

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

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Η ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ**

**ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΒΑΡΟΥΜΑ  
ΣΟΦΙΑ ΓΚΑΒΑΝΟΖΗ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014**

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

**Η ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ**

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΒΑΡΟΥΜΑ

ΣΟΦΙΑ ΓΚΑΒΑΝΟΖΗ

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014**

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κ.Θεοδωρίδη για την εμπιστοσύνη που μας έδειξε, αναθέτοντάς μας τη συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία. Η συνεργασία μας υπήρξε άψογη, καθώς με την ορθή καθοδήγησή του και τις εύστοχες επισημάνσεις του επιτύχαμε τους στόχους μας. Να ευχαριστήσουμε τέλος τις οικογένειές μας, τους φίλους μας και τους καθηγητές μας, που μας στήριξαν και μας βοήθησαν, ο καθένας με τον τρόπο του, κατά τη διάρκεια των φοιτητικών μας σπουδών.

## Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία, αναφέρεται στις ευεργετικές επιδράσεις που αποφέρει η τεχνική της μάλαξης στον ανθρώπινο οργανισμό και στα προβλήματα υγείας του, δηλαδή κατά πόσο η εφαρμογή της μάλαξης μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου.

Η μάλαξη, ως εναλλακτική και συμπληρωματική μορφή θεραπείας, απευθύνεται σε όλες τις ηλικιακές βαθμίδες, σε βρέφη, παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους, ενώ φαίνεται να έχει θετική επίδραση στην ανακούφιση του πόνου, σε χρόνιες ασθένειες και στη βελτίωση της λειτουργίας όλων των συστημάτων του σώματος.

Αρχικά, αναφερόμαστε στην ιστορική αναδρομή της μάλαξης μέσα από τους αιώνες και στην συνέχεια παρουσιάζουμε τους τρόπους, τις τεχνικές, τους χειρισμούς και τα είδη της μάλαξης. Επίσης, περιγράφουμε την επίδραση της μάλαξης τόσο κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης όσο και κατά την περίοδο της άθλησης μας. Τέλος, αναλύουμε ανά τομέα όλους τους παράγοντες στους οποίους επιδρά η μάλαξη, όσο αφορά τον ανθρώπινο οργανισμό.

Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η μάλαξη επηρεάζει θετικά τον οργανισμό, το άγχος μειώνεται, η ψυχολογία του ατόμου ανεβαίνει, το δέρμα γίνεται πιο λείο πιο λεπτό και τέλος το άτομο νιώθει τη μέγιστη χαλάρωση μετά το μασάζ. Τα αποτελέσματα της επίδρασης της μάλαξης στην ψυχολογική κατάσταση δείχνουν ότι η συμβολή της επιφέρει ευεργετικές αλλαγές σε νοητικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές διαταραχές, με αποτέλεσμα την αποκατάσταση ισορροπίας και αρμονίας στο σώμα, την προώθηση ευεξίας και γενικότερα τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Λέξεις – Κλειδιά: Μάλαξη, επίδραση μάλαξης, άγχος, μάλαξη και πόνος, τεχνικές μάλαξης

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....</b>	<b>8</b>
<b>1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ .....</b>	<b>9</b>
1.1 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΚΟΣΜΟ <b>ΣΦΑΛΜΑ! ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΟΡΙΣΤΕΙ ΣΕΛΙΔΟΔΕΙΚΤΗΣ.</b>	
1.2 Η ΜΑΛΑΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΕΣΑΙΩΝΑ ΜΕΧΡΙ ΤΟΝ 19 <sup>ο</sup> ΑΙΩΝΑ .....	13
1.3 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΗΜΕΡΑ .....	18
1.4 ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ .....	20
<b>2. ΤΡΟΠΟΙ &amp; ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.....</b>	<b>24</b>
2.1 ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΣ ΑΡΧΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ .....	24
2.2 ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ .....	26
<b>3. ΤΕΧΝΙΚΕΣ &amp; ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ .....</b>	<b>30</b>
3.1 ΣΙΑΤΣΟΥ .....	31
3.2 ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ .....	42
3.3 ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ .....	45
3.4 ΡΕΪΚΙ .....	47
3.5 ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	48
3.6 ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ.....	50
3.7 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ .....	51
3.8 ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ.....	53
3.9 ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	55
3.10 ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΥΣ .....	57
3.11 ΗΧΟΜΑΣΑΖ .....	58
3.12 ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	60
3.13 ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ.....	62
<b>4. ΜΑΣΑΖ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ.....</b>	<b>64</b>
4.1 ΕΙΔΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	67
4.2 ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ .....	69
<b>5. ΜΑΣΑΖ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ.....</b>	<b>71</b>
5.1 ΘΕΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ .....	75
5.2 ΜΑΛΑΞΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ .....	78
<b>6. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ .....</b>	<b>80</b>
6.1 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ .....	81
6.2 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ .....	83
6.3 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ .....	85
6.4 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ .....	87
6.5 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ-ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.....	89
6.6 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ .....	92
6.7 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.....	94
6.8 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΤΑΣΗ .....	96
6.9 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ .....	98

6.10	ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΎΠΝΟΥ .....	100
6.11	ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ .....	101
6.12	ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΠΟΝΟΣ .....	104
6.13	Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.....	105
6.14	ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ .....	106
<b>7.</b>	<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>107</b>
	<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>109</b>

## Κατάλογος Εικόνων

---

ΕΙΚΟΝΑ 1.1: Η ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ.....	11
ΕΙΚΟΝΑ 1.2: Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΗΜΕΡΑ .....	18
ΕΙΚΟΝΑ 2.1: ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	27
ΕΙΚΟΝΑ 2.2: ΠΛΗΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	28
ΕΙΚΟΝΑ 2.3: ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΠΗΓΟΥΝΙ – ΣΙΑΓΟΝΑ.....	29
ΕΙΚΟΝΑ 3.1: ΚΑΝΑΛΙΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΑ ΠΙΕΣΗΣ - ΣΙΑΤΣΟΥ .....	33
ΕΙΚΟΝΑ 3.2: ΣΗΜΕΙΑ ΠΙΕΣΗΣ ΤΣΟΥΜΠΟ.....	35
ΕΙΚΟΝΑ 3.3: ΓΙΝ ΚΑΙ ΓΙΑΝΓΚ.....	37
ΕΙΚΟΝΑ 3.4: ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ .....	43
ΕΙΚΟΝΑ 3.5: ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ .....	45
ΕΙΚΟΝΑ 3.6: ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	48
ΕΙΚΟΝΑ 3.7: ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΕΓΧΡΩΜΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΠΟΔΙΟΥ .....	52
ΕΙΚΟΝΑ 3.8: ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ .....	53
ΕΙΚΟΝΑ 3.9: ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	55
ΕΙΚΟΝΑ 3.10: ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΥΣ .....	57
ΕΙΚΟΝΑ 3.11: ΗΧΟΜΑΣΑΖ .....	59
ΕΙΚΟΝΑ 3.12:ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	61
ΕΙΚΟΝΑ 3.13: ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ.....	62
ΕΙΚΟΝΑ 5.1: ΜΑΣΑΖ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ .....	75

## Κατάλογος Πινάκων

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1: ΡΙΖΕΣ/ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ.....	10
ΠΙΝΑΚΑΣ 1.2: ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ .....	23
ΠΙΝΑΚΑΣ1.3:ΠΑΤΕΡΕΣ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ .....	23
ΠΙΝΑΚΑΣ 6.1: ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ.....	70

## Εισαγωγή

Σώμα, ψυχή και πνεύμα, σε αφιλόξενο περιβάλλον. Κάπως έτσι θα μπορούσαμε να περιγράψουμε την καθημερινότητα του σύγχρονου ανθρώπου. Ο ρυθμός της ζωής μας είναι, πλέον, τόσο πιεστικός που η ανθρώπινη υπόσταση νοσεί, βιολογικά, ψυχικά και πνευματικά. Η απομάκρυνση από τη φύση διαταράσσει την εσωτερική μας ισορροπία και οι συνέπειες είναι έκδηλες. Το σώμα δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στον εξοντωτικό ρυθμό της σύγχρονης πραγματικότητας. Η προσπάθεια επαναπροσέγγισης του φυσικού τρόπου ζωής με σωστή διατροφή, σωματική άσκηση και τεχνικές διαχείρισης του άγχους, μπορούν μεν να επιφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα σε βάθος χρόνου, αλλά είναι συνήθως αποσπασματικές και ως επί το πλείστον αποτυχημένες. Η γνωριμία με το σώμα μας και η σωστή ερμηνεία των μηνυμάτων που μας στέλνει, είναι η βάση για την ομαλή επιστροφή μας στη φυσική ζωή.

Η χειρομάλαξη (μάλαξη) ή όπως είναι ευρύτερα γνωστή, ως μασάζ, μπορεί να μας προσφέρει αυτό ακριβώς. Την γνωριμία με το σώμα, αλλά και την ψυχή και το πνεύμα μας, και μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ολοκληρωμένης θεραπευτικής παρέμβασης με αποτέλεσμα την ίαση. Το μασάζ μπορεί να μας προσφέρει έναν τρόπο αντίδρασης στις εξαντλητικές απαιτήσεις της εργασίας και της καθημερινής ζωής. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να θεραπεύσει, να ανακουφίσει, να καταπραΐνει τον πόνο ή να απαλύνει την ένταση, αλλά πάνω από όλα για να μεταδώσει την τέχνη της αφής. Η αφή προσφέρει μια στιγμή ανάπαυλας κατά τη διάρκεια της οποίας μπορεί το άτομο να χαλαρώσει και να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό του. Το μασάζ μπορεί να είναι η αφορμή για να αρχίσει κάποιος την αναζήτησης και τον και συντονισμού του εαυτού του, να νιώσει την αίσθηση της χαλάρωσης με τον εαυτό του, δίνοντας του έτσι τη δυνατότητα να βιώσει την απόλαυση ενός σώματος.

Παρόλο που στις μέρες μας ο ελεύθερος χρόνος και τα χρήματα είναι είδη πολυτελείας και είναι περιορισμένα, οι άνθρωποι προσπαθούν και βρίσκουν λίγο χρόνο και χρήμα για να ασχοληθούν με τον εαυτό τους. Για αυτό ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων καταφεύγουν στην αισθητική. Η αισθητική είναι μια επιστήμη άμεσα συνδεδεμένη με τη ψυχολογία ενός ατόμου για το λόγο ότι σε ένα ινστιτούτο μπορούν να ενδιαφερθούν για τον εαυτό τους, να χαλαρώσουν, να περιποιηθούν το σώμα τους και έτσι να ανέβει η ψυχολογία τους.



## 1. Ιστορική Αναδρομή της Μάλαξης

Η ελληνική λέξη μάλαξη προέρχεται από το ρήμα «μασσείν» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω). Πολλές αρχαίες γλώσσες έχουν παρόμοιες λέξεις (εβραϊκό «mashesh», σανσκριτικό «makeh» κα.) γεγονός που υποδηλώνει και την ευρύτατη χρήση της. Με τον όρο massage, μασάζ ή μάλαξη εννοούμε μια σειρά ειδικών επιστημονικών χειρισμών, οι οποίοι γίνονται βάσει των γνώσεων της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας. Οι χειρισμοί αυτοί διενεργούνται στην επιφάνεια του ανθρωπίνου σώματος με τα χέρια ή με τη χρήση ειδικών μηχανημάτων και έχουν σαν σκοπό την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου.

Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται οι ρίζες και οι όροι που χρησιμοποιούνται στο μασάζ σε ολόκληρο τον κόσμο.

Ρίζα/Όρος	Έννοια	Πολιτισμός/ Πρόσωπο
<b>Amma</b>	Ως ηρεμία στο τρίψιμο ή πιεστικό τρίψιμο	Κινέζικος
<b>Anatripsis</b>	Τρίψιμο προς τα πάνω	Ελληνικός/Ιπποκράτης
<b>Anma</b>	Ως ηρεμία στο τρίψιμο ή πιεστικό τρίψιμο	Κινέζικος
<b>Anmo</b>	Ως ηρεμία στο τρίψιμο ή πιεστικό τρίψιμο	Κινέζικος
<b>Kampo</b>	“Με το Κινέζικο τρόπο”	Ιαπωνικός
<b>Makeh</b>	Μαλακό τρίψιμο	Σανσκριτική γλώσσα
<b>Mass</b>	Μαλακό τρίψιμο	Αραβικός
<b>Mass'h</b>	Μαλακό τρίψιμο	Αραβικός
<b>Massa</b>	Το άγγιγμα, λαβή, πίεση, ζύμωμα	Λατινικός

<b>Massein</b>	Το άγγιγμα, λαβή, πίεση, ζύμωμα	Ελληνικός
<b>Masser</b>	Ζύμωμα με το χέρι	Γαλλικός
<b>Masso</b>	Το άγγιγμα, λαβή, πίεση, ζύμωμα	Ελληνικός
<b>Mordan</b>	Τρίψιμο	Ινδικός
<b>Samvahana</b>	Τρίψιμο με το χέρι	Ινδικός

**Πίνακας 1.1: Ρίζες/Όροι του μασάζ**

(Πηγή: Βελώνη, 2009)

Η μάλαξη είναι ίσως η πιο αρχαία μορφή θεραπείας. Εδώ και χιλιάδες χρόνια χρησιμοποιείται για την ίαση και την ανακούφιση των ασθενών. Για τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους γιατρούς, η μάλαξη ήταν ένας από τους βασικότερους τρόπους θεραπείας και καταπράυνσης του πόνου.

Στις αρχές του πέμπτου αιώνα π.Χ., ο Ιπποκράτης, πατέρας της Ιατρικής, έγραφε: "Ο 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". Ο Πλίνιος, ο φημισμένος Ρωμαίος βοτανολόγος, χρησιμοποιούσε την μάλαξη τακτικά για να ανακουφίζεται από το άσθμα. Ο Ιούλιος Καίσαρας, που υπέφερε από επιληψία, έκανε μάλαξη και βελονισμό για να καταπραΰνει τη νευραλγία και τους πονοκεφάλους του. Μετά τη πτώση της Ρώμης, τον πέμπτο αιώνα μ.Χ., μικρή πρόοδος συντελέστηκε στην Ευρώπη όσον αφορά την ιατρική και μόνο οι Άραβες μελέτησαν και ανέπτυξαν διδάγματα της σοφής παράδοσης. Ο Αβισένας, Άραβας φιλόσοφος και γιατρός του ενδέκατου αιώνα, αναφέρει στον "Κανών" του ότι το αντικείμενο της μάλαξης ήταν "η διάλυση των περιττών και βλαβερών ουσιών". Στις Εικόνες 1 και 2 παρουσιάζονται στοιχεία από την εφαρμογή της μάλαξης κατά τους αρχαίους χρόνους.



**Εικόνα 1.1: Η μάλαξη κατά τους αρχαίους χρόνους**

(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα στην Ευρώπη, η μάλαξη δεν ήταν καθόλου διαδεδομένη λόγω της απέχθειας προς τις απολαύσεις τις σάρκας. Αναβιώνει όμως

τον έκτο αιώνα, κυρίως μέσα από τη δουλειά του Γάλλου γιατρού Αγιπρουάζ Παρέ. Αργότερα στην αρχή του δεκάτου ενάτου αιώνα, ένας Σουηδός ειδικός, ο Περ Χενρικ Λίγκ αναπτύσσει αυτό που σήμερα είναι γνωστό ως Σουηδική μάλαξη, συνδυάζοντας το δικό του σύστημα γνώσεων περί σωματικής αγωγής και φυσιολογίας με τις Κινέζικες, Αιγυπτιακές, Ελληνικές και Ρωμαϊκές τεχνικές. (Braun M.B. ,Simonson S. , 2008)

Σήμερα, η θεραπευτική αξία της μάλαξης έχει αναγνωριστεί ξανά και συνεχίζει να ανθίζει και να αναπτύσσεται σε όλο τον δυτικό κόσμο, τόσο ανάμεσα στους γιατρούς γενικής ιατρικής όσο και ανάμεσα στους επαγγελματίες του χώρου.

Οι επιστημονικές βάσεις για τη δράση της μάλαξης είναι πολλαπλές. Λειτουργεί σε συνεργασία με το κυκλοφορικό, το μυοσκελετικό και το νευρικό σύστημα ενώ προσβλέπει στη βελτίωση της αναπνοής και οξυγόνωσης των κυττάρων, όπως και στην απομάκρυνση των τοξίνων από τους ιστούς. Βελτιώνει τη λεμφική κυκλοφορία και βοηθάει στην διάσπαση του υποδόριου λίπους βελτιώνοντας την εμφάνιση της επιδερμίδας. Επίσης, χαλαρώνει τους σφιγμένους μύες, τους συνδετικούς ιστούς και τις περιτονίες ανακουφίζοντας έτσι τους πόνους και τις εντάσεις. Η χρήση των λαδιών βάσης και αιθέριων ελαίων προσθέτουν ενεργητικές στον οργανισμό ουσίες, μιας και απορροφώνται μικρές ποσότητες των θεραπευτικών ουσιών που περιέχουν. Ο συνδυασμός της μάλαξης με τα κατάλληλα αιθέρια έλαια για την κάθε περίπτωση, βοηθούν σε διάφορα προβλήματα υγείας.

Στις μέρες μας το μασάζ είναι πολύ διαδεδομένο στην Ασία και εξαπλώνεται πάλι γρήγορα στη Δύση με την διάδοση της "φυσιοθεραπείας" και των "εναλλακτικών μορφών θεραπείας". (Βελώνη , 2009)

## 1.1 Η Μάλαξη στον αρχαίο κόσμο

Οι αρχαίοι πολιτισμοί των ανθρώπων είχαν τη γνώση πως με τις μαλάξεις μπορούσαν να ανακουφίσουν και να θεραπεύσουν τραύματα και ασθένειες και δημιούργησαν διαφορετικές προσεγγίσεις και τεχνικές μασάζ προσαρμοσμένες στις παραδόσεις και τα έθιμά τους. Οι καταγραφές από όλους τους αρχαίους ανατολικούς και δυτικούς πολιτισμούς, Κίνα, Ινδία, Μεσοποταμία, Αίγυπτο, Ελλάδα και Ρώμη δείχνουν ότι το μασάζ είχε κεντρικό ρόλο στις θεραπείες και συχνά οι θεραπείες μέσω του μασάζ θεωρούνταν ιερή.

Στην αρχαία Αίγυπτο, στοιχείο ότι υπήρξε το μασάζ, δίνει μια ζωγραφική που βρίσκεται στο πίσω μέρος μιας καρέκλας θρόνων στον τάφο των Tutankhamun βασιλιάδων. Οι μελετητές έχουν ερμηνεύσει αυτήν την σκηνή ότι παρουσιάζει τη Tutankhamuns σύζυγο, να εφαρμόζει το αρωματισμένο λάδι στο σύζυγό της. Είναι μια επίδειξη σκηνης τριβής. Οι ιερείς αφιερωμένοι στην αγνότητα, έπρεπε να λουστούν καθημερινά, να φέρουν τις τηβέννους λινού απαλλαγμένες από ζωική ίνα, και ήταν ακριβείς χορτοφάγοι. Χρησιμοποίησαν τη "λογική" ιατρική, χορτάρια, μασάζ, λουτρά, και τα λοιπά, και τα συνδύαζαν με την "παράλογη" ιατρική της προσευχής, του ξόρκι, και των τελετουργιών. Διάφορες βασιλικές σχολές της ιατρικής υπήρξαν όπου ελεύθερα ιατρεία ήταν ανοικτά στους φτωχούς. Οι μελετητές και οι παθολόγοι από άλλες αυτοκρατορίες έδωσαν και έλαβαν διαλέξεις σε αυτά τα ιδρύματα, διαδίδοντας ιατρική γνώση και προωθώντας την σοφία τους. Εκείνη την περίοδο οι αιγυπτιακές θεραπευτικές τεχνικές είχαν αποκτήσει μια αξιοσημείωτη φήμη στο γνωστό τότε κόσμο, και πολλές ιστορίες λένε ότι πρόσωπα υψηλής-θέσης άλλων περιοχών, από πολύ μακριά, επισκέπτονταν την Αίγυπτο για να εξασφαλίσουν μια θεραπεία για τις ασθένειές τους. Ένα απόσπασμα ενός ιερογλυφικού αιγυπτιακού τάφου γράφει: "Η αλοιφή είναι συνταγή για το σώμα της" [7]. Ακόμη και το λάδι που χρησιμοποιείται ως καθημερινή ανάγκη, είναι τόσο ζωτικής σημασίας όσο τα τρόφιμα. Με την ευρεία δημοτικότητα του ελαίου, ενός φυσικού και εύκολα διαθέσιμου λιπαντικού και ελιξιρίου, το μασάζ γίνεται από το πλήθος σκλάβων που χρησιμοποιούσαν στην υπηρεσία τους πολλές οικογένειες και ναοί στην αρχαία Αίγυπτο.

Στην αρχαία Μεσοποταμία οι ταμπέλες και τα έργα ζωγραφικής αργίλου στους τοίχους των τάφων έχουν παρουσιάσει στοιχεία που δείχνουν την χρήση του μασάζ στην ιατρική περίθαλψη.

Ένα μεγάλο μέρος της ανάπτυξης του κινεζικού πολιτισμού, ιδιαίτερα οι θεραπευτικές τέχνες του, εμφανίστηκε πριν από την οικοδόμηση του Μεγάλου Τοίχους. Αρχαιολογικά ευρήματα, ειδικά χειρόγραφα που χαραχτηκαν επάνω σε κόκκαλα, αποκαλύπτουν αρχαίους ανθρώπους που λάτρευαν Θεούς και δαίμονες. Πριν από την ανάπτυξη της λογικής ιατρικής βασισμένη στα φυτά και τη χειρωνακτική θεραπεία, οι κινεζικές θεραπευτικές τέχνες ήταν όπως εκείνες των Αιγυπτίων και των Βαβυλωνίων που βαθειά ρίζωσαν στις θρησκευτικές πεποιθήσεις τους. Οι κοσμολογικές έννοιες της υγείας και της ασθένειας που προήλθαν από τους αρχαίους ιερείς χρησίμευσαν ως οδηγός αρχής για την πιο πρόσφατη ανάπτυξη της κινεζικής παραδοσιακής ιατρικής πρακτικής. Από τις θρησκευτικές ρίζες αναπτύχθηκαν αρχικά οι κινεζικές ιατρικές πρακτικές χρησιμοποιώντας κατά ένα μεγάλο μέρος αυτά που η φύση είχε να τους προσφέρει. Παίρνοντας συστατικά από τα φυτά, τα δέντρα, τα ζώα και τα έντομα, διαμορφώνονταν οι κινεζικές θεραπείες για την ασθένεια και τον πόνο.

Όσο αφορά την Ινδία, Πολυάριθμοι συγγραφείς λένε ότι οι αρχαίες ινδικές γραφές που βρέθηκαν στην ιατρική της Ινδίας, ονομάζονταν ayurveda, χρησιμοποιούσαν τη λέξη shampooing για να δηλώσουν το μασάζ. Το Shampooing όπως ασκείται από τους πληθυσμούς της Ινδίας μπορεί ακόμα να βρεθεί σήμερα στα τουρκικά σπίτια λουτρών σε όλο τον κόσμο. Οι αγώνες κατς ήταν και είναι δημοφιλείς στην Ινδία. Το μασάζ είναι μια παραδοσιακή θεραπευτική μορφή που χρησιμοποιείται στην πάλη από τους αρχαίους χρόνους, σε συνδυασμό με την λειτουργία άσκησης και αναπνοής. Όταν οι άνθρωποι χρειάζονταν το μασάζ, απευθύνονταν σε έναν ειδικό στις τέχνες αφής, ο οποίος χρησιμοποιούσε λάδια και οι τεχνικές που πέρασαν δια μέσω των αιώνων.

Δεδομένου του συνόλου των πληροφοριών από την ασιατική ήπειρο για τα στοιχεία του μασάζ, γίνεται εμφανές πώς η δράση της χειρωνακτικής θεραπείας κινήθηκε πέρα από την ήπειρο όπως ένα караβάνι με καμήλες διανέμει στο εμπόριο το πλούσιο φορτίο αγαθών του. Ακόμη και χωρίς συνειδητή προσπάθεια να καταγραφούν οι πρακτικές του μασάζ των χωρών, η χρήση του είναι ορατή σε μας μέσω των ιστοριών των ταξιδιωτών, των μελετητών, και των ιστορικών. Το μασάζ ανερχόμενο από την αφάνεια των αρχαίων τελετουργικών πρακτικών, βρίσκει μια θέση στην ιατρική, τον αθλητισμό, και τη μαιευτική, και γίνεται πιο ορατό και

χρησιμοποιείται πολύ περισσότερο. Κινούμενοι στον κόσμο των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων, έχουμε μια χρυσή περίοδος για το μασάζ.

Οι Έλληνες παθολόγοι εκπαιδεύθηκαν καλά σε όλες τις μαγικές-θρησκευτικές θεραπείες αλλά τις βρήκαν ασυμβίβαστες με τις νέες αναδυόμενες φιλοσοφίες. Η ιστορία της σύγχρονης ιατρικής αρχίζει με τον Ιπποκράτη, ο οποίος ήταν ο πρώτος που ξεχώρισε της φυσικές από τις ιστορικές βάσεις της κοσμολογικής μελέτης και του φιλοσόφου της φύσης. Έτσι λοιπόν κάνοντας την αρχή ο Ιπποκράτης, οι έλληνες παθολόγοι δεν πλησίαζαν πλέον έναν ασθενή όπως ένα σκεύος που περιείχε κακά πνεύματα τα οποία απομάκρυναν μέσω ιεροτελεστιών και τελετουργιών. Πλέον ο έλληνας παθολόγος παρατηρούσε τα συμπτώματα, συσχέτιζε τα συμπτώματα του ασθενή με το εσωτερικό και εξωτερικό του περιβάλλον, και προσπαθούσε να δώσει θεραπεία η οποία περιελάμβανε υλικά που πρόσφερε η φύση. Το μασάζ ήταν ένα κομμάτι, ένα μικρό κομμάτι αυτής της ιατρικής επανάστασης . Αν και είναι καθαρά αποδεδειγμένο ότι το μασάζ διαδραμάτισε έναν σημαντικό ρόλο στην αρχαία Ελλάδα. Η βιογραφία του Ιπποκράτη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δείκτης της θέσης του μασάζ στην αρχαία ιστορία λόγω της απέραντης φήμης του. Υπάρχουν αμέτρητα παραδείγματα ελληνικών και ρωμαϊκών ιατρικών κειμένων τα οποία περιλαμβάνουν υπερβολικές λεπτομέρειες σε ευρεία ποικιλία χειρουργικών μεθόδων, φαρμακολογικών συνταγών, και διαδικασίες θεραπείας ασθενειών. Αν και αναφορές στο μασάζ υπάρχουν, αλλά το υλικό είναι συγκριτικά μικρό. Ο Ιπποκράτης υποστήριξε ότι το μασάζ ήταν ένα πολύτιμο θεραπευτικό εργαλείο. "Η φύση δρα χωρίς επιβολή, " έγραψε ο Ιπποκράτης. Πίστευε σταθερά ότι το σώμα ήταν δεκτικό της θεραπείας και τα συμπτώματα εκείνων των ασθενειών, ιδιαίτερα ο πυρετός, ήταν απλά εκδηλώσεις εκείνης της κατάστασης.

Τέλος στην αρχαία Ρώμη είναι σαφές ότι ο ελληνικός πολιτισμός επηρέασε τη ρωμαϊκή θρησκεία, τη διασκέδαση, τον αθλητισμό και την ιατρική. Οι ελληνικοί παθολόγοι που θεωρήθηκαν ανώτεροι από τους ρωμαϊκούς παθολόγους κερδίζουν κοινωνική θέση και την αναγνώριση μέσα στο ρωμαϊκό πολιτισμό με την υπηρετηση του ρωμαϊκού βασιλείου. Με την ελληνική ιατρική ήρθε και η ελληνική θεραπευτική αγωγή υγείας και η ορολογία της, συμπεριλαμβανομένης της γυμναστικής και των λουτρών. Η άσκηση και το μασάζ κλήθηκαν "γυμναστική" το 400 π.Χ, και αυτός ο όρος το διατηρήθηκε και συνδέθηκε με το μασάζ καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας. (Calvert , 2002)

## 1.2 Η Μάλαξη από τον Μεσαίωνα μέχρι τον 19<sup>ο</sup> αιώνα

Κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα η Ευρώπη επηρεάστηκε σημαντικά από την επέκταση και τους επακόλουθους πολέμους, και η εκκλησία πήρε τον έλεγχο της κοινωνίας και της εκπαίδευσης. Ο αραβικός κόσμος, εντούτοις δεν περιλήφθηκε στις ευρωπαϊκές συγκρούσεις και δεν ήταν υπό την επιρροή της εκκλησίας.

Ο μεσαίοντας στην Ευρώπη ονομάστηκε κάποιες φορές και σκοτεινός αιώνας λόγω της απουσίας της τέχνης, της επιστήμης, και της πολιτιστικής ανάπτυξης. Πολλά γραπτά αρχεία χάθηκαν ή καταστράφηκαν μέσα στο χάος του πολέμου και μαζί ο πολυτελής τρόπος ζωής των Ρωμαίων. Παρά τις εδαφικές μάχες, η εκκλησία διατήρησε μια ισχυρή παρουσία σε όλη την Ευρώπη. Τα δημόσια λουτρά και τα γυμναστήρια καταργήθηκαν από την εκκλησία λόγω της αύξησης των σεξουαλικών απειριών. Οι γυναίκες που παρείχαν την υγειονομική περίθαλψη κατηγορήθηκαν συχνά ως μάγισσες με υπερφυσικές ή οι μαγικές δραστηριότητες με αποτέλεσμα να τις καίνε στην πυρά. Μερικοί θεωρητικοί λένε επειδή αποτελέσαν απειλή για τους αρσενικούς γιατρούς. Με την εμφάνιση της χριστιανικής εποχής, το μασάζ έγινε συνώνυμο με την μαγεία, και η πρακτική του μειώθηκε στη Ρώμη και στο μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης.

Οι γυναίκες στον αραβικό κόσμο επίσης συμμετείχαν στην υγειονομική περίθαλψη κατά τη διάρκεια του μεσαίωνα, ακόμα κι αν μόνο χρησιμεύοντας ως σκλάβοι που παρείχαν το μασάζ στα τουρκικά λουτρά. Ενώ η Ευρώπη υπέφερε για χίλια έτη με μικρή πρόοδο, ο αραβικός κόσμος συνέχισε να χτίζει επάνω στην ελληνορωμαϊκή βάση γνώσεων. Οι αραβικές χώρες δεν περιορίστηκαν από τους κανόνες της εκκλησίας, η οποία τους επέτρεψε να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργικότητα, την εφεύρεση, και την προοδευτική σκέψη. Εκτέλεσαν την ανατομή στα ανθρώπινα πτώματα, που ήταν απαράδεκτη στη χριστιανική σφαίρα, και ήταν σε θέση να προωθήσουν την ανατομική γνώση.

