

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ**



ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ

ANNA ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΚΑΡΑΤΣΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

Στην οικογένεια μου,
που με στήριξε σε
όλη μου την προσπάθεια ...

Το ανθρώπινο σώμα
είναι η καλύτερη εικόνα
της ανθρώπινης ψυχής.

Ludwig Wittgenstein, 1889-1951, Αυστριακός φιλόσοφος

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	10
ABSTRACT	11
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	12
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
ΡΕΪΚΙ.....	14
1.1 Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ.....	14
1.2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ	15
1.3 ΤΟ ΔΥΤΙΚΟ ΚΙΝΗΜΑ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ.....	15
1.4 Η ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΟ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ ΡΕΙΚΙ	16
1.5 ΑΓΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΓΝΗ ΓΗ.....	16
1.6 ΒΑΘΜΟΙ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ	17
1.7 ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΣΤΗΛΕΣ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ	18
1.8 ΤΖΟΣΙΝ ΚΟΚΙΟΥ-ΧΟ	19
1.9 ΤΟ ΤΑΝΤΕΝ	20
1.10 ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ	20
1.11 ΤΑ ΤΣΑΚΡΑΣ	20
1.12 Η ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ	21
1.13 ΘΕΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ.....	22
1.14 ΒΑΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	25
1.15 ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ.....	26
1.16 Η ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΕΝΑΡΜΟΝΗΣΗ ΡΕΪΚΙ.....	27
1.17 ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	27
1.18 ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΟΡΟΥΣ ΚΟΥΡΑΜΑ.....	27
1.19 ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΑ ΜΕΪΤΖΙ.....	28
ΠΙΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	29
2.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	29
2.2 ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ	29
2.3 ΓΙΝ-ΓΙΑΝΓΚ	30
2.4 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ	31
2.5 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ	33
2.6 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ.....	33

2.7 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ	33
2.8 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΣΠΛΗΝΑΣ	34
2.9 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ	34
2.10 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΛΕΠΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ	34
2.11 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ	35
2.12 ΜΕΣΗΜΒΡΙΚΟΣ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ	36
2.13 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟΥ	36
2.14 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΡΙΠΛΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ	36
2.15 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΧΟΛΗΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ	36
2.16 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΗΠΑΤΟΣ	37
2.17 ΑΓΓΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ	37
2.18 ΑΓΓΕΙΟ ΣΥΛΛΗΨΗΣ	37
2.19 ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ	38
2.20 ΑΝΤΕΔΕΙΞΕΙΣ	38
2.21 ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΔΡΑ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ Η ΠΙΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	39
ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ	41
3.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	41
3.2 ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ	41
3.3 ΒΕΛΟΝΕΣ	42
3.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ	42
3.5 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ	43
3.6 ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ	43
3.7 ΣΥΧΝΟΤΕΡΟΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΕ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ	44
3.8 ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ	44
ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ	45
4.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	45
4.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ	46
4.3 ΕΠΙΜΗΚΕΙΣ ΚΑΙ ΕΓΚΑΡΣΙΕΣ ΖΩΝΕΣ	46
4.4 ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΙΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ	46
4.5 ΧΑΛΑΡΩΣΗ	47
4.6 ΕΝΕΡΓΕΙΑ	47
4.7 ΑΤΟΜΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΜΑΛΑΞΗ	47
4.8 ΘΕΡΑΠΕΙΑ	47
4.9 ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΔΕΝ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΜΑΛΑΞΗ	48
4.10 ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ	48

4.11 ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ	48
4.12 ΚΑΤΑΠΡΑΪΝΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ.....	48
4.13 ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ	49
4.14 ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΑΛΛΑΞΗΣ.....	49
4.15 ΠΕΛΜΑΤΑ ΠΟΔΙΩΝ.....	49
4.16 ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ	50
4.17 ΠΑΝΩ ΠΛΕΥΡΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ	51
4.18 ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΑΛΛΑΞΗΣ.....	51
4.19 ΣΕΙΡΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΑΙ	52
4.20 ΖΩΝΕΣ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ	52
4.21 ΖΩΝΕΣ ΚΕΦΑΛΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ.....	53
4.22 ΖΩΝΕΣ ΩΜΟΥ ΚΑΙ ΑΥΧΕΝΑ	53
4.23 ΖΩΝΕΣ ΑΝΩ ΛΕΜΦΙΚΩΝ ΟΔΩΝ.....	53
4.24 ΖΩΝΕΣ ΒΡΑΧΙΩΝΩΝ ΚΑΙ ΓΟΝΑΤΩΝ.....	53
4.25 ΖΩΝΕΣ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ.....	54
4.26 ΖΩΝΕΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ	54
4.27 ΖΩΝΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΗΛΙΑΚΟΥ ΠΛΕΓΜΑΤΟΣ	54
4.28 ΖΩΝΕΣ ΠΕΠΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ.....	55
4.29 ΖΩΝΕΣ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ.....	55
4.30 ΖΩΝΕΣ ΕΝΔΟΚΡΙΝΩΝ ΑΔΕΝΩΝ ΚΑΙ ΣΠΛΗΝΑ.....	56
4.31 ΖΩΝΕΣ ΠΥΕΛΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ	56
4.32 ΛΕΜΦΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ ΤΗΣ ΠΥΕΛΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ.....	56
4.33 ΑΠΑΛΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑ.....	57
4.34 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΕΚΑΠΕΝΤΕ ΛΕΠΤΩΝ.....	57
4.35 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΛΛΑΞΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ	57
4.36 ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ	57
4.37 ΖΩΝΕΣ ΚΕΦΑΛΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ.....	58
4.38 ΖΩΝΕΣ ΤΩΝ ΑΝΩ ΛΕΜΦΙΚΩΝ ΟΔΩΝ.....	58
4.39 ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ...	58
4.40 ΖΩΝΕΣ ΗΛΙΑΚΟΥ ΠΛΕΓΜΑΤΟΣ	59
4.41 ΖΩΝΕΣ ΠΕΠΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ.....	59
ΣΙΑΤΣΟΥ	60
5.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	60
5.2 ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΚΙ.....	60
5.3 ΟΡΙΣΜΟΣ.....	61

5.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΙΑΤΣΟΥ.....	61
5.5 ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΣΙΑΤΣΟΥ	61
5.6 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	62
Το σιάτσου ενδείκνυται σε :.....	62
5.7 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	62
5.8 ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ	62
5.9 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΙΑΤΣΟΥ	63
ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΖΕΣΤΕΣ ΠΕΤΡΕΣ.....	64
6.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	64
6.2 ΠΕΤΡΕΣ.....	64
6.3 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΕΙ Η ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΖΕΣΤΕΣ ΠΕΤΡΕΣ.....	65
6.4 ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΚΡΥΕΣ ΠΕΤΡΕΣ	65
6.5 ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ ΜΙΑ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	66
6.6 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	66
6.7 ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	67
6.8 ΠΙΟ ΣΥΝΤΟΜΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	68
6.9 ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	69
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	71
7.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	71
7.2 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ.....	71
7.3 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	72
7.4 ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	75
7.5 ΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ.....	75
7.6 ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	76
7.7 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	76
ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΑ.....	77
8.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	77
8.2 ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΞΑΓΩΓΗΣ	77
8.3 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΑ	78
8.4 ΣΥΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	78
8.5 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΩΝ	78
8.6 ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΩΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ	79
8.7 ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.....	79
8.8 ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ	80
8.9 ΕΙΔΗ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΩΝ	80

ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ.....	91
9.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	91
9.2 ΟΡΙΣΜΟΣ.....	91
9.3 ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ	92
9.4 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ.....	92
9.5 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΧΩΡΟΥ	93
9.6 ΕΙΔΗ ΜΑΣΑΖ-ΤΕΧΝΙΚΗ	93
9.7 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	94
ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	95
10.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	95
10.2 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΕ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΖΩΑ.....	96
10.3 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ	96
10.4 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.....	97
10.5 Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	97
10.6 ΣΧΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ – ΑΣΘΕΝΗ.....	97
10.7 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	98
10.8 ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ	98
10.9 ΕΞΑΡΜΟΓΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΑΤΟΜΙΚΗ	99
10.10 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	99
10.11 ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΣ.....	100
10.12 ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ	100
ΚΥΜΒΑΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	101
11.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	101
11.2 ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΗΧΟΥ ΣΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ.....	102
11.3 Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΗΧΟΥ	102
11.4 ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΝΑ ΚΥΜΒΑΛΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ.....	102
11.5 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	103
11.6 ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΥΜΒΑΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	103
ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	105
12.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	105
12.2 ΦΩΣ ΚΑΙ ΣΚΟΤΑΔΙ	105
12.3 ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ.....	106
12.4 ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ	106
12.5 ΒΑΣΙΚΑ ΧΡΩΜΑΤΑ.....	107
12.6 ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ.....	107

12.7 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ	108
12.8 ΤΡΟΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	108
12.9 ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ	108
12.10 ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ	109
ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	110
13.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	110
13.2 Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	110
13.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ	111
13.4 ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	111
13.5 ΒΑΣΙΚΟΙ ΛΙΘΟΙ	112
13.6 ΠΛΗΡΗΣ ΔΙΑΤΑΞΗ ΛΙΘΩΝ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ	112
13.7 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ	113
13.8 ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	115
ΡΑΣΟΥΛ.....	116
14.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΡΑΣΟΥΛ.....	116
14.2 ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΛΑΣΠΩΝ	116
14.3 ΛΑΣΠΕΣ	116
14.4 ΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΤΜΟΛΟΥΤΡΟΥ.....	117
ΡΕΖΟΥΒΑΝΣ.....	118
15.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	118
15.2 ΚΙΝΗΣΕΙΣ	118
15.3 ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΡΑΣΗΣ.....	118
15.4 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΡΕΖΟΥΒΑΝΣ.....	119
15.5 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ.....	120
15.6 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	121
ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ	122
16.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	122
16.2 Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ.....	122
16.3 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ.....	123
16.4 ΤΡΟΠΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	123
16.5 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	124
16.6 SIP SEN –ΔΕΚΑ ΒΑΣΙΚΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΙ ΑΓΩΓΟΙ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	124
ΜΠΑΛΙΝΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ.....	127
17.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	127
17.2 ΟΡΙΣΜΟΣ.....	127

17.3 ΤΕΧΝΙΚΗ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ	127
17.4 ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΜΠΑΛΙΝΕΖΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ	128
17.5 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	128
ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ	130
18.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	130
18.2 ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ.....	130
18.3 ΕΦΑΡΜΟΓΗ	131
18.4 ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ	131
18.5 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	132
18.6 ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ Η ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ	132
18.7 ΧΡΟΝΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	133
ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ	134
19.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	134
19.2 ΘΕΩΡΙΑ ΙΝΔΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	134
19.3 ΚΙΝΗΣΕΙΣ -ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΝΔΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ	135
19.4 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΥ	136
19.5 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	136
19.6 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	137
ΘΙΒΕΤΙΑΝΗ ΜΑΛΑΞΗ	138
20.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	138
20.2 ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΘΙΒΕΤΙΑΝΟΥ ΜΑΣΑΖ.....	138
20.3 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	138
20.4 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	139
20.5 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	140
20.6 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	141
ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ.....	142
21.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	142
21.2 ΟΡΙΣΜΟΣ.....	142
21.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	143
21.4 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	143
21.5 ΟΦΕΛΗ.....	144
21.6 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ	144
21.7 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	145
ΚΑΛΙΦΟΡΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ	146
22.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	146

22.2 ΤΡΟΠΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	146
22.3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	147
ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ	148
23.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ	148
23.2 ΟΡΙΣΜΟΣ.....	148
23.3 ΤΕΧΝΙΚΗ	148
23.4 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	149
23.5 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	150
23.6 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....	150
23.7 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	151
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	152
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	153
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	154
ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ	155
Βιβλιογραφία.....	156

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι εναλλακτικές θεραπείες αποτελούν μεθόδους οι οποίες εμπλουτίζουν τον ανθρώπινο οργανισμό με αισιοδοξία, ευεξία, θετική ενέργεια, ψυχική ηρεμία, σωματική ενδυνάμωση, αλλά πάνω από όλα προλαμβάνουν και θεραπεύουν προβλήματα υγείας.

Βοηθούν στην αποβολή της συσσώρευσης εντάσεων, κόπωσης οι οποίες αποτελούν αιτίες μακροπρόθεσμα, σοβαρών ασθενειών. Οι εναλλακτικές μορφές θεραπείας προσώπου και σώματος, ανακαλύφθηκαν και εφαρμόστηκαν από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Είτε από μόνες τους, είτε σε συνδυασμό με την κλασική ιατρική επιφέρουν θεαματικά αποτελέσματα.

Επιδρούν κυρίως στο νου, στην ψυχή και κατά συνέπεια στο σώμα. Αποβάλλουν τις αρνητικές ενέργειες από τον οργανισμό. Κοινό χαρακτηριστικό όλων αυτών των μεθόδων είναι η διέγερση της αυτοθεραπευτικής ικανότητας που υπάρχει έμφυτη μέσα σε κάθε ζωντανό οργανισμό και έχει ως αποτέλεσμα τη συνολική φροντίδα του ΦΑΙΝΕΣΘΑΙ και του ΕΙΝΑΙ, της ανθρώπινης ύπαρξής μας.

Αδειάζοντας το Σώμα από τις όποιες εντάσεις, είναι ελεύθερο να γεμίσει με την δική του Αλήθεια, την δική του Υγεία, την δική του Αρμονία και να ξαναβρεί την εσωτερική του Ομορφιά.

Λέξεις κλειδιά: Νους-Ψυχή-Σώμα-Ενέργεια-Θεραπεία

ABSTRACT

The alternative treatments are methods that enrich the human body with optimism, well-being, positive energy, peace of mind, physical strengthening, but above all prevent and treat health problems.

Those assist with the elimination of accumulating tension, fatigue which causes in long-term, serious diseases. Alternative forms of facial and body treatments were discovered and applied from ancient times until today. Either alone or in conjunction with the classical medicine brings spectacular results.

They affect mainly the mind, the soul and consequently the body. Eliminate the negative energies from the human body. Characteristic common to all these methods is the excitation of auto-therapeutic capacity which is inherent in every living organism and has as a result an overall care of SEEM and BEING, of human existence.

Emptying the Body from any tensions, it is free to fill with his own Truth, his own Health, his own Harmony and to regain the inner beauty.

Keywords: Mind-Soul-Body-Energy-Therapy

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ονομάζομαι Δεληγιάννη Άννα είμαι σπουδάστρια του τμήματος Αισθητικής & Κοσμητολογίας του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης.

Επέλεξα ως θέμα για την πτυχιακή μου εργασία τις εναλλακτικές θεραπείες προσώπου και σώματος έχοντας ως γνώμονα το γεγονός ότι το Σώμα μας μέσα στην ιερότητα της Ύπαρξης του, είναι ένα σύνολο ζωντανών ιστών, πληροφοριών και παράλληλα ο πιο ειλικρινής μας φίλος. <<Όταν η ψυχή πάσχει, αυτό αποτυπώνεται στο σώμα. Κι όταν το σώμα πάσχει, αυτό αποτυπώνεται στην Ψυχή>>.

Το γεγονός ότι οι εναλλακτικές θεραπείες ενεργούν ευεργετικά στο ανθρωπινό σώμα και ψυχή με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η ανθρώπινη ύπαρξη, μου έδωσε το έναυσμα για να μελετήσω και να αποτυπώσω τα δικά μου συμπεράσματα για τις μεθόδους αυτές.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πρόληψη και η αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας, ήταν πάντα για τον άνθρωπο μια από τις πρώτες προτεραιότητές του. Στο πλαίσιο αυτό αναπτύχθηκαν μέθοδοι ίασης, οι οποίες είτε οδήγησαν στην κλασσική ιατρική είτε σε εναλλακτικές θεραπείες.

Οι ρίζες των εναλλακτικών θεραπειών, σε μεγάλο βαθμό, βρίσκονται σε αρχαίες θεραπευτικές μεθόδους, οι οποίες έχουν δοκιμαστεί στην πράξη και έχουν επιβιώσει για εκατοντάδες ή και χιλιάδες χρόνια. Φυσικά κάποιες από αυτές στην πορεία τους μπορεί να έχουν ενσωματώσει πρόσθετα επιστημονικά δεδομένα, παίρνοντας έτσι μια πιο σύγχρονη μορφή. Δεν παύει όμως ο 'πυρήνας' τους να παραμένει ο ίδιος όπως και σε παλαιότερες εποχές.

Ένα μεγάλο μέρος των θεραπειών αυτών προέρχεται από τον Ασιατικό και τον Αιγυπτιακό πολιτισμό. Τέτοιου είδους θεραπείες εφαρμόστηκαν και σε άλλους πολιτισμούς όπως, στον Ευρωπαϊκό, τον Αμερικάνικο και τον Αυστραλέζικο.

Έλληνες αρχαίοι φιλόσοφοι και γιατροί, όπως ο Πυθαγόρας, ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης και ο Ιπποκράτης ήταν οι πρώτοι οι οποίοι μελέτησαν και ανέδειξαν τις θεραπευτικές ιδιότητες των εναλλακτικών μορφών θεραπείας.

Τοιχογραφίες, αγάλματα και γραπτά είναι αυτά που αποδεικνύουν στο σύγχρονο κόσμο τη σπουδαιότητα και την έμφαση που δινόταν κατά την αρχαιότητα στις εναλλακτικές θεραπείες, τόσο του προσώπου όσο και του σώματος.

Οι μορφές αυτών των θεραπειών στο πέρασμα των χρόνων με την ανάπτυξη της σύγχρονης ιατρικής και φαρμακολογίας, αμφισβητήθηκαν και διώχθηκαν. Παρ' όλα αυτά όμως κατάφεραν να επανέλθουν στο προσκήνιο, να αποδείξουν τα θεαματικά τους αποτελέσματα και να καταξιωθούν ακόμη και από τους επιστημονικούς κλάδους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΡΕΪΚΙ

1.1 Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ

Το Ρέικι, που στην Ινδία το συναντάμε με το όνομα Πράνα, στην Ευρώπη σαν φώς, στην Κίνα σαν Τσι, στο Β.Ράιχ σαν Οργόνη και στην Ιαπωνία σαν Κι (αυτές είναι μερικές από τις ονομασίες του) είναι ενέργεια που διαπερνά τα πάντα, έμψυχα και άψυχα. Μεταβάλλεται συνεχώς, κι όμως είναι πάντα η ίδια. Για το Ρέικι όλα είναι ζωντανά και γι' αυτό αξίζουν το σεβασμό μας.

Σύμφωνα με την Ινδική, τη Θιβετιανή και την Κινέζικη φιλοσοφία, αλλά πλέον και με τη σύγχρονη επιστήμη, ζούμε σε ένα απίστευτα ζωντανό σύμπαν που αποτελείται από ενέργεια. Οι επιστήμονες απέδειξαν πρόσφατα ότι αυτό που πρώτα θεωρείται συμπαγής ύλη είναι στην πραγματικότητα ενεργειακά σωματίδια που κινούνται με μεγάλη ταχύτητα. Το συμπαγές της ύλης είναι μια ψευδαίσθηση που οφείλεται, στην περιορισμένη μας αντίληψη. Όλα είναι ενέργεια και επομένως, είναι ζωντανά και δεκτικά στην ενέργεια.

Δεν έχει σχέση με καμιά θρησκεία ή κοσμοθεωρία, είναι καθαρή ενέργεια. Η θεραπεία με τη μέθοδο του Ρέικι είναι απόλυτα ασφαλής, άσχετα αν πρόκειται για σωματική ή πνευματική ασθένεια, αλλά σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αντικαταστήσει την ιατρική αγωγή. Το Ρέικι συνδυάζεται εύκολα με την παραδοσιακή ιατρική όπως και με τις εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας ή χαλάρωσης.

Το Ρέικι είναι ένας από τους βουδιστικούς γόνους του Κίγκονγκ, με κάποια επιπρόσθετα Συντοϊστικά στοιχεία. Ανακαλύφθηκε εκ νέου από τον δόκτορα Μίκαο Οουσού από το Κίοτο της Ιαπωνίας, στα τέλη του 19^{ου} αιώνα. Αυτός του έδωσε και την ονομασία «Ρέι-κι». Στην Ιαπωνική γλώσσα «Ρέι» σημαίνει άγιος, πνεύμα, μυστήριο δώρο, πνεύμα της φύσης ή αόρατο πνεύμα, ενώ «κι» σημαίνει ενέργεια, φυσικό περιβάλλον, ταλέντο και συναίσθημα.

Μια άλλη άποψη για τη σημασιολογία του Ρέικι είναι ότι Ρέικι ονομάζεται το απλό αλλά αναλυτικό σύστημα φυσικής θεραπείας του σώματος και του νου που ανέπτυξε ο δόκτωρ Μίκαο Οουσού. «Ρέι» σημαίνει «παγκόσμιος» και



Εικόνα 1.1
[ΠΗΓΗ:http://www.reikigokai.gr/e107_images/newspost_images/ousoui.jpg]

«κι» ή «τσι» στην κινέζικη γλώσσα σημαίνει «Ενέργεια της Δύναμης της Ζωής». Επίσης, πολλοί άνθρωποι θεωρούν το Ρέικι ένα δρόμο που οδηγεί στην προσωπική και πνευματική ανάπτυξη.

1.2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ

Σύμφωνα με τους δασκάλους του Ρέικι που παρουσίασαν το Ρέικι στους δυτικούς πολιτισμούς, το Ρέικι έχει τις ρίζες του στο Θιβέτ. Ωστόσο, η τέχνη του Ρέικι υπάρχει πιθανά πάνω από δέκα εκατομμύρια χρόνια, ενώ ο Θιβετιανός πολιτισμός υπάρχει μόνο δύο εκατομμύρια χρόνια. Για αυτό το λόγο, δεν είναι βέβαιο ότι το Ρέικι έχει τις ρίζες του στους Θιβετιανούς. Είναι περισσότερο πιθανό ότι το Ρέικι έχει τις γνήσιες ρίζες του σε πιο αρχαίους πολιτισμούς, όπως ο Ινδικός ή ίσως και η Αιγυπτιακός είναι ακόμα θεωρητικά πιθανό ότι το Ρέικι χρησιμοποιούνταν στους αρχαιότερους από τους γνωστούς πολιτισμούς, τους Σουμέριους.

Οι Σουμέριοι ζούσαν στις εύφορες πεδιάδες ανάμεσα στους ποταμούς Ευφράτη και Τίγρη, στις οποίες προηγουμένως ήταν η Μεσοποταμία και όπου βρίσκονται σήμερα το Ιράν, το Ιράκ και η Συρία. Η εποχή της ακμής των Σουμέριων διήρκησε πάνω από έξι εκατομμύρια χρόνια. Ο πολιτισμός τους ήταν πολύ αναβαθμισμένος και διακρίθηκαν ως πολύ επιτυχημένοι αστρολόγοι. Χαρτογράφησαν ολόκληρο το ηλιακό σύστημα χωρίς τη βοήθεια τηλεσκοπίου ή άλλων τεχνικών εξοπλισμών. Πιθανά η γνήσια, κατανόηση και ανάπτυξη της τεχνικής του Ρέικι πηγάζει από τον παλιό, δεδομένου ότι έχει εκλείψει, πολιτισμό των Σουμέριων.

Σήμερα μπορούμε μόνο να εικάσουμε σχετικά με το που και το πώς το Ρέικι ξεκίνησε. Το Ρέικι πιθανόν εξαπλώθηκε στην Αίγυπτο και ακόμη βορειότερα μέσω της Ινδίας για να εμπλουτίσει τελικά τα υψίπεδα του Θιβέτ. Η γνώση του Ρέικι ήταν λοιπόν ένα καλά κρατημένο και κρυμμένο μυστικό από τις τάξεις της κοινωνίας. Για να δεχθείς Ρέικι ήταν πιθανά πολύ δύσκολο και απαιτούσε πολλά χρόνια προετοιμασίας και σκληρή πειθαρχία. Μόνο ορισμένοι μοναχοί και ιεράρχες γνώριζαν για το Ρέικι. Παρ' όλη την απομόνωση του Ρέικι η γνώση εξαπλώθηκε στην Κίνα, την Ιαπωνία και πιθανά αλλού, δια μέσου πολέμων και μεταναστεύσεων.

1.3 ΤΟ ΔΥΤΙΚΟ ΚΙΝΗΜΑ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ

Οι περισσότεροι δάσκαλοι του Ρέικι περιγράφουν κάπως έτσι τη γέννηση του δυτικού κινήματος: πριν το θάνατο του, ο δόκτορ Οουσούι μετέδωσε τις γνώσεις του σε αρκετούς άλλους και έχρισε το Τσουζίρο Χαγιάσι αξιωματικό του πολεμικού ναυτικού μέγα δάσκαλο του Ρέικι με την ευθύνη να καθοδηγεί όλους τους άλλους δασκάλους. Ήταν εκείνος που έφερε το Ρέικι από την Ιαπωνία στις ΗΠΑ όταν επισκέφτηκε τη Χαβάη στα

τέλη του 1936 για να συναντήσει μια μαθήτριά του τη Χαουάγιο Χ. Τακάτα. Μετά το θάνατό της το δυτικό κίνημα του Ρέικι χωρίστηκε σε δύο βασικά τμήματα το "Σύνδεσμο Ρέικι" (Reiki Allinca) με ηγέτιδα την Φίλις Φουρουμότο (εγγονή της Χαουάγιο) και την "Μέθοδο της Ακτινοβολίας" (Radiance Technique) με επικεφαλής την Μπάρμπαρα Ρέι και έδρα τις Ηνωμένες Πολιτείες. Από το σύνδεσμο Ρέικι προήλθαν διάφορα παρακλάδια όπως ανεξάρτητη δάσκαλοι Ρέικι και το Ρέικι Όσσο.

1.4 Η ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗ - ΤΟ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ ΡΕΙΚΙ

Η Ακτινοβόλος Τεχνική – Το Αυθεντικό Ρέικι είναι μία τέχνη που ενισχύει τη φυσική ενέργεια και την εξισορροπεί με το να αναζωογονεί τη ζωτική ενέργεια σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξής μας. Δίνει μία αίσθηση ευεξίας σωματικά, συγκινησιακά, νοητικά και πνευματικά. Την ακτινοβόλο τεχνική μπορεί κανείς να τη χρησιμοποιήσει για αυτοθεραπεία, αλλά και για θεραπεία και ίαση ασθενών που πάσχουν. Μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες τεχνικές και μεθόδους θεραπείας έχοντας ως στόχο να προάγει την υγεία και την ευεξία.

1.5 ΑΓΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΓΝΗ ΓΗ

Σε πολλά βουδιστικά κείμενα η Ενέργεια της Δύναμης της Ζωής αναφέρετε ως Ανεπαίσθητος Άνεμος πρόκειται για μια καλή περιγραφή του πώς βιώνουν πολλοί το Ρέικι. Έτσι, θα μπορούσαμε να αναφερόμαστε στο Ρέικι ως Αγνό Ανεπαίσθητο Άνεμο ή ευλογία, που έρχεται από ένα ιδιαίτερο μέρος. Ίσως να το λέγαμε Αγνός Άνεμος από μια Αγνή Γή. Η "Αγνή Γη" είναι μια βουδιστική φράση για τον "ουρανό", μια εξωτερική εκδήλωση του πνεύματος του διαφωτισμού.

Ως περιορισμένα όντα, ζούμε σε έναν κόσμο αντιφατικών εννοιολογικών διπολικότητων : καλό και κακό, φως και σκοτάδι, εσωτερικό και εξωτερικό, έχω και δεν έχω, εαυτός και άλλος. Η ουσία του Ρέικι φαίνεται πως υπερβαίνει και ξεπερνά τη διπολικότητα ενός εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου και κατευθύνεται προς μία ισορροπημένη ολοκλήρωση, ενότητα και ολότητα, όπου δεν υπάρχουν περιορισμοί ταυτότητας ή εμπόδια μεταξύ του εαυτού και του άλλου. Τελικά, δεν είναι δυνατό να εκφράσουμε ή να περιγράψουμε το Ρέικι. Το Ρέικι είναι μόνο εμπειρική, απεριόριστη, τρυφερή ευγένεια, σοφία ομορφιά και τελειότητα.

Αύρα είναι ένα πεδίο ανεπαίσθητης Ενέργειας της Δύναμης της Ζωής που περιβάλλει το σώμα κάθε έμβιου όντος και κάθε άλλου αντικειμένου.

1.6 ΒΑΘΜΟΙ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ

1^{ος} : σκοπός του πρώτου βαθμού είναι να μας συνδέσει με το ίδιο μας το φυσικό σώμα, κάτι τόσο κοντά μας και όμως τόσο απόμακρο. Έχει τέσσερις μήσεις και στο τέλος του σεμιναρίου ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές ένα πιστοποιητικό του πρώτου βαθμού του Ρέικι και του ζητά να αφιερώσουν τις επόμενες είκοσι μία μέρες στον εξαγνισμό. Αυτό πρακτικά σημαίνει να κάνουν καθημερινά μια πλήρη αγωγή Ρέικι να πίνουν πολύ νερό ή τσάι και άλλα φυσικά ροφήματα και να απέχουν από το αλκοόλ και άλλες εθιστικές ουσίες. Δεν έχει να κάνει με την ηθική είναι απλά ένα μέσο ενίσχυσης και εμπάθυνσης των μήσεων του πρώτου βαθμού.

Με κάθε μύηση τα τσάκρα συντονίζονται σε πιο υψηλή συχνότητα πράγμα που προκαλεί τα εξής φαινόμενα :

- Μεγιστοποίηση της εσωτερικής αντίληψης
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνη στη ζωή ως ευεργετική δύναμη
- Αύξηση της συμπόνιας για όλους και όλα συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού μας
- Αυξημένο αίσθημα ευθύνης για τη ζωή και την ύπαρξη μας
- Επίλυση παλιών προβλημάτων

Εφόσον τελειώσετε το Ρέικι πρώτου βαθμού, μπορείτε να επιλέξετε πως και πότε θα χρησιμοποιήσετε την ενέργεια. Ακολουθούν τέσσερις βασικές κατευθυντήριες γραμμές που μπορεί να σας βοηθήσουν :

1. Σκοπός – Η ενέργεια του Ρέικι ακολουθεί τη σκέψη με φυσικό τρόπο
2. Το Ρέικι είναι άπειρο
3. Το Ρέικι λειτουργεί πάντα με σκοπό το απώτατο καλό
4. Αφοσίωση – Η μελλοντική επίδραση των πράξεων που γίνονται με το Ρέικι

2^{ος} : το Ρέικι δευτέρου βαθμού μας πηγαίνει ακόμα πιο βαθιά στον εαυτό μας και μας χαρίζει πιο ισχυρά μέσα για την προσωπική μας ανακάλυψη και ολοκλήρωση. Με την βοήθεια αρκετών συμβόλων, μαθαίνουμε να αφήνουμε της συμπαντική ζωτική ενέργεια να ρέει πιο αποτελεσματικά. Τα σύμβολα του δευτέρου και του τρίτου βαθμού θα πρέπει να



Εικόνα 1.2

[ΠΗΓΗ:<http://www.corde.lv/pictures/news/meditacijas-vakars-1320059474.jpg>]

παραμένουν επτασφράγιστο μυστικό. Με την βοήθεια αυτών των συμβόλων μαθαίνουμε να ερχόμαστε σε απευθείας επαφή με το υποσυνείδητο νου μας. Ο δεύτερος βαθμός μπορεί να μας βοηθήσει να θεραπεύσουμε όχι μόνο το σώμα μας (ή το σώμα κάποιου άλλου), αλλά και το νου και τα συναισθήματά μας. Η θεραπεία του φυσικού σώματος μπορεί να χαρίσει προσωρινή μόνο ανακούφιση, αλλά μακροπρόθεσμα είναι σημαντικό να είναι το άτομο ισορροπημένο στο σύνολο του. Ασχολούνται κυρίως με το αιθερικό σώμα και σε αυτό το στάδιο διδασκόμαστε επίσης μια μέθοδο, για να θεραπεύουμε απόντες, εξ' αποστάσεως.

3^{ος}: στα σεμινάρια Τρίτου Βαθμού, ο μαθητής μυείται στο σύμβολο του δασκάλου του Ρέικι. Μας συνδέει συνειδητά με τη θεϊκή φλόγα που είναι το «είναι», το κέντρο της πλάσης, που μπορούμε να το ανακαλύψουμε μόνο μέσα στην απόλυτη σιωπή μέσα μας και γύρω μας. Το Ρέικι τρίτου βαθμού χρησιμοποιείτε κυρίως για προσωπικό διαλογισμό.

4^{ος}: φτάνοντας στον τέταρτο βαθμό οι μαθητές διδάσκονται πώς να μυούν άλλους σε όλους τους προαναφερθέντες βαθμούς. Η διδασκαλία του Ρέικι χαρίζει μεγάλη ικανοποίηση τις περισσότερες φορές, αλλά έχει και τη σκοτεινή πλευρά της. Κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας του βαθμού του δασκάλου και πολλές φορές και μετά από αυτή, η συμπεριφορά του πρώην μαθητή μπορεί να αλλάξει.¹

1.7 ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΣΤΗΛΕΣ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ

Το σύστημα του ρέικι βασίζεται σε τρεις στήλες: το γκασό, το ρέιτζι-χο και το τσίριο.

- Γκασό

Η έννοια της λέξης γκασό είναι <<δύο χέρια που ενώνονται>> και ο δόκτωρ Ουσουί δίδασκε το διαλογισμό του γκασό. Ο διαλογισμός πραγματοποιείται στην αρχή των συναντήσεων ρέικι. Πρέπει να γίνεται 20-30 λεπτά το πρωί μόλις σηκωθούμε από το κρεβάτι ή το βράδυ πριν πέσουμε για ύπνο ή και τα δυο. Το γκασό μπορεί να γίνει ατομικά αλλά και ομαδικά. Με τον ομαδικό διαλογισμό η ενέργεια αυξάνεται λόγω του αθροίσματος των ενεργειών των ατόμων.

Ο διαλογισμός γκασό μπορεί να γίνει από άτομο κάθε ηλικίας αν και δεν είναι απαραίτητο να είναι ευχάριστος σε όλους. Μετά από τρεις μέρες εφαρμογής το κάθε άτομο κατανοεί αν ο διαλογισμός είναι κατάλληλος για αυτό. Αν είναι κατάλληλος τότε πρέπει να εφαρμόζεται καθημερινά για τουλάχιστον τρεις μήνες. Αν δεν είναι κατάλληλος και προκαλεί ανησυχία και εκνευρισμό τότε το άτομο μπορεί να δοκιμάσει ξανά μετά από μερικές

εβδομάδες. Στο διαλογισμό το άτομο πρέπει να απαλλαγεί από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις χωρίς όμως να κλείσει τελείως τον εαυτό του από αυτά.

Στην πράξη κατά τη διάρκεια του γκασό το άτομο είναι προτιμότερο να κάθεται με ίσια τη σπονδυλική στήλη και το κεφάλι. Με κλειστά τα μάτια και τα χέρια ενωμένα μπροστά από το στήθος επικεντρώνει τη σκέψη του στο σημείο που ενώνονται τα δύο μεσαία δάχτυλα. Οποιαδήποτε άλλη σκέψη που αφορά την καθημερινότητα πρώτα την παρατηρεί και μετά την αφήνει να φύγει. Σε περίπτωση κόπωσης κατά τη διάρκεια του διαλογισμού το άτομο μπορεί να αλλάξει τη στάση του σώματος αργά, μελετημένα και συνειδητά.

- **Ρέιτζι-Χο**

Ρέιτζι σημαίνει <<ένδειξη της δύναμης του ρέικι>> και Χο <<μέθοδοι>>. Το ρέιτζι-χο έχει τρία στάδια που πραγματοποιούνται πριν από κάθε αγωγή:

1. Ενώνουμε τα χέρια μπροστά στο στήθος και κλείνουμε τα μάτια. Έπειτα ζητάμε να συνδεθούμε με τη δύναμη του ρέικι η οποία εισέρχεται μέσα μας από τα τσάκρα.
2. Προσευχόμαστε για την ανάρρωση και την υγεία του ασθενή σε όλα τα επίπεδα.
3. Στη συνέχεια κρατάμε τα ενωμένα χέρια μας μπροστά στο τρίτο μάτι και η δύναμη του ρέικι θα μας καθοδηγήσει όπου χρειάζεται η ενέργεια.

- **Τσίριο**

Τσίριο σημαίνει <<αγωγή>> μπορεί να πραγματοποιηθεί στο πάτωμα, σε στρώμα, σε κρεβάτι για μασάζ. Ο θεραπευτής με το χέρι του εστιάζει στα τσάκρα και στις επώδυνες περιοχές μέχρι να σταματήσουν να πονούν.²

1.8 ΤΖΟΣΙΝ ΚΟΚΙΟΥ-ΧΟ

Η αναπνοή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο ρέικι. Τζόσιν Κοκίου-Χο σημαίνει <<η αναπνευστική μέθοδος για τον καθαρισμό του πνεύματος>>. Κατά την τεχνική αυτή πρέπει να καθόμαστε άνετα με ίσια τη σπονδυλική στήλη και να ακολουθούμε με τη σκέψη μας τη διέλευση της αναπνοής μας, η οποία πρέπει να είναι ήρεμη και γαλήνια.

1.9 TO TANTEN

Το Τάντεν είναι το κέντρο του σώματος. Στο Τάντεν κρατάμε την αναπνοή μας και την ενέργεια για μερικά δευτερόλεπτα χωρίς να υπερβαίνουμε τα όρια αντοχής. Έπειτα εκπνέουμε από το στόμα και η ενέργεια εκρέει από τα ακροδάχτυλα των χεριών και των ποδιών. Το Τάντεν γίνεται για να δώσουμε πρόσθετη ενέργεια σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος.

1.10 ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Στις θεραπευτικές τεχνικές του ρέικι ανήκουν μόνο το κοίταγμα, το φύσημα, το χάιδεμα, το ελαφρύ χτύπημα και το άγγιγμα.

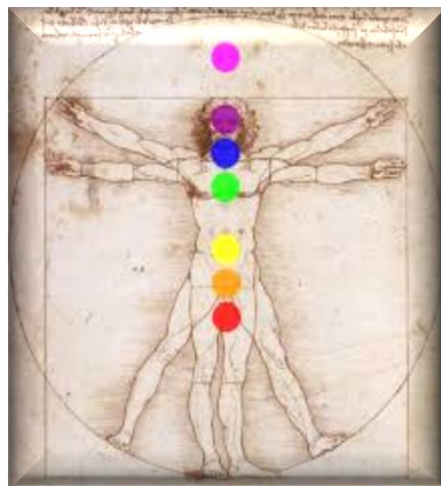
1.11 ΤΑ ΤΣΑΚΡΑΣ

Οι περισσότερες ανατολικές φιλοσοφίες μιλούν για επτά βασικά ενεργειακά κέντρα ή τσάκρας τα οποία ρυθμίζουν τη ροή της ενέργειας στο σώμα μας. Ανατομικά μερικά από τα επτά τσάκρας αντιστοιχούν στους ενδοκρινείς αδένες.

Το πρώτο τσάκρας ονομάζεται μουλαντάρα ή τσάκρας της βάσης και βρίσκεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης. Έχει χρώμα κόκκινο, στοιχείο του είναι η γη, ο ενδοκρινείς αδένας που επηρεάζει είναι τα επινεφρίδια και η λειτουργία του βοηθά στην επιβίωση και την ευημερία.

Το δεύτερο τσάκρας ονομάζεται σβαντιστάνα ή ιερό τσάκρας και βρίσκεται πέντε με επτά πόντους κάτω από τον αφαλό. Έχει χρώμα πορτοκαλί, στοιχείο του είναι το νερό, επηρεάζει τις ωσθήκες και τους όρχεις και η λειτουργία του βοηθά στην καλύτερη σωματική υγεία και στις σεξουαλικές επαφές.

Το τρίτο τσάκρας ονομάζεται μανιπούρα ή τσάκρας του ηλιακού πλέγματος και βρίσκεται στο ηλιακό πλέγμα λίγο πιο πάνω από τον αφαλό. Έχει χρώμα κίτρινο, στοιχείο του είναι η φωτιά επηρεάζει το πάγκρεας και η λειτουργία του χρησιμεύει στην ανθρώπινη δύναμη και τα συναισθήματα.



Εικόνα 1.3

[ΠΗΓΗ:http://3.bp.blogspot.com/-pf0W_Unu6K4/Tnbm38HJ9zI/AAAAAAAAAAD8/Jvec5pvBKS0/s1600/images+%252818%2529.jpg]

Το τέταρτο τσάκρα ονομάζεται αναχάτα ή τσάκρα της καρδιάς και βρίσκεται στο κέντρο του στήθους. Έχει χρώμα ροζ ή πράσινο, στοιχείο του είναι ο αέρας, επηρεάζει το θύμο αδένες και η λειτουργία του δρα στην αγάπη.

Το πέμπτο τσάκρα ονομάζεται βισούντα ή τσάκρα του λαιμού και βρίσκεται στη μέση του λαιμού. Έχει χρώμα μπλε, στοιχείο του είναι ο αιθέρας, επηρεάζει τον θυρεοειδή και η λειτουργία του βοηθά στην επικοινωνία και την έκφραση.

Το έκτο τσάκρα ονομάζεται άζνα ή τσάκρα του τρίτου ματιού και βρίσκεται ανάμεσα στα φρύδια ή λίγο πιο ψηλά. Έχει χρώμα λουλακί, επηρεάζει την υπόφυση και λειτουργεί στη διαίσθηση.

Το έβδομο τσάκρα ονομάζεται σαχασράρα ή τσάκρα του στέμματος και βρίσκεται λίγα εκατοστά κάτω από την κορυφή του κεφαλιού. Έχει χρώμα λευκό και μοβ, ο ενδοκρινής αδένες που επηρεάζει είναι η επίφυση και λειτουργεί στην πνευματικότητα.¹

1.12 Η ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ

Κατά τη διάρκεια της αγωγής του Ρέικι τα χέρια τοποθετούνται πάνω στο «δέκτη» σε δώδεκα ή και περισσότερες θέσεις που αντιστοιχούν στα κυριότερα τσάκρα ή ενεργειακά κέντρα του σώματός μας. Όταν εφαρμόζεται το Ρέικι τα δάκτυλα θα πρέπει να είναι ενωμένα. Αυτό θα εξισορροπήσει την ενέργεια που ρέει από τα χέρια σας. Θα πρέπει να αφιερώσετε γύρω στα πέντε λεπτά σε κάθε θέση. Από τη θέση αυτή, η ενέργεια βρίσκει μόνη της το δρόμο για το σημείο που έχει μεγαλύτερη ανάγκη και πλημμυρίζει και το «δότη» και το «δέκτη» με ένα αίσθημα χαλάρωσης και ευεξίας. Αν δεν είναι δυνατόν να αγγίξετε απ' ευθείας το δέκτη μπορείτε να κρατήσετε τα χέρια σας σε απόσταση τριών με πέντε εκατοστών πάνω από τη συγκεκριμένη θέση που σας ενδιαφέρει και θα έχετε τα ίδια αποτελέσματα. Συνήθως ο δέκτης είναι ντυμένος και θα πρέπει να είναι ξαπλωμένος ή καθιστός. Δε θα πρέπει να σταυρώνει ούτε τα χέρια ούτε τα πόδια του, γιατί έτσι μπορεί να εμποδιστεί η ροή της ενέργειας. Μία πλήρης αγωγή διαρκεί περίπου μία ώρα αλλά ο χρόνος αυτός μπορεί να μειωθεί σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Επιπλέον μπορείτε να κάνετε ξεχωριστή θεραπεία σε κάποια μέρη του σώματος. Κατά τη διάρκεια της αγωγής, δεν απαιτείται εκ'



Εικόνα 1.4

[ΠΗΓΗ:<http://www.kotva.ru/wp-content/uploads/2013/01/e6810880a93e83e67a27f1e539cff951.jpg>]

μέρους σας καμία προσπάθεια μάλιστα όσο λιγότερο αναμειγνύεστε τόσο το καλύτερο. Το Ρέικι δεν έχει να κάνει με την απορρόφηση ή την καταστροφή της «αρνητικής» ενέργειας, απλά βοηθάει τη συμπαντική ζωτική ενέργεια να αρχίσει να ρέει ξανά.

1.13 ΘΕΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ

12 θέσεις του Ρέικι για τα χέρια

Θέσεις κεφαλής: μάτια, κρόταφοι, βάση κρανίο, αυχένιας και λαιμός.

Εμπρός θέσεις: καρδιά, ηλιακό πλέγμα, αφαλός, βουβώνας.

Θέσεις της πλάτης: ώμοι, ηλιακό πλέγμα, κάτω μέρος της πλάτης, βάση της σπονδυλικής στήλης.

Οι θέσεις για το κεφάλι:

1. Η πρώτη θέση για το κεφάλι χαλαρώνει και απαλλάσσει από το άγχος και το φόβο ενδείκνυται για ιγμορίτιδες και παθήσεις των ματιών, της μύτης, των ρινικών κοιλοτήτων, των δοντιών και της γνάθου. Δημιουργεί ισορροπία στην επίφυση και την υπόφυση που αντιστοιχούν στο έκτο και έβδομο τσάκρα. Επιδρά στον εγκέφαλο και τους κωνοειδείς αδένες ανακουφίζοντας από τον πονοκέφαλο. Ηρεμεί τον υπερενεργητικό νου και αμβλύνει τα ακραία συναισθήματα. Βελτιώνει τη διαύγεια και την ποιότητα της σκέψης, το διάστημα προσοχής και συγκέντρωσης, αυξάνει τη διανοητική ενέργεια, βοηθά στη λήψη αποφάσεων και την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, αφυπνίζει το τρίτο μάτι και βελτιώνει τη διαισθητική εσωτερική σοφία.

2. Η δεύτερη θέση για το κεφάλι βελτιώνει τη μνήμη και συντονίζει το αριστερό και το δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου και τις ορμονικές αντιδράσεις, τα προβλήματα όρασης και ακοής. Ισορροπεί υπόφυση και επίφυση. Ενδείκνυται για πονοκεφάλους, καρδιακές προσβολές, σοκ, δυσκολίες στην κίνηση και βοηθά τους ετοιμοθάνατους. Σταθεροποιεί τα κυμαινόμενα συναισθήματα, μειώνει τη στενοχώρια, την υστερία και την κατάθλιψη. Προάγει τον ήρεμο ενστερνισμό καταστάσεων. Εξισορροπεί τις αρσενικές και τις θηλυκές πλευρές του σώματος και του νου. Κάνει το νου δεκτικό σε νέες ιδέες, σε νέους τρόπους σκέψης και ύπαρξης. Δημιουργεί ηρεμία και ισορροπία. Καθαρίζει τις διαδικασίες σκέψης και δίνει διαύγεια ανταπόκρισης. Βελτιώνει την αφοσίωση και την κατανόηση της πληροφορίας και τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, τη δημιουργικότητα και τον αυθορμητισμό. Ανοίγει το τσάκρα της κορυφής για να δημιουργηθεί ένας ισχυρός κρίκος με την ανώτερη συνείδηση.

3. Η Τρίτη θέση για το κεφάλι χαλαρώνει απομακρύνει το άγχος και ηρεμεί το νου. Επηρεάζει ολόκληρο το νευρικό σύστημα, προβλήματα με το βάρος, τη σπονδυλική στήλη, την ομιλία και την όραση χρωμάτων. Ενδείκνυται για προβλήματα σχετικά με τη βάση του εγκεφάλου, τον προμήκη μυελό, τον

ινιακό λοβό, την παρεγκεφαλίτιδα και το νωτιαίο μυελό, όπως για πονοκεφάλους, προβλήματα με τα μάτια και προβλήματα ομιλίας. Απαλλάσσει από φόβο, σοκ στενοχώρια και στρες. Ηρεμεί, ανακουφίζει, ενθαρρύνει και θρέφει. Βελτιώνει τη μακροπρόθεσμη μνήμη και την ικανότητα αποδοχής και απελευθέρωσης των δυσκολιών του παρελθόντος. Ανακουφίζει από την κατάθλιψη και βοηθά να σβήσουμε και να απελευθερώσουμε επαναλαμβανόμενες ανησυχίες. Βοηθά τη δημιουργικότητα, την παραγωγικότητα και τη γαλήνη. Δυναμώνει το σώμα και το νου.

4. Η τέταρτη θέση για το κεφάλι αυξάνει την αυτοπεποίθηση, απελευθερώνει την ένταση, βελτιώνει την ικανότητα επικοινωνίας, ειλικρίνεια, δεκτικότητα και χαρίζει περισσότερη χαρά και αυτοσεβασμό. Μειώνει ή απελευθερώνει από καταπιεσμένες σκέψεις και συναισθήματα, από θυμό, εχθρότητα, μνησικακία. Ενισχύει τη δημιουργικότητα, την παραγωγικότητα και την επικοινωνία. Εξισορροπεί την πίεση του αίματος. Ενδείκνυται για προβλήματα σχετικά με το λαιμό, την ομιλία, τα σαγόνια, τα δόντια, το λάρυγγα, το λυμφατικό σύστημα, τις αμυγδαλές, τον παραθυρεοειδή και το θυρεοειδή. Αντιστοιχεί στο πέμπτο τσάκρα. Φέρνει ηρεμία, χαρά, ισορροπία, ανακούφιση, διαύγεια σκέψης και καθιστά το νου ανοιχτό και καθαρό.

