ΑΛΕΞΑΝΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:ΒΑΪΡΛΗ ΜΑΡΙΑ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ:ΚΑΡΑΛΑΖΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΕΞΑΜΗΝΟ:Η΄

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2011

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Πρόλογος ……..…….σελίδα 4

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Ιστορία της μάλαξης …….…… σελίδα 5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 3α.Ορισμός μάλαξης ……....……σελίδα 7

3β.Ενδείξεις ……..…...…….σελίδα 7

3γ Αντενδείξεις……...……....σελίδα 7

3δ.Ανεπιθύμητες ενέργειες …….....σελίδα 8

3ε.Προϊόντα που χρησιμοποιούνται στη μάλαξη… σελ8

3στ. Συσκευές μάλαξης…… σελίδα 8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Τα οφέλη της χαλαρωτικής μάλαξης ……..σελίδα 9

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 Χειρισμοί μάλαξης…… σελίδα 11

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 Είδη εξωτικής μάλαξης ……..…σελίδα 14

6α. Αγιουβερδική μάλαξη ……..…σελίδα 14

6β. Ταϋλανδέζικη μάλαξη ……..…σελίδα 17

6γ. Μάλαξη Shiatsu …..……..…σελίδα 19

6δ. Ινδική μάλαξη κεφαλής ή Champissage..σελίδα 21

6ε. Μπαλινέζικη μάλαξη ……..…..…σελίδα 24

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 Είδη μάλαξης με χρήση προϊόντων ……..σελίδα 27

7α. Μάλαξη με χρήση αιθέριων ελαίων ……. σελίδα 27

7β. Σοκολατοθεραπεία ……σελίδα 29

7γ. Θαλασσοθεραπεία ……. σελίδα 32

7δ. Υδρομάλαξη……σελίδα 33

7ε. Μάλαξη με ζεστές πέτρες ..……..σελίδα 35

7στ. Μάλαξη με βεντούζες ……..…….. σελίδα 39

7ζ. Ηχομασάζ ……..……. σελίδα 42

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 Είδη μάλαξης για αισθητικούς και θεραπευτικούς λόγους ……..……σελίδα 46

8α. Απισχναντική μάλαξη ……σελίδα 46

8β. Μάλαξη κυτταρίτιδας……..……σελίδα 46

8γ. Λεμφική μάλαξη……..……..σελίδα 50

8δ.Ηρεμιστική μάλαξη.....……..……σελίδα 54

8ε. Μάλαξη προσώπου……...……..……σελίδα 55

8στ.Βιοενεργειακή μάλαξη...……..……σελίδα 58

8ζ. Καθιστική μάλαξη……..……..……σελίδα 60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 Ειδικές κατηγορίες μαλάξεων ……. σελίδα 62

9α. Μάλαξη σε εγκύους …… σελίδα 62

9β. Βρεφική μάλαξη ……..… σελίδα 67

9γ.Μάλαξη σε άτομα τρίτης ηλικίας……..σελίδα 71

9δ.Σουιδική μάλαξη …….. σελίδα 72

9ε. Αθλητική μάλαξη ……..…… σελίδα 74

9στ.Μάλαξη αυτοσχεδιασμού……..σελίδα 7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 Ρεφλεξολογία ……..……..σελίδα 77

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 Επίλογος …….. σελίδα 80

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ……...……...…… σελίδα 82

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μία καλή μάλαξη είναι συχνά το μόνο που μπορεί να μας ξεκουράσει από μία δύσκολη μέρα. Η καθιστική δουλειά, άλλωστε, και οι πολλές ώρες στο γραφείο μπροστά από έναν υπολογιστή κάνει το σώμα μας να «πιάνεται», τη μέση και την πλάτη μας να πονάει και τα χέρια να βρίσκονται ένα στάδιο πριν την αγκύλωση.

Ας μην ξεχνάμε, μάλιστα, ότι **η μάλαξη είναι στην πραγματικότητα μία θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιούνταν ήδη από την αρχαιότητα τόσο στην Ελλάδα**, με τις τεχνικές του Ιπποκράτη, **όσο και στην Ινδία αλλά και στην Κίνα,** 5.000 χρόνια πριν. Γι' αυτό το λόγο υπάρχουν και πολλά είδη μάλαξης (σουηδική, σιάτσου, ρεφλεξολογία), βασισμένα πάντα στην αρχή της μάλαξης των μαλακών μορίων του σώματος αλλά με εξειδίκευση σε συγκεκριμένες «παθήσεις».

Η ευεξία και η χαλάρωση που μας προσφέρει η μάλαξη οφείλεται στην **καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στους μύες** και στην αποβολή άχρηστων συσσωρευμένων ουσιών που δημιουργούν αυτή τη δυσάρεστη δυσκαμψία. Ταυτόχρονα, με τη μάλαξη, οι ρυθμοί της καρδιάς μειώνονται, με αποτέλεσμα να πέφτει η αρτηριακή πίεση, να αυξάνεται η παραγωγή ενδορφινών και να **ανακουφίζονται ακόμα και οι πονοκέφαλοι.**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η μάλαξη είναι ίσως η πιο αρχαία μορφή θεραπείας. Εδώ και χιλιάδες χρόνια χρησιμοποιείται για την **ίαση** και την **ανακούφιση των ασθενών**. Η χρονική αφετηρία της τεχνικής της μάλαξης είναι απροσδιόριστη και χάνεται στα βάθη των αιώνων. Ήδη από το 3.000 π.Χ οι Κινέζοι έδωσαν πληροφορίες για τη θεραπευτική αξία της μάλαξης. Επίσης οι Ινδοί παρουσίασαν την άσκηση και τη μάλαξη σαν θεϊκή αποκάλυψη.

Την πιο μεγάλη επιστημονική εξέλιξη η μάλαξη τη γνώρισε στην αρχαία Ελλάδα, όπου την εφάρμοζαν σε συνδυασμό με γυμναστικές ασκήσεις. Για τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους γιατρούς, η μάλαξη ήταν ένας από τους βασικότερους τρόπους **θεραπείας και καταπράυνσης του πόνου.**

Ο **Ιπποκράτης**, πατέρας της Ιατρικής, στις αρχές του πέμπτου αιώνα π.χ. έθεσε τις επιστημονικές βάσεις πάνω στις οποίες στηρίχθηκε η μάλαξη, περιγράφοντας τους διαφορετικούς τρόπους εφαρμογής της ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα. Συγκεκριμένα υποστήριζε ότι:

«Ο ιατρός πρέπει να γνωρίζει πολλά πράγματα, αλλά σίγουρα πρέπει να ξέρει να κάνει εντριβές… Γιατί η εντριβή μπορεί να σφίξει μια πολύ χαλαρή άρθρωση και να χαλαρώσει μια άλλη πολύ σφιχτή».

Ο **Πλίνιος**, ο φημισμένος **Ρωμαίος βοτανολόγος**, χρησιμοποιούσε τη μάλαξη τακτικά **για να ανακουφίζεται από το άσθμα**. Ο **Ιούλιος Καίσαρας**, που υπέφερε από επιληψία, έκανε μαλάξεις και βελονισμό για να **καταπραΰνει τη νευραλγία και τους πονοκεφάλους του**. Μετά τη πτώση της Ρώμης, τον 5^{ο} αι. Μ.Χ., μικρή πρόοδος συντελέστηκε στην Ευρώπη όσον αφορά την ιατρική και μόνο οι Άραβες μελέτησαν και ανέπτυξαν διδάγματα της σοφής παράδοσης.

Ο **Αβισένα**, Άραβας φιλόσοφος και γιατρός του ενδέκατου αιώνα, αναφέρει στον ”Κανών” του ότι το αντικείμενο της μάλαξης ήταν ”**η διάλυση των περιττών και βλαβερών ουσιών**”.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα στην Ευρώπη, η μάλαξη δεν ήταν καθόλου διαδεδομένο λόγω της απέχθειας προς τις απολαύσεις τις σάρκας. Αναβιώνει όμως τον έκτο αιώνα, κυρίως μέσα από τη δουλειά του Γάλλου γιατρού **Αγιπρουάζ Παρέ**.

Αργότερα στην αρχή του δεκάτου ενάτου αιώνα, ένας Σουηδός ειδικός, ο **Περ Χένρικ Λίγκ,** αναπτύσσει αυτό που σήμερα είναι γνωστό ως **Σουηδική μάλαξη**, συνδυάζοντας το δικό του σύστημα γνώσεων περί σωματικής αγωγής και φυσιολογίας με τις **Κινέζικες, Αιγυπτιακές, Ελληνικές και Ρωμαϊκές τεχνικές**.

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3
ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

3α) ΜΑΛΑΞΗ είναι μια σειρά ειδικών επιστημονικών χειρισμών, οι οποίοι γίνονται βάσει των γνώσεων της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας. Οι χειρισμοί αυτοί διενεργούνται στην επιφάνεια του ανθρωπίνου σώματος με τα χέρια ή με τη χρήση ειδικών μηχανημάτων και έχουν θεραπευτικό ή αισθητικό σκοπό. Οι κινήσεις - δονήσεις της μάλαξης αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου και έχουν επίδραση στην καρδιά, τους πνεύμονες, τον εγκέφαλο καθώς και στην ανταλλαγή των υγρών του σώματος. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται βελτίωση της φυσιολογικής κατάστασης του δέρματος και όλου του οργανισμού, λόγω ταχύτερης οξυγόνωσης του αίματος και διευκόλυνσης της αποβολής των αχρήστων ουσιών.

3β)ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η μάλαξη διενεργείται για λόγους υγείας ή ομορφιάς. Μέσω ειδικών χειρισμών μάλαξης είναι δυνατό να επιτευχθεί δέρμα ελκυστικό, με βελούδινη υφή. Οι κινήσεις ή δονήσεις της μάλαξης επιφέρουν αύξηση της ζωτικής ενεργητικότητας, με αποτέλεσμα την αύξηση του σφυγμού, της αναπνοής και της θερμοκρασίας.

3γ)ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.

Η μάλαξη αντενδείκνυται σε βεβαιωμένες καταστάσεις υγείας όπως καρδιά, υψηλή πίεση αίματος, οιδήματα, επίσης όταν υπάρχουν μολύνσεις του δέρματος, κάψιμο ή ερεθισμός από τρίχες, ανοιχτά τραύματα, κατάγματα εμπύρετες καταστάσεις

εμμηνόρροια, μητρορραγία οξεία αρθρίτιδα, κυνάγχη, δυνατοί πόνοι.

3δ)ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.

Κατά την διενέργεια της ηρεμιστικής μάλαξης μπορεί να δημιουργηθούν ορισμένα προβλήματα όπως: σφίξιμο του σώματος, νευρικότητα, δυσφορία και γαργάλημα. Οι καταστάσεις αυτές μπορούν να αντιμετωπιστούν, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, ώστε να επιτευχθεί σωστή μάλαξη.

3ε)ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΜΑΛΑΞΗ

Για τη διευκόλυνση του μαλάκτη κατά τη μάλαξη κρίνεται αναγκαία η χρήση παρασκευασμάτων προκειμένου να βοηθήσουν την επίτευξη ολισθηρότητας των χεριών πάνω στο σώμα χωρίς την πρόκληση επώδυνων καταστάσεων. Τέτοιες ουσίες είναι:

1. **Ταλκ (πούδρα),**χρησιμοποιείται σε λιπαρές επιδερμίδες, σε άτομα που ιδρώνουν πολύ, αλλά μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικό πρόβλημα στον μαλάκτη που το εισπνέει.
2. **Κρέμες**,χρησιμοποιούνται σε μικρές επιφάνειες, χρειάζονται συνεχή ανανέωση με αποτέλεσμα να χάνεται η συνεχής επαφή μαλάκτη μαλασσόμενου.
3. **Λάδια**,τα οποία μπορεί να είναι φυτικά, ζωικά ή ορυκτά.Χρησιμοποιουνται ευρέως.
4. **Αιθέρια έλαια**,πάντα σε συνδυασμό με ένα λάδι(όχι ορυκτό,εμποδιζει την διείσδυση).
5. **Σαπούνι**,στην σάουνα και το λουτρό τα χέρια του μαλάκτη γλυστρούν καλύτερα στο σώμα του μαλασσόμενου.

3στ)ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

1. **Δονητές**:Είναι όργανα με τα οποία επιτυγχάνεται ρυθμική παλμική κίνηση όπως συμβαίνει στη δόνηση με το χέρι.
2. **Συσκευή αερομασαζ:** Με αυτήν η μάλαξη γίνεται με εκτόξευση κυμάτων αέρα από την συσκευή.
3. **Συσκευή συμπίεσης-αποσυμπίεσης:** Αποτελείται από δύο αεροθαλάμους που εφαρμόζονται στα άκρα,<<φουσκώνουν>> συμπιέζοντας και <<ξεφουσκώνουν>> χαλαρώνοντας το μέλος που βρίσκεται μέσα τους.
4. **Υδρομασαζ:**Πρόκειται για εφαρμογή εκτοξευμένης πίεσης με την μορφή υδάτινου πίδακα κυρίως μέσα σε μπανιέρα.
5. Συσκευή μάλαξης με αναρρόφηση: Γίνεται αναρρόφηση κατά κύματα με την βοήθεια αντλίας κενού που συνδέεται με δύο ηλεκτρόδια (βεντούζες)τα οποία εφαρμοζόμενα στο δέρμα έχουν ως αποτέλεσμα την πρόκληση υπεραιμίας από την τοπική μάλαξη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

1) **Κυκλοφορικό σύστημα.** *Αυξάνει και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.* Αυτό συνεπάγεται αύξηση της θερμοκρασίας και έχει ως αποτέλεσμα την ποιοτικότερη λειτουργία του οργανισμού και την αποσυμφόρησή του. [Αν το αίμα και η λέμφος ρέουν στο σώμα μας ελεύθερα και ομαλά, αποτρέπεται η δημιουργία οιδήματος (πρήξιμο) και το σύνολο του οργανισμού λειτουργεί καλύτερα καθώς τα όργανα αιματώνονται σωστά και αποβάλλονται με σωστό τρόπο οι τοξίνες].

2) **Αναπνευστικό σύστημα και αδένες.** Δεν μπορούμε να κάνουμε μαλάξεις στους πνεύμονες και τους αδένες μας για να ηρεμίσουν και να βελτιώσουν την αποδοτικότητά τους. Ωστόσο, *η μάλαξη που κάνουμε στο σώμα μας, δρα αντανακλαστικά* και έτσι επιτυγχάνεται το αποτέλεσμα που θέλουμε.

3) **Μυϊκό σύστημα.** *Ενεργοποιεί τους μύες και μαλακώνει τον μυϊκό πόνο*. Γι' αυτό όταν είμαστε "πιασμένοι" θέλουμε μια χαλαρωτική μάλαξη για να νιώσουμε καλύτερα.

4) **Δέρμα.** *Βοηθά στη θρέψη του δέρματος* (ιδίως με τη χρήση κατάλληλων λαδιών και αιθέριων ελαίων) *και κάνει απολέπιση* (βέβαια, όχι στον βαθμό που το επιτυγχάνει αυτό ένα ειδικό προϊόν π.χ. κάποιο scrub). Το αποτέλεσμα είναι να έχουμε *λεία κι απαλή επιδερμίδα*!
5) **Νευρικό σύστημα.** *Χαλαρώνει αλλά και τονώνει τον οργανισμό* – ανάλογα με τις ανάγκες μας.

6) **Πεπτικό σύστημα.** *Οι κινήσεις στην κοιλιά διεγείρουν τη λειτουργία του εντέρου*. Με αυτόν τον τρόπο ελαττώνεται το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας καθώς επίσης και οι μυϊκοί πόνοι στην περιοχή των εντέρων (κράμπες κλπ).

7) **Ψυχολογία:** *Η ανθρώπινη επαφή ηρεμεί και χαλαρώνει*, βοηθά στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας και του αισθήματος της αποδοχής στο κοινωνικό σύνολο. Ακόμα κι αν αυτή η επαφή γίνεται μεταξύ ημών και της αισθητικού (ή του θεραπευτή). *Κοιμόμαστε καλύτερα (ποιοτικότερα) και βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους*

Πριν ξεκινήσει η μάλαξη **πρέπει** να γίνει έλεγχος της επιφάνειας του σώματος του ατόμου που θα την δεχθεί.Με την οπτική επαφή και το ερευνητικό άγγιγμα του ο μαλάκτης θα πρέπει από μόνος του ή με την συνεργασία κάποιου γιατρού να ερευνήσει προκαταρτικά:

1.Το χρώμα του δέρματος.
2.Την υγρότητα του δέρματος.
3.Την ελαστικότητα του δέρματος.
4.Την ύπαρξη οιδήματος.
5.Την θερμοκρασία.
6.Βλάβες του δέρματος(ουλές,εξανθήματα)
7.Δερματικές αιμοραγίες.
8.Υποδόριος ιστός.
9.Λεμφογάγγλια.
10.Αιμοφόρα αγγεία.

Η μάλαξη θα πρέπει να αποφεύγεται στην περιοχή του τραχήλου, της καρδιακής χώρας, του υπογαστρίου, της ιγνυακής χώρας, στην περιοχή της μασχάλης της εσωτερικής επιφάνειας του βραχίονα, του τριγώνου του Σκάρπα, καθώς και σε ηλικιωμένους ανθρώπους.

Για να πετύχουμε τα καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να πάρουμε ένα **ειλικρινές και πλήρες ιστορικό** από το άτομο που θα απολαύσει τη μάλαξη. Αν πονάει στη διάρκεια της μάλαξης υπερβολικά σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο πρέπει να το προσέξουμε, ίσως αποτελεί ένδειξη λάθους χειρισμού από τον μαλάκτη(εμάς δηλ.). **Το να πονάει μετά τη μάλαξη δεν είναι κακό**, αντιθέτως, δείχνει ότι η μάλαξη έχει αποτέλεσμα (όπως ένα αγύμναστο άτομο μετά από ασκήσεις). Ένα άτομο που δεν έχει εκπαιδευτεί κατάλληλα μπορεί να κάνει μεγάλη ζημιά στο σώμα που δέχεται την μάλαξη!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ

Οι χειρισμοί μάλαξης είναι μια τέχνη που εφαρμόζεται σύμφωνα με τις ανάγκες του πάσχοντα, του υγιή ανθρώπου ή του αθλητή με επίδραση καταπραϋντική, διεγερτική ή αντανακλαστική ανάλογα με τον επιδιωκόμενο σκοπό. Σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά και ανάλογα με το μηχανισμό δράσης, κατατάσσουμε τους χειρισμούς σε τρεις κατηγορίες:

Α. Πιέσεις

Β. Πλήξεις

Γ. Δονήσεις

Οι **πιέσεις** διακρίνονται σε:

- **Θωπείες**: είναι αργές ρυθμικές κινήσεις που γίνονται με διολίσθηση των χεριών και πλήρη επαφή τους με το δέρμα του μαλασσόμενου. Η κίνηση ακολουθεί την πορεία του υποκείμενου μυός από το πιο απομακρυσμένο προς το περισσότερο κοντινό στην καρδιά σημείο. Η εφαρμογή τους γίνεται με τη θηλή του δακτύλου όταν ασκείται μάλαξη σε μικρή επιφάνεια ή με τα δάκτυλα (παλαμιαία πλευρά) και τη βάση της παλάμης του ενός ή και των δύο χεριών σε μεγάλες επιφάνειες και με τρόπο που να μην δημιουργούνται κενά μεταξύ χεριού και μαλασσόμενου μέρους.

  Κύρια στοιχεία που χαρακτηρίζουν τις θωπείες είναι ο αργός ρυθμός για να επιτυγχάνεται η μετακίνηση των υγρών μέσα στους ιστούς, η συνέχεια του χειρισμού και η ένταση του χειρισμού. Οι θωπείες είναι η πρώτη επαφή μαλάκτη – μαλασσόμενου, βοηθούν στο άπλωμα του προϊόντος, προετοιμάζουν την επόμενη κίνηση, δημιουργούν καλύτερη αιμάτωση των μυών βοηθώντας τη μεταφορά υπολειμμάτων του μεταβολισμού, την χαλάρωση – ανακούφιση των νεύρων.

- **Ανατρίψεις:** είναι μορφή βαθύτερης θωπείας, είναι κινήσεις κυρίως κυκλικές ή ημικυκλικές που χαρακτηρίζονται από πλήρη επαφή πίεσης και εκτελούνται με τις άκρες των δακτύλων, του αντίχειρα ή με την παλάμη και τα δάκτυλα σε μεγαλύτερη περιφέρεια σώματος και κεντρομόλα πάντα κατεύθυνση.

  Ανάλογη με τη σχηματική εφαρμογή τους ονομάζονται: κυκλικές, εναλλάξ, εναλλάξ κυκλικές, περιστροφικές, αντίθετης φοράς, κρικοειδής. Η εκτέλεσή τους αποβλέπει στην πρόκληση υπεραιμίας, τοπική αύξηση θερμοκρασίας εξαιτίας αυξημένης ροής αίματος, διάλυση παθολογικών αποθεμάτων (όπως συμφύσεις, οιδήματα) και προετοιμασία για ισχυρότερους χειρισμούς.

- **Τοπικές πιέσεις**: εφαρμόζονται με πίεση και αποπίεση με τις άκρες των δακτύλων, τη βάση της παλάμης ή και ολόκληρο το χέρι ανάλογα με το μέγεθος της επιφάνειας στην οποία ασκείται. Ο ρυθμός και η ένταση της κίνησης αυξομειώνεται προοδευτικά. Η κίνηση ξεκινά από μια απλή επαφή, αυξάνεται κλιμακωτά μέχρι ένα μέγιστο σημείο (χωρίς πόνο) και χαλαρώνει βαθμιαία μέχρι η πίεση να γίνει ελαφρό άγγιγμα.

