

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

**Θέμα: ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ**



ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ: ΧΑΤΖΗΛΑΡΗ ΑΝΔΡΙΑΝΑ - ΣΙΣΜΑΝΙΔΟΥ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ  
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΙΠΕΡΙΔΟΥ ΑΡΓΥΡΩ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	1
ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 .....	5
Η Αφή.....	5
Ιστορική αναδρομή.....	6
Η φιλοσοφία του μασάζ.....	10
Μασάζ προσφορά και αποδοχή .....	10
Ορισμός μάλαξης.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 .....	13
Ανατομία.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 .....	19
Χώρος μάλαξης και συνθήκες που πρέπει να επικρατούν .....	19
Είδη μάλαξης .....	22
Οφέλη μάλαξης.....	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 .....	38
Η ανάγκη της χαλαρωτικής μάλαξης στην σύγχρονη εποχή.....	38
Τα οφέλη του χαλαρωτικού μασάζ.....	39
Αντενδείξεις Μάλαξης.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 .....	41
Παρουσία και ψυχολογία μαλάκτη.....	41
Παρουσία και ψυχολογία μαλασσίμενου .....	44
Προϊόντα μάλαξης .....	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 .....	56
Είδη χαλαρωτικής μάλαξης .....	56
Πρώτη επαφή – Ιστορικό πελάτη .....	62
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 .....	65
Κινήσεις Μάλαξης.....	65

Εξειδικευμένα προγράμματα μάλαξης .....	74
Επιδράσεις Μάλαξης .....	91
ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	107
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	108

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το μασάζ σαν μέσο θεραπείας θεωρείται τόσο παλιό όσο και ο άνθρωπος. Η θεραπεία μέσω μασάζ θεωρείται ιερή από τους αρχαίους χρόνους, σε όλους τους πολιτισμούς και σε όλα τα κοινωνικά στρώματα. Ο Ιπποκράτης, πατέρας της ιατρικής θεωρούσε τις εντριβές απαραίτητη γνώση για τον καλό γιατρό.

Σκοπός της εργασίας αυτής λοιπόν είναι η μελέτη της χαλαρωτικής μάλαξης, των ειδών της, των επιδράσεων της στον ανθρώπινο οργανισμό. Θα ασχοληθούμε εκτενέστερα με όλες τις μορφές της, σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιείται αλλά και σε ποιες αντενδείκνυται. Θα αναλύσουμε τις επιδράσεις της χαλαρωτικής αλλά και γενικότερα της μάλαξης στον ψυχικό κόσμο του ατόμου και πως αυτή δρα συνολικά στην ψυχή, στο σώμα και στο πνεύμα.

Η μελέτη αυτής της εργασίας έδειξε ότι το άγχος μειώνεται, η ψυχική υγεία βελτιώνεται, το σώμα ξεκουράζεται και ανανεώνεται, χαλαρώνουν οι μυϊκοί πόνοι και γενικά δίνει άμεση αίσθηση ευεξίας και αναζωογόνησης.

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη σημερινή εποχή με τα τόσα προβλήματα που μας κατακλύζουν είναι περισσότερο αναγκαίο από ποτέ να βρεθούν τρόποι ο άνθρωπος να ξεκουραστεί και να χαλαρώσει έτσι ώστε να αντιμετωπίσει καλύτερα την απαιτητική καθημερινότητα.

Από την αρχαιότητα και σε όλους τους λαούς υπάρχουν αναφορές για όλα τα είδη της μάλαξης, έχουν βρεθεί ανάλογες τοιχογραφίες και σώζονται κείμενα που αναφέρονται σε αυτό εξηγώντας τις θεραπευτικές του χαλαρωτικές, προληπτικές, αναζωογονητικές ιδιότητες. Πολλοί φιλόσοφοι με κορυφαίο τον Ιπποκράτη, αναφέρονται σε αυτό.

Η μάλαξη είναι μια σειρά καθορισμένων χειρισμών οι οποίες αν γίνουν με τον ορθό τρόπο, τα αποτελέσματα είναι θεαματικά. Τα οφέλη ποικίλουν ανάλογα με το είδος της μάλαξης και χαρίζουν χαλάρωση, βελτίωση του κυκλοφορικού και της λέμφου, ανακουφίζει από το στρες και τους μυϊκούς πόνους, αποβάλλει τις τοξίνες, προσδίδει ενέργεια και δημιουργεί ένα υπέροχο αίσθημα ευεξίας.

Τα είδη της μάλαξης ποικίλουν ανάλογα με το τι χρειάζεται το κάθε άτομο μεμονωμένα. Αυτά είναι: η ολιστική-θεραπευτική, η σουηδική, η λεμφική, το σιάτσου, η ινδική κεφαλής-προσώπου, η χαλαρωτική, η hot-stone μάλαξη και πολλά άλλα φυσικά.

Βέβαια σε πολλές περιπτώσεις η μάλαξη αντενδείκνυται. Σε καρκινοπαθείς, σε εγκύους, σε άτομα με καρδιακές νόσους, κυκλοφοριακά προβλήματα, σε φλεβίτιδες-κίρσους, σε εκζέματα, σε μεταλλικά εμφυτεύματα, τραύματα και ασυνέχειες του δέρματος, πληγές, καψίματα, οιδήματα, νόσους του αναπνευστικού, μεταδοτικές ασθένειες, σε αιμοφιλικά άτομα, χρήστες ναρκωτικών ουσιών, σε σακχαρώδη διαβήτη, σε εγχειρισμένα σημεία, στην έμμηνο ρύση-εμμηνόπαυση.

Συνοψίζοντας συμπεραίνουμε τη χρησιμότητα όλων των ειδών της μάλαξης από αρχαιότατων χρόνων έως και σήμερα και το σημαντικό ρόλο που κατέχει στον τομέα της ομορφιάς, της αισθητικής περιποίησης και της χαλάρωσης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Η ΑΦΗ

Το πρώτο μέσο επικοινωνίας του ανθρώπου είναι το άγγιγμα. Η αφή είναι η αίσθηση που αναπτύσσεται πρώτη από όλες τις αισθήσεις. Από τη γέννηση του ανθρώπου η αφή κατέχει σπουδαίο ρόλο στη ζωή του. Ένα μωρό νιώθει το άγγιγμα από τους γονείς του. Το άγγιγμα αυτό είναι απαραίτητο για την ανάπτυξή του. Ένα τρυφερό μασάζ είναι ευεργετικό και ιδιαίτερα ωφέλιμο για το βρέφος. Το μωρό νιώθει ασφάλεια με το άγγιγμα.

Η αφή παίζει σπουδαίο ρόλο στην ψυχολογική ανάπτυξη του ανθρώπου. Το χάδι, η αφή, το άγγιγμα είναι απαραίτητα για την ψυχική υγεία. Με αυτά ο άνθρωπος νιώθει ασφάλεια, στοργή, αγάπη. Έτσι όλα αυτά έχουν θετική επίδραση στην ψυχική υγεία και ισορροπία του ανθρώπου. Επίσης, η αφή συντελεί στην αύξηση της κοινωνικότητας του ανθρώπου διότι έτσι μαθαίνει να ξεχωρίζει το <<εγώ>> του από τους υπόλοιπους ανθρώπους.



Στην τρίτη ηλικία δεν είναι τυχαίο ότι υπάρχουν κρούσματα απομόνωσης, κατάθλιψης, ακόμη και αυτοκτονίας. Αυτό συμβαίνει από την έλλειψη επαφής με τους άλλους ανθρώπους. Η στέρηση της επαφής-αφής είναι μια μέθοδος τιμωρίας.

Το μασάζ είναι η τέχνη της αφής. Είναι ένα μέσο επικοινωνίας δύο ανθρώπων όπου με το άγγιγμα των χεριών δημιουργείται μια σχέση συμπάθειας.

Όσον αφορά το σώμα, το δέρμα είναι αυτό που εκπροσωπεί το αισθητήριο όργανο της αφής. Στις στιβάδες του δέρματος υπάρχουν κάποιοι υποδοχείς που αντιλαμβάνονται την αφή. Από την ώρα που αυτοί θα πάρουν ένα ερέθισμα στέλνουν μηνύματα στα αισθητήρια νεύρα, τα οποία λειτουργούν αναλόγως και έτσι η αφή αναφέρεται στην οργάνωση, μετάφραση, επιλογή της «απτικής αισθητηριακής πληροφορίας».

Η αφή-άγγιγμα μπορεί να είναι ένα καταπραϊντικό άγγιγμα, έως ένα χτύπημα ή ζύμωμα. Σε κάθε περίπτωση ανακουφίζει, προσφέρει ευχαρίστηση, ζεστασιά και σιγουριά.

## **ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ**

Η μάλαξη θεωρείται ένα μέσο απολαυστικό και θεραπευτικό, το οποίο ο άνθρωπος το χρησιμοποίησε από αρχαιοτάτους χρόνους για να ανακουφίσει τους πόνους. Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούνταν από το 450 π.χ. Ο Ιπποκράτης, ο Αριστοτέλης, ο Εμπεδοκλής, ο Δημόκριτος αναφέρονται σε αυτό. Στην αρχαία Ελλάδα υπάρχουν κείμενα όπου αποδεικνύουν τα οφέλη της μάλαξης και την στρατηγική της.

Τον 5ο π.χ. αιώνα, ο Ιπποκράτης αναφέρεται στην τριβή για να θεραπεύσει φυσικά τραύματα και διδάσκει στους μαθητές του τα οφέλη από το τρίψιμο για την θεραπεία του σώματος. Επίσης, εφάρμοσε ένα συνδυασμό μασάζ με

δίαιτα, γυμναστική, ξεκούραση, φρέσκο αέρα και μουσική, προκειμένου να κρατηθεί το σώμα σε υγιή κατάσταση.

Ο Galen υποστηρικτής των μεθόδων του Ιπποκράτη, υιοθέτησε την θεωρία του για συνδυασμό άσκησης, υγιεινής διατροφής, ξεκούρασης και μασάζ, σαν απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάρρωση και διατήρηση της υγιούς κατάστασης του σώματος. Στις μέρες του δημιουργήθηκαν τα δημόσια λουτρά όπου οι άνθρωποι δέχονταν και υπηρεσίες μασάζ με συνδυασμό επάλειψης του σώματος με λάδια για την βελτίωση της ποιότητας του δέρματος.

Οι Ινδοί και οι Κινέζοι ήταν οι πρώτοι που έγραψαν για τη μάλαξη. Έγραψαν τους τρόπους εφαρμογής. Από κάποια επίσης γραπτά καταλαβαίνουμε πως και οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ήταν ειδήμονες στην χειρομάλαξη με ιδιαίτερη εστίαση στην μάλαξη πελμάτων (ρεφλεξολογία).

Στη Ρώμη επίσης η μάλαξη είχε εξέχουσα θέση καθώς οι Ρωμαίοι τη χρησιμοποιούσαν ως θεραπευτικό μέσο για τα προβλήματα τους. Τα ρωμαϊκά λουτρά ήταν υπερβολικά δημοφιλή στον πολιτισμό της Ρώμης.

Η άνθιση της αραβικής ιατρικής(10<sup>ος</sup>-11<sup>ος</sup>), συντελεί στη διάδοση των θεραπευτικών λουτρών αλλά και του μασάζ στην Τουρκία και την Περσία. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν και σε αυτή την σκοτεινή περίοδο της ιστορία μας γραπτά που μιλούν για τις θεραπευτικές του ιδιότητες όπως πχ του Γάλλου γιατρού ΑγιπρουάζΠαρέ (6<sup>ος</sup> μ.Χ. αιώνας).





Σε Αναγέννηση και Μεσαίωνα δεν υπάρχει κάτι σημαντικό που να αξίζει να μελετηθεί διότι ο χριστιανισμός έδινε βαρύτητα στην σωτηρία της ψυχής και του πνεύματος και καθόλου στο σώμα το οποίο θεωρούσε φθαρτό.

Αργότερα όμως, γεννήθηκαν κάποιες νέες αντιλήψεις περί του σώματος θεωρήθηκε πως το σώμα πρέπει να φροντίζεται από ειδικούς. Έτσι η μάλαξη ξαναβγήκε στο προσκήνιο κατά τον 16<sup>ο</sup> αιώνα.

Ο πρώτος που ασχολήθηκε ήταν ο Per Henrik Link, Σουηδός ο οποίος καθιέρωσε τη σουηδική μάλαξη, ένα ολοκληρωμένο μοτίβο χειρομάλαξης και ίδρυσε την πρώτη σχολή διδασκαλίας μάλαξης στην Στοκχόλμη. Τέλος, ο Per Henrik Link και οι τεχνικές του αποτελούν βάση, αρχή για πολλά είδη μάλαξης που σήμερα είναι διαδεδομένα και χρησιμοποιούνται παγκοσμίως.

Προερχόμενο από τις ανατολικές φιλοσοφίες και πρακτικές, το μασάζ εξαπλώθηκε στον δυτικό πολιτισμό περίπου τον 8ο π.χ. αιώνα.

Στην Αρχαία Ελλάδα η μάλαξη κατείχε ιδιαίτερη βαρύτητα. Υπήρχαν οργανωμένοι χώροι, ειδικά διαμορφωμένοι για την πραγματοποίηση της μάλαξης και φυσικά υπήρχαν μαλάκτες οι οποίοι ασκούσαν τις διάφορες γνώσεις και τεχνικές τους πάνω στο ανθρώπινο σώμα.

Οι αθλητές πραγματοποιούσαν μασάζ με στόχο να κρατήσουν το σώμα τους στην καλύτερη δυνατή κατάσταση πριν τους αγώνες και να αποβάλλουν την συγκέντρωση αποβλήτων στους μύς τους. Οι γιατροί της εποχής, χρησιμοποιούσαν βότανα και λάδια, σε συνδυασμό με συγκεκριμένες τεχνικές μασάζ, για θεραπευτικούς λόγους.

Στην Αγγλία ο γιατρός Matthias Roth, μελέτησε το σύστημα του Ling. Δύο άλλοι γιατροί, οι George και Charles Taylor, εφάρμοσαν τις σουηδικές τεχνικές μασάζ στην Αμερική το 1856 και δημιούργησαν την πρώτη συσκευή το 1864.

Γιατροί από ολόκληρο τον κόσμο καθώς επηρεάστηκαν από τις έρευνες και τεχνικές των συναδέλφων τους, άρχισαν να ενθαρρύνουν το νοσηλευτικό προσωπικό να χρησιμοποιεί την τέχνη του μασάζ.

Αυτήν περίπου την περίοδο, ψυχαναλυτές όπως ο Sigmund Freud (1856-1939), χρησιμοποιούσαν τις τεχνικές του μασάζ για να ηρεμήσουν και να

ανακουφίσουν τους ασθενείς τους. Ο Αυστριακός γιατρός Wilhelm Reich - μαθητής του Freud - ανέπτυξε την θεωρία ότι το μασάζ θα μπορούσε να βοηθήσει στην μείωση της ψυχολογικής έντασης. Αυτή τη θεωρία οι αρχαίοι πολιτισμοί θεωρούσαν πολύ δεδομένη στην εποχή τους.

Ακόμη, η ρεφλεξολογία και η αρωματοθεραπεία μπήκαν στο μικροσκόπιο των ερευνών από τον ιατρικό κόσμο.

Η χρήση των αιθέριων ελαίων και η ευρεία διάδοσή τους επιβεβαίωσε επίσης τα εξαιρετικά οφέλη στον άνθρωπο. Γι αυτό, τα αιθέρια έλαια άρχισαν να χρησιμοποιούνται στο μασάζ για να εισβάλλουν στην συνέχεια στην αρωματοθεραπεία.

Με το πέρασμα όμως των χρόνων άρχισε να έχει αισθητική λειτουργία διότι διαπιστώθηκε πως επιδρά αναζωογονητικά στον άνθρωπο και έτσι χρησιμοποιείται πλέον ως ένα μέσο ψυχοθεραπείας, χαρίζοντας ευεξία χαλάρωση και ηρεμία.

Επανήλθε και πάλι στο προσκήνιο την δεκαετία του '60, με την «επανάσταση» των παιδιών των λουλουδιών.

Είναι η εποχή που αμφισβητείται ότι είναι κατεστημένο. Είναι επίσης η εποχή της ανάπτυξης του μαζικού τουρισμού.

Καθώς οι δυτικοί άνθρωποι άρχισαν να ταξιδεύουν περισσότερο, ανακάλυψαν στην ανατολή τις εναλλακτικές στην δυτική ιατρική λύσεις.

Ανάμεσα σε αυτές ανακάλυψαν και τις θεραπευτικές, χαλαρωτικές και άλλες ωφέλειες του μασάζ. Στην εποχή μας, το μασάζ συνδέεται άμεσα με την ανάγκη των ανθρώπων για αρμονία και ισορροπία σώματος και πνεύματος. Και αυτό αποδεδειγμένα το επιτυγχάνει η τέχνη του μασάζ.

## **Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ**

Το μασάζ αποτελεί μια διαδικασία εξαιρετικά ευχάριστη για τον περισσότερο κόσμο. Ιδανικό για να χαλαρώσουν οι μύες και να εξαφανιστεί η συσσωρευμένη κούραση. Αποτελεί ένα καταπληκτικό τρόπο για να λειτουργήσει σωστά το σώμα μας.

Η φιλοσοφία της χειρομάλαξης είναι να αντιμετωπίζουμε τον κάθε πελάτη ξεχωριστά ως μια μοναδική οντότητα με σεβασμό στην προσωπικότητά του προσφέροντάς του μια εξατομικευμένη υπηρεσία ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες του. Σεβόμαστε τις ανάγκες και τα θέλω του. Δεν πρέπει να υπάρχει πίεση της πώλησης και πρέπει να αφήνουμε τον πελάτη να διαλέξει μια μεμονωμένη θεραπεία.

Το μασάζ πρέπει να συνδυάζει τις παλιές με τις σύγχρονες τεχνικές οι οποίες θα φέρουν άμεσα αποτελέσματα σε χαλαρωτικό επίπεδο. Ο μαλασσόμενος έτσι θα νιώθει πολύ όμορφα και αναζωογονημένος για πολλές ημέρες.

Το μασάζ αποτελεί μια διαδικασία εξαιρετικά ευχάριστη για τον περισσότερο κόσμο. Ιδανικό για να χαλαρώσουν οι μύες και να εξαφανιστεί η συσσωρευμένη κούραση. Αποτελεί ένα καταπληκτικό τρόπο για να λειτουργήσει σωστά το σώμα μας.

## **ΜΑΣΑΖ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΧΗ**

Η μάλαξη είναι μια διαδικασία κατά την οποία υπάρχει αμφίδρομη ροή αγγίγματος και ανταπόκρισης. Είναι μια ανταλλαγή ενέργειας η οποία πραγματοποιείται με τα χέρια, τα οποία παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην επικοινωνία των δύο ανθρώπων (μαλάκτη-μαλασσόμενου). Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και η ιδιαιτερότητα του καθενός εξερευνάται με τα χέρια.

Επίσης ο μαλασσόμενος ανακαλύπτει τη μοναδικότητα του μαλάκτη μέσω του δέρματός του λαμβάνοντας το άγγιγμα και την επαφή.

Σκοπός της μάλαξης είναι η θεραπευτική δύναμη της αφής, του αγγίγματος να μπορέσει να βγει προς τα έξω, κι αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο όταν υπάρχει κατανόηση των ρόλων των δύο ανθρώπων. Πρέπει και οι δύο να δίνουν και να παίρνουν. Να γίνεται μια ανταλλαγή ενεργειών. Πρέπει να υπάρχει εμπιστοσύνη .



## **ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Με τον όρο *massage*, μάλαξη, μασάζ εννοούμε τη διαδικασία κατά την οποία ένας άνθρωπος ακολουθεί μια σειρά χειρισμών οι οποίοι προϋποθέτουν γνώσεις ανατομίας και φυσιολογίας.

Η λέξη μάλαξη προέρχεται από το ρήμα *μασσείν*(στα αρχαία ελληνικά) που σημαίνει *μαλάσσω-ζυμώνω*. Το μασάζ συμβάλλει στην βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας, στην κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου, στην καταπολέμηση του άγχους-στρες, στην χαλάρωση σώματος και πνεύματος. Επίσης, βελτιώνει την εγκεφαλική αιματική ροή, μειώνει τον ρυθμό της καρδιάς και της αρτηριακής πίεσης. Ανακουφίζει από πόνους και πιασίματα.

Οι χειρισμοί γίνονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς του σώματος.

Το μασάζ είναι το αρχαιότερο μέσο χαλάρωσης, ανακούφισης και επίσης ένα μέσο χαλάρωσης της ψυχής και του σώματος του ανθρώπου. Όλες οι κινήσεις πρέπει να ακολουθούν τη ροή του αίματος.

Περνώντας τα χρόνια το μασάζ-μάλαξη εξελίχθηκε ραγδαία και πλέον θεωρείται ένα σπουδαίο χαλαρωτικό, θεραπευτικό μέσο και χρησιμοποιείται τόσο μόνο του όσο και σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες (για παράδειγμα μηχανήματα), φυσικοθεραπεία μέχρι και με την ιατρική. Η χειρομάλαξη λοιπόν θεωρείται μια απολαυστική διαδικασία η οποία δημιουργεί το αίσθημα ευεξίας, χαλάρωσης στον μαλασσόμενο, αποβολής του στρες και γενικώς χαλάρωσης των μυών. Θεωρείται όμως μια εξέχουσα θεραπευτική μέθοδος σε υγιείς και μη υγιείς ανθρώπους.

Όλη αυτή η εκτόξευση της χειρομάλαξης είναι αποτέλεσμα του σημερινού τρόπου ζωής, της καθιστικής ζωής, της πολύωρης εργασίας.

Σύμφωνα με τον Παβλόφ «το μασάζ επιδρά άμεσα στις νευρικές απολήξεις του δέρματος, στους μυς και τα τοιχώματα των αγγείων». Έτσι λοιπόν επιτυγχάνουμε την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου και με αυτόν τον τρόπο γίνεται η θρέψη και η ανάπλαση των ιστών.

Σύμφωνα με τον Osbeck οι Κινέζοι έτριβαν με τα χέρια όλο το σώμα πιέζοντας ελαφρά τους μυς ανάμεσα στα δάχτυλα και κινώντας με ειδικό τρόπο τα χέρια τους πάνω στις αρθρώσεις.

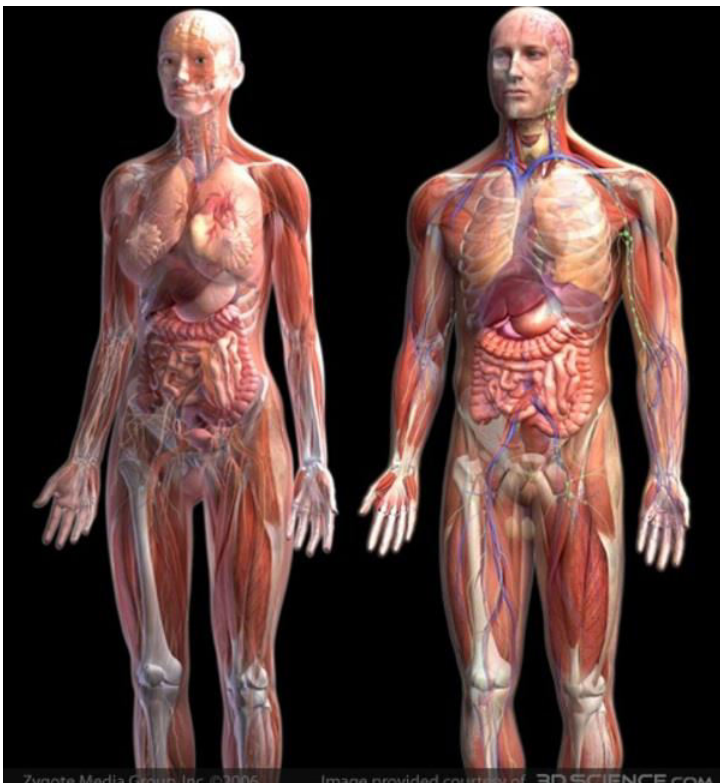
Σύμφωνα με το ιατρικό κέντρο «κέντρο του Σινά» το μασάζ είναι φάρμακο. Μπορεί εκτός από την άμεση χαλάρωση να μας προσφέρει τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος απαλλαγή από το άγχος και πολλά άλλα τα οποία θα αναλυθούν στη συνέχεια.

Αρχικά το μασάζ είναι χαλάρωση, η οποία είναι αποτέλεσμα σωστών χειρισμών (θωπείες, ανατρίψεις κλπ.) με τον σωστό ρυθμό και τα κατάλληλα προϊόντα (πχ έλαια κρέμες), στα κατάλληλα σημεία του σώματος. Στο χαλαρωτικό μασάζ δουλεύονται χέρια, πόδια, μπρος-πίσω πλάτη, αυχένιας. Με την τεχνική αυτή αυξάνεται η αιματική κυκλοφορία, δημιουργείται υπεραιμία στους μυς και απελευθέρωση τοξινών από το σώμα. Εφαρμόζουμε απαλές θωπείες οι οποίες χαλαρώνουν τους μύες του σώματος με αποτέλεσμα να

αποβάλλεται το στρες από το σώμα, η αρνητική ενέργεια. Το μασάζ τελειώνει στο πρόσωπο και το κεφάλι, ολοκληρώνοντας έτσι μία τέλεια διαδικασία μασάζ.

Η ικανότητα των χεριών του μαλάκτη είναι μια ξεχωριστή ικανότητα, η οποία εάν γίνει με επιδεξιότητα και σωστούς χειρισμούς τότε προκαλείται υπεραιμία στα σημεία όπου δέχθηκαν τη χαλαρωτική μάλαξη και προκάλεσαν καλύτερη αιματική κυκλοφορία με αποτέλεσμα την ανταλλαγή υγρών στους ιστούς. Οι μυς και οι αρθρώσεις είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζονται από τον μαλάκτη, δηλαδή να έχει γνώσεις μυολογίας-ανατομίας, έτσι ώστε να αντιλαμβάνεται τον κάθε μυ που βρίσκεται κάτω από το δέρμα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2



# ΑΝΑΤΟΜΙΑ

Παρακάτω θα αναφερθούμε στα σημεία εκείνα που είναι σημαντικά σε σχέση με τη μάλαξη.