Οι βασικές εμπρόσθιες θέσεις:

1. Η πρώτη εμπρόσθια θέση ενισχύει την αγάπη την εμπιστοσύνη, τη συμπόνια και την αρμονία. Επηρεάζει την καρδιά, τους πνεύμονες, το ανοσοποιητικό σύστημα, το κυκλοφορικό σύστημα και το θύμο αδένα, ο οποίος αντιστοιχεί στο τσάκρα της καρδιάς. Ενδείκνυται για πνευματικά και καρδιαγγειακά προβλήματα, άσθμα και άλλες βρογχικές διαταραχές. Ανακουφίζει από το στρες, αυξάνει την αυτοπεποίθηση και το θάρρος.

2. Η δεύτερη εμπρόσθια θέση βοηθάει στην απαλλαγή από το άγχος, το φόβο, την επιθετικότητα, βελτιώνει τη δύναμη της αυτοέκφρασης και της αυτοδιάθεσης, την ικανότητα να δεχόμαστε και να βιώνουμε έντονα συναισθήματα χωρίς να μας καταβάλλουν. Επηρεάζει το ηλιακό πλέγμα ή αλλιώς τρίτο τσάκρα. Ενδείκνυται για το συκώτι, το στομάχι, τη χοληδόχο κύστη, τη σπλήνα, το πάγκρεας, το νευρικό σύστημα, το διαβήτη και τα πεπτικά όργανα. Εξισορροπεί τη σκέψη, η οποία καθίσταται περισσότερο συγκεντρωμένη και δεν επηρεάζεται, αποσπάται και περισπάται τόσο εύκολα.

3. Η Τρίτη εμπρόσθια θέση είναι παρόμοια με τη δεύτερη. Αυτή η θέση διαλύει το φόβο και το άγχος. Επηρεάζει το δεύτερο και το τρίτο τσάκρα. Ενδείκνυται για το συκώτι, το στομάχι, τη χοληδόχο κύστη, τη σπλήνα, τα πεπτικά όργανα, την κοιλιά, τα έντερα, το κόλον, την ουροδόχο κύστη και για αλλεργίες σε τροφές. Εξισορροπεί τα σεξουαλικά συναισθήματα, την ενοχή, την εμμονή και την αποστροφή. Βελτιώνει την ικανότητά μας να αφομοιώνουμε νέες ιδέες και να σκεφτόμαστε καθαρά χωρίς να αποσπάται η προσοχή μας από έντονα συναισθήματα.

4. Η τέταρτη εμπρόσθια θέση απομακρύνει φόβους και άγχη σεξουαλικής φύσης, απελευθερώνει τα έντονα συναισθήματα και την επανειλημμένη ή προσβλητική συμπεριφορά. Επηρεάζει το πρώτο και το δεύτερο τσάκρα και ενδείκνυται για το λυμφατικό σύστημα, το ουροποιητικό σύστημα, τα έντερα, τη δυσκοιλιότητα, τη διάρροια, του γοφούς, τις ωθήκες και τη μήτρα των γυναικών, τον προστάτη των ανδρών και τη χολή και τα πεπτικά όργανα και των δύο φύλων. Βελτιώνει την ενέργεια, τη ζωτικότητα, την αυτοαντίληψη και την εγρήγορση.

Οι βασικές οπίσθιες θέσεις:

1. Η πρώτη οπίσθια θέση βοηθάει στην καταπολέμηση του άγχους και χαρίζει χαλάρωση. Απελευθερώνει από βαριά συναισθήματα και διανοητικά φορτία. Ενδείκνυται για προβλήματα του κάτω μέρους του αυχένα, των ώμων, της καρδιάς, των πνευμόνων και του άνω μέρους της σπονδυλικής στήλης.

2. Η δεύτερη οπίσθια θέση είναι ίδια με τη δεύτερη εμπρόσθια θέση. Βελτιώνει τη σωματική, την ψυχολογική, τη διανοητική σταθερότητα και τη δύναμη της σκέψης. Απαλλάσσει από βάρη και συναισθηματικά τραύματα του παρελθόντος. Ενδείκνυται για προβλήματα στα νεφρά, τα επινεφρίδια, το κάτω μέρος των πνευμόνων, το πάγκρεας, το στομάχι, το σπλήνα και το μέσον της σπονδυλικής στήλης.

3. Η τρίτη οπίσθια θέση είναι ίδια με την τρίτη εμπρόσθια θέση. Βελτιώνει τη δυνατότητα να χαλαρώνουμε, να αισθανόμαστε, να εκφράζουμε έντονα συναισθήματα, να απολαμβάνουμε την ισορροπημένη σεξουαλική έκφραση με αγάπη και χωρίς ενοχές. Ενδείκνυται για τα νεφρά, τα έντερα, την ουροδόχο κύστη και το κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης.

4. Η τέταρτη οπίσθια θέση είναι ίδια με την τέταρτη εμπρόσθια θέση. Ενδείκνυται για προβλήματα του κόκκυγα, του κάτω μέρους της πλάτης, των γοφών, του προστάτη και του αναπαραγωγικού συστήματος ανδρών και γυναικών. Βοηθά στην απελευθέρωση προηγούμενων τρόπων συμπεριφοράς, στη δημιουργία νέων ιδεών και τρόπου ύπαρξης. Απελευθερώνει συσσωρευμένα συναισθήματα, αυξάνει τη διανοητική δύναμη και την ικανότητα θετικής και δημιουργικής αντίδρασης σε δύσκολες περιπτώσεις ή σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.

Οι ιδιαίτερες θέσεις:

1. Το ένα χέρι στο μέτωπο και το άλλο στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Αυτή η θέση ονομάζεται επίσης κοσμική φόρτιση, επειδή μας βοηθάει να «επαναφορτίσουμε» την ενέργεια τη δική μας ή του δέκτη.

2. Το ένα χέρι στο τσάκρα της καρδιάς και το άλλο στο υπογάστριο. Αυτή η θέση, από ό,τι είναι γνωστό, βοηθάει στην καταπολέμηση της αϋπνίας. Μας χαρίζει μια αίσθηση γαλήνης πριν πέσουμε για ύπνο.

3. Και τα δύο χέρια στα τσάκρα της καρδιάς. Αυτή η θέση επίσης μας βοηθάει να αποκοιμηθούμε.

4. Το ένα χέρι στο τσάκρα της καρδιάς και το άλλο στο ηλιακό πλέγμα. Έχει παρόμοια αποτελέσματα με την πρώτη ιδιαίτερη θέση.

1.14 ΒΑΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Το μέτωπο, οι κρόταφοι, το πίσω μέρος του κεφαλιού, ο λαιμός, ο αυχένας, η κορυφή του κεφαλιού, το στομάχι και τα έντερα είναι τα σημεία που επιλέγουμε να κάνουμε ρέικι για να κάνουμε αγωγή σε κακώσεις, χαλάρωση της ψυχολογικής έντασης και των μπλοκαρισμάτων της ενέργειας.
- Τα μάτια, το σημείο ανάμεσα στα μάτια και τη μύτη, το σημείο ανάμεσα στα μάτια και τους κροτάφους και ο πρώτος, δεύτερος και τρίτος αυχενικός σπόνδυλος είναι τα σημεία που επιλέγουμε για να αποσυμφορίσουμε τα μάτια από την κούραση που δέχονται καθημερινά εστιάζοντας σε συγκεκριμένα πράγματα (π.χ. ο υπολογιστής).
- Το ρινικό οστό, το πλάι της μύτης, η μέση του μετώπου, ο λαιμός, ο αυχένας και η περιοχή αυχενικών σπονδύλων 1-3 είναι τα σημεία που βασίζονται σε προβλήματα με τη μύτη με τα ιγμόρεια και με τις αλλεργίες.
- Ο ακουστικός πόρος, το μπροστινό μέρος του αυτιού, το πίσω μέρος του αυτιού, το προεξέχον τμήμα του χόνδρου του πτερυγίου του αυτιού και ο πρώτος αυχενικός σπόνδυλος είναι τα σημεία που εστιάζουμε ακόμη και σε ένα ελαφρύ εγκεφαλικό επεισόδιο.
- Τοποθετείται το χέρι πάνω στο στόμα χωρίς να κλείνει τα χείλη. Ακουμπώντας στο σημείο που βρίσκεται στο κέντρο του άνω χείλους μπορεί να βοηθήσει έναν ασθενή που έχει χάσει τις αισθήσεις του.
- Τοποθετείται ένα δάχτυλο πάνω στη γλώσσα και στη ρίζα της γλώσσας (συνιστάται η χρήση γαντιών).
- Στο χόνδρο του λαιμού (μήλο του Αδάμ), στο λαιμό και τον αυχένα κάνουμε ρέικι για να καταπραΰνουμε παθήσεις του λαιμού.
- Το ρέικι στην περιοχή των πνευμόνων, ανάμεσα στις ωμοπλάτες και στους θωρακικούς σπονδύλους 2-6 βοηθά στην αναπνοή και στην καλύτερη οξυγόνωση του οργανισμού και κατά συνέπεια και των κυττάρων.
- Η περιοχή της καρδιάς, οι αυχενικοί σπόνδυλοι 1-7 και οι θωρακικοί σπόνδυλοι 1-5 είναι τα σημεία που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κυκλοφορία του αίματος από και προς την καρδιά. Η αγωγή αυτή του ρέικι δίνει στον πελάτη την αίσθηση της αγάπης και της προστασίας.
- Το συκώτι είναι ένα πολύ βασικό όργανο για τον οργανισμό, καθώς βοηθάει στην αποτοξίνωσή του και στην επεξεργασία χημικών ουσιών. Τα σημεία που εφαρμόζεται το ρέικι είναι η περιοχή του συκωτιού, οι θωρακικοί σπόνδυλοι 8-10 ιδιαίτερα από τη δεξιά πλευρά του σώματος.

- Η περιοχή του στομάχου και οι θωρακικοί σπόνδυλοι 4 και 6-10 συνδέονται άμεσα με τη διαδικασία της τροφής, της πέψης και του εντέρου. Το στομάχι αποτελεί την έδρα των συναισθημάτων.
- Χρησιμοποιώντας ρέικι στην πάνω και κάτω πλευρά του παχέος εντέρου, στην περιοχή του λεπτού εντέρου, στους θωρακικούς σπονδύλους 6-10, στους οσφυϊκούς σπονδύλους 2-5 και στους γλουτούς βοηθάμε στην απομάκρυνση των τοξινών από τα τοιχώματα του εντέρου ώστε να αποβληθούν.
- Στην περιοχή της ουροδόχου κύστης και των οσφυϊκών σπονδύλων 4-5 βοηθάμε στην καλή λειτουργία της ουροδόχου και για τους άνδρες βοηθάμε στην σωστή λειτουργία του προστάτη.
- Η περιοχή της μήτρας, και οι δύο πλευρές της μήτρας, οι θωρακικοί σπόνδυλοι 9-12, οι οσφυϊκοί σπόνδυλοι 1-5, το ιερό οστό και ο κόκκυγας είναι τα σημεία όπου το ρέικι εφαρμόζεται με πολύ προσοχή, διότι είναι τα σημεία από όπου ξεκινά κάθε ανθρώπινη ζωή.
- Στην περιοχή των νεφρών και στους θωρακικούς σπονδύλους 11-12 το ρέικι γίνεται σε περίπτωση δηλητηρίασης του οργανισμού, σε περίπτωση σοκ και όταν έχουν υποθερμία οι νεφροί.
- Στους μύες, τους τένοντες, τον αυχένα, τους ώμους, τη σπονδυλική στήλη, τους γοφούς και τους γλουτούς γίνεται, κατά προτίμηση στο τέλος μιας αγωγής ρέικι, ένα ελαφρύ μασάζ για ένα πιο ευχάριστο τελείωμα της θεραπείας.

Η αγωγή του ρέικι μπορεί να εφαρμοστεί σχεδόν σε όλα τα σημεία του σώματος ακόμη και στις παλάμες, τα πέλματα, τους αγκώνες, τους αντίχειρες. Μια αγωγή όμως οφείλει να πραγματοποιείται στα σημεία που πονούν ή που πάσχουν. Ο χρόνος εφαρμογής είναι πολύ σημαντικός όπως και το να γνωρίζουμε από τι πάσχει ο ασθενής για να μπορέσουμε να εφαρμόσουμε ρέικι για κατάλληλο χρόνο στα κατάλληλα σημεία.

Είναι καλό μετά από κάθε αγωγή ρέικι που πραγματοποιούμε να βάζουμε τα χέρια μας κάτω από τρεχούμενο νερό για να διώξουμε την ενέργεια που μπορεί να συσσωρευτεί από τον πελάτη σε εμάς.

1.15 ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ

- Αποφεύγεται να τρώτε οποιοδήποτε είδους κρέας πριν και κατά τη διάρκεια των εναρμονίσεων
- Μην πίνετε αλκοόλ στο διάστημα αυτό
- Μειώστε το κάπνισμα ή, αν μπορείτε, διακόψτε το εντελώς
- Αποφεύγεται τα καφεϊνούχα ποτά και προσπαθείτε να πίνεται πολύ μη ανθρακούχα μεταλλικό νερό ή ροφήματα από βότανα

- Αποφεύγεται τις σοκολάτες, τα γλυκά, ή άλλα προϊόντα από διύλιση πετρελαίου
- Καταναλώνεται μόνο φρέσκα τρόφιμα και επιχειρήστε μια σύντομη νηστεία με νερό ή χυμούς, αλλά μόνο αν έχετε νηστέψει στο παρελθόν
- Μειώστε το χρόνο που αφιερώνεται στην τηλεόραση και αποφεύγεται τις συγκρούσεις ή τις πιεστικές καταστάσεις
- Διατηρείται μια γαλήνια, ευτυχή και χαλαρή πνευματική κατάσταση

1.16 Η ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΕΝΑΡΜΟΝΗΣΗ ΡΕΪΚΙ

- Αυξημένη ενέργεια
- Εσωτερική γαλήνη και αίσθημα θαλπωρής μέσα και /ή γύρω από το σώμα
- Αίσθηση ελαφρού μουδιάσματος, ιδιαίτερα στα χέρια, που ενδέχεται επίσης να «καίνε»
- Αίσθηση ενέργειας να ρέει μέσα και γύρω από το σώμα
- Πιο διαυγής αισθήσεις
- Λιγότερο άγχος και συναισθηματικά προβλήματα
- Βελτιωμένη σωματική υγεία
- Αυξημένη ικανότητα για θετική αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων
- Αίσθηση «επιστροφής στο σπίτι» και επαφή με τη «ροή» της ζωής
- Βαθύτερη πνευματική αντίληψη και βαθύτερες πνευματικές εμπειρίες, π.χ τον να βλέπει ή να αισθάνεται κανείς αύρες, ενέργεια, χρώματα κτλ
- Αυξημένη διαύγεια του μυαλού και βαθύτερη διαισθητική ή εσωτερική σοφία
- Γενικό αίσθημα, μεγαλύτερης ολοκλήρωσης, υγεία και ευτυχία. Περισσότερο ολοκληρωμένη αίσθηση του «εαυτού»

1.17 ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Όταν ολοκληρωθεί η αυτοθεραπεία σας σηκωθείτε αργά μην βιαστείτε. Αν αισθάνεστε ιδιαίτερα ευαίσθητοι, τρωτοί ή ζαλισμένοι μετά από μία θεραπεία, απλά ανακαθίστε για λίγο και θέστε ένα στόχο.

1.18 ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΟΡΟΥΣ ΚΟΥΡΑΜΑ

Η φιλοσοφία του όρους Κουράμα (από το οποίο σύμφωνα με τις φημολογίες άντλησε ο Οουσούι την αλήθεια για το Ρέικι) μας διδάσκει τρεις βασικούς κανόνες για να ζούμε, κανόνες που ισχύουν και για τον εσωτερικό και για τον εξωτερικό κόσμο.

1^{ος} κανόνας: να μην κάνεις, ούτε να λες τίποτα κακό και να καλλιεργείς τον εαυτό σου. Αυτό σημαίνει επίσης να μην βλάπτεις με οποιονδήποτε τρόπο το σώμα, το νου και την καρδιά σου.

2^{ος} κανόνας: να είσαι έντιμος και να εργάζεσαι για το καλό της ανθρωπότητας.

3^{ος} κανόνας: αγκάλιασε τη συμπαντική ζωτική ενέργεια και εμπιστέψου αυτή την πηγή ζωής χωρίς όρους.

1.19 ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΑ ΜΕΪΤΖΙ

Το Ρέικι όχι μόνο θεραπεύει τις ασθένειες, αλλά και ενισχύει τα έμφυτα χαρίσματα, εξισορροπεί το πνεύμα, χαρίζει υγεία στο σώμα και έτσι βοηθάει στην επίτευξη της ευτυχίας. Για να το διδάξετε αυτό στους άλλους θα πρέπει να ακολουθήσετε τις πέντε αρχές του αυτοκράτορα Μείτζι και να τις μελετήσετε με την καρδιά σας. Θα πρέπει να τις απαγγέλλεται καθημερινά, μια φορά το πρωί και μια το βράδυ.

1. Μόνο για σήμερα, μην θυμώνεις
2. Μόνο για σήμερα, μην ανησυχείς
3. Δείξε ευγνωμοσύνη
4. Δούλεψε σκληρά(εξάσκηση στο διαλογισμό)
5. Τίμα τους άλλους

Οι Πέντε Αρχές του Ρέικι

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΠΙΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

2.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η πιεσοθεραπεία έχει σαν στόχο να βοηθήσει τη ζωτική ενέργεια στο να κυκλοφορεί ελεύθερη δημιουργώντας έτσι σωστές ισορροπίες που εμποδίζουν την εξέλιξη των ασθενειών. Οι Κινέζοι θεραπευτές θεωρούσαν πολύ σημαντικό να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στο γιν και το γιαγκ που αποτελούν αντίθετες δυνάμεις οι οποίες αλληλοσυμπληρώνονται.

Η πιεσοθεραπεία ασχολείται με τη σχέση ανάμεσα στο συναίσθημα και τη σωματική ασθένεια. Οι Κινέζοι πιστεύουν ότι για τα διάφορα προβλήματα που εμφανίζονται στον οργανισμό μας οφείλεται η έλλειψη ενέργειας από συγκεκριμένα σημεία, όπως τα νεφρά και η σπλήνα και καταπολεμούνται δουλεύοντας πάνω στο μεσημβρινό τους.

Οι μακρινοί πρόγονοί μας προσπάθησαν να βρουν τρόπους θεραπείας σε προβλήματα της υγείας, διότι ελλείψη φαρμάκων κατέφευγαν σε εναλλακτικές τεχνικές. Η πιεσοθεραπεία ανήκει σε μία από αυτές τις τεχνικές αυτές εδώ και τρεις χιλιάδες χρόνια και προέρχεται από την κινέζικη παράδοση. Η πιεσοθεραπεία συχνά περιγράφεται σαν παρακλάδι του βελονισμού αλλά το πιθανότερο είναι ότι προϋπήρχε αυτού.

Παρατηρήθηκε ότι η πίεση σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος προκαλούσε ανακούφιση του πόνου και με αυτόν τον τρόπο ανακαλύφθηκε ότι ασκώντας πίεση ή εφαρμόζοντας θερμότητα σε συγκεκριμένα σημεία μπορεί κανείς να επηρεάσει τη λειτουργία των εσωτερικών οργάνων. Στη δύση η πιεσοθεραπεία χρησιμοποιήθηκε για την ανακούφιση του πόνου αλλά και ως αναισθητικό.

2.2 ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ

Οι ερευνητές ανακάλυψαν πως πιέζοντας πάνω στα σχετικά σημεία ανακουφίζεται ο πόνος και βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος. Επίσης, παρατήρησαν πως στα σημεία πίεσης υπάρχει καλύτερη ηλεκτρική αγωγιμότητα από ότι στις γύρω περιοχές. Η διέγερση των σημείων αυτών δίνει στον εγκέφαλο εντολή να απελευθερώσει ενδορφίνες, οι οποίες είναι χημικές ουσίες που δρουν σαν παυσίπονο.

Το πιο γνωστό σημείο της πιεσοθεραπείας είναι το Πε 6 το οποίο προλαμβάνει τις ναυτίες, γεγονός που βοηθάει πολύ τις εγκύους, οι οποίες πρέπει να αποφεύγουν τα φάρμακα. Η πιεσοθεραπεία ωφελεί στην αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών και θεραπεύει την παιδική παράλυση, καρδιοπάθειες, αναπνευστικές ασθένειες και άσθμα. Ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο, μυϊκούς πόνους, στηθάγχη, πόνους στην πλάτη και πόνους τοκετού.

2.3 ΓΙΝ-ΓΙΑΝΓΚ

Η θεωρία του Γιν - Γιάνγκ εμφανίζεται για πρώτη φορά στο αρχαίο Κινέζικο Βιβλίο των Αλλαγών <<το Τσινγκ>> (περίπου στα 800 π.Χ.). Σύμφωνα με αυτή την θεωρία, η ζωτική ενέργεια του σύμπαντος εμπεριέχει δυο αντίθετες αρχές, το γιν και το γιανγκ, που ενυπάρχουν σε καθετί, σε διαφορετικές αναλογίες.



Εικόνα 2.1

[ΠΗΓΗ:<http://maga.gr/wp-content/uploads/2011/12/Yin-Yang-Medallion.jpg>]

Η παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική βασίζεται στα στοιχεία Γιν και Γιανγκ και υποστηρίζει ότι σε κάθε λειτουργία ή όργανο του ανθρώπινου σώματος κυριαρχεί το γιν ή το γιανγκ. Κάθε αρρώστια θεωρείται διατάραξη της ισορροπίας ανάμεσα στα δύο αυτά στοιχεία. Στο μπροστινό μέρος του σώματος επικρατεί το γιν, ενώ στο πίσω το γιανγκ. Στο πρώτο εντοπίζονται τα κανάλια του γιν που μεταφέρουν την ανοδική ενέργεια από την γη. Η ενέργεια γιανγκ κυλάει από τον “ουρανό” μέσα στα κανάλια γιανγκ διατρέχοντας το πίσω μέρος των χεριών και των ποδιών και την πλάτη. Η ισορροπία στο σώμα διατηρείται χάρη στη συνεχόμενη σωστή ροή του τσι (ζωτική ενέργεια) που κυκλοφορεί διαμέσου ενός συστήματος μεσημβρινών.

Τα όργανα γιν όπως ο σπλήνας και το ήπαρ, είναι συμπαγή και αναλαμβάνουν να αποθηκεύουν και να διανέμουν την ενέργεια και το αίμα. Τα όργανα γιανγκ, όπως ο στόμαχος και η ουροδόχος κύστη είναι κοίλα και αναλαμβάνουν την πέψη και την αποβολή των περιττών ουσιών.

Η ανισορροπία ή η δυσαρμονία των γιν και γιάνγκ στο σώμα σε συγκεκριμένα όργανα θεωρείται υπεύθυνη για ποικιλία συμπτωμάτων και την προδιάθεση για ασθένειες.

Είναι ένα σύμβολο χρησιμοποιημένο από εκατομμύρια ανθρώπους κάθε ηλικίας, εθνικότητας, φυλής και φύλου. Όλη η κινέζικη σκέψη και κοσμογονία είναι κλεισμένη σε αυτό το σύμβολο, η ζωή, ο θάνατος, ο φόβος, η δύναμη, το σκοτάδι, το φως.

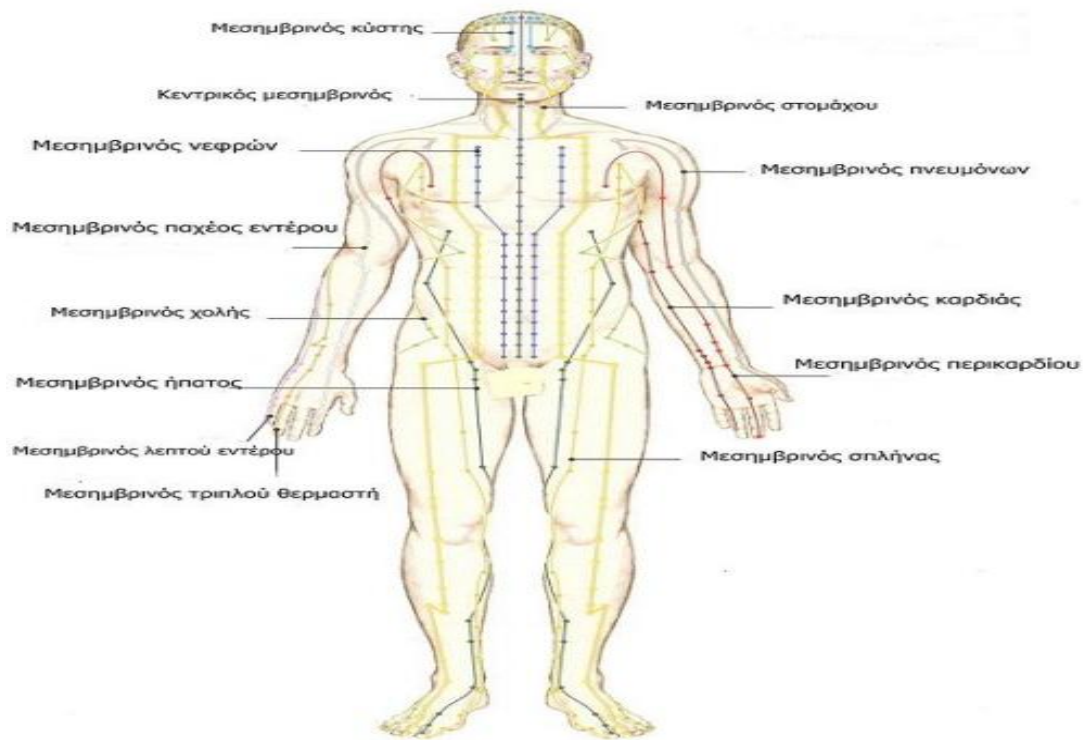
Το Γιν και το Γιάνγκ είναι οι δύο αντίθετοι και συμπληρωματικοί πόλοι της φύσης.

Το Γιάνγκ είναι το άσπρο. Είναι αυτό που ευθύνεται για την κίνηση, την επιθετικότητα, την πρωτοβουλία, τη δημιουργικότητα, την αρσενική δύναμη, τα επιβεβαιωμένα συναισθήματα, τον Ουρανό, το φως, τη λαμπρότητα, τη φωτιά, την τόλμη, τα βουνά που διεισδύουν στον ουρανό, το θερμό, το σκληρό, το ζεστό. Το γιανγκ είναι μία ενέργεια ισχυρή, δραστήρια, εξωστρεφείς, φωτεινή. Γιανγκ σημαίνει "σημαίες που κυματίζουν στον ήλιο" δηλαδή λαμπρό ή φωτεινό.

Το Γιν είναι το μαύρο. Είναι αυτό που ευθύνεται για το σκοτάδι, την παθητικότητα, την ακινησία, τη δεκτικότητα, τη γαλήνη, το θηλυκό στοιχείο, την έλλειψη ζωής, τη σελήνη, τη νύχτα, το ψυχρό, το εσωστρεφές, τις κοιλάδες της φύσης που δέχονται και συντηρούν, προστατεύουν τη ζωή μέσα τους, τη μήτρα στα γυναικείο σώμα, τις σπηλιές, τα στάσιμα νερά, το αδύναμο, το απαλό, το υποχωρητικό, τα σκοτεινά και ύπουλα συναισθήματα. Γιν σημαίνει "συννεφιασμένος, σκοτεινιασμένος".

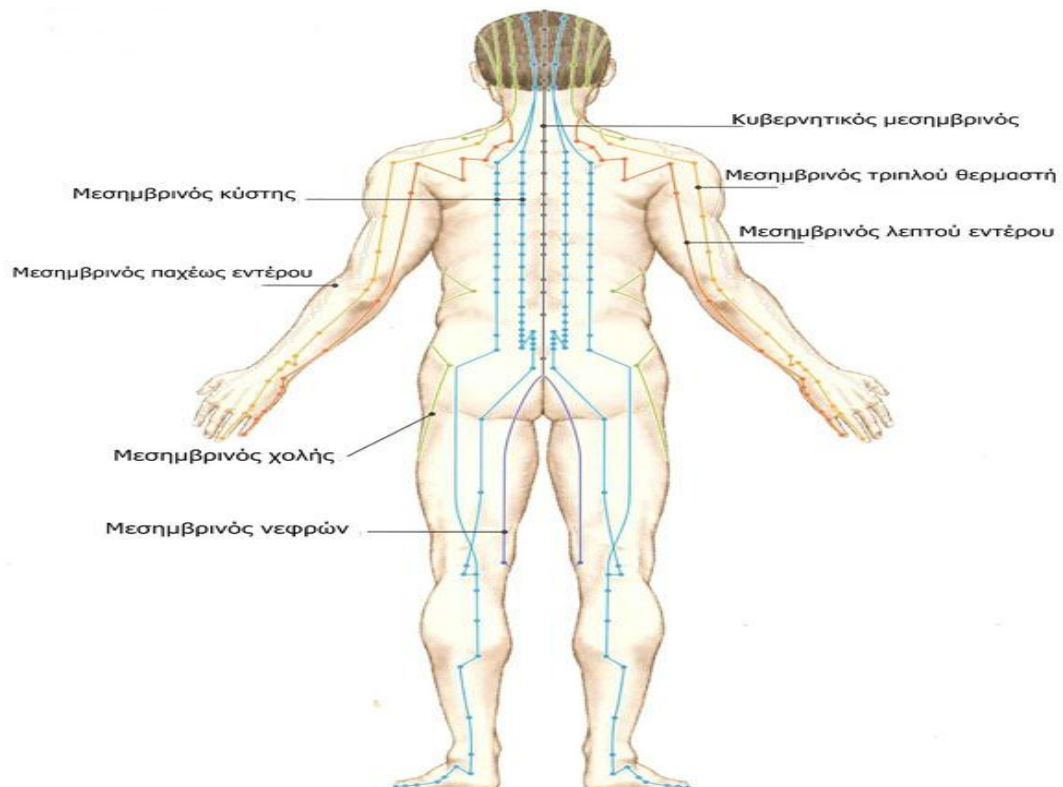
2.4 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ

Στο σώμα μας υπάρχουν 14 βασικοί μεσημβρινοί, 6 σε κάθε πλευρά και ένας στο κέντρο του σώματος μπροστά και πίσω, 12 από αυτούς συνδέονται ξεχωριστά με καθένα από τα εσωτερικά όργανα. Οι μεσημβρινοί χωρίζονται σε ζεύγη γιν και γιανγκ. Η ενέργεια γιν προέρχεται από τη γη και οι μεσημβρινοί που έχουν αυτή την ενέργεια ξεκινούν από τα χαμηλότερα σημεία του σώματος. Η ενέργεια γιανγκ προέρχεται από τον ήλιο, έτσι οι μεσημβρινοί που φέρουν αυτή την ενέργεια ξεκινούν από την κορυφή του σώματος. Οι μεσημβρινοί επειδή βρίσκονται σε ζεύγη ακολουθούν την ίδια διαδρομή και στην αριστερή και στη δεξιά πλευρά. Οι άλλοι δύο μεσημβρινοί είναι τα αγγεία ελέγχου και τα αγγεία σύλληψης. Ο πρώτος διατρέχει την σπονδυλική στήλη μέχρι το κεφάλι και ο δεύτερος την μπροστινή κεντρική περιοχή.³



Εικόνα 2.2

[ΠΗΓΗ:http://4.bp.blogspot.com/-18Dchj5wMIE/UAlbLj7616I/AAAAAAAAAMJ8/HwfJ7ZKKrek/s640/mesibroinoi_1.1.jpg]



Εικόνα 2.3

[ΠΗΓΗ:http://3.bp.blogspot.com/-lgGa3S_dtcU/UAlbVlzhldI/AAAAAAAAAMKE/padNdWW8zwE/s640/mesimbrinoi2.1.jpg]

2.5 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Ο μεσημβρινός αυτός ξεκινά από την κορυφή του θώρακα και καταλήγει στον αντίχειρα.

Πν 1:Βρίσκεται ανάμεσα στο πρώτο και το δεύτερο πλευρό περίπου μία παλάμη από το στέρνο.

Πν 7: Βρίσκεται στον καρπό λίγο πιο κάτω από τη βασική άρθρωση του αντίχειρα.

Πν10:Βρίσκεται στην εσωτερική πλευρά της παλάμης σε νοητή ευθεία κάτω από τον αντίχειρα.³

2.6 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

Ξεκινά από το δείκτη και τελειώνει στην άκρη της μύτης.

Πε 4:Βρίσκεται στην εσοχή του δείκτη και του αντίχειρα.

Πε 11:Βρίσκεται δίπλα στην άρθρωση του αγγώνα.

Πε 20: Βρίσκεται στην κάτω άκρη του ρουθουνιού.³

2.7 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

Ξεκινά από το κεφάλι και καταλήγει στο δεύτερο δάκτυλο του ποδιού.

Στ 2:Βρίσκεται στη μέση του οστού ακριβώς κάτω από το μάτι.

Στ 4:Βρίσκεται στη γωνία του στόματος.

Στ 25:Βρίσκεται δύο πόντους δίπλα στον ομφαλό.

Στ 29:Βρίσκεται μία παλάμη κάτω από τον ομφαλό και δύο πόντους προς τα έξω.

Στ 34:Βρίσκεται δύο πόντους πάνω από το γόνατο από την εξωτερική πλευρά της επιγονατίδας.

Στ 35:Βρίσκεται κάτω από την επιγονατίδα ένα πόντο εκατέρωθεν του κέντρου.

Στ 36: Βρίσκεται 3 πόντους κάτω από την επιγονατίδα από την εξωτερική πλευρά.

Στ 38: Βρίσκεται κάτω από το Στ:36 στη μέση της γάμπας.

ΣΤ 40: Βρίσκεται δύο πόντους πιο έξω από το ΣΤ 38.

ΣΤ 41: Βρίσκεται στην πτυχή που σχηματίζει το πόδι όταν το λυγίσουμε στο ύψος του αστραγάλου.³

2.8 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΣΠΛΗΝΑΣ

Ξεκινάει από το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού και καταλήγει στις μασχάλες.

ΣΠ 1: Βρίσκεται στην εσωτερική γωνία του μεγάλου δακτύλου.

ΣΠ 4: Βρίσκεται δύο πόντους κάτω από τη βασική άρθρωση του μεγάλου δακτύλου.

ΣΠ 6: Βρίσκεται 4 δάκτυλα πιο πάνω από την εσωτερική πλευρά του οστού του αστραγάλου, πίσω από το οστό του αστραγάλου.

ΣΠ 9: Βρίσκεται στην εσωτερική πλευρά της γάμπας λίγο πιο κάτω από το γόνατο.

ΣΠ 10: Βρίσκεται δύο δάκτυλα πιο πάνω από το γόνατο, από την εσωτερική άκρη της επιγονατίδας.

ΣΠ 12: Βρίσκεται στην πτυχή που σχηματίζει ο μηρός δίπλα στο αιδούο.

ΣΠ 13: Βρίσκεται δύο πόντους προς την εξωτερική πλευρά του σώματος.

ΣΠ 21: Βρίσκεται πέντε δάκτυλα πιο κάτω από τη μασχάλη, ανάμεσα στο πέμπτο και έκτο πλευρό.³

2.9 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

Ξεκινάει από την κορυφή του βραχίονα και καταλήγει στο χέρι.

Κ 7: Βρίσκεται ακριβώς κάτω από το οστέινο εξόγκωμα του καρπού από την πλευρά του μικρού δακτύλου.³

2.10 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΛΕΠΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

Ξεκινά από το μικρό δάκτυλο του χεριού διαπερνά το βραχίονα και τον ώμο και καταλήγει στην άκρη του οστού του σαγονιού.

ΠΕ 3: Βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά του χεριού κάτω από το νύχι του μικρού δακτύλου.

ΠΕ 9: Βρίσκεται πίσω από την άρθρωση του ώμου.

ΠΕ 10: Βρίσκεται πάνω από την πτυχή της μασχάλης.³

2.11 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ

Έχει δύο δάκτυλα απόσταση από τη σπονδυλική στήλη και βρίσκεται κατά μήκος της πλάτης.

ΟΚ 1:Βρίσκεται στην εσωτερική άκανθα του ματιού

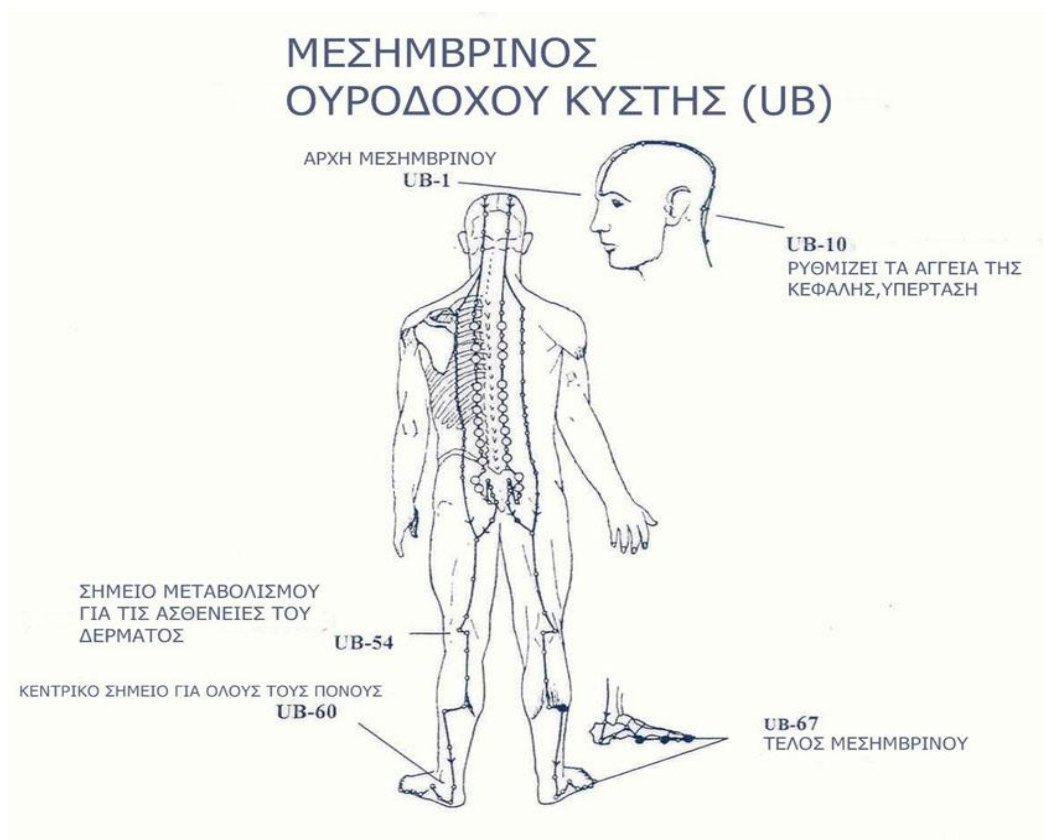
ΟΚ 2:Βρίσκεται στην αρχή του πυραμοειδή

ΟΚ 11:Βρίσκεται στις εξωτερικές άκρες του μεγάλου οστού του αυχένα.

ΟΚ 15:Βρίσκεται κάτω από τον 5ο θωρακικό σπόνδυλο.

ΟΚ 23:Βρίσκεται δεξιά και αριστερά της σπονδυλικής στήλης περίπου στο ύψος του 5ου οσφυϊκού σπονδύλου.

ΟΚ 40:Βρίσκεται στο κέντρο πίσω από το γόνατο.³



Εικόνα 2.4

2.12 ΜΕΣΗΜΒΡΙΚΟΣ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ

Ξεκινάει από το πέλμα του ποδιού και καταλήγει στη κορυφή του θώρακα.

N 1: Βρίσκεται στο κέντρο του πέλματος και το σημείο αυτό ονομάζεται bubbling spring καθώς περιέχει πολύ ενέργεια και αποτελεί τα τσάκρα της γης.

N 27: Βρίσκεται κάτω από τα οστά του τραχήλου δίπλα από το στέρνο.³

2.13 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟΥ

Ο μεσημβρινός αυτός ξεκινάει από το θώρακα και καταλήγει στο μεσαίο δάκτυλο του χεριού και χαρακτηρίζεται ως προστάτης της καρδιάς.

Πε 6: Βρίσκεται τρία δάκτυλα πιο κάτω από τον καρπό σε νοητή ευθεία με το μεσαίο δάκτυλο.

Πε 8: Βρίσκεται στο κέντρο της παλάμης κάτω από μεσαίο δάκτυλο.³

2.14 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΡΙΠΛΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

Ξεκινάει από τον παράμεσο δάκτυλο του χεριού και καταλήγει στα φρύδια.

ΤΕ 3: Βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά του χεριού ανάμεσα στις βασικές αρθρώσεις του μικρού και του παράμεσου.

ΤΕ 5: Βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά του χεριού τρία δάκτυλα πιο κάτω από τον καρπό σε νοητή ευθεία με τον παράμεσο.

ΤΕ 17: Βρίσκεται πίσω από τον λοβό των αυτιών.³

2.15 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΧΟΛΗΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ

Ξεκινάει από το κεφάλι και καταλήγει στο μικρό δάκτυλο του ποδιού.

ΧΚ 14: Βρίσκεται στη μέση του μετώπου ανάμεσα στα φρύδια.

ΧΚ 20: Βρίσκεται δεξιά και αριστερά από τον άτλαντα κάτω από τη βάση του κρανίου στο τούρκικο εφίππιο.

ΧΚ 30: Βρίσκεται περίπου στο μέσο του γλουτού από την πλαϊνή όψη του σώματος.

ΧΚ 31: Βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά του ποδιού περίπου στη μέση του μηρού.

ΧΚ 34: Βρίσκεται κάτω από το γόνατο στην εσοχή ανάμεσα στην κνήμη και στην περόνη.³

2.16 ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΗΠΑΤΟΣ

Ξεκινάει από το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού και καταλήγει στο θώρακα.

Ηπ 3: Βρίσκεται δύο πόντους πιο πάνω από το μέσο του μεγάλου και του δεύτερου δάκτυλο.³

2.17 ΑΓΓΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ

Ένα αγγείο είναι ένας μεσημβρινός. Το αγγείο ελέγχου ξεκινάει από τον πρωκτό και καταλήγει στο άνω χείλος.

ΑΕ 4: Βρίσκεται στο επίπεδο της μέσης, ανάμεσα στους σπονδύλους.

ΑΕ 14: Βρίσκεται στο μεγάλο οστό του αυχένα.

ΑΕ 20: Βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού στο σημείο όπου συναντιόνται όλοι οι μεσημβρινοί και έχει το μεγαλύτερο γιανκ.

ΑΕ 26: Βρίσκεται στη μέση του άνω χείλους.³

2.18 ΑΓΓΕΙΟ ΣΥΛΛΗΨΗΣ

Ξεκινάει από το στόμα και διαπερνά όλη την μπροστινή πλευρά του σώματος.

ΑΣ 1: Βρίσκεται στο περίνεο ανάμεσα στα γεννητικά όργανα και τον πρωκτό. Περιέχει το μεγαλύτερο γιν.

ΑΣ 4: Βρίσκεται τέσσερα δάκτυλα κάτω από τον αφαλό.

ΑΣ 6: Βρίσκεται δύο δάκτυλα κάτω από τον αφαλό και χαρακτηρίζεται ως ωκεανός ενέργειας.

ΑΣ 17: Βρίσκεται στη μέση του στήθους τρία δάκτυλα πιο πάνω από το τέλος του στέρνου. Αποτελεί το σημείο της καρδιάς και χαρακτηρίζεται ως ωκεανός γαλήνης.

ΑΣ 22: Βρίσκεται ανάμεσα στα οστά του τραχήλου στο σημείο της εσοχής.³

2.19 ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ

Όταν εφαρμόζουμε μάλαξη στους μύες χρησιμοποιούμε την παλάμη των χεριών. Στις διάφορες πιέσεις στα σημεία του σώματος πιέζουμε τόσο ώστε το δάκτυλο να μη βυθίζεται στο δέρμα. Η πίεση γίνεται συνήθως με το δείκτη και τον αντίχειρα. Σε περιπτώσεις που θέλουμε να εφαρμόσουμε μεγαλύτερη πίεση τοποθετούμε στο ίδιο σημείο το δείκτη, τον αντίχειρα και το μέσο. Σε περιοχές όπου υπάρχουν οστά δεν εφαρμόζουμε πολύ πίεση.



Εικόνα 2.5

[ΠΗΓΗ:http://www.kupime.hr/upload/oglas/galerija_3_144242.jpg]

χειρισμός που εφαρμόζεται σε ευαίσθητα σημεία διέγερσης είναι η μάλαξη γύρω από αυτό σχηματίζονται πέντε κύκλοι αυξάνοντας σταδιακά την πίεση χωρίς όμως να προκαλείται πόνος.

Τα σημεία που θεωρούνται πιο ευαίσθητα τα πιέζουμε με την άκρη του δείκτη και του μέσου. Ένας άλλος χειρισμός είναι ότι μπορούμε να κάνουμε κυκλικές κινήσεις πάνω στα σημεία. Σε περίπτωση που κάποιο σημείο εμφανίζει πόνο κατά την πίεση τότε μπορούμε να

κάνουμε μάλαξη γύρω από αυτό ή σε άλλους μεσημβρινούς στην ίδια περιοχή. Τέλος, ένας ακόμη

2.20 ΑΝΤΕΔΕΙΞΕΙΣ

- Καρκίνος
- Εγκυμοσύνη (πρώτους μήνες)
- Μολυσματικές ασθένειες
- Πυρετός
- Χειρουργικές επεμβάσεις
- Μελανιές
- Φλεγμονές
- Οίδημα
- Σκασμένο δέρμα
- Φλεβίτιδα
- Κατάγματα
- Καρδιοπάθειες

2.21 ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΔΡΑ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ Η ΠΙΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Άσθμα και αλλεργίες: εφαρμόζουμε μάλαξη στο πάνω μέρος της πλάτης και πιέζουμε στο σημείο ΑΕ 14.

Λόξυγκας: πιέζουμε για ένα λεπτό ΤΕ 17 και έπειτα τα ΑΣ 17 και ΑΣ 22 για άλλο ένα λεπτό.

Ναυτία: τα σημεία Πε 6 και ΑΣ 12 είναι πολύ αποτελεσματικά σε περιπτώσεις ναυτίας.

Τραυματισμοί: πιέζουμε στον πιο κοντινό μεσημβρινό πάνω και κάτω από το τραύμα για αρκετή ώρα.

Σοκ: πιέσεις στα σημεία Στ 40, Ν 1, ΑΕ 6 όπως επίσης και στις περιοχές κάτω από τα νύχια δρουν αποτελεσματικά.

Οξύς πόνος: πιέζουμε το Πε 4 και τα σημεία διέγερσης. Ξεκινάμε να τρίβουμε γύρω από το σημείο του πόνου και έπειτα πάνω σε αυτό, χωρίς δυνατότερη πίεση.

Χρόνιος πόνος: τοποθετούμε το χέρι μας πάνω στο σημείο του πόνου και με ένα γλίστρημα απομακρύνουμε την περιττή ενέργεια. Πιέζουμε το Πε 4 και το Σπ 21. Το Σπ 21 βοηθάει στην βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Σηκώνουμε το ένα χέρι και τοποθετούμε τον αντίχειρα του άλλου στο κέντρο της μασχάλης και πιέζουμε εκεί που καταλήγει το μεσαίο δάκτυλο, δηλαδή στο πλάι του θώρακα.

Πονοκέφαλοι: κάνουμε μάλαξη τον αυχένα από όπου και περνούν όλοι οι μεσημβρινοί και ειδικότερα στη γραμμή των μαλλιών στη βάση του αυχένα. Κάνουμε κυκλικές κινήσεις στα σημεία διέγερσης και πιέζουμε το τρίτο μάτι. Η μάλαξη στα χέρια και στα πόδια είναι επίσης πολύ ανακουφιστική.

Ημικρανία: κάνουμε ένα ελαφρύ τράβηγμα στα δάκτυλε. Κάνουμε μάλαξη στη σπονδυλική στήλη (πάνω από τη μέση) προς τα έξω και προς τα επάνω. Δουλεύουμε τα σημεία ΧΚ 20, ΟΚ 20, Στ 40, Σπ 6, Πε 6 και ΧΚ 14.

Πόνος στους ώμους: πιέζουμε το ΧΚ 21 το οποίο βρίσκεται στην κορυφή του ώμου ανάμεσα στον αυχένα και τον ώμο. Άλλα σημεία που εφαρμόζουμε είναι το ΠΕ 11, Πε 4, Στ 38, ΠΕ 9 και ΠΕ 10.

Πόνος στην πλάτη: δουλεύουμε τα σημεία διέγερσης και τα ΧΚ 30, ΧΚ 31, ΟΚ 40 (πίσω από το γόνατο). Κάνουμε μάλαξη στους μεσημβρινούς της ουροδόχου και χοληδόχου κύστης.

Πονόδοντος: ευεργετικά είναι τα σημεία Πε 4 και Στ 4.

