



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ - ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ»



Των φοιτητριών,
Μπρίνταλου Ειρήνη
Τηλιγάδα Ζωή

Επιβλέπων καθηγήτρια
Κοτσαηλία Καλλιόπη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2020

Ευχαριστίες

Θεωρούμε υποχρέωση μας να ευχαριστήσουμε θερμά την επιβλέπων καθηγήτρια της πτυχιακής μας εργασίας, Κ. Κοτζαηλία Καλλιόπη, η οποία συνέβαλλε στην ολοκλήρωση της προσπάθειας μας με την συνεχή καθοδήγηση και την αμέριστη συμπαράσταση της. Οι ευχαριστίες προς το πρόσωπο της αφορούν όλη μας την φοιτητική πορεία μέχρι σήμερα στο τμήμα Αισθητικής και Κοσμετολογίας του Α.Τ.Ε.Ι.Θ, όπου όλα αυτά τα χρόνια μας δίδαξε την επιστήμη της αισθητικής με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Μπρίνταλου Ειρήνη

Τηλιγάδα Ζωή

Θεσσαλονίκη 2020

«κάθε επιστήμη αρχίζει

σαν φιλοσοφία και

τελειώνει σαν τέχνη»

W. J. Durant

Περίληψη

Ως μάλαξη παγκοσμίως, ορίζεται το σύνολο των μεθοδικών και επιστημονικών κινήσεων που εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα για θεραπευτικούς, αισθητικούς, αλλά και για προληπτικούς σκοπούς. Η παρούσα εργασία επιχειρεί να αναδείξει τις διάφορες τεχνικές και θεραπείες της μάλαξης στην αρχαία Ελλάδα και Ινδία, τόσο για θεραπευτικούς σκοπούς, όσο και ως μέσο ευεξίας και χαλάρωσης. Η μάλαξη εξαρχής συνδέθηκε με την γυμναστική, ενώ αργότερα έγινε απόλυτα συνυφασμένη με την ιατρική ως μέσο θεραπείας και αποκατάστασης της υγείας του ανθρώπου. Οι απώτεροι στόχοι της παρούσας μελέτης, είναι η ανάδειξη της σπουδαιότητας και χρησιμότητας της μάλαξης στον αρχαίο ελληνικό και ινδικό κόσμο, καθώς επίσης και η δημιουργία ενός συνδυαστικού θεραπευτικού πρωτοκόλλου με επιρροές και τεχνικές από τους δύο αυτούς πολιτισμούς. Για την επίτευξη αυτών των στόχων χρησιμοποιήθηκε η έρευνα του πεδίου αναζήτησης με την χρήση ελληνικής και ξενόγλωσσας βιβλιογραφίας. Αφετηρία του παρόντος εκπονήματος αποτελεί η ιστορική αναδρομή της μάλαξης αναφορικά με την εξέλιξη της στην πορεία των αιώνων, ανάμεσα σε διάφορους λαούς του κόσμου. Εν συνεχεία, η παρούσα πτυχιακή εργασία επικεντρώνεται στην χρήση της μάλαξης στην αρχαία Ελλάδα. Ήδη, από την αρχαιότητα είχε δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην εφαρμογή της μάλαξης και στα θεραπευτικά της αποτελέσματα στο νευρομυϊκό και κυκλοφορικό σύστημα, μέσα από την έρευνα των μεγάλων ιατρών και θεραπευτών της αρχαιότητας. Επιπλέον, τονίζεται η χρήση της μάλαξης στις αγιουρβεδικές θεραπείες της Ινδίας, ως ένα είδος εναλλακτικής θεραπείας, ενταταγμένης στον τρόπο ζωής της επιστήμης της μακροζωίας. Τέλος, από τα συμπεράσματα αυτής της έρευνας προτείνεται ένα πρότυπο συνδυαστικού θεραπευτικού πρωτοκόλλου, το οποίο προκύπτει με βάση τις ομοιότητες και διαφορές των δύο διαφορετικών τεχνικών μάλαξης.

Λέξεις – Κλειδιά: μάλαξη, τρίψεις, αγιουρβέδα, αρχαία Ελληνική μάλαξη, θεραπεία, αγιουρβεδική μάλαξη.

Abstract

Massage is worldwide known as the aggregate of methodological and scientific movements, which are applied to the human body for therapeutic, aesthetic and preventive purposes. The attempt of this thesis is to highlight the various techniques and treatments of ancient Greek massage and that of India, used not only for therapeutic causes but as a means for wellness and relaxation. From the very beginning, massage was associated with exercise, while later it became completely intertwined with medicine as a means of healing and rehabilitation of human health. The ultimate goals of this study, is the elevation of importance and usefulness of massage, in ancient Greek and India world, as well as the creation of a combined therapeutic protocol with influences and techniques from these two cultures. Achieving these goals would not have been possible without making a lot of research in this field as much as consulting Greek and foreign bibliography. The starting point of the present study is dedicated to create a historical context about massage's evolutionary process over the centuries. Subsequently, the study focuses on the use of massage in ancient Greece. Since very ancient times, the importance of massage and its therapeutic effects on the neuromuscular and circulatory system had been emphasized through the research of the great healers and doctors of antiquity. In addition, in the present thesis is emphasized that the ayurvedic massage of India constitutes a kind of alternative treatment, integrated in the way of life promoted by the science of longevity. Finally, the thesis proposes a treatment protocol composed of a combination between Greek and Indian treatments based on the similarities and the differences between the two therapeutic massage methods.

Keywords: massage, rubs, ayurveda, ancient Greek massage, treatment, ayurvedic massage.

Περιεχόμενα

Περίληψη	3
Abstract	4
Περιεχόμενα.....	5
Εισαγωγή.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΜΑΛΑΞΗ.....	10
1.1 Ιστορική αναδρομή μάλαξης	10
1.2 Ορισμός μάλαξης.....	13
1.3 Τα οφέλη της μάλαξης.....	14
1.4 Ενδείξεις και Αντενδείξεις της μάλαξης.....	17
1.5 Τα αιθέρια έλαια στη μάλαξη	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ	24
2.1 Ιστορική ανασκόπηση Αρχαίας Ελληνικής μάλαξης.....	24
2.2 Ορισμός Αρχαίας Ελληνικής μάλαξης	34
2.3 Κινήσεις ολίσθησης	35
2.4 Μέσα ολίσθησης.....	37
2.5 Βοτανοθεραπεία.....	41
2.6 Θεραπευτικά αποτελέσματα	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ	48
3.1 Ιστορική αναδρομή	48
3.2 Η θεωρία της αγιουρβέδα	53
3.3 Πρότυπο κινήσεων αγιουρβεδικής μάλαξης.....	64
3.4 Πρωτόκολλο αγιουρβεδικής μάλαξης.....	80
3.5 Φαρμακευτικά βότανα και αιθέρια έλαια	85
3.6 Θεραπευτικά αποτελέσματα	95
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΜΑΛΑΞΗΣ	97
4.1 Ομοιότητες.....	97
4.2 Διαφορές	102
4.3 Πρόταση συνδυαστικού θεραπευτικού πρωτοκόλλου.....	104
Βιβλιογραφία	108

Εισαγωγή

Η παρούσα πτυχιακή εργασία βασίζεται στην σπουδαιότητα της εφαρμογής της μάλαξης στο ανθρώπινο σώμα και στην συνολικότερη υγεία του ατόμου, τόσο σε σωματικό, όσο και σε νοητικό επίπεδο. Ειδικότερα, το θέμα που εξετάζεται στην συγκεκριμένη μελέτη είναι η ανάλυση των θεραπευτικών μεθόδων της αρχαίας ελληνικής και αγιουρβεδικής μάλαξης, όπως αυτές αναδύθηκαν μέσα από την βιβλιογραφική έρευνα που πραγματοποιήθηκε. Κύριο στόχο της εργασίας αποτελεί η διεξαγωγή ενός συνδυαστικού θεραπευτικού πρωτοκόλλου που θα περιέχει στοιχεία και τεχνικές από δύο διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, της αρχαίας Ελλάδας και Ινδίας. Επιπλέον, επιδιωκόμενο σκοπό του παρόντος εκπονήματος αποτελεί η κατανόηση των αναγνωστών για την σπουδαιότητα της μάλαξης από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα και τα θεραπευτικά της αποτελέσματα στην γενικότερη υγεία του ανθρώπου.

Ως μάλαξη παγκοσμίως ορίζεται το σύνολο των μεθοδικών και επιστημονικών κινήσεων που εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα τόσο για θεραπευτικούς όσο και για αισθητικούς λόγους. Η λέξη μάλαξη προέρχεται από το αρχαίο ρήμα "μάττω", που σημαίνει μαλάσσω και είναι ένας από τους αρχαιότερους τρόπους θεραπείας για τις ανθρώπινες παθήσεις. Πρόκειται για μια επιστήμη που βασίζεται στην ανθρώπινη ανατομία και φυσιολογία, όπου μέσα από τους διάφορους χειρισμούς και τεχνικές μπορεί να επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα. Μια επιστήμη που μπορεί να λειτουργήσει είτε ως μεμονωμένη θεραπεία, είτε συμπληρωματικά σε διάφορες αισθητικές θεραπείες προσώπου και σώματος (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Ήδη από την αρχαιότητα, η μάλαξη αναγνωρίστηκε ως επιστήμη και πολύ γρήγορα εντάχθηκε στην ιατρική ως μέσο πρόληψης και θεραπείας. Την προληπτική αξία της μάλαξης την κατανόησαν πρώτοι οι αρχαίοι Έλληνες. Την αναγνώρισαν ως επιστήμη, όπου μαζί με την άσκηση, την είχαν εντάξει στην καθημερινότητα τους τόσο για θεραπευτικούς λόγους όσο και ως αισθητική πολυτέλεια. Ο συνδυασμός της μάλαξης με βότανα και έλαια θεωρήθηκε ως μέσο μακροζωίας αλλά και ως πρόληψη και θεραπεία μυοσκελετικών προβλημάτων. Η αρχαία ελληνική μάλαξη είναι μια θεραπευτική προσέγγιση βασισμένη στις διδαχές μεγάλων θεραπευτών της αρχαιότητας. Περιλαμβάνει τις αποκαλούμενες «ανατρίψεις» σε συνδυασμό με σκόνη και έλαια και βασίζεται στις ιπποκρατικές μεθόδους, οι οποίες λάμβαναν χώρα στην αρχαία Ελλάδα μέσα στα σχολεία πάλης, τα γυμνάσια και τα Ασκληπιεία (Βιβιλάκη et al., 2019:87).

Η μάλαξη χρησιμοποιήθηκε και από τους αρχαίους Ινδούς. Υπάρχουν τέσσερα γνήσια γραπτά κείμενα, οι βέδες, που χρονολογούνται 5.000 χρόνια πριν και περιγράφουν τους τρόπους που οι Ινδοί εφάρμοζαν τη μάλαξη σε διάφορες ασθένειες. Το παραδοσιακό θεραπευτικό σύστημα της Ινδίας αποτελεί την επιστήμη της αγιουρβέδα. Αγιουρβέδα σημαίνει η επιστήμη της ζωής. Προέρχεται από τις λέξεις ayus, που σημαίνει ζωή και veda, που σημαίνει γνώση. Καλύπτει ειδικότητες που στοχεύουν στη βελτίωση της συναισθηματικής, της σωματικής και της ψυχικής υγείας. Η ιατρική είναι ένα κομμάτι της αγιουρβέδα, ενώ για να καλυφθούν όλες οι πτυχές της υγείας και της ίασης θα πρέπει να εξετάζονται και άλλα στοιχεία της, όπως ο διαλογισμός, η γιόγκα, το μασάζ, η μουσικοθεραπεία, η ηχοθεραπεία, η αστρολογία, οι ασκήσεις αναπνοής και πολλά άλλα (Warrier et al., 2017).

Με βάση τα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, τίθεται ως βασικός στόχος η ένταξη των δύο θεραπευτικών μεθόδων μάλαξης σε ένα εναλλακτικό συνδυαστικό θεραπευτικό πρωτόκολλο μάλαξης. Τόσο η ινδική, όσο και η αρχαία ελληνική μάλαξη αποτελούν ιατρικά θεραπευτικά συστήματα που γεννήθηκαν και αναπτύχθηκαν ανεξάρτητα και σε διαφορετικές χρονολογίες. Αυτό, ωστόσο δεν εμπόδισε την ανταλλαγή και απορρόφηση μεθόδων και ιδεών από το ένα σύστημα στο άλλο. Μολονότι είναι αρκετά δύσκολο να χρονολογηθούν με ακρίβεια οι μέθοδοι αυτοί, μπορεί κανείς να καταλήξει σε κάποια συμπεράσματα, μέσα από τον όγκο των πληροφοριών, από τα αρχαία κείμενα και τις ανακαλύψεις που έχουν πραγματοποιηθεί σε βάθος χρόνων.

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αναπτύσσεται σε τέσσερα συνολικά κεφάλαια. Η διάρθρωση της εργασίας είναι η εξής:

Το πρώτο κεφάλαιο περιλαμβάνει συνολικά πέντε υποενότητες, εκ των οποίων η πρώτη αφορά την ιστορική πλαισίωση του θέματος και η δεύτερη τον ορισμό της μάλαξης. Πιο συγκεκριμένα, στην πρώτη υποενότητα επιχειρείται σύμφωνα με την βιβλιογραφία, μια ιστορική ανασκόπηση της μάλαξης σε διάφορους πολιτισμούς του κόσμου, από την αρχαιότητα ως την σύγχρονη εποχή. Στη δεύτερη υποενότητα αναφέρεται ο ορισμός της μάλαξης, όπως έχει επικρατήσει ανά τον κόσμο, καθώς και οι βασικές προϋποθέσεις της μάλαξης που πρέπει να λαμβάνει υπόψη κάθε θεραπευτής. Εν συνεχεία, στην τρίτη υποενότητα αναφέρονται τα ευεργετικά οφέλη της μάλαξης στον ανθρώπινο οργανισμό, μέσα από τα οποία τονίζεται η σπουδαιότητα της μάλαξης σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο. Η τέταρτη υποενότητα του πρώτου κεφαλαίου αφορά τις αντενδείξεις της μάλαξης, ως μία απαραίτητη γνώση για κάθε θεραπευτή. Τέλος, στην τελευταία υποενότητα γίνεται αναφορά στα σημαντικότερα αιθέρια έλαια που

χρησιμοποιούνται στη μάλαξη και τα ευεργετικά τους αποτελέσματα, έπειτα από την απορρόφηση τους από τον οργανισμό.

Στην συνέχεια, στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται εκτενέστερη ανάλυση της αρχαίας ελληνικής μάλαξης μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση της αρχαίας ελληνικής ιατρικής. Ειδικότερα, το κεφάλαιο αυτό αποτελείται από έξι υποενότητες, από τις οποίες η πρώτη υποενότητα αφορά την ιστορική αναδρομή της μάλαξης στην αρχαία Ελλάδα, μέσα από τα γραπτά θεραπειών της αρχαιότητας. Σε αυτή την υποενότητα τονίζεται η χρήση της μάλαξης ως ιατρική θεραπεία κατά την ιπποκρατική και μετά-ιπποκρατική περίοδο. Επιπλέον, στην δεύτερη υποενότητα αναφέρεται ο ορισμός της αρχαίας ελληνικής μάλαξης σύμφωνα με την Έλλη Τσουκνάκη (2013), καθώς και η χρήση της μάλαξης στην καθημερινότητα των νέων της αρχαίας Ελλάδας, ως μία απαραίτητη διαδικασία πριν και μετά του αγώνες.

Στην τρίτη και τέταρτη υποενότητα του δευτέρου κεφαλαίου αναφέρονται οι κινήσεις και τα μέσα ολίσθησης της αρχαίας ελληνικής μάλαξης. Ειδικότερα, στην τρίτη υποενότητα γίνεται αναφορά στο θεραπευτικό πρωτόκολλο που τηρούνταν στα αρχαία Ασκληπιεία και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνταν σε ολόκληρο το σώμα για την επίτευξη της υγείας και της ευδαιμονίας. Ακολούθως, στην τέταρτη υποενότητα γίνεται αναφορά στα εργαλεία και στα μέσα που χρησιμοποιούνταν για την υλοποίηση της διαδικασίας της μάλαξης, καθώς και η σπουδαιότητα αυτών στην ζωή των αρχαίων ελλήνων. Στην πέμπτη και έκτη υποενότητα του δευτέρου κεφαλαίου αναλύεται η χρήση των βοτάνων στην αρχαία Ελλάδα ως θεραπευτικά μέσα και τα πολύτιμα οφέλη τους στον οργανισμό, καθώς και τα θεραπευτικά αποτελέσματα της μάλαξης σε συνδυασμό με τα έλαια σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο.

Ακολουθεί το τρίτο κεφάλαιο της εργασίας, στο οποίο γίνεται εκτενής αναφορά στην επιστήμη της αγιουρβέδα, καθώς και στην αγιουρβεδική θεραπεία μάλαξης. Το κεφάλαιο αυτό απαρτίζεται από έξι επιμέρους υποενότητες. Η πρώτη υποενότητα αφορά σε γενικά ιστορικά στοιχεία της αρχαίας ινδικής ιατρικής και της αγιουρβεδικής μάλαξης, από την δημιουργία της αγιουρβέδα μέχρι σήμερα. Στη συνέχεια, η δεύτερη υποενότητα εστιάζει στην ανάδυση των αγιουρβεδικών θεραπειών, συμπεριλαμβανομένης της μάλαξης, καθώς και στη σημασία της επιστήμης της αγιουρβέδα. Στην τρίτη και τέταρτη υποενότητα του τρίτου κεφαλαίου, αναλύονται οι διάφορες τεχνικές αλλά και το πρωτόκολλο της αγιουρβεδικής μάλαξης. Ειδικότερα, στην τρίτη υποενότητα αναλύονται οι κινήσεις μιας ολοκληρωμένης αγιουρβεδικής μάλαξης προσώπου και σώματος

σύμφωνα με τον Johari (1996), ενώ στην τέταρτη υποενότητα αναλύεται το πρωτόκολλο που πρέπει να τηρείται πριν και κατά τη διάρκεια της θεραπείας και οι αντενδείξεις της.

Στις δύο τελευταίες υποενότητες του τρίτου κεφαλαίου, γίνεται αναφορά στα φαρμακευτικά βότανα, όπως αυτά χρησιμοποιούνται στην Ινδία μέχρι και σήμερα, καθώς και τα θεραπευτικά αποτελέσματα της αγιουρβεδικής μάλαξης σε νοητικό, ψυχικό και σωματικό επίπεδο. Συγκεκριμένα στην πέμπτη υποενότητα αναλύονται τα βασικότερα βότανα και αιθέρια έλαια που χρησιμοποιεί η επιστήμη της αγιουρβέδα στις θεραπείες της και στην μάλαξη, καθώς και τα πολύτιμα οφέλη τους στον οργανισμό. Τέλος, στην έκτη υποενότητα αναφέρονται οι ευεργετικές συνέπειες της αγιουρβεδικής μάλαξης σε κάθε είδος ασθένειας, σωματικής ή ψυχικής.

Το τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο της παρούσας πτυχιακής εργασίας πραγματεύεται τις βασικές ομοιότητες και διαφορές των δύο θεραπευτικών μεθόδων μάλαξης, οι οποίες προκύπτουν συμπερασματικά από την συγκεκριμένη βιβλιογραφική έρευνα. Το τέταρτο κεφάλαιο απαρτίζεται από τρεις υποενότητες εκ των οποίων οι δύο πρώτες αφορούν τις ομοιότητες και διαφορές της αρχαίας ελληνικής και αγιουρβεδικής μάλαξης. Τέλος, η τρίτη υποενότητα του τέταρτου κεφαλαίου βασίζεται, σύμφωνα με τη βιβλιογραφική έρευνα, στην προσπάθεια δημιουργίας ενός συνδυαστικού θεραπευτικού πρωτοκόλλου μάλαξης, μεταξύ των δύο τεχνικών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΜΑΛΑΞΗ

1.1 Ιστορική αναδρομή μάλαξης

Η τεχνική της μάλαξης και η εφαρμογή της για θεραπευτικούς λόγους χρονολογείται από τους προϊστορικούς χρόνους. Παρότι δεν υπάρχει σαφή χρονολογία για την εμφάνιση της, θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι η μάλαξη, στην απλούστερη μορφή της αποτελεί έμφυτη και ενστικτώδη αντίδραση του ανθρώπου. Η λέξη μάλαξη είναι ελληνική. Προέρχεται από το αρχαίο ρήμα "μάττω" που σημαίνει μαλάσσω και είναι ένας από τους αρχαιότερους τρόπους θεραπείας για τις ανθρώπινες παθήσεις. Σήμερα χρησιμοποιείται, σε κάποια της μορφή, σε όλους τους πολιτισμούς του κόσμου (Ιωκειμίδου, 2011).

Ήδη από το 3.000 π. Χ οι Κινέζοι χρησιμοποίησαν το συνδυασμό της μάλαξης με την άσκηση, θεωρώντας πως έτσι κατακτούσαν την απόλυτη υγεία. Βουδιστές και Ταοϊστές μοναχοί, εφάρμοζαν το "qigong", κινήσεις που θεωρούνταν πως απελευθέρωναν τη ζωτική δύναμη. Αδιάψευστη μαρτυρία για τη σημαντικότητα της μάλαξης στο Κινέζικο πολιτισμό αποτελεί το βιβλίο "Cong-Fou" (3.000 π. Χ.) όπου πέρα από γυμναστικές και σωματικές ασκήσεις αναφέρονταν και στα διάφορα είδη μάλαξης. Σύμφωνα με μαρτυρίες του Σουηδού ερευνητή Osbeck, *«οι Κινέζοι εφάρμοζαν ένα είδος μάλαξης τρίβοντας τα χέρια τους και πιέζοντας ελαφρά τους μύες ανάμεσα στα δάχτυλα, καθώς και με 'σύρσιμο' επάνω στις αρθρώσεις»* (Καράτση, 2014: 1)

Μέχρι και σήμερα στην Κινέζικη μάλαξη χρησιμοποιείται η πίεση των δαχτύλων στα διάφορα βελονιστικά σημεία του σώματος και του προσώπου (tuina). Καθοριστικό ρόλο στη Κινέζικη μάλαξη αποτελεί επίσης ο συνδυασμός του 'ying' και του 'yang', της ενεργειακής ζωής του 'qi' ή 'chi', των ενεργειακών καναλιών και τη θεωρία των πέντε στοιχείων, τα οποία είναι: φωτιά, ξύλο, νερό, μέταλλο και γη (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Η μάλαξη χρησιμοποιήθηκε και από τους αρχαίους Ινδούς. Υπάρχουν τέσσερα γνήσια γραπτά κείμενα, οι βέδες, που χρονολογούνται 5.000 χρόνια πριν και περιγράφουν τους τρόπους που εφάρμοζαν τη μάλαξη σε διάφορες ασθένειες. Πιστεύεται ότι τα αρχαία αυτά κείμενα είναι σύνθετα λεκτικά μηνύματα των θεών που απευθύνονταν απευθείας στους σοφιστές και μοιράζονταν μόνο από στόμα σε στόμα και από γενιά σε γενιά.

Τελικά αυτά τα κείμενα καταγράφηκαν σε ποιητική, λυρική μορφή ως RikVeda, SamaVeda, YajurVeda και AtharvaVeda. Η Ayurveda είναι μια συνέχεια της AtharvaVeda που περιγράφει τη φαρμακολογία και την υγεία. Μερικοί ισχυρίζονται ότι αναπτύχθηκε γύρω στο 3.000 π. Χ. ενώ άλλοι υποστηρίζουν πολύ αργότερα γύρω στο 1.000 π. Χ. (Mary Beth Braun, 2008).

Η ολιστική προσέγγιση της αγιουρβέδα προσπαθεί να φέρει σε πλήρη ισορροπία και αρμονία το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα για τη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών. Διάφορες από τις θεραπείες που χρησιμοποιούνται σε αυτό το φυσικό θεραπευτικό σύστημα αφορούν τη διατροφή, τη χρήση βοτάνων, την αρωματοθεραπεία σε συνδυασμό με το μασάζ, το διαλογισμό, τη γιόγκα, τη χρήση χρώματος και τη θεραπεία με μέταλλο. Οι αναφορές στον τρόπο που πραγματοποιούσαν την αγιουρβεδική μάλαξη περιλαμβάνουν τη Samvahana που σημαίνει τρίψιμο με το χέρι, το Mordan δηλαδή την ανάτριψη και το πιο σημαντικό, το σαπούνισμα. Το σαπούνισμα ήταν είδος ιατρικής περίθαλψης και γινόταν με το χέρι και τη χρήση βούρτσας, με σκοπό τη θεραπεία προβλημάτων υγείας (Braun & Simonson, 2008: 4).

Το θεραπευτικό σκοπό της μάλαξης ανακάλυψαν επίσης και οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι, οι οποίοι θεωρούσαν ότι όλα τα νεύρα του σώματος καταλήγουν στα πόδια. Έτσι μάλασσαν και πίεζαν συγκεκριμένα βελονιστικά σημεία των ποδιών για την ανακούφιση από τον πόνο στα διάφορα σημεία του σώματος. Την προληπτική αξία της μάλαξης την κατανόησαν πρώτοι οι Έλληνες: “Καλύτερα το προλαμβάνει παρά το θεραπεύει”. Την αναγνώρισαν ως επιστήμη, όπου μαζί με την άσκηση, την είχαν εντάξει στη καθημερινότητα τους τόσο για θεραπευτικούς λόγους όσο και ως αισθητική πολυτέλεια. Ο συνδυασμός της μάλαξης με βότανα και έλαια θεωρούνταν ως μέσο μακροζωίας αλλά και ως θεραπεία και πρόληψη μυοσκελετικών προβλημάτων. Επιπρόσθετα ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της ιατρικής και διάσημος υποστηρικτής της μάλαξης, έγραψε για τη χρήση της τριβής στη θεραπεία πολλών παθήσεων. Υποστήριξε ότι *«οι ανατρίψεις έχουν ως αποτέλεσμα τη χαλάρωση, τη σύσφιξη και το αδυνάτισμα»*. Πιο συγκεκριμένα ότι *«η δυνατή μάλαξη σφίγγει, η μέτρια δίνει αίσθηση ευφορίας, η μαλακή ξεκουράζει και η παρατεταμένη αδυνατίζει»* (Calvert, 2002: 46).

Με τη διάδοση του ελληνικού πολιτισμού διαδόθηκε και η θεωρία γύρω από τη μάλαξη και τη γυμναστική και στο ρωμαϊκό πολιτισμό. Αρκεί μόνο να αναφέρουμε το γεγονός ότι η μάλαξη ανήκε στο σύστημα στρατιωτικής εκπαίδευσης των Ρωμαίων. Ο Γαληνός, ο σπουδαιότερος γιατρός των Ρωμαίων, ανέφερε χαρακτηριστικά πως οι μονομάχοι *«πρέπει να τρίβονται μέχρι να κοκκινίσουν και μετά να αλείφονται με λάδι. Ότι*

οι ανατρίψεις πρέπει να είναι πολλών ειδών, οι κινήσεις δεν πρέπει να έχουν φορά μόνο από κάτω προς τα πάνω αλλά να είναι και πλάγιες, εγκάρσιες, υπό-εγκάρσιες και τα χέρια να κινούνται προς όλες τις κατευθύνσεις». Έτσι, η μάλαξη εντάχθηκε αναγκαία στην προετοιμασία των σωμάτων των μονομάχων πριν τους αγώνες. Η επιστήμη της μάλαξης σταδιακά μεταδόθηκε σε όλες τις χώρες της υφηλίου, μεταξύ άλλων και στην Αφρική, την Αμερική, την Τουρκία, την Περσία, καθώς επίσης και στους λαούς του Βορρά (Καράτση, 2014: 9).

Στην πορεία των χρόνων και κυρίως κατά τη διάρκεια της αναγέννησης, το 16^ο αιώνα, εμφανίστηκαν νέοι υποστηρικτές της μάλαξης. Ένας από αυτούς ήταν και ο Γάλλος γιατρός Amproise Pare (1575). Ο πρώτος γιατρός που περιέγραψε τις αντενδείξεις των ανατρίψεων, τις οποίες χώρισε σε ήπιες, μέτριες και έντονες. Λίγα χρόνια μετά, το 1628, ο William Harvey στην προσπάθεια του για την απόκτηση της αλήθειας του φυσικού κόσμου αναφέρεται επιστημονικά στη κυκλοφορία του αίματος δίνοντας νέο φως στην επιστήμη της μάλαξης. Το 1742 ο John Grosvenor, χειρουργός και καθηγητής στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, επιβεβαιώνει επιστημονικά πλέον τα οφέλη της μάλαξης στο ανθρώπινο σώμα τόσο στην αναζωογόνηση των αρθρώσεων όσο και στους ρευματισμούς (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Το 1781 ο Samuel August Tissot δίνει τον ορισμό της μάλαξης: « *Μάλαξη είναι ένα είδος πίεσης που εφαρμόζεται στο σημείο που πάσχει και δίνεται έτσι στην κυκλοφορία μία δραστηριότητα που έχει χαθεί*». Στις αρχές του 19^{ου} αιώνα ο Peter Henrik Link αναπτύσσει το γνωστό μέχρι σήμερα Σουηδικό μασάζ, συνδυάζοντας τις γνώσεις του περί σωματικής αγωγής και φυσιολογίας με τις κινέζικες, αιγυπτιακές, ελληνικές και ρωμαϊκές τεχνικές. Το 1912 στην Ιαπωνία, ο Tokujiro Namikoshi σε ηλικία επτά ετών θεράπευσε τη μητέρα του χρησιμοποιώντας μόνο τα δάχτυλα του. Έτσι δημιουργήθηκε η τέχνη του Shiatsu που σημαίνει «πίεση που ασκείται με τα δάχτυλα», όπου στον Ιαπωνικό πολιτισμό θεωρείται μια πραγματική τέχνη που εγγυάται διαχρονικά τη χαλάρωση (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Το 1913 ο William H. Fitzgerald, ένας χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος, ανακαλύπτει ότι πιέζοντας συγκεκριμένα σημεία του πέλματος μπορούσε να πετύχει τοπική αναισθησία. Με αυτή την παρατήρηση εισήγαγε τον όρο θεραπεία των ζωνών και τη ρεφλεξολογία ως νέα τεχνική μάλαξης. Στα τέλη του ίδιου αιώνα κάνει την εμφάνιση του ένα από τα σημαντικότερα πρόσωπα στην επιστήμη της μάλαξης, ο γιατρός Johan George Mezger από το Άμστερνταμ. Ο ιδρυτής της επιστημονικής μάλαξης. Έκτοτε η μάλαξη αναγνωρίστηκε ως μέσο θεραπείας και επεκτάθηκε σε όλα τα μέρη του κόσμου.

Σε κάποια από αυτά γνώρισε νέες τεχνικές, οι οποίες μέχρι και σήμερα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι στην καθημερινότητα των ανθρώπων, είτε με σκοπό τη χαλάρωση, είτε ως μέσο θεραπείας σε διάφορες σωματικές και ψυχικές ασθένειες (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

1.2 Ορισμός μάλαξης

Ως μάλαξη παγκοσμίως ορίζεται το σύνολο των μεθοδικών και επιστημονικών κινήσεων που εφαρμόζονται στο ανθρώπινο σώμα τόσο για θεραπευτικούς όσο και για αισθητικούς λόγους. Μπορεί επίσης, να λειτουργήσει προληπτικά για διάφορα νοσήματα. Η μάλαξη αποτελείται από διάφορους χειρισμούς που εκτελούνται στην επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος, είτε με τα χέρια, είτε με τη χρήση ειδικών μηχανημάτων. Η εφαρμογή βέβαια της μάλαξης με τα χέρια δεν μπορεί εύκολα να αντικατασταθεί με κάποιο μηχανικό μέσο. Αυτό συμβαίνει διότι τα ανθρώπινα χέρια είναι γεμάτα νευρικές απολήξεις και αισθητήριους υποδοχείς όπου πέρα από την αφή, που είναι η κυρίαρχη αίσθηση στη μάλαξη, είναι ικανά να μεταδώσουν τις απαραίτητες φυσικές ενέργειες τόσο στο θεραπευόμενο όσο και στο θεραπευτή (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Η μάλαξη είναι μια επιστήμη όπου για να εκπαιδευτεί κανείς σε αυτήν είναι απαραίτητες οι γνώσεις της φυσιολογίας, ανατομίας και παθοφυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος. Πέρα όμως από θεωρητική είναι κατά βάση μια πρακτική επιστήμη. Για το λόγο αυτό η επιστημονική της εκμάθηση είναι υποχρεωτική. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να εξασκηθεί σε κάθε κίνηση χωριστά, να την κατανοήσει και μετά να προχωρήσει σε συνδυασμό κινήσεων. Οι λανθασμένες κινήσεις συχνά μπορεί να οδηγήσουν σε μη επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, να προκαλέσουν δυσφορία η ακόμη και μεγαλύτερο πρόβλημα στον ασθενή. Τέλος, ο θεραπευτής θα πρέπει με τις γνώσεις του και την εμπειρία του να είναι ικανός ανάλογα με το πρόβλημα του ασθενή, να προσαρμόσει τους διάφορους χειρισμούς έτσι ώστε να φτάσει στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

1.3 Τα οφέλη της μάλαξης

Η θεραπεία της μάλαξης είναι αρχαιότερη από τον καταγεγραμμένο χρόνο και οι ανατρίψεις ανήκουν στις κύριες μορφές ιατρικής θεραπείας από τη φαρμακευτική επανάσταση του 1940 μέχρι και σήμερα. Ως ένα δημοφιλές κομμάτι της εναλλακτικής ιατρικής η μάλαξη προσφέρει άφθονα θετικά οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό που σκοπό έχουν την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών και τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Μερικά από τα ευεργετικά οφέλη, τα οποία θα αναφέρουμε πιο αναλυτικά στη συνέχεια, είναι:

- Βελτίωση της επιδερμίδας
- Βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας
- Μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων
- Μείωση του μυϊκού πόνου
- Βελτίωση της ψυχικής υγείας (Καράτση 2014, Χριστάρα & Παπαδοπούλου 2015).

Προτού πραγματοποιηθεί η εκτενέστερη ανάλυση του θέματος θεωρείται σκόπιμο να αναφερθούν οι βασικές στιβάδες του δέρματος, πάνω στις οποίες εκτελούνται οι διάφοροι χειρισμοί, καθώς το δέρμα είναι το βασικό όργανο με το οποίο έρχεται σε επαφή ο θεραπευτής. Οι βασικές στιβάδες του δέρματος είναι τρεις (3):

- Η επιδερμίδα, που αποτελείται από πέντε (5) επιμέρους στιβάδες
 - ✓ Τη βασική ή μητρική
 - ✓ Την ακανθωτή (την διαπερνά η λέμφος)
 - ✓ Την κοκκώδη
 - ✓ Τη διαυγή
 - ✓ Την κεράτινη
- Το χόριο, όπου αποτελεί τη μεγαλύτερη στιβάδα του δέρματος και αποτελείται από τη βασική ουσία, πληθώρα νεύρων και αγγείων, κύτταρα και ίνες, καθώς και κολλαγόνο και ελαστίνη.
- Ο υποδόριος ιστός, όπου είναι η βαθύτερη στιβάδα του δέρματος. Αποτελείται από το λιπώδη ιστό, ο οποίος διαμορφώνει τη σιλουέτα και εξαρτάται από την ηλικία και το φύλλο. Η σημαντικότητα του υποδόριου ιστού είναι πολύ μεγάλη καθώς πέρα από την πληθώρα των αγγείων και των νευρικών απολήξεων που

διαθέτει, είναι εκείνος που συνδέει το δέρμα με τα υποκείμενα όργανα (Καράτση 2014: 13)

Η επίδραση της μάλαξης στην επιδερμίδα πραγματοποιείται με πολλούς τρόπους. Αρχικά, μέσω της τριβής επιτυγχάνεται η απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της κεράτινης στιβάδας, διευκολύνοντας έτσι την άδηλη αναπνοή και ενεργοποιώντας τις εκκριτικές διαδικασίες των σμηγματογόνων και ιδρωτοποιών αδένων. Εν συνεχεία, μέσω της μάλαξης επιτυγχάνεται η αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας, γεγονός που έχει θετικό αντίκτυπο και στο δέρμα καθώς βελτιώνεται η θρέψη του δέρματος και των αδένων του, ενώ παράλληλα αυξάνεται η απορροφητική του ικανότητα. Σημαντική επίσης είναι και η αύξηση της θερμοκρασίας που μπορεί να φτάσει μέχρι και 10 βαθμούς κελσίου, η οποία επιτυγχάνεται μέσω της τριβής δημιουργώντας μια αίσθηση χαλάρωσης και ανακούφισης από τον πόνο. Παράλληλα ενισχύει την δραστηριότητα των σμηγματογόνων αδένων, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της όψης και της υφής της επιδερμίδας. Επιταχύνεται επίσης, η κυτταρική ανανέωση και ο πολλαπλασιασμός των ινοβλαστών, με αποτέλεσμα το δέρμα να γίνεται πιο ευλύγιστο, πιο διάφανο, πιο ελαστικό και πιο ανθεκτικό (Καράτση, 2014: 14).

Τα φυσιολογικά και θεραπευτικά αποτελέσματα της μάλαξης στην κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου προέρχονται από την επιτάχυνση της φλεβικής και αιματικής κυκλοφορίας. Μέσω της μάλαξης διευρύνονται τα επιφανειακά αιμοφόρα αγγεία και αυξάνεται ο ρυθμός ροής της τοπικής κυκλοφορίας έως και τρεις φορές περισσότερο σε σχέση με την κυκλοφορία σε κατάσταση ανάπαυσης. Επίσης, αυξάνεται η ανοσολογική λειτουργία του οργανισμού καθώς οι χειρισμοί της μάλαξης εκλαμβάνονται από τον οργανισμό ως μικροτραυματισμοί, αυξάνοντας έτσι τον αριθμό των λευκών αιμοσφαιρίων (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Ο κύριος ρόλος του κυκλοφορικού συστήματος είναι να μεταφέρει οξυγόνο και άλλες θρεπτικές ουσίες στα διάφορα όργανα και τους ιστούς με σκοπό τη διατήρηση της ζωής. Για το λόγο αυτό είναι πολύ σημαντική η σωστή λειτουργία του. Η λέμφος αποτελεί το σπουδαιότερο αμυντικό σύστημα του οργανισμού καθώς τα κύτταρά της είναι υπεύθυνα για το σχηματισμό των αντισωμάτων. Η τοπική πίεση της λέμφου ενεργοποιεί τη μικρό-κυκλοφορία και διευκολύνει την παροχέτευση καθώς και την απομάκρυνση των τοξινών και των περιττών υγρών από τον οργανισμό. Τέλος, η μάλαξη ελαττώνει την ισχαιμία, που είναι ο κύριος λόγος του μυϊκού πόνου (Καράτση, 2014: 15).

Η μάλαξη χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την ανακούφιση από τον πόνο. Έρευνα επίσης, που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα έδωσε μια αποδεκτή φυσιολογική

εξήγηση αυτής της παρατήρησης. Η μάλαξη δημιουργεί μια σύντομη αναλγησία, ενεργοποιώντας τον μηχανισμό «πύλης του πόνου». Η θεωρία της Πύλης όπως ονομάστηκε από τους Melzack και Wall, υποστηρίζει ότι τα διάφορα ερεθίσματα υφίστανται τροποποίηση στο επίπεδο των συνάψεων του Νωτιαίου Μυελού και άλλα περνούν πιο εύκολα προς τον εγκέφαλο, ενώ άλλα αποκλείονται. Οι βασικές ουσίες που αποκλείουν τα ερεθίσματα αυτά είναι οι ενδορφίνες, οι οποίες είναι ενδογενείς οπιοειδείς ουσίες και η νοραδρεναλίνη μαζί με την σεροτονίνη. Οι δερματικοί μηχανικοί υποδοχείς διεγείρονται με το άγγιγμα και μεταδίδουν πληροφορίες στις μεγάλες νευρικές ίνες του νωτιαίου μυελού.

Η μάλαξη είναι ένα ισχυρό μηχανικό ερέθισμα και μια ιδιαίτερα αποτελεσματική ώθηση για την διαδικασία της πύλης πόνου, καθώς μέσα από το άγγιγμα ενεργοποιεί τις ενδορφίνες. Οι ενδορφίνες εκλύονται κυρίως από την υπόφυση προς το αίμα και τον υποθάλαμο στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, μετά από πόνο και έντονο σωματικό ή ψυχικό στρες. Προκαλούν αναλγησία και αίσθηση ευφορίας επιδρώντας σε διάφορα επίπεδα του ΚΝΣ. Θεωρούνται σαν τα φυσικά ενδογενή αναλγητικά που δρουν σαν την μορφίνη. Έτσι μειώνεται η ένταση του πόνου που μεταδίδεται στα υψηλότερα κέντρα. Η έντονη χειραγωγή και το μασάζ μπορούν να ενισχύσουν μια φυσική δυσφορία, προκαλώντας πολύ μεγαλύτερη απελευθέρωση οπιούχων και να επιτευχθεί πιο βαθιά καταστολή του πόνου. Αυτό οδηγεί σε μέτρια απελευθέρωση ενδορφίνης που διαρκεί για περίπου μια ώρα.

Η εν τω βάθει μάλαξη προωθεί τη φλεβική επιστροφή και αυξάνει την ένταση του καρδιακού παλμού. Η μηχανική πίεση μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της ροής του αίματος αυξάνοντας την αρτηριακή πίεση, καθώς και στην αύξηση της θερμοκρασίας των μυών από το τρίψιμο. Ανάλογα με την τεχνική μασάζ, η μηχανική πίεση στον μυ αναμένεται να αυξήσει ή να μειώσει τη νευρική διέγερση. Οι μεταβολές στην παρασυμπαθητική δραστηριότητα, όπως μετράται με τον ρυθμό της καρδιάς, την αρτηριακή πίεση και την μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού, καθώς και τα ορμονικά επίπεδα, όπως μετράται από τα επίπεδα κορτιζόλης μετά από το μασάζ, καταλήγουν σε απόκριση χαλάρωσης. Έτσι μειώνονται αποτελεσματικά τα επεισόδια καρδιαγγειακών παθήσεων (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Σε σωματικό επίπεδο η μάλαξη βοηθάει στη εξάλειψη των τοξικών αποβλήτων του οργανισμού, που συχνά αποτελούν την αιτία των μυϊκών πόνων, ενεργοποιώντας την κυκλοφορία του αίματος και των λεμφικών αγωγών. Αυτό αυξάνει το οξυγόνο στις περιοχές του πόνου ενώ ταυτόχρονα απαλλάσσει τους μύες από τα προϊόντα καύσεων και

τις καματογόνες ουσίες, τις στάσιμες τοξικές ουσίες, όπως το γαλακτικό και το ανθρακικό οξύ που δημιουργούνται μέσα στους μυϊκούς ιστούς (Καράτση, 2014: 18).

