

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ, ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ  
ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ**



**ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ**

**ΤΑΣΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ**

**ΠΑΝΑΓΙΑΝΝΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**ΕΠΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ**

**ΒΑΪΡΛΗ ΜΑΡΙΑ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2015**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	8
Εισαγωγή.....	9
<b>1. Ιστορική εξέλιξη της μάλιαξης.....</b>	<b>10</b>
<b>2. Ταϊλανδέζικο μασάζ.....</b>	<b>11</b>
2.1 Τι είναι το ταϊλανδέζικο μασάζ.....	11
2.2 Ιστορία.....	11
2.3 Φιλοσοφία ταϊλανδέζικου μασάζ.....	12
2.4 Οι δέκα βασικοί ενεργειακοί αγωγοί sip sen.....	13
2.5 Thai massage στην πράξη.....	14
2.6 Αντενδείξεις.....	14
<b>3. Σιάτσου.....</b>	<b>16</b>
3.1 Ορισμός.....	16
3.2 Ιστορικά στοιχεία.....	16
3.3 Σιάτσου στο δυτικό κόσμο.....	17
3.4 Ανατολική και δυτική ιατρική.....	17
3.5 Το περιβάλλον και ο άνθρωπος.....	18
3.6 Ενέργεια, κι.....	18
3.7 Τσούμπο.....	19
3.8 Γιν και γιανγκ.....	19
3.9 Τα πέντε στοιχεία.....	20
3.10 Γιν και γιανγκ σιάτσου.....	20
3.11 Όργανα γιν και όργανα γιανγκ.....	22
3.12 Hara .....	23
3.13 Αποτελεσματικότητα του σιάτσου.....	23
3.14 Αντενδείξεις.....	23
3.15 Διάρκεια κατεύθυνσης και τρόπος εφαρμογής πίεσης.....	24
3.16 Συνήθης ακολουθία.....	24
3.17 Χώρος διάρκεια και προετοιμασία.....	25
3.18 Μεσημβρινοί.....	26
3.19 Σιάτσου τρόπος ζωής.....	33

<b>4. Δακτυλοθεραπεία.....</b>	<b>34</b>
4.1 Ορισμός.....	34
4.2 Τεχνικές εφαρμογής δακτυλοθεραπείας.....	34
4.3 Αντενδείξεις δακτυλοθεραπείας.....	35
<b>5. Ρεφλεξολογία.....</b>	<b>36</b>
5.1 Τι είναι η ρεφλεξολογία.....	36
5.2 Η ιστορία της ρεφλεξολογίας.....	37
5.3 Ρεφλεξολογία στην πράξη.....	39
5.4 Είδη ρεφλεξολογικής αντιμετώπισης .....	42
5.5 Η αντανακλαστική δράση .....	42
5.6 Πώς λειτουργεί η ρεφλεξολογία.....	43
5.7 Αρχές της ρεφλεξολογίας.....	43
5.8 Διάρκεια, αριθμός και συχνότητα συνεδριών.....	44
5.9 Κυκλοφορία και αντενδείξεις.....	44
5.10 Οι ευεργετικές επιδράσεις της ρεφλεξολογίας.....	45
5.11 Παρενέργειες.....	46
5.12 Άλλες συμπληρωματικές εφαρμογές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν μετά τη συνεδρία ρεφλεξολογίας.....	46
<b>6. Sujok.....</b>	<b>49</b>
6.1 Ορισμός.....	49
6.2 Ιστορία.....	49
6.3 Πληροφορίες και εφαρμογή.....	49
<b>7. Αγιουρβέδα.....</b>	<b>51</b>
7.1 Ορισμός.....	51
7.2 Tridosha και prakriti.....	52
7.3 Ιδιότητες βάτα - πίττα και κάφα.....	52
7.4 Κατηγοριοποίηση των ατόμων.....	52
7.5 Άνθρωπος και παρελθόν.....	53
7.6 Τρόποι καταπολέμησης μιας ασθένειας.....	53
7.7 Marmas ορισμός και σημασία.....	54
7.8 Διάρκεια και εφαρμογή αγιουρβέδικου μασάζ.....	54
7.9 Εφαρμογή πίεσης.....	54
7.10 Επιλογή βασικού και αιθέριου ελαίου.....	54
7.11 Οφέλη του αγιουρβέδικου μασάζ.....	55

7.12 Χώρος στον οποίο πραγματοποιείται το αγιουρβέδικο μασάζ.....	55
7.13 Αντενδείξεις.....	55

## **8. Αγωγή με βεντούζες.....57**

### **9. Αρωματοθεραπεία.....59**

9.1 Τι είναι αρωματοθεραπεία.....	59
9.2 Η ιστορία της.....	60
9.3 Αιθέρια έλαια.....	61
9.4 Ιδιότητες αιθέριων ελαίων.....	62
9.5 Ταξινόμηση των αιθέριων ελαίων.....	62
9.6 Τρόποι εφαρμογής αρωματοθεραπείας.....	63
9.7 Παράγοντες που συντελούν στην αποτελεσματικότητα της αρωματοθεραπείας.....	64
9.8 Μασάζ αρωματοθεραπείας.....	64
9.9 Αντενδείξεις για το μασάζ αρωματοθεραπείας.....	65
9.10 Επιλογή αιθέριων ελαίων για μασάζ.....	66
9.11 Αιθέρια έλαια και η συνεισφορά τους στο δέρμα.....	67

### **10. Βοτανοθεραπεία.....71**

10.1 Ορισμός.....	71
10.2 Ιστορία.....	72
10.3 Η δράση των βοτάνων.....	72
10.4 Μειονεκτήματα.....	73
10.5 Εφαρμογή.....	74
10.6 Επιπλέον πληροφορίες.....	74

### **11. Βελονισμός.....75**

11.1 Τι είναι ο βελονισμός.....	75
11.2 Η ιστορία του βελονισμού.....	76
11.3 Τα αίτια δημιουργίας της ασθένειας σύμφωνα με την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική.....	78
11.4 Βελόνες βελονισμού.....	79
11.5 Πως δρα ο βελονισμός.....	80
11.6 Flick tail test.....	80
11.7 Ενδείξεις βελονισμού.....	81
11.8 Σύμφωνα με την διεθνή εταιρία μελέτης του πόνου, IASP.....	81
11.9 Συνεδρίες.....	83

11.10 Άλλες τεχνικές βελονισμού.....	83
<b>12. Ρέικι.....</b>	<b>85</b>
12.1 Ορισμός.....	85
12.2 Προέλευση του ρέικι.....	85
12.3 Dr. Usui.....	86
12.4 Αρχές του ρέικι .....	86
12.5 Ενέργεια.....	87
12.6 Τρόπος με τον οποίο λειτουργεί το ρέικι.....	87
12.7 Ρέικι και προβλήματα υγείας.....	88
12.8 Αποτελέσματα.....	88
12.9 Περιπτώσεις στις οποίες χρησιμοποιείται το ρέικι.....	89
12.10 Τα οφέλη της αυτοθεραπείας με τη βοήθεια του ρέικι..	89
12.11 Εφαρμογή αυτοθεραπείας με ρέικι.....	90
12.12 Σημεία εφαρμογής ρέικι.....	90
12.13 Εκπαίδευση στο ρέικι.....	90
12.14 Οι συντονισμοί.....	91
12.15 Δράση των συντονισμών.....	91
12.16 Επίπεδο 1.....	91
12.17 Επίπεδο 2.....	92
12.18 Επίπεδο 3.....	92
12.19 Επίπεδο 4.....	93
12.20 Περιβάλλον διάρκεια θεραπείας και συμπεριφορά θεραπευτή.....	93
<b>13. Κρυσταλλοθεραπεία.....</b>	<b>95</b>
13.1 Ορισμός.....	95
13.2 Κρύσταλλοι και ιδιότητες.....	95
13.3 Κρύσταλλοι και εφαρμογή.....	96
13.4 Η βοήθεια των κρυστάλλων στο σώμα και στην ψυχή.....	97
<b>14. Yoga.....</b>	<b>100</b>
14.1 Σύγχρονος τρόπος ζωής.....	100
14.2 Ορισμός.....	101
14.3 Σκοπός.....	101
14.4 Ιστορική εξέλιξη.....	101
14.5 Ίντρα και πινγκάλα.....	102
14.6 Χαλάρωση στη γιόγκα.....	103
14.7 Αναπνοή.....	103
14.8 Ορισμός διαλογισμού .....	104
14.9 Διαλογισμός στο δυτικό κόσμο.....	104
14.10 Αξία του διαλογισμού.....	104
14.11 Ηρεμία του νου.....	105

14.12 Εφαρμογή του διαλογισμού.....	106
14.13 Ορισμός «ασάνας».....	107
14.14 Προέλευση των ασάνας.....	107
14.15 Προϋποθέσεις για την σωστή εφαρμογή των ασάνας.....	108
14.16 Σημασία της ακινησίας των ασάνας.....	109
14.17 Αντενδείξεις των ασάνας.....	110
14.18 Εφαρμογή μιας ασάνα.....	110
14.19 Χώρος εξάσκησης και προετοιμασία ατόμου.....	111
14.20 Θετικά οφέλη των στάσεων.....	111
14.21 Πραναγιάμα.....	112
14.22 Η διαφορά της γιόγκα από τη σωματική άσκηση.....	112
14.23 Οφέλη της γιόγκα.....	112
14.24 Κατάλληλη επιλογή εκπαιδευτή.....	113
14.25 Ορισμένα είδη γιόγκα.....	113
<b>15. Ύπνωση.....</b>	<b>116</b>
15.1 Ορισμός.....	116
15.2 Ιστορικά στοιχεία.....	117
15.3 Στάδια της ύπνωσης.....	118
15.4 Άνθρωποι επιρρεπείς στην ύπνωση και διάρκεια της συνεδρίας.....	118
15.5 Συνθήκες που πρέπει να υπάρχουν στην ύπνωση.....	118
15.6 Ύπνωση και ίαση.....	119
<b>16. Επιστημονική προσέγγιση της ψυχικής και σωματικής ευξίας.....</b>	<b>120</b>
16.1 Η αεροβική γυμναστική προφυλάσσει και βελτιώνει την υγεία των γυναικών.....	120
16.2 Η θεραπευτική επαφή με τη φύση.....	121
16.3 Τα οφέλη της γιόγκα στη σωματική και ψυχική ευεξία του ατόμου.....	121
16.4 Τα υποκειμενικά αποτελέσματα της γιόγκα στη ζωή του ανθρώπου.....	122
16.5 Τα αποτελέσματα των τεχνικών της γιόγκα στην υποκειμενική ευημερία.....	124
16.6 Ο τρόπος ζωής της γιόγκα και η ψυχική ευεξία.....	126

16.7 Η επίδραση που έχει η σωματική άσκηση στη ψυχική ευεξία.....	127
16.8 Οι επιδράσεις της πράσινης άσκησης στη σωματική και ψυχική ευεξία.....	128
16.9 Οι επιπτώσεις της διατροφής στη ψυχολογική διάθεση του ατόμου .....	128
16.10 Ιστορικά στοιχεία και οφέλη του μασάζ.....	129
16.11 Δημιουργικότητα και ευεξία.....	130
16.12 Η Αποτελεσματικότητα του παραδοσιακού Κινέζικου βελονισμού, της θεραπευτικής μάλαξης, και της μεθόδου αυτοθεραπείας στην αντιμετώπιση πόνων της πλάτης .....	132
16.13 Θεραπευτικό μασάζ για βελτίωση της ευεξίας.....	133
16.14 Αυτο-ύπνωση και καταπολέμηση του στρες.....	133
16.15 Η βοήθεια της αρωματοθεραπείας στην ανακούφιση των πόνων, της κατάθλιψης και του στρες στα ηλικιωμένα άτομα.....	134
16.16 Μυαλό και σώμα.....	135
16.17 Το μασάζ, προσφορά ευεξίας και σε νεογνά.....	135

## **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Η συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία, ασχολείται με εναλλακτικές μεθόδους, που μπορούν να βελτιώσουν την ζωή του ανθρώπου. Αυτοί οι μέθοδοι που θα αναλυθούν, ασχολούνται με το σώμα και το πνεύμα, σε αντίθεση με άλλες μεθόδους που βλέπουν μόνον την σωματική πλευρά της ανθρώπινης ύπαρξης. Αυτοί συμβάλλουν στην πρόληψη και στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας του ανθρώπινου σώματος.

Περιλαμβάνουν χειρισμούς μάλαξης, τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης και εξωτερίκευσης των εγκλωβισμένων συναισθημάτων (επιβλαβών για την υγεία) με αποτέλεσμα το άτομο να ηρεμεί , να ανασυγκροτείται, να ανακουφίζεται από σωματικούς και ψυχικούς πόνους , να παίρνει καθώς και να δίνει αγάπη τόσο στους γύρω του όσο και στον ίδιο του τον εαυτό. Το άτομο αναδομείται εσωτερικά και εξωτερικά. Ωθείται να κάνει ριζικές αλλαγές στη ζωή του για την καλύτερευση της υγείας και ευεξίας του.



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο πρώτο μέρος της πτυχιακής αναλύονται κάποια είδη εναλλακτικού μασάζ. Με την έννοια "εναλλακτικού μασάζ" ορίζεται η διαφορετική προσέγγιση του ανθρώπινου σώματος. Το σώμα δεν αποτελείται μόνο από σάρκα και οστά αλλά και από το πνεύμα. Ο μασέρ αντιλαμβάνεται το διαχωρισμό αυτόν, φροντίζει και τα δύο μέρη του ανθρώπινου σώματος, προσφέροντας ψυχική-σωματική ευεξία και αναβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής του ατόμου.

Το δεύτερο μέρος θα ασχολείται με εναλλακτικές μεθόδους, οι οποίες όμως δεν περιλαμβάνουν τεχνικές μάλαξης, αλλά έχουν παρόμοιο χαρακτήρα και δράση με τα είδη μάλαξης, προσφέροντας ηρεμία, χαλάρωση και δυνατότητες βελτίωσης σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ύπαρξης.

Στο τελευταίο μέρος μελετούνται οι επιδράσεις διαφόρων μεθόδων στον ανθρώπινο οργανισμό, σύμφωνα με μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί αλλά και σύμφωνα με στοιχεία διάφορων επιστημονικών άρθρων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1



(massagetraining101.com.au)

### ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Το μασάζ αποτελεί μια από τις αρχαιότερες μορφές θεραπείας. Στη σύγχρονη εποχή, είναι μια τεχνική, η οποία συμβάλλει στην καταπολέμηση του άγχους, του θυμού, στην αντιμετώπιση των δυσάρεστων καταστάσεων καθώς και των διαταραχών της υγείας.

Η ιστορία της μάλαξης ξεκίνησε ήδη από το 3000 π. Χ. , όπου στην Κίνα αναπτύχθηκε μια μέθοδος η οποία ήταν ένας συνδυασμός από τεχνικές μάλαξης και σωματικών ασκήσεων.

Σε βιβλία των Ινδουιστών τα οποία χρονολογούνται το 1800 π.Χ. προτείνεται η χρήση του μασάζ για την καταπολέμηση διαφόρων αρρωστιών. Οι γιατροί στην Αίγυπτο παρουσίαζαν τα οφέλη που έχει το μασάζ στη διατήρηση της υγείας. Επίσης, στην Ελλάδα και στην Ρώμη τονιζόταν από πολλούς η αξία του μασάζ.

Το μασάζ αναπτύχθηκε έως την περίοδο του Μεσαίωνα. Ο Μεσαίωνας ήταν μια εποχή κατά τη διάρκεια της οποίας υπήρξε έντονη απαξίωση προς το σώμα και τον υλισμό. Έτσι δεν υπήρξε ανάπτυξη σε κανέναν επαγγελματικό κλάδο. Όμως, στην περίοδο της Αναγέννησης οι άνθρωποι άρχισαν να επικεντρώνονται στη ψυχική και σωματική ευεξία, με αποτέλεσμα το μασάζ να αρχίζει και πάλι να εξελίσσεται. Ο Per Henrik Ling , ο οποίος καταγόταν από τη Σουηδία, επηρεασμένος από επισκέψεις που έκανε στην Κίνα, ανέπτυξε τη Σουηδική μάλαξη.

Στις μέρες μας, τα πιο διάσημα είδη μασάζ στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική είναι η σουηδική μάλαξη και το σιάτσου. (Ηλιοπούλου, 1998)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2



(www.mart-art.gr)

## ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

### **2.1 Τί είναι το Ταϊλανδέζικο μασάζ**

Η Ταϊλανδέζικη μάλαξη ή αλλιώς Thai Massage ή nuad thai, προέρχεται από την Άπω Ανατολή. Πιο συγκεκριμένα η χώρα καταγωγής του thai massage είναι η Ινδία. Πρόκειται για μια θεραπευτική μάλαξη, η οποία υπάρχει και εφαρμόζεται από τα αρχαία χρόνια.

### **2.2 Ιστορία**



(www.alopiliving.com)

Το Thai Massage έφτασε στην Ταϊλάνδη από την Ινδία. Ο πατέρας του Ταϊλανδέζικου μασάζ, ήταν γνωστός με το όνομα Τζίβακα. Ο Τζίβακα, ήταν μαθητής του Ατρέγια, ενός γνωστού θεραπευτή και δασκάλου της εποχής. Επίσης ο Τζίβακα έγινε ο ιατρός του Βούδα και οι γνώσεις που κατείχε και δίδασκε, ταυτίστηκαν με τη βουδιστική παράδοση. Ο Βουδισμός όμως δεν κατάφερε να ανθήσει και να παραμείνει στην Ινδία, με αποτέλεσμα οι γνώσεις του να μεταφερθούν σε άλλες πόλεις,

χώρες και πολιτισμούς του κόσμου. Θεωρείται επίσης ότι το Thai Massage, αποτελεί κομμάτι της Αγιουρβέντα, το οποίο διασώθηκε από την Ταϊλάνδη.

Η ιατρική γνώση της Ταϊλάνδης διατηρήθηκε σε ναούς (Wat). Ενώ οι δάσκαλοι και μοναχοί, δίδασκαν και διαιώνιζαν προφορικά τις ιατρικές αυτές γνώσεις στους μαθητές τους. Υπάρχουν μάλιστα παλαιά κείμενα για το Thai Massage, που θεωρούνται ανεκτίμητης αξίας και σημαντικά όσο τα κείμενα του Βουδισμού, τα οποία βρίσκονται στο Βασιλικό ανάκτορο στην Αγιουταγιά, της Ταϊλάνδης. Το Thai Massage επίσης αναφέρθηκε για πρώτη φορά διεθνώς από ένα σημείωμα του Simon de Loubere, Γάλλου αξιωματικού της Ταϊλάνδης. Το 1767 όμως έγινε η Βιρμανική εισβολή στην Ταϊλάνδη, με αποτέλεσμα να χαθεί ένα μέρος της Ταϊλανδέζικης παράδοσης.

Μετά όμως από τον διωγμό των Βιρμανών και ύστερα από διαταγή του Αυτοκράτορα Ράμα Γ΄, το 1832, χαράχθηκαν σε πέτρινες πλάκες, τα ιατρικά στοιχεία και κείμενα που διασώθηκαν, τα οποία και στη συνέχεια τοποθετήθηκαν στον ναό του Wat Pho, στην Μπανγκόκ. Στις χαραγμένες πλάκες αυτές υπάρχουν απεικονίσεις αγωγών και σημείων του σώματος. Οι πλάκες μεταφράστηκαν το 1906 στη σύγχρονη τότε και ομιλούμενη γλώσσα Thai, καθώς και το βιβλίο Tum Ra Pade Sard Songkroah, το οποίο περιέχει όλα τα στοιχεία για την εφαρμογή του Thai Massage.

### **2.3 Φιλοσοφία Ταϊλανδέζικου μασάζ**

Οι χαραγμένες πλάκες που προαναφέρθηκαν περιέχουν τους ενεργειακούς αγωγούς του σώματος. Οι αγωγοί αυτοί ονομάζονται Sen , διασχίζουν ολόκληρο το σώμα, και σύμφωνα με τις πλάκες υπάρχουν 30 στο μπροστινό και 30 στο οπίσθιο μέρος του σώματος. Το Thai Massage, βοηθά στην εξισορρόπηση της ενέργειας στους μεσημβρινούς (Sen) , προωθεί την υγεία και την ανάπτυξη-ευεξία του νου. Η εφαρμογή του Thai Massage θεωρείται ως είδος τελετής, όμως και μέθοδος προσέγγισης των " Τεσσάρων Θεϊκών Σταδίων Συνειδητότητας " , για τον ερχομό της αληθινής ευτυχίας, σύμφωνα με τις βουδιστικές αντιλήψεις. Τα τέσσερα Θεϊκά στάδια συνειδητότητας είναι:

1. METTA: Αναπαριστά την επιθυμία για ευτυχία όλων των ανθρώπων και την συμπεριφορά με αγάπη και καλοσύνη.

2. ΚΑΡΟΥΝΑ: Αναπαριστά την συμπόνια για τον πόνο των ανθρώπων και την θέληση προσφοράς βοήθειας για την μείωση των πόνων τους.
3. ΜΟΥΝΤΙΤΑ: Αναπαριστά την απουσία της ζήλιας, και την ύπαρξη της αίσθησης της χαράς, με την ευτυχία των άλλων.
4. ΟΥΠΙΕΚΑ: Αναπαριστά την έλλειψη διακρίσεων στους ανθρώπους.

Σύμφωνα με την φιλοσοφία του Thai Massage, ο άνθρωπος χωρίζεται σε τρία κομμάτια, τα οποία είναι στενά συνδεδεμένα μεταξύ τους. Τα κομμάτια αυτά είναι το υλικό σώμα, το ενεργειακό σώμα και ο νους. Με την έννοια νους δεν εννοείται η ψυχή του ανθρώπου αλλά η καρδιά του, καθώς ο βουδισμός δεν υποστηρίζει την ύπαρξη της ψυχής. Όταν το υλικό, το ενεργειακό σώμα και ο νους βρίσκονται σε πλήρη ισορροπία τότε το άτομο είναι απόλυτα υγιές. Τα προβλήματα που μπορούν να δημιουργηθούν σε καθένα από τα τρία επίπεδα χρειάζονται διαφορετική θεραπευτική αντιμετώπιση. Προβλήματα του υλικού σώματος θεραπεύονται με τη χρήση βοτάνων και την τήρηση μια σωστής διατροφής. Αντίθετα προβλήματα που αφορούν το ενεργειακό σώμα όπως είναι το στρες και μικρές ψυχοσωματικές διαταραχές, αντιμετωπίζονται με Thai Massage. Ενώ τα προβλήματα του νου, με πνευματική άσκηση.

## **2.4 Οι δέκα βασικοί ενεργειακοί αγωγοί Sip Sen**

- 1,2) Itha & Pingkala Sen
- 3) Sumana Sen
- 4) Kalatharee Sen
- 5,6) Sahatsarangsi & Tawaree Sen
- 7,8) Lawusang & Ulanga Sen
- 9) Nantakawat Sen
- 10) Kitcha Sen

## **2.5 Thai Massage στην πράξη**

Σύμφωνα με την παράδοση, μια συνεδρία Thai Massage ξεκινά με μια προσευχή του μασέρ στον Τζίβακα, για να έχει την βοήθεια και την ευλογία του. Βέβαια πρόκειται για ένα προαιρετικό στάδιο. Στην αρχή της συνεδρίας, πρώτο μέλημα του μασέρ είναι να χαλαρώσει και να ηρεμήσει τον δέκτη. Αυτό ο μασέρ το καταφέρνει με το πρώτο άγγιγμα, αποκτώντας μια καλή πρώτη επαφή με τον δέκτη, και χρησιμοποιώντας ήπιες, σταθερές και αργές κινήσεις. Η πίεση που ασκείται κατά την εφαρμογή του Thai Massage, πρέπει να είναι μέτρια, χωρίς υπερβολική πίεση, αλλά και χωρίς ελάχιστη πίεση. Ακόμη δεν χρησιμοποιείται ποτέ η κατακόρυφη πίεση του αντίχειρα. Επίσης χαρακτηριστικό του Thai Massage είναι ότι οι κινήσεις του μασέρ δεν προέρχονται από τους ώμους, αλλά από το βάρος του σώματός του.

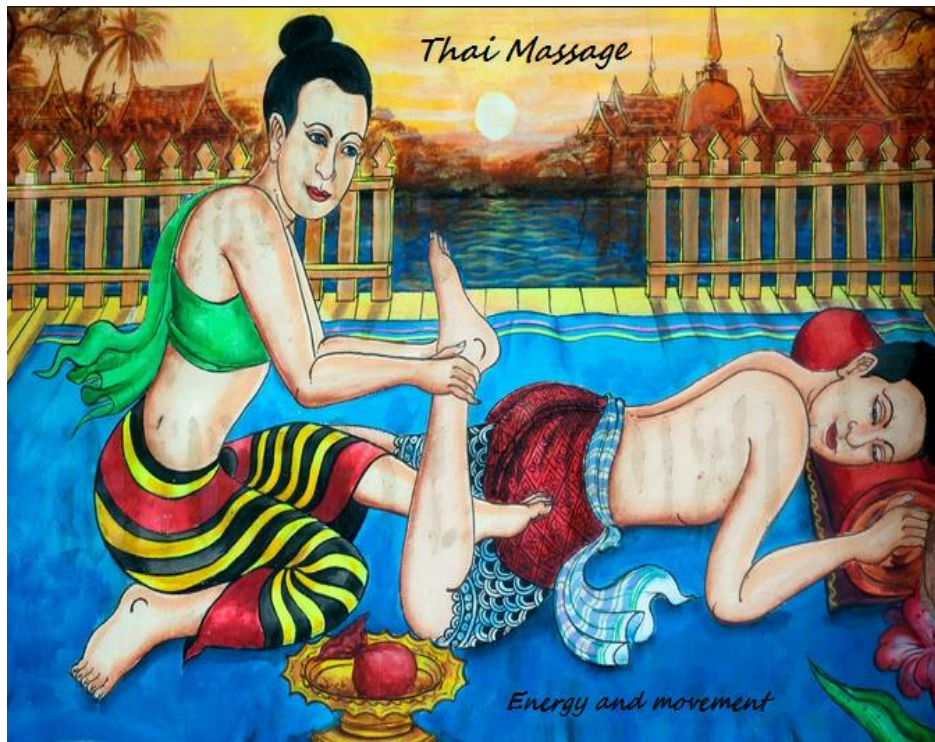
Το Thai Massage γίνεται στο δάπεδο και ο δέκτης θα πρέπει να μην έχει καταναλώσει τίποτε τουλάχιστον δυο ώρες πριν από την συνεδρία. Ακόμη, τριάντα λεπτά μετά την λήξη της συνεδρίας θα πρέπει να απέχει από το φαγητό, και να μην κάνει μπάνιο για την επόμενη μια ώρα.

## **2.6 Αντενδείξεις**

Το Thai Massage δεν είναι κατάλληλο όταν υπάρχουν οι παρακάτω καταστάσεις:

- Πυρετός και ιώσεις
- Επιληψία και υπέρταση
- Εγκυμοσύνη
- Καρδιαγγειακές παθήσεις
- Καρκίνος

- Προβλήματα αρθρώσεων
- Οστεοπόρωση
- Δεν επιτρέπεται σε άτομα που έχουν μόσχευμα (Μαντζώρου, 2007)



(functionhealthclub.com)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΣΙΑΤΣΟΥ



(<http://www.crystalinks.com/shiatsu.gif>)

#### **3.1 Ορισμός**

Ο όρος «σιάτσου» αποτελείται από το «σι» το οποίο μεταφράζεται ως «δάχτυλο» και από το «άτσου» που είναι η «πίεση». Είναι μία ενεργειακή μέθοδος η οποία προέρχεται από την Άπω Ανατολή. Πραγματοποιείται με την άσκηση πίεσης των δαχτύλων σε ειδικά σημεία του σώματος με σκοπό την διατήρηση της υγείας του. (Ohashi, 2012)

#### **3.2 Ιστορικά στοιχεία**

Το σιάτσου ξεκίνησε 20<sup>ο</sup> αιώνα από τον Τομάι Τεμπάκου, ο οποίος καταγόταν από την Ιαπωνία. Προέκυψε από το συνδυασμό των θεωριών της συμβατικής Ιατρικής και διαφόρων εναλλακτικών θεραπειών του παρελθόντος. Η κυβέρνηση της Ιαπωνίας το δέχτηκε ως μια θεραπευτική μέθοδο το 1964. Ο σκοπός των επαγγελματιών του



σιάτσου είναι η αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας με βάση τις θεωρίες της Ανατολίτικης φιλοσοφίας. (Lundberg, 2004)

### **3.3 Σιάτσου στο Δυτικό κόσμο**

Οι περισσότεροι άνθρωποι του δυτικού κόσμου πιστεύουν ότι το σιάτσου είναι μια περίεργη θεραπευτική μέθοδος η οποία δεν έχει αποδεδειγμένα επιστημονικά αποτελέσματα. Ωστόσο, όταν κάποιος κατανοήσει τις θεωρίες της Ανατολίτικης Ιατρικής θα καταλάβει ότι το σιάτσου είναι μια θεραπευτική μέθοδος η οποία στηρίζεται σε θεωρίες και τεχνικές που αναπτύχθηκαν και καθιερώθηκαν με την πάροδο των χρόνων. Παρά το γεγονός ότι οι θεωρίες αυτές διαφέρουν από αυτές του δυτικού κόσμου, το σιάτσου μπορεί να εφαρμοστεί σε όλους τους ανθρώπους. (*Η απόλαυση του μασάζ*, 2007)

Η εξάπλωση του σιάτσου στο Δυτικό κόσμο οφείλεται στο γεγονός ότι οι άνθρωποι επιζητούν μια θεραπευτική μέθοδο η οποία να είναι διαμορφωμένη ανάλογα με τις ανάγκες τους, κάτι το οποίο δεν τους προσφέρει η συμβατική ιατρική.

### **3.4 Ανατολική και Δυτική ιατρική**

Στη συμβατική ιατρική η αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας επιτυγχάνεται με την επικέντρωση των γιατρών στο τμήμα του οργανισμού στο οποίο εμφανίζεται το πρόβλημα. Οι γιατροί διαιρούν το ανθρώπινο οργανισμό σε ομάδες και δεν το θεωρούν ενιαίο.

Σύμφωνα με την Ανατολίτικη φιλοσοφία το άτομο είναι σύνολο και έτσι δε γίνεται να γίνει διαχωρισμός σε διάφορα μέρη διότι θα υπάρξουν αρνητικές επιδράσεις σε ολόκληρο τον οργανισμό. Η προέλευση όλων των διαταραχών της υγείας οφείλεται στο μπλοκάρισμα της κυκλοφορίας της ενέργειας που υπάρχει σε κάθε άτομο. (Ohashi, 2012)

Κάθε αρρώστια προκύπτει από μια διαταραχή της ροής της ενέργειας σε κάποιο τμήμα του οργανισμού. (*Η απόλαυση του μασάζ*, 2007)

Η σωστή κυκλοφορία της ροής της ενέργειας μέσα στο άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει κάθε πρόβλημα υγείας. Η καταπολέμηση μιας αρρώστιας

πραγματοποιείται από τον ίδιο τον άνθρωπο μέσω της σωστής λήψης τροφών αλλά και της γυμναστικής. Το σιάτσου συμβάλλει στην ομαλή ροή της ενέργειας. Το ίδιο το άτομο είναι υπεύθυνο για την αυτοίαση του. (Ohashi, 2012)

### **3.5 Το περιβάλλον και ο άνθρωπος**

Ο άνθρωπος είναι απαραίτητο μέρος της φύσης. Υπάρχει μια αλληλεπίδραση ανάμεσα στο άτομο και στη φύση και έτσι η σχέση τους θα πρέπει να είναι αρμονική, χωρίς να προσπαθεί το άτομο να τη μεταβάλλει.

Για χιλιετίες στην Ανατολή εξέταζαν το άτομο και τη συμπεριφορά που έχει προς τη φύση. Έτσι αναπτύχθηκε μια θεωρία με σκοπό τον προσδιορισμό των ιδιοτήτων του ανθρώπινου οργανισμού αλλά και την εξήγηση των γεγονότων που διαδραματίζονται στο φυσικό περιβάλλον. Στην Ανατολή δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη συντήρηση της ισορροπίας του ατόμου και του περιβάλλοντός του. Πρόσεξαν την επίδραση που έχει το φυσικό περιβάλλον στην εκδήλωση διαφόρων διαταραχών της υγείας του ατόμου. Οι δραστηριότητες του ατόμου αλλά και η ψυχική του διάθεση επηρεάζουν την υγεία του. Η υγεία του ατόμου εξαρτάται από την ικανότητά του να διαχειρίζεται τις διάφορες μεταβολές που διαδραματίζονται στο περιβάλλον του αλλά και μέσα στον ίδιο.

### **3.6 Ενέργεια, Κι**

Η Ανατολή, εξηγεί τη σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα σε όλα τα φαινόμενα που διαδραματίζονται στη Γη και στην ενέργεια. Όλα τα φαινόμενα είναι το αποτέλεσμα μιας ζωτικής παγκόσμιας δύναμης η οποία στην Ιαπωνία καλείται «Κι». Το Κι είναι η ανώτερη ουσία. Το Κι , συχνά, ορίζεται ως ενέργεια και η ισορροπία του στο άτομο είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της υγείας του. Σκοπός του σιάτσου είναι η επίτευξη της ισορροπίας του Κι στο άτομο.

Επίσης, είναι η ανώτερη ουσία στο σύμπαν. Όλα τα πράγματα δημιουργούνται από το Κι και καθορίζονται από αυτό. Εντοπίζεται σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς αλλά και στα άψυχα πράγματα. Κυκλοφορεί μέσα σε κάθε άνθρωπο και ενώνει τα όργανα με τα διάφορα τμήματα του σώματος. (Lundberg, 2004)

Το Κι είναι υπεύθυνο για τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Θα πρέπει να υπάρχει αρμονία σε σώμα, νου και πνεύμα ώστε να διατηρείται η ροή του Κι ομαλή. (Jarmey, Tindall, 2006)

### 3.7 Τσούμπο

Τα τσούμπο είναι ειδικά σημεία του σώματος στα οποία εφαρμόζεται η πίεση στο σιάτσου. Η πίεση στα τσούμπο ασκεί επιρροή στην ροή του Κι (Lundberg, 2004) και στοχεύει στην ισορροπία της ενέργειας που βρίσκεται μέσα στο ανθρώπινο οργανισμό.

Υπάρχουν 361 τσούμπο. Βρίσκονται πάνω στους μεσημβρινούς, μέσω των οποίων ρέει η ενέργεια. Οι μεσημβρινοί, που ονομάζονται και Κανάλια, δεν είναι ορατοί. Κάθε Κανάλι κυλάει από πολλά τμήματα του σώματος και ενώνει τα όργανα του. (Ohashi, 2012)

### 3.8 Γιν και Γιανγκ

Η κατανόηση της θεωρίας του γιν και του γιανγκ είναι πολύ σημαντική για τη εφαρμογή του σιάτσου.

Το γιν και το γιανγκ συμπληρώνουν το ένα το άλλο και έχουν μια σχέση εξάρτησης. Δεν υπάρχει κανένα πράγμα που να είναι απόλυτα γιν ή απόλυτα γιανγκ.



Όλα έχουν γιν και γιανγκ ιδιότητες σε ποικίλους βαθμούς. Σε άλλα μπορεί να υπερισχύει το γιν, ενώ σε άλλα το γιανγκ. (Lundberg, 2004)

Το Κι προκύπτει από τη θεωρία του γιν και του γιανγκ. Η ύπαρξη του γιν είναι απαραίτητη για την ύπαρξη του γιανγκ και αντίστροφα. Στο γιν υπάρχουν στοιχεία του Γιανγκ αλλά, και στο γιανγκ υπάρχουν στοιχεία του γιν. Το σύμβολο του γιν είναι το νερό, ενώ του γιανγκ η φωτιά. (Η απόλαυση του μασάζ, 2007)

([www.mobiletoones.com/downloads/wallpapers/misc\\_wallpapers/preview/32/61370-yin-yang.jpg](http://www.mobiletoones.com/downloads/wallpapers/misc_wallpapers/preview/32/61370-yin-yang.jpg))

### 3.9 Τα πέντε στοιχεία

Την 1<sup>η</sup> χιλιετία π. Χ. αναπτύχθηκε μια θεωρία σύμφωνα με την οποία όλα τα γεγονότα που πραγματοποιούνται στον κόσμο προέρχονται από τις πέντε αρχικές



όψεις του Κι, οι οποίες ονομάστηκαν πέντε στοιχεία. Αυτά τα πέντε στοιχεία είναι η φωτιά, το νερό, το ξύλο, το μέταλλο και η Γη. (Lundberg, 2004)

Σύμφωνα με την Ανατολή, όλα όσα συμβαίνουν στη φύση αποτελούν το αποτέλεσμα των πέντε βασικών στοιχείων.