  Σκοπό έχουν τη διάλυση και την απομάκρυνση των καταλοίπων του οργανισμού μέσω της αιματικής κυκλοφορίας καθώς και την χαλάρωση του μαλασσόμενου με την ανακούφιση από την τοπική συμφόρηση.

- **Ζυμώματα**: είναι η βασικότερη και περισσότερη περίπλοκη-από άποψη τεχνικής-μορφή μάλαξης, που εφαρμόζεται κυρίως στα άκρα και σε σαρκώδεις περιοχές όπου οι ιστοί σκόπιμα ανασηκώνονται. Με τις άκρες των δακτύλων μεταφέρουμε μυϊκές μάζες. Η ενέργεια της ζύμωσης είναι ανάλογη του αποτελέσματος. Έτσι οι αργοί χειρισμοί ξεκουράζουν τον μυ και προκαλούν χάλαση της μυϊκής σύσπασης, ενώ οι έντονοι αποσκοπούν στην αύξηση του μυϊκού τόνου και τη διάλυση

των συμφύσεων μεταξύ μυών και περιτονιών. Με τα ζυμώματα υποκινείται η αιμάτωση του μυός γιατί επιταχύνεται η κυκλοφορία του αίματος στα τριχοειδή και στα εν τω βάθει αγγεία, αυξάνεται η ελαστικότητα και η θρέψη των μυϊκών ινών, μεταφέρονται τα βλαβερά υπολείμματα του οργανισμού.

- **Τσιμπήματα**: γίνονται με ανασήκωμα μικρής μάζας δέρματος με τα άκρα των δακτύλων και εναλλάξ κίνηση πάνω στην επιφάνεια του δέρματος με σκοπό την εμφάνιση υπεραιμία του δέρματος και την ανταλλαγή των άχρηστων προϊόντων του οργανισμού.

- **Μετατοπίσεις**: είναι κινήσεις που γίνονται με «πιάσιμο» δερματικής πτυχής, ώθησή της με τον αντίχειρα και μετακίνηση αυτής με τα άλλα δάκτυλα χωρίς έλλειψη επαφής με το δέρμα. Γίνονται με σκοπό τη μετακίνηση του δέρματος στους υποκείμενους ιστούς και έχει χαρακτήρα κατευναστικό.

- **Έλξεις**: εφαρμόζονται στα άνω και κάτω άκρα με το ένα χέρι να δρα ως λαβή κρατήματος και το άλλο να τραβά προς την αντίθετη κατεύθυνση με σκοπό την ενεργοποίηση των μυών γύρω από την άρθρωση.

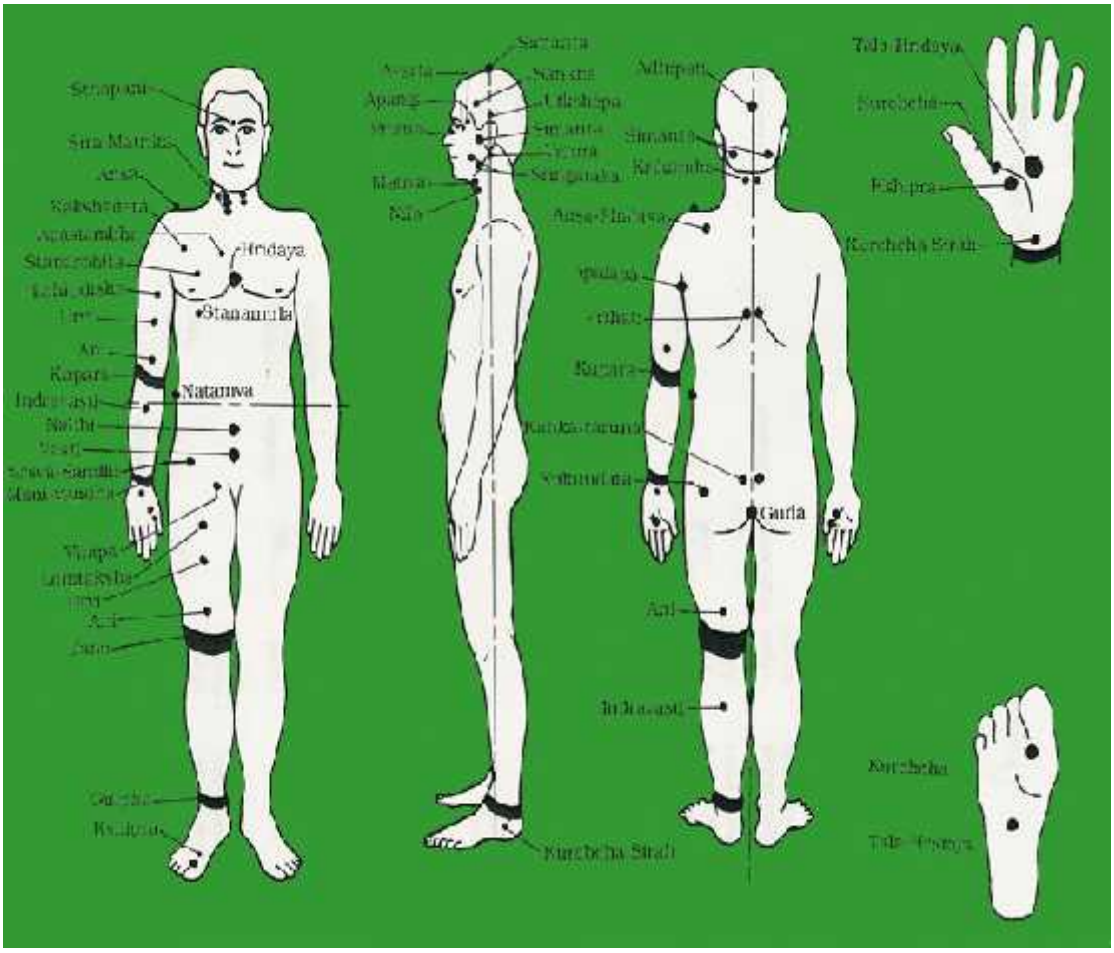
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΕΙΔΗ ΕΞΩΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

6α ΑΓΙΟΥΒΕΡΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η Ayurveda έχει καταγωγή τις Βέδες της Κίνας. Η ονομασία Ayurveda προέρχεται από τις λέξεις AYUS=ΖΩΗ και VEDA=ΓΝΩΣΗ, δηλαδή «Γνώση της Ζωής». Αυτό το είδος μάλαξης βοηθά στην επίτευξη της επαναφοράς ή της διατήρησης της ισορροπίας σώματος, ψυχής και πνεύματος.

Η Ayurveda ξεχωρίζει 107 σημεία διάσπαρτα στο σώμα, τα οποία ονομάζει marma. Τα marma είναι ενεργειακά κέντρα στο δέρμα, είναι προσιτά μέσω της αφής και θεωρούνται ζωτικά για τη διατήρηση της ισορροπίας ολόκληρου του σώματος. Η γνώση των marma είναι απαραίτητη για τη σωστή εφαρμογή της αγιουβερδικής μάλαξης.



Η τεχνική της Ayurveda γίνεται σε όλο το σώμα με ειδικά λάδια ή tailas με κυρίαρχο το σησαμέλαιο και φυτικές σκόνες, έχοντας εξαιρετικά αποτελέσματα ιδιαίτερα όταν εφαρμόζεται συστηματικά. Το λάδι που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της μάλαξης, ενδείκνυται να είναι οργανικής καλλιέργειας και ψυχρής έκθλιψης. Είναι καλύτερα να χρησιμοποιείται σε ευχάριστη θερμοκρασία, ενώ η ένταση της μάλαξης ξεκινά από πολύ ελαφριά και εξελίσσεται σε πιο βαθιά κατά περίπτωση. Ορισμένα λάδια μάλαξης που εφαρμόζονται στα συγκεκριμένα ενεργειακά κέντρα θα οδηγήσουν σε συγκεκριμένα θεραπευτικά αποτελέσματα, αυξάνοντας την ενέργεια, μειώνοντας τις τοξίνες, δημιουργώντας ευεξία ή ό,τι άλλες αλλαγές είναι απαραίτητες για τη θεραπεία.

Γενικότερα, η Αγιουβερδική μάλαξη:

- Ανακουφίζει από το άγχος και από το στρες
- Καταπραΰνει τις οδυνηρές μυϊκές εντάσεις του αυχένα και της πλάτης
- Βαθαίνει τη ρηχή αναπνοή
- Τονώνει τους μύες
- Αναζωογονεί, αποτοξινώνει
- Βελτιώνει το ανοσοποιητικό, κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα
- Καίει τα αποθέματα λίπους
- Ομορφαίνει το δέρμα και επιβραδύνει τη διαδικασία του γήρατος.

<u>Η Αγιουβερδική μάλαξη ενδείκνυται:</u>

- Σε μυοσκελετικά προβλήματα όπως: οστεοαρθρίτιδα, σπονδυλοαρθρίτιδα, περιαρθρίτιδα, οστεοπόρωση, δισκοπάθεια, αυχενικό κ.ά.
- Σε ημικρανίες
- Σε χαμηλό ανοσοποιητικό
- Σε προβλήματα του αναπνευστικού
- Σε γρίπη – βαθύ κρύωμα
- Σε γυναικολογικά προβλήματα όπως: δυσμηνόρροια, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, τραχηλίτιδες, σαλπιγγίτιδες κ.ά.
- Σε ενδοκρινολογικά προβλήματα
- Σε απώλεια ευεξίας
- Σε ενεργειακό μπλοκάρισμα
- Σε έντονο ψυχοσωματικό stress.

Η Αγιουβερδική μάλαξη αντενδείκνυται:

- Μετεγχειρητικά
- Σε εμμηνορραγία
- Σε άτομα με αρρύθμιστη υπέρταση
- Σε άτομα με αρρύθμιστο σακχαρώδη διαβήτη
- Σε άτομα με αρρύθμιστα καρδιαγγειακά προβλήματα
- Σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα με την πήξη του αίματος
- Σε άτομα που έχουν φλεβική ανεπάρκεια
- Σε άτομα που λαμβάνουν ναρκωτικές ή διεγερτικές ουσίες, παραισθησιογόνα
- Σε άτομα που έχουν καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ πριν τη συνεδρία.

Η αποτελεσματικότητα της θεραπείας marma είναι σχεδόν 100% και διαρκεί π.χ. έξι εβδομάδες για να θεραπευτεί ένα σπάσιμο και η παράλυση μπορεί να αντιμετωπιστεί σε τρεις μήνες. Άλλες ασθένειες όπως σπονδυλίτιδα, νευρικές διαταραχές, ισχιακά και ρευματικά προβλήματα μπορούν να θεραπευθούν με την αγιουβερδική μάλαξη.

Η Αγιουβέρδα υπαγορεύει δίαιτα, βότανα και στυλ ζωής ανάλογα με την περίσταση. Υποστηρίζει την αγνή, φυσική, χορτοφαγική διατροφή και την ειρηνική, ευσπλαχνική και ανθρωπιστική διαβίωση.

6β ΤΑΫΛΑΝΔΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η Ταϋλανδέζικη μάλαξη επιτυγχάνει την αύξηση της ενέργειας και της ευλυγισίας, την ανακούφιση από πόνους και εντάσεις, καθώς και τη βαθιά χαλάρωση σώματος, νου και πνεύματος.

Η Ταϋλανδέζικη μάλαξη, είναι μία από τις αρχαιότερες θεραπευτικές μεθόδους της Παραδοσιακής Ταϊλανδικής Ιατρικής. Μεταδόθηκε πρακτικά από γενιά σε γενιά, ώσπου τον προηγούμενο αιώνα, όλες οι υπάρχουσες πληροφορίες χαράχθηκαν σε πέτρινες πλάκες και τοποθετήθηκαν στο ναό του Βούδα στην Μπανγκόγκ. Η Ταϋλανδέζικη μάλαξη χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό διατάσεων από τη Γιόγκα, στοιχεία της Ρεφλεξολογίας, πιέσεις σημείων και πιέσεις σε ενεργειακές γραμμές.

Οι κυριότερες ενεργειακές γραμμές (sen lines) είναι δέκα και η ενέργεια, που κυλάει μέσα σ’αυτές, υποστηρίζει τη σωματική, διανοητική και συναισθηματική δραστηριότητα. Κάθε ανισορροπία ή μπλοκάρισμα στην κατανομή αυτής της ενέργειας μπορεί να προκαλέσει πόνο ή αρρώστια.

Η Ταϋλανδέζικη μάλαξη επικεντρώνεται στις κυριότερες ενεργειακές γραμμές Sen. Η προσεκτική εφαρμογή πίεσης κατά μήκος αυτών των γραμμών βοηθάει να απελευθερωθεί το ενεργειακό μπλοκάρισμα και η στασιμότητα. Μετά, εφαρμόζονται διατάσεις σε όλες τις μυϊκές ομάδες. Με τις τεχνικές αυτές επιτυγχάνεται η ανακούφιση από την μυϊκή κόπωση, τους πόνους και τις εντάσεις καθώς βελτιώνεται η ευλυγισία και η στάση του σώματος. Γίνεται επίσης μάλαξη των εσωτερικών οργάνων και κατά συνέπεια βελτιώνεται η λειτουργία του αναπνευστικού, του κυκλοφορικού και του νευρικού συστήματος Η Ταϋλανδέζικη μάλαξη χαλαρώνει βαθειά το σώμα και ηρεμεί το νου, μειώνοντας την ένταση και το στρες.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, που διαρκεί από μία ως δυόμιση ώρες, ο δεχόμενος είναι ντυμένος και ξαπλωμένος ή καθιστός σε βαμβακερό στρώμα. Ο ασκών εφαρμόζει μια σειρά από τεχνικές χρησιμοποιώντας τις παλάμες, τους αντίχειρες, τους πήχεις, τα γόνατα και τα πέλματα. Η Παραδοσιακή Ταϋλανδέζικη μάλαξη είναι καλό για αυτούς που έχουν μεγάλες απαιτήσεις από το σώμα τους, όπως οι αθλητές, οι χορευτές και άλλοι επαγγελματίες . Η φυσική κατάσταση, η αντοχή και η ευλυγισία μεγιστοποιούνται, ενώ βελτιώνεται η στάση του σώματος. Είναι καλό για χρόνιους πόνους όπως οι πόνοι στη μέση και την πλάτη, η δυσκαμψία και οι πόνοι στις αρθρώσεις, η ισχιαλγία, οι ημικρανίες, η μυϊκή ένταση, το πιάσιμο, η κόπωση, η αδυναμία, οι κράμπες, το αυχενικό, κ.ά.

6γ Μάλαξη Shiatsu (σιάτσου)

Shiatsu είναι ιαπωνική θεραπευτική τεχνική για το σώμα και βασίζεται στις αρχές της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής. Έχει χαρακτηριστεί και ως βελονισμός χωρίς βελόνες. Με το shiatsu μπορείτε να χαλαρώσετε ή να τονωθείτε, καθώς πιέζουμε (συνήθως με τους αντίχειρες) βελονιστικά σημεία ειδικά για την κάθε περίπτωση.
Η σωματική αγωγή με τη μέθοδο του shiatsu προωθεί τη ποιότητα ζωής, ανακουφίζει από το άγχος και το πόνο διαφόρων αιτιών και αυξάνει την ελαστικότητα των μυών και των τενόντων. Είναι βαθιά χαλαρωτικό και μετά την πρώτη κιόλας συνεδρία θα νιώθετε πιο ευθυτενής, ηρεμότερος, αναζωογονημένος και πιο συγκεντρωμένος.

Κατάλληλο για:

- διαχείριση συναισθηματικής φόρτισης.
- ημικρανίες και πονοκεφάλους, αϋπνία.
- προβλήματα πέψης, κολίτιδα και άλλες στομαχικές ενοχλήσεις.
- αναπνευστικά προβλήματα.
- αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγία- ισχιαλγία, νευραλγία τριδύμου, τραυματισμούς από άθληση.
- γυναικολογικά προβλήματα (προεμμηνορυσιακό σύνδρομο)
- κόπωση και αδυναμία κ.α.

Πως είναι μία συνεδρία shiatsu;

Μία συνεδρία shiatsu μπορεί να περιλαμβάνει περιαγωγές αρθρώσεων, πιέσεις με τις παλάμες, τους αντίχειρες, τους αγκώνες ή και με τα πέλματα. Θα πρέπει να φοράμε άνετα ρούχα (βαμβακερή φόρμα-παντελόνι, μπλούζα κατά προτίμηση με μακριά μανίκια και κάλτσες). Οι συνεδρίες γίνονται σε ειδικό στρώμα (futon).

Κάθε συνάντηση μπορεί να είναι τελείως διαφορετική από τη προηγούμενη, κάτι που έχει κάνει το shiatsu τόσο δημοφιλές ώστε να το προτιμούν από οποιοδήποτε άλλο είδος μασάζ. Διαρκεί περίπου 1ώρα και 15 ’. Η πρώτη συνεδρία διαρκεί λίγο περισσότερο λόγω λήψης ιατρικού ιστορικού.

Για τις χρόνιες περιπτώσεις ένα σετ 6 με 7 συνεδριών αρκούν. Για πιο οξείες καταστάσεις 1-2 συναντήσεις -που επαναλαμβάνονται περιστασιακά- αρκούν για να φανούν τα πρώτα αποτελέσματα. Βέβαια, ο κάθε οργανισμός είναι μοναδικός και ιδιαίτερος και αντιδράει ανάλογα με το τρόπο ζωής που έχει συνηθίσει.

Το Σιάτσου δρα σε ψυχοσωματικό επίπεδο, βοηθάει την εναρμόνιση των συναισθημάτων, βελτιώνει τη συγκέντρωση και τον ύπνο, ενώ απαλύνει το άγχος και τη συναισθηματική φόρτιση προσφέροντας βαθιά χαλάρωση και ανακούφιση από τις εντάσεις

6δ ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ‘Η CHAMPISSAGE.

Το ινδικό κεφαλής ονομάζεται η παραδοσιακή ινδική μάλαξη που εφαρμόζεται στο κεφάλι και αποτελεί ένα μικρό μέρος της ινδικής ιατρικής (ayurveda). Το ινδικό κεφαλής είναι μία τεχνική μέθοδος μάλαξης που εστιάζει την προσοχή της στο τριχωτό της κεφαλής, στους κροτάφους, στη βάση του ινιακού οστού, στην περιοχή ανάμεσα στα μάτια.

Η τεχνοτροπία αυτής της τεχνικής χρησιμοποιεί χαλαρωτικές και ήπιες σε δυναμικές κινήσεις. Σκοπός της είναι η ενεργοποίηση των ενεργειακών καναλιών και η απελευθέρωση από το άγχος που έχει συσσωρευτεί στους μυς, στους ιστούς και τις αρθρώσεις της κεφαλής, το πρόσωπο, το λαιμό και τους ώμους. Καθαρίζει και αποφορτίζει τα ενεργειακά κανάλια, βοηθά στην φυσιολογική ροή της ενέργειας.

Η Ινδική μάλαξη Κεφαλής είναι:

- βαθιά χαλαρωτική και αναζωογονητική για όλο το σώμα και όχι μόνο για το κεφάλι, αφού όλα τα νεύρα του σώματος καταλήγουν εκεί.
- Ανακουφίζει από πονοκεφάλους, στρες, αϋπνία, πόνους ματιών και μυϊκούς πόνους στην περιοχή του κεφαλιού και του αυχένα.
- Επαναφέρει την ροή της ενέργειας σε όλο το σώμα.
- Βοηθά στην αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων, γεμίζοντας μας με αισιοδοξία και θετική ενέργεια.

- Βοηθά το νευρικό και ορμονικό σύστημα.
- Βελτιώνει τη ροή του αίματος στο κεφάλι και τον αυχένα, αυξάνοντας την οξυγόνωση του εγκεφάλου χαρίζοντας μεγαλύτερη διαύγεια σκέψης, και βοηθώντας σε θέματα συγκέντρωσης του νου.
- Παράλληλα οξυγονώνεται και τρέφεται το τριχωτό της κεφαλής, αυξάνοντας έτσι την υγεία των μαλλιών και τους ρυθμούς αύξησής τους αν υπάρχει ανάγκη, καθώς καταπολεμά και την ξηροδερμία.

Εφαρμόζεται στο κεφάλι, στο λαιμό, το πρόσωπο και τους ώμους, με τη χρήση ειδικών ελαίων.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας είμαστε καθιστοί, ώστε να μπορεί ο θεραπευτής να εργαστεί σε όλα τα σημεία που προβλέπονται. Μία συνεδρία διαρκεί περίπου 50’.

Η Ινδική Μάλαξη Κεφαλής ή Champissage δεν έχει στόχο του να καταργήσει ή να αντικαταστήσει την κλασική ιατρική. Είναι μία απλή μέθοδος μάλαξης, που μπορεί να μας προσφέρει ευεξία και βαθειά χαλάρωση, απαλλάσσοντάς μας από τις σκέψεις που μας κατακλύζουν καθημερινά.

Η ινδική μάλαξη ενδείκνυται:

- Σε μυοσκελετικά προβλήματα όπως: οστεαρθρίτιδα, σπονδυλοαρθρίτιδα, περιαρθρίτιδα, οστεοπόρωση, δισκοπάθεια κ.ά.
- Σε χαμηλό ανοσοποιητικό
- Σε προβλήματα του αναπνευστικού
- Σε γρίπη – βαθύ κρύωμα
- Σε γυναικολογικά προβλήματα όπως δυσμηνόρροια, αμηνόρροια
- Σε απώλεια ευεξίας
- Σε ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα
- Σε έντονο ψυχοσωματικό stress
- Πρόληψη για καλή διατήρηση της υγείας μας.

