

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Η φυσιοπαθητική,
η χαλάρωση,
ο οραματισμός και ο διαλογισμός,
είναι πιθανόν ο καλύτερος τρόπος για να έχει κανείς μία πρώτη επαφή με τον κόσμο
των εναλλακτικών θεραπειών.

Πρόκειται για θεραπείες που έχουν να κάνουν με τον τρόπο ζωής
και είναι σχεδιασμένες κατά τέτοιο τρόπο ώστε να οδηγήσουν τη σωματική,
πνευματική και ψυχική ευεξία σας στο αποκορύφωμά τους.

Ασχολούνται με το τι τρώτε (φυσιοπαθητική),
με το πώς αντιμετωπίζετε το άγχος (χαλάρωση),
με τη διατήρηση της ψυχικής σας ισορροπίας (οραματισμός).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΚΑΙ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ

Η φυσιοπαθητική θεωρείται η αρχική μορφή ιατρικής και αποτελεί την πρώιμη μορφή ιατρικής θεραπείας στον δυτικό κόσμο, η οποία έχει τις ρίζες της στις διδασκαλίες του αρχαίου Έλληνα γιατρού, Ιπποκράτη. Εκείνος συμβούλευε δίαιτα, μασάζ, υδροθεραπεία και ψυχοσωματική ιατρική, μορφές θεραπείας που αποτελούν τον πυρήνα της φυσιοπαθητικής σήμερα. Η ουσία της φιλοσοφίας της φυσιοπαθητικής εντοπίζεται στο θεμελιώδες αξίωμα ότι μόνο η φύση θεραπεύει. Ο θεραπευτής επιχειρεί να βοηθήσει τον ασθενή να εξαλείψει την πάθηση, βελτιώνοντας τη γενικότερη υγεία του, παρά στοχεύοντας σε κάποιο συγκεκριμένο κλινικό πρόβλημα. Από τη στιγμή που θα βελτιωθεί η συνολική υγεία του ατόμου, δεν μπορεί να υπάρξει ασθένεια. Η φυσιοπαθητική επικεντρώνεται τόσο στην πρόληψη όσο και στη θεραπεία.

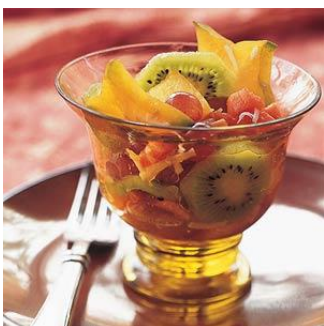
Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ

Κατά την πρώτη συνεδρία του ασθενή με τον φυσιοπαθητικό θα ζητηθεί από τον ασθενή πλήρες ιατρικό ιστορικό, στο οποίο θα περιλαμβάνεται πλήρες ιστορικό υγείας του ίδιου, της οικογένειάς του και μια λεπτομερής περιγραφή του προβλήματος. Θα αφιερωθεί κάποιος χρόνος σε μία σύντομη περιγραφή των διατροφικών συνηθειών και του προσωπικού προφίλ του ασθενή, στο οποίο περιλαμβάνεται και η περιγραφή συμπτωμάτων άγχους. Θα ακολουθήσει ιατρική εξέταση, που περιλαμβάνει έλεγχο της πίεσης, των παλμών της καρδιάς, καρδιογράφημα και υπερηχογράφημα πνευμόνων, έλεγχο αντανakλαστικών και ψηλάφηση της κοιλιακής χώρας, ανάλογα με τη φύση της ασθένειας. Στη συνέχεια ο φυσιοπαθητικός θα συζητήσει τα αποτελέσματα με τον ασθενή και θα εδραιωθεί ένα θεραπευτικό καθεστώς. Ανάλογα με την ασθένεια, μπορεί να γίνει κάποιο μασάζ για να απελευθερωθεί η ένταση, ή για παράδειγμα να επηρεαστούν τα κοιλιακά όργανα της πεπτικής οδού. Το θεραπευτικό πρόγραμμα θα περιλαμβάνει διατροφικές συμβουλές, πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτική και προτάσεις για υδροθεραπεία, ανάλογα με την περίπτωση. Στη συνέχεια ζητείται από τον ασθενή να φτιάξει μια λεπτομερή περιγραφή της δίαιτας που θα ακολουθήσει κατά τις 7 ημέρες που θα ακολουθήσουν, προτού έρθει για την επόμενη συνεδρία. Δηλαδή ο ασθενής κρατά ένα αρχείο με γνώμονα το οποίο ο φυσιοπαθητικός μπορεί να αξιολογήσει και να επαναπροσδιορίσει τη δίαιτα αν είναι απαραίτητο.

Η πρακτική της φυσιοπαθητικής δίνει μεγαλύτερη έμφαση στη διατήρηση της υγείας παρά στη θεραπεία της ασθένειας και, σύμφωνα με τη φιλοσοφία της, το σώμα έχει την ικανότητα να αυτοθεραπεύεται εφόσον έχει την σωστή υποστήριξη. Στα πλαίσια αυτής της μορφής θεραπείας, στους μηχανισμούς διατήρησης της υγείας περιλαμβάνονται η

διατροφή και η διαιτητική, η νηστεία και η άσκηση, το μασάζ, η υδροθεραπεία, η διαχείριση του τρόπου ζωής και η ψυχολογία ή η συμβουλευτική.

ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ: Πολλές φορές ο φυσιοπαθητικός συστήνει νηστεία. Επειδή



μπορεί να καταστεί επικίνδυνο πρέπει να γίνεται πάντοτε με τη συμβουλή ενός έγκριτου θεραπευτή. Συνήθως ο φυσιοπαθητικός εισάγει σιγά - σιγά τη νηστεία στη θεραπευτική αγωγή ενός αμύητου ασθενή, ξεκινώντας με αποκλειστική κατανάλωση σταφυλιών για μισή μέρα.

Δηλαδή, ο ασθενής τρώει ένα ελαφρύ πρωινό από σταφύλια και χυμό σταφύλι για την υπόλοιπη μέρα μέχρι το βράδυ όπου τρώει μία ελαφριά σαλάτα.

Έτσι έρχεται με ήπιο τρόπο σε επαφή με την έννοια της μειωμένης διατροφικής πρόσληψης. Η διαδικασία αυτή σιγά - σιγά διευρύνεται ώσπου ο ασθενής να αισθανθεί έτοιμος ώστε να ξεκινήσει μία νηστεία τριών ή πέντε ημερών. Επίσης π.χ. μία τριήμερη νηστεία περιλαμβάνει μόνο νερό τη δεύτερη μέρα κ.ο.κ. Σκοπός της νηστείας είναι να ξεκουραστεί το σύστημα.



Αν ο φυσιοπαθητικός συστήσει πρόγραμμα άσκησης, τότε κι αυτό ξεκινά με μικρές προοδευτικές αλλαγές στο καθημερινό πρόγραμμα του ατόμου, ξεκινώντας από περπάτημα που γίνεται σταδιακά πιο έντονο, και φτάνοντας σε πιο συγκεκριμένες και έντονες μορφές άσκησης, ανάλογα με τον ασθενή.



ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Η υδροθεραπεία προϋποθέτει τη χρήση νερού, με μορφή ντους, επιθεμάτων, ή μπάνιων και μπορεί να είναι ζεστά ή κρύα, ή ένας συνδυασμός και των δύο. Ο ασθενής οδηγείται με αργά βήματα σε προοδευτικές αλλαγές, με σκοπό να κατακτήσει την τεχνική και με την πάροδο του χρόνου να βιώσει τις αλλαγές αυτές. Το κρύο νερό χρησιμοποιείται, κατευθείαν από τη βρύση (15-20 δευτερόλεπτα), για να βελτιώσει την ποσότητα του αίματος στην υπό θεραπεία περιοχή ενώ η εναλλασσόμενη χρήση ζεστού και κρύου νερού χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις φλεγμονών.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ: Η συμβουλευτική προσέγγιση αφορά την προσπάθεια αντιμετώπισης ζητημάτων συναισθηματικής ή ψυχολογικής φύσης, με στόχο ο ασθενής να συνειδητοποιήσει και να κατανοήσει τέτοιου είδους προβλήματα. Πεδίο ειδίκευσης των φυσιοπαθητικών είναι μόνο η καθοδήγηση του ασθενή να συνειδητοποιήσει τους ψυχοσωματικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του. Ο φυσιοπαθητικός γνωρίζει ότι τα ζητήματα ψυχολογικής φύσης ασκούν βαθιά επιρροή σε περιπτώσεις ασθένειας και έχουν θεμελιώδη σημασία για τη διαδικασία ίασης.

Ορισμένοι φυσιοπαθητικοί επιμένουν πως κάτω από την ομπρέλα της φυσιοπαθητικής θα πρέπει να συμπεριληφθούν και άλλες μορφές συμπληρωματικής ή εναλλακτικής ιατρικής, όπως ο βελονισμός, η ομοιοπαθητική και η βοτανοθεραπεία. Πάντως, ο παραδοσιακός φυσιοπαθητικός θεωρεί πως αυτές οι μορφές θεραπείας δεν αποτελούν κομμάτι της φυσιοπαθητικής, αλλά λειτουργούν αυτόνομα.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η φυσιοπαθητική είναι ταυτόχρονα τρόπος ζωής και μορφή θεραπείας, όμως δεν λειτουργεί ως άμεση πανάκεια. Ενθαρρύνει το άτομο να αναλάβει την ευθύνη της υγείας του και παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες για να γίνει κάτι τέτοιο.

Εφόσον η φυσιοπαθητική αντιμετωπίζει τον ανθρώπινο οργανισμό ολιστικά και στοχεύει στην γενικότερη βελτίωση της υγείας του, έχει ευεργετικά αποτελέσματα για πολλά ιατρικά προβλήματα στα οποία συμπεριλαμβάνονται μολυσματικές και εκφυλιστικές ασθένειες. Η φυσιοπαθητική προτείνει ένα τρόπο ζωής που επικεντρώνεται στην πρόληψη των ασθενειών, προάγοντας και διατηρώντας ένα καλό επίπεδο υγείας.

Ένα σπουδαίο πλεονέκτημα της φυσιοπαθητικής είναι το ότι ουσιαστικά δεν έχει επικίνδυνες παρενέργειες εφόσον επικεντρώνεται σε ευεργετικές αλλαγές του τρόπου ζωής, όπως η αλλαγή στην διατροφή, η άσκηση και η διακοπή βλαβερών συνηθειών.

