

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΣΙΑΤΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ



ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ

ΤΣΑΟΥΣΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΠΑΙ

Στους γονείς μου Αναστάσιο και Αναστασία που χωρίς αυτούς και την υποστήριξη τους δεν θα μπορούσα να τα καταφέρω.

Στον αδερφό μου Σίμο και στον Αλέξανδρο που με στήριξαν όλο αυτό το διάστημα και με βοήθησαν να βρω και να μεταφράσω τις πληροφορίες.

To keep the body in good health is a duty, otherwise we shall not be able to keep our mind strong and clear.

~Buddha~

Πίνακας περιεχομένων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	6
SUMMARY	7
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	8
1. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟΝ ΑΣΙΑΤΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ	9
2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΙΑΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	11
2.1. Θεωρία της ζωτικής ενέργειας.....	11
2.2. Θεωρία των Yin και Yang	11
2.3. Θεωρία των πέντε στοιχείων.....	13
2.4. Θεωρία των μεσημβρινών	14
2.5. Θεωρία Zang-Fu.....	16
3. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ.....	17
3.1. Παραδοσιακό Κινέζικο Μασάζ.....	18
3.2. Πιεσοθεραπεία.....	38
3.3. Αρωματοθεραπεία	59
4. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΙΑΠΩΝΙΑ	70
4.1. Anma Massage	71
4.2. Reiki.....	74
4.3. Shiatsu	85
5. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΑ	93
5.1. Ayurveda	93
5.2. Ινδικό Μασάζ Κεφαλής	99
6. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΤΑΪΛΑΝΔΗ	102
6.1. Ταϊλανδέζικο Μασάζ.....	104
7. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟ ΘΙΒΕΤ	111
7.1. Θιβετιανό Μασάζ.....	112
8. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΑ ΝΗΣΙΑ ΤΟΥ ΕΙΡΗΝΙΚΟΥ ΩΚΕΑΝΟΥ	114
8.1. Ινδονησία	114
8.1.1. Μπαλί.....	115
8.1.1.1. Μπαλινέζικο Μασάζ.....	115
8.1.2. Ιάβα	118
8.1.2.1. Javanese Massage.....	119
8.2. Φιλιππίνες	120
8.2.1. Hilot Massage	121

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	122
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	123
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	124
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	125

Πίνακας εικόνων

Εικόνα 2-1: Το Yin και το Yang (πηγή: http://mor.phe.us)	12
Εικόνα 2-2: Τα πέντε στοιχεία (πηγή: http://3.bp.blogspot.com)	13
Εικόνα 2-3: Διάγραμμα των μεσημβρινών του ανθρώπινου σώματος (πηγή: http://desertstarhealing.com)	16
Εικόνα 3-1: Η Απαγορευμένη Πόλη (πηγή: http://www.placesfortour.com)	17
Εικόνα 3-2: Το Σινικό Τείχος (πηγή: http://coolbluez.coolpage.biz)	18
Εικόνα 3-3: Moxibustion, πηγή: http://kaleidoscope.cultural-china.com	36
Εικόνα 3-4: Ο μεσημβρινός του πνεύμονα (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	40
Εικόνα 3-5: Ο μεσημβρινός του παχέος εντέρου (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	41
Εικόνα 3-6: Ο μεσημβρινός του στομάχου (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	43
Εικόνα 3-7: Ο μεσημβρινός της σπλήνας (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	44
Εικόνα 3-8: Ο μεσημβρινός της καρδιάς (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	45
Εικόνα 3-9: Ο μεσημβρινός του λεπτού εντέρου (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	46
Εικόνα 3-10: Ο μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	47
Εικόνα 3-11: Ο μεσημβρινός των νεφρών (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	48
Εικόνα 3-12: Ο μεσημβρινός του περικάρδιου (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	49
Εικόνα 3-13: Ο μεσημβρινός του τριπλού θερμαστή (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	50
Εικόνα 3-14: Ο μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	51
Εικόνα 3-15: Ο μεσημβρινός του ήπατος (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	52
Εικόνα 3-16: Το αγγείο ελέγχου (πηγή: http://www.chiro.org)	53
Εικόνα 3-17: Το αγγείο της σύλληψης (πηγή: http://manumissio.wikispaces.com)	54
Εικόνα 3-18: Εικόνα πίνακα, πηγή: http://bizarrenecessities.com	60
Εικόνα 3-19: πηγή εικόνας: http://www.labyrinth.net.au	61
Εικόνα 3-20: πηγή εικόνας: http://us.123rf.com	61
Εικόνα 3-21: πηγή εικόνας: http://www.drosotalida.com	62
Εικόνα 3-22: πηγή εικόνας: http://www.drosotalida.com	62
Εικόνα 4-1: Γιαπωνέζικο κάστρο με θέα το ενεργό ηφαίστειο Φούτζι (πηγή: http://collectionphotos.com)	70
Εικόνα 4-2: πηγή εικόνων: "Σιάτσου, ιαπωνική μέθοδος θεραπείας με δακτυλική πίεση" του Tokujiro Namikoshi, εκδόσεις Δίδυμοι	90
Εικόνα 4-3: πηγή εικόνων: "Σιάτσου, ιαπωνική μέθοδος θεραπείας με δακτυλική πίεση" του Tokujiro Namikoshi, εκδόσεις Δίδυμοι	91
Εικόνα 4-4: πηγή: "Σιάτσου, ιαπωνική μέθοδος θεραπείας με δακτυλική πίεση" του Tokujiro Namikoshi, εκδόσεις Δίδυμοι	92
Εικόνα 5-1: The Taj Mahal (πηγή: http://rajinawijesinha.wordpress.com)	93
Εικόνα 5-2: Σημεία Μάρμας (πηγή: http://aswanidevakalri.wordpress.com)	97
Εικόνα 6-1: Ταϊλανδέζικο τοπίο (πηγή: http://www.gooverseas.com)	103
Εικόνα 6-2: πηγή εικόνων: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος	106
Εικόνα 6-3: πηγή: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος	107
Εικόνα 6-4: πηγή εικόνων: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος	108
Εικόνα 6-5: πηγή: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος	108
Εικόνα 6-6: πηγή εικόνων: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος	109

Εικόνα 6-7: πηγή εικόνων: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος	110
Εικόνα 6-8: πηγή: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος	110
Εικόνα 7-1: Παλάτι Ποτάλα στο Θιβέτ (πηγή: http://www.travelstyle.gr)	111
Εικόνα 8-1: Το νησιωτικό σύμπλεγμα Raja Ampat στην Ινδονησία (πηγή: http://www.visitbalitoday.com)	114
Εικόνα 8-2: Τοπίο από το Μπαλί (πηγή: http://iasl2013.org)	115
Εικόνα 8-3: Ινδουιστικός ναός στο Prambanan της Ιάβα (πηγή: https://en.wikipedia.org)	119
Εικόνα 8-4: Οριζώνες στις Φιλιππίνες (πηγή: http://thegotripper.com)	121

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Ασία από τα αρχαία χρόνια κιόλας αποτελεί κοιτίδα πολλών σημαντικών πολιτισμών, όπως των Κινέζων, των Ινδών και των Ιαπώνων. Ανά τους αιώνες πραγματοποίησαν μια πληθώρα επιτευγμάτων σε πολλούς τομείς των επιστημών, της τέχνης και των γραμμάτων. Αξιοσημείωτη είναι η ενασχόληση τους με την ιατρική και την θεραπεία διαφόρων ασθενειών χρησιμοποιώντας τεχνικές οι οποίες αντικρούονται πολλές φορές με τις τεχνικές της μοντέρνας δυτικής ιατρικής. Το πρώτο λιθάρaki στον πύργο της σημερινής γνωστής ανατολικής εναλλακτικής θεραπείας το έβαλαν οι Κινέζοι και οι Ινδοί. Αναπτύχθηκαν διάφορες θεωρίες φιλοσοφικού και θεραπευτικού περιεχομένου όπως η θεωρία του yin και yang. Όλοι όμως οι πολιτισμοί βασίστηκαν για την ανάπτυξη των διάφορων ειδών μάλαξης τους στην ροή της ενέργειας και στον σύστημα των μεσημβρινών. Οι πολιτισμοί οι οποίοι αναπτύχθηκαν αργότερα επηρεάστηκαν από τα ήδη υπάρχοντα μασάζ και ο καθένας από αυτούς πήρε κάποια στοιχεία και τα ενσωμάτωσε και προσάρμοσε στον δικό του ιδιαίτερο τρόπο ζωής και κουλτούρας. Εν κατακλείδι, όλα τα είδη μάλαξης που αναπτύχθηκαν στην ευρύτερη περιοχή της Άπω Ανατολής έχουν κοινές ρίζες και έχουν παρόμοια σχεδόν χαρακτηριστικά.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: μάλαξη, μασάζ, ασιατικό πολιτισμός, yin-yang, θεωρία των πέντε στοιχείων, θεωρία zang-fu, μεσημβρινοί, κι, Τσι, ροή ενέργειας, Κίνα, πιεσοθεραπεία, παραδοσιακό κινέζικο μασάζ, tui na , αρωματοθεραπεία, βότανα, Ιαπωνία, anma μασάζ, ρέικι, σιάτσου, τσάκρας, Ινδία, Αγιουρβέδα, ινδική μάλαξη κεφαλής, ινδικό μασάζ κεφαλής, Ταϊλάνδη, ταϊλανδέζικο μασάζ, Θιβέτ, θιβετιανή μάλαξη, Μπαλί, Μπαλινέζικο μασάζ, Ιάβα, Javanese μασάζ, Φιλιππίνες, hilot μασάζ

SUMMARY

Since ancient years Asia constitutes the cradle of many important civilizations including the Chinese, the Indian and the Japanese. Through the ages they succeeded in a range of achievements in various sectors of science, art and education. What is worth mentioning is their involvement with medicine and the cure of various diseases using techniques which are contradictory to that of modern western medicine. Chinese and Indians put the first building block in the tower of the current known eastern alternative therapies. Many theories of philosophical and therapeutical content like the theory of yin and yang were developed. Nevertheless, many civilizations were based in the flow of energy and the meridian system for the development of various kinds of massage techniques. All of the civilizations that were developed later were influenced by the already existent massage techniques and each one of them took some elements and integrated them in its own unique way of life and culture. In conclusion, all types of massage techniques that were developed in the general area of the Far East have common roots and similar characteristics.

KEY WORDS: massage, Asian culture, yin-yang, theory of five elements, Zang fu theory, meridians, qi, energy flow, China, acupressure, traditional Chinese massage, tui na , aromatherapy, herbs, Japan, anma massage, reiki, shiatsu, chakras, India, Ayurveda, Indian head massage, champissage, Thailand, Thai massage, Tibet, Tibetan massage, Bali, Balinese massage, Java, Javanese massage, Philippines, hilot massage

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ονομάζομαι Τσαουσίδου Ιωάννα και επέλεξα αυτό το θέμα για την εργασία μου διότι μου αρέσει και με εμπνέει ο ασιατικός πολιτισμός. Βρίσκω εκπληκτικό το γεγονός ότι από τα αρχαία κιόλας χρόνια ορισμένοι ασιατικοί λαοί έψαχναν τρόπους να βελτιωθούν και να αναπτυχθούν και το κατάφεραν με μεγάλη επιτυχία. Σε ότι αφορά το επίπεδο της μάλαξης πρωτοπόροι ήταν οι Κινέζοι και οι Ινδοί οι οποίοι το εξάσκησαν αρχικά για ιατρικούς σκοπούς.

1. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟΝ ΑΣΙΑΤΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ

Η Ασία είναι η μεγαλύτερη σε έκταση ήπειρος του πλανήτη (44,58 km²) καταλαμβάνει δηλαδή περίπου το ένα τρίτο της συνολικής επιφάνειας της ξηράς του πλανήτη. Ο πληθυσμός της είναι περίπου 4,14 δισεκατομμύρια άνθρωποι. Από τα δυτικά ενώνεται με την Ευρώπη, βόρεια συνδέεται με την Αμερική και πιο συγκεκριμένα με την Αλάσκα μέσω του Βεριγγείου πορθμού ενώ με την Αφρική χωρίζεται μέσω της διώρυγας του Σουέζ. Νότια βρέχεται από τον Ινδικό ωκεανό, ανατολικά από τον Ειρηνικό ωκεανό και βόρεια από τον βόρειο παγωμένο ωκεανό. Η Ασία αποτελεί κοιτίδα πολλών πολιτισμών όπως των Σουμέριων που ήταν από τους πρώτους πολιτισμούς της ασιατικής ηπείρου. Ακόμη, ανάμεσα στους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν και δημιούργησαν μεγάλα επιτεύγματα είναι αυτοί των Κινέζων, των Γιαπωνέζων, των Ινδών και των Αράβων. Η Ασία είναι η ήπειρος με τα περισσότερα νησιά και τις περισσότερες χερσονήσους από τις οποίες μάλιστα προέρχονται και πολλά από τα πλέον γνωστά είδη μάλαξης όπως αυτό της Ταϊλάνδης και των νησιών της Ινδονησίας.

Με τον όρο μάλαξη ή μασάζ εννοούμε ένα σύνολο κινήσεων-χειρισμών που εφαρμόζονται με τα χέρια ή με την βοήθεια μηχανικών μέσων στους μαλακούς ιστούς του ανθρώπινου σώματος με σκοπό θεραπευτικό, αισθητικό ή προληπτικό.

Στα ελληνικά η λέξη μάλαξη προέρχεται από το αρχαιοελληνικό ρήμα «μασσείν» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω). Παρόμοιες λέξεις περιέχονται και σε λεξιλόγια άλλων γλωσσών όπως η λέξη *massa* που στα λατινικά σημαίνει μάζα, ζυμάρι ενώ στα αραβικά σημαίνει άγγιγμα, αίσθηση ή χειρισμός. Η λέξη *massa* όπως και η γαλλική λέξη *massage*, που σημαίνει εντριβή ή μάλαξη, πιθανολογείται ότι είναι η προέλευση της λέξης *massage* όπως την ξέρουμε σήμερα.

Η μάλαξη αναπτύχθηκε στα πλαίσια της λαϊκής ιατρικής, είναι η πιο απλή και παλιά μέθοδος αντιμετώπισης του πόνου υπάρχουν μάλιστα αναφορές από τα αρχαία κίονα χρόνια. Πρώτη αναφορά γίνεται στο κινέζικο βιβλίο «*Cong-Fou*» που είναι γραμμένο περίπου 3000 χρόνια π.Χ. στο οποίο γίνεται αναφορά σε ασκήσεις εκγύμνασης και είδη μασάζ. Οι περιγραφές από το βιβλίο αναφέρουν ότι οι Κινέζοι έτριβαν το σώμα κινώντας τα χέρια πάνω στις αρθρώσεις και πιέζοντας τους μύες ανάμεσα στα δάχτυλα. Άλλη μια αναφορά γίνεται στις «*Βέδες*», ιερά ινδικά βιβλία 1800 χρόνια π.Χ. όπου περιγράφονται τρόποι εφαρμογής της μάλαξης για διάφορες ασθένειες. Εδώ παρατηρούνταν συνδυασμός μάλαξης με ατμόλουτρο όπου το νερό έπεφτε σε πυρακτωμένες

πέτρες και ο εξατμιζόμενος ατμός διαχέονταν στον χώρο. Στην συνέχεια τοποθετούνταν το σώμα σε οριζόντια θέση και γινόταν μάλαξη που ξεκινούσε από τα άκρα, συνέχιζε στην κοιλιά και στο στήθος και τελείωνε στα πέλματα. Συνδυασμός μάλαξης και ατμόλουτρου παρατηρήθηκε όμως και στην αρχαία Αίγυπτο όπου κανείς δεν έβγαινε από το λουτρό χωρίς να υποβληθεί πρώτα σε μασάζ. Ξεκινούσαν με μια ποικιλία κινήσεων σε διάφορα σημεία του τεντωμένου σώματος και στην συνέχεια σε λύγισμα και τέντωμα των αρθρώσεων. Στα τεντωμένα χέρια ξεκινούσαν με τα δάχτυλα και περνούσαν σταδιακά στον πήχη, το βραχίονα, το στήθος και τη ράχη εκτελώντας τις ίδιες πιέσεις και εντριβές σε όλους τους μύες του σώματος.

2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΙΑΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Στα υποκεφάλαια που ακολουθούν θα αναπτυχθούν κάποιες θεωρίες της ασιατικής κουλτούρας που είναι σημαντικές για την κατανόηση της ασιατικής μάλαξης και της φιλοσοφίας της.

2.1. Θεωρία της ζωτικής ενέργειας

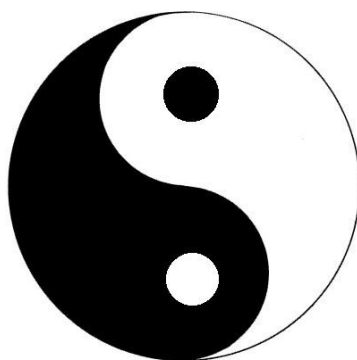
Η ανατολική και η δυτική ιατρική έχουν αρκετά μεγάλες διαφορές στον τρόπο αντιμετώπισης των διάφορων ασθενειών. Στον ασιατικό πολιτισμό δίνουν μεγάλη σημασία στην ροή της ζωτικής ενέργειας που διατρέχει το σώμα μας. Αυτήν την ενέργεια οι Κινέζοι την ονομάζουν Chi ή Qi, οι Ιάπωνες Ki, οι Ινδοί prana, στο Θιβέτ lung ενώ στον δυτικό κόσμο ζωτική ενέργεια. Όταν το Chi ρέει με ομαλό τρόπο και σε άφθονη ποσότητα τότε το σώμα είναι υγιές. Σε αντίθετη όμως περίπτωση που το Chi είναι ανεπαρκές, μη ισορροπημένο ή παρεμποδίζεται για κάποιον λόγο η ροή του στο σώμα τότε αυτό εμφανίζει συμπτώματα κάποιας ασθένειας. Το ιδεόγραμμα του Chi που σημαίνει ατμός από το ρύζι που μαγειρεύεται είναι



Εικόνα 2-1: Ιδεόγραμμα Chi, (πηγή: <http://www.thespiritofwater.com/images/FSChi.jpg>)

2.2. Θεωρία των Yin και Yang

Το yin και το yang είναι δυο αντίθετες φαινομενικά δυνάμεις οι οποίες συνδέονται μεταξύ τους και εξαρτώνται η μια από την άλλη στον φυσικό κόσμο. Αποτελούν μέρος ενός κοινού συνόλου και δεν υφίσταται η ύπαρξη του ενός χωρίς την ύπαρξη του άλλου. Αυτό φαίνεται και μέσα από το σχήμα-σύμβολο όπου μέσα στο yin (μαύρη πλευρά) υπάρχει μια λευκή κουκκίδα yang και το αντίθετο.



Εικόνα 2-2: Το Yin και το Yang (πηγή: <http://mor.phe.us>)

Το yin και το yang αποτελούν μια δυαδικότητα και πολλές δυαδικότητες στον κόσμο, όπως το φως και το σκοτάδι ή το κρύο και το ζεστό, πιστεύεται ότι είναι υλικές εκδηλώσεις της έννοιας αυτής. Πάνω σε αυτήν την θεωρία στηρίζεται η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική και πολλές μορφές κινέζικων πολεμικών τεχνών και ασκήσεων.

YIN	YANG
Αργό	Γρήγορο
Μαλακό	Σκληρό
Υγρό	Ξηρό
Φεγγάρι	Ήλιος
Θηλυκό	Αρσενικό
Νερό	Φωτιά
Γη	Ουρανός
Γαλήνιο	Δραστήριο
Εσωστρεφές	Εξωστρεφές

Το yin και το yang κυριαρχούν και στις λειτουργίες και τα όργανα του ανθρώπινου σώματος. Στο μπροστινό μέρος του σώματος ρέει η ενέργεια yin ενώ στο πίσω η yang. Η ενέργεια yin προέρχεται από τη γη ενώ η ενέργεια yang από τον ουρανό.

Ταξινόμηση των ανθρώπινων οργάνων βάσει του yin και yang	
<u>YIN</u>	<u>YANG</u>
Χοληδόχος κύστη	Ήπαρ
Στομάχι	Σπλήνα
Λεπτό έντερο	Καρδιά
Παχύ έντερο	Πνεύμονας
Τριπλός θερμαστής	Περικάρδιο
Ουροδόχος κύστη	Νεφρά

2.3. Θεωρία των πέντε στοιχείων

Η θεωρία των πέντε στοιχείων αναπτύχθηκε μετά την θεωρία του yin-yang και είναι συμπληρωματική της. Αυτές οι δυο μαζί αποτελούν την βάση της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής. Ουσιαστικά, περιγράφει τον τρόπο με τον οποίον εμφανίζεται το Chi στον φυσικό κόσμο. Κάθε έμβιο ον και ο άνθρωπος αποτελείται από πέντε βασικά στοιχεία: την φωτιά, το νερό, το ξύλο, το μέταλλο και τη γη. Καθένα από αυτά τα πέντε στοιχεία έχει διαφορετικές ιδιότητες και χαρακτηριστικά.



Εικόνα 2-3: Τα πέντε στοιχεία (πηγή: <http://3.bp.blogspot.com>)

Το στοιχείο της **φωτιάς**: Αντιπροσωπεύει τον ενθουσιασμό, την καλοκαιρινή ζεστασιά, την ανάπτυξη, το γέλιο, το πάθος και την αγάπη. Επίσης, πρεσβεύει την αποκορύφωση της ενέργειας yang. Έλλειψη ισορροπίας στο στοιχείο αυτό μπορεί να εμφανίζεται με την μορφή προβλημάτων στην ομιλία ή στον ύπνο καθώς και jet lag λόγω ταξιδιού.

Το στοιχείο του **νερού**: Αντιπροσωπεύει την ενέργεια yin στο ζενίθ της. Σχετίζεται με την αποθήκευση ενέργειας και το σκεπτικό της μετέπειτα χρησιμοποίησής της. Συχνά συμπτώματα που σχετίζονται με την ανισορροπία του στοιχείου αυτού είναι προβλήματα του σκελετού, των δοντιών και των κοκάλων. Ακόμη, προβλήματα ή έλλειψη ακοής, φοβίες, μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια και προβλήματα κατά την ούρηση.

Το στοιχείο του **ξύλου**: Αντιπροσωπεύει γενικότερα την ανάπτυξη και την άνοδο της ενέργειας. Συνδέεται με την άνοιξη και την γένεση. Σκληροί και σφιγμένοι μύες και αρθρώσεις, στεγνά μάτια και κόπωση αυτών, οπτικές ενοχλήσεις, ημικρανίες και πονοκέφαλοι στην κορυφή του κεφαλιού είναι μερικά από τα συμπτώματα που εμφανίζονται κατά την έλλειψη ισορροπίας του.

Το στοιχείο του **μετάλλου**: Σχετίζεται με τους πνεύμονες και το παχύ έντερο τα οποία με τις λειτουργίες τους, είσοδος “νέου” Chi με την αναπνοή και αποβολή των άχρηστων ουσιών του οργανισμού αντίστοιχα, αποτελούν “φρουρούς των πυλών” του σώματος. Συμπτώματα της ανισορροπίας του είναι χρόνια λύπη και θλίψη, δυσκοιλιότητα, αλλεργίες του αναπνευστικού, το κοινό κρύωμα καθώς και προβλήματα του δέρματος και εξανθήματα.

Το στοιχείο της **γης**: Το στοιχείο αυτό αντιπροσωπεύει το σημείο κλειδί της μετατροπής ανάμεσα στα στοιχεία και τις εποχές. Εκφράζει την ωρίμανση, τη θρέψη και τη χώνεψη. Η έλλειψη ισορροπίας του στοιχείου αυτού παρουσιάζεται μέσω των προβλημάτων στην διατροφή, ασθενής μνήμη ή συγκέντρωση αλλά και παχυσαρκία.

	ΦΩΤΙΑ	ΝΕΡΟ	ΞΥΛΟ	ΜΕΤΑΛΛΟ	ΓΗ
Εποχή	Καλοκαίρι	Χειμώνας	Άνοιξη	Φθινόπωρο	Τέλος καλοκαιριού
Κύκλος ζωής	Ανάπτυξη	Αποθήκευση	Γέννηση	Θερισμός	Ωρίμανση
Χρώμα	Κόκκινο	Μπλε/μαύρο	Πράσινο	Άσπρο	Κίτρινο
Όργανο Yin	Καρδιά	Νεφρό	Ήπαρ	Πνεύμονες	Σπλήνα
Όργανο Yang	Λεπτό έντερο	Ουροδόχος κύστη	Χοληδόχος κύστη	Παχύ έντερο	Στομάχι
Σωματικός ιστός	Αιμοφόρα αγγεία	Οστά	Σύνδεσμοι, τένοντες	Δέρμα	Μύες
Συναίσθημα	Χαρά	Φόβος	Θυμός	Θλίψη	Αυτοσυγκέντρωση

2.4. Θεωρία των μεσημβρινών

Οι μεσημβρινοί είναι ένα σύστημα καναλιών στο ανθρώπινο σώμα στο οποίο ρέει η ζωτική ενέργεια Chi και μεταφέρεται σ' όλο το σώμα. Στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική υπάρχουν 20 μεσημβρινοί οι οποίοι συνδέουν τα περισσότερα από τα σημεία της πιεσοθεραπείας και του βελονισμού. Από αυτούς οι 12 είναι οι “βασικοί” και σχετίζονται με ένα όργανο του ανθρώπινου σώματος από το οποίο λαμβάνουν το όνομα τους. Οι υπόλοιποι 8 μεταφέρουν το Chi βαθύτερα μέσα στο σώμα και χρησιμεύουν σαν αποθήκες ενέργειας. Επίσης, έχει γίνει μια αντιστοιχία των μεσημβρινών με διάφορες χρονικές περιόδους της ημέρας. Κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων οι μεσημβρινοί και τα όργανα με τα οποία σχετίζονται είναι πιο ενεργά και επομένως η πιεσοθεραπεία και ο βελονισμός θα δίνουν τα μέγιστα αποτελέσματα.

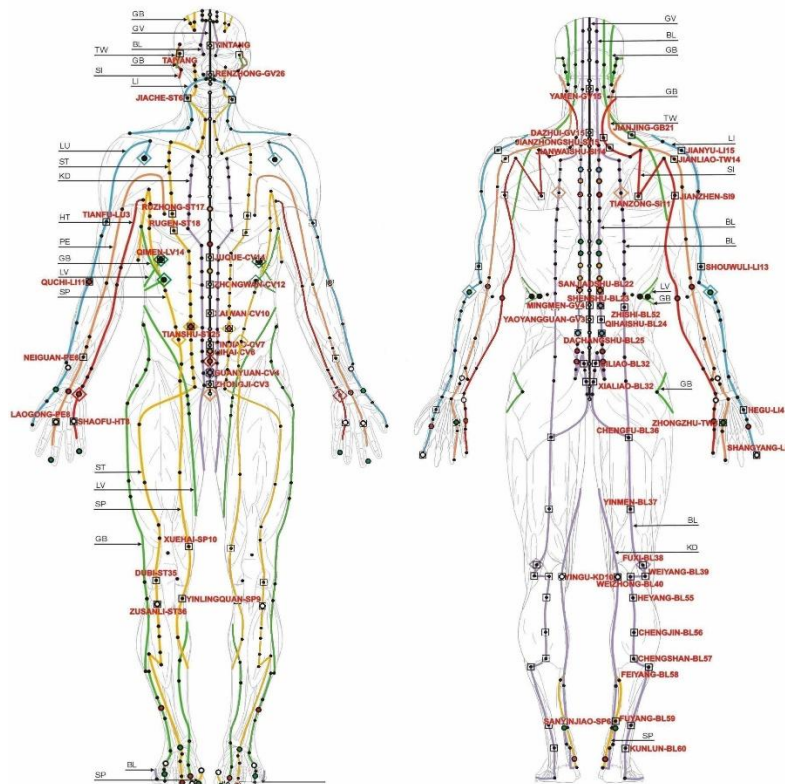
Οι 12 βασικοί μεσημβρινοί και η συσχέτιση τους με το yin-yang, τα πέντε στοιχεία και τις ώρες της ημέρας είναι:

- Μεσημβρινός του πνεύμονα → yin, μέταλλο → 3 π.μ. - 5 π.μ.
- Μεσημβρινός της καρδιάς → yin, φωτιά → 11 π.μ. - 1 μ.μ.
- Μεσημβρινός του περικάρδιου → yin, φωτιά → 7 μ.μ. - 9 μ.μ.
- Μεσημβρινός τριπλού θερμαστή → yang, φωτιά → 9 μ.μ. - 11 μ.μ.
- Μεσημβρινός του λεπτού εντέρου → yang, φωτιά → 1 μ.μ. - 3 μ.μ.
- Μεσημβρινός του παχέος εντέρου → yang, μέταλλο → 5 π.μ. - 7 π.μ.
- Μεσημβρινός της σπλήνας → yin, γη → 9 π.μ. - 11 π.μ.
- Μεσημβρινός του νεφρού → yin, νερό → 5 μ.μ. - 7 μ.μ.
- Μεσημβρινός του ήπατος → yin, ξύλο → 1 π.μ. - 3 π.μ.
- Μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης → yang, ξύλο → 11 μ.μ. - 1 π.μ.
- Μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης → yang, νερό → 3 μ.μ. - 5 μ.μ.
- Μεσημβρινός του στομάχου → yang, γη → 7 π.μ. - 9 π.μ.

Οι υπόλοιποι 8 είναι οι εξής:

- Το αγγείο της σύλληψης
- Το κυβερνητικό αγγείο
- Το διεισδυτικό αγγείο
- Το αγγείο ζώνης
- Το αγγείο σύνδεσης του yin
- Το αγγείο σύνδεσης του yang
- Το yin αγγείο φτέρνας
- Το yang αγγείο φτέρνας

Human body meridians



Εικόνα 2-4: Διάγραμμα των μεσημβρινών του ανθρώπινου σώματος (πηγή: <http://desertstarhealing.com>)

2.5. Θεωρία Zang-Fu

Η θεωρία Zang-Fu βασίζεται στις τρεις προηγούμενες θεωρίες, yin-yang, θεωρία των μεσημβρινών και θεωρία πέντε στοιχείων, καθώς ο όρος zang-fu προσδιορίζει ένα ζεύγος οργάνων. Με τη λέξη zang αναφερόμαστε στα όργανα που σχετίζονται με το yin ενώ με τη λέξη fu στα όργανα που σχετίζονται με το yang. Προσοχή πρέπει να δοθεί στο γεγονός ότι η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική αναφέρεται στις λειτουργίες των παραπάνω οργάνων και όχι στα όργανα από ανατομικής άποψης. Το γεγονός αυτό ενισχύεται από το ότι σαν ζεύγος zang-fu οργάνων θεωρείται και το περικάρδιο με τον τριπλό θερμαστή αλλά παρόλα αυτά δεν αποτελούν ανατομικά όργανα. Το περικάρδιο είναι μια λεπτή μεμβράνη που περικλείει και προστατεύει την καρδιά ενώ ο τριπλός θερμαστής είναι ένα σύστημα οργάνων που σχετίζονται με τον μεταβολισμό. Όσον αφορά την σύνδεση της θεωρίας αυτής με την θεωρία των πέντε στοιχείων έχουμε ότι κάθε ζευγάρι zang-fu αντιστοιχίζεται με ένα στοιχείο εκτός του ζεύγους περικάρδιο-τριπλός θερμαστής. Κάθε μεσημβρινός yin σχετίζεται με ένα όργανο zang και κάθε μεσημβρινός yang με ένα όργανο fu δημιουργώντας πέντε συστήματα. Αυτά είναι της καρδιάς, του ήπατος, του πνεύμονα, του νεφρού και της σπλήνας τα οποία συνολικά χρησιμοποιούν 10 από τους "βασικούς" μεσημβρινούς. Οι δυο

εναπομείναντες χρησιμοποιούνται από το zang-fu ζεύγος του περικάρδιου με τον τριπλό θερμαστή.

Ονομασία συστήματος	Ζεύγος zang-fu	Yin-Yang	Στοιχεία
Καρδιάς	Καρδιά	Yin	Φωτιά
	Λεπτό έντερο	Yang	
Ήπατος	Συκώτι	Yin	Ξύλο
	Χοληδόχος κύστη	Yang	
Πνεύμονα	Πνεύμονας	Yin	Μέταλλο
	Παχύ έντερο	Yang	
Νεφρού	Νεφρό	Yin	Νερό
	Ουροδόχος κύστη	Yang	
Σπλήνας	Σπλήνα	Yin	Γη
	Στομάχι	Yang	
	Περικάρδιο	Yin	
	Τριπλός θερμαστής	Yang	

3. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ

Η Κίνα είναι η μεγαλύτερη σε έκταση και πληθυσμό χώρα της Ασίας. Η έκταση της είναι 9.706.961 km² και ο πληθυσμός της αγγίζει τους 1.353.821.000 κατοίκους. Πρωτεύουσα της είναι το Πεκίνο με τη φημισμένη Απαγορευμένη Πόλη που ζούσαν οι αυτοκράτορες. Στην Κίνα αναπτύχθηκε ένας από τους αρχαιότερους πολιτισμούς του κόσμου και ο πρώτος σημαντικότερος πολιτισμός της ανατολικής Ασίας. Μέσα στα επιτεύγματα τους συμπεριλαμβάνεται η ανακάλυψη της μαύρης πυρίτιδας, του χαρτιού με την μορφή που το ξέρουμε σήμερα αλλά και το επιβλητικό Σινικό Τείχος που χτίστηκε κατά την διάρκεια του πρώτου αυτοκράτορα της δυναστείας των Τσίν.



Εικόνα 3-1: Η Απαγορευμένη Πόλη (πηγή: <http://www.placesfortour.com>)

Ανάμεσα στις επιστήμες που γνώρισαν άνθιση με την πάροδο του χρόνου ήταν και η ιατρική. Πιο συγκεκριμένα η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική που παρουσιάζει μια διαφορετική θεώρηση για τον κόσμο και τον άνθρωπο σε

σχέση με την μοντέρνα δυτική ιατρική που βασίζεται στην Καρτεσιανή και Νευτώνεια επιστήμη. Οι Κινέζοι ιατροί αντιμετωπίζουν τον ανθρώπινο οργανισμό σαν ένα οικοσύστημα-μικρόκοσμο, μια μικρογραφία του σύμπαντος. Με τη κατάλληλη προσαρμογή του βελονισμού, των βοτάνων, της τροφής, του μασάζ (Τουι Να) και της άσκησης (Τάι Τσι και Τσι Γκονγκ) στην εκάστοτε περίπτωση επιτύγχαναν την αποκατάσταση ή διατήρηση της υγείας. Με το πέρασμα των χρόνων χρησιμοποιήθηκαν και άλλες τεχνικές θεραπείας όπως η πιεσοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία και η ρεφλεξολογία.



Εικόνα 3-2: Το Σινικό Τείχος (πηγή: <http://coolbluez.coolpage.biz>)

3.1. Παραδοσιακό Κινέζικο Μασάζ

Για περισσότερο από 5000 χρόνια πριν υπάρχουν αναφορές για την ύπαρξη της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής και των μεθόδων της. Ωστόσο οι Κινέζοι προτιμούσαν να εμπλουτίζουν τις γνώσεις τους από το να κάνουν ταξίδια και έτσι οι γνώσεις τους δεν έγιναν γρήγορα γνωστές στον υπόλοιπο κόσμο. Το γεγονός όμως ότι η Κίνα αποτελούσε πολιτισμικό κέντρο για πάρα πολλές χιλιάδες χρόνια, ώθησε τους επισκέπτες της από τις γειτονικές χώρες να συμπεριλάβουν και να διαδώσουν στον πολιτισμό της πατρίδας τους κομμάτια της κινέζικης φιλοσοφίας. Οι τομείς της είναι το παραδοσιακό κινέζικο μασάζ, ο βελονισμός, η πιεσοθεραπεία, η βοτανολογία, η διατροφή και οι ασκήσεις κίνησης της ενέργειας όπως το τσι κουνγκ. Οι παραπάνω τομείς μπορούν να χρησιμοποιηθούν παράλληλα και συμπληρωματικά. Παρόλα αυτά ο καθένας είναι αποτελεσματικός και από μόνος του.

Το παραδοσιακό κινέζικο μασάζ ή αλλιώς κινέζικη θεραπεία μασάζ ή τui na είναι ένα από τα τέσσερα βασικά παρακλάδια της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής. Αν και οι ρίζες του ήταν διαδεδομένες από την αρχαιότητα στην ανατολή, στην δύση είναι σχετικά καινούργιο. Το παραδοσιακό κινέζικο μασάζ χρονολογείται περίπου στο 3000 π.Χ. και θεωρείται η μητέρα όλων των μορφών μασάζ και των ασκήσεων του σώματος που υπάρχουν σήμερα όπως το σιάτσου.

Το tui na χρησιμοποιείται για να θεραπεύσει τόσο συγκεκριμένες ασθένειες εσωτερικής φύσης αλλά και κάποιες μυοσκελετικές παθήσεις. Οι γνώσεις που χρειάζεται κάποιος για την εφαρμογή του είναι τόσο οι λεπτομερείς γνώσεις των θεωρητικών αρχών της κινέζικης ιατρικής και του συστήματος των μεσημβρινών και των σημείων, όσο και οι γνώσεις της δυτικής ανατομίας, παθολογίας και φυσιολογίας.

Το tui na έχει μια πολύ μακρά ιστορία με πολλές περιόδους ανάπτυξης και άνθισης. Οι πρώτοι κιάλας άνθρωποι ανακάλυψαν ότι το An (πίεση) σταματά την αιμορραγία και το Mo (τρίψιμο) απαλύνει τον πόνο και μειώνει το πρήξιμο. Η απαρχή του χρονολογείται το 3000 π.Χ. όπου έχει βρεθεί από ανασκαφές ότι μια γυναίκα σαμάνος ονόματι Bi θεράπευε ανθρώπους με μασάζ.

Κατά την διάρκεια της δυναστείας των Zhou (700-481π.Χ) υπάρχουν κείμενα που αναφέρουν την άνθιση της κινέζικης ιατρικής και του An wu μασάζ, όπως ονομαζόταν τότε. Μια δεκάτομη λεπτομερής δουλειά ειδικά για το μασάζ εμφανίζεται στην δυναστεία των Qin (221-207π.Χ) η οποία όμως χάθηκε. Κατά την διάρκεια της δυναστείας των Han έζησε ο Zhang Zhing Jing, ένας από τις μεγαλύτερες ιδιοφυίες του χώρου της κινέζικης ιατρικής, ο οποίος ήταν πιθανός ο πρώτος ειδικευμένος ιατρός του κόσμου. Με την βοήθεια των αλοιφών με βότανα στην θεραπεία μασάζ αύξανε τα θεραπευτικά αποτελέσματα. Η πραγματική άνθιση άρχισε κατά την διάρκεια της δυναστείας των Sui και Tang. Ιδρύθηκε μέσα στο γραφείο των Αυτοκρατορικών Ιατρών ένα ειδικό τμήμα για την θεραπεία μασάζ. Σ' αυτήν την περίοδο μπήκαν οι βάσεις για το γνωστό σήμερα tui na. Επίσης στην διάρκεια αυτής της περιόδου το παραδοσιακό κινέζικο μασάζ άρχισε να διαδίδεται και σε άλλες χώρες με πρώτη την Ιαπωνία και στην συνέχεια την Κορέα, το Βιετνάμ και τις χώρες του Ισλάμ. Το όνομα tui na το πήρε κατά την διάρκεια της δυναστείας των Ming όπου ήταν και η δεύτερη άνθιση του. Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική άρχισε να υποφέρει αρκετά. Ο ανταγωνισμός με την δυτική ιατρική ώθησε την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική προς τον αφανισμό. Ανάμεσα στο 1912 και το 1948 πολλοί ιατροί που εκπαιδεύονταν στην δύση επέστρεφαν στην Κίνα και ζητούσαν την απαγόρευση της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής, πράγμα το οποίο απορρίφθηκε στις 17 Μαρτίου του 1929. Από τότε κάθε χρόνο αυτή η μέρα γιορτάζεται ως η μέρα του κινέζου ιατρού. Τον αφανισμό της ήρθε να σώσει η περίοδος μετά την μάχη με την έλλειψη φαρμάκων. Πολλοί τραυματίες και άρρωστοι στρατιώτες σώθηκαν από τους ιατρούς της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής με αποτέλεσμα να εγκατασταθεί πλέον οριστικά στην μοντέρνα ιατρική.

Υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες στο tui na:

- Οι βασικές
- Οι σύνθετες
- Οι συντονισμένες
- Οι παθητικές κινήσεις

Η εξάσκηση του tui na μπορεί να είναι σωματικά κουραστική και να απαιτεί αρκετή ενέργεια. Οι περισσότερες τεχνικές απαιτούν υπομονή και επιμονή. Τα θεραπευτικά αποτελέσματα πολλών τεχνικών εμφανίζονται ύστερα από εφαρμογή τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα γι' αυτό η καθημερινή τους εξάσκηση είναι αναγκαία.

Βασικές τεχνικές^[26]

Gun fa (rolling)

Θεωρείται μια από τις πιο δύσκολες τεχνικές και χρειάζεται εξάσκηση και χρόνο για την σωστή πραγματοποίηση της. Αντίθετα με τις τεχνικές Rou fa και Na fa, τα οποία είναι ευχάριστα στην εφαρμογή, το Gun fa έχει παράξενη αίσθηση και μοιάζει αφύσικο κατά την αρχή της εφαρμογής του. Η εφαρμογή του μπορεί να γίνει σε μια συγκεκριμένη περιοχή αλλά και σταδιακά κατά μήκος ενός μεσημβρινού ή μέρους του. Επίσης μπορεί να συνοδευτεί με παθητικές κινήσεις μιας άρθρωσης. Το Gun fa πρέπει να μάθει κάποιος να το εκτελεί με τα δύο χέρια καθώς τα θεραπευτικά του αποτελέσματα εμφανίζονται ύστερα από την εφαρμογή του για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επιπλέον η πλευρά του σώματος που θα δουλευτεί παίζει σημαντικό ρόλο στο ποιο χέρι θα χρησιμοποιηθεί. Επίσης μπορεί να εφαρμοστεί και με τα δύο χέρια ταυτόχρονα.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Η εφαρμογή του γίνεται συνήθως σε αρθρώσεις και μεγάλες μυϊκές ομάδες όπως ώμους, πλάτη, μέση, γλουτούς, γοφούς, βραχίονες και πόδια. Επιπλέον εφαρμόζεται στην κοιλιά και στους θωρακικούς μυς του στήθους. Εφαρμόζεται με επικεντρωμένο τρόπο για την διέγερση σημείων. Τέλος χρησιμοποιείται συνήθως κατά μήκος των νεύρων του καναλιού και των κύριων μονοπατιών του μεσημβρινού. Το Gun fa έχει ένα βαθύ, δεισδυτικό και θερμό αποτέλεσμα. Χρησιμοποιείται αποτελεσματικά για να μεταφερθούμε από το προσαρμοστικό στο αναλγητικό επίπεδο της θεραπείας. Η εφαρμογή στην περίπτωση αυτή ξεκινά απαλά και σχετικά επιφανειακά με μέτριο ρυθμό. Σταδιακά, σε πέντε με δέκα λεπτά ο ρυθμός αυξάνεται και γίνεται βαθύτερο και πιο επίμονο. Διευκολύνει την κυκλοφορία του qi και του αίματος, διαλύει την ακαμψία, ηρεμεί

τους μυς και τους τένοντες, μειώνει τους πόνους και τους μυϊκούς σπασμούς, ελαττώνει το πρήξιμο και λιπαίνει τις αρθρώσεις.

Συχνή χρήση

Χρήση του γίνεται σε περιπτώσεις μυϊκού πόνου και δυσκαμψίας, σε οποιοδήποτε σύνδρομο τύπου Bi, τραυματισμούς των μαλακών ιστών, πόνους της πλάτης, ισχιαλγία και πάθηση του αγκώνα (πάθηση των τενιστών). Επίσης χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις μουδιάσματος και τσιμπήματος των άκρων και είναι αναγκαία τεχνική στη θεραπεία συνδρόμων Wei, συμπεριλαμβανομένων επακόλουθων εγκεφαλικών και όλων των μορφών παράλυσης και δυσλειτουργίας των κινητήριων νεύρων. Τέλος είναι πολύ αποτελεσματικό ως μέρος θεραπείας για πόνους της κοιλιάς που οφείλονται σε στασιμότητα του qi.

Yi zhi chan tui fa

Το Yi zhi είναι αντίστοιχο της βελόνας του βελονισμού στο tui na. Διεγείρει τα σημεία κατά μήκος των μεσημβρινών. Η λέξη chan σημαίνει διαλογισμός, το οποίο δείχνει εκτεταμένη συγκέντρωση και προσοχή με έναν ήρεμο τρόπο. Το Yi zhi είναι μια μικρή, επαναληπτική και επικεντρωμένη λικνιζόμενη κίνηση του αντίχειρα η οποία ωθείται από τον καρπό και τον πήχη. Όπως και το Gun fa έτσι και το Yi zhi έχει στην αρχή της εφαρμογής του μια αφύσικη και παράξενη αίσθηση και είναι δύσκολο στην τελειοποίηση του. Θέλει εξάσκηση και πολύ εύκαμπτους καρπούς και μπορεί να γίνει πανίσχυρο θεραπευτικό εργαλείο. Το Yi zhi μπορεί να θεραπεύει τα επίπεδα του Zang fu αλλά και τα κανάλια.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Η εφαρμογή του γίνεται σε όλα τα σημεία κατά μήκος των μεσημβρινών και από σημείο σε σημείο. Ενεργοποιεί την κυκλοφορία του qi, τη στάση του αίματος, ενισχύει το στομάχι και τη σπλήνα και ρυθμίζει και εναρμονίζει το Wei και το Ying Qi.

Συχνή χρήση

Χρήση του γίνεται για θεραπεία προβλημάτων των καναλιών και δυσαρμονίες Zang fu. Επιπλέον αντιμετωπίζει πονοκεφάλους, αϋπνίες, ζαλάδες, υπέρταση, επιγάστριους πόνους, πόνους στην κοιλιακή χώρα, δυσκολία χώνεψης, γυναικολογικά προβλήματα, προβλήματα γονιμότητας, σύνδρομο Bi και τραυματισμούς.

Tui fa pushing

Απλή τεχνική που εφαρμόζεται κατά μήκος των μεσημβρινών ή μέρους τους και περιλαμβάνει πίεση από το ένα μέρος στο άλλο. Μπορεί να εφαρμοστεί πάνω από τα ρούχα ή με ένα σεντόνι tuì na ή απευθείας στο δέρμα με την χρήση αλοιφής που περιέχει βότανα ή άλλο μέσο μασάζ. Η εφαρμογή του γίνεται με τον αντίχειρα, τα δάχτυλα, την παλάμη, την άκρη της παλάμης, τις αρθρώσεις των δαχτύλων ή τον αγκώνα. Αποτελεί πολλές φορές προσαρμοστική τεχνική και γίνεται πριν την αρχή μιας θεραπείας. Βοηθάει στο qì να κινηθεί, χαλαρώνει τον ασθενή και καθαρίζει τα κανάλια από παθογόνο qì.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Εφαρμόζεται σε όλο το σώμα. Ο αντίχειρας και το δάχτυλο χρησιμεύουν κυρίως στο πρόσωπο, το κεφάλι το λαιμό, το σβέρκο και το στήθος. Οι παλάμες στην πλάτη, τους γοφούς, τη κοιλιά, τα πλευρά, το στήθος, τα χέρια και τα πόδια. Η άκρη της παλάμης στο στήθος, την κοιλιά την πλάτη, τα χέρια και τα πόδια. Ο αγκώνας στην πλάτη, τα χέρια, τα πόδια, τους γοφούς και τους μηρούς και τέλος οι αρθρώσεις των δαχτύλων στην πλάτη, τα χέρια, τα πόδια και τις πατούσες. Τα θεραπευτικά αποτελέσματα εξαρτώνται από την περιοχή του σώματος που εφαρμόζεται και το πώς. Γενικά το tuì fa ανοίγει και θερμαίνει τους μεσημβρινούς, τους καθαρίζει, κινεί το qì και το αίμα, χαλαρώνει τους μυς και τα νεύρα, απαλύνει τον πόνο, καθαρίζει το κεφάλι, ενδυναμώνει το στομάχι και την σπλήνα, βελτιώνει τη χώνεψη και εναρμονίζει το μεσαίο Jiao.

Συχνή χρήση

Χρησιμοποιείται στην διάρκεια των περισσότερων θεραπειών και για όλα τα προβλήματα. Είναι αποτελεσματικό για πονοκεφάλους, αϋπνίες, ζαλάδα, άγχος, βήχα, άσθμα, υπερένταση, αίσθημα πίεσης στο στήθος, προβλήματα στη χώνευση, μυϊκοί σπασμοί, σύνδρομο Βì και πόνους στην πλάτη.

Rou fa kneading

Καθίσταται ως μια πολύπλευρη και ευέλικτη τεχνική. Χρησιμοποιείται σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες εξαρτώνται από την μέθοδο rou fa που θα χρησιμοποιηθεί και από την περιοχή που δουλεύεται. Η εφαρμογή του γίνεται με το μεσαίο δάχτυλο, τον αντίχειρα, και τα πέντε δάχτυλα, την παλάμη, την άκρη της παλάμης και το θέναρ. Για πιο δυνατή και έντονη διέγερση χρησιμοποιείται ο αγκώνας ή ο βραχίονας. Αποτελεί την βάση τεσσάρων σύνθετων τεχνικών και συχνά χρησιμοποιείται ως μέρος των συντονισμένων τεχνικών. Είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί κατά μήκος ενός

μεσημβρινού ή σε μια περιοχή του ή σε ένα σημείο. Χαλαρώνει τους μυς και ενδυναμώνει την ροή του qí και του αίματος.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Η χρήση του γίνεται οπουδήποτε πάνω στο σώμα με τους αντίχειρες και το δάχτυλο κυρίως. Το θέναρ, οι αντίχειρες και τα μεσαία δάχτυλα χρησιμοποιούνται για το πρόσωπο και το κεφάλι. Το κάτω μέρος της παλάμης, όλη η παλάμη, το θέναρ, τα δάχτυλα και οι αντίχειρες για τον βραχίονα. Ολόκληρη η παλάμη, ο βραχίονας και τα δάχτυλα ή οι αντίχειρες για την κοιλιακή χώρα. Ο αγκώνας κυρίως για μεγάλες μυϊκές περιοχές της πλάτης, των γοφών και των μηρών. Μειώνει το πρήξιμο, ανακουφίζει τους σπασμούς, σταματά τον πόνο, καθαρίζει τα κανάλια, ηρεμεί το μυαλό, ενδυναμώνει το στομάχι και τη σπλήνα και εναρμονίζει το μεσαίο Jiao.

Συχνή χρήση

Πιθανότατα είναι η πιο χρησιμοποιούμενη τεχνική του tui na. Χρησιμοποιείται για πονοκεφάλους, ημικρανίες, ζαλάδες, δυσκοιλιότητα, αϋπνίες, διάρροια, επιγαστρικό, υποχονδριακό, καταμήνιο και μυϊκό πόνο, μούδιασμα, δυσκαμψία, σπασμοί, σύνδρομο Bi, πόνο στην πλάτη, τραυματισμοί των μαλακών ιστών, διάστρεμμα, ημιπληγία, στρες, άγχος και κατάθλιψη.

An fa pressing

Μια από τις πιο παλιότερες και πιο ευέλικτες τεχνικές. Εφαρμόζεται στην καρδιά μιας θεραπείας, στο μεσαίο και στο αναλγητικό στάδιο. Χρησιμοποιείται σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος για την διέγερση σημείων, αρθρώσεων και των κύριων καναλιών. Συχνά συνδυάζεται με το gou fa.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Για τόνωση και ενδυνάμωση των καναλιών, των ζωτικών ουσιών και του zang fu εφαρμόζεται αργή, σταθερή, απαλή προς μέτρια πίεση για μεγάλα χρονικά διαστήματα (περισσότερο των τριών λεπτών). Επιπλέον ηρεμεί το shen, διώχνει το άγχος, χαλαρώνει και ενδυναμώνει τους μυς και τους τένοντες. Βαθιά εφαρμογή του για 3 ή περισσότερα λεπτά απαλύνει τον πόνο, τους σπασμούς, την ακαμψία και βοηθάει στην ρύθμιση και στον επαναπροσανατολισμό των αρθρώσεων. Με γρήγορη, ρυθμική πίεση και απελευθέρωση κινεί και διαλύει το στάσιμο qí και αίμα. Εφαρμογή του με μέτριο ρυθμό και πίεση κατά μήκος ενός μεσημβρινού ζεσταίνει τα κανάλια, ρυθμίζει και εναρμονίζει την ροή του qí και

του αίματος καθώς και τις λειτουργίες του zang fu. Με την χρήση του στην κοιλιακή χώρα βοηθάει στην χώνευση και θα αφαιρέσει το φούσκωμα.

Συχνή χρήση

Χρησιμοποιείται για οποιοδήποτε πρόβλημα. Κάποιες κοινές ενδείξεις της χρήσης του είναι πονοκέφαλος, άγχος, αϋπνία, διαταραχές στην χώνευση, προβλήματα αναπνοής, καταμήνια προβλήματα, προβλήματα γονιμότητας, γενικοί πόνοι μυών, πόνοι και δυσκαμψία, τραύματα, σύνδρομο Bi, μετατόπιση αρθρώσεων.

Ya fa suppressing

Το ya fa είναι πιο δυνατή και έντονη έκδοση του an fa. Ανήκει στο αναλγητικό ή δεύτερο επίπεδο της θεραπείας. Η εφαρμογή της γίνεται με την άκρη του αγκώνα, τον βραχίονα και σε ορισμένες περιπτώσεις τα γόνατα ή τις φτέρνες εφόσον η εφαρμογή γίνεται στο πάτωμα. Χρησιμοποιείται σε περιοχές που χρειάζονται δυνατή και επίμονη διέγερση, σε μεγάλες μυϊκές περιοχές και σε σημεία στα οποία είναι βαθιά.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Χρησιμοποιείται κυρίως στην πλάτη, τους γλουτούς και τα πόδια. Απομακρύνει τα εμπόδια από τα κανάλια, χαλαρώνει τους σπασμούς, μειώνει τον πόνο και κινεί το στάσιμο qi και το αίμα.

Συχνή χρήση

Η χρήση του γίνεται ως μέρος της θεραπείας για πόνο στην πλάτη, βοηθάει με τα προβλήματα στην χώνευση, τον επιγαστρικό πόνο, το φούσκωμα, την ζαλάδα, τον πονοκέφαλο και την ημικρανία. Επιπλέον μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την θεραπεία του συναισθηματικού στρες και της κατάθλιψης.

Mo fa round rubbing

Είναι από τις αρχαιότερες και ενστικτώδεις τεχνικές. Είναι ηρεμιστική, χαλαρωτική και άνετη τόσο για τον ασθενή όσο και για τον θεράποντα. Η εφαρμογή της γίνεται με την παλάμη του ενός χεριού. Το tai chi mo fa είναι η εφαρμογή του mo fa στην περιοχή της κοιλιάς με τις παλάμες ενωμένες για την αντιμετώπιση εντερικών ή γυναικολογικών προβλημάτων. Όταν η εφαρμογή

γίνεται στο κεφάλι χρησιμοποιούνται η παλάμη και τα μαξιλάρια των δαχτύλων.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Η εφαρμογή του γίνεται συχνά στο στήθος, τα πλευρά, την κοιλιά, το κάτω μέρος της πλάτης και το κεφάλι. Επίσης μπορεί να εφαρμοστεί σε σημεία με τη χρήση των δαχτύλων. Βελτιώνει τη χώνευση, ρυθμίζει τα έντερα, ηρεμεί το συκώτι, κινεί το στάσιμο qi και απαλύνει το πρήξιμο της κοιλιάς. Όταν γίνεται στο κεφάλι ηρεμεί το shen, ενώ στο κάτω μέρος της μέσης τονώνει τα νεφρά.

Συχνή χρήση

Χαρακτηρίζεται ως μια προσαρμοστική, τονωτική και εναρμονισμένη τεχνική. Χρήση της γίνεται για διαταραχές στη χώνευση, την κολίτιδα, την δυσκοιλιότητα, την διάρροια, τα επιγαστρικά προβλήματα, τα προβλήματα της κοιλιακής χώρας, τον υποχονδριακό πόνο, καταμήνια και προβλήματα γονιμότητας, πονοκέφαλος, αϋπνία, σοκ, άγχος και κατάθλιψη.

Ma fa wiping

Αποτελεί μια από τις ευκολότερες τεχνικές όπως και το tui fa. Πρόκειται για μια απαλή, ζυηρή τεχνική. Χρησιμοποιείται κυρίως στο πρόσωπο, το κεφάλι και το λαιμό για να ηρεμήσει το μυαλό και να μεταφέρει το qi και το αίμα στα αισθητήρια όργανα με σκοπό την βελτίωση των λειτουργιών της

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Γενικά μπορεί να εφαρμοστεί παντού αλλά συνήθως εφαρμόζεται στο πρόσωπο, το κεφάλι, το λαιμό και τον αυχένα. Ηρεμεί το shen, καθαρίζει το κεφάλι και βελτιώνει την όραση. Απαλύνει τον πόνο προκαλεί χαλάρωση των νεύρων των καναλιών και βοηθά την κυκλοφορία του qi και του αίματος.

Συχνή χρήση

Χρήση του γίνεται για τα παρακάτω προβλήματα: άγχος, κατάθλιψη, ιγμορίτιδα, αλλεργική ρινίτιδα, κοινό κρύωμα, βήχα, άσθμα, παράλυση του προσώπου, πονοκέφαλο, ζαλάδες, μυωπία, αϋπνία και υπερένταση. Γενικά χρησιμοποιείται για πόνους ώστε να διαλύσει την στασιμότητα.

Na fa grasping

Χαρακτηρίζεται μια από τις πιο ευέλικτες και κοινά χρησιμοποιούμενες τεχνικές. Επιπλέον αποτελεί την βασική τεχνική για τουλάχιστον επτά σύνθετες τεχνικές. Η εφαρμογή γίνεται με τρεις τρόπους. Με τα μαξιλαράκια του αντίχειρα, του δείκτη και του μεσαίου δαχτύλου, με τα μαξιλαράκια όλων των δαχτύλων ή με ολόκληρο το χέρι. Η χρήση και των δύο χεριών γίνεται για μεγαλύτερες μυϊκές περιοχές όπως οι γλουτοί και οι μηροί. Αποτελεί μια καλή τεχνική για αυτομασάζ.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Η εφαρμογή γίνεται στο πρόσωπο, στο λαιμό και στους ώμους, στα κάτω και πάνω άκρα, την πλάτη, τους γλουτούς και την κοιλιακή χώρα. Χαλαρώνει τους μύς και τους τένοντες, ανακουφίζει τους μυϊκούς πόνους και σπασμούς, καθαρίζει τα κανάλια και ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και του αίματος. Ανάλογα με τον τρόπο που γίνεται μπορεί να εφαρμοστεί και στην διάρκεια των τριών επιπέδων των θεραπειών. Παρόλα αυτά, το πιο χρήσιμο είναι κατά το αναλγητικό στάδιο και το στάδιο της διάλυσης.

Συχνή χρήση

Μεταφέρει αίμα σε άδειες περιοχές, καθαρίζει εμπόδια και καθαρίζει κανάλια. Χρησιμοποιείται για προβλήματα των νεύρων των καναλιών και των αρθρώσεων, πόνους στο κάτω μέρος της πλάτης, τραυματισμούς, μούδιασμα και ημιπληγία, κοινό κρύωμα, αλλεργική ρινίτιδα, πονοκέφαλοι, ζαλάδες και φτωχή όραση.

Nian fa holding twisting

Η εφαρμογή του γίνεται στα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών με δυο διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με το τι βολεύει τον θεραπευτή. Οι τρόποι είναι με τον αντίχειρα και τον δείκτη είτε με τον αντίχειρα, τον δείκτη και το μεσαίο δάχτυλο.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Ηρεμεί το πρήξιμο και ανοίγει τις αρθρώσεις των δαχτύλων των χεριών και των ποδιών. Επίσης απαλύνει τον πόνο και το μούδιασμα, χαλαρώνει τους μύς και τους τένοντες, προωθεί την κυκλοφορία του αίματος και του αίματος και καθαρίζει τα στάσιμα εμπόδια από τα κανάλια.

Συχνή χρήση

Χρησιμοποιείται για σύνδρομο Βι, διαστρέμματα, πρήξιμο, μούδιασμα, πόνους στα δάχτυλα χεριών και ποδιών, όπως και σαν συμπληρωματική τεχνική για τα πιο πολλά μυοσκελετικά προβλήματα των άκρων, σπονδυλοπάθεια του τραχήλου της μήτρας, παράλυση και μούδιασμα των άκρων.

Ji dian fa finger striking

Τεχνική που αναπτύχθηκε από την πολεμική τέχνη wushu. Για την πραγματοποίηση των δυσκολότερων μορφών της τεχνικής αυτής χρειάζεται κάποιος δυνατά δάχτυλα και ώμους.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Εφαρμόζεται σε όλα τα σημεία, τις αρθρώσεις και κατά μήκος των καναλιών. Ενεργοποιεί και κινεί το στάσιμο qì και αίμα, καθαρίζει τα κανάλια, χαλαρώνει τους τένοντες και τους μυς, απαλύνει τους μυϊκούς σπασμούς, βοηθά στην αναζωογόνηση των ιστών, σταματά τον πόνο και ανοίγει τις αρθρώσεις.

Συχνή χρήση

Χρησιμοποιείται σε μέρος της θεραπείας των συνδρόμων Wei όπως η πολιομυελίτιδα και η μυασθένεια. Στην θεραπεία των συνδρόμων Βι συμπεριλαμβανομένων δύσκολων περιπτώσεων όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Για δυσκαμψία των μυών και των αρθρώσεων όπως επίσης για αϋπνία, άνοια και ψυχοσυναισθηματικών προβλημάτων όπως άγχος, κατάθλιψη και νεύρωση. Επιπλέον είναι χρήσιμο στη θεραπεία των σπασμών.

Ji fa chopping

Χρησιμοποιείται στο τελευταίο στάδιο από τα τρία της θεραπείας. Περιλαμβάνει γρήγορο και ρυθμικό χτύπημα του σώματος που δημιουργεί ένα κύμα που μεταδίδεται στα κανάλια και αναζωογονεί και ζωντανεύει το qì, βγάζοντας τον ασθενή από το αναλγητικό στάδιο της θεραπείας. Ο πιο συχνός τρόπος εφαρμογής της είναι με την ωλενική άκρη της παλάμης, δουλεύοντας είτε εναλλάξ είτε με τις δυο παλάμες ενωμένες.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Εφαρμόζεται στην πλάτη, τους γλουτούς, τα χέρια, τα πόδια, το στήθος, την κοιλιακή χώρα, το κεφάλι και τους ώμους. Όταν εφαρμοστεί στο στήθος, την πλάτη και τα άνω άκρα διαλύει τα φλέγματα. Χαλαρώνει τους τένοντες και τους

μυς, διεγείρει και αναζωογονεί την ροή του qi και του αίματος, καθαρίζει τα κανάλια και απαλύνει τον πόνο

Συχνή χρήση

Χρησιμοποιείται για αναπνευστικά προβλήματα με φλέγμα, για αναζωογόνηση του qi, για σύνδρομο Βί, ημιπληγία, μυϊκούς σπασμούς, πόνους στο κάτω μέρος της πλάτης, διάστρεμμα των οσφυϊκών μυών και δυσκαμψία και πόνο στην πλάτη, στους ώμους και στα άκρα.

Pai fa patting/knocking

Χρήση της γίνεται συνήθως στα τελικά στάδια της διαδικασίας της θεραπείας. Η εφαρμογή της γίνεται με την κοίλη παλάμη ή με χαλαρή γροθιά, χρησιμοποιώντας τις αρθρώσεις των δαχτύλων, την πίσω ή την πλάγια πλευρά του χεριού.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Μπορεί να εφαρμοστεί στην πλάτη, τους γοφούς, τους ώμους, τα χέρια και τα πόδια, την κοιλιακή χώρα, τα πλευρά και το κεφάλι. Στους ώμους, την κοιλιακή χώρα, τα πλευρά, την πλάτη, τους γοφούς και τα πόδια γίνεται με την κοίλη παλάμη, πάνω από την κατώτερη οσφυϊκή περιοχή και το ιερό οστό στο τέλος της θεραπείας και με τα δυο χέρια να εναλλάσσονται κατά μήκος ενός καναλιού. Στην κορυφή του κεφαλιού εφαρμόζεται η ωλενική άκρη της γροθιάς ενώ οι αρθρώσεις των δαχτύλων για την πλάτη, γύρω από τις αρθρώσεις και στα άνω και κάτω άκρα. Τέλος το πίσω μέρος του χεριού μπορεί να εφαρμοστεί στην πλάτη και τους ώμους όπως επίσης και στα χέρια και τα πόδια. Προκαλεί χαλάρωση των μυών και των τενόντων, απαλύνοντας τους μυϊκούς σπασμούς και τον πόνο. Επιπλέον ενεργοποιεί την κίνηση του qi και του αίματος και βοηθά στη θεραπεία του στάσιμου αίματος. Επίσης βοηθάει σε καταστάσεις με φλέγματα και υγρασία. Ανοίγει το στήθος, βοηθά την αναπνοή και είναι πολύ αποτελεσματικό για να καθαρίζει φλέγματα από το στήθος. Όταν εφαρμοστεί στην κοιλιακή χώρα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μέρος της θεραπείας για τη ρύθμιση του στομάχου και του εντέρου. Τέλος ηρεμεί το μυαλό.

Συχνή χρήση

Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία πονοκεφάλων και ζαλάδων. Εφαρμόζεται στην κορυφή του κεφαλιού και τα σχετικά κανάλια, την πλάτη και την κοιλιακή χώρα ανάλογα με την περίπτωση. Αρκετά χρήσιμο για βήχα και έκκριση φλεγμάτων,

για δυσκολία στην αναπνοή και αίσθημα βάρους στο στήθος με την εφαρμογή να γίνεται στην πλάτη, τα πλευρά και τα σχετικά κανάλια. Χρήσιμο για ναυτία, εμετό και προβλήματα χώνευση αλλά και για στασιμότητα αίματος. Επίσης για πόνο στις αρθρώσεις από σύνδρομο Βί και για πόνο στο κάτω μέρος της πλάτης.

Zhen fa vibrating

Απαιτητική τεχνική και πολύ δύσκολη στην τελειοποίηση της. Χρησιμοποιείται για την διέγερση οποιουδήποτε σημείου. Εάν εφαρμοστεί στα σημεία του στήθους προκαλεί ηρεμία. Ηρεμιστικό αποτέλεσμα, όπως επίσης και διέγερση του εγκεφάλου και βελτίωση της μνήμης και της όρασης πετυχαίνεται με την δόνηση με το δάχτυλο στα σημεία του κεφαλιού, του προσώπου. Επίσης ηρεμεί το shen και χαλαρώνει.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Εφαρμόζεται παντού, με το δάχτυλο σε οποιοδήποτε σημείο στο κεφάλι ή στο σώμα και τις αρθρώσεις ενώ με την παλάμη στην κοιλιακή χώρα, τα πλευρά, το στήθος, το κάτω μέρος της πλάτης και το ιερό οστό. Αν χρησιμοποιηθεί στην κοιλιακή χώρα μπορεί να θερμάνει το μεσαίο και κατώτερο Jiao, να ρυθμίσει τη ροή του qi, να διαλύσει τη στασιμότητα του αίματος, να καθαρίσει τη συσσώρευση τροφής, να προωθήσει τη χώνευση και να βοηθήσει το έντερο. Επιπλέον ανοίγει το στήθος και βοηθά την αναπνοή. Τέλος διεγείρει τις λειτουργίες των σημείων.

Συχνή χρήση

Χρησιμοποιείται στο κεφάλι, το στήθος και τα άνω σημεία ως μέρος της θεραπείας για αϋπνία, πονοκεφάλους, άγχος, ίλιγγο, φτωχή μνήμη, φτωχή συγκέντρωση και φτωχή όραση. Χρήση του με την παλάμη στην κοιλιά, το ιερό οστό και τα σχετικά shu σημεία της πλάτης βοηθά στις διαταραχές της χώνευσης όπως ναυτία, επιγαστρικός και κοιλιακός πόνος, δυσκοιλιότητα, αίσθημα φουσκώματος καθώς και για γυναικολογικά προβλήματα όπως πόνοι περιόδου, ινώδεις και κύστες των ωοθηκών.

Che fa squeezing tweaking

Αποτελεί σκληρή τεχνική για τον ασθενή μα πολύ αποτελεσματική. Κυρίως χρησιμοποιείται για την διέγερση σημείων και μερών των πρωταρχικών καναλιών.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Εφαρμόζεται σε κάθε σημείο του σώματος αλλά πιο συχνά στα σημεία των χεριών και των πελμάτων, του προσώπου, του κεφαλιού, του λαιμού, του στήθους και κατά μήκος των καναλιών. Διεγείρει τις δράσεις των σημείων, βοηθά την εμμηνόρροια και τη χώνευση και διαλύει τη στασιμότητα.

Συχνή χρήση

Χρήση του για κοινό κρύωμα, γρίπη και αλλεργική ρινίτιδα. Επιπλέον για πονοκεφάλους, προβλήματα στη χώνευση, ναυτία και προβλήματα στην εμμηνόρροια. Επίσης χρήσιμο για επιφανειακές περιπτώσεις συνδρόμου Βί.

Tan bo fa plucking

Αποτελεί μια ισχυρή τεχνική yang και συνήθως χρησιμοποιείται για την θεραπεία χρόνιων προβλημάτων των νεύρων των καναλιών. Εφαρμόζεται στο αναλγητικό στάδιο της θεραπείας ύστερα από αρκετή προσαρμοστική δουλειά που έχει γίνει ώστε να ζεσταθεί και να χαλαρώσει ο ασθενής και οι επιφανειακοί ιστοί. Παράγει μια επίπονη αρχικά αίσθηση για τους ασθενείς.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Εφαρμόζεται σε οποιοδήποτε νεύρο καναλιού και κάθε τένοντα ή μυ που είναι περιορισμένος, τραβηγμένος, υπερβολικά τεταμένος ή προσκολλημένος. Συνήθως έχουμε εφαρμογή και σε περιοχές παλαιών τραυμάτων και των προσκολλήσεων που δημιουργήθηκαν στη συνέχεια. Αποτελεσματικότερη τεχνική για την μεταμόρφωση του σχήματος και της δομής του σώματος. Αυτό επιτυγχάνεται με απελευθέρωση και καθαρισμό των νεύρων των καναλιών, στα οποία υπάρχει βαθιά συσσώρευση και στασιμότητα.

Συχνή χρήση

Είναι αρκετά αποτελεσματικό σαν μέρος της θεραπείας για σκολίωση. Επίσης για τη θεραπεία παλιών τραυματισμών όπως από αθλήματα, οι οποίοι έχουν κάνει ζημιά στους τένοντες και στους συνδέσμους. Στη βουβωνική χώρα, πάνω από τα κανάλια του σκυωτιού και της σπλήνας, για τη θεραπεία των προβλημάτων των γοφών. Τέλος όπου υπάρχει κάποιου είδους συσσώρευση ή τραυματισμένου ιστού σαν μέρος της θεραπείας.

Cuo fa rub rolling

Η εφαρμογή του γίνεται στο τέλος μιας θεραπείας με σκοπό την χαλάρωση του ασθενή, την διέγερση και την ρύθμιση του qi και του αίματος για την διάλυση της συσσώρευσης. Γίνεται με ολόκληρη την παλάμη και τα δάχτυλα και των δύο χεριών να ακουμπάνε τελείως το σημείο που χρειάζεται θεραπεία. Ακόμη, ανάλογα με το μέρος του σώματος θεραπεύεται μπορεί να εφαρμοστεί με το θέναρ ή το κάτω μέρος της παλάμης.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Μπορεί να εφαρμοστεί στα πλευρά, τους ώμους, τα χέρια και στα πόδια. Χαλαρώνει τους τένοντες και τους μυς, ρυθμίζει τη ροή του qi και του αίματος, διαλύει την στασιμότητα, καθαρίζει τα κανάλια, εναρμονίζει το μεσαίο Jiao, βοηθά την αναπνοή, κινεί το αίμα, απαλύνει τον πόνο και τους σπασμούς των τενόντων και των μυών.

Συχνή χρήση

Χρήση του στα πλευρά κατά το τέλος της θεραπείας γίνεται για το άσθμα, αναπνευστικά προβλήματα και υποχονδριακό πόνο. Επιπλέον γίνεται χρήση του για τις κράμπες των δαχτύλων, το μούδιασμα των δαχτύλων και των χεριών και σύνδρομο του Raynaud. Στα άνω άκρα εφαρμόζεται για σύνδρομο Bi και RSI. Τέλος χρησιμοποιείται επίσης και γενικά για πόνους και τραυματισμούς των μυών και των τενόντων των άκρων.

Dou fa shaking

Εφαρμόζεται στα άνω και κάτω άκρα. Συχνά χρησιμοποιείται με το cuo fa, στο τέλος της θεραπείας εναλλάσσοντας τες με σκοπό την χαλάρωση των μυών και των αρθρώσεων.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Ρυθμίζει την ροή του qi και του αίματος σε όλα τα άκρα, χαλαρώνει τους μύες και τις αρθρώσεις και αφαιρεί εμπόδια από τα κανάλια.

Συχνή χρήση

Χρήση του γίνεται στο τέλος της θεραπείας για μυϊκά και νευρικά προβλήματα των άκρων, πόνους λόγω τραυματισμών και RSI. Επιπλέον για σύνδρομο Bi,

πάθηση του αγκώνα (τένις), και γενικά για προβλήματα των γοφών, των γονάτων, των ώμων και των αγκώνων.

Gua fa scratching/scraping

Παρόμοια τεχνική με την συμπληρωματική θεραπεία gua sha μόνο που αντί να χρησιμοποιηθεί η σανίδα του gua sha χρησιμοποιούνται τα χέρια του θεραπευτή. Η εφαρμογή γίνεται με τις άκρες των δαχτύλων και των αντίχειρων. Το σχήμα που θα έχουν μοιάζει με το σχήμα που παίρνουν τα νύχια του αετού όταν πάει για κυνήγι. Απευθείας εφαρμογή στο δέρμα με την χρήση ταλκ, νερού ή κάποια εξωτερική φόρμουλα βοτάνων όπως λάδι άσπρου ή κόκκινου λουλουδιού. Δημιουργία κοκκινίσματος στην επιφάνεια του δέρματος αλλά όχι το χαρακτηριστικό εξάνθημα που δημιουργεί το gua sha.

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Εφαρμόζεται συνήθως στην πλάτη και στη μέση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί στα κανάλια των χεριών και των ποδιών. Χαλαρώνει του μυς, καθαρίζει τα κανάλια και εναρμονίζει το qi και το αίμα

Συχνή χρήση

Χρήση του γίνεται για το κρύωμα και τη γρίπη. Επιπλέον για την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος των ασθενών που αρρωσταίνουν συχνά και εύκολα. Επίσης για προβλήματα της χώνευσης, για μυϊκούς πόνους και πόνους της πλάτης. Τέλος βοηθά με την δυσκοιλιότητα, την δυσκολία στην ούρηση και με προβλήματα με στασιμότητα του αίματος όπως οι ινώσεις.

Ca fa scrubbing

Η εφαρμογή του γίνεται απευθείας στο δέρμα με την χρήση κάποιου είδους εξωτερικού είδους βοτάνων για μασάζ. Με την σωστή εφαρμογή αυτής της τεχνικής παράγεται αρκετή θερμότητα, ειδικά με το μικρό θέναρ η παραγωγή θερμότητας είναι τόσο μεγάλη που το άτομο νιώθει ότι καίει. Η αλοιφή dong qing gao και το σανταλόξυλο είναι αρκετά δημοφιλή μέσα μασάζ για την χρήση του ca fa και ειδικά για την θεραπεία μυοσκελετικών προβλημάτων. Επίσης χρήση καθαρής σκόνης ταλκ βοηθάει στην υγρασία και σουσαμέλαιο για την ενίσχυση της σπλήνας και των μυών

Κλινική εφαρμογή και θεραπευτικά αποτελέσματα

Εφαρμόζεται στην πλάτη, το στήθος, την κοιλιακή χώρα, τα χέρια και τα πόδια. Χρησιμοποίηση ολόκληρης της παλάμης γίνεται για μεγάλες περιοχές όπως η πλάτη το στήθος και η κοιλιακή χώρα. Χρήση του μεγάλου θέναρ για τα πόδια και τα χέρια και του μικρού θέναρ και της ωλενικής περιοχής του μικρού δαχτύλου για το ιερό οστό και τα σημεία huatuojiaj. Αφαιρεί τα εμπόδια από τα κανάλια και ενεργοποιεί την κυκλοφορία του qi και του αίματος. Απαλύνει τον πόνο, μειώνει το πρήξιμο, απαλύνει από αισθήματα πίεσης στο στήθος και ενδυναμώνει το zang fu.

Συχνή χρήση

Για πόνους του κάτω μέρους της πλάτης και ισχιαλγίες, σύνδρομο Bi, μυοσκελετικούς πόνους, τραυματισμούς και καταστάσεις ελλείματος του zang fu. Επιπλέον για το κοινό κρύωμα, τα παγιδευμένα παθογόνα, τη συσσώρευση qi και βήχας. Χρησιμοποιείται στο τέλος της θεραπείας ή αμέσως πριν την χρήση παθητικών κινήσεων όπως το ba shen fa, yao fa και ban fa.

Σύνθετες τεχνικές^[26]

Σύνθετες τεχνικές χαρακτηρίζονται δυο βασικές τεχνικές συνδυασμένες μεταξύ τους. Οι τρόποι συνδυασμού τους είναι πάρα πολύ αλλά οι παρακάτω 13 είναι οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενοι και ανεπτυγμένοι καθ' όλη την ιστορία του tui na.

Σύνθετες τεχνικές με το Na fa

Κράτημα και σφίξιμο

Τσίμπημα (pinch) και σφίξιμο

Άρπαγμα και σφίξιμο

Τσίμπημα (nip) και σφίξιμο

Τράβηγμα-άρπαγμα και σφίξιμο

Σήκωμα και σφίξιμο

Τράβηγμα και σφίξιμο

Σύνθετες τεχνικές με το Rou fa

Ζύμωμα και σφίξιμο

Ζύμωμα και τσίμπημα (pinch)

Ζύμωμα και τσίμπημα (nip)

Ζύμωμα και δόνηση

Άλλες σύνθετες τεχνικές

Σπρώξιμο και πίεση

Κούνημα και κυκλική κίνηση

Συντονισμένες τεχνικές^[26]

Αποτελούν τον συνδυασμό δυο διαφορετικών τεχνικών, βασικών ή σύνθετων, που εφαρμόζονται την ίδια στιγμή για να διεγείρουν δυο περιοχές του σώματος ταυτόχρονα.

Gun fa και Rou fa

Gun fa και An fa ή Ya fa

Gun fa και Pai fa

Gun fa και Yi zhi chan tui fa

Gun fa και Tui fa

Forearm Rou fa και τσίμπημα - άρπαγμα

Elbow Rou fa και Ji dian fa

Loose first Pai fa και τσίμπημα-άρπαγμα

An fa και Mo fa

Άρπαγμα και κυκλική κίνηση και Pai fa/Ji fa

Pai fa/Ji fa και Ji dian fa

Παθητικές κινήσεις^[26]

Είναι οι κινήσεις οι οποίες γίνονται όταν ο ασθενής είναι παθητικός και αφήνει τον θεραπευτή να δίνει την κίνηση στα μέρη της θεραπείας όπως στις αρθρώσεις, τους μυς, τους τένοντες και τους συνδέσμους.

Ba shen fa πίεση και τέντωμα

Yao fa περιστροφή

Ba fa πίεση-στρίψιμο

Αντενδείξεις παθητικών κινήσεων^[26]

Στις παρακάτω περιπτώσεις δεν εφαρμόζεται καμία παθητική κίνηση:

- Αν υποψιάζεστε ότι η άρθρωση είναι εξarthρωμένη ή ένα κόκκαλο είναι ραγισμένο
- Σε άτομα με καρκίνο των οστών ή αν υπάρχει υποψία για δευτερεύοντα καρκίνο των οστών
- Αίσθηση αμηχανίας ή ανησυχίας για την εφαρμογή του

Δεν εφαρμόζεται οποιαδήποτε εξαναγκασμένη κίνηση Ban fa σε άτομα με:

- Υπέρταση
- Υπόταση
- Καρδιακή προβλήματα
- Οστεοπόρωση
- Ασθένεια του Meniere
- Μηνιγγίτιδα

Εάν υπάρχουν αμφιβολίες για την εφαρμογή καλό είναι να συμβουλευτείτε κάποιον πιο πεπειραμένο.