Η ινδική μάλαξη αντενδείκνυται:

- Σε πνευμονία
- Μετεγχειρητικά
- Σε εμμηνορραγία
- Σε καρκινοπαθή άτομα
- Σε άτομα που έχουν υποστεί κάταγμα
- Σε άτομα με αρρύθμιστη υπέρταση
- Σε άτομα με αρρύθμιστο σακχαρώδη διαβήτη
- Σε άτομα με αρρύθμιστα καρδιαγγειακά προβλήματα
- Σε άτομα με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
- Σε άτομα με χρόνια αρρύθμιστα αναπνευστικά προβλήματα
- Σε άτομα με παθολογικό αθηρωματικό δείκτη (μεγαλύτερο του 5)
- Σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα με την πήξη του αίματος
- Σε άτομα που έχουν φλεβική ανεπάρκεια
- Σε άτομα που παρουσιάζουν δερματικές παθήσεις
- Σε άτομα που παρουσιάζουν διαταραγμένη προσωπικότητα
- Σε άτομα που ακολουθούν ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή
- Σε άτομα που λαμβάνουν ναρκωτικές ουσίες, διεγερτικές ουσίες, παραισθησιογόνα.
- Σε άτομα που έχουν καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ πριν την συνεδρία.

6ε ΜΠΑΛΙΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η Μπαλινέζικη μάλαξη είναι μια από τις παραδοσιακές τεχνικές μάλαξης της Ινδονησίας. Κατάγεται από το Μπαλί και είναι μοναδική γιατί συνδυάζει διάφορα είδη μάλαξης σε μια συνεδρία.

Κύριος στόχος της είναι μια χαλαρή κατάσταση του νου. Οι Μπαλινέζοι γνωρίζουν ότι για να έχουν πραγματική ξεκούραση πρέπει να υπάρχει καλή ροή του αίματος σε όλο τον οργανισμό τους. Πιστεύουν ότι όταν το αίμα και το οξυγόνο ρέουν ελεύθερα τότε και η ενέργεια θα ρέει πολύ εύκολα επίσης.

Αν και συνδυάζει πολλές διαφορετικές τεχνικές, εκτελείται σε ένα τραπέζι μάλαξης ή σε ένα μαλακό χαλί στο δάπεδο, όπως και κάθε άλλη μάλαξη. Αυτό που το κάνει διαφορετικό είναι η χρήση αιθέριων ελαίων. Κατά την εκτέλεσή της δίνεται μεγάλη προσοχή στις μυρωδιές που χρησιμοποιούνται στο λάδι μάλαξης. Χρησιμοποιείται ποικιλία αιθέριων ελαίων από κοινές μυρωδιές όπως γιασεμί, τριαντάφυλλο, σανδαλόξυλο, κ.ά. μαζί με πιο εξωτικά αρώματα. Η θερμοκρασία του λαδιού θα είναι σε θερμοκρασία δωματίου.

Η Μπαλινέζικη μάλαξη είναι επίσης σχεδιασμένη για βαθιά χαλάρωση του μυϊκού ιστού. Αυτό επιτυγχάνεται με τον συνδυασμό των διαφόρων τεχνικών μάλαξης όπως θωπείες, ζύμωμα, απαλά τεντώματα κ.ά. Η μάλαξη θα ενεργήσει σε κάθε μυ του σώματος.

Λειτουργεί ιδιαίτερα καλά για τους πόνους στις αρθρώσεις και στα στελέχη των μυών. Οι τραυματισμοί κατά τον αθλητισμό αντιμετωπίζονται πολύ συχνά με αυτού του είδους μάλαξη. Επίσης προσφέρει ανακούφιση από πονοκεφάλους και ημικρανίες καθώς και από αϋπνίες και υστέρηση ύπνου. Βοηθά σε παθήσεις του αναπνευστικού που οφείλονται σε αλλεργίες και άσθμα, στην τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου, καθώς επίσης και στην ανακούφιση από το stress, το άγχος και την κατάθλιψη.

Στην ουσία η Μπαλινέζικη μάλαξη είναι ένα αυστηρό αλλά πλούσιο θεραπευτικό σύστημα που στοχεύει να φέρει το σώμα και το μυαλό σε πλήρη συγχρονισμό για την καλύτερη υγεία, την ευημερία, την ηρεμία και την πνευματική ανανέωση.

Πριν την συνεδρία ο πελάτης πλένεται με ζεστές κομπρέσες με χαλαρωτική λοσιόν. Γίνεται χαλαρωτική και λεμφική μάλαξη σε όλο το σώμα με μίξη λαδιού και βουτύρου σώματος. Στη συνέχεια γίνεται peeling σε όλο το σώμα και εφαρμόζονται πάλι ζεστές κομπρέσες. Εφαρμόζεται μάσκα σε όλο το σώμα η οποία τυλίγεται με ειδικό σεντόνι έτσι ώστε να μπορεί να απορροφηθεί. Καθ’ όλη τη διάρκεια των παραπάνω κάνουμε μαλάξεις σε κεφάλι, πρόσωπο,

αυχένα. Τέλος κάνουμε επάλειψη σε όλο το σώμα με ενυδατική λοσιόν και βούτυρο.

Η συνεδρία διαρκεί δυο ώρες περίπου και το άτομο βρίσκεται σε μία κατάσταση ηρεμίας και χαλάρωσης η οποία σε συνδυασμό με την σωματική και ψυχική ευεξία που επίσης επιτυγχάνεται συμβάλλει στο να νιώσει το άτομο πραγματικά ανανεωμένο και πλήρως αποτοξινωμένο.

Προφυλάξεις που θα πρέπει να λαμβάνονται και ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι ενημερωμένος είναι: εγκυμοσύνη, φλεγμονή στις αρθρώσεις, πρόσφατη χειρουργική επέμβαση ή ανοιχτό τραύμα, καρδιολογικά προβλήματα, σε υπερτασικά και σακχαροδιαβητικά άτομα και η λήψη ορισμένων φαρμάκων.

Τα στάδια της μπαλινέζικης μάλαξης είναι τα εξής:

1. Πλύσιμο του πελάτη με ζεστές κομπρέσες με χαλαρωτική λοσιόν.
2. Μάλαξη ευεξίας χαλαρωτική και λεμφική σε όλο το σώμα με μίξη λαδιού και βουτύρου σώματος.
3. Πίλινγκ με scrub και λάδι σε όλο το σώμα.
4. Ζεστές κομπρέσες.
5. Μάσκα σε όλο το σώμα και τύλιγμα με ειδικό σεντόνι ώστε να απορροφηθεί η μάσκα.
6. Καθ όλη τη διάρκεια των παραπάνω, κάνουμε μάλαξη στο κεφάλι-πρόσωπο-αυχένα και rejuvance προαιρετικά.
7. Ζεστές κομπρέσες.
8. Τέλος κάνουμε επάλειψη σε όλο το σώμα με λοσιόν ενυδατική και βούτυρο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ

7α. ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Η χρήση των λαδιών βάσης και αιθέριων ελαίων προσθέτουν ενεργητικές στον οργανισμό ουσίες, μιας και απορροφώνται μικρές ποσότητες των θεραπευτικών ουσιών που περιέχουν.
Ο συνδυασμός της μάλαξης με τα κατάλληλα αιθέρια έλαια για την κάθε περίπτωση, βοηθούν σε διάφορα προβλήματα υγείας.

Βλέπουμε παρακάτω μερικά παραδείγματα:

- **Μυϊκή ένταση, κόπωση, θλάσεις, συμφύσεις**.
- **Κράμπες, ρευματισμοί**.
- Οσφυαλγία, αυχενικό, σκολίωση, κύφωση, πλατυποδία, αρθρίτιδα, τενοντίτιδα.
- **Ισχιαλγία, πονοκέφαλος και ημικρανίες** από ένταση, χρόνιες νευραλγίες, σκλήρυνση κατά πλάκας, πολιομυελίτιδα.
- Αυξάνει τις λειτουργίες του **παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος**: άγχος, στρες, αϋπνίες, κατάθλιψη, έλλειψη συγκέντρωσης, πεσμένη λίμπιντο. * Χρόνιες παθήσεις, αδυναμία και ανεπάρκεια του **αναπνευστικού συστήματος**.
- **Αυξημένη πίεση, αναιμία, καρδιακή ανεπάρκεια**, κιρσοί.
- **Οιδήματα**.
- **Αδύναμη πέψη, δυσπεψία**, καούρες, κολίτιδα, χρόνια δυσκοιλιότητα.
- **Δυσμηνόρροια, μαστίτιδα, εγκυμοσύνη**: πόνοι στη μέση, στον αυχένα, κόπωση, οιδήματα.
- **Αδυνάτισμα και αισθητική**: πλαδαρότητα, κατακράτηση υγρών, κυτταρίτιδα, μουντή ή γερασμένη επιδερμίδα.
- **Αντιγήρανση** γενικά: βελτιώνει την αποτοξίνωση και τη θρέψη των ιστών τόσο εξωτερικά όσο και στα εσωτερικά όργανα.

Τρόποι εφαρμογής αιθέριων ελαίων:
Τα αιθέρια έλαια μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε με τη μορφή επιθεμάτων, λουτρών, εισπνοών, αρωματικών νερών ή ανθόνερων, με τη μορφή πλύσεων, αρωματικού λύχνου και με μάλαξη.

Η μάλαξη σε σώμα και πρόσωπο είναι μια από τις βασικές πρακτικές εφαρμογές. Ο συνδυασμός της μάλαξης με τα αιθέρια έλαια έχει θαυμάσια αποτελέσματα στη θεραπεία διαφόρων ψυχολογικών καταστάσεων όπως ψυχική κούραση, αϋπνία, stress. Λόγω της πτητικότητας και της διεισδυτικότητάς τους απορροφώνται πολύ γρήγορα και φτάνουν στα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας. Επιδρούν έτσι τονωτικά ή χαλαρωτικά σε όλο το σώμα και στο νευρικό σύστημα. Εκτός αυτού, τονώνεται η κυκλοφορία του αίματος δίνοντας ζωντάνια και λάμψη στο δέρμα. Καλύτερα αποτελέσματα έχουμε όταν η εφαρμογή γίνεται μετά από ένα ζεστό μπάνιο γιατί οι πόροι του δέρματος είναι ανοιχτοί και απορροφούν καλύτερα τα αιθέρια έλαια.

Οι κινήσεις της μάλαξης είναι απαλές, ρυθμικές και κυκλικές. Τα αιθέρια έλαια που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει να είναι αραιωμένα σε κάποιο άλλο έλαιο (π.χ. αμυγδαλέλαιο) σε αναλογία 3%. **Δεν χρησιμοποιούνται ποτέ αδιάλυτα λόγω της τοξικότητάς τους.**

Τα αιθέρια έλαια είναι αναζωογονητικά, αντιφλεγμονώδη, διουρητικά, ηρεμιστικά, τονωτικά, χαλαρωτικά, αντιμυκητιακά, βακτηριοκτόνα, στυπτικά, σπασμολυτικά. Θα πρέπει να φυλάσσονται σε σκουρόχρωμα φιαλίδια μακριά από το φως, την υγρασία ,τη θερμότητα και μακριά από τα παιδιά.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Η μάλαξη με αιθέρια έλαια δεν επιτρέπεται τους 4 πρώτους μήνες της κύησης, κατά τη διάρκεια του θηλασμού και σε βρέφη μέχρι 4 μηνών, σε άτομα πρόσφατα χειρουργημένα, σε πνευμονικές παθήσεις (π.χ. άσθμα), δερματικές παθήσεις και αλλεργίες, καρδιολογικά νοσήματα, νοσήματα κυκλοφορικού και αρτηριακής πίεσης, σε ψυχικά νοσήματα, επιληψία, καθώς και σε περιπτώσεις καρκίνου και χημειοθεραπειών.

7β. ΣΟΚΟΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η σοκολατοθεραπεία είναι μια ιδιαίτερη τεχνική μάλαξης, η οποία έχει ως βάση τη φυσική σοκολάτα, της οποίας τα συστατικά (λάδι σοκολάτας, βούτυρο κακάο, αιθέρια έλαια, πολυφαινόλες, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, λιποσώματα, λεκιθίνη, λάδι jojoba και εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού και κισσού) είναι απολύτως συμβατά με το δέρμα. Απλώνεται κρύα ή χλιαρή στο ξηρό δέρμα, προσφέροντας πλούσια ενυδάτωση, σύσφιξη και εξαιρετική απαλότητα. Σημαντικό ρόλο όμως παίζει και η αίσθηση της σοκολάτας. Η σοκολάτα που προέρχεται από το δέντρο κακάο έχει αναζωογονητική δράση και διεγείρει τις αισθήσεις. Απελευθερώνει τον οργανισμό από εντάσεις και δημιουργεί μια αίσθηση ευεξίας. Η αίσθηση περιποίησης και φροντίδας της επιδερμίδας με ζεστή σοκολάτα είναι μοναδική ενώ το άρωμά της κάνουν τη θεραπεία μια κύρια πηγή ομορφιάς.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ

Η διαδικασία ξεκινά με ένα peeling το οποίο είναι επίσης σοκολάτας, προκειμένου να ανοίξουν οι πόροι.

Στη συνέχεια απλώνεται η μάσκα σοκολάτας και το σώμα καλύπτεται με μια κουκούλα.

Η κουκούλα αυτή διοχετεύει ατμό που λιώνει περισσότερο τη σοκολάτα και στη συνέχεια δημιουργεί μια κρούστα επάνω στο σώμα.

Στη συνέχεια το σώμα ξεπλένεται από τη σοκολάτα (χωρίς να είσαι υποχρεωμένη να σηκωθείς από το ειδικό κρεβάτι), γίνεται επάλειψη με βούτυρο κακάο ή ειδική ενυδατική και γίνεται μασάζ.

Η σοκολατοθεραπεία είναι μία θεραπευτική μάλαξη που μπορεί βοηθήσει σε διάφορα επίπεδα:

- **Καταπολεμά το στρες.** Από μόνο του ένα μασαζ είναι χαλαρωτικό και ευεργετικό. Αυτό, σε συνδυασμό με την σοκολάτα είναι ο τέλειος συνδυασμός. Η μυρωδιά της απελευθερώνει ενδορφίνες στον εγκέφαλο και βοηθά να διώξεις το άγχος και το στρες και να νιώσεις καλύτερα. Η εμπειρία για το άτομο στο οποίο εφαρμόζεται η σοκολάτα είναι μοναδική: το ευχάριστο άρωμα που αναδύεται κάνει ακόμη πιο ευχάριστη τη συνεδρία αφού μέσω της διαδερμικής διείσδυσης και της όσφρησης εκκρίνονται στον εγκέφαλο ενδορφίνες, ορμόνες που προκαλούν μια αίσθηση ευφορίας, χαράς και ευεξίας.

- **Είναι από τις Νο. 1 μεθόδους για να καταπολεμήσεις την κυτταρίτιδα** καθώς τα φυτικά συστατικά της σοκολάτας, ο άργιλος και το ιπποκάστανο έχουν εκπληκτικές ιδιότητες στην εξάλειψη της αντιαισθητικής όψης πορτοκαλιού. Η μάσκα που εφαρμόζεται στη θεραπεία, περιέχει και άλλα φυσικά συστατικά όπως άργιλο, ιχνοστοιχεία, λάσπη από ηφαιστιογενή εδάφη και ιπποκάστανο.

- **Συμβάλει στην απάλειψη των κιρσών στα πόδια**, αλλά και σε διάφορα οιδήματα που μπορεί να έχει κανείς στο σώμα του.

- **Ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος**, έχει αντιφλεγμονώδη δράση και αυξάνει τη λεμφική παροχέτευση.

Όσον αφορά τις αντενδείξεις της εφαρμογής της σοκολατοθεραπείας δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι προκαλεί κάποια βλάβη στο άτομο που δέχεται τη μάλαξη. Το μόνο στοιχείο που θα απέτρεπε κάποιον να δοκιμάσει την σοκολατοθεραπεία, είναι κάποια μορφή αλλεργίας στη σοκολάτα που θα προκαλέσει αλλεργική αντίδραση. Επίσης, αν το άτομο πάσχει από κάποια δερματική πάθηση είναι πολύ πιθανόν η σοκολάτα να εντείνει το πρόβλημα, καθώς μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στην συγκεκριμένη περιοχή. Πάντως η σοκολατοθεραπεία ως μέθοδος μάλαξης ενδείκνυται ως μέσο χαλάρωσης και ευεξίας και η εφαρμογή της δεν προκαλεί προβλήματα εκτός από τις περιπτώσεις που αναφέρθηκαν.

Για να δούμε αποτελέσματα καλό είναι η συνεδρία να επαναλαμβάνεται 2 φορές την εβδομάδα. Η θεραπεία καλό θα ήταν να συνοδεύεται από πρόγραμμα συντηρητικής άσκησης για καλύτερα αποτελέσματα.

7γ. ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Θαλασσοθεραπεία είναι η «περιποίηση» στην οποία χρησιμοποιούνται στοιχεία από το θαλάσσιο περιβάλλον για θεραπευτικούς, προληπτικούς και χαλαρωτικούς σκοπούς. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να βρούμε οπουδήποτε θαλασσοθεραπεία παρά μόνο δίπλα στη θάλασσα.

Τα παράγωγα του θαλασσινού νερού, όπως τα φύκια και η λάσπη, λόγω της πληθώρας των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων που περιέχουν (χλώριο, νάτριο, ασβέστιο, κάλιο, ιώδιο κ.ά.), έχουν τρεις βασικές ιδιότητες: αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές και μυοχαλαρωτικές. Συγκεκριμένα:

Θαλασσινό νερό : Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Όταν, μάλιστα, είναι ζεστό (σε θερμοκρασία 34-39ο C), «ανοίγει» τους πόρους της επιδερμίδας, ώστε να διεισδύσουν σε μεγαλύτερο βάθος τα πολύτιμα συστατικά του.

Αλάτι : Τα θαλάσσια άλατα απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας, ενεργοποιούν τη μικροκυκλοφορία των ιστών και βελτιώνουν την υφή της.

Φύκια : Όλα τα θρεπτικά στοιχεία του θαλασσινού νερού τα βρίσκουμε και στα φύκια, σε συγκεντρώσεις όμως 50.000 φορές μεγαλύτερες! Είκοσι χιλιάδες ποικιλίες και είδη φυκιών από όλο τον κόσμο μετατρέπονται σε μορφή πούδρας και χρησιμοποιούνται σε προϊόντα περιποίησης. Ανάλογα με το χρώμα τους (υπάρχουν καφέ, κόκκινα, μπλε και πράσινα), έχουν και διαφορετικές ιδιότητες. Βοηθούν την αύξηση του μεταβολισμού, συμβάλλουν στη βαθιά απολέπιση του σώματος, καταπολεμούν την κυτταρίτιδα, ενυδατώνουν, θρέφουν και οξυγονώνουν τους ιστούς, επιτυγχάνοντας επιδερμική σύσφιγξη.

Λάσπη : Η θαλάσσια λάσπη έχει πολύ έντονη μυοχαλαρωτική δράση και είναι πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Επίσης, λόγω της ιδιότητάς της να συγκρατεί πολλή θερμότητα, διαστέλλει τους πόρους της επιδερμίδας και αφήνει τα συστατικά της να διεισδύσουν σε βάθος. Σημαντική, ωστόσο, θεωρείται και η προέλευσή της. Η λάσπη από τη Νεκρά Θάλασσα θεωρείται η καλύτερη, καθώς όλα τα ευεργετικά της στοιχεία βρίσκονται σε πολύ υψηλότερες συγκεντρώσεις (μέχρι και 150 φορές) συγκριτικά με άλλες θάλασσες.

7δ. ΥΔΡΟΜΑΛΑΞΗ (υδρομασάζ)

Η υδρομάλαξη είναι η άσκηση πίεσης στο ανθρώπινο σώμα από νερό και αέρα που εκτοξεύονται από ειδικά ακροφύσια (jets) της μπανιέρας, τα οποία δημιουργούν μία τύρβη (αναταραχή) στο νερό της μπανιέρας με άμεσο αποτέλεσμα ο λουόμενος να απολαμβάνει μια καθολική ευεργετική μάλαξη!

Η κίνηση του νερού επιτυγχάνεται με την λειτουργία κινητήριας αντλίας.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.

Το νερό, η πρωταρχική και ανεξάντλητη πηγή ενέργειας που εξασφαλίζει μακροζωία, δύναμη, ζωτικότητα και καλή υγεία είναι δημιουργός και αέναη πηγή ζωής, είναι δροσιά, ευδαιμονία, έμπνευση. Το νερό είναι μοναδικό και αναντικατάστατο. Η ευεργετική αξία του νερού είναι διαχρονικά αδιαμφισβήτητη. Στην αρχαία Ελλάδα η χρήση των λουτρών έγινε μέρος της καθημερινής ζωής και φιλοσοφίας και αποτελεσματικό μέσο θεραπείας. Η υδροθεραπεία συνίσταται στην χρήση του νερού ως θεραπευτικού μέσου και παλιότερα στηρίζονταν σε καθαρά εμπειρική βάση. Στις μέρες μας γίνεται με τρόπο συστηματικό και απόλυτα επιστημονικό και έχει ενταχθεί στις εναλλακτικές θεραπείες της ιατρικής επιστήμης.

ΟΦΕΛΗ ΥΔΡΟΜΑΛΑΞΗΣ:

α) Στη σωματική υγεία

» Αυξάνει την περιφερειακή κυκλοφορία του αίματος.
» Ανακουφίζει τους μυς από την καταπόνηση που προκαλεί η άσκηση, η επίπονη εργασία ή η υπερδραστηριότητα και επιτυγχάνει τη μυϊκή χαλάρωση.
» Τονώνει τον μεταβολισμό του σώματος.
» Μειώνει την ευαισθησία στον πόνο των αρθρώσεων ή των μυών.
» Εμπλουτίζει τη λεμφική κυκλοφορία.
» Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη.