Τέλος, υπάρχει η προοπτική να ωφεληθούν μακροπρόθεσμα όλα τα συστήματα του ατόμου μέσα από την φυσιοπαθητική.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΚΑΙ ΕΝΝΟΙΑ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

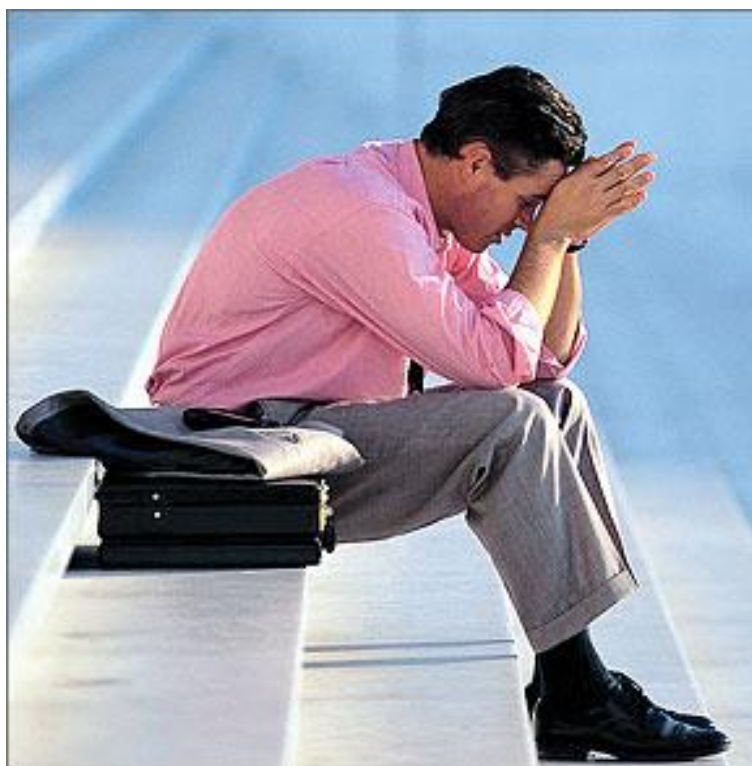
Στις μέρες μας είναι γενικά αποδεκτό ότι πολλές ασθένειες είτε προκαλούνται είτε επιδεινώνονται εξαιτίας του άγχους και των καταπιεσμένων και άλυτων συναισθηματικών προβλημάτων. Ωστόσο, εκείνο που δεν έχει γίνει ευρέως αποδεκτό είναι ότι το άγχος, εκτός από το ότι συμβάλει στην πρόκληση πολλών ασθενειών, αποτελεί, στο ευρύτερο πλαίσιο του, μία από τις βασικότερες αιτίες πρόκλησης διαταραχών στην αρμονική σχέση ανάμεσα στο σώμα, το μυαλό και το ανοσοποιητικό σύστημα, η σωστή λειτουργία του οποίου είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας και την αποτροπή επιπρόσθετων σε ασθένειες. Μία που το άγχος και τα άλυτα συναισθηματικά ζητήματα αποτελούν τόσο σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μας, έχουν αναπτυχθεί με την πάροδο των χρόνων πολλές τεχνικές που προσπαθούν να δώσουν τη δυνατότητα στα άτομα να διαχειριστούν τα επίπεδα άγχους τους και να καταπολεμήσουν τα βλαβερά του αποτελέσματα. Μία από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους διαχείρισης άγχους είναι η Αυτογενής Εξάσκηση.



Πρόκειται για μια από τις πιο αποτελεσματικές, ισχυρές, και απλές τεχνικές χαλάρωσης, αυτοενδυνάμωσης και αυτοίασης που έχουν αναπτυχθεί στη Δύση. Δημιουργήθηκε αρχικά στη Γερμανία από τον νευροψυχολόγο δρα J. H Schultze, στις αρχές της δεκαετίας του 1930, και αργότερα τελειοποιήθηκε από το δρα W. Luthe. Αποτελείται από μια σειρά νοητικών ασκήσεων που στόχο τους έχουν να απενεργοποιήσουν στο σώμα τον αγχώδη μηχανισμό μάχης ή φυγής (fight-or-flight) και να ενεργοποιήσουν τους τονωτικούς και αναρρωτικούς ρυθμούς που σχετίζονται με τη βαθιά ψυχοσωματική χαλάρωση. Επίσης δίνει τη δυνατότητα στον ασθενή να έρθει σε επαφή με τα βαθύτερα, καταπιεσμένα του συναισθήματα και να τα αντιμετωπίσει αποτελεσματικά μέσα από συγκεκριμένες, επιπρόσθετες, χαλαρωτικές ασκήσεις, έτσι ώστε να διατηρήσει τα βαθύτερα επίπεδα ηρεμίας και γαλήνης. Όμως το σημαντικότερο ίσως είναι πως, όπως υπονοεί και η ονομασία της μεθόδου, η σωματική και ψυχική χαλάρωση καθώς και τα αισθήματα ηρεμίας και γαλήνης προέρχονται από τον ίδιο τον εαυτό του ατόμου και δεν εξαρτώνται από εξωτερικές αξίες, φιλοσοφίες και θεραπευτές.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Η Αυτογενής Εξάσκηση προϋποθέτει τη χρήση μιας σειράς πνευματικών ασκήσεων που είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να διδάξουν στον εκπαιδευόμενο πώς να συγκεντρώνεται σε συνηθισμένες και φυσικές σωματικές αισθήσεις, όπως το βάρος και η θερμότητα σε διάφορα σημεία του σώματος και, με τον τρόπο αυτό, να μάθει να παρακάμπτει τις συνειδητές διαδικασίες και να προχωρά σε μία κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Το επίκεντρο της προσοχής προχωρά από τα άκρα στην καρδιά και την κυκλοφορία του αίματος, την αναπνοή και το νευρικό σύστημα, δηλαδή βαθιά μέσα στον εαυτό του. Ο εκπαιδευόμενος μαθαίνει να ελέγχει τις ορμόνες και τις χημικές ουσίες που απελευθερώνονται μέσω της βελτίωσης της υγείας και του επιπέδου ευεξίας του. Αυτό μαζί με την ικανότητά του να επιτυγχάνει «παθητική συγκέντρωση» κατά βούληση διασπά τον φαύλο κύκλο του υπερβολικού άγχους και της έντασης, ανεξάρτητα από τις γενεσιουργές τους αιτίες, και δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να χρησιμοποιεί την τεχνική αυτή οποιαδήποτε στιγμή για να αντιμετωπίσει κάθε αγχογόνα κατάσταση ή συμβάν.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η αυτογενής εξάσκηση είναι μια απλή, αποτελεσματική, ισχυρή θεραπεία και μπορεί να χρησιμοποιηθεί οπουδήποτε και οποτεδήποτε. Όσο περισσότερο πραγματοποιείται, τόσο πιο αποτελεσματική γίνεται. Βοηθά στην αυτοίαση και είναι ένα ισχυρό προληπτικό μέτρο. Απαλλάσσει το άτομο από το συσσωρευμένο άγχος και απελευθερώνει τα μπλοκαρισμένα συναισθήματα, απομακρύνοντας φόβους και ανησυχίες. Έτσι το άτομο ανανεώνεται και αναζωογονείται, βελτιώνοντας παράλληλα τις επιδόσεις του στα σπορ, στην εκπαίδευση, στις επιχειρήσεις και στην βιομηχανία. Ακόμα είναι ικανή να προάγει τη δημιουργικότητα και τα θετικά χαρακτηριστικά του χαρακτήρα του ατόμου.

Με άλλα λόγια η Αυτογενής Εξάσκηση συμβάλλει στην αποκατάσταση της αρμονίας μεταξύ πνεύματος, σώματος και ανοσοποιητικού συστήματος κι έτσι βοηθά στην αποτελεσματική καταπολέμηση των ψυχοσωματικών ασθενειών και των συμπτωμάτων τους.

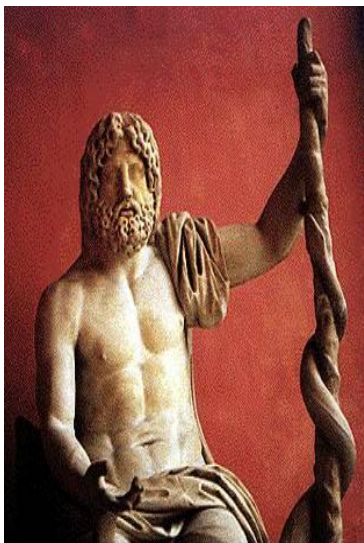
Βοηθά στην εναρμόνιση των σχετιζόμενων δραστηριοτήτων των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου, ενεργοποιώντας με τον τρόπο αυτό κρυφά δημιουργικά talέντα. Επίσης, βελτιώνει τη συγκέντρωση και το συντονισμό.

Και το σημαντικότερο, δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να μπουν στο πεδίο της ηρεμίας και της χαλάρωσης βαθιά μέσα στον εαυτό τους, εκεί όπου λαμβάνουν χώρα όλες οι αυτοθεραπευτικές, αυτορρυθμιστικές και αυτοομαλοποιητικές διαδικασίες.



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ο οραματισμός, η χρήση της φαντασίας για θεραπευτικούς σκοπούς, είναι μία από τις



παλαιότερες θεραπείες. Μια από τις πρώτες καταγεγραμμένες χρήσεις του αποδίδεται ήδη από το 1000 π.Χ., στον ημίθεο Ασκληπιό, έναν έλληνα γιατρό, θεραπευτή και φιλόσοφο, ο οποίος έδειξε στους Αρχαίους Έλληνες ότι ο νους ήταν και είναι ένας ισχυρός θεραπευτής. Λόγω της αποτελεσματικότητας και της επιτυχίας των θεραπειών που συνιστούσε, ανεγέρθηκαν, μετά το θάνατό του, στην Ελλάδα, την Ιταλία και την Τουρκία μια σειρά «θεραπευτικών ναών» που ονομάζονταν Ασκληπιεία τα οποία αποτέλεσαν τους πραγματικούς προδρόμους των σύγχρονων κέντρων ολιστικής ιατρικής που μόλις τώρα δημιουργούνται στη Βρετανία. Στον δυτικό κόσμο, ο οραματισμός έχασε τη

δημοτικότητα του μετά την άνοδο της επιστημονικής, παραδοσιακής ιατρικής πριν από 200 περίπου χρόνια, αλλά συνέχισε να εξασκείται από σαμάνους (λαϊκούς γιατρούς ή θεραπευτές) σε άλλα μέρη του κόσμου. Σήμερα, αναγνωρίζεται και πάλι η αποτελεσματικότητα αυτής της θεραπείας και έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται τόσο από θεράποντες ιατρούς όσο και από ψυχολόγους.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΥ

