

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ: ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ



**Σπουδάστρια: Γιαμακίδου Χρυσούλα
Καθηγήτρια: Πέπα Μαρία**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΤΟ ΔΕΡΜΑ

- 2.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΡΜΑ
- 2.2 ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
- 2.3 ΙΣΤΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
 - α) ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ
 - β) ΧΟΡΙΟ Ή ΙΔΙΩΣ ΔΕΡΜΑ
 - γ) ΥΠΟΔΕΡΜΑ Ή ΥΠΟΔΕΡΜΙΔΑ
- 2.4 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- 3.1 ΤΟ ΑΙΜΟΦΟΡΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
- 3.2 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΑΙΜΟΦΟΡΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
- 3.3 ΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
- 3.4 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΛΕΜΦΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ

- 4.1 ΘΩΠΕΙΕΣ
- 4.2 ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ
- 4.3 ΖΥΜΩΜΑΤΑ
- 4.4 ΚΡΟΥΣΕΙΣ
- 4.5 ΔΟΝΗΣΕΙΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- 5.1 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ
- 5.2 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
- 5.3 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
- 5.4 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΑΦΗΣ ΚΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ

- 7.1 ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ
- 7.2 SHIATSU

- 7.3 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ
- 7.4 ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ
- 7.5 ΜΑΛΑΞΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ
- 7.6 ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- 7.7 HOT STONES MASSAGE (ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΘΕΡΜΕ ΠΕΤΡΕΣ)
- 7.8 ΘΙΒΕΤΙΑΝΗ ΜΑΛΑΞΗ
- 7.9 ΑΓΙΟΥΒΕΡΔΑ
- 7.10 ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ
- 7.11 ΤΑΥΛΑΝΔΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ
- 7.12 ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΜΑΛΑΞΗ

- 8.1 ΧΩΡΟΣ
- 8.2 ΚΡΕΒΑΤΙ
- 8.3 ΠΡΟΙΟΝΤΑ
- 8.4 ΔΙΑΡΚΕΙΑ
- 8.5 ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ
- 8.6 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΜΑΛΑΚΤΗ
- 8.7 ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟ

- 9.1 ΣΗΙΑΤSU ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟ
- 9.2 REJUVANCE (ΟΛΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σώμα, ψυχή και πνεύμα σε αφιλόξενο περιβάλλον. Κάπως έτσι θα μπορούσαμε να περιγράψουμε την καθημερινότητα του σύγχρονου ανθρώπου. Ο ρυθμός της ζωής μας είναι πλέον τόσο πιεστικός που η ανθρώπινη υπόσταση νοσεί βιολογικά, ψυχικά και πνευματικά.

Η απομάκρυνση από τη φύση διαταράσσει την εσωτερική μας ισορροπία και οι συνέπειες είναι έκδηλες. Το σώμα δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στον εξοντωτικό ρυθμό της σύγχρονης πραγματικότητας. Η προσπάθεια επαναπροσέγγισης του φυσικού τρόπου ζωής με σωστή διατροφή, συστηματική άσκηση και τεχνικές διαχείρισης του άγχους, μπορούν μεν να επιφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα σε βάθος χρόνου, αλλά είναι συνήθως αποσπασματικές και ως επί το πλείστον αποτυχημένες.

Η γνωριμία με το σώμα μας και η σωστή ερμηνεία των μυνημάτων που μας στέλνει είναι η βάση για την ομαλή επιστροφή μας στη φυσική ζωή. Η μάλαξη ή όπως είναι ευρύτερα γνωστή ως μασάζ, μπορεί να μας προσφέρει αυτό ακριβώς. Τη γνωριμία με το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα μας και μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ολοκληρωμένης θεραπευτικής παρέμβασης με αποτέλεσμα την ίαση.

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε για την εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας, είναι βασισμένη σε βιβλιογραφική έρευνα κυρίως Ελληνικών συγγραμμάτων, καθώς επίσης και επιστημονικών άρθρων.

Ευχαριστώ θερμά όλους όσους με βοήθησαν με τις πολύ ενδιαφέρουσες και χρήσιμες συμβουλές και υποδείξεις τους να φέρω εις πέρας την πτυχιακή μου εργασία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το μασάζ θεωρείται ίσως μία από τις παλαιότερες όσο και απλούστερες μορφές ιατρικής θεραπείας. Σε παραδοσιακούς πολιτισμούς, ιδιαίτερα στη Ανατολή είναι γενική η παραδοχή ότι είναι απολύτως φυσιολογικό σε ανθρώπους όλων των ηλικιών να ωφελούνται από το τακτικό μασάζ. Στη Δύση παρά το γεγονός ότι η αξία του ήταν πάντα αναγνωρισμένη από τον κόσμο των σπορ, μόλις πρόσφατα η χρήση του εξαπλώθηκε και σε άλλους τομείς.

Το μασάζ δεν είναι μόνο σωματικό αλλά αφορά πολύ και την ψυχολογία. Μπορεί να είναι τονωτικό ή χαλαρωτικό ανάλογα με την ταχύτητα και το βάθος των κινήσεων και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μπορεί να κάνει έναν άνθρωπο να αισθανθεί ζωηρός ή αντίθετα να ηρεμήσει και να κοιμηθεί. Μπορεί να απαλύνει την ένταση, να ανακουφίσει τους πόνους, να καταπραΰνει τους τεντωμένους μύες και να σταματήσει την αϋπνία, δημιουργώντας μια αίσθηση ευεξίας.

Η μάλαξη προϋποθέτει , “ένα ζευγάρι καλά εκπαιδευμένα χέρια” τα οποία δεν μπορούν να αντικατασταθούν με οποιοδήποτε μηχανικό μέσο. Γνώσεις της φυσιολογίας, της ανατομίας και της παθοφυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος θεωρούνται απαραίτητες καθώς δίνουν τη δυνατότητα στο θεραπευτή να επιλέξει, να προσαρμόσει και να διαμορφώσει τους διάφορους χειρισμούς της μάλαξης προκειμένου να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η ιστορία του μασάζ μπορεί να τοποθετηθεί μέχρι και τρεις χιλιάδες χρόνια πριν από τη γέννηση του Χριστού. Μπορούμε να υποθέσουμε ότι σε προϊστορικούς χρόνους, οι άνθρωποι ένιωθαν την ανάγκη να χτυπήσουν ή να αγγίξουν το σώμα, όταν αυτό προσβάλλονταν από κάποια αρρώστια, με σκοπό να παρηγορήσουν τον ασθενή ή να επιταχύνουν την ανάρρωση.

Για τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους γιατρούς, το μασάζ ήταν ένας από τους βασικότερους τρόπους θεραπείας και καταπράυνσης του πόνου. Στις αρχές του 5^{ου} αιώνα π.Χ. , ο Ιπποκράτης, πατέρας της ιατρικής, έγραφε: « Ο γιατρός πρέπει να γνωρίζει πολλά πράγματα, αλλά σίγουρα πρέπει να ξέρει να κάνει εντριβές...Γιατί η εντριβή μπορεί να σφίξει μια πολύ χαλαρή άρθρωση και να χαλαρώσει μία άλλη πολύ σφιχτή». Γενικότερα πίστευε ότι η μάλαξη μπορεί να ξεκουράσει, να αδυνατίσει και να σφίξει το σώμα. Η δυνατή μάλαξη μπορεί να σφίξει , η μαλακή να ξεκουράσει, η παρατεταμένη να αδυνατίσει και η μέτρια να δώσει αίσθηση ευφορίας.

Ο Πλίνιος, ο φημισμένος Ρωμαίος βοτανολόγος , τριβόταν τακτικά για να ανακουφίζεται από το άσθμα του και ο Ιούλιος Καίσαρας που υπέφερε από επιληψία έκανε βελονισμό για να καταπραΰνει τη νευραλγία και τους πονοκεφάλους του.

Μετά την πτώση της Ρώμης τον 5^ο αιώνα μ.Χ. μικρή πρόοδος συντελέστηκε στην Ευρώπη όσον αφορά την ιατρική και μόνο οι Άραβες μελέτησαν και ανέπτυξαν τα διδάγματα του κλασσικού κόσμου. Ο Αβισένα, Άραβας φιλόσοφος και γιατρός του 11^{ου} αιώνα, αναφέρει στο Canon του ότι το αντικείμενο του μασάζ ήταν « η διάλυση των περιπλών και βλαβερών ουσιών που βρίσκονται μέσα στους μύες και όχι η αποβολή τους με τη βοήθεια της άσκησης».

Οι Κινέζοι πραγματοποίησαν μια σύνθεση μασάζ και γυμναστικής. Μια πραγματεία ιατρικής γνωστή σαν Nei Ching που αποδίδεται στον αυτοκράτορα Huang-Ti, περιέχει τις πιο αρχαίες κινέζικες αναφορές στο μασάζ. Τα ινδουιστικά βιβλία του Ayur Veda που γράφτηκαν το 1800 π.Χ. περίπου, αναφέρουν το μασάζ σαν

ζύμωμα και πλύσιμο, συνιστώντας το σαν μέσο που βοηθάει το σώμα να θεραπευτεί από τον ίδιο του τον εαυτό.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα στην Ευρώπη, το μασάζ δεν ήταν καθόλου διαδεδομένο λόγω της απέχθειας προς τις απολαύσεις της σάρκας. Ο Χριστιανισμός αφού έδωσε μεγάλη σημασία στο πνευματικό, δημιούργησε μια τάση απόρριψης των κοσμικών υποθέσεων και των υλικών απολαύσεων. Όλες οι επιστήμες υπέστησαν μια μεγάλη οπισθοδρόμηση κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου της ευρωπαϊκής ιστορίας. Ευτυχώς η Αναγέννηση έφερε μαζί της ένα ανανεωμένο ενδιαφέρον για τον άνθρωπο και τη σωματική υγεία και ξαναζωντάνεψαν πολλές γνώσεις των ανατολικών πολιτισμών, τόσο των Ελλήνων όσο και των Ρωμαίων. Και ξανά το μασάζ άρχισε να κερδίζει δημοτικότητα και να αναπτύσσεται δυναμικά (*Μέθοδοι Χαλάρωσης και Θεραπευτικά Μασάζ).

Στην αρχή του 19^{ου} αιώνα, ένας Σουηδός ειδικός, ο Περ Χένρικ Λινγκ αναπτύσσει αυτό που σήμερα είναι γνωστό ως σουηδικό μασάζ, συνδυάζοντας το δικό του σύστημα γνώσεων περί σωματικής αγωγής και φυσιολογίας με τις κινέζικες, αιγυπτιακές, ελληνικές και ρωμαϊκές τεχνικές.

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

Στην Ανατολή, οι τεχνικές του μασάζ θεωρούνταν πάντα περισσότερο πολύτιμες για τις θεραπευτικές εφαρμογές τους απ'ότι στη Δύση και η χρήση τους συνεχίζεται χωρίς διακοπή από τα πολύ παλιά χρόνια. Ίσως οι διαφορές που υπήρχαν μέχρι πρότινος μεταξύ Ανατολικών και Δυτικών στην στάση τους απέναντι στο μασάζ να προέρχονται από την επιστημονική επανάσταση που πραγματοποιήθηκε στο Δυτικό κόσμο πριν 250 περίπου χρόνια. Ως αποτέλεσμα της νέας αυτής επιστήμης, οι παλαιότερες ιδέες που συνέδεαν το σώμα με το πνεύμα υποτιμήθηκαν ως αντιεπιστημονικές και με το πέρασμα του χρόνου το ανθρώπινο σώμα κατέληξε να θεωρείται ως ένα είδος πολύπλοκης μηχανής, η οποία μπορούσε να συντηρηθεί και να επιδιορθωθεί μόνο από ανθρώπους με υψηλή εκπαίδευση και μεγάλη ειδικευση, δηλαδή γιατρούς. Παρόλα αυτά, στην ανατολή, η «επιστημονική» αυτή στάση δεν διαδόθηκε παρά μόλις πολύ πρόσφατα, και οι φτωχοί άνθρωποι της υπαίθρου συνέχισαν να

συνδυάζουν την ενστικτώδη επιθυμία να «το τρίψουν για να γιάνει» με εκλεπτυσμένες τεχνικές, εμπλουτισμένες από τη μακριά παράδοση και τις δανεικές γνώσεις του «ξυπόλητου γιατρού» από τις ιατρικές θεωρίες της Ανατολής, καθώς και με τις εμπειρικές και επιδέξιες τεχνικές.

Σήμερα το σουηδικό μασάζ και το ιαπωνικό Shiatsu είναι οι πιο διαδεδομένες μέθοδοι στην Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική για τη θεραπεία του σώματος. Μερικές από τις πιο γνωστές μεθόδους είναι επίσης και το Rolfing, η ρεφλεξολογία, και η δακτυλοπίεση.

