). Τέλος, σκόπιμο ήταν να αναφερθεί ο ενεργός ρόλος της μάλαξης στις μέρες μας και τα μέσα που χρησιμοποιούνται με σκοπό να πραγματοποιηθεί αυτή με τον καλύτερο και ευχάριστο τρόπο τόσο από την πλευρά της/του αισθητικού (μαλάκτη) που εφαρμόζει τη μάλαξη, όσο και από την πλευρά του ατόμου που δέχεται την μάλαξη (μαλασσόμενου).

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:

Μάλαξη, Μαλασσόμενος, Μαλάκτης, Επιδράσεις μάλαξης, Αποτελέσματα μάλαξης, Είδη μάλαξης, Μέσα μάλαξης, Μηχανήματα μάλαξη

SUMMARY

Since ancient times, medical massage played a very important role in curing people. Massage has been used for thousands of years as a healing technique, for the body and the mind. Its active role can be ascertained through the manuscripts of very important ancient Greek doctors. Hippocrates – who is known as the father of medicine- changed the way massage was brought about. In Ancient times, massage was applied as a specific treatment targeted to a specific problem, the patient presented. Later, and through the ages, it was used in aesthetic medicine. Massage, in aesthetic medicine, provides a sense of rejuvenation, wellness and cheerfulness. Massage was considered to be unique; as a mode of treatment, and especially in Ancient Greece, where, it was applied in well-organized places by specially-trained therapists, who used a number of techniques.

Below is the history of massage and its importance through time and the changes that were brought about. Last but not least, its benefits to humans' health.

To end with, I should also mention the role, massage plays in our lives; the mechanical aids and equipment used. Nowadays, massage has a dual role; it is used as a therapeutic means-by physiotherapists and chiropractors- and for aesthetic reasons- in a most relaxing and comfortable environment- used by beauty consultants and aestheticians with the target to better the quality of life of the person being treated.

KEY WORDS:

Massage, The Person Being Treated, Massage-therapist, Effects of massage, Results of massage, Types of massage, Massage Equipment

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

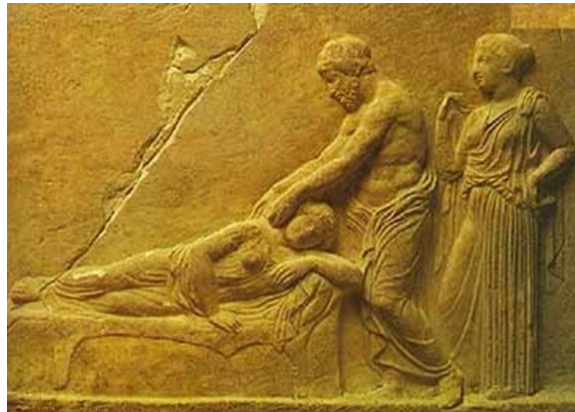
Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματοποιήθηκε στο Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα της Θεσσαλονίκης, στο τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Σκοπός αυτής της πτυχιακής εργασίας είναι η κατανόηση του ευρύ κοινού για την σημαντικότητα και την λειτουργία της μάλαξης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού, καθώς επίσης και την ανάδειξη της μεγάλης ιστορίας που αφορά το ξεκίνημα της μάλαξης κατά την διάρκεια των αιώνων στους διάφορους πολιτισμούς.

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου κ. Καράτση Παναγιώτα, η οποία με καθοδήγησε με τον καλύτερο τρόπο για την επιλογή του θέματος μου, καθώς και για την αξιόλογη βοήθεια που μου πρόσφερε ώστε να ολοκληρωθεί η πτυχιακή μου εργασία.

Κατόπιν, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και ιδιαίτερα την μητέρα μου για την υποστήριξη και την ψυχική βοήθεια που απλόχερα μου πρόσφερε.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

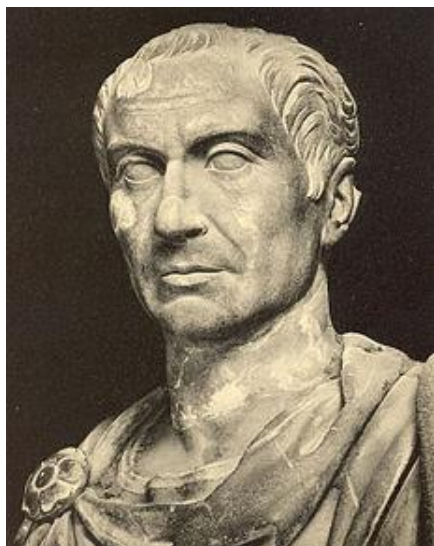
Αρχικά, με τον όρο μάλαξη εννοούμε το σύνολο των συστηματικών και επιστημονικών κινήσεων που εφαρμόζονται πάνω στο ανθρώπινο σώμα με σκοπό θεραπευτικό, αισθητικό και προληπτικό. Η λέξη μασάζ έχει την προέλευσή της από το αρχαίο ρήμα μάσσω που σημαίνει παρέχω χειρισμούς με τα χέρια, ζυμώνω. Άλλοι θεωρούν πως η λέξη προέρχεται από την αραβική λέξη *mass* ή *masch* που σημαίνει απαλή μάλαξη-πίεση, ενώ κάποιοι άλλοι αποδίδουν την προέλευσή της στην λατινική λέξη *massa*, αναφερόμενοι σε αυτό που κολλά στα δάχτυλα.



Παρατηρώντας λοιπόν , τις διάφορες τοιχογραφίες που αφορούν την μάλαξη στους διάφορους αρχαίους χώρους ή στα διάφορα αγγεία, θα διαπιστώσουμε πως η μάλαξη είχε ενεργό ρόλο στις ζωές των αρχαίων πολιτισμών και ιδιαίτερα στην Αρχαία Ελλάδα. Πολλοί αξιόλογοι αρχαίοι πατέρες τις ιατρικής όπως ο Ιπποκράτης, ο Γερόδικος αλλά και πολλοί άλλοι ασχολήθηκαν ιδιαίτερα με την μάλαξη πιστεύοντας πως η εντριβή μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση, σύσφιξη, ανάπτυξη ή μείωση της σάρκας καθώς και η έντονη τριβή μπορεί να προκαλέσει σύσφιξη, απαλή χαλάρωση, παρατεταμένη μείωση της σάρκας και η μέτρια εντριβή αύξηση αυτής. Επιπρόσθετα, η μάλαξη είχε συνδεθεί αρχικά με την γυμναστική και αποτέλεσε ένα από τα σημαντικά καθήκοντα των παιδοτρίβων και των αλειπτών, ενώ αργότερα συνδέθηκε με την ιατρική, ως μέσο θεραπείας σε αναρίθμητες εφαρμογές που αφορούσαν τραύματα και ασθενείς.



Εφαρμόζοντας έτσι την μάλαξη σε αθλητές τόσο πριν όσο και μετά την προπονητική διαδικασία, οι αρχαίοι Έλληνες προπονητές, οι παιδοτρίβες, οι αλείπτες και οι γυμναστές ανακάλυψαν την ιατρική μάλαξη. Έκτος όμως από ιατρική η μάλαξη στους αθλητές ήταν θεμιτή ως μέσο χαλάρωσης, καλλωπισμού, ευεξίας και αναζωογόνησης.



Επιπλέον, διάφορες πηγές αναφέρουν πως ένα είδος θεραπευτικού μασάζ εφαρμόζονταν στο μέγα στρατηγό και χαρισματικό πολιτικό τον Ιούλιο Καίσαρα, με σκοπό την απαλλαγή του από διάφορους πονοκεφάλους καθώς και της νευραλγίας του.

Αντιθέτως, η περίοδος του Μεσαίωνα σήμαινε το προσωρινό τέλος της μάλαξης λόγω της απέχθειας για τις απολαύσεις του σώματος, ενώ αναβιώνει κατά τον 6^ο αιώνα μέσα από τη δουλειά του Γάλλου ιατρού Αγιπρουάζ Παρέ. Επιπλέον, κατά την περίοδο αυτή η μάλαξη ήταν μια έννοια παρεξηγημένη και λανθασμένα συνυφασμένη με τελετουργικά και μυστικιστικά δόγματα. {Ιωακειμίδου. Θ.(2011). Η σπουδαιότητα της μάλαξης στην Αρχαία Ελλάδα. Μεταπτυχιακή διατριβή. Θεσσαλονίκη.}



Αργότερα, στις αρχές του 10^{ου} αιώνα ο Σουηδός Peter Herlik Ling είναι ο πρώτος Ευρωπαίος που ανέπτυξε ένα ολοκληρωμένο σύστημα χειρομάλαξης και ίδρυσε την πρώτη οργανωμένη σχολή διδασκαλίας στην Στοκχόλμη. Σήμερα, οι τεχνικές του Ling αποτελούν τη βάση για τα περισσότερα συστήματα μάλαξης. {wikipaideia. Διαθέσιμο σε: http://en.wikipedia.org/wiki/Pehr_Henrik_Ling (Ανακτήθηκε 1 Αυγούστου, 2013).}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.1: Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΙΝΔΙΚΟ ΚΑΙ ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ

Αρχικά, ήδη από τους αρχαίους πολιτισμούς διακρίνεται η σημαντικότητα της μάλαξης και η συσχέτισή της με την ιατρική τέχνη. Η Ινδία καθώς και η Κίνα παίζουν καθορισμένο ρόλο τόσο στην ανάπτυξη της όσο και στον τρόπο εφαρμογής της. Η ιστορία της μάλαξης στην Κίνα ξεκινά όταν ο Joseph Marie Amiot στάλθηκε ως ιεραπόστολος στην Κίνα, όπου μετέφρασε το αρχαιότατο κινέζικο βιβλίο «Cong-Fou», το οποίο ήταν γραμμένο από το 3000 π.Χ. και αναφερόταν σε διάφορα είδη μάλαξης, πέρα από τις σωματικές και γυμναστικές ασκήσεις. {wikiraideia. Διαθέσιμο σε: http://en.wikipedia.org/wiki/Jean_Joseph_Marie_Amiot (Ανακτήθηκε 10 Ιουλίου. 2013).}



Joseph Marie Amiot

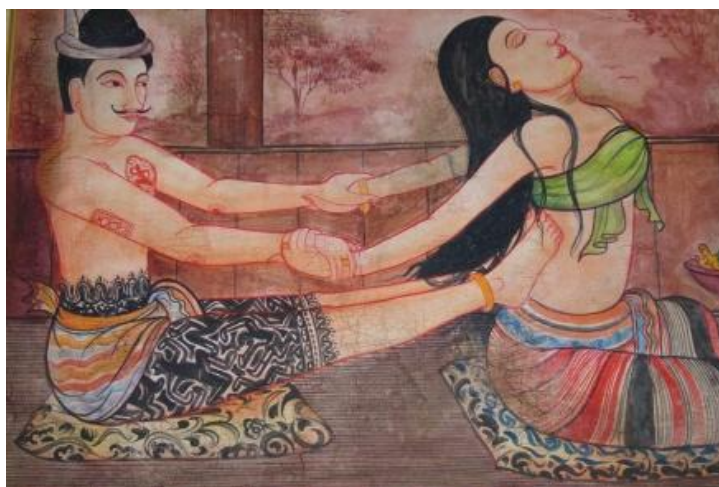


Cong-Fou

Επιπλέον, ο Κινέζικος πολιτισμός εφάρμοζε τη μάλαξη με σκοπό τη θεραπεία των ρευματικών πόνων, των θλάσεων, όπως επίσης και για την απομάκρυνση της κόπωσης. Σύμφωνα με τα λεγόμενα του μεγάλου Σουηδού ερευνητή Osbeck, οι Κινέζοι εφάρμοζαν ένα είδος μάλαξης τρίβοντας όλο τους το σώμα με τα χέρια τους και πιέζοντας ελαφρά τους μύες ανάμεσα στα δάκτυλα καθώς κινούσαν με ειδικό τρόπο τα χέρια τους πάνω από τις αρθρώσεις. Το «σύρσιμο» αυτό πάνω από τις

αρθρώσεις συνδέονταν με «τρίξιμο», το οποίο γινόταν ακουστικά αντιληπτό σε σημαντική απόσταση από το σημείο εφαρμογής της.

Από την άλλη πλευρά στην Ινδία ο Hessler μεταφράζοντας ιερούς ύμνους και τελετουργικούς στίχους, τις Βέδες, οι οποίες περιέγραφαν διάφορους τρόπους μάλαξης τους οποίους εφάρμοζαν οι Ινδοί σε διάφορες ασθένειες. Το μασάζ αυτό περιλάμβανε το τρυφερό ξεμούδιασμα όλου του σώματος από τα άνω άκρα μέχρι και τα πέλματα. Επιπλέον, οι Ινδοί εφάρμοζαν τη μάλαξη ως συνδυαστική θεραπεία με τα ατμόλουτρα. Συγκεκριμένα, στα έργα του μεγάλου χειρουργού και αρχαιολόγου Petit-Radel περιγράφεται χαρακτηριστικά η διαδικασία της μάλαξης που ακολουθούσαν οι Ινδοί μέσα στα ατμόλουτρα.



Αρχικά υπήρχαν πυρωμένες πλάκες πάνω στις οποίες έριχναν μικρή ποσότητα νερού με σκοπό την γρήγορη εξάτμισή του, έτσι ώστε να εξαπλώνεται μέσα στο χώρο και να διαπερνά το γυμνό σώμα του ευρισκόμενου μέσα στην αίθουσα. Κατόπιν, καθώς με την διαδικασία αυτή το σώμα του ατόμου που δεχόταν τη θεραπεία «μουσκευόταν» πολύ καλά, τοποθετούταν σε οριζόντια θέση, τεντωμένο, ενώ παράλληλα δύο υπηρέτες (ο ένας σε κάθε πλευρά), έσφιγγαν και πίεζαν τα διάφορα μέλη και σκέλη του σώματος και κυρίως τους μύες με ποικίλους τρόπους. Τέλος, έκαναν μασάζ στη κοιλία και στο στήθος. Η ίδια διαδικασία ακολουθούταν παρομοίως και από την πίσω πλευρά.

Αξιόλογο είναι το γεγονός ότι η μάλαξη στην Ινδία καθώς και στην Κίνα εκτελούνταν από τους Ιερείς. Επιπρόσθετα, σε αυτές τις χώρες είχαν δημιουργηθεί ειδικά σχολεία στα οποία διδασκόταν η τέχνη της μάλαξης.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.2: Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟ

Η εξωτερική εμφάνιση έπαιζε πρωταγωνιστικό ρόλο στις ζωές των αρχαίων Αιγυπτίων. Όλοι άλλωστε γνωρίζουμε το περιβόητο μάνιο της βασίλισσας του Νείλου, της Κλεοπάτρας, με γάλα γαϊδούρας καθώς και τα περίφημα καλλυντικά που παρασκεύασαν τότε οι Αιγύπτιοι. Έτσι λοιπόν και στην αρχαία Αίγυπτο παρουσιάζεται ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την μάλαξη, η οποία συνδυάζονταν επίσης με τη χρήση ατμόλουτρου. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός πως η μάλαξη και οι χειρισμοί της ήταν τόσο διαδεδομένοι που κανείς δεν έβγαινε από το λουτρό χωρίς να δεχθεί τις ευεργετικές της ιδιότητες, όπως περιγράφει ο Alrinis.



Το σώμα του ατόμου που δεχόταν την μάλαξη τεντωνόταν και μαλασσόταν σε διάφορα σημεία του, με ποικιλία κινήσεων. Αρχικά, η μάλαξη εφαρμόζονταν στην μπροστινή πλευρά και στη συνέχεια στις άλλες.



Σε διάφορους αιγυπτιακούς πάπυρους απεικονίζονται οι τεχνικές της μάλαξης, αποδεικνύοντας έτσι πως τόσο οι Αιγύπτιοι όσο και οι Ασύριοι και Πέρσες γνώριζαν και εφάρμοζαν την μάλαξη με θεραπευτικό και όχι μόνο σκοπό. . {Ιωακειμίδου. Θ.(2011).Η σπουδαιότητα της μάλαξης στην Αρχαία Ελλάδα. Μεταπτυχιακή διατριβή. Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.3: Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ

Στην αρχαία Ρώμη η μάλαξη ήταν άμεσα συνυφασμένη με την τεχνική του ατμόλουτρου και εφαρμόζονταν σε ειδικό δωμάτιο, ισχυρά θερμαινόμενο με ατμούς. Μέσα στο δωμάτιο υπήρχε ο μαλάκτης, ο οποίος χτυπούσε το μαλασσόμενο με φύλλα λεύκης, τα οποία προηγουμένως είχε επεξεργαστεί με

σκοπό να μαλακώσουν, κατόπιν τον μάλασσε με τα χέρια του και τελείωνε καταβρέχοντας το σώμα του με ζεστό και κρύο νερό εναλλάξ.

Το χτύπημα που γινόταν είχε ως σκοπό να διεγείρει το δέρμα και να εξασφαλίσει την ομαλή προσαρμογή του οργανισμού στην απότομη εναλλαγή ανάμεσα στο κρύο και το ζεστό που ακολουθούσε.



Γαληνός

Ο δεύτερος σπουδαιότερος σπουδαιότερος Έλληνας ιατρός μετά τον Ιπποκράτη και ο τελευταίος χρονικά από όλους τους σημαντικούς ιατρούς του ελληνορωμαϊκού κράτους, ο Γαληνός, καθιέρωσε τη μάλαξη ως θεραπεία τραυμάτων και νόσων, ενώ τη συνιστούσε σαν προετοιμασία στα σώματα των μονομάχων. Ο Γαληνός ανέφερε χαρακτηριστικά πως έπρεπε να τρίβονται μέχρι να κοκκινίσουν και κατόπιν να αλείφονται με λάδι. {wikipaideia. Διαθέσιμο σε:<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CF%8C%CF%82> (Ανακτήθηκε 5 Αυγούστου, 2013).}

Ο ρωμαϊκός πολιτισμός έτρεφε μεγάλη, πραγματικά, εκτίμηση για την μάλαξη και τα θεραπευτικά της αποτελέσματα. Επιπλέον, στα δημόσια λουτρά της αρχαίας Ρώμης, φαίνεται πως υπήρχαν συγκεκριμένες αίθουσες που χρησιμοποιούταν αποκλειστικά για μάλαξη. Μέσα στις ειδικές αίθουσες οι δούλοι μάλασσαν τα σώματα των λουόμενων, καθώς πριν από την έναρξη της μάλαξης εκτελούνταν ασκήσεις και κατόπιν τα σώματα αλείφονταν με λάδι. Ένα επιπλέον γεγονός με το οποίο συμπεραίνουμε πως η μάλαξη είχε καθοριστικό ρόλο στις ζωές των αρχαίων Ρωμαίων είναι ότι εφάρμοζαν την μάλαξη μέσα στο σύστημα της στρατιωτικής τους εκπαίδευσης.

Έλληνες ιατροί ονομαζόμενοι Ασκληπιάδες, ίδρυσαν στη Ρώμη τα δικά τους σχολεία μάλαξης και ταξινόμησαν το μασάζ σε ξηρό και σε μασάζ με λάδια, σε χαλαρό και δυνατό και τέλος σε σύντομο και σε διαρκείας. Ο Γαληνός, ως βασικός ιατρός στη σχολή των δούλων στην Πέργαμο καθιέρωσε εννέα είδη μάλαξης και καθιέρωσε τον τρόπο εφαρμογής της. . {Ιωακειμίδου. Θ.(2011).Η σπουδαιότητα της μάλαξης στην Αρχαία Ελλάδα. Μεταπτυχιακή διατριβή. Θεσσαλονίκη., Μπουτζόρα. Ε(2010). Επιδράσεις Μάλαξης. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη.}



Πολυτελές συγκρότημα λουτρού στην αρχαία Ρώμη (2^{ος} αιώνας)



Εγκαταστάσεις αρχαίου ελληνορωμαϊκού λουτρού

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.4:ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ, ΑΜΕΡΙΚΗ, ΤΟΥΡΚΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΣΙΑ

Στην Αφρική όπως και στην Αμερική η μάλαξη έπαιζε σπουδαίο ρόλο από την πρωτόγονη κιάλας μορφή της. Για τους λαούς της Ανατολής όπως επίσης και της Αφρικής αναφέρεται χαρακτηριστικά πως δεν υπήρχε ασθένεια που δεν θεραπευόταν με την μάλαξη.

Η μάλαξη και τα λουτρά ,ωστόσο, ήταν ευρύτατα διαδεδομένα στην Τουρκία και στην Περσία. Η σχολή της μάλαξης της Ανατολής διέφερε από αυτή της αρχαίας Ελλάδας και της Ρώμης. Οι Τούρκοι εφάρμοζαν παρόμοια μάλαξη με αυτή της Αιγύπτου και της Αφρικής. Η διαδικασία της μάλαξης λάμβανε χώρα μέσα σε λουτρά και σε χωριστά στεγνά και ζεστά δωμάτια. {Ιωακειμίδου. Θ.(2011).Η σπουδαιότητα της μάλαξης στην Αρχαία Ελλάδα. Μεταπτυχιακή διατριβή. Θεσσαλονίκη.}

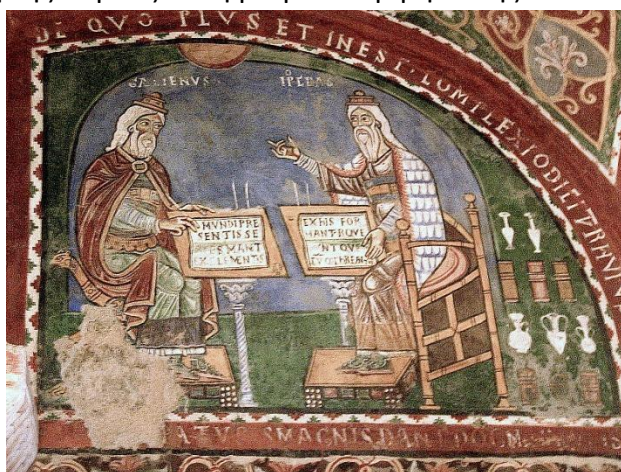
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.5: Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟΥΣ ΛΑΟΥΣ ΤΟΥ ΒΟΡΑ

Η μάλαξη ήταν διαδεδομένη και στους αρχαίους Σλάβους καθώς και σε διάφορους λαούς του Βορά, οι οποίοι εκτελούσαν διάφορες ασκήσεις σκληραγωγίας και μάλαξης. Η εφαρμογή της μάλαξης σε αυτούς τους λαούς περιγράφεται με τη μορφή χτυπημάτων, εντριβών, με κλαδιά και φύλλα λεύκης και με ενεργητικές κινήσεις.

Από την άλλη πλευρά οι Ρώσοι και οι Φιλανδοί, αφού πρώτα πλένονταν, περνούσαν σε ειδικό δωμάτιο, ισχυρά θερμαινόμενο με ατμούς. Επιπρόσθετα, οι Ρώσοι κατονόμασαν τρία είδη μάλαξης στα πλαίσια των αθλητικών δραστηριοτήτων. Το προκαταρκτικό, το οποίο εκτελούνταν πριν την είσοδο του αθλητή στην αρένα, το προπονητικό και το μασάζ αποκατάστασης για την εξάλειψη της κόπωσης. {Ιωακειμίδου. Θ.(2011). Η σπουδαιότητα της μάλαξης στην Αρχαία Ελλάδα. Μεταπτυχιακή διατριβή. Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.6: Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

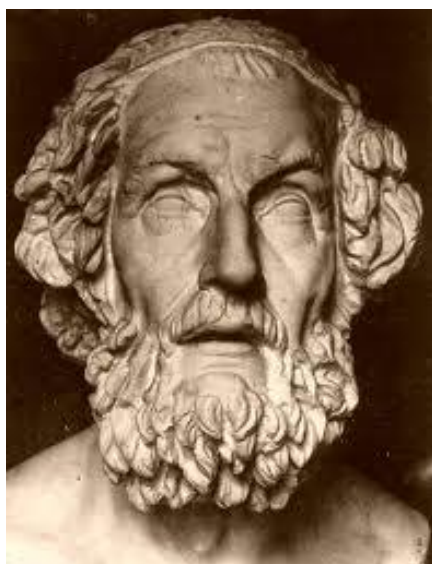
Αρχικά, η μάλαξη διαδόθηκε από την ανατολή στην Ευρώπη και έπειτα στην αρχαία Ελλάδα, όπου και άκμασε. Οι αρχαίοι Έλληνες θαύμασαν την μάλαξη ως κάτι ξεχωριστό-μοναδικό και εκτίμησαν τα οφέλη της και την χρησιμοποίησαν στις διάφορες στιγμές της ζωής τους. Επιπλέον, τόνισαν την σημασία της μάλαξης και τα αποτελέσματα που αυτή είχε στο νευρικό, μυϊκό και κυκλοφορικό σύστημα. Σπουδαίοι αρχαίοι Έλληνες ιατροί (Ιπποκράτης, Γερόδικος) περιέγραφαν στις εργασίες τους διάφορα είδη μάλαξης. Συγκεκριμένα, ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης, αλλά και οι νεότεροι Έλληνες ιατροί, χρησιμοποίησαν τη μάλαξη για ποικίλους λόγους όπως π.χ. για την θεραπεία διαστρεμμάτων, εξάρθρωσεων καθώς και για τη θεραπεία της δυσκοιλιότητας. Ο Ιπποκράτης, χαρακτηριστικά, ανέφερε πως «Η εντριβή μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση, σύσφιξη, ανάπτυξη ή μείωση της σάρκας, η έντονη εντριβή προκαλεί σύσφιξη, απαλή χαλάρωση, παρατεταμένη μείωση της σάρκας και η μέτρια εντριβή αυτής.



