

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ :
«ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ SHIATSU –
ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ»**



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: Κα ΧΡΙΣΤΑΡΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΡΑΠΤΗ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ

Θεσσαλονίκη, 2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	1
Κεφάλαιο 1 Βασικές Έννοιες	3
1.1 Εισαγωγή.....	4
1.2 Ιστορικά στοιχεία για την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική.....	4
1.3 Μοντέλο της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής.....	6
1.4 Θεωρία Yin Yang.....	7
1.4.1 Εισαγωγή.....	7
1.4.2 Οι ρίζες του Yin Yang.....	7
1.4.3 Συμβολισμός του Yin Yang (Tai Chi Tu).....	8
1.4.4 Θεωρητικά στοιχεία του Yin και Yang.....	9
1.4.5 Επιρροή του Yin Yang στην καθημερινή ζωή.....	11
1.4.6 Το Yin Yang στη ιατρική.....	12
1.4.7 Παθολογία του Yin Yang.....	15
1.5 Τα πέντε στοιχεία.....	16
1.5.1 Η θεωρία των πέντε στοιχείων.....	16
1.5.2 Οι σχέσεις μεταξύ των πέντε στοιχείων.....	17
1.6 Κανάλια ενέργειας – μεσημβρινοί.....	20
1.7 Ζωτική ενέργεια – Qi.....	27
1.7.1 Εισαγωγή.....	27
1.7.2 Ιστορικά στοιχεία για το Qi.....	27
1.7.3 Παραδοσιακή κινέζικη ιατρική και Qi.....	28
1.7.4 Μορφές του Qi.....	29
1.7.5 Λειτουργίες του Qi.....	29
1.7.6 Κατευθύνσεις του Qi.....	30
1.7.7 Παθολογία του Qi.....	31
1.7.8 Αίμα.....	32
1.7.8.1 Λειτουργίες του αίματος.....	32
1.7.8.2 Παθοφυσιολογία του αίματος.....	33
1.7.9 Σωματικά υγρά.....	33
1.7.9.1 Η παθολογία των σωματικών υγρών.....	34
1.7.10 Μυαλό (shen).....	35
1.8 Θεωρία Zang Fu.....	35

1.8.1 Γενικά.....	35
1.8.2 Διαφορές ανάμεσα στη Zang Fu θεωρία και δυτική ιατρική.....	36
1.8.3 Οι λειτουργίες των οργάνων.....	37
1.8.4 Yin όργανα.....	38
1.8.5 Yang όργανα.....	40
1.9 Διάγνωση.....	46
Κεφάλαιο II Shiatsu.....	47
2.1 Εισαγωγή.....	48
2.2 Ορισμός του Shiatsu.....	48
2.3 Ιστορική ανασκόπηση.....	49
2.4 Σημαντικές ημερομηνίες στην ιστορία του shiatsu.....	51
2.5 Καθιέρωση του shiatsu.....	52
2.6 Η ουσία του shiatsu.....	53
2.7 Είδη shiatsu.....	54
2.8 Σημεία πίεσης (tsubos).....	55
2.8.1 Απαρίθμηση των σημείων πίεσης (tsubos).....	56
2.8.2 Τα πιο βασικά σημεία πίεσης.....	69
2.9 Βασικοί κανόνες.....	77
2.10 Ενδείξεις.....	78
2.11 Αντενδείξεις.....	79
2.12 Οφέλη του shiatsu.....	80
2.13 Συνεδρίες.....	80
2.14 Προετοιμασία του φυσικοθεραπευτή.....	81
2.15 Χειρισμοί τεχνικής shiatsu.....	86
2.16 Shiatsu για παιδιά.....	90
2.17 Shiatsu κατά την κύηση και τον τοκετό.....	90
2.18 Αποτελέσματα μετά τη θεραπεία.....	92
2.19 Βιβλιογραφική ανασκόπηση – αποτελεσματικότητα του shiatsu.....	93
Κεφάλαιο III Ρεφλεξολογία.....	100
3.1 Εισαγωγή.....	101
3.2 Ορισμός της ρεφλεξολογίας.....	101
3.3 Ιστορική ανασκόπηση.....	101
3.4 Θεωρία των ζωνών.....	103
3.5 Είδη ρεφλεξολογίας.....	105

3.6 Σκοπός της ρεφλεξολογίας.....	105
3.7 Ενδείξεις.....	106
3.8 Αντενδείξεις.....	107
3.9 Οφέλη της ρεφλεξολογίας.....	108
3.10 Διάρκεια και συχνότητα της θεραπείας.....	108
3.11 Θεραπεία ρεφλεξολογίας.....	109
3.11.1 Κατευθυντήριες γραμμές.....	109
3.11.2 Χάρτες των ποδιών.....	111
3.11.3 Χάρτες των χεριών.....	113
3.11.4 Τεχνικές ρεφλεξολογίας.....	114
3.11.5 Αξιολόγηση.....	118
3.11.6 Θεραπεία ανά περιοχή και σύστημα.....	120
3.11.7 Πλήρης αγωγή χεριών.....	127
3.11.8 Πλήρης αγωγή στα πόδια.....	132
3.12 Αντιδράσεις μετά τη θεραπεία.....	137
3.13 Προτάσεις για καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα.....	138
3.14 Ρεφλεξολογία κατά τον τοκετό.....	139
3.15 Βιβλιογραφική ανασκόπηση – αποτελεσματικότητα.....	140
Κεφάλαιο IV Αυτοθεραπεία.....	144
4.1 Εισαγωγή.....	145
4.2 Απλές τεχνικές αυτοθεραπείας.....	145

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την επόπτριά μου, Κα Χριστάρα Αλεξάνδρα, για την καθοδήγησή της, τις πολύτιμες συμβουλές της και την άψογη συνεργασία.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, για τη στήριξή, καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Εισαγωγή

Το Shiatsu και η Ρεφλεξολογία είναι δύο τεχνικές που ανήκουν στις ολιστικές θεραπείες. Η λέξη ολιστικός προέρχεται από την ελληνική λέξη 'όλον'. Η ολιστική αντιμετώπιση μιας πάθησης βασίζεται στην εξισορρόπηση τριών βασικών διαστάσεων της ανθρώπινης ύπαρξης: την ψυχική, την πνευματική και τη σωματική διάσταση. Εφόσον αυτές οι τρεις διαστάσεις βρίσκονται σε ισορροπία μεταξύ τους, το άτομο είναι υγιές. Ωστόσο, αν για κάποιο λόγο υπάρξει διαταραχή στην ισορροπία των δύο πρώτων διαστάσεων, αναπόφευκτα θα επηρεαστεί από αυτή την ανισορροπία και η σωματική διάσταση, και συνεπώς κάποιο σύμπτωμα ή ασθένεια θα εκδηλωθεί. Η κάθε πάθηση διαφέρει στο χρόνο εμφάνισης της και εξαρτάται από τις αντιδράσεις του κάθε ασθενούς. Για αυτό ακριβώς το λόγο ο ολιστικός θεραπευτής καλείται να εντοπίσει τη μέθοδο θεραπείας που είναι περισσότερο κατάλληλη για τον κάθε ασθενή, καθώς ο καθένας μας θεωρείται ξεχωριστή και μοναδική οντότητα.

Οι ρίζες του Shiatsu και της ρεφλεξολογίας βρίσκονται στη φιλοσοφία αρχαίων πολιτισμών. Είναι δυο μέθοδοι που χρησιμοποιούνται τόσο για την πρόληψη όσο και για τη θεραπεία. Δε θεραπεύουν μόνο τα συμπτώματα αλλά και την αιτία των συμπτωμάτων, ενεργοποιώντας το φυσικό μηχανισμό ίασης, που κάθε οργανισμός διαθέτει, μέσω αντανακλαστικών σημείων ή σημείων πίεσης.

Το Shiatsu προήλθε από κινέζικο παραδοσιακό μασάζ και έχει βαθιές ρίζες στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική. Η Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και η φιλοσοφία της αναπτύσσονται στο πρώτο κεφάλαιο, καθώς αποτελούν θεμελιώδεις έννοιες για την κατανόηση και την εφαρμογή του Shiatsu. Θεμελιώδεις θεωρίες της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής αναπτύσσονται στο πρώτο κεφάλαιο, οι οποίες περιλαμβάνουν τη θεωρία του Yin και Yang, τη θεωρία των πέντε στοιχείων, τη θεωρία του Zang Fu καθώς και την έννοια των μεσημβρινών, του Qi και τη σημασία τους.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναπτύσσεται λεπτομερώς η τεχνική της θεραπείας του Shiatsu. Ιστορικά στοιχεία και σημαντικά γεγονότα στην εξέλιξη της θεραπείας αναφέρονται, καθώς και τα διάφορα είδη Shiatsu που έχουν προκύψει. Γίνεται ανάλυση των σημείων πίεσης της θεραπείας, της θεραπευτικής διαδικασίας, της χρησιμότητας του Shiatsu, καθώς επίσης και των περιπτώσεων που θα ήταν καλό

να αποφεύγεται. Επίσης γίνεται βιβλιογραφική ανασκόπηση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας σε διάφορους ασθένειες.

Στο τρίτο κεφάλαιο, αναπτύσσεται η θεραπεία της ρεφλεξολογίας. Γίνεται ιστορική ανασκόπηση της θεραπείας και αναπτύσσεται η θεωρία των ζωνών που αποτελεί τη βάση της ρεφλεξολογίας. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα κυριότερα είδη ρεφλεξολογίας, οι χάρτες της θεραπείας και οι διάφορες τεχνικές της, καθώς και ο σκοπός και τα οφέλη της θεραπείας αλλά και οι περιπτώσεις που θα ήταν καλό να αποφεύγεται. Αναφέρεται η προετοιμασία του ασθενή για τη ρεφλεξολογία, η θεραπευτική διαδικασία και γίνεται ανάλυση του κάθε συστήματος του σώματος, καθώς επίσης αναλύονται και οι πιθανές αντιδράσεις του ασθενή μετά το πέρας της θεραπείας. Τέλος, γίνεται μία βιβλιογραφική ανασκόπηση για την αποτελεσματικότητα της ρεφλεξολογίας σε άτομα που πάσχουν από διάφορες ασθένειες.

Στο τέταρτο κεφάλαιο αναπτύσσονται προτάσεις αυτό-θεραπείας που βασίζονται στις τεχνικές του Shiatsu και της ρεφλεξολογίας, για διάφορες καθημερινές παθήσεις. Ο καθένας μπορεί να μάθει να εκτελεί απλές ασκήσεις αυτό-θεραπείας στον εαυτό του, στο περιβάλλον του σπιτιού του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

和睦

Αρμονία

1. Βασικές Έννοιες

1.1 Εισαγωγή

Η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική έχει το ρόλο της συμπληρωματικής ή εναλλακτικής ιατρικής στη δύση. Ωστόσο είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στο μεγαλύτερο μέρος της Ασίας, όπου και θεωρείται το σύστημα πρωτοβάθμιας περίθαλψης των ασθενών. Η φιλοσοφική βάση της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής έχει ιστορία χιλιάδων ετών και είναι εξαιρετικά σύνθετη. Προήλθε μέσα από τη συνεχή και σχολαστική παρατήρηση του σύμπαντος, της φύσης και του ανθρώπινου σώματος. Σημαντικές θεωρίες που εμπεριέχονται στην φιλοσοφία της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής περιλαμβάνουν τη θεωρίες του Yin Yang, τη θεωρία των πέντε στοιχείων, τη θεωρία των καναλιών ενέργειας (μεσημβρινοί) και τη Zang Fu θεωρία. Στην πρακτική της εφαρμογή η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική περιλαμβάνει θεραπείες όπως φυτοθεραπεία, βελονισμό, διαιτητική θεραπεία, tuina και Shiatsu. Επίσης τα Qigong (ενεργειακή άσκηση) και Taiji είναι συνήθως έντονα συνδεδεμένα με την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική (70).

1.2 Ιστορικά Στοιχεία για την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική

Μεγάλο μέρος της φιλοσοφικής εξέλιξης της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής βασίζεται στις ιδέες του Ταοϊσμού και του Βουδισμού. Θεωρείται ότι δάσκαλοι του Ταοϊσμού, με εξαιρετική αίσθηση του σώματος και των λειτουργιών του και μέσα από πολλές ώρες διαλογισμού είναι αυτοί που ανέπτυξαν τις ιδέες της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής. Συνεπώς η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική κληρονόμησε πολλές από τις αρχές του Ταοϊσμού. Είναι χαρακτηριστικό ότι στη φιλοσοφία της υπάρχει διάχυτη η πεποίθηση ότι η ζωή και οι δραστηριότητες του ανθρώπου σχετίζονται άμεσα με το περιβάλλον του.

Η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική θεωρείται συνέχεια της κλασικής κινέζικης ιατρικής. Σύμφωνα με ιστορικά στοιχεία, η εθνικιστική κυβέρνηση της Κίνας όρισε ως παράνομη την πρακτική κλασικής κινέζικης ιατρικής, διότι θεωρήθηκε ότι η εφαρμογή της εμποδίζει την επιστημονική πρόοδο και δεν έπρεπε η αυτοκρατορία της Κίνας να υστερεί στην ιατρική. Η κλασική ιατρική ήταν απαγορευμένη στην Κίνα για τριάντα χρόνια, και πολλοί από τους ανθρώπους που την εξασκούσαν κρυφά διώχτηκαν. Ωστόσο, στη δεκαετία του 1960, ο Mao Zedung, αναίρεσε την απαγόρευση της. Ανέθεσε μάλιστα σε μία ομάδα, με τους δέκα καλύτερους ιατρούς της αυτοκρατορίας, να δημιουργήσει μία τυποποιημένη μορφή της κλασικής κινέζικης ιατρικής για την πρακτική της εφαρμογή. Η τυποποιημένη αυτή μορφή είναι αυτό που σήμερα ονομάζουμε ως παραδοσιακή κινέζικη ιατρική. Στη σημερινή εποχή, η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική διδάσκεται στα περισσότερα σχολεία της Κίνας, της Ασίας και της Β. Αμερικής. Ωστόσο, υπήρξε αναζωπύρωση του ενδιαφέροντος για την κλασική κινέζικη ιατρική στην Κίνα, Ευρώπη και Η.Π.Α.

Η συμβατική δυτική ιατρική δεν έχει αντικαταστήσει την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική, και μάλιστα η κινέζικη ιατρική φαίνεται να κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος στη δύση. Οι δύο επικρατέστεροι λόγοι που εξηγούν την εξάπλωση της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής στη δύση είναι οι εξής: πρώτον, πολύς κόσμος θεωρεί τις παραδοσιακές κινέζικες τεχνικές αποτελεσματικές και επίσης, ότι σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούν να προσφέρουν ανακούφιση στον ασθενή, εκεί που οι δυτικές πρακτικές αποτυγχάνουν. Ιδιαίτερα για απλές παθήσεις όπως η γρίπη ή αλλεργίες θεωρούνται ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Επιπλέον, η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική προσφέρει μία εναλλακτική λύση σε ανθρώπους που οικονομικά δεν μπορούν να προσφύγουν στην δυτική ιατρική. Ωστόσο, υπάρχουν και ασθενείς που συνειδητά επιλέγουν τις παραδοσιακές κινέζικες τεχνικές, προκειμένου να αποφύγουν την τοξικότητα και τις παρενέργειες των φαρμάκων που χρησιμοποιεί η δύση (70).

1.3 Μοντέλο της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής

Η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική βλέπει το ανθρώπινο σώμα ως ένα μικρό σύμπαν, ως ένα ολοκληρωμένο σύνολο διασυνδεδεμένων συστημάτων. Αυτά τα επιμέρους συστήματα πρέπει να λειτουργούν σε ισορροπία για να διατηρείται η ισορροπία στον ανθρώπινο οργανισμό. Χρησιμοποιεί το μοντέλο των μεσημβρινών για την κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος βρίσκεται κυρίως η λειτουργία των οργάνων και όχι τόσο η ανατομική τους θέση, όπως ισχύει στη δυτική ιατρική. Έτσι για παράδειγμα, η σπλήνα θεωρείται ένα κομμάτι της όλης λειτουργίας του σώματος, το οποίο σχετίζεται συγκεκριμένα με τη μετατροπή και την εκτός του σώματος μεταφορά των νοητικών λειτουργιών.

Παρότι υπάρχουν φιλοσοφικές διαφορές μεταξύ διαφόρων σχολών, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε διαφορετικές τεχνικές, οι κοινές βασικές θεωρίες που επιχειρούν να περιγράψουν το ανθρώπινο σώμα, σύμφωνα με την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική είναι οι εξής:

- Yin Yang
- Πέντε στοιχεία
- Zang Fu θεωρία
- Κανάλια ενέργειας μεσημβρινού
- Three Jiaos (γνωστό ως triple burner, triple warmer, τριπλός θερμαστής)

Οι θεωρίες των Yin Yang και των πέντε στοιχείων μπορούν να εφαρμοστούν όχι μόνο στο ανθρώπινο σώμα, αλλά και σε μία ποικιλία συστημάτων. Ωστόσο, οι θεωρίες Zang Fu, τα κανάλια ενέργειας και η έννοια των three jiao είναι περισσότερο συγκεκριμένες (70).

1.4 Θεωρία Yin Yang



Εικόνα 1 Yin Yang

1.4.1 Εισαγωγή

Η θεωρία του Yin και Yang της αρχαίας κινέζικης φιλοσοφίας και ιατρικής αποτελεί τη βάση της διάγνωσης και της θεραπείας. Η πρώτη αναφορά στο Yin και Yang είναι στο βιβλίο I Ching (το βιβλίο των αλλαγών), το οποίο χρονολογείται περίπου το 700 π.Χ. και αναφέρει ότι όλα τα φαινόμενα χωρίζονται σε Yin και Yang. Ο συμβολισμός που χρησιμοποιείται για να εκφράσει το Yin και το Yang, θεωρείται ότι αντιπροσωπεύει την ισορροπία, την αρμονία και την ειρήνη. Επίσης θεωρείται πως ο συμβολισμός δηλώνει πως δεν υπάρχει αμιγές καλό ή κακό, αλλά ότι υπάρχει λίγο καλό στο κακό και λίγο κακό στο καλό, ότι κατά βάθος δηλαδή ισχύουν και τα δύο (131,84).

1.4.2 Οι ρίζες του Yin Yang

Οι ρίζες της φιλοσοφίας του Yin και Yang βρίσκονται στον Ταοισμό, μία θρησκεία ιδιαίτερα διαδεδομένη στην Κίνα, από την αρχαιότητα. Το ‘Τάο’, το οποίο σημαίνει ‘μονοπάτι’, θεωρείται η απόλυτη πραγματικότητα, η πηγή των πάντων και όλο το σύμπαν λειτουργεί σύμφωνα με αυτήν την αρχή. Καθώς η έννοια του ‘Τάο’ περιγράφει την πραγματικότητα πέρα από τη νόηση, η αλήθεια του ‘Τάο’ μπορεί να κατανοηθεί μόνο έμμεσα. Η ευτυχία αποκτιέται με το να ζει κανείς στη ροή του ‘Τάο’, δηλαδή στη ροή του σύμπαντος. Η αρχή του ‘Τάο’, χωρίζεται σε

δύο άλλες αρχές, οι οποίες αντιτίθενται η μία στην άλλη και είναι το Yin και το Yang. Μέσα από τη δυναμική του Yin και του Yang, το 'Τάο' δημιουργεί όλα τα φαινόμενα. Το Yin και το Yang αποτελούν τις πρωταρχικές αρχές, οι οποίες μέσω της αλληλεπίδρασής τους δημιουργούν φαινόμενα και διατηρούν την ισορροπία στο σύμπαν (84).

1.4.3 Συμβολισμός του Yin Yang (Tai Chi Tu)



Εικόνα2 YinYang

Το σύμβολο του Yin Yang είναι ένα πανάρχαιο σύμβολο, το οποίο εμφανίστηκε για πρώτη φορά σε κινέζικα χειρόγραφα πριν από 3000 χρόνια περίπου. Η πρώτη ονομασία του συμβόλου αυτού ήταν *Tai Chi Tu*. Η ορολογία Yin Yang υιοθετήθηκε αργότερα στον καθημερινό λόγο, συνήθως με εκφράσεις όπως 'Όλα έχουν τη Yin και τη Yang πλευρά τους'.

Το σύμβολο, όπως φαίνεται και στο σχήμα είναι κυκλικό. Το μισό είναι μαύρο και το άλλο μισό λευκό και στα δύο μισά υπάρχει από μία άσπρη και μία μαύρη κουκίδα αντίστοιχα. Το σύμβολο του κύκλου αναπαριστά το σύμπαν που περιέχει το Yang (το φως) και το Yin (το σκοτάδι). Η διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στο Yin και το Yang είναι καμπυλοειδής, προκειμένου να δηλώσει τη διαρκή ροή και κίνηση ανάμεσα τους. Τα Yin και Yang μεταβάλλονται και εξελίσσονται το ένα μέσα από το άλλο κατά την αλληλεπίδρασή τους. Επίσης, η αναλογία του μαύρου και του άσπρου είναι ισότιμη στον κύκλο, καθώς αυτά τα δύο στοιχεία είναι απόλυτα ισορροπημένα στο σύμπαν. Οι μικρές κουκίδες του αντίθετου χρώματος στα Yin και Yang, δηλώνουν την πεποίθηση πως τίποτα δεν είναι απόλυτα Yin ή Yang και πως το ένα δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς το άλλο. Το Yin συμβολίζεται με μαύρο χρώμα και δηλώνεται ως παθητικό, ψυχρό, ασθενές, ενώ το Yang με άσπρο και δηλώνεται ως φωτεινό, ενεργό, θερμό και δυνατό (84).

1.4.4 Θεωρητικά Στοιχεία του Yin και Yang

Η θεωρία του Yin Yang αποτελεί θεμελιώδη αρχή της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής και σημείο αναφοράς για τη φυσιολογία, παθολογία και θεραπεία του σώματος.



Εικόνα3 το Yin απεικονίζεται με μια διακεκομμένη γραμμή ενώ το Yang με μία συνεχόμενη

Συνδυασμός των δύο έχουμε τα τέσσερα στάδια του Yin Yang



Εικόνα 4 Τα τέσσερα στάδια του Yin Yang

Με την προσθήκη μίας επιπλέον γραμμής διαμορφώνονται τα 8 trigrams (Ba Fuo) παρουσιάζοντας όλες τις κατευθύνσεις.

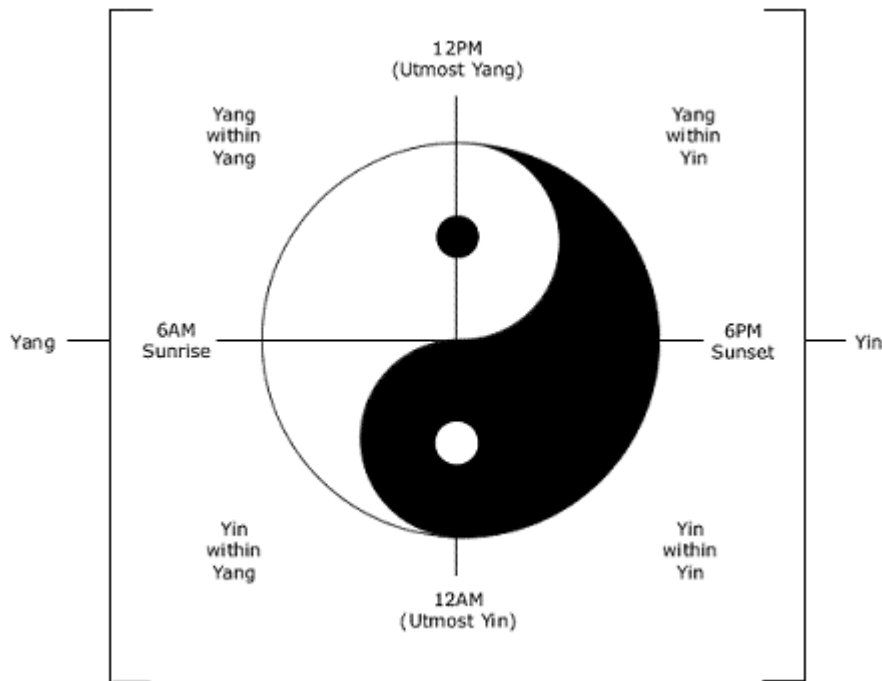


Εικόνα5 Τα 8 trigrams

Τα 8 trigrams συνδυάστηκαν για να σχηματίσουν τα 64 hexagrams που συμβολίζουν όλα τα πιθανά φαινόμενα του σύμπαντος.

Ο Zsou Yen του Yin Yang φυσιολατρικού σχολείου, επεξεργάστηκε συστηματικά την έννοια του Yin Yang (476-221 π.Χ.). Η φυσιολατρική σκέψη προωθούσε την ιδέα της συμβίωσης με αρμονία με το περιβάλλον, βάση φυσικών νόμων. Λόγιοι και στοχαστές παρατήρησαν τα φυσικά φαινόμενα και τον τρόπο

που αυτά αντικατοπτρίζονται στο ανθρώπινο σώμα, με αναφορά εκδηλώσεις της υγείας και της ασθένειας. Το Yin Yang που αποτελεί θεμελιώδη αρχή της κινέζικης φιλοσοφίας, βρίσκεται σε μία συνεχή μεταβολή και αλλάζει από Yin σε Yang και από Yang σε Yin πάλι. Αυτή η μεταβολή φαίνεται στις αλλαγές ενός 24ώρου ή στις εναλλαγές των εποχών (95,131).



Εικόνα 6 το Yin-Yang σε σχέση με το 24ωρο

Ο παρακάτω πίνακας περιέχει τους συμβολισμούς του Yin και Yang.

Γενικές ποιότητες του Yin και Yang	
Yin	Yang
Σκοτάδι	Φώς
Φεγγάρι	Κυριακή
Γένους θηλυκού	Γένους Αρσενικού
Σκιά	Φωτεινότητα
Ανάπαυση	Δραστηριότητα
Δύση	Ανατολή
Βορράς	Νότος
Γη	Ουρανός
Δεξιά	Αριστερά
Επίπεδο (σαν τη Γη)	Κυκλικό (σαν τον Παράδεισο)
Ύλη	Ενέργεια
Περισσότερο υλικό/ πυκνό	Μη υλικό

Πίνακας 1. (8).



Εικόνα 7 το Yin-Yang με τους συμβολισμούς

1.4.5 Επιρροή του Yin Yang στην Καθημερινή Ζωή

Ο ήλιος έχει περισσότερο Yang επιπτώσεις στον άνθρωπο. Καθώς ο ήλιος ανεβαίνει το πρωί, αισθανόμαστε περισσότερο Yang, δηλαδή περισσότερο ενεργητικοί. Η στιγμή της ημέρας με το μέγιστο Yang, είναι όταν ο ήλιος φτάσει στο πιο ψηλό σημείο του ουρανού. Στη συνέχεια καθώς ο ήλιος αρχίζει να δύει, το Yang μειώνεται και αυξάνεται το yin. Το Yin φτάνει το μέγιστο σημείο του τα μεσάνυχτα και η εναλλαγή συνεχίζεται. Επίσης, τις ημέρες πριν από τη νέα σελήνη το Yang είναι πιο έντονο, για αυτό έχουμε την τάση να είμαστε πιο δραστήριοι και πιο ενεργητικοί εκείνη την περίοδο. Ωστόσο, με τη νέα σελήνη, η Yin πλευρά μας ενισχύεται, και έχουμε την τάση να επιλέγουμε πιο ήρεμες δραστηριότητες. Επιπλέον, η εναλλαγή του Yin Yang και η επιρροές του, αντικατοπτρίζεται και στην εναλλαγή των εποχών. Το φθινόπωρο και ο χειμώνας, που είναι υγρές εποχές, είναι περισσότερο yin. Για το λόγο αυτό, κατά τη διάρκεια αυτών των εποχών προτιμάμε τα πικάντικα φαγητά, για να τονώσουμε το Yang και να επιφέρουμε ισορροπία στον οργανισμό μας. Αντίστοιχα, κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του καλοκαιριού, που είναι περισσότερο Yang εποχές, προτιμούμε την κατανάλωση δροσιστικών φρούτων και λαχανικών, για την ενίσχυση του Yin του οργανισμού μας (3).

1.4.6 Το Yin Yang στην Ιατρική

Όλες οι φυσιολογικές διεργασίες και τα συμπτώματα μπορούν να περιγραφούν ως Yin και Yang.

Γενικά κάθε θεραπεία έχει ως στόχο:

- τόνωση του Yin
- τόνωση του Yang
- διάλυση περισσευμάτων Yin
- διάλυση περισσευμάτων Yang

Στην πράξη, ανάλογα με την κάθε περίπτωση, οι διάφορες στρατηγικές μπορούν να συνδυαστούν, έτσι για παράδειγμα μπορεί να συνδυαστεί η διάλυση περισσευμάτων Yin με τόνωση του Yang.

Ο παρακάτω πίνακας συνοψίζει τα Yin και Yang μέρη του ανθρώπινου σώματος.

Yin και Yang και το Ανθρώπινο Σώμα	
Yin	Yang
Πρόσθια πλευρά	Οπίσθια πλευρά
Σώμα	Κεφάλι
Εσωτερικά όργανα	Εξωτερικά όργανα (δέρμα, μύες)
Κάτω από τη μέση	Πάνω από τη μέση
Παλαμιαία-πελματιαία επιφάνεια άκρων	Ραχιαία επιφάνεια άκρων
Δομή του οργάνων	Λειτουργία των οργάνων
Αίμα /σωματικά υγρά	Qi
Αποθηκευτική λειτουργία	Απεκκριτική λειτουργία
Καρδιά, πνεύμονες, ήπαρ, σπλήνα, νεφροί	Χοληδόχος κύστη, στομάχι, ουροδόχος κύστη
Περικάρδιο	San Jiao

Πίνακας 2. (131).

Πρόσθια και Οπίσθια Πλευρά

Η πρόσθια πλευρά του σώματος είναι περισσότερο ευάλωτη και μαλακή και θεωρείται Yin πλευρά. Το οπίσθιο μέρος, που περιέχει τη σπονδυλική στήλη με τα πλευρά, παρέχει προστασία στο σώμα και είναι η Yang πλευρά. Συνεπώς όλα τα Yin κανάλια ενέργειας (μεσημβρινοί) ρέουν κατά μήκος της πρόσθιας πλευρά του κορμού, ενώ όλα τα Yang κανάλια (μεσημβρινοί) ρέουν στη ραχιαία πλευρά του κορμού, με εξαίρεση το κανάλι του στομάχου. Η μεταφορά της Yang ενέργειας προστατεύει το σώμα από παθογενείς παράγοντες (131).

Σώμα και Κεφάλι

Η ροή των Yang καναλιών ενέργειας είτε αρχίζει, είτε τελειώνει στο κεφάλι. Σε περίπτωση που η ενέργεια του yin, που συμβολίζει το κρύο, δεν ενεργήσει πάνω στη θερμότητα του Yang, το Yang μπορεί να ανέβει προς το κεφάλι προκαλώντας συμπτώματα όπως κόκκινα μάτια ή πρόσωπο. Ενώ το κεφάλι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο στην παθολογία του Yang, το στήθος και η κοιλιακή χώρα επηρεάζονται περισσότερο από παθολογία του yin, όπως το κρύο και η υγρασία (131).

Εσωτερικά και Εξωτερικά Όργανα

Τα εξωτερικά όργανα είναι περισσότερο Yang, ενώ τα εσωτερικά περισσότερο yin. Καθώς το δέρμα και οι μύες είναι περισσότερο Yang, θεωρείται ότι προστατεύουν το Yin από παθογενετικούς παράγοντες, όπως το κρύο ή ο άνεμος (131).

Κάτω από τη Μέση και Πάνω από τη Μέση

Οι περιοχές κάτω από τη μέση βρίσκονται πιο κοντά στη Γη (Yin), ενώ οι περιοχές του σώματος επάνω από τη μέση βρίσκονται πιο κοντά στον ουρανό (Yang). Τα επάνω μέρη του σώματος επηρεάζονται περισσότερο από παθογένειες του Yang, όπως είναι ο άνεμος, ενώ τα κάτω μέρος του σώματος επηρεάζονται περισσότερο από παθογένειες του yin, όπως είναι η υγρασία (131).

Δομή και Λειτουργία των Οργάνων

Η δομή είναι κάτι το υλικό και συνεπώς είναι περισσότερο yin, ενώ η λειτουργία είναι κάτι το μη-υλικό, είναι ενέργεια και είναι περισσότερο Yang. Το κάθε μέρος του σώματος έχει τη δική του δομή και λειτουργία, όλα όμως σχετίζονται μεταξύ τους και κανένα δεν είναι ανεξάρτητο από το άλλο. Ακόμη και στις Yang λειτουργίες υπάρχουν Yin εκδηλώσεις, όπως είναι η αποθήκευση, η συντήρηση και μέσα στις Yin λειτουργίες, Yang εκδηλώσεις όπως είναι η μεταφορά, η μετατροπή, η πέψη και η απέκκριση (131).

Αίμα, Σωματικά Υγρά και Qi

Το αίμα είναι υλικό, είναι πυκνότερο και συνεπώς είναι περισσότερο yin. Το Qi είναι ενέργεια και άρα είναι περισσότερο Yang. Ωστόσο, υπάρχουν διάφορα είδη Qi, τα οποία μπορεί να είναι είτε περισσότερο Yang, είτε περισσότερο Yin (131).

Αποθηκευτικές και Απεκκριτικές Λειτουργίες

Οι αποθηκευτικές λειτουργίες, όπως η αποθήκευση αίματος, σωματικών υγρών και ουσιαστικής ύλης είναι περισσότερο εκδήλωση του yin. Οι λειτουργίες της πέψης και της απέκκρισης είναι περισσότερο εκδηλώσεις του Yang (131).

1.4.7 Παθολογία του Yin Yang

Η Yin Yang θεωρία μπορεί να ερμηνεύσει διάφορα κλινικά συμπτώματα. Όταν το Yin Yang βρίσκεται σε δυναμική ισορροπία και σχετική αρμονία, δεν υπάρχουν συμπτώματα για παρατήρηση. Ωστόσο, όταν το Yin Yang βρεθεί εκτός ισορροπίας για κάποιο λόγο, παθολογικά συμπτώματα εκδηλώνονται. Για παράδειγμα, όταν το Yin δεν τρέφει και δε δροσίζει το Yang, το Yang αυξάνεται και η σχετική παθολογία εκδηλώνεται με πονοκεφάλους, κόκκινα μάτια και πρόσωπο, πονόλαιμο, μύτη που τρέχει, οξυθυμία και μανιακή συμπεριφορά. Σε αντίθετη περίπτωση, όταν το Yang δεν ενεργοποιεί και δε ζεσταίνει το yin, τότε παθολογικά συμπτώματα του Yin μπορούν να εκδηλωθούν με υπογλυκαιμία, κακή κυκλοφορία του αίματος, ωχρό πρόσωπο και χαμηλή ενέργεια. Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει συνοπτικά τα συμπτώματα παθολογίας του Yin και του Yang αντίστοιχα.

Εκδηλώσεις της Παθολογίας Yin Yang	
Yin	Yang
Ανεπάρκεια	Υπερεπάρκεια
Υποκινητικότητα	Υπερκινητικότητα
Χρόνια ασθένεια (σταδιακή εκδήλωση)	Οξεία ασθένεια (ταχεία εκδήλωση)
Αργή αλλαγή συμπτωμάτων	Ταχεία αλλαγή συμπτωμάτων
Λήθαργος, υπνηλία	Ανησυχία, αύπνια
Ξαπλώνει κουλουριαστά	Απλώνεται
Κρύα άκρα	Ζεστά άκρα
Ωχρό πρόσωπο	Κόκκινο πρόσωπο
Αδυναμία φωνής, αποφυγή ομιλίας	Δυνατή φωνή, ομιλητικότητα
Ρηχή, αδύναμη αναπνοή	Έντονη και βαθιά αναπνοή
Περιορισμένη κατανάλωση υγρών	Έντονη κατανάλωση υγρών
Άφθονα, καθαρά ούρα	Ισχνά και σκούρα ούρα
Μαλακά κόπρανα	Δυσκοιλιότητα
Καθαρές, άφθονες σωματικές εκκρίσεις	Παχιές, κολλώδεις, άσπρες/κίτρινες σωματικές εκκρίσεις
Εκφυλιστική νόσος	Φλεγμονώδης νόσος
Ασθενής παλμός	Έντονος παλμός
Ωχρή γλώσσα	Κόκκινη γλώσσα

Πίνακας 3. (131).

1.5 Τα Πέντε Στοιχεία



Εικόνα 8 Τα πέντε στοιχεία

1.5.1 Η Θεωρία των Πέντε Στοιχείων

Στην παραδοσιακή κινέζικη φιλοσοφία τα φυσικά φαινόμενα μπορούν να ταξινομηθούν σε Wu-Xing ή σε πέντε φάσεις που μεταφράζονται ως πέντε στοιχεία (71). Η θεωρία των πέντε στοιχείων αναπτύχθηκε μετά τη Yin Yang θεωρία και είναι συμπληρωματική της (127). Σύμφωνα με την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική, το σύμπαν αποτελείται από πέντε στοιχεία, πέντε ειδή ενέργειας και καθώς το ανθρώπινο σώμα θεωρείται ότι αποτελεί μία μικρογραφία του σύμπαντος, αποτελείται κι αυτό από τα πέντε αυτά στοιχεία (98,127). Κάθε στοιχείο συνδέεται με διαφορετικό όργανο και μεσημβρινό. Για παράδειγμα, το ξύλο συνδέεται με το θυμό και σε ένα οξύθυμο άτομο διαγιγνώσκεται μία ανισορροπία εντός αυτού του στοιχείου. Για τη μείωση του θυμού ο κατάλληλος μεσημβρινός θα πρέπει να θεραπευτεί για να αποκατασταθεί ή ισορροπία (127). Τα πέντε στοιχεία είναι τα εξής:

- Μέταλλο (jin) (αν και στη σύγχρονη Κίνα συνήθως σημαίνει χρυσός)
- Ξύλο (mu)
- Νερό (shui)
- Φωτιά (huo)
- Γη (tu) (15).



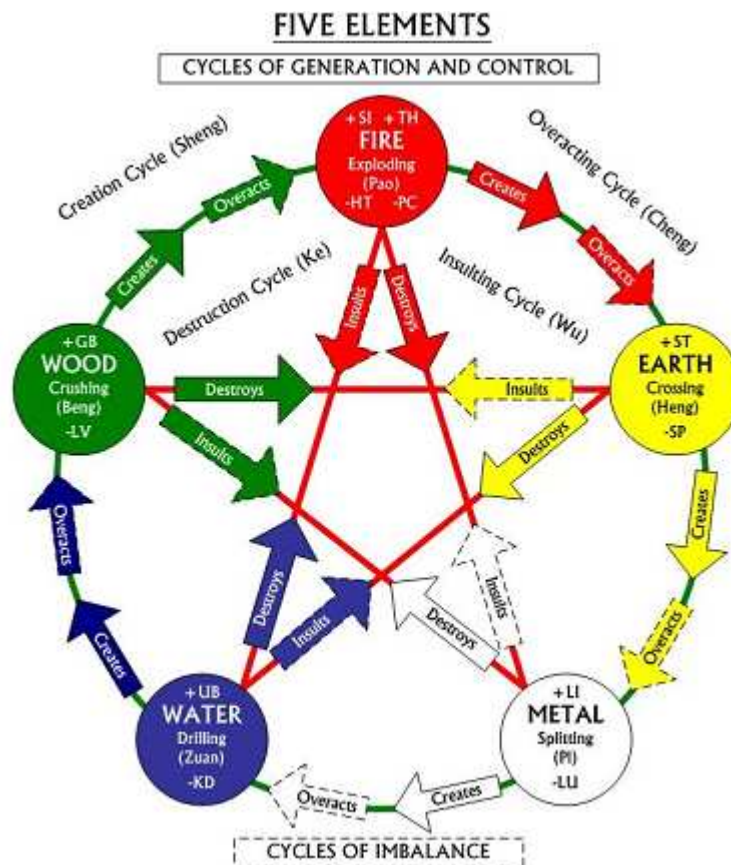
Εικόνα 9 Τα 5 στοιχεία

Στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική ο θεραπευτής ερμηνεύει τα συμπτώματα με βάση τα πέντε στοιχεία. Υπάρχει μία θετική κίνηση μεταξύ των πέντε στοιχείων που ονομάζεται δημιουργικός κύκλος. Η φωτιά θεωρείται πρωταρχική δύναμη ζωής και με αυτήν ξεκινά ο δημιουργικός κύκλος. Η φωτιά είναι η πρώτη σπίθα της ζωής, είναι κυρίαρχος του Yang και αντιπροσωπεύει τη ζεστασιά και το φως. Στη συνέχεια ακολουθεί η Γη, η οποία αντιπροσωπεύει όλα αυτά που σκεφτόμαστε. Μετά τη Γη είναι το μέταλλο. Το μέταλλο σύμφωνα με τον Ταοισμό είναι παρόμοιο με το στοιχείο του αέρα και για αυτό περιλαμβάνει τους πνεύμονες ως όργανο και αντιπροσωπεύει τη διαδικασία της μετατροπής. Το επόμενο στοιχείο είναι το νερό, το αργέτυπο Yin, που αντιπροσωπεύει το υγρά, μαλακά και συνεχόμενα στοιχεία. Τελευταίο στοιχείο είναι το ξύλο, το οποίο αντιπροσωπεύει την ευλυγισία, τη δύναμη και την επιθετικότητα. Μετά ο κύκλος ξανα-ξεκινά από το στοιχείο της φωτιάς. Ο κύκλος αυτός των πέντε στοιχείων, αντικατοπτρίζεται και στον κύκλο των εποχών. Το χειμώνα (νερό) η ζωή κατευθύνεται προς το εσωτερικό της Γης. Την άνοιξη (ξύλο) όλα αρχίζουν να μεγαλώνουν και υπάρχει μία δύναμη προς τα επάνω. Το καλοκαίρι (φωτιά) όλα ανθίζουν, μία δύναμη ακτινοβολίας. Στο τέλος του καλοκαιριού (γη) όλα ωριμάζουν. Το φθινόπωρο (μέταλλο) οι δυνάμεις επιστρέφουν στη Γη (91).

1.5.2 Οι σχέσεις των Πέντε Στοιχείων

Υπάρχουν δύο ροές ενέργειας Qi που κυβερνούν τις σχέσεις ανάμεσα στα πέντε στοιχεία: ο κύκλος υποστήριξης και ο κύκλος καταστροφής. Αυτοί οι κύκλοι μπορούν να συγκριθούν με τον ετήσιο γεωργικό κύκλο. Το χειμώνα (νερό) οι γεωργοί προετοιμάζουν το έδαφος για καλλιέργεια. Αν η άνοιξη είναι φυσιολογική με κανονικές θερμοκρασίες, τότε οι σπόροι θα βλαστήσουν το καλοκαίρι. Αν όμως επικρατήσουν χαμηλές θερμοκρασίες κατά τη διάρκεια της άνοιξης δε θα υπάρχει τίποτα το καλοκαίρι για να βλαστήσει. Το νερό υποστηρίζει το δέντρο, αλλά εάν το δέντρο είναι αδύναμο, τότε το νερό θα καταστρέψει τη φωτιά. Αν όλα πάνε καλά κατά τη διάρκεια της άνοιξης (δέντρο), τότε θα υπάρχει άφθονη σοδειά το καλοκαίρι. Αν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού δεν υπάρξουν οι κατάλληλες συνθήκες τότε οι σοδιές θα σαπίσουν μέχρι τις αρχές του φθινοπώρου (Γη). Το δέντρο υποστηρίζει τη φωτιά, αν όμως η φωτιά είναι αδύναμη, το δέντρο θα

καταστρέφει τη Γη. Μετά από ένα καλό καλοκαίρι (φωτιά), η βλάστηση θα είναι ώριμη στις αρχές του φθινοπώρου (Γη). Αν όμως οι καιρικές συνθήκες δεν είναι οι κατάλληλες, δε θα υπάρχει σοδιά για συγκομιδή στα τέλη του φθινοπώρου (μέταλλο). Η φωτιά υποστηρίζει το χώμα. Αν όμως το χώμα είναι αδύναμο, η φωτιά θα καταστρέφει το μέταλλο. Στις αρχές του φθινοπώρου (χώμα), αν υπάρξει καλός καιρός, η σοδιά θα είναι καλή. Εάν υπάρξει πρόωρος χειμώνας, τότε οι βλαστοί θα καταστραφούν. Το χώμα υποστηρίζει το μέταλλο. Αν όμως το μέταλλο είναι αδύναμο, το χώμα θα καταστρέφει το νερό. Εάν στα τέλη του φθινοπώρου (μέταλλο) έχουν μαζευτεί οι σπόροι και οι συνθήκες είναι καλές το χειμώνα, αρχίζει ο νέος κύκλος σοδιάς. Ωστόσο, οι καιρικές συνθήκες μπορεί να καταστρέψουν τους νέους βλαστούς. Το μέταλλο υποστηρίζει το νερό, αλλά αν το νερό είναι αδύναμο, τότε το μέταλλο θα καταστρέφει το δέντρο (3). Ο παραπάνω κύκλος αντικατοπτρίζεται συνοπτικά στον παρακάτω πίνακα.



Εικόνα 10 Ο κύκλος υποστήριξης και καταστροφής των 5 στοιχείων

Σχέση μεταξύ των Πέντε Στοιχείων			
Πέντε Στοιχεία	Υποστηρίζει	Καταστρέφει	Ξηραίνει
Νερό	Δέντρο	Φωτιά (αν δέντρο είναι αδύναμο)	Μέταλλο
Δέντρο	Φωτιά	Χώμα (αν φωτιά είναι αδύναμη)	Νερό
Φωτιά	Χώμα	Μέταλλο (αν χώμα είναι αδύναμο)	Δέντρο
Χώμα	Μέταλλο	Νερό (αν μέταλλο είναι αδύναμο)	Φωτιά
Μέταλλο	Νερό	Δέντρο (αν νερό είναι αδύναμο)	Χώμα

Πίνακας 4. (3).

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι συνδέσεις του κάθε στοιχείου.

Συνδέσεις των Πέντε Στοιχείων					
Στοιχεία	Ξύλο	Φωτιά	Γη	Μέταλλο	Νερό
Εποχή	Άνοιξη	Καλοκαίρι	Τέλη καλοκαιριού	Φθινόπωρο	Χειμώνας
Κατεύθυνση	Ανατολή	Νότος	Κέντρο	Δύση	Βορράς
Καιρός	Άνεμος	Ζέστη	Υγρασία	Ξηρασία	Κρύο
Γεύση	Όξινη	Πικρή	Γλυκιά	Στυφή	Αλμυρή
Αλλαγή	Βλάστηση	Ανάπτυξη	Μεταμόρφωση	Θερισμός	Αποθήκευση
Αριθμός	8	7	5	9	6
Όργανο zang	Συκώτι	Καρδιά	Σπλήνα	Πνεύμονες	Νεφρά
Όργανο fu	Χοληδόχος κύστη	Λεπτό έντερο	Στομάχι	Παχύ έντερο	Ουροδόχος κύστη
Ιστός	Τένοντες	Αγγεία	Μύες	Δέρμα	Οστά
Αισθητήριο όργανο	Μάτια	Γλώσσα	Στόμα	Μύτη	Αυτιά
Εκδήλωση	Νύχια	Πρόσωπο	Χείλη	Τρίχες σώματος	Μαλλιά
Αισθήματα	Θυμός	Χαρά	Υπερβολική σκέψη	Θρήνος	Φόβος
Φωνή	Κραυγή	Γέλιο	Τραγουδιστή	Κλάψιμο	Βογκητό

Πίνακας 5. (71,91,98,127).

1.6 Κανάλια Ενέργειας – Μεσημβρινοί

Στην ανατολή θεωρείται ότι το Qi τρέφει το σώμα και ρέει σε αυτό μέσα από κανάλια ή μεσημβρινούς, όπως ονομάζονται. Οι μεσημβρινοί αποτελούν ένα σταυρωτό δίκτυο από αλληλοσυνδεόμενα κανάλια τα οποία συνδέουν τα όργανα, το δέρμα, τους μύες και τα οστά σε ένα ενιαίο σύνολο. Το Qi που κυκλοφορεί μέσα στους μεσημβρινούς μπορεί να είναι είτε περισσότερο Yang, υπερασπίζοντας το σώμα στο εξωτερικό, είτε περισσότερο Yin, τρέφοντας το σώμα εσωτερικά (99). Υπάρχουν 12 βασικοί μεσημβρινοί, οι οποίοι είναι ανά ζευγάρια και βρίσκονται συμμετρικά στις δύο πλευρές του σώματος. Επίσης, υπάρχουν άλλοι δύο μεσημβρινοί οι οποίοι βρίσκονται στον άξονα του σώματος και στο Shiatsu αναφέρονται ως αγγεία (90). Ο κάθε μεσημβρινός παίρνει την ονομασία του από το όργανο στο οποίο αντιστοιχεί, ωστόσο συνδέεται περισσότερο με τη λειτουργία του οργάνου, παρά με το ίδιο το όργανο. Το San Jiao όμως αποτελεί εξαίρεση, καθώς ο μεσημβρινός αυτός αντιστοιχεί σε σύμπλεγμα μερικών οργάνων (128).

Οι μεσημβρινοί χωρίζονται σε ζεύγη, που αποτελούνται από έναν Yin και έναν Yang μεσημβρινό. Καθώς η ενέργεια Yin προέρχεται από τη Γη, οι Yin μεσημβρινοί ξεκινούν από τα χαμηλότερα σημεία του σώματος. Για παράδειγμα, το πρώτο σημείο της σπλήνας βρίσκεται στο μεγάλο δάκτυλο του ποδιού. Οι Yang μεσημβρινοί, καθώς δέχονται την ενέργεια από τον ήλιο, ξεκινούν από την κορυφή του σώματος. Έτσι για παράδειγμα, ο μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης ξεκινά δίπλα από το μάτι. Υπάρχουν δύο μεσημβρινοί για κάθε όργανο, οι οποίοι ακολουθούν ακριβώς την ίδια διαδρομή στην αριστερή και δεξιά πλευρά του σώματος. Εκτός από τους 12 βασικούς μεσημβρινούς, οι άλλοι δύο μεσημβρινοί που χρησιμοποιούνται είναι το αγγείο έλεγχου, το οποίο διατρέχει τη σπονδυλική στήλη μέχρι το κεφάλι και το αγγείο σύλληψης, που διατρέχει την μπροστινή πλευρά του σώματος (8).