Συμπληρωματικές θεραπείες^[26]

- * Βεντούζες (cupping). Αντενδείξεις: δεν εφαρμόζεται σε περιοχές του δέρματος που υπάρχει κάποια πάθηση όπως ψωρίαση ή αν το δέρμα είναι καμένο. Επίσης δεν εφαρμόζεται στην κοιλιακή χώρα ή στο κάτω

μέρος της πλάτης κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και τέλος αν ο ασθενής είναι πάρα πολύ αδύναμος.

- * Gua sha. Παρόμοια τεχνική με τις βεντούζες. Αντενδείξεις: ίδιες με τις αντενδείξεις των βεντουζών. Επιπλέον δεν εφαρμόζεται σε περιοχές όπου υπάρχουν ελιές, σπασμένο δέρμα, κοψίματα και μελανιές.
- * Moxibustion. Είναι κάψιμο ενός ξεραμένου βοτάνου απευθείας στο δέρμα ή από πάνω του. Αντενδείξεις: δεν εφαρμόζεται ποτέ σε ασθενής με ανοιχτή κόκκινη γλώσσα, ταχυπαλμία, δίψα και πυρετό. Επίσης δεν χρησιμοποιείται σε ασθενής με υπέρταση ή άλλα συμπτώματα yang εκτός εάν έχει κρύα πόδια, οπότε χρησιμοποιούμε την θεραπεία αποκλειστικά και μόνο στα πόδια.



Εικόνα 3-3: Moxibustion, πηγή: <http://kaleidoscope.cultural-china.com>

Συχνότητα και διάρκεια του tui na massage

Η συχνότητα εξαρτάται από το αν είναι οξείες ή χρόνιες η περιπτώσεις. Για οξείες περιπτώσεις η θεραπεία είναι πακέτα των τριών με πέντε καθημερινών θεραπειών με διάλειμμα μιας με δυο ημερών ανάμεσά τους. Αντίθετα για χρόνιες περιπτώσεις η θεραπεία είναι κάθε δεύτερη μέρα σε πακέτο δέκα με δεκαπέντε θεραπειών. Κάθε θεραπεία διαρκεί περίπου τριάντα με σαράντα λεπτά.

Αντενδείξεις και προσοχή

Εφόσον η εφαρμογή της γίνεται με επαγγελματικό τρόπο και στα πλαίσια της λογικής της κινέζικης ιατρικής και των γενικών αρχών της πρακτική, η μέθοδος είναι αρκετά ασφαλής. Παρόλα αυτά ο θεραπευτής θα πρέπει να γνωρίζει τις περιπτώσεις στις οποίες δεν εφαρμόζεται:

- * Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μην χρησιμοποιείται το tui na στην κοιλιακή χώρα ή στο κάτω μέρος της πλάτης κατά την διάρκεια των πρώτων 5 μηνών. Με το πέρασμα αυτού του διαστήματος δουλέψτε

απαλά και μετρημένα στο κάτω μέρος της πλάτης με τον ασθενή να είναι ξαπλωμένος στα πλάγια. Η ισχιαλγία είναι συχνή στο 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και το tui na μπορεί να βοηθήσει πολύ στην αντιμετώπιση της.

- * Καρκίνος. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή όταν δουλεύεται σε ασθενείς με καρκίνο. Απαγορεύεται το μασάζ στην περιοχή του κακοήθου όγκου. Έντονες και δυνατές τεχνικές yang ή παθητικές κινήσεις δεν ενδείκνυνται. Παρόλα αυτά απαλές και επιδέξιες κινήσεις γιγνούνται μπορεί να είναι πολύ χρήσιμες σε ασθενείς με καρκίνο. Θα βοηθήσει τον ασθενή να χαλαρώσει, να ηρεμήσει το shen και να υποστηριχθεί το qi τους. Μπορεί επίσης να βοηθήσει και με τις παρενέργειες από τις συμβατικές θεραπείες όπως η χημειοθεραπεία.
- * Κατάγματα και ανοιχτές πληγές. Δεν ενδείκνυται η χρησιμοποίηση του σε ασθενείς με κατάγματα στα πρώτα στάδια, ανοιχτές πληγές και περιοχές που αιμορραγούν.
- * Οξείες μολυσματικές ασθένειες. Απαγορεύεται η εφαρμογή του σε άτομα τα οποία έχουν ή υπάρχουν υποψίες ότι έχουν μια σοβαρή οξεία μολυσματική ασθένεια όπως ηπατίτιδα, μηνιγγίτιδα και φυματίωση.
- * Αιμορραγούσες διαταραχές. Αντένδειξη αποτελεί η χρήση του για ασθενείς που έχουν αιμορραγικές διαταραχές όπως αιμοφιλία ή υπάρχουν υποψίες για οξεία εσωτερική αιμορραγία.
- * Σοβαρές ψυχικές και συναισθηματικές διαταραχές. Ιδιαίτερη προσοχή στην θεραπεία ασθενών οι οποίοι έχουν διαγνωστεί ότι έχουν σοβαρές ψυχικές και συναισθηματικές διαταραχές όπως μανιακή κατάθλιψη και σχιζοφρένεια. Μπορεί να δημιουργηθεί μεγάλη σύγκρουση μέσα σε κάποιον ασθενή ο οποίος λαμβάνει ισχυρά αντιψυχωτικά φάρμακα και λαμβάνει θεραπεία της κινέζικης ιατρικής. Οι δυο προσεγγίσεις είναι τόσο διαφορετικές που το qi του ασθενούς μπορεί να μπερδευτεί και να γίνει χαοτικό
- * Ασθένειες του δέρματος. Δεν δουλεύουμε σε δέρμα ή εφαρμόζουμε οποιοδήποτε εξωτερικό μέσο μασάζ σε ασθενείς με δερματικές παθήσεις όπως ψωρίαση και έκζεμα. Μπορούμε να εργαστούμε πάνω από τα ρούχα του ασθενούς και με ένα πανί καθώς αυτό θεωρείται ασφαλές και πρότιον για ασθενείς με αυτόν τον τύπο δερματικής πάθησης.
- * Οστεοπόρωση. Χρειάζεται προσοχή και απαλή και επιδέξια δουλειά σε ασθενείς με οστεοπόρωση. Μην εφαρμόζεται δυνατές και έντονες τεχνικές yang ή παθητικές κινήσεις.

Γενικά αν υπάρχουν αμφιβολίες για την θεραπεία του ασθενή να μην εφαρμόζεται την θεραπεία. Ζητήστε συμβουλή από κάποιον πιο έμπειρο και εξειδικευμένο.

3.2. Πιεσοθεραπεία

Ένα μέρος της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής όπως προαναφέρθηκε είναι η πιεσοθεραπεία, η οποία αν και θεωρείται παρακλάδι του βελονισμού πιστεύεται ότι ανακαλύφθηκε πρώτη.

Οι απαρχές της πιεσοθεραπείας βρίσκονται στην Κίνα όπου εκεί μετά από συνεχείς δοκιμές και αποτυχίες ανακάλυψαν ότι πιέζοντας συγκεκριμένα σημεία του ανθρώπινου σώματος απαλύνονταν ο πόνος όχι μόνο τοπικά αλλά και σε άλλα σημεία του σώματος. Επιπροσθέτως, όχι μόνο βρήκαν σημεία που απάλυναν τον πόνο αλλά και σημεία που επηρέαζαν σε κάποιο βαθμό τη λειτουργία των εσωτερικών οργάνων του σώματος.

Κατά τα χρόνια των πρώιμων κινέζικων δυναστειών, όπου τα μοναδικά όπλα ήταν οι πέτρες και τα βέλη, πολλοί στρατιώτες ανακάλυψαν ότι χρόνιες παθήσεις που τους ταλαιπωρούσαν είχαν εξαφανιστεί. Στην αρχή οι γιατροί που τους περιέθαλπαν ήταν μπερδεμένοι καθώς δεν υπήρχε μια λογική εξήγηση πίσω από το γεγονός αυτό. Αργότερα, ήρθε στο φως και η αιτία η οποία αποδίδονταν στο γεγονός ότι τα βέλη τρυπούσαν τα σημεία της σημερινής πιεσοθεραπείας.

Παρόλο που τα σημεία πίεσης και οι μεσημβρινοί της πιεσοθεραπείας είναι ίδια με αυτά του βελονισμού, στην πρώτη περίπτωση χρησιμοποιούνται σαν μέσο οι απαλές και σταθερές πιέσεις του δαχτύλου ενώ στην δεύτερη η χρήση βελόνων.

Η πιεσοθεραπεία είναι ιδανική τόσο για αυτό-φροντίδα όσο και για φροντίδα σε κάποιο άλλο πρόσωπο. Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, απαλλάσσει από τον πόνο, είναι αποτελεσματική για διαταραχές που οφείλονται στο άγχος, εξισορροπεί την ενέργεια του σώματος και το διατηρεί σε καλή υγεία. Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό αλλά είναι ιδανικό και για προληπτική φροντίδα. Αποτοξινώνει το σώμα, τονώνει τους μύες της πλάτης και του προσώπου, χαρίζει βαθιά χαλάρωση. Βοηθάει κατά της χρόνιας εξάντλησης, τους χρόνιους μυϊκούς πόνους, την ανάρρωση από εθισμό, της μαθησιακές δυσκολίες, συναισθηματικές ανισορροπίες και πολλά άλλα.

Χάρις την αρκετά υψηλή ηλεκτρική αγωγιμότητα που εμφανίζουν τα σημεία πίεσης στην επιφάνεια του δέρματος, έχουμε πιο αποτελεσματική μεταφορά της θεραπευτικής ενέργειας.

Η μάλαξη καθ' όλο το μήκος ενός μεσημβρινού βοηθά στην ισορροπία των συστημάτων όλου του σώματος. Επιπλέον, είναι ωφέλιμο να δουλεύονται όλα τα σημεία του κάθε μεσημβρινού ξεχωριστά. Δεν βρίσκονται όμως όλα τα σημεία πίεσης επάνω στους μεσημβρινούς. Υπάρχουν αρκετά σημεία που επηρεάζουν την ροή της ενέργειας και βρίσκονται παραδείγματος χάριν στα αυτιά. Ακόμη, υπάρχουν τα σημεία διέγερσης που είναι ευαίσθητα σημεία με νευρικές απολήξεις που συνδέονται με την πηγή του πόνου και βρίσκονται στο ίδιο σημείο στην πιεσοθεραπεία και από ανατομικής πλευράς.

Ο κάθε μεσημβρινός βρίσκεται και στην δεξιά και στην αριστερή πλευρά του σώματος. Σε περίπτωση λοιπόν που κάποιο σημείο είναι πρησμένο ή πονάει έχουμε την δυνατότητα να πιέσουμε το ίδιο ακριβώς σημείο στον αντίστοιχο μεσημβρινό στην άλλη πλευρά του σώματος. Επιπλέον είναι ορθό να δουλέψουμε την περιοχή γύρω από ένα ευαίσθητο σημείο που πονάει ή άλλους μεσημβρινούς στην ίδια περιοχή από το να πιέσουμε το ίδιο το σημείο.

Στη συνέχεια αναφέρονται οι μεσημβρινοί καθώς και κάποια ενδεικτικά σημεία πίεσης που ανακουφίζουν από αρκετά κοινά προβλήματα και πόνους της καθημερινότητας του ανθρώπου.

Ο μεσημβρινός του πνεύμονα ξεκινά από την κορυφή του θώρακα και καταλήγει στον αντίχειρα. Στην κινέζικη φιλοσοφία τα σημεία που βρίσκονται σ' αυτόν έχουν σχέση με τα δάκρυα και την κατάθλιψη.

Ενδεικτικά, το *σημείο 1* που βρίσκεται ανάμεσα στο πρώτο και το δεύτερο πλευρό, περίπου μια παλάμη μακριά από το στέρνο, ανακουφίζει από αναπνευστικές ασθένειες όπως η βρογχίτιδα και το εμφύσημα.

Τα *σημεία 7 και 10* είναι κατάλληλα σημεία για την διάλυση λιμνάζουσας ενέργειας. Έτσι η μπλοκαρισμένη ενέργεια αρχίζει να μεταφέρεται και απελευθερώνει όλα τα καταπιεσμένα συναισθήματα.

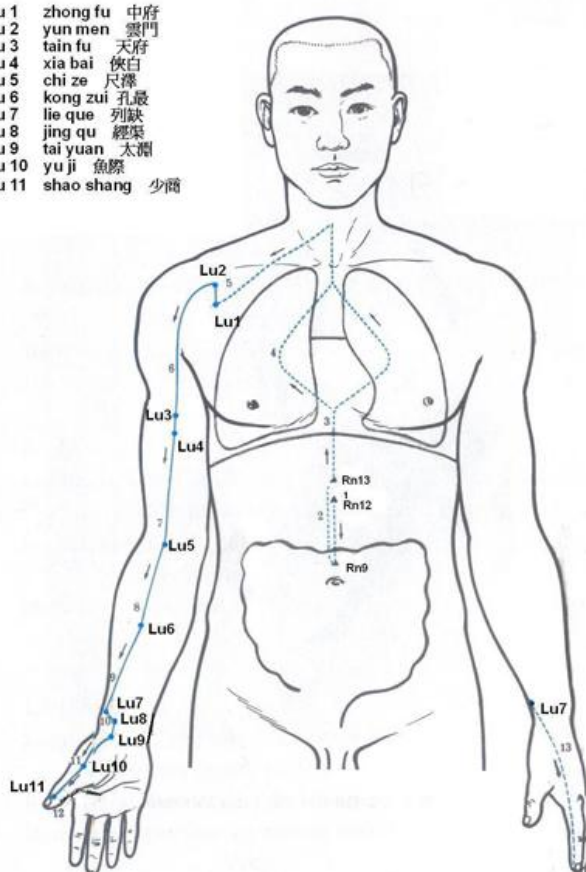
Το *σημείο 7* εντοπίζεται αν τοποθετήσουμε τη μεμβράνη που υπάρχει ανάμεσα στον αντίχειρα και τον δείκτη του ενός χεριού πάνω στην ίδια μεμβράνη του άλλου χεριού, πιάσουμε τα χέρια ώστε ο δείκτης που βρίσκεται από πάνω να φτάνει μέχρι τον καρπό του άλλου χεριού. Το σημείο στο οποίο ακουμπά ο

δείκτης, δηλαδή το οστό κάτω από την πλαϊνή όψη του αντίχειρα είναι το σημείο 7.

Το *σημείο 10* βρίσκεται πάνω στο μαξιλαράκι του αντίχειρα, δυο πόντους από τον καρπό, ακριβώς στην άκρη του οστού του αντίχειρα.^[32]

The Arm Tai Yin Lung Meridian 手太陰肺經

Lu 1	zhong fu	中府
Lu 2	yun men	雲門
Lu 3	tain fu	天府
Lu 4	xia bai	俠白
Lu 5	chi ze	尺澤
Lu 6	kong zui	孔最
Lu 7	lie que	列缺
Lu 8	jing qu	經渠
Lu 9	tai yuan	太淵
Lu 10	yu ji	魚際
Lu 11	shao shang	少商



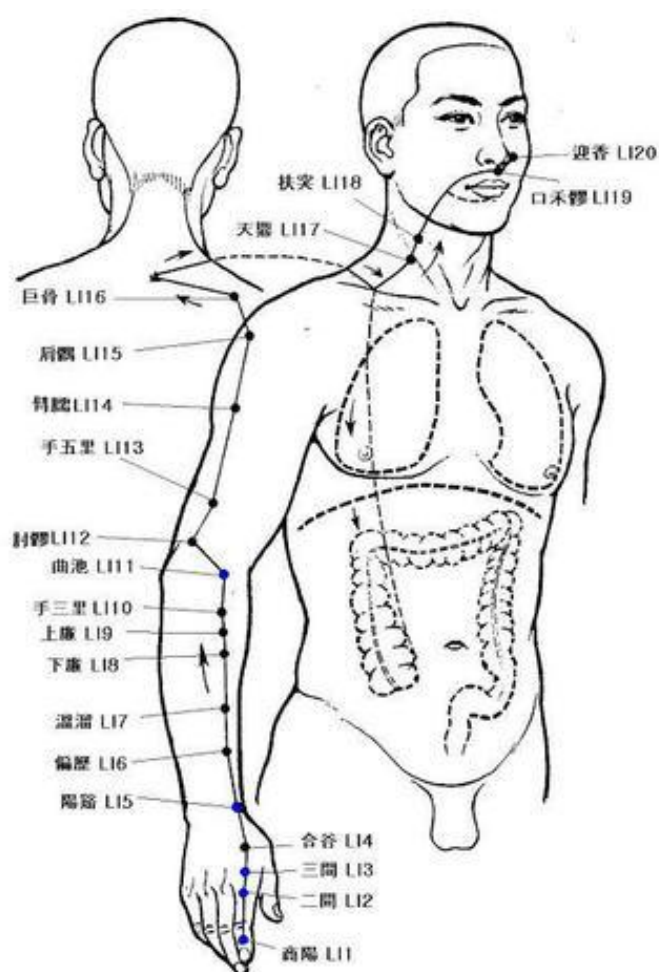
Εικόνα 3-4: Ο μεσημβρινός του πνεύμονα (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Η αρχή του **μεσημβρινού του παχέος εντέρου** βρίσκεται στο δείκτη και το τέλος του στη μύτη. Είναι υπεύθυνος για την αποτοξίνωση και τον καθαρισμό του σώματος. Δυο ενδεικτικά σημεία πίεσης είναι το σημείο 4 και το σημείο 11.

Το *σημείο 4* βρίσκεται ανάμεσα στο δείκτη και τον αντίχειρα. Προσοχή πρέπει να δοθεί στο γεγονός ότι αυτό το σημείο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε εγκύους. Για να το εντοπίσουμε πιέζουμε τον αντίχειρα πάνω στο πρώτο δάχτυλο και αναζητούμε το σημείο στο οποίο υπάρχει μεγαλύτερη διόγκωση της

μεμβράνης που υπάρχει μεταξύ τους. Ύστερα, βάζουμε τον άλλο αντίχειρα πάνω σε αυτό το σημείο και, αφού πάρουμε τον πρώτο αντίχειρα μακριά από το χέρι, κρατάμε το σημείο αυτό με το δείκτη και τον αντίχειρα του άλλου χεριού. Έτσι, έχουμε εντοπίσει το μεγάλο σημείο αποβολής, ιδανικό για δυσκοιλιότητα και την κινητικότητα.

Όσον αφορά το *σημείο 11*, αυτό βρίσκεται πάνω από την άρθρωση του αγκώνα και πιέζεται με το χέρι διπλωμένο μπροστά από το στήθος. Βοηθάει στην ανακούφιση από τον πόνο της αρθρίτιδας και ειδικότερα του ώμου.^[32]



Εικόνα 3-5: Ο μεσημβρινός του παχέος εντέρου (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Στη συνέχεια αναφέρεται ο **μεσημβρινός του στομάχου**. Η αρχή του εντοπίζεται στο κεφάλι και καταλήγει στο δεύτερο δάχτυλο του ποδιού. Σχετίζεται

με την εξισορρόπηση και θρέψη του συστήματος. Κάποια κοινά χρησιμοποιούμενα σημεία είναι τα 4, 25, 36, 38, 40, 41.

Ξεκινώντας με το *σημείο 4* αναφέρουμε ότι βρίσκεται στην άκρη του στόματος, όταν δεν χαμογελάμε. Χρησιμοποιείται για τη χαλάρωση των μυών του προσώπου και, απαραίτητως, στην περίπτωση υπερβολικής έντασης, πονόδοντου ή παράλυσης Μπελ.

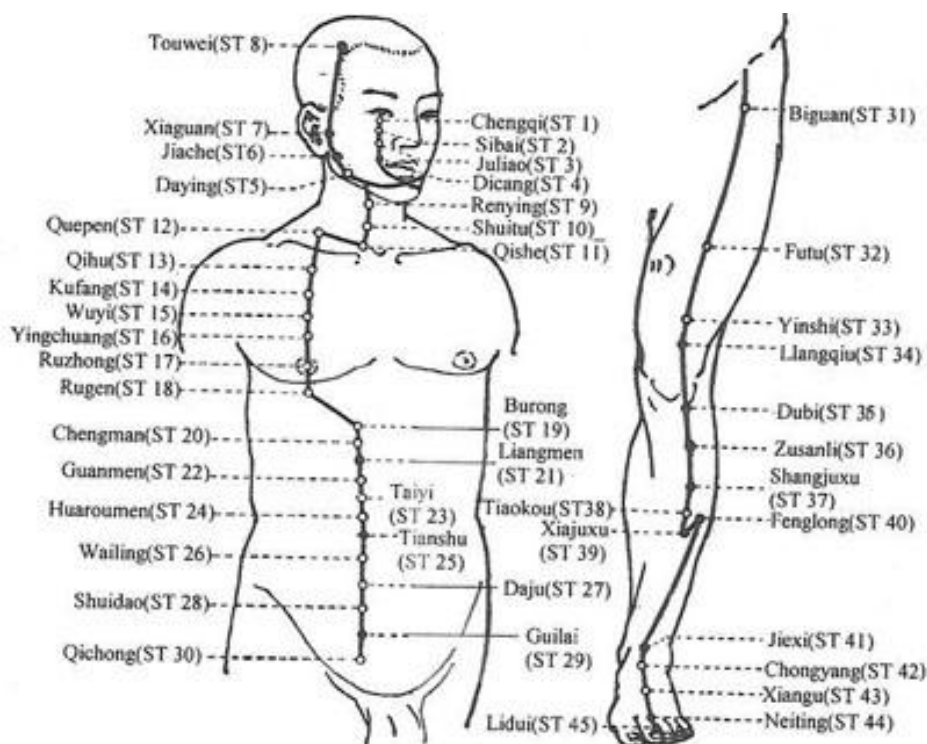
Το *σημείο 25* εντοπίζεται δυο εκατοστά πάνω από τον αφαλό και είναι ωφέλιμο για τη δυσκοιλιότητα, τη δυσπεψία και τη διάρροια.

Στη συνέχεια, ο τρόπος εντοπισμού του *σημείου 36* περιλαμβάνει την εύρεση ενός εξογκώματος ακριβώς κάτω από την επιγονατίδα και προς την εξωτερική πλευρά του ποδιού. Μετρώντας τρία εκατοστά κάτω από το οστό έχουμε βρει το σημείο 36, γνωστό και ως “σημείο της θάλασσας” ή “σημείο τριών μιλίων”. Αποτελεί το σημείο για την ευκολότερη πρόσβαση στην ενέργεια ενός μεσημβρινού και ανακουφίζει από τη δυσκοιλιότητα, τους πονοκεφάλους και πόνους στο ουροποιητικό σύστημα.

Το *σημείο 38* βρίσκεται κάτω από το προηγούμενο σημείο (σημείο 36), στη μέση της γάμπας, στην εξωτερική πλευρά του μύος και δίπλα στο οστό της κνήμης. Απαλύνει τον πόνο των ώμων.

Η χρήση του *σημείου 40* είναι για γενικότερη χαλάρωση. Επίσης, μειώνεται το επιπλέον κι και απαλλάσσεται ο οργανισμός από τα νευρικά συναισθήματα με πίεσή του αρκετών δευτερολέπτων και με εκπνοή. Βρίσκεται περίπου δυο εκατοστά πιο έξω από το σημείο 38.

Τέλος, το *σημείο 41* εντοπίζεται στον αστράγαλο, στη φυσική εσοχή που υπάρχει κοντά στο οστό του αστραγάλου, στο μπροστινό μέρος του πέλματος. Ανακουφίζει από τον πόνο του αστραγάλου.^[32]



Εικόνα 3-6: Ο μεσημβρινός του στομάχου (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Ο **μεσημβρινός της σπλήνας** εκτείνεται από το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού μέχρι τις μασχάλες. Μετατρέπει την ενέργεια από την τροφή σε ενέργεια κι και συνδέεται με τη μάθηση και τη συγκέντρωση. Ενδεικτικά σημεία είναι τα 1, 4, 9, 10, 12, 13, 21.

Το **σημείο 1** βρίσκεται στην κάτω εσωτερική γωνία του νυχιού του μεγάλου δαχτύλου και ανακουφίζει από τους πονοκεφάλους.

Το **σημείο 4** εντοπίζεται στην άκρη του οστού του μεγάλου δαχτύλου κάτω από το φούσκωμα, στο εσωτερικό του ποδιού. Βοηθά στην ανακούφιση του πόνου των ποδιών, είναι ευεργετικό για το αναπαραγωγικό σύστημα και ενισχύει τη γονιμότητα.

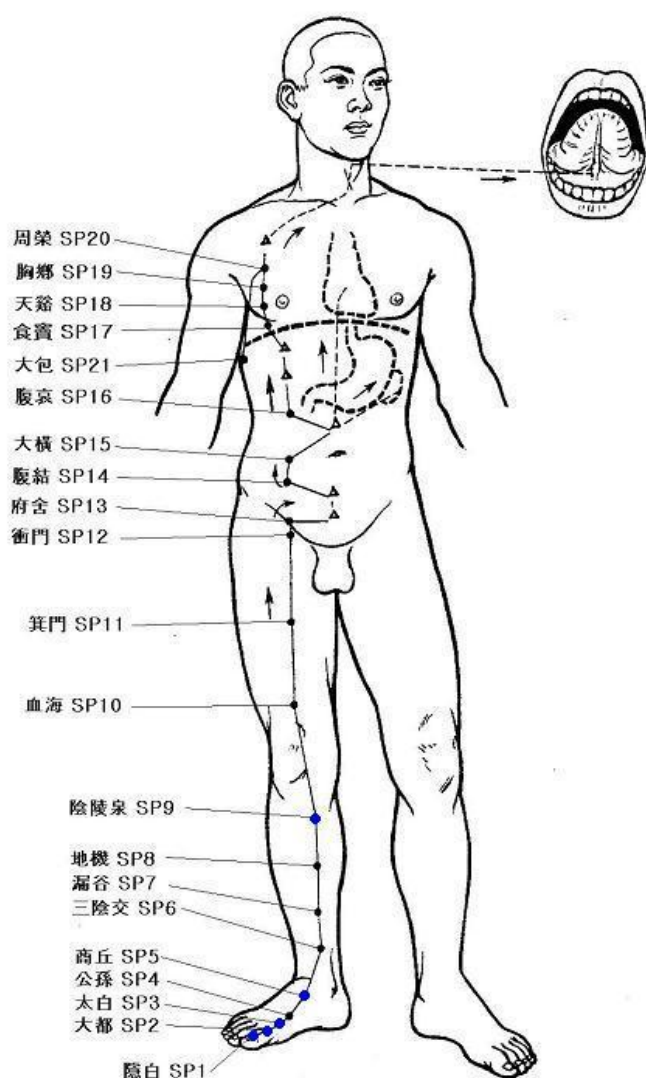
Η θέση του **σημείου 9** είναι στην εσωτερική πλευρά της γάμπας, κάτω από το φούσκωμα του οστού και την πλαϊνή όψη του γονάτου. Κοινά προβλήματα που βοηθά και ανακουφίζει είναι αυτά των ποδιών, η κατακράτηση υγρών και η φλεβίτιδα.

Το **σημείο 10**, που χρησιμεύει για τη θεραπεία διαφόρων δερματικών παθήσεων και του πόνου του γονάτου, βρίσκεται δυο δάχτυλα πάνω από το γόνατο στην εσωτερική πλευρά του ποδιού.

Στην πτυχή που σχηματίζει το μπροστινό μέρος του μηρού με το υπόλοιπο σώμα, ακριβώς δίπλα στο αιδοίο, βρίσκεται το *σημείο 12*. Ανακουφίζει τον οργανισμό από τους πόνους της περιόδου.

Το *σημείο 13*, όπως και το σημείο 12, βοηθά κατά τη διάρκεια της περιόδου για ανακούφιση των πόνων που προέρχονται από αυτήν. Βρίσκεται λίγο πιο πέρα από το προηγούμενο σημείο, προς την εξωτερική πλευρά του ποδιού.

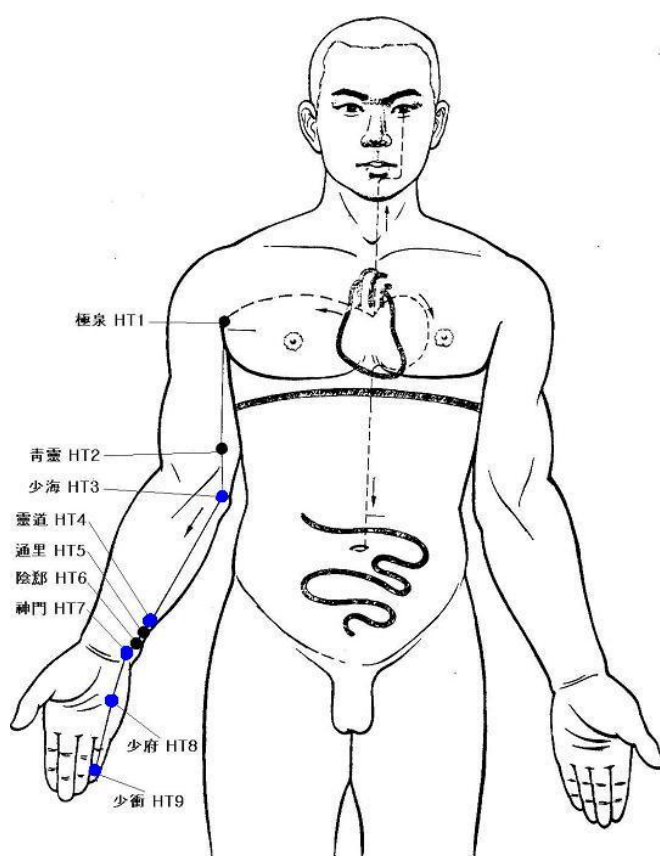
Τελειώνοντας για το μεσημβρινό της σπλήνας αναφέρουμε το *σημείο 21* που βρίσκεται πέντε δάχτυλα κάτω από τη μασχάλη, ανάμεσα στο πέμπτο και έκτο πλευρό. Βοηθά στην κατάθλιψη και στον πόνο του στήθους.^[32]



Εικόνα 3-7: Ο μεσημβρινός της σπλήνας (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Ο **μεσημβρινός της καρδιάς** σχετίζεται με τη μακροπρόθεσμη μνήμη και το μυαλό γενικότερα. Ξεκινά από την κορυφή του βραχίονα και καταλήγει στο χέρι. Δε συνηθίζεται να χρησιμοποιείται για θεραπεία του ατόμου στον εαυτό του παρά μόνο με μάλαξη του και πίεση του σημείου 7.

Πιο συγκεκριμένα, το **σημείο 7** βρίσκεται κάτω ακριβώς από το οστέινο εξόγκωμα του καρπού, στην πλευρά του μικρού δαχτύλου και στην εξωτερική πλευρά του μπροστινού μέρους του καρπού. Χρησιμοποιείται κυρίως στο βελονισμό για χαλάρωση.^[32]

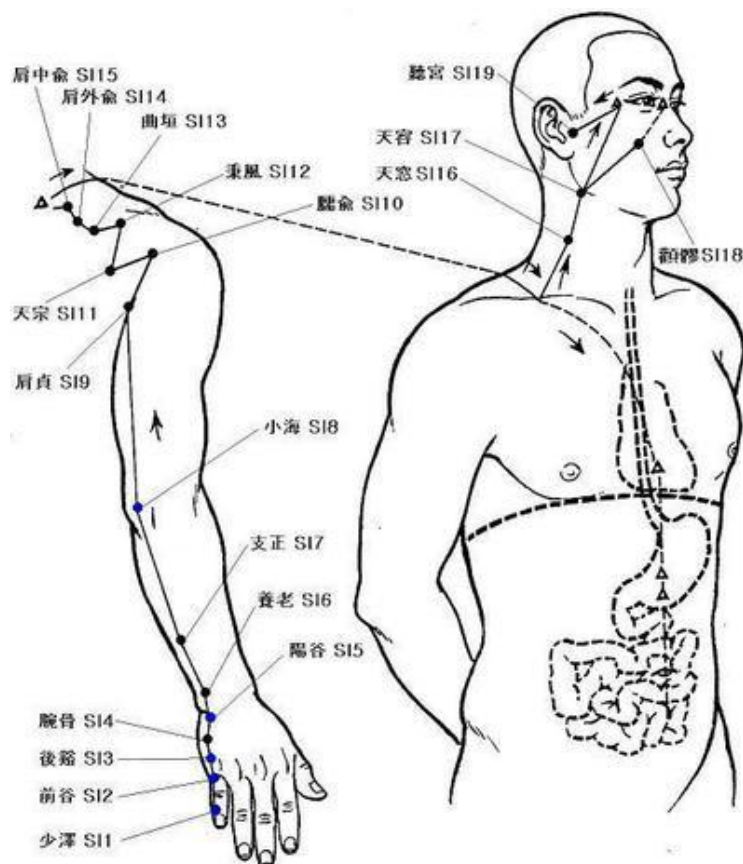


Εικόνα 3-8: Ο μεσημβρινός της καρδιάς (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Η αρχή του **μεσημβρινού του λεπτού εντέρου** βρίσκεται στο μικρό δάχτυλο του χεριού και συνεχίζει κατά μήκος όλου του χεριού μέχρι την άκρη του οστού του σαγονιού. Συνδέεται με την καρδιά και καθαρίζει όλα τα μπλοκαρισμένα σημεία. Ενδεικτικά αναφέρονται τα σημεία 9 και 10.

Το **σημείο 9** βρίσκεται στην πίσω πλευρά της άρθρωσης του ώμου και είναι ωφέλιμο για την ανακούφιση του πόνου των ώμων.

Το σημείο 10 εντοπίζεται ακριβώς πάνω από την εσωτερική πλευρά της μασχάλης και χρησιμοποιείται όπως και το σημείο 9.^[32]



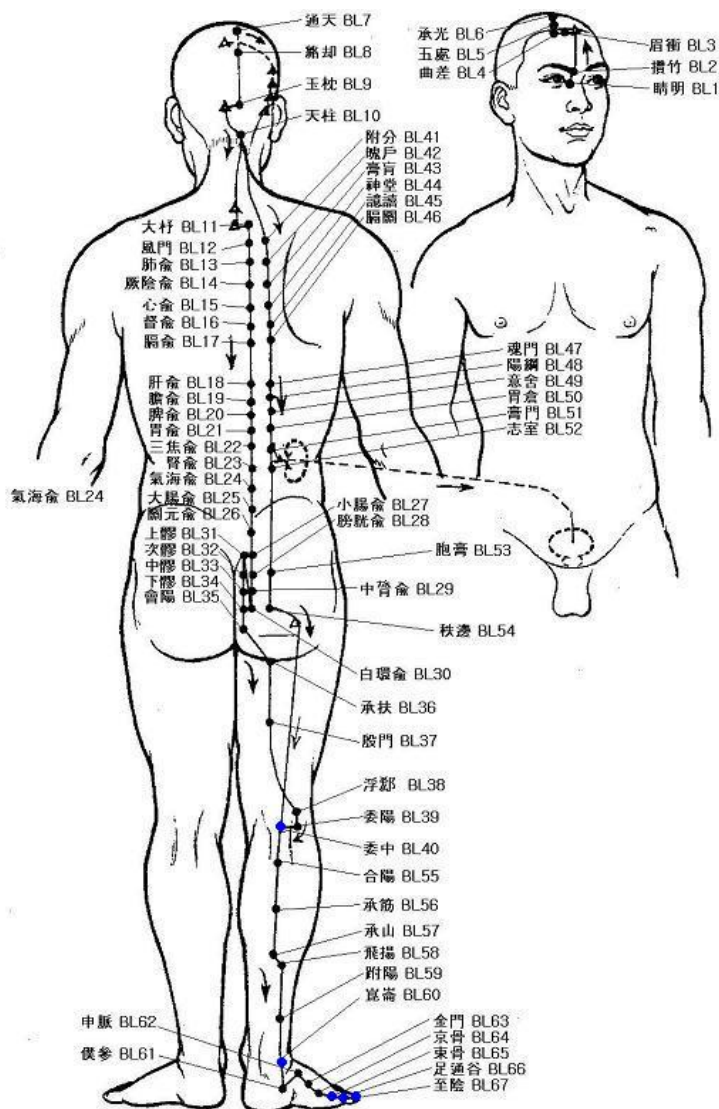
Εικόνα 3-9: Ο μεσημβρινός του λεπτού εντέρου (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Ο μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης καλύπτει όλο το ύψος της πλάτης και ξεκινά δυο δάχτυλα μακριά από τη σπονδυλική στήλη. Μπορεί να μετασχηματίζει τα υγρά και μαλάσσοντας τους μύες που βρίσκονται στη σπονδυλική στήλη επηρεάζονται πολλά σημεία της ουροδόχου κύστης. Ενδεικτικά αναφέρονται τα σημεία 2, 23 και 40.

Το σημείο 2 βρίσκεται στο οστό της μύτης, εκεί που ξεκινούν τα φρύδια. Ωφελεί στην καταπολέμηση προβλημάτων των ματιών και στη χαλάρωση των νεύρων και της ενέργειας.

Η μάλαξη στο σημείο 23, που βρίσκεται μεγάλους μύες δίπλα στη σπονδυλική στήλη στο ύψος της μέσης, ενεργεί θετικά στην κυκλοφορία του αίματος στο ανθρώπινο σώμα και του Τσι στα νεφρά και στην πλάτη.

Το σημείο 40 είναι στην πίσω πλευρά του γονάτου, στο κέντρο. Βοηθά στην καταπολέμηση της ισχιαλγίας.^[32]



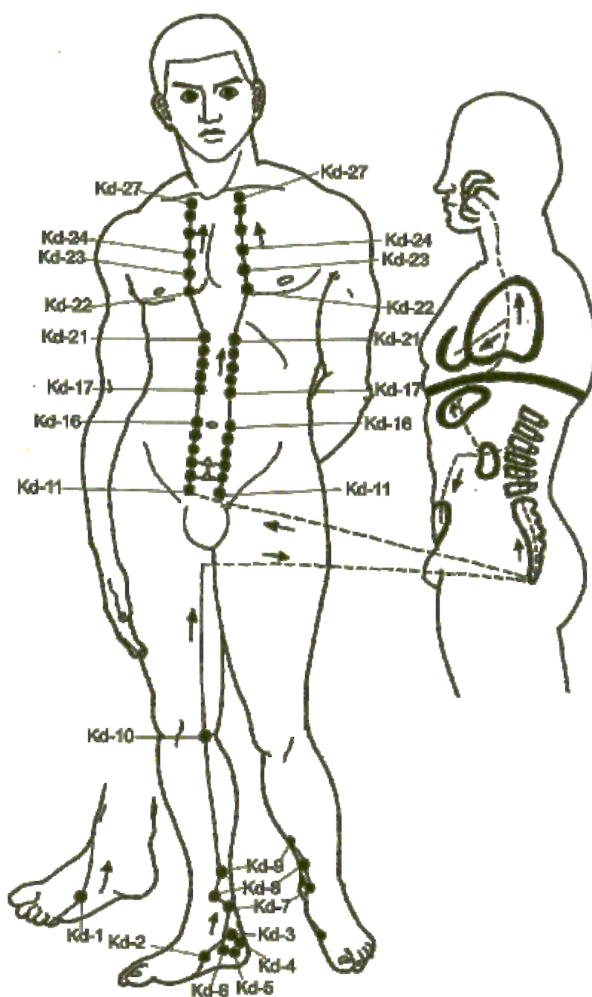
Εικόνα 3-10: Ο μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Ο μεσημβρινός των νεφρών εκτείνεται από το πέλμα του ποδιού μέχρι την κορυφή του θώρακα. Η λειτουργία του είναι σημαντική καθώς αποτελεί αποθήκη της ενέργειας Τσι και ελέγχει, επίσης, την ανάπτυξη, τη θέληση και τη βραχυχρόνια μνήμη. Κοινά χρησιμοποιούμενα σημεία του είναι τα 1 και 27.

Το σημείο 1 βρίσκεται στο κέντρο του ποδιού, ακριβώς κάτω από τη σφαίρα του ποδιού. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό σημείο γιατί περιέχει πολλή ενέργεια και είναι

το τσάκρα της γης, το οποίο εξισορροπεί όλο το σώμα. Η αγγλική του ονομασία είναι bubbling spring. Ανακουφίζει από τη θλίψη και τη ζαλάδα.