Ο Γαληνός και ο Ιπποκράτης σε Ιταλική τοιχογραφία

Ο Γαληνός συνέχισε το έργο του Ιπποκράτη και μάλιστα στο έργο «Των Ιπποκράτους λόγων εξήγησις» δίνει την ετυμολογία του Ιπποκρατικού όρου εβλημάσθη (εμαλάχθη) που σε σημερινή μετάφραση σημαίνει μαλάκωσε.

Στους ομηρικούς χρόνους η μάλαξη με την χρήση λαδιού ήταν ευρύτατα διαδεδομένη και μάλιστα λάμβανε χώρα μετά από την πραγματοποίηση μιας επίπονης προσπάθειας. Συγκεκριμένα, ο Όμηρος σε διάφορα έργα του αναφέρει πως η εκείνης της εποχής αφού πρώτα ξεπλένονταν στο νερό της θάλασσας με σκοπό να απομακρυνθεί ο ιδρώτας από τον σώμα τους, έπειτα μεταφέρονταν σε γυαλιστερές σκάφες, τις χαβούζες, όπου και έπαιρναν το λουτρό τους. Μετά το λουτρό, γινόταν επάλειψη με λάδι σε όλο τους το σώμα και μετά ακολουθούσε το δείπνο με γλυκό κρασί ως αφιέρωμα στη θεά Αθηνά. Κατά τον Όμηρο η επάλειψη με λάδι ήταν τόσο σημαντική που και οι Θεοί του Ολύμπου δεν μπορούσαν να την αποφύγουν. Χαρακτηριστική ήταν η αναφορά χρήσης ελαίου, το λεγόμενο τεθυωμένον έλαιο από την θεά Ήρα. Τέλος, στα έπη του Ομήρου, γίνεται αναφορά στην Κίρκη, η οποία άλειψε το σώμα του Οδυσσέα με λάδι και αλοιφές καθώς επίσης αναφέρεται πως οι γυναίκες μάλασσαν τα σώματα των πολεμιστών πριν από τις μάχες.



Όμηρος



Λουτρά-Ναός της Ήρας

Στην αρχαία Ελλάδα η μάλαξη είχε εξίσου σημαντικό ρόλο και στο χώρο του αθλητισμού για δυο κυρίως λόγους, πρώτον για την χαλάρωση των μυών και δεύτερον για την επιτάχυνση της επουλωτικής διαδικασίας μετά από τραυματισμούς. Επιπλέον, οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί και προπονητές υποστήριζαν πως η εφαρμογή της μάλαξης θα έπρεπε να πραγματοποιείται πριν και μετά την άσκηση, διότι τα οφέλη της δεν επιδρούσαν μόνο στο μυϊκό αλλά και στο νευρικό σύστημα, μειώνοντας το άγχος και την ένταση. Σήμερα πολλοί πιστεύουν πως η μάλαξη έχει τη μεγαλύτερη επιθυμητή επίδραση στο νευρικό σύστημα.

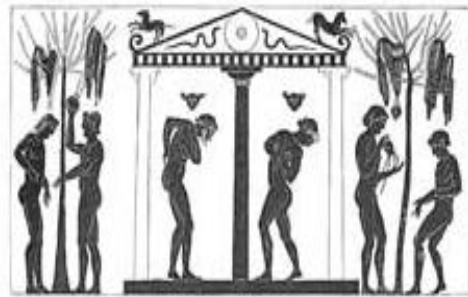
Επιπλέον, χαρακτηριστικό ρόλο για την μάλαξη που πραγματοποιούνταν στην αρχαία Ελλάδα, είχε το λάδι. Σε όλα σχεδόν τα αθλήματα αλλά και στην αθλητική

προπονητική διαδικασία γενικότερα, οι αθλητές μάλασαν το σώμα τους με λάδι. Ιδιαίτερα σε αθλήματα, όπως αυτά της πάλης, της πυγμαχίας και στο παγκράτιο, οι Έλληνες αθλητές χρησιμοποιούσαν το λάδι τόσο πριν όσο και μετά την άσκηση. Τέλος, από διάφορες ανασκαφές γνωρίζουμε πως το λάδι ήταν τόσο σημαντικό που δίνονταν ως έπαθλο στους αθλητές που έβγαιναν νικητές.

Η επάλειψη των αθλητών με λάδι πριν από τη διαδικασία της άσκησης είχε ως στόχο να κρατήσει τους πόρους του δέρματος καθαρούς στα πλαίσια των κανόνων υγιεινής. Σύμφωνα με τις περιγραφές του Ηρόδοτου μετά την άσκηση ακολουθούσε το λουτρό, μια τακτική που είναι γνωστή από τις αρχές του 5^{ου} αιώνα. Τόσο οι Έλληνες όσο και οι Ρωμαίοι, πρότειναν την εφαρμογή της μάλαξης με χρήση ελαιόλαδου πριν και μετά το μπάνιο. Πριν το μπάνιο θεωρούσαν πως προετοιμάζε το σώμα, ενώ μετά το μπάνιο συνέβαλε στη χαλάρωσή του. Από διάφορα αγγεία της ίδιας περιόδου διαπιστώνουμε πως το μπάνιο λάμβανε χώρα σε λουτρό που αποτελούσε τμήμα του γυμνασίου (γυμναστηρίου).



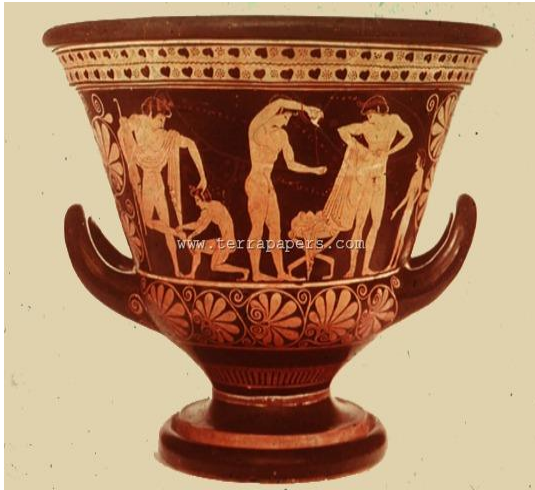
Τα λουτρά της Ακρόπολης



Αθλητές στα λουτρά

Αργότερα, παρέχονταν ένα ειδικό δωμάτιο στους αθλητές που τους έδινε τη δυνατότητα να αλείφονται με λάδι και να μαλάσσονται πριν και μετά το λουτρό. Το δωμάτιο αυτό είχε μία μέτρια θερμοκρασία και εφόσον ήταν αναγκαίο, θερμαινόταν με μαγκάλι. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με ορισμένες πληροφορίες, συμπεραίνουμε πως στα τέλη του 5^{ου} αιώνα, από την «παλαιά Ολιγαρχία», οι πλούσιοι άνθρωποι της πόλης των Αθηνών είχαν ιδιωτικά γυμνάσια, λουτρά και χώρους αλλαγής ενδυμάτων. Σύμφωνα με τις μαρτυρίες του μεγάλου ιστορικού, Πλούταρχο, ο Μέγας Αλέξανδρος απολάμβανε τις υπηρεσίες ενός Αθηναίου, ο οποίος είχε την αρμοδιότητα να τον παρακολουθεί στο λουτρό και να τον μαλάσσει με λάδι.

Από διάφορα αθηναϊκά αγγεία, τα οποία απεικονίζουν την διαδικασία της μάλαξης πριν από άσκηση, συμπεραίνουμε πως στα μικρότερα γυμνάσια οι ειδικοί, οι οποίοι πραγματοποιούσαν την μάλαξη με λάδι, δεν υπήρχαν ή δεν επαρκούσαν σε αριθμό με αποτέλεσμα ο ένας ασκούμενος να τρίβει το σώμα του άλλου.



Αγγεία, στα οποία απεικονίζεται η διαδικασία της μάλαξης

Πέρα από τη μάλαξη με λάδι η αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν ένα ακόμη αξιόλογο προϊόν, τη σκόνη, η οποία φυλάσσονταν σε ειδικό δωμάτιο που ονομαζόταν «κονιστήριον». Οι αθλητές αφού τοποθετούσαν το λάδι στο σώμα τους με την διαδικασία της μάλαξης, είτε αυτή πραγματοποιούνταν από τους ίδιους είτε από τους ειδικούς μαλάκτες, κάλυπταν το σώμα τους με την σκόνη. Ο κύριος ρόλος της ήταν η αποφυγή της υπερβολικής ολισθηρότητας που προκαλούσε το λάδι. Για παράδειγμα, σε αγώνες πάλης, ο ένας αγωνιστής προσπαθούσε να ρίξει με οποιονδήποτε τρόπο σκόνη στον αντίπαλό του, πριν από την έναρξη του αγώνα, έτσι ώστε να μην αποτύχει στις λαβές που θα επιχειρούσε.



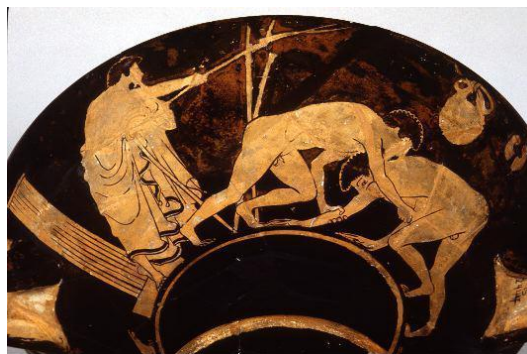
Η πάλη στην αρχαία Ελλάδα

Στην αρχαία Ελλάδα υπήρχαν διάφορες σχολές πάλης, οι λεγόμενες παλαίστρες. Έτσι, δραστηριότητες όπως η πάλη και η πυγμαχία πραγματοποιούνταν μέσα στις παλαίστρες, διότι δεν χρειαζόνταν πολύς χώρος. Οι παλαίστρες λειτουργούσαν ανεξάρτητα αλλά και σαν μέρος των δημόσιων γυμνασίων. Επιπλέον, μια παλαίστρα μπορούσε να υπάρξει χωρίς γυμνάσιο, αλλά ένα γυμνάσιο δεν

μπορούσε να υπάρξει χωρίς παλαίστρα. Η μάλαξη ήταν βασικό στοιχείο για όσους ασχολούνταν με την πάλη και πολλές φορές, όπως είναι γνωστό από διάφορα αθηναϊκά αγγεία καθώς και από τον Πλούταρχο, πραγματοποιούνταν και έξω από τις παλαίστρες. Επιπρόσθετα, υπήρχαν δύο ειδών μαλάκτες, οι παιδοτρίβες και οι αλειπτές, οι πρώτοι μάλασσαν τους έφηβους, ενώ οι δεύτεροι τους επαγγελματίες.

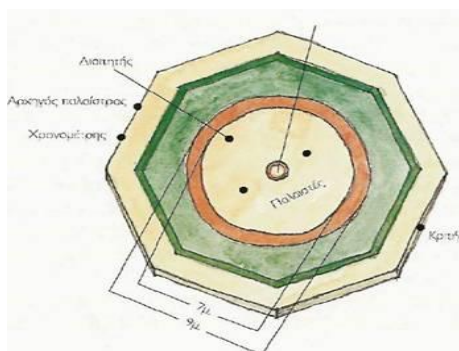


Διάταξη γυμνάσιου των Δελφών



Η πάλη στους Ολυμπιακούς Αγώνες

Η αρχική μάλαξη και των δύο ξεκινούσε με πολύ λίγο λάδι, ενώ στη συνέχεια με μεγαλύτερες ποσότητες. Οι κινήσεις που χρησιμοποιούσαν στην αρχή ήταν απαλές και δεν χρησιμοποιούνταν σε ένα μόνο σημείο, ενώ για τον καλύτερο τρόπο επενέργειας της μάλαξης οι κινήσεις έπρεπε να γίνονται με σθεναρή αντίσταση του λήπτη και όχι με απάθεια.



Διαμόρφωση αρχαίας παλαίστρας

Τέλος, η μάλαξη έπαιζε καθοριστικό ρόλο και κατά την διάρκεια των πολέμων, διότι υπήρχε το θεραπευτικό μασάζ, με το οποίο οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί θεράπευαν τους τραυματίες. Επιπλέον, οι πολεμιστές με σκοπό να προετοιμάσουν το σώμα τους πριν τη μάχη πραγματοποιούσαν μάλαξη ο ένας στον άλλον. {Ιωακειμίδου. Θ.(2011).Η σπουδαιότητα της μάλαξης στην Αρχαία Ελλάδα. Μεταπτυχιακή διατριβή. Θεσσαλονίκη., wikipedia. Διαθέσιμο σε: <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%AF%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B1> (Ανακτήθηκε 1 Αυγούστου, 2013).}

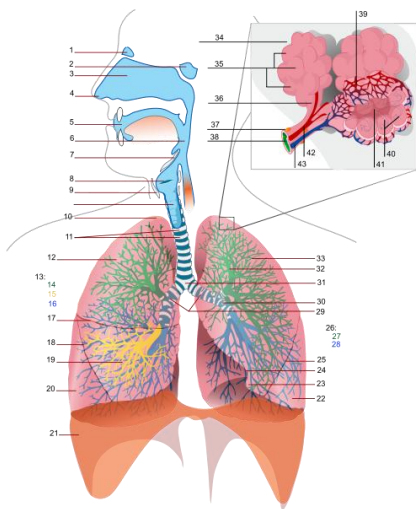
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.1: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Γενικά, όλοι γνωρίζουμε πως το αναπνευστικό σύστημα είναι το σύστημα εκείνων των οργάνων που χρησιμεύουν στην πρόσληψη του ατμοσφαιρικού αέρα από το περιβάλλον, την εισαγωγή του στους πνεύμονες, την παραλαβή του οξυγόνου και την απόδοση σε αυτόν του διοξειδίου του άνθρακα. Όλη αυτή η διαδικασία που τροφοδοτεί τον οργανισμό με το απαραίτητο στη ζωή οξυγόνο είναι η αναπνοή.

Τα όργανα που σχηματίζουν το αναπνευστικό σύστημα του ανθρώπου είναι η μύτη, ο ρινοφάρυγγας, ο λάρυγγας, η τραχεία, οι βρόγχοι και οι πνεύμονες. Τα όργανα του αναπνευστικού υπάρχουν στο κεφάλι, στο λαιμό και στο θώρακα που συμμετέχουν επίσης στη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος.



Βλέποντας την εικόνα μπορούμε να διακρίνουμε:

3.ρινική κοιλότητα, 6.φάρυγγας,
7.λάρυγγας, 11.τραχεία,
12&33. πνεύμονες, 29.βρόγχοι,
35.αναπνευστικές κυψελίδες

Το αναπνευστικό σύστημα του ανθρώπου

Η εφαρμογή της μάλαξης στα άτομα τα οποία πάσχουν από ασθένειες που αφορούν το αναπνευστικό σύστημα φαίνεται να είναι θετική. Σύμφωνα με τον επιστήμονα Dr James Cyriax ειδικοί χειρισμοί της μάλαξης, όπως οι πλήξεις και οι δονήσεις, φαίνονται ιδιαίτερα αποτελεσματικές σε ασθένειες με αναπνευστικά προβλήματα. Επιπλέον, οι χειρισμοί επί των αναπνευστικών μυών και των σχετικών περιτονιών τους, μπορούν να βελτιώσουν την πνευμονική λειτουργία καθώς και τη ζωτική χωρητικότητα.

Παράδειγμα αποτελεί μια έρευνα στην οποία συμμετείχαν τριάντα δυο παιδιά με άσθμα, στα οποία θα χορηγούνταν θεραπεία μασάζ ή θεραπεία χαλάρωσης. Οι γονείς, λοιπόν, παρείχαν ένα εικοσάλεπτο μασάζ στα παιδιά τους πριν τον ύπνο κάθε μέρα και για ένα μήνα. Καθώς περνούσαν οι μέρες, παρατηρήθηκε πως στα μικρότερα παιδιά υπήρχε μείωση του άγχους, των επιπέδων κορτιζόλης καθώς επίσης βελτίωση της συμπεριφοράς τους στο άσθμα και η βελτίωση της ροής του αέρα και των πνευμονικών λειτουργιών στο έπακρο. Από την άλλη πλευρά στα μεγαλύτερα παιδιά παρατηρήθηκαν όλα τα παραπάνω με εξαίρεση ότι οι πνευμονικές λειτουργίες τους βελτιώθηκαν σε μικρότερο βαθμό. Έτσι λοιπόν βγάζουμε το συμπέρασμα πως το καθημερινό μασάζ βελτιώνει τον έλεγχο του άσθματος. {wikipedia.

Διαθέσιμο

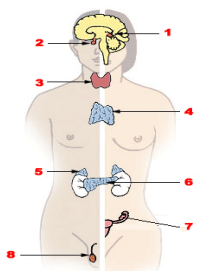
σε:

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%B1%CF%80%CE%BD%CE%B5%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1> (Ανακτήθηκε 5 Αυγούστου,2013), Μπουτζόρα. Ε(2010). *Επιδράσεις Μάλαξης*. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη., Μεγακλή Κ.Θ.(2007). *Αισθητική Σώματος 1*. Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.2: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το ενδοκρινικό σύστημα είναι το σύστημα οργάνων ενός οργανισμού, το οποίο είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο μίας πληθώρας λειτουργιών του οργανισμού, όπως είναι ο έλεγχος της αναπαραγωγής, του μεταβολισμού, της σύστασης των εξωκυτταρικών υγρών κλπ. Επιπρόσθετα, έχει έναν εξίσου σπουδαίο ρόλο σε όσον αφορά την διατήρηση της σταθερότητας του εσωτερικού περιβάλλοντος του οργανισμού, δηλαδή στην διατήρηση της ομοιόστασης του οργανισμού. Ο έλεγχος των διαφόρων λειτουργιών πραγματοποιείται με έκκριση κατάλληλων ορμονών από ειδικά όργανα που λέγονται ενδοκρινείς αδένες. Οι κύριοι ενδοκρινείς αδένες του σώματος είναι η υπόφυση, ο θυρεοειδής, οι παραθυρεοειδής, το πάγκρεας, τα επινεφρίδια και οι γονάδες (Όρχεις (στο γεννητικό σύστημα των αντρών) και Ωοθήκες ή Ωαγωγοί (στο γεννητικό σύστημα των γυναικών)).

Για την έκκριση των ορμονών το ενδοκρινές σύστημα συνεργάζεται με το νευρικό σύστημα. Με την εμφάνιση κατάλληλου ερεθίσματος, το νευρικό σύστημα δίνει εντολή στο ενδοκρινικό να εκκρίνει την κατάλληλη ορμόνη. Η απελευθέρωση των ορμονών μπορεί να είναι συνεχής, περιοδική ή κατά κύματα. Περίπτωση περιοδικής έκκρισης ορμονών είναι οι ορμόνες του αναπαραγωγικού συστήματος.



Βλέποντας την εικόνα μπορούμε να διακρίνουμε:

1&2 υπόφυση, 3 θυρεοειδής αδένες, 4.θύμος, 5. επινεφρίδια, 6. πάγκρεας, 7.ωοθήκες, 8. γονάδες

Το ενδοκρινικό σύστημα του ανθρώπου

Σύμφωνα με διάφορες έρευνες έχει παρατηρηθεί πως η επίδραση της τεχνικής της μάλαξης στο ενδοκρινικό σύστημα έχει πολλά θετικά αποτελέσματα, όπως είναι η ελάττωση του πόνου, η πρόκληση της χαλάρωσης, η καταπολέμηση του στρες κλπ. Οι De Domenico και Wood υποστήριζαν πως η μάλαξη προκαλεί την γενική αίσθηση της χαλάρωσης και συνεπώς την θετική αντίληψη στον πόνο καθώς και την ελάττωσή του, μέσω της απελευθέρωσης ενδορφινών, εγκεφαλινών και άλλων νευροχημικών ουσιών.

Παράδειγμα αποτελεί μια μελέτη της Field et al στην οποία έλαβαν μέρος ογδόντα τέσσερις γυναίκες, οι οποίες διένυαν το 2^ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης τους έχοντας καταθλιπτική διάθεση. Αρχικά χωρίστηκαν σε ομάδα θεραπείας μασάζ, σε ομάδα προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης και σε ομάδα ελέγχου. Στη συνέχεια στην ομάδα του μασάζ χορηγήθηκαν δύο εικοσάλεπτα μασάζ ως θεραπεία, για κάθε βδομάδα, δεκαέξι βδομάδες. Αμέσως μετά τις περιόδους θεραπείας μασάζ, οι γυναίκες ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα αγωνίας και καταθλιπτικής διάθεσης και λιγότερους πόνους στα πόδια και την πλάτη. Μετά το τέλος της μελέτης παρατηρήθηκε πως η ομάδα του μασάζ είχε υψηλότερα επίπεδα ντοπαμίνης και σεροτονίνης και χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης και νορεπινεφρίνης. Επομένως είναι εύκολο να κατανοήσουμε πως με την χορήγηση της μάλαξης παρατηρήθηκε μείωση των στρεσογόνων και καταθλιπτικών ουσιών. {wikipedia. Διαθέσιμο σε: http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%BD%CE%B4%CE%BF%CE%BA%CF%81%CE%B9%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1 (Ανακτήθηκε 5 Αυγούστου,2013), Μπουτζόρα. Ε(2010). Επίδρασεις Μάλαξης. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη., Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

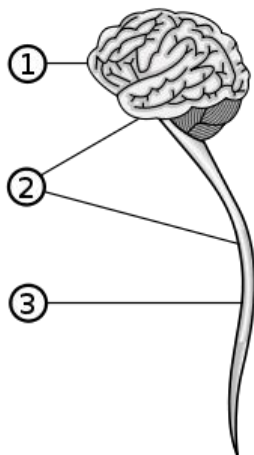
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.3: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το νευρικό σύστημα αποτελεί το σύστημα που ρυθμίζει και ελέγχει την λειτουργία όλων των οργάνων του ανθρωπίνου σώματος, καθώς επίσης και την μεταξύ τους αρμονική συνεργασία. Αποτελεί επίσης την έδρα των ψυχικών λειτουργιών και επιπλέον μέσω των αισθητήριων οργάνων συμβάλλει στην αντίληψη του περιβάλλοντος από τον άνθρωπο. Το νευρικό σύστημα αποτελείται κυρίως από εξειδικευμένα κύτταρα, τους νευρώνες, των οποίων η λειτουργία είναι να υποδέχονται αισθητικά ερεθίσματα και να τα μεταφέρουν στα εκτελεστικά όργανα, δηλαδή τους μυς και τους αδένες.

Επιπρόσθετα, το νευρικό σύστημα υποδιαιρείται στο:

1. **Απαγωγό τμήμα** (οι νευρώνες του απάγουν σήματα από τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό προς τους περιφερικούς ιστούς) .
2. **Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα:** λειτουργεί ακούσια και ρυθμίζει τις καθημερινές ανάγκες χωρίς τη συνειδητή συμμετοχή του νου. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα ελέγχει όργανα, ιστούς και αδένες στο σώμα. Διακρίνεται σε:

- i. Συμπαθητικό σύστημα, το οποίο προετοιμάζει το σώμα για αυξημένες απαιτήσεις ετοιμότητας.
- ii. Παρασυμπαθητικό σύστημα, που έχει σκοπό την εξοικονόμηση και εναποθήκευση ενέργειας.
- iii. Σωματικό σύστημα: είναι υπεύθυνο για εκούσιες λειτουργίες.
- iv. Προσαγωγό τμήμα (οι νευρώνες του προσάγουν πληροφορίες από την περιφέρεια προς το κεντρικό νευρικό).



Βλέποντας την εικόνα μπορούμε να διακρίνουμε: Απλοποιημένο διάγραμμα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος του ανθρώπου(2): Εγκέφαλος (1) και νωτιαίος μυελός (3).

Η επίδραση της τεχνικής της μάλαξης στο νευρικό σύστημα καθώς και τα αποτελέσματά της έχουν άμεση σχέση με την ένταση των χειρισμών που θα χρησιμοποιηθούν κατά την διάρκεια της μάλαξης, καθώς μπορεί να έχουν κατευναστική ή ερεθιστική επίδραση. Έχει παρατηρηθεί ότι οι ήπιοι χειρισμοί προκαλούν χαλάρωση των μυών και μείωση της πνευματικής έντασης στον εγκέφαλο ενώ επιτυγχάνουν αναλγητική και αναισθητική ενέργεια στον πόνο. Ενώ στην αντίθετη περίπτωση, οι έντονοι χειρισμοί προκαλούν υπερένταση και διέγερση στα όργανα και στις λειτουργίες τους.