Πεπτικές διαταραχές: τα σημεία που πιέζουμε για καούρες ΑΣ 12,ΠΕ 4 για δυσπεψία και δυσκοιλιότητα τα Στ 36,ΠΕ 4,ΑΣ 6. Επίσης βοηθάει και η δεξιόστροφη μάλαξη στην κοιλιά, σε περίπτωση διάρροιας κάνουμε αριστερόστροφη μάλαξη.

Δερματικές παθήσεις: σε αυτές τις περιπτώσεις βοηθούν τα σημεία Σπ 10 και ΠΕ 4 τα οποία βελτιώνουν την κυκλοφορία και το ΠΕ 11 που συμβάλλει στην διαδικασία της απέκκρισης.

Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης: το σημείο του τρίτου ματιού και το ΑΣ 6 μειώνουν την κόπωση σημεία ΧΚ 34 και Στ 36 συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της αδυναμίας και του μυϊκού πόνου.

Εξάντληση: τα σημεία Ν 1,Στ 36,Σπ 21,ΑΕ 4 και ΑΣ 4 είναι εκείνα που διώχνουν την κούραση.

Αϋπνία: για την καταπολέμηση της αϋπνίας πρώτα πρέπει να δούμε τι την προκαλεί. Σε περίπτωση κάποιας οργανικής δυσλειτουργίας ή λιμνάζουσας ενέργειας κάνουμε μάλαξη στους μεσημβρινούς για να ανοίξουμε τα κανάλια ενέργειας. Σε περιπτώσεις υπερκινητικότητας δουλεύουμε το μεσημβρινό της χοληδόχου κύστης. σε υπερδιέγερση το μεσημβρινό της καρδιάς Κ 7. Γενικότερα, τα σημεία που βοηθούν είναι το τρίτο μάτι, το Ν 6 και το ΟΚ 62.

Αναπνευστικά προβλήματα: για το βήχα δουλεύουμε το Ν 27, για βρογχίτιδα το Πν 1.

Καρδιά: δουλεύουμε τους μεσημβρινούς της καρδιάς και του λεπτού εντέρου όπως επίσης και γύρω από το σημείο ΑΣ 17.

Φλεβίτιδα: πιέζουμε το σημείο Σπ 9 με πολύ χαμηλή πίεση.

Υπέρταση: πραγματοποιούμε τσίμπημα στην άκρη του λοβού του αυτιού και πίσω από αυτό. Πιέζουμε το σημείο Ηπ 3.

Κατάθλιψη: τα σημεία Πν 7 και Πν 10 βοηθούν στη διάλυση της συσσωρευμένης ενέργειας. Για την καταπολέμηση της κατάθλιψης κάνουμε μάλαξη στο κάτω μέρος του ποδιού και από το γόνατο μέχρι τον αστράγαλο.

Άγχος και στρες: χρειάζεται μεγάλη προσοχή στη σωστή στάση του σώματος. Τα σημεία που δουλεύουμε είναι Ηπ 3,ΠΕ 4 και Κ 7.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

3.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ο βελονισμός από αρχαιοτάτων χρόνων αποτελούσε το σπουδαιότερο μέρος της ιατρικής στην Άπω Ανατολή. Η χρήση αιχμηρών αντικειμένων αποδείχθηκε πολύ πιο αποτελεσματική από την απλή πίεση. Οι πρώτοι βελονιστές δούλευαν τα σημεία πίεσης με πέτρες διαφορετικών σχημάτων, ακονισμένα κόκκαλα, σκλήθρες από μπαμπού και κομμάτια κεραμικών.

Ο πρίγκιπας Λιου Σενγκ και η γυναίκα του ενταφιάστηκαν πριν από δύο χιλιάδες χρόνια και στους θησαυρούς του τάφου τους περιλαμβάνονταν ένα ζευγάρι χρυσές και ασημένιες βελόνες βελονισμού. Εννέα είδη βελόνας χρησιμοποιούνταν ήδη πριν γραφτεί Ο Κανών της Ιατρικής. Οι βελόνες αυτές κυμαίνονται από πολύ λεπτές μέχρι πολύ αμβλείες για την άσκηση πίεσης όπως επίσης και βελόνες με οβάλ άκρο για μάλαξη πάνω στα σημεία. Βιβλία της εποχής αναφέρονται στο σύστημα του μεσημβρινού και στη moxibustion (είναι μία μέθοδος θέρμανσης των σημείων πίεσης με βότανα που καίγονταν).

Ο αυτοκράτορας Χουάνγκ Τι αποτελούσε μία πολύ σημαντική ιατρική μορφή της αρχαίας Κίνας και ήταν εκείνος ο οποίος έγραψε το ιατρικό έργο <<Νέι Κίνγκ>> στο οποίο για πρώτη φορά αναφέρονται αναλυτικά η θεωρία και οι τεχνικές του βελονισμού.

Ένας Ολλανδός γιατρός έγραψε μία έκθεση σχετικά με τον βελονισμό το 1883, όμως παρ' όλα αυτά οι πληροφορίες για την κινέζικη ιατρική έγιναν γνωστές στην Ευρώπη τον 20^ο αιώνα.

3.2 ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Σύμφωνα με την κινέζικη φιλοσοφία στο ανθρώπινο σώμα εκτός από την αρτηριακή, φλεβική, λεμφική κυκλοφορία και το νευρικό σύστημα υπάρχει και η ενεργειακή κυκλοφορία η οποία αποτελείται από ειδικά αγγεία, τους μεσημβρινούς, από όπου διέρχεται και η ζωτική ενέργεια. Οι μεσημβρινοί διατρέχουν όλο το σώμα και αναπτύσσουν 361 θύρες ενέργειας, οι οποίες αποτελούν τα σημεία βελονισμού. Τα σημεία αυτά έχουν συγκεκριμένο βάθος και ιδιότητες και με τη σωστή τοποθέτηση των βελονών επανέρχεται η ψυχική και σωματική ισορροπία του οργανισμού.

3.3 ΒΕΛΟΝΕΣ

Η εφαρμογή του βελονισμού είναι ανώδυνη. Χρησιμοποιούνται ειδικές βελόνες με διαφορετικό μήκος και πάχος (επιλέγονται ανάλογα με το πρόβλημα). Το πιο συνηθισμένο υλικό από τα οποία είναι κατασκευασμένες οι βελόνες είναι το ανοξείδωτο ατσάλι. Άλλα υλικά είναι το χρυσάφι, το ασήμι και η πλατίνα. Οι βελόνες είναι μιας χρήσεως.



Εικόνα 3.1

[ΠΗΓΗ:http://www.mediacus.gr/sites/mediacus/gms.include/resize.php?src=http://www.mediacus.gr/gallery/Images/slider/DSCN6214_medium.JPG&w=528&h=252&zc=1]

3.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Στο βελονισμό ο θεραπευτής οφείλει να γνωρίζει το ιστορικό του ασθενή και να γνωρίζει με ακρίβεια τα σημεία του βελονισμού και το συνδυασμό των σημείων που πρέπει να επιλέξει για να μπορέσει να θεραπεύσει το πρόβλημα. Οι Κινέζοι υποστηρίζουν ότι υπάρχει κυκλοφορία ενέργειας στον ανθρώπινο οργανισμό. Εάν αυτή η ενέργεια δε ρέει κανονικά τότε πάσχουν τα όργανα του σώματος. Ο βελονισμός βοηθά στο να κινείται αυτή η ενέργεια κανονικά στον οργανισμό. Η βελόνα εισέρχεται στα σημεία βελονισμού και ανάλογα με τον μεσημβρινό στον οποίο βρίσκετε επηρεάζει και το αντίστοιχο όργανο.



Εικόνα 3.2

[ΠΗΓΗ:http://www.desautelchiropractic.com/Services_Acupuncture_West_Seattle_files/Acupuncture-west-seattle-shaunne-mcnamee-desautel.jpg]

Ο βελονιστής ανάλογα με το πρόβλημα το οποίο έχει να αντιμετωπίσει επιλέγει τον αριθμό των επισκέψεων, τον αριθμό των βελονών, το χρόνο που πρέπει να παραμείνουν οι βελόνες στα σημεία, τον αριθμό των συνεδριών, τη συχνότητα των συνεδριών και την τεχνική που θα ακολουθήσει.

Υπάρχει περίπτωση τα θεραπευτικά αποτελέσματα του βελονισμού να εμφανιστούν μερικές μέρες μετά το πέρας των συνεδριών.

3.5 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Απλός βελονισμός: όπου χρησιμοποιούνται βελόνες βελονισμού στα κατάλληλα σημεία για την εξισορρόπηση της ενεργειακής ροής .

Ηλεκτροβελονισμός: τη μέθοδο αυτή την ανακάλυψαν το 1967 Ρώσοι ερευνητές. Ο ηλεκτροβελονισμός δίνει τη δυνατότητα να ερεθίσουμε ηλεκτρικά κάποια σημεία τα οποία συνδέονται με τη συσκευή ανά ζεύγη και με αυτό τον τρόπο πετυχαίνουμε συνεχή, έντονη και ελεγχόμενη διέγερση. Ενδείκνυται σε αθλητικές κακώσεις, ακμή, ουλές, εκδορές, κνησμούς.

Μοχα: στη μέθοδο moxibustion με ζεσταμένη βελόνα μικρά κομμάτια stick ή κώνοι μόξας καρφώνονται στη λαβή των βελόνων και έπειτα τοποθετούνται στα σημεία βελονισμού και ανάβονται. Εκεί παραμένουν για όσο χρονικό διάστημα πρέπει να μείνει και η βελόνα. Το δέρμα προστατεύεται



Εικόνα 3.3
[ΠΗΓΗ:<http://www.tcm-edu.gr/pictures/gonato.jpg>]

με φύλλα από κασσίτερο γιατί υπάρχει κίνδυνος εγκαύματος αν πέσει κάποιο κομμάτι. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο στην Κίνα για τη θεραπεία ρευματοειδούς αρθρίτιδας, αρθρικών και μυϊκών πόνων.

Laser: ο βελονισμός με laser είναι μία νέα μέθοδος κατά την οποία αντί για τη χρήση βελόνων στα σημεία βελονισμού χρησιμοποιούνται λεπτές ακτίνες laser. Έχει αναλγητική και αντιφλεγμονώδη δράση. Η ίδια η συσκευή του laser μπορεί να εντοπίσει τα σημεία βελονισμού.

3.6 ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Ο σκοπός του βελονισμού είναι να θεραπεύσει παθήσεις, να καταστείλει συμπτώματα, να εμποδίσει την εκδήλωση ασθενειών, να κατευνάσει τον οξύ ή χρόνιο πόνο, να βοηθήσει σε χρόνιες παθήσεις, να καταπολεμήσει τις εξαρτίσεις και γενικότερα να τονίσει και να αναζωογονήσει τον οργανισμό. Όταν ο βελονισμός εφαρμόζεται σωστά είναι εντελώς ακίνδυνος.

3.7 ΣΥΧΝΟΤΕΡΟΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΕ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

- Έντονοι πόνοι
- Αρθρικά προβλήματα
- Δερματικές παθήσεις
- Σεξουαλικές διαταραχές
- Αϋπνίες
- Εντερικές διαταραχές
- Παραλύσεις
- Άγχος
- Γυναικολογικά προβλήματα
- Αλλεργίες
- Αναπνευστικά προβλήματα
- Έξεις
- Συναισθηματικές διαταραχές

3.8 ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Ο ανθρώπινος οργανισμός με τη βοήθεια των τεχνικών του βελονισμού βοηθά στην εκροή ενδογενών παυσίπονων ουσιών οι οποίες μεταφέρονται με την βοήθεια της κυκλοφορίας του αίματος, του εγκεφαλονωτιαίου υγρού και των νευρικών απολήξεων σε ειδικούς στόχους. Αυτές οι ουσίες ανάλογα με τις ιδιότητες και την ποιότητα των υποδοχέων τους δρουν σαν παυσίπονα, ηρεμιστικά, διεγερτικά ή κατασταλτικά. Τέτοιες ουσίες είναι οι ενδορφίνες, η εγκεφαλίνη, η δυσνορφίνη κ.α. Υπάρχουν ουσίες στο οργανισμό, οι οποίες βοηθούν τους μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού και ελέγχουν τη σωστή λειτουργία π.χ. της αρτηριακής πίεσης. Άλλες ουσίες όπως τα ορεξιογόνα και τα ανορεξιογόνα πεπτιδία ρυθμίζουν τη σεξουαλική διάθεση, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις. Ενδογενείς ουσίες διαχειρίζονται τα κύτταρα του εγκεφάλου.

Ο βελονισμός πρέπει να είναι πολύ ακριβής, διότι μία ουσία κάτω από διαφορετικές συνθήκες μόνη ή σε συνδυασμό με άλλες μπορεί να επηρεάσει διαφορετικά συστήματα του οργανισμού και να μην έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Εάν η βελόνα δεν τοποθετηθεί στο ακριβές σημείο τότε τα αποτελέσματα του βελονισμού θα είναι ελάχιστα και ανεπαρκή. Η δράση του βελονισμού στην αισθητική έχει πολύ καλά αποτελέσματα στο τοπικό πάχος, την κυτταρίτιδα και τις ρυτίδες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

4.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Η μάλαξη στις ανακλαστικές ζώνες των χεριών και των ποδιών πραγματοποιούνται ως μέθοδοι πρόληψης ασθενειών. Η ακριβής προέλευση αυτής της μάλαξης δεν είναι γνωστή ωστόσο αρχαία έγγραφα μαρτυρούν τη χρήση σε Άπω Ανατολή, Νότια Αφρική και στην Ευρώπη.

Σύμφωνα με μία ιατρική αναφορά από την αρχαία Αίγυπτο περίπου το 2500 π.Χ. ένα ανάγλυφο στο τοίχωμα του τάφου ενός γιατρού που ονομαζόταν Ανκμαχόρ, απεικονίζει μάλαξη σε χέρια και πόδια ασθενών κάτι



Εικόνα 4.1

[ΠΗΓΗ:http://www.neffinelle.be/index_bestanden/ima2942.jpg]

που αποδεικνύει ότι πρόκειται για μία ιατρική τεχνική. Οι Ιάπωνες θεραπευτές του κλάδου σοκουσινγιούτσου της ρεφλεξολογίας, πιστεύουν ότι η μέθοδός τους εφαρμόστηκε πριν από πέντε χιλιάδες χρόνια στην Ινδία. Παρατηρήθηκε ότι πολλές Ινδιάνικες φυλές, εδώ και πάρα πολλά χρόνια χρησιμοποιούσαν τεχνικές μάλαξης στα σημεία που εμφάνιζαν πόνο. Το παράδοξο ήταν πως δεν έκαναν μάλαξη στους μεσημβρινούς του βελονισμού που ήταν γνωστή από την Κινέζικη Ιατρική αλλά

πραγματοποιούσαν κατά κύριο λόγο μάλαξη στις παλάμες και στα πέλματα. Έπειτα η ρεφλεξολογία διαδόθηκε από βουδιστές μοναχούς στην Κίνα και κατόπιν στην Ιαπωνία. Η Κριστίν Ίσελ, η οποία ήταν ιστορικός της ρεφλεξολογίας, παρατήρησε ότι σε παραδοσιακούς πίνακες απεικονίζονταν τα πόδια του Ινδού θεού Βίνσου να καλύπτονται από σύμβολα τα οποία αντιστοιχούν στα αντανακλαστικά σημεία.

Ένας Αμερικανός ιατρός ο W.H.Fitzgerald (1872-1942) ενδιαφέρθηκε πολύ για την τεχνική που εφαρμόζαν οι Ινδιάνοι. Για το λόγο αυτό άρχισε να κάνει και ο ίδιος εφαρμογή σε άτομα που πονούσαν και παρατήρησε θεαματικά αποτελέσματα. Ο Fitzgerald έθεσε τις βάσεις της ρεφλεξολογίας ως θεραπευτική μέθοδο και ήταν ο πρώτος που μελέτησε και διαχώρισε το σώμα σε δέκα επίμηκες ζώνες που ξεκινούν από την κορυφή του κρανίου

και καταλήγουν στις άκρες των δακτύλων των ποδιών.(πέντε για το δεξί μισό και πέντε για το αριστερό). Κάθε ζώνη περιλαμβάνει διαφορετικά εσωτερικά όργανα και ανατομικές περιοχές και λόγω των ενεργειακών ροών, ό,τι περνάει σε μια ζώνη μεταδίδεται σε όλα τα στοιχεία που αυτή περιλαμβάνει.

Από την άλλη πλευρά οι δυτικοί γιατροί άρχισαν να καταλαβαίνουν ένα φαινόμενο, το οποίο ονομάζεται ψυχονευροανοσολογία, δηλαδή την αλληλεπίδραση νου και σώματος. Αυτό αποδεικνύει πως τα συναισθήματα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη σωματική υγεία.

4.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Η ρεφλεξολογία είναι συμπληρωματική μέθοδος αποκατάστασης της υγείας, που έχει σαν σκοπό, με τη βοήθεια χειρισμών πίεσης στα πόδια και στα χέρια να βοηθά τον οργανισμό να ανακτήσει την ισορροπία του.

4.3 ΕΠΙΜΗΚΕΙΣ ΚΑΙ ΕΓΚΑΡΣΙΕΣ ΖΩΝΕΣ

Ο καθηγητής Fitzgerald ήταν εκείνος που διαίρεσε το σώμα σε επιμήκειες και εγκάρσιες ζώνες. Οι επιμήκειες ζώνες πάνε από το κεφάλι στα δάκτυλα των ποδιών και από τους ώμους στα δάκτυλα των χεριών. Οι εγκάρσιες ζώνες ανατομικά είναι τρεις η περιοχή του κεφαλιού και των ώμων, η περιοχή του στήθους και του στομαχιού και η περιοχή των γοφών και της λεκάνης.

4.4 ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΙΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ

Η μάλαξη στις αντανakλαστικές ζώνες γίνεται, διότι η ζωτική ενέργεια περνάει από αγωγούς και επιδρά στην λειτουργία των εσωτερικών οργάνων και των ατομικών περιοχών.

Σε άτομα τα οποία είναι υγιή η ζωτική ενέργεια κυκλοφορεί με μεγάλη ευκολία μέσα στους αγωγούς. Σε άτομα που η ενεργειακή ροή επιβραδύνεται ή σταματά χρησιμοποιείται η μάλαξη των αντανakλαστικών ζωνών για να επιφέρει και πάλι την ισορροπία στο ενεργειακό σύστημα. Κατά συνέπεια, κάνοντας μασάζ στα χέρια και τα πόδια στην ουσία επηρεάζουμε όλο τον οργανισμό, διότι στα άκρα μας βρίσκονται συμπυκνωμένες οι λειτουργίες του οργανισμού.

4.5 ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Ένα απαλό και σε σωστή δόση μασάζ των αντανεκλαστικών ζωνών μπορεί να εξασφαλίσει τις ασταθείς εντάσεις του σώματος με συνέπεια την αποβολή του άγχους και την επίτευξη της χαλάρωσης. Με τη μάλαξη ενεργοποιούμε τη ροή της ζωτικής ενέργειας και την επιτρέπουμε να κυκλοφορήσει και να εκτελέσει το ρόλο της ως φυσικός ρυθμιστής.

4.6 ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια της μάλαξης να προσέχουμε την ανταλλαγή ενεργειών. Ο χειριστής δεν πρέπει να μεταβιβάσει καθόλου από την ενέργεια που έχει ανάγκη καθώς και να μη λάβει ενέργειες που δεν έχει ανάγκη. Δεν υπάρχει καλή και κακή ενέργεια αρκεί να ρέει ελεύθερα, διότι υπάρχουν μπλοκαρισμένες και διαταραγμένες ενέργειες. Καλό είναι μετά από κάθε συνεδρία να βάζουμε τα χέρια μας κάτω από κρύο νερό για να απαλλαγούμε από τις διαταραγμένες ενέργειες.

4.7 ΑΤΟΜΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΜΑΛΑΞΗ

Κάθε άτομο με καλή υγεία μπορεί να κάνει μασάζ αντανεκλαστικών ζωνών, καθώς με αυτόν τον τρόπο πετυχαίνει να διατηρήσει την φυσική του υγεία και παρεμποδίζει την εμφάνιση νέων προβλημάτων. Μπορεί να γίνει και αυτοθεραπεία με κάποιες παραλλαγές στις κινήσεις. Ορισμένα άτομα δεν είναι ευλύγιστα ή κουράζονται στη διαδικασία της αυτοθεραπείας οπότε θα ήταν προτιμότερο να τους κάνει μάλαξη κάποιος άλλος. Καλό είναι να προτιμάμε να μας κάνει κάποιος άλλος μάλαξη, γιατί κάνοντας εμείς οι ίδιοι στον εαυτό μας δουλεύουμε σε ένα κλειστό κύκλωμα και δεν μπορούν να εκκενωθούν οι διαταραγμένες ενέργειες. Η τεχνική των αντανεκλαστικών ζωνών μπορεί να εφαρμοστεί και σε παιδιά καθώς είναι μια πολύ ευχάριστη και ευεργετική μέθοδος για αυτά.

4.8 ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Είναι προτιμότερο μία θεραπεία να γίνεται χωρίς άγχος, πίεση και βιασύνη για να προσφέρουμε στον πελάτη χαλάρωση, αρμονία και ευεξία. Η ένταση που μπορεί να νιώθει ένας μασέρ μεταδίδεται στο άτομο το οποίο δέχεται τη θεραπεία. Σε μία θεραπεία δεν χρησιμοποιούνται προϊόντα όπως κρέμες, για να υπάρχει άμεση επαφή στις δύο επιδερμίδες. Πόννοι οι οποίοι νιώθει ο πελάτης κατά τη θεραπεία στις διάφορες ζώνες του σώματος μπορεί να οφείλονται σε κούραση παλαιά τραύματα ή στρες. Αν ο πόννος επιμένει και στις επόμενες συνεδρίες καλό είναι ο πελάτης να συμβουλευτεί κάποιον γιατρό.

4.9 ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΔΕΝ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΜΑΛΑΞΗ

Οι περιπτώσεις που δεν μπορούμε να κάνουμε μάλαξη είναι:

- Σε σοβαρές μολύνσεις και πυρετό
- Σε περιπτώσεις φλεγμονών
- Σε παθήσεις που απαιτούν χειρουργική επέμβαση
- Σε επικίνδυνες εγκυμοσύνες
- Σε κατάθλιψη
- Παθήσεις που δυσκολεύουν τους χειρισμούς(π.χ. χόνδροι, κίρσοι)
- Σε άτομα που έχουν βηματοδότη
- Σε περιπτώσεις καρκίνου

4.10 ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ

Ο αντίχειρας κατέχει πολύ σημαντική θέση στην μάλαξη των αντανεκλαστικών ζωνών. Ο πολφός του αποτελεί το σημείο επαφής ανάμεσα στο χέρι του μασέρ και στο πόδι του ατόμου που δέχεται τη μάλαξη. Το πόδι δεν πρέπει να είναι τεντωμένο ή ακινητοποιημένο. Με τη βοήθεια του πολφού γίνεται ψηλάφηση του δέρματος και έπειτα σέρνεται λίγο πιο πίσω. Κατά τη διάρκεια που ο αντίχειρας κινείται οι αρθρώσεις του δεν κλείνουν ποτέ τελείως. Η κίνηση της μάλαξης περιλαμβάνει δύο φάσεις:

- Την ενεργητική φάση: όπου στην αρχή ο πολφός του αντίχειρα ασκεί μια ελαφριά πίεση, η οποία μετέπειτα εντείνεται
- Την παθητική φάση: όπου πριν να τοποθετηθεί σε δεξιά γωνία, ο αντίχειρας επιστρέφει στη θέση κίνησής του μέσω χαλάρωσης του τεντώματος χωρίς να τεντώνεται τελείως. Συγχρόνως το χέρι που κάνει μάλαξη προχωράει πολύ λίγο.

4.11 ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Όταν το άτομο που δέχεται τη μάλαξη δεν παρουσιάζει αντιδράσεις, ο μασέρ επιλέγει να κάνει ενεργοποιητικό μασάζ, δηλαδή ενεργοποίηση και ενδυνάμωση. Οι ωθήσεις που πραγματοποιούνται από το χέρι του μασέρ εξισορροπούν ενεργειακά τους ιστούς του ποδιού και του χεριού του ατόμου και τις ζώνες του σώματος που συνδέονται με αυτά με αντανεκλαστικό τρόπο. Με αυτό τον τρόπο διεγείρονται οι φυσικές άμυνες του οργανισμού.

4.12 ΚΑΤΑΠΡΑΪΝΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Υπάρχει πιθανότητα κατά τη διάρκεια της μάλαξης να εντοπιστούν επίπονες ζώνες. Στην περίπτωση αυτή εφαρμόζουμε καταπραϊντική μάλαξη, κατά την οποία κρατάμε τον πολφό του αντίχειρα πάνω στο σημείο που πονά και ασκούμε συνεχή πίεση μέχρι ο πόνος να εξαφανιστεί. Αυτός ο

τρόπος χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο σε πόνους του αυχένα και την πλάτη και για ακαμψίες και συσπάσεις. Για πιο εκτεταμένες ζώνες χρησιμοποιούμε άλλου είδους πιέσεις. Ασκούμε μεγαλύτερη πίεση με τον αντίχειρα για μόνο επτά με δέκα δευτερόλεπτα και μετά προχωράμε πολύ λίγο. Η πίεση δεν πρέπει να είναι υπερβολική για να μπορεί το πόδι να μένει ακίνητο και χαλαρό.

4.13 ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Ο πόνος όταν πιέζουμε σε μπλοκαρισμένες ζώνες μας δείχνει 'ότι πρέπει να εφαρμόσουμε καταπραϋντικό μασάζ.
- Η εφίδρωση των ποδιών είναι σημάδι ότι το σώμα δέχεται ισχυρή δόση ερεθισμάτων. Σε αυτή την περίπτωση συνεχίζουμε πιο απαλά και κάνουμε χαλάρωση στις ζώνες του ηλιακού πλέγματος. Όταν το πόδι στεγνώσει συνεχίζουμε με το ενεργητικό μασάζ.
- Αυξανόμενη διέγερση η οποία μπορεί να σταματήσει με απότομη διακοπή της μάλαξης.
- Υπάρχει πιθανότητα το άτομο που κάνει θεραπεία να κρυώσει.
- Μπορεί να αρχίσει να γελάει ή να κλαίει κάτι που οφείλεται στην καταστολή των φυσικών μπλοκαρισμάτων.
- Το σώμα μπορεί να αντιδράσει στα ερεθίσματα της μάλαξης ακόμη και μετά από μέρες.

4.14 ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Είναι καλό μία φορά την εβδομάδα να γίνεται μάλαξη προληπτικά για θεραπευτικούς λόγους. Συνιστάται να γίνεται τρεις φορές το χρόνο από δέκα συνεδρίες τη φορά. Ο χρόνος διάρκειας να είναι μία ώρα διότι λιγότερος χρόνος οδηγεί σε ανεπαρκή διέγερση και περισσότερος χρόνος σε υπερβολική διέγερση των ζωνών.

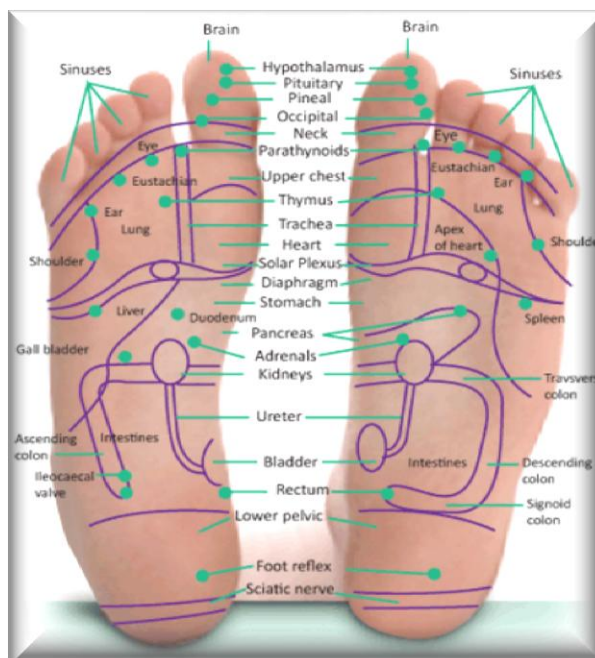
4.15 ΠΕΛΜΑΤΑ ΠΟΔΙΩΝ

Ο πομφός του μεγάλου δακτύλου του ποδιού αποτελεί κορυφαίο σημείο, καθώς εκεί βρίσκεται η αντανακλαστική ζώνη του άνω τμήματος του κρανίου. Στο επίπεδο της βάσης της άρθρωσης του μεγάλου δακτύλου βρίσκεται η αντανακλαστική ζώνη της περιοχής του αυχένα, ενώ οι άνω λεμφικές οδοί βρίσκονται στα κενά ανάμεσα στα δάκτυλα. Το πεπτικό σύστημα αποτελείται από τον οισοφάγο, το στομάχι, το συκώτι, τη χοληδόχο κύστη και το έντερο από το δωδεκαδάκτυλο μέχρι το ορθό. Το σύστημα αυτό στο πέλμα προεκτείνεται από πάνω μέχρι κάτω κατά τον ίδιο τρόπο που υπάρχει στο σώμα. Οι ζώνες της καρδιάς, της σπλήνας και του παγκρέατος είναι και αυτές τοποθετημένες με τον ίδιο τρόπο όπως στο

σώμα. Η αντανακλαστική ζώνη του ηλιακού πλέγματος βρίσκεται στο κάτω άκρο του τρίτου μεσημβρινού των εγκάρσιων ζωνών. Η ζώνη του διαφράγματος σχηματίζει ένα τόξο που διασχίζει το μέσω του ποδιού. Η ζώνη των νεφρών καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος της πελματικής καμάρας και είναι συνδεδεμένη με τη ζώνη του ουρητήρα.⁴

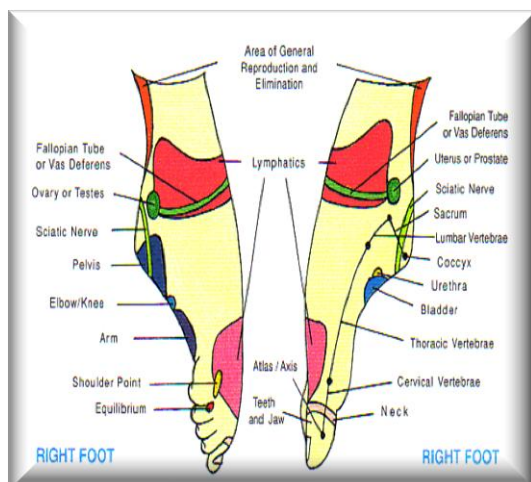
Εικόνα 4.2

[ΠΗΓΗ:http://healing-path-centre.com/wp-content/uploads/2013/01/clinical_reflexology_foot_map.gif]



4.16 ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Η εσωτερική πλευρά του ποδιού αντιστοιχεί στην καμπύλη της πλάτης. Περιβάλλεται από ζώνες που αντιστοιχούν στα γειτονικά όργανα της σπονδυλικής στήλης και είναι τοποθετημένες με την ίδια σειρά που βρίσκονται στο σώμα. Η ζώνη της κύστης βρίσκεται μπροστά από τη φτέρνα. Οι λεμφικές ζώνες της πνευμονικής κοιλότητας ξεκινούν από το πάνω μέρος της φτέρνας και εκτείνονται σε μια ευρεία περιοχή με



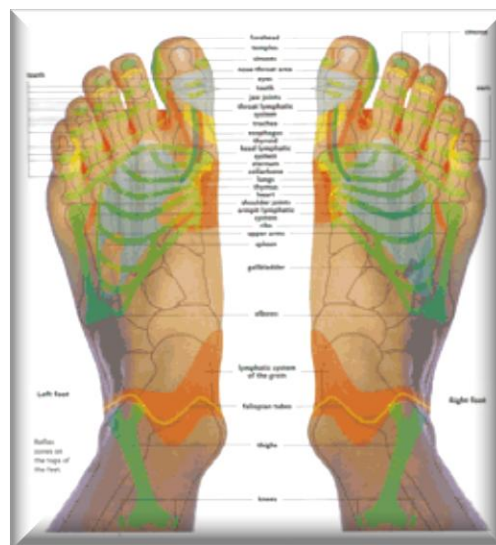
Εικόνα 4.3

[ΠΗΓΗ:<http://www.in5d.com/images/foot-reflexology-3.jpg>]

κατεύθυνση προς το μηρό. Η ζώνη της μήτρας και του προστάτη βρίσκεται κάτω από το έσω σφυρό. Η εξωτερική πλευρά του ποδιού περιλαμβάνει τις αντανακλαστικές ζώνες των αρθρώσεων του ώμου, του αγκώνα, του γόνατου καθώς και τις ζώνες της κοιλιάς και του θώρακα. Η ζώνη των ωοθηκών και των όρχεων βρίσκεται κάτω από το έξω σφυρό. Οι αντανακλαστικές ζώνες των μυών της εσωτερικής πλευράς του μηρού αρχίζουν πάνω από το έσω σφυρό και της εξωτερικής πλευράς πάνω από το έξω σφυρό.⁴

4.17 ΠΑΝΩ ΠΛΕΥΡΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Οι αντανακλαστικές ζώνες των βρόγχων βρίσκονται στα τρία εξωτερικά αυλάκια της κατάτμησης του μεταταρσίου, ενώ στο εσωτερικό αυλάκι βρίσκεται η ζώνη της τραχείας. Στο πάνω μέρος των δακτύλων του ποδιού βρίσκονται στο μεγάλο δάκτυλο οι ζώνες του στόματος, της ρινικής κοιλότητας και του λαιμού. Στο δεύτερο και τρίτο δάκτυλο η ζώνη των ματιών και στο τέταρτο και πέμπτο η ζώνη των αυτιών. Η ωμοπλατιαία ζώνη βρίσκεται κατά μήκος των βασικών αρθρώσεων, ενώ η ζώνη του βραχίονα βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά του πέμπτου μεταταρσίου και εκτείνεται μέχρι το κυβοειδές οστό. Οι αντανακλαστικές ζώνες των άνω λεμφικών οδών βρίσκονται ανάμεσα στα δύο δάκτυλα



των ποδιών. Οι λεμφικές ζώνες της πνευμονικής κοιλότητας σχηματίζουν μια γραμμή η οποία συνδέει το έσω σφυρό με το έξω σφυρό και ανεβαίνουν προς το μηρό από πίσω σε 20 εκατοστά περίπου.⁴

Εικόνα 4.4
[ΠΗΓΗ:<http://healing-centre.com.au/images/Reflex-Zones-Top-side.gif>]

4.18 ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Το άτομο στο οποίο εφαρμόζεται η μάλαξη πρέπει να ξαπλώνει αναπαυτικά πάνω σε ένα κρεβάτι μασάζ, να μην κρυώνει και οι ιγνυακές κοιλότητες να στηρίζονται πάνω σε κάτι. Ο μασέρ είναι προτιμότερο να κάθεται σε ένα σκαμνάκι για να μπορεί να έχει και οπτική επαφή με το άτομο που δέχεται τη μάλαξη. Ο μασέρ δεν πρέπει να βάζει πολύ πίεση για να μη δημιουργεί πόνο. Η μάλαξη πρέπει να είναι χαλαρωτική και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και οι δύο αντίχειρες με μία ρυθμική εναλλαγή. Πρέπει να ξεκινάμε πάντα το δεξί πόδι γιατί η δεξιά πλευρά αντανακλά το παρόν, το συνειδητό και την εξυπνάδα, ενώ η αριστερή πλευρά αντανακλά το παρελθόν, υποσυνείδητο, το πιθανό και την ευαισθησία. Επομένως, ξεκινώντας από το δεξί πόδι αποκαλύπτουμε τρέχουσες διαταραχές, ενώ από το αριστερό χρόνιες παθήσεις. Ξεκινάμε τη μάλαξη με την επαφή των χεριών του μασέρ με τα πόδια του ατόμου και κάνουμε ψηλάφηση για να δούμε την οστική δομή τους, αν είναι ζεστά ή κρύα και ποια είναι η κατάσταση του τεντώματός τους. Ρωτάμε το άτομο αν υποφέρει από κάτι για να γνωρίζουμε πως θα κινηθούμε στη συνέχεια δημιουργώντας με αυτό τον τρόπο μια σχέση εμπιστοσύνης.⁴

4.19 ΣΕΙΡΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΑΙ

Κατά την διάρκεια της μάλαξης είναι προτιμότερο να ακολουθείται μία σειρά για να μην υπάρχει σύγχυση για το ποιες ζώνες έχουμε κάνει μάλαξη και ποιες όχι.

- Επαφή με τον πελάτη
- Ζώνες σπονδυλικής στήλης
- Ζώνες κεφαλικής περιοχής
- Ζώνες ώμου και αυχένα
- Ζώνες άνω λεμφικών οδών
- Ζώνες βραχίονα και γονάτου
- Ζώνες των αναπνευστικών οργάνων
- Ζώνες της καρδιάς και της αιματικής κυκλοφορίας
- Ζώνες διαφράγματος και ηλιακού πλέγματος
- Ζώνες πεπτικών οργάνων
- Ζώνες ουροποιητικών οργάνων
- Ζώνες των ενδοκρινών αδένων και της σπλήνας
- Ζώνες πυελικών οργάνων
- Λεμφικές ζώνες της πυελικής κοιλότητας
- Ενεργειακός καθαρισμός χεριών⁴

4.20 ΖΩΝΕΣ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Οι αντανακλαστικές ζώνες της σπονδυλικής στήλης εκτείνονται κατά μήκος της εσωτερικής πλευράς και των δύο ποδιών. Ξεκινάνε από το μεγάλο δάκτυλο, δηλαδή την ζώνη της αυχενικής στήλης και φτάνουν ως τη μεταταρσιοφαλαγγική. Έπειτα η θωρακική στήλη εκτείνεται κατά μήκος του μεταταρσίου μέχρι το σκαφοειδές οστό και η οσφυϊκή στήλη βρίσκεται κάτω από το έσω σφυρό. Στο τέλος βρίσκεται το ιερό οστό και ο κόκκυγας.

Στάδια:

Το ένα χέρι κρατά σταθερά το πόδι και με το άλλο κάνουμε μάλαξη ξεκινώντας από το μεγάλο δάκτυλο και φτάνοντας μέχρι τη φτέρνα. Επαναλαμβάνουμε 3 με 4 φορές. Έπειτα κάνουμε μάλαξη από τη φτέρνα ως το μεγάλο δάκτυλο σταματώντας απότομα στο σκαφοειδές οστό και στη συνέχεια ,γυρνάμε το χέρι από το επάνω μέρος και πιάνουμε με τα δάκτυλα το μετατόρσιο και κατευθυνόμαστε στο μεγάλο δάκτυλο. Επαναλαμβάνουμε 3 με 4 φορές. Μετά κάνουμε το αντίστροφο φθάνοντας όμως μέχρι τη φτέρνα και επαναλαμβάνουμε 12 φορές.⁴

4.21 ΖΩΝΕΣ ΚΕΦΑΛΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

Στις ζώνες της κεφαλικής περιοχής κάνουμε μάλαξη στις μεταταρσιοφαλαγγικές αρθρώσεις και των δύο ποδιών και από την πάνω και από την κάτω πλευρά του ποδιού. Επιμένουμε περισσότερο σε περιοχές με προβλήματα.

Στάδια:

Κάνουμε μάλαξη σε κάθε δάκτυλο ξεχωριστά ξεκινώντας από το μεγάλο προς το μικρό. Η μάλαξη πρέπει να γίνεται επάνω, κάτω αλλά και πλάγια των δακτύλων. Στην υπόφυση επιμένουμε λίγο περισσότερο και κάνουμε κυκλικές κινήσεις.⁴

4.22 ΖΩΝΕΣ ΩΜΟΥ ΚΑΙ ΑΥΧΕΝΑ

Κάνουμε μάλαξη στη ζώνη του αυχένα και κατά μήκος των βασικών αρθρώσεων.

Στάδια:

Κάνουμε μάλαξη στις βασικές αρθρώσεις, κατευθυνόμενοι από τη βάση του μικρού δακτύλου προς το μεγάλο. Για τη ζώνη του αυχένα επιμένουμε στη βάση του μεγάλου δακτύλου και κατευθυνόμαστε προς το αυχενικό άκρο του ποδιού. Στα μεγάλα δάκτυλα μπορούν να γίνουν και περιστροφικές κινήσεις για την καταστολή των μπλοκαρισμάτων.⁴

4.23 ΖΩΝΕΣ ΑΝΩ ΛΕΜΦΙΚΩΝ ΟΔΩΝ

Η μάλαξη για τις ζώνες των άνω λεμφικών οδών πραγματοποιείται ανάμεσα στα δάκτυλα των ποδιών και απαιτείται ταυτόχρονος χειρισμός του αντίχειρα και του δείκτη. Με τη μάλαξη αυτή ενεργοποιούμε το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθάμε τον οργανισμό να κάνει αποτοξίνωση. Ενδείκνυται σε άσθμα, αλλεργίες, πονοκεφάλους και ημικρανίες.

Στάδια:

Κάνουμε μάλαξη 3 φορές ανάμεσα στα δάκτυλα. Παίρνουμε την πτυχή του δέρματος που βρίσκεται ανάμεσα στα δάκτυλα με αργές κινήσεις την τραβάμε και την πιέζουμε προς τα έξω.⁴

4.24 ΖΩΝΕΣ ΒΡΑΧΙΩΝΩΝ ΚΑΙ ΓΟΝΑΤΩΝ

Στις αντανακλαστικές ζώνες των βραχιόνων και των γονάτων η μάλαξη γίνεται έχοντας το χέρι λοξό φθάνοντας έτσι μέχρι το σύνδεσμο του

δεύτερου και του τρίτου μεταταρσίου. Ενδείκνυται για προβλήματα με τις αρθρώσεις και για κράμπες.

Στάδια:

Κάνουμε μάλαξη στην εξωτερική πλευρά από τη βάση του μικρού δακτύλου μέχρι τη ζώνη του αγκώνα και στη συνέχεια επιστρέφουμε για να κάνουμε μάλαξη στη ζώνη του πήχη του χεριού. Η μάλαξη στη ζώνη του γόνατου είναι πολύ ευεργετική για κινητικά προβλήματα.⁴

4.25 ΖΩΝΕΣ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

Οι ωθήσεις που πραγματοποιούνται με τη μάλαξη στις ζώνες των οργάνων αναπνοής δεν πάνε άμεσα στις αναπνευστικές οδούς, αλλά διεγείρουν την αναπνευστική λειτουργία με την ενεργοποίηση με την ενεργοποίηση των δυνάμεων αυτορρύθμισης των ενεργειών.

Στάδια:

Πραγματοποιούμε μάλαξη στα αυλάκια με φορά από τα δάκτυλα προς τους αστραγάλους. Έπειτα κάνουμε μάλαξη στην αντανεκλαστική ζώνη των πνευμόνων πρώτα από την πάνω πλευρά του ποδιού και έπειτα από την κάτω, με φορά από το μικρό δάκτυλο προς το μέσω του ποδιού.⁴

4.26 ΖΩΝΕΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Για τη ζώνη της καρδιάς κάνουμε μάλαξη σε μία συναφή ζώνη, η οποία βρίσκεται κάτω από την προεξοχή της βασικής άρθρωσης στο επίπεδο του δεύτερου τρίτου και τέταρτου δακτύλου του αριστερού ποδιού. Η μάλαξη στις ζώνες της κυκλοφορίας του αίματος βοηθά τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Στάδια:

Κάνουμε μάλαξη στη συναφή ζώνη της καρδιάς πολλές φορές με φορά από έξω προς τα μέσα. Έπειτα κάνουμε μάλαξη στα αυλάκια του μεταταρσίου με τον αντίχειρα και το δείκτη με φορά από το μέσο του ποδιού προς τα κενά ανάμεσα στα δάκτυλα.⁴

4.27 ΖΩΝΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΗΛΙΑΚΟΥ ΠΛΕΓΜΑΤΟΣ

Η μάλαξη στη ζώνη του ηλιακού πλέγματος ή φυτικού κέντρου όπως χαρακτηρίζεται βοηθά στην αποβολή του στρες και την ανάκτηση της εσωτερικής ισορροπίας.

Στάδια:

Ξεκινάμε τη μάλαξη του τόξου του διαφράγματος με κινήσεις από το εσωτερικό άκρο προς τα μέσα. Έπειτα προχωράμε στη ζώνη του ηλιακού πλέγματος, που είναι μια μικρή κοιλότητα κάτω από την μεταταριοφαλαγγική προεξοχή. Σε αυτή την περιοχή πιέζουμε μαλακά με τον πομφό του αντίχειρα για πέντε λεπτά περίπου και παρατηρούμε την αναπνοή του πελάτη. Η κίνηση αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί και στα δύο πόδια ταυτόχρονα.⁴

4.28 ΖΩΝΕΣ ΠΕΠΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

Στις αντανεκλαστικές ζώνες των πεπτικών οργάνων η ζώνη του συκωτιού και της χοληδόχου κύστης παρατηρούνται μόνο στο δεξί πόδι. Η ζώνη του κόλου στο δεξί πόδι φτάνει μέχρι την περιοχή του ταρσού. Το ίδιο και στο αριστερό με τη διαφορά ότι τελειώνει με τη ζώνη του ορθού. Η μάλαξη στις περιοχές των πεπτικών οργάνων επηρεάζει, σε περιπτώσεις γαστρίτιδας, δυσκοιλιότητας, διάρροιας, έλκους, διαταραχές του εντέρου, πέτρες στη χολή, κούρασης, κατάθλιψης, προβλήματα με το συκώτι και αιμορροΐδες.

Στάδια:

Ξεκινάμε με τη ζώνη του στομάχου με κατεύθυνση από το εσωτερικό άκρο προς το μέσο του ποδιού. Συνεχίζουμε με τη ζώνη του συκωτιού ασκώντας λίγο μεγαλύτερη πίεση. Ακόμη μεγαλύτερη πίεση ασκούμε έπειτα στη ζώνη της χοληδόχου κύστης με φορά από το εσωτερικό άκρο προς το μέσο του ποδιού. Προχωράμε με μάλαξη στη ζώνη των εντέρων, στο λεπτό έντερο από το εσωτερικό άκρο προς το μέσο του ποδιού. Στη συνέχεια κάνουμε μάλαξη ακολουθώντας τη λειτουργική διαδρομή του κόλου και έπειτα στη ζώνη του ορθού και του πρωκτού.⁴

4.29 ΖΩΝΕΣ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

Στις ζώνες αυτές πραγματοποιείται μάλαξη για προβλήματα με τα νεφρά, κατά κύριο λόγο για πέτρες στα νεφρά. Σε περιπτώσεις ακράτειας ή κατακράτησης ούρων. Κάνουμε μάλαξη στη ζώνη του σφικτήρα της κύστης.

Στάδια:

Ξεκινάμε με μάλαξη στη ζώνη των νεφρών και συνεχίζουμε κατά μήκος στη ζώνη του ουρητήρα μέχρι τη ζώνη της κύστης και του σφικτήρα της κύστης, όπου λειτουργούμε με κατεύθυνση προς το σφυρό.⁴

4.30 ΖΩΝΕΣ ΕΝΔΟΚΡΙΝΩΝ ΑΔΕΝΩΝ ΚΑΙ ΣΠΛΗΝΑ

Η ζώνη της σπλήνας βρίσκεται μόνο στο αριστερό πόδι. Η μάλαξη στις ζώνες των ενδοκρινών αδένων βοηθούν στις περιπτώσεις υποθυρεοειδισμού, υπερθυρεοειδισμού, σε προβλήματα με το πάγκρεας, σε αλλεργικές διαταραχές και η μάλαξη στη ζώνη των επινεφριδίων διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Στάδια:

Κάνουμε μάλαξη στη ζώνη του θυρεοειδή από το μέσο προς το μεγάλο δάκτυλο. Συνεχίζουμε με τη ζώνη των επινεφριδίων που έχει σχήμα μισοφέγγαρου και με ρυθμικές κινήσεις επιμένουμε για μισή ώρα σε αυτή την περιοχή. Κάνουμε μάλαξη στη ζώνη του παγκρέατος ξεκινώντας από το μέσο. Έπειτα πηγαίνουμε στη ζώνη της σπλήνας ξεκινώντας από το εξωτερικό άκρο στη βάση του μικρού δακτύλου και κατευθυνόμαστε προς το μέσο του ποδιού.⁴

4.31 ΖΩΝΕΣ ΠΥΕΛΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

Στις ζώνες αυτές κάνουμε μάλαξη για το στρες, η ανυπομονησία και ο εκνευρισμός επιδρούν στη λειτουργία των γεννητικών οργάνων. Στις γυναίκες επιδρά και σε πόνους περιόδου.

Στάδια:

Ξεκινάμε τη μάλαξη στην αντανακλαστική ζώνη των ωοθηκών και των όρχεων και συνεχίζουμε κατά μήκος της ζώνης και των αγωγών της μήτρας ή του βουβωνικού πόρου με φορά από το έσω προς το έξω σφυρό και αντίστροφα επαναλαμβάνοντας πολλές φορές.⁴

4.32 ΛΕΜΦΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ ΤΗΣ ΠΥΕΛΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ

Η μάλαξη στις ζώνες αυτές δεν γίνεται με πίεση αλλά με άγγιγμα και αφιερώνουμε τέσσερα με πέντε λεπτά στο κάθε πόδι. Το άγγιγμα προκαλεί χαλάρωση και διέγερση.