Όταν η ροή του Qi μέσα στους μεσημβρινούς ρέει ανεμπόδιστα, όπως το νερό σε ένα ελεύθερο ποτάμι, τότε το Qi, είναι καλά κατανομημένο κατά μήκος του μεσημβρινού. Αν για οποιοδήποτε λόγο η ροή του Qi συναντήσει κάποιο εμπόδιο το Qi δεν μπορεί να θρέψει περιοχές που κανονικά θα έπρεπε. Ως αποτέλεσμα, τα κύτταρα, οι ιστοί και τα όργανα σε εκείνη την περιοχή θα πάσχουν. Επειδή οι μεσημβρινοί εξυπηρετούν ολόκληρο το σώμα από το εξωτερικό στο εσωτερικό και αντίστροφα έχουν ένα διπλό ρόλο, την προστασία του σώματος από επιβλαβείς

παράγοντες, όπως βακτήρια, ιοί, αλλά και την εκδήλωση συμπτωμάτων, που δηλώνουν την παρουσία επιβλαβών παραγόντων στο σώμα. Συνεπώς, κάθε ασθένεια αποτελεί ένα σημάδι ότι η ροή του Qi στους μεσημβρινούς βρίσκεται εκτός ισορροπίας. Στην περίπτωση που κάποιος μεσημβρινός μπλοκάρεται, ένα μέρος του σώματος δέχεται πολύ Qi και επέρχεται ένα στάδιο υπερβολής (zitsu) καθώς ένα άλλο τμήμα έχει έλλειψη (kyo) του Qi και καθίσταται ανεπαρκές. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα ένα όργανο να γίνει υπερδραστήριο ενώ ένα άλλο να υπολειπεται. Εάν αυτό το πρόβλημα δε διορθωθεί στα αρχικά στάδια, μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα που σταδιακά θα επιδεινωθούν καθώς η ασθένεια θα γίνεται όλο και πιο σοβαρή (99).

Οι 12 Μεσημβρινοί	
Πνεύμονες	Σπλήνα
Περικάρδιο	Ήπαρ
Καρδιά	Νεφροί
Λεπτό έντερο	Ουροδόχος κύστη
San Jiao	Χοληδόχος κύστη
Παχύ έντερο	Στομάχι

Πίνακας 6.

Μεσημβρινός του Πνεύμονα

Ξεκινά από την κορυφή του θώρακα και καταλήγει στον αντίχειρα. Σύμφωνα με την κινέζικη φιλοσοφία τα σημεία που βρίσκονται κατά μήκος αυτού του μεσημβρινού σχετίζονται με τα δάκρυα και την κατάθλιψη (8).



Εικόνα 11 Απεικόνιση του μεσημβρινού του πνεύμονα

Μεσημβρινός του Παχέους Εντέρου

Ξεκινά από το δείκτη και καταλήγει στη άκρη της μύτης. Ευθύνεται για τον καθαρισμό και την αποτοξίνωση του σώματος (8).



Εικόνα 12 Απεικόνιση του μεσημβρινού του παχέος εντέρου

Μεσημβρινός του Στομάχου

Ξεκινά από το κεφάλι και καταλήγει στο δεύτερο δάχτυλο του ποδιού. Έχει σχέση με την εξισορρόπηση και θρέψη του σώματος (8).



Εικόνα 13 Απεικόνιση του μεσημβρινού του στομάχου

Μεσημβρινός της Καρδιάς

Ξεκινά από την κορυφή του βραχίονα και καταλήγει στο χέρι. Σχετίζεται με το μυαλό και με τη μακροπρόθεσμη μνήμη (8).



Εικόνα 14 Απεικονίζει τον μεσημβρινό της καρδιάς

Μεσημβρινός του Λεπού Εντέρου

Ξεκινά από το μικρό δάχτυλο του χεριού, περνά από το βραχίονα και τον ώμο, και καταλήγει την άκρη του οστού του σαγονιού. Συνδέεται με την καρδιά και καθαρίζει όλα τα μπλοκαρισμένα σημεία (8).



Εικόνα 15 Απεικόνιση του μεσημβρινού του λεπτού εντέρου

Μεσημβρινός της Ουροδόχου Κύστης

Ξεκινά δύο δάχτυλα πιο πέρα από τη σπονδυλική στήλη και καλύπτει όλο το μήκος της πλάτης. Σχετίζεται με το μετασχηματισμό των υγρών και μαλάξεις των μυών κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης δουλεύουν πολλά σημεία της ουροδόχου κύστης (8).



Εικόνα 16 Απεικόνιση του μεσημβρινού της κύστης

Μεσημβρινός των Νεφρών

Ξεκινά από το πλέγμα του ποδιού και καταλήγει στη κορυφή του θώρακα. Η πηγή ενέργειας του σώματος, το Qi με το οποίο γεννιόμαστε, αποθηκεύεται σε αυτόν τον μεσημβρινό, ο οποίος ελέγχει την ανάπτυξη, τη θέληση και τη βραχύχρονη μνήμη (8).



Εικόνα 17 Απεικόνιση του μεσημβρινού των νεφρών

Μεσημβρινός του Περικάρδιου

Γνωστός ως προστάτης της καρδιάς, ο μεσημβρινός του περικάρδιου ξεκινά από το θώρακα και καταλήγει στο μεσαίο δάχτυλο του χεριού (8).



Εικόνα 18 Απεικόνιση του μεσημβρινού του περικαρδίου

Μεσημβρινός San Jiao

Ξεκινά από το μεσαίο δάχτυλο του χεριού και καταλήγει στο φρύδι. Σχετίζεται με τη ρύθμιση της θερμοκρασίας και διεγείρει το λεμφικό σύστημα (8).



Εικόνα 19 Απεικόνιση του μεσημβρινού του San Jiao

Μεσημβρινός της Χοληδόχου Κύστης

Είναι ένα μεγάλος μεσημβρινός που ξεκινά από το κεφάλι και καταλήγει στο μικρό δακτυλάκι του ποδιού (8).



Εικόνα 20 Απεικόνιση του μεσημβρινού της χοληδόχου κύστης

Μεσημβρινός του ήπατος

Ξεκινά από το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού και φτάνει μέχρι το θώρακα. Ρυθμίζει τη ροή του Qi (8).



Εικόνα 21 Απεικόνιση του μεσημβρινού του ήπατος

Οι άλλοι δύο μεσημβρινοί που χρησιμοποιούνται επιπρόσθετα στους 12 βασικούς είναι οι εξής:

Αγγείο ελέγχου

Γνωστό και ως κανάλι ελέγχου. Ξεκινά ακριβώς πάνω από τον πρωκτό και φτάνει μέχρι το άνω χείλος της ωμοπλάτης (8).



Εικόνα 21 Απεικόνιση του αγγείου ελέγχου

Αγγείο σύλληψης

Ξεκινά από το στόμα και διατρέχει το μπροστινό μέρος του σώματος (8).



Εικόνα 22 Απεικόνιση του αγγείου σύλληψης

1.7 Ζωτική Ενέργεια – Qi



Εικόνα 23 Το κινέζικο σύμβολο του Qi

1.7.1 Εισαγωγή

Το Qi – Chi στα κινέζικα, Qi στα γιαπωνέζικα, Prana στα ινδικά.

Στα γιαπωνέζικα, η γραφή του Qi προφέρεται ως ‘κι’. Στην ιαπωνική γλώσσα υπάρχουν πάνω από 11.440 γνωστές χρήσεις της λέξης Qi και μπορεί να χρησιμοποιείται σε συλλαβές που σχετίζονται με το μυαλό, την καρδιά, τα συναισθήματα, την ατμόσφαιρα και τη γεύση.

1.7.2 Ιστορικά Στοιχεία για το Qi

Η φιλοσοφική έννοια του Qi είναι από τις παλαιότερες στη κινέζικη φιλοσοφία και από τις πιο διαδεδομένες στην ανατολή. Το βιβλίο ‘Ανάλεκτα’ του Κομφούκιου (το οποίο συνέθεσαν μαθητές του, κάποια στιγμή μετά το θάνατό του στα 479 π.Χ.), θεωρείται το πιο πρώιμο σωζόμενο έργο στο οποίο αναφέρεται η έννοια του Qi. Η ιδέα του Qi είναι μία αφηρημένη έννοια η οποία δεν μπορεί επακριβώς να περιγραφεί από τις μοντέρνες δυτικές έννοιες. Πολλές πιθανές μεταφράσεις έχουν προταθεί, ωστόσο, η έννοια της ενέργειας ή της ζωτικής ενέργειας φαίνεται ότι το περιγράφει πιο πιστά (128). Το Qi, θεωρείται ότι είναι η βάση όλων των φαινομένων στο σύμπαν, η ροή της ενέργειας, της ζωής που συντηρεί τα έμβια όντα.

Το Qi δεν είναι κάτι σταθερό, μεταβάλλεται συνεχώς και μπορεί να επεκταθεί πέρα από το ανθρώπινο σώμα και να φτάσει μέχρι το σύμπαν αν τραφεί κατάλληλα (95). Ενώ το Qi μπορεί να αυξηθεί και να ενδυναμωθεί μέσα από προσεχτική εξάσκηση των ηθικών ικανοτήτων του ατόμου (3), από την άλλη μεριά ενάντιες εξωτερικές δυνάμεις σε βάρος του ατόμου μπορεί και να το αλλοιώσουν (99).

Το Qi καθώς είναι κινητήρια δύναμη, πηγή ζωής, υπάρχει όχι μόνο στους ανθρώπους αλλά και στα ζώα. Επίσης, το κοσμικό Yin και Yang θεωρούνται ότι είναι τα πιο σημαντικά του Qi. Ο Zhuang Zi μας έδωσε από τις πιο βαθιές γνώσεις στη φύση του Qi, λέγοντας ότι *‘τα ανθρώπινα όντα γεννιούνται λόγω της συσσώρευσης του Qi’*, δηλαδή όταν το Qi συσσωρεύεται υπάρχει ζωή. Όταν ασωτεύει υπάρχει θάνατος (91).

1.7.3 Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και Qi

Το Qi αποτελεί θεμελιώδη έννοια της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής και θεωρείται ως η ουσία της ζωής η οποία συντηρεί και καλλιεργεί το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα καθώς κινείται στα κύτταρα και τους μυϊκούς ιστούς. Το Qi κινείται στο σώμα διαμέσου των μεσημβρινών (100). Τα συμπτώματα ασθενειών συχνά θεωρούνται ότι είναι το αποτέλεσμα διαταραγμένης ροής του Qi μέσα στα κανάλια των μεσημβρινών. Συνεπώς στόχος της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής είναι να επαναφέρει την ισορροπία στην κυκλοφορία του Qi και άρα να απαλύνει τα συμπτώματα. Μερικές από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται για αυτό το σκοπό είναι το μασάζ, η βοτανοθεραπεία, ο βελονισμός (68).

Το Qi είναι μία έννοια, είναι αόρατο στο μάτι αλλά εκδηλώνει την παρουσία του μέσα από τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Όταν μία πληγή επουλώνεται από μόνη της, αυτό είναι έκφραση της λειτουργίας του Qi. Το Qi είναι πηγή ζωής και όταν αυτό αδρανοποιηθεί τότε το σώμα νοσεί (128). Το Qi βρίσκεται σε μία διαρκή κατάσταση αλλαγής και εκδηλώνεται ταυτόχρονα σε σωματικό, ψυχικό και πνευματικό επίπεδο (96). Εντός του οργανισμού και των μεσημβρινών η ενέργεια συνεχώς ανταλλάσσεται. Η ενέργεια κυκλοφορεί για να συμπληρώσει περιοχές όπου έχουν έλλειψη (kyo) και απομακρύνεται από περιοχές που είναι υπερβολική (jitsu). Το ανθρώπινο σύστημα είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να

αυτορυθμίζεται. Οι περισσότερες ενεργειακές ανισορροπίες διορθώνονται χωρίς προσπάθεια. Η θεραπεία απαιτείται μόνο σε περιπτώσεις επίμονου ή έντονου μπλοκαρίσματος ενέργειας ή έλλειψη ενέργειας σε συγκεκριμένη περιοχή (100).

1.7.4 Μορφές του Qi

Το Qi εκδηλώνεται με διάφορες μορφές στο σώμα μας, ανάλογα με τη γεωγραφική θέση και τη λειτουργία του. Υπάρχουν πάνω από 20 μορφές Qi, από τις οποίες οι πιο σημαντικές είναι:

1.Πρωταρχικό Qi: Είναι το θεμέλιο όλων των Yin και Yang ενεργειών του σώματος. Μέσω των καναλιών ενέργειας κυκλοφορεί σε όλο το σώμα και αποτελεί την κινητήρια δύναμη για τις δραστηριότητες όλων των οργάνων.

2.Food (Gu) Qi: Το Food Qi αποτελεί την πρώτη φάση μετασχηματισμού του φαγητού σε Qi στο σύστημα σπλήνα-στομάχου και αποτελεί τη βάση παραγωγής του Qi και του αίματος.

3.Θρεπτικό Qi (Ying Qi): Συνδέεται με το αίμα και ρέει στα αιμοφόρα αγγεία και στους μεσημβρινούς για να θρέψει όλα τα εσωτερικά όργανα του σώματος.

4.Αμυντικό Qi (Qi Wei): Ρέει στο εξωτερικό μέρος του σώματος, εκτός των καναλιών, ανάμεσα στο δέρμα και στους μύες, για να προστατεύσει το σώμα από εξωτερικούς παθογενείς παράγοντες, αλλά και να θρέψει και να ζεστάνει το εσωτερικό. Καθώς το αμυντικό Qi ελέγχεται από τους πνεύμονες, αδυναμία του Qi των πνευμόνων μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία του αμυντικού Qi.

1.7.5 Λειτουργίες του Qi

Το Qi ανεξάρτητα από το είδος του, έχει 6 βασικά καθήκοντα:

1. Μετασχηματισμός, δηλαδή βοηθά στη μετατροπή της ύλης σε μορφή αξιοποιήσιμη για τον οργανισμό, όπως γίνεται στη διαδικασία της πέψης του φαγητού.

2. Μεταφορά, δηλαδή μεταφέρει τις ουσίες Qi μέσα κι έξω από το σώμα, συμπεριλαμβανομένων των ιστών των μυών και των οργάνων.

3. Διατήρηση. Διατηρεί τις διάφορες ουσίες στους σωστούς υποδοχείς τους. Για παράδειγμα, το Qi των πνευμόνων διατηρεί τον ιδρώτα με το άνοιγμα και κλείσιμο των πόρων.
4. Ανύψωση. Ανεβάζει και κρατάει ουσίες και τις δομές τους στη σωστή θέση.
5. Προστασία. Το αμυντικό Qi προστατεύει τον οργανισμό εξωτερικά, όλα τα υπόλοιπα είδη Qi λειτουργούν σε αρμονία συνεισφέροντας στη συλλογική αντοχή σε ασθένειες.
6. Θερμότητα. Προσφέρει την απαιτούμενη θερμότητα για τη μετατροπή ουσιών σε Qi και για τη σωστή λειτουργία όλων των οργάνων.

1.7.6 Κατευθύνσεις του Qi

Το κάθε είδος Qi έχει συγκεκριμένη κατεύθυνση ροής μέσα στο σώμα. Το Qi που ρέει μέσα στο σώμα αλληλεπιδρά με το Yin και Yang όργανα του οργανισμού και η σωστή αλληλεπίδραση στηρίζει την ισορροπία και ευεξία του οργανισμού.

Qi του ήπατος: Ανεβαίνει και διανέμεται προς τα έξω, προς όλες τις κατευθύνσεις.

Qi της καρδιάς: Ανεβαίνει για να συναντήσει το Qi των νεφρών

Qi της σπλήνας: Ανεβαίνει

Qi των πνευμόνων: Κατεβαίνει προς τα νεφρά. Ανεβαίνει για να διανείμει αμυντικό Qi και ιδρώτα πάνω στο δέρμα.

Qi των νεφρών: Ανεβαίνει προς τους πνεύμονες και κατεβαίνει προς την ουροδόχο κύστη.

1.7.7 Παθολογία του Qi

Όταν η ομαλή λειτουργία του Qi διαταράσσεται, η παθολογία του Qi εκδηλώνεται. Συγκεκριμένα υπάρχουν τέσσερις διαφορετικοί τρόποι εκδήλωσης της παθολογίας του Qi.

1.Ανεπάρκεια του Qi. Η περίπτωση αυτή εκδηλώνεται όταν το Qi δεν τρέφεται και δεν αναπτύσσεται σωστά. Ορισμένοι από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανεπάρκεια του Qi περιλαμβάνουν τη μη σωστή διατροφή, υπερκόπωση.

2.Στασιμότητα του Qi. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι που μπορεί να εμποδίσουν την ομαλή ροή του Qi, προκαλώντας στασιμότητα σε κάποιες περιοχές. Στην περίπτωση που το Qi δεν κινείται, και άλλες ουσίες όπως αίμα και υγρά του σώματος παραμένουν επίσης στάσιμα, προκαλώντας με αυτό τον τρόπο ποικίλες διαταραχές όπως συναισθηματική ανισορροπία, πόνο και ανώμαλη έμμηνη ρήση.

3.Επαναστατικό Qi. Το Qi αυτό δε ρέει προς τη σωστή κατεύθυνση, που είναι ορισμένη για κάθε όργανο. Στην περίπτωση που το Qi ρέει αντίθετα, οι ακόλουθες παθολογικές καταστάσεις μπορεί να εμφανιστούν:

- Επαναστατικό Qi ήπατος. Το ήπαρ επιτίθεται σε γειτονικές περιοχές οργάνων (σύστημα σπλήνας-στομάχου) προκαλώντας με αυτόν τον τρόπο προβλήματα πέψης, παλινδρόμηση οξέος, λόξιγκα, ρεψίματα.
- Επαναστατικό Qi καρδιάς. Το Qi της καρδιάς αποτυγχάνει να κατεβάσει φωτιά για να συναντήσει τα νεφρά που είναι το νερό. Χωρίς την ψύξη της φωτιάς, η το qi της καρδιάς καταστρέφεται και πλημμυρίζει προς τα επάνω, προκαλώντας προβλήματα ψυχοσυναισθηματικής διαταραχής και οξυθυμίας.
- Επαναστατικό Qi σπλήνας. Αποτυγχάνει να ανεβάσει το food Qi προκαλώντας διάρροια.
- Επαναστατικό Qi πνευμόνων. Αδυνατεί να κατεβάσει Qi στα νεφρά. Σε αυτή την περίπτωση το Qi επαναστατεί και πάει προς το επάνω προκαλώντας βήχα, άσθμα και φτέρνισμα.
- Επαναστατικό Qi των νεφρών. Αποτυγχάνουν να στείλουν καθαρό Qi στους πνεύμονες προκαλώντας επίσης βήχα, φτέρνισμα, άσθμα κλπ. Το Qi των νεφρών μπορεί επίσης να κατέβει στην ουροδόχο κύστη, προκαλώντας κατακράτηση ούρων.

1.7.8 Αίμα

Το αίμα στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική θεωρείται ως ο πυκνός, υλικός τύπος του Qi. Το αίμα και το Qi είναι αχώριστα. Το Qi δίνει ζωή στο αίμα για να του δώσει κίνηση και το αίμα είναι αυτό που τρέφει το Qi. Αν το Qi είναι στάσιμο ή ελλιπές και το αίμα θα είναι στάσιμο. Συνεπώς, η αντίληψη του αίματος στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική διαφέρει από τη δυτική ιατρική που θεωρεί το αίμα ως αδρανές υγρό.

1.7.8.1. Λειτουργίες του Αίματος

Οι κύριες λειτουργίες είναι οι εξής:

1. Διατροφή. Το αίμα ρέει μαζί με το θεραπευτικό Qi στα αιμοφόρα αγγεία και στα κανάλια για να θρέψει τα εσωτερικά όργανα και όλο το σώμα.

2. Διατήρηση της Υγρασίας. Το αίμα υγραίνει όλους τους ιστούς του σώματος. Ανάλογα με το όργανο στο οποίο κατοικεί το αίμα, υγραίνει και διαφορετική περιοχή του σώματος. Για παράδειγμα, το αίμα του ήπατος υγραίνει τα νεύρα προκειμένου να τα κρατήσει υγιή και ευέλικτα. Τα αίμα του συκωτιού σχετίζεται με τα αισθητήρια όργανα και υγραίνει τα μάτια.

3. Παρέχει το υλικό θεμέλιο για το μυαλό (shen). Στην περίπτωση που το αίμα είναι ελλιπές, τα μυαλά θα έχει έλλειψη θεμελίου. Η έλλειψη αυτή εκδηλώνεται με αίσθηση δυστυχίας, ανησυχίας, ασαφές άγχος, ταραχή και ήπια οξυθυμία. Επίσης η έλλειψη αυτή μπορεί να εκδηλωθεί και κατά τη διάρκεια της νύχτας με έντονα όνειρα ή δυσκολία στον ύπνο.

1.7.8.2 Παθοφυσιολογία του Αίματος

Υπάρχουν τρεις κύριες παθοφυσιολογίες του αίματος. Αυτές είναι οι ακόλουθες:

1. Ανεπάρκεια του αίματος. Γενική ανεπάρκεια του αίματος μπορεί να προκληθεί από έλλειψη του Qi , γιατί το Qi είναι αυτό που δημιουργεί το αίμα. Η έλλειψη αυτή μπορεί να εκδηλωθεί ως ψυχικό άγχος, ελλιπής μνήμη, μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα, ισχνή περίοδο ή αμηνόρροια.
2. Στασιμότητα του αίματος. Το αίμα μπορεί να γίνει αργό στην κίνησή του ή να αποτυγχάνει να κινείται σωστά. Αυτό συνήθως οφείλεται σε στασιμότητα του Qi, κυρίως του ήπατος. Εκδηλώνεται κυρίως ως σταθερός οξύς πόνος, και/ή με το σχηματισμό θρόμβων.
3. Αύξηση της θερμοκρασίας του αίματος. Η θερμοκρασία του αίματος μπορεί να αυξηθεί από διάφορους λόγους, όπως η εισβολή παθογενών παραγόντων. Η αύξηση της θερμοκρασίας του αίματος μπορεί να εκδηλωθεί με πυρεξία, δερματικό έκζεμα, αιμορραγία κλπ.

1.7.9 Σωματικά υγρά

Η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική αναγνωρίζει δύο είδη υγρών τα οποία και αναφέρει ως 'jin-ye'. Το jin αναφέρεται σε ουσίες καθαρές, ελαφριές και υδαρείς όπως είναι ο ιδρώτας. Το jin κυκλοφορεί στο εξωτερικό του σώματος (μαζί με το αμυντικό wei Qi) για να διατηρήσει την υγρασία και να θρέψει το δέρμα και τους μύες. Από την άλλη μεριά το ye αναφέρεται σε πυκνότερα, βαριά και θολά υγρά, όπως το αρθρικό υγρό πλάσμα και το φλέγμα. Το ye κυκλοφορεί στο εσωτερικό του σώματος (μαζί με το θρεπτικό ying Qi), μέσα και μεταξύ των αρθρώσεων, στους ιστούς και στα όργανα. Τα ye υγρά βοηθούν στη διατήρηση της υγρασίας και θρέφουν τις αρθρώσεις, τη σπονδυλική στήλη, τον εγκέφαλο, τον μυελό των οστών και τα αισθητήρια όργανα, όπως τα μάτια, τα αυτιά, τη μύτη και το στόμα.

1.7.9.1 Παθολογία των Σωματικών Υγρών

Υπάρχουν τρεις κύριες παθολογίες των σωματικών υγρών:

- **Ανεπάρκεια υγρών στο σώμα.** Καθώς τα σωματικά υγρά ανήκουν στο Yin μπορεί μία ανεπάρκεια στο Yin να προηγείται της ανεπάρκειας των σωματικών υγρών. Η ανεπάρκεια των σωματικών υγρών μπορεί να θεωρηθεί ως μία ηπιότερη μορφή της ανεπάρκειας του yin. Η ανεπάρκεια των υγρών στο σώμα προκαλεί ξηρότητα. Τα συμπτώματα αυτά διαφέρουν από τις διάφορες περιοχές του σώματος και τα διάφορα όργανα που επηρεάζονται. Για παράδειγμα, ανεπάρκεια υγρών στους πνεύμονες προκαλεί ξηρό βήχα και δέρμα, ενώ ανεπάρκεια υγρών στα νεφρά προκαλεί φτωχή ούρηση, ξηρό στόμα και λαιμό.
- **Οίδημα.** Το οίδημα είναι πρήξιμο του δέρματος και των ιστών που προκαλείται από την κατακράτηση υγρών έξω από τα κύτταρα. Το οίδημα κατηγοριοποιείται σε ανεπαρκές και σε υπερβολικό. Ως κύρια αιτία για το ανεπαρκές είδος οιδήματος θεωρείται η ανεπάρκεια του Yang Qi των διάφορων εσωτερικών οργάνων, ειδικότερα των πνευμόνων, της σπλήνας και των νεφρών. Σε αυτόν τον τύπο όταν πιέσουμε την πάσχουσα περιοχή αφήνει μία μικρή εσοχή για μερικά δευτερόλεπτα. Κύρια αιτία του υπερβολικού τύπου οιδήματος θεωρείται η στασιμότητα του Qi και η διατήρηση υγρασίας. Στην περίπτωση αυτή δεν αφήνονται εσοχές όταν πιέζουμε.
- **Φλέγμα.** Το φλέγμα αποτελεί μια πυκνότερη μορφή υγρασίας. Σχηματίζεται κυρίως από τη συμπύκνωση των υγρών μέσω της έκθεσης σε μία τάση για στασιμότητα. Για παράδειγμα το κρύο μπορεί να παγώσει το Qi και να σταματήσει την κίνησή του, με αποτέλεσμα να κάνει τα υγρά πιο παχύρευστα. Υπάρχουν δύο μορφές φλέγματος: το ουσιαστικό και το μη ουσιαστικό. Τα ουσιαστικά φλέγματα είναι αυτά που έχουν μορφή και μπορεί κάποιος να τα δει. Η κύρια μορφή εκδήλωσης αυτού του τύπου είναι το φλέγμα στους πνεύμονες (φλέγμα συμφόρησης). Όλες οι υπόλοιπες μορφές φλέγματος θεωρούνται ως μη ουσιαστικές. Αυτά περιλαμβάνουν τα εξογκώματα κάτω από το δέρμα, όπως νευρικό γάγγλιο, πρησμένοι λεμφαδένες και αδένες, πέτρες στη χοληδόχο κύστη ή νεφρά.

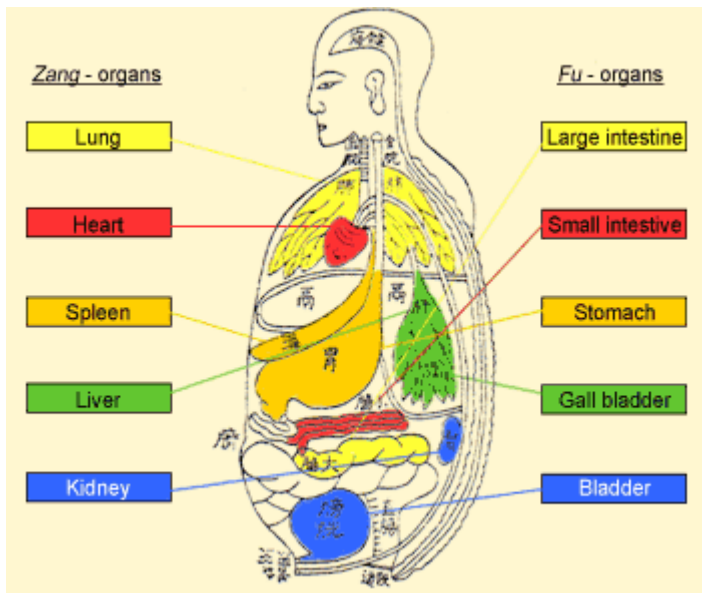
1.7.10 Μυαλό (Shen)

Το μυαλό θεωρείται ως θεμελιώδη ουσίας της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής καθώς αντανακλά μία σημαντική πτυχή, το ολοκληρωμένο σύμπλεγμα μυαλού – σώματος. Το μυαλό είναι στενά συνδεδεμένο με την καρδιά. Η καρδιά παίζει έναν σημαντικό ρόλο για τη λειτουργία του μυαλού, για τις πνευματικές, αισθητικές και συναισθηματικές δραστηριότητές του. Όταν η καρδιά είναι σε δυσαρμονία μία ή περισσότερες εγκεφαλικές δραστηριότητες επηρεάζονται. Η καρδιά είναι αυτή που μεταφέρει αίμα και τροφή στον εγκέφαλο. Αν η καρδιά νοσήσει θα υπάρξουν επιπτώσεις στην ποιότητα και ποσότητα τροφοδοσίας του εγκέφαλου, με αποτέλεσμα έκπτωση στις νοητικές λειτουργίες (96).

1.8 Θεωρία Zang Fu

1.8.1 Γενικά

Η Zang Fu θεωρία θεωρείται το επίκεντρο της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής και περιγράφει τις λειτουργίες των οργάνων και τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις. Θεωρείται η πιο ολοκληρωμένη θεωρία όσον αφορά θέματα μυαλού-σώματος-πνεύματος και αλληλεξάρτησης μεταξύ των Yin και Yang οργάνων. Το Zang αναφέρεται στα Yin όργανα: καρδιά, ήπαρ, νεφρά, πνεύμονες και περικάρδιο, ενώ το Fu αναφέρεται στα Yang όργανα: λεπτό έντερο, παχύ έντερο, χοληδόχος κύστη, ουροδόχος κύστη, στομάχι και San Jiao. Τα ονόματα των Zang Fu οργάνων ενώ είναι ίδια με εκείνα της δυτικής ιατρικής δε θεωρούνται ισοδύναμα. Κάθε ένα από τα 12 Zang Fu όργανα έχει ένα αντίστοιχο όργανο, εκτός από το περικάρδιο και το San Jiao που και τα δύο περιγράφουν λειτουργίες, οι οποίες δε σχετίζονται με όργανα. Κάθε όργανο Zang έχει ένα ζευγάρι Fu και το ζευγάρι αυτό σχετίζεται με ένα από τα πέντε στοιχεία (72).



Εικόνα 24 Τα Zang-Fu όργανα

1.8.2 Διαφορές ανάμεσα στη Zang Fu Θεωρία και στη Δυτική Ιατρική

Για να μπορέσει κάποιος να καταλάβει τη Zang Fu θεωρία της κινέζικης ιατρικής είναι πολύ σημαντικό να καταλάβει ότι η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική προήλθε από την ανάγκη να περιγραφούν οι λειτουργίες του σώματος, παρά να περιγραφεί η ανατομική θέση των οργάνων, όπως έγινε στη δυτική ιατρική (ανατομία πτωμάτων). Συνεπώς, τα όργανα δε χαρακτηρίζονται από την ανατομική τους θέση μέσα στο σώμα, αλλά από τη γενική τους λειτουργία μέσα σε αυτό. Η λειτουργίες των οργάνων περιγράφονται σε σχέση με τους ρόλους και τις συνδέσεις τους σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένων των μεσημβρινών, του Qi (ζωτική ενέργεια), του shen (νους), του αίματος (xue) και των σωματικών υγρών.

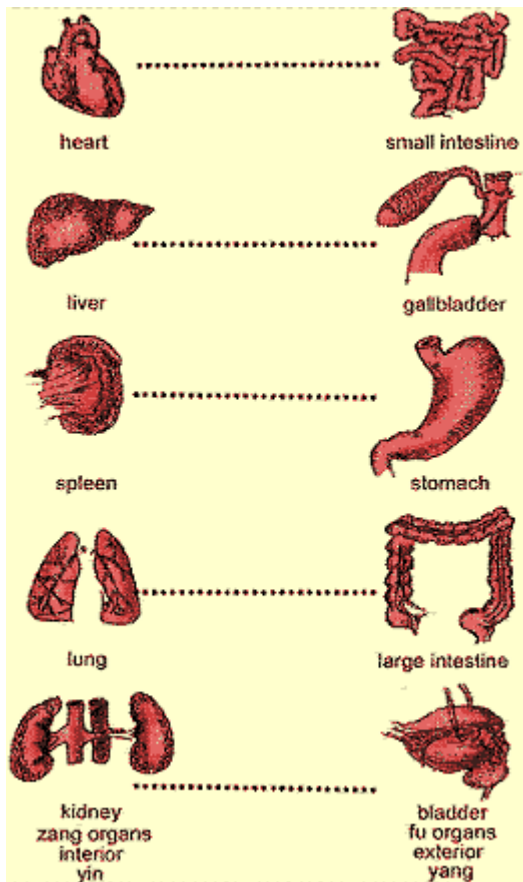
Παρά όμως τις διαφορές ανάμεσα σε παραδοσιακή κινέζικη και δυτική ιατρική, οι δυτικές έννοιες των οργάνων φαίνεται συχνά να περιγράφουν παραδοσιακές κινέζικες έννοιες. Για παράδειγμα, στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν δύο όργανα τα οποία δεν κατέχουν συγκεκριμένη ανατομική θέση και μπορούν να περιγραφούν μόνο με τη λειτουργία τους. Αυτά είναι το περικάρδιο και το San Jiao. Το περικάρδιο στη δυτική ιατρική θεωρείται η μεμβράνη που περιβάλλει την καρδιά αλλά και στη Zang Fu θεωρία η λειτουργία του περικαρδίου είναι η ίδια, να προστατεύει δηλαδή την καρδιά. Επίσης το San Jiao της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής παραγράφεται συχνά ως ανοσοποιητική λειτουργία (72).

1.8.3 Οι Λειτουργίες των Οργάνων

Τα όργανα στο ανθρώπινο σώμα δε θεωρούνται ως ανεξάρτητα, αλλά ρυθμίζουν δυναμικά το ένα το άλλο, κυκλικά. Ο τρόπος με τον οποίο τα όργανα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους περιγράφεται από τη θεωρία των πέντε στοιχείων. Σύμφωνα με τη θεωρία, κάθε όργανο συνδέεται με ένα από τα πέντε στοιχεία και συμπεριφέρεται κατάλληλα σε σχέση με το συγκεκριμένο στοιχείο, όταν το άτομο είναι υγιές. Τα Yin και Yang όργανα συνδέονται μεταξύ τους κυρίως με κυκλικές ενέργειες. Για παράδειγμα, τα νεφρά και η ουροδόχος κύστη που είναι τα Yin και Yang όργανα του νερού αντίστοιχα, συντονίζονται μεταξύ τους. Τα πέντε στοιχεία σχετίζονται με τα παρακάτω Zang Fu όργανα:

- ξύλο: ήπαρ, ζευγάρι με τη χοληδόχο κύστη
- φωτιά: καρδιά, ζευγάρι με το λεπτό έντερο και κατ' επέκταση με το San Jiao και το περικάρδιο
- γη: σπλήνα, ζευγάρι με το στομάχι
- νερό: νεφρά, ζευγάρι με την ουροδόχο κύστη
- μέταλλο: πνεύμονες, ζευγάρι με το παχύ έντερο.

Οι διαγνώσεις στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική βασίζονται στις δυσλειτουργίες του σώματος του ασθενή και επεξηγούνται με τη θεωρία των πέντε στοιχείων και τη θεωρία του Yin Yang. Η κατανόηση της λειτουργίας και δυσλειτουργίας των οργάνων βοηθά στη διάγνωση και στην κατανόηση της εξέλιξης της νόσου (72).



Εικόνα 25 Αντιστοιχία των οργάνων

1.8.4 Yin Όργανα

Τα Yin όργανα γεμίζουν με αίμα. Οι πνεύμονες ωστόσο δε γεμίζουν με αίμα, όμως περιβάλλονται από αυτό. Τα Yin όργανα είναι ζωτικής σημασίας για τον οργανισμό. Αδυναμία των Yin οργάνων συχνά οδηγεί σε θάνατο (128).

Πνεύμονες

Οι πνεύμονες λαμβάνουν το Qi μέσω της εισπνοής. Η λειτουργία τους είναι να κατεβάσουν και να διασκορπίσουν το Qi στο σώμα. Οι πνεύμονες είναι αυτοί που επηρεάζουν τα μαλλιά, το δέρμα και το ανοσοποιητικό σύστημα. Συνεπώς η σωστή λειτουργία τους εξασφαλίζει την καλή ποιότητα δέρματος, των μαλλιών και την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος για την καταπολέμηση ασθενειών. Η φυσιολογική κατεύθυνση του Qi των πνευμόνων είναι προς τα κάτω, ωστόσο όταν το Qi των πνευμόνων επαναστατεί, κατευθύνεται προς τα επάνω και προκαλεί

βήχα και συριγμό. Οι πνεύμονες συνήθως εξασθενούν από την ξηρότητα και το συναίσθημα της θλίψης. Σε περιπτώσεις αδυναμίας, δερματικές παθήσεις μπορεί να εκδηλωθούν, όπως έκζεμα, λεπτά ή εύθραυστα μαλλιά και μία τάση για γρίπη και κρυολογήματα (72).

Ήπαρ

Η λειτουργία του ήπατος αποσκοπεί στην εξασφάλιση της ομαλής ροής του Qi σε όλο το σώμα. Καθώς επηρεάζει τους τένοντες και τα νεύρα, διασφαλίζει την επαρκή τους θρέψη. Το αισθητήριο όργανο του ήπατος είναι τα μάτια. Η κανονική ροή του Qi του ήπατος είναι προς τα κάτω. Ωστόσο, όταν επαναστατεί μπορεί να επιτεθεί στη γειτονική σπλήνα, προκαλώντας μειωμένη όρεξη και ναυτία, μπορεί να κινηθεί προς τα επάνω προκαλώντας υπερένταση στους ώμους και πονοκεφάλους ή μπορεί να παραμείνει στάσιμο οδηγώντας με αυτόν τον τρόπο σε θυμό. Σε περίπτωση στασιμότητας του ηπατικού Qi, η συνακόλουθη στασιμότητα του αίματος μπορεί να οδηγήσει σε αμηνόρροια και πήξη του αίματος (72).

Σπλήνα

Η λειτουργία της σπλήνας είναι η μετατροπή του φαγητού και των υγρών σε Qi και αίμα, για τη μεταφορά τους σε όλο το σώμα. Καθώς η σπλήνα επηρεάζει τους μύες και τα τέσσερα άκρα, όταν η σπλήνα λειτουργεί καλά οι μύες θα είναι δυνατοί και η κυκλοφορία του Qi και του αίματος στο σώμα θα είναι αποτελεσματική. Ωστόσο, σε περιπτώσεις αδυναμίας της σπλήνας (συνήθως από υγρασία), μπορεί να υπάρξουν συμπτώματα όπως κρύα χέρια ή πόδια, έλλειψη μυϊκού τόνου, εύκολο μελάνιασμα και μειωμένη συγκέντρωση. Επίσης σε περίπτωση που το γειτονικό Qi του ήπατος επαναστατήσει και επιτεθεί στην σπλήνα, συμπτώματα ναυτίας μπορεί να προκύψουν (72).

Νεφροί

Οι νεφροί συχνά αναφέρονται ως πηγή της ζωής και στεγάζουν τη δύναμη της θέλησης. Οι νεφροί επηρεάζουν τη γέννηση, την ανάπτυξη και την αναπαραγωγή. Παράγουν επίσης το νωτιαίο μυελό που τροφοδοτεί τον εγκέφαλο και το μυελό των οστών που ρυθμίζει τα οστά (72).

Καρδιά

Η καρδιά θεωρείται το πιο σημαντικό όργανο και μερικές φορές περιγράφεται ως ‘κυβερνήτης’, ‘αυτοκράτορας’ ή ‘μονάρχης’. Η κύρια λειτουργία της είναι η μετατροπή του Food Qi σε αίμα, και η μετέπειτα κυκλοφορία του σε όλο το σώμα, όπως ακριβώς και στη δυτική ιατρική (72).

Περικάρδιο

Το περικάρδιο είναι στενά συνδεδεμένο με την καρδιά και είναι γνωστό ως ‘κύριος’ της καρδιάς (xin zhu) και περίβλημα της καρδιάς (xin bao). Το περικάρδιο προστατεύει την καρδιά από την επίθεση εξωτερικών παθογενετικών παραγόντων. Όπως η καρδιά, έτσι και το περικάρδιο επηρεάζει το αίμα και το μυαλό. Το περικάρδιο ως κανάλι συνδέεται επίσης με το San Jiao, το οποίο αντίστοιχα προστατεύει τα εσωτερικά όργανα. Το περικάρδιο σύμφωνα με το Zang Fu σύστημα θεωρείται ότι δεν κατέχει ιδιαίτερη θέση στο σώμα (72).

1.8.5 Yang Όργανα

Τα Yang όργανα είναι γεμάτα με Qi. Καθώς το Qi αλλάζει συχνά, αυτό σημαίνει ότι κάποιες φορές τα όργανα αυτά είναι γεμάτα με Qi ενώ και κάποιες φορές άδεια. Τα Yang όργανα παίζουν σημαντικό ρόλο στην πέψη. Ένα Yang όργανο μπορεί να αφαιρεθεί χωρίς να προκληθεί θάνατος (128).

Παχύ έντερο

Η λειτουργία του παχέους εντέρου είναι η διέλευση και τη μεταφορά των κοπράνων. Λαμβάνει τροφή και υγρά από το λεπτό έντερο, οδηγεί τα τρόφιμα και τα υγρά προς τα κάτω και μετά την απορρόφηση κάποιων υγρών τα αποβάλλει ως κόπρανα. Το παχύ έντερο είναι στενά συνδεδεμένο με τους πνεύμονες και η προς τα κάτω πορεία του Qi των πνευμόνων βοηθά στη διαδικασία της αφόδευσης. Καθώς οι πνεύμονες επηρεάζουν το δέρμα, δυσλειτουργίες του παχέους εντέρου επηρεάζουν το δέρμα επίσης (72).

Χοληδόχος κύστη

Αποθηκεύει και εξάγει τη χολή. Επηρεάζει τα νεύρα (72).

Ουροδόχος Κύστη

Η βασική της λειτουργία είναι η αποβολή των ούρων από το σώμα (72).

Στομάχι

Το στομάχι ελέγχει την παραλαβή τροφής και υγρών. Επηρεάζει την καθοδική πορεία του Qi (72).

Λεπτό έντερο

Ελέγχει το διαχωρισμό των καθαρών από τις ακάθαρτες ουσίες και συνεχίζει τη λειτουργία της πέψης (72).

San Jiao

Επηρεάζει το yuan Qi, και ελέγχει τη μεταφορά του Qi μέσα στο σώμα (72).

Οι παρακάτω πίνακες παρουσιάζουν τα χαρακτηριστικά των Zang Fu οργάνων

Αντιστοιχία Zang Fu Οργάνων

	Zang όργανο (yin)	Fu όργανο (Yang)
Ζευγάρι	Ήπαρ	Χοληδόχος κύστη
Στοιχείο	Ξύλο	
Περίοδος	Ανοιξη	
Κλίμα	Άνεμος	
Λειτουργία	Αποθήκευση αίματος Εξασφάλιση ομαλής ροής Qi Έλεγχος των νεφρών Έλεγχος των αντανακλαστικών δακρύων	Αποθήκευση και εξαγωγή χολής Έλεγχος αποφασιστικότητα Έλεγχος νεύρων
Συναισθήματα	Σχετικά με θυμό	
Ζωτικές ουσίες	Ήπαρ αποθηκεύει αίμα	
Ιστοί	Νεύρα και τένοντες	
Αισθητήρια όργανα	Μάτια	
Σωματικά υγρά	Δάκρυα	
Γεύση	Ξινή	
Οσμή	Δύσοσμη	
Ήχος	Φωναχτός	
Χρώμα	Πράσινο	

Πίνακας 7. (97).

	Zang όργανο (yin)	Fu όργανο (Yang)
Ζευγάρι	Καρδιά / περικάρδιο	Λεπτό έντερο / San Jiao
Στοιχείο	Φωτιά	
Περίοδος	Καλοκαίρι	
Κλίμα	Θερμό	
Λειτουργίες	Επηρεάζει το αίμα Επηρεάζει το μυαλό Ελέγχει τον ιδρώτα	<u>Λεπτό έντερο</u> Ελέγχει αυτά που λαμβάνει το σώμα και μετατρέπει το φαγητό και τα υγρά Ξεχωρίζει τα υγρά <u>San Jiao</u> Επηρεάζει το yuan Qi Ελέγχει τη μεταφορά του Qi Ελέγχει την απέκκριση υγρών
Συναισθήματα	Σχετικά με τη χαρά	
Ζωτική ουσία	Η καρδιά κυβερνά το αίμα	
Ιστοί	Έλεγχος των αιμοφόρων αγγείων	
Αισθητήρια όργανα	Γλώσσα	
Σωματικά υγρά	Ιδρώτας	
Γεύση	Πικρό	
Οσμή	Καμένο	
Ήχος	Γέλιο	
Χρώμα	Κόκκινο	

Πίνακας 8. (97)

	Zang όργανο (yin)	Fu όργανο (Yang)
Ζευγάρι	Σπλήνα	Στομάχι
Στοιχείο	Γη	
Περίοδος	Τέλος καλοκαιριού	
Κλίμα	Υγρασία	
Λειτουργίες	Ελέγχει τη μετατροπή και μεταφορά Ελέγχει την άνοδο του Qi Ελέγχει την παραγωγή και διατήρηση του αίματος Ελέγχει τους μύες και τα 4 άκρα	Ελέγχει την παραλαβή φαγητού και ποτού Ελέγχει την πέψη Ελέγχει τη μεταφορά της ουσίας του φαγητού Ελέγχει την κάθοδο του Qi Είναι η προέλευση των υγρών
Συναίσθημα	Σχετίζεται με την περισυλλογή	
Ζωτική ουσία	Η σπλήνα κυβερνά το food Qi Αποθηκεύει το αίμα	
Ιστοί	Μύες	
Αισθητήρια όργανα	Στόμα	
Σωματικά υγρά	Σάλιο	
Γεύση	Γλυκιά	
Οσμή	Αρωματική γλυκίζουσα	
Ήχος	Τραγουδιστική	
Χρώμα	Κίτρινο	

Πίνακας 9. (97)

	Zang όργανο (yin)	Fu όργανο (Yang)
Ζευγάρι	Πνεύμονες	Παχύ έντερο
Στοιχείο	Μέταλλο	
Περίοδος	Φθινόπωρο	
Κλίμα	Ξηρό	
Λειτουργία	Ελέγχει το Qi και την αναπνοή Ελέγχει κανάλια και αιμοφόρα αγγεία Ελέγχει το δέρμα και το χώρο μεταξύ δέρματος και μυών	Ελέγχει τη διέλευση και μεταφορά Μετατρέπει τα κόπρανα και επανα-απορροφά υγρά
Συναισθήματα	Σχετικά με ανησυχία	
Ζωτικές ουσίες	Οι πνεύμονες κυβερνούν το Qi και επηρεάζουν τα σωματικά υγρά	
Ιστός	Δέρμα	
Αισθητήρια όργανα	Μύτη	
Σωματικά υγρά	Ρινικό φλέγμα	
Γεύση	Πικάντικο	
Οσμή	Σάπια	
Ήχος	Κλάμα	
Χρώμα	Λευκό	

Πίνακας 10. (97)

	Zang όργανο (yin)	Fu όργανο (Yang)
Ζευγάρι	Νεφρά	Κύστη
Στοιχείο	Νερό	
Περίοδος	Χειμώνας	
Κλίμα	Κρύο	
Λειτουργίες	Επηρεάζει τη γέννηση, την ανάπτυξη, την αναπαραγωγή Παράγει νωτιαίο μυελό, ελέγχει τα οστά Ελέγχει το νερό Ελέγχει το λαμβανόμενο Qi	Απέκκριση του νερού
Συναισθήματα	Σχετικά με το φόβο	
Ζωτικές ουσίες	Τα νεφρά επηρεάζουν τα σωματικά υγρά	
Ιστοί	Οστά	
Αισθητήρια όργανα	Αυτιά	
Σωματικά υγρά	Σάλιο	
Γεύση	Αλμυρό	
Οσμή	Σάπιο	
Ήχος	Βογκητό	
Χρώμα	Μαύρο σκούρο	

Πίνακας 11. (97)

1.9 Διάγνωση

Με βάση την αξιολόγηση των συμπτωμάτων και τη διάγνωση της ασθένειας ορίζεται η πιο κατάλληλη θεραπεία. Ένας καλός θεραπευτής ακολουθεί την εξής πορεία διάγνωσης: προσδιορίζει την θέση και τη φύση της ασθένειας, διερευνά πιθανές αιτίες της ασθένειας, μελετά το μηχανισμό και τις εκδηλώσεις των συμπτωμάτων και εξατομικεύει το σύνδρομο βάσει της ανισορροπίας του. Εφόσον έχει ακολουθηθεί αυτή η διαδικασία, τότε επιλέγεται ποια θεωρείται η κατάλληλη θεραπεία για την περίπτωση.

Τα τέσσερα μέσα που χρησιμοποιούνται για να γίνει η διάγνωση είναι τα εξής:

- το setsu – shin: αφή
- bun – shin: ακούγοντας τον ήχο της φωνής και μέσω της οσμής του σώματος και της αναπνοής.
- mon – shin : κάνοντας ερωτήσεις σχετικά με το ιστορικό του ασθενή, συνήθειες και προτιμήσεις
- bo – shin : παρατηρώντας το σχήμα και το χρώμα του σώματος

Το setsu – shin είναι το πιο σημαντικό και βασίζεται στο hara (κοιλιακή χώρα). Συχνά η διάγνωση και η θεραπεία είναι το ίδιο. Κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας ο θεραπευτής παίρνει πληροφορίες τις οποίες χρησιμοποιεί για τη διάγνωση. Η διάγνωση μπορεί να αλλάζει από στιγμή σε στιγμή επειδή η ενέργεια αλλάζει. Τις πληροφορίες που παίρνει ο θεραπευτής μπορεί να τις χρησιμοποιήσει αμέσως για τη θεραπεία (70,128).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

SHIATSU

指
圧

2. Shiatsu

2.1 Εισαγωγή

Το Shiatsu είναι μια γιαπωνέζικη τεχνική, αναγνωρισμένη από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και σημαίνει πίεση με τα δάχτυλα (shi δάχτυλο και atsu πίεση). Πολλές φορές περιγράφεται και ως γιαπωνέζικη φυσικοθεραπεία. Ακόμη, πολλοί χρησιμοποιούν τον όρο πιεσοθεραπεία για να αναφερθούν στο Shiatsu, χωρίς όμως αυτός ο όρος να είναι τεχνικά σωστός. Βασίζεται στη φιλοσοφία της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής και του βελονισμού (μεσημβρινοί, Qi και σημεία πίεσης) για αυτό και θεωρείται ως βελονισμός χωρίς βελόνες. Είναι μια τεχνική που κερδίζει συνεχώς έδαφος στον τομέα των συμπληρωματικών θεραπειών. Προάγει το φυσικό τρόπο ίασης του σώματος και δρα και σε τρία επίπεδα: το φυσικό, το ενεργειακό και το πνευματικό.

