

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ  
Σ.Ε.Υ.Π. – ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙ - STRESS

ΚΑΙ

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Εισηγήτρια :  
Άννα Σαββίδου

Φοιτήτρια :  
Άννα Καραβιώτη

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 2002

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΟΡΙΣΜΟΣ.....	5
<b>Α' ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ .....</b>	<b>6</b>
1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	7
2. STRESS .....	10
2.1 ΓΕΝΙΚΑ.....	10
2.2 ΟΡΙΣΜΟΣ.....	11
2.3 ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ STRESS.....	12
2.4 ΑΙΤΙΕΣ STRESS .....	13
α) Περιβάλλον.....	13
β) Προσωπικότητα.....	14
2.5 ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΟΥ STRESS .....	15
3. ΣΚΟΠΟΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ.....	18
4. ΤΡΟΠΟΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ.....	19
4.1 ΓΕΝΙΚΑ.....	19
4.2 ΑΝΑΠΝΟΗ.....	20
Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.....	20
ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ.....	20
ΑΝΑΠΝΟΗ ΣΕ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΧΡΟΝΟΥΣ.....	21
4.3 ΣΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ.....	24
<b>Β' ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙ-STRESS</b> <b>ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ.....</b>	<b>25</b>
5. ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΦΕΡΟΥΝ ΧΑΛΑΡΩΣΗ .....	26
5.1 ΜΕΣΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΦΙΔΡΩΣΗ.....	26
ΣΑΟΥΝΑ.....	26
ΘΕΡΜΑΙΝΟΜΕΝΕΣ ΚΟΥΒΕΡΤΕΣ.....	28
ΠΑΡΑΦΙΝΟΛΟΥΤΡΑ.....	28
5.2 ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΛΕΜΦΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ – ΠΡΕΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ 29	
5.3 ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ.....	29
5.4 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΜΕ ΦΥΚΙΑ.....	30
6. ΜΑΛΑΞΗ.....	32
6.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ.....	32
6.2 ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ.....	33
6.3 ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	33
6.4 ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΧΑΛΑΡΩΣΗ.....	34

1.	Θωπείες .....	34
2.	Επιβολές .....	36
3.	Ανατρίψεις .....	36
4.	Ζυμώματα .....	37
7.	SHIATSU .....	41
7.1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ SHIATSU .....	41
7.2	SHIATSU ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΗΡΕΜΙΑ .....	42
7.3	ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ .....	42
7.4	Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ .....	42
7.5	ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΕΙΔΗ ΠΙΕΣΗΣ .....	43
8.	ΓΙΟΓΚΑ .....	45
8.1	ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ .....	45
8.2	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....	45
8.3	ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ STRESS ΜΕΣΩ ΓΙΟΓΚΑ .....	46
8.4	ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΠΡΟΣΟΧΗ .....	47
8.5	ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΧΑΚΡΑ ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΕΡΙΟΥ .....	49
	1. ΘΕΣΕΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ .....	50
	2. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΕΡΙΟΥ .....	51
9.	ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	52
9.1	ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ	
	53	
	Τι είναι τα ιαματικά νερά .....	53
	Η ΓΕΝΝΕΣΗ ΤΩΝ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΝΕΡΩΝ .....	53
	Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ .....	54
9.2	ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	55
10.	ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	57
10.1	Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ	
	ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΨΥΧΗ .....	57
10.2	ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ..	58
10.3	ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ .....	59
10.4	ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΚΟΜΑ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ .....	61
10.5	ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ .....	61
	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ .....	61
10.6	ΜΕΡΙΚΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΠΟΥ ΕΠΙΦΕΡΟΥΝ ΧΑΛΑΡΩΣΗ	
	63	
11.	ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	65
11.1	ΦΩΣ - ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ-ΔΡΑΣΗ	
	ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	65
11.2	Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ .....	66
	Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑΤΟΣ .....	67
	ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ .....	68
12.	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ .....	69
12.1	ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ	
	ΑΣΚΗΣΗΣ .....	69