» Μειώνει τους μυϊκούς σπασμούς που είναι συνέπεια κόπωσης ή τραυματισμού.
» Αυξάνει την ευκολία κίνησης της άρθρωσης σε ηλικιωμένους ή καταπονημένους οργανισμούς (άτομα με αναπηρίες ή αθλητές) βελτιώνοντας και διατηρώντας την τροχιά των δύσκαμπτων αρθρώσεων.
» Συνδράμει στην απομάκρυνση των τοξινών από τους μυς και επιτρέπει την απορρόφηση από τον οργανισμό θρεπτικών ιχνοστοιχείων.
» Βοηθά στη θεραπεία των ρευματικών παθήσεων και των τραυματισμών.

β) Στην ψυχική ισορροπία
» Δημιουργεί αίσθημα ευεξίας και χαλάρωσης από την πίεση που προκαλούν οι εξοντωτικοί ρυθμοί της καθημερινής ζωής.
» Μειώνει δραστικά και άμεσα την ένταση τους στρες και του άγχους.
» Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά φαινόμενα αϋπνίας και υπερέντασης.
» Αποτελεί μια ευχάριστη δραστηριότητα.

γ) Στην αισθητική του σώματος
» Βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και του τοπικού λίπους με την άσκηση επαναλαμβανόμενης πίεσης στους ιστούς του δέρματος.
» Προσδίδει φρεσκάδα και ζωντάνια στο κουρασμένο δέρμα.
» Διαστέλλει τους πόρους της επιδερμίδας, δίνοντας την ευκαιρία για βαθύ και υγιή καθαρισμό του δέρματος.
» Συσφίγγει και τονώνει τους παραμελημένους και χαλαρωμένους μυς.
» Συνδράμει αποτελεσματικά στην αισθητική αποκατάσταση του στήθους των μητέρων από τη χαλάρωση που επέφερε η εγκυμοσύνη και η μητρότητα. Σ΄ αυτή την περίπτωση απαιτείται χρήση όχι θερμού αλλά χλιαρού ή και κρύου νερού που έχει αγγειοσυσφικτικές ιδιότητες.

7ε. Μάλαξη με ζεστές πέτρες (hot stones)

Η θεραπευτική εφαρμογή του μασάζ με τους θερμούς λίθους αποτελεί μια μέθοδο υποστήριξης της οποίας η αποτελεσματικότητα βασίζεται στη σύζευξη αρχαίων παραδόσεων και σύγχρονων επιστημονικών προσεγγίσεων.

Η πιο οργανωμένη σχολή παρουσίασης της τεχνικής “Hot Stones Massage” ξεκίνησε στο Τάκσον της Αριζόνα της Αμερικής από την Mary Nelson–Hannigan το 1993 και από τότε μέχρι σήμερα γνωρίζει ραγδαία ανάπτυξη τόσο στην Αμερική όσο και στην Ευρώπη ενώ ταυτόχρονα η τεχνική διαδίδεται με διάφορες παραλλαγές επηρεαζόμενες από διάφορες φιλοσοφίες και κουλτούρες. «Κάθε μέρα, η διαίσθησή μου μού υπαγόρευε να χρησιμοποιώ ολοένα και περισσότερες πέτρες», είπε. Σύντομα το hot stone massage έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές και πλέον απαντάται σχεδόν σε όλα τα spa. Το τυπικό μέρος εμπεριέχει τη χρήση μαύρων ηφαιστειογενών πετρών οι οποίες αφού ζεσταθούν ή ψυχθούν αντίστοιχα χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με ειδικές τεχνικές μάλαξης.

Η φιλοσοφία του μασάζ με την πέτρα βασίζεται στη θεωρία και επίδραση επί των τσάκρας - δηλαδή των κέντρων ενέργειας, αντίληψης, αφομοίωσης και μεταφοράς ζωτικής ενέργειας τα οποία βρίσκονται στο σώμα μας – και υποστηρίζει την ύπαρξη συγκεκριμένων σημείων τα οποία καθορίζουν τη ροή της ενέργειας μέσα σε αυτό. Κάθε διαταραχή της ροής εκδηλώνεται σαν δυσλειτουργία του οργανισμού η/και δυσμορφία της αντίστοιχης περιοχής. Η συγκεκριμένη εφαρμογή αποτελεί πανάρχαια θεραπεία που βασίζεται στην ευεργετική επίδραση της μητέρας γης - αιώνιο σύμβολο γονιμότητας και τροφού που θρέφει και θάλπει τα παιδιά της - έχοντας τις ρίζες της στην σοφία των παραδόσεων της φυσικής θεραπευτικής διαφόρων φυλών: των Ινδιάνων της Βορείου Αμερικής, των Μάγιας, των Αζτέκων, των Χαβανέζων Καχούνα, των Κινέζων, των Ιρανών, των Ινδών, των Αιγυπτίων και φυσικά των Ελλήνων.

Η ενέργεια συμπληρωματικών στοιχείων που ενυπάρχουν στην πέτρα όπως αυτά της φωτιάς και του νερού (ηφαίστειο-ωκεανός) σε συνδυασμό με τη χρήση ενεργειακών αιθέριων ελαίων χαλαρώνουν τον οργανισμό διευκολύνοντας την ροή ενέργειας στο σώμα. Η τεχνική αφορά τη μεταφορά θερμότητας στο σώμα μέσω των ισχυρών ενεργειακών πετρών βασάλτη, τις οποίες χαρακτηρίζουν οι γεωμαγνητικές ιδιότητες του χαλκού και του σιδήρου. Η εναλλαγή θερμού-ψυχρού βασίζεται στις αρχές της θερμοθεραπείας και συντελεί στην διευκόλυνση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου, την ανακούφιση από χρόνιους μυοσκελετικούς πόνους, την ισχιαλγία, την οσφυαλγία, το αυχενικό σύνδρομο, την ανακούφιση των αρθρώσεων, την χαλάρωση του κεντρικού νευρικού συστήματος. Το σώμα μας αποτελεί ένα μικρόκοσμο του σύμπαντος στον οποίο σύμφωνα με την κινεζική φιλοσοφία εμπεριέχονται και τα πέντε στοιχεία (γη, νερό, φωτιά, ξύλο, μέταλλο.) Η ισορροπία των στοιχείων στο σώμα μας είναι σημαντική και κάθε μέθοδος η οποία προάγει αυτήν είναι ωφέλιμη. Η ισορροπία του γήινου στοιχείου μέσα από το μασάζ με την πέτρα γεννά όλες τις θετικές ιδιότητες της γης δηλαδή σταθερότητα, δύναμη, σιγουριά, ισορροπία, δεκτικότητα, ευλυγισία, αυτοπεποίθηση.

Το Hot stones massage (μάλαξη με θερμούς λίθους) είναι μια χαλαρωτική μάλαξη, η οποία περιλαμβάνει τη χρήση θερμών λίθων. Αποτελεί παραλλαγή της κλασικής Σουηδικής μάλαξης αλλά οι πέτρες δύναται να ενσωματωθούν σε όλες τις μορφές των εναλλακτικών θεραπειών – wellness treatments

Οι πέτρες χρησιμοποιούνται με δυο βασικούς τρόπους. Κατ' αρχήν, μεταδίδουν θερμότητα στο σώμα, εναποτιθέμενες στο σώμα του δέκτη (απευθείας ή επάνω σε ύφασμα). Υπάρχουν διάφορες θέσεις τοποθέτησης για τις πέτρες. Συνήθως, οι πέτρες εναποτίθενται στην πλάτη, αμφοτερόπλευρα της σπονδυλικής στήλης, στους οπίσθιους μηριαίους και στα χέρια. Καθώς οι εναποτιθέμενες πέτρες εκπέμπουν θερμότητα, ο θεραπευτής κάνει μασάζ στον δέκτη με τις θερμασμένες, λαδωμένες πέτρες.

Το αυθεντικό Hot stones massage δεν περιλαμβάνει απλώς το «γλίστρημα» των λαδωμένων λίθων στην επιδερμίδα. Οι πέτρες αποτελούν εργαλεία μάλαξης του μυϊκού ιστού. Η πίεση γίνεται σε βαθμό άνετο για τον δέκτη. Φυσικά, ο δέκτης μπορεί να ζητήσει ελαφριά, μέτρια ή έντονη πίεση, προσαρμόζοντας τη συνεδρία στις δικές του προτιμήσεις.

Η θερμότητα από τις πέτρες χαλαρώνει τους μύες, διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή και προάγει την θεραπευτική διαδικασία. Η μυϊκή χαλάρωση συνεπάγεται διανοητική χαλάρωση. Ουσιαστικά, το hot stones massage είναι ένα κορυφαίο anti-stress μασάζ. Συν τοις άλλοις, η μυϊκή χαλάρωση που επιτυγχάνεται με την εναπόθεση των θερμών πετρών, δίνει στον θεραπευτή τη δυνατότητα να δουλεύει σε βαθύτερα μυϊκά επίπεδα του σώματος, λύοντας χρόνιες εντάσεις.

Οι πέτρες θερμαίνονται σε καθαρό νερό, σε θερμοκρασία περίπου 50°C. Το νερό πρέπει να αλλάζεται σε κάθε συνεδρία. Οι πέτρες πρέπει να καθαρίζονται και να στεγνώνονται μετά από κάθε συνεδρία.

Οι πέτρες είναι κυρίως βασάλτης. Στο μασάζ με κρύες πέτρες χρησιμοποιείται είτε βασάλτης που έχει τοποθετηθεί στο ψυγείο, είτε μάρμαρο.

Με όρους Κινεζικής ιατρικής, η μάλαξη με θερμές πέτρες λύει τη στασιμότητα στους μεσημβρινούς, εκδιώκει το Κρύο και γειώνει το ανεξέλεγκτο yang.

Οφέλη του Hot Stone Massage

• Λύει τη μυϊκή ένταση
• Αποφορτίζει από το στρες
• Συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού
• Ανακουφίζει από τον πόνο
• Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος
• Ηρεμεί τον νου

Προβλήματα για τα οποία ενδείκνυται το Hot stones massage

• Μυαλγίες
• Οσφυαλγία / αυχεναλγία (στη χρόνια φάση)
• Στρες, άγχος
• Κυκλοφορικά προβλήματα
• Αϋπνία
• Κατάθλιψη

Αντενδείξεις

• Δυσφορία στην κοιλιακή χώρα (στην οξεία φάση)
• AIDS
• Αλλεργικές αντιδράσεις
• Αρθρίτιδα (όχι θερμότητα επάνω στην προσβεβλημένη άρθρωση)
• Θρόμβοι
• Τενοντοθυλακίτιδα
• Καρκίνος
• Υπάρχει αντένδειξη εάν το άτομο νηστεύει (εάν λαμβάνει μόνο υγρά)
• Διαβήτης (εφόσον εκδηλώνονται καρδιαγγειακές διαταραχές)
• Οίδημα (όχι επάνω στο οίδημα)
• Ηπατίτιδα
• Κρυολόγημα (απαγορεύεται η μάλαξη – επιτρέπεται η απλή εναπόθεση)
• Νεφροπάθειες
• Ημικρανία (στην οξεία φάση)
• Ισχιαλγίες / οσφυαλγίες (στην οξεία φάση)
• Εγκυμοσύνη

7στ. ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ

Με τον όρο βεντούζες αναφερόμαστε σε μια παλιά κινεζική πρακτική κατά την οποία ένα ποτήρι ή φλιτζάνι εφαρμόζεται πάνω στο δέρμα, η πίεση μέσα σ' αυτό μειώνεται (είτε με τη χρήση θερμότητας είτε με την αφαίρεση του αέρα), έτσι ώστε το δέρμα και οι επιφανειακές μυϊκές στοιβάδες να τραβηχτούν και να μείνουν για λίγο μέσα στο ποτήρι. Σε μερικές περιπτώσεις το φλιτζάνι ή το ποτήρι μπορεί να μετακινείται ενόσω ακόμη το δέρμα είναι μέσα σ' αυτό, προκαλώντας μια «κινούμενη» τοπική διόγκωση του δέρματος και του μυός (η τεχνική αυτή ονομάζεται ολισθαίνουσα βεντούζα).

Η θεραπεία με βεντούζες σχετίζεται με ορισμένες τεχνικές μάλαξης, και εφαρμόζεται επίσης επικουρικά από βελονιστές σε ορισμένα σημεία βελονισμού, καθώς και σε περιοχές του σώματος που επηρεάζονται από τον πόνο, όταν αυτός εντοπίζεται βαθύτερα.

Σήμερα για τις βεντούζες χρησιμοποιούνται γυάλινα ή πήλινα ποτήρια, συνήθως δε προτιμώνται τα γυάλινα γιατί μπορεί κανείς να δει από μέσα την εικόνα που παρουσιάζει το δέρμα. Επίσης χρησιμοποιούνται συχνά διάφορα φαρμακευτικά έλαια ώστε να υποβοηθούν την κίνηση του ποτηριού πάνω στο δέρμα.

Η μάλαξη με βεντούζες αποτελεί μια τεχνική μάλαξης που βασίζεται στις βεντούζες. Δημιουργώντας κενό και αρνητική πίεση η μάλαξη βοηθά δραστικά να παροχετεύσει τα κατακρατημένα υγρά και τις τοξίνες. Τονώνει το περιφερικό νευρικό σύστημα, επαναφέρει την ελεύθερη ροή αίματος και ενέργειας στους μύες και στο δέρμα και λύνει συμφύσεις στον συνδετικό ιστό και στους μαλακούς ιστούς του σώματος. Πριν ασκήσουμε τη μάλαξη με βεντούζες θα πρέπει να έχουμε επαλείψει με λάδι την περιοχή στην οποία θα ασκήσουμε την

τεχνική, για να πετύχουμε ομαλή κίνηση. Τοποθετουμε αρχικά την βεντούζα και στη συνέχεια την μετακινουμε στο σώμα. Μπορεί να την αφήσουμε λίγο περισσότερο πάνω σε πεισματικά σκληρά σημεία ή πάνω σε αρθρώσεις που πονάνε. Η μάλαξη αυτή μπορεί κυρίως να εφαρμοσθεί στον αυχένα, στους ώμους, στην πλάτη, στη μέση, στην περιοχή του ιερού οστού, στους γλουτούς, στην κοιλιακή περιοχή, στους μηρούς και στους βραχίονες.

Η μάλαξη με βεντούζες είναι επίσης αποτελεσματικό στην αγωγή κατά της κυτταρίτιδας. Μια απαλή βεντούζα δημιουργεί παροχέτευση υγρών, μία πιο δυνατή χρησιμοποιείται για την ενεργοποίηση της κυκλοφορίας και την λύση των συμφύσεων.

Προφυλάξεις

Προσοχή στην χρήση των εύφλεκτων ουσιών.

Ενδείξεις και Αντενδείξεις

Οι βεντούζες:

• βελτιώνουν την ελεύθερη ροή του Κι και του αίματος στους μεσημβρινούς
• αφαιρούν τις τοξίνες από τον οργανισμό
• διασπείρουν το κρύο και την υγρασία
• μειώνουν το οίδημα και τον πόνο
• λύνουν συμφύσεις

• λύνουν μπλοκαρίσματα στον συνδετικό ιστό
• χρησιμοποιούνται σε καταστάσεις ρευματικών ή αρθριτικών πόνων
• για γαστρεντερικά προβλήματα (στομαχόπονος, ναυτία, δυσπεψία)
• για διαταραχές του αναπνευστικού (βήχας, άσθμα, κρύωμα)
• για μυϊκούς πόνους λόγω διαστρέμματος ή θλάσης,
• λόγω συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος,
• για χρόνιους πόνους στη μέση,
• πόνους δυσμηνόρροιας,
• δάγκωμα φιδιού

Αντενδείκνυνται
• σε υψηλό πυρετό,
• λιποθυμικές καταστάσεις,
• κώμα,
• έντονες κράμπες,
• αλλεργικές δερματικές αντιδράσεις,
• έλκη,
• σε περιοχές με πολύ λεπτή επιδερμίδα,
• σε περιοχές αμέσως κάτω από τις οποίες υπάρχουν οστά,
• στους μαστούς,
• στην περιοχή της κοιλιάς και της μέσης κατά την εγκυμοσύνη,
• πάνω από την καρδιά,
• πάνω από βασικά αιμοφόρα αγγεία,
• σε ανθρώπους ιδιαίτερα ευαίσθητους σε αιματώματα,
• σε περιοχές που ακόμη είναι ορατά σημάδια από προηγούμενες βεντούζες,
• και τέλος σε συνθήκες ακραίας έλλειψης ενέργειας.

Διάρκεια
Σε παιδιά σε αδύναμους ενηλίκους και σε υπερηλίκους αφήνετε την βεντούζα μέχρι 5 λεπτά . Σε ανηλίκους μπορείτε να τις αφήνετε μεταξύ 10 και 25-30 λεπτά. Ένας δυνατός ενήλικας με κατάσταση υπερβολής μπορεί να χρειαστεί δυνατές βεντούζες για 20-30 λεπτά. Οι βεντούζες για τον μέσο Δυτικό άνθρωπο μπορεί να γίνονται μέχρι 2-3 φορές την εβδομάδα.

7ζ. ΗΧΟΜΑΣΑΖ.

Το **Ηχομασάζ** είναι μία ήπια μέθοδος που οδηγεί σε βαθιά χαλάρωση μέσω του ήχου και της δόνησης.

Το ηχομασάζ εφαρμόζεται στην Ινδία, στο Νεπάλ και στο Θιβέτ, τουλάχιστον 5000 χρόνια πριν. Εκεί όλοι οι άνθρωποι πιστεύουν ότι τα πάντα προέρχονται από τον ήχο. Ολόκληρο το σύμπαν, κάθε ζώο, κάθε φυτό αλλά και ο ίδιος ο άνθρωπος.

Ο Γερμανός παιδαγωγός και διπλωματούχος μηχανικός **Πέτερ Χές (Peter Hess)** ήρθε σε επαφή με τις θεραπευτικές ιδιότητες των ήχων και των δονήσεων ταξιδεύοντας στο Νεπάλ, στην Ινδία και στο Θιβέτ και μετά από μία εικοσαετή εμπειρία προσάρμοσε τη μέθοδο στις ανάγκες του δυτικού ανθρώπου.

Ο ήχος επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό μέσω των:

- Αυτιών, όπου ο ήχος διεγείρει την αίσθηση της ακοής κι έτσι μπορεί να επιτευχθεί μια αλλαγή της κατάστασης στη συνείδηση με την βοήθεια ρυθμικής επίδρασης στον εγκέφαλο.
- Τσάκρας, όπου ο ήχος ερεθίζει μέσω του δέρματος, δηλαδή μέσω των ευαίσθητων νεύρων των οργάνων του σώματος.
- Δερματομάτων (Ζώνες του Head).

  Ο Άγγλος Henry Head ανακάλυψε το 1893 ότι τα άρρωστα όργανα προκαλούν αλλαγές σε συγκεκριμένα σημεία του δέρματος, στις «ζώνες του Head» ή δερματόματα. Πρόκειται για ευαίσθητες λωρίδες δέρματος οι οποίες απλώνονται γύρω από τη σπονδυλική στήλη σε ολόκληρο τον κορμό και τα άκρα. Συνδέεται με τις αντίστοιχες μοίρες του νωτιαίου μυελού που συσχετίζονται με τα αντίστοιχα όργανα.

  Όταν δημιουργούμε δονήσεις υψηλής συχνότητας, συντονίζονται σε πυκνές δέσμες με τα κύτταρα του σώματος και με τον σκελετό, με αποτέλεσμα να απελευθερώνεται θερμική ενέργεια στο εσωτερικό του σώματος.

  Όταν δημιουργούμε δονήσεις χαμηλής συχνότητας, φτάνουν σε ευρύ μέτωπο στο σώμα και έχουν σαν αποτέλεσμα μια μάλαξη του δέρματος.

Στη θεραπεία το καλύτερο είναι να έχουμε άνετα ρούχα χωρίς μεταλλικά αξεσουάρ, καθώς στο ηχομασάζ τοποθετούνται ηχητικά σκεύη (ηχογαβάθες) πάνω στο σώμα με συγκεκριμένη διαδικασία και δονούνται με προσαρμοσμένα χτυπήματα.. Η ηχοθεραπεία γίνεται με τον θεραπευόμενο ξαπλωμένο. Στην αρχή δίνονται οδηγίες στον πελάτη για τη διαδικασία της θεραπείας. Έπειτα ο θεραπευτής τοποθετεί τις ηχογαβάθες και τις κάνει να δονηθούν.

Το σώμα εναρμονίζεται με τις δονήσεις και εισέρχεται σε μία κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Μέσω αυτής της βαθιάς χαλάρωσης ενεργοποιούνται οι αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού.

Σε ένα ηχομασάζ βιώνουμε μία συνολική, ευεργετική, εσωτερική ηρεμία και μπορούμε να αφεθούμε και να ξεκουραστούμε, απελευθερώνοντας τη δημιουργική μας ενέργεια. Βιώνουμε την αρμονία με τον εαυτό μας!

Οι ηχογαβάθες χωρίζονται σε 4 είδη:

Α. των άκρων
Β. της λεκάνης
Γ. της καρδιάς και
Δ. του κεφαλιού.

Κάθε μια από τις 4 ηχογαβάθες τοποθετείται άμεσα επάνω από τα ενδύματα ή μέσα από την αύρα της υγείας και αγγίζεται μαλακά με μια μαλέτα.

Τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά των αποτελεσμάτων στην ηχοθεραπεία είναι:

- Επιτάχυνση της βαθειάς χαλάρωσης
- Χαλάρωση των μυών και μείωση των πόνων στις αρθρώσεις
- Αρμονία στο κυτταρικό επίπεδο
- Αύξηση της αυτοεκτίμησης, στην αυτοπεποίθηση, τη δημιουργικότητα και την αποδοτικότητα.
- Αφύπνιση της δημιουργικότητας και του θάρρους
- Αύξηση της δύναμης της αυτοθεραπείας
- Επανάκτηση της χαράς της ζωής
- Προθυμία στη συνάντηση με το καινούριο και της προσωπικής ανάπτυξης
- Ολική συνένωση σώματος, ψυχής και νου.

