

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

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

ΓΑΡΕΦΑΛΙΑ ΚΟΡΝΙΩΤΑΚΗ

ΕΛΕΝΗ ΦΑΝΑΡΙΩΤΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

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

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

ΓΑΡΕΦΑΛΙΑ ΚΟΡΝΙΩΤΑΚΗ  
ΕΛΕΝΗ ΦΑΝΑΡΙΩΤΗ  
ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013



« Ὁ βίος βραχύς, ἡ δε τέχνη μακρὴ, ὁ δε καιρὸς ὀξύς, ἡ δε  
πεῖρα σφαλερὴ, ἡ δε κρίσις χαλεπὴ»

« Ἡ ζωὴ εἶναι σύντομη, ἡ τέχνη (ιατρικὴ) εἶναι  
μακρόχρονη, ἡ ευκαιρία φευγαλέα, ἡ πείρα απατηλὴ καὶ ἡ  
ορθὴ κρίσις δύσκολη»

Ἱπποκράτης

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η εξέταση των ευεργετικών επιδράσεων της μάλαξης στο ανθρώπινο σώμα. Η εργασία αυτή, έχει τη μορφή μελέτης και πραγματεύεται τα οφέλη, που επιφέρει η μάλαξη στον άνθρωπο, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Οι συγγραφείς μελέτησαν την πορεία και την εξέλιξη της μάλαξης ανά τους αιώνες και τα διαφορετικά είδη μάλαξης, έτσι όπως διαμορφώθηκαν από διάφορους πολιτισμούς ανάλογα με τις ανάγκες τους και τις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις. Όπως, λοιπόν, διαπιστώθηκε, η μάλαξη είναι μία διαδικασία ιδιαίτερα ευεργετική, αφού δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένες κατηγορίες ανθρώπων, αλλά απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και σε όλα τα συστήματα του οργανισμού, ενώ μπορεί να είναι «παρούσα» σε κάθε φάση της ζωής του ατόμου. Καταπολεμά σοβαρά προβλήματα υγείας, σωματικά ή ψυχικά ανακουφίζοντας από τους πόνους, βελτιώνοντας της σωματική κατάσταση, προσφέροντας χαλάρωση και μειώνοντας το άγχος.

Λέξεις κλειδιά: μάλαξη, σωματικά και ψυχικά οφέλη, ανθρώπινη επαφή

## Περιεχόμενα

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>9</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΑΛΛΑΞΗ.....</b>	<b>10</b>
2.1 ΓΕΝΙΚΑ.....	10
2.1.1 Ορισμός.....	10
2.2 ΙΣΤΟΡΙΑ.....	10
2.2.1 Αφρική.....	11
2.2.2 Ειρηνικός.....	12
2.2.3 Αίγυπτος.....	12
2.2.4 Κίνα.....	13
2.2.5 Ιαπωνία.....	13
2.2.6 Ινδία.....	13
2.2.7 Ρωσία- Ουκρανία.....	13
2.2.8 Ελλάδα.....	14
2.2.9 Ρώμη.....	15
2.2.10 Μεσαίωνα.....	15
2.2.11 Αναγέννηση.....	16
2.2.12 Η.Π.Α.....	16
2.3 ΤΕΧΝΙΚΕΣ- ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ.....	17
2.4 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΑΛΛΑΞΗΣ.....	18
2.4.1 Θερμοκρασία.....	18
2.4.2 Χρώματα.....	18
2.4.3 Φωτισμός.....	19
2.4.4 Ήχος.....	19
2.4.5 Μυρωδιά.....	19
2.5 ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΛΛΑΞΗΣ.....	20
2.6 ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ.....	22
2.6.1 Μαλάκτης.....	22
2.6.2 Μαλασσόμενος.....	22
2.6.3 Σχέση μαλάκτη- μαλασσόμενου.....	23
2.7 ΚΙΝΗΣΕΙΣ.....	25
2.7.1 Γλίστρημα.....	25
2.7.2 Θωπείες.....	25
2.7.3 Ανατρίψεις.....	26
2.7.4 Ζυμώματα.....	26
2.7.5 Κρούσεις.....	27
2.7.6 Δονήσεις.....	27

2.8 ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ- ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΑΛΛΑΞΗΣ .....	28
2.9 ΟΦΕΛΗ ΜΑΛΛΑΞΗΣ.....	29
2.9.1 Γενικά .....	29
2.9.2 Κυκλοφορικό σύστημα.....	29
2.9.3 Μυϊκό σύστημα.....	29
2.9.4 Αναπνευστικό σύστημα.....	30
2.9.5 Πεπτικό σύστημα.....	30
2.9.6 Ουροποιητικό σύστημα.....	30
2.9.7 Νευρικό σύστημα.....	31
2.9.8 Μυοσκελετικό σύστημα .....	31
2.9.9 Καρδιά .....	31
2.9.10 Δέρμα .....	31
2.9.11 Εγκυμοσύνη.....	32
2.9.12 Βρέφη.....	33
2.9.13 Τρίτη ηλικία.....	33
2.9.14 Αθλητισμός.....	34
2.9.14.1 Πριν από κάθε προσπάθεια .....	35
2.9.14.2 Κατά τη διάρκεια της προσπάθειας .....	35
2.9.14.3 Έπειτα από έντονη δραστηριότητα.....	35
2.9.15 Σε κατακεκλιμένους ασθενείς .....	36
2.9.16 Σε τραυματισμούς.....	36
2.9.17 Μετά από χειρουργικές επεμβάσεις .....	36
2.9.18 Σε αναπνευστικές παθήσεις .....	37
2.9.19 Σε καταστάσεις άγχους .....	37
2.10 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ .....	39
2.11 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ .....	40
2.12 ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ .....	41
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΕΙΔΗ ΜΑΛΛΑΞΗΣ .....</b>	<b>42</b>
3.1 ΓΕΝΙΚΑ .....	42
3.2 ΛΕΜΦΙΚΗ ΠΑΡΟΧΕΤΕΥΣΗ.....	42
3.2.1 Εισαγωγή.....	42
3.2.2 Κυκλοφορικό σύστημα.....	42
3.2.3 Λεμφικό σύστημα.....	43
3.2.4 Λεμφικό μασάζ.....	46
3.2.5 Αντενδείξεις.....	47
3.2.6 Οφέλη.....	47
3.3 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ- ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ .....	49
3.3.1 Εισαγωγή.....	49
3.3.2 Παχυσαρκία .....	49
3.3.2.1 Ιστορική αναδρομή .....	49

3.3.2.2 Ορισμός.....	50
3.3.2.3 Κατηγορίες.....	50
3.3.2.4 Κίνδυνοι.....	51
3.3.2.5 Αντιμετώπιση.....	51
3.3.3 <i>Κυτταρίτιδα</i> .....	52
3.3.3.1 Ορισμός.....	52
3.3.3.2 Αιτιοπαθογένεια.....	52
3.3.3.3 Κλινική εικόνα.....	53
3.3.3.4 Στάδια.....	54
3.3.3.5 Αντιμετώπιση.....	54
3.3.4 <i>Θεραπεία παχυσαρκίας- κυτταρίτιδας</i> .....	54
3.4 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ.....	55
3.4.1 <i>Εισαγωγή</i> .....	55
3.4.2 <i>Ιστορία</i> .....	55
3.4.3 <i>Φιλοσοφία</i> .....	57
3.4.4 <i>Τεχνικές</i> .....	59
3.4.4.1 <i>Κινήσεις για τα πόδια</i> .....	60
3.4.4.2 <i>Κινήσεις για τα χέρια</i> .....	61
3.4.5 <i>Αντενδείξεις</i> .....	61
3.4.6 <i>Οφέλη</i> .....	62
3.5 ΣHΙΑΤSU.....	63
3.5.1 <i>Ιστορία</i> .....	63
3.5.2 <i>Μεσημβρινοί</i> .....	64
3.5.3 <i>Εργαλεία- τεχνικές</i> .....	65
3.5.4 <i>Βασική ακολουθία κινήσεων</i> .....	66
3.5.4.1 <i>Οπίσθια επιφάνεια σώματος</i> .....	66
3.5.4.2 <i>Εμπρόσθια επιφάνεια σώματος</i> .....	68
3.5.5 <i>Αντενδείξεις</i> .....	69
3.6 ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ.....	70
3.6.1 <i>Ιστορία</i> .....	70
3.6.2 <i>Φιλοσοφία</i> .....	70
3.6.3 <i>Επίδραση στο μυϊκό σύστημα</i> .....	72
3.6.4 <i>Εφαρμογή</i> .....	73
3.6.4.1 <i>Ενεργειακοί αγωγοί</i> .....	74
3.6.4.2 <i>Θερμά επιθέματα</i> .....	76
3.6.5 <i>Αντενδείξεις</i> .....	77
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....</b>	<b>78</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>79</b>



## Κατάλογος εικόνων

Σελ.

Εικόνα 2.1: Η χρήση της ρεφλεξολογίας στην αρχαία Αίγυπτο.....	11
Εικόνα 2.2: Θεραπεία ασθενούς από το θεό.....	13
Εικόνα 2.3: Χαλαρωτικό περιβάλλον μάλαξης.....	17
Εικόνα 2.4: Διάφορα λάδια μάλαξης.....	20
Εικόνα 2.5: Η αίσθηση της αφής σαν γλώσσα επικοινωνίας.....	22
Εικόνα 2.6: Εγκυμοσύνη.....	31
Εικόνα 2.7: Η ανθρώπινη επαφή στην τρίτη ηλικία.....	33
Εικόνα 3.1: Το λεμφικό σύστημα.....	43
Εικόνα 3.2: Τα λεμφογάγγλια του σώματος και η φορά των κινήσεων.....	44
Εικόνα 3.3: Αφροδίτη του Willendorf.....	47
Εικόνα 3.4: Οι λωρίδες του Fitzgerald.....	55
Εικόνα 3.5: Τα αντανακλαστικά σημεία των οργάνων στα πόδια.....	61
Εικόνα 3.6: Οι μεσημβρινοί στην οπίσθια επιφάνεια του σώματος.....	66
Εικόνα 3.7: Τζίβακα, ο «πατέρας» του ταϊλανδέζικου μασάζ.....	71
Εικόνα 3.8: Αγωγοί Itha & Pingkala.....	73
Εικόνα 3.9: Αγωγός Sumana.....	73
Εικόνα 3.10: Αγωγός Kalatharee.....	74
Εικόνα 3.11: Αγωγοί Sahatsarangi & Tawaree.....	74
Εικόνα 3.12: Αγωγοί Lawusang & Ulanga.....	74
Εικόνα 3.13: Αγωγός Kitcha.....	75

## Κατάλογος πινάκων

Σελ.

Πίνακας 3.1: Η αύξηση του ποσοστού θνησιμότητας σε συνάρτηση με την αύξηση του ποσοστού του μέσου βάρους.....	49
---	----

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αφή είναι μία ενστικτώδης αντίδραση του ανθρώπου, αφού είναι η πρώτη από τις αισθήσεις που αναπτύσσει και αντιλαμβάνεται από την πρώτη στιγμή της ζωής του. Επίσης, είναι ένα άριστο μέσο επικοινωνίας αλλά και ανακούφισης του πόνου. Το τρυφερό άγγιγμα του γονέα ανακουφίζει το μωρό, ενώ ένα παιδί τρίβοντας το σημείο που πονάει ανακουφίζει τον πόνο. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και στα ζώα. Όταν η μητέρα γεννάει, γλείφει τα μικρά της, ενώ όταν ένα ζώο πονάει σε κάποιο σημείο, το γλείφει για να ανακουφιστεί ο πόνος. Έτσι, από την αφή γεννήθηκε η μάλαξη, η οποία αποτελεί το περιεχόμενο της παρούσας εργασίας.

Στο πρώτο μέρος, λοιπόν, της εργασίας αυτής περιγράφεται αναλυτικά τι είναι μάλαξη και πώς αυτή αναπτύχθηκε και εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο. Ακόμη, αναλύονται όλες οι τεχνικές και οι απαραίτητες προϋποθέσεις εφαρμογής της, τις οποίες πρέπει να τηρεί τόσο αυτός που προσφέρει το μασάζ όσο και αυτός που το δέχεται. Φυσικά, αναλύονται και τα οφέλη που επιφέρει η μάλαξη στον ανθρώπινο οργανισμό, τα οποία αποτελούν και ένα από τα βασικά θέματα της εργασίας αυτής. Ειδικότερα, το κεφάλαιο αυτό πραγματεύεται την επίδραση του μασάζ στο κάθε σύστημα του οργανισμού ξεχωριστά αλλά και την επίδραση του τόσο σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες όσο και στην ψυχολογία του κάθε ανθρώπου.

Ακολούθως, το δεύτερο μέρος της εργασίας, αφορά τα είδη της μάλαξης. Συγκεκριμένα, αναλύονται κάποιοι τύποι μασάζ ανάλογα με την κατάσταση της υγείας του ανθρώπου και κάποια είδη εναλλακτικής μάλαξης για τα οποία οι συγγραφείς μελέτησαν και παραθέτουν για το καθένα ξεχωριστά την ιστορία και τη φιλοσοφία τους καθώς επίσης τις τεχνικές εφαρμογής τους και τα οφέλη αυτών.

Στο τελευταίο μέρος, έπειτα από ενδελεχή μελέτη της βιβλιογραφίας παρατίθενται τα συμπεράσματα των συγγραφέων για τον αν τελικά η μάλαξη είναι ευεργετική για τον ανθρώπινο οργανισμό.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΜΑΛΑΞΗ

#### **2.1 Γενικά**

Η μάλαξη είναι μία τέχνη που επινοήθηκε από τον πρώτο κιάλας άνθρωπο που κατοίκησε στη γη. Συνειδητοποίησε ότι, τρίβοντας απαλά ένα σημείο που πονάει, ανακουφίζει τον πόνο, οπότε άρχισε να καταλαβαίνει πόσο ευεργετική είναι η μάλαξη για το ανθρώπινο σώμα. Παρόλα αυτά οι πρώτες τεκμηριωμένες αναφορές στη μάλαξη χρονολογούνται περίπου στο 3000 π.Χ. σε Ασία και Αίγυπτο και σιγά σιγά εξαπλώθηκε και στην Ευρώπη. Με την πάροδο, λοιπόν, των χρόνων ο κάθε λαός δημιούργησε τη δική του φιλοσοφία γύρω από τη μάλαξη. Έτσι, στην Ινδία πίστευαν πολύ στον συνδυασμό μάλαξης και γιόγκα, στη Ρώμη έτριβαν απαλά τις πληγές ή τους κουρασμένους μύες με ζεστό λάδι για να ανακουφιστεί ο πόνος, ενώ παράλληλα χρησιμοποιούνταν και διάφορα φυτά μαζί με το λάδι. Στην Ελλάδα τη χρησιμοποιούσαν για θεραπεία των αρρώστων και των χτυπημένων μετά από τη μάχη ή και ακόμη πριν από τη μάχη για τόνωση του σώματος.

Η λέξη που χρησιμοποιούμε στα ελληνικά για τη μάλαξη έχει τις ρίζες της στην αρχαία ελληνική λέξη «μασσεῖν» που σημαίνει ζυμώνω, ενώ η αγγλική λέξη massage προέρχεται από την αραβική λέξη «mass'h» που σημαίνει πιέζω απαλά.

##### **2.1.1 Ορισμός μάλαξης**

Μάλαξη είναι μία θεραπευτική μέθοδος εντριβής του σώματος ή μέρους του που γίνεται με τα χέρια ή και με μηχανήματα και έχει σκοπό να μαλακώσει τον πόνο ή να γιατρέψει κάποια πάθηση του σώματος. Εφαρμόζεται από ειδικούς, τους μαλάκτες, που γνωρίζουν τη φυσιολογία του ανθρώπινου οργανισμού και τι τρόπο μαλάξεως πρέπει να εφαρμόσουν στην εκάστοτε περίπτωση. Σαν βοηθητικά μέσα για τη μάλαξη χρησιμοποιούνται μερικές φορές το λάδι, η κολόνια, η βαζελίνη κ.ά. ενώ οι ασθένειες που μπορούν να θεραπευτούν ή να βελτιωθούν με τη μάλαξη είναι η κυτταρίτιδα, τα εξάρθραματα κ.ά. (Εγκυκλοπαίδεια Επιστήμη και Ζωή)

#### **2.2 Ιστορία Μάλαξης**

Η μάλαξη είναι ένα σύνολο πανάρχαιων τεχνικών που διαφοροποιήθηκε ανά τους αιώνες. Διάφοροι λαοί συνειδητοποιώντας τα οφέλη της μάλαξης στον ανθρώπινο οργανισμό διαμόρφωσαν διαφορετικές φιλοσοφίες βάσει της θρησκείας και του τρόπου ζωής τους. Σύμφωνα, λοιπόν, με τις πηγές οι πρώτες αναφορές ξεκίνησαν από την Αίγυπτο γύρω στο 3000 π.Χ., συνέχισαν στις ανατολικές χώρες (Κίνα, Ιαπωνία) και επεκτάθηκαν στην Ευρώπη και, τέλος, στις Ηνωμένες Πολιτείες.

##### **2.2.1 Αφρική**

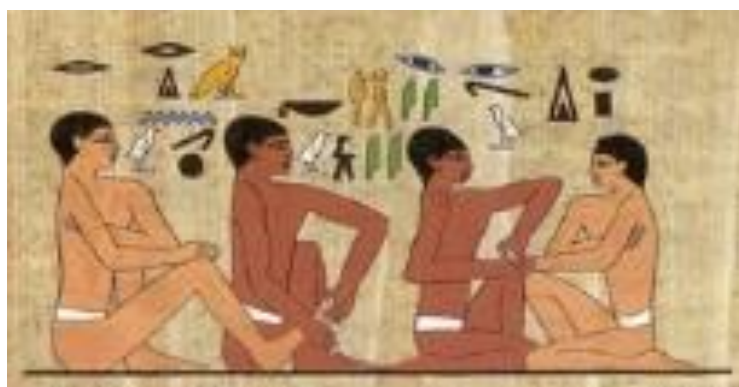
Το μασάζ στην Αφρική είναι μέρος της λαϊκής ιατρικής. Οι Αφρικανές μαίες εφάρμοζαν μάλαξη στην περιοχή της κοιλιάς κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ώστε το έμβρυο να πάρει τη σωστή του θέση πριν από τον τοκετό. Πλέον, οι Αφρικανοί χρησιμοποιούν ένα είδος μασάζ που εστιάζεται στο κέντρο της κοιλιάς και θυμίζει πολύ αυτό που οι Ασιάτες καλούν «hara» και είναι το κέντρο ενέργειας του ανθρώπου. Επίσης, στο χωριό Shaman χρησιμοποιούσαν το κοιλιακό μασάζ για να απομακρύνει τα κακά πνεύματα.

### 2.2.2. Ειρηνικός

Στη Χαβάη είχε επικρατήσει για αιώνες ένα είδος μασάζ που ήταν τμήμα των τοπικών θεραπευτικών τεχνών. Το μασάζ αυτό ονομάζεται Iomi- Iomi και αυτοί που το εφάρμοζαν ονομάζονταν Kahuna. Αυτοί έμαθαν την τέχνη αυτού του είδους μασάζ μέσα από οικογενειακές παραδόσεις αλλά και από τους προγόνους τους, δίπλα στους οποίους μαθήτευσαν και εκπαιδεύτηκαν μέχρι να γίνουν σωστοί θεραπευτές Kahuna.

### 2.2.3 Αίγυπτος

Ερευνητές, βασισμένοι σε ζωγραφίες που βρέθηκαν σε αιγυπτιακούς τάφους, οι οποίες απεικονίζουν άτομα που δέχονται μασάζ από άλλους, υποστηρίζουν ότι αυτοί πρώτοι δημιούργησαν τη ρεφλεξολογία.



Εικ. 2.1: Η χρήση της ρεφλεξολογίας στην αρχαία Αίγυπτο  
(Πηγή: Marino, 2005)

Ακόμη, έγγραφα που χρονολογούνται γύρω στα 1900 με 1200 έτη π.Χ. αποκαλύπτουν πολλά για την αιγυπτιακή ιατρική πρακτική. Συγκεκριμένα, ο πάπυρος Ebers κάνει αναφορά στο «τρίνιμο με ξίδι», ως τμήμα της πρακτικής αυτής και θεωρείται ως το πρώτο γραπτό αρχείο του μασάζ. Σιγά σιγά οι Αιγύπτιοι και οι Έλληνες άρχισαν να διαχωρίζουν τον μυστικισμό από την ιατρική. Για πολλά χρόνια οι Αιγύπτιοι, τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες, μελέτησαν την ανατομία. Η φήμη τους για τις ιατρικές γνώσεις και τις θεραπευτικές τεχνικές είχε σαν αποτέλεσμα πρόσωπα από μακρινές περιοχές, να επισκέπτονται την Αίγυπτο για θεραπεία.

Επίσης, είχαν ανακαλύψει τα οφέλη της μάλαξης και την είχαν εντάξει στα δημόσια λουτρά για μεγαλύτερη αναζωογόνηση και ευεξία.

#### **2.2.4 Κίνα**

Εδώ αναπτύχθηκε ένα είδος μασάζ με ιατρική προέλευση για θεραπευτικό σκοπό. Το μασάζ αυτό είναι ένα συνονθύλευμα της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής, πολεμικών τεχνών, Βουδισμού και Ταοϊσμού. Οι Κινέζοι, όπως και άλλοι πολιτισμοί, χρησιμοποίησαν ένα είδος «φυσικής» ιατρικής, που χαρακτηρίστηκε αργότερα κινεζική φαρμακολογία. Προσπαθούσαν με οτιδήποτε τους παρείχε η φύση (λουλούδια, φύλλα δέντρων, καρπούς, ρίζες, σπόρους) να βελτιώσουν την υγεία του ασθενή, δίνοντας έμφαση στην ολιστική προσέγγιση, θεραπεύοντας τις σωματικές, τις συναισθηματικές και τις πνευματικές του ανάγκες. (Chan, Ying Ho, Chow, 2002). Βασίστηκαν στη σωστή ροή της ενέργειας σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος, ώστε ο οργανισμός να βρίσκεται σε ισορροπία. Από τις θρησκευτικές ρίζες αναπτύχθηκαν αρχικά οι κινεζικές ιατρικές πρακτικές. Η αρχή των πρακτικών αυτών βρίσκεται πιθανώς ή στη λεκάνη του κίτρινου ποταμού του Γάνγκτζε ποταμού. Στην περιοχή του κίτρινου ποταμού αναπτύχθηκε ο βελονισμός, ο οποίος ξεκίνησε τσιμπώντας το δέρμα με αγκίδες για απαλλαγή των πληγών από το πύον. Παρόλο που αρχικά πιέζαν σε τυχαία σημεία πάνω στο σώμα, με το πέρασμα των χρόνων, διαπιστώθηκε ότι πιέζοντας σε συγκεκριμένα σημεία προσφέρεται μεγαλύτερη ανακούφιση. Σ' αυτά τα σημεία ονομάστηκαν tsubo.

#### **2.2.5 Ιαπωνία**

Περίπου στο 1000 π.Χ., οι Ιάπωνες μοναχοί μελέτησαν την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική, εμπλουτίζοντάς την με νέα στοιχεία, δημιουργώντας έτσι ένα νέο είδος θεραπευτικής μάλαξης, το Σιάτσου, μια μέθοδο παρεμφερή με το βελονισμό αλλά χωρίς βελόνες.

#### **2.2.6 Ινδία**

Συντάκτες κλασικών ιατρικών κειμένων βασίζουν τα έγγραφά τους στο Ayur Veda, που είναι ένα βιβλίο ανατομίας, από τα αρχαιότερα της ινδικής ιατρικής. Στο βιβλίο αυτό χρησιμοποιείται ο όρος samvahana για να δηλώσει το μασάζ, αφού στα Ελληνικά σημαίνει «τρίψιμο». Επίσης, στις αρχαίες γραφές αναφέρεται και η λέξη shamprooing που σχετιζόταν με το μασάζ. Αργότερα, η τέχνη αυτή, έγινε μέρος των ελληνικών, των ρωμαϊκών και των τούρκικων πρακτικών και η εφαρμογή του συνεχίζεται ακόμα και σήμερα στα τούρκικα λουτρά. Επιπλέον, στην Ινδία το μασάζ χρησιμοποιήθηκε για θεραπευτικούς σκοπούς στην πάλη.

#### **2.2.7 Ρωσία- Ουκρανία**

Στη Ρωσία και την Ουκρανία το μασάζ θεωρούνταν αρχαία λαϊκή θεραπεία που πραγματοποιούνταν ενόψει θρησκευτικών λατρειών. Οι αρχαίοι Σλοβάκοι

χρησιμοποιούσαν την εξής τεχνική: οι επαγγελματίες, στη σάουνα, εφάρμοζαν ελαφρά χτυπήματα στο σώμα κι έπειτα το έτριβαν με κλαδιά. Ύστερα, ακολουθούσε λουτρό, πρώτα με καυτό νερό και μετά με κρύο, πράγμα που επαναλαμβανόταν πολλές φορές. Τέλος, ο λουόμενος έπεφτε στο χιόνι. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα την προσαρμογή του στις κρύες θερμοκρασίες του χειμώνα στη Ρωσία.

### 2.2.8 Ελλάδα

Η ιστορία της σύγχρονης ιατρικής ξεκινάει με τον Ιπποκράτη ο οποίος απέτρεψε τους γιατρούς από τη μαγεία, τις θρησκευτικές τελετουργίες και τις θυσίες. Είναι γνωστό από τον Όμηρο, ότι η ιατρική και στην Ελλάδα ήταν στενά δεμένη με τη θρησκεία (Ιστορία του ελληνικού έθνους, 1972).



Εικ. 2.2: Θεραπεία ασθενούς από το θεό  
(Πηγή: Ιστορία του ελληνικού έθνους, 1972)

Ο Ιπποκράτης, λοιπόν, τους δίδαξε να εξετάζουν τα συμπτώματα του ασθενή και να τους θεραπεύουν με υλικά της φύσης και με μασάζ. Το μασάζ αποτελούσε ένα μικρό κομμάτι της ιατρικής πρακτικής, γεγονός που αποδεικνύεται από τη φτωχή βιβλιογραφία. Παρόλα αυτά ο Ιπποκράτης, υποστήριζε ότι το μασάζ ήταν πολύτιμο θεραπευτικό εργαλείο και ήταν αυτός που καθιέρωσε την ολιστική ιατρική. Δίκαια χαρακτηρίστηκε από πολλούς ως υπερφυσική μεγαλοφυΐα, καθώς χρησιμοποίησε τη λέξη ανάτριψη «για να προσδιορίσει τη διαδικασία του τρίψιματος» σύμφωνα με τον Walter Johnson (1866).

Αντίθετα με τα όσα είχαν γραφτεί στην μέχρι τότε ιστορία του μασάζ για τρίψιμο από τον πυρήνα του σώματος προς τα έξω, στα άκρα, ο Ιπποκράτης καθιέρωσε το τρίψιμο προς τα πάνω, προς την καρδιά. Συγκεκριμένα, ο όρος ανάτριψη υποδηλώνει το τρίψιμο προς τα πάνω (ανά= πάνω+ τρίβω). Επιπλέον, συνιστούσε σε φλεγμονές συνδέσμων ή μυών να εφαρμόζονται λιπαρά επιθέματα ή μαλακή τριβή σε σημεία που πάσχουν. Αξιοσημείωτο είναι το δόγμα της ιπποκράτειας ιατρικής, των τεσσάρων υγρών του σώματος που παραπέμπει στις ανατολίτικες θεραπευτικές φιλοσοφίες. Ο Ιπποκράτης, επηρεασμένος από την πυθαγόρεια θεωρία ότι η φύση αποτελείται από τέσσερα στοιχεία, παρατήρησε, ότι η ισορροπία του οργανισμού εξαρτάται από τα τέσσερα υγρά του σώματος: το αίμα, το

φλέγμα, την κίτρινη χολή και τη μαύρη χολή και εν συνεχεία τα σύνδεσε με τις τέσσερις εποχές και τα τέσσερα στοιχεία: γη, νερό, αέρας φωτιά. . Τέλος, υποστήριζε πως το μασάζ αποτελούσε έναν κρίκο μιας αλυσίδας που περιελάμβανε σωστή διατροφή, γυμναστική, ξεκούραση και φρέσκο αέρα και βασική του παρατήρηση ήταν πως « ένας καλός παθολόγος πρέπει να κατέχει την τέχνη του μασάζ»

Γύρω στο 800 π.Χ. οι πρώτες τεχνικές του μασάζ εφαρμόστηκαν στους αθλητές για να διατηρούν το σώμα τους σε καλή φυσική κατάσταση και επίσης, παρατηρήθηκε ότι οι γυναίκες το χρησιμοποιούσαν σε συνδυασμό με έλαια για καλλωπισμό του δέρματος. Ακόμη, άλλη μία μεγάλη μορφή της εποχής, ο Ηρόδοτος, παρατήρησε τα οφέλη της μάλαξης και κατέγραψε πως κάποια βότανα έχουν καταπραυντικές ιδιότητες και κάποια διεγερτικές

### **2.2.9 Ρώμη**

Ο ελληνικός πολιτισμός επηρέασε ιδιαίτερα όχι μόνο τη ρωμαϊκή κουλτούρα και θρησκεία αλλά και την ιατρική. Οι Έλληνες γιατροί θεωρούνταν ανώτεροι από τους Ρωμαίους και γι' αυτό βρίσκονταν στην υπηρεσία του ρωμαϊκού βασιλείου. Περίπου στο 400 π.Χ. καθιερώθηκε ο όρος «γυμναστική» που συνδύαζε την άσκηση και το μασάζ. Ο Ασκληπιάδης, Έλληνας παθολόγος που ζούσε στη Ρώμη, υποστήριξε πως το σώμα απαρτίζεται από μόρια και κενούς χώρους και ότι η ισορροπία του οργανισμού προέρχεται από τη σωστή ροή των μορίων αυτών μέσα σ' αυτόν. Γι' αυτόν τον λόγο ονομάστηκε πατέρας της μοριακής ιατρικής. Κατά τη διάρκεια του 1<sup>ου</sup> αιώνα μ.Χ., ο Γαληνός ακολουθώντας τις αρχές του Ιπποκράτη πίστευε στα οφέλη της σωστής διατροφής, της γυμναστικής και του μασάζ. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκαλούν όχι μόνο οι εργασίες του στην ανατομία και την ιατρική, αλλά και στην πειραματική έρευνα. Συγκεκριμένα παρότρυνε τους γιατρούς στην πρακτική ανατομία, με σκοπό τον εμπλουτισμό της και κατ' επέκταση την ανάπτυξη της επιστήμης της χειρουργικής. Σε ένα από τα βιβλία του, «Υγιεινή», κάνει αναφορά σε μασάζ που γινόταν με χτυπήματα σε μυϊκές ίνες, αλλά και στην επάλειψη λαδιού για την προώθηση της υγείας.