Επιπλέον, λόγω της ενεργοποίησης του συμπαθητικού συστήματος, η μάλαξη επηρεάζει τη δυνατότητα χαλάρωσης, ελαττώνει τις αϋπνίες και βελτιώνει τα σχήματα ύπνου. Ακόμη, λόγω της ενεργοποίησης του παρασυμπαθητικού συστήματος, βελτιώνεται η πέψη, προωθείται η γενική ομοιοστασία και αυξάνεται η έκκριση των ούρων. Οι χειρισμοί της μάλαξης που γίνονται στην κοιλιακή χώρα, κατά τη φορά του ρολογιού, μπορούν να βοηθήσουν στην εκκένωση του εντέρου σε προβλήματα δυσκοιλιότητας.

Τέλος, οι θωπείες, οι ανατρίψεις και τα ζυμώματα ελαττώνουν το αντανακλαστικό Η, δηλαδή την ερεθιστικότητα των σχετικών κινητικών νευρώνων ενώ το ίδιο αποτέλεσμα επιτυγχάνεται τόσο σε υγιείς όσο και σε ημιπληγικούς, με στατικές πιέσεις, σταθερές ή διακοπτόμενες, μέσω συσκευής ή με πλήξεις. Σε μια έρευνα του Brouwer παρατηρήθηκε πως μετά την εφαρμογή ελαφρών επαναλαμβανόμενων θωπειών, φαίνεται μια μερική ελάττωση της σπαστικότητας σε ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας. {Wikipedia. Διαθέσιμο σε

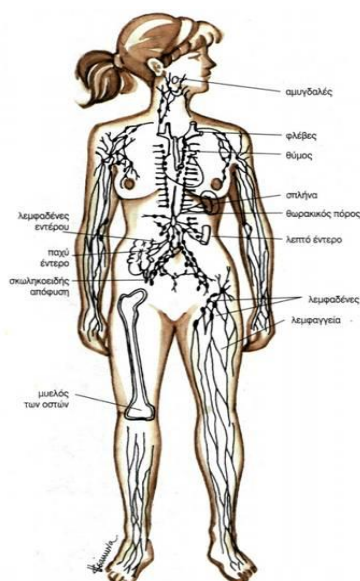
<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B5%CE%BD%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%9D%CE%B5%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%A3%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1> (Ανακτήθηκε 6 Αυγούστου,2013), Μπουτζόρα. Ε(2010). Επιδράσεις Μάλαξης. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη., Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.4: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ως λεμφικό σύστημα καλείται το δίκτυο αγγείων του οργανισμού των σπονδυλωτών, το οποίο άγει το επιπλέον υγρό των ιστών, από αυτούς προς την κυκλοφορία του αίματος. Από την στιγμή που το υγρό των ιστών του σώματος εισέρχεται σε ένα λεμφαγγείο, ονομάζεται λέμφος. Η λέμφος, δηλαδή, είναι το σωματικό μεσοκυττάριο υγρό και αποτελείται από το πλάσμα και τα ελεύθερα κύτταρα, τα λεγόμενα λεμφοκύτταρα. Εκτός της λέμφου, το λεμφικό σύστημα αποτελείτε από λεμφοφόρα τριχοειδή, τα λεμφαγγεία, τους λεμφικούς αδένες και τα λεμφοκυτογόνα όργανα.

Επιπλέον, ο λεμφικός ιστός βρίσκεται στα λεμφογάγγλια, στο σπλήνα, στις αμυγδαλές, στο θύμο αδένα καθώς και στον μυελό των οστών και χαρακτηρίζεται από την περιεκτικότητά του σε δικτυωτά κύτταρα, ίνες, μακροφάγα, λεμφοκύτταρα και πλασματοκύτταρα.

Τέλος, το λεμφικό σύστημα θεωρείτε παράρτημα του φλεβικού συστήματος, διότι κινείται παράλληλα προς αυτό και τελικά συνενώνεται μαζί του. Με άλλα λόγια, η λέμφος, αφού προηγουμένως, έχει περάσει υποχρεωτικά από ένα τουλάχιστον λεμφογάγγλιο ή λεμφαδένα, χύνεται στις φλέβες. Επιπρόσθετα, η λέμφος χύνεται στο φλεβικό σύστημα στη βάση του τραχήλου του λαιμού με δύο μεγάλα λεμφαγγεία που ονομάζονται μείζων και ελάσσων θωρακικός πόρος. Η φλέβα στην οποία χύνεται τελικά το λεμφικό υγρό ονομάζεται άνω κοίλη φλέβα.



Λεμφικό σύστημα του ανθρώπου

Η εφαρμογή της τεχνικής της μάλαξης στο λεμφικό σύστημα έχει ιδιαίτερα μεγάλη σημασία για την καλύτερη λειτουργία του οργανισμού. Εφαρμόζοντας, λοιπόν, την τεχνική της μάλαξης επιτυγχάνουμε την λεμφική παροχέτευση, δηλαδή την ενίσχυση της λεμφικής κυκλοφορίας με σκοπό την αποβολή των άχρηστων προϊόντων και τοξινών από το σώμα. Επιπλέον, με την αύξηση της λεμφικής κυκλοφορίας, αυξάνεται η δραστικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος καθώς επίσης και η παραγωγή των λεμφοκυττάρων. Οι κινήσεις που εφαρμόζονται σε αυτήν τη μάλαξη θα πρέπει να είναι ήπιες, αργές και με συγκεκριμένη πίεση ώστε να ξεμπλοκαριστεί η περιοχή από τα βλαβερά προϊόντα χωρίς όμως να την τραυματίσουμε.

Το λεμφικό μασάζ εφαρμόζεται σε πολλές καταστάσεις όπως: στην αρχική φάση θεραπείας όλων των μορφών οιδήματος, φλεβικής, καρδιακής ή λεμφικής προέλευσης, σε αθλητές που υπέστησαν κακώσεις ή που παρουσίασαν μετά τραυματικό οίδημα, σε προ και μετεγχειρητική περίοδο δερματικών επεμβάσεων και γενικότερα σε δερματικά προβλήματα, στην μείωση της κυτταρίτιδας, στην αναζωογόνηση του δέρματος, σε κυκλοφορικά προβλήματα, στην επούλωση ουλών. Επίσης, ενδείκνυται για άτομα με έλλειψη ενέργειας και πεσμένο ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθάει στην ενίσχυση του γαστρεντερικού συστήματος, συμβάλει στην καλή πέψη, απαλύνει την χρόνια κούραση κ.α. {wikipedia. Διαθέσιμο σε:<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1> (Ανακτήθηκε 5 Αυγούστου,2013), Μπουτζόρα. Ε(2010). Επιδράσεις Μάλαξης. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη., Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη. }

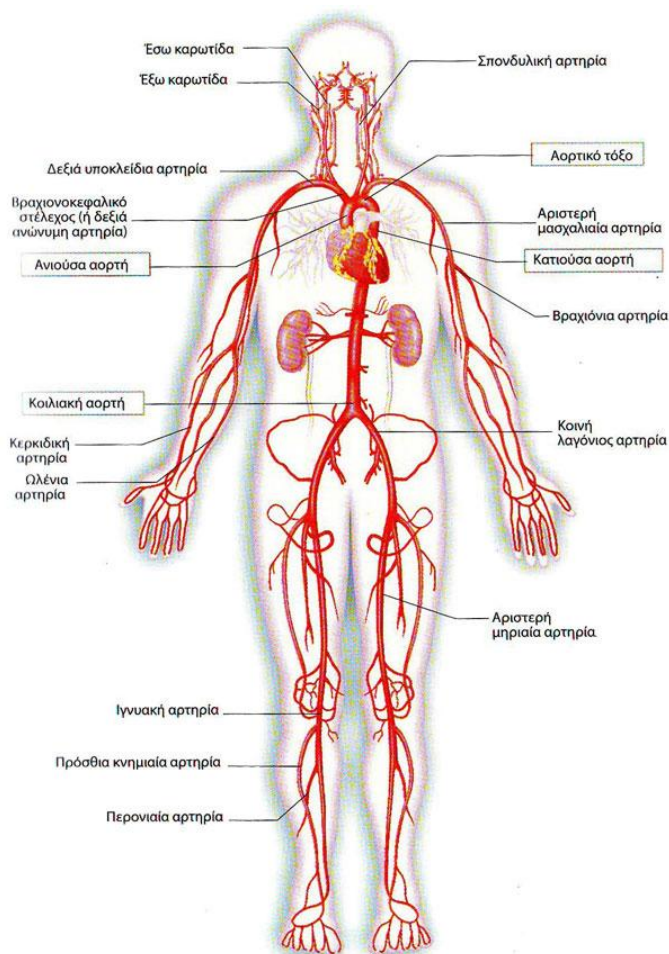
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.5: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Αρχικά, όλοι γνωρίζουμε πως το καρδιαγγειακό σύστημα αποτελείται από την καρδιά, τις φλέβες, τις αρτηρίες και τα τριχοειδή αγγεία καθώς επίσης και την σημαντική λειτουργία των οργάνων αυτών, δηλαδή, την συνεχή ανακύκλωση του αίματος στον οργανισμό. Το καρδιαγγειακό σύστημα, λοιπόν, είναι το σύστημα των οργάνων που είναι υπεύθυνο για την παροχή οξυγόνου καθώς και για την μεταφορά και την ανταλλαγή ουσιών στα κύτταρα του οργανισμού.

Κύριος ρόλος του καρδιαγγειακού συστήματος είναι:

- I. Η διανομή οξυγόνου στους ιστούς, η οποία πραγματοποιείται μέσω του αίματος.
- II. Η μεταφορά των μεταβολικών αποβλήτων, δηλαδή του διοξειδίου του άνθρακα.
- III. Η μεταφορά και διανομή ύδατος και άλλων θρεπτικών συστατικών στους ιστούς.
- IV. Η διατήρηση της ομοιόστασης στον οργανισμό.

Η καρδιά είναι στο κέντρο του καρδιαγγειακού συστήματος και είναι υπεύθυνη για την διατήρηση της ροής του αίματος. Επιπλέον, αποτελείται από δύο τμήματα, το δεξιό και το αριστερό, τα οποία με την σειρά τους διαχωρίζονται σε μια κοιλία και έναν κόλπο, συνεπώς η καρδιά αποτελείται από δύο κοιλίες και δύο κόλπους. Ο δεξιός κόλπος βρίσκεται σε επικοινωνία με τη δεξιά κοιλία με τη βοήθεια του δεξιού κολποκοιλιακού στομίου, το οποίο ανοιγοκλείνει με την τριγλώχινα βαλβίδα. Ενώ, ο αριστερός κόλπος βρίσκεται σε επικοινωνία με την αριστερή κοιλία με την βοήθεια του αριστερού κολποκοιλιακού στομίου, το οποίο ανοιγοκλείνει με την μιτροειδή ή διγλώχινα βαλβίδα. Οι βαλβίδες επιτρέπουν την ροή του αίματος, η οποία φέρεται με τις φλέβες, από τους κόλπους προς τις κοιλίες. Από τις κοιλίες το αίμα ρέει προς τις αρτηρίες, οι οποίες επιτελούν την μεταφορά του αίματος με μεγάλη πίεση προς τους ιστούς.



Το καρδιαγγειακό σύστημα του ανθρώπου

Η επίδραση της τεχνικής της μάλαξης στο καρδιαγγειακό σύστημα έχει ως αποτέλεσμα την επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος καθώς και τη βελτίωση της ανταλλαγής της ύλης. Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της μάλαξης καθώς και μετά από αυτήν, παρατηρείται παροδική ελάττωση της αρτηριακής πίεσης, εξαιτίας της διαστολής των τριχοειδών, ενώ παρατηρείται παροδική αύξηση του συστολικού όγκου παλμού. Τέλος, μετά από την μάλαξη παρατηρείται αύξηση του αριθμού των λειτουργικών αιμοσφαιρίων και της ικανότητας τους να μεταφέρουν το οξυγόνο,

όπως και αύξηση των λευκών αιμοσφαιρίων, αφού οι χειρισμοί μάλαξης εκλαμβάνονται σαν μικροτραυματισμοί στην περιοχή που πραγματοποιείται και ο οργανισμός αντιδρά ανάλογα. {wikipedia. Διαθέσιμο σε: <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1> (Ανακτήθηκε 8 Αυγούστου,2013), Μπουτζόρα. Ε(2010). Επιδράσεις Μάλαξης. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη., Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.6: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

ΟΣΤΕΟΛΟΓΙΑ

Το κινητικό σύστημα αποτελείται από τρία μέρη:

1. από τα οστά
2. από τις αρθρώσεις και
3. από τους σκελετικούς μύες

Τα οστά ανάλογα με το σχήμα τους διακρίνονται σε επιμήκη, βραχεία, πλατέα και αεροφόρα και αποτελούν αποθήκη αλάτων ασβεστίου και φωσφόρου για τον οργανισμό. Επιπρόσθετα, για να σχηματίσουν τον σκελετό του σώματος, τα οστά συνδέονται μεταξύ τους με τις αρθρώσεις, οι οποίες ανάλογα με το είδος του ιστού που παρεμβάλλεται μεταξύ των οστών, διακρίνονται στις συναρθρώσεις, τις διαρθρώσεις και τις αμφιαρθρώσεις.

Ο σκελετός του ανθρώπινου σώματος χωρίζεται στο σκελετό του κορμού, στον σκελετό των άνω άκρων και στον σκελετό των κάτω άκρων, πιο συγκεκριμένα τα οστά από τα οποία αποτελείται ο ανθρώπινος σκελετός είναι τα οστά της κεφαλής, της σπονδυλικής στήλης, του θώρακα, των άνω και κάτω άκρων. Ο ρόλος του σκελετού του σώματος παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, διότι σε αυτόν στηρίζονται τα μαλακά μόρια και με την βοήθειά του προστατεύονται τα ευπαθή μόρια, όπως είναι ο εγκέφαλος, τα σπλάχνα του θώρακα και της πυέλου. Τέλος, με την βοήθειά του επιτυγχάνεται η κίνηση και η διατήρηση του σώματος σε όρθια στάση, με την συνεργασία όλων των ανωτέρω οργάνων και τη συμβολή του νευρικού συστήματος.

ΜΥΟΛΟΓΙΑ

Εκτός όμως από τον σκελετό του ανθρώπινου συστήματος, εξίσου σπουδαίο ρόλο έχει και το μυϊκό σύστημα σε οτιδήποτε αφορά την κίνηση του σώματος. Ο μυϊκός ιστός, διακρίνεται σε τρεις διαφορετικές μορφές:

1. Ο γραμμωτός ή σκελετικός

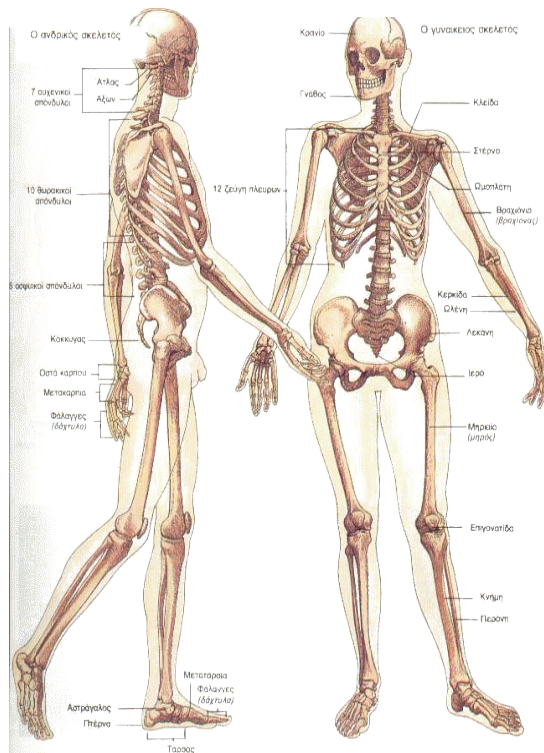
2. Ο λείος, ο οποίος αποτελεί τον μυϊκό χιτώνα των σπλάχνων και των αγγείων και
3. Ο καρδιακός

Οι γραμμωτοί μύες είναι οι μύες, οι οποίοι βρίσκονται προσκολλημένοι στο σκελετό και έχουν την ικανότητα να κινούν τα οστά, διαμορφώνοντας έτσι το ανθρώπινο σώμα. Οι γραμμωτοί μύες σε συνδιασμό με τα οστά και τις αρθρώσεις αποτελούν το κινητικό σύστημα του ανθρώπου.

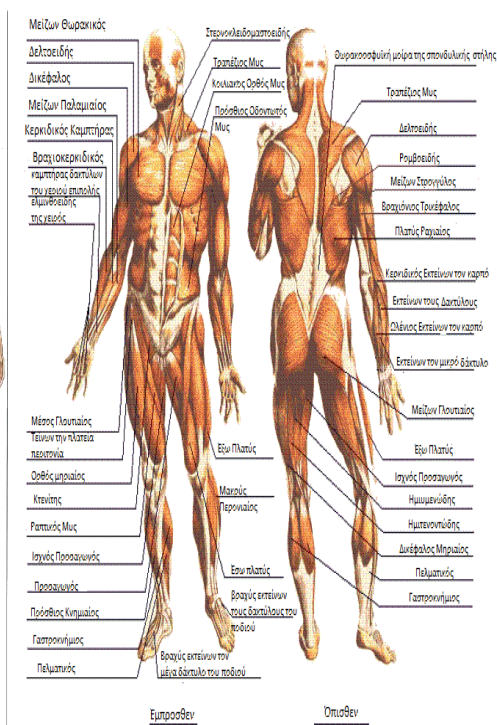
Ανάλογα με το σχήμα τους χωρίζονται σε τέσσερα είδη:

- I. τους μακρούς, οι οποίοι βρίσκονται στα άνω και κάτω άκρα
- II. τους βραχείς, οι οποίοι βρίσκονται στο κεφάλι, χέρια, πόδια, σπονδυλική στήλη
- III. τους πλατείς, οι οποίοι βρίσκονται στο κεφάλι, τράχηλο, ράχη και
- IV. τους σφιγκτήρες, οι οποίοι βρίσκονται στο στόμα, βλέφαρα

Επιπλέον, οι γραμμωτοί μύες ελέγχονται από τη θέληση μας. Με τη δράση των μυών αυτών επιτυγχάνεται το κάθισμα, το βάδισμα, οι κινήσεις της κάμψης, της έκτασης, της προσαγωγής, της απαγωγής, του πρηνισμού, του υπτιασμού, της περιστροφής και περιαγωγής, της άνελης και της πίεσης. Με την βοήθειά τους επιτελούνται οι αναπνευστικές κινήσεις, παράγεται η φωνή, επιτυγχάνεται ο έναρθρος λόγος και προσλαμβάνεται η τροφή. Ακόμα υποβοηθείται η κυκλοφορία του αίματος, της λέμφου και η λειτουργία διαφόρων συστημάτων του σώματος (πεπτικό, αναπνευστικό). Οι μύες αριθμούνται πάνω από 400 και διαιρούνται στους μύες του προσώπου, του κορμού, των άνω άκρων και των κάτω άκρων.



Τα οστά του ανθρώπινου σώματος



Οι μύες του ανθρώπινου σώματος

Η επίδραση, λοιπόν, της τεχνικής της μάλαξης στο μυϊκό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού, έχει ως αποτέλεσμα την διέγερση των μυϊκών ινών με σημαντική αύξηση της συσταλτικότητας και της ελαστικότητάς τους ενώ απελευθερώνει τους μυϊκούς σπασμούς, αυξάνοντας την αιματική και λεμφική κυκλοφορία και επιταχύνοντας την απόρριψη των μεταβολιτών.

Τέλος, η αύξηση της τοπικής κυκλοφορίας επηρεάζει άμεσα το μυ, βελτιώνοντας τη διατροφή του, αυξάνοντας την πρόσληψη οξυγόνου και θρεπτικών υλών και βελτιώνοντας την απέκκριση των απορριμμάτων. Έτσι η μάλαξη καθίσταται ιδιαίτερα χρήσιμη και σημαντική σε περιπτώσεις αντιμετώπισης της μυϊκής κόπωσης και του καθυστερημένου μυϊκού πόνου. {Μπουτζόρα. Ε(2010). Επίδρασεις Μάλαξης. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη., Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.7: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το δέρμα αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ή ίσως και το σημαντικότερο όργανο του ανθρώπινου σώματος. Επιπλέον, είναι το πιο εκτεταμένο όργανο το οποίο αποτελείται από δύο δισεκατομμύρια κύτταρα και συνεπώς αποτελεί το 16 % του βάρους, του ανθρώπινου σώματος. Στην ουσία, το δέρμα είναι μια μεμβράνη, η οποία προστατεύει και καλύπτει ολόκληρη την επιφάνεια του σώματος καταλήγοντας στις φυσικές κοιλότητες, όπως η μύτη, το στόμα, τα μάτια, ο πρωκτός και τα γεννητικά όργανα.

Το πάχος του δέρματος διαφέρει από περιοχή σε περιοχή και αυτό οφείλεται σε διάφορους παράγοντες όπως είναι η ηλικία, το φύλο καθώς και η περιοχή του σώματος. Για παράδειγμα, το δέρμα είναι πιο λεπτό στα βλέφαρα απ' ότι στα πέλματα καθώς επίσης είναι λεπτότερο στα παιδιά και στις γυναίκες απ' ότι στους άνδρες. Η χρωστική του δέρματος, μελανίνη, είναι αυτή που καθορίζει το χρώμα του δέρματος και διαφοροποιείτε από άτομο σε άτομο ανάλογα με τη φυλή, το φύλο, την ηλικία και το επάγγελμα.

Σημαντικό σύνολο λειτουργιών που επιτελεί το δέρμα είναι:

- Η θερμορύθμιση, η οποία επιτυγχάνεται με την παραγωγή και εξάτμιση ιδρώτα από τους ιδρωτοποιούς αδένες με αποτέλεσμα την εξισορρόπηση της εσωτερικής θερμότητας του σώματος.
- Η απορροφητική ικανότητα του, η οποία επιτρέπει την εκλεκτική διείσδυση ουσιών στο δέρμα.
- Η αποκριτική ικανότητα, η οποία επιτρέπει την απέκκριση άχρηστων προϊόντων από τον οργανισμό μέσω των εξωκρινών αδένων.
- Λειτουργεί ως ασπίδα εφόσον προστατεύει τα εσωτερικά όργανα από τις

- εξωτερικές επιδράσεις(θερμότητα, ψύχος) και από τις μηχανικές κακώσεις.
- Μεταβολίζει και συνθέτει ορμόνες, αποτελώντας έναν τεράστιο ενδοκρινή αδένα.
 - Τέλος, είναι η κύρια περιοχή για την αίσθηση της αφής, εφόσον βρίσκονται πάνω του οι νευρικές απολήξεις των αισθήσεων της αφής, της πίεσεως, του θερμού, του κρύου και του πόνου.

Το δέρμα αποτελείται από τρεις στιβάδες :

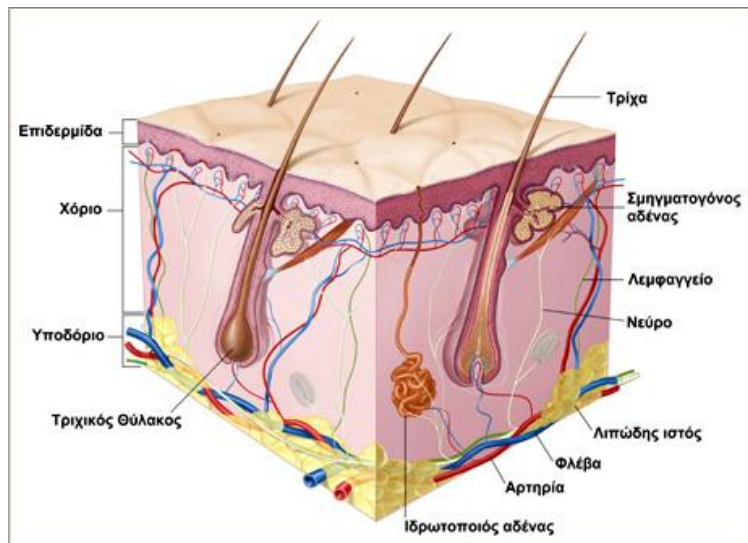
1. Την επιδερμίδα
2. Το χόριο και
3. Τον υποδόριο ιστό

Η επιδερμίδα αποτελείται από πέντε στιβάδες:

- ❖ Την βασική ή μητρική, η οποία περιέχει κύτταρα που ο κύριος ρόλος τους είναι η κυτταρική αναγέννηση.
- ❖ Την ακανθωτή, όπου ανάμεσα στα κύτταρα της σχηματίζονται αύλακες για τη διέλευση της λέμφου.
- ❖ Την κοκκώδη, όπου τα κύτταρα της περιέχουν μια πρωτεΐνη που είναι πρόδρομος της κερατίνης.
- ❖ Τη διαυγής, η οποία υπάρχει μόνο στις παλάμες και τα πέλματα και περιέχει διαφανή κύτταρα που επιτρέπουν το πέρασμα του φωτός προς τις βαθύτερες στιβάδες.
- ❖ Την κεράτινη, η οποία βρίσκεται ψηλότερα από τις άλλες στιβάδες και λειτουργεί σαν προστατευτικό φράγμα. Αποτελείται από τα κερατινοκύτταρα που αποβάλλονται και αντικαθίσταται με κύτταρα που ανεβαίνουν από τις κατώτερες στιβάδες.