- Λόγω της βαθιάς δράσης στον εγκέφαλο, μπορεί το άτομο να φτάσει και σε trance.
- Βελτιώνεται η λειτουργία των οργάνων και η εναρμόνιση μεταξύ τους.
- Όλα τα κύτταρα του σώματος δονούνται και επανέρχονται στην αρχική υγιή κατάστασή τους.

Οι θεραπείες αυτές μπορούν να βοηθήσουν και στα παρακάτω προβλήματα:

- Αϋπνίες, άγχος και νευραλγίες
- Αρθρίτιδα
- Προβλήματα με την σπονδυλική στήλη
- Ημικρανίες
- Διαταραχή του πεπτικού συστήματος, του ουρικού, του ορμονικού και του γενετικού
- Πτώση του ανοσοποιητικού συστήματος

Η θεραπεία αυτή βοηθά στην:

- Εξάλειψη του αυχενικού
- Ρύθμιση του μεταβολισμού
- Απελευθέρωση από σπασμούς της κάτω κοιλιάς
- Ρύθμιση της αναπνοής
- Αύξηση της συγκέντρωσης
- Ομαλή εξέλιξη όλων των σταδίων του τοκετό.

Αντενδείξεις:

- Αν κάποιος έχει βηματοδότη.
- Αν κάποιος έχει όγκο.
- Το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.
- Αν κάποιος είναι υπό την επιρροή αλκοόλ ή άλλων εθιστικών ουσιών.

Στο ηχομασάζ, τοποθετούνται ηχητικά σκεύη πάνω στο σώμα με συγκεκριμένη διαδικασία και δονούνται με προσαρμοσμένα χτυπήματα.

Η ποσότητα των θεραπειών εξαρτάται από τα συμπτώματα. Εάν χρειάζονται μερικές συνεδρίες συνιστάται να είναι σε ίσα χρονικά διαστήματα. Μία συνεδρία κρατάει 30 – 60 λεπτά και μπορεί ο θεραπευόμενος να κάθεται ή να είναι ξαπλωμένος και η συνεδρία μπορεί να γίνει μέσα στο σπίτι, στη φύση ή σε ειδικό διαμορφωμένο χώρο για ηχομασάζ.

Σε καμία περίπτωση το ηχομασάζ δεν αντικαθιστά την ιατρική ή ψυχολογική θεραπεία. Μπορεί όμως σε πολλές περιπτώσεις να είναι ένα πολύ χρήσιμο βοηθητικό συμπλήρωμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ

8α. ΑΠΙΣΧΝΑΝΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ.

Είναι αυτή που εφαρμόζεται σε περιπτώσεις παχυσαρκίας με ειδική τοπική μεταχείριση των τμημάτων που υπάρχει αυξημένη συσσώρευση λίπους. Οι κινήσεις είναι συνεχείς, ρυθμικές, αρκετής έντασης και ταχύτητας ώστε να επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση του μεταβολισμού, δηλαδή καλύτερη θρέψη και οξυγόνωση των ιστών παράλληλα με την καλύτερη απέκρισση των άχρηστων προϊόντων ανταλλαγής της ύλης. Συνδυάζονται με θωπευτικούς χειρισμούς ώστε να αποφεύγεται η αύξηση της ψυχικής έντασης του μαλασσόμενου. Επομένως, είναι απισχναντική η μάλαξη που αποσκοπεί στην απορρόφηση του λιπώδους ιστού ερεθίζοντας ιδιαίτερα την κυκλοφορία του φλεβικού και λεμφικού συστήματος.

8β. ΜΑΛΑΞΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.

Κυτταρίτιδα είναι μια διαταραχή της φυσιολογικής λειτουργίας του συνδετικού υποεπιδερμικού ιστού που περιβάλλει σαν μεμβράνη τον μυϊκό ιστό και χαρακτηρίζεται από:

-Τοπική αύξηση λίπους σε επιλεγμένες περιοχές του σώματος.
-Αύξηση του όγκου των λιποκυττάρων
-Συσσώρευση νερού και τοξινών
-Ανεπάρκεια της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου, η οποία καταλήγει σε κυκλοφορική στάση.

Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται κυρίως στις γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας και βάρους. Κάνει την εμφάνισή της στην εφηβεία και αυτό τη συνδέει με τις ορμόνες του γεννητικού συστήματος. Παρατηρείται δε μία αύξηση στην εγκυμοσύνη και στην κλιμακτήριο, διότι τα οιστρογόνα ευνοούν την κατακράτηση νερού στον οργανισμό.

Η κυτταρίτιδα αποτελείται από λιπώδη ιστό που βρίσκεται εγκλωβισμένος στα τοιχώματα του συνδετικού ιστού. Ο λιπώδης ιστός ο οποίος αποτελείται από λιπώδη κύτταρα (λιποκύτταρα) και δρα ως αποθήκη ενέργειας: αποθηκεύει γλυκόζη και λίπος και στη συνέχεια τα απελευθερώνει στην κυκλοφορία του αίματος ανάλογα

με τη λειτουργία των ενεργειακών αναγκών του οργανισμού. Η ανισορροπία μεταξύ της διαδικασίας αποθήκευσης και απελευθέρωσης συνιστά ένα αποφασιστικό παράγοντα στη δημιουργία κυτταρίτιδας.

Σε ποια σημεία εμφανίζεται:

Οι γλουτοί, το πάνω τμήμα των μηρών, τα μπράτσα, η κοιλιά και η εσωτερική πλευρά των γονάτων είναι τα πιο ευάλωτα σημεία του σώματος.

Παράγοντες που ευνοούν την εμφάνισης της κυτταρίτιδας

Το φύλο - Η κυτταρίτιδα προτιμά τις γυναίκες διότι στο γυναικείο σώμα οι λιπώδεις ιστοί, οι οποίοι φροντίζουν τις απαλές γραμμές, είναι περισσότεροι από ό,τι στο ανδρικό. Το ίδιο ισχύει και για τα λιποκύτταρα οπού παρουσιάζεται έντονη τοπική διόγκωση τους, εξαιτίας των γυναικείων ορμονών.

Η κληρονομικότητα - Αν μια μητέρα εμφανίσει κυτταρίτιδα εξαιτίας κυκλοφορικών προβλημάτων, τότε η κόρη της θα έχει αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσει κυτταρίτιδα.

Οι ορμονικές διαταραχές - Η μειωμένη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα μειώνει και τον ρυθμό μεταβολισμού. Η χρήση αντισυλληπτικών χαπιών πολλές φορές προκαλεί ορμονικές διαταραχές οι οποίες δημιουργούν ή επιβαρύνουν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

Η καθιστική ζωή - Η έλλειψη κινήσεων επηρεάζει αρνητικά τη σωστή κυκλοφορία του αίματος και κατά συνέπεια υπάρχει ανεπάρκεια εφοδιασμού των ιστών με οξυγόνο.

Η έλλειψη ύπνου, η υπερβολική κούραση και η μολυσμένη ατμόσφαιρα.

Στη διατροφή η υπερβολική κατανάλωση τσιγάρου, καφέ, αλατιού και οινοπνεύματος προκαλούν συσσώρευση τοξινών και διευκολύνουν την εξάπλωση της κυτταρίτιδας. Επίσης η πολύ πλούσια διατροφή σε λίπη, άμυλο και ζάχαρη προκαλούν αύξηση βάρους, άρα αυξάνονται οι πιθανότητες για εμφάνιση κυτταρίτιδας. Σημαντικό ρόλο παίζει και η κακή πεπτική λειτουργία με τη φυσική συνέπειά της τη δυσκοιλιότητα.

Τα στενά ρούχα, οι σφιχτές ζώνες και τα στενά παπούτσια με ψηλά τακούνια, εμποδίζουν τη σωστή κυκλοφορία του αίματος και δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες για την εμφάνιση κυτταρίτιδας.

<u>Η στάση του σώματος</u> - Η κακή ή ελλιπής αναπνοή λόγω στάσης του σώματος ή λόγω άγνοιας. Όταν τα πόδια κρέμονται στην καρέκλα για πολλές ώρες δίχως να κινούνται προκαλείται κακή αιματική και λεμφική κυκλοφορία καθώς και κατακράτηση υγρών. Γενικά κάθε αιτία που συγκρατεί περισσότερο λίπος, νερό και τοξίνες στο σώμα μας μπορεί να δημιουργήσει ή ν' αυξήσει την κυτταρίτιδα.

Τύποι κυτταρίτιδας

Η κυτταρίτιδα προσβάλλει περισσότερα από τα τρία τέταρτα του γυναικείου πληθυσμού. Αυτό δεν σημαίνει ότι καθετί που μοιάζει με κυτταρίτιδα είναι κιόλας. Θα πρέπει λοιπόν να γίνεται σωστή διάγνωση διότι πιθανόν να πρόκειται για μια χαλάρωση που προκλήθηκε από απότομη απώλεια βάρους ή έλλειψης κίνησης.

Υπάρχουν δύο τύποι κυτταρίτιδας:

1) Η <u>συμπαγής κυτταρίτιδα</u>, η οποία είναι σκληρή και παρουσιάζεται με ελάχιστες εξαιρέσεις σε νέες γυναίκες με καλή φυσική κατάσταση ακόμα και σε αθλήτριες. Είναι συμπαγής, συνήθως οροθετημένη και συχνά συνοδεύεται από πόνο λόγω της συμπίεσης των νευρικών απολήξεων.

2) Η <u>μαλακή κυτταρίτιδα</u>, η οποία απλώνεται σε μεγάλες επιφάνειες είναι κινητή και γλιστράει μέσα στους ιστούς. Παρατηρείται σε γυναίκες με παχυσαρκία και έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

Επίσης η κυτταρίτιδα μπορεί να χαρακτηριστεί από στάδια ανάλογα αν είναι ήπια ή έντονη και σε κρυσταλλική ή κολλώδη ανάλογα με τις τοξίνες που υπάρχουν στον οργανισμό. Η τελευταία ταξινόμηση του τύπου της κυτταρίτιδας είναι και η πιο σημαντική διότι διαφορετικά διασπώνται και απομακρύνονται από τον οργανισμό οι κρυσταλλικές τοξίνες και διαφορετικά οι κολλώδης. Γενικά, ο τύπος, τα αίτια και το βάθος στο οποίο παρουσιάζεται η κυτταρίτιδα είναι διαφορετικά σε κάθε γυναίκα.

<u>Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας με μάλαξη</u>

Πρόκειται για τη μάλαξη που γίνεται σε άτομα που παρουσιάζουν φθορά στον συνδετικό ιστό. Εφαρμόζεται με συνδυαστικές κινήσεις απισχναντικής και ηρεμιστικής μάλαξης, ενδιάμεσου ρυθμού και έντασης χωρίς την πρόκληση πόνου, αιματωμάτων ή άλλων δυσάρεστων ενοχλημάτων λόγω αυξημένης ευαισθησίας της περιοχής. Το αντικείμενό της αποβλέπει στην απαλλαγή από την

άσχημη υφή και εξωτερική όψη του δέρματος, η οποία δημιουργείται από την ανομοιόμορφη κατανομή λίπους και την κατακράτηση υγρών στο συνδετικό ιστό, ενεργοποιώντας την κυκλοφορία αίματος και λέμφου που δυσχεραίνεται από την πίεση των κυτταρικών αυτών σχηματισμών. Η **μάλαξη** βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Αυξάνει τον όγκο του αίματος στην μαλασσόμενη περιοχή διευκολύνοντας την ανταλλαγή των υγρών στους ιστούς. Με αυτό τον τρόπο διευκολύνεται η απομάκρυνση των τοξινών και τα συμπτώματα της κούρασης. Η υπεραιμία που δημιουργείται επιταχύνει τον μεταβολισμό. Έτσι, η μάλαξη βοηθά στους ιστούς να ανανεωθούν να διεισδύσουν τα κατάλοιπα στην λέμφο και να ελαττωθεί ο όγκος των λιποκυττάρων. Βοηθά να γίνει σωστή παροχέτευση της λέμφου και να μειωθεί το οίδημα το οποίο συνυπάρχει με την κυτταρίτιδα. Οι νευρικές απολήξεις του δέρματος υγιείς και καθαρές πλέον, στέλνουν μηνύματα στους ιστούς ενεργοποιώντας σιγά σιγά όλο το λειτουργικό σύστημα. Οι σωστές πιέσεις διεγείρουν την λέμφο, τα κύτταρα ανανεώνονται πιο γρήγορα και απομακρύνονται οι τοξίνες. Η τεχνική στην μάλαξη πρέπει να είναι τέτοια ώστε να αποφέρει αποτελέσματα γρήγορα και σωστά, χωρίς έντονο πόνο.

Η μάλαξη για να έχει καλύτερα αποτέλεσμα τόσο στην χαλάρωση όσο στην κυτταρίτιδα και στο τοπικό πάχος καλό είναι να γίνεται με τα κατάλληλα αιθέρια έλαια, η επιλογή των οποίων έχει μεγάλη σημασία επειδή εκτός των πολλαπλών ιδιοτήτων τους ορισμένα από αυτά έχουν την ικανότητα να διαλύουν τις κρυσταλλικές ή τις κολλώδεις τοξίνες αντίστοιχα

8γ. ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Λεμφικό μάλαξη* ή *λεμφική παροχέτευση, ονομάζεται η **τεχνική μάλαξης** που αφορά το **λεμφικό σύστημα.** Εφαρμόζεται με την αρχή της λεμφικής παροχέτευσης όπου εφαρμόζεται με έναν τύπο της ήπιας μάλαξης που έχει σκοπό να ενθαρρύνει τη φυσική κυκλοφορία και τον περισταλτισμό της λέμφου.

Το **λεμφικό σύστημα** αποτελείται από ένα δίκτυο αγωγών, τα λεμφαγγεία, τα οποία παραλαμβάνουν πλεονάζον μεσοκυττάριο υγρό και μικροσκοπικά σωματίδια που υπάρχουν σε αυτό, για να τα μεταφέρουν, με τη βοήθεια ενός υγρού που ονομάζεται *λέμφος*, στο κυκλοφορικό σύστημα.

Η **λέμφος** δηλαδή, αποτελεί το πλεονάζον υγρό του μεσοκυττάριου χώρου. Ο συνολικός όγκος της λέμφου σε έναν ενήλικα υπολογίζεται στα 20 λίτρα. Είναι ένα διαυγές υγρό που αποτελείται κατά 95% από νερό. Η σύσταση της είναι παρόμοια με το πλάσμα του αίματος και θα μπορούσαμε να πούμε ότι μοιάζει με αυτήν του αίματος,χωρίς όμως την ύπαρξη ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Στα συστατικά της λέμφου περιλαμβάνονται πρωτεΐνες, γλυκόζη, άλατα, ηλεκτρολύτες, ουδέτερα λίπη και λεμφοκύτταρα. Καθώς η λέμφος οδεύει προς το κυκλοφορικό σύστημα, διέρχεται μέσα από τους λεμφαδένες. Οι λεμφαδένες την καθαρίζουν από διάφορες ουσίες και την εμπλουτίζουν από λεμφοκύτταρα. Η λέμφος περνώντας ανάμεσα από τους λεμφαδένες, φιλτράρεται μέσα από τον ιστό τους και αφήνει σε αυτόν μικρόβια ή τοξικές ουσίες, που μπορεί να βρίσκονται σε αυτήν.

Σκοπός λοιπόν της *λεμφικής μάλαξης*, είναι η καλή ροή της λέμφου, με αποτέλεσμα την αποβολή τοξινών, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την αύξηση του μεταβολισμού. Η *λεμφική* παροχέτευση με τη μάλαξη, είναι μια ήπια τεχνική για τη βοήθεια της αύξησης της λεμφικής ροής. Με την **αύξηση της λεμφικής ροής**, αυξάνεται και η δραστικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος και η παραγωγή των λεμφοκυττάρων.

Η λεμφική μάλαξη εκτελείται στο σώμα και στο πρόσωπο, σύμφωνα με καθορισμένες αρχές και κανόνες. Πρέπει να ακολουθούμε ορισμένη σειρά και να ωθούμε τη λέμφο πάντα προς τα εγγύτερα λεμφογάγγλια της περιοχής που μαλάσσουμε.

Καθώς εξελίσσεται η λεμφική αποστράγγιση που εκτελούμε στο σώμα, οι κινήσεις μας μετακινούνται όλο και πιο μακριά από τα λεμφογάγγλια, αλλά πάντοτε οδηγώντας τη λέμφο προς τον αδένα. Ο ρυθμός με τον οποίον γίνονται οι κινήσεις έχει ιδιαίτερη σημασία. Οι χειρισμοί στη λεμφική μάλαξη πρέπει να ακολουθούν τον ρυθμό του παλμού των λεμφικών βαλβίδων που διαθέτουν τα αγγεία. Η κατεύθυνση των κινήσεων έχει κι αυτή σημασία, διότι η λέμφος πρέπει να ωθείται προς τους σωστούς αδένες. Εάν γίνει το αντίθετο, το αποτέλεσμα δεν θα είναι το αναμενόμενο. Η πίεση δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ βαθιά, ούτε πολύ επιφανειακή. Η βαθιά κίνηση μπορεί να σπάσει τα αγγεία, κι αυτό δεν πρέπει να γίνει, ενώ η πολύ επιφανειακή κίνηση δεν θα έχει κανένα αποτέλεσμα.

Ο βασικός χειρισμός γίνεται με την παλάμη και τα δάκτυλα και σε κάποια άλλα μόνο τις ράγες των δακτύλων μας. Αυτή η εναλλαγή γίνεται χάρη της καλύτερης προώθησης της λέμφου και, επομένως, ενός καλύτερου αποτελέσματος.

Η μάλαξη του λεμφικού συστήματος θα πρέπει να εφαρμόζεται σε άνετο χώρο. Κάθε σειρά λαβών της τεχνικής θα πρέπει να εφαρμόζεται 4-5 φορές. Η διάρκεια της μάλαξης είναι κατά κανόνα 20 λεπτά. Μετά την εφαρμογή της μάλαξης θα πρέπει να δίνεται στον ασθενή το χρονικό περιθώριο ανάπαυσης. Κατά την άσκηση, τα δάκτυλα και οι παλάμες του φυσιοθεραπευτή θα πρέπει να καλύπτου όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια δέρματος.

Οι σημαντικότερες λαβές της μάλαξης του λεμφικού συστήματος είναι:

- Κυκλικές κινήσεις
- Λαβή αντλίας (πίεση που ασκείται με κατεύθυνση προς την καρδιά)
- Λαβή στραγγίσματος (κίνηση που μοιάζει με αυτή που λαμβάνει χώρα κατά το στράγγισμα ρούχων)
- Λαβή παλάμης (πίεση που ασκείται αρχικά από τα δάχτυλα και βαθμιαία στην παλάμη)

Η λεμφική μάλαξη εφαρμόζεται σε ανθρώπους που έχουν **έλλειψη ενέργειας** και ένα **πεσμένο ανοσοποιητικό σύστημα**. Χρήσιμη είναι και **σε αθλητές** που υπέστησαν κακώσεις, ή που παρουσιάζουν μετατραυματικό οίδημα. Επίσης είναι βοηθητικό στην **επούλωση των ουλών**, αυξάνοντας την τοπική κυκλοφορία και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα **αισθητικά** αποτελέσματα παράλληλα σχετίζονται με **την καλύτερη ποιότητα του δέρματος, εξαιτίας της αποτοξίνωσης που επιτυγχάνεται με την καλή λεμφική κυκλοφορία.** Ταυτόχρονα, **έχουμε μείωση της κυτταρίτιδας και αναζωογόνηση του δέρματος.**

Η λεμφική μάλαξη όταν εφαρμόζεται από **εκπαιδευμένους επαγγελματίες**, **δεν πονάει, δεν προκαλεί μώλωπες και δεν είναι δυσάρεστο. Εφαρμόζεται σε όλο το σώμα, είναι πολύ ήπιο και αφήνει μια αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης**.

Η λεμφική μάλαξη αντιμετωπίζει **κατακρατήσεις υγρών, τοπικό πάχος, καθώς και μπλοκαρισμένο μεταβολισμό. Αποτοξινώνει το σώμα, βοηθάει στην κανονική λειτουργία και κινητικότητα του εντέρου ενώ ρυθμίζει και το μεταβολισμό του λίπους**, που δημιουργείται από την κακή διατροφή και την καθιστική ζωή. **Επιπλέον** τα αιμοφόρα αγγεία μεταφέρουν πιο αποτελεσματικά το αίμα μεταξύ της καρδιάς και των διάφορων οργάνων. Επίσης οι διεργασίες ανάπλασης στο σώμα γίνονται πιο γρήγορα. **Τέλος, βοηθάει και στην αντιμετώπιση μαύρων κύκλων (σακούλες).**

Οι συνεδρίες που απαιτούνται για την πλήρη περιποίηση του σώματος είναι, ανάλογα με την περίπτωση, 10-15. Κάθε συνεδρία διαρκεί 30-40 λεπτά. Για την ώθηση του οργανισμού στην προσπάθεια της απίσχανσης χρειάζονται πάνω από 25 συνεδρίες. Για την χαλάρωση και την απαλλαγή από τα πρηξίματα και, γενικά, για την τόνωση του οργανισμού αρκούν 10-15 συνεδρίες. Σε κάθε περίπτωση τα αποτελέσματα είναι πιο πάνω από τις προσδοκίες μας.