2.2 Ορισμός του Shiatsu

«Η τεχνική του Shiatsu αναφέρεται στην άσκηση πίεσης με τα δάχτυλα και τις παλάμες σε συγκεκριμένα τμήματα στην επιφάνεια του σώματος με σκοπό την διόρθωση της ενεργειακή ανισορροπία στο σώμα και την διατήρηση της υγείας».

-Ιαπωνική ιατρική υπηρεσία του Υπουργείου Προνοίας (παρόν Υπουργείο Υγείας, Εργασίας και Προνοίας) Δεκέμβριος 1957 (69).

2.3 Ιστορική Ανασκόπηση

Στην παλιά Κίνα, καθώς η υγειονομική περίθαλψη ήταν πρωταρχικά προληπτική, οι γιατροί δεν πληρώνονταν για να θεραπεύουν τους αρρώστους, αλλά για να τους διατηρούν υγιείς. Σε περίπτωση που κάποιος ασθενούσε, η θεραπεία ήταν δωρεάν. Στην Κίνα αναπτύχθηκαν πέντε είδη θεραπείας: βελονισμός, φάρμακα και βότανα, χρήση πετρών, moxa και anmo (128). Το κάθε είδος θεραπείας αναπτύχθηκε σε σχέση με τη γεωγραφική θέση της κάθε περιοχής και το κλίμα της (136). Συνεπώς, στο νότο, όπου το κλίμα ήταν περισσότερο ζεστό και η βλάστηση ευδοκιμούσε, αναπτύχθηκε η βοτανοθεραπεία. Στο βορρά, όπου το κλίμα ήταν πιο ψυχρό, αναπτύχθηκε η τεχνική της moxa, η οποία αναφέρεται στην καύση λεβιθόχορτου σε ειδικά

σημεία στο σώμα. Στη δύση, καθώς η διατροφή βασιζόταν κυρίως στο ψάρι και το αλάτι, τα στομαχικά έλκη ήταν σε ιδιαίτερη έξαρση.

Τρυπώντας συγκεκριμένα σημεία του σώματος με πυρολιθικές πέτρες, φάνηκε να έχει αποτέλεσμα και συνεπώς αναπτύχθηκε η τεχνική του βελονισμού (141). Στην κεντρική Κίνα, όπου ο πολιτισμός ήταν περισσότερο αναπτυγμένος, οι άνθρωποι ασχολούνταν περισσότερο με την καλλιέργεια της ψυχής παρά με σωματικές εργασίες (128). Συνεπώς, φυσικές τεχνικές όπως μάλαξη και αναπνευστικές ασκήσεις αναπτύχθηκαν περισσότερο (141).



Εικόνα 26 Moxa

Το Shiatsu έχει τις ρίζες του σε αρχαίες κινέζικες τεχνικές όπως είναι το Anmo (Anma στα γιαπωνέζικα) ή Tuina και το Do-In (Tao Yin) (138,6,134). Τον 6^ο αιώνα μ.Χ. βουδιστές μοναχοί έφεραν πολλές κινέζικες τεχνικές στην Ιαπωνία. Μετέπειτα, οι Ιάπωνες ανέπτυξαν τις δικές τους μεθόδους διάγνωσης και ίασης, σύμφωνα με τη φιλοσοφία τους αλλά και σύμφωνα με το κλίμα που επικρατούσε ανά περιοχή (136). Επίσης, οι νέοι γιαπωνέζοι σπουδαστές που στέλνονταν στην Κίνα από τον πρίγκιπα για να σπουδάσουν ιατρική και φιλοσοφία, προκειμένου να αναπτυχθούν περισσότερο οι σχέσεις των δύο χωρών, αποτέλεσαν κι αυτοί μία επιπλέον πηγή επιρροής (141). Έτσι λοιπόν στο Anma που αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία, προστέθηκαν στη συνέχεια καινούργιες τεχνικές και επιρροές και με την πάροδο του χρόνου προέκυψε η τεχνική Shiatsu (101).

Το Anma αναπτύχθηκε και χρησιμοποιούταν ευρέως στην Ιαπωνία. Η χρήση μεσημβρινών και βελονιστικών σημείων, τα οποία οι γιαπωνέζοι αποκαλούσαν tsubos, αποτελούσαν βασικές του αρχές (142,90). Την τεχνική αυτή εκτελούσαν κυρίως τυφλοί θεραπευτές και καθώς δεν υπήρχε η δυνατότητα λήψης επαρκούς εκπαίδευσης στον τομέα αυτό, η τεχνική αυτή δεν εξελίχθηκε και έμεινε γνωστή ως μια τεχνική χαλάρωσης (141,142). Η τεχνική του Shiatsu αναπτύχθηκε στις αρχές του 20^{ου} αιώνα (141) από τον Namikoshi Tokujiro. Η πρώτη χρήση του όρου Shiatsu ήταν στο βιβλίο 'Shiatsu Royho' (τρόπος ίασης με πίεση με τα δάχτυλα) του Tamai Tempaku και στη συνέχεια στο 'Shiatsu Ho' (μέθοδος πίεσης με τα δάχτυλα). Σήμερα είναι γνωστό απλά ως Shiatsu (69,6,141).

Ο Namikoshi Tokujiro γεννήθηκε στις 3 Νοεμβρίου 1905 στο Kagawa, στο νησί Shikoku. Σε ηλικία 7 ετών μετακόμισε μαζί με την οικογένεια του από το ζεστό κλίμα του Shikoku, στο βορειότερο και με πιο ψυχρό κλίμα νησί, Hokkaido.

Αφού εγκαταστάθηκαν στο νέο τους σπίτι, την επόμενη μέρα, η μητέρα του Namikoshi άρχισε να παραπονιέται για πόνους στα γόνατα. Η οικογένεια θεώρησε ότι οι πόνοι που ένοιωθε ήταν λόγω του κουραστικού ταξιδιού και ότι δεν ήταν κάτι σοβαρό. Ωστόσο,

με την πάροδο του χρόνου, ο πόνος αντί να εξασθενεί γίνονταν όλο και πιο έντονος και άρχισε να εξαπλώνεται και σε άλλες αρθρώσεις του σώματος, όπως οι αστράγαλοι, οι καρποί, οι αγκώνες και οι ώμοι. Σήμερα αυτή η πάθηση είναι γνωστή ως ρευματοειδής αρθρίτιδα. Καθώς στο χωριό δεν υπήρχε γιατρός και φάρμακα, και επειδή ο μικρός Namikoshi δεν μπορούσε να βλέπει τη μητέρα του να υποφέρει, άρχισε να πιέζει στο σώμα της εκείνα τα μέρη που πονούσαν. Σταδιακά, ο πόνος άρχισε να υποχωρεί και η καλύτερευση της υγείας της μητέρας του τον ενθάρρυναν να συνεχίσει αυτή τη θεραπεία. Ο Namikoshi, μη έχοντας γνώσεις ανατομίας, προσάρμοσε την πίεση που ασκούσε ανάλογα με τις δερματικές αυξομειώσεις που ένιωθε στο σώμα της μητέρας του με τα ευαίσθητα δάχτυλά του. Στην αρχή χρησιμοποίησε 80% μάλαξη και 20% πίεση αλλά σύντομα συνειδητοποίησε ότι η πίεση ήταν πιο αποτελεσματική και έτσι κατέληξε να χρησιμοποιεί 80% πίεση και 20% μάλαξη. Επικεντρώθηκε στα πιο ψυχρά και σφικτά μέρη του σώματος και η υγεία της μητέρας του βελτιώθηκε άμεσα. Έτσι



Εικόνα 26 Namikoshi

χωρίς να έχει καμία ιατρική γνώση κατάφερε να θεραπεύσει τη μητέρα του. Αυτή ήταν η αρχή του Shiatsu (132,134,135).

Ο Namikoshi θεράπευσε με τις ίδιες τεχνικές πολλά άτομα της υψηλής κοινωνίας ανάμεσα στους οποίους συγκαταλέγονται ο πρώην πρωθυπουργός της Ιαπωνίας Shigeru Yoshida, ο εισαγγελέας του Διεθνούς Στρατιωτικού Δικαστηρίου της Άπω Ανατολής Prosecutor Keenan, καθώς και τη Marilyn Monroe και τον Muhammad Ali. Με αυτόν τον τρόπο το Shiatsu έγινε γνωστό όχι μόνο στην Ιαπωνία αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο (69).

2.4 Σημαντικές Ημερομηνίες στην Ιστορία του Shiatsu

1912: Ο Tokujiro Namikoshi στην προσπάθειά του να γιατρέψει τη μητέρα του, ανακάλυψε μία δική του θεραπεία χρησιμοποιώντας μόνο τις παλάμες και τις γροθιές του. Η θεραπεία αυτή ονομάστηκε αρχικά appaku και στη συνέχεια Shiatsu.

1919: Δημοσίευση του βιβλίου 'Η Μέθοδος του Shiatsu' του Tempaku Tamai. Στο βιβλίο αυτό θεωρείται ότι ο όρος Shiatsu χρησιμοποιείται επίσημα για πρώτη φορά.

1925: Ίδρυση της πρώτης θεραπευτικής κλινικής Shiatsu από τον Namikoshi.

1940: Ίδρυση της πρώτης σχολής Shiatsu στο Τόκιο από τον Namikoshi. Η σχολή αυτή είναι γνωστή σήμερα ως Japan Shiatsu College.

1940: Ίδρυση του πρώτου οργανισμού Shiatsu από τον Namikoshi. Ο οργανισμός αυτός είναι γνωστός σήμερα ως Japan Shiatsu Association.

1945: Οι παραδοσιακές γιαπωνέζικες ιατρικές τεχνικές απαγορεύτηκαν μετά το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, από τον κυβερνήτη της κατοχής, MacArthur. Ωστόσο, προκλήθηκε μεγάλη διαμαρτυρία καθώς υπήρχαν πολλοί επαγγελματίες του Shiatsu /Anma και με τη διαμεσολάβηση της Hellen Keller με την αμερικάνικη κυβέρνηση, ανακλήθηκε η απαγόρευση.

1950: Ο Tokisho Phipps ήταν πρώτος επαγγελματίας που δίδαξε τις τεχνικές Shiatsu στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.

1953: Παρουσίαση τεχνικών Shiatsu στο Palmer College of Chiropractic των Η.Π.Α. από τον Namikoshi και το γιό του Toru.

1955: Αναγνώριση του Shiatsu από την Ιαπωνική Κυβέρνηση, ωστόσο μόνο σε συνδυασμό με το Anma και τη μάλαξη.

- 1956: Μετά τη θεραπεία της Marilyn Monroe από σοβαρή ασθένεια στην Ιαπωνία από τον Namikoshi με τεχνικές Shiatsu, η φήμη του Namikoshi αυξάνεται ραγδαία.
- 1957: Επίσημη αναγνώριση του Shiatsu στην Ιαπωνία ως ξεχωριστή και αυτόνομη θεραπεία.
- 1964: Επίσημος ορισμός του Shiatsu από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας της Ιαπωνίας.
- 1980: Οι μαθητές Pauline Sasaki και Wataru Ohashi του Shiazuto Masunaga διδάσκουν στην Αμερική και Μεγάλη Βρετανία.
- 1981: Σχηματίζεται κοινότητα Shiatsu στη Μεγάλη Βρετανία.
- 1989: Ίδρυση του AOBTA (American organization for bodywork Therapies in Asia), στις Η.Π.Α.
- 1999: Εδραίωση της Canadian Shiatsu Society που ορίζει τις 2200 ώρες ως εκπαιδευτικό πρότυπο.
- 2000: Ο τίτλος Shiatsupractor ορίζεται ως επαγγελματικός τίτλος του Shiatsu (69).

2.5 Καθιέρωση του Shiatsu

Το Shiatsu είναι μια θεραπευτική τεχνική η οποία αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία, αλλά έχει διαδοθεί σε όλο τον κόσμο. Κάθε κράτος έχει τη δική του θεσπισμένη μέθοδο πιστοποίησης πρακτικής Shiatsu, η οποία συχνά επικαλύπτεται με την άδεια χορήγησης για μάλαξη. Ο τίτλος Shiatsupractor χρησιμοποιήθηκε πρώτα στη Μεγάλη Βρετανία, την Κολομβία και τον Καναδά στη δεκαετία του '90 και από το 2003 είναι επίσημος τίτλος στη Βόρεια Αμερική, στην Ευρωπαϊκή Ένωση και στην Ιαπωνία. Στην Ιαπωνία συγκεκριμένα, οι θεραπευτές που ασκούν θεραπεία Shiatsu πρέπει να είναι εγκεκριμένοι από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας. Για να για να λάβει κάποιος τον τίτλο του Shiatsupractor θα πρέπει να έχει παρακολουθήσει 3 χρόνια (2200 ώρες) εκπαιδευτικού προγράμματος Shiatsu σε πανεπιστήμιο ή κολέγιο που έχει σχετική άδεια από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας (69).

2.6 Η Ουσία του Shiatsu

Η ιαπωνική φράση «Shindan Soku Chiryō» σημαίνει συνδυασμός θεραπείας και διάγνωσης και αυτό ακριβώς αποτελεί την ουσία του Shiatsu. Ο θεραπευτής έχει ανεπτυγμένες αισθητηριακές ικανότητες, ιδιαίτερα την αφή, ώστε να μπορέσει να αισθανθεί διαφορές στην ποιότητα, στη θερμοκρασία του δέρματος, των μυών και γενικότερα του σώματος ή να αισθανθεί ανωμαλίες, όπως η δυσκαμψία. Παρότι το Shiatsu χρησιμοποιεί την ίδια φιλοσοφία με τον βελονισμό και με την moxibustion (moxa- κάψιμο βοτάνου σε βελονιστικό σημείο) η καθοριστική διαφορά του είναι ότι συνδυάζει διάγνωση και θεραπεία. Στο Shiatsu δεν χρειάζεται να προηγηθεί διάγνωση για την εφαρμογή της θεραπείας, ενώ στην κινέζικη παραδοσιακή ιατρική είναι απαραίτητη η διάγνωση πριν την θεραπεία. Κατά την διάρκεια της θεραπείας, ο θεραπευτής διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα και τη φυσική επουλωτική δράση του οργανισμού, συμβάλλοντας στην πρόληψη και αναχαίτιση των ασθενειών. Η διάγνωση είναι θεραπεία και η θεραπεία είναι διάγνωση. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ο θεραπευτής παίρνει πληροφορίες τις οποίες χρησιμοποιεί για τη διάγνωση. Η διάγνωση αλλάζει από στιγμή σε στιγμή επειδή η ενέργεια μεταβάλλεται. Τις πληροφορίες που παίρνει ο θεραπευτής μπορεί να τις χρησιμοποιήσει αμέσως για την θεραπεία. Αυτή είναι η μεγάλη διαφορά του Shiatsu από τον βελονισμό και από την moxa.

Μια άλλη σημαντική διαφορά ωστόσο, είναι η σωματική επαφή. Ο ασθενής βιώνει έντονο αίσθημα υποστήριξης. Αν ο ασθενής αισθανθεί αρκετά ασφαλής και αφήσει το σώμα του να χαλαρώσει υπάρχει περίπτωση να βγουν στην επιφάνεια και άλλα προβλήματα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί πίσω από έναν πόνο που θέλουμε να γιατρευτεί υπάρχει ένας άλλος πόνος που κρύβεται. Από τους τέσσερις διαγνωστικούς τρόπους που χρησιμοποιούνται (setsu-sin, bun-sin, mon-shin και bo-shin) το setsu-sin θεωρείται το πιο σημαντικό και αποκαλείται και hara διάγνωση. Στο hara ή αλλιώς κοιλιακή χώρα, γίνεται πολύ απαλή ψηλάφηση από το θεραπευτή για να διαπιστωθούν ποιες περιοχές έχουν υπερβολική ενέργεια και ποιες έλλειψη ενέργειας (69,90,102,26,112).

2.7 Είδη Shiatsu

Πολλοί επαγγελματίες του Shiatsu δημιούργησαν το δικό τους είδος Shiatsu, όπως ο Tokujiro Namikoshi και ο Schizuto Masunaga οι οποίοι ίδρυσαν σχολές για να βοηθήσουν στην εδραίωση του Shiatsu ως θεραπεία. Σήμερα, υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη του Shiatsu (6). Οι οπαδοί του Namikoshi ισχυρίζονται ότι όλα τα μεταγενέστερα είδη προέρχονται από τις μελέτες και εργασίες του Namikoshi και τα θεωρούν ως παράγωγα του Shiatsu (69).

Τα πιο γνωστά είδη είναι τα εξής:

- Namikoshi (ή Nippon Shiatsu): Είναι δημοφιλές στην Ιαπωνία. Δίνει μεγαλύτερη έμφαση στα σημεία πίεσης από ότι στους μεσημβρινούς ή στις θεωρίες του kyo και του jitsu και μπορεί να είναι έντονο (141,76).
- Meridian Shiatsu: Ο ιδρυτής του, Tadashi Izawa, ενσωμάτωσε τη θεωρία των μεσημβρινών της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής στο Shiatsu (69).
- Zen Shiatsu: Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην Ευρώπη και κυρίως στη Μεγάλη Βρετανία (138). Ο Masunaga ενσωμάτωσε στο Shiatsu γνώσεις που απέκτησε από σπουδές στη δυτική ψυχολογία και την κινέζικη ιατρική. Επίσης, ενσωμάτωσε κάποιες ειδικές ασκήσεις που φέρουν την ονομασία «Makko Ho» και βοηθούν στη διέγερση της ροής του Qi. Επιπλέον, ανέπτυξε έναν κατάλογο με βασικές αρχές για να κάνει την τεχνική πιο αποτελεσματική (6). Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στους μεσημβρινούς και η θεραπεία μπορεί να είναι έντονη ή απαλή. Η σύνδεση του θεραπευτή με το Qi του πελάτη του θεωρείται βασική προϋπόθεση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας (141).
- Tao Shiatsu: Ο Ryokyo Endo, ένας βουδιστής ιερέας, δημιούργησε το Tao Shiatsu το οποίο περιλαμβάνει διαλογισμό, περισυλλογή και ικεσίες στον Βούδα (69). Σε αυτό το είδος Shiatsu θεωρείται ότι οι μεσημβρινοί είναι 24 και όχι 12 και η επικοινωνία με τους μεσημβρινούς διαφέρει από το παραδοσιακό Shiatsu (76).
- Tsubo Shiatsu: Ο Kiyoshi Ikenaga, δίνει ιδιαίτερα έμφαση στα tsubos και στο βιβλίο του Tsubo Shiatsu, εξηγεί από ανατομική και φυσιολογική πλευρά, πως τα μεσημβρινά σημεία (tsubos) είναι χρήσιμα στην θεραπεία Shiatsu (69,108).
- Macrobiotic Shiatsu: Δίνει έμφαση στη φιλοσοφία ότι ο κάθε άνθρωπος συνδέεται με την φύση.

- Five element Shiatsu: Κάθε ένα από τα πέντε στοιχεία αντιστοιχεί σε ένα ζευγάρι ανθρώπινων οργάνων. Μετά από ψηλάφηση και εξέταση του παλμού γίνεται εκτίμηση για το που βρίσκεται η δυσαρμονία (108).

2.8 Σημεία Πίεσης ή Tsubos

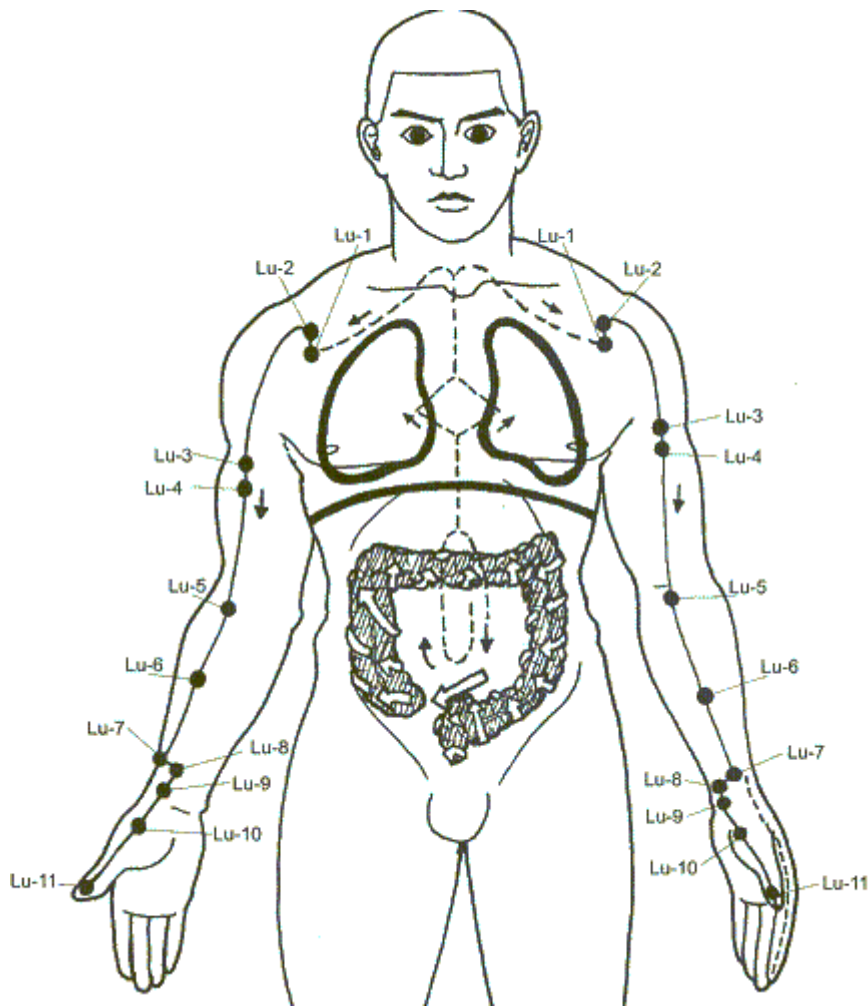
Τα tsubos ή αλλιώς σημεία πίεσης ή βελονίστηκα σημεία βρίσκονται κυρίως πάνω στους μεσημβρινούς των οργάνων, οι οποίοι είναι 12 και περιλαμβάνουν και τα 2 αγγεία, το αγγείο ελέγχου και το αγγείο σύλληψης (67,86). Ωστόσο, υπάρχουν και σημεία πίεσης τα οποία δε βρίσκονται πάνω στους μεσημβρινούς. Επίσης, υπάρχουν αμέτρητα σημεία στο σώμα εκτός των μεσημβρινών, που μπορούν να επηρεάσουν τη ροή του Qi. Για παράδειγμα, πίεση σε σημεία στα αυτιά μπορεί να επηρεάσουν θετικά την υπέρταση (8).

Τα σημεία αποτελούν μικρές περιοχές του σώματος στις οποίες υπάρχει μια δίνη ενέργειας η οποία όταν διεγερθεί μέσω βελονών, μοχα και πίεσης, μπορούν να βελτιώσουν τη ροή του Qi στο σώμα. Η λειτουργία των σημείων βασίζεται στη θέση τους στο σώμα και στο μεσημβρινό στον οποίο ανήκουν. Το μέγεθος τους διαφέρει ανάλογα με τη τοποθεσία τους, αλλά σε γενικές γραμμές η διάμετρος των περισσότερων σημείων κυμαίνεται από 1 μέχρι 3 χιλιοστά. Τα διάφορα σημεία έχουν διαφορετικές επιδράσεις. Για παράδειγμα, κάποια μπορεί να τονώνουν ένα μεσημβρινό ή τη λειτουργία ενός οργάνου, ενώ άλλα μπορεί να μειώνουν και άλλα να εξισορροπούν τις λειτουργίες των μεσημβρινών και των οργάνων (83). Τα σημεία διέγερσης είναι ευαίσθητα σημεία, συμπίπτουν με αυτά της ανατομίας και είναι γεμάτα νευρικές απολήξεις. Επίσης, το πλεονέκτημα ενός σημείου διέγερσης είναι ότι συνδέεται με την πηγή του πόνου. Για παράδειγμα, σε περίπτωση ισχιαλγίας αν δουλευτεί ένα σχετικό ευαίσθητο σημείο το οποίο εντοπίζεται στο πόδι, μία αίσθηση χαλάρωσης θα ακολουθήσει. Στις γάμπες υπάρχουν πολλά σημεία διέγερσης τα οποία μπορεί να ανακουφίσουν από τον μυϊκό πόνο και τις κράμπες (8). Σχετική έρευνα έχει βρει ότι το 85% των κλασικών σημείων έχουν υψηλή ηλεκτρομαγνητική αντίσταση με την άμεση περιβάλλουσα περιοχή (86). Είναι υψηλά φορτισμένα ενεργειακά σημεία, με καλή ηλεκτρική αγωγιμότητα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο για διάγνωση όσο και θεραπεία με τρόπο που αντανακλά την εσωτερική λειτουργία του συστήματος (101).

2.8.1 Απαρίθμηση των Σημείων Πίεσης (Tsubos)

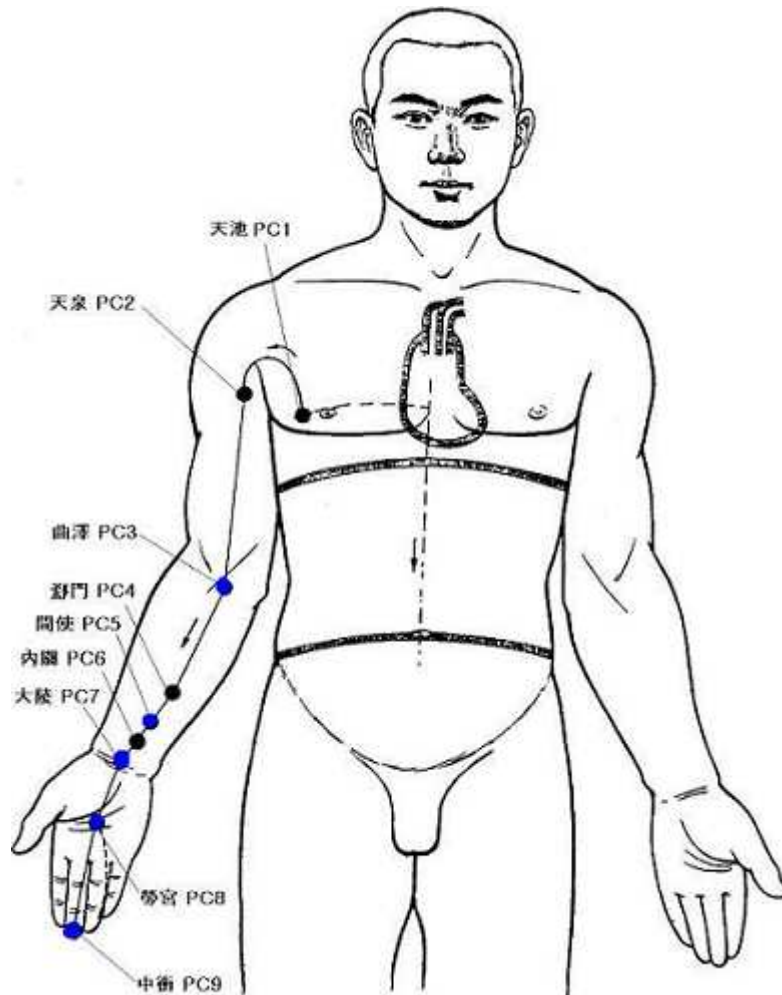
Τα κλασικά σημεία πίεσης που βρίσκονται στους μεσημβρινούς των οργάνων και στα αγγεία ελέγχου και σύλληψης είναι 364 (86). Αυτά είναι:

Μεσημβρινός του Πνεύμονα (Lu): Lu1 Zhong Fu, Lu2 Yunmen, Lu3 Tianfu, Lu4 Xiabai, Lu5 Chize, Lu6 Kong Zui, Lu7 Lie Que, Lu8 Jing Qu, Lu9 Tai Yuan, Lu10 Yuji, Lu11 Shao Shang.



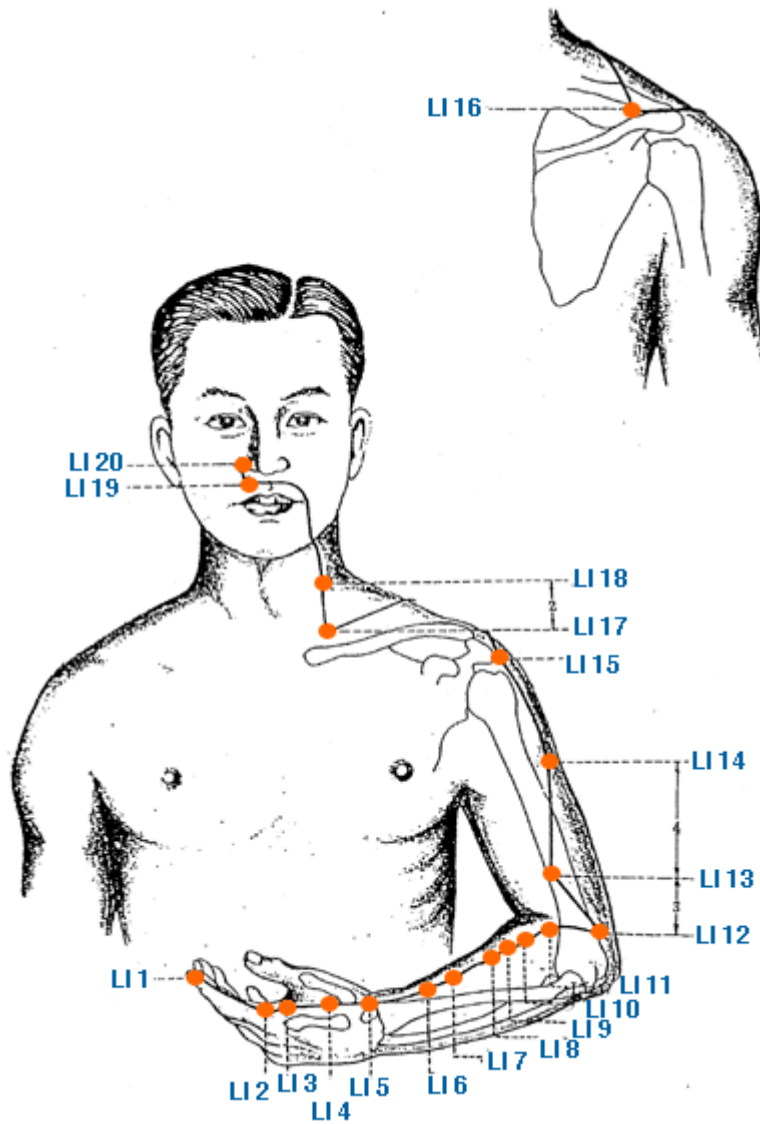
Εικόνα 27 Ο μεσημβρινός του πνεύμονα

Μεσημβρινός του Περικάρδιου (Pc): Pc1 Tianchi, Pc2 Tianguan, Pc3 Quze, Pc4 Ximen, Pc5 Jianshi, Pc6 Neiguan, Pc7 Daling, Pc8 Laogong, Pc9 Zhongchong
Μεσημβρινός της καρδιάς (Ht): Ht1 Jiquan, Ht2 Qingling, Ht3 Shaohai, Ht4 Lingdao, Ht5 Tongli, Ht6 Tongli, Ht7 Shenmen, Ht8 Shaofu, Ht9 Shaochong.



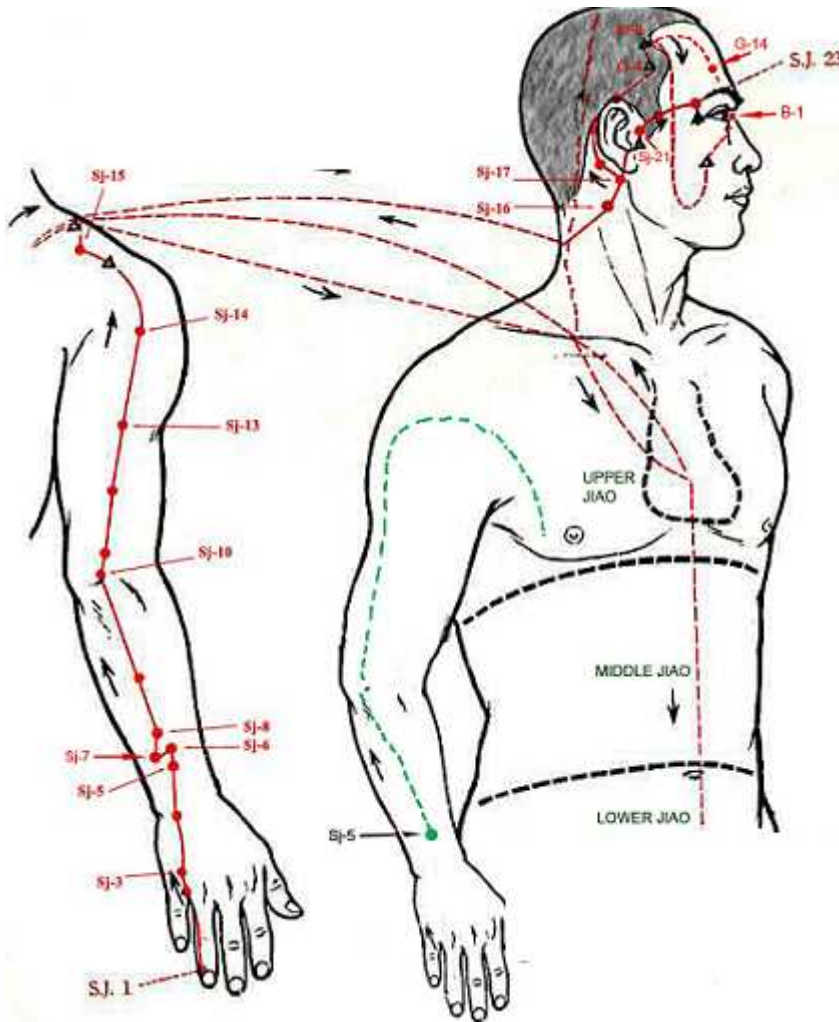
Εικόνα 28 Ο μεσημβρινός του περικάρδιου

Μεσημβρινός του Παχέος Εντέρου (Li): Li1 ShangYang, Li2 Erjian, Li3 Sanjian, Li4 Hegu, Li5 Yangxi, Li6 Pianli, Li7 Wenliu, Li8 Xialian, Li9 Shanglian, Li10 Shousanli, Li11 Quchi, Li12 Zhouliao, Li13 Shouwuli, Li14 Binao, Li15 Jianyu, Li16 Jugu, Li17 Tianding, Li18 Neck-Futu, Li19 Nose-Heliao, Li-20 Yingxiang



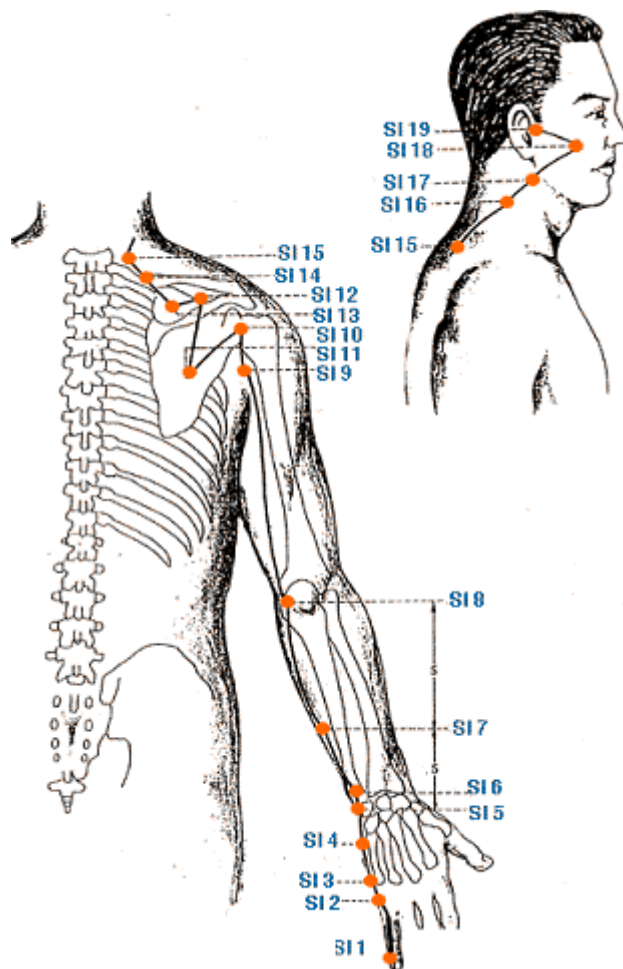
Εικόνα 29 Ο μεσημβρινός του παχέος εντέρου

Μεσημβρινός του Sanjiao (Sj): Sj1 Guanchong, Sj2 Yemen, Sj3 Zhongzhu, Sj4 Yangchi, Sj5 Waiguan, Sj6 Zhigou, Sj7 Huizhong, Sj8 SanYangluo, Sj9 Sidu, Sj10 Tianjing, Sj11 Qinglengyuan, Sj12 Xiaoluo, Sj13 Naohui, Sj14 Jianliao, Sj15 Tianliao, Sj16 Tianyou, Sj17 Yifeng, Sj18 Qimai, Sj19 Luxi, Sj20 Jiaosun, Sj21 Ermen, Sj22 Erheliao, Sj23 Sizhukong



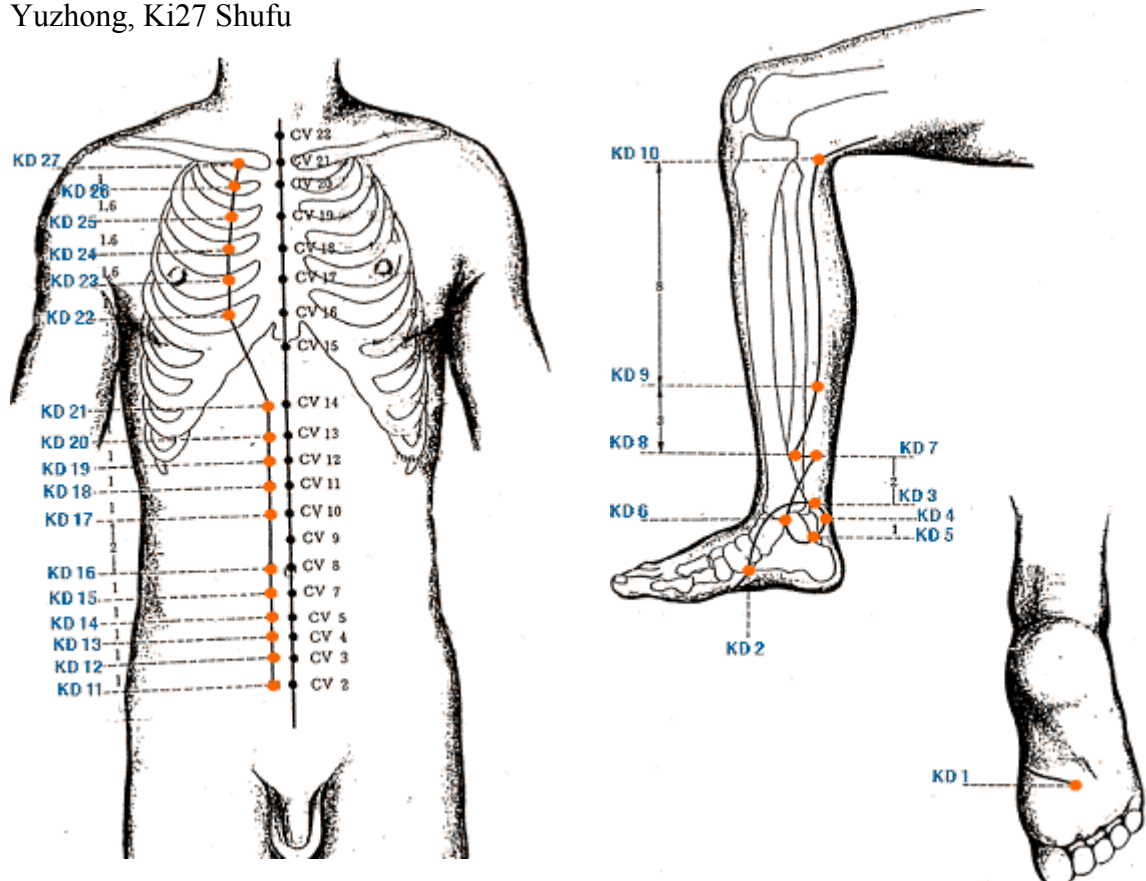
Εικόνα 30 Ο μεσημβρινός του San Jiao

Μεσημβρινός του Λεπτού Εντέρου (Si): Si1 Shaoze, Si2 Qiangu, Si3 Houxi, Si4 Shouwangu (Hand-Wangu), Si5 Yanggu, Si6 Yanglao, Si7 Zhizheng, Si8 Xiaohai, Si9 Jianzhen, Si10 Naoshu, Si11 Tianzhong, Si12 Bingfeng, Si13 Quyuan, Si14 Jianwaishu, Si15 Jianzhongshu, Si16 Tianchuang, Si17 Tianrong, Si18 Quanliao, Si19 Tinggong



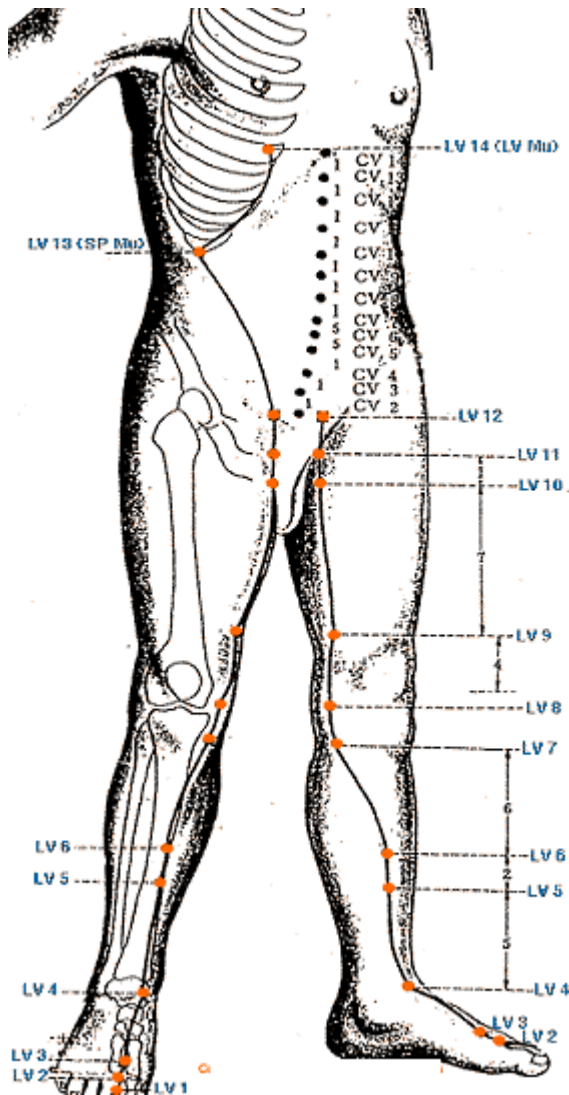
Εικόνα 31 Ο μεσημβρινός του λεπτού εντέρου

Μεσημβρινός των Νεφρών (Κι): Ki1 Yongquan, Ki2 Rangu, Ki3 Taixi, Ki4 Dazhong, Ki5 Shuiquan, Ki6 Zhaohai, Ki7 Fuliu, Ki8 Jiaoxin, Ki9 Zhubin, Ki10 Yingu, Ki11 Henggu, Ki12 Dahe, Ki13 Qixue, Ki14 Siman, Ki15 Zhongzhu, Ki16 Huangshu, Ki17 Shangqu, Ki18 Shiguan, Ki19 Yindu, Ki20 Futonggu, Ki21 Youmen, Ki22 Bulang, Ki23 Shengfeng, Ki24 Lingxu, Ki25 Shengcang, Ki26 Yuzhong, Ki27 Shufu



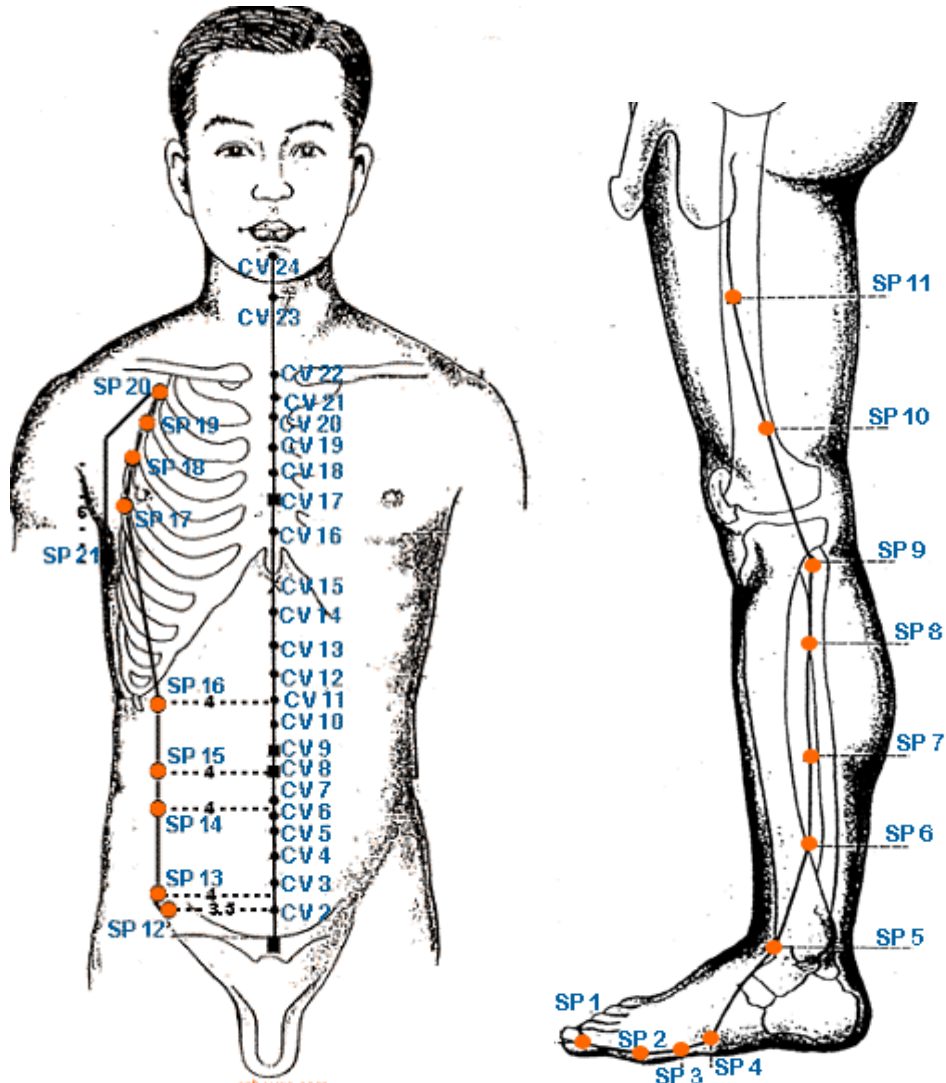
Εικόνα 32 Ο μεσημβρινός των νεφρών

Μεσημβρινός του Ήπατος (Liv): Liv1 Dadun, Liv2 Xingjian, Liv3 Taichong, Liv4 Zhongfeng, Liv5 Ligou, Liv6 Zhongdu, Liv7 Xiguan, Liv8 Ququan, Liv9 Yinbao, Liv10 Zwuli, Liv11 Yinlian, Liv12 Jimai, Liv13 Zhangmen, Liv14 Qimen



Εικόνα 33 Ο μεσημβρινός του ήπατος

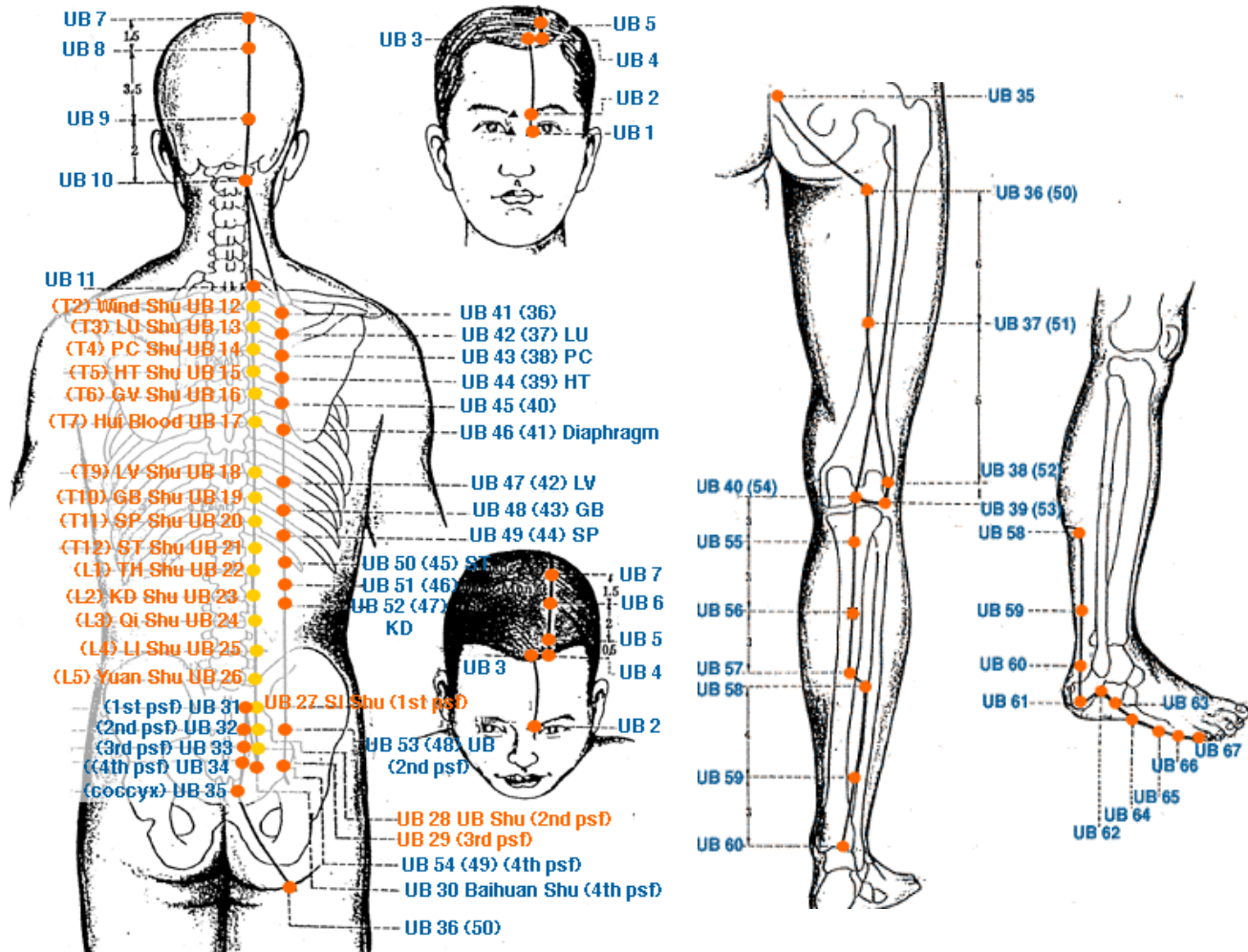
Μεσημβρινός της Σπλήνας (Sp): Sp1 Yinbai, Sp2 Dadu, Sp3 Taibai, Sp4 Gongsun, Sp5 Shangqiu, Sp6 Sanyinjiao, Sp7 Lougu, Sp8 Diji, Sp9 Yinlingquan, Sp10 Xuehai, Sp11 Jimen, Sp12 Chongmen, Sp13 Fushe, Sp14 Fujie, Sp15 Daheng, Sp16 Fuai, Sp17 Shidou, Sp18 Tianxi, Sp19 Xiongxiang, Sp20 Zhouong, Sp21 Dabao.