Το χόριο είναι η μεγαλύτερη στιβάδα του δέρματος. Αποτελείται από κύτταρα, ίνες, βασική ουσία, νεύρα και αγγεία και διαιρείται στη επιθήλια και δικτυωτή στιβάδα. Στο χόριο βρίσκονται οι σμηγματογόνοι και ιδρωτοποιοί αδένες ενώ υπάρχουν και οι ίνες από κολλαγόνου και ελαστίνη, δύο πολύ βασικές ινώδεις πρωτεΐνες που σκοπός τους είναι η εξασφάλιση της ελαστικότητας και της τονικότητας του δέρματος, η ανθεκτικότητα των ιστών και η διατήρηση της ακεραιότητας της δομής τους.

Τέλος, ο υποδόριος ιστός είναι η βαθύτερη στιβάδα του δέρματος. Αποτελείται από λιπώδη ιστό ο οποίος είναι αυτός που διαμορφώνει τη σιλουέτα και εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο. Μέσα στον υποδόριο ιστό βρίσκονται επίσης αγγεία, νεύρα, νευρικές απολήξεις, ιδρωτοποιοί αδένες και μερικοί τριχοσμηγματικοί θύλακες ενώ μέσω αυτού συνδέεται το δέρμα με τα υποκείμενα όργανα.



Οι στιβάδες του δέρματος

Οι επιδράσεις, λοιπόν, της τεχνικής της μάλαξης στο δέρμα του ανθρώπινου οργανισμού είναι πολλαπλές. Αρχικά, όλοι γνωρίζουμε πως το δέρμα είναι η κύρια περιοχή για την αίσθηση της αφής, εφόσον απατώνται σε αυτό πολλές νευρικές απολήξεις. Επιπλέον, η τεχνική της μάλαξης καθιστά το δέρμα απαλότερό και πιο μαλακό, διότι με αυτήν απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας. Επίσης, το δέρμα καθίσταται πιο ελαστικό με την μάλαξη, εξαιτίας της καλύτερης θρέψης και δημιουργεί πιο γρήγορη ανανέωση των κυττάρων αποτέλεσμα της αυξημένης επιφανειακής κυκλοφορίας. Τέλος, βοηθάει και στην απεκκριτική λειτουργία των ιδρωτοποιών αδένων.

Σύμφωνα με διάφορες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί, το δέρμα έχει την ικανότητα με την βοήθεια της μάλαξης να γίνεται πιο λείο και λεπτό με αποτέλεσμα να ελαττώνονται οι δερματικές ουλές και να αυξάνεται η δερματική ευαισθησία και η ανταλλαγή της ύλης στο δέρμα. Επιπρόσθετα, οι χειρισμοί της μάλαξης αυξάνουν την αιματική κυκλοφορία και την αγγειοκινητικότητα του δέρματος. {Μπουτζόρα. Ε(2010). Επιδράσεις Μάλαξης. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη., Μεγακλή Κ.Θ.(2007). Αισθητική Σώματος 1. Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η τεχνική εφαρμογής της μάλαξης στον ανθρώπινο οργανισμό επιφέρει, πέρα από τις επιδράσεις στα διάφορα συστήματα του οργανισμού και διάφορα αποτελέσματα τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Όλοι γνωρίζουμε πως η ψυχολογία του μαλασσόμενου έχει σπουδαίο ρόλο κατά την διάρκεια που εφαρμόζεται η μάλαξη, διότι εφόσον το άτομο είναι ψυχικά ήρεμο μόνον τότε θα μπορέσει να δεχθεί τα οφέλη της μάλαξης, καθώς επίσης και τα θετικά αποτελέσματα που θα επιφέρει αυτή στο σώμα του.



Ηρεμιστική μάλαξη

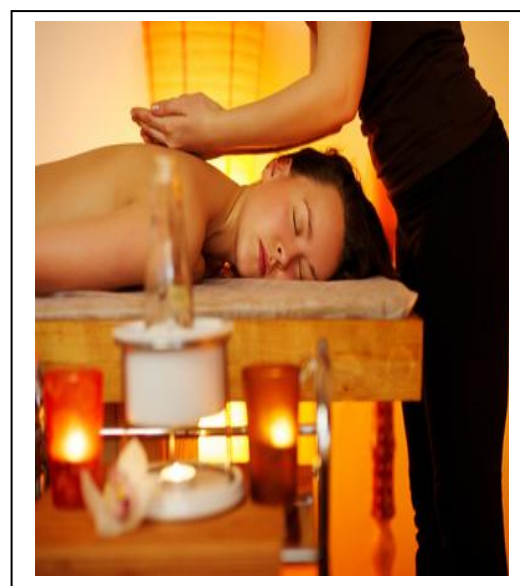
Επιπλέον, η μάλαξη έχει βρεθεί ότι επιφέρει διαφόρων ειδών αποτελέσματα όπως είναι τα ακόλουθα:

Μηχανικά Αποτελέσματα:

1. Αύξηση φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης
2. Μετακίνηση πνευμονικών εκκρίσεων
3. Κινητοποίηση περιεχομένου παχέος εντέρου
4. Διάλυση αιματωμάτων και οιδημάτων
5. Λύση συμφύσεων
6. Κινητοποίηση τενόντων, μυϊκών ινών, υποδόριων ιστών και ουλώδους ιστού

Η μάλαξη ωστόσο πέρα από τα μηχανικά αποτελέσματα που επιφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό, επιφέρει και έμμεσα αποτελέσματα, τα οποία είναι επακόλουθα της μηχανικής επίδρασής της. Αυτά τα αποτελέσματα ονομάζονται φυσιολογικές επιδράσεις και είναι οι ακόλουθες:

1. Η αύξηση της ροής του αίματος και της λέμφου και των θρεπτικών ουσιών.
2. Η απομάκρυνση των προϊόντων του μεταβολισμού και των αποβλήτων του οργανισμού.
3. Η μείωση των οιδημάτων και των αιματωμάτων.
4. Η μείωση της πίεσης του αίματος.
5. Η αύξηση των αριθμών των ερυθρών αιμοσφαιρίων και του συστολικού όγκου του παλμού.
6. Η αύξηση του μεταβολισμού.
7. Η μείωση του μυϊκού τόνου και του μυϊκού κάματος.
8. Η αύξηση της ελαστικότητας.
9. Η μείωση των συμφύσεων.
10. Η μείωση της ατροφίας του δέρματος.
11. Η αύξηση της ελαστικότητας των ουλών.
12. Η αύξηση της κινητικότητας.
13. Η μείωση της τάσης για ίνωση.
14. Η ανακούφιση από τον πόνο.
15. Η διέγερση των αυτόνομων λειτουργιών.
16. Η μετακίνηση των πνευμονικών εκκρίσεων
17. Η μετακίνηση περιεχομένου του παχέος εντέρου
18. Τέλος, η τοπική και γενική χαλάρωση.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.1:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Γενικά, η σύσπαση των μυών οφείλεται σε χημικούς, θερμικούς και μηχανικούς ερεθισμούς, έτσι λοιπόν και η μάλαξη αποτελεί ένα είδος μηχανικού ερεθισμού. Συγκεκριμένα η μάλαξη με την χρήση καταπραϊντικών χειρισμών έχει ως αποτέλεσμα την μείωση του μυϊκού τόνου, ενώ αντίθετα οι έντονοι χειρισμοί επιδρούν διεγερτικά στα αγγεία και νεύρα των μυών. Επιπλέον, ακόμη ένα εξίσου σημαντικό αποτέλεσμα είναι η καλύτερη οξειδοαναγωγική διαδικασία του μυ με επιτάχυνση της οξυγόνωσης του, καθώς και την αλλαγή των ελαστικών και κολλωδών ιδιοτήτων των μυών. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη. }

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.2:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Τα αποτελέσματα της μάλαξης στο νευρικό σύστημα είναι διαφόρων μορφών. Άλλα έχουν διεγερτικό και ερεθιστικό αποτέλεσμα, ενώ άλλα χαλαρωτικό και καταπραϋντικό.

Επιπλέον, το νευρικό σύστημα με το πλούσιο δίκτυο των υποδοχέων του που βρίσκονται στα διάφορα όργανα παίζει καθοριστικό ρόλο στο μηχανισμό επίδρασης του μασάζ. Με τη δράση του νευρικού συστήματος πραγματοποιείται η διαδικασία του μετασχηματισμού της μηχανικής ενέργειας σε ενέργεια πάνω στο νευρικό σύστημα. Αυτό λόγω του μεγάλου αριθμού υποδοχέων που διαθέτει το νευρικό σύστημα, έχει ως αποτέλεσμα το ανθρώπινο σώμα να δέχεται τα ερεθίσματα στο δέρμα του, καθώς και στους βαθύτερους ιστούς. Επιπρόσθετα, εφόσον μεταβληθεί ο χαρακτήρας της δύναμης, δηλαδή της έντασης του μασάζ και η διάρκειά της, τότε μπορεί να μεταβληθεί και η λειτουργική κατάσταση του φλοιού.

Σύμφωνα με όλα τα παραπάνω, τα αποτελέσματα της μάλαξης στο νευρικό σύστημα μπορεί να είναι, η αυξομείωση της γενικής νευρικής διεγερσιμότητας, η ενδυνάμωση και αναζωογόνηση των αντανακλαστικών λειτουργιών, η βελτίωση και θρέψη των ιστών και τέλος η δραστηριότητα των εσωτερικών οργάνων. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.3:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η επίδραση της μάλαξης στο κυκλοφορικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού έχει ως κύριο αποτέλεσμα την βελτίωση της λειτουργίας των τριχοειδών αγγείων και την επιτάχυνση της ροής σε αυτά, στην περιοχή όπου εφαρμόζεται η μάλαξη. Επιπλέον, παρατηρούνται και διάφορα άλλα αποτελέσματα όπως είναι η επιρροή της ροής των υγρών του σώματος καθώς και της αντανακλαστικής νευρικής οδού.

Επίσης, η τεχνική της μάλαξης στον ανθρώπινο οργανισμό έχει ως αποτέλεσμα την βελτίωση της αρτηριακής κυκλοφορίας και κατά συνέπεια την βελτίωση του φλεβικού στάσιμο αίματος και την αύξηση των καύσεων και του μεταβολισμού.

Τέλος, η λειτουργία του λεμφικού συστήματος έχει άμεση σχέση με τη λειτουργία του αιμοφόρου συστήματος, επομένως, η αλλαγή στον τόνο των λεμφικών αγγείων κατά την διάρκεια της μάλαξης, θα έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή της ποσότητας του εν κυκλοφορία αίματος. Η μάλαξη έχει ως αποτέλεσμα την επιτάχυνση της λέμφου και εκτός από την άμεση τοπική επίδραση σε αυτή, έχει ως αποτέλεσμα την βελτίωση όλου του λεμφικού συστήματος, βελτιώνοντας έτσι τη λειτουργία των λεμφικών αγγείων, την κίνηση της λέμφου μέσα σε αυτά και την αύξηση του αγγειακού τους τόνου. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.4:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

Όπως όλοι γνωρίζουμε, το δέρμα αποτελεί ένα από τα βασικά όργανα του ανθρώπινου οργανισμού καθώς παίζει σημαντικό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό λόγω του μεγάλου αριθμού υποδοχέων που περιλαμβάνει.

Η μάλαξη επιφέρει διαφόρων ειδών αποτελέσματα στο δέρμα, όπως η επιτάχυνση της αύξησης της θερμοκρασίας του τοπικά με συνέπεια την πρόκληση ευχάριστου αισθήματος η την πιθανή μείωση του πόνου, εφόσον υπάρχει. Επιπλέον, με την εφαρμογή της μάλαξης στο δέρμα υπάρχουν και διάφορα άλλα αποτελέσματα θετικά ως προς αυτό, όπως η απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων διευκολύνοντας την άδηλο αναπνοή και η ενεργοποίηση των εκκριτικών διαδικασιών των ιδρωτοποιών αδένων, των οποίων η αυξημένη δραστηριότητά τους συντελεί στην αποβολή των προϊόντων του μεταβολισμού.

Τέλος, η αύξηση της θρέψης του δέρματος και των αγγείων, η βελτίωση της αιματικής κυκλοφορίας και η αύξηση του δερματικού τόνου καθιστώντας το δέρμα λείο και ελαστικό, είναι μερικά από τα σημαντικά αποτελέσματα που η μάλαξη επιφέρει στο δέρμα.{ Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.5:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η εφαρμογή της τεχνικής της μάλαξης στο πεπτικό σύστημα έχει ως αποτέλεσμα την βελτίωση και την επιτάχυνση της διαδικασίας της διάσπασης των τροφών και του μεταβολισμού όλων των περιττών ουσιών από τον οργανισμό.

Τέλος, η μάλαξη στην περιοχή της κοιλιακής χώρας συμβάλλει στην δραστηριοποίηση του πεπτικού σωλήνα, στην ομαλή διεξαγωγή των περισταλτικών κινήσεων του εντέρου και στη μηχανική μετακίνηση των κοπράνων. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.6:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η μάλαξη στην περιοχή της ράχης και του θώρακα με η βάση τη δραστηριοποίηση των αναπνευστικών λειτουργιών, έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη κινητικότητα του θώρακα. Κατά συνέπεια, η αναπνευστική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού ρυθμίζεται με το μασάζ, το οποίο πραγματοποιείται στην περιοχή του θώρακα. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.7:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΔΕΝΕΣ

Η εφαρμογή της μάλαξης επιδρά στους αδένες με τέτοιο τρόπο ώστε να ρυθμίζει την λειτουργία τους.{ Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.8:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣ

Οι χειρισμοί της μάλαξης επιφέρουν διάφορα αποτελέσματα στους ιστούς και συνεπώς με την μάλαξη μεταβάλλεται η κυκλοφορία του αίματος με την οποία και συνδέεται.{ Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.9:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

Οι χειρισμοί της μάλαξης έχουν σημαντική επίδραση στις αρθρώσεις με αποτέλεσμα όταν η μάλαξη εκτελείται, τόσο οι αρθρώσεις όσο και οι σύνδεσμοι αποκτούν μεγαλύτερη ευκινησία μέσω της κινητοποίησης των συμφύσεων γύρω από αυτές. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ

Στην εποχή μας εφαρμόζονται διάφορα είδη μάλαξης, τα οποία προέρχονται από όλο τον πλανήτη και καλύπτουν όλες τις ανάγκες αλλά και τις απαιτήσεις των ατόμων που δέχονται την μάλαξη. Παρακάτω αναφέρονται τα βασικότερα από τα είδη μάλαξης τα οποία εφαρμόζονται σήμερα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.1: Η ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η ιστορία του είδους αυτού ξεκινάει από την Ινδία, όπου η Αγιουρβέδα είναι ένα αρχαιότατο πνευματικό μονοπάτι της Ινδίας με σκοπό την ένωση με το θείο με την πλήρη και ολοκληρωτική εναρμόνιση του σώματος, ψυχής και πνεύματος. Κύριο χαρακτηριστικό του αγιουρβεδικού μασάζ για την πραγματοποίηση της εναρμόνισης είναι η υγεία σε όλα τα επίπεδα. Αυτό γίνεται αντιληπτό και από την σύνθετη λέξη Ayurveda, η οποία προέρχεται από το Ayus που σημαίνει Ζωή και από τη λέξη Veda που σημαίνει Γνώση. Η εφαρμογή αυτού του είδους μάλαξης πραγματοποιείται στα ενεργειακά συστήματα του ανθρώπινου σώματος, τα οποία κατά την Ayurveda είναι 107 και ονομάζονται marmas.



Η εφαρμογή της Ayurveda

Στο αγιουρβεδικό μασάζ, το ανθρώπινο σώμα διοικείται από τρεις βασικές ζωτικές δυνάμεις, την Βάτα, Πίττα και Κάφα, οι οποίες μεταφράζονται ως “αέρας” ή ως η βιολογική αέρινη ιδιοσυγκρασία, “χολή” ή ως η βιολογική φωτιά και “φλέγμα” ή ως η βιολογική υδάτινη ιδιοσυγκρασία, αντίστοιχα. Οι ιδιοσυγκρασίες αυτές ονομάζονται “doshas” που σημαίνει αυτό που φθείρει ή προκαλεί αποσύνθεση, διότι δεν υπάρχουν μόνο οι δυνάμεις που παράγουν και διατηρούν το σώμα στην κανονική του κατάσταση αλλά κι εκείνες οι οποίες όταν είναι εκτός ισορροπίας εξυπηρετούν στο να το καταστρέφουν. Ο τύπος της μάλαξης με την βοήθεια θεραπευτικών βοτάνων και λαδιών ψυχρής έκθλιψης που θα πραγματοποιηθεί στον ενδιαφερόμενο θα είναι ανάλογη της ιδιοσυγκρασία του. Επιπλέον, η μάλαξη πραγματοποιείται σε όλο το σώμα με κινήσεις που έχουν κατεύθυνση από τα κάτω άκρα προς τα πάνω με σκοπό την ενεργοποίηση του φλεβικού συστήματος και η έντασή τους είναι απαλή αρχικά, ενώ κατόπιν γίνεται εντονότερη.

Τέλος, τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται με την εφαρμογή του αγιουρβεδικού μασάζ είναι:

- ✓ Η ενεργοποίηση του λεμφικού συστήματος
 - ✓ Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
 - ✓ Η τόνωση του μεταβολισμού
 - ✓ Η αναζωογόνηση του οργανισμού
 - ✓ Η αποβολή του στρες και μυϊκών πόνων
 - ✓ Η γρηγορότερη καύση του αποθηκευμένου λίπους σε συνδυασμό με την κατάλληλη διατροφή
 - ✓ Η καλύτερη όψη του δέρματος, το οποίο φαίνεται νεότερο, καθαρό και αναγεννημένο
 - ✓ Η επιβράδυνση της διαδικασίας του γήρατος
- { Πετρίδου. Χ.(2008). Η Μάλαξη στην Αισθητική. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.2: Η ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Το λεμφικό μασάζ ή η χειρονακτική λεμφική αποσυμφόρηση είναι μια τεχνική ήπιων μαλάξεων που διεγείρουν τους λεμφαδένες, με σκοπό να προκληθεί αποσυμφόρηση της κυκλοφορίας του αίματος και αύξηση της ροής του λεμφικού υγρού.

Η ιστορία του λεμφικού μασάζ ξεκίνησε από το 1932, όταν στην Γαλλία, οι δύο επιστήμονες Esterid και Emil Voder επεξεργάστηκαν μια ειδική μέθοδο παροχετευτικού χειρονακτικού λεμφικού μασάζ εφαρμόζοντάς το στα διογκωμένα λεμφικά γάγγλια του λαιμού σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις έχοντας μεγάλη επιτυχία. Από τότε, χρειάστηκε πολύς χρόνος ώστε να μελετηθεί το λεμφικό μασάζ και να καθιερωθεί τόσο στον αισθητικό τομέα, όσο και στη φυσικοθεραπεία.



Εφαρμογή λεμφικού μασάζ σε σώμα και πρόσωπο

Τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται από την εφαρμογή του λεμφικού μασάζ στο σώμα αλλά και στο πρόσωπο του ανθρώπινου οργανισμού είναι:

- ✓ Η εξισορρόπηση των διαταραχών του ανθρώπινου μεταβολισμού με στόχο την μείωση της κατακράτησης των υγρών, των λεμφοιδημάτων και φλεβικών οιδημάτων.
- ✓ Η εξάλειψη της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους.
- ✓ Η μεγάλη ανακούφιση από πόνους, οι οποίοι προέρχονται από τον Συνδετικό Ιστό, όπως είναι οι ρευματισμοί, οι αρθρίτιδες και άλλες.
- ✓ Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος με αποτέλεσμα την γρήγορη επούλωση των τραυμάτων αλλά και στην βελτίωση των πρόσφατων ουλών.
- ✓ Η ενίσχυση του πεπτικού συστήματος, ώστε να πραγματοποιείται ευκολότερα η διαδικασία της πέψης.
- ✓ Η εξάλειψη των μαύρων κύκλων κάτω από τα μάτια, αλλά και η άμεση πρόληψη κατά των ρυτίδων.
- ✓ Τέλος, έχει άμεσα αποτελέσματα κατά του στρες και των ημικρανιών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.3: Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Το ολιστικό θεραπευτικό μασάζ αντιμετωπίζει την ανθρώπινη οντότητα ως σύνολο, αποτελούμενη από σώμα, ψυχή και πνεύμα. Με άλλα λόγια, αποτελεί μια εμπειρία αναζωογόνησης των κυττάρων και ολόκληρου του οργανισμού που δίνει θεραπευτικά ερεθίσματα σε όλα τα ενεργειακά κέντρα του σώματος. Επίσης, το συγκεκριμένο αυτό μασάζ είναι ένας συνδυασμός κινήσεων αγιουρβεδικού μασάζ, shiatchu, reiki και ρεφλεξολογίας, με παράλληλη χρήση αρωματοθεραπευτικών ελαίων.

Κύριος στόχος του ολιστικού θεραπευτικού μασάζ είναι τόσο η ενεργοποίηση των ρυθμών αυτοθεραπείας που υπάρχουν μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό, όσο και η

εξ ολοκλήρου χαλάρωση και εξισορρόπησή του. Επιπλέον, αυτό το είδος μάλιαξης δίνει τα εφόδια στον ανθρώπινο οργανισμό, ώστε να αξιοποιήσει τα θετικά του στοιχεία. Η εφαρμογή του συγκεκριμένου είδους απαιτεί την συνεργασία δυο ανθρώπων, του δότη και του δέκτη, οι οποίοι πρέπει να συνεργάζονται τόσο σε σωματικό, όσο και σε πνευματικό επίπεδο, με σκοπό την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος, που δεν είναι άλλο πέρα από την αυτογνωσία και την αποδοχή του σώματος τους. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργούνται και οι μηχανισμοί, οι οποίοι διευκολύνουν το σώμα να εντοπίσει τις περιοχές με “ανισορροπία” και να τις αποκαταστήσει μέσω της ενεργειακής του ροής.



Η εφαρμογή του ολιστικού θεραπευτικού μασάζ

Η εφαρμογή του ολιστικού θεραπευτικού μασάζ έχει ωφέλημα αποτελέσματα στον ανθρώπινο οργανισμό όπως:

- ✓ Η άμεση ενεργοποίηση του κεντρικού νευρικού συστήματος με μέγιστα οφέλη σε κινητικές και μυϊκές δυσλειτουργίες.
- ✓ Η βελτίωση του λεμφικού, αλλά και του κυκλοφορικού συστήματος.
- ✓ Η βελτίωση της λειτουργίας του αναπνευστικού συστήματος.
- ✓ Η εξάλειψη του μυϊκού πόνου, των πονοκεφάλων και των ημικρανιών.
- ✓ Η μείωση του ψυχικού στρες.
- ✓ Τέλος, συμβάλλει στην ταχεία ανάρρωση μετά από επεμβάσεις ή τραυματισμούς που έχουν ταλαιπωρήσει τον ανθρώπινο οργανισμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.4: ΤΟ SHIATSU

Αρχικά, η λέξη Shiatsu στα ιαπωνικά σημαίνει πίεση με τα δάκτυλα. Το Shiatsu είναι μια θεραπευτική τεχνική χειρομάλαξης, η οποία έχει τις ρίζες της από την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική. Επιπλέον, αποτελεί ένα είδος εναλλακτικής ιατρικής στην οποία κύριο ρόλο έχουν οι παλάμες και τα δάκτυλα, διότι με αυτά γίνονται

μαλάξεις στα ενεργειακά κέντρα η αλλιώς στους μεσημβρινούς του ανθρώπινου σώματος.



Η εφαρμογή του Shiatsu

Η εφαρμογή του Shiatsu στον ανθρώπινο οργανισμό έχει ως αποτέλεσμα:

- ✓ Την ενεργειακή εξισορρόπηση του σώματος και συνεπώς την καλύτερη ροή της ενέργειας σε αυτό.
- ✓ Την αποβολή του στρες και κατά συνέπεια την επαναφορά της χαλάρωσης του σώματος.
- ✓ Την αντιμετώπιση των μυϊκών πόνων, της τενοντίτιδας, των οσφυαλγίων-ισχιαλγίων, του αυχενικού συνδρόμου και άλλων.
- ✓ Τέλος, είναι αποτελεσματικό στις διαταραχές της έμμηνου ρήσεως.