Ακόμη, οι πιο εύποροι δέχονταν μασάζ στα σπίτια τους, αφού πρώτα είχαν κάνει μπάνιο για να χαλαρώσουν τους μύες αλλά και τις αρθρώσεις τους. Ιδιαίτερα δημοφιλή έγιναν τα δημόσια λουτρά, ωστόσο στη πορεία ο Ρωμαίος Αυτοκράτορας Κωνσταντίνος τα κατήργησε υποστηρίζοντας πως δεν σέβονταν τη ρωμαϊκή κουλτούρα.

### **2.2.10 Μεσαίωνα**

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, στην Ευρώπη, επικρατούσε μία στάσιμη κατάσταση όσο αφορούσε τις τέχνες και τις επιστήμες. Ο χριστιανισμός είχε επηρεάσει έντονα τον ευρωπαϊκό πολιτισμό με αποτέλεσμα η προοδευτική σκέψη να τιμωρούνταν. Έτσι, τα δημόσια λουτρά και τα γυμναστήρια καταργήθηκαν καθώς

κατηγορήθηκαν για σεξουαλικές απρέπειες, ενώ το μασάζ κατά την εποχή αυτή θεωρούνταν μαγεία.

Όταν, όμως, στην Ευρώπη για 1000 χρόνια δεν υπήρχε καμία πρόοδος, ο αραβικός κόσμος εξελισσόταν χρησιμοποιώντας τις Ελληνορωμαϊκές βάσεις και αναπτύσσοντας την ανατομία μέσα από την εξέταση ανθρώπινων πτωμάτων, πράγμα που απαγορευόταν ρητά από τον χριστιανισμό.

### **2.2.11 Αναγέννηση**

Για πολλά χρόνια μέχρι και το 1600 απουσίαζε η τεχνική του μασάζ από την καθημερινότητα των ανθρώπων καθώς άρχισαν να ανακάμπτουν η ιατρική και η φαρμακολογία με αποτέλεσμα να πάψουν να στρέφονται σε εναλλακτικές θεραπείες. Παρόλα αυτά μετά το 1600 και μέχρι περίπου το 1800, γιατροί και επιστήμονες άρχισαν να μελετούν και να ανακαλύπτουν τα οφέλη της μάλαξης στον ανθρώπινο οργανισμό. Τότε εμφανίστηκε ο Σουηδός γιατρός Henrik Ling (1776 – 1839) ο οποίος εισήγαγε μια νέα τεχνική ολιστικής μάλαξης, που πλέον είναι γνωστή ως σουηδική μάλαξη. Αυτό το νέο είδος συνδυάζει μάλαξη, γυμναστική και χαλάρωση και είναι αυτό που σήμερα χρησιμοποιείται ως η πιο σύγχρονη τεχνική για χαλάρωση αλλά και για ξεκούραση.

### **2.2.12 Η.Π.Α**

Το 1850 ιδρύθηκε στη Νέα Υόρκη ένα θεραπευτικό ίδρυμα από τον Dr. George Taylor ο οποίος έφερε το σουηδικό μασάζ στην Αμερική και το εμπλούτισε με δικές του πρακτικές. Έτσι, στο πρώτο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα το μασάζ θεωρούνταν από τις πιο ευεργετικές και θεραπευτικές τεχνικές, καθώς το χρησιμοποιούσαν για την ανάρρωση και τη θεραπεία των ασθενών. Ειδικότερα, στον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο, χρησιμοποιούσαν το μασάζ για να κατευνάσουν τους πολεμιστές που είχαν υποστεί σοκ από τους βομβαρδισμούς.



## 2.3 Τεχνικές. Γενικοί κανόνες εφαρμογής

Η μάλαξη εφαρμόζεται από ένα εκπαιδευμένο άτομο που έχει σπουδάσει το συγκεκριμένο αντικείμενο, γνωρίζει καλά τη φυσιολογία και την ανατομία του ανθρώπινου σώματος και είναι ικανό να ανταποκριθεί στις ανάγκες του, ώστε να μην υπάρχουν τραυματισμοί και το άτομο που δέχεται τη μάλαξη να μη νιώθει δυσφορία.

Αυτό το εκπαιδευμένο άτομο, λοιπόν, είναι ο μαλάκτης ή θεραπευτής, αυτός, δηλαδή, που καλείται να εφαρμόσει τη μάλαξη είτε για να χαλαρώσει είτε για να θεραπεύσει κάποιον. Επίσης, το άτομο που μαλάσσει ο θεραπευτής, ονομάζεται μαλασσύμενος και είναι αυτός που δέχεται τη μάλαξη.

Κατά τη διάρκεια της μάλαξης, ο θεραπευτής, ανάλογα με τον χειρισμό τον οποίο εφαρμόζει, χρησιμοποιεί και τα δύο του χέρια ταυτόχρονα ή εναλλάξ, την παλάμη, το θέναρ, τα δάχτυλα ή τη ραχιαία επιφάνεια των δαχτύλων. Οι κινήσεις πρέπει πάντα να έχουν κατεύθυνση ανοδική και κεντρομόλο, δηλαδή από την περιφέρεια προς το κέντρο, ώστε να ακολουθούν τη ροή και την κατεύθυνση των φλεβών και των αγγείων προς την καρδιά.

Η πίεση που ασκείται στο εκάστοτε σημείο του σώματος εξαρτάται από δύο παράγοντες. Είναι πολύ σημαντικό σε μια συνεδρία μάλαξης η πίεση να αυξάνεται σταδιακά για να μην προκαλείται αίσθημα πόνου αλλά και να μην τραυματιστεί κάποιος μυς από την απότομη πίεση. Έτσι, στην αρχή της συνεδρίας οι κινήσεις πρέπει να είναι απαλές, σταδιακά να δυναμώνουν, να φτάνουν στην κορύφωσή τους στα μέσα της συνεδρίας και στο τέλος, να είναι πάλι απαλές και κατευναστικές. Βέβαια, η πίεση δεν πρέπει να είναι πολύ βαθιά, ώστε να προκαλείται πόνος, αλλά ούτε και επιφανειακή, αφού υπάρχει πιθανότητα πρώτον ο πελάτης να αισθανθεί γαργαλητό, αλλά και δεύτερον να μην έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα, δηλαδή είτε τη χαλάρωση, είτε τη θεραπεία.

Γι' αυτό ο μαλάκτης πρέπει πάντα να παρατηρεί τις εκφράσεις του προσώπου του πελάτη του, καθώς από αυτές θα καταλάβει αν πονάει με την πίεση την οποία ασκεί, ποιο είναι το σημείο που τον πονάει περισσότερο, άρα θα χρειαστεί θεραπεία, και γενικότερα τι τον ευχαριστεί και τι τον δυσαρεστεί.

Ο ρυθμός της κίνησης εξαρτάται από το αποτέλεσμα το οποίο θέλουν ο θεραπευτής και ο πελάτης να έχουν αλλά και από την ακολουθία των κινήσεων του θεραπευτή. Δηλαδή, αν ο σκοπός της μάλαξης είναι η χαλάρωση του πελάτη, τότε ο ρυθμός των κινήσεων πρέπει να είναι αργός, ενώ αν σκοπός είναι η διέγερση και τόνωση των μυών, τότε οι κινήσεις πρέπει να είναι πιο γρήγορες και με μεγαλύτερη πίεση.

## 2.4 Περιβάλλον μάλαξης

Ο χώρος στον οποίο πραγματοποιείται μία συνεδρία μάλαξης πρέπει να πληρεί κάποιες προϋποθέσεις, ώστε να επιτευχθεί το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, δηλαδή η χαλάρωση του μαλασσόμενου. Βέβαια, να σημειωθεί πως η ατμόσφαιρα του χώρου εκτός του ότι πρέπει να βοηθάει τον πελάτη- μαλασσόμενο να χαλαρώσει, πρέπει να βοηθάει, επίσης, και τον μαλάκτη, καθώς αυτός πρέπει να είναι ήρεμος, ώστε με τις κινήσεις του να ηρεμήσει και τον πελάτη, γιατί διαφορετικά θα υπάρξουν αντίθετα αποτελέσματα. (Lidell, 2000)



Εικ. 2.3: Χαλαρωτικό περιβάλλον μάλαξης  
(Πηγή: <http://www.rhodestimes.gr>)

Έτσι, ο πελάτης μόλις μπει στο χώρο πρέπει να νιώσει τη ζεστασιά της ατμόσφαιρας και να αισθανθεί άνετα και οικεία. Αυτό επιτυγχάνεται με μία σειρά από προϋποθέσεις που συνδυάζουν τις αισθήσεις της όρασης, της ακοής, της όσφρησης και την αντίληψη της θερμοκρασίας.

### 2.4.1 Θερμοκρασία

Ένας χώρος πρέπει πάντα να είναι ζεστός, δηλαδή να έχει μία μέση θερμοκρασία στους 25- 28 °C αφού το σώμα του πελάτη θα είναι γυμνό με μόνη προστασία ένα σεντόνι ή μια πετσέτα, αλλά και επειδή με τη μάλαξη η θερμοκρασία του σώματος ανεβαίνει στο εκάστοτε σημείο το οποίο μαλάσσεται. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα ο πελάτης να κρυώσει αν η ατμόσφαιρα είναι κρύα. (Marino, 2005)

### 2.4.2 Χρώματα

Τα χρώματα στον χώρο πρέπει να είναι απαλά, σε αποχρώσεις του μωβ ή του μπλε καθώς αυτά είναι χρώματα που δεν φέρνουν ένταση, όπως για παράδειγμα το κίτρινο ή το κόκκινο.

### **2.4.3 Φωτισμός**

Ο φωτισμός πρέπει να είναι χαμηλός, ώστε το άτομο να μπορεί εύκολα να χαλαρώσει χωρίς να ενοχλείται από το έντονο φως.

### **2.4.4 Ήχος**

Στον χώρο πρέπει να υπάρχει ησυχία και είναι πολύ καλό να υπάρχει χαλαρωτική μουσική με ήχους από τη φύση, όπως βροχή, κελάηδημα πουλιών, τρεχούμενο νερό, θάλασσα. Έτσι, το μυαλό ξεφεύγει από το άγχος της καθημερινότητας, σχηματίζοντας εικόνες χαλάρωσης που ευχαριστούν και ταξιδεύουν σώμα και πνεύμα.

### **2.4.5 Μυρωδιά**

Τα αιθέρια έλαια, η καθαρή και η συνεχώς αεριζόμενη ατμόσφαιρα αλλά και η καθαριότητα του χώρου, είναι μερικά από τα βασικά στοιχεία για να υπάρχει ένα ελκυστικό άρωμα στο χώρο, που θα ηρεμεί τις αισθήσεις. Βέβαια, είναι σημαντικό να μην χρησιμοποιούνται έντονα αρώματα για να διατηρείται μια ουδέτερη ατμόσφαιρα που θα ευχαριστεί κάθε πελάτη. Κατά τη διάρκεια, όμως, του μασάζ, ο μαλασσόμενος μπορεί να επιλέξει ένα ή και περισσότερα αιθέρια έλαια της προτίμησής του, που θα τον κάνει να χαλαρώσει ακόμη περισσότερο.

## 2.5 Προϊόντα μάλαξης

Για τη διευκόλυνση της μάλαξης, αλλά και τη μόνωση των χεριών του θεραπευτή με το σώμα του μαλασσομένου, χρησιμοποιούνται κάποια προϊόντα, ώστε τα χέρια να γλιστράνε πάνω στο δέρμα. Τέτοια προϊόντα είναι διάφορα λάδια, ταλκ και κρέμες.

Η επιλογή του προϊόντος γίνεται ανάλογα με τις προτιμήσεις του πελάτη και ανάλογα με την κατάσταση του δέρματος του. Εάν ο πελάτης απεχθάνεται την λιπαρότητα ενός λαδιού είτε κατά τη διάρκεια της μάλαξης, είτε μετά από αυτή, εάν το δέρμα του είναι λιπαρό με τάση για ακμή ή αν είναι άτομο ασθενικό, τότε η καλύτερη επιλογή είναι η χρήση ταλκ. Ωστόσο, οι σκόνη που δημιουργείται όταν το ταλκ απλώνεται στην περιοχή μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικά προβλήματα στον θεραπευτή γι' αυτό καλό θα είναι να αποφεύγεται η εκτεταμένη χρήση του. Επίσης, βοηθάει μεν στην ολίσθηση αλλά δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όσο τα λιπαρά προϊόντα.

Το λάδι είναι το πιο εύχρηστο και το πιο διαδεδομένο προϊόν για τη μάλαξη. Χρησιμοποιούνται είτε υγρά λάδια, όπως αμυγδαλέλαιο, παραφινέλαιο, σιτέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο, ελαιόλαδο είτε στερεά, όπως βαζελίνη. Είναι προτιμότερο, όμως, να χρησιμοποιούνται λάδια με φυτική προέλευση.



Εικ. 2.4: Διάφορα λάδια μάλαξης  
(Πηγή: Marino, 2005)

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο ζωτικό όργανο του σώματος και έχει τη δυνατότητα να απορροφά διάφορες ουσίες που θα είναι ευεργετικές γι' αυτό και που τις έχει ανάγκη. Ορυκτά έλαια, όπως βαζελίνη ή λανολίνη δεν διεισδύουν στο δέρμα, ενώ υπάρχει και η πιθανότητα να φράξουν τους πόρους. Το αποτέλεσμα θα είναι αφενός ότι θα υπάρχει μία ολισθηρή επιφάνεια για να δουλέψει ο θεραπευτής αλλά αφετέρου οι πιθανότητες να ευεργετηθεί το δέρμα και κατ' επέκταση το σώμα, είναι λιγότερες σε σύγκριση με την περίπτωση όπου θα χρησιμοποιούνταν ένα φυτικό έλαιο σε συνδυασμό με κάποιο αιθέριο έλαιο. Τα παραπάνω λάδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σαν βάση για να αναμιχτούν μ' αυτά αιθέρια έλαια. Υπάρχουν πολλά αιθέρια έλαια που ανάλογα την περίπτωση και τον σκοπό για τον οποίο θέλει να τα χρησιμοποιήσει ο θεραπευτής διαλέγει και το αντίστοιχο. Το κάθε ένα συγκεντρώνει μια σειρά από ιδιότητες που είναι ιδιαίτερα ευεργετικές τόσο για το

δέρμα όσο και για τον οργανισμό όταν απορροφηθούν. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και παραπάνω από ένα εάν το επιθυμεί ο πελάτης. Δεν χρειάζεται μεγάλη ποσότητα αιθέριου ελαίου για να ελευθερωθούν οι ιδιότητες του. Αρκούν μόνο μερικές σταγόνες σε μία ποσότητα ελαίου βάσης, διότι με μεγαλύτερη ποσότητα θα υπάρξουν αντίθετα αποτελέσματα.

Σε περιπτώσεις έντονου στρες, αϋπνίας, υπερέντασης, κατάθλιψης, πολύ ευεργετικά είναι η λεβάντα, τα εσπεριδοειδή (λεμόνι, μανταρίνι, περγαμόντο, νεράντζι), το τριαντάφυλλο και το χαμομήλι.

Για τόνωση των μυών, υπεραιμία, αύξηση τοπικά της θερμοκρασίας και τόνωση του κυκλοφορικού, πολύ ευεργετικά είναι το δεντρολίβανο, το φασκόμηλο, το θυμάρι, το μαύρο πιπέρι, ο κέδρος, ο ευκάλυπτος και η μέντα.

Ακόμη μία κατηγορία προϊόντων μάλαξης είναι οι κρέμες. Αυτές μπορεί να είναι είτε απλές κρέμες του εμπορίου, π.χ. ενυδατικές, είτε ειδικές κρέμες μασάζ που συνήθως είναι πιο λιπαρές για να μην απορροφούνται τόσο εύκολα, είτε φαρμακευτικές κρέμες και αλοιφές. Οι συγκεκριμένες είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές σε μυϊκούς πόνους, οιδηματώδεις καταστάσεις αλλά και κυκλοφορικά προβλήματα καθώς πολλές από αυτές έχουν αντιφλεγμονώδη ή αποιδηματική δράση.

Να σημειωθεί σ' αυτό το σημείο ότι κανένα προϊόν δεν πρέπει να απλώνεται απευθείας πάνω στο σώμα. Η θερμοκρασία που θα έχει θα είναι ενδεχομένως θερμοκρασία δωματίου οπότε όταν έρθει σε επαφή με τον σώμα του πελάτη θα προκληθεί σοκ και η αίσθηση θα είναι δυσάρεστη. Επίσης, πρέπει λίγη ώρα πριν να έχει προηγηθεί ένα τεστ δέρματος για να αποφευχθεί τυχόν αλλεργικό σοκ από το προϊόν.

## 2.6 Η στάση του σώματος

### 2.6.1 Ο μαλάκτης

Ο μαλάκτης κατά την εκπαίδευσή του, εκτός από την ανατομία και την φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος στην οποία θα εκπαιδευτεί, πρέπει να μάθει και ποια είναι η σωστή στάση του σώματος την οποία πρέπει να τηρεί για να μην έχει σοβαρά προβλήματα στο μέλλον, αλλά να έχει αποτέλεσμα και η δουλειά του.

Μπορεί να εφαρμόσει τη μάλαξη σε όρθια θέση ή καθιστή, στηριζόμενος στα γόνατά του. Βέβαια, απαιτείται μεγάλη προσοχή όταν ο θεραπευτής στηρίζεται στα γόνατά του, διότι μετά από χρόνια παρουσιάζονται προβλήματα στις επιγονατίδες (χονδρομαλάκυνση). Γι' αυτό είναι προτιμότερο να δουλεύει σε όρθια θέση, χωρίς, όμως, να είναι λάθος και η καθιστή.

Όταν, λοιπόν, βρίσκεται σε όρθια θέση πρέπει τα πόδια να βρίσκονται σε θέση βαδίσματος, δηλαδή, να είναι ελαφρά λυγισμένα και η μέση κι η πλάτη ίσια, ώστε το βάρος του να μεταφέρεται εύκολα αριστερά, δεξιά και εμπρός ή πίσω χωρίς να επιβαρύνεται η σπονδυλική στήλη. Να τονισθεί ότι στην χειρομάλαξη η δύναμη και η πίεση που εφαρμόζεται στο σώμα του μαλασσόμενου δεν προέρχεται από τη δύναμη των χεριών που έχει ο εκάστοτε μαλάκτης, αλλά από το βάρος του σώματός του. Γι' αυτό πρέπει τα πόδια να είναι λυγισμένα για να μεταφέρουν το βάρος του σώματος. (Lidell, 2000)

Επίσης, χαλαρά πρέπει να είναι και οι βραχίονες, τα χέρια, ο καρπός και οι αρθρώσεις, ώστε η δύναμη να προέρχεται από τους ώμους και τον κορμό και όχι από τα χέρια. Έτσι, επιτυγχάνεται ευλυγισία στις αρθρώσεις και τα χέρια με αποτέλεσμα οι κινήσεις να είναι πιο ελεύθερες και ρυθμικές.

Ακόμη, είναι πολύ σημαντικό το κρεβάτι στο οποίο δουλεύει να είναι ρυθμισμένο έτσι ώστε να έχει το κατάλληλο ύψος. Συγκεκριμένα, για να είναι σωστή η θέση του κρεβατιού πρέπει ο καρπός του μαλάκτη να έρχεται στο ίδιο ύψος με την επιφάνεια στην οποία ξαπλώνει ο πελάτης.

Εάν ο μαλάκτης εκτελεί λάθος τους χειρισμούς και στέκεται με λάθος τρόπο, θα παρουσιάσει πολλά προβλήματα στα χέρια και τις αρθρώσεις του, όπως φλεγμονές στους τένοντες, καθώς και προβλήματα στην αυχενοθωρακική και οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης.

### 2.6.2 Ο μαλασσόμενος

Για να είναι αποτελεσματική η μάλαξη θα πρέπει ο πελάτης να κάθεται σωστά, ώστε το σημείο στο οποίο θα εφαρμοστεί η μάλαξη να είναι χαλαρό. Συνήθως ο θεραπευτής ξεκινάει τη μάλαξη από την πρόσθια επιφάνεια του σώματος, οπότε θα τοποθετήσει τον πελάτη σε ύπτια χαλαρωτική θέση. Σ' αυτή την περίπτωση καλό θα είναι να βάλει ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα κι ένα κάτω από τον αυχένα για ακόμα μεγαλύτερη χαλάρωση και ευχαρίστηση. Για να πραγματοποιηθεί μάλαξη στην οπίσθια επιφάνεια του σώματος ο πελάτης θα ξαπλώσει σε πρηνή

χαλαρωτική θέση τοποθετώντας κάτι μαλακό κάτω από τον αστράγαλο.(Marino, 2005)

Ακόμη, εάν η μάλαξη περιορίζεται μόνο στον αυχένα, την πλάτη και τα χέρια, τότε ο πελάτης μπορεί να καθίσει ιππαστί, δηλαδή ανάποδα σε μία καρέκλα με κλίση του κορμού προς τα εμπρός και ένα ή δύο μαξιλάρια να τον υποβαστάζουν.

Επίσης, σε μία εγκυμονούσα, η μάλαξη θα γίνει σε πλάγια χαλαρωτική θέση. Για να είναι, όμως, σταθερός ο κορμός πρέπει να τοποθετηθεί ένα μαξιλάρι κάτω από το πόδι που θα βρίσκεται πάνω και θα είναι λυγισμένο, κάτω από τον αυχένα και κάτω από τον βραχίονα. Σε πλάγια χαλαρωτική θέση μπορεί να ξαπλώσει ο πελάτης όταν η μάλαξη περιορίζεται μόνο στην ωμική περιοχή.

### 2.6.3 Σχέση μαλάκτη- μαλασσόμενου

Η αποτελεσματικότητα του μασάζ οφείλεται στην άμεση επαφή του θεραπευτή με τον μαλασσόμενο, γιατί η αφή είναι το κλειδί για την ευεργετική επίδραση της μάλαξης στον άνθρωπο. Ένας άνθρωπος, αγγίζοντας κάποιον άλλο, αντιλαμβάνεται πως δεν είναι μόνος του, με αποτέλεσμα να νιώθει ασφάλεια και σιγουριά.



Εικ. 2.5: Η αίσθηση της αφής σαν γλώσσα επικοινωνίας  
(Πηγή: Lidell, 2000)

Συγκεκριμένα, στην αίσθηση της αφής συμμετέχουν δύο βασικά εργαλεία. Αφενός τα χέρια του μαλάκτη, με τα οποία αυτός αντιλαμβάνεται οποιοδήποτε πρόβλημα του ασθενή του και αφετέρου το δέρμα του μαλασσόμενου, μέσω του οποίου αυτός δέχεται το άγγιγμα και την τρυφερότητα που του προσφέρει ο θεραπευτής του. Η μάλαξη είναι μια διαδικασία αμοιβαίας συνεισφοράς, παρόλο που ο μαλάκτης κινείται ενώ ο μαλασσόμενος όχι. Κατά τη διαδικασία, όμως, αυτή οι δύο άνθρωποι δεν είναι πάντα γνωστοί, γι' αυτό και δεν είναι πάντα εύκολο ο δέκτης να αφηθεί στα χέρια του θεραπευτή. Η μάλαξη, επίσης, είναι μια διαδικασία αμοιβαίας εμπιστοσύνης, κατά την οποία ο μαλάκτης εμπιστεύεται τα χέρια του σε ένα ξένο σώμα και παράλληλα πληρεί ορισμένες απαραίτητες προδιαγραφές, ώστε ο δέκτης να εμπιστευτεί το σώμα του σε αυτόν.(Lidell, 2000)

Πριν ξεκινήσει η μάλαξη, ο μαλάκτης πρέπει να είναι προετοιμασμένος τόσο για να είναι άνετος αυτός και ο μαλασσόμενος, όσο και για αυτά που ενδεχομένως θα αντιμετωπίσει στην πορεία της συνεδρίας. Έτσι, το περιβάλλον πρέπει να είναι ζεστό και βολικό και να υπάρχουν πετσέτες και μαξιλάρια για να αισθάνεται άντε ο θεραπευόμενος καθώς σε αντίθετη περίπτωση θα υπάρχει άγχος και νευρικότητα. Θα πρέπει να είναι καθαρός και να έχει ήδη ετοιμάσει αυτά που θα χρειαστεί, π.χ. λάδι ή ταλκ, για να μην διακόψει τη ροή της θεραπείας. Είναι σημαντικό να φοράει άνετα ρούχα για να διευκολύνονται οι κινήσεις του. Το σώμα του πρέπει να βρίσκεται σε τέτοια στάση, ώστε να μην επιβαρύνεται ο κορμός του. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα τη σωστή αναπνοή και τη σωστή ροή ενέργειας, πράγμα που θα είναι ευεργετικό, τόσο για τον θεραπευτή όσο και για τον θεραπευόμενο.

Ακόμη, θα πρέπει να είναι συγκεντρωμένος σ' αυτό που κάνει, ήρεμος και χαλαρός, απαλλαγμένος από οποιαδήποτε μορφή νευρικότητας καθώς αυτό θα το μεταφέρει στον μαλασσόμενο και η μάλαξη θα έχει αρνητικά αποτελέσματα. Για να μην γίνει αυτό, θα πρέπει και ο δέκτης να είναι χαλαρός και συγκεντρωμένος σ' αυτό που του προσφέρει ο θεραπευτής. Καλό είναι να φοράει ρούχα που θα τον κάνουν να αισθάνεται άνετα και ταυτόχρονα δεν θα εμποδίζουν τις κινήσεις του θεραπευτή. Θα ήταν καλό γι' αυτόν, μαζί με τον μαλάκτη, να ξεπεράσει οποιοδήποτε ενδοιασμό και φόβο, πράγμα που θα βοηθήσει και τους δύο να απολαύσουν τη συνεδρία.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, πρέπει να ξεπεραστούν κάποια σημεία αντίστασης του θεραπευόμενου απέναντι στον θεραπευτή, ώστε να εμπιστευτεί ο ένας τον άλλο και να κυλήσει ομαλά η μάλαξη. Σ' αυτό θα βοηθήσει η χρήση κάποιου ελαίου, το οποίο θα λειτουργήσει σαν μόνωση ανάμεσα στα χέρια του μαλάκτη και στο σώμα του μαλασσόμενου. Αυτό θα τον κάνει να νιώσει πιο προστατευμένος και ασφαλής.

Έτσι, σε ένα πρόσφορο κλίμα ο δέκτης θα χαλαρώσει, θα συγκεντρωθεί, θα αφηθεί στα χέρια του μαλάκτη. Σε αντίθετη περίπτωση, θα πάθει απόλυτη εμπλοκή και δεν θα επιτευχθεί το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Ένας σωστός θεραπευτής πρέπει να αναζητά διαφορετικούς τρόπους χαλάρωσης για τον κάθε ασθενή και να τον ειδοποιεί για οποιαδήποτε ανωμαλία συναντά χωρίς, όμως, να τον ανησυχεί. Κατά τα μέσα της συνεδρίας, καθώς ο θεραπευτής θα συναντά σημεία συσσωρευμένης έντασης, ο δέκτης ενδέχεται να ξεσπάσει σε κλάματα, σε λυγμούς, σε νευρικό γέλιο ή σε αναστεναγμούς. Σ' αυτή την περίπτωση ο θεραπευτής πρέπει να δείξει κατανόηση και σεβασμό, ώστε ο δέκτης να νιώσει την απαραίτητη οικειότητα και να εξωτερικεύσει την ένταση των συναισθημάτων του.