Στάδια:

Τοποθετούμε τη γάμπα ανάμεσα στα χέρια μας. Με τον αντίχειρα και τον δείκτη γλιστράμε πάνω από το σφυρό και με τα υπόλοιπα δάκτυλα κάτω.⁴

4.33 ΑΠΑΛΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑ

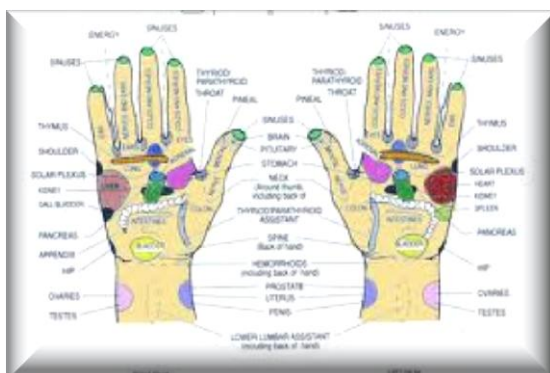
Ξεκινάμε από τα δάκτυλα προς το σώμα του ποδιού από την εσωτερική πλευρά και από το σώμα του ποδιού προς τα δάκτυλα από την εξωτερική πλευρά. Μπορούμε να επεκταθούμε κάνοντας θωπείες μέχρι το μηρό. Ένα απαλό άγγιγμα πραγματοποιούμε τελειώνοντας κάθε ζώνη.⁴

4.34 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΕΚΑΠΕΝΤΕ ΛΕΠΤΩΝ

Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χρόνος για μια ολοκληρωμένη συνεδρία μπορούμε να κάνουμε μια πιο σύντομη μάλαξη σε όλες τις ζώνες και να πετύχουμε ναί πλήρη χαλάρωση. Με αυτό τον τρόπο ενεργούμε στα δύο μέρη του νευροφυτικού συστήματος. Το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό. Η διαδικασία είναι να ξεκινήσουμε με ένα άγγιγμα και να κάνουμε μάλαξη στις αντανακλαστικές ζώνες της σπονδυλικής στήλης, του ηλιακού πλέγματος και της πυελικής κοιλότητας επιμένοντας σε κάθε ζώνη για περίπου πέντε λεπτά. Τελειώνουμε με εξισορροπητικά αγγίγματα.⁴

4.35 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΛΑΞΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Ακολουθούμε την ίδια σειρά όπως και στα πόδια, δηλαδή ξεκινάμε



Εικόνα 4.5

[ΠΗΓΗ:https://sphotos-a-ord.xx.fbcdn.net/hphotos-prn1/p480x480/945752_187972611357576_1017112112_n.jpg]

από την αντανακλαστική ζώνη της σπονδυλικής στήλης συνεχίζουμε με αυτή του κεφαλιού, κατόπιν στις ζώνες των άνω λεμφικών οδών της καρδιάς και της κυκλοφορίας του αίματος, του ηλιακού πλέγματος και τελειώνουμε με αυτές των πεπτικών οργάνων. Η διαφορά ανάμεσα στη μάλαξη των χεριών και των ποδιών έγκειται στο ότι τα δάκτυλα των χεριών είναι πιο μεγάλα από αυτά των ποδιών και έτσι είναι πιο εκτενείς οι ζώνες του κεφαλιού. Από την άλλη πλευρά ο κορμός των χεριών είναι πιο μικρός από αυτόν των ποδιών οπότε η μάλαξη στα πόδια είναι πιο αποτελεσματική.⁴

4.36 ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Οι ζώνες της σπονδυλικής στήλης βρίσκονται στην εξωτερική πλευρά του αντίχειρα ξεκινούν από το πρώτο οστό του αντίχειρα και καταλήγουν στη βάση του. Οι δύο πρώτες αρθρώσεις αντιστοιχούν στη ζώνη του αντίχειρα

και από τη δεύτερη ως τη βάση σε αυτή της θωρακικής στήλης. Η ζώνη της σπονδυλικής στήλης βρίσκεται στον καρπό.

Στάδια:

Κάνουμε μάλαξη του αντίχειρα με φορά από την πρώτη άρθρωση προς τον καρπό επαναλαμβάνοντας 15-20 φορές.⁴

4.37 ΖΩΝΕΣ ΚΕΦΑΛΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

Η ζώνη του εγκεφάλου βρίσκεται στον πομφό του αντίχειρα, ενώ στους πομφούς των άλλων δακτύλων βρίσκεται η ζώνη των κόλπων του προσώπου. Η μάλαξη στα σημεία αυτά βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση και την αποβολή της νευρικής τάσης.

Στάδια:

Κάνουμε μάλαξη σε κάθε δάκτυλο ξεκινώντας από τον αντίχειρα και η πίεση πρέπει να είναι δυνατή. Μπορούν να γίνουν και κάποιες κυκλικές κινήσεις κατά μήκος των δακτύλων, επιμένουμε για 20 δευτερόλεπτα. Οι πιέσεις πραγματοποιούνται με τη βοήθεια του αντίχειρα και του δείκτη του αντίθετου χεριού.⁴

4.38 ΖΩΝΕΣ ΤΩΝ ΑΝΩ ΛΕΜΦΙΚΩΝ ΟΔΩΝ

Οι ζώνες αυτές βρίσκονται ανάμεσα στα δάκτυλα εκεί που βρίσκονται οι πτυχές του δέρματος. Η μάλαξη στις περιοχές αυτές ωφελούν τις λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος.

Στάδια:

Κάνουμε μάλαξη στις πτυχές ξεκινώντας από αυτή που βρίσκεται ανάμεσα στον αντίχειρα και τον δείκτη. Ανάμεσα στα ίδια δάκτυλα τραβάμε αργά το δέρμα και πριν γλιστρήσει από το χέρι μας ασκούμε πίεση. Επαναλαμβάνουμε 3 με 4 φορές.⁴

4.39 ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Στα αυλάκια της κατάτμησης του μετακαρπίου από την πάνω μεριά των χεριών βρίσκονται οι ζώνες εξισορρόπησης της αρτηριακής πίεσης.

Στάδια:

Κάνουμε ψηλάφηση του μετακαρπίου και έπειτα των αυλακιών αυτού με φορά από τον καρπό προς τα δάκτυλα. Η μάλαξη αυτή μπορεί να γίνει πολλές φορές μέσα στη μέρα και επαναλαμβάνουμε 15 με 20 φορές στο κάθε χέρι.⁴

4.40 ΖΩΝΕΣ ΗΛΙΑΚΟΥ ΠΛΕΓΜΑΤΟΣ

Η ζώνη του ηλιακού πλέγματος βρίσκεται στο κέντρο περίπου της παλάμης κάτω από τη βασική άρθρωση του μέσου και του παράμεσου. Όπως στα πόδια έτσι και στα χέρια η ζώνη αυτή είναι πολύ σημαντική, καθώς εξισορροπεί το νευροφυτικό σύστημα.

Στάδια:

Ασκούμε σταθερή πίεση πάνω στις ζώνες του ηλιακού πλέγματος για περίπου 5 λεπτά.⁴

4.41 ΖΩΝΕΣ ΠΕΠΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

Οι ζώνες της χοληδόχου κύστεως και του συκωτιού υπάρχουν μόνο στο δεξί χέρι. Βρίσκονται στις βασικές ορθώσεις του μικρού και του παράμεσου δακτύλου. Η ζώνη της χοληδόχου κύστης βρίσκεται στο κέντρο της ζώνης του συκωτιού. Η ζώνη του στομάχου βρίσκεται κάτω από τις βασικές αρθρώσεις του δείκτη και του μέσου. Οι ζώνες του λεπτού έντερου και του ορθού βρίσκονται στη βάση της παλάμης.

Στάδια:

Κάνουμε μάλαξη στις βασικές ζώνες των δακτύλων από το άκρο της ωλένης μέχρι την προεξοχή της βάσης του αντίχειρα. Στη συνέχεια, κάνουμε μάλαξη από το μετακάρπιο ως τη χούφτα.⁴

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΣΙΑΤΣΟΥ

5.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το σιάτσου είναι μία αρχαία θεραπευτική μέθοδος που έχει τις ρίζες του στην Ανατολή. Η ιατρική που χρησιμοποιείται στην Ανατολή θεωρεί ότι το σώμα λειτουργεί με βάση την ενέργεια ή κι. Το σιάτσου έχει εξελιχτεί από τις ίδιες ρίζες με την τέχνη του βελονισμού. Τα σημεία πίεσης στο σιάτσου ονομάζονται τσούμπο και παρομοιάζονται με ανοίγματα πάνω στα κανάλια (μεσημβρινούς) που επιτρέπουν την επίδραση στη ροή της ενέργειας. Χρησιμοποιεί την πίεση με τα δάχτυλα πάνω στα σημεία του βελονισμού για να εξισορροπήσει τις διαταραχές στην ενέργεια.

5.2 ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΚΙ

Το κι εμφανίζεται σε πέντε φάσεις κατά τις οποίες γίνεται κατανοητό με ποιο τρόπο περνάει η ενέργεια από τη μία φάση στην άλλη. Καθένα από τα στοιχεία έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και ελέγχει διαφορετικές πτυχές του σώματος και των συναισθημάτων. Τα πέντε αυτά στοιχεία επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από το γιν και το γιάνγκ. Τα στοιχεία αυτά είναι:

- Το ξύλο, ενισχύει το γιάνγκ και χαρακτηρίζεται από ανάπτυξη. Κάνει το άτομο δυναμικό, οργανωμένο με το μόνο μειονέκτημα ότι το άτομο έχει τάσεις θυμού.
- Η φωτιά, αντιπροσωπεύει το αποκορύφωμα της ενέργειας γιάνγκ και συμβολίζει τη ζεστασιά, τη χαρά, τον ενθουσιασμό και τον αναβρασμό.
- Η γη, αυξάνει το γιν, βοηθάει το άτομο να αποκτήσει καλύτερη συγκέντρωση με το μειονέκτημα ότι μπορεί να αποκτήσει και άγχος.
- Το μέταλλο, υπερισχύει το γιν και συμβολίζει το όριο ή το σημείο αλλαγής. Τα θετικά είναι ότι βοηθάει στην επικοινωνία και την διατήρηση της ατομικότητας, ενώ τα αρνητικά είναι η επιφυλακτικότητα, η εσωστρέφεια και η αμυντική στάση.
- Το νερό, γιν στον υπέρτατο βαθμό. Αποθηκεύει ενέργεια, υποδηλώνει θέληση, αυτάρκεια αλλά και φόβο.⁵

5.3 ΟΡΙΣΜΟΣ

Η λέξη σιάτσου προέρχεται από τη λέξη «σι» που σημαίνει δάχτυλα και από την λέξη «άτσου» που σημαίνει πίεση, είναι δηλαδή μια μέθοδος μασάζ κατά την οποία εφαρμόζετε δακτυλική πίεση σε μύς του ανθρώπινου σώματος για την θεραπεία διάφορων ασθενειών.

5.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΙΑΤΣΟΥ

Για την σωστή εφαρμογή των ασκήσεων του σιάτσου απαιτείται πνευματική προετοιμασία, τεχνική αυτοσυγκέντρωσης, φυσική κατάσταση. Με το σύστημα αγωγής (όπως χαρακτηρίζεται το σιάτσου) επηρεάζουμε το κι. Για την εφαρμογή του χρησιμοποιούμε τα δάχτυλα των χεριών με τα οποία πραγματοποιούμε πιέσεις σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος πάνω στα κανάλια του κι (μεσημβρινοί). Συγκεκριμένα τους αντίχειρες για το σώμα, τα τρία δάχτυλα (το δείκτη το μέσο και τον παράμεσο) για την θεραπεία του προσώπου και της κοιλιάς και την παλάμη των χεριών την χρησιμοποιούμε κυρίως στα μάτια και στην κοιλιά. Καθένα από τα κύρια κανάλια συνδέεται με ένα συγκεκριμένο όργανο όπως για παράδειγμα το κανάλι του παχέος εντέρου. Η τεχνική του σιάτσου μπορεί να εφαρμοστεί οπουδήποτε, καθώς το άτομο που δέχεται τη θεραπεία φοράει τα ρούχα του. Κάνοντας συγκεκριμένους χειρισμούς στα σημεία πίεσης μπορούμε να δυναμώσουμε, να καταπραΰνουμε ή να διασκορπίσουμε το κι, κάτι το οποίο θα έχει ως αποτέλεσμα την αρμονική σχέση νου και σώματος. Αυτή η αρμονική σχέση μπορεί να θεραπεύσει συμπτώματα ασθενειών. Κατά συνέπεια με την εφαρμογή του σιάτσου ρυθμίζουμε την ομαλή ροή του κι, στα κανάλια από τα οποία εξαρτάται η υγεία των οργάνων του σώματος.

5.5 ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΣΙΑΤΣΟΥ

Ξεκινώντας τη θεραπεία, ο θεραπευτής οφείλει να είναι χαλαρός, συγκεντρωμένος σε αυτό που κάνει, να ελέγχει την αναπνοή του για να επιτρέψει στο Συμπαντικό Κι να περάσει από τον ίδιο στον αποδέκτη, ο οποίος χρειάζεται αναπλήρωση του κι. Ο θεραπευτής για να διατηρεί το κι του σε υψηλά επίπεδα θα πρέπει να κάνει σωστή διατροφή. Σιάτσου μπορεί να κάνει κανείς στον εαυτό του όμως δεν είναι τόσο εύκολο. Πολύ ευεργετικό αποδεικνύεται στα μωρά και τα παιδιά.

Το σιάτσου είναι μία ήπιας μορφής θεραπεία, η οποία δεν έχει σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στον οργανισμό. Συναισθηματικά και σωματικό προβλήματα μπορούν να παρουσιαστούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας που όμως δεν διαρκούν πολύ και δεν δημιουργούν προβλήματα στον αποδέκτη ο οποίος μπορεί έπειτα να συνεχίσει την αγωγή.

5.6 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Το σιάτσου ενδείκνυται σε :

- Περιπτώσεις κόπωσης
- Αίσθημα δυσφορίας
- Νεφρική δυσλειτουργία
- Δυσκαμψία ώμων
- Καταπόνηση δικεφάλων - τρικέφαλων
- Ανορεξία
- Προβλήματα με το συκώτι
- Δυσκοιλιότητα
- Ρευματικούς πόνους
- Γαστρικές και κοιλιακές ενοχλήσεις
- Υπέρταση
- Νευραλγία
- Περιπτώσεις προβλημάτων με τον θυρεοειδή
- Γυναικολογικές διαταραχές
- Ιώσεις
- Ζαχαρώδη διαβήτη
- Προβλήματα αρθρώσεων
- Αναπνευστικά προβλήματα

5.7 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Πίεση δεν ασκείτε σε:

- Ανοιχτά τραύματα
- Φλεγμονή
- Οίδημα
- Ουλές
- Φλύκταινες
- Εξανθήματα
- Κιρσούς

5.8 ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Ο θεραπευτής αναπτύσσει συγκεκριμένο πρόγραμμα αγωγής προσαρμοσμένο στις ανάγκες του ασθενή. Αν η μέθοδος του σιάτσου εφαρμοστεί στα πρώτα στάδια μια πάθησης τότε τα αποτελέσματά της

μπορεί να αποτρέψουν την εξέλιξή της. Σε σοβαρές ασθένειες το σιάτσου δεν είναι αποτελεσματικό και συνιστάται ιατρική παρακολούθηση. Τα αίτια των ασθενειών χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες, τα εσωτερικά (συναισθήματα), τα εξωτερικά (καιρός) και άλλα αίτια όπως τα μικρόβια και οι επιδράσεις των φαρμάκων. Ασθένειες που προκαλούνται από συναισθηματικά αίτια είναι οι πιο δύσκολες στην αντιμετώπισή τους. Ο εξωτερικός παράγοντας έχει σχέση με προβλήματα που παρουσιάζονται όταν η αντίσταση του οργανισμού είναι χαμηλή. Τα προβλήματα που προκαλούνται από τα μικρόβια, τη διατροφή κ.α. είναι πιο εύκολο να αντιμετωπιστούν εφόσον εντοπιστούν έγκαιρα τα συμπτώματα.

5.9 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΙΑΤΣΟΥ

Οι θρεπτικές ουσίες της τροφής μετατρέπονται σε γλυκογόνο το οποίο σε συνδυασμό με το οξυγόνο παράγει την απαιτούμενη για την μυϊκή σύσπαση ενέργεια. Η μυϊκή σύσπαση παράγει γαλακτικό οξύ. Οι υπερβολική συγκέντρωση γαλακτικού οξέος στους μύες προκαλεί αφύσικη σύσπαση τους, κούραση και κατά συνέπεια αρρώστια.

Το σιάτσου με την δακτυλική πίεση πάνω στους μύες καταφέρνει να αναμορφώσει περίπου το 80% του γαλακτικού οξέος σε γλυκογόνο απαλλάσσοντας τους από τα παραπάνω συμπτώματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΖΕΣΤΕΣ ΠΕΤΡΕΣ

6.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Το μασάζ με ζεστές πέτρες αποτελεί μία εξαιρετική μέθοδο θεραπείας, καθώς συνδυάζει τα ευεργετικά αποτελέσματα της κλασικής μάλαξης με τις ιδιότητες που έχουν οι ζεστές πέτρες. Έχει εφαρμοστεί από πολλούς αρχαίους πολιτισμούς, όπως αυτός των Μάγια, των Ινδιάνων της Βόρειας Αμερικής, των Κινέζων, των Αιγυπτίων, των Ελλήνων και των Σαμάνων θεραπευτών από τη Χαβάη, γνωστοί ως Kahunas, οι οποίοι την ονόμαζαν Iomilomi. Παρ' όλα αυτά επανήλθε και πάλι στο προσκήνιο το 1994 όπου έγινε γνωστή στις Ηνωμένες Πολιτείες από τη Mary Nelson, η οποία είναι μία θεραπεύτρια από την Αριζόνα και ονόμασε την τεχνική της La Stone Therapy. Έπειτα, η θεραπεία αυτή εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο και εφαρμόζεται στα περισσότερα spa.

6.2 ΠΕΤΡΕΣ

Η θερμότητα επηρεάζει τον ανθρώπινο οργανισμό σωματικά και ψυχικά. Οι πέτρες οι οποίες χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο είναι από βασάλτη, οι οποίες είναι ηφαιστειογενείς πέτρες πλούσιες σε σίδηρο, με λεία υφή και μαύρο χρώμα και λόγω αυτών των ιδιοτήτων προσδίδουν ηρεμία σε όλα τα στοιχεία του σώματος. Το αρνητικό αυτών των πετρών είναι ότι θερμαίνονται πολύ εύκολα και απελευθερώνουν τη θερμότητά τους γρήγορα και απρόβλεπτα δημιουργώντας μεγάλη πιθανότητα εγκαύματος. Εκτός από



Εικόνα 6.1

[ΠΗΓΗ:<http://jaynesarah.co.uk/massage/wp-content/uploads/2012/01/Hot-Stone-Flower-Image.jpg>]

αυτές τις πέτρες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και πέτρες διαφορετικής σύστασης και προέλευσης, όπως αυτές που βρίσκουμε στις παραλίες και στις όχθες ποταμών. Το βασικό στοιχείο τους είναι να έχουν λειανθεί φυσικά και όχι τεχνητά,

διότι χάνουν κάποιες από τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Οι πέτρες οφείλουν να είναι επίπεδες και απαλές για να είναι πιο εύχρηστες και ευχάριστες κατά τη διαδικασία της μάλαξης. Θερμαίνονται σε

ζεστό νερό και τοποθετούνται σε κομβικά σημεία το σώματος. Το μέγεθός τους ποικίλει από μεγάλο ως πολύ μικρό (για περιοχές όπως αυτές του προσώπου). Είναι ακόμη προτιμότερο οι πέτρες να έχουν το σχήμα του μέρους του σώματος στο οποίο τοποθετούνται, καθώς με αυτόν τον τρόπο πετυχαίνουμε καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα της μάλαξης επηρεάζονται από το χρώμα της πέτρας. Πέτρες με ελαφριά πράσινη απόχρωση, η οποία οφείλεται σε οξειδωμένα αποθέματα υδροθεικού άλατος στο εσωτερικό τους, επαναφέρουν την αρμονία του σώματος. Πέτρες με μπλε απόχρωση προσδίδουν χαλάρωση. Οι μπλεγκρίζες μεταδίδουν ηρεμία ενώ οι ελαφρώς ροζ ανακούφιση και ξεκούραση. Η ορυκτή σύνθεση των πετρών και οι μαγνητικές τους ιδιότητες, μαγνητίζουν τον αρνητικό ψυχισμό και εξισορροπούν τις δυνάμεις του γιν και του γιανγκ.

6.3 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΕΙ Η ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΖΕΣΤΕΣ ΠΕΤΡΕΣ

- Μυϊκοί πόνοι
- Πόνοι στην πλάτη
- Αρθρίτιδα
- Μυαλγία
- Στρες και άγχος
- Κυκλοφορικά προβλήματα
- Αϋπνίες
- Κατάθλιψη

6.4 ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΚΡΥΕΣ ΠΕΤΡΕΣ

Η μάλαξη με κρύες πέτρες είναι μία μέθοδος στην οποία χρησιμοποιούνται μαρμαρόπετρες ή λευκοί χαλαζίες οι οποίοι έχουν ιδιαίτερα χαμηλή θερμοκρασία με αποτέλεσμα να προκαλούν συστολή στα αιμοφόρα αγγεία και να είναι ευεργετικές σε μυϊκούς πόνους, φλεγμονές, εκνευρισμό, συμφόρηση των ιστών, αύξηση της θερμοκρασίας στο οργανισμό (π.χ. λόγω ζέστης). Έχουν την δυνατότητα να φρεσκάρουν και να διεγείρουν το σώμα και το πνεύμα.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ:

1. Η περικύκλωση: σε αυτή την περίπτωση τοποθετούμε τις πέτρες κυκλικά γύρω από το σημείο που θέλουμε να θεραπεύσουμε.
2. Θερμική αντιπαραβολή: κατά την τεχνική αυτή χρησιμοποιούνται



Εικόνα 6.2

[ΠΗΓΗ: <http://www.annoncis.ch/nouveau-le-locle---beauty-bar-vip-a-33653>]

ζεστές και κρύες πέτρες σε συνδυασμό, κάτι το οποίο βοηθά τον οργανισμό να αποβάλει τις άχρηστες ουσίες και να αντιμετωπίσει την παρακράτηση υγρών και τη δυσκοιλιότητα.

3. Η εξισορρόπηση προσώπου: γίνεται μάλαξη με κρύες πέτρες στο πρόσωπο καταπολεμώντας ερεθισμούς και φλεγμονές.

4. Η εξισορρόπηση των ματιών: τοποθετούμε κρύες πέτρες στα βλέφαρα για να τα ξεκουράσουμε.⁶

6.5 ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ ΜΙΑ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Για να εξελιχθεί μια θεραπεία με ζεστές πέτρες αρμονικά προτείνονται κάποιες συμβουλές στον πελάτη πριν από τη θεραπεία.

- Να μη φάει πριν το μασάζ
- Να είναι ήρεμος και δεκτικός κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- Να επικοινωνεί με τον θεραπευτή ειδικά σε περίπτωση πόνου κατά τη διάρκεια της μάλαξης
- Αν υποφέρει από κάποια νόσο θα πρέπει πρώτα να συμβουλευτεί το γιατρό του
- Να αφαιρέσει τα κοσμήματα πριν τη συνεδρία
- Να αναπνέει κανονικά
- Να πιεί αρκετό νερό στο τέλος της συνεδρίας και
- Να ακολουθεί έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής διατροφικά, σωματικά και ψυχικά όχι μόνο για όσο διάστημα διαρκούν οι συνεδρίες αλλά γενικότερα στη ζωή του.

6.6 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η μάλαξη με ζεστές πέτρες πραγματοποιείται συνήθως πάνω σε κρεβάτι μασάζ. Είναι απαραίτητο το υδατόλουτρο και οι λαβίδες. Οι πέτρες θερμαίνονται στους 120 με 150 βαθμούς Κελσίου για περίπου δέκα λεπτά ωστότου φτάσουν τους 43 με 50 βαθμούς Κελσίου. Για να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα από τη μάλαξη οι πέτρες πρέπει να θερμαίνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, αλλά με πολύ προσοχή στη θερμοκρασία για να μην πραγματοποιηθούν εγκαύματα και προκληθεί δυσάρεστη αίσθηση. Δείχνουμε μεγάλη προσοχή στα ευαίσθητα σημεία του σώματος όπως το πρόσωπο, οι αγκώνες και η πίσω πλευρά των γονάτων. Οι πέτρες πρέπει να τοποθετούνται πολύ σταθερά στο σώμα και το πρόσωπο.

Μικρές πέτρες τοποθετούνται ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών και έπειτα τα πόδια τυλίγονται. Στη συνέχεια, τοποθετούμε από μία πέτρα μεγαλύτερη στον κάθε μηρό και από μία πέτρα μετρίου μεγέθους σε κάθε παλάμη. Συνεχίζουμε τοποθετώντας από μία πέτρα ανάμεσα στη σπονδυλική στήλη και την ωμοπλάτη στο ύψος των ώμων. Μια σειρά από μικρότερες πέτρες τοποθετούνται κατά μήκος του στέρνου και μία μεγαλύτερη σε κάθε θωρακικό μυ. Στο κεφάλι τοποθετούμε μία πέτρα κάτω από τα χείλη στο πηγούνι, μία σε κάθε μάγουλο και μία στο μέτωπο στο σημείο του τρίτου ματιού. Επιστρέφουμε στα πόδια, διαλέγουμε ένα αιθέριο έλαιο και αλείφουμε τις γάμπες. Για τις περιοχές του αστραγάλου, της φτέρνας και της καμάρας επιλέγουμε μικρότερη πέτρα. Στη συνέχεια, αφαιρούμε τις πέτρες από τους μηρούς και κάνουμε μάλαξη στο μηρό και την κνήμη με πέτρα μετρίου μεγέθους και με φορά από τα άκρα προς τον κορμό. Προχωράμε στα μπράτσα όπου επιλέγουμε μία μικρότερη πέτρα για την παλάμη και τον καρπό και μία μετρίου μεγέθους για τον πήχη και το επάνω μέρος του μπράτσου. Αφαιρούμε τις πέτρες από το πρόσωπο και το στήθος και κάνουμε μάλαξη στο πρόσωπο, κυκλικές κινήσεις στα μάγουλα και το μέτωπο όπως επίσης και απαλά χτυπήματα. Ταυτόχρονα μπορούμε να δουλέψουμε τον αυχένα και τους ώμους. Ακολουθεί η πίσω πλευρά του σώματος όπου τοποθετούμε πέτρες κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και κάνουμε μάλαξη στην πλάτη και τα πόδια με τον ίδιο τρόπο που κάναμε και στην μπροστινή πλευρά.



Εικόνα 6.3

[ΠΗΓΗ:<http://www.idealclinics.com/cosmetic-surgery-images/medispa2.jpg>]

6.7 ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η ολίσθηση: σε ένα σώμα με αρκετό λάδι χρησιμοποιούμε μεγάλες και επίπεδες πέτρες ασκώντας αρκετή πίεση.

Οι μαλάξεις με την άκρη της πέτρας: δουλεύουμε με την άκρη της πέτρας εντείνοντας την πίεση. Με αυτόν τον τρόπο πετυχαίνουμε να δουλέψουμε τους βαθύτερους ιστούς ακολουθώντας την κατεύθυνση των μυϊκών ιστών.

Ο καθαρισμός: αυτός ο τρόπος μάλαξης βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού για αυτό το λόγο η μάλαξη γίνεται με κατεύθυνση προς τα άκρα.

Η περικύκλωση: χρησιμοποιείται σε τοπικά προβλήματα. Οι πέτρες τοποθετούνται κυκλικά γύρω από το σημείο που έχει το πρόβλημα και αφαιρούνται περὶπου στα μισά της συνεδρίας.

Το άπλωμα: περιλαμβάνει μεγάλες και απαλές κινήσεις με κατεύθυνση προς την καρδιά ενισχύοντας την κυκλοφορία του αίματος και τη λεμφική ροή.

Ζυμώματα: κάνουμε ζυμώματα κατά κύριο λόγο στους μηρούς, τους γλουτούς, τις γάμπες και τους ώμους με συντονισμένες κινήσεις και των δύο χεριών.

Μάλαξη αρθρώσεων: η μάλαξη αυτή γίνεται με κυκλικές κινήσεις στο πάνω μέρος του στήθους και των ώμων απελευθερώνοντας το στρες και τη μυϊκή ένταση.

Κρούσεις: κάνουμε χτυπήματα στις πιο σαρκώδεις περιοχές του σώματος, όπως οι γλουτοί και οι μηροί κάτι το οποίο χαλαρώνει την ένταση και διευκολύνει την αιματική κυκλοφορία.

Τριβή: τα ακροδάχτυλα και οι αντίχειρες δουλεύουν βαθύτερα τους ιστούς των μυών και προκαλούν θερμότητα λόγω της τριβής χαλαρώνοντας τους σφιγμένους μύες και αυξάνοντας την αιματική κυκλοφορία.

Βαθιά μάλαξη ιστού: δουλεύουμε με τα δάχτυλα κάνοντας απαλές κινήσεις και βαθιές πιέσεις σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος απαλλάσσοντας τον οργανισμό από χρόνια άγχος.

Άγγιγμα πεταλούδας: τελειώνουμε τη μάλαξη με γρήγορες και απαλές κινήσεις.

6.8 ΠΙΟ ΣΥΝΤΟΜΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Το άτομο που δέχεται τη μάλαξη είναι ξαπλωμένο μπρούμυτα και σκεπασμένο με μία πετσέτα ή ένα ύφασμα εκτός από τα σημεία που δουλεύονται κατά διαστήματα. Ξεκινάμε τοποθετώντας ζεστές πέτρες πάνω στη γάμπα, στη μέση του ιγνυακού τένοντα, πίσω από το γόνατο και στο κέντρο της κνήμης. Επιλέγουμε το είδος της μάλαξης και κάνουμε κινήσεις με κατεύθυνση προς την καρδιά. Αφαιρούμε τις πέτρες από τα πόδια και κάνουμε μάλαξη. Τοποθετούμε έναν αριθμό πετρών χαμηλά στην πλάτη και κάνουμε μάλαξη στους γλουτούς. Τοποθετούμε πέτρες στους ώμους και τον αυχένα, αφαιρούμε τις πέτρες από την πλάτη και τη μαλάσσουμε. Απομακρύνουμε τις πέτρες από το επάνω μέρος της πλάτης και το μαλάσσουμε.



Εικόνα 6.4

[ΠΗΓΗ:<http://www.rwellness.org/images/backgrounds/massageBG.jpg>]

Στη συνέχεια, ο πελάτης γυρνάει ανάσκελα τοποθετούμε πέτρες στην κορυφή, τη μέση και του κάτω μέρος του μηρού και μικρότερες πέτρες ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών. Στα μπράτσα κάνουμε απλά μάλαξη. Τοποθετούμε πέτρες στο επάνω μέρος του στήθους, αφαιρούμε αυτές από τα πόδια και τα μαλάσσουμε. Έπειτα κάνουμε δεξιόστροφη μάλαξη στην κοιλιά, αφαιρούμε τις πέτρες από το θώρακα και μαλάσσουμε τη θωρακική περιοχή και τον αυχένα. Τελειώνουμε με μία απλή μάλαξη στο πρόσωπο και το κρανίο.

6.9 ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΑΥΧΕΝΑΣ ΚΑΙ ΩΜΟΙ: είναι τα μέρη του σώματος που συσσωρεύουν την περισσότερη ένταση. Χρησιμοποιούμε τα ακροδάχτυλά μας για να κάνουμε κυκλικές κινήσεις με αρκετή πίεση και φορά από τον αυχένα προς τη βάση του κεφαλιού και από τον αυχένα προς τους ώμους. Μπορούμε επίσης, να χρησιμοποιήσουμε και τον αντίχειρα για να κάνουμε ζυμώματα τον αυχένα. Πρέπει να χρησιμοποιούμε και τα δύο χέρια για τη μάλαξη αυτή και να καλύπτουμε όσο μεγαλύτερη επιφάνεια γίνεται. Η κάθε κίνηση επαναλαμβάνετε περίπου 20 φορές.

ΣΤΗΘΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑ: μαλάσσουμε την περιοχή στα επάνω πλευρά κάνουμε κυκλικές κινήσεις στο στέρνο και έπειτα κατεβαίνουμε στα πλευρά. Από τη βάση του θώρακα τοποθετούμε τα χέρια στη μία πλευρά του στήθους και μαλάσσουμε προς τα επάνω. Στη συνέχεια, τοποθετούμε και τα δύο χέρια στο στήθος και κατευθυνόμαστε προς τους ώμους. Στην περιοχή της κοιλιάς μαλάσσουμε δεξιόστροφο με πολύ προσοχή και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και τα ακροδάχτυλά μας.

ΠΛΑΤΗ: η καθημερινότητα και η λάθος στάση του σώματος κάνουν την πλάτη να υποφέρει από πόνους. Ξεκινάμε, κάνοντας μάλαξη με τις παλάμες, από τη βάση της πλάτη προς τον αυχένα και κατεβαίνουμε προς τα πλευρά. Στη συνέχεια, με τους αντίχειρες κάνουμε μικρές και γρήγορες κινήσεις κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και στον αυχένα. Με τις παλάμες και τα δάχτυλα ανοιχτά ξεκινάμε από τη μέση, κινήσεις με κατεύθυνση προς τα επάνω και προς τα έξω μέχρι τους ώμους. Τελειώνουμε, κάνοντας μάλαξη με τα ακροδάχτυλα από τον αυχένα προς τα κάτω.

ΠΟΔΙΑ: τα πόδια δέχονται καθημερινά αρκετή πίεση συνήθως λόγω της ορθοστασίας οπότε με τη μάλαξη αφαιρείται η συσσωρευμένη ένταση και κούραση. Ξεκινάμε με το άτομο γυρισμένο μπρούμυτα ζεσταίνουμε την περιοχή και την αλείφουμε λάδι. Μαλάσσουμε όλο το πόδι με τις παλάμες αλλά και με τους αντίχειρες. Έπειτα, ζυμώνουμε το δέρμα σαν να το στύβουμε προσέχοντας τις ευαίσθητες περιοχές. Το άτομο γυρνάει

ανάσκελα και πραγματοποιούμε τις ίδιες κινήσεις. Μπορούμε να πραγματοποιήσουμε και κυκλικές κινήσεις.

ΠΕΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΛΑΜΕΣ: κάνουμε χαλαρωτικό και θεραπευτικό μασάζ στα χέρια και τα πόδια. Ξεκινάμε από τα πόδια μαλάσσοντας πρώτα την επάνω πλευρά και έπειτα το πέλμα. Κάνουμε κυκλικές κινήσεις ξεκινώντας από επάνω προς τα κάτω αυξάνοντας την πίεση στην περιοχή της φτέρνας. Προσέχουμε την πίεση στην περιοχή της καμάρας. Μαλάσσουμε τα πλαϊνές πλευρές και κάνουμε περιστροφικές κινήσεις γύρω από τον αστράγαλο δεξιόστροφα και αριστερόστροφα επαναλαμβάνοντας πέντε φορές. Κάνοντας το χέρι γροθιά πιέζουμε το πέλμα και έπειτα προχωράμε στα δάχτυλα κάνοντας περιστροφικές κινήσεις από την κορυφή προς τη βάση δουλεύοντας το κάθε ένα ξεχωριστά. Συνεχίζουμε με τα χέρια κάνοντας ένα τράβηγμα και στη συνέχεια μαλάσσοντας την επάνω πλευρά όπως επίσης και την παλάμη με τον αντίχειρα και τα ακροδάχτυλα. Μαλάσσουμε κάθε δάχτυλο ξεχωριστά από τη βάση προς το άκρο και τις περιοχές ανάμεσα στα δάχτυλα. Ζυμώνουμε την παλάμη με το χέρι μας γροθιά και τσιμπάμε τη σαρκώδη περιοχή κάτω από τον αντίχειρα για περίπου τρία δευτερόλεπτα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

7.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η αρωματοθεραπεία είναι μία πανάρχαια θεραπευτική μέθοδος, η οποία βασίζεται στη χρήση αιθέριων ελαίων. Η χρήση των αιθέριων ελαίων ξεκίνησε το 4000 π.Χ. στην Κίνα, την Αραβία, την Αίγυπτο και την Ελλάδα. Οι γιατροί στην αρχαιότητα επέλεγαν τη μέθοδο επάλειψης βοτάνων για να εισχωρήσουν οι δραστικές ουσίες τους σε περιοχές του σώματος που εμφάνιζαν κάποιο πρόβλημα. Ο Ιπποκράτης υποστήριζε πως το καθημερινό αρωματικό λουτρό και η μάλαξη με αρώματα φέρνουν μακροζωία.

7.2 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Τα αιθέρια έλαια προέρχονται από αρωματικά, θεραπευτικά φυτά. Έχουν αρωματικές, θεραπευτικές και ενεργειακές ιδιότητες. Παρ' όλο που χαρακτηρίζονται ως έλαια δεν περιέχουν καθόλου λίπη. Τα αιθέρια έλαια περιέχουν πολλές χημικές ουσίες, όπως αλκοόλες, αιθέρες, εστέρες, κετόνες κ.α. Τα αιθέρια έλαια πρέπει να αναμειγνύονται με κάποια βάση για να μην προκαλέσουν έγκαυμα στο οργανισμό. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από



Εικόνα 7.1

[ΠΗΓΗ: <https://lh4.googleusercontent.com/-SfrDPQOc3n0/US9-6JYMaUI/AAAAAAAAAGM/iMYalbn3AL0/s640/blogger-image-1757042667.jpg>]

το στόμα σε κάποιο αφέψημα ή στη μαγειρική, με εισπνοές ρίχνοντας μερικές σταγόνες σε ένα πήλινο ή γυάλινο μπολ και θερμαίνοντάς το, στο δέρμα καθώς διαπερνούν το φραγμό του δέρματος και εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να δρουν στο όργανο στόχο, στο μπάνιο καθώς προσδίδουν χαλάρωση και αναζωογόνηση, σε κάψουλες, σε σιρόπια, σε υπόθετα σε δισκία κ.α. Η δοσολογία πρέπει να επιλέγεται πολύ προσεκτικά και να είναι ακριβής. Διαφορετικές δοσολογίες προτείνονται για παιδιά και εγκύους. Η λανθασμένη χρήση των αιθέριων ελαίων μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς, εγκαύματα, αλλεργίες, ορμονικές διαταραχές και επιληψίες.

7.3 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ:

1. Δάφνη
2. Κέδρος: βοηθάει στο άγχος και το στρες, αντιμετωπίζει δερματικά προβλήματα, είναι πολύ αποτελεσματικό σε λιπαρά προβληματικά δέρματα και σε ακμή, καταπραΰνει συμπτώματα γρίπης, βήχα, βρογχίτιδα, τριχόπτωση και λειτουργεί ως εντομοαπωθητικό.
3. Γεράνι: είναι πολύ καλό για λιπαρά και θαμπά δέρματα, αντιγηραντικό, αντισηπτικό, μυκητοκτόνο, καθαριστικό, παυσίπονο, μειώνει τις φλεγμονές, αντιμετωπίζει στοματικά έλκη, είναι ήπιο διουρητικό, βοηθά το ορμονικό σύστημα των γυναικών, βοηθά στο στρες, την κατάθλιψη και την ψυχική διάθεση γενικότερα, εξισορροπεί δέρμα, νου και σώμα, διεγείρει το λεμφικό σύστημα.
4. Μύρο: αντισηπτικό, στυπτικό, τονωτικό, ηρεμιστικό, δροσιστικό, δυναμωτικό, μειώνει τις φλεγμονές, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, διεγείρει την αναγέννηση των κυττάρων, βοηθάει στην ίαση των πληγών, βοηθά τα σκασμένα και τालαιπωρημένα δέρματα, βοηθά σε στοματικά έλκη και άφθες, σε ερεθισμούς του λαιμού, είναι ευεργετικό στο αναπνευστικό σύστημα.

ΕΛΑΙΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ:

1. Κυπαρίσσι: λειτουργεί σαν χαλαρωτικό και ηρεμιστικό, βοηθάει σε αναπνευστικά προβλήματα, τονώνει την άμυνα του οργανισμού, καταπραΰνει τη φλεβίτιδα, τους κισσούς, τα σπασμένα τριχοειδή, τα ορμονικά προβλήματα, την κυτταρίτιδα, το λιπαρό δέρμα, τους ρευματικούς πόνους, τις αιμορροΐδες, μειώνει την εφίδρωση των χεριών και των ποδιών.
2. Αγριοκυπαρίσσι
3. Λεμόνι: διεγερτικό, αναζωογονητικό, αποτοξινωτικό, αντισηπτικό, αντιβακτηριδιακό, αντιυπερτασικό, αντιπυρετικό, στυπτικό, τονωτικό, διουρητικό, αντικαταθλιπτικό, ανακουφίζει από το στρες, έχει πολύ καλά αποτελέσματα στην κυτταρίτιδα, την παχυσαρκία, τα λιπαρά δέρματα, την ακμή, τα αρθρικά, τους ρευματικούς πόνους, τα κρυολογήματα, τη γρίπη, τις λοιμώξεις, τη φλεβίτιδα, τους κισσούς, τα σπασμένα τριχοειδή, τα στοματικά έλκη, την ουλίτιδα, είναι πολύ ευεργετικό για το συκώτι, μειώνει τη ναυτία των ταξιδιών ή της εγκυμοσύνης και λειτουργεί ως εντομοαπωθητικό.
4. Μέντα: αντιφλεγμονώδεις, καταπραΰντική, αντισηπτική, αντιβακτηριδιακή, στυπτική, συμβάλει στην καλή κυκλοφορία του αίματος, δίνει λάμψη στο δέρμα, ανακουφίζει τη φαγούρα, καταπολεμά τις ημικρανίες, τους πονοκεφάλους, τη γρίπη, το κρυολόγημα, τις λοιμώξεις του αναπνευστικού, τη δυσπεψία, τους στομαχικούς πόνους, τον τυμπανισμό, τους κολικούς, τους εντερικούς πόνους, τους μυϊκούς πόνους και σπασμούς, τη

δυσμηνόρροια, τη ναυτία, τη δυσάρεστη αναπνοή, καθαρίζει το μυαλό, αυξάνει την προσοχή, την πνευματική διαύγεια, τονώνει το νευρικό σύστημα.

ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ:

1. Περγαμότο: αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, διεγερτικό, αναζωογονητικό, καταπολεμά το άγχος, την κατάθλιψη, τις φοβίες, βοηθά στην ίαση των ουλών και των πληγών, σε πονόλαιμο, στον επιχείλιο έρπητα, την ακμή, τα λιπαρά και προβληματικά δέρματα, το πεπτικό σύστημα, τη δυσάρεστη αναπνοή, αυξάνει την εγρήγορση του μυαλού, λειτουργεί σαν εντομοαπωθητικό.
2. Λιβάνι: αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, ηρεμιστικό, θερμαντικό, βοηθάει στην ίαση ουλών και πληγών, είναι ευεργετικό για ξηρά, τάλαιπωρημένα δέρματα και δέρματα με ρυτίδες, τονώνει το ανοσοποιητικό, αναπνευστικό και νευρικό σύστημα, καταπολεμά το άγχος, το φόβο, τη θλίψη, την αγωνία, την υπερένταση, τις ψυχικές εντάσεις, το στρες και τα νεύρα.
3. Μελισσόχορτο
4. Τριαντάφυλλο: καταπολεμά το στρες, την κατάθλιψη, την αϋπνία, την υπερένταση, βοηθάει το αναπνευστικό σύστημα, τα στομαχικά προβλήματα, τις πεπτικές διαταραχές, τη δυσκοιλιότητα, την καρδιά και τη μήτρα, είναι ευεργετικό για αρθρικά προβλήματα, για γερασμένες επιδερμίδες και για άτομα σε ανάρρωση ή άτομα τρίτης ηλικίας, λειτουργεί ως αφροδισιακό.

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ

1. Ευκάλυπτος: αντισηπτικό, αναλγητικό, αντιμικροβιακό, αποσυμφορητικό, αναζωογονητικό, τονωτικό, εξισοροποιητικό, διεγερτικό, καταπολεμά τη γρίπη, το κρυολόγημα, τον πυρετό, το βήχα, την καταρροή, τις μολύνσεις του λαιμού, βοηθά την τενοντίτιδα, τον έρπητα ζωστήρα, μυϊκούς, αρθρικούς και ρευματικούς πόνους, νευραλγίες και ακαμψίες, εγκαύματα, πληγές, κοψίματα, φουσκάλες, ανακουφίζει από την εξάντληση και τους πονοκεφάλους, τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και ενισχύει την πνευματική διαύγεια.
2. Γκρέιπφρουτ: αποτοξινώνει, είναι διουρητικό, βοηθάει στη δυσπεψία, είναι αποτελεσματικό σε λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα, σε κυτταρίτιδα και παχυσαρκία και βελτιώνει τη ψυχική διάθεση.
3. Λεμονόχορτο
4. Δενδρολίβανο: αντισηπτικό, αναζωογονητικό, αντιβακτηριδιακό, αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες, παυσίπονο, βελτιώνει την ψυχική διάθεση, το κυκλοφορικό σύστημα, τη σωματική ατονία, τη χαμηλή αρτηριακή πίεση, το νευρικό σύστημα, την πνευματική διαύγεια, τη συγκέντρωση, την όψη του θαμπού δέρματος, την ανάπτυξη των μαλλιών, βοηθάει σε μυϊκούς και ρευματικούς πόνους, στη γρίπη, το

κρυολόγημα, το βήχα, στο πεπτικό σύστημα, καταπολεμά τη διανοητική κούραση και τους πονοκεφάλους.

ΕΛΑΙΑ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

1. Αγγελική
2. Βασιλικός: τονωτικό, αντικαταθλιπτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, ηρεμιστικό, εντομοαπωθητικό, ανακουφίζει στομαχικά και εντερικά προβλήματα, ναυτίες, μυϊκούς και αρθρικούς πόνους, αναπνευστικά προβλήματα, κρυολογήματα, βήχα, βρογχίτιδες, ημικρανίες, στοματικά έλκη, καταπολεμά το άγχος, την κατάθλιψη, την αϋπνία, μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και την αρτηριακή πίεση, ενισχύει το χαλαρό και ασφυκτικό δέρμα και τη μνήμη.
3. Γιασεμί: αντικαταθλιπτικό, χαλαρωτικό, ηρεμιστικό, αφροδισιακό, αντιμετωπίζει ψυχοσωματικά, αναπνευστικά και προβλήματα εμμήνου ρύσεως, είναι κατάλληλο για ξηρά και ευαίσθητα δέρματα.
4. Μοσχολέμονο

ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ

1. Χαμομήλι: ηρεμιστικό, καταπραϋντικό, εξισορροπητικό, αντισηπτικό, αντιβακτηριδιακό, αντιφλεγμονώδες, αντιφλογιστικό, αντισπασμωδικό, χαλαρωτικό, βοηθάει το νευρικό σύστημα, τις αϋπνίες, τους πονοκεφάλους, τη μνήμη, την υπερένταση νευραλγίες, δερματίτιδες, μυϊκούς και αρθρικούς πόνους, τα ξηρά και ευαίσθητα δέρματα, το πεπτικό σύστημα.
2. Σάλβια
3. Μαντζουράνα: παυσίπονη, αντισηπτική, ανακουφιστική, ηρεμιστική, δυναμωτική, βοηθάει σε πληγές, αϋπνίες, πονοκεφάλους και στρες.
4. Πατσουλί

ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ

1. Λεβάντα: αντισηπτικό, ηρεμιστικό, αντιβακτηριδιακό, βοηθάει σε κοψίματα, εγκαύματα, πονοκεφάλους, ημικρανίες, άγχος, στρες, αϋπνίες, δερματικά προβλήματα, ακμή, ραγάδες, μυϊκά προβλήματα, μολύνσεις της μύτης και του λαιμού, κρυολογήματα, άσθμα, μυκητιάσεις, τσιμπήματα εντόμων, διεγείρει το λεμφικό σύστημα και προσδίδει ισορροπία σε όλα τα συστήματα του οργανισμού.
2. Πορτοκάλι: καταπολεμά την υπερένταση, το άγχος, την αδυναμία, τα κρυολογήματα, τη γρίπη, τους πόνους στις αρθρώσεις, τις ρυτίδες, τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και γενικότερα τον οργανισμό.
3. Μανταρίνι: ηρεμιστικό, χαλαρωτικό, καταπολεμά τις νευρικές εντάσεις, το σοκ, την ανησυχία, την αϋπνία, τους ρευματικούς πόνους, προβλήματα του πεπτικού συστήματος, τις ραγάδες, τονώνει το δέρμα και είναι ιδανικό για παιδιά.