Η ψυχική υγεία του ατόμου είναι αδιαμφισβήτητα πολύ σημαντική καθώς επηρεάζει ολόκληρο το σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού και κατ' επέκταση τα όργανα του. Ένα άτομο ευάλωτο σε ψυχικές ασθένειες και με τάση στο έντονο και μη παραγωγικό άγχος μπορεί να εμφανίσει ψυχοσωματικές ασθένειες ή ακόμη και αυτοάνοσα νοσήματα. Επομένως είναι πολύ σημαντικό να φροντίζουμε να έχουμε μια καλή ψυχική υγεία. Το βασικότερο μέσο για την επίτευξη αυτή είναι η χαλάρωση. Η μάλαξη εξασφαλίζει τη χαλάρωση αλλά και μία αίσθηση ευεξίας, καθώς μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης έως και 50% και απελευθερώνει σημαντικά ποσοστά σεροτονίνης και ντοπαμίνης. Πρόκειται για τις λεγόμενες “ορμόνες της χαράς”. Εμπεριέχονται σε διάφορα ποσοστά στις περισσότερες θεραπείες κατά της κατάθλιψης και αποτελούν νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Το δέρμα αποτελείται περίπου από πέντε εκατομμύρια νευρικές απολήξεις. Επομένως η επαφή του θεραπευτή με το σώμα του ασθενή δημιουργεί μια απτική επικοινωνία, στέλνοντας πληθώρα μηνυμάτων στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Μέσω της αφής απελευθερώνεται η “ορμόνη της ευτυχίας”, η ενδορφίνη. Οι ενδορφίνες ηρεμούν το σώμα, δημιουργούν αίσθηση ευδαιμονίας, συμβάλλουν στην καλή διάθεση και εξουδετερώνουν τα υψηλά επίπεδα αδρεναλίνης, που είναι υπεύθυνη για τον αίσθημα άγχους. Παράλληλα λειτουργούν ως φυσικά παυσίπονα του οργανισμού, ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και καθυστερούν την εξέλιξη της γήρανσης (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

1.4 Ενδείξεις και Αντενδείξεις της μάλαξης

Ενδείξεις γενικής μάλαξης σώματος και προσώπου:

- Διαταραχές στο κυκλοφορικό σύστημα (αίματος και λέμφου)
- Σε μυϊκή ατονία και σωματική αδυναμία
- Σε διαταραχές του μεταβολισμού
- Σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη
- Σε περιπτώσεις έντονου στρες
- Σε διαταραχές ύπνου και ψυχικής υγείας

Ενδείξεις τοπικής μάλαξης σώματος και προσώπου:

- Μετατραυματικές καταστάσεις, αιματώματα, εκχυμώσεις, εξάρθρωσεις, διαστρέμματα
- Παραλύσεις, παρέσεις ή ατροφίες μυών
- Νευραλγίες, μυαλγίες
- Ρευματικές παθήσεις
- Παθήσεις σπονδυλικής στήλης
- Σε πονοκεφάλους και ημικρανίες
- Σε δυσκοιλιότητα και μετεωρισμό
- Σε χρόνια αποφρακτικά νοσήματα των πνευμόνων
- Σε ενίσχυση της χαλάρωσης πριν την εφαρμογή κινησιοθεραπευτικού προγράμματος (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Αντενδείξεις γενικής μάλαξης σώματος και προσώπου:

- σε καταστάσεις όπου επιβάλλεται πλήρης ανάπαυση
- σε εμπύρετες καταστάσεις
- σε καταστάσεις αρτηριοσκλήρυνσης
- σε λοιμώδη νοσήματα
- σε περιπτώσεις αιμοφιλίας

Η τοπική μάλαξη σώματος και προσώπου αντενδείκνυται σε :

- κίρσους
- θρομβώσεις
- ανοιχτά τραύματα ή εγκαύματα
- μολύνσεις
- κακοήθεις όγκους
- δερματικές παθήσεις
- μολυσματικές δερματικές παθήσεις
- καρδιαγγειακά νοσήματα
- εγκεφαλική αιμορραγία
- φλεγμονώδης καταστάσεις της κοιλίας
- έμμηνο ρύση (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

1.5 Τα αιθέρια έλαια στη μάλαξη

Η μάλαξη από την ανακάλυψη της μέχρι και σήμερα μπορεί να πραγματοποιηθεί με πολλούς τρόπους. Τα μέσα της μάλαξης που χρησιμοποιούνται είναι απαραίτητα για τα χέρια του θεραπευτή, προκειμένου να έχει καλή επαφή με τη μαλασόμενη επιφάνεια. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγεται ο ερεθισμός της επιδερμίδας και δεν προκαλείται πόνος μέσω της τριβής ή σε περίπτωση έντονης τριχοφυΐας. Αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη χρήση διαφόρων ελαίων και κρεμών, με τη χρήση πούδρας, με σαπούνια, πάνω από τα ρούχα ή ακόμη και σε γυμνό σώμα χωρίς τη χρήση μέσων μάλαξης. Ανάλογα με το είδος της μάλαξης που θα πραγματοποιηθεί και τους διάφορους χειρισμούς, αλλά ακόμα και με κριτήριο τον τύπο δέρματος του ασθενή ή τις αλλεργίες του, επιλέγεται και το καταλληλότερο μέσο που θα χρησιμοποιηθεί για την πραγματοποίηση της θεραπείας (Γουάιλντγουντ , 1998).

Η πούδρα είναι ένα από τα μέσα που χρησιμοποιούνται αρκετά συχνά, κυρίως στα πολύ λιπαρά δέρματα, όμως δεν ενδείκνυται για συστηματική χρήση λόγω των αναπνευστικών προβλημάτων που μπορεί να προκαλέσει. Το σαπούνι δεν αποτελεί συχνό μέσο μάλαξης, χρησιμοποιείται όμως αρκετά συχνά μετά από σάουνα ή λουτρό διότι βοηθάει τα χέρια να κινηθούν καλύτερα, ενώ ταυτόχρονα απομακρύνει την έντονη λιπαρότητα του δέρματος. Τα έλαια είναι το πιο διαδεδομένο μέσο μάλαξης και μπορεί να είναι φυτικά όπως το ηλιέλαιο, το σιτέλαιο, ή το αμυγδαλέλαιο, ζωικά όπως τη λανολίνη ή ορυκτά όπως το παραφινέλαιο. Η χρήση κρεμών στο μασάζ γίνεται κυρίως σε μικρές περιοχές όπως το πρόσωπο και το λαιμό, σε συνδυασμό με άλλες αισθητικές θεραπείες, όταν υπάρχουν δερματικά προβλήματα ή σε οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα θεωρείται αναγκαία η χρήση φαρμακευτικών αλοιφών (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

Η μάλαξη χωρίς μέσα ή πάνω από τα ρούχα δεν είναι τόσο συχνή καθώς δεν χαρίζει την ίδια ευχαρίστηση στον ασθενή συγκριτικά με τις άλλες τεχνικές. Είναι μια διαδικασία που απαιτεί περισσότερη ενέργεια από τον θεραπευτή και είναι περισσότερο επώδυνη για τον θεραπευόμενο. Άλλη μια κατηγορία ελαίων που αξίζει να αναλύσουμε εκτενέστερα είναι τα αιθέρια έλαια. Πρόκειται για εύοσμες φυτικές ουσίες που προέρχονται με απόσταξη από το φύλλα, τον καρπό, τα πέταλα, το ξύλο, το φρούτο, τα ριζώματα και τις ρίζες διαφόρων φυτών και βοτάνων. Τα έλαια αυτά έχουν εξαιρετικές ιδιότητες, μερικές από τις οποίες είναι:

- αντισηπτική και αντιφλεγμονώδη δράση

- προάγουν τη φυσική θεραπεία, ενεργοποιώντας και ενισχύοντας τους μηχανισμούς του σώματος
- δεν έχουν παρενέργειες
- διεγείρουν τη ρύθμιση του κυκλοφορικού συστήματος και της λέμφου
- αντιμετωπίζουν τους μικροοργανισμούς δρώντας σαν φυσικά αντιβιοτικά

Τα αιθέρια έλαια σε συνδυασμό με τη μάλαξη έχουν τα εξής αποτελέσματα:

- ενισχύουν την φλεβική, αρτηριακή και λεμφική κυκλοφορία
- επιδρούν στο Κ.Ν.Σ είτε διεγερτικά είτε χαλαρωτικά
- απορροφώνται από την επιδερμίδα και εισχωρούν βαθύτερα μέχρι τους ιστούς (Καράτση, 2014).

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλούς τρόπους για την προώθηση της υγείας και της ζωτικότητας. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη φροντίδα του δέρματος, για μάλαξη, στο μπάνιο, για εισπνοές, σε περιπτώσεις κρυολογημάτων και γρίπης, για αρωματικά χώρου και πολλούς ακόμη τρόπους που βελτιώνουν τη καθημερινή μας ζωή. Η πιο γνωστή χρήση της αρωματοθεραπείας, είναι αυτή της μάλαξης. Χρησιμοποιείται ένα μείγμα μάλαξης το οποίο αποτελείται από τη διάλυση ενός μέρους αιθέριου ελαίου (1-3%) σε έλαιο βάσης. Το έλαιο βάσης στο οποίο περιέχεται το αιθέριο έλαιο, ονομάζεται βασικό έλαιο ή ελαιώδης φορέας, καθώς είναι η ουσία η οποία βοηθά να μεταφέρεται το αιθέριο έλαιο στο εσωτερικό του σώματος. Για το λόγο αυτό προτείνονται έλαια-βάσεις πλούσια σε βιταμίνες Α, Β και D, οι οποίες μπορούν εύκολα να απορροφηθούν από το δέρμα και να χρησιμοποιηθούν από το σώμα (Γουάιλντγουντ, 1998).

Υπάρχουν 17 έλαια φορείς ή βασικά. Αυτά είναι : το αμυγδαλέλαιο, το έλαιο ψίχας βερικοκιού, το έλαιο αβοκάντο, το έλαιο σπόρου βόρακα, το φουντουκέλαιο, το καροτέλαιο, το καλαμποκέλαιο, το έλαιο από νυχτολούλουδο, το έλαιο σπόρου σταφυλιού, το έλαιο τζοτζόμπα, το ελαιόλαδο, το φιστικέλαιο, το έλαιο ζαφοράς, το σησαμέλαιο, το σογιέλαιο, το ηλιέλαιο, το αραβοσιτέλαιο. Τα αιθέρια έλαια χωρίζονται επίσης, σε τρεις (3) κατηγορίες:

- υψηλές νότες: ανήκουν τα έλαια με δυνατή, χαρακτηριστική μυρωδιά, προσφέρουν αναζωογόνηση, προκαλούν κρύα η καυτή αίσθηση, και εξατμίζονται εύκολα.

- Μεσαίες νότες: εξισορροπούν και ελέγχουν την ένταση των πιο ενεργών ελαίων, μετριάζουν την οξύτητα της πρώτης κατηγορίας και είναι τα πιο αποδεκτά στην ανθρώπινη όσφρηση.
- Βασικές νότες: διεισδύουν βαθύτερα στο δέρμα από τα υπόλοιπα, το άρωμα τους γίνεται δυνατότερο όταν έρθει σε επαφή με το δέρμα. Χρησιμοποιούνται περισσότερο σαν συμπληρωματικά μαζί με τις άλλες κατηγορίες (Γουάιλντγουντ, 1998).

Τα βασικότερα αιθέρια έλαια και οι ιδιότητές τους που χρησιμοποιούνται συχνότερα στη μάλαξη με αρωματοθεραπεία, είναι:

- ✓ Βασιλικός: η απόσταξη του γίνεται με ατμό, έχει αντιρυτιδικές ιδιότητες, ιδανικό για εγκαύματα και λειχήνες
- ✓ Περγαμόντο: η απόσταξη του γίνεται από το φλοιό του καρπού, χρησιμοποιείται για λιπαρά δέρματα και μαλλιά και σε περιπτώσεις ακμής
- ✓ Φασκόμηλο: η απόσταξη του γίνεται με ατμό ολόκληρου του φυτού, αναγεννά τους ιστούς και το δέρμα, αντιμετωπίζει προβλήματα παχυσαρκίας, κυτταρίτιδας και γενικά κατακράτησης των υγρών.
- ✓ Ξύλο κέδρου: η απόσταση του γίνεται από ξύλο, είναι αντισηπτικό και αφροδισιακό, αντιμετωπίζει την ακμή, τη λιπαρότητα και τα σημάδια του δέρματος.
- ✓ Δεντρολίβανο: η απόσταση του γίνεται με ατμό των φύλλων και των λουλουδιών, αντιμετωπίζει την παχυσαρκία και την κατακράτηση υγρών, ενώ είναι κατάλληλο για την ξηρότητα και την λιπαρότητα των μαλλιών. Ανακουφίζει μυϊκούς, ρευματικούς πόνους και οιδήματα.
- ✓ Αγριοκυπάρισσο: η απόσταξη του γίνεται με ατμό των καρπών, αντιμετωπίζει δερματίτιδα και τριχόπτωσης, ενώ δρα κατά της κυτταρίτιδας και της ακμής.
- ✓ Ευκάλυπτος: η απόσταξη του γίνεται με ατμό των φύλλων, χρησιμοποιείται ως διεγερτικό του δέρματος και σε προϊόντα κατά της ακμής και της λιπαρότητας.
- ✓ Μάραθο: η απόσταξη του γίνεται από τον καρπό, είναι διουρητικό, βοηθά στον καθαρισμό των νεφρών και στην αδύναμη όραση.
- ✓ Γεράνι: η απόσταξη του γίνεται από όλο το φυτό, βοηθάει στη καύση του τοπικού λίπους, διεγείρει την κυτταρική ανανέωση, τονώνει το νευρικό σύστημα (Γουάιλντγουντ 1998, Χρηστίδης 2017).

- ✓ Λεβάντα: με απόσταξη από τον ατμό ολόκληρου του φυτού, αναζωογονεί το δέρμα, ανακουφίζει από πονοκέφαλο, γρίπη, εγκαύματα, τσιμπήματα εντόμων, είναι αντικαταθλιπτικό και αντιβιοτικό.
- ✓ Λεμόνι: με απόσταξη από το φλοιό του καρπού, ιδανικό για την περιποίηση των χεριών, αποτελεσματικό κατά της ακμής, ωφέλιμο για ρευματισμούς, αρθρίτιδες και αντιοξειδωτικό.
- ✓ Πορτοκάλι: με απόσταξη από το φλοιό του καρπού, έχει συσφικτικές ιδιότητες, χαρίζει πνευματική διαύγεια, ιδανικό για τη γρίπη.
- ✓ Σανταλόξυλο: η απόσταξη γίνεται με ατμό της ψίχας και όχι του φλοιού του δέντρου, έχει αντισηπτικές και αφροδισιακές ιδιότητες, βοηθάει στους ερεθισμούς του δέρματος και στην αποσυμφόρηση.
- ✓ Πατσουλί: με απόσταξη από τον ατμό των αποξηραμένων φύλλων, καταπραΰνει, ενεργοποιεί και τονώνει το δέρμα.
- ✓ Μαντζουράνα: με απόσταξη από τον ατμό των λουλουδιών, αποτελεί αναπλαστικό προϊόν για τους ιστούς.
- ✓ Κλάνγκ-κλάνγκ: η απόσταξη γίνεται από τα λουλούδια, χρησιμοποιείται σε λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα για την ρύθμιση της λιπαρότητας (Γουάιλντγουντ 1998, Χρηστίδης 2017).

Τα έλαια αυτά φυσικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ανάμιξη μεταξύ τους και πολλές φορές επιφέρουν πολύ καλύτερα αποτελέσματα όταν βρίσκονται σε συνδυασμό. Άλλωστε, ένα καλά ισορροπημένο άρωμα αποτελείται από χαμηλές νότες, μεσαίες νότες και υψηλές νότες. Αναμιγνύοντας τα αιθέρια έλαια δεν κερδίζουμε μόνο βελτίωση των αρωμάτων αλλά ελέγχουμε καλύτερα την επίδραση του ελαίου στο νου και στο σώμα. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να χρησιμοποιούνται οι σωστές συμπυκνώσεις των ελαίων, καθώς η υπερβολική ποσότητα από οποιοδήποτε αιθέριο μπορεί να προκαλέσει μεγάλη διέγερση ή ακόμη και υπερβολική χαλάρωση (Γουάιλντγουντ, 1998).

Η αρωματοθεραπεία είναι μια εξαιρετική επιστήμη με άφθονες θεραπευτικές ιδιότητες, όπου όποιος την εφαρμόσει στη καθημερινότητα του σίγουρα θα αποκτήσει την απόλυτη φυσική και συναισθηματική ισορροπία. Παρόλα αυτά τα έλαια πολλές φορές μπορεί να είναι τοξικά και κάποια από αυτά δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται καθόλου σε θεραπείες δέρματος και σώματος. Για αυτό το λόγο πάντα η επιλογή τους θα πρέπει να γίνεται έπειτα από τη λήψη ιστορικού του ασθενή και με ιδιαίτερη προσοχή (Γουάιλντγουντ, 1998).

Ακολούθως, αναφέρονται οι αντενδείξεις για τη μάλαξη με αιθέρια έλαια:

- Σε άτομα με καρκίνο ή διαβήτη
- Σε περιοχές με ανοιχτές πληγές, φλεγμονές ή μολύνσεις
- Σε άτομα με μυκητιάσεις
- Σε άτομα με τηλεαγγειεκτασίες
- Σε εγκυμονούσες
- Σε άτομα με φωτοευαίσθησιες (κυρίως το περγαμόντο)
- Καθώς και σε οποιαδήποτε άλλη αμφίβολη κατάσταση (Χριστάρα & Παπαδοπούλου, 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

2.1 Ιστορική ανασκόπηση Αρχαίας Ελληνικής μάλαξης

Η μάλαξη διαδόθηκε από την Ανατολή στην Ευρώπη και άκμασε στην Αρχαία Ελλάδα. Εκεί τονίστηκε η σημασία της και τα θεραπευτικά της αποτελέσματα σε μυϊκό, νευρικό και κυκλοφορικό σύστημα. Οι αρχαίοι Έλληνες εκτίμησαν την επιστήμη της μάλαξης, την εξέλιξαν και την ενέταξαν πολύ γρήγορα στην καθημερινότητα τους, ως μια απαραίτητη πολυτέλεια. Οι σπουδαιότεροι Έλληνες γιατροί, όπως ο Ιπποκράτης, ο Γερόδικος και πολλοί άλλοι, περιέγραψαν στις εργασίες τους διάφορα είδη μάλαξης (Ιωακειμίδου, 2011: 16).

Το ελληνικό ιδεώδες της ψυχοσωματικής αρμονίας «νους υγιείς εν σώματι υγίη», δύναμη, ομορφιά, υγιές σώμα, οξύτητα του πνεύματος και ψυχική ανωτερότητα, απαιτούσε ένα τρόπο ζωής βασισμένο στη φροντίδα του σώματος και της ψυχής. Έναν τρόπο ζωής βασισμένο στην Ιατρική και τη γυμναστική, όπου οι Πυθαγόρειοι ονόμασαν διαιτητική διδασκαλία. Υποστηρικτές αυτής της ιατρικής υπήρξαν Έλληνες γιατροί της μεγάλης Ελλάδας, όπου επιχειρούσαν μέσω της διαιτητικής την ίαση εσωτερικών νοσημάτων. Η διαιτητική ιατρική δεν περιελάμβανε απλώς μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Ήταν ένας ολόκληρος τρόπος ζωής που ρύθμιζε την εργασία και την ανάπαυση, την άθληση με τη γυμναστική, τα λουτρά και την «τρίψην», τον ύπνο και την έγερση, τις εκκρίσεις και τις κενώσεις του εντέρου, την τάξη στη σεξουαλική ζωή και τις διεγέρσεις του πνεύματος και της ψυχής (Pollak, 2005: 134-138).

Η διαιτητική είχε δυο κατευθύνσεις. Πρώτον τις διατροφικές συνταγές και μεθόδους για την αύξηση των εκκρίσεων (καθάρσεις, εμετοί, εφιδρώσεις) και δεύτερον τη θεραπευτική γυμναστική. Τα αρχαία γυμνάσια ήταν γήπεδα ή γυμναστήρια στα οποία οι νέοι εκπαιδούνταν με σκοπό να γίνουν φιλότιμοι αγωνιστές και σκληραγωγημένοι πολεμιστές. Αργότερα, γύρω στο 400 π. Χ. τα γυμνάσια εξελίχθηκαν σε γυμναστικές σχολές και σε τόπους γενικής εκπαίδευσης, στους οποίους διδάσκονταν επίσης φιλοσοφία, μουσική, λογοτεχνία και άλλες επιστήμες και τέχνες. Οι γυμνασταί ή παιδοτρίβαι (γυμναστές, προπονητές), ενδιαφέρονταν όχι μόνο για τη σωματική εκπαίδευση αλλά και για το συνολικό τρόπο ζωής, ιδιαίτερα για τη διατροφή και την παροχή πρώτων βοηθειών κατά τα αθλητικά ατυχήματα. Κατά τη διάρκεια των κρίκων

και της πάλης συνέβαιναν αρκετά συχνά τραυματισμοί καθώς και εξαρθρώματα και κατάγματα οστών. Δεν περιορίζονταν όμως μόνο στην παροχή πρώτων βοηθειών αλλά πειραματίζονταν και στην θεραπεία εσωτερικών νοσημάτων (Pollak, 2005:135-136).

Ο σοφιστής Φλάβιος ο Φιλόστρατος, ο οποίος έζησε γύρω στο 200 μ. Χ., θεωρούσε τη γυμναστική ως σοφία και τέχνη η οποία, όπως και η ιατρική, υπηρετεί τη θεραπεία των νοσημάτων μέσω της δίαιτας, των «τρίψεων», και των σωματικών ασκήσεων. Ο γυμναστής Ηρόδικος ο Σηλυμβριανός, σύγχρονος του Πλάτωνα, πίστευε ότι για να διατηρηθεί η υγεία έπρεπε να συνυπάρχουν σε αρμονία η διατροφή με τη γυμναστική. Μάλιστα διέταζε εξαντλητικούς περιπάτους και προσπαθούσε να εξαλείψει τον πυρετό με τρέξιμο, ριζιμο δίσκου και «τρίψεις». Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι οι αρχαίοι Έλληνες γιατροί δεν υπήρξαν ακαδημαϊκοί αλλά, μέχρι την εποχή του Ιπποκράτη, χειροτέχνες. Η ιατρική ως τέχνη και επιστήμη εξελίχθηκε κατά τη διάρκεια του 5^{ου} αιώνα π. Χ. Μέχρι τότε οι θεραπευτικές γνώσεις και οι διάφοροι χειρισμοί μεταδίδονταν μόνο με πρακτική και προφορική καθοδήγηση από τον πατέρα στους γιούς και από το δάσκαλο στους μαθητές (Pollak, 2005: 136-137).

Η ελληνιστική εποχή ήταν η περίοδος κατά την οποία η σύγκλιση της νοημοσύνης, της εκπαίδευσης και της εμπειρίας ενώθηκαν για να προάγουν μια νέα γραμμή σκέψης. Η ελληνική ιατρική αντιπροσώπευε μια επαναστατική σκέψη σχετικά με τη διάγνωση και τη θεραπεία. Οι Έλληνες γιατροί ήταν καλά εκπαιδευμένοι μέχρι τότε σε όλες τις μαγικό-θρησκευτικές θεραπείες. Σύντομα όμως αυτές οι θεραπείες αμφισβητήθηκαν από τους νέους φιλόσοφους της ορθολογικής σκέψης. (Calvert, 2002: 43).

Η ιστορία της σύγχρονης ιατρικής ξεκινά με τον Ιπποκράτη, ο οποίος ήταν ο πρώτος που μετατόπισε την ιατρική μακριά από τη μαγεία, τις τελετουργίες και τις εικασίες, στην ιατρική που χαρακτηρίζεται από τη παρατήρηση, τη λογική σκέψη, τις αρχές διάγνωσης και τη θεραπεία, και όλα αυτά μέσα από μια αληθινή και ταπεινή σχέση με τον ασθενή. Γεννήθηκε στην Κω το 460 π. Χ. και πέθανε το 377 π. Χ. Υπήρξε ο γιατρός με τη μεγαλύτερη φήμη από οποιονδήποτε άλλο στον κόσμο. Χαρακτηρίστηκε ο θεμελιωτής της επιστημονικής ιατρικής και μεγάλος υποστηρικτής της μάλαξης. Από τον Ιπποκράτη και έπειτα, οι Έλληνες γιατροί παρατηρούσαν πλέον τα συμπτώματα που σχετίζονταν με το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον του ασθενή και επιχειρούσαν να παράσχουν θεραπεία που ήταν σύμφωνη με τις προσφορές της φύσης (Calvert, 2002).

Η μάλαξη ήταν ένα μέρος, αν και μικρό, αυτής της ιατρικής επανάστασης. Υπάρχουν σαφείς αποδείξεις ότι η μάλαξη έπαιξε σημαντικό ρόλο στην αρχαία Ελλάδα.

Η βιογραφία του Ιπποκράτη μπορεί να θεωρηθεί ως δείκτης για τη θέση της μάλαξης στην Αρχαία ιστορία, λόγω της τεράστιας φήμης του. Έχουν γραφτεί άλλωστε περισσότερα για τη φιλοσοφία και την πρακτική του Ιπποκράτη παρά για οποιαδήποτε άλλη μορφή θεραπευτικών τεχνών. Η ιατρική του δεν ήταν μόνο η πρώτη συστηματοποιημένη ιατρική αλλά και η πρώτη ολιστική ιατρική (Calvert, 2002).

Το κυρίαρχο ιατρικό δόγμα του Ιπποκράτη ήταν κοινώς γνωστό ως τέσσερις χυμοί. Στα έργα του «περί φύσεως ανθρώπου», «περί ιερής νόσου», «περί αέρων υδάτων τόπων» και «επιδημίας», περιγράφεται η θεωρία των τεσσάρων χυμών που επικεντρωνόταν στις αρχές του Ιπποκρατικού σώματος και παρέμεινε ο βασικός πυλώνας της ιατρικής στην Ευρώπη για περισσότερο από 2.000 χρόνια μετά τον Ιπποκράτη. Σύμφωνα με τη θεωρία των τεσσάρων χυμών- φλέγμα, αίμα, κίτρινη χολή, μαύρη χολή- όλα τα στοιχεία έπρεπε να είναι σε ισορροπία για να υπάρχει υγεία. Αντίθετα ο άνθρωπος αισθάνεται πόνους όταν κάποιο από αυτά τα στοιχεία είναι λιγότερο ή περισσότερο από το κανονικό ή όταν ξεχωρίσει μέσα στο σώμα του και δεν είναι πια αναμειγμένο με τα όλα τα υπόλοιπα (Calvert 2002, Pollak 2005).

Υπάρχει συσχετισμός των τεσσάρων χυμών με τις τέσσερις εποχές, τον άνεμο και τα τέσσερα στοιχεία: γη, αέρα, φωτιά και νερό. Ο γιατρός Walter Libby στο ιατρικό ιστορικό του αναφέρει: « *Το αίμα είναι ζεστό και υγρό σαν τον αέρα, το φλέγμα κρύο και υγρό σαν το νερό, η κίτρινη χολή είναι ζεστή και ξηρή σαν τη φωτιά, και η μαύρη χολή είναι κρύα και ξηρή σαν τη γη*» (Calvert, 2002: 44). Πέραν όμως των χυμών, η θεωρία του βασιζόταν και στη βοτανολογία. Στα συγγράμματα του αναφέρει περίπου 400 αρωματικά και θεραπευτικά φυτά τα οποία χρησιμοποιούσε για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών, σε συνδυασμό με υδροθεραπεία-λουτρά, επιθέματα, ορθή σωματική άσκηση και σωστή διατροφή (Βιβιλάκη et al., 2019: 19).

Ο Ιπποκράτης εισήγαγε πρώτος τις «ανατρίψεις» για να υποδείξει τη διαδικασία της τριβής. Χαρακτηριστικά ανέφερε: « *Οι γιατροί πρέπει να είναι έμπειροι σε πολλά πράγματα αλλά βεβαίως και σε τρίψιμο*». Η ιατρική μέθοδος τριβής που προηγείται της ανάτριψης ήταν το βούρτσισμα. Έτριβαν, βούρτσιζαν, φυσούσαν ή ρουφούσαν για να εξαφανίσουν τα κακά πνεύματα ή την εισβολή ασθενειών από τον πυρήνα του σώματος προς τα έξω από τα άκρα. Η μάλαξη ήταν ένα ακόμη μέσο που βοηθούσε τα κακά πνεύματα να φύγουν από το σώμα. Αυτό πραγματοποιούνταν με τρίψιμο των άκρων με φυγόκεντρη κατεύθυνση. Αργότερα, θέση πήρε νέο επιστημονικό φως σχετικά με την ανθρώπινη παθολογία, η κατεύθυνση της μάλαξης άλλαξε και εφαρμόστηκε σε κεντρομόλο κατεύθυνση. Οι αρχαίοι Έλληνες τροποποίησαν αυτή την παράδοση για να

μετακινήσουν τα σωματικά υγρά από τα άκρα προς τον πυρήνα του σώματος, ώστε να εξαλειφθούν τα τοξικά υγρά μέσω της διατροφικής τροχιάς (Calvert, 2002: 45).

Ο Ιπποκράτης συχνά αναφέρει την τριβή ως αναγνωρίσιμη και οικεία θεραπεία. Ο ίδιος μιλώντας για τη θεραπεία εξάρθρωσης ώμου, είπε: *«Εκείνοι των οποίων οι σύνδεσμοι τους δέχονται επίθεση από φλεγμονή δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον ώμο, διότι αποτρέπονται από τον πόνο και τη φλεγμονώδη ένταση. Πρέπει να αντιμετωπίσουμε τέτοιους ασθενείς με βεβαιότητα και να τυλίγουμε το σημείο αυτό με κομπρέσες και πολυάριθμους επιδέσμους. Στην συνέχεια να γεμίζουμε το κοίλωμα της μασχάλης με μια μπάλα μαλακού καθαρισμένου μαλλιού, ως στήριγμα για τον επίδεσμο και ένα στήριγμα για την άρθρωση. Στο βραχίονα θα πρέπει να δίνεται μια κλίση προς τα πάνω, διότι σε αυτή τη θέση η κεφαλή του ώμου θα είναι περισσότερο διακριτή από το σημείο το οποίο είναι περισσότερο εξάρθρωμένο. Και όταν θα έχουμε δέσει τον ώμο τότε είναι σωστό να δεσμεύσουμε τον βραχίονα στο πλάι με έναν επίδεσμο που περνά γύρω από το σώμα»* (Calvert, 2002: 46).

Επιπλέον, η σπουδαιότητα της μάλαξης στην αρχαία Ελλάδα τονίζεται από το παρακάτω απόσπασμα του Ιπποκράτη : *« Και είναι βέβαια απαραίτητο να τρίβεις τον ώμο με ήπιο και ομαλό τρόπο. Οι γιατροί θα πρέπει να είναι έμπειροι σε πολλά πράγματα, αλλά βεβαίως και στο τρίψιμο. Τα πράγματα που έχουν το ίδιο όνομα δεν έχουν και τα ίδια αποτελέσματα. Με το τρίψιμο μπορεί να δεσμευτεί μια άρθρωση που είναι πολύ χαλαρή και να χαλαρώσει μια άρθρωση που είναι πολύ σκληρή. Ωστόσο ένας ώμος στην κατάσταση που περιγράφεται θα πρέπει να τρίβετε με μαλακά χέρια και πάνω απ' όλα απαλά. Η άρθρωση θα πρέπει να μετακινηθεί, όχι βίαια αλλά στο βαθμό που μπορεί να γίνει χωρίς να προκαλέσει πόνο»* (Calvert, 2002: 46).

Ο Ιπποκράτης χαρακτήρισε την ανάτριψη ως χάιδεμα των άκρων προς τα πάνω, ακολουθούμενο από μια ελαφριά θωπεία και στη συνέχεια μια δεύτερη κίνηση με μια ανοδική θωπεία για να ωθήσει το αίμα και τη λέμφο προς την καρδιά. Οι κινήσεις αυτές μπορεί να είναι σκληρές, μαλακές ή μέτριες ανάλογα με την κατάσταση των ιστών και το επιθυμητό αποτέλεσμα. Υποστήριξε τα αποτελέσματα κάθε μίας από τις μεθόδους ανάτριψης λέγοντας ότι η τριβή μπορεί να χαλαρώσει, να συσφίγγει και να αδυνατίζει. Πιο συγκεκριμένα ότι η δυνατή ανάτριψη σφίγγει, η απαλή χαλαρώνει και η μέτρια αδυνατίζει. Ο Dr. Graham αναφέρει: *« Οι παρατηρήσεις του Ιπποκράτη θα πρέπει να ήταν πολύ προσεγμένες για να διακρίνει ότι τρίβοντας προς τα πάνω, στη περίπτωση των άκρων, είχε ένα πιο επιθυμητό αποτέλεσμα παρά τρίβοντας προς τα κάτω, και αναμφίβολα από αυτό φαίνεται ότι είχε εμπειρία στο να προάγει την απορρόφηση των εκχύσεων, από το οποίο*

είναι τώρα γνωστό ότι η προς τα πάνω τριβή των άκρων ευνοεί την αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και κάνει χώρο στις φλέβες και στη λέμφο για την μεταφορά των μαλακών μορίων» (Calvert, 2002: 46). Αυτά τα σύντομα ρητά του Ιπποκράτη αποδεικνύουν και το λόγο που θεωρούνταν ένας άνθρωπος υπερβατικής ευφυΐας και δικαίως χαρακτηρίστηκε ως «πατέρας της ιατρικής», ο οποίος ανύψωσε την τέχνη της ιατρικής από ένα σύστημα προληπτικών ρητών, εφαρμοζόμενο μόνο από ιερείς, σε ένα αξιοπρεπές και διδαχές επάγγελμα.

Η επάλειψη πιθανόν να ήταν η πρώτη καταγεγραμμένη λέξη που βρέθηκε σε αρχαία γραπτά και συνδέεται με τη σημερινή έννοια του όρου μασάζ. Η λέξη επάλειψη προέρχεται από τη λατινική λέξη *inungere*, αυτολεξεί σημαίνει «που κολλάει πάνω» (*in*=πάνω, *ungere*= που κολλάει). Με πρακτικούς όρους αυτός ο ορισμός σημαίνει «αλείφοντας με λάδι ελιάς ή εκχύλισμα λαδιού πάνω στο σώμα». Πολλοί ιστοριογράφοι της μάλαξης βασίζουν τις παραδοχές τους σχετικά με το πώς η μάλαξη ήταν συνυφασμένη σε παλαιότερες εποχές, με τον όρο επάλειψη στα αρχαία χειρόγραφα. Η Elizabeth C. Wood και ο Gentrude Beard, (1964) στο κλασσικό τους βιβλίο: «Μασάζ: Αρχές και Τεχνικές», υποστηρίζουν ότι γραπτά γιατρών, φιλοσόφων, ποιητών και ιστοριογράφων, αποδεικνύουν ότι κάποια μορφή τριψίματος ή επάλειψης χρησιμοποιούνταν ανάμεσα στα άγρια αλλά και πολιτισμένα έθνη από τα αρχαιότερα χρόνια. Συγκεκριμένα, ο Beard και η Wood, ο Graham και πολλοί άλλοι ιστοριογράφοι αναφέρουν ότι στην Οδύσσεια του Ομήρου περιέχονται αναφορές στη μάλαξη ως μέθοδο θεραπείας και αισθητικής πολυτέλειας στην Ελληνιστική εποχή (Calvert, 2002: 47).

Μία ανάγνωση της Οδύσσειας του Ομήρου, αποκαλύπτει ότι η λέξη ανάτριψη, η πιο κοινώς χρησιμοποιούμενη λέξη της εποχής που δηλώνει τη μάλαξη με τριβή, δεν εμφανίζεται πουθενά στις ιστορίες. Αντίθετα η λέξη επάλειψη εμφανίζεται στην Οδύσσεια 19 φορές, αν και η λέξη αυτή δεν αναφέρεται στη μάλαξη ρητά ή υπονοούμενα. Υπάρχουν 12 αναφορές σε έναν άντρα ο οποίος επαλείφεται από μια σκλάβα ή από κάποιο μέλος της οικογένειας. Τρεις φορές η επάλειψη γίνεται από γυναίκες στους εαυτούς τους και υπάρχει μια περιγραφή ενός άντρα που αλείφεται μόνος του. Κάποια στιγμή υπάρχει συνωστισμός γυναικών που αλείφει η μία την άλλη. Σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας η επάλειψη γινόταν μετά το μπάνιο, πριν και μετά την άσκηση και σε συνδυασμό με την εφαρμογή προϊόντων ομορφιάς (Calvert, 2002: 47).

Λαμβάνοντας υπόψη το ξηρό, άνυδρο κλίμα των πρώιμων πολιτισμών, η επάλειψη χρησίμευε επίσης και ως μέσο ενυδάτωσης του δέρματος. Τα έλαια δίνουν στο δέρμα μια πλούσια εμφάνιση και μεταξένια υφή, αρετές υψηλής σημασίας για τους

αρχαίους λαούς. Η επάλειψη πιστεύεται επίσης ότι είχε θεραπευτικές ιδιότητες, ακολουθώντας την εφαρμογή συγκεκριμένων ειδών ελαίων. Το έλαιο της επιλογής των αρχαίων Ελλήνων ήταν συνήθως το λάδι ελιάς, συχνά αρωματισμένο με υγρό μύρτου ή με κανέλα, μπαμπού ή κασσία. Το έλαιο απορροφάται μέσα στο δέρμα και αν είναι επαρκής ποιότητας μπορεί να εφοδιάσει το δέρμα με αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και άλλες θρεπτικές ουσίες. Είναι σαφές ότι κάθε αναφορά για την επάλειψη στα Ομηρικά έπη βρίσκεται σε μία μορφή παραδοσιακής πρακτικής, κοινής στα Ελληνικά νοικοκυριά ως μέρος του καθαρισμού και της τελετουργίας του μπάνιου, αλλά και μια μορφή φροντίδας για τα αφυδατωμένα δέρματα (Calvert, 2002: 47).

Νέο επιστημονικό φως στην εξέλιξη της μάλαξης έδωσε ο Αριστοτέλης (384-322π.Χ.). Παρότι δεν άσκησε ποτέ σε πράξη την ιατρική, είχε πραγματευτεί όλους σχεδόν τους τομείς της, ξεκινώντας από την ανατομία, τη φαρμακολογία και την υγιεινή, μέχρι την ανθρώπινη φυσιολογία. Αξίζει να τονιστούν οι σπουδαίες παρατηρήσεις του για την ιστορία της εξέλιξης αλλά και τη θεμελίωση της γενετικής ανατομικής, σύμφωνα με την οποία τα τέσσερα στοιχεία διαμορφώνουν τα ομοιομερή όργανα του σώματος, τα οποία είναι οι φλέβες, τα οστά, το δέρμα, η σάρκα, το λίπος, το αίμα κ.λπ. (Pollak, 2005: 214-217).

Κατά την μετά-Ιπποκρατική εποχή, μαθητές του Ιπποκράτη επικέντρωσαν τις προσπάθειες τους για θεωρητική θεμελίωση της Ιπποκρατικής εμπειρικής ιατρικής. Ένας από αυτούς ήταν ο Διοκλής ο Καρύστιος, ο οποίος συνέγραψε συγγράμματα ανατομίας, αλλά μεγαλύτερη επίδοση είχε στη διαιτητική. Από το παρακάτω απόσπασμά του διακρίνεται η σημαντικότητα της μάλαξης για την ιατρική του, ως μέσο θεραπείας: « *Η ενασχόληση με όσα αφορούν την υγεία αρχίζει από την στιγμή που τελειώνει ο ύπνος και ο άνθρωπος ξυπνά.[...] Μετά το ξύπνημα δεν πρέπει κανείς να σηκώνεται αμέσως από το κρεβάτι, αλλά να περιμένει μέχρις ότου περάσει η δυσκινησία και η νοχέλια που οφείλεται στον ύπνο. Αφού σηκωθεί πρέπει να τρίψει σωστά και δυνατά τον τράχηλο και το κεφάλι του, για να εξαλείψει τη δυσκαμψία που προκαλείται από τον προσκέφαλο.[...] Στη συνέχεια, αυτοί που δεν έχουν συνηθίσει να αφοδεύουν μόλις σηκωθούν, πριν αφοδεύσουν, ενώ οι άλλοι μόλις αφοδεύσουν, είναι πολύ καλό να τρίβουν το σώμα τους για αρκετή ώρα με λίγο λάδι, το καλοκαίρι αναμεμιγμένο με νερό, ενώ το χειμώνα όχι [...] Πρέπει κανείς να κάνει εντριβή στα ούλα του (τρίψιν), ωθώντας τα προς το μέρος των δοντιών » (Pollak, 2005: 220-221).*

Κατά τον 3^ο αιώνα π. Χ. ο ελληνικός πολιτισμός, η τέχνη και η επιστήμη κυριαρχούν όλο και περισσότερο στη ρωμαϊκή ζωή. Μολονότι οι επιστημονικές γνώσεις

των Ελλήνων δεν έγιναν αποδεκτές από όλους και είχαν να αντιμετωπίσουν πολλούς εχθρούς, εμφανίστηκαν και άλλα πρόσωπα- υποστηρικτές της μάλαξης. Ένας από αυτούς ήταν και ο πρώτος γιατρός που έκανε αποδεκτή την ελληνική ιατρική από τους Ρωμαίους. Πρόκειται για τον Ασκληπιάδη από την Βιθυνία, ο οποίος υποστήριζε την άποψη ότι: « φύση δεν είναι τίποτα άλλο παρά το σώμα και η κίνηση του». Αρνούμενος την Ιπποκρατική διδασκαλία και εναντίων της άποψης ότι «οι φύσεις είναι οι γιατροί των νοσημάτων», ο ίδιος υποστήριζε ότι «η φύση όχι μόνο δεν φροντίζει τίποτε αλλά αυτή μάλιστα μερικές φορές βλάπτει». Προέκρινε τρεις θεραπευτικές μεθόδους, την τρίψιν, την παθητική κίνηση και το ύδωρ (Pollak, 2005: 262-266).

Η τρίψιν είναι παλαιά μέθοδος η οποία χρησιμοποιήθηκε από αυτόν εκ νέου στην ιατρική πράξη. Η δράση της εξαρτάται από την ένταση, τη διάρκεια και την περιοχή που εφαρμόζεται. Θεωρούσε την τρίψιν ως συμπληρωματική θεραπεία των χρόνιων παθήσεων. Με την παθητική κίνηση (μεταφορά με φορείο, περιπάτους με άμαξα, αιώρα σε κρεμασμένο μετέωρο κρεβάτι), ήθελε να επιτύχει διάνοιξη των πόρων και με αυτόν τον τρόπο την άρση της επισχέσεως των πρωταρχικών σωματιδίων. Τέλος θεωρούσε το νερό ως θεραπευτικό μέσο, υδροθεραπεία (νίψη, ντούζ, λουτρά). Ένας συνδυασμός νερού και παθητικής κίνησης διαμόρφωσε το «λουτρό κατά την αιώρηση», για το οποίο όμως δεν έχουμε καμία λεπτομερή περιγραφή (Pollak, 2005: 266-267).

Αξίζει να αναφερθεί ότι στη Ρώμη υπήρχαν και γυναίκες γιατροί, όπως αναφέρουν τα γραπτά του Γαληνού, του Πλίνιου, του Μαρτιάλη και άλλων. Οι περισσότερες υπήρξαν ελληνίδες και κάποιες ασχολήθηκαν πέρα από γυναικολογικές νόσους και με τη θεραπεία της μάλαξης. Ονομάζονταν tractatrices (=μαλάκτριες), ήταν σκλάβες ή απελεύθερες, οι οποίες εκτελούσαν θεραπευτικό μασάζ (Pollak, 2005: 342).

Ο σπουδαιότερος γιατρός των Ρωμαίων, ο Γαληνός, γεννήθηκε στη Πέργαμο το 129 μ. Χ. και αποτέλεσε έναν από τους σπουδαιότερους γιατρούς και συγγραφείς της ανθρωπότητας. Συνδέθηκε άμεσα με την επιστήμη της μάλαξης και την εξέλιξε επιστημονικά με τις σπουδαίες ανακαλύψεις περί ανθρώπινης ανατομίας και φυσιολογίας. Στα δεκαέξι βιβλία της πραγματείας του «περί ανατομικών εγχειρήσεων» περιέχονται οι απόψεις του για την ανατομία, που προέρχονται από μελέτες ανθρώπινων σκελετών και από την πείρα του ως χειρουργός των μονομάχων. Οι περιγραφές του για τους μύς ήταν ακριβής, ενώ ακόμη έκανε λεπτομερή περιγραφή του εγκεφάλου, των νεύρων και του αγγειακού συστήματος. Διεκήρυττε επίσης ότι «κάθε μεταβολή της λειτουργίας του σώματος οφείλεται σε κάποιου είδους βλάβη και ότι κάθε βλάβη έχει ως αποτέλεσμα λειτουργικές μεταβολές» (Margotta, 1996: 40-41).

Στη φυσιολογία του Γαληνού κυριαρχεί η άποψη ότι τη θεμελιώδη αρχή της ζωής αποτελεί το πνεύμα, το οποίο αποτελείται από τρεις μορφές και παρουσιάζει τρεις τύπους δράσεως. Ο πρώτος τύπος είναι το «ψυχικόν πνεύμα», που βρίσκεται στον εγκέφαλο και αποτελεί το κέντρο των αισθητικών αντιλήψεων και των κινήσεων. Ο δεύτερος τύπος είναι το «ζωτικόν πνεύμα», που βρίσκεται στη καρδιά και ρυθμίζει τη ροή του αίματος και τη θερμοκρασία του σώματος. Ο τρίτος τύπος είναι το «φυσικόν πνεύμα» που βρίσκεται στο ήπαρ και αποτελεί το κέντρο της θρέψεως και του μεταβολισμού (Pollak, 2005: 310).

Σύμφωνα με τον Pollak (2005: 221-223), ο Γαληνός δεν έπαψε ποτέ να υποστηρίζει οτιδήποτε υπηρετεί τη διατήρηση της υγείας, όπου σύμφωνα με εκείνον ανακτάται με τη σωστή διατροφή, τη χρήση νερού και λουτρών, τις τρίψεις και τη γυμναστική, τα παίγνια, την ανάπαυση και την εργασία, την εγρήγορση και τον ύπνο, την υγιεινή των γεννητικών οργάνων. Πρέσβευε ότι οι γιατροί πρέπει να έχουν πλήρη γνώση των παραπάνω, καθώς και της επιστήμης των υγιεινών και νοσηρών. Η άποψη του για τη γυμναστική ήταν κοινή με εκείνη του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη. Ο ίδιος γράφει: « *Ο σκοπός της πραγματικής γυμναστικής είναι τόσο το καλό του σώματος όσο και η καλύτερη χρήση των δυνάμεων του κατά την εργασία και τον καθημερινό αγώνα*». Υποστήριζε ότι με τις πολλαπλές ασκήσεις το σώμα αποκτά θερμότητα που συντελεί στη εντονότερη αιμάτωση ολόκληρου του οργανισμού. Το ίδιο αποτέλεσμα επιτυγχάνεται και με το αθλητικό μασάζ που συνιστάται ιδιαίτερος από τον Γαληνό (Pollak, 2005: 406).