(<http://interactchina.wordpress.com/category/culture-2/food-health/>)

Τα πάντα στο σύμπαν χωρίζονται σε δύο ομάδες : Στο γιν που είναι το αρνητικό και στο γιανγκ που είναι το θετικό. Οι γυναίκες συνδέονται με το γιν και οι άντρες με το γιανγκ. Αυτές οι δύο δυνάμεις θα πρέπει να αλληλοσυμπληρώνονται ώστε να υπάρχει ισορροπία στο σύμπαν.

Ο οργανισμός του ανθρώπου είναι μία προσομοίωση του σύμπαντος και έτσι η λειτουργία του εξαρτάται από τα πέντε βασικά στοιχεία αλλά και από το γιν και γιανγκ. Κάθε όργανο εκπροσωπεί κάποιο από τα πέντε βασικά στοιχεία και η λειτουργία του εξαρτάται από κάποιο άλλο το οποίο το συμπληρώνει. (Ohashi, 2012)

### 3.10 Γιν και Γιανγκ σιάτσου

Το σιάτσου είναι μια εναλλακτική θεραπεία η οποία για να είναι αποτελεσματική απαιτείται η επικέντρωση του θεραπευτή στον ασθενή.

Οι ενέργειες της φύσης διαιρούνται σε : αρνητική ενέργεια γιν και σε θετική ενέργεια γιανγκ. Κάθε δυσλειτουργία του οργανισμού προκύπτει από μια δυσαρμονία του γιν και του γιανγκ.

Οι ιδιότητες του γιν συνδέονται με την αρνητικότητα, τη γυναίκα και το σκοτάδι. Οι ιδιότητες του γιανγκ συνδέονται με τη θετικότητα, τον άντρα και το φως. (Price, 1992)



Οι άνθρωποι χωρίζονται σε δύο ομάδες : σε γιν και σε γιανγκ

Ο γιν άνθρωπος συνδέεται με την υπολειτουργία.  
Ο γιανγκ άνθρωπος συνδέεται με την υπερλειτουργία.

([http://1.bp.blogspot.com/\\_gc5ODJg-0IA/SELj98I1dCI/AAAAAAAAAC4/tX1gprswFdQ/s320/shiatsu-temaido-uruguay.gif](http://1.bp.blogspot.com/_gc5ODJg-0IA/SELj98I1dCI/AAAAAAAAAC4/tX1gprswFdQ/s320/shiatsu-temaido-uruguay.gif))

Πολλές φορές , όμως, δεν είναι απλός ο διαχωρισμός ενός ατόμου σε γιν ή γιανγκ. Γενικά ο διαχωρισμός αυτός, μπορεί να γίνει αντιληπτός από το χαρακτήρα που παρουσιάζει ένας άνθρωπος. Τα γυμνασμένα άτομα είναι συνήθως γιανγκ, ενώ τα πιο αδύνατα είναι γιν. Το ίδιο άτομο είναι δυνατόν άλλες φορές να είναι γιν και άλλες να είναι γιανγκ.

#### ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΙΑΤΣΟΥ ΣΕ ΓΙΝ ΑΤΟΜΑ

ΣΚΟΠΟΣ: Αύξηση της ποσότητας ενέργειας που υπάρχει στο σώμα του ατόμου.

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

- Ο ρυθμός πρέπει να είναι αργός και η πίεση ελαφριά
- Ο θεραπευτής θα πρέπει να εργάζεται προς την διεύθυνση με την οποία κυλάει η ενέργεια στο μεσημβρινό.

#### ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΙΑΤΣΟΥ ΣΕ ΓΙΑΝΚ ΑΤΟΜΑ

ΣΚΟΠΟΣ : Ελάττωση της περίσσειας ενέργειας που υπάρχει στο σώμα του ατόμου.

ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

- Ο ρυθμός θα πρέπει να είναι ταχύς και η πίεση να εφαρμόζεται με δύναμη

Ο θεραπευτής θα πρέπει να εργάζεται αντίθετα από τη διεύθυνση με την οποία κυλάει η ενέργεια στο μεσημβρινό. (Ohashi, 2012)

### 3.11 Όργανα Γιν και όργανα Γιαγκ

Τα όργανα κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες. Σε όργανα γιν και σε όργανα γιαγκ.

ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΝ: Είναι η καρδιά, οι πνεύμονες, το σπλήνα, το ήπαρ και τα νεφρά.

ΟΡΓΑΝΑ ΓΙΑΝΓΚ: Είναι η χοληδόχος κύστη, το στομάχι, το λεπτό έντερο, το παχύ έντερο και η ουροδόχος κύστη. (*Η απόλαυση του μασάζ*, 2007)

Λειτουργία οργάνων γιν : Είναι υπεύθυνα για την ομαλή λειτουργία της κυκλοφορίας του αίματος και της ενέργειας.

Λειτουργία οργάνων γιαγκ: Ρυθμίζουν την απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών.

Με τη βοήθεια του γιν και του γιαγκ περιγράφεται ο δεσμός που υπάρχει μεταξύ των οργάνων αλλά και η σύνδεσή τους με τα τμήματα του σώματος που βρίσκονται επιφανειακά. Το Κι ρέει μέσω των μεσημβρινών. Η κατάσταση των οργάνων μπορεί να επηρεάσει το επιφανειακό τμήμα του σώματος του ατόμου και αντίστροφα. (Lundberg, 2004)



([www.therapeia.gr](http://www.therapeia.gr))

### **3.12 Hara**

Εντοπίζεται στην περιοχή της κοιλιάς. Σε αυτό το σημείο υπάρχουν μερικά από τα πιο σημαντικά όργανα του σώματος τα οποία είναι υπεύθυνα για τη σωστή επεξεργασία της τροφής. Το άτομο λαμβάνει ενέργεια από την τροφή του και αν το hara δυσλειτουργεί δε θα μπορεί να αξιοποιεί αυτή την ενέργεια. Το Hara στο σιάτσου είναι το πιο σπουδαίο τμήμα του σώματος, καθώς η υγεία του εξαρτάται από αυτό. (Ohashi, 2012), (Lundberg, 2004)

### **3.13 Αποτελεσματικότητα του σιάτσου**

Το σιάτσου είναι πιο αποτελεσματικό όταν εφαρμόζεται για την πρόληψη των αρρωστιών, παρά για την αντιμετώπισή τους. Συμβάλλει στη διατήρηση της ενέργειας του σώματος.

Η αποτελεσματικότητα του σιάτσου σχετίζεται τόσο με την εμπειρία του ατόμου που το εφαρμόζει όσο και με την σύνδεσή του με τον αποδέκτη αυτής της θεραπείας.

### **3.14 Αντενδείξεις**

Το σιάτσου δεν πραγματοποιείται:

- Σε άτομα τα οποία έχουν ταχυκαρδίες ή νοιώθουν εξάντληση.
- Σε περιπτώσεις που εμφανίζονται προβλήματα στα οστά.
- Σε μεταδιδόμενες ασθένειες
- Όταν υπάρχουν σοβαρές διαταραχές σε όργανα
- Καρκίνο
- Δερματοπάθειες

Το σιάτσου μπορεί να εφαρμοστεί για τη θεραπεία σοβαρών αρρωστιών αλλά βασική προϋπόθεση είναι το άτομο το οποίο το εφαρμόζει να έχει την κατάλληλη εμπειρία και γνώση που απαιτείται. (Ohashi, 2012)

### **3.15 Διάρκεια, κατεύθυνση και τρόπος εφαρμογής πίεσης**

Το σιάτσου μπορεί να εφαρμοστεί με τη χρήση του αντίχειρα, των δαχτύλων, την παλαμιαία επιφάνεια του χεριού, τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα. Τα ευεργετικά αποτελέσματα του σιάτσου σχετίζονται κυρίως με την ποιότητα της πίεσης που θα εφαρμοστεί. (Lundberg, 2004)

Η ηρεμία πραγματοποιείται με τη σωστή τεχνική της αναπνοής. Η πίεση στο σιάτσου εκτελείται κατά την εκπνοή του αποδέκτη ώστε να έχει καλύτερα αποτελέσματα.

Γενικά, η διάρκεια της πίεσης είναι περίπου τρία έως πέντε δευτερόλεπτα. Στην περιοχή της πλάτης μπορεί να διαρκεί από πέντε έως εφτά δευτερόλεπτα. Η σωστή πίεση δημιουργεί στον αποδέκτη ένα ευχάριστο συναίσθημα. Η κατεύθυνση της πίεσης εξαρτάται από την κάθε περίπτωση ξεχωριστά. (Ohashi, 2012)

Στο σιάτσου, μπορούν να εφαρμοστούν διατάσεις και περιστροφές στις περιοχές των άνω και κάτω άκρων. Οι διατάσεις διευρύνουν τους μεσημβρινούς ευνοώντας έτσι τη ροή της ενέργειας. Οι περιστροφές μειώνουν την ένταση που εντοπίζεται στις αρθρώσεις. (Lundberg, 2004)

### **3.16 Συνήθης ακολουθία**

Το σιάτσου σε ολόκληρο το σώμα συμβάλλει στην τόνωση της ενέργειας σε όλους τους μεσημβρινούς. Ο θεραπευτής ξεκινάει συνήθως από την πλάτη, προχωράει στην περιοχή των γλουτών, στο οπίσθιο μέρος των ποδιών και στα πέλματα. Στη συνέχεια επικεντρώνεται στο hara, στο εμπρόσθιο μέρος των ποδιών, στην περιοχή των χεριών και η θεραπεία ολοκληρώνεται στο πρόσωπο.





(nataliakostopoulou.wordpress.com)

### **3.17 Χώρος, διάρκεια και προετοιμασία**

Το σιάτσου εφαρμόζεται συνήθως στο δάπεδο, γιατί επιτρέπει στον άνθρωπο που εφαρμόζει την θεραπεία να ασκήσει την κατάλληλη πίεση πάνω στα ειδικά σημεία του σώματος του ασθενή.

Το μέρος στο οποίο θα εφαρμοστεί το σιάτσου θα πρέπει να είναι ήρεμο, αθόρυβο και να έχει κανονική θερμοκρασία δωματίου. Επίσης είναι απαραίτητη η τήρηση των κανόνων υγιεινής. Ο αποδέκτης δε θα πρέπει να είναι αγχωμένος και ανήσυχος αλλά να νοιώθει οικεία μέσα στο χώρο για να είναι πιο αποτελεσματική η θεραπεία.

Η διάρκεια της θεραπείας είναι περίπου τριάντα λεπτά. Ωστόσο δεν έχει τόσο σημασία η διάρκεια όσο έχει η αποτελεσματικότητα του σιάτσου. Ο θεραπευτής ύστερα τη λήξη της θεραπείας θα πρέπει να ξεκουραστεί. Ο αποδέκτης, κατά τη διάρκεια της συνεδρίας θα πρέπει να είναι χαλαρός και για να γίνει αυτό χρειάζεται να εκτελεί σωστή και ολοκληρωμένη αναπνοή. (Ohashi, 2012)

### 3.18 Μεσημβρινοί

Υπάρχουν δώδεκα κύριοι μεσημβρινοί. Κάθε μεσημβρινός αντιπροσωπεύει ένα από τα όργανα του σώματος. Υπάρχουν οχτώ επικουρικοί μεσημβρινοί εκ των οποίων οι δύο έχουν μεγάλη αξία διότι αντιστοιχούν σε όργανα στα οποία δε διέρχονται οι βασικοί μεσημβρινοί. Το σύστημα ολοκληρώνεται με την παρουσία πολλών άλλων μικρών μεσημβρινών.

Η ανισορροπία σε κάποιον μεσημβρινό μπορεί να οφείλεται στον ίδιο το μεσημβρινό αλλά και στο όργανο που αυτός αντιπροσωπεύει. Το πρόβλημα σε ένα όργανο του σώματος μπορεί να οφείλεται στην ανισορροπία του αντίστοιχου μεσημβρινού. (*Η απόλαυση του μασάζ*, 2007)

Η ονομασία κάθε μεσημβρινού εξαρτάται από το όργανο που αυτός αντιπροσωπεύει ή από την ευθύνη που έχει.

Οι μεσημβρινοί χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

- Γιν μεσημβρινοί: Είναι 6 και κινούνται καθοδικά.
- Γιανγκ μεσημβρινοί: Είναι 6 και κινούνται ανοδικά

Επιπλέον υπάρχουν δύο μεσημβρινοί εκ των οποίων οι ο ένας ρέει στην εμπρόσθια επιφάνεια του σώματος και ο άλλος στην οπίσθια. Ο διευθύνων μεσημβρινός, βρίσκεται στο οπίσθιο μέρος του σώματος. Ενώ ο συγκεντρωτικός στο εμπρόσθιο. είναι υπεύθυνοι για τη σωστή λειτουργία των μεσημβρινών. (Ohashi, 2012)

Μεσημβρινοί γιανγκ:

Εντοπίζονται στο οπίσθιο τμήμα του σώματος και στην εξωτερική επιφάνεια των άνω και κάτω άκρων. (Lundberg, 2004) Έχουν καθοδική ροή, από το κρανίο προς τα κάτω άκρα. (Price, 1992)

1. Μεσημβρινός του παχέως εντέρου
2. Μεσημβρινός του στομάχου
3. Μεσημβρινός του λεπτού εντέρου
4. Μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης

5. Μεσημβρινός του τριπλού θερμοαστή
6. Μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης (Ohashi, 2012)

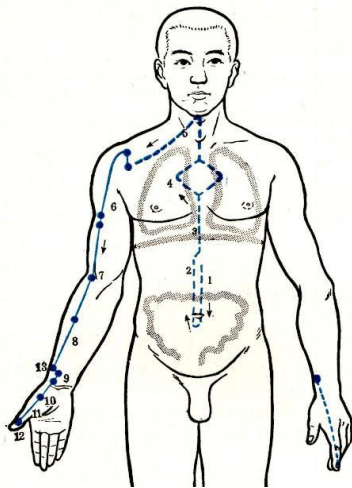
Μεσημβρινοί γιν :

Εντοπίζονται στο μπροστινό τμήμα του σώματος και στην εσωτερική επιφάνεια των κάτω άκρων. (Lundberg, 2004) Έχουν ανοδική ροή από τα κάτω άκρα προς το κρανίο. (Price, 1992)

1. Μεσημβρινός του πνεύμονα
2. Μεσημβρινός του συκωτιού
3. Μεσημβρινός της σπλήνας
4. Μεσημβρινός της καρδιάς
5. Μεσημβρινός του νεφρού
6. Μεσημβρινός του περικαρδίου . (Ohashi, 2012)

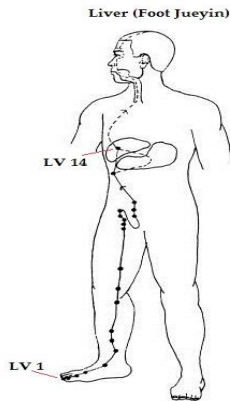
- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Αρχίζει από το κέντρο της κοιλιάς. Κινείται καθοδικά ως το παχύ έντερο. Στη συνέχεια, προχωράει ανοδικά και φτάνει στο σημείο της κλείδας. Έπειτα κινείται καθοδικά σε όλο το χέρι και φτάνει στο σημείο του καρπού, όπου διαιρείται σε δύο μέρη. Το ένα μέρος φτάνει ως το δείκτη του χεριού, ενώ το άλλο ως τον αντίχειρα.



([http://latcmwellnesscenter.com/wp-content/uploads/2014/08/wsb\\_481x644\\_img006.jpg](http://latcmwellnesscenter.com/wp-content/uploads/2014/08/wsb_481x644_img006.jpg))

- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΥΚΩΤΙΟΥ

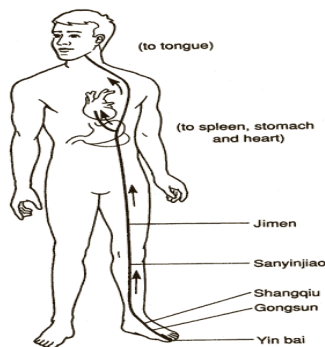


Αρχίζει από το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού και προχωράει ανοδικά ως την ηβική χώρα. Στη συνέχεια, περνάει από την κοιλιά, διέρχεται από το ήπαρ, τη χοληδόχο κύστη, τον πνεύμονα, το λαιμό καταλήγοντας στο μάτι, όπου διαιρείται σε δύο τμήματα. Το πρώτο τμήμα περνάει από το μέτωπο και καταλήγει στο κεφάλι και το δεύτερο τμήμα κινείται προς το μάγουλο και ολοκληρώνει την πορεία του γύρω από τα χείλη.

([http://www.tcmworld.org/wp/wp-content/uploads/2012/05/1-](http://www.tcmworld.org/wp/wp-content/uploads/2012/05/1-Liver.jpg)

Liver.jpg)

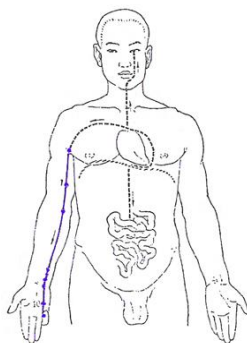
- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΣΠΛΗΝΑΣ



Ξεκινά από το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Διασχίζει ανοδικά την εσωτερική πλευρά του ποδιού, εισχωρεί στην περιοχή της κοιλιάς και φτάνει στο στομάχι. Κινείται ανοδικά προς την επιφάνεια της κοιλιάς, περνά το στήθος όπου εισέρχεται εσωτερικά και διασχίζοντας το λαιμό φτάνει ως τη γλώσσα.

(<http://www.acupuncture-and-chinese-medicine.com/images/spleen-meridian-2.gif>)

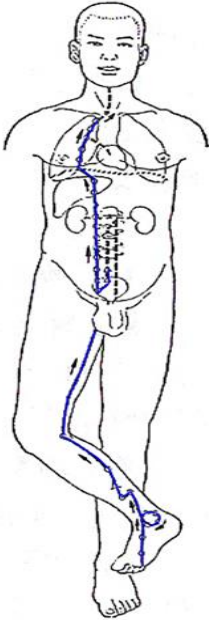
- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ



Αρχίζει από την καρδιά και χωρίζεται σε τρία τμήματα. Το πρώτο τμήμα καταλήγει στο λεπτό έντερο, το δεύτερο προχωρά ανοδικά και φτάνει ως το μάτι. Το τρίτο τμήμα διερχόμενο από τον πνεύμονα, φτάνει στο σημείο της μασχάλης και προχωρά καθοδικά σε ολόκληρο το χέρι από την εσωτερική πλευρά καταλήγοντας στο μικρό δάχτυλο του χεριού.

(<http://www.natural-health-zone.com/images/HT-route.png>)

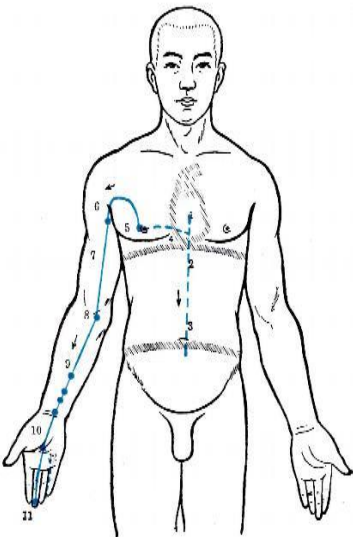
- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΝΕΦΡΟΥ



Ξεκινά από το μικρό δάχτυλο του ποδιού. Διασχίζει όλη την εσωτερική πλευρά του ποδιού και φτάνει στη σπονδυλική στήλη, πηγαίνει στα νεφρά , όπου ακολουθεί δύο διαφορετικές πορείες. Η μία πορεία διασχίζει την ουροδόχο κύστη και καταλήγει στο θώρακα. Η άλλη κινείται ανοδικά, διασχίζοντας το λαιμό καταλήγοντας στη ρίζα της γλώσσας.

(<http://www.natural-health-zone.com/images/kidney-route.png>)

- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟΥ



Ξεκινά από το στήθος, όπου διαχωρίζεται σε δύο πορείες. Η μία πορεία προχωρά καθοδικά ενώνοντας την πάνω, μεσαία και κάτω μοίρα του τριπλού κέντρου θερμότητας. Η άλλη πορεία κινείται ανοδικά προς το ύψος της μασχάλης και συνεχίζει καθοδικά διασχίζοντας το εσωτερικό μέρος του χεριού, όπου μια διακλάδωσή της καταλήγει στον παράμεσο και μια άλλη στο μέσο δάχτυλο.

([http://latcmwellnesscenter.com/wp-content/uploads/2014/08/wsb\\_460x418\\_img016.jpg](http://latcmwellnesscenter.com/wp-content/uploads/2014/08/wsb_460x418_img016.jpg))

- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΧΕΩΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

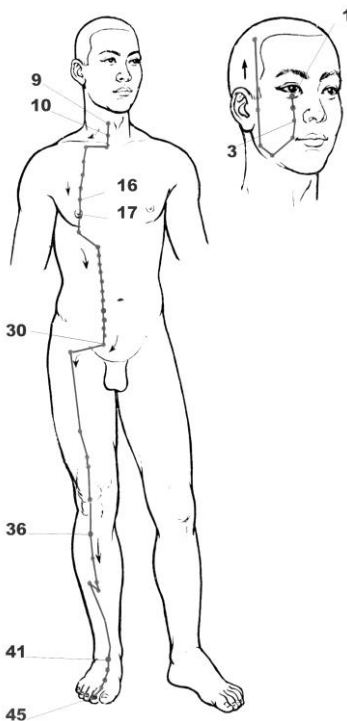


МЕРИДИАН ТОЛСТОЙ КИШКИ (φρ. Gros intestin — GI)

(<http://s1.horo.tochka.net/images/bioactive%20points/meridian-colon.jpg>)

Η αρχή του εντοπίζεται στο δείκτη. Κινείται ανοδικά σε ολόκληρο το χέρι ως την πλάτη, όπου διαιρείται σε δύο τμήματα. Το πρώτο τμήμα του, περνά από τους πνεύμονες και το διάφραγμα, φτάνοντας στο παχύ έντερο. Το δεύτερο τμήμα του κινείται ανοδικά προς τα λαιμό και φτάνοντας στο μάγουλο διαιρείται σε δύο μέρη από τα οποία το ένα διασχίζει την κάτω γνάθο και το άλλο περνά από το άνω χείλος ολοκληρώνοντας την πορεία του στη μύτη.

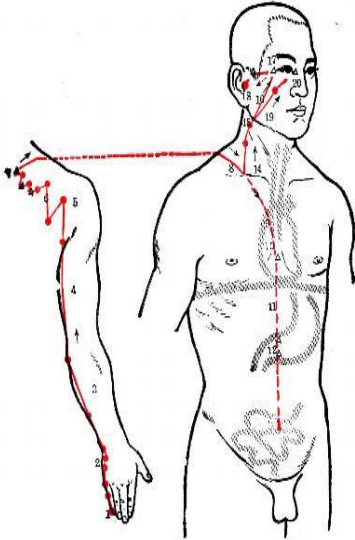
- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ



Ξεκινά από το σημείο της μύτης, προχωράει ανοδικά ως το μάτι και έπειτα καθοδικά και στο σημείο της κάτω γνάθου διαιρείται σε δύο πορείες: Η πρώτη πορεία προχωρά ανοδικά έως το μέτωπο, ενώ η δεύτερη πορεία κινείται καθοδικά, διέρχεται από την κοιλιά και φτάνει στο βουβώνα. Στο σημείο του βουβώνα προχωρά καθοδικά ως το γόνατο, όπου διαιρείται σε δύο τμήματα. Το πρώτο τμήμα καταλήγει στην κορυφή του ποδιού, όπου διαχωρίζεται σε πορείες, εκ των οποίων η πρώτη φτάνει ως το δεύτερο δάχτυλο του ποδιού και η δεύτερη καταλήγει στο μεγάλο δάχτυλο.

([http://www.acupressurewellness.com/images/Meridian\\_Stomach.jpg](http://www.acupressurewellness.com/images/Meridian_Stomach.jpg))

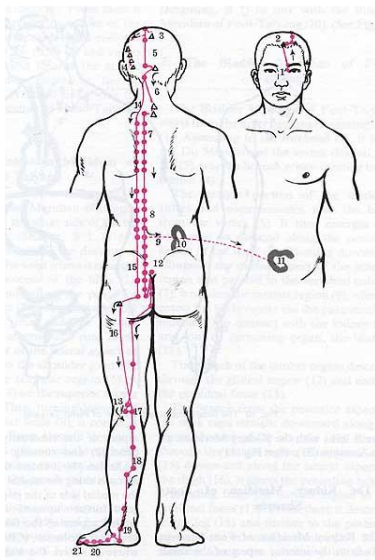
- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΛΕΠΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ



Αρχίζει από το μικρό δάχτυλο του χεριού. Κινείται ανοδικά κατά μήκος ολόκληρου του χεριού περνά τον ώμο και καταλήγει στη ράχη, όπου χωρίζεται σε δύο πορείες. Η πρώτη πορεία, η οποία προχωρά εσωτερικά και καθοδικά περνά από την καρδιά, το διάφραγμα, το στομάχι και ολοκληρώνει την πορεία της στο λεπτό έντερο. Η δεύτερη πορεία κινείται ανοδικά, διασχίζει το λαιμό και καταλήγει στο μάγουλο όπου χωρίζεται σε δύο τμήματα. Το πρώτο τμήμα πηγαίνει έως το αυτί, περνώντας πρώτα από το μάτι, ενώ το δεύτερο τμήμα φτάνει στην εσωτερική πλευρά του ματιού.

([http://latcmwellnesscenter.com/wp-content/uploads/2014/08/wsb\\_450x433\\_img010.jpg](http://latcmwellnesscenter.com/wp-content/uploads/2014/08/wsb_450x433_img010.jpg))

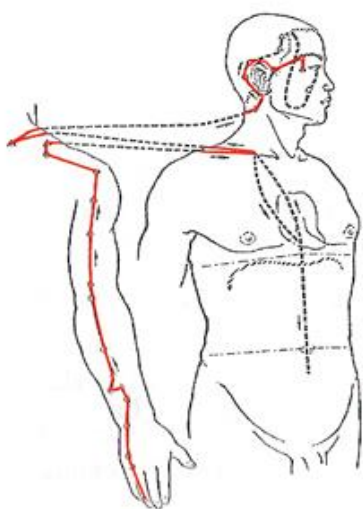
- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ



Ξεκινά από την εσωτερική πλευρά του ματιού, διασχίζει το μέτωπο και καταλήγει στο κεφάλι. Στη συνέχεια, προχωρά καθοδικά, παράλληλα της σπονδυλικής στήλης, διασχίζει το πίσω μέρος του ποδιού και καταλήγει στο πέμπτο δάχτυλο του.

([http://www.drhalbrown.com/images/acupuncture\\_meridian\\_lg.jpg](http://www.drhalbrown.com/images/acupuncture_meridian_lg.jpg))

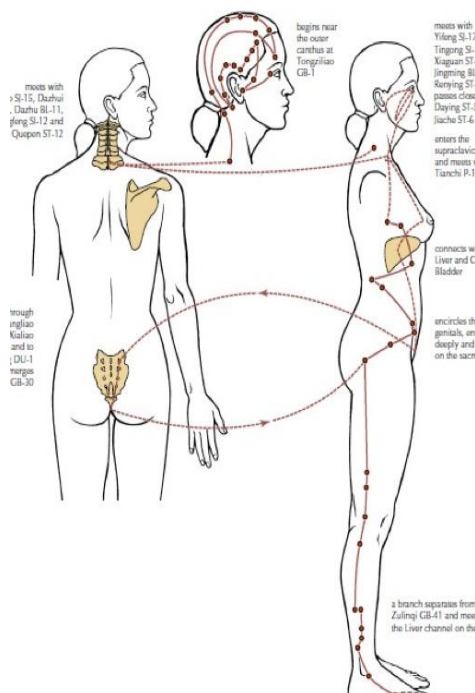
- Ο ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥ ΘΕΡΜΑΣΤΗ



Η αρχή του εντοπίζεται στον παράμεσο. Προχωράει ανοδικά ως τον ώμο, εισχωρεί στο στήθος, όπου χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος περνά από το περικάρδιο, το διάφραγμα και προχωρά καθοδικά ενώνοντας το άνω, το μεσαίο και το κάτω κέντρο θερμότητας. Το δεύτερο μέρος κινείται ανοδικά και καταλήγει στο αυτί, όπου μια πορεία προχωράει στο εσωτερικό του προσώπου και μια άλλη καταλήγει στο φρύδι.

(<http://www.natural-health-zone.com/images/Triple-Warmer-meridian-new.png>)

- ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΧΟΛΗΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ



Η αρχή του εντοπίζεται στην εξωτερική πλευρά του ματιού, όπου και χωρίζεται σε δύο τμήματα. Το πρώτο τμήμα του διασχίζει τον ώμο, κινείται καθοδικά και ολοκληρώνει την πορεία του στο γοφό. Το δεύτερο τμήμα προχωρά καθοδικά και διέρχεται από το μάγουλο, το λαιμό, το στήθος, το ήπαρ, τη χοληδόχο κύστη και ενώνεται με το πρώτο τμήμα στο σημείο του γοφού. Ενωμένος πλέον, συνεχίζει την καθοδική του πορεία σε όλο το πόδι και στο σημείο του αστραγάλου διαιρείται ξανά σε δύο πορείες. Η μία πορεία ολοκληρώνεται στο μεγάλο δάχτυλο και η άλλη στο τέταρτο δάχτυλο του ποδιού.

(<http://4.bp.blogspot.com/-gJIHnq9OI64/UFTI7xbu7MI/AAAAAAAAAGo/YORyPL4ji1w/s1600/Screen+shot+2012-09-15+at+2.27.26+PM.png>)



- ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟ ΑΓΓΕΙΟ

Ξεκινάει στην πυελική κοιλότητα και διαιρείται σε δύο πορείες. Η πρώτη πορεία προχωράει καθοδικά ως το περίνεο και καταλήγει στον κόκκυγα. Έπειτα, κινείται ανοδικά ως το κεφάλι και μετά καθοδικά φτάνοντας στο άνω ούλο. Η δεύτερη πορεία είναι ανοδική και φτάνει ως το νεφρό.

- ΤΟ ΑΓΓΕΙΟ ΣΥΛΛΗΨΗΣ

Αρχίζει από την πυελική χώρα. Διέρχεται από την ηβική χώρα και ανεβαίνει προς τα πάνω καταλήγοντας στην περιοχή της κάτω γνάθου. Διασχίζει τη γραμμή των χειλιών και ολοκληρώνει την πορεία του στο μάτι. *(Η απόλαυση του μασάζ, 2007)*

### 3.19 Σιάτσου τρόπος ζωής

Στη σύγχρονη εποχή η σωματική κατάσταση του ανθρώπου δεν είναι καλή εξαιτίας του τρόπου ζωής του, στον οποίο δεν συμπεριλαμβάνεται η σωματική άσκηση. Αυτό έχει αρνητικές επιπτώσεις στο σώμα αλλά και τη ψυχή του. Η έλλειψη άσκησης είναι ένα από τα κύρια αίτια της εμφάνισης μιας αγχώδης συμπεριφοράς του ατόμου. Με το σιάτσου το άτομο μπορεί να αλλάξει αυτήν την κατάσταση και να βελτιώσει



την ποιότητα ζωής του. Το σιάτσου αποτελεί τρόπο ζωής. Στοχεύει στη σωματική και ψυχική ευεξία. Απαραίτητη προϋπόθεση για αυτό το σκοπό είναι το άτομο να προσπαθήσει να αλλάξει κάποιες από τις συνήθειές του. *(Ηλιοπούλου, 1998)*

(<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/ce/c5/61/cec56176ce77d89e1fd11463fa83c4e5.jpg>)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

### **ΔΑΚΤΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

#### **4.1 Ορισμός**

Η δακτυλοθεραπεία είναι μια μέθοδος η οποία στηρίζεται στο σύστημα των μεσημβρινών.

Το χαρακτηριστικό στοιχείο, το οποίο την κάνει να ξεχωρίζει από την τεχνική του σιάτσου είναι ο τρόπος εφαρμογής της πίεσης. Στη δακτυλοθεραπεία η πίεση πραγματοποιείται με την άκρη των δαχτύλων. Για να επιτευχθεί αυτό απαιτείται ιδιαίτερη λεπτομέρεια τόσο στη σωστή εφαρμογή της πίεσης όσο και στη σχολαστική εντόπιση των σημείων πάνω στα οποία εφαρμόζεται η πίεση αυτή.

#### **4.2 Τεχνικές εφαρμογής δακτυλοθεραπείας**

- Εφαρμογή αριστερόστροφης κίνησης με τον αντίχειρα που διαρκεί για 20 δευτερόλεπτα. Η τεχνική αυτή πραγματοποιείται τρεις φορές.
- Εφαρμογή δεξιόστροφης κίνησης, η οποία διαρκεί ένα λεπτό και πραγματοποιείται με τη χρήση του μέσου δαχτύλου και του αντίχειρα.
- Εφαρμογή πίεσης με γρήγορο ρυθμό σε ένα μέρος με το μέσο δάχτυλο. Η τεχνική αυτή συμβάλλει στην ενδυνάμωση του σώματος και του νευρικού συστήματος, καθώς και στην καταπολέμηση της ατονίας.

### 4.3 Αντενδείξεις δακτυλοθεραπείας

Η δακτυλοθεραπεία δε θα πρέπει να εφαρμόζεται στις εξής περιπτώσεις:

- Όταν το άτομο είναι άρρωστο.
- Αν έχει μόλις φάει ή είναι πολλές ώρες νηστικό.
- Σε μεταδιδόμενες δερματοπάθειες.
- Αν παρουσιάζει προβλήματα στις αρθρώσεις του.
- Αν πάσχει από κάποια κολλητική ασθένεια. (Ηλιοπούλου, 1998)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**

### **ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ**



(jaderiverpdx.com)

#### **5.1 Τί είναι η ρεφλεξολογία**

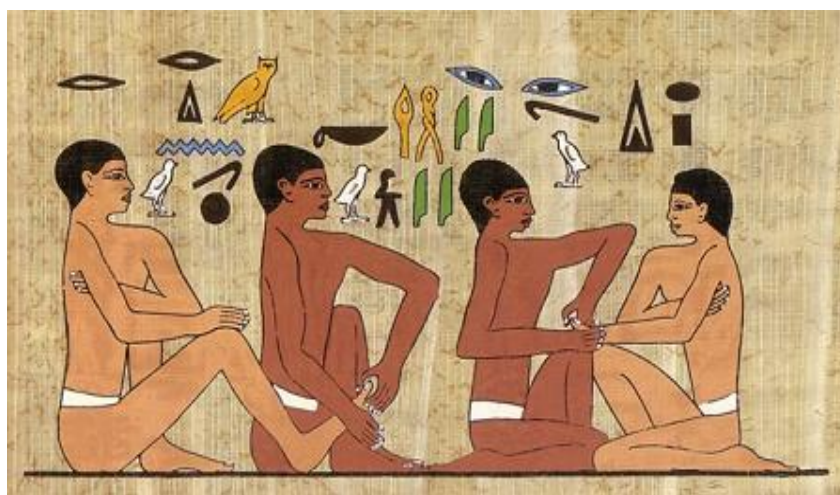
Η ρεφλεξολογία είναι μια μέθοδος, η οποία βοηθά στη διατήρηση και αποκατάσταση της υγείας του ανθρώπινου οργανισμού. Είναι μια φυσική μέθοδος, όπου περιοχές του σώματος και ειδικές ζώνες (αντανακλαστικές), απεικονίζονται στα χέρια (άκρο χέρι) και στα πόδια (άκρο πόδι). (Pacaud, Καράβης κ.ά., 2009)

Οφείλεται να τονιστεί ότι είναι μια συμπληρωματική θεραπεία. Στην ρεφλεξολογία ο θεραπευτής ασκεί πίεση στα πέλματα ή στα χέρια ( καθρέφτες του σώματος) , όχι μόνο για την θεραπεία διαφόρων παθήσεων, αλλά και για ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας του ατόμου. Όπως και οι περισσότερες εναλλακτικές μέθοδοι, έτσι και η ρεφλεξολογία αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ως ένα σύνολο και όχι ως ένα σύνολο με σωματικά συμπτώματα. (McLaughlin, Hall, 2001)

Η ρεφλεξολογία έχει σκοπό να ενισχύσει την αυτοθεραπευτική ικανότητα του οργανισμού γι' αυτό και χρησιμοποιείται και ως συμπληρωματική αγωγή σε πολλά προβλήματα που απασχολούν το ανθρώπινο σώμα. Μερικά από αυτά είναι μυοσκελετικά προβλήματα, γαστρεντερολογικά, γυναικολογικά, ενδοκρινολογικά, πονοκέφαλοι, άγχος και πολλά άλλα.