4. Πεύκο: αντισηπτικό, αναζωογονητικό, βοηθάει σε μολύνσεις της αναπνευστικής οδού, των πνευμόνων, σε πονόλαιμους, πυρετό, ρευματικούς και αρθρικούς πόνους, τονώνει το κυκλοφορικό σύστημα.
5. Θάμνος τσαγιού: αντιμικροβιακό, αντισηπτικό, αντιμολυσματικό, συνίσταται για τοπική χρήση.

7.4 ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Έχει διαπιστωθεί ότι τα αιθέρια έλαια εκτός από τις θεραπευτικές έχουν και ενεργειακές ιδιότητες. Η χρήση τους διώχνει την αρνητική ενέργεια, δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας, φέρνει αισιοδοξία, δυναμώνει τις σχέσεις, φέρνει ευημερία, τύχη και χρήμα, βοηθάει δίνοντάς μας δύναμη και σοφία.

7.5 ΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Τα αιθέρια έλαια δεν χρησιμοποιούνται αδιάλυτα στο δέρμα, αλλά διαλύονται κατά κύριο λόγο σε φυσικά λάδια που χρησιμοποιούνται ως βάσεις.



Εικόνα 7.2

[ΠΗΓΗ:http://www.pirottasrl.it/assets/images/approfondimenti/00_oli_essenziali_anteprema.jpg]

Σημαντικότερες βάσεις είναι:

- Αμυγδαλέλαιο: λάδι γνωστό από την αρχαιότητα, αποτελεί τροφή του δέρματος, είναι κατάλληλο για μαλάξεις, ιδανικό για παιδιά και χρησιμοποιείτε σε ξηρά, ευαίσθητα και κανονικά δέρματα.
- Σιτέλαιο: είναι πλούσιο σε βιταμίνες, κατάλληλο για ραγάδες και έχει αντιρυτιδικές και επουλωτικές ιδιότητες.
- Σταφυλοκουκουτσέλαιο: είναι ιδανικό λάδι για μάλαξη
- Λάδι jojoba: λάδι για το πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ με μεγάλη θρεπτική αξία.
- Λάδι αβοκάντο: οι πλούσιες σε περιεκτικότητα βιταμίνες βοηθούν τις ευαίσθητες επιδερμίδες και έχουν αντιρυτιδικές ιδιότητες.
- Δαφνέλαιο: ιδανικό λάδι για τα μαλλιά.

- Ηλιέλαιο: περιέχει βιταμίνη E η οποία είναι κατάλληλη για παιδιά, για ευαίσθητα δέρματα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μαλάξεις.
- Λάδι αρνίκας: αποτελεί μεγάλη ανακούφιση όταν χρησιμοποιηθεί σε μυϊκούς πόνους, μώλωπες και χτυπήματα.

7.6 ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Άτομα με χρόνιες παθήσεις, υπέρταση, επιληψία, αλλεργίες, γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση κύησης και άτομα που ακολουθούν ομοιοπαθητική αγωγή, θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να συμβουλευονται γιατρό πριν τη χρήση τους. Τα αιθέρια έλαια δεν είναι πόσιμα, φυλάσσονται μακριά από παιδιά και θα πρέπει να ακολουθούνται οι προτεινόμενες οδηγίες από το γιατρό.

7.7 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Επαλείψεις στο δέρμα και μαλάξεις με αιθέρια έλαια μπορεί να κάνει κανείς σε εξειδικευμένα άτομα. Αν αυτό δεν είναι εφικτό εναλλακτικά μπορεί κανείς από μόνος του χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες συνταγές να κάνει μάλαξη σε διάφορα μέρη του σώματος. Η εφαρμογή της αρωματοθεραπείας έχει ως αποτέλεσμα την ανακούφιση από πονοκεφάλους, την μείωση των μυϊκών πόνων, την καταπολέμηση της αϋπνίας και γενικά τη δημιουργία αισθήματος ευεξίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ

ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΑ

8.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Η ανθοθεραπεία είναι μια ακόμα εναλλακτική μέθοδος θεραπείας βασιζόμενη σε ορισμένα αγριολούλουδα που έχουν, όπως αποδείχτηκε, την ικανότητα να θεραπεύουν την προσωπικότητα του ασθενή και τα οδυνηρά συναισθήματά του και όχι τα συμπτώματα κάποιας πάθησης. Από τους πρώτους που ασχολήθηκαν με το είδος αυτής της θεραπείας ήταν το 1930 ο Edward Bach Άγγλος γιατρός, βακτηριολόγος και ομοιοπαθητικός. Η προϋπηρεσία του στην ομοιοπαθητική τον βοήθησε να αντιληφθεί την αποτελεσματικότητα της δονητικής θεραπείας. Πίστευε ότι ουσίες που θα καταπολεμήσουν τις διάφορες παθήσεις δεν βρίσκονται στα εργαστήριο αλλά στο φυτικό βασίλειο. Ακόμη πίστευε ότι ορισμένα άνθη είναι υψηλότερου επιπέδου και διαθέτουν μεγαλύτερη δύναμη από τα συνηθισμένα φυτά. Τα ιάματα δεν θεραπεύουν άμεσα την αρρώστια αλλά επιδρούν στο σώμα που πάσχει ευεργετικά επηρεάζοντας τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φόβος, η ζήλια, η μελαγχολία σε χαρά και αγάπη διορθώνοντας με αυτό τον τρόπο το αίτιο των παθήσεων. Αναγνώρισε τριάντα οχτώ άνθη ένα για κάθε περίπτωση συναισθηματικής και πνευματικής φόρτισης.

8.2 ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΞΑΓΩΓΗΣ

Ο Bach επινόησε δύο μεθόδους εξαγωγής ή δυναμοποίησης όπως συνήθιζε να ονομάζει την διαδικασία.

- Την μέθοδο του ήλιου σύμφωνα με την οποία συλλέγονται με προσοχή τα καλύτερα άνθη του φυτού και τοποθετούνται σε γυάλινο ή κρυστάλλινο μπολ, το οποίο περιέχει νερό πηγής. Το μπολ τοποθετείται στο έδαφος κοντά στο φυτό από το οποίο έγινε η συλλογή των ανθών. Το μπολ παραμένει στο σημείο αυτό για μερικές ώρες και εκτίθεται στις δυνατές ακτίνες του ηλίου. Με αυτόν τον τρόπο μεταφέρεται η θεραπευτική ενέργεια των ανθών στο νερό. Τα άνθη αφαιρούνται από το νερό με κάποιο κλαδί και αυτό γιατί δεν πρέπει το υγρό να έλθει σε επαφή με σημείο του σώματος. Το υγρό τοποθετείται σε μπουκαλάκια μισογεμάτα με μπράντι το οποίο λειτουργεί ως συντηρητικό. Το μίγμα αυτό ονομάζεται μητρικό βάμμα.

- Την μέθοδο του βρασμού, η οποία αποτελεί ισχυρότερη μέθοδο εξαγωγής. Στη διαδικασία αυτή το φυτικό υλικό (μπουμπούκια, καρποί,

άνθη) τοποθετείται σε επισμαλτωμένο δοχείο που περιέχει νερό πηγής και σιγοβράζεται για μισή ώρα. Αφού κρυώσει φιλτράρεται το υγρό και τοποθετείται όπως και στην προηγούμενη μέθοδο σε μπουκαλάκια με μπράντι.

Επόμενο στάδιο και των δύο μεθόδων είναι η αραίωση του μητρικού βάμματος σε μια νέα ποσότητα μπράντι. Το καινούργιο μίγμα ονομάζεται συμπύκνωμα και σε αυτή τη μορφή πωλείται ως ανθοίωμα. Μπορεί κανείς να τα βρει σε καταστήματα και φαρμακεία.

8.3 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΑ

Τα ανθοίωμα περιέχουν φυτική ενέργεια και όχι ποσότητες κάποιας θεραπευτικής ουσίας. Είναι κατά συνέπεια κάποια μορφής ενεργειακή και πνευματική θεραπεία. Τη θεραπεία αυτή μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν όλοι, διότι το υγρό που χρησιμοποιείται προέρχεται από μη δηλητηριώδη φυτά και από μη μολυσμένο νερό. Ακόμη και υπερβολική δόση δεν θα είχε οδυνηρά αποτελέσματα όπως θα μπορούσε να συμβεί με τα φάρμακα ή τα θεραπευτικά βότανα. Κάποιοι χρήστες έχουν διαπιστώσει ότι αυτής της μορφής η θεραπεία μπορεί να αποβεί ευεργετική για ζώα ακόμη και για τα ίδια τα φυτά.

8.4 ΣΥΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θεραπεία με ανθοίωμα δρα συμπληρωματικά και προληπτικά στον πάσχοντα οργανισμό. Επιδρά στο νου, το σώμα και το πνεύμα, τα οποία είναι αλληλένδετα μεταξύ τους και επηρεάζουν άμεσα την κατάσταση του οργανισμού, θετικά ή αρνητικά ανάλογα με την συναισθήματα το οποία βιώνει. Για να έχει αποτελέσματα αυτής της μορφής η θεραπεία θα πρέπει ο άνθρωπος να ζει και να τρέφεται υγιεινά.

Η θεραπευτική αυτή μέθοδος αποτελεί άριστο συμπλήρωμα σε όλες τις άλλες μορφές αγωγής, όπως η ομοιοπαθητική, η βοτανοθεραπεία, ο βελονισμός και η αρωματοθεραπεία. Δεν απαιτούνται τυπικά επαγγελματικά προσόντα για να εφαρμόσει κανείς αυτή τη θεραπεία. Οι θεραπευτές που χρησιμοποιούν τη μέθοδο αυτή έχουν συνήθως πτυχίο κάποιας άλλης μορφής θεραπείας και τα ανθοίωμα αποτελούν για αυτούς συμπλήρωμα στις άλλες μορφές θεραπειών.

8.5 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΩΝ

Για να μπορέσει κανείς να κατανοήσει τη λειτουργία της ανθοθεραπείας θα πρέπει να απομακρυνθεί από υλιστικές προκαταλήψεις. Είναι απαραίτητο να αντιληφθεί την πιθανότητα ύπαρξης συμπαντικής νοημοσύνης ή ζωτικής δύναμης, τη μη στερεή μορφή του σώματος την

έννοια της ενέργειας και τη συνειδητοποίηση του ότι δεν είμαστε παρατηρητές του σύμπαντος αλλά αναπόσπαστο κομμάτι αυτού.

Έτσι λοιπόν με τη μορφή αυτής της θεραπείας επηρεάζεται ο ψυχισμός του ανθρώπου, δονείται ο κόσμος της ενέργειας και με τις υψηλές συχνότητες που είναι συντονισμένα τα ανθοϊάματα, κατακλύζεται το ενεργειακό πεδίο. Δηλαδή όλο το είναι μας ευθυγραμμίζεται σε μία νότα θετικών συναισθημάτων που επιταχύνουν τις δονήσεις του οργανισμού με αποτέλεσμα να επιδρούν θετικά σε οποιαδήποτε πάθηση. Η απομάκρυνση των αρνητικών συναισθημάτων που επιβραδύνουν τις ενεργειακές δονήσεις αποτελεί βασική λειτουργία της θεραπευτικής αυτής μεθόδου. Πολλοί θεραπευτές πιστεύουν ότι η ανθοθεραπεία έχει θεραπευτική επίδραση σε όλο το ενεργειακό επίπεδο της αύρας που περιβάλλει το ανθρώπινο σώμα. Τα ανθοϊάματα έχουν ως στόχο να εναρμονίσουν μέσα στην αύρα τις συχνότητες της λεπτής ενέργειας, οι οποίες μπορεί να εξασθενίσουν από το άγχος και το στρες.

8.6 ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΩΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Για να γίνει εφικτή η θεραπεία με κατάλληλα ανθοϊάματα είναι απαραίτητο ο θεραπευτής/ρια ή ο οποιοσδήποτε συμμετέχει στο “κίνημα της ανάπτυξης” να αποκτήσει αυτογνωσία για να θεραπεύσει πρώτα τον εαυτό του και έπειτα τους άλλους. Πρώτο βήμα είναι ο εντοπισμός των προσωπικών προβλημάτων και των ανακλαστικών αντιδράσεων και δεύτερο βήμα είναι η επιλογή των ανθοϊαμάτων τα οποία θα βοηθήσουν στην επίλυση αυτών των προβλημάτων. Η επιλογή δεν είναι τόσο εύκολη υπόθεση ιδιαίτερα όταν ο θεραπευτής περνά μια κρίσιμη περίοδο. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να χρειαστεί η συμβουλή ενός φίλου. Κατά τις πρώτες βδομάδες η θεραπεία αγκαλιάζει μόνο επιφανειακά συναισθήματα στη συνέχεια όμως της θεραπείας και αντιμετωπίζοντας κάθε νέα συναισθηματική κατάσταση βγαίνουν στην επιφάνεια τα ουσιαστικά μπλοκαρίσματα. Η επίλυση αυτών μπορεί να προκαλέσει επιδείνωση των σωματικών συμπτωμάτων και μπλοκάρισμα συναισθημάτων. Αυτό σημαίνει ότι έχει γίνει σωστή επιλογή ανθοϊάματος. Μετά την συλλογή των ανθοϊαμάτων που ενεργούν ευεργετικά, θα πρέπει να γίνει η ταξινόμηση σε δύο κατηγορίες:

- στα τυπικά τα όποια δίνουν συνολικά το βασικό χαρακτήρα και
- τα βοηθητικά τα οποία αντιμετωπίζουν επιφανειακές συναισθηματικές καταστάσεις.

8.7 ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Αφού κάποιος καταφέρει να επιλέξει τα σωστά ανθοϊάματα για τον εαυτό του μπορεί να προχωρήσει στη σωστή επιλογή θεραπείας και για τους άλλους. Κύριο μέλημα ενός καλού θεραπευτή είναι η ικανότητα να

μπορεί να μπει στη θέση του άλλου χωρίς να επηρεαστεί συναισθηματικά και να τον ακούσει προσεκτικά. Ο θεραπευτής πρέπει να ακούει με το νου, τα μάτια και τη διαίσθηση. Κατά την διάρκεια της ακρόασης θα πρέπει διακριτικά να σημειώνει τα ανθοϊάματα που του έρχονται στο νου, για να κάνει την τελική σωστή επιλογή. Καλό θα ήταν ο θεραπευτής να προτείνει μαζί με αυτή τη θεραπεία και δουλειά στο σπίτι π.χ. ασκήσεις αναπνοής για την εκτόνωση της σωματικής και συναισθηματικής έντασης.

8.8 ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Εγκυμοσύνη

Η θεραπεία στη περίπτωση αυτή έχει ευεργετικά αποτελέσματα τόσο πριν όσο και μετά τον τοκετό. Η επιλογή ανθοϊαμάτων γίνεται όπως σε όλους τους άλλους και στοχεύει στην αντιμετώπιση της ανησυχίας και του φόβου για τον πόνο.

- Βρέφη

Μπορεί να γίνει σχετικά εύκολα η διάγνωση και η σωστή επιλογή των ανθοϊαμάτων στα νεογέννητα βρέφη αν και δεν μπορούν να μιλήσουν, επιλέγονται με βάση τις αντιδράσεις τους. Αν αντιμετωπιστούν έγκαιρα ψυχικές διαθέσεις και αρνητικές νοητικές καταστάσεις τότε μπορεί εύκολα να καταπολεμηθεί το πρόβλημα πριν ριζώσει.

- Παιδιά

Πολύ καλή ανταπόκριση στα ανθοϊάματα έχουν τα παιδιά και αυτό γιατί εκφράζουν εύκολα τα πραγματικά τους συναισθήματα. Ο τρόπος επιλογής και αντιμετώπισης γίνεται όπως και στις προηγούμενες περιπτώσεις. Στην εφηβεία δυσκολεύουν λίγο τα πράγματα.

- Ζώα

Μελέτες έδειξαν ότι τα ζώα ανταποκρίνονται θετικά στη θεραπεία. Η επιλογή ανθοϊαμάτων γίνεται με βάση τις αντιδράσεις του ζώου. Άλλο είδος θεραπείας επιλέγεται για ένα νευρικό ζώο και άλλο για ένα υπερκινητικό.

- Φυτά

Ακόμη και τα φυτά ανταποκρίνονται σε αυτής της μορφής θεραπεία. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανθοϊάματα για την καταπολέμηση των παρασίτων ή στη μεταφύτευση.

8.9 ΕΙΔΗ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΩΝ

Ο Bach ταξινόμησε τα παρακάτω 38 ανθοϊάματα σε 7 κατηγορίες.

1. Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut: χρησιμοποιούνται για αυτούς που πάσχουν από φόβο.
2. Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat: χρησιμοποιούνται για αυτούς που υποφέρουν από αβεβαιότητα.

3. Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud: χρησιμοποιούνται σε ανθρώπους που έχουν χάσει το ενδιαφέρον τους για τις συνθήκες του παρόντος.
4. Water Violet, Impatiens, Heather: χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση της μοναξιάς.
5. Agrimony, Centaury, Walnut, Holly: χρησιμοποιούνται σε ανθρώπους οι οποίοι είναι υπερευαίσθητοι σε επιρροές και ιδέες.
6. Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple: χρησιμοποιείται σε καταστάσεις αποθάρρυνσης και απελπισίας.
7. Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water: χρησιμοποιείται σε ανθρώπους που έχουν υπερβολική ανησυχία για τους άλλους.

• AGRIMONY



Εικόνα 8.1

[ΠΗΓΗ: http://2.bp.blogspot.com/-yVzUuERJtK8/UU3PyXZTnJI/AAAAAAAAAGk/HDPG_fRY8EM/s320/Agrimony2.jpg]

Μαλακό τριχωτό άνθος ανθίζει Ιούνιο-Ιούλιο

Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος

Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται είναι το μαρτύριο που κρύβεται πίσω από ξένοιαστη προσωπικότητα.

• ASPEN



Εικόνα 8.2

[ΠΗΓΗ: https://www.google.gr/search?q=%E2%80%A2+GENTIAN&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=uoMIUrPKL86BhAff_4DwCQ&ved=0CDsQsAQ&biw=710&bih=794#q=%E2%80%A2%09ASPEN+%CE%91%CE%9D%CE%98%CE%9F%CE%99%CE%91%CE%9C%CE%91&tbm=isch]

Μικρό δένδρο ανθίζει Φεβρουάριο- Απρίλιο

Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός

Αρνητικές καταστάσεις που αντιμετωπίζονται με τη χρήση του είναι ανεξήγητοι φόβοι, εφιάλτες.

• BEECH



Εικόνα 8.3

[ΠΗΓΗ: http://www.aphotoflora.com/images/fagaceae/fagus_sylvatica_beech_tree_leaves_13-05-04.jpg]

Μεγαλοπρεπές δένδρο ανθίζει Απρίλιο-Μάιο

Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός

Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι αδιαλλαξία, κριτική διάθεση και αλαζονεία.

- **CENTAURY**



Εικόνα 8.4

[ΠΗΓΗ:http://www.homeopathvandmore.com/med_images/Centaury.jpg]

Ετήσιο φυτό ανθίζει Ιούνιο-Αύγουστο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι έλλειψη βούλησης με αποτέλεσμα το άτομο να υποδουλώνεται στις απαιτήσεις των άλλων.

- **CERATO**



Εικόνα 8.5

[ΠΗΓΗ:<http://www.pharmacy4me.gr/1284-1927-thickbox/bach-cerato-confidence-drop-tongue-lip-ears-wrists-mineral-water-remedy-alternative-homeopathy-gr.jpg>]

Ανθοφόρος θάμνος ανθίζει Αύγουστο-Σεπτέμβριο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η μειωμένη αυτοπεποίθηση η οποία εμποδίζει το άτομο να παίρνει αποφάσεις.

- **CHERRY PLUM**



Εικόνα 8.6

[ΠΗΓΗ:http://www.treesbypost.co.uk/ProductImages/cherry-plum-tree-417_lg.jpg]

Μικρό δένδρο ανθίζει Φεβρουάριο- Απρίλιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι ο φόβος του ανθρώπου ότι τρελαίνεται και τα ξεσπάσματα θυμού.

- **CHESTNUTBUN**



Εικόνα 8.7

[ΠΗΓΗ:http://www.astrology.gr/media/k2/items/cache/483c9c0a6a656461d8d9fc206652d698_XL.jpg?t=1349585854]

Δένδρο της ιπποκαστανιάς ανθίζει Απρίλιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται είναι ο άνθρωπος που δεν μαθαίνει από τα λάθη του.

- **CHICORY**



Εικόνα 8.8

[ΠΗΓΗ:<http://medicinalherbinfo.org/images/Chicory1.jpg>]

Πολυετές πόα ανθίζει Ιούλιο-Σεπτέμβριο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η κτητικότητα και η αυτολύπηση.

- **CLEMATIS**



Εικόνα 8.9

[ΠΗΓΗ:<http://kert.index.hu/kert/cserjek/clematis.jpg>]

Ξυλώδες αναρριχητικό ανθίζει Ιούλιο-Σεπτέμβριο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η ονειροπόληση, αδιαφορία, περιορισμένη προσοχή, σύγχυση, ασυναισθησία.

- **CRAB APPLE**



Εικόνα 8.10

[ΠΗΓΗ:http://www.astrology.gr/media/2/items/cache/903253e1783a3e40f4e21b55f3554a2c_XL.jpg?t=1349773051]

Γνωστή ως αγριομηλιά ανθίζει Μάιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η αίσθηση του ατόμου ότι είναι ακάθαρμο, η αυτοκαταστροφικότητα, η διάθεση του ανθρώπου να δίνει βάση σε ασήμαντες λεπτομέρειες.

- **ELM**



Εικόνα 8.11

[ΠΗΓΗ:http://www.countrysideinfo.co.uk/tree_gallery/elm/elm.jpg]

Φτελιά ανθίζει Φεβρουάριο-Μάρτιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι το συναίσθημα ανεπάρκειας ακόμα και όταν εκπληρώνονται διάφορες επιθυμίες

- **GENTIAN**



Εικόνα 8.12

[ΠΗΓΗ:<http://www.billcassel.com/gentian1.jpg>]

Άτριχο διετές φυτό ανθίζει Αύγουστο-Οκτώβριο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι ο σκεπτικισμός

- **GORSE**



Εικόνα 8.13

[ΠΗΓΗ:http://4.bp.blogspot.com/_t4TsJtkPwBc/TICS4T1EvEI/AAAAAAAAACA4/kfXWM3CLu2E/s320/PICT0007.JPG]

Ακανθωτός αειθαλής θάμνος ανθίζει Απρίλιο-Μάιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η απελπισία και η απόγνωση.

- **HEATHER**



Εικόνα 8.14

[ΠΗΓΗ:<http://www.photoeverywhere.co.uk/britain/walesgeneral/heather3928.JPG>]

Γνωστός αειθαλής θάμνος ανθίζει Ιούλιο-Σεπτέμβριο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι ο εγωκεντρισμός και ο φόβος για τη μοναξιά.

- **HOLLY**



Εικόνα 8.15

[ΠΗΓΗ:<http://drsaraheaton.files.wordpress.com/2012/12/holly-web-size.jpg>]

Μικρό αειθαλές δένδρο ανθίζει Μάιο-Αύγουστο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι ο φθόνος. Η ζήλια, η οργή, η καχυποψία και το μίσος.

- **HONEYSUCKLE**



Εικόνα 8.16

[ΠΗΓΗ:<http://npsot.org/wp/wp-content/uploads/2010/03/coralhoneysuckle-300.jpg>]

Ξυλώδες αναρριχητικό ανθίζει Ιούνιο-Αυγούστο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η νοσταλγία.

- **HORNBEAM**



Εικόνα 8.17

[ΠΗΓΗ:http://2.bp.blogspot.com/-yYM7SUVrXs0/T5_4mv2hQ0I/AAAAAAAAACy/A7UrKkm_WeA/s320/Hornbeam.jpg]

Δένδρο παρόμοιο με την οξιά ανθίζει Απρίλιο-Μάιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η κούραση, η εξάντληση.

- **IMPATIES**



Εικόνα 8.18

[ΠΗΓΗ:http://www.floralworld.ru/images/plants_click/Impaties_New_Guinea.JPG]

Ψηλό επιβλητικό δένδρο ανθίζει Ιούλιο-Σεπτέμβριο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η ανυπομονησία και ο εκνευρισμός.

- **LARCH**



Εικόνα 8.19

[ΠΗΓΗ:<http://images.summitpost.org/original/231026.JPG>]

Ψηλό όμορφο δένδρο ανθίζει Μάρτιο-Μάιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η έλλειψη αυτοπεποίθησης.

- **MIMULUS**



Εικόνα 8.19

[ΠΗΓΗ:<http://www.tried-and-true.com/new/wp-content/uploads/2010/12/Mimulus-Tropicana.jpg>]

Όμορφο αναρριχητικό φυτό ανθίζει Ιούνιο-Σεπτέμβριο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι ο φόβος π.χ. για αεροπορικά ταξίδια, για τα ζώα, για τον οδοντίατρο.

- **MUSTARD**

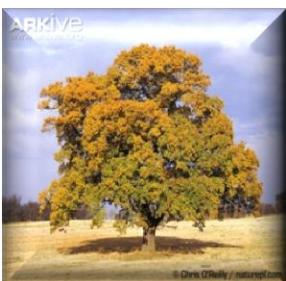


Εικόνα 8.20

[ΠΗΓΗ:<http://getfitdoc.com/blog/wp-content/uploads/2011/11/mustard.jpg>]

Ετήσιο φυτό ανθίζει Μάιο-Ιούλιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η κατάθλιψη.

- **OAK**



Εικόνα 8.21

[ΠΗΓΗ:<http://cdn1.arhive.org/media/65/65FE59ED-EE39-409C-822D-308A5B8F056B/Presentation.Large/Pedunculate-oak-tree-in-autumn-colours.jpg>]

Αγγλική δρυς ανθίζει Απρίλιο-Μάιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η αποθάρρυνση που οφείλεται σε πείσμα.

- **OLIVE**



Εικόνα 8.22

[ΠΗΓΗ:http://www.medolico.com/upfile/Image/Olives/Olive_tree01.jpg]

Μικρό αειθαλές δένδρο ανθίζει Απρίλιο-Μάιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η πλήρης νοητική και σωματική εξάντληση.

- **PINE**



Εικόνα 8.23

[ΠΗΓΗ:http://cchs.usd224.com/Classes09/PlantsofWonder/Pictures/pine_tree.jpg]

Βρετανικό πεύκο ανθίζει Μάιο-Ιούνιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η αυτοεπίκριση και η ενοχή.

- **RED CHESTNUT**



Εικόνα 8.24

[ΠΗΓΗ:<http://www.bachcentre.com/pictures/38/redchest.jpg>]

Είναι σαν τη λευκή καστανιά ανθίζει Μάιο-Ιούνιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι ο φόβος και η υπερβολική ανησυχία για τους άλλους.

- **OCK ROSE**

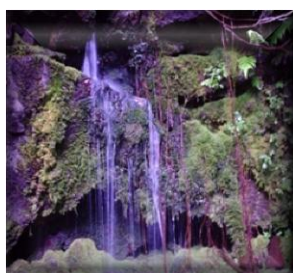


Εικόνα 8.25

[ΠΗΓΗ:<http://www.monrovia.com/img/plants/681/d/2460-purple-rock-rose-close-up.jpg>]

Θαμνώδες φυτό ανθίζει Ιούνιο-Σεπτέμβριο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι ο τρόμος και ο πανικός.

- **ROCK WATER**



Εικόνα 8.26

[ΠΗΓΗ:http://wallpaper4god.com/wallpapers/rock-water_1535_1600x1200.JPG]

Είναι νερό μιας πηγής στο Σότγουελ που δυναμοποιείται τον Ιούνιο και τον Ιούλιο.
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η άκαμπτη αυτοπειθαρχία, η καταπίεση και η άρνηση του εαυτού.

- **SCLERANTHUS**



Εικόνα 8.27

[ΠΗΓΗ:<http://www.edwardbach.org/images/plantpages/Scleranthus.jpg>]

Μικρό θαμνώδες ετήσιο φυτό ανθίζει Ιούλιο-Σεπτέμβριο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι αναποφασιστικότητα, η αβεβαιότητα, η κυκλοθυμία.

- **STAR OF BETHLEHEM**



Εικόνα 8.28

[ΠΗΓΗ:http://healthyhomegardening.com/images/gardengeek/star_of_bethlehem_631.jpg]

Φυτό με λεπτά φύλλα που συνδέεται με το κρεμμύδι και το σκόρδο ανθίζει Απρίλιο-Ιούνιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι το νοητικό και σωματικό σοκ.

- **SWEET CHESTNUT**



Εικόνα 8.29

[ΠΗΓΗ:<http://static.quim.co.uk/sys-images/Guardian/Pix/pictures/2010/1/8/1262960188136/Sweet-chestnut-001.jpg>]

Μεγάλο δένδρο ανθίζει Ιούνιο-Αύγουστο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η ακραία νοητική αγωνία.

- **VERVAIN**



Εικόνα 8.30

[ΠΗΓΗ:<http://www.northcreeknurseries.com/cclib/image/plants/DETA-324.jpg>]

Τραχύ τριχωτό πολυετές φυτό ανθίζει Ιούνιο-Σεπτέμβριο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι το στρες και η ένταση από υπερβολικό ενθουσιασμό και υπερβολικό άγχος.

- **VINE**



Εικόνα 8.31

[ΠΗΓΗ:<http://www.wallpaperpin.com/webdisk/flower-vine-insanrgw.jpg>]

Μακρόβιο αναρριχητικό ανθίζει Μάιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η αυταρχική και άκαμπτη προσωπικότητα που πάντα επιδιώκει την εξουσία.

- **WALNUT**



Εικόνα 8.32

[ΠΗΓΗ:http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/de/Black_Walnut_nut_and_leave_detail.JPG]

Ψηλό δένδρο ανθίζει Απρίλιο-Μάιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η δυσκολία στην προσαρμογή σε αλλαγές οποιοδήποτε είδους.

- **WATER VIOLET**



Εικόνα 8.33

[ΠΗΓΗ:<http://www.waterwereld.nu/images/waterviolier7.JPG>]

Όμορφο άτριχο φυτό ανθίζει Μάιο-Ιούνιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η περηφάνια και η απόμακρη συμπεριφορά.

- **WHITE CHESTNUT**



Εικόνα 8.34

[ΠΗΓΗ:<http://thumbs.dreamstime.com/z/flower-white-chestnut-tree-blue-sky-13365096.jpg>]

Είναι η κοινή αγριοκαστανιά ανθίζει Μάιο-Ιούνιο
Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος
Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι οι επίμονες ανήσυχες σκέψεις και νοητικές λογομαχίες.

- **WILD OAT**



Εικόνα 8.35

[ΠΗΓΗ:<http://hampsteadheath.net/files/Wild-oat.jpg>]

Ζιζάνιο σε καλλιεργούμενα εδάφη ανθίζει Ιούλιο-Αύγουστο

Μέθοδος δυναμοποίησης: Ήλιος

Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η δυσαρέσκεια, η πλήξη, η απογοήτευση και ο εκνευρισμός.

- **WILD ROSE**



Εικόνα 8.36

[ΠΗΓΗ:<http://images.fineartamerica.com/images-medium-large/wild-rose-bush-amy-bradley.jpg>]

Είναι φυτό σε φράχτες ανθίζει Ιούνιο-Αύγουστο

Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός

Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η παραίτηση και η απάθεια.

- **WILLOW**



Εικόνα 8.37

[ΠΗΓΗ:<http://shanasparkles.files.wordpress.com/2011/08/willowtreeclose.jpg>]

Μικρό δένδρο ανθίζει Απρίλιο-Μάιο

Μέθοδος δυναμοποίησης: Βρασμός

Αρνητική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη χρήση του είναι η πικρία, μνησικακία, κατάθλιψη.

- **RESCUE REMEDY**

Είναι μίγμα οχτώ ανθοϊαμάτων

Είναι κατάλληλο για όλες τις έκτακτες περιπτώσεις πανικός, υστερία, νοητικό μούδιασμα είναι επίσης καλό για άλλες τραυματικές καταστάσεις όπως επίσκεψη σε οδοντίατρο, λήψη κακών νέων συμμετοχή σε κάποια δίκη.⁷

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΝΑΤΟ

ΑΓΙΟΥΡΒΕΡΔΑ

9.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Η αγιουρβέρδα, παραδοσιακή ινδική ιατρική, ήταν εξαπλωμένη σε όλη τη χώρα και κάθε δάσκαλος κατείχε τα δικά του θεραπευτικά μυστικά.

Το μασάζ αυτό εφαρμόζετε εδώ και χιλιάδες χρόνια από τους Ινδούς ξεκινάει από την βρεφική ηλικία και αποτελεί οικογενειακή φροντίδα για όλα τα μέλη της οικογένειας. Στην Ινδία αναπτύχθηκε η πνευματικότητα, η ταπεινότητα, το θαύμα της σιωπής (διαλογισμός), η αγάπη προς τον εαυτό και προς τον συνάνθρωπο.

9.2 ΟΡΙΣΜΟΣ

Η λέξη Ayurveda προέρχεται από δύο λέξεις το «Ayus» που σημαίνει ζωή και το «Veda» που σημαίνει επιστήμη-φιλοσοφία, σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει «επιστήμη της ζωής». Δεν είναι ένα απλό σύστημα εναλλακτικής θεραπείας αλλά μια επιστήμη ακέραιη η οποία συνδέεται βαθιά με την φύση. Είναι μητέρα όλων των θεραπειών και πολλά καινούργια θεραπευτικά μοντέλα έχουν τις ρίζες τους στην αγιουρβεδική φιλοσοφία και πρακτική. Είναι ένας αισθησιακός τρόπος θεραπείας και για τον θεραπευτή και για τον δέκτη. Βοηθάει να έρθει κανείς σε επαφή με τον εσωτερικό του κόσμο, να αναζωογονηθεί, να ηρεμήσει και να γαληνεύσει.



Εικόνα 9.1

[ΠΗΓΗ:http://www.retroradio.hu/images/cikkek/4/2/1/33421_c.jpg]

9.3 ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

Σύμφωνα με την θεωρία της θεραπείας αυτής το σύμπαν προήλθε από τον Αβιάκτα που σημαίνει Ανεκδήλωτος.

Εκδηλώνεται με δυο μορφές :

- την αρσενική ενέργεια τον Πουρούσα συχνά συνεργάζεται με την παθητική συνείδηση
- τη θηλυκή ενέργεια Πράκритι είναι ενεργητική γεμάτη συναίσθηση είναι θεϊκά δημιουργική

Ο Αβιάκτα εκτός από τον Πουρούσα και την Πράκритι δημιούργησε και τα άλλα μέρη του σώματος

- Ανεκδήλωτος (Αβιάκτα)
- Νόηση (Μαχάν)
- Εγώ (Αχανκάρα)

Κάτω από το Εγώ υπάρχουν τρεις διαθέσεις

- Σάπτβα, κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος είναι συμφιλιωμένος με τον εαυτό του
- Ράτζα, κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος είναι πάντα σε κίνηση
- Τάμα που σημαίνει σκοτάδι

Η Αγιουρβέδα μας προτείνει να ζούμε με ισορροπία για να έχουμε νου και σώμα υγιές. Επίσης δίνει έμφαση στην προληπτική ιατρική είναι υπέρ της ενίσχυσης των ιστών και όχι τις εξαφάνισης των μικροβίων. Η θεωρία αυτή μας διδάσκει την ταπεινότητα και μας θυμίζει ηθικές αξίες που ξεχάστηκαν στην πορεία της ζωής μας.⁹

9.4 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Η Αγιουρβέδα στηρίζετε σε πέντε βασικές αρχές

- Διατροφή, οτιδήποτε τρώμε είναι η ύλη που θα δομήσει τους ιστούς μας, η καλή σωματική κατάσταση επηρεάζει την ψυχική ισορροπία
- Κίνηση
- Περιβάλλον, δημιουργείτε από εμάς από τον τρόπο σκέψης και τον τρόπο διατροφής μας

- Τρόπος ζωής, αφορά στην καθημερινότητα μας και ένα ημερήσιο πρόγραμμα που είναι απαραίτητο να γίνεται και αυτό επιτυγχάνεται όταν κανείς είναι ήρεμος και νηφάλιος
- Τρόπος σκέψης, είναι ο τρόπος που επιτρέπουμε στο νου μας να σκέφτεται πρέπει να μάθουμε να δαμάζουμε τον νου για να μπορούμε να βλέπουμε την διαφορά ανάμεσα στις ανάγκες και στις επιθυμίες

9.5 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΧΩΡΟΥ

Ο χώρος που γίνονται οι θεραπείες πρέπει να είναι καθαρός, ευάερος, ευήλιος. Η ενεργειακή καθαρότητα του χώρου διατηρείται με διάφορα αρωματικά sticks. Πρέπει να υπάρχει ένα σημείο στο χώρο αφιερωμένο στο Θεό. Η θερμοκρασία του χώρου πρέπει να είναι ευχάριστη. Καλό θα ήταν να ακούγεται μουσική και να απομακρύνεται οτιδήποτε μπορεί να ταραξεί τον χώρο

9.6 ΕΙΔΗ ΜΑΣΑΖ-ΤΕΧΝΙΚΗ

Η Αγιουρβέδα έχει πέντε είδη μασάζ

- Βίσχες, ο μασέρ χρησιμοποιεί τόση δύναμη ώστε το μασάζ να είναι τονωτικό για το πνεύμα το σώμα και τον μεταβολισμό.
- Αμπαγιάνγκ μαρτάν, γίνεται από δύο θεραπευτές χρησιμοποιούν χλιαρό λάδι οι κινήσεις τους είναι συγχρονισμένες το μασάζ είναι αναζωογονητικό και βοηθά στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα.
- Γκάρσαν, το μασάζ γίνεται σε στεγνή επιδερμίδα με γάντια. Τονώνει το κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα ενισχύει τον μεταβολισμό και καταπολεμά την κυτταρίτιδα.
- Σιροντάρα, χρησιμοποιείται χλιαρό λάδι, γάλα ή ξινόγαλο είναι κατάλληλο για πονοκεφάλους ημικρανίες και πόνο στον αυχένα.
- Μάρμα, τα σημεία μάρμας είναι τα σημεία του βελονισμού που αντιστοιχούν σε μεγαλύτερη έκταση στο σώμα. Τα σημεία αυτά έχουν σχέση με όργανα όπως η καρδιά, η ουροδόχος κύστη, οι αρθρώσεις και όλη η επιφάνεια του σώματος.
- Σβαντάν, το σώμα του θεραπευόμενου μπαίνει σε ειδικό χώρο για να προκληθεί εφίδρωση το κεφάλι βρίσκεται από έξω και ξεκινάει τα μασάζ.⁸

9.7 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το αγιουρβεδικό μασάζ είναι θεραπευτικό και δυναμώνει τον ανθρώπινο οργανισμό ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα. Εξασκεί την μνήμη, ρυθμίζει την καθημερινότητα, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην αξία της έννοιας του περιβάλλοντος. Επίσης, χαλαρώνει το σώμα και αποβάλλει την μπλοκαρισμένη αρνητική ενέργεια από αυτό. Επιτυγχάνει την αποβολή τοξινών βελτιώνει το κυκλοφορικό σύστημα έχει θεαματικά αποτελέσματα σε ιγμορίτιδα, αστάθεια, παράλυση, χρόνιας πυρετούς, ψυχικές εντάσεις και ανορεξία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

10.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ



Εικόνα 10.1

[ΠΗΓΗ:http://www.ekivolos.gr/Music_lesson.jpg]

Η έννοια της μουσικής είναι τόσο παλαιά όσο και ο άνθρωπος. Η θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής είναι γνωστές από τότε που ξεκινά η ιστορία της μουσικής.

Αναφορές γραπτές για το θέμα της μουσικοθεραπείας βρίσκουμε κατά την αρχαιότητα στους ιατρικούς Αιγυπτιακούς παπύρους οι οποίοι χρονολογούνται στα 1550 π.χ.

Οι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι ο θεός έπλασε τον κόσμο όχι με τη σκέψη και την πράξη αλλά με τη φωνή. Οι

Πέρσες και οι Ινδοί πίστευαν ότι η προέλευση του κόσμου επήλθε από ηχητικά ερεθίσματα από τα βάθη του

χάους. Στους πολιτισμούς totem πίστευαν ότι κάθε πνεύμα που κατοικεί σε αυτόν τον κόσμο έχει τον δικό του προσωπικό ήχο.

Οι αρχαίοι ημών πρόγονοι ήταν πρόδρομοι της σύγχρονης μουσικοθεραπείας. Δύο μοντέλα μουσικοθεραπείας ξεχώρισαν στην αρχαιότητα αυτό του Αριστοτέλη σύμφωνα με το οποίο οι οπαδοί του έδιναν μεγάλη βαρύτητα στο συγκινησιακό κομμάτι της μουσικής το οποίο πίστευαν ότι επιδρά στα ανθρώπινα αισθήματα και του Πυθαγόρα ο οποίος ανακάλυψε τη αριθμητική σχέση των δονήσεων 2 ήχων ενός διαστήματος. Πίστευε ότι η μουσική μπορεί να επαναφέρει την αρμονία στην ψυχή, η οποία είναι απαραίτητη για τη ψυχική και σωματική ευεξία του ανθρώπου.

Στη σύγχρονη εποχή πρόδρομος της μουσικοθεραπείας θεωρείται ο Εμίλ Νταλκρόζ 1865-1950. Κατά την περίοδο του μεσοπολέμου άρχισαν να μελετούν ουσιαστικά την επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο. Στην Αμερική μελέτησαν την επίδραση της μουσικής στους τραυματίες του πολέμου και είδαν ότι είχε ευεργετικά αποτελέσματα. Ευεργετικά αποτελέσματα έχει η μουσική και στους ψυχικά ασθενείς και αυτό είναι αποτέλεσμα μελετών σε ψυχιατρικές κλινικές. Σε πολλές χώρες όπως η Αμερική, η Αυστρία, η Ολλανδία, η Δανία και άλλες οι σπουδές μουσικοθεραπείας είναι Πανεπιστημιακού επιπέδου.

10.2 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΕ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΖΩΑ

Μετά από μελέτες που έγιναν αποδείχθηκε ότι η μουσική επηρεάζει τόσο τα φυτά όσο και τα ζώα. Μάλιστα οι έρευνες έδειξαν ότι ανάλογα με τον ήχο που παράγεται η επίδραση στα φυτά και στα ζώα είναι θετική ή αρνητική π.χ. ζώα τα οποία ζούσαν κοντά σε περιοχή αεροδρομίου μείωσαν την παραγωγή ενώ ζώα τα οποία άκουγαν Μότσαρτ αύξησαν την παραγωγή τους. Το ίδιο ακριβώς αποδείχθηκε ότι συμβαίνει με τα φυτά.

10.3 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Οι έρευνες για την επίδραση της μουσικής στον ανθρώπινο οργανισμό ξεκίνησαν περίπου στα τέλη του 19^{ου} αιώνα.



Εικόνα 10.2

[ΠΗΓΗ:http://a.media.newsbomb.gr/items/cache/e045d431d52841893c936a643cf0b75d_XL.jpg]

Αποτέλεσμα αυτών ήταν ότι η μουσική έχει επίδραση στο νευροφυτικό σύστημα, στο σφυγμό, στην κινητικότητα, στον εγκεφαλικό φλοιό και στην κυκλοφορία του αίματος.

Σύγχρονοι ερευνητές μελετούν την πιθανότητα επιρροής της μουσικής στους καρδιοπαθείς.

Στην Αγγλία έγιναν πειράματα που απέδειξαν ότι ο ανθρώπινος οργανισμός αντιδρά στα ηχητικά ερεθίσματα κατά τη διάρκεια του

ύπνου. Αυτό σημαίνει ότι ό ογκος των ηχητικών ερεθισμάτων που δέχεται το άτομο κατά τη διάρκεια της ζωής του καταγράφονται ασυνείδητα στη μνήμη του.

Η επιλογή της κατάλληλης μουσικής σε πρώτο στάδιο δημιουργεί χαλάρωση και μυϊκή υποτονία. Η χαλάρωση που προκαλείται δημιουργεί αίσθημα εφορίας, η οποία αλλάζει τη διάθεση και δημιουργεί μεγαλύτερη δεκτικότητα σε εξωτερικούς ερεθισμούς. Με αποτέλεσμα στο στάδιο αυτό η μουσική να παύει να είναι απλώς ένα στοιχείο χαλάρωσης αλλά να παίζει ένα ουσιαστικό θεραπευτικό ρόλο.

Για την αποτελεσματικότητα αυτής της θεραπείας πρωταρχικό ρόλο παίζει η σωστή επιλογή μουσικής και μουσικού οργάνου ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του ατόμου. Η μουσική σύνθεση μπορεί να εκφράζει διάφορες χρονολογικές στιγμές από τα βιώματα του ατόμου και οι αντιδράσεις προς αυτήν ποικίλουν ανάλογα με τη μόρφωση του ακροατή αλλά και τη βαθύτερη προσωπικότητά του.

10.4 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Από την εμβρυακή ακόμη ηλικία ο άνθρωπος έρχεται σε επαφή με τον ήχο. Αντιλαμβάνεται τις δονήσεις του σώματος της μητέρας, τους ρυθμούς της καρδιάς, την αναπνοή. Αλλά και μετά τη γέννησή του κρατώντας η



Εικόνα 10.3

[ΠΗΓΗ:http://4.bp.blogspot.com/_ZIID1yK50KE/SqPOxyMnqLI/AAAAAAAAABg0/_oc0PrjVcH8/s400/untitled.bmp]

μητέρα στο αριστερό χέρι το νεογέννητο αντιλαμβάνεται τους χτύπους της καρδιάς με αποτέλεσμα οι φόβοι του μικρού να γίνονται πιο ανεκτοί. Κατά συνέπεια η ηρεμία της μητέρας έχει αντίκτυπο στο παιδί.

Η μουσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι είναι απαραίτητη στο άνθρωπο από την ημέρα της σύλληψής του.

Η σχέση του εμβρύου με τον ήχο

αποτελεί εξήγηση στο γεγονός, ότι παιδιά στην εφηβική ηλικία ακούν μουσική σε μεγάλη ένταση έτσι ώστε να γίνεται αισθητή όχι μόνο με την ακοή αλλά και με ολόκληρο τα σώμα. Η μουσική για τους εφήβους αποτελεί γνώριμο συναίσθημα, το οποίο τους προσφέρει ασφάλεια και ηρεμία στην κρίσιμη αυτή περίοδο της ζωής του.

Ευεργετική είναι η προσφορά της μουσικής σε παιδιά με νοητική υστέρηση, τυφλούς και γενικά άτομα με ειδικές ανάγκες.

Η ακοή είναι από τις πρώτες αισθήσεις που αναπτύσσει ο άνθρωπος και αυτό δίνει στη μουσική τη δυνατότητα να πλεονεκτεί όσο αναφορά την επίδραση της στον ψυχικό και συναισθηματικό κόσμο του ατόμου.

10.5 Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η μουσική μπορεί να παίξει το ρόλο ενός ευαίσθητου οδηγού για την εξερεύνηση αντιδράσεων τόσο συγκινησιακών όσο και συναισθηματικών, συνειδητών και υποσυνείδητων. Επίσης αποτελεί αποτελεσματικό διεγερτικό για την ενεργοποίηση δημιουργικών δυνάμεων που υπάρχουν στον άνθρωπο, με αποτέλεσμα να προκαλείται η αναδιοργάνωση της προσωπικότητας του ατόμου πάνω σε πιο υγιείς βάσεις.

10.6 ΣΧΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ – ΑΣΘΕΝΗ

Οποσδήποτε με τη μουσικοθεραπεία δημιουργείται μία σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου ή θεραπευτή και ομάδας. Στη σχέση αυτή προστίθεται και ένας τρίτος παράγοντας που είναι η μουσική, η οποία αποτελεί τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στους άλλους.

Ο θεραπευτής λοιπόν σκοπό έχει να χειριστεί σωστά το μέσο έτσι ώστε να επέλθει ισορροπία και τα αποτελέσματα να είναι ευεργετικά προς τον ασθενή.

Εικόνα 10.4

[ΠΗΓΗ:<http://asset.tovima.gr/vimawebstatic/CD42672B81157D2F77C3A7AC6229EE58.jpg>]



10.7 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο τρόπος εφαρμογής της μουσικοθεραπείας χωρίζεται σε δύο βασικά μέρη.