{wikipedia. Διαθέσιμο σε: <http://en.wikipedia.org/wiki/Shiatsu> (Ανακτήθηκε Ανακτήθηκε 23 Αυγούστου, 2013), Πετρίδου. Χ.(2008). Η Μάλαξη στην Αισθητική. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.5: Η ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ- THAI MASSAGE

Η ιστορία του ταϊλανδέζικου μασάζ ξεκινάει από την Ινδία, πριν από περίπου 3.000 χρόνια. Οι ρίζες του είναι κοινές με αυτές της Γιόγκα, της Αγιουρβέδικης Ιατρικής και της πνευματικής άσκησης. Επιπλέον, το Thai είναι μια πανάρχαια θεραπευτική τέχνη, η οποία έχει διάφορες θετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Η ίδρυση αυτής της θεραπευτικής τέχνης οφείλεται σε έναν Ινδό γιατρό και σύγχρονο του Βούδα αλλά και του Ιπποκράτη, τον Τζιβάκα Κουμάρ Μπάκα. Κατά τον 2^ο με 3^ο αιώνα, Βουδιστές μοναχοί μετακινήθηκαν από την Ινδία στο Σιάμ, δηλαδή στη σημερινή Ταϊλάνδη και από εκεί εξαπλώθηκαν σε όλη την Ασία με

σκοπό να διαδώσουν την θεραπευτική μέθοδο του T.K. Μπάκα και να διαμορφώσουν τη παραδοσιακή ιατρική τέχνη του Thai.

Το Thai μασάζ, λοιπόν, επιδρά στο μυοσκελετικό και ενεργειακό επίπεδο και συνδυάζει πιέσεις με τα δάχτυλα και τις παλάμες στα σημεία-κλειδιά και κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών Sen(δίκτυο καναλιών ή γραμμών, που το καθένα έχει συγκεκριμένη λειτουργία), καθώς επίσης και ρυθμικές μαλάξεις, χαρακτηριστικές διατάσεις, ενεργειακή θεραπεία και διαλογισμό. Σαν αποτέλεσμα, αποκαθιστά τη ροή της ενέργειας, ενισχύει τη δύναμη αυτοθεραπείας του οργανισμού, ανοίγει τις περιοχές που έχουν συμφόρηση και επαναφέρει το νου, το σώμα και το πνεύμα σε αρμονία.



Η εφαρμογή της Ταϊλανδέζικης μάλαιξης– Thai massage

Η εφαρμογή της τεχνικής του Thai στον ανθρώπινο οργανισμό έχει διάφορα αποτελέσματα, όπως:

- ✓ Η απελευθέρωση του στρες και της έντασης
- ✓ Η αύξηση της ευκινησίας και της ευλυγισίας
- ✓ Η αύξηση της ζωτικής ενέργειας
- ✓ Η βαθιά χαλάρωση
- ✓ Η ανακούφιση από τον σωματικό και ψυχικό πόνο
- ✓ Η εξισορρόπηση του ανθρώπινου οργανισμού
- ✓ Η αύξηση της ροής του αίματος και της λέμφου
- ✓ Η απελευθέρωση των συναισθηματικών μπλοκαρισμάτων
- ✓ Η αποκατάσταση των συνηθισμένων μυϊκών τραυματισμών
- ✓ Τέλος η εμβάθυνση στη συνοχή του νου, σώματος και πνεύματος.

{wikipedia. Διαθέσιμο σε: http://www.thai-massage.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=9&Itemid=9&lang=el (Ανακτήθηκε Ανακτήθηκε 23 Αυγούστου,2013),Πετρίδου. Χ.(2008). Η Μάλαξη στην Αισθητική. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.6: Η ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Το σουηδικό μασάζ είναι διαδεδομένο και γνωστό σε όλη την Ευρώπη και οι ρίζες του προέρχονται από την παραδοσιακή κινέζικη μέθοδο μάλαξης, την οποία προσάρμοσε στο δυτικό μοντέλο ζωής Σουηδός ιατρός Per Henrik Ling.

Το Σουηδικό μασάζ αποτελείται από πέντε βασικές κινήσεις-κτυπήματα, τα οποία αναφέρονται παρακάτω:

- ❖ Το Ολίσθημα, δηλαδή τις γρήγορες απαλές θωπείες που ανεβάζουν τη θερμοκρασία του σώματος και το προετοιμάζουν για την συνέχεια.
- ❖ Τη Ζύμωση, όπου γίνεται απαλή ενεργοποίηση των μυών.
- ❖ Τις Κρούσεις, απαλά χτυπήματα με τα πλαϊνά της παλάμης.
- ❖ Τις Εντριβές, όπου με τη βοήθεια όλων των δακτύλων μαλάσσονται οι σκληροί και άκαμπτοι μύες.
- ❖ Τη Δόνηση, όπου ξανά με τα δάκτυλα αλλά και όλη την παλάμη ασκούνται πιέσεις παράλληλα με δονήσεις στα σκληρά σημεία των μυών.



Η εφαρμογή της Σουηδικής μάλαξης

Η εφαρμογή του Σουηδικού μασάζ στον ανθρώπινο οργανισμό έχει ως αποτέλεσμα:

- ✓ Τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στους μυς και τις αρθρώσεις.
- ✓ Την αντιμετώπιση των φλεγμονωδών παθήσεων, όπως η αρθρίτιδα και η τενοντίτιδα.
- ✓ Την αποβολή του στρες και κατά συνέπεια των ημικρανιών και των πονοκεφάλων.
- ✓ Την αποκατάσταση από αθλητικούς τραυματισμούς καθώς και την μετα-τραυματική και μετά-χειρουργική αποκατάσταση.
- ✓ Την καταπολέμηση των χρόνιων πόνων.
- ✓ Τέλος, βοηθάει στην ενεργοποίηση της λέμφου και στην απομάκρυνση τοξινών απ' τους ιστούς και τους συνδέσμους.

{Πετρίδου. Χ.(2008). Η Μάλαξη στην Αισθητική. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.7: Η ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΖΕΣΤΕΣ ΠΕΤΡΕΣ- HOT STONES MASSAGE

Η μάλαξη με ζεστές πέτρες ή αλλιώς το hot stones massage είναι μία θεραπευτική μέθοδος κατά την οποία ζεστές, επίπεδες και θερμαινόμενες πέτρες τοποθετούνται στα καίρια σημεία του σώματος (τσάκρα) με σκοπό την θεραπεία του τόσο ψυχικό όσο και σωματικό. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιήθηκε από πολλούς αρχαίους πολιτισμούς, όπως τους Σαμάνους θεραπευτές της Χαβάης, γνωστούς ως Kahunas, τους Ινδιάνους της Βόρειας Αμερικής, τους Κινέζους, τους Αιγύπτιους και βέβαια από τους Έλληνες.

Επιπλέον, οι ζεστές πέτρες που χρησιμοποιούνται κατά την εφαρμογή της μάλαξης, καλούνται ως βασάλτες, δηλαδή μαύρες ηφαιστειακές πέτρες και χαρακτηρίζονται απ' τις γεωμαγνητικές ιδιότητες του χαλκού και του σιδήρου κι όταν θερμανθούν απελευθερώνουν ενέργεια, εκπέμποντας δονήσεις. Τέλος, θερμαίνονται μέσα σε νερό, το οποίο βράζει στους 120-150 βαθμούς Κελσίου, ενώ σε ειδικές περιπτώσεις, στις οποίες πρέπει να μαλαχθούν φλεγμίνουσες περιοχές, εφαρμόζονται ψυχροί λίθοι και σε αρκετές περιπτώσεις γίνεται συνδυασμός αυτών.



Η εφαρμογή του μασάζ με ζεστές πέτρες- Hot Stones Massage

Η εφαρμογή του μασάζ με ζεστές πέτρες έχει ως αποτέλεσμα:

- ✓ Την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.
- ✓ Την αύξηση του μεταβολισμού και την καλύτερη κυκλοφορία της λέμφου.
- ✓ Την αναζωογόνηση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- ✓ Την ανακούφιση από τους μυοσκελετικούς πόνους ή τους πόνους των αρθρώσεων.
- ✓ Την μείωση του στρες και την αντιμετώπιση διάφορων περιπτώσεων, όπως της αϋπνίας.

{wikipedia.Διαθέσιμο σε: http://en.wikipedia.org/wiki/Stone_massage (Ανακτήθηκε Ανακτήθηκε 25 Αυγούστου,2013), Πετρίδου. Χ.(2008). Η Μάλαξη στην Αισθητική. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.8: ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Αρχικά, η αθλητική μάλαξη εφαρμόζεται στον ανθρώπινο οργανισμό με σκοπό την πρόληψη και την θεραπεία τραυματισμών, οι οποίοι συμβαίνουν λόγω της υπερπροσπάθειας. Επιπλέον, η αθλητική μάλαξη είναι ειδικά σχεδιασμένη για οποιονδήποτε ασχολείται με τον αθλητισμό και όχι απαραίτητα με επαγγελματικό σκοπό.

Επιπλέον, το αθλητικό μασάζ είναι ένα βαθύ είδος μασάζ, το οποίο είναι ειδικό για τους τραυματισμούς και τις κακώσεις που προέρχονται συνήθως κατά την διάρκεια της άθλησης και αυτός είναι ο λόγος που κορυφαίοι αθλητές το έχουν ενσωματώσει στην προπόνησή τους. Τέλος, εφαρμόζεται στο ανθρώπινο σώμα με ειδικές πιέσεις και τεχνικές, οι οποίες προκαλούν διαστολή και ελαστικότητα σε συγκεκριμένους ιστούς που έχουν συρρικνωθεί και έχουν χάσει τη δύναμή τους.



Η εφαρμογή του αθλητικού μασάζ

Η εφαρμογή του αθλητικού μασάζ παρουσιάζει πολλά και ωφέλιμα αποτελέσματα στον ανθρώπινο οργανισμό, όπως:

- ✓ Την αποκατάσταση της φυσιολογίας του μυ, ο οποίος έχει τραυματιστεί.
- ✓ Την χαλάρωση των μυών.
- ✓ Την ενίσχυση της απόδοσης του ατόμου, το οποίο αθλείται.
- ✓ Την αναζωογόνηση τόσο του σώματος όσο και της ψυχής.
- ✓ Την διαστολή και την ελαστικότητα όλου του ανθρώπινου οργανισμού.
- ✓ Την ενεργοποίηση των μεταβολικών διαδικασιών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.9: ΤΟ ΡΕΪΚΙ- REIKI

Η ιστορία του Ρέϊκι ξεκίνησε το 1922 από την Ιαπωνία και συγκεκριμένα από τους Ιάπωνα Βουδιστή, Dr Mikao Usui. Αποτελεί μια εναλλακτική θεραπεία με την χρήση της οποίας θεωρείται ότι γίνεται μεταφορά της ενέργειας του σύμπαντος μέσω των παλαμών πάνω στο σώμα του θεραπευμένου με σκοπό να διώξει την αρνητική ενέργεια και να επαναφέρει το σώμα σε κατάσταση ισορροπίας των ενεργειακών κέντρων (τσάκρας), η ανισορροπία των οποίων είναι η αιτία όλων των δεινών του ανθρώπου.

Η ονομασία του Reiki προέρχεται από τα δύο συνθετικά το Rei που σημαίνει σύμπαν και το ki που σημαίνει ενέργεια και έτσι συμπεράνουμε πως η Ιαπωνική λέξη Reiki σημαίνει «Σύμπαντική ζωτική ενέργεια». Έτσι, το σύμπαν που μας περιβάλλει είναι γεμάτο με αυτή την ενέργεια, η ύπαρξή της οποίας θεωρείται πως κρατάει στη ζωή εμάς τους ανθρώπους. Επιπλέον, η εφαρμογή της θεραπείας πραγματοποιείται πάνω από τα ρούχα και πρόκειται για ένα ολιστικό θεραπευτικό σύστημα που δημιουργεί μια σωματική, νοητική, συναισθηματική και πνευματική ισορροπία.

Επιπρόσθετα, η θεραπεία και τέχνη του Reiki βασίζεται σε πέντε αρχές, οι οποίες είναι:

- ❖ Μόνο για σήμερα μην ανησυχείς.
- ❖ Μόνο για σήμερα μην θυμώνεις.
- ❖ Μόνο για σήμερα εργάσου τίμια και να είσαι αληθινός.
- ❖ Μόνο για σήμερα να σέβεσαι κάθε έμβιο όν.
- ❖ Μόνο για σήμερα δείξε ευγνωμοσύνη για τις ευλογίες Του.

Οι πέντε αρχές αυτές αποτελούν μεγάλες αλήθειες και λαμβάνουν χώρα στη ζωή και ειδικότερα στη ψυχή κάθε ανθρώπου που επιλέγει μια πιο συνειδητή ζωή και γεμάτη από αγάπη, σεβασμό, γαλήνη, χαρά και δημιουργία.



Τα ενεργειακά κέντρα (τσάκρας)

Η εφαρμογή του Reiki στο ανθρώπινο σώμα έχει ως αποτέλεσμα:

- ✓ Την επαναφορά της εσωτερικής αρμονίας.
- ✓ Την αναζωογόνηση και βαθιά χαλάρωση του σώματος.
- ✓ Την μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων.
- ✓ Την μείωση του μυϊκού πόνου και πόνων όπως αυτού του αυχένα, της πλάτης και άλλων.
- ✓ Τέλος, βοηθά στην περίπτωση ημικρανιών και των διαστρεμάτων.

{wikipedia. Διαθέσιμο σε: <http://en.wikipedia.org/wiki/Reiki> (Ανακτήθηκε Ανακτήθηκε 23 Αυγούστου,2013),Πετρίδου. Χ.(2008). Η Μάλαξη στην Αισθητική. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη.}



Η εφαρμογή του Ρέϊκι στον ανθρώπινο οργανισμό

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.10: ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ

Αρχικά, το κεφάλι έχει σημαντικό ρόλο στην ζωή κάθε ανθρώπου, διότι όλα τα αισθητήρια όργανα, όπως η μύτη, τα μάτια, τα αυτιά και η γλώσσα είναι τοποθετημένα σε αυτό. Έτσι, η εφαρμογή της μάλαξης σε αυτό έχει ένα ιδιαίτερο ρόλο, γιατί εφαρμόζοντας την μάλαξη, όλα τα αισθητήρια όργανα θρέφονται και λειτουργούν καλύτερα.

Οι ρίζες του ινδικού μασάζ κεφαλής προέρχονται από την τεχνική της Αγιουβέρδας και ως σκοπό έχει την αντιμετώπιση των ημικρανιών, της αϋπνίας και του στρες. Στην ινδική μάλαξη κεφαλής, εφαρμόζονται ειδικά αιθέρια έλαια και η τεχνική αυτή ονομάζεται Shiroabhyanga. Εφαρμόζοντας, λοιπόν, τακτικά τα ειδικά αιθέρια αυτά στο κεφάλι, χαλαρώνει ολόκληρο το σώμα καθώς επίσης και ο νους με αποτέλεσμα να θεραπεύονται ασθένειες όπως ο πονοκέφαλος, η αλωπεκίαση, το

έκζεμα και άλλες, ενώ ταυτόχρονα προλαμβάνει την πτώση των μαλλιών, 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 και τέλος, συμβάλλει στην ευτυχία και χαρίζει υγιή ύπνο.



Η εφαρμογή της Ινδικής Μάλαξης της Κεφαλής

Η εφαρμογή της ινδικής μάλαξης κεφαλής έχει πολλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως:

- ✓ Την ανακούφιση από την ένταση και το πονοκέφαλο, καθώς και άλλων πόνων όπως αυτός της πλάτης και του λαιμού.
- ✓ Την μείωση του στρες και την επαναφορά της χαλάρωσης.
- ✓ Την μείωση των τοξινών και την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- ✓ Την αποκατάσταση της κινητικότητας.
- ✓ Την καλύτερη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος και την ανακούφιση από το άσθμα.
- ✓ Την ενδυνάμωση του νευρικού συστήματος.
- ✓ Τέλος, βοηθά στην ενδυνάμωση της μνήμης.

{Πετρίδου. Χ.(2008). Η Μάλαξη στην Αισθητική. Πτυχιακή εργασία. Θεσσαλονίκη.}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Η σημασία της μάλαξης ήταν, είναι και θα είναι ιδιαίτερα σημαντική στο χώρο της αισθητικής. Το είδος της μάλαξης, το οποίο καλείται Αισθητική Μάλαξη έχει ως στόχο την αποκατάσταση του όμορφου δέρματος, την αποτροπή από το πρόωρο γήρας, την επιδιόρθωση των ατελειών, την ανακούφιση από τον πόνο και την ένταση και τέλος, τη διατήρηση της ομαλής λειτουργίας του οργανισμού. Επιπλέον, όταν η μάλαξη αφορά τη θεραπεία ασθενειών καλείτε ως θεραπευτική ή μάλαξη αποκατάστασης και δεν εφαρμόζεται από τους αισθητικούς αλλά από τους φυσικοθεραπευτές.

Ο τόπος εκτέλεσης της μάλαξης δεν είναι άλλος παρά μόνο το δέρμα, ενώ το μέσο εκτέλεσης της είναι το χέρι. Συνεπώς, αν θέλουμε να δώσουμε έναν γενικό ορισμό στον όρο μάλαξη, θα λέγαμε πως είναι το σύνολο καθορισμένων μηχανικών επιδράσεων που ασκούνται με το χέρι ή με άλλο μηχανικό μέσο πάνω σε μια επιφάνεια δέρματος του ανθρώπινου σώματος, οι οποίες σκοπεύουν στην αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών, στην βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων, στην εμφάνιση και την διατήρηση της πλήρης υγείας.



Η αίσθηση της ηρεμίας και χαλάρωσης κατά την διάρκεια της μάλαξης

Η ψυχολογία του δέκτη ή αλλιώς του μαλασσόμενου καθώς επίσης και του μαλάκτη έχει σπουδαίο ρόλο με σκοπό η μάλαξη να εφαρμοσθεί σωστά και να έχει τα καλύτερα αποτελέσματα. Προβλήματα όπως το έντονο στρες και η επιφόρτιση κατά την διάρκεια εφαρμογής της μάλαξης αποκλείουν τη χαλάρωση. Εφόσον κατά την διάρκεια της μάλαξης το άτομο που εφαρμόζει την μάλαξη, δηλαδή ο μαλάκτης, θα πρέπει να βοηθήσει τον μαλασσόμενο με κάθε τρόπο, ώστε να μπορέσει να ηρεμήσει. Για παράδειγμα, θα πρέπει να ακούσει τις σκέψεις του, να μπει στην

ψυχολογική του κατάσταση με σκοπό να προσεγγίσει τον μαλασσόμενο και να περάσει από το στάδιο της έντασης στο στάδιο της ηρεμίας. Επιπρόσθετα, η επαφή μεταξύ του μαλασσόμενου και του μαλάκτη μέσω των χεριών, έχει ως αποτέλεσμα την αίσθηση της εμπιστοσύνης και της φιλίας, καθώς διαλύει την νευρικότητα που πιθανώς θα υπάρχει μεταξύ τους.

Σπουδαίο ρόλο, επίσης, κατά την διάρκεια της μάλαξης έχει τόσο η εικόνα του χώρου μέσα στον οποίο θα πραγματοποιηθεί αυτή, όσο και η εικόνα του μαλάκτη-αισθητικού, που θα εφαρμόσει την μάλαξη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.1 :Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΜΑΛΑΚΤΗ - ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ

1. Η εξωτερική εικόνα της/του αισθητικού

Αρχικά, η ιατρική ποδιά- μπλούζα της/του αισθητικού κατά την διάρκεια της μάλαξης είναι απαραίτητη, διότι με αυτόν τον τρόπο η/ο αισθητικός δεν διατρέχει τον κίνδυνο να λεκιαστούν τα ρούχα της/του όπως επίσης θα αποφύγει την υπερθέρμανση που συμβαίνει κατά την έντονη μυϊκή προσπάθεια.

Κατόπιν, τα μαλλιά της/του αισθητικού θα πρέπει να είναι πάντοτε περιποιημένα και μαζεμένα, εφόσον ξεπερνούν κάποιο μήκος, διότι δεν θα πρέπει να μπλέκονται ανάμεσα στα χέρια ή με τον ιδρώτα του προσώπου κατά την διάρκεια που εφαρμόζεται η μάλαξη. Συνεπώς, όταν τα μαλλιά είναι μαζεμένα τότε, άτομο που εφαρμόζει την μάλαξη θα προβάλει την υγιεινή τόσο του χώρου όσο και την δικιά του.

Επιπλέον, όσον αφορά τα παπούτσια τα οποία θα πρέπει να φοράει, αυτά θα πρέπει να είναι άνετα και ελαφρά, ώστε να μην δυσκολεύουν την μετακίνηση της/του αισθητικού και να μην επιφέρουν εύκολα την γρήγορη κόπωση.

Τέλος, δακτυλίδια, ρολόγια και άλλα είδους κοσμήματα δεν θα πρέπει να φοριούνται κατά την διάρκεια της μάλαξης, διότι μπορούν να προκαλέσουν πληγές στο σώμα του μαλασσόμενου. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}



Η κατάλληλη εξωτερική εικόνα αισθητικού

2. Η εικόνα των χεριών της/του αισθητικού

Τα χέρια έχουν τον σημαντικότερο ρόλο κατά την διάρκεια της μάλαξης, διότι είναι το μέσο που βοηθάει την/τον αισθητικό να πραγματοποιήσει την μάλαξη και για αυτόν τον λόγο θα πρέπει να περιποιούνται ιδιαίτερα.

Χέρια τα οποία παρουσιάζουν αμυχές, σκασίματα ή οποιαδήποτε δερματική ανωμαλία θεωρούνται ακατάλληλα για μάλαξη. Επιπλέον, μικροτραυματισμοί οι οποίοι μπορούν να προκύψουν κατά την διάρκεια της μάλαξης θα πρέπει να περιθάλπονται άμεσα κατά την ώρα αυτής, ώστε να μην έρχονται σε επαφή με το ξένο σώμα.

Ιδανικά χέρια τα οποία είναι κατάλληλα για να εφαρμόσουν την μάλαξη είναι τα στεγνά και καθαρά χέρια με κοντά και στρόγγυλα νύχια, τα οποία δεν προεξέχουν από τις άκρες των δακτύλων. Επιπλέον, τα ιδρωμένα χέρια θεωρούνται ακατάλληλα για μάλαξη, ενώ είναι σκόπιμο να αναφερθεί πως τα χέρια θα πρέπει να πλένονται πριν και μετά από κάθε μάλαξη, διότι η παράληψη των κανόνων υγιεινής μπορεί να προκαλέσει μολύνσεις στο δέρμα.

Επιπρόσθετα, τα χέρια της/του αισθητικού επιβάλλεται να έχουν την κατάλληλη θερμοκρασία πριν έρθουν σε επαφή με το σώμα του μαλασσόμενου με σκοπό να μην επέλθει ένταση ή κάποιο σοκ στην μαλασσόμενη επιφάνεια. Ωστόσο καθοριστικό ρόλο, εκτός από την εξωτερική εμφάνιση των χεριών, έχει και η ευλυγισία τους, η οποία επιτυγχάνεται με την εξάσκηση και την επανάληψη των κινήσεων που πραγματοποιούνται κατά την διάρκεια της μάλαξης.

Τέλος, το πιο κατάλληλο και καλύτερο θα ήταν τα χέρια να δουλεύονται χαλαρά με ανεπτυγμένη δύναμη στα δάκτυλα και τις παλάμες καθώς επίσης και με ευκινησία στην περικαρπική άρθρωση. Εξίσου βασικό είναι να υπάρχει ικανότητα συγχρονισμού των κινήσεων με τον παλμό της αναπνοής της/του αισθητικού. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}



Η κατάλληλη εμφάνιση των χεριών της/του αισθητικού

3. Η στάση του σώματος

Η κατάλληλη στάση του σώματος κατά την διάρκεια της μάλαξης είναι η όρθια στάση και συνεπώς τα ψηλά κρεβάτια είναι απαραίτητα ώστε να διευκολύνουν την μάλαξη από αυτή τη θέση. Επιπλέον, η καλύτερη στάση είναι αυτή που γίνεται με την πλάτη ίσια, τα πόδια σε ελαφρά διάσταση και υπάρχει μετακίνηση του βάρους του σώματος από το ένα πόδι στο άλλο. Τέλος, η/ο αισθητικός θα πρέπει κατά την διάρκεια της μάλαξης να έχει ελευθερία στις κινήσεις και στην αναπνοή του που επιτυγχάνονται με την εξάσκηση.

4. Η θέση του σώματος

Αρχικά, κατά την διάρκεια της μάλαξης η θέση του μαλάκτη- αισθητικού θα πρέπει να είναι η κατάλληλη με σκοπό να μην παρεμποδίζεται η συνεχής και ομαλή διεξαγωγή της μάλαξης. Συνεπώς, η ροή της μάλαξης ή αλλιώς η συνέχεια των κινήσεων δεν θα πρέπει να διακόπτετε, ενώ αντιθέτως η ροή της μάλαξης θα πρέπει να κυλάει αρμονικά και η μια κίνηση να διαδέχεται την άλλη χωρίς παύσεις.