Το κινητικό σύστημα-οστεολογία

Ο άνθρωπος αποτελείται από οστά τα οποία διακρίνονται σε:

- Επιμήκη (σώμα και δύο άκρα)
- Βραχέα (και τις τρεις διαστάσεις σχεδόν ίδιες)
- Πλατέα (δύο επιφάνειες από συμπαγές οστό, έσω και έξω).
- Αεροφόρα (μόνο στο κρανίο)

Ο σκελετός του ανθρώπου αποτελείται από:

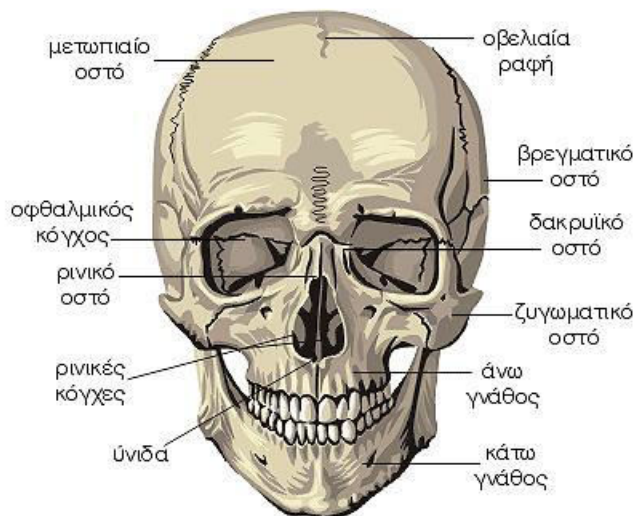
- Τον σκελετό κορμού
- Τον σκελετό των άνω άκρων
- Των άνω άκρων
- Των κάτω άκρων

Ο σκελετός κορμού αποτελείται από τον σκελετό κεφαλής, σκελετό σπονδυλικής στήλης, σκελετό θώρακα.

Ο σκελετός των άνω άκρων αποτελείται από τα οστά της ωμικής ζώνης, το βραχιόνιο οστό, τον σκελετό του πήχη, τον σκελετό της άκρας χειρός.

Ο σκελετός των κάτω άκρων αποτελείται από τα οστά της πυελικής ζώνης, το μηριαίο οστό και την επιγονατίδα, τον σκελετό της κνήμης και τον σκελετό των άκρων του ποδιού.

## 1. Σκελετός κεφαλής:



### α) Εγκεφαλικό κρανίο

- Μετωπιαίο οστό
- Βρεγματικά οστά
- Κροταφικά οστά
- Ινιακό οστό
- Σφηνοειδές οστό
- Ηθμοειδές οστό

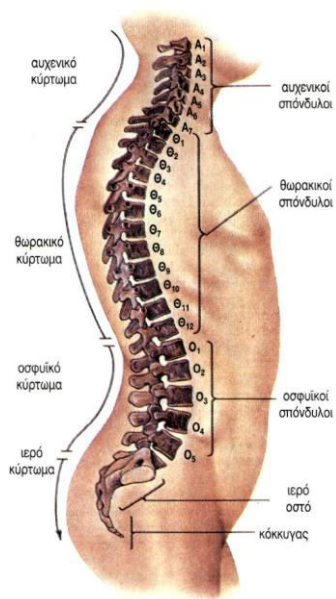
Οι ραφές του κρανίου είναι:

- Στεφαναία
- Οβελιαία
- Λαμβοειδής

### β) Σπλαχνικό κρανίο

Αποτελείται από 15 οστά. (δύο δακρυϊκά, δύο ρινικά, δύο κάτω ρινικές κόγχες, ύνιδα, δύο άνω γνάθοι, δύο ζυγωματικά, δύο υπερώια, κάτω γνάθος, νοειδές οστό).



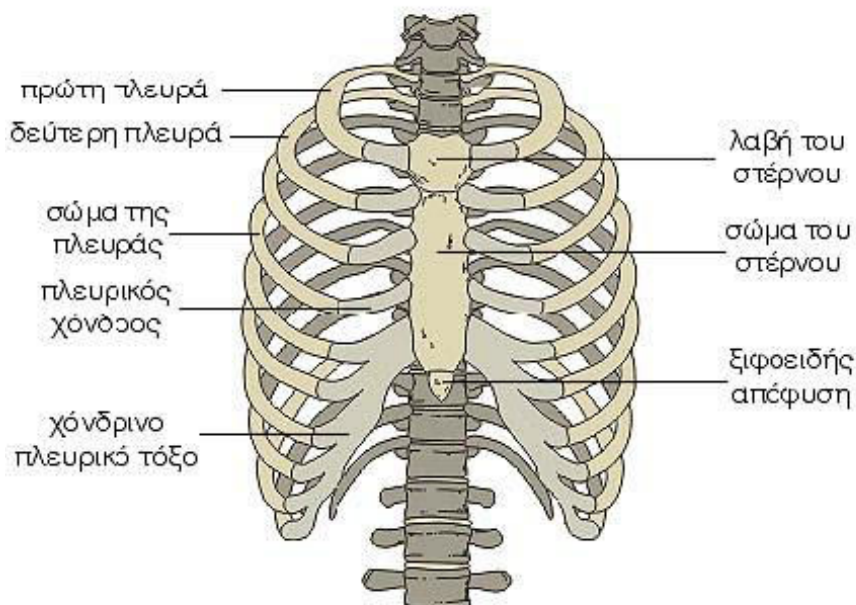


## 2. Σκελετός της σπονδυλικής στήλης

Αποτελείται από 33 έως 34 οστά (κυλινδρικά-βραχέα), που ονομάζονται σπόνδυλοι. Η σπονδυλική στήλη είναι η βάση για τη στήριξη της κεφαλής, του κορμού και των χεριών. Οι σπόνδυλοι χωρίζονται στους αιχενικούς (7), θωρακικούς (12), οσφυϊκούς (5), ιερούς (5), κοκκυγικούς (4-5).

## 3. Σκελετός του θώρακα

Ο θώρακας αποτελείται από τις πλευρές, τους πλευρικούς χόνδρους, το στήρνο και τους θωρακικούς σπονδύλους (12)



Το κινητικό σύστημα-συνδεσμολογία αποτελείται από τις:

A)Συναρθρώσεις

- Συνδεσμές
- Συγχορδώσεις
- Συνοστεώσεις

B)Διαρθρώσεις

Γ)Αμφιαρθρώσεις

## **Κινητικό σύστημα-μυολογία**

Η γνώση της μυολογίας για έναν μαλάκτη είναι απαραίτητη και φυσικά παίζει πρωταρχικό ρόλο στην ορθή εφαρμογή των χειρισμών. Οι μύες είναι πολλοί και ποικίλουν. Οι μύες διακρίνονται ανάλογα με το σχήμα τους σε μακρείς, βραχείς, πλατείς, σφικτήρες.

Ο κάθε μυς αποτελείται από έκφυση-κατάφυση και γαστέρα. ΈΚΦΥΣΗ =το άκρο του μυός που ενώνεται με το ακίνητο μέρος του σκελετού. ΚΑΤΑΦΥΣΗ =το μέρος του μυός που ενώνεται με το κινητό μέρος του σκελετού. ΓΑΣΤΕΡΑ= το μέρος όπου βρίσκεται ανάμεσα στην κατάφυση και την έκφυση.

Τένοντες

- Εκφυτικοί ή καταφυτικοί
- Διάμεσοι
- Αποπεπλατισμένοι

Ανάλογα πάντα με τον αριθμό των εκφύσεων οι μύες του σώματος λέγονται δικέφαλοι, τρικέφαλοι, τετρακέφαλοι.

## **Μύες σκελετού**

A)κορμού

- Πρόσθια επιφάνεια κορμού
- Μύες ράχης

#### Β)άνω άκρων

- Ωμικής ζώνης
- Βραχίονα
- Πήχη
- Άκρας χειρός

#### Γ)κάτω άκρων

- Πυέλου
- Μηρού
- Κνήμης
- Άκρου ποδός

### Μύες κεφαλής

- A)δερματικοί μύες
- B)μασητήριοι μύες

### Μύες κοιλιάς

- A)πρόσθιοι κοιλιακοί
- B)πλάγιοι κοιλιακοί
- Γ)οπίσθιοι κοιλιακοί

### Μύες θώρακα

- A)ιδίως θωρακικοί
- B)ωμοθωρακικοί

Το διάφραγμα ανήκει στους μύες του θώρακα. Λεπτός, σε σχήμα θόλου, αρκετά πλατύς

Μύες της ράχης

A)αυτόχθονες (ωμοραχιαίοι, πλευροραχιαίοι)

B)ετερόχθονες (οπίσθιος άνω οδοντωτός, οπίσθιος κάτω οδοντωτός)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΧΩΡΟΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΝ

Ο χώρος που γίνεται η μάλαξη πρέπει να διαθέτει καλή θέρμανση και εξαερισμό χωρίς να δημιουργούνται ρεύματα. Ακόμη, πρέπει να προδιαθέτει ευνοϊκά το μαλασσόμενο και να τηρεί κάποιες προϋποθέσεις, όπως ήσυχο περιβάλλον, κατάλληλη θερμοκρασία(20-22°C), χαμηλό και ευχάριστο φωτισμό, να υπάρχει κατάλληλη έκταση χώρου ώστε να δημιουργεί φιλικό περιβάλλον, να μην πνίγει το μαλασσόμενο αλλά ούτε να τον αποξενώνει. Τέλος, είναι καλό να υπάρχουν χρώματα που προδιαθέτουν σε χαλάρωση, όπως, απαλά και ουδέτερα χρώματα στους τοίχους και στα συμπληρωματικά βοηθήματα της μάλαξης π.χ. σεντόνια, κουβέρτες, ειδικές στολές.



Για την αποτελεσματική εφαρμογή της μάλαξης, το 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. Πρέπει να ρυθμίζεται το ύψος του για να είναι εύχρηστο ώστε να γίνεται η μάλαξη σωστά και ξεκούραστα από τον μαλάκτη και να μπορέσει να δοθεί η κατάλληλη χαλαρωτική θέση στον ασθενή. Το σωστό ύψος του κρεβατιού βρίσκεται εάν σταθείτε εγκάρσια στο κρεβάτι με τα δάχτυλα να ακουμπάνε στο επάνω μέρος του κρεβατιού. Εάν το κρεβάτι βρίσκεται πιο ψηλά από το φυσιολογικό ύψος και απαιτείται να γίνει μία μάλαξη με έντονη πίεση η ωμική και αυχενοθωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης αναγκάζεται να εργάζεται ισομετρικά και έτσι προκαλούνται προβλήματα σ' αυτή την περιοχή. Ενώ όταν το ύψος του είναι χαμηλά τότε η οσφυϊκή μοίρα έρχεται σε λάθος θέση και έτσι προκαλούνται προβλήματα και εδώ. Έχει παρατηρηθεί ότι φυσικοθεραπευτές που κάνουν μάλαξη στο πάτωμα προκάλεσαν προβλήματα στα γόνατα και ειδικά στις επιγονατίδες τους. Γι' αυτό το λόγο έχει σημασία το κατάλληλο ύψος του κρεβατιού για να μην υπάρχουν προβλήματα στο μυοσκελετικό σύστημα. Ακόμη, θα πρέπει το κρεβάτι να είναι μαλακό και να έχει ειδική βολική θέση για το πρόσωπο, ώστε όταν ο ασθενής βρίσκεται σε πρηνή θέση να έχει το κεφάλι του ίσιο και όχι στραμμένο πλάγια ώστε να διευκολύνεται η αναπνοή του και να μην επιβαρύνεται η αυχενική του μοίρα. Επίσης, θα πρέπει να υπάρχουν μέσα στο χώρο παραβάν για να καλύπτεται το άτομο που θα κάνει μάλαξη και να υπάρχει τουαλέτα στον ίδιο χώρο.



Για να τοποθετηθεί ο ασθενής σε χαλαρωτική και αναπauτική θέση θα πρέπει να έχουμε στον εξοπλισμό του εργαστηρίου μας μαξιλάρια ύπνου κυλινδρικά διαφορετικού μεγέθους και διαμέτρου. Καλό θα ήταν για να ληφθούν μέτρα υγιεινής τα μαξιλάρια να καλύπτονται με άσπρες μαξιλαροθήκες. Επίσης, χρειάζονται σεντόνια μικρά και μεγάλα για να καλύπτεται το κρεβάτι και τα τμήματα του ασθενή που δεν μαλάσσονται, ώστε να έχουν καλή θερμοκρασία. Τέλος, θα πρέπει στον χώρο που γίνεται η μάλαξη να υπάρχουν τραπεζάκια για να τοποθετούνται τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε και να υπάρχουν ντουλάπες για να αφήσει το άτομο που θα δεχτεί την μάλαξη τα πράγματά του.



## **ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ**

- Ολιστική μάλαξη (θεραπευτικό μασάζ)
- Σουηδική μάλαξη
- Λεμφική μάλαξη
- Αδυνατίσματος-κυτταρίτιδας
- Ανατολίτικη(ταιλανδέζικη-σιάτσου)
- Θαλασσοθεραπεία
- Σοκολατοθεραπεία
- Με θερμές πέτρες (Hotstone)
- Ινδική κεφαλής
- Σπονδυλικής στήλης
- Ρέικι
- Χρωματοθεραπεία
- Καθιστικό μασάζ
- Αθλητική μάλαξη
- Χαλαρωτική μάλαξη
- Φύκια
- Αρωματοθεραπεία

**Ανάλυση ειδών μασάζ(που σχετίζονται με τη χαλάρωση):**

### **Σουηδική μάλαξη**

Ο Σουηδός Per Herlik Ling, ο πρώτος που ανέπτυξε ένα ολοκληρωμένο σύστημα μάλαξης, ίδρυσε την πρώτη σχολή διδασκαλίας, στη Στοκχόλμη.

Η μάλαξη αυτή είναι η πιο γνωστή τεχνική μάλαξης, ενδείκνυται για πόνους στην πλάτη, φλεγμονώδεις παθήσεις, καταπολέμηση του στρες, πονοκεφάλους-ημικρανίες, μυϊκές παθήσεις, χαλάρωση και πολλά άλλα.

## **Μασάζ Σιάτσου**

Η λέξη σιάτσου σημαίνει «πίεση με τον αντίχειρα». Το σιάτσου είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία που προσφέρει σωματική ευεξία. Είναι ένας τρόπος ζωής. Πρόκειται για μια περίεργη τεχνική επέμβασης στις ασθένειες, είναι κάτι μαγικό το οποίο είναι δύσκολο να εξηγηθεί επιστημονικά. Το σιάτσου ενεργεί με βάση τις καταστάσεις που εδραιώθηκαν με το πέρασμα των αιώνων. Από ιατρική των κινέζων το σιάτσου κληρονόμησε την αντίληψη και των φυσικών φαινομένων και την ικανότητα αντιμετώπισης μιας ασθένειας, η οποία προκύπτει από την έλλειψη ισορροπίας, τον τρόπο ζωής, τις συνήθειες, τη συμπεριφορά του και τις εκφράσεις του. Στον ανατολικό κόσμο το άτομο θεωρείται ένα σύστημα ενέργειας κι ή τσι, στο οποίο γίνεται εναλλαγή δυο αντίθετων και συμπληρωματικών κινήσεων(του αρνητικού γιν και του θετικού γιανγκ). Το γιν, συμβολίζεται με το νερό. Είναι μια κατάσταση ηρεμίας. Το γιανγκ, είναι ενεργητικότητα-πράξη. Συμβολίζει τη φωτιά, σε μια κίνηση προς τα πάνω.

## **Μεσημβρινοί και ενέργεια**

Η ενέργεια διαχέεται σε ολόκληρο το ανθρώπινο σώμα με συγκεκριμένες πορείες, τις οποίες όρισαν κάποιοι θεραπευτές με το πέρασμα των χρόνων. Αυτές, που κάποιοι τις ονομάζουν κανάλια ή αλλιώς αγωγούς και άλλοι μεσημβρινούς, συνδέονται μεταξύ τους και έχουν άμεση σχέση με τα ζωτικά όργανα του ανθρώπινου οργανισμού. Η ενέργεια πηγαίνει στην επιφάνεια του σώματος, παράλληλα όμως διατρέχει και στο εσωτερικό του όπως είναι φυσικό. Δεν έχει σχέση με την κυκλοφορία του αίματος ή με το νευρικό σύστημα, όμως βρίσκεται σε τέλεια συνύπαρξη με αυτά όπως και με τις λειτουργίες του καθενός από αυτά. Στην επιφάνεια του δέρματος υπάρχουν σημεία τα οποία ονομάζονται τσούμπο, από τα οποία περνούν οι ενεργειακοί μεσημβρινοί κι αυτοί με τη σειρά τους συνδέονται με τα εσωτερικά όργανα του



σώματος. Η ικανότητα αναγνώρισης των τσούμπο, η πίεση που ασκείται πάνω σε αυτά με τα χέρια, βρίσκεται στη βάση της θεραπείας σιάτσου.

### **Διαταραχή της ισορροπίας και ασθένεια**

Ασθένεια καλείται το μπλοκάρισμα-διαταραχή της ενέργειας σε ένα ή περισσότερα σημεία του σώματος. Για να καταλάβουμε καλύτερα τι είναι αυτό που τελικά προσφέρει το σιάτσου, πρέπει να μπορούμε να αναγνωρίζουμε το ενεργειακό δίκτυο του κάθε άνθρωπου και να γνωρίζουμε τα σημεία στα οποία αντανakλώνται τα εσωτερικά όργανα τα οποία δεν βρίσκονται πάντα κοντά στα όργανα αλλά πολύ πιθανόν να είναι απομακρυσμένα από αυτά.

### **Η πίεση**

Το σιάτσου για να φθάσει σε σημείο να χαλαρώσει-ηρεμίσει τα τσούμπο ασκείται πίεση από την παλάμη και τα δάχτυλα και λιγότερο από τους αγκώνες τα γόνατα ή τα πόδια. Με την πίεση που βάζουμε με τα δάχτυλα μπορεί να υπάρξει αλλαγή της κατάστασης του ατόμου, αλλά μπορούμε επίσης με αυτόν τον τρόπο να καταλάβουμε αν υπάρχει ή όχι ενέργεια στο σημείο όπου ασκούμε την πίεση. Για την αναδόμηση του ενεργειακού πεδίου του σώματος, κάνουμε τονωτικές και διεγερτικές τεχνικές, οι οποίες μειώνουν την ενέργεια.

### **Θαλασσοθεραπεία**

Η θαλασσοθεραπεία αποτελεί ένα ισχυρό μέσο διεξόδου από το στρες και το όλο άγχος της καθημερινότητας. Οι άνθρωποι που επιλέγουν μια τέτοια θεραπεία είναι συνήθως άτομα κουρασμένα ψυχολογικά, αγχωμένα, έτσι διατρέχουν σε αυτή τη θεραπεία διότι η θάλασσα προσφέρει χαλάρωση και

ευεξία τόσο σε σώμα ψυχή και πνεύμα. Το θαλασσινό νερό, τα φύκια και η λάσπη, έχουν κάποιες ιδιότητες.

Συγκεκριμένα το θαλασσινό νερό βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αποτοξινώνει τον οργανισμό. Ζεστό (σε θερμοκρασία 34-39°C), ανοίγει τους πόρους της επιδερμίδας και έτσι διεισδύσουν βαθιά τα πολύτιμα συστατικά του.



Φύκια: Όλα τα θρεπτικά στοιχεία του θαλασσινού νερού βρίσκονται σε αυτά φυσικά σε συγκεντρώσεις 50.000 φορές μεγαλύτερες. Υπάρχουν πάρα πολλές ποικιλίες και είδη φυκιών από όλο τον κόσμο. Ανάλογα με το χρώμα τους (καφέ, κόκκινα, μπλε και πράσινα), έχουν διαφορετικές ιδιότητες. Συμβάλλουν στην αύξηση του μεταβολισμού, στην απολέπιση του σώματος, στην μείωση της κυτταρίτιδας, θρέφουν και ενυδατώνουν βαθιά και παρέχουν οξυγόνο στους ιστούς.



Αλάτι: Συμβάλλει στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων από την επιδερμίδα και στην βελτίωση της όψης και της αφής της.

Λάσπη: Η θαλάσσια λάσπη είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία και χαλαρώνει τους μύες. Συγκρατεί θερμότητα κι έτσι διαστέλλει τους πόρους της επιδερμίδας και τα συστατικά της να διεισδύουν βαθιά μέσα στην επιδερμίδα. Η λάσπη της Νεκράς Θάλασσας είναι η καλύτερη, διότι τα ευεργετικά στοιχεία που περιέχει είναι σε πολύ μεγαλύτερες συγκεντρώσεις σε σχέση με άλλες θάλασσες (έως και 100 με 150 φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση).

Τα φύκια χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με χαλαρωτική μάλαξη.

## **Σοκολατοθεραπεία**

Η σοκολατοθεραπεία βασίζεται στις ιδιότητες της φυσικής σοκολάτας και είναι ένας υπέροχος τρόπος που χαρίζει ευεξία και χαλάρωση. Η σοκολάτα είναι μια τροφή που μας βοηθά να νιώσουμε καλύτερα. Μπορούμε να κερδίσουμε τα οφέλη που προσφέρει στην διάθεση όχι με το να την φάμε αλλά με το να την αλείψουμε.



### **Προσφορά σοκολατοθεραπείας στο δέρμα**

Η μαύρη σοκολάτα έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Αποτελείται από κακάο, βούτυρο και λίγη ζάχαρη, φλαβονοειδή, μαγνήσιο, καφεΐνη και άλλα συστατικά που την καθιστούν θεραπευτική. Επιπλέον, τονώνει, απαλύνει και βελτιώνει την υφή της επιδερμίδας και τέλος συμβάλλει στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Για την παρασκευή της χρειαζόμαστε μαύρη σοκολάτα και αμυγδαλέλαιο.

### **Ινδικό μασάζ σώματος-κεφαλής**

Το ινδικό μασάζ σώματος-κεφαλής πραγματοποιείται με βάση τις σουηδικές και ινδικές κινήσεις μασάζ, ο μαλάκτης στοχεύει στην χαλάρωση από την πίεση και τις τοξίνες που βρίσκονται στους ιστούς και τους μύες του σώματος.



Ειδικές μαλάξεις σε λαιμό και ώμους και εκεί που εστιάζουμε είναι το τριχωτό της κεφαλής, τους κροτάφους και την περιοχή ανάμεσα στα μάτια. Ένα ολοκληρωμένο ινδικό μασάζ σώματος-κεφαλής προσφέρει τεράστια ανακούφιση, χαρίζει χαλάρωση, τόνωση ευεξία και ξεκούραση. Το ινδικό μασάζ σώματος-κεφαλής καταπολεμά αργά και σταθερά τις ημικρανίες, συνυπάρχει δυναμικά με θεραπείες για αυχενικό σύνδρομο και αναζωογονεί. Βοηθά το ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα και την καταπολέμηση του στρες και του άγχους. Και τέλος, προλαμβάνει τη διατήρηση της καλής υγείας.

## **Λεμφική μάλαξη**

Είναι η διαδικασία μάλαξης που αποσκοπεί στη διέγερση του λεμφικού συστήματος, με στόχο τη διέγερση των λεμφαδένων για τη διευκόλυνση της κυκλοφορίας του λεμφικού υγρού.

Το λεμφικό μασάζ μπορεί να εφαρμοστεί και να έχει αποτελέσματα τόσο σε γυναίκες όσο και σε άνδρες. Το λεμφικό μασάζ δεν προκαλεί προβλήματα στον οργανισμό όταν γίνεται από εξειδικευμένους αισθητικούς και φυσικοθεραπευτές. Αντίθετα, διευκολύνει την κυκλοφορία των υγρών του σώματος.

Εφαρμόζεται πάνω στους λεμφικούς αγωγούς και στα λεμφαγγεία. Με τις κατάλληλες πιέσεις επηρεάζονται θετικά τα ζωτικά όργανα και βελτιώνεται η λειτουργία τους. Ανακουφίζει τους πόνους της περιαρθρίτιδας και βοηθά στην αποσυμφόρηση του οργανισμού. Βοηθά στην καλή πέψη και ενισχύει το γαστρεντερικό σύστημα. Ο αριθμός των συνεδριών καθορίζεται ανάλογα την περίπτωση 10-15 φορές. Κάθε συνεδρία διαρκεί από 30 έως 40 λεπτά.

Αντενδείξεις: πρέπει να αποφεύγεται όταν υπάρχουν σοβαρές παθολογικές καταστάσεις, όπως κακοήθεις όγκοι, θρομβώσεις, αλλά και καρδιαγγειακά

προβλήματα. Μπορούμε να συμβουλευτούμε και το γιατρό που μας παρακολουθεί.

## **Ρέικι**

Το Ρέικι είναι μια μέθοδος που έχει τις ρίζες της σε αρχαίες θιβατανικές τεχνικές εναρμόνισης και θεραπείας του νου, του σώματος και του πνεύματος. Η λέξη «Ρέικι» είναι ιαπωνική και σημαίνει «Οικουμενική Ζωογόνο Ενέργεια». Η συλλαβή «ρέι» περιγράφει την απεριόριστη, κοσμική διάσταση της ενέργειας αυτής, ενώ η συλλαβή «κι» σημαίνει την ίδια τη ζωογόνο ενέργεια. Το Ρέικι λειτουργεί στο ενδοκρινικό μας σύστημα και ρυθμίζει την ισορροπία των ορμονών στο σώμα και τον μεταβολισμό. Από ενεργειακής πλευράς, οι ενδοκρινείς αδένες αντιστοιχούν στα «τσάκρα» του ενεργειακού σώματος και αλληλεπιδρούν με αυτό. Κάθε τσάκρα είναι συνδεδεμένο με ένα συγκεκριμένο όργανο και μία περιοχή του σώματος και επηρεάζει τη λειτουργία του. Τα τσάκρα είναι 7 και είναι:

1. Η κορυφή(7<sup>ο</sup>): επάνω μέρος του εγκεφάλου, δεξί μάτι, επίφυση.
2. Τρίτο μάτι(6<sup>ο</sup>): κάτω μέρος του εγκεφάλου, αριστερό μάτι, μύτη, σπονδυλική στήλη, αυτιά, υπόφυση.
3. Λαιμός(5<sup>ο</sup>): λαιμός, θυροειδής, επάνω μέρος των πνευμόνων και των χεριών, πεπτικό σύστημα.
4. Καρδιά(4<sup>ο</sup>): καρδιά, πνεύμονες, κυκλοφορία, θύμος αδένας.
5. Ηλιακό πλέγμα(3<sup>ο</sup>): στομάχι, συκώτι, χοληδόχος κύστη, πάγκρεας, ηλιακό πλέγμα.
6. Ιερό(2<sup>ο</sup>): αναπαραγωγικά όργανα, ουροποιητικό και γεννητικό σύστημα, νεφρά, γεννητικοί αδένες, πόδια.
7. Ρίζα(1<sup>ο</sup>): επινεφρίδια, ουροδόχος κύστη, γεννητικά όργανα, σπονδυλική στήλη.