Κατά τη διάρκεια της αναγέννησης, η ιατρική και η τέχνη αναπτύχθηκαν ταυτόχρονα, ως διάσημοι καλλιτέχνες της ημέρας που μελετήθηκαν και επεξήγησαν την ανθρώπινη ανατομία και τη φυσιολογία. Τέτοιοι καλλιτέχνες ήταν ο Leonardo Da Vinci που απεικόνιζε το ανθρώπινο σώμα στα έργα του και ο Andreas Vesalius ο οποίος έδωσε ιδιαίτερη προσοχή στους μυς και τους συνδέσμους και τις ενέργειές τους.



Στον 18ο αιώνα, η ιστορία της ιατρικής χαρακτηρίστηκε από την ανακάλυψη του δαμαλισμού και του εμβολιασμού. Ο Per Henrik Ling από τη Σουηδία ξεκίνησε μια επανάσταση υπέρ τις άσκησης του σώματος κατά τη διάρκεια της μετάβασης από το 18ο στο 19ο αιώνα. Για να ισορροπήσει τη σωματική δραστηριότητα, ενσωμάτωσε τη γυμναστική στη θεραπευτική αγωγή υγείας του και ανακούφισε συνεπώς το χρόνιο πόνο που είχε στους αγκώνες του. Η δημοτικότητα και αποτελεσματικότητα των τεχνικών του Ling διαδόθηκαν σε ολόκληρη την Ευρώπη και τη Ρωσία, ονομάστηκαν τα «σουηδικά Κινήματα», ή «σουηδική θεραπεία μετακίνησης».

Η άσκηση στο σώμα κατέστησε ένα σημαντικό βήμα προς τα εμπρός στο 19ο αιώνα με τη βοήθεια του Ling. Η δυνατότά του να αναδείξει την ισχύ της σουηδικής γυμναστικής ως ανεξάρτητη θεραπεία γρήγορα κέντρισε άλλες μορφές χειρωνακτικής θεραπείας. Οι συγκεκριμένες τεχνικές του μασάζ και τις άσκησης του σώματος δημιουργήθηκαν, προωθήθηκαν, και εκδόθηκαν στην Ευρώπη και την Αμερική.

Μετά από την ανάπτυξη των σουηδικών κινήματων, υπήρξαν άνθρωποι που προώθησαν συγκεκριμένα τον τομέα της θεραπείας με μασάζ, όπως ο Dr. Johan Georg Mezger από την Ολλανδία που έπλασε κάποιους γαλλικούς όρους για τις τεχνικές του μασάζ που χρησιμοποιούνται ακόμα σήμερα και ο σουηδός παθολόγος Dr. Emil Kleen που μελέτησε τα αποτελέσματα του μαλακού μασάζ, της τριβής, του ζυμώματος, και της δόνησης στη ροή της αιματικής κυκλοφορίας και λέμφου. Το 1900, έγινε η ενσωματωμένη κοινωνία των εκπαιδευμένων μασέρ. Όταν επέκτειναν τα μέλη τους σε 12.000, έγιναν αναγνωρισμένη κοινωνία του μασάζ και της θεραπευτικής γυμναστικής. Η πρακτική μασάζ επέστρεψε στο δρόμο της αναγνώρισης της ως νόμιμο επάγγελμα. Η υγειονομική περίθαλψη στην Αμερική κατά τη διάρκεια του 19<sup>ου</sup> αιώνα έκανε μια μετάβαση, που περνάει από την ηρωική, λαϊκή ιατρική και την θεραπεία στην επαγγελματική ιατρική φροντίδα. (Calvert,2002)

### 1.3 Η Μάλαξη σήμερα

Η άσκηση πάνω στο σώμα έχει μια μακροχρόνια και πλούσια ιστορία ως τρόπο φυσικής, διανοητικής, και πνευματικής θεραπείας στους διάφορους πολιτισμούς και χώρους που δίνουν ένα σταθερό στερεά θεμέλιο για το σύγχρονο επάγγελμα της θεραπείας με μασάζ. Όσο η σωματική άσκηση έχει εξελιχθεί μέσα στα προηγούμενα χίλια έτη, τόσο το μασάζ έχει αυξηθεί εκθετικά τα τελευταία 50 χρόνια. Η ταχεία ανάπτυξη παρουσιάζει τη δημοτικότητα και την ισχύ της πρακτικής, αλλά θα μπορούσε επίσης να οδηγήσει στην πτώση του επαγγέλματος του μασάζ. Παρόλο που υπάρχει διαφωνία μεταξύ των σύγχρονων επαγγελματιών για την τυποποίηση και την κυβερνητική ρύθμιση, ενθαρρύνει το ασφαλέστερο και πιο αξιόπιστο περιβάλλον για τους πελάτες του μασάζ. Η σύγχρονη θεραπεία του μασάζ στην Αμερική άρχισε τη δεκαετία του '60, όταν η νεώτερη γενεά απέρριψε τις συντηρητικές συνήθειες και συμφώνησαν στην αναζήτηση της ανακάλυψης του εαυτού μας. Το ίδρυμα Esalen στο Big Sur , Καλιφόρνια, έγινε από τις πρώτες σύγχρονες εγκαταστάσεις όπου το μασάζ διδάχθηκε και η άσκηση στο σώμα θεωρήθηκε ως μονοπάτι για την ευεξία και για την υπέρ-ατομική ανάπτυξη.



**Εικόνα1. 2: Η μάλαξη σήμερα**  
(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Το σύγχρονο μασάζ ανακτά τις ιστορικές ρίζες του μασάζ ως πρόληψης και αποκατάστασης ιατρικής προσέγγισης και αναβιώνει την πλούσια παράδοση λουτρών και στην προοδευτική βιομηχανία των SPA. Η εξέλιξη του μασάζ μέσα στους αιώνες έχει οδηγήσει στη δημιουργία ποικίλων ειδών και παραλλαγών. Τα διάφορα είδη μπορεί να διαφέρουν αρκετά μεταξύ τους αλλά πάντα αφορούν την επαφή του θεραπευτή στους μαλακούς ιστούς του δέκτη με σκοπό την ευεξία, την απάλυνση του πόνου και τη σωματική και ψυχική ισορροπία.

Έτσι με βάση τόσο την ανατολική όσο και τη δυτική παράδοση υπάρχει ένας μεγάλος πλούτος μεθόδων και τεχνικών που ανήκουν στην ευρύτερη κατηγορία του μασάζ. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε το Ιαπωνικό Shiatsu, την Ινδική Ayurveda, την Κινέζικη Tuina, το Ταϊλανδέζικο μασάζ, τη Ρεφλεξολογία κα. Από το 2ο μισό του 20ου αιώνα, παρατηρείται μια έκρηξη στη δημοτικότητα και ανάπτυξη των φυσικών θεραπειών και του μασάζ. Αναπτύχθηκαν νέες θεωρίες και τεχνικές όπως το νευρομυϊκό μασάζ και τα trigger points, το λεμφικό μασάζ, το επιτόπιο μασάζ καρέκλας, το μασάζ αρωματοθεραπείας, το αθλητικό, το αισθητικό και το μασάζ κυτταρίτιδας κα. Εξελίχθηκαν ειδικές μέθοδοι που αφορούν τα νεογέννητα, τις εγκύους, τους ηλικιωμένους και τους βαριά αρρώστους.

Το μασάζ σήμερα προσφέρεται σε σπίτια, χώρους εργασίας, εμπορικά κέντρα ακόμα και αεροδρόμια (on-site chair), σε γυμναστήρια, spa και ξενοδοχεία, κρουαζιερόπλοια, κέντρα φυσικοθεραπείας και νοσοκομεία κα. Παράλληλα, έγιναν και συνεχίζονται πολλές έρευνες που ενισχύουν την επιστημονική βάση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων του μασάζ. Η επιστημονική κοινότητα ολοένα και περισσότερο αναγνωρίζει την αποτελεσματικότητα των φυσικών θεραπειών και του μασάζ. (Calvert , 2002)

## 1.4 Χρονολογική αναδρομή εξέλιξης του μασάζ

Στον πίνακα 1 που ακολουθεί παρουσιάζεται χρονολογικά η εξέλιξη του μασάζ μέσα στους αιώνες, ενώ στον πίνακα 2 παρουσιάζονται οι σημαντικότερες προσωπικότητες που θεωρήθηκαν πατέρες του μασάζ.

<b>3000 π.Χ</b>	Γράφονται τα αρχαία Κινέζικα ιατρικά κείμενα Cong-Fu του Toa-Tse και το Nei Ching. Αρχαίες μορφές άσκησης πάνω στο σώμα: anmo, anointing, mordan, samvahana, Tui-na
<b>2500 π.Χ</b>	Στην αρχαία Ινδία γράφεται το ιερό βιβλίο Veda
<b>2350 π.Χ</b>	Στον Ankhmahors τάφο είναι ζωγραφισμένος με Αιγυπτιακά σχέδια που απεικονίζουν την άσκηση πάνω στο σώμα.
<b>1825 π.Χ</b>	Γράφεται ο Αιγυπτιακός Kahun ιατρικός πάπυρος
<b>1700 π.Χ</b>	Ο νόμος της Βαβυλώνας αποκαλείται κώδικας Hammurabi και περιλαμβάνει τον όρο “μάτι για το μάτι” ιατρική ηθική
<b>1000 π.Χ</b>	Η αρχαία Ελληνική ιατρική περιλαμβάνει το μασάζ και τα λουτρά
<b>400 π.Χ</b>	Ο Ιπποκράτης γράφει το Ιπποκράτειο σώμα
<b>30 μ.Χ</b>	Ο Aulus Cornelius Celsus γράφει το de Medicina
<b>100 μ.Χ</b>	Τα πρώτα σχολεία του μασάζ αναπτύχθηκαν στην Κίνα
<b>175 μ.Χ</b>	Ο ελληνικός παθολόγος Claudius Galenus (Galen) της Ρώμης αναπτύσσει την πρόωρη επιστημονική ερευνητική μέθοδο
<b>589-617 μ.Χ</b>	Η δυναστεία Sui ήδη χρησιμοποίησε τη γνώση του μασάζ ως θεραπεία.
<b>400 -1400 μ.Χ</b>	Ο Μεσαίωνα στην Ευρώπη, που επηρεάζεται από την εκκλησία, χαρακτηρίζεται από το πολιτιστικό κενό που οδηγεί σε μια πτώση του μασάζ στην Ευρώπη. Το Μεσαίωνα στον αραβικό κόσμο, που επηρεάζεται λιγότερο από την εκκλησία, παράγουν την πεποίθηση ότι η υγεία επηρεάζεται από την κατάσταση του μυαλού
<b>1450 -1600</b>	Η αναγέννηση φέρνει την ανατομική τέχνη από το Leonardo Da Vinci και τον Andrea Vesalius. Ο Rene Descartes αναπτύσσει τη θεωρία της σύνδεσης μυαλού-σώματος, «σκέφτομαι, επομένως είμαι»

<b>1564-1626</b>	Ο Λόρδος Francis Bacon παρατήρησε ότι το μασάζ είχε οφέλη που ενισχύουν την κυκλοφορία.
<b>1700</b>	Ο ανθρωπισμός, ο λόγος, και η κοινωνία πλημμυρίζουν από εκπαίδευση, και πολλές επιστημονικές εφευρέσεις
<b>1779</b>	Ο Jesuit P.M Cibot μεταφράζει το Cong Fou στα γαλλικά
<b>1800</b>	Ο Σουηδός Henrik Ling δημιουργεί τη σουηδική γυμναστική Ο Ολλανδός Dr Johan Mezger τυποποιεί την ορολογία του μασάζ και διαφοροποιεί τα κτυπήματα μασάζ από τη θεραπεία μετακίνησης Ο Δρ. George Taylor διαδίδει τη θεραπεία μετακίνησης στην Αμερική Ο Δρ. John Kellogg καινοτομεί στην υγιεινή διατροφή στην Αμερική, ερευνά τα φυσιολογικά αποτελέσματά του μασάζ, και γράφει “την τέχνη του μασάζ”, η οποία είναι ακόμα μια άριστη αναφορά
<b>1884</b>	Σκάνδαλα μασάζ στην Ευρώπη
<b>1894</b>	Ιδρύεται στη Μεγάλη Βρετανία η πρώτη επαγγελματική οργάνωση μασάζ, η κοινωνία των εκπαιδευμένων μασέρ
<b>1913</b>	Ο Dr. William Fitzgerald αναπτύσσει τη θεραπεία των ζωνών, ένας πρόδρομος της ρεφλεξολογίας, βασισμένο στις ανακλαστικές ζώνες
<b>1914-1918</b>	Το σουηδικό μασάζ αποκαθιστά τους τραυματισμένους στρατιώτες στο WWI
<b>1920</b>	Η κοινωνία των εκπαιδευμένων μασέρ αυξάνεται, ενσωματώνεται, και γίνεται η ναυλωμένη κοινωνία του μασάζ και της επανορθωτικής γυμναστικής. Ο Dr Mikao Usul της Ιαπωνίας δημιουργεί το Reiki
<b>1927</b>	Η πρώτη αμερικανική ένωση μασάζ, που στην ιδρύεται στην κρατική κοινωνία της Νέας Υόρκης των θεραπόντων ιατρικού μασάζ
<b>1930</b>	Νευρομυϊκή θεραπεία που δημιουργείται στην Ευρώπη από τους ξαδέλφους, Boris Chaitow και το Δρ Stanley Leif. Ο Emil Vodder και η σύζυγός του, Estrid, φυσιοθεραπεύτρια, προκαλούν τη χειροκίνητη διοχέτευση της λέμφου, ο Eunice Ingham αναπτύσσει την Ρεφλεξολογία

<b>1939</b>	Η κρατική ένωση θεραπείας μασάζ της Φλόριντας, A.E. (FSMTA) οργανώνει 85 αυθεντικά μέλη
<b>1940</b>	Ο Βρετανός φυσικοθεραπευτής James Cyrlax δημιουργεί τη βαθιά εγκάρσια τριβή. Ο Therese Pfrimmer δημιουργεί τη θεραπεία μυών διαγώνιος-ινών, και αργότερα την αποκάλεσε βαθιά θεραπεία μυών
<b>1943</b>	Η αμερικανική ένωση των μασέρ (AAMM) αναπτύχθηκε στο Σικάγο με συνδρομή 50 σεντ Ο πρώτος νόμος για το μασάζ που περνά στο νομοθετικό σώμα της Φλόριντας
<b>1949</b>	Καταγράφεται νόμος για το μασάζ που διατυπώνεται από την αμερικανική ένωση των μασέρ
<b>1950</b>	Ο Francis Tappan και Gertrude Beard γράφουν σημαντικά βιβλία και άρθρα σχετικά με τις τεχνικές του μασάζ
<b>1952</b>	Janet Travell μελετά τα ερεθιστικά σημεία
<b>1960</b>	Το ίδρυμα Esalen καθιερώνεται ως κέντρο έρευνας της ανθρώπινης δυνατότητας Ο Alberd Baumgartner χρησιμοποίησε το μασάζ στον αθλητισμό
<b>1972</b>	Ο Moshe Feldenkral αναπτύσσει τη μέθοδό του στη θεραπεία μετακίνησης
<b>1980</b>	Ο Dr. Milton Trager ανοίγει το ίδρυμα Trager και διδάσκει την προσέγγιση Trager στη θεραπεία μετακίνησης
<b>1981</b>	Ο Dr. Lawrence Jones αναπτύσσει τις νευρομυϊκές τεχνικές πίεσης για τα σημεία ώθησης
<b>1984</b>	Στους ολυμπιακούς αγώνες του Λος Άντζελες το μασάζ προσφέρθηκε επίσημα για πρώτη φορά.
<b>1985</b>	Το περιοδικό «μασάζ» ιδρύθηκε και είναι το πρώτο και μόνο ανεξάρτητο περιοδικό που αφιερώθηκε σε αυτόν τον σκοπό.
<b>1986</b>	Ο David Palmer δημιούργησε την πρώτη καρέκλα μασάζ

<b>1987</b>	Επαγγελματικός συνεταιρισμός επεξεργασίας του σώματος και μασάζ
<b>1992</b>	Το εθνικό συμβούλιο πιστοποίησης για το θεραπευτικό μασάζ και της επεξεργασίας του σώματος (NCBTMB) άρχισε.

*Πίνακας 1.2: Χρονολογική αναδρομή εξέλιξης του μασάζ  
(Πηγή: Βελώνη, 2009)*

<b>Cornelius E. De Puy, MD</b>	Πατέρας της θεραπείας με μασάζ στις ΗΠΑ
<b>Per Henrik Ling</b>	Πατέρας του σουηδικού μασάζ
<b>Dr. William Fitzgerald</b>	Πατέρας της ρεφλεξολογίας
<b>Dr. Emil Voder</b>	Πατέρας του συστήματος διοχέτευσης της λέμφου
<b>Rene Maurice Gattefosse</b>	Πατέρας της αρωματοθεραπείας
<b>Hippocrates</b>	Πατέρας της σύγχρονης ιατρικής
<b>Dr Stanley Lief</b>	Πατέρας της νευρομυϊκής θεραπείας
<b>DD Palmer</b>	Πατέρας της χειροπρακτικής
<b>Dr. Mikao Usui</b>	Πατέρας του Reiki
<b>Mr. Lust</b>	Πατέρας της φυσικοθεραπείας
<b>David Palme</b>	Πατέρας της καρέκλας του μασάζ
<b>Raymond Nirnmo</b>	Πατέρας της θεραπείας του σημείου ώθησης
<b>Janet Travell</b>	Μητέρα της θεραπείας του σημείου ώθησης
<b>Jack Meagher</b>	Πατέρας του αθλητικού μασάζ

*Πίνακας1.3: Πατέρες του μασάζ  
(Πηγή: Βελώνη , 2009)*

## 2. Τρόποι & Χειρισμοί της μάλαξης

---

### 2.1 Θεμελιώδες αρχές εφαρμογής της μάλαξης

Για να είναι μία μάλαξη καλή και αποδοτική πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κάποιες αρχές, οι οποίες είναι οι εξής:

#### Περιβάλλον

Ο χώρος στον οποίο γίνεται η μάλαξη θα πρέπει να πληρεί κάποιες προϋποθέσεις όπως:

- Έκταση του χώρου κατάλληλη να δημιουργεί φιλικό περιβάλλον
- Χρώματα που προδιαθέτουν σε χαλάρωση, δηλ. απαλά και ουδέτερα
- Ήσυχο και ήρεμο περιβάλλον.
- Χαμηλός και ευχάριστος φωτισμός.
- Κατάλληλη θερμοκρασία.

#### Κρεβάτι

Θα πρέπει να έχει τις σωστές διαστάσεις και το κατάλληλο ύψος για τον μαλάκτη, να είναι σταθερό και καλυμμένο με υλικό που είναι σύμφωνο με τους κανόνες υγιεινής και προφύλαξης.

#### Διάρκεια μάλαξης

Τόσο η τοπική όσο και η γενική μάλαξη δεν πρέπει να διαρκούν πολύ (5 με 7 λεπτά για την κάθε περιοχή και 45 λεπτά για όλο το σώμα) γιατί μπορεί να προκληθεί εκνευρισμός και κούραση στον μαλασόμενο.

#### Χέρια

Τα χέρια που εφαρμόζουν την μάλαξη θα πρέπει να είναι χαλαρά, εύκαμπτα και απαλλαγμένα από τάση. Καθώς επίσης καθαρά, φρεσκοπλυμένα, με κοντοκομμένα και περιποιημένα νύχια. Μερικές ασκήσεις κατάλληλες για τον σκοπό αυτό είναι οι εξής:

- Κάνουμε περιφορές και τραβήγματα των δαχτύλων.



- Τοποθετούμε το εσωτερικό του καρπού ενός χεριού στην πάνω επιφάνεια του άλλου, με τους αγκώνες προς τα έξω. Περιφέρουμε τα χέρια μας το ένα γύρω από το άλλο, κάνοντας όσο μεγαλύτερο κύκλο μπορούμε.
- Κρατώντας μια ελαστική μπάλα στο ένα χέρι, σφίγγουμε και χαλαρώνουμε τα δάχτυλα γύρω από αυτήν.
- Ενώνουμε τα χέρια, μόνον, κατά μήκος των δαχτύλων, πιέζουμε και κρατάμε για λίγα δευτερόλεπτα

### **Ενδυμασία**

Τα ρούχα του μαλάκτη πρέπει να είναι καθαρά, ελαφριά, άνετα, βαμβακερά και εύκολα στο πλύσιμο. Τα παπούτσια του επίσης πρέπει να είναι άνετα, ίσια και χωρίς τακούνια. Τα μαλλιά πρέπει να είναι μαζεμένα. Τα χέρια και τα δάχτυλα πρέπει να είναι απαλλαγμένα από κοσμήματα, για να αποφύγουμε οποιοδήποτε γδάρσιμο στο δέρμα του μαλασσόμενου. Τέλος ο μαλάκτης θα πρέπει να έχει διακριτικό μακιγιάζ και χωρίς έντονα αρώματα.

### **Στάση του σώματος**

Η καλύτερη στάση είναι ίσια πλάτη, πόδια ανοιχτά, γόνατα λυγισμένα και ανοιγμένα προς τα έξω. Έχοντας ανοιχτά τα πόδια επιτρέπουμε στον εαυτό μας να ταλαντεύεται εύκολα κατά μήκος του κρεβατιού, απλά μετακινώντας το βάρος του σώματος από το ένα πόδι στο άλλο.

### **Πίεση**

Η σωστή πίεση πρέπει να προέρχεται από το βάρος του σώματος και όχι από την δύναμη των χεριών του μαλάκτη. Η πίεση που εφαρμόζεται ορίζεται από το είδος των χειρισμών και τον επιδιωκόμενο σκοπό. Η μάλαξη πρέπει να είναι βαθιά και διεισδυτική, χωρίς να προκαλεί πόνο και ενόχληση στον μαλασόμενο.

### **Αυτοσυγκέντρωση**

Πριν την μάλαξη πρέπει ο μαλάκτης να διαθέσει λίγα λεπτά για να ισορροπήσει τις σκέψεις του, να χαλαρώσει, και να συγκεντρωθεί απόλυτα σε αυτό που θα κάνει. Διότι αν είναι βιαστικός και καταπιεσμένος, τα χέρια του, που επικοινωνούν με το σώμα του μαλασόμενου θα μεταφέρουν την ψυχολογική του κατάσταση με αποτέλεσμα να αυξάνει το στρες του ατόμου.

## 2.2 Βασικοί χειρισμοί της μάλαξης

Υπάρχουν πολλοί χειρισμοί της μάλαξης. Αυτοί που εφαρμόζονται περισσότερο στην Δύση, είναι μια παραλλαγή της σουηδικής τεχνικής. Γενικά, τους χειρισμούς τους κατατάσσουμε σε τρεις βασικές ομάδες:

- Πιέσεις
- Πλήξεις
- Δονήσεις

Οι Πιέσεις περιλαμβάνουν τις Θωπείες, τις Πιέσεις, τις Ανατρίψεις και τα Ζυμώματα. Πιο αναλυτικά:

### **Θωπείες**

Γίνονται πριν και μετά από κάθε χειρισμό, γιατί βοηθούν τα αγγεία να δέχονται και να διοχετεύουν τα φυσιολογικά ή παθολογικά υγρά που μετακινούνται από τους ιστούς με άλλους χειρισμούς.

Εκτελούνται με την παλάμη του ενός ή και των δυο χεριών, όταν η μαλασσόμενη επιφάνεια είναι μεγάλη και με την παλαμική επιφάνεια των δακτύλων, όταν η επιφάνεια είναι μικρή. Ανάλογα με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, διακρίνουμε τα εξής:

- Απαλή ή δερμική θωπεία: η οποία είναι ένα ελαφρό χάδι που εφαρμόζεται στην επιφάνεια του σώματος.
- Επιφανειακή ή υποδερμική θωπεία: η οποία εφαρμόζεται με μεγαλύτερη πίεση αφορώντας έτσι την επιφανειακή φλεβική και λεμφική κυκλοφορία.
- Βαθεία ή μυϊκή θωπεία: η οποία εκτελείται με μια αρκετά σημαντική πίεση, ώστε να βοηθήσει την αποβολή των διαφόρων προϊόντων του μεταβολισμού.

### **Πιέσεις**

Εκτελείται είτε με την παλαμιαία επιφάνεια, είτε με τα δάκτυλα και είναι ένας τοπικός και στατικός χειρισμός. Είναι πίεση που ξεκινά μαλακά-ελαφρά φτάνοντας προοδευτικά σε μια ορισμένη ένταση προκειμένου να πετύχουμε τον απώτερο σκοπό, την αποβολή δηλ. των συσσωρευμένων διηθήσεων των μαλακών μορίων ή την καταπολέμηση του εντοπισμένου άλγους.



**Εικόνα2.1 : Πιέσεις Μάλαξης**  
(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

### **Ανατρίψεις**

Είναι κινήσεις κυκλικές ή ελλειπτικές, η έκτασή τους εξαρτάται από το βαθμό ελαστικότητας του δέρματος και του υποκειμένου χαλαρού συνδετικού ιστού, καθώς και από την περιοχή εφαρμογής τους. Εκτελούνται είτε με τα δάχτυλα με ελαφρά πίεση, είτε με την παλάμη και τα δάκτυλα με πιο βαθιά πίεση. Η εφαρμοζόμενη πίεση είναι από ελαφριά μέχρι αρκετά έντονη.

### **Ζυμώματα**

Εκτελούνται είτε με παλαμική επαφή, τον αντίχειρα και όλα τα δάχτυλα, είτε με τις άκρες των δαχτύλων και με κεντρομόλα κατεύθυνση. Οι χειρισμοί αυτοί περιλαμβάνουν κινήσεις συμπίεσης, στριψίματος και χαλάρωσης των μαλακών μορίων όπου εφαρμόζονται. Ανάλογα με την ενέργεια διακρίνουμε:

- Το επιφανειακό ζύμωμα: όπου σε αυτόν το χειρισμό χρησιμοποιούνται τα άκρα των δαχτύλων για λαβές συμπίεσης των δερματικών πτυχών στη δερματική επιφάνεια.
- Το βαθύ ζύμωμα: όπου αφορά τους μύες, ενεργεί συμπιέζοντας τους, με αποτέλεσμα να εκθλίβονται τα φυσιολογικά και παθολογικά προϊόντα του μεταβολισμού των ιστών και να απωθούνται στη λεμφική κυκλοφορία.

Οι Πλήξεις, οι οποίες περιλαμβάνουν μια σειρά έντονων ρυθμικών χτυπημάτων που επιτελούνται με εναλλασσόμενες κινήσεις των χεριών ή των δαχτύλων. Οι πλήξεις χωρίζονται σε:

- Πλήγματα με κοίλη καμπύλη
- Ραπίσματα
- Πελεκισμοί

- Λαβές
- Κονδυλισμοί
- Πλαταγίσματα



**Εικόνα2.2 : Πλήξεις Μάλαξης**

(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Τέλος, οι Δονήσεις εκτελούνται με την παλαμική επιφάνεια των χεριών ή των δαχτύλων. Πάνω στην μαλασσύμενη περιοχή εφαρμόζεται διακοπτόμενη πίεση, που μεταδίδεται στους εν τω βάθει ιστούς. Η τρομώδης αυτή κίνηση πρέπει να ασκείται από τον ώμο με μια συστολή των μυών του βραχίονα και όχι να προέρχεται από τον καρπό ή τον αγκώνα.

Ανατρίψεις



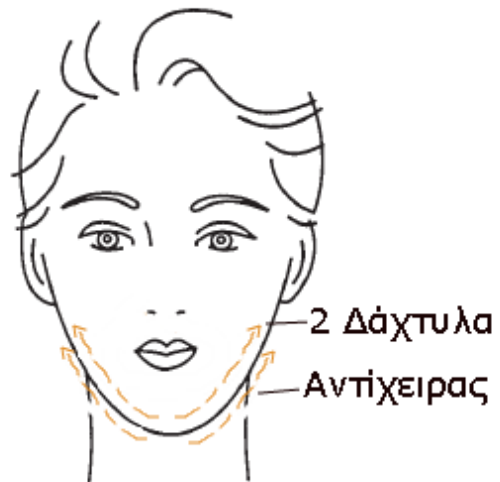
Κυκλικές Ανατρίψεις



Επιβολές



Ζυμώματα



Εικόνα2.3: Κινήσεις μάλαξης πηγούνι – σιαγόνα  
(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

### 3. Τεχνικές & Είδη Μάλαξης

---

Σύμφωνα με την παράδοση, η θεραπεία με μαλάξεις είναι μία ένωση δύο ατόμων πολύ βαθιά και μερικές φορές ύψιστη. Μέσα από αυτήν, μεταδίδετε την εσωτερική σας κατάσταση σε εκείνους που έρχονται προς εσάς. Όσο πιο αγνοί είσαστε εσείς, τόσο περισσότερο μπορείτε να εξαγνίσετε τον ασθενή, γιατί τον φροντίζετε με το ίδιο σας το είναι.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι μάλαξης, που βασίζονται στη λειτουργία και ενέργεια του σώματος. Το σουηδικό μασάζ χειρίζεται επιδέξια τους βαθιούς ιστούς των μυών με μία σειρά κινήσεων του μασάζ. Οι περισσότερες κινήσεις του μασάζ που δίνονται κατά τη διάρκεια των μαλάξεων του προσώπου βασίζονται σ' αυτές τις κινήσεις.

Το αντανακλαστικό είναι μια μορφή θεραπευτικού μασάζ που χειρίζεται επιδέξια περιοχές πάνω στα χέρια και στα πόδια. Μολονότι δεν είναι ένα μέρος του μασάζ προσώπου, αυτός ο τύπος μασάζ μπορεί να είναι χρήσιμος στο ινστιτούτο σαν μία επιπρόσθετη υπηρεσία.

Το αρωματοθεραπευτικό μασάζ, χρησιμοποιεί απαραίτητα λάδια, τα οποία διαπερνούν το δέρμα κατά τη διάρκεια των κινήσεων. Αυτά τα λάδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και κατά τη διάρκεια των μαλάξεων του προσώπου.

Το λεμφατικό ερεθιστικό μασάζ χρησιμοποιεί ευγενική πίεση πάνω στο λεμφικό σύστημα για να μετακινηθούν τα χαμένα υλικά έξω από το σώμα εύκολα. Το σιάτσου συνδυάζει το τέντωμα των άκρων του σώματος. Πολλά από τα κινητήρια βρίσκονται στο πρόσωπο και το λαιμό και ανταποκρίνονται στον επιδέξιο χειρισμό από τον αισθητικό.

Τα περισσότερα μασάζ προσώπου και σώματος συνδυάζουν τεχνικές και μεθόδους από πολλούς τύπους μάλαξης, με σκοπό να ωφελήσουν τον πελάτη.