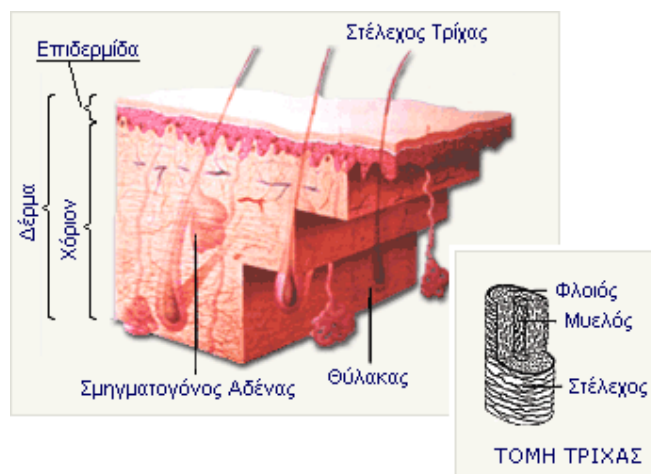


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΤΟ ΔΕΡΜΑ

ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος. Καλύπτει έκταση 1,5 με 2 τετραγωνικά μέτρα και ζυγίζει περίπου 20 κιλά. Αποτελεί το μέσο με το οποίο επικοινωνεί το σώμα μας με το περιβάλλον αλλά είναι και ο καθρέφτης της υγείας των εσωτερικών οργάνων. Αντιμετωπίζει ταυτόχρονα πολλούς εξωτερικούς παράγοντες, μερικοί από τους οποίους δρουν ευεργετικά, όπως η υγρασία ενώ άλλοι είναι πολύ επικίνδυνοι, όπως οι διάφορες τοξικές χημικές ουσίες και οι ιονίζουσες ακτινοβολίες.



ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το δέρμα περιβάλλει το σώμα σαν μια ελαστική μεμβράνη και στις φυσιολογικές οπές μεταπίπτει σε βλεννογόνο. Η επιφάνειά του είναι ανώμαλη και καλύπτεται από τρίχες και χνούδι. (*Καπετανάκης Ιωάννης 1971) Πάνω στην επιφάνεια του δέρματος διακρίνονται με γυμνό μάτι :

α) Οι **πόροι**, πρόκειται για τα στόμια των εκφορητικών πόρων των αδένων του δέρματος

β) Οι **δερματικές ακρολοφίες** και οι αύλακες των παλαμών και πελμάτων, οι οποίες δημιουργούν ένα μοναδικό για κάθε άνθρωπο σχέδιο, τα δακτυλικά αποτυπώματα.

γ) Οι **πτυχές**, οι οποίες είναι δύο ειδών. Οι μεγάλες πτυχές βρίσκονται γύρω από τις αρθρώσεις και οι μικρές πτυχές που λέγονται και γραμμές του Langer.

Το πάχος του δέρματος ποικίλει από 0,5 μέχρι 5 mm και διαφέρει ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και τη θέση.

Το χρώμα του δέρματος είναι συνάρτηση της ποσότητας της μελανίνης και του πάχους αυτού. Διαφορές στο χρώμα του δέρματος παρατηρούνται επίσης ανάλογα με τη φυλή, την ηλικία, το φύλο, την ανατομική περιοχή του σώματος και τον τρόπο διαβίωσης.

ΙΣΤΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το δέρμα αποτελείται από τρία στρώματα : την επιδερμίδα, το χόριο ή ιδίως δέρμα και το υπόδερμα ή υποδερμίδα.

Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Η επιδερμίδα είναι ο τελειότερος τύπος πολύστιβου πλακώδους επιθηλίου. Στερείται αγγείων και τρέφεται από τα αγγεία του χορίου. Συνδέεται στέρεα με το χόριο με το δερμοεπιδερμικό σύνδεσμο.

Αποτελείται από πέντε στιβάδες οι οποίες είναι από πάνω προς τα κάτω :

- Κερατίνη
- Διαυγής
- Κοκκώδης
- Μαλπιγιανή – ακανθωτή
- Βασική ή μητρική

Η **Κερατίνη** στιβάδα αποτελείται από πολλές σειρές πεπλατυσμένων και νεκρών κυττάρων χωρίς πυρήνες, τα οποία περιέχουν μια ουσία που λέγεται κερατίνη. Το πάχος της διαφέρει στις διάφορες περιοχές του σώματος και είναι μεγαλύτερο στις παλάμες και στα πέλματα.

Η **Διαυγής** στιβάδα βρίσκεται μεταξύ της κοκκώδους και κερατίνης στιβάδας και υπάρχει μόνο στις παλάμες και στα πέλματα.

Η **Κοκκώδης** στιβάδα αποτελείται από μια μέχρι τέσσερις σειρές πεπλατυσμένων ρομβοειδών κυττάρων. Το πάχος της κυμαίνεται και είναι κατά κανόνα αντιστρόφως ανάλογο με την ταχύτητα κερατινοποίησης.

Η **Ακανθωτή** στιβάδα αποτελείται από τέσσερις μέχρι δεκαπέντε σειρές πολυγωνικών κυττάρων με στρογγυλό πυρήνα.

Η **Βασική** στιβάδα αποτελείται από μια σειρά κυλινδρικών κυττάρων με ζωηρά χρωματισμένο ωοειδή πυρήνα. Μεταξύ των κυττάρων της βασικής στιβάδας υπάρχουν τα μελανινοκύτταρα τα οποία παράγουν τη μελανίνη.

ΧΟΡΙΟ Ή ΙΔΙΩΣ ΔΕΡΜΑ

Το χόριο είναι ένα στρώμα συνδετικού ιστού κάτω από την επιδερμίδα. Είναι η μεγαλύτερη στιβάδα δέρματος και αποτελείται από κύτταρα (ινοβλάστες, ιστιοκύτταρα, μαστοκύτταρα, πλασματοκύτταρα, κύτταρα φλεγμονής κλπ), από ίνες (κολαγόνες και ελαστικές) από τη βασική ή θεμέλιο ουσία, από λεμφικά και αιμοφόρα αγγεία, από γραμμωτές και λείες μυϊκές ίνες και από νεύρα.

ΤΟ ΥΠΟΔΕΡΜΑ Ή ΥΠΟΔΕΡΜΙΔΑ

Με την υποδερμίδα γίνεται η σύνδεση του δέρματος με τα υποκείμενα απ' αυτήν όργανα. Το υποδόριο λίπος χωρίζει το χόριο από τους υποκείμενους μύες, τα οστά και τα άλλα όργανα. Απομονώνει, προστατεύει τους υποκείμενους ιστούς και λειτουργεί σαν αποθήκη ενέργειας η οποία κάθε φορά περισσεύει.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το δέρμα επιτελεί ένα πλήθος λειτουργιών. Οι κυριότερες λειτουργίες του δέρματος είναι :

Προασπιστική λειτουργία. Το δέρμα είναι μια μεμβράνη που περιβάλλεται ανάμεσα στο σώμα και το φυσικό περιβάλλον και του παρέχει ικανοποιητική προστασία έναντι των διαφόρων βλαβερών καταστάσεων. Προφυλάσσει το σώμα από τις μηχανικές κακώσεις από τους διάφορους χημικούς παράγοντες και από μικροβιακούς και παρασιτικούς παράγοντες.

Απορροφητική και απεκκριτική λειτουργία. Οι διάφοροι παράγοντες του περιβάλλοντος μπορεί να βλάψουν το δέρμα με την απλή επαφή αλλά και τον υπόλοιπο οργανισμό όταν απορροφηθούν. Αυτό δεν συμβαίνει πάντοτε γιατί το δέρμα είναι φραγμός που εμποδίζει όχι μόνο την είσοδο αλλά και την έξοδο των διαφόρων ουσιών.

Ανοσοποιητική λειτουργία. Το δέρμα συμμετέχει στις ανοσοποιητικές λειτουργίες του οργανισμού με πολλούς τρόπους. Αποτελεί τον τόπο συνάντησης των αντιγόνων (εμβόλια αλλεργιογόνα) με τα υπεύθυνα κύτταρα του οργανισμού. Τα πλασματοκύτταρα παράγουν αντισώματα. Γίνεται ευαισθητοποίηση των λεμφοκυττάρων κλπ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το κυκλοφορικό σύστημα εκτείνεται σε όλο το σώμα και εξυπηρετεί την διατροφή των ιστών, την οξυγόνωσή τους και τη μεταφορά προϊόντων και ουσιών. (*Ιωάννης Χατζημπούγιας 2003)

Διαιρείται στο αιμοφόρο σύστημα το οποίο αποτελείται από την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία (αρτηρίες, φλέβες, τριχοειδή) και στο λεμφοφόρο σύστημα το οποίο αποτελεί τμήμα του αιμοφόρου και αποτελείται από τα λεμφοφόρα τριχοειδή, τα λεμφαγγεία και τα λεμφοκυτογόνα όργανα.

ΤΟ ΑΙΜΟΦΟΡΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το σύστημα αυτό αποτελείται από την καρδιά που με τη ρυθμική κίνησή της επιτυγχάνεται η κίνηση του αίματος και από τα αιμοφόρα αγγεία με τα οποία το αίμα κατευθύνεται (αρτηρίες) προς τους ιστούς και επιστρέφει (φλέβες) προς την καρδιά.

Τα αιμοφόρα αγγεία είναι :

οι αρτηρίες, διαμέσου των οποίων το αίμα από την καρδιά φέρεται προς τους ιστούς

οι φλέβες, διαμέσου των οποίων το αίμα φέρεται από τα τριχοειδή αγγεία προς την καρδιά και

Τα **τριχοειδή αγγεία**, βρίσκονται ανάμεσα στο τέλος των αρτηριών και στην αρχή των φλεβών. Είναι λεπτά και διαμέσου των τοιχωμάτων τους γίνεται η ανταλλαγή των αερίων και των ουσιών.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΑΙΜΟΦΟΡΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Το αιμοφόρο σύστημα :

- μεταφέρει και κατανέμει το αίμα στα διάφορα όργανα του σώματος
- τρέφει και οξυγονώνει τους διάφορους ιστούς
- απομακρύνει τα άχρηστα και επιβλαβή προϊόντα της ανταλλαγής της ύλης
- μεταφέρει τις διάφορες ορμόνες προς τα όργανα
- ρυθμίζει την θερμοκρασία του οργανισμού
- βοηθά στην άμυνα του οργανισμού
- μεταφέρει νερό και ηλεκτρολύτες

ΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το σύστημα αυτό αποτελεί προσάρτημα του φλεβικού συστήματος, αθροίζει τη λέμφο από τους ιστούς και τη μεταφέρει στη φλεβική κυκλοφορία με δικά του αγγεία.

Η λέμφος περιλαμβάνει τα θρεπτικά υγρά του μεσοκυττάριου χώρου και του πρωτοπλάσματος καθώς επίσης και τα απορρίμματα των κυττάρων που έχουν αποβληθεί μέσω των λεμφατικών αγωγών. Όταν τα απορρίμματα συσσωρεύονται η λέμφος γίνεται παχύρρευστη και μετά απ' αυτή τη συσσώρευση η λεμφική κυκλοφορία μειώνεται αρκετά. (*Τιμοθέα Πατζίκα 1999) Αυτή η λιμνάζουσα λέμφος ασκεί στους ιστούς και στις νευρικές απολήξεις μια πίεση μέσω των τριχοειδών λεμφαγγείων.

Το σύστημα αυτό αποτελείται από :

Δίκτυο τριχοειδών αγγείων. Η λέμφος αφού εκτελέσει τις λειτουργίες της δηλ. τη θρέψη των κυττάρων συγκεντρώνεται σε μικρούς σωλήνες, τα λεμφικά τριχοειδή τα οποία καταλήγουν σε αγωγούς με ολοένα μεγαλύτερη διάμετρο και επαναφέρουν τη λέμφο στο αίμα.

Τα λεμφαγγεία. Τα λεμφικά τριχοειδή καταλήγουν σε αγωγούς με ολοένα μεγαλύτερη διάμετρο και σχηματίζουν έτσι τα λεμφαγγεία μέσα στα οποία κυκλοφορεί η λέμφος.

Τα λεμφογάγγλια. Τα λεμφογάγγλια διηθούν τη λέμφο και αποτελούν ένα είδος φράγματος για όλες τις βλαβερές ουσίες και τα μικρόβια τα οποία θα μπορούσαν να εισβάλλουν στο αίμα από έναν οποιονδήποτε ιστό.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΛΕΜΦΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Το λεμφικό σύστημα :

- Μαζεύει από τα αιμοφόρα τριχοειδή το ορώδες υγρό που διαπηδά μεταξύ των κυττάρων και το οποίο υγρό χρησιμεύει για τη θρέψη τους
- Αποχετεύει τις άχρηστες ουσίες από τα κύτταρα
- Απομυζά από τα εντερικά τοιχώματα το θρεπτικό χυλό
- Συγκρατεί μέσα στα λεμφογάγγλια επιβλαβείς ουσίες οι οποίες εισέρχονται μέσα στον οργανισμό ή σχηματίζονται μέσα σ' αυτόν
- Μεταφέρει οργανικά απόβλητα, διακινεί τις θρεπτικές ουσίες εκεί που είναι απαραίτητες και διατρέφει έτσι τα κύτταρα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ

Ένα ολοκληρωμένο μασάζ σώματος αποτελείται από ένα σχετικά μικρό αριθμό διαφορετικών κινήσεων που επαναλαμβάνονται με διάφορους τρόπους, ανάλογα με τις συγκεκριμένες ανάγκες του μέρους του σώματος στο οποίο γίνεται μασάζ. (*Monica Rosseberry 2003) Οι κινήσεις του μασάζ χωρίζονται σε πέντε βασικές κατηγορίες :

1. Θωπείες
2. Ανατρίψεις
3. Ζυμώματα
4. Κρούσεις
5. Δονήσεις



ΘΩΠΕΙΕΣ

Οι θωπείες είναι ήπιες και ρυθμικές κινήσεις που γλιστρούν πάνω στο δέρμα. Από τη φύση τους είναι περισσότερο γενικές παρά εξειδικευμένες και χρησιμοποιούνται σε όλο το σώμα στην αρχή και στο τέλος μιας συνεδρίας μασάζ, καθώς επίσης και ως κινήσεις μετάβασης για τη διευκόλυνση της ροής από τη μια κίνηση στην άλλη.