Η κατάλληλη, λοιπόν, θέση της/του αισθητικού είναι απαραίτητη, διότι με αυτή ενισχύεται και η δύναμη του χεριού με τη βοήθεια του βάρους από το πάνω τμήμα του σώματος με σκοπό ο χειρισμός να είναι σωστός και επιτυχής. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}



Η σωστή στάση και θέση του σώματος από την αισθητικό κατά την διάρκεια της μάλαξης

5. Η γνώση της/του αισθητικού

Η γνώση της ανατομίας, δηλαδή της θέσης των μυών, αγγείων και νεύρων από την/τον αισθητικό είναι απαραίτητη καθώς επίσης και οι ενδείξεις και αντενδείξεις της μάλαξης. Επιπλέον, θα πρέπει να γνωρίζει και να έχει ολοκληρωμένη αντίληψη για την επίδραση των διάφορων τρόπων μάλαξης καθώς και σε ποιες περιπτώσεις

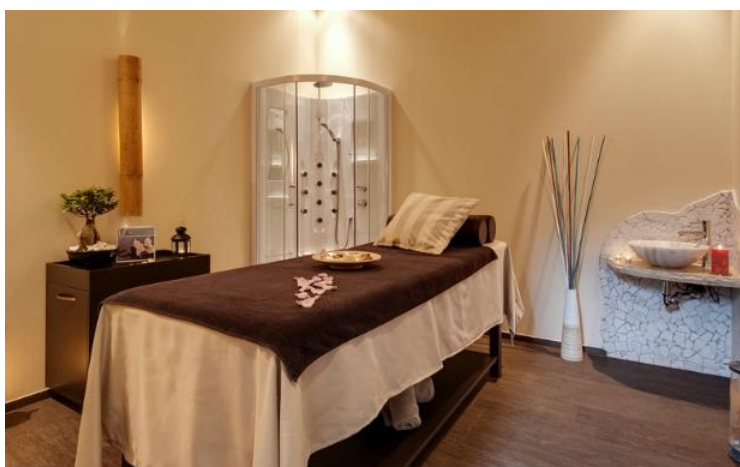
θα εφαρμόσει τον κατάλληλο τρόπο μάλαξης και πως θα περάσει από την ένα χειρισμό στον άλλον.

Τέλος, βασικό χαρακτηριστικό της/του αισθητικού θα πρέπει να είναι η προσοχή όσον αφορά τον μαλασσόμενο, διότι θα πρέπει να ακούει με προσοχή και υπομονή προβλήματα σχετικά με την υγεία του και να εκτιμά τις αντιδράσεις του. Στην περίπτωση αρνητικών συμπτωμάτων κατά την διάρκεια της μάλαξης θα πρέπει άμεσα να διακόπτει την εφαρμογή και να γίνεται ενημέρωση του ειδικού ιατρού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.2:ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ Η ΜΑΛΑΞΗ

Αρχικά, ο χώρος αισθητικής ή με άλλα λόγια το ινστιτούτο αισθητικής μέσα στο οποίο θα εφαρμόζονται διάφορες θεραπείες, όπως για παράδειγμα η μάλαξη, θα πρέπει να αντιπροσωπεύει την εικόνα της/του αισθητικού, διότι ο χώρος αυτός θα χαρακτηρίζει τον τρόπο εργασίας του επαγγελματία αισθητικού και παράλληλα θα επηρεάζει με αρνητικό ή θετικό τρόπο την εικόνα του προς τον πελάτη. Υπάρχουν διάφορες βασικές αρχές που θα πρέπει να εφαρμόζονται με σκοπό η πρώτη επαφή του πελάτη με το περιβάλλον να αφήσει ευχάριστα συναισθήματα και εντυπώσεις.

Επιπλέον, οι αίθουσες θα πρέπει να είναι ευχάριστες με χρώματα που ξεκουράζουν και ιδιαίτερα ο χώρος στον οποίο εφαρμόζεται η μάλαξη θα πρέπει να είναι κατάλληλα διαμορφωμένος, ώστε ο μαλασσόμενος να νιώθει άνετα από την πρώτη στιγμή και να μπορέσει να αποβάλει το στρες και το άγχος που τον κατέχει, διότι μόνο με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσει να δεχθεί την θεραπεία με ευχαρίστηση και θα την απολαύσει. Επιπρόσθετα, κατά την διάρκεια της μάλαξης, ο φωτισμός θα πρέπει να είναι ο κατάλληλός με σκοπό την χαλάρωση του μαλασσόμενου και κατάλληλα διαμορφωμένος ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου. Επίσης, μέσα στον χώρο της μάλαξης θα μπορούσε να υπάρξει η κατάλληλη και απαλή που θα συμβάλλει στην διατήρηση ενός ήσυχου και ήρεμου περιβάλλοντος, καθώς επίσης και στην αναζωογόνηση και ευεξία τόσο του μαλασσόμενου όσο και του μαλάκτη.



Προσομοίωση κατάλληλου χώρου για μάλαξη

Τέλος, η τήρηση των κανόνων υγιεινής, η οποία περιλαμβάνει την απόλυτη καθαριότητα, τον καλό αερισμό του χώρου, την απολύμανση των επιφανειών, την αποστείρωση των χρησιμοποιούμενων εργαλείων, τη σωστή και ασφαλή φύλαξη και προστασία υλικών και αναλώσιμων προϊόντων, την προφύλαξη της/του αισθητικού από την επαφή με διαφορετικά άτομα και την μετάδοση διαφόρων ασθενειών, θεωρείται απαραίτητη και δεδομένη. Με λίγα λόγια, η υγιεινή του χώρου θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι ενός επαγγελματία αισθητικού, διότι με αυτόν τον τρόπο οι θεραπείες θα έχουν το μέγιστο και καλύτερο αποτέλεσμα, χωρίς να υπάρξει φόβος να προκαλέσει ο επαγγελματίας-αισθητικός διάφορα προβλήματα (δερματικά και λοιπά) στα άτομα που επισκέπτονται τον χώρο του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ

Αρχικά, στις μέρες μας η αισθητική μάλαξη εφαρμόζεται από τον ειδικό (αισθητικό), που γνωρίζει το ανθρώπινο σώμα και εφαρμόζει τις καθορισμένες κινήσεις της μάλαξης και με συγκεκριμένη φορά και σειρά, έτσι ώστε να μην προκαλέσει κακώσεις στους μυς του μαλασσόμενου. Σήμερα χρησιμοποιούνται διάφορα παρασκευάσματα και μηχανήματα με σκοπό η μάλαξη να πραγματοποιείται ευκολότερα. Παρακάτω αναφέρονται τα παρασκευάσματα καθώς και τα μηχανήματα που χρησιμοποιούνται σήμερα από την/τον αισθητικό με σκοπό την ευχάριστη αίσθηση κατά τη διάρκεια εφαρμογής της μάλαξης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.1: ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Κατά την διάρκεια της εφαρμογής του αισθητικού μασάζ μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα σκευάσματα, όπως το ταλκ, οι κρέμες, τα λάδια και τα αιθέρια έλαια που βοηθούν στην αύξηση της ολισθηρότητας των χεριών. Επιπλέον, η επιλογή του μέσου με το οποίο θα πραγματοποιηθεί η μάλαξη έχει μεγάλη σημασία τόσο γι' αυτόν που την δέχεται όσο και γι' αυτόν που την εφαρμόζει, διότι το δέρμα του κάθε μαλασσόμενου έχει διαφορετική αντίδραση λόγω της ευαισθησίας του αλλά και πιθανότατα λόγω ενδεχόμενης αλλεργίας σε κάποιο από τα σκευάσματα.

Παρακάτω θα αναφερθούν τα διάφορα σκευάσματα καθώς και σε ποια δέματα μπορούν να εφαρμοσθούν.

ΤΑΛΚ



Τάλκης

Όταν η μάλαξη πρόκειται να εφαρμοσθεί σε άτομο, το οποίο έχει λιπαρό δέρμα, τότε η χρήση του ταρκ είναι απαραίτητη, διότι το άτομο αυτό δεν μπορεί να δεχθεί με ευχάριστη αίσθηση κάποιο άλλο σκεύασμα. Επιπλέον, το ταρκ ενδείκνυται για τα άτομα τα οποία ιδρώνουν ιδιαίτερα καθώς και σε περιπτώσεις ασθενικών κυρίως ατόμων, για τοπική μάλαξη χωρίς να αφήνει υπολείμματα λιπαρής αίσθησης κι χωρίς να προκαλεί λέκιασμα στα ρούχα. Ωστόσο, ένα σημαντικό μειονέκτημα του ταρκ είναι ότι μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα στην αναπνοή του μαλάκτη και συνεπώς αποδεικνύεται ανθυγιεινό.

ΚΡΕΜΕΣ



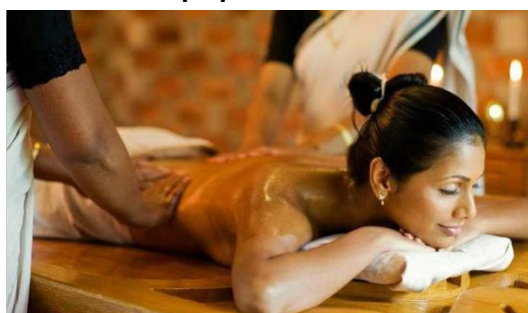
Μάλαξη προσώπου με κρέμα

Οι κρέμες εφαρμόζονται κυρίως κατά την διάρκεια της αισθητικής μάλαξης μικρών επιφανειών και ιδιαίτερα στην περιοχή του λαιμού και του προσώπου. Επίσης, οι κρέμες βοηθούν στη ολισθηρότητα των χεριών και στην εκτέλεση κινήσεων στους μύς τόσο του προσώπου όσο και του λαιμού, αλλά από την άλλη πλευρά, το βασικό τους μειονέκτημα είναι ότι απορροφώνται σχετικά εύκολα. Συνεπώς, η χρήση τους θα πρέπει να επαναλαμβάνεται συνεχώς, πράγμα που αποτρέπει τη συνεχή επαφή του μαλασσόμενου- μαλάκτη. Τέλος, οι κρέμες ενδείκνυνται σε ξερά και ευαίσθητα δέρματα καθώς και σε άτομα που έχουν δυσανοχή στη χρήση λαδιού.

ΕΛΑΙΑ



Αμυγδαλέλαιο



Μάλαξη με λάδι

Η χρήση των ελαίων κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της μάλαξης είναι ευρέως διαδεδομένη. Υπάρχουν τρεις βασικές ομάδες ελαίων, τα φυτικά, τα ζωικά και τέλος τα ορυκτά έλαια. Τα περισσότερο διαδεδομένα έλαια είναι το ηλιέλαιο, το σιτέλαιο και το αμυγδαλέλαιο, το οποίο είναι το πιο εξαιρετικό από τα φυτικά έλαια, ενώ το παραφινέλαιο είναι αυτό που χρησιμοποιείται από τα ορυκτά έλαια. Επιπλέον, το λάδι το οποίο απορροφάται εύκολα, χωρίς να αφήνει λιπαρά κατάλοιπα και είναι ελαφρύ, θεωρείται το καλύτερο από άλλα.

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ



Αιθέρια Έλαια

Η χρήση των αιθέριων ελαίων πραγματοποιείται σε συνδυασμό με κάποιο λάδι και σε αναλογία 15-30 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 50 ml λαδιού. Τα αιθέρια έλαια απορροφώνται γρήγορα από το δέρμα και η επίδραση που έχει το κάθε αιθέριο εξαρτάται από τις ευεργετικές του ιδιότητες. Συνεπώς τα αιθέρια έλαια έχουν την ικανότητα να προκαλέσουν τόνωση, χαλάρωση, αναζωογόνηση, ευεξία και περιποίηση στους διάφορους τύπους δέρματος, λιπαρό και ξηρό. Τα αιθέρια έλαια αποφεύγονται στα άτομα, τα οποία είναι αλλεργικά ή έχουν αυξημένη ευαισθησία.

ΣΑΠΟΥΝΙ

Στη μάλαξη που πραγματοποιείται κατά την διάρκεια της σάουνας ή του λουτρού, το σαπούνι είναι το μέσο που χρησιμοποιείται, διότι βοηθάει τα χέρια να κινηθούν ευκολότερα πάνω στο σώμα, ενώ ταυτόχρονα βοηθάει στην απομάκρυνση των λιπαρών εκκρίσεων από τη δερματική επιφάνεια.



Διάφορα είδη σαπουνιών

ΧΩΡΙΣ ΜΕΣΟ



Μάλαξη χωρίς μέσο

Στην μάλαξη χωρίς μέσο δεν χρησιμοποιείται κανένα παρασκεύασμα και πολλές φορές εφαρμόζεται πάνω από τα ρούχα. Ο τρόπος αυτός της μάλαξης παρουσιάζει διάφορα πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα

❖ Πλεονεκτήματα:

- i. Ανοίγουν οι πόροι του δέρματος και συνεπώς καθαρίζουν από τον ιδρώτα και το λίπος.
- ii. Στο σημείο εφαρμογής της μάλαξης παρουσιάζεται υπεραιμία.

❖ Μειονεκτήματα:

- i. Απαιτεί περισσότερη ενέργεια.
- ii. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να αποδειχθεί επώδυνο.
- iii. Η διάρκειά του πρέπει να είναι μικρή, ώστε να μην προκληθεί ερεθισμός από την συνεχή τριβή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.2:ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Διάφορες μηχανικές συσκευές χρησιμοποιούνται κατά την διάρκεια της εφαρμογής της μάλαξης με σκοπό να ξεκουράσουν το ανθρώπινο χέρι ή να απαλλαχτεί τόσο από τον περιττό κόπο όσο και από την δυσκολία εφαρμογής μερικών κινήσεων. Συνεπώς τα μηχανήματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την διάρκεια της μάλαξης είναι:

ΟΙ ΔΟΝΗΤΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Είναι μηχανήματα τα οποία χρησιμοποιούνται με σκοπό την επιτάχυνση της ρυθμικής παλμικής κίνησης όπως συμβαίνει στη δόνηση με το χέρι. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}

ΣΥΣΚΕΥΗ ΣΥΜΠΙΕΣΗΣ-ΑΠΟΣΥΜΠΙΕΣΗΣ/ΑΕΡΟΜΑΣΑΖ

Η συσκευή αυτή αποτελείται από δύο αεροθάλαμους, οι οποίοι εφαρμόζονται στα άκρα, έτσι πιέζουν (φουσκώνοντας) και αποσυμπιέζουν (ξεφουσκώνοντας) το μέλος που περικλείουν. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}



Μηχάνημα Πίεσης-Αποσυμπίεσης

ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ

Το μηχάνημα αυτό εφαρμόζεται μέσα σε μανιέρα, διότι πρόκειται για την εφαρμογή εκτοξευμένης πίεσης με μορφή υδάτινης πίδακας. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}



Μπανιέρα με Υδρομασάζ

ΣΥΣΚΕΥΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΜΕ ΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ

Με την συσκευή αυτή πραγματοποιείται αναρρόφηση κατά κύματα με τη βοήθεια μιας αντλίας κενού, η οποία συνδέεται με δύο ηλεκτρόδια (βεντούζες), που όταν εφαρμοσθούν στο δέρμα έχουν ως αποτέλεσμα την πρόκληση υπεραιμίας από την τοπική μάλαξη. {Μεγακλή Κ.Θ.(2007).Αισθητική Σώματος 1.Θεσσαλονίκη.}



Συσκευή Μάλαξης με Αναρρόφηση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Παλαιότερα η εφαρμογή της μάλαξης πραγματοποιούνταν κυρίως για θεραπευτικούς σκοπούς ή λόγω του αθλητισμού, όπως για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα. Με το πέρασμα των χρόνων, όμως, η μάλαξη αποκτά ταυτόχρονα και ένα επιπλέον χαρακτήρα, αυτόν του κάλλους με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούνται διάφορα σκευάσματα, τα οποία έχουν ως στόχο τόσο να ομορφαίνουν όσο και να θεραπεύσουν το ανθρώπινο σώμα αλλά και το νου, ταυτόχρονα.

Επιπρόσθετα, παλαιότερα η μάλαξη δεν είχε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, διότι η εφαρμογή της πραγματοποιούνταν από άτομα τα οποία πιθανό να μην γνώριζαν την ανατομία του ανθρώπινου σώματος με αποτέλεσμα να προκαλούν διάφορες κακώσεις στο σώμα του μαλασσόμενου, σε αντίθεση με τώρα που η μάλαξη, μπορεί να θεωρηθεί ως μία επιστήμη και εφαρμόζεται πλέον από το κατάλληλο άτομο, το οποίο γνωρίζει πολλά περισσότερα για το ανθρώπινο σώμα (μύες, οστά και άλλα).

Συνεπώς, τα αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρει η μάλαξη στο παρόν και το μέλλον είναι καλύτερα από τα αποτελέσματα του παρελθόντος, διότι με την εξέλιξη της τεχνολογίας έχουν ανακαλυφθεί διάφορα μηχανήματα, τα οποία έχουν πιο άμεσα αποτελέσματα από αυτά του παρελθόντος. Έτσι, τα είδη μάλαξης έχουν αυξηθεί και εμπλουτισθεί με αποτέλεσμα να ικανοποιούν όλες τις ανάγκες και τις απαιτήσεις κάθε ατόμου, στο οποίο εφαρμόζεται η μάλαξη, σε αντίθεση με το παρελθόν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αρχικά, το γενικό συμπέρασμα που μπορούμε να διαπιστώσουμε μέσω αυτής της εργασίας, είναι πως η μάλαξη ήταν, είναι και θα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Η μάλαξη δεν προσφέρει ηρεμία μόνο στο σώμα του ατόμου που την δέχεται αλλά ταυτόχρονα λειτουργεί ως ψυχοθεραπευτικό μέσο τόσο για τον μαλασσόμενο όσο και για τον μαλάκτη. Επιπλέον, έχει εφαρμοσθεί και θα συνεχίζει να εφαρμόζεται σε άτομα, τα οποία καταβάλλονται από το άγχος και το στρες προσφέροντάς απλόχερα αισθήματα όπως αυτά της αναζωογόνησης, της ευεξίας, της χαράς, διότι έχει το χάρισμα να αποβάλει όλες τις αρνητικές σκέψεις και να τις αντικαταστεί μόνο με θετικές.

Κατά την δική μου άποψη η/ο αισθητικός που θα εφαρμόσει την μάλαξη θα πρέπει να είναι κοινωνικός και ευχάριστος με τον μαλασσόμενο, διότι θέλοντας και μη κατά την διάρκεια της μάλαξης θα κλιθεί στον ρόλο του ψυχολόγου. Με λίγα λόγια, εφόσον η/ο αισθητικός θέλει η μάλαξη που θα προσφέρει στον μαλασσόμενο να έχει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, θα πρέπει να είναι αφοσιωμένος στη δουλεία του και να προσέχει με ιδιαίτερη προσοχή τα λεγόμενα του μαλασσόμενου, διότι η μάλαξη θα πρέπει να εφαρμόζεται με βάση την ψυχική του κατάσταση. Για παράδειγμα, αν το άτομο που θα δεχθεί την μάλαξη δεν είναι στην καλύτερη ψυχολογική κατάσταση και είναι ιδιαίτερα φορτισμένο από διάφορα προβλήματα, τότε θα πρέπει να εφαρμοσθεί το είδος της μάλαξης που θα του προσφέρει χαλάρωση.

Τέλος, κατά την διάρκεια της μάλαξης, η αίσθησή της θα πρέπει κάθε φορά να είναι ευχάριστη και πρωτόγνωρη ή αλλιώς εντυπωσιακή με σκοπό ο μαλασσόμενος να μένει πάντοτε ευχαριστημένος, ικανοποιημένος και ανακουφισμένος από αυτήν και να ανυπομονεί να επαναληφθεί, διότι μόνο με αυτόν τον τρόπο θα διαπιστώσουμε πως η μάλαξη είναι πολύ πιο σημαντική από όσο θεωρούμε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η πτυχιακή μου εργασία αποτελεί το τελικό στάδιο της φοίτησής μου στο Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα και συγκεκριμένα στο τμήμα της Αισθητικής και Κοσμητολογίας. Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας, ολοκληρώνονται ταυτόχρονα οι σπουδές και οι γνώσεις μου, οι οποίες θα αποτελούν σημαντικά εφόδια για το μέλλον.

Με την ενασχόληση της πτυχιακής μου δόθηκε η δυνατότητα να ασχοληθώ με ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα και να αποκομίσω διάφορες και σημαντικές πληροφορίες για αυτό. Η μάλαξη έχει και θα συνεχίσει να έχει ιδιαίτερη αξία στην μελλοντική μου σταδιοδρομία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλία:

- ✓ Σημειώσεις Μεγακλή Κ. Θεογνωσία, 2007, Αισθητική Σώματος 1, Θεσσαλονίκη

Ισότοποι:

- ✓ Μεταπτυχιακή Διατριβή, Ιωακειμίδου Γ. Θεοδώρα, 2011, Η σπουδαιότητα της μάλαξης στην Αρχαία Ελλάδα, Θεσσαλονίκη

<http://invenio.lib.auth.gr/record/127814/files/GRI-2011-7518.pdf?version=1>

- ✓ Πτυχιακή Εργασία, Πετρίδου Χριστίνα, 2008, Η μάλαξη στην αισθητική, Θεσσαλονίκη

http://eureka.lib.teithe.gr:8080/bitstream/handle/10184/871/xristina_petridou.pdf?sequence=1

- ✓ Πτυχιακή Εργασία, Μπουτζόρα Ευαγγελία, 2010, Επιδράσεις Μάλαξης, Θεσσαλονίκη

<http://195.251.240.254:8080/bitstream/handle/10184/4477/Mpoutzora1.pdf?sequence=2>

- ✓ <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%B1%CF%80%CE%BD%CE%B5%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1>

- ✓ <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%AF%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B1>

- ✓ <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%BD%CE%B4%CE%BF%CE%BA%CF%81%CE%B9%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1>

- ✓ http://el.wikipedia.org/wiki/Νευρικό_σύστημα
- ✓ http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B5%CE%BD%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CE%9D%CE%B5%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CE%A3%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1
- ✓ http://el.wikipedia.org/wiki/Λεμφικό_σύστημα
- ✓ http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1
- ✓ http://en.wikipedia.org/wiki/Jean_Joseph_Marie_Amiot
- ✓ <http://laquetedekiaz.com/tag/pere-amiot/>
- ✓ <http://en.wikipedia.org/wiki/Shiatsu>
- ✓ http://en.wikipedia.org/wiki/Stone_message
- ✓ <http://www.drosostalida.com/articles2.asp?eid=437>
- ✓ http://www.thai-massage.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=9&Itemid=9&lang=el
- ✓ <http://en.wikipedia.org/wiki/Reiki>
- ✓ <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A1%CE%AD%CE%B9%CE%BA%CE%B9>
- ✓ http://195.251.240.254:8080/bitstream/handle/10184/565/zax_mar_chapter2.pdf?sequence=4
- ✓ <http://www.ideeaf.gr/files/anatomia-fisiologia-dermatos-site.pdf>
- ✓ <http://www.kinetiks.gr/wp-content/uploads/2013/01/%CE%91%CE%A1%CE%A7%CE%95%CE%A3-%CE%9C%CE%91%CE%9B%CE%91%CE%9E%CE%97%CE%A3-%CE%91%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%AD%CF%83%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9->

[%CE%95%CF%80%CE%B9%CE%B4%CF%81%CE%AC%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%821.pdf](#)

Ισότοποι Εικόνων:

- ✓ <http://www.healingbioenergy.net/therapy-massage>

- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%B9%CF%80%CF%80%CE%BF%CE%BA%CF%81%CE%B1%CF%84%CE%B7%CF%82+%CE%B3%CE%BD%CF%89%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%B1&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.48293060,d.Yms&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=x6XIUbvdIci-PcjKgZAI#facrc= &imgdii=2l1Ve1LFAYTdZM%3A%3BIXgqpAN5TYPwJM%3B2l1Ve1LFAYTdZM%3A&imgrc=2l1Ve1LFAYTdZM%3A%3BUjQunzR2x4SOWM%3Bhttp%253A%252F%252Fupload.wikimedia.org%252Fwikipedia%252Fcommons%252Fthumb%252F3%252F32%252FHippocrates_rubens.jpg%252F200px-Hippocrates_rubens.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fel.wikipedia.org%252Fwiki%252F%2525CE%252599%2525CF%252580%2525CF%252580%2525CE%2525BF%2525CE%2525BA%2525CF%252581%2525CE%2525AC%2525CF%252584%2525CE%2525B7%2525CF%252582%3B200%3B280

- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CF%83%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.48340889,d.Yms&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=z1DLUZDkMILLtQbtqoGABg#um=1&hl=el&tbn=isch&sa=1&q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7&oq=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE&gs_l=img.1.0.0l3j0i24l7.2091.2831.2.5766.7.4.0.0.0.1.187.479.2j2.4.0...0.0...1c.1.18.img.G0XjkGG6v78&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.48340889,d.Yms&fp=f337ccc50f026f21&biw=1366&bih=643&facrc= &imgdii= &imgrc=9CtEIEkm6skS5M%3A%3BPprvksenRcZSaM%3Bhttp%253A%252F%252F4.bp.blogspot.com%252F4KDPHrKvXNA%252FTMq7MYqKaYI%252FAAAAAAAAAAxs%252FW-7lbjW4vzA%252Fs1600%252FHippocrates.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fspiros-reflexologia.blogspot.com%252F2010%252F10%252F13-14-nhs.html%3B576%3B405