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται τα συναισθήματα και ο χαρακτήρας του πελάτη κατά τη διάρκεια του μασάζ και η αντίστοιχη αντιμετώπιση που πρέπει να έχει ο μαλάκτης:



<b>Μαλασσόμενος</b>	<b>Μαλάκτης</b>
Σιωπηλός ή ομιλητικός	Εκτίμηση διάθεσης και αντίστοιχη αντιμετώπιση
Φόβος, ενδοιασμοί, αμφισβήτηση	Κατανόηση, καθησυχασμός
Περίεργος, θέτει ερωτήματα	Απάντηση με απόλυτη σαφήνεια
Συνεργάσιμος στη θεραπευτική διαδικασία	Καθοδηγείται από τις υποδείξεις του
Έκρηξη συναισθημάτων	1. Κατανόηση και σεβασμός 2. Τον οδηγεί σε κατάσταση ηρεμίας

## 2.7 Κινήσεις

### 2.7.1 Γλίστρημα (effleurage)

Διακρίνεται στο επιπολής και το εν τω βάθει γλίστρημα. Είναι η κίνηση που εφαρμόζεται πριν από οποιονδήποτε άλλο χειρισμό κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας μάλαξης και είναι αυτή που κλείνει και τη συνεδρία. Στον χειρισμό αυτό δεν ασκείται σχεδόν καθόλου πίεση αφού χρησιμοποιείται συνήθως για να προσαρμοστεί ο μαλασσόμενος και να συνηθίσει την πρώτη επαφή με τον θεραπευτή του, αλλά και για πρακτικούς λόγους, να απλωθεί, δηλαδή, το λάδι ή η πούδρα στο σώμα του πελάτη. Η διαφορά μεταξύ επιπολής και εν τω βάθει γλιστρήματος είναι η λίγο μεγαλύτερη πίεση που ασκείται στο δεύτερο, αλλά παρόλα αυτά η διαφορά αυτή δεν γίνεται αντιληπτή ούτε από τον μαλασσόμενο αλλά θα έλεγε κανείς ούτε από τον μαλάκτη καθώς με την ακολουθία των χειρισμών του η πίεση που ασκεί αυξάνεται προοδευτικά.

Εφαρμόζεται με όλη την επιφάνεια της παλάμης και των δακτύλων και των δύο χεριών να εφάπτονται στο σώμα, χωρίς όμως να υπάρχει διαφορά στην πίεση που ασκεί η παλάμη από τα δάχτυλα. (Χριστάρα- Παπαδοπούλου, 2001)

### 2.7.2 Θωπείες (stroking)

Η πιο συνηθισμένη κίνηση χειρομάλαξης είναι οι θωπείες. Είναι πιο βαθειά κίνηση από το γλίστρημα και σκοπό έχει να διεγείρει τους ιστούς και να δημιουργήσει υπεραιμία. Εφαρμόζεται με την παλαμιαία επιφάνεια του ενός ή και των δύο χεριών, με κινήσεις συρτές, συνεχόμενες και με πίεση ανάλογα με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Εάν στόχος είναι η χαλάρωση του πελάτη, τότε οι θωπείες πρέπει να είναι κατευναστικές, ο ρυθμός τους, δηλαδή, να είναι αργός, η πίεση ανάλαφρη και η κατεύθυνση των κινήσεων είναι κεντρομόλος. Σ' αυτή την περίπτωση δεν υπάρχει μετακίνηση μυϊκών ιστών, γιατί οι κατευναστικές θωπείες επιδρούν στις επιπολής στιβάδες του δέρματος.

Αν ο στόχος, όμως, είναι η διέγερση του μυϊκού συστήματος και η τόνωση εσωτερικών οργάνων τότε πρέπει να εκτελούνται διεγερτικές θωπείες. Οι θωπείες αυτές επιδρούν στις εν τω βάθει στιβάδες επηρεάζοντας τους μύες, αφού η πίεση που

ασκείται είναι πιο βαθιά, ο ρυθμός είναι 4 φορές πιο γρήγορος απ' ό τι οι κατευναστικές θωπείες και η κατεύθυνση της κίνησης είναι φυγόκεντρος, δηλαδή, από το κέντρο προς την περιφέρεια, ώστε να προκληθεί έντονη υπεραιμία και αύξηση τοπικά της θερμοκρασίας για διέγερση και τόνωση των μυών.

### **2.7.3 Ανατρίψεις (frictions)**

Οι χειρισμοί αυτοί διαφέρουν από τις θωπείες και τα γλιστρήματα, καθώς το δέρμα του μαλασσόμενου πρέπει να είναι στεγνό από οποιοδήποτε προϊόν ολίσθησης. Είναι μία κατηγορία χειρισμών που δεν χαρακτηρίζεται από γλίστρημα πάνω στο δέρμα, αλλά κυρίως από συμπίεση και έκταση του υποκείμενου ιστού, με σκοπό την κινητοποίηση και θεραπεία τενόντων, αρθρικών συμφύσεων ή μυϊκών κόμβων. Εφαρμόζονται με την παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων ή με το θέναρ ανάλογα με έκταση της περιοχής στην οποία εκτελούνται και η κατεύθυνση της κίνησης είναι κεντρομόλος.

Οι κινήσεις δεν είναι συρτές, αλλά κυκλικές ή ελλειπτικές και η πίεση που ασκείται είναι αρκετά έντονη. Ανάλογα με το βάθος του ιστού που μαλάσσει ο θεραπευτής και την πίεση την οποία ασκεί, ενδέχεται να προκαλέσει πόνο στον μαλασσόμενο, πράγμα που μπορεί εν μέρει να είναι ευεργετικό, αλλά να μην ξεφεύγει από το όριο για να μην προκληθούν τραυματισμοί.

Οι ανατρίψεις, λόγω του ότι είναι έντονες κινήσεις πρέπει πάντα να ακολουθούνται από θωπείες για να ηρεμήσουν το σημείο το οποίο μαλάχθηκε.

Σ' αυτό το σημείο να τονισθεί ότι οι ανατρίψεις αντενδείκνυται σε περιπτώσεις ύπαρξης ή υποψίας θρομβώσεων, γιατί ο θρόμβος θα μεταφερθεί.

### **2.7.4 Ζυμώματα (petrissage)**

Τα ζυμώματα είναι από τους πιο σημαντικούς, αποτελεσματικούς και σχετικά έντονους χειρισμούς μάλαξης. Εφαρμόζονται με την παλαμιαία επιφάνεια των χεριών και των δακτύλων και με τα δύο χέρια να κινούνται ταυτόχρονα ή εναλλάξ.

Υπάρχουν 4 είδη ζυμωμάτων: το επίπεδο ζύμωμα, η κυκλική τρίψη, το στρέψιμο ή ημικυκλική τρίψη και το ρολάρισμα. Ανάλογα με το είδος του ζυμώματος που εφαρμόζεται ο υποκείμενος ιστός είτε συμπιέζεται, είτε ανασηκώνεται, είτε συνδυάζονται και τα δύο προηγούμενα. Κατά το ζύμωμα, η παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων με την παλαμιαία επιφάνεια του αντίχειρα σχηματίζουν ένα ύψιλον (U), όπου «ζυμώνεται» ο υποκείμενος ιστός με αποτέλεσμα την αύξηση της αιμάτωσης του μυός και του ιστού, την αποχώρηση των οιδημάτων και τη βελτίωση ανταλλαγής ουσιών.

Τέλος, όπως και στις ανατρίψεις, έτσι και στα ζυμώματα χρειάζεται μεγάλη προσοχή από τον θεραπευτή, καθώς θα πρέπει να έχει συζητήσει με τον πελάτη του πριν τη μάλαξη την πιθανότητα θρόμβου ή κυκλοφορικών προβλημάτων, γιατί υπάρχει κίνδυνος επιδείνωσης.

### **2.7.5 Κρούσεις (percussions)**

Είναι μία ομάδα χειρισμών που χαρακτηρίζονται από απαλά χτυπήματα πάνω στον υποκείμενο ιστό με σκοπό την έντονη υπεραϊμία και διαστολή των αγγείων για καλύτερη οξυγόνωση και λειτουργία των ιστών αλλά και αντανακλαστική διέγερση των αισθητήριων νεύρων. Εφαρμόζονται και με τα δύο χέρια που κινούνται εναλλάξ και ανάλογα με το είδος των κρούσεων μπορεί να χρησιμοποιείται η ραχιαία επιφάνεια των δακτύλων, το ωλένιο χείλος της παλάμης ανοιχτό ή κυρτό, αλλά και η 3<sup>η</sup> φάλαγγα των δακτύλων με την 2<sup>η</sup> του αντίχειρα (τσιμπήματα).

Στις κρούσεις ανήκουν οι εξής χειρισμοί: πλήγματα, ραπίσματα, πελεκισμοί, κονδυλισμοί, λαβές, πλαταγίσματα, τσιμπήματα.

### **2.7.6 Δονήσεις (vibrations)**

Είναι από τις πιο διεισδυτικές κινήσεις της μάλαξης καθώς φτάνει στις εν τω βάθει στιβάδες αλλά και στα εσωτερικά όργανα χωρίς μεγάλη πίεση, όπως στα ζυμώματα. Ο θεραπευτής εφαρμόζει διακοπόμενη πίεση με την παλαμιαία επιφάνεια των χεριών και των δακτύλων είτε σε ένα συγκεκριμένο σημείο χωρίς να κινεί τα χέρια του, είτε κινώντας τα σε μία μεγάλη περιοχή. Εάν ο σκοπός για τον οποίο εφαρμόζονται είναι η διέγερση και η τόνωση των μυών, τότε οι δονήσεις θα είναι δυνατές, με ρυθμό γρήγορο και μικρής διάρκειας. Εάν, όμως, σκοπός είναι η χαλάρωση, τότε θα είναι ελαφρές, αργές και συνεχείς.

## 2.8 Συχνότητα και διάρκεια

Για να έχει αποτέλεσμα η δουλειά του μαλάκτη είτε είναι για χαλάρωση του πελάτη είτε είναι για θεραπεία μυϊκών πόνων, πρέπει να υπάρχει ένας αριθμός συνεδριών και μία συχνότητα που θα καθοριστούν από τον θεραπευτή σε συνεννόηση με τον πελάτη. Δεν υπάρχει κάποιος περιορισμός ή κάποια αντένδειξη για το πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να εφαρμοστεί η μάλαξη. Στη φυσικοθεραπεία για παράδειγμα λένε πως όταν η μάλαξη γίνεται για θεραπευτικούς λόγους μπορεί να εφαρμοστεί καθημερινά για διάστημα 15- 20 ημερών ή και 6 εβδομάδων, εάν το πρόβλημα είναι εκτεταμένο. Παρόλα αυτά, καλό είναι να δίνεται ένα περιθώριο μίας ή δύο ημερών μετά την μάλαξη μέχρι την εφαρμογή της επόμενης για να προσαρμοστεί το σώμα στις αλλαγές που υπέστη και να απομακρυνθούν οι τοξίνες από τον οργανισμό. Όταν ο θεραπευτής έχει να αντιμετωπίσει ένα χρόνιο πρόβλημα τότε ο χρόνος προσαρμογής θα είναι περισσότερο συγκριτικά με ένα οξύ πρόβλημα καθώς απαιτείται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα να θεραπευτεί ένα πρόβλημα που προϋπάρχει για χρόνια.

Ακόμη, όσο αφορά τη διάρκεια του μασάζ, εξαρτάται από το πρόβλημα το οποίο καλείται να αντιμετωπίσει ο μαλάκτης, την ηλικία του πελάτη αλλά και την αντοχή και την υπομονή του. Υπάρχουν άνθρωποι που δεν έχουν την υπομονή να είναι ξαπλωμένοι για πολλή ώρα, πόσο μάλλον εάν η μάλαξη είναι επώδυνη λόγω μυϊκών συμφύσεων. Επίσης, οι ηλικιωμένοι έχουν μικρότερη μυϊκή μάζα, άρα μικρότερη ανθεκτικότητα στον πόνο και έχουν συνήθως παραπάνω από ένα προβλήματα, οπότε καλό θα ήταν η συνεδρίες να είναι μικρότερες και πιο συχνές. Γενικά, μία συνεδρία μάλαξης διαρκεί, συνήθως, από 45 έως 60 λεπτά και το κάθε σημείο μαλάσσεται από 7 έως 10 λεπτά. Ανεξάρτητα από το σημείο που έχει πρόβλημα, μία συνεδρία μάλαξης πρέπει πάντα να είναι ολοκληρωμένη. Φυσικά, θα δοθεί ιδιαίτερη σημασία στα επώδυνα σημεία, χωρίς όμως να παραμελούνται και οι γύρω περιοχές.

Άρα, η συχνότητα και η διάρκεια της μάλαξης καθορίζονται από την κρίση του μαλάκτη. Αφού έχει συγκεντρώσει και έχει αξιολογήσει όλους τους παράγοντες, προσαρμόζει ένα πρόγραμμα συνεδριών, κατάλληλο για την εκάστοτε περίπτωση. Συνήθως, 2- 3 φορές την εβδομάδα από 45- 50 λεπτά δίνουν αρκετά ικανοποιητικά αποτελέσματα.

## 2.9 Οφέλη μάλαξης

### 2.9.1 Γενικά

Η μάλαξη είναι μια διαδικασία που είναι ιδιαίτερα ευεργετική για όλους τους ανθρώπους. Δρα ευεργετικά τόσο σε γυναίκες όσο και σε άνδρες, τόσο σε βρέφη όσο και σε ηλικιωμένους, τόσο σε αθλητές όσο και σε κατακεκλιμμένους ασθενείς. Ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, τη φάση της ζωής του ατόμου (π.χ. εγκυμοσύνη) ή το αποτέλεσμα που επιδιώκει ο θεραπευτής ή ο πελάτης (κατευναστικό ή διεγερτικό), η μάλαξη δρα σε όλα τα συστήματα του οργανισμού άμεσα ή έμμεσα και αντανάκλαστικά με αποτέλεσμα την αναζωογόνησή τους και την βελτίωση της λειτουργίας τους. Συγκεντρωτικά, λοιπόν, οι ευεργετικές ιδιότητες της μάλαξης στο κάθε σύστημα είναι οι εξής:

### 2.9.2 Κυκλοφορικό Σύστημα

- Ο θεραπευτής με τις κινήσεις του προκαλεί μετατόπιση των υποκείμενων ιστών και παράλληλα ασκεί κεντρομόλο δύναμη στα αγγεία με αποτέλεσμα την καλύτερη διοχέτευση του φλεβικού αίματος και της λέμφου στα αγγεία αλλά και την επιτάχυνση τους μέσα σ' αυτά.
- Σύμφωνα με τον Elkins, η μάλαξη μπορεί να πολλαπλασιάσει κατά 25 φορές τη φυσιολογική λεμφική ροή. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την απομάκρυνση των παραπροϊόντων ενός οιδήματος ή μιας φλεγμονής και εν συνεχεία την υποχώρησή τους. Αυτός είναι κι ο λόγος για τον οποίο μετά από οποιαδήποτε ενέσιμη θεραπεία συστήνεται μάλαξη, τόσο για υποχώρηση του οιδήματος και την ερυθρότητας όσο και για καλύτερη απορρόφηση.
- Με την καλύτερη αυτή αιματική κυκλοφορία γίνεται και ανταλλαγή ουσιών και κατ' επέκταση καλύτερη θρέψη και οξυγόνωση των κυττάρων.
- Παρατηρείται διακίνηση αντισωμάτων, άρα βελτιώνεται η αντίσταση του οργανισμού.
- Λόγω της αυξημένης αιματικής ροής δραστηριοποιούνται ακόμη και τα αδρανή λεμφοφόρα αγγεία.
- Μειώνεται η πίεση σε άτομα που πάσχουν από αυξημένη πίεση, εάν πραγματοποιηθεί κατευναστική μάλαξη.
- Εφόσον με τη μάλαξη απομακρύνονται από τον οργανισμό άχρηστες ουσίες του οργανισμού, έτσι απομακρύνονται και καματογόνες ουσίες από τους μύες με αποτέλεσμα την μείωση του μυϊκού κάματος.

### 2.9.3 Μυϊκό Σύστημα

- Με τη μάλαξη οι μύες αποκτούν ελαστικότητα ή επανακτούν την παλιά τους ελαστικότητα. Επίσης, επαναφέρεται η κινητικότητά τους.

- Γίνεται καλύτερη αιμάτωση άρα υπάρχει μεταφορά θρεπτικών ουσιών, με αποτέλεσμα την καλύτερη διατροφή των μυών. Σύμφωνα με τον Castex η μάλαξη μπορεί να προλάβει την ατροφία των μυών με την απορρόφηση του οιδήματος.
- Οι μύες απαλλάσσονται από τα προϊόντα των καύσεων και τις καματογόνες ουσίες (γαλακτικό οξύ, ουρία), που παράγονται από την έντονη άσκηση με αποτέλεσμα να επανακτούν την ελαστικότητα, την συσταλτικότητα τους.
- Λόγω της αυξημένης αιματικής ροής, υπάρχει λύση των μυϊκών συσπάσεων και των σκληρύνσεων και τέλος,
- Επιταχύνεται η διαδικασία οξυγόνωσης των μυών.
- Σύμφωνα με τον Pap «ένας μυς κουρασμένος αποδίδει καλύτερα μετά από 5 λεπτά μάλαξης παρά με 5 λεπτά ανάπαυσης».

#### **2.9.4 Αναπνευστικό σύστημα**

- Στο αναπνευστικό σύστημα η μάλαξη δρα μηχανικά με αποτέλεσμα την μετατόπιση των εκκρίσεων. Επιπλέον, στα μωρό προκαλεί έξοδο του αέρα (ρέψιμο) πράγμα που τα ανακουφίζει και τα διευκολύνει να κοιμηθούν.
- Όσο αφορά τα φυσιολογικά αποτελέσματα της μάλαξης, βελτιώνεται η αναπνοή, καθώς χαλαρώνουν οι αναπνευστικοί μύες αλλά και ενεργοποιούνται οι υποδοχείς των μυών αυτών.
- Βελτιώνεται η αιμάτωση και η οξυγόνωση των αναπνευστικών μυών.
- Έπειτα από έρευνες έχει αποδειχθεί πως η αναπνοή γίνεται πιο βαθιά και γι' αυτό τον λόγο προκαλείται ύπνος.

#### **2.9.5 Πεπτικό σύστημα**

- Όταν πραγματοποιείται μάλαξη στην κοιλιά επηρεάζονται μέσω των αντανακλαστικών οι λείες μυϊκές ίνες του εντέρου και του στομάχου με αποτέλεσμα τη ρύθμιση της λειτουργίας τους. Ακόμη, η μηχανική επίδραση της μάλαξης στο πεπτικό σύστημα είναι η μετατόπιση του περιεχομένου του εντέρου κι εν συνεχεία η αφόδευση.
- Ανάλογα με το πρόβλημα που απασχολεί τον πελάτη ο θεραπευτής χρησιμοποιεί και τις αντίστοιχες κινήσεις. Συγκεκριμένα, σε περίπτωση ατονίας του εντέρου, τότε οι κινήσεις είναι διεγερτικές, ενώ σε περιπτώσεις μυϊκών σπασμών των οργάνων του πεπτικού ο ρυθμός πρέπει να είναι κατευναστικός και καταπραΰντικός.

#### **2.9.6 Ουροποιητικό Σύστημα**

Αποτέλεσμα της μάλαξης στο ουροποιητικό σύστημα είναι η διούρηση. Αυτό οφείλεται αφενός

- Στην αντανακλαστική δράση της μάλαξης στα νεφρά, εξαιτίας της αυξημένης αιματικής ροής και αφετέρου
- Στη μηχανική (άμεση) δράση που ασκεί η μάλαξη στην επιφανειακή περιοχή της ουροδόχου κύστης που έχει ως αποτέλεσμα την κένωσή της.

### **2.9.7 Νευρικό Σύστημα**

Η επίδραση της μάλαξης στο νευρικό σύστημα, ανάλογα με το ρυθμό των χειρισμών, μπορεί να είναι είτε κατευναστική είτε διεγερτική. Στην περίπτωση της κατευναστικής μάλαξης, πιέζοντας ένα επίπονο σημείο παράγονται ουσίες στον εγκέφαλο οι οποίες α) αναστέλλουν τον πόνο και β) αυξάνουν την διαπερατότητα των τριχοειδών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και την απομάκρυνση άχρηστων και καματογόνων ουσιών. Εάν, από την άλλη μεριά, η μάλαξη είναι διεγερτική, δρα άμεσα στη λειτουργία διαφόρων οργάνων. Συγκεκριμένα, στο συμπαθητικό σύστημα παρατηρείται αύξηση της έκκρισης των ιδρωτοποιών αδένων και αύξηση της καρδιακής λειτουργίας. Στους μύες υπάρχει αύξηση της αιμάτωσης λόγω της αυξημένης αιματικής ροής σε όλο το σώμα και, τέλος, στους υποδοχείς των μυών προκαλείται μικρή διάταση και προετοιμασία για πιο έντονες μυϊκές προσπάθειες.

### **2.9.8 Μυοσκελετικό Σύστημα**

Η στάση του σώματος ενός ατόμου καθρεφτίζει την ψυχολογία του. Εάν βρίσκεται σε καλή ψυχολογική κατάσταση, τότε ο κορμός είναι ίσιος και το κεφάλι ψηλά. Ενώ αντίθετα, όταν βρίσκεται σε κατάθλιψη το κεφάλι είναι σκυφτό και το άτομο καμπουριάζει. Ακόμη, όταν τα συναισθήματα δεν εξωτερικεύονται, αποθηκεύονται στο σώμα με τη μορφή χρόνιας συστολής των μυών.

Με τη μάλαξη επιτυγχάνεται χαλάρωση του ασθενή- πελάτη με αποτέλεσμα τη μείωση της μυϊκής έντασης και βελτίωση της στάσης του σώματος.

### **2.9.9 Καρδιά**

Υποστηρίζεται πως με την περιφερική μάλαξη επιβαρύνεται η λειτουργία της καρδιάς και αυξάνεται η αρτηριακή πίεση. Παρόλα αυτά, έρευνες έχουν αποδείξει ότι, κατά τη διάρκεια της μάλαξης αλλά και μετά από αυτήν η πίεση παραμένει ίδια παρόλο που αυξάνεται η αιματική ροή και βελτιώνεται η αιματική κυκλοφορία.

### **2.9.10 Δέρμα**

Το δέρμα είναι το όργανο στο οποίο εκδηλώνονται όλες οι μεταβολές του ανθρώπινου οργανισμού. Εκτός αυτού η μάλαξη γίνεται μέσω του δέρματος πράγμα που σημαίνει πως δρα ιδιαίτερα ευεργετικά γι' αυτό. Έτσι, μέσω της μάλαξης επιτυγχάνεται:

- Απομάκρυνση των νεκρών και κατεστραμμένων κυττάρων και παράλληλα

- Η ανανέωση των κυττάρων και ο πολλαπλασιασμός των ινοβλαστών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το δέρμα να δείχνει πιο ζωντανό και νέο, να είναι πιο ελαστικό, πιο ανθεκτικό στις πιέσεις και πιο δεκτικό στις μεταβολές του περιβάλλοντος.
- Διέγερση των αγγείων του δέρματος με επακόλουθη αγγειοδιαστολή, γεγονός που έχει σαν αποτέλεσμα
- Τοπική αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος και ερυθρότητα. Ο Kovacks παρατήρησε ότι η μάλαξη δημιουργεί υπεραιμία τόσο στο δέρμα όσο και στους μύες καθώς και αύξηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων κατά 40- 50%.
- Καλύτερη θρέψη των ιστών και κατ' επέκταση σύσφιξη του δέρματος που προκαλείται από την ενεργοποίηση αδρανών αγγείων.
- Διέγερση νευρικών απολήξεων που ερεθίζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα με αποτέλεσμα σε περίπτωση ενός οξύθυμου ατόμου και κατευναστικού ρυθμού μάλαξης το άτομο να χαλαρώνει.
- Βοηθάει και επιταχύνει την απόφραξη των ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων αλλά και των τριχοθυλακίων καθώς επίσης διευκολύνει και τη λειτουργία τους. Ακόμη, επιτυγχάνεται καλύτερη απορρόφηση ουσιών.
- Διευκολύνεται η άδηλος αναπνοή του δέρματος, αφού προκαλείται ένα είδος μηχανικού καθαρισμού

Πέρα, όμως, από την επίδραση που έχει η μάλαξη στο κάθε σύστημα ξεχωριστά, ωφελεί σημαντικά τον άνθρωπο και ανάλογα με τη φάση της ζωής του. Σε οποιαδήποτε ηλικία, από βρέφος μέχρι και ηλικιωμένος, σε οποιαδήποτε ψυχολογική κατάσταση (άγχος, κατάθλιψη, υπερένταση κ.ά.) και σε οποιαδήποτε σωματική κατάσταση (τραυματισμένος, κατακεκλιμμένος, εγχειρισμένος, άρρωστος) κι αν βρίσκεται, η μάλαξη έχει αποδειχθεί πως έχει ευεργετικά αποτελέσματα (Χριστάρα- Παπαδοπούλου, 2001).

### 2.9.11 Εγκυμοσύνη

Συχνό πρόβλημα σε μία έγκυο γυναίκα είναι ο πόνος στην οσφύ. Αυτό οφείλεται κυρίως στην αύξηση του βάρους της γυναίκας αλλά και του όγκου της κοιλιάς, που προκαλεί λόρδωση και κατ' επέκταση μεταβολή της όρθιας στάσης του σώματος. Οι πιέσεις που ασκεί το έμβρυο στην οσφυϊκή μοίρα κάνει την ανάγκη για μάλαξη ακόμη μεγαλύτερη και την καθιστά ακόμη πιο ευεργετική για τη γυναίκα. Το μασάζ, λοιπόν, σε μία έγκυο σε προχωρημένη εγκυμοσύνη έχει ως αποτέλεσμα:



Εικ. 2.6: Εγκυμοσύνη  
(Πηγή: www.google.com)



- Τη χαλάρωση της γυναίκας και τη μείωση του πόνου λόγω της λύσης μυϊκών συσπάσεων.
- Την καλύτερη αιμάτωση της περιοχής, αλλά και όλου του σώματος, πράγμα που βοηθάει στην αναζωογόνηση ολόκληρου του οργανισμού.
- Την επαναφορά ή και διατήρηση της ελαστικότητας των μαλακών μορίων του σώματος που είχαν καταπονηθεί πολύ από την αύξηση του βάρους. Έτσι,
- Η έγκυος νιώθει πιο ξεκούραστη και πιο χαλαρή.

### 2.9.12 Βρέφη

Η μετάβαση ενός νεογέννητου από το περιβάλλον της κοιλιάς της μητέρας του, στο εξωτερικό περιβάλλον, είναι γι' αυτό μεγάλη αλλαγή. Επί εννέα μήνες βρισκόταν σε συνεχή επαφή με τη μητέρα του, σε ένα περιβάλλον ζεστό χωρίς έντονο φως και δυνατούς θορύβους, ενώ μετά τον τοκετό αποχωρίζεται ξαφνικά τη μητέρα του και γνωρίζει ένα διαφορετικό περιβάλλον.

Η μάλαξη βοηθάει να έρθουν ξανά κοντά η μητέρα με το νεογνό, γεγονός που θα οφελήσει τη γενικότερη υγεία του μωρού. Έτσι, με τη μάλαξη επιτυγχάνονται τα εξής:

- Μείωση της ανησυχίας του μωρού
- Διευκόλυνση του ύπνου και καλύτερη ποιότητα αυτού
- Καλύτερη πέψη
- Τόνωση του ανοσοποιητικού του συστήματος
- Εξοικείωση με το νέο του περιβάλλον
- Καλύτερη ανάπτυξη του βρέφους

Παιδιατρική έρευνα έχει αποδείξει ότι τα βρέφη που γεννιούνται πρόωρα, παρουσιάζουν γρηγορότερη ανάπτυξη με τακτικό μασάζ. (Χριστάρα-Παπαδοπούλου, 2001)

### 2.9.13 Τρίτη ηλικία

Λόγω των διαφόρων προβλημάτων υγείας και των ευαίσθητων ιστών αλλά και οστών των ηλικιωμένων ανθρώπων, πολλοί είναι αυτοί που έχουν ενδοιασμούς για την εφαρμογή μάλαξης. Παρόλα αυτά οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας είναι μια κοινωνική ομάδα που χρειάζεται ειδική φροντίδα και ιδιαίτερη τρυφερότητα. Η μάλαξη είναι ένα μέσο με το οποίο θα ανακουφιστούν τόσο από σωματικούς πόνους όσο και από ψυχικούς.

Όσο για τους σωματικούς πόνους η μάλαξη:

- Βοηθάει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος πράγμα που έχει αντίκτυπο και στη βελτίωση της υψηλής πίεσης του αίματος αλλά και στην πρόληψη για την αποφυγή μυϊκών ατροφιών.
- Απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες του μεταβολισμού και της ανταλλαγής της ύλης των κυττάρων κι έτσι ο οργανισμός αποτοξινώνεται.

- Ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους και μυϊκή δυσκαμψία.
- Απαλύνει τη δυσκαμψία των αρθρώσεων και ανακουφίζει από τους πόνους της αρθρίτιδας.
- Διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Με τη χρήση ενός καλού ελαίου, βελτιώνεται η ξηρότητα και η τραχύτητα του δέρματος.