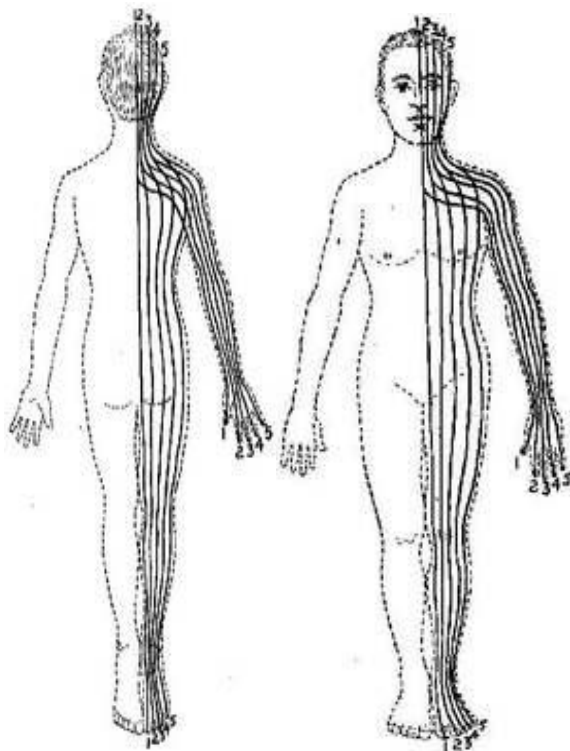
## 5.2 Η ιστορία της ρεφλεξολογίας

Η ιστορία της ρεφλεξολογίας σύμφωνα με αναφορές ξεκινά το 3000 π.Χ. στην Αίγυπτο και την Ινδία. Αρχαιολογικές ανακαλύψεις παρουσιάζουν τοιχογραφίες σε τάφους, οι οποίες απεικονίζουν κάποια εφαρμογή πίεσης στα πέλματα αλλά και στις παλάμες. Η δεύτερη αναφορά εμφανίζεται το 2330 π.Χ στην Ανκμαχώρ, στη Σαχάρα, πάλι με την μορφή τοιχογραφίας, στην οποία γίνεται χρήση της ρεφλεξολογίας. Το 2000 π.Χ. ο Huang Ti, κινέζος αυτοκράτορας, κάνει αναφορά της ρεφλεξολογίας σε βιβλίο του. Στη συνέχεια το 1582, δύο κορυφαίοι ιατροί της εποχής από την Ευρώπη, ο Δρ. Αντάμους και ο Δρ. Ατάτις, δημιούργησαν ένα βιβλίο που σχετίζεται με τη θεραπεία των ζωνών. Την ίδια περίοδο ο Δρ. Μπέλ στη Λειψία δημοσίευσε ένα βιβλίο πάνω στο ίδιο θέμα. Λέγεται ότι πρωτόγονες φυλές της Αφρικής, φυλές Ινδιάνων καθώς και οι Αρχαίοι Έλληνες έκαναν χρήση κάποιας μορφής ρεφλεξολογίας. (Κυριακίδης, 2009)



([www.evexia.info](http://www.evexia.info))

Ο πρώτος άνθρωπος που συνείσφερε στη ρεφλεξολογία στη σύγχρονη εποχή, στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα ήταν ο Δρ. Γουίλιαμ Χ. Φιτζέραλντ, ένας Αμερικανός γιατρός και διευθυντής της Ω.Ρ.Λ. κλινικής, στο νοσοκομείο Σεντ Φράνσις, το οποίο βρίσκεται στο Χάρτφορντ του Κονέκτικατ, στις ΗΠΑ. Ο Δρ. Φιτζέραλντ σε ταξίδια που έκανε στην Ευρώπη, μελέτησε την ρεφλεξολογία ή αλλιώς όπως ονομάζεται και ζωνοθεραπεία. Επιστρέφοντας στην πατρίδα του εισήγαγε την ρεφλεξολογία στις θεραπευτικές μεθόδους του, συνδυάζοντας την με την ιατρική. Με την χρήση της μπορούσε να μειώσει τον πόνο των ασθενών, κατά την διάρκεια επεμβάσεων, μονάχα με πιέσεις σε ορισμένες ζώνες στην περιοχή των χεριών. Ο Δρ. Φιτζέραλντ δημιούργησε έναν χάρτη που διαιρεί το σώμα σε δέκα επιμηκείς ενεργειακές ζώνες, πέντε σε κάθε πλευρά, χωρίζοντας το ανθρώπινο σώμα σε δύο κομμάτια. Όπως είναι λογικό εκείνη την εποχή ο ιατρικός κόσμος θεωρούσε την ρεφλεξολογία ως μια ακόμη αβάσιμη θεραπεία.



(<http://www.reflexologos.gr/#/page/4541725274>)

Το έργο του Δρ. Φιτζέραλντ δημοσιεύτηκε από τον Δρ. Έντγουιν Μπάουερς, κριτικό ιατρικών συγγραμμάτων. Οι γιατροί Δρ. Γουάιτ και το ζεύγος Ράιλεϊ, εξέλιξαν την μέθοδο της ρεφλεξολογίας. Οι Ράιλεϊ μάλιστα, παρουσίασαν την τεχνική του αγκιστριού (στην οποία αποκαλύπτεται ότι ο θεραπευτής που δουλεύει σε μια αντανακλαστική ζώνη πρέπει να έχει τα δάκτυλα του κυρτωμένα με την μορφή αγκιστριού για πρώτη φορά. (Pascud, Καράβης κ.α., 2009) Η Γιούνις Ίνγκαμ, αμερικανίδα, εκπαιδευόμενη του Δρ. Ράιλεϊ, συνέχισε το έργο του Δρ. Φιτζέραλντ. Η Ίνγκαμ αφιερώθηκε στη ρεφλεξολογία, μεταδίδοντας τις γνώσεις της σε διαλέξεις και σε περιοδίες. Επίσης εφάρμοζε θεραπείες, εκπαίδευε νεαρά άτομα που ήθελαν να ασχοληθούν με την ρεφλεξολογία, και έγραψε δύο βιβλία ρεφλεξολογίας με τίτλο : « Ιστορίες που μπορούν να μας πουν τα πόδια » και « Ιστορίες που μας έχουν πει τα χέρια ». Η ιστορία συνεχίζεται καθώς μια μαθήτρια της Ίνγκαμ, η Ντορίν Μπέιλι, από την Αγγλία, εκπροσώπησε την μέθοδο της ρεφλεξολογίας, στην πατρίδα της, την Μεγάλη Βρετανία καθώς και στην Ευρώπη. Η Ντορίν Μπέιλι άνοιξε την πρώτη σχολή ρεφλεξολογίας. (Κυριακίδης, 2009)

### **5.3 Ρεφλεξολογία στην πράξη**

Ο ρεφλεξολόγος εφαρμόζει πιέσεις με τα δάκτυλα του στα πόδια του ατόμου, με κύριο σκοπό του την διάγνωση. Οι περιοχές οι οποίες εμφανίζουν κάποια ένταση, σημαίνει ότι τα όργανα στα οποία αντιστοιχούν οι περιοχές αυτές, εμφανίζουν κάποια προβλήματα. Ο θεραπευτής αυτός μαλάσσει τις περιοχές αυτές, κάποιες φορές με δύναμη, προκαλώντας πόνο στον ασθενή, με μόνο σκοπό την θεραπεία και αποκατάσταση της δυσλειτουργίας του οργάνου. Στη ρεφλεξολογία εφαρμόζονται πιέσεις στην κάτω επιφάνεια, στα πλαϊνά και στην πάνω επιφάνεια των ποδιών, γίνονται μαλάξεις στις επώδυνες ζώνες με την χρήση του αντίχειρα και με πίεση των δακτύλων. (Leweih, 2007)

Πιέσεις αντίστοιχες με αυτές που εφαρμόζονται στα πόδια, εκτελούνται και στην περιοχή των χεριών, με διαφορά όμως ότι η θεραπεία στα χέρια δίνει λιγότερο άμεσες αντιδράσεις σε σχέση με τις αντιδράσεις που δίνει η ρεφλεξολογική θεραπεία στα

πόδια. Η αιτιολογία αυτού του συμπεράσματος βρίσκεται στο γεγονός ότι στα χέρια οι διαδρομές είναι λιγότερο κωδικοποιημένες. Σίγουρα όμως μια θεραπεία στα χέρια είναι πιο εύχρηστη εφόσον μπορεί να πραγματοποιηθεί οπουδήποτε και σε οποιοδήποτε περιβάλλον. (Η απόλαυση του μασάζ, 2007)

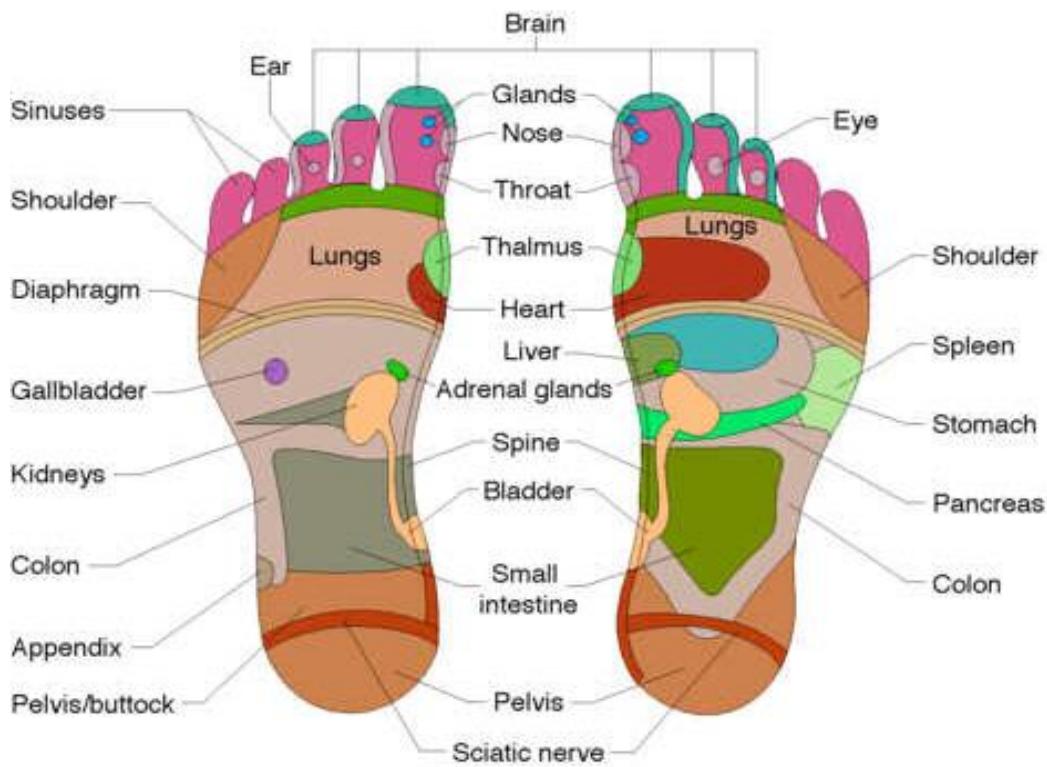


([www.modernreflexology.com](http://www.modernreflexology.com))

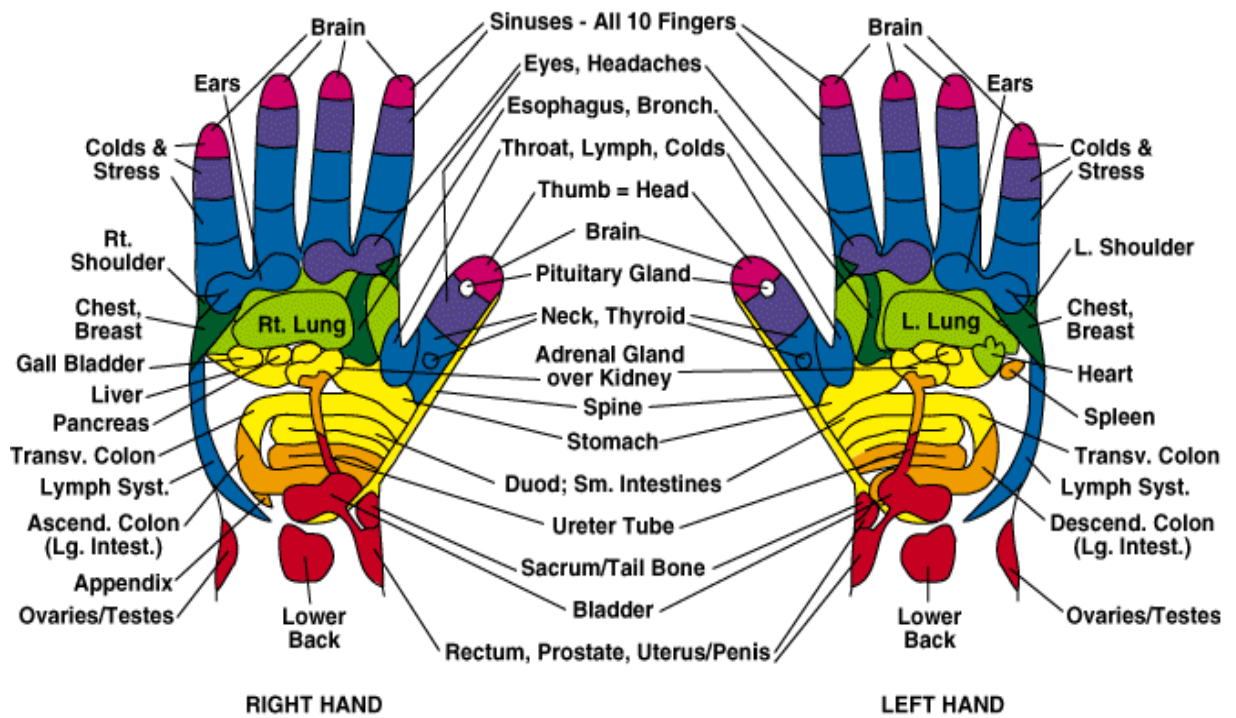
Πιέσεις επίσης γίνονται και στο αυτί καθώς αποτελεί και αυτό αντανακλαστική περιοχή του σώματος. Οι αντιστοιχίες του φαίνονται αν φανταστούμε το αυτί ως ένα ανεστραμμένο έμβρυο, με τον λοβό να αναπαριστά το κεφάλι. (Κυριακίδης, 2009)

Για να κατανοηθούν καλύτερα τα σημεία στα οποία πραγματοποιούνται πιέσεις και τις αντιστοιχίες τους στο ανθρώπινο σώμα οι παρακάτω εικόνες θα βοηθήσουν αρκετά.





([spotlives.blogspot.com](http://spotlives.blogspot.com))



([purenaturalhealing.com](http://purenaturalhealing.com))

## 5.4 Είδη ρεφλεξολογικής αντιμετώπισης

Υπάρχουν τρία είδη ρεφλεξολογικής αντιμετώπισης.

1. Αρχικά υπάρχει η ολιστική ρεφλεξολογία, κατά την οποία ο ρεφλεξολόγος στην εφαρμογή της πιέζει με την ίδια πίεση και τον ίδιο χρόνο σε όλα τα σημεία, ανεξαρτήτως προβλήματος. Το συγκεκριμένο είδος χρησιμοποιείται προληπτικά, για την καλή λειτουργία του οργανισμού, και την χαλάρωση του ατόμου.
2. Στη συνέχεια υπάρχει η ολική των παθογόνων σημείων ρεφλεξολογία, στην οποία δουλεύονται όλα τα ευαίσθητα και παθογόνα σημεία. Στα προβληματικά σημεία αυτά, ασκείται μεγαλύτερη πίεση και δουλεύεται για περισσότερο χρόνο. Όπως προδίδει και το όνομα του χρησιμοποιείται για την αποκατάσταση παθολογικών καταστάσεων.
3. Στο τέλος βρίσκεται η ειδική ρεφλεξολογία. Η εφαρμογή της βρίσκεται στα σημεία που αφορούν μόνο το πρόβλημα που πρέπει να καταπολεμηθεί.

Και οι τρεις αντιμετώπισεις αν συνδυασθούν σε μια συνεδρία, είναι ότι καλύτερο, για την εξυγίανση του ανθρώπινου οργανισμού. (Κυριακίδης, 2009)

## 5.5 Η αντανακλαστική δράση

Σχετίζεται με ερεθίσματα που μεταβιβάζονται από το ένα σημείο σε ένα άλλο. Έτσι ξεκινώντας η πίεση που ασκείται σε μια νευρική απόληξη δημιουργεί ένα ερέθισμα, το οποίο με τη σειρά του θέτει σε κίνηση μια νευρική ώθηση. Από το σημείο εκκίνησης αυτή η ώθηση περνά διαμέσου των προαγωγών νευρώνων, οι οποίοι αποτελούνται από τα νευρικά κύτταρα και τις νευρικές αισθητικές ίνες. Η ώθηση αυτή θα φτάσει μέχρι τα γάγγλια, δηλαδή την μάζα νευρώνων που βρίσκονται έξω από την σπονδυλική στήλη. Στη συνέχεια οι προσαγωγοί νευρώνες θα συλλάβουν την

ώθηση, και μέσω αυτών η ώθηση θα φτάσει στο συγκεκριμένο όργανο που πάσχει, προκαλώντας την αντίδραση του, η οποία ονομάζεται αντανάκλαση. (Η απόλαυση του μασάζ, 2007)

## 5.6 Πώς λειτουργεί η ρεφλεξολογία

Σύμφωνα με επιστημονικά λεγόμενα, κατά την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας, με την διέγερση των ρεφλεξολογικών σημείων, ο εγκέφαλος ωθείται να απελευθερώσει αναλγητικές φυσικές ουσίες, οι οποίες ονομάζονται ενδορφίνες. Ταυτόχρονα ο εγκέφαλος μειώνει την μυϊκή τάση, με αποτέλεσμα να γίνεται δυνατή η βελτίωση της αιματικής κυκλοφορίας, καθώς και της κυκλοφορίας της ενέργειας και της λέμφου. Η χρήση της ρεφλεξολογίας, ως προληπτικό μέσο για την διατήρηση της υγείας και ευεξίας του ανθρώπινου οργανισμού, συμβάλλει στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού απέναντι στους μικροοργανισμούς και τις ασθένειες, με αποτέλεσμα η νόσος να μην μπορεί να εγκατασταθεί στο σώμα και να το προσβάλει. Γι' αυτό και λέγεται από τους ρεφλεξολόγους ότι το σώμα ίαται εκ των έndon. (Pacaud, Καραβής κ.ά., 2009)

## 5.7 Αρχές της ρεφλεξολογίας

1. Δεν γίνεται διάγνωση ασθένειας από τον ρεφλεξολόγο στον θεραπευόμενο.
2. Η περιοχή που έχει πρόβλημα δουλεύεται πάντα πάνω στην αντανάκλαστική περιοχή της.
3. Βότανα και διάφορα μορφής φάρμακα δεν χορηγούνται από τον θεραπευτή.
4. Στην ολιστική θεραπευτική, δεν αντιμετωπίζονται συγκεκριμένα, ειδικά προβλήματα. (Κυριακίδης, 2009)

## **5.8 Διάρκεια, αριθμός και συχνότητα συνεδριών**

Μία θεραπεία ρεφλεξολογίας συνήθως έχει διάρκεια από 45 λεπτά έως μέχρι 1 ώρα.(Leweih, 2007)

Όσο αναφορά τις συνεδρίες, 10-16 χρειάζονται για να είναι αποτελεσματική η θεραπεία της ρεφλεξολογίας. Οι 6 πρώτες συνεδρίες θα πρέπει να γίνονται 2-3 φορές την εβδομάδα, με κενό μια μέρα τουλάχιστον μεταξύ τους. Έπειτα οι συνεδρίες αραιώνονται στη μια φορά την εβδομάδα, μετά στις 15 μέρες, στο μήνα κ.λπ. Όταν τελειώσουν οι συνεδρίες αυτές, θα ήταν καλό, στους 3 μήνες να γίνεται μια επαναληπτική συνεδρία. Όπως είναι λογικό όμως η κάθε περίπτωση ατόμου, χρειάζεται διαφορετική αντιμετώπιση. (Κυριακίδης, 2009)

## **5.9 Κυκλοφορία και αντενδείξεις**

Οι ρεφλεξολόγοι έχουν ως δεδομένο ότι στο σώμα υπάρχει μια φυσική ενέργεια, η οποία όταν ρέει ομοιόμορφα, ελεύθερα και εύκολα, βοηθά στην διατήρηση της υγείας και στη θεραπεία του ατόμου. Όταν η ενέργεια αυτή είναι ισορροπημένη, το σώμα είναι υγιές. Δυστυχώς όμως μπορεί να διαταραχθεί πολύ εύκολα, από πολλούς παράγοντες, οι οποίοι συμπεριλαμβάνονται στον σύγχρονο τρόπο ζωής (ένταση, άγχος κλπ.), προκαλώντας ενεργειακά μπλοκαρίσματα, με συνέπεια να εμφανίζονται συμπτώματα ασθένειας και έλλειψη ευεξίας. (McLaughlin, Hall, 2001)

Όταν υπάρχει ένα μπλοκάρισμα, δηλαδή κάποιο μη υγιές σημείο ή όργανο στο ανθρώπινο σώμα, η κυκλοφορία του αίματος δεν είναι καλή. Η κυκλοφορία του αίματος μπορεί να απορυθμιστεί από την ένταση και το στρες, και να προκληθεί ασθένεια, εφόσον τα όργανα δεν αρματώνονται σωστά. Η καλή κυκλοφορία του αίματος είναι απαραίτητη για να παραμείνουν υγιείς, τα όργανα του ανθρώπινου οργανισμού.

Η ρεφλεξολογία έχει την ικανότητα να τονώνει την αιματική λειτουργία σε ολόκληρο το σώμα. Γι' αυτό τον λόγο η ρεφλεξολογία δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται σε άτομα που μόλις έχουν καταναλώσει φαγητό ή είναι νηστικά, σε γυναίκες που βρίσκονται στην αρχή της περιόδου τους, ιδίως αν έχουν μεγάλη ροή, και σε άτομα

που λαμβάνουν πολλά χάπια ή βαριά ηρεμιστικά. Στην τελευταία περίπτωση, επειδή συνήθως την ρεφλεξολογία την χρειάζονται αυτοί οι άνθρωποι, μπορεί να εφαρμοσθεί ρεφλεξολογία με μεγάλη προσοχή και πολύ ελαφριά πίεση. ( Price,1992)

Επειδή η ρεφλεξολογία είναι μια ακίνδυνη και φυσική μέθοδος, στις παρακάτω αντενδείξεις, που περιλαμβάνουν ασθένειες ή καταστάσεις που έτσι κι αλλιώς σε οποιοδήποτε τομέα χρειάζονται προσοχή, απλά η θεραπεία εφαρμόζεται με απόλυτη προσοχή, χωρίς δυνατές πιέσεις και χωρίς μεγάλη διάρκεια. Μερικές από αυτές που δεν αναφέρθηκαν είναι:

- Η θρόμβωση (υπάρχει περίπτωση να μεταφερθεί ο θρόμβος σε ζωτικά όργανα)
- Η φλεβίτιδα (μπορεί να αυξηθεί το πρόβλημα)
- Σε προγραμματισμένη χειρουργική επέμβαση
- Καρδιοπάθειες (δεν επιθυμούνται έντονα ερεθίσματα)
- Ηλικιωμένα άτομα (δεν επιθυμούνται έντονα ερεθίσματα)
- Καρκίνος (χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή εάν ο όγκος είναι κακοήθης)
- Σακχαρώδης Διαβήτης (δεν ασκείται πίεση στα επινεφρίδια, εφόσον ο ασθενής λαμβάνει ινσουλίνη, γιατί μπορεί το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα να διαταραχθεί)
- Εγκυμοσύνη
- Σε άτομα που έχουν δεχθεί μόσχευμα (κίνδυνος αποβολής του μοσχεύματος) (Κυριακίδης, 2009)

## **5.10 Οι ευεργετικές επιδράσεις της ρεφλεξολογίας**

Συνολικά λοιπόν η ρεφλεξολογία μας προσφέρει:

- Πνευματική ηρεμία
- Βελτίωση της κυκλοφορίας
- Αναζωογόνηση της ενέργειας του σώματος
- Προληπτική αγωγή, για την διατήρηση της υγείας
- Βελτίωση της διαταραγμένης συναισθηματικής ισορροπίας
- Χαλάρωση (Pacaud, Καράβης κ.ά., 2009)

## 5.11 Παρενέργειες

Υπάρχουν ασήμαντες, μικρές συνηθισμένες παρενέργειες, όπως η ελαφριά ναυτία, η ρινόρροια η οποία οφείλεται στο γεγονός ότι έχουν καθαρίσει οι παραρρινικοί κόλποι. Ακόμη μια παρενέργεια είναι η ανάγκη για συχνό άδειασμα της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου, επειδή αποβάλλονται τοξίνες. Τα φαινόμενα αυτά δείχνουν ότι η θεραπεία έχει πραγματικό αποτέλεσμα, και εξασθενούν μετά από 24-48 ώρες. Οι παρενέργειες διαφέρουν από άτομο σε άτομο, γιατί ο κάθε οργανισμός αντιδρά διαφορετικά. (McLaughlin, Hall, 2001)

## 5.12 Άλλες συμπληρωματικές εφαρμογές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν μετά τη συνεδρία ρεφλεξολογίας

Για να έχουμε πιο πλούσια αποτελέσματα στις συνεδρίες ρεφλεξολογίας, υπάρχουν μέθοδοι όπως της χρωμορεφλεξολογίας και της αρωματορεφλεξολογίας. Ας ξεκινήσουμε με την χρωμορεφλεξολογία. Όπως είναι γνωστό το χρώμα μπορεί να επηρεάσει τη σκέψη, και τη διάθεση του ατόμου άρα και να επηρεάσει τα κύτταρα, τα όργανα και το σώμα του. Οι Ρώσοι που ασχολήθηκαν πρώτοι με την Χρωμοθεραπεία στη σύγχρονη εποχή, πιστεύουν ότι αρχικά για μια ολιστική θεραπεία πρέπει να χρησιμοποιηθούν όλα τα χρώματα και στη συνέχεια ένα χρώμα ειδικό για την πάθηση του ασθενή. Στην εφαρμογή της θεραπείας χρησιμοποιείται ένα ειδικό εργαλείο, με ειδικά φίλτρα, για να δίνουν το αντίστοιχο χρώμα που χρειάζεται. Η θεραπεία ξεκινά με φωτισμό του μεγάλου δακτύλου του ποδιού, σε όλες τις ζώνες και των δύο πλευρών, χρησιμοποιώντας κάθε χρώμα για ένα λεπτό. Έπειτα εφαρμόζεται το εξειδικευμένο χρώμα για το νόσημα ή την κατάσταση που υπάρχει, στο αντανακλαστικό παθογόνο σημείο για ένα με δύο λεπτά. Η συνολική εφαρμογή κρατά από 10-15 λεπτά. Η επιλογή χρωμάτων χρειάζεται προσοχή, ανάλογα με το πρόβλημα που υπάρχει.

Μερικά παραδείγματα των χρωμάτων και σε ποιές περιπτώσεις χρησιμοποιούνται:

-Πράσινο: Όγκοι, αϋπνίες, άσθμα, αιμορροΐδες, υπερδιέγερση, πόνοι πλάτης.

-Κίτρινο: Σακχαρώδης διαβήτης, μυοσκελετικά προβλήματα, παράλυση, υπόταση, αρθρίτιδα, δυσπεψία.

-Λουλακί: Οφθαλμικές παθήσεις, μείωση ακοής, ψυχικές διαταραχές, Πάρκινσον, ωτίτιδες, ρινικές παθήσεις.

-Κόκκινο: Υπόταση, αναιμία, δυσκοιλιότητα.

-Πορτοκαλί: Πέτρες χοληδόχου κύστης και νεφρών, υπολειτουργία θυρεοειδούς, κρυολογήματα, βρογχίτιδα, εμμηνορρυσιακά προβλήματα.

-Μπλέ: Στρες, διόγκωση προστάτη, διάρροια, αυχενικό σύνδρομο, άσθμα, υπερθυρεοειδισμός, ισχιαλγία.

-Βιολετί, μοβ, μενεξεδί: Δερματοπάθειες, νευραλγίες, τριχόπτωση, αλωπεκία.

-Ροζ: Αρνητικά συναισθήματα

-Χρυσό: Αυξάνει θετικά συναισθήματα

-Τιρκουάζ: Παθήσεις λαιμού, ιγμορίτιδα, νεφρίτιδες, κυστίτιδες.

-Γαλάζιο: Εμετοί, αϋπνίες, πονοκέφαλοι, κνησμός.

Αρωματορεφλεξολογία: Η μέθοδος αυτή προσφέρει ευεξία, υγεία και χαλάρωση. Η εφαρμογή της γίνεται στο τέλος της συνεδρίας της ρεφλεξολογίας, με τη χρήση αιθέριων ελαίων στο πέλμα. Προκαλείται υπεραιμία, και στη συνέχεια το αιθέριο

έλαιο τοποθετείται στα παθογόνα σημεία, τα οποία πριν έχουν διεγερθεί κυκλικά. Αιθέριο έλαιο τοποθετείται και στα αντανακλαστικά σημεία των βουβωνικών λεμφαδένων και των λεμφαδένων του στήθους. Το αιθέριο έλαιο είναι καλό να παραμείνει στο σώμα για 3-6 ώρες τουλάχιστον, ώστε να απορροφηθεί. Και στην αρωματορεφλεξολογία χρειάζεται προσοχή χρήσης των ελαίων, όσο αναφορά τους αλλεργικούς, τις εγκύους και τους καρδιοπαθείς. Τα έλαια πάντα αραιώνονται πριν την εφαρμογή τους. (Κυριακίδης, 2009)



([www.skintherapybyerrin.com](http://www.skintherapybyerrin.com))



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6**



(www.dawn.com)

### **SUJOK**

#### **6.1 Ορισμός**

Το sujok είναι μια μέθοδος η οποία σχετίζεται με τα αντανακλαστικά σημεία. Πιο συγκεκριμένα, ασχολείται με τα μικροαντανακλαστικά και τα μικροσυστήματα, τα οποία βρίσκονται στα χέρια και στα πόδια. Οι αρχές του sujok στηρίζονται στην παράδοση και η σημασία του ονόματός του είναι χέρι (su) και πόδι (jok).

#### **6.2 Ιστορία**

Έκανε την πρώτη του εμφάνιση στην Νότια Κορέα. Στη συνέχεια η Ρωσία εξέλιξε την μέθοδο, εμπλουτίζοντας το sujok με νέες τεχνικές και εφαρμογές. Το sujok εμπεριέχει γνώσεις και από την αρχαία Ελλάδα, την Αίγυπτο, την Κίνα και από την Ινδία.

#### **6.3 Πληροφορίες και εφαρμογή**

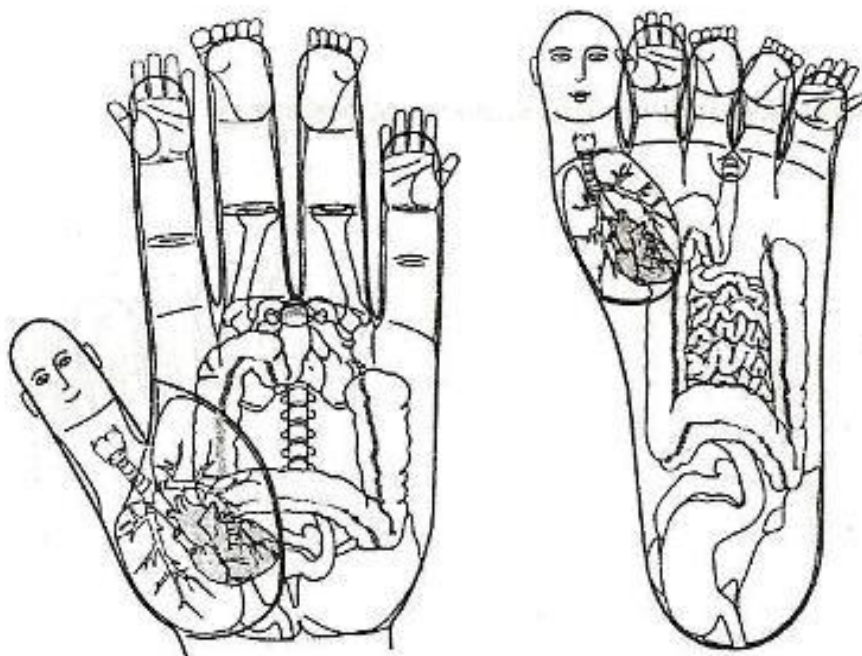
Σύμφωνα με το sujok στα χέρια και στα πόδια βρίσκονται οι αντιστοιχίες ολόκληρου του σώματος. Ο αντίχειρας του χεριού αντιστοιχεί στο κεφάλι και στον

κορμό του σώματος, το μικρό δάκτυλο και ο δείκτης αντιστοιχούν στα χέρια, ενώ ο μέσος και ο παράμεσος αντιστοιχούν στα πόδια. Στα πόδια επίσης ισχύει περίπου το ίδιο. Το δεύτερο και πέμπτο δάκτυλο του ποδιού αντιστοιχεί στα χέρια, ενώ το τρίτο και τέταρτο δάκτυλο αντιστοιχεί στα πόδια.

Στην εφαρμογή του sujok χρησιμοποιούνται μυτερά αντικείμενα, καρποί (π.χ. ηλιόσποροι) ή και ειδικά εργαλεία του sujok για την ενεργοποίηση των μικροαντανακλαστικών σημείων και μικροσυστημάτων, με σκοπό να βοηθηθεί ο οργανισμός και να μπορέσει μόνος του να καταπολεμήσει το οποιοδήποτε πρόβλημα έχει. Οι καρποί, όταν χρησιμοποιούνται στις εφαρμογές του sujok, έχουν την ικανότητα να μεταδίδουν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες στο σώμα που δέχεται την εφαρμογή, καθώς και ενεργειακούς κραδασμούς.

Στην αρχή της συνεδρίας, ανιχνεύεται το ευαίσθητο σημείο σύμφωνα με τις αντιστοιχίες αρχικά με τα δάκτυλα, και στη συνέχεια το πονεμένο αυτό σημείο πιέζεται μέχρι να εξασθενήσει ο πόνος. Έπειτα με τα εργαλεία του sujok που προαναφέραμε, ενεργοποιείται το σημείο με κυκλικές κινήσεις μέχρι να κοκκινίσει η περιοχή, έτσι ώστε να επέλθει η αυτοϊαση.

Μερικοί ρεφλεξολόγοι χρησιμοποιούν το sujok συμπληρωματικά στις ρεφλεξολογικές τους συνεδρίες για πιο πλούσια αποτελέσματα. (Κυριακίδης, 2009)



(sujoktherapy.com)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

### ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

#### 7.1 Ορισμός

Η Αγιουρβέδα εμφανίστηκε στην Ινδία πριν χιλιετίες. (Sharma, Triguna, Chopra, 1991) Η λέξη Αγιουρβέδα αποτελείται από το «Ayus» που σημαίνει ζωή και από το «veda» που είναι η γνώση.(Chopra, 1991)

Είναι μια φιλοσοφία η οποία αναφέρει τη δημιουργία του κόσμου και όλων των πλασμάτων που υπάρχουν σε αυτό. Παρουσιάζει τρόπους με τους οποίους το άτομο θα μπορεί να ζήσει σε ισορροπία με τη φύση για τη διατήρηση της υγείας του.

Σύμφωνα με την αγιουρβέδα το άγχος, η διατροφή, η έλλειψη άσκησης, ο λάθος τρόπος αναπνοής και η κακή ποιότητα ύπνου είναι κάποιες από τις καταστάσεις που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία του ατόμου. (Τσουρουκτσόγλου, 1998)



(<http://s.hswstatic.com/gif/ayurveda-1.jpg>)

Στόχος της είναι να οδηγήσει το άτομο να μάθει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να διαχειριστεί τον τρόπο ζωής του ώστε να διατηρήσει την υγεία του. Η αρμονία σε σώμα νου και πνεύμα είναι πολύ σημαντική για την πρόληψη διαφόρων ασθενειών. (Chopra, 1991)

## 7.2 TRIDOSHA KAI PRAKRITI

Tridosha : Είναι οι ενέργειες από τις οποίες αποτελείται κάθε άτομο

- ΒΑΤΑ- ΑΕΡΑΣ
- ΠΙΤΤΑ- ΦΩΤΙΑ
- ΚΑΦΑ –ΝΕΡΟ

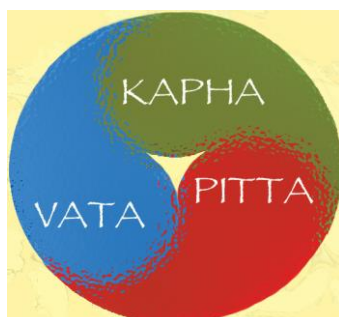
Πρέπει να υπάρχει αρμονία ανάμεσά τους για τη διατήρηση της υγείας του ατόμου. (Τσουρουκτσόγλου, 1998) Prakriti είναι το σχήμα και η μορφή του ανθρώπινου σώματος με τα οποία γεννιέται κάθε άνθρωπος .Η δυσαρμονία στον οργανισμό μπορεί να είναι αιτία για την εμφάνιση κάποιας αρρώστιας.