Οι κινήσεις αυτές ποτέ δεν φτάνουν στις μυϊκές μάζες και προηγούνται όλων των άλλων χειρισμών. Η επιμήκης κίνηση είναι μεγάλη, συνεχής και ανακουφιστική.

Χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, τις επιπολής και τις εν τω βάθει θωπείες. (*Lucinda Lidell 2000)

Επιπολής Θωπείες

Σκοπός της κίνησης αυτής είναι :

- η ψυχολογική σύνδεση μεταξύ του μασέρ και του μαλασσόμενου
- η λήψη και η διατήρηση μιας κατευναστικής αισθητήριας αντίδρασης

- η προσαρμογή του μασέρ στην κατασκευή του μαλασσόμενου
- η προσαρμογή του μαλασσόμενου στα χέρια του μασέρ
- ο έλεγχος της περιοχής και
- το άπλωμα του λαδιού, της κρέμας ή της πούδρας

Οι κινήσεις επαναλαμβάνονται χωρίς να χάνεται επαφή με το δέρμα δίνοντας έτσι μια συνέχεια στην κίνηση. Το αποτέλεσμα αυτού του χειρισμού είναι κυρίως καταπραϋντικό.

Εν τω βάθει θωπείες

Ο χειρισμός αυτός είναι ο πιο συνηθισμένος, ο πιο κλασικός, χρησιμοποιείται περισσότερο από τους άλλους τύπους χειρισμών και ακολουθεί πάντα τις επιπολής θωπείες.

Σκοπός της κίνησης αυτής είναι :

- να προκαλέσει καλύτερη αιμάτωση στο δέρμα μέσω της διαστολής των τριχοειδών αγγείων
- να προετοιμάσει την περιοχή να δεχθεί τους επόμενους χειρισμούς και
- να επιτευχθεί καλύτερη μεταφορά των προϊόντων μεταβολισμού μέσω της λεμφικής και αιματικής κυκλοφορίας

Τα χέρια μετακινούνται με πίεση, η οποία αυξάνεται προοδευτικά και διατηρείται σ' όλη τη διάρκεια της μάλαξης. Η κατεύθυνση της κίνησης είναι πάντα από την περιφέρεια προς το κέντρο.

Τα αποτελέσματα του χειρισμού αυτού είναι καταπραϋντικά, αναλγητικά αλλά και κυκλοφορικά (επιτάχυνση της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας).

Οι θωπείες επιπολής και εν τω βάθει εφαρμόζονται σ' όλα τα μέρη του σώματος με συγκεκριμένες κινήσεις για κάθε μέρος. Οι κινήσεις είναι ίδιες με βασική διαφορά την πίεση που ασκείται μόνο στις εν τω βάθει θωπείες. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στα κάτω άκρα, στα οποία πρέπει να γίνεται μάλαξη πρώτα στα κεντρικά τμήματα για αποσυμφόρηση των μεγάλων αγγείων, στη συνέχεια στα περιφερικά και τέλος σ' ολόκληρο το άκρο.

ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ

Οι ανατρίψεις είναι ελικοειδείς κινήσεις μικρού εύρους, βαθιές και εστιασμένες που επιδρούν στους εν τω βάθει μύες, τους τένοντες και στους συνδέσμους επιφέροντας χαλάρωση ή διάταση.

Για την εφαρμογή τους χρησιμοποιούνται οι αντίχειρες, οι άκρες των δακτύλων και το κάτω μέρος της παλάμης έτσι ώστε ο μασέρ να φθάνει βαθιά στους ιστούς, κάτω από τα επιφανειακά μυϊκά στρώματα ή γύρω από τις αρθρώσεις όπου μπορεί να υπάρχει κρυμμένη ένταση.

Οι ανατρίψεις εφαρμόζονται επίσης όπου υπάρχουν τοξίνες και παγιδευμένες άχρηστες ουσίες που μοιάζουν στην αφή με μικρούς σβώλους ή σπυρωτά εναποθέματα στον ιστό. Με την κίνηση πιέζεται ο ιστός προς το οστό και διασκορπίζονται οι τοξίνες στο κυκλοφορικό σύστημα για να αποβληθούν από το σώμα.

Η εφαρμογή των ανατρίψεων γίνεται κυκλικά ή εγκάρσια (λοξά). Η πίεση επικεντρώνεται σε μια μικρή περιοχή και ποικίλει ανάλογα με το βάθος και τον όγκο του υποκείμενου ιστού και αυξάνεται σταδιακά ώστε να μην προκαλεί πολύ πόνο.

ΖΥΜΩΜΑΤΑ

Τα ζυμώματα είναι κινήσεις που αφορούν τις μεγάλες μυϊκές μάζες κι διακρίνονται σε τέσσερις κατηγορίες :

- επίπεδο ζύμωμα
- τράβηγμα ή κυκλική τρίψη
- στρέψιμο ή ημικυκλική τρίψη
- κύλισμα ή ρολάρισμα

Στα τέσσερα αυτά είδη κίνησης τα χέρια ακολουθούν ένα συνεχή ρυθμό εναλλαγής χαλαρώνοντας τους μύες, αποστραγγίζοντας τα προϊόντα του μεταβολισμού και διευκολύνοντας την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Ο ρυθμός και το βάθος κάθε τύπου ζυμώματος τον χαρακτηρίζουν ως κατευναστικό ή διεγερτικό.

Το **επίπεδο ζύμωμα** αποτελείται από εναλλάξ κινήσεις πίεσης και απελευθέρωσης της σάρκας με μια πλατιά κυκλική κίνηση (οι ιστοί συμπιέζονται έναντι των υποκείμενων). Είναι χρήσιμο για το

τέντωμα και τη χαλάρωση των μαλακών μερών του σώματος, όπως οι γλουτοί και οι μηροί.

Το **τράβηγμα** είναι μια δυνατή, ανοδική, ελκτική κίνηση που χρησιμοποιείται στο πλάι του κορμού και των άκρων (οι ιστοί συμπιέζονται και ανασηκώνονται από την ανατομική τους θέση).

Στο **στρέψιμο** τα χέρια κινούνται το ένα προς το μέρος του άλλου από αντίθετες κατευθύνσεις έτσι ώστε η σάρκα να δεσμεύεται και κατόπιν να τεντώνεται ανάμεσά τους (οι ιστοί είναι ανασηκωμένοι και συμπιέζονται με εναλλασσόμενη εφαρμογή πίεσης).

Στο **ρολάρισμα** οι ιστοί έχουν ανασηκωθεί και κυλούν μεταξύ των δακτύλων και του αντίχειρα καθώς η επιδερμίδα και οι μύες κυλούν ταυτόχρονα.

Το ζύμωμα είναι ο σπουδαιότερος χειρισμός μάλαξης και απευθύνεται κυρίως σε μεγάλους μύες. Σκοπός του χειρισμού αυτού είναι :

- η αύξηση της αιμάτωσης μέσα στον ίδιο τον μυ
- η αύξηση της ανταλλαγής της ύλης των ιστών και η αποσυμφόρηση της περιοχής
- η διάσπαση των μυϊκών ινών και
- η υποχώρηση των αιματωμάτων και οιδημάτων

ΚΡΟΥΣΕΙΣ

Οι κρούσεις είναι μια σειρά από γρήγορες κινήσεις στην επιφάνεια του δέρματος. Οι κινήσεις αυτές είναι περισσότερο διεγερτικές παρά χαλαρωτικές και χρησιμοποιούνται στο τέλος του μασάζ για να διεγείρουν το δέκτη.

Οι κρούσεις περιλαμβάνουν διάφορα ζωηρά και ρυθμικά κτυπήματα που επαναλαμβάνονται με εναλλάξ κινήσεις των χεριών. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν :

- οι πελεκισμοί
- οι πλήξεις με κοίλη παλάμη
- οι πλήξεις με κλειστή παλάμη – κονδυλισμοί
- τα τσιμπήματα και
- τα ραπίσματα

Η κύρια αξία των κινήσεων κρούσης είναι η διέγερση των περιοχών μαλακού ιστού, όπως οι γλουτοί και οι μηροί μέσω της τόνωσης του δέρματος και της αύξησης της κυκλοφορίας του αίματος.

Οι κινήσεις κρούσης δεν ενδείκνυνται πάντα αλλά επιλέγονται μόνο στις περιπτώσεις που απαιτείται ζωηρότερη προσέγγιση.

ΔΟΝΗΣΕΙΣ

Οι δονήσεις είναι χειρισμοί που εκτελούνται με την παλαμική επιφάνεια των χεριών ή των δακτύλων. (*Σαββίδου Άννα 2003) Πάνω στην μαλασσύμενη περιοχή εφαρμόζεται διακοπτόμενη πίεση που μεταδίδεται στους εν τω βάθει ιστούς.

Οι δονήσεις ισχυρές, γρήγορες και μικρής διάρκειας έχουν τονωτική και διεγερτική ενέργεια στους μύες, ενώ οι ελαφρές, σιγανές και παρατεταμένες δονήσεις έχουν κατευναστική ενέργεια στις νευρικές απολήξεις και παράλληλα καταπολεμούν την τάση των μυών.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Τα αποτελέσματα από την εφαρμογή της μάλαξης στους ιστούς και στα διάφορα όργανα του ανθρώπινου σώματος είναι είτε άμεσα – μηχανικά δηλ. τοπικά είτε έμμεσα ή αντανακλαστικά, δηλ. γενικά (*Αλεξάνδρα Χριστάρα-Παπαδοπούλου 2001) και εξαρτώνται : από το είδος των εφαρμοζόμενων χειρισμών, από την ένταση, ταχύτητα των χειρισμών και από το πρόβλημα της μαλασσόμενης περιοχής.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

Το δέρμα αποτελεί το μεγαλύτερο αισθητήριο όργανο του ανθρώπινου οργανισμού και η επίδραση της μάλαξης σ' αυτό είναι άμεση.

Μέσω της μάλαξης επιτυγχάνεται :

- Η απομάκρυνση των κατεστραμμένων νεκρών κυττάρων, των υπολειμμάτων και των εκκριμάτων του δέρματος
- Η επιτάχυνση της ανανέωσης των κυττάρων και ο πολλαπλασιασμός των ινοβλαστών (το δέρμα γίνεται πιο ευλύγιστο, ελαστικό, νέο, ανθεκτικό στις πιέσεις και πιο ικανό στην προσαρμογή στις μεταβολές των καιρικών συνθηκών)
- Η αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος δημιουργώντας μια ερυθρότητα για την οποία υπεύθυνη είναι η αγγειοδιαστολή των τριχοειδών και η επιτάχυνση της ροής του αίματος. Η επί πολλής μάλαξη είναι ένα εξαιρετικό διεγερτικό της κινητικότητας των αγγείων του δέρματος. Στην αρχή παρατηρείται μια αγγειοσυστολή που ακολουθείται από αγγειοδιαστολή.
- Διάνοιξη των τριχοειδών που αδρανούν και αύξηση της κυκλοφορίας τους. Αυτό οδηγεί σε μια καλύτερη θρέψη των ιστών.
- Η διέγερση των νευρικών υποδόριων απολήξεων. Τα αποτελέσματα αυτής της διέγερσης φτάνουν μέχρι το κεντρικό νευρικό σύστημα. Με τον τρόπο αυτό μια γενική μάλαξη που εφαρμόζεται αργά σε ένα άτομο οξύθυμο ενεργεί στο νευρικό σύστημα με κατευναστικό τρόπο.
- Η ενεργοποίηση των εκκρίσεων των ιδρωτοποιών αδένων.

- Ελευθερώνει από αποφράξεις τους ιδρωτοποιούς αδένες, τα θυλάκια των τριχών, τους λιπώδεις αδένες και διευκολύνει τη λειτουργία τους.
- Η διευκόλυνση της άδηλου αναπνοής του δέρματος, διότι δημιουργεί ένα μηχανικό καθαρισμό.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η κούραση των μυών είναι μια διεργασία μεταβολική και όχι νευρική. Δημιουργεί υποπροϊόντα τα οποία συσσωρευμένα γίνονται αιτία καμάτου των μυών.