Οι ορμόνες που παράγονται από τους αδένες ρέουν κατευθείαν μέσα στο αίμα ή στα αιμοφόρα αγγεία των οργάνων και φέρνουν τη ζωογόνο ενέργεια στο σώμα. Το ενδοκρινικό σύστημα δίνει δύναμη στα τσάκρας και επαναφέρει τις αδιόρατες ενέργειες πίσω στο σώμα.

Το Ρέικι στηρίζει την υγεία και την ευεξία μας με τους εξής τρόπους. Εξισορροπεί τις λειτουργίες των οργάνων και των αδένων, λύνει τα μπλοκαρίσματα και απελευθερώνει τα καταπιεσμένα συναισθήματα. Υποστηρίζει τη φυσική αυτό-ίαση και προσαρμόζεται στις φυσικές ανάγκες του καθενός μας. Επίσης, εξισορροπεί τις ενέργειες μέσα στο σώμα και ενισχύει την προσωπική εγρήγορση και βοηθά τον διαλογισμό. Ακόμη, μειώνει και διώχνει το στρες, προάγει τη δημιουργικότητα και δυναμώνει τη ζωογόνο δύναμη. Ενισχύει τη διαίσθηση και αντιμετωπίζει τόσο τα συμπτώματα όσο και τις αιτίες της ασθένειας. Θεραπεύει ολιστικά και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Ανακουφίζει από τον πόνο και το στρες και καθαρίζει από τις τοξίνες. Βοηθά στις χρόνιες ασθένειες, όπως ημικρανίες, πόνοι στην πλάτη, και ανακουφίζει από αυτές. Στηρίζει κάθε θεραπευτική διαδικασία και μπορεί να συνδυαστεί με άλλες συμπληρωματικές θεραπείες, όπως ο βελονισμός και η αρωματοθεραπεία.

Τέλος, το Ρέικι μπορεί να μαθευτεί από οποιονδήποτε είναι ανοιχτός σε αυτό. Όχι μόνον προσφέρει μια αίσθηση σωματικής ευεξίας, αλλά έχει και μια

θετική επίδραση στη συναισθηματική, ψυχική και πνευματική σας ισορροπία. Αυτός είναι και ο λόγος που μετά από μια αγωγή Ρέικι πολλοί αισθάνονται αναζωογονημένοι, χαλαροί, πιο διαυγείς και πιο ευχαριστημένοι με τον εαυτό τους.

## **Χρωματοθεραπεία**

Είναι γνωστό πως το χρώμα επηρεάζει άμεσα την ψυχική μας διάθεση. Από την πανάρχαια αυτή παρατήρηση ξεκινάει η θεωρία ότι το χρώμα επηρεάζει το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του σώματος μας, όπου εκεί αντανακλώνται όλες οι ασθένειες σωματικές και ψυχικές.

Αποτελεί μορφή ολιστικής θεραπείας και υποστηρίζει ότι τα χρώματα είναι συχνότητες του λευκού φωτός, επηρεάζουν πνεύμα μυαλό και σώμα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αποκατάσταση της υγείας του ανθρώπου. Το χρώμα έχει σημαντική επίδραση στην προσωπικότητα του ανθρώπου. Εκφράζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε. Σήμερα η επιστήμη αναγνώρισε τη θεραπευτική αξία του και προσπαθεί να θεραπεύσει την ψυχική κατάπτωση των ασθενών ή να κατευνάσει την υπερένταση, χρησιμοποιώντας διάφορα χρώματα. Έτσι συνιστά, να βάφουν τους χώρους που ζουν με κάποια χρώματα, να φορούν ρούχα ορισμένου χρώματος, κ.ά.

Το κάθε χρώμα επηρεάζει διαφορετικά κάθε σύστημα του οργανισμού, αποχρώσεις έχουν διάφορες θεραπευτικές δυνατότητες. Τα χρώματα επιδρούν στο νευρικό και το ενδοκρινικό σύστημα κι έτσι πραγματοποιείται η έκκριση ορμονών και άλλων επίσης ουσιών στο ανθρώπινο σώμα, επηρεάζοντας έτσι τον άνθρωπο ψυχολογικά, συναισθηματικά, πνευματικά και γενικώς τη γενικότερη υγεία του.



### **Κίτρινο φως**

Είναι εκείνο που αυξάνει το νευρομυϊκό τόνο, περισσότερο από όλα τα άλλα χρώματα. Ενδείκνυται στις περιπτώσεις σωματικής καταπόνησης.

### **Πράσινο φως**

Είναι το χρώμα της φύσης. Έχει καταπραϋντική δράση στο νευρικό σύστημα. Ενδείκνυται για μεγάλες διανοητικές δραστηριότητες και για περιπτώσεις στρες.

### **Μπλε φως**

Είναι ηρεμιστικό και έχει αντισηπτικές ιδιότητες.



Όλη η διαδικασία γίνεται με τη χρήση χρωματιστών κρυστάλλων και ηλιακού φωτός και κάποιοι συνδυάζουν τη χρωματοθεραπεία με άλλες μορφές θεραπείας, όπως για παράδειγμα αρωματοθεραπεία, γιόγκα, μασάζ.

Ο μαλάκτης αρχικά αναγνωρίζει τις χρωματικές συχνότητες που χρειάζεται κάθε ασθενής χρησιμοποιώντας κάποια διαγνωστικά τεστ, κινησιολογία και φυσικά την εμπειρία του.

Μια χρωματοθεραπεία περιλαμβάνει αναπνευστικές ασκήσεις, κρυστάλλους, πολωμένο νερό και άλλα. Χρωματιστό φως εφαρμόζεται σε όλο το σώμα ή σε κάποιο μεμονωμένο μέρος του σώματος.

## Hot-stone massage

Το μασάζ με ζεστές πέτρες είναι μία ιδιαίτερη μορφή μασάζ που γίνεται με μαλάξεις του σώματος με ζεστές πέτρες. Εφαρμόστηκε από τους Ινδιάνους, τους Κινέζους, τους Έλληνες και τους Αιγύπτιους. Αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες μορφές μασάζ στη Δύση και σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι πέτρες που χρησιμοποιούμε λέγονται βασάλτες και είναι συνήθως μαύρες ηφαιστειακές πέτρες ή λάβα. Οι ζεστές πέτρες μπορούν να διατηρούν τη θερμότητά τους για πολύ ώρα και θεραπεύουν πολλές σωματικές ενοχλήσεις όπως για παράδειγμα το στρες, η κατάθλιψη, η δυσμηνόρροια, οι βλάβες στο μυϊκό σύστημα στα οστά, κυκλοφορικό. Βελτιώνει την όψη του δέρματος και έτσι φαίνεται πιο απαλό και νεανικό. Οι επίπεδες πέτρες όταν θερμανθούν σε νερό που βράζει στους 140 °C, εκπέμπουν ενέργεια και δονήσεις και έπειτα τοποθετούνται στα ενεργειακά κέντρα δηλαδή σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος, συνήθως κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και κοντά στους βραχίονες. Επιπλέον σε αυχένα, πλάτη, χέρια, μέση, πόδια. Δεν περιλαμβάνει μάλαξη κεφαλής και πελμάτων. Η διάρκεια του είναι 55 λεπτά.



Έτσι το άτομο νιώθει χαλάρωση, ευχαρίστηση, ανακούφιση από μυϊκούς πόνους και τόνωση της αιματικής κυκλοφορίας. Επιπλέον βοηθά στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και την απορρόφηση της αρνητικής ενέργειας. Οι πέτρες είναι από βασάλτιο που είναι πλούσιο σε σίδηρο με αποτέλεσμα να διατηρούν τη θερμότητα. Οι βασικές επιπτώσεις είναι οι εξής: αποτοξινώνει, αδυνατίζει, ανακουφίζει και είναι κατάλληλο για κακή κυκλοφορία του αίματος, κρύα χέρια-πόδια, μυϊκούς πόνους, άγχος, κατάθλιψη, πονοκέφαλο και αϋπνία.

## **Αρωματοθεραπεία**

Τα αιθέρια έλαια είναι το μέσο που χρησιμοποιούμε για να πραγματοποιηθεί η αρωματοθεραπεία. Τα έλαια προέρχονται από διάφορα μέρη των φυτών. Αναμειγνύονται με άλλες ουσίες όπως λάδια κλπ και τοποθετούνται στο δέρμα. Μπορεί να γίνει μασάζ με αυτά ή να προστεθούν στο νερό της μπανιέρας. Τα αρώματα των ελαίων διεγείρουν τα νεύρα της μύτης τα οποία στέλνουν μηνύματα στον εγκέφαλο. Με βάση το είδος του ελαίου, το αποτέλεσμα στο σώμα μπορεί να είναι χαλαρωτικό ή διεγερτικό. Τα αιθέρια έλαια λοιπόν σε συνδυασμό με τις ορμόνες και τα ένζυμα προκαλούν αλλαγές στην αρτηριακή πίεση, τους παλμούς και άλλες σωματικές λειτουργίες. Το άρωμα κάποιων ελαίων πιθανώς δημιουργεί την παραγωγή ουσιών που καταπολεμούν τον πόνο.



Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση παθήσεων όπως εγκαύματα, μολύνσεις, κατάθλιψη, αϋπνία και υψηλή πίεση. Έως τώρα δεν υπάρχουν πολλές επιστημονικές ενδείξεις που να στηρίζουν ότι η αρωματοθεραπεία προλαμβάνει ή θεραπεύει παθήσεις.

## **Μασάζ κατά της κυτταρίτιδας**

Βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού, την καλύτερη κυκλοφορία αίματος, στην αναζωογόνηση του δέρματος, στη μείωση κυτταρίτιδας, το αδυνάτισμα.

Γίνεται σε ολόκληρη την επιφάνεια του σώματος, ειδικά στα χέρια, στα πόδια, στην κοιλιά, τους γλουτούς, στο πρόσωπο και το λαιμό, επιμένοντας σε προβλήματα όπως η κυτταρίτιδα, τα πρηξίματα και το τοπικό πάχος. Αρχικά θα πρέπει τα 5 πρώτα μασάζ να γίνουν μέσα σε 10 μέρες, για να ενεργοποιηθεί η λέμφος και να υπάρξει γρήγορη αποτοξίνωση του οργανισμού. Η κάθε συνεδρία διαρκεί 60λεπτά. Τα αποτελέσματα φαίνονται μετά τα πρώτα 5 λεπτά μασάζ στη μείωση της κυτταρίτιδας και στο χάσιμο πόντων.

Η συντήρηση είναι αναγκαία για να διατηρηθούν τα αποτελέσματα. Περίπου 2 φορές το μήνα γίνεται πάλι λεμφικό μασάζ. Με τον τρόπο αυτό

ελέγχεται η κυκλοφορία της λέμφου και δημιουργούνται πάλι τοξίνες και άλλες επιβλαβείς ουσίες που ευνοούν την κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος.

Στις πρώτες συνεδρίες πονάει, στα σημεία στα οποία υπάρχει κυτταρίτιδα, κατακράτηση υγρών, και τοπική παχυσαρκία. Αυτό εξαρτάται από την αντοχή του καθενός στον πόνο. Οι μελανιές, είναι πολύ σπάνιες και γίνονται μόνο όταν το δέρμα είναι ευαίσθητο. Αποτοξινώνει, βοηθά στην καταπολέμηση των πόνων. Η εικόνα του «φλοιού πορτοκαλιού» μειώνεται αισθητά.

## Αθλητικό μασάζ

Η μεγάλη επιβάρυνση κατά την προπόνηση των αθλητών ευθύνεται για την εμφάνιση παθολογικών καταστάσεων. Τα τραύματα και οι ασθένειες μειώνουν την ικανότητα για προπόνηση και εμποδίζουν την επίτευξη υψηλών επιδόσεων. Το αθλητικό μασάζ είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την βελτίωση των αποτελεσμάτων, λόγω της απλής και εύκολης εφαρμογής του. Επιδρά στις νευρικές απολήξεις του δέρματος, στους μύες και τα τοιχώματα των αγγείων. Αντιδράσεις όπως διεύρυνση των αγγείων, επιτάχυνση της αιματικής κυκλοφορίας και του λεμφικού υγρού. Συμβάλει στην αύξηση της ικανότητας στους αθλητές.



Γίνεται με την μορφή εντριβής, μάλαξης, χτυπήματος ή τραντάγματος με τα χέρια. Εκείνο που αντιδρά ιδιαίτερα με το μασάζ είναι το δέρμα. Απομακρύνει

από το δέρμα τα νεκρά κύτταρα, διευκολύνει την αναπνοή και ενεργοποιεί τις εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων. Η τοπική θερμοκρασία του δέρματος αυξάνεται, σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμα και κατά 10 °C.

Η ποσότητα οξυγόνου που απορροφάται από τους ιστούς είναι ανάλογη με τον αριθμό των αγγείων που είναι υπαίτια για τον εφοδιασμό των ιστών με αίμα.

Το μασάζ βελτιώνει την αρτηριακή κυκλοφορία, και την αύξηση των καύσεων και του μεταβολισμού, επιταχύνει την κίνηση της λέμφου όχι σε όλο το λεμφικό σύστημα αυξάνοντας τον αγγειακό τόνο. Η επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος στην περιοχή του μασάζ και η επίδραση σε όλο το κυκλοφοριακό σύστημα είναι ένας σημαντικός παράγοντας θεραπευτικής επίδρασης πάνω σε μώλωπες, φλεγμονές, οιδήματα.

Σύμφωνα με τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι το μασάζ αποτελεί σημαντικό μέσο για πρόληψη ασθενειών, αφού συντελεί στην αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών των οργάνων και ενισχύει τις αμυντικές και ρυθμιστικές λειτουργίες του οργανισμού.

## **ΟΦΕΛΗ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Η μάλαξη έχει κάποια οφέλη:

- Βελτιώνει την σωματική στάση
- Βοηθά στην βελτίωση της ψυχικής διάθεσης
- Μειώνει τους σωματικούς πόνους
- Βοηθά την κυκλοφορία του αίματος
- Ενεργοποιεί το μεταβολισμό
- Βοηθά στην αποβολή του στρες
- Χαρίζει ευεξία
- Εξισορροπεί το νευρικό σύστημα
- Ξεκουράζει
- Επιτυγχάνει την αρμονία σώματος-πνεύματος

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

### **Η ΑΝΑΓΚΗ ΤΗΣ ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ**

Το άγχος της καθημερινότητας δημιουργεί την ανάγκη να περιποιηθούμε και να χαλαρώσουμε το σώμα μας. Ένα χαλαρωτικό μασάζ είναι η ιδανική λύση για το πρόβλημα αυτό, για την αποβολή του άγχους και του στρες και τη βελτίωση της υγείας του σώματος μας. Επίσης, την αποφόρτιση από την αρνητική ενέργεια που συχνά μας περιβάλλει. Τα λάδια μάλαξης σε συνδυασμό με τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται, δημιουργούν ένα καταπληκτικά ευχάριστο και χαλαρωτικό περιβάλλον μέσα στο οποίο το άτομο

που θα δεχθεί το μασάζ βρίσκεται σε μια φάση ηρεμίας, ευεξίας, χαλάρωσης και αποσυμφόρησης.

Το χαλαρωτικό μασάζ είναι το αποτέλεσμα κινήσεων εμπνευσμένων από διάφορους πολιτισμούς της γης και προσφέρει ανακούφιση. Τα διάφορα αιθέρια έλαια και βότανα τα οποία είναι άκρως ευεργετικά προσφέρουν μια απίστευτη ευεξία και αποσυμφόρηση. Έτσι, εκτός από τη σωματική βελτίωση πολύ σημαντική είναι και η ψυχική χαλάρωση και κυρίως η πνευματική ηρεμία που προσφέρει το χαλαρωτικό μασάζ. Στη σύγχρονη εποχή ο αριθμός των αισθητικών περιποιήσεων μάλαξης όλο και πληθαίνει και ευχάριστο είναι το γεγονός ότι χρόνο με το χρόνο εξελίσσεται σημαντικά.

## **ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ**

- Εναρμόνιση ψυχής-πνεύματος-σώματος
- Ανακούφιση από πόνους στους μύες
- Αποβολή αρνητικής ενέργειας και έντασης
- Αύξηση αιματικής κυκλοφορίας και λεμφικής
- Απομάκρυνση νεκρών κυττάρων-βοηθά στην αναπνοή
- Αποβολή τοξινών από το δέρμα
- Αύξηση θερμοκρασίας δέρματος
- Αύξηση αισθήματος ευεξίας
- Βελτίωση του τόνου

## **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Συνήθως αν η μάλαξη γίνει σωστά από τον χειριστή δεν δημιουργεί προβλήματα. Είναι λοιπόν απαραίτητο ο μαλάκτης να γνωρίζει τέλεια τα



σημεία εκείνα στα οποία πρέπει να εφαρμοσθεί η μάλαξη. Παρόλα αυτά όμως υπάρχουν κάποιες καταστάσεις και περιοχές όπου η μάλαξη απαγορεύεται:

- Σε οποιαδήποτε μορφή καρκίνου
- Σε εμπύρετη νόσο
- Σε εγκύους (μόνο με την άδεια γιατρού)
- Σε καταστάσεις υψηλής πίεσεως
- Στην έμμηνο ρύση
- Σε καρδιακά προβλήματα
- Σε δερματικές ασυνέχειες και πληγές
- Σε τραυματισμούς
- Σε εγχειρισμένα άτομα
- Σε ασθένειες μεταδοτικές
- Σε άτομα ψυχικά διαταραγμένα
- Μετά από οποιαδήποτε μορφή θεραπείας
- Σε σακχαρώδη διαβήτη
- Σε υπέρταση
- Σε αιμοφιλικά άτομα
- Σε περιπτώσεις οστεοπόρωσης
- Σε περιπτώσεις φυματίωσης
- Σε εγκεφαλικές διαταραχές
- Σε προβλήματα του αναπνευστικού
- Σε φλεβίτιδες
- Σε κισσούς
- Σε προβλήματα στη σπονδυλική στήλη
- Σε εγκαύματα
- Στη λήψη ναρκωτικών
- Στη λήψη φαρμάκων
- Σε ψωρίαση
- Σε έκζεμα

- Σε επιληψία
- Σε γυναικολογικές λοιμώξεις
- Σε οίδηματικές καταστάσεις

Αντενδείκνυνται οι παρακάτω περιοχές:

- Τρίγωνο Scarpa
- Θυρεοειδή
- Υπογάστριο
- Μασχάλη
- Εσωτερική επιφάνεια βραχίονα

Αντένδειξη δεν σημαίνει πάντα πως η μάλαξη δεν μπορεί να εφαρμοσθεί. Ίσα ίσα που σε κάποιες ασθένειες –καταστάσεις η μάλαξη βοηθά σημαντικά. Η καλύτερη λύση είναι πάντα να υπάρχει συμβουλή και γνωμάτευση ιατρού έτσι ώστε να αποφεύγονται τυχόν λάθη και επιπλοκές.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**

### **ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΑΛΑΚΤΗ**

Ο/Η Αισθητικός-μαλάκτης, ως ο κύριος αρμόδιος για την επίτευξη των στόχων της μάλαξης, πρέπει να τηρεί κάποιους κανόνες όσον αφορά το «εγώ» του. Στον κλάδο αυτό της αισθητικής γενικά και του μαλάκτη (για το μασάζ), η παρουσία, η υγιεινή και η ψυχολογία παίζουν σπουδαίο ρόλο διότι όλα αυτά είναι ο καθρέφτης του μαλάκτη. Επίσης, η ηθική είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας και ως εκ τούτου η συμπεριφορά.

Κάποια στοιχεία καλής-σωστής συμπεριφοράς είναι οι καλοί τρόποι, η ευγένεια, το θάρρος, η άνεση, η ειλικρίνεια, η εντιμότητα. Άλλωστε, η

αισθητική ασχολείται με το κάλλος δηλαδή το καλό. Έτσι και ο μαλάκτης-αισθητικός θα πρέπει να είναι «καλός», με την έννοια του ευγενικού και πρώτα από όλα να είναι ο ίδιος αισθητικά ωραίος, έτσι ώστε να εμπνέει εμπιστοσύνη και ασφάλεια στον πελάτη.



Ο μαλάκτης θα πρέπει να είναι έντιμος, σωστός επαγγελματίας, ευγενικός με σεβασμό στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια και ιδιαιτερότητα, να μην είναι ρατσιστής, να είναι συνεργάσιμος με τον πελάτη και πάνω από όλα να τον σέβεται και να δημιουργεί ο ίδιος ένα κλίμα συνεργασίας μέσα στο οποίο θα οριοθετεί το ρόλο του.

Ακόμη, θα πρέπει να είναι άτομο εμπιστοσύνης, να διαφυλάσσει την προσωπικότητα του μαλασσόμενου, να είναι δίκαιος και ακριβής στην ώρα της συνεδρίας. Όλα αυτά θα πρέπει να γίνονται σε ένα καθαρό περιποιημένο χώρο όπου θα τηρούνται οι κανόνες υγιεινής τόσο στο χώρο όσο και στα διάφορα μηχανήματα, κρεβάτια, στα χέρια (θα πρέπει να τα πλένει συχνά), να φορά απαραίτητως γάντια, να φορά πάντα την ποδιά εργασίας να έχει ελαφρύ και όχι έντονο μακιγιάζ, να έχει μαζεμένα μαλλιά για λόγους υγιεινής. Να είναι χαμογελαστός, φιλόξενος στο χώρο του, περιποιημένος και όχι ατημέλητος. Να φορά ανατομικά παπούτσια και να' χει τη σωστή στάση σώματος βεβαίως για την προσωπική του ασφάλεια. Γενικά μια καλή εμφάνιση και καθαριότητα εμπνέει σιγουριά και ασφάλεια και είναι ένας καλός λόγος για να μας ξαναπροτιμήσει στο μέλλον.

Επιπλέον, να είναι ευχάριστος, όλα τα προβλήματα που πιθανώς έχει να τα αφήνει έξω από το χώρο εργασίας. Πολύ σημαντικό να είναι ώριμος και

πρόθυμος να ασχοληθεί προσωπικά με τον κάθε ασθενή. Ότι κάνει να το κάνει με ευχαρίστηση και θέληση, πάντα με σιγουριά και αυτοπεποίθηση για τις γνώσεις του, προθυμία για επικοινωνία και συνεργασία.

Τέλος, βασικό είναι ο μαλάκτης να βρει τον ρυθμό χαλάρωσης του μαλασσόμενου. Κάθε άτομο έχει το δικό του ρυθμό. Η ψυχολογία και η όλη ατμόσφαιρα έχει μεγάλη σημασία για να είναι το μασάζ μια ευχάριστη διαδικασία. Άρα ο μαλάκτης πρέπει να είναι χαλαρός και απαλλαγμένος από κάθε είδους σκέψεις και συλλογισμούς.

Στη χαλαρωτική μάλαξη πολύ σημαντική είναι η στάση του σώματος του μαλάκτη κατά την ώρα της εργασίας, για την μακροπρόθεσμη προστασία του κατά τη διάρκεια άσκησης του επαγγέλματός του. Η θέση του μαλάκτη θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να βλέπει τις αντιδράσεις του ατόμου που δέχεται την μάλαξη. Η θέση βαδίσματος εξασφαλίζει τη σωστή εργονομία του σώματος, ώστε να χρησιμοποιηθεί το βάρος του για να γίνει η σωστή πίεση. Η σωστή στάση τον προφυλάσσει από μυοσκελετικά προβλήματα και από την καταπόνηση της σπονδυλικής του στήλης.

Όρθια στάση με ίσια πλάτη, τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα και χαλαρά έτσι ώστε να είναι εύκολη η μετακίνηση του κορμού του σώματος από το ένα πόδι στο άλλο. Η απόσταση μαλάκτη κρεβατιού, πρέπει να είναι τέτοια ώστε οι χειρισμοί να γίνονται με ευκολία. Η φορά του σώματος του αισθητικού ορίζεται από την κατεύθυνση των χεριών. Η πίεση ορίζεται από το είδος των κινήσεων και προέρχεται από το βάρος του σώματος, σε καμία περίπτωση από τα χέρια, διότι σε αυτή την περίπτωση όλοι οι χειρισμοί είναι λανθασμένοι.

Όπως είναι γνωστό η μάλαξη σχετίζεται άμεσα με την ανατομία και την μυολογία διότι όλο μας το σώμα αποτελείται από μύες-οστά-αρθρώσεις. Για να πραγματοποιηθεί λοιπόν μια ορθή χαλαρωτική μάλαξη πρέπει ο μαλάκτης να έχει γνώσεις ανατομίας και μυολογίας.

# ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΑΛΑΣΣΟΜΕΝΟΥ

Ο μαλασσόμενος από την πλευρά του πρέπει από τη στιγμή που θα ξαπλώσει στο ειδικό κρεβάτι να είναι αποφορτισμένος και απαλλαγμένος από κάθε είδους άγχους, στρες, έντασης, πίεσης. Ακόμη, θα πρέπει να διώξει κάθε είδους σκέψη ή συλλογισμό και να αφηθεί στα χέρια του έμπειρου θεραπευτή. Από τη στιγμή που θα αποφασίσει να μπει στη διαδικασία της μάλαξης επιβάλλεται να βρίσκεται στην απόλυτη χαλάρωση έτσι ώστε να απολαύσει τη διαδικασία.

Επίσης, να είναι συνεργάσιμος, να δώσει πλήρη περιγραφή των απαραίτητων στοιχείων για τη λήψη ιστορικού. Πολύ σημαντικό να είναι ψυχικά ήρεμος. Αντενδείκνυνται άτομα με ψυχικά διαταραγμένη προσωπικότητα.

Τέλος, εφόσον θα είναι και οι δύο αφοσιωμένοι στο ρόλο τους και απαλλαγμένοι από κάθε τι αρνητικό, να υπάρξει ανταλλαγή θετικής ενέργειας και συναισθημάτων, καθώς και απαλλαγή από κάθε αρνητική ενέργεια.