## 7.3 Ιδιότητες ΒΑΤΑ-ΠΙΤΤΑ ΚΑΙ ΚΑΦΑ

Η Βάτα σχετίζεται με τη ψυχρότητα, την κίνηση, τη σβελτάδα και τη ξηρότητα. Η Πίττα συνδέεται με τη θερμότητα και την όξινη οσμή. Τέλος, η Κάφα συνδέεται με τη γλυκιά γεύση, με τη σταθερότητα, την απαλότητα και την αργή κίνηση.

## 7.4 Κατηγοριοποίηση των ατόμων

Η κατάταξη ενός ατόμου σε Βάτα, Πίττα ή Κάφα μπορεί να το βοηθήσει να διαμορφώσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής, με σωστή διατροφή και την κατάλληλη για αυτό σωματική άσκηση ώστε να διατηρείται υγιής.



**ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΟΝ ΤΥΠΟ ΒΑΤΑ:** Συνήθως έχουν λεπτό σώμα , είναι υπερκινητικοί, αγχώδης, διαθέτουν ευέλικτο νου , εμφανίζουν διαταραχές ύπνου και γίνονται κάποιες φορές απότομοι.

(<https://cindyspeacefuljourneys.files.wordpress.com/2012/12/tridosha-symbol.jpg?w=584>)

**ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΟΝ ΤΥΠΟ ΠΙΤΤΑ:**  
Διαθέτουν κανονικό σώμα, εμφανίζουν κάποιες φορές νευρικήτητα, απολαμβάνουν τις προκλήσεις, χαρακτηρίζονται από αποφασιστικότητα και μεθοδικότητα.

**ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΟΝ ΤΥΠΟ ΚΑΦΑ:**  
Τα άτομα αυτά διαθέτουν μεγάλη σωματική διάπλαση, χαρακτηρίζονται από ηρεμία , χαλαρότητα και από σταθερότητα του μυαλού και κάποιες φορές μπορεί να γίνουν αρνητικά απέναντι στις καταστάσεις. (Chopra, 1991)

## **7.5 Άνθρωπος και παρελθόν**

Τα αρνητικά σημάδια του ανθρώπινου οργανισμού μπορεί να οφείλονται σε ένα γεγονός το οποίο πραγματοποιήθηκε στο παρελθόν του ατόμου.

Τα αρνητικά γεγονότα προκαλούν μπλοκάρισμα της ενέργειας σε διάφορα σημεία του σώματος. Αυτό έχει ως συνέπεια την ανισορροπία των τριών ντόσσα και την εμφάνιση κάποιας αρρώστιας. Στην Αγιουρβέδα υπάρχουν θεωρίες για τη σχέση του ατόμου με το παρελθόν του, αλλά και για τη σχέση του σώματος και του μυαλού.

## **7.6 Τρόποι καταπολέμησης μιας ασθένειας**

Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα η καταπολέμηση των ασθενειών μπορεί να πραγματοποιηθεί με τους εξής τρόπους:

- Με την ενδυνάμωση του νου μέσω διαφόρων μεθόδων όπως είναι ο διαλογισμός.
- Με την ενδυνάμωση του σώματος, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη βοήθεια πολλών τρόπων όπως είναι η χρήση βοτάνων και το αγιουρβέδικο μασάζ.

## **7.7 MARMAS ορισμός και σημασία**

Marmas: Είναι κέντρα ενέργειας και εντοπίζονται σε διάφορα τμήματα του σώματος. Είναι 107, βρίσκονται σε διάφορα τμήματα της επιφάνειας του σώματος αν και τα περισσότερα εντοπίζονται στο κεφάλι.

Για την επίτευξη ενός αγιουρβέδικου μασάζ είναι πολύ σημαντικό ο μασέρ να γνωρίζει τη θέση των marmas. Η μάλαξη στα marmas στοχεύει στην ισορροπία της ροής της ενέργειας στο σώμα του ατόμου.

## **7.8 Διάρκεια και εφαρμογή αγιουρβέδικου μασάζ**

Συνήθως κάθε συνεδρία διαρκεί από μισή έως μια ώρα, περίπου ανάλογα το άτομο. Το Αγιουρβέδικο μασάζ πραγματοποιείται με τη χρήση κάποιου λαδιού. Η μάλαξη ξεκινάει ,συνήθως, από το κρανίο, τον αυχένα, ακολουθεί η πλάτη, η περιοχή της κοιλιάς, οι γλουτοί, τα χέρια, οι μηροί και ολοκληρώνεται στα πέλματα.

## **7.9 Εφαρμογή πίεσης**

Στα άτομα που ανήκουν στη Βάτα εφαρμόζεται μια πίεση μικρής έντασης. Σε αυτά που κατατάσσονται στην Πίττα εφαρμόζεται πίεση ήπιας έντασης και σε αυτά της Κάφα εφαρμόζεται πίεση ισχυρής έντασης.

## **7.10 Επιλογή βασικού και αιθέριου ελαίου**

Η επιλογή του βασικού ελαίου για την εφαρμογή ενός Αγιουρβέδικου μασάζ γίνεται ανάλογα με τον τύπο που ανήκει κάθε άτομο. Για τα άτομα που ανήκουν στο Βάτα τύπο το ιδανικό έλαιο βάσης είναι το σουσαμέλαιο, για αυτά που ανήκουν στο Πίττα τύπο είναι το λάδι καρύδας και για αυτά της Κάφα κατηγορίας είναι το ηλιέλαιο.

Η σωστή επιλογή του αιθέριου ελαίου είναι πολύ σημαντική καθώς μπορεί να προσφέρει ηρεμία στον άνθρωπο. Για τα άτομα που ανήκουν στο Βάτα τύπο τα πιο κατάλληλα αιθέρια έλαια είναι το γεράνι, το κυπαρίσσι, η λεβάντα, το πατσουλί, το φασκόμηλο και το ylang-ylang. Για τους ανθρώπους που ανήκουν στον τύπο Πίττα είναι η γαρδένια, το γιασεμί, η λεβάντα, ο λωτός, το τριαντάφυλλο και το sandalwood. Τέλος για τους τύπους της Κάφα τα ιδανικά αιθέρια έλαια είναι ο βασιλικός, το δενδρολίβανο, ο ευκάλυπτος, η καμφορά, το λεμόνι και η μέντα.

### **7.11 Οφέλη του αγιουρβέδικου μασάζ**

Το Αγιουρβέδικο μασάζ συμβάλλει στην ηρεμία και στη χαλάρωση του ατόμου που είναι πολύ σημαντικό, καθώς ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν του επιτρέπει συχνά να ηρεμεί. Επίσης, έχει ευεργετικές επιδράσεις σε σώμα, νου και πνεύμα. Αυτές δε γίνονται, πάντα, άμεσα αντιληπτές αλλά απαιτείται χρόνος. Το αγιουρβέδικο μασάζ μπορεί να απαλλάξει το άτομο από τη μυϊκή ένταση, η οποία οφείλεται πολλές φορές από τις αρνητικές σκέψεις.

### **7.12 Χώρος στον οποίο πραγματοποιείται το αγιουρβέδικο μασάζ**

Ο χώρος στον οποίο πραγματοποιείται το μασάζ θα πρέπει να είναι ήρεμος, αθόρυβος και κατάλληλα διαμορφωμένος ώστε το άτομο να νοιώθει οικεία. Επίσης θα πρέπει να έχει φυσιολογική θερμοκρασία δωματίου. Ένας τέτοιος χώρος βοηθάει το άτομο να χαλαρώσει για να δεχτεί το μασάζ.

### **7.13 Αντενδείξεις**

Το αγιουρβέδικο μασάζ καλό θα ήταν να αποφεύγεται στις εξής περιπτώσεις:

- Σε περιπτώσεις που υπάρχει σε κάποιο τμήμα του σώματος ενόχληση.
- Σε τραυματισμούς.
- Σε μεταδιδόμενες δερματοπάθειες.

- Στην περίοδο της εγκυμοσύνης
- Αν το άτομο έχει μόλις φάει.
- Σε άτομα που νοιώθουν έντονη κούραση. (Τσουρουκτσόγλου, 1998)



([www.drosostalida.com](http://www.drosostalida.com))



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

### ΑΓΩΓΗ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ



(arxaiosparadosiakosvelonismos.blogspot.com)

Μια παλαιά μέθοδος που διατηρήθηκε στο πέρασμα των αιώνων, στην οποία εφαρμόζονται ειδικά κατασκευασμένα δοχεία από ξύλο, γυαλί, πλαστικό ή και μέταλλο στο δέρμα, δημιουργώντας πίεση και ευεργετικά ερεθίσματα στους ιστούς του σώματος. Η μέθοδος αυτή έχει σκοπό την αιμάτωση μιας περιοχής, και την ανακούφιση από κάποιον πόνο ή κάποια δυσλειτουργία. Χρησιμοποιούνται συνήθως σε μυοσκελετικούς πόνους, σε κρυολογήματα και γρίπες, σε περιπτώσεις ρευματοειδούς αρθρίτιδας, άσθματος καθώς και σε ψύξεις του ώμου. Ανάλογα με την κάθε περίπτωση εφαρμογής, υπάρχουν και διαφορετικά μεγέθη βεντούζας. Συνήθως κάποιες φορές μετά την εφαρμογή βεντουζών, σε κάποια περιοχή του σώματος, η περιοχή αυτή αλλάζει χρώμα. Η αλλαγή χρώματος είναι κάτι φυσιολογικό, ενώ σύμφωνα με την Κινέζικη φιλοσοφία, πρόκειται για τοξίνες που ανεβαίνουν στην επιφάνεια του δέρματος, είτε για εγκλωβισμένη ενέργεια ή αίμα. Συνήθως η αγωγή με βεντούζες εφαρμόζεται 1-2 φορές την εβδομάδα.

Ενώ δεν εφαρμόζονται σε άτομα που:

- Έχουν πληγές και οιδήματα
- Έχουν φλεβίτιδες ή και επιφανειακά αγγεία
- Βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης
- Έχουν βηματοδότη
- Πάσχουν από διαβήτη ή καρδιακά προβλήματα
- Έχουν αλλεργίες ή ευαίσθητο δέρμα
- Είναι αιμοφιλικά (Κυριακίδης, 2009)



(reflexologia-massage.com)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

### ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

#### 9.1 Τι είναι αρωματοθεραπεία

Αρωματοθεραπεία είναι μια εναλλακτική αισθητική μέθοδος. Στην εφαρμογή της, γίνεται χρήση αιθέριων ελαίων, τα οποία προέρχονται από μέρη διάφορων αρωματικών δέντρων και φυτών. Ο κυρίαρχος σκοπός της αρωματοθεραπείας είναι να βελτιώσει την υγεία του σώματος, να βοηθήσει τον άνθρωπο να χαλαρώσει, να εναρμονίσει το σώμα με την ψυχή του, να προσφέρει χαρά, ευεξία και ψυχική γαλήνη. (Wildwood, 1998)



Η αρωματοθεραπεία αποτελείται από τη λέξη «άρωμα», η οποία σημαίνει εκλεπτυσμένης ποιότητας μυρωδιά (η όμορφη μυρωδιά των φυτών), και από τη λέξη «θεραπεία», η οποία δηλώνει τη χρήση των αιθέριων ελαίων σε διαφορετικές παθολογικές και μή, καταστάσεις. Η σωστή εφαρμογή και χρήση των αιθέριων ελαίων, καθιστά την αρωματοθεραπεία αποτελεσματική και κυρίως θεραπευτική. (Price, 1992)

([www.mystikaomorfias.gr](http://www.mystikaomorfias.gr))

## 9.2 Η ιστορία της

Ο όρος αρωματοθεραπεία καθιερώθηκε από τον Γάλλο, χημικό Monsieur Gattefosse το 1931. Έναυσμα για την καθιέρωση αυτή, για την περιγραφή αυτού του νέου είδους θεραπείας, ήταν ένα ατύχημα του Gattefosse στο εργαστήριο του. Συγκεκριμένα, έπαθε έγκαυμα στο χέρι του και ο ίδιος το έβαλε σε ένα δοχείο που περιείχε έλαιο λεβάντας. Στη συνέχεια παρατήρησε ότι το χέρι του επουλώθηκε γρήγορα χωρίς να αφήσει ουλή.

Η εργασία του Gattefosse, γνωστοποίησε ότι τα αιθέρια έλαια, διαπερνούν το δέρμα του σώματος, και με την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου φτάνουν μέχρι και στα όργανα. Η διαδικασία αυτή για να γίνει, διαρκεί από μισή έως δώδεκα ώρες ανάλογα με το άτομο, ενώ η απορρόφηση από το δέρμα μόνο λίγα λεπτά.

Η χρήση των αιθέριων ελαίων στο σώμα, εκτιμάται ότι ξεκίνησε τουλάχιστον από το 2000 π.Χ. Στοιχεία στη βίβλο αποκαλύπτουν τη χρήση φυτών καθώς και των ελαίων τους, όχι μόνο για θεραπευτικούς αλλά και για θρησκευτικούς λόγους. Τα αιθέρια έλαια τα χρησιμοποιούσαν και οι Αιγύπτιοι, στο βαλσάμωμα των νεκρών, αλλά και στα καλλυντικά τους σκευάσματα (οι ιερείς τους τα χρησιμοποιούσαν μαζί με βότανα και για θεραπείες).

Χρήση των αιθέριων ελαίων επίσης γινόταν στην Κίνα, στην Ελλάδα, στη Ρώμη και στη συνέχεια στην Ευρώπη. Τα αιθέρια έλαια, δρουν ως καλά αντισηπτικά, αυτή είναι η απάντηση στο ερώτημα γιατί οι αρωματοποιοί κατά την εποχή του Μεσαίωνα, (οπού υπήρχαν η χολέρα και πολλές άλλες επιδημίες) δεν αρρώσταιναν. (Price, 1992)

Η θεραπεία ασθενειών με την χρήση των αρωμάτων, ξεκινά από τους Αυστραλούς Aborigines. Αυτοί ανακάλυψαν το έλαιο του τεϊόδεντρου, το οποίο έχει ισχυρές αντισηπτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται στην παρασκευή αρωμάτων. (Leweih, 2007)

Εκτός από τον Monsieur Gattefosse υπάρχουν και άλλοι πρωτοπόροι της αρωματοθεραπείας του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Ένας από αυτούς ήταν ο καθηγητής Πάολο Ροβέστι, ο οποίος απέδειξε ότι το άγχος και η κατάθλιψη μπορούν να ανακουφιστούν με την μυρωδιά των αιθέριων ελαίων, που προέρχονται από συγκεκριμένα φυτά. Στη συνέχεια ο Ζαν Βαλνέ, ιατρός και πρώην χειρουργός στρατού, βοήθησε στην αποδοχή της θεραπείας από ιατρικής άποψης. Επίσης η Μαργκερίτ Μάουρι,

βιοχημικός, αυστριακής καταγωγής, ανέπτυξε δική της τεχνική μασάζ, στην οποία τα αιθέρια έλαια τοποθετούνται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης (στα νευρικά κέντρα), όμως και στο πρόσωπο.

### 9.3 Αιθέρια έλαια

Είναι τα ευωδιαστά υγρά στοιχεία των αρωματικών φυτών. Τα υγρά στοιχεία αυτά συγκεντρώνονται σε ορισμένα μέρη του φυτού ή σε ειδικά του κύτταρα. Μερικά από τα μέρη του φυτού που μπορεί να βρίσκονται είναι στους σπόρους του φυτού, στους καρπούς του, στα φύλλα του, στα πέταλα των λουλουδιών, στις ρίζες, στη ρητίνη, στο ξύλο ή και σε άλλα μέρη του. (Wildwood, 1998)

Τα αιθέρια έλαια δεν μπορούν να διατηρηθούν στην ακατέργαστη αρχική τους μορφή, γιατί είναι πολύ συμπυκνωμένα και ευαίσθητα στην αλλοίωση. Είναι εύκολο να εξατμιστούν, εφόσον το οξυγόνο είναι πηγή ζωής για όλα τα φυτά, τις ρίζες τους και τα υπόλοιπα μέρη τους. Η ζωογόνα δύναμη του φυτού και οι ορμόνες του

βρίσκονται μέσα στο αιθέριο έλαιο που εξάγεται από αυτό. Η ζωογόνα δύναμη αυτή μπορεί να βοηθήσει στις φυσικές αντιστάσεις του σώματος, καθώς τα αιθέρια έλαια έχουν την ικανότητα να περιορίζουν την ανάπτυξη των μικροοργανισμών. Ορισμένα από αυτά μάλιστα καταστρέφουν μικροοργανισμούς δρώντας ως φυσικά αντιβιοτικά. (Hess, 1997)



([www.glikiazoi.gr](http://www.glikiazoi.gr))

## 9.4 Ιδιότητες αιθέριων ελαίων

- Έχουν αντισηπτική δράση
- Ορισμένα έχουν αντιφλεγμονώδη και αντιϊική δράση
- Επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα, είτε διεγερτικά, είτε χαλαρωτικά (Wildwood, 1998)

## 9.5 Ταξινόμηση των αιθέριων ελαίων

Τα αιθέρια έλαια ταξινομούνται σε τρεις κατηγορίες. Αυτές είναι:

- Υψηλές νότες
- Μεσαίες νότες
- Βασικές νότες

Η κατηγορία στην οποία ανήκει κάθε αιθέριο έλαιο διαφέρει. Μερικά ανήκουν σε μία κατηγορία, άλλα μπορούν να ανήκουν σε όλες, και άλλα στις δύο από τις τρεις. Η ταξινόμηση αυτή σχετίζεται με την διάρκεια του φυσικού αρώματος του αιθέριου ελαίου.

- Υψηλές νότες: Τα αιθέρια έλαια που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία, έχουν δυνατή, χαρακτηριστική μυρωδιά, είναι ερεθιστικά, αναζωογονητικά, απορροφούνται από το δέρμα και εξατμίζονται εύκολα. Η διάρκεια του φυσικού αρώματος τους είναι μέχρι και 24 ώρες. Πρόκειται για την πιο ισχυρή ομάδα των αιθέριων ελαίων. Χαρακτηριστικό της κατηγορίας αυτής είναι το γεγονός, ότι όταν εφαρμόζεται στο σώμα προκαλείται, είτε μια πολύ κρύα αίσθηση είτε μια πολύ καυτή, όχι όμως η αίσθηση της ζεστασιάς.

- Μεσαίες νότες: Είναι το κύριο μέρος της φόρμουλας των αιθέριων ελαίων, εξισορροπούν και ελέγχουν την ένταση των πιο ενεργών αιθέριων ελαίων. Μετριάζουν την οξύτητα της κατηγορίας των υψηλών νότων. Το άρωμα τους διαρκεί μέχρι και τρεις μέρες. Τα αρώματα αυτής της κατηγορίας είναι περισσότερο αγαπητά στην ανθρώπινη όσφρηση, και γι' αυτό αποτελούν το 50% της φόρμουλας.
- Βασικές νότες: Η διάρκεια του αρώματος τους φτάνει έως και μια εβδομάδα. Τα αιθέρια έλαια στη κατηγορία αυτή διεισδύουν περισσότερο στο δέρμα από τα υπόλοιπα. Το άρωμα τους δεν είναι πολύ αισθητό κατά την απευθείας όσφρηση, αλλά όταν έρθουν σε επαφή με το δέρμα, και παραμένουν σε αυτό δίνουν δυνατή μυρωδιά. Η χρήση αιθέριων ελαίων που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία μέσα στη φόρμουλα, εμπλουτίζει και δυναμώνει το μίγμα.

## 9.6 Τρόποι εφαρμογής αρωματοθεραπείας

Στην αρωματοθεραπεία, τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τους εξής τρόπους:

1. Με εισπνοή της μυρωδιάς τους.
2. Με προσθήκη μερικών σταγόνων αιθέριου ελαίου στο μπάνιο.
3. Με απορρόφηση τους από το δέρμα.

Η πιο γνωστή χρήση της αρωματοθεραπείας, είναι αυτή της μάλαξης, με τη χρήση ενός μείγματος για μασάζ, το οποίο αποτελείται από τη διάλυση ενός μέρους αιθέριου ελαίου (1/10) σε μια βάση ελαίου (μασάζ αρωματοθεραπείας).

Η βάση ελαίου αυτή στο οποίο περιέχεται το αιθέριο έλαιο, ονομάζεται βασικό έλαιο ή ελαιώδης φορέας, καθώς είναι η ουσία η οποία βοηθά να μεταφέρεται το αιθέριο έλαιο στο εσωτερικό του σώματος. Υπάρχουν 17 έλαια φορείς ή βασικά. Αυτά είναι : Το αμυγδαλέλαιο, έλαιο ψίχας βερικοκιού, έλαιο αβοκάντο, έλαιο

σπόρου βόρακα ,φουντουκέλαιο , καροτέλαιο καλαμποκέλαιο, έλαιο από νυχτολούλουδο, έλαιο σπόρου σταφυλιού, έλαιο τζοτζόμπα, ελαιόλαδο, φιστικέλαιο, έλαιο ζαφοράς, σησαμέλαιο, σογιέλαιο ,ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο. (Hess, 1997)



(gynaika.gr)

(periplanomeno.wordpress.com)

(www.mylady.gr)

## 9.7 Παράγοντες που συντελούν στην αποτελεσματικότητα της αρωματοθεραπείας

1. Η ποιότητα του αιθέριου ελαίου που χρησιμοποιείται.
2. Το έλαιο θα πρέπει να είναι κατάλληλο για την πάθηση του ατόμου, έτσι ώστε να επέλθει η θεραπεία.
3. Ο τρόπος εφαρμογής των αιθέριων ελαίων.
4. η σχέση ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο.

Επίσης για να είναι αποτελεσματικά αλλά και θεραπευτικά τα αιθέρια έλαια, θα πρέπει να είναι ποιοτικώς άριστα, να μην είναι νοθευμένα, να είναι γνήσια, να προέρχονται από φυτά οργανικής καλλιέργειας, ανεπτυγμένα με σωστό τρόπο και σε σωστό περιβάλλον. (Price, 1998)

## 9.8 Μασάζ αρωματοθεραπείας

Ένας ειδικός της αρωματοθεραπείας, σε τακτικές συνεδρίες μπορεί να προσφέρει σ' ένα άτομο αυξημένη ευεξία και ζωτικότητα. Επίσης μπορεί να συντελέσει στην βελτίωση της υγείας του, καθώς και στην βελτίωση της υφής και του χρώματος του δέρματός του. Μεγάλο ρόλο για μια επιτυχημένη αρωματοθεραπεία είναι τα οσφρηντικά νεύρα, γι' αυτό και το μείγμα μασάζ, με τα αιθέρια έλαια και το λάδι, θα πρέπει να μυρίζει ευχάριστα. Ένας άριστος αρωματοθεραπευτής, θα πρέπει να



γνωρίζει ποιά αιθέριο έλαιο θα χρησιμοποιήσει στον ασθενή του και τι επιπτώσεις θα έχει επάνω του όχι μόνο σε σωματικό επίπεδο, αλλά και σε ψυχικό. Το λάδι μετά από μία συνεδρία αρωματοθεραπείας, δεν πρέπει να ξεπλένεται τουλάχιστον για έξι με οκτώ ώρες, για να γίνει η πλήρης απορρόφηση των αιθέριων ελαίων από το σώμα. (Price, 1992)



(www.jenny.gr)

## 9.9 Αντενδείξεις για το μασάζ αρωματοθεραπείας

Το μασάζ θα πρέπει να αποφεύγεται στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Φλεγμονές
- Εξανθήματα
- Εγκαύματα
- Κιρσώδεις φλέβες
- Παθολογικές διογκώσεις
- Καρκινοπαθείς
- Μώλωπες

- Θλάση μυών ή συνδέσμων
- Πυρετός
- Διάστρεμμα (Wildwood, 1998)
- Διαβήτης
- Εγκυμοσύνη
- Ακμή σε όλο το σώμα
- Μύκητες στα νύχια χεριών ή και ποδιών

### 9.10 Επιλογή αιθέριων ελαίων για μασάζ

Στην αρωματοθεραπεία ο ειδικός χρησιμοποιεί τα κατάλληλα αιθέρια έλαια, σύμφωνα με τις ιδιότητές τους και τα όργανα του σώματος που επηρεάζουν. Για ένα ολοκληρωμένο αρωματοθεραπευτικό μασάζ σώματος, χρειάζονται 120 γραμμάρια βασικού ελαίου (ή αλλιώς ελαίου φορέα), μέσα στο οποίο προστίθενται 10-15 σταγόνες αιθέριων ελαίων. Καλύτερη απορρόφηση του μείγματος αυτού από το δέρμα, γίνεται όταν είναι ελαφρώς ζεσταμένο. Ο αρωματοθεραπευτής οφείλει να έχει στην κατοχή του τουλάχιστον τα παρακάτω 25 αιθέρια έλαια, χρησιμοποιώντας τα ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Τα 25 απαραίτητα αιθέρια έλαια είναι:

1. Bois de Rose
2. Βενζόη
3. Νερολί
4. Καρότο
5. Ματζουράνα
6. Χαμομήλι
7. Λεμόνι
8. Ιεροβότανο
9. Λεβάντα
10. Κιπάρισσος
11. Αγριοκυπάρισσο
12. Μάραθος

13. Γιασεμί
14. Λιβάνι
15. Γεράνι
16. Ύσσωπος
17. Πορτοκάλι
18. Υλάνγκ – υλάνγκ
19. Παλμαρόζα
20. Σανδαλόξυλο
21. Πατσουλί
22. Δενδρολίβανο
23. Μέντα
24. Ρόδο
25. Πτι – γκρέιν

### **9.11 Αιθέρια έλαια και η συνεισφορά τους στο δέρμα**

- Βενζόη: Ανήκει στην κατηγορία της βασικής νότας. Συλλέγεται υπό την μορφή ρητίνης, που εκλύεται από τον κομμένο κορμό του δέντρου του. Οι ιδιότητες του είναι αναπλαστικές, ενυδατικές και καταπραϋντικές ως προς το δέρμα.
- Περγαμόντο: Ανήκει στην κατηγορία της υψηλής νότας. Εκκρίνεται από τον καρπό του δέντρου κατά το ξεφλούδισμά του. Την πρώτη του εμφάνιση την έκανε στην Ιταλία. Εμφανίζεται επίσης στο Μαρόκο και στη Γουινέα. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις ακμής. Είναι κατάλληλο για λιπαρά δέρματα και μαλλιά. Ένα μειονέκτημα του, είναι ότι μετά την εφαρμογή του, κάνει το δέρμα φωτοευαίσθητο, και η χρήση αντηλιακού είναι απαραίτητη.
- Καμφορά: Ανήκει στην κατηγορία της μεσαίας νότας. Προέρχεται από ένα αειθαλές δέντρο της Ασίας. Το αιθέριο έλαιο αυτό αποστάζεται από δέντρα καμφοράς (που υπάρχουν στο Βόρνεο, την Ιαπωνία, τη Σουμάτρα και την Κίνα), υπό την μορφή λαδιού ή στέρεου σώματος. Τα δέντρα αυτά καλλιεργούνται στη Σρι- Λάνκα και στη Καλιφόρνια. Η απόσταξη αυτού του αιθέριου ελαίου είναι δύσκολη. Χρησιμοποιείται σε λιπαρό δέρμα και μαλλιά, με την μορφή καθαριστικών προϊόντων .

- Βασιλικός: Ανήκει στην κατηγορία της υψηλής νότας των αιθέριων ελαίων. Είναι βότανο, και η απόσταξή του πραγματοποιείται απ' ολόκληρο το φυτό. Πρωτοεμφανίστηκε στην Ασία και στη συνέχεια στη Γαλλία, Κύπρο, Μαδαγασκάρη και Αμερική. Χρησιμοποιείται ως φυσικό εντομοαπωθητικό και ως μέσο απόφραξης του δέρματος.
- Καρότο: Ανήκει στην κατηγορία της μεσαίας νότας. Λαμβάνεται από την ρίζα και τους σπόρους του καρότου. Καταπραΰνει το δέρμα. Προσφέρει αναζωογόνηση και ενυδάτωση στο δέρμα, στα νύχια και στα μαλλιά.
- Ιεροβότανο: Της κατηγορίας της υψηλής νότας. Η απόσταξή του γίνεται από την κορυφή των λουλουδιών του . Απαλύνει φλεγμονές, αναζωογονεί το δέρμα και συμβάλει στην εξισορρόπηση της σημηγματόρροιας.
- Ευκάλυπτος: Ανήκει στην κατηγορία της υψηλής νότας. Η απόσταξη του ελαίου αυτού γίνεται από τα φύλλα του ευκαλύπτου. Χρησιμοποιείται ως διεγερτικό του δέρματος και σε προϊόντα κατά της ακμής σε λιπαρά δέρματα.
- Λιβάνι: Της κατηγορίας της βασικής νότας. Είναι ηρεμιστικό για τους ερεθισμένους ιστούς και τονωτικό της επιδερμίδας. Η καταγωγή του είναι από την Ανατολική Αφρική.
- Γεράνι: Μεσαίας νότας αιθέριο έλαιο. Κατάγεται από ένα Γαλλικό νησί (Reunion), το οποίο βρίσκεται στον Ινδικό ωκεανό. Προσφέρει αναζωογόνηση στο δέρμα. Επίσης χρησιμοποιείται σε λιπαρά δέρματα καταπολεμώντας την λιπαρή του εμφάνιση.
- Γκρέπ-φρουτ: Μεσαίας νότας. Η απόσταξή του γίνεται από τον φλοιό του φρούτου. Προσφέρει τόνωση στους ιστούς.

- Γιασεμί: Κατηγορίας της βασικής νότας. Η απόσταξή του γίνεται από τα άνθη του θάμνου. Ανάλογα με το προϊόν στο οποίο χρησιμοποιείται ενυδατώνει την ξηρή επιδερμίδα ή βελτιώνει την λιπαρότητα.
- Αγριοκυπάρισσο: Μεσαίας νότας. Η απόσταξη του αιθέριου ελαίου γίνεται από τους αποξηραμένους καρπούς του. Είναι ένα άχρωμο έλαιο αρχικά, αλλά με το πέρασμα του χρόνου και την επίδραση του αέρα μετατρέπεται σε έλαιο σκούρου χρώματος με παχύρευστη μορφή. Χρησιμοποιείται σε θεραπείες ακμής, προσφέροντας μείωση του σμήγματος. Επίσης χρησιμοποιείται κατά της κυτταρίτιδας και της χαλάρωσης.
- Λεβάντα: Μεσαίας νότας. Η απόσταξή του γίνεται από την κορυφή του λουλουδιού. Έχει ηρεμιστική δράση σε εξωτερικά αλλά και σε εσωτερικά μέρη του σώματος. Είναι καλό ενυδατικό. Χρησιμοποιείται σε όλες τις επιδερμίδες, ακόμη και στα δέρματα με ακμή.
- Λεμόνι: Αιθέριο έλαιο της κατηγορίας της υψηλής νότας. Η απόσταξή του γίνεται από τον φλοιό του φρούτου. Η Σικελία της Ιταλίας αρχικά παρήγαγε το συγκεκριμένο φρούτο. Χρησιμοποιείται σε όλο το σώμα. Αναζωογονεί το ώριμο δέρμα και προσφέρει βελτίωση των ρυτίδων.
- Κίτρο: Υψηλής νότας. Η απόσταξη γίνεται από τον φλοιό του φρούτου. Είναι στυπτικό και τονωτικό του δέρματος.
- Μαντζουράνα: Ανήκει στην κατηγορία της μεσαίας νότας. Η απόσταξη του αιθέριου ελαίου γίνεται από τα φύλλα και την κορυφή των λουλουδιών του βοτάνου. Κατάγεται από την Αίγυπτο και αποτελεί ένα πολύ καλό αναπλαστικό προϊόν για τους ιστούς.
- Νέρολι: Υψηλής νότας αιθέριο έλαιο. Η απόσταξη πραγματοποιείται από τα πέταλα του άνθους του δέντρου. Κατάγεται από την Ιταλία. Το χρώμα του ελαίου είναι απαλό κίτρινο. Χρησιμοποιείται σε ευαίσθητα δέρματα, ως κατευναστικό των ερεθισμών.

- Πορτοκάλι: Υψηλής νότας. Η απόσταξη του αιθέριου ελαίου γίνεται από τον φλοιό του φρούτου. Κατάγεται από την Κίνα. Λειτουργεί ως εξισορροπητικό σμήγματος σε λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα. Βελτιώνει την κακή κυκλοφορία του δέρματος.
- Πατσουλί: Βασικής νότας αιθέριο έλαιο. Η απόσταξη γίνεται από τα φύλλα του φυτού. Κατάγεται από τις Φιλιππίνες. Πολλές σταγόνες του αιθέριου αυτού ελαίου καταπραΰνουν, ενώ λίγες σταγόνες ενεργοποιούν και τονώνουν το δέρμα.
- Μέντα: Υψηλής νότας. Ολόκληρο το σώμα του φυτού χρησιμοποιείται για την απόσταξή του. Βοηθά στη μείωση των φλεγμονών, των ερεθισμών και των ευρυαγγειών. Δίνει λάμψη στο δέρμα.
- Δενδρολίβανο: Ανήκει στην κατηγορία της Μεσαίας νότας. Στην απόσταξη χρησιμοποιείται η κορυφή των λουλουδιών και τα φύλλα του βότανου. Κατάγεται από την Ισπανία. Προσφέρει αναζωογόνηση και μείωση των ρυτίδων. Είναι κατάλληλο και για λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα, για την μείωση της εμφάνισης σμήγματος.
- Σανδαλόξυλο: Βασικής νότας αιθέριο έλαιο. Η απόσταξή του γίνεται από την καρδιά του δέντρου, που βρίσκεται στο κέντρο του. Είναι πολύ καλές αντισηπτικές και αντιμυκητιακές ιδιότητες.
- Βιολέτα: Μεσαίας νότας. Η απόσταξή του γίνεται από τα φύλλα του φυτού. Είναι καλό ενυδατικό και αντιρυτιδικό προϊόν.
- Υλάνγκ – υλάνγκ: Ανήκει στην κατηγορία της βασικής νότας. Η απόσταξη του γίνεται από τα ανθισμένα λουλούδια του δέντρου. Χρησιμοποιείται σε ακνεϊκά και λιπαρά δέρματα, για τον έλεγχο της λιπαρότητας. (Hess, 1997)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

### ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



([www.crashonline.gr](http://www.crashonline.gr))

#### **10.1 Ορισμός**

Η χρήση των βοτάνων για θεραπευτικούς λόγους ονομάζεται βοτανοθεραπεία. Ο αυστηρός ορισμός των βοτάνων, καλεί βότανα μονάχα τα φυτά με βλαστό (πόες).(Fugh-Berman, 2007)

## 10.2 Ιστορία

Τα βότανα χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς από τα αρχαία χρόνια. Πιστεύεται ότι η χρήση αυτή ξεκίνησε πριν από 60.000 χρόνια περίπου, κατά την εποχή του Νεάντερταλ, σύμφωνα με αρχαιολογικά ευρήματα (το 1960) στην μέση ανατολή.

Γνωστοί για την χρήση βοτάνων ήταν οι αρχαίοι αιγύπτιοι. Στον πάπυρο του Έμπερς, που ήρθε στο φώς το 1862 και πιθανόν δημιουργήθηκε το 1500 π.Χ., περιέχονται 876 συνταγές περίπου βοτάνων, στις οποίες περιλαμβάνονται πάνω από 500 ουσίες. Οι Αιγύπτιοι μάλιστα, μύησαν τον Ιπποκράτη στη χρήση βοτάνων, ενώ ο ίδιος στα συγγράμματά του αναφέρει περισσότερα από 250 θεραπευτικά φυτά. Επίσης οι Άραβες λέγεται ότι φύλαξαν και ανέπτυξαν την γνώση των βοτάνων από τους Έλληνες και τους Ρωμαίους και αργότερα μετάδωσαν την γνώση αυτή. Ακόμη η παραδοσιακή ιατρική της Ινδίας ασχολήθηκε και αυτή με την χρήση βοτάνων. Γνωρίζουμε ακόμη ότι οι ιθαγενείς της Βόρειας Αμερικής, χρησιμοποιούσαν βότανα για θεραπευτικούς σκοπούς. Έτσι όταν οι Ευρωπαίοι μετανάστευσαν τον 18<sup>ο</sup> και 19<sup>ο</sup> αιώνα στην Βόρεια Αμερική και είδαν την χρήση αυτή, την υιοθέτησαν από τους ιθαγενείς για δική τους χρήση. Η γνώση αυτή, όπως ήταν φυσικό ταξίδεψε αργότερα και στην Ευρώπη. (Leweih, 2007)

Γενικά όμως δεν έχει υπάρξει κανένας πολιτισμός που δεν ασχολήθηκε καθόλου με την χρήση βοτάνων. (Bower, 1986)

## 10.3 Η δράση των βοτάνων

Τα βότανα δρουν με τον ίδιο τρόπο που δρουν και τα φάρμακα, δηλαδή μέσω του βιοχημικού και φυσιολογικού μηχανισμού. Οι βοτανοθεραπευτές, κάνουν συνδυασμούς πολλών βοτάνων μαζί. Οι συνδυασμοί αυτοί δεν βασίζονται τόσο στην επιστήμη αλλά στην εμπειρία. (Leweih, 2007)



Επίσης χρησιμοποιούνται και μεμονωμένα τα φαρμακευτικά βότανα. (Fugh-Berman, 2007)

Μερικά τέτοια βότανα είναι:

- Η βρωμελαΐνη: βοηθά στη βελτίωση φλεγμονών και οιδημάτων (Zatuchni, Colombi, 1967)
- Πιπεριές τσίλι: χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις οστεοαρθρίτιδας και διαβητικής νευροπάθειας (McCarthy, McCarty, 1992)
- Echinacea: βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού (Fugh-Berman, 2007)
- Πύρεθρο: Λέγεται ότι βοηθά στις ημικρανίες (Johnson, Kadam, Hylands, 1985)
- Σκόρδο και κρεμμύδι: βοηθούν στο καρδιαγγειακό σύστημα (Phelps, Harris, 1993)
- Ζιγγίβερη (τζιντζερ): καταπολεμά ναυτίες και εμετούς (Fugh-Berman, 2007)
- Ginkgo: βοηθά στην αύξηση της ροής του αίματος, χωρίς να επηρεάζει την αρτηριακή πίεση (Kleijnen, Knipschild, 1992)
- Γαϊδουράγκαθο: προστατεύει το ήπαρ, (Tuchweber, Sieck, Trost, 1979) και έχει χρησιμοποιηθεί για θεραπείες από δηλητηρίαση εξαιτίας του μανιταριού αμανίτη (Fugh-Berman, 2007)
- Βαλσαμόχορτο: δρα κατά της κατάθλιψης (Ernst, 1995)
- Βαλεριάνη: κατά του άγχους (Fugh-Berman, 2007)

Τα βότανα χρησιμοποιούνται σε πολλές καταστάσεις, βελτιώνοντας την γενική κατάσταση του ατόμου. Βοηθούν σε καταστάσεις κατάθλιψης, αϋπνίας, αλλεργικής νόσου, πονοκεφάλου και άλλες.