- Στη διάγνωση κατά την οποία στόχος του θεραπευτή είναι να εντοπίσει την ηχητική ταυτότητα του ασθενή ή της ομάδας δηλ. το σύνολο των ήχων στους οποίους έχουν ιδιαίτερη ευαισθησία, το είδος της σύνθεσης ή του μουσικού οργάνου, στο οποίο ανταποκρίνονται θετικά.
- Στις συναντήσεις στις οποίες ο θεραπευτής προσπαθεί να ανοίξει διόδους επικοινωνίας, έτσι ώστε αρχικά να προκαλέσει την εκτόνωση και στη συνέχεια το άνοιγμα προς τη ζωή και την ένταξη σε κοινωνικές ομάδες. Ειδικότερα ο θεραπευτής ξεκινά μια συνομιλία με τον ασθενή, η οποία θα τον βοηθήσει να έχει άποψη της προσωπικότητας και των προβλημάτων του ατόμου. Γίνεται καταγραφή αυτών στη συνέχεια προχωρά σε ειδικευμένες ερωτήσεις βάση ενός ερωτηματολογίου και ολοκληρώνεται η διαδικασία με ένα τεστ σε μη λεκτικό επίπεδο όπως λέγεται το οποίο χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες:
 1. Εξέταση μουσικής και ηχητικής ευαισθησίας στην οποία καταγράφονται οι αντιδράσεις του ασθενή στο άκουσμα μουσικών κομματιών, επίσης καταγράφονται οι αυθόρμητες αντιδράσεις του σε ένα χώρο με πολλά μουσικά όργανα.
 2. Εξέταση μουσικής προβολής στόχος αυτού του τεστ είναι ο όσο το δυνατόν πιο ακριβής εντοπισμός της μουσικής δεκτικότητας του ασθενή ή της ομάδας.
 3. Εξέταση ηχητικής δημιουργικότητας ο ασθενής αφήνεται να επιλέξει μέσα από μια ομάδα οργάνων αυτό που επιθυμεί και να το χρησιμοποιήσει με τον τρόπο που ο ίδιος θα επιλέξει.⁹

10.8 ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

Η διερεύνηση της προσωπικότητας μέσα από τη μουσική γίνεται με ένα δελτίο ερωτοαπαντήσεων. Ο τρόπος αυτός χρησιμοποιείται πλέον συστηματικά στη Γαλλία. Το τεστ περιέχει 24 μουσικούς συνδυασμούς και

ζητείται από τον εξεταζόμενο αν του αρέσει το κομμάτι να βάλει από 1 σταυρό και αν του αρέσει υπερβολικά 2. Σε συνδυασμό με τη γνώση των ψυχικών επιπτώσεων της μουσικής η απαντήσεις του τεστ μπορούν να δώσουν ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τον ασθενή. Συγκρίνοντας τα δελτία απαντήσεων ατόμων που παρουσίαζαν παρόμοια συμπτώματα όπως άγχος υπέρ ευαισθησία παρατηρήθηκε ότι οι επιλογές στο ερωτηματολόγιο ήταν ταυτόσημες.

Η διερεύνηση της προσωπικότητας μέσα από τη μουσική παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον όχι μόνο στην αναγνώριση της προσωπικότητας των ασθενή αλλά και σε παιδαγωγικό και επαγγελματικό επίπεδο.

10.9 ΕΞΑΡΜΟΓΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΑΤΟΜΙΚΗ

Η ατομική θεραπεία με την βοήθεια της μουσικής ολοκληρώνεται σε τρεις φάσεις:

- Στην πρώτη φάση η ήχοι, οι ρυθμοί και κάποιες λεκτικές παροτρύνσεις προκαλούν την έκρηξη-κάθαρση, δηλαδή μια συγκινησιακή εκτόνωση.
- Στη δεύτερη φάση ο θεραπευτής ολοκληρώνει την παρατήρηση του ασθενή σε μη λεκτικό επίπεδο.
- Και στη Τρίτη φάση που είναι και η σπουδαιότερη ο θεραπευτής έχοντας φτάσει σε επίπεδο αυτογνωσίας θα πρέπει να συλλάβει τις αντιδράσεις του ασθενή στα ηχητικά μηνύματα ελέγχοντας και ισορροπώντας τις δικές του αντιδράσεις με σκοπό να συλλάβει όσο πιο αντικειμενικά γίνεται τις ανάγκες του ασθενή. Ο “ηχητικός διάλογος” όπως χαρακτηρίζεται η Τρίτη φάση δημιουργεί κανάλι επικοινωνίας το οποίο αποτελεί το πολυτιμότερο στοιχείο θεραπείας.

10.10 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Για να είναι αποτελεσματική η θεραπεία σε ομάδες θα πρέπει ο θεραπευτής να φροντίζει έτσι ώστε οι ομάδες να μην είναι πολυπληθείς για να προκύψει καλύτερο αποτέλεσμα.



Εικόνα 10.5

[ΠΗΓΗ:<http://oloigiaolous.gr/site/wp-content/uploads/Music-Therapy-children.jpg>]

Θα ήταν χρήσιμο οι ομάδες με σοβαρές παθήσεις να μην περιλαμβάνουν περισσότερα από 6-7 άτομα και οι ομάδες με λιγότερο σοβαρές παθήσεις όχι πάνω από 15 άτομα. Ο χώρος στον οποίο γίνονται οι συναντήσεις θα πρέπει να είναι απομονωμένος ηχητικά, με καλή ακουστική, και με πολλά μαξιλάρια. Τα μουσικά όργανα που θα υπάρχουν στο χώρο καλό θα ήταν να είναι περισσότερα από τα άτομα της ομάδας. Επίσης η ενδυμασία τόσο του θεραπευτή όσο και των μελών της ομάδας θα πρέπει να είναι ελαφριά.

Καλό θα ήταν σε κάθε ομάδα εκτός από το θεραπευτή να υπάρχει παρουσία συνθεραπευτή, ο οποίος θα είναι συνεργάτης και θα έχει το ρόλο του ενεργητικού παρατηρητή.

Η ομάδα είναι μια μικρογραφία της ευρύτερης κοινωνικής ομάδας και το άτομο πάντα υπάρχει και λειτουργεί σε συνάρτηση με τους συνανθρώπους του. Στη θεραπευτική ομάδα το άτομο έχει τη δυνατότητα να πειραματιστεί στις διαπροσωπικές σχέσεις και στις διάφορες μορφές επικοινωνίας.

Οι μουσικοθεραπευτές που δουλεύουν με ασθενείς ή ομάδες ασθενών οι οποίοι νοσηλεύονται σε θεραπευτικό κέντρο, θα πρέπει να βρίσκονται σε στενή επαφή και να υπάρχει συνεργασία με ιατρούς και τους υπευθύνους του κέντρου έτσι ώστε η δρομολόγηση των εργασιών του ομάδων ή των ατόμων που θα δεχτούν τις επιδράσεις της θεραπείας με μουσική να γίνουν με τον πλέον ενδεδειγμένο τρόπο.

Όπως οι περισσότερες μορφές εναλλακτικής θεραπείας έτσι και αυτή δεν πρέπει να σταματά απότομα. Κάθε θεραπεία δημιουργεί μια σχέση εξάρτησης η σχέση αυτή καλό είναι να μην διακόπτεται απότομα γιατί αυτό είναι επώδυνο και επικίνδυνο.

10.11 ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΣ

Τη μουσικοθεραπεία μπορεί να την εφαρμόσει κανείς με πολλούς τρόπους και σε πολλές περιπτώσεις, αρκεί ο θεραπευτής να προσαρμοστεί με το άτομο και το χώρο.

Κυριότεροι μέθοδοι μουσικοθεραπείας που εφαρμόζονται σήμερα κυρίως στη Γαλλία είναι:

- Οι δεκτικές μέθοδοι που βασίζονται στην ακρόαση
- Οι ενεργητικές μέθοδοι που βασίζονται στη μουσική ή ηχητική δημιουργία
- Οι ατομικές τεχνικές που εφαρμόζονται σε μεμονωμένα άτομα
- Οι ομαδικές τεχνικές οι οποίες εφαρμόζονται σε ομάδες

Οι δύο πρώτες μέθοδοι μπορούν να συνυπάρχουν όπως επίσης μπορούν να συνδυαστούν και με άλλες μορφές έκφρασης όπως ο χορός, οι εικαστικές τέχνες το θεατρικό παιχνίδι.

10.12 ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ

Όλα τα παραπάνω μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η μουσική είναι ένα πολύτιμο εργαλείο το οποίο μπορεί να έχει θεραπευτικά αποτελέσματα αν χρησιμοποιηθεί ως θεραπευτικό μέσο.

Όπως όμως κάθε θεραπεία έτσι και αυτή χρίζει προσοχής σε ορισμένες περιπτώσεις όπως της βαριάς κατάθλιψης σε περιπτώσεις απόπειρας αυτοκτονίας, καθώς επίσης και σε καταστάσεις επιληψίας. Στις περιπτώσεις αυτές η θεραπεία μπορεί να επιβαρύνει συγκινησιακά το άτομο και να έχει αρνητικά αποτελέσματα.

Πέρα όμως από τις ελάχιστες αυτές περιπτώσεις η μουσικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ευρέως με ευεργετικά αποτελέσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΔΕΚΑΤΟ

ΚΥΜΒΑΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

11.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Πολλοί αρχαίοι πολιτισμοί όπως, της Ινδίας, της Ανατολής, της Αφρικής, της Ευρώπης, της Αυστραλίας και της Αμερικής χρησιμοποιούσαν τη δύναμη της μουσικής και του ήχου ως θεραπευτικό μέσο. Στο Μπαλί της Ινδονησίας το γκογκ, το γκάμελανγκ και τα τύμπανα χρησιμοποιούνταν στις τελετουργίες. Οι Aborigines της Αυστραλίας και οι Σαμάνοι της Αμερικής ήταν φυλές οι οποίες χρησιμοποιούσαν τον φωνητικό τονικό ήχο και επαναλαμβανόμενες δονήσεις στις τελετές τους για την ισορροπία του πνεύματος. Τα όργανα τα οποία χρησιμοποιούσαν για την παραγωγή του ήχου ήταν φτιαγμένα από φυσικά υλικά. Στην αρχαία Αίγυπτο χρησιμοποιούσαν με τέτοιο τρόπο τους ήχους ώστε να συντονίζουν τα τσάκρας.

Τα μεταλλικά δοχεία γνωστά ως << δοχεία που τραγουδάνε >> έγιναν γνωστά κατά τον 11^ο αιώνα π.Χ.

Παρ' όλα αυτά οι Κινέζοι κατασκεύαζαν ήδη από τον 6^ο αιώνα π.Χ. μεταλλικές καμπάνες οι οποίες παρήγαγαν ήχο. Κατά την εποχή του Κουμφούκιου τον 5^ο αιώνα π.Χ. οι βασιλείς πίστευαν πως οι ηχητικές δονήσεις προέρχονταν από τον ουρανό και επηρέαζαν την καρδιά. Με αυτόν τον τρόπο επηρέαζαν τα συναισθήματα των ανθρώπων για να έχουν ειρήνη στη χώρα.



Εικόνα 11.1

[ΠΗΓΗ:http://www.reikipages.co.uk/gallery/923/5_sa.jpg]

Στην εποχή που ζούμε τώρα, οι Ιάπωνες χρησιμοποιούν τα κύμβαλα μέσα στους ναούς τους και τα χτυπούν με μικρά ξυλάκια. Τα κύμβαλά τους είναι μικρά κατασκευασμένα από χρυσό και έχουν λεπτά τοιχώματα. Οι Ινδοί χρησιμοποιούν κύμβαλα με πολύ λεπτά τοιχώματα και βαθουλωτές βάσεις. Τα Θιβετιανά κύμβαλα περιέχουν περισσότερο ασήμι και κασσίτερο. Τα Νεπαλέζικα έχουν χρυσαφένια λάμψη.

Τα κύμβαλα σύμφωνα με την παράδοση αποτελούνται από 7 μέταλλα, ένα για καθένα από τους παρακάτω πλανήτες:

1. Χρυσός - Ήλιος
2. Ασήμι – Σελήνη
3. Υδράργυρος – Ερμής

4. Χαλκός – Αφροδίτη
5. Σίδηρος – Άρης
6. Κασσίτερος – Δίας
7. Μόλυβδος – Κρόνος

Άλλοι υποστηρίζουν πως τα κύμβαλα είναι κράμα 7-12 μετάλλων.

Οι σιδηρουργοί της τότε εποχής, θέρμαιναν το μέταλλο και έπειτα το έχυνα επάνω σε μία επίπεδη πέτρα. Όταν κρύνε το σφυρηλατούσαν για να του δώσουν σχήμα. Κάθε μέταλλο έβγαζε το δικό του χαρακτηριστικό θεραπευτικό ήχο.

11.2 ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΗΧΟΥ ΣΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

Ο ήχος που πάλλεται επηρεάζει ξεχωριστά το κάθε όργανο του ανθρώπινου οργανισμού. Το σώμα και η συνείδηση έρχονται σε ισορροπία, καθώς ο ήχο έχει ως αποτέλεσμα την αρμονία και τη θεραπεία του ανθρώπου.

Οι θιβητιανές καμπάνες και τα κύμβαλα των Ιμαλαΐων επηρεάζουν το νευρικό σύστημα. Υποστηρίζεται ότι όσο πιο αργός είναι ο μουσικός ρυθμός τόσο πιο γρήγορα τρέχει η εσωτερική ενέργεια.

11.3 Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΗΧΟΥ

Με τη βοήθεια του ήχου μπορεί κανείς να μεταφερθεί σε διαφορετικά επίπεδα συνείδησης. Με τη χρήση των αρχαίων θιβητιανών κυμβάλων και του γκονγκ ο άνθρωπος πλημμυρίζεται από ειρήνη και χαλάρωση. Ο δόκτορας Masaru Emoto ήταν αυτός ο οποίος απέδειξε την επίδραση του ήχου στο νερό. Αν λάβουμε υπόψη πως το ανθρώπινο σώμα επί το πλείστον αποτελείται από νερό, τότε μπορούμε να καταλάβουμε πόσο μπορεί ο ήχος να το επηρεάσει. Ο ήχος ξεμπλοκάρει τις ενέργειες, προσφέρει αρμονία και απαλλάσσει από το στρες.

11.4 ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΝΑ ΚΥΜΒΑΛΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Με τα κρυστάλλινα κύμβαλα παράγεται παλμικός ήχος, ο οποίος έχει σαν αποτέλεσμα τον ηχητικό συντονισμό των τσάκρων, των οστών και των οργάνων του σώματος καθένα από τα οποία έχουν διαφορετικές συχνότητες. Το σώμα βρίσκεται σε υγιή κατάσταση όταν όλα τα κύτταρα και τα όργανά του δημιουργούν ηχητικό συντονισμό.

Ο ήχος μπορεί να μεταφραστεί σε χρώμα μέσω των κρυστάλλινων κυμβάλων και αυτόν τον τρόπο να επηρεάσει τη συνείδηση και την ψυχολογία του ανθρώπου. Επίσης, διάφορα μέρη του εγκεφάλου επηρεάζονται και εκκρίνουν ορμόνες και νευροχημικά στοιχεία τα οποία καταστέλλουν τον πόνο, προάγουν τη θέληση και τη δημιουργικότητα και βοηθούν στην απαλλαγεί από εθισμούς.

11.5 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Στην κυμβαλοθεραπεία, τα κύμβαλα τοποθετούνται σε συγκεκριμένα σημεία επάνω στο σώμα. Ο θεραπευτής τα χτυπά για να παράγουν ήχο και δονήσεις. Οι ήχοι που παράγονται είναι θεραπευτικοί και δρουν ευεργετικά στην αρμονία και την υγεία του οργανισμού.

Το κάθε μέταλλο αντιστοιχεί σε κάποιο τσάκρα:

- Πρώτο τσάκρα - Σίδηρος
- Δεύτερο τσάκρα – Χαλκός
- Τρίτο τσάκρα – Ορείχαλκος
- Τέταρτο τσάκρα – Κασσίτερος
- Πέμπτο τσάκρα – Υδράργυρος
- Έκτο τσάκρα – Άργυρος
- Έβδομο τσάκρα – Χρυσός



Εικόνα 11.2

[ΠΗΓΗ:http://www.altlife.gr/uploads/images/big_5947761_0_400-2661.jpg]

11.6 ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΥΜΒΑΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

- Αναζωογονεί τον οργανισμό
- Προσφέρει χαλάρωση
- Απαλλάσσει από εντάσεις, άγχος και στρες
- Βελτιώνει τις λειτουργίες του οργανισμού
- Δρα αποτελεσματικά στο νευρικό σύστημα
- Καταπραΰνει μυϊκούς πόνους και πόνους στη μέση
- Βοηθά άτομα τα οποία υποφέρουν από πέτρες στα νεφρά και τη χολή
- Αντιμετωπίζει προβλήματα των αρθρώσεων
- Στην εγκυμοσύνη από τον 7^ο μήνα και έπειτα
- Στη λειτουργία των ωοθηκών
- Στην καρδιακή αρρυθμία
- Στην αϋπνία
- Στο αναπνευστικό σύστημα

- Στην αυτοσυγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση, την δημιουργικότητα και την αποδοτικότητα
- Στην εναρμόνιση του σώματος, της ψυχής και του πνεύματος
- Στην εναρμόνιση του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου του σώματος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΩΔΕΚΑΤΟ

ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

12.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Την ενέργεια της φωτεινότητας του χρώματος ανακάλυψαν όλοι οι αρχαίοι πολιτισμοί. Πληροφορίες για τα χρώματα και τη σημασία που έδιναν σε αυτά έχουμε ακόμη και από τη Μυθολογία αυτών των πολιτισμών, όπως για παράδειγμα, στην Ελληνική Μυθολογία η Ίριδα ήταν η θεότητα των Χρωμάτων.

Στην αρχαιότητα είχαν κατανοήσει απόλυτα την αξία των χρωμάτων και τα χρησιμοποιούσαν ως θεραπευτικό μέσο σε διάφορες παθήσεις. Ο Πυθαγόρας αναφερόταν στις πέντε καταστάσεις του ανθρώπου μέσα από τα πέντε Πλατωνικά στερεά, ο Ιπποκράτης αναφερόταν στο γεγονός ότι με τη χρήση του χρώματος επανέρχεται η ισορροπία στις τέσσερις ανθρώπινες ιδιοσυγκρασίες, οι οποίες αντιστοιχούσαν σε όργανα του σώματος. Με τη χρωματοθεραπεία θέραπευαν τις ανισορροπίες των ιδιοσυγκρασιών κατά συνέπεια των οργάνων του σώματος που ήταν εκτός ισορροπίας.

Κατά την περίοδο της Αναγεννήσεως θεωρούσαν το φως και το χρώμα, βασικά στοιχεία για καλή υγεία και τα χρησιμοποιούσαν εκτεταμένα μαζί με ελιξίρια, βότανα και ορυκτά.

Οι έρευνες για τη θεραπευτική δύναμη του χρώματος συνεχίστηκαν και συνεχίζονται μέχρι σήμερα και έχει αποδειχθεί ότι οι ευεργετικές ιδιότητες της θεραπείας αυτής, λειτουργούν ως συμπληρωματική αγωγή, που βοηθά κάθε άνθρωπο να αναπληρώσει τις καθημερινές ενεργειακές απώλειες που προκύπτουν λόγω στρες, κούρασης και άλλων καταστάσεων.



Εικόνα 12.1

[ΠΗΓΗ:<http://s017.radikal.ru/i406/1111/47/d0f453a2939et.jpg>]

12.2 ΦΩΣ ΚΑΙ ΣΚΟΤΑΔΙ

Τα χρώματα επιδρούν στην ψυχή, διεγείρουν τις αισθήσεις, αλλά και να μας ξυπνήσουν συγκινήσεις και συναισθήματα, υποστήριξε ο Γκαίτε. Η γέννηση του χρώματος σύμφωνα με τον Γκαίτε (επιστήμονα και ποιητή) προέρχεται μέσα από την αλληλεπίδραση του φωτός με το σκοτάδι.

Το σκοτάδι από όσο γνωρίζουμε δεν μετριέται ως ενέργεια, δεν υπάρχει μονάδα μέτρησης του σκότους. Πολλοί όμως πιστεύουν ότι το σκοτάδι είναι από μόνο του ενέργεια. Είναι η αφετηρία κάθε ύπαρξης η μήτρα της δημιουργίας και επιτελεί θεραπευτικό έργο. Από την αρχική κατάσταση του σκότους προκύπτει η συμπληρωματική την οποία καταλαμβάνει το φως. Από τις δύο αυτές καταστάσεις αναδύεται μια τρίτη

που είναι το χρώμα. Το φως μέσω της αλληλεπίδρασης με το σκοτάδι δημιουργεί τα χρώματα. Το χρώμα βυθίζεται σε ρυθμικούς κραδασμούς με αποτέλεσμα να παράγεται ήχος. Τα χρώματα ανάλογα με την πυκνότητά τους κινούνται με διαφορετικούς κραδασμικούς ρυθμούς. Το χρώμα είναι μια συχνότητα που μπορεί να στηρίξει τον κάθε άνθρωπο στο κάθε στάδιο της ζωής του, βοηθώντας τον να διατηρεί τις ισορροπίες του, την υγεία σε όλα τα επίπεδα και να εξελιχθεί.

12.3 ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Πολλοί άνθρωποι γνωρίζουν ποιο χρώμα είναι ιδανικό για κάθε περίπτωση, ενώ άλλοι όχι. Επίσης αρκετοί χρησιμοποιούν το χρώμα ως μέσο για να επηρεάσουν συνανθρώπους τους σε ορισμένες δραστηριότητες και ωφελούνται από αυτό. Άλλοι πάλι το βλέπουν ως μέσο για τη διακόσμηση και κρίνουν με κανόνες αισθητικής.

Η χημική σύσταση του ατόμου εξαρτάται από τις χημικές ουσίες που αποβάλλει το άτομο από τον οργανισμό. Ο άνθρωπος κατευθύνει μέσω την ύπαρξής του τον ρυθμό και την ταχύτητα απελευθέρωσης αυτών των ουσιών. Η διαδικασία αποβολής αυτών μπορεί να επιταχυνθεί ή να επιβραδυνθεί ανάλογα με τον ήχο και το χρώμα.

Το χρώμα έχει βαθύ αντίκτυπο στον ανθρώπινο οργανισμό. Είναι σαν τα φάρμακα της ομοιοπαθητικής, όσο ανώτερη είναι η δύναμή τους, τόσο πιο ισχυρά επηρεάζουν τη θεραπεία. Το χρώμα μπορεί να επηρεάσει τον ανθρώπινο οργανισμό και να πετύχει σημαντικές χημικές αλλαγές με ωφέλιμα αποτελέσματα.

12.4 ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Ο κάθε άνθρωπος έχει τη δική του αντίληψη για το χρώμα και αυτό για την κατηγορία των ανθρώπων που βλέπουν. Θα πίστευε κανείς ότι οι άνθρωποι που δεν βλέπουν δεν έχουν αντίληψη για το χρώμα. Δεν είναι όμως έτσι, έχει παρατηρηθεί σε έρευνες ότι οι τυφλοί έχουν τις ίδιες αντιδράσεις στα χρώματα με τους ανθρώπους που βλέπουν και επειδή τα χέρια αποτελούν την προέκταση του εγκεφάλου τους, οι τυφλοί με τη βοήθεια της αφής μπορούν να έχουν πλήρη εικόνα των χρωμάτων. Εκπαιδεύονται έτσι ώστε να “βλέπουν τα χρώματα”. Υπάρχουν και άλλες κατηγορίες, όπως οι άνθρωποι που βλέπουν απλώς σκιές του γκριζου, του μαύρου και του λευκού, αυτοί που αντιστρέφουν το πράσινο με το κόκκινο και η ομάδα των ατόμων που παθαίνει σύγχυση μεταξύ των χρωματισμών κίτρινου και γαλάζιου.

12.5 ΒΑΣΙΚΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

Χρώμα	Περιοχή μηκών κύματος (nm)	Περιοχή συχνοτήτων (Hz)
Ερυθρό	~ 630–700 nm	~ 476–429 x10 ¹² Hz
Πορτοκαλί	~ 590–630 nm	~ 510–476 x10 ¹² Hz
Κίτρινο	~ 560–590 nm	~ 535–510 x10 ¹² Hz
Πράσινο	~ 500–560 nm	~ 600–535 x10 ¹² Hz
Κυανό	~ 440–500 nm	~ 680–600 x10 ¹² Hz
Ιώδες	~ 400–440 nm	

Εικόνα 12.2

[ΠΗΓΗ:http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AC_%CF%87%CF%81%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1]

Τα βασικά χρώματα που χρησιμοποιούμε για να δημιουργήσουμε ένα συνδυασμό χρωμάτων διαφέρουν από εφαρμογή σε εφαρμογή. Οι διαφορές που υπάρχουν σχετίζονται με τον τρόπο που παράγεται το φως, αν είναι από ευθεία εκπομπή, από αντανάκλαση ή απορρόφηση.

Παράλληλα η αντίληψη του φωτός από τον άνθρωπο περιλαμβάνει επιπλέον χαρακτηριστικά, όπως η λαμπρότητα και η χρωματική καθαρότητα. Η ανθρώπινη αντίληψη για το χρώμα είναι μία πολύπλοκη ανθρώπινη διαδικασία. Για να μπορέσει να γίνει διαχωρισμός των χρωμάτων για καλύτερη επεξεργασία και ολοκληρωμένο αποτέλεσμα, δημιουργήθηκαν τα χρωματικά μοντέλα καθένα από τα οποία βασίζονται σε συγκεκριμένα βασικά πρωτογενή χρώματα.

12.6 ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Κάποιοι ερευνητές πιστεύουν ότι η αρνητική ενέργεια πριν εκδηλωθεί ως σωματικό σύμπτωμα επηρεάζει πρώτα την αύρα του ατόμου. Με τη μέθοδο της χρωματοθεραπείας και την έκθεση του ατόμου σε δέσμες έγχρωμου φωτός, από ειδικούς προβολείς η αύρα του σώματος λαμβάνει τις δονήσεις του χρώματος και με αυτόν τον τρόπο μεταφέρεται η θεραπευτική ενέργεια στο σώμα. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η πρόληψη η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη ζωή. Είναι προτιμότερο να προληφθεί μια ασθένεια παρά να θεραπευτεί.

Χρήση της χρωματοθεραπείας γίνεται στην κλασική ιατρική. Θα μπορούσε να αναφερθεί το παράδειγμα με τις θερμοκοιτίδες, οι οποίες

χρησιμοποιώντας το ειδικό μπλε χρώμα βοηθούν τα νεογνά να αναρρώσουν από νεογνικό ίκτερο συντομότερα.

12.7 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Η χρωματοθεραπεία εφαρμόζεται σε κάθε ακάλυπτο μέρος του σώματος του πάσχοντα. Συνήθως χρησιμοποιείται ειδικός προβολέας με φίλτρα laser και γεωμετρικά φίλτρα, για να δημιουργείται έτσι η αναγκαία φωτεινή δέσμη. Η μέση εφαρμογή του κάθε χρώματος είναι 7 λεπτά.

Για κάθε περίπτωση, επιλέγεται το κατάλληλο χρώμα ή τα χρώματα από τον ειδικό θεραπευτή έτσι ώστε να έχουν ενεργειακή σχέση με τον οργανισμό του ατόμου που υποβάλλεται στη χρωματοθεραπεία.

Τα αποτελέσματα της θεραπείας με τα χρώματα δεν είναι άμεσα. Χρειάζεται αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα για να φανούν οι επιδράσεις των χρωμάτων στο ενεργειακό και κατά συνέπεια οργανικό γίγνεσθαι του ανθρώπινου οργανισμού.

12.8 ΤΡΟΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Στην Ελλάδα η χρωματοθεραπεία ασκείται κυρίως από ειδικευμένους θεραπευτές, μόνο σε ιδιωτικά εργαστήρια και τις περισσότερες φορές γίνεται σε συνδυασμό με άλλες εναλλακτικές θεραπείες.

Επίσης, οι γιατροί στην κλασική ιατρική εφαρμόζουν αυτής της μορφής θεραπείας ως συμπληρωματική θεραπεία.

12.9 ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ

Κάθε χρώμα έχει τη δική του δόνηση και επηρεάζει όχι μόνο την πνευματική, την ψυχική αλλά και τη φυσική κατάσταση του ατόμου.

Γι αυτό, σύμφωνα με τους ερευνητές μεγάλη σημασία έχει το χρώμα που βάζουμε στη ζωή μας στο σπίτι, στο γραφείο τα χρώματα που χρησιμοποιούμε για είδη ένδυσης και υπόδησης.

Ωστόσο, η πιο σημαντική επίδραση για τον κάθε οργανισμό είναι η δόνηση που προκαλούν στον οργανισμό οι φωτεινές ακτίνες του ήλιου.

Το φάσμα του ηλιακού φωτός περιλαμβάνει τα επτά χρώματα του ουράνιου τόξου (κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, γαλάζιο, μπλε, βιολετί), τα χρώματα αυτά αντιστοιχούν στα επτά τσάκρα του σώματος (7 ενεργειακά κέντρα).

12.10 ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Τα 7 βασικά χρώματα λοιπόν προκαλούν με δονήσεις την ενέργεια του οργανισμού, οι οποίες επιφέρουν ισορροπία, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη σωματική και ψυχική υγεία.

Η επίδραση του καθενός από τα βασικά χρώματα έχει ως εξής:

- **Κόκκινο:** βοηθά στην ενεργοποίηση των πέντε αισθήσεων. διώχνει τη νωθρότητα, δημιουργεί διάθεση για δράση και επικοινωνία. Αυξάνει τη ζωτικότητα, και τη σεξουαλική δραστηριότητα κυρίως στον άντρα, τονώνει το κυκλοφορικό και ρυθμίζει τον καρδιακό ρυθμό.
- **Πορτοκαλί:** προκαλεί δυναμισμό, καταπολεμά την κόπωση, βελτιώνει την ψυχική διάθεση, ισχυροποιεί τη θέληση και τον αυτοέλεγχο.
- **Κίτρινο:** είναι ιδανικό για την διέγερση της μνήμη και κατάλληλο για τις νοητικές λειτουργίες. καταπολεμά τη μελαγχολία και βοηθά στην γνωριμία με το είναι μας. Το κίτρινο χρώμα οι Γιαπωνέζοι το ονομάζουν «χαρά» διότι πιστεύουν ότι βοηθά στην δημιουργία ευχάριστων συναισθημάτων και καταπολεμά τα αισθήματα πνευματικής και ψυχικής καταπόνησης.
- **Πράσινο:** βοηθάει, ενεργοποιεί την ανάπτυξη των μυών και των ιστών. Δημιουργεί αρμονία στο σώμα και στο πνεύμα, χαλαρώνει, λειτουργεί καταπραϋντικά. Είναι το χρώμα που διώχνει τον πονοκέφαλο, προσφέρει χαλάρωση και βοηθά σε καταστάσεις αϋπνίας.
- **Γαλάζιο:** προκαλεί ηρεμία και χαλάρωση στο νευρικό σύστημα, μειώνει την αρτηριακή πίεση και επιδρά θετικά στα κέντρα λήψεως αποφάσεων του ατόμου.
- **Μπλε-λουλακί:** απομακρύνει από το μυαλό τις κακές σκέψεις καταφέρνει να εκμηδενίσει το φόβο και αυξάνει τη διαισθητική ικανότητα.
- **Μοβ:** αυξάνει την ψυχική ωριμότητα και την ικανότητα για διαλογισμό, δημιουργεί τη διάθεση για κοινωνικότητα, αυξάνει τη γυναικεία σεξουαλικότητα.
- **Ιώδες-μενεξεδί:** επιδρά ευεργετικά στην όραση και την ακοή, αυξάνει τη διαισθητική ικανότητα, και φέρνει ισορροπία στα ψυχολογικά προβλήματα. Επίσης βοηθά και σε παθήσεις των πνευμόνων.
- **Μπλε:** χρώμα που διώχνει την υπερένταση, προκαλεί χαλάρωση και απομακρύνει τον εκνευρισμό, ενώ επιδρά στο αίμα και ρυθμίζει την πίεση.¹⁰

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΤΡΙΤΟ

ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

13.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Μέχρι το 1980 οι άνθρωποι γνώριζαν πολύ λίγα πράγματα για τις εσωτερικές και θεραπευτικές ιδιότητες των κρυστάλλων και για τη χρήση τους από παλαιότερους πολιτισμούς. Τώρα πλέον οι πληροφορίες σχετικά με τις θεραπευτικές ιδιότητες τους είναι αρκετές και είναι επίσης αρκετοί εκείνοι που έλκονται ενστικτωδώς προς την αναζήτηση και την εφαρμογή των κρυστάλλων στον άνθρωπο για την επίλυση προβλημάτων τόσο του νου όσο και του σώματος.

Στις δεκαετίες του '80 και του '90 οι κρύσταλλοι και οι λίθοι αποτελούν σημαντικά στοιχεία και επηρεάζουν τις εξελίξεις στον πλανήτη. Επίσης αποτελούν σημαντικά υλικά και χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς. Βοηθούν δηλαδή στην επιτάχυνση της εξέλιξης και της θεραπείας.

Η κρυσταλλοθεραπεία ξαναγεννιέται και αποδεικνύεται ισχυρό θεραπευτικό μέσο όχι μόνο του σώματος όσο του νου και της καρδιάς που προκαλούν τις σωματικές ασθένειες.

13.2 Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η κρυσταλλοθεραπεία είναι μια θεραπεία διαδοχικών φάσεων που σκοπό έχει να επιφέρει την ίαση του πνευματικού, του συναισθηματικού και του φυσικού σώματος.

Η τέχνη της κρυσταλλοθεραπείας απαιτεί αυτοσυγκέντρωση και απομάκρυνση των προβλημάτων του θεραπευτεί για να του δοθεί η δυνατότητα να προσφέρει εναρμονισμένα τις υπηρεσίες του πάνω στο άτομο το οποίο εργάζεται. Όταν δέχεσαι τέτοιου είδους θεραπεία τα μπλοκαρίσματα του σώματος και του νου θα αναδυθούν στο συνειδητό νου για να εξεταστούν από μία διευρυμένη οπτική. Οι κρύσταλλοι είναι έτσι σχεδιασμένοι ώστε να φέρνουν μεγαλύτερη ενέργεια φωτός και χρώματος στην αύρα. Με την αντανάκλαση που κάνουν μεγεθύνεται η ενέργεια την οποία δέχεται το ανθρώπινο σώμα.

Οι κρύσταλλοι τοποθετούνται σε ζωτικά κέντρα του σώματος αντανακλούν ενέργεια με την οποία εμπλουτίζεται η αύρα του σώματος. Όταν η αύρα είναι ανοικτή ενεργοποιούνται τα τσάκρα και γίνεται εφικτή η επαφή με τις βαθύτερες και αγνότερες όψεις του εαυτού μας. Καθώς ανυψώνεται η συχνότητα των κραδασμών της αύρας, οι νοητικές, συναισθηματικές, υποσυνείδητες ενέργειες δονούνται σε χαμηλότερη συχνότητα αναδύονται στο νου και στην καρδιά για να καθαριστούν και να θεραπευθούν. Με το συνδυασμό αυξημένου φωτός και αυξημένων δονήσεων των λίθων μπορεί να επέλθει η μεταμόρφωση του εαυτού μας. Αναθεωρώντας απόψεις και ιδέες για τη ζωή μπορεί να επέλθει η ισορροπία και η αρμονία στον οργανισμό.

13.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

Ένας θεραπευτής για να ξεκινήσει τη θεραπεία θα πρέπει να έχει απαλλαγεί ο νους τους από διάφορες σκέψεις. Η προσοχή του να είναι συγκεντρωμένη στους κρυστάλλους και τους λίθους πάνω στους οποίους θα εργαστεί. Πριν από κάθε θεραπεία οι κρύσταλλοι είναι απαραίτητο να καθαρίζονται και να επαναφορτίζονται. Ο χώρος καλό θα ήταν να είναι απαλλαγμένος από εξωτερικούς θορύβους, αυτό βοηθά στη χαλάρωση και στο διαλογισμό. Η ανανέωση της ατμόσφαιρας είναι απαραίτητη έτσι ώστε να απαλλαγεί το περιβάλλον από ψυχικά κατάλοιπα.

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας ο ασθενής βιώνει αλλαγές, επέρχεται η κάθαρση και η απαλλαγή από αρνητικές ενέργειες. Όλες αυτές οι αλλαγές, η αποβολή από τον θεραπευόμενο αρνητικής ενέργειας μπορεί να εισχωρήσουν στην αύρα του θεραπευτή. Για το λόγο αυτό συνιστάται προσοχή. Ο θεραπευτής σε κάθε περίπτωση για να προστατευτεί θα πρέπει να κρατάει τον κρύσταλλο του διαλογισμού, ο οποίος είναι μεταβιβάστης ενέργειας.

13.4 ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η κρυσταλλοθεραπεία καλό θα ήταν να γίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας με τη βοήθεια μουσικής. Ο ασθενής ξαπλώνει σε ύπτια θέση σε κρεβάτι μασάζ ή σε άλλου τύπου, το ύψος του οποίου φτάνει στο στήθος του θεραπευτή. Η θεραπεία ξεκινάει με την τοποθέτηση δύο μαξιλαριών ένα στο κεφάλι και ένα στα γόνατα, διότι αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της έντασης του κάτω μέρους της πλάτης. Οι λίθοι για καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να τοποθετούνται κατευθείαν πάνω στο δέρμα. Η κατάλληλη τοποθέτηση των λίθων εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία του ατόμου, τη χρονική στιγμή που γίνεται η θεραπεία και την εναρμόνισή του με τη στιγμή. Ανάλογα με τη διάταξη των λίθων δημιουργείται κάθε φορά διαφορετική δέσμη φωτός, η οποία όταν ο δέκτης ευθυγραμμιστεί και εναρμονιστεί με το φωτεινό τους κέντρο έρχεται η επόμενη φάση, η οποία είναι και η πιο σημαντική. Είναι η φάση κατά την οποία το φως μέσω των λίθων περνά από την αύρα και στη συνέχεια μέσα από το φυσικό σώμα μια μεγάλη ροή ενέργειας. Ο κρυσταλλοθεραπευτής θα πρέπει στη φάση αυτή να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός και να βρίσκεται σε εγρήγορση. Είναι σημαντική η βαθιά αναπνοή, έτσι ώστε να απορροφηθούν από τον οργανισμό όλες αυτές οι ενέργειες που εκλύονται.

Κύριο μέλημα του θεραπευτή είναι να δώσει στο θεραπευόμενο να καταλάβει πόσο σημαντική γι' αυτόν είναι η αναπνοή. Η αναπνοή είναι πηγή ζωτικής ενέργειας, αυτή η ενέργεια δραστηριοποιεί τα τσάκρα,

αναζωογονεί το σώμα και έχει θεραπευτική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η δυνατότητα να ενεργοποιηθούν υψηλές τάσεις ενέργειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας είναι πολύ πιθανή, όταν αναμιγνύονται οι συχνότητες των λίθων με το μαγνητικό πεδίο του ανθρώπινου σώματος. Τότε μπορεί κανείς να κατανοήσει τις διαστάσεις της ανθρώπινης πραγματικότητας και να περάσει το κατώφλι του πνευματικού κόσμου.

13.5 ΒΑΣΙΚΟΙ ΛΙΘΟΙ

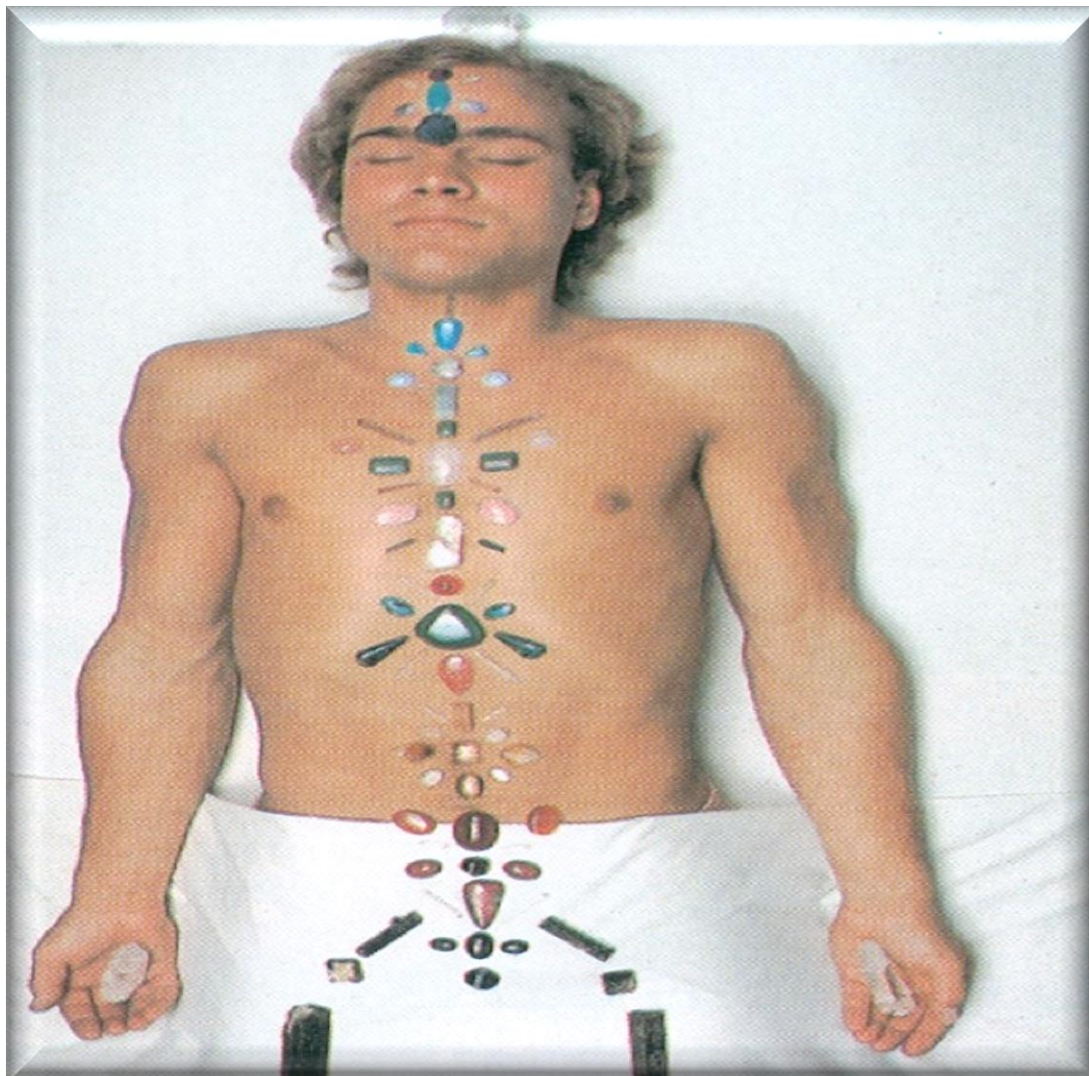
Για να επέλθει η καθαρή όραση με την οποία η ψυχή μπορεί να δει μέσα από το τρίτο μάτι χρησιμοποιούνται βασικοί λίθοι σε συνδυασμό με άλλους. Οι βασικοί λίθοι όπως ο αμέθυστος, ο χαλκηδόνιος, ο αζουρίτης και ο λουβουλίτης τοποθετούνται στο κέντρο του τρίτου ματιού για να προκαλέσουν διαφοροποιημένη ενόραση.

- Ο αμέθυστος είναι βασικός λίθος του τρίτου ματιού εισάγει ενέργεια για αυτοθεραπεία και φώτιση είναι λίθος του διαλογισμού ηρεμεί τον ανήσυχο νου και τον φέρνει σε κατάσταση ειρήνης. Με την ιώδη ακτίνα που ανακλά ο αμέθυστος ηρεμεί τον νου και επιτρέπει την κατανόηση της εσωτερικής σοφίας.
- Ο χαλκηδόνιος είναι η πιο καθάρια ακτίνα του μπλε, αντιπροσωπεύει τη θηλυκή διόραση και χρησιμοποιείται κυρίως σε άτομα που ασχολούνται με τις ψυχικές τέχνες. Ο χαλκηδόνιος επίσης διευκολύνει τις συγκρούσεις που εγείρονται από τη θηλυκή πλευρά του εαυτού, από σεξουαλικά προβλήματα ή τις διαταραχές του συστήματος αναπαραγωγής.
- Ο αζουρίτης είναι ο κατάλληλος και πιο ισχυρός λίθος για να χρησιμοποιηθεί σε άτομα τα οποία είναι έτοιμα συνειδητά να αντιμετωπίσουν άμεσα τους φόβους τους.
- Ο λουβουλίτης είναι το αρσενικό στοιχείο της ιώδους ακτίνας και φέρνει ενορατική γνώση και διάνοια.

13.6 ΠΛΗΡΗΣ ΔΙΑΤΑΞΗ ΛΙΘΩΝ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

- Ανάμεσα στα μάτια τοποθετούνται λίθοι οι λεγόμενοι αφυπνιστές του τρίτου ματιού
- Ακριβώς πάνω στο τσάκρα του λαιμού τοποθετούνται οι κρύσταλλοι επικοινωνίας

- Στο κέντρο του στήθους οι θεραπευτές της καρδιάς
- Στο κέντρο του ηλιακού πλέγματος οι καθαριστές του ηλιακού πλέγματος
- Πάνω στο σημείο του αφαλού οι καθαριστές του αφαλού
- Κάτω από τον αφαλό τοποθετούνται οι λίθοι ενεργοποίησης της γείωσης



Εικόνα 13.1

[ΠΗΓΗ: Κατρίνα Ρ. - Κρυσταλλοθεραπεία: Η θεραπευτική εφαρμογή των κρυστάλλων και των λίθων]

13.7 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ

- Ανώτεροι κρύσταλλοι

Υπάρχουν σε κατάσταση τέλει μορφής και εκδηλώνουν την αρμονία τους με τη πηγή φωτός. Ενεργοποιούν δυνάμεις του νου και κατευθύνουν την προσοχή στο επίπεδο της ψυχής.

- Κρύσταλλοι διάμεσης επικοινωνίας

Στο πρόσθιο κέντρο τους έχουν μια μεγάλη επτάπλευρη όψη, ενώ στην οπίσθια πλευρά υπάρχει ένα τέλειο τρίγωνο. Οι κρύσταλλοι αυτοί ενεργοποιούν την ενόραση του ανώτερου νου με αποτέλεσμα να γίνεται στροφή στο εσωτερικό κόσμο για την αναζήτηση της σοφίας.

- Κρύσταλλοι μεταβιβαστές

Είναι γνωστοί για την γεωμετρία των όψεών τους. Υπάρχει ένα τέλειο τρίγωνο στο κέντρο συνδεδεμένο με δύο συμμετρικές επτάπλευρες όψεις και στις δύο πλευρές του τριγώνου. Οι κρύσταλλοι αυτοί συνδέουν το συνειδητό νου με τη συμπαντική σοφία.

- Κρύσταλλοι παράθυρα

Διακρίνονται από ένα διαμαντοειδές παράθυρο που υπάρχει στο κέντρο τους. Αποτέλεσμα της θεραπείας με αυτή την κατηγορία κρυστάλλων είναι το γεφύρωμα του ανώτερου και κατώτερου κόσμου ανάμεσα στο πνευματικό και το φυσικό.

- Σκελεθρικοί κρύσταλλοι

Είναι γνωστοί ως σκελεθρικοί χαλαζίες και είναι δώρα που έχουν προσφερθεί στον πλανήτη προκειμένου να βοηθήσουν το μαζικό καθαρισμό, θεραπεία και επαναφύπνιση που συμβαίνει πάνω στη γη. Αποτελούν σπουδαίους παρηγορητές σε όσους βρίσκονται σε διαδικασία θανάτου, βοηθώντας τους να απελευθερώσουν το φόβο επειδή αφήνουν το φυσικό σώμα και θα ταυτιστούν με την αθανασία της ψυχής.

- Ράβδοι λείζερ

Κρύσταλλα που παρέμειναν ασφαλισμένα μέσα στη γη από τους αρχαίους χρόνους και τώρα επανεντοπίζονται κυρίως στα ορυχεία της νότιας Αμερικής. Μέσα σε αυτούς τους κρυστάλλους βρίσκεται το μυστικό της ακτίνας λείζερ. Το αποτέλεσμα της χρήσης αυτών είναι η γεφύρωση στα κενά επικοινωνίας με τον εαυτό μας.

- Φύλακες της γης

Τεράστιοι κρύσταλλοι χαλαζία ενεργοποιούν τη θετική δράση και προσδίδουν αρμονία.¹¹

13.8 ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οι κρυσταλλοθεραπείες διαρκούν τουλάχιστον 2 ώρες. Καλό είναι να γίνονται σε περισσότερες από μία συνεδρίες. Όσο περισσότερες θεραπείες γίνονται τόσο μεγαλύτερη είναι η αίσθηση ότι ολοκληρώνεται η συνεδρία. Δεν υπάρχει καθορισμένος κανόνας για την απομάκρυνση των λίθων στο τέλος της θεραπείας. Συνήθως πρώτα απομακρύνονται οι λίθοι που περιβάλλουν το τσάκρα αφήνοντας εκείνους που χρησιμοποιήθηκαν στην αρχή και στο τέλος.