Τέλος, οποιονδήποτε στόχο και αν έχει η μάλαξη θα πρέπει να γίνεται αποδεκτή από το μαλασσόμενο και να νιώθει άνετα και ήρεμα χωρίς να δημιουργούνται καταστάσεις που μπορούν να τον εκνευρίσουν. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να αφαιρέσει ότι φοράει στο σώμα του ή το κεφάλι του όπως κοσμήματα, κορδέλες, γυαλιά, φακοί επαφής κ.ά. Θα πρέπει να είναι γυμνός ή να φοράει εσώρουχα, αν τα θεωρεί απαραίτητα, η ουροδόχος κύστη του και το στομάχι του να είναι άδεια και προπάντων να μην κρυώνει. Τέλος, εάν χρειασθεί να σηκωθεί ο μαλασσόμενος θα πρέπει να φοράει ρόμπα που θα του δώσει το ινστιτούτο όπως και παντόφλες.

## ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ

Για να εφαρμοσθεί η μάλαξη χρησιμοποιούνται προϊόντα διαφορετικής υφής και με διαφορετικές ιδιότητες που έχουν σκοπό να βοηθήσουν τα χέρια να γλιστρήσουν απαλά και ελεύθερα στη μαλασσόμενη περιοχή, για να μην υπάρξουν δυσάρεστες και επώδυνες καταστάσεις στο δέρμα του μαλασσόμενου. Για να γίνει η διαδικασία της μάλαξης αποδοτικότερη και να πραγματοποιηθεί όλη η διαδικασία σωστά κάνουμε χρήση από διάφορες κρέμες, λάδια, ταλκ και τα αιθέρια έλαια. Η επιλογή εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως είναι το είδος της εφαρμοζόμενης μάλαξης, το αποτέλεσμα που θέλουμε να επιτύχουμε και η κατάσταση της υγείας και του δέρματος του μαλασσόμενου, τις προτιμήσεις, τη διάθεσή του και κάποιες πιθανές έκτακτες περιπτώσεις. Η επιλογή του μέσου έχει μεγάλη σημασία τόσο γι' αυτόν που την εφαρμόζει όσο και γι' αυτόν που τη δέχεται. Έτσι πριν χρησιμοποιηθεί το υλικό πρέπει να εκτιμηθεί η ανάγκη. Κι αυτό γιατί η χρησιμοποίηση τυχαίων προϊόντων συχνά ερεθίζει το δέρμα φράζοντας τους πόρους και δυσχεραίνει την άδηλο αναπνοή ή μπορεί να προκαλέσει δερματικές αντιδράσεις λόγω αυξημένης ευαισθησίας ή αλλεργίας του ατόμου.



Οπότε γίνεται χρήση από:

1. **Κρέμες**
2. **Ταλκ**
3. **Σαπούνι**
4. **Λάδια**
5. **Αιθέρια έλαια**
6. **Μηχανήματα**

## **1. Κρέμες στην μάλαξη**

Η κοσμητολογία παρέχει πολλές κρέμες, με διάφορες ιδιότητες, οι οποίες χρησιμοποιούνται στη μάλαξη. Οι ουσίες που περιέχουν προέρχονται από το φυτικό και ζωικό βασίλειο. Οι κρέμες τείνουν να απορροφώνται γρήγορα από το δέρμα, για τον λόγο αυτό είναι καλύτερα να αποφεύγεται η χρήση τους στην μάλαξη που εφαρμόζεται στο σώμα.

## **2. Ταλκ στην μάλαξη**

Στην μάλαξη γίνεται και χρήση της πούδρας-ταλκ. Ο τάλκης είναι ορυκτό που αποτελείται από πυριτικό μαγνήσιο. Αποτελεί ένα από τα βασικά συστατικά που χρησιμοποιούνται σε πούδρες. Είναι υλικό ακίνδυνο και με ξηραντικές ιδιότητες. Ωστόσο, για να παρασκευαστούν καλλυντικά προϊόντα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται οι πλέον καθαρές ποιότητες τάλκης αφού πρώτα υποστούν κάποια απολύμανση.

Πιο συγκεκριμένα, στην μάλαξη το ταλκ είναι το πιο συνηθισμένο μέσο επαφής. Καλό θα ήταν να μην είναι αρωματισμένη και ακόμη καλύτερα να χρησιμοποιείται η πούδρα για τα βρέφη. Ακόμη, η σκόνη κόκκων

καλαμποκιού BP, η οποία μπορεί να αποστειρωθεί, είναι ένα είδος βαριάς σκόνης που απορροφά γρήγορα τον ιδρώτα και την υγρασία του σώματος και γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να γίνεται η χρήση του σε περιπτώσεις έντονης εφίδρωσης.

Παρ' όλα αυτά, επικρατεί η άποψη ότι η αποτελεσματικότητα του ταλκ δεν είναι τόσο καλή όσο αυτή του λαδιού, μπορεί να χρησιμοποιηθεί όμως σε περιπτώσεις που η εφαρμογή άλλου προϊόντος δεν είναι εφικτή.

### **3. Σαπούνι στη μάλαξη**

Ως σάπωνες χαρακτηρίζονται κυρίως τα άλατα νατρίου ή καλίου ανώτερων λιπαρών οξέων τα οποία λαμβάνονται από την αντίδραση των λιπών ή λιπαρών οξέων με καυστικό νάτριο ή κάλιο. Στην μάλαξη γίνεται χρήση του σαπουνιού μαζί με ζεστό νερό, με ή χωρίς την προσθήκη ελαίων, κυρίως σε φολιδωτές επιδερμίδες που ενδεχομένως προκλήθηκαν από παρατεταμένη ακινησία σε γύψινο επίδεσμο ή νάρθηκα ή από τη χρήση φαρμάκων τα οποία επιταχύνουν την epούλωση της επιδερμίδας και ταυτόχρονα προκαλούν ξηρότητα και φολίδες.

### **4. Λάδια στην μάλαξη**

Στη μάλαξη του σώματος χρησιμοποιούνται περισσότερο τα λάδια από τα άλλα προϊόντα που έχουν άλλη υφή. Πιο κατάλληλο είναι το λάδι που απορροφάται εύκολα, είναι ελαφρύ και δεν δημιουργεί ιξώδες επίστρωμα στο δέρμα. Το καλύτερο έλαιο για μασάζ ποικίλλει ανάλογα με την κατάσταση. Τα λάδια που χρησιμοποιούνται κατά την μάλαξη είναι ζωικά, φυτικά και ορυκτά. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι ελαίων για μασάζ που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για το πρόσωπο ή το σώμα.





Μερικά από τα βασικά λάδια που χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν τόσο την ελεύθερη κίνηση των χεριών όσο και προσφέροντας τις πολύτιμες ιδιότητές τους στο δέρμα είναι οι παρακάτω:

- Ελαιόλαδο: είναι καλό λάδι για ουλώδη ιστό, διότι απαλύνει και προστατεύει το κατεστραμμένο δέρμα.
- Σιτέλαιο: είναι πλούσιο σε βιταμίνη E και είναι εξαιρετικό λάδι για περιπτώσεις πρόσφατων ουλών.
- Αμυγδαλέλαιο: είναι εκλεκτό αλλά πολύ ακριβό λάδι και είναι πλούσιο σε βιταμίνες E και F με πλούσιες ευεργετικές ιδιότητες για το δέρμα.
- Safflower: το λάδι αυτού του κακτώδους φυτού είναι λεπτό και εξαιρετικής ποιότητας και επειδή δεν είναι πολύ ακριβό μπορεί να γίνει η χρήση του πιο εύκολα στην μάλαξη.
- Έλαιο σταφυλιού: Είναι μια καλή εναλλακτική λύση αντί για αμυγδαλέλαιο, διότι έχει μια ελαφρύτερη πυκνότητα και είναι σπάνιο να προκαλέσει δερματικές αντιδράσεις ή αλλεργίες. Μια πολύ καλή επιλογή για μασάζ σε μωρά. Το έλαιο σταφυλιού μαζί με το αμύγδαλο, είναι οι πιο κοινοί τύποι ελαίων για μασάζ.
- Αβοκάντο: Ένα πολύ πλούσιο λάδι για μασάζ και έτσι είναι πιο κατάλληλο για μια πιο ώριμη επιδερμίδα ή ένα πολύ ξηρό δέρμα. Δεν

πρέπει να χρησιμοποιείται σε κάποιον που υποφέρει από ακμή, καθώς είναι ακατάλληλο για το δέρμα τους.

- Νυχτολούλουδο: Είναι γεμάτο από φυτοοιστρογόνα και είναι ένα πολύ καλό λάδι μασάζ για γυναίκες στην εμμηνόπαυση. Από την άλλη πλευρά, δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται από γυναίκες που κυοφορούν ή προσπαθούν να συλλάβουν, καθώς η υψηλή περιεκτικότητα ορμονών θα μπορούσε να έχει αρνητική επίδραση.
- Έλαιο τριανταφυλλιάς: Ένα ακόμη λάδι για μασάζ που είναι εξαιρετικό για την αποκατάσταση του δέρματος από ηλιακά εγκαύματα. Είναι επίσης καλό για δέρματα που έχουν σημάδια, ειδικά ουλές ακμής. Είναι, ωστόσο, ένα από τα πιο ακριβά έλαια.
- Λάδι jojoba: χρησιμοποιείται εκτεταμένα τόσο για μασάζ όσο και για προσθήκη σε διάφορα καλλυντικά. Μαλακώνει το δέρμα και τα μαλλιά και χρησιμοποιείται για τη φροντίδα πληγών και δερματικών παθήσεων.
- Βερικοκέλαιο: είναι πολύ πιο ευεργετικό από το αμυγδαλέλαιο. Βγαίνει από τα κουκούτσια του βερίκοκου και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό και σε λιπαρό δέρμα, επειδή δεν αφήνει ίχνη λιπαρότητας.

Σογιέλαιο, σισαμέλαιο, ηλιέλαιο: αυτά τα λάδια είναι φυτικά όπου μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην εφαρμογή της μάλαξης.

Τα περισσότερα από τα λάδια που αναλύθηκαν παραπάνω χρησιμοποιούνται και σαν βάση της ένωσης με τα αιθέρια έλαια για να δημιουργηθούν μείγματα, που εφαρμόζονται στην αρωματοθεραπεία αλλά και σε οποιαδήποτε άλλη μάλαξη.

## **5. Αιθέρια έλαια στην μάλαξη**

Η χρήση των αιθέριων ελαίων είναι τόσο παλιά όσο και η ίδια η ιστορία του ανθρώπου. Οι αρχαιολόγοι πιστεύουν ότι ο άνθρωπος του Νεάντερταλ ήταν ένας από τους πρώτους που χρησιμοποίησε τα φυτά σαν θεραπευτικό μέσο. Αλλά και από αρχαία γραπτά αποδεικνύεται η θεραπευτική χρήση των φυτών

και των αιθέριων ελαίων χιλιάδες χρόνια πριν την γέννηση του Χριστού. 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 και στις ρίζες τους. Τα πραγματικά αιθέρια έλαια είναι πολύ ακριβά διότι ο εργαστηριακός τρόπος παραγωγής τους είναι πολύ δαπανηρός. Γι' αυτό το λόγο κυκλοφορούν στο εμπόριο απομιμήσεις τους, τα οποία είναι συνθετικά προϊόντα με μεγάλη χημική πυκνότητα ή προϊόντα με μικρή ποσότητα αιθέριου ελαίου, αραιωμένου με αλκοόλη, δηλαδή να είναι νοθευμένο. Η ποιότητα του καθαρού αιθέριου ελαίου επηρεάζεται από κάποιες παραμέτρους, οι οποίοι είναι οι εξής:

- το μέρος του φυτού που γίνεται η εξαγωγή του
- η γεωγραφική περιοχή προέλευσης του φυτού
- οι κλιματολογικές συνθήκες της περιοχής στην οποία αναπτύσσεται το φυτό
- ο χρόνος συγκομιδής του προϊόντος
- ο τρόπος επεξεργασίας του

Τα αιθέρια έλαια επειδή έχουν μεγάλη πυκνότητα δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνα τους γιατί μπορεί να προκαλέσουν αλλεργίες. Πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή ιδιαίτερα στο πρόσωπο και σε ευαίσθητα δέρματα. Μια σωστή αναλογία μείξης είναι 1-3 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 5ml κοινού λαδιού ή για μεγαλύτερη ποσότητα 15-20 σταγόνες σε 50ml κοινού λαδιού. Τα αιθέρια έλαια απορροφώνται εύκολα από το δέρμα λόγω των μικρών μορίων που περιέχουν και εισέρχονται στην κυκλοφορία μεταφέροντας τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.



### ***Ιδιότητες Αιθέριων ελαίων***

Οι ιδιότητες των αιθέριων ελαίων ποικίλουν λόγω του διαφορετικού μεγέθους των μορίων τους. Πιο συγκεκριμένα:

- τα αιθέρια έλαια ενισχύουν την ανάπτυξη των νέων κυττάρων.
- παρεμποδίζουν τη διαδικασία γήρανσης με τη γρηγορότερη απομάκρυνση των κατεστραμμένων κυττάρων.
- έχουν αντισυμφορητική και αντιβακτηριδιακή δράση.
- επιταχύνουν την απομάκρυνση των τοξικών αποβλήτων του οργανισμού.
- δημιουργούν γενική ευεξία στο άτομο.
- αυξάνουν την ελαστικότητα στο δέρμα και βοηθούν στη μείωση του ουλώδους ιστού και των ραβδώσεων.
- ελευθερώνουν το άγχος και την τάση του ατόμου με την επίδρασή τους στις περιφερειακές νευρικές απολήξεις.

### ***Τρόπος χρήσης των αιθέριων ελαίων***

Τα αιθέρια έλαια εκτός από τις ιατρικές τους εφαρμογές, μας χαρίζουν την ευεργετική τους βοήθεια με πολλούς τρόπους και χωρίς να υπάρχει κάποιος κίνδυνος, με την προϋπόθεση να σεβόμαστε κάποιους κανόνες.

### **Διάχυση στην ατμόσφαιρα**

Τα αιθέρια έλαια είναι ισχυρά απολυμαντικά και καθαρίζουν τον αέρα που εισπνέουμε. Κάποια από αυτά έχουν διεγερτική και άλλα έχουν χαλαρωτική δράση. Ρίχνετε λίγες σταγόνες στη συσκευή διάχυσης αρωμάτων και εισπνέετε τις ευεργετικές τους οσμές, δημιουργώντας στο χώρο σας ένα κλίμα ευεξίας και χαλάρωσης με ένα λεπτό άρωμα από το λάδι που θα επιλέξετε.



### **Για εισπνοές**

Οι εισπνοές πραγματοποιούνται για την αποφυγή κρυολογημάτων και αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα με την αναπνοή. Σε ένα μπολ με πολύ ζεστό νερό προσθέτουμε λίγες σταγόνες και εισπνέουμε τους ατμούς που αναδίδονται.



### **Στο μπάνιο**

Το λουτρό με τα αρωματικά έλαια είναι πολύ ευχάριστο και αποτελεσματικό και μας επιτρέπει να επωφεληθούμε από την ευεργετική του δράση. Με την επίδραση του νερού και της θερμότητας οι πόροι του δέρματος διαστέλλονται και εισχωρούν τα ενεργά στοιχεία πιο εύκολα. Ακόμη, μπορούν να πραγματοποιηθούν εισπνοές και στο μπάνιο από τους ατμούς που απελευθερώνονται. Ανάλογα με το πρόβλημα που έχουμε θα χρησιμοποιήσουμε και το κατάλληλο αιθέριο έλαιο από το οποίο πρέπει να χρησιμοποιηθούν μόνο περίπου 20 σταγόνες.

### **Φροντίδα ομορφιάς**

Τα περισσότερα καλλυντικά περιέχουν αιθέρια έλαια τόσο για το άρωμά τους όσο και για την ευεργετική τους δράση στην επιδερμίδα. Τα αιθέρια έλαια που πρέπει να χρησιμοποιούνται με μεγάλη προσοχή στα καλλυντικά είναι των εσπεριδοειδών που δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται στην έκθεση στον ήλιο γιατί είναι πολύ ευαίσθητα στην ακτινοβολία αν και είναι φημισμένα ότι χαρίζουν σφιχτή επιδερμίδα και ομοιόμορφο χρώμα στο δέρμα.

### **Στο μασάζ**



Είναι γνωστό το ότι τα αιθέρια έλαια διαπερνούν το δέρμα και εισέρχονται στον οργανισμό. Διότι τα αιθέρια έλαια είναι πολύ ισχυρά μπορεί να ερεθίσουν την επιδερμίδα γι' αυτό και η αναλογία είναι 50-100 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 100ml φυτικού ελαίου. Ανάλογα με το αποτέλεσμα που θέλουμε να επιτύχουμε μπορούμε να αναμείξουμε ένα ή περισσότερα αιθέρια έλαια με το έλαιο για μασάζ. Υπάρχουν διάφορα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται, όπως:

- ❖ κυπαρίσσι: μπορεί να συνδυαστεί με λεβάντα και πεύκο. Περιέχει ενεργούς θεραπευτικούς παράγοντες με συσφικτικές, τονωτικές, αντισπασμωδικές και απολυμαντικές ιδιότητες. Επίσης, χρησιμοποιείται σε καταστάσεις κακής κυκλοφορίας του αίματος όπως σε κίρσους, κρυολογήματα, γρίπη και μυϊκή τάση.
- ❖ ευκάλυπτος: συνδυάζεται με λεβάντα και πεύκο. Υπάρχουν περίπου 300 είδη ευκαλύπτου. Οι κύριες ιδιότητες είναι του απολυμαντικές, διουρητικές και συμβάλλει θετικά σε καταστάσεις κατακράτησης υγρών, όπως κυτταρίτιδα.
- ❖ φασκόμηλο: συνδυάζεται με λεμόνι, δενδρολίβανο, λεβάντα. Υπάρχουν περίπου 500 ποικιλίες σε όλο τον κόσμο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν αντισηπτικό, διεγερτικό και διουρητικό και γενικότερα σε οιδηματώδεις καταστάσεις, στην κυτταρίτιδα και σε προβλήματα μυϊκών πόνων.
- ❖ γεράνι: συνδυάζεται με έλαιο τριαντάφυλλου και λεμονιού. Στην αρχαιότητα χρησιμοποιήθηκε για θεραπεία πληγών και καταγμάτων. Είναι τονωτικό, διεγερτικό και βοηθάει στην έκκριση των επινεφριδιακών αδένων για μαστίτιδες και νευραλγίες.
- ❖ νεράντζι: μπορεί να αναμειχθεί με γεράνι και λεβάντα. Χρησιμοποιείται σε κολώνιες και αρώματα. Οι ιδιότητές του αντικαταθλιπτικές, αντισηπτικές και χρησιμοποιείται σε καταστάσεις αϋπνίας και νευρικής υπερέντασης.
- ❖ πεύκο: συνδυάζεται με κέδρο, δενδρολίβανο και φασκόμηλο. Είναι αντισηπτικό, διουρητικό, διεγερτικό των επινεφριδιακών αδένων.

Χρησιμοποιείται σε μολύνσεις, σε οίδηματώδεις καταστάσεις, γρίπη και στην κυτταρίτιδα.

- ❖ τριαντάφυλλο: μπορεί να συνδυαστεί με το γεράνι. Η δράση του είναι αντιβακτηριδιακή, αφροδισιακή, συσφικτική και χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις κακής κυκλοφορίας, άγχους και αϋπνίας.
- ❖ δενδρολίβανο: συνδυάζεται με κέδρο και λεβάντα. Χρησιμοποιείται σαν καρδιοτονωτικό, σε εγκαύματα, πληγές, τραυματισμούς του δέρματος και ιδιαίτερα στην κυτταρίτιδα.
- ❖ μανταρίνι: συνδυάζεται με το αιθέριο έλαιο του λεμονιού. Χάρη στις τονωτικές του ιδιότητες μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις επιβραδυνόμενης περιφερικής κυκλοφορίας. Είναι αποτελεσματικό σε χλωμά άτομα και στην κυτταρίτιδα.
- ❖ κέδρος: συνδυάζεται με κυπαρίσσι και δενδρολίβανο. Έχει αντισηπτικές και διουρητικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται σαν τονωτικό για το νευρικό σύστημα και σε καταστάσεις κατακράτησης υγρών, όπως η κυτταρίτιδα.
- ❖ λεβάντα: συνδυάζεται σχεδόν με όλα τα αιθέρια έλαια και ιδιαίτερα με το πεύκο και το δενδρολίβανο. Είναι γνωστό για τις επουλωτικές του ιδιότητες σε εγκαύματα, ουλές και σημάδια του δέρματος. Επίσης, έχει αντισηπτικές, αντισπασμωδικές, παυσίπονες και αποσυμφορητικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται σε τραυματικές καταστάσεις, στην ακμή, σε καταστάσεις κατακράτησης υγρών και προβλήματα του νευρικού συστήματος.

## **6. Μηχανήματα στην μάλαξη**

Στα βοηθητικά μέσα για την μάλαξη περιλαμβάνονται και οι διάφορες μηχανικές συσκευές, που έγιναν με σκοπό την απαλλαγή από τον κόπο και τη δυσκολία εφαρμογής μερικών κινήσεων.



Έτσι παρά την έκφραση ότι το ανθρώπινο χέρι είναι αναντικατάστατο, ευρύτατη σήμερα χρήση γνωρίζουν:

**α. Οι δονητές**

Είναι όργανα με τα οποία επιτυγχάνεται ρυθμική παλμική κίνηση όπως συμβαίνει στη δόνηση με το χέρι.

**β. Συσκευή αερομασάζ**

Κατ' αυτήν το μασάζ γίνεται με εκτόξευση κυμάτων αέρα απ' τη συσκευή.

**γ. Συσκευή συμπίεσης – αποσυμπίεσης**

Δύο αεροθάλαμοι που την αποτελούν εφαρμόζονται στα άκρα, «φουσκώνουν» συμπιέζοντας και «ξεφουσκώνουν» χαλαρώνοντας το μέλος που βρίσκεται μέσα τους.

**δ. Υδρομασάζ**

Πρόκειται για εφαρμογή εκτοξευμένης πίεσης με τη μορφή υδάτινη πίδακα κυρίως μέσα σε μπανιέρα.

**ε. Συσκευή μασάζ με αναρρόφηση**

Γίνεται αναρρόφηση κατά κύματα με τη βοήθεια αντλίας κενού που συνδέεται με δύο ηλεκτρόδια (βεντούζες), τα οποία εφαρμοζόμενα στο δέρμα έχουν ως αποτέλεσμα την πρόκληση υπεραιμίας απ' την τοπική μάλαξη.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6**

### **ΕΙΔΗ ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Η χαλαρωτική μάλαξη έχει διάφορα είδη τα οποία είναι διαδεδομένα και ευρέως αναγνωρισμένα ανά τον κόσμο. Το κάθε είδος αποσκοπεί στην επίλυση συγκεκριμένης περιοχής ή κατάστασης του σώματος.

- **Η ολιστική χαλαρωτική μάλαξη:** γίνεται σε όλο το σώμα και διαρκεί 50 λεπτά. Είναι μια διαδικασία που χαρίζει αίσθηση αναζωογόνησης του ανθρώπινου οργανισμού και των κυττάρων του και δίνει θεραπευτικά ερεθίσματα στα ενεργειακά κέντρα του σώματος. Στόχος είναι το κεντρικό νευρικό σύστημα. Βελτιώνεται η λεμφική κυκλοφορία, το κυκλοφορικό και αναπνευστικό σύστημα. Βοηθά τους δυσλειτουργικούς μύες και η ροή της ενέργειας σε ολόκληρο το σώμα αποκαθίσταται και αποφεύγονται πονοκέφαλοι και ημικρανίες. Επιπλέον, συμβάλλει στη μείωση του στρες καθώς και στην γρήγορη ανάρρωση έπειτα από επεμβάσεις που έχουν καταπονήσει τον οργανισμό. Πραγματοποιείται από ειδικούς θεραπευτές και προσφέρει έντονες αισθήσεις χαλάρωσης ευεξίας και ανακούφισης.

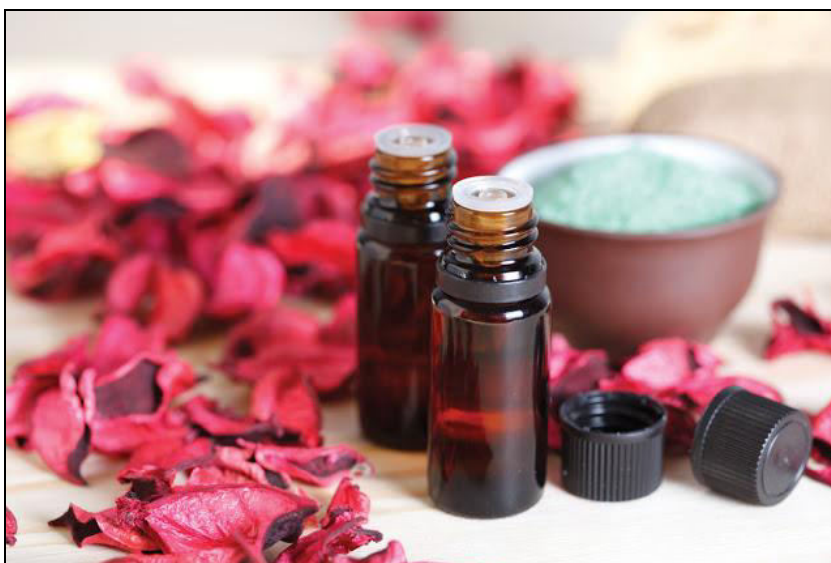


- **Ειδικό μασάζ αυχένα και πλάτης:** Συντελεί στην χαλάρωση των μυών εκεί όπου βρίσκεται μαζεμένη όλη η ένταση, το στρες, το άγχος του ανθρώπου. Πλάτη, αυχένια και ώμοι είναι οι περιοχές με την περισσότερη συσσωρευμένη ένταση με πόνους έντονους και δυσκαμψίες. Όλα αυτά οφείλονται σε λανθασμένη καθιστική ζωή, λάθος στάση σώματος, ακόμη και λάθος στάση ύπνου. Το ειδικό μασάζ λοιπόν γίνεται με σκοπό να ανακουφίσει από τους πόνους αυτούς και να αποσυμφορήσει τις περιοχές με τους ειδικούς χειρισμούς στα σωστά σημεία. Το σώμα χαλαρώνει και ανακουφίζεται, δημιουργείται η αίσθηση αποσυμπίεσης και επίσης το

άτομο νιώθει ευεξία και ένα ευχάριστο αίσθημα ξεκούρασης. Η διάρκεια του είναι 30 λεπτά.