Εικόνα 34 Ο μεσημβρινός της σπλήνας

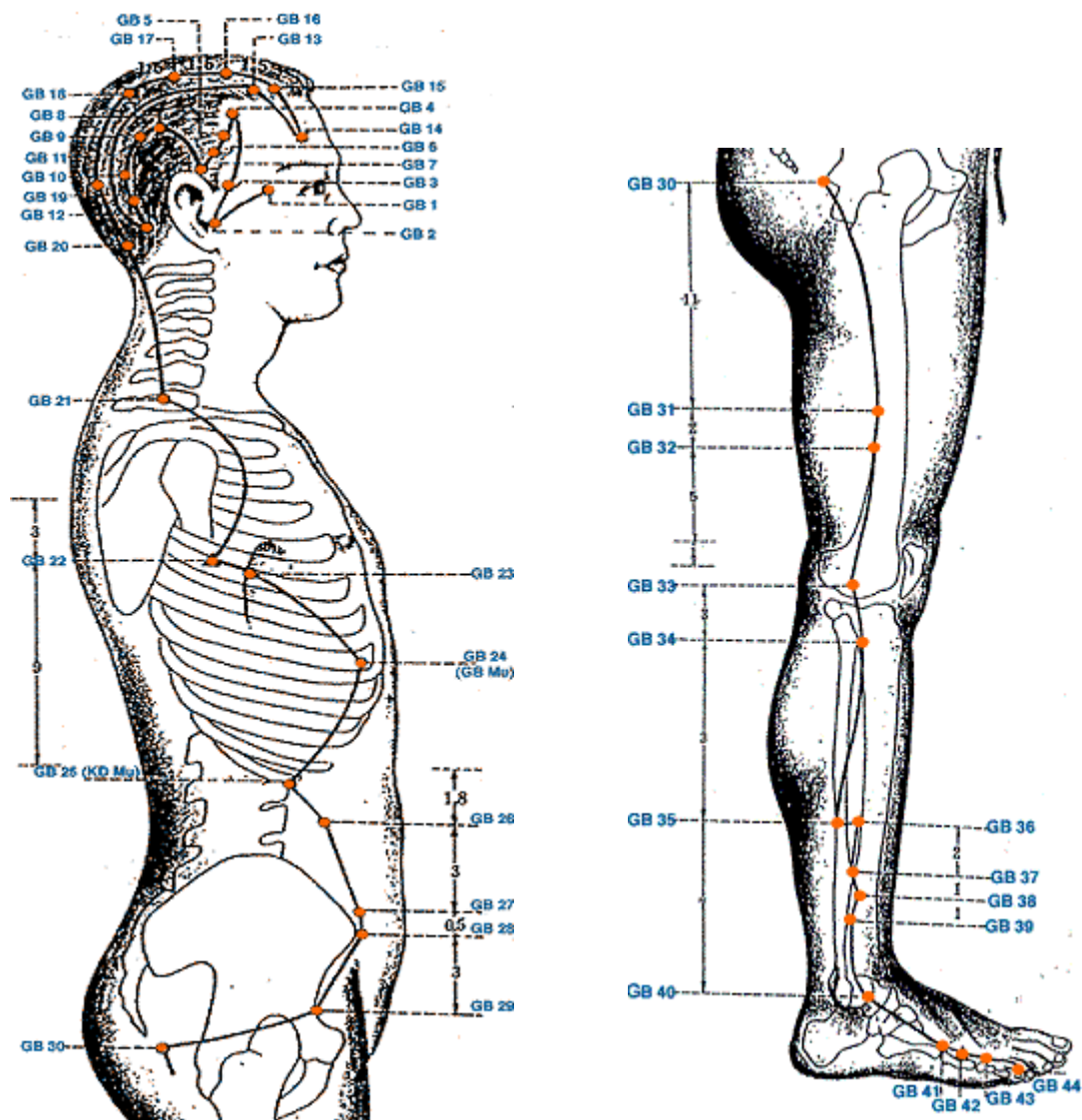
Μεσημβρινός της Ουροδόχου Κύστης (Ub): Ub1 Jingming, Ub2 Zanzhu, Ub3 Meichong, Ub4 Qucha, Ub5 Wuchu, Ub6 Chengguang, Ub7 Tongtian, Ub8 Luoque, Ub9 Yuzhen, Ub10 Tianzhu, Ub11 Dazhu, Ub12 Fengmen, Ub13 Feishu, Ub14 Jueyinshu, Ub15 Xinshu, Ub16 Dushu, Ub17 Geshu, Ub18 Ganshu, Ub19 Danshu, Ub20 Pishu, Ub21 Weishu, Ub22 Sanjiaoshu, Ub23 Shenshu, Ub24 Qihaishu, Ub25 Dachangshu, Ub26 Guanyuanshu, Ub27 Xiaochangshu, Ub28 Pangguangshu, Ub29 Zhonglushu, Ub30 Baihuanshu, Ub31 Shangliao, Ub32

Ciliao, Ub33 Zhongliao, Ub34 Xiaoliao, Ub35 HuiYang, Ub36 Chengfu, Ub37 Yinmen, Ub38 Fuxi, Ub39 WeiYang, Ub40 Weizhong, Ub41 Fufen, Ub42 Puhu, Ub43 Gaohuangshu, Ub44 Shentang, Ub45 Yixi, Ub46 Geguan, Ub47 Hunmen, Ub48 Yanggang, Ub49 Yishe, Ub50 Weicang, Ub51 Huangmen, Ub52 Zhishi, Ub53 Baohuang, Ub54 Zhibian, Ub55 HeYang, Ub56 Chengjin, Ub57 Chengshan, Ub58 FeiYang, Ub59 FuYang, Ub60 Kunlun, Ub61 Pucan, Ub62 Shenmai, Ub63 Jinmen, Ub64 Jinggu, Ub65 Shugu, Ub66 Zutonggu, Ub67 Zhiyin.



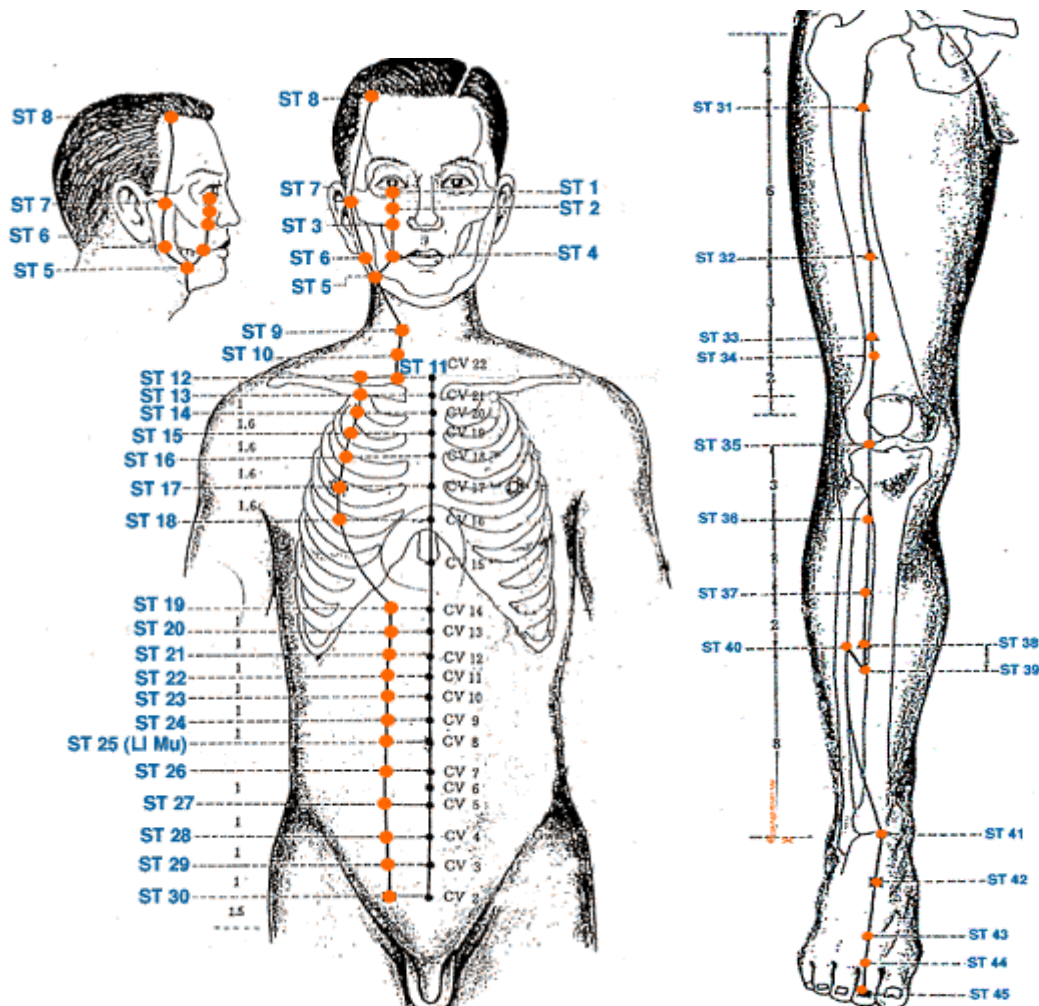
Εικόνα 35 Ο μεσημβρινός της Ουροδόχου Κύστης

Μεσημβρινός της Χοληδόχου Κύστης (Gb): Gb1 Tongziliao, Gb2 Tinghui, Gb3 Shangguan, Gb4 Hanyan, Gb5 Xuanlu, Gb6 Xuanli, Gb7 Qubin, Gb8 Shuaigu, Gb9 Tianchong, Gb10 Fubai, Gb11 Touqiaoyin, Gb12 Wangu, Gb13 Benshen, Gb14 Yangbai, Gb15 Linqi, Gb16 Muchuang, Gb17 Zhengying, Gb18 Chengling, Gb19 Naokong, Gb20 Fengchi, Gb21 Jianjing, Gb22 Yuanye, Gb23 Zhejin, Gb24 Riyue, Gb25 Jingmen, Gb26 Daimai, Gb27 Wushu, Gb28 Weidao, Gb29 Juliao, Gb30 Huantiao, Gb31 Fengshi, Gb32 Zhongdu, Gb33 XiYangguan, Gb34 Yanglingquan, Gb35 Yangjiao, Gb36 Waiqiu, Gb37 Guangming, Gb38 Yangfu, Gb39 Xuanzhong or Juegu, Gb40 Qiuxu, Gb41 Zulinqi, Gb42 Diwuhui, Gb43 Xiaxi, Gb44 Zuqiaoyin.



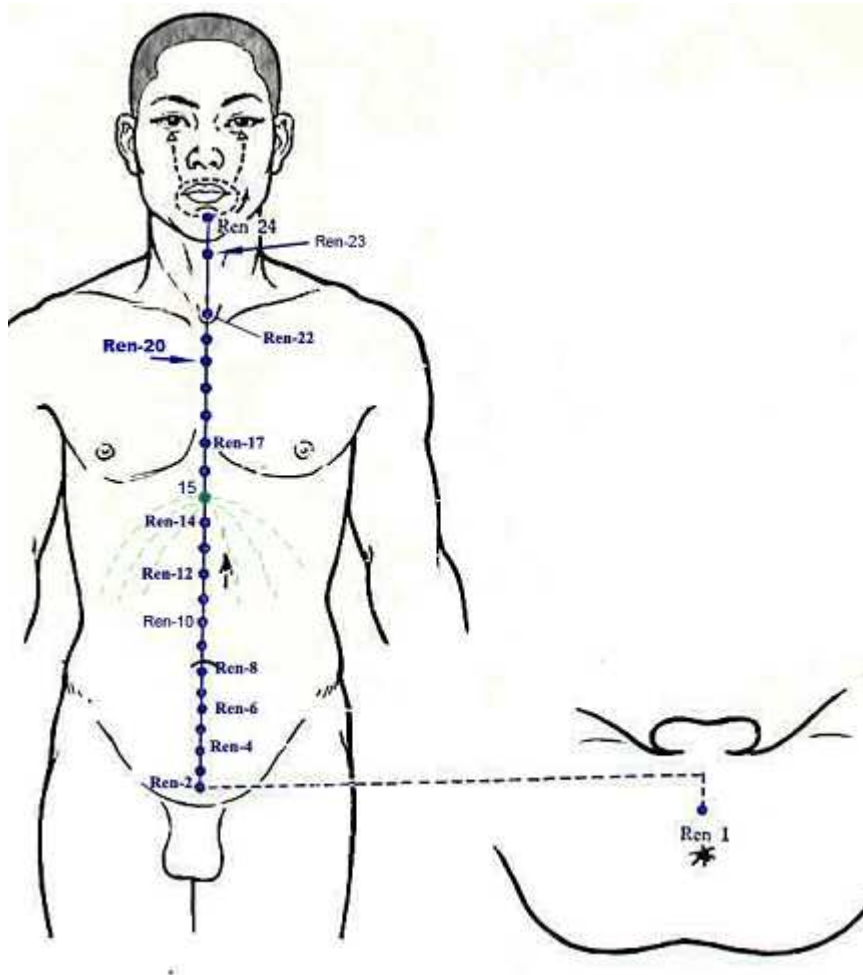
Εικόνα 36 Ο μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης

Μεσημβρινός του Στομάχου (St): St1 Chengqi, St2 Sibai, St3 Juliao, St4 Dicang, St5 Daying, St6 Jiache, St7 Xiaguan, St8 Touwei, St9 Renying, St10 Shuitu, St11 Qishe, St12 Quepen, St13 Qihu, St14 Kufang, St15 Wuyi, St16 Yingchuang, St17 Ruzhong, St18 Rugen, St19 Burong, St20 Chengman, St21 Liangmen, St22 Guanmen, St23 Taiyi, St24 Huaroumen, St25 Tianshu, St26 Wailing, St27 Daju, St28 Shuidao, St29 Guilai, St30 Qichong, St31 Biguan, St32 Futu, St33 Yinshi, St34 Liangqiu, St35 Dubi or Xiyan, St36 Zusanli, St37 Shangjuxu, St38 Tiaokou, St39 Xiajuxu, St40 Fenglong, St41 Jiexi, St42 ChongYang, St43 Xiangu, St44 Neiting, St45 Lidui.



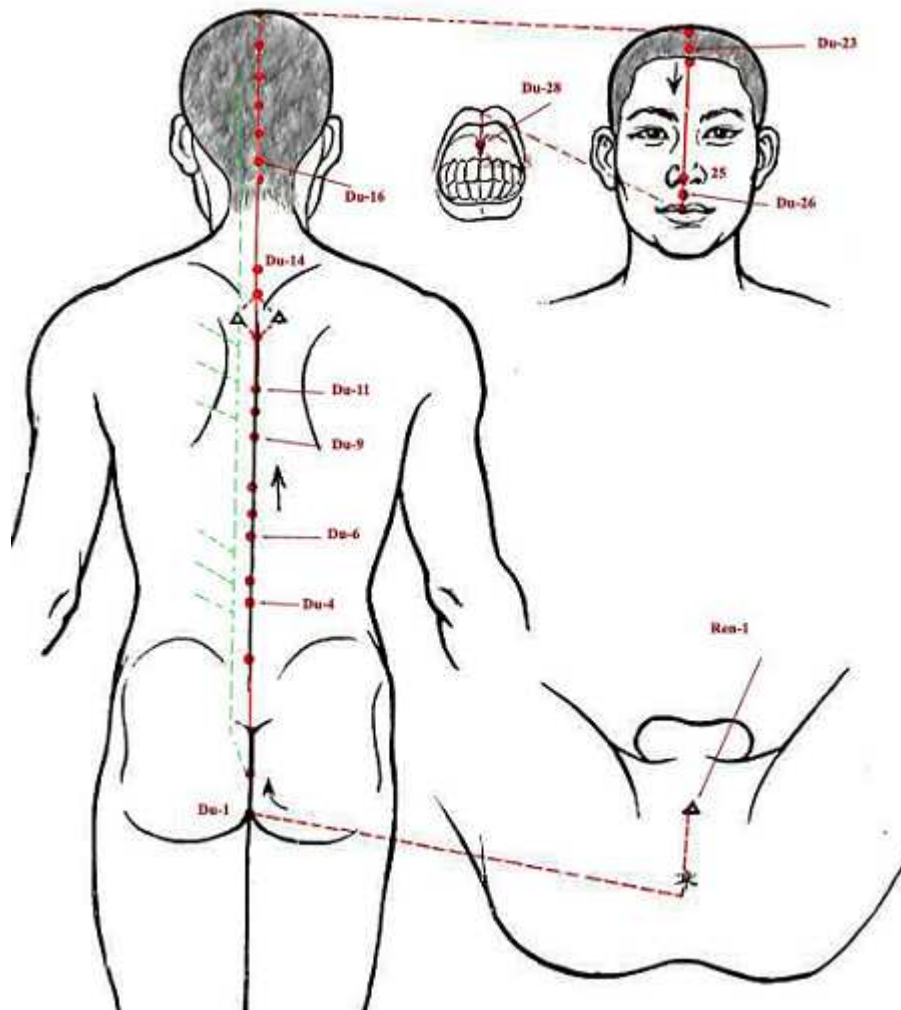
Εικόνα 37 Ο μεσημβρινός του στομάχου

Αγγείο Σύλληψης (Ren): Ren1 Huiyin, Ren2 Qugu, Ren3 Zhongji, Ren4 Guanyuan, Ren5 Shimen, Ren6 Qihai, Ren7 Yinjiao, Ren8 Shenque (also known as Qizhong - Middle of Navel), Ren9 Shuifen, Ren10 Xiawan, Ren11 Jianli, Ren12 Zhongwan, Ren13 Shangwan, Ren14 Juque, Ren15 Jiuwei, Ren16 Zhongting, Ren17 Tanzhong (ή Shanzhong), Ren18 Yutang, Ren19 Zigong, Ren20 Huagai, Ren21 Xuanji, Ren22 Tiantu, Ren23 Liangquan, Ren24 Chengjiang



Εικόνα 38 Το αγγείο σύλληψης

Αγγείο Ελέγχου (Du): Du1 Changqiang, Du2 Yaoshu, Du3 YaoYangguan, Du4 Mingmen, Du5 Xuanshu, Du6 Jizhong, Du7 Zhongshu, Du8 (jinsuo), Du9 ZhiYang, Du10 Lingtai, Du11 Shendao, Du12 Shenzhu, Du13 Taodao, Du14 Dazhui, Du15 Yamen, Du16 Fengfu, Du17 Naohu, Du18 Qiangjian, Du19 Houding, Du20 Baihui, Du21 Qianding, Du22 Xinhui, Du23 Shangxing, Du24 Shenting, Du25 Suliao, Du26 Renzhong.



Εικόνα 39 Το αγγείο ελέγχου

2.8.2 Τα πιο Βασικά Σημεία Πίεσης

Μεσημβρινός του Πνεύμονα (Lu):

Lu1 (ZongFu): Βρίσκεται ανάμεσα στο πρώτο και δεύτερο πλευρό κάτω από το ακρώμιο της κλείδας. Βοηθάει το Qi των πνευμόνων να κατέβει. Χρησιμοποιείται για ανακούφιση από αναπνευστικές ασθένειες όπως άσθμα, βρογχίτιδα, εμφύσημα πνευμονία, δύσπνοια καθώς επίσης και σε βήχα, πόνο στο στήθος, πόνο στο λαιμό, στον ώμο και στην πλάτη (8,69,82,85,103,144).

Lu5 (Chize): Βρίσκεται στην περιοχή του αγκώνα στην επιφάνεια της κερκίδας του τένοντα του δικεφάλου μυός. Αυτό το σημείο χρησιμοποιείται όταν υπάρχει ξηρός βήχας, μαστίτιδα, άσθμα, απογευματινός πυρετός και διαβήτη (6,82,83, 85).

Lu7 (Lieque): Βρίσκεται στην παλαμιαία επιφάνεια του αντιβραχίου (κερκίδα), δύο δάχτυλα πιο πάνω από την άρθρωση του καρπού. Βοηθάει στους πονοκεφάλους, στο βήχα, στο άσθμα, στον πονόλαιμο, στην αίσθηση αδυναμίας του καρπού, στη βρογχίτιδα και στο διαβήτη (8,69,82,85).

Lu9 (Tai Yuan): Βρίσκεται στην εγκάρσια γραμμή του καρπού στην εξωτερική κοιλότητα. Χρησιμοποιείται για το βήχα, τον πονόλαιμο, το άσθμα, για χρόνιες πνευμονικές παθήσεις αλλά και για ενδυνάμωση των πνευμόνων (6,82,83,85)

Lu10 (Yiji): Βρίσκεται στη βάση του αντίχειρα. Χρησιμοποιείται για το βήχα, τον επίπονο πονόλαιμο, τον πυρετό, την αφωνία, τη δύσπνοια, το άσθμα, τον πόνο στο στήθος, στην πλάτη και τον κοιλιακό πόνο. Ακόμα είναι κατάλληλο σημείο, όπως και το Lu7, για τη διάλυση λιμνάζουσας ενέργειας. Έτσι η μπλοκαρισμένη ενέργεια αρχίζει να μεταφέρεται και να απελευθερώνει όλα τα καταπιεσμένα συναισθήματα (6,8,69,82,83,85,82).

Μεσημβρινός του Παχέος Εντέρου (Co):

Co4 (Hegu): Βρίσκεται ανάμεσα στην πρώτη και δεύτερη μετα-καρπο-φαλαγγική άρθρωση. Με κλειστά τα δάχτυλα παρατηρούμε ένα σημείο διόγκωσης ανάμεσα στον αντίχειρα και στο δείκτη. Τοποθετούμε τον αντίχειρα του άλλου χεριού πάνω σε αυτό το σημείο, κάνουμε απαγωγή του αντίχειρα και βάζουμε το δείκτη συμμετρικά στην παλάμη πιέζοντας. Αυτό το σημείο αποκαλείται το ‘μεγάλο σημείο αποβολής’ και είναι ιδανικό για τη θεραπεία της δυσκοιλιότητας. Χρησιμοποιείται ακόμη για πονοκεφάλους, πονόδοντους, παράλυση του προσώπου, ρινορραγία (6,8,69,81,82,83,85,103,144).

Co11 (Quchi): Όταν το χέρι είναι λυγισμένο, το σημείο αυτό βρίσκεται στην εξωτερική επιφάνεια της άρθρωσης του αγκώνα. Ανακουφίζει από τον αρθρικό πόνο, ειδικά του ώμου. Χρησιμοποιείται επίσης σε κοιλιακούς πόνους, διάρροια, δερματικές διαταραχές και σε ημιπληγίες (8,82,83,85,144).

Co20 (Yingxiang): Βρίσκεται στην κοιλότητα που υπάρχει δίπλα από το ρουθούνι. Ανακουφίζει την ιγμορίτιδα και τις λοιμώξεις της άνω αναπνευστικής οδού. Ακόμα χρησιμοποιείται για την παράλυση των μυών του προσώπου, για τη δύσπνοια και για δερματικές παθήσεις του προσώπου (8,82,83).

Μεσημβρινός του Στομάχου (St):

St2 (Sibai): Βρίσκεται στη μέση του οστού που βρίσκεται ακριβώς κάτω από την κόρη του ματιού. Βελτιώνει την όραση και μειώνει την ένταση του προσώπου. Ακόμα χρησιμοποιείται και για την παράλυση των μυών του προσώπου (8,82,83).

St4 (Dicang): Βρίσκεται στη γωνία του στόματος στην κάθετη νοητή γραμμή που ξεκινάει από την κόρη του ματιού, όταν τα μάτια κοιτάνε ευθεία. Είναι σημείο σημαντικό για περιπτώσεις πονόδοντου, παράλυσης των μυών του προσώπου, υπερβολική έκκριση σιέλου, σπασμούς στα χείλια και ιλίγγους (8,83,85,144).

St25 (Tianshu): Βρίσκεται δύο δάχτυλα δίπλα από τον αφαλό. Είναι ιδανικό για δυσκοιλιότητα, διάρροια, δυσπεψία, πόνους στην κοιλιακή χώρα, δυσμηνόρροια και ναυτία (8,82,83,85).

St29 (Guilai): Βρίσκεται μία παλάμη κάτω από τον αφαλό και δύο δάχτυλα προς τα έξω. Χρησιμοποιείται κυρίως για γυναικολογικά προβλήματα όπως αμηνόρροια, προβλήματα των ωοθηκών και προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (8,83).

St34 (Liangqiu): Βρίσκεται δύο πόντους πάνω από το γόνατο από την εξωτερική πλευρά της επιγονατίδας. Βοηθάει στο στομαχικό πόνο και στους πόνους των γονάτων, όπως επίσης σε γαστρίτιδα, διάρροια και μαστίτιδα (8,82,83,85).

St35 (Dubi ή Xiyan): Με το γόνατο λυγισμένο στις 90 μοίρες, στην κοιλότητα κάτω ακριβώς από την επιγονατίδα, βρίσκεται αυτό το σημείο το οποίο χρησιμοποιείται για πόνους στο γόνατο (8,85).

St36 (Zusanli): Βρίσκεται τρία δάχτυλα κάτω από το St35 και έχει ένα δάχτυλο απόσταση προς την εξωτερική πλευρά από την πρόσθια ακρολοφία της κνήμης. Ονομάζεται 'σημείο τριών μιλίων' και είναι γνωστό ως 'σημείο της θάλασσας'. Είναι ένα σημείο που έχει εύκολη πρόσβαση στην ενέργεια ολόκληρου του μεσημβρινού. Βοηθάει επίσης στη δυσκοιλιότητα, στους κοιλιακούς πόνους, στη

δυσπεψία, στη διάρροια, στη μαστίτιδα, στην παράλυση, στις νοητικές διαταραχές (ψύχωση νευρασθένεια), στην κατάθλιψη, στο άγχος, στην ακράτεια ούρων, στις επιληψίες και στη γενικότερη αδυναμία (8,81,82,83,85,103,144).

St38 (Tiaokou): Βρίσκεται στο μέσο της γάμπας στην εξωτερική επιφάνεια του μύος δίπλα στο οστό της κνήμης, κάτω από το St36. Χρησιμοποιείται για τους πόνους στα γόνατα, στα πόδια, στους ώμους (παγωμένος ώμος), σε γαστρεντερίτιδα, διάρροια και σε μυϊκές κράμπες (8,82,83,85).

St40 (Fenglong): Βρίσκεται περίπου δύο δάχτυλα πιο έξω από το St38. Χρησιμοποιείται για τους πόνους στο στήθος, για τάσεις προς εμετό (αναγωγές) για δυσκοιλιότητα, βρογχίτιδα, άσθμα, πνευμονία, πρωινή αδιαθεσία, αϋπνία και για παχυσαρκία. Ακόμα χρησιμοποιείται για γενικότερη χαλάρωση, για τη μείωση του επιπλέον Qi και για την ανακούφιση νευρικών συναισθημάτων (8,75,82,83).

St41 (Jiexi): Βρίσκεται στην πρόσθια επιφάνεια της άρθρωσης του αστραγάλου ανάμεσα στον μακρύ εκτείνοντα μύ των δακτύλων και στον μακρύ προσαγωγό μύ. Χρησιμοποιείται για πόνους στον αστράγαλο, πονοκεφάλους, επιληψίες ζαλάδα, δυσπεψία, δυσκοιλιότητα και παθήσεις των ματιών (8,82,83,85).

Μεσημβρινός της Σπλήνας (Sp):

Sp1 (Yinbai): Βρίσκεται στην κάτω εσωτερική γωνία του νυχιού του μεγάλου δακτύλου του ποδιού. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις εμμηνορραγίας, δυσπεψίας, ψύχωσης, πονοκεφάλων, αιμορραγικών διαταραχών, ανορεξίας, ξαφνικής διάρροιας και διανοητικών προβλημάτων (8,82,83,85).

Sp4 (Gongsun): Βρίσκεται στη βάση του πρώτου μεταταρσίου εσωτερικά. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αναγωγών, διάρροιας, κοιλιακού και στομαχικού πόνου, καρδιακού πόνου, πόνου στα πόδια, αϋπνίας και κατάθλιψης. Είναι ευεργετικό για το αναπαραγωγικό σύστημα και συμβάλλει θετικά στη γονιμότητα (8,82,83,85).

Sp6 (Sanyinjia): Βρίσκεται περίπου τέσσερα δάχτυλα πάνω από τον έσω σφυρό. Είναι σημείο μεγάλης ενέργειας γιατί εκεί συναντιούνται τρεις μεσημβρινοί (σπλήνα, νεφρά και ήπαρ). Είναι ιδανικό για προβλήματα έμμηνου ρύσης (ανώμαλη περίοδος, αμηνόρροια), δυσπεψίας ανορεξίας, ακράτεια ούρων, οιδήματα, αϋπνίας, άγχος, νευρασθένειας και προστατίτιδας (8,82,83,85,103,144).

Sp9 (Yinlingquan): Βρίσκεται στην εσωτερική πλευρά, δύο δάχτυλα κάτω από την επιγονατίδα. Ιδανικό για πόνους στα πόδια και στα γόνατα, για την κατακράτηση υγρών, για φλεβίτιδα, στομαχικά έλκη νεφρίτιδα και ηπατίτιδα (8,69,82,83,85).

Sp10 (Xuehai): Βρίσκεται δυο δάχτυλα πάνω από το γόνατο, ξεκινώντας από την εσωτερική γωνία της επιγονατίδας. Είναι χρήσιμο σε γυναικολογικά προβλήματα (αμμηνόρροια, ανώμαλο κύκλο), δερματικές παθήσεις, αναιμία, ακράτεια ούρων και αλλεργίες (8,82,83,85).

Sp12 (Chongmen): Βρίσκεται στην πτυχή που σχηματίζει το μπροστινό μέρος του μηρού με το σώμα ακριβώς δίπλα στο αιδού. Χρησιμοποιείται για κοιλιακό πόνο, κοίλες, δυσουρία, ορχίτιδα και δυσμηνόρροια (8,82,83,85).

Sp21 (Dabao): Βρίσκεται πέντε δάχτυλα πιο κάτω από τη μασχάλη ανάμεσα στο πέμπτο και έκτο πλευρό. Είναι ιδανικό για τους πόνους του στήθους, για καταστάσεις κατάθλιψης και λήθαργου, για το άσθμα, τον βήχα, και τη δύσπνοια (8,82,83,85).

Μεσημβρινός της καρδιάς (Ht):

Ht7 (Shenmen): Βρίσκεται στην ωλένια επιφάνεια της άρθρωσης του καρπού. Είναι ιδανικό για καρδιακούς πόνους, ψύχωση, επιληψία, υστερία, κακή μνήμη, αϋπνία, παράλυση της γλώσσας και δύσπνοια (8,82,83,85).

Μεσημβρινός του Λεπτού Εντέρου (Si):

Si3 (Houxi): Βρίσκεται στη ραχιαία επιφάνεια της μετα-καρπο-φαλαγγικής άρθρωσης. Είναι ιδανικό σημείο για πονοκεφάλους λόγω δυσκαμψίας του λαιμού, κόκκινα μάτια, κώφωση, ρευματισμούς και επιληψίες (8,82,83,85).

Si9 (Jianzhen): Βρίσκεται πίσω από την άρθρωση του ώμου. Είναι ιδανικό για πόνους στους ώμους αλλά και για πονόδοντο και πυρετό (8,82,83,85).

Si10 (Naoshu): Βρίσκεται ακριβώς πάνω από το Si9. Είναι ιδανικό για πόνους στον ώμο και στα χέρια (8,82,83,85).

Μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης (Ub):

Ub1 (Jingming): Βρίσκεται στην εσοχή του ματιού. Είναι ιδανικό για προβλήματα στην όραση όπως και για πονοκεφάλους (8,82,83,85).

Ub2 (Zanzhu): Βρίσκεται στο σημείο που αρχίζουν τα φρύδια. Είναι ιδανικό για πονοκεφάλους, για προβλήματα στα μάτια, για την χαλάρωση των νεύρων, για την

παράλυση των μυών του προσώπου, για αλλεργίες που σχετίζονται με τα μάτια και την μύτη και για την υπέρταση (8,82,83,85).

Ub11 (Dazhu): Βρίσκεται ένα δάχτυλο δίπλα από το κατώτερο άκρο του πρώτου θωρακικού σπονδύλου. Είναι ιδανικό για βήχα, πυρετό, δύσκαμπτο λαιμό, πονοκέφαλο, οσφυαλγία, βρογχίτιδα, άσθμα, δύσπνοια, επιληψία και το κοινό κρυολόγημα (8,82,83,85).

Ub15 (Xinshu): Βρίσκεται ανάμεσα στις ωμοπλάτες κάτω από τον πέμπτο θωρακικό σπόνδυλο. Είναι ιδανικό για βήχα, φτωχή μνήμη, επιληψία, καρδιακό πόνο, ψύχωση και αϋπνία (8,82,83,85).

Ub23 (Shenshu): Βρίσκεται ένα δάχτυλο δίπλα από τον δεύτερο οσφυϊκό σπόνδυλο. Είναι ιδανικό για οσφυαλγία, οίδημα, κώφωση, ανώμαλη έμμηνο ρύση και νεφρίτιδα. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και του Qi στο σώμα, στα νεφρά και γενικότερα στην πλάτη (8,82,83,85).

Ub40 (Weizhong): Βρίσκεται πίσω από το γόνατο στο κέντρο. Είναι ιδανικό για οσφυαλγία, ισχιαλγία, κοιλιακούς πόνους, πόνους στο γόνατο, διάρροια, σπασμούς του γαστροκνήμιου, ηλίαση, δερματικές παθήσεις, δυσουρία και ψωρίαση (8,82,83,85).

Μεσημβρινός των Νεφρών (Ki):

Ki1 (Yongquan): Βρίσκεται επί της μεσαίας γραμμής του πέλματος. Είναι σημαντικό σημείο γιατί περιέχει πολλή ενέργεια. Είναι ιδανικό για πονόλαιμους, δυσουρία, ξερή γλώσσα, αφωνία, διάρροια, θλίψη, ζαλάδες, λιποθυμικό σοκ, πονοκεφάλους, εξάντληση από τη ζέστη, αϋπνία, νυχτερινή εφίδρωση, φτωχή μνήμη, άγχος και ανησυχία (6,8,82,83,85,144).

Ki27 (Shufu): Βρίσκεται στην κοιλότητα κάτω από την κλείδα, δύο δάχτυλα κάτω από τη μεσαία γραμμή του σώματος. Είναι ιδανικό για βήχα, άσθμα, βρογχίτιδα, δύσπνοια, στερνικό πόνο, ναυτία, ανορεξία, πνευματική κόπωση και ανησυχία (8,82,83,85).

Μεσημβρινός του Περικαρδίου (Pc):

Pc6 (Neiguan): Βρίσκεται τρία δάχτυλα πάνω από τον καρπό ακριβώς στο κέντρο. Είναι ιδανικό για καρδιακούς και στερνικούς πόνους, για μετεγχειρητικούς πόνους, για ανησυχία, άσθμα, δύσπνοια, ναυτία, πρωινή αδιαθεσία, ζαλάδα, κοιλιακούς

πόνους, διαφραγματικούς σπασμούς, ελονοσία, υστερία, κώμα, ίκτερο και επιληψίες (8,82,83,85).

Pe8 (Laogong): Βρίσκεται στο κέντρο της παλάμης. Είναι ιδανικό για καρδιακούς και στερνικούς πόνους, επιληψίες, στοματίτιδα, αδυναμία κατάποσης, αίμα στα ούρα ή στα κόπρανα, πονοκεφάλους, ημικρανίες, καρκίνο του στομάχου και μυκητίαση στα χέρια και στα πόδια (8,82,83,85).

Μεσημβρινός του Sanjiao (Sj):

Sj3 (Zhongzhu): Βρίσκεται στην ραχιαία επιφάνεια ανάμεσα στον παράμεσο και το μικρό δάχτυλο. Είναι ιδανικό για πονοκεφάλους κόκκινα μάτια, κώφωση, πονόλαιμο, πόνο στον αγκώνα και στα χέρια, δυσκαμψία δαχτύλων, ασθένειες με πυρετό, πόνο στον ώμο, στη μέση και ίλιγγο (8,82,83,85).

Sj5 (Waiguan): Βρίσκεται στη ραχιαία επιφάνεια του καρπού, τρία δάχτυλα πιο πάνω και ακριβώς στη μέση. Είναι ιδανικό για πονοκεφάλους, πόνους στα δάχτυλα, στους αγκώνες και στα χέρια, κώφωση, τρόμο στα χέρια, κοινό κρυολόγημα, παιδική παράλυση, πνευμονία, ναυτία, κοιλιακές κράμπες και υπέρταση (8,82,83,85).

Sj17 (Yifeng): Βρίσκεται στην εσοχή, πίσω από το αυτί. Είναι ιδανικό για κώφωση και παθήσεις του αυτιού, παράλυση των μυών του προσώπου, πονόδοντο, τριγμό, σπασμούς, παρωτίτιδα, νευραλγία του ώμου και της ωμοπλάτης (8,82,83,85).

Μεσημβρινός της Χοληδόχου Κύστης (Gb):

Gb14 (Yangbai): Βρίσκεται ανάμεσα στα φρύδια. Είναι ιδανικό για πονοκεφάλους και προβλήματα ματιών, παράλυση των μυών του προσώπου, νευραλγία τριδύμου, ναυτία, φωτοφοβία και ίλιγγο (8,82,83,85).

Gb20 (Fengchi): Βρίσκεται στην κοιλότητα κάτω από το ινιακό οστό και μεταξύ της άνω μοίρας του τραπεζοειδή και του στερνοκλειδομαστοειδή μύος. Είναι ιδανικό για πονοκεφάλους, ημικρανίες, προβλήματα ματιών, ατροφία οπτικού νεύρου, πόνο και δυσκαμψία λαιμού, πόνο στον ώμο και στην πλάτη, αϋπνία, κοινό κρυολόγημα, επιληψία, ίλιγγο και ακουστικό ίλιγγο, κώφωση, δερματικές παθήσεις, υπερβολική δακρύρροια και βρογχικήλη (8,82,83,85).

Gb30 (Huantiao): Βρίσκεται σε μια γραμμή μεταξύ μείζονος τροχαντήρα και της ιερής σχισμής, στο ένα τρίτο της απόστασης από τον μείζονα τροχαντήρα. Είναι

ιδανικό για οσφυαλγία και ισχιαλγία, ημιπληγία, οίδημα, χαμηλό κοιλιακό πόνο, νευρασθένεια και ελαφρούς μυϊκούς σπασμούς (8,82,83,85).

Gb34 (Yanglingquan): Βρίσκεται στην κοιλότητα κάτω από το γόνατο, ανάμεσα στην κνήμη και στην περόνη. Είναι ιδανικό για πόνους στα πλευρά, πόνους στα γόνατα, ημιπληγία, χολικές ασθένειες, ίκτερο, κύρωση του ήπατος, πικρή γεύση στο στόμα και δυσκοιλιότητα (8,82,83,85).

Μεσημβρινός του Ήπατος (Liv):

Liv3 (Taichong): Βρίσκεται στην κοιλότητα ανάμεσα στο πρώτο και δεύτερο μετατόρσιο. Είναι ιδανικό για αιμορραγία μήτρας, κήλη, ακράτεια, πόνο στον αστράγαλο, ηπατίτιδα, δυσουρία, αίμα στα κόπρανα, γλαύκωμα, μάτια κόκκινα, νευραλγία τριδύμου και μαστίτιδα (8,82,83,85).

Αγγείο Ελέγχου (Du):

Du4 (Mingmen): Βρίσκεται κάτω από τον δεύτερο οσφυϊκό σπόνδυλο. Είναι ιδανικό για κολπόρροια, σπερματόρροια, ανικανότητα, δυσκαμψία πλάτης, οσφυαλγία, διάρροια, αιμορροΐδες, κρύα άκρα, πρόπτωση του ορθού, κοιλιακό πόνο, οσφυαλγία, αιμορραγία μήτρας, νεφρίτιδα, μυελίτιδα, ανώμαλη έμμηνη ρύση, αμηνόρροια, δυσουρία, αίμα στα κόπρανα, αϋπνία, σώμα υπερβολικά ζεστό, αναιμία, παιδικούς σπασμούς και μηνιγγίτιδα (8,82,83,85).

Du14 (Dazhui): Βρίσκεται μεταξύ του έβδομου αυχενικού και του πρώτου θωρακικού σπονδύλου, περίπου στο ύψος των ώμων. Είναι ιδανικό σημείο για βήχα, δυσκαμψία λαιμού και πλάτης, επιληψία, ελονοσία, ρευματισμούς, άσθμα, κοινό κρυολόγημα, ίκτερο, μειωμένη ενέργεια, ηλίαση, ψύχωση, υστερία, πονοκεφάλους, αιματολογικές παθήσεις, ημιπληγία, παράλυση, έκζεμα και αναπνευστικές δυσκολίες (8,82,83,85).

Du20 (Baihui): Βρίσκεται στην κορυφή της κεφαλής, στο σημείο που συναντώνται όλοι οι μεσημβρινοί. Είναι το πιο Yang σημείο στο σώμα. Είναι ιδανικό για πονοκεφάλους, ίλιγγο, ψύχωση, πρόπτωση του ορθού, ημιπληγία, σοκ, αμνησία, κόμα, κώφωση, αιμορροΐδες, ακράτεια ή κατακράτηση ούρων, τριχόπτωση, και νευρασθένεια. Προσοχή: το σημείο αυτό δε θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις που το άτομο πάσχει από υπέρταση (8,82,83,85).

Du26 (Renzhong): Βρίσκεται ακριβώς κάτω από τη μύτη στο άνω χείλος. Είναι ιδανικό για παράλυση των μυών του προσώπου, για ισχυρό σοκ, λιποθυμία,

κατάρρευση, έντονο πόνο στη μέση, απώλεια συνείδησης, επιληψία, οίδημα, πρόβλημα στην αναπνοή, ρινίτιδα, ίκτερο, θερμοπληξία, ηλίαση και υπερβολική δίψα (8,82,83,85).

Αγγείο Σύλληψης (Ren):

Ren1 (Huiyin): Βρίσκεται στο περίνεο μεταξύ των γεννητικών οργάνων και του πρωκτού. Είναι το σημείο με το μεγαλύτερο Yin. Είναι ιδανικό για κολπίτιδα, κατακράτηση ούρων, αιμορροΐδες, ακράτεια, ανώμαλη έμμηνη ρύση, δυσμηνόρροια, αμηνόρροια ψυχικές διαταραχές, προστατίτιδα, σπερματορροια, δυσουρία, υστερία, μελαγχολία και κώμα (8,82,83,85)

Ren4 (Guanyuan): Βρίσκεται τέσσερα δάχτυλα κάτω από τον αφαλό. Είναι ιδανικό για γυναικολογικά προβλήματα, σπερματορροια, κατακράτηση ούρων, γενική εξάντληση λόγω απώλειας μυϊκής μάζας, γυναικεία στείρωση, ανικανότητα, χαμηλό κοιλιακό πόνο, διάρροια, φυματίωση, αίμα στα κόπρανα, προστατίτιδα, οίδημα, διαβήτη, άσθμα, νευρασθένεια, ίλιγγο, χρόνια νεφρίτιδα, κυστίτιδα, ορχίτιδα και πρόπτωση οργάνου (8,82,83,85).

Ren6 (Qihai): Βρίσκεται δύο δάχτυλα κάτω από τον αφαλό. Είναι ιδανικό σημείο για γυναικολογικά προβλήματα, χαμηλό κοιλιακό πόνο, σπερματορροια, διάρροια, πρόπτωση μήτρας, στείρωση, ανικανότητα, οίδημα, νευρασθένεια, ηλίαση, οσφυαλγία, εντερική παράλυση, πολυουρία, κατακράτηση ούρων, νεφρίτιδα, εντερορραγία, εντερικές διαταραχές, μητρίτιδα, κώμα, χρόνιες διαταραχές λόγω ενεργειακών προβλημάτων, καρκίνο, αναιμία, κοιλιακούς όγκους, διαβήτη, ανησυχία, αϋπνία και πρόπτωση οργάνων (8,82,83,85).

Ren17 (Tanzhong ή Shanzhong): Βρίσκεται ανάμεσα στα στήθη στο ύψος των θηλών. Λέγεται 'σημείο καρδιάς' ή 'ωκεανός γαλήνης'. Είναι ιδανικό για καρδιακά προβλήματα, άσθμα, στερνικό πόνο, δυσφαγία, μη επαρκή γαλουχία, μαστίτιδα, βήχα, καρκίνο του στομάχου, νευραλγία, βρογχίτιδα, δύσπνοια, ασθενείς φωνητικές χορδές, αναιμία και οισοφαγίτιδα (8,82,83,85).

Ren22 (Tiantu): Βρίσκεται ανάμεσα στις δύο κλείδες, στη «λακουβίτσα». Είναι ιδανικό για βήχα, άσθμα, ξαφνική απώλεια της φωνής, πονόλαιμο, δυσφαγία, πόνο στο πρόσωπο, φλέγματα, εγκεφαλικούς όγκους και τάση για ύπνο (8,82,83,85).

2.9 Βασικοί Κανόνες

Υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες οι οποίοι θα πρέπει να ακολουθούνται πριν την εφαρμογή του Shiatsu. Αυτοί είναι οι εξής (48,88,101):

1. Φυσικοθεραπευτής και ασθενής να είναι ντυμένοι με άνετα φαρδιά ρούχα, κατασκευασμένα από φυσικές ίνες. Αυτό θα βοηθήσει στη ροή της ενέργειας Qi.
2. Το δωμάτιο θεραπείας θα πρέπει να είναι ζεστό, ήσυχο, ευρύχωρο, καθαρό και περιποιημένο.
3. Το άτομο που λαμβάνει τη θεραπεία θα πρέπει να ξαπλώσει σε ένα ειδικό στρώμα. Μαξιλάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη χαλάρωση του ασθενή.
4. Δεν πρέπει να γίνεται συνεδρία Shiatsu σε άτομα τα οποία έχουν μόλις καταναλώσει ένα πλούσιο γεύμα. Σε αυτή την περίπτωση πολλές ώρες πρέπει να περάσουν, προτού γίνει η συνεδρία.
5. Δεν πρέπει να ασκείται πίεση σε κισσώδης φλέβες ή τραύματα όπως κοψίματα ή σε κατάγματα.
6. Ο φυσικοθεραπευτής πρέπει να βεβαιωθεί πως ο ασθενής είναι ήρεμος και χαλαρός.
7. Ο φυσικοθεραπευτής θα πρέπει να είναι επίσης χαλαρός, για να μπορέσει να νιώσει την ενέργεια του ασθενή του.
8. Εφαρμόζεται άγγιγμα διείσδυσης και όχι πίεση. Επικοινωνήστε με την ενέργεια του ασθενή μέσω ευγενικού αγγίγματος και όχι πίεσης.
9. Κατά την εφαρμογή, το ένα χέρι βρίσκεται πάντα συνδεδεμένο με τον ασθενή και το άλλο δουλεύει το μεσημβρινό.
10. Η εφαρμογή γίνεται στατικά και δε μαλάσσεται το σημείο.
11. Το χέρι που δουλεύει το μεσημβρινό δεν πρέπει να «πηδάει» από σημείο σε σημείο, αλλά πρέπει πάντα να κρατάει επαφή.
12. Το Shiatsu δεν πρέπει να είναι επώδυνο για να είναι αποτελεσματικό. Αν εμφανιστούν μώλωπες στα σημεία πίεσης σημαίνει ότι η πίεση ήταν υπερβολική.
13. Η ελαφριά πίεση είναι αποτελεσματική για την αποδέσμευση της βαθιάς έντασης, ενώ η επώδυνη πίεση θα προκαλέσει περιοριστική αντίδραση του μεσημβρινού και μυϊκή ένταση.
14. Η υπερβολική πίεση θα φράξει το σημείο και θα προκληθεί αναστολή της ροής της ενέργειας.

15. Παρόλο που τα σημεία πίεσης είναι από τη φύση τους ευαίσθητα στην αφή, όταν υπάρχει μη σωστή ροή του Qi, τα σημεία αυτά μπορεί να είναι περισσότερο ευαίσθητα, μουδιασμένα και παράλυτα.