Ο θεραπευόμενος, στο τέλος της θεραπείας νιώθει συνήθως ζαλισμένος και αποπροσανατολισμένος. Ευθύνη του θεραπευτή είναι να βεβαιωθεί πλήρως ότι το άτομο έχει γειωθεί πριν περάσει στον εξωτερικό κόσμο. Μετά το τέλος της θεραπείας είναι απαραίτητη η ενημέρωση του δέκτη για ένα πρόγραμμα συντήρησης που πρέπει να ακολουθήσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΡΑΣΟΥΛ

14.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΡΑΣΟΥΛ

Το ρασούλ είναι μία παραδοσιακή αραβική τελετουργία που είναι βασισμένη στην κουλτούρα της Ανατολής. Το ατμόλουτρο του ρασούλ θεραπεύει την επιδερμίδα και αποτοξινώνει τον οργανισμό. Ο ατμός που παράγεται προέρχεται από φρέσκα βότανα, τα οποία θερμαίνονται σε ειδικά σκεύη. Χρησιμοποιούνται έξι διαφορετικές μάσκες, γεώδους προέλευσης, για το πρόσωπο και το σώμα οι οποίες τοποθετούνται σε συγκεκριμένα σημεία. Στο τέλος της διαδικασίας, το σώμα περιλούζεται από τροπική βροχή η οποία πέφτει από την οροφή. Τα ωφέλη του ρασούλ είναι ότι τονώνει, ενυδατώνει, αποτοξινώνει, απολεπίζει και γενικά ανανεώνει την επιδερμίδα. Προσφέρει χαλάρωση, εξαγνισμό και καθαρότητα ψυχής.

14.2 ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΛΑΣΠΩΝ



Εικόνα 14.1

[ΠΗΓΗ:http://greatekart.com/image/cache/data/Beauty%20Personal%20Care/il_570xN.318434778-130x130.jpg]

Οι ιαματικές λάσπες οι οποίες χρησιμοποιούνται είναι πολύ θεραπευτικές για την επιδερμίδα. Είναι φυσικές, έχουν γεώδη προέλευση και συλλέγονται από διάφορα μέρη ανά τον κόσμο για αυτό και διαθέτουν ξεχωριστές ιδιότητες. Οι λάσπες αυτές περιέχουν γεώδη ιζήματα τα οποία δημιουργήθηκαν με το πέραμα των χρόνων και σε αυτά οφείλουν οι λάσπες το χαρακτηριστικό τους χρώμα. Διαθέτουν απορροφητικές και προσροφητικές ιδιότητες κάτι το οποίο δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιούνται κατάλληλες λάσπες στους διάφορους τύπους δέρματος. Ένα πολύ θετικό τους στοιχείο είναι ότι δεν προκαλούν αλλεργίες.

14.3 ΛΑΣΠΕΣ

- ❖ Προσώπου και λαιμού: είναι λάσπες με λεπτή υφή και βοηθούν στην αποβολή τοξινών και στην αναζωογόνηση.

- ❖ Στήθους και ντεκολτέ: οι λάσπες αυτές κάνουν σύσφιξη του δέρματος, απομακρύνουν τις φλεγμονές και ενδυναμώνουν τους συνδετικούς ιστούς. Λόγο της



Εικόνα 14.2
[ΠΗΓΗ:http://www.relaxace-masaze.cz/images/3_22_60.jpg]

χαμηλής θερμοκρασίας που έχουν αυτές οι λάσπες προκαλείται μείωση των καρδιακών παλμών στο επιθυμητό επίπεδο.

- ❖ Κοιλιάς και στομάχι: είναι ζεστή λάσπη η οποία βοηθάει σε πονόκοιλούς και προκαλεί υπεραιμία.
- ❖ Χεριών: κάνει το δέρμα βελούδινο και αποβάλλει τις τοξίνες.
- ❖ Ποδιών: μαλακώνει και απαλύνει το δέρμα.
- ❖ Αγκώνες, γόνατα, πατούσες: οι λάσπες που χρησιμοποιούνται για τις περιοχές αυτές κάνουν απολέπιση του δέρματος αφήνοντας μια μαλακή αίσθηση στο δέρμα.

14.4 ΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΤΜΟΛΟΥΤΡΟΥ

- Στο αναπνευστικό σύστημα
- Στην επιδερμίδα
- Στο στρες
- Στους αρθρικούς πόνους και στην αποτοξίνωση του οργανισμού
- Στους ταλαιπωρημένους μύες
- Στο ανοσοποιητικό σύστημα
- Στην ενεργοποίηση της κυτταρικής παραγωγής
- Στην αποφυγή αλλεργιών
- Στον μεταβολισμό
- Στην αύξηση της ελαστικότητας των συνδετικών ιστών
- Στην ψυχοπνευματική ισορροπία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΡΕΖΟΥΒΑΝΣ

15.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Το ρεζουβάνς είναι μία εναλλακτικής τεχνική μάλαξης προσώπου, μίας τεχνικής S. Rozemberg που εξελίχθηκε μέσα από δύο δεκαετίες πείρας από την Μπουραντίου Ιλιάρρα, το 1997, επικεφαλής της Ευρωπαϊκής Σχολής Σιάτσου της Αθήνας.

Αποτελεί ένα συνδυασμό τεχνικών που περιλαμβάνει κινήσεις από το κινέζικο μασάζ, από το λεμφικό, από την πιεσοθεραπεία και μία ποικιλία άλλων. Βασίζεται σε τεχνικές απελευθέρωσης του υποδόριου συνδετικού ιστού, σε ειδικές μαλάξεις και σε άλλες τεχνικές όπως, διατάσεις και δονήσεις.

15.2 ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Οι κινήσεις που πραγματοποιούνται είναι κοφτές, νωχελικές και με μεγάλη ακρίβεια. Πραγματοποιούνται με τα ακροδάχτυλα των χεριών και έχουν σαν αποτέλεσμα την ενεργοποίηση και την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης. Οι κινήσεις του ρεζουβάνς δεν μειώνουν τις εκφραστικές δυνατότητες του προσώπου και δεν προκαλούν πόνο. Στην ουσία πετυχαίνουν ένα ήπιο και πολύ φυσικό lifting. Στη μέθοδο του ρεζουβάνς δεν χρησιμοποιούνται κρέμες, λάδια ή μηχανήματα για την εφαρμογή των τεχνικών.



Εικόνα 15.1
[ΠΗΓΗ :http://quiromasaje-granada.com/images/sm1_craneo_facial.jpg]

15.3 ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΡΑΣΗΣ

Το ρεζουβάνς δρα σε τρία επίπεδα:

1. Μύες: το μυϊκό σύστημα βρίσκεται συνεχώς σε εγρήγορση και σε επικοινωνία με τον εγκέφαλο δια μέσου του νευρικού συστήματος. Επειδή το πρόσωπο είναι το κέντρο έκφρασης και επικοινωνίας όλες οι εντάσεις που νιώθουν οι άνθρωποι σχηματίζονται σε αυτό και

αφήνουν τα σημάδια τους με τη μορφή ρυτίδων. Το ρεζουβάνς δουλεύει πάνω στις εκφύσεις και τις καταφύσεις των μυών για να τους απαλλάξει από τις συσσωρευμένες εντάσεις. Ο θεραπευτής με κατάλληλες πιέσεις στέλνει μέσω του νευρικού συστήματος μηνύματα στο εγκέφαλο ότι υπάρχει πρόβλημα στον εκάστοτε μυ. Με τη σειρά του ο εγκέφαλος στέλνει εντολή στο μυ να χαλαρώσει από όλες τις εντάσεις.

2. Συνδετικός ιστός: ο συνδετικός ιστός βρίσκεται παντού στο σώμα και αποτελείται από τρία συστατικά, τις ίνες κολλαγόνου, τις ίνες ελαστίνης και τη ζελατινώδη μεσοκυττάρια ουσία η οποία περιέχει θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για το δέρμα. Με το ρεζουβάνς πετυχαίνεται η διέγερση των ινοβλαστών και κατά συνέπεια αυτών των τριών συστατικών.
3. Μεσημβρινοί και ενέργεια: οι μεσημβρινοί είναι κανάλια ενέργειας που βρίσκονται σε όλο το σώμα και συνδέονται με τα όργανα και τα συναισθήματα των ανθρώπων. Βρίσκονται κάτω από το δέρμα στο συνδετικό ιστό παράλληλα με τους μύες. Επομένως, με το ρεζουβάνς δεν δουλεύετε μόνο ο συνδετικός ιστός και οι μύες αλλά και οι μεσημβρινοί.

15.4 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΡΕΖΟΥΒΑΝΣ

Η τεχνική του ρεζουβάνς είναι μία ολιστική τεχνική, η οποία εξισορροπεί τους μεσημβρινούς και κατά συνέπεια όλο το ενεργειακό σύστημα.

Το ρεζουβάνς αναζωογονεί το πρόσωπο, βελτιώνει την κυκλοφορία, προσφέρει χαλάρωση και διεγείρει το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα. Εξισορροπεί το νευρικό σύστημα βελτιώνοντας την αιμάτωση του εγκέφαλου και των εσωτερικών οργάνων. Απαλλάσσει από την ένταση του μύες του προσώπου, του λαιμού, του κρανίου και των ώμων. Με τη μάλαξη του ρεζουβάνς πετυχαίνεται αποκατάσταση της ελαστικότητας του δέρματος, της ευλυγισίας του, λειαίνει τις ρυτίδες, ανακουφίζει τα σημάδια του χρόνου και διορθώνει το περίγραμμα, καθώς δρα πάνω στους συνδετικούς ιστούς.



Εικόνα 15.2

[ΠΗΓΗ:http://www.lovelocalife.co.uk/images/gallery/business/thumbs/med_tb_p162esdkou1d2l18ja1cmp1l3ut4k4.jpg]

Προσφέρει αποβολή των εντάσεων που προέρχονται από τα αρνητικά συναισθήματα, ευεξία αναζωογόνηση και βελτίωση της λειτουργίας των σιαγόνων. Γλυκαίνει τα χαρακτηριστικά και την έκφραση του

προσώπου. Οι τεχνικές πίεσης των σημείων επηρεάζουν θετικά τη ροή στα ενεργειακά κανάλια, με αποτέλεσμα την επίτευξη των καλύτερων δυνατών ωφελειών για το πρόσωπο και το σώμα.

Βοηθάει στην ανάπλαση, την ενυδάτωση και την τόνωση του δέρματος. Μεταφέρει νερό και οξυγόνο στα κύτταρα, πράγμα το οποίο έχει σαν αποτέλεσμα την απομάκρυνση των τοξινών, που είναι συσσωρευμένες στους υποδόριους ιστούς και την επιδερμίδα.

Το ρεζουβάνς δρα προληπτικά καθυστερώντας τη φυσική φθορά του χρόνου και δίνει πρόσωπα φωτεινά, όμορφα, ήρεμα και εκφραστικά. Δεν μπορεί να βλάψει ένα υγιές άτομο.

15.5 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

Συνήθως συνιστώνται έξι συνεδρίες για μια ολοκληρωμένη θεραπεία και ένα καλό αποτέλεσμα.

1^η συνεδρία

Απελευθέρωση του συνδετικού ιστού του προσώπου και μερικών μυών γύρω από τα μάτια.

2^η συνεδρία

Πραγματοποιείται μάλαξη στο μέτωπο, την κορυφή και το πίσω μέρος του κεφαλιού, πράγμα το οποίο απαλλάσσει από πονοκεφάλους και ημικρανίες. Σε αυτή τη συνεδρία δίνεται μεγαλύτερη έμφαση επάνω στο μύες, πραγματοποιείται απελευθέρωση του συνδετικού ιστού και των μεσημβρινών με αποτέλεσμα το ξεμπλοκάρισμα των ενεργειών.

3^η συνεδρία

Σε αυτή τη συνεδρία πραγματοποιείται ρεζουβάνς στα μάγουλα και στους κυριότερους μύες του προσώπου.

4^η συνεδρία

Η τέταρτη συνεδρία επικεντρώνεται στο σαγόني, το λαιμό και το ντεκολτέ.

5^η συνεδρία

Η συνεδρία αυτή ξεκινάει με μάλαξη στους ώμους και τον αυχένα και συνεχίζει με λαιμό και ντεκολτέ.

6^η συνεδρία

Η τελευταία αυτή συνεδρία αποτελεί συνδυασμό των προηγούμενων.

Μετά την ολοκλήρωση των θεραπειών συστήνεται συντήρηση μία φορά το μήνα. Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα προτείνονται και ασκήσεις αυτομάλαξης.

15.6 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Κεφαλαλγίες
- Δυσκαμψία του αυχένα
- Ημικρανίες
- Πονοκεφάλους
- Μαύρους κύκλους και σακούλες στα μάτια
- Ρυτίδες
- Συσσωρευμένες εντάσεις
- Σε ανομοιομορφίες του συνδετικού ιστού

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΕΚΤΟ

ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

16.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Το Thai Massage ή nuad thai, είναι η ονομασία μιας θεραπευτικής τέχνης της Άπω-Ανατολής. Οι ρίζες χάνονται στα βάθη της αρχαιότητας, ουσιαστικά το ταϊλανδέζικο μασάζ κατάγεται από την Ινδία. Από την Ινδία μεταφέρθηκε στην αρχαία ταϊλανδέζικη κοινωνία. Πατέρας του ταϊλανδέζικου μασάζ είναι μια ιστορική φυσιογνωμία που άκουγε στο όνομα Τζίβακα.



Εικόνα 16.1

[ΠΗΓΗ:<http://www.prague-thai-massage.com/traditional-thai-massage/>]

Έγινε προσωπικός γιατρός του Βούδα και η γνώση της σχολής του ταυτίστηκε με την βουδιστική παράδοση. Αρχαία κείμενα που αναφέρονται στο ταϊλανδέζικο μασάζ θεωρούνται εξίσου σημαντικά με τα θρησκευτικά βουδιστικά κείμενα και φυλάσσονται στο ανάκτορο του βασιλιά στην πρωτεύουσα της Ταϊλάνδης. Σήμερα υπάρχουν δύο σχολές ταϊλανδέζικου μασάζ στην Ταϊλάνδη, η μια λέγεται Νότια και εκπροσωπείται από τη σχολή του Wat Pho και η άλλη λέγεται Βόρεια, η οποία διδάσκεται κυρίως στο Chiang Mai.

16.2 Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ

Το ταϊλανδέζικο μασάζ είναι πράξη συμπόνιας διότι εξισορροπεί τους μεσημβρινούς, απαλύνει τους πόνους, φέρνει υγεία και εξυψώνει το νου.

Θα μπορούσαμε να πούμε επίσης ότι είναι ένα είδος τελετής κατά την οποία προσεγγίζονται τα τέσσερα θεϊκά στάδια συνειδητότητας. Τα στάδια αυτά είναι:

- Μέτα
- Καρούνα
- Μουντίτα
- Ουτέκα.

16.3 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ

Με βάση τις αρχές του ταϊλανδέζικου μασάζ πιστεύεται ότι το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από 42 παράγοντες οι οποίοι ταξινομούνται σε τέσσερα στοιχεία:

- Το στοιχείο της Γης, αποτελείται από 20 παράγοντες
- Το στοιχείο του Νερού, αποτελείται από 12 παράγοντες
- Το στοιχείο του Αέρα, αποτελείται από 6 παράγοντες
- Το στοιχείο της Φωτιάς
 - Πεπτική φωτιά, εννοείτε η ικανότητα πέψης και απορρόφησης των τροφών
 - Θερμότητα σώματος, αφορά την θερμότητα του κορμού
 - Αίσθηση αφής, αφορά την θερμότητα του κορμού
 - Κύκλοι ηλικίας, αν το στοιχείο της φωτιάς είναι σε υπερβολή το άτομο τείνει να θυμώνει πιο εύκολα

16.4 ΤΡΟΠΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ο μασέρ, θα πρέπει σύμφωνα με την ταϊλανδέζικη παράδοση πριν από την αρχή της συνεδρίας να προσφέρει προσευχή στον πατέρα του ταϊλανδέζικου μασάζ Τζίβακα, ζητώντας του βοήθεια και τις ευλογίες του. Αυτό βέβαια είναι προαιρετικό αν η θρησκεία δεν το επιτρέπει μπορεί να παραλειφθεί.

Ο θεραπευτής κατά το πρώτο άγγιγμα είναι σημαντικό να αποκτήσει καλή επαφή με τον δέκτη ώστε αυτός να χαλαρώσει και να τον εμπιστευθεί. Οι πρώτες κινήσεις γίνονται κυρίως στα πέλματα είναι αργές σταθερές και ήπιες, οι διατάσεις πρέπει να έχουν σταθερή λαβή. Θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στο βαθμό πίεσης και να είναι γνωστό ότι χρησιμοποιείται η φάλαγγα του αντίχειρα. Όπως στο σιάτσου έτσι και στο ταϊλανδέζικο μασάζ χρησιμοποιείται το



Εικόνα 16.2

[ΠΗΓΗ:<http://www.relaxence.fr/public/img/big/50cb0868b0a32.jpg>]

βάρος του σώματος. Αυτό σημαίνει ότι η κίνηση δεν προέρχεται από τους ώμους αλλά από τον αφαλό που είναι το κέντρο της ενέργειας.

16.5 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

Το ταϊλανδεζικο μασάζ είναι κατάλληλο για όλες τις περιστάσεις και για όλους τους ανθρώπους. Αντενδείκνυται σε :

- καταστάσεις πυρετού
- οποιασδήποτε μεταδοτικής ασθένειας ή ίωσης
- περιοχές που έχουν φλεγμονή
- ανεύρυσμα
- θρομβοφλεβίτιδα
- οποιαδήποτε σοβαρή καρδιακή πάθηση
- περιπτώσεις καρκίνου
- οστεοπόρωση
- άτομα που έχουν τεχνητή άρθρωση
- εγκυμοσύνη
- καταστάσεις επιληψίας
- υπέρταση
- σε περιοχές που υπάρχουν κηροί ή φλεβίτιδες
- σε περιπτώσεις μεταμόσχευσης οργάνων

16.6 SIP SEN –ΔΕΚΑ ΒΑΣΙΚΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΙ ΑΓΩΓΟΙ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το ταϊλανδέζικο μασάζ εκτός από την επίδραση που έχει στο μυϊκό επίπεδο του ανθρώπινου σώματος μας δίνει την δυνατότητα να επιτύχουμε την εξισορρόπηση σε βαθύτερα επίπεδα του ανθρώπινου οργανισμού και ψυχισμού. Αυτό γίνεται μέσω του Jar Sen του μασάζ στους ενεργειακούς αγωγούς οι οποίοι καλούνται Sen στην ταϊλανδέζικη γλώσσα. Το μασάζ στους ενεργειακούς αγωγούς (Jar Sen) αποτελείται από πέντε βήματα:

- Διάταση (πιέσεις με τις παλάμες)
- Ζέσταμα («περπάτημα» με τις παλάμες)
- «Περπάτημα» με τους αντίχειρες πάνω στον αγωγό
- Ζέσταμα («περπάτημα» με τις παλάμες – ίδιο με το 2)
- Διάταση (ίδιο με το 1)
- (Προαιρετικό: Σταμάτημα της ροής του αίματος)

Κάθε Sen φέρει ορισμένα σημεία-κλειδιά που συνιστάται να πιέζονται ή να μαλάσσονται. Τα σημεία Sen είναι τα εξής:

- Itha, ξεκινάει από τον αφαλό κατεβαίνει στο πρόσθιο μέρος του αριστερού μηρού στην πρώτη εξωτερική ενεργειακή γραμμή, κάνει στροφή στο αριστερό γόνατο, ανεβαίνει στο πίσω μέρος του αριστερού μηρού στην τρίτη εσωτερική ενεργειακή γραμμή ανεβαίνει παράλληλα με την σπονδυλική στήλη, κάνει στροφή στην κορυφή του κρανίου και καταλήγει στο αριστερό ρουθούνι.
- Pingkala, ακολουθεί την ίδια ακριβώς πορεία με το Itha αλλά στο δεξιό τμήμα του σώματος.

Δουλεύουμε τα Itha και τα Pingkala για τα εξής προβλήματα:

- Πόνο στο γόνατο
- Οσφυαλγία, ισχιαλγία
- Πόνο στην ωμική ζώνη
- Αυχεναλγία
- Κεφαλαλγία
- Προβλήματα στους παραρρινίους κόλπους
- Sumana Sen, αρχίζει στον αφαλό ανεβαίνει στο μέσο του κορμού διασχίζει το λαιμό και καταλήγει στη ρίζα της γλώσσας, συνδέεται με την αίσθηση της γεύσης.

Το Sumana Sen δουλεύεται για τα εξής προβλήματα:

- Στομαχόπονος
- Μετεωρισμός
- Λόξυγκας
- Πρόκληση εμετού
- Δύσπνοια και άλλα αναπνευστικά προβλήματα
- Καρδιακές διαταραχές
- Kalatharee Sen, ξεκινάει από τον αφαλό και χωρίζετε σε τέσσερις μεγάλους κλάδους. Δυο κλάδοι κατεβαίνουν στη βουβωνική χώρα διασχίζουν τα πόδια και καταλήγουν στα δάχτυλα των ποδιών, στην κάτω μεριά του πέλματος. Οι άλλοι δυο κλάδοι ανεβαίνουν στις μασχάλες διασχίζουν το χέρι και καταλήγουν στα ακροδάχτυλα στη μεριά της παλάμης.

Το Kalatharee Sen δουλεύεται για τα εξής προβλήματα :

- Στα χέρια και στα πόδια
- Αρρυθμίες και διαταραχές του νευρικού συστήματος
- Sahatsarangsi Sen, ξεκινάει από τον αφαλό κατεβαίνει στο εσωτερικό τμήμα του αριστερού ποδιού αποτελώντας την πρώτη εσωτερική ενεργειακή γραμμή, κάνει στροφή στον αριστερό αστράγαλο διαμορφώνοντας την δεύτερη εξωτερική ενεργειακή γραμμή, ανεβαίνει ως το λαιμό και καταλήγει κάτω από τον αριστερό οφθαλμό.
- Tawaree Sen ακολουθεί ακριβώς την ίδια πορεία με το Sahatsarangsi Sen αλλά στο δεξιό μέρος του σώματος. Τα δυο αυτά Sen συνδέονται με την αίσθηση της όρασης.

Οι δύο αυτοί αγωγοί δουλεύονται για τα εξής προβλήματα:

- Κράμπες στα πόδια
- Οφθαλμολογικά προβλήματα
- Lawusang Sen ξεκινάει από τον αφαλό ανεβαίνει στο λαιμό και καταλήγει στο αριστερό αφτί.
- Ulanga Sen ακολουθεί την ίδια ακριβώς πορεία με το Lawusang Sen αλλά στη δεξιά πλευρά του σώματος. Τα δυο αυτά Sen συνδέονται με την αίσθηση της ακοής.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για:

- Ωταλγίες
- Εμβοές ώτων
- Πονόδοντο
- Παράλυση στο πρόσωπο
- Ναυτία κατά την οδήγηση
- Nantakawat Sen ξεκινάει από τον αφαλό και χωρίζετε σε δύο κλάδους. Ο πρώτος ονομάζεται Sukumang και καταλήγει στον πρωκτό και ο δεύτερος Sikinee και καταλήγει στην ουρήθρα.
Δουλεύεται για :
 - Δυσκοιλιότητα
 - Δυάρια
 - Στομαχόπονος, πάσης φύσεως πεπτικά προβλήματα
 - Ακράτεια ούρων
- Kitcha Sen ξεκινάει από τον αφαλό και καταλήγει στα γενετικά όργανα, στις γυναίκες καταλήγει στην κλειτορίδα και στους άνδρες καταλήγει στο άκρο του πέους.
Δουλεύεται σε :
 - Περιπτώσεις ερωτικής ψυχρότητας
 - Στυτικών διαταραχών
 - Στειρότητας¹²

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΕΒΔΟΜΟ

ΜΠΑΛΙΝΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

17.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Το μπαλινέζικο μασάζ είναι μία φόρμα της παραδοσιακής Ινδονησιακής μάλαξης. Προέρχεται από το νησί Μπαλί και αποτελεί συνδυασμό τεχνικών, περιλαμβάνοντας μαλάξεις όπως η πιεσοθεραπεία, η ρεφλεξολογία και η αρωματοθεραπεία. Συνδυάζει επιρροές από διάφορους πολιτισμούς, όπως της Κίνας και της Ινδίας.

Ειδικότερα, συνδέεται συχνά με την Ayurveda, το ινδικό ολιστικό σύστημα ιατρικής και επικεντρώνεται στο γεγονός ότι το σώμα θα πρέπει να βρίσκεται σε πλήρη ισορροπία. Το εξωτικό αυτό μασάζ του Μπαλί είναι επηρεασμένο από μια παράδοση αιώνων. Βοηθά στην ανανέωση, την τόνωση και τη θεραπεία. Είναι μία μέθοδος η οποία πέρασε από γενιά σε γενιά και έχει ως σκοπό να θεραπεύσει μία μεγάλη ποικιλία ασθενειών.

17.2 ΟΡΙΣΜΟΣ

Είδος μασάζ εκλεπτυσμένο, καταπραϋντικό και απολαυστικό. Ανακουφίζει από την ένταση, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, του οξυγόνου και του Κι. Απαλλάσσει τον οργανισμό από το στρες και επιφέρει την αρμονία σε σώμα και πνεύμα. Χρησιμοποιείται για ηρεμία, αναζωογόνηση και μπορεί να βοηθήσει σε χαλάρωση μυών, σε πόνους και στην επαναφορά των κατεστραμμένων ιστών.

17.3 ΤΕΧΝΙΚΗ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μια αρχαία τεχνική, το μπαλινέζικο μασάζ χρησιμοποιεί μια ποικιλία κινήσεων συμπεριλαμβανομένου του ρυθμικού κυματισμού, ζυμώματος, πιεσοθεραπείας και ρεφλεξολογίας. Συνδυάζει το stretching πλήρους έκτασης, με μεγάλες ενιαίες μαλάξεις και τεχνικές πίεσης με τις παλάμες και τους αντίχειρες.

Στη μάλαξη αυτή χρησιμοποιούνται τροπικά αιθέρια έλαια που έχουν χαλαρωτική και απαλυντική δράση. Επιπρόσθετα λόγω των αρωματικών τους ιδιοτήτων προκαλούν ανύψωση της ψυχικής διάθεσης. Το παραδοσιακό μπαλινέζικο μασάζ συνιστάται μία ή δύο φορές την εβδομάδα ή όσο το δυνατόν συχνότερα. Βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού, επειδή χρησιμοποιεί βαθιές τεχνικές μάλαξης των ιστών, οι οποίες έχουν ως

αποτέλεσμα την κανονική ροή του αίματος και της λέμφου στο λεμφικό σύστημα.

Αποτέλεσμα της τεχνικής αυτής είναι η βαθιά χαλάρωση, η ευεξία και η απομάκρυνση από τον οργανισμό των αποβλήτων και των τοξικών ουσιών. Επίσης διεγείρει τα ενεργειακά κανάλια και επιτυγχάνει την εξισορρόπηση των λειτουργικών συστημάτων του οργανισμού.



Εικόνα 17.1
[ΠΗΓΗ <http://www.nethall.gr/club-daily-spa-15431>]

17.4 ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΜΠΑΛΙΝΕΖΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ

Το Μπαλί είναι μόνο ένα από τα χιλιάδες νησιά που απαρτίζουν την Ινδονησία. Πολλά από αυτά έχουν εξελίξει τα δικά τους είδη Ινδονησιακών μασάζ. Όλα αυτά τα μασάζ είναι βασισμένα στην αρχαία παράδοση και τις θεραπευτικές πρακτικές με τις οποίες το σώμα θεραπεύεται σωματικά και ψυχικά, αφήνοντας μία υπέροχη αίσθηση.

Τύποι μασάζ:

- Sasak massage
- Lombok massage
- Urat massage
- Balinese Boreh (μασάζ το οποίο δημιουργήθηκε από πλούσιους αγρότες για να απαλύνουν τον πόνο, χρησιμοποιώντας ένα μείγμα από μπαχαρικά)
- Javanese Lulur Ritual (παραδοσιακό μασάζ που πραγματοποιείται σε γυναίκες ως προετοιμασία πριν από το γάμο)
- Javanese Mandi Lutur (αποτελεί μία αρχαία θεραπεία ομορφιάς, η οποία πραγματοποιούνταν πριν αιώνες στα παλάτια, στις πριγκίπισσες που προετοιμάζονταν για γάμο. Ξεκινούσε με ένα πίνιγκ ποδιών, στη συνέχεια πραγματοποιούνταν μία ώρα μπαλινέζικου μασάζ και έπειτα, όλο το σώμα βάφονταν με μία πάστα η οποία είχε χρώμα ανοιχτό καφέ).

17.5 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ένας από τους κύριους στόχους του μπαλινέζικου μασάζ είναι η επαναφορά του νου σε χαλαρή κατάσταση, η εξισορρόπηση των ενεργειακών κέντρων, η βελτίωση της ενοποίησης των εσωτερικών συστημάτων. Για να επιτευχθεί αυτό χρησιμοποιούνται βαθιές τεχνικές

μάλαξης με τη χρήση των ελαίων, η οποία επιφέρει μια αίσθηση αγαλλίασης και ηρεμίας.

Η Μπαλινέζικη μάλαξη βοηθά σε ένα ευρύ φάσμα ασθενειών, συμπεριλαμβανομένης της ημικρανίας, ασθενειών των μυών και των αρθρώσεων, διαταραχές του ύπνου, αποβολή του στρες και του άγχους καταπολεμά την κατάθλιψη. Επίσης βοηθά στις αλλεργίες και σε αναπνευστικά προβλήματα, όπως το άσθμα.

Επειδή δουλεύει πολύ βαθιά μέσα στον ιστό, ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος με την αξιοποίηση της πιεσοθεραπείας και των τεχνικών ρεφλεξολογίας. Για το λόγο αυτό, το μπαλινέζικο μασάζ είναι μια ιδιαίτερα αποτελεσματική θεραπεία για τους αθλητικούς τραυματισμούς, απαλύνει τους μυϊκούς πόνους και χαρίζει ευεξία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΟΓΔΩΟ

ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ

18.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η μάλαξη με βεντούζες αποτελεί μία θεραπευτική μέθοδος που η ιστορία της ξεκινάει από την αρχαιότητα. Στην αρχή οι άνθρωποι ανέπτυξαν την τέχνη του ρουφήγματος με το στόμα και του τραβήγματος ερεθιστικών και δηλητηριωδών ουσιών. Για να εξηγήσουν την αίσθηση του πόνου και της ασθένειας υποστήριζαν πως κακά πνεύματα έχουν εισέλθει στο οργανισμό. Με την μέθοδο του ρουφήγματος προσπαθούσαν να διώξουν αυτές τις οντότητες από τον οργανισμό.

Τα πρώτα καταγεγραμμένα στοιχεία βρέθηκαν στην Αίγυπτο και αναφέρονταν σε αυτή τη μέθοδο η οποία πραγματοποιούνταν από ιερείς, οι οποίοι έκαναν αναρρόφηση με κέρατα ζώων και πήλινα δοχεία. Στη Βαβυλωνιακή αυτοκρατορία (Άσσυρο) και μετέπειτα στην Ευρώπη, την Ασία και τη Βόρεια Αμερική χρησιμοποιούσαν επίσης κούφια κέρατα ζώων τα οποία τοποθετούνταν πάνω στην περιοχή που πονούσε και ροφούσαν τον αέρα από τη σπασμένη κορυφή την οποία έπειτα σφράγιζαν με μασημένο χόρτο. Άλλα αντικείμενα τα οποία χρησιμοποιούνταν κατά την αρχαιότητα για τη θεραπεία με βεντούζες είναι το μπαμπού και η πορσελάνη.

Ο Ιπποκράτης εφάρμοζε την ίδια μέθοδο στην Ελλάδα. Χρησιμοποιούσε τις βεντούζες για την αντιμετώπιση της στηθάγχης και των διαταραχών του εμμηνορρησιακού κύκλου. Υποστήριζε ότι οι βεντούζες πρέπει να είναι μικρές σε διάμετρο, με σχήμα κωνικό και ελαφρές.

Έπειτα, για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα η κλασικές θεραπευτικές μέθοδοι παρέμεναν στην αφάνεια λόγω της υποτίμησης που δέχονταν από την νέα ιατρική φαρμακευτική επιστήμη. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες οι κλασικές μέθοδοι ήρθαν και πάλι στο προσκήνιο από διάφορους επιστήμονες ανά τον κόσμο.

18.2 ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Πολλοί υποστηρίζουν πως η μάλαξη με βεντούζες είναι μία αρχαία Κινέζικη θεραπεία κατά την οποία βεντούζες προσκολλώνται στο δέρμα εφόσον έχει μειωθεί η πίεση από μέσα τους είτε με αλλαγή της θερμοκρασίας είτε με απορρόφηση του αέρα. Η επιφάνεια του δέρματος και ο επιφανειακός μυς συγκρατιόνται μέσα στη βεντούζα. Στην Κινέζικη ιατρική οι βεντούζες χρησιμοποιούνται για να ελευθερώσουν το σώμα από παθογόνους παράγοντες και αδρανή ενέργεια.

18.3 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Οι βεντούζες λειτουργούν δημιουργώντας κενό και αρνητική πίεση. Αυτές που χρησιμοποιούνται πλέον σε ευρεία χρήση είναι από γυαλί (φλεγόμενες ή ξηρές) και οι πλαστικές (βεντούζες αέρος). Οι βεντούζες παραμένουν τοποθετημένες στις σαρκώδεις περιοχές του σώματος και στα



Εικόνα 18.1

[ΠΗΓΗ:https://fbcdn-sphotos-g-a.akamaihd.net/hphotos-ak-snc6/p480x480/390139_292706424172565_2082007197_n.jpg]

σημεία βελονισμού. Είναι προτιμότερα να μην εφαρμόζεται το καλοκαίρι. Κατά την εφαρμογή της μάλαξης με βεντούζες απορροφάται από το χόριο και τους βαθύτερους ιστούς το υγρό που εμπεριέχει τοξίνες. Με αυτόν τον τρόπο νέο αίμα μεταφέρεται και καθαρίζει τις περιοχές. Η μάλαξη με βεντούζες δρα ευεργετικά και τονώνει την επιφάνεια στην οποία εφαρμόζετε. Βελτιώνει το περιφερικό νευρικό σύστημα, επαναφέρει τη φυσιολογική ροή του αίματος και της ενέργειας στους μύες και το δέρμα. Λύνει τις συμφύσεις στον συνδετικό ιστό και στους μαλακούς ιστούς στο σώματος.

Στον τομέα της αισθητικής η μάλαξη με βεντούζες είναι πολύ αποτελεσματική ενάντια τον ρυτίδων, καθώς βοηθά στην παραγωγή κολλαγόνου και είναι πολύ αποτελεσματική στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, καθώς αντιμετωπίζει την κατακράτηση υγρών. Όταν εφαρμόζετε για αισθητικούς σκοπούς χρησιμοποιείται κυλιόμενη μάλαξη και όχι σταθερή για την αποφυγή σχηματισμού σημαδιών.

18.4 ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ

Υπάρχουν τέσσερις κατηγοριοποιήσεις για τον τρόπο τοποθέτησης και εφαρμογής της θεραπείας με βεντούζες.

1. Φλεγόμενες ή ξηρές βεντούζες: προκαλείται ανάφλεξη κάποιου αντικειμένου (συνήθως μιας μπάλας με βαμβάκι η οποία είναι εμποτισμένη με οινόπνευμα ή με ένα κερί) στο εσωτερικό της κάθε βεντούζας. Με αυτόν τον τρόπο έχουμε μείωση του οξυγόνου στο εσωτερικό της βεντούζας και λόγω της ύπαρξης κενού μέσα της η βεντούζα η οποία τοποθετείται πάνω στο δέρμα από το ανοιχτό της άκρο δεν αποκολλάται από το δέρμα.



Εικόνα 18.2

[ΠΗΓΗ:<http://omkarayurved.co.in/images/vslider/image-slider-8.jpg>]

2. Κυλιόμενες βεντούζες: χρησιμοποιείται ο ίδιος τρόπος εφαρμογής όπως και στις φλεγόμενες μόνο που πρέπει πριν τοποθετηθούν στο δέρμα να γίνει επάλειψη του δέρματος με κάποιο λάδι για να μπορούν να μετακινηθούν πάνω σε αυτό. Η μάλαξη με κυλιόμενες βεντούζες χρησιμοποιείται για να καλύψει μία μεγάλη επιφάνεια του δέρματος γι' αυτό το λόγο μπορούν να τοποθετηθούν πολλές βεντούζες επάνω στο δέρμα.
3. Βεντούζες αέρα: ένα μια νεότερη μέθοδος κατά την οποία οι βεντούζες τοποθετούνται πάνω στο δέρμα και έπειτα με μία αντλία ή ένα ελαστικό δοχείο αναρρόφησης, προσροφάτε ο αέρας από το επάνω μέρος της βεντούζας.
4. Υγρές βεντούζες: με μία βελόνα τρυπιέται το δέρμα και έπειτα τοποθετείτε επάνω στο σημείο που τρυπήθηκε, η βεντούζα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να βγαίνουν λίγες σταγόνες αίματος κάτι το οποίο θεωρείται ότι απαλλάσσει τον οργανισμό από τις τοξίνες.

18.5 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Κρυολογήματα
- Απελευθέρωση τοξινών από τους ιστούς
- Οιδήματα και φλεγμονές
- Αρθρικούς πόνους
- Ρευματικούς πόνους
- Αναπνευστικές διαταραχές
- Μυϊκούς πόνους
- Πόνους εμμήνου ρήσεως
- Γαστρεντερικά προβλήματα
- Αυχενικά προβλήματα
- Κιρσούς
- Φλεβίτιδα
- Χαλάρωση των μυών της πλάτης και της μέσης
- Παραλύσεις
- Συγκεντρώσεις γαλακτικού οξέος

Αντενδείξεις δεν υπάρχουν όταν εφαρμόζετε από εξειδικευμένα άτομα. Τα κόκκινα σημάδια παραμένουν στο δέρμα από ώρες μέχρι μέρες.

18.6 ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ Η ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ

- Στα γεννητικά όργανα
- Σε οστεώδη περιοχές
- Σε τραύματα
- Σε εγκαύματα
- Σε εξανθήματα
- Σε άτομα που αιμορραγούν εύκολα

- Σε υψηλό πυρετό
- Σε σπασμένα οστά και
- Σε σημεία που προκαλούν ανυπόφορο πόνο
- Λιποθυμικές καταστάσεις
- Κράμπες
- Κώμα
- Έλκη
- Σε περιοχές με πολύ λεπτή επιδερμίδα
- Πάνω στην καρδιά
- Πάνω σε αιμοφόρα αγγεία
- Στους μαστούς
- Σε κοιλιά και μέση κατά την περίοδο εγκυμοσύνης

18.7 ΧΡΟΝΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Σε παιδιά και υπερήλικες οι βεντούζες τοποθετούνται για 5 λεπτά. Σε ενήλικες από 10-30 λεπτά. Σε πολύ αδύνατους ενήλικες 20-30 λεπτά. Σε περιοχές οι οποίες είναι πολύ σκληρές οι βεντούζες μπορούν να παραμείνουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Η συχνότητα των συνεδριών επιλέγεται ξεχωριστά για κάθε άτομο ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζει. Συνήθως πραγματοποιούνται δύο με τρεις φορές την εβδομάδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ ΕΝΑΤΟ

ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ

19.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Η Ινδική Ιατρική χρησιμοποιεί εδώ και χιλιάδες χρόνια, τεχνικές χειρομαλάξεων για την χαλάρωση των μυών, την απελευθέρωση των εντάσεων του σώματος και την συνολική εξισορρόπηση, ομαλοποίηση και αποτοξίνωση. Το Ινδικό μασάζ είναι μια παραδοσιακή τεχνική μασάζ το οποίο ανήκει στην ινδική ιατρική (ayurveda).

Η τεχνοτροπία του ινδικού μασάζ χρησιμοποιεί κρούσεις, εστίαση των σημείων, υψηλής έντασης πιέσεις και χειρισμούς αποσυμφόρησης.

Οι ρίζες του ινδικού μασάζ κεφαλής χάνονται μέσα στα κείμενα της Αγιουβέρδα, όπου συγκεντρώνεται το μεγαλύτερο μέρος της ιατρικής γνώσης της εποχής, καθώς και στην καθημερινή ζωή των Ινδών, που ανέδειξαν το μασάζ κεφαλής στην πιο άμεση και αποδοτική μέθοδο αντιμετώπισης των ημικρανιών, της αϋπνίας και του άγχους.

19.2 ΘΕΩΡΙΑ ΙΝΔΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Στην θεωρία της, η Ινδική Ιατρική μας αναφέρει ότι στην φύση υπάρχουν 5 στοιχεία και 3 ενέργειες που τα επηρεάζουν.

Τα στοιχεία είναι:

- χώρος,
- ο αέρας,
- η φωτιά,
- το νερό
- και η γη.

Αντίστοιχα, οι ενέργειες είναι:

- Η ενέργεια vata που περισσότερο ταιριάζει στο χώρο και στον αέρα.
- Η ενέργεια pitta που είναι η ενέργεια της φωτιάς.
- Η ενέργεια kapha που συνδυάζεται με το νερό και τη γη.

Ο αέρας σε πρακτικό επίπεδο στον ανθρώπινο οργανισμό ταιριάζει με την κίνηση και την ροή του σώματος. Η φωτιά είναι ο μεταβολισμός και οι καύσεις. Το νερό αφορά όλα τα υγρά του σώματος, ενώ η γη είναι οι μύες, οι ιστοί και γενικότερα ότι αποτελεί το υλικό κομμάτι της ύπαρξής μας. Οι ενέργειες ωθούν τα πέντε στοιχεία να κάνουν την δραστηριότητά για την οποία έχουν δημιουργηθεί. Οι ενέργειες αυτές, υπάρχουν σε όλους μας σε διαφορετικές αναλογίες.

19.3 ΚΙΝΗΣΕΙΣ -ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΝΔΙΚΟΥ ΜΑΣΑΖ



Εικόνα 19.1

[ΠΗΓΗ:<http://www.mybeautynet.gr/indiki-malaxi/kiniseis-kai-tehnikes-malaxis-kata-tin-indiki-malaxi-kefalis>]

Ο ειδικός που θα ασκήσει το Indian ή το Indian scalp massage χρειάζεται πριν ξεκινήσει να κάνει σωστή αξιολόγηση στις ενέργειες του ατόμου που θα δεχτεί τη συνεδρία. Μετά προσαρμόζει τις τεχνικές του ανάλογα με τις ανάγκες και κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, παρατηρεί κάθε λεπτό τις αλλαγές.

Η τεχνική είναι πολύ εύκολη και αποτελεσματική συνδυάζει παραδοσιακές

κινήσεις με μοντέρνες τεχνικές παρμένες από τη Δύση. Εκτελείται στο κεφάλι, το πρόσωπο, τους ώμους και το πάνω μέρος της πλάτης –όλα τα σημεία όπου τείνει να συσσωρεύεται η ένταση και το άγχος. Παραδοσιακά, οι Ινδές χρησιμοποιούν φυσικά έλαια που έχουν θαυμάσιες καλλυντικές (Ζωγοπούλου, 2013)ιδιότητες, διατηρώντας τα μαλλιά υγιή και λαμπερά. Όμως η θεραπεία αυτή μπορεί να γίνει και χωρίς λάδι εάν κάποιος δεν το θέλει, αφού και μόνο το μασάζ ωφελεί τα μαλλιά και το τριχωτό της κεφαλής.

Οι κατηγορίες των κινήσεων που ασκούνται κατά την ινδική μάλαξη είναι πιέσεις, πλήξεις, δονήσεις.

ΠΙΕΣΕΙΣ:

- Θωπείες
- Αναρίψεις
- Τοπικές πιέσεις
- Κυκλικές τρίψεις
- Ζυμώματα

ΠΛΗΞΕΙΣ:

- Πλαταγίσματα
- Δακτυλικές επικρούσεις
- Λαβές
- Πελεκισμοί
- Ραπίσματα

ΔΟΝΗΣΕΙΣ:

- Με ανοιχτή παλάμη
- Με την άκρη των δακτύλων

19.4 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΥ

Οι σταθερές αλλά απαλές και ρυθμικές κινήσεις του ινδικού μασάζ κεφαλής χαλαρώνουν εντάσεις και άγχος, απαλύνουν πονοκεφάλους και πόνο στα μάτια, βελτιώνουν τη συγκέντρωση και επαναφέρουν τη ζωτικότητα.

Όταν οι μύες της κεφαλής, του τραχήλου, της ωμικής ζώνης και του άνω τμήματος της πλάτης είναι χαλαροί, τα αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος, φόβος, θυμός, εκτονώνονται. Ο νους αποκτά ξανά την αρμονία του και συντονίζεται με ότι τον περιβάλλει. Το άτομο απαλλάσσεται από τη νοητική κόπωση και γενική κατάπτωση και πλημμυρίζεται από αίσθημα ενθουσιασμού για τη ζωή.

Το ινδικό μασάζ κεφαλής είναι μια θαυμάσια θεραπευτική μέθοδος αναζωογονεί και βοηθά να ανταποκριθούμε καλύτερα σε όλες τις σωματικές, διανοητικές και συναισθηματικές απαιτήσεις που έχει η καθημερινότητα. Το ινδικό μασάζ κεφαλής όμως δεν σταματά εδώ, αλλά προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία του σώματος και του νου. Οι αυτοθεραπευτικές ικανότητες του σώματος και του νου είναι το πιο αποτελεσματικό εργαλείο που έχουμε στη διάθεσή μας. Η πρόσβαση σε αυτό το εργαλείο είναι ευκολότερη κατά τη βαθιά χαλάρωση ενός πολυάσχολου ανθρώπου.

Η θεραπεία γίνεται παντού, ακόμη και στο χώρο της δουλειάς, αφού ο θεραπευόμενος κάθεται σε καρέκλα και δεν χρειάζεται να βγάλει τα ρούχα του.

Σκοπός της θεραπείας αυτής είναι να επιτευχθούν θεραπευτικά αποτελέσματα σε όλο το σώμα (αγγειοδιαστολή, υπέραιμία, ρύθμιση του μεταβολισμού, μείωση των εντάσεων και των μυϊκών σπασμών), μέσα από μια τονωτική και δυναμική συνεδρία μάλιαξης.

Στην Ινδική μάλιαξη κεφαλής εστιάζουμε κυρίως στο να διευκολύνουμε την κίνηση του κεφαλιού σε όλο το εύρος και όλους τους άξονες κίνησης. Κύρια σημεία που επικεντρώνουμε την προσοχή μας είναι η ένωση του κρανίου με τη σπονδυλική στήλη (κρανιακή βάση), η περιοχή των κροταφικών οστών, το σημείο ανάμεσα στα μάτια, και το τριχωτό της κεφαλής.

19.5 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Σκελετικά προβλήματα
- Χαμηλό ανοσοποιητικό
- Προβλήματα του αναπνευστικού
- Γρίπη
- Γυναικολογικά προβλήματα
- Απώλεια ευεξίας
- Ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα
- Έντονο ψυχοσωματικό στρες

19.6 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Πνευμονία
- Μετεγχειρητικά
- Εμμηνορραγία
- Καρκινοπαθείς
- Κατάγματα
- Υπέρταση
- Άτομα με σακχαρώδη διαβήτη
- Καρδιοπαθείς
- Πνευμονοπάθεια
- Αναπνευστικά
- Αθηρωματικό δείκτη
- Προβλήματα με την πήξη του αίματος
- Φλεβική ανεπάρκεια
- Δερματικές παθήσεις
- Διαταραγμένη προσωπικότητα
- Άτομα που ακολουθούν ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή
- Άτομα που λαμβάνουν ναρκωτικές ή διεγερτικές ουσίες
- Άτομα που έχουν καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ πριν τη συνεδρία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΙΚΟΣΤΟ

ΘΙΒΕΤΙΑΝΗ ΜΑΛΑΞΗ

20.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Οι θιβητιανοί αντιλήφθηκαν την αξία της μάλαξης στη ζωή τους από την αρχαιότητα. Θιβητιανό μασάζ ή Θιβητιανή μάλαξη ή Tibetan massage ονομάζεται η μάλαξη που έχει τις ρίζες της από την αρχαιότητα και έχει διαμορφωθεί από τους Θιβητιανούς με σκοπό να τους βοηθά και να πληροί κάποιες ανάγκες τους.

Η γνώση της τεχνικής αυτού του μασάζ με την ιστορία των 4000 περίπου χρόνων του και τη βαθιά πνευματικότητα που χαρακτηρίζει τη Θιβητιανή κουλτούρα, είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τη διατήρηση και την αποκατάσταση της ισορροπίας του σώματος και του πνεύματος, στην εποχή μας.

20.2 ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΘΙΒΕΤΙΑΝΟΥ ΜΑΣΑΖ

Πρόκειται για μια αναβαθμισμένη και εν τω βάθει μάλαξη που εφαρμόζεται σε όλο το σώμα και συνδυάζεται με βεντούζες και φυτικά έλαια.



Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί κυκλικές πιέσεις, ευθύγραμμες πιέσεις - κρούσεις, ζυμώσεις, και άλλους ειδικούς χειρισμούς για συγκεκριμένες δυσλειτουργίες.