Ήδη από την αρχαιότητα οι γιατροί είχαν διαχωριστεί ανά ειδικότητες. Ο Γαληνός σατίριζε ότι υπήρχαν περισσότεροι γιατροί (= ειδικότητες γιατρών) από ότι τα μέρη του σώματος. Ο Απολλώνιος ο Τυανεύς (2-98 μ. Χ.), μπορεί να θεωρηθεί ο αρχαίος πρόγονος των φυσικοθεραπευτών. Γι' αυτόν έχουν γραφτεί τα εξής: « *Ντυνόταν με λινά ενδύματα, έτρωγε βότανα και φρούτα, έπινε καθαρό νερό από πηγή, περπατούσε με γυμνά πόδια και άφηνε να μεγαλώσουν τα γένια και τα μαλλιά του. Διέμενε στο ιερό του Ασκληπιού, απέρριπτε κάθε ζωική τροφή και το κρασί* » (Pollak, 2005: 335).

Ο αρχαίος ποιητής Όμηρος είναι υπεύθυνος για την λεπτομερή εικόνα που έχουμε για τις αρχαίες λουτροπόλεις. Στην Οδύσσεια του αφηγείται μία συνάντηση της Ναυσικάς, κόρης του βασιλιά των Φαιάκων, με τον Οδυσσέα. Αφού η Ναυσικά με τις θεραπευαίνιδες της κολύμπησαν στη θάλασσα, στην συνέχεια άλειψαν τα σώματα τους με λάδι. Αφού έπλυναν τα ρούχα τους και γευμάτισαν, αιφνιδιάστηκαν από τον ναυαγό Οδυσσέα. Η Ναυσικά αμέσως έδωσε εντολή να τον πλύνουν στο ποτάμι για να τον καθαρίσουν από τα φύκια και το αλμυρό νερό. Από αυτό και διάφορα άλλα χωρία,

αποδεικνύεται ότι στην αρχαία Ελλάδα προτιμούσαν το λουτρό σε γλυκά νερά παρά σε αλμυρά, και ότι μετά από το κολύμπι σε θαλασσινό νερό αλείφονταν με έλαια (Pollak, 2005: 395).

Έτσι, αναπτύχθηκαν πολλά λουτρά σε τέτοιες παραλιακές τοποθεσίες, όπου υπήρχαν διαθέσιμες πηγές γλυκού νερού. Άλλωστε ο ίδιος ο Ιπποκράτης στο έργο του «περί αέρων υδάτων τόπων», επισημαίνει ότι το γλυκό νερό είναι ωφελιμότερο στην υγεία απ' ό,τι το θαλασσινό. Το θαλασσινό νερό χρησιμοποιούνταν ως θεραπευτικό μέσο, κυρίως για ρευματικές παθήσεις, δερματικές νόσους και παχυσαρκία. Υποδεικνύονταν να χρησιμοποιηθεί ως θεραπευτικό μέσο με τη χρήση λουτρών, καταιονισμών, νίψεων, ατμού, πόσεως και υποκλυσμών. Οι Ιπποκρατικοί απέδωσαν στο θαλασσινό νερό ξηραντική, αντιφλεγμονώδη και στυπτική δράση, καθώς και ως μέσο που απομακρύνει από το σώμα τη νοσογόνο ύλη (Pollak, 2005: 396-397).

Στην Αρχαία Ελλάδα, στην αρχή της κλασσικής αρχαιότητας, η κατασκευή των λουτρών απαγορεύτηκε από τον Σόλωνα τον Αθηναίο και τον σπαρτιάτη Λυκούργο. Οι ίδιοι επέβαλαν τον εξής στρατιωτικό τρόπο λουτρών. Κάθε αθλητής μετά το άθλημα του έπαιρνε ένα ατμόλουτρο(= λουτρό θερμού αέρα), στο Laconicum. Το Laconicum ήταν ένα κυκλικά χτισμένο κτήριο, με διάμετρο τρία έως τέσσερα μέτρα, στη μέση του οποίου βρισκόταν μία πέτρινη εστία, όπου έκαιγε μία ακάλυπτη φωτιά. Η θερμότητα αντανάκλούσε σε ολόκληρο το κυκλικό τοίχωμα, με αποτέλεσμα ο αθλητής να θερμαίνεται ομοιόμορφα σε όλο το σώμα. Στη συνέχεια γινόταν η απότομη ψύξη του ασθενή με μία λεκάνη κρύου νερού. Ο γαληνός σύγκρινε αυτή τη διαδικασία με την εμφύσηση του καυτού σιδήρου στο κρύο νερό για να σκληρύνει. (Pollak, 2005: 396).

Ήδη από τον 5^ο αιώνα π. Χ. υπήρχαν οικοδομήματα λουτρών σε Ελλάδα, Μ. Ασία, Κ. Ιταλία και Σικελία. Μερικά από αυτά υπάρχουν μέχρι και σήμερα. Οι ανασκαφές των τριών διασημότερων Ασκληπιείων στην Επίδαυρο, στην Κω και στη Πέργαμο, έχουν αποκαλύψει μία εντυπωσιακή εικόνα των αρχαίων ιαματικών λουτρών. Τα Ασκληπιεία ήταν ιερά και τόποι λατρείας του γιατρού και θεραπευτή θεού, Ασκληπιού, χτισμένα σε διαλεγμένες περιοχές υψηλού κάλλους και με καλό κλίμα. Αποτέλεσαν τα πρώτα συγκροτήματα κτηρίων υγείας και ευεξίας του Δυτικού πολιτισμού. Οι θεραπείες που προσέφεραν ήταν ένας συνδυασμός ψυχολογικής, φυσικής και σωματικής αγωγής (Βιβιλάκη et al., 2019: 48).

Περιελάμβαναν γυμναστήρια, λουτρά, θέατρα και χώρους διαβίωσης των ασθενών. Πιο συγκεκριμένα ένα τυπικό εξαγιωστικών τελετουργιών ήταν:

- Τα καθαρτήρια λουτρά, όπου εκτός από τη συμβολική ψυχική κάθαρση, έθεσαν τους πρώτους κανόνες υγιεινής αντισηψίας-αποστείρωσης, καθώς και τους κανόνες της σύγχρονης οργανωμένης υδροθεραπείας.
- Η επόμενη διαδικασία μετά το λουτρό γινόταν στον ξενώνα, όπου οι ασθενείς έδιναν το ιστορικό της υγείας τους, το οποίο ο Ιπποκράτης το μετέτρεψε σε λογική και ανθρωποκεντρική επιστήμη, που θέτει τις βασικές αρχές της κρίσης και λύσης των νοσημάτων
- Απαραίτητη ήταν η αυστηρή νηστεία, με συγκεκριμένους διαιτητικούς περιορισμούς.
- Θεατρικές τραγωδίες, μουσικά ακούσματα, προσφορές στο θεό Ασκληπιό και γενικά έντονη ψυχολογική υποβολή.
- Παροχή πρωτοβάθμιας περίθαλψης.

Αυτές οι τελετουργικές διαδικασίες ήταν απαραίτητο να τηρηθούν από οποιονδήποτε ήθελε να φτάσει στο τελευταίο στάδιο της «εγκοίμησης», δηλαδή της ύπνωσης (Βιβιλάκη et al. 2019: 49-50).

Τον 5^ο αιώνα π. Χ. αρχίζουν να χτίζονται τα πρώτα γυμνάσια (γυμναστήρια), καθώς μέχρι τότε οι χώροι άθλησης ήταν υπαίθριοι, τα όποια διέθεταν εγκαταστάσεις λουτρών, τα λεγόμενα βαλανεία. Τα βαλανεία αποτελούνταν από τρία βασικά μέρη. Από έναν μικρό ορθογώνιο χώρο με μια τετράγωνη δεξαμενή νερού, που χρησιμοποιούνταν για τα ψυχρά λουτρά. Από έναν δεύτερο κυκλικό χώρο με έναν ενδιάμεσο χάλκινο λέβητα που αποτελούσε το χώρο των χλιαρών λουτρών. Και τέλος, ένας τρίτος χώρος ήταν το 'θερμόν', το δωμάτιο που πραγματοποιούνταν τα ζεστά λουτρά. Γινόταν μία τελετουργία κυκλικού λουτρού, όπου οι λουόμενοι περνούσαν από όλους τους χώρους, ξεκινώντας από τα ψυχρά λουτρά, μετά περνούσαν στα χλιαρά, έπειτα στα θερμά και κατέληγαν πάλι στα ψυχρά (Βιβιλάκη et al., 2019: 61-63).

Τα βαλανεία αποτελούσαν χώρους κοινωνικής συναναστροφής. Οι άντρες των εκάστοτε πόλεων επισκέπτονταν καθημερινά ένα βαλανείο. Με το πέρασμα των χρόνων απλοποιήθηκαν για οικονομικούς λόγους και μετατράπηκαν στα γνωστά ανατολικά λουτρά, τύπου *χαμάμ*. Το χαμάμ σημαίνει ζεστό λουτρό- ατμόλουτρο. Αποτελεί μια σύγχρονη εκδοχή του βαλάνειου λουτρού και έχει διατηρηθεί στον Ελληνικό χώρο και ως ονομασία και ως τεχνική λούσεων από την περίοδο της Τουρκοκρατίας. Το αρχαιότερο χαμάμ βρίσκεται στην Πάτρα και χρονολογείται από το 1.400 μ. Χ. (Βιβιλάκη et al., 2019: 63-64).

2.2 Ορισμός Αρχαίας Ελληνικής μάλαξης

Μολονότι δεν υπάρχει συγκεκριμένος και σαφής ορισμός για την αρχαιοελληνική μάλαξη γνωρίζουμε ωστόσο, σύμφωνα με την Τσουκνάκη (2013), ότι αποτελούσε μία θεραπευτική προσέγγιση βασισμένη στις διδαχές των μεγάλων θεραπευτών της αρχαιότητας. Ήταν συνδεδεμένη με την άθληση και αργότερα με την ιατρική, ως μέσο πρόληψης και θεραπείας διαφόρων παθήσεων. Βασιζόταν κατά κύριο λόγο στα διδάγματα του μεγάλου υποστηρικτή της, Ιπποκράτη. Περιελάμβανε τον όρο «ανατρίψεις» σε συνδυασμό με σκόνη και έλαιο και έλαβε χώρα στην αρχαία Ελλάδα μέσα στις σχολές πάλης, στα γυμνάσια, στα βαλανεία και στα Ασκληπιεία. Αποτελούσε μία αναγκαία διαδικασία στην προετοιμασία των αθλητών, πριν και μετά την άθληση και υπήρξε αναπόσπαστο κομμάτι στη στρατιωτική εκπαίδευση των Ρωμαίων. Πολλές τεχνικές της χρησιμοποιούνται μέχρι και σήμερα στα νεοελληνικά σπα (Βιβιλάκη et al., 2019: 87).

Η μάλαξη αναφερόταν διαφορετικά και ως «τρίψεις» και εφαρμοζόταν για να προετοιμάσει τα σώματα των νέων για την άθληση, αλλά και να τους ανανεώσει μετά από αυτήν. Επίσης εφαρμοζόταν σε συνδυασμό με τα λουτρά τους. Η συνηθισμένη ρουτίνα τους ήταν ο νέος αρχικά, να τρίβεται με λάδι από τους παιδοτρίβες. Η διαδικασία αυτή ονομαζόταν προκαταρκτικό τρίψιμο ή παρασκευαστικές τρίψεις. Στη συνέχεια, προχωρούσε σε ορισμένες ήπιες ασκήσεις όπως το παιχνίδι με μπάλα. Έπειτα πασπάλιζε τον εαυτό του με σκόνη και στη συνέχεια αναζητούσε ένα σύντροφο για να παλέψει μαζί του. Όταν είχε ασκηθεί επαρκώς περνούσε στο δωμάτιο των αλειπτών. (Calvert, 2002)

Οι θεραπευτές, με τη βοήθεια της στλεγγίδας απομάκρυναν από το σώμα του το λάδι, τη σκόνη και τον ιδρώτα και στην συνέχεια τον μάλασσαν δυνατά με λάδι. Η διαδικασία αυτή ονομαζόταν αποθεραπεία. Όταν η τελετουργία της μάλαξης ολοκληρωνόταν ο νέος έμπαινε στα θερμά λουτρά, από εκεί έκανε ένα σύντομο πέρασμα από τα ψυχρά λουτρά και κατέληγε πάλι στο δωμάτιο των αλειπτών όπου τον μάλασσαν για μια τελευταία φορά. Δεν πρέπει να ξεχνάμε την αξία των αλειπτών. Δεν είχαν μόνο τις απαραίτητες γνώσεις ανατομικής που έπρεπε να διαθέτουν και δεν ρύθμιζαν μόνο τις μαλάξεις των αθλητών. Οι αλείπτες ρύθμιζαν επίσης τη διατροφή κάθε μαθητή καθορίζοντας την ακριβή ποσότητα και ποιότητα, αλλά και τον χρόνο του κάθε γεύματος (Calvert, 2002: 50).

2.3 Κινήσεις ολίσθησης

Οι τεχνικές της αρχαίας ελληνικής μάλαξης βασίζονται στις αρχές της Ιπποκρατικής προσέγγισης και αποτελούν ένα πρωτότυπο και αποτελεσματικό πλάνο θεραπευτικής- χαλαρωτικής μάλαξης. Η διαδικασία της αρχαίας ελληνικής μάλαξης χωρίζεται σε τρία στάδια. Το πρώτο στάδιο είναι η στεγνή μάλαξη. Πραγματοποιείται χωρίς τη χρήση μέσων μάλαξης και αποτελεί την πρώτη επαφή του θεραπευτή με τον ασθενή. Μπορεί να χαρακτηριστεί και ως το στάδιο της παρατήρησης και εξέτασης των προβλημάτων που μπορεί να φέρει ο ασθενής (Βιβιλάκη et al., 2019).

Στην συνέχεια γίνεται η πρώτη απτική επαφή με κάποιες πιέσεις και ταλαντώσεις με σκοπό την ενεργοποίηση των μυών και την κινητοποίηση των μελών του σώματος. Η διαδικασία αυτή είναι εξίσου σημαντική και για τον σχηματισμό της απαραίτητης ενέργειας ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή για την ομαλότερη επίτευξη της θεραπείας. Σημαντικό είναι επίσης, να αναφερθεί ότι με την αφή μπορούμε να παρατηρήσουμε και τη θερμοκρασία του σώματος στη μαλαζόμενη επιφάνεια για να καταλάβουμε ευκολότερα το σημείο που νοσεί. Ο Ιπποκράτης τόνιζε ότι « *η περιοχή που έχει υγρασία θα νοσήσει* » (Βιβιλάκη et al., 2019: 91).

Το δεύτερο στάδιο ξεκινά με τη χρήση πούδρας. Η εφαρμογή της γίνεται στην πλάτη με τη χρήση βούρτσας για τόνωση της επιδερμίδας. Σε αυτό το στάδιο επιτρέπεται να περάσουμε και πάνω από τα οστά της σπονδυλικής στήλης. Οι ανατρίψεις πάντα ακολουθούσαν τη φορά των μυών για καλύτερα αποτελέσματα. Το τρίτο στάδιο ξεκινά με τη χρήση θερμού ελαίου σε συνδυασμό με βεντούζες. Άπλωναν το έλαιο με απαλές θωπίες και στη συνέχεια εφαρμόζαν βεντούζες στα σημεία που είχαν εντοπίσει στο πρώτο στάδιο ότι χρειαζόνταν περισσότερη πίεση. Η εφαρμογή γινόταν στους μύες παράλληλα της σπονδυλικής στήλης και όχι πάνω στα οστά. Αφού ολοκλήρωναν τη διαδικασία των βεντουζών συνέχιζαν με χειρομάλαξη. Είχαν ήδη επιτύχει την απαραίτητη υπεραίμια στα σημεία που νοσούσαν και έτσι στη χειρομάλαξη δεν χρειαζόταν να ασκήσουν έντονο τρίψιμο με μεγάλη πίεση. Η μάλαξη έπρεπε να είναι εν τω βάθει αλλά όχι επώδυνη, καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας (Βιβιλάκη et al., 2019: 92-93).

Αφού ολοκλήρωναν τα τρία πρώτα βασικά στάδια ξεκινούσαν την ολοκληρωμένη μάλαξη του σώματος και του προσώπου από την πλάτη με τις ακόλουθες κινήσεις ολίσθησης:

- Εγκάρσια ανάτριψη στην περιοχή της ωμοπλάτης

- Πίεση με τα δάχτυλα στη περιοχή κάτω από την ωμοπλατιαία άκανθα
- Κάθετες πιέσεις κατά μήκος του βραχιόνιου οστού
- Κάθετες πιέσεις στο αντιβράχιο και στην παλάμη
- Κάθετες πιέσεις στο μεσαίο νεύρο μεταξύ δείκτη και αντίχειρα

Ακολουθούσε η μάλαξη κάτω άκρων (οπίσθια επιφάνεια) με τις παρακάτω κινήσεις:

- Εφαρμογή θερμού ελαίου με θωπεία και χρήση στλεγγίδας
- Πιέσεις και διατάσεις από τους μηρούς μέχρι το πέλμα
- Ταλαντώσεις και πιέσεις στη λαγοκνημιαία ταινία
- Πίεση συγκεκριμένων σημείων του πέλματος και των δαχτύλων που αντιστοιχούν στη σπονδυλική στήλη, στους πνεύμονες, στο έντερο και στον εγκέφαλο (Βιβιλάκη et al., 2019: 94).

Η μάλαξη στην περιοχή της κοιλιακής χώρας εφαρμοζόταν με ειδικές τεχνικές για την καλή λειτουργία του εντέρου, ώστε να επιτευχθεί η αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού. Η μάλαξη των κάτω άκρων (πρόσθια επιφάνεια), γινόταν αντίστοιχα με τις ακόλουθες κινήσεις:

- Πιέσεις και διατάσεις από το ισχίο μέχρι το πέλμα
- Ταλαντώσεις και πιέσεις στη πορεία της λαγοκνημιαίας ταινίας
- Πίεση συγκεκριμένων σημείων του πέλματος και των δαχτύλων που αντιστοιχούν στη σπονδυλική στήλη, στους πνεύμονες, στο έντερο και στον εγκέφαλο

Το τελευταίο στάδιο είναι η μάλαξη κεφαλής, η οποία αποκαλείται από τον Ιπποκράτη ως «τρίψεις της θλίψης». Αυτό διότι βοηθά να μειωθούν τα επίπεδα της κορτιζόλης στον οργανισμό και να αυξηθούν εκείνα της σεροτονίνης. Επομένως ο ασθενής μετά ήταν πιο ευχάριστος, πιο χαλαρός και αναζωογονημένος (Βιβιλάκη et al., 2019: 95-96).

Οι κανόνες που τηρούνταν στα Ασκληπιεία και στα βαλανεία ήταν οι κανόνες των τεσσάρων στοιχείων, νερό, γη, φωτιά και αέρας. Ο λουόμενος έπρεπε να κινείται εναλλάξ και στο κατάλληλο χρονικό διάστημα μέσα στους χώρους των λουτρών. Από τους θερμούς, στους υγρούς και μετά στους ξηρούς. Εφάρμοζαν τις θεραπείες με βάση αυτά τα στοιχεία. Η μάλαξη ήταν ξηρή και ζεστή. Στις ζεστές περιοχές του σώματος εφάρμοζαν κρύα καταπλάσματα ενώ στις κρύες ζεστά. Στο στεγνό, σκληρό και αφυδατωμένο σώμα εφάρμοζαν λάδι ζεστό ή εισήγαγαν εσωτερικά νερό ή υγρά (ποσιοθεραπεία). Το πέμπτο στοιχείο που προστέθηκε αργότερα ήταν ο αέρας ή αλλιώς η ζωτική ενέργεια. Το

ενίσχυαν μέσα από ειδική διατροφή, ήπια άσκηση και επαφή με τη φύση. Στα Ασκληπιεία ακολουθούσαν ένα συγκεκριμένο πρωτόκολλο θεραπειών με τελικό στάδιο την «εγκοίμηση». Δηλαδή το στάδιο όπου ο ασθενής κοιμόταν και μέσα από το όνειρο του αναγεννιόταν. (Βιβιλάκη et al., 2019: 244).

Ένα συνηθισμένο πρωτόκολλο των αρχαίων Ασκληπιείων ήταν το παρακάτω:

- Καθαρήρια λουτρά
- Ξενώνας, εκεί όπου γινόταν η λήψη ιστορικού του ασθενή
- Λουτρά-υδροθεραπεία, εσωτερική και εξωτερική υδροθεραπεία (ποσιοθεραπεία-κλύσμα)
- Αλειπτήριο, εκεί πραγματοποιούνταν η μάλαξη προσώπου και σώματος, με βότανα και αιθέρια έλαια, καταπλάσματα και θεραπείες
- Κατακλυντήριο, αποτελούσε χώρο χαλάρωσης και εναλλακτικής ψυχολογικής υποστήριξης με θεατρική αγωγή, μουσική και αφηγήματα
- Διατροφικό πρόγραμμα, βασισμένο στην αρχαία Ελληνική διατροφή και σχεδιασμένο σύμφωνα με το ιστορικό του κάθε ασθενή
- Θεατρικό παιχνίδι-δημιουργία ρόλων, χρησιμοποιούσαν την αρχαία τραγωδία ως ψυχοθεραπευτικό μέσο (Βιβιλάκη et al., 2019: 245).

2.4 Μέσα ολίσθησης

Στην αρχαία ελληνική μάλαξη εμπεριέχονται διάφορα μέσα μάλαξης αλλά και εργαλεία που εμφανίστηκαν πριν χιλιάδες χρόνια και χρησιμοποιούνται σε μια πιο σύγχρονη μορφή, μέχρι και σήμερα. Οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να χρησιμοποιούν δυο βασικά μέσα μάλαξης, το έλαιο και τη σκόνη. Το έλαιο που χρησιμοποιούσαν ήταν το ελαιόλαδο, ένα αγαθό πολύτιμης αξίας με υψηλό κόστος που δεν ήταν εύκολα προσιτό σε όλα τα κοινωνικά στρώματα. Για σκόνη χρησιμοποιούσαν είτε από σιτάλευρο, είτε σκόνες από φυσικά ορυκτά, όπως ο άργιλος. Τοποθετούσαν τη σκόνη σε σιδερένια αγγεία με τρύπες, με σκοπό να αερίζεται και να απλώνεται με ομοιόμορφο τρόπο πάνω στο σώμα (Βιβιλάκη et al., 2019: 87).

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αναγνωρίσει νωρίτερα από όλους τα οφέλη της εν τω βάθει μάλαξης με λάδι ελιάς. Οι αθλητές, ειδικά εκείνοι που εκπαιδεύονταν στην πάλη και στο παγκράτιον, έτριβαν τα σώματά τους με λάδι ή πασπαλίζοντας τα με σκόνη. Στο

αρχικό στάδιο η μάλαξη γινόταν με ένα ήπιο τρίψιμο με την παλάμη, ένα άγγιγμα στο σώμα των αθλητών που τους προετοίμαζε ψυχολογικά ακριβώς λίγο πριν εισέλθουν στον αγωνιστικό χώρο. Το τρίψιμο ήταν ελαφριάς έντασης που σταδιακά δυνάμωνε. Οι αρχαίοι στόχευαν με αυτό τον τρόπο να επιτύχουν μία σταδιακή αύξηση του ρυθμού των μεταβολικών διεργασιών, έτσι ώστε τα σώματα των αθλητών να μπορέσουν να ανταποκριθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στην απαιτούμενη δραστηριότητα (Nomikos, 2010).

Το τρίψιμο με λάδι θεωρήθηκε τόσο σημαντικό στον αρχαίο πολιτισμό που ο Φιλόστρατος στο βιβλίο του «Γυμναστικά επιστολαί», θεώρησε ότι ήταν απαραίτητο να προσφέρει πληροφορίες σχετικά με το πώς να διεξάγεται αποτελεσματικά η μάλαξη με λάδι ελιάς. Συγκεκριμένα, ο σπουδαίος συγγραφέας της αρχαιότητας θεωρούσε ότι ο εκπαιδευτής πρέπει να εφαρμόζει μάλαξη στους αθλητές για ήπια ή βαριά αθλήματα, με μέτρια ποσότητα ελαίου, ειδικά στα πιο χαμηλά μέρη και να τον σκουπίζει καλά. Ο ίδιος συγγραφέας στην προσπάθειά του να δώσει έμφαση στα θετικά αποτελέσματα της μάλαξης με λάδι υποστηρίζει ότι έτριβαν τους εαυτούς τους με λάδι από άγρια ελιά. Αυτή η στάση ζωής τους απάλλασσε από τις ασθένειες και τους πρόσφερε μακροχρόνια νεότητα. Εξάλλου, ο Φιλόστρατος πίστευε ότι η άσκηση σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή και τρίψεις ενεργούσε θετικά ακόμη και ως πρόληψη κατά των ασθενειών (Nomikos, 2010).

Ο Ιπποκράτης στο βιβλίο του «Περί διατροφής», αναφέρεται στις διαφορές της επάλειψης με λάδι και της επάλειψης με σκόνη. Σύμφωνα με τον ίδιο, η χρήση σκόνης διαφέρει από τη χρήση ελαίου. Η σκόνη είναι κρύα ενώ το λάδι ζεστό. Το χειμώνα γίνεται περισσότερο χρήση του ελαίου επειδή εμποδίζει το κρύο να εισέλθει στο σώμα. Το καλοκαίρι όμως το λάδι παράγει υπερβολική θερμότητα, λιώνει στο σώμα όταν θερμαίνεται από τη ζέστη της εποχής από το λάδι και από την άσκηση. Έτσι το καλοκαίρι γίνεται χρήση σκόνης, καθώς προκαλεί ψύξη του σώματος και εμποδίζει την περίσσεια θερμότητα να εισέλθει στο σώμα. Αλλά το χειμώνα η σκόνη ψύχεται ή ακόμη και παγώνει. Εάν παραμείνεις στη σκόνη και μετά την καλοκαιρινή άσκηση ωφελείσαι από τις ιδιότητες της ψύξης μόνο αν πρόκειται για μικρό χρονικό διάστημα. Εάν το χρονικό διάστημα είναι μεγάλο, το σώμα στεγνώνει υπερβολικά και γίνεται σκληρό σαν ξύλο. Το τρίψιμο με λάδι αναμειγμένο με νερό μαλακώνει το σώμα και εμποδίζει την υπερβολική θέρμανση (Nomikos, 2010).

Σύμφωνα με αυτές τις αναφορές, οι λόγοι που οι αθλητές έτριβαν τα σώματά τους με λάδι ποικίλουν. Μερικοί συγγραφείς υποστήριζαν ότι το τρίψιμο με λάδι βοηθούσε

στην αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος με αποτέλεσμα οι μύες να γίνονται πιο εύκαμπτοι πριν την άσκηση. Κάποιοι άλλοι πίστευαν ότι το λάδι προστάτευε το σώμα από τον ήλιο και από άλλα στοιχεία της φύσης. Θεωρούσαν ότι το λάδι είχε θερμικά μονωτικά χαρακτηριστικά. Σύμφωνα με μια άλλη θεωρία το λάδι πρόσφερε στο σώμα λαμπρότητα, κάτι που ήταν αισθητικά ευχάριστο και επιθυμητό ή ότι η επικάλυψη του σώματος με έλαιο εμπόδιζε την απώλεια σωματικών υγρών κατά την διάρκεια της άσκησης και με αυτό τον τρόπο προστάτευε το σώμα από την αφυδάτωση (Nomikos, 2010).

Ο Πλίνιος πίστευε ότι το λάδι προστάτευε το σώμα από το κρύο. Η μάλαξη με λάδι θεωρούνταν τόσο σημαντική που η ονομασία δύο αθλητικών επαγγελματιών, των παιδοτρίβων και των αλειπτών προήλθε από αυτήν. Για τους παλαιστές και τους παγκρατιστές, το ελαιόλαδο είχε επιπλέον τη λειτουργία της μείωσης της τριβής και της παρεμπόδισης της βρωμιάς να εισέλθει στους πόρους του δέρματος των αθλητών. Ο Αιλιανός ισχυρίστηκε ότι το τρίψιμο με λάδι ανακαλύφθηκε για πρώτη φορά από τους Αθηναίους: «και τον αγώνα δια των σωμάτων πρώτοι επινόησαν, και απεδύσαντο, και ηλείψαντο». Υποστήριζε ότι το άτομο, ο αλειπτής, το οποίο ήταν υπεύθυνο για την εκτέλεση των απαραίτητων τεχνικών της μάλαξης με λάδι, έπρεπε να γνωρίζει τη δύναμη και την ηλικία του αθλητή (Nomikos, 2010).

Η εφαρμογή της εν τω βάθει μάλαξης με λάδι δεν ήταν σημαντική μόνο για τη θέρμανση, αλλά και για την επίτευξη της επιθυμητής απόδοσης. Μετά το τέλος των αθλημάτων ο αθλητής έτριβε το σώμα του με τη στλεγγίδα, ένα καμπυλωτό εργαλείο. Οι στλεγγίδες απομάκρυναν από την επιφάνεια του σώματος όχι μόνο τα προϊόντα των μεταβολικών διεργασιών, αλλά και τον συνδυασμό ελαίου, ιδρώτα και σκόνης. Αυτό το μείγμα ονομαζόταν «γλοιός», το οποίο συχνά αποθήκευαν σε αγγεία και το πουλούσαν επειδή θεωρούσαν ότι είχε ιατρική αξία. Επιπλέον, οι αθλητές χρησιμοποιούσαν ένα σφουγγάρι για να πλύνουν το σώμα τους μετά τον τρίψιμο με τη στλεγγίδα (Nomikos, 2010).

Όταν τελείωνε η διαδικασία της καθαριότητας των σωμάτων, οι αλείπτες της παλαίστρας έκαναν μάλαξη στους αθλητές για να κατευνάσουν το κουρασμένο σώμα. Σύμφωνα με το Λουκιανό, το ελαιόλαδο είχε θετικές συνέπειες στα σώματα των αθλητών: «και τότε τρίβουμε το σώμα τους με ελαιόλαδο και δουλεύουμε πάνω σε αυτό έτσι ώστε να αποκτήσει καλύτερο τόνο». Η στλεγγίδα ήταν ένα πολύ σημαντικό εργαλείο για τους αρχαίους Έλληνες αθλητές, αν αναλογιστούμε ότι είχε βρεθεί μέσα σε αρχαίους τάφους και σε πολλές ελληνικές και ρωμαϊκές ανασκαφές. Η συνηθισμένη κλασική

στλεγγίδα ήταν μια περίτεχνη χάλκινη κατασκευή με καμπυλωτή λεπίδα και σχηματισμένη λαβή. Χρησιμοποιούνταν για να αφαιρεί το έλαιο και τη βρωμιά από το δέρμα των αθλητών. Ήταν ένα απαραίτητο κομμάτι εξοπλισμού της παλαίστρας και αποτελούσε αντικείμενο προσωπικής κατοχής, όπως το αγαπημένο ξυράφι ενός άντρα. Σε ορισμένες στλεγγίδες υπήρχαν χαραγμένα τα αρχικά του ιδιοκτήτη της (Nomikos, 2010).

Σε αρκετούς Αρχαίους και κλασσικούς τάφους, οι νεκροί χαρακτηρίζονταν ως αθλητές με στλεγγίδα ή με δοχείο λαδιού, ‘αρύβαλλος’. Οι στλεγγίδες ήταν συνηθισμένες προσφορές σε κλασσικούς τάφους σε όλη την Ελλάδα. Ο αρύβαλλος ήταν ένα μικρό σφαιρικό δοχείο με στενό στόμιο, το οποίο χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες για αποθήκευση αρωμάτων ή ελαιόλαδου και συχνά απεικονίζεται στη ζωγραφική αγγείων να χρησιμοποιείται από τους αθλητές κατά τη διάρκεια του μπάνιου τους (Βιβιλάκη et al., 2019: 35, 89).

Άλλο ένα εργαλείο που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες στις θεραπείες με μάλαξη ήταν οι βεντούζες. Ένα αντικείμενο που χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα σε συνδυασμό με διαφορετικά είδη μάλαξης. Ο λόγος που οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τις βεντούζες ήταν απομάκρυνση του υπερβολικού αίματος από τον οργανισμό. Ο σκαριφισμός συχνά χρησιμοποιούνταν σε συνδυασμό με βεντούζες. Η έγκαιρη χρήση των βεντουζών στην Ελλάδα τεκμηριώνεται σε ένα από τα ιάματα, τα οποία αποτελούσαν γραμμένες θεραπείες σε μαρμάρινες πέτρες, του Ασκληπιού, στο Λέντα της Κρήτης. Ωστόσο, ο Ιπποκράτης είναι εκείνος που μας παρέχει τις μακρύτερες και πιο εξαντλητικές περιγραφές της εφαρμογής των βεντουζών (Christopoulou & Papavramidou, 2008).

Υπάρχουν δύο τύποι βεντουζών, που χρησιμοποιούνται ανάλογα με την ασθένεια. Ο πρώτος τύπος είναι με ένα ελαφρώς κυρτό εργαλείο, με μικρό στρογγυλό στόμιο και μακρύ χερούλι. Ο δεύτερος τύπος έχει ένα μεγαλύτερο στρογγυλό στόμιο. Ο πρώτος τύπος χρησιμοποιείται συνήθως όταν υπάρχει συσσώρευση υγρού μακριά από τον επιφανειακό ιστό, επειδή το σχήμα αυτής της βεντούζας ελκύει σε μια ευθεία γραμμή και τραβάει του διάχυτους ορούς προς τον ιστό. Ο δεύτερος τύπος βεντουζών χρησιμοποιείται συνήθως όταν ο πόνος έχει εξαπλωθεί σε όλο τον ιστό, επειδή αντλεί το άρρωστο υλικό από όσο το δυνατόν περισσότερα μέρη στο μέρος όπου πρέπει να είναι. Οι βεντούζες είχαν σχήμα κολοκύθας και ήταν φτιαγμένες από κέρατα ζώων ή γυαλί (Christopoulou & Papavramidou, 2008).

Η θεραπεία με βεντούζες πρόσφερε ανακούφιση από διάφορες ασθένειες όπως ο πυρετός, το κρύωμα, ο πονοκέφαλος, το δηλητηριώδες δάγκωμα και πολλές άλλες. Η

εφαρμογή τους γινόταν σε συνδυασμό με ένα πιρούνι, λίγο βαμβάκι, οινόπνευμα και φωτιά. Τύλιγαν το βαμβάκι στο πιρούνι, το εμπότιζαν με οινόπνευμα και στη συνέχεια το άναβαν. Το αναμμένο πιρούνι το έβαζαν για λίγο στο εσωτερικό της βεντούζας και αμέσως το τοποθετούσαν στη πλάτη του ασθενή. Ο Ιπποκράτης συνιστά τις βεντούζες για την αντιμετώπιση της στηθάγχης, των γυναικολογικών προβλημάτων και προτείνει να είναι μικρές, κωνικές και ελαφριές (Christoroulou & Paparavidou, 2008).

2.5 Βοτανοθεραπεία

Οι αρχαίοι Έλληνες θεώρησαν τη γνώση των βοτάνων και των ελαίων ένα σημαντικό όπλο για τους θεραπευτές. Χρησιμοποιούσαν τα βότανα στην καθημερινότητα τους είτε ως αρτύματα ή καρυκεύματα είτε ως αρώματα ή ως φυσικά φάρμακα. Τα κατανάλωναν ωμά ή μαγειρεμένα, καθιστώντας με τον τρόπο αυτό τα φαγητά τους πιο εύγευστα, όπως και σήμερα. Στην Ελλάδα εμφανίστηκαν από την αρχαιότητα θεραπευτές, οι οποίοι μελέτησαν τις θεραπευτικές ιδιότητες των αρωματικών φυτών και τη θεραπευτική δύναμη της φύσης γενικότερα. Ο Θεόφραστος ασχολήθηκε εκτενέστερα με τη βοτανολογία και δικαίως θεωρήθηκε «ο πατέρας της βοτανολογίας» (Βιβιλάκη et al., 2019: 131-132).

Στο έργο του «περί φυτών ιστορίας» κατέγραψε και ταξινόμησε 550 φυτά, περιγράφοντας τη θεραπευτική δύναμη των βοτάνων και των ριζών. Ο Διοσκουρίδης, «ο πατέρας της φαρμακολογίας» στο βιβλίο του «περί ύλης ιατρικής», περιλαμβάνει την ταξινόμηση των φυτών ανάλογα με τις ενεργές ύλες και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Ο Γαληνός επίσης στα συγγράμματά του αναφέρει 440 φαρμακευτικά φυτά καθώς και 250 φαρμακευτικές ουσίες. Διακρίνει τα βότανα σε απλά, όπως τα προσφέρει η φύση, και σε σύνθετα δηλαδή την ανάμειξη πολλών απλών (Χρηστίδης, 2017:10-11).

Τα αρχαία ελληνικά βότανα έχουν ευεργετικές ιδιότητες. Από την απόσταξη πολλών βοτάνων και φυτών έπαιρναν τα αιθέρια έλαια. Οι ιδιότητες τους είναι γνωστές μέχρι και σήμερα και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι για τη διαδικασία της μάλαξης και όχι μόνο. Τα αιθέρια έλαια παράγουν μια εξαιρετικά ευχάριστη οσμή και έχουν εξαιρετικές φαρμακευτικές ιδιότητες, όπως το να προλαμβάνουν, να ανακουφίζουν, ακόμη και να θεραπεύουν ασθένειες. Τα ελληνικά αιθέρια έλαια προέρχονται αποκλειστικά από βότανα και φυτά του ελλαδικού χώρου. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν

ότι τα αρώματα τους είχαν θεϊκή προέλευση και ήταν σύμβολο των θεών. Αρωμάτιζαν με αυτά το κρασί, το λάδι, το νερό, τους χώρους των σπιτιών τους, τα σώματά τους, ακόμη και τους τάφους. Τα αρώματα ήταν συνδεδεμένα με θρησκευτικές εορτές και τη λατρεία των νεκρών (Βιβιλάκη et al., 2019: 129-130).

Επιπλέον, τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνταν κυρίως από γνωστούς γιατρούς της αρχαιότητας με σκοπό τη θεραπεία ασθενειών αλλά και την επίτευξη της ισορροπίας μεταξύ του λεμφικού και κυκλοφορικού συστήματος. Βασική πηγή πληροφοριών για τα αρώματα αποτελεί το βιβλίο του Θεόφραστου «περί οσμών», στο οποίο αναφέρει ότι τα αρώματα οφείλονται στην ανάμειξη. Είτε την ανάμειξη των στερεών με τα στερεά, είτε των στερεών με τα υγρά. Η βοτανοθεραπεία βασιζόταν κυρίως στη θεραπεία με φυτικά φάρμακα υπό τη μορφή έγχυσης, σε εμποτισμένες κομπρέσες, σε σιρόπια, σε κρέμες και σε λοσιόν. Συνιστάται σε όλες σχεδόν τις ασθένειες καθώς και σε θεραπείες προσώπου και σώματος. Τα βότανα χρονολογούνται από τα Μυκηναϊκά χρόνια (1.600-1.050 π. Χ.) και αποτελούσαν βασικό εμπορεύσιμο αγαθό της εποχής. Πήλινες πινακίδες με καταγεγραμμένα βότανα έχουν βρεθεί στα ανάκτορα της Κνωσού (Βιβιλάκη et al., 2019: 107, 132).

Ακολουθως, αναφέρουμε τα βασικά ελληνικά βότανα και τις ευεργετικές τους ιδιότητες, οι οποίες είναι:

- ✓ Άγχουσα: ένα φυτό με κυανό ή ιώδες χρώμα, όπου πέρα από το εξαιρετικό του άρωμα το χρησιμοποιούσαν και ως ρούζ για το πρόσωπο, λόγω του κόκκινου χρώματος της ρίζα του. Θεράπευε το στομαχικό έλκος, την υπερένταση και δρούσε κατά της κατάθλιψης και της μελαγχολίας. Χρησίμευε για την επούλωση των πληγών και το έγχυμα του ανακούφιζε από το συνάχι και το βήχα.
- ✓ Αλόη βέρα: το χρησιμοποιούσαν κυρίως ως επουλωτικό πληγών και τραυμάτων, ως καθαρκτικό, καθώς και στις δερματικές παθήσεις. Μέχρι και σήμερα χρησιμοποιείται ως βασικό συστατικό σε άφθονα καλλυντικά προϊόντα.
- ✓ Αλθαία (δενδρομολόχα): ή αλλιώς μολόχα. Προέρχεται από τη λέξη άλθω που σημαίνει θεραπεύω. Χρησιμοποιούνταν από τους αρχαίους Έλληνες για τις παθήσεις των πνευμόνων αλλά και για εντερικές φλεγμονές. Το χρησιμοποιούσαν σε συνδυασμό με το κρασί για την καταπολέμηση του βήχα (Βιβιλάκη et al., 2019: 108-110).

- ✓ Αντράκλα ή γλιστρίδα: βοηθούσε στη προστασία της καρδιάς και στη θεραπεία προβλημάτων του ουροποιητικού και του πεπτικού συστήματος. Επιπλέον είχε επουλωτικές ιδιότητες.
- ✓ Αχιλλέα: είχε αντιβακτηριδιακή και μυοχαλαρωτική δράση και βοηθούσε στη προστασία της επιδερμίδας και των βλεννογόνων.
- ✓ Βασιλικός: στην αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν κυρίως ως επίθεμα μετά από δηλητηριώδες δάγκωμα. Επίσης καταπραΰνει από τον πονοκέφαλο και τον στομαχικό πόνο.
- ✓ Βαλεριάνα: είχε υπνωτικές, αγχολυτικές και κατευναστικές ιδιότητες. Το χρησιμοποιούσαν στα ασκληπειεία για να ενισχύσουν τη θεραπεία του ύπνου (Βιβιλάκη et al., 2019: 110-112).
- ✓ Γλυκόριζα: καταπράυνε την τραχύτητα του λάρυγγα, τις καούρες, τις θωρακικές και τις ηπατικές παθήσεις. Ο Θεόφραστος στο «περί φυτών ιστορίας» αναφέρει ότι είναι χρήσιμη σε περιπτώσεις άσθματος, ξηρού βήχα και θωρακικών πόνων.
- ✓ Γλυκάνισος: στη πόσιμη μορφή του τονώνει το πεπτικό και νευρικό σύστημα, ενώ το αιθέριο έλαιο του χρησιμοποιείται ως εντομοκτόνο και ως θεραπεία σε τσιμπήματα εντόμων.
- ✓ Δάφνη: αποτελούσε ιερό δέντρο αφιερωμένο στο θεό Απόλλωνα. Με τα φύλλα της έφτιαχναν στεφάνια για τους νικητές των αγώνων. Το φυτό αυτό ταυτιζόταν με τη δόξα, τη νίκη και την υπεροχή. Είχε θεραπευτικές και αντισηπτικές ιδιότητες, ενώ η απόσταξη του σε έλαιο χρησιμοποιούνταν ως τονωτικό των μαλλιών.
- ✓ Δυόσμος: ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος τόνισαν τη θεραπευτική αξία και τον εκπληκτικό άρωμα αυτού του φυτού. Χρησιμοποιήθηκε ως φάρμακο κατά της χολέρας και ως αντιεμετικό. Καταπράυνε τους πόνους του στομάχου, τη ναυτία, βοηθούσε στη πέψη και χρησιμοποιήθηκε ως κατάπλασμα για τους πονοκεφάλους.
- ✓ Δεντρολίβανο: θεωρήθηκε ως τον ιδανικό φάρμακο για την καταπολέμηση της αναιμίας, της ναυτίας και των ζαλάδων (Βιβιλάκη et al., 2019: 112-114).
- ✓ Δίκταμο: ο Ιπποκράτης το χρησιμοποίησε για τις στομαχικές παθήσεις, τους ρευματισμούς, τα αρθρικά και ως επουλωτικό, τονωτικό και αντιδιαβητικό φάρμακο.