### 3.1 Σιάτσου

Τα τελευταία 50 χρόνια οι θεραπευτικές μέθοδοι ανατολικής και παραδοσιακής προέλευσης έχουν εξαπλωθεί και στη δυτική κοινωνία. Οι φυσικές θεραπευτικές όπως ο βελονισμός, η βοτανοθεραπεία και η χρήση θεραπευτικών τροφών βρίσκουν τώρα αποδοχή και χρησιμοποιούνται τακτικά στις ΗΠΑ και την Ευρώπη. Ανάμεσα σ' αυτές τις μεθόδους, το μασάζ σιάτσου ξεχωρίζει σαν μία από τις πιο πρακτικές, απλές αλλά και παραδοσιακές τεχνικές.

Σιάτσου, σύμφωνα με την παραδοσιακή μετάφραση του όρου, σημαίνει πίεση με το δάχτυλο ή με τον αντίχειρα. Αυτό υπονοεί πως ο θεραπευτής, εφαρμόζοντας πίεση στο σώμα κάποιου άλλου, προκαλεί διάφορες αντιδράσεις και αλλάζει τις λειτουργίες του σώματος. Στην πράξη χρησιμοποιεί μία ποικιλία τεχνικών με χτυπήματα, εκτάσεις, ρυθμική κίνηση και μαλάξεις. Η πίεση, επίσης, μπορεί να εφαρμοστεί με τη χρήση του πήχη, των αγώνων, της παλάμης, των πελμάτων και των γónατων. Μετά από μία αγωγή σιάτσου, ο αποδέκτης είναι δυνατόν να νοιώθει πιο ανάλαφρος, πιο ισορροπημένος και να έχει μία αίσθηση ηρεμίας. Το σώμα λειτουργεί πιο ομαλά και το άτομο αισθάνεται πιο αναζωογονημένο. Πολλές φορές ο ύπνος είναι πιο βαθύς και πιο αναπαυτικός, επομένως οι συνολικές ανάγκες του ατόμου σε ύπνο μπορεί να μειωθούν. Συμπτώματα όπως η δυσκαμψία, οι πονοκέφαλοι, η νωθρότητα και οι πόνοι στην πλάτη πολλές φορές εξαφανίζονται, ενώ γενικά μεγαλώνει η διαύγεια και η ταχύτητα σκέψης. Οι καταστάσεις που έχουν σχέση με τα προβλήματα του συστήματος αναπαραγωγής, διαστρέβλωσης της ευθυγράμμισης του σκελετού και συναισθηματικές δυσκολίες συχνά βελτιώνονται, γιατί το σιάτσου βοηθά τα κύρια συστήματα και τις λειτουργίες του σώματος να αποκτήσουν και πάλι τη φυσιολογική τους ισορροπία και το σωστό ρυθμό λειτουργίας τους.

Σιάτσου (shiatsu) στα Ιαπωνικά σημαίνει πίεση με τα δάχτυλα. Η μέθοδος αξιοποιεί μία ποικιλία από τεχνικές, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι μαλάξεις, οι διατάσεις και η πίεση ειδικών σημείων (acupoints). Το σιάτσου είναι από τις γνωστότερες μεθόδους σωματικής αγωγής (body work) και έχει σκοπό να εξασφαλίσει τη μέγιστη ευεξία, επιδρώντας σε σώμα, νου και πνεύμα. Στην Ιαπωνία (όπως και σε άλλες χώρες της Ανατολής) το σιάτσου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής. Όχι μόνο αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας αλλά βοηθά άμεσα στη διαπροσωπική επαφή και επικοινωνία.

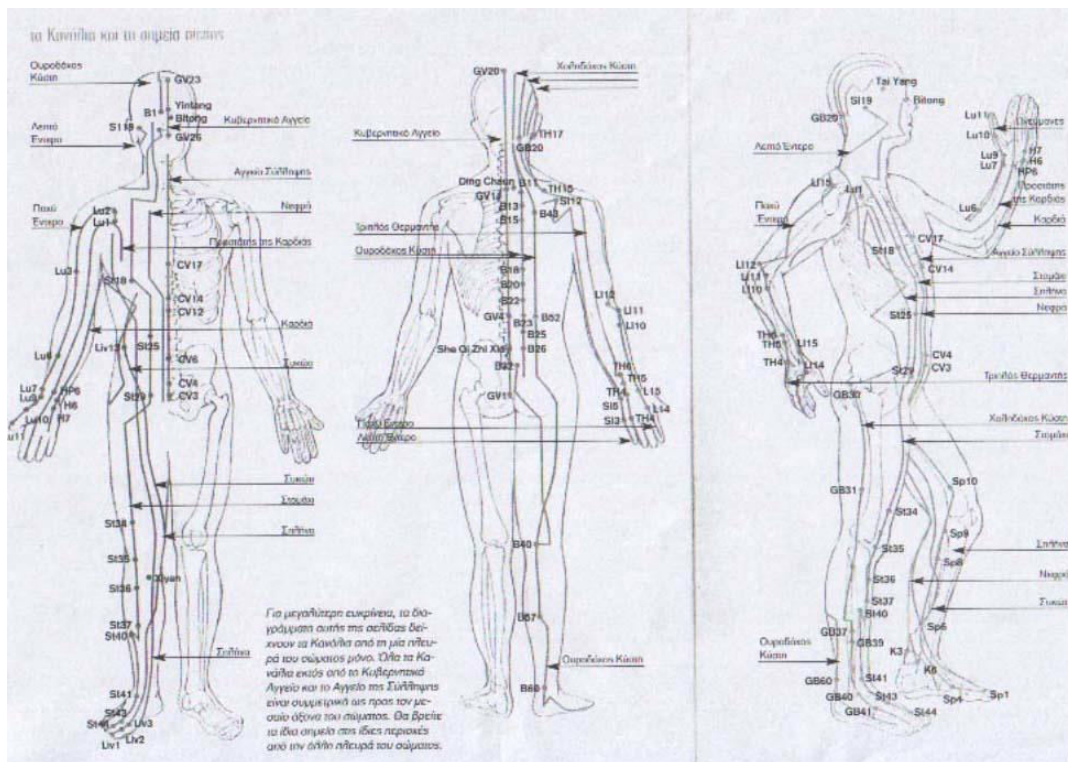
Η τεχνική του σιάτσου αναπτύχθηκε στις αρχές του εικοστού αιώνα από έναν Ιάπωνα θεραπευτή, τον Ταμάι Τεμπάκου, ο οποίος ενσωμάτωσε τις πλέον πρόσφατες

γνώσεις της δυτικής ιατρικής περί ανατομίας και φυσιολογίας σε παλαιότερες θεραπευτικές μεθόδους. Αρχικά την ονόμασε ‘ σιάτσου ρόχο’ ή ‘τρόπος θεραπείας με πίεση των δαχτύλων’ και κατόπιν ‘σιάτσου χο’ ή ‘μέθοδος δαχτυλικής πίεσης’. Γνωστή πλέον ως σιάτσου, αναγνωρίστηκε επίσημα ως θεραπεία από την ιαπωνική κυβέρνηση το 1964, διακρινόμενη έτσι από την παλαιότερη μορφή παραδοσιακής μάλαξης, την Άνμα. Ο ρόλος των θεραπειών σιάτσου είναι η διάγνωση και θεραπεία, σύμφωνα με τις αρχές της ανατολίτικης ιατρικής.

Πολλοί από τους πρώτους θεραπευτές σιάτσου ανέπτυξαν το δικό τους ύφος και ορισμένοι συμπεριλαμβανομένων των Τοκογίρο Ναμικόσι και Σιζούτο Μασουνάγκα, ίδρυσαν σχολές, εδραιώνοντας έτσι το σιάτσου ως θεραπευτική μέθοδο. Σήμερα, υπάρχουν πολλά είδη σιάτσου. Μερικά από αυτά επικεντρώνονται στα ‘σημεία βελονισμού’. Άλλα στη γενικότερη αγωγή του σώματος ή των ενεργειακών καναλιών, προκειμένου να επηρεαστεί το Κι που ρέει μέσα ‘αυτά. Κάποια άλλα εστιάζονται στα συστήματα διάγνωσης, όπως είναι το σύστημα των ‘5 στοιχείων’ ή η ‘μακροβιοτική προσέγγιση’. Όλα όμως βασίζονται στην κινέζικη ιατρική.

Το σιάτσου βασίζεται στην αρχή ότι το σώμα και ο νους που λειτουργούν σαν μία ενιαία μονάδα, δημιουργούνται από την ενέργεια. Η ενέργεια κυκλοφορεί σε όλο το σώμα ακολουθώντας σαφώς καθορισμένες διαδρομές που ονομάζονται μεσημβρινοί. Κατά μήκος των μεσημβρινών υπάρχουν σημεία, τα οποία ονομάζονται τσούμπο. Η λέξη σημαίνει :’εκεί όπου συγκεντρώνεται η ηλεκτρονική ενέργεια, που ανακυκλώνεται’. Ένα τσούμπο μπορεί να παρομοιαστεί με ηφαίστειο. Εκεί η ενέργεια από τα βάθη του πυρήνα της γης ανεβαίνει στην επιφάνεια και απελευθερώνεται. Με τον ίδιο τρόπο, τα τσούμπο είναι μέρη όπου η ενέργεια είναι ιδιαίτερα δραστηριοποιημένη και έρχεται σε αλληλεπίδραση με το περιβάλλον. Στο σιάτσου τα τσούμπο γίνονται αισθητά με μία διάσταση πλάτους, βάθους κι ανταπόκρισης στο άγγιγμα του θεραπευτή. Στη μέθοδο του βελονισμού, η οποία είναι πιο τεχνική, τα τσούμπο βρίσκονται σε πολύ συγκεκριμένα σημεία πάνω σε μία σειρά από παραδοσιακούς μεσημβρινούς. (Σκριτσόβαλη , 2007)





**Εικόνα3.1 : Κανάλια και σημεία πίεσης - Σιάτσου**

(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι οι μεσημβρινοί και τα τσούμπο συνδέονται στενά με τα όργανα του σώματος και τα συστήματα ζωής. Έχει αποδειχτεί ότι αυτές οι ενέργειες, με την κατάλληλη τροφοδότηση, είναι ζωτικές για όλες για τις διεργασίες όλων των σωματικών λειτουργιών. Όταν εμφανιστεί μία κατάσταση διαταραγμένης ισορροπίας σ' ένα όργανο ή σύστημα του σώματος, μεταφέρεται στην επιφάνεια μέσα από τους μεσημβρινούς, τα τσούμπο και τις διακλαδώσεις του νευρικού συστήματος που συνδέονται με το συγκεκριμένο όργανο ή σύστημα. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί στις αντίστοιχες περιοχές σαν πόνος, δυσκαμψία, τραχύτητα, αλλαγή θερμοκρασίας ή αποχρωματισμός του δέρματος. Επίσης, ίσως δημιουργήσει μούδιασμα ή απώλεια κινητικότητας των άκρων. Τα συμπτώματα αυτά, αν και συνήθως θεωρούνται ενοχλητικά και αντιμετωπίζονται με συμπτωματικές μεθόδους, είναι στην πραγματικότητα πολύτιμα σήματα ή προειδοποιήσεις λιμνάσματος της ενέργειας και ανισορροπίας μέσα στο σώμα. Μέσα από τις διάφορες τεχνικές μαλάξεων, μπορούμε να δημιουργήσουμε μία διεγερτική ή ρυθμιστική επίδραση στο προβληματικό όργανο ή σύστημα. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για να διεγείρουν την ενέργεια ονομάζονται τόνωση, ενώ εκείνες που χρησιμοποιούνται για να τη μειώσουν ονομάζονται καταστολή. Αυτές οι επιδράσεις όταν ασκηθούν στους σχετικούς μεσημβρινούς, σημεία ή περιοχές, βοηθούν στην αναδιοργάνωση του

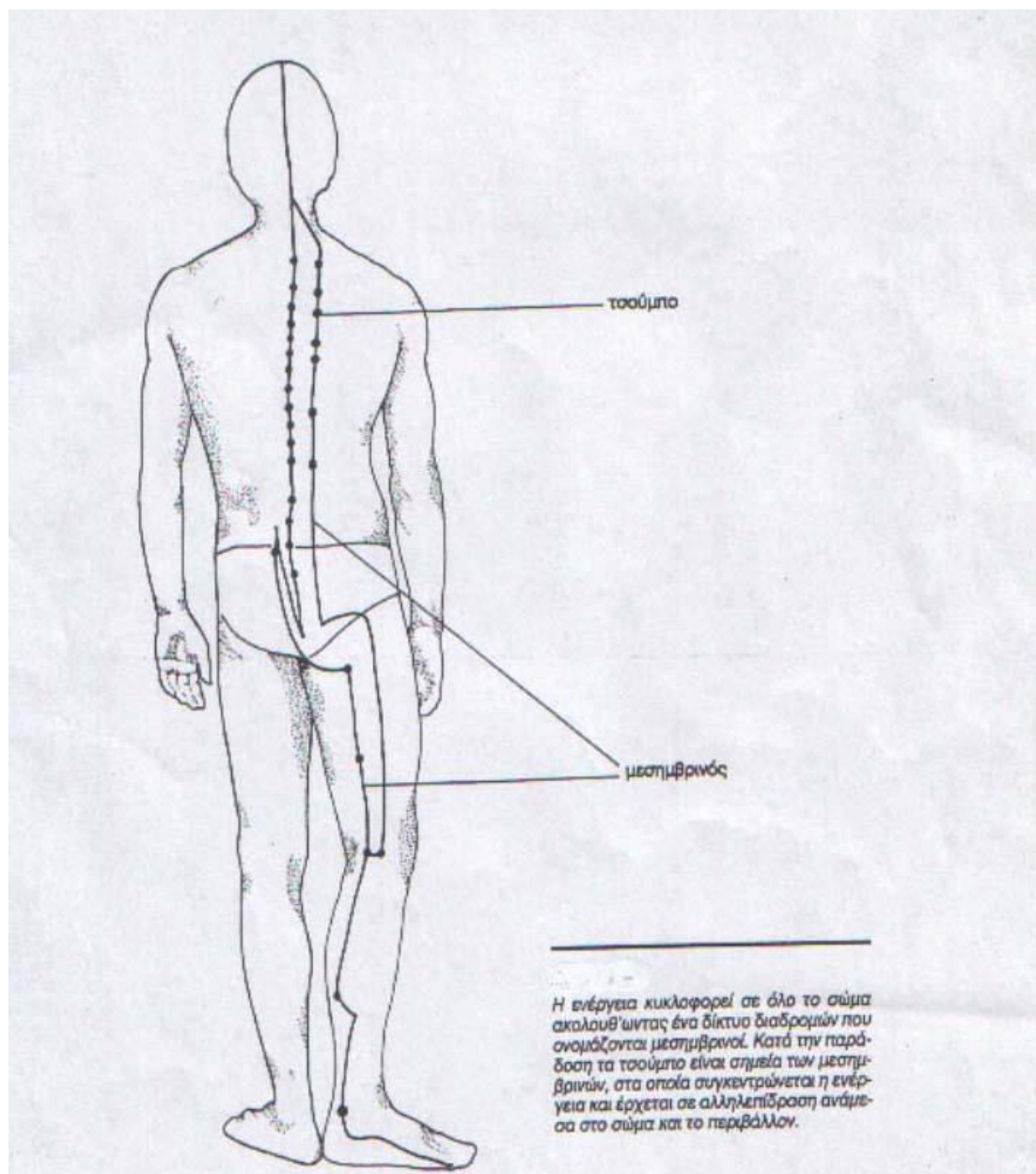
συνολικού ενεργειακού πεδίου του σώματος, δημιουργώντας ισορροπία. Έτσι η πάθηση ή τα συμπτώματά της υποχωρούν ή εξαφανίζονται τελείως.

Σύμφωνα με την παραδοσιακή ολιστική προσέγγιση, οι ανωμαλίες στη λειτουργία σώματος – νου αποτελούν συνέπεια του τρόπου ζωής του ατόμου. Όταν λέμε ‘τρόπο ζωής’ εννοούμε το συνολικό άθροισμα του τρόπου που σκέφτεται κανείς, του φαγητού που τρώει, των προσωπικών του συνηθειών και του τρόπου που βλέπει τις παραστάσεις της ζωής. Η αγωγή σιάτσου μπορεί να αντικαταστήσει την ενεργειακή ισορροπία, αν όμως το άτομο συνεχίσει να ζει με τον ίδιο τρόπο του προκάλεσε τα προβλήματα υγείας, θα συνεχίσει να υπάρχει η τάση για την εμφάνιση των ίδιων ή βαθύτερων προβλημάτων στο μέλλον. Από την άλλη μεριά, αν το άτομο είναι πρόθυμο να αλλάξει τις βλαβερές συνήθειες, το σιάτσου μπορεί να αποτελέσει έναν εκπληκτικό καταλύτη για τη βελτίωση και τη δημιουργία καλής υγείας. Μετά την αγωγή, ο θεραπευτής δίνει συνήθως πρόσθετες οδηγίες για την ενίσχυση της υγείας. Ο θεραπευτής μπορεί να δώσει διαιτολογικές συμβουλές και συστάσεις γύρω από τον τρόπο ζωής του ατόμου, καθώς και διορθωτικές ασκήσεις για την ενίσχυση των ωφελειών της αγωγής. Ακολουθώντας το πνεύμα όλων των παραδοσιακών φυσικών θεραπευτικών μεθόδων, το άτομο ενθαρρύνεται να ανακαλύψει μόνο του το αίτιο και το νόημα των προβλημάτων του.

Η ροή της ζωτικής ενέργειας είναι καθοριστική για την υγεία σας και αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο του σιάτσου. Οι Κινέζοι ονομάζουν αυτή την ενέργεια ‘Κι’ ή ‘Τσι’. Το Κι τροφοδοτεί τα όργανα του σώματος, το αίμα και άλλα σωματικά υγρά, καθώς και το νου σας. Ευθύνεται επίσης για όλες της διεργασίες της, από τη σύλληψη μέχρι τον τοκετό, την ανάπτυξη και το θάνατο. Όταν το Κι είναι ανεπαρκές ή παρεμποδίζεται η ροή του με οποιονδήποτε τρόπο, είναι δυνατόν να αναπτυχθεί κάποια ασθένεια. Το σιάτσου μπορεί να απελευθερώσει το Κι όταν παρεμποδίζεται η ροή του, να ενισχύσει το αδύναμο Κι και να καταπραΰνει το υπερδραστήριο Κι.

Η ροή του Κι είναι συνεχής, αλλά ο κύκλος περιγράφεται συνήθως σα να ξεκινά από το κανάλι των πνευμόνων στο εσωτερικό του στήθους, καθώς οι πνεύμονες είναι το σημείο σχηματισμού του Κι. Η ακολουθία τελειώνει με το κανάλι του συκωτιού και ο κύκλος αρχίζει ξανά από την αρχή. Κάθε κανάλι του Γιν συνδέεται με το αντίστοιχο του Γιανγκ είτε στο χέρι είτε στο πόδι, όπου η αλλαγή πολικότητας αντιστρέφει τη ροή. Οι συνταιριασμένοι καταλαμβάνουν αντίστοιχες θέσεις κατά μήκος των εσωτερικών πλευρών των μελών του σώματος. Τα κανάλια γιν ενώνονται μεταξύ τους στην περιοχή του στήθους ενώ τα κανάλια γιανγκ στο χέρι ή το πρόσωπο. Σύμφωνα με την ανατολική θεωρία, το Κι κυκλοφορεί ακολουθώντας

ορισμένα κανάλια που βρίσκονται κοντά στην επιφάνεια του σώματος. Έχουν εντοπισθεί πολλά τέτοια κανάλια και τα 12 από αυτά συνδέουν μεταξύ τους σημεία που έχουν σχέση με ένα συγκεκριμένο όργανο του σώματος. Τα κανάλια παίρνουν το όνομά τους από το όργανο με το οποίο συνδέονται – κανάλι του συκωτιού, κανάλι του παχέος εντέρου και ούτω καθεξής. Πάνω σε αυτά τα κανάλια υπάρχουν συγκεκριμένα σημεία, γνωστά ως σημεία πίεσης, στα οποία είναι πιο εύκολο να χειριστούμε το Κι με το σιάτσου. (Σκριτσόβαλη , 2007)



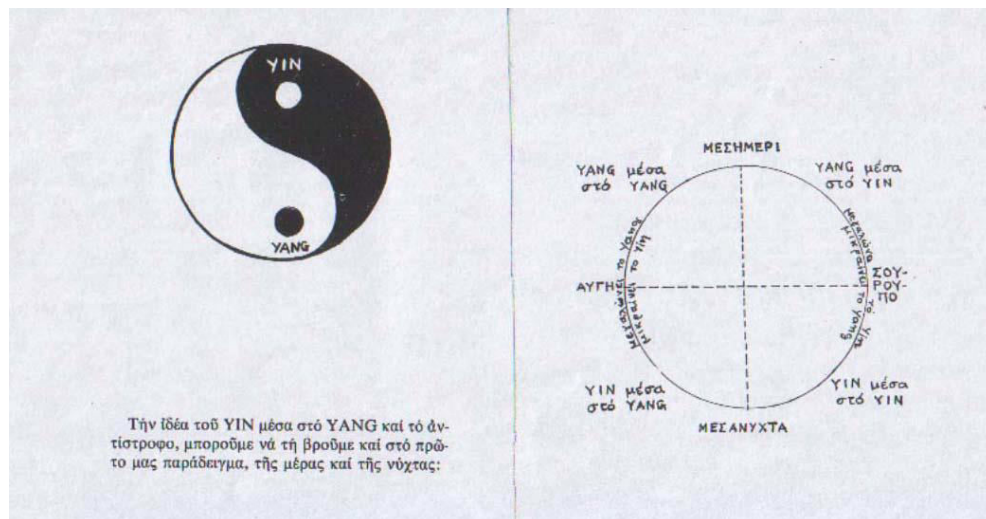
**Εικόνα 3.2: Σημεία πίεσης Τσούμπο**

(Πηγή: Σκριτσόβαλη, 2007)

Τα σημεία όπου συσσωρεύεται ένταση και γι' αυτό μπορεί να είναι επώδυνα κατά την πίεση. Αυτό συμβαίνει, όταν ένα από τα όργανα του σώματος δε λειτουργεί καλά. Τα σημεία πίεσης είναι τα σημεία εισόδου στα κανάλια. Εδώ το Κι του καναλιού πλησιάζει στο δέρμα και σε αυτά τα σημεία μπορείτε να το χειριστείτε με το σιάτσου.

Η καλή υγεία εξαρτάτε από την ομαλή ροή του Κι στα κανάλια, και αυτή με τη σειρά της απαιτεί να υπάρχει αρμονία ανάμεσα στο σώμα και τον νου. Αυτή δημιουργείται από την ισορροπία ανάμεσα σε όλες τις πλευρές της προσωπικότητας και του σώματος. Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν την ιδέα του γιν και του γιανγκ για να περιγράψουν αυτή την ισορροπία. Η λέξη γιν αρχικά σήμαινε τη σκληρή πλευρά μιας πλαγιάς. Συνδέεται με ιδιότητες όπως το κρύο, η ανάπαυση, η ανταπόκριση, η παθητικότητα, το σκοτάδι, το εσωτερικό, το καθοδικό, το ενδοστρεφές, το κεντρομόλο, το θηλυκό. Το Γιανγκ αρχικά σήμαινε την ηλιόλουστη πλευρά μιας πλαγιάς. Συνδέεται με τη λάμψη και τις ιδιότητες όπως η θερμότητα, η διέγερση, η κίνηση, η δραστηριότητα, η έξαψη, το σφρίγος, το φως, το εξωτερικό, το ανοδικό, το εξωστρεφές, το φυγόκεντρο, η αύξηση και το αρσενικό. Το Γιν και το Γιανγκ είναι συμπληρωματικά και αντίθετα. Τα πάντα μέσα στο σύμπαν έχουν και ιδιότητες Γιν και ιδιότητες Γιανγκ, τίποτα δεν είναι τελείως το ένα ή τελείως το άλλο. Η αλληλεπίδραση ανάμεσα σ' αυτές τις δύο δυνάμεις δημιουργεί το Κι (εικόνα 8). Η ισορροπία του Γιν Κι και του Γιανγκ Κι μέσα στο σώμα είναι καθοριστικής σημασίας. Υπάρχουν 4 συνήθως παραλλαγές της ισορροπίας Γιν-Γιανγκ, και είναι οι παρακάτω.

- φυσιολογική ισορροπία και ποσότητα Γιν και Γιανγκ, η οποία αντιπροσωπεύει την υγεία.
- φυσιολογικό Γιν αλλά πλεονάζον Γιανγκ, πράγμα που δημιουργεί θερμότητα και υπερδραστηριότητα.
- φυσιολογικό Γιανγκ αλλά ανεπαρκές Γιν, πράγμα που δημιουργεί θερμότητα αλλά έλλειψη ζωτικότητας.
- φυσιολογικό Γιν αλλά ανεπαρκές Γιανγκ, πράγμα που δημιουργεί λήθαργο, ψύχος και κακή κυκλοφορία.



**Εικόνα 3.3: Γιν και Γιανγκ**

(Πηγή: Σκριτσόβαλη , 2007)

Η αντιμετώπιση των ασθενειών από το σιάτσου γίνεται με συγκεκριμένους τρόπους. Πρώτο με το σιάτσου με τη χρήση και την πίεση των δακτύλων επί ειδικών σημείων δημιουργούνται οι κατάλληλες δονήσεις που μετασηματίζουν και διεγείρουν τα κατάλληλα σημεία, προκαλώντας σειρά αντιδράσεων και διεργασιών στον ανθρώπινο οργανισμό, που στοχεύουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Γνωρίζοντας το σιάτσου τα κατάλληλα σημεία επενεργεί με διάφορους τρόπους ή τεχνικές που έχουν ενεργειακό καθαρά χαρακτήρα και λογική. Μπορεί να γίνει με δακτυλοπίεσεις, δηλαδή με τους αντίχειρες ή με τους δείκτες, με τη χρήση και πίεση των παλαμών ,με τη χρήση των αγκώνων σε κατάλληλους χρόνους, ώστε να δημιουργηθούν τα κατάλληλα ενεργειακά δυναμικά και δυναμισμοί. Ο βαθμός της έντασης των πιέσεων είναι τέτοιος ώστε να μην τραυματίζει ή να κακοποιεί περιοχές του σώματος αλλά μια ελαφρά επενέργεια, που να αφήνει ένα δονητικό μήνυμα επί του οργανισμού.

Το σιάτσου συσχετίζεται με άλλες ενεργειακές μεθόδους και μπορεί να συνεργαστεί για καλύτερα αποτελέσματα. Σε μια συνεδρία μπορούν να συνεργαστούν μέθοδοι όπως η Ρεφλεξολογία, στατική μέθοδος, το Ρέικι, η Αρχαία Ασκληπιακή Δακτυλοκτύπηση και η αρχαία ασκληπιακή μάλαξη. Οι ενεργειακές θεραπευτικές μέθοδοι, που κάνουν χρήση ενός τρίτου μέσου, όπως τις βελόνες, τα ορυκτά, αρώματα κλπ δεν έχουν τη σημασία, αξία και αποτελεσματικότητα με εκείνες, που κάνουν χρήση του ενεργειακού δυναμισμού που προέρχεται από τον εσωθεραπευτή. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι από τα χέρια ενός θεραπευτή, αλλά και τη σκέψη απορρέει ο ζωϊκός δυναμισμός, που είναι πολύ ανώτερης ποιότητας σε σχέση με τον άζωο δυναμισμό που απορρέει από τις βελόνες και κάθε άλλο τρίτο μέσο.

Η καταλληλότητα του εσωθεραπευτή του σιάτσου είναι ένα άλλο ζήτημα. Ο εσωθεραπευτής είναι αναγκαίο να έχει εσωτερική-μεταφυσική παιδεία, εκπαίδευση και εξάσκηση στα συστήματα της γιόγκα, ώστε να είναι σε θέση να συνδέεται με το υποσυνείδητό του, τη βαθύτερη φύση του εαυτού του. Για να συμβεί αυτό είναι αναγκαίο να έχει εκπαίδευση σε τέσσερα βασικά είδη της γιόγκα που είναι η Κρίγια, η Ράτζα, το Κάρμα και η Γκνάνι. Τα γιογκικά αυτά είδη δίνουν τη δυνατότητα να αναπτύξει το “Γνώθι Σε Αυτόν” ένας εσωθεραπευτής και να καταστεί κατάλληλος. Στις συνεδρίες του σιάτσου πρέπει να υπάρχει συνεργασία και συντονισμός του πάσχοντος με τον εσωθεραπευτή σε υποσυνειδησιακό επίπεδο. Για να συμβεί αυτό χρειάζεται ,κατάλληλο πρόγραμμα δράσης, σωστή εστίαση του νου, κατάλληλη ανάπτυξη συγκίνησης. Έτσι, ο εσωθεραπευτής μεταφέρει τον εσωτερικό κραδασμό-δυναμισμό προς τον πάσχοντα για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Ο συντονισμός σημαίνει τη δημιουργία και τη σταδιακή ανάπτυξη εμπιστοσύνης μεταξύ δύο μερών.

Έρευνες πάνω στην αποτελεσματικότητα του σιάτσου έχουν γίνει και έδειξαν σημαντικά πράγματα. Η Έλενα-Άννα Μαστρομαούρο σε δημοσίευμα στην εφημερίδα “Απογευματινή” στις 25 Φεβρουαρίου του 2006 γράφει ότι Βρετανοί επιστήμονες ζήτησαν από ομάδα 129 ασθενών που υπέφεραν από χρόνιους πόνους στην πλάτη να υποβληθούν τόσο σε σύγχρονες όσο και σε εναλλακτικές θεραπείες. Οι 65 θα υποβάλλονταν σε κλασική φυσιοθεραπεία και οι υπόλοιποι 65 σε πιεσοθεραπεία. Το 90% των τελευταίων δήλωσε πως η κατάστασή τους βελτιώθηκε αισθητά, έπειτα από έξι συνεδρίες. Οι επιστήμονες εξέτασαν τους ασθενείς αμέσως μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας και επανέλαβαν τις εξετάσεις έξι μήνες αργότερα. Συνέπεια ήταν να διαπιστώσουν ότι όσοι ακολούθησαν την πιεσοθεραπεία είχαν παρουσιάσει 89% βελτίωση που ήταν αισθητή και μετά από την πάροδο των έξι μηνών. Το ινστιτούτο Cochran που έχει την αρμοδιότητα να ελέγχει τέτοιες έρευνες και πορίσματα από το 2000 έχει μελετήσει προσεχτικά την ενδεχόμενη αποτελεσματικότητα της βελονοθεραπείας σε διάφορα συμπτώματα και ασθένειες. Συμπέρανε ότι ο βελονισμός σε ένα σημείο του καρπού το λεγόμενο Π6 σημείο είναι πιο αποτελεσματικός κατά των μετεγχειρητικών ιλίγγων από τα παραδοσιακά φάρμακα. Η έρευνα περιλάμβανε και άλλες τεχνικές, που διεγείρουν το ίδιο σημείο όπως ηλεκτροβελονισμό , βελονισμό , με ακτίνες λέιζερ και σιάτσου (accupressure).