16. Η εφαρμογή του Shiatsu σε άτομα με σοβαρές ασθένειες όπως καρκίνος, σκλήρυνση κατά πλάκας ή σοβαρές καρδιακές παθήσεις δε συνίσταται, ωστόσο ένας έμπειρος επαγγελματίας θα μπορούσε να βοηθήσει.

2.10 Ενδείξεις

Το Shiatsu μπορεί να είναι αποτελεσματικό σε πολλές οξείες και χρόνιες καταστάσεις οι οποίες περιλαμβάνουν (133,102,75,80,139):

- ❖ Πονοκεφάλους, ημικρανίες
- ❖ Οσφυαλγία, ισχιαλγία
- ❖ Αυχενικό σύνδρομο
- ❖ Πόνο στους ώμους (παγωμένος ώμος)
- ❖ Πόνο στα πλευρά
- ❖ Σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα
- ❖ Σπασμοί και μυϊκές εντάσεις
- ❖ Μυϊκούς πόνους και μυϊκές ατροφίες
- ❖ Ανάρρωση από κάταγμα
- ❖ Αϋπνία
- ❖ Πεπτικές διαταραχές (δυσπεψία, χρόνια γαστρίτιδα)
- ❖ Γυναικολογικά προβλήματα (διαταραχές στην έμμηνο ρύση, κολπίτιδα)
- ❖ Σύνδρομο χρόνιας κοπώσεως
- ❖ Αρθρίτιδα και παραμορφώσεις αρθρώσεων
- ❖ Εξαρθρήματα και διαστρέμματα
- ❖ Ανησυχία, κατάθλιψη και διαταραχές λόγω άγχους
- ❖ Αθλητικές κακώσεις
- ❖ Κακώσεις λόγω καταπόνησης
- ❖ Ίλιγγος
- ❖ Παράλυση των μυών του προσώπου
- ❖ Θυλακίτιδα
- ❖ Τενοντίτιδα

- ❖ Επικονδυλίτιδα (golfer's elbow) και τενοντοθυλακίτιδα (tennis elbow)
- ❖ Εντερικές διαταραχές, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, διάρροια και δυσκοιλιότητα
- ❖ Αναπαραγωγικά προβλήματα (στεριότητα, ανικανότητα)
- ❖ Αναπνευστικές δυσκολίες (άσθμα, βρογχίτιδα, δύσπνοια)
- ❖ Αναιμία, φλεβική συμφόρηση αίματος, υπεραιμία
- ❖ Διαταραχές μαστικού αδένου
- ❖ Κυστίτιδα
- ❖ Ουρική αρθρίτιδα
- ❖ Ενδημική πολυνευρίτιδα από αβιταμίνωση B1
- ❖ Διαταραχές του νευρικού συστήματος (νευραλγία, παράλυση, ανάρρωση από εγκεφαλικό και πολιομυελίτιδα)

2.11 Αντενδείξεις

Το Shiatsu αντενδείκνυται στις εξής περιπτώσεως:

- Οξείες εμπύρετες καταστάσεις και οξείες λοιμώδεις ασθένειες
- Σάρκωμα και καρκίνος (μόνο έμπειρος επαγγελματίας)
- Οξεία δηλητηρίαση από φίδια και έντομα
- Οξείες φλεγμονές όπως περιτονίτιδα
- Αιμορραγικές ασθένειες (αιμόπτυση, αμέσως μετά από αιμορραγικό εγκεφαλικό)
- Τραύματα (τραυματισμοί, κατάγματα, αμέσως μετά από διάστρεμμα)
- Σοβαρές ασθένειες των οργάνων όπως χρόνια βαλβιδοπάθεια και σοβαρή νεφρίτιδα
- Ασθένειες των αγγείων (ανεύρυσμα και σοβαρή αρτηριοσκλήρωση)
- Έλκος (έλκος του δωδεκαδάκτυλου και έλκος στομάχου)
- Φυματίωση (πνευμονική φυματίωση)
- Αφροδισιακά νοσήματα (σύφιλης) (139).

2.12 Οφέλη του Shiatsu

Τα οφέλη για τον ασθενή μετά από θεραπεία Shiatsu περιλαμβάνουν τα εξής:

- Αίσθηση ευεξίας
- Βαθιά μυϊκή χαλάρωση
- Αποβολή τοξινών από το σώμα
- Μείωση και καλύτερη διαχείριση του άγχους
- Πρόληψη ασθενειών
- Αύξηση ευκαμψίας και ευελιξίας
- Βελτίωση της λειτουργίας του πεπτικού συστήματος
- Βελτίωση του κυκλοφορικού και λεμφικού συστήματος
- Βελτίωση του ελέγχου του ενδοκρινικού συστήματος
- Ρύθμιση της λειτουργίας του νευρικού συστήματος
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης
- Εξισορρόπηση του Qi
- Μείωση της νευρικότητας και του εκνευρισμού
- Αύξηση της πνευματικής και ψυχικής διαύγειας
- Ρύθμιση της δραστηριότητας του αυτόνομου νευρικού συστήματος
- Βελτίωση της στάσης του σώματος
- Προαγωγή της αυτό-ίασης του οργανισμού (73,90,107,146).

2.13 Συνεδρίες

Κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 1 ώρα. Ωστόσο, η πρώτη συνεδρία μπορεί να διαρκέσει λίγο περισσότερο (περίπου 1h30min) γιατί στην αρχή ο φυσικοθεραπευτής παίρνει το ιστορικό του ασθενούς. Υποβάλει ερωτήσεις σχετικά με την παρούσα πάθηση, το ιατρικό ιστορικό, τον τρόπο ζωής, τις συνήθειες και τη διατροφή του ασθενούς. Οι συνεδρίες γίνονται στο δάπεδο σε ειδικό στρώμα. Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, η θεραπεία μπορεί να γίνει και καθιστή. Ανάλογα με τον τρόπο που δουλεύει ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να βάλει απαλή χαλαρωτική μουσική για να συμβάλει στην χαλάρωση. Ο αριθμός των συνεδριών που χρειάζεται ο κάθε ασθενής εξαρτάται από την πάθηση του. Είναι δυνατόν μια συνεδρία να είναι επαρκής για την επίλυση ενός προβλήματος, με την διέγερση της ροής της ενέργειας κατά μήκος των μεσημβρινών (92,101,102,115).

2.14 Προετοιμασία του Φυσικοθεραπευτή

Είναι δύσκολο ο φυσικοθεραπευτής να θεραπεύσει κάποιον άλλο, όταν η δική του φυσική κατάσταση δεν είναι καλή και έχει αρνητικά συναισθήματα, όπως κούραση και εκνευρισμοί. Ο σωστός τρόπος ζωής του, με ισορροπημένη διατροφή, άσκηση και ξεκούραση είναι βασική προϋπόθεση για τη σωματική, πνευματική και συναισθηματική του υγεία (6,1). Η χρήση της αναπνοής είναι πολύ σημαντικό μέρος της πρακτικής (48). Πολλοί επαγγελματίες κάνουν αναπνευστικές ασκήσεις όπως Tai Chi Chuan, Qi Chong και Yoga, οι οποίες βοηθούν στην αύξηση της ευκαμψίας και ευλυγισίας, καθώς και στην καλή ροή του Qi. Το Shiatsu περιλαμβάνει μια σειρά από αναπνευστικές ασκήσεις, ασκήσεις αυτοσυγκέντρωσης και διατάσεις που είναι βασικές για την προετοιμασία για τη συνεδρία (1,2). Καθώς το Shiatsu πραγματοποιείται κυρίως στο δάπεδο σε ειδικό στρώμα είναι επίσης απαραίτητο να πραγματοποιούνται κάποιες ασκήσεις γείωσης για την εξοικείωση με το έδαφος και την αύξηση της αντοχής ώστε να μπορεί ο φυσικοθεραπευτής να δουλέψει άνετα για μεγάλο χρονικό διάστημα (6,1). Καθώς τα χέρια, τα δάχτυλα και οι καρποί είναι τα βασικά εργαλεία του Shiatsu, η δύναμη και η ευκαμψία τους είναι απαραίτητες. Υπάρχουν ασκήσεις που μπορούν να κάνει ο φυσικοθεραπευτής για να βοηθήσει στην ενδυνάμωση και ευλυγισία τους (6).

Παρακάτω προτείνετε μια αναπνευστική άσκηση:



Εικόνα 40 Αρχική θέση για αναπνευστική άσκηση



Εικόνα 41 Αφού βγάλουμε τον αέρα αρχίζουμε να στρίβουμε τον κορμό δεξιόστροφα, μεταφέροντας το βάρος



Εικόνα 42 Αρχίζουμε να αναπνέουμε βαθιά και αργά και να ανεβαίνουμε



Εικόνα 43 Αφού ολοκληρώσαμε αρχίζουμε να το μισό κύκλο, κατεβαίνουμε εκπνέοντας



Εικόνα 44 Καθώς εκπνέουμε κατεβαίνουμε για να ολοκληρώσουμε τον κύκλο και να βρεθούμε στην αρχική θέση.

Ασκήσεις γείωσης:



Εικόνα 45 Τετραποδική θέση. Εισπνέουμε και κάνουμε κάμψη στο κορμό



Εικόνα 46 Εκπνέουμε αργά και εκτείνουμε την σπονδυλική



Εικόνα 47 Ακουμπήστε τις παλάμες και τα δάχτυλα των ποδιών στο πάτωμα με τεντωμένα γόνατα. Διατηρήστε τη θέση αυτή καθώς αναπνέετε ήρεμα



Εικόνα 48 Μετά ζαπλώστε στηρίζοντας το σώμα σας στα χέρια σας με τεντωμένους αγκώνες. διατηρείστε αυτή τη στάση καθώς αναπνέεται ήρεμα



Εικόνα 49 Τέλος καθίστε πάνω στα γόνατα σας και ακουμπήστε το κεφάλι στο πάτωμα. Προσπαθήστε να αναπνέεται βαθιά

Ασκήσεις διατάσεων:



Εικόνα 50 Λυγίστε τα πόδια, τεντωμένα τα χέρια ακουμπάνε στα γόνατα και εκτείνουμε την σπονδυλική στήλη



*Εικόνα 51 καθόμαστε πάνω στο ένα γόνατο
Ενώ το άλλο το έχουμε τεντωμένο*

Ασκήσεις χεριών:



Εικόνα 52 Εκτείνουμε του καρπούς



Εικόνα 53 Τεντώνουμε δάχτυλα και παλάμες



Εικόνα 54 Τεντώνουμε ξεχωριστά κάθε δάχτυλο



Εικόνα 55 Τεντώνουμε αντίχειρα και δείκτη

2.15 Χειρισμοί τεχνικής Shiatsu

Παρότι το Anma από το οποίο προέρχεται το Shiatsu χρησιμοποιεί αρκετές τεχνικές όπως τριβή, θωπείες, συμπίεση, ελαφρά χτυπήματα, πίεση και έλξη, το Shiatsu χαρακτηρίζεται για την απλότητα της τεχνικής του. Χρησιμοποιεί λίγες τεχνικές και σε έναν παρατηρητή μπορεί να φαίνεται ότι τίποτα δε συμβαίνει (6,140). Στο Shiatsu ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει σχεδόν κάθε τμήμα του σώματός του, και οι σωστές τεχνικές και η σωστή διαχείριση του σωματικού του βάρους βοηθούν ώστε να ασκηθεί σωστή πίεση μέσω του αντίχειρα, των δακτύλων, της παλάμης, του αγκώνα και του γόνατος (2,6). Η πίεση που ασκείται πρέπει να είναι κάθετη, στατική και να παρέχεται υποστήριξη (2,6,137). Η μη κάθετη άσκηση ενέργειας μπορεί να βλάψει το φυσικό μηχανισμό ίασης. Η πίεση σε περιοχές οστών θα πρέπει να είναι τόση, όσο να μην προκαλείται πόνος (8). Η στατική πίεση είναι ουσιώδης για μία καλή θεραπεία Shiatsu. Η διάρκεια της πίεσης διαφέρει και κυμαίνεται από 3 έως 6 δευτερόλεπτα, ωστόσο υπάρχουν και περιπτώσεις που χρειάζονται 10 έως 30 δευτερόλεπτα. Η υποστήριξη, εφόσον το Shiatsu γίνεται στο δάπεδο, παρέχεται από το έδαφος. Το έδαφος αποτελεί μια αντίθετη δύναμη στην πίεση που ασκούμε (6,137). Μια άλλη προϋπόθεση για τη σωστή εφαρμογή των τεχνικών είναι ο συντονισμός του φυσικοθεραπευτή με τον ασθενή. Αυτό προϋποθέτει την παρατήρηση της αναπνοής του ασθενή όταν ασκείται πίεση και τυχόν εκφράσεων που εκδηλώνονται στο πρόσωπο (1,2,6).

Υπάρχουν δύο βασικές τεχνικές στο Shiatsu: ο παλαμισμός (άσκηση πίεσης με την παλάμη) και η πίεση με τον αντίχειρα (7). Ο παλαμισμός είναι μία απλή τεχνική και ευρέως διαδεδομένη. Η πίεση με την παλάμη είναι απαλή και σταθερή δημιουργώντας ένα αίσθημα υποστήριξης, σιγουριάς και τόνωσης. Αυτή η τεχνική εφαρμόζεται κυρίως σε αδύναμες και ευαίσθητες περιοχές. Ενισχύει τη ροή του Qi και αποκαθιστά την κυκλοφορία του. Χρησιμοποιείται σαν προκαταρκτικό πίεσης με τον αντίχειρα, καθώς επίσης βοηθά στη χαλάρωση των μυών (1,2,6,7).



Εικόνα 56 Παλαμισμός

Η τεχνική πίεσης με τον αντίχειρα είναι πιο ακριβής, πιο διεισδυτική (διεισδύει σε βαθύτερους ιστούς) και πιο τονωτική από ότι ο παλαμισμός. Είναι η πιο συχνή τεχνική που χρησιμοποιείται καθώς με αυτή δουλεύονται τα σημεία πίεσης που βρίσκονται κατά μήκος των μεσημβριών.

Κατά την εφαρμογή, πρέπει να διατηρούμε τον αντίχειρα και τον αγκώνα σε έκταση ώστε να αποφύγουμε αυτοτραυματισμούς και για να χρησιμοποιείται όσο τον δυνατό λιγότερη μυϊκή προσπάθεια. Επίσης τα νύχια θα πρέπει να είναι αρκετά κοντά ώστε να μην τραυματιστεί ο ασθενής (1,2,6,7).



Εικόνα 57 Πίεση με αντίχειρα

Υπάρχουν και άλλες παραλλαγές όπως φαίνονται και αναλύονται στις παρακάτω εικόνες.



Εικόνα 58 Κατά μήκος της σπονδυλικής μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον αντίχειρα και τον δείκτη σε κάμψη.



Εικόνα 59 Η τεχνική αυτή ονομάζεται «Dragon's mouth» και χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στα άκρα.



Εικόνα 60 Σε αυτή την τεχνική χρησιμοποιούμε τον αντίχειρα και τον δείκτη μαζί για να δουλέψουμε σε δυο κοντινά σημεία ταυτόχρονα

Οι αγκώνες, τα γόνατα και τα πόδια μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν στο Shiatsu. Πρώτον, μπορεί να επέλθει κούραση στα δάχτυλα από τις απαιτήσεις του Shiatsu. Δεύτερον, είναι κατάλληλα για μέρη του σώματος με μεγάλη μυϊκή μάζα όπως επίσης και για γεροδεμένους, σωματώδεις ανθρώπους. Τρίτον, οι αγκώνες και τα γόνατα είναι πολύ χρήσιμα «εργαλεία» σε επώδυνους και σφιχτούς μύες που συσχετίζονται με ένταση. Η χρήση του αγκώνα, του γόνατος και του ποδιού αναφέρονται ως «κατασταλτικές τεχνικές». Διεισδύουν σε περιοχές με μπλοκαρισμένο Qi προκαλώντας διασκόρπιση και μείωση του πόνου. Η πίεση με τον αγκώνα είναι μία ευπροσάρμοστη τεχνική και χρησιμοποιείται στους ώμους, στην πλάτη, στους γλουτούς, στα ισχία, στους μηρούς, στη γάμπα και μερικές φορές στα χέρια, ενώ η πίεση με τα γόνατα έχει πιο περιορισμένη χρήση και χρησιμοποιείται κυρίως στα πόδια και πιο συγκεκριμένα στους μηρούς (2,6,48).



Εικόνα 61 Χειρισμός με γόνατο



Εικόνα 62 Χειρισμός με αγκώνα



Εικόνα 63 Χειρισμός με τα πόδια

Επίσης, οι χειρισμοί διάτασης και οι παθητικές περιαγωγές των αρθρώσεων αποτελούν τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο Shiatsu. Οι διατάσεις ενεργοποιούν το Qi και αυτό κάνει τη διάγνωση ευκολότερη και τη θεραπεία πιο αποτελεσματική. Ο συνδυασμός διατάσεων και περιαγωγών προκαλεί χαλάρωση και αποσυμπίεση της περιοχής. Με αυτές της τεχνικές μπορεί να αξιολογηθεί η μυϊκή τάση, τυχόν βραχύνσεις και η αίσθηση που δίνεται στο τέλος της διάτασης (1,2,6).

Όποια και αν είναι η θέση που θα επιλεγεί, το ξεκίνημα θα πρέπει να περιλαμβάνει την εξοικείωση του ασθενή με το άγγιγμα του φυσικοθεραπευτή. Συνήθως το ένα χέρι κάνει χειρισμούς ή αξιολογεί, ενώ το άλλο απλά εφάπτεται. Μια αίσθηση ροής και συνέχειας πρέπει να δίνεται μέσω της διατήρησης της επαφής, των ομαλών χειρισμών και της διατήρησης της μεγάλης βάσης στήριξης που παρέχει στο φυσικοθεραπευτή σταθερότητα. Κατά την εφαρμογή του Shiatsu θα πρέπει ο φυσικοθεραπευτής να κρατάει το hara του ανοικτό. Το hara αποτελεί το

κέντρο βάρος του σώματος, το μέρος από όπου πηγάζει και επιστρέφει το Qi, και θεωρείται σημείο αυτοσυγκέντρωσης. Είναι ένα πανίσχυρο ενεργειακό κέντρο και για να δοθεί ένα αρμονικό Shiatsu το hara πρέπει να διατηρείται πάνω από την περιοχή/ σημείο που εφαρμόζεται η τεχνική. Στην Ιαπωνία, «το να έχει κάποιος ένα καλό hara» σημαίνει να είναι σε πολύ καλή φυσική κατάσταση (1,2,6,7).

2.16 Shiatsu για Παιδιά

Το Shiatsu είναι αποτελεσματικό όχι μόνο για τους ενήλικες, αλλά και για τα παιδιά όλων των ηλικιών και βοηθά στην καλή τους υγεία. Τα παιδιά είναι περισσότερο Yang, και είναι περισσότερο επιρρεπή σε πυρετούς, αλλά οι παιδικές αρρώστιες έρχονται και φεύγουν γρήγορα. Καθώς είναι περισσότερο ευαίσθητα, το Qi τους ανταποκρίνεται πιο εύκολα στην πίεση στα κανάλια και στα σημεία. Για πολύ μικρά παιδιά, που είναι μέχρι πέντε ετών, η τριβή κατά μήκος των καναλιών ενδείκνυται περισσότερο και είναι περισσότερο αποτελεσματική από την πίεση. Ωστόσο, μπορεί και να ακολουθηθεί συνδυασμός τεχνικών, όπως ο συνδυασμός πίεσης και τριβής. Ο γενικός κανόνας είναι ότι στην περίπτωση που το παιδί είναι ανήσυχος ή με πυρετό, η μάλαξη πρέπει να γίνεται από το κέντρο του σώματος προς τα άκρα. Στην περίπτωση που το παιδί είναι αδύναμο, η μάλαξη θα πρέπει να γίνεται από τα άκρα προς τα επάνω και προς το κέντρο (6).

2.17 Shiatsu κατά την Κύηση και τον Τοκετό

Καθώς το σώμα της γυναίκας αλλάζει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για να ανταποκριθεί στις νέες του απαιτήσεις, διάφορα συμπτώματα μπορεί να προκύψουν. Το Shiatsu μπορεί να είναι ευεργετικό για τις εγκύους, ιδιαίτερα κατά την πρώτη και τελευταία φάση της εγκυμοσύνης τους. Βοηθά στην απαλλαγή των πόνων κατά την εγκυμοσύνη, ενισχύει μία αίσθηση χαλάρωσης και οδηγεί σε υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από την εμπειρία της γέννας (6). Τα σημεία που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι τα εξής (74):

GB 21 (Jianjing). Είναι ένα σημείο για δύσκολη γέννα. Επιλέγεται λόγω του ότι η ροή της ενέργειας του έχει καθοδική πορεία έτσι ώστε να βοηθήσει στις πρώτες και

δεύτερες φάσεις της γέννας. Τεχνική πίεσης: είναι σημαντικό όχι απλά να υπάρξει μάλαξη στο σημείο, αλλά να ασκηθεί σταθερή πίεση προς τα κάτω με τον αντίχειρα ή τον αγκώνα. Η πίεση μπορεί να ασκηθεί είτε στο ξεκίνημα κάθε σύσπασης, είτε να υπάρχει μία συνεχής απαλή πίεση που γίνεται όλο και πιο έντονη κατά τις συσπάσεις.

BL 32 (Ciliao). Σημείο για τον καθυστερημένο τοκετό. Τεχνική πίεσης: εφαρμογή έντονης πίεσης στο σημείο. Ωστόσο, καθώς ο τοκετός προχωρά τα σημεία BL 33 και BL 34 μπορεί να είναι επίσης αποτελεσματικά στη μείωση του πόνου από τις συσπάσεις.

KI 1 (Yongquan). Ηρεμεί το πνεύμα και βοηθά στη δεύτερη φάση της γέννας καθώς βοηθά στη χαλάρωση του περινέου. Τεχνική πίεσης: τοποθετήστε ισχυρή πίεση στην κοιλότητα, πιέζοντας προς τα μέσα και προς τα επάνω, προς το μεγάλο δάχτυλο. Το σημείο θεωρείται ότι βοηθά πολύ στη χαλάρωση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιαδήποτε φάση της γέννας, αλλά είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό κατά τη δεύτερη φάση του τοκετού. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στη χαλάρωση γυναικών που βρίσκονται σε κατάσταση πανικού.

PC 6 (Neiguan). Ένα σημείο για τη ναυτία και τον εμετό. Τεχνική πίεσης: εφαρμόστε πίεση στο σημείο, μέχρι να είναι αποτελεσματική, μέσα σε πέντε λεπτά. Η πίεση μπορεί να ασκηθεί και στους δύο καρπούς ή μόνο στον ένα, ότι είναι περισσότερο πρακτικό. Γυναίκες οι οποίες χρησιμοποιούν τις τεχνικές πίεσης με τα πρώτα συμπτώματα έχουν καλύτερα αποτελέσματα.

Οι έγκυες μπορούν αν εκπαιδευτούν να χρησιμοποιούν αυτά τα σημεία και φαίνεται ότι χρησιμοποιούν περισσότερο τα σημεία BL 32 και GB 21 (74). Υπάρχουν δύο σημεία που δεν ενδείκνυνται για περιπτώσεις εγκυμοσύνης. Αυτά είναι το LI 4 και το SP 6 (8).

2.18 Αποτελέσματα Μετά τη Θεραπεία

Η επίδραση της θεραπείας διαφέρει από άτομο σε άτομο, ωστόσο η αίσθηση ευεξίας και μείωσης του πόνου είναι κοινή. Πολλοί ασθενείς αισθάνονται χαλαρωμένοι και γεμάτοι ενέργεια μετά τη θεραπεία, ενώ άλλοι έχουν την ανάγκη ενός καλού ύπνου. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν κάποια συμπτώματα μετά την πρώτη συνεδρία, σαν γρίπη, πόνους, πονοκεφάλους ή αίσθημα κόπωσης. Αυτά τα συμπτώματα διαρκούν λίγες ώρες και υποχωρούν με κάθε επόμενη θεραπεία. Γενικά η εμφάνιση συμπτωμάτων μετά τη θεραπεία είναι ένα καλό σημάδι ότι το σώμα προσπαθεί να γιατρευτεί με φυσικό τρόπο. Το Shiatsu βοηθάει στη φυσική ίαση, δε γιατρεύει. Για παράδειγμα, ο πονοκέφαλος, που μπορεί να αισθανθεί κάποιος μετά τη θεραπεία, οφείλεται στο γεγονός ότι τα εμπόδια που υπήρχαν στη ροή του Qi δεν υπάρχουν πια και το Qi σπεύδει με ταχύ ρυθμό να αποκαταστήσει την ισορροπία προκαλώντας πρόσκαιρη ανισορροπία σε ένα μέρος. Το αίσθημα κόπωσης εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα που πάσχουν από νευρικές εντάσεις. Μετά τη συνεδρία, τα αισθήματα άγχους και έντασης έχουν αφαιρεθεί και η ανάγκη του σώματος για ξεκούραση είναι έντονη. Επίσης, είναι πολύ φυσιολογικό να προκύψουν συναισθήματα που είναι καταπιεσμένα, λόγω της διέγερσης της ροής του Qi. Τέτοια συναισθήματα μπορεί να συνδέονται με το παρελθόν και όταν εξωτερικεύονται είναι καλό να εκφράζονται.

Η κατανάλωση νερού μετά από συνεδρία Shiatsu βοηθά στην επουλωτική του δράση. Ωστόσο, η κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης εκείνη την ημέρα θα πρέπει να περιοριστούν στο ελάχιστο καθώς και να αποφευχθούν δραστηριότητες που προκαλούν άγχος. Ο φυσικοθεραπευτής δίνει οδηγίες διατροφής και τρόπου ζωής για τις επόμενες μέρες μετά τη θεραπεία, για να συνεχιστεί η επουλωτική δράση. Ο ασθενής μετά την έξοδό του από τη θεραπεία θα πρέπει να διατηρηθεί ζεστός και αν είναι δυνατό να ξεκουραστεί (87,101,102,145).

2.29 Βιβλιογραφική Ανασκόπηση – Αποτελεσματικότητα του Shiatsu

Το Shiatsu έχει γίνει μια σεβαστή εναλλακτική θεραπεία και μάλιστα στις δυτικές χώρες προσφέρεται σε πολλά νοσοκομεία ως συμπληρωματική θεραπεία για τη θεραπεία και πρόληψη πολλών κοινών παθήσεων. Ακόμη, στην Ιαπωνία υπάρχουν πάνω από 87.000 επαγγελματίες, γεγονός το οποίο επίσης αποδεικνύει την αποτελεσματικότητα στον τομέα της πρόληψης και της θεραπείας. Η αποτελεσματικότητα της τεχνικής Shiatsu είναι αναγνωρισμένη και από τον τύπο. Η αμερικάνικη εφημερίδα της κινέζικης ιατρικής ανέφερε το 1982, πως το Shiatsu είναι μία θεραπευτική τεχνική που βοηθά στη βελτίωση της υγείας και προάγει τη μακροζωία. Επίσης, το 1980, η αμερικάνικη εφημερίδα του βελονισμού έγραφε για τα θεαματικά αποτελέσματα του Shiatsu που εφαρμόστηκε σε μια κοινότητα υγείας εκπαιδευτικού κέντρου για ένα διάστημα 6 ετών (101).

Επιστημονικές έρευνες που έγιναν στο χώρο του Shiatsu έχουν βρει θετικές επιπτώσεις και αποτελέσματα για την εφαρμογή της τεχνικής. Σε έρευνα που έγινε το 1986 σε ένα εργοστάσιο παραγωγής αυτοκινήτων, σε 142 εργαζόμενους με χρόνια οσφυϊκό πόνο, μετά από θεραπεία Shiatsu (διάρκειας 21 ημερών), το 29% παρουσίασε σημαντική βελτίωση, το 68% παρουσίασε βελτίωση κατά το ήμισυ, ενώ μόνο το 3,5% δεν είχε κάποια σημαντική αλλαγή (101).

Η θεραπεία του Shiatsu φαίνεται ότι προτιμάται περισσότερο σε περιπτώσεις μυοσκελετικών και ψυχολογικών προβλημάτων (34). Ωστόσο, έρευνες που έχουν γίνει στον τομέα του Shiatsu εξετάζουν την αποτελεσματικότητά του σε διάφορους ασθενείς. Οι Tsay & Chen (57) ερεύνησαν την αποτελεσματικότητα του Shiatsu στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου σε ασθενείς που έπασχαν από τα νεφρά τους, και βρίσκονταν στο τελικό στάδιο της ασθένειας. Οι διαταραχές ύπνου μπορεί να οδηγήσουν στην αίσθηση υπνηλίας κατά τη διάρκεια της ημέρας, να μειώσουν την πνευματική οξύτητα, τα επίπεδα λειτουργίας και γενικότερα την ποιότητα ζωής του ασθενή (57). Στην έρευνα αυτή βρέθηκε ότι το Shiatsu βελτίωσε σημαντικά την ποιότητα ύπνου αυτών των ασθενών (57). Στην ερευνητική διαδικασία έλαβαν μέρος 98 ασθενείς οι οποίοι τοποθετήθηκαν τυχαία στις εξής ομάδες: ομάδα που έλαβε θεραπεία Shiatsu, ομάδα που έλαβε απομίμηση θεραπείας Shiatsu, και ομάδα ελέγχου, που δεν έλαβε καμία θεραπεία για τη βελτίωση της

ποιότητας του ύπνου. Η βελτίωση που υπήρξε στην ομάδα Shiatsu ήταν εμφανής όχι μόνο αμέσως μετά τη θεραπεία, αλλά διατηρήθηκε και μετά από αυτή.

Καθώς οι ασθενείς που πάσχουν από τα νεφρά τους και βρίσκονται στο τελικό στάδιο της ασθένειας, υποφέρουν συχνά από κόπωση (51), ο Tsay (58) μελέτησε τις επιπτώσεις του Shiatsu στη βελτίωση των συμπτωμάτων κόπωσης αυτών των ασθενών. Το Shiatsu βρέθηκε ότι είναι αποτελεσματικό και για τα συμπτώματα κόπωσης. Στην έρευνα αυτή οι ασθενείς τοποθετήθηκαν τυχαία σε ομάδα Shiatsu, ομάδα που έλαβε ψευδή θεραπεία Shiatsu (placebo ομάδα) και ομάδα ελέγχου. Συνολικά 106 ασθενείς πήραν μέρος στην έρευνα. Οι ασθενείς που έλαβαν κανονική θεραπεία Shiatsu παρουσίασαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα κόπωσης, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Επίσης ασθενείς που κάνουν αιμοκάθαρση αναφέρουν συχνά συμπτώματα κόπωσης, κακής ποιότητας ύπνου και κατάθλιψης και φτωχότερης ποιότητας ζωής (51,57). Σε σχετική έρευνα που έκανε ο McDougall, (44) ερεύνησε την αποτελεσματικότητα του Shiatsu για στην ποιότητα ζωής αυτών των ασθενών. Κάποιοι ασθενείς που έκαναν αιμοκάθαρση έλαβαν θεραπεία Shiatsu που αποτελούνταν από μάλαξη για 12 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα, ενώ οι υπόλοιποι ακολούθησαν την συνηθισμένη θεραπεία αιμοδιάλυσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα τα οποία έλαβαν θεραπεία Shiatsu παρουσίασαν σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και κόπωσης σε σχέση με αυτούς που συνέχισαν τη συνηθισμένη θεραπεία αιμοκάθαρσης, χωρίς Shiatsu (44). Το Shiatsu φαίνεται να βελτιώνει την ποιότητα ύπνου, την καταθλιπτική διάθεση και το αίσθημα κόπωσης σε αυτούς τους ασθενείς (42,56,57,59,64).

Ασθενείς που υποφέρουν από χρόνια αποφρακτική πνευμονική ανεπάρκεια αναγκάζονται να χρησιμοποιούν μηχανική υποστήριξη, και συχνά βιώνουν συμπτώματα δύσπνοιας και άγχους, που επηρεάζουν την επιτυχή χρήση του αερισμού. Σε σχετική έρευνα των Tsay et al (60) ερευνήθηκε η αποτελεσματικότητα του Shiatsu στη μείωση της δύσπνοιας και βρέθηκαν θετικά αποτελέσματα. Στην έρευνα αυτή που έλαβε χώρα στη Ταιβάν, 52 ασθενείς με χρόνια πνευμονική ανεπάρκεια έλαβαν μέρος, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδα ελέγχου και πειραματική ομάδα. Οι ασθενείς στην πειραματική ομάδα έλαβαν καθημερινά Shiatsu και μάλαξη για μια περίοδο 10 ημερών. Οι ασθενείς στην ομάδα ελέγχου έλαβαν στο ίδιο διάστημα και Shiatsu και κράτημα του χεριού. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η θεραπεία Shiatsu στην πειραματική

ομάδα βοήθησε σημαντικά στη βελτίωση της δύσπνοιας και του άγχους με την πάροδο του χρόνου (60).

Σε παρόμοια έρευνα οι Wu et al. (63) μελέτησαν την αποτελεσματικότητα του Shiatsu στα συμπτώματα δύσπνοιας ατόμων με χρόνια πνευμονική αποφρακτική ασθένεια. Στην έρευνα αυτή έλαβαν μέρος 44 ασθενείς οι οποίοι τοποθετήθηκαν τυχαία σε ομάδα αληθούς θεραπείας Shiatsu ή ομάδα ψευδούς θεραπείας Shiatsu, που λάμβανε δηλαδή θεραπεία Shiatsu, αλλά όχι στα σωστά σημεία. Τα προγράμματα και των δύο ομάδων αποτελούνταν από ένα σύνολο πέντε συνεδριών Shiatsu την εβδομάδα, με διάρκεια 16 λεπτά τη συνεδρία, για ένα σύνολο 20 συνεδριών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η πνευμονική λειτουργία και η δύσπνοια βελτιώθηκαν στην πειραματική ομάδα, καθώς και ο έλεγχος του περπατήματος, το άγχος, η κόπωση και οι φυσιολογικοί δείκτες εισπνοής και εκπνοής σε σχέση με την ψευδή ομάδα. Το Shiatsu θεωρείται επίσης ότι όχι μόνο ανακουφίζει από τη δύσπνοια, αλλά χαλαρώνει και βελτιώνει και το ανοσοποιητικό επίσης (33).

Σε έρευνα του Alavi (10) μελετήθηκαν οι χαλαρωτικές ιδιότητες της πιεσοθεραπείας στη μείωση της αντίληψης του πόνου σε άτομα που έκαναν ενδομυϊκή ένεση. Στην έρευνα έλαβαν μέρος ασθενείς που έκαναν δύο δόσεις πενικιλλίνης την ημέρα. Η ερευνητική διαδικασία χωρίστηκε σε δύο συνθήκες: μία συνθήκη όπου ο ασθενείς λάμβανε την ένεση μετά από πιεσοθεραπεία και μία όπου ο ασθενής λάμβανε την ένεση χωρίς προηγουμένως να έχει κάνει πιεσοθεραπεία. Καθώς οι ασθενείς έκαναν δύο ενέσεις την ημέρα, κάθε ασθενής λάμβανε τη μία ένεση στο γλουτό έχοντας πρώτο κάνει πιεσοθεραπεία και την άλλη ένεση χωρίς να έχει κάνει πιεσοθεραπεία και αυτές οι συνθήκες ήταν με τυχαία σειρά για το κάθε συμμετέχοντα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αντίληψη της αίσθησης του πόνου ήταν κατά μέσο 2,5 φορές μικρότερη στα άτομα που έλαβαν πιεσοθεραπεία σε σύγκριση με τα άτομα που δεν είχαν λάβει πιεσοθεραπεία πριν την ένεση. Συνεπώς η πιεσοθεραπεία φαίνεται να μειώνει την αίσθηση του πόνου της ενδομυϊκής ένεσης. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνονται και από σχετική έρευνα των Barnhill (11) με εθελοντές, όπου η ομάδα που έλαβε πίεση σε συγκεκριμένο σημείο στο χέρι πριν από την ένεση παρουσίασε σημαντική βελτίωση στην αντίληψη της αίσθησης του πόνου.

Το άγχος πριν από κάποια επέμβαση σχετίζεται με προ-εγχειρητικό πόνο και με μεγάλη παραμονή στο νοσοκομείο. Σε σχετική έρευνα Agarwal et al. (9) μελετήθηκαν οι επιπτώσεις της θεραπείας του Shiatsu στο προ-εγχειρητικό άγχος και στις τιμές του δείκτη BIS. Στην έρευνα αυτή έλαβαν μέρος 76 ενήλικες οι οποίοι επρόκειτο να κάνουν κάποια επέμβαση. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Τα άτομα της ομάδας ελέγχου έλαβαν Shiatsu σε μία μη κατάλληλη πλευρά ενώ η πειραματική ομάδα έλαβε θεραπεία Shiatsu στο σημείο extra 1. Η έρευνα έγινε για 40 λεπτά πριν από την προγραμματισμένη επέμβαση. Από αυτά το Shiatsu διήρκησε 10 λεπτά για τον κάθε ασθενή και στα υπόλοιπα 30 λεπτά γινόταν η παρατήρηση του ασθενή. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το Shiatsu είναι αποτελεσματικό για τη μείωση του προ-εγχειρητικού πόνου. Ωστόσο, αυτό που βρέθηκε ήταν ότι οι αγχολυτικές επιδράσεις του Shiatsu δε διαρκούσαν για 30 λεπτά μετά το πέρας της θεραπείας. Καθώς χρειάζονται περίπου 20 – 30 για να γίνει η μεταφορά των ασθενών στην προ-εγχειρητική περιοχή και να γίνει η αναισθησία θα ήταν πολύ καλύτερα για τη χαλάρωση των ασθενών εάν οι θετικές επιδράσεις του Shiatsu διαρκούσαν αυτό το διάστημα μέχρι να γίνει η νάρκωση. Σε παρόμοια έρευνα βρέθηκε ότι το Shiatsu στο σημείο extra 1 βοήθησε στη μείωση των επιπέδων άγχους σε εθελοντές (29). Επίσης, έχει βρεθεί ότι Shiatsu σε σημείου βελονισμού του αυτιού για χαλάρωση βοηθά στη χαλάρωση των ασθενών πριν τη μεταφορά τους στο νοσοκομείο (39).

Πολλοί ασθενείς μετά από τη χημειοθεραπεία επιμένουν να παρουσιάζουν ναυτία και εμετό σε ποσοστό περίπου 60%, παρά τη χρήση αντιεμετικών. Η έρευνα των Malassiotis et al (43) μελέτησε την αποτελεσματικότητα του Shiatsu στο σημείο Περικάρδιο 6 (Neiguan), για την αντιμετώπιση της ναυτίας και του εμετού που προκαλούνται μετά από χημειοθεραπεία. Στην έρευνα αυτή πήραν μέρος 36 ασθενείς από δύο κέντρα στη Μεγάλη Βρετανία. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την ομάδα ελέγχου με 19 ασθενείς και την πειραματική ομάδα με 17 ασθενείς. Η τεχνική θεραπείας Shiatsu στο σημείο αυτό έγινε με τη χρήση επιδέσμων καρπού (sea-band), τους οποίους οι ασθενείς στην πειραματική ομάδα φορούσαν για τις επόμενες πέντε μέρες μετά τη χημειοθεραπεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ναυτία, αναούλα, και εμετός ήταν σημαντικά χαμηλότερα στην πειραματική ομάδα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Συνεπώς η παρούσα έρευνα υπογραμμίζει το ρόλο μη φαρμακολογικών θεραπειών για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ναυτίας και εμετού που σχετίζονται με τη χημειοθεραπεία (43).

Τα αποτελέσματα αυτά είναι σύμφωνα και με άλλα ερευνητικά ευρήματα που υποστηρίζουν το Shiatsu ως αποτελεσματική μη φαρμακολογική μέθοδο για την αντιμετώπιση της ναυτίας και του εμετού μετά από χημειοθεραπεία (27,49,50).

Οι Dent et al. (23) σε σχετική έρευνα που έκαναν μελέτησαν την αποτελεσματικότητα της συνεχόμενης πίεσης στο σημείο PC6, για τον έλεγχο των συμπτωμάτων ναυτίας και εμετού κατά τις πρώτες 24 ώρες μετά από έμφραγμα. Στην έρευνα αυτή έλαβαν μέρος 301 ασθενείς οι οποίοι είχαν υποστεί καρδιακό έμφραγμα. Από αυτούς οι 125 πρώτοι ασθενείς δεν έλαβαν επιπλέον θεραπεία, ενώ οι υπόλοιποι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα ήταν η πειραματική ομάδα όπου οι συμμετέχοντες έλαβαν σωστή θεραπεία Shiatsu, ενώ η άλλη ομάδα, ήταν η placebo ομάδα, όπου οι συμμετέχοντες έλαβαν μη σωστή θεραπεία Shiatsu, δηλαδή σε μη σωστά σημεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ασθενείς που έλαβαν σωστή θεραπεία Shiatsu βίωσαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα ναυτίας σε σχέση με την ομάδα placebo αλλά και σε σχέση με την ομάδα που δεν έλαβε καθόλου θεραπεία Shiatsu. Επίσης, ένα πολύ σημαντικό εύρημα ήταν ότι η τεχνική Shiatsu ήταν αποδεκτή από τους ασθενείς και αντιμετωπιζόταν θετικά.

Σε έρευνα των Can Gurkan & Arslan (18) ερευνήθηκε η αποτελεσματικότητα της θεραπείας Shiatsu σε έγκυες γυναίκες που υπέφεραν από ναυτία, με ή χωρίς εμετό και οι οποίες δεν μπορούσαν να λάβουν συμβατική δυτική θεραπεία για αυτά τους τα συμπτώματα. Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις συνθήκες: στην ομάδα ελέγχου, όπου αποτελούνταν από 25 γυναίκες, την πειραματική ομάδα που είχε 26 γυναίκες και την ομάδα placebo που είχε 24 έγκυες γυναίκες. Η διάρκεια της έρευνας ήταν 9 ημέρες. Η πειραματική ομάδα έλαβε θεραπεία Shiatsu πίεσης στο σημείο Pc6 και η placebo ομάδα έλαβε πίεση στην περιοχή του καρπού, όχι όμως σε σωστά σημεία. Το σημείο Pc6 βρίσκεται στην επιφάνεια του αντιβραχίονα περίπου 4,5 cm πάνω από τον καρπό. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η τεχνική Shiatsu είναι αποτελεσματική για την μείωση των συμπτωμάτων εμετού κατά την εγκυμοσύνη. Επίσης, οι Ho et al., (35) έδειξαν ότι η πίεση του Neiguan (PC-6) μπορεί να μειώσει την ναυτία και τα προβλήματα εμετού σε σχέση με την καισαρική τομή.

Οι τεχνικές Shiatsu βρέθηκαν να είναι αποτελεσματικές και στον τοκετό εγκύων γυναικών. Σε σχετική έρευνα των Ingram et al., (36) βρέθηκε ότι έγκυες γυναίκες που είχαν λάβει θεραπεία Shiatsu κατά την τελευταία περίοδο της εγκυμοσύνης τους ήταν πιο πιθανό να γεννήσουν αυθόρμητα σε σχέση με αυτές που

δεν έκαναν Shiatsu, σε ποσοστό 17%. Υπάρχουν διάφορες έρευνες που δείχνουν ότι η πίεση στα σημεία Zusanli (ST-36) and Sanyinjiao (SP-6) για 1-3 λεπτά απαλύνουν το μετεγχειρητικό γυναικολογικό και κοιλιακό πρήξιμο (21,22,41).

Οι Jun et al., (38) στην έρευνά τους αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα της San Yin Jiao (SP6) πίεσης για την αντιμετώπιση της δυσμηνόρροιας. Στην έρευνα αυτή έλαβαν μέρος 58 νεαρές κοπέλες από δύο κολέγια στην Κορέα που είχαν δυσμηνόρροια και χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, στην πειραματική ομάδα που έλαβε πίεση στο σημείο SP6 και την ομάδα ελέγχου που έλαβε απαλό άγγιγμα στο ίδιο σημείο. Η πειραματική ομάδα έλαβε θεραπεία μέσα στις πρώτες οκτώ ώρες της περιόδου και η σοβαρότητα της δυσμηνόρροιας καθώς και αλλαγές στη θερμοκρασία του δέρματος στα σημεία στα Zhongwan (CV2) and Qugu (CV12) αξιολογήθηκαν πριν από τη θεραπεία και 30 λεπτά, 1,2 και 3 ώρες μετά από τη θεραπεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξε μία σημαντική μείωση στη δυσμηνόρροια ανάμεσα στις δύο ομάδες αμέσως μετά τη θεραπεία και μέχρι και 2 ώρες μετά τη θεραπεία. Η θερμοκρασία του δέρματος ήταν σημαντικά ανεβασμένη στα 30 λεπτά μετά από την θεραπεία στο άνω-ηβικό CV2 σημείο στην πειραματική ομάδα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Άνοδος της θερμοκρασίας παρατηρήθηκε επίσης στο επιγαστρικό CV12 σημείο μετά από τη θεραπεία αλλά οι αλλαγές στις ομάδες δεν ήταν σημαντικές, δείχνοντας ότι η SP6 acupressure ανακουφίζει τη δυσμηνόρροια κυρίως μέσω της ανόδου της θερμοκρασίας στο Cv2 μονοπάτι. Η πίεση στον SP6 μεσημβρινό μπορεί να είναι μία μη παρεμβατική αποτελεσματική για την ανακούφιση της δυσμηνόρροιας με τα αποτελέσματά της να διαρκούν 2 ώρες μετά τη θεραπεία.

Σε παρόμοια έρευνα οι Chen & Chen (19) βρήκαν ότι κοπέλες στην εφηβεία που υπέφεραν από δυσμηνόρροια που έλαβαν πίεση στο σημείο SP6 βίωσαν λιγότερο πόνο και άγχος σε σχέση με τις κοπέλες που δεν έλαβαν θεραπεία. Μάλιστα η ομάδα που έλαβε θεραπεία είναι σημαντική απαλλαγή από τον πόνο μετά από 4 – 6 βδομάδες από τη θεραπεία. (38).

Στην έρευνα των Chen et al., (20) αξιολογήθηκε η γαστρεντερική κινητικότητα σε γυναίκες ύστερα από υπερ-κοιλιακή υστερεκτομή. Οι ασθενείς τοποθετήθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες των 21 και 20 ασθενών η καθεμία. Η πειραματική ομάδα έλαβε πίεση για 3 λεπτά σε κάθε ένα από τα τρία μεσημβρινά σημεία: Neiguan (PC-6), Zusanli (ST-36), Sanyinjiao (SP-6) ενώ η ομάδα ελέγχου έλαβε πίεση σε ψευδή σημεία. Η θεραπεία γινόταν δύο φορές την ημέρα. Τα

αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι το Shiatsu μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την γαστρεντερική κινητικότητα και ότι οι τεχνικές του Shiatsu μπορούν να ενσωματωθούν στην κλινικές πρακτικές. Επίσης, οι ασθενείς και οι οικογένειες τους μπορούν αν διδαχθούν τεχνικές Shiatsu να εφαρμόζουν και στο σπίτι για να βελτιώνουν και μετά από την έξοδό τους από το νοσοκομείο την γαστρεντερική τους κινητικότητα (20).

Οι Brady et al (15) στην έρευνά τους αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα των τεχνικών Shiatsu για πόνους χαμηλά στην πλάτη. Στην έρευνα αυτή έλαβαν μέρος 66 ασθενείς, με πόνο χαμηλά στην πλάτη οι οποίοι έλαβαν τέσσερις θεραπείες Shiatsu. Τα επίπεδα άγχους και πόνου μετρήθηκαν πριν και μετά τη θεραπεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα άγχους και πόνου μειώθηκαν μετά τη θεραπεία με το πέρασμα του χρόνου. Επίσης, τα άτομα αυτά ήταν θετικά ως προς το να προτείνουν τη θεραπεία Shiatsu και σε άλλα άτομα με παρόμοια προβλήματα στην πλάτη.

Σε έρευνα που έκαναν οι Yip & Tse (65) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα του Shiatsu με αιθέρια έλαια σε άτομα που είχαν υπο-τονικό μη συγκεκριμένο πόνο στην περιοχή του λαιμού. Ο πόνος στην περιοχή του λαιμού ταλαιπωρεί άτομα σε ποσοστό 30 – 50% (24,37,40). Στην έρευνα αυτή έγιναν 8 θεραπείες Shiatsu με έλαιο λεβάντας για μία περίοδο 3 εβδομάδων. Ένα μήνα μετά το τέλος της θεραπείας η ομάδα θεραπείας είχε 23% μείωση στην ένταση του πόνου, 23% μειωμένη ακαμψία στην περιοχή του λαιμού, 39% μειωμένα επίπεδα στρες, βελτιωμένη ευκαμψία λαιμού, πλευρική κάμψη λαιμού και έκτασης λαιμού σε σχέση με την ομάδα ελέγχου που δεν έλαβε θεραπεία Shiatsu. Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι 8 συνεδρίες Shiatsu με αρωματικά αιθέρια έλαια με άρωμα λεβάντας ήταν μία αποτελεσματική τεχνική για βραχυπρόθεσμη απαλλαγή από τον πόνο στην περιοχή του λαιμού. Επίσης όλα τα άτομα στην πειραματική ομάδα εξέφρασαν την αποδοχή τους του Shiatsu με αρωματικά αιθέρια λεβάντα για την θεραπεία του πόνου στην περιοχή του λαιμού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ
ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

反射学

3. Ρεφλεξολογία

3.1 Εισαγωγή

Η ρεφλεξολογία είναι μία συμπληρωματική θεραπεία που επικεντρώνεται στα αντανακλαστικά σημεία που βρίσκονται στα χέρια και στα πόδια. Με τη διέγερση αυτών των σημείων, προάγεται η φυσική ίαση του σώματος. Σήμερα είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη τεχνική και πολλοί γιατροί προτείνουν στους ασθενείς τους να παρακολουθήσουν κάποιες συνεδρίες ρεφλεξολογίας. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στη Δανία, καθώς 3000 επαγγελματίες ασκούν τη θεραπεία και το 10% του πληθυσμού την έχει δοκιμάσει.