- ✓ **Εκουιζέτο:** το χρησιμοποίησαν για τη θεραπεία της φυματίωσης, ως επουλωτικό, αιμοστατικό καθώς και για τη θεραπεία των νεφρών. Η περιεκτικότητα του σε πυρίτιο ενισχύει τα οστά και βοηθάει στη θεραπεία της οστεοπόρωσης.
- ✓ **Ευκάλυπτος:** ιδανικό για εισπνοές ως επουλωτικό των πνευμόνων.
- ✓ **Θυμάρι:** καταπολεμούσε τον πυρετό και τη γρίπη, είχε τονωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες. Στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σύμβολο δύναμης και ανδρείας, γεννημένο, σύμφωνα με το μύθο, από τα δάκρυα της ωραίας Ελένης.
- ✓ **Ιπποφαές:** η ονομασία του οφείλεται στα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου, που παρατήρησαν ότι τα άλογα τους όταν ήταν αδύναμα ή τραυματισμένα έτρωγαν λίγα από τα φύλλα και τους καρπούς αυτού του φυτού και ανάρρωναν γρήγορα. Το χρησιμοποιούσαν επίσης για την αντιμετώπιση δερματικών παθήσεων, για την τόνωση του κυκλοφορικού, ενώ παράλληλα τόνωνε και ενδυνάμωνε τον οργανισμό (Βιβιλάκη et al., 2019: 114-116).
- ✓ **Καλέντουλα:** είχε ενυδατική, καθαριστική, αντιφλεγμονώδη, στυπτική και καταπραϋντική δράση.
- ✓ **Κάρδαμο:** οι αρχαίοι Έλληνες στρατηγού διέταζαν τους στρατιώτες τους να τρώνε κάρδαμο για να πάρουν κουράγιο. Είχε αντικαρκινική δράση και το χρησιμοποιούσαν ως λευκαντική ουσία για το δέρμα και ως αντιοξειδωτικό φάρμακο για τον οργανισμό.
- ✓ **Κύμινο:** ο γιατρός Διοσκουρίδης το χρησιμοποίησε για τους πονοκεφάλους, τη ρινική συμφόρηση, τον πονόδοντο και για τα εντερικά παράσιτα. Ο Ιπποκράτης για τις ηπατικές και πεπτικές παθήσεις.
- ✓ **Λιναρόσπορος:** αποτελούσε μία σημαντική διατροφική και θεραπευτική αξία. Χρησιμοποιούνταν σε βρογχικά προβλήματα, στη πνευμονία, στις πέτρες της χολής, στους ρευματικές πόνους και σε φλεγμονές.
- ✓ **Λυκίσκος:** στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν για την παραγωγή της μύρας. Αποτελεί χαλαρωτικό και αγχολυτικό φάρμακο, ιδανικό για την καταπολέμηση της αϋπνίας και των κρίσεων πανικού (Βιβιλάκη et al., 2019: 118-120).
- ✓ **Λεβάντα:** αποτελούσε ένα βότανο με ιαματικές ιδιότητες και ιδιαίτερα ευχάριστη οσμή. Το χρησιμοποιούσαν για τον αρωματισμό των λουτρών τους και για τη παρασκευή κρεμών και ελαίων μάλαξης.

- ✓ Μάραθο: ο Πλίνιος του αποδίδει 22 θεραπευτικές ιδιότητες. Λέγεται ότι το φυτό αυτό το έτρωγαν τα φίδια όταν επρόκειτο να αλλάξουν δέρμα. Αποτελεί επίσης πλούσια πηγή βιταμίνης C.
- ✓ Μαντζουράνα: ο Ιπποκράτης το χρησιμοποίησε ως αντισηπτικό, ο Διοσκουρίδης ως θεραπεία της δυσουρίας, των κολικών, στο διάστρεμμα και ως τονωτικό του οργανισμού. Ο Γαληνός ο Θεόφραστος και ο Πλίνιος ως χωνευτικό. Περιλαμβάνει ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες, καθώς επίσης αποτελεί και ένα ισχυρό αντικαταθλιπτικό και αντικαρκινικό βότανο. Το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται στη μάλαξη σε περιπτώσεις με αρθριτικά και ρευματικά προβλήματα.
- ✓ Μανδραγόρας: ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης αναφέρουν ότι πρόκειται για μια θαυματουργή ρίζα με κατευναστικές και ναρκωτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιήθηκε μαζί με το όπιο, τον υοσκύαμο και το κώνειο ως αναισθητικό στα χειρουργεία (Χρηστίδης, 2017:76-79).
- ✓ Μαστίχα Χίου: εκφύεται μόνο στην Ελλάδα, στο νησί της Χίου. Έχει αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδη δράση.
- ✓ Μελισσόχορτο: αποτελεί εξαιρετικό αγχολυτικό, αναλγητικό και τονωτικό αφέψημα. Το αιθέριο έλαιο του είναι πολύ δημοφιλές στην αρωματοθεραπεία.
- ✓ Πικραλίδα: αποτελούσε ένα περιζήτητο φυτό λόγω των φαρμακευτικών του ιδιοτήτων, καθώς περιέχει μεγάλο αριθμό δραστικών φαρμακευτικών ενώσεων. Το χρησιμοποιούσαν για την αναιμία, το διαβήτη, τη χοληστερίνη και τις δερματικές παθήσεις.
- ✓ Σαπουνόχορτο: ο Διοσκουρίδης το ονόμασε «στρούθιον». Χρησιμοποιήθηκε για την αντιμετώπιση της σύφιλης,. Αντιμετωπίζει τις δερματικές παθήσεις, ενώ αυξάνει και την έκκριση χολής (Βιβιλάκη et al., 2019: 124-127).
- ✓ Ρίγανη: στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σύμβολο χαράς και ευτυχίας. Αποτελεί πλούσια πηγή βιταμίνης C και ανήκει στα πιο ισχυρά αντιβακτηριδιακά φάρμακα. Ενισχύει το ανοσοποιητικό, αποκαθιστά τη χλωρίδα και τη λειτουργία του εντέρου, αποτελεί ισχυρό τονωτικό, αφροδισιακό και αναλγητικό φάρμακο (Χρηστίδης, 2017: 97).
- ✓ Σπαθόχορτο: η ονομασία του οφείλεται στη χρήση του ως επουλωτικό για να κλείνει τις πληγές που προκαλούνταν από τα σπαθιά. Στην αρχαία Ελλάδα η ονομασία ήταν « υπερικόν» ή «διάτρητον». Ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποίησαν ως διουρητικό, επουλωτικό και αιμοστατικό φάρμακο.

- ✓ Τσουκνίδα: ο Ιπποκράτης τη συνέστησε για τη θεραπεία 61 ασθενειών. Ο Γαληνός αναφέρει ότι αποτελεί εξαιρετικό διουρητικό, καθαρτικό φάρμακο και ότι σταματάει την αυξημένη αιμορραγία της έμμηνου ρήσης και τη ρινορραγία. Αντιμετώπιζε τις ασθένειες της σπλήνας, την πλευρίτιδα, τη πνευμονία, το άσθμα και το έλκος του στομάχου. (Βιβιλάκη et al., 2019: 127).
- ✓ Μαλοτήρα: η ονομασία του είναι περισσότερο γνωστή στη Κρήτη. Πρόκειται για τσάι του βουνού, το οποίο ο Διοσκουρίδης ονόμαζε σιδερίτη, λόγω της επουλωτικής δράσης του σε πληγές που προκαλούνταν από σιδερένια όπλα. Είχε αντιφλεγμονώδη, αντιβακτηριδιακή, αντιοξειδωτική, εφιδρωτική και θερμαντική δράση. Λειτουργούσε επίσης ως διουρητικό και αποτοξινωτικό φάρμακο.
- ✓ Φασκόμηλο: ο Διοσκουρίδης, ο Αέτιος, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός υποστήριζαν ότι αντιμετώπιζε τα δαγκώματα των φιδιών, ενώ επίσης τόνωνε το μυαλό και το σώμα.
- ✓ Χαμομήλι: ο Ιπποκράτης θεωρούσε ότι ήταν το ιδανικό φάρμακο κατά της υστερίας, ενώ ακόμη είχε αντισηπτικές και καταπραυντικές ιδιότητες (Βιβιλάκη et al., 2019: 129-130).

2.6 Θεραπευτικά αποτελέσματα

Τα ευεργετικά οφέλη και τα θεραπευτικά αποτελέσματα της εν τω βάθει μάλαξης ήταν γνωστά στον αρχαίο κόσμο. Οι αρχαίοι Έλληνες μέσω της χρήσης του ελαιόλαδου ήθελαν να επιτύχουν την αύξηση της ελαστικότητας του δέρματος και την παροχή αίματος στον υποκείμενο μυ. Η μάλαξη μετά την άσκηση οδηγούσε στην ταχύτερη ανάκαμψη του αθλητή, καθώς η ροή του αίματος αυξανόταν και το προϊόν των μεταβολικών διεργασιών, το γαλακτικό οξύ, απομακρυνόταν ταχέως από τα εκτεταμένα αιμοφόρα αγγεία (Nomikos, 2010).

Επιπλέον, η μάλαξη μετά την άσκηση είχε θεραπευτικά αποτελέσματα και στην μείωση της μυϊκής κόπωσης. Μέσω της τριβής αυξανόταν η ροή του αίματος του υποκείμενου ιστού σε τοπικό επίπεδο, ενώ παράλληλα συνέβαλε στη ταχύτερη απομάκρυνση του γαλακτικού οξέως από τους ιστούς του εξαντλημένου νευρομυϊκού συστήματος του αθλητή. Με αυτό τον τρόπο επιτύγχαναν ανάκτηση της ισορροπίας

οξέως - βάσης του σώματος, επαναφέροντας το pH του αίματος σε φυσιολογικά επίπεδα (pH 7,35-7,45). Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, το μασάζ μετά την άσκηση βοηθούσε στην ανακούφιση του μυϊκού πόνου. Η ορθότητα αυτής της θεωρίας επαληθεύεται από τις σύγχρονες μελέτες, σύμφωνα με τις οποίες το μασάζ αυξάνει την τοπική ροή του αίματος, χαλαρώνει τους μυς και κινητοποιεί τον ουλώδη ιστό. Ειδικότερα, η τοπική τριβή επιτυγχάνει την αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας και συμβάλει στην καλύτερη ροή του αίματος, λόγω της αγγειοδιαστολής που προκαλείται και της αυξημένης διαπερατότητας των αιμοφόρων αγγείων (Nomikos, 2010).

Ωστόσο, στην αρχαία Ελλάδα η εν τω βάθει μάλαξη με ελαιόλαδο δεν χρησιμοποιήθηκε μόνο για θεραπευτικούς σκοπούς, καθώς το λάδι ελιάς δεν είχε μόνο θεραπευτικές και αναλγητικές ιδιότητες, αλλά και ως προληπτικό μέσο για την αποφυγή αθλητικών τραυματισμών. Το δέρμα και κατά συνέπεια το σώμα, από την τριβή με έλαιο γινόταν πιο ευέλικτο. Το σώμα με έλαιο προκαλούσε τις δυνάμεις να είναι λιγότερο έντονες και μεγαλύτερες, συγκριτικά με ένα μη λιπαρό σώμα. Το λάδι διευκόλυνε πολύ τη διαφυγή ενός αθλητή από επώδυνες και τραυματικές επιθέσεις, όπως την παγίδευση του λαιμού (Nomikos, 2010).

Ιδιαίτερα στην πάλη, ένα λαδωμένο σώμα πρόσφερε την ευκαιρία στον αθλητή να αποφύγει τα επικίνδυνα χτυπήματα του αντιπάλου, όπως την παγίδευση της μέσης ή του λαιμού, επειδή το σώμα ήταν ολισθηρό και έτσι η εφαρμογή των λαβών ήταν δύσκολη. Το εφαρμοζόμενο έλαιο μέσω της αυξημένης ολίσθησης βοηθούσε το σώμα να μειώσει την ένταση και τη διάρκεια των επικίνδυνων λαβών. Έτσι, σε συνδυασμό με την αυξημένη ευελιξία του δέρματος να δέχεται μεγαλύτερες δυνάμεις, το έλαιο καθιστούσε δυσκολότερη τη δημιουργία αθλητικών τραυματισμών (Nomikos, 2010).

Εκτός όμως από αυτά τα οφέλη, η χρήση ελαιόλαδου λειτουργούσε και προληπτικά στην ηλιακή ακτινοβολία, καθώς εμπόδιζε την πλήρη έκθεση του σώματος στις αρνητικές επιπτώσεις της ηλιακής υπεριώδους ακτινοβολίας. Κάτι τέτοιο όμως δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά. Τα θεραπευτικά αποτελέσματα της αρχαίας ελληνικής μάλαξης επιβεβαιώνονται από πρόσφατες μελέτες. Σύμφωνα με μια σύγχρονη μελέτη, η μάλαξη έχει τόσο ανακλαστική όσο και μηχανική δράση. Συμβάλει στην αποτελεσματική μείωση του αυξημένου μυϊκού πόνου και αυξάνει περαιτέρω την φλεβική επιστροφή. Επιπλέον, μειώνει τα επίπεδα της κρεατινικής κινάσης και τον αριθμό των ουδετερόφιλων, επιβραδύνοντας την εμφάνιση μυϊκού πόνου μετά την άσκηση μέσω της διαταραχής της φλεγμονώδους αντίδρασης (Nomikos, 2010).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

3.1 Ιστορική αναδρομή

Το Δελχί, η σημερινή πρωτεύουσα της Ινδίας, ανακαλύφθηκε το 400 π. Χ., ακριβώς μετά τον θάνατο του Ιπποκράτη στην Ελλάδα. Αρχαιολογικά ευρήματα κοντά στο Δελχί αποκαλύπτουν πως μια ακμάζουσα κουλτούρα των κατοίκων της πόλης χρονολογείται από το 2.500π.Χ. Η παλαιότερη ιστορική κοινωνία της Ινδίας είναι γνωστή ως Βεδική περίοδος (1.500-600π.Χ.). Υπάρχουν τέσσερα αρχαία ιερά γραπτά, οι Βέδες, στην Ινδία: Yajur, Rig, Sama και Atharva Vedas. Αυτά τα γραπτά ήταν γνωστά μόνο σε μερικούς μελετητές από ανώτερες κοινωνικές τάξεις. Στην πρώιμη βεδική περίοδο (2.000π.Χ.), η γνώση αυτή μεταφέρθηκε μέσα από προφορικές παραδόσεις. Οι Αρίωνες, από τη Περσία, εισέβαλαν στην Ινδία για αρκετούς αιώνες και τα πρώτα συγγράμματα της Ινδίας πέρασαν από τις θρησκευτικές τους πρακτικές στη μορφή των αρχαίων ύμνων τους. Οι χαρακτήρες σε αυτούς τους ύμνους εξελίχθηκαν σε θεϊκούς, οι οποίοι συνέβαλλαν στην τελική θρησκεία της Ινδίας (Calvert, 2002: 38).

Οι κοινωνία των Αρίων συνέχισε να κινείται σε διαφορετικές κατευθύνσεις, να κατακτά και να αφομοιώνει άλλες κοινωνίες γύρω από αυτή, για την ανάπτυξη των κοινωνικών τους στρωμάτων. Η βεδική περίοδος ακολουθήθηκε από τη βραχμανική περίοδο. Οι βραχμάνοι ήταν μια δυναμική ομάδα των Αρίων ιερέων, οι οποίοι αποτελούσαν ισχυρή επιρροή κατά τη περίοδο 800π.Χ.-1.000π.Χ.. Ωστόσο κατά τη διάρκεια της βραχμανικής περιόδου (800-1.000π.Χ.), η άσκηση της ιατρικής δεν περιλαμβανόταν στον έλεγχο των ιερέων. Σύμφωνα με τον γιατρό Marti Ibanez, οι βραχμάνοι υποβίβασαν την άσκηση της ιατρικής στις κατώτερες κοινωνικές τάξεις. Οι συγγραφείς των κλασικών ιατρικών κειμένων Charaka (100μ.Χ.), Sushruta (500μ.Χ.) και Vagbhata (600μ.Χ.), οι οποίοι ήταν οι ιδρυτές της Ινδικής ιατρικής, βάσισαν την εργασία τους στην αγιουρβέδα (1800-1500π.Χ.), το υπέρτατο μυστικό έγγραφο της Ινδικής ιατρικής. Στο βιβλίο του A history of medicine, (1945) ο D. Guthrie, αναφέρει ότι η αγιουρβέδα είναι ένα βιβλίο ανατομίας, που βρέθηκε στο τέταρτο τόμο της Atharva Veda (Calvert, 2002: 39).

Η θεραπευτική μάλαξη είχε σπουδαία σημασία στην αρχαιότητα. Σε εκείνες τις εποχές η επιστήμη και η τεχνολογία δεν είχαν αναπτυχθεί ακόμη, στην αρχαία Ινδία όμως

οι χειρουργοί και οι γιατροί μελέτησαν την επιστήμη της μάλαξης από τα διάσημα βιβλία Charaka, Ashtang, Hridaya και Sushruta. Οι αρχαίοι πολεμιστές και στρατιώτες έπρεπε να υποβάλλονται στη μάλαξη κατά την διάρκεια των προπονήσεων τους, επειδή τους βοηθούσε να χειριστούν καλύτερα τα άκρα τους και να βελτιώσουν την ευκινησία τους γενικότερα. Στην Ανατολή, οι τεχνικές της μάλαξης ήταν πάντα πιο πολύτιμες για τις θεραπευτικές τους εφαρμογές, συγκριτικά με τη Δύση. Η επιστημονική επανάσταση στη Δύση, πριν από μερικούς αιώνες, είχε επιφέρει την αντίληψη ότι το ανθρώπινο σώμα είναι μία μηχανή που θα μπορούσε να εξυπηρετηθεί και να διατηρηθεί από τους γιατρούς (Classen, 2005).

Για χιλιάδες χρόνια, κάποια μορφή μάλαξης χρησιμοποιούνταν για να καταπραΰνει και να θεραπεύσει τις ασθένειες. Στην αρχαία ελληνική και ρωμαϊκή ιατρική, η μάλαξη αποτέλεσε το κύριο μέσο θεραπείας και ανακούφισης από τον πόνο. Ο Ιπποκράτης υποστήριζε ότι η μάλαξη πρέπει να αποτελεί απαραίτητο εργαλείο για τους θεραπευτές-ιατρούς. Ο Πλίνιος μάλασε τακτικά τον εαυτό του για να θεραπεύσει το άσθμα του, καθώς επίσης και ο Ιούλιος Καίσαρας τσιμπούσε όλο του το σώμα για να ανακουφιστεί από τη νευραλγία του. Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, ελάχιστα ακούγονταν για τη μάλαξη στην Ευρώπη. Αυτό οφείλεται κυρίως στη περιφρόνηση που είχε δημιουργηθεί απέναντι σε κάθε σαρκική απόλαυση, καθώς αποτελούσε απαγόρευση να παραδίνεται κανείς σε αισθησιακές δραστηριότητες (Classen, 2005).

Αρκετοί συγγραφείς ισχυρίζονται ότι τα αρχαία Ινδικά κείμενα, οι βέδες, που ανήκουν στην ιατρική της Ινδίας, χρησιμοποίησαν τη λέξη *shampooing* για να δηλώσουν τη πράξη της μάλαξης. Έλληνες ιστορικοί που επισκέφτηκαν την Ινδία 300 χρόνια πριν τη γέννηση του Χριστού, έφεραν με την επιστροφή τους στη Ελλάδα σημαντικές περιγραφές αυτής της τέχνης. Το *shampooing* ήταν ένα κομμάτι της εγχώριας ινδικής ιατρικής, όταν ο Μ. Αλέξανδρος πέρασε με τα στρατεύματά του μέσα στην Ινδία το 327 π. Χ. οι στρατιώτες του είχαν πιστοποιήσει να φέρουν αυτές τις τεχνικές στη Μεσόγειο, όπου αργότερα έγιναν κομμάτι των ελληνικών, ρωμαϊκών και τουρκικών τεχνικών (Calvert, 2002: 40).

Το *shampooing*, όπως εφαρμόζοταν σαν τεχνική από τους Ινδούς, μπορεί να βρεθεί ακόμη και σήμερα στα τουρκικά λουτρά σε όλο τον κόσμο. Η τεχνική αυτή έχει καταγωγή περισσότερο από 3000 χρόνια πριν, κι αυτό επιβεβαιώνεται από την ομοιότητα των περιγραφών του *shampooing* που βρέθηκε στα αρχαία αραβικά και ρωμαϊκά γραπτά. Η άποψη αυτή δόθηκε από τον γιατρό George H. Taylor, στα τέλη του 19^{ου} αιώνα. Στο βιβλίο του *Health by exercise*, περιγράφει τη πρακτική όπως τη βίωσαν οι Άγγλοι που

ζούσαν στην Ινδία εκείνη τη περίοδο, στο παρακάτω απόσπασμα: « Οι Άγγλοι που ζούσαν στην Ινδία, συχνά δίνουν περιγραφές του *shampooing* και των ανατριψέων, που αποτελούσαν σημαντική πηγή τόσο για τη χαλάρωση όσο και για την υγεία. Το άτομο που δεχόταν τη λειτουργία εκτεινόταν στο κάθισμα, ενώ ο χειριστής χειριζόταν τα μέλη του, σαν να ζυμώνει ζύμη για το ψωμί. Έπειτα τον χτυπούσε απαλά με τη μία πλευρά του χεριού του και στη συνέχεια άπλωνε άρωμα και έτριβε το σώμα. Ολοκλήρωνε με το σπάσιμο των αρθρώσεων, των δαχτύλων των χεριών και των ποδιών και το λαιμό. Μετά από αυτή την ενέργεια το άτομο βίωνε μια αίσθηση απεριγράπτης χαράς και ενέργειας. Λέγεται ότι οι γυναίκες της Ινδίας, σπάνια περνούσαν μία ημέρα χωρίς να σαπουνιστούν, από τις υπηρέτριες τους» (Calvert, 2002: 40).

Μολονότι, στις πιο σύγχρονες εποχές το *shampooing* υποδηλώνει ένα βαθύ καθάρισμα σε όλο το σώμα, που πραγματοποιείται με τη χρήση βούρτσας και τα χέρια, αυτή η περιγραφή δεν αφήνει καμία αμφιβολία ότι το αρχαίο Ινδικό *shampooing* αναφερόταν καθαρά στη διαδικασία της σημερινής μάλαξης. Γάλλοι μελετητές και ιστοριογράφοι χρησιμοποίησαν τον όρο *barber masseur*, που σημαίνει κουρείο μασέρ, για να περιγράψουν τις ινδικές χειρωνακτικές πρακτικές, που ανακάλυψαν κατά τη διάρκεια των ταξιδιών τους εκεί στα τέλη του 1.700 και στις αρχές του 1.800 μ. Χ. (Calvert, 2002).

Το άθλημα της πάλης ήταν και είναι δημοφιλές στην Ινδία. Η μάλαξη αποτελούσε ένα παραδοσιακό θεραπευτικό μέσο που χρησιμοποιούνταν στη πάλη στα αρχαία χρόνια, σε συνδυασμό με την άσκηση και τις ασκήσεις αναπνοής (*pranayama*). Στην αρχαιότητα οι αγιουρβεδικές κλινικές δεν πρόσφεραν τακτικά τη μάλαξη. Όταν οι άνθρωποι χρειαζόντουσαν τη μάλαξη, απευθύνονταν σε έναν ειδικό των χειρωνακτικών τεχνών, ο οποίος χρησιμοποιούσε έλαια και τεχνικές που είχαν επικρατήσει μέσα στους αιώνες. Συχνά, οι επαγγελματίες της μάλαξης ήταν παλαιστές. Σήμερα υπάρχουν επαγγελματίες της μάλαξης με αυτή την εκπαιδευτική κατάρτιση σε πολλά δημόσια μέρη στην Ινδία, που προσφέρουν μασάζ προσώπου και σώματος για μερικές ρουπίες, ενώ άλλοι είναι γιατροί (Johari, 1996).

Η Minnie Goodnow, παρέχει το ακόλουθο απόσπασμα σχετικά με μια ιστορική σχολή που ήταν σε ένα δημόσιο νοσοκομείο, το οποίο λειτουργούσε στην Ινδία περίπου το 225 π. Χ.: « Η νοσοκόμα έπρεπε να είναι έξυπνη, αφιερωμένη στον ασθενή, με καθαρό σώμα και μυαλό. Έπρεπε επίσης, να γνωρίζει τις ιδιότητες των φαρμάκων αλλά και τη σύνθεσή τους. Να είναι ικανή να φτιάξει ρύζι, έμπειρη στο να κάνει μπάνιο τους ασθενείς, εξοικειωμένη με το τρίψιμο των άκρων και τη μάλαξη γενικότερα, καθώς

επίσης και να είναι έμπειρη στο να φτιάχνει και να καθαρίζει τα κρεβάτια, υπομονετική και ικανή» (Calvert, 2002: 41).

Σήμερα, η θεραπευτική αξία της μάλαξης είναι πλήρως αναγνωρισμένη και έχει μεγάλη άνθιση στο δυτικό κόσμο. Οι χώρες της δύσης, εξακολούθησαν να συνδυάζουν την ενστικτώδη επιθυμία τους να χρησιμοποιούν την έννοια της μάλαξης με τις δεξιότητες που είχαν καλλιεργήσει και αναπτύξει από τη παράδοση και τη πρακτική. Οι Ινδοί χρησιμοποίησαν τις τεχνικές που είχαν διατηρηθεί στα σανσκριτικά κείμενα, οι οποίες χρονολογούνται μέχρι το 2.500 π. Χ. Τα κείμενα αυτά είναι σύμφωνα με τη τέχνη της διατήρησης της τέλει ισορροπίας στη λειτουργία του σώματος. Το σύστημα αυτό είναι η αγιουρβέδα, η επιστήμη της μακροζωίας (Classen, 2005: 366).

Η αγιουρβέδα έχει πλούσια ιστορία η οποία είναι συνδεδεμένη με την Ινδική μυθολογία. Αν και θεωρείται αιώνια και οικουμενική έχει τις ρίζες της στην Ανατολή και συγκεκριμένα στο Τσαράκα Σαμχίτα. Αυτό είναι το κείμενο που γράφτηκε 2.000 χρόνια πριν την ανακάλυψη του μικροσκοπίου και αναφέρει ότι το σώμα αποτελείται από κύτταρα και παρουσιάζει είκοσι διαφορετικούς μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορούν να προκαλέσουν ασθένειες. Η αγιουρβεδική ιατρική είχε αναπτυχθεί την εποχή του Γκαουτάμα Βούδα, ο οποίος υποστήριξε τη μελέτη και την άσκηση της ιατρικής. Οι σπουδαστές της αγιουρβέδα είχαν αρχίσει να κόβουν ανθρώπινα πτώματα, να ασκούν τη χειρουργική τέχνη πάνω σε κούκλες, να μαθαίνουν διάφορες άλλες πρακτικές τέχνες, όπως τη συλλογή και τη προετοιμασία των βοτάνων, την παρασκευή φαρμάκων από ορυκτά μετά την αφαίρεση των ξένων ουσιών από αυτά, κ.λπ. (Warrier et al., 2017).

Κάθε σπουδαστής ειδικευόταν σε ένα από τα οκτώ «κλαδιά» της αγιουρβέδα: την εσωτερική ιατρική, την χειρουργική, την γυναικολογία-μαιευτική, την παιδιατρική, την ψυχολογία, την τοξικολογία, την αναζωογόνηση και την αρρενοποίηση. Στο τέλος των σπουδών του ο μαθητής εξεταζόταν διεξοδικά και μετά την αποφοίτηση του έπαιρνε άδεια άσκησης του ιατρικού επαγγέλματος από το βασιλιά. Όταν ο Ασόκα, ο αυτοκράτορας της Βόρειας Ινδίας, ασπάστηκε το Βουδισμό, υποστήριξε με θέρμη την ιατρική, χτίζοντας νοσοκομεία για άπορους ανθρώπους και ζώα σε όλο το βασίλειο. Τα νοσοκομεία περιελάμβαναν τμήματα της χειρουργικής, της μαιευτικής και ψυχιατρικής, ενώ οι απεσταλμένοι του Ασόκα διέδωσαν τον Βουδισμό και τις Ινδικές επιστήμες σε μακρινές χώρες όπως στη Κ. Ασία και στη Σρι Λάνκα (Καράτση, 2014: 122).

Ακόμη και οι μεταγενέστεροι Ινδοί αυτοκράτορες ήταν υποστηρικτές της ιατρικής και ίδρυσαν νοσοκομεία, μαιευτήρια, δημιούργησαν κήπους με θεραπευτικά φυτά, διόρισαν γιατρούς σε χωριά και τιμώρησαν τους τσαρλατάνους, οι οποίοι προσπάθησαν

να ασκήσουν την ιατρική χωρίς τις κατάλληλες γνώσεις και την αυτοκρατορική άδεια. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η αγιουρβέδα διδάσκονταν σε μεγάλα βουδιστικά πανεπιστήμια και άνθησε για σχεδόν 800 χρόνια, προσελκύνοντας σπουδαστές από όλο τον κόσμο. Πολλά νέα κείμενα εμφανίστηκαν την περίοδο αυτή. Η αγιουρβέδα δεν περιοριζόταν μόνο στους ανθρώπους, υπάρχουν κείμενα που αναφέρονται στη θεραπεία δέντρων, αλόγων και ελεφάντων (Warrier et al., 2017).

Μετά τον 10^ο αιώνα μ. Χ. οι μουσουλμάνοι εισβολείς κατέκτησαν τη Βόρεια Ινδία και έτσι ο χρυσός αιώνας του Ινδικού πολιτισμού τελειώνει. Κατέσφαξαν τους βουδιστές μοναχούς κατηγορώντας τους ως άπιστους, κατέστρεψαν τα πανεπιστήμια τους και έκαψαν τις βιβλιοθήκες. Κάποιοι κατάφεραν να καταφύγουν στο Νεπάλ και στο Θιβέτ, και έτσι σώθηκαν κάποια αγιουρβεδικά κείμενα. Παρόλο που οι μουσουλμάνοι κατακτητές έφεραν το δικό τους σύστημα ιατρικής στην Ινδία, η αγιουρβέδα κατάφερε να επιβιώσει. Γνωρίζουμε ότι η αγιουρβέδα έφτασε και στην αρχαία Αθήνα, και ότι η αρχαιοελληνική ιατρική επηρέασε την ανάπτυξη της δυτικής ιατρικής. Μετά το 1835, οι κατακτήσεις των Ευρωπαίων φάνηκαν καταστροφικές για την Αγιουρβέδα. Οι Βρετανοί αποφάσισαν να μην αναγνωρίσουν ούτε να υποστηρίξουν τις Ινδικές επιστήμες. Παρόλο που οι Γερμανοί και άλλοι δυτικοί λαοί ανέπτυξαν τη πλαστική χειρουργική βασισμένη στα κείμενα της αγιουρβέδα (Warrier et al., 2017).

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα η αγιουρβέδα ήταν το κύριο σύστημα ιατρικής στην Ινδία, αλλά οι κατακτητές άρχισαν να ευνοούν τις δυτικές ιατρικές, θεωρώντας την επιστήμη της αγιουρβέδα ξεπερασμένη. Πολλές οικογένειες ενθάρρυναν τα παιδιά τους να σπουδάσουν τη δυτική ιατρική και έτσι η αγιουρβέδα άρχισε να χάνεται. Το 1980, στο Κογκρέσο της Ινδίας με ψήφισμα, αποφασίστηκε ότι η αγιουρβέδα πρέπει να κατέχει το ίδιο κύρος με τη δυτική ιατρική. Τότε ξεκίνησε η αναγέννηση της η οποία περιλαμβάνεται στα έξι ιατρικά συστήματα της Ινδίας, τα οποία είναι η αγιουρβέδα, η αλλοπαθητική, η ουνάνι, η σίντχα, η ομοιοπαθητική και η φυσιοπαθητική. Σήμερα η επιστήμη της αγιουρβέδα ακμάζει και πολλά νοσοκομεία και εταιρίες έχουν δημιουργηθεί στην Ινδία τα τελευταία δέκα χρόνια. Πλέον οι συμβατικοί γιατροί συνεργάζονται με τους γιατρούς της αγιουρβέδα (Warrier et al., 2017).

3.2 Η θεωρία της αγιουρβέδα

Με ιστορία χιλιάδων ετών, η αγιουρβέδα είναι ένα ολοκληρωμένο ιατρικό σύστημα που είχε εδραιωθεί πριν τη γέννηση του Βούδα. Αποτελεί το παραδοσιακό θεραπευτικό σύστημα της Ινδίας. Καλύπτει ειδικότητες που στοχεύουν στη βελτίωση της συναισθηματικής, της σωματικής και της ψυχικής υγείας. Η ιατρική είναι ένα κομμάτι της αγιουρβέδα, ενώ για να καλυφθούν όλες οι πτυχές της υγείας και της ίασης θα πρέπει να εξετάζονται και άλλα στοιχεία της, όπως ο διαλογισμός, η γιόγκα, η μάλαξη, η μουσικοθεραπεία, η ηχοθεραπεία, η αστρολογία, οι ασκήσεις αναπνοής και πολλά άλλα. Η επιστήμη της αγιουρβέδα ασχολείται με όλες σχεδόν τις πτυχές της ανθρώπινης ζωής και τοποθετεί τον άνθρωπο μέσα στον περιβάλλον του (Warrier et al. 2017: 6-10).

Όταν ακολουθούνται απλές αγιουρβεδικές συμβουλές, τότε διατηρείται η ισορροπία σε περιόδους αυξημένου στρες, άγχους, πίεσης και ανησυχίας. Έτσι, υιοθετείται ένας αρμονικός τρόπος ζωής με την πρόληψη των ασθενειών ή με την ταχύτερη ανάρρωση σε περίπτωση ασθένειας. Η αγιουρβέδα αποτελεί ένα συνδυασμό επιστήμης και φιλοσοφίας. Καλύπτει όλες τις σωματικές, ψυχικές, συναισθηματικές και πνευματικές πτυχές του ανθρώπου που είναι απαραίτητες για την καλή υγεία. Η αγιουρβέδα σημαίνει η επιστήμη της ζωής. Προέρχεται από τις λέξεις ayus, που σημαίνει ζωή και veda, που σημαίνει γνώση. Ayus ονομάζονται οι καθημερινοί κύκλοι της ζωής, ο οποίοι αντιπροσωπεύουν το σώμα, τις αισθήσεις, το μυαλό και τη ψυχή. Veda, είναι η γνώση του κόσμου μας και του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν όλα όσα περιλαμβάνονται σε αυτό. Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι η αγιουρβέδα αποτελεί μία ολιστική επιστήμη αφού ασχολείται με την καλή υγεία και την ευεξία συνολικά (Warrier et al. 2017: 6-10).

Η αγιουρβέδα διδάσκει ότι όλες οι ασθένειες επηρεάζουν το σώμα, το μυαλό και την ψυχή και ποτέ δεν θεραπεύει το ένα ξεχωριστά από το άλλο. Ο στόχος είναι η αποκατάσταση της ισορροπίας του μυαλού, της ψυχής και τους σώματος. Αν και έχει ιστορία χιλιάδων χρόνων, έχει καταφέρει να αλλάξει πολύ με το πέρασμα των χρόνων, καθώς έχουν αλλάξει ο τρόπος ζωής, η διατροφή, οι απαιτήσεις του οργανισμού και το περιβάλλον. Η αγιουρβέδα θεραπεύει πολλές σύγχρονες ασθένειες και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι βασίζεται σε απαρχαιωμένες μεθόδους. Η ζωή αποκτά νόημα όταν προσπαθούμε να αξιοποιήσουμε τις δυνατότητες της, πράγμα το οποίο δεν μπορεί να γίνει όταν η υγεία δεν είναι καλή. Η αγιουρβέδα λαμβάνει υπόψη την επίδραση των ψυχοσωματικών παραγόντων στις περισσότερες ασθένειες και επικεντρώνεται στη διατήρηση της ευεξίας και στη βελτίωση της πνευματικής,

διανοητικής και σωματικής ικανότητας του ατόμου για αυτοθεραπεία (Warrier et al. 2017).

Η αγιουρβέδα περιλαμβάνει όλους τους κλάδους της ιατρικής: την παθολογία, τη γενική και πλαστική χειρουργική, τη γηριατρική, την ωτορινολαρυγγολογία, την τοξικολογία, τη μαιευτική και τη γυναικολογία, την παιδιατρική και τις θεραπείες αναζωογόνησης. Οι θεραπευτές δεν εκπαιδεύονται μόνο στην ιατρική. Η εκπαίδευση τους περιλαμβάνει και τις αρχές της διατροφής, της ψυχολογίας, της κλιματολογίας, της βοτανολογίας, της αστρολογίας, και τις θεραπείες με κρυστάλλους. Σκοπός της αγιουρβέδα είναι η διατήρηση της ζωής, η πρόληψη και η θεραπεία των ασθενειών. Η αγιουρβεδική θεωρία ασχολείται με το σώμα, το μυαλό, την ψυχή και τα «Panchamahabhuta», δηλαδή τα πέντε στοιχεία, που το ένα συμπληρώνει το άλλο και είναι σημαντικά για τον άνθρωπο. Τα πέντε στοιχεία είναι : Aakash που σημαίνει αιθέρας, Vayu που σημαίνει αέρας, Agni που είναι η φωτιά, Jala που σημαίνει νερό και Prithvi που είναι η γη. Όλα αυτά τα στοιχεία συνθέτουν το σύμπαν αφού υπάρχουν στην ύλη σε διαφορετικές αναλογίες (Warrier et al. 2017).

Οι άνθρωποι έχουν πέντε αισθητήρια όργανα: τα αυτιά, το δέρμα, τα μάτια, τη γλώσσα και τη μύτη. Κάθε ένα από αυτά αντιλαμβάνεται μια μορφή εξωτερικής ενέργειας και την εισάγει στο σώμα. Οι ενέργειες που αντιλαμβανόμαστε με τις πέντε αισθήσεις είναι τα πέντε στοιχεία. Πιο αναλυτικά:

- Ο αιθέρας ή το κενό, έχει σχέση με το στόμα, τα ρουθούνια, το θώρακα, την κοιλιά, την αναπνευστική οδό, τα κύτταρα και τον ήχο.
- Ο αέρας, έχει σχέση με τους μυς, τη λειτουργία των πνευμόνων και του εντέρου, την κυτταρική κινητικότητα και την αφή.
- Η φωτιά, είναι υπεύθυνη για τη λειτουργία των ενζύμων, την ευφυΐα, το πεπτικό σύστημα, το μεταβολισμό και την όραση.
- Το νερό, ελέγχει το πλάσμα, το αίμα, το σάλιο, τα πεπτικά υγρά, το κυτταρόπλασμα, τις βλέννες και τη γεύση.
- Η γη, εκδηλώνεται στα οστά, τα νύχια, τα δόντια, τους μυς, τους χόνδρους, τους τένοντες, το δέρμα, τα μαλλιά και τη μύτη (Warrier et al. 2017: 54-57).

Σύμφωνα με την αγιουρβεδική θεωρία, οι άνθρωποι αποτελούνται από τρεις ζωτικές ενέργειες, τις Tridosha. Όλοι οι άνθρωποι γεννιούνται με διαφορετική ιδιοσυγκρασία (prakruti), η οποία εξαρτάται από την ισορροπία των ζωτικών ενεργειών του σώματος, των τριών Dosha. Οι Tridosha είναι γνωστές με τις παρακάτω ονομασίες:

- ✓ Vata, που προέρχεται από τον αέρα και τον αιθέρα.

- ✓ Pitta, που προέρχεται από τη φωτιά και το νερό.
- ✓ Karpha, που προέρχεται από το νερό και τη γη (Svoboda & Lade 1995: 61, Warriar et al. 2017: 30).

Κάθε Dosha αποτελείται από δύο στοιχεία, το ένα λειτουργεί ως ενεργό συστατικό της, ενώ το άλλο ως παθητικό μέσο δια του οποίου εκφράζεται το ενεργό στοιχείο. Επομένως η vata, η pitta και η karpha, εκφράζουν κυρίως τον αέρα, τη φωτιά και το νερό αντίστοιχα. Οι Dosha καθορίζουν την ιδιοσυγκρασία, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μας, τις προτιμήσεις μας, τις συνήθειες μας σε σχέση με τον ύπνο και τις τροφές που τρώμε. Στην καθημερινή ζωή, το περιβάλλον, το στρες, τα ψυχικά και σωματικά τραύματα, προκαλούν ανισορροπία στις Dosha. Όταν αυτή η ανισορροπία είναι υπερβολική, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της υγείας. Η θεωρία της αγιουρβέδα υποστηρίζει ότι για να έχουμε μια καλή ζωή πρέπει να ακολουθούμε τρεις κανόνες:

- Να έχουμε καλή πνευματική υγεία, δηλαδή να επιδιώκουμε την καθαρότητα του πνεύματος, έτσι ώστε να ξεπερνάμε τη ζήλια, το θυμό και τον εγωισμό.
- Να τρεφόμαστε σωστά και να υιοθετούμε ένα υγιεινό τρόπο ζωής.
- Να έχουμε ισορροπημένη κληρονομικότητα, αυτό αφορά την προδιάθεση που έχουμε κληρονομήσει από τους γονείς μας (Svoboda & Lade 1995: 61, Warriar et al. 2017: 26-27).

Σύμφωνα με τη φιλοσοφία της αγιουρβέδα, το μυαλό και το σώμα έχουν τη δυνατότητα να αυτό-θεραπεύονται. Σε αυτό συμβάλει και η γιόγκα, που είναι ο συνδυασμός άσκησης, συγκέντρωσης και διαλογισμού και ενώνει το νου, το σώμα και το πνεύμα. Βασική αιτία για τις ασθένειες είναι η ανισορροπία των dosha, δηλαδή των τριών ειδών ενέργειας που επηρεάζουν όλους τους ζωντανούς οργανισμούς. Η ανισορροπία μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά ή αργά. Κάθε τύπος dosha έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά. Παρακάτω θα αναλύσουμε τους τύπους σώματος σύμφωνα με την αγιουρβέδα:

- Οι τύποι vata, είναι λεπτοί, με ξηρό δέρμα, μακρύ πρόσωπο με γωνίες, μικρά μάτια, κακή οδοντοστοιχία, στενά χείλη, τρώνε τα νύχια τους και κοιμούνται ακανόνιστες ώρες. Το στρες, η αδυναμία να χαλαρώσουν, η υπερβολική δραστηριότητα, η υπερκατανάλωση φαγητού, καπνού και αλκοόλ, η αϋπνία, το άγχος, η κατάθλιψη, η υπερκόπωση, οι νευρικές στομαχικές διαταραχές, η απώλεια βάρους, η ψυχολογική και σωματική καταπόνηση, είναι ενδείξεις ανισορροπίας της dosha vata (Warriar et al. 2017).

- Οι τύποι pitta, είναι συχνά ανοιχτόχρωμοι με φακίδες, με πρόσωπο σε σχήμα καρδιάς, ίσια μύτη, ανοιχτόχρωμα μάτια, έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα και καίγονται εύκολα. Τα δόντια τους μπορεί να είναι κίτρινα, πίνουν συχνά και έχουν μεγάλη όρεξη. Γενικά οι pitta, είναι αποφασιστικοί, ανοιχτόμυαλοι, χειρίζονται πολύ καλά το λόγο και δεν τους αρέσει να εργάζονται υπερβολικά. Το στρες, η έντονη εφίδρωση και οι εξάψεις, οι διαταραχές ύπνου, η κακή πέψη, το αίσθημα καύσου στο στομάχι, το υπερβολικό αίσθημα πείνας, οι φλεγμονές, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και οι ορμονικές ελλείψεις, είναι οι ενδείξεις ανισορροπίας της dosha pitta.

- Οι τύποι kapha, έχουν συχνά λιπαρό δέρμα, πυκνά κυματιστά μαλλιά, μπλε ή καφέ μάτια, είναι γεροδεμένοι με βαρύ σκελετό, έχουν στιβαρό μεγαλόσωμο σώμα, έχουν μικρή όρεξη αλλά αργή πέψη. Οι τύποι kapha είναι επιεικείς, συγχωρούν εύκολα, είναι ήρεμοι, πιστοί και στοργικοί. Επειδή δεν εκνευρίζονται εύκολα, οι τύποι αυτοί ζουν πολλά χρόνια, κινούνται αργά λογικά και ήρεμα. Η κακή πέψη, ο κακός μεταβολισμός, τα αναπνευστικά προβλήματα, το οίδημα, οι αλλεργίες, η κατάθλιψη, η ζήλια, η απάθεια, η αδράνεια, τα περιττά κιλά, η ανεπαρκής άσκηση, ο υπερβολικός ύπνος, η διατροφή πλούσια σε ζάχαρη, τα λιπαρά ή το αλάτι, αποτελούν τις ενδείξεις ανισορροπίας στις dosha kapha (Warriner et al. 2017).

Εκτός όμως από τις τρεις dosha, δηλαδή τους τρεις βασικούς τύπους του σώματος, υπάρχει και ένας ξεχωριστός τύπος για το νου. Στο μυαλό μπορεί να κυριαρχεί η ενέργεια sattva, rajas ή tamas. Παρακάτω αναλύονται οι τύποι του νου, σύμφωνα με την αγιουρβέδα:

- Οι τύποι sattva είναι ευγενικοί, καλοπροαίρετοι, έξυπνοι, λογικοί, γενναίοι, toλμηροί και αληθινοί. Η σωστή διατροφή, ο ύπνος, η θετική σκέψη, η αυτοπεποίθηση, ο σεβασμός και η καλοσύνη, δείχνουν άνθρωπο με νου σε κατάσταση sattva.
- Οι τύποι rajas είναι ανυπόμονοι, εγωιστές, νευρικοί, αδίστακτοι, γεμάτοι θυμό, απολαμβάνουν τα πάντα σε υπερβολικό βαθμό, όπως το σεξ, το φαγητό, το αλκοόλ, την άσκηση την εργασία και τη ψυχαγωγία.
- Οι τύποι tamas, χαρακτηρίζονται από χαμηλό νοητικό επίπεδο και άγνοια, είναι γεμάτοι άγχος και ανησυχία, δεν είναι έξυπνοι παραπλανούνται εύκολα. Είναι δύστροποι, εγωιστές και νωθροί, καθώς τους λείπει ενέργεια (Warriner et al. 2017).

Η αγιουρβέδα στοχεύει όχι μόνο στην υγεία αλλά και στην αρμονία του ατόμου, με φυσικές και πνευματικές πτυχές του σύμπαντος. Το σώμα μας είναι το θεμέλιο όσων κάνουμε και θα πρέπει να είναι ισχυρό, υγιές και καθαρό, χωρίς τοξίνες, με καλή

ανοσοποιητική λειτουργία, υγιή όρεξη και ικανότητα άσκησης. Οι αισθήσεις είναι τα μέσα, μέσω των οποίων επικοινωνούμε με τον εξωτερικό κόσμο, πρέπει να είναι ευκρινείς, σαφείς και απαλλαγμένες από φυσικές πιέσεις και εθισμούς. Το μυαλό είναι η βάση της συνείδησης μας, θα πρέπει να είναι ήρεμο ειρηνικό και δεκτικό χωρίς συναισθηματική αναταραχή και επιβλαβείς απόψεις (Frawley & Summerfield, 2001).