- ✓ <http://www.google.gr/search?q=%CF%84%CE%BF%CE%B9%CF%87%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B9%CE%B5%CF%82+%CE%BC%CE%B5+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7&bav=on.2,or.r qf.&bv m=bv.48572450,d.Yms&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=ftXRUaSTEMqUswbF0IDQC w#facrc= &imgdii= &imgrc=0466QdD7pgUeMM%3A%3BnJ93XZ1Lxs6xRM%3Bhttp%253A%252F%252Freflexology.gr%252Fimages%252F510-b.c.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Freflexology.gr%252Findex13.html%3B150%3B16>
- ✓ <http://www.google.gr/search?q=%CF%84%CE%BF%CE%B9%CF%87%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B9%CE%B5%CF%82+%CE%BC%CE%B5+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7&bav=on.2,or.r qf.&bv m=bv.48572450,d.Yms&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=ftXRUaSTEMqUswbF0IDQC w#facrc= &imgdii= &imgrc=Yl4V8qAUj4RZPM%3A%3BnJ93XZ1Lxs6xRM%3Bhttp%253A%252F%252Freflexology.gr%252Fimages%252Freflexology2.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Freflexology.gr%252Findex13.html%3B150%3B146>
- ✓ <http://www.google.gr/search?q=%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CF%82+%CE%BC%CE%B5+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CF%89%CE%BD+%CF%87%CF%81%CE%BF%CE%BD%CF%89%CE%BD&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.48705608,d.Yms&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=ESfTUaCfD8nEsgbc94CABQ #facrc= &imgdii= &imgrc=yOzEINFliRSoM%3A%3BauBfG26lbcx1ZM%3Bhttp%253A%252F%252Fyachtaragorn.com%252Fphotos%252FGallery%252FMessageSchoolStatues.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.neraidokiklos.gr%252Fforum%252Fshowthread.php%253Ft%253D1083%3B550%3B388>
- ✓ http://www.google.gr/search?hl=el&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=643&q=Per+Herlik+Ling&oq=Per+Herlik+Ling&gs l=img.12...6903.6903.0.8402.1.1.0.0.0.0.166.166.0j1.1.0....0...1ac.2.19.img.3FjGc5u8NW4#facrc= &imgdii= &imgrc=earTHp4IG1ku5M%3A%3BEbmc-k6VBjfe4M%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.massagetoday.com%252Fcontent%252Fimages%252Fling_21324_1_1_403.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.massagetoday.com%252Fmpacms%252Fmt%252Farticle.php%253Fid%253D14291%3B280%3B300
- ✓ <http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://www.jesuites.com/histoire/chine/images/amiot2.jpg&imgrefurl=http://www.jesuites.com/histoire/chine/am>

[iot danse.htm&h=200&w=156&sz=6&tbnid=4JzoCdCUsDVpNM:&tbnh=90&tbnw=70&prev=/search%3Fq%3Djoseph-marie%2Bamiot%26tbm%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=joseph-marie+amiot&usq=XkkC6vx3VE8tyDsrdCitV8FmWVI=&docid=BD3_xoy3Bm dwKM&sa=X&ei=09rVUZSmOsiWO7m7gbgC&ved=0CEgQ9QEwBQ&dur=37](http://www.gutenberg.org/files/10000/10000-h/10000-h.htm#h=200&w=156&sz=6&tbnid=4JzoCdCUsDVpNM:&tbnh=90&tbnw=70&prev=/search%3Fq%3Djoseph-marie%2Bamiot%26tbm%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=joseph-marie+amiot&usq=XkkC6vx3VE8tyDsrdCitV8FmWVI=&docid=BD3_xoy3Bm dwKM&sa=X&ei=09rVUZSmOsiWO7m7gbgC&ved=0CEgQ9QEwBQ&dur=37)

- ✓ <http://www.google.gr/search?q=cong+fou&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=P9rVUb2BIMXbObjSgeAl&ved=0CDoQsAQ&biw=1366&bih=643#facrc=&imgdii=&imgrc=uXhYxmHTHqafyM%3A%3B0-gDYT8nRrAoHM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.yiquan78.org%252Fimage%252Famiotkung1.gif%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.yiquan78.org%252Fhistoreqigong.htm%3B520%3B339>
- ✓ https://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD+%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%B1+%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CE%B9%CE%B1&bav=on.2,or.r_qf.&biw=1280&bih=933&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=VpTYUbWZF4jDO_jggZgN#facrc=&imgdii=AK18ig1wQVsxDM%3A%3BmH5aOLeI66OfbM%3BAK18ig1wQVsxDM%3A&imgrc=AK18ig1wQVsxDM%3A%3B41Q6bQ6-fEKqxM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.thetahealinggreece.com%252Fwp-content%252Fuploads%252F2011%252F08%252Fthai_message.jpeg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.thetahealinggreece.com%252F%2525CF%252584%2525CE%2525B1%2525CE%252590%2525CE%2525BB%2525CE%2525B1%2525CE%2525BD%2525CE%2525B4%2525CE%2525AD%2525CE%2525B6%2525CE%2525B9%2525CE%2525BA%2525CE%2525BF-%2525CE%2525B3%2525CE%2525B9%2525CF%25258C%2525CE%2525B3%2525CE%2525BA%2525CE%2525B1-%2525CE%2525BC%2525CE%2525B1%2525CF%252583%2525CE%2525AC%2525CE%2525B6%252F%3B974%3B281
- ✓ https://www.google.gr/search?gs_rn=19&gs_ri=psy-ab&tok=S6ryAMwHJYZ1806NcrTcuA&cp=16&gs_id=1r&xhr=t&q=%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CE%B9%CE%B1+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.48705608,d.ZWU&biw=1280&bih=933&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=CKjYUaOQBcmhO6qyglgH#um=1&hl=el&tbm=isch&sa=1&q=%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%B1+%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CE%B9%CE%B1+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7&oq=%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%B1+%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CE%B9%CE

[%B1+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7&gs_l=img.3...10282.12359.0.13581.7.7.0.0.0.1027.4955.1j0j1j5-1j0j4.7.0....0...1c.1.19.img.Hg9foZK_pVM&bav=on.2,or.r.qf.&bvm=bv.48705608,d.ZWU&fp=e71be0fdab9c84ac&biw=1280&bih=933&facrc= &imgdii= &imgrc=AK18ig1wQVsxDm%3A%3B41Q6bQ6-fEKqXM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.thetahealinggreece.com%252Fwp-content%252Fuploads%252F2011%252F08%252Fthai_massage.jpeg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.thetahealinggreece.com%252F%2525CF%252584%2525CE%2525B1%2525CE%252590%2525CE%2525BB%2525CE%2525B1%2525CE%2525BD%2525CE%2525B4%2525CE%2525AD%2525CE%2525B6%2525CE%2525B9%2525CE%2525BA%2525CE%2525BF-%2525CE%2525B3%2525CE%2525B9%2525CF%25258C%2525CE%2525B3%2525CE%2525BA%2525CE%2525B1-%2525CE%2525BC%2525CE%2525B1%2525CF%252583%2525CE%2525AC%2525CE%2525B6%252F%3B974%3B281](#)

✓ [✓ \[~ 68 ~\]\(http://www.google.gr/search?q=%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CE%B9+%CE%B1%CE%B9%CE%B3%CF%85%CF%80%CF%84%CE%B9%CE%BF%CE%B9&bav=on.2,or.r.qf.&bvm=bv.48705608,d.Yms&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=7tHZUen5D8nxtQb1xYHIBQ#facrc= &imgdii= &imgrc=PkWsVOC8skjB5M%3A%3BM7cTY09nvSzTnM%3Bhttp%253A%252F%252Fi700.photobucket.com%252Falbums%252Fww7%2</u></p></div><div data-bbox=\)](http://www.google.gr/search?gs_rn=19&gs_ri=psy-ab&pq=%CE%BA%CE%BB%CE%B5%CE%BF%CF%80%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B1&cp=19&gs_id=3k&xhr=t&q=%CE%B1%CE%B9%CE%B3%CF%85%CF%80%CF%84%CE%BF%CF%82+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7&bav=on.2,or.r.qf.&bvm=bv.48705608,d.Yms&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=587ZUdq7PIzIsgaCt4EI#um=1&hl=el&tbm=isch&oq=%CE%BA%CE%BB%CE%B5%CE%BF%CF%80%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B1+%&gs_l=img.12..0l10.1504.4779.8.6970.3.3.0.0.0.142.392.0j3.3.0....0...1c.1.19.img.aGCsd0yGbsl&bav=on.2,or.r.qf.&fp=921cd55fbb9aedf6&biw=1366&bih=643&q=%CE%BA%CE%BB%CE%B5%CE%BF%CF%80%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B1&facrc= &imgdii= &imgrc=xq9nytolcFbTM%3A%3Bko_ZodfQ0GD1nM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.sakketosaggelos.gr%252FImages%252FUploaded%252Fimage001(1402).jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.sakketosaggelos.gr%252FArticle%252F2114%252F%3B375%3B500</u></p></div><div data-bbox=)

52FPaniris%252Fshowah.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fxmromata.com%252F%253Fp%253D3317%3B960%3B720

- ✓ <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CF%8C%CF%82>
- ✓ <http://fei13.yooblog.gr/2007/07/20/449/>
- ✓ http://paliakaidiafora.blogspot.gr/2012/11/blog-post_7.html
- ✓ http://krasodad.blogspot.gr/2010/08/blog-post_30.html
- ✓ <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%AF%CE%BF:Galenoghippokrates.jpg>
- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BF%CE%BC%CE%B7%CF%81%CE%BF%CF%82&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.48705608,d.Yms&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=UW7cUfPjM47MsbhSYCoBQ#facrc= &imgdii= &imgrc=tajyt1KB2n1O6M%3A%3BLoIY8dcBZEWENM%3Bhttp%253A%252F%252F2.bp.blogspot.com%252F-ry1LBxYBbvc%252FTZMwpJuSABI%252FAAAAAAAACLg%252FLjQkiL3cNIY%252Fs320%252FOMHROS.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fpaspertoy.blogspot.com%252F2013%252F05%252Fblog-post_9409.html%3B485%3B636
- ✓ http://www.google.gr/search?hl=el&site=imghp&tbn=isch&source=hp&biw=1366&bih=643&q=malaxh+athlitwn+sthna+arxaia+ellada&oq=malaxh+athlitwn+sthna+arxaia+ellada&gs_l=img.3...2012.13350.0.13734.34.7.0.27.0.0.145.918.0j7.7.0...0...1ac.1.19.img.vJC_cxkP200#facrc= &imgdii= &imgrc=jBkgYYgf1azwyM%3A%3B_SRtfRudW6zRaM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.terrapapers.com%252Fwp-content%252Fuploads%252F2012%252F10%252FEuphrKr011.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.terrapapers.com%252F%253Fp%253D18314%3B536%3B416
- ✓ http://www.google.gr/search?hl=el&site=imghp&tbn=isch&source=hp&biw=1366&bih=643&q=malaxh+athlitwn+sthna+arxaia+ellada&oq=malaxh+athlitwn+sthna+arxaia+ellada&gs_l=img.3...2012.13350.0.13734.34.7.0.27.0.0.145.918.0j7.7.0...0...1ac.1.19.img.vJC_cxkP200#facrc= &imgdii= &imgrc=MCvhnAOf_jAtGM%3A%3B_SRtfRudW6zRaM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.terrapapers.com%252Fwp-

content%252Fuploads%252F2012%252F10%252F300px-Pankration_Met_16.71.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.terrapapers.com%252F%253Fp%253D18314%3B600%3B540

- ✓ <http://averoph.wordpress.com/2013/06/17/%CE%B4%CE%B5%CE%BB%CF%86%CE%BF%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CE%B3%CF%85%CE%BC%CE%BD%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BF%CE%BD/>
L
- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CF%80%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B1&psj=1&bav=on.2,or.r_qf.&biw=1366&bih=643&bvm=pv.xjs.s.en_US.QXiTEk6XjhM.O&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=YqrUbW6l4XltQbZ14Gwbw#facrc=&imgdii=&imgrc=R5hbb68Vw0NxoM%3A%3B5PYXGQhaaJiSLM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.epath.edu.gr%252Fprogramma-spoudwn%252FClasses_material%252FFysiki_Agogi%252F95.files%252Fimage002.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.epath.edu.gr%252Fprogramma-spoudwn%252FClasses_material%252FFysiki_Agogi%252F95.htm%3B347%3B320
- ✓ http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://digitalschool.minedu.gov.gr/modules/ebook/show.php/DSGL-A105/321/2155,7807/images/img4_2.jpg&imgrefurl=http://digitalschool.minedu.gov.gr/modules/ebook/show.php/DSGL-A105/321/2155,7807/&h=683&w=410&sz=39&tbnid=2XUg9VgV7qpOPM:&tbnh=90&tbnw=54&prev=/search%3Fq%3D%25CE%25BB%25CE%25B5%25CE%25BC%25CF%2586%25CE%25B9%25CE%25BA%25CE%25BF%2B%25CF%2583%25CF%2585%25CF%2583%25CF%2584%25CE%25B7%25CE%25BC%25CE%25B1%26tbm%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=%CE%BB%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CF%83%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1&usg=__x92cs38K9mthmIN1quSs-z-1J14=&docid=88XCWoklcHrJwM&sa=X&ei=bObuUZi3CYjNtQbv1YG4Bg&sqi=2&ved=0CDQQ9QEwAQ&dur=838
- ✓ http://www.google.gr/search?hl=el&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=643&q=%CE%9A%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1&oq=%CE%9A%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1&gs_l=img.12...3144.3144.0.4236.1.1.0.0.0.129.129.0j1.1.0....0...1ac.2.22.img..1.0.0.-

O20026pSXQ#facrc= &imgdii=c1JfKXBg7q2ztM%3A%3Blk4aSOclzAymLM%3Bc1JfKXBg7q2ztM%3A&imgrc=c1JfKXBg7q2ztM%3A%3BBcplL86rTtXNeM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.geoinst.gr%252Ffiles%252Fproducts%252F%252Fanthropology14.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Faimatocritis.blogspot.com%252F2011%252F09%252Fblog-post_19.html%3B337%3B496

- ✓ http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://www.kaltsounis.com.gr/gr/Tips/Images/SKELETOS.gif&imgrefurl=http://www.kaltsounis.com.gr/gr/Tips/skeletos.htm&h=765&w=647&sz=181&tbnid=3E_xlEpgRlsg4M:&tbnh=90&tbnw=76&prev=/search%3Fq%3D%25CE%25B1%25CE%25BD%25CE%25B8%25CF%2581%25CF%2589%25CF%2580%25CE%25B9%25CE%25BD%25CE%25BF%25CF%2582%2B%25CF%2583%25CE%25BA%25CE%25B5%25CE%25BB%25CE%25B5%25CF%2584%25CE%25BF%25CF%2582%26tbm%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%89%CF%80%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CF%82+%CF%83%CE%BA%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CF%84%CE%BF%CF%82&usg=__weeB_6CqmT1XvuD4fKH5wukeYcs=&docid=Jn-SK1gKieVkuM&sa=X&ei=sDLwUdWCG5DdsGbT8oCACg&ved=0CC4Q9QEwAA&dur=321
- ✓ http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://www.onair24.gr/sites/default/files/Tech/anatomy1.gif&imgrefurl=http://gelastifraoula.blogspot.com/2011/08/blog-post_6058.html&h=592&w=682&sz=101&tbnid=iod8sDFwp1NhFM:&tbnh=90&tbnw=104&prev=/search%3Fq%3D%25CE%25BC%25CF%2585%25CF%2582%2B%25CF%2584%25CE%25BF%25CF%2585%2B%25CE%25B1%25CE%25BD%25CE%25B8%25CF%2581%25CF%2589%25CF%2580%25CE%25B9%25CE%25BD%25CE%25BF%25CF%2585%2B%25CF%2583%25CF%2589%25CE%25BC%25CE%25B1%25CF%2584%25CE%25BF%25CF%2582%26tbm%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=%CE%BC%CF%85%CF%82+%CF%84%CE%BF%CF%85+%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%89%CF%80%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CF%85+%CF%83%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82&usg=__gx_E6m03fEJdszNhJVTd75BYwNQk=&docid=nfSDdVpnbvcXM&sa=X&ei=5TfwUamXBITmtQaj04D4Cg&ved=0CC4Q9QEwAA&dur=119
- ✓ http://www.google.gr/search?hl=el&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=643&q=stibades+dermatow&oq=stibades+dermatow&gs_l=img.3...2913.14629.0.14858.30.7.7.16.22.0.184.991.0j7.7.0....0...1ac.1.22.img..22.8.992.dNBgw6MUwsk#hl=el&site=imghp&tbm=isch&sa=1&q=%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%B2%CE%B1%CE%B4%CE%B5%CF%82+%CE%B4%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82&oq=stibades+dermatow&gs_l=img.1.0.0i10i24.1274.1274.0.3248.1.1.0.0.0.0.175.175.0j1.1.0....0...1c.1.22.im

http://0.1.174.mSsq8aGETAY&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.49784469%2Cd.Yms%2Cpv.xjs.s.en_US.MpiVkf51mpA.O&fp=ab600e7d70deca5f&biw=1366&bih=643&facrc=&imgdii=j1tgc56wPNBMSM%3A%3BtzKPzg0BD3M7jM%3Bj1tgc56wPNBMSM%3A&imgrc=j1tgc56wPNBMSM%3A%3BYk8xEyAUXa0v5M%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ektos.gr%252Fuploads%252Fimage%252Ffeikona1.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ektos.gr%252Farticle_detail.asp%253Fview%253Darticle%2526node_serial%253D001001001082%2526node_id%253D30%2526article_id%253D1383%3B234%3B162

- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.49784469,d.Yms,pv.xjs.s.en_US.MpiVkf51mpA.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=07T2Ube2H5DLswbG1IC4DQ#facrc=&imgdii=&imgrc=Zh2QFG4TtogvkM%3A%3BcAYRHdnYgb04fM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.vasilikimouchli.com%252Fwp-content%252Fgallery%252Fcache%252F5_270x190_cs010_456x330-2.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.vasilikimouchli.com%252F%253Fpage_id%253D146%3B262%3B190
- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.49784469,d.Yms,pv.xjs.s.en_US.MpiVkf51mpA.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=1rj2UbvdHorEswa21YGYBg#facrc=&imgdii=&imgrc=XGI3cORsFLKazM%3A%3B6xh7THzJ9XEY7M%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.newleveltherapy.com%252Fsystem%252Fassets%252F000%252F000%252F534%252Foriginal_shutterstock_73089046_400.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.newleveltherapy.com%252Ffel%252Farticles%252F117-ayurvedic-full-body-massage%3B400%3B315
- ✓ http://www.google.gr/search?hl=el&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=643&q=malaxh&oq=malaxh&gs_l=img.12..0l10.16610.19652.0.22515.10.9.0.0.0.627.627.5-1.1.0....0...1ac.1.23.img..9.1.626.93hFLQBKo1k#hl=el&site=imghp&tbm=isch&q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7&spell=1&sa=X&ei=RdH6Uf2HDoG1O47OgPAE&ved=0CE8QBSgA&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.50165853%2Cd.ZWU%2Cpv.xjs.s.en_US.seW1cfrvSKg.O&fp=38187315a1ad2f23&biw=1366&bih=643&facrc=&imgdii=&imgrc=yuhMQ7W8IYGnlM%3A%3B4ZUuOzGwHBfj4M%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.shantala.gr%252Fimage%252Fholistic.massage.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.shantala.gr%252Fholisticmassage.html%3B500%3B333

- ✓ <http://www.google.gr/search?q=%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%BF%CF%85%CE%B2%CE%AD%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%AC%CE%B6&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=elkBUuqWMsXaPlmcgPgL&ved=0CACQAUoAQ&biw=1366&bih=643#bav=on.2,or.r.qf.&fp=11b219521a8369e4&q=ayurveda&sa=1&tbm=isch&facrc=&imgdii=&imgrc=tYary2qRLqRbeM%3A%3BQZ3aLkU9tD5rsM%3Bhttp%253A%252F%252Fhealthhavegh.com%252Fwp-content%252Fuploads%252F2013%252F01%252F1-3.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fhealthhavegh.com%252Fayurveda-for-cure%252F%3B889%3B893>
- ✓ <http://www.google.gr/search?q=%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%BF%CF%85%CE%B2%CE%AD%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%AC%CE%B6&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=elkBUuqWMsXaPlmcgPgL&ved=0CACQAUoAQ&biw=1366&bih=643#bav=on.2,or.r.qf.&fp=11b219521a8369e4&q=ayurveda&sa=1&tbm=isch&facrc=&imgdii=&imgrc=BRU3sbN2BkaGIM%3A%3B1bE3mSO3-WE5M%3Bhttp%253A%252F%252Fayurveda.iloveindia.com%252Fpics%252Fayurveda-treatment.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fayurveda.iloveindia.com%252Fayurvedic-treatment%252F%3B600%3B450>
- ✓ http://www.google.gr/search?gs_rn=24&gs_ri=psy-ab&cp=6&gs_id=z&xhr=t&q=%CE%BB%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.2,or.r.qf.&bvm=bv.50310824,d.ZWU&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=MkQCUTkyx9c96s6B6AY#facrc=&imgdii=&imgrc=XLiE4wicKC75qM%3A%3BLmKrgXFUqd5caM%3Bhttp%253A%252F%252Fanagenisis.net%252Fmain%252Fwp-content%252Fuploads%252F2012%252F11%252FImage2.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fanagenisis.net%252Fmain%252F%253Fpage_id%253D474%3B400%3B300
- ✓ http://www.google.gr/search?gs_rn=24&gs_ri=psy-ab&cp=6&gs_id=z&xhr=t&q=%CE%BB%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.2,or.r.qf.&bvm=bv.50310824,d.ZWU&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=MkQCUTkyx9c96s6B6AY#facrc=&imgdii=&imgrc=Mmtehn7XHDaCM%3A%3BIZWRsDKV1ejiWM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.beautybazaar.gr%252Fwp-content%252Fuploads%252F2012%252F06%252F46398.jpg%3Bhttp%253A%252F

[252F%252Fwww.beautybazaar.gr%252F2012%252F07%252F04%252F%2525CF%252584%2525CE%2525BF-%2525CE%2525BB%2525CE%2525B5%2525CE%2525BC%2525CF%252586%2525CE%2525B9%2525CE%2525BA%2525CF%25258C-%2525CE%2525BC%2525CE%2525B1%2525CF%252583%2525CE%2525AC%2525CE%2525B6%252F%3B500%3B333](http://www.beautybazaar.gr/2012/07/04/2525CF%252584%2525CE%2525BF-%2525CE%2525BB%2525CE%2525B5%2525CE%2525BC%2525CF%252586%2525CE%2525B9%2525CE%2525BA%2525CF%25258C-%2525CE%2525BC%2525CE%2525B1%2525CF%252583%2525CE%2525AC%2525CE%2525B6%252F%3B500%3B333)

✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50310824,d.ZWU,pv.xjs.s.en US.I9e44VlvEiw.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=G9ICUqakO4KxO82IgYAO#facrc= &imgdii= &imgrc=-Orgd4Z RMHYgM%3A%3BD4WABWCXJeTL8M%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.livemycity.gr%252Fimages%252Fdeals%252F449%252Fg1_b.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.livemycity.gr%252Fdeal.php%253Fid%253D449%3B626%3B328

✓ <http://www.google.gr/search?q=%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50310824,d.ZWU,pv.xjs.s.en US.I9e44VlvEiw.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=G9ICUqakO4KxO82IgYAO#facrc= &imgdii= &imgrc=VzrwQr6RWU1BpM%3A%3BdPE7wv-t0eNgfM%3Bhttp%253A%252F%252Fstatic.gr.groupon-content.net%252F77%252F51%252F1356630635177.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.groupon.gr%252Fdeals%252Fathens%252FLipogen%252F15350630%3B320%3B212>

✓ <http://www.google.gr/search?q=shiatsu&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=FhEEUt fl8WXO C0gLAi&sqi=2&ved=0CD0QsAQ&biw=1366&bih=643#facrc= &imgdii= &imgrc=xgaQ9pMK3llaqM%3A%3Btu7yKdPgdvzg2M%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ncognito.co%252Fwp-content%252Fuploads%252F2011%252F02%252Fmessage-shiatsu.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ncognito.co%252Fproduct-2%252Fmessage%252Fshiatsu%252F%3B824%3B541>

✓ <http://www.google.gr/search?q=shiatsu&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=FhEEUt fl8WXO C0gLAi&sqi=2&ved=0CD0QsAQ&biw=1366&bih=643#>

facrc= &imgdii= &imgrc=-
QaPq3N7_0D7IM%3A%3Bis258k9gdWY MOM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.
w.thehaven.org.uk%252Fsites%252Fdefault%252Ffiles%252FShiatsu.jpg%3Bh
ttp%253A%252F%252Fwww.thehaven.org.uk%252Fhow-we-can-help-
you%252Ftherapies%252Fgetting-through-
treatment%252Fshiatsu%3B1160%3B1751

✓ http://www.google.gr/search?biw=1366&bih=643&q=thai+massage&bav=on
.2,or.r_qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU,pv.xjs.s.en_US.ciY8R2R6XC8.O&um=1&
ie=UTF-
8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=YkwGUvShA8HBPPKcgegM
#facrc= &imgdii= &imgrc=YvPNNdldQU821M%3A%3BTNk8QngKMOQ5dM%
3Bhttp%253A%252F%252Fthai-
massage.org%252Fimages%252FThai%252520Massage.jpg%3Bhttp%253A%2
52F%252Fthai-massage.org%252Fspa_training.htm%3B346%3B333