Όσο αφορά την επίδραση της μάλαξης στον ψυχισμό των ανθρώπων αυτών, η μάλαξη:

- Κατευνάζει το άγχος που δημιουργείται από τις σκέψεις τους για τα προβλήματα υγείας τους και το πέρασμα των χρόνων.
- Τονώνει το αίσθημα της χαράς, καθώς το γεγονός ότι κάποιος έρχεται σε επαφή με αυτούς για να τους ηρεμήσει και ενδεχομένως να τους θεραπεύσει, τους πείθει πως οι γύρω τους ενδιαφέρονται γι' αυτούς.
- Αποτοξινώνει τον οργανισμό από άχρηστες ουσίες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να απελευθερώσουν συναισθήματα που μπορεί να παρέμεναν για χρόνια συσσωρευμένα και μπλοκαρισμένα. Έτσι, ανακουφίζονται από γεγονότα του παρελθόντος που τους επιβάρυναν ψυχολογικά. (Lidell, 2000)



Εικ. 2.7: Η ανθρώπινη επαφή στην τρίτη ηλικία  
(Πηγή: Lidell, 2000)

#### 2.9.14 Αθλητισμός

Σε κάθε μορφή σωματικής άσκησης η μάλαξη είναι ιδιαίτερα ευεργετική καθώς είτε διεγείρει, είτε προετοιμάζει, είτε κατευνάζει, είτε θεραπεύει αρθρώσεις και μυϊκές ομάδες έπειτα από τυχόν τραυματισμούς. Πρέπει να εφαρμόζεται σε υγιή

άτομα των οποίων η φυσική κατάσταση ξεπερνά αυτή του μέσου όρου των υπόλοιπων ανθρώπων. Είναι απαραίτητο οι αθλητές να εντάσσουν τη μάλαξη στο πρόγραμμα είτε της προπόνησης είτε του αγώνα σαν συμπλήρωμα και όχι σαν υποκατάστατο της προσωπικής τους προσπάθειας. Πρέπει, λοιπόν, να υποβάλλονται σε μάλαξη α) πριν από κάθε προσπάθεια, β) μεταξύ δύο προσπαθειών και γ) μετά την προσπάθεια

#### **2.9.14.1 Πριν από κάθε προσπάθεια**

Στόχος είναι ο ερεθισμός του μυϊκού, του νευρικού, του κυκλοφορικού και του αναπνευστικού συστήματος με αποτέλεσμα την καλύτερη απόδοση του αθλητή. Για το λόγο αυτό οι κινήσεις πρέπει να είναι έντονες και ο ρυθμός διεγερτικός. Έτσι, επιτυγχάνεται:

- Διέγερση των μυών που δραστηριοποιούνται, με σκοπό την προετοιμασία και την καλύτερη απόδοσή τους.
- Τόνωση της κυκλοφορίας για καλύτερη οξυγόνωση και θρέψη των μυών
- Αύξηση της θερμοκρασίας στα σημεία που δραστηριοποιούνται έντονα
- Πρόληψη από τυχόν τραυματισμούς, όπως κράμπες ή δυσκαμψία

#### **2.9.14.2 Κατά τη διάρκεια της προσπάθειας**

Λόγω της αυξημένης ανάγκης για οξυγόνο, δημιουργούνται στον οργανισμό άχρηστα υποπροϊόντα που προκαλούν πόνο και κούραση στον αθλητή, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολο γι' αυτόν να συνεχίσει. Συνήθως εφαρμόζεται τοπική μάλαξη για την ανακούφιση από κράμπες, μυϊκούς τραυματισμούς και τραβήγματα. Στόχος, λοιπόν, της μάλαξης είναι:

- Να αποσυμφορήσει το μυϊκό σύστημα από καματογόνες ουσίες και
- Να προετοιμάσει το αναπνευστικό σύστημα για επαναδραστηριοποίηση

#### **2.9.14.3 Έπειτα από έντονη δραστηριότητα**

Ο αθλητής χρειάζεται κάποια λεπτά χαλαρωτικής μάλαξης, ώστε να αποβληθούν όλα τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού που συσσωρεύτηκαν στους ιστούς. Καλό θα ήταν πριν τη μάλαξη να κάνει ένα ζεστό μπάνιο και φυσικά η μάλαξη να πραγματοποιηθεί σε ζεστό περιβάλλον. Οι κινήσεις πρέπει να είναι ήπιες, ο ρυθμός αργός, ώστε η μάλαξη να έχει κατευναστικό αποτέλεσμα. Με τη μάλαξη, λοιπόν, έπειτα από έντονη άσκηση επιτυγχάνονται τα εξής:

- Αποστράγγιση του οργανισμού από άχρηστες καματογόνες ουσίες.
- Επαναφορά των μυών στην αρχική τους κατάσταση γρηγορότερα απ' ότι με απλή ξεκούραση.
- Χαλάρωση των κουρασμένων μυών παρέχοντάς τους νέο αίμα.
- Μείωση του πόνου των μυών μετά από έντονη άσκηση και υποχώρηση τυχόν οίδημάτων που μπορεί να προκύψουν μερικές μέρες μετά την άσκηση. (Zainuddin, Newton, Sacco, Nosaka, 2005)

### **2.9.15 Μάλαξη σε κατακεκλιμένους ασθενείς**

Ασθενείς που είναι καθηλωμένοι στο κρεβάτι για μεγάλο χρονικό διάστημα είτε λόγω κάποιου τραυματισμού, είτε λόγω μεγάλης ηλικίας, εμφανίζουν πολλές πιθανότητες να εκδηλώσουν μυϊκή ατροφία, λόγω αδράνειας των μυών ή κατακλίσεις, που παρουσιάζονται, συνήθως, σε περιοχές που υπάρχουν οστικές προεξοχές και εξαιτίας της συνεχούς πίεσης παρεμποδίζουν την κυκλοφορία του αίματος.

Η μάλαξη σε περιπτώσεις μυϊκών ατροφιών θα:

- Αυξήσει την αιμάτωση της περιοχής. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα
- Τη θρέψη των μυών, ώστε να κινητοποιηθούν και να επαναδραστηριοποιηθούν.
- Την άνοδο της θερμοκρασίας της περιοχής για να διευκολυνθεί η προετοιμασία και η κινητοποίηση των μυών.
- Τη μείωση του πόνου, που προκαλείται από τη συσσώρευση στους μύες άχρηστων ουσιών του μεταβολισμού.
- Τη λύση ινωδών συμφύσεων που αναπτύσσονται στους μύες εξαιτίας της ακινησίας.

Η μάλαξη σε περιοχές κατακλίσεων θα έχει τα εξής αποτελέσματα:

- Βελτίωση της ενδομυϊκής κυκλοφορίας
- Θρέψη των προσβεβλημένων ιστών
- Χαλάρωση των ινωδών συμφύσεων

### **2.9.16 Μάλαξη σε τραυματισμούς**

Σε περιπτώσεις τραυματισμών, όπως θλάσεις, εξάρθρωσεις, διαστρέμματα, κακώσεις συνδέσμων, προκαλούνται οιδήματα, αιματώματα, και μυϊκοί σπασμοί. Εάν τα προβλήματα αυτά δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα, τότε δημιουργούνται συμφύσεις που θα καθυστερήσουν την επούλωση του τραύματος ή θα εμποδίσουν την υγιή επούλωσή του. Έτσι, με τη μάλαξη, μακροπρόθεσμα, θα επιτευχθεί:

- Καλύτερη θρέψη των ιστών.
- Απορρόφηση του οιδήματος
- Απορρόφηση του αιματώματος
- Λύση των μυϊκών σπασμών για την αποφυγή δημιουργίας συμφύσεων, άρα και μείωση του πόνου.

### **2.9.17 Μάλαξη μετά από χειρουργικές επεμβάσεις**

Ανάλογα με την περιοχή του σώματος ή του όργανο το οποίο χειρουργήθηκε πιθανά αποτελέσματα θα είναι η συσσώρευση αερίων ή ο τυμπανισμός, εάν το άτομο υποβλήθηκε σε εγχείρηση στην περιοχή της κοιλιάς ή η συσσώρευση εκκρίσεων

στον θώρακα εάν υποβλήθηκε σε εγχείρηση στην περιοχή του θώρακα. Οι καταστάσεις αυτές είναι φυσιολογικές εφόσον η εκκένωση του εντέρου είναι δύσκολη και επίπονη πράγμα που προκαλεί τη συσσώρευση αερίων. Όσο αφορά τον θώρακα, έπειτα από μία τέτοια επέμβαση η κίνηση των πλευρών και η βαθιά αναπνοή και ο βήχας είναι επώδυνα αντανακλαστικά. Έτσι, η μάλαξη σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι ιδιαίτερα ανακουφιστική. Βέβαια, να τονιστεί στο σημείο αυτό πως πρέπει να εφαρμόζεται τουλάχιστον μία μέρα μετά την επέμβαση και υπό την καθοδήγηση του θεράποντα γιατρού. Η μάλαξη, λοιπόν, έχει ως αποτέλεσμα:

- Την αποβολή των αερίων από την περιοχή της κοιλιάς και τη μείωση του πόνου
- Την αποβολή των εκκρίσεων από την περιοχή του θώρακα
- Την αποφυγή επιπλοκών

Ακόμη, μετά από μία πλαστική επέμβαση ο ουλώδης ιστός έχει την τάση να συρρικνώνεται κι εάν δεν δεχθεί την κατάλληλη φροντίδα θα παραμείνει στο πρόσωπο κάποια ουλή. Έτσι, η μάλαξη θα:

- Δώσει ελαστικότητα και ευκαμψία στον υποκείμενο ιστό
- Βοηθήσει στην απομάκρυνση του οιδήματος
- Προλάβει την άσκοπη ανάπτυξη ουλώδους ιστού.

Προσοχή, όμως, χρειάζεται καθώς υπάρχει κίνδυνος υπερτροφικής ουλής σε περίπτωση που η μάλαξη εφαρμοστεί πολύ νωρίς ή πάνω ακριβώς στην ουλή.

#### **2.9.18 Μάλαξη σε αναπνευστικές παθήσεις**

Εάν ένας ασθενής εμφανίζει δυσκολία στην αναπνοή, δύσπνοια, βήχα, αύξηση του έργου της αναπνοής, συνήθως οφείλονται σε αναπνευστικές παθήσεις ή οξείες καταστάσεις του αναπνευστικού που προκαλούν συσσώρευση εκκρίσεων.

Η εφαρμογή μάλαξης στους αναπνευστικούς μύες θα βοηθήσει:

- Στη βελτίωση της αναπνοής
- Στον καθαρισμό των βρόγχων από τις εκκρίσεις
- Στην καλύτερη αιμάτωση των αναπνευστικών μυών με αποτέλεσμα την καλύτερη οξυγόνωσή του και την καλύτερη λειτουργία τους
- Στη χαλάρωση του ασθενή από τη νευρικότητα που προκαλεί η ένταση της δύσπνοιας.
- Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.

#### **2.9.19 Μάλαξη σε καταστάσεις άγχους**

Το άγχος είναι μία κατάσταση την οποία όλοι οι άνθρωποι έχουν βιώσει. Είναι η υπερβολική συγκέντρωση ψυχικής ενέργειας που είναι δύσκολο να εξωτερικευθεί. Είναι μία συναισθηματική αντίδραση του οργανισμού, που μοιάζει πολύ με την αντίδρασή του στον φόβο. Παρόλα αυτά, ο φόβος έχει συγκεκριμένο

αντικείμενο σε αντίθεση με το άγχος που είτε δεν έχει είτε είναι παραπάνω από ένα. Είτε έντονο είτε ήπιο, το άγχος, δημιουργεί μία δυσάρεστη νευρική κατάσταση που μπορεί να εκδηλωθεί σε ταχυκαρδία, εφίδρωση, ζάλη, βάρος στο στήθος, αϋπνία, κ.ά. Ακόμη, το άγχος μπορεί να χωριστεί σε δύο κατηγορίες: αφενός το «δημιουργικό άγχος», που κινητοποιεί το άτομο, ώστε να εντείνει τις προσπάθειές του και να επιτύχει τους στόχους του, και αφετέρου το «παθολογικό άγχος» που αποτελεί μόνιμη αντίδραση του ατόμου σε κάθε εξωτερικό ερέθισμα και το αποτρέπει από την ορθή κρίση.

Η μάλαξη έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα ευεργετική στην περίπτωση του άγχους, τόσο στο «φυσιολογικό, όσο και στο «παθολογικό» καθώς:

- Χαλαρώνει σώμα και νου, με αποτέλεσμα την καλύτερη συγκέντρωση στον στόχο του ατόμου με μεγαλύτερη υπομονή και ψυχραιμία.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο έκφρασης για καλύτερα αποτελέσματα
- Εξισορροπεί τον οργανισμό και τις λειτουργίες του, π.χ. βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος, μειώνεται η πίεσή του, αφού η αυξημένη πίεση είναι συνήθης απότοκος του άγχους.

## 2.10 Ενδείξεις

Μάλαξη, όπως προαναφέρθηκε, μπορεί να πραγματοποιήσει οποιοσδήποτε είναι εκπαιδευμένος και γνωρίζει την ανατομία και τη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος. Τέτοιοι θεραπευτές μπορεί να είναι αισθητικοί ή φυσιοθεραπευτές. Παρόλα αυτά η μάλαξη που εκτελούν οι φυσιοθεραπευτές διαχωρίζεται από αυτή των αισθητικών. Η μάλαξη στην αισθητική περιορίζεται στην χαλάρωση σώματος και πνεύματος, κυτταρίτιδας κ.ά., ενώ στη φυσικοθεραπεία είναι πιο εξειδικευμένη. Συγκεκριμένα, οι ενδείξεις για μάλαξη σε έναν φυσιοθεραπευτή είναι οι εξής:

- Καταστάσεις σε στάδιο ανάρρωσης
- Παραλύσεις, ατροφίες μυών
- Νευραλγίες, μυαλγίες
- Ρευματικές παθήσεις αρθρώσεων, μυών
- Παθήσεις σπονδυλικής στήλης
- Καταστάσεις ύστερα από κατάγματα, εξάρθρωσεις, διαστρέμματα
- Καταστάσεις ατονίας εσωτερικών οργάνων, όπως έντερο( δυσκοιλιότητα)
- Χρόνια αποφρακτικά προβλήματα πνευμόνων (άσθμα, εμφύσημα, κυστική ίνωση). (Χριστάρα- Παπαδοπούλου, 2001)

Γενικά, η μάλαξη στη φυσικοθεραπεία έχει να κάνει με την επαναφορά του σώματος όσο το δυνατόν στην αρχική του κατάσταση έπειτα από κάποιο τραυματισμό, ή χρόνιες καταστάσεις που χρήζουν θεραπείας.

Όσο αφορά την μάλαξη στην αισθητική, αυτή εφαρμόζεται σε:

- Διαταραχές του κυκλοφορικού ή του λεμφικού συστήματος, για αποσυμφόρηση και αποβολή όλων των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού
- Σωματική ή μυϊκή ατονία, για τόνωση του οργανισμού
- Κατάθλιψη
- Καταστάσεις έντονων πονοκεφάλων, ημικρανιών
- Διαταραχές του μεταβολισμού, για ενεργοποίησή του
- Καταστάσεις άγχους ή συναισθηματικής φόρτισης
- Αϋπνία

Στην αισθητική, η μάλαξη έχει να κάνει με προβλήματα που προκαλούνται κυρίως από το στρες. Για παράδειγμα, οι συχνοί πονοκέφαλοι, η αϋπνία, η αυξημένη πίεση, μερικές φορές και η δύσπνοια, προκαλούνται από το άγχος που δημιουργούν οι σύγχρονοι ρυθμοί της καθημερινότητας. Επίσης, οι αισθητικοί καλούνται να αντιμετωπίσουν προβλήματα κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου που προκαλούνται από ορθοστασία, κακή διατροφή, έλλειψη άσκησης, αλλά και κληρονομικότητα. Η μάλαξη σε συνδυασμό με αιθέρια έλαια, βοηθάει πολύ στην βελτίωση του κυκλοφορικού με ταυτόχρονη αποβολή τοξινών από τον οργανισμό.

Ωστόσο δεν χρειάζεται κάποια συγκεκριμένη ένδειξη για να γίνει μάλαξη. Είναι ιδιαίτερα ευεργετική είτε σε καταστάσεις έντονου άγχους είτε σε ηρεμία.

## 2.11 Αντενδείξεις

Μεγάλη προσοχή απαιτείται στις αντενδείξεις, τις οποίες πρέπει να γνωρίζει ο θεραπευτής, ώστε να αποφύγει τη μάλαξη για να μη δημιουργηθούν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία του πελάτη. Αυτά που πρέπει να προσέξει είναι τα εξής:

- Καρδιακά προβλήματα
- Διαβήτης
- Αιμοφιλία. Τα άτομα αυτά μπορεί εύκολα να δημιουργήσουν αιματώματα.
- Ανωμαλίες νευρικού συστήματος.
- Κακοήθεις όγκους καθώς υπάρχει η περίπτωση της μετάστασης ή και της ανάπτυξης του όγκου
- Λοιμώδη νοσήματα, όπωςφυματίωση, ιλαρά, οστρακιά
- Εγκεφαλικά προβλήματα
- Φλεγμονώδεις καταστάσεις της κοιλιάς, όπως σκωληκοειδίτιδα, γαστρεντερίτιδα, έλκος
- Διάρροια
- Μεταδοτικές δερματοπάθειες, όπως έκζεμα, έρπης ζωστήρας
- Ανοιχτές πληγές ή πρόσφατος ουλώδης ιστός
- Εγκαύματα, καθώς επιβραδύνει την επούλωσή τους, λόγω τοπικής αύξησης της αιματικής κυκλοφορίας
- Εμπύρετες καταστάσεις παραπάνω από 38° C. Ο πυρετός αυξάνει τις καύσεις με αποτέλεσμα την αποβολή στοιχείων του καταβολισμού τα οποία ερεθίζουν τα ρυθμιστικά κέντρα. Έτσι, αυξάνεται ακόμη περισσότερο η θερμοκρασία πράγμα που είναι πολύ επικίνδυνο.
- Αρτηριοσκληρυνση, φλεβίτιδες, θρομβοφλεβίτιδες. Σε τέτοιες καταστάσεις υπάρχει κίνδυνος, με τη μάλαξη, να μετακινηθεί ο θρόμβος σε κάποια αρτηρία, φλέβα ή στους πνεύμονες με αποτέλεσμα την απόφραξή τους και τη διακοπή της καρδιάς ή της αναπνοής.
- Κιρσοί. Τα αγγεία είναι τόσο ευαίσθητα που μπορεί να προκληθεί ρήξη στα τοιχώματά τους.
- Εμμηνόρροια.
- Μητροπραγία. (Χριστάρα- Παπαδοπούλου, 2001, Μεγακλή, 2007)



## 2.12 Απαγορευτικές περιοχές

Εκτός από τις περιπτώσεις στις οποίες δεν πρέπει να εφαρμόζεται η μάλαξη, υπάρχουν και κάποιες περιοχές στις οποίες η μάλαξη είναι απαγορευτική. Αυτές είναι:

- Ο θυρεοειδής αδένας
- Στην υπογάστριο περιοχή
- Στην προκάρδιο περιοχή
- Και στα: τρίγωνο του Σκάρπα, μασχαλιαία περιοχή, έσω βραχίονας, ιγνυακός βόθρος, όπου είναι περιοχές απ' όπου περνούν τα λεμφαγγεία και υπάρχουν λεμφογάγγλια. Σ αυτές τις περιοχές εφαρμόζεται μόνο λεμφική παροχέτευση και από ειδικά εκπαιδευμένους θεραπευτές.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ

#### 3.1 Γενικά

Μερικά από τα είδη μάλαξης που αναλύονται σ' αυτή την εργασία είναι η λεμφική παροχέτευση, η μάλαξη στη περίπτωση της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας, η ρεφλεξολογία, το shiatsu και το ταϊλανδέζικο μασάζ.

#### 3.2 ΛΕΜΦΙΚΗ ΠΑΡΟΧΕΤΕΥΣΗ

##### 3.2.1 Εισαγωγή

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από αναρίθμητα συστήματα που το βοηθούν να εκτελέσει όλες τις λειτουργίες του και να βρίσκεται σε ισορροπία, ώστε να κρατηθεί στη ζωή. Ένα από αυτά τα συστήματα είναι και το λεμφικό σύστημα. Δεν θα μπορούσε όμως να θεωρηθεί κατ' εξοχήν αυτόνομο σύστημα, διότι λειτουργεί σαν «βοηθός» του φλεβικού συστήματος.

Για να κατανοήσει κανείς, λοιπόν, τη λειτουργία αλλά και τη δομή του λεμφικού συστήματος είναι απαραίτητο να γνωρίζει τη δομή του κυκλοφορικού συστήματος.

##### 3.2.2 Κυκλοφορικό σύστημα

Το κυκλοφορικό σύστημα αποτελείται από την καρδιά, τα αιμοφόρα αγγεία και τριχοειδή και από το λεμφικό σύστημα το οποίο, όπως αναφέρθηκε, υποβοηθά τη λειτουργία του φλεβικού συστήματος.

Έτσι, η καρδιά στέλνει το αίμα, με τη βοήθεια των αρτηριών, σε όλα τα όργανα, τα κύτταρα τρέφονται με τις απαραίτητες ουσίες και με οξυγόνο κι έπειτα ό, τι δεν χρειάζονται το αποβάλλουν στο φλεβικό και λεμφικό σύστημα, οπότε τα δύο αυτά συστήματα ανήκουν στην κυκλοφορία της επιστροφής.

Αυτή η ανταλλαγή ουσιών που γίνεται ανάμεσα στο αρτηριακό και φλεβικό δίκτυο είναι υψίστης σημασίας για την επιβίωση των κυττάρων. Στην ανταλλαγή αυτή, όμως, δεν συμμετέχουν μόνο τα τριχοειδή αγγεία αλλά και το ενδιάμεσο ή μεσοκυττάριο υγρό που βρίσκεται στον ενδιάμεσο ή μεσοκυττάριο χώρο. Σ' αυτόν εναποθέτουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που μεταφέρουν τα τριχοειδή για να τα παραλάβουν τα κύτταρα αλλά και αποβάλλονται όλες οι άχρηστες ουσίες του μεταβολισμού των κυττάρων. Τα άχρηστα, λοιπόν, προϊόντα του μεταβολισμού θα παραλάβει το φλεβικό σύστημα. Σ' αυτό το σημείο να σημειωθεί πως ουσίες, όπως πρωτεΐνες και μεγάλα σωματίδια, δεν μπορούν να απομακρυνθούν με την αιματική κυκλοφορία γι' αυτό και καταλήγουν στη λεμφική κυκλοφορία.

### 3.2.3 Λεμφικό σύστημα

Το λεμφικό σύστημα αποτελείται από τα λεμφαγγεία, τη λέμφο, τα λεμφογάγγλια, τα λεμφοκύτταρα και τα λεμφοποιητικά όργανα.

Διασχίζει όλο το σώμα ακολουθώντας το φλεβικό σύστημα. Τα λεμφαγγεία του περνούν απ' όλα τα όργανα του οργανισμού με εξαίρεση τον εγκέφαλο, τον νωτιαίο μυελό, τον ομφάλιο λώρο, το επιθήλιο και τους χόνδρους.

Το βασικό συστατικό του λεμφικού συστήματος είναι η λέμφος, ένα υγρό σχεδόν διαφανές, που μεταφέρει πρωτεΐνες σύνθετων δομών, άλατα, αλλά και λιπίδια που προέρχονται από το λεπτό έντερο και δεν μπορούν να εισέλθουν στο κυκλοφορικό σύστημα. Το ποσοστό των λιπιδίων αυτών αλλά και άλλων ουσιών διαφέρει από ιστό σε ιστό καθώς εξαρτάται από το όργανο το οποίο διέρχεται η λέμφος.

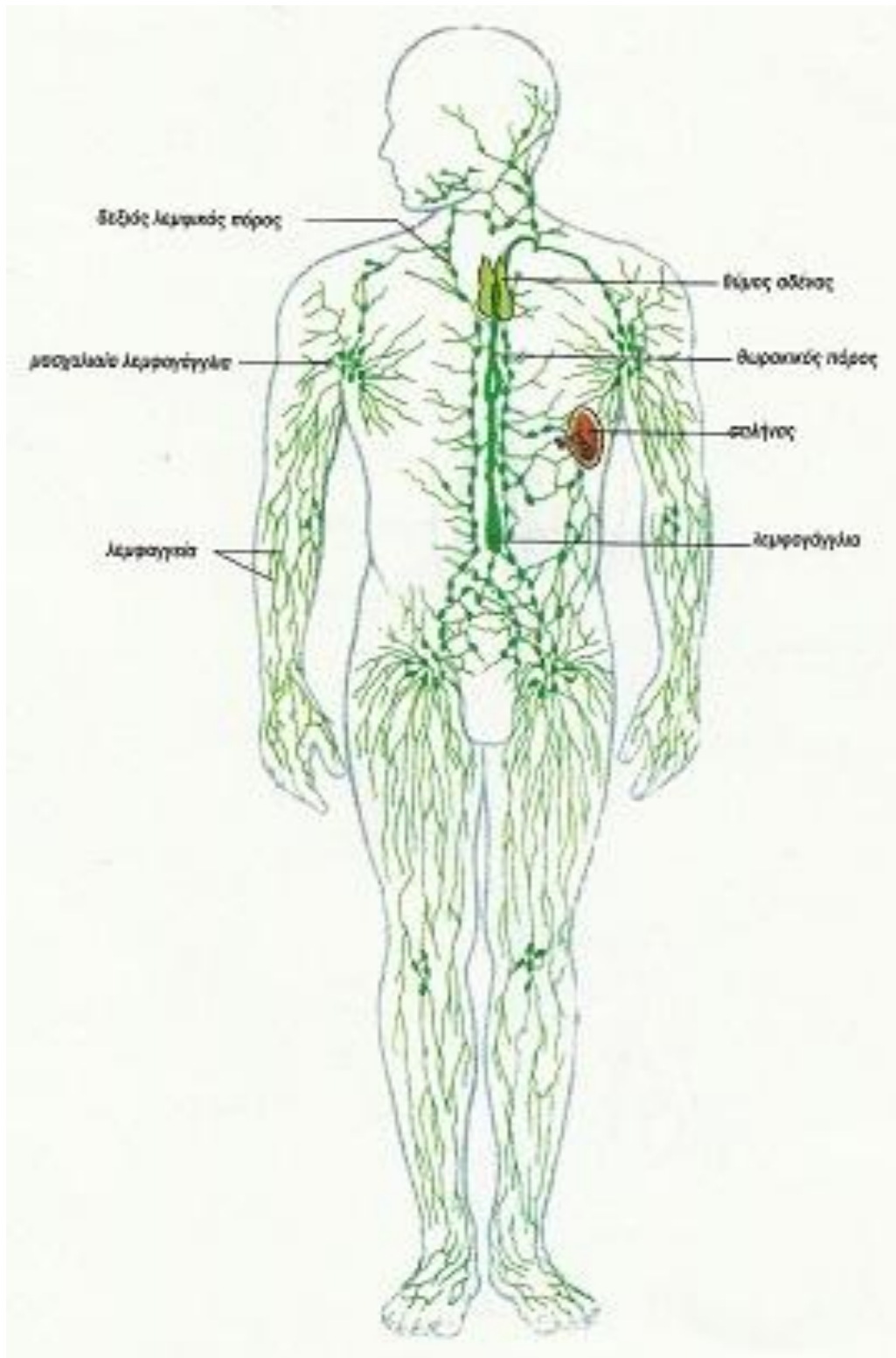
Η λέμφος προέρχεται από διηθήσεις του αίματος στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων (Πατζίκα, 2009). Μέσω της διαδικασίας της διήθησης οι θρεπτικές ουσίες φεύγουν από τα αρτηριακά τριχοειδή κι έπειτα με τη διαδικασία της επαναρρόφησης τα άχρηστα προϊόντα φεύγουν από τα φλεβικά τριχοειδή και λόγω του πορώδους τοιχώματος παροχετεύονται στα λεμφικά τριχοειδή. Τα αγγεία του λεμφοφόρου συστήματος αποτελούνται από βαλβίδες που βοηθούν τη λέμφο να κινείται προς μία κατεύθυνση. Έτσι, το λεμφικό υγρό κινείται από το προηγούμενο στο επόμενο σημείο του αγγείου που χωρίζεται από τη βαλβίδα με αποτέλεσμα η κίνηση αυτή να θυμίζει τη λειτουργία της καρδιάς, η οποία ωθεί το αίμα στα αιμοφόρα αγγεία.

Η λέμφος στη διαδρομή της συναντά μικρές ωοειδείς πεπλατυσμένες δομές, τα γάγγλια ή λεμφογάγγλια. Αυτά είναι υπεύθυνα για την εκκαθάριση της λέμφου καθώς το λεμφικό υγρό συγκεντρώνεται σ' αυτά για να καθαρίσει από τις τοξίνες και τα λιπίδια ώστε να κατευθυνθούν μετά προς τον ελάσσονα και μείζονα θωρακικό πόρο. Ακόμη, τα γάγγλια και οι λεμφαδένες (αμυγδαλές, θύμος αδένας, σπλήνα) βοηθούν στην άμυνα του οργανισμού καθώς παράγουν λεμφοκύτταρα τα οποία εξολοθρεύουν τυχόν εισβολείς που εισήλθαν στον οργανισμό. Γι' αυτό κι όταν απειλούνται, διογκώνονται, με αποτέλεσμα ο ασθενής νιώθει αδιαθεσία και πόνο.

Όπως αναφέρει η Τιμοθέα Πατζίκα ( 2009, σ.154) οι παράγοντες που συντελούν στην κυκλοφορία της λέμφου μέσα στους λεμφικούς σωλήνες είναι οι εξής:

- Η συστολή των μυών που βρίσκονται κατά μήκος των λεμφαγγείων.
- Οι αναπνευστικές κινήσεις που ασκούν πίεση στην περιοχή του μείζονος και του ελάσσονος θωρακικού πόρου, συντελώντας στην κυκλοφορία της λέμφου μέσα στα αγγεία.
- Ο σφυγγός των αρτηριών που μεταδίδει στα λεμφικά αγγεία πιέσεις, οι οποίες διευκολύνουν την επιστροφή της λέμφου.
- Το βαλβιδικό σύστημα των λεμφαγγείων που επιτρέπει στη λέμφο να ρέει προς μία και μόνο κατεύθυνση.

- Οι λείες μυϊκές ίνες που περιβάλλουν το τοίχωμα των λεμφαγγείων και, συστέλλόμενες μέσω του αυτόνομου νευρικού συστήματος, ωθούν τη λέμφο από τη μία περιοχή στην άλλη.



Εικ. 3.1: Το λεμφικό σύστημα  
(Πηγή: Χατζηπούγιας, 2000)

### 3.2.4 Λεμφικό μασάζ

Το λεμφικό μασάζ/ λεμφοτραϊνάζ επιταχύνει την κίνηση της λέμφου κατά 70% καθώς με τις κινήσεις των χεριών την προωθούμε προς τους θωρακικούς πόρους.