Ο θεραπευτικός οραματισμός, γνωστός ως «νοερή απεικόνιση» (imagery) ή «δημιουργία εικόνας» (image work), βασίζεται στην άποψη ότι μέσα από την σκέψη μπορούμε να δημιουργήσουμε εικόνες που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αρνητικά ή θετικά. Μαθαίνοντας να ελέγχουμε τη φαντασία μας ελέγχουμε τις σκέψεις μας. Ελέγχοντας τις σκέψεις μας ελέγχουμε και τα συναισθήματά μας. Με τον έλεγχο των συναισθημάτων μας καθαρίζουμε τον νου μας και τον προετοιμάζουμε για υψηλότερα επίπεδα σκέψης. Κατά τη διάρκεια των οραματισμών, αποκτούμε στοιχεία ενόρασης που ποτέ δεν θα πιστεύαμε ότι θα αποκτούσαμε, και ως εκ τούτου ωριμάζουν η αντίληψη και οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Είμαστε προϊόν των σκέψεων και της φαντασίας μας, και αυτό είναι αναπόφευκτο. Περνάμε περισσότερο χρόνο στη φαντασία μας από ότι οι περισσότεροι από εμάς συνειδητοποιούμε. Η αρνητική εκδοχή αυτής της διαδικασίας είναι ότι μπορεί να ξοδεύουμε χρόνο παρερμηνεύοντας, προτρέχοντας σε συμπεράσματα, υποκλύπτοντας σε ανεκπλήρωτες επιθυμίες, δυσφορώντας με τις περιστάσεις, κρίνοντας λανθασμένα τους άλλους και τους εαυτούς μας. Η θετική εκδοχή είναι ότι κάνουμε σχέδια, ελπίζουμε, ονειρευόμαστε, δημιουργούμε φαντασιώσεις, αντιλαμβανόμαστε και χρησιμοποιούμε τη δημιουργική νοημοσύνη μας. Η πραγματικότητα στήνει το σκηνικό, αλλά η φαντασία είναι εκείνη που δημιουργεί την πλοκή πίσω από τη σκηνή.



ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΑΡΝΗΤΙΣΜΟΥ : οι εικόνες που έχουν ένα συναισθηματικό περιεχόμενο φορτίζονται έντονα, ιδίως αν εμπεριέχουν φόβο ή πόνο. Όταν εστιάζουμε την φαντασία μας στις αρνητικές πτυχές του περιβάλλοντός μας μετά από μια αγχώδη αντίδρασή μας στα ερεθίσματα του κόσμου, γινόμαστε δημιουργοί μιας αρνητικής πραγματικότητας. Τα αρνητικά συναισθήματα δεν μας αφήνουν να δούμε τις πολλές παραγωγικές επιλογές που ανοίγονται μπροστά μας. Σημασία έχει να μην παρασυρθούμε στο να πιστέψουμε και να αποδεχτούμε οτιδήποτε αντιλαμβανόμαστε όσο βρισκόμαστε σε αρνητική νοητική κατάσταση. Αν μάθουμε να βλέπουμε μέσα από το πρίσμα της αγάπης, της πίστης, της ελπίδας, της υπομονής, της συγχώρεσης, του σεβασμού και της ευσπλαχνίας, θα αντικρύσουμε τη ζωή με συμπόνια και χωρίς διαστρεβλώσεις. Από εμάς εξαρτάται αν θα επιλέγουμε να περάσουμε μια ζωή στον κόσμο της αρνητικής νοερής απεικόνισης, ή αν θα κάνουμε στη σκέψη και στην καρδιά μας ένα τολμηρό και θαρραλέο βήμα προς μια κατάσταση θετικής και δημιουργικής φαντασίας.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ

Στα πλαίσια αυτής της μορφής θεραπείας περιλαμβάνονται από τη μια πλευρά ο αυτοκατευθυνόμενος οραματισμός και από την άλλη πλευρά ο καθοδηγούμενος οραματισμός.

ΑΥΤΟΚΑΤΕΥΘΥΝΟΜΕΝΟΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ: Ο αυτοκατευθυνόμενος οραματισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και για διαφορετικούς σκοπούς. Αν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για αυτοθεραπεία, τότε το άτομο χαλαρώνει και, μόλις φτάσει στο επίπεδο βαθιάς χαλάρωσης, επικεντρώνεται στην πιθανή εστία του προβλήματος και δίνει τη δυνατότητα σε αυθόρμητες ιαματικές εικόνες να αναδυθούν. Μπορεί να χρειαστούν μερικές συνεδρίες ώσπου να υπάρξει κάποιο αποτέλεσμα. Μόλις αναδυθεί μια ιαματική εικόνα, ο πελάτης συνεχίζει να χρησιμοποιεί αυτή την εικόνα μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα ή μέχρι να προκύψει κάτι καινούριο. Ενώ περιμένει μια αυθόρμητη εικόνα να εμφανιστεί, μπορεί να δουλεύει με μία από τις καθιερωμένες εικόνες που περιγράφονται σε πολλά βιβλία. Τα ευεργετικά αποτελέσματα του οραματισμού μπορούν να ενισχυθούν ακόμα περισσότερο με την προσθήκη θετικών δηλώσεων. Η τεχνική της νοερής απεικόνισης μπορεί ακόμη να χρησιμοποιηθεί για την απελευθέρωση συναισθημάτων ή περιττών και αθέμιτων προσκολλήσεων σε πρόσωπα, τόπους και καταστάσεις, καθώς και για την βελτίωση αθλητικών επιδόσεων.

ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ: Η τεχνική που χρησιμοποιείται για να επιφέρει χαλάρωση και μια μεταβαλλόμενη κατάσταση συνείδησης εξαρτάται από τις προτιμήσεις του ειδικού. Ο οραματισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε σε συνθήκες ομάδας είτε ατομικά, όταν πρέπει να αντιμετωπιστούν πιο συγκεκριμένα ζητήματα. Βασικός στόχος της τεχνικής είναι η μετατροπή μιας αρνητικής κατάστασης νοητικής απεικόνισης του πελάτη σε θετική, για να υποστηριχθεί η ίαση. Μερικοί θεραπευτές χρησιμοποιούν τον οραματισμό για να οδηγήσουν το άτομο πίσω, στην παιδική του ηλικία, με σκοπό να προσπαθήσουν να διευκρινίσουν τι συμβάλλει στα σημερινά του προβλήματα. Αυτή η επιστροφή στο παρελθόν μπορεί ακόμη να περιλαμβάνει μια προηγούμενη ζωή που έζησε το άτομο σε προγενέστερη μετενσάρκωση, μια που ορισμένα ζητήματα από εκείνη την περίοδο μπορεί να έχουν βλαβερές επιπτώσεις στην τωρινή του υγεία.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ



Χρησιμοποιώντας τον οραματισμό σαν θεραπεία, αρχικά βελτιώνουμε την γενικότερη υγεία μας και αποκτούμε ευεξία στοχεύοντας να επιφέρουμε ίαση. Έπειτα, συμβάλουμε στην ενδυνάμωση και στην βελτίωση των σωματικών μας δραστηριοτήτων, ειδικά όταν συνδυάζεται ο οραματισμός με δηλώσεις αυτοεπιβεβαίωσης, με τελικό στόχο την αυτοβελτίωση μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

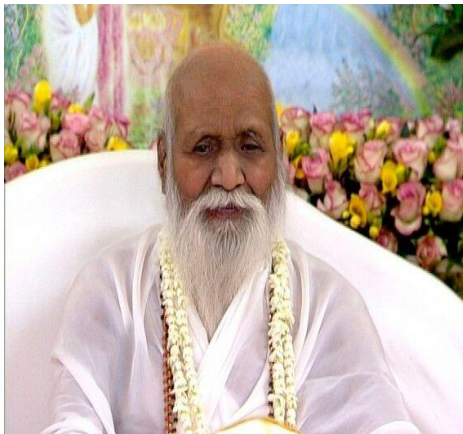
Ο διαλογισμός, μια πρακτική που προάγει τη βαθιά χαλάρωση και την αυτογνωσία, συναντάται συχνά στην ανατολή, όπου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι διαφόρων θρησκευτικών πρακτικών. Παρ' όλα αυτά, ορισμένοι από τους σύγχρονους νεωτεριστές, όπως εκείνοι που ασχολούνται με το με το κίνημα του υπερβατικού διαλογισμού (ο οποίος βασίζεται στην θρησκευτική φιλοσοφία της Ινδικής Vendata, που είναι γνωστή ως η Επιστήμη της Δημιουργικής Νοημοσύνης) έχουν επιχειρήσει να αποτινάξουν από το διαλογισμό τις θρησκευτικές νοηματικές αποχρώσεις και να τον κάνουν περισσότερο κατάλληλο ως θεραπεία για τον δυτικό τρόπο ζωής.



ΤΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ

Ο διαλογισμός είναι μια πρακτική που χωρίζεται σε δύο μέρη, τον υπερβατικό διαλογισμό και τον βουδιστικό διαλογισμό. Μέσα και από τα δυο αυτά μέρη επέρχεται η βαθιά χαλάρωση και η αυτογνωσία.

ΥΠΕΡΒΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Ο



Υπερβατικός Διαλογισμός (ΥΔ) θεμελιώθηκε τη δεκαετία του 1940 από τον Maharishi Mahesh Yogi και έγινε δημοφιλής στη Δύση κατά τη δεκαετία του 1960. Ο ΥΔ βασίζεται περισσότερο σε συγκεκριμένες τεχνικές διαλογισμού, παρά σε θρησκευτικές και φιλοσοφικές πεποιθήσεις. Ο Μαχαρίσι ανέπτυξε μια απλή μορφή διαλογισμού που μπορούσε να εξασκηθεί εύκολα στον σύγχρονο κόσμο. Ο ΥΔ χρησιμοποιεί διάφορα σανσκριτικά μάντρα, καθένα από τα οποία είναι μια λέξη ή φράση. Όταν το μάνδρα

επαναλαμβάνεται στο μυαλό για κάποια χρονική περίοδο, βοηθά αυτούς που το χρησιμοποιούν να ηρεμήσουν και να ακινητοποιήσουν τη δραστηριότητα της σκέψης τους και να βρουν ένα βαθύτερο επίπεδο συνείδησης. Κάποιοι υποστηρίζουν ότι αυτός που εξασκεί τον ΥΔ βρίσκει βαθιά χαλάρωση, η οποία οδηγεί σε βελτιωμένη υγεία και ενισχυμένη εσωτερική χαρά, ζωτικότητα και δημιουργικότητα.

ΒΟΥΔΙΣΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Όσοι ασχολούνται με τον βουδιστικό διαλογισμό υιοθετούν συχνά τις αρχές της βουδιστικής ζωής, παρόλο που αυτό δεν είναι καθόλου απαραίτητο. Σε γενικές γραμμές, υπάρχουν δύο βασικές μορφές βουδιστικού διαλογισμού. Και οι δύο είναι πολύ αποτελεσματικές και εφαρμόζονται σε διάφορες μορφές και συνδυασμούς. Ας αναλύσουμε λοιπόν αυτές τις μορφές:

1. *ΓΙΟΓΚΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ* : το πρώτο είδος βουδιστικού διαλογισμού, στο οποίο έδιναν έμφαση τα κλασικά βουδιστικά κείμενα, συνδέεται στενά με μια ινδουιστική παράδοση πρακτικής γιόγκα. Περιλαμβάνει τη συγκέντρωση σε ηθικά, διανοητικά ή θεωρητικά θέματα, η οποία με τον καιρό θα οδηγήσει σε πνευματικό εξαγνισμό. Αυτή η αρχική κατάσταση συνήθως κατακτάται σε τέσσερα στάδια.
 - ✓ Κατά το πρώτο στάδιο, ο διαλογιζόμενος πετυχαίνει αποστασιοποίηση από αισθησιακές επιθυμίες και μη αγνές ψυχικές καταστάσεις, μέσω της ανάλυσης και του στοχασμού, και με αυτόν τον τρόπο κατακτά μια συναισθηματική κατάσταση ικανοποίησης και χαράς.
 - ✓ Κατά το δεύτερο στάδιο, οι διανοητικές δραστηριότητες παραδίδονται σε μια απόλυτη εσωτερική γαλήνη, κατά την οποία ο νους βρίσκεται σε μια κατάσταση «επικέντρωσης σε ένα συγκεκριμένο στοιχείο» ή ολοκληρωτικής συγκέντρωσης.
 - ✓ Κατά το τρίτο στάδιο, κάθε συναίσθημα, συμπεριλαμβανομένης της χαράς, εξαφανίζεται, κάνοντας τον διαλογιζόμενο αδιάφορο απέναντι στα πάντα, ενώ παραμένει σε κατάσταση πλήρους συνείδησης.
 - ✓ Το τέταρτο στάδιο είναι η εγκατάλειψη κάθε έννοιας ικανοποίησης, πόνου ή γαλήνης, επειδή κάθε επιρρέπεια σε μια καλή ή κακή νοητική κατάσταση έχει εξαφανιστεί. Έτσι, ο διαλογιζόμενος περνά σε μια κατάσταση υπέρτατης αγνότητας και καθαρής συνείδησης.



2. *ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΟΡΑΣΗΣ* : η δεύτερη μορφή βουδιστικού διαλογισμού ονομάζεται διαλογισμός «ενόρασης». Ο διαλογισμός ενόρασης περιλαμβάνει την συγκέντρωση σε περισσότερες απτές καταστάσεις ή αντικείμενα όπως στην αναπνοή, στη φλόγα ενός αναμμένου κεριού, ή σε ένα λουλούδι. Στην περίπτωση των δύο τελευταίων αντικειμένων, το άτομο που διαλογίζεται αρχικά κρατά τα μάτια του ανοιχτά και τα κλείνει όταν επιτυγχάνεται επικέντρωση της όρασης σε ένα συγκεκριμένο στοιχείο. Αυτό είναι το σημείο κατά το οποίο οι διπλές ή πολλαπλές εικόνες που είναι ορατές κατά τη συγκέντρωση εξαφανίζονται, αφήνοντας μια μόνη εικόνα. Μόλις συμβεί αυτό, το άτομο που διαλογίζεται κλείνει τα μάτια και αφήνει το νου να περιπλανηθεί. Η περίοδος του διαλογισμού μπορεί να διαρκέσει από μερικά λεπτά μέχρι όσο επιθυμεί ο διαλογιζόμενος. Η πράξη της ενσυνείδητης και έντονης συγκέντρωσης οδηγεί σε επικέντρωση σε ένα συγκεκριμένο στοιχείο του νου, η οποία με τη σειρά της χρησιμοποιείται για να κατακτηθεί ενόραση προς τη βουδιστική αλήθεια σύμφωνα με την οποία όλη η πραγματικότητα είναι χωρίς εαυτό και μονιμότητα. Δηλαδή μια τέτοια ενόραση μπορεί να ενεργοποιήσει την πρόοδο προς τον ολοκληρωτικό πνευματικό διαφωτισμό ή τη νιρβάνα.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Έχει αποδειχθεί ότι ο διαλογισμός επιφέρει μεγαλύτερη νοητική, φυσική και σωματική ευεξία, καθώς και ότι αντιστρέφει τα ορατά σημάδια του γήρατος. Αυξάνει την χαρά, την οξυδέρκεια, τη δημιουργικότητα και την ενέργεια. Βελτιώνει την μνήμη, την υγεία και τις σχέσεις. Τέλος, μειώνει την υψηλή πίεση, το άγχος και την αϋπνία.



ΦΥΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Οι θεραπείες που βασίζονται σε φυσικά φάρμακα είναι πιθανόν οι πρώτες που έρχονται στο μυαλό όταν κάποιος αναφέρεται στις εναλλακτικές θεραπείες.

Η βοτανολογία έχει μεγάλη και εύφημη ιστορία.

Πράγματι, για χιλιάδες χρόνια τα βότανα ήταν το μόνο διαθέσιμο φάρμακο, έτσι δεν προκαλεί έκπληξη η ύπαρξη ενός τεράστιου όγκου γνώσης και εξειδίκευσης σχετικά με τα χαρακτηριστικά και εφαρμογή τους.

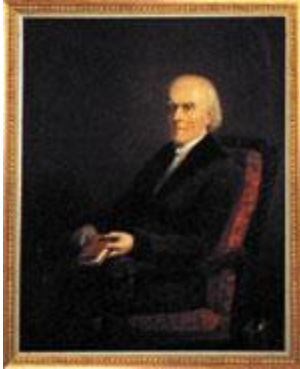
Παρόλο που η βοτανολογία επισκιάστηκε από την κουλτούρα των θαυματουργών χημικών φαρμάκων του 20^{ου} αιώνα, σταδιακά επιβεβαιώνει και πάλι το κύρος της ως χρήσιμο θεραπευτικό εργαλείο.

Η ομοιοπαθητική είναι μια αρκετά νεότερη θεραπεία, η οποία ανάγεται χρονικά στα μέσα του 18^{ου} αιώνα.

Παρόλο που η ομοιοπαθητική βασίζεται σε φάρμακα που φτιάχνονται από φυσικές πηγές, η φιλοσοφία στην οποία βασίζεται είναι πιο θεωρητική από αυτή της βοτανολογίας.

Και οι δύο θεραπείες απαιτούν την καθοδήγηση ειδικού: κανένας δεν θα πρέπει να παίρνει ή να δίνει φυτικά ή ομοιοπαθητικά φάρμακα χωρίς να συμβουλευτεί έναν επαγγελματία ή έναν αξιόπιστο φαρμακοποιό.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ



Πατέρας της σύγχρονης ομοιοπαθητικής θεωρείται ο Samuel Hahnemann, ο οποίος ήταν γιατρός που με φοβερή προσπάθεια και προσωπική έρευνα κατόρθωσε να δώσει το πρώτο ξεκίνημα σε αυτή τη θεραπευτική μέθοδο. Το 1796, ο Samuel Hahnemann μετέφραζε ένα ιατρικό βιβλίο σχετικά με ένα φάρμακο, το οποίο χρησιμοποιούνταν για τη θεραπεία της ελονοσίας, που προερχόταν από το φλοιό της κιγκρόνης το φάρμακο. Έμεινε έκπληκτος από το γεγονός ότι αυτό το απόσταγμα φυτού θέραινε συμπτώματα παρόμοια με αυτά

που μπορούσε να προκαλέσει σε κάποιον που δεν είχε ελονοσία. Αποφάσισε να πειραματιστεί λαμβάνοντας λίγη κιγκρόνη και ο ίδιος και, όπως ήταν αναμενόμενο, ανέπτυξε συμπτώματα ελονοσίας. Διαπίστωσε ότι, όταν έλαβε μια αραιωμένη δόση κιγκρόνης, όλα αυτά τα συμπτώματα εξαφανίστηκαν. Από αυτή την πρώιμη έρευνα προχώρησε στην πραγματοποίηση αμέτρητων πειραμάτων, τα οποία δοκίμαζε στον εαυτό του και σε πολλούς πρόθυμους εθελοντές, και που όλα τους επιβεβαίωναν την αρχή ότι μια ουσία που προκαλεί τα συμπτώματα μιας νόσου μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την επιτυχή αντιμετώπιση των ίδιων συμπτωμάτων αν χορηγηθεί σε μια κατάλληλα διαλυμένη και δυναμοποιημένη μορφή .

Τα επόμενα χρόνια, ο Samuel Hahnemann εξέλιξε τη θεωρία του εισάγοντας την ιδέα πως χρησιμοποιώντας τις φαρμακευτικές ουσίες σε πολύ μικρές έως απειροελάχιστες δόσεις, ήταν δυνατό να ενισχυθεί η δραστηριότητά τους μέσα από μια διαδικασία «δυναμοποίησής» τους, κατά την οποία οι ουσίες σταδιακά αραιώνονταν, ενώ το διάλυμα αναταρασσόταν μετά από κάθε αραιώση. Ο Hahnemann στράφηκε στην μείωση των δόσεων προκειμένου να αποφευχθούν ανεπιθύμητες επενέργειές τους μέσω της μείωσης της τοξικότητάς τους. Αρχικά δεν υποστήριζε πως ενισχυόταν η δράση των ουσιών, αντιθέτως πίστευε πως εξασθενούσε, λιγότερο ωστόσο από το αναμενόμενο. Σε κάθε περίπτωση, ισχυρίστηκε πως οι ασθενείς οργανισμοί χαρακτηρίζονταν από μια ανώμαλη ευαισθησία στα φάρμακα, ώστε να χρειάζονται μικρότερες δόσεις. Η ιδέα της δυναμοποίησης προτάθηκε περίπου το 1825 και καθώς φαίνεται υπήρξε άρρηκτα συνδεδεμένη με το διαδεδομένο δόγμα της «ζωτικής δύναμης» της πεποίθησης δηλαδή πως οι λειτουργίες ενός ζωντανού οργανισμού καθορίζονται από μια μη φυσική εσωτερική δύναμη. Ήδη ο Hahnemann ασπαζόταν την πεποίθηση ότι οι ασθένειες οφείλονταν σε «διαταραχές της ύλης ύλης που προσδίδει ζωή στο ανθρώπινο σώμα» και πως για την ομοιοπαθητική , η θεραπεία είναι αποτέλεσμα της αντίδρασης της ζωτικής δύναμης στο κατάλληλα επιλεγμένο φάρμακο. Ισχυρίστηκε πως η «δυναμοποίηση» μπορούσε να απελευθερώσει ένα είδος ενέργειας, που ο ίδιος θεωρούσε ύλη και πνευματική και τελικά ερμηνεύτηκε ως εκείνο το χαρακτηριστικό που διαχωρίζει τα ομοιοπαθητικά φάρμακα από συνήθη διαλύματα.



