

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

“ΑΝΑΤΟΛΙΚΕΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΕΣ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ”

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:
ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ:
ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΥ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1995

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

“ΑΝΑΤΟΛΙΚΕΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΕΣ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ”

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:
ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ:
ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΥ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1995

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
2. ΕΝΕΡΓΕΙΑ	5
ΜΟΡΦΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ:	7
1. Προγονική ενέργεια	7
2. Σεξουαλική ενέργεια	15
3. Τροφική ενέργεια	22
4. Αμυντική ενέργεια	23
3. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΜΑΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΪΑ	25
I. ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΜΑΚΡΟΖΩΪΑΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΛΛΗΜΕΙΑΣ	26
1. Υπνος	27
2. Η σεξουαλική ζωή	30
3. Η διατροφή	33
4. Σωστή άσκηση	38
II. Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ "ΠΝΕΥΜΑ ΣΤΟΝ ΤΑΟΪΣΜΟ"	40
4. ΓΙΟΓΚΑ	43
I. Εισαγωγή στη Γιόγκα	43
II. Η φυσιολογία της γιόγκα	44
III. Κάρμα και Μετενσάρκωση	45
IV. Τα Μονοπάτια της Γιόγκα	45
V. Οι πέντε αρχές της Γιόγκα	47
1. χαλάρωση	47
2. Οι βασικές ασκήσεις	49
3. Αναπνοή	50
<i>η πράνα και το αιθέριο σώμα</i>	53
4. Διαιτολόγιο	53
<i>Οι τρεις Γκούνας</i>	55
5. Διαλογισμός	58
VI. Ο κύκλος της ζωής	60
VII. Γιόγκα και υγεία	61
α. κατασκευή του σώματος	62
β. Κύκλοι της θρέψης	63
γ. Ζωτική ισορροπία	64
5. ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ	65
I. Το σύστημα των ζωνών	66
II. Πως λειτουργούν τα αντανεκλαστικά σημεία	67
III. Τα αντανεκλαστικά σημεία	69
IV. Κρυσταλλικά ιζήματα	69
V. Διασταυρούμενα αντανεκλαστικά	70

συνέχεια περιεχομένων....	Σελ.
VI. Εξέταση των ποδιών	71
VII. ΤΑ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ	72
1. Το κεφάλι	73
2. Το μυοσκελετικό σύστημα	73
3. Το ενδοκρινικό σύστημα	73
4. Το αναπνευστικό σύστημα	74
5. Η καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα	74
6. Το λεμφικό σύστημα	75
7. Το πεπτικό σύστημα	76
8. Το ουροποιητικό σύστημα	76
9. Το δέρμα	77
VII. Θεραπευτικές κρίσεις	77
IX. Ποιες ασθένειες καταπολεμά η ρεφλεξολογία	78
6. ΣΙΑΤΣΟΥ	80
I. Πως λειτουργεί το Σιάτσου	81
II. Το χέρι και η ανάπτυξή μας	85
III. Η αντίδραση του νευρικού συστήματος	86
IV. Πως βρίσκουμε τα σημεία τσούμπο	89
V. Επικέντρωση στο χάρα	96
VI. Ειλικρινής επιθυμία και καθαρή πρόθεση	97
VII. ΔΙΑΓΝΩΣΗ	97
Πρόσωπο ως διαγνωστικό μέσο	99
VIII. Σημεία στα οποία οφείλει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή όποιος κάνει βιοενεργειακό μασσάζ	103
7. ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	105
8. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	111
I. Τι είναι τα αιθέρια έλαια	112
II. Τρόποι εφαρμογής αρωματοθεραπείας	113
III. Προσθέτοντας αιθέρια έλαια	116
IV. Τρόποι δράσης των αιθέριων ελαίων	117
9. ΠΩΣ Ο ΧΩΡΟΣ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΕΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΕΣ	120
<u>BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</u>	135