Σ' αυτό το σημείο να σημειωθεί πως είναι λανθασμένη η χρήση της φράσης λεμφικό μασάζ καθώς απαγορεύεται να μαλάσσονται οι λεμφαδένες και τα γάγγλια. Λεμφική παροχέτευση, λοιπόν, είναι ο όρος που πρέπει να χρησιμοποιείται.

Οι κινήσεις που εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια της λεμφικής παροχέτευσης πρέπει να ακολουθούν αυστηρά τη φορά των λεμφικών αγωγών που κινούνται μόνο προς μία κατεύθυνση, αυτή της κυκλοφορίας της επιστροφής, πράγμα που πρέπει να γνωρίζει ο μασέρ, ώστε να μη δημιουργήσει πρόβλημα στον οργανισμό.

Οι κινήσεις στο μασάζ λεμφικής αποστράγγισης είναι κυκλικές και σχηματίζουν νοητούς τεμνόμενους κύκλους που δημιουργούν κεντρομόλο δύναμη στα λεμφαγγεία ώστε να προωθηθεί η λέμφος. Χρησιμοποιούνται οι φάλαγγες και οι ράγες των δακτύλων, συνήθως του δείκτη και του μέσου ενώ σε μεγαλύτερες επιφάνειες οι φάλαγγες και οι ράγες όλων των δακτύλων. Ακόμη, η μέθοδος που επίσης χρησιμοποιείται είναι η οπισθοδρομική προώθηση μάζας, όπου ο μασέρ προωθεί τη μάζα που βρίσκεται στα χέρια του κι έπειτα μαζεύει τη μάζα αυτή ώστε να προωθήσει τη λέμφο στην κυκλοφορία της επιστροφής.

Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας λεμφικής αποστράγγισης όλες οι κινήσεις πρέπει να προωθούν τη λέμφο προς τους δύο θωρακικούς πόρους. Όμως, βασική προϋπόθεση είναι, τα αγγεία στα οποία προωθείται η λέμφος, να είναι άδεια από λεμφικό υγρό. Έτσι, αυτό, κινείται από το ένα τμήμα του αγγείου στο επόμενο, με τη βοήθεια των βαλβίδων, χωρίς να προκαλείται συμφόρηση. Οι κινήσεις ξεκινούν από το κοντινότερο στους θωρακικούς πόρους γάγγλιο, την αποθήκη, δηλαδή, λεμφικού υγρού, όπου εστιάζει ο μαλάκτης για να αποσυμφορηθεί το σημείο από τη λέμφο. Προωθεί τη λέμφο στο αγγείο το οποίο τμηματικά εκκενώνεται και τέλος στο επόμενο γάγγλιο για να ακολουθήσει την ίδια διαδικασία. Μ' αυτό τον τρόπο, το αγγείο είναι έτοιμο να δεχτεί τη λέμφο.



Εικ. 3.2: Τα λεμφογάγγλια του σώματος και η φορά των κινήσεων (Πηγή: Πατζίκα, 2009)

Στο πρόσωπο, λοιπόν, οι κινήσεις ξεκινούν από τα τραχηλικά λεμφογάγγλια, συνεχίζουν με τα παρωτιδικά, τα υπογενεϊδία, τα υπογνάθια, τα ωτιαία και τέλος, τα κροταφικά. Ενώ στο σώμα η σειρά που ακολουθεί ο μαλάκτης είναι η εξής: ξεκινά από τα λεμφογάγγλια της μασχαλιαίας περιοχής, έπειτα εσωτερικά του βραχίονα, εσωτερικά του πήχη, την οπίσθια επιφάνεια του βραχίονα και την άνω επιφάνεια του πήχη. Σειρά έχει ο κορμός όπου ο θεραπευτής ξεκινά από τα πλευρά προς την κοιλιά, το στέρνο και την ωμοπλάτη και στη συνέχεια στο κάτω μέρος του σώματος ξεκινά από τα βουβονικά λεμφογάγγλια, έπειτα συνεχίζει στην κοιλιά, τον μηρό, το γόνατο, την κνήμη και τα σφυρά. Τέλος, στο πίσω μέρος του σώματος, ξεκινά από τη λαγόνια περιοχή και την οσφυϊκή χώρα, συνεχίζει με το πίσω μέρος του μηρού, τη γάμπα και ολοκληρώνει την λεμφική παροχέτευση με την πλάτη. (Παντζίκια, 2009)

### 3.2.5 Αντενδείξεις

Ένας θεραπευτής, πριν ξεκινήσει την λεμφική παροχέτευση, πρέπει να παρατηρήσει προσεκτικά το άτομο το οποίο σκοπεύει να μαλάξει, αλλά και να μιλήσει μαζί του για να σιγουρευτεί πως δεν υπάρχουν οι εξής αντενδείξεις:

- Οιδήματα( γαγγλίων, μύτης, λαιμού, στοματικής κοιλότητας)
- Φλεγμονές( σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος, στην στοματική κοιλότητα)
- Αμυγδαλίτιδα ή λεμφαδενίτιδα
- Πυρετός
- Οξεία γρίπη
- Παθήσεις αναπνευστικού( βρογχικό άσθμα, κυνάγχη, πνευμονία)
- Καρδιακά προβλήματα( καρδιακή ανεπάρκεια, καρδιακό άσθμα)
- Χρόνιες ή οξείες δερματοπάθειες( ψωρίαση, έκζεμα, έρπητς)
- Αλλεργίες
- Πρόσφατη χειρουργική επέμβαση
- Υπερθυρεοειδισμός

### 3.2.6 Οφέλη

Η λεμφική παροχέτευση είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τον ανθρώπινο οργανισμό, εάν ο θεραπευτής έχει εκπαιδευτεί και έχει εκτελέσει σωστά τους χειρισμούς.

Μία από τις πιο σημαντικές ευεργετικές της ιδιότητες είναι ότι ενισχύει το ανοσοποιητικό και αμυντικό σύστημα. Το λεμφοφόρο σύστημα αποτελεί την πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού με αποτέλεσμα ο οργανισμός να γίνεται πιο ανθεκτικός σε εξωγενείς απειλές. Ακόμη, βελτιώνεται η αιματική κυκλοφορία, με αποτέλεσμα την καλύτερη αιμάτωση των οργάνων και των ιστών, την καλύτερη οξυγόνωση και ενυδάτωσή τους με ταυτόχρονη σύσφιξη των επιφανειακών αλλά και των εν τω βάθει στιβάδων του δέρματος. Επίσης, συμβάλλει στην καλύτερη πέψη, καθώς αποτοξινώνεται ο πεπτικός σωλήνας. Τέλος, ενδείκνυται για παθήσεις άκρων

και για άτομα με κατακράτηση υγρών, που προέκυψε λόγω κληρονομικότητας και ορθοστασίας και για πόνους περιαρθρίτιδας και πλάτης. Σ' αυτές τις περιπτώσεις ανακουφίζει και απαλύνει τα συμπτώματα, εφόσον απομακρύνονται οι τοξίνες και υπάρχει αποσυμφόρηση στο κυκλοφορικό σύστημα.

Το λεμφικό δίκτυο, λοιπόν, και η ισορροπία του είναι ζωτικής σημασίας για τον οργανισμό, καθώς λειτουργεί σαν «αγωγός» αποτοξίνωσης γι' αυτόν.



### 3.3 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ- ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

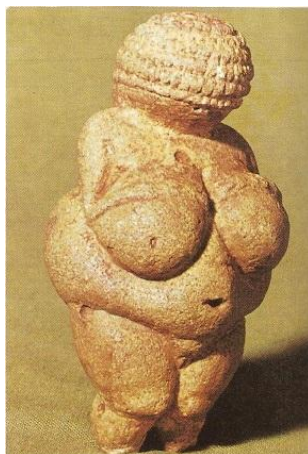
#### 3.3.1 Εισαγωγή

Η παχυσαρκία και η κυτταρίτιδα είναι δύο ακανθώδη ζητήματα που απασχολούν την σύγχρονη γυναίκα, καθώς παίζουν σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία της αλλά και στην εικόνα που παρουσιάζει προς τα έξω.

#### 3.3.2 Παχυσαρκία

##### 3.3.2.1 Ιστορική αναδρομή

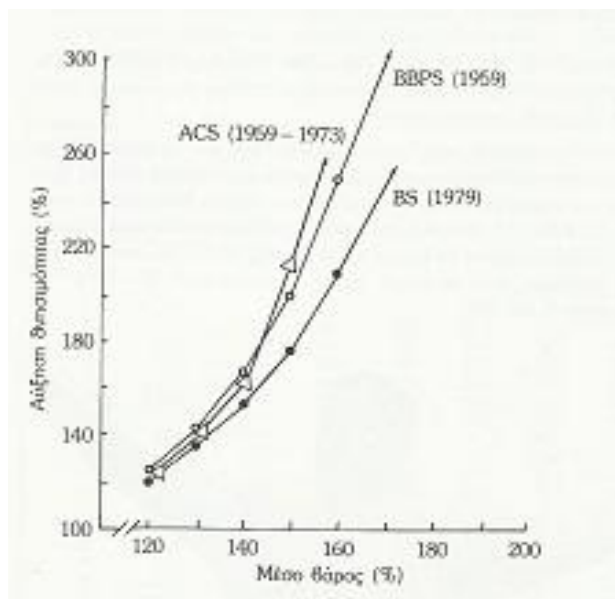
«Νοῦς ὑγιῆς ἐν σώματι ὑγιῖ» ἔλεγαν οἱ ἀρχαῖοι μας πρόγονοι πράγμα που σήμαινε πως ἀν τὸ πνεῦμα ἦταν υγιές παράλληλα ἦταν καὶ τὸ σῶμα καὶ ἀντιστρόφως ἀν τὸ σῶμα βρισκόταν σὲ καλὴ φυσικὴ κατάσταση, τότε τὸ πνεῦμα λειτουργοῦσε καλύτερα. Δυστυχῶς, ὅμως, αὐτὴ ἡ ἀποψη επικρατοῦσε μόνο στὸν ἐλληνικὸ πολιτισμὸ. Σὲ ἄλλες χώρες πίστευαν πως τὸ αὐξημένο πάχος σὲ μία γυναίκα ἦταν σύμβολο γονιμότητας καὶ αὐτόματα τὴν ἔκανε πιο γοητευτικὴ καὶ ποθητὴ. Σιγὰ σιγὰ, ὅμως, σὲ μία ἐποχὴ ὅπου ἀρχισαν νὰ ἀνθίζουν τόσο οἱ τέχνες ὅσο καὶ οἱ ἐπιστήμες (14<sup>ο</sup>ς – 16<sup>ο</sup>ς αἰ.) οἱ ἀνθρώποι ἀρχισαν νὰ καταλαβαίνουν ὅτι τὸ πάχος ἐπηρέαζε τὴν υγεία τοῦ ἀτόμου. Ἐτσι, οἱ γιατροὶ ἀρχισαν νὰ συνδέουν τὴν παχυσαρκία μὲ διάφορα προβλήματα υγείας, μὲ ἀποτέλεσμα αὐτὴ στὶς περισσότερες ἐρευνες (18<sup>ο</sup>ς – 19<sup>ο</sup>ς αἰ.) νὰ ἀναφέρεται ὡς «ἀνωμαλία» τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ νὰ ἀποτελεῖ μὴ παθολογικὴ κατάσταση που οδηγεῖ σὲ υψηλὰ ποσοστὰ θνησιμότητας. (Σαββίδου, 2007)



Εικ. 3.3: Αφροδίτη του Willendorf  
(Πηγή: Ζαμπάκος, 1989)

Σήμερα, ἡ παχυσαρκία εἶναι ἓνα πρόβλημα που μαστίζει 1 στους 10 ἀνθρώπους στὸν κόσμο ἀνεξαρτήτου ηλικίας ἢ φύλου. Λόγω τοῦ σύγχρονου τρόπου ζωῆς, τοῦ στρες καὶ τῆς ἀπουσίας ἐλεύθερου χρόνου, πολλοὶ εἶναι αὐτοὶ που δὲν ἀθλοῦνται καὶ παράλληλα δὲν τρέφονται σωστά. Αὐτὸ ἔχει σαν ἀποτέλεσμα τὴν ἀύξηση τοῦ βάρους τους καθὼς ἡ πρόσληψη θερμίδων εἶναι αὐξημένη, ἐνῶ ἡ ἀποβολὴ τους ἐξαιτίας τῆς καθιστικῆς ζωῆς εἶναι περιορισμένη. Ἐτσι, αὐξάνεται ἡ

ποσότητα του λίπους στον λιπώδη ιστό, με απότοκο το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία.



Πιν. 3.1: Η αύξηση του ποσοστού θνησιμότητας σε συνάρτηση με την αύξηση του ποσοστού του μέσου βάρους  
(Πηγή: Ζαμπάκος, 1989)

### 3.3.2.2 Ορισμός

Ως παχυσαρκία, λοιπόν, ορίζεται η υπέρμετρη ανάπτυξη του λιπώδους ιστού και κατά συνέπεια ο μεγαλύτερος όγκος και το υπερβολικό βάρος κάποιου. (Μπαμπινιώτης, 1998)

### 3.3.2.3 Κατηγορίες παχυσαρκίας

Η παχυσαρκία μπορεί να χωριστεί ανάλογα με τη μορφολογία των λιπωδών κυττάρων και το σημείο του σώματος που είναι περισσότερο αναπτυγμένη. Έτσι, χωρίζεται σε υπερπλαστική και υπερτροφική και σε γενικευμένη, κοιλιακή ή ανδρική παχυσαρκία και περιφερική ή γυναικεία παχυσαρκία.

Πιο συγκεκριμένα, η υπερπλαστική οφείλεται στην αύξηση του αριθμού των λιποκυττάρων και παρατηρείται κυρίως στα βρέφη, τα παιδιά και τους εφήβους, ενώ η υπερτροφική οφείλεται στην αύξηση του μεγέθους των λιποκυττάρων και τη συναντάμε κυρίως στους ενήλικες.

Ακόμη, όσο αφορά το σημείο του σώματος στο οποίο τη συναντούμε, όταν έχουμε παχυσαρκία γενικευμένης μορφής το λίπος καταλαμβάνει μεγάλο μέρος του σώματος και σχεδόν τις περισσότερες περιοχές. Στην κοιλιακή παχυσαρκία το λίπος είναι είτε υποδόριο είτε σπλαχνικό. Η δεύτερη περίπτωση είναι η πιο επικίνδυνη καθώς συνδέεται με διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης.

Βέβαια, για να καθοριστεί ο βαθμός της παχυσαρκίας και η σοβαρότητα της κατάστασής της, προέκυψαν οι δείκτες ορισμού της. Έχουμε, λοιπόν, 3 βαθμούς

παχυσαρκίας: στον 1<sup>ο</sup> ανήκουν όσοι έχουν Δείκτη Μάζας Σώματος 30- 34,9 kg/ m<sup>2</sup>, στον 2<sup>ο</sup> όσοι έχουν 35- 39 kg/ m<sup>2</sup>, ενώ στον 3<sup>ο</sup> Δ.Μ.Σ. μεγαλύτερο από 40 kg/ m<sup>2</sup> όπου η κατάσταση είναι αρκετά σοβαρή. (Σαββίδου, 2007)

#### **3.3.2.4 Κίνδυνοι παχυσαρκίας**

Παρόλα αυτά, σε όποιο βαθμό κι αν βρίσκεται, ελλοχεύουν πολλοί κίνδυνοι όσο αφορά την υγεία του ατόμου. Πολλά προβλήματα υγείας, όπως καρδιοπάθειες, διαβήτης, υπογονιμότητα, υπέρταση, ενδοκρινικές διαταραχές και προβλήματα αναπνοής και θερμορύθμισης, απασχολούν τους γιατρούς για τα αυξημένα ποσοστά θνησιμότητας αλλά και νοσηρότητας που παρουσιάζουν όσοι πάσχουν από παχυσαρκία.

#### **3.3.2.5 Αντιμετώπιση**

Είναι, λοιπόν, ένα πρόβλημα που χρήζει αντιμετώπισης. Η αντιμετώπισή του δεν αρκεί να περιοριστεί μόνο σε κάποια δίαιτα ή άσκηση, αλλά πρέπει να είναι ένας συνδυασμός που θα έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση κιλών για τη βελτίωση της υγείας αλλά και της ψυχολογίας του ασθενή. Έτσι, πρέπει να ακολουθήσει κάποια δίαιτα, να ξεκινήσει να ασκείται και φυσικά, να αλλάξει τη διατροφική του συμπεριφορά και γενικότερα τον τρόπο ζωής του, ώστε να μην φτάσει ξανά στην ίδια κατάσταση. Σε σοβαρές καταστάσεις χορηγούνται φαρμακευτικές θεραπείες σε συνδυασμό με τη δίαιτα καθώς ενδέχεται να χρειαστεί κάποια χειρουργική επέμβαση.

Παράλληλα με την οποιαδήποτε θεραπεία που προτείνει ο γιατρός καλό είναι να γίνονται και κάποιες αισθητικές παρεμβάσεις, ώστε να απομακρύνονται πιο εύκολα οι τοξίνες από το σώμα, να γίνεται καλύτερη αιμάτωση σε όλα τα σημεία του σώματος και να οξυγονώνονται καλύτερα οι ιστοί. Αυτά επιτυγχάνονται με διάφορα μέσα, όπως, μέσα παραγωγής θερμότητας, καλλυντικά σκευάσματα αλλά και ειδικά μηχανήματα αντί των οποίων μπορούν να πραγματοποιηθούν κάποιες συνεδρίες μάλαξης. Οι πρόσθετες αυτές παρεμβάσεις έχουν σαν αποτέλεσμα την βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας, άρα την απομάκρυνση των τοξινών από τους ιστούς, την καλύτερη οξυγόνωση, την ενεργοποίηση του μεταβολισμού και μείωση του λίπους και τέλος, τη σύσφιξη των ιστών.

Εφόσον, λοιπόν, ακολουθείται ένας συνδυασμός δίαιτας και άσκησης και υπάρχει αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο, οι αισθητικές παρεμβάσεις και η μάλαξη μπορούν να αποδειχθούν πολύ αποτελεσματικές.

### **3.3.3 Κυτταρίτιδα**

#### **3.3.3.1 Ορισμός**

Η κυτταρίτιδα ή λιποδυστροφία ή ανενεργό λίπος ή σκληρό λίπος, είναι η ανομοιογενής κατανομή μορίων λίπους στον συνδετικό ιστό και η κατακράτηση

νερού σ' αυτόν, τα οποία συμβάλλουν στη χαλάρωση και την προοδευτική υποχώρησή του στη πίεση τους, με αποτέλεσμα την αλλαγή τόσο της υφής και της εξωτερικής του όψης, όσο και τη δημιουργία εξωτερικών ανωμαλιών (Σαββίδου, 2007)

### 3.3.3.2 Αιτιοπαθογένεια

Η κυτταρίτιδα δεν είναι τόσο κοσμητικό θέμα, όπως την θεωρούν οι περισσότεροι, αλλά είναι ιατρικό κι όμως λίγοι γιατροί την αντιμετωπίζουν σαν μια ειδική κατάσταση. Επομένως, πρέπει να αντιμετωπιστεί σαν πρόβλημα υγείας γιατί παρουσιάζει δερματικά προβλήματα, εμποδίζει αιματική και λεμφική κυκλοφορία, προκαλεί πόνους σε προχωρημένο επίπεδο και γενικά επηρεάζει την ψυχολογία του ατόμου.

Επίσης, η κυτταρίτιδα δεν έχει κάποια συγκεκριμένη αιτία, δηλαδή μπορεί να ξεκινήσει με συσσώρευση λίπους και να καταλήξει σε αποδιοργάνωση της μικροκυκλοφορίας. Αυτό οφείλεται:

- Στη ποιότητα του συνδετικού ιστού του κάθε ατόμου. Για παράδειγμα, στις γυναίκες ο συνδετικός ιστός αποτελείται από ελαστικές και κολλαγόνες ίνες, οι οποίες είναι κάθετες και απέχουν αρκετά μεταξύ τους, με αποτέλεσμα η δημιουργία κυτταρίτιδας χωρίς καμία παρεμπόδιση. Ενώ, στους άνδρες, οι ίνες αυτές διατάσσονται χιαστί, με αποτέλεσμα να μην αφήνουν περιθώρια ανάπτυξης κυτταρίτιδας.
- Σε ορμονικές επιδράσεις. Οι ορμόνες όπως, οιστρογόνα, προγεστερόνη, τεστοστερόνη και οι ορμόνες θυρεοειδούς, είναι υπεύθυνες για την δημιουργία κυτταρίτιδας, με αποτέλεσμα την αύξηση λίπους και τη κατακράτηση υγρών στους γλουτούς και στους μηρούς.

Οι παράγοντες που οφείλονται στη δημιουργία κυτταρίτιδας, είναι οι εξής:

1. Αντισυλληπτικό χάπι, το οποίο περιέχει, ορμόνες που αυξάνουν τη συσσώρευση λίπους, και προγεστερόνη που αυξάνει τη κατακράτηση υγρών.
2. Ορμονοθεραπεία, προκαλεί έντονη κυτταρίτιδα ιδιαίτερα σε γυναίκες με εμμηνόπαυση.
3. Εγκυμοσύνη, στην οποία η μήτρα αυξάνεται σε μέγεθος και πιέζει τα λεμφικά αγγεία και τις φλέβες, με αποτέλεσμα να μειώνεται η λεμφική κυκλοφορία και να αναπτύσσεται κυτταρίτιδα. Άλλο ένα επιβαρυντικό στοιχείο είναι ότι, οι ορμόνες εκκρίνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες για να βοηθήσουν το έμβρυο να αναπτυχθεί, με αποτέλεσμα να αποθηκεύεται περισσότερο λίπος στη περιοχή των γλουτών και του στήθους.
4. Φύλο, οι γυναίκες εμφανίζουν πιο συχνά κυτταρίτιδα απ' ότι οι άνδρες.
5. Ηλικία, η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία του ατόμου, όμως στη Τρίτη ηλικία η κατάσταση επιδεινώνεται.

6. Κληρονομικότητα, είναι φανερό ότι κληρονομείται η στάση και το σχήμα του σώματος, οι συνήθειές, οι αξίες της οικογένειας, η κυτταρίτιδα, κ.ά. . Αυτό, για παράδειγμα, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι, το παιδί θα αποκτήσει κυτταρίτιδα επειδή έχει η μητέρα του, όμως αυτό θα τον βοηθήσει να προλάβει τη δημιουργία της.
7. Κατάσταση υγείας, είναι ένας εξίσου σημαντικός παράγοντας από τον οποίο εξαρτάται η δημιουργία κυτταρίτιδας, γιατί οι, λοιμώξεις, φλεγμονές, ανωμαλία στα γυναικολογικά όργανα, δυσκοιλιότητα, εγχειρήσεις, κ.ά., επιταχύνουν την εμφάνιση της.
8. Τρόπος ζωής, είναι ο τελευταίος και καθοριστικός παράγοντας για την ανάπτυξη και την επιβάρυνση της κυτταρίτιδας και εξαρτάται από τα εξής, κακή διατροφή, άγχος, έλλειψη φυσικής άσκησης, κακή στάση σώματος, ψηλά τακούνια, στενά ρούχα, κάπνισμα, αλκοόλ, καφεΐνη, ελεύθερες ρίζες και έκθεση στον ήλιο. (Σαββίδου, 2007)

### **3.3.3.3 Κλινική εικόνα**

Υπάρχουν διάφορα ιατρικά μηχανήματα, όπως υπέρηχοι, ακτίνες X, τεχνική Doppler, τα οποία μπορούν να εξετάσουν τη κυκλοφορία του αίματος και να διαγνώσουν σε τι κατάσταση βρίσκεται η κυτταρίτιδα στο σώμα. Επίσης, αυτά θα δείξουν και τη κατάσταση του συνδετικού ιστού, ο οποίος εάν εμφανίζεται χαλαρός και μετατοπίζεται εύκολα, τότε η κυτταρίτιδα είναι χαλαρή ή μαλθακή, ενώ, εάν εμφανίζεται σκληρός, σταθερός και είναι δύσκολος στο χειρισμό του, τότε η κυτταρίτιδα είναι σταθερή ή σκληρή.

Η χαλαρή ή μαλθακή κυτταρίτιδα οφείλεται στη απότομη απώλεια βάρους, σε κακή εφαρμογή μάλαξης και μηχανήματος σώματος, και στη χρήση φαρμάκων, με αποτέλεσμα το δέρμα να εμφανίζει χαλάρωση με δύσκολη την επαναφορά του στην αρχική φάση και την εύκολη μετατόπισή του σε κάθε κίνηση του ατόμου. Αυτή η μορφή εμφανίζεται ιδιαίτερα σε άτομα μεγάλης ηλικίας, λόγω της περιορισμένης ελαστικότητας του δέρματος τους.

Η σταθερή ή σκληρή κυτταρίτιδα εμφανίζεται με δέρμα υπερβολικά τεντωμένο, το οποίο κατά τη ψηλάφησή του δίνει κοκκώδη αίσθηση. Έτσι, το δέρμα εμφανίζεται πιο ευαίσθητο στο άγγιγμα, λόγω των πιέσεων των νευρικών απολήξεων και των ινών του δέρματος, που είναι σκληρές και ανελαστικές. Αυτή η μορφή είναι πιο συχνή σε υπέρβαρα άτομα, αλλά δεν αποκλείεται η εμφάνισή της και σε λεπτά άτομα.

Η κυτταρίτιδα εντοπίζεται συχνότερα στα εξής σημεία του σώματος: γλουτοί, μηροί, γόνατα, κάτω άκρα, κοιλιά, άνω άκρα και αυχένα.

### **3.3.3.4 Στάδια κυτταρίτιδας**

Τα στάδια της κυτταρίτιδας εξαρτώνται από τη καταστροφή που έχει υποστεί ο υποδόριος συνδετικός ιστός, και διακρίνονται ως εξής:

- Πρώτο στάδιο, είναι αυτό στο οποίο το δέρμα είναι υγιές, δεν εμφανίζεται η όψη του φλοιού του πορτοκαλιού ούτε στην όρθια, ούτε στην ύπτια θέση και το άτομο δεν πονάει. Εδώ, η θεραπεία της κυτταρίτιδας έχει θετικά αποτελέσματα.
- Δεύτερο στάδιο, η κυτταρίτιδα φαίνεται μόνο στην όρθια θέση και όχι στην ύπτια, αλλά υπάρχει και ο πόνος. Το δέρμα, εδώ, είναι ευαίσθητο και συχνά εμφανίζει σπασμένα φλεβίδια. Εδώ, η εφαρμογή αισθητικών περιποιήσεων μπορεί να βελτιώσει την κυτταρίτιδα.
- Τρίτο στάδιο, εδώ η κυτταρίτιδα εμφανίζεται τόσο στην όρθια όσο και στην ύπτια θέση του ατόμου. Το δέρμα είναι χαλαρό, ρυτιδωμένο, γεμάτο οζίδια και αιματώματα, και με κατεστραμμένες ίνες. Σε αυτό το στάδιο, η θεραπεία είναι δύσκολη και με πολύ μικρή βελτίωση. (Σαββίδου, 2007)

### 3.3.3.5 Αντιμετώπιση κυτταρίτιδας

Η αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είναι δύσκολη και απαιτητική, γι' αυτό πρέπει να συμβάλλουν πολλοί παράγοντες μαζί για να υπάρξει αποτέλεσμα, όπως: σωστή διατροφή, φυσική άσκηση, αποβολή του άγχους και αισθητική αντιμετώπιση. Όσον αφορά την αισθητική αντιμετώπιση, η θεραπεία της γίνεται με πολλά μέσα και ένα από αυτά είναι η μάλαξη. Με τη μάλαξη επηρεάζεται άμεσα ο συνδετικός ιστός, στον οποίο εμφανίζεται η κυτταρίτιδα. Έτσι, το δέρμα γίνεται πιο ζωντανό, πιο λείο, διεγείρεται η μικροκυκλοφορία και αυξάνεται η λεμφική κυκλοφορία. Όμως, η μάλαξη από μόνη της δεν αποτελεί θεραπεία για την κυτταρίτιδα και πόσο για την απομάκρυνση του λίπους από τα κύτταρα, αλλά συνεισφέρει στην αντιμετώπισή της συνδυασμένη με άλλες θεραπείες.

### 3.3.4 Θεραπεία παχυσαρκίας- κυτταρίτιδας

Η εφαρμογή της μάλαξης γίνεται με μια σειρά από συγκεκριμένες τεχνικές, οι οποίες δεν εφαρμόζονται στην χαλαρωτική μάλαξη καθώς ανήκουν στην κατηγορία των διεγερτικών. Οι τεχνικές αυτές είναι τα βαθιά ζυμώματα και οι πλήξεις (πλήγματα, ραπίσματα, πελεκισμοί, λαβές, κονδυλισμοί, πλαταγίσματα). Οι κινήσεις αυτές είναι μεν βίαιες, απότομες και δυνατές πρέπει, όμως, να εφαρμόζονται με φειδώ και η δύναμη δεν πρέπει να ξεπερνάει τα όρια του πόνου, γιατί θα προκληθεί μεγαλύτερη ζημιά στο συνδετικό ιστό, ο οποίος έχει ήδη χάσει την ελαστικότητά του. Ακόμη μια ασφαλής μέθοδος μάλαξης είναι η λεμφική, της οποίας οι χειρισμοί είναι ήπιοι. Οι κινήσεις που χρησιμοποιούνται είναι προσεκτικές και σταθερές, με πλήρη επαφή των χεριών και μπορούν να συνδυαστούν με τους κλασικούς χειρισμούς, δίνοντας μεγαλύτερη προσοχή στις πάσχουσες περιοχές.