✓ http://www.google.gr/search?biw=1366&bih=643&q=thai+massage&bav=on
.2,or.r_qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU,pv.xjs.s.en_US.ciY8R2R6XC8.O&um=1&
ie=UTF-
8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=YkwGUvShA8HBPPKcgegM
#facrc= &imgdii=YvPNNdldQU821M%3A%3ByCRNjbU78jrDAM%3ByvPNNdld
QU821M%3A&imgrc=YvPNNdldQU821M%3A%3BTNk8QngKMOQ5dM%3Bhtt
p%253A%252F%252Fthai-
massage.org%252Fimages%252FThai%252520Massage.jpg%3Bhttp%253A%2
52F%252Fthai-massage.org%252Fspa_training.htm%3B346%3B333

✓ http://www.google.gr/search?gs_rn=24&gs_ri=psy-
ab&cp=10&gs_id=13&xhr=t&q=%CF%83%CE%BF%CF%85%CE%B7%CE%B4%CE
%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.
2,or.r_qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-
8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=EcUGUr3LIWuPIHvgKAK#f
acrc= &imgdii= &imgrc=tR2jnSdXurOKZM%3A%3BQca8whaLPIPWDM%3Bht
tp%253A%252F%252Fstatic.gr.groupon-
content.net%252F50%252F65%252F1310129836550.jpg%3Bhttp%253A%252
F%252Fwww.groupon.gr%252Fdeals%252Frodos%252Famathus-
spawellness-center-mainideal%252F515866%3B320%3B212

✓ http://www.google.gr/search?gs_rn=24&gs_ri=psy-
ab&cp=10&gs_id=13&xhr=t&q=%CF%83%CE%BF%CF%85%CE%B7%CE%B4%CE
%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.
2,or.r_qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-

[8&hl=el&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=EcUGUr3LIWuPIHvgKAK#facrc= &imgdii= &imgrc=2BdH3eeKi7by9M%3A%3BtJWwLsVoKhqzqM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.kaparoseto.gr%252Fmedia%252Fcatalog%252Fproduct%252Fcache%252F1%252Fimage%252F9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95%252Fm%252Fa%252Fmassage_kaparoseto.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.kaparoseto.gr%252Findex.php%252F60-1.html%253Fdeals%253Dtop%2526cat_id%253D4%3B430%3B286](http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://www.kaparoseto.gr/media/catalog/product/cache/1/fimage/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/fm/famassage_kaparoseto.jpg)

- ✓ http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://nationalnursingreview.com/wp-content/uploads/2010/07/hot-stone-massage.jpg&imgrefurl=http://nationalnursingreview.com/2010/07/hot-stone-massage/&h=798&w=1200&sz=99&tbnid=N38IJ2luDvxZyM:&tbnh=90&tbnw=135&prev=/search%3Fq%3Dhot%2Bstones%2Bmassage%26tbn%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=hot+stones+massage&usg=__g_xpJwTou74vvbrie0EEsWDtPIU=&docid=rsKf6UXdlaHgVM&sa=X&ei=mQAIUom1C4qsPaPygOAB&ved=0CDQQ9QEwAQ&dur=574
- ✓ http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://www.ygiainete.com/wp-content/uploads/2011/01/hot-stone-therapy-massage.jpg&imgrefurl=http://www.ygiainete.com/enallaktikes-therapies/hot-stones-massage/attachment/hot-stone-therapy-massage/&h=327&w=499&sz=24&tbnid=ruhtMKJlpN7EYM:&tbnh=90&tbnw=137&prev=/search%3Fq%3Dhot%2Bstones%2Bmassage%26tbn%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=hot+stones+massage&usg=__wBG3w-LhePCIA4dm9XI99F3WsB4=&docid=Q5_gOGvzDgDHVM&sa=X&ei=mQAIUom1C4qsPaPygOAB&ved=0CDcQ9QEwAg&dur=101
- ✓ http://www.google.gr/search?gs_rn=24&gs_ri=psy-ab&cp=12&gs_id=1a&xhr=t&q=%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=VhMIUqnOCsaeO6u-gdAH#facrc= &imgdii=4YoZDMDMHXMkOM%3A%3B3j8utyEJpNx0XM%3B4YoZDMDMHXMkOM%3A&imgrc=4YoZDMDMHXMkOM%3A%3B5y5W75nPGrkztM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.triathlon.gr%252Fwp-content%252Fuploads%252F2013%252F01%252Fsport-massage.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.triathlon.gr%252Fhealth%252Fsports-massage%252F%3B425%3B282

- ✓ http://www.google.gr/search?gs_rn=24&gs_ri=psy-ab&cp=12&gs_id=1a&xhr=t&q=%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF+%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=VhMIUqnOCsaeO6u-gdAH#facrc= &imgdii= &imgrc=4YoZDMDMHXMKOM%3A%3B5y5W75nPGrkztM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.triathlon.gr%252Fwp-content%252Fuploads%252F2013%252F01%252Fsport-massage.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.triathlon.gr%252Fhealth%252Fsports-massage%252F%3B425%3B282
- ✓ https://www.google.gr/search?q=%CE%A1%CE%AD%CE%B9%CE%BA%CE%B9&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=dWJIUqPwLMOAhQfi_4DwCQ&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1366&bih=643#facrc= &imgdii=Tn1P05Vs8M5IDM%3A%3BsQc-wPJP_LGAOM%3BTn1P05Vs8M5IDM%3A&imgrc=Tn1P05Vs8M5IDM%3A%3Bokhq5OvoFq006M%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.asgard-magic.org%252Fimages%252Fchakras.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fkyklosoftos.blogspot.com%252F2010%252F09%252Fblog-post_16.html%3B400%3B400
- ✓ https://www.google.gr/search?q=%CE%A1%CE%AD%CE%B9%CE%BA%CE%B9&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=dWJIUqPwLMOAhQfi_4DwCQ&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1366&bih=643#facrc= &imgdii= &imgrc=TIzNb5kuhfye4M%3A%3Bfi6STHj_lazesM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.reiki.gr%252Fphotos%252Fimg_7284.gif%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.reiki.gr%252Fpage.asp%253Fpid%253D81%3B340%3B367
- ✓ https://www.google.gr/search?q=%CE%A1%CE%AD%CE%B9%CE%BA%CE%B9&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=dWJIUqPwLMOAhQfi_4DwCQ&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1366&bih=643#facrc= &imgdii= &imgrc=G1H89r_td2UuLM%3A%3B88Q1rFKN215OuM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.hathastudio.gr%252Fsites%252Fdefault%252Ffiles%252Freiki_therapy_natural2.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.hathastudio.gr%252Fcontent%252Freiki%3B283%3B188
- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BA%CE%B5%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CF%82&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU,pv.xjs.s.en_US.ciY8R2R6XC8.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-

[8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=TZYKUuHdKISqOsaJgfAP#facrc= &imgdii= &imgrc=taa9UJcg1A1K2M%3A%3BsV zLLaTFFbhtM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.flowmagazine.gr%252Fimages%252Fuploads%252Fdiagwnismos spa 300 2.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.flowmagazine.gr%252Farticle%252Fview%252Fdiagwnismos spa%252Fcategory%252Fquality_of_life%3B300%3B200](http://www.google.gr/search?q=%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BA%CE%B5%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CF%82&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU,pv.xjs.s.en US.ciY8R2R6XC8.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=TZYKUuHdKISqOsaJgfAP#facrc= &imgdii= &imgrc=taa9UJcg1A1K2M%3A%3BsV zLLaTFFbhtM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.flowmagazine.gr%252Fimages%252Fuploads%252Fdiagwnismos spa 300 2.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.flowmagazine.gr%252Farticle%252Fview%252Fdiagwnismos spa%252Fcategory%252Fquality_of_life%3B300%3B200)

✓ [http://www.google.gr/search?q=%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BA%CE%B5%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CF%82&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU,pv.xjs.s.en US.ciY8R2R6XC8.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-](http://www.google.gr/search?q=%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BA%CE%B5%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CF%82&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU,pv.xjs.s.en US.ciY8R2R6XC8.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=TZYKUuHdKISqOsaJgfAP#facrc= &imgdii= &imgrc=gRhSdFIVSJTDrm%3A%3BNFgVUgoLJYgPiM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.mybeautynet.gr%252Fimages%252Fstories%252F52590960.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.mybeautynet.gr%252Fhalarotiko-masaz%252Fantendeixeis-gia-tin-efarmogi-indikis-malaxis-kefalis-kai-endeixeis-poy-apaitoyn%3B263%3B264)

[8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=TZYKUuHdKISqOsaJgfAP#facrc= &imgdii= &imgrc=gRhSdFIVSJTDrm%3A%3BNFgVUgoLJYgPiM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.mybeautynet.gr%252Fimages%252Fstories%252F52590960.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.mybeautynet.gr%252Fhalarotiko-masaz%252Fantendeixeis-gia-tin-efarmogi-indikis-malaxis-kefalis-kai-endeixeis-poy-apaitoyn%3B263%3B264](http://www.google.gr/search?q=%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BA%CE%B5%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CF%82&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50500085,d.ZWU,pv.xjs.s.en US.ciY8R2R6XC8.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=TZYKUuHdKISqOsaJgfAP#facrc= &imgdii= &imgrc=gRhSdFIVSJTDrm%3A%3BNFgVUgoLJYgPiM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.mybeautynet.gr%252Fimages%252Fstories%252F52590960.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.mybeautynet.gr%252Fhalarotiko-masaz%252Fantendeixeis-gia-tin-efarmogi-indikis-malaxis-kefalis-kai-endeixeis-poy-apaitoyn%3B263%3B264)

✓ [http://www.google.gr/search?q=malajh+shmasia+ths&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50768961,d.bGE,pv.xjs.s.en US.E 1kRF UP4s.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-](http://www.google.gr/search?q=malajh+shmasia+ths&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50768961,d.bGE,pv.xjs.s.en US.E 1kRF UP4s.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=EQEQUr64B87V4ASSjoC4Cg#bav=on.2,or.r qf.&ei=LgEQUtCDMu2u4QSFsoGQAg&fp=3311d36c30d1c3e0&hl=el&q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%B1+%CF%84%CE%B7%CF%82&sa=X&spell=1&tbm=isch&um=1&ved=0CE8QBSgA&facrc= &imgdii= &imgrc=IT9Fur5ki0PVM%3A%3BbzPKYU4ZUDu6cM%3Bhttps%253A%252F%252Fstatic.groupon.gr%252F74%252F51%252F1337943005174.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.groupon.gr%252Fdeals%252Fathens%252Fpearl-beauty-spa%252F6331331%3B470%3B270)

[8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=EQEQUr64B87V4ASSjoC4Cg#bav=on.2,or.r qf.&ei=LgEQUtCDMu2u4QSFsoGQAg&fp=3311d36c30d1c3e0&hl=el&q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%B1+%CF%84%CE%B7%CF%82&sa=X&spell=1&tbm=isch&um=1&ved=0CE8QBSgA&facrc= &imgdii= &imgrc=IT9Fur5ki0PVM%3A%3BbzPKYU4ZUDu6cM%3Bhttps%253A%252F%252Fstatic.groupon.gr%252F74%252F51%252F1337943005174.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.groupon.gr%252Fdeals%252Fathens%252Fpearl-beauty-spa%252F6331331%3B470%3B270](http://www.google.gr/search?q=malajh+shmasia+ths&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50768961,d.bGE,pv.xjs.s.en US.E 1kRF UP4s.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=EQEQUr64B87V4ASSjoC4Cg#bav=on.2,or.r qf.&ei=LgEQUtCDMu2u4QSFsoGQAg&fp=3311d36c30d1c3e0&hl=el&q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%B1+%CF%84%CE%B7%CF%82&sa=X&spell=1&tbm=isch&um=1&ved=0CE8QBSgA&facrc= &imgdii= &imgrc=IT9Fur5ki0PVM%3A%3BbzPKYU4ZUDu6cM%3Bhttps%253A%252F%252Fstatic.groupon.gr%252F74%252F51%252F1337943005174.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.groupon.gr%252Fdeals%252Fathens%252Fpearl-beauty-spa%252F6331331%3B470%3B270)

✓ [http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BC%CE%B5+%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%BA&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50768961,d.bGE,pv.xjs.s.en US.E 1kRF UP4s.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-](http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BC%CE%B5+%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%BA&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50768961,d.bGE,pv.xjs.s.en US.E 1kRF UP4s.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=HQIRUqOFJ-Py4QSt24CABQ#bav=on.2,or.r qf.&fp=bb080ccaee53cb90&hl=el&q=%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%BA&tbm=isch&um=1&facrc= &imgdii= &imgrc=7MreNOzNvCNjEM%3A%3BxBIM-xeFEV3PMM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.beautetinkyriaki.gr%252Fwp-)

[8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=HQIRUqOFJ-Py4QSt24CABQ#bav=on.2,or.r qf.&fp=bb080ccaee53cb90&hl=el&q=%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%BA&tbm=isch&um=1&facrc= &imgdii= &imgrc=7MreNOzNvCNjEM%3A%3BxBIM-xeFEV3PMM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.beautetinkyriaki.gr%252Fwp-](http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BC%CE%B5+%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%BA&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50768961,d.bGE,pv.xjs.s.en US.E 1kRF UP4s.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=HQIRUqOFJ-Py4QSt24CABQ#bav=on.2,or.r qf.&fp=bb080ccaee53cb90&hl=el&q=%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%BA&tbm=isch&um=1&facrc= &imgdii= &imgrc=7MreNOzNvCNjEM%3A%3BxBIM-xeFEV3PMM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.beautetinkyriaki.gr%252Fwp-)

[content%252Fuploads%252F2011%252F11%252Ffalcum.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.beautetinkyriaki.gr%252F2011%252F12%252Ftalk-einai-kalluntiko%252F%3B610%3B406](http://www.beautetinkyriaki.gr/2011/11/falcum.jpg)

✓ http://www.google.gr/search?gs_rn=25&gs_ri=psy-ab&cp=8&gs_id=l&xhr=t&q=%CE%B1%CE%BC%CF%85%CE%B3%CE%B4%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%BF&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.50768961,d.bGE&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=sRUSUriNF4WChQfA44D4Cg#facrc=&imgdii=&imgrc=6VBsK-U7wXqgOM%3A%3B4dC2tYSUcMwiNM%3Bhttp%253A%252F%252F2.bp.blogspot.com%252F-kTd37Y6oKdQ%252FUbXkSIUQJTI%252FAAAAAAAAAA2w%252F55pRsyhWx7Y%252Fs320%252Famigdala331.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fourbeautywo-derland.blogspot.com%252F2013%252F06%252Fblog-post_1528.html%3B600%3B345

✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BC%CE%B5+%CF%83%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B9&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.50952593,d.Yms,pv.xjs.s.en_US.epv7Gxs5zsU.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=hnETUpGZEsPctQa4moGoAg#fp=a7e6cbe9b039a6e2&hl=el&q=massage+with+creams&spell=1&tbn=isch&um=1&facrc=&imgdii=&imgrc=50M_TnIglbw-kM%3A%3BjfUCwso-z6uLoM%3Bhttp%253A%252F%252Fcx.aos.ask.com%252Flife123%252Fcommon-massage-creams-and-oils-used-i_stk67985cor.s300x300.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.life123.com%252Fhealth%252Fmassage-bodywork%252Fmassage-therapy%252Fcommon-massage-creams-and-oils-used-in-therapy.shtml%3B300%3B300

✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BC%CE%B5+%CF%83%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B9&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.50952593,d.Yms,pv.xjs.s.en_US.epv7Gxs5zsU.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=hnETUpGZEsPctQa4moGoAg#fp=c102a1ccdc1dd6a6&hl=el&q=massage+with+oil&tbn=isch&um=1&facrc=&imgdii=&imgrc=gHYpmYhGerRaHM%3A%3BAXec1fri-lKewM%3Bhttp%253A%252F%252Flandsofwisdom.com%252Fwp-content%252Fuploads%252F2013%252F03%252Foil-massage.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Flandsofwisdom.com%252F%253Fp%253D7367%3B1200%3B702

- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%B1%CE%B9%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BF+%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%BF&bav=on.2,or.r_qf.&biw=1366&bih=643&bvm=pv.xjs.s.en_US.E_1kRF_UP4s.O&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=cBwSUtvSD8XNhAfGvICQDg#facrc= &imgdii= &imgrc= PcifHdW3z534M%3A%3BHhTm-gOLGPzimM%3Bhttp%253A%252F%252F3.bp.blogspot.com%252F-b_TJ6yScFko%252FT_tzyyQUV6I%252FAAAAAAAAAAKg%252FuZJcyhYHhDg%252Fs320%252Faitheria%252Belaiia.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Falttherapy.blogspot.com%252F2012%252F07%252Fblog-post_7096.html%3B333%3B266
- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BC%CE%B5+%CF%83%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B9&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.50952593,d.Yms,pv.xjs.s.en_US.epv7Gxs5zsU.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=hnETUpGZEsPcTQa4moGoAg#fp=30499285b89a911e&hl=el&q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BC%CE%B5+%CF%83%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B9+saouna&tbm=isch&um=1&facrc= &imgdii= &imgrc=4jLAUi9iBDsIOM%3A%3BybvFRUd11NueUM%3Bhttp%253A%252F%252F2.bp.blogspot.com%252F-YiCQaC0eZ4k%252FTNj4yscOitI%252FAAAAAAAAAABS%252FCObcvBeRn8M%252Fs320%252FSAPOUNIA.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Ffysikaproionta.blogspot.com%252F2012_06_01_archive.html%3B1522%3B334
- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CE%BC%CE%B5+%CF%83%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B9&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.50952593,d.Yms,pv.xjs.s.en_US.epv7Gxs5zsU.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=hnETUpGZEsPcTQa4moGoAg#fp=87530350a7ab72b&hl=el&q=message+with+clothes&tbm=isch&um=1&facrc= &imgdii= &imgrc=v6RzyAxRKS7oEM%3A%3Bkini_MZnPX6K3M%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.rogenstudio.com%252Fne%252Fwp-content%252Fuploads%252F2013%252F04%252Fmessage-clothing.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.rogenstudio.com%252Faddressing-the-undressing-shedding-the-light-on-the-shedding-of-clothes%252F%3B600%3B391
- ✓ <http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B7%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B7%CE%BC%CE%B1+%CF%85%CE%B4%CF%81%CE%BF%CE%BC%CE%B>

1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50952593,d.Yms,pv.x
js.s.en US.epv7Gxs5zsU.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-
8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=zbATUrSDGoTJsgbLsoCICw
#facrc= &imgdii=97e2OwUHK3Ju-
M%3A%3B5JoMupfq6f2XNM%3B97e2OwUHK3Ju-
M%3A&imgrc=97e2OwUHK3Ju-
M%3A%3BsGGKjjPOe3pzWM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.gr.all.biz%25
2Fimg%252Fgr%252Fcatalog%252F9137.png%253Frrr%253D1%3Bhttp%253A
%252F%252Fwww.gr.all.biz%252Fmpanires-ydhromasz-
bgg1060901%3B338%3B320

✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B7%CF%87%CE%B1%CE%BD
%CE%B7%CE%BC%CE%B1+%CF%85%CE%B4%CF%81%CE%BF%CE%BC%CE%B
1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50952593,d.Yms,pv.x
js.s.en US.epv7Gxs5zsU.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-
8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=zbATUrSDGoTJsgbLsoCICw
#fp=abf84ce909c5d587&hl=el&q=air+massage+machine&tbm=isch&um=1&f
acrc= &imgdii= &imgrc=7wzHPRwoslmHQM%3A%3BoRptnqWSkpD6hM%3B
http%253A%252F%252Fwww.iplrfbeautyequipment.com%252Fphoto%252Fi
plrfbeautyequipment%252Feditor%252F20130425164514_55760.jpg%3Bhtt
p%253A%252F%252Fwww.iplrfbeautyequipment.com%252Fchina-
infrared_110v_220v_air_pressotherapy_machine_massage_for_body_slimmi
ng_tb_ap02c-284426.html%3B950%3B285

✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BC%CE%B7%CF%87%CE%B1%CE%BD
%CE%B7%CE%BC%CE%B1+%CF%85%CE%B4%CF%81%CE%BF%CE%BC%CE%B
1%CF%83%CE%B1%CE%B6&bav=on.2,or.r qf.&bvm=bv.50952593,d.Yms,pv.x
js.s.en US.epv7Gxs5zsU.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-
8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=zbATUrSDGoTJsgbLsoCICw
#fp=86dc6291c52518fb&hl=el&q=%CE%A3%CE%A5%CE%A3%CE%A9%CE%95
%CE%A5%CE%97+%CE%9C%CE%91%CE%9B%CE%91%CE%9E%CE%97%CE%A
3+%CE%9C%CE%95+%CE%91%CE%9D%CE%91%CE%A1%CE%A1%CE%9F%CE
%A6%CE%97%CE%A3%CE%97&tbm=isch&um=1&facrc= &imgdii= &imgrc=z
rdyJdhaPmVbrM%3A%3BdtUQPCn9K4ZlkM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww
.beautynews.gr%252Fwp-
content%252Fthemes%252Fpatterns%252Ftimthumb.php%253Fsrc%253Dhtt
p%25253A%25252F%25252Fwww.beautynews.gr%25252Fwp-
content%25252Fuploads%25252F2010%25252F10%25252Fendermologie.jpg
%2526q%253D90%2526w%253D650%2526h%253D300%2526zc%253D1%3B

<http://www.beautynews.gr/category/cosmetic-treatments/new-treatments?page%2F2%3B650%3B300>

- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BB%CE%B7+%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B1+%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.51156542,d.Yms,pv.xjs.s.en_US.-554lbEZc0.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=ca0bUp2fCoeTtQbE4IFg#fp=8243accd53643a35&hl=el&q=%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85&tbm=isch&um=1&facrc=&imgdii=&imgrc=UkU0gilZwV2UgM%3A%3B1Wtm5N25F0J4dM%3Bhttp%253A%252F%252Fimages03.olx.gr%252Fui%252F2%252F86%252F26%252F1372239213522658026_1--spa-.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fcyclades.olx.gr%252Fspa-iid-522658026%3B937%3B625
- ✓ http://www.google.gr/search?q=%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BB%CE%B7+%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B1+%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.51156542,d.Yms,pv.xjs.s.en_US.-554lbEZc0.O&biw=1366&bih=643&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=ca0bUp2fCoeTtQbE4IFg#fp=a8431834670d596c&hl=el&q=%CE%B5%CE%BC%CF%86%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%B7+%CF%87%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%89%CE%BD+%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85&tbm=isch&um=1&facrc=&imgdii=&imgrc=60Uu9VrDeKPm0M%3A%3Bia9Tn-1EvRyLaM%3Bhttp%253A%252F%252Fmedia.tellawoman.gr%252Fimages%252F5063%252Fbeauty-megali-polaroid.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.tellawoman.gr%252Farticle.php%253FarticleId%253D5063%3B499%3B330
- ✓ http://www.google.gr/search?gs_rn=25&gs_ri=psy-ab&cp=3&gs_id=3w&xhr=t&q=%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%BF%CE%BB%CE%BB&bav=on.2,or.r_qf.&bvm=bv.51156542,d.Yms&biw=1366&bih=606&um=1&ie=UTF-8&hl=el&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=XgAdUpq3FZGThgfWpYHYDw#fp=c77d8fa1bc375a57&hl=el&q=%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7+%CF%83%CF%89%CE%BC

[%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82&tbm=isch&um=1&facrc= &imgdii= &imgrc=WHexKaJoUJAapM%3A%3BZQ_vvPbHlwrgfM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.crazydeals.gr%252Fimages%252FELENASMAIN.JPG%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.crazydeals.gr%252Ffull-body-massage-i-therapeytiko-masaz-lomi-lomi-p-2193.html%3B665%3B338](#)

- ✓ [http://195.251.240.254:8080/bitstream/handle/10184/565/zax mar chapte r2.pdf?sequence=4](http://195.251.240.254:8080/bitstream/handle/10184/565/zax_mar_chapte_r2.pdf?sequence=4)

- ✓ http://www.google.gr/search?hl=el&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=643&q=%CF%87%CF%89%CF%81%CE%BF%CF%82+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7%CF%82&oq=%CF%87%CF%89%CF%81%CE%BF%CF%82+%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B7%CF%82&gs_l=img.3...2146.6900.0.7769.13.7.0.6.6.0.266.1267.0j6j1.7.0...0...1ac.1.25.img..6.7.1264.SKLaCyvem8c#facrc= &imgdii= &imgrc=axLYe2EtDR7eWM%3A%3B2-3cGmWGUYwy_M%3Bhttp%253A%252F%252Fair.news.gr%252Fcov%252Fma%252Fmasaz_2013_5_31_18_6_53_b.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.news.gr%252Ftravel%252Fxehorizoyn%252Farticle-wide%252F70068%252Faroma-vrazilias-sto-barcel243-hydra-beach.html%3B620%3B386