Όμως πίσω από το σώμα και το μυαλό υπάρχει μια ψυχή ή εσωτερική συνείδηση, ένα συναίσθημα ενότητας με όλους, που δεν δεσμεύεται από τον χρόνο ή το χώρο και μας συνδέει με ολόκληρο το σύμπαν. Αυτό πρέπει να κυριαρχεί σε οτιδήποτε πράττουμε, να αποτελεί την πηγή του κίνητρου μας, για οτιδήποτε έχει πραγματικό ή διαρκές νόημα. Για την θεραπεία του σώματος χρειαζόμαστε το σωστό φαγητό, βότανα και άσκηση, όχι μόνο ιατρικά φάρμακα ή τον τελευταίο ιατρικό εξοπλισμό αλλά έναν ολοκληρωμένο και ισορροπημένο τρόπο ζωής. Για την θεραπεία του νου χρειαζόμαστε τις σωστές εντυπώσεις, εκφράσεις και συσχετισμούς, ένα πλήρες σχήμα ψυχολογικής ευτυχίας, όχι απλώς ανάλυση ή συμβουλή. Για την ψυχή χρειαζόμαστε την κατάλληλη πνευματική πρακτική για να συνδεθούμε με το αιώνιο και το άπειρο πέρα από τις εξωτερικές μας ανησυχίες. Όλες αυτές οι εκτιμήσεις είναι αναπόσπαστες στο ευρύ φάσμα τη αγιουρβέδα (Frawley & Summerfield, 2001).

Η αγιουρβέδα προσφέρει ένα μοναδικό σύστημα θεραπείας που βασίζεται σε προσαρμογές του τρόπου ζωής, εξατομικευμένα διαιτητικά προγράμματα, ισχυρές φυτικές φόρμουλες και μια πνευματική εστίαση της γιόγκα και του διαλογισμού. Οι αγιουρβεδικές θεραπείες που χρησιμοποιεί ο θεραπευτής είναι τέσσερις. Το Panchakarma, τα φάρμακα, η δίαιτα και η ρύθμιση του τρόπου ζωής. Το Panchakarma είναι ένα πρόγραμμα εσωτερικής αποτοξίνωσης και έχει στόχο τον καθαρισμό του νου και του σώματος. Πριν το Panchakarma εκτελείται το purvakarma, το οποίο είναι ένα πρόγραμμα καθαρισμού που περιλαμβάνει θεραπεία εφίδρωσης και μασάζ (Frawley & Summerfield 2001, Warriar et al. 2017).

Η purvakarma εφαρμόζεται σε όλους τους ασθενείς και είναι η πρώτη θεραπεία καθαρισμού καθώς και η βασική θεραπεία αποτοξίνωσης που προετοιμάζει το σώμα για τις θεραπείες Panchakarma. Η θεραπεία αυτή πρέπει να γίνεται καθημερινά για επτά μέρες. Πολλοί ασθενείς βρίσκουν την θεραπεία χαλαρωτική. Για την καταπολέμηση της αϋπνίας, των διαταραχών μνήμης και της κατάθλιψης γίνεται μασάζ με έλαια κυρίως στο κρανίο αλλά και σε άλλες περιοχές του σώματος για την απομάκρυνση των τοξινών. Επιπρόσθετα, αρκετά συχνά χρησιμοποιούν παράλληλα και την θεραπεία εφίδρωσης, που γίνεται με τα ατμόλουτρα. Ο θεραπευτής θα επιλέξει ανάλογα με τον τύπο doshas και τις

ανισορροπίες κάθε ασθενή, να χρησιμοποιεί ειδικά έλαια κατά την θεραπεία και ξεχωριστές συμβουλές για την διατροφή και την άσκηση που θα πρέπει να ακολουθήσει ο ασθενής κατά την διάρκεια της θεραπείας (Warrrier et al. 2017: 70-71).

Το Panchakarma είναι η επόμενη θεραπεία. Πρόκειται για μία θεραπεία καθαρισμού με φυσικούς μηχανισμούς αποβολής των τοξινών από τον οργανισμό και την αποβολή περιττής ενέργειας και ρύθμισης της Dosha για προληπτικούς λόγους. Η θεραπεία αυτή χωρίζεται σε πέντε μέρη, τα οποία αναφέρονται παρακάτω, αλλά συνήθως δε χρησιμοποιούνται όλα πλέον:

- Η Virechana, χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό του αίματος, του συκωτιού, της σπλήνας, του λεπτού εντέρου και τον ιδρωτοποιών αδένων.
- Η Basti, θεωρείται κατάλληλη για την δυσκοιλιότητα, την οσφυαλγία, την αρθρίτιδα, το άγχος, τους πονοκεφάλους, τις ιώσεις κι άλλες παθήσεις.
- Η Raktamoskana, χρησιμοποιείται για παθήσεις όπως το έκζεμα, την ακμή, τον πυρετό, την κνίδωση, την ουρική αρθρίτιδα, τον ίκτερο, τις αιμορροΐδες και τον έρπητα των γεννητικών οργάνων.
- Η Vamana, χρησιμοποιείται για τα αναπνευστικά προβλήματα και την καταρροή.
- Η Nasya, χρησιμοποιείται για παθήσεις της μύτης, των ματιών, του λαιμού, του αυτιού, της ημικρανίας και της νευρολογίας (Warrrier et al. 2017: 72-73).

Η θεραπεία Marma είναι μια εξαιρετική και δυναμική θεραπεία της αγιουρβέδα που έχει τεράστια αξία στην υγεία, στις ασθένειες, στην καθημερινή ζωή και στην πνευματική πρακτική. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να ηρεμήσει το μυαλό και τα συναισθήματα και να μειώσει το άγχος. Η θεραπεία Marma αποτελεί βοηθητική θεραπεία για την γιόγκα και τον διαλογισμό, διευκολύνοντας το άνοιγμα της συνείδησης σε εσωτερικό επίπεδο, ενώ λειτουργεί συνήθως συμπληρωματικά και με άλλες θεραπείες της αγιουρβέδα. Οι μέθοδοι θεραπείας Marma, είναι δέκα κύριες θεραπείες αλλά μπορούν να χωριστούν σε τρεις ομάδες, οι οποίες είναι οι εξής:

1. Μασάζ και ενεργητικές μέθοδοι:

- Abhyanga ή Massage, όπου χρησιμοποιούνται διάφορες πιέσεις και κινήσεις με τα χέρια ή με άλλα μέρη του σώματος όπως τα πόδια και οι αγκώνες με την βοήθεια ελαίων.
- Aromatherapy, δηλώνει τη χρήση αρωματικών ελαίων που μπορεί να συνδυαστεί και με το μασάζ.

- Mardana ή Acupressure, η εφαρμογή πίεσης σε συγκεκριμένα ενεργειακά σημεία marma, η οποία συνήθως συνδυάζεται με τη χρήση ειδικών λαδιών ή αρωματικών ελαίων.
- Pranic ή Energy Healing-Directing Prana, πραγματοποιείται εξ αποστάσεως είτε μέσω θεραπευτικής αφής, δεν απαιτείται αλλά συχνά ενισχύεται με την χρήση τεχνικών μασάζ και ελαίων (Frawley et al., 2003: 63-65).

2. Μέθοδοι βότανων:

- Lera ή Applying herbal pastes, η χρήση διαφόρων φυτικών βοτάνων αναμεμιγμένα ή μεμονωμένα.
- Herbal Treatments, φυσικά θεραπευτικά βότανα για εξωτερική ή εσωτερική χρήση με τη μορφή χαπιών ή αλοιφών.

3. Χρήση των οργάνων:

- SiraVedba και Blood-Letting-Piercing, γίνεται διάτρηση των φλεβών ή των αγγείων και συγκεκριμένα η αιμορραγία των σημείων marma.
- Suchi-Karma ή Acupuncture, πραγματοποιείται η διάτρηση με βελόνες συμπεριλαμβανομένης της διάτρησης μικρών αγγείων σε σημεία marma.
- Agni-Karma, αποτελεί μέθοδο θερμότητας σε περιοχές marma με τη χρήση θερμαινόμενων ράβδων.
- Kshara karma ή Cautery-Application, αποτελεί θεραπεία με χρήση φυτικών αλκαλίων ή καυστικών ουσιών κοντά στα σημεία marma (Frawley et al., 2003: 63-65).

Η μείναι η κύρια μέθοδος θεραπείας marma για την αγιουρβέδα. Χρησιμοποιεί τεχνικές μάλαξης με τη χρήση ειδικών ελαίων μασάζ, με την προσθήκη ειδικών βοτάνων και αρωμάτων για την επέκταση της θεραπευτικής ενέργειας σε όλες τις περιοχές του σώματος. Συνδυάζει τη δύναμη της θεραπευτικής αφής μαζί με τις φαρμακευτικές ιδιότητες των ελαίων, των βοτάνων και των αρωμάτων. Η διάρκεια του μασάζ στα σημεία marma πρέπει να είναι τουλάχιστον τρία έως πέντε λεπτά, δύο φορές την ημέρα. Για το μασάζ ισχύουν δύο σημαντικοί κανόνες. Ο πρώτος είναι να εκτελείται η κίνηση του μασάζ προς τα δεξιά όταν είναι για τόνωση και ο δεύτερος να εφαρμόζεται η κίνηση του μασάζ με τον αντίθετο τρόπο προς τα αριστερά, όταν είναι για αποτοξίνωση (Frawley et al. 2003).

Η μάλαξη συχνά απαιτεί χρήση βαρέων ή λιπαρών ελαίων, όπου ανάλογα με την ποιότητα τους μαλακώνουν το δέρμα και την μείωση της τριβής, καθιστώντας το μασάζ πιο ευχάριστο. Τέτοια έλαια μπορούν να ανακουφίσουν τον πόνο και επιπλέον

να θρέψουν το δέρμα και τους μυς της περιοχής. Επίσης τα διάφορα έλαια που χρησιμοποιούνται στο μασάζ βοηθούν στην ενίσχυση του ασθενούς για την απομάκρυνση των τοξινών. Ανάλογα με την ποσότητα των ελαίων που χρησιμοποιήθηκαν και την περιεκτικότητά τους, μερικά λάδια είναι ελαφριά και πικάντικα. Η θεραπεία marma πρέπει να γίνεται μόνο από έμπειρους θεραπευτές, αυτό διότι μπορεί να έχει θεαματικά αποτελέσματα σε μια ασθένεια, όμως με λάθος χειρισμούς μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη ακόμα και μοιραία (Frawley et al. 2003).

Η γιόγκα είναι από τα σημαντικότερα είδη ασκήσεων για τις τρεις doshas και η τακτική άσκηση προάγει την ζωτικότητα και την ισορροπία. Η γιόγκα παραδοσιακά έχει διδαχθεί χρησιμοποιώντας την ορολογία της αγιουρβέδα, ειδικά για να εξηγήσει το φυσικό αντίκτυπο και τα οφέλη της υγείας. Ομοίως η αγιουρβέδα χρησιμοποιεί την γλώσσα της γιόγκα για την κατανόηση του νου και του σώματος για τις ψυχολογικές και πνευματικές διαστάσεις των θεραπευτικών πρακτικών της (Frawley & Summerfield Kozak, 2001).

Η κλασική γιόγκα έχει ως κύριο σκοπό την αυτοπραγμάτωση, η οποία είναι η ενοποίηση με τον ανώτερο εαυτό μας ή η καθαρή συνειδητοποίηση που ξεπερνά τον εξωτερικό κόσμο και τους περιορισμούς του. Η αγιουρβέδα έχει ως βασικό σκοπό την βέλτιστη ζωή, εκδηλώνοντας το πλήρες δυναμικό μας για υγεία και ενέργεια σε όλα τα επίπεδα. Η γιόγκα βασίζεται στην ιατρική της αγιουρβέδα για τις επιπτώσεις της υγείας. Η αγιουρβέδα στηρίζεται στην γιόγκα για την πνευματική διάσταση της. Τόσο η γιόγκα όσο και η αγιουρβέδα αντικατοπτρίζουν τη Βεδική ιδέα ότι πρέπει να ζούμε σύμφωνα με την μοναδική φύση μας και τις ιδιαίτερες ικανότητες της (Frawley & Summerfield Kozak, 2001).

Η αγιουρβέδα είναι η Βεδική πειθαρχία για την υγεία του σώματος και του νου, ενώ η γιόγκα είναι το αντίστοιχο σύστημα της πνευματικής πρακτικής. Όποιος θέλει να εξασκηθεί στη γιόγκα, είτε ως άσκηση είτε ως θεραπεία θα πρέπει να στραφεί στην αγιουρβέδα για να μάθει πώς να ενσωματώνει τις πρακτικές γιόγκα σε συμφυή μέτρα και εξατομικευμένες θεραπευτικές αγωγές ασθενειών. Η Yoga Chikitsa άνηκε παραδοσιακά στον τομέα της αγιουρβέδα που έχει ως πεδίο εφαρμογής τις συστάσεις και τις συνταγές του τρόπου ζωής για την θεραπεία συγκεκριμένων ασθενειών, αυτό δεν ισχύει μόνο για την παράδοση της Ινδουιστικής γιόγκα αλλά και του Θιβετιανού βουδισμού ο οποίος βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην αγιουρβέδα για το θεραπευτικό μέρος της παράδοσης του (Frawley & Summerfield Kozak, 2001).

Η γιόγκα περιγράφει την πρακτική Asana με όρους της αγιουρβέδα, η οποία ρίχνει φως στην εφαρμογή της. Οι μαθητές της γιόγκα πρέπει να μάθουν αυτή την αγιουρβεδική γλώσσα, ώστε να μπορούν να προσαρμόσουν την πρακτική τους Asana για τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Η αγιουρβεδική άποψη της πρακτικής Asana συμπληρώνει αυτό που έχει ήδη διδάξει η γιόγκα παρέχοντας μια ιατρική γλώσσα φιλική προς τον χρήστη σε ολόκληρο το πεδίο των γιογκικών εννοιών και τεχνικών, για όσους χρησιμοποιούν την πρακτική Asana σε οποιοδήποτε επίπεδο. Ομοίως όσοι αναζητούν τα πνευματικά οφέλη της ιατρικής της αγιουρβέδα θα πρέπει να βλέπουν την γιόγκα με την ευρύτερη έννοια ως ένα μονοπάτι αυτογνωσίας. (Frawley & Summerfield Kozak, 2001).

Τα τσάκρας είναι ενεργητικά κέντρα μέσα στο σώμα. Η λέξη τσάκρα σημαίνει τροχός ή δίσκος. Σκεφτείτε τα τσάκρας ως περιστρεφόμενες στροφές ενέργειας, όλα αποτελούνται από ενέργεια και πληροφορίες, κάθε αντικείμενο προέρχεται από κίνηση και δόνηση. Συνολικά έχουμε περίπου 88.000 τσάκρας στο σώμα και τα επτά είναι τα κύρια τσάκρας που είναι οι κόμβοι πληροφοριών, συγκεντρώνουν πληροφορίες σχετικά με ορισμένες πτυχές του σώματος, του νου, του πνεύματος, της υγείας και της ζωής μας. Τα επτά κύρια τσάκρας ευθυγραμμίζονται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης ξεκινώντας από την βάση της σπονδυλικής στήλης και κινούνται μέχρι και το στέμμα της κεφαλής, που συνδέονται άμεσα με τα βασικά σημεία marma τα οποία δέχονται την ενέργεια που παράγουν τα τσάκρας. Όταν ρέει επαρκής ενέργεια σε αυτά, αυτή η ενέργεια γεμίζει την περιοχή με τις πληροφορίες που κάθε τσάκρα χρειάζεται για να εκτελέσει την μοναδική τους ιδιότητα. Τα επτά κύρια τσάκρας είναι:

1. Muladhara
2. Svadhisthana
3. Manipura
4. Anahata
5. Vishuddha
6. Ajna
7. Sahaswara (Fondin, 2018).

Η αγιουρβέδα είναι η τέχνη της ζωής σε αρμονία με την επιστήμη της ζωής και δεν περιορίζεται μόνο στην διάγνωση και την θεραπεία διαφόρων ασθενειών. Επιπλέον, παρέχει σοφία για να ζήσει κανείς μια παραγωγική, απαλλαγμένη από ασθένειες ζωή. Η αγιουρβέδα είναι μια επιστήμη, ένας πολιτισμός ή μια πρακτική που

παρέχει λεπτομερείς και οργανωμένες πληροφορίες για την υγεία και τις παθήσεις. Πιστεύετε ότι είναι μια ολοκληρωμένη επιστήμη που προσδίδει φυσιολογική, ψυχολογική και πνευματική ευημερία σε όλα τα ζωντανά όντα (Balkrishna, 2015).

Στην Charaka Samhita, ένας από τους σπουδαίους της αγιουρβεδικής σκέψης, ο Maharsi Charaka ορίζει την Αγιουρβέδα ως εξής: *«Η επιστήμη που μας διδάσκει για το όφελος ή την βλάβη, τους λόγους χαράς ή θλίψης, συμβατότητας ή ασυμβατότητας των ουσιών, τις ιδιότητες και τις ενέργειες τους, καθώς και την διάρκεια και τα χαρακτηριστικά της ζωής»*. Επομένως, η αγιουρβέδα δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένα άτομα, θρησκείες ή συγκεκριμένη περιοχή, αλλά έχει παγκόσμια σημασία, ακριβώς όπως η ζωή είναι μια κοσμική αλήθεια και έχει την δική της φυσιολογική φυσική νοημοσύνη. Το ίδιο ισχύει και για τις αρχές και τις φιλοσοφίες της αγιουρβέδα που είναι καθολικές και αντανακλούν την σοφία της ζωής. Οι πρακτικές της αγιουρβέδα ισχύουν οπουδήποτε υπάρχει ζωή (Balkrishna, 2015).

Σύμφωνα με την αγιουρβέδα καμιά ασθένεια δεν μπορεί να έχει αποκλειστικά σωματική ή ψυχολογική φύση. Οι σωματικές παθήσεις μπορεί να επηρεάσουν την ψυχή και οι ψυχικές διαταραχές επηρεάζουν επίσης την σωματική υγεία. Επομένως το σώμα και το μυαλό δεν μπορούν να διαχωριστούν και να εξεταστούν ξεχωριστά για θεραπεία, αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο η αγιουρβέδα αντιμετωπίζει κάθε ασθένεια ως ψυχοσωματική διαταραχή. Η φύση είναι η κύρια πηγή όλων των φάρμακων της αγιουρβέδα (Balkrishna, 2015).

Όλα τα φάρμακα προέρχονται από το φυτικό βασίλειο, από το ζωικό κόσμο ή από μέταλλα που βρίσκονται στην φύση και δεν χρησιμοποιείται κανένα συνθετικό χημικό στην παρασκευή αυτών των φαρμάκων, με αποτέλεσμα οι παρενέργειες να είναι ελάχιστες. Κάθε φάρμακο της αγιουρβέδα δρα ως τονωτικό ή αναζωογονητικό χάρη στην παροχή βελτιωμένης διατροφής στο σώμα και ενεργοποιώντας ειδικές διαδικασίες αποκατάστασης στον εγκέφαλο που με τη σειρά τους οδηγούν σε επούλωση της ψυχής και στην διόρθωση των ψυχικών, ψυχολογικών και συναισθηματικών ανισορροπιών (Balkrishna, 2015).

Οι αγιουρβεδικές θεραπείες αποτοξινώνουν το σώμα παρέχουν δύναμη και διατηρούν πλήρη ισορροπία από τα εμβρυικά βλαστικά κύτταρα έως την ανάπτυξη ιστών, συστημάτων και ολόκληρου του σώματος. Δεν υπάρχει σύγκριση μεταξύ της αγιουρβέδα και της σύγχρονης επιστήμης. Στην πραγματικότητα θεωρείται ότι είναι δυνατό να χρειάζονται σύγχρονα φάρμακα για τον έλεγχο των προχωρημένων σταδίων ορισμένων ασθενειών, αλλά για την πλήρη ανακούφιση από υπέρταση,

καρδιακές παθήσεις, αρθρίτιδα και διάφορες άλλες ασθένειες, η γιόγκα και η αγιουρβέδα είναι οι καλύτερες δυνατές επιλογές. Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα της αγιουρβέδα που είναι απολύτως σχετική με την σημερινή επιστήμη (Balkrishna, 2015).

Τα θέματα της αγιουρβέδα έχουν χωριστεί σε οκτώ κατηγορίες από τους σοφούς, οι οποίες είναι γνωστές ως «Astanga Ayurveda», οι οκτώ κύριοι ιατρικοί κλάδοι της είναι οι εξής:

1. Kaya chikitsa, αποτελεί τον κλάδο της γενικής ιατρικής, όπου η λέξη kaya σημαίνει agni και Kaya chikitsa σημαίνει η θεραπεία της φωτιάς. Στην αγιουρβέδα πρέπει να κατανοήσουμε την ερμηνεία και την πλήρη φιλοσοφία της λέξης agni. Κάθε κύτταρο του σώματος, στην πραγματικότητα ολόκληρο το σώμα, υποβάλλεται συνεχώς σε ζωτική διαδικασία. Ονομάζεται agni στην αγιουρβέδα ενώ στην σύγχρονη ιατρική αναφέρεται ως μεταβολισμός. Όσο η θεμελιώδης ενέργεια του σώματος, δηλαδή η φωτιά (agni), συντονίζεται καλά με όλες τις φυσιολογικές λειτουργίες εντός του σώματος, οι tridosa παραμένουν σε αρμονία (Balkrishna, 2015).
2. Bala chikitsa, αποτελεί τον κλάδο της παιδιατρικής. Ασχολείται με όλους τους τύπους διαρρυθμίσεων και θεραπειών για μια γυναίκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, των νεογνών, των βρεφών και των παιδιών.
3. Graha chikitsa, αποτελεί τον κλάδο της ψυχιατρικής και των εξορκισμών. Ιερές προσφορές, θυσίες, ψαλμωδίες και άλλες ιερές τελετές που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των κακών επιπτώσεων των δαιμόνων, των ημίθεων, των φαντασμάτων και του κακού όπως αναφέρονται στην αγιουρβέδα. Αποτελούν διάφορους μολυσματικούς παράγοντες. Αυτός ο κλάδος ασχολείται επίσης με ψυχικές και συναισθηματικές διαταραχές και ψυχολογικά προβλήματα (Balkrishna, 2015).
4. Salya chikitsa, πρόκειται για τον κλάδο της χειρουργικής, που ασχολείται με τομή, εκτομή, θεραπείες με χειρουργικές επεμβάσεις και εξοπλισμό. Περιλαμβάνει την διαχείριση τραύματος λόγω τραυματισμών από όπλα, όπως βέλη, άξονες, δόρυ και σπαθιά. Επιπρόσθετα, περιλαμβάνει θεραπεία με χειρουργικούς εξοπλισμούς, όργανα, θερμότητα, χημικά, φάρμακα και υγιής πηγες.
5. Shalakyā chikitsa, αποτελεί τον κλάδο της ωτορινολαρυγγολογίας και οφθαλμολογίας. Περιλαμβάνει τις ασθένειες πάνω από το λαιμό, ίδιος το αυτί, τη μύτη, το λαιμό και τα μάτια.

6. Agata chikitsa, πρόκειται για τον κλάδο της τοξικολογίας, η οποία περιλαμβάνει την αναγνώριση διαφόρων τύπων δηλητηρίων και των θεραπειών τους (Balkrishna, 2015).
7. Rasayana chikitsa, συμπεριλαμβάνει τις αναζωογονητικές θεραπείες και την γηριατρική. Η λέξη Rasayana προέρχεται από δύο λέξεις Rasa και Ayana. Το Rasa αποτελεί το λεμφικό σύστημα και άλλους ιστούς, οι οποίοι είναι απαραίτητοι για την αποκατάσταση της ζωής, ενώ το ayana περιλαμβάνει ειδικές μεθόδους για την θεραπεία αυτών. Έτσι η λέξη Rasayana συμπεριλαμβάνει την μεθοδολογία με την οποία μπορούμε να θρέψουμε τη λέμφο, το αίμα και τους ιστούς του σώματος για να αποκαταστήσουμε την ζωή. Με βάση τα παραπάνω η θεραπεία αυτή που παρέχει δύναμη στο σώμα, στα αισθητήρια και κινητήρια όργανα και στα δόντια. Επιπρόσθετα, ελαχιστοποιεί την επίδραση των συνεπειών του γήρατος και αντισταθμίζει την διαδικασία γήρανσης, προάγοντας την μακροζωία.
8. Vajakarana chikitsa, αποτελεί τον κλάδο της σεξολογίας και των αφροδίσιων νοσημάτων. Η λέξη Vajakarana προέρχεται από δύο λέξεις, Vaji και Karana. Το Vaji σημαίνει σπέρμα και το Karana σημαίνει αυτό που το ενισχύει. Επομένως μια θεραπεία που αυξάνει την ποιότητα και την ποσότητα του σπέρματος ονομάζεται virilization. Συνδυάζει την διατροφή, τα φάρμακα και τις πηγές που βοηθούν την αύξηση, τον καθαρισμό, την συλλογή και την διευκόλυνση για αναπαραγωγή (Balkrishna, 2015).

3.3 Πρότυπο κινήσεων αγιουρβεδικής μάλαξης

Το μασάζ αποτελεί μια μέθοδο χαλάρωσης και τόνωσης των μυών, των ινών, των οστών, των τενόντων και του δέρματος, μέσω των τριβών, των ζυμωμάτων, των πιέσεων, των τσιμπημάτων, καθώς και με έλξεις και μετακινήσεις των ιστών. Για να πραγματοποιήσει μια καλή μάλαξη ο θεραπευτής, θα πρέπει να γνωρίζει πολύ καλά τη λειτουργία και τη μορφή του μυϊκού συστήματος. Στα ανατολικά και δυτικά συστήματα του μασάζ, οι πιέσεις, οι ανατρίψεις, τα ζυμώματα και τα τσιμπήματα είναι τα ίδια. Η διαδοχή των κινήσεων και των μελών του σώματος που τονίζονται στην αγιουρβεδική μάλαξη διαφέρει από εκείνη της δύσης. Στην αγιουρβέδα δίνεται περισσότερη έμφαση στο κεφάλι, καθώς και στη μάλαξη των ποδιών και των πελμάτων, λόγω των σημείων

margas. Ένα αγιουρβεδικό μασάζ είναι συχνά κάπως ζωηρό και αναζωογονητικό, καθώς ο παραλήπτης αλλάζει θέση αρκετές φορές (Johari, 1996).

Τέσσερις τύποι κινήσεων που χρησιμοποιούνται στο αγιουρβεδικό μασάζ είναι τα ελαφριά χτυπήματα, οι ανατρίψεις, τα ζυμώματα και οι πιέσεις. Ο θεραπευτής ξεκινάει με λίγα ελαφριά χτυπήματα στη περιοχή που θα δεχτεί τη μάλαξη και έπειτα ζυμώνει την ίδια περιοχή. Στη συνέχεια προσθέτει μερικές σταγόνες ελαίου, πρώτα ανάμεσα στις παλάμες του, για να αυξηθεί η κυκλοφορία και να θερμανθούν τα χέρια του θεραπευτή. Αυτή η θερμότητα θα τονώσει τους λεμφαδένες και τη ροή της λέμφου του παραλήπτη. Στη συνέχεια το ελαίου θα πρέπει να απλωθεί, με ανάτριψη στο σώμα. Κάθε φορά που ένας μέλος του σώματος μαλάσσεται διεξοδικά, ο θεραπευτής ολοκληρώνει με μια σταυρωτή κίνηση, πιέζοντας του μυς και με τα δυο του χέρια (Johari, 1996).

Τα χτυπήματα ζυπνάνε το σώμα, αυξάνουν την αιματική κυκλοφορία, διεγείρουν τα τριχοειδή αγγεία κάτω από το δέρμα και ενεργοποιούν το Κ.Ν.Σ. Τα χτυπήματα ειδοποιούν την φυσική άμυνα του οργανισμού ότι η διαδικασία της μάλαξης έχει ξεκινήσει. Εκτελούνται με τις παλάμες κάθετα στο σώμα. Η κίνηση αυτή επιτυγχάνει μέσα σε ένα λεπτό της εξισορρόπηση της θερμοκρασίας ανάμεσα στα χέρια του θεραπευτή και στη περιοχή που θα δεχτεί τη μάλαξη. Ενώ τα χτυπήματα αυξάνουν τη ροή τη ζωτικής δύναμης prana σε μια συγκεκριμένη περιοχή, τα ζυμώματα που ακολουθούν έρχονται για να χαλαρώσουν και να απομακρύνουν το άγχος που έχει συσσωρευτεί στους μυς, στις αρθρώσεις και στους συνδέσμους, κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων της καθημερινότητας μας (Johari,1996).

Ο μυς πρέπει να ζυμώνετε όπως ένας αρτοποιός ζυμώνει τη ζύμη και λειτουργεί με τις υφές της. Όσο οι μύες χαλαρώνουν και η σκληρότητα που προκαλείται από το στρες διαλύεται, τόσο οι μύες θα αρχίσουν να μοιάζουν σαν μια καλοζυμωμένη ζύμη. Τα ζυμώματα επίσης, δημιουργούν μια δραστηριότητα στα κυτταρικά τοιχώματα, αυξάνοντας τη κυκλοφορία των ζωτικών χημικών ουσιών, που βοηθούν στην ανάπτυξη και στην αναζωογόνηση του σώματος. Μετά τα ζυμώματα ο θεραπευτής θα πρέπει να ελέγξει, πιάνοντας το μυ, αν η διαδικασία της χαλάρωσης τον έχει μαλακώσει. Εάν δεν έχει επιτευχθεί το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα στο μυϊκό σύστημα και ο μυς δεν έχει μαλακώσει αρκετά, το θρεπτικό έλαιο δεν απορροφάται και δεν αφομοιώνεται σωστά. Όταν φτάσουμε στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα προχωράμε στο βήμα της ανάτριψης (Johari,1996).

Η ξηρή ανάτριψη αποτελεί άσκηση για το δέρμα. Διεγείρει την αιματική κυκλοφορία και τη λέμφου και αυξάνει την θερμοκρασία στη μαλασσομένη επιφάνεια. Η

διέγερση αυτή επιτρέπει στα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στο κυκλοφορικό σύστημα να φτάσουν στις αρθρώσεις, ενισχύοντας έτσι τα οστά. Η ξηρή μάλαξη επίσης ανακουφίζει τη μυϊκή δυσκαμψία και απομακρύνει τη κούραση. Η ανάτριψη επίσης σε στεγνό δέρμα με μία σκληρή πετσέτα παρέχει αρκετά οφέλη, μπορεί όμως να προκαλέσει και αύξηση του στοιχείου του αέρα *vaayu*, διαταράσσοντας τα σωματικά αέρια (Johari, 1996).

Η ανάτριψη με έλαιο, ένα έλαιο κατάλληλο για την εποχή και την αντίστοιχη ζωτική ενέργεια *dosha*, συνιστάται από την αγιουρβέδα. Εάν εμφανιστεί πόνος, πρήξιμο ή εξάνθημα, χρησιμοποιείται έλαιο κατάλληλο για αυτές τις περιπτώσεις. Με την υγρή μάλαξη δεν εισέρχεται το στοιχείο του αέρα και έτσι δεν υπάρχει κίνδυνος για διαταραχή των σωματικών αερίων. Με τη χρήση ελαίου στη μάλαξη λιπαίνονται τα δάχτυλα και οι παλάμες, καθιστώντας την ανάτριψη πιο εύκολη και πιο ευχάριστη. Επίσης, κατανέμεται ομοιόμορφα η θερμοκρασία του σώματος. Εάν το λάδι είναι αρωματικό απελευθερώνεται ένα πολύ ευχάριστο άρωμα και κατ'επέκταση δημιουργείται ένα όμορφο περιβάλλον για τη μάλαξη. Η ανάτριψη στις πλευρές μιας άρθρωσης διευκολύνει την κινητικότητα της. Αυτό συμβαίνει διότι οι λεμφαδένες που βρίσκονται γύρω από την άρθρωση για να την κρατήσουν λιπαρή και να την προστατεύσουν από την τριβή, διεγείρονται και απελευθερώνουν λεμφικό υγρό (Johari, 1996).

Ανάλογα με τον τρόπο που γίνεται η ανάτριψη, εξυπηρετεί διαφορετικούς σκοπούς. Η απαλή ανάτριψη βοηθάει τον παραλήπτη να χαλαρώσει, ενώ η δυνατή ανάτριψη παράγει τα οφέλη της άσκησης. Ο θεραπευτής θα πρέπει να ξεκινάει με απαλές θωπιές, απλώνοντας το έλαιο στη περιοχή όπου θα μαλαχθεί. Ύστερα, η ανάτριψη θα πρέπει να γίνεται πιο δυνατή για να παραχθεί θερμότητα και να επιτρέψει στο έλαιο να απορροφηθεί από το σώμα. Η ταχύτητα με την οποία δουλεύει ο θεραπευτής θα πρέπει να εξισορροπείται στην αφή. Όταν δηλαδή το μασάζ είναι δυνατό, ο ρυθμός θα πρέπει να είναι πιο αργός. Ενώ όταν γίνεται περισσότερο σχολαστικά η μάλαξη, η ταχύτητα θα πρέπει κάπως να αυξάνεται. Μετά τις ανατρίψεις ο θεραπευτής θα πρέπει να εφαρμόζει κυκλικές κινήσεις στα σημεία πίεσης *marmas* (Johari, 1996).

Η τελική κίνηση αγιουρβεδικής μάλαξης γίνεται κυρίως στα άκρα και στα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών. Αφού το έλαιο που χρησιμοποιήσαμε κατά τη διάρκεια της ανάτριψης έχει απορροφηθεί, πιέζουμε τα σημεία του σώματος, κάνοντας σταυρωτές κινήσεις και με τα δύο χέρια. Οι πιέσεις πρέπει να ξεκινάνε από τους μηρούς και να κατεβαίνουν, καταλήγοντας στις άκρες των δαχτύλων των ποδιών. Έπειτα, ξεκινώντας ξανά από τη μασχάλη και καταλήγοντας στα δάχτυλα των χεριών. Οι πιέσεις

στην περιοχή των δαχτύλων πρέπει να γίνονται σταυρωτά, χρησιμοποιώντας τους αντίχειρες του ο θεραπευτής. Με απαλές πιέσεις στα οστά και στις αρθρώσεις επιτυγχάνεται η διέγερση της έκκρισης των αυξητικών ορμονών. Οι πιέσεις επηρεάζουν το λεπτό δίκτυο των νεύρων και των τριχοειδών του αίματος και οδηγούν τη ροή του θρεπτικού υλικού προς τα άκρα (Johari, 1996).

Μετά την πίεση των άκρων, όταν ο παραλήπτης έχει πλέον χαλαρώσει, ο θεραπευτής απλώνει μία σταγόνα έλαιο σε κάθε δάχτυλο των χεριών και των ποδιών του. Το λάδι τοποθετείται προσεκτικά γύρω από την άκρη του κάθε άκρου του νυχιού, γεμίζοντας την περιοχή μεταξύ της σάρκας και του νυχιού. Αυτό απομακρύνει την ξηρότητα και κάνει τα πέλματα πιο απαλά, ενώ μαλακώνει και ενδυναμώνει τα νύχια. Παρακάτω αναλύεται εκτενέστερα ένα πρότυπο κινήσεων αγιουρβεδικής μάλαξης, χρησιμοποιώντας την μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης:

Μάλαξη στην περιοχή των γλουτών:

- Ο θεραπευτής τοποθετεί ένα λεπτό βαμβακερό κάλυμμα στο πάτωμα, καλυμμένο από ένα λεπτό ψάθινο στρώμα. Ζητάει από τον πελάτη να αφαιρέσει όλα του τα ρούχα, εκτός από το εσώρουχο του. Συνιστάται οι άντρες και οι γυναίκες να εκτελούν μάλαξη μόνο στο ίδιο φύλο με εκείνους, έτσι ώστε να αποφευχθεί η απόσπαση της προσοχής από τη σεξουαλική ενέργεια. Ο θεραπευτής ζητά από τον πελάτη να ξαπλώσει ανάσκελα στη στάση shavasana και να χαλαρώσει.
- Στην συνέχεια ξεκινάει με έλξεις των αστραγάλων, για να τεντώσει τα πόδια και να ευθυγραμμίσει τους μυς και τις αρθρώσεις (Johari, 1996).
- Ο θεραπευτής κάθεται οκλαδόν με τα πόδια του δίπλα στους μηρούς του πελάτη ή στηρίζεται στα γόνατά του. Στη συνέχεια περιστρέφει τους καρπούς του εναλλάξ και κουνάει τα χέρια, μέχρι να μουδιάσουν τα ακροδάχτυλά του. Πριν την έναρξη της θεραπείας τρίβει τα χέρια του μεταξύ τους για να δημιουργηθεί θερμότητα.
- Η μάλαξη ξεκινάει από το κάτω μέρος του σώματος και συγκεκριμένα από την περιοχή των γλουτών. Ξεκινάει με ελαφριά χτυπήματα στους γοφούς και με τα δύο χέρια, με τις παλάμες του σε κοίλο σχήμα. Τα χτυπήματα ενισχύουν την κυκλοφορία του αίματος και ειδοποιούν τον οργανισμό ότι το μασάζ έχει ξεκινήσει.
- Συνεχίζει με ζυμώματα στους γλουτούς και με τα δύο χέρια, ασκώντας μέτρια πίεση.
- Πιέζει τους γλουτούς με τους αντίχειρες και τις άκρες των δαχτύλων για να διεγερθούν τα λεπτά τριχοειδή αγγεία. Αυτή η κίνηση πίεσης διακόπτεται για λίγο

την αιματική ροή. Μόλις αφαιρεθεί, το αίμα εκτοξεύεται με μεγαλύτερη ένταση, ενεργοποιώντας το κυκλοφορικό σύστημα και ενισχύοντας την απελευθέρωση των τοξινών (Johari, 1996).

- Τοποθετεί τα χέρια του και στις δύο πλευρές των γοφών του δέκτη, κουνώντας τους μυς των γλουτών μπρος και πίσω σαν ζελατίνη, για να χαλαρώσουν και να μαλακώσουν οι γλουτοί.
- Απλώνει έλαιο στα χέρια του και τοποθετεί τους αντίχειρες του και στις δύο πλευρές του κόκκυγα. Στους γλουτούς υπάρχει ένα σημείο *marma*, το οποίο ο θεραπευτής πιέζει με τα δάχτυλά του, δημιουργώντας μικρούς ομόκεντρους κύκλους. Στη συνέχεια απελευθερώνει τους αντίχειρες του και τρίβει το σημείο πίεσης με λάδι, αυξάνοντας σταδιακά το μέγεθος των κύκλων, έως ότου συμπεριλάβει ολόκληρη την επιφάνεια της περιοχής των γλουτών. Στη συνέχεια, μετακινεί τους αντίχειρες του από το ιερό οστό και σταδιακά μειώνει το μέγεθος των κύκλων. Πριν ολοκληρώσει την περιοχή αυτή πιέζει απαλά την άκρη του κόκκυγα (Johari, 1996).

Μάλαξη στην περιοχή των μηρών (οπίσθια επιφάνεια):

- Κατευθύνεται προς την οπίσθια επιφάνεια των μηρών με ελαφριά χτυπήματα σε όλες τις πλευρές τους.
- Τοποθετεί τα χέρια του και στις δύο πλευρές του ενός μηρού με επιμήκη κίνηση μπρος πίσω για να χαλαρώσει τους μυς.
- Μαλάσει τους μυς του μηρού με εναλλάξ κινήσεις χρησιμοποιώντας υποφερτή πίεση. Όταν οι μυς έχουν χαλαρώσει προσθέτει έλαιο στα χέρια του και απλώνει σε όλο το μηρό.
- Εντοπίζει δύο βελονιστικά σημεία *marmas* με τους αντίχειρες του και δημιουργεί σε κάθε ένα από αυτά μικρούς ομόκεντρους κύκλους. Το ένα σημείο *marma* εντοπίζεται ακριβώς πάνω στο μεσαίο σημείο του μηρού και το δεύτερο ακριβώς τρία ακροδάχτυλα πιο πάνω.
- Τοποθετεί τους αντίχειρες του στο κέντρο του μηρού, κάτω από τη γλουτιαία αναδίπλωση. Στη συνέχεια μετακινείται στο κάτω μέρος του μηρού ασκώντας πίεση κυρίως στην εξωτερική πλευρά του μηρού. Κάθε φορά που πλησιάζει στο γόνατο το άγγιγμά του θα πρέπει να γίνεται πιο ελαφρύ, επιστρέφοντας πάλι πίσω στο σημείο εκκίνησης (Johari, 1996).

- Επιστρέφει ξανά με τους αντίχειρες του στο κέντρο του μηρού, κάτω από τη γλουτιαία αναδίπλωση, με τις παλάμες να ακουμπούν δίπλα στους βουβωνικούς λεμφαδένες.
- Ακολουθούν ζυμώματα του μηρού, εναλλάσσοντας τα χέρια του μέχρι να φτάσει στο γόνατο. Επαναλαμβάνει την κίνηση τρεις φορές, μαλάσσοντας από το ανώτερο μέρους του μηρού μέχρι το γόνατο.
- Άλλο ένα σημείο πίεσης marma βρίσκεται στην οπίσθια περιοχή του γονάτου. Η περιοχή αυτή αποτελεί ένα σημαντικό δίκτυο λεμφαδένα. Ο θεραπευτής μαλάσσει το σημείο αυτό με κυκλικές κινήσεις και στη συνέχεια τρίβει ήπια όλη την περιοχή για να τονώσει τους λεμφαδένες (Johari, 1996).

Μάλαξη στην περιοχή της γάμπας (οπίσθια επιφάνεια):

- Στη συνέχεια από γονατιστή θέση ο θεραπευτής τοποθετεί το πόδι του πελάτη στο μηρό του, έτσι ώστε η εμπρόσθια πλευρά του πέλματος του παραλήπτη να στηρίζεται στο μηρό του θεραπευτή.
- Συνεχίζει με ελαφριά χτυπήματα στην οπίσθια επιφάνεια της γάμπας με φορά από το γόνατο έως τον αστράγαλο, κρατώντας και τις δύο πλευρές της γάμπας, μετακινώντας το μυ μπρός και πίσω.
- Άλλο ένα σημείο πίεσης marma βρίσκεται έξι ακροδάχτυλα κάτω από την αναδίπλωση του γονάτου στη μεσαία γραμμή του γαστροκνημίου μυ. Ο θεραπευτής ασκεί ήπια πίεση με τους αντίχειρες του σε αυτό το σημείο και μετά το τρίβει προσθέτοντας έλαιο (Johari, 1996).
- Στη συνέχεια κρατάει το μπροστινό μέρος του αστραγάλου με το ένα χέρι και χρησιμοποιεί το αντίθετο χέρι ασκώντας υποφερτή πίεση στην εξωτερική πλευρά της γάμπας.
- Στη συνέχεια κατευθύνεται προς τον αστράγαλο όπου τον περιγράφει κυκλικά και κινούμενος προς τα πάνω επιστρέφει στο αρχικό σημείο.
- Επαναλαμβάνει την ίδια κίνηση αρκετές φορές μέχρι ο μυς της γάμπας να μαλακώσει και το έλαιο να έχει απορροφηθεί πλήρως.
- Στη συνέχεια κρατάει τον αστράγαλο με το άλλο χέρι και με το αντίθετο χέρι τρίβει την εσωτερική πλευρά του γαστροκνημίου μυ με τον ίδιο τρόπο.
- Άλλο ένα σημείο πίεσης marma βρίσκεται στο οστό του αστραγάλου. Ο θεραπευτής τρίβει το σημείο αυτό με κυκλικές κινήσεις καθώς και τη μέσα και έξω πλευρά του αστραγάλου με τους αντίχειρες του.

- Ο θεραπευτής ολοκληρώνει τη μάλαξη της γάμπας με σταυρωτές πιέσεις και με τα δύο χέρια, από το γόνατο μέχρι τον αστράγαλο (Johari, 1996).