Τέλος, η μάλαξη για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει, ο ρυθμός των κινήσεων να ακολουθεί το ρυθμό ροής της λέμφου, και η εφαρμογή των χειρισμών να συγχρονιστεί με το ρυθμό αναπνοής του μαλασόμενου.

## 3.4 Ρεφλεξολογία

### 3.4.1 Εισαγωγή

Με βάση την ετυμολογία της λέξης ρεφλεξολογία (reflex= αντανακλαστικό), μπορεί κανείς να καταλάβει ότι είναι μια τέχνη που βασίζεται στα αντανακλαστικά. Οι διάφορες ονομασίες της, όπως ρεφλεξοθεραπεία ή θεραπεία των αντανακλαστικών παραπέμπουν στη θεραπεία ορισμένων προβλημάτων χρησιμοποιώντας τα αντανακλαστικά του οργανισμού. Πιο συγκεκριμένα, είναι μία τέχνη θεραπείας ή ανακούφισης του πόνου κατά τη διάρκεια της οποίας ένας θεραπευτής χρησιμοποιεί την πίεση του αντίχειρά του για να διαγνώσει, να ανακουφίσει κι αν είναι κατάλληλα εκπαιδευμένος να θεραπεύσει ένα πρόβλημα υγείας που ενδεχομένως να παρουσιάζεται σε κάποιο σημείο του σώματος, διεγείροντας νευρικές απολήξεις του οργανισμού που στέλνουν μηνύματα σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος.

### 3.4.2 Ιστορία

Η χρήση των αντανακλαστικών για θεραπεία προβλημάτων φαίνεται να εμφανίστηκε μαζί με τον βελονισμό πριν ακόμα από το 4000 π.Χ. σε χώρες της Ανατολής, όπως Κέννα, Κίνα, Ινδία και Κεϋλάνη. Ωστόσο, η πρώτη απτή ανακάλυψη γύρω από τη ρεφλεξολογία έγινε στην Αίγυπτο το 2330 π.Χ. στον τάφο του Ankhmahor ή αλλιώς στον Τάφο των Ιατρών. Ανακαλύφτηκε, λοιπόν, μία τοιχογραφία που απεικόνιζε τέσσερα άτομα, δύο εκ των οποίων πίεζαν ο ένας το χέρι του ενός και ο άλλος το πόδι του άλλου. Σύμφωνα με τα ιερογλυφικά που συνόδευαν την τοιχογραφία, οι θεραπευτές εξηγούσαν στους μαλασσόμενους τα θετικά αποτελέσματα της ρεφλεξολογίας.

Η τέχνη αυτή του μασάζ ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη στις χώρες της Ανατολής και κάποια στιγμή έκανε την εμφάνισή της και στις ευρωπαϊκές χώρες. Πρωτοεμφανίστηκε, λοιπόν, στην Ιταλία και σύμφωνα με ερευνητές αυτός που έφερε την τέχνη αυτή στον δυτικό κόσμο ήταν ο Μάρκο Πόλο. Ένα από τα ταξίδια του Βενετού αυτού εξερευνητή ήταν και το 1271 στην Κίνα όπου παρέμεινε δεκαέξι χρόνια. Έτσι, πιθανολογείται ότι κατά τη διάρκεια της διαμονής του εκεί διδάχτηκε την τέχνη των αντανακλαστικών και την φιλοσοφία της κινέζικης ιατρικής και την μετέδωσε στους ευρωπαίους με την επιστροφή του.

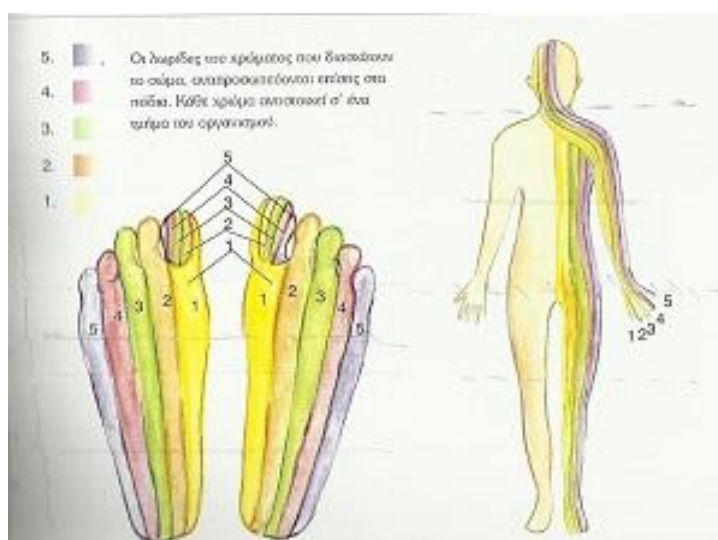
Κατά τον Μεσαίωνα, επίσης, πολλοί γιατροί χρησιμοποιούσαν την πίεση των δακτύλων τους πάνω σε συγκεκριμένα σημεία του ποδιού ή του χεριού με σκοπό τη θεραπεία διάφορων πόνων και ενοχλήσεων. Παρόλα αυτά η ρεφλεξολογία δεν γνώρισε κάποια πρόοδο κατά τα σκοτεινά χρόνια του Μεσαίωνα, αντίθετα θα έλεγε κανείς ότι είχε μείνει στάσιμη.

Ο διαχωρισμός, όμως, της κινέζικης ιατρικής από την σύγχρονη δυτική έγινε με τις έρευνες του Σκοτσέζου γιατρού Robert Whytt ο οποίος ανακάλυψε πως τα αντανακλαστικά προκύπτουν από την εντολή που δίνει ο νωτιαίος μυελός στους μύες

και όχι από τις εντολές του εγκεφάλου. Έτσι, λοιπόν, ξεκινάει μία περίοδος όπου γιατροί διάφορων τομέων, σε Ευρώπη και Αμερική ερευνούν τα αντανάκλαστικά και τους αντανάκλαστικούς πόνους με σκοπό να βρουν θεραπευτικές λύσεις.

Ένα σημαντικό όνομα στον τομέα της ρεφλεξολογίας είναι του γιατρού ομοιοπαθητικής August Weihe ο οποίος κατάλαβε πως πιέζοντας ένα σημείο γίνεται αντιληπτό το όργανο ή το σύστημα που πονά ακόμη και πριν εκδηλώσει συμπτώματα. Αυτός προσδιόρισε 270 σημεία πίεσης για τη διαγνωστική εξέταση ενός ασθενούς και στα ευρήματα αυτού στηρίχτηκε η σύγχρονη ιατρική η οποία χρησιμοποιεί στο στηθοσκόπιο για τη διάγνωση παθήσεων των οργάνων του σώματος.

Το 1917 ο ωτορινολαρυγγολόγος William Fitzgerald άρχισε να μελετά την κινέζικη ιατρική κι έπειτα από έρευνές του κατάφερε να χωρίσει το σώμα σε λωρίδες, τις γνωστές ως «λωρίδες του Fitzgerald». Συγκεκριμένα, οι λωρίδες αυτές διαιρούν το σώμα σε δέκα επιμήκεις περιοχές και τρεις εγκάρσιες και αποτελούν τις αντανάκλαστικές περιοχές τις οποίες χρησιμοποιεί η ρεφλεξολογία για τη θεραπεία προβλημάτων.



Εικ: 3.4: Οι λωρίδες του Fitzgerald

(Πηγή: Marino, 2005)

Έπειτα από αυτόν πολλοί ακόμη γιατροί ήταν αυτοί που ασχολήθηκαν με έρευνες γύρω από τα αντανάκλαστικά και τη θεραπεία μέσω αυτών. Ένας από αυτούς που επίσης ασχολήθηκαν με το θέμα ήταν και ένας φυσιοθεραπευτής, ο Eunice Ing-ham. Αυτός, εφαρμόζοντας κάποιες πειραματικές μεθόδους άρχισε να αντιλαμβάνεται πως υπάρχει συσχετισμός ανάμεσα στα πόδια και σε διάφορα όργανα. Αρχικά, τοποθέτησε μικρά βαμβακερά μπαλάκια στα πέλματα πάνω σε σημεία όπου ψηλαφώντας τα θεωρούσε ευαίσθητα, ώστε με το περπάτημα να διεγείρονται οι νευρικές απολήξεις των οργάνων των οποίων πονούν. Μ' αυτόν τον τρόπο κατάφερε να υπολογίσει σε πόσο χρόνο ερεθίζεται το όργανο στο οποίο επιδρά



το ερέθισμα. Επίσης, ύστερα από τους τεκμηριωμένους συσχετισμούς του δημιουργήθηκε σταδιακά η λεγόμενη μέχρι και σήμερα «ρεφλεξολογία των ποδιών». Εκτός από τα αντανακλαστικά στα πόδια, χρησιμοποιήθηκαν κατά καιρούς και άλλα όργανα του σώματος για τη διάγνωση οποιωνδήποτε προβλημάτων. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήθηκε η ρινική ρεφλεξοθεραπεία, παλαιότερα ο Ιπποκράτης παρατηρούσε τα μάτια και συγκεκριμένα την ίριδα για να διαγνώσει την κατάσταση του οργανισμού, καθώς επίσης και η γλώσσα μέχρι και σήμερα είναι από τα πρώτα όργανα τα οποία εξετάζει ένας γιατρός κατά τη διάρκεια μιας διαγνωστικής εξέτασης.

Σήμερα, λοιπόν, η θεραπεία των αντανακλαστικών είναι μία μέθοδος που χρησιμοποιείται τόσο από τη σύγχρονη ιατρική με διαγνωστικό κυρίως σκοπό όσο και από ειδικούς θεραπευτές που υπερασπίζονται την κινέζικη ιατρική, για διάγνωση, θεραπεία και ανακούφιση.

### 3.4.3 Φιλοσοφία

Η ρεφλεξοθεραπεία έχει τις ρίζες της στην ανατολή και συγκεκριμένα στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική. Οι Κινέζοι πίστευαν ότι ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ένα σύνολο που αποτελείται από τα όργανα και την ενέργεια, το Chi, που κυλάει μέσα σ' αυτά. Όταν αυτά βρίσκονται σε ισορροπία τότε ο οργανισμός είναι υγιής. Όταν, όμως, κάποιο όργανο παρουσιάσει κάποιο πρόβλημα η ενέργεια βρίσκει εμπόδια και αυτό εκδηλώνεται τόσο εξωτερικά, δηλαδή με πυρετό, άλγος κ.ά., όσο και εσωτερικά, δηλαδή το όργανο θα χειροτερέψει, ενώ ενδεχομένως να επηρεάσει και άλλα όργανα. Σύμφωνα, όμως, με την κινέζικη ιατρική σκοπός δεν είναι η θεραπεία του οργάνου, αλλά ολόκληρου του οργανισμού και μάλιστα μέσα από τη ρεφλεξοθεραπεία σκοπός είναι η αυτοθεραπεία του οργανισμού. Ο λαός αυτός πιστεύει πως η ισορροπία του «όλου» προέρχεται από το συσχετισμό τριών θεωριών: τη θεωρία του Yin και του Yang, τη θεωρία των πέντε στοιχείων και τη θεωρία των έξι αρνητικών ενεργειών.

Σύμφωνα, λοιπόν, με τη θεωρία του Yin και του Yang ο άνθρωπος, αλλά και ολόκληρο το σύμπαν είναι φτιαγμένο από αντιθέσεις που η μία συμπληρώνει την άλλη (καλό- κακό, μέρα- νύχτα, άνδρας- γυναίκα, κ.ο.κ). Συγκεκριμένα, το Yin αντιπροσωπεύει το θηλυκό, το υγρό, το δεκτικό, το σκούρο. Αντίθετα το Yang αντιπροσωπεύει το αρσενικό, το ξηρό, το ενεργό, το φωτεινό. Εάν κάποιο από αυτά τα δύο στοιχεία υπερισχύσει του άλλου τότε ο οργανισμός χάνει την ισορροπία του και εκδηλώνονται προβλήματα. Ακόμη, οι Κινέζοι χώρισαν τα όργανα του ανθρώπινου σώματος σε όργανα Yin και όργανα Yang. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν οι πνεύμονες, η καρδιά, το συκώτι, το πάγκρεας και τα νεφρά, δηλαδή τα στερεά όργανα, ενώ στη δεύτερη ανήκουν τα κούφια, η χοληδόχος κύστη, το στομάχι, τα έντερα και η ουροδόχος κύστη.

Όπως προαναφέρθηκε, οι τρεις θεωρίες συνδέονται μεταξύ τους. Έτσι, η θεωρία του Yin και του Yang συνδέεται με τη δεύτερη θεωρία, αυτή των πέντε στοιχείων, καθώς τα όργανα Yin συσχετίζονται με τα στοιχεία της φύσης (φωτιά, μέταλλο, γη, ξύλο, νερό) με τον εξής τρόπο: η φωτιά σχετίζεται με την καρδιά, το μέταλλο με τους πνεύμονες, η γη με τη σπλήνα, το ξύλο με το συκώτι και το νερό με τα νεφρά. Ανάλογα με το αν το ένα στοιχείο δυναμώνει το άλλο ή το καταστρέφει, χωρίζονται σε δύο κύκλους, τον δημιουργικό κύκλο, όπου το ένα στοιχείο «γεννά» το άλλο και τον καταστροφικό, όπου το ένα στοιχείο «καταστρέφει» το άλλο. Ειδικότερα, στον δημιουργικό κύκλο το ξύλο γεννά τη φωτιά, η φωτιά με τη σειρά της δημιουργεί στάχτες που μετατρέπονται σε γη, η γη γεννά το μέταλλο, το μέταλλο, όταν λιώσει, παίρνει υγρή μορφή που συμβολίζει το νερό και τέλος το νερό θρέφει το ξύλο. Έτσι, λοιπόν, όταν το ένα στοιχείο καταπραΰνει ή τονώνει το άλλο, τότε και το αντίστοιχο όργανο δρα ευεργετικά για το άλλο.

Αντίθετα, στον καταστροφικό κύκλο όταν το ένα στοιχείο (π.χ. νερό) τονώνεται, τότε στο άλλο στοιχείο (φωτιά) συμβαίνει το αντίθετο, δηλαδή καταπραΰνεται. Θα παρατηρούσε κανείς πως δεν αναφέρθηκε το στοιχείο ξύλο αλλά η φωτιά. Αυτό συμβαίνει διότι στον καταστροφικό κύκλο ισχύουν τα ακόλουθα: το νερό σβήνει τη φωτιά, η φωτιά με τη σειρά της λιώνει το μέταλλο, το μέταλλο κόβει το ξύλο, το ξύλο διεισδύει στη γη και τέλος η γη αποτελείται από νερό το οποίο και ελέγχει. Γνωρίζοντας, λοιπόν, τα παραπάνω ένας ρεφλεξολόγος μπορεί να διαγνώσει και να θεραπεύσει οποιοδήποτε πρόβλημα προκύψει στην υγεία κάποιου.

<b>ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ</b>	<b>ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ</b>
<b>Ξύλο → Φωτιά</b>	Νερό → Φωτιά
<b>Φωτιά → Γη</b>	Φωτιά → Μέταλλο
<b>Γη → Μέταλλο</b>	Μέταλλο → Ξύλο
<b>Μέταλλο → Νερό</b>	Ξύλο → Γη
<b>Νερό → Ξύλο</b>	Γη → Νερό

Κατ' επέκταση η κινέζικη ιατρική συσχέτισε τα πέντε αυτά στοιχεία και τα όργανα με τα οποία συνδέονται, με πέντε γεύσεις: το ξινό, το πικρό, το πικάντικο, το γλυκό και το αλμυρό και ανάλογα με το όργανο στο οποίο αντιστοιχεί η κάθε γεύση επηρεάζει και το Chi. Για παράδειγμα, το πικάντικο αντιστοιχεί στον πνεύμονα και επιταχύνει το Chi. Ακόμη, το κάθε όργανο εκδηλώνει κάποια συγκεκριμένη διαταραχή, αποβάλλει κάτι και δημιουργεί μία διάθεση (π.χ. η διαταραχή στον πνεύμονα εκδηλώνεται με βήχα, αποβάλλει το κρύο και προκαλεί βλέννα στη μύτη). Η διάθεση αυτή μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την υγεία και την άμυνα του οργανισμού. Γι' αυτό και τα συναισθήματα συνδέθηκαν με τα πέντε στοιχεία και με βάση τον δημιουργικό κύκλο η χαρά οδηγεί στην ανησυχία, η ανησυχία στη λύπη και την ταραχή, η ταραχή στην αγωνία, η αγωνία στην οξυθυμία και αυτή στη συγκίνηση. Με βάση, όμως, τον καταστροφικό κύκλο η χαρά καταπολεμά τη λύπη, ο διαλογισμός και η σκέψη κατευνάζουν την αγωνία, η λύπη την οργή, ο φόβος τη

χαρά και ο θυμός την έμμομη ιδέα. Γνωρίζοντας, λοιπόν, ένας θεραπευτής την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, μπορεί να θεραπεύσει το στοιχείο οπότε θα έρθει ισορροπία σε όλο τον οργανισμό.

Βέβαια, η συναισθηματική κατάσταση του ατόμου εξαρτάται και από τις κλιματολογικές συνθήκες, σύμφωνα με την θεωρία των έξι αρνητικών ενεργειών. Η κινέζικη ιατρική όπως και αυτή της Δύσης υποστηρίζουν πως οι κλιματολογικές αλλαγές επηρεάζουν τόσο τα συναισθήματα ενός ανθρώπου όσο και την υγεία του. Μάλιστα, αυτό αποδεικνύεται από το γεγονός πως όταν ο καιρός αλλάζει παρουσιάζουν πολύ έντονες ενοχλήσεις όσοι πάσχουν από ρευματοπάθειες, ενώ πολλοί άνθρωποι έχουν έντονους πονοκεφάλους και καθημερινές αϋπνίες. Οι κλιματολογικές αυτές αλλαγές είναι ο άνεμος, η ζέστη, ο καύσωνας, η υγρασία, η ξηρασία και το κρύο. Η κάθε μία κλιματική αλλαγή προκαλεί συγκεκριμένες ενοχλήσεις. Οι πιο χαρακτηριστικές είναι για το πολύ κρύο ο πόνος στο σώμα, λόγω των συσπάσεων των αγγείων και το ρίγος, για τη ζέστη ο ιδρώτας, δυσφορία στο στήθος και η δίψα, ενώ για τον καύσωνα ισχύουν τα ίδια αλλά σε μεγαλύτερο βαθμό. Επίσης, η υγρασία προκαλεί ναυτία αίσθημα δυσφορίας και ξηροστομία, η ξηρασία προκαλεί αφυδάτωση και ο άνεμος πόνο στις αρθρώσεις, βούλωμα της μύτης και ημικρανίες.

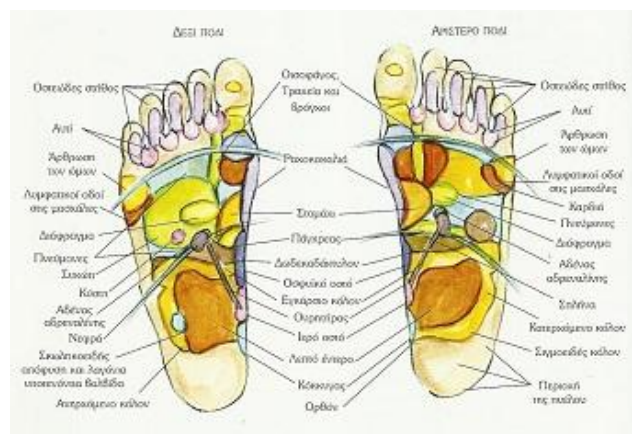
Έχοντας κάποιος λεπτομερή γνώση των παραπάνω θεωριών και έχοντας κάνει εξάσκηση στην πρακτική της ρεφλεξοθεραπείας μπορεί να διαγνώσει και να θεραπεύσει προβλήματα αποφεύγοντας κάποιες φορές τη λήψη φαρμάκων. Η θεραπεία των αντανάκλαστικών, παρόλο που είναι μία εναλλακτική μορφή ιατρικής και διαφέρει και ενίοτε συγκρούεται με την ιατρική της Δύσης, δεν πρέπει να διαχωρίζεται από αυτή αλλά καλό θα ήταν να αλληλοσυμπληρώνονται σε πολλές περιπτώσεις για τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. (Magino, 2005)

#### **3.4.4 Τεχνικές**

Για να πραγματοποιηθεί σωστά μία θεραπεία ρεφλεξολογίας πρέπει ο θεραπευτής να είναι κατάλληλα καταρτισμένος τόσο σε θέματα πρακτικής όσο και σε θέματα τεχνικής. Πρέπει, δηλαδή, να είναι εκπαιδευμένος και να γνωρίζει την ανατομία και τη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος, αλλά και τη θεωρία της κινέζικης ιατρικής και τις αντανάκλαστικές ζώνες, ούτως ώστε να είναι σίγουρος για οποιοδήποτε περιστατικό καλείται να θεραπεύσει. Απαραίτητο είναι να γνωρίζει τις βασικές αλλά και τις εξειδικευμένες τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία των αντανάκλαστικών και να προσπαθεί να τις εξασκεί συχνά καθώς μέσα από την εξάσκηση θα γίνεται ολοένα και καλύτερος. Ακόμη, για να είναι πιο εύκολη η δουλειά του τόσο γι' αυτόν όσο και για τον πελάτη του καλό είναι να διαθέτει μία ειδική ανακλινόμενη πολυθρόνα ρεφλεξοθεραπείας ή μία πολυθρόνα με ένα υποπόδιο για να τον βοηθάει και μην σκύβει.

Στη ρεφλεξολογία ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τον αντίχειρά του για να πιάσει ένα συγκεκριμένο αντανακλαστικό σημείο και παράλληλα χρησιμοποιεί τα υπόλοιπα δάκτυλα για στήριξη. Ακόμη, με το άλλο χέρι του τεντώνει και κυρτώνει το πόδι ή το χέρι του πελάτη του για να μη χρειάζεται να ασκεί μεγάλη πίεση με τον αντίχειρα και προκαλέσει τραυματισμό. Επιπρόσθετα, το χρησιμοποιεί και σαν στήριξη, διότι διευκολύνει πρώτον τον ίδιο, εφόσον η πίεση που ασκεί είναι μικρότερη, αλλά και τον πελάτη καθώς είναι ιδιαίτερα άβολο να βρίσκεται εκτεθειμένη η περιοχή η οποία μαλάσσεται. Οι κινήσεις, λοιπόν, του αντίχειρα είναι είτε στατικές, είτε κυκλικές. Οι κυκλικές χωρίζονται στις τονωτικές και στις κινήσεις διασκορπισμού. Συγκεκριμένα, οι τονωτικές εφαρμόζονται με τη φορά των δεικτών του ρολογιού ώστε να συγκεντρωθεί ενέργεια σ' εκείνο το σημείο από άλλα μέρη του οργανισμού όπου υπάρχει πλεόνασμα ενέργειας. Έτσι το αποτέλεσμα είναι διεγερτικό και τονωτικό. Οι κινήσεις διασκορπισμού πραγματοποιούνται με φορά αντίθετη από αυτή των δεικτών του ρολογιού και έχουν αποτέλεσμα καταπραυντικό και ηρεμιστικό. Αυτές, προκαλούν διασκορπισμό της ενέργειας, όπως παραπέμπει και η ονομασία τους, προς άλλα μέρη του σώματος όπου παρατηρείται έλλειψη ενέργειας. (Lidell, 2000)

### 3.3.4.1 Κινήσεις για τα πόδια



Εικ. 3.5: Τα αντανακλαστικά σημεία των οργάνων στα πόδια  
(Πηγή: Marino, 2005)

Πριν την έναρξη μιας θεραπείας είναι καλό να εφαρμόζονται κάποιες τεχνικές χαλάρωσης για να συνηθίσει ο πελάτης την επαφή με τον θεραπευτή του αλλά και γιατί είναι πολύ πιο ευχάριστο από τον να νιώσει απευθείας έντονες πιέσεις στο πόδι του. Μία από τις συνήθειες χαλαρωτικές κινήσεις της ρεφλεξολογίας είναι η κίνηση του ποδιού εμπρός και πίσω. Ειδικότερα, ο θεραπευτής τοποθετεί το ένα χέρι του στη μία πλευρά του ποδιού και το άλλο στην άλλη και σπρώχνει εναλλάξ απαλά μία το ένα μπροστά και το άλλο πίσω. Έτσι επιτυγχάνεται η χαλάρωση του πελάτη. Επίσης, αυτή η κίνηση χρησιμοποιείται και μετά από έντονη πίεση σε ένα επίπονο αντανακλαστικό σημείο.

Έπειτα, μία ακόμη σημαντική κίνηση είναι η κάμψη του ηλιακού πλέγματος και του διαφράγματος. Ο θεραπευτής με το ένα χέρι του τεντώνει τα δάχτυλα του πελάτη προς τα πίσω, ενώ με τον αντίχειρα του άλλου χεριού πιέζει δυνατά πάνω από την καμάρα του ποδιού αλλά κεντρικά του πέλματος κι ύστερα λυγίζει τα δάχτυλα προς το μέρος του. Αυτή η κίνηση προσφέρει μεγάλη ανακούφιση σε όσους ταλαιπωρούνται από ένταση και βάρος στο στήθος λόγω άγχους.

Η περιστροφή του αστραγάλου είναι μία εξίσου καταπραϋντική τεχνική όπου ο θεραπευτής στηρίζει με το ένα του χέρι το πόδι του πελάτη στην περιοχή πάνω από τον αστράγαλο ενώ με το άλλο περιστρέφει απαλά το πόδι μερικές φορές προς τη μία κατεύθυνση και μερικές προς την αντίθετη.

#### **3.4.4.2 Κινήσεις για τα χέρια**

Οι κινήσεις που πραγματοποιούνται σε μία ρεφλεξοθεραπεία των χεριών είναι παρόμοιας τεχνικής με αυτήν των ποδιών. Για παράδειγμα κι εδώ εφαρμόζεται η χαλάρωση του διαφράγματος. Συγκεκριμένα, ο θεραπευτής τεντώνει τα δάχτυλα του πελάτη, πιέζει στο μέσο της παλάμης όπου βρίσκεται το αντανακλαστικό του διαφράγματος κι έπειτα λυγίζει τα δάχτυλα προ το μέρος του.

Μία κίνηση που μπορεί εύκολα να εφαρμόσει και ο πελάτης μόνος του είναι αυτή για ανακούφιση της σπονδυλικής στήλης. Τα αντανακλαστικά της σπονδυλικής στήλης βρίσκονται στα πλάγια και κατά μήκος του αντίχειρα. Ο αντίχειρας του θεραπευτή πρέπει να δουλεύει σ' αυτή την περιοχή με σταδιακή αύξηση της πίεσης. Εξίσου ανακουφιστική είναι και η κίνηση που αφορά τα αντανακλαστικά του πνεύμονα. Ο θεραπευτής κρατάει τα δάχτυλα του πελάτη του και ταυτόχρονα κινείται ανάμεσα στα μετακάρπια. Παράλληλα, επίσης, μπορεί να εκτείνει και να λυγίσει τα δάχτυλα του πελάτη για ακόμα μεγαλύτερη απόλαυση.

#### **3.4.5 Αντενδείξεις**

Το μασάζ της ρεφλεξοθεραπείας είναι φυσικά πολύ ευεργετικό, όμως, όπως όλες οι μορφές μάλαξης, έχει κι αυτό μερικές αντενδείξεις τις οποίες πρέπει να γνωρίζει ο θεραπευτής.

- Απαγορευτική είναι σε περιπτώσεις καρδιαγγειακών προβλημάτων. Συγκεκριμένα αν ο ασθενής έχει κηρσούς και φλεβίτιδες δεν είναι καλό να εφαρμοστεί ρεφλεξοθεραπεία. Πόσο μάλλον εάν πάσχει από θρομβοφλεβίτιδα όπου ο κίνδυνος μετατόπισης του θρόμβου σε άλλα σημεία του σώματος, όπως καρδιά ή πνεύμονες, είναι μεγάλος.
- Επίσης, απαγορεύεται σε οξείες καταστάσεις. Τέτοιες είναι:
  - i. σοβαροί τραυματισμοί (κατάγματα, μετεγχειρητικές καταστάσεις)
  - ii. καρδιαγγειακά επεισόδια
  - iii. εσωτερική αιμορραγία
  - iv. εμπύρετες καταστάσεις

- Η γάγγραινα είναι ακόμη μία πολύ σημαντική αντένδειξη. Σ' αυτή την περίπτωση απαγορεύεται αυστηρά η ρεφλεξοθεραπεία αλλά και οποιαδήποτε μορφή μάλαξης καθώς σε περίπτωση που είναι μολυσματική, η μόλυνση θα μεταφερθεί και θα προκληθεί πολλαπλασιασμός των βλαστών με αποτέλεσμα την επιβάρυνση της υγείας του ασθενούς.
- Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και ιδιαίτερα τους πρώτους μήνες καλό θα ήταν να αποφεύγεται. Η τέχνη της ρεφλεξολογίας βασίζεται στα αντανακλαστικά, γι' αυτό και πιέζοντας σε κάποιο αντανακλαστικό, που μπορεί ακόμη και να μην αφορά τα γεννητικά όργανα, να προκληθούν συσπάσεις στη μήτρα και αποβολή.
- Εάν υπάρχουν πληγές στις περιοχές όπου εφαρμόζεται ρεφλεξοθεραπεία πρέπει να αποφεύγεται καθώς μπορεί να ανοίξουν ή να μολυνθούν.
- Επίσης, σε περιπτώσεις μυκητιάσεων, υπάρχει κίνδυνος να μολυνθεί και άλλη περιοχή ή και το άλλο πόδι και επιπλέον μπορεί να μολυνθεί και ο θεραπευτής και να μολύνει και άλλους ασθενείς. Οπότε για λόγους υγιεινής τόσο του πελάτη όσο και του θεραπευτή δεν πρέπει να εφαρμόζεται ρεφλεξοθεραπεία. (Marino, 2005)

### 3.4.6 Οφέλη

Έπειτα από πολλά χρόνια εφαρμογής μπορεί κανείς να συμπεράνει πως τα αποτελέσματα της ρεφλεξολογίας είναι ως επί το πλείστον θετικά για τον ανθρώπινο οργανισμό. Αυτά τα αποτελέσματα είναι τα εξής:

- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος λόγω της πίεσης που ασκείται στα αντανακλαστικά σημεία του σώματος. Έτσι διεγείρονται τόσο τα όργανα που δέχονται θεραπεία όσο και τα υπόλοιπα.
- Βοηθάει στην απομάκρυνση των τοξινών από τον οργανισμό. Έτσι,
- Διεγείρει έμμεσα και το ανοσοποιητικό σύστημα, αφού ο οργανισμός απαλλάσσεται από όλες τις άχρηστες ουσίες του μεταβολισμού.
- Βελτιώνεται η λειτουργία των αδένων και των ορμονών.
- Ισορροπεί το νευρικό σύστημα.
- Με την βελτίωση της αιματικής κυκλοφορίας επιτυγχάνεται οξυγόνωση των κυττάρων μα ταυτόχρονη θρέψη τους.
- Ανακουφίζει από πόνους.