Με τη μάλαξη επιτυγχάνεται :

- Καλύτερη αιμάτωση με αποτέλεσμα την καλύτερη διατροφή των μυών και την αποφυγή των μυϊκών ατροφιών.
- Απαλλαγή των μυών από τα προϊόντα των καύσεων και τις καματογόνες ουσίες (γαλακτικό οξύ, ουρία) με αποτέλεσμα οι μύες να αναλαμβάνουν γρηγορότερα και ευκολότερα μετά από κόπωση και να επανέρχονται σε φυσιολογική κατάσταση οι ιδιότητες της ελαστικότητας και συσταλτικότητας.
- Λύση των μυϊκών συσπάσεων και σκληρύνσεων οι οποίες είναι οι κύριες αιτίες στη δημιουργία ινώσεων.
- Η γρήγορη διεργασία οξυγόνωσης των μυών

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Τα φυσιολογικά αποτελέσματα της μάλαξης στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα προέρχονται από την επιτάχυνση της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας, καθώς το διοχετευόμενο αίμα και η λέμφος θα βοηθήσουν :

- Στην απομάκρυνση φλεγμονωδών απεκκριμάτων και τοξινών από τους ιστούς με αποτέλεσμα την υποχώρηση του οιδήματος ή της φλεγμονής.
- Στην ανταλλαγή ουσιών με αποτέλεσμα την καλύτερη κυτταρική διατροφή.
- Στην καλύτερη διακίνηση αντισωμάτων με αποτέλεσμα την καλύτερη αντίσταση του οργανισμού.
- Στη δραστηριοποίηση αδρανών αγγείων.

- Στην αύξηση διαφοράς πίεσης μεταξύ φλεβών και τριχοειδών με αποτέλεσμα την παροχή περισσότερου αρτηριακού αίματος.
- Στη μείωση της πίεσης
- Στη μείωση του μυϊκού κάματος

Επίσης γίνεται αλλαγή των ορμονικών εκκρίσεων του σώματος, όπως κινητοποίηση της ισταμίνης και άλλων παρόμοιων ουσιών οι οποίες προκαλούν διαστολή των μικρών αγγείων.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Οι επιδράσεις στο νευρικό σύστημα είναι :

1. Κατευναστικές
2. Διεγερτικές

Οι επιδράσεις αυτές εξαρτώνται από το δέκτη, το μασέρ και τη θεραπευτική σχέση.

Η **Κατευναστική επίδραση** οφείλεται στην παραγωγή ενός ανταγωνιστικού πόνου με έμφαση σε ένα επίπονο ερέθισμα. Επεμβαίνοντας σε ένα επίπονο ερέθισμα προκαλείται αύξηση της έντασής του με αποτέλεσμα την πρόκληση παραγωγής στον εγκέφαλο ενδογενών οπιούχων ουσιών, οι οποίες αναστέλλουν τον πόνο.

Επίσης, εξαιτίας της απελευθέρωσης αγγειοδιασταλτικών ουσιών (ισταμίνη, βραδυκινίνη) οι οποίες προκαλούν αύξηση της διαπερατότητας των τριχοειδών, επέρχεται αύξηση της υπεραιμίας, απομάκρυνση των καματογόνων ουσιών και μείωση του μυϊκού τόνου.

Η **Διεγερτική επίδραση** είναι αποτέλεσμα της δράσης της μάλαξης στο αυτόνομο νευρικό σύστημα με άμεση δράση στη λειτουργία διαφόρων οργάνων :

- Στο συμπαθητικό σύστημα (αύξηση της έκκρισης των ιδρωτοποιών αδένων ή και αύξηση της καρδιακής λειτουργίας)
- Στους μύες (αύξηση της αιμάτωσης) και
- Στους ιδιοϋποδοχείς των μυών (πρόκληση μικρής διάτασης και προετοιμασία για πιο έντονες μυϊκές προσπάθειες).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΑΦΗΣ ΚΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ

Αφή σημαίνει επικοινωνία – σχέση με ότι βρίσκεται έξω από τη δική μας περιφέρεια. Όπως και για τα άλλα πλάσματα έτσι και για τους ανθρώπους η αφή έχει τεράστια σημασία. Προσφέρει ζεστασιά, ευχαρίστηση, ανακούφιση αναζωογόνηση και μας χαρίζει τη σιγουριά ότι δεν είμαστε μόνοι μας.

Η αφή είναι η αίσθηση που αναπτύσσεται πρώτη απ' όλες τις άλλες. Κατά τη νηπιακή ηλικία, εξερευνούμε και αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μέσα από τις εμπειρίες της αφής μας και το τρυφερό άγγιγμα των γονιών μας είναι απαραίτητο για την ανάπτυξή μας. Όταν η ανάγκη μας να αγγίζουμε και να μας αγγίζουν ικανοποιείται μεγαλώνουμε με υγεία, στην περίπτωση όμως που παρεμποδίζεται, η ανάπτυξή μας διαταράσσεται. Αυτό συμβαίνει επειδή τα χάρδια και η τρυφερότητα που λαμβάνουμε σε νεαρή ηλικία μας βοηθούν να σχηματίσουμε μια υγιή εικόνα του εαυτού μας και ενισχύουν την αίσθηση ότι αφού μας αγγίζουν, μας αποδέχονται και μας αγαπούν. Επίσης, η αντίληψή μας για το πόσο μας αγγίζουν οι άλλοι φαίνεται να έχει άμεση σχέση με την αυτοεκτίμησή μας, πόση αξία δηλαδή, δίνουμε οι ίδιοι στον εαυτό μας.



Στα πλαίσια της σημερινής κοινωνίας, η στέρηση της επαφής με τους άλλους ανθρώπους είναι μέθοδος τιμωρίας – η χειρότερη μορφή της οποίας θεωρείται η απόλυτη απομόνωση. Όταν μας απαγορεύουν να αγγίζουμε ή να μας αγγίζουν αισθανόμαστε φόβο και μοναξιά.

Η αφή είναι η γλώσσα που χρησιμοποιούμε όλοι από ένστικτο για να φανερώσουμε τα συναισθήματά μας και να δείξουμε στους

άλλους ότι τους θέλουμε, τους αγαπάμε ή τους εκτιμούμε. Ο σωματικός και ο συναισθηματικός πόνος προκαλεί άμεση αντίδραση. Με το αγκάλιασμα, την παρηγοριά και το χέδι μεταδίδουμε συμπόνια, κατανόηση και επιβεβαίωση.

Το massage συναντάται στους περισσότερους πολιτισμούς εδώ και χιλιάδες χρόνια για ένα απλό λόγο: το άγγιγμα είναι ένα άριστο μέσο θεραπείας.

Πολλές είναι οι μέθοδοι θεραπευτικού αγγίγματος που συναντούμε σε όλο τον κόσμο, από το γνωστό σουηδικό μασάζ ως τις αρχαίες ανατολικές παραδόσεις της Αγιουβέρδα, της Ρεφλεξολογίας και του Shiatsu. Όλα αυτά έχουν στη βάση τους δύο κοινούς παράγοντες: το περιποιητικό άγγιγμα και τις καλές προθέσεις, για να ανακουφίσουν τον πόνο, να προσφέρουν ευχαρίστηση ή απλά για να εκφράσουν αγάπη.

Το άγγιγμα είτε συστηματικό με τη μορφή μασάζ είτε σαν απαλό χέδι, κάνει καλό στο σώμα, το πνεύμα, την ψυχή, βελτιώνει την υγεία και προσφέρει ευεξία.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ

ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η σουηδική μάλαξη είναι η γνωστότερη τεχνική μάλαξης η οποία βασίζεται σε παραδοσιακές Κινέζικες τεχνικές που εισήχθησαν στην Ευρώπη και εξελίχθηκαν από το Σουηδό γιατρό Per Henric Ling τον 19^ο αιώνα.

Η σουηδική μάλαξη αποτέλεσε τη βάση για πολλές σύγχρονες μεθόδους σωματικού θεραπευτικού χειρισμού, όπως η χειροπρακτική η φυσικοθεραπεία, η οστεοπαθητική και η μυοθεραπεία

Η πίεση που εφαρμόζουμε στη μάλαξη επηρεάζει και ό,τι υπάρχει κάτω από το δέρμα.

Η σουηδική μάλαξη συμβάλλει:

- Στην χαλάρωση των μυών που είναι σφιγμένοι από την άσκηση ή από την ένταση.
- Στη βελτίωση της αιματικής και της λεμφικής κυκλοφορίας έτσι ώστε όλα τα μέρη του σώματος να πάρουν βασικά θρεπτικά συστατικά, όπως το οξυγόνο και να διώξουν τα απόβλητά τους.
- Στην κινητοποίηση των αισθητήριων οργάνων που στέλνουν σήματα σε όλο τον οργανισμό, δίνοντάς τους εντολή να χαλαρώσουν ή να διεγερθούν.
- Στην απομάκρυνση του stress και
- Βοηθά σε περιπτώσεις μετατραυματικής αποκατάστασης.

Η μάλαξη μπορεί ακόμα να βοηθήσει στην έκκριση ενδορφίνης, που είναι η φυσική αναλγητική ουσία του σώματος που οδηγεί σε αισθήματα ευφορίας, εξομαλύνοντας την ψυχική διάθεση και παράλληλα συμβάλλει στην αποκατάσταση της ισορροπίας μεταξύ του αριστερού μέρους του εγκεφάλου, που δίνει έμφαση στη λογική και στη σκέψη, και του δεξιού μέρους του εγκεφάλου, που εστιάζεται στη διαισθητική μας ικανότητα.

SHIATSU

Το shiatsu προέρχεται από την Ιαπωνία. Είναι μια μορφή σωματικής θεραπείας που ασκεί πίεση στα σημεία βελονισμού έτσι ώστε να εξισορροπηθεί η ενέργεια του σώματος και να προαχθεί η υγεία.

Παρ' ότι το όνομα της θεραπείας αυτής σημαίνει «πίεση με τα δάχτυλα» το shiatsu εφαρμόζεται και με άλλα σημεία του χεριού, όπως επίσης και με τους αγκώνες και τα γόνατα.

Ο όρος shiatsu είναι ο γενικός χαρακτηρισμός ενός ευρέως φάσματος τεχνικών. (*Lucinda Lidell 2000) Όλοι οι επαγγελματίες που ασκούν αυτές τις τεχνικές συνδέονται μέσω μιας κοινής αρχής, την πίστη σε μια ζωτική δύναμη γνωστή ως ki , η οποία διαχέεται μέσα από συγκοινωνούντα κανάλια ή μεσημβρινούς σε ολόκληρο το σώμα.

Οι πιο γνωστοί είναι οι δώδεκα μεσημβρινοί του βελονισμού. Και οι δώδεκα μεσημβρινοί είναι αμφίπλευροι και έτσι έχουμε είκοσι τέσσερις στο σύνολο. Οι δύο μεσημβρινοί του ίδιου ζεύγους περνάνε ο ένας δίπλα από τον άλλο και οι λειτουργίες τους είναι συμπληρωματικές. Ο κάθε μεσημβρινός ενώνεται με ένα όργανο ή ψυχοσωματική λειτουργία και το ki του μπορεί να βρεθεί σε ορισμένα σημεία κατά μήκος του καναλιού.

Πρόκειται για τα σημεία βελονισμού που στα Ιαπωνικά είναι γνωστά ως tsubos. Τα tsubos λειτουργούν κάπως σαν ενισχυτές μεταφέροντας το ki από το ένα σημείο στο άλλο. Πολλά από τα tsubos είναι αυτά που οι δυτικοί αποκαλούν «σημεία διέγερσης», τα οποία δηλ. διεγείρουν τη σύσπαση ή τη χαλάρωση του μυός.

Όταν υπερισχύει μια ισορροπημένη κατάσταση υγείας, το ki ρέει άνετα κατά μήκος των μεσημβρινών, προμηθεύοντας όλα τα μέρη του σώματος και διατηρώντας τα σε καλή κατάσταση. Όταν όμως το σώμα έχει εξασθενήσει από έναν άμετρο τρόπο ζωής, από μια συναισθηματική φόρτιση ή τραύμα, τότε το ki παύει να ρέει άνετα και σε ορισμένα σημεία μειώνεται ενώ σε κάποια άλλα συσσωρεύεται σε υπερβολικές ποσότητες και δημιουργείται μια κατάσταση πάθησης.

Οι περισσότεροι άνθρωποι ανήκουν στην κατηγορία των «μισοϋγειών», με άλλα λόγια η κατάστασή τους δεν είναι απόλυτα ισορροπημένη. Είναι επιρρεπείς στο κρύωμα ή στις σωματικές

αναταραχές, γίνονται οξύθυμοι ή μελαγχολικοί. Έτσι λοιπόν, όσον αφορά σε αυτούς τους μισούγιείς ανθρώπους ή απλώς ως ένας προληπτικός τρόπος ενάντια στην αρρώστια, το shiatsu αποτελεί την ιδανική θεραπεία.

Δεν έχει να κάνει με δραστική παρέμβαση στις σωματικές διαδικασίες καθώς αυτό που κάνει είναι να επαναφέρει σε ισορροπία το ki ούτως ώστε το σώμα να μπορεί να γιαιτρεύεται από μόνο του.