Μάλαξη στην περιοχή των πελμάτων:

- Η μάλαξη των πελμάτων θεωρείται ιδιαίτερος σημαντική καθώς περιέχει πληθώρα αντανεκλαστικών σημείων. Συγκεκριμένα δεκαπέντε σημεία πίεσης βρίσκονται σε κάθε πόδι, δύο στο μεγάλο δάχτυλο, τρία στα υπόλοιπα δάχτυλα σε κάθε πόδι και ένα στον αστράγαλο.
- Ο θεραπευτής για να ξεκινήσει την μάλαξη των πελμάτων απλώνει έλαιο στα χέρια του. Με το ένα χέρι κρατάει το μπροστινό μέρος του ποδιού και με το αντίθετο τρίβει και πιέζει το πέλμα με επιμήκη κίνηση μπρός πίσω. Τα ζυμώματα και τα χτυπήματα σε αυτή τη περιοχή παραλείπονται.
- Συνεχίζει με μια καθοδική κίνηση για να τεντώσει το πόδι πιέζοντας απαλά με το ένα χέρι την εξωτερική καμπύλη του ποδιού και τα δάχτυλα και με το αντίθετο χέρι τραβάει την πτέρνα προς το μέρος του (Johari, 1996).
- Τέσσερα βελονιστικά σημεία marmaς βρίσκονται σε κάθε πέλμα. Ο θεραπευτής τρίβει τα σημεία αυτά με κυκλικούς ομόκεντρους κύκλους πιέζοντας ελαφρά.
- Το μασάζ των πελμάτων ολοκληρώνεται με σταυρωτές πιέσεις στα πόδια από το γόνατο μέχρι τα ακροδάχτυλα τρεις φορές.
- Ο θεραπευτής πριν περάσει στην πρόσθια επιφάνεια των ποδιών ολοκληρώνει με μια πίεση σε ολόκληρο το πόδι από την κορυφή των μηρών μέχρι τα ακροδάχτυλα (Johari, 1996).

Μάλαξη στην περιοχή των μηρών (εμπρόσθια επιφάνεια):

- Ο θεραπευτής ζητάει από τον πελάτη να γυρίσει από την άλλη πλευρά κρατώντας τα πόδια του χαλαρά και ελαφρώς ανοιχτά.
- Ξεκινάει με ελαφριά χτυπήματα στην εξωτερική πλευρά του μηρού και έπειτα στην εσωτερική. Τοποθετεί το μηρό ανάμεσα στα χέρια του κουνώντας το μυ σαν ζελατίνη.
- Συνεχίζει με ζυμώματα στους εξωτερικούς μυς του μηρού για λίγα λεπτά. Το μασάζ σε αυτή τη περιοχή απομακρύνει την μυϊκή ένταση και το στρες (Johari, 1996).
- Δύο σημεία πίεσης marmaς βρίσκονται στην εμπρόσθια επιφάνεια του μηρού. Το ένα εντοπίζεται στη μέση του μηρού και το άλλο βρίσκεται εκεί που ξεκινάνε οι

όρχεις στους άντρες και τέσσερα ακροδάχτυλα πάνω από τα γεννητικά όργανα στις γυναίκες. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τα τρία μεσαία του δάχτυλα κάνοντας μικρές κυκλικές κινήσεις στα δύο αυτά σημεία.

- Στη συνέχεια τρίβει και πιέζει τους μυς του εξωτερικού μηρού με τις παλάμες του δημιουργώντας μεγάλες οβάλ κινήσεις από την άρθρωση του ισχίου μέχρι το γόνατο.
- Στη συνέχεια τοποθετεί ολόκληρο το μηρό ανάμεσα στα δάχτυλα και τους αντίχειρές του και πιέζει.
- Συνεχίζει τη μάλαξη στην εξωτερική πλευρά του μηρού μέχρι να απορροφηθεί πλήρως το έλαιο και οι μυς να γίνουν μαλακοί, ζεστοί και εύκαμπτοι.
- Ένα ακόμη σημείο πίεσης *marma* βρίσκεται ακριβώς πάνω από την επιγονατίδα, το οποίο ο θεραπευτής μαλάσσει με μικρές κυκλικές κινήσεις (Johari, 1996).
- Στη συνέχεια μαλάσσεται η εσωτερική πλευρά του μηρού ξεκινώντας με ελαφριά χτυπήματα. Τοποθετεί το μηρό ανάμεσα στα χέρια του, αγγίζοντας με το ένα χέρι την εξωτερική πλευρά του μηρού και κουνώντας με τα δάχτυλα του αντίθετου χεριού τους μυς του εσωτερικού μηρού. Άλλο ένα σημείο *marma* βρίσκεται στη μέση του έσω-μηρού, το οποίο μαλάσσει με μικρές κυκλικές κινήσεις.
- Ο θεραπευτής ζητάει από τον παραλήπτη να λυγίσει το πόδι του. Τοποθετεί τους αντίχειρες του δίπλα στη βουβωνική χώρα με τα υπόλοιπα δάχτυλα να ακουμπάνε στην αντίθετη πλευρά. Κουνάει τα χέρια του εναλλάξ πάνω στο μυ ασκώντας υποφερτή πίεση. Τα χέρια κινούνται καθοδικά με σταυρωτή κίνηση μέχρι να φτάσουν στο γόνατο. Επαναλαμβάνει την κίνηση αυτή τρεις φορές.

Μάλαξη επιγονατίδας:

- Η μάλαξη στο γόνατο, αν και η επιφάνεια που καλύπτει είναι μικρή, είναι σχετικά περίπλοκο. Ο θεραπευτής γονατίζει μπροστά από το πόδι πάνω στο οποίο θα δουλέψει, τοποθετεί το ένα του χέρι πίσω από την γάμπα και ακινητοποιεί το πόδι, τοποθετώντας το πέλμα του παραλήπτη ενάντια στο μηρό του. Ενώ κρατάει το μυ της γάμπας με το ένα χέρι, με το αντίθετο χέρι περιστρέφει απαλά την επιγονατίδα με δεξιόστροφες κινήσεις (Johari, 1996).
- Δύο σημεία πίεσης *marmas* εντοπίζονται κοντά στο γόνατο. Ένα πρόσθιο και ένα οπίσθιο. Το πρόσθιο σημείο βρίσκεται ακριβώς πάνω και πλευρικά της επιγονατίδας και το οπίσθιο πίσω από το γόνατο, ακριβώς στο κέντρο της αναδίπλωσης του γονάτου. Ο θεραπευτής με το ένα χέρι τοποθετεί τον αντίχειρα πάνω στο πρόσθιο *marma* και τον μέσο πάνω στο οπίσθιο *marma*. Τοποθετεί τον

αντίχειρα του αντίθετου χεριού πάνω στο πρόσθιο marga, που βρίσκεται εσωτερικά του γονάτου κάτω από την επιγονατίδα και τον μέσο πάνω στο οπίσθιο marga. Η τελική τοποθέτηση θα πρέπει να είναι αυτή κατά την οποία οι δύο μέσοι του θεραπευτή βρίσκονται στο ίδιο σημείο, πίσω από το γόνατο και οι αντίχειρες του βρίσκονται διαγώνια και εγκάρσια στο γόνατο. Ο θεραπευτής μαλάσσει τα τρία αυτά σημεία ταυτόχρονα κάνοντας δεξιόστροφες κινήσεις με το δεξί χέρι και αριστερόστροφες με το αριστερό.

- Ενώ ο θεραπευτής εξακολουθεί να κρατάει αυτά τα σημεία marga, ελέγχει ότι το πέλμα του ποδιού του παραλήπτη παραμένει σταθερό ενάντιο στο μηρό του και δεν ολισθαίνει. Στη συνέχεια πιέζει τη κορυφή της γάμπας με τα υπόλοιπα τρία δάχτυλα και των δύο χεριών, μαλάσσοντας ελαφρά ολόκληρη την περιοχή του σημείου marga πίσω από το γόνατο με καθοδικές κινήσεις. Αυτή η κίνηση διεγείρει τους πολυάριθμους λεμφαδένες που βρίσκονται πίσω από το γόνατο.
- Η μάλαξη του γονάτου ολοκληρώνεται επαναλαμβάνοντας την τελευταία στάση και τρίβοντας τα δυο margas εμπρόσθια του γονάτου ξανά με τους αντίχειρες.

Μάλαξη στην περιοχή της κνήμης:

- Για την έναρξη της μάλαξης στην κνήμη, ο θεραπευτής κρατάει το πόδι του πελάτη σε λυγισμένη θέση, με το πέλμα του ποδιού να ακουμπά στο μηρό του.
- Ξεκινάει με ελαφρά χτυπήματα στο μυ της κνήμης με καθοδική κίνηση για μερικές φορές (Johari, 1996).
- Στη συνέχεια τοποθετεί τη γάμπα ανάμεσα στα χέρια του και εφαρμόζει επιμήκειες κινήσεις μπρός πίσω, μέχρι να μαλακώσει και να χαλαρώσει ο μυς.
- Ακολουθούν τα ζυμώματα της κνήμης με τις παλάμες και τα δάχτυλα από το γόνατο μέχρι τον αστράγαλο.
- Όταν ολοκληρώσει τα ζυμώματα ο θεραπευτής απλώνει έλαιο στα χέρια του και μαλάσσει την κνήμη με τις παλάμες του σε κοίλο σχήμα, δημιουργώντας επαναλαμβανόμενες κυκλικές κινήσεις. Αυτή η κίνηση διεγείρει τα τριχοειδή αγγεία και τα νεύρα.
- Άλλο ένα σημείο marga βρίσκεται στη μέση του γαστροκνημίου μυ, το οποίο ο θεραπευτής τρίβει απαλά με κυκλικές κινήσεις (Johari, 1996).
- Ολοκληρώνει τη μάλαξη στη περιοχή της κνήμης με μία πίεση, διασχίζοντας με τους αντίχειρες του την περιοχή κάτω από το γόνατο, με τα υπόλοιπα δάχτυλα να ακουμπάνε και στις δύο πλευρές της γάμπας. Σε αυτή τη θέση μετακινεί τα χέρια

του με σταυρωτές κινήσεις πιέζοντας από το γόνατο μέχρι τον αστραγάλο. Επαναλαμβάνει αυτή τη κίνηση τρεις φορές.

Μάλαξη στην περιοχή του αστραγάλου:

- Συνεχίζει στη περιοχή του αστραγάλου, όπου λόγω της μικρής επιφάνειας θα χρησιμοποιηθούν μόνο τα δάχτυλα και οι αντίχειρες του θεραπευτή. Χτυπήματα, μαλάξεις και δονήσεις, δεν είναι απαραίτητα, καθώς σε αυτό το σημείο υπάρχουν πολλοί λίγοι μυς. Ενώ συγκρατεί την κνήμη με το ένα του χέρι, ο θεραπευτής βυθίζει τα ακροδάχτυλα του στο έλαιο.
- Στη συνέχεια χρησιμοποιώντας τον αντίχειρα, τους μέσους και τον δείκτη, τρίβει με καθοδικές κινήσεις, σχηματίζοντας μια αλυσίδα από μικρούς κύκλους.
- Στη συνέχεια τρίβει συνολικά γύρω από το κόκκαλο του αστραγάλου.
- Εντοπίζει τα δύο σημεία marmas που βρίσκονται στην πτέρνα και την εξωτερική άρθρωση του αστραγάλου αντίστοιχα, και τα τρίβει με κυκλικές κινήσεις. Εφαρμόζοντας πίεση στις πλευρικές και μεσαίες πλευρές του marma, ανακουφίζει την πάθηση σε περίπτωση ισχιαλγίας (Johari, 1996).

Μάλαξη στα δάχτυλα του ποδιού:

- Στη συνέχεια, στηρίζοντας με το ένα του χέρι το πόδι κάτω από την πτέρνα, με το άλλο χέρι τυλίγει τα δάχτυλα του ποδιού και με προσοχή τεντώνει και κάμπει το πόδι προς όλες τις κατευθύνσεις για να το χαλαρώσει.
- Έπειτα, εξακολουθώντας να στηρίζει την πτέρνα, σφίγγει τα δάχτυλα και περιστρέφει την κορυφή του ποδιού. Το αριστερό πόδι περιστρέφεται δεξιόστροφα, ενώ το δεξί αριστερόστροφα.
- Όταν το πόδι έχει χαλαρώσει, με τον αντίχειρα του πιέζει το μεσαίο marma, ενώ ταυτόχρονα πιέζει πάνω στο πλευρικό σημείο marma με τον μέσο.
- Έπειτα βυθίζει τα δάχτυλα του άλλου χεριού στο έλαιο και πιέζει σταθερά κατά μήκος του εξωτερικού χείλους του ποδιού προς τα δάχτυλα (Johari, 1996).
- Εν συνεχεία, ο θεραπευτής ακινητοποιεί πάλι το πλευρικό marma με τον αντίχειρα, αυτή τη φορά ενώ πιέζει πάνω στο μεσαίο marma με τον μέσο. Έπειτα βυθίζει τα ακροδάχτυλα του αντίθετου χεριού στο έλαιο και πιέζει σταθερά κατά μήκος του μεσαίου χείλους του ποδιού καθοδικά προς τα δάχτυλα. Επαναλαμβάνει τη διαδικασία αυτή τρεις φορές, εναλλάσσοντας τον μέσο και τον αντίχειρα.

- Για να ξεκινήσει να δουλεύει στα δάχτυλα, ο θεραπευτής θα πρέπει με τον αντίχειρα του ενός χεριού να ακινητοποιεί το πλευρικό *marma* και με το άλλο χέρι να δουλεύει. Ξεκινάει από το μεγάλο και το δεύτερο δάχτυλο του ποδιού, τοποθετώντας τον αντίχειρα του ανάμεσα στους συνδέσμους του μεγάλου και του δεύτερου δαχτύλου και τρίβει δεξιόστροφα. Πιέζει και τρίβει τον πρώτο σύνδεσμο του δεύτερου δαχτύλου και από τις δύο πλευρές (Johari, 1996).
- Στη συνέχεια κρατάει τον σύνδεσμο με τον αντίχειρα και τον παράμεσο και στριφογυρίζει απαλά. Στριφογυρίζει τους δύο συνδέσμους που απομένουν, κινώντας προς τα κάτω την άκρη του δαχτύλου.
- Σε αυτό το σημείο, ο θεραπευτής απελευθερώνει το πλευρικό σημείο *marma* και δεσμεύει το μεσαίο *marma*, καθώς κάνει απαλές περιστροφές στους συνδέσμους των υπόλοιπων τριών δαχτύλων.
- Έπειτα απελευθερώνει το *marma*, ενώ παράλληλα κρατάει το δεύτερο δάχτυλο ανάμεσα στον αντίχειρα του και το τέταρτο δάχτυλο, τραβώντας καθοδικά προς τη πλευρά του θεραπευτή. Πιέζει σφιχτά το δάχτυλο για ένα λεπτό πριν το απελευθερώσει. Επαναλαμβάνει αυτή τη διαδικασία και για τα τρία δάχτυλα που απομένουν (Johari, 1996).
- Το μεγάλο δάχτυλο έχει μόνο δύο συνδέσμους. Για να μαλάξει αυτούς τους συνδέσμους ο θεραπευτής, χρησιμοποιεί το ένα χέρι ως στήριγμα κάτω από το εξωτερικό χείλος του ποδιού.
- Στη συνέχεια τοποθετεί τον αντίχειρα και τον δείκτη του ελεύθερου χεριού σε κάθε μια πλευρά του πρώτου συνδέσμου, πιέζοντας και περιστρέφοντας. Επαναλαμβάνει το ίδιο και στο δεύτερο σύνδεσμο.
- Έπειτα, εφαρμόζει πίεση στο δεύτερο σύνδεσμο και τραβάει το μεγάλο δάχτυλο, επιτρέποντας του να κροταλίσει.
- Τέλος, ο θεραπευτής κρατάει σταθερά στα χέρια του όλα τα δάχτυλα ενώ ταυτόχρονα τα πιέζει και τα τραβάει.
- Όταν ολοκληρωθεί η μάλαξη των δαχτύλων περιχύνει μια σταγόνα έλαιο σε κάθε νύχι του ποδιού. Αυτό σταματάει τη σκληρότητα και το σπάσιμο των νυχιών, ενώ παράλληλα τα ενυδατώνει.

Μάλαξη στην περιοχή της κοιλιάς:

- Η μάλαξη στην περιοχή της κοιλιάς ξεκινάει από τον ομφαλό, που αποτελεί το κέντρο της βαρύτητας και της διατήρησης του σώματος. Σύμφωνα με την

αγιουρβέδα ο ομφαλός θεωρείται ένα πολύ σημαντικό μέρος του σώματος, ενώ σε αυτή τη περιοχή συγκλίνουν περίπου 72.000 λεπτά νεύρα. Επιπλέον, μέσω του ομφαλού το έμβρυο συνδέεται με το σώμα της μητέρας του πριν γεννηθεί. Για την μάλαξη της περιοχής της κοιλιάς ο θεραπευτής ζητάει από τον πελάτη να γυρίσει ανάσκελα (Johari, 1996).

- Ελέγχει τον παλμό, τοποθετώντας τα τρία μεσαία του δάχτυλα βαθιά μέσα στον ομφαλό. Στο σημείο που ο θεραπευτής θα νιώσει το σφυγμό υπάρχει άλλο ένα σημείο *marma*. Εάν ο θεραπευτής δεν νιώσει τον παλμό με την πρώτη φορά, χαλαρώνει τα χέρια του και επαναλαμβάνει μία ακόμη φορά, ζητώντας από τον πελάτη να χαλαρώσει. Εάν δεν νιώσει τον παλμό ούτε τη δεύτερη φορά σε κανένα από τα τρία δάχτυλα, ο πελάτης σχεδόν σίγουρα υποφέρει από κάποιο εντερικό πρόβλημα.
- Στη συνέχεια απλώνει έλαιο σε ολόκληρη την περιοχή της κοιλιάς και κινείται από την δεξιά πλευρά της κοιλιάς προς την αριστερή, σχηματίζοντας ένα δεξιόστροφο Π, εφαρμόζοντας λίγη πίεση.
- Έπειτα, στάζει λίγο έλαιο από τα δάχτυλα του μέσα στο κοίλωμα του ομφαλού, μέχρι να γεμίσει και κάνει μικρές κυκλικές, δεξιόστροφες κινήσεις γύρω από τον ομφαλό. Αυτή η κίνηση διεγείρει πολλούς λεμφαδένες που βρίσκονται σε αυτό το σημείο, ενώ παράλληλα ενισχύει την κυκλοφορία των πεπτικών υγρών (Johari, 1996).

Μάλαξη στη περιοχή του μαστού:

- Σε περίπτωση που ο θεραπευτής και ο πελάτης δεν ανήκουν στο ίδιο φύλο, η μάλαξη στη περιοχή του μαστού παραλείπεται.
- Ο θεραπευτής ξεκινάει με απαλές πιέσεις, ακριβώς κάτω από τα οστά του μαστού, χρησιμοποιώντας τα τρία μεσαία του δάχτυλα.
- Συνεχίζει με μαλάξεις στις εξωτερικές πλευρές του θώρακα. Στη δεξιά πλευρά του πελάτη βρίσκεται το ήπαρ, ενώ στην αριστερή το στομάχι. Εάν παρουσιαστεί πόνος και στις δύο πλευρές, δηλώνει ότι υπάρχει πρόβλημα σε κάποιο από αυτά τα δύο όργανα. Οι περιοχές αυτές μαλάσσονται με προσοχή, με απαλή και υποφερτή πίεση.
- Άλλο ένα σημείο *marma* βρίσκεται στη κορυφή της ξιφοειδούς απόφυσης. Ο θεραπευτής εντοπίζει αυτό το σημείο, και στη συνέχεια τρίβει και πιέζει με μικρές

κυκλικές κινήσεις πάνω σε αυτό. Η μάλαξη σε αυτό το σημείο ανακουφίζει τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη (Johari, 1996).

- Συνεχίζει με μικρές κυκλικές ανατρίψεις κατά μήκος των άκρων του οστού του μαστού.
- Έπειτα, απλώνει έλαιο στα χέρια του και χρησιμοποιεί τα τρία μεσαία του δάχτυλα, κάνοντας ημικυκλικές κινήσεις από το στέρνο μέχρι τα πλαϊνά μέρη του μαστού. Στο σημείο αυτό ο θεραπευτής τρίβει και πιέζει ελαφρώς του μυς, ενώ παράλληλα τους ανασηκώνει με ζυμώματα. Αυτό θα διεγείρει τα λεπτά νεύρα και τα τριχοειδή αγγεία του αίματος, καθώς επίσης θα ενισχύσει τους μυς και το δέρμα.
- Για την μάλαξη στο μαστό, ο θεραπευτής τοποθετεί τα δάχτυλα και των δύο χεριών στο εξωτερικό μέρος του σώματος κάτω από τα στήθη. Από αυτή τη θέση δημιουργεί σπειροειδείς κινήσεις, τρίβοντας και πιέζοντας απαλά τους μυς γύρω από τη θηλή.
- Συνεχίζει τη σπειροειδή κίνηση έως ότου τα δάχτυλα του να φτάσουν τις θηλές. Επαναλαμβάνει τη διαδικασία αυτή μερικές φορές, μέχρι να παραχθεί θερμότητα και να ενισχυθεί η κυκλοφορία. Αυτή η κίνηση επίσης βοηθάει το στήθος να αποκτήσει καλύτερο σχήμα.
- Για να ολοκληρωθεί η μάλαξη των μαστών, δεσμεύει κάθε θηλή ανάμεσα στο δείκτη και τον αντίχειρα του, και τραβάει πολύ απαλά και ελαφρά, αλλά με αρκετή δύναμη για να διεγείρει τα λεπτά τριχοειδή αγγεία του αγγειακού και νευρικού συστήματος. Επιπλέον, αυτή η κίνηση διεγείρει την κυκλοφορία του λεμφικού υγρού, καθώς ένα δίκτυο λεμφαδένων βρίσκεται τριγύρω από τις θηλές (Johari, 1996).

Μάλαξη στους ώμους:

- Ο θεραπευτής ζητάει από τον πελάτη να καθίσει οκλαδόν μπροστά του. Εντοπίζει τα δύο σημεία *marma* που βρίσκονται μπρός και πίσω από τους ώμους και τα μαλάσσει με κυκλικές κινήσεις. Στη συνέχεια επιλέγει την μία πλευρά του σώματος που θα μαλαχθεί πρώτη.
- Εντοπίζει ακόμη δύο *marmas* στην περιοχή της μασχάλης. Το ένα βρίσκεται στην μπροστινή εξωτερική πλευρά της μασχάλης και το άλλο μέσα στη μασχάλη, στο σημείο της σύνδεσης της μασχάλης με τον κορμό. Πιέζει αυτά τα δύο σημεία απαλά με τα δάχτυλα του μέχρι να νιώσει το σφυγμό. Το σημείο αυτό αποτελεί

μια σημαντική διασταύρωση από νεύρα, τριχοειδή αγγεία και λεμφαδένες. Η μάλαξη σε αυτό το σημείο διεγείρει την κυκλοφορία της λέμφου. Επαναλαμβάνει το ίδιο και στην άλλη πλευρά (Johari, 1996).

Μάλαξη στην περιοχή της ωμοπλάτης:

- Ο θεραπευτής κάθεται στην πλευρά του πελάτη που επρόκειτο να μαλαχθεί. Ζητά από τον πελάτη να χαλαρώσει το χέρι του και να το κρατήσει λυγισμένο πίσω από τον κορμό του σώματος, με τις παλάμες προς τα έξω. Αυτή η στάση κάνει την ωμοπλάτη ευδιάκριτη και περισσότερο προσβάσιμη για τον θεραπευτή.
- Απλώνει έλαιο στα χέρια του και τρίβει απαλά κατά μήκος του οστού της ωμοπλάτης.
- Στη συνέχεια, τρίβει το επίπεδο τμήμα της ωμοπλάτης με τα δάχτυλα του. Άλλο ένα σημείο *marma* βρίσκεται στη μέση της ωμοπλάτης. Για να ψηλαφίσει αυτό το σημείο κάνει κυκλικές κινήσεις με τα δάχτυλα του κάτω από την προεξέχουσα ωμοπλάτη. Στο σημείο αυτό συνήθως ο πελάτης πονάει.
- Στη συνέχεια μαλάσσει περιμετρικά την ωμοπλάτη με τις παλάμες και τα δάχτυλα του, με ανοδικές κινήσεις.
- Έπειτα, αλλάζει στάση και μετακινείται ξανά μπροστά από τον ασθενή, τοποθετώντας τους καρπούς του πελάτη στους ώμους του.
- Σε αυτή τη στάση κάνει μία παύση, παίρνοντας μερικές βαθιές ανάσες και έπειτα συνεχίζει τη μάλαξη στα χέρια (Johari, 1996).

Μάλαξη χεριών:

- ο θεραπευτής προσθέτει έλαιο στα χέρια του και τρίβει ξεχωριστά τα χέρια του πελάτη, ξεκινώντας από τον ώμο μέχρι τον καρπό.
- Σηκώνει το χέρι από το βραχίονα και το κουνάει απαλά έτσι ώστε να απομακρυνθεί η ένταση.
- Η μάλαξη ξεκινάει με ελαφριά χτυπήματα από τον ώμο σε καθοδική κίνηση μέχρι τον βραχίονα (Tiwari, 2003).
- Έπειτα, λυγίζει το χέρι του πελάτη για να κάμψει την άρθρωση του αγκώνα.
- Με τους αντίχειρες του πιέζει τους αδένες στο κοίλωμα του αγκώνα.
- Στη συνέχεια τοποθετεί το ένα του χέρι στην πίσω πλευρά της ωλένης και με το άλλο πιέζει τον ωλένιο καμπτήρα μυ με καθοδικές κινήσεις μέχρι τον καρπό.

- Άλλα τέσσερα σημεία marma βρίσκονται στην περιοχή του χεριού. Το ένα εντοπίζεται στην εμπρόσθια επιφάνεια του ώμου, στο πλάτος της μασχάλης και τα άλλα τρία ακριβώς κάτω από την εσωτερική αναδίπλωση του αγκώνα. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τους αντίχειρες του για να μαλάξει αυτά τα σημεία, με μικρές κυκλικές κινήσεις (Tiwari, 2003).

Μάλαξη στις παλάμες:

- Ο θεραπευτής μαλάσει τις παλάμες του παραλήπτη πιέζοντας με τους αντίχειρες του, με μικρές κυκλικές δεξιόστροφες κινήσεις πάνω στις κεφαλές των δαχτύλων.
- Τρίβει κάθε δάχτυλο ξεχωριστά με έλαιο και μαλάσει κάθε δάχτυλο τραβώντας απαλά.
- Πιέζει κάθε δάχτυλο χωριστά με περιστροφική κίνηση.
- Κρατάει όλα τα δάχτυλα και τα λυγίζει προς τα εμπρός και προς τα πίσω για να εκτείνει και να κάμψει τον καρπό.
- Έπειτα, περιστρέφει τον καρπό, δεξιόστροφα και μετά αριστερόστροφα για να χαλαρώσει και να απομακρυνθεί η ένταση.
- Τέλος, χρησιμοποιεί τους αντίχειρες του και για να μαλάξει την εξωτερική επιφάνεια των χεριών. Πιέζει το πίσω μέρος του χεριού ακολουθώντας την γραμμή των δαχτύλων μέχρι τα νύχια (Tiwari, 2003).

Μάλαξη στην περιοχή της πλάτης:

- Για να ξεκινήσει η μάλαξη στην περιοχή της πλάτης, ο θεραπευτής ζητάει από τον πελάτη να ξαπλώσει μπρούμυτα, τοποθετώντας τα χέρια του κάτω ή πάνω από το κεφάλι.
- Έπειτα, απλώνει έλαιο στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης, ξεκινώντας από την βάση της πλάτης μέχρι τον αυχένα.
- Τοποθετεί και τα δύο του χέρια δεξιά και αριστερά της σπονδυλικής στήλης. Χρησιμοποιεί ταυτόχρονα τους αντίχειρες του και μαλάσει με ημικυκλικές κινήσεις με ανοδική φορά, μέχρι να φτάσει στον αυχένα. Ο δεξιός αντίχειρας κινείται δεξιόστροφα, ενώ ο αριστερός αριστερόστροφα (Tiwari, 2003).
- Από την ίδια θέση των χεριών, μετακινεί τους αντίχειρες του αυτή τη φορά να ακουμπούν δίπλα και παράλληλα στη σπονδυλική στήλη.
- Από αυτή τη θέση μαλάσει σταθερά την πλάτη με τα δάχτυλα του, με ανοδικές κινήσεις μέχρι τον αυχένα.

- Στη συνέχεια, ζυμώνει τους μυς κάθε πλευράς της σπονδυλικής στήλης, χρησιμοποιώντας και τα δύο του χέρια ταυτόχρονα (Tiwari, 2003).

Μάλαξη στο κεφάλι:

- Ο θεραπευτής ζητάει από τον πελάτη να καθίσει οκλαδόν ή σε μία καρέκλα, ενώ ο θεραπευτής στέκεται όρθιος πίσω από τον πελάτη.
- Στο κεφάλι υπάρχουν τρία σημεία πίεσης. Φανταστείτε μια νοητή γραμμή κατά μήκος της κεντρικής γραμμής των μαλλιών, από την αρχή της ρίζας μέχρι το πίσω μέρος του λαιμού. Το πρώτο ενεργειακό σημείο βρίσκεται περίπου πέντε ακροδάχτυλα από την αρχή της ρίζας των μαλλιών και ακολουθούν τα άλλο δύο με απόσταση πέντε ακροδάχτυλα το κάθε ένα από το άλλο.
- Χωρίζει τα μαλλιά του πελάτη στη μέση και περιχύνει περίπου δύο κουταλιές της σούπας (κ. σ) έλαιο, ανάμεσα στην κεντρική γραμμή των μαλλιών.
- Ο θεραπευτής κάμπει το κεφάλι προς τα εμπρός, έως ότου το πηγούνι του παραλήπτη να ακουμπήσει το στέρνο του (Tiwari, 2003).
- Χρησιμοποιεί και τα δύο του χέρια και τρίβει την κορυφή του κρανίου μέχρι το πίσω μέρος του λαιμού σταθερά, με σκοπό να διεγείρει τα τριχοειδή αγγεία και το κεντρικό νευρικό σύστημα.
- Έπειτα, τοποθετεί τα χέρια του σε στάση προσευχής, με την λεπίδα των χεριών να ακουμπάει το κεφάλι του παραλήπτη.
- Από αυτή τη στάση ξεκινάει με ελαφρά χτυπήματα με ψαλιδωτή κίνηση πάνω στην κορυφή του κρανίου.
- Όταν ολοκληρώσει τα χτυπήματα κατά μήκος της κεντρικής γραμμής των μαλλιών, παίρνει μία τούφα από τα μαλλιά πάνω από κάθε ένα από τα τρία σημεία πίεσης και τη γυρίζει περιστροφικά.
- Τέλος, τραβάει προσεκτικά κάθε τούφα από τα τρία σημεία πίεσης, ξεκινώντας από την κορυφή του κρανίου μέχρι το οπίσθιο μέρος του λαιμού (Tiwari, 2003).

Μάλαξη στην οπίσθια περιοχή του λαιμού:

- Ο θεραπευτής απλώνει έλαιο στα χέρια και μαλάσει τον λαιμό. Χρησιμοποιεί τους αντίχειρες του και ασκεί πίεση κατά μήκος των αυχενικών σπονδύλων, ενώ ταυτόχρονα με τα υπόλοιπα δάχτυλα ασκεί πίεση στην εμπρόσθια επιφάνεια του λαιμού.

- Σφίγγοντας τα χέρια του σε σχήμα γροθιάς, ασκεί απαλή πίεση με τους αντίχειρες του και με μικρές κυκλικές δεξιόστροφες κινήσεις μαλάσει την περιοχή πάνω και γύρω από τα αυτιά, δίνοντας έμφαση στα δύο ενεργειακά σημεία *marma*s που βρίσκονται πίσω από τα αυτιά. Το ένα βρίσκεται ακριβώς πίσω από το πτερύγιο και το άλλο πίσω από τον λοβό του αυτιού.
- Τέλος, χρησιμοποιεί τα δάχτυλα του μαλάσσοντας τους κροτάφους με κυκλικές αριστερόστροφες κινήσεις (Tiwari, 2003).

Μάλαξη προσώπου:

- Ο θεραπευτής στέκεται πίσω από τον πελάτη και στηρίζει το κεφάλι του πελάτη ενάντια στην κοιλιά του.
- Η μάλαξη προσώπου ξεκινάει από το μέτωπο και συγκεκριμένα από το σημείο ανάμεσα στα φρύδια. Στο σημείο αυτό βρίσκεται άλλο ένα σημείο *marma*.
- Τοποθετεί του αντίχειρες στην αρχή της ρίζας των μαλλιών, ενώ με τον μέσο και τον παράμεσο και των δύο χεριών τρίβει το σημείο ανάμεσα στα φρύδια, με μικρές κυκλικές κινήσεις.
- Στην συνέχεια τοποθετεί τα δάχτυλα του αριστερού χεριού πάνω από την κορυφή του αριστερού φρυδιού του πελάτη και αντίστοιχα από την δεξιά πλευρά και πιέζει απαλά ταυτόχρονα και με τα δύο χέρια μέχρι να καταλήξει στους κροτάφους του παραλήπτη. Επαναλαμβάνει την ίδια κίνηση για αρκετές φορές.
- Έπειτα μαλάσσει την περιοχή της μύτης, τα ρουθούνια, την περιοχή γύρω από το στόμα και το πηγούνι, με απαλή πίεση, με τους αντίχειρες του.
- Παρομοίως, με τους αντίχειρες του τρίβει την περιοχή πάνω από τα κλειστά μάτια με πολύ λεπτές κινήσεις.
- Ολοκληρώνει τη μάλαξη προσώπου επιστρέφοντας πάλι στο ενεργειακό σημείο ανάμεσα στα φρύδια, με επιμήκης κίνηση μπρος πίσω.
- Τέλος, αφαιρεί την περίσσεια ποσότητα ελαίου με μια πετσέτα (Tiwari, 2003).

3.4 Πρωτόκολλο αγιουρβεδικής μάλαξης

Η επιστήμη της αγιουρβέδα υποστηρίζει ότι το ανθρώπινο σώμα βρίσκεται σε μια διαρκή διεργασία συντήρησης, δημιουργίας και καταστροφής. Τα κύτταρα μας

ανανεώνονται συνεχώς, λεπτό προς λεπτό δημιουργούνται τριάντα δισεκατομμύρια νέα κύτταρα ημερησίως. Κάθε οχτώ χρόνια το σώμα ανανεώνεται πλήρως και δημιουργείται ένα νέο. Το δέρμα ξαναδημιουργείται σε ένα μήνα, ενώ το στομάχι αποκτά καινούργιο εσωτερικό τοίχωμα σχεδόν κάθε βδομάδα. Η ιδιότητα όμως του οργανισμού της Smirti, δηλαδή της μνήμης, που υπάρχει σε κάθε ύπαρξη καταγράφει τα πάντα, οδηγώντας το σώμα και το μυαλό στο να διατηρεί όλα του τα χαρακτηριστικά ίδια σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, παρά τις καθημερινές αλλαγές στον οργανισμό μας. Η μνήμη αυτή θυμάται τα πάντα από το κοντινό ή απώτερο παρελθόν του ατόμου, κάθε πράγμα που έχει καταγραφεί στο υποσυνείδητο και επηρεάζει τις καθημερινές του κινήσεις (Τσουρούκτσογλου, 1995: 347).

Πολλοί ψυχολόγοι, αλλά και ο πατέρας της ψυχολογίας ,ο Φρόντ, έχουν αναλύσει σε βάθος τις θεραπείες που αφορούν τη συνολικότερη στάση ζωής ενός ατόμου που έχει υποστεί ένα βεβαρυμμένο παρελθόν. Κάτι τέτοιο φυσικά επηρεάζει όλη τη μετέπειτα ζωή αυτού του ατόμου και φυσικά και τη στάση του σώματος του, καθώς η γλώσσα του σώματος αποτελεί πάντοτε μια ειλικρινή εικόνα της ιδιοσυγκρασίας μας. Για παράδειγμα ένα άτομο δεν μπορεί εύκολα να κρύψει την τάση που έχουν οι ώμοι του να κλείνουν μπροστά όταν φοβάται, και την τάση που έχουν όταν το ίδιο άτομο αποκτά θάρρος. Η αγιουρβέδα φυσικά έχει ασχοληθεί με τέτοιες θεραπείες και γενικότερα με την αλληλεπίδραση του σωματικού και νοητικού επιπέδου. Υποστηρίζει μάλιστα ότι υπάρχουν δύο τρόποι για να αντιμετωπίσει κανείς τις διαταραχές μιας σωματικής ασθένειας που προκύπτει από παρελθοντικές επιδράσεις και επιρροές. Παρακάτω αναφέρουμε αυτούς τους τρόπους:

- Ο πρώτος τρόπος αφορά την νοητική πλευρά, χρησιμοποιώντας θεραπευτικές τεχνικές οι οποίες περιλαμβάνουν τον διαλογισμό και την προσευχή, τον οραματισμό, την πίστη, την μουσικοθεραπεία και το τραγούδι, την καλή συντροφιά και την ψυχανάλυση.
- Ο δεύτερος τρόπος αφορά την σωματική πλευρά και ασχολείται μόνο με τα υλικά πράγματα. Σε αυτόν τον τρόπο χρησιμοποιούνται τεχνικές όπως η θεραπευτική χρήση φαρμάκων, ελαίων και βοτάνων, η σωστή διατροφή, οι σωματικές ασκήσεις και το μασάζ, το οποίο ονομάζεται abhyanga. Στην εργασία αυτή θα ερευνήσουμε και θα αναλύσουμε το δεύτερο τρόπο θεραπευτικής προσέγγισης της αγιουρβέδα (Τσουρούκτσογλου, 1995: 349).

Στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν κάποια ζωτικά σημεία, τα οποία η αγιουρβέδα ονομάζει Marmas, τα θεωρεί ενεργειακά κέντρα, και μετρώνται σε 107. Τα 37 από

αυτά βρίσκονται στο κεφάλι και στο λαιμό, τα 12 στο θώρακα και στη κοιλιά, 14 στη πλάτη και 22 στα άνω και κάτω άκρα. Η γνώση της τοποθεσίας των marmaς στο σώμα αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την εφαρμογή αγιουρβεδικής μάλιαξης. Να σημειώσουμε ότι το αγιουρβεδικό μασάζ εκτελείται με διαφορετικό τρόπο σε κάθε τύπο ιδιοσυγκρασίας. Για κάθε τύπο υπάρχουν συγκεκριμένα κύρια σημεία, στα οποία θα πρέπει να εφαρμοστεί το μασάζ, με συγκεκριμένα έλαια, στα οποία έχουν προστεθεί επίσης συγκεκριμένα αιθέρια έλαια. Το μασάζ στα ενεργειακά σημεία marmaς βοηθάει να ξεμπλοκάρει, η μπλοκαρισμένη ζωτική ενέργεια prana , η οποία με τη πάροδο του χρόνου είναι υπεύθυνη για πολλές νοητικές και σωματικές διαταραχές (Τσουρούκτσογλου, 1995: 351).

Η αγιουρβεδική μάλιαξη είναι ιδιαίτερη ωφέλιμη κυρίως στα άτομα με αέρινη ιδιοσυγκρασία vata, τα οποία μέσω της μάλιαξης χαλαρώνουν και έτσι ηρεμεί η συνεχής κίνηση του αέρα στον οργανισμό τους. Σε αυτά τα άτομα θα πρέπει να γίνονται ήρεμες και απαλές κινήσεις. Τα πύρινα άτομα pitta, μπορούν να ωφεληθούν εκτός από τη μάλιαξη, με την εισπνοή διαφόρων αιθέριων ελαίων στον αέρα ενός δωματίου. Τα υδάτινα άτομα kapha, θα ωφεληθούν από την έντονη εφαρμογή μάλιαξης και αν εισπνεύσουν ατμό από νερό που βράζει , στο οποίο έχουν προστεθεί τα απαραίτητα αιθέρια έλαια. Είναι όμως απαραίτητο το μασάζ στα άτομα όλων των ιδιοσυγκρασιών, όταν περάσουν την ηλικία των 45-50 ετών, καθώς τότε εισέρχονται όλοι στην αέρινη περίοδο της ζωής τους (Τσουρούκτσογλου, 1995).

Το άτομο το οποίο θα δεχτεί τη μάλιαξη θα πρέπει να νιώθει άνετα σωματικά αλλά και νοητικά. Ο χώρος που θα πραγματοποιηθεί η θεραπεία θα πρέπει να είναι άνετος, ζεστός, με χαμηλό φωτισμό και χωρίς θορύβους, έτσι ώστε να επιτευχθεί η χαλάρωση. Τόσο ο θεραπευόμενος όσο και ο θεραπευτής, θα πρέπει να έχουν φάει το τελευταίο τους γεύμα τουλάχιστον δύο ώρες πριν τη θεραπεία και να έχουν πάει τουαλέτα, έτσι ώστε να αποφευχθεί οποιαδήποτε υπερένταση στο πεπτικό και ουροποιητικό σύστημα. Τα τηλέφωνα θα πρέπει να είναι απενεργοποιημένα, έτσι ώστε να μην υπάρχει καμία παρέμβαση που ενδέχεται να διακόψει τη χαλάρωση και την ενέργεια, του θεραπευτή και του παραλήπτη. Οι κατάλληλες ώρες, η διάρκεια αλλά και η ένταση, που θα πρέπει να πραγματοποιείται το μασάζ ανάλογα με τους τρεις τύπους ιδιοσυγκρασίας, είναι οι ακόλουθες:

- ✓ Vata → περίπου 30' → απαλή επάλειψη → νωρίς το πρωί και το απόγευμα.
- ✓ Pitta → περίπου 45' → μέτρια ένταση → οποιαδήποτε ώρα το πρωί.

✓ Karha → περίπου 60' → έντονη εντριβή → μόνο νωρίς το πρωί (Τσουρούκτσογλου, 1995).

Η καταλληλότερη ώρα για τη διαδικασία του μασάζ κυμαίνεται μεταξύ 5:00-9:00π.μ και 4:30-6:00μ.μ., σύμφωνα με το κλίμα της Ινδίας. Για τους δυτικούς λαούς από τις 7:30-11:30π.μ. και 5:00-8:00μ.μ. Στην αγιουρβεδική μάλαξη πριν τη διαδικασία του μασάζ, ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος θα πρέπει να έχουν κάνει μπάνιο, να φορούν άνετα και καθαρά ρούχα. Πριν ξεκινήσουν είναι απαραίτητο ο παραλήπτης να έχει χαλαρώσει, παρακολουθώντας την αναπνοή του, χωρίς να επεμβαίνει, μέχρι να γίνει πλήρης. Η μάλαξη γίνεται στο πάτωμα και όχι σε κρεβάτι. Χρησιμοποιούνται μερικές καθαρές βαμβακερές πετσέτες. Ο χώρος πρέπει να είναι ζεστός, κυρίως το χειμώνα, και πάντα η ποσότητα του ελαίου που χρησιμοποιείται να είναι λίγη, όπου εάν χρειαστεί επιπλέον, προστίθεται (Govindan, 2000).

Ο θεραπευτής τοποθετεί ένα λεπτό βαμβακερό κάλυμα στο πάτωμα, καλυμμένο από ένα λεπτό ψάθινο στρώμα. Ζητάει από τον πελάτη να αφαιρέσει όλα του τα ρούχα, εκτός από το εσώρουχο του. Συνιστάται οι άντρες και οι γυναίκες να εκτελούν μάλαξη μόνο στο ίδιο φύλο με εκείνους, έτσι ώστε να αποφευχθεί η απόσπαση της προσοχής από τη σεξουαλική ενέργεια. Ο θεραπευτής ζητά από τον πελάτη να ξαπλώσει ανάσκελα στη στάση shavasana και να χαλαρώσει (Johari, 1996).

Η στάση shavasana προέρχεται από τη γιόγκα και εκτελείται πριν την εφαρμογή του μασάζ για να χαλαρώσει το σώμα. Ο πελάτης ξαπλώνει ανάσκελα με τα πόδια στο πλάτος των ώμων του και τα χέρια να ακουμπούν άνετα στο πλάι, με τις παλάμες προς τα πάνω. Επιπλέον, κλείνει τα μάτια και αφήνει το μυαλό του να ηρεμήσει. Προσανατολίζει την προσοχή του στα πόδια του και στα δάχτυλα για να απελευθερώσει οποιαδήποτε ένταση μπορεί να υπάρχει εκεί. Στη συνέχεια συγκεντρώνεται στα γόνατα, στους μηρούς, στην κοιλιά, στο στήθος και στο κεφάλι την ίδια στιγμή, αφήνοντας τα χαλαρώσουν. Τέλος, προσανατολίζει τη προσοχή του στο τρίτο μάτι, δηλαδή στο σημείο ανάμεσα στα φρύδια και παραμένει σε αυτή τη στάση για λίγα λεπτά ακόμη (Johari, 1996).

Η μάλαξη του λαιμού, του προσώπου και του κρανίου, θα πρέπει να γίνονται σε καθιστή θέση. Η ολοκλήρωση της μάλαξης κάθε περιοχής γίνεται με σταυρωτές κινήσεις και πιέσεις των μυών, με υποφερτή πίεση. Αυτό βοηθάει να εξαλειφθεί ο πόνος και η πίεση από τα άνω και κάτω άκρα. Η πίεση των μυών γίνεται μέχρι να απορροφηθεί το έλαιο πλήρως από το δέρμα. Οι αρθρώσεις των δαχτύλων των χεριών και των ποδιών θα πρέπει να τρίβονται δεξιόστροφα και αριστερόστροφα, για να ενισχυθεί η έκκριση των αυξητικών ορμονών. Μετά τις πιέσεις τοποθετείται μια σταγόνα έλαιο σε κάθε νύχι, έτσι

ώστε το έλαιο να καλύψει το κενό ανάμεσα στο νύχι και στους γύρω ιστούς. Τέλος, η κοιλιά θα πρέπει να μαλάσσεται με άδειο στομάχι και η κύστη του ασθενή θα πρέπει επίσης να έχει αδειάσει πριν την έναρξη του μασάζ. Δεν πραγματοποιείται μάλαξη στη περιοχή της κοιλιάς εάν οι μυς δεν έχουν χαλαρώσει, ενώ διακόπτεται εάν ο ασθενής δείξει οποιοδήποτε σημάδι δυσφορίας. Η μάλαξη στην κοιλιά δεν πρέπει να διαρκεί πάνω από πέντε λεπτά. Ακολούθως, δεν εκτελείται μασάζ στη περιοχή αυτή εάν ο πελάτης αντιμετωπίζει καρδιαγγειακά προβλήματα ή εντερικά έλκη (Govindan, 2000: 36,41).