Η μάλαξη του λεμφικού συστήματος ενδείκνυται:

- Χαμηλό ανοσοποιητικό
- βελτίωση ουλών μετά από αισθητικές
- χειρουργικές επεμβάσεις
- Λεμφοιδήματα
- Φλεβικά οιδήματα
- Τραύματα
- Χρόνιες φλεγμονές
- Παθήσεις του πεπτικού
- Μετεγχειρητικά
- Κατακράτηση υγρών
- Παθήσεις του Συνδετικού ιστού (ρευματισμοί, αρθρίτιδες, αρθροπάθειες)
- Νευρολογικά προβλήματα
- Παθήσεις Ω/λα και Οφθαλμολογικές
- Ημικρανίες, στρες
- Αϋπνίες
- Κυτταρίτιδα
- Τοπικό πάχος
- Πρησμένες γάμπες
- Δερματολογικά προβλήματα
- Πρόληψη ρυτίδων
- Σε αυτοάνοσα νοσήματα

- Σε αθλητές που έχουν μυϊκούς πόνους από γαλακτικό οξύ
- Στην επούλωση τραυμάτων
- Στην ιγμορίτιδα

Η μάλαξη του λεμφικού συστήματος αντενδείκνυται:

- Σε κακοήθειες
- Σε οξείες φλεγμονές
- Σε χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια
- Σε αρτηριακή ανεπάρκεια
- Σε πνευμονία
- Σε εμμηνορραγία
- Σε άτομα με αρρύθμιστη υπέρταση
- Σε άτομα με παθολογικό αθηρωματικό δείκτη (μεγαλύτερο του 5)
- Σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα μα την πήξη του αίματος
- Σε άτομα που έχουν φλεβική ανεπάρκεια
- Σε άτομα που παρουσιάζουν σοβαρές δερματικές παθήσεις
- Σε άτομα που παρουσιάζουν διαταραγμένη προσωπικότητα
- Σε άτομα που ακολουθούν ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή
- Σε άτομο που λαμβάνουν ναρκωτικές ουσίες, διεγερτικές ουσίες, παραισθησιογόνα
- Σε άτομα με αρρύθμιστα καρδιαγγειακά προβλήματα
- Σε άτομα με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
- Σε άτομα που έχουν καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ πριν την συνεδρία

8δ.ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Είναι μορφή μάλαξης που ασκείται που ασκείται με συνεχείς, αργές, ήπιες κινήσεις, πλήρους επαφής χεριών μαλάκτη με μαλασσόμενη επιφάνεια και συντονισμένου ρυθμού ώστε να παράγουν ένα καταπραϋντικό αποτέλεσμα.

Αποβλέπει στη μεταφορά του ατόμου που τη δέχεται από την κούραση, τον πόνο και την ένταση στη χαλάρωση, την ανακούφιση και την πλήρη ηρεμία.

Το σημαντικό του αποτελέσματος δεν περιορίζεται απλά στην ευχαρίστηση μόνο του μαλασσόμενου, αλλά και στην ευεργετική επίδρασή του στα διάφορα όργανα της επιφάνειας του δέρματος πάνω στην οποία ασκείται.

8ε. ΜΑΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Η μάλαξη του προσώπου έχει ως σκοπό να διατηρήσει την τόνωση των μυών του προσώπου και του λαιμού, να προλάβει την εμφάνιση των αντιαισθητικών ρυτίδων και να επανορθώσει, όσο είναι δυνατόν, τις ήδη υπάρχουσες ζημιές. Γενικώς, μπορούμε να πούμε ότι η μάλαξη είναι υγιεινό, προληπτικό, προφυλακτικό και διορθωτικό και όπως ισχύει και στην ιατρική έτσι και στην αισθητική, είναι προτιμότερο να προλαμβάνει κανείς παρά να διορθώνει και να θεραπεύει, για αυτό η γυναίκα που θέλει να διατηρήσει το δέρμα της για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν πρέπει να περιμένει να περάσει την ηλικία των 25 ετών για να αρχίσει να περιποιείται το πρόσωπό της. Συχνά, την αισθητικό την επισκέπτονται πελάτισσες, οι οποίες σε λίγες επισκέψεις θα ήθελαν να διορθώσουν τις ζημιές που έχει προκαλέσει ο χρόνος - αυτό βέβαια είναι ακατόρθωτο. Μπορούμε όμως να βεβαιώσουμε την πελάτισσα πως, αν υποβληθεί σε τακτικές επισκέψεις με θεραπεία, η μάλαξη προσώπου, θα επιτύχουμε ικανοποιητικά αποτελέσματα.

Η μάλαξη στο πρόσωπο είναι ο καλύτερος τρόπος για να χαλαρώσουμε, να αποβάλλουμε όλη την ένταση που έχει συσσωρευτεί στο πρόσωπό μας, να ενεργοποιήσουμε και να

τονώσουμε τη μικρο-κυκλοφορία. Ταυτόχρονα βοηθάμε στην καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών των προϊόντων περιποίησης του προσώπου. Για τη μάλαξη χρησιμοποιούμε ολόκληρη την παλάμη ή τα δάκτυλα και κάθε κίνηση είναι απαλή και αργή.

Η μάλαξη εφαρμόζεται μετά τον καθαρισμό στην περιοχή του προσώπου, του λαιμού και του ντεκολτέ. Γίνεται με ανοδικές κινήσεις, από το ντεκολτέ στο λαιμό κι από εκεί στο πρόσωπο.

Στο μέτωπο η μάλαξη γίνεται με κινήσεις από το κέντρο του μετώπου προς τους κροτάφους αρχίζοντας από την περιοχή ανάμεσα στα μάτια. Στα μάτια οι κινήσεις είναι πιο απαλές και πρέπει να μοιάζουν σαν να προσπαθούμε να αποκτήσουμε μάτια γκέισας (τέντωμα δηλαδή των φρυδιών προς το μέτωπο). Πιέζουμε τις εσωτερικές γωνίες κάτω από κάθε φρύδι και σχηματίζουμε κύκλους γύρω από τα μάτια. Στο τελείωμα πιέζουμε και τους δυο κροτάφους.

Στην μύτη: Η μάλαξη στην περιοχή της μύτης αποτρέπει τη δημιουργία οριζόντιων γραμμών και ανοίγει τους φραγμένους πόρους. Γίνεται με κυκλικές κινήσεις και στις δυο πλευρές της μύτης με το δείκτη.

Στα μάγουλα μαλάσσουμε ανοδικά και προς τα έξω χωρίς να σηκώσουμε τα δάκτυλα από το πρόσωπο.

Στην περιοχή του στόματος η μάλαξη ξεκινά από το κέντρο του κάτω χείλους προς τις άκρες φέρνοντας την γραμμή των χειλιών προς τα πάνω.

Στο πηγούνι: Η μάλαξή του αποτρέπει την χαλάρωση. Γίνεται με το δείκτη και το μέσο δάκτυλο προς το αυτί και πίσω προς το πηγούνι χρησιμοποιώντας το μέσο δάκτυλο και το δείκτη.

Στα αυτιά: Η μάλαξή τους χαρίζει ισορροπία σε ολόκληρο το σώμα διότι έχουν πολλά σημεία πίεσης που επηρεάζουν όλο το σώμα. Κάνουμε ανοδική μάλαξη χρησιμοποιώντας το μεγάλο δάκτυλο και το δείκτη σε σπειροειδή κίνηση.

Στο τελείωμα της μάλαξης του προσώπου εφαρμόζουμε ελαφριά πίεση. Επαναλαμβάνουμε τρεις φορές την κάθε ζώνη.

Η εφαρμογή διαφόρων τεχνικών μάλαξης στο πρόσωπο έχουν σαν στόχο:
1. Να διαπλάσουν το πρόσωπο.
2. Να δραστηριοποιήσουν την περιφερειακή κυκλοφορία
4. Να ευνοήσει την αγγειοδιαστολή και αγγειοσυστολή των αιμοφόρων αγγείων.
5. Να τονώσει το δέρμα.
6. Να προκαλέσει ξεκούραση των νεύρων και των μυών.
7. Να εξαφανιστούν τα νεκρά κύτταρα.
8. Να προλάβει και να εξαφανίσει τις ρυτίδες.
9. Να καταπολεμήσει τις ατέλειες του προσώπου, όπως κοκκινίλες, πεσμένα μάγουλα, διπλοσάγονο.

Δεδομένου ότι όλα αυτά οδηγούν στο να ηρεμήσουν τα χαρακτηριστικά και να πάρει φρεσκάδα και χρώμα το δέρμα το αποτέλεσμα είναι ευεργετικό επί του ηθικού των γυναικών.

8στ. ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η **Βιοενεργειακή** μάλαξη βοηθά στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Μειώνει το στρες και συμβάλλει στην αντιμετώπιση της αϋπνίας...Είναι ένα αποτελεσματικό όπλο για την αντιμετώπιση του πόνου και ανακούφιση των ασθενών. Για ασθενείς με χρόνιο πόνο, η τακτική **Βιοενεργειακή μάλαξη** ανακουφίζει και βελτιώνει την ποιότητα ζωής. Σε αθλητές που έχουν υποστεί τραυματισμούς, επιταχύνει την αποκατάσταση. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στους μυς και τους κάνει περισσότερο εύκαμπτους. Βοηθά στην αποβολή άχρηστων ουσιών που δημιουργούνται από το μυϊκό μεταβολισμό. Βελτιώνει τις δυνατότητες συγκέντρωσης των ασθενών. Απομακρύνει την ένταση, προκαλεί χαλάρωση και αυξάνει το αίσθημα αυτοπεποίθησης των ασθενών. Σε καρκινοπαθείς ασθενείς, βρέθηκε ότι μειώνει την αίσθηση του πόνου και κατευνάζει τις ανησυχίες και φοβίες.

Έρευνες έχουν δείξει ότι **η βιοενεργειακή μάλαξη** είναι περισσότερο αποτελεσματικό από άλλες συμπληρωματικές θεραπείες για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου της πλάτης. Επίσης η βιοενεργειακή μάλαξη βρέθηκε να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση των μετατραυματικών πονοκεφάλων.

Η Βιοενεργειακή μάλαξη δεν είναι μόνο για ενήλικες. Μια πρωτοποριακή έρευνα έδειξε ότι γονείς που είχαν εκπαιδευτεί για τον σκοπό αυτό, όταν έκαναν 15 λεπτά Βιοενεργειακή μάλαξη, 3 φορές την ημέρα, στα πρόωρα παιδιά τους ενώ ήταν ακόμη στο νοσοκομείο, τα βρέφη κέρδιζαν βάρος και πήγαιναν στο σπίτι τους γρηγορότερα από άλλα πρόωρα βρέφη που δεν ελάμβαναν θεραπεία με μασάζ.

Η Βιοενεργειακή μάλαξη έχει ευρύ φάσμα θεραπευτικών εφαρμογών. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι η Βιοενεργειακή μάλαξη επενεργεί θετικά στο ανθρώπινο σώμα δια μέσου τουλάχιστο τριών μηχανισμών.

1. Οι μαλάξεις που γίνονται στο σώμα του ασθενούς, επιτρέποντας τη χαλάρωση, οδηγούν τον εγκέφαλο στο να παράγει λιγότερες ορμόνες του στρες.
2. Ταυτόχρονα βελτιώνουν τη ροή αίματος στον εγκέφαλο. Το αποτέλεσμα είναι καλύτερη πνευματική διαύγεια και εγρήγορση κάτω από συνθήκες χαλάρωσης.
3. Ένας τρίτος μηχανισμός με τον οποίο επενεργεί η Βιοενεργειακή μάλαξη και συμβάλλει στη μείωση του πόνου, είναι η παραγωγή των εγκεφαλικών ή ενδορφινών από τον εγκέφαλο. Η Βιοενεργειακή μάλαξη ευνοεί την παραγωγή των φυσικών αυτών ουσιών από το εγκέφαλο.

Οι ενδορφίνες έχουν παρόμοια δράση όπως η μορφίνη. Καταπολεμούν τον πόνο και είναι κατά κάποιο τρόπο φυσικοί αναλγητικοί παράγοντες που παράγει και χρησιμοποιεί το σώμα μας για την αντιμετώπιση του πόνου.

8ζ. ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Η καθιστική μάλαξη έχει τις ρίζες του στην ιαπωνική παράδοση της μάλαξης στην καθιστή θέση, που συναντάται πριν από **1.500 χρόνια** περίπου. Στις αρχές του ’80, **ο David Palmer**, στις ΗΠΑ, αντιλαμβάνεται τη δυνατότητα τού να προσφέρεις μάλαξη σε καθιστή θέση, στο εργασιακό περιβάλλον του καθενός και έτσι γίνεται ο πρώτος που προωθεί την ιδέα σε μεγάλες εμπορικές εταιρείες. Ένα είδος μάλαξης που εφαρμόζεται σε πολλές χώρες του κόσμου πάνω από είκοσι χρόνια. Τα τελευταία χρόνια διαδίδεται σιγά-σιγά και στην Ελλάδα.

Είναι μια αγωγή υγείας που γίνεται πάνω από τα ρούχα, χρησιμοποιώντας πιέσεις και τεχνικές μαλάξεων (πιέσεις, διατάσεις κ.λπ.), ενώ ο δέκτης βρίσκεται σε καθιστή θέση. Με το συνδυασμό κινήσεων μάλαξης και πιέσεων, δουλεύουμε στο πάνω και κάτω μέρος της πλάτης, στα χέρια, στον αυχένα και στο κεφάλι. Η μάλαξη επιδρά σε τέσσερα συστήματα του σώματος, μυϊκό, νευρικό, κυκλοφορικό και σε ενεργειακό επίπεδο. Η καθιστή μάλαξη ομαλοποιεί το σύστημα του σώματος και το εξισορροπεί όπου είναι απαραίτητο. Η αναπνοή του δέκτη βαθαίνει, η πίεση του αίματος πέφτει και προτρέπει τους μύες στην χαλάρωση. Η ένταση μειώνεται, οι σκέψεις «φρενάρουν» και μια κατάσταση ηρεμίας απορρέει.

Μια ολοκληρωμένη συνεδρία διαρκεί 10 - 15 λεπτά περίπου και είναι ιδανική μέθοδος μάλαξης για δέκτες που βρίσκονται στον εργασιακό χώρο τους, μιας και δεν είναι απαραίτητο να βγάλουν τα ρούχα, δεν χρησιμοποιούνται λάδια και απαιτείται πολύ μικρός χώρος.

Τα οφέλη της καθιστικής μάλαξης είναι τα παρακάτω:

- Βελτιώνει την επαγρύπνηση και την ικανότητα της αυτοσυγκέντρωσης.
- Βοηθά στην ανακούφιση από πονοκεφάλους έντασης.
- Βοηθά τους άκαμπτους και πονεμένους μύες.
- Μειώνει το πνευματικό και σωματικό στρες.
- Ανεβάζει το επίπεδο της ενέργειας.
- Μειώνει πόνους και άλγη.
- Αναζωογονεί και φρεσκάρει.
- Καλυτερεύει την ευλυγισία.
- Δίνει καλή αίσθηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

9α. ΜΑΛΑΞΗ ΣΕ ΕΓΚΥΟΥΣ

Η μάλαξη στην έγκυο είναι ένας υπέροχος τρόπος για να προετοιμάσουμε την έγκυο για την γέννηση του παιδιού της, για να την βοηθήσουμε να αισθάνεται πιο άνετα με τις αλλαγές του σώματός της, να ανακουφίσει τους πονεμένους μυς, να καταπολεμήσει την ένταση και το άγχος. Δρα προληπτικά ή θεραπευτικά: Χαλαρώνει το σώμα, αυξάνει την ευλυγισία και την κινητικότητα, τονώνει το δέρμα, μειώνει τους πονοκεφάλους, την υπερένταση και το άγχος, ανακουφίζει τους πονεμένους μυς, καταπολεμά την αϋπνία, βοηθά στην χαλάρωση του νου κ.α. Σε συνδυασμό με αγνά φυτικά λάδια (π.χ. αμυγδαλέλαιο) και αγνά αιθέρια έλαια τα αποτελέσματα είναι καταπληκτικά...

Η εφαρμογή μάλαξης σε εγκύους, λόγω της ιδιαιτερότητας της συγκεκριμένης περιόδου για τη γυναίκα, συνοδευόταν ανέκαθεν από ενδοιασμούς και δισταγμό καθώς επικρατούσε ένα καθεστώς άγνοιας γύρω από το θέμα, αλλά και υπερβολικής αντίθεσης σε ορισμένους ιατρικούς κύκλους. Στις μέρες μας, η ενασχόληση της γυναίκας κατά περίοδο του τοκετού με διάφορες εναλλακτικές δραστηριότητες (π.χ. γιόγκα) έχει δημιουργήσει μια νέα τάση όπου η μάλαξη κατέχει περίοπτη θέση. Πλέον είναι πολλά τα spa που προσφέρουν συνεδρίες μάλαξης για εγκύους διάρκειας 55 - 60‘. Εκεί κατόπιν συνεννόησης με το γιατρό μπορεί κάθε έγκυος γυναίκα να βιώσει στιγμές απόλυτης χαλάρωσης και απόλαυσης τόσο για την ίδια όσο και για το έμβρυο.

Ο **βασικός στόχος** της μάλαξης είναι η ολοκληρωτική και πλήρης χαλάρωση του σώματος της εγκύου, αλλά και η συναισθηματική και ψυχική της εξισορρόπηση σε μία περίοδο μεγάλων και σημαντικών αλλαγών.

Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας οι ρυθμικές κινήσεις και οι απαλές πιέσεις εφαρμόζονται από τα πέλματα και την μέση, μέχρι τον αυχένα και τα άνω άκρα, με αποτέλεσμα την βελτίωση της αιματικής και της λεμφικής κυκλοφορίας και την χαλάρωση των υπό πίεση μυών. Οι χειρισμοί προσαρμόζονται στο σωματότυπο της κάθε εγκύου και είναι απόλυτα εναρμονισμένοι με τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις της συγκεκριμένης θεραπείας.

Τα οφέλη της μάλαξης:
- Λεμφική αποσυμφόρηση
- Βελτίωση κυκλοφορικού συστήματος
- Αποφυγή και αντιμετώπιση σε μυϊκούς πόνους και κράμπες
- Ανακούφιση από τους πόνους σε οσφύ κορμό και αυχένα

Συγκεκριμένα:

- Ανακούφιση από τις μυϊκές κράμπες τη δυσκαμψία και την ένταση
- Ανακούφιση από πονοκεφάλους, πόνους στην πλάτη, στα πόδια, οίδημα, κατακρατήσεις και ισχιαλγία
- Αύξηση των θρεπτικών ουσιών και του οξυγόνου στη μητέρα και κατ‘ επέκταση στα κύτταρα και τον οργανισμό του εμβρύου.
- Σταθεροποίηση στα επίπεδα των ορμονών του οργανισμού
- Αύξηση της ευελιξίας στους μύες
- Χαλάρωση και βελτίωση του ύπνου
- Αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας
- Μείωση του στρες και όποιας επιβάρυνσης στην καρδιά
- Αποβολή των άχρηστων και τοξικών προϊόντων του σώματος μέσω του κυκλοφορικού και του λεμφικού συστήματος
- Μείωση αϋπνίας
- Βελτίωση της έλλειψης ισορροπίας και της σωστής στάσης του σώματος
- Μείωση οιδημάτων των χεριών και των ποδιών
- Γενικότερα ευνοεί για έναν πιο εύκολο τοκετό

Θέσεις στις οποίες μπορεί να εφαρμοστεί η μάλαξη στις εγκύους**.**

ΥΠΤΙΑ: Στη θέση αυτή εφαρμόζονται χειρισμοί για άνω άκρα –

κάτω άκρα, τα πέλματα, αυχένα και για μια ελαφρά μάλαξη στην κοιλιά.
ΠΛΑΓΙΑ: Στην πλάγια θέση εφαρμόζονται αρκετοί χειρισμοί, αφού αποτελεί την πιο ασφαλή θέση για μια έγκυο. Αφού ολοκληρωθούν οι χειρισμοί από τη μία πλευρά του σώματος, αλλάζει η θέση της εγκύου προκειμένου να εφαρμοστούν και στην άλλη πλευρά. Η θέση αυτή σταθεροποιείται με κάμψη του ισχίου και του γόνατος από τη μία πλευρά.

ΠΡΗΝΗ (ΥΠΟ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ): Για να πραγματοποιηθεί μάλαξη από την πρηνή θέση απαιτείται ειδικός εξοπλισμός (ειδικό μαξιλάρι ή κρεβάτι με τρύπα ώστε να μην ασκείται πίεση στα κοιλιακά τοιχώματα) Ωστόσο η χρησιμοποίηση αυτών των κρεβατιών μπορεί να προκαλέσει πίεση και διάταση στους μύες της μήτρας και γι' αυτό δεν συνίσταται η χρήση τους

Από ποιο μήνα μπορεί να εφαρμοστεί το μασάζ;
Οι απόψεις διίστανται ανάμεσα στους γιατρούς ενώ εξαρτάται και από το σωματότυπο της εγκύου και το πόσο καλά εξελίσσεται η εγκυμοσύνη. Σαν γενική εικόνα μπορούμε να πούμε ότι κατά το πρώτο και δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης 1 φορά την εβδομάδα είναι μια καλή συχνότητα και κατά το τρίτο τρίμηνο μπορεί να αυξηθεί σε 2 ή 3 φορές. Βέβαια κατά το πρώτο τρίμηνο όπου επιτελείται ο σχηματισμός των οργάνων του εμβρύου η μάλαξη πρέπει να είναι εξαιρετικά ήπια ειδικά όταν εφαρμοστεί στον κορμό ή την κοιλιά.