Το σιάτσου ή η δακτυλοπίεση σήμερα είναι αναγνωρισμένο στην Ιαπωνία, αλλά εφαρμόζεται ανεπίσημα σε πολλές χώρες του κόσμου. Εφαρμόζεται σε διάφορες χώρες σε διάφορες μορφές όπως το ταϊλανδέζικο σιάτσου, το ιαπωνικό, το κινεζικό

ή αλλιώς το Σιν Τζιν, το ευρωπαϊκό σε νοσοκομεία, σε ορισμένα κέντρα αισθητικής, γυμναστήρια, σε SPA, ιδιωτικές και επίσημες κλινικές. Σε αυτούς τους φορείς εφαρμόζεται σε μια ελαφριά μορφή και αξία. Όμως διαφορετική σημασία δίνεται στην εφαρμογή του σιάτσου στα κέντρα εναλλακτικής θεραπευτικής και ιδίως στις σχολές Εσωτερικής Φιλοσοφίας. Οι σχολές Εσωτερικής Φιλοσοφίας διδάσκουν και εφαρμόζουν όχι μόνο τη μέθοδο του σιάτσου, αλλά γενικότερα τις ενεργειακές ή εσωθεραπευτικές μεθόδους. Τούτο συμβαίνει διότι κάθε ενεργειακή μέθοδος αποτελεί τμήμα της γενικότερης μεταφυσικής ή εσωτερικής αντίληψης. Η μάθηση της μεθόδου απαιτεί τη γενικότερη μεταφυσική εκπαίδευση, που τη διατηρεί και τη μεταφέρει μέρος των μεταφυσικών κινήματων.

Στην Ελλάδα το 1989 ο Νικόλαος Ανδρέου Μαργιωρής, δίδαξε και κωδικοποίησε το Σιάτσου. Χώρισε το ανθρώπινο σώμα σε 23 είκοσι τρεις περιοχές (Μαργιωρής 1990 : 203-222). Για κάθε περιοχή κατέγραψε και κατέταξε ένα αριθμό ασθενειών, που συνδέονται ενεργειακά-αιθερικά και φυσικά με κατάλληλα σημεία στα οποία μπορεί να επενεργήσει ο εσωθεραπευτής. Τα σημεία αυτά βρίσκονται πάνω στους ενεργειακούς μεσημβρινούς, που συνδέονται με το πρόβλημα. Η επενέργεια επί των σημείων αυτών προκαλεί ερεθισμούς για να ανταποκριθούν τα ζωτικά-αμυντικά συστήματα του οργανισμού. Η εφαρμογή του Σιάτσου σήμερα πραγματοποιείται στα διάφορα Ομακοεία που λειτουργούν ανά περιοχές της Ελλάδας όπως στο Ομακοείο Αθηνών, Ομακοείο Τρικάλων, Ομακοείο Καλλιθέας κλπ.

Συνεπώς, το Σιάτσου είναι η δακτυλοπίεση. Το σιάτσου αναβίωσε ο Τοκοζίρο Ναμικόσι. Η προέλευση του σιάτσου βρίσκεται σε ένα προκατακλυσμαίο πολιτισμό, τους Δραβίδες. Οι αρχαίοι Έλληνες θεραπευτές ως απόγονοι των Δραβίδων κληροδότησαν την γνώση και την εφάρμοσαν. Υπάρχουν τρία είδη εναλλακτικών ή συμπληρωματικών θεραπειών στις οποίες εντάσσεται και το σιάτσου. Το σιάτσου αντιλαμβάνεται τη δομή της ύλης ως ένα ενεργειακό πεδίο που χαρακτηρίζεται από τη μαγνητική ροή και την Πράνα ή το Τση. Αντιστοίχως το ανθρώπινο σώμα και η δομή του βασίζεται στη φυσική και αιθερική δομή της ύλης αλλά και στη πρωτογενή μορφή δύναμης της ύλης, που είναι το Τσι. Αντιστοίχως το ανθρώπινο σώμα και η δομή του βασίζεται στην αιθερική και φυσική ύλη αλλά και στην πρωτογενή μορφή που είναι η Πράνα. Η προέλευση των ασθενειών ξεκινά από τη διαταραχή σε ενεργειακό επίπεδο και αργότερα εκδηλώνεται στο φυσικό κόσμο. Η αντιμετώπιση των ασθενειών με το σιάτσου πραγματοποιείται με την πίεση των δακτύλων, των παλαμών, αγκώνων κλπ. Οι αντιδράσεις του οργανισμού στις επιδράσεις του σιάτσου

έχει συγκεκριμένα σημεία αντίδρασης. Η εφαρμογή του σιάτσου μπορεί να γίνει με τη συνεργασία άλλων συστημάτων. Η καταλληλότητα του εσωθεραπευτή επιτυγχάνεται με τη σωστή εκπαίδευση στα πεδία της μεταφυσικής και ιδίως στη γιόγκα. Οι έρευνες πάνω στην αποτελεσματικότητα του σιάτσου έχουν δείξει σημαντικά οφέλη. Το σιάτσου είναι αναγνωρισμένο στην Ιαπωνία, αλλά εφαρμόζεται σε πολλές χώρες του κόσμου. Σήμερα εφαρμόζεται από τα περισσότερα Ομακοεία που λειτουργούν ανά περιοχές της Ελλάδας. (Σκριτσόβαλη , 2007)

Τέλος, το Σιάτσου συμβάλλει στην βελτίωση των εξής τομέων:

#### Βελτίωση της υγείας.

- εξουδετέρωση της κόπωσης
- βάρος στο κεφάλι
- κούραση στα νεφρά
- ακαμψία στους ώμους
- κούραση στους βραχίονες
- ενίσχυση του στομάχου
- θεραπεία της δυσκοιλιότητας
- για να κοιμόσαστε καλά
- για να ενισχύσετε τα εσωτερικά σας όργανα
- για να αναπτύξετε το χαρακτήρα σας
- το πνεύμα συναγωνισμού
- για να μειώσετε την τάση του αίματος
- για να αυξήσετε την τάση των αρτηριών
- για να δυναμώσετε την καρδιά

#### Βελτίωση της σεξουαλικότητας.

- για μια υγιή σεξουαλική ζωή
- βελτίωση της σεξουαλικής ικανότητας του άντρα
- πρόωρη εκσπερμάτωση
- αύξηση της σεξουαλικής ικανότητας της γυναίκας
- θεραπεία της γυναικείας ψυχρότητας
- η πίεση του σιάτσου επί του θυρεοειδή αδένα
- για να ομορφύνετε τα μάτια
- για να μεγαλώσετε το στήθος
- διαταραχές κλιμακτηρίου



Βελτίωση ορισμένων ασθενειών.

- Γαστραλγία
- Διάρροια
- κοινό κρυολόγημα
- συμφόρηση της μύτης
- βραχνάδα
- διαβήτης
- πονοκέφαλος
- πονόδοντος
- ρευματισμός
- στραβολαϊμιασμα

### 3.2 Ταϊλανδέζικη Μάλαξη

Το ταϊλανδικό μασάζ, είναι μία από τις αρχαιότερες θεραπευτικές μεθόδους της παραδοσιακής ταϊλανδικής ιατρικής. Μεταδόθηκε πρακτικά από γενιά σε γενιά, ώσπου τον προηγούμενο αιώνα, όλες οι υπάρχουσες πληροφορίες χαράχθηκαν σε πέτρινες πλάκες και τοποθετήθηκαν στο ναό του Βούδα στην Μπανγκόγκ. Το ταϊλανδικό μασάζ χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό διατάσεων από τη γιόγκα, στοιχεία της ρεφλεξολογίας, πιέσεις σημείων και πιέσεις σε ενεργειακές γραμμές. Οι κυριότερες ενεργειακές γραμμές (sen lines) είναι δέκα και η ενέργεια, που κυλάει μέσα σ' αυτές, υποστηρίζει τη σωματική, διανοητική και συναισθηματική δραστηριότητα του οργανισμού. Κάθε ανισορροπία ή μπλοκάρισμα στην κατανομή αυτής της ενέργειας, μπορεί να προκαλέσει πόνο ή αρρώστια. Το ταϊλανδικό μασάζ επικεντρώνεται στις κυριότερες ενεργειακές γραμμές sen. Η προσεκτική εφαρμογή πίεσης κατά μήκος αυτών των γραμμών βοηθάει να απελευθερωθεί το ενεργειακό μπλοκάρισμα και η στασιμότητα. Μετά, εφαρμόζονται διατάσεις σε όλες τις μυϊκές ομάδες. Με τις τεχνικές αυτές επιτυγχάνεται η ανακούφιση από την μυϊκή κόπωση, τους πόνους και τις εντάσεις καθώς βελτιώνεται η ευλυγισία και η στάση του σώματος. Γίνεται επίσης μασάζ των εσωτερικών οργάνων και κατά συνέπεια βελτιώνεται η λειτουργία του αναπνευστικού, του κυκλοφορικού και του νευρικού συστήματος. (Μαντζώρου , 2007)

Το ταϊλανδικό μασάζ χαλαρώνει βαθιά το σώμα και ηρεμεί το νου, μειώνοντας την ένταση και το στρες. Πρόκειται για την πλέον ενεργητική και έντονη μορφή μάλαξης, καθώς ο θεραπευτής χρησιμοποιώντας τα χέρια, τα γόνατα και τα πόδια του, βοηθά το σώμα να κάνει εκτάσεις όμοιες με αυτές της γιόγκα. Δεν χρησιμοποιούνται έλαια και ο ρουχισμός πρέπει να είναι άνετος. Προσφέρει χαλάρωση, ανακούφιση από το στρες, βελτιώνει το κυκλοφορικό, την ευλυγισία και τη διάθεση.



**Εικόνα 3.4: Ταϊλανδέζικη μάλαξη**

(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Βοηθάει στην αντιμετώπιση οσφυαλγιών, αυχεναλγιών, πόνων στα πόδια αλλά και στην καταπολέμηση ψυχοσωματικών προβλημάτων όπως το άσθμα, η σπαστική κολίτιδα, η πρωτοπαθής δυσμηγόρροια, κτλ. Είναι μια τεχνική μάλαξης που ασκείται σε δάπεδο (και όχι σε κρεβάτι μασάζ). Επίσης, το άτομο που το λαμβάνει πρέπει φοράει ρούχα (αν και ο ρουχισμός πρέπει να είναι ελαφρύς).

Το Thai Massage περιλαμβάνει πιέσεις με τους αντίχειρες, την παλάμη, ακόμα και με τους αγκώνες και τα πέλματα. Επίσης, περιλαμβάνει διατάσεις οι οποίες εκτείνουν σχεδόν κάθε μυ του ανθρώπινου σώματος.

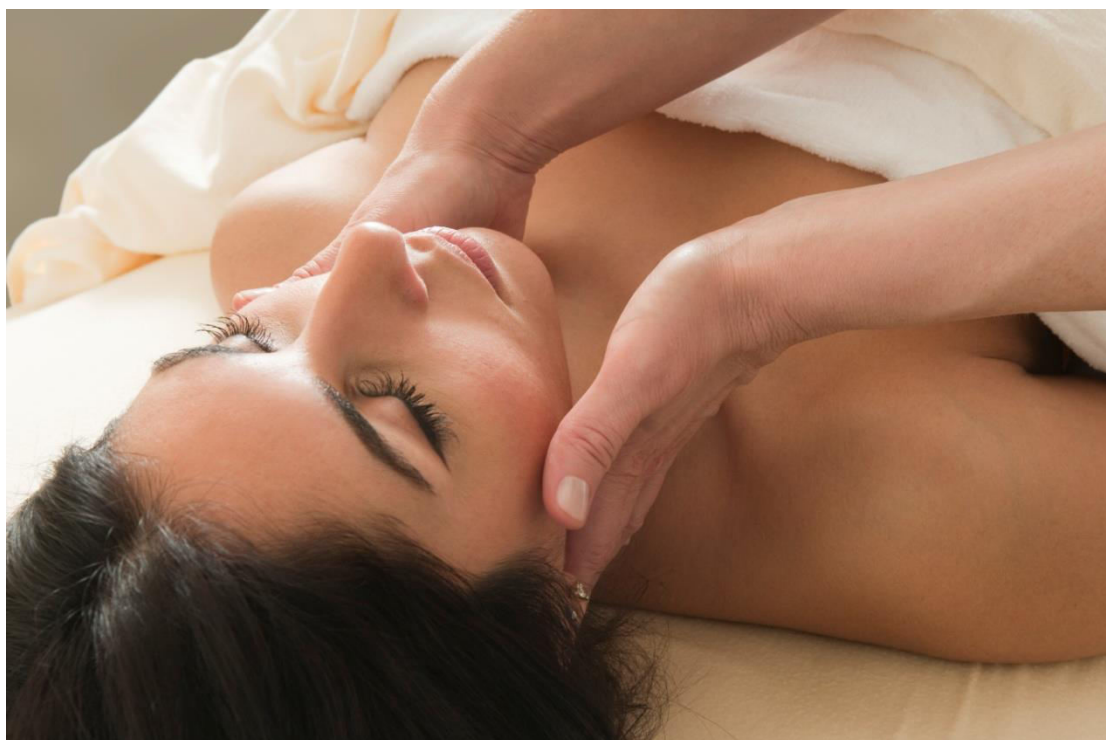
Ένα από τα συνηθέστερα προβλήματα είναι η βαθμιαία βράχυνση του μήκους των μυών. Το αμεσότερο αποτέλεσμα της βράχυνσης των μυών είναι η μείωση της ακτίνας της κίνησης των αρθρώσεων. Επίσης, όταν ένας μυς βραχυνθεί, στέλνονται ώσεις στον εγκέφαλο που αναφέρουν ότι ο μυς συσπάται. Ο εγκέφαλος ανταποκρίνεται μειώνοντας την κινητική διέγερση του ανταγωνιστή του. Συνεπώς, ο μυς χάνει τόνο και εάν το πρόβλημα παραμείνει, αποδυναμώνεται. Σύντομα αποδυναμώνεται περισσότερο και από τον ανταγωνιστή του, ο οποίος θα βραχυνθεί ακόμα περισσότερο επειδή δεν θα εκτείνεται επαρκώς. Έτσι προκύπτει μια ανισορροπία που συχνά προκαλεί κακή στάση του σώματος και χρόνια πόνο.

Οι διατάσεις του Thai Massage που ασκούνται προς κάθε πιθανή κατεύθυνση εξισορροπούν τους πρωταγωνιστές και ανταγωνιστές μύες. Όταν ένας μυς τεντώνεται, στον εγκέφαλο προσάγονται ώσεις που αναφέρουν ότι ο μυς είναι χαλαρός. Τότε σταματούν οι ανασταλτικές ώσεις στον ανταγωνιστή του, και σύντομα αποκαθίσταται ο φυσιολογικός μυϊκός τόνος. Μάλιστα, με το Thai Massage έχουμε τη δυνατότητα να τεντώσουμε τους μύες περισσότερο απ' όσο θα τα κατάφερνε το άτομο μόνο του εάν π.χ. ασκούνταν στην γιόγκα ή στο Stretching. Βέβαια, είναι αυτονόητο ότι το άτομο θα πρέπει να εκτελεί ανελλιπώς όλες τις ενεργητικές, κινησιοθεραπευτικές ασκήσεις που θα έχει υποδείξει ο φυσιοθεραπευτής του. (Μαντζώρου , 2007)

### 3.3 Λεμφική Μάλαξη

Στην εποχή μας το λεμφικό σύστημα επιφορτίζεται εκτός από τα φυσιολογικά καθήκοντα αποσυμφόρησης του οργανισμού από ενδογενείς τοξίνες, με την απομάκρυνση εξαιρετικά τοξικών χημικών ουσιών όπως φυτοφάρμακα, χημικά λιπάσματα, νέφος, άσχημη διατροφή, στρες κ.λπ.

Οι τεχνικές μάλαξης που εστιάζονται στα λεμφικά αγγεία, τους λεμφικούς αδένες και το λεμφικό υγρό ονομάζονται λεμφική μάλαξη (λεμφικό μασάζ) ή λεμφική παροχέτευση. Η διέγερση γίνεται με δονήσεις, μυικά τινάγματα και ειδικές τεχνικές πίεσης στους λεμφαδένες, ενώ η διευκόλυνση της λεμφικής κυκλοφορίας είναι αδειάσματα από την περιφέρεια προς το κέντρο του σώματος ενώ το θεραπευτικό αποτέλεσμα αφορά τη διευκόλυνση και την αποκατάσταση του λεμφικού συστήματος.



**Εικόνα 3.5: Λεμφική Μάλαξη**

(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Η λεμφική μάλαξη απευθύνεται στις εξής παρακάτω παθολογικές καταστάσεις:

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

Σκοπός της θεραπείας αλλά και στόχος του θεραπευτή είναι η αποκατάσταση της σωστής διοχέτευσης της λέμφου στα λεμφαγγεία, ο περιορισμός του οιδήματος - που δημιουργείται από την κακή διατροφή την καθιστική ζωή - εργασία, η ενεργοποίηση του κυκλοφορικού, η αποβολή των τοξινών και κατά συνέπεια η εξαφάνιση της κυτταρίτιδας.

Μερικά από τα πολλά είδη λεμφικού μασάζ είναι το αισθητικό λεμφικό μασάζ, το φυσιοθεραπευτικό λεμφικό μασάζ, το θεραπευτικό λεμφικό μασάζ κτλ. Αυτό που καθιστά το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ το μεγάλο όπλο των Ιστιτούτων Ομορφιάς και Αισθητικής είναι ότι το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ καλυτερεύει την κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να τρέφονται και να οξυγονώνονται όλοι οι ιστοί και τα κύτταρα καθώς επίσης βοηθάει στην κατακράτηση των υγρών απομακρύνοντάς τα και αυτό επιτυγχάνεται δια της δραστηριοποίησης και ενεργοποίησης της μικροκυκλοφορίας ανοίγοντας τα τριχοειδή αγγεία και καλυτερεύοντας την παροχέτευση. Βοηθάει στην απομάκρυνση και στην παροχέτευση της λιμνάζουσας λέμφου από τους ιστούς, που είναι γεμάτοι από τοξίνες και διάφορες άλλες βλαβερές ουσίες, βοηθάει στην οξυγόνωση και στην ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών μεταξύ των κυττάρων του δέρματος και καθιστά έτσι το δέρμα πιο λείο, περισσότερο ελαστικό, και ανανεωμένο. (Πετρίδου, 2008)

### 3.4 Ρέϊκι

Είναι μια αρχαία θεραπευτική Τέχνη, που εφαρμόζεται με ένα απαλό άγγιγμα των χεριών του θεραπευτή στο σώμα του θεραπευόμενου, πάνω από τα ρούχα. Πρόκειται για ένα ολιστικό θεραπευτικό σύστημα που δημιουργεί σωματική, νοητική, συναισθηματική και πνευματική ισορροπία.

Το Ρέϊκι είναι Ιαπωνική λέξη και σημαίνει "Συμπαντική ζωτική ενέργεια". Rei σημαίνει "σύμπαν" και ki "ενέργεια". Το Ρέϊκι ενισχύει την αυτοθεραπεία, δυναμώνει το σώμα, το χαλαρώνει και το καθαρίζει από αρνητικές επιδράσεις. Φέρνει την ισορροπία στα ενεργειακά κέντρα του σώματος (τσάκρα) και επαναφέρει την αρμονία στην ανθρώπινη ύπαρξη. Στην διάρκεια μιας ατομικής συνεδρίας, ο θεραπευτής, ως αγωγός της ενέργειας αυτής και σε κατάσταση εσωτερικής αρμονίας, πετυχαίνει να προσφέρει την ευεργετική ζωτική ενέργεια στον θεραπευόμενο. Ο θεραπευόμενος νοιώθει να απελευθερώνονται αρνητικά συναισθήματα και ένταση και νοιώθει βαθιά χαλάρωση και αναζωογόνηση σε όλο το σώμα.

Ο θεραπευτής είναι ένα άτομο που έχει ανοίξει τα κανάλια του Ρέϊκι και η θεραπευτική ενέργεια μπορεί να περάσει από τα χέρια του στο σώμα κάποιου άλλου ή και στο δικό του σώμα. Το Ρέϊκι είναι τεχνική αυτοθεραπείας. Γεμίζει το σώμα με ζωτικότητα και καθαρή ενέργεια. Καθαρίζει τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Λειτουργεί σε όλα τα επίπεδα: στο φυσικό, στο νοητικό, στο συναισθηματικό και στο πνευματικό. Το Ρέϊκι βοηθά σε διαστρέμματα, σε ημικρανίες, στους μυϊκούς πόνους, σε πόνους στον αυχένα, τα γόνατα, την πλάτη ή την μέση και σε ψυχοσωματικά προβλήματα. (Πετρίδου, 2008)

### 3.5 Αρωματοθεραπεία

Η αρωματοθεραπεία ή αλλιώς η επιστήμη των αισθήσεων, συνδυάζει την θεραπευτική και χαλαρωτική δύναμη της αφής, με μία άλλη εξίσου δυνατή αίσθηση, την αίσθηση της οσμής. Η Αρωματοθεραπεία είναι μια αρχαία επιστήμη, η οποία χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια για να χαρίσει υγεία και ευεξία. Μαζί με τη φυτοθεραπεία και τη βοτανολογία είναι οι αρχαιότερες θεραπευτικές μέθοδοι στις οποίες βασίστηκε η σύγχρονη ιατρική. Ο όρος Αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται σε όλες τις γλώσσες με την Ελληνική ορολογία (Aromatherapy) και αποτελείται από δύο λέξεις: τη λέξη «άρωμα» και τη λέξη «θεραπεία». Η λέξη «άρωμα» σημαίνει αγνό φυσικό αιθέριο έλαιο και η λέξη «θεραπεία» σημαίνει ιατρική περιποίηση, αποκατάσταση της υγείας. Με τη χρήση συνδυασμού αιθέριων ελαίων και των ειδικών λοσιόν για μασάζ, ανακουφίζει από πόνο της πλάτης, παθήσεις σχετικές με το στρες όπως η αϋπνία, το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο, πονοκεφάλους και διαταραχές του πεπτικού συστήματος. Τα αιθέρια έλαια τοποθετούνται στο δέρμα και ενεργούν μέσα στο σώμα, την βοήθεια ειδικών νευρομυικών χειρισμών, που επικεντρώνονται κυρίως στο νευρικό σύστημα και στα αόρατα κανάλια της ενέργειας, τους μεσημβρινούς. Το αποτέλεσμα αυτής της μάλαξης μπορεί να είναι είτε διεγερτικό, είτε χαλαρωτικό, εξαρτώμενο από τον τύπο του χρησιμοποιούμενου ελαίου. Το δέρμα απαντά στους χειρισμούς αυτούς της μάλαξης, με τις νευρικές του απολήξεις επικοινωνεί με τα εσωτερικά όργανα, τους αδένες, τα νεύρα, επηρεάζοντας άμεσα και το κυκλοφορικό σύστημα. Όλα τα ενεργητήματα του μασάζ πολλαπλασιάζονται με την προσθήκη των αναγεννητικών αιθέριων ελαίων. Τα έλαια στην μάλαξη δεν αξιοποιούνται μόνο με την απορρόφηση τους από το δέρμα αλλά και δια της όσφρησης ή της εισπνοής.



**Εικόνα 3.6: Αρωματοθεραπεία**

(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)



Κατά την διάρκεια της αρωματοθεραπείας θα πρέπει, χρησιμοποιώντας την αίσθηση της αφής, ο μαλάκτης να αντιληφθεί την γενική φυσική κατάσταση του μαλασσόμενου, για να διεγείρει ή να χαλαρώσει το νευρικό του σύστημα, να αυξήσει, να βελτιώσει την λειτουργία του εξαιρετικά σπουδαίου λεμφικού συστήματος, το οποίο κρατά ελεύθερο το σώμα από τις καταστρεπτικές τοξίνες, προσφέροντας ενέργεια και υγεία. (Πετρίδου, 2008)

### 3.6 Σουηδική Μάλαξη

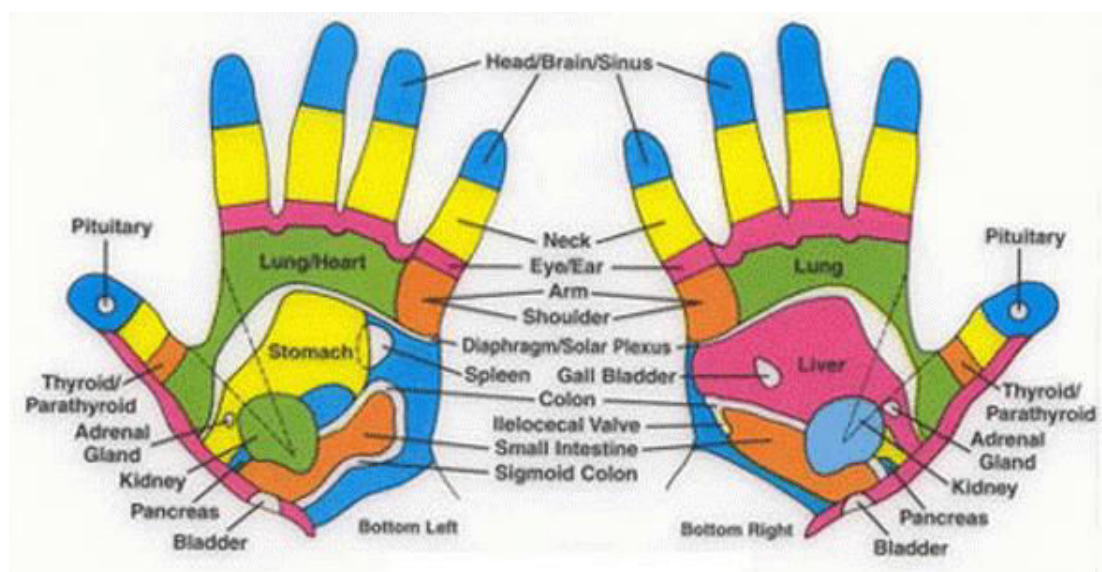
Τα περισσότερα μασάζ, που χρησιμοποιούνται σήμερα στον Δυτικό κόσμο, βασίζονται στην σουηδική μάλαξη. Η μάλαξη αυτή χρησιμοποιήθηκε και τροποποιήθηκε από τον Σουηδό Peter Ling, ο οποίος αφιέρωσε πολλά χρόνια στην μελέτη της μάλαξης που εφαρμοζόταν κυρίως στην αρχαία Ελλάδα. Καθώς επίσης ταξίδεψε στην Κίνα όπου έκανε και εκεί την δική του έρευνα. Από την έρευνά του αυτή, τα ταξίδια του και τις δικές του γνώσεις οργάνωσε συστηματικά την δική του τεχνική, η οποία και αποτέλεσε την βάση του σημερινού κλασσικού μασάζ.

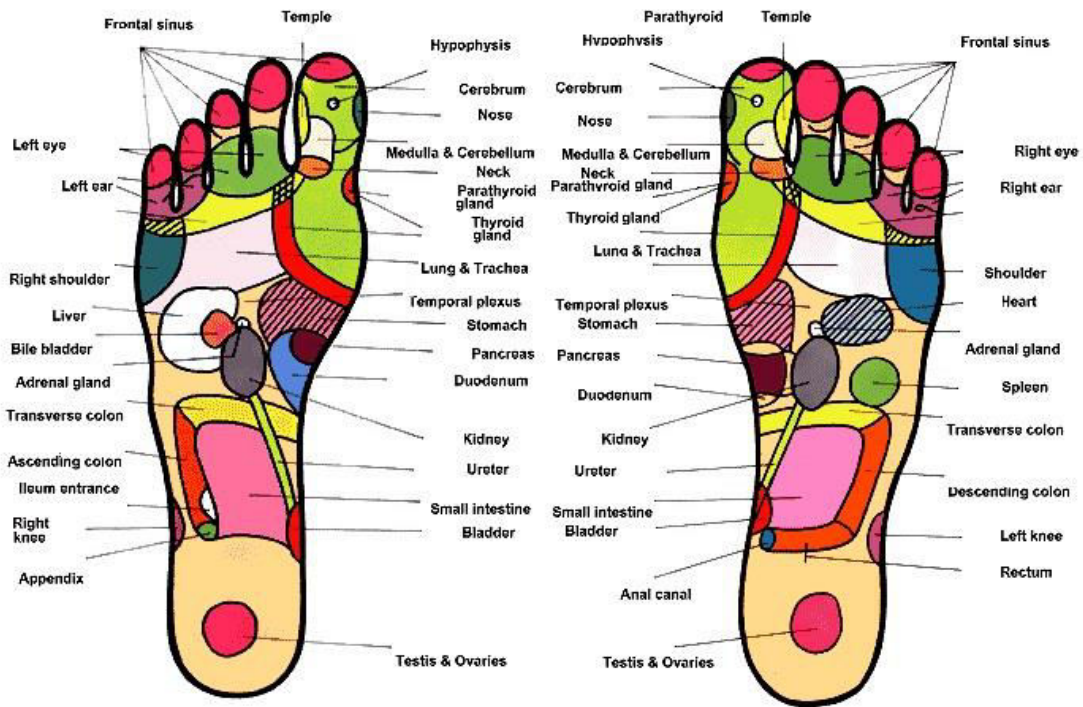
Γενικά το συγκεκριμένο είδος μασάζ είναι αρκετά ζωηρό και έντονο, χρησιμοποιεί κυκλικές κινήσεις και χτυπήματα για να διαπεράσει και να ηρεμήσει τους μύς, να χαλαρώσει τους τεντωμένους ιστούς και να διεγείρει την επιβραδυνόμενη αιματική κυκλοφορία. Αυτή η γνωστότερη τεχνική μάλαξης, ενδείκνυται για πόνους της πλάτης, φλεγμονώδεις παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα και η τενοντίτιδα, παθήσεις σχετικές με το στρες, πονοκεφάλους και ημικρανίες, μυϊκές παθήσεις όπως οι σπασμοί, τα τραβήγματα και τα διαστρέμματα, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και τη μετά-τραυματική και μετά-χειρουργική αποκατάσταση. (Πετρίδου, 2008)

### 3.7 Ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία είναι μια τεχνική μάλαξης η οποία αναπτύχθηκε μετά το Σιατσου. Εκείνοι που ήταν ειδικοί στο σιατσου ολόκληρου του σώματος , έκαναν το λάθος να μην πάρουν στα σοβαρά τη ρεφλεξολογία θεωρώντας τη σα μια δευτερεύουσα μορφή σιατσου που περιοριζόταν στα χέρια και στα πόδια. Η ρεφλεξολογία βασίζεται στην ιδέα ότι υπάρχουν περιοχές ή αντανακλαστικά σημεία στα πόδια και στα χέρια τα οποία αντιστοιχούν σε κάθε όργανο, αδένα και μέλος του σώματος. Δουλεύοντας με αυτά τα αντανακλαστικά σημεία μειώνεται η ένταση του σώματος.