Για να επιτευχθεί ένα ολοκληρωμένο αγιουρβεδικό μασάζ με όλα του τα οφέλη, θα πρέπει πρώτα ο θεραπευτής να έχει κατανοήσει και εμβαθύνει στο συστηματικό τρόπο της μάλαξης. Ο θεραπευτής θα πρέπει πρώτα να έχει μελετήσει εις βάθος το πραγματικό σχήμα της σπονδυλικής στήλης, την κατάλληλη ευθυγράμμιση των σπονδύλων, την τοποθεσία των σημείων πίεσης marma, το ιδανικό χρώμα και την υφή του δέρματος. Να μπορεί να αντιληφθεί από την υφή του δέρματος την κατάσταση του σώματος, καθώς και να μπορεί να καθορίσει τους τύπους ιδιοσυγκρασίας doshas, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του ατόμου. Απαραίτητο επίσης, είναι ο θεραπευτής να έχει πλήρη γνώση των αντενδείξεων της αγιουρβεδικής μάλαξης, οι οποίες αναφέρονται παρακάτω:

- ✓ Δεν θα πρέπει να γίνεται εφαρμογή μάλαξης επάνω στα σημεία που υπάρχει για κάποιο λόγο πόνος. Ιδιαίτερα στις αρθρώσεις και την περιοχή της μέσης (οσφυϊκή περιοχή και περιοχή των ισχύων).
- ✓ Σε περιοχές με δερματικό πρόβλημα ή τραύμα, όπως πληγή, έγκαυμα, έκζεμα, ψωρίαση, ακμή, κλπ.
- ✓ Σε περίοδο εγκυμοσύνης, ειδικά κατά το πρώτο και τρίτο τρίμηνο της κύησης.
- ✓ Δεν θα πρέπει να εκτελείται μασάζ αμέσως μετά το φαγητό.
- ✓ Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή σε εξασθενημένα ή τοξινωμένα άτομα, από κακή διατροφή, ασθένειες ή φάρμακα. Αυτό διότι μέσω της αγιουρβεδικής μάλαξης απελευθερώνονται πολλές τοξίνες , οι οποίες μέχρι να αποβληθούν μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση του ασθενή και ο ίδιος να νιώσει κόπωση (Τσουρούκτσογλου, 1995: 354-355).

3.5 Φαρμακευτικά βότανα και αιθέρια έλαια

Από την προϊστορική περίοδο, τα φυτικά φάρμακα και έλαια έχουν χρησιμοποιηθεί σε όλον τον κόσμο με μεγάλη καταγεγραμμένη ιστορία. Χρησιμοποιήθηκαν στην αρχαία κινέζικη, ελληνική, αιγυπτιακή και ινδική ιατρική για διάφορες θεραπείες. Το ινδικό σύστημα της αγιουρβέδα έχει συμπεριλάβει τα θεραπευτικά βότανα ως ένα από τα ισχυρότερα θεραπευτικά συστατικά του. Αργότερα, στις αρχές του 19^{ου} αιώνα λόγω της διαθεσιμότητας μεθόδων χημικής ανάλυσης, οι επιστήμονες άρχισαν να εξάγουν και να τροποποιούν δραστικές ενώσεις από τα βότανα, με αποτέλεσμα τη μετάβαση από τα ωμά βότανα σε συνθετικά φαρμακευτικά προϊόντα. Τότε, άρχισε να μειώνεται η χρήση φυσικών φαρμάκων. Ωστόσο, τα συνθετικά φαρμακευτικά προϊόντα είναι σχετικά ακριβότερα και παράγουν πολλές ανεπιθύμητες παρενέργειες, παρά την ισχυρή φαρμακολογική τους δράση. Έτσι, οι άνθρωποι σήμερα επιστρέφουν στα φυτικά φάρμακα, τα οποία προέρχονται από τη φύση και είναι ασφαλέστερα (Subramani et al., 2014).

Τα αγιουρβεδικά φάρμακα ανάλογα με το υλικό προέλευσης τους χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες, στα φυτικά, ανόργανα και ζωικά. Μεταξύ αυτών, τα φυτικά φάρμακα έχουν αποκτήσει μεγάλη σπουδαιότητα και έχει πλέον αυξηθεί η ζήτηση τους παγκοσμίως. Κάτι τέτοιο βέβαια είναι προφανές, καθώς έχει παρατηρηθεί σημαντική αύξηση της χρήσης των φυτικών κατασκευασμάτων τα τελευταία χρόνια στον ανεπτυγμένο χώρο. Επιπρόσθετα, ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας (Π.Ο.Υ), εκτιμά ότι το 80% του πληθυσμού εξακολουθούν να βασίζονται κυρίως σε παραδοσιακά φάρμακα για την υγειονομική τους περίθαλψη (Subramani et al., 2014).

Η υποήπειρος της Ινδίας αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα κέντρα βιοποικιλότητας με περίπου 45.000 είδη φυτών. Αυτός ο πλούτος χλωρίδας έχει συμβάλει στον χαρακτηρισμό που δίνεται στην Ινδία ως πηγή βοτάνων σε όλη την ιστορία της ανθρωπότητας. Στην Ινδία έχουν καταγραφεί περίπου 15.000 φαρμακευτικά φυτά, από τα οποία οι κοινότητες χρησιμοποίησαν τα 7.000-7.500 φυτά, για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών. Η αγιουρβέδα περιέχει περίπου 700 είδη φυτών, που εμπεριέχονται στα φαρμακευτικά της συστήματα. Η χρήση τέτοιων βοτάνων αναφέρεται στα αρχαία της γραπτά Charaka Samhita και Sushruta Samhita (Subramani et al., 2014).

Η ανακάλυψη των βοτάνων συμπληρώνεται περαιτέρω με τη γνώση της μεθόδου απομόνωσης, καθαρισμού, καθώς και με τον χαρακτηρισμό των δραστικών συστατικών και του τύπου του παρασκευάσματος. Ο όρος φυτικό φάρμακο καθορίζει το μέρος ή τα

μέρη ενός φυτού που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαρμάκων. Τέτοια μέρη είναι τα φύλλα, τα άνθη, οι ρίζες σπόρων, ο φλοιός, οι μίσχοι, κ.λπ. Κάθε μέρος των βοτάνων χρησιμοποιείται πλήρως για την διαφορετική φαρμακολογική δράση που μπορεί να παράγει και η χρήση του γίνεται με μια σειρά από φυτικά παρασκευάσματα, συμπεριλαμβανομένων των αφεψημάτων, των ζεστών και κρύων εγχύσεων, των σκονών, των ρητινών και βάλσαμων, των φαρμακευτικών ελαίων, των υγρών εκχυλισμάτων, κ.λπ. (Subramani et al., 2014).

Στην αγιουρβέδα αναφέρεται ότι κάθε ουσία που προέρχεται από το ορυκτό, φυτικό ή ζωικό βασίλειο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν φάρμακο για κάποια ασθένεια. Κάθε φυτικό φάρμακο θα πρέπει να ακολουθεί μια διαδικασία συλλογής, παρασκευής και διατήρησης, σύμφωνα με τους παρακάτω κανόνες:

- ✓ Το φυτό θα πρέπει να συλλέγεται φρέσκο, χωρίς να έχει εμποτιστεί από κάποιο φάρμακο ή να έχει υποστεί κακοκαιρία.
- ✓ Θα πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά από το χώμα και τυχόν άλλες ακαθαρσίες.
- ✓ Το φυτό που συλλέγεται θα πρέπει να έχει ωριμάσει και να έχει αναπτύξει ρίζες και φύλλωμα.
- ✓ Θα πρέπει να έχει εκδηλώσει πλήρως όλα τα χαρακτηριστικά, της γεύσης, της οσμής και του χρώματος.
- ✓ Να έχει καλλιεργηθεί σε υγιές έδαφος την κατάλληλη εποχή του χρόνου.
- ✓ Η συλλογή του φυτού θα πρέπει να πραγματοποιείται με προσοχή από έμπειρα και ευγενικά χέρια.
- ✓ Τα φυτά που χρησιμοποιούνται για ψύξη του οργανισμού θα πρέπει να συλλέγονται σε ψυχρό καιρό ή σε μία δροσερή ώρα της ημέρας. Αντίστοιχα, τα φυτά που χρησιμοποιούνται για την θερμαντική τους δράση θα πρέπει να συλλέγονται το καλοκαίρι ή σε μια θερμή ώρα της ημέρας.
- ✓ Η αποθήκευση των βοτάνων θα πρέπει να γίνεται σε υφασμάτινες σακούλες ή σε πήλινα βάζα, σε καλά αεριζόμενους χώρους, χωρίς ρεύματα αέρα και με μαλακό φυσικό φωτισμό (Τσουρούκτσογλου, 1995: 319).

Χάρη στην σημερινή επιστημονική πρόοδο, έχουν εντοπιστεί όλο και περισσότερα φαρμακολογικά δραστικά συστατικά των αγιουρβεδικών φαρμάκων, καθώς και η χρησιμότητα τους στη φαρμακευτική θεραπεία. Το φυτοχημικό συστατικό που εμπεριέχεται στα βότανα οδηγεί στο επιθυμητό θεραπευτικό αποτέλεσμα, όπως οι

σαπωνίνες, οι τανίνες, τα αλκαλοειδή, οι αλκενυλοφαινόλες, τα φλαβονοειδή, τα τερπενοειδή, οι εστέρες φορβόλης και οι λακτόνες σεσκιτερπενίων. Ένα μεμονωμένο βότανο μπορεί ακόμη και να περιέχει περισσότερα από ένα από τα προαναφερθέντα φυτοχημικά συστατικά, τα οποία συνεργάζονται μεταξύ τους στην παραγωγή φαρμακολογικής δράσης. Παραδείγματα τέτοιων βοτάνων είναι το πτητικό έλαιο τζίντζερ, που περιέχει και φαινολικές ενώσεις καθώς και σεσκιτερπένια, που παράγουν αναλγητικές, ηρεμιστικές, αντιπυρετικές και αντιβακτηριδιακές δράσεις. Επιπρόσθετα, το γαρύφαλλο και το έλαιο από φύλλο κανέλας που παράγονται από τα αποξηραμένα άνθη του *syzygium aromaticum* και από τα φύλλα του *cinnamomum zeylanicum* αντίστοιχα, περιέχουν την ευγενόλη ως κύριο συστατικό τους και επομένως διαθέτουν αντιμικροβιακές ιδιότητες (Subramani et al., 2014).

Στην αγουρβέδα, τα βότανα είναι γνωστό ότι ρυθμίζουν τις σωματικές λειτουργίες, καθώς επίσης καθαρίζουν και θρέφουν το ανθρώπινο σώμα. Κάθε βότανο έχει πέντε κατηγορίες, γνωστές ως *rasa*, *veerya*, *niraka*, *prabhava* και *karma*. *Rasa* είναι η γεύση και η αίσθηση που βιώνει η γλώσσα όταν έρχεται σε επαφή με τα βότανα. *Veerya* είναι η ενέργεια που απελευθερώνεται από το βότανο κατά την κατάποση, ενώ *niraka* είναι το μετά-πεπτικό αποτέλεσμα. *Prabhava* είναι η ειδική και μοναδική δύναμη ενός βοτάνου με μεταβλητή δράση. Τέλος, το *karma* δηλώνει την θεραπευτική δράση των βοτάνων. Σε γενικές γραμμές υπάρχουν δύο τύποι αγουρβεδικών φυτικών σκευασμάτων. Ο πρώτος τύπος είναι τα καθαρά φυτικά παρασκευάσματα και ο δεύτερος τύπος τα μεταλλικά παρασκευάσματα φυτό-ανόργανων συστατικών, αυτός ο τύπος περιέχει μέταλλα για την ενίσχυση του θεραπευτικού αποτελέσματος (Subramani et al., 2014).

Η συνταγογράφηση φαρμάκων στην αγουρβέδα βασίζεται σε δύο αρχές. Είτε στην χρήση ενός μόνο φαρμάκου, είτε στην χρήση περισσότερων φαρμάκων. Αυτή η βασική παραδοσιακή θεραπευτική στρατηγική των βοτάνων, εκμεταλλεύεται τον συνδυασμό πολλών φαρμακευτικών βοτάνων για να επιτύχει καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα. Η θεραπεία αυτή συνήθως αναφέρεται ως πολυφαρμακευτική ή πολυθεραπεία. Στο παραδοσιακό σύστημα την ινδικής ιατρικής, τα φυτικά σκευάσματα και τα συνδυασμένα εκχυλίσματα φυτών, επιλέγονται συχνότερα συγκριτικά με τα μεμονωμένα βότανα (Subramani et al., 2014).

Παρόλο που τα ενεργά φυτοχημικά συστατικά μεμονωμένων φυτών έχουν καθιερωθεί πολύ ευεργετικά, συνήθως παρουσιάζονται σε ελάχιστη ποσότητα και σχεδόν πάντα αποδεικνύονται ανεπαρκή για να επιτύχουν τα επιθυμητά θεραπευτικά αποτελέσματα. Για το λόγο αυτό, επιστημονικές μελέτες έχουν αποκαλύψει ότι τα φυτά

ποικίλης ισχύος όταν συνδυαστούν μεταξύ τους αποδίδουν καλύτερα αποτελέσματα, συγκριτικά με τη χρήση ενός βοτάνου και μόνο., λόγω του αθροίσματος των επιμέρους ιδιοτήτων τους. Αυτό το φαινόμενο της θετικής αλληλεπίδρασης των βοτάνων, ονομάζεται συνέργεια (Subramani et al., 2014).

Ορισμένες φαρμακολογικές δράσεις δραστικών συστατικών των βοτάνων είναι σημαντικές μόνο όταν ενισχύονται από εκείνες άλλων φυτών, αλλά δεν είναι εμφανείς όταν το ίδιο φυτό χρησιμοποιηθεί αυτούσιο. Για παράδειγμα, ο συνδυασμός τζίντζερ με μαύρο πιπέρι ενισχύει την ιδιότητα θερμότητας καθώς και τη δυνατότητα μείωσης της βλέννας. Επιπλέον, το κύμινο, το μαύρο πιπέρι και η ασαφέτιδα, χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό για να μειώσουν το φούσκωμα που προκαλείται από αδυναμία στην πέψη, ενώ ο συνδυασμός γκουντουσί και κουρκουμά ενισχύει την ανοσία του οργανισμού (Subramani et al., 2014).

Η χορήγηση των φαρμακευτικών βοτάνων στην αγιουρβέδα πραγματοποιείται πάντα σε συνδυασμό με συμβουλές για την διατροφή, την άσκηση και γενικότερα για έναν σωστό τρόπο ζωής. Παρακάτω αναφέρονται με αλφαβητική σειρά μερικά από τα βασικά βότανα που χρησιμοποιούνται στην αγιουρβέδα και οι ιδιότητές τους:

- Αλόη, αποτελεί ένα φυτό με ευεργετικές ιδιότητες. Έχει αντισηπτική, στυπτική και δροσιστική δράση. Βοηθάει στον καθαρισμό του αίματος και του ήπατος. Αντιμετωπίζει προβλήματα του θυρεοειδούς αδένος, της υπόφυσης και των ωοθηκών. Επιπλέον, καταπραΰνει τις φλεγμονές και τους μυϊκούς σπασμούς, ενώ αν εφαρμοστεί απευθείας στο δέρμα θεραπεύει εγκαύματα και πληγές. Για την χρήση του φυτού χρησιμοποιούνται τα φύλλα της, το τζέλ και οι χυμοί της. Η χρήση αλόης φέρνει σε ισορροπία και τις τρεις doshas.
- Ινδικό σπαράγγι, χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις διάρροιας, δυσεντερίας, ως τονωτικό για το ενδομήτριο, τις ωοθήκες και τις σάλπιγγες (Warrier et al. 2001).
- Κανέλα, έχει αντισηπτική, αντιβακτηριδιακή και αντιμυκητιασική δράση. Λειτουργεί ως αντισπασμωδικό, αφροδισιακό, αναλγητικό και διουρητικό φάρμακο. Θεραπεύει την δυσπεψία, τα αναπνευστικά προβλήματα, τις εντερικές λοιμώξεις και την ψώρα.
- Κουρκουμάς, έχει και εξωτερική και εσωτερική χρήση. Καθαρίζει το αίμα και το πνεύμα και εξισορροπεί και τις τρεις dosha. Λειτουργεί ως αιμοστατικό, φυσικό αντιβιοτικό, προστατεύει την εντερική χλωρίδα και αυξάνει τη παραγωγή χολής.

- Μακρύ πιπέρι, χρησιμοποιείται για την θεραπεία ηπατικών παθήσεων, την παχυσαρκία, το άσθμα, την αρθρίτιδα και την απώλεια της όρεξης.
- Μαύρο πιπέρι, έχει θερμαντική και ξηραντική δράση. Διεγείρει το πλάσμα και το αίμα, το νευρικό και κυκλοφορικό σύστημα, την σπλήνα, μειώνει το λίπος, απομακρύνει τις τοξίνες και καταπολεμά την συμφόρηση ιγμορείων. Για την χρήση του χρησιμοποιούνται οι κόκκοι και το έλαιο του. Το μαύρο πιπέρι εξισορροπεί τον τύπο kapha (Warrier et al. 2001)
- Σκόρδο, βοηθάει στην πέψη και στη θρέψη των ιστών, προάγει την μνήμη και καταπολεμά την ξηροδερμία. Θεραπεύει από κολικούς, βήχα, καρδιακές παθήσεις και άσθμα.
- Σύμφυτο, χρησιμοποιείται κυρίως για τις διεγερτικές του ιδιότητες, έχει αντισηπτική, αντιβιοτική και θερμαντική δράση. Καταπολεμά την δυσπεψία, μειώνει τους κολικούς και την συσσώρευση τοξινών και υγρών στον οργανισμό. Μειώνει τις ενέργειες vata και kapha, ενώ αυξάνει την ενέργεια pitta. Για την χρήση του λαμβάνονται οι σπόροι του φυτού (Warrier et al. 2001).
- Τζίντζερ, αποτελεί βασικό συστατικό στην αγιουρβεδική διατροφή. Μπορεί να φέρει σε ισορροπία και τις τρεις dosha, καταπολεμά το φούσκωμα, τη ναυτία και την χρόνια διάρροια.
- Φυσαλίδα, χρησιμοποιείται παραδοσιακά ως διουρητικό, καθαρτικό, αναλγητικό φάρμακο. Έχει αντιοξειδωτική, υπογλυκαιμική, αντιφλεγμονώδης και αντικαρκινική δράση. Δρα ενάντια στις ελεύθερες ρίζες. Χρησιμοποιείται για προβλήματα άγχους, αϋπνίας, χαμηλής λίμπιντο και μυϊκής αδυναμίας (Warrier et al. 2001).

Τα βότανα εκτός από την πρωτόγεννη μορφή τους, μπορούν να χαρίσουν δραστικές ιδιότητες από την απόσταξη τους σε αρωματικά έλαια. Τα έλαια αυτά ονομάζονται αιθέρια και εμπεριέχουν αρωματικά και πτητικά συστατικά που βρίσκονται στα φυτά. Κάποιοι ειδικοί υποστηρίζουν ότι τα αιθέρια έλαια περιέχουν τη δύναμη της ζωής του φυτού. Χημικά, τα αιθέρια έλαια αποτελούνται από αλκοόλες, αλδεΐδες, κετόνες, φαινόλες, τερπένια, σεσκιτερπένια, αιθέρες και εστέρες. Στο ζωντανό φυτό τα συστατικά αυτά χρησιμοποιούνται ως ορμόνες για ανάπτυξη και αναπαραγωγή. Ορισμένα φυτά περιέχουν πολύ υψηλές συγκεντρώσεις αιθέριων ελαίων. Τα αιθέρια έλαια μπορεί να προέρχονται από όλα τα μέρη ενός φυτού. Τα λουλούδια παράγουν συνήθως έλαια με καταπραϋντικά, ναρκωτικά ή χαλαρωτικά αποτελέσματα στο σώμα. Οι ρητίνες, το ξύλο,

ο φλοιός και τα εξιδρώματα, δίνουν έλαια θέρμανσης που μετακινούν ενεργά τα υγρά του σώματος. Τα αιθέρια έλαια που προέρχονται από το φύλλωμα συνήθως έχουν ψυκτικές και θεραπευτικές ιδιότητες που προέρχονται από την χλωροφύλλη, κ.λπ. (Light & Bryan, 1998).

Στην μελέτη των βοτάνων της αγιουρβέδα τονίζεται η ποσότητα της δόσης, καθώς μερικά φυτά για να είναι αποτελεσματικά θα πρέπει να χορηγούνται σε μεγάλες ποσότητες, ενώ άλλα σε μικρές μόνο ποσότητες. Επιπλέον, τονίζεται η προέλευση του κάθε φαρμάκου, εάν προέρχεται από το ορυκτό, το ζωικό ή το φυτικό βασίλειο. Στα αγιουρβεδικά κείμενα καταγράφεται ένας μεγάλος αριθμός φαρμάκων που προέρχονται από ορυκτά και μέταλλα, τα οποία συνήθως χορηγούνται σε ελάχιστη ποσότητα αναμειγμένα με νερό, γάλα ή μέλι, κλπ. Αντίστοιχα, μεγάλος αριθμός φαρμάκων από φυτά και βότανα δίνονται στους ασθενείς είτε ως φάρμακα είτε ως τροφές. Τέλος, φάρμακα που προέρχονται από το ζωικό βασίλειο μπορεί να περιλαμβάνουν και τροφές όπως το γάλα, το ghee, κλπ., αλλά και διάφορες άλλες ουσίες όπως η σκόνη από χαυλιόδοντα ή από κέρατα ζώων, τα όστρακα από θαλασσινά, το μελάني σουπιάς, κλπ. (Light & Bryan, 1998).

Τα αγιουρβεδικά φάρμακα κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες, ανάλογα με τη δράση τους στους τύπους dosha. Υπάρχει μια κατηγορία φαρμάκων που μειώνουν και ηρεμούν μια ενέργεια μέσα στο σώμα, αυτή η κατηγορία ονομάζεται samsamana. Η δεύτερη κατηγορία φαρμάκων απομακρύνει μια διαταραγμένη ενέργεια dosha από τον οργανισμό και έτσι τρέφει το σώμα, η κατηγορία αυτή ονομάζεται samsodhana. Επιπλέον, υπάρχει ένα μείγμα στην αγιουρβεδική φαρμακολογία το οποίο ονομάζεται triphala και σημαίνει τρία βότανα ή τρία φρούτα, που θεραπεύουν και ανακουφίζουν τις διαταραχές των τριών dosha. Κάθε ένα από τα τρία βότανα θεραπεύει έναν από τους τρεις τύπους ιδιοσυγκρασίας αντίστοιχα. Πρόκειται για ένα μείγμα ίσων ποσοτήτων από empelica officinalis, που θεραπεύει τους τύπους pitta, terminolia belerica, που θεραπεύει τους τύπους kapha και terminolia chebula, που θεραπεύει τους τύπους vata (Τσουρούκτσογλου, 1995).

Τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία ή στη μάλαξη, επιλέγονται ανάλογα με την αντίστοιχα ενέργεια dosha. Η αγιουρβεδική μάλαξη με έλαια αποτελεί βασικό θεραπευτικό κομμάτι, καθώς συνδυάζει και τους τύπους θεραπευτικής μάλαξης με τα ευεργετικά οφέλη τους, αλλά και τα οφέλη των φαρμακευτικών ελαίων αναμειγμένα με βότανα, που είναι ικανά να θεραπεύσουν διάφορες ασθένειες, από αϋπνία έως παράλυση. Υπάρχουν τέσσερις τύποι αγιουρβεδικής μάλαξης που επιλέγονται

ως θεραπεία ανάλογα με την ασθένεια. Ο πρώτος τύπος είναι η abhyanga, η οποία πραγματοποιείται με διάφορα είδη ελαίων, ανάλογα με τον σωματικό και πνευματικό τύπο. Συνήθως πραγματοποιείται πριν τα φυτικά ατμόλουτρα, ως θεραπεία αναζωογόνησης, για την καταπολέμηση της κόπωσης, των σωματικών πόνων, των μυοσκελετικών προβλημάτων, καθώς και για το πνευματικό στρες (Warrrier et al., 2017).

Ο δεύτερος τύπος μάλαξης είναι το rizhichil. Σε αυτή την περίπτωση το έλαιο πέφτει στο σώμα από κομμάτια ύφασμα που έχουν εμποτιστεί σε αυτό. Συνήθως πραγματοποιείται με την βοήθεια τεσσάρων θεραπευτών. Εφαρμόζεται για την θεραπεία σε περίπτωση παράλυσης, νόσου κινητικού νευρώνα, σκλήρυνση κατά πλάκας, μυοπάθεια και ρευματισμούς. Ο τρίτος τύπος είναι το chavutti thirumal, ένα εναλλακτικό είδος μάλαξης με τα πέλματα. Ο θεραπευτής κρέμεται από το ταβάνι με ιμάντες και λειτουργεί όλη την θεραπεία με τα πέλματα. Το είδος αυτό είναι κατάλληλο για μυοσκελετικούς πόνους, σύνδρομο χρόνιας πάθησης, κ.λπ. Τέλος, ο τέταρτος τύπος μάλαξης είναι η dhara. Πρόκειται για θεραπεία με ροή υγρών πάνω στο σώμα, όπως έλαια, βουτυρόγαλα, αγελαδινό γάλα, νερό καρύδας, αφεψήματα βοτάνων και θεραπευτικά έλαια. Συνήθως χρησιμοποιείται ως θεραπεία σε ψυχοσωματικές διαταραχές. Τα έλαια βάσης καθώς και τα αιθέρια έλαια που προστίθενται στη βάση, είναι διαφορετικά ανάλογα με τον τύπο ιδιοσυγκρασίας του κάθε πελάτη (Warrrier et al. 2017).

Για τους τύπους vata, το καλύτερο έλαιο βάσης θεωρείται το σησαμέλαιο, που παράγεται με ψυχρή έκθλιψη, ενώ σε περίπτωση ερεθισμού γίνεται αντικατάσταση με ελαιόλαδο ή αμυγδαλέλαιο. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και το καθαρό βούτυρο ghee ή έλαιο από φύτρα σιταριού και καστορέλαιο. Τα ιδανικά αιθέρια έλαια που πρέπει να χρησιμοποιούνται στον τύπο αυτό είναι το γεράνι, το κυπαρίσσι, η λεβάντα, το πατσουλί, το φασκόμηλο και το ylang (Τσουρούκτσογλου, 1995).

Για τους τύπους pitta το κατάλληλο έλαιο βάσης είναι το έλαιο καρύδας, το οποίο μπορεί να αντικατασταθεί με αμυγδαλέλαιο, με ηλιέλαιο, με έλαιο κολοκυθόσπορου ή με σανδαλόξυλο. Τα ιδανικά αιθέρια έλαια για αυτή την κατηγορία είναι η γαρδένια, το γιασεμί, η λεβάντα, ο λωτός, το τριαντάφυλλο και το σανδαλόξυλο. Τέλος, για τους τύπους kapha το έλαιο πρώτης εκλογής είναι το ηλιέλαιο, το οποίο μπορεί να αντικατασταθεί με βαμβακέλαιο, καλαμποκέλαιο, έλαιο μουστάρδας ή απλή πούδρα. Τα αιθέρια έλαια που προτείνονται για τους τύπους kapha είναι ο βασιλικός, το δεντρολίβανο, ο ευκάλυπτος, η κάμφορα, το λεμόνι και η μέντα (Τσουρούκτσογλου, 1995).

Παρακάτω αναφέρονται τα βασικότερα έλαια βάσεις και τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία της αγιουρβέδα:

- Αμυγδαλέλαιο: είχε χρησιμοποιηθεί στις αρχαίες αγιουρβεδικές σχολές για τη θεραπεία παθήσεων ξηρού δέρματος όπως ψωρίαση και έκζεμα. Το αμυγδαλέλαιο έχει μαλακτικές ιδιότητες, έχει χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της επιδερμίδας καθώς λειαίνει και αναζωογονεί το δέρμα. Χρησιμοποιείται μετεγχειρητικά για τη μείωση των ουλών (Ahmad, 2010).
- Βασιλικός: αποτελεί φάρμακο κατά της ελονοσίας. Επιπλέον, είναι αντιβακτηριδιακό, αντισηπτικό, αντισπασμωδικό, αντικό, υποαλλεργικό, διουρητικό και κατευναστικό φάρμακο. Χρησιμοποιείται για την αρθρίτιδα, το άσθμα, την αλλεργική βρογχίτιδα, κ.λπ. (Swami, 2007: 107).
- Βούτυρο ghee: δυναμώνει το συκώτι και τα νεφρά, βοηθά στη φωνή και την όραση, αυξάνει το μεταβολισμό. Αποτελεί τονωτικό, αναζωογονητικό, διεγερτικό και αφροδισιακό φάρμακο (Atreya, 2000: 96).
- Γαρδένια: χρησιμοποιείται κυρίως για το μεθυστικό και ρομαντικό της άρωμα. Ηρεμεί το μυαλό και καταπραΰνει τις αισθήσεις. Χρησιμοποιείται ως χαλαρωτικό για το στρες και το άγχος, ενώ αυξάνει την έκφραση της πνευματικής σύνδεσης (Skye, 2010).
- Γαρούφαλλο: έχει αναλγητική, αντισηπτική, αντισπασμωδική, απολυμαντική, τονωτική και εντομοκτόνα δράση. Χρησιμοποιείται για την ακμή, τους μώλωπες, τα εγκαύματα και τον πόνο. Αντιμετωπίζει τους ρευματισμούς και την αρθρίτιδα και τον πονόδοντο. Ενισχύει το πεπτικό σύστημα και αντιμετωπίζει τα προβλήματα του αναπνευστικού, όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα και τη φυματίωση (Young, 2020).
- Γεράνι: χρησιμοποιείται συνήθως για την εξισορρόπηση των ορμονικών διαταραχών, για την ανακούφιση από την κατάθλιψη, το άγχος, τη σύγχυση και τις αλλαγές στη διάθεση. Επιπλέον, διεγείρει την αιματική κυκλοφορία και ανακουφίζει από τη δυσκοιλιότητα και την κατακράτηση των υγρών στο σώμα. Σε σωματικό επίπεδο επίσης, ενισχύει την δραστηριότητα των μυών και αποτρέπει τα σημάδια της γήρανσης. (Stiles, 2017).
- Γιασεμί: η μυρωδιά του ενισχύει τα πνεύματα και ενθαρρύνει το αίσθημα αισιοδοξίας. Λειτουργεί ως ηρεμιστικό για το άγχος, το στρες και για τις νευρικές διαταραχές. Χρησιμοποιείται κυρίως στο ξηρό, αφυδατωμένο και ερεθισμένο δέρμα ως μαλακτικό και καταπραΰντικό (Skye, 2010).

- Δεντρολίβανο: αποτελεί αναλγητικό, αντισηπτικό, ρυθμιστικό, αντισπασμωδικό, στυπτικό και διεγερτικό φάρμακο. Αντιμετωπίζει τους πονοκεφάλους, την ψυχική κόπωση, την κυτταρίτιδα, την πιτυρίδα, την τριχόπτωση και την αδύνατη μνήμη (Colleen, 1996: 39)
- Έλαιο καρύδας: έχει αντιμικροβιακή και αντικαρκινική δράση. Λειτουργεί ως αποτελεσματική ενυδατική κρέμα σε όλους τους τύπους δέρματος. Επίσης, καθυστερεί την εμφάνιση των ρυτίδων και της χαλάρωσης του δέρματος που συνοδεύουν τη γήρανση. Το λάδι καρύδας βοηθά στη θεραπεία διαφόρων δερματικών παθήσεων, όπως ψωρίαση, δερματίτιδα, έκζεμα και λοιμώξεις του δέρματος (Vala & Karadiya, 2014).
- Έλαιο μουστάρδας: αναζωογονεί, τονώνει και διεγείρει το σώμα, ενώ παράλληλα ανακουφίζει από τη συμφόρηση. Αποτελεί τονωτικό, μαλακτικό, αντιμυκητιασικό και αντιπαρασιτικό φάρμακο (Atreya, 2000: 96).
- Ελαιόλαδο: θρέφει το σώμα και τα μαλλιά, ενισχύει το συκώτι και τη χοληδόχο κύστη και χρησιμοποιείται και ως καθαρτικό (Atreya, 2000: 96).
- Ευκάλυπτος: έχει αντιβακτηριδιακή και αντιμικροβιακή δράση. Χρησιμοποιείται ως αποχρεμπτικό για αναπνευστικά προβλήματα, λοιμώξεις του κόλπου, φλεγμονές και βήχα. Θεραπεύει επίσης πληγές, εγκαύματα και ουλές (Young, 2020).
- Ηλιέλαιο: ενισχύει τους πνεύμονες και το λεμφικό σύστημα, είναι καταπραϊντικό, θεραπεύει από τα εγκαύματα και τις πληγές. Αποτελεί ένα πολύ θρεπτικό έλαιο για το δέρμα (Atreya, 2000: 96).
- Κάμφορα: είναι γνωστό ως τοπικό αναλγητικό και αντιβακτηριδιακό φάρμακο, ενώ διεγείρει και το κεντρικό νευρικό σύστημα
- Καστορέλαιο: διεγείρει το πεπτικό σύστημα και βοηθάει στην ευκαμψία των μυών. Λειτουργεί ως αναλγητικό, αφροδισιακό και αντισπασμωδικό φάρμακο, ενώ ενισχύει την επιδερμίδα και το δέρμα. Μειώνει το πρήξιμο, τον πόνο και τις κράμπες, ενώ βοηθάει στην θεραπεία της αρθρίτιδας
- Καλαμποκέλαιο: είναι διουρητικό, μαλακτικό, θεραπεύει το δέρμα και έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη (Atreya, 2000: 93).
- Λεβάντα: : έχει καταπραϊντικές, αντικαρκινικές, αντικαταθλιπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Θεωρείται αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιασικό, ηρεμιστικό, και αποτελεσματικό για εγκαύματα και τσιμπήματα εντόμων (Cavanagh & Wilkinson, 2002).

- Λεμόνι: η ισχυρή τονωτική δράση του ενισχύει και ζωντανεύει τον οργανισμό, ενώ ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και τα λιποκύτταρα. Διεγείρει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, ενώ λειτουργεί και ως αντιοξειδωτικό φάρμακο. Επιπρόσθετα, λειτουργεί ως φάρμακο κατά της κατάθλιψης και του στρες και ως αντισηπτικό. Χρησιμοποιείται κυρίων σε λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα (Stiles, 2017).
- Μέντα: το έλαιο αυτό καθαρίζει τον εγκέφαλο, λειτουργεί ως διεγερτικό, ενώ παράλληλα ενισχύει την δραστηριότητα της συγκέντρωσης. Ανακουφίζει τους πόνους των μυών και των αρθρώσεων (Stiles, 2017).
- Πατσουλί: αποτελεί αντικαταθλιπτικό, αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό, καταπραυντικό και διεγερτικό φάρμακο. Επίσης, θεωρείται μυκητοκτόνο και αφροδισιακό. Επιπλέον, ενισχύει το ξηρό, σπασμένο δέρμα (Colleen, 1996: 34).
- Σανδαλόξυλο: το έλαιο του χρησιμοποιείται ως μαλακτικό, διεγερτικό και διουρητικό. Θεραπεύει από το κρυολόγημα, τα εγκαύματα, τους πονοκεφάλους, τη λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος, τις φλεγμονές του στόματος και του ήπατος, τα αφροδίσια νοσήματα, κ.λπ. Ενισχύει την λεμφική και φλεβική κυκλοφορία, ενώ παράλληλα βοηθάει στην κατάθλιψη, το άγχος, την νευρική εξάντληση και το φόβο. Τέλος, έχει ηρεμιστική και χαλαρωτική δράση (Misra & Dey 2013).
- Σησαμέλαιο: Το σουσάμι είναι μια σημαντική πηγή φυτοθεραπευτικών συστατικών όπως τα ωμέγα-6 λιπαρά οξέα, τα φλαβονοειδή φαινολικά αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και φυτικές ίνες με αντικαρκινικές ιδιότητες, καθώς και ιδιότητες που προάγουν την υγεία. Βοηθά στη θρέψη και την αναζωογόνηση του δέρματος. Το σησαμέλαιο είναι επίσης πολύ ευεργετικό για τη θεραπεία και την πρόληψη της ακμής (Sasmitha, 2015).
- Τριαντάφυλλο: το έλαιο αυτό ανακουφίζει από τον πόνο της έμμηνου ρύσεως και της δυσκοιλιότητας, ενώ βελτιώνει την πέψη. Το άρωμα του καταπολεμεί την κατάθλιψη, τους πονοκεφάλους, το άγχος και τη σεξουαλική δυσλειτουργία (Skye, 2010).
- Ylang: εξισορροπεί το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα. Έχει εξαιρετικές ιδιότητες στην αρωματοθεραπεία όπως κατασταλτικές, αντισπασμωδικές, αντιφλεγμονώδης και αναλγητικές. Επιπλέον, ανακουφίζει από τους μυϊκούς

πόνους και από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης όπως οι αλλαγές στην διάθεση, η νευρική και οι προεμμηνόρροϊκές κράμπες (Skye, 2010).

- Φασκόμηλο: αποτελεί αντισηπτικό, αντικαταθλιπτικό, αντισπασμωδικό, χωνευτικό, χαλαρωτικό και καταπραϋντικό φάρμακο. Το αιθέριο αυτό έλαιο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνει την φλεγμονή του εκζέματος και τους μυϊκούς σπασμούς, ενώ ανακουφίζει και από τις αναπνευστικές παθήσεις (Young, 2020).

3.6 Θεραπευτικά αποτελέσματα

Η επιστήμη της αγιουρβέδα εξετάζει οτιδήποτε επηρεάζει συνολικά το σώμα και την ψυχή, είτε για την προσέγγιση της θεραπείας, είτε για την βελτίωση του τρόπος ζωής γενικότερα. Πρόκειται λοιπόν για μια ιατρική επιστήμη, που έχει εμβαθύνει στις θεραπείες εκατοντάδων ασθενειών, με εξαιρετικά θεραπευτικά αποτελεσματα και με μηδενικές παρενέργειες, καθώς βασίζεται στον φυσικό θεραπευτικό πλούτο. Τα θεραπευτικά της αποτελέσματα προκύπτουν από τον συνδυασμό των μεθόδων της και όχι από ένα μεμονωμένο κομμάτι θεραπείας. Είναι μια ολιστική επιστήμη, που χρησιμοποιεί την σωστή διατροφή με την άσκηση, την γιόγκα με τον διαλογισμό, τα φυτικά φάρμακα και βότανα, τα φαρμακευτικά και αιθέρια έλαια με την μάλαξη, την ηχοθεραπεία με την χρωματοθεραπεία και πολλές ακόμη θεραπείες που στόχο έχουν την κατάκτηση ενός τρόπου ζωής απαλλαγμένου από οποιοδήποτε παράγοντα μπορεί να επηρεάσει την ισορροπία του σώματος και του μυαλού, της ψυχής και του πνεύματος.

Τα θεραπευτικά οφέλη της επιστήμης της μακροζωίας παρουσιάζονται όταν κάθε άνθρωπος στρέψει το ενδιαφέρον του στον εαυτό του και χρησιμοποιήσει τις συμβουλές και τις γνώσεις της επιστήμης αυτής. Η μάλαξη αποτελεί μια ισχυρή θεραπεία στην αγιουρβέδα, με εξαιρετικά αποτελέσματα και οφέλη, τόσο σε σωματικό όσο και σε νοητικό επίπεδο. Μια σωστή μάλαξη γύρω από τα μάτια και το πρόσωπο, ξεκουράζει τα μάτια και τα κάνει όμορφα και λαμπερά. Αυξάνει την οξύτητα της όρασης και βοηθά την πρόληψη της τύφλωσης και των ασθενειών των ματιών. Για τη θεραπεία διαταραχών όπως η μυωπία, χρησιμοποιείται η μάλαξη στο τριχωτό της κεφαλής και στα πέλματα των ποδιών. Η μάλαξη θρέφει το σώμα, δυναμώνει τους μυς και αυξάνει την αντοχή και τη ζωτικότητα. Βοηθά επίσης στην αποβολή των αποβλήτων από τον οργανισμό, όπως είναι

ο ιδρώτας, τα ούρα και τα κόπρανα. Επιπλέον, η μάλαξη ενισχύει την διαδικασία του ύπνου, ο οποίος καθορίζει τα σωματικά και διανοητικά αισθήματα ευεξίας, τροφής, δύναμης και αυξημένης σεξουαλικής ικανότητας (Ranade & Rawat, 2008:225).

Σε επιδερμικό επίπεδο η μάλαξη βελτιώνει την επιδερμίδα και κάνει το δέρμα λαμπερό και όμορφο, ενώ αυξάνει την σφριγηλότητα και ανθεκτικότητα του δέρματος. Επιπλέον, αυξάνει την δύναμη του δέρματος, μειώνοντας την σωματική και ψυχική πίεση, την αγωνία, την θλίψη και το άγχος, ενώ βελτιώνει την γενικότερη ανοχή και υπομονή του ατόμου. Αυξάνει την ανοσία του δέρματος, καθώς προκαλεί ταχεία αποκατάσταση των τραυμάτων και των καταγμάτων, ενώ επίσης αντιστέκεται στην μόνιμη παραμόρφωση μετά από κατάγματα ή ατυχήματα (Ranade & Rawat, 2008:225).

Σε νοητικό επίπεδο, η μάλαξη σε συνδυασμό με τα κατάλληλα θεραπευτικά έλαια, τον διαλογισμό, την γιόγκα και τις ασκήσεις αναπνοής, μπορεί να έχει θεαματικά αποτελέσματα στα άτομα με ψυχοσωματικές παθήσεις, όπως είναι η κατάθλιψη, το στρες και οι ψυχικές ασθένειες. Οι θεραπείες αυτές ισορροπούν και τους τρεις τύπους dosha, ενισχύουν την δύναμη του πνεύματος, οδηγούν στην αυταποδοχή, την ικανότητα συγκέντρωσης και στην ηρεμία του σώματος και του νου μέσα από τον συγχρονισμό απαλών κινήσεων και αναπνοών.

Η μάλαξη για να απελευθερώσει όλα της τα θεραπευτικά οφέλη θα πρέπει να εκτελείται σε καθημερινή βάση για την απομάκρυνση της φθοράς των ιστών, για την ενδυνάμωση των μυών και την απομάκρυνση της κούρασης, που προέρχεται από την καθημερινή εργασία, το ψυχικό άγχος, την άσκηση και την καταπόνηση. Ενδείκνυται από την παιδική ηλικία μέχρι τα γηρατειά. Τέλος, ενισχύει την μακροζωία, καθώς μέσα από τις τακτικές θεραπείες μασάζ μπορούν να βελτιωθούν οι λειτουργίες των ζωτικών οργάνων και ιστών και έτσι η διάρκεια ζωής μπορεί να αυξηθεί. Η πληθώρα των ασθενειών που μπορούν να εξαλειφθούν με την βοήθεια της αγιουρβεδικής μάλαξης είναι αρκετά μεγάλη. Ενδεικτικά αναφέρονται: όλοι οι τύποι αρθρίτιδας, διάφοροι τύποι μυοπάθειας, παραπληγία, εγκεφαλική παράλυση, διαταραχές του νευρικού συστήματος, εθιστικές συνήθειες, γυναικολογικά προβλήματα, προβλήματα του κυκλοφορικού, αθλητικές ασθένειες, μεταβολικές διαταραχές, ψυχολογικά προβλήματα, κ.λπ. (Ranade & Rawat, 2008:227).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΜΑΛΑΞΗΣ

4.1 Ομοιότητες

Τόσο η ινδική, όσο και η αρχαία ελληνική μάλαξη αποτελούν ιατρικά θεραπευτικά συστήματα που γεννήθηκαν και αναπτύχθηκαν ανεξάρτητα και σε διαφορετικές χρονολογίες. Αυτό ωστόσο, δεν εμπόδισε την ανταλλαγή και απορρόφηση μεθόδων και ιδεών από το ένα σύστημα στο άλλο. Μολονότι είναι αρκετά δύσκολο να χρονολογηθούν με ακρίβεια οι μέθοδοι αυτοί, μπορεί κανείς να καταλήξει σε κάποια συμπεράσματα, μέσα από τον όγκο των πληροφοριών από τα αρχαία κείμενα και τις ανακαλύψεις που έχουν πραγματοποιηθεί σε βάθος χρόνων.