3.2 Ορισμός της Ρεφλεξολογίας

Η ρεφλεξολογία είναι μια ειδική τεχνική που επικεντρώνεται στα αντανακλαστικά σημεία που βρίσκονται στα πέλματα και στα χέρια του σώματος. Με ειδικές τεχνικές πιέσεις και χειρισμούς αποβλέπει στην ενεργοποίηση των λειτουργιών του σώματος, την εξισορρόπηση και τη χαλάρωση (153).

3.3 Ιστορική Ανασκόπηση

Η ρεφλεξολογία είναι μία πανάρχαια τεχνική, χωρίς όμως η ιστορική της προέλευση να είναι βέβαιη. Παλιές επιγραφές με αναφορές σε μάλαξη ποδιών και σχετικές εικόνες έχουν βρεθεί σε όλον τον κόσμο. Η πιο παλιά επιγραφή βρέθηκε στην Αίγυπτο στον τάφο του Ανκμαχόρ (γνωστός ιατρός) και χρονολογείται του 2.500 π.Χ. Επίσης, στην πόλη των νεκρών στη Σαχάρα μια τοιχογραφία απεικονίζει γιατρούς να εφαρμόζουν διάφορες τεχνικές στα χέρια και στα πόδια. Το γεγονός ότι τα ιερογλυφικά δείχνουν τον ασθενή να λέει «μη με πονέσετε», αντιλαμβανόμαστε ότι πρόκειται για κάποια ιατρική τεχνική και όχι για αισθητική περιποίηση.



Εικόνα 64 Αιγυπτιακή επιγραφή

Σύμφωνα με τους Ιάπωνες θεραπευτές θεωρείται ότι εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ινδία το 5.000 π.Χ. και διαδόθηκε στην Κίνα το 100 μ.Χ. από βουδιστές μοναχούς. Στη συνέχεια, τον 3^ο αι. μ.Χ. εξαπλώθηκε στην Ιαπωνία από Γιαπωνέζους μοναχούς που σπούδασαν στην Κίνα. Επίσης, η Christine Issel, μια ιστορικός της ρεφλεξολογίας, παρατήρησε ότι στα πόδια του θεού Βίνσου απεικονίζονταν σύμβολα τα οποία συμπίπτουν με τα αντανακλαστικά σημεία της ρεφλεξολογίας. Πολλοί ιστορικοί πιστεύουν ότι η ρεφλεξολογία προέρχεται από τον πολιτισμό των Ίνκας. Θεωρείται ότι οι αρχαίοι Περουβιανοί και οι κάτοικοι της λατινικής Αμερικής μετέδωσαν τη γνώση τους για τη θεραπεία στους Ινδιάνους της Βόρειας Αμερικής.

Πιστεύεται ότι και οι πειρατές χρησιμοποιούσαν ένα είδος ρεφλεξολογίας για να βρίσκονται σε εγρήγορση και ετοιμότητα. Για το λόγο αυτό φορούσαν σκουλαρίκια σε ορισμένα αντανακλαστικά σημεία του αυτιού και τα δαχτυλίδια τους πίεζαν αντανακλαστικά σημεία του χεριού. Καθώς στην Ευρώπη την περίοδο του Μεσαίωνα πολλά έγγραφα καταστράφηκαν, δεν υπάρχουν ιατρικά στοιχεία πριν από αυτή την περίοδο. Το πρώτο βιβλίο που εκδόθηκε με θέμα τη θεραπεία των ζωνών ήταν το 1532 από δύο ευρωπαίους γιατρούς Dr. Adamus και τον Dr. Atatis. Στη συνέχεια μετά από λίγο διάστημα υπήρξε και δεύτερη δημοσίευση στο ίδιο αντικείμενο από τον Dr. Bell στο Leipzig.

Ο όρος ρεφλεξολογία επινοήθηκε από Ρώσους ψυχιάτρους, χωρίς όμως να χρησιμοποιείται με τη σημερινή του έννοια και με έμφαση στα ψυχολογικά οφέλη για τους ασθενείς. Οι Ρώσοι με επικεφαλής τους Dr Ivan Pavlov και Dr Vladimir Bekhterev ξεκίνησαν να εξερευνούν τις αντανακλαστικές αντιδράσεις στο σώμα για περίπου έναν αιώνα, ενώ το 1890 ο κλινικός γιατρός Sir Henry Head απέδειξε την νευρολογική σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο δέρμα και στα εσωτερικά όργανα.

Πιστεύεται ότι πατέρας της ρεφλεξολογίας, όπως την γνωρίζουμε σήμερα, είναι ο Dr. William H. Fitzgerald που αποφοίτησε από το πανεπιστήμιο του Vermont το 1895. Έκανε πρακτική σε νοσοκομεία της Βοστώνης και του Λονδίνου και έπειτα στη Βιέννη όπου και ανακάλυψε την τέχνη της πίεσης. Στη συνέχεια στο Hartford των Η.Π.Α., παρατήρησε ότι στο σώμα υπάρχουν συγκεκριμένα σημεία, στα οποία η άσκηση πίεσης μειώνει όχι μόνο τον πόνο αλλά και την αιτία που τον προκάλεσε. Ανέπτυξε ένα σύστημα ζωνών περίπου σαν αυτό που χρησιμοποιείται σήμερα και το ονόμασε «θεραπεία ζωνών», δηλαδή ότι το σώμα χωρίζεται σε 10 ζώνες. Το 1915 δημοσίευσε ένα άρθρο στο Everybody's Magazine με θέμα «Αντιμετωπίστε τον πονόδοντο πιέζοντας το δάχτυλο του ποδιού σας» και το 1917 δημοσίευσε το πρώτο του βιβλίο.

Στη δεκαετία του 1930 μια Αμερικανίδα φυσικοθεραπεύτρια η Eunice Ingham άρχισε να αναπτύσσει τη δικιά της θεωρία. Ανακάλυψε ότι τα αντανακλαστικά σημεία του ποδιού είναι πιο ισχυρά από αυτά των χεριών και σχεδίασε τους πρώτες χάρτες που χρησιμοποιούνται ακόμα και σήμερα. Ονόμασε τη θεωρία της ρεφλεξολογία (μελέτη της συμπεριφοράς των αντανακλαστικών) και ταξίδεψε σε όλη την Αμερική για να τη διάδοση της. Το 1966, η Doreen E. Bayly η οποία εκπαιδεύτηκε στην Αμερική εισήγαγε τη ρεφλεξολογία στην Μεγάλη Βρετανία όπου υπήρξε ένα έντονο ενδιαφέρον για τις εναλλακτικές θεραπείες και το 1970 ιδρύθηκε από την Ann Gilanders το βρετανικό σχολείο της ρεφλεξολογίας (8,109,114,117,118,122)

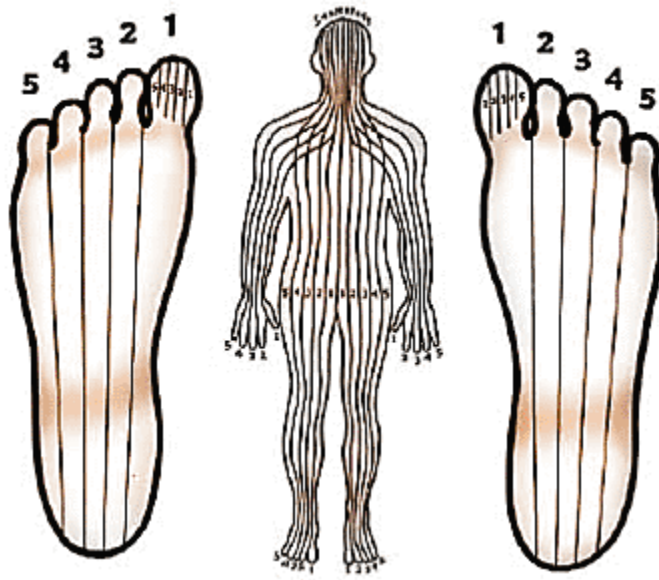
3.4 Θεωρία των Ζωνών

Η θεωρία των ζωνών αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την κατανόηση της ρεφλεξολογίας. Το σώμα χωρίζεται σε 10 κάθετες ζώνες (5 ζεύγη) οι οποίες έχουν ίσο πλάτος και ξεκινούν από τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών μέχρι το κεφάλι. Αριθμούνται από το 1 μέχρι και το 5 και από τις δυο πλευρές της σπονδυλικής στήλης. Το πρώτο ζευγάρι ξεκινάει από τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών, ανεβαίνει από την εσωτερική επιφάνεια των ποδιών κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και καταλήγει στο κέντρο του εγκεφάλου. Στα χέρια, αρχίζει από την άκρη του αντίχειρα κάθε χεριού και συνεχίζει από την εξωτερική επιφάνεια

των χεριών και των ώμων και καταλήγει στο κέντρο του λαιμού όπου συναντά το ζεύγος που ξεκίνησε από τα δάχτυλα των ποδιών.

Σε κάθε ζώνη του σώματος υπάρχει ένα όργανο που αντιστοιχεί σε αντανακλαστικά σημεία των χεριών και των ποδιών. Για παράδειγμα, τα νεφρά βρίσκονται στη δεύτερη με τρίτη ζώνη τόσο στην αριστερή όσο και στη δεξιά πλευρά του σώματος. Με αυτή τη λογική, τα αντανακλαστικά σημεία του νεφρού βρίσκονται στο δεξί και αριστερό πόδι στις ζώνες δύο και τρία. Το αντανακλαστικό σημείο του δεξιού νεφρού βρίσκεται στο δεξί πόδι και το σημείο του αριστερού νεφρού στο αριστερό πόδι.

Αυτές οι ζώνες θεωρούνται ως κανάλια της ζωτικής ενέργειας (Qi). Είναι παρόμοιες με τους μεσημβρινούς, ωστόσο δεν είναι το ίδιο. Με την άσκηση πίεσης στα αντανακλαστικά σημεία απελευθερώνεται ζωτική ενέργεια η οποία μπορεί να είναι μπλοκαρισμένη οπουδήποτε σε αυτή την ζώνη. Οι ρεφλεξολόγοι πιστεύουν πως αν για οποιοδήποτε λόγο η ροή του Qi μέσα σε αυτές τις ζώνες δεν είναι ομαλή και παρεμποδίζεται, ως επακόλουθο η φυσιολογική λειτουργία των μερών του σώματος που βρίσκονται σε αυτές τις ζώνες επηρεάζεται. Με την άσκηση πίεσης στα χέρια και στα πόδια διεγείρεται όλη η ζώνη και υπάρχουν θεραπευτικές επιδράσεις σε όλο το σώμα.



Εικόνα 65 Οι ζώνες στο σώμα

Εκτός από αυτές τις ζώνες έχουν βρεθεί και τρεις οριζόντιες γραμμές που διασχίζουν το σώμα και αντιστοιχούν σε σημεία των ποδιών. Αυτές είναι: μία γραμμή οριζόντια κατά μήκος της κορυφής των ώμων που αντιστοιχεί στη γραμμή που βρίσκεται στη βάση των φαλαγγών, μια γραμμή στο ύψος της μέσης που αντιστοιχεί στη γραμμή που βρίσκεται στη βάση των μεταταρσίων και μια γραμμή κατά μήκος της βάσης της λεκάνης που αντιστοιχεί στη γραμμή που βρίσκεται κατά μήκος του αστραγάλου (2,4,79,94).

3.5 Είδη Ρεφλεξολογίας

Υπάρχουν διαφορετικά είδη ρεφλεξολογίας που βασίζονται σε διαφορετικές φιλοσοφίες, ωστόσο με ίδια αποτελέσματα. Τα πιο συνηθισμένα είδη είναι τα εξής:

- Vertical Reflex Therapy (VRT) είναι μια τεχνική που ανέπτυξε η Lynne E Booth, η οποία επικεντρώνεται πιο πολύ στα αντανακλαστικά που βρίσκονται στο ραχιαίο τμήμα των ποδιών (147,148)
- The Reflex Meridian Therapy (147)
- 5 Elements Reflexology είναι μια τεχνική που βασίζεται στην αρχή των 5 στοιχείων. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια για την διέγερση των αντανακλαστικών σημείων (147,149)
- The Morell Technique είναι μια εξειδικευμένη τεχνική που δουλεύει τα αντανακλαστικά σημεία των ποδιών με ηπίους χειρισμούς και δουλεύει ταυτόχρονα και σε ηλεκτρομαγνητικό επίπεδο (147,150)

3.6 Σκοπός της Ρεφλεξολογίας

Η ρεφλεξολογία είναι μια συμπληρωματική θεραπεία, η οποία θεραπεύει το σώμα ως όλο και όχι μόνο τα συμπτώματα, βοηθώντας στην εναρμόνιση του. Τα συμπτώματα, όπως ένα εξάνθημα ή ένας πόνος είναι ένδειξη ενός εσωτερικού προβλήματος και η απλή απαλοιφή των συμπτωμάτων δεν οδηγεί στην πλήρη λύση του. Ο σύγχρονος αγχώδης τρόπος ζωής, με τους γρήγορους ρυθμούς και την κακή διατροφή κάνει το σώμα να χάνει εύκολα την ισορροπία του. Κατ' επέκταση

υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις στη λειτουργία των συστημάτων του σώματος, οι οποίες αντικατοπτρίζονται στα τεταμένα αντανακλαστικά σημεία των ποδιών και των χεριών. Αφού εντοπιστούν αυτά τα σημεία, με την άσκηση ειδικής πίεσης διεγείρεται ο φυσικός μηχανισμός ίασης που κάθε οργανισμός διαθέτει. Έτσι το σώμα ξαναβρίσκει την ισορροπία του, επανέρχεται στη φυσική του κατάσταση, μειώνεται η νευρική ένταση και βελτιώνεται η κυκλοφορία (2,8,105).

3.7 Ενδείξεις

Η ρεφλεξολογία θεραπεύει την αιτία και όχι μόνο τα συμπτώματα και είναι αποτελεσματική σε μεγάλο εύρος οξείων και χρόνιων καταστάσεων στις οποίες περιλαμβάνονται:

- Καταστάσεις που προέρχονται από άγχος και ανησυχία
- Αρθρίτιδα
- Αναπνευστικά προβλήματα όπως άσθμα, ιγμορίτιδα και χρόνια βρογχίτιδα
- Οσφυαλγία, ισχιαλγία και πόνο στον ώμο (παγωμένος ώμος)
- Ψυχολογικά προβλήματα όπως κατάθλιψη
- Δερματοπάθειες όπως δερματίτιδα, έκζεμα και ψωρίαση
- Πεπτικά προβλήματα, δυσκοιλιότητα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, οισοφαγίτιδα, γαστρεντερίτιδα, κολίτιδα και αιμορροΐδες
- Πονοκεφάλους και ημικρανίες
- Γυναικολογικά προβλήματα και ορμονικές διαταραχές
- Προβλήματα εμμηνόπαυσης
- Αϋπνία και διαταραχές ύπνου
- Κολπίτιδα και αλλεργίες
- Πρηξίματα στα πόδια και στους αστραγάλους (μετά από ταξίδια)
- Κατάθλιψη
- Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα
- Προβλήματα γονιμότητας
- Αθλητικές κακώσεις
- Καρκίνο
- Διαστρέμματα

- Αυχενικό σύνδρομο
- Κυκλοφορικές διαταραχές
- Χαμηλό επίπεδο ενέργειας
- Αλλεργίες όπως αλλεργική ρινίτιδα
- Ηπατικές δυσλειτουργίες (κίρρωση ήπατος)
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- Τενοντίτιδα και επικονδυλίτιδα
- Παθήσεις γονάτων
- Ψύξη μυών
- Προστατίτιδα
- Πέτρες νεφρών
- Παθήσεις θυρεοειδούς παγκρέατος (σακχαρώδης διαβήτης)

Η ρεφλεξολογία μπορεί να εφαρμοστεί στον καθένα ακόμα και σε παιδιά, εγκύους και ηλικιωμένους με ασφάλεια (118,119,120,124,125,130,143).

3.8 Αντενδείξεις

Η ρεφλεξολογία θα πρέπει να αποφεύγεται στους 3 πρώτους μήνες της κύησης. Καθώς έχει αποτοξινωτικές επιρροές, άτομα που ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να ενημερώνουν το φυσικοθεραπευτή τους σχετικά με την αγωγή. Μερικές περιπτώσεις, όπως άτομα με βηματοδότη, πέτρες στα νεφρά ή στην ουροδόχο κύστη, με υπέρταση, θυρεοειδή ή διαβήτη, φλεβίτιδα, θρόμβωση ή σε περιπτώσεις τραυματισμού στο πέλμα θα ήταν καλό πρώτα να συμβουλευτούν το γιατρό τους. Αν τα πόδια παρουσιάζουν οποιαδήποτε μόλυνση τότε θα πρέπει να μαλάσσονται τα αντίστοιχα σημεία στα χέρια ώστε να διασφαλιστεί η υγεία του θεραπευτή και να μην επεκταθεί η μόλυνση και σε άλλο μέρος του σώματος. Η ρεφλεξολογία γενικά απαγορεύεται σε κισσούς, σε πρόσφατες ουλές, σε εγκαύματα, σε εμπύρετες καταστάσεις και μεταδοτικές ασθένειες και σε άτομα που βρίσκονται υπό την επιρροή αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών. Η ρεφλεξολογία δε θα είναι αποτελεσματική σε μυοσκελετικά προβλήματα που έχουν προέλθει από ατυχήματα, σε εκ γενετής παθήσεις και σε βαριά ψυχωτικά σύνδρομα. Επίσης υπάρχει ένα ελάχιστο ποσοστό ανθρώπων όπου ο θεραπευτικός τους μηχανισμός δε δημιουργεί ισχυρά αντανακλαστικά σημεία (2,110,118,129).

3.9 Οφέλη της Ρεφλεξολογίας

Μετά τη θεραπεία ρεφλεξολογίας, οι ασθενείς αισθάνονται κάποια από τα παρακάτω:

- Χαλαρότητα του ασθενή
- Βελτίωση του κυκλοφοριακού (πόδια ζεστά) και του λεμφικού
- Ηρεμία των νεύρων
- Τόνωση των πελμάτων
- Μείωση των πόνων
- Χαλάρωμα των μυών
- Αποτοξίνωση
- Προαγωγή της φυσικής ίασης
- Ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Βελτίωση της κατάστασης του δέρματος
- Μείωση του άγχους
- Βελτίωση της συγκέντρωσης, καθαρότητα της σκέψης και αίσθημα επαγρύπνησης
- Αύξηση των επιπέδων ενέργειας
- Αναζωογόνηση σώματος και πνεύματος (93,113,129).

3.10 Διάρκεια και Συχνότητα Θεραπείας

Η πρώτη συνεδρία διαρκεί περισσότερο από τις επόμενες (1h30min). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο φυσικοθεραπευτής θα χρειαστεί να πάρει ένα πλήρες ιατρικό ιστορικό και πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή και τον τρόπο ζωής που ακολουθεί ο ασθενής. Οι μετέπειτα συνεδρίες μπορούν να διαρκέσουν από 30 λεπτά μέχρι και 1 ώρα, ανάλογα με τον ασθενή και την κατάσταση της υγείας του.

Καθώς ο κάθε ασθενής είναι μοναδικός, δεν υπάρχει καθορισμένος αριθμός θεραπειών. Ο αριθμός θεραπειών σχετίζεται με την πάθηση του ασθενούς και με τη χρονική της διάρκεια. Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζει και ο ρυθμός ανταπόκρισης του σώματος στη θεραπεία. Συχνά, υπάρχουν θετικά αποτελέσματα από την πρώτη θεραπεία, αλλά αυτό οφείλετε κυρίως σε ψυχολογικούς παράγοντες. Σε γενικές γραμμές καθώς τα αποτελέσματα γίνονται εμφανή μετά την τρίτη θεραπεία,

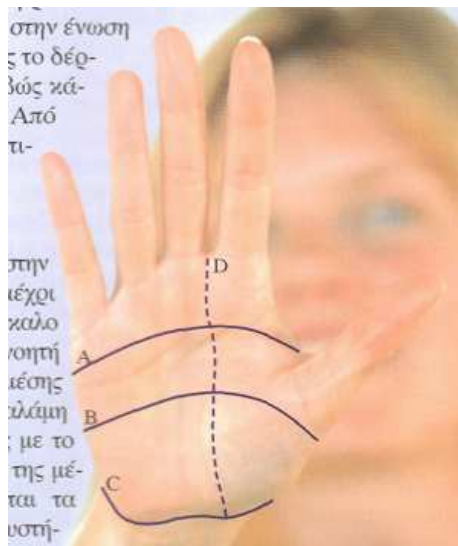
προτείνεται ένας μέσος όρος 3 – 4 συνεδριών. Ωστόσο, είναι λογικό ότι μια χρόνια πάθηση θα χρειαστεί περισσότερες συνεδρίες για να αντιμετωπιστεί από ότι μια πρόσφατη πάθηση.

Η συχνότητα της θεραπείας είναι μία φορά την εβδομάδα έτσι ώστε να δίνεται επαρκής χρόνος στο σώμα να ισορροπήσει. Δεν ισχύει πως όσο πιο συχνά κάποιος κάνει θεραπεία, τόσο πιο γρήγορα θα γιατρευτεί. Υπάρχει το ενδεχόμενο να εμφανιστεί έντονη αντίδραση του οργανισμού. Για αυτούς που δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα και απλά θέλουν να διατηρήσουν την καλή φυσική τους κατάσταση αρκεί μια πλήρης αγωγή ποδιού ανά μήνα ή ανά 6 εβδομάδες (2,77,78,104).

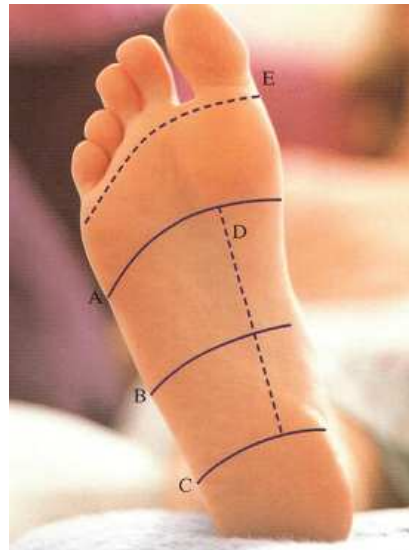
3.11 Θεραπείας Ρεφλεξολογίας

3.11.1 Κατευθυντήριες Γραμμές

Οι κατευθυντήριες γραμμές χωρίζουν τα πόδια και τα χέρια σε μέρη όπου ανάμεσα σε αυτές τις γραμμές βρίσκονται τα αντανακλαστικά σημεία που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένα μέρη του σώματος. Επειδή τα χέρια είναι μικρότερα από τα πόδια, οι γραμμές των χεριών είναι πιο κοντά από ότι οι γραμμές των ποδιών. Αυτό συνεπάγεται ότι τα αντανακλαστικά σημεία στα χέρια είναι πιο συγκεντρωμένα. Οι κατευθυντήριες γραμμές στα χέρια είναι η γραμμή του διαφράγματος, η γραμμή της μέσης, η πυελική γραμμή που είναι οριζόντιες και μία κάθετη, η γραμμή των συνδέσμων. Ίδιες είναι και οι γραμμές στα πόδια με την διαφορά ότι εδώ προστίθεται η γραμμή των ώμων.



Εικόνα 65 Κατευθυντήριες γραμμές στα χέρια

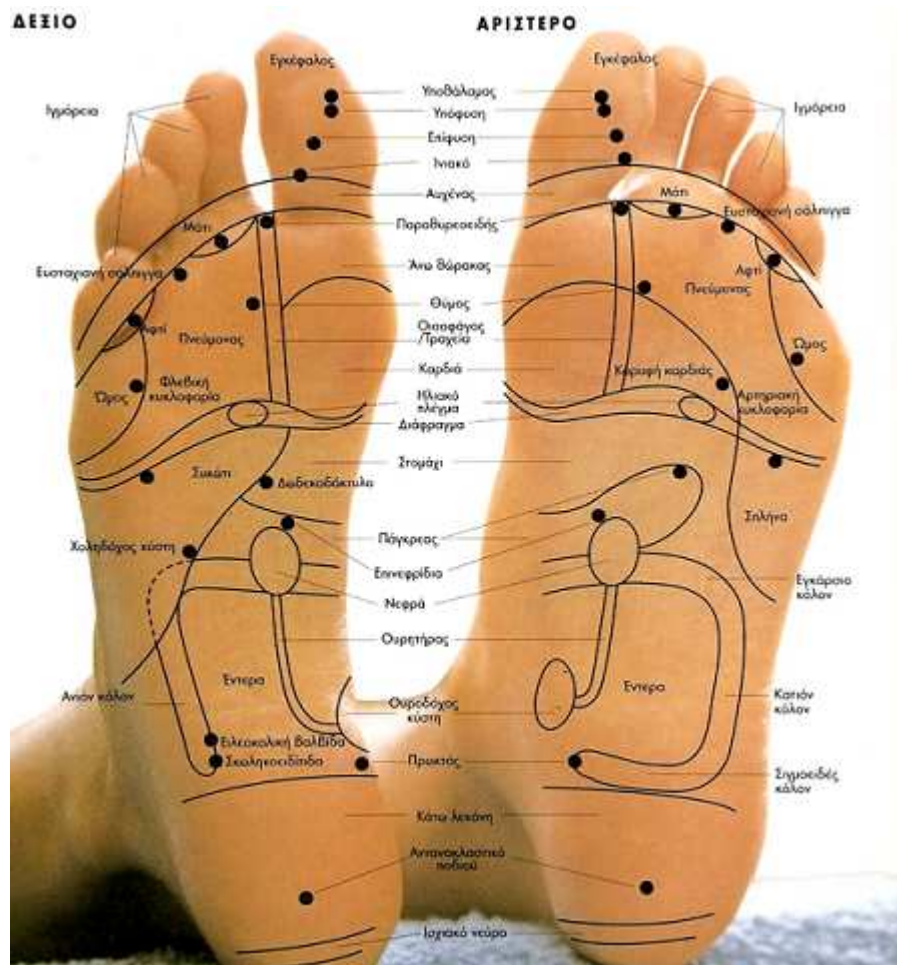


Εικόνα 67 Κατευθυντήριες γραμμές στα πόδια

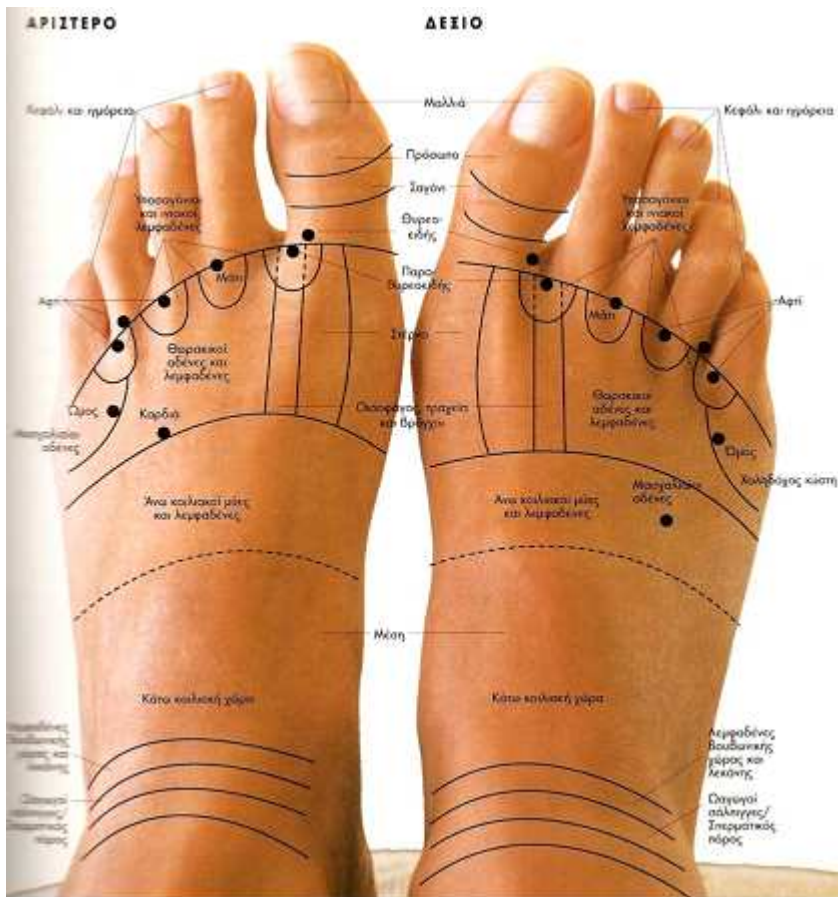
Η γραμμή του διαφράγματος στα πόδια βρίσκεται στο πάνω μέρος των οστών του μεταταρσίου, στην ένωση με τα δάχτυλα. Στα χέρια βρίσκεται κάτω από την φαλαγγική άρθρωση. Από πάνω της βρίσκονται τα αντανεκλαστικά σημεία της καρδιάς και των πνευμόνων. Η γραμμή της μέσης στα πόδια βρίσκεται στη βάση των μεταταρσίων. Στα χέρια αυτή η γραμμή βρίσκεται στη βάση της πρώτης φάλαγγας του αντίχειρα. Ανάμεσα στις γραμμές του διαφράγματος και της μέσης βρίσκονται τα αντανεκλαστικά σημεία του πεπτικού συστήματος, των νεφρών και της σπλήνας. Η πυελική ζώνη στα πόδια βρίσκεται κατά μήκος του αστραγάλου (στη βάση της φτέρνας). Στα χέρια αυτή η γραμμή βρίσκεται στον καρπό (σημείο ένωσης της άκρας χείρας με τον καρπό). Ανάμεσα στην γραμμή της μέσης και της πυέλου βρίσκονται τα αντανεκλαστικά σημεία των οργάνων της απέκκρισης, ενώ κάτω από αυτή τη γραμμή βρίσκονται τα αντανεκλαστικά σημεία των οργάνων της αναπαραγωγής. Η γραμμή των συνδέσμων στα πόδια βρίσκεται αν εκτείνουμε το μεγάλο δάχτυλο στον τένοντα που ψηλαφούμε, μεταξύ της γραμμής του διαφράγματος και της μέσης. Ξεκινάει από τη γραμμή του διαφράγματος και τελειώνει στην πυελική ζώνη. Στο χέρι αρχίζει μεταξύ του δείκτη και του παράμεσου. Η γραμμή των ώμων που υπάρχει μόνο στα πόδια βρίσκεται στην βάση των φαλάγγων. Πάνω από τη γραμμή αυτή βρίσκονται τα αντανεκλαστικά σημεία των ιγμορείων, των ματιών, των αυτιών, του θυρεοειδή και του αυχένα (4).

3.11.2 Χάρτες των Ποδιών

Το κάθε πόδι περιλαμβάνει 26 οστά, και τα δύο μαζί αποτελούν το ¼ όλων των οστών του σώματος. Αποτελούνται επίσης από 7.200 νευρικές απολήξεις και 107 συνδέσμους. Τα πόδια, αν και φαίνονται πιο ανθεκτικά από τα χέρια, στην πραγματικότητα είναι περισσότερο ευαίσθητα. Για αυτό το λόγο προτιμούνται στη ρεφλεξολογία (4,8,116).



Εικόνα 68 Χάρτης αντανακλαστικών σημείων πελματιαία επιφάνεια



Εικόνα 69 Χάρτης αντανακλαστικών σημείων πελματιαία επιφάνεια



Εικόνα 70 Αντανακλαστικά αρθρώσεων



Εικόνα 71 Αντανακλαστικά του σκελετού



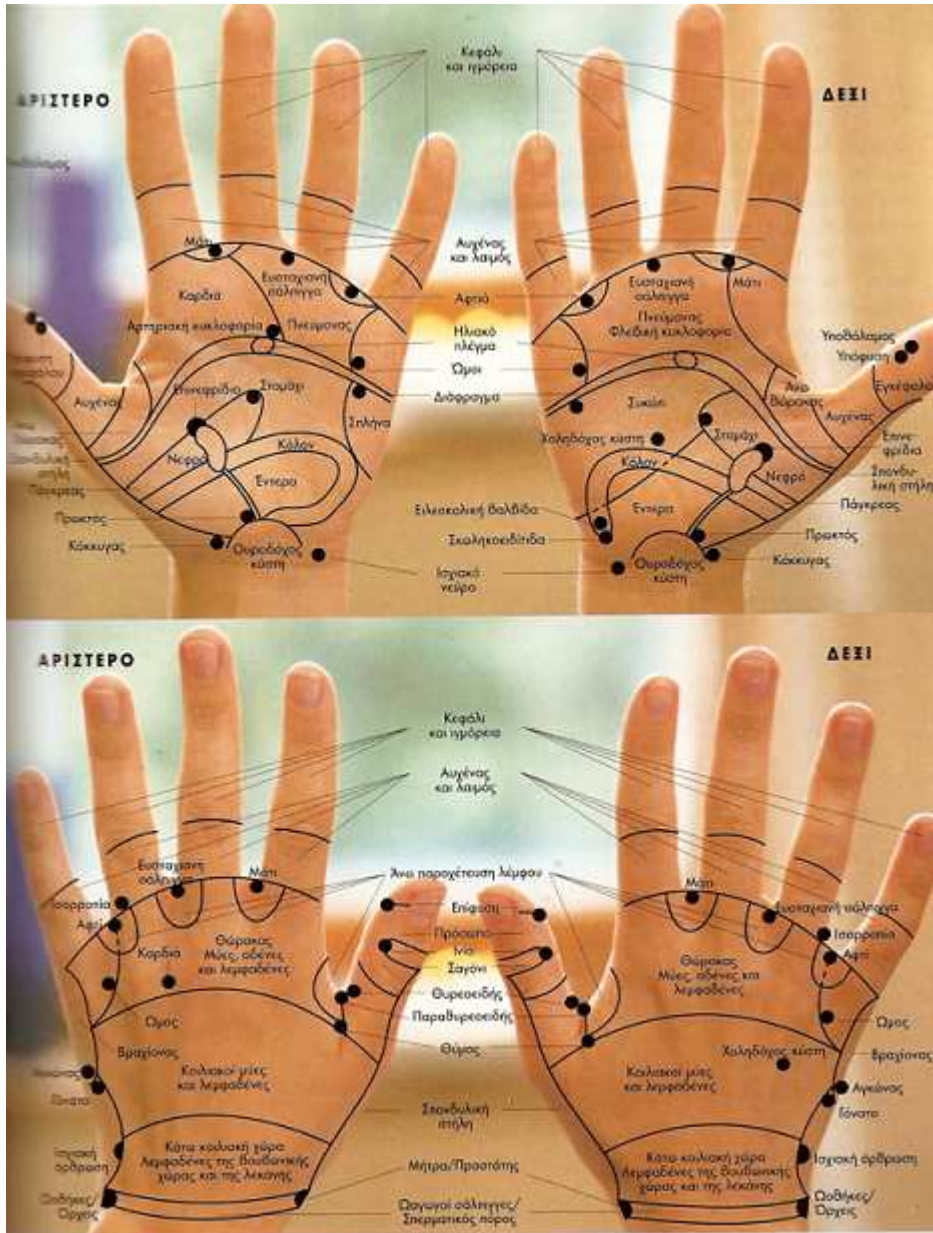
Εικόνα 72 Αντανακλαστικά του Αναπαραγωγικού



Εικόνα 73 Αντανακλαστικά του λεμφικού

3.11.3 Χάρτες των Χεριών

Τα χέρια έχουν 27 οστά, αλλά μόνο 48 ονομαζόμενα νεύρα. Καθώς στα χέρια τα αντανακλαστικά σημεία είναι περισσότερο πυκνά τοποθετημένα, δεδομένου ότι η επιφάνεια είναι μικρότερη, προτιμάται η ρεφλεξολογία να γίνεται στα πόδια. Τα αντανακλαστικά του χεριού μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αυτοβοήθεια οποιαδήποτε στιγμή της μέρας και οπουδήποτε, χωρίς να γινόμαστε αντιληπτοί από τους άλλους (1,4,116).



Εικόνα 73 Χάρτες χεριών

3.11.4 Τεχνικές Ρεφλεξολογίας

Στις τεχνικές τις ρεφλεξολογίας χρησιμοποιείται κυρίως ο αντίχειρας για να παρέχει την κατάλληλη πίεση, ενώ τα δάχτυλα χρησιμοποιούνται σε ορισμένες περιπτώσεις (2). Οι βασικές τεχνικές είναι: ερπυσμός (περπάτημα του αντίχειρα και των δακτύλων), πίεση, περιστροφή (σε ένα σημείο ή γύρο από έναν άξονα σε ένα σημείο), κάμψη (σε ένα σημείο), λαβή του αγκίστρου (και προς τα πίσω) και τριβή της σπονδυλικής στήλης (1,4,8).

Στον ερπυσμό ή αλλιώς στο περπάτημα του αντίχειρα και των δακτύλων, ο αντίχειρας είναι λυγισμένος στην πρώτη άρθρωση (περίπου σε γωνία 45 μοιρών) και το άκρο και το πλάγιο μέρος του ασκούν πίεση, με προσοχή να μην ακουμπάει το νύχι, ενώ συγχρόνως γλιστρά μπροστά. Η κίνηση κάμψης-έκτασης είναι αυτή που θα δώσει την κίνηση. Αυτή την κίνηση μπορούμε να την παρομοιάσουμε με μια κάμπια που περπατά. Με τον ίδιο τρόπο γίνεται και ο ερπυσμός των δακτύλων. Είναι μια μικρή κίνηση η οποία μας επιτρέπει να δουλέψουμε αργά και μεθοδικά. Ο αντίχειρας και τα δάχτυλα δε θα πρέπει ποτέ να χάσουν την επαφή με τα πόδια αλλά η πίεση θα πρέπει να μεταβάλλεται με την κίνηση (1,2,4,8).



Εικόνα 74 Τεχνική του ερπυσμού

Η πίεση που θα εφαρμοστεί πάνω στα αντανακλαστικά σημεία θα πρέπει να είναι ανάλογη και με τον ασθενή και με την κατάσταση της υγείας του. Άλλοι προτιμούν μια ελαφριά πίεση ενώ άλλοι μεγαλύτερη. Η ποσότητα της πίεσης είναι κάτι που προκύπτει διαισθητικά, για παράδειγμα σε ένα νέο άτομο συνήθως αρέσει η άσκηση μεγαλύτερης πίεσης από ότι σε ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας. Δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος οδηγός που να ορίζει το ποσό πίεσης πρέπει να ασκείται, ωστόσο υπάρχουν κάποιες αρχές. Η ασκούμενη πίεση δε θα πρέπει να επιφέρει πόνο, αλλά να είναι ανεκτή από τον ασθενή. Επιπλέον, θα πρέπει να είναι τόση ώστε να προκαλέσει αντίδραση στα αντανακλαστικά σημεία (1,2,4,8).

Στην τεχνική της περιστροφής σε ένα σημείο τοποθετούμε τον αντίχειρα ή ένα δάχτυλο σε ένα σημείο και χρησιμοποιούμε συγχρόνως περιστροφή και πίεση ώστε να ενεργοποιηθεί το αντανακλαστικό σημείο. Στη ραχιαία επιφάνεια χρησιμοποιούνται κυρίως τα δάχτυλα και περισσότερο ο δείκτης. Στην περιστροφή

γύρω από έναν άξονα σε ένα σημείο κρατάμε σταθερό τον αντίχειρα στο σημείο που θέλουμε και μετά αγκαλιάζουμε με υπόλοιπα δάχτυλα το πόδι και εφαρμόζουμε μια μικρή έλξη και μικρές στροφικές κινήσεις κάμψης-έκτασης γύρω από το σημείο αυτό. Ο αντίχειρας ή ο δείκτης λειτουργούν ως άξονες. Την τεχνική της περιστροφής την χρησιμοποιούμε κυρίως όταν το αντανακλαστικό σημείο που θέλουμε να μαλάξουμε είναι επίπονο (1,4,8). Η τεχνική της κάμψης σε ένα σημείο μοιάζει με την προηγούμενη τεχνική που περιγράφηκε. Η διαφορά βρίσκεται στο ότι δεν υπάρχει περιστροφή. Χρησιμοποιούμε την τεχνική της έλξης καθώς ο αντίχειρας μένει σταθερός στο αντανακλαστικό σημείο που θέλουμε να ενεργήσουμε αυξομειώνοντας την πίεση (8).



Εικόνα 75 Τεχνική της περιστροφής

Η τεχνική λαβή του αγκίστρου είναι μια τεχνική προχωρημένου επιπέδου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ή χωρίς κίνηση προς τα πίσω. Η λαβή του αγκίστρου προς τα πίσω χρησιμοποιείται όταν θέλουμε να ασκήσουμε πίεση σε συγκεκριμένο αντανακλαστικό σημείο και όταν αυτό το σημείο βρίσκεται βαθιά μέσα στο πόδι και σε δυσπρόσιτο μέρος ή όταν θέλουμε να δουλέψουμε με ακρίβεια. Η τεχνική μπορεί να αναλυθεί ως εξής: κρατάμε το πόδι έτσι ώστε τα τέσσερα δάχτυλα που χρησιμοποιούνται να λειτουργούν ως μοχλοί και με την εξωτερική πλευρά του

αντίχειρα ασκούμε πίεση δυνατά στο σημείο. Η πίεση θα πρέπει να είναι σταθερή και χωρίς να μετακινηθεί ο αντίχειρας από το σημείο με τον άλλο αντίχειρα του άλλου χεριού το σύρουμε προς τα πίσω ώστε ο ιστός που βρίσκεται υπό πίεση να μετακινηθεί καθώς ο αντίχειρας παραμένει στο σημείο. Ακριβώς ίδια είναι και η τεχνική για την λαβή του αγκίστρου με την μόνη διαφορά ότι δεν περιέχει την προς τα πίσω κίνηση. Αυτή την τεχνική τη χρησιμοποιούμε όταν προσπαθούμε να φτάσουμε σε ένα πολύ βαθύ αντανακλαστικό σημείο όπως το σημείο του ήπατος ή της σπλήνας ή για ανακούφιση ενός ευαίσθητου αντανακλαστικού. Και στις δύο περιπτώσεις (με ή χωρίς προς τα πίσω κίνηση) διατηρούμε την πίεση για 5 δευτερόλεπτα και μετά σταδιακά μειώνουμε την πίεση προτού μετακινήσουμε τον αντίχειρα μας (8).



Εικόνα 76 Τεχνική αγκίστρου



Εικόνα 77 Τεχνική τριβής της σπονδυλικής στήλης

3.11.5 Αξιολόγηση

Κατά τη διάρκεια τη θεραπείας, ο ασθενής παραμένει ντυμένος και αφαιρούνται μόνο τα παπούτσια και οι κάλτσες. Συνήθως ο ασθενής βρίσκεται σε θέση ημι-καθιστή (σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί και ξαπλωτός), ενώ ο φυσικοθεραπευτής κάθεται σε σκαμπό μπροστά από τα πόδια του ασθενή. Το σκαμπό θα πρέπει να είναι σε κατάλληλο ύψος, ώστε κατά τη θεραπεία ο φυσικοθεραπευτής να μην αναγκάζεται να σκύβει προς τα μπροστά.

Πριν ξεκινήσει η θεραπεία γίνεται καθαρισμός των ποδιών με μωρομάντηλο ή με ζεστό νερό και αντισηπτικό και εξετάζονται με προσοχή. Ο ρεφλεξολόγος έχει εκπαιδευτεί ώστε να αναλύει την υγεία με βάση τα πόδια. Παρατηρείται αν τα πόδια είναι κρύα, ζεστά κόκκινα ή κυανωτά. Εξετάζεται επίσης η ποιότητα του δέρματος δηλαδή αν είναι ξηρό ή σκληρό και αν υπάρχουν κάλοι, φουσκάλες, σκασίματα, ουλές, οίδημα ή κίρσοι. Η εξέταση αυτή δίνει πολύτιμα στοιχεία τόσο για την διάγνωση όσο και για την θεραπεία. Με βάση την εξέταση των ποδιών προκύπτει ο παρακάτω πίνακας:

Κρύα πόδια	→	Κακή κυκλοφορία του αίματος
Έντονη εφίδρωση	→	Ανισορροπία ιδρωτοποιών αδένων
Δέρμα κόκκινο	→	Κακή κυκλοφορία αίματος
Δέρμα ξηρό	→	Κακή κυκλοφορία, αδενική ανισορροπία
Επιδερμώσεις, μολύνσεις	→	Δε γίνεται θεραπεία
Κίρσοι	→	Δε γίνεται θεραπεία
Ουλές	→	Δε γίνεται θεραπεία
Οίδημα στα σφυρά	→	Πρόβλημα γεννητικών οργάνων
Τεταμένο δέρμα	→	Ένταση στο σώμα
Χαλαρό δέρμα	→	Χαλαρός μυϊκός τόνος
Σφυροδακτυλία	→	Πιθανό πρόβλημα στο κεφάλι
Τύλοι	→	Πρόβλημα του αυχένα ή του θυρεοειδή
Πλατυποδία	→	Πρόβλημα στη σπονδυλική στήλη
Σφηνοειδή οστά πεσμένα προς τα μέσα	→	Δυσλειτουργία λεπτού εντέρου

Πίνακας 12. (3).

Αφού γίνει η εξέταση ο φυσικοθεραπευτής αρχίζει να πιέζει τα αντανακλαστικά σημεία που βρίσκονται στα πόδια. Κάποιοι φυσικοθεραπευτές δουλεύουν επίσης και τα χέρια. Συνήθως δε χρησιμοποιείται κάποιο υλικό μέσο, όπως έλαια. Προτιμάται η «ξηρή» θεραπεία ή μερικές φορές αν τα πόδια ιδρώνουν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ταλκ. Πριν από την εφαρμογή των βασικών τεχνικών πίεσης, ο φυσικοθεραπευτής προθερμαίνει το πόδι ακολουθώντας κάποια βήματα που περιλαμβάνουν:

- Διάταση του αχίλλειου τένοντα
- Περιαγωγή του ποδιού
- Έλξη των δακτύλων και περιαγωγή
- Πίεση της καμάρας
- Κράτημα του ποδιού ανάμεσα στα δύο χέρια και ελαφριά πίεση
- Στροφές του ποδιού (για να ζεσταθεί η σπονδυλική στήλη)

Αφού τα πόδια έχουν ζεσταθεί το επόμενο βήμα είναι η εφαρμογή των τεχνικών της ρεφλεξολογίας. Με τη διάγνωση που έχει κάνει ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να επικεντρωθεί περισσότερο σε εκείνα τα αντανακλαστικά σημεία όπου υπάρχει κάποιο πρόβλημα. Για παράδειγμα αν έχετε άσθμα ο φυσικοθεραπευτής θα επικεντρωθεί περισσότερο σε εκείνα τα σημεία που θα βοηθήσουν στην ίαση του. Μετά την εφαρμογή των βασικών τεχνικών, το τελευταίο στάδιο της θεραπείας περιλαμβάνει χειρισμούς παρόμοιους με αυτούς της προθέρμανσης.

Η θεραπεία ξεκινά πάντα από τα αντανακλαστικά σημεία του δεξιού ποδιού ή χεριού και όταν ολοκληρωθεί μετά εφαρμόζεται η τεχνική και στα αντανακλαστικά σημεία του αριστερού ποδιού ή χεριού. Αυτό γίνεται για να ακολουθεί η θεραπεία τη φυσιολογική ροή των εντέρων. Η διαδικασία αρχίζει από τα δάχτυλα προς τη φτέρνα, προχωρεί κατά μήκος του πέλματος και στη συνέχεια στο πλάγιο εσωτερικό τμήμα του ποδιού (1,2,5,77,121,123,125).

Ο ρεφλεξολόγος δεν κάνει:

- i. Ιατρική διάγνωση. Το μόνο που μπορεί να διαγνώσει είναι το σημείο που πάσχει.
- ii. Μάλαξη (διαφοροποιείται από την μάλαξη του φυσιοθεραπευτή)
- iii. Συνταγογράφηση φαρμάκων (114,118)

3.11.6 Θεραπεία ανά Περιοχή και Σύστημα

Περιοχή εγκεφάλου και αυχένα

Στο πρώτο τμήμα του ποδιού μέχρι την γραμμή του ώμου μπορούμε να δουλέψουμε τα αντανακλαστικά σημεία που αντιστοιχούν στον αυχένα και στο κεφάλι. Ο εγκέφαλος και το κεντρικό νευρικό σύστημα βρίσκονται στο κέντρο του μεγάλου δάχτυλου του ποδιού. Μαλάσσοντας όλα τα δάχτυλα δουλεύονται το πρόσωπο, οι αδένες, οι μύες και τα αισθητήρια όργανα αυτής της περιοχής. Αυτό βοηθά ιδιαίτερα σε καταστάσεις όπως πονοκεφάλους, ημικρανίες, αϋπνίες, άγχος και διαταραχές στα αισθητήρια όργανα καθώς και σε επιληψίες και σε σκλήρυνση κατά πλάκας. Το νύχι αντιστοιχεί στο πρόσωπο και στα μαλλιά και οι πλευρές του δάχτυλου στους μύες του αυχένα. Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα σε αυτά καλό θα ήταν να δουλευτούν αυτά τα αντανακλαστικά λίγο περισσότερο, χωρίς όμως να αφιερωθεί πολύς χρόνος για να μην προκληθεί υπερδιέγερση. Η υπόφυση βρίσκεται ακριβώς στο κέντρο του μεγάλου δάχτυλου.

Σε αυτό το σημείο χρησιμοποιείται η τεχνική του αγκίστρου. Ένας άλλος σημαντικός αδένας της περιοχής αυτής είναι ο υποθάλαμος που βρίσκεται στην κορυφή του μεγάλου δάχτυλου. Μπορούμε με την τεχνική της περιστροφής να δουλέψουμε και τα δύο σημεία ταυτόχρονα.

Στη βάση του μεγάλου δάχτυλου βρίσκεται το αντανακλαστικό σημείο του θυρεοειδή. Χρησιμοποιείται η τεχνική του αγκίστρου αλλά με τον δείκτη. Οι παραθυρεοειδής βρίσκονται ανάμεσα στο μεγάλο και στο δεύτερο δάχτυλο και η τεχνική της πίεσης χρησιμοποιείται. Η επίφυση βρίσκεται λίγο κάτω από το σημείο της υπόφυσης, προς τα έξω. Για τη διέγερση αυτού του αντανακλαστικού χρησιμοποιείται η τεχνική του αγκίστρου και είναι κατάλληλο σημείο για την αϋπνία. Το σημείο που βρίσκεται κάτω και ανάμεσα στο δεύτερο και τρίτο δάχτυλο χρησιμοποιείται για περιπτώσεις διαταραχών στα μάτια. Αν το σημείο είναι ευαίσθητο απλά ασκείται στιγμιαία πίεση, αλλιώς η πίεση διαρκεί 3-5 δευτερόλεπτα. Το ίδιο ισχύει και για το αφτί που βρίσκεται κάτω ακριβώς από το τρίτο και τέταρτο δάχτυλο (4,8).