Το σημείο κάτω από τα οστά του τραχήλου και δίπλα στο στέρνο είναι το *σημείο 27* και η μάλαξη αυτού ανακουφίζει το βήχα και το άσθμα. Συνηθίζεται να μαλάσσεται με κάποιο λάδι, όπως ευκαλύπτου.^[32]



The Internal and External Qi Flow of the Kidney (Kd) Channels

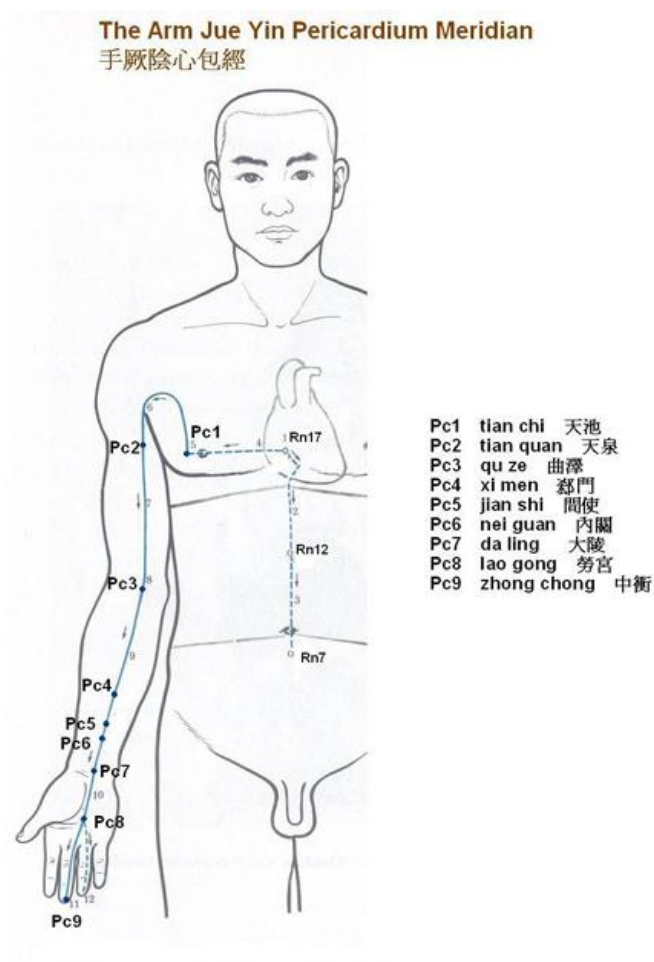
Εικόνα 3-11: Ο μεσημβρινός των νεφρών (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Η αρχή του **μεσημβρινού του περικάρδιου** βρίσκεται στο θώρακα και το τέλος του στο μεσαίο δάχτυλο του χεριού. Λέγεται και “προστάτης της καρδιάς”. Ενδεικτικά σημεία του μεσημβρινού αυτού είναι τα 6, 8 και 9.

Το σημείο 6 βρίσκεται τρία δάχτυλα πιο κάτω από τον καρπό. Με πίεση στο κέντρο αυτού του σημείου με το μεσαίο δάχτυλο καταπολεμάται η ζαλάδα και η ναυτία.

Στο κέντρο της παλάμης βρίσκεται το σημείο 8 του μεσημβρινού, το οποίο είναι η πύλη των ενεργειών του σώματος. Γι' αυτό το λόγο οι πιεσοθεραπευτές διαχέουν ακτινωτά την ενέργεια που εισέρχεται από αυτό το σημείο.

Το σημείο 9 αποτελεί το τελευταίο σημείο αυτού του μεσημβρινού και είναι κάτω από την κορυφή του νυχιού του μεσαίου δαχτύλου. Βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους, της έντασης ή και του σοκ.^[32]



Εικόνα 3-12: Ο μεσημβρινός του περικάρδιου (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

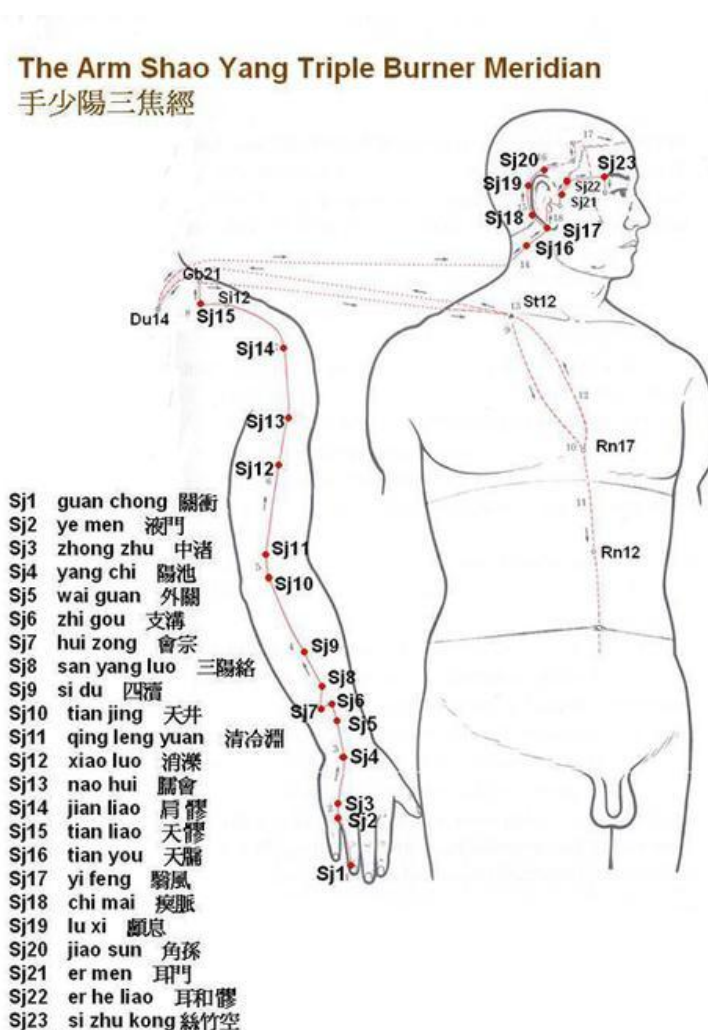
Ο μεσημβρινός του τριπλού θερμαστή ξεκινά από το μεσαίο δάχτυλο του χεριού και καταλήγει στο φρύδι. Διεγείρει το λεμφικό σύστημα με σκοπό να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του σώματος και να εξισορροπήσει τα επίπεδα των

υγρών του σώματος ανάμεσα στα νεφρά και την καρδιά. Κάποια κοινά σημεία του είναι τα 3, 5 και 17.

Το *σημείο 3* βρίσκεται στην πάνω πλευρά του χεριού, ανάμεσα στον παράμεσο και το μικρό δάχτυλο.

Το *σημείο 5* εντοπίζεται τρία δάχτυλα πιο κάτω από τον καρπό, στην πίσω πλευρά του βραχίονα.

Τέλος, το *σημείο 17* βρίσκεται στην εσοχή πίσω από το αυτί.^[32]



Εικόνα 3-13: Ο μεσημβρινός του τριπλού θερμαστή (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Ο μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης διασχίζει σχεδόν όλο το σώμα, ξεκινώντας από το κεφάλι και καταλήγοντας στο μικρό δαχτυλάκι του ποδιού. Από τα σημεία του, κάποια από τα ευρύτερα χρησιμοποιούμενα είναι τα 14, 20, 30, 31 και 34.

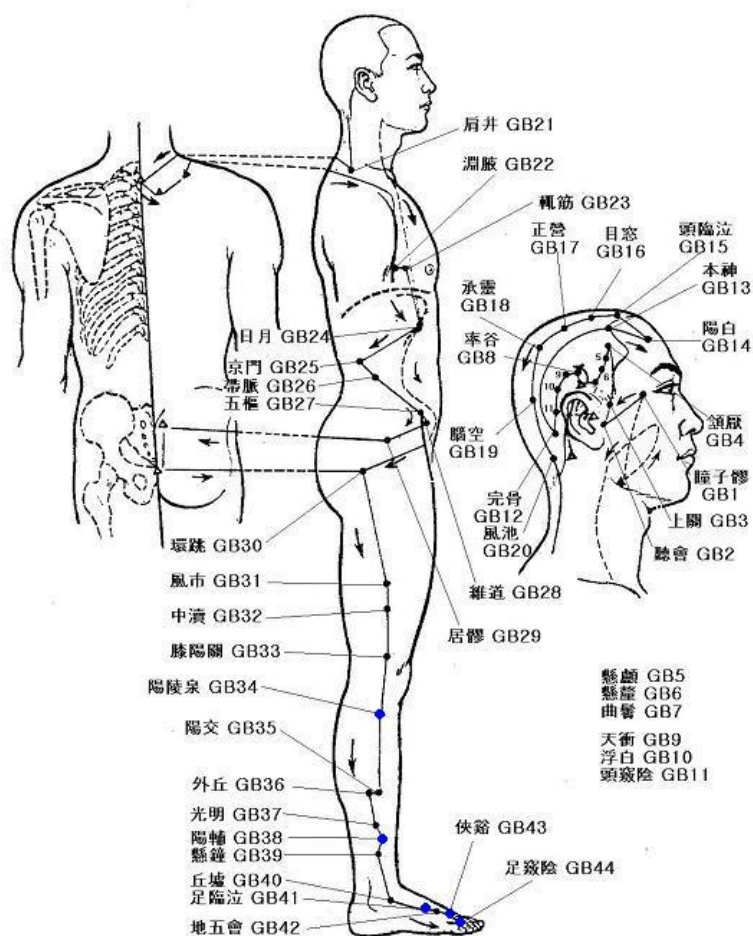
Το σημείο 14 χρησιμοποιείται αρκετά συχνά, και πολλές φορές ασυναίσθητα, για την καταπολέμηση πονοκεφάλων και πόνου στα μάτια. Βρίσκεται στο μέτωπο ανάμεσα στα φρύδια.

Το σημείο 20 βρίσκεται στη πίσω πλευρά της βάσης του κρανίου δυο δάχτυλα από την κορυφή της σπονδυλικής στήλης. Ανακουφίζει από πονοκεφάλους, ιγμορίτιδα, κρυολογήματα και εγκεφαλική συμφόρηση.

Για να εντοπίσουμε το σημείο 30 πρέπει να τοποθετήσουμε τους αντίχειρες στα οστά των γοφών, τεντώνουμε τα μικρά δάχτυλα προς τα πίσω και έτσι βρίσκουμε το σημείο 30 το οποίο είναι το σημείο που καταλήγει το μεσαίο δάχτυλο. Ανακουφίζει τον πόνο των γοφών.

Το σημείο 31 βρίσκεται στη μέση του μηρού, στην εξωτερική πλευρά του ποδιού. Βοηθά στην ισχιαλγία.

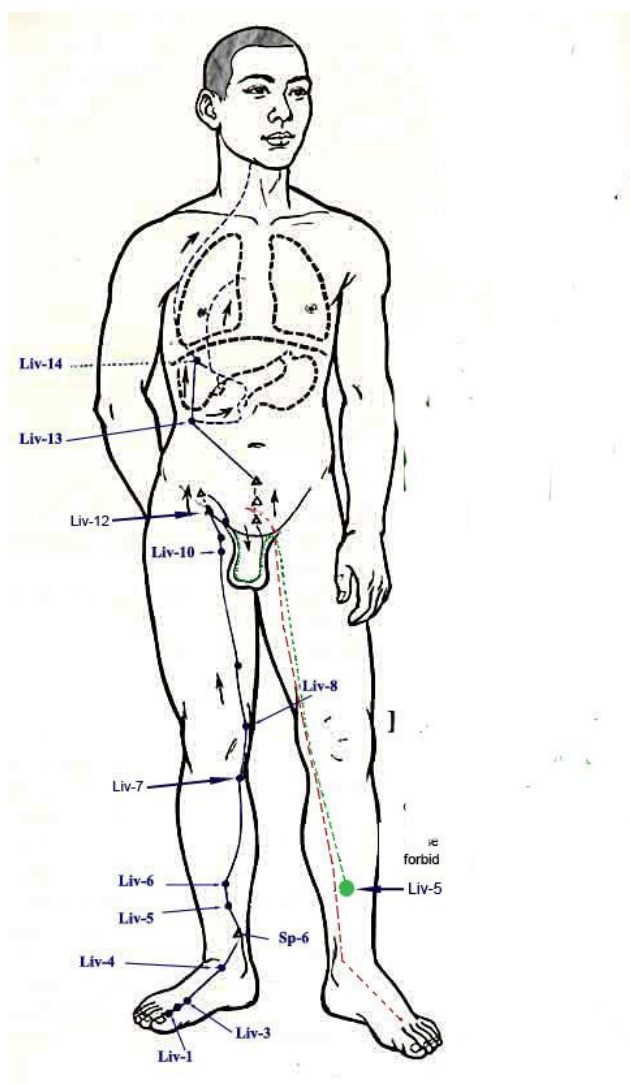
Τέλος, το σημείο 34 εντοπίζεται κάτω από το γόνατο, στην εσοχή ανάμεσα στο οστό της περόνης και το οστό της κνήμης. Βοηθά στον μυϊκό πόνο.^[32]



Εικόνα 3-14: Ο μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Ο **μεσημβρινός του ήπατος** ρυθμίζει τη ροή του Τσι και εκτείνεται από τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών μέχρι το θώρακα. Γνωστό του σημείο είναι το σημείο 3.

Το παραπάνω σημείο, **σημείο 3**, βρίσκεται δυο εκατοστά πιο πάνω από την ένωση του μεγάλου και του δευτέρου δαχτύλου του ποδιού. Χρησιμεύει για την αντιμετώπιση της υπέρτασης.^[32]



Εικόνα 3-15: Ο μεσημβρινός του ήπατος (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Αρχικά πρέπει να τονιστεί ότι όταν μιλάμε για το **αγγείο ελέγχου** εννοούμε ένα μεσημβρινό. Αυτό ξεκινά ακριβώς πάνω από τον πρωκτό και εκτείνεται μέχρι το άνω χείλος. Τα σημεία του μεσημβρινού αυτού είναι πάνω στη σπονδυλική στήλη, κάτω από τα οστέινα εξογκώματα. Όμως, τα σημεία της ουροδόχου

κύστης βρίσκονται δίπλα στη σπονδυλική στήλη. Στα σημεία του αγγείου ελέγχου περιλαμβάνονται και τα σημεία 4 και 26.

Το *σημείο 4* αυξάνει τη ζωτικότητα και βρίσκεται στο πίσω μέρος της μέσης, ανάμεσα στους σπονδύλους.

Η θέση του *σημείου 26* είναι κάτω ακριβώς από τη μύτη, στο άνω χείλος. Είναι εξαιρετικά ευεργετικό για ισχυρά σοκ ή δυνατούς πόνους στη μέση.^[32]

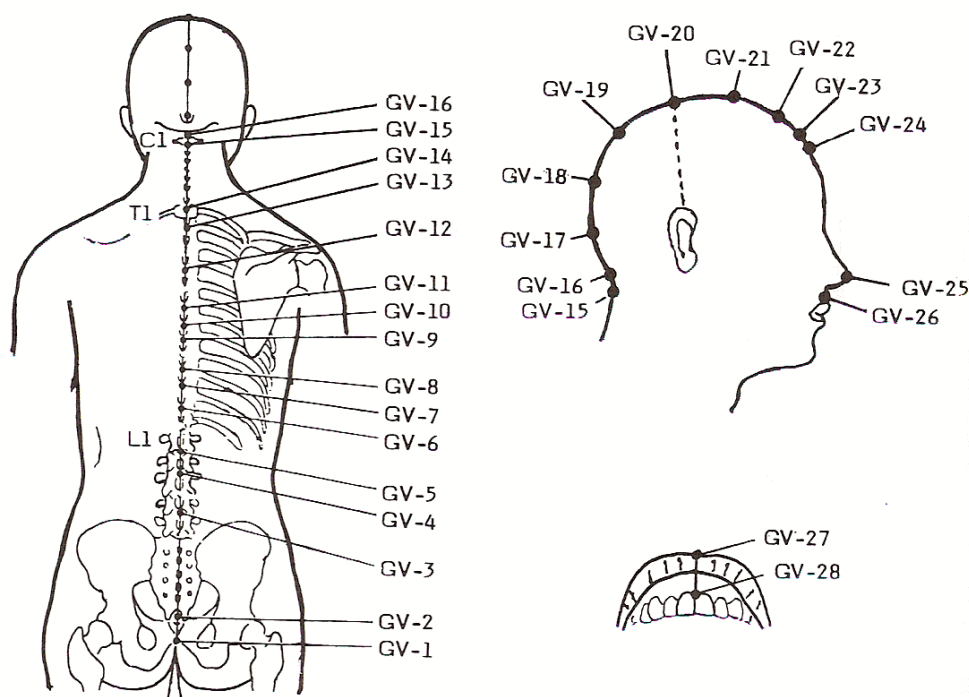


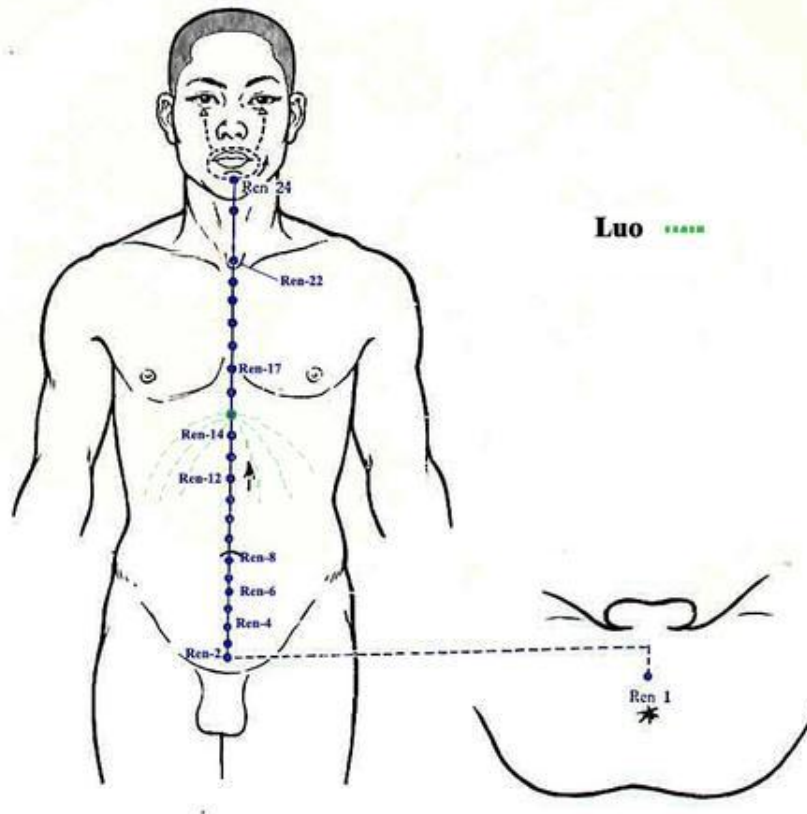
Figure 3.22. Points on the governing vessel meridian.

Εικόνα 3-16: Το αγγείο ελέγχου (πηγή: <http://www.chiro.org>)

Το **αγγείο σύλληψης** ξεκινά από το στόμα, διατρέχει τη μέση του κορμού και καταλήγει κοντά στον πρωκτό. Κοινώς χρησιμοποιούμενα σημεία του είναι τα 4 και 6.

Το *σημείο 4* είναι σημείο κατάλληλο για την αποκατάσταση της ζωτικότητας και βρίσκεται τέσσερα δάχτυλα κάτω από τον αφαλό.

Τέλος το *σημείο 6* ή αλλιώς ο “ωκεανός ενέργειας” βρίσκεται δυο δάχτυλα κάτω από τον αφαλό. Βοηθά στη συγκέντρωση, τη γονιμότητα και τη σεξουαλική ενέργεια.^[32]



Εικόνα 3-17: Το αγγείο της σύλληψης (πηγή: <http://manumissio.wikispaces.com>)

Όπως αναφέρθηκε στην θεωρία των μεσημβρινών, αυτοί έχουν συγκεκριμένες ώρες μέσα στην μέρα που λειτουργούν στο ζενίθ τους, οπότε καλό θα ήταν να δουλεύονται εκείνες τις ώρες για καλύτερα αποτελέσματα. Παρόλο που οι μεσημβρινοί έχουν διαφορετικές κατευθύνσεις, δεν είναι αναγκαστικό να ακολουθείται η ροή τους αλλά μπορεί να δουλευτούν σε οποιαδήποτε κατεύθυνση. Ευεργετικές θεωρούνται οι μαλάξεις ενώ τα απαλά χτυπήματα παρέχουν μεγαλύτερη αναζωογόνηση.

Παρακάτω αναφέρονται κάποιες τεχνικές για την σωστή εφαρμογή της πιεσοθεραπείας.

Όταν θέλουμε να εργαστούμε πάνω στους μύες προσέχουμε να πιέζουμε με την παλάμη. Αν χρειαστεί μάλαξη αυτή γίνεται με τα δάχτυλα χωρίς όμως να βυθίζονται στην σάρκα με αποτέλεσμα να προκαλούν πόνο. Όπου απαιτείται μεγαλύτερη πίεση χρησιμοποιούμε τον δείκτη ή τον αντίχειρα. Για ακόμη μεγαλύτερη πίεση χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα ο αντίχειρας, ο δείκτης και το μεσαίο δάχτυλο. Όπου υπάρχουν οστά πιέζουμε λιγότερο με σκοπό να μην πονέσει ο θεραπευόμενος. Όσον αφορά τις πιο ευαίσθητες περιοχές, εκεί πρέπει να μην ασκείται καθόλου πίεση αλλά να τις ακουμπάτε ελαφρά με το μεσαίο

δάχτυλο και το δείκτη. Σκοπός δεν είναι η πρόκληση πόνου παρά μια πολύ ελαφριά αίσθηση πίεσης η οποία σταματά μετά το τέλος της πίεσης. Γι' αυτό λοιπόν μια απλή μάλαξη ή τρίψιμο είναι αρκετά.

Φυσικά υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις στις οποίες η πιεσοθεραπεία απαγορεύεται να χρησιμοποιείται. Μια περίπτωση είναι αυτή του καρκίνου καθώς μπορεί να ενισχύσει την εξάπλωσή του. Παρόλα αυτά μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο τελευταίο στάδιο του καρκίνου για να απαλύνει τον πόνο. Στην περίπτωση της εγκυμοσύνης είναι επιθυμητό να μην χρησιμοποιούνται τεχνικές πιεσοθεραπείας κατά τις 16 πρώτες εβδομάδες της εγκυμοσύνης διότι μπορεί να προκληθεί αποβολή του εμβρύου αν και θεωρούνται αβλαβείς. Άλλες κοινά εμφανιζόμενες περιπτώσεις στις οποίες δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την πιεσοθεραπεία είναι ο υψηλός πυρετός, μολυσματικές ασθένειες, όπου απαιτείται χειρουργική επέμβαση, μελανιές, φλεγμονές, φλεβίτιδα, σκασμένο δέρμα, οίδημα και περιοχές με κατάγματα. Σε ορισμένες από αυτές τις περιπτώσεις εάν εμφανίζονται τα συμπτώματα μόνο από την μια πλευρά του σώματος, είναι δυνατό να πραγματοποιηθεί η πίεση στον αντίστοιχο μεσημβρινό της απέναντι πλευράς του σώματος. Επίσης, κατά την πραγματοποίηση πιεσοθεραπείας στο κεφάλι χρειάζεται προσοχή όταν ασκείται πίεση στην κορυφή του κεφαλιού διότι υπάρχει ένα σημείο το οποίο αυξάνει την πίεση.

Ακόμη μια εφαρμογή της πιεσοθεραπείας είναι και η χορήγηση πρώτων βοηθειών για ορισμένες περιπτώσεις που παρουσιάζονται αναλυτικά παρακάτω. Πρέπει να τονιστεί ότι οι τεχνικές της πιεσοθεραπείας μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο για πρώτες βοήθειες καθώς δεν αποτελούν ολοκληρωμένη ιατρική βοήθεια. Συνεπώς, θα πρέπει αμέσως να κληθεί έκτακτη ιατρική βοήθεια και, έπειτα από τη χορήγηση πρώτων βοηθειών, να διατηρηθεί το άτομο ήρεμο και να εκτονωθεί η περίσσεια αδρεναλίνη που έχει παραχθεί από τον τραυματισμό και το σοκ με διάφορους τρόπους όπως αναπνοές από την κοιλιά. Σε διαφορετική περίπτωση μπορεί να προκληθεί ένταση και ο πόνος να επιδεινωθεί.

Πρώτη περίπτωση είναι αυτή του άσθματος και της αλλεργικής αντίδρασης. Η πρώτη ερώτηση στον πάσχοντα θα πρέπει να είναι εάν κουβαλά μαζί του κάποια φάρμακα για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Φυσικά, καλούμε ιατρική βοήθεια αν οι συνθήκες το απαιτούν. Σε περίπτωση που προκληθεί κρίση στο ίδιο το άτομο τότε καλό είναι να ανακουφίσει τον πόνο με κάποιες ασκήσεις αναπνοής. Οι αναπνοές πρέπει να είναι βαθιές και όχι έντονες.

Τεχνική της πιεσοθεραπείας που βοηθά σε αυτές τις περιπτώσεις, αλλά δε συνίσταται για θεραπεία του άσθματος ή οποιασδήποτε άλλης κρίσης του αναπνευστικού δίχως τη συμβουλή ιατρού είναι η απαλή μάλαξη στο επάνω μέρος της πλάτης. Ευεργετικό θεωρείται το σημείο 14 του αγγείου ελέγχου το οποίο βρίσκεται στη βάση του αυχένα και στις δυο πλευρές του μεγάλου οστού.

Στην περίπτωση της ναυτίας, και ειδικότερα λόγω χαλασμένης τροφής, θα πρέπει να ενθαρρύνετε το άτομο να κάνει εμετό. Αυτό δικαιολογείται από το γεγονός ότι ο εμετός αποτελεί την πιο υγιεινή αντίδραση διότι ο οργανισμός αντιδρά στην ουσία και προσπαθεί να την αποβάλλει. Παρόλα αυτά, το άτομο θα πρέπει να πίνει πολύ νερό για να αναπληρώνει τα χαμένα υγρά. Επίσης, η πιπερόριζα βοηθάει αρκετά σε όλα τα είδη ναυτίας. Πολύ αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ναυτίας είναι τα σημεία 6 του μεσημβρινού του παχέος εντέρου και 12 του αγγείου σύλληψης. Ειδικότερα, το πρώτο βρίσκεται τρία δάχτυλα πάνω από τον καρπό στην εσωτερική πλευρά του βραχίονα. Η πίεση του συγκεκριμένου σημείου για τα συμπτώματα της ναυτίας είναι αρκετά διαδεδομένη ακόμα και σε νοσοκομεία αλλά και ευρέως με τα ειδικά λουράκια που κυκλοφορούν στο εμπόριο και πιέζουν αυτό το σημείο.

Η πιεσοθεραπεία χρησιμοποιείται επίσης και για να απαλυνθεί ο οξύς πόνος. Αυτός μπορεί να έχει προκληθεί είτε από κάποιο ατύχημα, οπότε το άτομο πρέπει να αισθανθεί ασφαλές και να του χορηγηθούν πρώτες βοήθειες, είτε από κάποια άλλη άγνωστη αιτία και θα πρέπει να κληθεί ιατρική βοήθεια. Σε κάθε περίπτωση ο τραυματίας θα πρέπει να παραμείνει ήσυχος και να αναπνέει βαθιά από την κοιλιά για τους ίδιους λόγους που προαναφέρθηκαν. Αρχικά πιέζουμε το σημείο 4 του μεσημβρινού του παχέος εντέρου και στη συνέχεια ασχολούμαστε με τα σημεία διέγερσης. Η τεχνική περιλαμβάνει απαλό τρίψιμο γύρω από το σημείο του πόνου για να αποδεσμευτεί η συσσωρευμένη ενέργεια. Μετά, χωρίς να θέλουμε να προκαλέσουμε περαιτέρω πόνο, πηγαίνουμε πάνω στο σημείο και το τρίβουμε με κυκλικές κινήσεις, σαν να διώχνουμε τον πόνο, τρεις με τέσσερις φορές. Μπορεί να χρειαστούν πολλές επαναλήψεις. Αποτελεί δημοφιλή τρόπο για την ανακούφιση του πόνου στα παιδιά.

Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από χρόνιους πόνους σε κάποιο σημείο του σώματός τους. Έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους και πολύ συχνά χρησιμοποιούν απαλό μασάζ για την ανακούφισή τους, μασάζ των άκρων, του κεφαλιού ή και των ώμων αλλά και ασκήσεις αναπνοής. Τοποθετώντας το χέρι πάνω στο κέντρο του πόνου και γλιστρώντας το με μια κίνηση σάρωσης πετυχαίνετε η απομάκρυνση της περίσσειας ενέργειας.

Υπάρχουν και κάποια σημεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ενόσω το άτομο παίρνει βαθιές αναπνοές. Ένα από αυτά είναι το σημείο 4 του μεσημβρινού του παχέος εντέρου που βοηθά στην αντιμετώπιση του πόνου στο επάνω μέρος του σώματος. Ένα δεύτερο σημείο είναι αυτό που εντοπίζεται όταν βάλουμε το δάχτυλό μας στη μασχάλη, τεντώσουμε το χέρι στο πλάι του θώρακα και πιέσουμε το σημείο που καταλήγει το δεύτερο δάχτυλο. Αυτό το σημείο είναι το σημείο 21 του μεσημβρινού της σπλήνας και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου που έτσι ώστε να καταπολεμά τα συμπτώματα του χρόνιου πόνου.

Άλλο ένα καθημερινό πρόβλημα, απόρροια του σύγχρονου τρόπου ζωής, είναι οι συχνοί πονοκέφαλοι. Αυτοί μπορεί να προκληθούν λόγω δουλειάς, πολύωρης εργασίας σε υπολογιστή, καταπόνησης των ματιών ή και λάθος στάσης του σώματος, με “κρεμασμένους” τους ώμους. Επειδή όλοι οι μεσημβρινοί περνούν από τον αυχένα η απαλή μάλαξη της βάσης του κρανίου στη γραμμή των μαλλιών μπορεί να ανακουφίσει, ανεξάρτητα από το που άρχισε το πρόβλημα. Επίσης, οι κυκλικές κινήσεις στα σημεία διέγερσης και οι σαρωτικές κινήσεις για την απομάκρυνση της ενέργειας είναι αποτελεσματικές. Το σημείο στο κέντρο του μετώπου, ανάμεσα στα φρύδια ή ακριβώς πάνω από αυτό είναι και αυτό υποψήφιο για να καταπραΰνει τον πόνο. Συνεχίζοντας, οι πονοκέφαλοι μπορούν να ανακουφιστούν με δουλειά στα χέρια και στα πόδια. Ξεκινώντας από τον καρπό, κάτω από το μικρό δάχτυλο, και μετακινούμε το δείκτη του άλλου χεριού πάνω κάτω στα πλάγια των δαχτύλων έως τη βάση του αντίχειρα. Τραβούμε κάθε δάχτυλο και πιέζουμε κάθε νύχι με το νύχι του άλλου χεριού. Όσον αφορά το μασάζ των ποδιών, αυτό απομακρύνει την ενέργεια από το κεφάλι ανακουφίζοντας τον τοπικό πόνο. Για τον πόνο των ματιών χρησιμοποιούνται τα σημεία 1 και 2 του μεσημβρινού της ουροδόχου κύστης με μάλαξη τους από την εσωτερική γωνία του ματιού μέχρι το φρύδι. Επιπροσθέτως, χρησιμοποιείται και το σημείο 14 του μεσημβρινού της χοληδόχου κύστης που βρίσκεται πάνω από το κέντρο του κάθε φρυδιού και δυο εκατοστά προς τη γραμμή των μαλλιών.

Στους πονοκεφάλους έρχονται να προστεθούν και οι ημικρανίες ως καθημερινά προβλήματα της εποχής μας. Αρχικά, μπορούμε να εντοπίσουμε τα αίτια της ημικρανίας και να τα αντιμετωπίσουμε ή, αν αυτό δεν γίνεται, να πάρουμε μέτρα για την ανακούφισή της. Συχνά χρησιμοποιούμενος τρόπος είναι η σωστή διαίτα. Τα σημεία της πιεσοθεραπείας που θα βοηθήσουν είναι στην μέση του χεριού, ανάμεσα στο δεύτερο και τρίτο, καθώς και το τέταρτο και πέμπτο οστό. Επιπλέον το σημείο ΧΚ 20 που βρίσκεται στον αυχένα στην βάση του κρανίου

μπορεί να ανακουφίσει. Για να το βρείτε σκύψτε το κεφάλι και το σημείο είναι δίπλα στην σπονδυλική στήλη στην εξωτερική πλευρά του μύος. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί το σημείο OK 20 πιέζοντας προς τα έξω και προς τα κάτω, το οποίο βρίσκεται στο πίσω μέρος της σπονδυλικής στήλης, πάνω από την μέση. Τέλος μπορούν να δουλευτούν και τα σημεία Στ 40, Σπ 6, Πε 6 και ΧΚ 14, από το κέντρο του φρυδιού μέχρι την μέση του μετώπου, κάνοντας ένα κύκλο και πέντε φορές πίεση.

Η πιεσοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει και κατά της κατάθλιψης. Η κατάθλιψη δεν πρέπει να γίνει συνήθεια γι' αυτό διώξτε την αρνητική ενέργεια, βγείτε με φίλους ή αν χρειάζεται επισκεφτείτε κάποιον γιατρό για αντικαταθλιπτικά. Διεγείρετε τα σημεία Σπ 4-10 και Στ 40 που θα εντοπίζετε αν τρίψετε μαλακά την εσωτερική και εξωτερική πλευρά του ποδιού από το γόνατο μέχρι τον αστράγαλο. Επιπροσθέτως, τα σημεία Πν 7 και Πν 10 θα βοηθήσουν στην διάλυση της συσσωρευμένης ενέργειας απελευθερώνοντας τα καταπιεσμένα συναισθήματα, καθώς είναι σημεία που επηρεάζονται από τα συναισθήματα και την θλίψη.

Το άγχος και το στρες είναι κομμάτι της καθημερινότητας μας γι' αυτό πρέπει να βρίσκουμε τρόπους που μας χαλαρώνουν για να το αντιμετωπίσουμε. Τα σημεία Ηπ3, ΠΕ 4 και Κ 7 είναι αυτά που πρέπει να δουλευτούν. Επιπλέον, κάποιες ασκήσεις αναπνοής σε συνδυασμό με το άγγιγμα στο σημείο ΑΣ 6 βοηθούν. Όταν νιώθετε ανησυχία τρίψτε το στομάχι αριστερόστροφα και δεξιόστροφα ή πείτε σε κάποιον να σας κάνει μάλαξη στην εσωτερική πλευρά της ωμοπλάτης.

Τέλος όσον αφορά την έντονη ή επώδυνη περίοδο, βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό σίδηρο στον οργανισμό σας. Καλό είναι να πίνετε χυμό πορτοκαλιού με τα γεύματα, ο οποίος βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές, ενώ αποφεύγεται να πίνετε γάλα διότι ασβέστιο και σίδηρος "ανταγωνίζονται". Τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι το συκώτι, τα ξερά βερίκοκα, το κακάο, οι σαρδέλες και τα δημητριακά. Δουλέψτε τα σημεία του κάτω μέρους της πλάτης όπως OK 23 μέχρι και 29. Επιπροσθέτως, τα σημεία Σπ 12 και Σπ 13, που βρίσκονται στην πτυχή της βουβωνικής χώρας, στην κορυφή του μηρού, ανακουφίζουν από τους πόνους της περιόδου. Τέλος το σημείο ΑΣ 6, το οποίο βρίσκεται κάτω από τον ομφαλό, ρυθμίζει την περίοδο και ανακουφίζει τις κοιλιακές κράμπες.

3.3. Αρωματοθεραπεία

Η αρωματοθεραπεία είναι μια εναλλακτική θεραπευτική μέθοδος που στηρίζεται στην χρήση αιθέριων ελαίων. Τα αιθέρια έλαια ή αλλιώς γνωστά ως εσάνς ή αρωματικές ουσίες ή πτητικά έλαια είναι έλαια με ευχάριστη μυρωδιά που προέρχονται από τα διάφορα μέρη των φυτών και λαμβάνονται με πίεση, έκθλιψη, εκχύλιση ή απόσταξη με υδρατμούς. Στόχος της αρωματοθεραπείας είναι η βελτίωση της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής ευεξίας. Παρόλο που η αρωματοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί παράλληλα με κάποια άλλη μέθοδο θεραπείας δεν είναι απαραίτητο καθώς είναι ισχυρή από μόνη της. Σε καμία περίπτωση όμως δεν μπορεί να αντικαταστήσει την κλασική ιατρική.

Από την αρχαιότητα κιόλας ο άνθρωπος ανακάλυψε τις ιδιότητες των φυτών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι Κινέζοι, οι οποίοι φαίνεται να είναι οι πρώτοι που ασχολήθηκαν με την αρωματοθεραπεία και τις ευεργετικές ιδιότητες των φυτών. Αναφορές δείχνουν ότι ήδη από το 3000 π.Χ. χρησιμοποιούν τα αρώματα στον βελονισμό και την μάλαξη. Χιλιόμετρα μακριά στην Αίγυπτο, γίνονται οι πρώτες καταγραφές σε παπύρους για τις τεχνικές χρησιμοποίησης της αρωματοθεραπείας με θεραπευτικό σκοπό. Τα αρώματα τους συνόδευα από την γέννηση τους μέχρι και τον θάνατο τους. Ακόμη οι Ασσύριοι και οι Βαβυλώνιοι οι οποίοι περιποιούνταν το πρόσωπο και το σώμα τους τρίβοντας το με φυτικά εκχυλίσματα φυτών αναμειγμένα με νερό. Επίσης στην Ινδία, χρησιμοποιούν ακόμη και σήμερα στην παραδοσιακή ολιστική ιατρική τους τις ιδιότητες των αρωμάτων για την καταπολέμηση παθήσεων καθώς και για την γενική αναζωογόνηση.

Λόγω της μεγάλης απορρόφησής τους από το δέρμα τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στην αρωματοθεραπεία. Η χρήση τους γίνεται με την ανάμειξη τους σε κάποιο λάδι, καθώς είναι τοξικά αν χρησιμοποιηθούν αδιάλυτα. Τα πιο γνωστά χρησιμοποιούμενα λάδια είναι:

- ✓ Αμυγδαλέλαιο. Από τα πιο δημοφιλή λάδια μασάζ γνωστό και από την αρχαιότητα. Είναι κατάλληλο για παιδιά. Οι τύποι δέρματος που μπορούν να το χρησιμοποιήσουν είναι κανονικό, ευαίσθητο ή ξηρό.
- ✓ Σιτέλαιο. Λάδι πλούσιο σε βιταμίνες με αντιρυτιδικές και επουλωτικές ιδιότητες. Κατάλληλο για ραγάδες, ώριμο και πολύ ξηρό δέρμα. Προσθήκη μικρής ποσότητας στα μείγματα τα βοηθάει να διατηρηθούν για περισσότερο διάστημα.

- ✓ Σταφυλλοκουκουτσέλαιο. Αρκετά δημοφιλές λάδι μασάζ που δεν προκαλεί αλλεργίες. Δεν είναι λιπαρό και είναι εξαιρετικά διεισδυτικό.
- ✓ Λάδι τζοτζόμπα. Θρεπτικό λάδι που απορροφάται εύκολα. Εξαιρετικό για το πρόσωπο, το λαιμό και το ντεκολτέ.
- ✓ Λάδι αβοκάντο. Λάδι πλούσιο σε βιταμίνες με αντιρυτιδικές ιδιότητες που απορροφάται εύκολα. Βοηθάει την ώριμη, ξηρή και εύθραυστη επιδερμίδα.
- ✓ Δαφνέλαιο. Εξαιρετικό για την ενυδάτωση και την τόνωση των μαλλιών.
- ✓ Ηλιέλαιο. Πολύ καλό λάδι μασάζ και ιδανικό ακόμη και για παιδιά. Κατάλληλο για ευαίσθητα δέρματα. Πλούσιο σε βιταμίνη E.
- ✓ Λάδι άρνικας. Κατάλληλο για μώλωπες, χτυπήματα και μυϊκούς πόνους (μυαλγίες).

Οι πίνακες που ακολουθούν αναγράφουν κάποιες πνευματικές, σωματικές ή ψυχικές παθήσεις που συναντάμε στην καθημερινότητα μας και μπορούμε να καταπολεμήσουμε με την χρήση των αιθέριων ελαίων, είτε κάποιες ιδιότητες των αιθέριων ελαίων.