Η ομοιοπαθητική, από τις λέξεις «όμοιον» και «πάθος», είναι μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής που βασίζεται στην «αρχή των ομοίων» και τον κανόνα της «απειροελάχιστης δόσης», έχοντας ως κεντρικό αξίωμα πως «τα όμοια θεραπεύονται με τα όμοια» (*similia similibus curantur*). Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την ομοιοπαθητική, ορίζεται ως ένα σύστημα πρακτικής ιατρικής με σκοπό τη μεθοδολογική βελτίωση της υγείας ενός οργανισμού, μέσω της χορήγησης φαρμακολογικά δοκιμασμένων και κατάλληλα επεξεργασμένων ουσιών που επιλέγονται ανά περίπτωση, σύμφωνα με τον νόμο των ομοίων. Επιπλέον η ομοιοπαθητική ορίζεται ως θεραπευτική τέχνη και ιατρική επιστήμη.

Είναι ένα ολιστικό σύστημα ιατρικής που επινόησε ένας Γερμανός ιατρός, ο Samuel Hahnemann (1755-1843). Οι ομοιοπαθητικοί λαμβάνουν υπόψη τα σωματικά, συναισθηματικά και ψυχικά χαρακτηριστικά των ασθενών τους, καθώς και πλήρεις πληροφορίες για τα συμπτώματά τους όταν είναι άρρωστοι, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που δίνουν την εντύπωση ότι δεν είναι σχετικά. Η αγωγή αποτελείται από απειροελάχιστα διαλύματα μιας ποικιλίας ουσιών που παρασκευάζονται συνήθως σε μορφή χαπιού. Πολλές θα ήταν επικίνδυνες ή τοξικές αν λαμβάνονταν σε κάποια άλλη μορφή, αλλά η μέθοδος παραγωγής τους, γνωστή ως «δυναμοποίηση», τις καθιστά αβλαβείς αλλά και αποτελεσματικές ως φάρμακα, χωρίς ανεπιθύμητες παρενέργειες. Η λειτουργική αρχή είναι ότι μια ουσία που θα μπορούσε να προκαλέσει τα συμπτώματα μιας ασθένειας σε ένα υγιές άτομο μπορεί να θεραπεύσει τα ίδια συμπτώματα όταν χορηγείται σε ένα άρρωστο σε μια ομοιοπαθητικά δυναμοποιημένη μορφή. Η αγωγή λειτουργεί ενεργοποιώντας το σώμα για να γιατρευτεί.



Επιπλέον, η ομοιοπαθητική είναι ένα σύστημα ιατρικής που βασίζεται πάνω σε κάποιες αρχές, όπου είναι οι εξής:

1. Η ομοιοπαθητική, ως σύστημα υγείας, βασίζεται στην υπόθεση πως η θεραπεία μιας ασθένειας μπορεί να επιτευχθεί με χρήση φαρμακευτικών ουσιών που είναι ικανές να προκαλέσουν τα συμπτώματα μιας ασθένειας, όταν χορηγηθούν σε έναν υγιή οργανισμό. Η αρχή αυτή ονομάζεται «νόμος των ομοίων» ή «κανόνας



των ομοίων» και κατά τους ομοιοπαθητικούς γιατρούς επαληθεύεται εμπειρικά. Η σύνδεση ενός φαρμάκου με ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων, επιτυγχάνεται μέσα από μια διαδικασία «απόδειξης» του ή «επαλήθευσής», που συνίσταται στη χορήγησή του σε υγιείς οργανισμούς, καταγράφοντας εμπειρικά όλα τα συμπτώματα που επιφέρει.

2. Δεύτερη βασική και αμφιλεγόμενη αρχή της ομοιοπαθητικής είναι η υπόθεση πως μια ουσία μπορεί να έχει ισχυρά θεραπευτικά αποτελέσματα όταν αραιωθεί σταδιακά σε απειροελάχιστες δόσεις και εφόσον μεταξύ κάθε αραιώσης το διάλυμα αναταράσσεται βίαια, ομοιοπαθητική ορολογία. Οι υποστηρικτές της πως όσο μεγαλύτερη είναι η αραιώση συνοδευόμενη από διαλύματος, τόσο αυξάνει η διαλυμένη ουσίας.



διαδικασία που στην απαντάται ως «δυναμοποίηση». ομοιοπαθητικής πρεσβεύουν δυναμοποίηση, δηλαδή η τη βίαιη ανατάραξη του θεραπευτική δύναμη της

3. Σύμφωνα με ένα τρίτο αξίωμα της ομοιοπαθητικής, οι θεραπείες είναι αποτελεσματικότερες όταν επιλέγονται με βάση τα συνολικά χαρακτηριστικά συμπτώματα και όχι αποκλειστικά εκείνης της ασθένειας. Αυτή η ολιστική και συγχρόνως εξατομικευμένη αντιμετώπιση συνεπάγεται πως ακόμα και αν σε δύο ασθενείς γίνεται η ίδια διάγνωση, ενδέχεται να χορηγηθεί διαφορετικό ομοιοπαθητικό φάρμακο που θα ανταποκρίνεται στα ιδιαίτερα διανοητικά, ψυχικά και σωματικά συμπτώματα του κάθε οργανισμού.



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Η ομοιοπαθητική αποτελεί μια από τις πιο πολύπλευρες θεραπευτικές μεθόδους. Επομένως, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η επιλογή του “σωστού” φαρμάκου για κάθε ασθένεια και κάθε πρόβλημα, καθώς και η παρασκευή του. Τα φάρμακα του Hahnemann προέρχονται από το ζωικό και το φυτικό βασίλειο καθώς και από το βασίλειο των ορυκτών. Σήμερα ανακαλύπτονται πολλά περισσότερα συστατικά για φάρμακα. Μερικά είναι επίσης φτιαγμένα από συνθετικές χημικές ενώσεις, και μερικά, τα αποκαλούμενα posodes, από πραγματικά νοσογόνα βακτήρια ή ιούς. Από τη στιγμή που τα φάρμακα διαλύονται εκατοντάδες φορές, δεν ενέχουν κανένα κίνδυνο.

Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα παρασκευάζονται ως διαλύματα, δεν φτιάχνονται κατευθείαν αλλά σε στάδια, από τις φυτικές ουσίες που ενεργοποιούν μια θεραπευτική δράση. Η διάλυση των ουσιών σε απειροελάχιστα μικρές αναλογίες κατά τη διάρκεια της παρασκευής είναι ένα από τα μοναδικά χαρακτηριστικά της ομοιοπαθητικής και αποτελεί φύλακα ενάντια στην τοξικότητα και τις παρενέργειες. Ταυτόχρονα, αυτή η διάλυση των φαρμάκων ενισχύει την ικανότητά τους να ενεργοποιούν μια αντίδραση. Θεωρείται ότι αυτό συμβαίνει έτσι επειδή όπως κάθε διαδοχική διάλυση, ή δύναμη, αναταράσσεται με έντονη ανατάραξη, αποκτά μια ενέργεια που συμβάλει στην ανάρρωση του ασθενούς. Γι αυτό το λόγο η διαδικασία της ανατάραξης είναι γνωστή ως «ζωογόνα» ή «δυναμοποιητική».

Ένα ακόμα πολύ σημαντικό στοιχείο για την παρασκευή των ομοιοπαθητικών φαρμάκων αποτελούν οι κλίμακες αραίωσης: Υπάρχουν δύο κλίμακες αραίωσης που χρησιμοποιούνται κατά την παρασκευή: η δεκαδική και η εκατοστιαία. Οι διαλύσεις στη δεκαδική κλίμακα γίνονται παίρνοντας μια σταγόνα από το μητρικό βάμμα (η πρώτη διάλυση της πρωταρχικής ουσίας) και ανακατεύοντάς τη με δέκα σταγόνες ουσίας καθαρού αλκοόλ. Το διάλυμα αυτό αποκαλείται 1d (το d σημαίνει δέκατο). Το διάλυμα αφήνεται να στραγγίξει και αναταράσσεται κατά διαστήματα. Μετά λαμβάνεται μια σταγόνα από αυτό, και η διαδικασία επαναλαμβάνεται (αυτό λέγεται 2d) και ούτω καθεξής. Αυτή η κλίμακα διάλυσης κανονικά χρησιμοποιείται στη γνωστή ως περίπλοκη ομοιοπαθητική, όπου περισσότερα από ένα φάρμακα μπαίνουν στη συνταγή.

Η άλλη κλίμακα που χρησιμοποιείται, η εκατοστιαία, ακολουθεί την ίδια διαδικασία, αλλά μια σταγόνα χρησιμοποιείται σε κάθε εκατό σταγόνες αρχικού βάμματος (για να δώσει τη διάλυση που είναι γνωστή ως 1c) και μετά η διαδικασία επαναλαμβάνεται όπως πριν. Οι ομοιοπαθητικοί επαγγελματίες μπορούν να χρησιμοποιούν μέχρι και 1M ή 10 M ή ακόμα περισσότερο (1M είναι 1000 x διάλυμα και 10M είναι 10,000x). Αυτό είναι το σύστημα που χρησιμοποιείται στην κλασική ομοιοπαθητική, όπου χρησιμοποιείται μόνο ένα φάρμακο.

Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η θεραπευτική δράση της ομοιοπαθητικής είναι πολύπλευρη. Θεραπεύει πρώτα χρόνια προβλήματα όπως:

- ✓ Πονοκέφαλος, ημικρανίες
- ✓ Αλλεργίες, εξανθήματα, δερματικές παθήσεις
- ✓ Υποτροπιάζοντα πεπτικά προβλήματα
- ✓ Αρθριτικά, ρευματικά
- ✓ Άσθμα, άλλα αναπνευστικά προβλήματα
- ✓ Εμμηνόπαυση
- ✓ Δυσμηνόρροια, άλλα εμμηνορροϊκά προβλήματα,

έπειτα οξέα προβλήματα όπως:

- ✓ Βήχας, κρυολογήματα
- ✓ Παιδικές μολύνσεις
- ✓ Στομαχικά προβλήματα
- ✓ Ενοχλήσεις οδοντοφυΐας,

και τέλος χρησιμοποιείται ως λύση για Πρώτες Βοήθειες όπως:

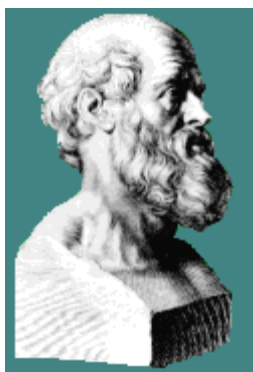
- ✓ Τσιμπήματα
- ✓ Εγκαύματα μικρού μεγέθους
- ✓ Ναυτία ταξιδιού
- ✓ Σοκ από ατυχήματα και δυσάρεστα περιστατικά



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η Βοτανική Ιατρική είναι αναμφισβήτη η αρχαιότερη ιατρική μέθοδος στον πλανήτη, και ακόμα εξακολουθεί να αντιμετωπίζεται σε παγκόσμια κλίμακα ως το πιο ευρέως διαδεδομένο είδος ιατρικής. Η σχεδόν μυστηριώδης θεραπευτική δύναμη των βοτάνων και η ικανότητά τους να καταπραΰνουν τον πόνο, είναι γνωστή πριν από την ανακάλυψη της γραφής. Ο άνθρωπος ανακάλυψε με τη διαδικασία της «δοκιμής και του λάθους» ποια από τα τοπικά φυτά ήταν αποτελεσματικά στη θεραπεία των ασθενειών και η γνώση αυτή μεταδόθηκε από γενιά σε γενιά τόσο προφορικά όσο και με πρακτική διδασχή

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί από ζώα και ανθρώπους. Ιστορικές πηγές αποδεικνύουν πως πρώτοι βοτανοθεραπευτές υπήρξαν οι Κινέζοι (3000 π.Χ.), οι οποίοι χρησιμοποιούσαν τα βότανα σαν φάρμακα. Από τους πρώτους λαούς που βεβαιώνεται ιστορικά ότι έκαναν χρήση ήταν και οι Σουμέριοι, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν τη δάφνη, το κύμινο και το θυμάρι. Οι Αιγύπτιοι του 27^{ου} π.Χ. χρησιμοποιούσαν μέντα, κορίανδρον, ροδιές, ελιές, αμπέλια, συκιές, σκόρδα, όπιο, καστορέλαιο και άλλα βότανα. Η Παλαιά Διαθήκη επίσης αναφέρει τη χρήση του μανδραγόρα, της βρώμης, του βίκου, του κύμινου, του σιταριού, του κριθαριού και της σίκαλης.



Hippocrates
National Library of Medicine

Άλλοι λαοί, γνώστες των βοτάνων, υπήρξαν οι Ινδοί, οι Κέλτες, οι Άραβες, οι Ρωμαίοι και οι αρχαίοι Έλληνες. Στην Ελλάδα αυτή η επιστήμη ήρθε από τον Κύρωνα. Ο μαθητής του ο Ασκληπιός συνέχισε αυτή την επιστήμη και αργότερα ήρθε ο Ιπποκράτης που με τις θεραπείες του αναγνωρίστηκε σαν ο «πατέρας της ιατρικής». Οι κλασικοί Έλληνες συγγραφείς και γιατροί της αρχαιότητας, όπως ο Ιπποκράτης, ο Αριστοτέλης, ο Διοσκουρίδης, ο Γαληνός κ.α., έγραψαν διάφορα συγγράμματα για τις θεραπευτικές ιδιότητες και τον τρόπο χρήσης των φυτών, βασισμένοι στις λαϊκές παραδόσεις της εποχής τους.

Κατά τον Μεσαίωνα οι γνώσεις αυτές διαδόθηκαν μέσω των μοναστηριών, που ήταν κέντρα βοτανοθεραπείας. Ίδρυσαν νοσοκομεία που είχαν ειδικούς κήπους για την καλλιέργεια διάφορων φυτών, από τα οποία οι μοναχοί έφτιαχναν τα φαρμακευτικά ποτά, τα έλαια και τις αλοιφές που χρειάζονταν για την θεραπεία των ασθενών.

Επί Τουρκοκρατίας στη χώρα μας, η χρήση βοτάνων ήταν πολύ διαδεδομένη. Τα φαρμακευτικά φυτά χρησιμοποιούνταν σύμφωνα με διάφορες οικογενειακές παραδόσεις ή τις οδηγίες των πρακτικών γιατρών.

Από τις αρχές του αιώνα μας, άρχισε να εγκαταλείπεται η βοτανοθεραπεία και τα φυτά αντικαταστάθηκαν από διάφορα χημικά παρασκευάσματα. Όσο αυξάνονταν όμως τα φάρμακα, τόσο αυξάνονταν και οι αρρώστιες. Έτσι η ανάγκη επιστροφής στη φύση έγινε σιγά - σιγά μεγαλύτερη και στην εποχή μας έχει πια πολλούς οπαδούς. Τα βότανα, που εδώ και δεκαετίες είχαν εξαφανιστεί από την αγορά και την κουζίνα μας, ξαναπαίρνουν πάλι τη θέση που τους άνηκε. Όπως απέδειξε η πείρα αιώνων, πολλά φυτά, ρίζες, φύλλα και σπόροι διαθέτουν πιο δραστικές θεραπευτικές ιδιότητες από φάρμακα. Στις μέρες μας μάλιστα πολλοί είναι αυτοί που εμπιστεύονται τα βότανα και για να γλιτώσουν από τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Βοτανική ιατρική ορίζεται η παραδοσιακή, φαρμακευτική ή λαϊκή, ιατρική πρακτική που βασίζεται στη χρήση των φυτών και των φυτικών εκχυλισμάτων τους. Με την πάροδο των χιλιετιών, κάθε πολιτισμός της γης έχει αναπτύξει τη δική του γνώση όσον αφορά τα ενδημικά θεραπευτικά βότανα, τα χαρακτηριστικά και τις χρήσεις τους. Τα βότανα εξακολουθούν να προσφέρουν μια ευρεία κλίμακα επιλογών για αυτοθεραπεία, που βρίσκουν εφαρμογή σε μικρές καθημερινές δυσλειτουργίες του οργανισμού, μπορούν όμως να αντιμετωπίσουν και πιο σοβαρές ασθένειες. Σήμερα στη Δύση παρατηρούμε μια αναβίωση της επαγγελματικής πρακτικής της βοτανικής ιατρικής, η οποία βασίζεται σε ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για ένα είδος θεραπείας που είναι ενισχυτική και φυσική, και προκαλεί ελάχιστες παρενέργειες.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Η παραδοσιακή ιατρική αναπτύχθηκε σε μεγάλο βαθμό μέσα από τη βοτανική παράδοση και πολλά από τα φάρμακα που κυκλοφορούν σήμερα, όπως η ασπιρίνη από την ιτιά και τη σπειραία), η μορφίνη (από την οπιούχο παπαρούνα), ακόμα και το αντισυλληπτικό χάπι (από την άγρια διοσκούρα), αρχικά προερχόταν από φυτά. Η βασική διαφορά ανάμεσα στη βοτανική ιατρική και σε ένα φάρμακο που προέρχεται από κάποιο φυτό είναι ότι η πρώτη χρησιμοποιεί ολόκληρο το φυτό ή μέρος του από το οποίο παράγεται, με ελάχιστη επεξεργασία, ενώ το δεύτερο φτιάχνεται αφού αποσπαστεί ένα μικρό, θεραπευτικά ενεργό συστατικό του βοτάνου, ενώ το υπόλοιπο βότανο πετιέται ως άχρηστο.

Οι βοτανοθεραπευτές διατείνονται ότι το υλικό που πετιέται κατά την παρασκευή των σύγχρονων φαρμάκων δεν είναι άχρηστο, αλλά αντιπροσωπεύει πολλούς παράλληλους συντελεστές που συνεργάζονται με τον βασικό ενεργό πυρήνα του φυτού προκειμένου να κάνουν τη βοτανοθεραπεία πιο ασφαλή και πιο ήπια στον τρόπο που επενεργεί. Ο πλούτος της παραδοσιακής εμπειρίας στην οποία βασίζεται η βοτανολογία συνεπικουρείται πλέον από υψηλής ποιότητας έρευνα, που ως στόχο έχει να βελτιώσει την παρουσία της βοτανικής ιατρικής και να την επαναφέρει ως ένα βασικό κομμάτι της παραδοσιακής ιατρικής φροντίδας.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Χάρη στη μακρόχρονη πορεία και στη ευρεία χρήση της βοτανικής ιατρικής, έχουν αναπτυχθεί πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις στην πρακτική της. Ορισμένες παραδοσιακές μορφές όπως η κινέζικη βοτανική ιατρική και η ινδική αγιουρβέδα επιβιώνουν με την ίδια μορφή μέχρι σήμερα. Κάποιες άλλες, ιδιαίτερα η δυτική παράδοση, έχουν διασπαστεί εξαιτίας πολιτιστικών και πολιτικών εξελίξεων. Ωστόσο, όλες τους μοιράζονται μια βασική ενοχοποιητική αρχή, ως προς το ότι όλες τους δίνουν ιδιαίτερη αξία στη διέγερση της έμφυτης ικανότητας αυτοθεραπείας που έχει ο οργανισμός, γνωστής ως «Τσι» (Κίνα), «πράνα» (Ινδία) ή «ζωτική δύναμη» (Δύση). Ένα κεντρικό χαρακτηριστικό της φιλοσοφίας της βοτανοθεραπείας είναι η έμφαση που δίνεται στο να βοηθηθεί το σώμα να ανακτήσει την ισορροπία του, ενισχύοντας τις φυσικές διαδικασίες θεραπείας. Ο βοτανοθεραπευτής σέβεται την ικανότητα του σώματος να είναι υγιές και προσπαθεί να το υποστηρίξει και να το βοηθήσει, όχι να του επιβληθεί ή να το αγνοήσει.

Η βοτανοθεραπεία σέβεται την πολυπλοκότητα του ανθρώπινου οργανισμού και τις διαφορές που παρουσιάζουν τα άτομα μεταξύ τους. Τα φυτά παρουσιάζουν κι αυτά εξίσου μεγάλη πολυπλοκότητα, και ως εκ τούτου αλληλεπιδρούν μαζί μας θεραπευτικά με πολύ αρμονικό τρόπο.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Η βοτανοθεραπεία είναι μια ελαφρώς πολύπλοκη θεραπεία και η πορεία της θεραπείας περιλαμβάνει τα εξής 3 στάδια: την συλλογή, την αποξήρανση και διατήρηση, καθώς και την παρασκευή των βοτάνων.

ΣΥΛΛΟΓΗ ΒΟΤΑΝΩΝ: Σύμφωνα με την παράδοση, τα βότανα είναι πιο δραστικά αν φυτεύονται κατά το πρώτο ή το δεύτερο τέταρτο της σελήνης. Η συλλογή τους δε γίνεται μια συγκεκριμένη εποχή. Αυτό εξαρτάται από τα μέρη του φυτού που θέλουμε να συλλέξουμε, την περιοχή που φυτρώνει και τη φύση του.