Στην Ασία για πολλούς αιώνες οι γιατροί και οι θεραπευτές χρησιμοποιούσαν το μασάζ των ποδιών, σαν βοήθεια στην θεραπεία μικρών και μεγάλων προβλημάτων υγείας. Στην Δύση η μορφή αυτή της θεραπείας άρχισε να γίνεται γνωστή σαν "θεραπεία ζωνών" αρχικά και σαν "Θεραπεία αντανακλαστικών σημείων" πρόσφατα. Οι τεχνικές της ρεφλεξολογίας που σχετίζονται με τα δάχτυλα και τους αντίχειρες δεν μοιάζουν με κανένα άλλο είδος κινήσεων. (Πετρίδου, 2008)





**Εικόνα 3.7:** Ενδεικτικός έγχρωμος χάρτης ρεφλεξολογίας χεριού και ποδιού  
 (Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Ο τρόπος εφαρμογής της είναι εύκολος και είναι ο ακόλουθος. Για κάθε σημαντικό όργανο ή μυϊκή περιοχή στον κορμό και στο κεφάλι, υπάρχει μια μικρή αντίστοιχη περιοχή στο ένα ή και στα δύο πόδια. Για να εντοπίσουμε και να θεραπεύσουμε ένα πρόβλημα προερχόμενο από οποιοδήποτε μέρος του σώματος, κάνουμε μασάζ στο αντίστοιχο του σημείο στα πόδια. Επικεντρώνεται περισσότερο στα πόδια και ειδικά στα πέλματα, όπου νευρικές απολήξεις συνδέουν τα κάτω άκρα και βασικά όργανα του σώματος. Είναι ιδανικό για την αντιμετώπιση των πονοκεφάλων, διαταραχών της πέψης, ορμονικές ανισορροπίες, αθλητικά τραύματα και πόνους της πλάτης.

### 3.8 Ολιστική Μάλαξη

Η Ολιστική Μάλαξη ή θεραπευτικό μασάζ αποτελεί έκφραση της Ολιστικής φιλοσοφίας της υγείας που αντιμετωπίζει τον άνθρωπο σαν σαν σύνολο. Θεωρούμε ότι το σώμα είναι ένα ενεργειακό σύστημα που βρίσκεται σε μια κατάσταση συνεχούς εναλλαγής. Η ολιστική μάλαξη είναι μία σύγχρονη ειδικότητα αποκατάστασης που συνδυάζει την επιστημονικά επικυρωμένη γνώση του αντικειμένου της μάλαξης με την ολιστική θεώρηση και προσέγγιση του ατόμου.

Μέσα από την ολιστική μάλαξη ο θεραπευτής έχει όλα τα απαραίτητα εφόδια και γνώσεις για να προσφέρει μέγιστο αυτοθεραπευτικό αποτέλεσμα στο σώμα, αλλά παράλληλα να διευκολύνει εξ ολοκλήρου τον ανθρώπινο οργανισμό να πετύχει τη συνολική και τέλεια χαλάρωση, εξισορρόπηση και φυσικό συντονισμό του. Η ολιστική μάλαξη διευκολύνει το σώμα να αναπτύξει τους μηχανισμούς που θα το βοηθήσουν να αξιοποιήσει τα θετικά στοιχεία του. Η μεθοδολογία της ολιστικής μάλαξης εκτός από ευχάριστη, ενισχύει τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματος ώστε να αντιμετωπίζει τα προβλήματα του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, όπως φυσικά εκείνο ξέρει καλύτερα από τον οποιοδήποτε «ειδικό», δηλαδή ενισχύει την ικανότητα του να αυτοθεραπεύεται. Η εφαρμογή της απαιτεί την συνεργασία δυο ανθρώπων, του δότη και του δέκτη. Πρέπει να συνεργάζονται τόσο σε σωματικό, όσο και σε πνευματικό επίπεδο, ώστε να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα που δεν είναι άλλο από την αυτογνωσία και την αποδοχή του σώματος τους. Έτσι ενεργοποιούνται εκείνοι οι μηχανισμοί που διευκολύνουν το σώμα να εντοπίσει τις περιοχές με «ανισορροπία», και στην συνέχεια να αποκαταστήσει την ενεργειακή ροή.



**Εικόνα 3.8: Ολιστική Μάλαξη**

(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η βελτίωση της λειτουργικότητας του Νευρικού Συστήματος, χαλάρωση του μυϊκού τόνου, μείωση του πόνου, βελτίωση της λειτουργικότητας του Κυκλοφορικού και Λεμφικού Συστήματος, καλύτερη αιμάτωση και τροφή των ιστών με ταυτόχρονη απομάκρυνση των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού. Προσφέρει ζωτικότητα και μακροζωία. Τελικά βοηθάει στην διατήρηση της καλής υγείας του ανθρώπου. Επίσης, ο ειδικός της ολιστικής μάλαξης, μαθαίνει να δημιουργεί εξατομικευμένα προγράμματα κινήσεων και διατάσεων και τα χρησιμοποιεί σε συνδυασμό με τις σημαντικότερες τεχνικές μάλαξης: μυοχαλαρωτική, λεμφική, συνδετικού ιστού, αδυνατίσματος, αθλητική κ.λ.π. (Jackson , 1995)

### 3.9 Θαλασσοθεραπεία

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

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

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



**Εικόνα 3.9: Θαλασσοθεραπεία**

(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Όσο αφορά την αισθητική προσέγγιση της θαλασσοθεραπείας, παρουσιάζει θεαματική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, στην αντιμετώπιση της γήρανσης, στη σωστή και βαθιά απολέπιση, χαλαρώνει και ανανεώνει σώμα, πρόσωπο και πνεύμα χαρίζοντας απαλό και ενυδατωμένο δέρμα. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αποτοξινώνει τον οργανισμό ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τους πόρους ώστε να εισχωρούν σε βάθος τα θεραπευτικά συστατικά. Η θεραπεία της θάλασσας παίζει επίσης πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση και θεραπεία των σύγχρονων "ασθενειών" της εποχής: του άγχους, της υπερκόπωσης, της κακής διατροφής, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και της ήπιας κατάθλιψης.

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

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

Για εκείνους όμως που δεν μπορούν να παρακολουθήσουν ολοκληρωμένο πρόγραμμα κούρας σε κέντρο θαλασσοθεραπείας, κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα της θάλασσας ή φύκια και στην αγορά ή χρησιμοποιούνται από ινστιτούτα ομορφιάς. Τα προϊόντα αυτά χρησιμοποιούνται εξωτερικά για την αντιμετώπιση του τοπικού ή ολικού πάχους, της κυτταρίτιδας με επάλειψη και σε συνδυασμό με μηχανήματα σώματος. Τα προϊόντα για το πρόσωπο τα οποία εμπεριέχουν θαλάσσια συστατικά ή φύκια κυκλοφορούν από διάφορες εταιρίες για χρήση στο σπίτι και το αγοραστικό τους κοινό αυξάνεται συνεχώς με το χρόνο. (Πετρίδου, 2008)



### 3.10 Μασάζ με κρυστάλλους

Οι κρύσταλλοι έχουν χρησιμοποιηθεί από αρχαιοτάτων χρόνων για θεραπεία, προσωπική ακτινοβολία και διαλογισμό. Ενεργούν θετικά στο ανθρώπινο ενεργητικό πεδίο. Μπορούν να κινήσουν, να απορροφήσουν, να συγκεντρώσουν, την άμεση και διάχυτη ενέργεια μέσα στο σώμα. Η κακοδιαθεσία και η ασθένεια συνήθως προέρχεται από έλλειψη ή απώλεια της ισορροπίας του φυσικού ρυθμού. Οι δονήσεις που προκαλούν οι κρύσταλλοι βοηθούν στην βαθειά χαλάρωση, ανασυγκρότηση, αποβολή του άγχους, ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης, την εγρήγορση, την ισορροπία ανάμεσα στο μυαλό, του σώματος και του πνεύματος, της δημιουργικότητας, της επικοινωνίας και της πνευματικότητας.



**Εικόνα 3.10: Μασάζ με κρυστάλλους**

(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Συνδυάζοντας το μασάζ με τα ορυκτά, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια γέφυρα ανανέωσης από το φυσικό σώμα προς όλα τα επίπεδα μας. Μασαζοκρύσταλλοι που μπορούμε να δουλέψουμε ανάμεσα στα μεσοσπονδύλια διαστήματα ή σε βασικά βελονιστικά σημεία. Κρυστάλλινες σφαίρες που γλιστρούν στο σώμα ή στο πρόσωπο όπου προσφέρουν ξεκούραση αλλά και άμεση ανταπόκριση στην εξισορρόπηση της ενέργειάς μας. (Πετρίδου, 2008)

### 3.11 Ηχομασάζ

Είναι μία ήπια μέθοδος που οδηγεί σε βαθιά χαλάρωση μέσω του ήχου και της δόνησης. Ο Γερμανός παιδαγωγός και διπλωματούχος μηχανικός Πέτερ Χές ήρθε σε επαφή με τις θεραπευτικές ιδιότητες των ήχων και των δονήσεων ταξιδεύοντας στο Νεπάλ, την Ινδία και το Θιβέτ και μέσα από μία εικοσαετή εμπειρία προσάρμοσε τη μέθοδο στις ανάγκες του δυτικού ανθρώπου.

Στο ηχομασάζ τοποθετούνται ηχητικά σκεύη πάνω στο σώμα με συγκεκριμένη διαδικασία και δονούνται με προσαρμοσμένα χτυπήματα. Το σώμα εναρμονίζεται με τις δονήσεις και εισέρχεται σε μία κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Μέσω αυτής της βαθιάς χαλάρωσης ενεργοποιούνται οι αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού. (Πετρίδου, 2008)





**Εικόνα 3.11: Ηχομασάζ**

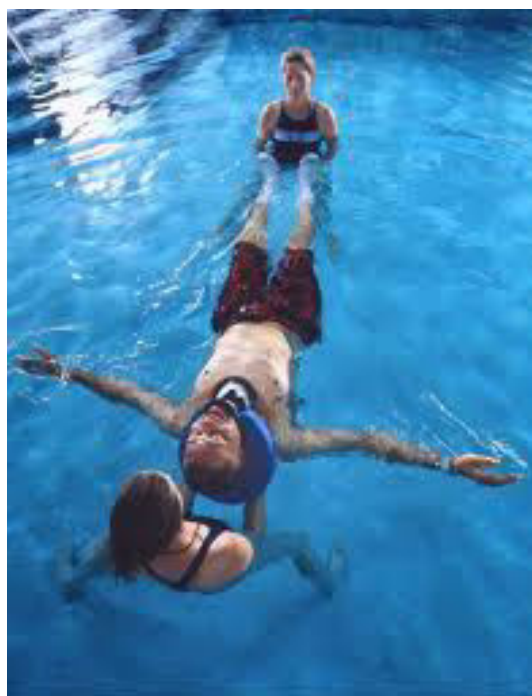
(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Ο Πέτερ Χές περιγράφει την επίδραση των ήχων στο σώμα με μία παραστατική εικόνα. Οι σπουδαιότερες επιδράσεις του ηχομασάζ σύμφωνα με τον Πέτερ Χές είναι οι εξής:

- Γρήγορη επίτευξη βαθιάς χαλάρωσης.
- Μυϊκές και νοητικές εντάσεις λύνονται.
- Βελτιώνεται η λειτουργία των οργάνων και η εναρμόνισή μεταξύ τους.
- Όλα τα κύτταρα του σώματος δονούνται και επανέρχονται στην αρχική υγιή τους κατάσταση.
- Επιδρά θετικά στην αυτοπεποίθηση, τη δημιουργικότητα και την αποδοτικότητα.
- Αποβάλλεται το άγχος, ο νους ηρεμεί.
- Εναρμόνιση ψυχής, σώματος, πνεύματος

### 3.12 Υδροθεραπεία

Η υδροθεραπεία, η θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί το νερό, κρύο ή ζεστό, για να θεραπεύσει και να προλάβει ορισμένες ασθένειες, έχει επίσης μια χαλαρωτική δύναμη εξαιτίας της ικανότητάς της να αποτοξινώνει τον οργανισμό επιταχύνοντας την αποβολή τοξικών ουσιών. Το νερό, κρύο ή ζεστό, όταν επιδρά πάνω στην επιδερμίδα, προκαλεί λόγω νευρικής αντανάκλασης μια επιτάχυνση των αναπνευστικών κινήσεων, που διευκολύνουν τον αερισμό των πνευμόνων. Η επιδερμίδα δρα σαν ένας τρίτος πνεύμονας χάρη στην απορροφητική λειτουργία της, η οποία εισάγει μέσα στον οργανισμό ένα μέρος του οξυγόνου που χρειάζεται. Γι' αυτό μια καθαρή επιδερμίδα επιτρέπεται στον οργανισμό να συμπληρώνει τη δική του διαδικασία οξυγόνωσης. Έτσι λοιπόν δεν αναπνέουμε μόνο από τη μύτη, αλλά και από τους πόρους της επιδερμίδας και γι' αυτό είναι εύκολο να καταλάβουμε ότι ένα χαλαρωτικό μπάνιο ηρεμεί το σώμα και το πνεύμα. Ακόμα, οι πόροι της επιδερμίδας όχι μόνο απορροφούν, αλλά και εξαλείφουν τις βλαβερές ουσίες του οργανισμού μας και βεβαίως, μπορούν επίσης να μας βοηθήσουν να εξαλείψουν τις εντάσεις. Έτσι βοηθάει στο να χαλαρώσουμε και να διώξουμε το άγχος. (Πετρίδου, 2008)





**Εικόνα 3.12:Υδροθεραπεία**

(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Η χαλαρωτική δύναμη του νερού οφείλεται όχι μόνο στην ικανότητά της να επιταχύνει τις φυσιολογικές λειτουργίες της επιδερμίδας, αλλά και στη σχέση που έχει το νερό με τον άνθρωπο. Λένε ότι η ζωή πρωτοεμφανίστηκε στη θάλασσα αρκεί να σκεφτεί κανείς ότι ο καθένας περνάει τους εμβρυϊκούς μήνες της ζωής του (κατά τη διάρκεια της κύησης) σε ένα άνετο και φιλόξενο μπάνιο γεμάτο από μεταλλικάάλατα. Έτσι δεν είναι παράξενο να νιώθουν όλοι «σαν ψάρια στο νερό», όταν βυθίζονται σε ένα ζεστό μπάνιο. Η υδροθεραπεία έχει σαν σκοπό της την υπεραιμία του δέρματος και των βαθέων οργάνων, προκαλεί γενικό μασάζ σε ολόκληρο το σώμα και μια τόνωση στους μυς.

### 3.13 Μασάζ με αιθέρια έλαια

Τα αιθέρια έλαια είναι ελαιώδη πτητικά και αρωματικά προϊόντα που εκκρίνονται από τα αρωματικά φυτά. Ανάλογα με το κάθε φυτό, το αιθέριο έλαιο βρίσκεται στα άνθη, στη φλούδα του καρπού, στις ρίζες κλπ και εξάγεται γενικά με απόσταξη η αποχύμωση.

Η εξαγωγή του αιθέριου ελαίου είναι από τις πιο λεπτές διαδικασίες, αφού πρέπει να επιτρέπει τη συλλογή της ίδιας της ουσίας του φυτού, δηλαδή τα πιο ευαίσθητα και ευπαθή του προϊόντα, χωρίς ωστόσο να αλλοιωθεί η ποιότητα τους . Η μέθοδος που σέβεται περισσότερο απ όλες τα αρωματικά συστατικά είναι η απόσταξη, με τα αιθέρια έλαια να παρασύρονται από υδρατμούς. Τα μέρη του φυτού που είναι πλούσια σε αρωματικές ουσίες περνούν από υδρατμούς χωρίς να υφίστανται υπερβολική πίεση. Οι υδρατμοί παρασύρουν φυσικά τα πτητικά συστατικά, τα οποία μετά από συμπύκνωση αποτελούν το αιθέριο έλαιο.

Όσο για τα αιθέρια έλαια των εσπεριδοειδών (λεμόνι, κλημεντίνη, μανταρίνι, γκρειπφρουτ, πορτοκάλι κλπ),αυτά εξάγονται εν ψυχρώ με φυσικές, μηχανικές η χειρωνακτικές μεθόδους. Άλλες φυτικές αρωματικές ουσίες λαμβάνονται με την βοήθεια διαφορετικών μεθόδων, όπως της τομής, της αλκοόλης κλπ. Η φυσική ουσία που εξάγεται ,για παράδειγμα, από την βανίλια βγαίνει από την φλούδα του καρπού αφού προηγηθεί βάπτισμα σε αλκοόλη και απόσταξη. (Πετρίδου, 2008)



**Εικόνα 3.13: Μασάζ με αιθέρια έλαια**  
(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

Έχει αποδειχθεί εδώ και πολλά χρόνια ότι τα αιθέρια έλαια διαπερνούν το δέρμα και εισέρχονται στον οργανισμό. Το δέρμα είναι λοιπόν ένας τέλειος φορέας για τα δραστικά τους στοιχεία. Καθώς τα αιθέρια έλαια είναι πολύ ισχυρά και μπορεί να ερεθίσουν την επιδερμίδα, χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση διαλυμένα σε φυτικό έλαιο. Κατά μέσο όρο, η αναλογία είναι 50-100 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 100ml φυτικού ελαίου. Ανάλογα με το ζητούμενο αποτέλεσμα, μπορείτε να αναμείξετε ένα ή περισσότερα αιθέρια έλαια με το έλαιο για μασάζ.

Ο συνδυασμός της μάλαξης με τα αιθέρια έλαια:

1. Επηρεάζει τη φλεβική, αρτηριακή και λεμφική κυκλοφορία με τη μεταβολή του αυλού των αιμοφόρων αγγείων και λεμφαγγείων.
2. Διεγείρει τους εξωποδοχείς του δέρματος, τους ιδιοϋποδοχείς των μυών και των τενόντων και τους βαθύτερους ιστούς του σώματος.

Η εφαρμογή της μάλαξης με αιθέρια έλαια έχει βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα στη μείωση της δυσφορίας και τη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης των ασθενών. Ακόμα, δεν είναι ξεκάθαρο αν τα αποτελέσματα της μάλαξης ενισχύονται από τη χρήση αιθέριων ελαίων.

Το Αιθέριο έλαιο χαμομηλιού ενδείκνυται για ημικρανίες, οσφυαλγία, δυσμηνόρροια, αυχενικό σύνδρομο, το Αιθέριο έλαιο λεβάντας μειώνει τις μυϊκές συσπάσεις και ενδείκνυται για νευραλγίες, πονοκεφάλους, το Αιθέριο έλαιο σανταλόξυλου μειώνει τη μυϊκή τάση και έχει σημαντικά αποτελέσματα στη μείωση του πόνου σε οσφυαλγίες και ισχιαλγίες. Το Αιθέριο έλαιο μαντζουράνας έχει χαλαρωτική δράση, μειώνει τα συμπτώματα του ρευματισμού και της οστεοαρθρίτιδας και είναι αποτελεσματικό σε πονοκεφάλους, ημικρανίες και δυσμηνόρροια και τέλος το Αιθέριο έλαιο κιτρονέλλας μειώνει τους πόνους της αρθρίτιδας, τους μυϊκούς πόνους και τους πόνους των αρθρώσεων.

## 4. Μασάζ στον Αθλητισμό

---

Η σημασία της άσκησης για την υγεία του ανθρώπου, τόσο στην πρόληψη διαφόρων νοσημάτων όσο και στη θεραπεία παθολογικών καταστάσεων, έχει κατανοηθεί από όλους σήμερα. Υπάρχουν επιστημονικές αποδείξεις για τα οφέλη της μάλαξης από θεραπεία χρόνιων παθήσεων και τραυματισμών, μέχρι την ανακούφιση του άγχους του σημερινού τρόπου ζωής στο Δυτικό κόσμο.

Η αθλητική μάλαξη είναι σχεδιασμένη για να προετοιμάσει τον αθλητή για την καλύτερή του επίδοση, να μειώσει την κόπωση και να ανακουφίσει την τάση και τα οιδήματα των μυών. Βοηθά στην ανακούφιση από τον πόνο και στην πρόληψη τραυματισμών, οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ελαστικότητα, την κινητικότητα και γενικά όλη την επίδοση του αθλητή στα αθλητικά γεγονότα.

Πολλοί προπονητές, αθλητές και αθλίατροι, βασιζόμενοι σε παρατηρήσεις κι εμπειρίες, πιστεύουν ότι η μάλαξη μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη στο σώμα. Οι θετικές επιδράσεις της αθλητικής μάλαξης έχουν να κάνουν με την απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος, την επίδοση του αθλητή, την καθυστερημένη εισβολή μυϊκού πόνου, την ανάκαμψη από την κόπωση, την αποκατάσταση μετά την άσκηση και στην χαλάρωση.

Αθλητική μάλαξη είναι μία ποιοτική, αξιόπιστη και τεκμηριωμένη ειδικότητα μάλαξης. Το Sports Masage είναι ένα βαθύ είδος μασάζ, ειδικό για τραυματισμούς και κακώσεις που προέρχονται συνήθως κατά την διάρκεια της άθλησης. Οι ειδικές πιέσεις, οι τεχνικές και οι διατάσεις της αθλητικής μάλαξης, προκαλούν διαστολή και ελαστικότητα σε συγκεκριμένους ιστούς και βιολογικά υλικά που έχουν συρρικνωθεί και χάνει την δύναμή τους. Αποτέλεσμα, οι μεγαλύτερες δυνατότητες για διαστολή και ελαστικότητα όλου του οργανισμού και η συνολική ενεργοποίηση των μεταβολικών διαδικασιών και των λειτουργιών που εξυπηρετούν την χαλάρωση, την ευλυγισία, την αυξημένη ζωτικότητα και γενικά την πλήρη αναζωογόνηση του σώματος και της ψυχής. Το μασάζ είναι μία φυσική θεραπεία η οποία πιθανόν να είναι, και η αρχαιότερη μορφή θεραπείας. Το αθλητικό μασάζ (sports massage), αποτελεί εξειδικευμένη μορφή μασάζ διότι θεμελιωδώς, έχει διαφορετική προσέγγιση συγκριτικά με όλες τις άλλες μορφές θεραπείας, είτε είναι ορθόδοξες είτε συμπληρωματικές. Η συνήθης εμπειρία σε κλασικές συνεδρίες μάλαξης είναι είτε η στόχευση στην αποκατάσταση της φυσιολογίας όταν κάποιος έχει τραυματιστεί ή, η χαλάρωση. Στον αθλητισμό όμως δεν υπάρχει αποδοχή της έννοιας “φυσιολογική



λειτουργιά” σε ορολογίες όπως δύναμη, ταχύτητα, εκρηκτικότητα και κίνηση. Στην πλειονότητα τους οι αθλητές επιθυμούν να φτάσουν σε επίπεδα απόδοσης ανώτερα από αυτά που πραγματικά μπορούν. Επιθυμούν να είναι καλύτεροι, όχι φυσιολογικοί και εμείς ως χειριστές (ρεφλεξολόγοι-μασέρ) αλλά και ως αθλητές οι ίδιοι, κατανοούμε αυτήν την επιθυμία.

Ο τελικός στόχος των συνεδριών είναι η ενίσχυση της απόδοσης του/ης αθλητή/τριας ανεξάρτητα από το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται. Το αθλητικό μασάζ έχει μεγάλες δυνατότητες σε αυτόν τον τομέα και πιθανόν αυτός να είναι ο λόγος που κορυφαίοι αθλητές και ομάδες το έχουν ενσωματώσει ως απαραίτητο κομμάτι της προπόνησης τους. Όταν απολαμβάνουν συνεδρίες σε περιοδικά διαστήματα είναι πιο ικανοί, τους είναι ευκολότερο, να διατηρήσουν υψηλότερα επίπεδα απόδοσης, μειώνοντας συγχρόνως την πιθανότητα τραυματισμού, η οποία οφείλεται συνήθως στην υπερκόπωση.

Αθλητικό μασάζ σε συνδυασμό με ρεφλεξολογία θα διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, τα άχρηστα προϊόντα μεταβολισμού θα απομακρυνθούν γρήγορα και ολοκληρωμένα, και νέο, οξυγονωμένο αίμα από τις αρτηρίες θα προσεγγίσει τους μύες, προσφέροντας αποκατάσταση και αναπλήρωση θρεπτικών συστατικών. Περίοδος σκληρής προπόνησης η έντονου αγωνιστικού προγράμματος πρέπει να ακολουθείται από περίοδο ξεκούρασης ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία αποκατάστασης και το αθλητικό μασάζ βοηθά σημαντικά στην βελτίωση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας τέτοιας ξεκούρασης. Η ποιότητα της ξεκούρασης είναι το κλειδί στην αποτελεσματική προπόνηση και περιοδικές συνεδρίες προσφέρουν περισσότερη προπόνηση σε υψηλότερο επίπεδο με μεγαλύτερη ασφάλεια. Μασάζ πριν από αγώνα μπορεί να γίνει είτε δυο μέρες πριν από αγώνα είτε δυο λεπτά πριν. Κανένας άνθρωπος δεν είναι ίδιος με άλλον, το ίδιο ισχύει και για τους αθλητές. Η προσέγγιση πριν τον αγώνα είναι μοναδική για τον καθένα αθλητή/τρια, εκ τουτού κάλο είναι να γίνει πρώτα δοκιμαστικά σε ένα μέτριας σημασίας αγώνα ή πριν από μία δυνατή προπόνηση ώστε να αποκαλυφθούν οι ανάγκες του αθλητή/τρια αλλά και ο καλύτερος τρόπος κάλυψης των συγκεκριμένων αναγκών.

Η χρησιμοποίηση στη μάλαξη των λιπαρών ουσιών έχει ως σκοπό την εξάλειψη του πόνου, τη μείωση της διέγερσης των ιστών και την υποχώρηση του οιδήματος, την επιτάχυνση της επούλωσης του τραύματος, την υποχώρηση του αιματώματος, τη βελτίωση της μικροκυκλοφορίας του αίματος και τη δραστηριοποίηση της ανάπλασης των ιστών.

Ο μηχανισμός που είναι υπεύθυνος για την προσαρμοστικότητα των μυών, την ανακατασκευή τους και την ανακούφιση από τους πόνους, μπορεί να επικεντρωθεί γύρω απ' τις φυσιολογικές αντιδράσεις, οι οποίες επηρεάζονται από την εφαρμογή πάγου. Η μάλαξη εκτελείται με το ένα ή και με τα δυο πόδια στους μύες της ράχης. Ο φυσικοθεραπευτής στέκεται με τα δυο πόδια στην ράχη του αθλητή και μαλάσσει τους μύες της ράχης, από την οσφυϊκή προς την αυχενική χώρα. Στα κάτω άκρα εφαρμόζεται η μάλαξη πρώτα στους μύες του μηρού κι έπειτα στους μύες της κνήμης. Μετά ο φυσικοθεραπευτής περνά στη μάλαξη όλων των υπολοίπων μερών με τα χέρια.

Η σάουνα είναι ιδανικός τρόπος εξάλειψης της κούρασης και άμεσης αποκατάστασης της φυσικής ικανότητας για άσκηση. Επιδρά στον οργανισμό, προκαλώντας θετικές αλλαγές στο καρδιαγγειακό, αναπνευστικό και μυϊκό σύστημα, βελτιώνει τη μικροκυκλοφορία, το μεταβολισμό, την ανακατανομή του αίματος, δυναμώνει την έκκριση ιδρώτα και των προϊόντων του μεταβολισμού και τέλος μειώνει τον μυϊκό τόνο.

Η αθλητική μάλαξη προσφέρει πολλά σ' έναν αθλητή, από το στάδιο της προετοιμασίας, έως και την αποκατάστασή του. Παρά τα θετικά αποτελέσματα, υπάρχει μεγάλη έλλειψη επιστημονικών μελετών κι ερευνών, ενώ όσες υπάρχουν, δεν έχουν εμβαθύνει τόσο, ώστε τα αποτελέσματα να είναι σαφή και ξεκάθαρα. Το σίγουρο όμως είναι, ότι η μάλαξη θα παραμείνει πολύτιμο εργαλείο των θεραπειών, για τους αθλητές. (Dubrovsky , 1991)

## 4.1 Είδη Αθλητικής μάλιαξης

Στην συνέχεια αναφέρονται τα είδη της αθλητικής μάλιαξης τα οποία είναι τα εξής:

### **Προαγωνιστική Μάλιαξη**

- Προετοιμασία των μυών για την προσπάθεια
- Συνεισφορά στα αποτελέσματα της προθέρμανσης
- Συνεισφορά στην ψυχολογία του αθλητή

### **Μάλιαξη κατά συνθήκη**

- Προώθηση της αποκατάστασης
- Βοήθεια για χαλάρωση
- Πρόληψη του φαινομένου DOMS (Delayed Onset Muscles Soreness)

### **Μάλιαξη μεταξύ δύο προσπαθειών**

- Αποσυμφόρηση του μυϊκού συστήματος από τις καματογόνους ουσίες
- Προετοιμασία του αναπνευστικού συστήματος για επαναδραστηριοποίηση

### **Μεταγωνιστική μάλιαξη**

- Διευκόλυνση της επούλωσης των μαλακών ιστών
- Διευκόλυνση της μείωσης τόσο του αρχικού οιδήματος, όσο και του δευτερεύοντος
- Αποκατάσταση των ινών
- Μείωση και αποφυγή του φαινομένου DOMS (μυϊκός πυρετός)

### **Θεραπευτική μάλιαξη αθλητών**

- Διέγερση της κυκλοφορίας
- Προώθηση της αποκατάστασης απ' τον τραυματισμό
- Λύση των ινωδών συμφύσεων
- Προαγωγή της ελαστικότητας
- Βελτίωση του εύρους των κινήσεων

### **Μάλιαξη αθλητών μετά από αεροπορική μετακίνηση**

- Αύξηση της φλεβικής και λεμφικής ροής
- Ελαφριά και βαθιά διάταση των μαλακών ιστών

- Απομάκρυνση των καταλοίπων του μωδιάσματος, χωρίς να κουράζεται ο αθλητής με ενεργητικές ασκήσεις
- Αποκατάσταση της φυσικής ισορροπίας του σώματος
- Δημιουργία γενικού αισθήματος «καλώς έχειν»

## 4.2 Μάλαξη στα διάφορα αθλήματα

Στην συνέχεια παρουσιάζονται οι τεχνικές μάλαξης και ενέργειες που εφαρμόζονται στα διάφορα αθλήματα τα οποία είναι τα παρακάτω.