- **Δυνατό μασάζ με ιδιαίτερη πίεση στις πατούσες:** Ενεργοποιούμε τις νευρικές απολήξεις με αποτέλεσμα την αποτοξίνωση των κάτω άκρων. Διάρκεια 20 λεπτά. Οι τεχνικές που ακολουθούμε για το μασάζ στις πατούσες αντίστοιχα είναι πολλές και διάφορες. Μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη χρήση των δαχτύλων, του κάτω μέρους της παλάμης, των χόνδρων των δαχτύλων και με τον αγκώνα πιο σπάνια. Σε κάθε τεχνική που χρησιμοποιούμε πρέπει να βλέπουμε τις αντιδράσεις του ανθρώπου στον οποίο κάνουμε το μασάζ ώστε να γνωρίζουμε ποιες του προσφέρουν απόλαυση ή χαλάρωση και ποιες του είναι λιγότερο αρεστές.



- **Μασάζ με ζεστά έλαια:** Ένα είδος χαλαρωτικής μάλαξης κατά την οποία χρησιμοποιούνται λάδια σε ζεστή μορφή. Με τη θερμότητα αυτά απορροφούνται ευκολότερα από το δέρμα και έτσι χαλαρώνουν οι υποκείμενοι μύες. Αυτό προσφέρει ευεξία, χαλάρωση. Μια άκρως αναζωογονητική εμπειρία, σε όλο το σώμα και το πρόσωπο, ιδανική για γυναίκες αλλά και άνδρες! Το μασάζ με ζεστά αιθέρια έλαια είναι μια θεραπεία που συνδυάζει το επαγγελματικό μασάζ με τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων και βοηθά στην αποσυμφόρηση του οργανισμού και την καταπολέμηση της έντασης και του καθημερινού stress, βελτιώνοντας τη διάθεση.



- **Μασάζ χαλαρωτικό προσώπου:** Γίνεται με το γνωστό σε όλους αμυγδαλέλαιο και βιταμίνη E συνήθως, ή με μια κρέμα μάλαξης. Χαλαρώνει τους μύες του προσώπου και χαρίζει φωτεινότητα, λάμψη και έχει ευεργετικές ιδιότητες. Η διάρκεια του είναι 15 λεπτά. Όλες οι κινήσεις είναι ανοδικές και γίνονται με ειδικές κρέμες μάλαξης. Ενυδατώνει την κερατίνη στιβάδα και γενικώς προκαλεί ηρεμία, ευεξία και ανακούφιση. Είναι πολύ αποτελεσματικό σε περιπτώσεις έντονου πονοκεφάλου και εγκεφαλικής κόπωσης διότι αποσυμφορεί τη συσσωρευμένη ενέργεια που είναι εγκλωβισμένη εκεί.



- **Χαλαρωτικό μασάζ για εγκύους:** Είναι πολύ χαλαρωτικό. Σκοπός του, να μειώσει τις σωματικές εντάσεις, να χαλαρώσει το σώμα της εγκύου, να δώσει την αίσθηση φροντίδας. Γίνεται με απαλές κινήσεις, καλυτερεύει η κυκλοφορία στα πόδια, ανακουφίζει τους πόνους στην πλάτη. Είναι ευεργετικό για τους πονοκεφάλους και ψυχοθεραπευτικό μέσο για τις εγκύους (άγγιγμα=αίσθημα φροντίδας). Επιπλέον, βελτιώνει την αιματική κυκλοφορία, ανακουφίζει από τους μυϊκούς πόνους, σταθεροποιεί τα επίπεδα των ορμονών, μειώνει το στρες της μέλλουσας μητέρας, βοηθά στην αποβολή των τοξινών διαμέσου της λέμφου και του αίματος, βελτιώνει τη στάση του σώματος και διευκολύνει τον τοκετό.



- **4 Handsmassage:** Το συγκεκριμένο γίνεται από δυο μαλάκτες. Όταν τέσσερα χέρια αγγίζουν το σώμα, τότε το άτομο που δέχεται τη μάλαξη αυτή, νιώθει ευεξία. Και οι δυο κάνουν κινήσεις απαλές και συγχρονισμένες έτσι ώστε να μη γίνεται αντιληπτό το γεγονός πως η μάλαξη γίνεται από δυο διαφορετικά άτομα. Είναι μια καταπληκτική μέθοδος με ευεργετικά και ευχάριστα αποτελέσματα. Διάρκεια 15 με 20 λεπτά σε κάθε περιοχή.



- **Μάλαξη με πουγκιά:** Ένα είδος χαλαρωτικής μάλαξης κατά την οποία εφαρμόζουμε θερμαινόμενα με ατμό λινά πουγκιά (ύφασμα που περιέχει βότανα θρυμματισμένα και άλατα τα οποία επιλέγονται ανάλογα την περιοχή και την πάθηση, δεμένα με μια κλωστή). Τα βότανα πρέπει να είναι χωρίς σκληρά κοτσάνια (πχ. λεβάντα, φασκόμηλο, δυόσμος, βασιλικός, δενδρολίβανο, καλέντουλα, χαμομήλι, καμφορά, λεμονόχορτο, ζαμπούκο κλπ). Είναι αρωματικά έτσι ώστε βουτώντας τα ζεστά στο λάδι μάλαξης και εφαρμόζοντας τα στο σώμα χαρίζουν μια ξεχωριστή αίσθηση και μυρωδιά. Η τεχνική είναι καθαρά μυοχαλαρωτική, καθώς η ζέστη των πουγκιών και τα αιθέρια έλαια προσφέρουν υπεραιμία, αποβολή του γαλακτικού οξέως

και επαναφορά της ελαστικότητας του μυός. Ακόμη, ανακουφίζουν από αυχενικά σύνδρομα. Τα πουγκιά μπορούν να εναλλάσσονται και να θερμαίνονται συνέχεια τοπικά στο σημείο που μας ενδιαφέρει ή σε όλο το σώμα. Εκτός από αίσθηση απόλαυσης, το μασάζ με τα πουγκιά μπορεί να βοηθήσει στη θρέψη των οστών, την ενδυνάμωση του νευρικού συστήματος και στην καλύτερη ποιότητα του δέρματος. Η εφαρμογή της θεραπείας γίνεται σε όλο το σώμα με διάφορα πουγκιά. Η σωστή επιλογή των κινήσεων-πιέσεων ανά περιοχή, η προετοιμασία των πουγκιών και ο συνδυασμός των βοτάνων πρέπει να γίνεται με προσοχή.

Η χαλαρωτική μάλαξη, όποιο είδος κι αν εφαρμόσουμε είτε ολιστική χαλαρωτική, είτε για πόδια, είτε προσώπου κλπ, το μόνο σίγουρο είναι πως είναι ανθρώπινη ανάγκη, το λεγόμενο «άγγιγμα», με αποτέλεσμα την ευεξία τη χαλάρωση την ανακούφιση τη μείωση του σωματικού πόνου. Σε όποιο σημείο λοιπόν και να εφαρμοσθεί και με όποιο ύφος το βέβαιο είναι πως επιδρά ευχάριστα στον μαλασσόμενο (πάντα γνωρίζοντας και εφαρμόζοντας ο μαλάκτης τις σωστές κινήσεις). Όλα αυτά τα οφέλη που χαρίζει η χαλαρωτική μάλαξη, εξηγούν το γεγονός ότι είναι πλέον παγκοσμίως διαδεδομένη και εφαρμοσμένη μέθοδος, είτε αυτοτελής είτε σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες

## **ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ – ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΛΑΤΗ**

Το ιστορικό είναι ένας τρόπος γνωριμίας του μαλάκτη με τον μαλασσόμενο. Συμπληρώνεται προσωπικό και ιατρικό ιστορικό. Ο μαλάκτης έχοντας στα χέρια του το ιστορικό γνωρίζει όλες τις τυχόν παθήσεις και ιδιαιτερότητες του ασθενούς και έτσι κινείται αναλόγως. Ο πελάτης λοιπόν, συμπληρώνει το έντυπο την πρώτη φορά που θα επισκευθεί τον χώρο. Συμπληρώνει τα

προσωπικά του στοιχεία, στοιχεία που αφορούν επίσης τον τρόπο ζωής και την υγεία του. Επιπρόσθετα, την ημερομηνία της επίσκεψης και τη θεραπεία που θα εφαρμοσθεί, τα προϊόντα μάλαξης και το όνομα του μαλάκτη. Πολύ σημαντικό το ιστορικό είναι πάντα ΑΠΟΡΡΗΤΟ. Αποτελεί σπουδαίο κομμάτι για τη δημιουργία σχέσης πελάτη-αισθητικού και την ορθή προσέγγιση της θεραπείας-μάλαξης που θα ακολουθήσει. Όλα τα στοιχεία που θα συμπληρωθούν πρέπει να είναι λεπτομερή και σαφή ώστε να επιλεγθεί σωστά το είδος της μάλαξης.

Δεν χρησιμοποιούνται προϊόντα που αντενδείκνυνται για μια συγκεκριμένη περίπτωση πελάτη. Από τη στιγμή που θα ολοκληρωθεί η λήψη ιστορικού ο μαλάκτης οφείλει να το μελετήσει εξονυχιστικά και να σεβαστεί όλες τις ιδιαιτερότητες, ανάγκες, τυχόν ασθένειες του πελάτη για την ορθή πραγματοποίηση της συνεδρίας.

Το ιστορικό περιέχει βαθμίδες.

- Αρχικά συμπληρώνονται όλα τα προσωπικά στοιχεία. Όνομα-επίθετο-τηλέφωνο-διεύθυνση-ηλικία-φύλο
- Πληροφορίες για το δέρμα και τις ιδιαιτερότητες του
- Πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο ζωής όπως στρες, ύπνος, άγχος, εργασία, διατροφή, άσκηση, βαθμός άθλησης, βαθμός αισθητικής περιποίησης προσώπου και σώματος
- Πληροφορίες για την ψυχική υγεία του πελάτη
- Οικογενειακό ιστορικό
- Κληρονομικότητα
- Μεταδοτικές ασθένειες
- Διάφορες αλλεργίες

Το ιστορικό λοιπόν το δίνει τη δυνατότητα στην αισθητικό να κάνει ένα πλάνο θεραπειών έτσι ώστε να υπάρξει καλή οργάνωση και συνεργασία. Δίνει κύρος και υπευθυνότητα στην ιδιότητα του μαλάκτη και κυρίως αποτελεί έναν



τρόπο να εμπιστευθεί το άτομο τον μαλάκτη. Και φυσικά προφυλάσσει τον ίδιο τον μαλάκτη από τυχόν ασθένειες του πελάτη.

Η διάρκεια και το γενικό πλάνο της μάλαξης καθορίζεται ανάλογα με την υγεία του ατόμου και την ηλικία του. Ο μαλάκτης παίρνει το ιστορικό του ανθρώπου που πρόκειται να κάνει τη μάλαξη, κάνει ορισμένες σημαντικές ερωτήσεις κι έτσι βγάζει το πόρισμα για το αν το άτομο μπορεί να δεχθεί μάλαξη, τη διάρκεια και το ύφος αυτής.

Παρακάτω δίνεται ένα δείγμα ιστορικού πελάτη:

<b>ΙΣΤΟΡΙΚΟ</b>	
<b>Προσωπικά στοιχεία</b>	<b>Ιατρικό ιστορικό</b>
ΟΝΟΜΑ	ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ
ΕΠΙΘΕΤΟ	ΑΚΜΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΚΙΡΣΟΙ
ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ	ΕΥΡΥΑΓΓΕΙΕΣ
E-mailΘΡΟΜΒΩΣΕΙΣ	
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΜΕΤ.ΕΜΦΥΤ.
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΕΓΧΕΙΡΙΣΕΙΣ
ΦΥΛΟ	ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
ΗΛΙΚΙΑ	ΠΛΗΓΕΣ
ΗΜ.ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

## **Η συνεδρία**

Ο χώρος όπου θα πραγματοποιηθεί η συνεδρία μπορεί να είναι ένα ινστιτούτο αισθητικής, ένα spa, ένα ξενοδοχείο, ένας ιδιωτικός χώρος μέσα σε ένα σπίτι. Ο μαλασσόμενος θα πρέπει να είναι 1 με 2 ώρες περίπου νηστικός και να έχει άδεια η ουροδόχος κύστη ώστε να μπορέσει να δεχθεί τη μάλαξη.

Μία συνεδρία χαλαρωτικής μάλαξης διαρκεί περίπου 50 λεπτά της ώρας. Αρχικά γίνεται η λήψη ιστορικού και μια ολιγόλεπτη συζήτηση μεταξύ μαλάκτη και μαλασσόμενου, έτσι ώστε να γίνει η πρώτη γνωριμία και να υπάρξει ένα κλίμα επικοινωνίας-συνεργασίας. Κατόπιν ο μαλασσόμενος βγάζει τα ρούχα του και παραμένει με τα εσώρουχα, αφαιρεί οποιοδήποτε αξεσουάρ από το σώμα και τα μαλλιά. Προσπαθούμε να υπάρχει πάντα κλίμα χαλάρωσης και όχι άγχους και έτσι αφού είναι έτοιμος, ξαπλώνει στο ειδικό κρεβάτι. Σκεπάζεται με την πετσέτα και ξεκινά η συνεδρία.

Αρχικά γίνεται επάλειψη ελαίων στο σώμα. Ξεκινούμε από την πλάτη και συνεχίζουμε προς όλα τα σημεία (πόδια, χέρια, κοιλιά, κεφάλι ). Όταν ολοκληρωθεί η συνεδρία ο πελάτης σηκώνεται μετά το πέρας 5 λεπτών. Ο αριθμός των συνεδριών δεν είναι συγκεκριμένος. Ανάλογα με το πρόβλημα και τις ανάγκες του πελάτη οι συνεδρίες κυμαίνονται από 1 έως 2 φορές την εβδομάδα.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7**

### **ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Αρχικά, για να εφαρμοσθεί μια μάλαξη σωστά θα πρέπει, όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω να τηρούνται κάποιες προϋποθέσεις από τον μαλάκτη. Ακόμη, θα πρέπει να τηρούνται κάποιοι κανόνες σύμφωνα με τους οποίους η έναρξη και η λήξη της θεραπείας να γίνεται πάντοτε με γλίστρημα, η φορά των κινήσεων να είναι κεντρομόλος, προς τη θέση της ομάδας λεμφαδένων, όπως είναι η μασχάλη στο άνω άκρο και η βουβωνική περιοχή στο κάτω άκρο, ο ρυθμός θα πρέπει να είναι αργός και θα πρέπει πάντα να ακολουθούν την κατεύθυνση των φλεβών και των μυϊκών ινών, η πίεση πρέπει σταδιακά να αυξάνεται και οι κινήσεις να γίνονται άνετες, ρυθμικές και συνεχόμενες. Επίσης, τα χέρια του μαλάκτη κινούνται εναλλάξ ή συγχρόνως και πρέπει να παίρνουν το σχήμα της μαλασσίμενης περιοχής και να είναι χαλαρά. Οι κινήσεις δεν θα πρέπει να είναι γρήγορες ώστε να δημιουργούν άγχος, ούτε πολύ αργές ώστε να δίνουν την εντύπωση ότι βαριέται.

Οι χειρισμοί μάλαξης είναι οι κινήσεις που εκτελούνται από τα χέρια του μαλάκτη στην επιφάνεια του δέρματος και μέσω αυτού στους υποκείμενους ιστούς. Κάθε χειρισμός, ανάλογα με την ένταση και την πίεση που εκτελείται προσφέρει άμεση ενέργεια στην περιοχή που εφαρμόζεται και επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα τόσο στο μυϊκό όσο και στο κυκλοφορικό σύστημα.

Οι χειρισμοί της μάλαξης διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες:

- τις πιέσεις
- τις πλήξεις
- τις δονήσεις

Διεθνώς διδάσκονται και εφαρμόζονται οι εξής:

### **1. ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ(EFFLEURAGE)**

- Επιπολής
- εν τω βάθει

### **2. ΘΩΠΕΙΕΣ(STROKING)**

### **3. ΖΥΜΩΜΑΤΑ(PETRISSAGE)**

- επίπεδο ζύμωμα(kneading)
- τράβηγμα ή κυκλικές τρίψεις(pickingup)

- στρέψιμο ή ημικυκλικές τρίψεις(wrinking)
- κύλισμα ή ρολάρισμα(rolling)
- 4. ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ(FRICTION)**
- 5. ΚΡΟΥΣΕΙΣ(TAPOTEMENT ή PERCUSSIONS)**
- πελεκισμοί(hacking)
- πελεκισμοί με κλειστή παλάμη(rounding)
- πλήξεις με κοίλη παλάμη(clapping)
- πλήξεις με κλειστή παλάμη(beatng)
- ελαφρά χτυπήματα(tapping)
- τσιμπήματα(pinches)
- 6. ΔΟΝΗΣΕΙΣ(VIBRATION)**
- 7. ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΕΙΣ**
- 8. ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ**

Παρακάτω θα γίνει περιγραφή του κάθε χειρισμού καθώς και θα αναλυθεί ο σκοπός τους.

## **1. Γλίστρημα**

Τα γλιστρήματα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες ανάλογα με τον σκοπό που θέλουμε να επιτύχουμε. Στα:επιπολήςκαι στα εν τω βάθει.

### ***Επιπολής γλίστρημα***

Η κίνηση αυτή εκτελείται στη αρχή και στο τέλος κάθε θεραπείας. Προηγείται πάντα από τους άλλους χειρισμούς. Ο χειρισμός αυτός εκτελείται με την παλάμη του ενός χεριού ή και των δύο, όταν πρόκειται για μεγάλες επιφάνειες και με την παλαμική επιφάνεια των δαχτύλων, όταν πρόκειται για μικρές επιφάνειες, όπως είναι τα δάχτυλα, το πρόσωπο και ο αυχένας. Οι κινήσεις έχουν διεύθυνση κεντρομόλο, πάντοτε από την περιφέρεια προς το κέντρο και ακολουθώντας την έκφυση και την κατάφυσή τους. Τα χέρια του

θεραπευτή θα πρέπει να γλιστράνε χωρίς να πιέζουν ή να παρασύρουν ιστούς και να κινούνται με αργό ρυθμό εναλλάξ ή συγχρόνως με την ίδια ένταση. Οι κινήσεις να γίνονται με ρυθμό χωρίς να χάνεται η επαφή με το δέρμα. Το αποτέλεσμα αυτής της κίνησης είναι κυρίως καταπραϊντικό.

Πολύ σημαντική είναι η θέση του θεραπευτή διότι αυτού του είδους οι χειρισμοί κατά την εκτέλεσή τους καταλαμβάνουν μεγάλη έκταση του σώματος και επομένως θα πρέπει ο θεραπευτής να έχει τη δυνατότητα μετακίνησης του βάρους του σώματός του πάνω-κάτω.

Σκοπός αυτού του χειρισμού είναι να συνδεθεί ψυχολογικά ο μαλάκτης με τον μαλασσόμενο και να διατηρηθεί μια κατευναστική αισθητήρια αντίδραση. Επίσης, να προσαρμοστεί ο μαλάκτης στην κατασκευή και στις παθολογικές μεταβολές του ασθενή, να προσαρμοστεί και ο ασθενής στα χέρια του μαλάκτη, να γίνει έλεγχος της περιοχής και να απλωθεί το λάδι, η κρέμα ή η πούδρα που θα χρησιμοποιηθεί.

### ***Εν τω βάθει γλίστρημα***

Ο χειρισμός αυτός χρησιμοποιείται πιο πολύ από όλους τους χειρισμούς και είναι ο πιο συνηθισμένος. Ακολουθεί πάντα το επιπολής γλίστρημα. Τα χέρια μετακινούνται με πίεση, η οποία αυξάνεται προοδευτικά και διατηρείται σε όλη τη διάρκεια της μάλαξης. Η κατεύθυνση της είναι από την περιφέρεια προς το κέντρο. Για να πραγματοποιηθεί η κατάλληλη πίεση στο άτομο θα πρέπει ο μαλάκτης να χρησιμοποιήσει όχι μόνο την δύναμη των χεριών του αλλά και το βάρος του σώματός του. Γι' αυτό είναι σημαντική η θέση που θα έχει. Τα χέρια είναι στην αρχή σε κάμψη και στη συνέχεια εκτείνονται περισσότερο. Θα πρέπει να πραγματοποιείται ο συνδυασμός των κινήσεων χεριών και σώματος. Ωστόσο, θα πρέπει να αποφεύγεται η πίεση με τις άκρες των δαχτύλων ώστε τα αποτελέσματα του χειρισμού αυτού να είναι καταπραϊντικά, αναλγητικά και κυκλοφορικά. Ο χειρισμός αυτός εκτελείται με την παλάμη του ενός χεριού ή και των δύο, όταν είναι μεγάλη η επιφάνεια, με την παλαμική επιφάνεια των δαχτύλων, όταν υπάρχουν μικρές περιοχές, με την παλαμική επιφάνεια του

ενός χεριού ενώ το άλλο χέρι εφάπτεται επάνω σε αυτό και τέλος με την ραχιαία επιφάνεια των δαχτύλων.

Σκοπός αυτού του χειρισμού είναι να προκληθεί καλύτερη αιμάτωση στο δέρμα μέσω της διαστολής των τριχοειδών αγγείων, να επιτευχθεί καλύτερη μεταφορά προϊόντων μεταβολισμού μέσω της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας και να προετοιμαστεί η περιοχή να δεχθεί τους επόμενους χειρισμούς.

## 2. Θωπείες



Εκτελούνται με την παλάμη του ενός ή και των δύο χεριών όταν η επιφάνεια είναι μεγάλη είτε με την παλαμιαία επιφάνεια των δαχτύλων όταν η επιφάνεια είναι μικρή. Πραγματοποιούνται πριν από κάθε χειρισμό για να βοηθήσουν τα αγγεία να δέχονται φυσιολογικά ή παθολογικά υγρά που μετακινούνται από τους ιστούς. Οι κινήσεις έχουν κατεύθυνση κεντρομόλο ή φυγόκεντρο και ο ρυθμός θα πρέπει να είναι αργός ή γρήγορος ανάλογα με το αποτέλεσμα που θέλουμε να πετύχουμε. Αν θέλουμε να έχουμε κατευναστικό αποτέλεσμα θα πρέπει να πραγματοποιούμε θωπείες σε χρονικό διάστημα 5 sec. Αν θέλουμε να έχουμε διεγερτικό αποτέλεσμα θα πρέπει να αυξήσουμε την ταχύτητα 4 φορές σε χρονικό διάστημα 5sec. Ανάλογα με το αποτέλεσμα που θέλουμε να επιτύχουμε οι θωπείες χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: **απαλή ή δερμική θωπεία**, **επιφανειακή ή υποδερμική θωπεία** και **βαθιά ή μυϊκή θωπεία**.

- **απαλή ή δερμική θωπεία:** αποτελεί ένα χάδι και εκτελείται κεντρομόλα με κατεύθυνση προς την καρδιά και σκοπός του είναι να ανακουφίσει τα νεύρα, να τονώσει το δέρμα, να επιφέρει χαλάρωση και να απλωθεί το υλικό που έχουμε χρησιμοποιήσει.

- **επιφανειακή ή υποδερμική θωπεία:** η εφαρμογή της γίνεται με μεγαλύτερη πίεση με αποτέλεσμα να επιταχύνεται η αρτηριακή κυκλοφορία. Η διεύθυνση είναι πάντοτε κεντρομόλα και σκοπός της είναι να χαλαρώσει τους μύες, να επιφέρει γενικότερη χαλάρωση και να κάνει το δέρμα μαλακό διώχνοντας από αυτό τα επιφανειακά νεκρά κύτταρα.
- **βαθιά ή μυϊκή θωπεία:** εφαρμόζεται με πιο πολύ πίεση από τις άλλες θωπείες για να απαλλαχτούν τα διάφορα προϊόντα του μεταβολισμού και ο κάματος από τους μύες. Η διεύθυνση είναι πάντοτε κεντρομόλα και τα χέρια εφαρμόζονται στις μυϊκές μάζες που μαλάσσονται διαγράφοντας με τον αντίχειρα και τα δάχτυλα το ανατομικό τους σχήμα βοηθώντας να αδειάσουν τα φλεβικά και λεμφικά αγγεία τους.



### 3. Ζυμώματα

Είναι ο πιο σπουδαίος χειρισμός που μπορεί να καλύψει τους μεγάλους μύες. Σκοπός αυτού του χειρισμού είναι να αυξηθεί η αιμάτωση μέσα στον ίδιο μυ, να διαταθούν οι μυϊκές ίνες, να αποκολληθούν οι ιστοί από τις συμφύσεις, να υποχωρήσουν τα αιματώματα και τα οιδήματα, να γίνει αύξηση της ανταλλαγής της ύλης των ιστών και η αποσυμφόρηση της περιοχής και τέλος να αυξηθούν τα αντανακλαστικά και η αφύπνιση των μυών. Χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες: *επίπεδο ζύμωμα, το τράβηγμα ή κυκλική τρίψη, στρέψιμο ή ημικυκλική τρίψη και κύκλισμα ή ρολάρισμα.*

- **επίπεδο ζύμωμα:** μπορεί να γίνει η εκτέλεσή του με την παλάμη του ενός χεριού ή και των δύο, με την παλαμιαία επιφάνεια των δαχτύλων, με τη βάση της παλάμης, με την παλαμική επιφάνεια του αντίχειρα και με την παλαμική επιφάνεια του ενός χεριού, ενώ το άλλο χέρι εφάπτεται επάνω σε αυτό. Τα χέρια κινούνται χωριστά ή μαζί και συγχρόνως ασκούν πίεση και διαγράφουν ένα νοητό κύκλο.
- **το τράβηγμα ή κυκλική τρίψη:** εκτελείται με τα δύο χέρια έχοντας τους αντίχειρες σε απαγωγή από τα τέσσερα δάχτυλα που είναι ενωμένα. Κατά την διάρκεια των τρίψεων θα πρέπει οι καρποί να είναι σε έκταση, τα χέρια να έχουν μικρή απόσταση και οι κινήσεις των χεριών να είναι συντονισμένες με του σώματος.
- **στρέψιμο ή ημικυκλική τρίψη:** στο χειρισμό αυτό οι ιστοί κρατιούνται κάθετα με τα δύο χέρια πιέζοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση μέχρι να διαγραφεί ένα σίγμα τελικό (S). Οι ιστοί διατηρούνται ανυψωμένοι και περνούν από χέρι σε χέρι μέσω της κίνησης που είναι συνεχόμενη, ενώ κάθε χέρι στρέφει τους ιστούς.
- **κύκλισμα ή ρολάρισμα:** η εκτέλεση γίνεται με τα δύο χέρια και συγκεκριμένα με την παλαμική επιφάνεια της τρίτης φάλαγγας των δαχτύλων και της δεύτερης φάλαγγας των αντιχείρων. Τα χέρια τοποθετούνται παράλληλα με τη φορά των μυϊκών ινών. Ανάμεσα στα δάχτυλα και τους αντίχειρες ανασηκώνονται μόνο η επιδερμίδα ή και οι μύες μαζί και κυλούν.