- ✓ Σπόροι: η συλλογή τους γίνεται την εποχή που έχουν ωριμάσει, πράγμα που φαίνεται από τη σκληρότητα τους.
- ✓ Ξύλο: θα πρέπει να είναι ώριμο, οπότε είναι καλύτερα το χειμώνα.
- ✓ Καρποί: συλλέγονται την εποχή της ωρίμανσής τους.
- ✓ Βλαστοί: μαζεύονται την άνοιξη.
- ✓ Φλούδα: συλλέγεται από νέα κλαδιά την άνοιξη ή

το φθινόπωρο.

- ✓ Άνθη: συλλέγονται τις πρώτες πρωινές ώρες μετά τη δροσιά, όταν υπάρχει πλήρης άνθιση, δηλαδή την άνοιξη ή το φθινόπωρο.
- ✓ Φύλλα: κυρίως τις απογευματινές ώρες την εποχή που το φυτό ανθίζει.
- ✓ Ρίζες: μαζεύονται τότε που το φυτό έχει αποθηκεύσει εκεί όλες τις ουσίες, δηλαδή στο τέλος του καλοκαιριού και προς το φθινόπωρο.
- ✓ Ολόκληρα φυτά: η συλλογή τους γίνεται προς το τέλος της άνοιξης.

ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ: Η αποξήρανση των φαρμακευτικών φυτών πρέπει να γίνεται με πολύ μεγάλη προσοχή έτσι ώστε να μη χάσουν τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Για το λόγο αυτό, αμέσως μετά το μάζεμα, τα φυτά πρέπει να εκτίθενται σε χώρο που αερίζεται καλά, κάτω από σκιά, χωρίς υγρασία, να είναι ζεστός και να τα βοηθάμε γυρίζοντάς τα τακτικά. Αμέσως μετά την αποξήρανση, αφαιρούμε οποιαδήποτε ξένη ουσία βρίσκεται πάνω στο φυτό και το τοποθετούμε σε δοχείο που κλείνει καλά και στο οποίο γράφουμε σε ετικέτα την ημερομηνία αποξήρανσης και τα στοιχεία του φυτού. Η θερμοκρασία διατήρησης πρέπει να είναι κανονική και να μην υπάρχει υγρασία και φως. Επειδή με τον καιρό τα φυτά χάνουν τις ιδιότητές τους, καλό είναι να τα ανανεώνουμε μια φορά το χρόνο.



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ:



✓ Αφέψημα: παρασκευάζεται από τα σκληρά μέρη του φυτού (ρίζες, σπόροι, φλούδες, κοτσάνια). Βράζουμε το βότανο σε σιγανή φωτιά για 10 λεπτά περίπου. Το στραγγίζουμε πιέζοντας να βγουν όλοι οι χυμοί του και το χρησιμοποιούμε ανάλογα με την περίπτωση.

✓ Έγχυμα: είναι η καλύτερη μέθοδος για να πάρουμε τις θεραπευτικές ιδιότητες των ευαίσθητων μερών των φυτών, των λουλουδιών και των φύλλων τους. Γίνεται, ρίχνοντας σε βραστό νερό, αφού το κατεβάσουμε από τη φωτιά, το θεραπευτικό μέρος του φυτού (νωπό ή αποξηραμένο) για 10 λεπτά περίπου, το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε.

- ✓ Κομπρέσες: βυθίζουμε ένα πανί σε ένα έγχυμα βοτάνων και μετά το τοποθετούμε στην προσβεβλημένη περιοχή. Οι κομπρέσες μπορεί να είναι ζεστές ή κρύες ανάλογα με την περίπτωση.



- ✓ Κατάπλασμα: τοποθετούμε νωπά βότανα σε ένα πανί, το βυθίζουμε για λίγο σε βραστό νερό, το στραγγίζουμε και το βάζουμε στην προσβεβλημένη περιοχή. Διατηρούμε το κατάπλασμα υγρό, βυθίζοντάς το περιοδικά στο ζεστό νερό.

- ✓ Βάμμα: παίρνουμε το νερό και το ρίχνουμε σε οινόπνευμα, όπου παραμένει για αρκετό χρόνο. Το υγρό που προκύπτει λέγεται βάμμα. Είναι κατάλληλο μόνο για εξωτερική χρήση.

- ✓ Εκχύλισμα: γίνεται όταν βράσουμε το υγρό που περιέχει το φυτό, τόσο πολύ ώστε να εξατμιστεί ένα μέρος του.

- ✓ Γαργάρες: γίνονται με έγχυμα ή με αφέψημα, αλλά δεν πρέπει να είναι πολύ ζεστές, για να έχουν καλά αποτελέσματα.

- ✓ Λοσιόν: γίνεται όπως το έγχυμα ή το αφέψημα και χρησιμοποιείται εξωτερικά, στη περιοχή που χρειάζεται θεραπεία, με απαλές κινήσεις μασάζ, για να την απορροφήσει το δέρμα.

- ✓ Μπάνια: με τα βότανα είναι συνήθως πολύ αποτελεσματικά μέσα θεραπευτικής αγωγής, γιατί επιτρέπουν στις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών και βοτάνων να έχουν άμεση επαφή με την πονεμένη περιοχή.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η θεραπευτική δράση των βοτάνων εκτείνεται σε μεγάλη κλίμακα. Στο ένα άκρο της βρίσκονται τα βότανα που ουσιαστικά αποτελούν τροφές με θεραπευτική δράση. Σε αυτά περιλαμβάνονται το σκόρδο και τα κρεμμύδια, το παντζάρι και τα μαγειρικά βότανα όπως το θυμάρι, το φασκόμηλο και ο βασιλικός ακολουθεί μια πολύ μεγάλη σειρά βοτάνων που δεν χρησιμοποιούνται στο φαγητό, όμως είναι ασφαλή, ήπια και έχουν θεραπευτική δράση όπως η ίνουλα και ο κράταιγος. Στο άλλο άκρο της κλίμακας βρίσκεται μια μικρή ομάδα από πολύ ενεργά, δυνατά βότανα που μπορεί να φανούν βλαβερά, μπορεί όμως να φανούν και πολύ χρήσιμα όταν συστήνονται από κάποιον εγκεκριμένο βοτανολόγο, όπως το κίτρινο γιασεμί.

Τα βότανα έχουν θετική επίδραση στη γενικότερη λειτουργία του οργανισμού και προάγουν ένα αίσθημα ευεξίας ή αλλιώς τόνωσης. Η Βοτανική Ιατρική μπορεί να αντιμετωπίσει ένα ευρύ φάσμα ασθενειών, όπως μολύνσεις, εκζέματα, δυσπεψία γυναικολογικά προβλήματα κ. α. Τελευταία, εκτιμάται όλο και περισσότερο η συμβολή της στην αντιμετώπιση του άγχους, της κατάθλιψης, της χρόνιας κόπωσης και του εξασθενημένου ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι θεραπείες με βότανα είναι ήπιες και έχουν καλή ανταπόκριση. Υποστηρίζουν τις φυσικές διεργασίες του σώματος, δουλεύοντας με το σύστημα άμυνας του οργανισμού. Δεν είναι εθιστικές και δεν δημιουργούν εξάρτηση, γεγονός που αφενός καθιστά εύκολη την απεμπλοκή του ατόμου από αυτές και αφετέρου μπορούν να χρησιμοποιηθούν από άτομα κάθε ηλικίας.

Και τέλος, το πιο σημαντικό από όλα είναι το γεγονός ότι τα οφέλη που αποκομίζει κανείς από μια τέτοια θεραπευτική διαδικασία είναι μακροπρόθεσμα ενώ η κατάσταση του οργανισμού εξακολουθεί να βελτιώνεται και μετά το πέρας της θεραπείας.



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ο Edward Bach (24/09/1886 – 27/11/1936) ήταν ένας διάσημος γιατρός που ασκούσε το επάγγελμα του πάνω από 20 χρόνια στο Λονδίνο σαν παθολόγος και βακτηριολόγος. Σπούδασε ιατρική στο πανεπιστήμιο του Μπέρμινγχαμ, εξειδικεύθηκε στην βακτηριολογία και ασχολήθηκε με την ομοιοπαθητική. Το όνομά του και η φήμη του πέρασαν στην ιστορία χάρη στα 7 εμβόλια (Proteus, Dysentery, Morgan, Faecalis Alkaligenes, Coli Mutabile, Geartner, Bacillus No7) τα οποία ανακάλυψε και που βοήθησαν πολύ τους ανθρώπους που έπασχαν από εντερικές νόσους.

Η επαφή του με την ομοιοπαθητική του έδωσε την δυνατότητα να μελετήσει τον άνθρωπο σε επίπεδο ιδιοσυγκρασίας, διαπιστώνοντας πως οι αρνητικές ιδιότητες μιας προσωπικότητας επηρεάζουν την άμυνα του οργανισμού και δημιουργούν τις διάφορες ασθένειες. Γι αυτό θέλησε να θεραπεύσει τον ασθενή και όχι την ασθένεια. Πίστευε πως οι σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα ήταν ικανά να επηρεάσουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος κάνοντας μας έτσι ευάλωτους στη μόλυνση και τη νόσηση τόσο φυσικά – σωματικά όσο και ψυχικά.

Προσπαθώντας, λοιπόν, να αποκαταστήσει στην ανθρώπινη φύση αυτή τη δυσαρμονία ο Bach κατέφυγε στη φύση, αφήνοντας την καταξιωμένη θέση του επιστήμονα στην κλινική ιατρική, και ακολουθώντας την βαθύτερη ανάγκη του για έρευνα. Τα βήματά του τον οδήγησαν στο Μάουντ Βέρνον της Αγγλίας και εκεί σε αυτή την πλούσια φύση που ήταν γεμάτη από δάση και αγρούς ανακάλυψε τα 38 άνθη φυτών, θάμνων και δέντρων. Μέσω της παρατήρησης, της ευαισθησίας και της διαίσθησής του παρασκεύασε από αυτά τα ανθοϊάματα, χρησιμοποιώντας τις θετικές δονήσεις των φυτών, τη δική τους συχνότητα, απελευθερώνοντας τις θεραπευτικές τους ιδιότητες με στόχο τη διατήρηση της ισορροπίας και την ανακούφιση της ανθρώπινης φύσης. Τέλος ο Bach πίστευε πως όταν η ψυχή και η προσωπικότητά μας βρίσκονται σε αρμονία, τα πάντα είναι χαρά, ειρήνη, υγεία και ευτυχία. Η σύγκρουση αυτών είναι η ρίζα – αιτία της ασθένειας και της δυστυχίας, και δεν θα εξαλειφθεί ποτέ παρά μόνο με πνευματική και νοητική προσπάθεια. Αυτό που γνωρίζουμε σαν ασθένεια είναι το εμφανές στάδιο μιας πολύ βαθύτερης ανισορροπίας, γι αυτό και για να εξασφαλίσουμε την επιτυχία μιας θεραπείας, πρέπει να αφαιρέσουμε τη βασική αιτία της.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΝΘΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η ανθοθεραπεία ανήκει στις λεγόμενες «ενεργειακές» ή «εναλλακτικές» προσεγγίσεις.