<b>Αθλήματα</b>	<b>Τεχνική Μάλαξης</b>
Ομαδικά Αθλήματα	Μάλαξη στα κάτω άκρα, την οσφυϊκή χώρα, την ωμική ζώνη και τα χέρια
Πάλη	Μάλαξη στην Ωμική ζώνη, άκρα, οσφυϊκή χώρα
Αθλήματα στο νερό	Μάλαξη στα χέρια, την ωμική ζώνη, την πλάτη και τα κάτω άκρα
Σκοποβολή	Μάλαξη στην πλάτη, την ωμική ζώνη και τα κάτω άκρα
Σκι – Πατινάζ	Μάλαξη στην πλάτη την ωμική ζώνη, τα άνω και κάτω άκρα
Ποδηλασία	Μάλαξη στα κάτω άκρα και την οσφυϊκή χώρα
Κλασικός Αθλητισμός	Ελαφριά μάλαξη στα κάτω άκρα και την οσφυϊκή μοίρα και ειδικά στους μύες της οπίσθιας επιφάνειας του μηρού και στις αστραγαλοκνημικές αρθρώσεις
Γυμναστική	Μάλαξη στην ωμική ζώνη, την οσφυϊκή μοίρα και τα κάτω άκρα
Άρση Βαρών	Μάλαξη κυρίως στα κάτω άκρα, την πλάτη, την

	οσφυϊκή μοίρα και την ωμική ζώνη
Πυγμαχία	Μάλαξη κυρίως στους μύες των βραχιόνων, της ωμοπλάτης, του θώρακος, του υπογαστρίου και των γονάτων
Τέννις	Μάλαξη στους προσαγωγούς του βραχίονα, του αντιβραχίου, τους καμπτήρες του χεριού και τους καμπτήρες του κορμού
Κωπηλασία	Μάλαξη των άνω άκρων, της ωμικής ζώνης, της πλάτης και των κάτω άκρων
Ξιφασκία	Μάλαξη στα κάτω και άνω άκρα, την πλάτη και τους μύες της κοιλιάς

*Πίνακας 6.1: Μάλαξη στα διάφορα αθλήματα  
(Πηγή: Dubrovsky, 1991)*

## 5. Μασάζ στην Εγκυμοσύνη

---

Σε οποιαδήποτε ηλικία ή στάδιο της ζωής, όλοι έχουν ανάγκη από λίγη ανθρώπινη επαφή, από τρυφερότητα και φροντίδα που αποδεικνύει την ολοκλήρωση. Και αυτό γιατί οι άνθρωποι είναι ευαίσθητα όντα. Χωρίς την ζεστασιά της επαφή να ενώνει και να ανακουφίζει, στερούνται έναν από τους πιο ζωτικούς τρόπους επικοινωνίας, προσφοράς και αποδοχής.

Ορισμένοι άνθρωποι θεωρούν ότι το μασάζ είναι μια πολυτέλεια και στρέφονται σε αυτό μόνο σε περιπτώσεις απόλυτης ανάγκης. Ωστόσο, με δεδομένη την πίεση που ασκεί η σημερινή κοινωνία και η αύξηση των νοσημάτων που σχετίζονται με το στρες, οι θεραπείες αφής θα έπρεπε να αποτελούν ένα αναπόσπαστο τμήμα της καθημερινής ζωής και να αναγνωρίζονται ως πολύτιμο μέρος της προληπτικής αγωγής υγείας, τόσο για τον χειρομαλάκτη όσο και για τον δέκτη. Και αυτό γιατί δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η εξάσκηση οποιασδήποτε μορφής μασάζ είναι σχεδόν όσο θεραπευτική είναι και η αποδοχή της. Εκτός από την φανερή ικανοποίηση που λαμβάνει ο μασέρ βοηθώντας τους ανθρώπους, η περιποίηση κάποιου με μασάζ, ηρεμεί και δίνει την δυνατότητα να αντιμετωπισθεί και η δική του ένταση.

Το μασάζ είναι ένας υπέροχος τρόπος να προετοιμαστεί μια γυναίκα για την γέννηση του παιδιού της και για να βοηθηθεί να αισθάνεται πιο άνετα με τις αλλαγές του σώματός της. Όχι μόνο καταπολεμά την ένταση και την κούραση της εγκυμοσύνης αλλά μπορεί επίσης να ανακουφίσει και να προσφέρει σιγουριά σε μια γυναίκα στον τοκετό. Συγκεκριμένα βοηθάει στην λεμφική αποσυμφόρηση, στην βελτίωση του κυκλοφορικού συστήματος, στην αποφυγή και αντιμετώπιση των μυϊκών πόνων και κραμπών και τέλος προσφέρει ανακούφιση στους πόνους της οσφύς, του κορμού και του αυχένα.

Πιο συγκεκριμένα τα οφέλη της μάλαξης στην έγκυο είναι τα εξής:

- Ανακούφιση από τις μυϊκές κράμπες τη δυσκαμψία και την ένταση
- Ανακούφιση από πονοκεφάλους, πόνους στην πλάτη, στα πόδια, οίδημα, κατακρατήσεις και ισχιαλγία
- Αύξηση των θρεπτικών ουσιών και του οξυγόνου στη μητέρα και κατ' επέκταση στα κύτταρα και τον οργανισμό του εμβρύου.
- Σταθεροποίηση στα επίπεδα των ορμονών του οργανισμού
- Αύξηση της ευελιξίας στους μύες

- Χαλάρωση και βελτίωση του ύπνου
- Αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας
- Μείωση του στρες και όποιας επιβάρυνσης στην καρδιά
- Αποβολή των άχρηστων και τοξικών προϊόντων του σώματος μέσω του κυκλοφορικού και του λεμφικού συστήματος
- Μείωση αϋπνίας
- Βελτίωση της έλλειψης ισορροπίας και της σωστής στάσης του σώματος
- Μείωση οίδημάτων των χεριών και των ποδιών
- Γενικότερα ευνοεί για έναν πιο εύκολο τοκετό

Στην συνέχεια θα αναφερθούμε στις περιπτώσεις εφαρμογής της μάλαξης σε μια έγκυο.

Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορούν να εφαρμοστούν οι κινήσεις του μασάζ στις εγκύους, αλλά θα πρέπει να υπάρχει πολύ προσοχή ειδικά στην περιοχή της κοιλιάς και του κορμού κατά τους τρεις με τέσσερις πρώτους μήνες.

Ειδικότερα στην περίοδο του πρώτου τριμήνου είναι καλό να αποφεύγεται η μάλαξη ή να εφαρμόζεται μόνο εφόσον είναι αναγκαίο για την έγκυο και αυτό δύο με τρεις φορές το μήνα, καθώς είναι η περίοδος που επιτελείται ο σχηματισμός των οργάνων του εμβρύου. Στο δεύτερο τρίμηνο μπορούν να αυξηθούν τις μαλάξεις ακόμα και σε δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Καθώς η εγκυμοσύνη εξελίσσεται και η κοιλία αρχίζει να μεγαλώνει, είναι πολύ ανακουφιστικό να εφαρμοστούν στην περιοχή κάποιες κινήσεις απαλά καθώς οι επιδράσεις πλέον γίνονται σε δύο ανθρώπους συγχρόνως. Μπορεί να συνεχιστεί αυτός ο ρυθμός μέχρι και τον 8ο μήνα της κύησης και στον 9ο μήνα πρέπει να υπάρχει και πάλι προσοχή καθώς είναι ο μήνας γέννησης του εμβρύου και είναι επικίνδυνο να προκληθούν συσπάσεις και κατ' επέκταση πρόωρος τοκετός. Γι' αυτό καλό θα ήταν να εφαρμόζεται η μάλαξη μια φορά την εβδομάδα το πολύ.

Σε εξειδικευμένα κέντρα κάθε λεπτομέρεια είναι φροντισμένη από τους αρμόδιους επαγγελματίες. Στην περίπτωση που το μασάζ γίνει στο σπίτι, θα πρέπει να φροντιστούν κάποιες λεπτομέρειες. Για να είναι το μασάζ μια πραγματικά ξεχωριστή και απολαυστική εμπειρία, είναι απαραίτητη η προετοιμασία του περιβάλλοντος. Ο χώρος θα πρέπει να είναι ζεστός, για να μην κρυώνει η εγκυμονούσα, ήρεμος (χωρίς ενοχλητικούς θορύβους) και με χαμηλό φωτισμό. Ιδανικά μπορεί να συνδυαστεί με απαλή και χαλαρωτική μουσική της επιλογής σας ή ακόμα και με αρωματοθεραπεία (θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο ελάχιστες ποσότητες συγκεκριμένων φυτικών αιθέριων ελαίων, των οποίων η χρήση ενδείκνυται στην εγκυμοσύνη). Η έγκυος



προετοιμάζεται για να δεχτεί αυτή την ξεχωριστή περιποίηση κάνοντας ένα μάνιο ή ένα ντους. Ενδείκνυται η χρήση ειδικού λαδιού, εμπλουτισμένου με θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες, που θα εξασφαλίσει πέρα από την επιθυμητή χαλάρωση, ελαστικότητα και θρέψη στο δέρμα. Το λάδι πριν τη χρήση του πρέπει να ζεσταίνεται με τριβή στα χέρια, για να γίνει πιο εύκολα αποδεκτό από την εγκυμονούσα. Μασάζ γίνεται σε όλο το σώμα εκτός από την περιοχή της κοιλιάς.

Γενικά υπάρχουν δύο βασικές τεχνικές του μασάζ το αργό και βαθύ μασάζ που προκαλεί ηρεμία και χαλάρωση, ενώ οι έντονες και ζωνηρές κινήσεις διεγείρουν τον οργανισμό. Ωστόσο, υπάρχουν διάφορες τεχνικές και μέθοδοι που προτείνουν μία διαφορετική προσέγγιση σε ότι αφορά τη σωματική και ψυχική ευεξία. Η επιλογή της μεθόδου εξαρτάται από την καταλληλότητα της εφαρμογής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και φυσικά από τις προτιμήσεις της εγκύου.

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε σε συγκεκριμένες περιοχές στις οποίες εφαρμόζουμε μασάζ κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

#### **Μασάζ προσώπου και αυχένα**

Προσφέρει ανακούφιση από πονοκεφάλους. Οι κινήσεις που εκτελούνται στο πρόσωπο πρέπει να είναι ιδιαίτερα απαλές και επιφανειακές. Το μασάζ γίνεται με τις άκρες των δακτύλων (δείκτη και παράμεσο) και ξεκινάει από τη βάση της μύτης με φορά προς τα έξω και πάνω, με απαλές κυκλικές κινήσεις στους κροτάφους και από το πηγούνι προς τις αρθρώσεις της γνάθου. (Νταρλαδήμας,2014)

#### **Μασάζ στους γλουτούς και στην οσφύ**

Το μασάζ στην περιοχή αυτή χαλαρώνει την ένταση στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Όμως, θα πρέπει να αποφεύγεται η πίεση στην σπονδυλική στήλη. Το μασάζ στην οσφύ είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στον τοκετό, καθώς προσφέρει ανακούφιση από τον πόνο που προκαλείται στην περιοχή, λόγω διάτασης των συνδέσμων και πίεσης του οσφυοιερού πλέγματος.

#### **Μασάζ περινέου**

(το πυελικό έδαφος που εκτείνεται μεταξύ ηβικής σύμφυσης και κόκκυγα)

Το μασάζ σε αυτή την περιοχή ξεκινάει 5-6 εβδομάδες πριν το τέλος της εγκυμοσύνης και αποσκοπεί στη χαλάρωση των μυών του περινέου και στην αύξηση της ελαστικότητάς του, ώστε να μπορεί να διαταθεί επαρκώς στον τοκετό χωρίς κίνδυνο ρήξεων. Το μασάζ περινέου πραγματοποιείται συνήθως από την ίδια την

έγκυο, αφού προηγουμένως έχει κάνει ένα ντους με χλιαρό νερό, για να καθαριστεί η περιοχή και να χαλαρώσουν οι μύες.

Επιβάλλεται η καθαριότητα των χεριών πριν το μασάζ. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάποιο φυτικό λάδι, που περιέχει βιταμίνη Ε και κάνει το δέρμα πιο ελαστικό. Την τεχνική του μασάζ σ' αυτή την περιοχή μπορεί να τη διδαχθεί η μητέρα από τη μαία της, από την οποία θα πληροφορηθεί και για λεπτομέρειες γύρω από την ωφελιμότητά της.

### **Μασάζ και περιποίηση των θηλών του στήθους**

Η περιποίηση των μαστών αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές φροντίδες για την έγκυο εφόσον έτσι εξασφαλίζεται η σωστή γαλουχία και ταυτόχρονα διατηρείται μια καλή αισθητική εμφάνιση. Έτσι το πρώτο που πρέπει να εφαρμόζεται είναι ένα ειδικό, για την συγκεκριμένη κατάσταση, σουτιέν που μπορεί να διατηρεί το στήθος σε φυσιολογική σταθερή θέση χωρίς να το πιέζει. Ταυτόχρονα η σχολαστική καθαριότητα και η επάλειψη με βαζελίνη και ταλκ σε περιοχές που έρχονται σε τριβή μεταξύ τους είναι απαραίτητη. Ιδιαίτερα προσεκτική πρέπει να είναι η φροντίδα των θηλών έτσι ώστε να είναι έτοιμες για τον θηλασμό αλλά και να υπάρχει πρόληψη στις ραβδώσεις. Για την αποφυγή δημιουργίας ραβδώσεων προτείνεται η χρήση βαζελίνης ή λανολίνης που καταφέρνουν να διατηρούν την επιδερμίδα μαλακή.

## 5.1 Θέσεις εφαρμογής και κινήσεις της μάλαξης κατά την εγκυμοσύνη

Οι θέσεις εφαρμογής της μάλαξης κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορούν να είναι οι εξής:

### Ύπτια

Στη θέση αυτή εφαρμόζονται χειρισμοί για άνω άκρα – κάτω άκρα, πέλματα, αυχένα και για μια ελαφρά μάλαξη στην κοιλιά. Συνήθως είναι σηκωμένη η πλάτη του κρεβατιού ώστε να μην προκαλείται δυσφορία, ζαλάδα και τάση για εμετό στην έγκυο. Καθώς επίσης τοποθετείται ένα μαξιλάρι στην μέση της ώστε να καλύπτεται το κενό που δημιουργείται και να προσφέρει ανακούφιση.

### Πλάγια

Στην πλάγια θέση εφαρμόζονται οι περισσότεροι χειρισμοί, αφού αποτελεί την πιο ασφαλή θέση για μια έγκυο. Οι χειρισμοί αφορούν την πλάτη, κάποιες κινήσεις στον αυχένα και στην κοιλιά. Αφού ολοκληρωθούν οι χειρισμοί από τη μία πλευρά του σώματος, αλλάζει η θέση της εγκύου προκειμένου να εφαρμοστούν και στην άλλη πλευρά. Η θέση αυτή σταθεροποιείται με κάμψη του ισχίου και του γόνατος από τη μία πλευρά και ενδιάμεσα στα πόδια ένα μαξιλάρι καθώς επίσης και στο κεφάλι. Εάν είναι πιο βολικό για την έγκυο να τοποθετηθεί και ένα μαξιλάρι στην κοιλιά ώστε να μην «πέφτει» πολύ.



**Εικόνα 5.1: Μασάζ στην Εγκυμοσύνη**  
(Πηγή: <https://www.google.gr/search/image>)

### **Πρηνή (υπό προϋποθέσεις)**

Για να πραγματοποιηθεί μάλαξη από την πρηνή θέση απαιτείται ειδικός εξοπλισμός (ειδικό μαξιλάρι ή κρεβάτι με τρύπα ώστε να μην ασκείται πίεση στα κοιλιακά τοιχώματα). Ωστόσο η χρησιμοποίηση αυτών των κρεβατιών μπορεί να προκαλέσει πίεση και διάταση στους μύες της μήτρας και γι' αυτό δεν συνίσταται η χρήση τους. Οπότε καλύτερα να αποφεύγεται γενικότερα αυτήν την θέση για ασφαλέστερα αποτελέσματα.

Οι κινήσεις της μάλαξης που χρησιμοποιούνται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι οι εξής:

### **Παλάμες**

Χρησιμοποιώ ολόκληρη την επιφάνεια της παλάμης και ασκώ πίεση κατά μήκος ή κυκλικά στην περιοχή που θέλω να δουλέψω, έχοντας τοποθετήσει το άλλο χέρι από πάνω ή δίπλα για μεγαλύτερη πίεση.

### **Φάλαγγες**

Κλείνω μόνο τις φάλαγγες των δακτύλων χωρίς να σχηματίσω γροθιά και ασκώ πίεση κατά μήκος ή κυκλικά στην περιοχή που θέλω να δουλέψω, έχοντας τοποθετήσει το άλλο χέρι από πάνω για μεγαλύτερη πίεση.

### **Γροθιές**

Κλείνω τα δάκτυλα σχηματίζοντας γροθιά και ασκώ πίεση με τις μετακαρπιοφαλαγγικές κατά μήκος ή κυκλικά στην περιοχή που θέλω να δουλέψω, έχοντας τοποθετήσει το άλλο χέρι από πάνω για μεγαλύτερη πίεση. Εναλλακτικά μπορώ να τοποθετήσω τις δύο γροθιές δίπλα η μία στην άλλη.

### **Αντίχειρες**

Μονός: Πιέζω με τον αντίχειρα στην περιοχή που θέλω να δουλέψω, κατά μήκος ή κυκλικά, έχοντας τοποθετήσει το άλλο χέρι από πάνω για μεγαλύτερη πίεση.

Διπλός: Πιέζω με τους δύο αντίχειρες μαζί γλιστρώντας κατά μήκος στην περιοχή που θέλω να δουλέψω.

### **Θέναρ**

Πιέζω με το θέναρ στην περιοχή που θέλω να δουλέψω, κατά μήκος ή κυκλικά, έχοντας τοποθετήσει το άλλο χέρι από πάνω για μεγαλύτερη πίεση.

### **Οχτάρια (με γροθιές)**

Κλείνω τα δάκτυλα σχηματίζοντας γροθιά. Ενώνω τις δύο γροθιές έχοντας κλείσει τον αντίχειρα του ενός χεριού μέσα στην άλλη γροθιά και ασκώ πίεση με τις μετακαρπιοφαλαγγικές σχηματίζοντας οχτάρια στην περιοχή που θέλω να δουλέψω.

### **Διατάσεις**

Εφαρμόζω σταθερή δύναμη για 20-30 sec διατείνοντας συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την χαλάρωση συσπασμένων μυών και τη βελτίωση της ελαστικότητάς τους.

### **Έλξεις**

Εφαρμόζω σταθερή δύναμη για 10-15 sec με σκοπό την αποσυμπίεση των αρθρώσεων. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη βελτίωση της κινητικότητας της άρθρωσης.

## 5.2 Μάλαξη μετά την εγκυμοσύνη

Μετά τον τοκετό, το σώμα της μητέρας είναι αντιμέτωπο με καινούργιες αλλαγές. Κουβαλάει το μωρό, αλλάζει πάνες, θηλάζει, αυτές οι δραστηριότητες επιβαρύνουν την μέση από τις στάσεις που συνειδητά επιλέγουν να κάθονται οι γυναίκες. Επιπλέον η κόπωση που νιώθει τις προσθέτει περισσότερο πόνο και πίεση στους μύες. Το μασάζ μετά τον τοκετό επικεντρώνεται στο να ανακουφίσει από την πίεση και στην ανάκτηση της υγείας. Σε αυτό το μασάζ περιλαμβάνεται το τέντωμα της μέσης, η επιμήκυνση των μυών και η εξισορρόπηση της περιστροφής της λεκάνης. Επιπλέον, εάν δουλευθεί βαθιά και εντοπισμένα βοηθάει στην απελευθέρωση του στρες από όλους τους μήνες της εγκυμοσύνης. Η στάση του σώματος καθορίζει φυσικά το πόσο καλά το σώμα της μητέρας θα κρατήσει την πίεση. Η θεραπεία του μασάζ βοηθάει στην ανάκτηση μιας ισχυρούς στάσης σώματος, η οποία χάθηκε κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Όπως λένε οι γιατροί, η περίοδος μετά τον τοκετό, ώστε να επανέλθει η μήτρα ξανά στο κανονικό της μέγεθος, είναι έξι εβδομάδες. Όμως για να επανέλθουν οι σύνδεσμοι του σώματος στις συνθήκες που ήταν πριν την εγκυμοσύνη χρειάζονται δύο χρόνια. Γι' αυτό είναι ευκαιρία για τις γυναίκες, να δουλέψουν με το σώμα τους ώστε να αποκτήσουν ένα καλό μυοσκελετικό σύστημα, καλύτερο ακόμα και από πριν την εγκυμοσύνη.

Το μασάζ μετά την περίοδο της εγκυμοσύνης μπορεί επίσης να βοηθήσει τις γυναίκες να γίνουν δυνατές και συναισθηματικά. Το μασάζ μειώνει τις ορμόνες του στρες και προωθεί τις ενδορφίνες, εξαιρετικά ωφέλιμες για τις νέες μαμάδες, καθώς βοηθάνε να αντιμετωπισθούν οι φυσικές και οι ψυχολογικές αλλαγές που συμβαίνουν μετά την εγκυμοσύνη. Σημαντικό να αναφερθεί πως πολλές γυναίκες με επιλόχεια κατάθλιψη μπόρεσαν να το ξεπεράσουν χάρη στην θεραπεία του μασάζ τόσο κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και μετά. Προγεννητική (ή επιλόχεια) είναι η κατάθλιψη που εμφανίζεται κατά την διάρκεια της κύησης στις έγκυες γυναίκες. Η προγεννητική κατάθλιψη μπορεί να αποτελεί την επιδείνωση προϋπαρχουσών διαταραχών ή να εμφανίζεται πρώτη φορά με την ευκαιρία της κύησης, σε μια προσωπικότητα που ενδέχεται να έχει μια σχετική προδιάθεση. Κυρίως εμφανίζεται στο 1ο τρίμηνο της κύησης και περισσότερο στις πρωτότοκες με ποσοστό 4% ως 39%.

Όπως λοιπόν κατά την διάρκεια την εγκυμοσύνης είναι πολύ σημαντικό και ευεργετικό να υπάρχει αυτήν η φροντίδα που προσφέρει το μασάζ, καθώς είναι ο γωνιόλιθος για μια καλύτερη επικοινωνία της μητέρας και του μωρού της και όχι

μόνο, έτσι είναι σημαντικό να συνεχιστεί η φροντίδα και μετά τον τοκετό, τόσο για την μητέρα που έχει ήδη ξεκινήσει μια θεραπεία ώστε να βοηθηθεί και στην καλύτερη επαναφορά του σώματός της σε μια σωστή θέση, όσο και στο μωρό ώστε να διατηρηθεί η γαλήνη και η μεταφορά ερεθισμάτων φροντίδας όπως και μέσα στην κοιλία της μητέρας του. (Νταρλαδήμας, 2014)

## 6. Επίδραση της μάλιαξης στο ανθρώπινο σώμα

---

Μια σημαντική ιστορική μέθοδος αντιμετώπισης προβλημάτων υγείας είναι η εφαρμογή της μάλιαξης . Το μεγαλύτερο μέρος των ερευνητικών προσπαθειών για τα αποτελέσματά της μάλιαξης, καταγράφονται κατά βάση μόλις τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια, παρά τη μακραίωνη ιστορία της. Πρωταρχική λύση εμφανίζεται η εφαρμογή της μάλιαξης για την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας

Είναι αξιοπρόσεχτα μερικά στοιχεία της έρευνας που έκανε στις ΗΠΑ το 2005 η American Massage Therapy Association (*AMTA*, [www.amtamassage.org](http://www.amtamassage.org)). Στις ΗΠΑ το 21% των ενηλίκων έκανε τουλάχιστον μια φορά μασάζ μέσα στους τελευταίους 12 μήνες Το 73% εκ των οποίων έχει θετική άποψη και το προτείνει στους φίλους του. Από όσους έκαναν μασάζ τα τελευταία 5 χρόνια, το 32% όσων έκανε για λόγους υγείας, το 26% για χαλάρωση και ξεκούραση και ένα 26% επειδή ήταν δώρο ή ήταν δωρεάν. Το 90% συμφωνούν ότι το μασάζ είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του πόνου Το 70% των θεραπειών μασάζ δέχεται κάθε μήνα συστάσεις πελατών μέσω γιατρών και φυσιοθεραπευτών. Από όσους συζήτησαν για το μασάζ με το γιατρό τους, το 62% δέχτηκε συμβουλή να κάνει μασάζ για θεραπευτικούς λόγους Στα νοσοκομεία το μασάζ προσφέρεται κατά 75% για χαλάρωση και μείωση του στρες και κατά 70% για αντιμετώπιση του πόνου Το 18% των επιχειρήσεων με πάνω από 500 υπαλλήλους προσφέρει σε αυτούς μασάζ στο χώρο εργασίας

Το μασάζ είναι πλέον προσιτό σε πολλές και διαφορετικές κατηγορίες του πληθυσμού που το ενσωματώνουν σε ένα σταθερό κύκλο προληπτικών και θεραπευτικών δραστηριοτήτων για μια πιο υγιεινή ζωή. Το μασάζ είναι απολαυστικό, θεραπευτικό και προσιτό. Ο συνδυασμός του μασάζ με την αποφυγή του καπνίσματος, τη λογική κατανάλωση αλκοόλ, τη γυμναστική και την καλή διατροφή μπορεί να μας προσφέρει ένα πιο υγιές σώμα, μια πιο ήρεμη ψυχή, μια καλύτερη ζωή.

Τα τελευταία χρόνια έρευνες έχουν δείξει την ευεργετική επίδραση της θεραπευτικής μάλιαξης στην ανακούφιση της έντασης των μυών και στην ακαμψία, στην ελάττωση του πόνου και των οιδημάτων γενικότερα, στην αύξηση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας και στην μείωση της πίεσης του αίματος. Στην συνέχεια θα αναλύσουμε τις επιδράσεις της μάλιαξης στο ανθρώπινο οργανισμό.



## 6.1 Επίδραση της Μάλαξης στο Δέρμα

Το δέρμα είναι ένα από τα σπουδαιότερα όργανα του σώματος. Για να καταλάβουμε την επίδραση της μάλαξης στο δέρμα, θα αναλύσουμε παρακάτω εν συντομία την ανατομία του ανθρώπινου δέρματος.

Το δέρμα είναι μία μεμβράνη η οποία καλύπτει και περιβάλλει ολόκληρη την επιφάνεια του σώματος και καταλήγει στις φυσικές κοιλότητες. Το πάχος του δέρματος διαφέρει από περιοχή σε περιοχή του σώματος και από άτομο σε άτομο. Το δέρμα επιτελεί ένα σημαντικό σύνολο λειτουργιών οι οποίες είναι οι εξής:

- Μεταβολίζει και συνθέτει ορμόνες, αποτελώντας έναν τεράστιο ενδοκρινή αδένα.
- 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
- 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.
- Η θερμορύθμιση, η οποία επιτυγχάνεται με την παραγωγή και εξάτμιση ιδρώτα από τους ιδρωτοποιούς αδένες με αποτέλεσμα την εξισορρόπηση της εσωτερικής θερμότητας του σώματος.

Το δέρμα αποτελείται από τρεις στιβάδες οι οποίες είναι η επιδερμίδα, το χόριο και το υποδόριο ιστό. Στη συνέχεια, η επιδερμίδα αποτελείται από πέντε στιβάδες οι οποίες είναι οι παρακάτω:

- 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 κολλαγόνου και ελαστίνης, 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. 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. (Farrow ,1990).

Όπως προαναφέρεται, το δέρμα είναι η κύρια περιοχή για την αίσθηση της αφής εφόσον πάνω του απαντώνται πολλές νευρικές απολήξεις. Η μάλαξη καθιστά το δέρμα απαλό και μαλακό αφού απομακρύνει τα νεκρά επιφανειακά κύτταρα της επιδερμίδας, ελαστικό εξαιτίας της καλύτερης θρέψης του δέρματος, δημιουργεί πιο γρήγορη ανανέωση των κυττάρων αποτέλεσμα της αυξημένης επιφανειακής κυκλοφορίας και βοηθάει στην απεκκριτική λειτουργία των ιδρωτοποιών αδένων. Η χειρομάλαξη λοιπόν, επιδρώντας πάνω στο δέρμα, έχει ως αποτέλεσμα να:

- αποκρίνει τα νεκρά κύτταρα, διευκολύνοντας την αναπνοή του δέρματος,
- αυξάνεται ο δερματικός τόνος και έτσι το δέρμα γίνεται ελαστικό και λείο.
- ενεργοποιεί εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων απομακρύνοντας προϊόντα του μεταβολισμού. Η αυξημένη δραστηριότητα τους συντελεί στην αποβολή των προϊόντων μεταβολισμού από τον οργανισμό
- διευρύνει τα αγγεία του δέρματος και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενθαρρύνοντας τη θρέψη του δέρματος και των αδένων του
- αυξάνει τη θερμοκρασία του δέρματος δημιουργώντας ένα ευχάριστο συναίσθημα ή την πιθανή μείωση του πόνου
- και αυξάνει την κυκλοφορία των τριχοειδών αγγείων, αυξάνοντας έτσι τον βαθμό οξυγόνωσης των ιστών.

## 6.2 Επίδραση της Μάλαξης στο Νευρικό Σύστημα

Το νευρικό σύστημα αποτελείται από ένα σύνολο κυττάρων, το οποίο μεταδίδει τις εντολές του εγκεφάλου στους σκελετικούς μύες και ρυθμίζει αυτομάτως τη λειτουργία των ακούσιων μυών. Ο εγκέφαλος είναι το κεντρικό νευρικό σύστημα. Αποτελεί έδρα των ψυχικών λειτουργιών και μέσω των αισθητηρίων οργάνων συμβάλλει στην αντίληψη του περιβάλλοντος από τον άνθρωπο. Το νευρικό σύστημα περιλαμβάνει το ζωικό ή εγκεφαλονωτιαίο σύστημα και το αυτόνομο ή φυτικό νευρικό σύστημα. Το εγκεφαλονωτιαίο ή ζωικό νευρικό σύστημα διακρίνεται στο κεντρικό νευρικό σύστημα και στο περιφερικό νευρικό σύστημα.

Το κεντρικό νευρικό σύστημα αποτελείται από τον εγκέφαλο, το σπουδαιότερο όργανο του σώματος, ο οποίος προστατεύεται από το κρανίο και από το νωτιαίο μυελό που βρίσκεται μέσα στην σπονδυλική στήλη. Το κεντρικό νευρικό σύστημα είναι αυτό που λαμβάνει τις πληροφορίες από το περιφερικό νευρικό σύστημα και τις αισθήσεις, συντονίζει την κίνηση, είναι το κέντρο της μνήμης, της συνειδητής σκέψης και των άλλων αυτόματων σωματικών λειτουργιών. Το περιφερικό νευρικό σύστημα αποτελείται από νεύρα και από εγκεφαλονωτιαία γάγγλια. Τα εγκεφαλονωτιαία νεύρα συνδέουν το κεντρικό νευρικό σύστημα με τα διάφορα όργανα του σώματος, είναι δε δεσμίδες από νευρικές ίνες που χρησιμεύουν για την αγωγή των διεγέρσεων από τα νευρικά κέντρα προς τα περιφερικά όργανα και από τα περιφερικά όργανα προς το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Οι διάφοροι τρόποι εκτέλεσης της μάλαξης επιδρούν ποικιλόμορφα στο νευρικό σύστημα. Τα αποτελέσματα της μάλαξης έχουν άμεση σχέση με το είδος και την ένταση των εφαρμοζόμενων χειρισμών.