## **10.4 Μειονέκτημα**

Είναι σημαντικό να ειπωθεί ότι, τα βότανα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται προσεκτικά, καθώς μπορούν να αλληλεπιδράσουν με κάποια φάρμακα που λαμβάνει ένα άτομο και να προκαλέσουν προβληματικές καταστάσεις.

## 10.5 Εφαρμογή

Η βοτανοθεραπεία στις περισσότερες περιπτώσεις, περιλαμβάνει εκχυλίσματα βοτάνων ειδικών για την κάθε περίπτωση σε ροφήματα ή λίγο αλκοόλ. Αυτά λαμβάνονται από το άτομο 2-4 φορές την ημέρα για περίπου 4-6 εβδομάδες. Ο ειδικός βλέπει την πρόοδο και πράττει ανάλογα. Η βελτίωση σε χρόνια νοσήματα εμφανίζεται μετά από αρκετούς μήνες. (Leweih, 2007)

Από τα βότανα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ολόκληρο το φυτό ή και μεμονωμένα μέρη του όπως ο βλαστός, η ρίζα, ο φλοιός, ο καρπός, και οι σπόροι του. Επίσης η μορφή που μπορεί κανείς να βρει βότανα πλέον είναι φρέσκα, αποξηραμένα, σε βάμματα, σε δισκία και σε κάψουλες.



([www.massage-therapy.gr](http://www.massage-therapy.gr))

## 10.6 Επιπλέον πληροφορίες

Οφείλεται να τονιστεί ότι δεν είναι μόνο ο άνθρωπος που κάνει χρήση των βοτάνων. Αρκετά ζώα τα χρησιμοποιούν, όπως και οι χιμπαντζήδες, οι οποίοι τρώνε αμάσητο το βότανο *aspilia* (με καθόλου εμφανή ευχαρίστηση, εφόσον σχηματίζονται γκριμάτσες στο πρόσωπό τους όταν το καταπίνουν), για τις παρασιτοκτόνες ιδιότητες του. (Fugh-Berman, 2007)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

### ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ



(www.skai.gr)

#### **11.1 Τί είναι ο βελονισμός**

Βελονισμός ή αλλιώς acupuncture είναι μία εναλλακτική μορφή θεραπείας, η οποία χρησιμοποιεί και εισάγει λεπτές βελόνες σε σημεία του σώματος, με σκοπό την θεραπεία ασθενειών και την διατήρηση της υγείας. Ο βελονισμός ανήκει στις τεχνικές της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής, σύμφωνα με την οποία ο βελονισμός δρα θεραπευτικά εξισορροπώντας την ενέργεια (qi). Η ενέργεια αυτή κυκλοφορεί σε ολόκληρο το σώμα, με την βοήθεια των 59 μεσημβρινών που υπάρχουν μέσα σε αυτό. Οι βελόνες του βελονισμού εισάγονται στα σημεία βελονισμού (κατά μήκος των μεσημβρινών) για να επηρεάσουν την ενέργεια αυτή, σε περίπτωση που δεν ρέει φυσιολογικά, με σκοπό να αποκαταστήσουν την ροή της και να επέλθει η θεραπεία.(Fugh-Berman, 2007)

## 11.2 Η ιστορία του βελονισμού

Η προσπάθεια θεραπείας με τρύπημα ή ξύσιμο του δέρματος με την χρήση αιχμηρών αντικειμένων όπως πετρών και οστών, ξεκινά από την προϊστορική εποχή. Σύμφωνα με τον Γάλλο Le Preste (1966) ο σινάνθρωπος του Πεκίνου, ο οποίος έζησε πριν από 150.000 χρόνια, θεράπευε τον εαυτό του από τον πόνο, τρυπώντας το σώμα του σε κάποια σημεία, με αιχμηρά αυτοσχέδια εργαλεία ή με αιχμηρά κομμάτια πυρίτη. (*Εγκυκλοπαίδεια Υγεία*, 1989)

Ο βελονισμός γεννήθηκε από την παρατήρηση «τυχαίων» περιστατικών, όπως μικροτραυματισμούς της καθημερινότητας και τσιμπήματα εντόμων. Οι παρατηρήσεις αυτές οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι αυτοί οι μικροτραυματισμοί και τα τσιμπήματα, μείωναν ή κάποιες φορές και εξαφάνιζαν προβλήματα που προϋπήρχαν στο σώμα. Έτσι άρχισαν να μιμούνται με κάποιον τρόπο τα περιστατικά αυτά, τσιμπώντας, μαλάσσοντας και πιέζοντας τα επώδυνα σημεία. Στη συνέχεια οι πρώτοι κλασικοί του βελονισμού, επισήμαναν τα πρώτα δεκατρία σημεία βελονισμού, ή αλλιώς Χουέ (εσοχή, βαθούλωμα). (Καράβης, 2006)

Ο βελονισμός στην Κίνα εφαρμόζεται 3500 χρόνια, αλλά η ακριβής χρονολογία η οποία ξεκίνησε να εφαρμόζεται δεν υπάρχει. (Leweih, 2007)

Μέχρι να δημιουργηθεί το πρώτο κείμενο για την βελονοθεραπεία, οι μύθοι μετέφεραν την γνώση. Ο λαός της Κίνας διαθέτει πολλούς μύθους. Ένας τέτοιος μύθος, αναφέρει την ιστορία του Ζεν Γκουάν (Zhen Quan), ενός γνωστού ιατρού της Αρχαίας Κίνας, ο οποίος θεράπευσε τον ώμο του Αυτοκράτορα της επαρχίας Λου Τζου. Ο Αυτοκράτορας εξαιτίας του πόνου στον ώμο δεν μπορούσε να ασκήσει τα καθήκοντα του. Ο ιατρός Γκουάν έβαλε τον Αυτοκράτορα να σημαδέψει έναν στόχο με το τόξο του, όταν ο αυτοκράτορας στόχεψε τον στόχο σηκώνοντας το χέρι του, ο ιατρός ο οποίος ήταν από πίσω του, έβαλε μια βελόνα σ' ένα σημείο βελονισμού (που

αποκαλείται Γιάν Γιού) κάπου στην κορυφή του ώμου. Ο Αυτοκράτορας στον μύθο αυτόν θεραπεύτηκε απευθείας και το βέλος του βρήκε τον στόχο. (Καράβης, 2006)

Μερικοί φημισμένοι ιατροί της Αρχαίας Κίνας ήταν ο Παν Κου, ο Πιέν Τσιάο και ο Χούα Το. Αυτός όμως που ονομάστηκε ως ο Ιπποκράτης της Κίνας ήταν ο ιατρός Τσανγκ Τσουνγκ Τσινγκ. Το πρώτο βιβλίο Ιατρικής, στο οποίο περιγράφεται η τεχνική και η θεωρία του βελονισμού, ονομάζεται « Νέι Κινγκ ». Η συγγραφή του Νέι Κινγκ αποδίδεται σε μια ακόμη ξεχωριστή μορφή, τον Αυτοκράτορα Χουάνγκ Τι, ο οποίος έζησε το 2698-2599 π.Χ. (Pacaud, Καράβης,κ.ά., 2009)

Το Νέι Κινγκ αποτελείται από μια μορφή διαλόγου, του Αυτοκράτορα Χουάνγκ Τι, με τον ιατρό και πρωθυπουργό του Τσι Πο.

Η πρώτη μελέτη που αφορά κατ' αποκλειστικότητα τον βελονισμό, έρχεται τον 3<sup>ο</sup> αιώνα , από τον γιατρό Huang Pu Mi, με τον τίτλο Chen Chin Chia y Ching , που σημαίνει εισαγωγή στον βελονισμό και στην καύση της μόξας.

Τον 7<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. η τεχνική του βελονισμού διδάσκεται σε τμήματα του Πανεπιστήμιου, και σύντομα διαδόθηκε στην Κορέα, το Βιετνάμ και στην Ιαπωνία, όπου η τεχνική του βελονισμού εξελίχθηκε και εμπλουτίστηκε με νέα στοιχεία, κρατώντας βέβαια πάνω απ' όλα της θεμελιώδεις αρχές της. Δυνατό πλήγμα δέχθηκε ο βελονισμός στο τέλος του 1800, όταν η δυτική ιατρική έκανε την εμφάνισή της στην Κίνα. Ο βελονισμός καταδικάστηκε το 1822, μή θέλοντας να αντικαταστήσει τις τεχνικές του με τις δυτικές τεχνικές, και το 1929 απαγορεύεται η χρήση του σύμφωνα με τον νόμο.

Ο βελονισμός επανέρχεται στο παρόν και στην επιστήμη, με την βοήθεια του G. Soulie De Morant, το 1934, ο οποίος γνώρισε τον βελονισμό στην πατρίδα του βελονισμού, την Κίνα, δημιούργησε την πρώτη ολοκληρωμένη εργασία με θέμα τον παραδοσιακό βελονισμό και στη συνέχεια ίδρυσε μια σχολή βελονισμού στην Γαλλία, η οποία θεωρήθηκε η καλύτερη της Ευρώπης. Έτσι ο βελονισμός συνέχισε να γίνεται γνωστός σε άλλες χώρες, αλλά και να εξελίσσεται με το πέρασμα του χρόνου . (Εγκυκλοπαίδεια Υγεία, 1989)

### 11.3 Τα αίτια δημιουργίας της ασθένειας σύμφωνα με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική

Σύμφωνα με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, οι ασθένειες κάνουν την εμφάνισή τους, όταν υπάρχει κάποια ενεργειακή δυσαρμονία. Η ενέργεια αυτή που ρέει στο σώμα, όπως και προαναφέραμε στους μεσημβρινούς, μπορεί να επηρεαστεί από κάποιους παράγοντες, και η ροή της να σταματήσει να είναι φυσιολογική, με αποτέλεσμα την εμφάνιση της ασθένειας. Οι παράγοντες αυτοί ή αλλιώς τα αίτια της ασθένειας μπορεί να είναι:

- Εσωτερικά αίτια: Εδώ περιλαμβάνονται τα συναισθήματα του ατόμου, πιο συγκεκριμένα, τα συναισθήματα αυτά είναι επτά, και είναι ο θυμός, ο πανικός, η χαρά, ο φόβος, η ανησυχία, η θλίψη και η υπερβολική σκέψη.
- Εξωτερικά αίτια: Περιέχουν τα καιρικά φαινόμενα και τις αλλαγές του καιρού.
- Άλλα αίτια: Στους συγκεκριμένους παράγοντες ανήκει κυρίως ο τρόπος ζωής και σκέψης του ατόμου. Ένας τέτοιος παράγοντας στην εμφάνιση κάποιου προβλήματος μπορεί να είναι ο τρόπος ο οποίος ένας άνθρωπος αντιδρά και εκδηλώνει τα αισθήματα και τον ψυχικό του κόσμο. Επίσης μπορεί να ευθύνεται μια κακή διαίτα, ένα σωματικό τραύμα, η σεξουαλική υπερδραστηριότητα, ακόμη και η φυσική ή πνευματική υπερκόπωση.

## 11.4 Βελόνες βελονισμού

Οι πρώτες βελόνες της τεχνικής του βελονισμού, ήταν αυτοσχέδια κατασκευασμένες από πέτρα, οστό και μπαμπού. Ήταν σχεδιασμένες έτσι ώστε να είναι κατάλληλα αιχμηρές, λείες και λεπτές. Στη συνέχεια, με το πέρασμα του χρόνου τα υλικά κατασκευής τους αντικαταστάθηκαν, και οι βελόνες βελονισμού ήταν πλέον χάλκινες, χρυσές και ασημένιες. Με τις νέες μορφές αυτές βελόνες, οι βελονιστές μπορούσαν να συνδυάσουν τον βελονισμό με την καυτηρίαση για καλύτερα αποτελέσματα. Με την λέξη καυτηρίαση εννοείται η καύση μόξας (φυτό Αρτεμισία). Έτσι εισήγαγαν την βελόνα στο σημείο βελονισμού, και πάνω από την βελόνα έκαιγαν την μόξα. (Καράβης, 2006)

Στην Κίνα υπάρχουν εννέα διαφορετικές μορφές βελονών. Το μήκος βελονών μπορεί να είναι από πέντε χιλιοστά μέχρι και δεκαέξι εκατοστά, ενώ το πάχος τους ισοδυναμεί με το πάχος μιας ανθρώπινης τρίχας. Επίσης υπάρχουν και βελόνες που αποτελούνται από ατσάλι και μολυβδαίνιο, οι οποίες όπως λέγεται δίνουν περισσότερο σιγουριά στην θεραπεία. Οι βελόνες από ατσάλι χρησιμοποιούνται κυρίως σήμερα στην Ασία, για τον λόγο ότι δεν σπάνε και δεν λυγίζουν τόσο πολύ. Οι βελόνες παραμένουν στο δέρμα μέχρι και 30 λεπτά, εκτός από τις βελόνες παραμονής (πολύ μικρές βελόνες) οι οποίες μπορούν να παραμείνουν για δέκα με δεκαπέντε μέρες, εφόσον έχουν σταθεροποιηθεί με κάποιο λευκοπλάστ. (Εγκυκλοπαίδεια Υγεία, 1989)



([www.mediacus.gr](http://www.mediacus.gr))

## 11.5 Πώς δρα ο βελονισμός

Στα ερωτήματα που γεννιούνται στο πώς κάποιες βελόνες μπορούν να σταματούν ή και να κατευνάζουν τον πόνο, ακόμη πώς 4 βελόνες στην οσφύ να βοηθούν μια γυναίκα να μην πονά κατά την διάρκεια του τοκετού, υπάρχει απάντηση. Η απάντηση είναι το ίδιο το σώμα. Ο βελονισμός βοηθά τον οργανισμό να ενεργοποιήσει την παραγωγή παυσίπονων ουσιών, οπιούχων και μη οπιούχων ουσιών, τα οποία με την βοήθεια της κυκλοφορίας του αίματος, του εγκεφαλονωτιαίου υγρού και των νευρικών ινών, μεταφέρονται στους ειδικούς επιδιωκόμενους στόχους. Οι ουσίες αυτές που παράγονται, ανάλογα με τις ιδιότητές τους και την ποιότητα των υποδοχέων τους, έχουν την ικανότητα να μειώνουν τον πόνο, να ηρεμούν το άτομο, να δρουν διεγερτικά αλλά και κατασταλτικά. Στον οργανισμό, υπάρχουν πολλές και διάφορες ουσίες, οι οποίες μπορούν να ελέγξουν οποιονδήποτε μηχανισμό του, ακόμη και τα συναισθήματα του ανθρώπου, την συμπεριφορά του, την αρτηριακή του πίεση, τον ρυθμό της καρδιάς του, καθώς και τις αντιδράσεις του. Με όλα αυτά καταλαβαίνουμε ότι ο βελονιστής μπορεί να βοηθήσει τον οργανισμό του ασθενή να παράγει τις κατάλληλες ουσίες που χρειάζεται, ώστε να προκληθεί το ζητούμενο αποτέλεσμα στο πάσης φύσεως πρόβλημά του.

## 11.6 Flick Tail Test

Απόδειξη ότι η δράση του βελονισμού είναι πραγματική, και όχι ένα ακόμη είδος placebo χωρίς αποδεδειγμένα αποτελέσματα, είναι ένα πείραμα με ποντίκια, το οποίο ονομάζεται flick tail test, που σημαίνει έλεγχος απόσυρσης της ουράς. Αυτό το πείραμα αποδεικνύει ότι με την σωστή τοποθέτηση της βελόνας στα σωστά σημεία βελονισμού, τα ερεθίσματα του πόνου εμποδίζονται να φτάσουν από το δέρμα, τον μυ, το οστό, τον τένοντα ή και το σπλάγχο, στον εγκέφαλο. Αν όμως οι βελόνες δεν τοποθετηθούν σωστά, το αποτέλεσμα δεν είναι το ίδιο. Στο πείραμα αυτό μετريέται ο χρόνος, στον οποίο ένα ποντίκι που έχει υποβληθεί σε σωστό βελονισμό, απομακρύνει την ουρά του από μία τεχνητή πηγή θερμότητας. Τα αποτελέσματα του δείχνουν ότι αυτά τα ποντίκια που έχουν υποβληθεί σε βελονισμό απομακρύνουν την



ουρά τους σε τριπλάσιο χρόνο από τα ποντίκια που δεν είχαν υποβληθεί σε βελονισμό ή ο βελονισμός τους δεν ήταν σωστός. (Pacaud,Καράβης κ.ά., 2009)

## 11.7 Ενδείξεις βελονισμού

Ο βελονισμός χρησιμοποιείται για την βελτίωση ή και την αποκατάσταση της υγείας του σώματος, από ψυχικές και σωματικές παθήσεις. Μερικές από αυτές είναι:

- Μυοσκελετικά προβλήματα
- Ψυχικές διαταραχές
- Γαστρεντερικές παθήσεις
- Παθήσεις της στοματικής κοιλότητας
- Προβλήματα στο αναπνευστικό σύστημα
- Νευρολογικές παθήσεις
- Δερματολογικές διαταραχές
- Κεφαλαλγίες
- Γυναικολογικά προβλήματα
- Διαταραχές του καρδιαγγειακού συστήματος
- Προβλήματα που αφορούν το πεπτικό σύστημα
- Οξύς και χρόνιος πόνος (Καράβης, 2006)
- Ναυτία και εμετός (Fugh-Berman, 2007)
- Εθισμοί (καπνό,ναρκωτικά,αλκόολ) (Man,Chuang,1980),(Newmeyer,Johnson Klot, 1984),(Bullock,Culliton,Olander, 1989)

## 11.8 Σύμφωνα με την Διεθνής Εταιρία Μελέτης του Πόνου, IASP

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει μια μελέτη κατά την οποία άνθρωποι που παρουσίαζαν κάποια προβλήματα υποβλήθηκαν σε βελονισμό. Η μελέτη αυτή μας δείχνει το ποσοστό των ανθρώπων που καλυτέρευσαν την υγεία τους και το ποσοστό των περιπτώσεων που η καλή τους υγεία , χωρίς ίχνος της ίδιας ασθένειας υπήρχε μετά από 2 χρόνια. (Καράβης, 2006)

## Η αποτελεσματικότητα του βελονισμού στον πόνο

Διάγνωση (αρ. ασθενών) επανέλεγχο	Μείωση του άλγους περισσότερο απο 20%	Ελεύθεροι πόνου στο μετά απο 2 χρόνια
Άλγη προσώπου και αυχένα (177)	77 (43,5%)	38 (21,4%)
Βλαπτοδεκτικός πόνος (105)	57 (54,2%)	35 (33,3%)
Χρόνια ιγμορίτις (16)	16 (62,5%)	0
Κροταφογναθική (7)	4 (57,1%)	1 (14,2%)
Κεφαλαλγία Τάσεως (39)	19 (48,7%)	16 (41%)
Αυχέναλγία (Μυογενής) (43)	24 (55,8%)	19 (44,1%)
Νευραλγία Τριδύμου (30)	17 ( 56,6%)	2 (6,6 %)
Ψυχογενής πόνος (36)	7 (19,4%)	0
Κεντρικός πόνος (60)	30 (50%)	0
Non nociceptive pain (72)	27 (37,5%)	2 (2,7%)

(Καράβης, 2006)

## 11.9 Συνεδρίες

Ο αριθμός των συνεδριών, η χρονική απόσταση μεταξύ των συνεδριών, ο χρόνος παραμονής των βελόνων στο σώμα, ο αριθμός των βελόνων καθώς και η τεχνική βελονισμού που θα χρησιμοποιηθεί ορίζονται από την περίπτωση του ασθενή, ανάλογα με την βαρύτητα της ασθένειας και την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο. Παραδείγματος χάρη στην αντιμετώπιση του καπνίσματος χρειάζονται 1-2 συνεδρίες και την τοποθέτηση 5 βελόνων.

Αντίθετα στην περίπτωση της ψωρίασης, που προϋπάρχει στο σώμα τουλάχιστον 15 χρόνια χρειάζονται καθημερινές συνεδρίες για αρκετό διάστημα και τοποθέτηση περισσότερων από 30 βελόνες. Υπάρχει περίπτωση όμως μετά το τέλος της θεραπείας να κριθεί ότι χρειάζεται επανάληψη θεραπείας. Ενώ ήπιες μορφές χρειάζονται 5-7 συνεδρίες. Η δράση του βελονισμού κάποιες φορές αργεί να φανεί και εμφανίζεται μετά από αρκετές συνεδρίες, αυτή η περίπτωση οφείλεται στην αθροιστική δράση του βελονισμού, κατά την οποία ο οργανισμός δρα κατά της ασθένειας την κατάλληλη γι' αυτόν στιγμή, όταν θα έχει την απαραίτητη δύναμη που χρειάζεται.

## 11.10 Άλλες τεχνικές βελονισμού

Εκτός από τον παραδοσιακό βελονισμό, υπάρχει και ο ηλεκτροβελονισμός, κατά τον οποίο τα σημεία βελονισμού ερεθίζονται ηλεκτρικά. Ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο ηλεκτροβελονισμός, ανακουφίζει αποτελεσματικότερα από τον οξύ και από τον χρόνιο πόνο σε σχέση με τον απλό βελονισμό. Επίσης στην εφαρμογή της τεχνικής του βελονισμού προστέθηκε και η χρήση ακτίνων laser, οι οποίες αντικαθιστούν τις βελόνες του παραδοσιακού βελονισμού.

Ο βελονισμός με laser έχει αντιφλεγμονώδη και αναλγητική δράση, είναι ανώδυνος, προσφέρει ευκολία στην εντόπιση των σημείων βελονισμού (ειδοποιεί με

θόρυβο όταν βρίσκεται στα σημεία) και είναι πιο εύκολο να χρησιμοποιηθεί σε παιδιά και σε νευρικά άτομα. Παρόλα αυτά όμως θεωρείται λιγότερο αποτελεσματικός σε σχέση με τον απλό παραδοσιακό βελονισμό και τον ηλεκτροβελονισμό. (Pacaud,Καράβης κ.ά., 2009)



([www.oloniasis.gr](http://www.oloniasis.gr))

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12**

### **ΡΕΪΚΙ**



([http://kanoaretreats.com/wp-content/uploads/2014/02/dreamstimelarge\\_18559952-1024x855.jpg](http://kanoaretreats.com/wp-content/uploads/2014/02/dreamstimelarge_18559952-1024x855.jpg))

#### **12.1 Ορισμός**

Το ρέικι είναι μια εναλλακτική θεραπεία που στηρίζεται στην ενέργεια του σύμπαντος. Όσοι ασχολούνται με την πρακτική του ρέικι θεωρούν ότι η ενέργεια του σύμπαντος μπορεί να χρησιμοποιηθεί, ώστε να αντιμετωπιστούν προβλήματα που μπορεί να υπάρχουν στο σώμα αλλά και στη ψυχή του ατόμου.

Η προέλευση της λέξης reiki είναι από το rei το οποίο μεταφράζεται ως συμπαντική και από το ki το οποίο είναι η ζωτική δύναμη.

#### **12.2 Προέλευση του Ρέικι**

Εμφανίστηκε, αρχικά, στην Ιαπωνία τον 19<sup>ο</sup> αιώνα. Στη συνέχεια, διαδόθηκε στη Καλιφόρνια και στη Χαβάη και εξαπλώθηκε στη Δύση. Ο Dr. Mikao Usui ο οποίος ήταν ο άνθρωπος που ανέπτυξε το ρέικι, έζησε το 19<sup>ο</sup> αιώνα στην Ιαπωνία. (Charlish,Robertshaw, 2009)

### 12.3 Dr. USUI

Ο Dr. Mikao Usui ταξίδεψε από την Ιαπωνία στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου μελέτησε χριστιανικά κείμενα με σκοπό να ανακαλύψει τον τρόπο με τον οποίο ο Χριστός μπορούσε να απαλλάξει τους ανθρώπους από τις ασθένειες. Όταν έμαθε ότι και ο Βούδας είχε αυτή την ικανότητα γύρισε και πάλι στην Ιαπωνία για να ψάξει τα γραπτά που είχαν σχέση με το βουδισμό. Ύστερα από πολυάριθμες περιπλανήσεις σε μοναστήρια και μελέτες πάνω στο βουδισμό ανακάλυψε τον τρόπο με τον οποίο ο Βούδας μπορούσε να καταπολεμήσει τις ασθένειες. Στη συνέχεια απομονώθηκε σε ένα βουνό, όπου νήστεψε και διαλογίστηκε για 21 μέρες. Την τελευταία μέρα του δόθηκε το χάρισμα να μπορεί και αυτός να θεραπεύει. (Günther, Müller, 1995)



Στη συνέχεια, ο Dr usui αφιερώθηκε στο ρέικι, εφαρμόζοντάς το σε ανθρώπους που είχαν ανάγκη, αλλά και εκπαιδύοντας άλλους σε αυτό. Σύμφωνα με τον Usui, η μέθοδος αυτή για να είναι πιο αποτελεσματική θα πρέπει και ο αποδέκτης να συμμετέχει ενεργά σε αυτή. Αυτός ήταν και ο λόγος για τον οποίο έγραψε τις πέντε αρχές του ρέικι. Οι συγκεκριμένες αρχές βοηθούν τον αποδέκτη στο να αποκτήσει μια πιο θετική αντίληψη βοηθώντας έτσι, να γίνει η θεραπεία πιο ολοκληρωμένη.

(<http://www.ultimatesportstherapy.com/img/ultimatesportstherapy-reiki-mikao-usui.jpg>)

### 12.4 Αρχές του Ρέικι

Ο Dr. Usui ανέπτυξε τις πέντε αρχές του ρέικι. Σκοπός των αρχών αυτών είναι το άτομο να έχει τη δυνατότητα να μπορεί να θεραπευτεί και αποκτήσει μία θετική σκέψη απέναντι στη ζωή.

Οι αρχές αυτές είναι οι εξής:

Πρώτη αρχή : Η απαλλαγή από το άγχος

Δεύτερη αρχή: Η απαλλαγή από την οργή

Τρίτη αρχή: Ο σεβασμός του ατόμου προς τους συνανθρώπους του.

Τέταρτη αρχή: Το άτομο να ζει τίμια και να μην προκαλέσει κακό στους συνανθρώπους του και στο περιβάλλον

Πέμπτη αρχή : το άτομο να εκτιμά όλα τα πλάσματα που υπάρχουν

## 12.5 Ενέργεια



Η ενέργεια βρίσκεται σε όλα τα πλάσματα που υπάρχουν στη γη, ανεξάρτητα με το αν μπορεί να γίνει αντιληπτή από τους ανθρώπους. Τα πάντα είναι μέρος της ενέργειας του σύμπαντος.

(Charlish,Robertshaw, 2009)

Κάθε άτομο έχει τη δυνατότητα να αισθανθεί την ενέργεια γύρω του. Το ρέικι αποτελεί μια μέθοδος η οποία συμβάλλει στην κατανόηση της ενέργειας αυτής. Κατά τη διάρκεια εφαρμογής του, η ενέργεια του ατόμου έρχεται σε αρμονία. (Arjuna, 2001)

([www.sacredtreevisions.com](http://www.sacredtreevisions.com))

## 12.6 Τρόπος με τον οποίο λειτουργεί το Ρέικι

Οι ειδικοί του ρέικι λαμβάνουν ενέργεια από τη συμπαντική ζωτική δύναμη και στη συνέχεια τη μεταφέρουν, μέσω των χεριών τους, στο άτομο. Αυτό επιτυγχάνεται με την τοποθέτηση των χεριών τους σε συγκεκριμένα τμήματα του σώματος του ατόμου. Η ενέργεια διέρχεται το σώμα του ατόμου με σκοπό την ισορροπία της στο εσωτερικό του.

Η θεραπεία πραγματοποιείται σε ολόκληρο το σώμα. Η ποσότητα της ενέργειας που λαμβάνει το άτομο το οποίο δέχεται τη θεραπεία είναι ανάλογη με τις ανάγκες του και οδηγείται μόνη της όπου είναι απαραίτητο.

Το ρέικι δεν επικεντρώνεται σε έναν στόχο. Το άτομο που εφαρμόζει τη θεραπεία λειτουργεί σαν μέσο για τη μεταφορά της ενέργειας. Η ενέργεια οδηγείται χωρίς βοήθεια σε όποιο τμήμα χρειάζεται. (Charlish,Robertshaw, 2009)

Ένας από τους στόχους του ρέικι είναι η ενδυνάμωση της ροής της ενέργειας του οργανισμού. Το άτομο αποκτά τη δυνατότητα να λαμβάνει μεγαλύτερη ποσότητα ενέργειας από τη συμπαντική ενέργεια. Έτσι επιτυγχάνεται η αρμονία στο σώμα και ενισχύεται η δύναμη του οργανισμού. (Arjava, 2001)

## **12.7 Ρέικι και προβλήματα υγείας**

Το ρέικι δε στοχεύει μόνο στην αντιμετώπιση μιας ασθένειας, αλλά εξετάζει και τον λόγο για τον οποίο αυτή εκδηλώθηκε. Ο αποδέκτης είναι ένας από τους κύριους παράγοντες για μια αποτελεσματική συνεδρία ρέικι. Το ρέικι οδηγεί το άτομο στην αυτοίαση του.

Ο θεραπευτής μπορεί να καταλάβει ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζει κάποιος με τη βοήθεια των χεριών του. Αισθάνεται, συνήθως, το σημείο που εμφανίζεται το πρόβλημα θερμό ή ψυχρό. Όταν το αισθανθεί αυτό τοποθετεί τα χέρια του στη συγκεκριμένη επιφάνεια μέχρι να νοιώσει ότι η ροή της ενέργειας γίνεται φυσιολογική. (Günther, Müller, 1995)

## **12.8 Αποτελέσματα**

Τα ευεργετικά αποτελέσματα του ρέικι γίνονται αντιληπτά από πολλούς ανθρώπους σε σύντομο χρονικό διάστημα. Όμως, σε ορισμένους απαιτείται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ώστε να τα κατανοήσουν.

Το ρέικι επιδρά θετικά σε σώμα, νου και πνεύμα. Βοηθάει το άτομο να έχει την ικανότητα να μπορεί να θεραπεύσει τον ίδιο του τον εαυτό. Προκαλεί ηρεμία, αποτοξινώνει τον οργανισμό και χαρίζει αρμονία στη ροή της ενέργειας του σώματος.



Κάποιες από τις ευεργετικές επιδράσεις του ρέικι είναι οι εξής:

- Είναι μία τεχνική η οποία ενισχύει τη δύναμη του ανθρώπου και προσφέρει ισορροπία σε σώμα και ψυχή.
- Έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο άτομο που τη δέχεται αλλά και στο άτομο που την εφαρμόζει.
- Βοηθάει στην αρμονία της ενέργειας του σώματος.
- Βοηθάει στη γαλήνη του μυαλού.
- Το άτομο το οποίο δέχεται το ρέικι επωφελείται τόσο ψυχικά όσο και σωματικά.
- Το ρέικι επηρεάζει το πνεύμα του ατόμου και το οδηγεί στη σύνδεσή του με τη ψυχή του με σκοπό να κατανοήσει τις ιδεολογίες που έχει αποκτήσει στη ζωή του.

## **12.9 Περιπτώσεις στις οποίες χρησιμοποιείται το Ρέικι**

Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα προβλήματα υγείας προέρχονται από διαταραχές στα συναισθήματα του ανθρώπου. Δείχνουν μια προσκόλληση στη ροή της ενέργειας του σώματος. Το ρέικι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες καταστάσεις, όπως:

- στην αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων υγείας, τα οποία ταλαιπωρούν το άτομο για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης
- Στην πιο γρήγορη ανάρρωση ενός ατόμου, ύστερα από ατύχημα.
- Στην απαλλαγή του ατόμου από την αγωνία και στη βελτίωση της ψυχολογίας του.
- Στην καλύτερευση του τρόπου ζωής του ατόμου. (Charlish,Robertshaw, 2009)

## **12.10 Τα οφέλη της αυτοθεραπείας με τη βοήθεια του Ρέικι**

Ένα άτομο που μαθαίνει ρέικι μπορεί να το εφαρμόσει και στον ίδιο του τον εαυτό. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να ενισχύσει την υγεία και την ενέργεια του οργανισμού του. Επίσης, μέσω αυτής της διαδικασίας είναι σε θέση να διαχειρίζεται με καλύτερο

τρόπο τις εντάσεις της καθημερινής του ζωής. Τέλος, το άτομο μαθαίνει να σέβεται και να αγαπάει τον ίδιο του τον εαυτό, αποκτώντας έτσι ένα θετικό τρόπο σκέψης απέναντι στη ζωή.

### **12.11 Εφαρμογή αυτοθεραπείας με Ρέικι**

Τα σημεία στα οποία το άτομο τοποθετεί τα χέρι του για να εφαρμόσει το ρέικι στον εαυτό του είναι τα εξής : Αρχικά, στα μάγουλα, στην περιοχή των ματιών και του μετώπου. Στη συνέχεια, στους κροτάφους, στα αυτιά, στην οπίσθια επιφάνεια του κρανίου, στην κορυφή του κεφαλιού και στην περιοχή του λαιμού. Ακολουθεί η περιοχή των πλευρών κάτω από το στήθος, η κοιλιακή περιοχή η καρδιά και οι μηροί. Συνεχίζει με την τοποθέτηση των χεριών στο στήθος, στην ωμοπλάτη, στην περιοχή του αυχένα, στη μέση και η αυτοθεραπεία ολοκληρώνεται στους γλουτούς.

### **12.12 Σημεία εφαρμογής Ρέικι**

Κατά τη διάρκεια του ρέικι ο θεραπευτής τοποθετεί τα χέρια του στα εξής σημεία: ξεκινά από την περιοχή των ματιών, του μετώπου και των ζυγωματικών. Συνεχίζει, στους κροτάφους, στα αυτιά , στο οπίσθιο μέρος του κρανίου και στο επάνω τμήμα του κεφαλιού. Προχωράει στην περιοχή του λαιμού, στις πλαϊνές επιφάνειες του κρανίου, στην κλείδα, στους ώμους και στην περιοχή των πλευρών κάτω από το στήθος. Έπειτα, στην κοιλιακή περιοχή, στην καρδιά , στο στήθος, στους μηρούς, στους ώμους, στον αυχένα, στη μέση στους γλουτούς και στην οπίσθια επιφάνεια των γονάτων. Τέλος δουλεύει στην περιοχή των πελμάτων.

### **12.13 Εκπαίδευση στο Ρέικι**

Για να εκπαιδευτεί ένα άτομο στο ρέικι δεν είναι απαραίτητο να διαθέτει ιδιαίτερα χαρίσματα.(Günther, Müller, 1995)

Η εκπαίδευση στο ρέικι διαιρείται συνήθως σε τέσσερα επίπεδα, τα οποία είναι:

- ΕΠΙΠΕΔΟ 1: Πραγματοποιείται με τη χρήση χεριών με σκοπό την αυτοθεραπεία ή τη θεραπεία για άλλα άτομα.