Εκτός, όμως, από τις ευεργετικές ιδιότητες που προσφέρει στη λειτουργία του οργανισμού, δρα εξίσου ευεργετικά και στην ψυχολογία του ατόμου.

- Συμβάλλει σημαντικά στη μείωση του στρες
- Προκαλεί βαθιά ευφορία και χαλάρωση
- Με την ισορροπία του νευρικού συστήματος το άτομο ηρεμεί και βλέπει το γύρω περιβάλλον του με μεγαλύτερη αισιοδοξία και γαλήνη.

- Το άτομο νιώθει πιο ενεργητικό, πιο ξεκούραστο και ανακουφισμένο τόσο από σωματικούς πόνους όσο και από σκέψεις που επιβάρυναν την ψυχολογία του.

## 3.5 Shiatsu

### 3.5.1 Ιστορία

Το Shiatsu προέρχεται από την Ιαπωνία και είναι μια μορφή σωματικής θεραπείας που σκοπό έχει να εξισορροπηθεί η ενέργεια του σώματος και να προαχθεί η υγεία. Shiatsu σημαίνει «πίεση με τα δάχτυλα», όμως η θεραπεία αυτή εφαρμόζεται και με άλλα σημεία του χεριού, όπως με τους αγκώνες και τα γόνατα. Ο όρος shiatsu είναι ο γενικός χαρακτηρισμός ενός ευρέως φάσματος τεχνικών. Επίσης, οι ρίζες της θεραπείας αυτής είναι πάρα πολύ παλιές, αλλά το όνομα της δόθηκε πολύ αργότερα. Οι επαγγελματίες που ασκούν αυτές τις τεχνικές συνδέονται μέσω μιας κοινής αρχής, την πίστη σε μια ζωτική δύναμη, γνωστή ως ki, που διαχέεται μέσα από μεσημβρινούς σε ολόκληρο το σώμα. Ο κάθε μεσημβρινός ενώνεται με ένα όργανο και το ki του οργάνου αυτού μπορεί να βρεθεί σε ορισμένα σημεία βελονισμού, γνωστά ως tsubos. Όταν το άτομο έχει ισορροπημένη κατάσταση υγείας, το ki ρέει άνετα κατά μήκος των μεσημβρινών, προμηθεύοντας το σε όλα τα μέρη του σώματος και διατηρώντας τα σε καλή κατάσταση. Όμως, όταν το σώμα του είναι εξασθενημένο, τότε το ki παύει να ρέει και σε ορισμένα σημεία μειώνεται, ενώ σε κάποια άλλα συσσωρεύεται σε υπερβολικές ποσότητες.

Στόχος του δεν είναι μόνο η θεραπεία των συμπτωμάτων, αλλά και η θεραπεία της αιτίας που τα προκάλεσε. Όλες οι ασθένειες οφείλονται σε ένα πλεόνασμα ή σε μια έλλειψη ki. Με την αίσθηση της αφής, ο μαλάκτης θα αντιλαμβάνεται τις περιοχές που παρουσιάζουν πλεόνασμα ki, οι οποίες ονομάζονται jitsu και τις περιοχές που υπάρχει έλλειψη, οι οποίες ονομάζονται kyo. Έτσι, η περιοχή jitsu είναι το σύμπτωμα και η περιοχή kyo είναι η αιτία. Άρα, κατά τη θεραπεία ο μαλάκτης πρέπει να εστιάζει στις περιοχές kyo.

Σύμφωνα με την αρχαία φιλοσοφία, το ki εκδηλώνεται με πέντε διαφορετικές μορφές ενέργειας, γνωστές ως τα πέντε στοιχεία, που είναι: η φωτιά, η γη, το μέταλλο, το νερό και το ξύλο, και το κάθε στοιχείο έχει τη δική του ιδιότητα. Τα πάντα στη φύση αποτελούνται από μια μίξη του yin και του yang, τα οποία είναι αντίθετα αλλά ταυτόχρονα και συμπληρωματικά δηλαδή η σκιά και το φως, καθώς και από ένα συγκεκριμένο συνδυασμό των πέντε στοιχείων. Έτσι, το yin αντιστοιχεί στο σκοτεινό, στο ψυχρό, στο υγρό, στο μαλακό, στο δεκτικό, στο θηλυκό και στο καθοδικό, ενώ το yang αντιστοιχεί στο φωτεινό, στο ζεστό, στο ξηρό, στο σκληρό, στο ενεργό, στο αρσενικό και στο ανοδικό.

Τα πέντε αυτά στοιχεία εκδηλώνονται και στους ανθρώπους, που τους ενώνουν με το εξωτερικό περιβάλλον και τα οποία είναι υπεύθυνα για την συμπεριφορά τους. Έτσι, τα χαρακτηριστικά του κάθε στοιχείου είναι τα εξής:

- η Φωτιά είναι στοιχείο της θερμότητας, του καλοκαιριού, του ενθουσιασμού και οι ζεστές ανθρώπινες σχέσεις,
- η Γη είναι στοιχείο της συγκομιδής, της αφθονίας, της τροφής, της γονιμότητας και της σχέσης μητέρας – παιδιού,
- το Μέταλλο είναι στοιχείο του αέρα, η δύναμη της βαρύτητας, τα ορυκτά της γης και η θλίψη και η λαχτάρα του ανθρώπου,
- το Νερό είναι η πηγή ζωής, η ικανότητα ροής και ελέγχει την ισορροπία μεταξύ φόβου – επιθυμία κυριαρχίας,
- το Ξύλο είναι στοιχείο της άνοιξης και δημιουργικής επιτυχίας, και για τον άνθρωπο είναι η ικανότητα να κοιτάζει μπροστά και να παίρνει αποφάσεις. (Lidell, 2000)

Επίσης, όλα τα στοιχεία συσχετίζονται μεταξύ τους, αλλά ακόμα το κάθε στοιχείο συνδέεται με ένα χρώμα, μία γεύση, μία εποχή, μία μυρωδιά, ένα συναίσθημα και έναν ήχο, όπου αυτά οδηγούν στην αιτία του προβλήματος. Επομένως, ο θεραπευτής δεν πρέπει να λαμβάνει υπόψη του μόνο τα χαρακτηριστικά – συμπτώματα που εμφανίζει ο ασθενής, αλλά και την αιτία που τα προκάλεσε, για μία σωστή και ακριβής διάγνωση και την θεραπεία της πάθησης. Τέλος το μυστικό του shiatsu είναι ότι, όταν εφαρμόζεται ακριβώς ως προς τις ανάγκες του ατόμου που δέχεται τη θεραπεία, εξισορροπεί αυτόματα την ενέργειά του.

### 3.5.2 Μεσημβρινοί

Οι μεσημβρινοί είναι κανάλια στα οποία ρέει το ki μέσα στο σώμα και είναι δώδεκα. Κάθε ένα από τα πέντε στοιχεία αντιστοιχεί σε ένα ζευγάρι μεσημβρινών, με εξαίρεση τη Φωτιά που έχει δύο ζευγάρια. Όμως οι δώδεκα αυτοί μεσημβρινοί είναι αμφίπλευροι, άρα στο σύνολο είναι είκοσι τέσσερις. Δύο μεσημβρινοί του ίδιου ζεύγους, βρίσκονται ο ένας δίπλα στον άλλο και οι λειτουργίες τους είναι συμπληρωματικές. Ο κάθε μεσημβρινός σχετίζεται με ένα συγκεκριμένο όργανο ή σωματική λειτουργία. Έτσι, εάν ένας μεσημβρινός βρίσκεται σε ένταση, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το πρόβλημα βρίσκεται στο όργανο του μεσημβρινού αυτού, αλλά στην ενέργειά του. Επίσης, στους μεσημβρινούς αυτούς, συμπεριλαμβάνονται άλλοι δύο, οι οποίοι είναι το Κυβερνητικό Αγγείο που αποτελεί τον χώρο αποθήκευσης της ενέργειας yang, και το Αγγείο Σύλληψης που είναι ο χώρος αποθήκευσης της ενέργειας yin. Η ροή του ki επηρεάζεται, από τη πίεση ενός σημείου σε οποιονδήποτε μεσημβρινό και εάν υπάρχει πονεμένη περιοχή τότε πιέζεται το ίδιο σημείο στην αντίθετη άκρη. Τα σημεία στις άκρες ενός μεσημβρινού είναι τα πιο αποτελεσματικά για την απομάκρυνση της έντασης ή για την ανακούφιση του πόνου στον μεσημβρινό αυτό.



Ακόμη, τα tsubos, είναι σημεία πάνω στον μεσημβρινό, όπου ο θεραπευτής μπορεί να χειριστεί το ki πολύ πιο εύκολα. Τα tsubos, επίσης, μεταφέρουν το ki από το ένα σημείο στο άλλο. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι, ένας μεσημβρινός που παρουσιάζει έλλειψη ισορροπίας μπορεί να έχει, είτε έλλειψη kyo είτε πλεόνασμα jitsu του ki, ή μπορεί να έχει και έλλειψη και πλεόνασμα ταυτόχρονα. Οι περιοχές kyo, είναι συνήθως βαθουλωμένες και μαλακές, και στη πίεση μιας τέτοιας περιοχής, ο ασθενής νιώθει ευχαρίστηση γιατί ρέει ενέργεια όπου υπάρχει έλλειψη. Αντίθετα, οι περιοχές jitsu, είναι συνήθως σκληρές, τεταμένες και υπάρχει πόνος κατά τη πίεση. Επομένως, η θεραπεία shiatsu, είναι πιο ευχάριστη και αποτελεσματική όταν βασίζεται σε περιοχές kyo. (Lidell, 2000)

### 3.5.3 Εργαλεία και τεχνικές

Οι βασικές τεχνικές του shiatsu είναι δύο, η πίεση και η έκταση, και τα εργαλεία που χρησιμοποιεί για την πίεση είναι τα χέρια, οι αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα, με αποτέλεσμα αυτά να αποτελούν μια διαφορετική μορφή μασάζ. Το σημαντικό σε αυτή την τεχνική είναι η πίεση, να γίνεται φυσικά και χαλαρά, και να προέρχεται από το βάρος του σώματος. Δηλαδή, για μια σωστή τεχνική shiatsu, η πίεση θα πρέπει να προέρχεται από το hara, κέντρο ενέργειας στη κοιλιακή χώρα, ανεξάρτητα με το ποιο εργαλείο θα χρησιμοποιηθεί στην εφαρμογή.

Τα κλασικά εργαλεία του shiatsu είναι οι αντίχειρες, οι οποίοι εφαρμόζονται στα tsubos, σημεία πίεσης, όπου η πίεση πρέπει να γίνεται με ακρίβεια. Έτσι, υπάρχουν διάφορα εργαλεία, τα οποία πρέπει να εναλλάσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας, ώστε να μην γίνεται κουραστική. Αυτά είναι τα εξής:

- Αντίχειρες, εδώ η πίεση γίνεται με το πλατύ μέρος τους, αφήνοντας το υπόλοιπο χέρι να εφάπτεται πάνω στο σώμα του μαλασσόμενου, έτσι ώστε να νιώθει ασφάλεια.
- Εσωτερικό μέρος του δείκτη και του αντίχειρα, είναι γνωστός τρόπος και χρησιμοποιείται απ' όσους έχουν ευλύγιστα χέρια. Η πίεση γίνεται με τη χαμηλότερη άρθρωση του δείκτη.
- Γόνατα, η πίεση με τα γόνατα πρέπει να είναι δυνατή αλλά όχι επίπονη, και οι κινήσεις να είναι απαλές και συνεχόμενες. Ο μαλάκτης, για να έχει σωστή θέση, θα πρέπει να στηρίζεται στους γοφούς του.
- Παλάμες, η πίεση με τη παλάμη του χεριού είναι αρκετά καλή αλλά όχι τόσο ακριβής όσο είναι οι αντίχειρες. Για μεγαλύτερη ακρίβεια, λοιπόν, συνίσταται το κάτω μέρος της παλάμης.
- Αγκώνες, η πίεση με τους αγκώνες θέλει μεγάλη προσοχή. Ο αγκώνας δεν πρέπει να είναι μυτερός γιατί προκαλεί πόνο, έτσι το χέρι και ο πήχης θα πρέπει να είναι χαλαροί, ώστε η πίεση που βγαίνει να είναι ευχάριστη. Ο μαλάκτης θα πρέπει να έχει τα γόνατα του χωριστά και το κέντρο βάρους του χαμηλά για να ελέγχει περισσότερο το σώμα του.

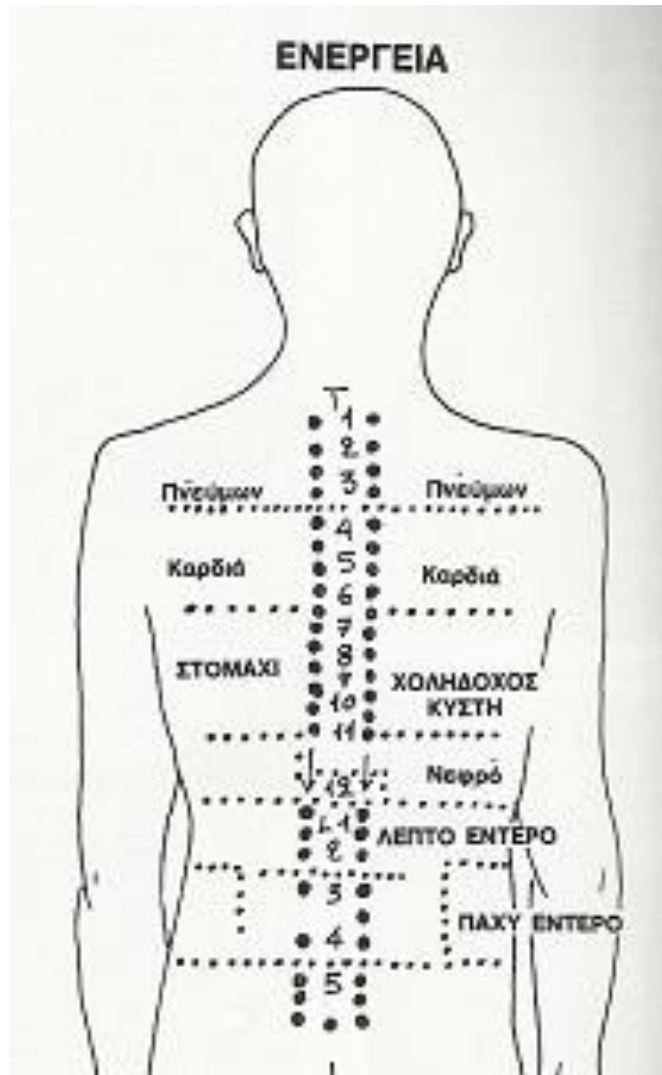
### 3.5.4 Βασική ακολουθία κινήσεων

Αρχικά, σε μια θεραπεία shiatsu, οι κινήσεις εφαρμόζονται στο πίσω μέρος του σώματος, ξεκινώντας στην πλάτη, μετά στους γοφούς, στο πίσω μέρος των ποδιών και του πέλματος και τελειώνοντας στο πίσω μέρος των ώμων. Για το μπροστινό μέρος του σώματος, οι κινήσεις ξεκινάνε από το μπροστινό μέρος των ώμων και του λαιμού, στη συνέχεια το κεφάλι και το πρόσωπο, τα χέρια και τις παλάμες, το hara, και καταλήγουν με το μπροστινό μέρος των ποδιών. (Lidell, 2000)

#### 3.5.4.1 Οπίσθια επιφάνεια σώματος

- Πλάτη, όπου ο μεσημβρινός της πλάτης αντιστοιχεί στο μεσημβρινό της κύστης, που είναι ο μακρύτερος μεσημβρινός του σώματος. Πρόκειται για τη yang όψη του στοιχείου του Νερού στο σώμα, που καλύπτει την ουροποιητική λειτουργία, αλλά και την αναπαραγωγή, το σπένος, τα οστά, τα δόντια και το τριχωτό της κεφαλής. Ένα σημαντικό στοιχείο στο shiatsu της πλάτης, είναι ότι διεγείρονται τα ραχιαία νεύρα που τροφοδοτούν όλα τα εσωτερικά όργανα.
- Γοφοί, αποτελούν το σημείο ένωσης της κύριας μάζας του σώματος με τα πόδια. Η έλλειψη ισορροπίας οφείλεται στην έλλειψη συντονισμού ανάμεσα στα πόδια και στην σπονδυλική στήλη, που αυτό προκαλεί πόνο χαμηλά στη πλάτη. Επίσης, οι βασικές ορμές του θυμού και του σεξουαλισμού πηγάζουν από τους γοφούς, καθώς ο θυμός εμπεριέχει τα αντανεκλαστικά της κλωτσίας και του δυνατού κτυπήματος του ποδιού και ο σεξουαλισμός προϋποθέτει την ελεύθερη κίνηση της λεκάνης. Ακόμα, ο μεσημβρινός της κύστης αποτελεί το βασικό μεσημβρινό των γοφών, όπως και της πλάτης, και ο μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης μπορεί να εντοπιστεί εκεί που προεξέχει το κόκαλο του γοφού. Επομένως, το shiatsu στους γοφούς απελευθερώνει την ένταση στην οσφυϊκή χώρα, και απαλύνει τον πόνο της περιόδου, την κυστίτιδα και όλους τους πόνους στην λεκάνη. Τέλος, είναι αρκετά καταπραϋντικό και χαλαρωτικό, ιδιαίτερα σε γυναίκες που είναι επιρρεπείς στην πνευλική υπεραϊμία.
- Πίσω και εξωτερικό μέρος ποδιών, εδώ βρίσκονται ο μεσημβρινός της κύστης και ο μεσημβρινός του νεφρού, που ανήκουν στο στοιχείο του νερού. Ο μεσημβρινός της κύστης κατεβαίνει από την σπονδυλική στήλη και συνεχίζει στα πόδια, και ο μεσημβρινός του νεφρού ανεβαίνει μέσω σημαντικών μυών που συνδέονται με την λεκάνη και το κάτω μέρος της πλάτης, με αποτέλεσμα ο δυνατός πόνος στο κάτω μέρος της πλάτης μπορεί να θεραπευτεί από το πίσω μέρος του ποδιού. Οι μεσημβρινοί της κύστης και του νεφρού, αντιπροσωπεύουν τη yang και yin όψη του στοιχείου του νερού, που ελέγχει τη γενετική κληρονομικότητα και την ανάπτυξη, την αναπαραγωγή, τη σεξουαλική ενέργεια και τη σύσταση του ατόμου. Ενώ, ο μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης βρίσκεται εξωτερικά στο πόδι και αποτελεί τη yang όψη του ξύλου, που ελέγχει

τα μάτια, διέπει τους τένοντες, βοηθάει τη πέψη και επηρεάζεται αρκετά από το πνευματικό και συναισθηματικό στρες.



Εικ. 3.6: Οι μεσημβρινοί στην οπίσθια επιφάνεια του σώματος  
(Πηγή: Najemy, 1990)

- Πίσω μέρος των ώμων, συχνό φαινόμενο είναι η ένταση που κυριεύει τους ώμους. Έτσι, υπάρχουν τρεις βασικές περιοχές για να μπορέσει να θεραπευτεί αυτή η ένταση πλήρως. Η πρώτη είναι το πάνω μέρος των ώμων που συνδέεται με τον μεσημβρινό της χοληδόχου κύστης, ο οποίος σχετίζεται με το πνευματικό στρες. Επομένως, εκτός από την απομάκρυνση του στρες, ανακουφίζει από κρυολογήματα και πονοκεφάλους. Η δεύτερη περιοχή είναι το κεντρικό τμήμα των ώμων, ανάμεσα στις ωμοπλάτες, που συνδέεται με τον μεσημβρινό της κύστης. Αυτή η περιοχή είναι καλή για οποιοδήποτε πρόβλημα με τους πνεύμονες. Τέλος, η τρίτη περιοχή είναι οι ωμοπλάτες, που διασχίζεται από τον

μεσημβρινό του λεπτού εντέρου, που έχει να κάνει με τη πέψη και την ωθητική λειτουργία στις γυναίκες.

#### 3.5.4.2 Εμπρόσθια επιφάνεια σώματος

- Μπροστινό μέρος των ώμων και λαιμός, η αδυναμία στο μπροστινό μέρος των ώμων συχνά προκαλεί σφιγμένους μυς στην πλάτη, και υπάρχει η εικόνα των σφιγτών, στρογγυλεμένων ώμων. Έτσι, οι πιέσεις ξεκινάνε από τους ώμους, για να ανοίξει το στήθος και να ισιώσουν οι ώμοι. Στη συνέχεια, το ενδιαφέρον πηγαίνει στο λαιμό, όπου εκεί βρίσκονται οι μεσημβρινοί τη κύστης, της χοληδόχου κύστης, το κυβερνητικό αγγείο, του τριπλού θερμοαστή, του λεπτού εντέρου, του παχέος εντέρου και του στομάχου, με αποτέλεσμα ο λαιμός σχετίζεται έντονα με την πεπτική λειτουργία.
- Κεφάλι και πρόσωπο, εδώ συσσωρεύεται υπερβολική ενέργεια και ένταση. Υπάρχουν πολλοί μεσημβρινοί που ξεκινούν και καταλήγουν στο πρόσωπο, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται κηλίδες, γραμμές και άλλες πολύ σοβαρές συνέπειες. Το shiatsu σε αυτή την περιοχή, λύνει τους κόμπους και αυξάνει την ενέργεια ki, ελευθερώνοντας την ένταση. Οι μεσημβρινοί που ξεκινούν από το κεφάλι και το πρόσωπο είναι ο μεσημβρινός της κύστης, της χοληδόχου κύστης και του στομάχου, ενώ αυτοί που καταλήγουν εκεί είναι ο μεσημβρινός του κυβερνητικού αγγείου, του αγγείου σύλληψης, του παχέος εντέρου, του λεπτού εντέρου και του τριπλού θερμοαστή.
- Χέρια και παλάμες, βρίσκονται έξι μεσημβρινοί που είναι, ο Μεσημβρινός της Καρδιάς, του Λεπτού Εντέρου, του Περικαρδίου και του Τριπλού Θερμοαστή, αυτοί ανήκουν στο στοιχείο της Φωτιάς, ενώ οι Μεσημβρινοί του Πνεύμονα και του Παχέος Εντέρου, ανήκουν στο στοιχείο του Μετάλλου. Η καρδιά είναι η αρχηγός του πνεύματος, δηλαδή οτιδήποτε έχει να κάνει με διανοητική διαταραχή, κακή μνήμη ή αϋπνία. Τα σοβαρά, όμως, καρδιακά προβλήματα μπορεί να οφείλονται στο Μεσημβρινό της Καρδιάς ή του Περικαρδίου. Αυτό συμβαίνει γιατί, το Περικάρδιο είναι ο σωματοφύλακας της καρδιάς και τη προστατεύει από το συναισθηματικό στρες. Όταν, λοιπόν, ο σωματοφύλακας είναι αδύναμος, τότε και η καρδιά είναι ευάλωτη σε οποιαδήποτε επίθεση. Ο Μεσημβρινός του Λεπτού Εντέρου, σχετίζεται με τη λειτουργία της πέψης, αλλά και τις ψυχολογικές λειτουργίες της διορατικότητας και της αντίληψης. Ο Μεσημβρινός του Τριπλού Θερμοαστή συντονίζει και ισορροπεί το μεταβολισμό του σώματος. Ο Μεσημβρινός του Πνεύμονα είναι ο αποδέκτης της ενέργειας ki από την ατμόσφαιρα και σχετίζεται με το γενικό επίπεδό της, καθώς και με προβλήματα των πνευμόνων και του λαιμού. Τέλος, ο Μεσημβρινός του Παχέος Εντέρου, σχετίζεται με την γενικότερη απέκκριση του δέρματος ή των πνευμόνων, οπότε η ακμή ή το άσθμα αποτελούν προβλήματα αυτού του μεσημβρινού.

- Hara, ή αλλιώς κοιλιά, στην Ιαπωνία περιγράφει την ποιότητα της ενέργειας ενός ανθρώπου, δηλαδή μπορεί να έχετε «καλό hara» ή «κακό hara». Το shiatsu στο hara αποτελεί μια αρχαία θεραπευτική τέχνη, πολύ πιο παλιά από το ίδιο το shiatsu, που απαιτεί χρόνια εκπαίδευσης. Ένας ικανός δάσκαλος μπορεί να θεραπεύσει σοβαρές ασθένειες δουλεύοντας μόνο στο hara. Επίσης, στο hara, λαμβάνουν χώρα όλες οι ζωτικές διαδικασίες των συστημάτων στήριξης του σώματος και εκεί μπορούν να βρεθούν όλες οι λειτουργίες των μεσημβρινών. Όπως το πόδι στη ρεφλεξολογία, έτσι και το hara στο shiatsu. Το hara πρέπει να είναι μαλακό και χαλαρωμένο πάνω από τον αφαλό και γεμάτο και σφιχτό κάτω από αυτόν. Όμως, η καθιστική ζωή, η κακή διατροφή, το ποτό, η κακή αναπνοή και η λανθασμένη στάση σώματος, έχουν ως αποτέλεσμα την αδυναμία στο κάτω hara, ενώ η πνευματική και συναισθηματική ένταση οδηγούν σε ένα πιο σφιχτό άνω hara. Τέλος, είναι μια θεραπεία ιδιαίτερα καλή για τα κοιλιακά προβλήματα και για πόνους στην πλάτη.
- Μπροστινό και εσωτερικό μέρος ποδιών, εδώ βρίσκονται τρεις βασικοί μεσημβρινοί, ο Μεσημβρινός του Συκωτιού, της Σπλήνας και του Στομάχου. Ο Μεσημβρινός του Συκωτιού, σχετίζεται με προβλήματα της κάτω κοιλιακής χώρας, αλλά και με άλλα προβλήματα όπως, αιμορροΐδες, δυσκοιλιότητα και πόνος περιόδου. Όμως, το συκώτι ανήκει στο στοιχείο του Ξύλου, έτσι ο Μεσημβρινός του οφείλεται για μυϊκούς πόνους και κράμπες. Το συκώτι, επίσης, επηρεάζεται από το συναισθηματικό στρες και την κατάπνιξη συναισθημάτων. Ο Μεσημβρινός της Σπλήνας, ανήκει στο στοιχείο της Γης και σχετίζεται με την πεπτική διαδικασία, τα νεφρά και τον εμμηνορροϊκό κύκλο. Ο Μεσημβρινός του Στομάχου, ανήκει και αυτός στο στοιχείο της Γης και ασχολείται με τη μετατροπή της τροφής σε ενέργεια, είναι για πεπτικά προβλήματα και για βελτίωση ανοσοποιητικού συστήματος.

### 3.5.5 Αντενδείξεις

Δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε κλειδώσεις που είναι σε φλεγμονώδη κατάσταση, στις γάμπες και σε περιοχές που υπάρχουν κηροί.

## 3.6 Ταϊλανδέζικο μασάζ

### 3.6.1 Ιστορία

Το Thai Massage είναι μια πανάρχαια θεραπευτική τέχνη που έχει τις ρίζες της στην Ινδία, εκεί όπου στην αρχαιότητα αναπτύχθηκε ένας τεράστιος πολιτισμός που χαρακτηρίστηκε από επιστημονική άνθιση. Συγκεκριμένα, ο ιατρικός κλάδος ήταν αυτός που αναπτύχθηκε ιδιαίτερα και μάλιστα απ' αυτόν γεννήθηκε η αγιουρβέδα, που είναι ένα είδος ινδικής ιατρικής. Ο πιο φημισμένος θεραπευτής ήταν ο Ατρέγια, ο οποίος δίδαξε και μύησε τον Τζίβακα στην τέχνη του ταϊλανδέζικου μασάζ με αποτέλεσμα ο τελευταίος να χαρακτηρίζεται πλέον ως «πατέρας του ταϊλανδέζικου μασάζ». Αργότερα, ο Τζίβακα έγινε προσωπικός ιατρός του Βούδα και ταυτίστηκε με τη βουδιστική παράδοση, όμως ο βουδισμός δεν έγινε αποδεκτός στην Ινδία και γι' αυτό μεταφέρθηκε σε άλλη γη προσπαθώντας να μεταδώσει τις τεχνικές και τις πεποιθήσεις του σε άλλα μέρη. Έτσι, ο βουδισμός και οι ιατρικές παραδόσεις βρήκαν πρόσφορο έδαφος στη νοτιοανατολική Ασία και συγκεκριμένα στην Ταϊλάνδη, όπου ρίζωσαν βαθιά. Συμπερασματικά, το Ταϊλανδέζικο μασάζ είναι ένα ιδιαίτερο κομμάτι της Αγιουρβέδα που έφυγε από την Ινδία και διασώθηκε, μέσω του Τζίβακα, στην Ταϊλάνδη.