		Πνευματικές - Ψυχικές παθήσεις						
		Άγχος, Στρες	Χαλάρωση Ηρεμία	Κατάθλιψη	Αϋπνία	Ενίσχυση μνήμης	Βελτίωση Ψυχικής διάθεσης	Πνευματική Διαύγεια, Βοηθά στη συγκέντρωση
Αιθέρια Έλαια	Αρκευθος	X						
	Βασιλικός	X		X	X	X		
	Γαρίφαλο					X		
	Γεράνι			X			X	
	Γιασεμί		X	X				
	Γκρέιπφρουτ						X	
	Δενδρολίβανο						X	X
	Ευκάλυπτος							X
	Ιλάνγκ Ιλάνγκ		X					
	Κέδρος	X						
	Κυπαρίσσι		X		X			
	Λεβάντα	X	X					
	Λιβάνι	X			X			
	Μανταρίνι		X		X			
	Περγαμόντο	X		X		X		
	Πορτοκάλι	X						
Τριαντάφυλλο	X		X	X				
Χαμομήλι				X				

Εικόνα 3-18: Εικόνα πίνακα, πηγή: <http://bizarrenecessities.com>

		Σωματικές και αισθητικές παθήσεις					
		Κυτταρίτιδα	Παχυσαρκία	Λιπαρό δέρμα, ακμή	Χαλαρό δέρμα	Ξηρό δέρμα	Ωριμο δέρμα
Αυτιά, Έλαια	Άρκευθος	X	X	X			
	Βασιλικός				X		
	Γιασεμί					X	
	Γκρέιπφρουτ	X	X	X			
	Ιλάνγκ Ιλάνγκ			X			
	Κέδρος			X			
	Κυταρίσσι	X		X			
	Λεβάντα			X			X
	Λεμόνι	X	X	X			
	Λιβάνι						X
	Μανταρίνι						X
	Μύρο						X
	Περγαμόντο			X			
	Πορτοκάλι			X			X
	Τειόδεντρο						
Τριαντάφυλλο					X	X	
Χαμομήλι					X		

Εικόνα 3-19: πηγή εικόνας: <http://www.labyrinth.net.au>

		Σωματικές και αισθητικές παθήσεις					
		Διάρροια	Ναυτία, εμετό	Κρυολόγημα, βήχας	Αντιπυρετικό	Ναυτία ταξιδιού	Δυσκοιλιότητα
Αιθέροια Έλαια	Βασιλικός		X	X			
	Γαρίφαλο		X				
	Δεντρολίβανο			X			
	Ευκάλυπτος			X	X		
	Κανέλα	X	X	X			
	Κέδρο			X			
	Κυταρίσσι			X			
	Λεμόνι			X	X	X	
	Μανταρίνι						X
	Μαύρο πιπέρι		X	X	X		X
	Μέντα			X	X	X	X
	Πεύκο				X		
	Πορτοκάλι			X			
	Τειόδεντρο			X			
Τριαντάφυλλο			X			X	

Εικόνα 3-20: πηγή εικόνας: <http://us.123rf.com>

		Σωματικές και αισθητικές παθήσεις							
		Αντισηπτικό	Θερμαντικό	Αναζωογονητικό	Διουρητικό	Αντιβακτηριακό	Αντιμυκητιακό	Αντιφλεγμονώδες	Καταπραυντικό, Αντιφλογιστικό
Αιθέριο Έλαια	Άρκευθος	X			X				
	Βασιλικό					X		X	
	Γαρίφαλο	X	X						
	Γεράνι			X	X				
	Γκρέιπφρουτ				X				
	Δενδρολίβανο	X		X				X	
	Ευκάλυπτος	X		X					
	Κανέλα	X	X						
	Λεβάντα	X				X	X		
	Λεμόνι	X		X	X				
	Μαύρο πιπέρι	X	X			X			
	Μέντα	X				X			
	Μύρο	X							
	Πεύκο	X		X					
Τειόδεντρο	X				X	X			
Χαμομήλι	X				X			X	

Εικόνα 3-21: πηγή εικόνας: <http://www.drosostalida.com>

		Σωματικές και αισθητικές παθήσεις					
		Μυϊκοί πόνοι	Αρθρικοί πόνοι	Ρευματικοί πόνοι	Εγκαύματα, πληγές	Δερματικές φλεγμονές, μολύνσεις	Ημικρανίες, πονοκέφαλοι
Αιθέριο Έλαια	Άρκευθος	X	X	X			
	Βασιλικός	X	X				
	Δεντρολίβανο	X		X			
	Ευκάλυπτος	X	X	X			
	Κυπαρίσσι			X			
	Λεβάντα	X			X	X	X
	Μανταρίνι			X			
	Μαύρο πιπέρι	X		X			
	Μέντα	X					X
	Πεύκο		X	X			
	Πορτοκάλι		X				
	Τειόδεντρο				X	X	
	Τριαντάφυλλο		X	X			
	Χαμομήλι	X	X				

Εικόνα 3-22: πηγή εικόνας: <http://www.drosostalida.com>

Σε οποιαδήποτε συνταγή οι δοσολογίες σε αιθέριο έλαιο και λάδι είναι συγκεκριμένες και δεν πρέπει οι σταγόνες του αιθέριου ελαίου να τις

υπερβαίνουν διότι μπορεί να προκληθούν ερεθισμοί, αλλεργίες, ορμονικές διαταραχές ή ακόμη και επιληψία. Επιπλέον τα παιδιά έχουν συγκεκριμένα αιθέρια έλαια που μπορούν να χρησιμοποιούν όπως το χαμομήλι, το μανταρίνι και το τριαντάφυλλο. Όσον αφορά τις εγκύους πρέπει να δίνεται προσοχή στα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται κατά την εγκυμοσύνη. Κατά τους τρεις πρώτους μήνες απαγορεύονται το γεράνι και το χαμομήλι ενώ κατά την διάρκεια όλης της εγκυμοσύνης απαγορεύονται ο βασιλικός, ο άρκευθος, το γιασεμί, το δεντρολίβανο και το τριαντάφυλλο. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται από ανθρώπους που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες, επιληψία, υπέρταση, αλλεργίες, καθώς και από άτομα που κάνουν ομοιοπαθητική. Φυλάσσονται μακριά από τα παιδιά, δεν πίνονται και δεν χρησιμοποιούνται αδιάλυτα στο δέρμα παρά μόνο αν το αναγράφει η συνταγή. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν αδιάλυτα η λεβάντα και το τειόδεντρο. Προσοχή πρέπει να δίνεται στα αιθέρια έλαια πριν την έκθεση στον ήλιο, καθώς απαγορεύεται η χρήση των γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι, λεμόνι, μανταρίνι και περγαμόντο. Μεγάλη ποσότητα των γαρίφαλο, Ιλάνγκ Ιλάνγκ και κανέλα μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στο δέρμα, γι' αυτό είναι καλό να χρησιμοποιούνται σε μικρές ποσότητες. Απαγορεύεται η χρήση του άρκευθος σε περίπτωση νεφρικής ανεπάρκειας καθώς και της μέντας κατά την διάρκεια ομοιοπαθητικής. Η προμήθεια των αιθέριων ελαίων πρέπει να γίνεται από αξιόπιστα καταστήματα και θα πρέπει να αναγράφεται επάνω η ονομασία τους, η βοτανική τους ονομασία, η εταιρεία παραγωγής και ότι είναι 100% αγνό αιθέριο έλαιο. Το μπουκαλάκι τους πρέπει να είναι γυάλινο και σκουρόχρωμο, ερμητικά κλειστό και να φυλάσσεται μακριά από έντονο φως και μεγάλες θερμοκρασίες. Τα συνθετικά αιθέρια έλαια δεν αναγράφουν την βοτανική τους ονομασία και έχουν συνήθως βαριά και γλυκερή μυρωδιά χωρίς καμιά θεραπευτική ιδιότητα. Δεν χρησιμοποιούνται στο δέρμα, στο μπάνιο ή για εισπνοές.

Οι τρόποι εφαρμογής της αρωματοθεραπείας είναι οι μάλαξη και επαλείψεις στο δέρμα, οι εισπνοές και ο αρωματικό λύχνος, τα επιθέματα, τα λουτρά και τα ποδόλουτρα, οι πλύσεις στόματος και οι γαργάρες.

- α. Μάλαξη και επαλείψεις στο δέρμα. Είναι ο ιδανικότερος τρόπος εφαρμογής της αρωματοθεραπείας καθώς συνδυάζονται οι ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων με τις ευεργετικές ιδιότητες του μασάζ
- β. Αρωματικός λύχνος. Είναι συσκευή καύσης αιθέριων ελαίων, κεραμική ή πορσελάνη. Μέσα στο νερό τοποθετούνται οι σταγόνες του αιθέριου ελαίου(οκτώ έως δέκα) και μέσω της θέρμανση του νερό από κερι ή

κάποιο άλλο μέσο, γίνεται εξάτμιση και αρωματισμός του χώρου. Έτσι δημιουργείται μια ευχάριστη, τονωτική ή χαλαρωτική ατμόσφαιρα.

- γ. Εισπνοές. Μπορείτε να τοποθετήσετε τις σταγόνες αιθέριων ελαίων(έξι έως επτά) είτε σε ένα μεγάλο μπολ με ζεστό νερό και καλύπτοντας το πρόσωπο με πετσέτα, είτε κλείνοντας απλά τα μάτια να κάνετε εισπνοές για 5-6 λεπτά. Εναλλακτικά, βάζετε το αιθέριο έλαιο σε ένα χαρτομάνηλο και εισπνέετε βαθιά.
- δ. Για κρύα επιθέματα προσθέτετε ½ λίτρο κρύο νερό και πέντε έως έξι σταγόνες αιθέριων ελαίων διαλυμένες σε ένα κουταλάκι λάδι-βάση. Μουσκεύετε ένα βαμβακερό ύφασμα και το τοποθετείτε στην πάσχουσα περιοχή. Για ζεστά επιθέματα ακολουθείτε την ίδια διαδικασία απλά προσθέτοντας ζεστό νερό. Τα κρύα επιθέματα ανακουφίζουν από πονοκεφάλους, πυρετό ενώ τα ζεστά από πόνους εμμήνου ρύσεως, κοιλιακούς πόνους. Επαναλάβετε όσες φορές θέλετε.
- ε. Λουτρό-ποδόλουτρο. Προσθέτετε τις σταγόνες αιθέριων ελαίων(οχτώ έως δέκα για λουτρό και πέντε έως έξι για ποδόλουτρο) αδιάλυτες απευθείας στην μπανιέρα με το ζεστό νερό είτε διαλυμένες σε μια κουταλιά λάδι-βάση.
- στ. Σε ½ ποτήρι χλιαρό νερό ρίχνετε πέντε έως έξι σταγόνες από αιθέριο έλαιο(ανακατεύετε καλά) και κάνετε στοματικές πλύσεις ή γαργάρες χωρίς να το καταπιείτε. Επαναλάβετε τέσσερις φορές ημερησίως.^[41]

Ακολουθούν κάποια παραδείγματα συνταγών για διάφορες καταστάσεις της καθημερινότητας.^[41]

Για άγχος, ένταση, στρες

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
30 ml λάδι-βάση
7 σταγόνες γιασεμί
4 σταγόνες γεράνι
3 σταγόνες Ιλάνγκ Ιλάνγκ
- * Αρωματικό λύχνος, εισπνοές
4 σταγόνες άρκευθος
4 σταγόνες λεβάντα
- * Για λουτρό ή ποδόλουτρο
4 σταγόνες περγαμόντο
4 σταγόνες μανταρίνι
2 σταγόνες πορτοκάλι

Αναζωογόνηση, τόνωση

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
30 ml λάδι-βάση
8 σταγόνες δενδρολίβανο
6 σταγόνες περγαμόντο
4 σταγόνες γεράνι
- * Για λουτρό ή ποδόλουτρο
5 σταγόνες γκρέιπφρουτ
5 σταγόνες λεμόνι

Αϋπνία

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
30 ml λάδι-βάση
10 σταγόνες χαμομήλι
5 σταγόνες βασιλικό
- * Λουτρό-ποδόλουτρο
5 σταγόνες λιβάνι
4 σταγόνες κυπαρίσσι
- * Αρωματικός λύχνος, εισπνοές
6 σταγόνες λεβάντα
2 σταγόνες Ιλάνγκ Ιλάνγκ
- * Αδιάλυτα αιθέρια έλαια
2-3 σταγόνες λεβάντα
Ρίχνετε τις σταγόνες αιθέριου ελαίου λεβάντας στο μαξιλάρι σας ή σ' ένα χαρτομάντηλο κοντά στο πρόσωπο σας

Πονοκέφαλος- ημικρανίες

- * Κρύο επίθεμα
3 σταγόνες μέντα
3 σταγόνες λεβάντα
- * Αρωματικός λύχνος, εισπνοές
5 σταγόνες χαμομήλι
4 σταγόνες ευκάλυπτος

Κρυολόγημα, γρίπη, ίωση

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα

30 ml λάδι-βάση
7 σταγόνες μέντα
7 σταγόνες ευκάλυπτο
4 σταγόνες βασιλικό

- * Αρωματικό λύχνος, εισπνοές
3 σταγόνες ευκάλυπτο
3 σταγόνες τειϊόδεντρο
2 σταγόνες πεύκο
- * Λουτρό-ποδόλουτρο
4 σταγόνες μαύρο πιπέρι
4 σταγόνες λεμόνι
2 σταγόνες λεβάντα

Βήχας

- * 20 ml λάδι-βάση
8 σταγόνες ευκάλυπτος
7 σταγόνες μύρο
Με αυτό το μείγμα γίνεται μασάζ στο λαιμό και στο στήθος
- * Αρωματικός λύχνος, εισπνοές
5 σταγόνες πεύκο
4 σταγόνες κανέλα

Δυσκοιλιότητα

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
20 ml λάδι-βάση
6 σταγόνες μανταρίνι
6 σταγόνες πορτοκάλι
4 σταγόνες δενδρολίβανο
Με αυτό το μείγμα γίνεται μασάζ στην κοιλιά

Παχυσαρκία

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
50 ml λάδι-βάση
10 σταγόνες άρκευθος
10 σταγόνες λεμόνι
10 σταγόνες γκρέιπφρουτ

- 10 σταγόνες δενδρολίβανο
- * Λουτρό-ποδόλουτρο
- 5 σταγόνες γεράνι
- 3 σταγόνες δενδρολίβανο
- 2 σταγόνες άρκευθος

Κυτταρίτιδα

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
- 30 ml λάδι-βάση
- 10 σταγόνες κυτταρίτσι
- 4 σταγόνες λεβάντα
- 4 σταγόνες άρκευθος
- * Λουτρό-ποδόλουτρο
- 4 σταγόνες λεβάντα
- 3 σταγόνες γκρέιπφρουτ
- 2 σταγόνες λεμόνι

Μεικτό δέρμα

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
- 50 ml λάδι τζοτζόμπα
- 10 σταγόνες τριαντάφυλλο
- 10 σταγόνες γεράνι
- 10 σταγόνες λεβάντα
- * Κρύο επίθεμα
- 3 σταγόνες λεβάντα
- 3 σταγόνες λεμόνι

Λιπαρό δέρμα

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
- 20 ml Σταφυλλοκουκουτσέλαιο (το λάδι μπορεί να αντικατασταθεί με ουδέτερη κρέμα)
- 4 σταγόνες περγαμόντο
- 4 σταγόνες γεράνι
- 4 σταγόνες λεμόνι
- * Κρύο επίθεμα
- 3 σταγόνες Ιλάνγκ Ιλάνγκ
- 3 σταγόνες κυτταρίτσι

Ξηρό δέρμα

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
20 ml αμυγδαλέλαιο
20 ml τζοτζόμπα
10 σταγόνες λιβάνι
10 σταγόνες τριαντάφυλλο
- * Χλιαρό επίθεμα
3 σταγόνες γιασεμί
3 σταγόνες λιβάνι

Ναυτία, τάση για εμετό

- * Εισπνοές
Σ' ένα χαρτομάντηλο ρίχνετε 5-6 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντα και εισπνέετε

Ηρεμία, χαλάρωση

- * Λουτρό-ποδόλουτρο
6 σταγόνες περγαμόντο
2 σταγόνες μανταρίνι
2 σταγόνες Ιλάνγκ Ιλάνγκ

Έγκαυμα από τον ήλιο

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
20 ml αμυγδαλέλαιο
15 σταγόνες λεβάντα
- * Λουτρό-ποδόλουτρο
15 σταγόνες λεβάντα
Για καλύτερα αποτελέσματα μείνετε στο νερό για είκοσι λεπτά

Κουρασμένα πόδια

- * Μάλαξη, επαλείψεις στο δέρμα
20 ml λάδι-βάση
6 σταγόνες μέντα
6 σταγόνες λεμόνι
- * Λουτρό-ποδόλουτρο
4 σταγόνες γεράνι

4 σταγόνες μέντα

Πονόλαιμος, μόλυνση λαιμού

- * Γαργάρες
½ ποτήρι νερό
6 σταγόνες ευκάλυπτος

4. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΙΑΠΩΝΙΑ

Η Ιαπωνία είναι χώρα της ανατολικής Ασίας με πληθυσμό 126.659.683 κατοίκους και έκταση 377.944 km². Το όνομα της προέρχεται από συνδυασμό δυο ιδεογραμμάτων που σημαίνουν ήλιος και αρχή. Επίσης είναι γνωστή και ως η Χώρα του Ανατέλλοντος Ήλιου. Η ιστορία της ξεκινά πριν από χιλιάδες χρόνια και πιστεύεται ότι το σύνολο των κατοίκων της προέρχονται από την μετανάστευση κατοίκων από άλλες περιοχές της Ασίας συμπεριλαμβανομένου της Κίνας και της Κορέας. Από αρχαιολογικές έρευνες έχει βρεθεί ότι τα νησιά κατοικούνται από το 30.000 π.Χ. Λόγω της γεωγραφικής τους θέσης ήταν σχετικά αυτάρκεις και ο εκσυγχρονισμός - δυτικοποίηση τους έγινε το δεύτερο μισό του 19^{ου} αιώνα.



Εικόνα 4-1: Γιαπωνέζικο κάστρο με θέα το ενεργό ηφαίστειο Φούτζι (πηγή: <http://collectionphotos.com>)

Η ιαπωνική εναλλακτική ιατρική έχει επιρροές από την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική. Αυτό φαίνεται από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο παραδοσιακό ιαπωνικό μασάζ (anma massage) το οποίο έχει ρίζες από το παραδοσιακό κινέζικο μασάζ.

4.1. Anma Massage

Είναι μια από τις παλαιότερες μορφές μασάζ στον κόσμο και η παλαιότερη μορφή στην ανατολή. Anma σημαίνει να πιέζεις και να τρίβεις. Ήρθε στην Ιαπωνία από την Κίνα παρόλο που φημολογείται ότι η αληθινή του καταγωγή είναι από την Ινδία. Όταν ήρθε στην Ιαπωνία η τεχνική βελτιώθηκε και εξελίχθηκε σε μια δικιά της μορφή θεραπευτικής τέχνης. Παρόλο που το anma προέρχεται από το παραδοσιακό κινέζικο anmo εξελίχθηκε με διαφορετικό τρόπο και υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός τεχνικών που τα βρίσκει κανείς μόνο στο anma μασάζ. Όπως το κινέζικο anmo εξελίχθηκε στο tui na έτσι και το ιαπωνικό anma εξελίχθηκε στο σιάτσου. Κάποιες από τις κατηγορίες τεχνικών του anma συνδυάστηκαν και δημιούργησαν καινούργιες τεχνικές. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το σουηδικό μασάζ το οποίο στηρίχτηκε στις 7 βασικές τεχνικές του anma.

Σκοπός του anma είναι η διέγερση των σημείων κλειδιών της επιφάνειας του δέρματος με αποτέλεσμα την απελευθέρωση της μυϊκής υπερέντασης και την διευκόλυνση της κυκλοφορίας του αίματος και της ενέργειας. Για την εφαρμογή του δεν απαιτείται η χρήση κάποιου ελαίου και μπορεί να γίνει πάνω από τα ρούχα με τον ασθενή καθιστό ή ξαπλωμένο.

Στις αρχές του 5^{ου} αιώνα πολλές μορφές ανατολικής ιατρικής συμπεριλαμβανομένου και του anma εισήχθησαν από την Κορέα στην Ιαπωνία. Το 562 μ.Χ. ο Zhicong (Chiso στα ιαπωνικά) ένας κινέζος μοναχός και ιατρός μεταφέρθηκε από την Κίνα στην Ιαπωνία και έγινε κάτοικος της μεταφέροντας μαζί του πάνω από 160 τόμους κινέζικων ιατρικών κειμένων όπου εκείνη την εποχή αποτελούσαν το υψηλότερο επίπεδο ιατρικής γνώσης. Κατά τον 8^ο αιώνα ιδρύθηκαν σχολές βελονισμού στην Ιαπωνία χρηματοδοτούμενες από την κυβέρνηση. Στα μέσα όμως του 10^{ου} αιώνα άρχισαν πολιτικές εντάσεις ανάμεσα στην Κίνα και την Ιαπωνία με αποτέλεσμα την διακοπή των επαφών τους. Αυτή ήταν η περίοδος όπου οι Ιάπωνες ιατροί ανέπτυξαν περαιτέρω το κινέζικο σύστημα και εισήγαγαν σ' αυτό τις δικές τους καινοτομίες. Μέχρι και το 1185 μ.Χ. το ιαπωνικό μασάζ εξελισσόταν δυναμικά. Στο διάστημα από το 1185 μ.Χ. έως το 1574 μ.Χ. όπου ήταν η περίοδος πολέμου το anma και άλλα παρακλάδια της ανατολικής ιατρικής παρέμειναν ζωντανά μέσα από απλούς ανθρώπους. Στο διάστημα μετά τον πόλεμο 1575 μ.Χ. μέχρι και σήμερα το anma μασάζ συνέχισε να αναπτύσσεται και να εξελίσσεται, δεχόμενο επιρροές από τις δυτικές τεχνικές μασάζ με την άφιξη του τραπεζιού μασάζ.

Υπάρχουν εννιά κύριες κατηγορίες τεχνικών στην τέχνη του Anma. Οι εφτά είναι οι αρχικές και οι δυο προστέθηκαν αργότερα (Kyosatsu Ho and Haaku Ho). Επιπλέον οι μέθοδοι του Kyokute Ho συναντώνται μόνο μέσα στην ιαπωνική παράδοση του Anma και όχι στις άλλες μορφές του. Η κάθε κατηγορία επιτρέπει να εργαστείς με το σώμα με έναν μοναδικό τρόπο. Οι εννιά αυτές κατηγορίες δημιουργούν διάφορες επιδράσεις που βοηθούν στην επίτευξη των στόχων του Anma. Στην Ιαπωνία μερικοί θεραπευτές ειδικεύονται στο να εφαρμόζουν μόνο τρεις ή τέσσερις τεχνικές σε συνδυασμό στην εκπαίδευσή τους. Ακόμη μια χρησιμότητα του Anma είναι η καλλιέργεια της υγείας του ίδιου του θεραπευτή. Οι τεχνικές αυτές δε είναι σχεδιασμένες μόνο για να βοηθήσει την υγεία του ασθενή αλλά όταν εφαρμόζονται σωστά οι εννιά αυτές τεχνικές καλλιεργούν την υγεία του, βαθαίνουν τη συνείδηση του και επεκτείνουν την αντίληψη του. Το Anma μασάζ χαρακτηρίζεται ως ένα είδος πνευματικής εξάσκησης και αυτοσυγκέντρωσης που επιτρέπει σε κάποιον να γίνει καλύτερος άνθρωπος. Οι τεχνικές αυτές στοχεύουν σε συγκεκριμένα Tsubo (ζωτικά σημεία) και Keiraku (μεσημβρινούς) του σώματος. Επιπλέον χρησιμοποιούνται μέθοδοι Anraku (κοιλιακής ψηλάφησης και θεραπείας) οι οποίες αναπτύχθηκαν απ' τον Shinsai Ota τον 17^ο αιώνα.

Ο πίνακας που ακολουθεί περιγράφει τις εννιά βασικές κατηγορίες τεχνικών του anma^[10]

#	Όνομα	Ιαπωνικό όνομα	Περιγραφή
1	Keisatsu Ho	輕擦法	Τεχνικές ελαφρών χτυπημάτων, γνωστές και ως Anbu Ho 按撫法
2	Kyosatsu Ho	強擦法	Περιστροφή και χτύπημα με δυνατή πίεση, γνωστό και ως Annetsu Ho 按捏法
3	Junen Ho	柔念法	Τεχνική ζυμώματος, γνωστή και ως Junetsu Ho 柔捏法
4	Appaku Ho	压迫法	Τεχνικές πίεσης
5	Shinsen Ho	振世法	Τεχνικές δόνησης
-	Gaishin	外振	Εξωτερικές δονήσεις
-	Naishin	内振	Εσωτερικές δονήσεις
6	Haaku Ho	把握法	Τεχνικές πιασίματος και ζουλήγματος
7	Koda Ho	卯打法	Τεχνικές χτυπήματος
8	Kyokute Ho	曲手法	Τεχνικές μελωδικών χτυπημάτων με λυγισμένο χέρι

9	Undo Ho	運動法	Τεχνικές κίνησης, stretching και αποκατάστασης
-	Jido Undo Ho	自動運動法	Κινήσεις από μόνος σου, με χρήση εξοπλισμού
-	Tado Undo Ho	他動運動法	Κινήσεις απ' τον θεραπευτή
-	Shincho Undo Ho	伸張運動法	Μέθοδοι stretching
-	Teiko Undo Ho	抵抗運動法	Μέθοδοι αντίστασης και εξάσκησης
-	Kyosei Ho	矯正法	Διαρθρωτική διάγνωση, μέθοδοι ρύθμισης κοκάλων και αρθρώσεων

Το Anma μασάζ χρησιμοποιείται για να ανακούφιση και πρόληψη τραυματισμών από σπορ, για να ενισχύσει χειροπρακτικές θεραπείες και να επαναφέρει και να ισορροπήσει τα συναισθήματα. Οι ασθενείς που χρήζουν ψυχικής αγωγής επωφελούνται αρκετά από αυτό. Από την αρχαιότητα κιόλας, το Anma χρησιμοποιήθηκε για θεραπείες ομορφιάς και έχει πολλές κοσμητικές χρήσεις όπως να ομορφαίνει το δέρμα, το πρόσωπο και τα μάτια. Επιπροσθέτως χρησιμοποιείται και για την αντιμετώπιση του πονοκέφαλου, του κρυώματος, του άσθματος, του μουδιάσματος, της υψηλής ή χαμηλής πίεσης αίματος, της δυσκοιλιότητας, των πόνων στο στομάχι, της εμμηνορρυσίας και των αϋπνιών.

Μια από τις κυριότερες χρήσεις του Anma είναι να επηρεάζει την ποιότητα της αναπνοής. Όταν η αναπνοή είναι επιπόλαιη όλες οι σωματικές λειτουργίες γίνονται νωθρές. Το Anma προωθεί τις βαθιές μακριές αναπνοές πράγμα που βοηθάει στην απελευθέρωση της ενέργειας από τυχών εμπόδια με αποτέλεσμα την αύξηση της αντίστασης στις αρρώστιες.

Το anma μασάζ δεν πρέπει να εφαρμόζεται στις παρακάτω περιπτώσεις:

- * Πυρετός
- * Μεταδοτικές ασθένειες
- * Σε πρόσφατες εγχειρήσεις
- * Δερματικές παθήσεις
- * Καρκίνο ή λευχαιμία

- * Μέσα σε διάστημα 24 με 48 ωρών μετά από τραύμα διότι είναι προτιμότερο η θεραπεία να γίνεται υπό την επήρεια παυσίπονων.

Το Anma μασάζ είναι ένας τρόπος να ισορροπήσης του σώματος και ηρεμίας των παραγμένων νεύρων. Επίσης μειώνει την υπέρταση, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και επιτρέπει στο σώμα να χαλαρώσει. Η ένταση του σώματος δημιουργείται από τη συγκέντρωση γαλακτικού οξέος που είναι απόρροια κούρασης, τραυμάτων, στρες, χημικής ανισορροπίας μα πάνω απ' όλα χαμηλής κυκλοφορίας. Σε μια συνεδρία anma μασάζ, οι μυς χαλαρώνουν, κάτι που επιτρέπει στο αίμα και την ενέργεια να ρέουν ελεύθερα και έτσι οι τοξίνες απελευθερώνονται και διαλύονται.

4.2. Reiki

Το Ρέικι ανακαλύφθηκε στο τέλος του 19^{ου} αιώνα από τον Δόκτορα Μικόο Ουσούι. Το όνομα του προέρχεται από τις λέξεις "Ρέι" που στα ιαπωνικά σημαίνει άγιος, πνεύμα, μυστήριο, πνεύμα της φύσης, δώρο ή αόρατο πνεύμα και από την λέξη "Κι" που σημαίνει ενέργεια, ταλέντο, φυσικό περιβάλλον και συναίσθημα. Συνήθως το ρέικι χαρακτηρίζεται ως συμπαντική ζωτική ενέργεια. Στα ιαπωνικά προφέρεται "λέικι" διότι δεν υπάρχει ο ήχος "ρ". Ο δόκτωρ Ουσούι δίδαξε το ρέικι σε περισσότερο από 2000 άτομα.

Το ρέικι βασίζεται σε πέντε αρχές:

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

Οι πέντε αρχές πρωτοδιατυπώθηκαν από τον αυτοκράτορα Μείτζι της Ιαπωνίας και στην συνέχεια υιοθετήθηκαν από τον δόκτορα Ουσούι. Πρόκειται για προσανατολιστικές γραμμές που βοηθάνε στο να γίνουμε κανάλι συμπαντικής ενέργειας και όχι κανόνες που πρέπει να ακολουθούμε πιστά στην ζωή μας.

Ο δόκτορας Ουσούι εκτός από τις πέντε αρχές δίδαξε και το ρέικι που βασίζεται στις τρεις στήλες το γκάσο, το ρέιτζι-χο και το τσίριο.

Η λέξη γκάσο κυριολεκτικά σημαίνει δύο χέρια που ενώνονται. Ο δόκτορας Ουσούι δίδαξε τον διαλογισμό γκάσο ο οποίος γίνεται στην αρχή κάθε

συνεδρίας ρέικι. Μπορεί να γίνει είτε ομαδικά είτε μόνοι μας και γίνεται από άτομα κάθε ηλικίας.

Ρέιτζι σημαίνει ένδειξη της δύναμης του ρέικι ενώ Χο μέθοδοι. Το ρέιτζι-χο αποτελείται από τρεις σύντομες τελετουργίες οι οποίες γίνονται πριν από κάθε αγωγή ρέικι. Είναι αποτελεσματικό μόνο εφόσον έχουμε απενεργοποιήσει προσωρινά το εγώ μέσω του διαλογισμού.

Η λέξη τσίριο σημαίνει αγωγή. Εκτελείται πάνω στο πάτωμα ή σε βαμβακερό στρώμα ή σε στρώμα από βούρλα.

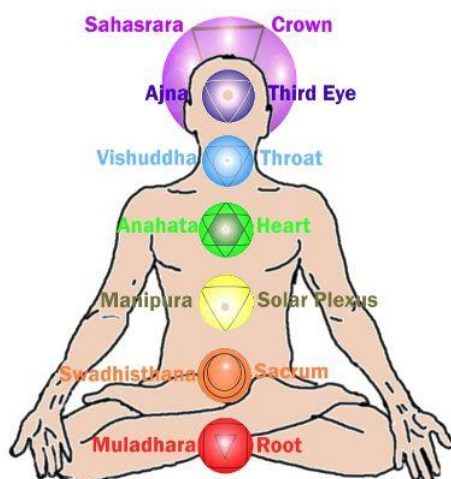
Τζόσιν Κοκίου-Χο σημαίνει κατά προσέγγιση η αναπνευστική μέθοδος για τον καθαρισμό του πνεύματος. Είναι μια τεχνική αναπνοής και μια παραλλαγή της χρησιμοποιείται στο τσί τσι και σε άλλες πολεμικές τέχνες. Χρησιμοποιείται επίσης για να φορτίσουμε τον εαυτό μας με ενέργεια.

Το Τάντεν αποτελεί το κέντρο του σώματος και είναι η έδρα της ζωτικότητας του κάθε ατόμου. Κρατάμε την αναπνοή μας για μερικά δευτερόλεπτα χωρίς όμως να υπερβαίνουμε τις αντοχές μας. Κατά την εκπνοή βγάζουμε την ανάσα από το στόμα και νιώθουμε την ενέργεια του ρέικι να εκρέει όχι μόνο από το στόμα αλλά και από τα ακροδάχτυλα των χεριών και των ποδιών. Το Τάντεν παίζει κύριο λόγο στις θέσεις των χεριών του δόκτωρ Ουσούι.

Η λέξη αύρα είναι λατινική και σημαίνει αεράκι ή ανάσα. Είναι το πεδίο ενέργειας που περιβάλλει κάθε έμβιο όν ή κάποιο άλλο αντικείμενο που διαθέτει ενέργεια της δύναμης της ζωής. Μπορούμε να εξερευνήσουμε με λίγη εξάσκηση την αύρα εάν τοποθετήσουμε τις παλάμες επίπεδες πάνω από το σώμα. Δεν είναι απαραίτητο να εξερευνούμε την αύρα πριν από τις θεραπείες ρέικι αλλά είναι καλό να την “καθαρίζουμε” μετά το τέλος της θεραπείας. Αυτό γίνεται με έναν τρόπο που μοιάζει με την εξερεύνηση, μόνο που σε αυτήν την περίπτωση οι παλάμες κοιτάνε προς τα πόδια ενώ επιστρέφοντας είναι επίπεδες. Αυτός είναι ένας τρόπος να απομακρύνουμε την αρνητική ενέργεια που έχει ενδεχομένως απελευθερωθεί κατά την διάρκεια της θεραπείας. Φτάνοντας στα πόδια τινάζουμε απαλά τα χέρια προς το πάτωμα απομακρύνοντας την συσσωρευμένη αρνητική ενέργεια.

Τα τσάκρας είναι τα επτά βασικά ενεργειακά κέντρα που ρυθμίζουν την ροή της ενέργειας στο σώμα. Οι βασικές θέσεις των χεριών περνάνε πάνω από αυτά τα κέντρα και βοηθούν την ενέργεια να περάσει ελεύθερα χαρίζοντας ευεξία και υγεία.

Το **πρώτο τσάκρα** βρίσκεται στην βάση της σπονδυλικής στήλης και ονομάζεται *τσάκρα της βάσης* ή αλλιώς *μουλαντάρα*. Το **δεύτερο τσάκρα** βρίσκεται πέντε με επτά τόνους κάτω από τον ομφαλό και ονομάζεται *ιερό τσάκρα* ή *σβαντιστάνα*. Το **τρίτο τσάκρα** βρίσκεται στο ηλιακό πλέγμα, λίγο πιο πάνω από τον ομφαλό και ονομάζεται *τσάκρα του ηλιακού πλέγματος* ή *μανιπούρα*. Το **τέταρτο τσάκρα** βρίσκεται στο κέντρο του στήθους και ονομάζεται *τσάκρα της καρδιάς* ή *αναχάτα*. Το **πέμπτο τσάκρα** βρίσκεται στη μέση του λαιμού και ονομάζεται *τσάκρα του λαιμού* ή *βισούντα*. Το **έκτο τσάκρα** βρίσκεται ανάμεσα στα φρύδια ή λίγο πιο ψηλά και ονομάζεται *τσάκρα του τρίτου ματιού* ή *άζνα*. Τέλος το **έβδομο τσάκρα** βρίσκεται λίγα εκατοστά κάτω από την κορυφή του κεφαλιού και ονομάζεται *τσάκρα του στέμματος* ή *σαχασράρα*.^[25]



Εικόνα 4-2: Τα τσάκρα στον ανθρώπινο οργανισμό (πηγή: <http://www.westwoodhealingarts.com>)

Τσάκρας							
	1ο	2ο	3ο	4ο	5ο	6ο	7ο
Χρώμα	Κόκκινο	Πορτοκαλί	Κίτρινο	Ροζ/πράσινο	Μπλε	Λουλακί	Λευκό, μοβ
Στοιχείο	Γη	Νερό	Φωτιά	Αέρας	Αιθέρας	-	-
Αντίληψη/αίσθηση	Κιναισθητική, σωματική	Αισθήσεις	Συναίσθημα	Αγάπη, ενσυναίσθηση	Επικοινωνία, ομιλία, ακρόαση	Όραση, νοερή απεικόνιση	Πνευματικότητα
Ενδοκρινής αδένας	Επινεφρίδια	Ωοθήκες/όρχεις	Πάγκρεας	Θυμός	Θυρεοειδής	Υπόφυση	Επίφυση
Κρύσταλλος	Ρουμπίνι	Κορνεόλιο	Ζαφείρι	Σμαράγδι	Τιρκουάζ	Λάπις λαζούλι	Χαλαζίας
Μέταλλο	Σίδηρος	Χαλκός	Ορείχαλκος	Κασσίτερος	Υδράργυρος	Άργυρος	Χρυσός
Λειτουργία	Επιβίωση, ευημε-	Σωματική υγεία,	Δύναμη, συναισθήματα	Αγάπη	Επικοινωνία, έκφραση	Διαίθηση, μαντική	Πνευματικότητα

Το σύστημα του ρέικι χωρίζεται σε τρεις ή τέσσερις βαθμούς ανάλογα με την σχολή. Τα σύμβολα του δεύτερου και του τρίτου βαθμού είναι σχεδόν παρόμοια μεταξύ τους. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος στην διδασκαλία του ρέικι διότι είναι κάτι που ρέει και αναπτύσσεται συνεχώς.

Οι μύησεις μεταφέρουν από τον δάσκαλο στον μαθητή την συμπαντική ζωτική ενέργεια η κατανόηση όμως του ρέικι είναι κάτι που έρχεται μόνο με την εξάσκηση και το πέρασμα του χρόνου σε όποιον πραγματικά το επιθυμεί.

Κατά την πρώτη μύηση ο δάσκαλος ανοίγει το κανάλι του κάθε μαθητή και της μαθήτριάς του οι οποίοι παραμένουν κανάλια συμπαντικής ενέργειας για όλη τους την ζωή.

Ο πρώτος βαθμός του ρέικι είναι η πρώτη επαφή μ' αυτό και ο σκοπός του είναι να μας ενώσει με το ίδιο μας το σώμα. Μαθαίνουμε να αγαπάμε το σώμα μας και να μην νιώθουμε άβολα μ' αυτό ή να ενδιαφερόμαστε μόνο όταν μας πονάει.