Όλες οι ασθένειες οφείλονται σε ένα πλεόνασμα ή σε μία έλλειψη ki. Μέσω της αφής ο μασέρ νοιώθει τις περιοχές που παρουσιάζουν ένα πλεόνασμα ki, οι οποίες ονομάζονται jitsu, και τις περιοχές που υπάρχει έλλειψη ki και ονομάζονται kyo.

Συνήθως η περιοχή jitsu ή αλλιώς πονεμένη περιοχή είναι το σύμπτωμα και η περιοχή kyo η αιτία. Έτσι κατά τη θεραπεία θα πρέπει να εστιάζουμε στις περιοχές kyo. Οι περιοχές kyo μοιάζουν συνήθως ελαφρώς βαθουλωμένες και είναι μαλακές στο άγγιγμα. Όταν πιέζεται ένας μεσημβρινός kyo παρέχεται ενέργεια ki εκεί που υπάρχει έλλειψη. Οι περιοχές jitsu εντοπίζονται πολύ πιο εύκολα καθώς είναι συνήθως σκληρές ή τεταμένες. Αυτές οι περιοχές μπορούν να πονούν από μόνες τους ή μόνο όταν πιέζονται. Ο πόνος είναι σε γενικές γραμμές οξύς ενώ ο πόνος kyo είναι συνήθως αμβλύς και όταν πιέζεται η συγκεκριμένη περιοχή υπάρχει μια ανακούφιση.

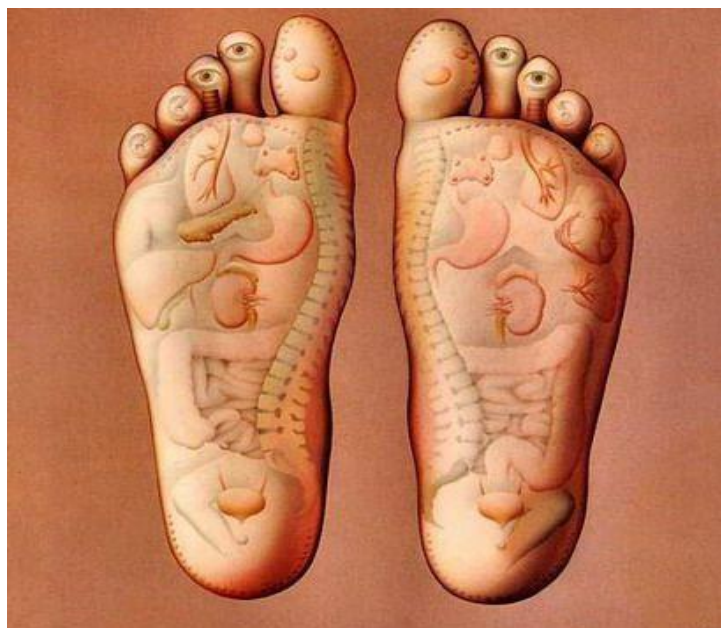
Η μέθοδος θεραπείας kyo-jitsu προτείνει συγκεκριμένους τύπους ή συνδυασμούς των tsubos για τη θεραπεία συγκεκριμένων προβλημάτων.

Για την εφαρμογή του shiatsu δεν απαιτείται ειδικός εξοπλισμός ούτε χρησιμοποιείται λάδι. Το μόνο που χρειάζεται είναι ένα ζεστό, ευάερο δωμάτιο, φαρδιά και άνετα ρούχα και ένα πάτωμα στρωμένο με χαλί. Το shiatsu μπορεί να γίνει με ασφάλεια οπουδήποτε μια φορά την ημέρα. Κάποιες γενικές γνώσεις του ιστορικού του ατόμου, ο χρόνος για μια πλήρη σωματική θεραπεία, προσοχή και φροντίδα, είναι ότι χρειάζεται.

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Η ρεφλεξολογία βασίζεται στην ιδέα ότι υπάρχουν περιοχές ή ανακλαστικά σημεία στα πόδια και στα χέρια, τα οποία

αντιστοιχούν σε κάθε όργανο, αδένα και μέλος του σώματος. Με την κατάλληλη πίεση σ' αυτά τα ανακλαστικά σημεία ο μασέρ μειώνει την ένταση σ' ολόκληρο το σώμα.



Η ενέργεια ρέει συνεχώς μέσα από κανάλια ή ζώνες μέσα στο σώμα οι οποίες τελειώνουν για να σχηματίσουν τα σημεία ανακλαστικών στα χέρια και στα πόδια. Υπάρχουν δέκα «ζώνες» ή ενεργειακά κανάλια τα οποία διατρέχουν κατά μήκος του σώματος από τα πόδια έως το κεφάλι, πέντε για κάθε πλευρά του σώματος, μία για κάθε δάχτυλο του χεριού ή του ποδιού.

Κάθε όργανο, αδένας ή μέλος του σώματος βρίσκεται μέσα σε μια συγκεκριμένη ζώνη και έχει το ανακλαστικό του στην αντίστοιχη ζώνη του χεριού ή του ποδιού.

Όταν η ροή της ενέργειας συνεχίζει ανεμπόδιστη, παραμένουμε υγιείς, Όταν όμως παρεμποδίζεται από την ένταση ή τη συμφόρηση των σωματικών υγρών παρουσιάζονται νοσήματα. Με τη φροντίδα των ανακλαστικών τα εμπόδια διαλύονται και η αρμονία αποκαθίσταται σε όλα τα συστήματα του σώματος.

Μια συνηθισμένη θεραπεία ρεφλεξολογίας διαρκεί περίπου 30-40 λεπτά. Δουλεύοντας στο ένα πόδι και μετά στο άλλο, πιέζονται τα ανακλαστικά στο πέλμα, στο πλάι και στο επάνω μέρος του ποδιού χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες τεχνικές αντίχειρα και δαχτύλων. Η ικανότητα του μασέρ εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εμπειρία (χρειάζεται χρόνος και πρακτική εξάσκηση για να

ανιχνευτούν τα ανακλαστικά που παρουσιάζουν ευπάθεια και να αναπτυχθεί ευαισθησία στα δάχτυλα για να θεραπευτούν).

Ο μασέρ αφού πιέσει αρκετές φορές ένα ανακλαστικό που προκαλεί πόνο, το αφήνει για να προχωρήσει σε ένα άλλο και επιστρέφει για να συγκεντρωθεί σ'αυτό ξανά, ώσπου ο πόνος να μην είναι πλέον έντονος. Παρ' όλα αυτά μπορεί να χρειασθούν πολλές συνεδρίες έως ότου η ευπάθεια να εξαφανιστεί τελείως.

Η κύρια ωφέλεια της ρεφλεξολογίας είναι η χαλάρωση. Μειώνοντας όμως την ένταση μπορεί επίσης να βελτιωθεί η παροχή αίματος, να επέλθει η ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και να αποκατασταθεί η αρμονία ή η ομοιοστασία σε όλο το σώμα.

Επειδή οι περισσότερες από τις σημερινές ασθένειες πηγάζουν από τις επιδράσεις τους στρες, μια θεραπεία ρεφλεξολογίας από έναν επαγγελματία μπορεί να είναι πάρα πολύ ωφέλιμη για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων.

ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η λεμφική μάλαξη είναι μια ειδική τεχνική αποκατάστασης η οποία εστιάζεται στα λεμφικά αγγεία και γίνεται σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος.

Έχει σαν στόχο να διεγείρει τους λεμφαδένες του ανθρώπινου οργανισμού και να διευκολύνει την κυκλοφορία του λεμφικού υγρού μέχρι να επιστρέψει στην κυκλοφορία του αίματος.

Το λεμφικό σύστημα είναι ουσιαστικά σαν σύστημα αποβολής του σώματος από τα βακτηρίδια και τις τοξίνες. Οι κορεσμένες διαβάσεις της λέμφου μπορούν να προκαλέσουν ανισορροπία, πόνους και συμπτώματα όπως η γρίπη.

Το λεμφικό μασάζ βοηθά να βγάλει από το αδιέξοδο το λεμφικό σύστημα και συμβάλλει σημαντικά στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Η διέγερση γίνεται με δονήσεις και ειδικές τεχνικές πίεσης στους λεμφαδένες, ενώ η διευκόλυνση της λεμφικής κυκλοφορίας είναι αδειάσματα από την περιφέρεια προς το κέντρο του σώματος και ονομάζεται λεμφική παροχέτευση.

Το λεμφικό μασάζ είναι άριστο μετά από χειρουργικές επεμβάσεις και βοηθά στην αποκατάσταση των εξής παθολογικών περιπτώσεων :

- Προβλήματα μεταβολισμού σε ανθρώπους που προσπαθούν να αδυνατίσουν
- Σε λεμφοιδήματα διάφορων αιτιολογιών (π.χ εγχείρηση στήθους λεμφαδένων)
- Σε ανθρώπους με πεσμένο ανοσοποιητικό σύστημα
- Σε ανθρώπους με πρησμένα κάτω άκρα

ΜΑΛΑΞΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Το μασάζ που καταπολεμά την κυτταρίτιδα είναι αποκλειστικά το μασάζ με το χέρι. Οποιαδήποτε βίαιη κίνηση απαγορεύεται γιατί σπάει τους κυτταριτιδικούς όζους και η πάθηση απλώνεται σε μεγαλύτερη έκταση.

Το μασάζ της κυτταρίτιδας αποτελείται από τις ίδιες σχεδόν κινήσεις με το συνηθισμένο μασάζ αλλά είναι προσαρμοσμένο στις ειδικές απαιτήσεις κάθε περιοχής του σώματος και της διαρθρώσεως των εξογκωμάτων και των προεξοχών. Αποτελεί ένα συμπλήρωμα στο αντικυτταριτιδικό πρόγραμμα, είναι όμως ένα σημαντικό συμπλήρωμα γιατί προσβάλλει το πρόβλημα ακριβώς εκεί που βρίσκεται.

Το αποτέλεσμα του μασάζ είναι να ελατώνει την κυτταρίτιδα αυξάνοντας την κυκλοφορία. Με την αύξηση της κυκλοφορίας δραστηριοποιείται η ροή των οργανικών υγρών.

Η κυτταρίτιδα δημιουργείται από λίπη, από οργανικά υγρά και από τοξικά απορρίμματα που είναι κλεισμένα μέσα στους ιστούς. Για να ελευθερωθούν αυτές οι κλεισμένες ουσίες, πρέπει να βγουν στην επιφάνεια με τέτοιο τρόπο ώστε αυτά τα απορρίμματα να μπορούν να αδειάσουν. Τα ειδικά μασάζ σε συνδυασμό με την άσκηση είναι ένας θαυμάσιος τρόπος επιταχύνσεως της διαδικασίας της διάλυσης των εξογκωμάτων.

Όλες οι κινήσεις που εφαρμόζονται στο αντικυτταριτιδικό μασάζ πρέπει να είναι άνετες, σταθερές και όχι πιεστικές. Θα πρέπει επίσης να δοθεί ιδιαίτερη φροντίδα στις νευρικές απολήξεις και αφού όλες οι περιοχές που μαλάσσονται αποκτήσουν κάποια

ευαισθησία και οι ιστοί γίνουν πιο μαλακοί., τότε μπορεί να γίνει και πιο δυνατό μασάζ.

Ο χρόνος που χρειάζεται για το μασάζ είναι ανάλογα με την κάθε περίπτωση περίπου 10-20 λεπτά την ημέρα. Πρέπει να γίνονται καθημερινά ή μέρα παρά μέρα γιατί αλλιώς η επίδραση δεν ωφελεί και το αποτέλεσμα χάνεται.

Οι κινήσεις που εφαρμόζονται συνήθως στο μασάζ κυτταρίτιδας είναι: θωπείες, ζυμώματα, τσιμπήματα κ ανατρίψεις.

Αυτό είναι ένα βαθύ μασάζ με καλά αποτελέσματα. Οι προσβεβλημένες από κυτταρίτιδα μάζες χρειάζονται ανασήκωμα ή στρίψιμο. Η κίνηση αυτή επιτρέπει στο μασέρ να φτάσει μέχρι εκεί που βρίσκεται η κυτταρίτιδα. Το μασάζ του τελειώματος είναι μια βαθιά και δυνατή κίνηση προς την κατεύθυνση της καρδιάς.

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η Αρωματοθεραπεία είναι μια θεραπεία η οποία συνδυάζει το μασάζ και τα αιθέρια έλαια. Τα αιθέρια έλαια παράγονται από φυτά με θεραπευτικές ιδιότητες (βότανα) με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας, τη χαλάρωση, τη διέγερση και τη ρύθμιση των σωματικών λειτουργιών. (*Shirley Price Αρωματοθεραπεία)

Μπορεί να συνδυαστεί με άλλες εναλλακτικές ή συμβατικές μεθόδους, καθώς είναι ένα ήπιο και κυρίως φυσικό βοήθημα για τη διατήρηση ή την αποκατάσταση της υγείας.

Από ένα αρωματικό φυτό μπορεί να προκύψει μια ποικιλία αιθέριων ελαίων που προέρχονται από διαφορετικά ή και από το ίδιο μέρος του φυτού (καρπούς, φλοιός, φύλλα, άνθη, μίσχους, ρίζες).