Εικόνα 78 Υπόφυση

Περιοχή του θώρακα

Είναι η περιοχή ανάμεσα στη γραμμή του ώμου και του διαφράγματος. Μαλάσσοντας αυτή την περιοχή δουλεύονται παθήσεις όπως άσθμα, βρογχίτιδα, εμφύσημα, αλλεργικές αντιδράσεις, καρδιακές και κυκλοφορικές διαταραχές όπως στηθάγχη, υπέρταση και φλεβίτιδα. Ανάμεσα στο πρώτο και δεύτερο δάχτυλο ξεκινάει μια κάθετη γραμμή από τη γραμμή του ώμου μέχρι τη γραμμή του διαφράγματος. Αυτή η κάθετη γραμμή αντιστοιχεί στην τραχεία και τον οισοφάγο. Με την τεχνική του ερπυσμού δουλεύονται αυτά τα ανατακλαστικά. Η ίδια τεχνική χρησιμοποιείται και για τη γραμμή του ώμου για να δουλετούν τα νεύρα που τροφοδοτούν την καρδιά, τους πνεύμονες και τον θώρακα. Επίσης, η γραμμή του διαφράγματος μαλάσσεται με την τεχνική του ερπυσμού. Με αυτό τον τρόπο μαλάσσουμε και το ηλιακό πλέγμα που βρίσκεται

στο κέντρο αυτής της γραμμής, το οποίο είναι ιδανικό σημείο για προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος.

Στην τέταρτη ζώνη του ποδιού βρίσκεται το ανατακλαστικό σημείο του κυκλοφορικού και με τον ερπυσμό σε αυτή την περιοχή διεγείρεται η κυκλοφορία (οι φλέβες στο δεξί πόδι και οι αρτηρίες στο αριστερό). Για άτομα που έχουν άσθμα



Εικόνα 78 Ηλιακό

πλέγμα

δουλεύεται η δεύτερη ζώνη (βρόγχοι) κυρίως αλλά και η τρίτη ζώνη (πνευμόνια). Η πέμπτη ζώνη αντιστοιχεί στον βραχίονα και στον ώμο. Για το αριστερό πόδι δουλεύεται η δεύτερη ζώνη έως την τέταρτη για τη διέγερση του ανατακλαστικού της καρδιάς. Στο ανατακλαστικό του θύμου αδένου που βρίσκεται στο μέσο της γραμμής του οισοφάγου εξωτερικά, χρησιμοποιείται η τεχνική του αγκίστρου (4,8).

Πεπτικό σύστημα, νεφρά και σπλήνα

Αυτή η περιοχή βρίσκεται ανάμεσα στη γραμμή της μέσης και τη γραμμή της πυέλου. Το συκώτι βρίσκεται στο αριστερό πόδι και δουλεύεται με την τεχνική του ερπυσμού. Ξεκινάει από το σημείο όπου ενώνονται η κάθετη γραμμή του οισοφάγου με τη γραμμή του διαφράγματος, έχοντας ένα τριγωνικό σχήμα και τελειώνει στη γραμμή της πυέλου. Το ανατακλαστικό σημείο του ήπατος, το οποίο

βρίσκεται κάτω από το διάφραγμα, δουλεύεται με την τεχνική του αγκίστρου με φορά προς το πέμπτο δάχτυλο. Στο αριστερό πόδι το αντανακλαστικό σημείο της σπλήνας βρίσκεται στην τρίτη, τέταρτη και πέμπτη ζώνη, και δουλεύεται και αυτό με την τεχνική του αγκίστρου. Το αντανακλαστικό του στομαχιού βρίσκεται κυρίως στο αριστερό πόδι (ένα μικρό κομμάτι βρίσκεται στο δεξί μαζί με το δωδεκαδάκτυλο). Χρησιμοποιείται η τεχνική του ερπυσμού και της περιστροφής. Το πάγκρεας βρίσκεται μόνο στο αριστερό πόδι και κάτω από το στομάχι στην τρίτη ζώνη. Στο δεξί πόδι βρίσκεται η χοληδόχος κύστη. Είναι τοποθετημένη στη μέση των γραμμών του διαφράγματος και της μέσης κάτω από το τέταρτο δάχτυλο και χρησιμοποιείται πίεση κάτω από το τέταρτο δάχτυλο ή η τεχνική του αγκίστρου κάτω από το τρίτο (4,8).

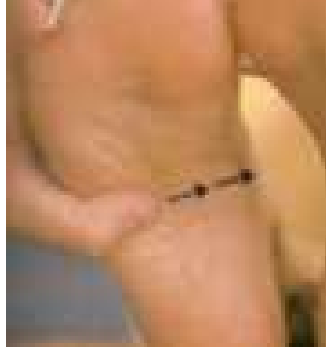
Απεκκριτικό και ουροποιητικό σύστημα

Το απεκκριτικό σύστημα βρίσκεται μεταξύ των γραμμών της μέσης και της πύελου. Αυτή η περιοχή καλύπτεται κυρίως από το λεπτό έντερο και στα δύο πόδια και με τον χειρισμό του ερπυσμού μπορούν να δουλευτούν πολλά σημεία του εντέρου. Το κόλον, ανιόν και εγκάρσιο, βρίσκεται στο δεξί πόδι και ξεκινάει από την τέταρτη ζώνη. Είναι κάθετο ανάμεσα στις δυο αυτές γραμμές. Ο χειρισμός της πίεσης χρησιμοποιείται για να δουλευτούν τα σημεία της ειλεοκολικής βαλβίδας και της σκωληκοειδούς απόφυσης που βρίσκονται στη βάση του ανιόντος κόλον και με την τεχνική του ερπυσμού δουλεύεται το ανιόν κόλον πρώτα και μετά το εγκάρσιο που βρίσκεται ακριβώς κάτω από την γραμμή της μέσης και είναι κάθετο στο ανιόν. Σε αυτή την περίπτωση ο θεραπευτής μπορεί να αλλάξει πόδι για να δουλέψει όλο το κόλον. Είναι η μόνη στιγμή που ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να αλλάξει πόδι χωρίς να έχει τελειώσει με τη θεραπεία στο δεξί πόδι γιατί το κόλον διατρέχει όλο το σώμα. Αν τελικά δουλευτεί το κόλον συνολικά, τότε ο φυσικοθεραπευτής ξεκινάει με την τεχνική του ερπυσμού από το εγκάρσιο κόλον που βρίσκεται ακριβώς κάτω από τη γραμμή της μέσης και μετά συνεχίζει με το κατιόν που είναι κάθετο στο εγκάρσιο στην πέμπτη ζώνη και καταλήγει να δουλέψει το σμιγοειδές κόλον. Στο τέλος πιέζεται το σημείο του πρωκτού που βρίσκεται στο τέλος του σμιγοειδούς κόλον. Το αντανακλαστικό της ουροδόχου κύστης βρίσκεται εσωτερικά πάνω ακριβώς από την γραμμή της πύελου. Προς τα πάνω βρίσκεται ο ουρητήρας που τελειώνει στα νεφρά που βρίσκονται στη δεύτερη

ζώνη ακριβώς πάνω στη γραμμή της μέσης. Αυτά δουλεύονται με την τεχνική του ερπυσμού. Το αντανακλαστικό των επινεφριδίων βρίσκεται πάνω από τα νεφρά στην άκρη της πρώτης ζώνης. Χρησιμοποιείται η τεχνική της πίεσης πρώτα στα νεφρά και μετά στα επινεφρίδια. Συνήθως αυτά τα σημεία είναι ευαίσθητα (4,8).



Εικόνα 79 Αιγόν κόνλον



Εικόνα 80 Εγκάρσιο κόνλον



Εικόνα 81 Εγκάρσιο

Και κατιόν κόνλον

Αναπαραγωγικό σύστημα

Τα όργανα της αναπαραγωγής βρίσκονται κάτω από την γραμμή της πύελου. Το αντανακλαστικό της μήτρας/ προστάτη βρίσκεται κάτω από τον έσω σφυρό ανάμεσα στο οστό του αστραγάλου και της άκρης της φτέρνας. Σε αυτό το σημείο εφαρμόζεται πίεση με τον αντίχειρα και η τεχνική κάμψης σε ένα σημείο. Οι ωαγωγοί σάλπιγγες των γυναικών και ο σπερματικός πόρος των ανδρών διαγράφουν μια λεπτή λωρίδα στο πάνω μέρος του ποδιού που συνδέει το σημείο της μήτρας/ προστάτη με το σημείο των ωοθηκών/ όρχεων που βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά στο ίδιο ύψος με αυτό της μήτρας/ προστάτη. Χρησιμοποιείται η τεχνική του ερπυσμού και μετά πίεση με περιστροφή στο σημείο των ωοθηκών/ όρχεων (4,8).

Λεμφικό σύστημα

Το λεμφικό σύστημα είναι εκείνο που ευθύνεται για την αποβολή τοξίνων από το σώμα μέσω των λεμφαδένων του σώματος αλλά κυρίως από τους λεμφαδένες που βρίσκονται στον θώρακα, στη βουβωνική χώρα και στις μασχάλες. Ο φυσικοθεραπευτής ξεκινάει από τον αστράγαλο με την τεχνική του ερπυσμού μαλάσσοντας τις μαλακές περιοχές και στις δυο πλευρές του αστραγάλου

ψηλαφώντας όλες τις οστέινες εσοχές χρησιμοποιώντας όλα τα δάχτυλά του. Μέχρι στιγμής έχουν δουλευτεί οι λεμφαδένες της βουβωνικής χώρας. Έπειτα με τον ίδιο χειρισμό μαλάσει εγκάρσια τη ραχιαία επιφάνεια του ποδιού με όλα τα δάχτυλα ξεκινώντας από την πρώτη ζώνη. Εδώ δουλεύονται οι λεμφαδένες της κοιλιάς, του στήθους και των μασχαλών. Επειδή είναι σημαντικό σύστημα δίνεται λίγο παραπάνω προσοχή. Μπορεί να έχει δουλευτεί το λεμφικό σύστημα αλλά για την βελτίωση της λεμφικής παροχέτευσης ο φυσικοθεραπευτής έρπει τον αντίχειρα του ανάμεσα από τα δάχτυλα του ποδιού προς τον ταρσό. Ολοκληρώνεται η όλη διαδικασία με την τεχνική της περιστροφής με τον αντίχειρα και με τον δείκτη στις δύο πλευρές του ποδιού, στη βάση των δάχτυλων.

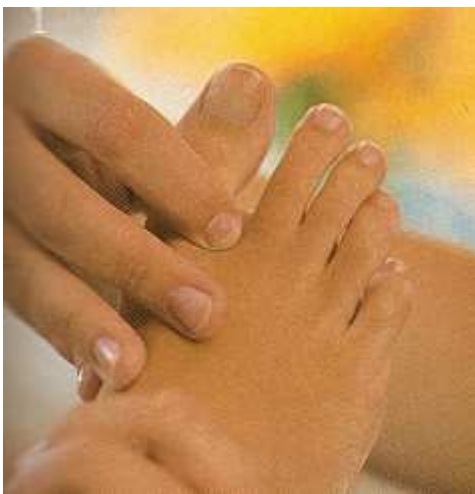


Εικόνα 80 Ερπυσμός των δάχτυλων

Ενδοκρινικό σύστημα

Αυτό το σύστημα μπορεί να δουλευτεί χωρίς να έχει γίνει πλήρης αγωγή στα πόδια. Πρώτα δουλεύεται η υπόφυση που είναι βασικός αδένας με την τεχνική του αγκίστρου και μετά ο υποθάλαμος με την ίδια τεχνική. Επειδή αυτά τα σημεία είναι τόσο κοντά μπορούν να δουλευτούν και με την τεχνική της περιστροφής σε ένα σημείο. Έπειτα δουλεύεται ο θυρεοειδής με την λαβή του αγκίστρου, αλλά χρησιμοποιώντας τον δείκτη. Για τη διέγερση των παραθυρεοειδών ασκείται πίεση μεταξύ μεγάλου και δευτέρου δάχτυλου. Ο θύμος είναι ένας πολύ σημαντικός αδένας και δίνεται ιδιαίτερη έμφαση αν υπάρχει κάποια μόλυνση που δημιουργεί βλέννες. Επίσης και εδώ εφαρμόζεται η λαβή του αγκίστρου. Μετά δουλεύονται τα επινεφρίδια αφού δουλευτούν τα νεφρά πρώτα με άσκηση πίεσης. Καθώς μειώνεται η πίεση στο σημείο του νεφρού ασκείται απότομη πίεση στα επινεφρίδια. Επειδή

είναι σημείο που συνήθως είναι ευαίσθητο, μαλάσσεται μετά την πίεση. Έπειτα δουλεύεται η σπλήνα με την τεχνική του αγκίστρου. Ο θύμος και η σπλήνα είναι σημαντικά να δουλεύονται για την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Ο μεγαλύτερος αδένας είναι το πάγκρεας που ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Η περιοχή του παγκρέατος υπάρχει και στα δύο πόδια αλλά το αντανακλαστικό σημείο βρίσκεται μόνο στο αριστερό πόδι λίγο πιο πάνω από τη μέση στο κέντρο του ποδιού και δουλεύεται με την τεχνική του αγκίστρου. Στο τέλος πιέζεται το αντανακλαστικό σημείο των ωοθηκών /όρχεων. Στην αρχή χρησιμοποιούμε την τεχνική της περιστροφής και μετά πίεση για 5 δευτερόλεπτα (4,8).



Εικόνα 81 Θυρεοειδής

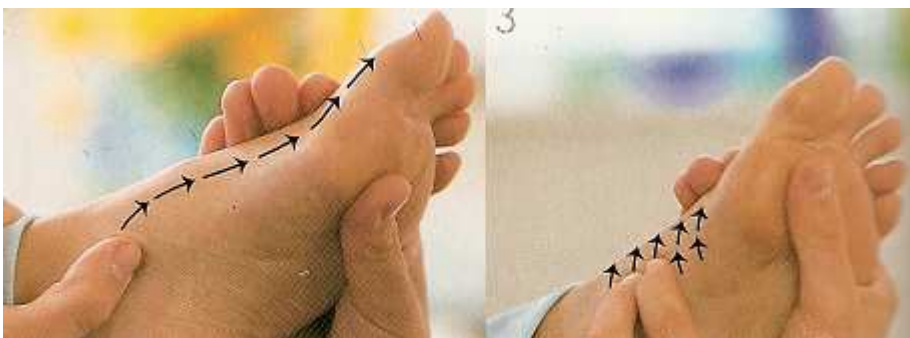


Εικόνα 82 Παραθυρεοειδής

Μυοσκελετικό σύστημα

Με την διέγερση σημείων που αντιστοιχούν στο μυοσκελετικό σύστημα θεραπεύονται προβλήματα που αφορούν στη σπονδυλική στήλη, στους ώμους, στον αυχένα, σε τραύματα λόγω καταπόνησης, σε σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, αρθρίτιδα και άλλα. Πιέζεται πρώτα το σημείο των ώμων που βρίσκεται ανάμεσα στο τέταρτο και πέμπτο δάχτυλο, μισό πόντο πιο κάτω. Μετά εφαρμόζεται η τεχνική της έλξης στα δάχτυλα και περιαγωγή (οι πλαϊνές όψεις των δαχτύλων αντιστοιχούν στον αυχένα) και έπειτα γίνεται κάμψη των δαχτύλων για να ανακουφιστούν τυχόν δυσκαμψίες στα πλευρά. Τα αντανακλαστικά σημεία της σπονδυλικής στήλης βρίσκονται σε όλο το εσωτερικό τμήμα του ποδιού. Από την φτέρνα μέχρι και το μεγάλο δάχτυλο εφαρμόζεται η τεχνική του ερπυσμού. Μετά

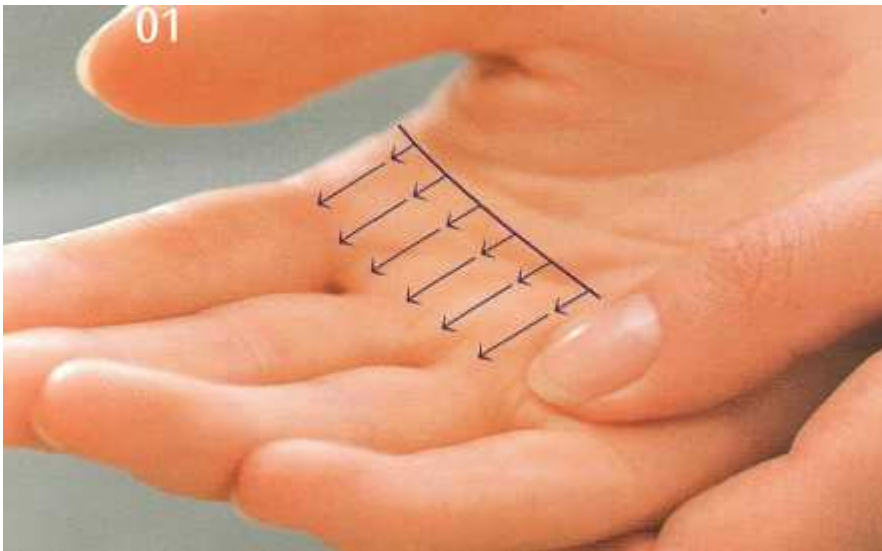
δουλεύονται σε μικρές οριζόντιες ζώνες κατά μήκος χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα. Στη συνέχεια, ο φυσικοθεραπευτής χρησιμοποιώντας και τα τέσσερα δάχτυλα δουλεύει στην οστέινη εσωτερική άκρη του ποδιού και σε όλη την περιοχή από τη φτέρνα μέχρι και τη βάση του μεγάλου δάχτυλου. Στο τέλος γίνονται μαλάξεις για να καθαριστεί το πεδίο ενέργειας. Για να ολοκληρωθεί αυτή η αγωγή ασκείται πίεση στο αντανακλαστικό της άρθρωσης του ώμου που βρίσκεται στη βάση του πέμπτου δάχτυλου. Έπειτα ο φυσικοθεραπευτής δουλεύει με το δείκτη στην εξωτερική οστέινη επιφάνεια καλύπτοντας τον βραχίονα μέχρι τον αγκώνα. Το σημείο που βρίσκεται ακριβώς κάτω από την οστέινη προεξοχή πιέζεται για 5 δευτερόλεπτα (αντανακλαστικό του αγκώνα). Μετά ο φυσικοθεραπευτής ασκεί πίεση στο αντανακλαστικό σημείο των γονάτων που βρίσκεται κάτω από αυτό του αγκώνα. Στη συνέχεια, πιέζει στο αντανακλαστικό σημείο του ισχίου (γοφού) που βρίσκεται κάτω από το έξω σφυρό (25 χιλιοστά από το σημείο του αγκώνα). Το ισχιακό νεύρο το οποίο βρίσκεται στην κορυφή του οστού της φτέρνας μαλάσσεται με την τεχνική της περιστροφής. Το πόδι έχει δικό του αντανακλαστικό σημείο που βρίσκεται στο κέντρο της φτέρνας και στα δύο πόδια. Χρησιμοποιείται η τεχνική της περιστροφής. Η ίδια τεχνική χρησιμοποιείται για το αντανακλαστικό σημείο του χεριού που βρίσκεται κάτω από τη ζώνη του διαφράγματος ανάμεσα στην τρίτη και τέταρτη ζώνη (4,8).



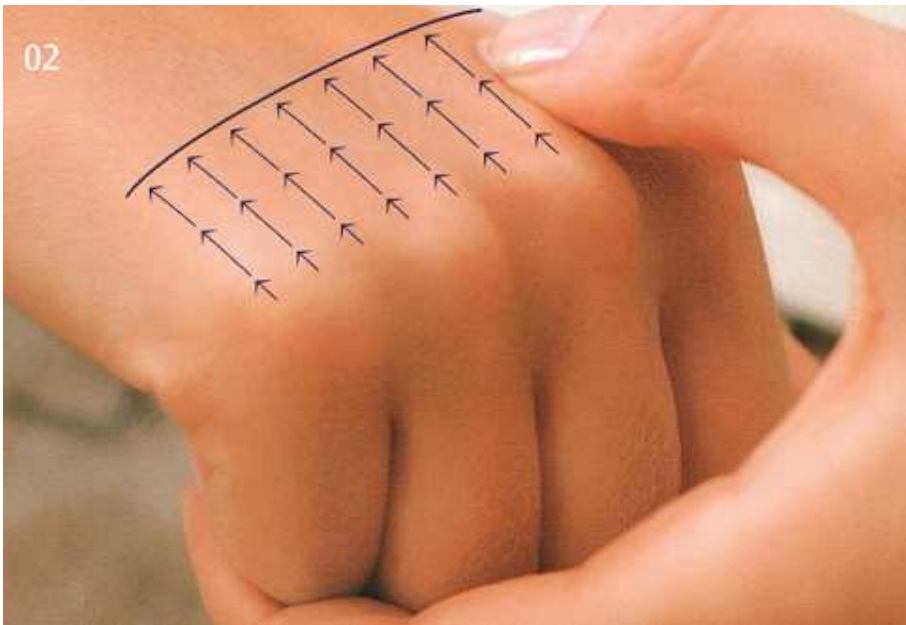
Εικόνα 83 Σπονδυλική στήλη

3.11.7 Πλήρης Αγωγή Χεριών

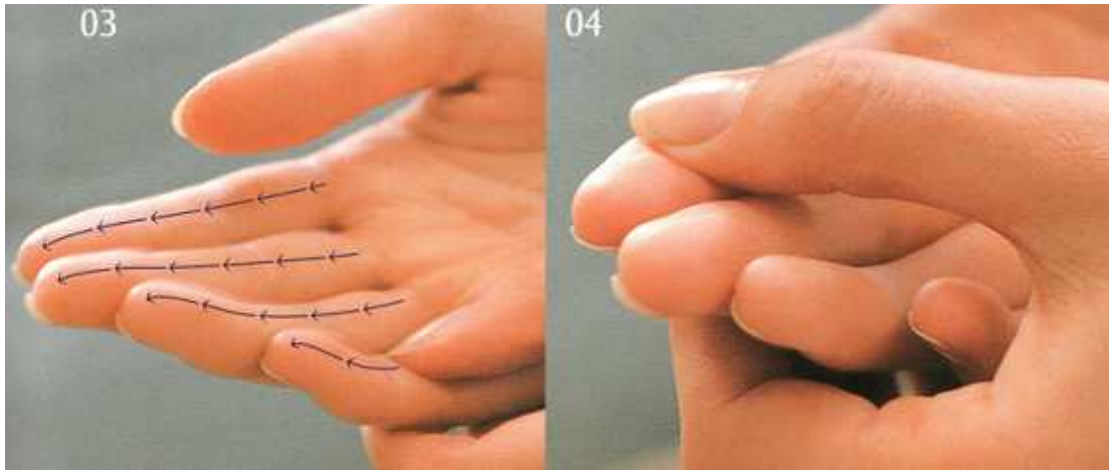
Στις εικόνες που ακολουθούν παρουσιάζεται μια πλήρης αγωγή χεριών:



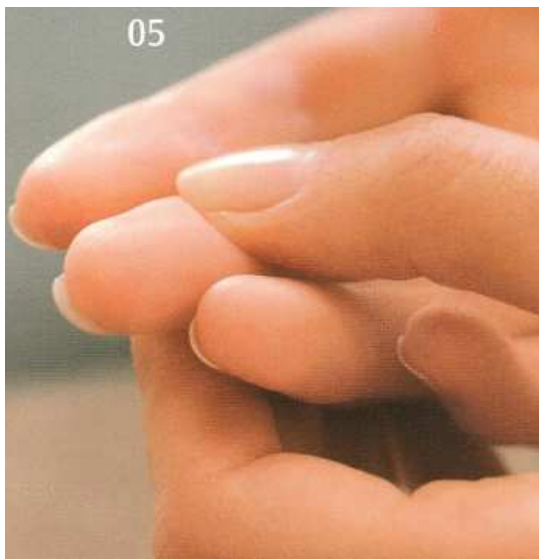
Εικόνα 84 Πνεύμονες παλαμιαία επιφάνεια (ερπυσμός)



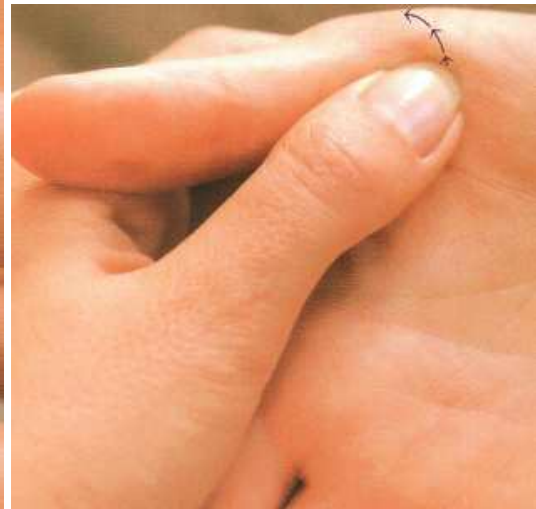
Εικόνα 85 Πνεύμονες ραχιαία επιφάνεια (ερπυσμός)



Εικόνα 86 Ιγμόρεια (ερπυσμός πίεση στα μάτια)



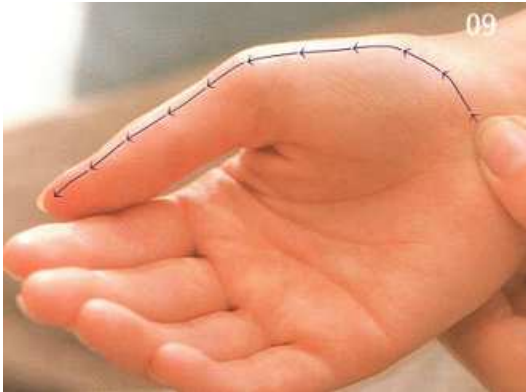
Εικόνα 87 Αντί (πίεση με περιστροφή)



Εικόνα 88 Λαιμός και θυρεοειδής (ερπυσμός)

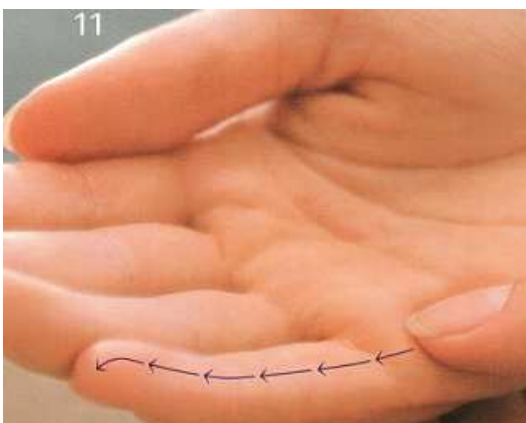


Εικόνα 90 Κόκκυγας (πίεση με τα τέσσερα δάχτυλα)



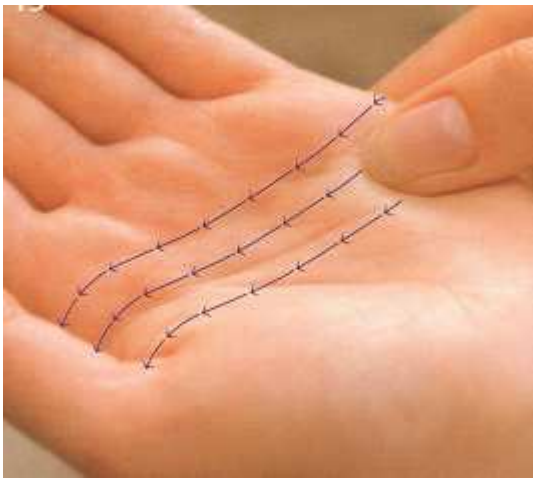
Εικόνα 91 Λεκάνη και Ισχιακό Νεύρο
(πίεση με τα τέσσερα δάχτυλα)

Εικόνα 92 Σπονδυλική Στήλη
(ερπυσμός)



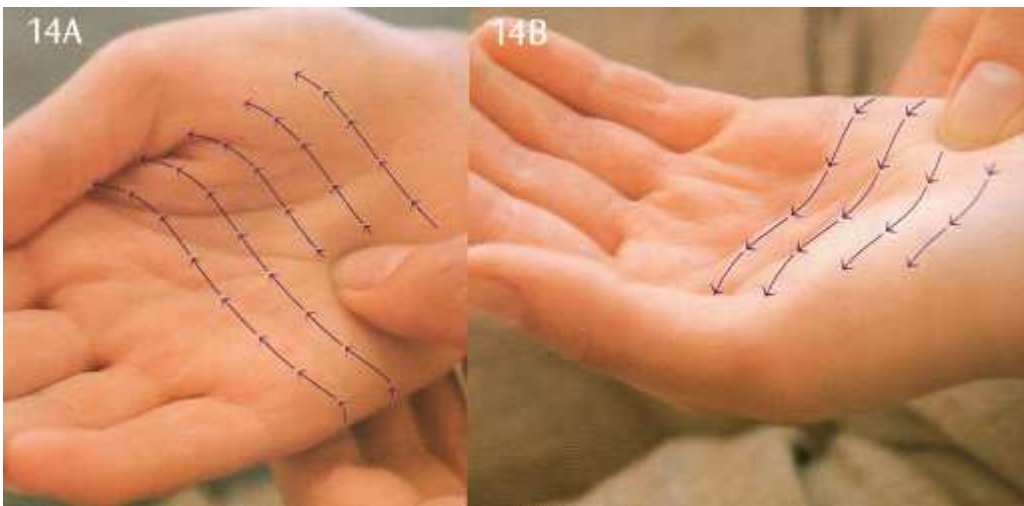
Εικόνα 93 Εγκέφαλος(πίεση)

Εικόνα 94 Ωμοι (ερπυσμό)

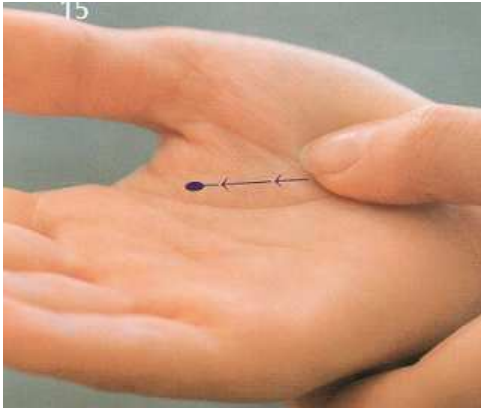


Εικόνα 94 Γόνατα και Αγκώνες (ερπυσμός)

Εικόνα 95 Περιοχή στομάχου



Εικόνα 96 Έντερο Δουλέψτε (ερπυσμό)



Εικόνα 97 Ουροποιητικό σύστημα



Εικόνα 98 Μήτρα/ προστάτης (πίεση)



Εικόνα 99 Ωοθήκες/ όρχεις (πίεση)

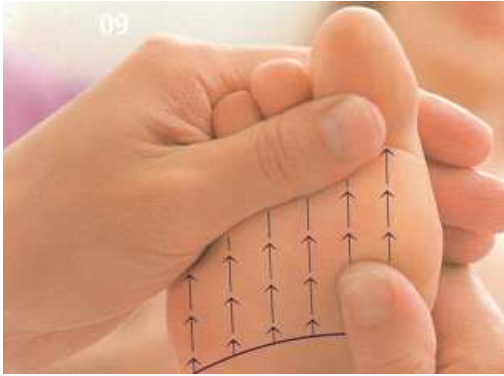


*Εικόνα 100 Ωαγωγοί σάλπιγγες/
σπερματικός πόρος (πίεση)*

Αυτή ήταν η αγωγή χεριών (4).

3.11.8 Πλήρης Αγωγή στα Πόδια

Στις παρακάτω εικόνες παρουσιάζεται μια πλήρης αγωγή ποδιού:



Εικόνα 101 Πνεύμονες (ερπυσμός)



Εικόνα 102 Πνεύμονες (ερπυσμό)



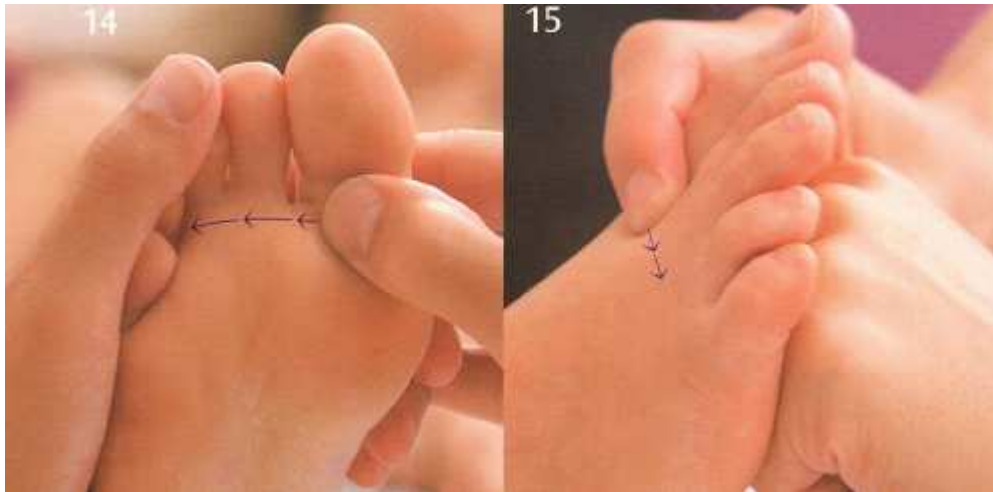
Εικόνα 103 Ιγμόρεια (ερπυσμός)



Εικόνα 104 Μάτια (περιστροφή)



Εικόνα 105 Αυτί (περιστροφή)



Εικόνα 106 Λαίμος και Θυρεοειδής (ερπυσμός)



Εικόνα 107 Κόκκυγας, Ισχίο, Λεκάνη και σπονδυλική Στήλη



Εικόνα 108 Αυχένιας (ερπυσμός)

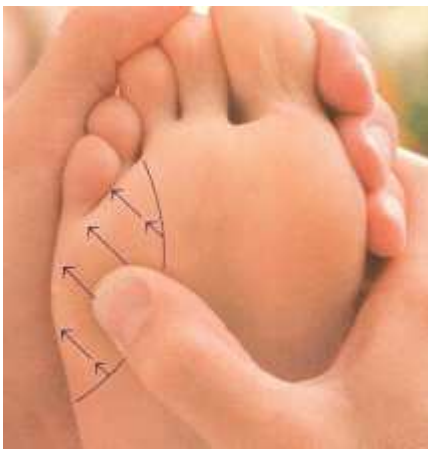
*Εικόνα 109 Αυχενικό Σύνδρομο
(ερπυσμός με φορά προς τα κάτω)*



Εικόνα 110 Πρόσωπο (ερπυσμός μέχρι και το τρίτο δάχτυλο)



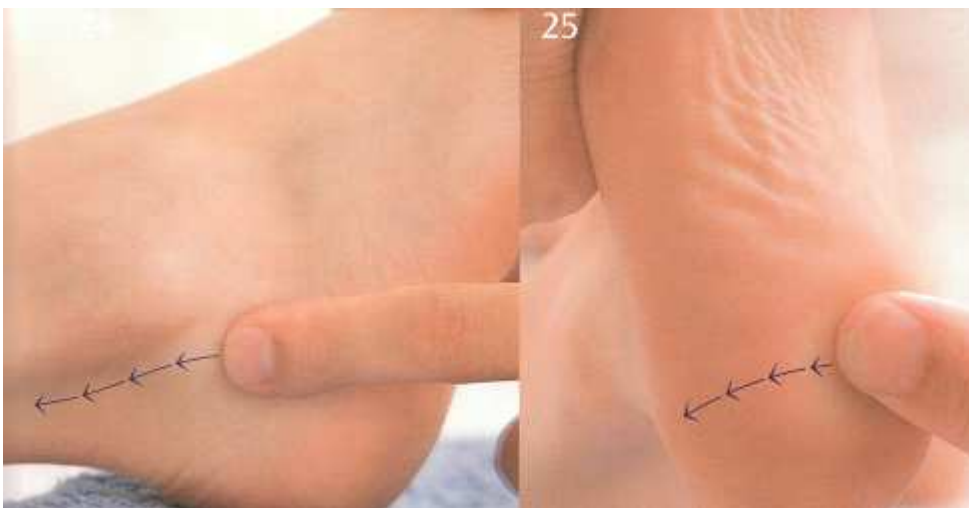
Εικόνα 111 Σπονδυλική Στήλη (με φορά προς τα κάτω)



Εικόνα 112 Ώμοι (ερπυσμός)



Εικόνα 113 Γόνατα και Αγκώνες (ερπυσμός)



Εικόνα 114 Ισχιακό Νεύρο (ερπυσμός)



Εικόνα 115 Συκώτι (μόνο δεξί, ερπυσμός σε δυο φορές)



*Εικόνα 116 Ειλεοκολική βαλβίδα
(μόνο δεξί, τεχνική του αγκίστρου)*



*Εικόνα 117 Έντερα (ερπυσμός
με φορά προς τα μέσα και έξω)*



*Εικόνα 118 Ουροποιητικό σύστημα
(τεχνική της περιστροφής)*



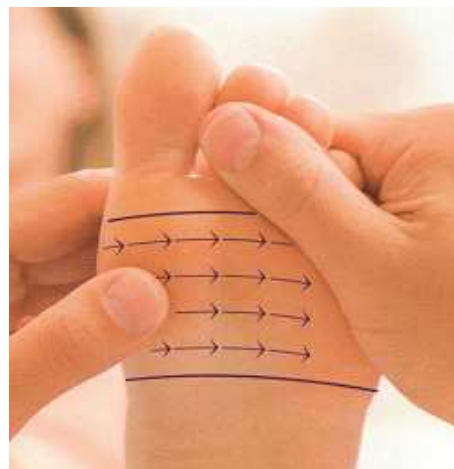
Εικόνα 119 Μήτρα/ προστάτης (ερπυσμός)



Εικόνα 120 Ωαγωγοί σάλπιγγες/
σπερματικός πόρος (ερπυσμός)



Εικόνα 121 Ωοθήκες / Ωρχεις (ερπυσμός)



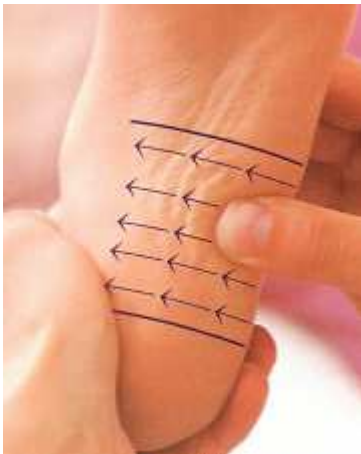
Εικόνα 122 Καρδιά (αντανακλαστικό
μόνο στο αριστερό ερπυσμός)



Εικόνα 123 Στομάχι (κύριο αντανακλαστικό
δεξί
στο αριστερό ερπυσμός σε δυο κατευθύνσεις)



Εικόνα 124 Έντερο (ερπυσμός το
από εξωτερικά προς εσωτερικά)



Εικόνα 125 Έντερο(αριστερό από μέσα προς τα έξω)



Εικόνα126 Σμηγμοειδές κόλον (μόνο αριστερό ερπυσμό)

Αυτή ήταν η αγωγή ποδιών (4).

3.12. Αντιδράσεις Μετά την Θεραπεία

Η ρεφλεξολογία έχει πολλά οφέλη. Είναι μια ευχάριστη θεραπεία που χαλαρώνει όλο το σώμα. Κάθε άτομο ανταποκρίνεται με το δικό του τρόπο σε αυτή. Ωστόσο, μερικές αντιδράσεις του σώματος μετά τη θεραπεία που μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία στον ασθενή, θεωρούνται ως θετική ένδειξη από το φυσικοθεραπευτή ότι το σώμα προσπαθεί να γιατρευτεί και αποβάλλει τις τοξίνες μέσω της ουροδόχου κύστης, του εντέρου, των πνευμόνων και του δέρματος. Αυτές οι αντιδράσεις συνήθως συμβαίνουν μετά το πέρας των πρώτων δύο συνεδριών. Οποιαδήποτε μη ευχάριστη αντίδραση διαρκεί για λίγο διάστημα (το πολύ μέχρι 3 μέρες). Στην περίπτωση που υπάρξουν οποιαδήποτε συμπτώματα, είτε θετικά είτε αρνητικά, θα πρέπει ο φυσικοθεραπευτής να ενημερώνεται για να γνωρίζει ότι το σώμα ανταποκρίνεται στη θεραπεία.

Οι πιθανές αντιδράσεις μετά τη θεραπεία περιλαμβάνουν:

- Χαλάρωση
- Ομαλοποίηση της έμμηνου ρύσης
- Παραγωγικός ύπνος
- Αίσθηση ανακούφισης σε δύσκολες καταστάσεις

- Ίαση παλαιών τραυμάτων ή δραματικών εμπειριών
- Εξισορρόπηση του πεπτικού συστήματος
- Ανάκτηση μνημονικής ικανότητας
- Εξισορρόπηση του μεταβολισμού
- Γενική αρμονία στα όργανα και στα συστήματα
- Βελτίωση της δημιουργικότητας
- Αύξηση της ευκαμψίας των αρθρώσεων
- Συμπτώματα κρυολογήματος
- Έντονα όνειρα
- Πονοκέφαλοι
- Αυξημένος ιδρώτας
- Κράμπες
- Δερματικά εξανθήματα
- Αυξημένη δραστηριότητα εντέρου
- Αίσθηση κόπωσης
- Αύξηση των κοιλιακών υγρών στις γυναίκες
- Ελαφριά ναυτία
- Αλλαγή διάθεσης ύπνου (υπνηλία ή αϋπνία)
- Πιθανή εμφάνιση προβλημάτων που ήταν σε ύφεση (1,2,66,89,113)

3.13 Προτάσεις για Καλύτερα Θεραπευτικά Αποτελέσματα

Παρακάτω δίνονται κάποιες συμβουλές για την καλύτερη αποτελεσματικότητα της θεραπείας που θα ήταν καλό να ακολουθηθούν από τον ασθενή πριν και μετά τη θεραπεία:

1. Απαλά και καθαρά πόδια θα ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Για τυχόν τύλους, κάλλους και μολύνσεις καλό θα ήταν να δει ο ασθενής έναν ποδίατρο ή κλινικό γιατρό πριν την συνεδρία.
2. Καλό θα ήταν να αποφεύγονται βαριά γεύματα, κατανάλωση ζάχαρης, καφεΐνης και αλκοόλ πριν την θεραπεία
3. Τα τηλέφωνα να είναι απενεργοποιημένα για τη διάρκεια της θεραπείας
4. Η κατανάλωση αρκετού νερού βοηθά το σώμα να αποβάλλει τις τοξίνες

5. Καλό θα ήταν να αντικατασταθεί ο καφές και το τσάι με νερό ή αφεψηήματα βοτάνων
6. Διαίρεση των γευμάτων σε μικρά και ελαφρά γεύματα μέσα στην ημέρα
7. Ξεκούραση και αποφυγή έντονων δραστηριοτήτων (93,113)

3.14 Ρεφλεξολογία κατά τον Τοκετό

Η ρεφλεξολογία να αυξήσει τη γονιμότητα, δουλεύοντας κυρίως το ενδοκρινικό σύστημα. Κατά την κύηση, οι γυναίκες βρίσκουν τη ρεφλεξολογία ως μια χαλαρωτική και ευχάριστη διαδικασία. Έχει πολλά ευεργετικά αποτελέσματα για τον οργανισμό, καθώς το σώμα αρχίζει να βιώνει καταστάσεις αλλαγών. Αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν τη συναισθηματική, ορμονική και τη φυσιολογική ισορροπία του σώματος. Η ρεφλεξολογία βοηθάει στην πρόληψη ενοχλήσεων που προέρχονται από αυτή την ανισορροπία. Βοηθάει στη χαλάρωση, στη μείωση του άγχους και της ανησυχίας, στην αύξηση των επιπέδων ενέργειας, στη μείωση του πόνου στην πλάτη, στην πρωινή αδιαθεσία και ναυτία, στην υψηλή πίεση, στα οιδήματα στα πόδια, στην ισχιαλγία, στην κυστίτιδα, στις διαταραχές ύπνου και στην προετοιμασία του τοκετού. Μέσω της ρεφλεξολογίας επηρεάζεται και το έμβρυο και κατά τη διάρκεια της συνεδρίας είναι αρκετά δραστήριο. Είναι ασφαλής τεχνική κατά την κύηση (μετά το πρώτο τρίμηνο). Αν υπάρχουν προβλήματα όπως ιστορικό πρόωρου τοκετού (η ρεφλεξολογία μειώνει την διάρκεια της κύησης), σοβαρή υπέρταση και πρόσφατη κοιλιακή αιμορραγία, η ρεφλεξολογία πρέπει να αποφεύγεται. Η ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες και μετά τον τοκετό. Καθώς το σώμα μετά τον τοκετό βιώνει αλλαγές σωματικές και ψυχολογικές, η ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει στην εξισορρόπηση του οργανισμού. Βοηθάει στην μείωση της μυϊκής κόπωσης, στην προσαρμογή στις ορμονικές αλλαγές και στη γαλουχία (151,152).

3.15 Βιβλιογραφική Ανασκόπηση – Αποτελεσματικότητα

Καθώς μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη ρεφλεξολογία υπάρχει στο δυτικό κόσμο, οι περισσότερες έρευνες πάνω στον τομέα αυτό έγιναν σε χώρες όπως η Αγγλία και η Δανία, όπου η ρεφλεξολογία είναι περισσότερο αναπτυγμένη. Οι McVicar et al (45) στην έρευνά τους μελέτησαν τις επιπτώσεις της ρεφλεξολογίας σε υγιή άτομα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η θεραπεία της ρεφλεξολογίας βοήθησε στη μείωση των επιπέδων άγχους, έντασης και καρδιαγγειακής πίεσης, ενώ παράλληλα τόνωσε συναισθήματα χαλάρωσης και ευημερίας. Με βάση αυτή την έρευνα και τις θετικές επιπτώσεις της ρεφλεξολογίας σε υγιή άτομα, κάποιος μπορεί να υποθέσει ότι η ρεφλεξολογία μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα και σε άτομα τα οποία πάσχουν από κάποια ασθένεια και να βελτιώσει την κατάσταση και την ποιότητα ζωής τους.

Οι Gambles et al (31) έκαναν μία σχετική έρευνα για να μελετήσουν τις επιπτώσεις της ρεφλεξολογίας σε ασθενείς καθώς και τις απόψεις σχετικά με αυτό το είδος θεραπείας. Η έρευνα αυτή έγινε σε νοσοκομειακή μονάδα της βόρειας Αγγλίας, και έλαβαν μέρος 34 ασθενείς, οι οποίοι ακολούθησαν έναν πρόγραμμα ρεφλεξολογίας 4 – 6 συνεδριών. Η συντριπτική πλειοψηφία των ασθενών ανέφερε την αίσθηση χαλάρωσης και τη μείωση της πίεσης ως πρωταρχικά οφέλη από το πρόγραμμα θεραπείας. Είναι επίσης αξιοσημείωτο πως οι ασθενείς αξιολόγησαν την εμπειρία τους ολιστικά, σε σχέση με το θεραπευτικό κέντρο, το περιβάλλον, το προσωπικό, το θεραπευτή και την ίδια τη θεραπεία. Ακόμη πολλοί ήταν οι ασθενείς που υπογράμμισαν τα ψυχολογικά οφέλη ύστερα από τη θεραπεία ρεφλεξολογίας. Πιο συγκεκριμένα, ανέφεραν ότι μπορούσαν να νιώσουν άνετα κατά τη διάρκεια της θεραπείας, έχοντας την ευκαιρία να έχουν χρόνο για τον εαυτό τους και να μοιραστούν σκέψεις και ανησυχίες με ανθρώπους που νιώθουν ότι τους καταλαβαίνουν. Συνεπώς η παρούσα έρευνα υπογράμμισε όχι μόνο τα θετικά σωματικά οφέλη της ρεφλεξολογίας για τους ασθενείς, αλλά και τα ψυχολογικά οφέλη, καθώς επίσης και τη σημαντικότητα της ποιότητας της σχέσης θεραπευτή και ασθενή.

Σε έρευνα που έκαναν οι Sudmeier et al (53) με ασθενείς που έπασχαν από τα νεφρά τους, μελετήθηκε η επίδραση της ρεφλεξολογίας στη ροή του αίματος στα νεφρά. Τα άτομα που έλαβαν μέρος, έλαβαν θεραπεία ρεφλεξολογίας για το δεξιό νεφρό και ειδικός ιατρικός μηχανισμός χρησιμοποιήθηκε για τη καταγραφή της

ροής του αίματος στο νεφρό κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Στην έρευνα αυτή έλαβαν μέρος 32 άτομα (15 άνδρες και 17 γυναίκες). Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες: την πειραματική ομάδα που έλαβε θεραπεία ρεφλεξολογίας στα σωστά αντανακλαστικά της περιοχής του δεξιού νεφρού και την ομάδα placebo, που έλαβε θεραπεία ρεφλεξολογίας σε άλλα, μη σωστά σημεία του ποδιού. Η ροή του αίματος στο δεξιό νεφρό καταγράφηκε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το πέρας τη θεραπείας της ρεφλεξολογίας. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι η πειραματική ομάδα, που έλαβε τη σωστή θεραπεία ρεφλεξολογίας είχε καλύτερη ροή του αίματος στο νεφρό, μειώνοντας την αντίσταση ροής στα νεφρικά αγγεία σε σύγκριση με τη placebo ομάδα. Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν τους λογικούς χάρτες και τις ενεργειακές ζώνες της ρεφλεξολογίας καθώς η ρεφλεξολογία στο πόδι ήταν αποτελεσματική στο να αλλάξει την ενεργειακή ροή του αίματος σε κάποιο απομακρυσμένο εσωτερικό όργανο του σώματος.