Αιθέρια έλαια και εγκυμοσύνη. Τι επιτρέπεται και τι όχι;
Αποφεύγεται γενικά η αρωματοθεραπεία και τα αιθέρια έλαια, ειδικά κατά το πρώτο και τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης γι' αυτό καλό είναι κατά τη μάλαξη να χρησιμοποιείται μόνο αμυγδαλέλαιο. Ωστόσο επειδή η ευεργετική δράση της αρωματοθεραπείας στην ψυχολογία και τη διάθεση είναι γνωστή μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο δεύτερο τρίμηνο, όμως ΠΑΝΤΑ με τη συμβουλή ιατρού!

Ενδεικτικά αναφέρουμε τα εξής :

Επιτρέπονται για χρήση τα παρακάτω αιθέρια έλαια:
Λεμόνι – Τσάι – Χαμομήλι – Μανταρίνι – Λεβάντα – Τανζερίνη

ΔΕΝ επιτρέπονται:
Άρνικα – Γιασεμί – Μάραθος – Κέδρος

- Συνίσταται το Μανταρίνι λόγω ελαφριάς οσμής, είναι μη τοξικό και θρεπτικό για το δέρμα και δεν προκαλεί ναυτία.

- Πάντα χρησιμοποιούμε τα αιθέρια έλαια αραιωμένα σε αμυγδαλέλαιο (προτεινόμενη αναλογία 3-4 σταγόνες ανά 10 ml)

Γιατί να το διαλέξει μια έγκυος;

Η περίοδος της εγκυμοσύνης είναι για μια γυναίκα πολύ ιδιαίτερη. Οι αλλαγές που επιτελούνται πάνω της σε σωματικό και ορμονικό επίπεδο έχουν σαν αποτέλεσμα αντίστοιχες μεταπτώσεις στον τομέα της διάθεσης και της ψυχολογίας. Οι ευκαιρίες και οι δυνατότητες για προσωπική περιποίηση περιορίζονται όσο εξελίσσεται η εγκυμοσύνη, π.χ. απαγορεύεται η βαφή των μαλλιών ή η περιποίηση με προϊόντα, όπως μια θαλασσοθεραπεία με φύκια ή οποιαδήποτε αντίστοιχη θεραπεία σώματος που θα μπορούσε να την κάνει να νιώσει πιο όμορφη και να την τονώσει ψυχολογικά. Σε μία περίοδο λοιπόν που η ίδια νιώθει το σώμα της να «χαλάει» και οι επιλογές της για περιποίηση λιγοστεύουν, μια χαλαρωτική μάλαξη μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση. Τόσο σε σωματικό επίπεδο, μειώνοντας τους πόνους στη μέση, την πλάτη και τη σπονδυλική στήλη, ανακουφίζοντας τα πρησμένα πόδια και αποφορτίζοντας από την πίεση που ασκείται στη μήτρα και μέσω της πυέλου μεταφέρεται σε ολόκληρο το σώμα, όσο και σε ορμονικό επίπεδο διεγείροντας την έκκριση ορμονών χαλάρωσης όπως η σεροτονίνη και ντοπαμίνη σε βάρος των στρεσσογόνων ορμονών, όπως η κορτιζόλη και η αδρεναλίνη.

Τι νιώθει πριν και τι μετά τη θεραπεία;

Τα συμπτώματα **πριν** από τη θεραπεία είναι:
- Πρησμένα και κουρασμένα πόδια.
- Πόνοι στη μέση την πλάτη και τον αυχένα.
- Έλλειψη σωστής στάσης και ισορροπίας του σώματος
- Μειωμένο εύρος κίνησης και ευλυγισίας του σώματος.
- Κακή διάθεση και ψυχολογία
- Διαταραχές στον ύπνο.

Μετά τη θεραπεία τα συμπτώματα δίνουν τη θέση τους σε :

- Τόνωση, χαλάρωση και ευεξία.
- Μείωση των πόνων στο σώμα
- Μείωση των οιδημάτων και των κατακρατήσεων
- Καλύτερη διάθεση και ψυχολογία.
- Αίσθημα του ύπνου μιας ολόκληρης νύχτας.
- Καλύτερη ισορροπία του σώματος και ευλυγισία.

Αντενδείξεις**:**

1. Διαβητική Μητέρα
2. Καρδιακή νόσο, καρδιακές διαταραχές, σοβαρή αναιμία
3. Χρόνια Υπέρταση
4. Ιστορικό προβλήματος ή αποβολής στην εγκυμοσύνη
5. Μητέρες κάτω των 20 ή άνω των 35
6. Ασθματική Μητέρα
7. Υποψία για ομάδα αίματος RH Αρνητικό ή άλλων γενετικών προβλημάτων
8. Χρήση ναρκωτικών ουσιών
9. Ιστορικό πολλαπλού τοκετού
10. Ανομοιόμορφος τράχηλος της μήτρας
11. Σπασμωδικές διαταραχές
12. Εμβρυϊκή Αρρυθμία
13. Μείωση ή απουσία εμβρυϊκής κινητικότητας
14. Καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου
15. Ερυθηματώδης Λύκος
16. Χαμηλή αύξηση βάρους

9β. ΒΡΕΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Το ευεργετικό αποτέλεσμα της βρεφικής μάλαξης στο μωρό γίνεται εύκολα αντιληπτό, καθώς και σε πολλούς ενήλικες η μάλαξη προσφέρει κορυφαία χαλάρωση. Το ίδιο ισχύει και για τα μωρά.

Όταν μιλάμε για βρεφικό μασάζ, αναφερόμαστε κυρίως στα βρέφη από 3 έως 8 μηνών, αν και ιδανικό είναι να γίνεται μασάζ και σε ηλικίες μέχρι 3 ετών.

Όταν κάνουμε μαλάξεις σ' ένα μωρό , το μικρό σωματάκι του χαλαρώνει και τα παιδί αισθάνεται όμορφα. Καθώς τα βρέφη δέχονται τα περισσότερα ερεθίσματα μέσω του δέρματος, ένα μασάζ είναι μεγάλη εμπειρία για το μικρό. Εκτός από το αίσθημα της ασφάλειας και της στενής επαφής με το άτομο αναφοράς, μια βρεφική μάλαξη μπορεί να έχει και άλλα θετικά αποτελέσματα. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι μια τακτική μάλαξη έχει πληθώρα ευεργετικών επιδράσεων στο μωρό, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο.

Κάνοντας μαλάξεις σε ένα βρέφος:

• Τονώνεται η λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφορικού. συστήματος, ώστε να βελτιώνεται η αιμάτωση του δέρματος και

των μυών.
• Σε μετεωρισμούς και κολικούς, το μασάζ δίνει ανακούφιση στις κράμπες.
• Το μωρό μαθαίνει να ηρεμεί και αποκοιμάται καλύτερα.
• Το συναισθηματικό δέσιμο με το βρέφος ενισχύεται.
• Δυναμώνει το ανοσοποιητικό του σύστημα.
• Ενισχύει τη σωματική αυτοεπίγνωση.
• Δυναμώνει τους μύες.
• Κάνει πιο ελαστικές τις αρθρώσεις.
• Απελευθερώνει τυχόν κρυμμένες εντάσεις σε μύες και αρθρώσεις.
• Βοηθά τα μικρότερα των 6 μηνών βρέφη να κοιμούνται καλύτερα.
• Καταστέλλει τις ορμόνες που σχετίζονται με το άγχος.
• Προστατεύει τη μητέρα από την επιλόχεια κατάθλιψη.
• Μία μάλαξη προωθεί την επαφή του παιδιού με το σώμα του.

Η σωστή εφαρμογή του μασάζ προϋποθέτει τη χρήση οργανικών αιθέριων ελαίων, για να διευκολυνθεί η ομαλή κίνηση των χεριών πάνω στο δέρμα του μωρού, που είναι λεπτό και ευαίσθητο, με πολύ περισσότερες νευρικές απολήξεις από ό,τι ενός ενηλίκου.

Τα καλύτερα λάδια βάσης είναι το αμυγδαλέλαιο, το σταφυλοκουκουτσέλαιο και το ελαιόλαδο (ψυχρής έκθλιψης).

Τα πιο κατάλληλα αιθέρια έλαια για το βρεφικό μασάζ είναι η λεβάντα, το χαμομήλι, το τριαντάφυλλο, το tea tree, το μανταρίνι και ο ευκάλυπτος. Έχετε πάντα υπόψη σας ότι τα αιθέρια έλαια είναι πτητικά και τοξικά και πρέπει να χρησιμοποιούνται έγκαιρα και σε μικρή ποσότητα. Από τη μέρα που θα το ανοίξετε, θα μπορείτε να χρησιμοποιείτε το λάδι για ένα χρόνο, ενώ το αιθέριο έλαιο έχει χρόνο ζωής 3 με 4 μήνες. Από τη στιγμή που φτιάξετε το μείγμα, θα πρέπει να το χρησιμοποιήσετε μέσα σε 30 λεπτά.

Τα αιθέρια έλαια

Λεβάντα: Έχει χαλαρωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες, διευκολύνει τον ύπνο και συμβάλλει στην αποσυμφόρηση της μύτης.
Χαμομήλι: Καταπραΰνει το πεπτικό σύστημα και είναι αντιφλεγμονώδες, ηρεμιστικό και υπακτικό.
Ευκάλυπτος: Καταπραΰνει φλεγμονές του βρογχικού δέντρου και συμβάλλει στην απομάκρυνση της βλέννας.
Μανταρίνι: Είναι τονωτικό και αναζωογονητικό.

Τα λάδια
Αμυγδαλέλαιο: Είναι ελαφρύ, με πολύ απαλό άρωμα.
Ελαιόλαδο: Είναι πλούσιο και κατάλληλο για ξηρά δέρματα.
Λάδι από κουκούτσια σταφυλιού: Είναι ελαφρύ και άοσμο, πολύ συμβατό με το ευαίσθητο δέρμα του μωρού.

Μία απλή τεχνική που μαθαίνεται εύκολα.

Η βρεφική μάλαξη είναι δυνατή περίπου **μετά από την τρίτη εβδομάδα** της ζωής του μωρού, μετά την επούλωση του αφαλού. Διακρίνεται από την ιατρική μάλαξη, επειδή όλες οι κινήσεις γίνονται με **απαλό** τρόπο. Πολλά παιδιά χρειάζονται λίγο χρόνο για να συνηθίσουν σε αυτό το είδος σωματικής επαφής. **Πριν την μάλαξη, αλείψτε τα χέρια σας με λάδι**. Χρησιμοποιήστε **100 % καθαρό φυτικό λάδι**, όπως π.χ. αμυγδαλέλαιο, λάδι καλέντουλας ή φοινικέλαιο. Κατά κανόνα, η μάλαξη ξεκινά από την περιοχή του κεφαλιού, κατεβαίνει στο σώμα και τελειώνει στα δάχτυλα των ποδιών. Φροντίστε να κάνετε την μάλαξη με καλή **συμμετρία**. Αν π.χ. κάνετε πέντε μαλάξεις στο αριστερό πόδι, κάντε επίσης πέντε μαλάξεις στο δεξί πόδι.

Από την κορυφή ως τα νύχια.
Κεφάλι: Η μάλαξη αρχίζει με μερικά απαλά χάδια στο πρόσωπο. Περάστε τα δυο σας χέρια απαλά και ομοιόμορφα από τη μύτη στα μάγουλα. Στη συνέχεια, κάντε απαλές κινήσεις με τα δύο χέρια από το μέτωπο στους κροτάφους.

Ανάσκελα: Περάστε εναλλάξ ένα χέρι από τον ώμο, πάνω στο στήθος και την κοιλιά, προς το απέναντι πόδι (από τον αριστερό ώμο στο δεξί πόδι και αντίστροφα). Χαϊδέψτε εναλλάξ με τα δύο χέρια όλο το κορμί σταυρωτά. Κάντε μάλαξη στο στήθος από το κέντρο προς τα έξω, **στην κοιλιά πάντα μόνο με τη φορά των δεικτών του ρολογιού (δεξιόστροφα).**

Μπρούμυτα: Βάλτε το μωρό σας μπρούμυτα και κάντε πρώτα μάλαξη από τους ώμους σταυρωτά προς τον ποπό (από αριστερά προς τα δεξιά και αντίστροφα). Στη συνέχεια, ξεκινήστε από τον αυχένα και χαϊδέψετε την πλάτη με τα χέρια σε ευθεία γραμμή (από πάνω προς τα κάτω) σε όλη την πλάτη, τον ποπό και τα πόδια, μέχρι κάτω. **Μην κάνετε μάλαξη στη σπονδυλική στήλη, ή μόνο πολύ απαλά.**

Χέρια και πόδια: Βάλτε το μωρό σας ανάσκελα. Πιάστε με το χέρι το μπράτσο ή το μπούτι του μωρού. Στη συνέχεια τραβήξτε το χέρι σας αργά μέχρι το άκρο. Πριν αφήσετε το πόδι ή το χέρι, ξεκινήστε Με το άλλο χέρι από το ίδιο σημείο.

<u>Χρήσιμες συμβουλές.</u>

• Φροντίστε για χαλαρή ατμόσφαιρα και κάντε μάλαξη στο παιδί σας μόνο όταν έχετε όρεξη και χρόνο.

• Διαλέξτε για την μάλαξη μια κατάλληλη στιγμή, που το μωρό δεν νυστάζει και δεν πεινάει. Κατά προτίμηση, ξεκινήστε την μάλαξη τουλάχιστον μισή ώρα μετά το φαγητό, και περίπου μία ώρα πριν

τον ύπνο.

• Η διάρκεια της μάλαξης εξαρτάται από το πόσο ευχαριστεί το μωρό σας - μια καλή διάρκεια είναι 20 λεπτά.
• Το μωρό σας πρέπει να είναι γυμνό για την μάλαξη. Για να μην παγώνει, συνιστούμε το μασάζ να γίνεται σε θερμοκρασία δωματίου περίπου 25° C.

• Κατά τη διάρκεια της μάλαξης, το μωρό πρέπει να είναι ξαπλωμένο σε μια μαλακή βάση και να μπορεί να έχει οπτική επαφή με τη μητέρα ή τον πατέρα.

• Όποιος κάνει μάλαξη στο παιδί του πρέπει ο ίδιος να έχει ζεστά χέρια.

9γ.ΜΑΛΑΞΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Η μάλαξη σε άτομα τρίτης ηλικίας εφαρμόζεται κατόπιν ιατρικής οδηγίας, αποσκοπεί στην απομάκρυνση της κούρασης από την εύκολη κόπωση και είναι ανάλογη των ανατομικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών αυτής της ηλικίας.

Το δέρμα γίνεται ξηρό, μελανό, πορώδες,χάνει την ελαστικότητα του. Μειώνεται ο αριθμός των τριχοειδών.Οι μύες γίνονται μαλθακοί και ατροφικοί, μειώνεται ο όγκος τους και η δύναμή τους, επιβραδύνεται η διαδικασία διέγερσής τους. Οι ιστοί δεν αιματώνονται πλήρως και συμβαίνουν εκφυλιστικές και ατροφικές αλλαγές σ΄αυτούς.

Συνυπολογίζοντας τις ιδιαιτερότητες αυτής της ηλικίας η μάλαξη θα πρέπει να εκτελείται απαλά ,με αποφυγή έντονων και επώδυνων

χειρισμών διότι τα τριχοειδή σπάζουν εύκολα, οι μύες είναι πλαδαροί και μπορεί να προκληθούν εύκολα μώλωπες.

Για την διευκόλυνση της εφαρμογής συνιστάται η χρήση λιπαρών ουσιών επειδή το δέρμα είναι ξηρό και αρκετά εύθραυστο. Με την μάλαξη διατηρείται ελαστικό και ποιο υγιές. Η μάλαξη συμβάλει επίσης στην αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας, την βελτίωση της μυϊκής δυσκαμψίας, την ανακούφιση από τον πόνο, την απαλλαγή από την μοναξιά!!!

9δΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Είναι το πιο γνωστό είδος μάλαξης, με την πιο ολοκληρωμένη τεχνική. Η Σουηδική μάλαξη προσφέρει βαθιά χαλάρωση.

Η Σουηδική μάλαξη ήταν η αφορμή για την ανάπτυξη θεραπευτικών τεχνικών στην Ευρώπη όπως η φυσικοθεραπεία, η χειροπρακτική, η οστεοπαθητική και άλλες τεχνικές.

Η Σουηδική μάλαξη είναι επηρεασμένη από παραδοσιακές κινεζικές εναλλακτικές τεχνικές, ερχόμενη όμως στη Δύση, υιοθετήθηκε και ασχολήθηκε από τον Σουηδό φυσιολόγο Henry Peter Ling στο πανεπιστήμιο της Στοκχόλμης το 1912.

Σημεία αναφοράς της τεχνικής της Σουηδικής μάλαξης είναι: το δέρμα, οι μύες, οι δερματικοί νευρικοί υποδοχείς, οι μυϊκοί νευρικοί υποδοχείς, τα αιμοφόρα αγγεία.

Η πίεση που εφαρμόζεται στη μάλαξη επηρεάζει και ό,τι υπάρχει κάτω από το δέρμα. Έτσι, χαλαρώνουν οι μύες που είναι σφιγμένοι από την ένταση ή από την άσκηση. Παράλληλα βοηθάμε την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου που σαν αποτέλεσμα έχει την καλύτερη θρέψη και οξυγόνωση όλου του σώματος και την αποβολή των αχρήστων προϊόντων του μεταβολισμού. Ερεθίζοντας τα αισθητήρια όργανα που στέλνουν σήματα σε όλον τον οργανισμό

αυτά χαλαρώνουν ή διεγείρονται. Μερικοί γιατροί πιστεύουν πως η μάλαξη μπορεί να βοηθήσει στην έκκριση ενδορφίνης η οποία είναι φυσική αναλγητική ουσία του σώματος που οδηγεί σε αισθήματα ευφορίας και ψυχικής ευεξίας.

Ενδείξεις Σουηδικής μάλαξης

- Για αποκατάσταση ευεξίας
- Για αναλγησία (απουσία της αίσθησης του πόνου λόγω φυσικής έκκρισης ενδορφίνης)
- Για τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου
- Σε ομαλή εγκυμοσύνη
- Για πόνους της πλάτης
- Για διάφορες φλεγμονώδεις παθήσεις (αρθρίτιδα, τενοντίτιδα)
- Για πονοκεφάλους και ημικρανίες
- Για στρεσσογόνες παθήσεις
- Για μυϊκές παθήσεις, διαστρέμματα, τραβήγματα, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- Για μεταχειρουργική και μετατραυματική αποκατάσταση

Αντενδείξεις Σουηδικής μάλαξης

- Καρκινοπάθειες
- Φλεβική ανεπάρκεια
- Υπέρταση
- Προβλήματα πήξης του αίματος
- Ζακχαρώδης διαβήτης
- Καρδιαγγειακά προβλήματα
- Μη ομαλή εγκυμοσύνη

ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ που χρησιμοποιούνται για τη Σουηδική μάλαξη

- Οι θωπείες (γρήγορες και απαλές τριβές στο σώμα για να προετοιμάσουν και να ανεβάσουν τη θερμοκρασία του)
- Οι ζυμώσεις (πιάνονται απαλά οι μύες και ανασηκώνονται)
- Οι τριβές (αντίχειρες και δάκτυλα δουλεύουν κυκλικά και βαθιά στα σκληρά μέρη των μυών)
- Οι πλήξεις (ελαφρά χτυπήματα είτε με τα πλαϊνά μέρη της παλάμης, είτε κάνοντας με την παλάμη μας το σχήμα του κουταλιού)
- Οι δονήσεις (δάκτυλα ή όλη η παλάμη μας, πιέζουν δυνατά το σκληρό μέρος του μυ και συγχρόνως δονούμε για μερικά δευτερόλεπτα)

9ε. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ.

Η αθλητική μάλαξη απευθύνεται σε όσους ασχολούνται με τον αθλητισμό και τη γυμναστική. Εφαρμόζεται τόσο πριν όσο και μετά την άσκηση. Δεν περιορίζεται μόνο στην πρόληψη και στην θεραπεία των αθλητικών κακώσεων, αλλά μπορεί να βοηθήσει και στην προετοιμασία του αθλητή για τους επόμενους αγώνες, βοηθώντας να κρατήσει το μυϊκό του σύστημα σε πολύ καλή κατάσταση και να τον βοηθήσει να φτάσει στο μάξιμουμ της απόδοσής του.

Η μάλαξη επιδρά άμεσα στις νευρικές απολήξεις του δέρματος, στους μύες και στα τοιχώματα των αγγείων. Εφαρμόζεται με τη μορφή εντριβής, μάλαξης, χτυπήματος ή τραντάγματος που γίνονται με τα χέρια. Με τη μάλαξη επιτυγχάνονται νευροαγγειακές και ενδοκρινικές διαδικασίες ρυθμιζόμενες από το κεντρικό νευρικό σύστημα. Σημαντική είναι η επίδραση της μάλαξης στις αρθρώσεις. Κατά την εκτέλεσή της, οι αρθρώσεις και οι σύνδεσμοι αποκτούν μεγαλύτερη ευκινησία. Διαταραχές κινητικής φύσης μπορεί να παρατηρηθούν στην άρθρωση του ώμου και του γονάτου. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να προκληθεί ζάρωμα ή διόγκωση της αρθρικής κοιλότητας, αλλαγή των ιδιοτήτων του αρθρικού υγρού, κάτι που συνεπάγεται διαταραχή της κινητικότητας των αρθρώσεων.

Τα πλεονεκτήματα της μάλαξης στους αθλητές είναι πάρα πολλά και μπορούν να αυξήσουν σημαντικά την απόδοση. Η μάλαξη βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και τη ροή των λεμφικών υγρών, μειώνει τους καρδιακούς παλμούς και την πίεση βοηθά την αποβολή των άχρηστων μεταβολικών προϊόντων και του γαλακτικού οξέος, διεγείρει τις νευρικές απολήξεις, αυξάνει ή μειώνει ανάλογα το μυϊκό τόνο επαναδομεί τους τραυματισμένους ιστούς και βοηθά την ψυχολογική προετοιμασία του αθλητή.