Για τη συλλογή αυτών των ελαίων πρώτα απαραίτητη είναι η αποξήρανση και έπειτα με μεθόδους όπως η εκχύλιση και η απόσταξη, γίνεται η συλλογή.

Οι ουσίες που περιέχονται στα αιθέρια έλαια των φυτών είναι τόσο δυνατές ώστε να έχουν τη δυνατότητα να διαπερνούν κυρίως με τη μέθοδο του μασάζ τις στιβάδες του δέρματος και να μεταφέρονται μέσω της κυκλοφορίας του αίματος σε κάθε σημείο του

οργανισμού και έτσι να κινητοποιούν τους μηχανισμούς ανανέωσης των κυττάρων.

Έτσι λοιπόν, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και της έντασης, να προσφέρουν αναζωογόνηση, να αυξήσουν τη σωματική αντοχή, να εξισορροπήσουν τα συναισθήματα και να αυξήσουν τη νοητική διαύγεια, δρώντας με απόλυτα φυσιολογικό τρόπο.

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μασάζ, εισπνοές, κομπρέσες, κρέμες, για τον αρωματισμό χώρων και ως αφεψήματα.

HOT STONES (ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΘΕΡΜΕΣ ΠΕΤΡΕΣ)

Το μασάζ με θερμές πέτρες είναι μια από τις δημοφιλέστερες μεθόδους μασάζ, η οποία «χαϊδεύει» την ψυχή και το σώμα και συνδυάζει τα οφέλη του μασάζ και των ιδιοτήτων των ηφαιστειακών πετρών.



Με τη μέθοδο αυτή απελευθερώνεται η συσσωρευμένη ενέργεια από τα σημεία tsakra του σώματος συνδυάζοντας θερμές ηφαιστειακές πέτρες και αιθέρια έλαια. Τοποθετώντας τις ζεστές λείες ηφαιστειακές πέτρες στα σωστά σημεία του σώματος, ιδιαίτερα σ' αυτά που έχουν ανάγκη από χαλάρωση, εξισορροπείται η ροή της ενέργειας του σώματος.

Οι πέτρες οι οποίες απορροφούν και κατακρατούν τη θερμότητα των ηφαιστειών εκπέμπουν ζεστές δονήσεις ενέργειας, οι οποίες χαρίζουν ηρεμία και ευεξία. Επίσης ρυθμίζουν την αιματική κυκλοφορία και τη ροή του οξυγόνου επιδρώντας καταλυτικά με

θετικό τρόπο στο νευρικό σύστημα. Σε συνδυασμό με αιθέρια έλαια εκλύεται θετική ενέργεια η οποία εξασφαλίζει την ισορροπία και την αρμονία όλου του σώματος αλλά και της ψυχής.

ΘΙΒΕΤΙΑΝΗ ΜΑΛΑΞΗ

Το θιβετιανό μασάζ είναι βασισμένο στην ανατολική θεωρία του Ταο-Ιν. Ο άνθρωπος είναι ένα σύνολο και αποτελεί μέρος του σύμπαντος το οποίο και περιέχει. Εντάσσεται σε ότι τον περιβάλλει και ο κόσμος στον οποίο εντάσσεται συμμετέχει στη διαμόρφωσή του. Είναι ένα με το σύνολο. Τίποτα δεν μπορεί να τους χωρίσει χωρίς να προκαλέσει ανισορροπία ή δυσαρμονία που ερμηνεύεται με ασθένεια.

Ο ψυχισμός και το σώμα είναι στενά δεμένα μεταξύ τους, όπως είναι δεμένα με την παγκόσμια συνείδηση, με τη ζωή. Τίποτα δεν μπορεί να χωριστεί χωρίς να προκαλέσει δυσλειτουργία. Οι νόμοι της ζωής είναι αυτοί που εμποδίζουν τον άνθρωπο να σπάσει αυτή την ενότητα.

Η ανατολίτικη ιατρική, με τη θεωρία του Ταο, ψάχνει πάντα την προέλευση του προειδοποιητικού σημαδιού το οποίο ονομάζεται σύμπτωμα.

Το Θιβετιανό μασάζ βασίζεται σ' αυτή την αρχή, και δεν ασχολείται μόνο με ένα σύμπτωμα αλλά με όλο το σώμα και με το ψυχοσωματικό σύνολο. Αυτό το σφαιρικό μασάζ στο σώμα που εφαρμόζεται στάδιο προς στάδιο αναζωογονεί διάφορα όργανα.

Το Θιβετιανό μασάζ δεν είναι ένα απλό μασάζ, είναι μια πραγματική περιποίηση πρόληψης για τον οργανισμό που εφαρμόζεται για την αναζωογόνηση του σώματος, λαμβάνοντας υπόψη όλα τα συστήματα που το συνθέτουν.

Με τη Θιβετιανή μάλαξη επιτυγχάνεται βελτίωση της λεμφικής και αιματικής κυκλοφορίας, βελτίωση της πέψης, έντονη χαλάρωση ιδιαίτερα των μυών καθώς και προοδευτική μείωση όλων των εντάσεων.

ΑΓΙΟΥΒΕΡΔΑ

Το Αγιουβερδικό μασάζ ασχολείται με τον άνθρωπο σαν σύνολο εξετάζοντάς τον και στα τρία επίπεδα ύπαρξής του, σωματικό, νοητικό, ψυχικό.

Ασχολείται με τις ασθένειες από μια πραγματικά ολιστική σκοπιά λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η κληρονομικότητα, η διατροφή, η εργασία, η οικογένεια και το περιβάλλον.

Χρησιμοποιείται θεραπευτικά κυρίως για μυοσκελετικά και νευρομυικά προβλήματα αλλά και για τη διατήρηση της καλής υγείας δρώντας προληπτικά.

Είναι ίσως από τα πληρέστερα είδη μάλαξης αφού εκτός από το σώμα ηρεμεί και χαλαρώνει το νού. Απομακρύνει το στρες, βοηθά στην απελευθέρωση μπλοκαρισμένων συναισθημάτων και καθυστερεί τη διαδικασία της γήρανσης.

Σ' αυτό το είδος μάλαξης χρησιμοποιούνται πάντα φυτικά έλαια. Τα πιο δημοφιλή έλαια είναι το σησαμέλαιο, το ελαιόλαδο, το βερυκοκέλαιο και το λάδι μουστάρδας. Τα λάδια αυτά δε μυρίζουν και είναι εξαιρετικά θρεπτικά για το δέρμα.

ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η Ασιατική μάλαξη είναι μια σύγχρονη ειδικότητα πιέσεων, διατάσεων και τεχνικών μάλαξης.

Κύρια προσπάθεια της ασιατικής μάλαξης είναι η ενεργοποίηση του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος μέσα από το συνδυασμό των Ιαπωνικών πιέσεων, των Ταϊλανδέζικων διατάσεων και Κορεάτικων ταλαντώσεων με στόχο τη μέγιστη διάλυση των εντάσεων του σώματος και την αυτοθεραπεία.

Οι συνεδρίες γίνονται στο πάτωμα, σε ειδικό στρώμα και ο δέκτης φορά άνετα ρούχα. Το δωμάτιο έχει ανατολική ή Ζεν φιλοσοφία με χαμηλό φωτισμό και χαλαρωτική μουσική. Στο τέλος των συνεδριών χρησιμοποιείται το reiki ένα απλό ενεργειακό άγγιγμα στο πρόσωπο και στο υπόλοιπο σώμα.

ΤΑΥΛΑΝΔΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

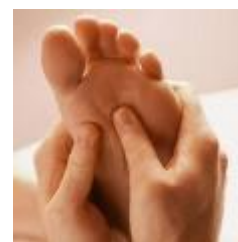
Πρόκειται για την πλέον ενεργητική και έντονη μορφή μάλαιξης καθώς ο θεραπευτής χρησιμοποιώντας τα χέρια, τα γόνατα και τα πόδια του βοηθά το σώμα να κάνει εκτάσεις όμοια με τη yoga.

Στη συγκεκριμένη μορφή μάλαιξης δεν χρησιμοποιούνται έλαια και ο ρουχισμός πρέπει να είναι άνετος. Η Ταυλανδέζικη μάλαιξη προσφέρει χαλάρωση, ανακούφιση από το στρες, βελτιώνει το κυκλοφορικό σύστημα, την ευλυγισία του σώματος και τη διάθεση.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η αθλητική μάλαιξη είναι ειδικά σχεδιασμένη για άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό, όχι απαραίτητα επαγγελματικά.

Δεν επικεντρώνεται στην χαλάρωση αλλά στην πρόληψη και θεραπεία τραυματισμών, συνέπεια της υπερπροσπάθειας.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΜΑΛΑΞΗ

Φροντίδα, λίγος χρόνος, ενέργεια και δυο φιλικά χέρια είναι όλα όσα χρειάζονται για να αρχίσει η μάλαξη. Όμως οποιαδήποτε θεραπεία μάλαξης κι αν επιλεγεί, ανάλογα με τις ανάγκες του δέκτη, θα πρέπει να πληρεί ορισμένες προϋποθέσεις και κανόνες ώστε να είναι επιτυχημένη και αποτελεσματική.

α) ΧΩΡΟΣ

Ο χώρος του μασάζ πρέπει να είναι ευχάριστος και άνετος τόσο για το μασέρ όσο και για το δέκτη.

Η ζέστη, η απομόνωση, η άνεση και η καθαριότητα είναι τα πιο βασικά στοιχεία τα οποία θα πρέπει να διαθέτει ένας χώρος στον οποίο γίνεται μάλαξη.

Η χαλάρωση έχει μεγάλη σημασία για οποιαδήποτε μορφή μασάζ, γι' αυτό όσο πιο ήρεμο και άνετο είναι το περιβάλλον τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι και η θεραπεία.

Πιο συγκεκριμένα, ο χώρος του μασάζ πρέπει να είναι :

- **Ζεστός**, γύρω στους 22-24 C και να μη δημιουργούνται ρεύματα. Είναι απαραίτητο ο δέκτης να παραμείνει ζεστός καθώς η θερμοκρασία του σώματος πέφτει γρήγορα όταν μένει ακίνητος και ιδιαίτερα όταν το σώμα είναι καλυμμένο με λάδι. Μερικά καθαρά σεντόνια και πετσέτες πρέπει να είναι τοποθετημένα κοντά στο δέκτη ώστε να καλύπτονται οι περιοχές που δεν μαλάσσονται και να μην κρυώνει. Είναι σημαντικό ο δέκτης να διατηρείται ζεστός και άνετος καθ' όλη τη διάρκεια της μάλαξης.
- **Ήσυχος και απομονωμένος** μακριά από τηλέφωνα, φωνές, κουδούνια και οτιδήποτε άλλο που να είναι ικανό να διαταράξει την ηρεμία του δέκτη αλλά και να διασπάσει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωση του μασέρ.

- **Μικρός και άνετος** ώστε να μπορεί ο μαλάκτης να κινείται με ευκολία γύρω από το κρεβάτι αλλά ταυτόχρονα να είναι φιλικός και να δημιουργεί συναισθήματα οικειότητας.
- Η απαλή, χαλαρωτική **μουσική** βοηθάει και τις δυο πλευρές να χαλαρώσουν, αλλά θα πρέπει να επιλέγεται προσεκτικά καθώς επηρεάζει τη διάθεση αλλά και το ρυθμό του μασάζ. Παρ' όλα αυτά σε περιπτώσεις που η μουσική αυτή θεωρείται ενοχλητική για το δέκτη, θα πρέπει να παραλείπεται.
- Ο **φωτισμός** του δωματίου πρέπει να είναι χαμηλός και απαλός καθώς το δυνατό φως εμποδίζει στα μάτια, δεν επιτρέπει στον μαλασσόμενο να ηρεμήσει εντελώς και δημιουργεί εντάσεις. Η απαλή λάμψη των κεριών θεωρείται ιδανική σε περιπτώσεις χαλαρωτικής μάλαξης.
- **Λουλούδια ή διάφορα αρωματικά** μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να δημιουργήσουν ένα όμορφο περιβάλλον και να βελτιώσουν την ατμόσφαιρα.

β) Το Κρεβάτι

Το κρεβάτι της θεραπείας θα πρέπει να έχει κάποιες προδιαγραφές για να βοηθά να γίνει η μάλαξη σωστά και ξεκούραστα και επιπλέον να μπορεί να δοθεί στο δέκτη η κατάλληλη χαλαρωτική θέση.

Θα πρέπει να είναι ρυθμιζόμενο ώστε η μάλαξη να γίνεται άνετα και χωρίς να υπάρχει κίνδυνος δημιουργίας μυοσκελετικών παθήσεων στον μαλάκτη (σωστό ύψος θεωρείται αυτό που όταν ο μασέρ έχει τεντωμένο το χέρι του προς τα κάτω η παλάμη του ακουμπά στην επιφάνεια του κρεβατιού).

Επίσης θα πρέπει να έχει ειδική βολική θέση για το πρόσωπο ώστε όταν ο ασθενής βρίσκεται σε πρηνή κατάκλιση να έχει το κεφάλι του ίσιο και όχι στραμμένο πλάγια, ώστε να διευκολύνεται η αναπνοή του και να μην επιβαρύνεται η αυχενική μοίρα. Η επιφάνεια του κρεβατιού θα πρέπει να είναι από υλικό που καθαρίζεται εύκολα και να χρησιμοποιούνται ατομικές πετσέτες και σεντόνια, επειδή η επιφάνεια του κρεβατιού είναι κρύα και κυρίως για λόγους καθαριότητας.