Η μάλαξη γίνεται σε όλο το κορμί σε συνδυασμό με βεντούζες και φυτικά έλαια. Ανάλογα με τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο θεραπευόμενος, τόσο ψυχικά όσο και σωματικά, εφαρμόζονται ειδικές κινήσεις-χειρισμοί κατά περίπτωση

Εικόνα 20.1

[ΠΗΓΗ:<http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/photos/tibet5.jpg>]

20.3 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η κουλτούρα του Θιβητιανού μασάζ βασίζεται στην ισορροπία της ροής ενέργειας στα ενεργειακά κανάλια μεσημβρινούς του ανθρώπου. Η αρνητική ενέργεια δημιουργεί τα ενεργειακά μπλοκαρίσματα και τη διαταραχή της υγείας του ανθρώπινου οργανισμού.

Η θεραπεία σκοπό έχει να επιφέρει την άμεση ανακούφιση από μυοσκελετικούς πόνους και όχι μόνο. Η Θιβετιανή ιατρική, πιστεύει ότι η διαδικασία της ζωής σε ολόκληρο το Σύμπαν είναι ένας χορός αρμονίας των πέντε στοιχείων:

- γη
- νερό
- φωτιά
- αέρας
- αιθέρας

Για να διατηρηθεί ένα σώμα υγιές ώστε να αντανακλά την ισορροπία της ψυχής, είναι απαραίτητη η αρμονία των τριών συμπαντικών ενεργειών του

- αέρα
- φωτιάς
- φλέγματος

20.4 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Μυοσκελετικά προβλήματα
- Λοιμώξεις του αναπνευστικού
- Βρογχίτιδα
- Γρίπη

Επίσης σε συνδυασμό με την αγωγή του γιατρού, η θιβετιανή μάλαξη βοηθάει κυρίως ως προς την αντιμετώπιση των παρακάτω συμπτωμάτων και όχι στην οριστική επίλυση τους.

- Δυσμηνόρροια
- Απώλεια ευεξίας
- Ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα
- Έντονο πιάσιμο μυών
- Εγκυμονούσες (ομαλής εγκυμοσύνης) που έχουν πόνους στην πλάτη
- Κυτταρίτιδα
- Αδυνάτισμα

Μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα ανάρρωσης μπορεί να επιτευχθεί σε συνδυασμό με την αγωγή του γιατρού στις παρακάτω περιπτώσεις

- Σπονδυλοαρθρίτιδα
- Περιαρθρίτιδα
- Οστεοπόρωση
- Δισκοπάθεια
- Οστεαρθρίτιδα

Η Θιβηταινή μάλαξη Βοηθά επίσης στην

- Καταπολέμηση του άγχους και της κατάθλιψης
- Διευκολύνει τη νοητική συγκέντρωση
- Επιδρά σε ψυχοσωματικό επίπεδο
- Καταπραΰνει τους μυϊκούς πόνους
- Συμβάλλει στην εξάλειψη των τοξινών
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου
- Ενδυναμώνει το σώμα στη διαδικασία της εξισορρόπησης
- Ενεργοποιεί τις δυνάμεις της αυτοϊασης

20.5 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ

- Πνευμονία
- Μετεγχειρητικά
- Εμμηνορραγία
- Καρκινοπαθή άτομα
- Κατάγματα
- Υπέρταση
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Καρδιαγγειακά προβλήματα
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
- Αναπνευστικά προβλήματα
- Παθολογικό αθηρωματικό δείκτη (μεγαλύτερο του 5)
- Φλεβική ανεπάρκεια
- Σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα με την πήξη του αίματος
- Δερματικές παθήσεις
- Διαταραγμένες προσωπικότητες
- Σε άτομα που ακολουθούν ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή
- Σε άτομα που λαμβάνουν ναρκωτικές ουσίες, διεγερτικές ουσίες ή παραισθησιογόνα
- Σε περιπτώσεις κατανάλωσης μεγάλης ποσότητας αλκοόλ πριν την συνεδρία

20.6 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τα ευεργετικά αποτελέσματα της θεραπείας αυτής έχουν σχέση με έντονο πιάσιμο των μυών απαλύνει τους μυϊκούς πόνους που οφείλονται σε διάφορες παθήσεις όπως ισχιαλγία, οστεοαρθρίδα, δισκοπάθειες, αυχενικό σύνδρομο αλλά και γρίπη.

Επίσης απαλύνει τα συμπτώματα που παρατηρούνται στην εκδήλωση αυτοάνοσων νοσημάτων ή σε διάφορα προβλήματα του αναπνευστικού, ενώ έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.



Εικόνα 20.2

[ΠΗΓΗ:<http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/photos/tibet10.jpg>]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΙΚΟΣΤΟ ΠΡΩΤΟ

ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

21.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η θεραπεία με μάλαξη στη Σουηδία όπως και σε άλλες χώρες χρησιμοποιούνταν αιώνες πριν ακόμα ανακαλυφθούν τα μυστικά στον τομέα της ιατρικής.

Η θεωρία της βασίζεται στο γεγονός ότι η γυμναστική προλαμβάνοντας την ακινησία προκαλεί αρμονική κίνηση των υγρών στο ανθρώπινο σώμα η οποία είναι απαραίτητη για την υγεία.

Γνώσεις για τη θεραπευτική σημασία των ασκήσεων αυτών είχαν ακόμη οι Κινέζοι, οι ιερείς της Αιγύπτου οι Πέρσες και οι Έλληνες οι οποίοι πρώτοι αναγνώρισαν τη γυμναστική ως θεσμό. Οι Ρωμαίοι οι οποίοι όπως αναφέρεται μιμήθηκαν σε κάποιο βαθμό του Έλληνες και χρησιμοποιούσαν κατά κόρον τη γυμναστική την εποχή των Αυτοκρατοριών

Η Σουηδική μάλαξη επινοήθηκε από ένα Σουηδό εκπαιδευτή ξιφασκίας ονόματι Per Henrik Ling στα μέσα της δεκαετίας του 1830. Στην αρχή χρησιμοποίησε ο ίδιος την τεχνική του για να αυτοθεραπευτεί, αργότερα την ανέπτυξε και έμεινε γνωστή ως Σουηδικό μασάζ. Έγινε παγκοσμίως γνωστή και είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.

Το έργο του συνέχισε ο Johan Georg Mezger ο οποίος το διέδωσε σε όλη την Ευρώπη.

21.2 ΟΡΙΣΜΟΣ

Η Σουηδική μάλαξη είναι μια ολοκληρωμένη μάλαξη γνωστή Παγκοσμίως



ως κλασσική μάλαξη. Βασίζεται στη γύμναση του σώματος έχοντας την απαραίτητη γνώση για τη φυσιολογία και την ανατομία του. Επίσης η τεχνική αυτή διαχωρίζει την κοινή άσκηση από τη θεραπεία των κινήσεων του ανθρώπινου οργανισμού και έχει ευεργετικά αποτελέσματα.

Εικόνα 21.1
[ΠΗΓΗ: <http://www.zlavynitra.sk/images/hodinova-masaz-podla-vasho-vyberu-za-12-2.jpg>]

21.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Οι διαδικασίες μάλαξη ορίζονται με τις εξής συνεδρίες:

- Στις περισσότερες περιπτώσεις των ασθενών η θεραπεία ενδείκνυται να ξεκινά με τη λεγόμενη εισαγωγική ή προκαταρκτική συνεδρία κατά την οποία με κεντρομόλους χειρισμούς επιτυγχάνουμε την προετοιμασία των λεμφικών και φλεβικών συστημάτων να απορροφήσουν ουσίες που έχουν αποβληθεί από πάσχουσα περιοχή.
- Μη ειδική συνεδρία στην οποία η θεραπεία εφαρμόζεται σε όλο το σώμα με εξαίρεση το κεφάλι και έχει σαν σκοπό να επιφέρει στον οργανισμό την ηρεμία και τη χαλάρωση.
- Εντοπισμένη μάλαξη είναι η μάλαξη που εφαρμόζεται σε ορισμένα σημεία του σώματος και για ορισμένο σκοπό.

21.4 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Οι τεχνικές της μάλαξης αυτής περιλαμβάνουν τη χρήση των χεριών, των βραχιόνων και των αγκώνων για τη χρήση τεχνικών πάνω στους μυς, ώστε να βελτιώσουν τη ψυχική και τη σωματική υγεία.

Η ποικιλία των τεχνικών της Σουηδικής μάλαξης είναι ειδικά σχεδιασμένη για να χαλαρώνει το ανθρώπινο σώμα και κυρίως το μυοσκελετικό μέρος, εφαρμόζοντας βαθιά πίεση στους μυς και στα οστά. Ακολουθώντας τη ροή του αίματος επιτυγχάνεται η ενίσχυση της κυκλοφορίας χωρίς αυτή να επιφέρει προβλήματα στην καρδιακή λειτουργία.

Οι τεχνικές που συμπεριλαμβάνονται στη μάλαξη αυτή είναι οι εξής πέντε :

- απαλά αγγίγματα τα οποία είναι διαρκείς και σαρωτικές κινήσεις που καλύπτουν περισσότερες από μία περιοχές του σώματος
- κινήσεις τριβής οι λεγόμενες ανατρίψεις με τις οποίες παράγεται θερμότητα, ζεσταίνονται οι μυς και απελευθερώνονται από την ένταση
- μαλάξεις με πίεση είναι η πράξη της ζύμωσης που επιτρέπει το γενικό χειρισμό των βαθύτερων στρωμάτων και επιφέρει τα πιο διεισδυτικά αποτελέσματα της μάλαξης.
- χτυπήματα γίνονται στους μαλακούς ιστούς του σώματος, μερικές φορές χρησιμοποιούνται ενεργητικές και παθητικές κινήσεις στις αρθρώσεις.

- Δονήσεις η τεχνική της δόνησης χρησιμοποιείται για να ταλαντωθεί κάθετα η περιοχή του σώματος του ατόμου που βρίσκεται σε θεραπεία.

Ο Ling συμπεριέλαβε και μια έκτη τεχνική σε αυτές, η οποία ονομάστηκε έλξη. Η έλξη περιλαμβάνει τράβηγμα των άκρων χεριών και ποδιών ακόμα και του κεφαλιού(αυχένα). Η έλξη γίνεται πάντα στο τελευταίο στάδιο της θεραπείας επειδή οι μυς θα πρέπει να είναι χαλαροί.

21.5 ΟΦΕΛΗ



Εικόνα 21.2

[ΠΗΓΗ:<http://www.findhere.gr/findhere/ms-photos.do?companyId=29611>]

Πρότυπο θεραπευτικής μάλαξης αποτελεί η Σουηδική, η λεγόμενη και κλασική μάλαξη. Ενσωματώνει μια σειρά από ειδικές τεχνικές που αποσκοπούν στη θεραπεία του πόνου, της έντασης, του άγχους, στην αυξημένη κυκλοφορία του αίματος χωρίς αυτό να έχει επιβάρυνση στην καρδιακή λειτουργία, την ψυχική και σωματική χαλάρωση, καθώς επίσης και τη βελτίωση του εύρους των κινήσεων.

21.6 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ

- Χαλάρωση μυών
- Χαλάρωση αρθρώσεων και βελτίωση της κίνησης
- Μείωση του πόνου στους μυς
- Αύξηση της μυϊκής απόδοσης
- Βελτίωση του κυκλοφορικού συστήματος
- Ενίσχυση του δέρματος
- Ανακούφιση από κακώσεις ορθοπεδικές
- Μείωση του χρόνου επούλωσης τραυμάτων
- Ρύθμιση λεμφικής λειτουργίας
- Ψυχική ηρεμία και χαλάρωση
- Βελτίωση στη ποιότητα του ύπνου
- Περιορισμό των συμπτωμάτων από κατάθλιψη
- Αυξημένη συγκέντρωση

Η εφαρμογή αυτής της μορφής θεραπείας έχει πολύ λίγες αντενδείξεις και είναι ασφαλής σε αντίθεση με φαρμακευτική αγωγή, η οποία συχνά συνδέεται με συστηματικές και μακροχρόνιες παρενέργειες.

21.7 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Κύριος στόχος της μεθόδου αυτής είναι να αυξήσει του αιμάτωση στον ανθρώπινο οργανισμό, να βοηθήσει την αποτοξίνωση, βελτιώνοντας το μεταβολισμό και να πετύχει την αποβολή από το σώμα των εντάσεων. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η αποκατάσταση του εύρους των κινήσεων στις αρθρώσεις.

Η θεραπεία αυτής της μορφής βοηθά ακόμη τους ιστούς να μεταβολίζουν το γαλακτικό οξύ, το ουρικό οξύ και άλλα μεταβολικά απόβλητα. Ελαχιστοποιεί τους συνδέσμους, έτσι ώστε να διατηρεί τους τένοντες εύπλαστους και εύκαμπτους. Διεγείρει το δέρμα, το νευρικό σύστημα και επιφέρει ψυχολογική ηρεμία. Επηρεάζει τους αδένες, μειώνει την ένταση και το άγχος, το οποίο όπως μελέτες έχουν αποδείξει είναι καταστροφικό τόσο για τη σωματική όσο και την ψυχική ισορροπία, ενώ παράλληλα προάγει την υγεία και την ευεξία.

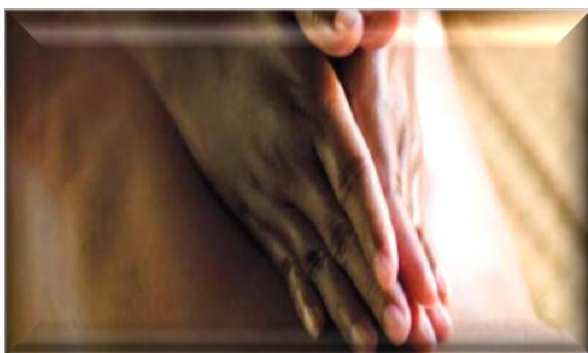
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΙΚΟΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΚΑΛΙΦΟΡΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

22.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Πρόκειται για μια σύγχρονη ειδικότητα μάλαξης, η οποία κινείται σε τρία επίπεδα, το ενεργειακό, το συναισθηματικό και το φυσικό. Η ειδικότητα Californian είναι μια Αμερικανό - Ευρωπαϊκή τεχνική μάλαξης που ήρθε στην Ελλάδα από τον Γάλλο θεραπευτή μάλαξης Zil Am Sallem.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗΣ



Εικόνα 22.1

[ΠΗΓΗ:http://www.nhs.gr/images/stories/lessons/lemfik_o1.jpg]

Στην καλιφορνέζικη μάλαξη ο θεραπευτής που την ασκεί, χρησιμοποιεί μη διεισδυτική ψηλάφηση, δηλαδή χειρισμούς και τεχνικές που δεν προκαλούν αντίσταση. Αυτός ο τρόπος προσέγγισης επιτρέπει στον ειδικό να απορροφήσει πληροφορίες από όλα τα επίπεδα της ύπαρξης του θεραπευόμενου.

Επίσης, οι κινήσεις του θεραπευτή είναι αργές, οριζόντιες ή κυκλικές, συνεχόμενες, απαλές και ελεγχόμενες. Αφορούν όλο το σώμα (πρόσθια και οπίσθια επιφάνεια) και δίνει βάση στα αισθήματα και την ολιστική φροντίδα του δέκτη.

Το βάρος του σώματος του θεραπευτή μετατοπίζεται τακτικά από το ένα πόδι στο άλλο. Η τεχνική παρομοιάζεται με χορό, ενώ κάποιοι την ονομάζουν μάλαξη και ταυτόχρονο tai – chi (διαλογισμός κίνησης).

22.2 ΤΡΟΠΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το καλιφορνέζικο μασάζ γίνεται σε όλο το σώμα (κεφάλι, κοιλιά, πόδια, πλάτη) με έναρξη το πίσω μέρος. Ο ειδικός ξεκινάει αλείφοντας με λάδι σε όλο το πίσω μέρος του σώματος, το οποίο δεν είναι καλυμμένο με πετσέτα. Το μασάζ αυτό γίνεται με τη βοήθεια ελαίων, χωρίς πιέσεις και έντονες κινήσεις. Είναι κατάλληλο για όλες τις ηλικίες. Η συγκεκριμένη τεχνική χρησιμοποιεί αργούς και ήπιους χειρισμούς που έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση της ενέργειας, την μείωση των ψυχικών εντάσεων, την αποβολή του χρόνιου άγχους και την απομάκρυνση των αρνητικών σκέψεων. Ο θεραπευόμενος βιώνει υποκειμενικές αισθήσεις, ανεπανάληπτες και ανεκτίμητες για εκείνον.

Καθ' όλη την διάρκεια της συνεδρίας ο ενδιαφερόμενος βρίσκεται σε ένα απόλυτα ήσυχο περιβάλλον όπου η ήπια ηχητική επένδυση και η διακριτική απαλότητα επιλεγμένων αρωμάτων συμβάλλουν στην μέγιστη απόδοση της συγκεκριμένης τεχνικής.

Η μάλαξη αρχίζει από την σπονδυλική στήλη. Τα χέρια του θεραπευτή κινούνται πολύ αργά στην αρχή για να μπορέσει να συνειδητοποιήσει σε τι κατάσταση βρίσκεται ο δέκτης σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξής του. Καλύπτει με θωπίες και ανατρίψεις όλη την σπονδυλική στήλη και τα άνω άκρα με τις παλάμες να κινούνται είτε δίπλα – δίπλα, είτε παρασπονδυλικά, είτε αρμονικά σε κάθε άρθρωση των άνω άκρων, ταυτόχρονα. Το ίδιο γίνεται και στα κάτω άκρα.

Παράλληλα παρατηρεί την διανοητική και τη συναισθηματική κατάσταση του δέκτη. Αν αντιληφθεί ότι ο θεραπευόμενος είναι ήρεμος και χαλαρός τότε συνεχίζει στον ίδιο ρυθμό και η θεραπευτική ροή δεν διακόπτεται. Αν ο ειδικός αισθανθεί ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά, σταματάει την κίνηση των χεριών και απλά αγγίζει. Στόχος είναι να επιτευχθεί η απόλυτη αίσθηση ηρεμίας, αρμονίας και γαλήνης. Αν ο θεραπευτής κατά τη διάρκεια της μάλαξης ανακαλύψει ότι από την πλευρά του θεραπευμένου υπάρχει πρόβλημα, ξεκινάει ήπιο διάλογο με όσο το δυνατόν λιγότερες λέξεις.

Επίσης δίνει συμβουλές ηρεμίας, αναπνοής, στάσης σώματος που θα βοηθήσουν στο στόχο, ο οποίος είναι η τέλεια χαλάρωση.

Αν όλα πηγαίνουν ομαλά, σταματάει ελέγχει το ρυθμό και τα χέρια κινούνται σε πιο γρήγορο ρυθμό. Αν όσο συνεχίζει ανακαλύψει μπλοκαρίσματα, μειώνει την ταχύτητα της κίνησης των χεριών με τη σκέψη. Τα μάτια του ειδικού μπορεί να είναι ανοιχτά ή κλειστά, δεν τον απασχολεί ποιο μέρος του σώματος αγγίζει και κινείται σε όλη την επιφάνεια (πρόσθια και οπίσθια). Αυτό που τον ενδιαφέρει είναι το πόσο μπλοκαρισμένο ενεργειακά είναι το σημείο που αγγίζει και συμπεριφέρεται ανάλογα.

Από ένα σημείο και μετά ανακαλύπτει ότι ο χρόνος είναι κάτι που δεν τον απασχολεί. Ο αρχικός έλεγχος της κίνησης των χεριών από το νου και τον εγκέφαλο γίνεται αυτόματη κίνηση. Παρακολουθεί, τα δικά του συναισθήματά και τα συναισθήματα του δέκτη.

Μέσα από την αίσθηση η οποία επιτελεί πρωταγωνιστικό ρόλο, το σώμα, ο εγκέφαλος και το ενεργειακό πεδίο αλλάζουν με φυσικό και χωρίς προσπάθεια τρόπο. Ο οργανισμός αυτοθεραπεύεται, απελευθερώνεται, η φυσική και ενεργειακή κατάσταση του οργανισμού ομαλοποιείται και ο εγκέφαλος προσεγγίζει υψηλά συνειδησιακά επίπεδα.

Η εγκεφαλική λειτουργία αποκτά σφαιρική συνοχή. Με την δύναμη που αποκτούν οι αισθήσεις και τα συναισθήματα, προάγετε η συνολική ανάπτυξη των σωματικών και εγκεφαλικών λειτουργιών. Η μάλαξη αυτή προσφέρει απόλυτη ηρεμία, βαθιά χαλάρωση και ησυχία.

22.3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η καλιφορνέζικη μάλαξη καλό θα ήταν να επιλέγεται από ανθρώπους που κινούνται σε έντονους ρυθμούς, σε περιπτώσεις έντονου σφιξίματος στο σώμα, υπερέντασης, φυσικής εξάντλησης και μυϊκής κόπωσης.

Χρησιμοποιώντας αργούς και ήπιους χειρισμούς, στοχεύει περισσότερο στην ενεργειακή προσέγγιση, επικεντρώνοντας στην φροντίδα του δέκτη. Επιτυγχάνει βαθιά χαλάρωση, απαλύνει τον πόνο, ενισχύει την υγεία και την ανανέωση του οργανισμού.

Στοχεύει στην μείωση των επιπέδων του στρες που καταβάλλουν τον ανθρώπινο οργανισμό και ενεργοποιώντας τα ανώτερα επίπεδα συνείδησης επέρχεται η βαθιά χαλάρωση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΙΚΟΣΤΟ ΤΡΙΤΟ

ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

23.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ

Η Ασιατική μάλαξη περιλαμβάνεται στις σύγχρονες ειδικότητες μάλαξης. Συνδυάζει μια μεγάλη ποικιλία χειρισμών και τεχνικών μάλαξης από τα κράτη της ανατολής. Αποτελεί κράμα από διαφορετικές κουλτούρες και φιλοσοφίες. Βασίζεται κυρίως σε παραδοσιακές μεθόδους μάλαξης από την Ιαπωνία, την Ταϊλάνδη, την Κίνα και την Κορέα.

23.2 ΟΡΙΣΜΟΣ

Ασιατική μάλαξη, ονομάζεται η μάλαξη που έχει καταγωγή την Ασία. Περιλαμβάνει ένα σύνολο τεχνικών μαλάξεων επηρεασμένο από ανατολικές παραδοσιακές εφαρμογές μάλαξης όπως: yoga, shiatsu και άλλες.

Η θεωρία της βασίζεται στην ισορροπία των καναλιών ενέργειας (μεσημβρινοί) του ανθρώπου. Όπου η αρνητική ροή ενέργειας μέσα στα κανάλια επιφέρει την αδιαθεσία και την ασθένεια. Ενώ, η ισορροπία αυτής της ενέργειας έχει ως αποτέλεσμα την ίαση και τη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου.

Κάποιοι από τους χειρισμούς που χρησιμοποιεί η Ασιατική μάλαξη είναι χειρισμοί αποσυμφόρησης, κάθετες πιέσεις, ψηλάφηση, διατάσεις, μυϊκά τινάγματα κ.α. Ο θεραπευτής σε αυτή την τεχνική δε δουλεύει με τις αρθρώσεις του, αλλά δουλεύει με την αναπνοή και το κέντρο βάρους του.

23.3 ΤΕΧΝΙΚΗ

Η Ασιατική μάλαξη αξιοποιεί μια μεγάλη ποικιλία από διατάσεις, κινητοποιήσεις και πιέσεις ειδικών σημείων. Οι τεχνικές που χρησιμοποιεί είναι οι εξής:

- στατικές πιέσεις
- διατάσεις
- έλξεις
- μυϊκά τινάγματα
- κινητοποιήσεις αρθρώσεων

Εφαρμόζονται με τις παλάμες, τα δάχτυλα, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα πέλματα και τα γόνατα. Συνήθως σε μια θεραπεία εργαζόμαστε σε όλο το σώμα, αλλά εάν χρειαστεί, επικεντρωνόμαστε σε συγκεκριμένες περιοχές όπως η πλάτη, η κοιλιά, το πρόσωπο ή τα πέλματα.

Κύριο μέλημα της Ασιατικής μάλαξης είναι να ενεργοποιηθεί η ομαλοποίηση του εγκεφάλου, του νευρικού συστήματος και της ηλεκτρικής

ενέργειας που ρέει σε αυτό. Η ενεργοποίηση της ομαλοποίησης αυτής πραγματοποιείται μέσα από:

- τις κάθετες Ιαπωνικές δάκτυλο-πιέσεις,
- τις Ταϊλανδικές διατάσεις,
- τις Κορεάτικες ταλαντώσεις
- και το Ρέικι

Οι συνεδρίες γίνονται στο πάτωμα σε ειδικό στρώμα και ο δέκτης φορά άνετα ρούχα ή φόρμα. Ο χώρος στον οποίο πραγματοποιείται η θεραπεία απαιτείται να είναι καθαρός, να είναι προφυλαγμένος από θορύβους και να έχει «ανατολική» φιλοσοφία (Ζεν). Απαραίτητος είναι ο χαμηλός φωτισμός και η χαλαρωτική μουσική. Οι χειρισμοί, οι διατάσεις και οι κινήσεις που εφαρμόζονται, είναι διαφορετικές κάθε φορά, διότι έχουν ως στόχο να διορθώσουν τις αρνητικές ενέργειες που εντοπίζονται στη σωματική, νοητική και ενεργειακή αξιολόγηση. άγγιγμα που εφαρμόζεται με πρόθεση.



Εικόνα 23.1

[ΠΗΓΗ:http://bodymindspirit.gr/elevation/index.php?option=com_content&view=article&id=11&Itemid=16]

Γνωρίζοντας την ασιατική μάλαξη, μπορεί πιο εύκολα να μυηθεί κάποιος σε ορισμένες από τις πιο παλιές τεχνικές μάλαξης προερχόμενες από όλη την Ασία.

23.4 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ο σκοπός της είναι να προσφέρει την μεγαλύτερη δυνατή απελευθέρωση, χαλάρωση και ευεξία, επιδρώντας σε σωματικό, νοητικό και ενεργειακό επίπεδο. Εξασφαλίζει βαθιά ηρεμία και ανακούφιση από τις εντάσεις και το χρόνιο άγχος που ευθύνονται για πολλά ψυχοσωματικά προβλήματα και δυσλειτουργίες. Θεωρείται μια από τις πιο ενδεικτικές και πιο διαδεδομένες μεθόδους, στον κόσμο.

Ανταποκρίνεται φιλικά στη φυσιολογία του κάθε οργανισμού, χωρίς να δημιουργεί δυσάρεστες και πιεστικές καταστάσεις έτσι ώστε να πιέζει υπερβολικά ή επιθετικά ή να στρεσάρει το άτομο που το δέχεται με επικίνδυνο τρόπο.

Σύγχρονος με τη διάλυση των εντάσεων του σώματος και του νου, δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στη διατήρηση και επαναφορά της ομοιόστασης, δηλαδή της φυσικής αρμονίας των λειτουργιών και των συστημάτων του οργανισμού.

Ο μεγάλος αριθμός κινήσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην τεχνική της Ασιατικής μάλαξης επιδιώκει να φέρει σε ισορροπία και να ομαλοποιήσει τόσο το μυοσκελετικό όσο και τα υπόλοιπα συστήματα του σώματος. Επίσης στόχος των κινήσεων αυτών είναι όσο και η ενεργοποίηση του δικτύου των ενεργειακών καναλιών (μεσημβρινοί). Απώτερος στόχος

είναι η ηλεκτρική ενέργεια που ρέει στον οργανισμό μας μέσω του κεντρικού νευρικού συστήματος και των περιφερικών νεύρων.

Το άγγιγμα είναι αυτό που παίζει πρωταρχικό ρόλο στην Ασιατική μάλαξη δίνοντας την δυνατότητα να δεχόμαστε και να προσφέρουμε φροντίδα και υποστήριξη μέσω αυτού. Επιτυγχάνει έτσι άμεση επαφή και επικοινωνία, ειδικού και δέκτη. Η θεωρία της ασιατικής μάλαξης βασίζεται στην ενεργειακή ισορροπία των καναλιών ενέργειας (μεσημβρινοί) του ανθρώπου. Οποιαδήποτε διαταραχή αυτής της ενέργειας μέσα στα κανάλια επιφέρει την αδιαθεσία και την ασθένεια. Αντίθετα η ισορροπία της ροής αυτής της ενέργειας επιφέρει την ίαση και τη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου.

23.5 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Έντονο πιάσιμο μυών
- Ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα
- Απώλεια ευεξίας
- Βαθεία χαλάρωση
- Ημικρανίες
- Χαμηλό ανοσοποιητικό
- Δυσμηνόρροια
- Απώλεια ευεξίας
- Ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα
- Έντονο ψυχοσωματικό στρες
- Πρόληψη για καλή διατήρηση της υγείας μας

23.6 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Μετεγχειρητικά
- Στην εγκυμοσύνη
- Σε εμμηνορραγία
- Σε καρκινοπαθή
- Σε άτομα που έχουν υποστεί κάταγμα
- Σε άτομα με υπέρταση
- Σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη
- Σε άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα
- Σε άτομα με παθολογικό αθηρωματικό δείκτη
- Σε προβλήματα με την πήξη του αίματος
- Σε φλεβική ανεπάρκεια
- Σε άτομα με 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 τη συνέδρια

23.7 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η Ασιατική μάλαξη προσφέρει θεωρώντας ότι ο άνθρωπος είναι μικρογραφία της φύσης μια ολιστική αντίληψη της κάθε περίπτωσης. Πιστεύει ότι όλα τα φαινόμενα που πραγματώνονται γύρω από αυτόν καλύπτονται από ενέργεια, η ισορροπία της οποίας αποτελεί κύριο στόχο της θεραπείας.

Η παρουσία της έχει γίνει πολύ σημαντική τα τελευταία χρόνια στην Ευρώπη, καθώς πολλά άτομα καταφεύγουν σε αυτήν για να αντιμετωπίσουν σωματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα και δυσλειτουργίες.

Η Ασιατική μάλαξη μπορεί να επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, αλλά και στο Μυοσκελετικό Σύστημα. Η αίσθηση της αναζωογόνησης, της βαθιάς ξεκούρασης και της ενεργοποίησης είναι τα άμεσα αποτελέσματα της συνεδρίας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι εναλλακτικές θεραπείες έχουν σαν στόχο να προλαμβάνουν και να θεραπεύουν τα διάφορα προβλήματα που προκύπτουν στον οργανισμό, επεμβαίνοντας στην επαναφορά της ισορροπίας των ενεργειών που επιδρούν στον ψυχισμό του ατόμου.

Αποτέλεσμα αυτής της επαναφοράς είναι η αποκατάσταση της αρμονίας και της ευεξίας του οργανισμού, η οποία επιδρά ευεργετικά και πολλές φορές ουσιαστικά στη θεραπεία διαφόρων παθήσεων.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το σώμα, ο νους και η ψυχή είναι τρία αλληλένδετα χαρακτηριστικά της ανθρώπινης ύπαρξης. Η ενέργεια και η αύρα πρέπει να ρέουν ελεύθερες και να μην είναι μπλοκαρισμένες για να καταφέρουν τα τρία στοιχεία να διατηρήσουν ή να επαναφέρουν την απόλυτη ισορροπία και αρμονία στον ανθρώπινο οργανισμό.

Οι εναλλακτικές θεραπείες αναλαμβάνουν αυτό το ρόλο, το να ξεμπλοκάρουν δηλαδή τα σημεία στα οποία υπάρχει συσσωρευμένη ενέργεια. Τα τσάκρα αποτελούν τα σημεία που μπορούν να συσσωρεύσουν τα μεγαλύτερα ποσοστά ενέργειας. Οι μεσημβρινοί από την άλλη πλευρά, είναι οι δίοδοι οι οποίοι επιτρέπουν τη ροή της ενέργειας σε όλα τα όργανα και τα κύτταρα του οργανισμού.

Το γιν και το γιάνγκ δύο αντίθετες αρχές που ενυπάρχουν και φροντίζουν για την ισορροπία της ζωτικής ενέργειας, τα στοιχεία της φύσης, τα χρώματα, τα αρώματα, οι ήχοι είναι πράγματα τα οποία υπάρχουν στην καθημερινότητα και από τα οποία μπορεί ο κάθε άνθρωπος να επωφεληθεί για να αποκτήσει ή να διατηρήσει την υγεία σε όλα τα επίπεδα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η συλλογή των στοιχείων για την εργασία αυτή ήταν αρκετά επίπονη, διότι για το θέμα αυτό, τα εγχειρίδια-μελέτες είναι περιορισμένα. Υπήρχαν θέματα για τα οποία οι πληροφορίες ήταν αρκετά ικανοποιητικές, άλλα τα οποία είχαν μπερδεμένες και δυσνόητες έννοιες και άλλα τα οποία είχαν ελλιπείς και όχι τόσο έγκυρες πληροφορίες.

Πέραν από αυτό όμως θεωρώ, ότι η εργασία αυτή για εμένα αποτέλεσε ενδιαφέρουσα πρόκληση - ενασχόληση. Μου προσέφερε γνώσεις, οι οποίες είναι πολύ σημαντικές και θα αποτελέσουν πιστεύω σταθμό στην μετέπειτα ζωή μου.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- ¹ Petter F. A. - Η Φωτιά του Ρέϊκι
- ² Petter F. A. - Το Αυθεντικό Ρέϊκι του Dr Mikao Usui
- ³ Wright J. - Ρεφλεξολογία και Πιεσοθεραπεία
- ⁴ Wagner D. F. - Ρεφλεξολογία: το μασάζ αντανάκλαστικών ζωνών
- ⁵ Meeus C. - Σιάτσου: Συμβουλές και μυστικά
- ⁶ Trulock A. - Μασάζ με ζεστές πέτρες
- ⁷ Wildwood C. - Ανθοϊάματα: φυσική θεραπευτική με εκχυλίσματα άνθεων
- ⁸ Αλεξιάτου-Hassan B. - Ayurveda: Ayurvedic Massage στην πράξη
- ⁹ Πρίνου-Πολυχρονιάδου Λ. - Μουσική και ψυχολογία: εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία
- ¹⁰ Gimbel T. - Χρωματοθεραπεία: θεωρία και πρακτική
- ¹¹ Κατρίνα Ρ. - Κρυσταλλοθεραπεία: Η θεραπευτική εφαρμογή των κρυστάλλων και των λίθων
- ¹² Μαντζώρου Ε. - Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ: Nuad Thai

Βιβλιογραφία

- Anon., 2001. *ESOTERICA.gr - Η Πύλη των Μυστηρίων*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.esoterica.gr/articles/symbols/yinyang/yinyang.htm>
[Πρόσβαση 28 7 2013].
- Anon., 2003-2013. *wiseGEEK: clear answers for common questions-What Is Balinese Massage?*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.wisegeek.org/what-is-balinese-massage.htm>
[Πρόσβαση 1 9 2013].
- Anon., 2007. *ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ ΚΑΙ ΛΑΔΙΑ*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.globalgym.gr/content/view/124>
[Πρόσβαση 29 8 2013].
- Anon., 2008-2013. *Balinese massage | Spa treatments | Features | Good Spa Guide*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://goodspaguide.co.uk/features/balinese-massage-explained>
[Πρόσβαση 1 9 2013].
- Anon., 2009. *Βιομελισσάνθη - Ρεζουβάνς*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.biomelissanthi.gr/rezouvans.html>
[Πρόσβαση 1 9 2013].
- Anon., 2010. *Laser Center Larissas - Ιατρικά Συστήματα Θεραπευτικών Laser*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.laser.gr/άρθρα/βελονισμός-με-laser>
[Πρόσβαση 7 8 2013].
- Anon., 2011. *Balinese Massage Therapy*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.gems4friends.com/massage-therapy/balinese.html>
[Πρόσβαση 1 9 2013].
- Anon., 2011. *Energy & Health Spa*. [Ηλεκτρονικό]
Available at:
<http://energyspa.gr/%CF%83%CE%B5%CE%BC%CE%B9%CE%BD%CE%AC%CF%81%CE%B9%CE%BF-rejuvance/>
[Πρόσβαση 1 9 2013].
- Anon., 2011. *Scientific Association of Medical Acupuncture in Greece*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.samag.gr/velonismos.html>
[Πρόσβαση 7 8 2013].
- Anon., 2012. *Rejuvance (Rejuvenating) Face Massage*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.rejuvancefacemassage.com/>
[Πρόσβαση 1 9 2013].
- Anon., 2012. *Θεραπεία με Βεντούζες*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.acupuncture.com.cy/greek/cupping.htm>
[Πρόσβαση 29 8 2013].

Anon., 2012. *Μασάζ - Ελληνικό ινστιτούτο ομορφιάς*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.message-therapy.gr/hot-stones.php>

[Πρόσβαση 3 8 2013].

Anon., 2013. *Health Center : Πεζουβάνς (Rejuvance)*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.lifetherapy.gr/health-center-2/rejuvance-synedria-detail>

[Πρόσβαση 1 9 2013].

Anon., 2013. *Kinetiks Massage & Bodywork*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.kinetiks.gr/2013/01/11/για-πρωτη-φορα-στο-kinetiks-σεμινARIO-ασιατι/>

[Πρόσβαση 29 8 2013].

Anon., 2013. *Βασικά χρώματα - Βικιπαίδεια*. [Ηλεκτρονικό]

Available at:

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AC_%CF%87%CF%81%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1

[Πρόσβαση 22 8 2013].

Anon., n.d. *BEAUTYVIEW: οδηγός υγείας και ομορφιάς*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.beautyview.gr/index.php/en/k2-menu-item-category/item/494-σύμβολο-γιν-γιάνγγ-ενέργεια-στο-σώμα-μας>

[Πρόσβαση 28 7 2013].

Anon., n.d. *Espace Musical - ηχοθεραπεία*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.espace-musical.gr/stherapy2.html>

[Πρόσβαση 30 8 2012].

Anon., n.d. *Javanese Lulur Ritual | Holistic Japanese Spa*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.spavelous.com/EB/N071207/Holiday11.html>

[Πρόσβαση 1 9 2013].

Anon., n.d. *Natural Health Science - Ινδική μάλαξη κεφαλής*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: http://www.nhs.gr/index.php?option=com_lessons&lsid=148

[Πρόσβαση 26 8 2013].

Anon., n.d. *Natural Health Science - Ασιατική μάλαξη (Asiatic Massage)*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: http://www.nhs.gr/index.php?option=com_lessons&lsid=141

[Πρόσβαση 29 8 2013].

Anon., n.d. *Phisio Plus Φυσικοθεραπεία & Αποκατάσταση*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.phisioplus.com/el/therapy-rehabilitation/electro-acupuncture.html>

[Πρόσβαση 6 8 2013].

Anon., n.d. *Thebodyproject | Μπαλινέζικο Μασάζ - Thebodyproject*. [Ηλεκτρονικό]

Available at:

<http://www.thebodyproject.gr/%CE%BC%CF%80%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BD%CE%AD%CE%B6%CE%B9%CE%BA%CE%BF-%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%AC%CE%B6/>

[Πρόσβαση 29 8 2013].

Anon., n.d. *Ανατολίτικο Ατμόλουτρο Rasul | Χαμάμ στο Kurland Spa*. [Ηλεκτρονικό]
Available at:
<http://www.kurland.gr/SpaΑισθητική/ΘεραπίεςSpaΣώματος/ΑνατολίτικοΑτμόλουτροRasul.aspx>
[Πρόσβαση 23 8 2013].

Anon., n.d. *Θεραπίες μασάζ | αρωματοθεραπεία, Σουηδικό, Ταϊλανδέζικο μασάζ*.
[Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.elysium.gr/serenityspa/massage-el.html>
[Πρόσβαση 29 8 2013].

Anon., n.d. *Θιβητιανό Μασάζ*. [Ηλεκτρονικό]
Available at:
http://www.satya.gr/main/index.php?option=com_content&view=article&id=59&Itemid=74
[Πρόσβαση 26 8 2013].

Anon., n.d. *PEZOYBANΣ*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.oroskopos.tv/5646/rezoyvans>
[Πρόσβαση 1 9 2013].

ELLE, n.d. *Αναζωογόνηση με ένα νέο μασάζ από το Μπαλί | υπεροχο κορμι , ευεξία*.
[Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.elle.gr/article.asp?catid=24222&subid=2&pubid=129106019>
[Πρόσβαση 29 8 2013].

Gimbel, T., 1997. *Χρωματοθεραπεία: θεωρία και πρακτική*. Αθήνα: Πύρινος Κόσμος.

Johnansson, L., 2001. *Reiki: A Key to Your Personal Healing Power*. Us: Lotus Press.

Lamboley, D., 2004. *Ρεφλεξολογία: για όλους*. Αθήνα: Lector.

Meeus, C., 2009. *Σιάτσου: Συμβουλές και μυστικά*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Namikoshi, T., 1976. *Σιάτσου: ιαπωνέζικη μέθοδος θεραπείας με δακτυλική πίεση*. Αθήνα : Δίδυμοι.

Pacaud, G. και συν., 2009. *Εναλλακτικά μονοπάτια υγείας*. Αθήνα: Lector.

Petter, F. A., 2001. *Η Φωτιά του Ρέικι*. Αθήνα: Διόπτρα.

Petter, F. A., 2002. *Το Αυθεντικό Ρέικι του Dr Mikao Usui*. 2η Έκδοση επιμ. Αθήνα: Διόπτρα.

Trulock, A., 2009. *Μασάζ με ζεστές πέτρες*. Αθήνα: Κτίστη.

VIVA, 2006. *Χρωματοθεραπεία: Βάλτε χρώμα στη ζωή σας | καλη ζωη , υγεια*.
[Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=13333&subid=2&pubid=385996>
[Πρόσβαση 22 8 2013].

Wagner, D. F., n.d. *Ρεφλεξολογία: το μασάζ αντανεκλαστικών ζωνών*. s.l.:Άλμα ΕΠΕ.

Wildwood, C., 2001. *Ανθοϊάματα: φυσική θεραπευτική με εκχυλίσματα άνθρων*. Αθήνα: Αλκυών.

Wright, J., 2002. *Ρεφλεξολογία και Πιεσοθεραπεία*. Αθήνα: Μοντέρνοι Καιροί.

Αλεξάτου Hassan, B., 2009-2013. *Δροσοσταλίδα Αγιουρβέδα*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.drosostalida.com/articles2.asp?eid=333> {

[Πρόσβαση 1 9 2013].

Αλεξάτου-Hassan, B., 2009. *Ayurveda: Ayurvedic Massage στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Yoga World.

Αναγνωστόπουλος, Δ., 2011. *therapy.gr- Θεραπευτικές Μέθοδοι*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.therapy.gr/details.php?recordID=29>

[Πρόσβαση 29 8 2013].

ΒΑΣΣΑΜΗΣ, Μ. & ΛΥΡΙΤΣΗΣ, Θ., n.d. *ΑΡΧΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ: Βασικός Οδηγός Θεωρίας και Πράξης για Χαλάρωση και Θεραπεία*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: [http://www.elim.gr/wp-](http://www.elim.gr/wp-content/uploads/2013/01/%CE%95%CE%99%CE%A3%CE%91%CE%93%CE%A9%CE%93%CE%97-%CE%A3%CE%A4%CE%97-%CE%A3%CE%9F%CE%A5%CE%97%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%97-%CE%9C%CE%91%CE%9B%CE%91%CE%9E%CE%97.pdf)

[content/uploads/2013/01/%CE%95%CE%99%CE%A3%CE%91%CE%93%CE%A9%CE%93%CE%97-%CE%A3%CE%A4%CE%97-](http://www.elim.gr/wp-content/uploads/2013/01/%CE%95%CE%99%CE%A3%CE%91%CE%93%CE%A9%CE%93%CE%97-%CE%A3%CE%A4%CE%97-%CE%A3%CE%9F%CE%A5%CE%97%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%97-%CE%9C%CE%91%CE%9B%CE%91%CE%9E%CE%97.pdf)

[%CE%A3%CE%9F%CE%A5%CE%97%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%97-](http://www.elim.gr/wp-content/uploads/2013/01/%CE%95%CE%99%CE%A3%CE%91%CE%93%CE%A9%CE%93%CE%97-%CE%A3%CE%A4%CE%97-%CE%A3%CE%9F%CE%A5%CE%97%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%97-%CE%9C%CE%91%CE%9B%CE%91%CE%9E%CE%97.pdf)

[%CE%9C%CE%91%CE%9B%CE%91%CE%9E%CE%97.pdf](http://www.elim.gr/wp-content/uploads/2013/01/%CE%95%CE%99%CE%A3%CE%91%CE%93%CE%A9%CE%93%CE%97-%CE%A3%CE%A4%CE%97-%CE%A3%CE%9F%CE%A5%CE%97%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%97-%CE%9C%CE%91%CE%9B%CE%91%CE%9E%CE%97.pdf)

[Πρόσβαση 1 9 2013].

Βένελς, Ν., 2003. *Ρέϊκι: Μαθαίνοντας Τεχνικές Φυσικής Θεραπείας*. Αθήνα: Κέδρος.

Βουλγαράκη, Β., 1997-2013. *Μάλαξης χειρισμοί - βεντούζες*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.care.gr/post/1759/malaksis-xeirismoi-ventouzes>

[Πρόσβαση 29 8 2013].

Γεωργουλοπούλου, Λ., 2012. *Flow Magazine -Rejuvance: Η πρωτοτυπία στο φυσικό Face Lift*. [Ηλεκτρονικό]

Available at:

[http://www.flowmagazine.gr/article/view/rejuvance_i_prototupia_sto_fusiko_face_lift/ca](http://www.flowmagazine.gr/article/view/rejuvance_i_prototupia_sto_fusiko_face_lift/category/quality_of_life)

[tegrory/quality_of_life](http://www.flowmagazine.gr/article/view/rejuvance_i_prototupia_sto_fusiko_face_lift/category/quality_of_life)

[Πρόσβαση 1 9 2013].

Γιαννίσης, Γ., 2009-2013. *Ινδικό μασάζ κεφαλής - Shiroabyanga*. [Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.drosostalida.com/articles2.asp?eid=437>

[Πρόσβαση 26 8 2013].

Ζωγοπούλου, Α., 2013. *Κινήσεις και τεχνικές μάλαξης κατά την ινδική μάλαξη κεφαλής*.

[Ηλεκτρονικό]

Available at: <http://www.mybeautynet.gr/indiki-malaxi/kiniseis-kai-tehnikes-malaxis-kata-tin-indiki-malaxi-kefalis>

[Πρόσβαση 26 8 2013].

- Καρανικιώτης, Χ. & Rogers, Ρ., n.d. *ΜΕΘΟΔΟΙ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://med-vetacupuncture.org/greek/velones1.htm>
[Πρόσβαση 6 8 2013].
- Κασσαβέτη, Φ., 2003-2012. *Μασάζ το θεραπευτικό - myworld.gr*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.myworld.gr/site/content.php?artid=613299>
[Πρόσβαση 26 8 2013].
- Κατρίνα, Ρ., 2000. *Κρυσταλλοθεραπεία: Η θεραπευτική εφαρμογή των κρυστάλλων και των λίθων*. Αθήνα: Πύρινος Κόσμος.
- ΚΕΡΑΜΙΣΑΝΟΥ, Ε., 2011. *ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://reflex-center.gr/therapies/cymbals.html>
[Πρόσβαση 30 8 2013].
- Κουμαντσιώτη, Π., n.d. *Θεραπευτικό μασάζ - Ρεζουβάνς*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.lme.gr/rejuvance.jsp>
[Πρόσβαση 1 9 2013].
- Λαζοπούλου, Λ., n.d. *Ενεργειακές Θεραπείες*. [Ηλεκτρονικό]
Available at:
http://www.newenergy.com.gr/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=18&Itemid=6&limitstart=4
[Πρόσβαση 30 8 2013].
- Λάσκαρης, Α., 2011. *HEALING: Μάλαξη με Βεντούζες - Cupping Therapy*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://thehealinggreece.blogspot.gr/2011/09/cupping-therapy.html>
[Πρόσβαση 28 8 2013].
- Μαντζώρου, Ε., 2007. *Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ: Nuad Thai*. Αθήνα: Κέδρος.
- Μαρασλή, Β., n.d. *Rejuvance (Ρεζουβάνς)*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.rejuvance.eu/rejuvance.html>
[Πρόσβαση 1 9 2013].
- Μαυρομάτη, Ε., 2009. *Ινδικό μασάζ κεφαλής και ώμων*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.shantala.gr/indianheadmassage.html>
[Πρόσβαση 26 8 2013].
- Νικολάου, Ε., 2009. *Θιβητιανό μασάζ*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/tibetan-massage-sessions.php>
[Πρόσβαση 26 8 2013].
- Πρίνου-Πολυχρονιάδου, Λ., 2003. *Μουσική και ψυχολογία: εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία*. 4η Έκδοση επιμ. Αθήνα: Ουμάρι.
- Ρέι, Μ., 2002. *Αυθεντικό Ρέικι: Παράγων "Ρέικι" στην Ακτινοβόλο Τεχνική*. 1η Έκδοση επιμ. Αθήνα: Ωκεανίδα.
- Σερβίτη, Ι., 2009. *Άρωμα ζωής: τα μυστικά της αρωματοθεραπείας*. Αθήνα: Μοντέρνοι Καιροί.

Τελειώνη, Λ., 2009. *Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ - Ρεζουβάνς*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: http://www.i-diadromi.gr/2013/05/blog-post_8463.html
[Πρόσβαση 1 9 2013].