#### 4. Ανατρίψεις

Οι κινήσεις αυτές είναι ελικοειδείς, μικρής έκτασης και βαθιές που επιδρούν στους εν τω βάθει μύες, στους τένοντες και στους συνδέσμους προκαλώντας χαλάρωση ή διάταση. Η εφαρμογή τους γίνεται κυκλικά ή εγκάρσια και η πίεση επικεντρώνεται σε μία περιοχή μόνο. Εκτελούνται με την παλαμική επιφάνεια του αντίχειρα, την παλαμική επιφάνεια της τελευταίας φάλαγγας των δαχτύλων, την παλαμική επιφάνεια του μέσου δαχτύλου, την παλαμική



επιφάνεια του δείκτη, και τέλος, την βάση της παλάμης. Θα πρέπει πριν από αυτό το χειρισμό να έχουν προηγηθεί γλιστρήματα. Η τεχνική αυτή είναι επώδυνη και γι αυτό το λόγο θα πρέπει να παρακολουθούνται οι αντιδράσεις του ασθενή.



## 5. Κρούσεις

Η κίνηση αυτή αποτελείται από μία σειρά ελαφρών χτυπημάτων που εφαρμόζονται στη μαλασσίσιμη περιοχή με τα χέρια κάθετα προς τη φορά των μυϊκών ινών. Η εκτέλεση αυτής γίνεται με τα δύο χέρια εναλλάξ ώστε οι κινήσεις να είναι ελαφριές, ερεθιστικές και μαλακές. Οι κρούσεις χωρίζονται σε έξι κατηγορίες, οι οποίες είναι: **πελεκισμοί, πελεκισμοί με κλειστή παλάμη, πλήξεις με κοίλη παλάμη, πλήξεις με κλειστή παλάμη, ελαφρά χτυπήματα και τα τσιμπήματα.**

- **Πελεκισμοί:** πραγματοποιούνται με το ωλένιο χείλος και με τη ραχιαία επιφάνεια του 5<sup>ου</sup>, 4<sup>ου</sup>, και 3<sup>ου</sup> δαχτύλου. Όταν ο χειρισμός αυτός εκτελείται αργά και βαθειά τότε μπορεί να προκληθεί μηχανικό αποτέλεσμα σε κοίλα όργανα. Ενώ όταν εκτελείται γρήγορα και επιφανειακά επιφέρει αποτέλεσμα στην κυκλοφορία του αίματος.

- **πελεκισμοί με κλειστή παλάμη:** ο τύπος αυτός είναι παρόμοιος με τον προηγούμενο με τη διαφορά ότι γίνεται με κλειστή παλάμη και ο αντίχειρας είναι σε ευθεία.
- **πλήξεις με κοίλη παλάμη:** ο τύπος αυτός γίνεται με την παλαμική επιφάνεια των χεριών. Το κέντρο της παλάμης πρέπει να μην αγγίζει τη μαλασσόμενη επιφάνεια αλλά να σχηματίζει μία κοίλη επιφάνεια πάνω από αυτή.
- **πλήξεις με κλειστή παλάμη:** ο χειρισμός είναι παρόμοιος με τον προηγούμενο και εκτελείται με κλειστή παλάμη και έτσι γίνεται πιο ισχυρός.
- **ελαφρά χτυπήματα:** εκτελούνται με την παλαμική επιφάνεια της 3<sup>ης</sup> φάλαγγας των δαχτύλων και εφαρμόζεται σε ευαίσθητες και μικρές περιοχές.
- **τσιμπήματα:** εκτελούνται με την παλαμική επιφάνεια της 3<sup>ης</sup> φάλαγγας των δαχτύλων και της 2<sup>ης</sup> του αντίχειρα. Τα χέρια κινούνται εναλλάξ πιάνοντας, σηκώνοντας και αφήνοντας το δέρμα γρήγορα.

## 6. Δονήσεις

Είναι ο πιο κουραστικός από όλους τους υπόλοιπους χειρισμούς. Κατά την εφαρμογή των δονήσεων οι ιστοί πιέζονται και αφήνονται και το χέρι κινείται πάνω κάτω στη μαλασσόμενη περιοχή. Εκτελούνται με τη παλαμική επιφάνεια της 3<sup>ης</sup> φάλαγγας των δαχτύλων ή με ολόκληρη την παλάμη του ενός ή και των δύο χεριών με ενωμένα όλα τα δάχτυλα. Η δόνηση μπορεί να είναι είτε στατική είτε τρέχουσα. Επίσης, η δόνηση μπορεί να είναι ελαφρά ή ισχυρή ανάλογα με τον σκοπό που θέλουμε να επιτύχουμε. Η ελαφριά δόνηση έχει κατευναστικό αποτέλεσμα ενώ η ισχυρή διεισδυτικό.

## **7. Μετατοπίσεις**

Κάνουμε μετατοπίσεις χρησιμοποιώντας τον αντίχειρα, τον δείκτη και τον μέσο σε δύο γραμμές.

## **8. Βεντούζες**

Ο χειρισμός αυτός γίνεται με κοίλη την παλάμη και με τα χέρια να εργάζονται συμμετρικά.

# **ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Παρακάτω θα ακολουθήσουν ολοκληρωμένα προγράμματα μάλαξης για κάθε περιοχή του σώματος ξεχωριστά:



### ***Ηρεμιστική μάλαξη ράχης***

Η περιοχή της ράχης απαρτίζεται από τους παρακάτω μύες:

- Τραπεζοειδής: είναι πλατύς και έχει τριγωνικό σχήμα και καταλαμβάνει το άνω μισό της ράχης. Ο μυς αυτός εμφανίζει μεγάλη ανάπτυξη στους αθλητές που κάνουν έντονες περιστροφικές κινήσεις της κεφαλής και των ώμων. Τα άτομα αυτά εμφανίζουν έντονη αναγλυφή στον αυχένα. Ο τραπεζοειδής παρουσιάζει τρεις μοίρες, την άνω, μέση και κάτω. Έκφυση: άνω μοίρα: άνω αυχενική μοίρα, μέση μοίρα: ακανθώδεις αποφύσεις των αυχενικών σπονδύλων, κάτω μοίρα: ακανθώδεις αποφύσεις όλων των θωρακικών σπονδύλων. Κατάφυση: άνω μοίρα: έξω τριτημόριο της κλείδας, μέση μοίρα: ακρώμιο της ωμοπλάτης, κάτω μοίρα: ωμοπλατιαία άκανθα.
- Πλατύς ραχιαίος: είναι ο πλατύτερος μυς του σώματος, καλύπτει την οσφυϊκή χώρα καθώς και το κάτω ημιμόριο της θωρακικής μοίρας της ράχης. Έχει τρεις εκφυτικές μοίρες: τη λαγόνια, τη σπονδυλική και την πλευρική. Έκφυση: λαγόνια: οπίσθια μοίρα λαγόνιας ακρολοφίας, σπονδυλική μοίρα: ακανθώδεις αποφύσεις οσφυϊκών και ιερών σπονδύλων και 6 κατώτεροι θωρακικοί, πλευρική μοίρα: έξω επιφάνεια των 2-4 κατωτέρων πλευρών. Κατάφυση: με πλατύ τένοντα, που περιβάλλει το μείζονα στρογγύλο μυ καθώς και το πλάγιο θωρακικό τοίχωμα, καταφύεται στην αύλακα του δικέφαλου βραχιόνιου μυ.

Η διάρκεια αυτού του προγράμματος είναι περίπου στα 25 λεπτά.

1. Θωπείες (α, β)
2. Θωπεία με ανάτριψη
3. Ανάτριψη στην πλάτη και τα μεσοπλεύρια διαστήματα
4. Κυκλικές ανατρίψεις στο πλάι του κορμού
5. Κυκλικές ανατρίψεις ωμοπλάτης
6. Κυκλικές κινήσεις ωμοπλάτης
7. Ανάτριψη σπονδυλικής στήλης
8. Εναλλάξ ανατρίψεις εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης
9. Κυκλικές ανατρίψεις εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης

10. Εναλλάξ κυκλική ανάτριψη σπονδυλικής στήλης
11. Ανάτριψη μέσης χιαστή
12. Ανάτριψη αντίθετης φοράς μέσης
13. Ανάτριψη αντίθετης φοράς στο πλάι του κορμού
14. Ζυμώματα στο πλάι του κορμού, βραχίονα και εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης
15. Περιστροφικές ανατρίψεις
16. Μετατοπίσεις
17. Τσιμπήματα
18. Μεγάλη ανάτριψη ράχης
19. Δονήσεις ράχης και σπονδυλικής στήλης με οδηγό
20. Θωπιές



### ***Ηρεμιστική μάλαξη οπίσθιας επιφάνειας κάτω άκρων***

Η οπίσθια επιφάνεια των κάτω άκρων απαρτίζεται από τους εξής μύες:

- **Μέγας γλουτιαίος:** είναι ο ογκωδέστερος και ισχυρότερος μύς του ανθρώπινου σώματος, με τη μυϊκή του δύναμη συγκρατείται ο κορμός κατά την όρθια στάση και το βάδισμα. Είναι αναπτυγμένος στους δρομείς και στους αθλητές του άλματος στο ύψος, στους οποίους εμφανίζει μυϊκές αναγλυφές. Δραστηριοποιείται ιδιαίτερα στο ανέβασμα σκάλας ή στο περπάτημα σε ανηφόρα. Έκφυση: από την έξω επιφάνεια του λαγόνιου οστού, από την οπίσθια μοίρα της λαγόνιας ακρολοφίας,

από τα πλάγια του ιερού οστού και του κόκκυγα, από τον μείζονα ισχίο-ιερό σύνδεσμο, από την περιτονία του μέσου γλουτιαίου μυός. Κατάφυση: γλουτιαίο τράχυμα, λαγοκνημιαία ταινία της πλατείας περιτονίας.

- Τείνων την πλατεία περιτονία: Είναι τετράπλευρος και αποπλατυσμένος μυς, με μεγάλη ικανότητα παραγωγής έργου και μεγάλη ελαστικότητα. Εμφανίζει μεγάλη ανάπτυξη στους αθλητές ταχύτητας, αλμάτων και στους εμποδιστές εξ' αιτίας της γρήγορης σύσπασής του κατά τη στιγμή της έναρξης του αθλήματος. Έκφυση: πρόσθια άνω λαγόνια άκανθα. Κατάφυση: με τη λαγοκνημιαία ταινία καταφύεται στον έξω κνημιαίο κόνδυλο και στο έξω χείλος της επιγονατίδας.
- Δικέφαλος: έχει δύο κεφαλές, τη μακρά και τη βραχεία. Έκφυση: μακρά κεφαλή: ισχιακό κύρτωμα, βραχεία κεφαλή: κάτω ημιμόριο του έξω χείλους της τραχείας γραμμής. Κατάφυση: οι δύο κεφαλές σχηματίζουν ισχυρό τένοντα, ο οποίος καταφύεται στην κεφαλή της περόνης.
- Ημιτενοντώδης: Έκφυση: ισχιακό κύρτωμα. Κατάφυση: η τελική διαπλάτυνση του τένοντα συμβάλλει στο σχηματισμό του χήνειου πόδα, στο έσω του κνημιαίου κυρτώματος.
- Ημιμυενώδης: Έκφυση: ισχιακό κύρτωμα. Κατάφυση: με παχύ και βραχύ τένοντα, στον έσω κόνδυλο της κνήμης.
- Γαστροκνήμιος: είναι δικέφαλος μυς, βρίσκεται αμέσως κάτω από το δέρμα και εμφανίζει δυο εκφυτικές κεφαλές, την έσω( παχύτερη και πιο επιμήκης) και την έξω( βραχύτερη και λεπτότερη) οι οποίες συνενούμενες σχηματίζουν στην πίσω επιφάνεια της κνήμης ατρακτοειδές μυώδες μόρφωμα, που καλείται γαστροκνημία( γάμπα). Έκφυση: έσω κεφαλή: ιγνυακή επιφάνεια μηριαίου οστού, έσω υπερκονδύλιο κύρτωμα, αρθρικός θύλακος, έξω κεφαλή: έξω υπερκονδύλιος γραμμή, έξω υπερκονδύλιο κύρτωμα, αρθρικός θύλακος. Κατάφυση: οι δύο κεφαλές συνενούμενες σχηματίζουν κοινή γαστέρα, που καταλήγει σε πλατύ τένοντα, ο οποίος με τον τένοντα του υποκνημιδίου μυός σχηματίζει τον αχίλλειο τένοντα.

Η διάρκεια αυτού του προγράμματος είναι περίπου στα 10 λεπτά.

1. Θωπείες στα δύο πόδια, στο ένα πόδι
2. Έλξεις
3. Εναλλάξ ανατρίψεις
4. Εναλλάξ ανατρίψεις μηρού
5. Κυκλικές ανατρίψεις
6. Κυκλικές ανατρίψεις και στα δύο πόδια
7. Κρικοειδής ανατρίψεις κνήμης
8. Κάμψεις κνήμης
9. Ανατρίψεις αντίθετης φοράς μηρού
10. Ζυμώματα μηρού και κνήμης
11. Κυκλική ανάτριψη αστραγάλου και τοπική πίεση στα σφυρά
12. Κυκλική κίνηση κάτω ποδιού
13. Κάμψη κάτω ποδιού
14. Ανάτριψη ραχιαίας επιφάνειας κάτω ποδιού
15. Θωπείες πέλματος
16. Ανάτριψη πέλματος
17. Κυκλική ανάτριψη πέλματος
18. Ανάτριψη δαχτύλων
19. Έλξεις δαχτύλων
20. Θωπείες

### ***Ηρεμιστική μάλαξη γλουτών***

Οι μύες από τους οποίους αποτελείται αυτή η περιοχή έχουν περιγραφεί παραπάνω. Η διάρκεια αυτού του προγράμματος είναι περίπου στα 5 λεπτά.

1. Θωπεία
2. Ανάτριψη
3. Εναλλάξ κυκλικές ανατρίψεις μέσης

4. Ανατρίψεις αντίθετης φοράς μέσης
5. Εναλλάξ ανατρίψεις
6. Κυκλικές ανατρίψεις
7. Κυκλικές ανατρίψεις στο πλάι των γλουτών
8. Εναλλάξ ανατρίψεις στο πλάι των γλουτών
9. Ανατρίψεις αντίθετης φοράς στο πλάι των γλουτών
10. Ζυμώματα
11. Τσιμπήματα
12. Περιστροφικές ανατρίψεις
13. Ανάτριψη
14. Θωπίες



### ***Ηρεμιστική μάλαξη πρόσθιας επιφάνειας κάτω άκρων***

Η πρόσθια επιφάνεια των κάτω άκρων αποτελείται από τους:

- Ραπτικός: είναι ταινιοειδής μυς και αποτελεί τον πιο μακρύ μυ του σώματος. Παίξει ρόλο στις στατικές προσαρμογές του ισχίου και του γόνατος, δραστηριοποιείται στην κάμψη του ισχίου ή της κνήμης και ελάχιστα στη βάδιση. Έκφυση: πρόσθια άνω λαγόνιος άκανθα. Κατάφυση: κατέρχεται λοξά μέχρι την έσω επιφάνεια του μηρού και μετά σχεδόν κάθετα μέχρι το μηριαίο και κνημιαίο κόνδυλο και καταφύεται στο άνω μέρος της κνήμης στο κνημιαίο κύρτωμα
- Τετρακέφαλος: είναι ο πιο αναπτυγμένος μυς του μηρού που συμβάλλει στη διαμόρφωσή του. Εμφανίζει μεγάλη ανάπτυξη στους δρομείς, άλτες,



σκιέρ, ποδηλάτες και δραστηριοποιείται με το βάδισμα. Καλύπτει από εμπρός και πλάγια το μηριαίο οστό, αποτελείται από 4 κεφαλές από τις οποίες οι τρεις καλούνται πλατείς(έξω, έσω, μέσος, πλατύς) η δε τέταρτη ορθός μηριαίος.

- Ορθός μηριαίος: είναι ατρακτοειδής μυς, εκτείνεται κατά μήκος του μέσου της πρόσθιας επιφάνειας του μηρού. Έκφυση: πρόσθια κάτω λαγόνιος άκανθα, άνω χείλος κοτύλης.
- Έξω πλατύς: εκτείνεται κατά μήκος της έξω επιφάνειας του μηρού. Έκφυση: έξω επιφάνεια του μεγάλου τροχαντήρα και έξω χείλος τραχείας γραμμής.
- Έσω πλατύς: εκτείνεται κατά μήκος της πρόσθιας και έσω επιφάνειας του μηρού. Έκφυση: έσω χείλος τραχείας γραμμής.
- Μέσος πλατύς: εκτείνεται κάτω από τον ορθό μηριαίο και καλύπτει την πρόσθια και τις πλάγιες επιφάνειες του μηρού. Έκφυση: πρόσθιο χείλος μηριαίου οστού. Κατάφυση: ο κοινός καταφυτικός τένοντας του τετρακέφαλου σχηματίζεται από την συνένωση των τενόντων των τεσσάρων κεφαλών και καταφύεται στη βάση της επιγονατίδας και στην πρόσθια επιφάνεια αυτής.
- Μηριαίο τρίγωνο ή τρίγωνο του Scarpa: διαγράφεται στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού, ορίζεται προς τα άνω από το βουβωνικό σύνδεσμο, προς τα έξω από το ραπτικό και προς τα έσω από το μακρό προσαγωγό. Μέσα στο τρίγωνο βρίσκονται τα βουβωνικά λεμφογάγγλια, τα μηριαία αγγεία και νεύρα.

Η διάρκεια αυτού του προγράμματος είναι περίπου στα 10 λεπτά.

1. Θωπείες στα δύο πόδια, στο ένα πόδι
2. Έλξεις
3. Εναλλάξ ανατρίψεις κνήμης
4. Εναλλάξ ανατρίψεις μηρού
5. Κυκλικές ανατρίψεις μηρού

6. Κυκλικές ανατρίψεις και στα δύο πόδια
7. Κυκλική ανάτριψη γόνατος
8. Κρικοειδείς ανατρίψεις κνήμης
9. Ανατρίψεις αντίθετης φοράς μηρού
10. Ζυμώματα
11. Κυκλική ανάτριψη αστραγάλου και πίεση στα σφυρά
12. Κυκλική κίνηση κάτω ποδιού
13. Κάμψη κάτω ποδιού
14. Ανατρίψεις ραχιαίας επιφάνειας κάτω ποδιού
15. Εναλλάξ ανατρίψεις ραχιαίας επιφάνειας κάτω ποδιού
16. Κυκλικές ανατρίψεις ραχιαίας επιφάνειας κάτω ποδιού
17. Ανατρίψεις δαχτύλων
18. Κυκλικές ανατρίψεις δαχτύλων
19. Έλξεις δαχτύλων
20. Θωπεία κάτω ποδιού
21. Θωπείες

### ***Ηρεμιστική μάλαξη κοιλιά-θώρακα***

Η κοιλιά και ο θώρακας αποτελούνται από κάποιους μύες. Οι μύες αυτοί είναι:

#### **Μύες θώρακα**

- Μείζων θωρακικός: είναι παχύς και πλατύς μυς, καλύπτει τι πρόσθιο θωρακικό τοίχωμα και συμβάλλει στη διαμόρφωση του θώρακα. Το σχήμα του είναι τριγωνικό όταν το άνω άκρο φέρεται σε οριζόντια θέση και τετράπλευρο όταν αυτό βρίσκεται στα πλάγια του κορμού. Εμφανίζεται έντονα αναπτυγμένος στους αθλητές που χρησιμοποιούν ιδιαίτερα τον κορμό και τους βραχίονες αλλά και σε αυτούς που οι

αναπνευστικές ανάγκες του αθλήματος είναι έντονες, δημιουργώντας έντονη αναγλυφή στο θώρακα. Εμφανίζει τρεις μοίρες: κλειδική, στερνοπλευρική και κοιλιακή. Έκφυση: Κλειδική: στερνικό ημιμόριο της κλείδας, στερνοπλευρική: από τους χόνδρους της 2<sup>ης</sup> έως 6<sup>ης</sup> πλευράς και από την πρόσθια επιφάνεια του στέρνου, κοιλιακή: από το άνω άκρο της θήκης του ορθού κοιλιακού μυός. Κατάφυση: και οι τρεις μοίρες με κοινό τένοντα καταφύονται στην ακρολοφία του μείζονος βραχιόνιου ογκώματος.

- Πρόσθιος οδοντωτός: είναι πλατύς μυς, καλύπτει το πλάγιο θωρακικό τοίχωμα και σχηματίζει το έσω τοίχωμα της μασχαλιαίας κοιλότητας. Έκφυση: με μύδη οδοντώματα από την 1<sup>η</sup> μέχρι την 9<sup>η</sup> πλευρά. Κατάφυση: νωτιαίο χείλος της ωμοπλάτης.
- Μύες κοιλιάς: η κοιλιά αποτελεί τμήμα του κορμού το οποίο βρίσκεται μεταξύ του θώρακα και της πυέλου. Χωρίζεται από το θώρακα με το διάφραγμα, ενώ προς τα κάτω συνδέεται με την κοιλότητα της ελάσσονος πυέλου.
  - Πρόσθιοι: είναι οι δύο ορθοί και οι δύο πυραμοειδείς. Οι ορθοί είναι ταινιοειδείς μύες που εκτείνονται σε όλο το πρόσθιο κοιλιακό τοίχωμα εκατέρωθεν της λευκής γραμμής. Έκφυση: από τους πλευρικούς χόνδρους της 5<sup>ης</sup>, 6<sup>ης</sup> και 7<sup>ης</sup> πλευράς και από τη ξιφοειδή απόφυση του στέρνου. Κατάφυση: με ταινιοειδή τένοντα στο άνω χείλος του ηβικού οστού.
  - Πλάγιοι: είναι πλατείς και σχηματίζουν το προσθιοπλάγιο τοίχωμα της κοιλιάς. Χαρακτηρίζονται από τους αποπλατυσμένους τένοντες, με τους οποίους τα τοιχώματα της κοιλιάς αποκτούν μεγάλη ελαστικότητα και αντοχή.
  - Έξω λοξός: εκτείνεται στο πλάγιο κοιλιακό τοίχωμα με διεύθυνση λοξά από πάνω προς τα κάτω και μέσα. Έκφυση: με επτά έως οκτώ μύδη οδοντώματα, από την έξω επιφάνεια της 5<sup>ης</sup> ή 6<sup>ης</sup> πλευράς μέχρι την 12<sup>η</sup>. Κατάφυση: στην έξω γραμμή

της λαγόνιας ακρολοφίας με πλατύ τένοντα, στον βουβωνικό σύνδεσμο και στο έξω πέταλο της θήκης του ορθού κοιλιακού.

- Έσω λοξός: βρίσκεται κάτω από τον έξω και εκτείνεται λοξά από κάτω προς τα πάνω και μέσα. Έκφυση: λαγόνια ακρολοφία, οσφυονωτιαίαπεριτονία, έξω ημιμόριο του βουβωνικού συνδέσμου. Κατάφυση: κάτω χείλη των τριών κατωτέρων πλευρών.
- Εγκάρσιος: η ονομασία του οφείλεται στην εγκάρσια φορά των μυϊκών ινών. Βρίσκεται κάτω από τον έσω λοξό και τον ορθό κοιλιακό.

Η διάρκεια αυτού του προγράμματος είναι περίπου στα 10 λεπτά.

1. Θωπείες
  - A) στον ορθό κοιλιακό γύρω από το στήθος
  - B) στον ορθό κοιλιακό και επιστροφή στο πλάι του κορμού
2. Μεγάλη κυκλική ανάτριψη κοιλιάς
3. Μεγάλη κυκλική ανάτριψη κοιλιάς με πίεση
4. Κυκλικές ανατρίψεις με οδηγό
5. Κυκλικές ανατρίψεις με οδηγό και πίεση
6. Κυκλικές ανατρίψεις με τα δύο χέρια
7. Μετατοπίσεις κοιλιάς
8. Τσιμπήματα κοιλιάς
9. Τοπική πίεση ομφαλού
10. Ανατρίψεις νεφρικής περιοχής
11. Θωπείες στήθους
12. Θωπείες στον ορθό κοιλιακό, γύρω από το στήθος και ανάτριψη στον στερνοκλειδομαστοειδή
13. Θωπεία στον ορθό κοιλιακό, γύρω από το στήθος και ανάτριψη των μεσοπλεύριων διαστημάτων
14. Κυκλικές ανατρίψεις κορμού

15. Εναλλάξ ανατρίψεις κορμού
16. Αντίθετης φοράς κορμού
17. Ζυμώματα
18. Θωπίες



### ***Ηρεμιστική μάλαξη άνω άκρων***

Τα άνω άκρα αποτελούνται από τους εξής μύες:

- Δελτοειδής: ανήκει στους μύες της ωμικής ζώνης και καλύπτει την άρθρωση του ώμου, τον οποίο και διαμορφώνει δίνοντάς του τη χαρακτηριστική στρογγυλότητα. Έκφυση: από το έξω τριτημόριο της κλείδας, το ακρώμιο της ωμοπλάτης και την ωμοπλατιαία άκανθα. Κατάφυση: στο μέσο της έξω επιφάνειας του βραχιόνιου οστού, όπου σχηματίζεται το δελτοειδές φύμα.
- Δικέφαλος: ανήκει στους πρόσθιους ή καμπήρες μύες του βραχίονα, είναι ατρακτοειδής μυς με δύο κεφαλές. Σχηματίζει μυώδες μόρφωμα στη μπροστινή επιφάνεια του βραχίονα, το οποίο είναι ιδιαίτερα εμφανές όταν ο μυς βρίσκεται σε σύσπαση. Έκφυση: μακρά κεφαλή: με μακρύ τένοντα από το υπεργλήνιο φύμα της ωμοπλάτης, βραχεία κεφαλή: από την κορακοειδή απόφυση. Κατάφυση: κερκιδικό όγκωμα και περιτονία του πήχυ.
- Τρικέφαλος: ανήκει στους οπίσθιους μύες του βραχίονα, όπου σχηματίζει μυώδες ατρακτοειδές μόρφωμα. Εμφανίζει τρεις κεφαλές.