γ) Προϊόντα

Η χρήση προϊόντων για την εφαρμογή της μάλαξης είναι απαραίτητη καθώς έτσι αποφεύγεται οποιοσδήποτε ερεθισμός της επιδερμίδας, δεν προκαλείται πόνος σε περίπτωση που υπάρχουν τρίχες στη μαλασσύμενη περιοχή και επίσης βοηθούν τον μασέρ να έχει καλή επαφή με τη μαλασσύμενη επιφάνεια.

Τα προϊόντα της μάλαξης περιλαμβάνουν συνήθως διάφορα λάδια, κρέμες και πούδρες.

• Λάδια

Τα λάδια χρησιμοποιούνται στο μασάζ περισσότερο από τα άλλα μέσα και χωρίζονται σε δύο κατηγορίες :

- Τα υγρά λάδια (ελaiόλαδο, παραφινέλαιο, αιθέρια έλαια) και
- Τα στερεά λάδια (βαζελίνη, λανολίνη)

Τα λάδια επιτρέπουν στα χέρια να γλιστρούν απαλά και ομοιόμορφα πάνω στο σώμα χωρίς να υπάρχει κίνδυνος τριβής και απότομων κινήσεων. Τα περισσότερα λάδια και κυρίως τα φυτικά, περιέχουν αρκετά θρεπτικά συστατικά τα οποία τρέφουν την επιδερμίδα.

Το παραφινέλαιο είναι από τα μέσα που χρησιμοποιούνται περισσότερο διότι είναι άοσμο, φθινό και διευκολύνει τις κινήσεις. Στα πιο δημοφιλή λάδια κατατάσσονται αυτά από σπόρους σταφυλιού, από ηλίανθους, από καρύδα και ζαφορά. Το αμυγδαλέλαιο είναι πολύ καλό λάδι, το οποίο όμως είναι ιδιαίτερα ακριβό, γι' αυτό και δεν χρησιμοποιείται συχνά. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις που υπάρχει ουλώδης ιστός αλλά επειδή τις περισσότερες φορές είναι παχύρρευστο, αποφεύγεται. Ένα απλό λάδι είναι δυνατόν να εμπλουτιστεί με αιθέρια έλαια συνδυάζοντας έτσι τα οφέλη της αρωματοθεραπείας.

Για την εφαρμογή του μασάζ ένα λεπτό στρώμα ελαίου είναι αρκετό για να λιπώνει το δέρμα. Σε περίπτωση που χρησιμοποιείται υπερβολική ποσότητα λαδιού δεν μπορεί να επιτευχθεί σωστή επαφή με τη μαλάσσύμενη επιφάνεια. Για τα περισσότερα μέρη του σώματος αρκεί μια μόνο επάλειψη με λάδι.

Τέλος, πριν την τοποθέτηση του λαδιού στο σώμα, καλό θα είναι να θερμαίνεται βάζοντας το δοχείο με το λάδι σε ζεστό νερό ή κοντά σε ένα θερμαντικό σώμα, διότι το κρύο λάδι μπορεί να προκαλέσει σοκ.

- **Πούδρες**

Η πούδρα – ταλκ μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά αντί για έλαιο αλλά δεν είναι τόσο αποτελεσματική, ιδιαίτερα για μεγάλες χαλαρωτικές κινήσεις. Συνήθως χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις όπου ο δέκτης δεν αντέχει την αίσθηση του λαδιού στο σώμα του. Η συστηματική χρήση της πούδρας πρέπει να αποφεύγεται γιατί η εισπνοή της σκόνης μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικό πρόβλημα στο μαλάκτη.

- **Κρέμες**

Οι κρέμες είναι κατάλληλες για τη μάλαξη προσώπου και λαιμού. Για ένα γενικό μασάζ είναι καλύτερο να αποφεύγονται, διότι απορροφώνται πάρα πολύ γρήγορα και δυσκολεύουν το έργο του μαλάκτη.

δ) Διάρκεια

Η διάρκεια της μάλαξης εξαρτάται από το τμήμα όπου πρόκειται να εφαρμοστεί η μάλαξη.

Για μικρά τμήματα όπως αυχέννας, ώμος, χέρια, άκρο πόδα, η διάρκεια είναι περίπου 10-15 λεπτά ενώ για ολόκληρο το σώμα είναι 40-45 λεπτά.

ε) Αυτοσυγκέντρωση

Η αυτοσυγκέντρωση είναι ένας τρόπος εστιασμού της προσοχής και συγκέντρωσης της ενέργειάς μας σ' ένα σημείο έτσι ώστε να μπορούμε να τη διοχετεύουμε ευκολότερα σε όποια δραστηριότητα επιλέξουμε.

Πρόκειται για μια κατάσταση ισορροπίας, ηρεμίας, δύναμης και παρουσίας στο παρόν. Πιο εξειδικευμένα, αυτοσυγκέντρωση σημαίνει να εστιάζουμε στο hara, το κέντρο της ενέργειας στην κοιλιακή χώρα. Για οποιοδήποτε είδος μασάζ η αυτοσυγκέντρωση στο hara είναι πρωταρχικής σημασίας επειδή δίνει τη δυνατότητα

να είμαστε ελαστικοί ανθεκτικοί και να δουλεύουμε περισσότερο με τη διαίσθησή παρά με το νου μας.

Όταν η ενέργειά μας διοχετευθεί, χρειαζόμαστε λιγότερη μυϊκή δύναμη και μπορούμε να δώσουμε ακόμα και μια σειρά από θεραπείες μασάζ χωρίς να κουραστούμε ή να εξαντλήσουμε την ενέργειά μας.

Η αυτοσυγκέντρωση συνεπάγεται τη σωστή στάση του σώματος με τη σπονδυλική στήλη όρθια και το λαιμό και τους ώμους χαλαρούς και την επαφή με το έδαφος.

στ) Προετοιμασία Μαλάκτη

Πριν την εφαρμογή της μάλαξης ο μασέρ θα πρέπει πρώτα να προετοιμάσει τον εαυτό του. Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να προσέξει :

Την προσωπική του εμφάνιση

Την καθαριότητα

Το ντύσιμό του (τα ρούχα του θα πρέπει να είναι άνετα και λεπτά ώστε να μην ζεσταίνεται και εμποδίζονται οι κινήσεις του).

Τα μαλλιά του πρέπει να μαζεύονται πίσω

Τα κοσμήματα πρέπει να αφαιρούνται γιατί κατά την εκτέλεση των κινήσεων μπορεί να προκαλέσουν μικροτραυματισμούς στο δέκτη.

Τα χέρια του πρέπει να είναι ζεστά (τα ψυχρά χέρια προκαλούν από τη μια πλευρά σύσπαση των μυών και από την άλλη έχουν άσχημη ψυχολογική επίδραση στο δέκτη), καθαρά, χωρίς νύχια και να έχουν ευλυγισία.

ζ) Γενικά στοιχεία

Η μάλαξη πρέπει να εφαρμόζεται πριν από το φαγητό και αφού έχουν περάσει 2,5 με 3 ώρες μετά απ' αυτό. Αυτό συμβαίνει διότι κατά την πέψη ο οργανισμός χρειάζεται το αίμα στο στομάχι και δεν επιτρέπεται με τη μάλαξη να το στέλνουμε σε άλλα σημεία του σώματος.

Πρέπει να κενώνεται η ουροδόχος κύστη και το έντερο πριν τη μάλαξη, διότι οι διάφοροι χειρισμοί μπορεί να προκαλέσουν την ενεργοποίηση αυτών των λειτουργιών και να χρειασθεί να διακοπεί η μάλαξη, πράγμα που δεν είναι επιθυμητό.

Κατά τη διάρκεια της μάλαξης πρέπει πάντα να δίνεται προσοχή στο πρόσωπο του δέκτη για τυχόν αντιδράσεις του ή ακόμα να τον ρωτάμε για το πώς αισθάνεται τη μάλαξη.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟ

Το πρόσωπο είναι γενικά το μέρος που προσέχουμε περισσότερο πριν απ' όλα στους άλλους ανθρώπους. Είναι ακάλυπτο, εκτεθειμένο και περιέχει την προσωπική ιστορία του κατόχου του, ανοιχτά ή μυστικά.

Οι εκφράσεις του δημιουργούνται από πολλούς μικροσκοπικούς μύες. Το άγχος και η ένταση αντικατοπτρίζονται στο τέντωμα γύρω από τα φρύδια, το σαγόκι και τα μάτια, ενώ η χαρά και η ηρεμία σε μία ανοιχτή και χαλαρή έκφραση. Όμως, ακόμη και αν φοράμε μια χαμογελαστή μάσκα εφησυχασμού ή προσποιητής έκπληξης, με τα φρύδια σταθερά και υψωμένα, η παγωμένη έκφραση του προσώπου μας θα αποκαλύψει τη στάση και το χαρακτήρα μας.

Εγκαταλείποντας κάποιες από τις μάσκες μας, με ένα καλό μασάζ προσώπου μπορούμε να επιτύχουμε μια αίσθηση βαθιάς ηρεμίας και «συνδεδετικότητας» σε όλο το σώμα και την άνεση να αισθανόμαστε ο εαυτός μας και όχι κάποιος άλλος.



Το μασάζ προσώπου είναι μία σειρά μεθοδικών πράξεων που έχουν σκοπό:

- Να ευνοήσουν την αγγειοδιαστολή των αιμοφόρων αγγείων
- Να βελτιώσουν την λεμφική κυκλοφορία
- Να βελτιώσουν την αιμάτωση των μυών και τη αποβολή των προϊόντων των καύσεων
- Να απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα και το σμήγμα με αποτέλεσμα τη διευκόλυνση της άδηλης αναπνοής

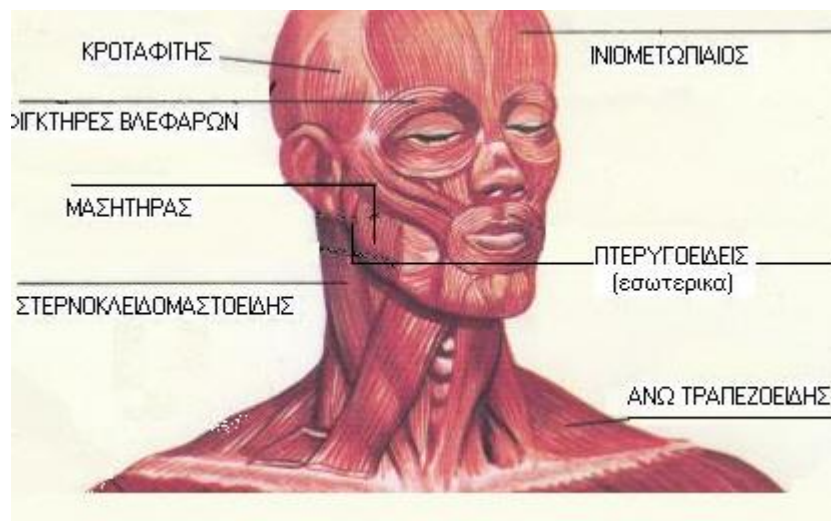
Η περιοχή του προσώπου περιλαμβάνει τους **μιμικούς μύες**, οι οποίοι εκφύονται από οστά, καταφύονται στο δέρμα του προσώπου και χάρη στη σύσπασή τους μεταβάλλεται η έκφραση του προσώπου και τους **μασητήριους μύες** οι οποίοι εκτείνονται μεταξύ του κρανίου και της κάτω γνάθου και είναι υπεύθυνοι για την κίνησή της.

Οι μιμικοί μύες είναι εξαιρετικά ευκίνητοι, δεν διαχωρίζονται σαφώς μεταξύ τους και διακρίνονται σε:

- Μύες του θόλου του κρανίου
- Μύες των βλεφάρων
- Μύες της ρινός
- Μύες του στόματος και
- Μύες του έξω ωτός

Οι μασητήριοι μύες είναι τέσσερις εκατέρωθεν:

- Ο μασητήρας
- Ο κροταφίτης
- Ο έσω πτερυγοειδής και
- Ο έξω πτερυγοειδής



Η επίδραση της μάλαξης στο πρόσωπο μπορεί να είναι καταπραϋντική ή διεγερτική ανάλογα με τον τύπο και τον ρυθμό εφαρμογής των χειρισμών.

Οι κινήσεις έχουν κατεύθυνση κεντρομόλο ή φυγόκεντρο ανάλογα με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα (καταπραϋντικό ή διεγερτικό) και πρέπει να είναι αργές και σαφείς

Το πρόσωπο είναι οστεώδες και λιγότερο εύθραυστο απ' ό τι φαίνεται και μπορεί να ασκηθεί αρκετή πίεση χωρίς να ενοχλείται ο δέκτης. Ωστόσο θα πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψιν ότι τα όρια αντοχής διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Η διάρκεια της μάλαξης εξαρτάται από το τμήμα στο οποίο εφαρμόζεται αλλά και από το είδος της μάλαξης. Ένα τοπικό μασάζ (όπως του προσώπου) έχει συνήθως διάρκεια 10-15' περίπου ενώ ένα γενικό μασάζ διαρκεί 40-45'.