- ΕΠΙΠΕΔΟ2: Θεραπεία από μακριά.
- ΕΠΙΠΕΔΟ3: Στοχεύει στο πνεύμα.
- ΕΠΙΠΕΔΟ 4: Το επίπεδο για να γίνει το άτομο δάσκαλος του Ρέικι,

## **12.14 Οι συντονισμοί**

Οι συντονισμοί είναι μέρος του εκπαιδευτικού προγράμματος του ρέικι. Σκοπός των συντονισμών είναι η ρύθμιση της ενέργειας του ατόμου το οποίο εκπαιδεύεται στο ρέικι, ώστε να μπορεί να λαμβάνει τη συμπαντική ενέργεια. Κάθε μαθητής συντονίζεται από τον εκπαιδευτή του ξεχωριστά, με τη χρήση των ιερών σχημάτων. Με την εφαρμογή των συντονισμών δημιουργείται ένας ενεργειακός παλμός που συμβάλλει στη μεταβολή της ενέργειας μέσα στο άτομο. Όλα τα άτομα ενώνονται με την ενέργεια του σύμπαντος. Με τη βοήθεια των συντονισμών η ένωση αυτή γίνεται πιο ισχυρή. Οι άνθρωποι οι οποίοι δέχονται τους συντονισμούς νοιώθουν διάφορα συναισθήματα. Ορισμένοι από αυτούς, μπορεί να νοιώσουν χαλάρωση και ηρεμία. Οι συντονισμοί αποτελούν το πιο σημαντικό στάδιο στο ρέικι και είναι κάτι το ιδιαίτερο, καθώς το κάνουν να ξεχωρίζει από άλλες μορφές εναλλακτικών θεραπειών.

## **12.15 Δράση των συντονισμών**

Οι συντονισμοί οι οποίοι εφαρμόζονται στο πρώτο επίπεδο επιδρούν στο σώμα. Η ενέργεια οδηγείται από το κρανίο του ατόμου προς τα χέρια του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να έχει τη δυνατότητα να μπορεί να εκμεταλλευτεί αυτή την ενέργεια τόσο για τον εαυτό του όσο και για άλλα άτομα. Οι συντονισμοί οι οποίοι εφαρμόζονται στα ανώτερα επίπεδα επιδρούν στο πνεύμα και στο νου του ατόμου.

## **12.16 Επίπεδο 1**

Το πρώτο επίπεδο αποτελείται από τέσσερις συντονισμούς, από στοιχειώδους τρόπους εφαρμογής του ρέικι καθώς και από την παρουσίαση των θεωριών του.

Στόχος του επιπέδου αυτού είναι ο μαθητής να γνωρίσει και να κατανοήσει την εφαρμογή της αυτοθεραπείας. Το άτομο θα μπορεί να εφαρμόσει τη μέθοδο και σε άλλα άτομα, όμως δε θα έχει ικανοποιητικά αποτελέσματα καθώς η χρονική διάρκεια ενασχόλησής του με αυτή την τεχνική δεν είναι επαρκής.

Οι τέσσερις συντονισμοί αυτού του επιπέδου πραγματοποιούνται για την ενεργοποίηση και την ενδυνάμωση της ζωτικής ενέργειας. Στόχος τους είναι το άτομο να έχει τη δυνατότητα να λαμβάνει και να δίνει ζωτική ενέργεια. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος τα άτομα εξασκούν τις τεχνικές οι οποίες παρουσιάζονται από το δάσκαλο με την κατάλληλη τοποθέτηση των χεριών τους.

Τον πρώτο μήνα, περίπου, μετά τους συντονισμούς, υπάρχει πιθανότητα το άτομο να προσέξει διάφορες μεταβολές στην καθημερινότητά του. Σε ορισμένους ανθρώπους εμφανίζονται αλλαγές στο σώμα τους, ενώ σε άλλους μπορεί να προσέξουν τη ροή της ενέργειας στα χέρια τους.

### **12.17 Επίπεδο 2**

Στο επίπεδο αυτό, πραγματοποιείται ένας συντονισμός και παρουσιάζονται οι τρόποι εφαρμογής του ρέικι από μακριά. Τέλος, γίνεται επεξήγηση των τριών ιερών συμβόλων του ρέικι και η εφαρμογή τους σε αυτό. Το επίπεδο αυτό επικεντρώνεται κυρίως στη ψυχή του ανθρώπου.

Ο συντονισμός του επιπέδου αυτού εφαρμόζεται σε κάθε άτομο ξεχωριστά και ενισχύει τη δύναμη αλλά και τα ευεργετικά αποτελέσματα του ρέικι.

Τα ιερά σύμβολα παραμένουν μυστικά και τα γνωρίζουν μόνο όσοι μνηθούν στο ρέικι και φτάσουν στο συγκεκριμένο επίπεδο.

### **12.18 Επίπεδο 3**

Το επίπεδο αυτό απευθύνεται σε άτομα τα οποία έχουν σκοπό να ασχοληθούν με το ρέικι σε επαγγελματικό επίπεδο. Απαραίτητη προϋπόθεση για αυτό το στόχο είναι ο μαθητής να αφιερωθεί στην ενδυνάμωση και στην εξέλιξη του πνεύματός του.

Υπάρχει ένας συντονισμός σε αυτό το επίπεδο, ο οποίος πραγματοποιείται σε κάθε άτομο ξεχωριστά. Ο συντονισμός αυτού του επιπέδου διευρύνει τη ψυχή και το πνεύμα του μαθητή.

Το επίπεδο αυτό είναι η αρχή για να γίνει ένα άτομο δάσκαλος του ρέικι. Στα μαθήματα παρευρίσκονται μόνο το άτομο και ο δάσκαλος ώστε η εκπαίδευση να είναι ανάλογη με τις ανάγκες του κάθε ατόμου και χρειάζεται να αναπτυχθεί μια υγιής σχέση ανάμεσά τους.

Η χρονική διάρκεια εκπαίδευσης αυτού του επιπέδου είναι μεγάλη και το άτομο θα πρέπει να αφιερώσει τη ψυχή του σε αυτό.

### **12.19 Επίπεδο 4**

Είναι το επίπεδο για να γίνει κάποιος δάσκαλος του ρέικι. Αποτελεί τη συνέχεια του τρίτου επιπέδου και περιλαμβάνει τις τεχνικές με τις οποίες μπορεί κάποιος να εκπαιδεύσει άλλα άτομα, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο θα μπορεί να εφαρμόζει τους συντονισμούς σε άλλους. Το επίπεδο αυτό είναι πιθανόν να διαρκέσει από μήνες έως και χρόνια.

Η εκπαίδευση χρειάζεται υπευθυνότητα. Στα μαθήματα παρευρίσκονται ο μαθητής και ο δάσκαλος και απαιτείται η καλή συνεργασία τους ώστε να επιτευχθεί ο τελικός στόχος.

### **12.20 Περιβάλλον, διάρκεια θεραπείας και συμπεριφορά θεραπευτή**

Η διάρκεια μιας θεραπείας είναι από 45 λεπτά ως μία ώρα. Ωστόσο, ο χρόνος που διαρκεί εξαρτάται από την περίπτωση του κάθε ατόμου. (Charlish,Robertshaw, 2009)

Η χρονική διάρκεια που μένουν τα χέρια σε κάθε επιφάνεια είναι για 3-5 λεπτά περίπου. Ωστόσο, σε περιοχές όπου υπάρχει κάποιο πρόβλημα, τα χέρια μπορεί να παραμείνουν για 10-20 λεπτά περίπου. (Günther, Müller, 1995)

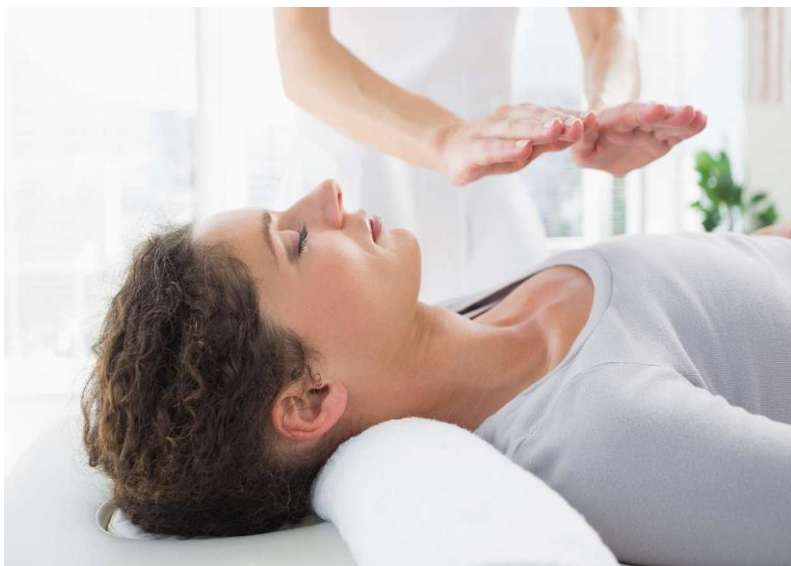
Το περιβάλλον θα πρέπει να είναι ευχάριστο και ήρεμο ώστε ο αποδέκτης να νοιώθει άνετα και οικεία.

Η επιλογή του ατόμου που θα εφαρμόσει τη θεραπεία αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την αποτελεσματικότητά της.

Ο θεραπευτής, θα πρέπει να ευχαριστήσει το άτομο το οποίο δέχεται τη θεραπεία ύστερα από τη λήξη της. Αυτό αποτελεί έναν τρόπο για να υπενθυμίσει στον εαυτό

του ότι δε θεράπευσε με τη δική του ενέργεια, αλλά με αυτή του σύμπαντος. Με το ρέικι αποτοξινώνεται ο οργανισμός και για αυτόν τον λόγο ο ασθενής θα πρέπει να πίνει πολύ νερό πριν και μετά τη θεραπεία.

Το ρέικι είναι μία τεχνική ακίνδυνη για το θεραπευτή. Αυτό συμβαίνει , αφού η ενέργεια δεν κατευθύνεται από τον θεραπευόμενο στον θεραπευτή, αλλά αντίθετα. Έτσι παρέχει προστασία στον θεραπευτή από την ενέργεια του θεραπευόμενου. (Charlish,Robertshaw, 2009)



([www.themedicalbag.com](http://www.themedicalbag.com))

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13**

### **ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**



(oryktokosmos.ucoz.com)

#### **13.1 Ορισμός**

Η κρυσταλλοθεραπεία είναι μια ολιστική μέθοδος θεραπείας, δηλαδή επιδρά στο σώμα, στα συναισθήματα αλλά και στο πνεύμα του ατόμου.

Εδώ και πολλούς αιώνες τώρα η χρήση των κρυστάλλων γίνεται με κύριο σκοπό την διόρθωση της ανισορροπίας στον οργανισμό και την βελτίωση της σωματικής και ψυχικής του υγείας.

#### **13.2 Κρύσταλλοι και ιδιότητες**

Οι κρύσταλλοι ενεργούν μέσω της αντήχησης και της δόνησης. Μερικοί κρύσταλλοι είναι γνωστοί για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, εξαιτίας των ορυκτών που περιέχονται σε αυτούς, όπως είναι ο χαλκός, που βοηθά στην μείωση των φλεγμονών και των οιδημάτων. Ένας τέτοιος κρύσταλλος είναι ο μαλαχίτης ο οποίος βοηθά στις επώδυνες καταστάσεις μυών και αρθρώσεων. Στην Αρχαία Αίγυπτο μάλιστα για να αποφύγουν μια μόλυνση από κάποια πληγή, τοποθετούσαν πάνω σε

αυτή σκόνη από μαλαχίτη. Στις μέρες μας ο μαλαχίτης θεωρείται ως καλό απολυμαντικό.

Ο κάθε κρύσταλλος, έχει διαφορετικές ιδιότητες, άλλος έχει τονωτικές και άλλος κατευναστικές. Για παράδειγμα ο μαγνητίτης (magnetite), χάρις την αρνητική και θετική του φόρτιση μπορεί να ηρεμήσει ένα υπερδραστήριο αλλά και παράλληλα να ενεργοποιήσει ένα υποτονικό όργανο. Επίσης το λάπις λάζουλι, βελτιώνει μια ημικρανία. Σε περίπτωση όμως που η ημικρανία αυτή προέρχεται από στρες, τότε καλύτερα θα μπορούσε να βοηθήσει ο αμέθυστος, το κεχριμπάρι και το τουρκουάζ. Αν από την άλλη προέρχεται από φαγητό, χρειάζεται ένας κρύσταλλος που μπορεί και ηρεμεί το στομάχι, όπως είναι ο κιτρίνης ή ο σεληνόλιθος.

### **13.3 Κρύσταλλοι και εφαρμογή**

Στην κρυσταλλοθεραπεία οι κρύσταλλοι τοποθετούνται στα σημεία τσάκρας (ενεργειακά κέντρα) του ατόμου τα οποία είναι με τη σειρά:

1. Τσάκρα της κορυφής
2. Τσάκρα του τρίτου ματιού
3. Τσάκρα του λαιμού
4. Τσάκρα της καρδιάς
5. Τσάκρα του ηλιακού πλέγματος
6. Ιερό τσάκρα
7. Τσάκρα της βάσης

Με την κατάλληλη επιλογή κρυστάλλων και τοποθέτηση στα παραπάνω σημεία, βελτιώνεται η όποια ανισορροπία των τσάκρας, με αποτέλεσμα την ανακούφιση σωματικών και ψυχικών καταστάσεων. Η κρυσταλλοθεραπεία έχει και άλλες εφαρμογές. Εκτός από την τοποθέτηση των κρυστάλλων στα τσάκρας, υπάρχει και η απλή τοποθέτηση των κρυστάλλων στο σώμα ή γύρω από το σώμα για 10 με 30 λεπτά. Επίσης οι κρύσταλλοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία στην εφαρμογή της ρεφλεξολογίας, για ενεργοποίηση των αντανακλαστικών σημείων.



Ακόμη μπορούν να ληφθούν από την στοματική κοιλότητα ή να απορροφηθούν από το δέρμα ή να προστεθούν στο μπάνιο, με την μορφή αποστάγματος (ιάματα).



([www.safe-shop.gr](http://www.safe-shop.gr))

### 13.4 Η βοήθεια των κρυστάλλων στο σώμα και στην ψυχή

Για την κατανόηση της προσφοράς των κρυστάλλων στο σώμα και στην ψυχή του ανθρώπου ακολουθούν μερικά είδη αυτών.

Αιματίτης: Καταπολεμά την αϋπνία, χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με το αίμα, λέγεται ότι έχει την ικανότητα να ψύχει το αίμα και έτσι να σταματά τις αιμορραγίες.

Αγάτης: Προσφέρει σταθεροποίηση αύρας, επιδρά στις αρνητικές ενέργειες του σώματος, έχει καθαριστικές ικανότητες ως προς το σώμα αλλά και την ψυχή.

Αζουρίτης: Έχει την ιδιότητα καθαρισμού των τσάκρας, καταπολεμά το άγχος και το στρες, βοηθά στην νοητική και εγκεφαλική λειτουργία όπως και σε προβλήματα που αφορούν τον λαιμό, τις αρθρώσεις, των οστών, των νεφρών, του δέρματος, του θυρεοειδή, του σπλήνα, του συκωτιού και της χολής.

Χιαστόλιθος: Προσφέρει ισορροπία στο ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνει τους φόβους και βοηθά σε προβλήματα ρευματισμών και ουρικής αρθρίτιδας.

Κινναβάρη: Αυξάνει την γονιμότητα, προσφέρει δύναμη στο άτομο και βοηθά στον καθαρισμό του αίματος.

Χρυσοπράσιος: Βοηθά στην απελευθέρωση των εγκλωβισμένων συναισθημάτων του ατόμου και στην μείωση της κλειστοφοβίας και των εφιαλτών, ενισχύει την χαλάρωση, προωθεί τον ήρεμο ύπνο. Χρησιμοποιείται επίσης για την αύξηση της γονιμότητας και για προβλήματα που αφορούν το δέρμα, την καρδιά και το πεπτικό σύστημα.

Σελεστίτης: Ανακουφίζει το άτομο από τον πόνο, χαλαρώνει και ηρεμεί το μυαλό και το σώμα, βοηθά σε προβλήματα των ματιών και των αφτιών.

Χαλαζία: Ισορροπεί το σώμα, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και εναρμονίζει τα τσάκρας. Έχει γενική χρήση, γι αυτό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές περιπτώσεις.

Στιλβίτης: Έχει αποτοξινωτικές ικανότητες και χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις λαρυγγίτιδας, απώλειας της γεύσης και εγκεφαλικών προβλημάτων.

Τουρμαλίνη: Η τουρμαλίνη υπάρχει σε διαφορετικά χρώματα, καθένα από τα οποία έχει διαφορετικές ικανότητες. Γενικά η τουρμαλίνη βοηθά στην αποσυμφόρηση της μπλοκαρισμένης ενέργειας, ενισχύοντας την φυσιολογική ροή της ενέργειας στο σώμα. (Hall, 2003)



([www.i-diadromi.gr](http://www.i-diadromi.gr))

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

### YOGA



(<http://data3.whicdn.com/images/9180412/original.jpg>)

#### **14.1 Σύγχρονος τρόπος ζωής**

Στη Δύση το άτομο δεν έχει το χρονικό περιθώριο να ασχοληθεί με τον εαυτό του. Η προσοχή του επικεντρώνεται στα υλικά αγαθά, αφού νοιώθει πως μέσω αυτών θα οδηγηθεί στην κοινωνική καταξίωση. Αυτός ο τρόπος ζωής έχει αρνητικές συνέπειες τόσο στη ψυχική όσο και στη σωματική ευεξία του ανθρώπου. (Huntado,2008)

Στις μέρες μας, ο άνθρωπος δεν δίνει ιδιαίτερη σημασία στη φυσική κατάσταση του σώματός του εξαιτίας του τρόπου ζωής του. Οι περισσότερες ασχολίες του ευνοούν τη καθιστική ζωή. Αυτός ο τρόπος ζωής έχει αρνητικές επιπτώσεις στη στάση του σώματος και επιβαρύνει τη σπονδυλική στήλη δημιουργώντας έτσι μια ένταση στο σώμα. Η γιόγκα μπορεί να εκπαιδεύσει το άτομο να αποκτήσει μια πιο σωστή στάση σώματος. (Ralston,Smart, 2006)

Η χαρά που προσφέρεται μέσω των υλικών πραγμάτων διαρκεί ελάχιστα. Η πραγματική ηρεμία και χαρά βρίσκεται όταν το άτομο μάθει να αγαπά πραγματικά τους συνανθρώπους του. (Pacaud,Καράβης κ.ά.,2009)

## 14.2 Ορισμός

Η γιόγκα είναι ένα φιλοσοφικό σύστημα που οδηγεί στην αρμονία του σώματος του νου και του πνεύματος. (Huntado,2008)

Η προέλευση του όρου «γιόγκα» είναι από το σανσκριτικό όρο yuj το οποίο μεταφράζεται ως «σύνδεση με το Θεό» και ενώνεται με το iugum, το οποίο είναι λατινικό και σημαίνει «παιχνίδι». (Pacaud,Καράβης κ.ά.,2009)

## 14.3 Σκοπός

Η γιόγκα βοηθάει στην αυτογνωσία και στη σύνδεση του ανθρώπου με το περιβάλλον του. Επιζητά την ευτυχία και την ηρεμία με τελικό στόχο την υγεία. Συμβάλλει στον αυτοσεβασμό και οδηγεί το άτομο στο να κατανοήσει ότι είναι κομμάτι του σύμπαντος. Επίσης, στοχεύει στη γνωριμία του ανθρώπου με τον εαυτό του και στην καλυτέρευση των δυνατοτήτων του.

Κύριος σκοπός της είναι, να βοηθήσει τον άνθρωπο να φτάσει στην ιδανική θέση για το διαλογισμό. Όμως, όποιος ασχολείται με αυτή τη δραστηριότητα δε γίνεται να επικεντρωθεί μόνο στην εφαρμογή αυτής της στάσης, αλλά επιζητά την αρμονία σε σώμα και πνεύμα.

## 14.4 Ιστορική εξέλιξη

Η ιστορία της γιόγκα ξεκίνησε πριν χιλιετίες στην Ασία. Ένας Ινδουιστικός θρύλος ανέφερε ότι ο Θεός Shiva παρουσίαζε στη θεά Parvati τις διδασκαλίες της γιόγκα, ενώ ένα ψάρι τους κατασκόπευε.

Όταν ο Θεός συνειδητοποίησε ότι το ψάρι τους παρακολουθούσε νευρίασε με αυτό και το έδιωξε. Στη συνέχεια, το ψάρι αναζήτησε έναν τόπο για να επιβιώσει και έφτασε στην Ινδία. Εκεί μεταμορφώθηκε σε άνθρωπο. Ονομάστηκε Matsyendra, το οποίο μεταφράζεται ως «Κύριος των ψαριών», από τους ανθρώπους που ζούσαν εκεί. Ο Matsyendra αποκάλυψε όλα όσα είχε δει και ακούσει από το Shiva για να ευχαριστήσει τους ανθρώπους για αυτήν την υποδοχή.

Η Ινδία είναι ο τόπος στον οποίο αναπτύχθηκε η γιόγκα και από τον οποίο προέρχονται σημαντικοί άνθρωποι οι οποίοι ασχολήθηκαν με αυτή.

Τα μυστικά της υπήρξαν γνωστά, για εκατοντάδες χρόνια, σε λίγους ανθρώπους. Στη σύγχρονη εποχή, υπάρχουν διάφορα παλαιότερα γραπτά στα οποία παρουσιάζονται τα ευεργετικά αποτελέσματα της γιόγκα, καθώς και αναλύονται διάφορες τεχνικές και κανόνες που εμπεριέχονται σε αυτή.

Στις μέρες μας η γιόγκα έχει εξαπλωθεί και στο Δυτικό κόσμο. Πολλοί ψυχολόγοι την προτείνουν στους ασθενείς τους για την αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων τους, όπως είναι το άγχος. Αρκετοί ηθοποιοί καταφεύγουν στη γιόγκα, ώστε να έχουν τη ψυχραιμία και τη σωστή συμπεριφορά που απαιτείται για να ανταποκριθούν με επιτυχία στις ανάγκες του ρόλου τους. Γυναίκες, οι οποίες βρίσκονται σε περίοδο εγκυμοσύνης επωφελούνται από τις διάφορες τεχνικές αναπνοής που συγκαταλέγονται στην πρακτική της γιόγκα και τις χρησιμοποιούν με επιτυχία για να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες του τοκετού.

## **14.5 INTPA και ΠΙΝΓΚΑΛΑ**

Σύμφωνα με τους ανθρώπους που διδάσκουν τη γιόγκα υπάρχουν δύο κατηγορίες ενέργειας από τις οποίες αποτελείται το κάθε άτομο:

- Η INTPA: Βρίσκεται στην αριστερή μεριά και σχετίζεται με τη λογική.
- Η ΠΙΝΓΚΑΛΑ: Βρίσκεται στη δεξιά μεριά και σχετίζεται με τη δημιουργικότητα.

Για να υπάρξει ισορροπία δε θα πρέπει να υπερισχύει καμία από τις δύο ενέργειες, αλλά θα πρέπει να αλληλοσυμπληρώνονται. (Huntado,2008)

## 14.6 Χαλάρωση στη γιόγκα

Ένα από τα πιο σπουδαία πράγματα στη γιόγκα είναι η επίτευξη της χαλάρωσης. Στόχος της χαλάρωσης είναι η αρμονία στο σώμα και στο νου. Η



χαλάρωση είναι απαραίτητη για το διαλογισμό. Τα πλεονεκτήματα της χαλάρωσης στον άνθρωπο είναι ότι δημιουργεί ηρεμία σε σώμα, πνεύμα και νου, δρα ευεργετικά στο νευρικό σύστημα, ρυθμίζει την πίεση του αίματος και συμβάλλει στην καλύτερη οξυγόνωση του σώματος. Τέλος, βοηθάει το άτομο να γίνει πιο δημιουργικό και να μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα τις αρνητικές καταστάσεις.

(<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/ce/c5/61/cec56176ce77d89e1fd11463fa83c4e5.jpg>)

## 14.7 Αναπνοή

Η σωστή τεχνική της αναπνοής είναι πολύ σημαντική στη γιόγκα, καθώς συμβάλλει στη συγκέντρωση του νου. Τα περισσότερα άτομα δεν αναπνέουν σωστά και ολοκληρωμένα. Εκτελούν ρηχή αναπνοή στερώντας, έτσι, από τον οργανισμό τους τη σωστή οξυγόνωση. Η σωστή αναπνοή πρέπει να πραγματοποιείται με τη χρήση της μύτης, να γίνεται με αργό ρυθμό και να φτάνει σε όλα τα τμήματα των πνευμόνων. Η μύτη είναι το όργανο που λειτουργεί σαν φίλτρο του αέρα που εισπνέει το άτομο προστατεύοντας έτσι τον οργανισμό του από διάφορα επιβλαβή για την υγεία του μικροσωματίδια που υπάρχουν στο αέρα.

Εισπνοή: προσφέρει δύναμη και ενέργεια και πραγματοποιείται για την εκτέλεση μιας άσκησης.

Εκπνοή: προσφέρει χαλάρωση κατά τη διάρκεια στην οποία το άτομο βρίσκεται σε μια άσκησης. (Ralston, Smart, 2006)

## 14.8 Ορισμός διαλογισμού



([http://3.bp.blogspot.com/-x\\_jIheIAKns/Tzpv7wlBmqI/A\\_AAAAAAAAAA5o/y9gmTErE45I/s1600/meditation-Pictures-Wallpaper.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-x_jIheIAKns/Tzpv7wlBmqI/A_AAAAAAAAAA5o/y9gmTErE45I/s1600/meditation-Pictures-Wallpaper.jpg))

Ο διαλογισμός είναι η συστηματική συγκέντρωση του μυαλού. Επικεντρώνεται στην ενίσχυση της δύναμης του μυαλού και το οδηγεί στη διακοπή κάθε σκέψης.

## 14.9 Διαλογισμός στο Δυτικό κόσμο

Οι άνθρωποι της Δύσης, πολλές φορές, εντυπωσιάζονται από τις φυσικές δυνατότητες που έχουν αναπτύξει τα άτομα που εξασκούν τις πρακτικές της γιόγκα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι, θεωρούν πως ο διαλογισμός είναι μια διαδικασία που πραγματοποιείται από ιερείς και έτσι δεν συμπεριλαμβάνεται στην καθημερινότητά τους, Αυτή η άποψη δεν είναι σωστή, καθώς η τεχνική του διαλογισμού μπορεί να διδαχθεί σε όλα τα άτομα ανεξαρτήτου ηλικίας, όπως και πολλές άλλες δραστηριότητες. Ο διαλογισμός βοηθάει στη σωστή αντιμετώπιση των προβλημάτων της καθημερινότητας.

## 14.10 Αξία του διαλογισμού

Η αξία του διαλογισμού είναι μεγάλη, καθώς μπορεί να βοηθήσει το άτομο στο να αντιληφθεί τις διεργασίες του νου του και να βρει μια ισορροπία μέσα στο σώμα του. Αυτό έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε όλους τους τομείς της ζωής του και το βοηθάει να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς του. Ακόμα, μέσω του διαλογισμού, μειώνεται το άγχος, ενισχύεται η θετική σκέψη και ισορροπούνται τα συναισθήματα του.

Κάθε άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει τις τεχνικές του διαλογισμού, αφού δεν απαιτούνται συγκεκριμένες δεξιότητες.



## 14.11 Ηρεμία του νου

Η γαλήνη πραγματοποιείται όταν το άτομο μάθει να ελέγχει τις αρνητικές του σκέψεις. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να διαχειριστεί την αγωνία του, το θυμό του αλλά και όλα τα αρνητικά του συναισθήματα, με αποτέλεσμα η σχέση του με τους συνανθρώπους του να βελτιώνεται. Έτσι, μαθαίνει να μην επηρεάζεται από τα διάφορα αρνητικά γεγονότα που συμβαίνουν στην καθημερινότητά του αξιοποιώντας το χρόνο του με πιο δημιουργικό τρόπο. Η σωστή αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων δεν οδηγεί στην άρνηση των καταστάσεων.

Υπάρχουν άτομα τα οποία προσπαθούν να ελέγξουν τις καταστάσεις, εκφράζοντας τα συναισθήματά τους με λάθος τρόπο. Μέσω των αρνητικών συναισθημάτων, μπορεί αρχικά ο άνθρωπος να αισθάνεται καλύτερα αλλά μετά από κάποιο χρονικό διάστημα αυτά θα έχουν αρνητικές επιπτώσεις σε αυτόν.

Η λογική ικανότητα του μυαλού βοηθάει στην επεξήγηση ενός γεγονότος, αλλά όχι στη σωστή διαχείριση των συναισθημάτων που αυτό προκαλεί.

Όταν στο μυαλό επικρατεί μια κατάσταση αρμονίας ενισχύεται η συγκέντρωση του νου, αφού μένει ανεπηρέαστο από τα γεγονότα του περιβάλλοντός του.

Η ηρεμία μπορεί να επέλθει μέσω της αναπνοής. Ένας άνθρωπος όταν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα έχει τη δυνατότητα να αλλάξει τα συναισθήματά του, αλλάζοντας το ρυθμό της αναπνοής του. Έτσι, η γιόγκα και ο διαλογισμός είναι άμεσα συνδεδεμένα μεταξύ τους.



([http://wesleying.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/09/yoga\\_tree.jpg](http://wesleying.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/09/yoga_tree.jpg))

## 14.12 Εφαρμογή του διαλογισμού

Όταν ένα άτομο εξασκηθεί στο διαλογισμό θα είναι σε θέση να προσέξει, σε σύντομο σχετικά χρονικό διάστημα, ότι ο ρυθμός της αναπνοής είναι σε θέση να επηρεάσει τον καρδιακό παλμό.

Ξεκινώντας τη διαδικασία του διαλογισμού θα πρέπει να έχει την ψυχραιμία που απαιτείται ώστε να επωφεληθεί από αυτό, αφού είναι μια καινούργια τεχνική για αυτό, όμως οι ευεργετικές συνέπειές του γίνονται αντιληπτές από το άτομο σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Αρχικά, θα πρέπει να καθίσει σε μια βολική θέση. Κατά τη διάρκειά αυτή, η αναπνοή είναι το πιο σημαντικό πράγμα, αφού επηρεάζει τη συγκέντρωση του μυαλού. Το άτομο θα πρέπει να παραμείνει ακίνητο σε όλη τη διάρκεια του διαλογισμού ή αν είναι απαραίτητο να αλλάξει θέση θα πρέπει να το κάνει με πολύ αργό ρυθμό.

Για να ασχοληθεί με αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να βρει ελεύθερο χρόνο, κατά τη διάρκεια του οποίου δε θα επηρεάζεται η συγκέντρωσή του. Ο χώρος στον οποίο πραγματοποιείται καλό θα ήταν να έχει φυσιολογική θερμοκρασία δωματίου, να είναι ήρεμος και να είναι κατάλληλα διαμορφωμένος ώστε το άτομο να αισθάνεται οικεία. Θα πρέπει να στοχεύει στην κατάσταση γαλήνης απομακρύνοντας από το μυαλό του κάθε συλλογισμό. Καλό θα ήταν να γίνεται συστηματική εξάσκηση.

Κατά τη διάρκεια του μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορες τεχνικές οι οποίες βοηθούν αυτή τη δραστηριότητα. Μερικές από αυτές συνδέονται με τον ήχο ενώ άλλες με την όραση. Κάθε άτομο κάνει την επιλογή που το εξυπηρετεί.



([http://www.prevention.com/sites/default/files/images/news/featured\\_images/yoga-poses-628x363-TS-117703611.jpg](http://www.prevention.com/sites/default/files/images/news/featured_images/yoga-poses-628x363-TS-117703611.jpg))

### 14.13 Ορισμός «ασάνας»

Ασάνα είναι κάθε θέση σώματος η οποία μπορεί να εφαρμοσθεί χωρίς δυσκολία από το άτομο. Χαρακτηρίζεται, επίσης, από απουσία ταλάντευσης και από την έλλειψη κινήσεως, για κάποιο χρονικό διάστημα.

### 14.14 Προέλευση των ασάνας

Είναι άγνωστη η προέλευσή τους, όμως, από παλαιότερα γραπτά που έχουν βρεθεί παρουσιάζεται η δημιουργία τους.

Σύμφωνα με θρύλους, ο κόσμος φτιάχτηκε όταν ο θεός Βράχμα δημιούργησε τα πλάσματα. Κατά τη διάρκεια αυτού του γεγονότος, οι Ινδουιστές πιστεύουν, ότι ο Βράχμα αποκτούσε διάφορες στάσεις οι οποίες αποτελούν τις ασάνας.

Κάποιες ασάνας προέρχονται από Ινδουιστές ενώ άλλες έχουν το όνομα του ανθρώπου που τις δημιούργησε. Αν και είναι πολυάριθμες οι κύριες είναι λίγες διότι αρκετές από τις καινούργιες είναι ίδιες με τις κύριες, με ελάχιστη διαφορά στην τεχνική τους.

Υπάρχουν ασάνας οι οποίες προετοιμάζουν το σώμα ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις ανάγκες πιο απαιτητικών στάσεων.

Η κλίμακα δυσκολίας τους ποικίλλει. Άλλες είναι εύκολες και μπορούν να εκτελεστούν από το άτομο σε σύντομο χρονικό διάστημα, ενώ άλλες απαιτούν για την εφαρμογή τους εξάσκηση καθώς είναι πιο απαιτητικές.

Κάθε μία από αυτές έχει και κάποιο στόχο. Μερικές έχουν ως στόχο το διαλογισμό και άλλες την χαλάρωση του οργανισμού.

Γενικά στην πλειονότητά τους, συμβάλλουν στην πρόληψη διαφόρων προβλημάτων υγείας.

### **14.15 Προϋποθέσεις για τη σωστή εφαρμογή των ασάνας**

Η δημιουργία και η ολοκλήρωσή τους πραγματοποιήθηκε με το πέρασμα χιλιάδων χρόνων από δασκάλους οι οποίοι κατάφεραν να αποκτήσουν αξιοσημείωτη αρμονία σε σώμα, νου και πνεύμα.

Για να πραγματοποιήσει ένας άνθρωπος μια ασάνα δεν απαιτείται μόνο η εξάσκηση. Χρειάζεται να αναπτύξει και άλλες δεξιότητες καθώς δεν είναι απλά μια σωματική άσκηση.

Η σωματική αρμονία επιτυγχάνεται με τη βοήθεια αυτών των ασκήσεων. Μέσω των ασάνα, το άτομο οδηγείται στη γνώση κάθε τμήματος του σώματός του. Οι ασκήσεις πραγματοποιούνται με τη χρήση διαφόρων μυϊκών ομάδων, των οποίων η χρήση τους από το άτομο είναι περιορισμένη. Ο νους θα πρέπει να είναι συγκεντρωμένος σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας ώστε να αντιληφθεί τις πληροφορίες που δέχεται από το σώμα του.

Η σχέση του σώματος και της ψυχής είναι σπουδαία. Όταν αποσπάται η σκέψη του ατόμου, κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των ασάνας, εκτελεί ουσιαστικά μια απλή σωματική άσκηση. Έτσι δε θα λάβει όλα τα οφέλη που προσφέρονται μέσω αυτών.

Οι ασάνας έχουν ευεργετικά αποτελέσματα σε φυσικό, σε ψυχικό αλλά και σε σωματικό επίπεδο. Κάθε μία από αυτές επικεντρώνεται σε ένα πράγμα και επιδρά θετικά σε ένα όργανο ή μυ. Η αναπνοή έχει ιδιαίτερη σημασία κατά τη διάρκεια της εκτέλεσής τους. Αυτό συμβαίνει, αφού είναι υπεύθυνη για τη σωστή οξυγόνωση του οργανισμού αλλά και για τη ρύθμιση του καρδιακού παλμού.

Το άτομο θα πρέπει να επικεντρώνει την προσοχή του τόσο στη σωστή θέση του σώματός του, όσο και στον τρόπο με τον οποίο αναπνέει. Αρχικά αυτή η διαδικασία είναι δύσκολη για το νου, όμως, ύστερα από κάποιο χρονικό διάστημα αυτό θα επιτυγχάνεται πιο εύκολα.

#### **14.16 Σημασία της ακινησίας των ασάνας**

Κύριος σκοπός των ασάνας είναι το σώμα να βρεθεί σε μια θέση στην οποία το άτομο να μπορεί να παραμείνει ακίνητο για κάποιο χρονικό διάστημα. Για να επιτευχθεί αυτό απαιτείται η συνεργασία του σώματος, του νου και του πνεύματός του. Μέσω αυτής της διαδικασίας ευνοείται η ψυχολογία του ατόμου.

Η έλλειψη κίνησης των ασάνας πιθανόν να δημιουργήσουν ανησυχία στο άτομο το οποίο εξασκείται σε κάτι που είναι ασυνήθιστο ως προς τον τρόπο ζωής του.

Η έλλειψη της κίνησης, συμβάλλει στην αυτογνωσία και στην κατανόηση της ψυχής του ατόμου. Δίνεται, έτσι στο άτομο η δυνατότητα να ελέγξει τις σκέψεις αλλά και τις πράξεις του.

Κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται και ανταπεξέρχεται στα διάφορα θέματα που το απασχολούν με διαφορετικό τρόπο. Πολλοί είναι εκείνοι οι οποίοι χρησιμοποιούν τη δύναμη του νου επιχειρώντας να εκλογικεύσουν τα γεγονότα παραμερίζοντας τις ψυχικές τους ανάγκες, Αντίθετα, άλλοι ανταπεξέρχονται στα θέματα που τους προβληματίζουν, χωρίς να χρησιμοποιούν τη λογική, αλλά τη λανθασμένη έκφραση της ψυχολογικής τους διάθεσης.

Ελάχιστα είναι τα άτομα τα οποία είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν με αντικειμενικότητα τις καταστάσεις που τους απασχολούν. Η έλλειψη κίνησης των ασάνας οδηγεί το άτομο στη σωματική ενδυνάμωση αλλά και στην ένωση ψυχής και σώματος.

### **14.17 Αντενδείξεις των ασάνας**

Η πρακτική της γιόγκα μπορεί, γενικά, να πραγματοποιηθεί από κάθε άτομο ανεξάρτητα από την ηλικία του και την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το σώμα του.

Ωστόσο, κάποιες από τις ασάνας αντενδείκνυται σε ορισμένους ανθρώπους. Παρά το γεγονός ότι, σε υγιή άτομα έχουν ευεργετικά αποτελέσματα είναι πολύ σημαντικό αν αποτελεί μια άσκηση αντένδειξη για την ασθένεια που μπορεί να αντιμετωπίζει ένα άτομο, να μην πραγματοποιείται από αυτό.

Υπάρχουν, επίσης, στάσεις που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στη σπονδυλική στήλη καθώς είναι απαιτητικές και απευθύνονται σε άτομα τα οποία έχουν μια καλή φυσική κατάσταση.

Αρχικά, οι ασάνας μπορεί να φανούν δύσκολες, κάτι το οποίο δεν αποτελεί αντένδειξη. Οι άνθρωποι της Δύσης δε δίνουν αξία στη φυσική κατάσταση του σώματος ώστε να έχει την απαραίτητη ικανότητα να ανταπεξέλθει στην εφαρμογή ορισμένων ασάνα. Η μεθοδική και τακτική ενασχόληση με τη γιόγκα ενισχύει την ευλυγισία του σώματός. Το χρονικό διάστημα στο οποίο παραμένει ένα άτομο σε μια ασάνα αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου.

### **14.18 Εφαρμογή μιας Ασάνα**

Για την επίτευξη μιας ασάνα χρειάζεται , αρχικά, η κατάλληλη τοποθέτηση του σώματος, κάτι το οποίο δεν είναι εύκολο για όλους, λόγω έλλειψης ευλυγισίας. Επίσης απαιτείται η συγκέντρωση του μυαλού. Έπειτα από την πραγματοποίηση της σωστής στάσης του σώματος ακολουθεί η αδράνεια. Αποτελεί το σπουδαιότερο μέρος της άσκησης.

Το άτομο θα πρέπει να γνωρίζει τα όρια του σώματός του και να μην τα υπερβαίνει. Η εναλλαγή των ασάνας πραγματοποιείται με αργό ρυθμό και η σειρά εκτέλεσής τους δεν είναι καθορισμένη.

## **14.19 Χώρος εξάσκησης και προετοιμασία ατόμου**

Ο χώρος στον οποίο πραγματοποιούνται οι ασκήσεις θα πρέπει να είναι ήρεμος, με ευχάριστο περιβάλλον καθώς και να υπάρχει σωστός αερισμός του χώρου. Καλό θα ήταν να υπάρχει και χαλαρωτική μουσική η οποία συμβάλλει στην καλύτερη συγκέντρωσή του νου. Το άτομο θα πρέπει να είναι νηστικό για περίπου δύο ώρες πριν την εξάσκηση της γιόγκα. (Huntado,2008)

Τα ρούχα θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να μην το ενοχλούν και το πιέζουν. Η εξάσκηση θα πρέπει να είναι συστηματική και να πραγματοποιείται με υπομονή.

## **14.20 Θετικά οφέλη των στάσεων**

Το άτομο , με τη πάροδο του χρόνου θα μπορέσει να κατανοήσει τις θεωρίες και τις αρχές οι οποίες συμπεριλαμβάνονται στη γιόγκα. Ο άνθρωπος ο οποίος ασχολείται με αυτή τη δραστηριότητα διαφέρει από τους υπόλοιπους στο γεγονός ότι μπορεί να διατηρήσει την ηρεμία του ανεξάρτητα από τα προβλήματα που υπάρχουν στην καθημερινότητά του.

Ορισμένες από τις θετικές επιδράσεις που έχουν οι στάσεις της γιόγκα είναι οι παρακάτω :

- Επιτυγχάνουν την ηρεμία σε νου, σώμα και πνεύμα.
  - Ενδυναμώνουν τους μύες.
  - Ευνοούν το κυκλοφορικό σύστημα.
  - Ρυθμίζουν το σωματικό βάρος.
  - Συμβάλλουν στη μείωση της ανησυχίας.
  - Μπορούν να απαλλάξουν το άτομο από πονοκεφάλους.
  - Βοηθούν σε καταστάσεις διαταραχών του ύπνου.
  - Συμβάλλουν στην αντιμετώπιση ορισμένων ψυχικών διαταραχών.
- (Pacaud,Καράβης κ.ά.,2009)

## **14.21 ΠΡΑΝΑΓΙΑΜΑ**

Πραναγιάμα είναι η αναπνοή της γιόγκα. Η λέξη αυτή αποτελείται από το «Πράνα» που μπορεί να οριστεί ως «ενέργεια, αναπνοή» και από το «Γιάμα» το οποίο σημαίνει «περιορισμός». Η πειθαρχία του μυαλού πραγματοποιείται μέσω της πειθαρχίας του Πράνα και αυτό είναι απαραίτητο για την επίτευξη του διαλογισμού. Το Πραναγιάμα αναζωογονεί το σώμα και μεταφέρει το Πράνα σε όλο το σώμα μέσα από ένα σύστημα καναλιών.

## **14.22 Η διαφορά της γιόγκα από τη σωματική άσκηση**

Οι σωματικές ασκήσεις επικεντρώνονται στη μυϊκή ενδυνάμωση, στην αύξηση της ευλυγισίας και στη γενική βελτίωση της φυσικής κατάστασης, χωρίς να απαιτούν για την εφαρμογή τους τη συγκέντρωση του νου. Αντίθετα, η γιόγκα επικεντρώνεται στο σώμα και στο νου του ατόμου. Οι ασάνας δεν είναι απλές σωματικές ασκήσεις καθώς απαιτούν για την εφαρμογή τους τη συγκέντρωση του νου.

## **14.23 Οφέλη της γιόγκα**

Η γιόγκα έχει ευεργετικά αποτελέσματα τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα του ανθρώπου. Καταρχάς αυξάνει την ενέργεια, την ευλυγισία και ενισχύει τη φυσική κατάσταση του σώματος και το βοηθάει να αποκτήσει μια πιο σωστή στάση. Επίσης, συμβάλλει στη μείωση του άγχους, χαλαρώνοντας το νου και απαλλάσσοντας το άτομο από την ένταση. Ενισχύει την αυτοσυγκέντρωση και βοηθάει στη σωστή διαχείριση των συναισθημάτων του ατόμου βοηθώντας το να αποκτήσει ένα πιο θετικό τρόπο σκέψης.



## 14.24 Κατάλληλη επιλογή εκπαιδευτή

Για να ασχοληθεί ένα άτομο με τη γιόγκα ιδιαίτερη σημασία έχει η επιλογή του κατάλληλου δασκάλου, ώστε να επωφεληθεί πλήρως από αυτή την ενασχόλησή του. Ένας σωστός εκπαιδευτής της γιόγκα θα πρέπει να έχει τα εξής χαρακτηριστικά στοιχεία. Καταρχάς, το πρόγραμμα το οποίο διδάσκει θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από αρμονία και να έχει την ικανότητα να διαμορφώνει τις ασκήσεις ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου. Επίσης, να μπορεί να κάνει σωστή επεξήγηση της κάθε ασάνα και να διορθώνει τα λάθη που κάνει το άτομο κατά τη διάρκεια εκτέλεσής τους. Ακόμα, θα πρέπει να επισημαίνει τις αντενδείξεις που έχουν κάποιες ασάνα. Τέλος, μέσα από το μάθημά του θα πρέπει να μπορεί να κεντρίζει το ενδιαφέρον του μαθητή του. (Ralston,Smart, 2006)

## 14.25 Ορισμένα είδη γιόγκα



([http://fc05.deviantart.net/fs16/f/2007/135/9/f/Yoga\\_in\\_the\\_Morning\\_Wallpaper\\_by\\_darkmis29.jpg](http://fc05.deviantart.net/fs16/f/2007/135/9/f/Yoga_in_the_Morning_Wallpaper_by_darkmis29.jpg))

- **ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ:** Είναι από τα πιο γνωστά είδη της γιόγκα, διότι συμβάλλει στη μείωση του άγχους. Πραγματοποιείται με την εκτέλεση των ασάνας σε συνδυασμό με τη σωστή χρήση της αναπνοής, το διαλογισμό και έχει ως στόχο τη γαλήνη. (Pacaud,Καράβης κ.ά.,2009) Βοηθάει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ατόμου αλλά και στη ψυχική του ευεξία. (Huntado,2008)

- ΜΠΑΚΤΙ ΓΙΟΓΚΑ: Αποτελεί ένα από τα πιο εύκολα είδη της γιόγκα, η οποία στηρίζεται στη δέσμευση. Επικεντρώνεται στη σύνδεση του ατόμου με την αγάπη. Αυτή η μέθοδος πραγματοποιείται με τη βοήθεια διαφόρων τεχνικών διαλογισμού, ηχητικών ή οπτικών, ώστε να διευκολυνθεί η συγκέντρωση του μυαλού. Είναι κατάλληλη για τους ανθρώπους στους οποίους υπερισχύει το συναίσθημα. (Pacaud,Καράβης κ.ά.,2009) Βοηθάει στη διαχείριση των συναισθημάτων τους. (Huntado,2008)
- ΥΝΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ: Είναι κατάλληλη για τα άτομα τα οποία ενδιαφέρονται να εξηγούν όλα τα ζητήματα που τους απασχολούν με την ικανότητα της λογικής.
- ΚΑΡΜΑ ΓΙΟΓΚΑ: Η πράξη η οποία πραγματοποιείται για να επιτευχθεί ένας στόχος έχει ως συνέπεια τον πολλαπλασιασμό των στόχων, για την εκπλήρωση των οποίων απαιτούνται επιπλέον πράξεις. Αυτό γίνεται χωρίς διακοπή και έτσι το άτομο δε νοιώθει ποτέ χαρά. Μέσω της κάρμα γιόγκα, επιτυγχάνεται η διακοπή αυτού του γεγονότος χωρίς καμία αρνητική συνέπεια για το άτομο. (Pacaud,Καράβης κ.ά.,2009)
- ΣΑΚΤΙ ΓΙΟΓΚΑ: Στηρίζεται στην ικανότητα διαχείρισης της συμπαντικής ενέργειας. (Huntado,2008)
- ΡΑΓΙΑ ΓΙΟΓΚΑ: Στοχεύει στη γαλήνη του νου με τη βοήθεια του διαλογισμού. (Pacaud,Καράβης κ.ά.,2009)
- ΛΑΓΙΑ ΓΙΟΓΚΑ: Επικεντρώνεται στη πειθαρχία της ψυχής του ατόμου με τη βοήθεια της θέλησης.
- ΓΙΑΝΤΡΑ ΓΙΟΓΚΑ: Πραγματοποιείται με τη βοήθεια διαφόρων σχημάτων τα οποία υποδηλώνουν τη σύνδεση ενός πλάσματος με το Θεό.
- ΝΤΥΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ: Βοηθάει το άτομο να διαχειριστεί τις ιδέες και τις αντιλήψεις τις οποίες έχει.

- PATZA ΓΙΟΓΚΑ: Στηρίζεται στην επικέντρωση του νου, ώστε να είναι σε θέση να διαχωρίζει τις ψευδείς και αληθείς πληροφορίες τις οποίες λαμβάνει.
- ΚΟΥΝΤΑΛΙΝΙ ΓΙΟΓΚΑ: Στοχεύει στην ενεργοποίηση της ενέργειας η οποία εντοπίζεται στην αρχή της σπονδυλικής στήλης. (Huntado,2008) Η κουνταλίνα είναι η ενέργεια η οποία βρίσκεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης. Σκοπός της γιόγκα αυτής είναι η μεταφορά της κουνταλίνα από τη βάση της σπονδυλικής στήλης στην κορυφή του κεφαλιού. Η ενεργοποίηση αυτής της ενέργεια πραγματοποιείται με την εφαρμογή ειδικών ασάνα και με το διαλογισμό. (Ralston,Smart, 2006)
- ΣΑΜΑΝΤΙ ΓΙΟΓΚΑ: Πραγματοποιείται με την επικέντρωση του νου με σκοπό τη στενή σύνδεσή του ατόμου με το πράγμα το οποίο προσέχει κατά τη διάρκεια αυτή. (Huntado,2008)
- ΙΥΕΝΓΑΡ ΓΙΟΓΚΑ: Είναι ένα απαιτητικό πρόγραμμα. Πραγματοποιείται με τη χρήση διαφόρων αντικειμένων όπως είναι οι ζώνες της γιόγκα.
- ΑΣΗΤΑΝΓΑ ΓΙΟΓΚΑ: Προϋποθέτει ευλυγισία και ευκινησία καθώς είναι ιδιαίτερα δυναμική. Τονώνει το νευρικό σύστημα. (Ralston,Smart, 2006)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

### ΥΠΝΩΣΗ



(koinos--nous.blogspot.com)

#### **15.1 Ορισμός**

Η κατάσταση αυθυποβολής καλείται ο ορισμός της ύπνωσης. Στο πρώτο στάδιο της διαδικασίας της ύπνωσης, το σώμα χαλαρώνει και η συνείδηση του ατόμου αποσπάται. Ο θεραπευτής με τη σειρά του προβάλλει τις ιδέες που θέλει να περάσει στον θεραπευόμενο, με κύριο σκοπό του την αυτοίαση. (Lewehh, 2007)

## 15.2 Ιστορικά στοιχεία

Η ιστορία της ύπνωσης αρχίζει το 1778, όταν ένας γιατρός από την Αυστρία, που λεγόταν Franz Mesmer εγκαταστάθηκε στο Παρίσι και ασχολήθηκε με τη θεραπεία ατόμων, με τη χρήση μιας κατασκευής η οποία είχε το σχήμα μπανιέρας και αποτελούνταν από ρινίσματα σιδήρου και μαγνήτες. Η συγκεκριμένη θεραπευτική μέθοδος γνώρισε μεγάλη επιτυχία και πολλοί άνθρωποι έσπευσαν στον Mesmer από όλη την Ευρώπη για να θεραπευτούν. Η Γαλλική Ακαδημία το 1784 ερεύνησε τη μέθοδό του μετά από διαμαρτυρίες άλλων ιατρών. Ο Benjamin Franklin, ο Lavoisier και ο Δρ. Guillotin (εφευρέτης της λαιμητόμου) , άνηκαν στην επιτροπή αυτής της έρευνας, ο Δρ. Guillotin επινόησε μια μελέτη η οποία θα μπορούσε να δείξει αν η θεραπεία του Mesmer ήταν πραγματική και όχι μία οφθαλμαπάτη. Η επιτροπή αυτή σύμφωνα με τη μελέτη του Guillotin μαγνήτισαν μερικά δέντρα σε έναν δεντρόκηπο. Σύμφωνα με τα λεγόμενα του Mesmer αν οι ασθενείς του άγγιζαν μαγνητισμένα δέντρα θα πάθαιναν επιληπτικές κρίσεις. (Fugh-Berman, 2007) Οι ασθενείς του Mesmer έπαθαν επιληπτικές κρίσεις ακουμπώντας δέντρα που τους είχαν πει ότι ήταν μαγνητισμένα και όχι από πραγματικά μαγνητισμένα δέντρα. (Erickson, Hershman, Sectar, 1981)

Ο James Braid τον 19<sup>ο</sup> αιώνα ο οποίος ήταν χειρουργός από τη Σκωτία, ήταν υπεύθυνος για την ονομασία της λέξης «ύπνωσης», από την ελληνική λέξη «ύπνος». (Leweih, 2007)

Ο Άγγλος χειρουργός James Esdaile , θαυμαστής του μεσμερισμού, ο οποίος χειρουργούσε στην Ινδία ασθενείς με τη βοήθεια της ύπνωσης, έγραψε το «Ο Μεσμερισμός στην Ινδία».

Στα μέσα του πρώτου παγκοσμίου πολέμου η ύπνωση θεωρήθηκε ως θεραπευτικό μέσο χάρη στον Γερμανό ψυχαναλυτή Ernst Simmel, ο οποίος συνδύασε την ύπνωση με άλλες τεχνικές. Στη σημερινή εποχή η ύπνωση θεωρείται αποτελεσματική σε παγκόσμιο επίπεδο. (Fugh-Berman, 2007)

### **15.3 Στάδια της ύπνωσης**

- Ήπια (επιφανειακή) ύπνωση.
- Μεσαία Ύπνωση( στάδιο πλήρους ύπνωσης)
- Βαθιά ύπνωση (στάδιο υπονοβασίας)

Στο στάδιο της ήπιας ύπνωσης ο θεραπευόμενος βρίσκεται σε βαθιά χαλάρωση με τα μάτια του κλειστά και είναι δεκτικός στις υποβολές του θεραπευτή. Στο επόμενο στάδιο, της μεσαίας ύπνωσης, το άτομο βρίσκεται σε μερική αναισθησία. Είναι το σημαντικότερο στάδιο της θεραπείας. Στο τελευταίο στάδιο, της βαθιάς ύπνωσης το άτομο μπορεί να βρίσκεται σε ολική αναισθησία ή και με τα μάτια ανοιχτά. Οι υποβολές σε αυτό το στάδιο είναι περισσότερο αποτελεσματικές. (Leweih, 2007)

### **15.4 Άνθρωποι επιρρεπείς στην ύπνωση και διάρκεια της συνεδρίας**

Το 5-10% του πληθυσμού είναι αρκετά δεκτικοί στην ύπνωση, ενώ το 25-30% είναι ελάχιστα δεκτικό. Το υπόλοιπο ποσοστό ανήκει στην ενδιάμεση κατηγορία. (Hilgard, 1965)

Ο αριθμός των συνεδριών που χρειάζεται για την θεραπεία ενός προβλήματος είναι περίπου 6-12 συνεδρίες, που διαρκούν περίπου μία ώρα.

### **15.5 Συνθήκες που πρέπει να υπάρχουν στην ύπνωση**

1. Άνετη επικοινωνία θεραπευόμενου με θεραπευτή.
2. Ήσυχο και ήρεμο περιβάλλον.
3. Το άτομο πρέπει να θέλει να συμμετάσχει στη διαδικασία της ύπνωσης και να συνεργάζεται άψογα με τον θεραπευτή. (Leweih, 2007)

## 15.6 Ύπνωση και ίαση

Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις θεραπείας διάφορων ασθενειών, με την χρήση της ύπνωσης. Η γνωστότερη όμως από αυτές είναι η θεραπεία ενός 16χρονου αγοριού, που έπασχε από ιχθύαση, στην οποία ασθένεια το δέρμα αποκτά ένα σκληρό επίστρωμα σαν λέπια ψαριού. Στην συγκεκριμένη περίπτωση το δέρμα του αγοριού ήταν καλυμμένο με μαύρα λέπια, και είχε υποβληθεί σε πολλές αποτυχημένες μεταμοσχεύσεις δέρματος. Κατά την ύπνωσή του, του υποβλήθηκε η ιδέα ότι ο αριστερός του βραχίονας θα καθάριζε. Και έτσι έγινε, σε δέκα μέρες ο αριστερός του βραχίονας ήταν υγιής και καθαρός. Οι υπνώσεις συνεχίστηκαν και επήλθε στο αγόρι τεράστια βελτίωση. (Mason, 1952)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16**

### **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ**

#### **16.1 Η αεροβική γυμναστική προφυλάσσει και βελτιώνει την υγεία των γυναικών**

Σε αυτή την ενότητα θα παρουσιαστεί μια έρευνα και τα αποτελέσματά της η οποία ασχολείται με τις απόψεις των γυναικών όσο αφορά την επίδραση της αεροβικής γυμναστικής. Ερευνά το λόγο που ενασχολήθηκαν με αυτή τη δραστηριότητα, τα ευεργετικά αποτελέσματα που διαπίστωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης ή και μετά τη λήξη της στην καθημερινότητά τους.

Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 235 γυναίκες, με ηλικία περίπου 24 χρονών. Οι γυναίκες αυτές απάντησαν με ερωτηματολόγια.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 36 % των γυναικών ανακουφίστηκαν από το άγχος, το 29% βελτίωσαν την αυτοπεποίθησή τους, το 10% ενίσχυσαν το θάρρος τους και άρχισαν να παίρνουν πρωτοβουλίες στη ζωή τους και το 11 % ανέπτυξαν τις πνευματικές τους δραστηριότητες.

#### **ΛΟΓΟΙ ΣΥΝΕΧΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**

Το 42% έχει ανάγκη τη σωματική άσκηση, το 38% λαμβάνει χαρά και ευχαρίστηση από αυτή τη δραστηριότητα και το 30% αποσκοπεί στη βελτίωση της εξωτερικής του εικόνας. Για το 79 % των ενασχολούμενων σημαντικό ρόλο αποτελεί



το είδος και η καλή ποιότητα των ασκήσεων καθώς και ο χαρακτήρας του εκπαιδευτή.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η αεροβική γυμναστική προσφέρει βελτίωση της ψυχικής ευεξίας του ατόμου, καταπολεμά το άγχος, ενισχύει και πλάθει την προσωπικότητα, αυξάνει το θάρρος και την αυτοπεποίθηση και οδηγεί στην πνευματική εξέλιξη του. (Αναγνωστάκος, Αρσένος κ.ά., 2008)

### **16.2 Η θεραπευτική επαφή με τη φύση**

Έρχοντας ο άνθρωπος σε επαφή με τη φύση ενισχύει τη σωματική αλλά και τη ψυχική του υγεία. (Karlan, Karlan, 1989) Οι άνθρωποι που δεν έρχονται σε επαφή με τη φύση έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν άγχος. (Pretty, 2004) Η φύση αποσυμφορεί τον οργανισμό του ανθρώπου από τη σωματική αλλά και τη ψυχική κόπωση, προσφέρει ευτυχία, απαλλαγή από το στρες. Είναι εξαιρετικά ωφέλιμη η επαφή αυτή στους ανθρώπους των μεγαλουπόλεων, καθώς αποτελεί ένα διάλειμμα αναζωογόνησης του οργανισμού. (Ηλιάδου, Κοτρώτσιου, Παπαχατζής, 2012)

### **16.3 Τα οφέλη της γιόγκα στη σωματική και ψυχική ευεξία του ατόμου**

#### ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ:

- Δρα ευεργετικά στο νευρικό σύστημα.
- Ρυθμίζει την πίεση του αίματος και του καρδιακού παλμού.
- Βελτιώνει την ευλυγισία του ατόμου.

- Συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του ενδοκρινολογικού συστήματος του ατόμου.
- Βελτιώνει τη σωματική αντοχή και αυξάνει την ενέργεια.
- Ρυθμίζει τη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους.
- Βελτιώνει διαταραχές ύπνου.
- Συμβάλλει στη καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Προσφέρει ανακούφιση από πόνους.

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ

- Βελτιώνει τη ψυχολογική διάθεση του ατόμου
- αυξάνει την αυτοπεποίθησή του και το μαθαίνει να αποδέχεται τον εαυτό του
- συμβάλλει στην βελτίωση της σχέσης του ατόμου με τους συνανθρώπους του
- βοηθάει στην αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων, όπως το άγχος και η κατάθλιψη

Η γιόγκα υπερτερεί σε σχέση με άλλους συνηθισμένους μεθόδους εκγύμνασης. Η πρακτική της γιόγκα πραγματοποιείται με αργό ρυθμό και οι κινήσεις χαρακτηρίζονται από σταθερότητα. Συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής μυϊκής μάζας του ατόμου. Επίσης, οι πιθανότητες για κάποιο τραυματισμό είναι ελάχιστες. Τέλος, είναι μια πρακτική η οποία δεν απαιτεί ιδιαίτερη προσπάθεια από το άτομο και το βοηθάει να χαλαρώσει. (Lamb, 2004)

### **16.4 Τα υποκειμενικά αποτελέσματα της γιόγκα στη ζωή του ανθρώπου**

Άλλη μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε είχε σκοπό να διερευνηθούν τα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα που έχει η γιόγκα στη ζωή του ατόμου. Στη μελέτη συμμετείχαν υγιείς άνθρωποι, αλλά και άλλοι οι οποίοι αντιμετώπιζαν κάποιες ασθένειες.

Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούνταν από ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα του ατόμου, την ευτυχία, τους στόχους του,

τις σχέσεις του, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει τις διάφορες καταστάσεις στη ζωή του.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο όρος «υποκειμενική ευημερία» αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αξιολογούν τη ζωή τους. Κάποιοι από τους παράγοντες που την καθορίζουν είναι η οικογενειακή κατάσταση, η κατάθλιψη, το άγχος, τα συναισθήματα και γενικά η ψυχολογική διάθεση του ατόμου.

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Στη μελέτη συμμετείχαν 77 άτομα από τα οποία 50 ήταν άντρες και 22 ήταν γυναίκες, ηλικίας 19-76 χρονών. Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που στόχευε στην αλλαγή του τρόπου ζωής. Το πρόγραμμα, αυτό, αποτελούνταν από θεωρητικό και από πρακτικό μέρος.

Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 10 ημέρες, κατά τη διάρκεια των οποίων τα άτομα παρακολουθούσαν το μάθημα για 3 έως 4 ώρες ημερησίως εκτός από τα σαββατοκύριακα. Κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου οι συμμετέχοντες εξασκούνταν πάνω σε αυτά που μάθαιναν, με το δικό τους τρόπο.

Σε κάθε μάθημα, παρευρίσκονταν 6-8 άτομα. Η ύλη αποτελούνταν από πρακτική εφαρμογή στάσεων του σώματος και από την εξάσκηση διαφόρων αναπνευστικών ασκήσεων για μία ώρα. Στη συνέχεια, γινόταν ένα διάλειμμα κατά τη διάρκεια του οποίου άκουγαν χαλαρωτική μουσική και έτρωγαν. Μετά, ακολουθούσε η παρακολούθηση μιας διάλεξης ή ενός βίντεο. Στα μαθήματα δίνονταν συμβουλές σχετικά με τη σωστή διατροφή καθώς και γινόταν εξήγηση συγκεκριμένων ασθενειών από τις οποίες έπασχαν κάποιοι από τους συμμετέχοντες. Επεξηγούνταν, ακόμα, οι αρχές και οι τεχνικές της γιόγκα. Ένα από τα μαθήματα ήταν αφιερωμένο στις αρχές και στην πρακτική του διαλογισμού καθώς και στη συμβολή του στην καταπολέμηση του άγχους.

Καθημερινά το μάθημα ολοκληρωνόταν με κάποια τεχνική χαλάρωσης ή με διαλογισμό Σε ένα από τα μαθήματα, δόθηκαν εξατομικευμένες συμβουλές σε κάθε άτομο ξεχωριστά. Η συνεδρία περιλάμβανε συμβουλές για τη διατροφή, την άσκηση και τη χαλάρωση.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν αύξηση της υποκειμενικής ευημερίας στους περισσότερους συμμετέχοντες. Έτσι, η γιόγκα έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υποκειμενική ευημερία του ανθρώπου και μπορεί να συμβάλλει στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής για τη διατήρηση της υγείας του. (Bijlani,Gupta,Sharma, 2008)

Οι ασκήσεις της γιόγκα συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση του άγχους και έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στο σώμα και στη ψυχή του ατόμου.Σύμφωνα με τους Wood C. και Udupa KN. Η γιόγκα έχει ευεργετικά οφέλη σε σώμα και ψυχή. Στη μελέτη που πραγματοποίησαν αποδείχθηκε ότι τα άτομα που ασχολούνται με την πρακτική της γιόγκα παρουσιάζουν μειωμένη επιθετικότητα, είναι πιο ειλικρινείς με τους συνανθρώπους τους και έχουν λιγότερα προβλήματα σε συναισθηματικό και σωματικό επίπεδο. (Udupa,Singh,Yadav, 1973)

### **16.5 Τα αποτελέσματα των τεχνικών της γιόγκα στην υποκειμενική ευημερία**

Στη συγκεκριμένη έρευνα που διήρκησε περίπου 4 μήνες, συμμετείχαν 48 υγιής άνθρωποι. Ερευνήθηκε η επίδραση που έχει η εξάσκηση της γιόγκα στη σωματική και ψυχική ευεξία αλλά και στη ποιότητα ζωής του ατόμου.

Οι άνθρωποι βιώνουν διαφορετικές καταστάσεις και δεν έχουν όλοι τις ίδιες απόψεις για τη ζωή. Κάθε άνθρωπος, αισθάνεται, αντιλαμβάνεται και αξιολογεί με διαφορετικό τρόπο τις διάφορες καταστάσεις. Η βελτίωση της ποιότητας της ζωής επιτυγχάνεται κυρίως με τη βοήθεια της γνώσης.

Η γιόγκα στοχεύει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Θεωρείται ότι βελτιώνει τη ποιότητα ζωής και ότι συμβάλλει στη θεραπεία διάφορων ψυχοσωματικών διαταραχών. Η γιόγκα αναπτύχθηκε ιδιαίτερα στην Ινδία αλλά έχει εξαπλωθεί και στη Δύση ως μια μέθοδος καταπολέμησης του άγχους.

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Στην έρευνα συμμετείχαν 48 υγιής άνθρωποι από τους οποίους 24 ήταν άντρες και 24 ήταν γυναίκες, ηλικίας 35-50. Τα άτομα αυτά εξασκούνταν στην πρακτική της γιόγκα από μία ώρα για πέντε μέρες κάθε βδομάδα. Όλη αυτή η διαδικασία διήρκησε 4 μήνες. Επίσης, απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο που σχετιζόταν με τις απόψεις που έχουν οι ίδιοι πάνω σε θέματα που αφορούν διάφορους τομείς της ζωής τους, όπως είναι οι σχέσεις, η ευτυχία και οι στόχοι τους. Το ερωτηματολόγιο αυτό απαντήθηκε από τους συμμετέχοντες πριν από την έναρξη της έρευνας και στην λήξη της.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τις απαντήσεις του ερωτηματολογίου παρατηρήθηκε ότι:

- Οι συμμετέχοντες αισθάνθηκαν ότι ήταν πιο ευτυχής και ότι βρήκαν τη ζωή τους πιο ωραία
- Μέσω της πρακτικής και της φιλοσοφίας της γιόγκα αισθάνθηκαν ικανοποίηση με τα επιτεύγματα που έχουν πραγματοποιήσει στη ζωή τους
- Ενισχύθηκε η ικανότητά τους να αντιμετωπίσουν μια κρίση στη ζωή τους
- Παρατηρήθηκε σημαντική μείωση στην ανησυχία που είχαν κάποια άτομα όσον αφορά τις οικογενειακές τους σχέσεις
- Ενισχύθηκε η ικανότητα να μπορούν να διαχειριστούν με ψυχραιμία και χωρίς θυμό τις διάφορες άσχημες καταστάσεις που συμβαίνουν στην καθημερινότητά τους
- Σημειώθηκε μείωση του άγχους

- Αυτή η διαδικασία ενίσχυσε την αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων και συνέβαλλε στην κοινωνικοποίησή τους

Από αυτά τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η συστηματική εξάσκηση στην γιόγκα και η υιοθέτηση της φιλοσοφίας της οδηγεί στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.(Damodaran,Malathi κ.ά., 2000)

Τις τελευταίες δεκαετίες η φιλοσοφία και η πρακτική της γιόγκα έχει θεωρηθεί σπουδαία διότι συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και χρησιμοποιείται από πολλούς σε θεραπείες ψυχιατρικών αλλά και σωματικών διαταραχών.

(Vahia,Doongaji κ.ά., 1973),(Balkrishna,sanghvi κ.ά., 1977)

## **16.6 Ο τρόπος ζωής της γιόγκα και η ψυχική ευεξία**

Το αίσθημα ευτυχίας και ικανοποίησης ορίζεται ως ψυχική ευεξία (PWB). Μερικά συνώνυμα της είναι η ποιότητα ζωής και η ψυχική υγεία. Η ικανοποίηση δεν σχετίζεται πάντα με την απόκτηση υλικών αγαθών. Η ψυχική ευεξία είναι μια πολυδιάστατη έννοια. (Bhushan, 1998)

Σύμφωνα με κάποιους ερευνητές το κέφι, η αισιοδοξία, ο αυτοέλεγχος, η ελευθερία, το αίσθημα απογοήτευσης, το άγχος, η χαρά και η όρεξη για παιχνίδι, δείχνουν την ψυχική ευεξία του ατόμου.(Tellegen, 1979) Σε μια μελέτη βρέθηκε ότι η ψυχική ευεξία αποτελείται από δώδεκα παράγοντες, στους οποίους περιλαμβάνονται αρνητικά και θετικά στοιχεία, όπως η αυτοεκτίμηση, η τάση αυτοκτονίας, η ικανοποίηση από την ζωή και άλλα. Ένας άνθρωπος που έχει αυξημένη ψυχική ευεξία, είναι ικανοποιημένος από την ζωή του, εκτιμά τον εαυτό του, σκέφτεται και συμπεριφέρεται θετικά, αντιμετωπίζει εντάσεις και αρνητικά συναισθήματα.

Η γιόγκα όπως εκτιμάται, είναι μέσο απόκτησης φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας. Οι αντιλήψεις της γιόγκα διαχωρίζουν το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα, θεωρώντας τα όμως αλληλοεξαρτώμενα μέλη. Η γιόγκα προσφέρει επίσης καλή φυσική κατάσταση, ψυχική ευκινησία και πνευματική ζωντάνια. Ο τρόπος ζωής της γιόγκα αποσκοπεί στην ανάπτυξη του μυαλού. Ακόμη η γιόγκα αποτελεί μια φιλοσοφία της ζωής και μια επιστήμη της προσωπικότητας του ανθρώπου. Όταν

κάποιος ενσωματώνει την φιλοσοφία αυτή στην ζωή του, η προσωπικότητα του μεταμορφώνεται σε αρμονική και υγιής.

Εξαιτίας της ψυχοσωματική φύσης διαφόρων ασθενειών, η γιόγκα θεωρείται αποτελεσματική για προβλήματα που έχουν σχέση με το άγχος, τον διαβήτη, την υπέρταση και το άσθμα. Επίσης μελέτες σε άτομα με υπερευαισθησία, αποκάλυψαν ότι η χρήση της, αποκαθιστά την ευαισθησία και μειώνουν το άγχος.

Ο τρόπος ζωής της γιόγκα περιλαμβάνει και τις σωστές καθημερινές συνήθειες του ατόμου, όπως ο ύπνος, η χαλάρωση, η διατροφή, η άσκηση ακόμη και το πρόγραμμα εργασίας, καθώς πιστεύεται ότι οι ασθένειες προκύπτουν από την υιοθέτηση ενός λάθους τρόπου ζωής.

Σε μια μελέτη , όπου συμμετείχαν 48 καρδιοπαθείς, οι οποίοι ακολούθησαν για 24 μέρες τον τρόπο ζωής της γιόγκα, είχαν ευεργετικά αποτελέσματα, όπως μείωση του πόνου του στήθους (στηθάγχη) κατά 91%, και βελτίωση των επιπέδων χοληστερόλης κατά 21%. (Bhushan, 1998)

## **16.7 Η επίδραση που έχει η σωματική άσκηση στη ψυχική ευεξία**

Παρακάτω, αναλύεται η σημασία της σωματικής άσκησης στη ψυχική ευεξία. Η σωματική άσκηση βοηθάει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του ανθρώπου και στην αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος.

### **ΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ**

- Συμβάλλει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης: Η σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισής της.
- Συμβάλλει στην καταπολέμηση του άγχους.
- Ευνοεί το θετικό τρόπο σκέψης αυξάνοντας, έτσι, τη ψυχολογική διάθεση του ατόμου.
- Ενισχύει την αυτοεκτίμηση, η οποία είναι πολύ σημαντική για τη ψυχική ευημερία καθώς σχετίζεται με τη συναισθηματική σταθερότητα. Η χαμηλή

αυτοεκτίμηση συνδέεται άμεσα με την εμφάνιση πολλών προβλημάτων υγείας.

- Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου. (Fox, 1999)

## **16.8 Οι επιδράσεις της πράσινης άσκησης στη σωματική και ψυχική ευεξία**

Υπάρχουν οφέλη από την σωματική άσκηση η οποία πραγματοποιείται σε φυσικό περιβάλλον; Η απάντηση θα δοθεί σύμφωνα με την παρακάτω έρευνα

ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ: Να αναλυθούν οι σωματικές και ψυχολογικές επιδράσεις της πράσινης άσκησης.

Στην έρευνα συμμετείχαν 100 άτομα, ηλικίας 18-60 από τα οποία 55 ήταν γυναίκες και 45 άντρες.

Παρουσιάστηκαν 300 φωτογραφίες οι οποίες εμπεριείχαν αγροτικές και αστικές σκηνές. Το κάθε άτομο τις ταξινομούσε σε ευχάριστες και δυσάρεστες. Ερευνήθηκε η επίδραση που έχουν στο άτομο η προβολή αυτών των φωτογραφιών.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πράσινη άσκηση ενισχύει τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση του ατόμου. (Pretty, Peacock κ.ά., 2005) Η φύση έχει την τάση να κάνει τους ανθρώπους να νοιώθουν καλά. (Kellert, Wilson, 1993) Η άσκηση σε ένα ευχάριστο περιβάλλον μπορεί να έχει μεγαλύτερη επίδραση στη ψυχική και σωματική ευεξία του ατόμου από ότι έχει η άσκηση από μόνη της. (Pretty, Peacock κ.ά., 2005)

## **16.9 Οι επιπτώσεις της διατροφής στη ψυχολογική διάθεση του ατόμου**

Η κακή διατροφή του ατόμου θεωρείται ένας από τους παράγοντες κινδύνου τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας του. Η έλλειψη διαφόρων θρεπτικών συστατικών από το διαιτολόγιο ενός ανθρώπου μπορεί να συμβάλλει αρνητικά στη



ψυχολογία του και να γίνει αιτία της εμφάνισης πολλών διαταραχών, όπως είναι η κατάθλιψη. Η ανθυγιεινή διατροφή επηρεάζει τη ψυχική ευεξία. (Rogers, 2001)

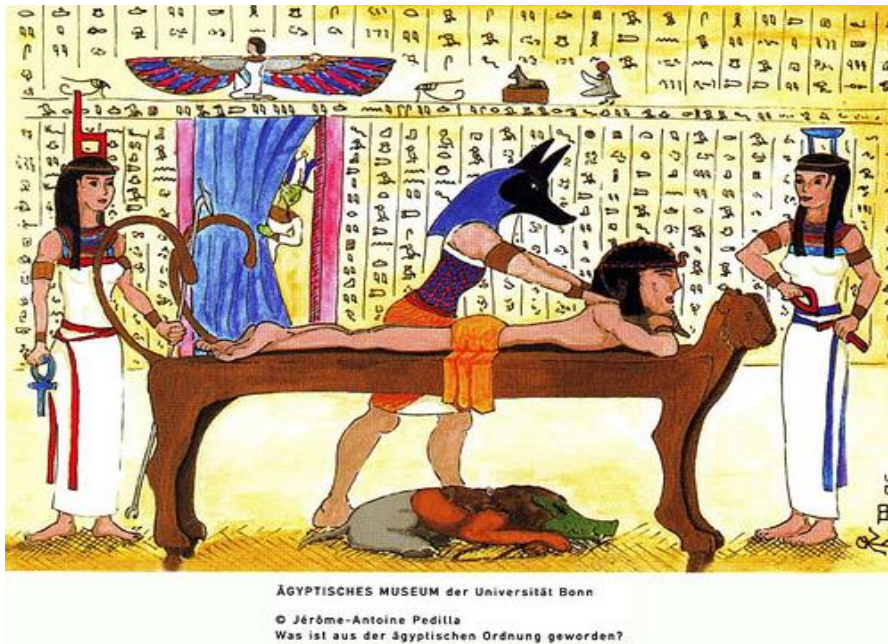
### **16.10 Ιστορικά στοιχεία και οφέλη του μασάζ**

Το μασάζ είναι μια από τις αρχαιότερες μορφές θεραπείας. Η ιστορία του ξεκίνησε ήδη από το 2000 π. Χ. (Moyer,Rounds,Hannum, 2004) Το μασάζ ήταν μέρος πολλών αρχαίων πολιτισμών όπως των Κινέζων, των Ιαπώνων, των Αιγύπτων, των Ινδουιστών, των Ελλήνων και των Ρωμαίων και συχνά το χρησιμοποιούσαν ως θεραπευτικό μέσο. (Elton,Stanley,Burrows, 1983) Ο Ιπποκράτης πρότεινε το τρίψιμο ως μέσο θεραπείας για την ακαμψία, ο Γαληνός ανέλυσε τη θεραπευτική αξία που έχει το μασάζ. Ωστόσο στο Δυτικό κόσμο το μασάζ δεν είχε στο παρελθόν ιδιαίτερη ανάπτυξη. Το 19<sup>ο</sup> αιώνα ο Henrik Ling ανέπτυξε το Σουηδικό μασάζ το οποίο αποτελεί τη βάση πολλών άλλων τεχνικών μασάζ. Ο Ling κατόρθωσε με τη δουλειά του να κερδίσει την υποστήριξη πολλών ατόμων. Στο τέλος του 19<sup>ου</sup> αιώνα η Johann Mezger, η οποία ήταν γιατρός από την Ολλανδία κατάφερε να παρουσιάσει με στοιχεία τη χρήση του μασάζ ως μια ιατρική θεραπεία. Στη συνέχεια, παρατηρήθηκε αύξηση του ενδιαφέροντος για το μασάζ στην επιστημονική κοινότητα. (Moyer,Rounds,Hannum, 2004) Στις Ηνωμένες πολιτείες υπήρξε ιδιαίτερη ανάπτυξη αυτού του κλάδου καθώς οι επισκέψεις των ανθρώπων σε θεραπευτές μασάζ σημείωσε αύξηση κατά 36% τη χρονική περίοδο 1990-1997.(Eisenberg,Davis κ.ά., 1998)

Ερευνήθηκε η αποτελεσματικότητα του μασάζ στην αντιμετώπιση διαφόρων διαταραχών τόσο ψυχολογικών όσο και σωματικών.

Τα οφέλη του μασάζ στο άτομο μπορεί να είναι μακροπρόθεσμα ή βραχυπρόθεσμα. Μερικά από αυτά είναι ότι συμβάλλει στη μείωση των πόνων καθώς και ότι μπορεί να αποκαταστήσει διαταραχές ύπνου.

Το μασάζ μπορεί να έχει ευεργετικές επιδράσεις σε διάφορες διαταραχές όπως σε καταστάσεις άγχους, στην αρνητική διάθεση, στον πόνο, στον καρδιακό παλμό και την κατάθλιψη. (Moyer,Rounds,Hannum, 2004)



(endeavordc.com)

## 16.11 Δημιουργικότητα και ευεξία

Δημιουργικότητα είναι να μπορεί κανείς να παράγει έργο. (Sternderg,Lubart, 1999)  
Μερικές φορές η δημιουργικότητα σχετίζεται με διαταραχές της ψυχικής ευεξίας, και μπορεί να βοηθήσει στη λύση προβλημάτων της καθημερινότητας του ανθρώπου.

Η δημιουργικότητα είναι μια βασική ανθρώπινη ιδιότητα και αποτελεί την πηγή της ζωής, κάνει τον άνθρωπο να νιώθει ολοκληρωμένο και γεμάτο, τον ωθεί να βρει νέες κατευθύνσεις στη ζωή του, ώστε να στηρίζεται πλέον στις δικές του δυνάμεις. Επίσης η δημιουργικότητα σχετίζεται άμεσα με το αίσθημα της ευτυχίας στον ψυχικό κόσμο του ατόμου. (Gladding, 2013)

Για να γίνει κάποιος απόλυτα δημιουργικός θα πρέπει να αναπτύξει τις γνώσεις του, την ευφυΐα του, να παίρνει ρίσκα στη ζωή του, να αποκτήσει μια δυνατή προσωπικότητα, να έχει κίνητρα, ένα περιβάλλον που να τον υποστηρίζει και ένα θετικό σκεπτικό σχετικά με την βελτίωση των ικανοτήτων του. (Sternderg,Lubart, 1995) Ένας συνδυασμός κάποιων χαρακτηριστικών από τα παραπάνω, καθώς και η

ελπίδα, οι καθαρές - ευχάριστες σκέψεις, τα σχέδια και τα όνειρα, βοηθούν στην εξέλιξη της δημιουργικότητας του ατόμου.

Μερικοί μέθοδοι τέχνης και σχετιζόμενοι με την δημιουργικότητα, που μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική ευεξία του ανθρώπου είναι:

- Το γράψιμο, καθώς εξωτερικεύει τα καταπιεσμένα συναισθήματα και εκφράζονται ολοκληρωμένα οι ιδέες και αντιλήψεις του ατόμου.
- Η λήψη φωτογραφίας, η οποία βοηθά στην αντίληψη των πραγμάτων από μια άλλη οπτική γωνία.
- Η κίνηση όπως ο χορός, το περπάτημα και η γενική άσκηση, ως μέσο εκτόνωσης του οργανισμού.
- Το χιούμορ, το οποίο προσφέρει γέλιο, και όπως όλοι μας γνωρίζουμε το γέλιο δίνει ευτυχία αλλά και ζωή.
- Η αφήγηση μιας ιστορίας που απασχολεί το άτομο σε κάποιον άλλο, εφόσον προκαλεί απελευθέρωση των συναισθημάτων, και κάνει κατανοητό στον αφηγητή ότι η ιστορία αυτή ανήκει στο παρελθόν πλέον και όχι στο παρόν.
- Η μουσική, η οποία βοηθά και προσφέρει χαρά.

Το συμπέρασμα είναι ότι η δημιουργικότητα συνδέεται με την ψυχική ευεξία με πολλούς τρόπους, και βοηθά στην διατήρηση της υγείας του ανθρώπου. Σίγουρα όμως δεν μπορούμε να αποκλείσουμε την πιθανότητα ότι κάποιος ο οποίος δεν είναι δημιουργικός, να μπορεί να νιώθει γεμάτος και ευτυχισμένος. Μερικές φορές η διαδικασία να είναι κάποιος συνέχεια δημιουργικός μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά τα θετικά αποτελέσματα αυτής, είναι πλούσια και η ποιότητα ζωής που προσφέρει, άριστη. (Gladding, 2013)

## **16.12 Η Αποτελεσματικότητα του παραδοσιακού Κινέζικου βελονισμού, της θεραπευτικής μάλαξης, και της μεθόδου αυτοθεραπείας στην αντιμετώπιση πόνων της πλάτης**

Στην έρευνα, η οποία αναλύεται παρακάτω, ερευνάται η αποτελεσματικότητα του βελονισμού, της θεραπευτικής μάλαξης και των μεθόδων αυτοθεραπείας, στην καταπολέμηση των πόνων της πλάτης.

Ο αριθμός των ασθενών, που συμμετείχαν στην έρευνα αυτή, ήταν 262, ηλικίας 20-27 ετών, οι οποίοι αντιμετώπιζαν πόνους στην πλάτη. Οι 94 από αυτούς υποβλήθηκαν σε βελονισμό, οι 78 σε θεραπευτικό μασάζ και οι υπόλοιποι 90 σε εφαρμογές αυτοθεραπείας.

Οι συνεδρίες μασάζ και βελονισμού διήρκησαν πάνω από 10 εβδομάδες. Η βελτίωση ήταν εμφανής για το 95% των ασθενών μετά από 4, 10, και 52 εβδομάδες, χωρίς την εμφάνιση παρενεργειών.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι στις 10 εβδομάδες το μασάζ αποδείχτηκε πιο αποτελεσματικό από την αυτοθεραπεία.

Το μασάζ υπερίσχυσε του βελονισμού. Μετά από ένα χρόνο το μασάζ δεν αποδείχθηκε καλύτερο από τις μεθόδους αλλά ήταν καλύτερο από τον βελονισμό. Οι ασθενείς που χρησιμοποίησαν το θεραπευτικό μασάζ είχαν το μικρότερο κόστος θεραπείας.

Συμπερασματικά το θεραπευτικό μασάζ είναι αποτελεσματικό στην καταπολέμηση των πόνων της πλάτης, με μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Ο βελονισμός ήταν σχετικά αναποτελεσματικός. Το μασάζ μπορεί να είναι μια αποτελεσματική

εναλλακτική θεραπεία σε συνδυασμό με τις ιατρικές θεραπείες. (Cherkin,Eisenberg κ.ά., 2001)

### **16.13 Θεραπευτικό μασάζ για βελτίωση της ευεξίας**

Σύμφωνα με έρευνες άτομα που δέχονται φροντίδες για την ψυχική τους υγεία, για να αποφύγουν τις συμβατικές αυτές θεραπείες, επιλέγουν το θεραπευτικό μασάζ. (Cavage, 2012) Για παράδειγμα από 703 άτομα της Αγγλίας που ρωτήθηκαν, το 39% επισκέπτονται ειδικούς του θεραπευτικού μασάζ για χαλάρωση και αποβολή του άγχους.(Thomas,Nicholl,Coleman, 2001) Ακόμη στην Αμερική, αποκαλύπτεται ότι 9,585 άνθρωποι που θεωρούν ότι πάσχουν από κάποια ψυχική διαταραχή χρησιμοποιούν την θεραπευτική μάλαξη, και μάλιστα από αυτά τα άτομα, το 16,25% έκαναν χρήση της τους τελευταίους 12 μήνες.

Άλλη μια έρευνα δείχνει ότι 2055 άτομα, ανακάλυψαν ότι το θεραπευτικό μασάζ προτιμάται περισσότερο από άτομα με διαταραχές άγχους και κατάθλιψη. (Cavage, 2012)

### **16.14 Αυτο-ύπνωση και καταπολέμηση του στρες**

Σύμφωνα με μια έρευνα, η αυτοϋπνωση μπορεί να δράσει ενάντια στο στρες αλλά και των επιβλαβών επιδράσεων του στην υγεία. Η συγκεκριμένη έρευνα διεξάχθηκε σε έναν κύκλο μαθημάτων, σε μαθητές, ένα μήνα πριν τις εξετάσεις των μαθημάτων τους. Έτσι λοιπόν στο αρχικό στάδιο 12 φοιτητές, συγκρίθηκαν με 16 άλλους φοιτητές, οι οποίοι όμως είχαν παρακολουθήσει για 3 εβδομάδες σεμινάρια αυτοϋπνωση σε ακουστική μορφή. Η ύπνωση περιλάμβανε οδηγίες για καλή διατήρηση του ανοσοποιητικού συστήματος, χαλάρωση και πνευματική εγρήγορση.

Τα θετικά αποτελέσματα της ύπνωσης έγιναν εμφανή κατά την διάρκεια των εξετάσεων, δίνοντας ενέργεια στους μαθητές, ανακουφίζοντας το άγχος τους και ενισχύοντας την υγεία τους. Επίσης οι αποδόσεις στις εξετάσεις τους ήταν καλύτερες.(Gruzelier, 2003)

## **16.15 Η βοήθεια της αρωματοθεραπείας στην ανακούφιση των πόνων, της κατάθλιψης και του στρες στα ηλικιωμένα άτομα**

Ο πόνος μπορεί να προκαλέσει προβλήματα όχι μόνο σε σωματικό επίπεδο αλλά και σε ψυχολογικό, σε πνευματικό και κοινωνικό. (Brochet, Michel κ.ά., 1998) Προκαλεί ψυχολογική δυσφορία, και τις περισσότερες φορές αποκόβει το άτομο από τις σχέσεις με το κοινωνικό του περιβάλλον, όπως φίλους και οικογένεια.

Σύμφωνα με μελέτες η κατάθλιψη, το στρες και το άγχος συνδέεται άμεσα με τους χρόνιους πόνους. Επίσης μελέτες έδειξαν ότι ηλικιωμένα άτομα που έχουν επίμονο πόνο, η κατάθλιψη και το άγχος τους πολλαπλασιάζεται. Η αρωματοθεραπεία σύμφωνα με έρευνες, μπορεί να μειώσει τον πόνο σε βρέφη αλλά και σε ενήλικες. Ακόμη, παρακάτω θα δούμε την μελέτη η οποία εξετάζει την αποτελεσματικότητα της αρωματοθεραπείας, σε ηλικιωμένα άτομα με χρόνια πόνο, κατάθλιψη, άγχος και στρες, σε ένα πρόγραμμα τεσσάρων εβδομάδων. Επιλέχθηκαν ηλικιωμένα άτομα, ηλικίας 65 χρονών και πάνω, τα οποία μπορούσαν να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες τις έρευνας και είχαν χρόνια πόνο για τουλάχιστον τρεις μήνες πριν την αρχή της έρευνας. Συμμετείχαν 82 ηλικιωμένοι. Οι συνεδρίες αρωματοθεραπείας ήταν μια φορά την εβδομάδα, στις οποίες χρησιμοποιήθηκαν αιθέρια έλαια λεβάντας και περγαμόντου, με εισπνοή. Σε κάθε ηλικιωμένο δόθηκε ένα μπουκάλι αρωματικού σπρέι για την συνέχιση της αρωματοθεραπείας στο σπίτι.

Οι συμμετέχοντες, είχαν ηλικία άνω των 76 ετών έως και 80. Η μελέτη αυτή δείχνει ότι η αρωματοθεραπεία βοήθησε στη μείωση του πόνου, στην κατάθλιψη, και το άγχος. Η μείωση του πόνου όμως ήταν ελάχιστη. Τα αιθέρια έλαια λεβάντας και περγαμόντου είναι αντικαταθλιπτικά και μυοχαλαρωτικά. Οι ευχάριστες οσμές, μπορούν να αυξήσουν την διάθεση του ατόμου. Με αυτόν τον τρόπο, μετά την εισπνοή των αιθέριων ελαίων και των αρωματικών σπρέι από τους ηλικιωμένους, προσκαλέστηκε μείωση του βαθμού κατάθλιψης, του στρες και του άγχους. Έτσι λοιπόν υπάρχει στενή σχέση ανάμεσα στον πόνο και την ψυχολογική δυσφορία.

Στη μελέτη αυτή λοιπόν, τα επίπεδα του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες, μειώθηκαν σημαντικά στην ομάδα παρέμβασης, αποδεικνύοντας ότι η αρωματοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει και να διατηρήσει την ψυχική υγεία των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. (Tang,Tse, 2014)

### **16.16 Μυαλό και σώμα**

Έρευνες αποκαλύπτουν την σύνδεση μυαλού και σώματος. Αυτή η ανακάλυψη έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του ενδιαφέροντος για τις θεραπείες, που επικεντρώνονται στο μυαλό και στο σώμα. Παρακάτω ακολουθεί μια μέτρηση η οποία δείχνει πόσοι περίπου άνθρωποι στην Αμερική έκαναν χρήση τέτοιου είδους θεραπειών, κατά το έτος 1997-1998. Ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν 2,055. Από αυτούς, το ποσοστό των 60% περίπου χρησιμοποιούσαν τις θεραπείες αυτές. Ανακαλύφθηκε επίσης ότι το 18,9% των ενηλίκων είχαν χρησιμοποιήσει τουλάχιστον μια θεραπεία νου-σώματος τον τελευταίο χρόνο, με 20,5% αυτών των θεραπειών να περιλαμβάνουν κάποιον ειδικό θεραπευτή. Οι πιο χρησιμοποιούμενες τεχνικές ήταν η γιόγκα, ο διαλογισμός και η φαντασία. Οι άνθρωποι οι οποίοι ήταν δεκτικοί και θετικοί ως προς τις θεραπείες αυτές ήταν ηλικίας 40-49 ετών. (Wolsko,Eisenberg κ.ά., 2004)

### **16.17 Το μασάζ, προσφορά ευεξίας και σε νεογνά**

Το βρεφικό μασάζ ξεκίνησε από την Κίνα τον 2<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. . Αποτελεί επίσης παράδοση της Ινδίας και κάποιων περιοχών της Ασίας. Σύμφωνα με παραδόσεις το μασάζ κάνει τα οστά των βρεφών δυνατότερα. Το μασάζ στα νεογνά επίσης προσφέρει διέγερση του κυκλοφορικού και του γαστρεντερικού συστήματος, προωθεί την αύξηση του σωματικού βάρους και βελτιώνει τον ύπνο. Το μασάζ με την χρήση ελαίου ενυδατώνει το δέρμα του βρέφους, και βοηθά στην καλή του σωματική κατάσταση. (Kulkarni,Kaushik κ.ά., 2010)

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- 1) Ηλιοπούλου Κ. (επιμ.), Συλλογικό έργο. (1998). *Μέθοδοι χαλάρωσης και θεραπευτικά μασάζ :πρακτικές οδηγίες για χαλάρωση, μασάζ, υδροθεραπεία, γιόγκα, shiatsu, δακτυλοθεραπεία, ρεφλεξολογία.* Αθήνα: Ίριδα. σελ. : 48,49, 68-72, 84, 85.
- 2) Μαντζώρου, Ε. (2007). *Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ, Nuad Thai.* Αθήνα: Κέδρος. σελ. : 11-20, 25-27, 36-43.
- 3) Ohashi, W. (2012). *Σιάτσου θεωρία και πράξη ένας πλήρης οδηγός για την τέχνη της δακτυλοπίεσης από έναν διεθνώς αναγνωρισμένος δάσκαλο.* (Γ. Φωκάς, Μεταφ.). Αθήνα: Αιώρα. (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 2001). σελ. : 9- 13, 15,17, 20-48, 50- 52, 58-59, 76, 133,134.
- 4) Lundberg, P . (2004). *Το βιβλίο του σιάτσου:Ζωτικότητα και υγεία μέσα από την τέχνη της αφής.*(Ε. Ράζη Μεταφ.). Αθήνα: Ψύχαλος. σελ. : 11, 12, 17-20, 22-24, 48, 54 , 55, 57, 60 ,73, 79, 82, 86.
- 5) Συλλογικό έργο. (2007). *Η απόλαυση του μασάζ.* Αθήνα: Susaeta. σελ. : 7, 16, 17, 20-35, 60, 62.
- 6) Price,S. (1992). *Πρακτική αρωματοθεραπεία.* Αθήνα: Τρόπος Ζωής. σελ. : 9, 11, 12, 17-19, 45- 48, 68, 70, 110.
- 7) Gerard Pacaud, Μιλτιάδης Γ. Καράβης, Denis Lamboley, Salvatore Compagnino, Dario Martinelli, Sara Thomas, Daniele Festy. Επιμέλεια:Μαρία Κουκιάδη. (2009) . *Εναλλακτικά μονοπάτια υγείας.* Αθήνα :Lector. σελ. : 23-25 , 27, 28, 30, 32, 40- 42, 44-46, 48,50 -54, 63.



- 8) McLaughlin, C., & Hall, N. (2001). *Secrets of reflexology*. Αθήνα: Κλειδάριθμος. σελ. : 8, 23-25.
- 9) Κυριακίδης, Μ. (2009). *Ρεφλεξολογία*. Αθήνα: Π. Κυριακίδης Α.Ε. σελ. : 13-17, 19,109, 110, 118, 119, 121.
- 10) Leweih , G. (2007). *Μάθετε για την Εναλλακτική Ιατρική* . Αθήνα: Πασχαλίδης. σελ. : 19, 41- 44, 48, 74, 77, 79, 80, 85- 88.
- 11) Chopra , D. (1991). *.Τέλεια υγεία Ο πλήρης Αγιουρβέδικος Οδηγός Σώματος/νου*. (Σ. Μεταξάς, Μετάφ.). Αθήνα: Ασημάκης. σελ. : 5, 6, 11, 15 , 23, 31, 33, 35, 41, 46, 47, 61.
- 12) Τσουρουκτσόγλου, Α. Θ.(1998). *Αyurveda Η επιστήμη της ζωής. Εγχειρίδιο 2-πράξη*. Αθήνα: Aldebaran εκδοτική & εμπορική Ε.Π.Ε. σελ. : 12, 13, 50, 348-356, 358.
- 13) Wildwood , Κ . (1998). *Αρωματοθεραπεία Μασάζ με Αιθέρια Έλαια*. (Δ. Κουτσούκης, Μετάφ.) . Αθήνα: Πύρινος Κόσμος. σελ. : 15-18, 22-23, 36-38, 109.
- 14) Hess, S. (1997).*Το χρονοδιάγραμμα της ύπαρξης της Αρωματοθεραπείας*. Αθήνα: Ίων. σελ. : 32, 33, 40-73, 272-276.
- 15) Price, S. (1998). *Αρωματοθεραπεία*, Αθήνα: Ψύχαλος. σελ. : 11, 12 .
- 16) Fugh – Berman, A. (2007). *Εναλλακτική Ιατρική. Ποιές μέθοδοι είναι αποτελεσματικές*. (Β. Κάτζολα-Σαμπατάκου, Μετάφ.).Αθήνα:Αρχιπέλαγος. (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 1998). σελ. : 27, 28,38,40, 122, 126, 127, 130- 134, 136, 138, 141-143 , 145,164-168.
- 17) Εγκυκλοπαίδεια Υγεία. (1989). *Οδηγός υγιεινής, έβδομος τόμος. Οι άλλες ιατρικές*. Αθήνα: Δομική. σελ. : 1155- 1157, 1163.

- 18) Καράβης, Μ. (2006). *Ο δρόμος του βελονισμού*. Αθήνα : Ιτμε. σελ. : 37,38,40, 58, 59,112, 113 , πίνακας 4 σελ.112 (Διεθνής Εταιρία Μελέτης του Πόνου, IASP, Pain Clinical Updates, Vol IV, issue 3, Nov 1996, Άρθρο που υποστηρίχθηκε από το Institute de la Douleur, Paris, France).
- 19) Charlish, A. & Robertshaw, A. (2009). *Ρέϊκι συμβουλές και μυστικά*. (Χ. Φυτσιλή, Μετάφ.).Αθήνα: Κλειδάριθμος. ( Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 2001). σελ. : 12,-14, 16, 18, 20-22, 28, 29, 32, 34-43, 52, 72-89, 140,141, 148, 149, 152, 153.
- 20) Günther, H. H. & Müller, B. (1995). *Ρέϊκι θεραπευτικά χέρια*. (Μ. Λάμπρου, Μετάφ.).Αθήνα: Δίδυμοι. ( Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 1991). σελ. : 19,21-23, 26,50-74, 81, 82, 91-118.
- 21) Arjava , P., F. (2001). *Ρέϊκι η κληρονομιά του Dr. Usui*. (Θ. Παπασημακοπούλου, Μετάφ.). Αθήνα: Διόπτρα. (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 1998). σελ.: 99, 118.
- 22) Hall, J. (2003).*Η βίβλος των κρυστάλλων*.(Μ. Καρακωστανόγλου, Μετάφ.).Αθήνα: Ισόρροπον. σελ. : 22-25,39, 78,97, 107,114, 115,225,278, 364, 365, 371, 298.
- 23)Huntado, S. (2008). *Γιόγκα αναζητώντας την ισορροπία*. ( Β. Μουζακίτης, Μετάφ.). Αθήνα: Καλοκάθη. σελ. : 4- 6, 14, 16, 17, 19, 20, 25- 27, 48- 55.
- 24) Ralston, P. A. & Smart, C. (2006). *Τίτλος πρωτοτύπου: Yoga*.(Χ. Προσκεφαλά, Μεταφ.). Αθήνα: Ερμείας. (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 1999). σελ. : 8, 11, 16, 17, 20-22, 28, 29, 158,164.
- 25) Αναγνωστάκος Κ., Αρσένος Α. , Γαλανάκης Ν. , Δαλιάνης Γ. ,Μπεκρής Ε. , Σολωμός Α. (2008). Η αεροβική γυμναστική ως μέσο πρόληψης και βελτίωσης της

υγείας των γυναικών. *Ιατρικά χρονικά*, Τόμος ΚΒ', Τεύχος 3, σελ. : 168-172.  
hypatia.teiath.gr (9/11/14)

26) Kaplan R., Kaplan S. (1989).The experience of nature: A psychological perspective. *New York: Cambridge University Press*. (9/11/14)

27) Ηλιάδου Ε., Κοτρώτσιου Στ. , Παπαχατζής Α. (2012). Η επίδραση του αστικού περιβάλλοντος στην υγεία του ανθρώπου. *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας, Τόμος 4, Τεύχος 2*, σελ. : 43-48 . *inhealthcare.gr* (9/11/14)

28) Lamb, T. (2004). Health Benefits of Yoga. *Reprinted with permission of the International Association of Yoga Therapists* .[www.iayt.org](http://www.iayt.org). (9/11/14)

29) Bijlani R. L. , Gupta N. & Sharma R. (2008). Effect of Yoga based lifestyle intervention on subjective well-being. *Indian J Physiol Pharmacol*, 52 (2), pag. : 123–131. [www.ijpp.com](http://www.ijpp.com) . (11/11/14)

30) Damodaran A. , Malathi A., Shah N., Patil N. & Maeratha S.(2000). Effect of yogic practices on subjective well being.*Indian J Physiol Pharmacol*, 44 (2), pag.: 202-206. [www.ijpp.com](http://www.ijpp.com) (10/11/14)

31) Bhushan , L.I. (1998).Yogic Lifestyle and Psychological Well Being. *Sivananda Math Yoga Magazine* . [www.yogapsychology.org](http://www.yogapsychology.org) . (7/11/14)

32) Tellegen .(1979). Cited in Sinha & Verma .(1992).

33) Fox K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), pag.: 411–418. [journals.cambridge.org](http://journals.cambridge.org) . (7/11/14)

34) Pretty J., Peacock J., Sellens M., & Griffin M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*. 15(5), pag.: 319 – 337. [www.greenexercise.org](http://www.greenexercise.org) . (7/11/14)

- 35) Rogers P. J.(2001). A healthy body, a healthy mind: long-term impact of diet on mood and cognitive function. *Proceedings of the Nutrition Society*, 60, pag. : 135–143. [journals.cambridge.org](http://journals.cambridge.org) . (7/11/14)
- 36) Moyer C. A., Rounds J. & Hannum. J.W. (2004).A Meta-Analysis of Massage Therapy Research. *Psychological Bulletin*, Vol. 130, No. 1, pag. : 3–18. [psycnet.apa.org](http://psycnet.apa.org) (10/11/14)
- 37) Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1999). The concept of Creativity: Prospects and paradigms. New York:Cambridge University Press. *Handbook of creativity*, pag. : 3-15.
- 38) Gladding S. T. ( 2013). Creativity and Wellness. *Spark of Wellness* , pag. : 204-211. [www.txca.org](http://www.txca.org) . (9/11/14)
- 39) Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1995). Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity. *New York: Free Press*, pag.: 326. (9/11/14)
- 40) Cherkin D.C., Eisenberg D., Sherman K.J., Barlow W., Kaptchuk TJ. , Street J., Deyo R.A. (2001).Randomized Trial Comparing Traditional Chinese Medical acupuncture, Therapeutic massage, and self- care Education for Chronic Low Back Pain. *Arch Intern Med*, 161(8), pag. : 1081-8. [archinte.jamanetwork.com](http://archinte.jamanetwork.com) . (1/12/14)
- 41) Cavage, J. (2012). Does therapeutic massage support mental well-being ? . *A Journal of the BSA MedSoc Group*, 6 (2) , pag. : 43-50. [oro.open.ac.uk](http://oro.open.ac.uk) . (9/11/14)
- 42) Gruzelier J.(2003). Self-Hypnosis and Immune Function, Health, Wellbeing, and Personality..*Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. Vol. 31, No. 2, pag. : 153–161. [www.hypnosisaustralia.org](http://www.hypnosisaustralia.org) . (9/11/14)
- 43) Brochet B.,Michel P. , Barberger-Gateau P, Dartigues JF.(1998). Population-based study of pain in elderly people: a descriptive Survey. *Age and Ageing*, 27(3), pag. : 279–284. (7/11/14)

- 44) Tang S.K. & Tse M.Y. (2014). Aromatherapy: Does It Help to Relieve Pain, Depression, Anxiety, and Stress in Community-Dwelling Older Persons? *Biomed Res Int.*: 430195. www.ncbi.nlm . (7/11/14)
- 45) Wolsko P. M., Eisenberg D. M., Davis R. B., Phillips R. S. (2004). Use of Mind–Body Medical Therapies. *Results of a National Survey*. Volume 19. onlinelibrary.wiley.com . (7/11/14)
- 46) Kulkarni A., Kaushik J. S., Gupta P., Sharma H. & Agrawal Rk. (2010). Massage and Touch Therapy in Neonates . *The Current Evidence* volume 47. medind.nic.in . (7/11/14)
- 47) Jarmey ,C. & Tindall, J. (2006). Κινέζικο Σιάτσου για τις πιο διαδεδομένες παθήσεις.(Γ. Μπαρουξής, Μετάφ.). Αθήνα: Lector.(το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 2005). σελ. : 8
- 48) Man P, Chuang M. (1980). Acupuncture in methadone withdrawal. *International Journal of the Addictions*. 15, pag. : 921-26.
- 49) Newmeyer T, Johnson G, Klot S. (1984). Acupuncture as a detoxification modality, *Journal of Psychoactive Drugs* . 16, pag. : 241-61.
- 50) Bullock ML , Culliton PD, Olander RT. (1989). Controlled trial of acupuncture for severe recidivist alcoholism. *Lancet*, pag. : 1435-38.
- 51) Sharma HM, Triguna BD, Chopra D. (1991). Maharishi Ayur-veda: Modern insights into ancient medicine. *Journal of the American Medical Association*. 265, pag. :2633-37.
- 52) Bower B. (1986). Herbal medicine: Rx for chimps? *Science News*. Jan 18. 129, pag. : 138.

- 53) Zatuchni GI, Colombi DJ. (1967). Bromelain therapy for the prevention of episiotomy pain. *Obstetrics and Gynecology*. 29(2), pag. : 275-78.
- 54) McCarthy GM & McCarty DJ. (1992). Effect of topical capsaicin in the therapy of painful osteoarthritis of the hands. *Journal of Rheumatology*. 19, pag. : 604-07.
- 55) Johnson ES, Kadam NP, Hylands DM, Hylands PJ. (1985). Efficacy of feverfew as prophylactic treatment of migraine. *British Medical Journal*. 291, pag. : 569-73.
- 56) Phelps S, Harris WS. (1993). Garlic supplementation and lipoprotein oxidation susceptibility. *Lipids*. 28(5), pag. : 475-77.
- 57) Kleijnen J, Knipschild P. (1992) Ginkgo biloba. *Lancet*. 340, pag. : 1136-39.
- 58) Tuchweber B, Sieck R, Trost W. (1979). Prevention by silybin of phalloidin-induced acute hepatotoxicity. *Toxicology and Applied Pharmacology*. 51, pag. : 265-75.
- 59) Ernst E. St. (1995). Johnswort, an antidepressant? A systematic, criteria-based review. *Phytomedicine*. 2(1) pag. : 67-71.
- 60) Erickson MH, Hershman S, Senter II. (1981). The practical application of medical and dental Hypnosis. *Seminars on Hypnosis publishing Company, Chicago*. pag. : 4-10.
- 61) Hilgard ER. (1965). Hypnotic Susceptibility. *Harcourt , Brace, and World ,New York*.
- 62) Mason AA. (1952). A case of ichthyosiform erythrodermia of Brocq treated by hypnosis. *British Medical Journal*. 2, pag. : 422-23.
- 63) Udupa KN., Singh RH., Yadav RA. (1973). Certain studies on psychological and biochemical response to the practice of Hatha Yoga in young normal volunteers. *Ind J Med Res* , 61(2) pag. : 237-244.

- 64) Wood C. (1993). Mood change and perceptions of vitality: a comparison of the effects of relaxation, visualization and Yoga. *JR Soc Med* , 86(5) pag. : 254–258.
- 65) Vahia NS., Doongaji DR., Jesete DV., Kapoor SN., Ardhapurkar I., Ravindra NS.(1973). Further experience with therapy based upon the concept of Patanjali's in the treatment of psychiatric disorders. *Indian Journal of Psychiatry* , 15(1), pag. : 32-40.
- 66) Balkrishna V. , Sanghvi LD., Rana K., Doongaji DR., Vahia NS.(1977). The comparison of the psychophysiological therapy with drug therapy. *Indian Journal of Psychiatry* , 19(2), pag. : 87-91.
- 67) Kellert SR, Wilson EO, editors. (1993). The Biophilia Hypothesis. *Washington, DC: Island Press*.
- 68) Pretty J.( 2004). How nature contributes to mental and physical health. *Spirituality & Health Int.* 5(2), pag. : 68 – 78.
- 69) Elton, D., Stanley, G., & Burrows, G. (1983). *Psychological control of pain*. New York: Grune & Stratton, pag. : 275.
- 70) Eisenberg D. M., Davis R. B., Ettner S. L., Appel S., Wilkey S., Van Rompay M., et al. (1998). Trends in alternative medicine use in the United States, 1990–1997: Results of a follow-up national survey. *Journal of the American Medical Association*, 280, pag. : 1569–1575.
- 71) Thomas, K., Nicholl, J. & Coleman, P. (2001). Use and expenditure on complementary medicine in England: a population based survey. *Complementary Therapies in Medicine*, 8, pag. : 2-11.