Ο πρώτος βαθμός περιλαμβάνει τέσσερις μύησεις και σεμινάρια τα οποία διδάσκονται μέσα σε μια με δύο μέρες ανάλογα με την σχολή. Πριν την πρώτη μύηση οι μαθητές ενημερώνονται σχετικά με το ρέικι, την ιστορία και τους στόχους του. Στην συνέχεια έρχεται η πρώτη μύηση στην οποία ο δάσκαλος με την βοήθεια φωτογραφιών δείχνει στους μαθητές του τις δώδεκα θέσεις των χεριών που χρησιμοποιούνται για την μετάδοση ενέργειας από τον θεραπευτή στον δέκτη. Στην δεύτερη μύηση που ακολουθεί μετά από λίγα λεπτά, οι μαθητές εξασκούν για περίπου μια ώρα τις θέσεις που έμαθαν στον ίδιο τους τον εαυτό. Μετά την τρίτη μύηση οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και δουλεύουν μεταξύ τους. Στο τέλος έρχεται η τέταρτη μύηση. Μετά την πάροδο του σεμιναρίου ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές του ένα πιστοποιητικό του Πρώτου βαθμού ρέικι και τους συμβουλεύει τις επόμενες είκοσι μέρες να αφοσιωθούν στον εξαγνισμό, δηλαδή να κάνουν καθημερινά ρέικι, να πίνουν πολύ νερό ή τσάι και άλλα φυσικά ροφήματα, να απέχουν από τις εθιστικές ουσίες και το αλκοόλ. Αυτό δεν έχει σχέση με την ηθική απλά είναι ένας τρόπος για να εμβαθύνουν και να ενισχύσουν την μύηση πρώτου βαθμού. Με την συνεχή επαφή με την ενέργεια του ρέικι, τα τσάκρας συντονίζονται σε υψηλότερες συχνότητες και μπορεί να εμφανιστούν κάποια από τα ακόλουθα φαινόμενα:

- Μεγιστοποίηση της εσωτερικής αντίληψης

- Αύξηση της αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνη ότι η ζωή μας δίνει το καλύτερο δυνατό για μας
- Αύξηση της συμπόνιας για όλα γύρω μας, συμπεριλαμβανομένου και του ίδιου μας του εαυτού
- Αυξημένο αίσθημα ευθύνης για την ζωή μας και γενικώς την ύπαρξη μας
- Επίλυση προβλημάτων του παρελθόντος

Μερικές ασκήσεις που βοηθάνε στην επαφή με το ίδιο μας το σώμα και στην εξερεύνηση του εσωτερικού μας κόσμου είναι:

- Μάθετε να αγγίζετε το σώμα σας με αγάπη σαν να αγγίζατε κάποιον αγαπημένο σας, χωρίς να συνδέεται το στοργικό άγγιγμα με σεξουαλικό περιεχόμενο
- Επιλέξτε ένα πρόγραμμα διατροφής που να εξαρτάται μόνο από τα θέλω του σώματος σας
- Αισθανθείτε το σώμα σας από μέσα
- Πριν κοιμηθείτε κάντε μια αναθεώρηση της ημέρας σας πηγαίνοντας από το βράδυ στο πρωί
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο ρέικι γράφοντας πως αυτό έχει επηρεάσει την ζωή σας καθημερινά

Ο δεύτερος βαθμός ρέικι μας βοηθάει να εμβαθύνουμε στον εαυτό μας και στην προσωπική μας ολοκλήρωση. Χρησιμοποιώντας σύμβολα αφήνουμε την ενέργεια να ρέει πιο αποτελεσματικά. Τα σύμβολα του δεύτερου και του τρίτου βαθμού θα πρέπει να παραμένουν μυστικά και πολλοί είναι αυτοί οι δάσκαλοι που απαγορεύουν στους μαθητές τους να γράφουν τα σύμβολα. Η χρήση αυτών των συμβόλων μας βοηθά να θεραπεύσουμε εκτός από το σώμα, τον νου και το ψυχικό μας κόσμο. Επιπλέον, στο στάδιο αυτό, μπορούμε να θεραπεύσουμε ακόμη και εξ' αποστάσεως. Το γεγονός αυτό μπορεί να μοιάζει απίθανο αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι διότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και η ενέργεια έχουν τη δυνατότητα να ταξιδεύουν όπως τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα. Ο τρίτος βαθμός χρησιμοποιείται για προσωπικό διαλογισμό κυρίως και σε αυτό το στάδιο ο μαθητής μεινται στο σύμβολο του δασκάλου του ρέικι. Τέλος, ο τέταρτος βαθμός διδάσκεται μόνο σε όσους θέλουν να μάθουν πως να μιούν τους άλλους σε όλους τους προαναφερθέντες βαθμούς.

Η αγωγή ρέικι ξεκινάει τοποθετώντας τα χέρια πάνω στο δέκτη στις θέσεις που βρίσκονται τα κυριότερα τσάκρας ή ενεργειακά κέντρα του σώματος. Κατά την

εφαρμογή του ρέικι τα δάχτυλα θα πρέπει να είναι ενωμένα και ο δέκτης δεν πρέπει να έχει σταυρωμένα ούτε τα πόδια ούτε τα χέρια του για να μην εμποδίζετε η ροή της ενέργειας. Δεν είναι απαραίτητο να αγγίζετε τον απευθείας τον δέκτη η αγωγή είναι δυνατόν να γίνεται και από απόσταση τριών με πέντε εκατοστών. Η εφαρμογή γίνεται γύρω στα πέντε λεπτά σε κάθε θέση και διαρκεί περίπου μια ώρα εκτός και αν υπάρχει ανάγκη όπου ο χρόνος μπορεί να μειωθεί. Αν χρειάζεται μπορεί να γίνει και ξεχωριστή θεραπεία σε κάποια μέρη του σώματος.

Οι αγωγές ρέικι πρέπει να γίνονται σε καλά φωτισμένη αίθουσα, καθαρή, άνετη και αερισμένη με θερμοκρασία γύρω στους είκοσι τρεις βαθμούς Κελσίου. Επειδή πολλοί άνθρωποι όταν χαλαρώνουν αρχίζουν να κρυώνουν καλό είναι στο δωμάτιο να βρίσκεται και μια λεπτή κουβέρτα.

Το καταλληλότερο μέρος για να γίνουν οι αγωγές ρέικι είναι ένα τραπέζι μασάζ ή ένα κρεβάτι, μια καρέκλα ή ακόμη και ένα παχύ χαλί ή ένας σωρός από κατάλληλα τοποθετημένα μαξιλάρια. Επιπλέον τα χέρια του θεραπευτή θα πρέπει να είναι ζεστά.

Πριν την αγωγή πρέπει ο δότης και ο δέκτης να αφαιρούν από πάνω τους τα μεταλλικά αντικείμενα, όπως κοσμήματα και ζώνες και να πλένουν τα χέρια τους. Τα μεταλλικά αντικείμενα μπορεί να επηρεάσουν την φυσική ροή της ενέργειας.

Μπορούμε να κάνουμε ρέικι τόσο στον ίδιο μας τον εαυτό όσο και σε κάποιον άλλον.

Βασικές θέσεις των χεριών στην αγωγή ρέικι είναι οι ίδιες τόσο στην αυτοθεραπεία όσο και στην θεραπεία σε κάποιο άλλο άτομο:

Οι εικόνες και οι επεξηγήσεις που ακολουθούν είναι παρμένες από το βιβλίο "Ρέικι, Μαθαίνοντας τεχνικές φυσικής θεραπείας", του D. Vennells των εκδόσεων Κέδρος.

Οι βασικές θέσεις του κεφαλιού:

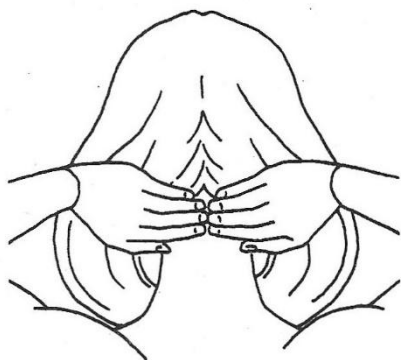


1. Τα χέρια τοποθετούνται πάνω στα μάτια χωρίς να τα πιέζουν ή να τα αγγίζουν ενώ τα δάχτυλα και οι αντίχειρες είναι ενωμένοι. Η αναπνοή δεν πρέπει να εμποδίζεται από πίεση των χεριών. Η θέση αυτή χαλαρώνει και απαλλάσσει από τον φόβο και το άγχος.

Βοηθάει στην αντιμετώπιση της ιγμορίτιδας και των παθήσεων των ματιών, της μύτης, των γνάθων και των δοντιών. Δημιουργεί ισορροπία στην υπόφυση και στην επίφυση.



2. Οι παλάμες τοποθετούνται πάνω στους κροτάφους ενώ τα δάχτυλα και οι αντίχειρες έχουν κατεύθυνση προς την κορυφή του κεφαλιού. Βοηθάει στην βελτίωση της μνήμης και του συντονισμού του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου με το αριστερό. Ιδανικό για πονοκεφάλους και πόνους των αυτιών.

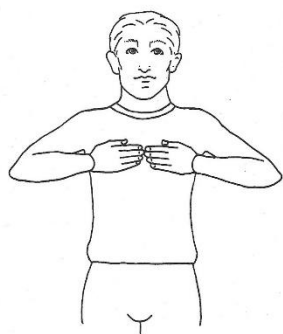


3. Τα χέρια τοποθετούνται στην οπίσθια πλευρά του κεφαλιού στην βάση του κρανίου. Δεν έχει σημασία αν το ένα χέρι βρίσκεται πάνω στο άλλο ή απλά δίπλα αρκεί να καλύπτεται το ινιακό οστό. Προκαλεί χαλάρωση, απαλλάσσει από το άγχος και ηρεμεί το νου. Ενδείκνυται για πονοκεφάλους και προβλήματα της παρεγκεφαλίτιδας και του νωτιαίου μυελού.



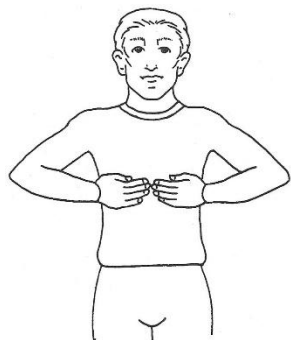
4. Τα χέρια τοποθετούνται στα πλάγια του λαιμού. Η θέση αυτή ενισχύει την αυτοπεποίθηση, χαρίζει περισσότερη χαρά και αυτοσεβασμό. Επιπλέον ενισχύει την δημιουργικότητα. Ιδανικό για προβλήματα που αφορούν τον λαιμό, της αμυγδαλής και το θυροειδή.

Βασικές εμπρόσθιες θέσεις:

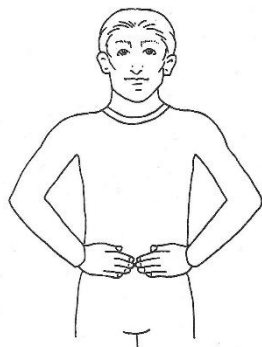


1. Τα χέρια τοποθετούνται ακριβώς επάνω από το στήθος στο ύψος περίπου της καρδιάς σε οριζόντια θέση ενώ τα ακροδάχτυλα ακουμπούν μεταξύ τους. Ιδανικό για

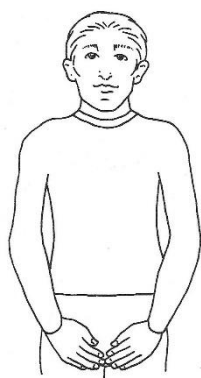
πνευμονικά και καρδιαγγειακά προβλήματα. Επιπλέον ενισχύει την αρμονία, την εμπιστοσύνη και την αγάπη. Επηρεάζει επίσης και τον θυμό αδένα.



2. Τα χέρια τοποθετούνται πάνω στο στήθος με τα δάχτυλα να ενώνονται ακριβώς επάνω στο ηλιακό πλέγμα. Βοηθάει στην αποβολή του άγχους και του φόβου. Επηρεάζει το ηλιακό πλέγμα και είναι ιδανικό για το συκώτι, το στομάχι, την χοληδόχο κύστη, τη σπλήνα και τα πεπτικά όργανα.

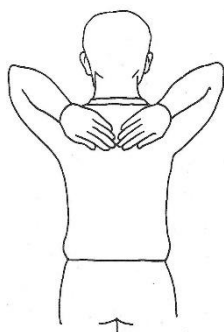


3. Τα χέρια τοποθετούνται ακριβώς πάνω από τον ομφαλό. Είναι σχεδόν ίδια με τη δεύτερη θέση καθώς και αυτή βοηθάει στην καταπολέμηση του φόβου και του άγχους και ενδείκνυται για το συκώτι, το στομάχι, την χοληδόχο κύστη, τη σπλήνα και τα πεπτικά όργανα. Επιπλέον επηρεάζει το δεύτερο και το τρίτο τσάκρας.



4. Τα χέρια τοποθετούνται πάνω στο εφήβαιο. Απαλλάσσει από φόβους και άγχη σεξουαλικής φύσης. Ιδανικό για την χολή και τα πεπτικά όργανα. Όσον αφορά τις γυναίκες ενδείκνυται για τις ωοθήκες και την μήτρα όπως επίσης και για τον προστάτη των ανδρών.

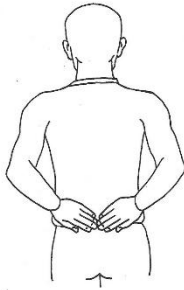
Βασικές οπίσθιες θέσεις:



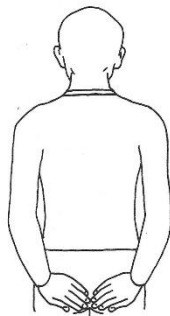
1. Τα χέρια τοποθετούνται πάνω στο σβέρκο με τα δάχτυλα να ακουμπούν στην σπονδυλική στήλη και να σχηματίζουν ένα V όσο πιο χαμηλά γίνεται. Απομακρύνει το άγχος και προκαλεί χαλάρωση. Ενδείκνυται για προβλήματα που σχετίζονται με την σπονδυλική στήλη και τον αυχένα.



2. Τα χέρια τοποθετούνται πάνω στις ωμοπλάτες. Είναι η ίδια με την δεύτερη εμπρόσθια θέση.



3. Τα χέρια τοποθετούνται πάνω στα πλευρά. Είναι ίδια με την τρίτη εμπρόσθια θέση. Επιπλέον είναι ιδανική για τα νεφρά.

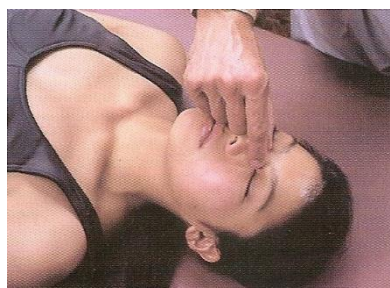
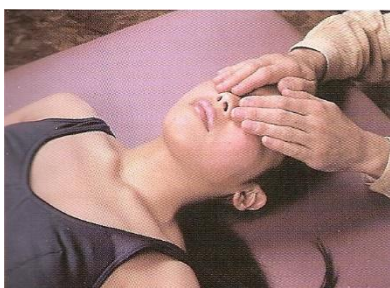


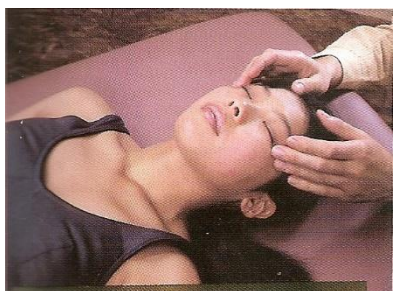
4. Τα χέρια τοποθετούνται στον κόκκυγα. Είναι ίδια με την τέταρτη εμπρόσθια θέση. Ενδείκνυται επίσης και για προβλήματα που αφορούν τον κόκκυγα.

Το φωτογραφικό υλικό και οι πληροφορίες που ακολουθούν είναι από το βιβλίο "Το αυθεντικό εγχειρίδιο του Ρέικι του Δρα Μίκαο Usui" των M. Usui και F. A. Petter, εκδόσεις Διόπτρα.

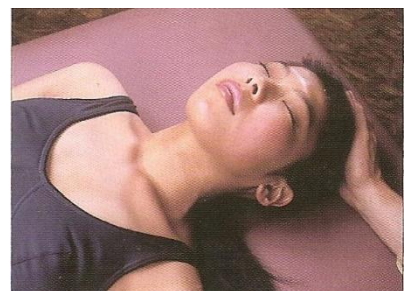
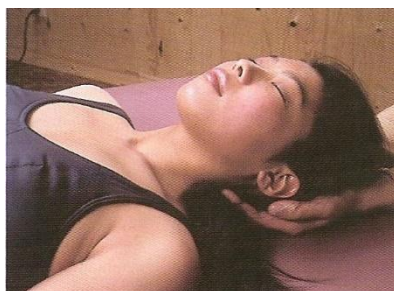
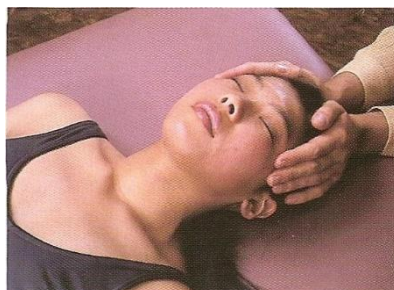
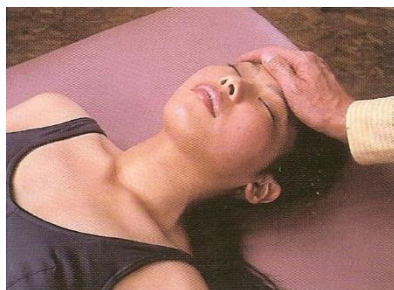
Ενδεικτική βασική αγωγή για συγκεκριμένα μέρη του σώματος:

Για τα προβλήματα των ματιών

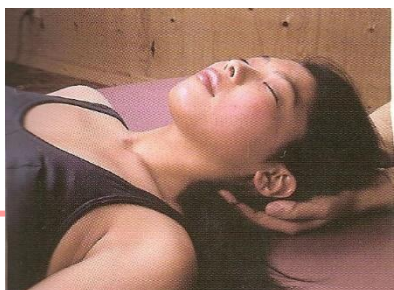
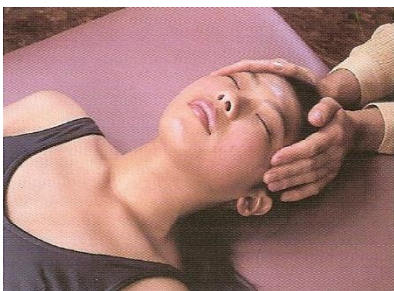
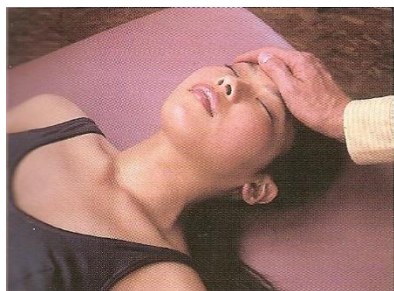


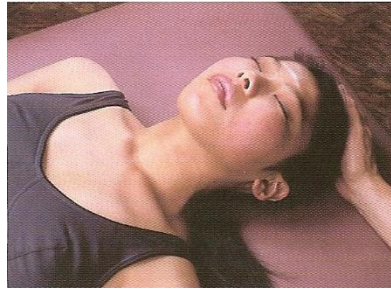


Για την αυπνία

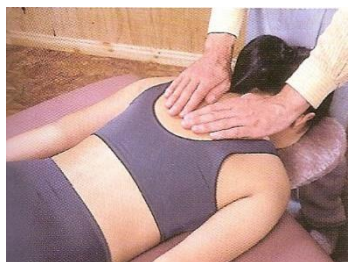
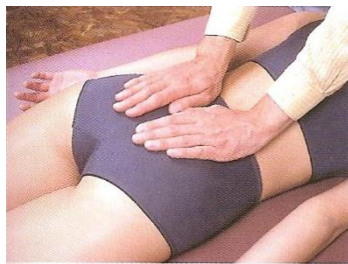
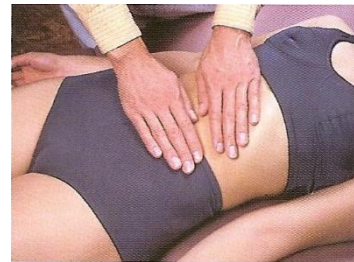


Για την ζάλη και τον ίλιγγο





Για την παχυσαρκία



Έντονη πρωινή αδιαθεσία



4.3. Shiatsu

Το σιάτσου είναι μια μέθοδος θεραπείας με δακτυλική πίεση, όπου μπορεί να δώσει νέες δυνάμεις σε οποιονδήποτε άνθρωπο, ανεξάρτητα από το επάγγελμά του, την ηλικία του, τις ασχολίες του και να τον ενθαρρύνει να επιτύχει κάτι που δεν το είχε φανταστεί.^[23]

Η λέξη σιάτσου αποτελείται από την λέξη “σι” που σημαίνει δάκτυλα, και από την λέξη “ατσου” που σημαίνει πίεση και είναι το όνομα μιας θεραπευτικής μεθόδου που σημαίνει πίεση των δακτύλων. Η βάση του σιάτσου είναι εντελώς ενστικτώδης. Όταν έχουμε κουραστεί κάνουμε μασάζ στο μέρος του κορμιού που μας πονά ή αισθανόμαστε δύσκαμπτο και συσπασμένο ενστικτωδώς.^[23]

Η θεραπεία σιάτσου δεν εφαρμόζεται το ίδιο σε όλες τις περιπτώσεις. Άλλοτε εφαρμόζεται σε σύντομο χρόνο και άλλοτε για μακροχρόνιο διάστημα. Θεραπεύει αποτελεσματικά τους καθημερινούς μικροπόνους και συντελεί στην ευεξία ολόκληρου του οργανισμού και την βελτίωσή του. Στηρίζεται πάνω στην θεωρία των μεσημβρινών και των τσούμπο (tsubo). Τα τσούμπο είναι τα σημεία

πίεσης στην θεραπεία του σιάτσου τα οποία στις περισσότερες περιπτώσεις αντιστοιχούν στα σημεία του βελονισμού και εντοπίζονται κατά μήκος των μεσημβρινών.

Για να αποφύγουμε δυσάρεστες καταστάσεις, πρέπει πρώτα να καταλάβουμε τον οργανισμό μας και κατά δεύτερο να πάρουμε τις εξής προφυλάξεις.

1. Να μην επιδιώκουμε την θεραπεία μεταδοτικών ασθενειών, όπως λευχαιμία, γρίπη, ίκτερος, ελονοσία, κίτρινος πυρετός, τροπικός πυρετός, οστεομυελίτιδα, μεταδοτική διάρροια, επιληψία.
2. Να μην εφαρμόζουμε το σιάτσου σε άτομα με παθήσεις της καρδιάς, του συκωτιού, των νεφρών και των πνευμόνων.
3. Να μην αναλαμβάνουμε την θεραπεία ατόμων που πάσχουν από σαρκώματα, ή από καρκίνο στομάχου, εντέρου και μήτρας.
4. Να μην εφαρμόζουμε την θεραπεία σε άτομα που υπόκεινται σε εσωτερική αιμορραγία λόγω εξωτερικών ερεθισμών, όπως αιμοφιλίας, έλκος στομάχου ή δωδεκαδακτύλου, ανευρυσμάτων και αιμορραγικής πορφύρας.
5. Να μην θεραπεύουμε ασθενείς που έχουν πρόσφατες θλάσεις οστών ή πάσχουν από ειλεό.

Οι σοβαρές ασθένειες πρέπει να θεραπεύονται από ειδικό γιατρό και όχι αποκλειστικά με το σιάτσου.

Το σιάτσου είναι μια θεραπεία στην οποία χρησιμοποιούνται οι αντίχειρες των χεριών και οι παλάμες, για να εξασκήσουν μια πίεση σε ορισμένα σημεία, με σκοπό να επανορθωθούν ανωμαλίες του οργανισμού, να διατηρηθεί και να βελτιωθεί η κατάσταση υγείας και να συντελεστεί η θεραπεία ορισμένων παθολογικών καταστάσεων.

Το σιάτσου δεν είναι απλώς μια θεραπεία, αλλά δραστηριοποιεί την ανάπτυξη των οργανικών δυνάμεων που είναι ικανές να προλάβουν τις ασθένειες, γιατί επιδρά στην ψυχολογική κατάσταση του πάσχοντα. Αρκεί να κατανοήσουμε τις φυσικές δυνάμεις που υπάρχουν στον ανθρώπινο οργανισμό και να τις χρησιμοποιήσουμε με την εφαρμογή πίεσης, όταν χρειάζεται. Ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται από 450 περίπου μυς, που είναι ενωμένοι στα δυο άκρα τους σε τμήματα οστών και οι συσπάσεις τους δημιουργούν τις κινήσεις.

Το σιάτσου είναι προσιτό σε όλους. Όταν υπάρχουν περίπλοκες παθολογικές καταστάσεις, απαιτείται η επέμβαση ειδικού για το σιάτσου με γνώσεις

ανατομίας. Σε απλές καταστάσεις μπορεί να επιτύχει ο καθένας μας θεραπείες που να αφορούν την εξουδετέρωση της κούρασης, τους πόνους στους ώμους και στην πλάτη, τον πονόδοντο, την υπέρταση και ακόμη την νυκτερινή ενούρηση. Το σιάτσου χρησιμοποιείται όχι μόνο για την υγεία και την ευεξία των άλλων, αλλά μπορεί να εφαρμοστεί και στον ίδιο μας τον εαυτό.

Η χρησιμοποίηση των δακτύλων είναι το μυστικό στην θεραπεία σιάτσου. Βελτιώνει την επίδραση της θεραπείας, επειδή ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος στις άκρες των δακτύλων και εμποδίζει την συμφόρηση σε άλλα σημεία του σώματος. Όσοι δε την εφαρμόζουν, νιώθουν συγκινησιακή σταθερότητα και σωματική υγεία που προκαλείται από την συρροή αίματος στα χέρια.

Η σωστή χρησιμοποίηση των χεριών γίνεται ως εξής.^[23]

1. Οι αντίχειρες αξίζουν ιδιαίτερης προσοχής, διότι είναι αυτοί που χρησιμοποιούνται περισσότερο στη θεραπεία σιάτσου. Πρέπει πάντα να εξασκείται η πίεση προς τα κάτω, χρησιμοποιώντας το σαρκώδες άκρο του αντίχειρα. Δίχως να πιέζεται η άκρη του δακτύλου προς τα μπρος, διότι υπάρχει κίνδυνος βλάβης στα χέρια.
2. Τα τρία δάκτυλα χρησιμοποιούνται για την θεραπεία του προσώπου και της κοιλιάς και δεν είναι άλλα από τον δείκτη, τον μέσο και τον παράμεσο.
3. Η παλάμη των χεριών χρησιμοποιείται για να ασκηθεί πίεση στα μάτια, στην κοιλιά και για την παλμική θεραπεία.

Η πίεση που εξασκείται, χρησιμοποιώντας το μαλακό μέρος των δακτύλων, πρέπει να είναι σταθερή και με το ακούμπημα επάνω τους ολόκληρου του βάρους του σώματος. Το μυστικό της πίεσης βρίσκεται στην αντίληψη της χρήσης πίεσης χωρίς την άσκηση δύναμης. Κάθε πίεση που ξεκινάει από το κέντρο βάρους του σώματος (στα ιαπωνικά hara) υποστηρίζεται από το βάρος και την ζωτικότητα του σώματος με αποτέλεσμα την άσκηση λιγότερης προσπάθειας. Το σιάτσου στηρίζεται πάνω σ' αυτό καθώς είναι προτιμότερο η πίεση να αντλείται από το hara και όχι απλώς από την μυϊκή δύναμη του μέλους που χρησιμοποιείτε. Το hara βρίσκεται στην κοιλιακή χώρα και το κέντρο του λέγεται tanden και βρίσκεται δυο με τρία δάχτυλα κάτω από τον αφαλό. Ο βαθμός πίεσης εξαρτάται από την συμπτωματολογία που υπάρχει, αλλά και από

τις απομικές περιπτώσεις του πάσχοντα. Η επιφάνεια επαφής μεταξύ του αντίχειρα και του σώματος του ασθενή, πρέπει να ίδια με αυτή που γίνεται όταν παίρνονται τα δακτυλικά αποτυπώματα πάνω σε χαρτί. Η πίεση δεν πρέπει να είναι βίαιη, και να κατευθύνεται πάντα κάθετα προς την περιοχή που έχει ανάγκη θεραπείας.

Όταν θεραπεύεται μια συγκεκριμένη παθολογική μορφή, η προσοχή πρέπει να συγκεντρωθεί στα σημεία που είναι πιο κοντά στο μέρος που πονά, αλλά και σε άλλα σημεία που είναι σε μακρινές ζώνες π.χ. στα πέλματα των ποδιών για τις βλάβες των νεφρών, ή στο αριστερό χέρι για την ενίσχυση της καρδιάς. Η πείρα διδάσκει ότι το σιάτσου είναι αποτελεσματικό και όταν ακόμη εφαρμόζεται σε σημεία του σώματος που φαινομενικά είναι άσχετα με την ασθένεια, ένα φαινόμενο που επιβεβαιώνεται και από τις γενικές αρχές της επίσημης ιατρικής.

Η διάρκεια της πίεσης είναι διαφορετική ανάλογα με την περιοχή που πάσχει. Στην περιοχή του λαιμού δεν πρέπει να υπερβαίνει τα τρία δευτερόλεπτα, ενώ σε άλλα σημεία του σώματος από 5 έως 7 δευτερόλεπτα. Ένας επαγγελματίας θεραπευτής είναι ικανός να ρυθμίσει την πίεση που εξασκεί, ώστε να προκαλέσει έντονα θεραπευτικά αποτελέσματα στον οργανισμό, χωρίς πόνο. Η θεραπεία σιάτσου σε άτομα με κανονική υγεία διαρκεί τριάντα λεπτά, ενώ σε ασθενείς περίπου μία ώρα.

Με την μέθοδο σιάτσου όχι μόνο προλαμβάνουμε και θεραπεύουμε ασθένειες αλλά βοηθάμε και στην ενδυνάμωση των εσωτερικών οργάνων του σώματος. Αυτό το επιτυγχάνουμε διότι υπάρχει μια στενή σχέση των εσωτερικών οργάνων με τα δάκτυλα. Γι' αυτό το λύσιμο και το δυνάμωμα των δακτύλων έχει ένα ευεργετικό αποτέλεσμα σε όλο τον οργανισμό. Τα άτομα που υποφέρουν από καρδιά έχουν τα μικρά δάκτυλα και τους ώμους πολύ αδύνατους. Τόσο που πολλές φορές αδυνατούν να τα τεντώσουν. Έτσι, αν εξασκήσουμε τους ώμους, επιτυγχάνουμε δυνάμωμα της καρδιάς. Εάν το σιάτσου εφαρμοστεί στον παράμεσο, τότε βοηθούμε στις ηπατικές ανωμαλίες. Ενώ αν εφαρμοστεί στο μεσαίο δάκτυλο, επενεργεί στις εντερικές διαταραχές και στην υπέρταση. Το αδύνατο στομάχι υποδηλώνεται με ένα αδύνατο δείκτη. Τέλος οι δυνατοί αντίχειρες δηλώνουν δυνατή θέληση επειδή αυτοί εξασκούν επίδραση στον εγκέφαλο.

Για την θεραπεία σιάτσου των δακτύλων, όπου μέσω αυτών θα επηρεάσουμε τα εσωτερικά όργανα θα εφαρμόσουμε την ακόλουθη μέθοδο. Κρατώντας τον αριστερό αντίχειρα μεταξύ του δείκτη και του αντίχειρα του δεξιού χεριού, και

εξασκώντας μια πίεση έλξης, θα συμπιέσουμε τα τρία σημεία που ξεκινούν από την ρίζα μέχρι την άκρη του δακτύλου, μαζί με το σαρκώδες μέρος του. Οι πιέσεις πρώτα πρέπει να εφαρμόζονται στην εσωτερική και εξωτερική επιφάνεια του δακτύλου, και ύστερα στις δύο πλευρικές επιφάνειες. Για τα υπόλοιπα δάκτυλα η διαδικασία είναι ίδια με την μόνη διαφορά πως χρειάζονται τέσσερα σημεία πίεσης, γιατί εκεί υπάρχει ακόμα μια φάλαγγα. Θα επαναλάβουμε τα ίδια για τα δάκτυλα του δεξιού χεριού, με τη βοήθεια του αριστερού χεριού.

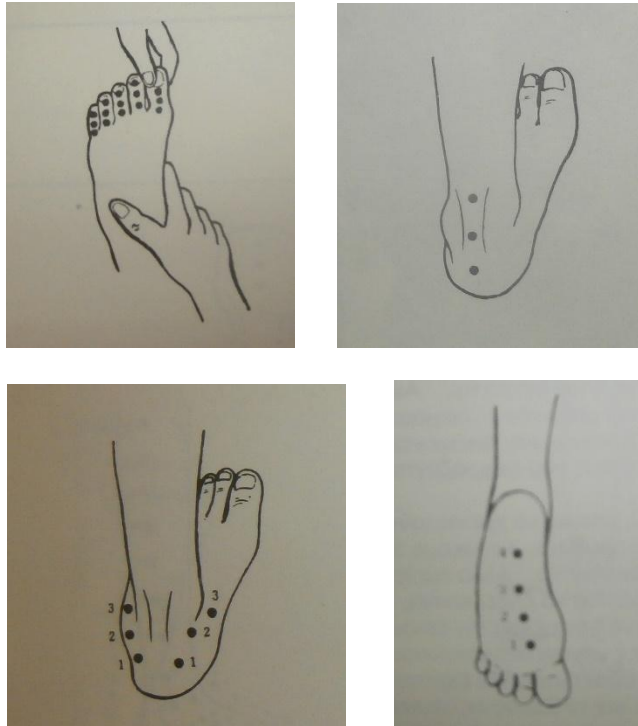
Με την βοήθεια του σιάτσου

1. Βελτιώνουμε την υγεία, εξουδετερώνοντας την κόπωση γενικά, την κόπωση των νεφρών, το βάρος στο κεφάλι, την δυσκαμψία των ώμων, την ενίσχυση του στομάχου και του συκωτιού, την θεραπεία της δυσκοιλιότητας και τέλος την καταπολέμηση της αυπνίας και το δυνάμωμα της καρδιάς.
2. Επιδρά και βελτιώνει τον θυροειδή, την ομορφιά του σώματος, τις διαταραχές της εμμηνόπαυσης.
3. Το σιάτσου συντελεί στην θεραπεία ορισμένων ασθενειών όπως γαστραλγία, διάρροια, πτώση στομάχου, κοινό κρυολόγημα, ρινική συμφόρηση, πονόδοντο, ρευματισμούς, κράμπες, μούδιασμα των κάτω άκρων, πέτρες στην χολή κ.α.

Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά ορισμένες θεραπείες που συναντώνται πιο συχνά και είναι πολύ ενοχλητικές, όπως η εξουδετέρωση της κόπωσης, η θεραπεία της δυσκοιλιότητας και βάρος στο κεφάλι.

Εξουδετέρωση της κόπωσης:[\[23\]](#)

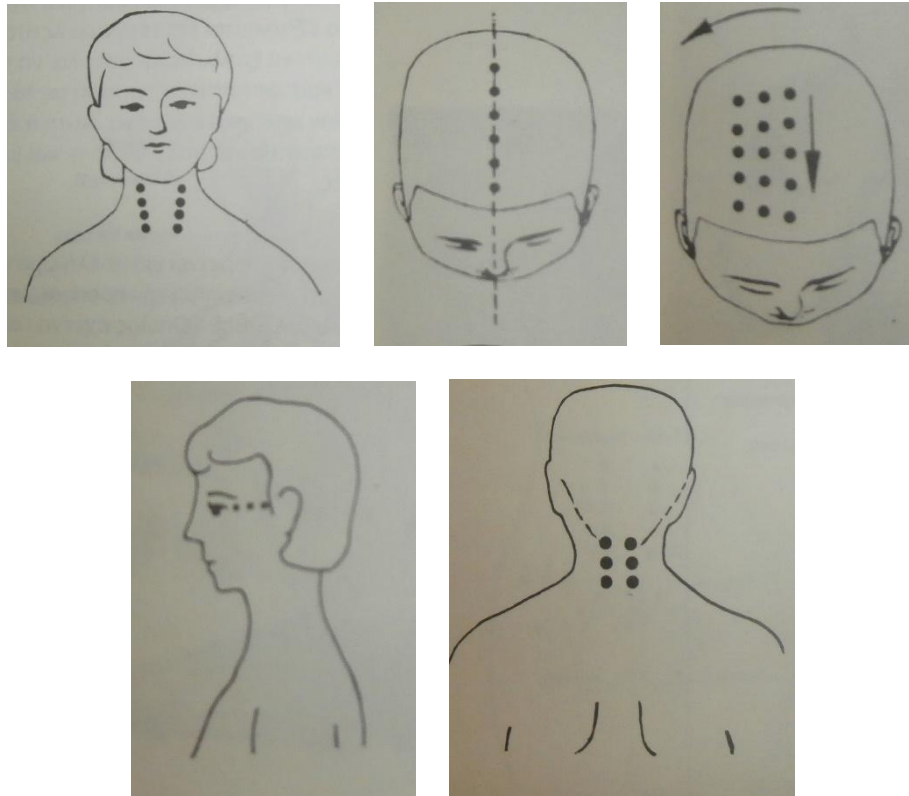
Όταν αντιληφθούμε κούραση στα πόδια, η θεραπεία αρχίζει με εξάσκηση πίεσης σιάτσου τρεις φορές σε κάθε δάκτυλο. Έπειτα πιέζουμε με τον αντίχειρα ανάμεσα στα οστά του λαιμού του ποδιού, σαν να θέλουμε να αφήσουμε το αποτύπωμα του δακτύλου πάνω στο δέρμα. Αυτή η πίεση επαναλαμβάνεται μερικές φορές σε αυτό το σημείο. Στη συνέχεια με τον ίδιο τρόπο στην καμάρα του πέλματος, στην εσωτερική και εξωτερική επιφάνεια της άρθρωσης, και τέλος στον τένοντα του Αχιλλέα. Όταν η κούραση είναι έντονη, η πίεση στην καμάρα του πέλματος όχι μόνον την εξουδετερώνει, αλλά αφαιρεί και τον πόνο στα νεφρά, που τη συνοδεύει.



Εικόνα 4-3: πηγή εικόνων: "Σιάτσου, ιαπωνική μέθοδος θεραπείας με δακτυλική πίεση" του Tokujiro Namikoshi, εκδόσεις Δίδυμοι

Βάρος στο κεφάλι:[\[23\]](#)

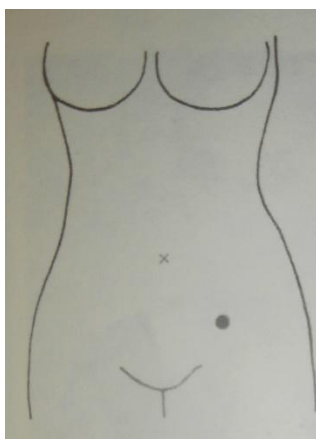
Ο πόνος και το βάρος που αισθανόμαστε στο κεφάλι όταν μένουμε ξάγρυπνοι την προηγούμενη νύχτα απομακρύνεται ως εξής: αρχίζουμε την πίεση στα σημεία του κρανίου και με την άκρη του αντίχειρα πιέζουμε ελαφρά την δεξιά καρωτίδα, έπειτα την αριστερή καρωτίδα, αρχίζοντας από το σαγόκι και προχωρώντας μέχρι την κλείδα. Αυτό προκαλεί την διαστολή των αιμοφόρων αγγείων που επιτρέπουν την εισροή νέου αίματος στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να βοηθά στην γρήγορη βελτίωση της κατάστασης. Επίσης η πίεση σιάτσου που εξασκείται πάνω στο κεφάλι, έχει σαν αποτέλεσμα, να εξουδετερώνει την δυσκαμψία του λαιμού και την διανοητική κούραση που περιορίζουν την δραστηριότητα. Λίγα λεπτά πίεσης με τα τρία δάκτυλα στους κροτάφους, με τα τέσσερα δάκτυλα στο λαιμό και με τον αντίχειρα στον τράχηλο είναι αρκετά για να αναζωογονήσουν την ικανότητα συγκέντρωσης και την δραστηριότητα.



Εικόνα 4-4: πηγή εικόνων: "Σιάτσου, ιαπωνική μέθοδος θεραπείας με δακτυλική πίεση" του Tokujiro Namikoshi, εκδόσεις Δίδυμοι

Θεραπεία της δυσκοιλιότητας:^[23]

Κατά την χρόνια δυσκοιλιότητα τα κόπρανα συγκεντρώνονται στην καμπύλη σε σχήμα S που κάνει το παχύ έντερο, στην στάθμη της σιγμοειδούς κάμψης, που βρίσκεται διαγωνίως προς τα κάτω και αριστερά του αφαλού. Σ' αυτό το σημείο παρατηρείται ένα φούσκωμα που γίνεται αντιληπτό με την αφή. Χρησιμοποιώντας λοιπόν τη μέθοδο των τριών δακτύλων θα πιέσουμε σ' αυτή τη θέση για τρία λεπτά με τα δυο χέρια, κάνοντας μια κίνηση προστριβής. Πρώτα θα διαπιστώσουμε γουργουρίσματα στην κοιλιά και έπειτα θα ακολουθήσει η τάση για αποπάτηση. Αυτό θα γίνει αφού θα έχουμε πιεί ένα ποτήρι νερό με λίγο αλάτι.



Εικόνα 4-5: πηγή: "Σιάτσου, ιαπωνική μέθοδος θεραπείας με δακτυλική πίεση" του Tokujiro Namikoshi, εκδόσεις Δίδυμοι

5. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΑ

Η Ινδία είναι χώρα της νότιας Ασίας με έκταση 3.287.590 km² . Είναι η δεύτερη σε πληθυσμό χώρα παγκοσμίως με 1.210.193.422 κατοίκους. Πρωτεύουσα της είναι το Νέο Δελχί ενώ μεγαλύτερη πόλη της είναι η Βομβάη. Μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς αποτελεί το Τατζ Μαχάλ, το γνωστό μαισωλείο που είναι χτισμένο στην νότια όχθη του ποταμού Γιαμούνα κοντά στην πόλη Άγκρα. Η πρώτη επαφή τους με τον δυτικό κόσμο έγινε με την προέλαση του Μεγάλου Αλεξάνδρου μέχρι τον Ινδό ποταμό.