Έκφυση: έξω κεφαλή: πίσω επιφάνεια του βραχιόνιου οστού, πάνω από την αύλακα του κερκιδικού νεύρου, έσω κεφαλή: πίσω επιφάνεια του βραχιόνιου οστού, κάτω από την αύλακα του κερκιδικού νεύρου, μακρά κεφαλή: από το υπογλήνιο φύμα της ωμοπλάτης. Κατάφυση: οι τρεις κεφαλές συνενούμενες σχηματίζουν κοινό καταφυτικό τένοντα, με τον οποίο ο μυς καταφύεται στην άνω και έξω επιφάνεια του ωλέκranου.

Η διάρκεια αυτού του προγράμματος είναι περίπου στα 10 λεπτά.

1. Θωπείες με τα δύο χέρια, με τα δύο χέρια και ανάτριψη στον ώμο
2. Ανάτριψη πήχεως
3. Κυκλική ανάτριψη πήχεως
4. Κυκλικές ανατρίψεις με ένα χέρι
5. Κρικοειδείς ανατρίψεις
6. Έλξεις
7. Ανάτριψη βραχίονα
8. Εναλλάξ ανατρίψεις βραχίονα
9. Κυκλικές ανατρίψεις βραχίονα
10. Ζυμώματα βραχίονα
11. Μετατοπίσεις βραχίονα
12. Κυκλικές ανατρίψεις καρπού
13. Κρικοειδείς ανατρίψεις καρπού
14. Ανάτριψη ραχιαίας επιφάνειας άκρου χεριού
15. Ανάτριψη μετακάρπιων διαστημάτων
16. Ανάτριψη δαχτύλων
17. Έλξεις δαχτύλων
18. Θωπεία παλάμης
19. Ανάτριψη παλάμης
20. Αντίθετη πίεση παλάμης
21. Θωπείες



### *Ηρεμιστική μάλαξη προσώπου*

Οι μύες της κεφαλής διακρίνονται στους δερματικούς ή μιμικούς μυς και τους μασητήριους μυς. Οι δερματικοί μύες, ανάλογα με τη θέση τους διακρίνονται στους: μύες του θόλου, μύες του στόματος, μύες της ρινός, μύες των βλεφάρων και μύες του έξω ωτός. Οι μασητήριοι μύες είναι τέσσερις εκατέρωθεν, ο μασητήρας, ο κροταφίτης, ο έσω πτερυγοειδής και ο έξω πτερυγοειδής. Παρακάτω θα γίνει αναφορά για τους μύες που μαλάσσονται κατά την εφαρμογή της μάλαξης στο πρόσωπο.

#### Μύες του θόλου κρανίου

- Μετωπιαίος μυς. Έκφυση: δέρμα της οφρύος και του μεσοφρύου. Κατάφυση: πρόσθιο χείλος της επικράνιας απονεύρωσης.
- Ινιακός μυς. Έκφυση: άνω αυχενική γραμμή. Κατάφυση: οπίσθιο χείλος της επικράνιας απονεύρωσης.
- Πυραμοειδής: Έκφυση: ρινικό οστό και πλάγιο ρινικό χόνδρο. Κατάφυση: δέρμα μεσοφρύου.

### Μύες του στόματος

- Τετράγωνος του άνω χείλους. Γωνιακή μοίρα. Έκφυση: άνω μοίρα της μετωπιαίας απόφυσης της άνω γνάθου. Κατάφυση: δέρμα πτερυγίου της ρινός και του άνω χείλους.
- Τετράγωνος του άνω χείλους. Υποκόγχιος μοίρα. Έκφυση: μεταξύ υποκογχίου χείλους και τρήματος. Κατάφυση: δέρμα του άνω χείλους.
- Τετράγωνος του άνω χείλους. Ζυγωματική μοίρα. Έκφυση: έξω επιφάνεια ζυγωματικού οστού. Κατάφυση: δέρμα του άνω χείλους.
- Μείζων ζυγωματικός μυς. Έκφυση: έξω επιφάνεια ζυγωματικού οστού. Κατάφυση: δέρμα γωνίας του στόματος.
- Γελαστήριος μυς. Έκφυση: παρωτιδική περιτονία. Κατάφυση: δέρμα γωνίας του στόματος.
- Τρίγωνος μυς. Έκφυση: κάτω χείλος του σώματος της κάτω γνάθου. Κατάφυση: δέρμα της γωνίας του στόματος και του άνω χείλους.
- Τετράγωνος μυς του κάτω χείλους. Έκφυση: έξω λοξή γραμμή της κάτω γνάθου. Κατάφυση: δέρμα και βλεννογόνο του κάτω χείλους.

### Προσθιοπλάγιοι τραχηλικοί μύες

- Μυώδες πλάτυσμα. Έκφυση: δέρμα δελτοειδούς και υποκλειδίου χώρας. Κατάφυση: δέρμα γενείου, κάτω χείλος του σώματος της κάτω γνάθου.
- Στερνοκλειδομαστοειδής: Έκφυση: στερνική: πρόσθια επιφάνεια της λαβής του στέρνου, κλειδική: έσω τριτημόριο της άνω επιφάνειας της κλείδας. Κατάφυση: έξω επιφάνεια μαστοειδούς απόφυση.

Η διάρκεια αυτού του προγράμματος είναι περίπου στα 15 λεπτά.

### A) ΘΩΠΕΙΕΣ

1. Στο μυώδες πλάτυσμα



2. Στο στερνοκλειδομαστοειδή με κυκλική ανάτριψη πίσω από τους λοβούς των αυτιών
3. Στην κατάφυση του μυώδους πλατύσματος με κυκλική ανάτριψη πίσω από τους λοβούς των αυτιών
4. Στα μάγουλα με ανάτριψη στο πόδι της χήνας
5. Στο τρίγωνο και τετράγωνο του κάτω χείλους, σφικτήρα του στόματος, ρινικούς, πτερύγια της μύτης, επισκύνιους, βλέφαρα και μετωπιαίους
6. Στους ρινικούς και τα πτερύγια της μύτης
7. Στον πυραμοειδή
8. Στους μετωπιαίους
9. Στα βλέφαρα και τους επισκύνιους
10. Συνολική θωπεία στις τρεις ζώνες του προσώπου

#### B) ΒΑΘΙΕΣ ΘΩΠΕΙΕΣ

1. Στο στερνοκλειδομαστοειδή με κυκλική ανάτριψη πίσω από τους λοβούς των αυτιών
2. Στην κατάφυση του μυώδους πλατύσματος με κυκλική ανάτριψη πίσω από τους λοβούς των αυτιών
3. Στα μάγουλα με ανάτριψη στο πόδι της χήνας
4. Στους ρινικούς και τα πτερύγια της μύτης
5. Στον πυραμοειδή
6. Στους μετωπιαίους
7. Βούρτσισμα των μετωπιαίων

#### Γ) ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ

1. Κυκλικές ανατρίψεις στο πηγούνι με τον αντίχειρα
2. Κυκλικές ανατρίψεις στο πηγούνι με δείκτη και μέσο. Η κίνηση τελειώνει με πίεση γύρω από τα χείλη
3. Κυκλικές ανατρίψεις στους ρινικούς και τα πτερύγια της μύτης
4. Θωπεία στα βλέφαρα και ανάτριψη στις ρυτίδες του βλεφάρου σε σχήμα V, 8

5. Ανάτριψη σε σχήμα 8 στο πόδι της χήνας
6. Κυκλική ανάτριψη στο ίδιο σημείο
7. Ανάτριψη σε σχήμα Μ στο μέτωπο με τον αντίχειρα
8. Ανάτριψη σε σχήμα Μ στο περίγραμμα του προσώπου
9. Ανάτριψη σε σχήμα τριγώνου στο τετράγωνο του άνω χείλους και το κάτω βλέφαρο
10. Ανατρίψεις σε σχήμα βεντάλιας στην κατάφυση του μυώδους πλατύσματος και τα μάγουλα
11. Θωπεία στο μυώδες πλάτυσμα, τον τρίγωνο του κάτω χείλους, τον μείζονα ζυγωματικό, ανάτριψη σε σχήμα βεντάλιας στο πόδι της χήνας και θωπεία στο μέτωπο

#### Δ) ΘΩΠΕΙΕΣ

#### Ε) ΛΕΙΑΝΣΕΙΣ

1. Στο ντεκολτέ
2. Στις ρυτίδες του λαιμού
3. Στην ρυτίδα του γέλιου
4. Στις ρυτίδες του μετώπου
5. Στα χείλη

#### ΣΤ) ΘΩΠΕΙΕΣ

#### Ζ) ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

1. Στο ντεκολτέ
2. Στις ρυτίδες του λαιμού
3. Στις ρυτίδες του γέλιου
4. Στις ρυτίδες του μετώπου
5. Στα μάγουλα

#### Η) ΘΩΠΕΙΕΣ

#### Θ) ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ

1. Δακτυλικές επικρούσεις στην περιοχή του ντεκολτέ, του λαιμού και του προσώπου.
2. Θωπεία στον επισκύνιο, κτυπήματα στο πόδι της χήνας και θωπεία στο κάτω βλέφαρο.

#### I) ΘΩΠΕΙΕΣ

##### ΙΑ) ΖΥΜΩΜΑΤΑ

1. Στο μυώδες πλάτυσμα
2. Στο στερνοκλειδομαστοειδή
3. Στον τρίγωνο του κάτω χείλους
4. Στο γελαστήριο
5. Στον τετράγωνο του άνω χείλους
6. Στο μείζονα ζυγωματικό
7. Στον επισκύνιο
8. Στους μετωπιαίους

##### ΙΒ) ΘΩΠΕΙΕΣ

##### ΙΓ) ΔΟΝΗΣΕΙΣ

##### ΙΔ) ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ

##### ΙΕ) ΘΩΠΕΙΕΣ

## ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η μάλαξη εδώ και χρόνια θεωρείται ότι έχει μεγάλη επίδραση σε φυσιολογικό και ψυχολογικό επίπεδο. Τα τελευταία χρόνια η θεραπευτική τάση έχει στραφεί περισσότερο προς την βασισμένη σε στοιχεία πρακτική, γεγονός που έχει οδηγήσει σε ένα ολοένα αναπτυσσόμενο σώμα έρευνας που αναζητά την επιστημονική τεκμηρίωση των επιδράσεων της μάλαξης. Η έρευνα που μελετά τις επιδράσεις της μάλαξης, καθώς και πολλούς τομείς της ιατρικής, έχει αποδείξει ότι είναι ημιτελής και τα στοιχεία που έχει επιδείξει συχνά αντιφατικά. Οι επιδράσεις της μάλαξης είναι πολυάριθμες και ποικίλλουν από άποψη τεχνικής.

Τα αποτελέσματα της μάλαξης ταξινομούνται σε δύο κατηγορίες: **μηχανικά και φυσιολογικά.**

Οι μηχανικές επιδράσεις αναφέρονται:

- Στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα
- Στο μυϊκό σύστημα
- Στο αναπνευστικό σύστημα
- Στο πεπτικό σύστημα
- Στο ουροποιητικό σύστημα

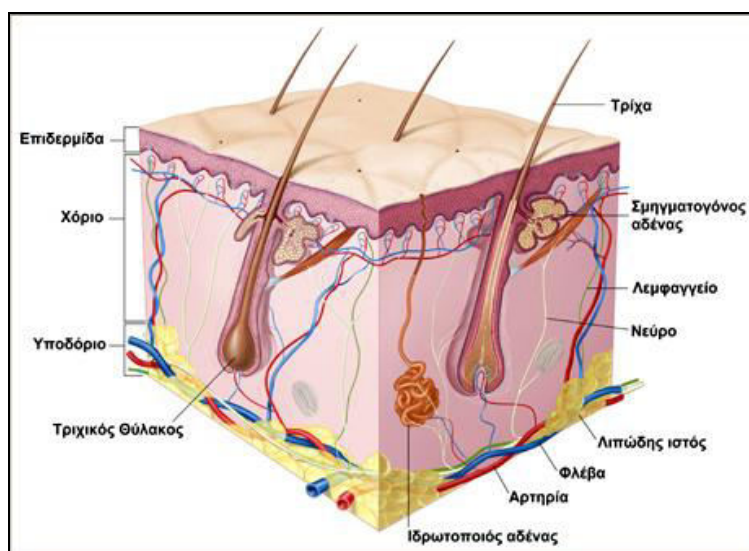
Οι φυσιολογικές επιδράσεις αναφέρονται:

- Στο δέρμα
- Στο κυκλοφοριακό και λεμφικό σύστημα
- Στο νευρικό σύστημα
- Στο πεπτικό σύστημα
- Στο ουροποιητικό σύστημα
- Στο αναπνευστικό σύστημα
- Στην καρδιά
- Στο μυϊκό σύστημα
- Στο μυοσκελετικό σύστημα

Ωστόσο, δεν μπορεί να γίνει ακριβής διαχωρισμός ανάμεσα στις δύο αυτές κατηγορίες γιατί ορισμένες επιδράσεις μπορεί να εμφανίζονται σε τουλάχιστον δύο κατηγορίες. Αυτό οφείλεται στο ότι η μάλαξη είναι ένα σύστημα μηχανικών τεχνικών και όταν εφαρμόζεται σε ζωντανούς ιστούς τα αποτελέσματα που ακολουθούν ανήκουν στον τομέα της φυσιολογίας ενώ σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να συμπίπτουν στον τομέα της παθοφυσιολογίας.

Παρακάτω θα γίνει ανάλυση κάποιων από τις επιδράσεις που επιφέρει η μάλαξη.

## 1. Επίδραση στο δέρμα



Το δέρμα είναι ένα λειτουργικό όργανο του ανθρώπινου σώματος που επιτελεί πολλαπλές φυσιολογικές λειτουργίες, όπως, προστασία, αισθητικότητα, θερμορύθμιση και μεταβολικές λειτουργίες. Περιβάλλει ολόκληρη την επιφάνεια του σώματος με τη μορφή προσκολλημένης μεμβράνης και στα φυσικά στόμια, όπως είναι η μύτη, το στόμα, τα μάτια, τα γεννητικά όργανα και ο πρωκτός, μετατρέπεται στους βλεννογόνους των αντίστοιχων κοιλοτήτων.

Είναι το μεγαλύτερο σε όγκο και βάρος όργανο του σώματος, με επιφάνεια που ανέρχεται σε 1,7 m<sup>2</sup> περίπου και βάρος που αποτελεί το 15% περίπου του συνολικού σωματικού βάρους.

Η μάλαξη ενεργεί αρχικά στο δέρμα και τα αποτελέσματά της γίνονται αισθητά πρώτα σε αυτό διότι έχει μία προνομιά θέση γιατί εκτελείται μέσω αυτού. Είναι βέβαιο ότι η σωστή επιλογή των χειρισμών θα δώσει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Με τη μάλαξη απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα και τα υπολείμματα των εκκρίματων του δέρματος. Επιταχύνεται η ανανέωση των κυττάρων και ο πολλαπλασιασμός των ινοβλαστών. Με αυτό τον τρόπο το δέρμα γίνεται πιο διάφανο, πιο ευλύγιστο, πιο ελαστικό, πιο ζωντανό, πιο νέο, πιο ανθεκτικό στις πιέσεις και πιο ικανό στην προσαρμογή σε μεταβολές των καιρικών συνθηκών. Επίσης, αυξάνεται η θερμοκρασία του δέρματος, δημιουργώντας μια ερυθρότητα για την οποία είναι υπεύθυνη η αγγειοδιαστολή των τριχοειδών και η επιτάχυνση της ροής του αίματος. Πραγματοποιείται διάνοιξη των τριχοειδών που αδρανούν και αυξάνεται η κυκλοφορία τους. Αυτό οδηγεί σε μια καλύτερη θρέψη των ιστών και σε μια δευτερογενή σταθεροποίηση του δέρματος. Ακόμη, παρατηρείται διέγερση των νευρικών υποδόριων απολήξεων. Τα αποτελέσματα αυτής της διέγερσης φτάνουν μέχρι το κεντρικό νευρικό σύστημα. Με αυτό τον τρόπο μια γενική μάλαξη που εφαρμόζεται αργά σε ένα άτομο οξύθυμο ενεργεί στο νευρικό σύστημα με κατευναστικό τρόπο. Ενεργοποιούνται οι εκκρίσεις των στεατογόνων και των ιδρωτοποιών αδένων. Ελευθερώνει από αποφράξεις τους ιδρωτοποιούς αδένες, τα θυλάκια των τριχών, τους λιπώδεις αδένες και διευκολύνει τη λειτουργία τους. Επιπροσθέτως, πραγματοποιείται η διευκόλυνση της άδηλου αναπνοής του δέρματος, διότι δημιουργεί ένα μηχανικό καθαρισμό. Σαφώς και διευκολύνει τη σημηματογόνο έκκριση και την απορρόφηση των λιπαρών ουσιών. Τέλος, έχει αποδειχτεί ότι η μάλαξη δημιουργεί μια ενεργητική υπεραιμία του δέρματος και των μυών και αύξηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων κατά 40-50%. Παρατηρείται αγγειοδιαστολή και μια ορατή αύξηση των τριχοειδών. Και τέλος, έχει αποδειχτεί ότι κάθε μηχανικό ερέθισμα προκαλεί αύξηση της διαμέτρου και της διαπερατότητας



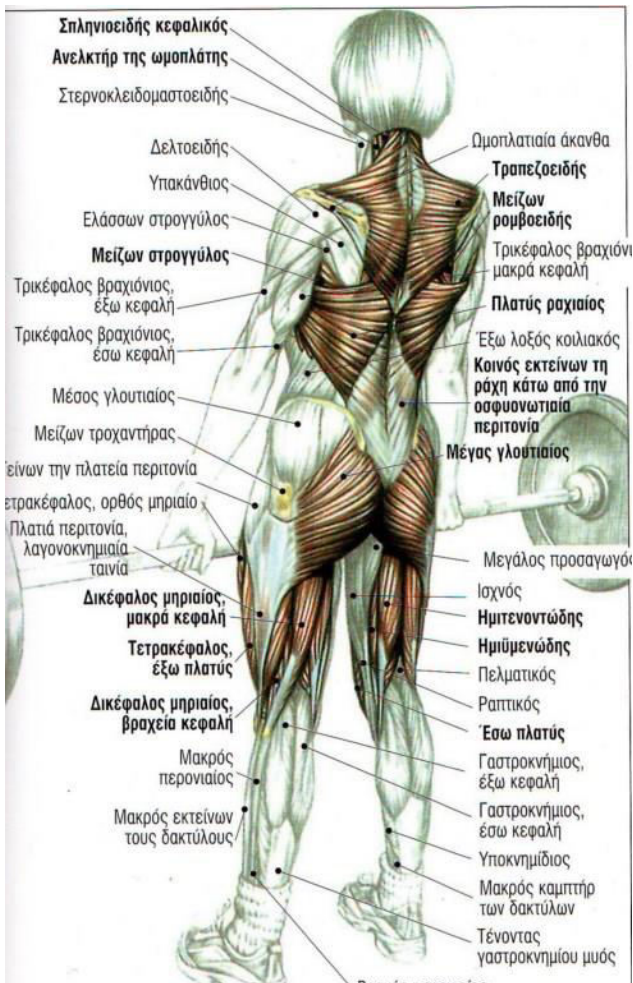
τριχοειδή. Τα τριχοειδή αγγεία είναι λεπτά και μέσω των τοιχωμάτων τους γίνεται η ανταλλαγή υγρών, οξυγόνου, διοξειδίου του άνθρακα, θρεπτικών ουσιών, ηλεκτρολυτών, ορμονών και άλλων ουσιών, μεταξύ του αίματος και των διαμέσων χώρων των ιστών ή των αεροφόρων χώρων των πνευμόνων. Τα φλεβίδια συγκεντρώνουν το αίμα από τα τριχοειδή και βαθμιαία το προωθούν σε μεγαλύτερες φλέβες, οι οποίες είναι περισσότερες και πιο φαρδιές, με χωρητικότητα διπλάσια των αρτηριών και τέλος λειτουργούν ως αγωγός 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.

Με την μάλαξη επιταχύνεται η κυκλοφορία του αίματος και ελαττώνεται παροδικά η αρτηριακή πίεση, λόγω της διαστολής των τριχοειδών και παρατηρείται παροδική αύξηση του συστολικού όγκου παλμού. Κατά τη μάλαξη παρατηρείται στο δέρμα συχνά αλλαγή χρώματος στην περιοχή λόγω της επίδρασής της στο κυκλοφορικό σύστημα. Οι κινήσεις πίεσης, συμπίεσης και ώθησης κατά τους χειρισμούς της μάλαξης επιφέρουν σε μεγάλο βαθμό παροχέτευση φλεβικού αίματος και λέμφου. Η αύξηση της ροής του αίματος κατά τη διάρκεια της μάλαξης πιθανώς οφείλεται στην εκκένωση των τριχοειδών αγγείων με αποτέλεσμα την μείωση στη ροή του αίματος και την εκ νέου αιμάτωσή τους.

### **3. Επίδραση στο μυϊκό σύστημα**

Ο μυϊκός ιστός αποτελείται από κύτταρα τα οποία έχουν επιμηκυνθεί και τα ονομάζουμε μυϊκές ίνες. Μεταξύ των μυϊκών ινών υπάρχει συνδετικός ιστός έτσι ώστε η μυϊκή ίνα να περιβάλλεται από αυτόν. Ο μυϊκός ιστός χρησιμεύει για να κάνουμε τις ενεργητικές κινήσεις με τις οποίες γίνεται η μετακίνηση του σώματος. Οι μυϊκές ίνες διακρίνονται σε λείες, σε εγκάρσια γραμμωτές και σε καρδιακές.

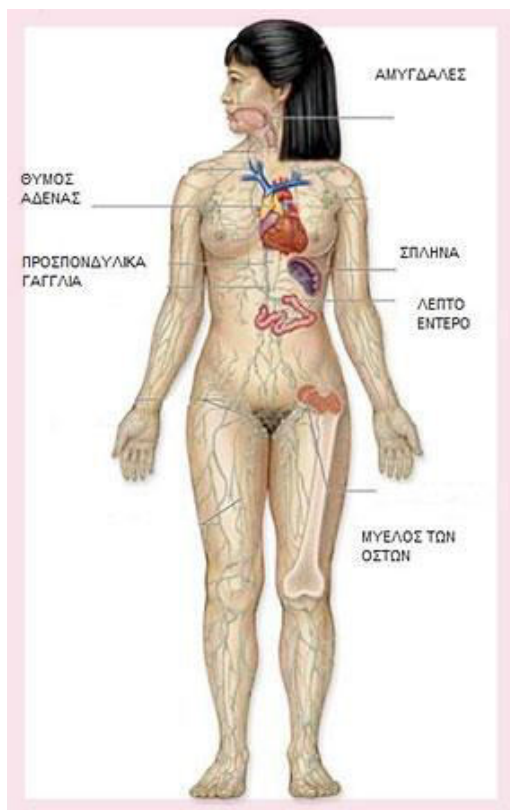




Η μάλαξη είναι ένα θεραπευτικό μέσο που βρίσκει ευρεία εφαρμογή σε όλες σχεδόν τις παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος. Η συμπίεση των μυών, το ανασήκωμα, το στρέψιμο και το ρολλάρισμα προκαλούν κινητοποίηση των θεραπευομένων ιστών, ελαφρά επιμήκυνση και με αυτόν τον τρόπο διατήρηση της ελαστικότητας και επανάκτηση της κινητικότητας όπου οι ιστοί τείνουν να προσκολλώνται μεταξύ τους. Αυτή η κινητοποίηση επιδρά στην αύξηση της παροχής ανανεωμένου αίματος εξαιτίας της οποίας θα προκληθεί αυξημένη θερμότητα στην περιοχή.

Γενικότερα με τη μάλαξη επιτυγχάνεται στο μυϊκό σύστημα καλύτερη αιμάτωσή του με αποτέλεσμα την καλύτερη διατροφή των μυών και την αποφυγή των μυϊκών ατροφιών. Επίσης, γίνεται απαλλαγή των μυών από τα προϊόντα των καύσεων και τις καματογόνες ουσίες (γαλακτικό οξύ, ουρία) με αποτέλεσμα οι μύες να αναλαμβάνουν γρηγορότερα και ευκολότερα μετά από κόπωση και να επανέρχονται σε φυσιολογική κατάσταση η ελαστικότητα και η συσταλτικότητά τους. Η μάλαξη επιδρά στην λύση των μυϊκών συσπάσεων και σκληρύνσεων οι οποίες είναι κύριες αιτίες στη δημιουργία ινώσεων και τέλος βοηθά στη γρηγορότερη οξυγόνωσή τους. Σύμφωνα με τον Zabudowski γενική μάλαξη αυξάνει καθαρά τη δύναμη σε όλα τα άτομα. Ο Pap ισχυρίζεται ότι ένας μυς κουρασμένος αποδίδει καλύτερα μετά από 5 sec μάλαξης παρά με 5 sec ανάπαυσης. Ο Castex υποστηρίζει ότι η μάλαξη μπορεί να προλάβει την ατροφία με την απορρόφηση του οιδήματος και την πρόληψη της ινώδους κατάστασης σε ένα μυ.

#### 4. Επίδραση στο λεμφικό σύστημα



Το λεμφικό σύστημα αποτελεί προσάρτημα του φλεβικού συστήματος, αθροίζει τη λέμφο από τους ιστούς και τη μεταφέρει στη φλεβική κυκλοφορία με δικά του αγγεία. Το σύστημα αυτό αποτελείται από τρία στοιχεία. Τα λεμφοφόρα τριχοειδή που αρχίζουν τυφλά, από το συνδετικό ιστό όλων των οργάνων και συγκεντρώνουν τη λέμφο τους. Είναι μεγαλύτερα από τα υπόλοιπα τριχοειδή και συμβάλλουν στον σχηματισμό των λεμφαγγείων. Τα λεμφαγγεία μαζί με τις φλέβες σχηματίζουν το μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο. Έχουν βαλβίδες όμοιες με τις φλεβικές και διακρίνονται σε επιπολής και εν τω βάθει. Τα τοιχώματα των λεμφαγγείων αποτελούνται από τρεις χιτώνες όμοιους με τους φλεβικούς. Τα λεμφοκυτογόνα όργανα έχουν σχέση με την άμυνα του οργανισμού.