Εκεί, η ιατρική γνώση συντηρήθηκε στους ναούς. Οι ίδιοι οι μοναχοί, που ήταν παράλληλα και δάσκαλοι, μετέδιδαν προφορικά την γνώση τους για την παραδοσιακή ταϊλανδέζικη ιατρική στους νεαρούς. Τα αρχαία κείμενα που αναφέρονταν στο Thai θεωρούνταν εξίσου πολύτιμα με τα θρησκευτικά βουδιστικά κείμενα και φυλάγονταν στην Αγιουταγιά, την τότε πρωτεύουσα της Ταϊλάνδης.

Το 1661 ένας αξιωματικός της ταϊλανδέζικης βασιλικής αυλής, ο Γάλλος Simon de Loubere , ανέφερε: «Όταν κάποιος στο βασίλειο του Σιάμ αρρωσταίνει, εμπιστεύεται το σώμα του σε ένα έμπειρο άτομο που ανεβαίνει πάνω του και τον πατάει με τα πόδια του». Αυτή ήταν και η πρώτη διεθνής αναφορά στο Thai massage. Όταν, όμως, έγινε στην Αγιουταγιά η εισβολή το 1767 από τους Βιρμανούς, καταστράφηκαν σημαντικά κομμάτια της ταϊλανδέζικης παράδοσης, όπως ιατρικά κείμενα και ιερά βιβλία και αρχεία καθώς δεν είχαν αντιγραφεί.

Έτσι, το 1832 ο αυτοκράτορας Ράμα Γ' διέταξε να χαραχθούν σε πέτρα τα τελευταία ιατρικά κείμενα που είχαν διασωθεί. Αυτά τοποθετήθηκαν στον ιερό ναό του Wat Pho, ο οποίος βρίσκεται μέχρι και σήμερα στην Μπανγκόκ, τη σημερινή πρωτεύουσα της Ταϊλάνδης.

Τέλος, το 1906, κατά τη διάρκεια της βασιλείας του Ράμα Δ' μεταφράστηκαν, κατόπιν εντολής του, όλα τα διασωθέντα στοιχεία των αρχαίων ιατρικών επιστημόνων στη σημερινή ταϊλανδέζικη γλώσσα.

### 3.6.2 Φιλοσοφία

Οι εγχαράξεις που σήμερα φυλάσσονται στον ιερό ναό του Wat Pho καταγράφουν τους ενεργειακούς αγωγούς που διασχίζουν το μπροστινό και πίσω

τμήμα του ανθρώπινου σώματος. Αυτοί οι αγωγοί στην ταϊλανδέζικη γλώσσα καλούνται Sen. Όλοι αυτοί οι μεσημβρινοί, Sen, αφορούν το ενεργειακό σώμα και στόχος τους είναι η απεικόνιση ορισμένων αόρατων γραμμών και σημαντικών ενεργειακών σημείων.

Το ταϊλανδέζικο μασάζ συνδέεται με τον Βουδισμό, χωρίς, όμως, αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να είναι κανείς βουδιστής για να δεχτεί ή να εφαρμόσει το Thai. Σύμφωνα με την ταϊλανδέζικη θεωρία, ο άνθρωπος έχει τρισδιάστατη υπόσταση, αρχίζει δηλαδή με το υλικό σώμα, ακολουθεί το ενεργειακό σώμα και, τέλος, ο νους ο οποίος συνδέεται με τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις διανοητικές μας λειτουργίες. Οι διαστάσεις αυτές είναι αλληλένδετες και άρρηκτα συνδεδεμένες, δηλαδή όταν ο νους, το ενεργειακό σώμα και το υλικό σώμα βρίσκονται σε ισορροπία μεταξύ τους, τότε ο άνθρωπος είναι υγιής και έχει πνευματική ευεξία. Όσο αφορά τη θεραπεία της ανισορροπίας των τριών αυτών επιπέδων πιστεύεται ότι για καθένα από αυτά υπάρχει και μία θεραπευτική προσέγγιση. Έτσι, οι παθήσεις του υλικού σώματος πρέπει να θεραπεύονται με βότανα και με σωστή διατροφή, οι παθήσεις του ενεργειακού σώματος πρέπει να θεραπεύονται με Thai massage και οι παθήσεις του νου με πνευματική άσκηση.

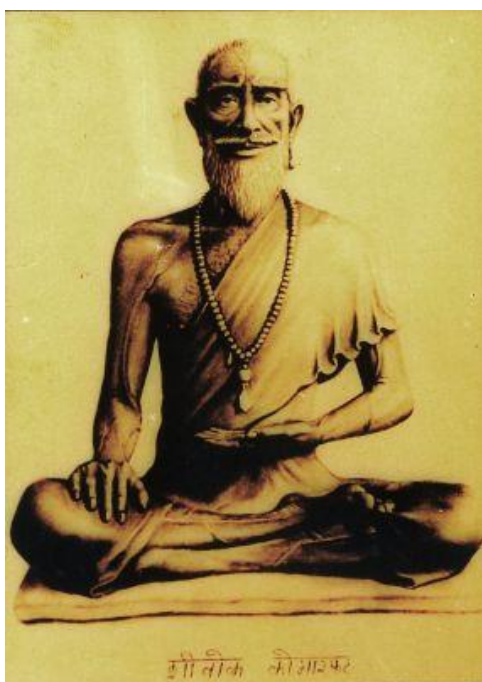
Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από 42 παράγοντες, οι οποίοι ταξινομούνται σε τέσσερα στοιχεία: γη, νερό, αέρας και φωτιά και αυτά καλούνται thaad. Το στοιχείο της γης αποτελείται από 20 παράγοντες: μαλλιά, τρίχες, δέρμα, μύες, τένοντες, οστά, μυελός οστών, δόντια, εγκέφαλος, καρδιά, πνεύμονες, ήπαρ, πάγκρεας, νεφρά, σπλήνας, τροφή, κόπρανα, στόμαχος, έντερα. Το στοιχείο του νερού αποτελείται από 12 παράγοντες: δάκρυα, φλέγμα, βλέννα, σάλιο, ιδρώτας, αίμα, λέμφος, ούρα, χολή, πύο, λιπαρότητα επιδερμίδας, λίπος. Ακόμη, το στοιχείο του αέρα αποτελείται από 6 παράγοντες που διαμορφώνουν 3 συστήματα: αναπνοή (εισπνοή- εκπνοή), αιματική κυκλοφορία (από και προς την καρδιά), κίνηση πεπτικού συστήματος (ούρηση- απέκκριση). Τέλος, το στοιχείο της φωτιάς χαρακτηρίζεται από τα εξής: την πεπτική φωτιά που αφορά την ικανότητα της πέψης και της απορρόφησης των τροφών. Επίσης, από την θερμότητα του σώματος, συγκεκριμένα του κορμού, από την αίσθηση αφής και τους κύκλους ηλικίας, που σχετίζονται με την πρόωρη γήρανση. Βέβαια, κάποιος παράγοντας μπορεί να έρθει είτε σε υπερβολή είτε σε ανεπάρκεια. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ή σε κακή διατροφή. Η ισορροπία θα έρθει ξανά μέσω της σωστής διατροφής και του Thai massage.

Σύμφωνα με την ταϊλανδέζικη παράδοση, πριν από κάθε συνεδρία, ο θεραπευτής προσφέρει μια προσευχή στον Τζίβακα, τον πατέρα του ταϊλανδέζικου μασάζ. Αυτό, φυσικά, είναι προαιρετικό και μπορεί να παραλειφτεί.

Σημαντικό στοιχείο κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας είναι η επαφή του θεραπευτή και του δέκτη του μασάζ. Απαραίτητο είναι ο μαλάκτης να εμπνέει εμπιστοσύνη στον πελάτη του, ώστε εκείνος να χαλαρώσει, να αφεθεί στα χέρια του μαλάκτη και να απαλλαγεί από το άγχος του. Μεγάλη σημασία έχει η πρώτη επαφή

με τον πελάτη. Έτσι, οι πρώτες κινήσεις πρέπει να είναι αργές και σταθερές, ενώ ο θεραπευτής πρέπει να προσέξει οι διατάσεις να έχουν σταθερή λαβή. Εξίσου σημαντικός είναι και ο βαθμός της πίεσης που ασκείται πάνω στο σώμα του μαλασσόμενου. Η πίεση, λοιπόν, δεν πρέπει να ξεπερνάει το όριο του πόνου για τον πελάτη, άρα να μην είναι έντονη, αλλά ούτε και να διαμαρτυρηθεί πως δεν νιώθει την πίεση, οπότε ο μαλάκτης πρέπει να την αυξήσει διότι δεν θα έχει το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Πολύ σημαντική παράμετρος για την πραγματοποίηση μιας συνεδρίας είναι ο θεραπευτής να χρησιμοποιεί του κέντρο βάρους του. Σε αντίθεση με τη δυτική χειρομάλαξη, όπου η δύναμη προέρχεται από τους ώμους, στο ταϊλανδέζικο μασάζ η κίνηση ξεκινάει από το κέντρο της ενέργειας του σώματος που, σύμφωνα με τη φιλοσοφία του συγκεκριμένου είδους μασάζ, είναι ο ομφαλός. Για να γίνει αυτό πρέπει ο θεραπευτής να συντονίσει την αναπνοή του με την αναπνοή του μαλασσόμενου, ώστε οι διατάσεις και οι πιέσεις που ασκεί να γίνονται σωστά. (Μαντζώρου, 2007)



Εικ. 3.7: Τζίβακα, ο πατέρας του ταϊλανδέζικου μασάζ  
(Πηγή: [www.google.com](http://www.google.com))

### 3.6.3 Επίδραση στο μυϊκό σύστημα

Το μυϊκό σύστημα είναι αυτό που σε συνεργασία με το σκελετικό ευθύνεται για την κίνηση του ανθρώπινου σώματος. Όταν οι μύες δέχονται εντολή από τον εγκέφαλο, συσπώνται, κινούν τα οστά, στα οποία προσφύονται, και το αποτέλεσμα είναι μια συντονισμένη κίνηση μυϊκών ομάδων, οστών και αρθρώσεων. Οι μυϊκές ομάδες έχουν μεταξύ τους μια σχέση ανταγωνιστική, δηλαδή όταν η μία μυϊκή ομάδα



κάμπει μια άρθρωση η άλλη ομάδα την εκτείνει. Για παράδειγμα ο τρικέφαλος μυς και ο δικέφαλος είναι οι κύριοι μύες των ανταγωνιστικών ομάδων που κάμπτουν και εκτείνουν τον αγκώνα. Έτσι, η κάθε διάταση έχει έναν μυ πρωταγωνιστή και έναν ανταγωνιστή.

Ένα συνηθισμένο πρόβλημα είναι η βαθμιαία βράχυνση του μήκους των μυών. Γι' αυτό ευθύνονται πολλοί παράγοντες, όπως η βαριά χειρωνακτική εργασία, ένας τραυματισμός, η κακή στάση του σώματος, η καθιστική ζωή ή το συναισθηματικό στρες. Εκτός αυτού, στους μύες αποθηκεύονται συναισθήματα που δεν εξωτερικεύονται. Εάν το πρόβλημα δεν λυθεί τότε θα επηρεάσει όχι μόνο τον μυ αλλά και τα παρακείμενα όργανα, με αποτέλεσμα η κατάσταση να επεκταθεί και να χειροτερέψει. Επίσης, με την επιβάρυνση αυτή του μυ, αυτός βραχύνεται, μειώνεται η κινητικότητα και συσταλτικότητά του, πράγμα που επηρεάζει και την κινητικότητα του ανταγωνιστή του.

Στόχος του Thai είναι να τεντώσει όλους τους μυς του ανθρώπινου σώματος. Οι διατάσεις που ασκούνται εξισορροπούν την ανισορροπία που έχει προκύψει ανάμεσα στους πρωταγωνιστές και στους ανταγωνιστές μυς καθώς όταν ένας μυς τεντώνεται στέλνονται ώσεις στον εγκέφαλο πως αυτός ο μυς είναι χαλαρός οπότε σιγά σιγά αποκαθίσταται ο μυϊκός τόνος. Μάλιστα, με το μασάζ αυτό οι μύες μπορούν να τεντωθούν περισσότερο απ' όσο θα μπορούσε να τεντωθεί το άτομο εάν ασκούνταν με γιόγκα ή με οποιοδήποτε άλλη μορφή άσκησης. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει πως πρέπει να παραμελεί την προσωπική του άσκηση.

#### **3.6.4 Εφαρμογή Thai**

Εκτός από την εξισορρόπηση του μυϊκού συστήματος, το ταϊλανδέζικο μασάζ έχει και σαν στόχο την εξισορρόπηση των βαθύτερων τμημάτων του οργανισμού και του ψυχισμού του. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω των Sen, που είναι οι ενεργειακοί αγωγοί του ανθρώπινου σώματος. Οι αγωγοί που χρησιμοποιεί το ταϊλανδέζικο μασάζ είναι 10, παρόλο που αρχαία κείμενα κάνουν αναφορά για 2.700 αλλά και για 72.000 αγωγούς στο ανθρώπινο σώμα. Κάθε αγωγός έχει πολλαπλούς υποκλάδους και όλοι ξεκινούν από τον ομφαλό που θεωρείται το κέντρο του ανθρώπινου σώματος και της ζωής. Αντίθετα με την κινέζικη ιατρική το κάθε Sen δεν αντιστοιχεί σε ένα όργανο, αλλά μπορεί να θεραπεύσει προβλήματα οργάνων τα οποία βρίσκονται στην πορεία του. Τα Sen βρίσκονται συμμετρικά στις δύο πλευρές του σώματος και η κάθε πλευρά παρουσιάζει διαφορετικά ενεργειακά και λειτουργικά χαρακτηριστικά, γι' αυτό κι έχουν διαφορετική ονομασία. Η θεωρία αυτή παραπέμπει στην ινδική θεραπευτική τεχνική Αγιουρβέδα όπου το ίδιο ισχύει με τα νάντις, τους ινδικούς ενεργειακούς αγωγούς, αλλά και με τη δυτική σύγχρονη ιατρική που αποδεικνύει τη διαφορετική λειτουργία των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου.

### 3.6.4.1 Ενεργειακοί αγωγοί

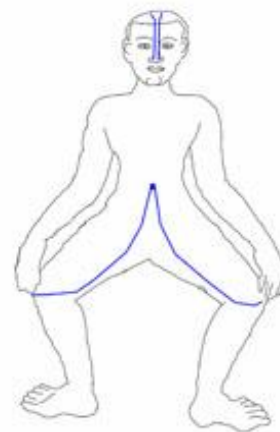
Το μασάζ, λοιπόν, στους ενεργειακούς αγωγούς αποτελείται από 5 βήματα:

1. Διάταση, πιέσεις με τις παλάμες
2. Ζέσταμα, περπάτημα με τις παλάμες
3. Περπάτημα με τους αντίχειρες πάνω στον αγωγό
4. Ζέσταμα και ξανά περπάτημα με τις παλάμες
5. Διάταση και ξανά πιέσεις με τις παλάμες

Οι δέκα βασικοί ενεργειακοί αγωγοί είναι οι εξής:

1, 2) Δύο αγωγοί σχετίζονται με την αίσθηση της όσφρησης και με το νευρικό σύστημα του ανθρώπου και χρησιμοποιούνται για τα παρακάτω προβλήματα:

- a) Πόνος στο γόνατο
- b) Οσφυαλγία, ισχυαλγία
- c) Πόνος στην ωμική ζώνη
- d) Αυχεναλγία
- e) Κεφαλαλγία
- f) Προβλήματα στους παραρρινίους κόλπους



Εικ. 3.8: Αγωγοί Itha & Pingkala

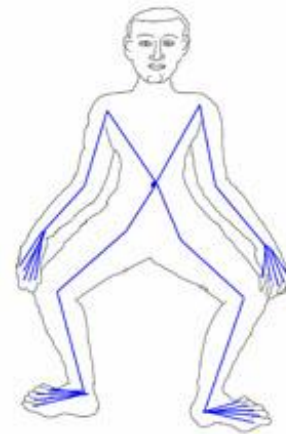
3) Ένας αγωγός συνδέεται με την αίσθηση της γεύσης και χρησιμοποιείται για:

- a) Στομαχόπονο
- b) Μετεωρισμό
- c) Λόξιγκα
- d) Ναυτία
- e) Πρόκληση εμετού
- f) Δύσπνοια και άλλα αναπνευστικά προβλήματα
- g) Καρδιακές διαταραχές



Εικ. 3.9: Αγωγός Sumana

4) Ο αγωγός αυτός συνδέεται με την αίσθηση της αφής και χρησιμοποιείται για προβλήματα στα χέρια και στα πόδια και είναι ένας από τους βασικούς αγωγούς που δουλεύονται για αρρυθμίες του νευρικού συστήματος.



Εικ. 3.10: Αγωγός Kalatharee

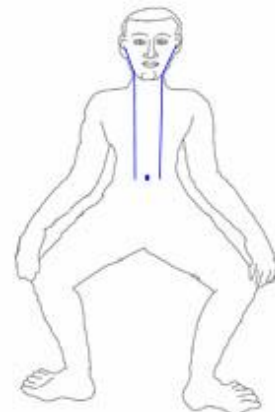
5, 6) Οι δύο αγωγοί συνδέονται με την αίσθηση της όρασης και χρησιμοποιούνται για κράμπες στα πόδια και για οφθαλμολογικά προβλήματα.



Εικ. 3.11: Αγωγοί Sahatsarangsi & Tawaree

7, 8) Οι άλλοι δύο αγωγοί συνδέονται με την αίσθηση της ακοής και χρησιμοποιούνται για προβλήματα στα αυτιά και στο πρόσωπο, δηλαδή σε:

- a) Ωταλγίες
- b) Εμβοές ωτών
- c) Πονόδοντο
- d) Παράλυση στο πρόσωπο
- e) Ναυτία κατά την οδήγηση

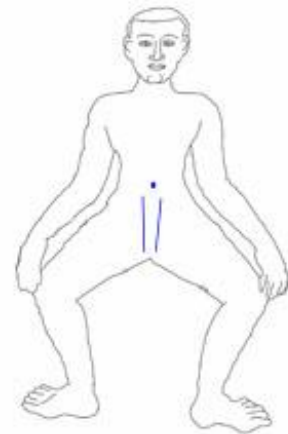


Εικ. 3.12: Αγωγοί Lawusang & Ulanga

9) Αυτός ο αγωγός σχετίζεται με τις διαδικασίες της ούρησης και της απέκκρισης, δηλαδή για:

- a) Δυσκοιλιότητα
- b) Διάρροια
- c) Στομαχόπονος και πεπτικά προβλήματα
- d) Ακράτεια ούρων

10) Ο τελευταίος αγωγός σχετίζεται με την ερωτική διέγερση και την αναπαραγωγική ικανότητα και λειτουργία. Δουλεύεται κυρίως σε περιπτώσεις ερωτικής ψυχρότητας, στυτικών διαταραχών, στειρότητας κ.ά.



Εικ. 3.13: Αγωγός Kitcha  
(Πηγή: www.google.com)

Για να πραγματοποιηθεί σωστά μία συνεδρία ταϊλανδέζικου μασάζ εφαρμόζονται συγκεκριμένες κινήσεις και τεχνικές, ώστε να επιτευχθεί το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Αρχικά, ο θεραπευτής ζεσταίνει τα πέλματα του ατόμου. Έπειτα, εφαρμόζει τις τεχνικές, που επιθυμεί, στο ένα πόδι κι ύστερα και στα δύο πόδια. Κατόπιν, ο θεραπευόμενος γυρνάει στα πλάγια, εφαρμόζονται οι απαραίτητες τεχνικές και εν συνεχεία γυρνάει από την άλλη μεριά για να εφαρμοστούν οι αντίστοιχες. Ακολουθεί η θέση πρηνηδόν, η καθιστή θέση και, τέλος, το πρόσωπο. (Μαντζώρου, 2007)

#### 3.6.4.2 Θερμά επιθέματα

Τα θερμά επιθέματα είναι μια μορφή διαθερμιών που κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας ταϊλανδέζικου μασάζ μπορούν να αυξήσουν τόσο τη χαλάρωση και τη συγκέντρωση του θεραπευόμενου όσο και την αποτελεσματικότερη μείωση του πόνου στα σημεία όπου εφαρμόζονται. Ένα επίθεμα θα πρέπει να περιέχει βότανα, που να έχουν και ψυχρή, αλλά και θερμή θερμική φύση, ώστε να εξασφαλίζεται η ισορροπία. Όταν ο θεραπευόμενος βρίσκεται σε ύπτια θέση ο θεραπευτής βάζει τα επιθέματα σε μία πηγή θερμότητας, ώστε να ζεσταθούν. Μετά την εφαρμογή των τεχνικών στα πόδια τα τοποθετεί στον αυχένα. Είναι, επίσης, ιδιαίτερα ανακουφιστικές οι πιέσεις των μεσημβρινών με τα θερμά επιθέματα. Μόλις ο θεραπευόμενος σταθεί σε πλάγια θέση, τότε ο θεραπευτής προετοιμάζει ξανά τα επιθέματα για να είναι ζεστά για τη θέση πρηνηδόν. Τότε τα τοποθετεί στην πλάτη, εφαρμόζει τις τεχνικές του Thai massage σε άλλα μέρη του σώματος και όταν φτάσει

στην πλάτη ή τα βγάζει ή τα τοποθετεί στη μέση και εφαρμόζει μαλάξεις σε άλλα σημεία.

Κατά την εφαρμογή του Thai massage τόσο ο θεραπευτής όσο και ο δέκτης πρέπει να φοράνε άνετα ρούχα, ώστε οι κινήσεις να γίνονται με ευκολία. Πρέπει και οι δύο να αφαιρέσουν τυχόν κοσμήματα (δαχτυλίδια, βραχιόλια, ρολόγια) γιατί εμποδίζουν τη ροή της ενέργειας. Είναι ένα είδος μασάζ που πραγματοποιείται στο δάπεδο πάνω σε ένα μικρό στρώμα.

Το δωμάτιο πρέπει να είναι ευρύχωρο, ώστε όλες οι διατάσεις να εφαρμόζονται χωρίς δυσκολίες και εμπόδια. Καλό θα ήταν να υπάρχει στο χώρο χαμηλός φωτισμός και χαλαρωτική μουσική ούτως ώστε ο θεραπευόμενος να φτάσει στο μέγιστο της χαλάρωσής του. Πρέπει, όμως, αυτός να είναι νηστικός τουλάχιστον δύο ώρες πριν τη συνεδρία και να μείνει νηστικός για τα επόμενα 30 λεπτά μετά από αυτή. Επιτρέπεται το νερό, όμως, καλό είναι να αποφεύγεται το μπάνιο για την επόμενη μία ώρα, γιατί επηρεάζεται το ηλεκτρικό σύστημα του οργανισμού που θα έχει εξισορροπηθεί ύστερα από τη συνεδρία. (Μαντζώρου, 2007)

### 3.6.5 Αντενδείξεις

Το Thai δεν πρέπει να εφαρμόζεται στις ακόλουθες καταστάσεις:

- Σε περιπτώσεις ανευρύσματος, θρομβοφλεβίτιδας ή άλλης σοβαρής καρδιαγγειακής πάθησης.
- Σε περιπτώσεις καρκίνου
- Σε εγκυμοσύνη
- Σε άτομα επιληπτικά και άτομα με υπέρταση
- Σε άτομα με πυρετό ή μεταδοτική ασθένεια ή ίωση
- Σε μεταμόσχευση οργάνων
- Σε άτομα με τεχνητή άρθρωση
- Σε περιπτώσεις οστεοπόρωσης αντενδείκνυται σε οστά που είναι πολύ εύθρυπτα
- Προσοχή εάν υπάρχει πρόβλημα στα γόνατα, όπως κάκωση μηνίσκου ή χιαστού, πλάγιων συνδέσμων κ.ά.
- Όχι ζεστά επιθέματα σε κισσούς και φλεβίτιδες
- Απαγορεύεται η άσκηση πίεσης και η εφαρμογή ζεστών επιθεμάτων σε περιοχές με δερματίτιδα ή έκζεμα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### ΕΠΙΛΟΓΟΣ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στη συγκεκριμένη εργασία μελετήσαμε τις επιδράσεις της μάλαξης στο ανθρώπινο σώμα. Ακολουθήσαμε σφαιρική μελέτη γύρω από τις επιδράσεις της τόσο στη σωματική υγεία ενός ανθρώπου όσο και στην ψυχική, με αποτέλεσμα να φτάσουμε στο συμπέρασμα ότι εάν πληρούνται οι κατάλληλες προϋποθέσεις τότε ασφαλώς η επίδραση της μάλαξης είναι ευεργετική.

Ειδικότερα, ωφελεί τα συστήματα του οργανισμού βελτιώνοντας πάντα τη λειτουργία τους εφόσον βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και κατ' επέκταση την καλύτερη αιμάτωση του οργανισμού. Ακόμη, μετατρέπει το δέρμα από τραχύ και θαμπό, σε λείο και λαμπερό.

Εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι η μάλαξη επιδρά θετικά στην ανάπτυξη ενός βρέφους ή ενός παιδιού πόσο μάλλον όταν πραγματοποιείται από τον ίδιο τον γονιό. Επιπροσθέτως, ανακουφίζει από τους οσφυϊκούς πόνους που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στην εγκυμοσύνη, τους μυϊκούς πόνους των αθλητών έπειτα από έντονη άσκηση και παράλληλα ανακουφίζει το κουρασμένο σώμα των ηλικιωμένων ανθρώπων.

Επίσης, συμπεράναμε πως παρουσιάζει οφέλη και στην ψυχολογική κατάσταση ενός ανθρώπου καθώς μειώνει σημαντικά το άγχος και τη νευρική κατάσταση, αυξάνει τη συγκέντρωση αλλά και την ψυχραιμία και γενικότερα συμβάλλει στην εξολοκλήρου αναζωογόνηση του οργανισμού.

Ολοκληρώνοντας αυτή την εργασία, κλείνουμε έναν τετραετή κύκλο σπουδών κατά τη διάρκεια του οποίου γνωρίσαμε την τέχνη της αισθητικής, εντρυφήσαμε σ' αυτήν και την αγαπήσαμε. Ευχαριστούμε μέσα από τα βάθη της καρδιάς μας όσους μας βοήθησαν να πραγματοποιήσουμε αυτό το δύσκολο αλλά μαγευτικό ταξίδι. Τους ευχαριστούμε για την στήριξη και την πολύτιμη βοήθειά τους και ελπίζουμε να φανούμε αντάξιες των προσδοκιών τους, τώρα που έφτασε η ώρα να δώσουμε κι εμείς τον δικό μας προσωπικό και επαγγελματικό αγώνα για την προώθηση της επιστήμης του ωραίου.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Σαββίδου, Α. (2007). *Παχυσαρκία- κυτταρίτιδα- μάλαξη*. Θεσσαλονίκη: Τμήμα εκδόσεων Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης.
- Χριστάρα- Παπαδοπούλου, Α. (2001). *Τεχνικές θεραπευτικής μάλαξης*. Θεσσαλονίκη: Τμήμα εκδόσεων Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης.
- Πατζίκα, Τ. (2009). *Η τεχνική του λεμφικού μασάζ, θεωρία & πρακτική*. Αθήνα: ΑΛΜΑ ΕΠΕ.
- Ζαμπάκος, Γ. (1989). *Παχυσαρκία, ένα αίνιγμα με πολλές λύσεις*. Αθήνα: Βήτα.
- Μαντζώρου, Ε. (2007). *Παραδοσιακό ταϊλανδέζικο μασάζ*. Αθήνα: Κέδρος.
- Marino, C. (2005). *Μασάζ & ρεφλεξοθεραπεία*. Αθήνα: Καλοκάθη.
- Najemy, R. (1990). *Μασάζ και πνευματική θεραπεία*. Αθήνα: Αρμονική ζωή.
- Lidell, L. (2000). *Το βιβλίο του μασάζ*. Αθήνα: Ψύχαλου.
- Χατζημπούγιας, Ι. (2000). *Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου*. (4η έκδ.) Αθήνα: Gm design.
- Εγκυκλοπαίδεια. *Επιστήμη και ζωή*, 2<sup>ος</sup> τόμος, Αναγέννηση, σελ. 73- 81.
- Calvert, R. (2002). *The history of massage*. Rochbester: Healing arts press.
- Εγκυκλοπαίδεια. *Η ιστορία του ελληνικού έθνους, κλασσικός ελληνισμός* (1972), τόμος Γ2, Αθήνα: Εκδοτική Αθηνών.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (1998). *Λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας*. (1η έκδ.) Αθήνα
- Μεγακλή, Θ. (2007). *Σημειώσεις αισθητικής σώματος Ι*.
- Chan, C., Sik Ying Ho, P. & Chow, E. (2002). A Body-Mind-Spirit Model in Health. *Social Work in Health Care*. 34, (3-4), 261-348.
- Zainuddin, Z., Newton, M., Sacco, P. & Nosaka, K. (2005). Effects of Massage on Delayed-Onset Muscle Soreness, Swelling, and Recovery of Muscle Function. *Journal of Athletic Training*. 40, (3), 174-180.