Εικόνα 5-1: The Taj Mahal (πηγή: <http://rajivawijesinha.wordpress.com>)

Η ινδική ιατρική Αγιουρβέδα θεωρείται το παλαιότερο καταγεγραμμένο θεραπευτικό σύστημα στον κόσμο. Για χρόνια οι ιατροί την χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία πολλών ασθενών. Είναι αποδεδειγμένα ένα αποτελεσματικό σύστημα πρόληψης και θεραπείας. Μικρό μέρος της ινδικής ιατρικής αποτελεί το ινδικό μασάζ κεφαλής

5.1. Ayurveda

Η λέξη Αγιουρβέδα προέρχεται από τις λέξεις "Ayus" που σημαίνει ζωή και από την λέξη "Veda" που σημαίνει φιλοσοφία. Ο εξαγνισμός του σώματος και του πνεύματος ολοκληρώνεται με την τεχνική του Πάντσα Κάρμα που θεωρείται η κορυφαία θεραπεία όλων των θεραπειών στην αρχαία αυτή ιατρική.^[33]

Χρονολογείται για περισσότερο από 5000 χρόνια πριν και θεωρείται το πρώτο καταγεγραμμένο θεραπευτικό σύστημα στον κόσμο. Ανακαλύφθηκε και

αναπτύχθηκε από μερικούς αρχαίους Ινδούς σοφούς που ονομάζονταν “Rishis” οι οποίοι ήταν επιστήμονες που πραγματοποίησαν τεράστια πρόοδο σε τομείς όμως η χειρουργική, η βοτανική ιατρική, η ανθρώπινη ανατομία και ψυχολογία και άλλα. Η Αγιουρβέδα επηρέασε βαθύτατα τις ιατρικές της ανατολής όπως την κινέζικη αλλά και τις ιατρικές της Ελλάδας, της Ρώμης και της Αιγύπτου. Κατά την διάρκεια της Βρετανικής κυριαρχίας στην Ινδία η άσκηση της Αγιουρβέδα γνώρισε κατακόρυφη πτώση και εφαρμόζονταν μόνο στις αγροτικές περιοχές καθώς αποτελούσε την ιατρική των φτωχών. Με την ανεξαρτησία της Ινδίας, η Αγιουρβέδα άρχισε να κερδίζει πάλι την χαμένη της αίγλη και κατάφερε να εδραιωθεί και να κερδίσει ομότιμη θέση με την δυτική ιατρική.

Η Αγιουρβέδα στηρίζεται σε πέντε βασικές αρχές:

- Διατροφή
- Κίνηση
- Περιβάλλον
- Τρόπο σκέψης
- Τρόπο ζωής

Για την κατανόηση της Αγιουρβέδας είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς τους τρεις σωματότυπους που στα σανσκριτικά ονομάζονται ντόσας. Ως βάση τους έχουν τα πέντε στοιχεία της φύσης (αιθέρας, αέρας, φωτιά, γη και νερό). Οι σωματότυποι είναι:

- * Βάτα. Έχει το στοιχείο του αιθέρα και του αέρα και ισορροπείται από τα αιθέρια έλαια βασιλικός, πορτοκάλι, γεράνι, κίτρο και λεμόνι.
- * Πίττα. Έχει το στοιχείο της φωτιάς και ισορροπείται από ένα μίγμα αιθέριων ελαίων με δροσερό και γλυκό άρωμα, όπως σανταλόξυλο, τριαντάφυλλο, μέντα, κανέλα και γιασεμί.
- * Κάφα. Έχει το στοιχείο της γης και του νερού και ισορροπείται από αιθέρια έλαια όπως κέδρος, ευκάλυπτος, καμφορά και μαντζουράνα.^[33]

Παρόλο που ο κάθε άνθρωπος έχει και τους τρεις σωματότυπους, μόνο δυο από αυτούς ξεχωρίζουν στον καθένα. Στο Αγιουρβέδικο μασάζ γίνεται χρήση ζεστού λαδιού συνήθως σησαμέλαιου και προσθέτονται σ’ αυτό σταγόνες από το κατάλληλο αιθέριο έλαιο το οποίο επιλέγεται βάση του σωματότυπου. Εκτός από τα αγιουρβέδικα έλαια υπάρχουν και τα ταϊλάμ τα οποία είναι έλαια που προέρχονται από την επεξεργασία βοτάνων και λουλουδιών.

Το Αγιουρβέδικο μασάζ και η αποτοξινωτικές θεραπείες με την χρήση βοτάνων είναι οι δυο μέθοδοι που ακολουθεί η Αγιουρβέδα. Τα είδη του μασάζ της είναι^[33]:

- * *Βίσχες*. Τονωτικό για το σώμα, τον μεταβολισμό και το πνεύμα
- * *Αμπγιάνγκ μαρτάν*. Αναζωογονικό, βοηθά πολύ το κυκλοφορικό και το λεμφικό σύστημα, αποβάλλει την ένταση και αναζωογονεί το σώμα και την επιδερμίδα. Η εφαρμογή του γίνεται από δυο θεραπευτές ταυτόχρονα με απόλυτα συγχρονισμένες κινήσεις και την χρήση χλιαρού λαδιού.
- * *Σβεντάν*. Τεχνική εφίδρωσης και αποτοξίνωσης. Ο θεραπευόμενος μπαίνει σε ένα μέσο εφίδρωσης έχοντας το κεφάλι έξω από αυτό γιατί δεν πρέπει να δέχεται θερμότητα. Στην συνέχεια ακολουθεί μασάζ.
- * *Γκάρσαν*. Τονώνει το κυκλοφορικό και το λεμφικό σύστημα, ενισχύει τον μεταβολισμό και είναι ιδανικό για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Η εφαρμογή του γίνεται σε στεγνή επιδερμίδα με την χρήση μεταξωτών γαντιών.
- * *Σιροντάρρα*. Προέρχεται από τις λέξεις "σίρο" που σημαίνει κεφάλι και "ντάρρα" που σημαίνει αυτό που ρέει στο κεφάλι. Η εφαρμογή του γίνεται με χλιαρό λάδι ή γάλα ή ξινόγαλα να ρέει στο μέτωπο. Κατάλληλο για χρόνιους πονοκεφάλους, ημικρανίες, πόνους στους τραπεζοειδείς και στον αυχένα. Ιδανικό για την ηρεμία του νευρικού συστήματος, νευροφυτικές διαταραχές και καταστάσεις χρόνιας κόπωσης.
- * *Μάρμα*. Τα σημεία μάρμα είναι ίδια με τα σημεία της πιεσοθεραπείας όμως έχουν μεγαλύτερη έκθεση πάνω στο σώμα και δεν έχουν όλα το ίδιο μέγεθος. Αντιστοιχούν σε σημαντικά όργανα όπως η καρδιά αλλά και σε οστά και αρθρώσεις. Τα σημεία αυτά είναι 107 σε όλο το σώμα. Μάρμα σημαίνει στα σανσκριτικά ευαίσθητα και ευπαθή σημεία του σώματος.

Παρακάτω ακολουθούν ενδεικτικές τεχνικές των παραπάνω πέντε ειδών μάλαξης.

Τεχνική Βίσχες^[33]:

Μάλαξη στα χέρια:

- * Αλείφουμε με χλιαρό λάδι την περιοχή του βραχίονα και του πήχη, λυγίζουμε το χέρι σε σχήμα γωνίας, τοποθετούμε τα τέσσερα δάχτυλα κάτω από τον βραχίονα και δουλεύοντας με τους αντίχειρες από την εσωτερική πλευρά του χεριού φτάνουμε ως την ωμοπλάτη. Τέλος

δουλεύουμε τον δελτοειδή μυ με τους αντίχειρες. Στην περιοχή του πήχη, κάνουμε ανοίγματα με τους αντίχειρες από τον καρπό έως τον αγκώνα. Όσον αφορά την παλάμη κάνουμε με τους αντίχειρες ανοίγματα σ' αυτήν και στην συνέχεια μαλάσσουμε τις φάλαγγες μια-μια και τραβάμε όλο το δάχτυλο. Επαναλαμβάνουμε σε όλα τα δάχτυλα. Τέλος πιέζουμε τα σημεία marma και κάνουμε σπιράλ και ενωτική κίνηση για χέρι και παλάμη.

Τεχνική Αμπγιάνγκ Μαρτάν^[33]:

Μάλαξη στα πέλματα:

- * Αγκαλιάζουμε με τα χέρια μας το πέλμα και τραβάμε προς τα πάνω. Κυκλικές κινήσεις σ' όλο το πέλμα με την παλάμη και στην συνέχεια σχηματίζοντας με την μια παλάμη χωνί ανεβοκατεβαίνουμε στο πέλμα. Ξεκινώντας από την φτέρνα, τοποθετούμε τους αντίχειρες τον έναν δίπλα στον άλλον και ανεβοκατεβαίνουμε από την φτέρνα έως τα δάχτυλα. Στην συνέχεια αλείφουμε το πέλμα με λάδι και μαλάσσουμε τα δάχτυλα ένα-ένα. Τελειώνοντας, αγκαλιάζουμε με τις δυο παλάμες όλο το πέλμα. Επαναλαμβάνουμε την κάθε κίνηση εφτά φορές.

Τεχνική Σβεντάν^[33]:

Είναι μέρος του αποτοξινωτικού θεραπευτικού συστήματος Πάντσα Κάρμα. Με την τεχνική αυτή προκαλείται εφίδρωση στο σώμα και το μέσο που χρησιμοποιείται είναι διαφορετικό για κάθε σωματότυπο.

Οι τρεις πιο γνωστοί τρόποι εφίδρωσης είναι:

- * Σάουνα: Προσφέρει ξηρή ατμόσφαιρα εφίδρωσης με υψηλούς βαθμούς θερμοκρασίας. Οι τύποι Κάφα είναι συμβατοί μ' αυτήν ενώ οι τύποι Βάτα και Πίττα είναι καλό να την αποφεύγουν.
- * Χαμάμ: Προσφέρει υγρή ατμόσφαιρα εφίδρωσης. Οι τύποι Βάτα είναι συμβατοί ενώ οι τύποι Πίττα είναι καλό να παραμένουν για λιγότερο χρόνο από τους άλλους τύπους στο χαμάμ.
- * Καμπίνα: Συμβατός με όλους τους σωματότυπους. Μπορεί να είναι τετράγωνη ή σε σχήμα κρεβατιού κατασκευασμένη από ξύλο ή κάποιο εύκαμπτο υλικό. Από ότι υλικό και να είναι φτιαγμένη το κεφάλι θα πρέπει να βρίσκεται απ' έξω γιατί δεν πρέπει να δέχεται θερμότητα.

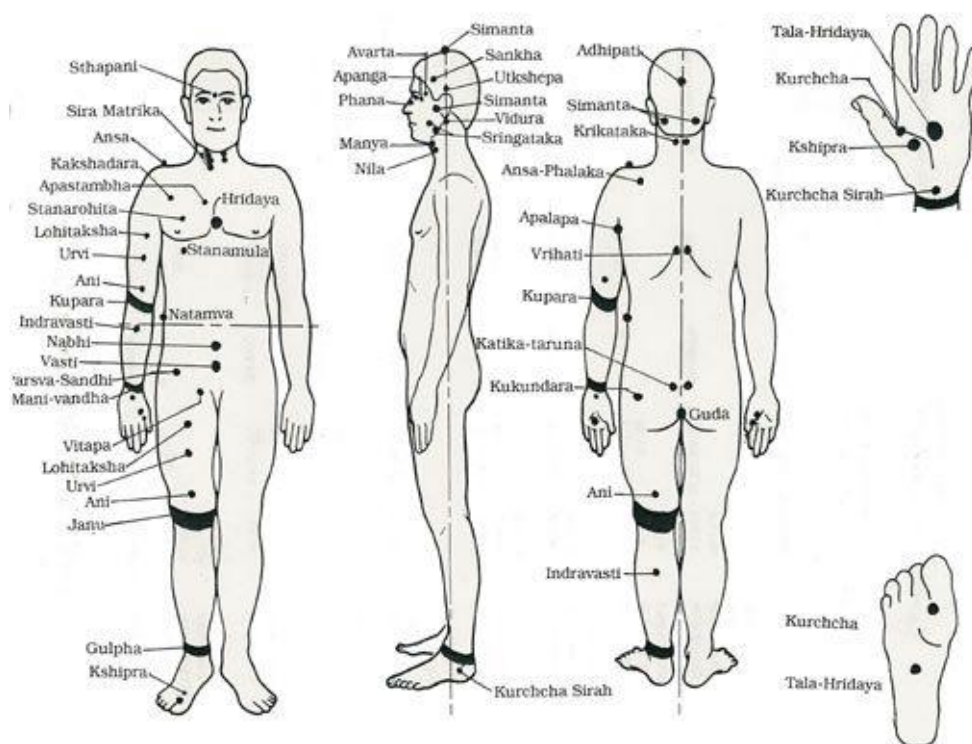
Τεχνική Γκάρσαν^[33]:

Η τεχνική ξεκινάει με τον θεραπευόμενο καθιστό στο κρεβάτι και την τοποθέτηση σ' αυτό λαδιού στην κορυφή του κεφαλιού, στα αυτιά στις παλάμες και στα πέλματα. Στην συνέχεια ο θεραπευόμενος ξαπλώνει στο κρεβάτι και η θεραπεία ξεκινάει με την χρήση των μεταξωτών γαντιών. Οι κινήσεις γίνονται με την φορά των μυών. Στα μακριά οστά οι κινήσεις γίνονται με το χέρι να κατεβαίνει προς την γη ενώ στις αρθρώσεις και στις ωμοπλάτες γίνονται κυκλικά. Στην περιοχή του θώρακα γίνονται από το κέντρο του θώρακα προς τα πλάγια. Η μάλαξη στην περιοχή της καρδιάς και του στήθους απαγορεύεται. Στο στομάχι και στην κοιλιακή χώρα η πίεση είναι απαλή ενώ στην περιοχή των γλουτών επιμένουμε περισσότερο ειδικά αν υπάρχει περίσσεια λίπους. Στο τέλος καλό είναι το σώμα αλείφεται με λάδι.

Τεχνική Σιροντάρα^[33]: είναι η ονομασία για τρεις διαφορετικές θεραπείες

- * Ταϊλαντάρα: χρησιμοποιούμε θεραπευτικό λάδι ταϊλάμ
- * Κσέρα ντάρα: χρησιμοποιούμε λάδι
- * Τάκρα ντάρα: χρησιμοποιούμε ξινόγαλο

Τεχνική Μάρμα^[33]:



Εικόνα 5-2: Σημεία Μάρμας (πηγή: <http://aswanidevakalri.wordpress.com>)

Η τεχνική Μάρμας είναι μια εν τω βάθει πιεσοθεραπεία που επουλώνει και ενισχύει αμυντικούς μηχανισμούς του σώματος.

Το αγιουρβέδικο μασάζ δεν γίνεται στις περιπτώσεις που ο θεραπευόμενος έχει πυρετό, υπάρχουν στο δέρμα εκδορές, κοψίματα, τσιμπήματα από έντομα, δερματικά εξανθήματα και όταν υπάρχει γαστρεντερικό πρόβλημα σε έξαρση όπως εμετοί. Επιπλέον στις γυναίκες απαγορεύεται η εφαρμογή του την πρώτη μέρα της εμμηνου ρήσεως. Επίσης η θεραπεία δεν θα πρέπει να γίνεται όταν ο θεραπευτής είναι εκνευρισμένος, όταν δεν αισθάνεται ασφαλής με τον θεραπευόμενο, όταν νοσεί και όταν είναι πολύ κουρασμένος.

Μετά την εφαρμογή του μασάζ ο θεραπευόμενος είναι καλό να γυρίζει στο σπίτι του και να παραμένει χαλαρός για να έχει αποτέλεσμα η θεραπεία. Επίσης του προσφέρεται ένα ποτήρι τσάι ή ζεστό νερό με πιπερόριζα που βοηθάνε στην αποτοξίνωση. Τέλος ενημερώνεται ο θεραπευόμενος ότι δεν είναι απαραίτητο να κάνει μπάνιο μετά το μασάζ.

Η Αγιουρβέδα ενδείκνυται:

- * Για μυοσκελετικά προβλήματα όπως: Οστεοαρθρίτιδα, σπονδυλοαρθρίτιδα, περιαρθρίτιδα, οστεοπόρωση, δισκοπάθεια, αυχενικό και άλλα.
- * Για ημικρανίες
- * Για χαμηλό ανοσοποιητικό
- * Για προβλήματα του αναπνευστικού
- * Για γρίπη – βαθύ κρύωμα
- * Σε γυναικολογικά προβλήματα όπως: Δυσμηνόρροια, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, τραχηλίτιδες, σαλπιγγίτιδες κ.α.
- * Σε ενδοκρινολογικά προβλήματα
- * Για απώλεια ευεξίας
- * Για ενεργειακό ξημπλοκάρισμα
- * Σε κυτταρίτιδα-αδυνάτισμα
- * Σε αυτοάνοσα νοσήματα
- * Σε έντονο ψυχοσωματικό stress
- * Για πρόληψη για καλή διατήρηση της υγείας μας
- * Σε χαμηλή λίμπιντο

Η Αγιουρβέδα αντενδείκνυται:

- * Μετεγχειρητικά
- * Σε εμμηνορραγία
- * Σε καρκινοπαθή άτομα

- * Σε άτομα που έχουν υποστεί κάταγμα
- * Σε άτομα με αρρυθμιστη υπέρταση
- * Σε άτομα με αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη
- * Σε άτομα με αρρυθμιστα καρδιαγγειακά προβλήματα
- * Σε άτομα με παθολογικό αθηρωματικό δείκτη (μεγαλύτερο του 5)
- * Σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα με την πήξη του αίματος
- * Σε άτομα που έχουν φλεβική ανεπάρκεια
- * Σε άτομα που παρουσιάζουν 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 συνένδρια

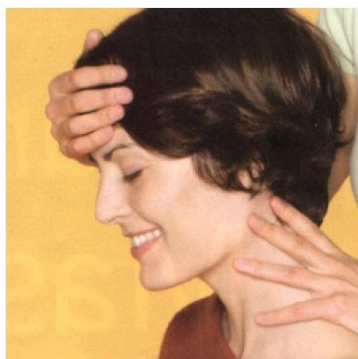
5.2. Ινδικό Μασάζ Κεφαλής

Το ινδικό μασάζ κεφαλής αποτελεί κομμάτι της παραδοσιακής ινδικής ιατρικής και της Αγιουρβέδα. Η πρώτη επαφή με την δύση ήταν το 1970. Η εφαρμογή του γίνεται στο κεφάλι, στο λαιμό και στους ώμους με την χρήση ελαίων. Μεγαλύτερη βάση δίνεται στο τριχωτό της κεφαλής, στους κροτάφους, ανάμεσα στα μάτια και στη βάση του ινιακού οστού. Σκοπός του είναι η χαλάρωση των μυών, η μείωση του στρες, η απελευθέρωση από τις εντάσεις του σώματος, η γενική εξισορρόπηση και αποτοξίνωση. Επιπλέον ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και αναζωογονεί όλο το σώμα. Ανακουφίζει ακόμη την ένταση και τους πονοκέφαλους, καθώς και πόνους στο λαιμό και στην πλάτη.

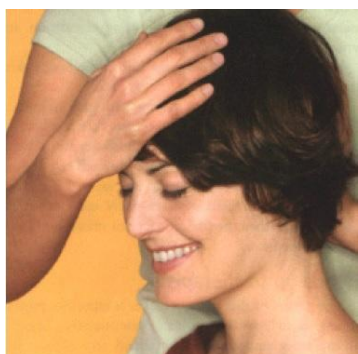
Το φωτογραφικό υλικό και οι πληροφορίες που ακολουθούν είναι από το περιοδικό Massage με τίτλο άρθρου "Indian Head Massage" της K. Thiagarajan.



Τρίψιμο με το κάτω μέρος της παλάμης στο πίσω μέρος του κεφαλιού: Τοποθετούμε το δεξί χέρι στο μέτωπο για υποστήριξη και γέρνουμε το κεφάλι προς τα εμπρός. Τοποθετούμε το κάτω μέρος του αριστερού χεριού έναντι της βάσης το κρανίου και τρίβουμε ζωηρά και απαλά



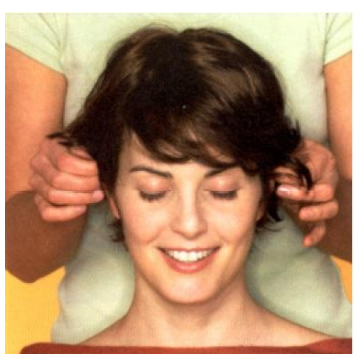
Μασάζ του λαιμού: Στηρίζουμε το κεφάλι με ένα χέρι και με το άλλο ανοίγουμε τα δάχτυλά μας στη βάση του λαιμού του πελάτη



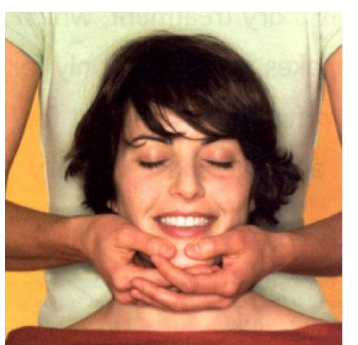
Μασάζ του δέρματος της κεφαλής: Στηρίζουμε το κεφάλι με το ένα χέρι. Χρησιμοποιώντας την παλάμη του άλλου χεριού κάνουμε μια απαλή και γρήγορη κίνηση τριψίματος.



Μάζεμα και τράβηγμα των μαλλιών: Πιέζουμε τα δάχτυλα μέσα στα μαλλιά σε κάθε πλευρά του κεφαλιού. Λυγίζουμε τα δάχτυλα σε γροθιές και τραβάμε απαλά τα μαλλιά. Συνεχίζεται σε όλο το κεφάλι.



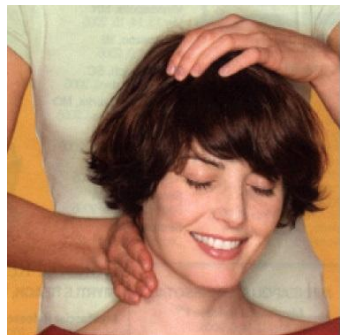
Μασάζ αυτιών: Τσιμπάμε απαλά τα αυτιά χρησιμοποιώντας τους αντίχειρες και τους δείκτες. Τραβάμε τα αυτιά απαλά πάνω και κάτω



Χαλάρωση του προσώπου: Ακουμπάμε τα χέρια στο πρόσωπο με τις παλάμες πάνω στα μάγουλα ή στο πηγούνι και προχωράμε απαλά τα δάχτυλα πάνω και κάτω στο πρόσωπο.



Τριβή με όλο το χέρι: Το κεφάλι στηρίζεται από το ένα χέρι καθώς εφαρμόζουμε σταθερή τριβή με το άλλο χέρι. Επαναλαμβάνουμε με τα χέρια σε πολλές θέσεις στο κεφάλι (το κεφάλι θα πρέπει να κινείται κάτω από τα χέρια και όχι τα χέρια να γλιστρούν πάνω στο κεφάλι).



Χτυπήματα: Τοποθετούμε το ένα χέρι ανοιχτό στην κορυφή του κεφαλιού με τα δάχτυλα να δείχνουν προς τη μεριά της γραμμής των μαλλιών και απαλά φέρνουμε το χέρι προς το πίσω μέρος του κεφαλιού.

Ενδείκνυται για ασθένειες της κεφαλής, όπως ο πονοκέφαλος, η αλωπεκίαση, το έκζεμα και οι ημικρανίες. Επιπλέον ενδυναμώνει το τριχωτό της κεφαλής, μακραίνει, μαλακώνει, γυαλίζει και σκουραίνει τις τρίχες και δυναμώνει τις ρίζες. Επίσης προλαμβάνει την πτώση των μαλλιών, για αϋπνίες και διαταραγμένο ύπνο, για αυχενικό σύνδρομο, διαταραχές από στρες και έντονο ψυχοσωματικό στρες. Επίσης ανακουφίζει από την κατάθλιψη, αύξηση του ανεφοδιασμού οξυγόνου και της γλυκόζης στον εγκέφαλο, ηρεμεί το αναπνευστικό σύστημα ανακουφίζοντας από το άσθμα και καταπολεμά τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού όπως ιγμορίτιδα, ενδυναμώνει το νευρικό σύστημα και ενισχύει την μνήμη, σε περιπτώσεις απώλειας ευεξίας και ενεργειακού ξεμπλοκαρίσματος, πρόληψη για καλή διατήρηση της υγείας, συμβάλλει στην ευτυχία και χαρίζει υγιή ύπνο και αίσθημα ειρήνης και ηρεμίας, για ανακούφιση του νου και των αισθητήριων οργάνων, για απομάκρυνση των ρυτίδων από το πρόσωπο.

Αντενδείκνυται μετεγχειρητικά, σε εμμηνορραγία, σε καρκινοπαθή άτομα, σε άτομα με αρρυθμιστη υπέρταση, σε άτομα με αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη, σε άτομα με αρρυθμιστα καρδιαγγειακά προβλήματα, σε άτομα με παθολογικό αθρωματικό δείκτη (μεγαλύτερο του 5), σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα με την πήξη του αίματος, σε άτομα που παρουσιάζουν διαταραγμένη προσωπικότητα, σε άτομα που ακολουθούν ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή, σε άτομα που λαμβάνουν ναρκωτικές ουσίες, διεγερτικές ουσίες, παραισθησιογόνα, σε άτομα που έχουν καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ πριν την συνεδρία.

6. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΤΑΪΛΑΝΔΗ

Η Ταϊλάνδη είναι χώρα της νοτιοανατολικής Ασίας με 66.720.153 κατοίκους και έκταση 513.120 km². Πρωτεύουσα της είναι η Μπανγκόκ. Επίσημο όνομα της χώρας μέχρι τις 11 Μαΐου 1949 ήταν Σιάμ το οποίο χρησιμοποιείται ακόμη από την αρκετά μεγάλη κινέζικη μειονότητα. Η λέξη Τάι στην Ταϊλανδική γλώσσα σημαίνει «ελευθερία». Ο ταϊλανδικός πολιτισμός επηρεάστηκε πολύ από την Ινδία και την Κίνα. Η πρώτη επαφή με τον δυτικό κόσμο άρχισε τον 16^ο αιώνα παρόλα αυτά είναι η μοναδική χώρα της νοτιοανατολικής Ασίας που δεν κατακτήθηκε από τους Ευρωπαίους.

Η Ταϊλάνδη είναι μια χώρα που ανθίζει ο τουρισμός της λόγω των εξωτικών της τοπίων και είναι πάρα πολλοί οι τουρίστες οι οποίοι απολαμβάνουν το φημισμένο ταϊλανδέζικο μασάζ.



Πηγή: <http://www.allwalls.net>



Εικόνα 6-1: Ταϊλανδέζικο τοπίο (πηγή: <http://www.gooverseas.com>)

6.1. Ταϊλανδέζικο Μασάζ

Το Ταϊλανδέζικο μασάζ αποτελεί κομμάτι της παραδοσιακής ταϊλανδέζικης ιατρικής. Οι ρίζες του βρίσκονται στην Ινδία καθώς έχει επιρροές από την ινδική Αγιουρβέδα παρόλο που αποτελεί αυτόνομη θεραπεία. Πατέρας του ταϊλανδέζικου μασάζ θεωρείται ο Τζίβακα ο οποίος αφού εκπαιδεύτηκε από έναν φημισμένο δάσκαλο και θεραπευτή έγινε στην συνέχεια ο ίδιος του ο προσωπικό ιατρός του Βούδα. Οι γνώσεις των μοναχών δασκάλων μεταφερόταν προφορικά στους μαθητές τους. Τα κείμενα που αναφέρονται στο ταϊλανδέζικο μασάζ ήταν πολύτιμα και φυλάσσονταν στο ανάκτορο του βασιλιά στην Αγιουταγιά, πρώην πρωτεύουσα της Ταϊλάνδης. Με την βερμανική εισβολή στην τότε πρωτεύουσα καταστράφηκαν πολλά κομμάτια του πολιτισμού της Ταϊλάνδης και μαζί μ' αυτά και πολλά κείμενα ιατρικά. Το 1906 με εντολή του τότε βασιλιά Ράμα Δ' μεταφράστηκαν όσα αρχαία ιατρικά κείμενα είχαν διασωθεί. Μεταξύ αυτών υπήρχε και το βασιλικό ιατρικό βιβλίο Tum Ra Pade Sard Songkroah το οποίο περιέγραφε την διαδικασία του ταϊλανδέζικου μασάζ.

Η εφαρμογή του γίνεται στο δάπεδο και ο θεραπευόμενος πρέπει να φοράει ελαφρύ ρουχισμό. Χαρακτηριστικό του ταϊλανδέζικου μασάζ είναι οι διατάσεις. Η πίεση γίνεται με τους αντίχειρες και πιο συγκεκριμένα με το μαλακό τμήμα του αντίχειρα. Η πίεση δεν πρέπει να είναι υπερβολική αλλά ούτε το άτομο να την νιώθει σαν ένα απλό άγγιγμα. Όπως και στο σιάτσου η πίεση θα πρέπει να ασκείται από το κέντρο βάρους του σώματος. Είναι σημαντικό επίσης να συντονίζεται η αναπνοή του θεραπευτή με αυτή του θεραπευόμενου. Οι αντίχειρες θα πρέπει να ξεκουράζονται γι' αυτό καλό είναι να χρησιμοποιούνται και άλλα μέρη του σώματος για να ασκούν πίεση όπως οι αγκώνες, οι γροθιές και οι φαλαγγικές αρθρώσεις.

Κατά την άσκηση πίεσης με τους αντίχειρες τα άλλα δάχτυλα θα πρέπει να είναι ανοιχτά καθώς όταν είναι κλειστά ένα μέρος της ενέργειας και της προσοχής χάνεται. Επίσης κατά την διάρκεια της συνεδρίας πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην ένταση που θα δοθεί στις λαβές. Ακόμη, πολύ σημαντικό θεωρείται να υπάρχει μια συνεχής επαφή με το δέκτη ώστε να γνωρίζει ότι ο θεραπευτής είναι συνεχώς δίπλα του και να υπάρχει χαλάρωση. Δεν πρέπει να ασκείται πίεση με τους αντίχειρες στα οστά και στις αρθρώσεις και σε αυτές τις περιπτώσεις γίνονται μόνο κύκλοι γύρω από αυτές. Σε άτομα με καρδιοπάθειες δεν πρέπει να σταματάει η ροή του αίματος. Επιπλέον σε άτομα με διογκωμένο σπλήνα και ήπαρ δεν ασκείται πίεση στην κοιλιακή χώρα. Τέλος στην

περίπτωση που γίνονται μαλακά πλήγματα στην περιοχή της πλάτης θα πρέπει να αποφεύγονται αυτά στους νεφρούς.^[39]

Το ταϊλανδέζικο μασάζ αντενδείκνυται στις παρακάτω περιπτώσεις:

- * Εάν ο θεραπευόμενος έχει πυρετό, ίωση ή κάποια μεταδοτική ασθένεια
- * Σε περιοχές με φλεγμονή δερματίτιδα ή έκζεμα
- * Σε περιπτώσεις ανευρισμάτων, θρομβοφλεβίτιδας και οποιαδήποτε σοβαρή καρδιαγγειακή πάθηση
- * Εάν ο θεραπευόμενος πάσχει από καρκίνο
- * Σε περίπτωση οστεοπόρωσης απαιτείται μεγάλη προσοχή. Σε οστά εύθρυπτα υπάρχει απόλυτη αντένδειξη
- * Δίνεται προσοχή σε άτομα που έχουν τεχνητή άρθρωση
- * Δεν συνίσταται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης
- * Σε άτομα με υπέρταση και επιληψία αντενδείκνυται ορισμένα βότανα
- * Απαγορεύονται ζεστά επιθέματα σε περιοχές με κίρσους ή φλεβίτιδα
- * Σε περίπτωση που τα γόνατα έχουν πρόβλημα δεν τα λυγίζουμε και δεν τα ζορίζουμε
- * Απαγορεύονται οι ανάστροφες στάσεις στους υπερτασικούς
- * Σε περιπτώσεις μεταμόσχευσης οργάνου

Εάν υπάρχει οποιαδήποτε αμφιβολία για κάποιο πρόβλημα υγείας πρέπει να ζητείται η γνώμη ενός ιατρού.

Οι βασικοί αγωγοί του σώματος που χρησιμοποιούνται στο ταϊλανδέζικο μασάζ είναι 10 και όλοι ξεκινάνε από τον ομφαλό καθώς στην αρχαιότητα πίστευαν ότι είναι το κέντρο της ζωής. Σε αντίθεση με τους μεσημβρινούς της κινέζικης ιατρικής αυτοί δεν σχετίζονται με συγκεκριμένα όργανα. Το μασάζ του ενεργειακού αγωγού αποτελείται από πέντε βήματα^[39]:

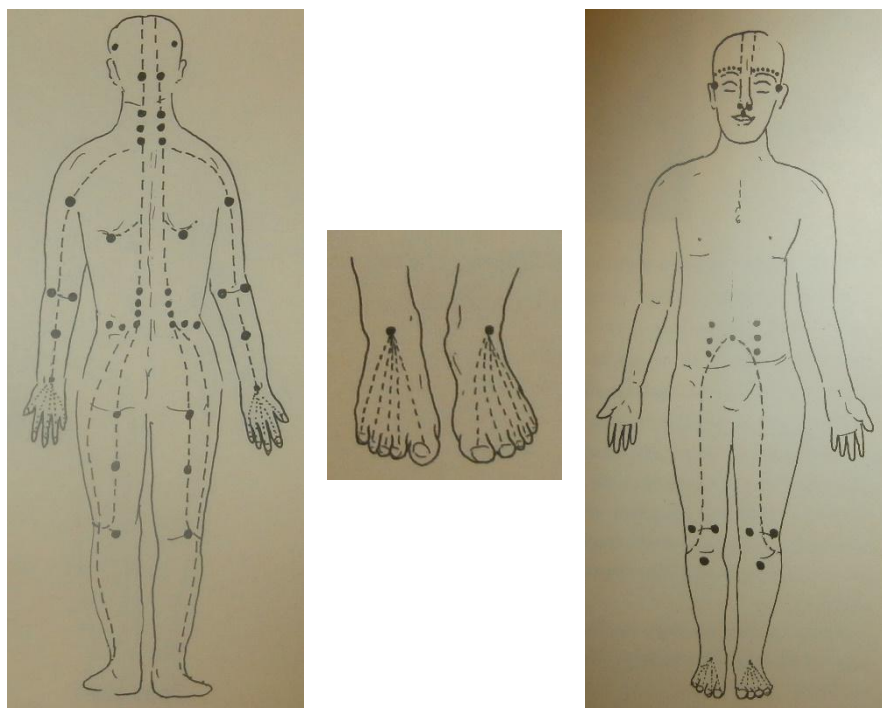
1. Διάταση (πίεση με τις παλάμες)
2. Ζέσταμα (“περπάτημα” με τις παλάμες)
3. “Περπάτημα” με τους αντίχειρες πάνω στον αγωγό
4. Ζέσταμα (το ίδιο με το 2)
5. Διάταση (το ίδιο με το 1)
6. Σταμάτημα της ροής του αίματος (προαιρετικά)

Κάθε αγωγός έχει ορισμένα σημεία-κλειδιά που πιέζονται ή μαλάσσονται. Στην ινδική παράδοση αυτά ονομάζονται μάρμας. Επιπλέον σε αυτά τα σημεία συσσωρεύονται συναισθηματικό στρες και τοξίνες. Η πίεση στο κάθε σημείο

ασκείται τρεις φορές για δέκα δευτερόλεπτα την φορά. Η πίεση ασκείται σταδιακά την πρώτη φορά ήπια, την δεύτερη μέτρια και την τρίτη δυνατή.

Οι δέκα βασικοί ενεργειακοί αγωγοί είναι^[39]:

- * Itha & Pingkala: Και οι δυο αυτοί αγωγοί ξεκινούν από τον ομφαλό και προεκτείνονται στην οπίσθια πλευρά του σώματος. Συνδέονται με την όσφρηση. Ο Itha κατεβαίνει στο πρόσθιο μέρος του αριστερού μηρού ενώ ο Pingkala στο δεξί μηρό. Όπως φαίνεται και στο σχήμα οι αγωγοί αυτοί έχουν και υποκλάδους. Υπάρχουν οι υποκλάδοι που καταλήγουν στα δάχτυλα των ποδιών, οι υποκλάδοι που ξεκινούν από το ύψος της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και καταλήγουν στα δάχτυλα



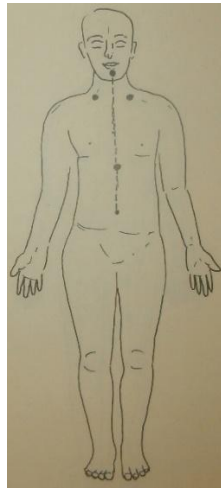
Εικόνα 6-2: πηγή εικόνων: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος

των χεριών και τέλος υποκλάδοι που περνάνε πάνω από κάθε φρύδι.

Οι δύο αυτοί αγωγοί δουλεύονται για τα εξής προβλήματα:

- Πόνο στο γόνατο και την ωμική ζώνη
- Οσφραλγία, ισχιαλγία, αυχενιαλγία, κεφαλαλγία
- Προβλήματα στους παραρρινίους κόλπους

* Sumana:

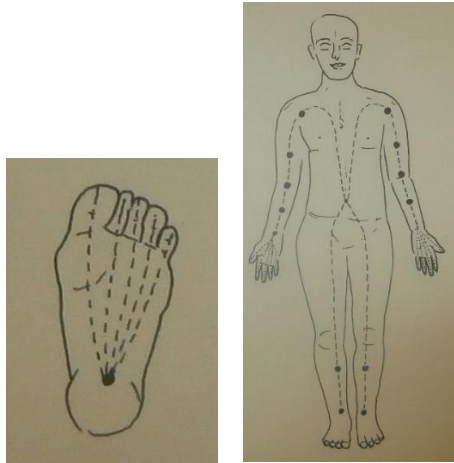


Εικόνα 6-3: πηγή: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος

Ο αγωγός αυτός συνδέεται με την γεύση. Εφαρμόζεται για προβλήματα όπως:

- Στομαχόπονος
- Μετεωρισμός
- Λόξιγκας
- Ναυτία, πρόκληση εμετού (σε περιπτώσεις δηλητηρίασης ή κατάποσης τοξικής ουσίας)
- Δύσπνοια και προβλήματα του αναπνευστικού
- Καρδιακές διαταραχές

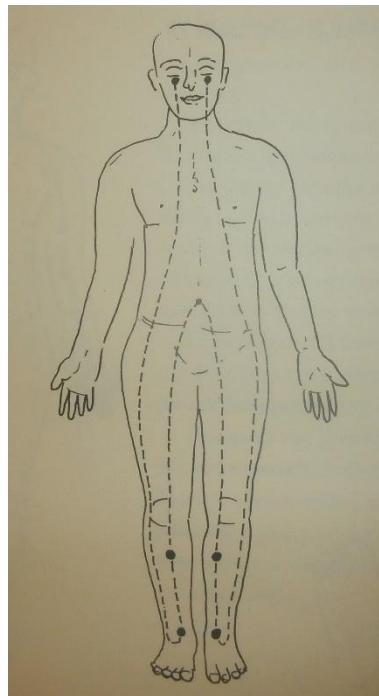
* Kalatharee: Ξεκινάει από τον ομφαλό και χωρίζεται σε τέσσερις μεγάλους κλάδους. Οι δυο από αυτούς καταλήγουν στα δάχτυλα των χεριών και οι άλλοι δυο στα δάχτυλα των ποδιών. Συνδέεται με την αφή.



Εικόνα 6-4: πηγή εικόνων: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος

Η χρήση του γίνεται για προβλήματα των χεριών και των ποδιών όπως πόνοι, μούδιασμα αλλά και για αρρυθμίες και διαταραχές του νευρικού συστήματος.

- * Sahatsarangsi & Tawaree: Και οι δυο αγωγοί ξεκινάει από τον ομφαλό και ο sahatsarangsi εκτείνεται προς το αριστερό πόδι ενώ ο Tawaree προς το δεξιό. Συνδέονται με την αίσθηση της όρασης.