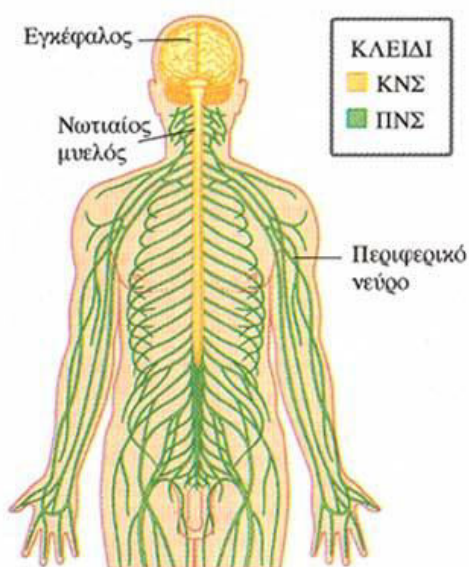
Η λέμφος αποτελείται από το πλάσμα με χαμηλό όμως ποσό πρωτεϊνών. Η σημασία του λεμφικού συστήματος είναι μεγάλη και η φυσιολογική λειτουργία του είναι απαραίτητη για την κανονική ανταλλαγή των υγρών στο διάμεσο

χώρο. Το λεμφικό σύστημα συγκεντρώνει το ορώδες υγρό στον ενδιάμεσο χώρο και χρησιμεύει για τη θρέψη των διαφόρων κυττάρων. Ξεχωρίζει τις άχρηστες ουσίες του κυτταρικού μεταβολισμού, βοηθά στην απομύζηση του θρεπτικού χυλού, παράγει λεμφοκύτταρα και τέλος συγκρατεί τις επιβλαβείς ουσίες.

Σκοπός της μάλαξης είναι η λεμφική παροχέτευση ώστε να αποβληθούν από τον οργανισμό τα άχρηστα προϊόντα και οι τοξίνες. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της ενίσχυσης της λεμφικής κυκλοφορίας. 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.

Η μάλαξη λοιπόν επιδρά ευεργετικά στην απορρόφηση της λέμφου και γενικότερα στην παροχέτευσή της σε περιπτώσεις παθολογικής συγκέντρωσής της όπως είναι τα οίδηματα και οι τοπικές εκχύσεις που αναπτύσσονται μετά τις κακώσεις των μαλακών μορίων.

## 5. Επίδραση στο νευρικό σύστημα

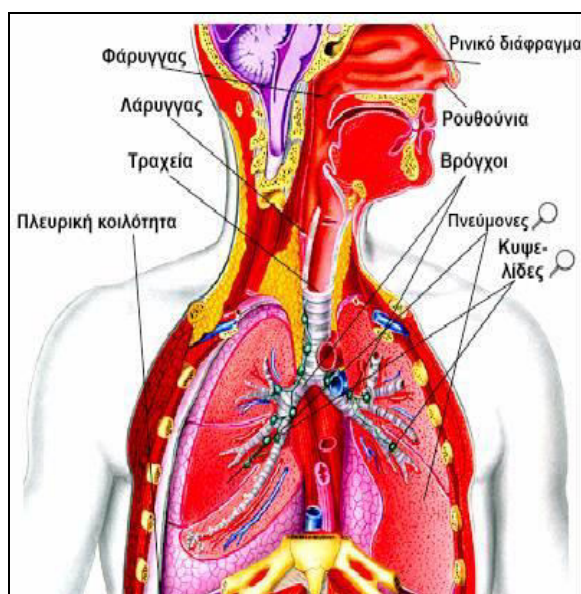


Το νευρικό σύστημα συντελεί μαζί με το σύστημα των ενδοκρινών αδένων στη διατήρηση των περισσότερων από τις λειτουργίες ελέγχου του

οργανισμού. Το νευρικό σύστημα ελέγχει τις σωματικές δραστηριότητες που απαιτούν ταχύτητα όπως οι μυϊκές συστολές και η ταχύτητα της έκκρισης ορισμένων ορμονών. Βασικός ρόλος του νευρικού συστήματος είναι ο έλεγχος των σωματικών δραστηριοτήτων που πραγματοποιείται με τη συστολή των σκελετικών μυών ή τη συστολή των λείων μυών των εσωτερικών οργάνων και την έκκριση των εξωκρινών και ενδοκρινών αδένων του σώματος. Οι δραστηριότητες αυτές ονομάζονται κινητικές λειτουργίες του νευρικού συστήματος ενώ οι μύες και οι αδένες που εκτελούν τις λειτουργίες αυτές καλούνται εκτελεστικά όργανα. Μια από τις κυριότερες λειτουργίες του νευρικού συστήματος είναι η επεξεργασία των πληροφοριών που δέχεται ώστε οι κινητικές αντιδράσεις να είναι κατάλληλες.

Οι επιδράσεις της μάλαξης στο νευρικό σύστημα είναι: κατευναστικές, ανασταλτικές και διεγερτικές. Οι επιδράσεις αυτές εξαρτώνται από τον ασθενή το θεραπευτή και τη θεραπευτική σχέση. Η κατευναστική επίδραση οφείλεται στην παραγωγή ενός ανταγωνιστικού πόνου με έμφαση σε ένα επίπονο ερέθισμα. Με την επέμβαση αυτή προκαλείται αύξηση της έντασής του με αποτέλεσμα την παραγωγή ενδογενών οπιούχων ουσιών στον εγκέφαλο οι οποίες αναστέλλουν τον πόνο. Με την απελευθέρωση των αγγειοδιασταλτικών ουσιών προκαλείται αύξηση της υπεραιμίας, απομάκρυνση των καματογόνων ουσιών και μείωση του μυϊκού τόνου. Η ανασταλτική επίδραση είναι δύο ειδών: άμεση και έμμεση. Άμεση επίδραση παρατηρείται όταν εφαρμόζεται η μάλαξη στην περιοχή των ιδιουποδοχέων και έμμεση όταν εφαρμόζεται στις αντανεκλαστικές περιοχές αυτών. Η διεγερτική επίδραση είναι αποτέλεσμα της δράσης της μάλαξης στο αυτόνομο νευρικό σύστημα με άμεση δράση στη λειτουργία διαφόρων οργάνων: στο συμπαθητικό σύστημα(αύξηση καρδιακής λειτουργίας), στους μύες με αύξηση της αιμάτωσης και στους ιδιουποδοχείς των μυών(πρόκληση μικρής διάτασης και προετοιμασία για πιο έντονες μυϊκές προσπάθειες). Επίσης, σε έρευνα που έγινε στη Γερμανία υποστηρίζεται ότι το μασάζ παίζει ιδιαίτερο ρόλο σε ασθενείς με σχιζοφρένεια. Τέλος, διαφορετικές μέθοδοι εφαρμογής μπορούν να προκαλέσουν μια σειρά επακόλουθων επιδράσεων.

## 6. Επίδραση στο αναπνευστικό σύστημα



Το αναπνευστικό σύστημα εξυπηρετεί την αναπνοή η οποία έχει σκοπό την πρόσληψη οξυγόνου που είναι απαραίτητο για τις καύσεις και την αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα. Διακρίνουμε δύο τμήματα την άνω και την κάτω αεροφόρο οδό. Η άνω αεροφόρος οδός αποτελείται από την έξω την έσω ρίνα και τη ρινική και στοματική κοιλότητα του φάρυγγα. Από τα τμήματα αυτά, καθώς διέρχεται ο αέρας, καθαρίζεται από τυχών ξένα σώματα, υγραίνεται και θερμαίνεται. Η κάτω αεροφόρος οδός αποτελείται από το λάρυγγα, την τραχεία, τους βρόγχους και τους πνεύμονες.

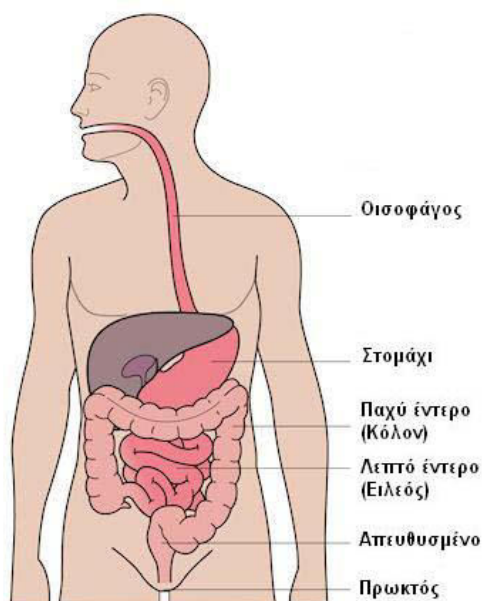
Η λειτουργία της αναπνοής διακρίνεται σε δύο φάσεις, την εισπνοή και την εκπνοή. Κατά την εισπνοή ο αέρας περνά από τη μύτη στο ρινοφάρυγγα, θερμαίνεται και καθαρίζεται, στη συνέχεια περνά από τη σχισμή του λάρυγγα στην τραχεία, από εκεί στους βρόγχους που διακλαδιζόμενοι καταλήγουν στα αεροθυλάκια, τα οποία φέρουν σταφυλοειδείς προσεκβολές, τις αναπνευστικές κυψελίδες, όπου καταλήγει ο εισπνεόμενος αέρας. Η σημαντικότερη λειτουργία των πνευμόνων είναι η ανταλλαγή του οξυγόνου με το διοξείδιο του άνθρακα. Η μεταφορά τους μεταξύ των πνευμόνων και των κυττάρων των διαφόρων οργάνων γίνεται με την κυκλοφορία του αίματος. Το 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 δράση της μάλαξης στο αναπνευστικό σύστημα βοηθά στη βελτιωμένη αιμάτωση-οξυγόνωση των αναπνευστικών μυών, στη λύση συσπάσεων που δημιουργούνται στους βοηθητικούς αναπνευστικούς μύες με αποτέλεσμα την καλύτερη λειτουργία τους και την καλύτερη απόδοσή τους στην αναπνοή. Επίσης, βοηθά στην ενεργοποίηση των υποδοχέων των αναπνευστικών μυών και στον αντανακλαστικό ερεθισμό του πνευμονογαστρικού νεύρου, εξαιτίας του οποίου αυξάνεται το βάθος της αναπνοής. Έρευνες έδειξαν ότι η αναπνοή γίνεται πιο βαθιά και προκαλείται πολλές φορές ύπνος.

Η μάλαξη χρησιμοποιείται σε αρκετές οξείες, αλλά και χρόνιες πνευμονικές παθήσεις, σε συνδυασμό με άλλα φυσικά μέσα θεραπείας, τόσο σαν μέσο πρόληψης, όσο και σαν μέσο φυσικής θεραπείας. Αν και δεν υπάρχουν αρκετές ερευνητικές εργασίες στον τομέα της αποκατάστασης των παθήσεων των πνευμόνων μέσω της μάλαξης, εν τούτοις η μάλαξη θεωρείται από πολλούς ότι είναι από τα αποτελεσματικότερα θεραπευτικά μέσα σε παθήσεις των πνευμόνων όπως π.χ. η πνευμονία, το πνευμονικό εμφύσημα, το άσθμα και άλλα. Η τεχνική της μάλαξης που χρησιμοποιείται για τους πνεύμονες είναι κυρίως οι πλήξεις σε συνδυασμό με την παροχέτευση θέσης. Με το συνδυασμό αυτό είναι δυνατόν να εκτοπιστούν η βλέννη και να καθαρίσουν οι βρόγχοι. Στη συνέχεια, με τη βοήθεια της βαρύτητας και της αναπνοής οι εκκρίσεις αυτές θα περάσουν σε περιοχές όπου με το αντανακλαστικό του βήχα θα απομακρυνθούν με τη βοήθεια των βλεφαρίδων των επιθηλιακών κυττάρων της αναπνευστικής οδού. Τέλος, ειδικοί χειρισμοί της μάλαξης, όπως οι πλήξεις και οι δονήσεις, μαζί με σχετικές θέσεις παροχέτευσης φαίνονται ιδιαίτερα αποτελεσματικοί σε ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα.

## 7. Επίδραση στο πεπτικό σύστημα



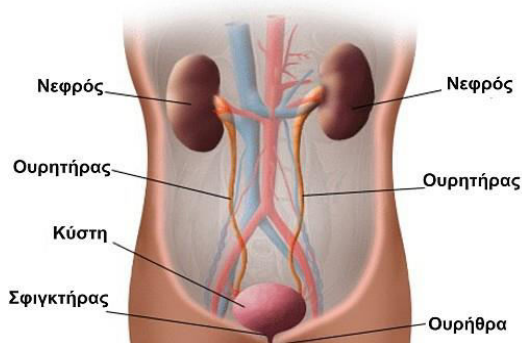
Για να υπάρξει ζωή και να εξασφαλιστούν δηλαδή οι δομές και οι λειτουργίες της, χρειάζεται ενέργεια ο ανθρώπινος οργανισμός. Η ενέργεια αυτή εξασφαλίζεται από τον άνθρωπο με την διάσπαση των θρεπτικών ουσιών που λαμβάνει που βρίσκονται στις τροφές. Οι τροφές με τις οποίες συντηρείται και αναπτύσσεται ο οργανισμός, με εξαίρεση μικρές ποσότητες ουσιών όπως οι βιταμίνες και τα μέταλλα, είναι δυνατό να ταξινομηθούν σε υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες. Η διαδικασία με την οποία οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες διασπώνται και μετατρέπονται σε ενώσεις αρκετά μικρές σε μέγεθος ώστε να απορροφούνται καλείται πέψη.

Το πεπτικό σύστημα συγκροτείται από το γαστρεντερικό σωλήνα και τους πεπτικούς αδένες. Ο γαστρεντερικός σωλήνας ξεκινάει από την στοματική σχισμή και καταφύεται στον πρωκτό και στη διάρκεια της πορείας του παρουσιάζει τα παρακάτω μέρη: το κοίλο του στόματος, το φάρυγγα, τον οισοφάγο, το στομάχο, το λεπτό έντερο και το παχύ έντερο. Οι πεπτικοί αδένες διαχωρίζονται σε μικρούς και μεγάλους. Οι μικροί βρίσκονται στον εντερικό βλεννογόνο και οι μεγάλοι στο πάγκρεας, στο ήπαρ και στους σιελογόνους.



Η μάλαξη δρα σε όργανα του πεπτικού συστήματος λόγω της αντανακλαστικής επίδρασης στις λείες μυϊκές ίνες των οργάνων αυτών όπως είναι το στομάχι και το έντερο. Ανάλογα με τους χειρισμούς που πραγματοποιούνται έχουμε και διάφορα αποτελέσματα. Παρατηρείται διεγερτικό αποτέλεσμα αν αυξηθεί ο περισταλτισμός σε περιπτώσεις ατονίας των παραπάνω οργάνων ή κατευναστικό, καταπραϋντικό και χαλαρωτικό σε περιπτώσεις μυϊκών σπασμών αυτών των οργάνων. Ακόμη, με την μάλαξη επιταχύνεται η ρύθμιση της λειτουργίας των κοιλιακών οργάνων. Υπάρχει και η μηχανική επίδραση. Τέλος, με την πίεση που ασκείται στην κοιλιακή χώρα με την εφαρμογή της μάλαξης διευκολύνεται άμεσα η μετατόπιση του περιεχομένου του εντέρου και ως εκ τούτου η αφόδευση.

## 8. Επίδραση στο ουροποιητικό σύστημα



Το ουροποιητικό σύστημα αποτελείται από δύο μέρη. Από την εκκριτική και την αποχετευτική. Η πρώτη μέρη περιλαμβάνει τους δύο νεφρούς και η δεύτερη τους νεφρικούς κάλυκες, τις νεφρικές πυέλους, τους ουρητήρες, την ουροδόχο κύστη και την ουρήθρα. Το ουροποιητικό σύστημα επιτελεί πολύ σημαντικές λειτουργίες για την ορθή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Τα όργανα από τα οποία αποτελείται απομακρύνουν τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό και κυρίως τα κατάλοιπα των πρωτεϊνών που είναι κυρίως ενώσεις αζώτου. Ακόμη, μεταφέρουν τα ούρα προς τα κάτω μέσω της πυέλου του νεφρού και των ουρητήρων, παράγουν μαζί με τα νεφρά τα ούρα έτσι ώστε

να γίνει αποκατάσταση στην ισορροπία του νερού στον οργανισμό και παράγουν σημαντικές ουσίες για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της παραγωγής του αίματος. Τέλος, αποθηκεύουν τα ούρα στην κύστη και αποβάλλουν τα ούρα έξω από το σώμα μέσω της ουρήθρας με την ούρηση.

Με την δράση της μάλαξης πραγματοποιείται η διούρηση, η οποία είναι πιθανόν να οφείλεται σε μία αντανακλαστική δράση επί των νεφρών εξαιτίας της αύξησης της ροής του αίματος. Εκτός όμως από την αντανακλαστική δράση υπάρχει περίπτωση να έχουμε και μηχανική δράση εφαρμόζοντας διάφορες πιέσεις στο υπογάστριο όπου μπορεί να προκληθεί κένωσή της. Η δράση αυτών των πιέσεων αυξάνει την εσωτερική πίεση της ουροδόχου κύστης και έχει ως αποτέλεσμα να χαλαρώσει ο σφιγκτήρας της ουρήθρας χωρίς τον πλήρη έλεγχο αυτής της λειτουργίας από τον πάσχοντα.

## **9. Ψυχολογικές επιδράσεις**

Η μάλαξη πέρα από τις προαναφερόμενες φυσιολογικές επιδράσεις παρουσιάζει ωφέλειες και στην ψυχολογική διάθεση. Μαζί με την χαλάρωση του μυοσκελετικού συστήματος προκαλεί ψυχική απελευθέρωση. Πράγματι δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ατόμων που χωρίς να παρουσιάζουν κάποια συγκεκριμένα παθολογικά συμπτώματα, επιθυμούν να απολαύσουν την ψυχοελευθερωτική και χαλαρωτική δράση της μάλαξης. Μεταξύ του μαλάκτη και του ασθενή αναπτύσσεται μια ιδιαίτερη σχέση έτσι ο θεραπευτής ακούει με συμπάθεια όσα εκμυστηρεύεται το άτομο, πράγματα που πολλές φορές είναι αδύνατον να τα αναφέρει ακόμη και στα πιο κοντινά του άτομα. Ο συνδυασμός αυτός της σωματικής χαλάρωσης αλλά και της ψυχικής απελευθέρωσης που επιτυγχάνεται με την μάλαξη συνθέτουν μια γενικότερη ευφορία και αναζωογόνηση.

Μετά από πειράματα οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μάλαξη έχει σχέση με την παροδική ενίσχυση της θετικής ψυχικής διάθεσης και της ψυχικής υγείας. Η εκτίμηση των μεταβολών στην ψυχική διάθεση-ψυχολογική κατάσταση γίνεται κυρίως με τον εντοπισμό των μεταβολών διαφόρων

παραγόντων όπως π.χ. η αρτηριακή πίεση, ο καρδιακός ρυθμός, η θερμοκρασία του δέρματος, η νευρική αντίδραση του δέρματος, ο αναπνευστικός ρυθμός κ.ά. Επιπλέον, θεωρείται ότι υπάρχει μεγάλη αλληλεξάρτηση μεταξύ της εναλλαγής-διέγερσης χαλάρωσης και των επιπέδων άγχους. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι το μασάζ μειώνει τα επίπεδα της στρεσογόνου ορμόνης, κορτιζόλης, μέχρι και κατά 50%, ενισχύοντας παράλληλα τις ορμόνες που δημιουργούν το αίσθημα ευχαρίστησης, οι οποίες είναι η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη. Αυτό συντελεί στο να καταπραΰνονται τα αισθήματα άγχους και κατάθλιψης. Τέλος, αποτρέπει τις εξάρσεις ημικρανίας και μειώνει το σωματικό πόνο μπλοκάροντας τα σήματα πόνου να φτάσουν στον εγκέφαλο δημιουργώντας θετικά συναισθήματα.

Μία μελέτη που διεξήχθη το 2003 έδειξε ότι το μασάζ λειτούργησε καλύτερα από το βελονισμό ή τις παρεμβάσεις στο νωτιαίο μυελό, στη συνεχιζόμενη οσφυαλγία, μειώνοντας την ανάγκη για παυσίπονα κατά 36%.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η μάλαξη είναι από τις πιο παλιές και πιο απλές θεραπευτικές μεθόδους. Αποτελεί το μέσο επικοινωνίας ανάμεσα σε αυτόν που κάνει και αυτόν που δέχεται τη μάλαξη. Η ενέργεια μίας σωστής μάλαξης εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους και είναι ανεκτίμητη στο να ελαφρύνει την τάση, να ανακουφίζει από την κούραση, να προσφέρει χαλάρωση, να βοηθά το έργο των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού και να αναζωογονεί τους καταστραμμένους οργανισμούς. Δεν χρησιμοποιείται για να αντικαταστήσει την ιατρική αλλά για να την ενισχύσει. Η μάλαξη έχει την ικανότητα να μειώνει το άγχος, την κατάθλιψη, το στρες, να βελτιώνει τη διάθεση, να περιορίζει τις αϋπνίες, να βοηθάει στην αυτοσυγκέντρωση. Ακόμη, μπορεί να χρησιμοποιηθεί συμπληρωματικά σαν μέθοδος θεραπείας σε ασθένειες όπως η σχιζοφρένεια, το Αλτσχάιμερ, η παράνοια, ο αυτισμός, η βουλιμία, η ανορεξία κ.α. Τέλος, από τις ευεργετικές της επιδράσεις αλλά και από τις αντενδείξεις και τις οδηγίες για την σωστή εφαρμογή της, είναι σαφές ότι επιφέρει χαλάρωση και ανακούφιση στον ασθενή μπορεί όμως να γίνει επικίνδυνη αν δεν γίνεται σωστά και χωρίς τις κατάλληλες γνώσεις της ανατομίας, μυολογίας και όλων των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού από τον θεραπευτή. Επομένως, η μάλαξη θα πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένα άτομα, πλήρη καταρτισμένα επιστημονικά σε αυτό τον τομέα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Βαρσαμίδης, Κ. (2001). Φυσιολογία του ανθρώπου. Θεσσαλονίκη: UniversityStudioPress.
2. Βέγκος, Σ. (2004). Κοσμητολογία. Αθήνα: Interbooks.
3. Γκρεκ, Ι. Αισθητική και αισθητικοί
4. Δούκας, Χ. (1984/85). Κοσμητολογία 1. Θεσσαλονίκη.
5. Δούκας, Χ. (2002). Κοσμητολογία II. Θεσσαλονίκη.
6. Κεφαλά, Β. (2007). Αισθητική προσώπου I. Αθήνα.
7. Λεονταρίδου, Ι. (2010). Μέθοδοι αποτρίχωσης. Θεσσαλονίκη: UniversityStudioPress.
8. Παπαϊωάννου, Γ. (2010). Κοσμητολογία. Αθήνα: Γ.Γκέλμπεσης.
9. Σαββίδου, Ά. (2007). Παχυσαρκία Κυτταρίτιδα Μάλαξη. Θεσσαλονίκη: Τμήμα Εκδόσεων Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκης.
10. Χατζημπούγιας, Ι. (2007). Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου. Αθήνα: Χατζημπούγιας.
11. Χριστάρα-Παπαδοπούλου, Α. (2009). Αναπνευστική φυσικοθεραπεία. Θεσσαλονίκη: Τμήμα Εκδόσεων Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκης.
12. Χριστάρα-Παπαδοπούλου, Α. (2004). Τεχνικές θεραπευτικής μάλαξης. Θεσσαλονίκη: Τμήμα Εκδόσεων Α.Τ.Ε.Ι Θεσσαλονίκης.
13. Cyriax, J.(1975). TextbookofOrthopedicMedicinevol. One 6<sup>th</sup> edition. London :BailliereTindall.
14. Cyriax, J.(1980). TextbookofOrthopedicMedicinevol. Two 10<sup>th</sup>edition. London :BailliereTindall.
15. Hollis, M. (2002). Θεραπευτική μάλαξη. Αθήνα: Παρισιάνου.
16. Honervogt, T. (2006). Οδηγοίγιαπολυάσχολουςανθρώπους:  
Ρέικι. Ν.Ηράκλειο: Αλκίμαχον
17. Scott, B.Τοmassage και η πρακτική του. Δίδυμοι
18. Stoppard, M. Το γυναικείο σώμα, ένας οδηγός για τη ζωή. Δομική.

19. Hutton, D. VOGUE, Ομορφιά και προσωπικότητα. Ακμή.

## **ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ**

1. [www.physiostrixis.gr](http://www.physiostrixis.gr)
2. [www.e-books.edu.gr](http://www.e-books.edu.gr)
3. [www.beautyview.gr](http://www.beautyview.gr)
4. [www.care.gr](http://www.care.gr)
5. [www.giparakis.gr](http://www.giparakis.gr)
6. [www.iatrognosi.gr](http://www.iatrognosi.gr)
7. [www.fe-mail.gr](http://www.fe-mail.gr)
8. [www.illusio-touch.gr](http://www.illusio-touch.gr)
9. [www.zenmassage.gr](http://www.zenmassage.gr)
10. [www.massage4therapy.gr](http://www.massage4therapy.gr)
11. [www.aesthetics.gr](http://www.aesthetics.gr)
12. [www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)
13. [www.vita.gr](http://www.vita.gr)
14. [www.dromostherapeia.gr](http://www.dromostherapeia.gr)
15. [www.vasilikimouchli.gr](http://www.vasilikimouchli.gr)
16. [www.cityportal.gr](http://www.cityportal.gr)
17. [www.olistiki-therapeftiki.gr](http://www.olistiki-therapeftiki.gr)
18. [www.yourmassage.gr](http://www.yourmassage.gr)
19. [www.medicalesthetics.gr](http://www.medicalesthetics.gr)

## **ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ**

1. Viveremagazine. Εκδόσεις Vi Δεκ-Φεβρ 2011
2. Beautyforum. Τεύχος 13 Μάρτιος Ιούνιος 2011
3. Beautyforum. Τεύχος 15 Νοέμβριος Φεβρουάριος 2012
4. Beautyforum .Τεύχος 12 Νοέμβριος Φεβρουάριος 2011