Η αγιουρβέδα σαν σύστημα ολιστικής ιατρικής χρονολογείται περίπου 5.000 χρόνια πριν. Αποτελεί προϊόν της βεδικής περιόδου του ινδικού πολιτισμού και διδάσκονταν προφορικά από το δάσκαλο στον μαθητή. Μέχρι και σήμερα όμως με το πέρασμα των αιώνων έχει χαθεί ένα μεγάλο μέρος της θεωρίας και της πρακτικής της. Παρόλα αυτά, έχει επηρεάσει τον κόσμο της ιατρικής, μέσα από τα διάφορα είδη εναλλακτικής διάγνωσης και θεραπείας που προσφέρει. Συγκριτικά, η αρχαία ελληνική ιατρική ως σύστημα ολιστικής θεραπείας εμφανίστηκε μαζί με την γέννηση του Ιπποκράτη, περίπου 3.000 χρόνια πριν. Η μάλαξη ως θεραπεία συνδέθηκε με την Ιπποκρατική περίοδο, όπου όλες οι θεραπείες βασιζόνταν στην διάγνωση και την εξέταση των συμπτωμάτων. Παρομοίως με την Ινδία, οι ιατρικές γνώσεις και πρακτικές στην αρχαία Ελλάδα μεταδίδονταν από τον δάσκαλο στο μαθητή, μέχρι την δημιουργία των αρχαίων ιατρικών σχολών (Calvert 2002, Pollak 2005).

Με την πάροδο των αιώνων και συγκριτικά με άλλους πολιτισμούς, παρατηρείται ότι η Ινδία και η Ελλάδα αποτέλεσαν τους πρώτους πολιτισμούς που προσέγγισαν την υγεία με την θεωρία των πέντε στοιχείων. Στην ινδική ιατρική υπήρχε από πολύ νωρίς μια εξελιγμένη θεωρία περί των πέντε στοιχείων, τα οποία ονόμασαν Panchamahabhuta. Τα πέντε αυτά στοιχεία είναι ο αιθέρας, ο αέρας, η φωτιά, το νερό και η γη, όπου το ένα συμπληρώνει το άλλο και είναι σημαντικά για τον άνθρωπο. Όλα αυτά τα στοιχεία συνθέτουν το σύμπαν αφού υπάρχουν στην ύλη σε διαφορετικές αναλογίες. Παρομοίως, οι αρχαίοι έλληνες ονόμαζαν τα πέντε βασικά στοιχεία από την προσωκρατική περίοδο ως γη, νερό, αέρα, φωτιά και αιθέρα. Ο αιθέρας ως πέμπτο στοιχείο προστέθηκε από τον

Αριστοτέλη αργότερα, με το σκεπτικό ότι τα άλλα τέσσερα στοιχεία ήταν γήινα και φθαρτά και ότι δεν ήταν αρκετά για να συνθέσουν το σύμπαν (Warriner et al. 2017, Βιβιλάκη et al. 2019).

Στην ιδεολογία των αρχαίων γραπτών και των δύο πολιτισμών, αναπόσπαστο κομμάτι της υγείας αποτελεί μέχρι και σήμερα η ισορροπία της υγείας του σώματος και του νου αντίστοιχα. Τόσο οι αρχαίοι έλληνες όσο και οι ινδοί, πίστευαν ότι δεν μπορεί να υπάρξει υγεία όταν το σώμα δεν είναι σε ισορροπία με το πνεύμα και το μυαλό. Οι έλληνες διατύπωναν την ιδεολογία «νους υγιής εν σώματι υγιή», υποστηρίζοντας ότι για να υπάρξει υγεία στο σώμα είναι απαραίτητο να είναι υγιές και το μυαλό και αντίστροφα. Πρέσβευαν την άποψη αυτή για αιώνες και βάσιζαν τις θεραπείες τους σε αυτή την ιδεολογία. Παρομοίως και στην αγιουρβέδα η βασική ιδεολογία για χιλιάδες χρόνια είναι βασισμένη στην ισορροπία της σώματος και του νου. Πιο συγκεκριμένα, η αγιουρβέδα υποστηρίζει ότι όλες οι ασθένειες επηρεάζουν το σώμα, το μυαλό και την ψυχή και ποτέ δεν θεραπεύεται το ένα ξεχωριστά από το άλλο. Ο στόχος είναι η αποκατάσταση της ισορροπίας του μυαλού, της ψυχής και του σώματος (Warriner et al. 2017, Βιβιλάκη et al. 2019).

Για την υγεία του σώματος, οι θεραπευτικές αυτές μέθοδοι χρησιμοποιούσαν την κοινή λογική της άσκησης. Οι αρχαίοι έλληνες γυμνάζονταν σε καθημερινή βάση στα αρχαία γυμνάσια, ενώ οι ινδοί επί χιλιάδες χρόνια ενέταξαν την γιόγκα ως απαραίτητο στοιχείο των θεραπειών τους. Επιπλέον όμως, όπως και οι έλληνες, οι Ινδοί ασχολούνταν τακτικά με την πάλη. Η γιόγκα αποτελεί μια ήπια άσκηση, ωστόσο σε συνδυασμό με τον διαλογισμό και τις ασκήσεις αναπνοής μπορεί να επιφέρει ευεργετικά οφέλη στην γενικότερη υγεία του μυαλού και του σώματος. Η ομοιότητα που προκύπτει από αυτό το παράδειγμα είναι και το γεγονός ότι και στους δύο πολιτισμούς η μάλαξη γινόταν σε συνδυασμό με τον αντίστοιχο τρόπο άσκησης, ως μια συνδυαστική θεραπεία ή και ως μεμονωμένη θεραπεία (Frawley & Summerfield 2001, Pollak 2005).

Επιπρόσθετα, στα αρχαία γραπτά και των δυο πολιτισμών, δίνεται μεγάλη σημασία στην διατροφική αξία ως απαραίτητο συστατικό της ολιστικής θεραπείας τους. Στην αρχαία Ελλάδα η θεραπεία αυτή ονομαζόταν διαιτητική διδασκαλία και βασιζόταν σε μία ισορροπημένη διατροφή, στην σωματική άσκηση και στην χρήση θεραπευτικών βοτάνων. Κάθε ασθενής έπρεπε να τηρεί συγκεκριμένη διατροφή, με ποσότητες που καθορίζονταν από τον θεραπευτή ιατρό, και με συμβουλές που αφορούσαν μικρούς ή εξαντλητικούς περιπάτους, ανάλογα με την εκάστοτε περίπτωση ασθένειας. Παρομοίως, οι θεραπείες της αγιουρβέδα βασίζονται στην διατροφή και στην χρήση βοτάνων και

ελαίων, ανάλογα την ασθένεια. Χρησιμοποιούσαν συγκεκριμένες αγιουρβεδικές συνταγές μαγειρικής με σκοπό τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και του πεπτικού συστήματος. Συνταγές που προσβέδουν ένα υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής (Warrrier et al. 2017, Βιβιλάκη et al. 2019).

Άλλη μια σημαντική ομοιότητα αποτελεί η χρήση φυτικών βοτάνων και φαρμάκων, είτε ως θεραπευτικά μέσα είτε ως προϊόντα διατροφικής αξίας. Ο Ιπποκράτης υποστήριζε την άποψη ότι η φύση γιατρεύει το σώμα και την ψυχή και ότι δεν υπάρχει τίποτα που παράγει η φύση και δεν είναι ωφέλιμο για τον άνθρωπο. Πρέσβευε επίσης, ότι το σώμα σαν ένα τμήμα της φύσης, έχει την δυνατότητα να θεραπεύεται μόνο του. Μια άποψη που αμφισβητήθηκε αργότερα από νέους φιλοσόφους της ορθολογικής σκέψης (Τσουρούκτσογλου. 1995, Βιβιλάκη et al. 2019).

Αντίστοιχα, στην Ινδία, από τα προϊστορικά χρόνια χρησιμοποιούσαν τα βότανα ως φάρμακα, μία τεχνική που χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα. Πρόσθεταν τα βότανα στην διατροφή τους, τα χρησιμοποιούσαν ως καταπλάσματα, σε εισπνοές, σε εγχύσεις και με πολλούς άλλους τρόπους, ακριβώς όπως και στην αρχαία Ελλάδα. Η άποψη που διατυπώνεται για την φύση και τις θεραπείες της στα αγιουρβεδικά κείμενα είναι απολύτως σύμφωνη με εκείνη του Ιπποκράτη, ότι δηλαδή κάθε τι που προέρχεται από την φύση είναι ικανό να θεραπεύσει μία ασθένεια (Τσουρούκτσογλου. 1995, Βιβιλάκη et al. 2019).

Τα βότανα αποτέλεσαν ισχυρά φυσικά προϊόντα και στους δύο πολιτισμούς. Πέραν από την πληθώρα των ωφέλιμων ουσιών που περιείχαν, κάλυπταν και ένα τεράστιο καταγεγραμμένο αριθμό στα αρχαία γραπτά. Η χρήση των βοτάνων στην Ελλάδα και την Ινδία ήταν κοινή. Πέρα από την χρήση τους στην διατροφή και στα φαρμακευτικά σκευάσματα, τα χρησιμοποιούσαν και ως καλλυντικά προϊόντα σε διάφορες θεραπείες δέρματος. Την πιο κοινή χρήση των βοτάνων όμως, αποτελούσε η αρωματοθεραπεία (Subramani et al. 2014, Βιβιλάκη et al 2019).

Τόσο οι αρχαίοι Έλληνες όσο και αρχαίοι Ινδοί, χρησιμοποιούσαν την απόσταξη φυσικών βοτάνων ή λουλουδιών για την παρασκευή αιθέριων ελαίων είτε για εισπνοές, είτε για αρωματικά χώρου για την επίτευξη χαλάρωσης και ευεξίας. Την πιο συνηθισμένη χρήση των αιθέριων ελαίων όμως, αποτελεί η προσθήκη τους στο έλαιο βάσης της μάλαξης. Κοινή άποψη αποτελούσε το γεγονός ότι μέσω της μάλαξης επιτυγχάνεται η καλύτερη απορρόφηση των ευεργετικών ουσιών των αιθέριων ελαίων, αλλά και η δημιουργία ενός καταλληλότερου περιβάλλοντος για την μάλαξη (Subramani et al. 2014, Βιβιλάκη et al 2019).

Η σπουδαιότητα της μάλαξης παρατηρείται και στους δύο πολιτισμούς χιλιάδες χρόνια πριν, αν αναλογιστεί κανείς ότι αποτελούσε απαραίτητη αρετή τόσο για τους γιατρούς της αρχαίας Ελλάδας όσο και για τις νοσοκόμες στην αρχαία Ινδία, όπως αναφέρθηκε διεξοδικότερα σε προηγούμενα κεφάλαια. Η διαδικασία της μάλαξης αποτελούσε καθημερινή και απαραίτητη ιεροτελεστία στους πολιτισμούς αυτούς, ως μια θεραπευτική μέθοδος αλλά και ως μια μέθοδος ευεξίας, με σκοπό έναν καλύτερο και ισορροπημένο τρόπο ζωής (Calvert 2002, Pollak 2005).

Οι αρχαίοι Έλληνες από την εκπαίδευση τους ως αγωνιστές αλλά και σε όλη τη διάρκεια του βίου τους, είτε στα αρχαία ασκληπεία είτε στα βαλανεία, απολάμβαναν την θεραπεία της μάλαξης. Αντίστοιχα, στην Ινδία η μάλαξη αποτελούσε απαραίτητη πολυτέλεια με την ονομασία *shampooing*, με σημαντικές μαρτυρίες να αναφέρουν ότι αποτελούσε καθημερινή πολυτέλεια. Παρόμοια με την αρχαία Ελλάδα, δεν υπήρχε καμία ασθένεια στην Ινδία που δεν μπορούσαν να κατευνάσουν ή να θεραπεύσουν μέσω των διάφορων ειδών και τεχνικών του μασάζ (Calvert 2002, Pollak 2005).

Μια ακόμη σημαντική ομοιότητα αποτελούν τα αρχαία ελληνικά και ινδικά λουτρά. Τα αρχαία ελληνικά καθαρτήρια λουτρά τοποθετούνται μέσα στις θεραπείες των ασκληπειών και των βαλανείων. Το λουτρό γινόταν πριν και μετά την άσκηση και ως ένα απαραίτητο στάδιο στα ασκληπεία πριν την εγκοίμηση, αλλά και ως μία από τις μορφές της υδροθεραπείας. Στην θεωρία της αγιουρβέδα εμπεριέχονται δύο συσχετισμοί που παρουσιάζουν ομοιότητα με τα αρχαία ελληνικά λουτρά. Η πρώτη αναφορά είναι το *shampooing*, το οποίο ουσιαστικά περιελάμβανε τον βαθύ καθαρισμό του σώματος με την χρήση βούρτσας. Και η δεύτερη αναφορά είναι η θεραπεία *purvakarma*, η οποία προηγείται της θεραπείας *ranchakarma*, και περιλαμβάνει τον καθαρισμό του σώματος και την αποβολή τοξινών μέσω της εφίδρωσης, του μασάζ και της μάλαξης με έλαια. Η θεραπεία *ranchakarma* αντίστοιχα, περιλαμβάνει ένα σύστημα εσωτερικού καθαρισμού και αποβολής τοξινών μέσα από διάφορες θεραπείες των εσωτερικών οργάνων, ακριβώς όπως και στην υδροθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα (Warrier et al. 2017, Βιβιλάκη et al. 2019).

Εν συνεχεία, μια ομοιότητα που αξίζει να αναφερθεί αποτελεί ο συσχετισμός της εγκοίμησης, δηλαδή της ύπνωσης για θεραπευτικούς σκοπούς στα ασκληπεία της αρχαίας Ελλάδας, με τον διαλογισμό στην αρχαία Ινδία. Στα αρχαία ασκληπεία, ακολουθούσαν μια τελετουργική διαδικασία για μερικές ημέρες, με σκοπό την προετοιμασία του οργανισμού για την διαδικασία της εγκοίμησης. Μία διαδικασία μέσα από την οποία ο ασθενής θα αναγεννιόταν και θα γιαιτρευόταν από οποιαδήποτε ασθένεια

τον βασάνιζε, μέσα από θεϊκή δύναμη. Παρομοίως, στην αρχαία Ινδία χρησιμοποιούν τον διαλογισμό μέχρι και σήμερα, μία μορφή πνευματικής συγκέντρωσης που επιτυγχάνεται με την βαθιά χαλάρωση, με σκοπό την πλήρη ηρεμία και την αποβολή οποιουδήποτε συναισθήματος μπορεί να αναταράξει το νου. Ο ινδικός διαλογισμός ταυτίζεται επίσης με την θεϊκή επικοινωνία. Παρότι δεν γίνεται με σκοπό κάποια συγκεκριμένη θεραπεία, σε βάθος χρόνου ο διαλογισμός επιφέρει οφέλη για όλη την διάρκεια της ζωής όσων τον ασπάζονται (Frawley et al. 2003, Pollak 2005).

Άλλη μία ομοιότητα που παρατηρείται με βάση την θεωρία των δύο θεραπευτικών μεθόδων είναι η χρήση του σκαριφισμού στην αρχαία Ελλάδα, σε συνδυασμό με τις βεντούζες και τις θεραπείες βελονισμού στην Ινδία. Οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να χαρακώνουν το σώμα στα σημεία που εφάρμοζαν τις βεντούζες, ενώ οι Ινδοί τοποθετούν βελόνες σε συγκεκριμένα σημεία όπως αναφέρεται παραπάνω στην θεραπεία SiraVedba, με σκοπό την θεραπεία νοσημάτων. Αξίζει να αναφερθεί ότι στα αρχαία ελληνικά και ινδικά γραπτά γίνεται αναφορά στα συγκεκριμένα σημεία που αποτελούν την δίοδο ενέργειας που κυκλοφορεί μέσα στο σώμα και είναι υπεύθυνη για την φυσική, ψυχολογική και συναισθηματική μας κατάσταση. Στην Ινδία τα σημεία αυτά αναφέρονται ως τσάρκας, που μετρώνται σε επτά κύρια ενεργειακά κανάλια, ενώ στην αρχαία Ελλάδα ο Ιπποκράτης τα ονόμασε μεσημβρινούς και μετρώνται σε δώδεκα κύρια σημεία (Frawley et al. 2003, Τηλικίδης 2014, Fondin 2018).

Τέλος, μια σημαντική ομοιότητα των δύο μεθόδων αποτελούν οι θεραπείες τους. Στην αρχαία Ελλάδα η μάλαξη ήταν μία από τις θεραπείες των αρχαίων ασκληπιείων, μία απαραίτητη θεραπεία πριν το στάδιο της εγκοίμησης. Τα ασκληπιεία αποτελούνταν από την εσωτερική και εξωτερική υδροθεραπεία, τα καθαρτήρια λουτρά, την μουσικοθεραπεία, την ψυχαγωγία, την θεατρική αγωγή, τη μάλαξη, το διατροφικό πρόγραμμα και από την εγκοίμηση. Ο αντίστοιχος θεραπείες της αγιουρβέδα είναι η θεραπεία ranchakarma και purvakarma, η μουσικοθεραπεία και η χρωματοθεραπεία, η μάλαξη, οι συνταγές και το ειδικό πρόγραμμα διατροφής, η γιόγκα, ο διαλογισμός και οι ασκήσεις αναπνοής. Επομένως συμπεραίνεται, ότι οι δύο αυτοί πολιτισμοί είχαν μια κοινή αντίληψη τόσο για την πρόληψη των ασθενειών όσο και για τις θεραπείες τους.

4.2 Διαφορές

Δεδομένου ότι οι δύο θεραπευτικές μέθοδοι παρουσιάζουν αρκετές ομοιότητες, είναι ενδιαφέρον να εξετάσει κανείς μερικές από τις διαφορές αυτών των δύο συστημάτων. Αρχικά, οι αγιουρβεδικές θεραπείες στόχευαν από την δημιουργία τους μέχρι και σήμερα σε μια πιο μακροχρόνια θεραπευτική προοπτική, σε αντίθεση με τους αρχαίους Έλληνες που οι θεραπείες τους εστίαζαν κυρίως στην άμεση αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ασθένειας. Ακόμη και στην διάγνωση, οι αρχαίοι Ινδοί επικεντρώνονταν πέραν από το ιστορικό του πελάτη, στην παρακολούθηση των σφυγμών, σε αντίθεση με τους αρχαίους Έλληνες ιατρούς που επικεντρώνονταν κυρίως στα συμπτώματα (Johari 1996, Pollak 2005).

Επιπλέον, μια σημαντική διαφορά αποτελεί η αντιμετώπιση των ασθενειών στις δύο μεθόδους. Η αγιουρβέδα ως επιστήμη δίνει μεγαλύτερο βάρος στην αντιμετώπιση της ιδιοσυγκρασίας κάθε ατόμου. Αντιθέτως στην αρχαία ελληνική ιατρική εξέταζαν τα συμπτώματα σε συνδυασμό με το περιβάλλον του ατόμου και την εποχή του χρόνου. Στην Ινδική μάλαξη, μέσα από τις διάφορες θεραπείες προσπαθούσαν πάντα να ισορροπήσουν τον τύπο ιδιοσυγκρασίας του ασθενή για να θεραπεύσουν οποιαδήποτε ασθένεια είχαν να αντιμετωπίσουν. Σε αντίθεση με την αρχαία ελληνική μάλαξη που εφαρμόζε τις τεχνικές ανάλογα με την αντίστοιχη ασθένεια που είχε διαγνωστεί ο ασθενής (Pollak 2005, Svoboda & Lade 2006).

Άλλη μια διαφορά που παρατηρείται αποτελεί το γεγονός ότι στην αρχαία Ελλάδα η μάλαξη αποτελούσε απαραίτητο κομμάτι της καθημερινότητας των αρχαίων Ελλήνων. Στην Ινδία, παρότι η μάλαξη αποτελούσε μια από τις σημαντικότερες θεραπείες, εφαρμόζονταν μόνο σε περίπτωση που ο ασθενής απευθυνόταν σε κάποιον ειδικό χειροπρακτικό της μάλαξης, για βοήθεια. Ακολούθως, μία ακόμη διαφορά αποτελεί ο τρόπος διεξαγωγής της μάλαξης και στις δύο μεθόδους. Βασικότερη διαφορά αποτελεί η κατεύθυνση της μάλαξης. Στην αρχαία Ινδία η μάλαξη εφαρμοζόταν με φυγόκεντρο κατεύθυνση για την απομάκρυνση της πίεσης και της έντασης από το σώμα. Αντιθέτως, στην αρχαία ελληνική μάλαξη εφαρμόζαν κεντρομόλο κατεύθυνση για να ωθήσουν τα σωματικά υγρά προς τον πυρήνα του σώματος και να αποβληθούν τα τοξικά υγρά μέσω της διατροφικής τροχιάς (Calvert 2002, Pollak 2005).

Συνεχίζοντας στην θεραπεία της μάλαξης, μια διαφορά αποτελεί το βασικό έλαιο χρήσης της μάλαξης. Η επιλογή αυτού στην αρχαία Ινδία γινόταν με βάση τον τύπο ιδιοσυγκρασίας του πελάτη. Αντιθέτως, στην αρχαία Ελλάδα η επιλογή του αιθέριου

ελαίου γινόταν ανάλογα την ασθένεια και τα ενεργά συστατικά που ήθελαν να εντάξουν στον οργανισμό. Άλλωστε, το έλαιο βάσης στην αρχαία Ελλάδα ήταν σχεδόν πάντα το ελαιόλαδο. Σε αντίθεση με την Ινδία, όπου τα έλαια βάσης διέφεραν ανάλογα την ιδιοσυγκρασία και υπήρχαν σε μεγαλύτερη ποσότητα συγκριτικά με την αρχαία Ελλάδα (Warrier et al. 2017, Βιβιλάκη et al. 2019).

Αναφορικά με την εξαγωγή φυτικών φαρμακευτικών σκευασμάτων και στις δύο χώρες, εντοπίζονται αρκετές διαφορές. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι και στις δύο μεθόδους χρησιμοποιούσαν φυσικά προϊόντα για την αντιμετώπιση των ασθενειών. Παρόλα αυτά, παρατηρείται η κοινή χρήση φυτικής και ζωικής προέλευσης προϊόντων. Η Ινδία σε αντίθεση με την Ελλάδα, χρησιμοποιεί μέχρι και σήμερα φάρμακα από το ορυκτό βασίλειο για την αύξηση της φαρμακευτικής δράσης των σκευασμάτων. Σε θεραπευτικό επίπεδο, άλλη μια διαφορά αποτελεί η αντίληψη των δύο χωρών σχετικά με την δράση του θαλασσινού νερού στον οργανισμό. Οι αρχαίοι Έλληνες απέδωσαν στο θαλασσινό νερό ξηραντική, αντιφλεγμονώδη και καταπραϋντική δράση. Αντιθέτως, στην αγιουρβέδα θεωρούσαν ότι το αλάτι είχε θερμαντική δράση καθώς δημιουργεί μια αίσθηση καψίματος όταν έρχεται σε επαφή με κάποια ανοιχτή πληγή στο δέρμα, ενώ επίσης ενεργοποιεί την πεπτική φωτιά και δημιουργεί κατακράτηση των υγρών στο σώμα, δεν αναγνώρισαν όμως σε αυτό την καταπραϋντική δράση του. (Pollak 2005, Snoboda & Lade 2006).

Η επιστήμη της αγιουρβέδα διαφέρει από την αρχαία ελληνική και στον τομέα της άσκησης. Πιο συγκεκριμένα, η άσκηση αποτελούσε το σημαντικότερο κομμάτι των αρχαίων Ελλήνων είτε για τα αθλήματα και κατ' επέκταση για την υγεία του σώματος, είτε για την κάλυψη των αναγκών του ελληνικού ιδεώδους. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν ότι οι άντρες θα έπρεπε να έχουν γυμνασμένα και δυνατά σώματα, όχι μόνο για το καλό του σώματος αλλά και για την καλύτερη χρήση των δυνάμεων κατά την εργασία και τον καθημερινό αγώνα. Αντιθέτως, η άσκηση στην αγιουρβέδα αποτελεί μια συμπληρωματική αλλά και απαραίτητη διαδικασία για την διατήρηση της ισορροπίας του πνεύματος και του σώματος. Σε καμία περίπτωση όμως, οι Ινδοί δεν απέδωσαν στην άσκηση την σημασία της αρχαιοελληνικής. Η ασχολία της πάλης βέβαια, ως άθλημα υπήρχε και στις δύο χώρες από την αρχαιότητα. Η διαφορά έγκειται στην καθημερινή αθλητική δραστηριότητα των δύο χωρών και στο γεγονός ότι στην Ινδία δεν είχαν εντυφήσει στα εξωτερικά χαρακτηριστικά που αποτελούσαν το ελληνικό ιδεώδες (Calvert 2002, Pollak 2005).

4.3 Πρόταση συνδυαστικού θεραπευτικού πρωτοκόλλου

Με βάση τις πληροφορίες που προαναφέρθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια, σκοπός αυτής της εργασίας είναι να προσεγγίσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, την σύνδεση των δύο θεραπευτικών μεθόδων μάλιαξης. Πιο συγκεκριμένα, στόχος της εργασίας είναι η ένωση των αρχών της Ιπποκρατικής προσέγγισης, που αποτελείται από ένα πρωτότυπο και αποτελεσματικό πλάνο θεραπευτικής μάλιαξης, με τις αντίστοιχες αρχές της αγιουρβεδικής θεραπευτικής μάλιαξης. Παρακάτω θα αναλύσουμε ένα πρότυπο συνδυαστικού θεραπευτικού πρωτοκόλλου, το οποίο προκύπτει μέσα από την βιβλιογραφική έρευνα και την ανάλυση των δύο θεραπευτικών μεθόδων μάλιαξης.

Μια θεραπεία που εμπεριέχει τεχνικές από την ινδική και την αρχαία ελληνική μάλιαξη θα πρέπει να συνδυάζει τα βασικότερα στοιχεία κάθε μίας από τις μεθόδους, για να επιφέρει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Η ένωση των δύο μεθόδων μάλιαξης θα πρέπει να είναι αρμονική, χωρίς μεγάλες εναλλαγές στις τεχνικές. Κάθε μέθοδος θα πρέπει να είναι αρμονική, χωρίς μεγάλες εναλλαγές στις τεχνικές. Κάθε μέθοδος θα πρέπει να εμπεριέχεται μέσα στην άλλη και να την συμπληρώνει, έτσι ώστε να αποτελεί μια θεραπεία με επιρροές και τεχνικές από δύο θεραπευτικές μεθόδους. Το προτεινόμενο συνδυαστικό πρωτόκολλο χωρίζεται σε τρία στάδια. Το πρώτο στάδιο της χαλάρωσης και αποτοξίνωσης του οργανισμού, το δεύτερο στάδιο της μάλιαξης και το τρίτο στάδιο της εγχοίμησης.

Η καταλληλότερη ώρα για την διεξαγωγή της συνδυαστικής μάλιαξης κυμαίνεται μεταξύ 7:30-9:30 πμ και 5:00-7:00 μμ. Το άτομο που θα δεχτεί τη μάλιαξη θα πρέπει να νιώθει άνετα σωματικά αλλά και νοητικά. Ο χώρος που θα πραγματοποιηθεί η θεραπεία θα πρέπει να είναι άνετος, ζεστός, με χαμηλό φωτισμό και χωρίς θορύβους, έτσι ώστε να επιτευχθεί η χαλάρωση. Τόσο ο θεραπευόμενος όσο και ο θεραπευτής, θα πρέπει να έχουν φάει το τελευταίο τους γεύμα τουλάχιστον δύο ώρες πριν τη θεραπεία και να έχουν πάει τουαλέτα, έτσι ώστε να αποφευχθεί οποιαδήποτε υπερένταση στο πεπτικό και ουροποιητικό σύστημα. Στην αίθουσα που θα πραγματοποιηθεί η μάλιαξη θα πρέπει να έχουν προστεθεί τα κατάλληλα έλαια αρωματοθεραπείας, τα οποία επιλέγονται ανάλογα την ασθένεια και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Παρακάτω αναφέρονται αναλυτικά τα τρία στάδια της συνδυαστικής μάλιαξης (Τσουρούκτσογλου 1995, Govindan 2000).

Πριν την έναρξη της μάλιαξης πραγματοποιείται η εξωτερική υδροθεραπεία, σε ειδικά σχεδιασμένους χώρους, με την εμβάπτιση του ασθενή σε ατομικό λουτήρα για περίπου 20 λεπτά. Η διαδικασία αυτή που προηγείται της μάλιαξης προάγει την μυϊκή

χαλάρωση, ενισχύει την αιματική κυκλοφορία μειώνει την ευαισθησία στον πόνο και αυξάνει την ευκολία κίνησης των αρθρώσεων. Στην συνέχεια ο ασθενής οδηγείται στην αίθουσα του ατμόλουτρου, μέσα στο οποίο έχουν προστεθεί τα κατάλληλα αιθέρια έλαια με σκοπό την αποτοξίνωση του οργανισμού του ασθενή. Έπειτα, ο ασθενής μεταφέρεται στην αίθουσα διεξαγωγής της μάλαξης. Ο θεραπευτής ζητάει από τον ασθενή να ξαπλώσει ανάσκελα σε ένα στρώμα στο πάτωμα, με τα πόδια στο πλάτος των ώμων του και να χαλαρώσει, επικεντρώνοντας την προσοχή του στην αναπνοή του και να μείνει σε αυτή τη στάση για περίπου 20 λεπτά. Η διαδικασία αυτή αποτελεί το πρώτο στάδιο της συνδυαστικής μάλαξης, που αποτελείται από την εξωτερική υδροθεραπεία της αρχαίας ελληνικής μάλαξης και την θεραπεία *purvakarma* της αγιουρβεδικής μάλαξης (Warrier et al. 2017, Βιβιλάκη et al. 2019).

Οι κινήσεις που θα χρησιμοποιηθούν στην συνδυαστική μάλαξη είναι πέντε και δρομολογούνται σύμφωνα με την ακόλουθη σειρά. Ο θεραπευτής ξεκινάει με ελαφριά χτυπήματα στην περιοχή που πρόκειται να μαλαχθεί για την ενεργοποίηση του σώματος και την αύξηση της κυκλοφορίας. Συνεχίζει με ζυμώματα για να μαλακώσει και να κατευνάσει το μυ από την προηγούμενη κίνηση που δέχτηκε. Η επόμενη κίνηση είναι η ανατρίψεις, με κυκλικές κινήσεις, ανοδικές ή καθοδικές, ανάλογα την περιοχή που μαλάσσεται, για να χαλαρώσουν και να μαλαχθούν οι μυς. Ακολουθούν οι δονήσεις, όπου χρειάζεται και οι μετακινήσεις των μυών με σκοπό να κατανοήσει ο θεραπευτής την κατάσταση του μυ. Μια προαιρετική κίνηση επίσης αποτελούν οι έλξεις κυρίως των ποδιών και των χεριών για την κάμψη και έλξη των μυών και των αρθρώσεων. Τέλος, την τελευταία κίνηση πάντα αποτελούν οι πιέσεις. Όταν έχει ολοκληρωθεί η μάλαξη της εκάστοτε περιοχής, ο θεραπευτής ολοκληρώνει την περιοχή με μερικές πιέσεις στα ενεργειακά σημεία *marma*.

Το δεύτερο στάδιο αποτελεί η διαδικασία της μάλαξης. Η μάλαξη πραγματοποιείται σε στρώμα και όχι σε κρεβάτι. Ο θεραπευτής ξεκινά με στεγνή μάλαξη, χωρίς τη χρήση υλικών. Μπορεί να χαρακτηριστεί και ως το στάδιο της παρατήρησης και εξέτασης των προβλημάτων που μπορεί να φέρει ο ασθενής. Στην συνέχεια γίνεται η πρώτη απτική επαφή με κάποιες πιέσεις και ταλαντώσεις με σκοπό την ενεργοποίηση των μυών και την κινητοποίηση των μελών του σώματος. Η διαδικασία αυτή είναι εξίσου σημαντική για τον σχηματισμό της απαραίτητης ενέργειας ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή, για την ομαλότερη επίτευξη της θεραπείας (Τσουρούκτσογλου 1995, Βιβιλάκη et al. 2019).

Εφόσον έχει ολοκληρωθεί η παραπάνω διαδικασία, ο θεραπευτής ζητάει από τον ασθενή να καθίσει οκλαδόν ή σε μια καρέκλα και ξεκινάει την διαδικασία της μάλαξης από το τριχωτό της κεφαλής. Η διαδικασία της συνδυαστικής μάλαξης θα βασιστεί σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας στα 107 ενεργειακά σημεία marma της αγιουρβέδα. Στην συνέχεια, με κυκλικές κινήσεις συνεχίζει την μάλαξη στο πίσω μέρος του λαιμού και στους ώμους, δίνοντας έμφαση στα ενεργειακά σημεία. Αφιερώνεται αρκετή ώρα στο μασάζ του κρανίου και του αυχένα, καθώς αποτελούν σημεία που εγκλωβίζουν αρκετή πίεση και η μάλαξη τους προσφέρει χαλάρωση και αναζωογόνηση. Το κεφάλι αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό σημείο τόσο στην αρχαία ελληνική όσο και στην αγιουρβεδική μάλαξη.

Στην συνέχεια, ο θεραπευτής μαλάσσει την περιοχή των ώμων με καθοδικές κινήσεις και συνεχίζει με μάλαξη χεριών. Όταν έχει ολοκληρώσει, μαλάσσει τις ωμοπλάτες ξεχωριστά και έπειτα ζητάει από τον ασθενή να ξαπλώσει μπρούμυτα, με τα χέρια του κάτω ή πάνω από το κεφάλι του. Η μάλαξη στην πλάτη θα πρέπει να ξεκινάει με την χρήση βεντουζών δεξιά και αριστερά της σπονδυλικής στήλης. Οι παραδοσιακές αρχαιοελληνικές βεντούζες θα βοηθήσουν το αίμα να κινηθεί προς τα σημεία που χρήζουν θεραπείας και θα δημιουργήσουν την επιθυμητή υπεραίμια. Η μάλαξη συνεχίζεται με κυκλικές ανατρίψεις σε όλη την πλάτη. Όταν έχει ολοκληρώσει τη μάλαξη στον κορμό, ο θεραπευτής συνεχίζει την μάλαξη στους γλουτούς, καθοδικά κινείται προς τους μηρούς και προς την γάμπα. Τα επί μέρους τμήματα των κάτω άκρων μαλάσσονται ξεχωριστά. Έπειτα, ολοκληρώνει την μάλαξη στην οπίσθια επιφάνεια του σώματος με την περιοχή των πελμάτων. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο μασάζ των πελμάτων, λόγω της πληθώρας των ενεργειακών και βελονιστικών σημείων που διαθέτουν.

Τόσο στην αρχαία Ελλάδα όσο και στην αγιουρβέδα θεωρούσαν την μάλαξη των πελμάτων ως μια θεραπεία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανεξάρτητη από την μάλαξη σώματος, καθώς τα σημεία που τοποθετούνται στα πέλματα χαρτογραφούν όλα τα μέλη και όργανα του σώματος. Όταν ολοκληρωθεί η μάλαξη της οπίσθιας επιφάνειας του σώματος, ο θεραπευτής ζητάει από τον ασθενή να ξαπλώσει ανάσκελα, με τα χέρια του δίπλα στο σώμα του και τα πόδια του ελαφρώς ανοιχτά. Ξεκινάει την μάλαξη στην εμπρόσθια επιφάνεια του σώματος από τα δάχτυλα των ποδιών, με ανοδικές κινήσεις προς την καμπύλη του ποδιού. Συνεχίζει στην κνήμη με ανοδική φορά προς την επιγονατίδα και τον μηρό. Όλες οι αρθρώσεις του σώματος και των δαχτύλων μαλάσσονται με κυκλικές κινήσεις. Ο θεραπευτής συνεχίζει την μάλαξη στον μηρό και

ολοκληρώνει το μασάζ των ποδιών με μερικές μεγάλες θωπείες από τα ακροδάχτυλα μέχρι το πάνω μέρος του μηρού.

Η επόμενη περιοχή που θα μαλαχθεί είναι η κοιλιά. Η κοιλιά μαλάσσεται πάντα με την φορά του εντέρου, σχηματίζοντας ένα δεξιόστροφο Π. Οι κινήσεις πρέπει να είναι αργές και απαλές. Δεν πραγματοποιείται μάλαξη στην περιοχή της κοιλιάς εάν υπάρχει οποιοδήποτε γαστρεντερικό πρόβλημα, σε περίπτωση έμμηνου ρήσης ή εγκυμοσύνης και διακόπτεται στο παραμικρό σημάδι δυσφορίας του πελάτη. Η μάλαξη στην κοιλιά δεν θα πρέπει να διαρκεί ποτέ πάνω από πέντε λεπτά. Το τελευταίο σημείο μάλαξης αποτελεί το πρόσωπο. Ο θεραπευτής καθαρίζει τα χέρια του από το έλαιο και προσθέτει νέο αρωματικό καθαρό έλαιο. Με αργές κινήσεις μαλάσσει την περιοχή του λαιμού και του στέρνου με ανοδική φορά. Συνεχίζει την μάλαξη στους μαστήρες μυς με αργές κυκλικές κινήσεις, έπειτα στα ζυγωματικά, στα ρουθούνια, κυκλικά των ματιών και στο μέτωπο. Σημαντικό σημείο επίσης αποτελούν και οι λοβοί των αυτιών λόγω των ενεργειακών σημείων *marma* που υπάρχουν εκεί. Ολοκληρώνει την μάλαξη προσώπου με μερικές πιέσεις στα σημεία *marma* του προσώπου και της κεντρικής γραμμής των μαλλιών.

Μετά το πέρας της ολοκλήρωσης της μάλαξης προσώπου και σώματος, ο θεραπευτής ζητάει από τον ασθενή να παραμείνει σε αυτή την θέση, να χαλαρώσει και να επικεντρωθεί στην αναπνοή του για περίπου μισή ώρα. Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει τόσο το σώμα και τους μυς του ασθενή όσο και το μυαλό του να ηρεμήσουν και να έρθουν σε ισορροπία. Το στάδιο αυτό ονομάζεται στάδιο εγκοίμησης, είναι το στάδιο της συγκέντρωσης του ασθενή όπου ο ίδιος δεν οδηγείται στην ύπωση αλλά χαλαρώνει και προσπαθεί να αποβάλει οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα. Το τελικό αυτό στάδιο, αποτελεί ένα ενδιάμεσο στάδιο μεταξύ της εγκοίμησης στα αρχαία ασκληπιεία και του διαλογισμού στην αγιουρβέδα.

Βιβλιογραφία

Ελληνική βιβλιογραφία

- Βιβιλάκη, Ε., & Δενδραμή, Φ., & Θεοδοροπούλου, Μ., & Μπενέτου, Α., & Νταουντάκη, Ε. (2019). *Αρχαιοελληνικές Τεχνικές Αισθητικής και Ευεξίας*. ΥΠΙΑΙΘ/ΙΤΥΕ: Διόφαντος.
- Γουάιλντγουντ, Κ. (1998). *Αρωματοθεραπεία: Μασάζ με αιθέρια Έλαια*. Αθήνα: Πύρινος κόσμος.
- Warrner, G., & Verma, H., & Sullivan, K. (2017). *Αγιουρβέδα: συμβουλές και μυστικά*. Αθήνα: κλειδάριθμος.
- Ιωακειμίδου, Θ. (2011). *Η σπουδαιότητα της μάλαξης στην Αρχαία Ελλάδα*. Μεταπτυχιακή Διατριβή. ΤΕΦΑΑ- ΑΠΘ.
- Καράτση, Π. (2014). *Μέθοδοι ευεξίας και χαλάρωσης στην αισθητική σώματος*. Θεσσαλονίκη: Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Margotta, R. (1996). *Ιστορία της Ιατρικής*. Αθήνα: ΓΡ. ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΣ.
- Pollak, K. (2005). *Η Ιατρική στην Αρχαιότητα Ελλάδα- Ρώμη- Βυζάντιο: Η Ιατρική στη Βίβλο και το Ταλμούδ*. Αθήνα: Παπαδήμα.
- Παπαδοπούλου, Ο., & Χριστάρα-Παπαδοπούλου, Α. (2015). *Θεραπευτική μάλαξη*. 1η έκδοση. Θεσσαλονίκη: University Studio Press - ανώνυμος.
- Snovoda, R., & Lade, A. (2006). *Κινέζικη και ινδική ιατρική*. Αθήνα: Lector.
- Τηλικίδης, Α. (2014). *Qi Po και Ιπποκράτης: έρευνα για την πιθανή επαφή τους*, Παιωνία. 16^ο τεύχος.
- Τσουρούκτσογλου, Α.Θ. (1995). *AYURVEDA: Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ*. Εγχειρίδιο 2. Ελλάδα: Ayurveda Hellas
- Χρηστίδης, Ν. (2017). *Αρωματοθεραπεία: Τα Αιθέρια Έλαια και η θεραπευτική δράση τους*. Ελλάδα: Αιώρα

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Ahmad, Z. (2010). *The uses and properties of almond oil*, Complementary Therapies in Clinical Practice, 16(1), 10-12. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.06.015>.
- Atreya. (2000). *Secrets of ayurvedic massage*. USA: Lotus.
- Balkrishna, A. (2015). *A Practical Approach to The Science of Ayurveda A Comprehensive Guide For Healthy Living*. USA: Lotus Press.

- Braun, M.B. & Simonson S.J. (2008). *Introduction to massage therapy*. Second edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins
- Calvert, R.N. (2002). *THE HISTORY OF MASSAGE: AN ILLUSTRATED SURVEY FROM AROUND THE WORLD*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press.
- Cavanagh, H. M. A., & Wilkinson, J. M. (2002). *Biological activities of Lavender essential oil*, *Phytotherapy research*. <https://doi.org/10.1002/ptr.1103>.
- Christopoulou, H. & Papavramidou, N. (2008). *Cupping: An alternative surgical procedure used by Hippocratic physicians*. *The journal of alternative and complementary medicine*, pp.899-902. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0238>
- Classen, C. (2005). *The book of touch*. Oxford, New York: Berg.
- Colleen, K.D. (1996). *The essentials oils book: creating personal blends for mind & body*. USA: Versa.
- Frawley, D., & Summerfield, K. S. (2001). *Yoga for your Type: AN AYURVEDIC APPROACH TO YOUR ASANA PRACTICE*. USA: Lotus Press.
- Frawley, D., & Ranade, S., & Lele, A., (2003). *Ayurveda and Marma Therapy: Energy Points in Yoga Healing*. USA: Lotus Press.
- Fondin, M.S. (2018). *CHAKRA HEALING for VIBRANT ENERGY: Exploring Your 7 Energy Centers with Mindfulness, Yoga and Ayurveda*. Canada: New World Library.
- Govindan, S.V. (2000). *AYURVEDIC MASSAGE: FOR HEALTH AND HEALING*. India: abhinav.
- Johari, H. (1996). *Ayurvedic massage: Traditional Indian Techniques for Balancing Body and Mind*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press.
- Light, M., & Bryan, M. (1998). *Ayurveda and aromatherapy: the earth essential guide to ancient wisdom and modern healing*. Delhi: motilal banarsidas.
- Misra, B.B., & Dey, S. (2013). *Biological Activities of East Indian Sandalwood Tree: Santalum album*, Peer J. PrePrints. <https://doi.org/10.7287/peerj.preprints.96v1>
- Nomikos, N. (2010). *The use of deep friction massage with oil as a mean of prevention and treatment of sport injuries in ancient times*. *Archives of medical science*, 6(5), 642-645. [10.5114/aoms.2010.17074](https://doi.org/10.5114/aoms.2010.17074).
- Ranade, S., & Rawat, R. (2008) *Ayurvedic massage therapy: therapeutic massage techniques based on the ancient healing science of Ayurveda*. USA: Lotus.
- Sasmitha, R. (2015). *HEALTH BENEFITS OF SESAMUM INDICUM: A SHORT REVIEW*, *Asia Journal Of Pharmaceutical and Clinical Research*, 8(6), 1-3. Ανακτήθηκε

25/4/20 από, [file:///C:/Users/Turbox/Downloads/7497-Article%20Text-30262-1-10-20151114%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Turbox/Downloads/7497-Article%20Text-30262-1-10-20151114%20(3).pdf).

Skye, A. (2010). *Aromatherapy: card deck*. USA: Fair winds.

Stiles, K.G. (2017). *The essentials oils: complete reference guide*. China: page street.

Subramani, P., & Gan, S. T., & Sokkalingam, A. D. (2014). *Polyherbal formulation: Concept of ayurveda*. *Pharmacognosy review*, 8(16), 73–80. <https://dx.doi.org/10.4103%2F0973-7847.134229>.

Swami, S.T. (2007). *The ayurveda encyclopedia: natural secrets to healing, prevention, & longevity*. Second edition. USA: Sat yuga.

Tiwari, M. (2003). *Ayurveda: Secrets of healing*. Delhi: motilal banarsidas.

Vala, G. S., & Kapadiya, P. K. (2014). *Medicinal Benefits of Coconut Oil*, *International Journal of Life Sciences Research*, 2(4), 124-126. Ανακτήθηκε 25/04/20 από, https://www.researchgate.net/profile/Gambhirsinh_Vala2/publication/280574942_Medicinal_Benefits_of_Coconut_Oil_A_Review_paper/links/55bb561b08ae092e965ed871/Medicinal-Benefits-of-Coconut-Oil-A-Review-paper.pdf.

Young, K. (2020). *Essential oils for beginners: A guide to what they are & how to use them*. USA: Llewellyn.