Η αθλητική μάλαξη δεν είναι μόνο για τους αθλητές αλλά και για όλους τους ανθρώπους με μυϊκά προβλήματα. Αυτά μπορούν να δημιουργηθούν μετά από δραστηριότητες όπως κηπουρική, σήκωμα μεγάλου βάρους ή ακόμα και από το κουβάλημα των αγορών του σούπερ μάρκετ. Είναι κατάλληλο επίσης και για εκείνους που μένουν μακριά καιρό από δραστηριότητες, όπως οι επαγγελματίες οδηγοί και οι υπάλληλοι γραφείου με πολλές ώρες δίπλα στον υπολογιστή.

9στ. Μάλαξη Αυτοσχεδιασμού ή Free style massage.

Η μάλαξη αυτή δεν ανήκει στα «τυποποιημένα» είδη μάλαξης (σουηδικό, αθλητικό, ταϊλανδέζικο κα.). Αποτελεί μία μάλαξη **αυτοσχεδιασμού** βασισμένου στις δικές σας επιλογές.

Βασίζεται στην άποψη ότι καμία μάλαξη δεν (πρέπει να) είναι ίδια με τη προηγούμενη ακόμα κι αν ο μαλάκτης κάνει συστηματικά

μαλάξεις στον ίδιο δέκτη για μεγάλο χρονικό διάστημα. Πιστεύουμε ότι η μάλαξη δεν μοιάζει με «παρτιτούρα» που εκτελείται με «ευλάβεια» αλλά περισσότερο μοιάζει με αυτοσχεδιασμό που (πρέπει να) προσαρμόζεται στις «τρέχουσες» ανάγκες του δέκτη του.

Με το FreeStyle Massage λοιπόν κάνουμε ένα βήμα παραπάνω. Σας δίνουμε τη δυνατότητα να επιλέξετε :

- *το βασικό τύπο, ρυθμό και ένταση του μασάζ*
- *τη μουσική*
- *τα αρώματα και τα αιθέρια έλαια*
- *τη χρήση λαδιού ή όχι*
- *το χώρο εφαρμογής (κρεβάτι ή στρώμα στο πάτωμα)*

και μετά μας επιτρέπετε να «αυτοσχεδιάσουμε» με βάση τη «συνταγή» σας.

Το FreeStyle Massage προτείνεται σε άτομα με καλή φυσική κατάσταση ή εμπειρία στο μασάζ.

Με τη μάλαξη γενικότερα και ειδικά με το FreeStyle Massage αποκλείεται να «ρουτινιάσουμε» επαναλαμβάνοντας μονότονες κινήσεις και φιλοδοξούμε να σας προσφέρουμε κάθε φορά κάτι μοναδικό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

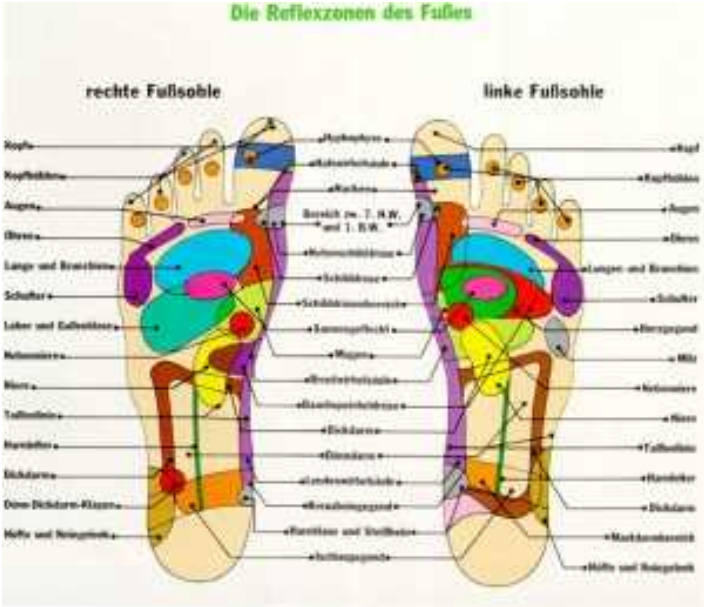
Η ρεφλεξολογία είναι μια ήπια φυσική συμπληρωματική και ολιστική μέθοδος αυτοθεραπείας. Είναι μια ευγενική τέχνη, μια εξαιρετικά αποτελεσματική μορφή θεραπευτικής και χαλαρωτικής μάλαξης. Βασίζεται στην ύπαρξη αντανακλαστικών σημείων στα πέλματα, στις παλάμες, στα αυτιά και σε διάφορες περιοχές του σώματος. Τα σημεία αυτά συνδέονται ή αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες περιοχές και όργανα του σώματος. Με ειδικούς χειρισμούς και πιέσεις στα σημεία αυτά επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση, η χαλάρωση και η εξισορρόπηση του οργανισμού. Ονομάζεται και ζωνο-θεραπεία.

ΟΦΕΛΗ

- Με τη ρεφλεξολογία μειώνεται το άγχος και η ένταση με αποτέλεσμα το άτομο να χαλαρώνει και να νιώθει ευεξία. Η χαλάρωση αυτή βοηθά στο σώμα να αποθεραπευτεί ενισχύοντας το αμυντικό σύστημα το οποίο λειτουργεί πιο αποτελεσματικά.
- Εναρμονίζονται όλες οι λειτουργίες του οργανισμού κι έτσι δεν προκαλούνται προβλήματα υγείας.
- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, της λέμφου και της ενέργειας.
- Η καλή κυκλοφορία απαλλάσσει το σώμα από τις τοξίνες και τις βλαβερές ουσίες του οργανισμού.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Εξισορροπεί το ορμονικό σύστημα.
- Βοηθά στην αναζωογόνηση και στην αποτοξίνωση του οργανισμού.
- Βελτιώνει τη νευρική λειτουργία: με την χαλάρωση μειώνεται η πίεση στα νεύρα και στα αγγεία, βελτιώνοντας έτσι τη ροή του αίματος, της παροχής οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών σε όλα τα μέρη του σώματος.

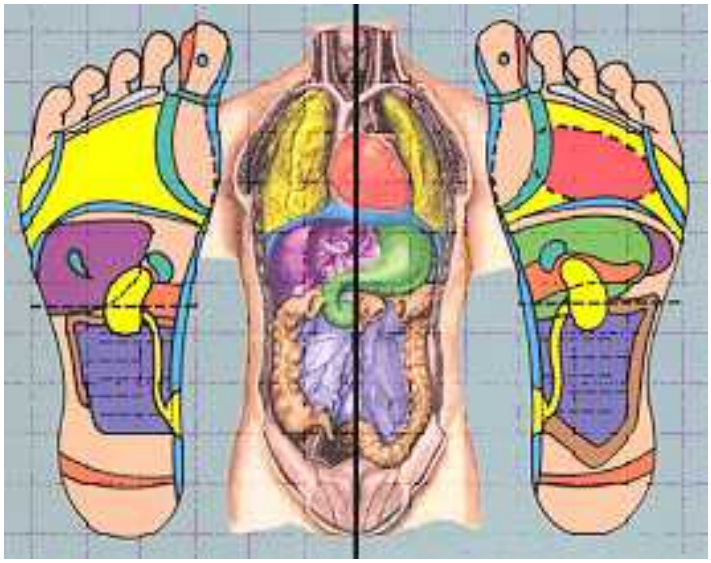
Πως λειτουργεί η ρεφλεξολογία.

Όταν υπάρχει μια ανισορροπία ή ένα μπλοκάρισμα σε κάποιο όργανο ή σε κάποιο σημείο του σώματος, τότε στο αντίστοιχο αντανακλαστικό σημείο σχηματίζονται κάποια ιζήματα, δηλαδή κάποιοι κόμποι, που ο ειδικός αισθάνεται με τα δάκτυλά του.



ΧΑΡΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Σήμερα μετά από πολλές έρευνες και παρατηρήσεις διαθέτουμε συγκεκριμένους ρεφλεξολογικούς χάρτες με τα αντανακλαστικά σημεία.



Αν βάλουμε τα πόδια κοντά-κοντά θα δούμε ότι σχηματίζεται ένα ανθρώπινο σώμα. Το επάνω μέρος των ποδιών είναι το εμπρός μέρος του σώματος. Το κάτω μέρος των ποδιών είναι το πίσω μέρος του σώματος. Δεξί πόδι – δεξιά πλευρά του σώματος, Αριστερό πόδι – αριστερή πλευρά του σώματος.

Τα εσωτερικά όργανα τα βρίσκουμε και στο επάνω μέρος του ποδιού και στο κάτω πιέζοντας λίγο περισσότερο. Βλέπουμε κεφάλι, λαιμό, θώρακα, ώμους, μέση, κοιλιά και γλουτούς.

Στα δάκτυλα που αντιστοιχούν στο κεφάλι, έχουμε τα αισθητήρια όργανα μάτια, μύτη, αυτιά και δόντια. Αλλά και ό,τι άλλο υπάρχει στο κεφάλι π.χ. ιγμόρεια, πονοκέφαλοι κ.λπ. εντοπίζονται και δουλεύονται από τα δάκτυλα του ποδιού.

Ο ρεφλεξολόγος προτιμά να δουλεύει κυρίως στα πέλματα διότι:

- Είναι πιο μαλακά, σε αντίθεση με τα χέρια που είναι σκληρά από τις εργασίες που κάνουμε
- Το ενεργειακό μπλοκάρισμα εντοπίζεται καλύτερα
- Γιατί στα πόδια μπορούν να εντοπιστούν τα διάφορα σημεία και όργανα του σώματος πιο εύκολα.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Υπάρχουν κάποιες συγκεκριμένες περιπτώσεις όπου η ρεφλεξολογία αντενδείκνυται. Αυτές είναι:

- Η εγκυμοσύνη
- Σε άτομα με ψυχολογικά προβλήματα
- Εάν κάποιος έχει τοποθετημένο μεταλλικό «βοήθημα» (π.χ. καρφιά, λάμες)
- Σε άτομα που έχουν βηματοδότη
- Σε άτομα που βρίσκονται σε μετεγχειρητικό στάδιο
- Και τέλος, καλό θα ήταν το άτομο που θα κάνει ρεφλεξολογία να είναι νηστικό

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Όλοι μας επιθυμούμε να έχουμε ένα όμορφο και υγιές σώμα, να νιώθουμε ευχαριστημένοι με τον εαυτό μας, να είμαστε ευτυχισμένοι στην καθημερινότητα μας.

Όμως, χρησιμοποιούμε το σώμα μας σαν εργαλείο συνεχώς, χωρίς να αναρωτηθούμε ποτέ : «Μπορεί να ανταποκριθεί;»

Η ζωή μας περνάει σε υπερβολικά γρήγορους ρυθμούς. Πολλές φορές δεν προλαβαίνουμε να σκεφτούμε τι πραγματικά θέλουμε και ποιες είναι οι αληθινές μας ανάγκες. Απλώς βουτάμε στο χαώδη στρόβιλο της επιβίωσης.

Όταν υπάρχει μόνιμη έλλειψη φρέσκου αέρα, ισορροπημένου φαγητού, ύπνου, κίνησης, έκφρασης, δημιουργικότητας και χαράς, τότε το σώμα αρχίζει και παρουσιάζει συμπτώματα, αρχίζει να πονά και το δέρμα αρχίζει να γερνά. Κοιτάμε στον καθρέφτη, βλέπουμε θαμπό πρόσωπο, μαύρους κύκλους, γερμένους ώμους, κρεμασμένα μπράτσα, φουσκωμένη κοιλιά, πονεμένη μέση, γοφούς σημαδεμένους με κυτταρίτιδα και τότε αντί να φροντίσουμε το σώμα μας, αρχίζουμε να το πολεμάμε και βρίσκουμε εύκολους και γρήγορους τρόπους να εξαφανίσουμε την ενόχληση με χάπια, ενέσεις, παθητικές θεραπείες, φωνάζοντας : «Πονάει, είμαι άσχημο,

είμαι ερείπιο, είμαι για πέταμα». Και έτσι έχουμε αυτά που δεν επιθυμούμε!

Το ανθρώπινο σώμα είναι πλασμένο με σοφία και τελειότητα. Κάθε στιγμή γίνονται χιλιάδες λειτουργίες στον οργανισμό μας με ασύλληπτο συγχρονισμό και αρμονία για να μπορεί να πραγματοποιηθεί κάθε επιθυμία μας. Είμαστε τέλειοι...

Οι έρευνες στην κινησιολογία έχουν δείξει ότι το ανθρώπινο σώμα μπορεί να εκτελέσει γύρω στις 2.000 κινήσεις από τις οποίες χρησιμοποιούμε μόνο γύρω στις 100. Οι σύγχρονοι επιστήμονες, υποστηρίζουν πως ο πιο περίπλοκος μηχανισμός στο γνωστό σύμπαν, είναι ο ανθρώπινος εγκέφαλος και μόνο ένα μικρό ποσοστό των λειτουργιών του είναι γνωστό. Είμαστε απεριόριστοι...

Το σώμα έχει δική του λογική, μνήμη και φωνή. Το σώμα μας, μας μιλάει συνέχεια γιατί θέλει να μας βοηθήσει να μάθουμε τι το ενοχλεί και τι το ευχαριστεί, μας βοηθάει να καταλάβουμε ότι μας αξίζουν τα καλύτερα.

Ας κλείσουμε τα μάτια να πάρουμε μερικές βαθιές αναπνοές...

Είμαστε έτοιμοι να ακούσουμε το σώμα, να αρχίσουμε τη συνεδρία ολιστικής μάλαξης. Είμαστε συγκεντρωμένοι στο παρόν, στα χέρια που ακουμπούν και ακούν το σώμα.

Αν το δέρμα είναι θαμπό στην όψη του και κρύο στην αφή, μπορεί να εφαρμοσθεί τριβή με γάντια από φυσικές ίνες, ώστε τα νεκρά κύτταρα να αποχωρήσουν, οι πόροι να ανοίξουν και να αυξηθεί η κυκλοφορία του αίματος και της ενέργειας σε όλο το σώμα.

Τώρα θα επιλέξουμε το λάδι και τα αιθέρια έλαια, αναλόγως το τύπο του δέρματος και του συγκεκριμένου προβλήματος. Θα ακολουθήσουμε τεχνικές ολίσθησης. Όπως τα κύματα στους βράχους, αυτές οι ήπιες συνεχείς κινήσεις γλιστρούν πάνω στο δέρμα, ζεσταίνουν, χαλαρώνουν, απλώνουν τα έλαια σε όλη την περιοχή. Από αυτό το στάδιο έχουμε επίδραση στο νευρικό κυκλοφοριακό και αναπνευστικό σύστημα.

Ας προχωρήσουμε πιο βαθιά, στις μεγάλες μυϊκές μάζες με κινήσεις μάλαξης, έλξης και συστροφής. Με αυτές τις τεχνικές, οι μυς χαλαρώνουν, αποστραγγίζονται τα προϊόντα του μεταβολισμού, διευκολύνοντας τη ροή του αίματος και της λέμφου. Αν υπάρχει μυϊκός πόνος, σ’ αυτό το σημείο μαλακώνει, αρχίζει και υποχωρεί. Επίσης εδώ βοηθιούνται περιοχές με κυτταρίτιδα, χαλάρωση και

τοπικό πάχος. Για τα παραπάνω προβλήματα, μπορούμε να εφαρμόζουμε τεχνικές με συρόμενες βεντούζες (αρχαία κινέζικη τεχνική) για καλύτερη υπεραιμία, αποτοξίνωση ιστών, για να διασκορπίσουμε το κρύο και τον πόνο.

Τώρα το σώμα μας αφήνει να πάμε βαθύτερα, να δουλέψουμε τους εν το βαθύ ιστούς, να φτάσουμε στις αρθρώσεις και τα οστά. Εφαρμόζονται πιέσεις, διατάσεις, ποικίλοι χειρισμοί για καλύτερη κινητικότητα.

Η συνεδρία τελειώνει με ενεργειακό μασάζ, δίνοντας ροή στα κέντρα του ανεπαίσθητου σώματος, ώστε η συνεδρία να μας αποκαλύψει μια νέα αίσθηση χαλάρωσης και συντονισμού με τον εαυτό μας, δίνοντάς μας έτσι τη δυνατότητα να βιώσουμε την απόλαυση ενός σώματος που μπορεί να ανασαίνει, να στέκεται, και να κινείται ελεύθερο, **για να μπορούμε να ζούμε το παρόν με χαρά και ευγνωμοσύνη**.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

1. Μεγακλή Κ. Θεογνωσία Αισθητική σώματος 1.Θεσσαλονικη 2007

2.http://bebeautiful-gv.blogspot.com/2011/06/blog-post_22.html (5 Ιουνίου 2011)

3.http://www.joyfullife.gr/index.php/bodyworks/holistic-massage/460-holistic-massage(4 Μαΐου 2011)

4.http://olistiko-masaz.blogspot.com/(4 Μαΐου 2011)

5.http://www.neo.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=3313(7 Ιουλίου 2011)

6.http://annoulasworld.wordpress.com/2010/10/24/massage-why/ (23 Ιουνίου 2011)

7.http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/ayurveda-massage.php (15 Απριλίου 2011)

8.http://www.altlife.gr/index.cfm?content=leftcat&catID=2&contentID=1 (20 Ιουλίου 2011)

9.http://www.sanatansociety.org(30 Ιουνίου 2011)

10.http://www.thezencenter.gr/traditional_thai.html(16 Αυγούστου 2011)

11.http://www.muaythai.gr/massage.htm(17 Αυγούστου 2011)

12.http://www.shiatsu-massage.gr/gr/shiatsu.html(20 Αυγούστου 2011)

13.http://shiatsuathens.com/?page_id=2(20 Αυγούστου 2011)

14.http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/indian-massage-sessions.php (20 Αυγούστου 2011)
15.http://www.simplyholistictherapies.co.uk/amma-fusion-indian-head-holistic-massage-m-technique.html(18 Ιουλίου 2011)

16.http://trm.gr/massage.htm (28 Απριλίου 2011)

17.http://www.gems4friends.com/massage-therapy/balinese.html (29 Απριλίου 2011)
18.http://baliparadisehotel.com/spa_en.htm(29 Απριλίου 2011)

19.http://www.lianakalatzi.com/?parent=3 (30 Μαΐου 2011)

20.http://www.mybeautynet.gr/index.php?option=com(11 Απριλίου 2011)

21.http://www.aromahealing.gr/servicedet.asp?p=&type=1&id=132 (29 Ιουλίου 2011)
22.http://www.neraidokiklos.gr/forum/showthread.php (13 Σεπτεμβρίου 2011)
23.http://www.alternativeline.gr/stories/thalassotherapy/thalassotherapy.html (31 Μαΐου 2011)

24.http://www.gym-centers.gr/Articles/tabid/57/ctl/Details/mid/371/ItemID/0/Default.aspx (3 Μαΐου 2011)

25.http://www.dew.gr/mainsite/hydromasage.html (16 Ιουνίου 2011)

26.http://www.holistic-therapy-diet-beauty.gr/el/thermoi-therapeitikoi-lithoi-hot-stones.html (17 Ιουνίου 2011)

27.http://www.altlife.gr/index.cfm?content=leftcat&catID=2&contentID=58 (26 Απριλίου 2011)

28.http://bebeautiful-gv.blogspot.com/2011/03/hot-stones.html (19 Αυγούστου 2011)
29.http://hotstonehealing.blogspot.com/ (3 Σεπτεμβρίου 2011)

30.http://hotstonehealing.blogspot.com/2010/05/hi-everybody-thats-under-construction.html (15 Απριλίου 2011)

31.http://greek.cri.cn/161/2010/04/19/41s3982.htm(22 Σεπτεμβρίου 2011)

32.http://www.infobeto.com/forum/f12/bentoyzes-dia-pasan-noson-kai-pasa-malakian-82372/ (22 Σεπτεμβρίου 2011)

33.http://salt-therapy.com/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=63(25 Μαΐου 2011)

34.http://www.joyfullife.gr/index.php/therapies/sound-therapy/458-massage-(23 Μαΐου 2011)

35.http://www.alternativeline.gr/stories/sound-healing/sound-healing.html(31 Αυγούστου 2011)

36.http://www.ixos-masaz-therapeia.com/4.html(2 Αυγούστου 2011)

37.http://www.drosostalida.com/activities2.asp?eid=2494
(25 Σεπτεμβρίου 2011)
38.http://www.spiritdayspa.gr/servicedet.asp?p=&type=1&id=194
(18 Σεπτεμβρίου 2011)
39.http://www.drosostalida.com/articles2.asp?eid=208(20 Μαΐου 2011)

40.http://www.lemfiko.gr/body-lymph-massage/76-basics-of-body-massage-application (1 Ιουνίου 2011)

41.http://cherryblossomtips.blogspot.com/2011/06/blog-post.html
(12 Απριλίου 2011)
img.pathfinder.gr/clubs/files_3/103130/1.doc (15 Μαΐου 2011)

42.http://www.drosostalida.com/activities2.asp?eid=2987
(13 Ιουνίου 2011)
43.http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1380:10-------&catid=86:2011-04-05-05-53-42&Itemid=183
(20 Ιουνίου 2011)
44.http://www.rrmotion.gr/Pregnant%20Massage.pdf
(14 Αυγούστου 2011)

45.http://www.vita.gr/html/ent/387/ent.2387.asp(12 Αυγούστου 2011)

46.http://www.pentelipilates.gr/pentelipilates(8 Αυγούστου 2011)

47.http://xortofilosofia.blogspot.com/2010/10/blog-post.html
(6 Αυγούστου 2011)
48.http://www.autotherapeia.gr/greek/reflex.htm((4 Ιουνίου 2011)