Οι ήπιοι, αργοί και παρατεταμένοι χειρισμοί αναισθητοποιούν τις νευρικές απολήξεις του δέρματος και ελατώνουν την ευαισθησία των νεύρων, αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την αναλγητική και την αναισθητική ενέργεια στον πόνο. Παράλληλα προκαλείται μείωση της πνευματικής έντασης στον εγκέφαλο και χαλάρωση των μυών. Αντίθετα, έντονοι χειρισμοί προκαλούν διέγερση των νευρικών απολήξεων η οποία μεταδίδεται στο εσωτερικό του νευρικού συστήματος προκαλώντας υπερένταση και στις λειτουργίες του.

Η μάλαξη, λόγω της ενεργοποίησης του συμπαθητικού συστήματος, επηρεάζει τη δυνατότητα χαλάρωσης, ελαττώνει τις αϋπνίες και βελτιώνει τα σχήματα ύπνου. Επίσης, 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. Οι θωπείες, οι ανατρίψεις και τα ζυμώματα ελαττώνουν το αντανακλαστικό Η, την ερεθιστικότητα δηλαδή 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. (Severini,1967)

### 6.3 Επίδραση της Μάλαξης στο Αναπνευστικό Σύστημα

Η διαδικασία με την οποία ο οργανισμός τροφοδοτείται με το απαραίτητο στη ζωή οξυγόνο λέγεται αναπνοή. Το αναπνευστικό σύστημα εξυπηρετεί την αναπνοή, η οποία σκοπό έχει την πρόσληψη οξυγόνου που είναι απαραίτητο για τις καύσεις και την αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα. Τα όργανα του αναπνευστικού βρίσκονται στο κεφάλι, στο λαιμό και το θώρακα και χωρίζονται στην ανώτερη αναπνευστική οδό, η οποία περιλαμβάνει τη μύτη και τη στοματική και ρινική κοιλότητα του φάρυγγα, και την κατώτερη αναπνευστική οδό, που περιλαμβάνει το λάρυγγα, την τραχεία, τους βρόγχους και τους πνεύμονες.

Η κύρια λειτουργία των πνευμόνων είναι η ανταλλαγή του οξυγόνου με το διοξείδιο του άνθρακα. Η μεταφορά των αερίων μεταξύ των πνευμόνων και των κυττάρων των διαφόρων οργάνων γίνεται με την κυκλοφορία του αίματος. Το εισπνεόμενο οξυγόνο διαχέεται από τους πνεύμονες στην αιματική κυκλοφορία και προσφέρεται στα κύτταρα του οργανισμού, ενώ το διοξείδιο του άνθρακα που παράγεται από τα κύτταρα του οργανισμού μεταφέρεται μέσω της αιματικής κυκλοφορίας στους πνεύμονες και απομακρύνεται με την εκπνοή.

Η μάλαξη φαίνεται να έχει θετικά αποτελέσματα σε άτομα που υποφέρουν από αναπνευστικά προβλήματα. Ειδικοί χειρισμοί της μάλαξης, όπως οι πλήξεις και οι δονήσεις, μαζί με σχετικές θέσεις παροχέτευσης φαίνονται ιδιαίτερα αποτελεσματικοί σε ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα. Ωστόσο το θέμα των δονήσεων σε αναπνευστικά προβλήματα δεν έχει διερευνηθεί ενδελεχώς και εγείρονται σημαντικά μεθοδολογικά προβλήματα.

Οι χειρισμοί επί των αναπνευστικών μυών και των σχετικών περιτονιών μπορούν να βελτιώσουν την πνευμονική λειτουργία και τη ζωτική χωρητικότητα. Παιδιά με κυστική ίνωση μπορούν να βοηθηθούν με καθημερινή μάλαξη από τους γονείς τους, αφού η έρευνα δείχνει μικρότερα επίπεδα άγχους και βελτιωμένη διάθεση, που με τη σειρά τους μπορεί να διευκολύνουν την αναπνοή.

Σε μια εργασία πήραν μέρος τριάντα δύο παιδιά με άσθμα και ορίστηκαν να λάβουν ή θεραπεία μασάζ ή θεραπεία χαλάρωσης. Τα παιδιά δέχτηκαν από τους γονείς τους μασάζ για 20 λεπτά πριν τον ύπνο κάθε βράδυ για τριάντα μέρες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στα μικρότερα παιδιά υπήρχε μείωση στο άγχος, στα επίπεδα κορτιζόλης, βελτίωση της συμπεριφοράς τους στο άσθμα ενώ βελτιώθηκε στο έπακρο η ροή του αέρα και οι άλλες πνευμονικές λειτουργίες. Στα μεγαλύτερα παιδιά υπήρχαν όλα τα παραπάνω με εξαίρεση ότι οι πνευμονικές λειτουργίες

βελτιώθηκαν σε μικρότερο βαθμό. Ο λόγος γιατί στα μεγαλύτερα παιδιά υπήρχαν μικρότερα θετικά αποτελέσματα, είναι άγνωστος, ωστόσο στην έρευνα φαίνεται ότι το καθημερινό μασάζ βελτιώνει τον έλεγχο του άσθματος. (Severini,1967)

## 6.4 Επίδραση της Μάλαξης στο Κυκλοφοριακό Σύστημα

Οι γενετικοί παράγοντες κάθε ανθρώπου ορίζουν κατά κύριο λόγο την λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος. Ο τρόπος ζωής του κάθε ατόμου, η διατροφή του, η σωματική δραστηριότητα και τη μάλαξη όμως μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο λειτουργίας του.

Το αιμοφόρο σύστημα αποτελείται από την καρδιά, που με τη ρυθμική κίνηση της επιτυγχάνεται η κίνηση του αίματος και από τα αιμοφόρα αγγεία (αρτηρίες, φλέβες, τριχοειδή) τα οποία αποτελούν συστήματα διανομής του αίματος στέλνοντας το προς τους ιστούς και πίσω στην καρδιά. Το αίμα (το οποίο περιέχει νερό, πλάσμα, πρωτεΐνες και άλλα θρεπτικά στοιχεία) μεταφέρεται και κατανέμεται στα διάφορα όργανα του σώματος τρέφοντας και οξυγονώνοντας τους ιστούς, απομακρύνοντας τα άχρηστα προϊόντα της ανταλλαγής της ύλης, βοηθώντας στην άμυνα του οργανισμού. Ακόμα, το αίμα ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος, μεταφέρει νερό και ηλεκτρολύτες στα πλαίσια της διατήρησης της ομοιοστασίας και μεταφέρει ορμόνες προς συγκεκριμένα όργανα ρυθμίζοντας τις λειτουργίες τους.

Η καρδιά, το κινητήριο όργανο που ωθεί το αίμα, αποτελείται από δύο κόλπους και δύο κοιλίες. Ο δεξιός κόλπος επικοινωνεί με τη δεξιά κοιλία με το δεξιό κολποκοιλιακό στόμιο, το οποίο ανοιγοκλείνει με την τριγλώχινα βαλβίδα. Ο αριστερός κόλπος, επικοινωνεί με την αριστερή κοιλία με το αριστερό κολποκοιλιακό στόμιο, το οποίο ανοιγοκλείνει με την μιτροειδή ή διγλώχινα βαλβίδα. Οι βαλβίδες επιτρέπουν να ρέει το αίμα, το οποίο 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. Τα αρτηρίδια είναι οι τελευταίες μικρές διακλαδώσεις του αρτηριακού συστήματος και ενεργούν ως βαλβίδες ελέγχου, μέσα από τις οποίες το αίμα προωθείται προς τα τριχοειδή. Τα τριχοειδή αγγεία είναι λεπτά και δια μέσου των τοιχωμάτων τους γίνεται η ανταλλαγή υγρών, οξυγόνου, διοξειδίου του άνθρακα, θρεπτικών ουσιών, ηλεκτρολυτών, ορμονών και άλλων ουσιών, μεταξύ του αίματος και των διαμέσων χώρων των ιστών ή των αεροφόρων χώρων των πνευμόνων. Τα φλεβίδια συλλέγουν το αίμα από τα τριχοειδή και βαθμιαία το προωθούν σε μεγαλύτερες φλέβες, οι οποίες είναι περισσότερες και πιο φαρδιές, με χωρητικότητα διπλάσια των αρτηριών. Λειτουργούν ως αγωγοί επαναφοράς του αίματος από τους ιστούς προς την καρδιά

και σε αυτό τις βοηθούν οι εσωτερικές τους βαλβίδες που επιτρέπουν την ροή του αίματος μόνο προς το κέντρο.

Οι τεχνικές της μάλαξης βελτιώνουν την αρτηριακή κυκλοφορία και αυξάνουν την ποσότητα του αίματος με αποτελέσματα θετικά για τον οργανισμό. Αυτά είναι η αποβολή διαφόρων τοξίνων και η αναζωογόνηση των κυττάρων, η αύξηση των καύσεων και του μεταβολισμού. Γι' αυτόν τον λόγο οι κινήσεις πρέπει πάντα να ακολουθούν την αιματική ροή προς την καρδιά. Κατά τη διάρκεια και μετά την εφαρμογή της μάλαξης ελαττώνεται παροδικά η αρτηριακή πίεση, λόγω της διαστολής των τριχοειδών και παρατηρείται παροδική αύξηση του συστολικού όγκου παλμού. Επίσης, μετά από μάλαξη παρατηρείται αύξηση του αριθμού των λειτουργικών αιμοσφαιρίων και της ικανότητας τους μεταφοράς οξυγόνου, όπως και αύξηση των λευκών αιμοσφαιρίων, αφού οι χειρισμοί μάλαξης εκλαμβάνονται σαν μικροτραυματισμοί της περιοχής και ο οργανισμός αντιδρά ανάλογα.

Μπορεί εύκολα να παρατηρηθεί κατά την μάλαξη υπεραιμία στο δέρμα και έντονη θερμότητα, αυτό οφείλεται στην τριβή η οποία έχει προκαλέσει διαστολή των τριχοειδών αγγείων, οπότε με αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται η λειτουργία τους και επιταχύνεται η ροή σε αυτά. Χαρακτηριστικό των περιοχών που ενεργούμε την μάλαξη, στις οποίες υπάρχουν καταστάσεις εκχύμωσης, είναι ότι αρχικά κιτρινίζουν ενώ στη συνέχεια κοκκινίζουν προοδευτικά από την αύξηση της θερμοκρασίας εξ' αιτίας της αυξημένης αιμάτωσης. Αυτό βοηθάει την θεραπεία τους και διευκολύνει την απορρόφηση τους. (Severini,1967)



## 6.5 Επίδραση της Μάλαξης στο Κινητικό-Μυϊκό Σύστημα

Το κινητικό σύστημα αποτελείται από τρία μέρη: τα οστά, τις αρθρώσεις και 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. Συνδέονται μεταξύ τους με τις αρθρώσεις και σχηματίζουν το σκελετό του σώματος. Οι αρθρώσεις ανάλογα με την κινητικότητα και το είδος του ιστού που παρεμβάλλεται μεταξύ των οστών, διακρίνονται στις συναρθρώσεις, τις διαρθρώσεις και τις αμφιαρθρώσεις. Ο σκελετός του σώματος χωρίζεται στο σκελετό του κορμού και στο σκελετό των άνω και κάτω άκρων και συγκεκριμένα αποτελείται από τα οστά της κεφαλής, της σπονδυλικής στήλης, του θώρακα, των άνω άκρων και των κάτω άκρων. Με τον σκελετό του σώματος στηρίζονται τα μαλακά μέρη και προστατεύονται τα ευπαθή όργανα όπως είναι ο εγκέφαλος, τα σπλάχνα του θώρακα και της πυέλου. Επίσης επιτυγχάνεται η κίνηση και η διατήρηση του σώματος σε όρθια στάση, με την συνεργασία όλων των ανωτέρω οργάνων και τη συμβολή του νευρικού συστήματος.

Όσο αφορά το κομμάτι της μυολογίας, υπάρχουν τρεις διαφορετικές μορφές του μυϊκού ιστού που είναι ο γραμμωτός ή σκελετικός, ο λείος, ο οποίος αποτελεί τον μυϊκό χιτώνα των σπλάχνων και των αγγείων και τέλος ο καρδιακός. Οι γραμμωτοί μύες είναι προσκολλημένοι στο σκελετό, κινούν τα οστά, διαμορφώνουν το ανθρώπινο σώμα και αποτελούν με τα οστά και τις αρθρώσεις το κινητικό σύστημα του ανθρώπου. Ανάλογα με το σχήμα τους χωρίζονται σε τέσσερα είδη τους μακρούς (βρίσκονται στα άνω και κάτω άκρα), τους βραχείς (βρίσκονται στο κεφάλι, χέρια, πόδια, σπονδυλική στήλη), τους πλατείς (βρίσκονται στο κεφάλι, τράχηλο, ράχη) και τους σφιγκτήρες (βρίσκονται στο στόμα, βλέφαρα). 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 άνελξης και της πίεσης. Επιπλέον 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.

Η ενέργεια της μάλαξης στο μυϊκό σύστημα είναι επίσης σημαντική. Στην επίδραση του μασάζ υποβάλλονται εκτεταμένες μυϊκές μάζες. Η εφαρμογή μάλαξης συμβάλει σημαντικά στην αντιμετώπιση των μυϊκών σπασμών ανεξαρτήτως

αιτιολογίας, μέσω άμεσων μηχανικών επιδράσεων αλλά και αντανακλαστικών. Στη μείωση του μυϊκού τόνου με τη χρήση καταπραϋντικών χειρισμών, ενώ οι έντονοι χειρισμοί επιδρούν διεγερτικά στα αγγεία και στα νεύρα των μυών. Με την ενέργεια της μάλαξης στους μυς αλλάζουν οι ελαστικές και κολλώδεις ιδιότητες των μυών.

Η μάλαξη διευκολύνει την χαλάρωση και τον ύπνο και ανακουφίζει τους μυϊκούς πόνους. Η αναλγητική επίδραση της μάλαξης οφείλεται στη προκαλούμενη μυϊκή χαλάρωση και στην απελευθέρωση εγκεφαλικών. Η μάλαξη χρησιμοποιείται κλασσικά για την αντιμετώπιση των επώδυνων μυοσκελετικών προβλημάτων. Αυτή είναι άλλωστε και η αιτία που σημαντικό μέρος των ερευνητικών προσπαθειών για τη μάλαξη αφορά σε μυϊκά προβλήματα. Η μάλαξη έχει αναλγητική επίδραση στον οργανισμό καθώς προκαλεί μυϊκή χαλάρωση και απελευθέρωση εγκεφαλικών. Η μάλαξη χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των επώδυνων μυοσκελετικών προβλημάτων.

Η ενέργεια της μάλαξης στο μυϊκό σύστημα διεγείρει τις μυϊκές ίνες με σημαντική αύξηση της συσταλτικότητας και της ελαστικότητας τους ενώ απελευθερώνει τους μυϊκούς σπασμούς, αυξάνοντας την αιματική και λεμφική κυκλοφορία και επιταχύνοντας την απόρριψη των μεταβολιτών. 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 σε περιπτώσεις αντιμετώπισης της μυϊκής κόπωσης και του καθυστερημένου μυϊκού πόνου.

Το σύνδρομο DOMS, δηλαδή η καθυστερημένη εκδήλωση του πόνου, είναι ο πόνος που νιώθουμε συχνά 12 με 24 ώρες μετά από άσκηση. Πιστεύεται ότι προκαλείται από τη συσσώρευση γαλακτικού οξέος ενώ μια πρόσφατη θεωρεία υποστηρίζει ότι προκαλείται από μικρούς τραυματισμούς στις μυϊκές ίνες μετά από ασυνήθιστα επίπεδα άσκησης.

Η οστεοαρθρίτιδα είναι μία σοβαρή πάθηση η οποία περιλαμβάνει μια ανισορροπία στην ομοιόσταση ιστού με το χόνδρο, το αρθρικό υγρό, το υποχόνδριο κόκκαλο και τους άλλους ιστούς. Η οστεοαρθρίτιδα του γονάτου είναι ιδιαίτερα σοβαρή γιατί περιορίζει τη βάδιση αλλά μπορεί να χτυπήσει και στα χέρια, στην σπονδυλική στήλη και στα πόδια με την ίδια καταστρεπτική πρόοδο. Το μασάζ μπορεί να μικρύνει τα συμπτώματα και να βελτιώσει την πορεία της οστεοαρθρίτιδας με την αύξηση της τοπικής κυκλοφορίας στην άρθρωση που επηρεάζεται, τη

βελτίωση του υποστηρικτικού τόνου στο μυϊκό σύστημα, την ενίσχυση της ευελιξίας των αρθρώσεων και την ανακούφιση του πόνου. (Severini,1967)

## 6.6 Επίδραση της Μάλαξης στο Λεμφικό Σύστημα

Το λεμφικό σύστημα θεωρείται παράρτημα του φλεβικού, καθώς κινείται παράλληλα προς αυτό και τελικά συνενώνεται μαζί του. Έχει την ικανότητα να αθροίζει την λέμφο, οδηγώντας την από τους ενδιάμεσους χώρους στην αιματική κυκλοφορία, να αποβάλλει τις άχρηστες ουσίες του κυτταρικού μεταβολισμού και να παράγει κύτταρα που σχετίζονται με την άμυνα. Αποτελείται από τη λέμφο, από τα λεμφοφόρα τριχοειδή, τα λεμφαγγεία, τους λεμφικούς αδένες και τα λεμφοκυτογόνα όργανα. Τα λεμφικά αγγεία, τα οποία σχηματίζονται από την συνένωση των λεμφοφόρων τριχοειδών, έχουν την ικανότητα να απορροφούν από τους διάφορους ιστούς τα προϊόντα τους και να τα μεταφέρουν μαζί με τη λέμφο στην κυκλοφορία. Τα λεμφικά αγγεία προχωρούν μαζί με τις φλέβες και σχηματίζουν το μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο. Κάθε λεμφικό αγγείο προχωρεί κεντρομόλα, ενώ παρεμβάλλονται στη πορεία τους λεμφογάγγλια και λεμφικοί αδένες με αποτέλεσμα η λέμφος να περνάει μέσα από αυτά πριν χυθεί στην αιματική κυκλοφορία. Τα λεμφαγγεία του εντέρου ονομάζονται χυλοφόρα και περιέχουν το χυλό, ο οποίος είναι προϊόν της πέψης και μεταφέρεται στην αιματική κυκλοφορία μέσω του θωρακικού πόρου. Τα λεμφοκυτογόνα όργανα είναι οι λεμφαδένες, ο λευκός πολφός του σπλήνα, τα λεμφοζίδια, οι αμυγδαλές, οι γαλακτοειδείς κηλίδες, ο θύμος αδένας και τα λεμφογάγγλια τα οποία είναι η κύρια εστία γέννησης των λεμφοκυττάρων. Όλα αυτά τα όργανα έχουν σχέση με την άμυνα του οργανισμού καθώς τον προστατεύουν από εισβολείς μικροοργανισμούς και από διάφορες επιβλαβείς ουσίες που επιχειρούν να διαταράξουν την ισορροπία του.

Το λεμφικό σύστημα είναι ένα σύστημα που εργάζεται σιωπηλά μέσα μας για να μας διατηρεί υγιείς. Η σημασία του είναι μεγάλη αφού μικροί ή μεγάλοι πόνοι, χαμηλή ενέργεια, ευπάθεια σε λοιμώξεις και κρυολογήματα μπορεί να οφείλονται σε ένα υπερφορτωμένο και υπολειτουργικό λεμφικό σύστημα και σε ένα άτονο ανοσοποιητικό σύστημα.

Με την τεχνική της μάλαξης, επιδιώκεται η λεμφική παροχέτευση, δηλαδή η ενίσχυση της λεμφικής κυκλοφορίας με αποτέλεσμα την αποβολή άχρηστων προϊόντων και τοξινών από το σώμα. Με την αύξηση της λεμφικής ροής, αυξάνεται και η δραστηριότητα του ανοσοποιητικού και η παραγωγή λεμφοκυττάρων. Οι κινήσεις της μάλαξης 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 και άλλα. (Βαρσαμίδης, 2001).

## 6.7 Επίδραση της Μάλαξης στο Ενδοκρινικό Σύστημα

Το ενδοκρινικό είναι το σύστημα το οποίο είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο μιας πληθώρας λειτουργιών του οργανισμού, όπως είναι ο έλεγχος του μεταβολισμού, της αναπαραγωγής, της σύστασης των εξωκυτταρικών υγρών κτλ. Παίζει επίσης κυρίαρχο ρόλο στη διατήρηση της ομοιοστασίας, δηλαδή στη διατήρηση της σταθερότητας του εσωτερικού περιβάλλοντος του οργανισμού. Ο έλεγχος των διάφορων λειτουργιών πραγματοποιείται με την έκκριση κατάλληλων ορμονών από ειδικά όργανα που ονομάζονται ενδοκρινείς αδένες. Οι ορμόνες, οι οποίες αποτελούνται από στεροειδή, πρωτεΐνες, πεπτίδια, παράγωγα αμινοξέων κ.α, απελευθερώνονται από τους αδένες απευθείας στην αιματική κυκλοφορία. Για την έκκριση ορμονών το ενδοκρινές σύστημα συνεργάζεται με το νευρικό, όπου με την εμφάνιση του κατάλληλου ερεθίσματος το νευρικό δίνει εντολή στο ενδοκρινές να εκκρίνει την κατάλληλη ορμόνη.

Οι πιο σημαντικοί αδένες είναι: η υπόφυση, ο υποθάλαμος, ο θυρεοειδής, οι παραθυρεοειδείς, τα επινεφρίδια, το πάγκρεας, οι γονάδες, η επίφυση και ο θύμος αδένας. Η υπόφυση ρυθμίζει τη λειτουργία των περισσότερων ενδοκρινών αδένων, αλλά η λειτουργική της δραστηριότητα συντονίζεται από τον υποθάλαμο, που με τη σειρά του δέχεται διεγέρσεις από φλοιώδη και υποφλοιώδη κέντρα. Ο θυρεοειδής αδένας με τις ορμόνες που εκκρίνει ελέγχει την κατανάλωση οξυγόνου και την παραγωγή θερμότητας και προάγει την φυσιολογική ανάπτυξη ενώ οι παραθυρεοειδείς αδένες είναι υπεύθυνοι για το μεταβολισμό του ασβεστίου στον οργανισμό. Οι γονάδες αποτελούνται από τους όρχεις και τις ωοθήκες και έχουν σχέση με την αναπαραγωγική ικανότητα. Η επίφυση όπως και ο θυμός αδένας λειτουργούν κυρίως στην παιδική ηλικία, ενώ ο θυμός αδένας επειδή βρίσκεται σε αλληλεπίδραση με τους γεννητικούς αδένες απ' το 15ο έτος την ηλικίας αρχίζει να υποπλάσσεται και αντικαθίστανται από λίπος. Οι ενδοκρινείς αδένες ελέγχονται από τις ορμόνες που παράγουν άλλοι αδένες ή και από τα επίπεδα της ορμόνης που παράγεται στον ίδιο τον αδένα. Η αύξηση της συγκέντρωσης της εκκρινόμενης ορμόνης μπορεί, άμεσα ή έμμεσα, να αναστείλει την παραπέρα έκκριση της από τον αδένα, πράγμα που βοηθάει στη διατήρηση ενός σταθερού επιπέδου για την κυκλοφορούσα ορμόνη. Αυτός ο μηχανισμός ελέγχου ονομάζεται αρνητικός μηχανισμός του συστήματος παλίνδρομης αλληλορύθμισης.

Η επίδραση της τεχνικής της μάλαξης στο ενδοκρινικό σύστημα έχει ως αποτέλεσμα την ελάττωση του πόνου, την πρόκληση χαλάρωσης, την καταπολέμηση

του στρες και άλλα. Η μάλαξη, προκαλεί ελάττωση του πόνου μέσω της απελευθέρωσης ενδορφινών, εγκεφαλινών και άλλων νευροχημικών ουσιών. Η γενική αυτή αίσθηση χαλάρωσης που προκαλείται από την μάλαξη έχει θετική επίδραση στην αντίληψη του πόνου. Μετά την εφαρμογή της μάλαξης, μέσω της χαλάρωσης που επιτυγχάνεται, καταγράφεται ελάττωση της παραγωγής στρεσογόνων ουσιών. (Βαρσαμίδης, 2001).

## 6.8 Επίδραση της Μάλαξης στη Μυϊκή Τάση

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι χαλάρωσης. Πρόσφατα, μια έρευνα του Ινστιτούτου Διοίκησης έδειξε ότι μερικοί από τους πιο ασυνήθιστους τρόπους, που χρησιμοποιούν ανώτερα διοικητικά στελέχη για να χαλαρώνουν, είναι η καλλιέργεια μήλων, το παίξιμο γκάντας, το πέταγμα με ελικόπτερο. Μερικές εταιρίες ακολουθούν το πνεύμα των ημερών, έχοντας υιοθετήσει μερικές από τις αρχές του φενγκ σούι, μιας ανατολικής φιλοσοφίας ηλικίας τριών χιλιάδων χρόνων, που υποστηρίζει ότι η κατάλληλη διάταξη των επίπλων και η επιλογή κάποιων συγκεκριμένων ειδών φυτών στο χώρο της εργασίας μπορεί να προωθήσει την υγεία και την εργατικότητα. Αν, όλες αυτές οι τεχνικές μειώνουν το στρες και βοηθούν τον κόσμο να δουλεύει παραγωγικά και με καλή ψυχική διάθεση, τότε πρέπει να είναι όλες ωφέλιμες. Κάτι που δεν πρόκειται να βλάψει, σίγουρα αξίζει να το δοκιμάσουμε.

Μια γενικότερη επίδραση της μάλαξης είναι ο έλεγχος του άγχους και η βελτίωση των εκδηλώσεων της κατάθλιψης. Η μάλαξη έχει αξιοσημείωτα αποτελέσματα, παρόμοια ή και ίδια με εκείνα της γενικευμένης χαλάρωσης,

Η μάλαξη μυϊκού ιστού φαίνεται να έχει θετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων. Όταν είμαστε υπό την επίδραση της ψυχολογικής πίεσης, οι μύες του σώματος μας σφίγγονται και αυτή η μυϊκή ένταση προκαλεί δυσάρεστα σωματικά αισθήματα, όπως πονοκέφαλο, δυσκινησία στο λαιμό, πόνο στους ώμους, σφίξιμο στο στήθος, δύσπνοια, τρέμουλο, τάση για εμετό, δυσκολία στην κατάποση, θαμπή όραση και πόνο στην πλάτη. Είναι αυτονόητο ότι τα αισθήματα αυτά μπορούν να προκαλέσουν περισσότερη ένταση και έτσι να δημιουργηθεί ένας φαύλος κύκλος.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να ελέγχεται η σωματική ένταση, είναι μάθηση της χαλάρωσης. Με την λέξη «χαλάρωση» δεν εννοείται απλώς να καθίσει κάποιος μπροστά στην τηλεόραση ή να ασχοληθεί με κάτι ευχάριστο (παρόλο που και αυτά είναι πολύ σημαντικά). Χαλάρωση σημαίνει να αποκτηθεί μία δεξιότητα η οποία θα επιτρέπει να μειώνετε η σωματική ένταση οποτεδήποτε υπάρχει ανάγκη. Έτσι, θα μειώνετε το άγχος και τα δυσάρεστα σωματικά αισθήματα που το συνοδεύουν σε ποικίλες καταστάσεις. Επιπλέον, όταν χαλαρώνει το σώμα, τείνει να χαλαρώνει και ο νους. Η χαλάρωση χαρακτηρίζεται από την ακινησία του σώματος, τον έλεγχο της εστίας της προσοχής, την μείωση του μυϊκού τόνου και μια ειδική κατάσταση του νου, όπου οι σκέψεις είναι περιορισμένες και υπό έλεγχο. Η μυοχαλάρωση χρησιμοποιείται συχνά σε συνδυασμό με τη συστηματική



απευαισθητοποίηση, αλλά και με άλλες συμπεριφορικές τεχνικές, καθώς και μόνη της για τη μείωση του άγχους. Οι θεραπείες χαλάρωσης είναι βασική παράμετρος κάθε προγράμματος ελέγχου του στρες. Η θεραπευτική μάλαξη έχει στόχο την επίτευξη ψυχικής και μυϊκής ηρεμίας.

Η χαλάρωση βελτιώνει το ψυχοσωματικό και κοινωνικό "ευ ζην" και προάγει ικανότητες αντιμετώπισης καταστάσεων και την ευχαρίστηση από τη ζωή σε απάντηση σε στρεσογόνες και ιδιαίτερες συνθήκες. Οι ψυχοφυσιολογικές μεταβολές που επισυμβαίνουν κατά τη χαλάρωση είναι αντίθετες από αυτές που ακολουθούν τις ψυχοπιεστικές καταστάσεις. Κατά τη χαλάρωση μειώνεται η σύσπαση των μυών, ο καρδιακός ρυθμός, ο ρυθμός αναπνοής και η αρτηριακή πίεση. (Βαρσαμίδης, 2001).

## 6.9 Επίδραση της Μάλαξης σε διάφορους πληθυσμούς

Στην συνέχεια, θα αναφερθούμε στην επίδραση που έχει η μάλαξη σε παιδιά, νέους, στην τρίτη ηλικία, σε αθλητές και σε εγκυμονούσες γυναίκες.

Κατά τους ερευνητές, η εφαρμογή μάλαξης σε παιδιά, έφηβους και νέους που υποφέρουν από άγχος, κατάθλιψη, αϋπνίες και άλλες αγχωτικές διαταραχές μπορεί να τους ωφελήσει σημαντικά στην διαχείριση του άγχους και να βελτιώσει την συμπεριφορά τους. Η επίδραση της μάλαξης είναι θετική σε αυτιστικά παιδιά καθώς και σε παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς. Σε διάφορες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί έχουν δείξει, ότι η μάλαξη συνδετικού ιστού φαίνεται να έχει θετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων.

Όπως προαναφέραμε σε προηγούμενο κεφάλαιο η μάλαξη χρησιμοποιείται στον αθλητισμό σε πολλές καταστάσεις όπως στην αποκατάσταση από τραυματισμούς, στην ανάρρωση από την κούραση, στην χαλάρωση, στη βελτίωση επιδόσεων. Εργασίες και μελέτες επιδίωξαν να καταγράψουν τα ευεργετικά αποτελέσματα της μάλαξης, ωστόσο σαφή συμπεράσματα δεν βγήκαν διότι οι απόψεις των ερευνητών δίστανται και υπήρχαν αντιφατικά αποτελέσματα στη δραστηριότητα της μάλαξης, στην καλύτερη τεχνική και στη διάρκεια της εφαρμογής της στο χρόνο.