Άλλη μία έρευνα η οποία επίσης υποστηρίζει τους λογικούς χάρτες και τις ενεργειακές ζώνες της ρεφλεξολογίας, ήταν η έρευνα των Brown & Lido (16), με άτομα με ακρωτηριασμένο κάποιο κάτω άκρο και τα οποία βίωναν το φαινόμενο του άκρου φαντάσματος. Το φαινόμενο του άκρου φαντάσματος είναι η εμπειρία πόνου σε κάποιο άκρο του σώματος το οποίο είτε δεν υπήρξε ποτέ, είτε είχε ακρωτηριαστεί. Η εμπειρία και η ένταση του πόνου μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο, όμως τα φαινόμενο αυτό διαταράσσει την ποιότητα ζωής αλλά και ύπνου του ασθενή. Καθώς στη ρεφλεξολογία, οι λογικοί χάρτες του σώματος υπάρχουν και στα χέρια και στα πόδια, όταν λείπει το πόδι μίας μεριάς του σώματος, το αντίστοιχο χέρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία. Ακριβώς σε αυτή τη λογική στηρίχθηκε και η παρούσα έρευνα και τα αποτελέσματά της έδειξαν ότι σε μία περίοδο 30 εβδομάδων υπήρξε βελτίωση στη διάρκεια του πόνου καθώς και στην ποιότητα ζωής ατόμων που υπέφεραν από κάποιο άκρο φάντασμα. Επιπρόσθετα, άτομα τα οποία διδάχτηκαν να κάνουν τεχνικές ρεφλεξολογίας στον εαυτό τους, διατήρησαν τα θετικά αποτελέσματα και αυτό συνέβαλε στην περαιτέρω ενδυνάμωσή τους.

Η θεραπεία της ρεφλεξολογίας θεωρείται αποτελεσματική σε προεμμηνορροϊκά και ορμονικά συμπτώματα για αυτό και αρκετές έρευνες έχουν γίνει προς αυτή την κατεύθυνση. Στην έρευνα των Oleson & Flocco (46) ζητήθηκε από 35 γυναίκες να κρατούν καθημερινό αρχείο των εμμηνορροϊκών τους συμπτωμάτων (19 σωματικά και 19 ψυχολογικά). Οι γυναίκες αυτές χωρίστηκαν

τυχαία σε δύο ομάδες: ομάδα ρεφλεξολογίας, που έλαβε σωστή θεραπεία ρεφλεξολογίας και ομάδα placebo, που έλαβε ψευδή θεραπεία ρεφλεξολογίας (σε μη σωστά σημεία δηλαδή), χωρίς οι ίδιες να γνωρίζουν σε ποια ανήκουν. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποκάλυψαν ότι οι γυναίκες στην αληθή ομάδα ρεφλεξολογίας είχαν σημαντική μείωση των προεμμηνορροϊκών συμπτωμάτων, σε σχέση με την placebo ομάδα. Αυτή η διαφορά υπήρχε όχι μόνο κατά τη διάρκεια θεραπείας αλλά διατηρήθηκε και 2 μήνες μετά από τη θεραπεία. Είναι επίσης σημαντικό πως η εμπειρία χαλάρωσης και η μεγαλύτερη ενεργητικότητα την επόμενη μέρα αναφέρονταν ως τα πρωταρχικά οφέλη από αυτές τις γυναίκες. Επίσης, σε σχετική έρευνα ο Flocco (30) βρήκε 39% μείωση σε προεμμηνορροϊκά συμπτώματα σε γυναίκες που έλαβαν πραγματική θεραπεία ρεφλεξολογίας σε σχέση με την ομάδα placebo. Γυναίκες που είχαν καθετηριαστεί μετά από γυναικολογική επέμβαση, από αυτές οι οποίες λάβανε θεραπεία ρεφλεξολογίας, μόνο ένα μικρό ποσοστό (10%) είχε ανάγκη από ιατρική φροντίδα, σε σχέση με το 40% των γυναικών που δεν έλαβε θεραπεία ρεφλεξολογίας (28).

Η ρεφλεξολογία φαίνεται επίσης να έχει θετικές επιπτώσεις σε άτομα με αναπνευστικές δυσλειτουργίες. Οι Wilkinson et al (61) μελέτησαν τις επιπτώσεις της ρεφλεξολογίας σε άτομα που έπασχαν από πνευμονική ανεπάρκεια. Η έρευνα αυτή έλαβε χώρα σε κλινική του Λονδίνου και έλαβαν μέρος 20 ασθενείς (10 άνδρες, 10 γυναίκες) που έπασχαν από πνευμονική ανεπάρκεια. Οι ασθενείς χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, την ομάδα θεραπείας και την ομάδα ελέγχου. Η ομάδα θεραπείας έλαβε 4 συνεδρίες ρεφλεξολογίας, μία την εβδομάδα και η διάρκεια της κάθε συνεδρίας ήταν 50 λεπτά. Η ομάδα ελέγχου έλαβε μόνο τη συνηθισμένη θεραπεία, χωρίς θεραπεία ρεφλεξολογίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα της ομάδας θεραπείας παρουσίασαν στατιστικά σημαντική μείωση στον καρδιακό παλμό και σημαντική χαλάρωση, σε σχέση με τα άτομα της ομάδας ελέγχου. Άλλα ευρήματα ήταν ότι οι ασθενείς της ομάδας θεραπείας απολάμβαναν καλύτερη ποιότητα αναπνοής και ύπνου μετά τη ρεφλεξολογία καθώς επίσης ένιωθαν καλύτερα με τον εαυτό τους και πιο αποτελεσματικοί για τη ζωή τους. Σε παρόμοια έρευνα των Brygge et al (17) με άτομα με βρογχικό άσθμα βρέθηκε ότι οι ασθενείς που έλαβαν θεραπεία ρεφλεξολογίας είχαν βελτιωμένη ποιότητα ζωής μετά τη θεραπεία.

Η ρεφλεξολογία μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις ακόμη και σε άτομα που πάσχουν από καρκίνο. Οι Stephenson et al (52) σε σχετική έρευνα που έκαναν

μελέτησαν τις επιπτώσεις της ρεφλεξολογίας σε άτομα με καρκίνο. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 36 ασθενείς με καρκίνο και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ρεφλεξολογία έχει άμεσο θετικό αποτέλεσμα σε ασθενείς με μεταστατικό καρκίνο που ανέφεραν πόνο. Ωστόσο, δε βρέθηκε στατιστικό σημαντικό αποτέλεσμα για 3 ή 24 ώρες μετά από την παρέμβαση. Οι ασθενείς αξιολόγησαν πολύ θετικά την εμπειρία της ρεφλεξολογίας και οι περισσότεροι ήταν θετικοί στο να περιληφθεί και η ρεφλεξολογία στο γενικότερο πρόγραμμα θεραπείας τους.

Επιπλέον, άτομα που πάσχουν από πόνους στο στήθος φαίνεται να ωφελούνται από τη θεραπεία ρεφλεξολογίας. Ο Berker (12) σε σχετική έρευνα που έκαναν με ασθενείς που υπέφεραν από πόνους στο στήθος από 18 μήνες έως 13 χρόνια, βρήκαν ότι οι ασθενείς που έλαβαν θεραπεία ρεφλεξολογίας για 8 εβδομάδες, βελτίωσαν την κατάσταση τους και μειώθηκε η συχνότητα και η ένταση των επεισοδίων για μία περίοδο 9 μηνών. Επίσης, η ρεφλεξολογία φαίνεται να βοηθά στη θεραπεία της ημικρανίας και των έντονων πονοκεφάλων και μάλιστα χωρίς τις παρενέργειες των φαρμάκων (54).

Η ρεφλεξολογία φαίνεται ακόμη να είναι αποτελεσματική και να βελτιώνει την ποιότητα ζωής ατόμων που πάσχουν από κάποια ψυχική διαταραχή. Σε έρευνα των Trousdeil (55) με άτομα που υπέφεραν από κάποια ψυχική διαταραχή και τα οποία έλαβαν θεραπεία ρεφλεξολογίας, βρέθηκαν βελτιώσεις στη συναισθηματική τους κατάσταση, αύξηση της αυτοεκτίμησης τους καθώς και βελτιωμένη συγκέντρωση. Επίσης, οι συμμετέχοντες θεώρησαν πως η ρεφλεξολογία ήταν μία σημαντική επανορθωτική συναισθηματική εμπειρία, καθώς ένιωθαν πως είχαν την προσοχή του θεραπευτή και πως είχαν την αποδοχή του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV
ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

健康

Υγεία

4. Αυτοθεραπεία

4.1 Εισαγωγή

Με τις τεχνική του Shiatsu και της ρεφλεξολογίας μπορούμε να αντιμετωπίσουμε κοινές παθήσεις. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει ότι οι τεχνικές αυτές μπορούν να αντικαταστήσουν τη δυτική ιατρική, αλλά μπορούν να συμβάλουν ως συμπληρωματικές στην καλύτερη αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται απλές τεχνικές για συνηθισμένα προβλήματα που μπορεί ο καθένας εύκολα να εφαρμόσει τόσο στον εαυτό του, όσο και σε άλλους.

4.2 Απλές Τεχνικές Αυτοθεραπείας

Άσθμα και Αλλεργίες

Καλό θα ήταν να έχετε πάντα μαζί σας τα ειδικά φάρμακα που σας έχει συστήσει ο γιατρός.

Shiatsu. Το Du 14 είναι ιδανικό σημείο για το άσθμα και τις αλλεργίες. Βρίσκεται στη βάση του έβδομου αυχενικού σπονδύλου (2,3).

Ρεφλεξολογία. Για την ανακούφιση από το άσθμα αρχικά δουλέψτε το ενδοκρινικό σύστημα με ιδιαίτερη προσοχή στα επινεφρίδια και την υπόφυση. Μετά δουλέψτε το ηλιακό πλέγμα, το διάφραγμα, τους πνεύμονες και του βρόγχους. Αν η παραγωγή της βλέννας είναι μεγάλη το αντανακλαστικό σημείο της ειλεοκολικής βαλβίδας θα ήταν χρήσιμο να δουλευτεί. Για την αλλεργία ισχύει η ίδια διαδικασία, καθώς επίσης δουλέψτε την περιοχή που έχει επηρεάσει η αλλεργία και τον υποθάλαμο (4,8).

Ναυτία

Η τάση προς εμετό είναι ένα σημάδι ότι το σώμα μας θέλει να ξεφορτωθεί μια ουσία. Καλό θα ήταν να μην ανασταλεί και το άτομο πίνει αρκετό νερό για την

αναπλήρωση των χαμένων υγρών. Ένας άλλος εναλλακτικός τρόπος είναι το τσάι πιπερόριζας και γενικότερα η πιπερόριζα σε οποιαδήποτε μορφή (μπισκοτάκι, κάψουλες). Η πιπερόριζα είναι αποτελεσματική για όλα τα είδη ναυτίας.

Shiatsu. Το σημείο Pc 6 θεωρείται ένα σημείο πολύ αποτελεσματικό για όλα τα είδη ναυτίας. Το σημείο αυτό βρίσκεται τρία δάχτυλα από τον καρπό, στο εσωτερικό του βραχίονα. Το σημείο Ren 12 θεωρείται επίσης αποτελεσματικό.



Εικόνα 127 Το σημείο Pc6



Εικόνα 128 Το Ren 12

Ρεφλεξολογία. Δουλέψτε το πεπτικό σύστημα για την επαναφορά της ισορροπίας του. Ξεκινήστε με τον οισοφάγο, δουλέψτε το στομάχι, τα έντερα και τελειώστε με το κόλον και τον πρωκτό. Σε περίπτωση που υπάρχει έντονη τάση για εμετό και σπασμοί, δουλέψτε τα νεύρα της σπονδυλικής στήλης που τροφοδοτούν το στομάχι, την κοιλιακή χώρα και το διάφραγμα. Επίσης μια απλή αγωγή στο χέρι θα σας ανακουφίσει από τα συμπτώματα. Δουλέψτε κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και μετά τα ιγμόρεια ξεκινώντας από το μικρό δάχτυλο προς τα πάνω. Τέλος ασκείστε πίεση στο αντανακλαστικό σημείων των αυτιών (4,8).

Τραυματισμοί

Όχι σε σοβαρούς τραυματισμούς όπως κατάγματα ή εσωτερική αιμορραγία.

Shiatsu. Αγγίξτε απαλά τον πιο κοντινό μεσημβρινό του τραύματος.

Ρεφλεξολογία. Δουλέψτε το ενδοκρινικό σύστημα, το ηλιακό πλέγμα και το διάφραγμα για την μείωση του άγχους που προκλήθηκε. Για την ρινορραγία πιέστε το αντανακλαστικό της μύτης, καθώς το άτομο σκύβει και πιέζει το οστό στη βάση

της μύτης. Μετά δουλέψτε όλο το πόδι για ισορρόπηση της ενέργειας και μείωση της αίσθησης της πίεσης στο κεφάλι (4,8).

Οξύς Πόνος

Shiatsu. Πιέστε το σημείο Li 4 και εντοπίστε τυχόν ευαίσθητο σημείο στην περιοχή. Αφού το εντοπίσετε το τρίβετε απαλά για να ξεμπλοκάρετε τη συσσωρευμένη ενέργεια.

Ρεφλεξολογία. Καλό θα ήταν το άτομο που πάσχει από οξύ πόνο να αναπνέει βαθιά και παρατεταμένα. Δουλέψτε το ηλιακό πλέγμα και το διάφραγμα για να μειωθούν οι σπασμοί. Μετά δουλέψτε το ενδοκρινικό σύστημα με ιδιαίτερη προσοχή στην υπόφυση. Στη συνέχεια κάνετε μαλάξεις στο σημείο του υποθάλαμου που εξισορροπεί την αντίδραση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. Η πίεση στα επινεφρίδια διεγείρει την παραγωγή της χαλαρωτικής υδροκορτιζόνης, η οποία μειώνει τυχόν φλεγμονές και αλλεργικές αντιδράσεις. Στο τέλος δουλέψτε τα σημεία που βρίσκεται ο πόνος (4,8).

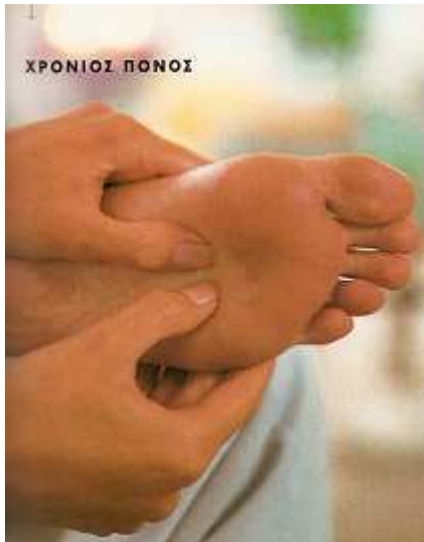
Χρόνιος Πόνος

Shiatsu. Το σημείο Li 4 χρησιμοποιείται για όλο τον πόνο στο επάνω μέρος του σώματος. Επίσης, το σημείο Sp 21 βοηθά στη βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος, ώστε να βοηθήσει το σώμα να αντιμετωπίζει τα συμπτώματα του χρόνιου πόνου.



Εικόνα 129 Το σημείο Sp21

Ρεφλεξολογία. Δουλέψτε όλο το πόδι στην αρχή και μετά τη σπονδυλική στήλη. Δουλέψτε μέχρι την κορυφή του ποδιού, παρατηρώντας για τυχόν ευαίσθητα σημεία. Δώστε προσοχή στο ηλιακό πλέγμα και στο διάφραγμα για τη μείωση των σπασμών και τη χαλάρωση, στον υποθάλαμο για χαλάρωση των νεύρων που φέρουν το μήνυμα του πόνου και στα επινεφρίδια για τη μείωση της φλεγμονής. Στο τέλος δουλέψτε την περιοχή του πόνου (4,8).



Εικόνα 130 Το ηλιακό πλέγμα

Πονοκέφαλος

Shiatsu. Καθώς οι διάφοροι μεσημβρινοί του κεφαλιού περνούν από τον αυχένα, η μάλαξη στον αυχένα είναι ανακουφιστική για τον πονοκέφαλο, ανεξάρτητα από το πού ξεκίνησε. Ένα σημαντικό σημείο για τον πονοκέφαλο είναι το σημείο του ' τρίτου ματιού ' που βρίσκεται ανάμεσα στα φρύδια και ένα δάχτυλο πιο πάνω. Αν υπάρχει πόνος στα μάτια, δουλέψτε τα σημεία Ub 1 και Ub 2, τα οποία βρίσκονται στην εσωτερική γωνία του ματιού και το σημείο Gb 14 που βρίσκεται πάνω από το κέντρο του κάθε φρυδιού και δύο πόντους προς τη γραμμή των μαλλιών.

Ρεφλεξολογία. Οι περισσότεροι πονοκέφαλοι υποχωρούν σχετικά γρήγορα και προκαλούνται από πίεση στα μάτια, άγχος και άλλες αιτίες. Δουλέψτε το μεγάλο δάχτυλο για τη διέγερση του εγκεφάλου. Αν ο πονοκέφαλος προέρχεται από τα ιγμόρεια πιέστε πλάγια και το πίσω μέρος κάθε δάχτυλου. Για τον έντονο πονοκέφαλο πιέστε κάτω από το νύχι του μεγάλου δάχτυλου (4,8).

Ημικρανία

Προσβάλλει το 15-20% των ανδρών και το 25-30% των γυναικών. Τα συμπτώματα είναι πόνος και στις δύο πλευρές του κεφαλιού, ναυτία, θολή όραση, αγωνία, και κούραση.

Shiatsu. Δουλέψτε τον αυχένα από όπου περνούν όλοι οι μεσημβρινοί του κεφαλιού και το σημείο Gb 20 που βρίσκεται στη βάση του κρανίου. Δουλέψτε το πίσω μέρος

της σπονδυλικής στήλης και πάνω από τη μέση στο σημείο Ub 20, πιέζοντας απαλά προς τα έξω και προς τα κάτω. Δουλέψτε επίσης τα σημεία St 40, Sp 6, Pc 6 και Gb 14.



Εικόνα 131 Το σημείο Gb20



Εικόνα 132 Το σημείο Ub 20

Ρεφλεξολογία. Σε περιπτώσεις ημικρανίας δουλέψτε το συκότι. Έπειτα δουλέψτε την αυχενική μοίρα, το λαιμό και το θυρεοειδή, δηλαδή την βάση των τριών πρώτων δάχτυλων στην πελματική και ραχιαία επιφάνεια (4,8).



Εικόνα 133 Αυχενικοί μύες



Εικόνα 134 Αυχένας

Πόνος στους Ωμους

Κυρίως οφείλετε σε ένταση. Μια αλλαγή της στάσης του σώματος ίσως σας ανακουφίσει.

Shiatsu. Πιέστε απαλά το σημείο Gb 21, που βρίσκεται στην άνω γωνία της ωμοπλάτης, καθώς το άτομο εκπνέει. Επίσης αποτελεσματικά σημεία για την ανακούφιση από τον πόνο στους ώμους είναι τα Pc 11, Pc 4, St 38, Si 9 και Si 10.



Εικόνα 135 Το σημείο Gb21

Ρεφλεξολογία. Μαλάξτε όλα τα σημεία που βρίσκονται στην πελματιαία και ραχιαία επιφάνεια 2,5 cm από τα δάχτυλα. Μετά πιέστε το αντανακλαστικό του ώμου (4,8).



Εικόνα 136 Το αντανακλαστικό σημείο του ώμου

Πόνος στην Πλάτη

Και ο πόνος στην πλάτη οφείλετε σε ένταση και μικρή αλλαγή στη στάση μπορεί να σας ανακουφίσει. Αν ο πόνος στην πλάτη είναι μόνιμος χωρίς εμφανή αιτία καλό θα ήταν να επισκεφτείτε τον γιατρό σας.

Shiatsu. Δουλέψτε σημεία διέγερσης που υπάρχουν στην πλάτη και τα σημεία Gb 30 και 31.

Ρεφλεξολογία. Δουλέψτε τη σπονδυλική στήλη (4,8).

Πεπτικές Διαταραχές

Η δυσπεψία προκαλείται από έναν συνδυασμό διατροφής και άγχους. Προσπαθήστε να τρώτε ήρεμα και αργά και να αποφεύγετε τις παχυντικές ουσίες.

Shiatsu. Για τις καούρες δουλέψτε τα σημεία Ren 12 και Li 4. Για τη δυσπεψία και δυσκοιλιότητα δουλέψτε τα σημεία St 36 και Li 4. Επίσης το σημείο Ren 6 χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις διάρροιας.



Εικόνα 137 Το σημείο Ren6

Ρεφλεξολογία. Δουλέψτε όλα τα σημεία του πεπτικού συστήματος. Ξεκινήστε τη διαδικασία με μάλαξη στην περιοχή του συκωτιού και της χοληδόχου κύστης. Έπειτα συνεχίστε με το στομάχι και το πάγκρεας και τελειώστε με το έντερο. Πιέστε την ειλεοκοιλική βαλβίδα και το σιγμοειδές κόλον. Για τροφικές αλλεργίες δουλέψτε και τα επινεφρίδια. Για προβλήματα με τα επίπεδα σακχάρου δουλέψτε το πάγκρεας αλλά σε περιπτώσεις διαβήτη μην επιμένετε πολύ ώρα γιατί η παραγωγή ινσουλίνης μπορεί να αυξηθεί και ο ασθενής να πέσει σε κόμα (4,8).

Αυπνία

Περίπου το 50% των ανθρώπων αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα σε σχέση με τον ύπνο.

Shiatsu. Η θεραπεία της αϋπνίας εξαρτάται από την αιτία της, αν δηλαδή κάποιο όργανο υπολειτουργεί θα πρέπει να δουλευτεί το αντίστοιχο κανάλι ενέργειας. Ωστόσο, η μάλαξη στο σημείο του ' τρίτου ματιού', καθώς επίσης και τα σημεία Κί 6 και το σημείο Ub 62 μπορούν να βοηθήσουν στη θεραπεία της αϋπνίας.

Ρεφλεξολογία. Δουλέψτε τον εγκέφαλο, το κεντρικό νευρικό σύστημα και τη σπονδυλική στήλη. Επικεντρωθείτε στην επίφυση, η οποία βοηθάει στην ισορροπία των βιορυθμών και στην υπόφυση για την ρύθμιση των ορμονών. Πίεση στα επινεφρίδια, ηλιακό πλέγμα και διάφραγμα μειώνει το άγχος και την ένταση (4,8).

Κρυολόγημα

Shiatsu. Για το κρυολόγημα δουλέψτε το σημείο Kí 27 και μία μάλαξη στην πλάτη κατά μήκος των σημείων Ub 11 και Ub13 θα βοηθήσει.

Ρεφλεξολογία. Μια αγωγή στα χέρια θα σας βοηθήσει να μετριάσετε τα συμπτώματα αλλά η ίδια αγωγή γίνεται και στα πόδια. Ξεκινήστε με το αντανακλαστικό του λαιμού που βρίσκεται στη βάση του αντίχειρα. Μετά δουλέψτε το πρόσωπο και τα ιγμόρεια ξεκινώντας από το πέμπτο δάχτυλο. Συνεχίστε με μάλαξη της σπονδυλικής στήλης και της σπλήνας. Τελειώστε την αγωγή με τα σημεία του εγκεφάλου, των ματιών και των αυτιών (4,8).

Υπέρταση

Η υψηλή πίεση (υπέρταση) αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα στη δύση και σχετίζεται με την καρδιακή νόσο.

Shiatsu. Πιέστε την άκρη του λοβού του αυτιού. Επίσης πιέστε στο σημείο Liv 3 που βρίσκεται ανάμεσα στο μεγάλο και το δεύτερο δάχτυλο του ποδιού. Ωστόσο μην πιέσετε πολύ δυνατά γιατί μπορεί η πίεση του αίματος να μειωθεί πολύ.

Ρεφλεξολογία. Η ρεφλεξολογία μειώνει την πίεση του αίματος δουλεύοντας το νεφρικό σύστημα. Δουλέψτε την ουροδόχο κύστη και τον ουρητήρα και τελειώστε με το νεφρό (4,8).

Κατάθλιψη

Shiatsu. Μαλάξτε την εσωτερική πλευρά του ποδιού (τον μεσημβρινό της σπλήνας) ώστε να διεγείρετε τα σημεία Sp 1 έως Sp 10 καθώς και την εξωτερική πλευρά του ποδιού για να διεγείρετε το σημείο St 40. Τα σημεία Lu 7 και Lu 10 είναι ιδανικά για να απελευθερώσουν τα καταπιεσμένα συναισθήματα.



Εικόνα 138 Το σημείο Ren6

Ρεφλεξολογία. Επικεντρωθείτε στα αντανακλαστικά του κεντρικού νευρικού συστήματος της σπονδυλικής στήλης και του εγκεφάλου (4,8).



Εικόνα 139 Το αντανακλαστικό σημείο των επινεφριδίων

Άγχος

Shiatsu. Δουλέψτε τα σημεία Liv 3, Li 4 και Ht 7. Αναπνέετε βαθιά καθώς αγγίζετε το σημείο Ren 6 ή κάνετε απαλή μάλαξη στο σημείο Ren 17.



Εικόνα 140 Τα σημεία Ren6 και Ren17

Ρεφλεξολογία. Δουλέψτε πρώτα τον θώρακα και την κοιλιά. Δώστε περισσότερη προσοχή στο ηλιακό πλέγμα, το διάφραγμα αλλά και τα επινεφρίδια (4,8).

Πόνος στους Μαστούς

Περίπου το 20% των γυναικών έχουν πόνους στο στήθος πριν την έμμηνο ρύση.

Shiatsu. Για να αντιμετωπιστούν προβλήματα μαστού, κάνετε μάλαξη στο μεσημβρινό San Jiao με κατεύθυνση προς τα κάτω. Ο μεσημβρινός αυτός εξισορροπεί τα επίπεδα των υγρών ανάμεσα στο νεφρό και την καρδιά και διεγείρει το λεμφικό σύστημα.

Ρεφλεξολογία. Δουλέψτε όλο το λεμφικό σύστημα με ιδιαίτερη προσοχή στους λεμφαδένες στην περιοχή της μασχάλης. Επίσης δουλέψτε την περιοχή του στήθους που βρίσκεται στη ραχιαία επιφάνεια του ποδιού και του χεριού (4,8).



Εικόνα 141 Το αντανακλαστικό σημείο των λεμφαδένων



Εικόνα 142 Το αντανακλαστικό σημείο των μαστών

Πόνοι Περιόδου

Shiatsu. Δουλέψτε τα σημεία Ub 23 μέχρι και Ub 29 που βρίσκονται κατά μήκος των οσφυϊκών σπονδύλων. Πιέστε αυτά τα σημεία με τους αντίχειρες με φορά από τη μέση προς κάτω.



Εικόνα 143 Τα σημεία Ub23 μέχρι Ub29

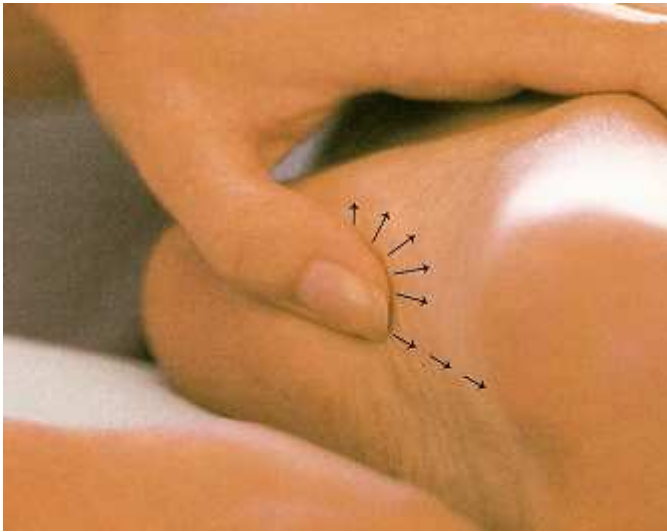
Ρεφλεξολογία. Μια ολοκληρωμένη θεραπεία θα βοηθούσε πολύ. Τα πιο σημαντικά ανακλαστικά που θα πρέπει να δουλέψετε είναι όσα σχετίζονται με το

αναπαραγωγικό σύστημα, δηλαδή τη μήτρα, τις ωοθήκες, τις ωαγωγούς σάλπιγγες αλλά και τη σπονδυλική στήλη (4,8).

Κυστίτιδα

Shiatsu. Δουλέψτε τα σημεία St 29 καθώς και το Sp 6 που είναι σχετικά με τις γυναικολογικές παθήσεις.

Ρεφλεξολογία. Επικεντρωθείτε στα αντανακλαστικά σημεία του ουροποιητικού συστήματος (κύστη, ουρητήρα και νεφρά). Έπειτα δουλέψτε τη σπονδυλική στήλη και επικεντρωθείτε στους οσφυϊκούς σπονδύλους (4,8).



Εικόνα 144 Το αντανακλαστικό σημείο του ουρητήρα

Εμμηνόπαυση

Shiatsu. Τα σημεία Sp 6, Liv 3 και Pc 6 βοηθούν στις εξάψεις. Δουλέψτε επίσης το σημείο Sp 6, που βρίσκεται τέσσερις πόντους πάνω από τον αστράγαλο, στην εσωτερική πλευρά του ποδιού και το σημείο Ki 1.

Ρεφλεξολογία. Δουλέψτε το αναπαραγωγικό και το ενδοκρινικό σύστημα με ιδιαίτερη προσοχή στο θυρεοειδή, στην μήτρα, στις ωοθήκες, στο συκώτι και στα τμήματα απέκκρισης του ουροποιητικού και απεκκριτικού συστήματος για την πρόληψη της δυσκοιλιότητας (4,8).

Προστατίτιδα

Shiatsu. Η πίεση κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης από τη μέση και κάτω ανακουφίζει πολλά ανδρικά προβλήματα σε άνδρες μεγάλης ηλικίας.

Ρεφλεξολογία. Δουλέψτε πρώτα το ενδοκρινικό, το ουροποιητικό και το αναπαραγωγικό σύστημα και τελειώστε με την σπονδυλική στήλη (4,8).

Επίλογος

Οι τεχνικές του shiatsu και της ρεφλεξολογίας έχουν τη βάση τους σε αρχαίες κινέζικες φιλοσοφίες, όμως είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς και κερδίζουν όλο και περισσότερο έδαφος στη Δύση. Η παραδοσιακή κινέζικη και η δυτική ιατρική δε βλέπονται ανταγωνιστικά, ως αλληλο-αποκλειόμενες, αλλά ως αλληλο-συμπληρωνόμενες. Συνεπώς, το shiatsu και η ρεφλεξολογία συμβάλουν συμπληρωματικά στη δυτική ιατρική. Οι τεχνικές τους αποσκοπούν στην προαγωγή βέλτιστων θεραπευτικών αποτελεσμάτων για τους ασθενείς και στη γενικά καλύτερη ποιότητα ζωής τους. Οι τεχνικές τους μπορούν να ενσωματωθούν στις τεχνικές της κλασσικής μάλαξης. Καθώς προάγουν την ικανότητα αυτοίασης του οργανισμού συμβάλουν στη καλή υγεία με φυσικό τρόπο.

Το shiatsu και η ρεφλεξολογίας, πέρα από την ιατρική τους συμβολή, προάγουν και μία γενικότερη φιλοσοφία ζωής, που βασίζεται στην αρμονική συμβίωση με το περιβάλλον. Αυτή η φιλοσοφική βάση μπορεί να βοηθήσει το σύγχρονο άνθρωπο στην αλλαγή θεώρησης του κόσμου, στη διεξαγωγή ενός τρόπου ζωής πιο ολοκληρωμένο και εν τέλει πιο υγιεινού.

References

Βιβλία

1. Σακελλάρη, Β., & Γώγου, Β. (2001). *Τεχνικές Μάλαξης*. Λαμία: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Λαμίας.
2. Χριστάρα-Παπαδοπούλου, Α. (2001). *Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης*. Θεσσαλονίκη: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσ/νίκης.
3. Brown, S. (2002). *Πρακτικός Οδηγός*. Φενγκ Σούι. Αθήνα: Εκδόσεις Καρακώτσογλου.
4. Gillanders, A. (2002). *Οδηγός για Πολυάσχολους Ανθρώπους. Ρεφλεξολογία. Απλές καθημερινές εφαρμογές για το σπίτι, την δουλειά και το ταξίδι*. Αθήνα: Κυβέλη.
5. Ginger, L. (2004). *Spa Style Europe. Therapies, Cuisines, Spas*. London: Thames & Hudson.
6. Lundberg, P. (2004). *The New Book of Shiatsu. Vitality and Health through the Art of Touch*. Suffolk: Aardvark Editorial Ltd.
7. McGilvery, C., Reed, J., & Mehta, M. (2002). *The Encyclopedia of Aromatherapy, Massage and Yoga*. London: Anness Publishing Limited.
8. Wright, J. (1999). *Ρεφλεξολογία και Πιεσοθεραπεία. Θεραπευτικό Μασάζ για τα Αντανακλαστικά Σημεία*. Αθήνα: Μοντέρνοι Καιροί.

9. Agarwal, A., Ranjan, R., Dhiraaj, S., Lakra, A., Kumar, M., & Singh, U. (2005). Acupressure for prevention of pre-operative anxiety: a prospective, randomized, placebo controlled study. *Anaesthesia*, *60*, 978-981.
10. Alavi, N. M. (2007). Effectiveness of acupressure to reduce pain in intramuscular injections. *Acute Pain*, *9*, 201-205.
11. Barnhill, B. J., Holbert, M. D., Jackson, N. M., Erickson, R. S. (1996). Using pressure to decrease the pain of intramuscular injections. *Journal of Pain and Symptom Management*, *12*, 52-8.
12. Berker, (1994). Is chest pain affected by reflexology intervention? In: Association of Reflexologists. Reflexology Research Reports (2nd edn). Association of Reflexologists, London.
13. Benor, D. J. (2005). Self-healing interventions for clinical practice: a brief psychotherapy with WHEE-the wholistic hybrid of EMDR and EFT. *Complementary Therapy in Clinical Practice*, *11*(4), 270-274.
14. Botting, D. (1997). Review of literature on the effectiveness of reflexology. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, *3*, 123-130.
15. Brady, L. H., Henry, K., Luth, J. F., & Casper-Bruett, K. K. (2001). The effects of shiatsu on lower back pain. *Journal of Holistic Nursing*, *19*, 57-70.
16. Brown, C. A., & Lido, C. (2008). Reflexology, treatment for patients with lower limb amputations and phantom limb pain – An exploratory pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *14*(2), 124-131.

17. Brygge, T., Heinig, J. H., Collins, P., Ronborg, S., Genrchen, P. M., Hilden, J., et al. (2001). Reflexology and bronchial asthma. *Respiratory Medicine*, 95, 170-173.
18. Can Gurkan, O., & Arslan, H. (2008). Effect of acupressure on nausea and vomiting during pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14, 46-52.
19. Chen, H. M., & Chen, C. H. (2004). Effects of acupressure at the Sanyinjiao point on primary dysmenorrhoea. *Journal of Advanced Nursing*, 48(4), 380-387.
20. Chen, L., Hsu, S., Wang, M., Chen, C., Lin, Y., & Lai, J. (2003). Use of acupressure to improve gastrointestinal motility in women after trans-abdominal hysterectomy. *The American Journal of Chinese Medicine*, 31(5), 781-790.
21. Chen, L. L., Wang, C. C., & Tsai, H. C. (1998a). Effect of acupoint massage to improve bowel movement. *Journal of Nursing Research*, 6(6), 526-534.
22. Chen, W. S., Xu, S. Z., & Guo, L. (1998b). Clinical observation of effect of lukewarm feet bath on early anal exsufflation in postoperative patients. *Chinese Journal of Nursing*, 33(11), 627-628.
23. Dent, H. E., Dewhurst, N. G., Mills, S. Y., Willoughby, M. (2003). Continuous PC6 wristband acupressure for relief of nausea and vomiting associated with acute myocardial infraction: a partially randomized, placebo-controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 72-77.
24. Derick, L., Pecora, R., Ramsby, A. S., Schrier, M. (2003). The application of therapeutic massage for low back pain. *Techniques in Orthopaedics*, 18(1), 94-109.
25. Dibble, S., Luce, J., Cooper, B. A. Isreal, J., Cohen, M., Nussey, B., Rugo, H. (2007). *Oncology Nursing Forum*, 34(4), 813-820.

26. Deva North, K. (2004). Shiatsu. An ancient technique for the 21st century. [Online], www.positivehealth.com/article-abstract.php?articleid=1512.
27. Dibble, S. L., Chapman, J., Mack, K. A., Shih, A. S. (2000). Acupressure for nausea: results of a pilot study, *Oncology Nursing Forum*, 27, 41-7.
28. Eichelberger, G. (1993). Study on foot reflex zone massage. Alternative to tablets. *Krankenpflege-Soins Infirmiers*, 86(5), 61-63.
29. Fassoulaki, A., Paraskeva, A., Patris, K., Pourgiezi, T., & Kostopanagiotou, G. (2003). Pressure applied on the extra 1 acupressure point reduces bispectral index values and stress in volunteers. *Anaesthesia and Analgesia*, 96, 885-9.
30. Flocco, B. (1992). Reflexology and pre-menstrual syndrome research study. *Reflections*, 6-9.
31. Gambles, M., Crooke, M., & Wilkinson, S. (2002). Evaluation of a hospice based reflexology service: a qualitative audit of patient perceptions. *European Journal of Oncology Nursing*, 6(1), 37-44.
32. Griffiths, P. (1996). Reflexology. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, 2, 13-16.
33. Hare M. L. (1988) Shiatsu acupressure in nursing practice. *Holistic Nursing Practice* 2, 68-74.
34. Harris, P. E., & Pooley, N. (1998). What do shiatsu practitioners treat? A nationwide survey. *Complementary Therapies in Medicine*, 6, 30-35.
35. Ho, C. H., Hseu, S. S., Tsau, S. K., Lee, T. Y. (1996). Effect of P-6 acupressure on the prevention of nausea and vomiting after epidural morphine for post-caesarean section pain relief. *Acta Anaesthesiologica Scandinavica*, 40(3), 372.

36. Ingram, J., Domagala, C., & Yates, S. (2005). The effects of shiatsu on post-term pregnancy. *Complementary Therapies in Medicine, 13*, 11-15.
37. Irnich, D., Behren, N., Molzen, H., Konig, A., Gleditsch, J., Krauss, M., Natalis, M., Senn, E., Beyer, A., & Schops, P. (2001). Randomised trial of acupuncture compared with conventional massage and “sham” laser acupuncture for treatment of chronic neck pain. *British Medical Journal, 322*(7302), 1574-8.
38. Jun, E.-M., Chang, S., Kang, D-H., & Kim, S. (2007). Effects of acupressure on dysmenorrhea and skin temperature changes in college students: a non-randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies, 44*, 973-981.
39. Kober, A., Scheck, T., Schubert, B., et al. (2003). Auricular acupressure as a treatment for anxiety in pre-hospital transport settings. *Anaesthesiology, 98*, 1328–32.
40. Leung, A. S., Lam, T. H., Hedley, A. J., & Twomey L. T. (1999). Use of a subjective health measure on Chinese low back pain patients in Hong Kong. *Spine, 24*(10), 961–6.
41. Lii, F. Y., & Lii, C. I. (1996). Massage to relieve abdominal distention for post abdominal surgery. *Chinese Manipulation & QiGong Therapy, 6*, 24-25.
42. Luo, H., Meng, F., Jia, Y., & Zhao, X. (1998). Clinical research on the therapeutic effect of the electro-acupuncture treatment in patients with depression. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 52*(Suppl.), 338-340.
43. Malassiotis, A., Helin, A. M., Dabbour, R., & Hummerston, S. (2007). The effects of P6 acupressure in the prophylaxis of chemotherapy-related nausea and vomiting in breast cancer patients. *Complementary Therapies in Medicine, 15*, 3-12.
44. McDougall, G. L. (2005). Research Review: The effect of acupressure with massage on fatigue and depression in patients with end-stage renal disease. *Geriatric Nursing, 26*(3), 164-165.

45. McVicar, A. J., Greenwood, C. R., Fewell, F., D'Arcy, V., Chandrasekharan, S., & Alldridge, L. C. (2007). Evaluation of anxiety, salivary cortisol and melatonin secretion following reflexology treatment: A pilot study in healthy individuals. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 13*, 137-145.
46. Oleson, T., & Flocco, W. (1993). Randomized controlled study of pre-menstrual symptoms treated with ear, hand and foot reflexology. *Obstetrics and Gynaecology, 82*(6), 906-911.
47. Quinn, F., Hughes, C. M., & Baxter, G. D. (2008). Reflexology in the management of low back pain: A pilot randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine, 16*, 3-8.
48. Rosamunde, J. (1998). Shiatsu, Yoga and Breath. [Online], www.positivehealth.com/article-view.php?articleid=2331.
49. Roscoe, J. A., & Matteson, S. E. (2002). Acupressure and acustimulation bands for control of nausea: a brief review. *American Journal of Obstetrics and Gynecology, 186*(5), 244-247.
50. Shin, Y. H., Kim, T. I., Shin, M. S., Juon, H. S. (2004). Effect of acupressure on nausea and vomiting during chemotherapy cycle for Korean postoperative stomach cancer patients. *Cancer Nursing, 27*, 267—74.
51. Sklar, A.H., L.A. Riesenber, A.K. Silber, W. Ahmed and A. Ali. (1996). Postdialysis fatigue. *American Journal of Kidney Diseases, 28*(5), 732–736.
52. Stephenson, N., Dalton, J. A., & Carlson, J. (2003). The effects of foot reflexology on pain in patients with metastatic cancer. *Applied Nursing Research, 16*(4), 284-286.

53. Sudmeier, I., Bodner, G., Egger, I., Mur, E., Ulmer, H., & Herold, M. (1999). Changes of renal blood flow during organ-associated foot reflexology measured by color Doppler sonography. *Forsch Komplementarmed*, 6(3), 129-134.
54. Tipping, L., & Mackereth, P. A. (2000). A concept analysis: the effect of reflexology on homeostasis to establish and maintain lactation. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, 6, 189-198.
55. Trousdell, P. (1996). Reflexology meets emotional needs. *International Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 9-12.
56. Tsay, S.-L. (2004). Acupressure and fatigue in patients with end-stage renal disease. A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 41, 99-106.
57. Tsay, S.-L., & Chen, M.-L. (2003). Acupressure and quality of sleep in patients with end-stage renal disease. A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 40, 1-7.
58. Tsay, S.-L., Cho, Y.-C., & Chen, M. (2004). Acupressure and transcutaneous electrical acupoint stimulation in improving fatigue, sleep quality and depression in hemodialysis patients. *The American Journal of Chinese Medicine*, 32(3), 407-416.
59. Tsay, S.L., Rong, J. R., & Lin, P. F. (2003). Acupoints massage in improving the quality of sleep and quality of life in patients with end-stage renal disease. *Journal of Advanced Nursing*, 42(2), 134-142.
60. Tsay, S.-L., Wang, J.-C., Lin, K.-C., & Chung, U.-L. (2005). Effects of acupressure therapy for patients having prolonged mechanical ventilation support. *Journal of Advanced Nursing*, 52(2), 142-150.
61. Wilkinson, I. S. A., Prigmore, S., & Rayner, C. F. (2006). A randomized-controlled trial examining the effects of reflexology of patients with chronic

obstructive pulmonary disease (COPD). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 12, 141-147.

62. Williamson, J., White, A., Hart, A., Ernst, E. (2002). Randomised controlled trial of reflexology for menopausal symptoms. *International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 109, 1050-1055.

63. Wu, H.-S., Wu, S.-C., Lin, J.-G., & Lin, L.-C. (2004). Effectiveness of acupressure in improving dyspnoea in chronic obstructive pulmonary disease. *Journal of Advanced Nursing*, 45(3), 252-259.

64. Yang, X., Liu, X., & Lou, H. (1994). Clinical observation on needling extrachannel points in treating mental depression. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 14, 14-18.

65. Yip, Y. B., Tse, S. H.-M. (2006). An experimental study on the effectiveness of acupressure with aromatic lavender essential oil for sub-acute, non-specific neck pain in Hong Kong. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 12, 18-26.

66. <http://austrinreflexology.com/index.cfm?page=sessionstructure>

67. <http://chinese-school.netfirms.com/acupuncture-points.html>

68. http://en.wikipedia.org/wiki/Qi#cite_note-19

69. <http://en.wikipedia.org/wiki/shiatsu>

70. http://en.wikipedia.org/wiki/Traditional_Chinese_Medicine

71. http://en.wikipedia.org/wiki/Wu_Xing

72. http://en.wikipedia.org/wiki/Zang_Fu_Theory

73. <http://healing.about.com/cs/holistictherapies/e/shiatsu.htm>

74. http://home.clear.net.nz/pages/debra_betts/

75. <http://massagetherapy.ygoy.com>

76. <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/shiatsu>

77. http://quamut.com/reflexology/page/what_to_expect_in_a_reflexology_appointment.html

78. http://reflexology.suite101.com/article.cfm/frequently_asked_questions_about_reflexology
79. <http://takingcharge.csh.umn.edu/therapies/reflex/work>
80. <http://teocompbellshiatsu.com/gspace4.html>
81. <http://www.aarogya.com/index.php?option=com.content&task=view&id=12&Itemid=15>
82. <http://www.acumedico.com>
83. <http://www.acupuncture.com.au/education/acupoints/points.html>
84. http://www.artofwise.gr.html/categories_content/symvola/yinyang.html
85. <http://www.bodychannel.net/acupoints>
86. <http://www.calvindale.com/acupoints.html>
87. <http://www.cancerhelp.org.uk/help/default.asp?page=225>
88. http://www.ehow.com/how_2139504_get-shiatsu-massage.html
89. <http://www.evoketreatments.com/phdi/p1.nsf/suppages/1052?opendocument&part=2>
90. <http://www.geocities.com/CapeCanaveral/8538/shiatsuing.html>
91. <http://www.geocities.com/SouthBeach/Sands/3390/5elements.htm>
92. <http://www.gotosee.co.uk/therapies/shiatsu.htm>
93. <http://www.grantholtcreative.com/serenergymassage/html/reflexology.html>
94. <http://www.holistic-centre.org/therapies/reflexology.html>
95. <http://www.holisticcuring.com/asian-medical2.html>
96. <http://www.holisticcuring.com/asian-medical4.html>
97. <http://www.holisticcuring.com/asian-medical5.html>
98. http://www.holisticonline.com/shiatsu/hol_shiatsu_Qi.htm#fiveElements
99. http://www.holisticonline.com/shiatsu/hol_shiatsu_Qi.htm#Meridians
100. http://www.holisticonline.com/shiatsu/hol_shiatsu_Qi.htm#Qi
101. http://www.holisticonline.com/shiats_intr.htm#OriginsofShiatsu
102. http://www.innerself.com/Health/discovering_shiatsu.htm
103. <http://www.intergrative-healthcare.org/mt/archives/2005/09>
104. <http://www.jennitherapy.com/howoftenshouldIhavereflexology.html>
105. <http://www.joadcockreflexology.co.uk/phdi/p1.nsf/suppages/2855?opendocument&part=2>

106. <http://www.mamashealth.com/massage/reflex.asp>
107. <http://www.mamashealth.com/massage/shiatsu.asp>
108. http://www.massage-academy.gr/seminar_id=1
109. <http://www.medindia.com/alternativemedicine/Reflexology/reflexology2.htm>
110. <http://www.mirasol.info/Reflexology.htm>
111. <http://www.namikoshi-shiatsu.com.au>
112. <http://www.naturalhealers.com/schools/ccst>
113. <http://www.naturalreaction.co.uk/treatments.shtml?Reflexology>
114. <http://www.ocr.edu/forms/101chp01.pdf>
115. <http://www.orientalmedicine.co.uk/therapies/Shiatsu .htm>
116. <http://www.positiveperformancetechnology.com/5.html>
117. <http://www.reflexology.co.nz/history>
118. <http://www.reflexbody.gr>
119. <http://www.reflexology4healthmk.com/phdi/p1.nsf/suppages/3284?opendocument&part=2>
120. <http://www.reflexology4women.co.uk>
121. <http://www.reflexology-research.com/whatis.htm>
122. <http://www.reflexology-usa.net/history.htm>
123. <http://www.reflexologyworld.com/what.htm>
124. <http://www.reflexwithreiki.co.uk>
125. <http://www.relaxingfeet.co.uk/phdi/p1.nsf/suppages/3320?opendocument&part=2>
126. <http://www.relaxingfeet.co.uk/phdi/p1/suppages/3320?opendocument&part=4>
127. http://www.rianvisser.nl/shiatsu/e_theor.htm
128. http://www.rianvisser.nl/shiatsu/e_watis.htm
129. <http://www.risboroughtherapy.co.uk/therapies/reflexology.html>
130. <http://www.room4healing.co.uk/phdi/p1.nsf/suppages/3314?opendocument&part=2>
131. <http://www.sacredlotus.com/theory/hinyang.cfm>
132. <http://www.shiatsuacademy.com/history.html>
133. <http://www.shiatsuassociation.com>
134. http://www.shiatsubrighton.co.uk/what_is_shiatsu.php#history_of_shiatsu
135. <http://www.shiatsudo.com/ingles/escuela-japonesa-de-shiatsu.asp?id=107>

136. http://www.shiatsuforhealth.net/Shiatsu_History/
137. <http://www.shiatsu-k.com/english/courses.htm#3>
138. <http://www.shiatsuplace.net/index-7.html>
139. <http://www.shiatsupractor.org>
140. <http://www.shiatsusociety.org/bublic/about.shtml>
141. <http://www.shiatsutheraPy.ca/shiatsuhistory.htm>
142. <http://www.shiatsu-works.co.uk>
143. <http://www.thefoodgarden.com/phdi/p1.nsf/suppages/1767?opendocument&part=2>
144. <http://www.yinyanghouse.com>
145. <http://www.zenholistictherapies.co.uk/index.asp?page=28>
146. <http://ezinearticles.com/?Shiatsu-Massage---How-You-Can-Benefit&id283538>
147. http://www.goodspaguide.com.uk/treatment_details.cfm?e=63#397
148. <http://www.boothvrt.com>
149. <http://www.aohaa.info/courses.html>
150. <http://www.soleretreat.co.uk/phdi/p1.nsf/suppages/2097?opendocument&part=2>
151. <http://www.reflexologyderby.co.uk/phdi/p1.nsf/suppages/1864?opendocument&part=2>
152. http://www.maternityreflexology.co.uk/maternity_reflexology.htm
153. <http://www.reflexology.gr>