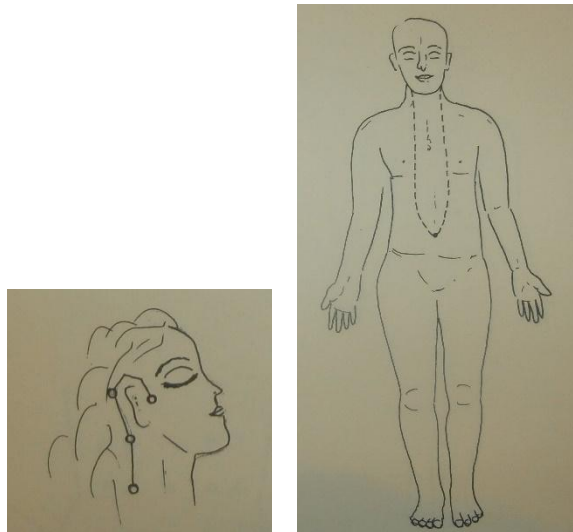


Εικόνα 6-5: πηγή: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος

Χρησιμοποιούνται για κράμπες στα πόδια και για οφθαλμολογικά προβλήματα. Στις περιπτώσεις που υπάρχει πόνος στο πόδι δουλεύεται το πόδι που έχει πρόβλημα. Στις περιπτώσεις όμως που υπάρχει

οφθαλμολογικό πρόβλημα τότε δουλεύεται το άλλο πόδι π.χ. στην περίπτωση που έχει πρόβλημα το δεξί μάτι δουλεύεται το σημείο στο αριστερό πόδι.

- * Lawusang & Ulanga: Στην ταϊλανδέζικη γλώσσα έχουν και άλλες ονομασίες. Το Lawusang ονομάζεται και Chantarusang και το Ulanga λέγεται και Luchang. Συνδέονται με την αίσθηση της ακοής. Και τα δυο ξεκινάνε από τον ομφαλό και το Lawusang εκτείνεται προς τα αριστερά ενώ το Ulanga προς τα δεξιά.



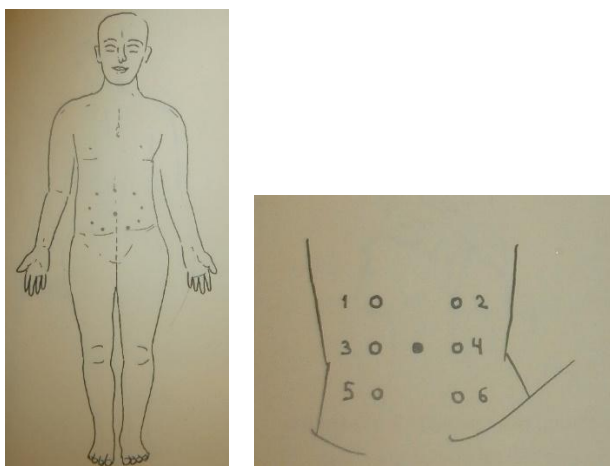
Εικόνα 6-6: πηγή εικόνων: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος

Εφαρμόζονται για τα παρακάτω προβλήματα:

- Ωταλγίες και εμβοές αυτιών
- Πονόδοντο
- Παράλυση στο πρόσωπο
- Ναυτία κατά την οδήγηση

Προσοχή πρέπει να δίνεται στο σημείο του λαιμού που νιώθουμε τον σφυγμό όπου δεν πρέπει να γίνεται μάλαξη.

- * Nantakawat: Ξεκινάει από τον ομφαλό και χωρίζεται σε δυο κλάδους. Ο πρώτος κλάδος ονομάζεται Sukumang και καταλήγει στον πρωκτό ενώ ο δεύτερος ονομάζεται Sikinee και καταλήγει στην ουρήθρα. Σχετίζεται με την διαδικασία της ούρησης, της απέκκρισης, την απορρόφηση της τροφής και τον μετασχηματισμό των υγρών.

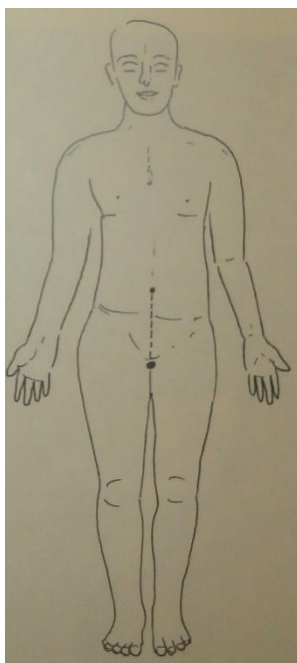


Εικόνα 6-7: πηγή εικόνων: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος

Εφαρμόζεται για προβλήματα όπως

- Δυσκοιλιότητα
- Διάρροια
- Στομαχόπνος, μετεωρισμός και γενικά για όλα τα πεπτικά προβλήματα
- Ακράτεια ούρων

* Kitcha:



Εικόνα 6-8: πηγή: "Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ" της Ελευθερίας Μαντζώρου, εκδόσεις Κέδρος

Ξεκινάει από τον ομφαλό και καταλήγει στα γεννητικά όργανα. Στις γυναίκες καταλήγει στην κλειτορίδα και ονομάζεται Kitchana και στους

άνδρες καταλήγει στην άκρη του πέους και ονομάζεται Pittakun. Σχετίζεται με την αναπαραγωγική ικανότητα και λειτουργία.

7. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟ ΘΙΒΕΤ

Το Θιβέτ είναι περιοχή της κεντρικής Ασία με πληθυσμό περίπου 3.300.000 κατοίκους και έκταση 1.220.000 km². Έχει το μεγαλύτερο μέσο υψόμετρο, 4.900 μέτρα. Το γεγονός αυτός του δίνει την ονομασία «Η Στέγη του Κόσμου». Πρωτεύουσα του είναι η Λάσα. Παρά το γεγονός ότι το μεγαλύτερο μέρος του ανήκει στην Κίνα και το υπόλοιπο στην Ινδία, το Θιβέτ έχει καταφέρει να αναπτύξει τις δικές του αξιόλογες πολιτιστικές παραδόσεις με επιρροές φυσικά από τους δύο προαναφερθέντες πολιτισμούς. Χαρακτηριστικό δείγμα της θιβετιανής αρχιτεκτονική είναι το παλάτι Ποτάλα στη Λάσα που ήταν κατοικία και έδρα του Δαλάι Λάμα.



Εικόνα 7-1: Παλάτι Ποτάλα στο Θιβέτ (πηγή: <http://www.travelstyle.gr>)

Όπως κάθε ιατρική κουλτούρα έχει διαφορετικούς τρόπους να λύνει τα προβλήματα των ασθενών της έτσι και η θιβετιανή ιατρική έχει τους δικούς της μοναδικούς τρόπους μέσα στους οποίους περιλαμβάνεται και το θιβετιανό μασάζ.

7.1. Θιβετιανό Μασάζ

Η θιβετιανή μάλαξη είναι ένα από τα αρχαιότερα είδη μάλαξης στον κόσμο και από τότε ακόμη πίστευαν ότι βοηθάει στην μακροζωία καθαρίζοντας και οξύνοντας τα αισθητήρια όργανα ενώ υποστηρίζει την λειτουργία των εσωτερικών οργάνων. Το παραδοσιακό θιβετιανό μασάζ ονομάζεται Ku nye και προφέρεται κουν-γι. Το θιβετιανό μασάζ εξασκείται εδώ και χιλιάδες χρόνια στο Θιβέτ και στην περιοχή των Ιμαλαίων της Ασίας ως ένα μέρος της θιβετιανής ιατρικής. Στα θιβετιανά η λέξη Ku σημαίνει εφαρμογή λαδιού και η λέξη Nye σημαίνει να εφαρμόζεται πίεση με μια ποικιλία κινήσεων.

Η εφαρμογή της γίνεται με την χρήση φυτικών ελαίων και βεντουζών για το άνοιγμα των καναλιών και των κέντρων ενέργειας του σώματος. Ο θεραπευτής επικεντρώνεται σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος τα οποία αντιπροσωπεύουν διαφορετικές καταστάσεις. Η εφαρμογή βεντουζοθεραπείας είναι μια ειδική τεχνική που χρειάζεται προσοχή και εκπαίδευση για να αποφευχθούν οι αντενδείξεις, και υψηλό βαθμό συνείδησης. Στην συνέχεια εφαρμόζονται συγκεκριμένες κινήσεις και χειρισμοί έτσι ώστε να επιτευχθεί συνολική βιοενεργειακή και ψυχοσωματική απελευθέρωση. Πρόκειται για ήπιους και χαλαρωτικούς χειρισμούς. Το Ku nye χρησιμοποιεί για την εφαρμογή του μασάζ φυσικά προϊόντα όπως βούτυρο, σησαμέλαιο, λάδι σανδαλόξυλου και ελαιόλαδο. Μετά το μασάζ ο θεραπευτής εφαρμόζει επίσης το ChiPa μια τεχνική καθαρισμού. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιεί διάφορες φυσικές σκόνες για να απορροφήσουν το λάδι από το δέρμα. Είναι ωφέλιμο σαν μια θεραπεία από μόνη της αλλά χρησιμοποιείται επίσης και σαν ένα μέσο πρόληψης ενάντια σε ασθένειες ή σαν υποστηρικτική θεραπεία σε συνδυασμό με άλλες. Είναι ένας άριστος τρόπος για χαλάρωση, για βελτίωση της υγείας και της ευεξίας.

Είναι ιδανικό για έντονο πιάσιμο των μυών. Γενικά απαλύνει από μυϊκούς πόνους που οφείλονται σε προβλήματα όπως ισχιαλγία, οστεοαρθρίτιδα, δισκοπάθεια, αυχενικό σύνδρομο αλλά και γρίπη.^[38] Επιπλέον για νευρολογικά προβλήματα όπως μούδιασμα και παράλυση. Επίσης απαλύνει τα συμπτώματα που οφείλονται σε αυτοάνοσα νοσήματα ή προβλήματα του αναπνευστικού.

Βοηθάει στους πόνους της πλάτης ενώ μπορεί ακόμη να βοηθήσει και στην κυτταρίτιδα και το αδυνάτισμα. Η καλή και σωστή τεχνική μασάζ βοηθά σε πολλά σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα όπως κατάθλιψη, άγχος, αδύναμη μνήμη, πονοκέφαλοι, ημικρανίες έλλειψη συγκέντρωσης και αυπνία είτε αυτά προέρχονται από πνευματικές διαταραχές ή από καθημερινές δουλειές γεμάτες άγχος. Ακόμη βοηθάει στην δυσκοιλιότητα, στην αδύναμη κυκλοφορία του αίματος, στο τραχύ και ξηρό δέρμα. Τέλος βοηθάει σε γυναικολογικά προβλήματα όπως εμμηνόρροια, δυσμηνόρροια και ανακούφιση από τους πόνους του τοκετού.

Αντενδείκνυται σε μολυσματικές και ερεθιστικές ασθένειες, σε προβλήματα του συκωτιού και της χοληδόχου κύστης και ακραία κατακράτηση υγρών.^[6]

8. Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΑ ΝΗΣΙΑ ΤΟΥ ΕΙΡΗΝΙΚΟΥ ΩΚΕΑΝΟΥ

8.1. Ινδονησία

Η Ινδονησία είναι νησιωτικό κράτος της νοτιοανατολικής Ασίας και αποτελείται από περίπου 18.000 νησιά εκ των οποίων τα 6000 είναι κατοικημένα. Ο πληθυσμός της είναι 237.424.363 κάτοικοι και είναι η τέταρτη πιο πολυπληθέστερη χώρα στον κόσμο. Πρωτεύουσα της είναι η Τζακάρτα που ήταν παλαιότερα γνωστή ως Μπατάβια. Ανάμεσα στα νησιά της είναι αρκετά διαδεδομένα διάφορα είδη μασάζ όπως αυτό του Μπαλί και της Ιάβα.



Εικόνα 8-1: Το νησιωτικό σύμπλεγμα Raja Ampat στην Ινδονησία (πηγή: <http://www.visitbalitoday.com>)

8.1.1. Μπαλί

Το Μπαλί είναι ένα ινδονησιακό νησί με έκταση 5.780 km² και πληθυσμό 3.890.757 και βρίσκεται ανάμεσα στην Ιάβα στα δυτικά και την Λομπόκ στα ανατολικά. Πρωτεύουσα του είναι η Ντενπασάρ που βρίσκεται στα νότια του νησιού. Το μεγαλύτερο βουνό είναι το όρος Agung (3.142 m) που ονομάζεται αλλιώς ως "βουνό της μητέρας" και είναι ενεργό ηφαίστειο. Το μεγαλύτερο σε μήκος ποτάμι είναι ο ποταμός Ayung. Το νησί περιβάλλεται από κοραλλιογενείς υφάλους. Κατοικήθηκε περίπου το 2000 π.Χ. από Austronesian λαούς (διάφοροι πληθυσμοί από την Ωκεανία, την νοτιοανατολική Ασία και την Μαδαγασκάρη). Η οικονομία του νησιού βασιζόταν στην γεωργία, σήμερα όμως ο τουρισμός είναι η μεγαλύτερη βιομηχανία της. Το 2010 το Μπαλί έλαβε 2.570.000 ξένους τουρίστες. Εκτός από τα άλλα που προσφέρει το νησί οι τουρίστες μπορούν να απολαύσουν και το Μπαλινέζικο μασάζ που είναι αρκετά διάσημο σε όλο τον κόσμο.



Εικόνα 8-2: Τοπίο από το Μπαλί (πηγή: <http://iasl2013.org>)

8.1.1.1. Μπαλινέζικο Μασάζ

Το μπαλινέζικο μασάζ είναι ένα από τα παραδοσιακά massage της Ινδονησίας. Κατάγεται από το νησί του Μπαλί και είναι μοναδικό γιατί χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό τεχνικών όπως οι μετατοπίσεις, τα ζυμώματα αλλά και κινήσεις από την ρεφλεξολογία, την αρωματοθεραπεία και την πιεσοθεραπεία.

Σήμερα το μπαλινέζικο μασάζ το επιθυμούν, το προτιμούν, πολύς κόσμος μιλάει γι' αυτό, αλλά πολλοί λίγοι είναι αυτοί που γνωρίζουν σε βάθος την ποιότητα του. Τις περισσότερες φορές οι θεραπευτές δανείζονται μεθόδους με κίνδυνο να θεωρηθεί σαν κοκτέιλ, λίγο απ' όλα. Λίγο ταϊλανδέζικο, λίγο σουηδικό, λίγο ινδικό και λίγο κινέζικο. Ασφαλώς δεν ισχύει αυτό. Αντιθέτως, χρειάζεται εξειδίκευση διότι είναι ένα massage που ομαδοποιεί τις χειρονομίες του κλασικού μασάζ, των πιέσεων, της ρεφλεξολογίας και της αρωματοθεραπείας. Υπάρχουν διάφορα είδη μπαλινέζικου μασάζ όπως:

- Sasak massage
- Lombok massage
- Urat massage
- Boreh massage: Αποτελείται από μια πάστα μπαχαρικών. Δημιουργήθηκε από τους παραγωγούς ρυζιού για την μείωση του πόνου.
- Pijat Bali: Προερχόμενο από το Mandi Lulur , αυτό το παραδοσιακό τελετουργικό εναλλάσσει αρμονικά κινήσεις απαλές και κινήσεις πιο τονωτικές, για ένα αποτέλεσμα ταυτόχρονα χαλαρωτικό και αναζωογονητικό. Οι διάφορες τεχνικές που εκτελούνται, αποτελούνται από μαλάξεις, επαφές, πιέσεις με τα δάχτυλα και τους πήχεις, τριβές, χτυπήματα, απαλά τραβήγματα. Πρόκειται όμως και για πνευματική ανάκαμψη, καθώς ο συνδυασμός αρχαίων φυσικών και πνευματικών θεραπειών μας επιτρέπει να φτάσουμε σε μια ολοκληρωμένη χαλάρωση του σώματος και του πνεύματος^[21]
- Τα Pijat Java με βιολογικό κερί και λουλούδια από το Μπαλί και το Αδυνατιστικό μπαλινέζικο μασάζ χαρίζουν ευεξία στο σώμα^[21]
- Τα Pijat Kaki της γάμπας και η Μπαλινέζικη ρεφλεξολογία με αιθέρια έλαια χαρίζουν ευεξία στις γάμπες και στα πόδια.^[21]

Το παραδοσιακό μπαλινέζικο μασάζ εξασκείται με φυσικά φυτικά έλαια (καρύδα, σόγια, jojoba, aloe vera, μονόι ή σουσάμι), στα οποία προσθέτουμε σπάνια αιθέρια έλαια που βγαίνουν από λουλούδια του Μπαλί: κεμπάκα, φρανζιτανιέ (εξωτικός θάμνος), τουρμερόζα (βασίλισσα της νύχτας), κανάνγκα (ποικιλία ylang-ylang) αλλά και κοινές μυρωδιές όπως: γιασεμί, τριαντάφυλλο και σανταλόξυλο.^[21]

Το Balinese massage είναι ενεργειακό massage. Στο massage μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθούν και hot stones. Εφαρμόζεται στο σύνολο του σώματος, με μακριές, βαθιές μαλάξεις και τοπικούς χειρισμούς, από τα πόδια μέχρι το κεφάλι.

Τονώνει την ροή του αίματος, το οξυγόνο και το Τσι (ρί) σ' όλο το σώμα. Πιστεύεται ότι αν το αίμα και το οξυγόνο ρέουν ελεύθερα τότε και το ρί ρέει ελεύθερα. Προσφέρει βαθιά χαλάρωση και ευεξία, ανακουφίζει τους τεταμένους μύες και τις αρθρώσεις, λειτουργεί πολύ βαθιά στους ιστούς και είναι ιδανικό massage για αθλητικούς τραυματισμούς. Βοηθάει επίσης σε ένα ευρύ φάσμα παθήσεων συμπεριλαμβανομένου του πόνου της ημικρανία, διαταραχών του ύπνου, άγχους, στρες, κατάθλιψη καθώς και αλλεργιών και αναπνευστικών προβλημάτων όπως άσθμα. Εξισορροπεί τα ενεργειακά κέντρα. Η τεχνική του τεντώματος βοηθά με τα επώδυνα σημεία και τα παλιά τραύματα.^[21]

Πριν ξεκινήσει το massage, ο θεραπευτής θα πρέπει να γνωρίζει:

- Αν υπάρχει πιθανότητα εγκυμοσύνης,
- Αν υπάρχει δυσκαμψία στις αρθρώσεις ή πόνος στα άκρα,
- Αν υπάρχει πρόσφατη χειρουργική επέμβαση ή κάποιο άλλο τραύμα,
- Αν υπάρχουν άλλες ιατρικές παθήσεις ή λαμβάνεται οποιαδήποτε μορφή θεραπείας,
- Αν υπάρχει υψηλή ή χαμηλή αρτηριακή πίεση ή ιστορικό καρδιακών προβλημάτων
- Αν υπάρχει κάποια δερματοπάθεια.

Οποιαδήποτε από αυτές τις συνθήκες μπορεί να επηρεάσουν το είδος των ελαίων και το massage.

Μάλαξη οπίσθιας επιφάνειας^[21]

- i. Ανάκτηση επαφής
- ii. Μάλαξη του ποδιού με τους δύο αντίχειρες
- iii. Μάλαξη στην αχίλλειο πτέρνα
- iv. Εναλλάξ μάλαξη στην γάμπα
- v. Μάλαξη με τους δύο αντίχειρες στην γάμπα και στο μηρό
- vi. Μάλαξη με τους πήχεις
- vii. Μάλαξη στην γάμπα
- viii. Μέθοδος τεντώματος με το λύγισμα του γονάτου
- ix. Χτύπημα με τις γροθιές στην πίσω πλευρά του μηρού
- x. Βαθιά μάλαξη στην πλάτη
- xi. Μάλαξη στην πλάτη με τους πήχεις
- xii. Γλίστρημα στην πλάτη

- xiii. Μάλαξη γύρω από την ωμοπλάτη με τις φάλαγγες
- xiv. Μάλαξη με τους αντίχειρες γύρω από την ωμοπλάτη
- xv. Μάλαξη στην πλάτη με τις φάλαγγες
- xvi. Χτύπημα με τις γροθιές στο ύψος της πλάτης, από την μια και την άλλη πλευρά της σπονδυλικής στήλης

Μάλαξη πρόσθιας επιφάνειας^[21]

- i. Κυκλικό άγγιγμα δεξιόστροφα στην κοιλιά
- ii. Κυκλικό άγγιγμα δεξιόστροφα στην κοιλιά με τις γροθιές
- iii. Μάλαξη στη μέση
- iv. Μάλαξη στο χέρι (αύτος ο χειρισμός λέγεται "μπαλινέζικος χορός")
- v. Μάλαξη στην παλάμη
- vi. Μάλαξη στα δάχτυλα
- vii. Διάταση στο πάνω μέρος
- viii. Κυκλική μάλαξη στο πρόσωπο
- ix. Άγγιγμα στο περίγραμμα των ματιών
- x. Μάλαξη στα φρύδια
- xi. Μάλαξη στα αυτιά
- xii. Μάλαξη στο κρανίο, τριβή μαζί με τα δάχτυλα
- xiii. Τράβηγμα των μαλλιών από τις ρίζες ως τις άκρες

Γενικά τα αποτελέσματα που περιμένει κάποιος από το μπαλινέζικο μασάζ είναι η ευεξία και η χαλάρωση του σώματος και του νου. Το παραδοσιακό μπαλινέζικο μασάζ συνίσταται μια ή δυο φορές την εβδομάδα ή όσο συχνότερα γίνεται. Ενισχύει την αποτοξίνωση και απομακρύνει από τον οργανισμό τις τοξίνες και τα απόβλητα.

8.1.2. Ιάβα

Η Ιάβα, όπως και το Μπαλί, αποτελεί νησί του ευρύτερου συμπλέγματος της Ινδονησίας. Στην Ιάβα βρίσκεται και η πόλη Τζακάρτα που αποτελεί την πρωτεύουσα της Ινδονησίας. Είναι το πιο πολυπληθές νησί του κόσμου με πληθυσμό 138.000.000 κατοίκους που αποτελεί το 60% του πληθυσμού της χώρας. Η έκταση της είναι 138.794 km² και απαρτίζεται από 38 ηφαίστεια κάποια ενεργά και κάποια όχι. Το ψηλότερο ηφαίστειο είναι το βουνό Semeru (3.676m) ενώ το πιο ενεργό είναι το βουνό Merapi. Από απολιθώματα που έχουν βρεθεί φαίνεται ότι το νησί κατοικήθηκε από το Homo Erectus γνωστό και ως

Java Man πριν από 1.7 εκατομμύρια χρόνια. Παρόλο που η Ιάβα είναι τόσο κοντά με το Μπαλί, τα μασάζ τους διαφέρουν στις τεχνικές. Παρότι είναι και τα δύο βαθιά μασάζ το πρώτο χρησιμοποιείται για θεραπεία ασθενειών και τραυμάτων ενώ το δεύτερο για χαλάρωση.



Εικόνα 8-3: Ινδουιστικός ναός στο Prambanan της Ιάβα (πηγή: <https://en.wikipedia.org>)

8.1.2.1. *Javanese Massage*

Το παραδοσιακό μασάζ της Ιάβας είναι ένα αρχαίο μασάζ με ιστορία μεγαλύτερη των 300 χρόνων. Προέρχεται από την κεντρική Ιάβα και κληρονομείται από γενιά σε γενιά στις οικογένειες ή διδάσκεται σε παραδοσιακά κέντρα ομορφιάς.

Στο μασάζ αυτό κυριαρχούν τεχνικές σπρωξίματος και χτυπήματος και κυρίως χρησιμοποιείται ο αντίχειρας. Η εφαρμογή γίνεται με βαθιές σταθερές πιέσεις του αντίχειρα, σπρώχνοντας, πιέζοντας και κάνοντας κύκλους γύρω από τους μεσημβρινούς με αποτέλεσμα την διέγερση του λεμφικού συστήματος. Την βαθιά πίεση του αντίχειρα συνοδεύουν ταυτόχρονες κινήσεις χτυπήματος της παλάμης, πιέζοντας και σπρώχνοντας το δέρμα και τις φλέβες με αποτέλεσμα την βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Στόχος του είναι η απελευθέρωση της έντασης του σώματος, η ανακούφιση από πόνους της πλάτης και την διάλυση των τεντωμένων μυών.

Η εφαρμογή του μασάζ γίνεται με την χρήση λαδιού. Τα δύο λάδια είναι το παραδοσιακό λάδι βοτάνων και το ελαιόλαδο. Το λάδι βοτάνων είναι ένα ειδικό ανάμεικτο παρασκεύασμα από λάδι βάση, λάδι αρωματώδους χλόης και λεμονιού.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα από μάλαξη της Ιάβας αποτελεί το Java Mandi Lulur.

- Java Mandi Lulur massage: Πρόκειται για ένα massage που γίνεται σε νύφες κάθε μέρα για 40 μερες πριν από τον γάμο τους. Μαλακώνει και γλυκαίνει το δέρμα προετοιμάζοντας το για την ημέρα του γάμου. Είναι

μια αρχαία θεραπεία ομορφιάς που προήλθε πριν από αιώνες από τα παλάτια της κεντρικής Ιάβα και ήταν μέσα στο τελετουργικό πλαίσιο που προετοίμαζε τις πριγκίπισσες για τον γάμο τους. Η περιποίηση ξεκινά από τα πόδια και συνεχίζει με ένα μπαλινέζικο μασάζ διάρκειας μιας ώρας. Στην συνέχεια τοποθετείται στο δέρμα ένα μείγμα από ψιλοκομμένο ρύζι, καρύδια, ρίζα κουρκούμη, ginger, σκόνη σανταλόξυλου και κανέλα μαζί με λίγο νερό σ' ένα γουδί. Όταν γίνουν πάστα τοποθετούνται σ' αυτό λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου γιασεμί. Με το μείγμα αυτό γίνεται απολέπιση και στη συνέχεια αφαιρείται με ζεστό νερό. Μετά το ντους καθαρισμού απλώνεται στο δέρμα γιαούρτι και γίνεται μ' αυτό ελαφρύ μασάζ. Το τελικό και πιο θαυμάσιο βήμα είναι το χαλαρωτικό ζεστό μπάνιο που είναι στρωμένο με αρωματικά λουλούδια όπως γιασεμί, ylang-ylang, tuberose, frangipani και γαρδένια.^[12]



Εικόνα 8-4: Χαλαρωτικό μπάνιο με λουλούδια (πηγή: <http://karmatrendz.files.wordpress.com>)

Εικόνα 8-5: Μάλαξη με γιαούρτι (πηγή: <http://www.balispaguide.com>)

8.2. Φιλιππίνες

Οι Φιλιππίνες είναι αρχιπέλαγος νησιών της νοτιοανατολικής Ασίας και αποτελείται από 7.107 νησιά συνολικής έκτασης 300.000 km² και με πληθυσμό

97.703.638 κατοίκους. Πρωτεύουσα της είναι η Μανίλα. Θεωρείται ότι τα νησιά κατοικήθηκαν πριν από περίπου 67.000 χρόνια. Ο πολιτισμός των Φιλιππίνων είναι ένα συνονθύλευμα δυτικής και ανατολικής κουλτούρας. Στις Φιλιππίνες είναι συνηθισμένο να χρησιμοποιείται το hilot massage σαν φθηνή εναλλακτική ιατρική θεραπεία αντί της κλασσικής ιατρικής.



Εικόνα 8-6: Οριζώνες στις Φιλιππίνες (πηγή: <http://thegotripper.com>)

8.2.1. Hilot Massage

Στην γλώσσα tagalog, hilot σημαίνει καταπραϋντικό άγγιγμα ή τρίψιμο ενώ στα φιλιπιννέζικα μασάζ. Είναι μια παραδοσιακή τεχνική ίασης από της Φιλιππίνες με την χρήση μασάζ, χειροπρακτικής άσκησης και θεραπείας με την χρήση βοτάνων για την επαναφορά της ψυχικής και σωματικής υγείας. Οι μέθοδοι της θεραπείας μεταφέρονται από γενιά σε γενιά και οι θεραπευτές δεν μοιράζονται τις γνώσεις τους συνήθως με άλλους. Πριν γίνει γνωστή η δυτική ιατρική την δουλειά την μοιράζονταν οι albularyo (βοτανολόγοι) και οι manghihilot (θεραπευτές hilot) Στις επαρχίες η εκπαίδευση ξεκινούσε συνήθως σε νεαρή ηλικία και η ικανότητα εξάσκησης του θεωρούνταν δώρο που έπρεπε να κληρονομείται στα μέλη της οικογένειας. Επειδή μια συνεδρία hilot μασάζ κατέληγε πάντα σε αισθήματα ευεξίας, οι manghihilot ήταν πολύ δημοφιλής στην κοινωνία.

Οι τεχνικές μασάζ που χρησιμοποιεί χαλαρώνουν τους πιασμένους μυς. Παρόλο που είναι μασάζ βαθύ ιστού το άγγιγμα είναι απαλό.

Υπάρχουν δυο είδη hilot. Το πρώτο αντιμετωπίζει προβλήματα που αφορούν την σκελετική δομή ή τον πυρετό, τον βήχα ή το κρυολόγημα και το δεύτερο είναι παρόμοιο με το μασάζ. Όπως και σε άλλες θεραπείες μασάζ, μια τυπική συνεδρία hilot ξεκινά με το άπλωμα του λαδιού στο δέρμα. Μετά τα επιδέξια δάχτυλα του θεραπευτή θα βρει τις περιοχές του σώματος με συμφόρηση. Όταν βρεθεί η περιοχή της συμφόρησης ο θεραπευτής μαλάσσει απαλά το σώμα χρησιμοποιώντας ανοδικές, κυκλικές ή καθοδικές κινήσεις. Χρησιμοποιεί έλαιο καρύδας, εκχυλίσματα από φύλλα μπανάνας και είδη βοτάνων. Ξεκινάει με τρίψιμο του σώματος με λάδι. Το έλαιο καρύδας χρησιμοποιείται για τη χαλάρωση των σφιχτών μυών και τα νεύρων και για να ανανεωθεί η εσωτερική ενέργεια. Συνίσταται και εφαρμόζεται συχνά σε άτομα που δουλεύουν υπερβολικά πολύ. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια σε εγκύους. Το μασάζ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διευκολύνει τις ακαμψίες του τοκετού.

Οι θεραπευτές του hilot επίσης θεραπεύουν στραμπουλιγμένες αρθρώσεις και βάζουν στη θέση τους κόκκαλα που βγήκαν.

Η διάρκεια του μασάζ εξαρτάται από το είδος του προβλήματος που καλείται να αντιμετωπίσει ο θεραπευτής και ένα συγκεκριμένο σύνολο από μασάζ μπορεί να είναι απαραίτητο σε κάποιες περιπτώσεις. Στα άτομα που δέχθηκαν το μασάζ προτείνεται γενικά να μη κάνουν μπάνιο για τουλάχιστον μια μέρα μετά από αυτό έτσι ώστε να δωθεί χρόνος στο δέρμα να απορροφήσει το έλαιο καρύδας που χρησιμοποιήθηκε στο μασάζ.^[9]

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα στον ανθρώπινο οργανισμό είναι η καταπολέμηση διάφορων ασθενειών, ψυχολογικών και σωματικών καθώς και η αίσθηση χαλάρωση και ευεξίας. Αποτελούν είδη μάλαξης που συνδέονται με έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης και αντίληψης από αυτόν της δυτικής ιατρικής που γνωρίζουμε. Πρόκειται για μαλάξεις που βοηθούν το άτομο σε βάθος και δεν καταπολεμούν μόνο τα συμπτώματα της ασθένειας του.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η πτυχιακή μου με βοήθησε να καταλήξω στο συμπέρασμα ότι η κλασική δυτική ιατρική είναι ικανή να καταπολεμήσει ασθένειες με την χρήση φαρμάκων και άλλων παρόμοιων θεραπευτικών μεθόδων αλλά υπάρχει και η άλλη πλευρά που μπορεί να θεραπεύσει τόσο το σώμα όσο και την ψυχή με την χρήση μάλαξης, πίεσης, διατάσεων καθώς και με την βοήθεια αρωμάτων και βοτάνων. Αρκεί η κατανόηση της φιλοσοφίας τους και η εκπαίδευση πάνω στα είδη μασάζ του ανατολικού κόσμου για να έρθει κανείς στο συμπέρασμα ότι η ροή της ενέργειας στο σώμα μας είναι αυτή που μας βοηθάει στο να είμαστε υγιείς και γεμάτοι ενέργεια. Η χρήση ελαίων, αρωμάτων και βοτάνων κάνει την διαδικασία της θεραπείας ακόμη πιο ευχάριστη καθώς όλες αυτές οι μυρωδιές γεμίζουν ζεστασιά και ενέργεια. Από τις σημαντικότερες διαφορές της δυτικής ιατρικής από τις τεχνικές της ανατολικής εναλλακτικής θεραπείας είναι το γεγονός ότι η δεύτερη χαρίζει ηρεμία, χαλάρωση και ευεξία κάτι που η πρώτη δεν το πετυχαίνει πάντοτε. Παρόλα αυτά κάποιες εξιδικευμένες περιπτώσεις ασθενειών όπως καρκίνοι, κάποιες σοβαρές ασθένειες από μικροοργανισμούς

καθώς και πολλές μορφές καρδιοπάθειας, δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με τις τεχνικές που παρουσιάστηκαν παρά μόνο με την δυτική ιατρική. Συμπερασματικά η σχέση της δυτικής ιατρικής με της τεχνικές της ανατολής δεν πρέπει να αντικρούονται αλλά να συμπληρώνει η μια την άλλη και να συνεργάζονται για να επιφέρουν στον ασθενή το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για την υγεία του.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τελειώνοντας την πτυχιακή πιστεύω ότι έχω κατανοήσει την φιλοσοφία της ανατολικής τεχνικής θεραπείας. Όλα τα είδη μάλαξης τα βρήκα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα και θα με ενδιέφερε το ενδεχόμενο να ασχοληθώ με κάποια από αυτά στο μέλλον. Δεν μπορώ όμως να πω ότι η διαδικασία ήταν εύκολη. Μερικές από τις έννοιες ήταν δυσνόητες διότι έχω συνηθίσει σε άλλον τρόπο αντιμετώπισης των ασθενειών και ήταν δύσκολο αρχικά να κατανοήσω την φιλοσοφία τους. Το περισσότερο μέρος της βιβλιογραφίας ήταν στα αγγλικά και χρειαζόταν αρκετές ώρες μετάφρασης. Επιπλέον για ορισμένα θέματα ήταν πολύ δύσκολο να βρω πληροφορίες ακόμη και στα αγγλικά διότι πολλές από τις πηγές ήταν αναξιόπιστες ενώ άλλες είχαν ελλιπείς και δυσνόητες πληροφορίες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Anon., 2001-2013. *Wikipedia, the free encyclopedia*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page
[Πρόσβαση 2013].
2. Anon., 2003-2013. *wiseGEEK*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.wisegeek.org/what-is-balinese-massage.htm>
[Πρόσβαση 2013].
3. Anon., 2008-2013. *The good spa guide*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://goodspaguide.co.uk/features/balinese-massage-explained>
[Πρόσβαση 2013].
4. Anon., 2010. *Wellness Academy*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.wellnessacademy.gr/paroxes.html#tibetan>
[Πρόσβαση 2013].
5. Anon., 2011. *Body & Health, Mind body and spirit community*. [Ηλεκτρονικό]
Available at:
<http://www.bodyandhealth.eu/en/massage/Hilot.php?lang=en&catID=2>
[Πρόσβαση 2013].

6. Anon., 2011. *Tibetan Wellness & Healing Center*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.tibetanhealth.com/tibetan-massage.html>
[Πρόσβαση 2013].
7. Anon., 2013. *Τα νέα των αισθητικών on line*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.aesthetics.gr/>
[Πρόσβαση 2013].
8. Anon., n.d. *Chinese medical centre of Cyprus*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.acupuncture.com.cy>
[Πρόσβαση 2013].
9. Anon., n.d. *Happy Massage.com*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: http://www.happymassage.com/wiki/Filipino_Hilot_Massage
[Πρόσβαση 2013].
10. Anon., n.d. *Koho Anma, Traditional Japanese Massage & Bodywork*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.yotsumedojo.com/Yotsume%20Anma%20Dojo/anma.htm>
[Πρόσβαση 2013].
11. Anon., n.d. *Satya*. [Ηλεκτρονικό]
Available at:
http://www.satya.gr/main/index.php?option=com_content&view=article&id=90:-champissage&catid=55:enallaktiko-massaz&Itemid=115
[Πρόσβαση 2013].
12. Anon., n.d. *Spavelous*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.spavelous.com/EB/N071207/Holiday11.html>
[Πρόσβαση 2013].
13. Anon., n.d. *The Acupuncture and Oriental Medicine News Source*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.acupuncturetoday.com/abc/fiveelementtheory.php>
[Πρόσβαση 2013].
14. Anon., n.d. *Αγιουρβέδα, "η επιστήμη της ζωής"*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.ayurveda-hellas.gr/>
[Πρόσβαση 2013].
15. Anon., n.d. *Βικιπαίδεια, η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια*. [Ηλεκτρονικό]
Available at:
<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7:%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1>
[Πρόσβαση 2013].
16. Anon., n.d. *Ελληνική Εταιρεία Μελέτης & Εφαρμογής Επιστήμης Ayurveda*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.ayurvedaingreece.gr/>
[Πρόσβαση 2013].

17. Desy, P. I., 2013. *About.com, Holistic Healing*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://healing.about.com/od/bodywork/a/hilot.htm>
[Πρόσβαση 2013].
18. Emerson, L., n.d. *Ezine articles*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://ezinearticles.com/?Types-of-Balinese-Massage&id=6360030>
[Πρόσβαση 2013].
19. Friends.com, G. 4., 2007-2011. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.gems4friends.com/massage-therapy/balinese.html>
[Πρόσβαση 2013].
20. Meeus, C., 2009. *Σιάτσου, συμβουλές και μυστικά*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.
21. Meyer, S., 2011. Το μασάζ Pijat Bali. *Les nouvelles esthétiques spa*, Αύγουστος-Σεπτέμβριος.
22. Michael Reed Gach, P., 2004-2012. *The official site of acupressure*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://acupressure.com>
[Πρόσβαση 2013].
23. Namikoshi, T., n.d. *Σιάτσου, ιαπωνική μέθοδος θεραπείας με δαχτυλική πίεση*. s.l.:Δίδυμοι.
24. Pacaud, G. και συν., 2009. *Εναλλακτικά Μονοπάτια Υγείας*. Αθήνα: Lector.
25. Petter, F. A., 2001. *Η φωτιά του Ρέικι*. Αθήνα: Διόπτρα.
26. Pritchard, S., 2010. *Tui na, a manual of chinese massage therapy*. s.l.:Elsevier Health Science.
27. Rogacion, R. C., n.d. *Suite*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://suite101.com/article/hilot---a-filipino-healing-modality-a263191>
[Πρόσβαση 2013].
28. S., 2010. *Bali Advertiser*. [Ηλεκτρονικό]
Available at:
http://www.baliadvertiser.biz/articles/feature/2010/indonesian_message.html
[Πρόσβαση 2013].
29. Thiagarajan, K., 2005. Indian Head Massage. *Massage*, May-June.
30. Usui, M. & Petter, F. A., 2002. *Το αυθεντικό εγχειρίδιο του Ρέικι του Δρα Μικαο Usui*. Αθήνα: Διόπτρα.
31. Vennells, D., 2003. *Ρέικι, Μαθαίνοντας τεχνικές φυσικής θεραπείας*. Αθήνα: Κέδρος.
32. Wright, J., 2002. *Ρεφλεξολογία και πιεσοθεραπεία*. Αθήνα: Μοντέρνοι καιροί.

33. Αλεξιάτου Hassan, Β., 2009. *Ayurveda, Ayurvedic massage στην πράξη*. 1η έκδοση επιμ. Θεσσαλονίκη: Yoga world.
34. Γιαννίτσης, Γ., 2009-2013. *Δροσοσταλίδα*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.drosostalida.com/articles2.asp?eid=437>
[Πρόσβαση 2013].
35. εφημερίδα ΤΑ ΝΕΑ, 2013. *Ευεξία και χαλάρωση*. σ.λ.:ΤΑ ΝΕΑ.
36. Θεοχάρου, Χ., 2011. *Therapy.gr*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.therapy.gr/press2.php?recordID=10>
[Πρόσβαση 2013].
37. Καραμάνης, Δ., n.d. *Natural Health Science*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: http://www.nhs.gr/index.php?option=com_lessons&lsid=148
[Πρόσβαση 2013].
38. Μ., 2010. *Υγεία Blog*. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.ygeia-blog.gr/somatikh-ygeia/massage-to-therapeutiko.html>
[Πρόσβαση 2013].
39. Μαντζώρου, Ε., 2007. *Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ*. σ.λ.:Κέδρος.
40. Νικολάου, Μ.-Ε., 2009. [Ηλεκτρονικό]
Available at: <http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/indian-head-massage-greece.php>
[Πρόσβαση 2013].
41. Σερβίτη, Ι., 2009. *Άρωμα Ζωής*. σ.λ.:Μοντέρνοι Καιροί.