Το μασάζ σε γυναίκες με εγκυμοσύνη μειώνει την ανησυχία, βελτιώνει την διάθεση, ο ύπνος είναι καλύτερος και δημιουργούνται λιγότεροι πόνοι στην μέση. Οι επαφές δέρμα με δέρμα (πιέσεις, θωπιές, άγγιγμα) είναι βασικό μέρος του τονικού διαλόγου στα νεογέννητα και στα μωρά. Η αγκαλιά που προσφέρεται στα νεογέννητα αυξάνει την αποτελεσματικότητα των προσαρμοστικών ενδοκρινικών απαντήσεων στο στρες, προφυλάσοντας το από τις βλαπτικές επιδράσεις των στεροειδών, διασφαλίζοντας αποτελεσματικότερη γνωστική λειτουργία. Τέλος, σε μελέτη που έγινε σε βρέφη και μωρά με προβλήματα ύπνου, οι γονείς τους τους έκαναν καθημερινά μασάζ για δεκαπέντε λεπτά πριν τον ύπνο για διάστημα πέντε εβδομάδων. Τα αποτελέσματα έδειξαν λιγότερη καθυστέρηση στην συμπεριφορά του ύπνου, ενώ άλλες παρατηρήσεις έδειξαν μεγαλύτερη αφύπνιση και ενεργητικότητα και περισσότερα θετικά αποτελέσματα με το τέλος της μελέτης.

Τέλος, όσο αφορά την τρίτη ηλικία, εξετάζοντας τις συμπεριφορές και τα κίνητρα των ηλικιωμένων σχετικά με τη χρήση των εναλλακτικών θεραπειών, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι πιο συχνές εναλλακτικές θεραπείες που χρησιμοποιούνται είναι η χειροπρακτική, τα φυτικά φάρμακα, οι θεραπείες μασάζ και ο βελονισμός, ενώ τα επικρατέστερα κίνητρα για την χρήση των θεραπειών είναι η

ανακούφιση από τον πόνο, η βελτίωση της ποιότητας ζωής και η διατήρηση της υγείας και της φυσικής κατάστασης. Το μασάζ προσφέρει σημαντικές βελτιώσεις στο άγχος, την κατάθλιψη, τη ζωτικότητα και τη γενική υγεία. (Podder, 2002)

## 6.10 Επίδραση της Μάλαξης στις διαταραχές του Ύπνου

Το πρόβλημα του ύπνου είναι συχνό φαινόμενο της εποχής μας. Περίπου ένας στους πέντε ανθρώπους δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί, ξυπνά χωρίς να το θέλει πολύ νωρίς. Ο ύπνος επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως η άσκηση, η διατροφή, τα φάρμακα αλλά ο πιο σημαντικός παράγοντα είναι η ψυχολογική πίεση. Τα άτομα που παρουσιάζουν άγχος και νιώθουν ψυχολογική πίεση συχνά έχουν διαταραχές στον ύπνο. Στις θεραπείες τέτοιων ψυχολογικών καταστάσεων μπορεί να συμπεριληφθεί η εφαρμογή μάλαξης άλλωστε υπάρχουν και ορισμένες μελέτες που εξέτασαν την επίδραση του μασάζ στον ύπνο. Η μάλαξη διευκολύνει την χαλάρωση και τον ύπνο και ανακουφίζει τους μυϊκούς πόνους, ενώ μπορεί και συμβάλει στη μείωση του στρες και διατηρεί καλές συνήθειες ύπνου.

## 6.11 Μάλαξη και χρόνιες ασθένειες

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε στην επίδραση που έχει η εφαρμογή της μάλαξης στην παχυσαρκία. Η υπερβολική εναπόθεση λίπους στον λιπώδη ιστό καλείται παχυσαρκία. Η παχυσαρκία είναι σοβαρή κατάσταση αφού μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές βλάβες στην υγεία των ατόμων, ενώ συσχετίζεται με μια σειρά άλλων σοβαρών ασθενειών που απειλούν τη ζωή. Για την αντιμετώπιση της χρησιμοποιούνται κυρίως ιατρικές μέθοδοι, άσκηση, διαίτα, ενώ θετικά αποτελέσματα έχουν και οι εναλλακτικές θεραπείες, παρόλο που δεν χρησιμοποιούνται συχνά από παχύσαρκα άτομα. Οι παχύσαρκοι ενήλικοι χρησιμοποιούν περισσότερο τις παραδοσιακές ιατρικές μεθόδους, ενώ είναι λιγότερο πιθανό να χρησιμοποιήσουν εναλλακτικές θεραπείες όπως γιόγκα, τεχνικές χαλάρωσης, μασάζ, χειροπρακτικές μεθόδους, βελονισμό, tai chi, από ότι τα άτομα με κανονικό βάρος.

Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε πήραν μέρος γυναίκες που βρίσκονταν στην εμμηνόπαυση και είχαν κοιλιακό πάχος. Όλα τα υποκείμενα έλαβαν μία ώρα μασάζ ολόκληρου του σώματος, από τον ίδιο ερευνητή, κάθε βδομάδα για έξι βδομάδες. Οι συμμετέχουσες επίσης έκαναν μασάζ στην κοιλιά τους μόνες τους δύο φορές τη μέρα, για πέντε μέρες, για έξι βδομάδες. Η πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε έλαιο από γκρέϊπφρουτ, κυπαρίσσι και άλλα έλαια, ενώ η ομάδα ελέγχου χρησιμοποίησε έλαιο από σπόρους σταφυλιού. Το αποτέλεσμα ήταν το κοιλιακό πάχος και η περιφέρεια της μέσης να μειωθούν σημαντικά μετά την αρωματοθεραπεία, ενώ και η εικόνα του σώματος ήταν πολύ καλύτερη στην πειραματική ομάδα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Η υπερβολική εναπόθεση πάχους στους ιστούς μπορεί να βλάψει την υγεία. Σε είκοσι εννιά γυναίκες χορηγήθηκε θεραπεία μασάζ μία φορά τη μέρα, για πέντε συνεχόμενες μέρες, με κρέμα εμπλουτισμένη με εκχυλίσματα φυτών. Οι μετρήσεις ερεύνησαν το βάρος και την περίμετρο της μέσης πριν και μετά την παρέμβαση του μασάζ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αρωματοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπεία στη μείωση του βάρους και την περίμετρο την μέσης.

Σε μία πιλοτική εργασία των Paterson, Allen πήραν μέρος επτά άτομα με Πάρκινσον. Τους χορηγήθηκε μασάζ αρωματοθεραπείας σε οχτώ περιόδους της μιας ώρας, για πάνω από οχτώ βδομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εκτός από την απόλαυση που τους πρόσφερε το μασάζ, τα υποκείμενα είχαν βελτίωση στην αυτοεκτίμηση, στην ευεξία, στο περπάτημα και στις δραστηριότητες της καθημερινής

ζωής τους. Σε άλλη μελέτη για το Πάρκινσον, χρησιμοποιήθηκε ως μέθοδος θεραπείας η ρεφλεξολογία, για οχτώ θεραπευτικές περιόδους, σε δεκαέξι ασθενείς. Επίσης χρησιμοποιήθηκε ένα ειδικό εργαλείο που μετρούσε την ευεξία σε ασθενείς με Πάρκινσον. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε βελτίωση στην ευεξία στη φάση της θεραπείας, ενώ φαίνεται ότι η συνεχόμενη ρεφλεξολογία δύο τριών βδομάδων μπορεί να περιορίσει την επιδείνωση της ασθένειας.

Σύμφωνα με μελέτη στην οποία έλαβαν μέρος πενήντα τέσσερις ασθενείς που λάμβαναν χημειοθεραπεία σε νοσοκομείο, χωρίστηκαν οι τριάντα ένα σε πειραματική ομάδα και οι είκοσι τρεις σε ομάδα ελέγχου. Στην πειραματική ομάδα έγινε ρεφλεξολογία και στα δύο χέρια, για δέκα λεπτά κάθε φορά, πέντε φορές κατά τη διάρκεια τριών ημερών. Οι μετρήσεις από τα εργαστηριακά ευρήματα, έδειξαν ότι στην πειραματική ομάδα αυξήθηκαν οι φυσιολογικές αισθηματικές ανταποκρίσεις ενώ η ρεφλεξολογία είναι αποτελεσματική ως παρέμβαση στην ψυχονευροανοσοποιητική λειτουργία.

Σε μια εργασία άνδρες ασθενείς με καρδιαγγειακή νόσο χωρίστηκαν σε αυτούς που τους χορηγήθηκε έξι λεπτά μασάζ πλάτης, σε αυτούς που άκουσαν μια κασέτα χαλάρωσης πριν τον ύπνο και σε αυτούς που είχαν τη συνήθη αγωγή. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν έδειξαν ότι η ομάδα μασάζ ανέφερε καλύτερη και ποιότητα και ποσότητα ύπνου σε σχέση με τις άλλες ομάδες. Σε άλλη εργασία που έγινε σε ασθενείς που πάσχουν από μυαλγία είκοσι τέσσερις ενήλικοι χωρίστηκαν σε ομάδα μασάζ, που τους χορηγήθηκαν τριάντα λεπτά μασάζ δύο φορές τη βδομάδα για πέντε βδομάδες ή σε ομάδα χαλάρωσης. Και οι δύο ομάδες ανέφεραν μείωση στο άγχος και την καταθλιπτική διάθεση, ωστόσο μόνο η ομάδα μασάζ ανέφερε αύξηση στην ποιότητα και στις ώρες του ύπνου.

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε στην επίδραση που έχει η εφαρμογή της μάλαξης σε ψυχωσικές και νοηματικές διαταραχές. Γερμανική έρευνα υποστηρίζει ότι το μασάζ μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στη θεραπεία της χρόνιας σχιζοφρένειας. Σε δέκα χρόνιους σχιζοφρενείς χορηγήθηκε μασάζ στα πόδια, στην πλάτη και τον αυχένα, με σκοπό να αυξηθεί η συνειδητότητα τους σε σχέση με τα όρια του σώματος τους. Ως δείκτες για την χαλαρωτική επίδραση της αγωγής χρησιμοποιήθηκαν οι φυσιολογικές μετρήσεις της δερμικής αγωγιμότητας, του καρδιακού ρυθμού και της αυτοαντίληψης των ασθενών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μασάζ και η θεραπεία σώματος αξίζει ως μέθοδος βοήθειας σε σχιζοφρενείς ασθενείς.

Σε εργασία με είκοσι οχτώ ανθρώπους μεγάλης ηλικίας που έπασχαν από παράνοια (οι δεκαεφτά από αυτούς είχαν Αλτσχάιμερ) χορηγήθηκε μασάζ αρωματοθεραπείας

για είκοσι οχτώ μέρες. Προηγήθηκε μια περίοδος ελέγχου είκοσι οχτώ ημερών πριν τη θεραπεία. Χρησιμοποιήθηκαν έλαια από δενδρολίβανο, λεμόνι, λεβάντα και πορτοκάλι. Όλοι οι ασθενείς παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στον προσωπικό προσανατολισμό τους και συγκεκριμένα εκείνοι με Αλτσχάιμερ έδειξαν σημαντική βελτίωση στα ποσοστά επαφής και αγγίγματος.

Τέλος θα αναφερθούμε στην επίδραση που έχει η εφαρμογή της μάλαξης σε ενήλικες με άγχος και κατάθλιψη. Έρευνες έχουν δείξει ότι η μάλαξη επηρεάζει σημαντικά στην καταπολέμηση του άγχους, της ανησυχίας, της κατάθλιψης, μειώνει όλες τις διαταραχές που σχετίζονται με το στρες, βελτιώνει την διάθεση, προωθεί την χαλάρωση, την ευεξία και την ενέργεια του οργανισμού. Μελέτη που πραγματοποιήθηκε για να διαπιστωθούν τα αποτελέσματα της ρεφλεξολογίας στην κατάθλιψη, στο στρες και στις λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος, σαράντα έξι γυναίκες μέσης ηλικίας εκπαιδεύτηκαν να κάνουν στον εαυτό τους μασάζ ρεφλεξολογίας στο πόδι το οποίο έκαναν καθημερινά για έξι βδομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε μια στατιστική σημαντική διαφορά στην κατάθλιψη, στο στρες, στη συστολική πίεση αίματος ενώ δεν υπήρχε σημαντική διαφορά στη διαστολική πίεση αίματος, στον παλμό ή στην κορτιζόλη. Σε εργασία που η μάλαξη χρησιμοποιήθηκε σε ομάδες ανορεκτικών γυναικών με την συχνότητα των συνεδριών να είναι δύο φορές τη βδομάδα για πέντε βδομάδες. Τα αποτελέσματα χαρακτηρίστηκαν πολύ καλά, αφού οι γυναίκες ανέφεραν λιγότερο στρες και επίπεδο άγχους και καταγράφηκαν χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης αμέσως μετά τη μάλαξη. Σε μια άλλη εργασία για τη διαχείριση του άγχους με θεραπευτικό, ασθενείς χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, σε εκείνους που έλαβαν έξι περιόδους θεραπευτικού μασάζ, σε αυτούς που χρησιμοποίησαν μια κασέτα χαλάρωσης στο ιατρείο και σε εκείνους που χρησιμοποίησαν μια κασέτα χαλάρωσης στο σπίτι. Υπήρχαν αξιόλογα αποτελέσματα και στις τρεις ομάδες ενώ πλειοψηφία των ασθενών ένιωσε πολύ λιγότερη συναισθηματική ανησυχία, κοιμήθηκαν καλύτερα και συμβουλευτήκαν λιγότερο τον παθολόγο τους. (Podder, 2002)

## 6.12 Μάλαξη και Πόνος

Ο πόνος ορίζεται ως η δυσάρεστη αισθητική και συγκινησιακή εμπειρία που σχετίζεται με παρούσα ή εν δυνάμει βλάβη ιστού. Ο πόνος είναι προστατευτικός μηχανισμός του οργανισμού, που παρουσιάζεται σε περίπτωση βλάβης των ιστών και υποχρεώνει το άτομο να αντιδράσει ώστε να απομακρύνει το αλγογόνο ερέθισμα. Ο αντανακλαστικός πόνος είναι όταν το άτομο αισθάνεται πόνο σε ένα σημείο του σώματος που βρίσκεται σε απόσταση από τους ιστούς που το προκαλούν. Αυτό συμβαίνει επειδή νευρικές ίνες του σπλαχνικού πόνου συνάπτονται μέσα στο νωτιαίο μυελό με μερικούς νευρώνες δεύτερης τάξης, οι οποίοι υποδέχονται και ίνες του πόνου που προέρχονται από το δέρμα. Με αυτόν τον τρόπο όταν διεγερθούν οι ίνες του σπλαχνικού πόνου τα ερεθίσματα εξαπλώνονται και σε νευρώνες που έχουν αισθήματα δερματικού πόνου και έτσι δημιουργείται η αίσθηση ότι ο πόνος ξεκινά από το δέρμα.

Υπάρχει στενή σχέση της μάλαξης με την βελτίωση της αίσθησης του πόνου, την μείωση της αγωνίας και του άγχους, την επίτευξη της χαλάρωσης κ.α. Μελέτες έχουν δείξει ότι η δόνηση είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του νευρογενούς πόνου, του μυοσκελετικού πόνου και γενικότερα του χρόνιου πόνου. Επίσης θετικά αποτελέσματα έχουν καταγραφεί μετά την εφαρμογή της μάλαξης για την αντιμετώπιση του μετεγχειρητικού πόνου. Επίσης έχει αποδειχτεί ότι ένα δεκάλεπτο μασάζ ποδιών φαίνεται να έχει σημαντική επίδραση στην αίσθηση του πόνου, της ναυτίας και στην χαλάρωση σε ασθενείς που νοσηλεύονται με καρκίνο. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι ασθενείς που νοσηλεύονταν και βίωναν τον πόνο του καρκίνου, η χορήγηση του θεραπευτικού μασάζ έχει θετικά αποτελέσματα. Συγκεκριμένα φαίνεται ότι το μασάζ μείωσε σημαντικά τα επίπεδα του πόνου, της ανησυχίας, ενώ επαυξήθηκαν τα αισθήματα της χαλάρωσης. Επίσης όλες οι φυσιολογικές μετρήσεις (καρδιακός συχνότητα, αναπνευστικός ρυθμός, πίεση αίματος) έτειναν σε μείωση προωθώντας ακόμα περισσότερο την χαλάρωση. Αποτελέσματα έχουν δείξει ότι ομάδες ανθρώπων στους οποίους χορηγήθηκαν μια ολοκληρωμένη θεραπεία μασάζ, παρατηρήθηκε βελτίωση της λειτουργίας στη μέση, είχε λιγότερους έντονους πόνους και υπήρχε μείωση στην ποιότητα του πόνου. Έρευνες στην θεραπεία μασάζ έχουν βρει πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα για τη μείωση του πόνου που σχετίζεται με χρόνιες καταστάσεις όπως οι ημικρανίες, οι έντονοι πονοκέφαλοι, οι πόνοι χαμηλά στη μέση η νεανική ρευματοειδή αρθρίτιδα.



### 6.13 Η επίδραση της μάλαξης σε διάφορα προβλήματα

Ο ρόλος της μάλαξης σε ψυχιατρικά σοβαρά πάσχοντες ασθενείς είναι σημαντικός, αφού η ανάγκη για ασφαλή σωματική επαφή εγείρει σοβαρά θέματα άγχους. Η εφαρμογή της μάλαξης σε ομάδες ανορεκτικών (ψυχογενείς ανορεξία) γυναικών, είχε ως αποτέλεσμα οι γυναίκες να αναφέρουν λιγότερο στρες και επίπεδο άγχους αμέσως μετά τη μάλαξη. Επίσης ενθαρρυντικά αποτελέσματα είχε η συστηματική εφαρμογή μάλαξης σε γυναίκες με προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο.

Η προσβολή από τον ιό του καρκίνου αυξάνεται όλο ένα και περισσότερο. Αρκετές έρευνες κατέγραψαν τα αποτελέσματα της μάλαξης σε τέτοιες καταστάσεις υγείας και στις θεραπευτικές μεθόδους που συνιστώνται για την ανακούφιση καρκινοπαθών. Θετικά αποτελέσματα αναφερθήκαν μετά συστηματική εφαρμογή μάλαξης σε περιπτώσεις λεμφοιδήματος καθώς και μετά την μαστεκτομή λόγω καρκίνου.

Σύμφωνα με έρευνες θετικά αποτελέσματα εφαρμογής μάλαξης καταγράφηκαν σε ασθενείς με χρόνια σύνδρομο κόπωσης. Η μάλαξη όπως και άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις μπορεί να βοηθήσει στην αγωγή των προβλημάτων φωνής. Τέλος θετικά ήταν τα αποτελέσματα σε γυναίκες με εγκαύματα κυρίως λόγω της ελάττωσης του πόνου και της κατάθλιψης.

## 6.14 Αντενδείξεις της μάλαξης

Η μάλαξη σίγουρα είναι πολύ αποτελεσματική για κάποιες καταστάσεις, απαλώνει τον πόνο, συνεισφέρει στην θεραπεία κάποιας ασθένειας, ανάλογα με την φύση της, όμως δεν αποτελεί πανάκια. Καταστάσεις, όπου απαγορεύεται η μάλαξη είναι οι εξής:

- Κατάγματα: πέρα από ζημιά στα κόκαλα όπου υπάρχουν κατάγματα, μπορεί να δημιουργηθεί πρόβλημα στους μυς και τα αιματικά αγγεία.
- Αναίσθητο άτομο: Η δυνατή μάλαξη μπορεί να προκαλέσει σοκ.
- Εάν με τη μάλαξη προκαλείται πόνος ισχυρός, επιβάλλεται η άμεση διακοπή της, γιατί μπορεί ο οξύς πόνος να σημαίνει πολλά όπως π.χ. θλάση μυός, συνδέσμου, τένοντα, κάποια αδιαθεσία.
- Δερματοπάθειες: που μπορεί να εξαπλωθούν και σε άλλα σημεία του σώματος.
- Προβλήματα καρδιάς, κυκλοφορικού.
- Φλεβίτιδες, κίρσοι.
- Εγκεφαλικά επεισόδια και διάφορες διαταραχές όπως επιληψία.
- Πρόσφατες σοβαρές εγχειρήσεις.
- Φυματίωση.
- Εμπύρετες καταστάσεις.
- Ανοιχτές πληγές, κάψιμο στο δέρμα.
- Παθήσεις των οργάνων της κοιλιακής κοιλότητας.
- Αποτρέπεται η μάλαξη σε γυναίκες που βρίσκονται σε εμμηνόπαυση και σε κατάσταση εγκυμοσύνης.

Τέλος, η μάλαξη δεν εφαρμόζεται σε ορισμένες περιοχές του σώματος οι οποίες είναι οι ακόλουθες:

- Περιοχή καρδιάς
- Περιοχή θυρεοειδούς
- Περιοχή υπογαστρίου
- Περιοχή σκάρπα
- Περιοχή έσω επιφάνειας του βραχίονα
- Περιοχή μασχάλης
- Περιοχή ιγνυακού βόθρου

## 7. Συμπεράσματα

---

Η μάλαξη αποτελεί μια σπουδαία εναλλακτική μορφή θεραπείας με ευεργετικά αποτελέσματα τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε οργανικό επίπεδο. Έχει την ικανότητα να ανακουφίζει τον πόνο, να ενισχύει την χαλάρωση, να βοηθάει στην καταπολέμηση του άγχους, της κατάθλιψης, να δίνει ενέργεια και μια αίσθηση ευεξίας στον οργανισμό, να εξισορροπεί το σώμα και να βελτιώνει τις λειτουργίες όλων των συστημάτων του.

Η μάλαξη επηρεάζει θετικά όλη την λειτουργία του ανθρώπινου σώματος, βοηθάει το άτομο να χαλαρώσει και να ξεκουραστεί και να αντιμετωπίσει τον πόνο, τον μυϊκό κόπωση και την κόπωση. Διαπιστώθηκε πως η μάλαξη επηρεάζει θετικά τις λειτουργίες του σώματος. Βασικό συμπέρασμα θεωρείται η βελτίωση της ψυχολογίας του ατόμου λόγω της μείωσης του άγχους και των προβλημάτων υγείας, αν υπάρχουν. Επίσης παρατηρείται βελτίωση στη διάθεση με παράλληλη ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης του ατόμου.

Όσον αφορά το δέρμα, κλινικές παρατηρήσεις επιβεβαίωσαν ότι η μάλαξη βελτιώνει την ανταλλαγή της ύλης, ελαττώνει τις δερματικές ουλές, λειαίνει και λεπταίνει το δέρμα ενώ βοηθάει και στην θρέψη του βελτιώνοντας την εμφάνιση και την υφή του. Επίσης, θετικά συμπεράσματα προκύπτουν από την επίδραση της μάλαξης στο κυκλοφορικό και στο λεμφικό σύστημα. Η μάλαξη ελαττώνει την αρτηριακή πίεση, την καρδιακή συχνότητα προωθώντας με αυτόν τον τρόπο την χαλάρωση και την ηρεμία του σώματος. Βοηθάει στην αντιμετώπιση οιδημάτων, στην καλύτερη αποβολή των άχρηστων προϊόντων και τοξινών του οργανισμού, συμβάλει στην καλή πέψη, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Στο μυοσκελετικό σύστημα, η μάλαξη επιδρά στους μύες βελτιώνοντας την διατροφή τους, αυξάνοντας την πρόσληψη οξυγόνου και θρεπτικών στοιχείων και βελτιώνοντας την απέκκριση απορριμμάτων. Επίσης, έχει την ικανότητα να ανακουφίζει από τους μυϊκούς σπασμούς, να βελτιώνει την ακαμψία και τον πόνο, να προωθεί την κινητική ικανότητα και να συμβάλει στην δημιουργία χαλάρωσης. Η μάλαξη χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση όλων των ειδών του πόνου-νευρογενούς, μυοσκελετικού, χρόνιου. Γενικά, μπορεί να ωφελήσει σημαντικά ανθρώπους που πάσχουν από καρκίνο, ρευματοειδής αρθρίτιδα, οστεοπόρωση, σκλήρυνση κατά πλάκας, μυαλγία, πόνους στον αυχένα, πόνους στη μέση, ημικρανίες και χρόνιους πονοκεφάλους, διαβήτη, Πάρκινσον και άλλα. Η μάλαξη έχει την

ικανότητα να μειώνει το στρες, την κατάθλιψη, το άγχος, να βελτιώνει τη διάθεση, να ελαττώνει τις αϋπνίες, να βοηθάει στην αυτοσυγκέντρωση, να συμβάλει στην ανάπτυξη και στην βελτίωση συμπεριφοράς. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν εναλλακτική και συμπληρωματική μέθοδος θεραπείας σε ασθένειες όπως η σχιζοφρένεια, το Άλτσχάιμερ, η παράνοια, ο αυτισμός, η βουλιμία, η ανορεξία και άλλα.

Γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης, στις οποίες χορηγήθηκε μασάζ, ανέφεραν ότι με το τέλος των θεραπειών βελτιώθηκε η καταθλιπτική διάθεση τους, το άγχος, η ανησυχία, οι πόνοι στη μέση και στα πόδια. Επίσης, θετική επίδραση είχε η μάλαξη σε παιδιά και εφήβους που υπέφεραν από άγχος, κατάθλιψη, αϋπνίες, δυσκολίες προσαρμογής και άλλες διαταραχές.

Η μάλαξη επιδρά θετικά σχεδόν σε όλα τα επίπεδα της ζωής (οργανικό, ψυχολογικό, συναισθηματικό). Η εφαρμογή της, εκτός από ωφέλιμη, σε κάποιες περιπτώσεις θα μπορούσε να θεωρηθεί απαραίτητη αφού αποτελεί ένα εναλλακτικό μέσο αποκατάστασης και υποστήριξης. Στην παχυσαρκία, αλλά και σε διάφορες παθήσεις, η μάλαξη θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν συμπληρωματική μέθοδος θεραπείας, αφού εκτός από τα στοιχεία βελτίωσης στην εμφάνιση, επιδρά θετικά στην ψυχολογία του ατόμου που είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να αυξηθεί η αυτοπεποίθηση και κατά συνέπεια η διάθεση του.

### Ξένη Βιβλιογραφία

- American Massage Therapy Association* (AMTA, [www.amtamassage.org](http://www.amtamassage.org))
- Baird,C.(2001).First-line treatment for osteoarthritis, I: pathophysiology.assessment and pharmacologic interventions. *Orthop Nurs*, 20, 17-27
- Braun,M.B. ,Simonson S.(2008),*Introduction to Massage Therapy*. Second Edition  
Printed in United States of America
- Calvert,R.N.(2002).*The history of Massage*. Edition Healing Arts Press, Rochbester.
- Dubrovsky, V. J. (1991). *Αθλητικό μασάζ* . Salto
- Farrow, J. (1990). *Massage therapy and nursing care*. *Nursing Standard* 4:26–8.
- Ferrell- Torry, A.T., Glick, O.J. (1993). The use of therapeutic massage as a nursing intervention to modify anxiety and the perception of cancer pain. *Cancer Nursing*, 16, 93-101
- Goodman Saul, ιδρυτή της διεθνούς σχολής σιάτσου, το βιβλίο του σιάτσου, Εκδόσεις: Διόπτρα
- Jackson ,R. (1995). *Ολιστικό μασάζ*. Δίδυμοι
- Lundberg ,Paul. το βιβλίο του σιάτσου. ζωτικότητα και υγεία μέσα από την τέχνη της αφής.εκδόσεις: Ψυχάλου
- Marino Carlos A , (2007), *Μασάζ και ρεφλεξοθεραπεία*, Καλοκάθη
- Mennell, J.B. (1945). *Physical Treatment*. 5th ed. Blakinston. Philadelphia
- Mittra,S.(2008).*Traditional Indian Massage*. Edition Star Print O Bind New Delhi.
- Podder, T. (2002). *The magic of massage*. Pustak Mahal
- Severini, V. ik: Venerando, A. (1967). Effect of massage on peripheral circulation and physiological effects of massage. *Europa Mt'dicophysica*, 3, 165-83.
- Tuchtan,C. , Tuchtan V. , Stelfox D. , (2004),*Foundations of massage*. Second edition Elsevier Australia.
- .Westland,G.(1993).*Massage as a therapeutic tool: I*. *British Journal of Occupational Therapy*. 56: 129-134.
- .
- .
- .

## Ελληνική Βιβλιογραφία

- Αντωνοπούλου ,Κ. (2002). Μασάζ .Αθήνα: Ωκεανίδα
- Βαρσαμίδης,Κ.(2001).Φυσιολογία του ανθρώπου. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Βελώνη,Κ.Μ. (2009). Ιστορική Αναδρομή της Μάλαξης. Πτυχιακή Εργασία.ΑΤΕΙΘ.
- Γούλα,Μ.(2005-2006). Ενδοκρινολογία. Θεσσαλονίκη:ΑΤΕΙΘ
- Εγκυκλοπαίδεια Δομή.(2005) Αθήνα: Εκδόσεις Δομή
- Εγκυκλοπαίδεια Το ανθρώπινο σώμα.(1996) Αθήνα: Εκδόσεις Δομική
- Ηλιοπούλου,Κ.(1998)Μέθοδοι χαλάρωσης και θεραπευτικά μασάζ . Αθήνα: ΙΡΙΔΑ
- Λεονταρίδου, Ι.(2004). Αποτρίχωση Ι. Θεσσαλονίκη: Τμήμα εκδόσεων ΑΤΕΙΘ
- Λυντελ,Λ..(2000).Το βιβλίο του μασάζ.Αθηνα: Ψυχάλου
- Μαντζώρου ,Ε. (2007). Παραδοσιακό ταϊλανδέζικο μασάζ. Αθήνα: .Κέδρος
- Μαργιωρή,Ν.Α.(1993). Θεραπευτική Με Δίχως Φάρμακα – Χειροπλαστική.Αθηνα: Νικολάου Α.Μαργιωρή
- Μπάκας,Ε.Η.(1999).Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση.τόμος 2. Θεσσαλονίκη:Σιώκης
- Νταρλαδήμας,Δ. (2014). Αισθητική φροντίδα σε έγκυο. Πτυχιακή εργασία
- Πετρίδου ,Χ.(2008). Η μαλαξη στην αισθητική. Πτυχιακή εργασία ΑΤΕΙΘ
- Σαρλέ, Μ.(1990) Σιάτσου, Φιλοσοφία και Πράξη, Πύρινος κόσμος
- Σκριτσόβαλη ,Μ. (2007). SHIATSU. Πτυχιακή Εργασία.ΑΤΕΙΘ
- Συλλογικό εργο.(2007)Η απόλαυση του μασάζ. Susaeta Ελλάς
- Συλλογικό έργο.(2001).Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπιση τους. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα
- Σφετσιώρης, Δ. (2003). Θεραπευτική Μάλαξη.Αθήνα: d.K.S.

## Διαδικτυακή Βιβλιογραφία

<https://www.google.gr/search/image>

<http://www.shape.gr/>

<http://www.kethe.gr/shiatsu.html>

<http://www.omakoion.gr/What%20is%20Siatsou.htm>

<http://beautyview.gr/>

<http://www.vk-plasticsurgery.com/>