Η ταχύτητα των εφαρμοζόμενων χειρισμών κατά τη διάρκεια της μάλαξης εξαρτάται από το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα (καταπραϋντικό ή διεγερτικό). Στη μάλαξη του προσώπου η πολύ γρήγορη εφαρμογή των χειρισμών αποφεύγεται όταν δεν το επιβάλλει το είδος των χειρισμών και ο σκοπός εφαρμογής, ενώ επιλέγονται συνήθως αργές και απαλές κινήσεις.

Για την εφαρμογή της μάλαξης στο πρόσωπο, χρησιμοποιούνται συνήθως κρέμες ή μικρή ποσότητα από λάδι το οποίο μπορεί να είναι εμπλουτισμένο με αιθέρια έλαια.

Πριν την εφαρμογή της μάλαξης στο πρόσωπο, πρέπει να αφαιρούνται γυαλιά ή οι φακοί επαφής, ρούχα που καλύπτουν το λαιμό, αλυσίδες και σκουλαρίκια και το μακιγιάζ.

SHIATSU ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟ

Για πολλούς ανθρώπους, αυτό αποτελεί το πιο ανακουφιστικό και χαλαρωτικό μέρος του Shiatsu. Όλοι μας έχουμε την τάση να «ζούμε μέσα στο κεφάλι μας» και ως αποτέλεσμα συσσωρεύεται υπερβολική ενέργεια και ένταση.

Επίσης υπάρχουν τόσοι πολλοί μεσημβρινοί που ξεκινούν και καταλήγουν στο πρόσωπο που μπορούν εύκολα να δημιουργηθούν «μπλοκαρίσματα», τα οποία θα έχουν ως αποτέλεσμα γραμμές, κηλίδες ή σακουλιασμένο δέρμα αλλά και άλλες πολύ πιο σοβαρές συνέπειες.

Το Shiatsu στην περιοχή αυτή λύνει τους «κόμπους» και αυξάνει την παροχή ki, ελευθερώνοντας κατά αυτόν τον τρόπο την ένταση και κάνοντας το άτομο πιο όμορφο.



Η ακολουθία των κινήσεων όσον αφορά στο Shiatsu στο πρόσωπο αποτελείται κυρίως από πίεση στα σημεία κλειδιά παρά στους μεσημβρινούς.

Τα σημεία στο πρόσωπο χρησιμοποιούνται κυρίως για ανακούφιση από τοπική ένταση, πόνο ή συμφόρηση. Η επίδρασή τους στον υπόλοιπο μεσημβρινό έγκειται στο επίπεδο της ενέργειας και όχι στο σωματικό επίπεδο.

Το Shiatsu στην περιοχή αυτή θα πρέπει να είναι αρκετά απαλό ώστε να χαλαρώσει το δέκτη αλλά και αρκετά δυνατό ώστε να «ξεμπλοκάρει» την ενέργεια. Η πίεση που ασκείται θα πρέπει να είναι σταθερή αλλά απαλή και τα δάχτυλα του μασέρ να είναι εύκαμπτα όταν πιέζουν σημεία που βρίσκονται σε κοιλότητες.

Η ακολουθία των κινήσεων για τα μάτια δεν ωφελεί μόνο τα μάτια αλλά καταπραΰνει επίσης τους πονοκεφάλους και τα προβλήματα του ιγμορείου. Η ακολουθία κινήσεων στους κροτάφους στοχεύει σε μία γενική χαλάρωση και η ακολουθία κινήσεων από τη μύτη στο στόμα βοηθάει στην αποσυμφόρηση της μύτης και του ιγμορείου. Απελευθερώνει επίσης τη συναισθηματική ένταση, η οποία μπορεί να εκφραστεί γύρω από το στόμα και μπορεί να έχει ένα έντονα ανακουφιστικό αποτέλεσμα.

REJUVANCE (ΟΛΙΚΗ ΑΝΑΖΩΓΟΝΗΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ)

Το Rejuvance είναι ένα είδος μασάζ προσώπου που δρα σαν ένα φυσικό λίφτινγκ. Το Rejuvance, που αποκαλείται και "μη χειρουργικό λίφτινγκ", βασίζεται σε τεχνικές απελευθέρωσης του

υποδόριου συνδετικού ιστού και των μυών, καθώς και ειδικές μαλάξεις. Οι τεχνικές αυτές εφαρμόζονται απαλά κυρίως με τις άκρες των δακτύλων και στοχεύουν στην εξισορρόπηση των εκφράσεων του προσώπου και τη βελτίωση της ποιότητας της επιδερμίδας.

Ό, τι εκφράζουμε φαίνεται στο πρόσωπο μας, αλλά ακόμη και αυτά που δεν εκφράζουμε αφήνουν το σημάδι τους. Όταν είμαστε ήρεμοι και με θετικά συναισθήματα, το πρόσωπο μας φαίνεται τελείως διαφορετικό απ' ό, τι στις στιγμές άγχους και στρες.

Με τα χρόνια, οι πιο κοινές μας εκφράσεις αρχίζουν να μονιμοποιούνται ως σφίξιμο, ρυτίδες και παραμορφώσεις. Τελικά το πρόσωπο τραβιέται και το σύστημα των μυών, του συνδετικού ιστού και της επιδερμίδας χάνει την ελαστικότητα του. Αποτέλεσμα: οι ρυτίδες, το "κρέμασμα" και οι σακούλες.

Οι τεχνικές *rejuvenance* είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να ανασηκώνουν και να αναζωογονούν κάθε σημείο του προσώπου, του λαιμού, του ντεκολτέ και των ώμων. Δουλεύονται με λεπτομέρεια όλες οι στιβάδες των μυών και περιτονιών. Οι ρυτίδες λειαίνουν, οι λεπτές γραμμές εξαφανίζονται, η ελαστικότητα επανέρχεται, η μυϊκή ένταση απελευθερώνεται και αποκαθίσταται ο καλός μυϊκός τόνος. Έτσι το πρόσωπο επανέρχεται στο "φυσικό του σχήμα". Βελτιώνεται η μικροκυκλοφορία, βοηθώντας έτσι τη μεταφορά νερού, οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών στα κύτταρα. Ταυτόχρονα απομακρύνονται οι τοξίνες που έχουν συσσωρευτεί στους υποδόριους ιστούς και την επιδερμίδα. Η επιπρόσθετη χρήση ειδικών μαλάξεων με φυτικά αρωματικά έλαια προσδίδει άριστη ενυδάτωση και αντιγηραντικές ουσίες στην επιδερμίδα, ενώ βοηθά στη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων, όπως η ξηροδερμία, η ευρυαγγεία, η δυσχρωμία και η ακμή.

Ο δέκτης νιώθει μια αίσθηση βαθύτατης ευεξίας, χαλάρωσης και ξεκούρασης σαν να έχει μόλις ξυπνήσει από ένα βαθύ ύπνο. Έτσι, εκείνοι που πάσχουν από άγχος, αϋπνίες, πονοκεφάλους και άλλα ψυχοσωματικά προβλήματα ευεργετούνται ιδιαίτερα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Παρ' όλο που η μάλαξη είναι γνωστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες, υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις στις οποίες απαγορεύεται να εφαρμοστεί.

Ειδικότερα, η μάλαξη του σώματος αντενδείκνυται :

- Σε σοβαρές καταστάσεις όπου επιβάλλεται πλήρης ανάπαυση
- Σε πυρετικές καταστάσεις όταν μάλιστα ο πυρετός υπερβαίνει τους 38 C
- Σε λοιμώδη νοσήματα όπως ιλαρά, οστρακιά κλπ.
- Σε περιπτώσεις αιμοφιλίας δεδομένου ότι δημιουργούνται αιματώματα εξαιτίας της τάσης του οργανισμού με αιμορραγία από ασήμαντες αιτίες
- Σε κισσούς γιατί είναι δυνατόν να επιφέρει ρήξη στα τοιχώματα των αγγείων
- Σε θρομβώσεις γιατί μπορεί να επιφέρει μετατόπιση του θρόμβου
- Σε πρόσφατα τραύματα και εγκαύματα γιατί διακόπτει την επούλωσή τους
- Σε μολύνσεις γιατί υπάρχει πιθανότητα διάδοσης της μόλυνσης διαμέσου των ιστών και σύντριψης των φραγμών για την εστίασή τους.
- Σε κακοήθεις όγκους γιατί ενισχύει τις μεταστάσεις ή την ανάπτυξη της κακοήθειας
- Σε μολυσματικές δερματικές παθήσεις όπως οι ιοί, έκζεμα, ψωρίαση, έρπητς ζωστήρ γιατί είναι επώδυνες
- Σε πρόσφατο χτύπημα αν και από την 4^η μέρα η μάλαξη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπισης του αιματώματος
- Σε ύπαρξη πρόσφατων αγιάτρευτων ουλών ή ανοιχτών πληγών στο οξύ στάδιο φλεγμονωδών καταστάσεων γιατί μπορεί να προκαλέσει επιδείνωση
- Σε καρδιακά νοσήματα
- Σε εγκεφαλική αιμορραγία
- Σε φλεγμονώδεις καταστάσεις της κοιλιάς (σκωληκοειδίτιδα, οξεία γαστρεντερίτιδα, γαστρικό έλκος, κολίτιδα)
- Στη διάρροια
- Στην έμμηνο ρύση

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η μάλαξη δεν είναι μία απλή διαδοχή των διάφορων χειρισμών, αλλά συνδυασμός αυτών στη σωστή αναλογία και προσαρμοσμένοι κατάλληλα κάθε στιγμή στην περιοχή που μαλάσσεται.

Η θεραπεία με μαλάξεις (μασάζ), είναι μια ένωση δυο ατόμων πολύ βαθιά και μερικές φορές ύψιστη. Μέσα απ' αυτή ο μασέρ μεταδίδει την εσωτερική του ενέργεια σ' εκείνους που έρχονται προς σ' αυτόν, ενώ ταυτόχρονα παράγεται και ένα "ανταποδοτικό αποτέλεσμα": η ενέργεια που δίδεται στον άλλον αντανακλά ξανά στο μασέρ.

Ορισμένοι άνθρωποι θεωρούν ότι το μασάζ είναι μία πολυτέλεια και στρέφονται σ' αυτό μόνο σε περιπτώσεις απόλυτης ανάγκης. Ωστόσο, με δεδομένη την πίεση που ασκεί η σημερινή κοινωνία και ιδιαίτερα η αύξηση των νοσημάτων που σχετίζονται με το στρες, οι θεραπείες μασάζ θα έπρεπε να αποτελούν ένα αναπόσπαστο τμήμα της καθημερινής ζωής και να αναγνωρίζονται ως πολύτιμο μέρος της προληπτικής αγωγής υγείας.

Η μάλαξη δεν αποτελεί πανάκεια αν όμως επιδειχθεί ο ανάλογος σεβασμός μας επιβραβεύει με τα πολλαπλά αποτελέσματά της, καθώς αυτά γίνονται αισθητά σε όλο τον οργανισμό και σχεδόν σε όλα τα συστήματά του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αλεξάνδρα Χριστάρα - Παπαδοπούλου, Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης, Εκδόσεις ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη 2001.
2. Μέθοδοι Χαλάρωσης και Θεραπευτικά Μασάζ, Εκδόσεις Ίριδα 1998.
3. Καπετανάκης Απ. Ιωάννης, Δερματολογία, Αφροδισιολογία, Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνος 1971.
4. Τιμοθέα Πατζίκα, Κυτταρίτιδα Εναλλακτική Θεραπεία, Εκδόσεις «Ελλην» 1999.
5. Monica Roseberry, Massage απλοί τρόποι να αποβάλλετε το καθημερινό stress, Εκδόσεις Μαλλιάρης Παιδεία 2003.
6. Shirley Price, Αρωματοθεραπεία, Εκδόσεις Ψυχαλού.
7. Lucinda Lidell, Το βιβλίο του μασάζ, Εκδόσεις Ψυχαλού 2000.
8. Σαββίδου Άννα, Αισθητική Σώματος 1, Θεσσαλονίκη 2003.
9. Ιωάννης Χατζημπούγιας Στοιχεία Ανατομικής του Ανθρώπου Αθήνα Σεπτέμβριος 2003.
10. www.medlook.net Αρωματοθεραπεία: Ρόλος στην ανακούφιση και θεραπεία.
11. www.in.gr/health Μασάζ: Γνωρίστε το σώμα το νου και την ψυχή σας.
12. www.massagetherapy.gr Rejuvance.
13. www.embodyforyou.com Holistic therapies to simplify your life.
14. www.therapy.gr Αγιουρβέδα/ θεραπευτικές μέθοδοι / Ανδρέας Τσουρουκτσόγλου.

15. www.iatronet.gr Ομορφιά/ Πρόσωπο/ Τι είναι το μασάζ του προσώπου.

16. www.vita.gr Αγιουβερδικό μασάζ.