Αυτό συμβαίνει επειδή τα ενεργά συστατικά και ο τρόπος δράσης των ανθοθεραπευτικών σκευασμάτων (ανθοϊαμάτων) δεν μπορούν να ανιχνευτούν σε μοριακό επίπεδο ούτε να διερευνηθούν με τα υπάρχοντα επιστημονικά μέσα, εκτός και αν χρησιμοποιηθούν και πάλι ενεργειακές μέθοδοι.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥΣ

Η πορεία της θεραπείας με τα ιάματα του Δρ Μπαχ περιλαμβάνει τον τρόπο παρασκευής των ανθοϊαμάτων καθώς και τον τρόπο χρήσης τους.

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: Τον καιρό που ζούσε ο Bach στην Ουαλία παρατήρησε ότι το πρωί η δροσιά έμενε πάνω στα φυτά. Έτσι σκέφτηκε πως με αυτόν τον τρόπο το νερό πρέπει να προσλαμβάνει τις ιδιότητες του φυτού με το οποίο έρχεται σε επαφή για αρκετή ώρα. Αποφάσισε να δοκιμάσει αυτή τη θεωρία του στον εαυτό του. Μετά από πειραματισμούς διαπίστωσε πως τα άνθη που ήταν σε πλήρη ωριμότητα και εκτεθειμένα στο φως του ήλιου είχαν περισσότερη ουσιώδη ενέργεια. Πλέον μετά από αυτή του την διαπίστωση αποφάσισε να βρει κάποιον πιο γρήγορο τρόπο. Έτσι επινόησε δύο μεθόδους, την μέθοδο του Ηλίου και την μέθοδο του Βρασμού.



1. **ΜΕΘΟΔΟΣ ΗΛΙΟΥ:** Στην μέθοδο του Ηλίου, τα καλύτερα άνθη κόβονται με προσοχή και τοποθετούνται σε ένα γυάλινο, διαφανές μπουκάλι γεμάτο με νερό από πηγή. Το μπουκάλι τοποθετείται στο έδαφος κοντά στα φυτά από τα οποία προέρχονται τα άνθη. Τοποθετείται με τέτοιο τρόπο ώστε να εκτίθεται στο δυνατό φως του ηλίου επί μερικές ώρες ή μέχρι να μεταφερθεί η θεραπευτική ενέργεια των λουλουδιών στο νερό. Στη συνέχεια αφαιρούμε τα άνθη από το νερό με ένα κλαδί ή με ένα φύλλο από το ίδιο το φυτό. Πρέπει να αποφεύγεται η ανθρώπινη επαφή με το ζωογονημένο νερό ή με την «ουσία». Κατόπιν αδειάζουμε το μπουκάλι σε μισογεμάτα μπουκαλάκια με μπράντι, το οποίο λειτουργεί σαν συντηρητικό. Αυτό το μίγμα ονομάζεται «Μητρικό Βάμμα» (Mother Tincture).
2. **ΜΕΘΟΔΟΣ ΒΡΑΣΜΟΥ:** Ο Bach συνειδητοποίησε πως για μερικά φυτά χρειαζόταν μια πιο ισχυρή μέθοδος οπότε επινόησε την μέθοδο του Βρασμού. Σε αυτή την διαδικασία τοποθετούμε το φυτικό υλικό (μπουμπούκια, καρπούς ή άνθη) σε ένα επισμαλτωμένο δοχείο που περιέχει νερό πηγής και το αφήνουμε να σιγοβράζει επί μισή ώρα. Στη συνέχεια σκεπάζουμε το δοχείο και το αφήνουμε να κρυώσει. Κατόπιν φιλτράρουμε την ουσία και την τοποθετούμε όπως και στην προηγούμενη μέθοδο σε ίση ποσότητα με μπράντι. Και αυτό ονομάζεται «Μητρικό Βάμμα».

ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ: Μπορεί κάποιος να πάρει μόνο ένα ίαμα ή να πάρει μια μείξη περισσότερων ιαμάτων. Υπάρχουν δύο τρόποι για να τα χρησιμοποιήσουμε. Ο πρώτος είναι, αφού έχουμε επιλέξει τα ιάματα που θέλουμε, τα αγοράζουμε από το φαρμακείο αδιάλυτα και πίνουμε από τα μπουκαλάκια 4 σταγόνες κάτω από τη γλώσσα, μίνιμουμ 4 φορές τη μέρα. Αυτός ο τρόπος είναι πολυέξοδος και λιγότερο πρακτικός, ειδικά στην περίπτωση που έχουμε επιλέξει αρκετά ιάματα. Εναλλακτικά μπορούμε να πούμε στον φαρμακοποιό να μας ετοιμάσει ένα μίγμα με όσα ιάματα έχουμε επιλέξει (μάξιμουμ 7 ιάματα). Αν γνωρίζει την διαδικασία, τότε θα τα αναμίξει σε ένα μπουκαλάκι των 30ml με σταγονόμετρο, μέσα σε νερό με λίγο μπράντι ή άλλο αλκοόλ για συντήρηση. Έτσι ενώ μπορεί να έχετε επιλέξει πολλά ιάματα, έχετε μόνο ένα μπουκαλάκι από το οποίο θα πίνετε (αυτό δεν αλλάζει τίποτε στην θεραπευτική δράση τους). Αυτή η δεύτερη μέθοδος είναι καλύτερη για μια μακροχρόνια θεραπεία και φυσικά πιο οικονομική. Αν θέλετε να πάρετε κάποιο ίαμα μόνο για λίγες μέρες, μπορείτε να αγοράσετε το αδιάλυτο μπουκαλάκι και να ρίξετε 2 σταγόνες από αυτό (εκτός από την περίπτωση του Rescue Remedy, από το οποίο χρειάζονται 4 σταγόνες) σε ένα ποτήρι νερό ή χυμό και να το πίνετε γουλιά - γουλιά κατά τη διάρκεια της μέρας.

ΑΞΙΟΣΗΜΕΙΩΤΟ: τα ανθοϊάματα του Bach δεν δημιουργούν παρενέργειες στον οργανισμό και είναι ασφαλής η λήψη τους σε όλες τις περιπτώσεις και σε κάθε ηλικία, χωρίς να εξαιρούνται ευαίσθητες ομάδες όπως οι έγκυες, τα βρέφη, οι πολύ ηλικιωμένοι ή οι βαριά άρρωστοι.

Η χρήση τους δεν παρουσιάζει προβλήματα αν γίνετε συγχρόνως με άλλα φάρμακα, οποιαδήποτε κι αν είναι αυτά, καθώς τα ανθοϊάματα δεν συνεργούν χημικά, δεν εμποδίζουν ούτε επηρεάζουν τη δράση των φαρμάκων, αντίθετα δε η ωφέλεια που μπορεί να δώσουν είναι πολύ μεγάλη. Πραγματικά, τα ανθοϊάματα μπορούν, με την κατάλληλη χρήση, να απαλύνουν παρενέργειες και να κάνουν καλύτερα ανεκτές πολλές φαρμακευτικές θεραπείες στον οργανισμό.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Τα ιάματα του Bach είναι μια εναλλακτική μέθοδος θεραπείας την οποία ανακάλυψε ο Άγγλος γιατρός Edward Bach στις αρχές του 20^{ου} αιώνα και ανήκουν στις ενεργειακές θεραπείες. Η δράση τους γίνεται εμφανής από τα αποτελέσματά τους. Τα ανθοιάματα έχουν μια σαφή ευεργετική επίδραση στην ψυχοδιανοητική κατάσταση του ανθρώπου και μπορούν να αποτελέσουν πραγματική θεραπεία σε ψυχολογικά και ψυχοσωματικά προβλήματα. Ακόμα, είναι ιδιαίτερα κατάλληλα για προφύλαξη από τις βλαβερές συνέπειες του στρες, με τις ποικίλες μορφές που αυτό εκδηλώνεται. Έτσι τα ανθοιάματα μπορούν, αν χρησιμοποιηθούν κατάλληλα, να βοηθήσουν πάρα πολύ στην αναβάθμιση της προσωπικότητας και να γίνουν καταλύτες σε μια διαδικασία αυτοεξέλιξης και αυτοπραγμάτωσης, ανάλογα με τις επιθυμίες και τους στόχους ζωής του ατόμου.



Μεγάλη είναι η βοήθεια που μπορούν ακόμα να προσφέρουν, αν αξιοποιηθούν κατάλληλα, στην επικοινωνία και στη βελτίωση της ποιότητας των ανθρώπινων σχέσεων. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι τα ανθοιάματα βοηθούν στο να απαλλαγεί κανείς από τους φόβους του, να αυξήσει τον δυναμισμό και την αυτοπεποίθησή του, να ωριμάσει τη σκέψη του, να ενδυναμώσει τη θέλησή του, να αφυπνίσει και να στοχοκατευθύνει τη δημιουργικότητά του και ακόμα τα ανθοιάματα μπορούν να προάγουν την υπομονή, την επιείκεια, την εκτόνωση και την απαλλαγή από το θυμό, την κατανόηση της θέσης του άλλου, την αυτοέκφραση και την επικοινωνία.

Στην ανθοθεραπεία οι ψυχολογικές αλλαγές πραγματοποιούνται βαθμιαία εσωτερικά, χωρίς καμία προσπάθεια ή συνειδητή συμμετοχή του ατόμου στο οποίο απευθύνεται. Γι αυτό το λόγο δεν είναι σημαντική η στάση του ατόμου ως προς τη θεραπεία, δεν επηρεάζονται δηλαδή τα αποτελέσματα της ανθοθεραπείας από το αν ο άνθρωπος πιστεύει σε αυτήν και είναι θετικά προδιατεθειμένος ως προς αυτήν. Γι αυτό άλλωστε έχουμε αποτελέσματα σε βρέφη, σε ανθρώπους που βρίσκονται σε κωματώδεις καταστάσεις, σε ζώα, ακόμα και σε φυτά.

Αν όμως ο άνθρωπος συμβαίνει να είναι και συνειδητά προσανατολισμένος προς μια κατεύθυνση βελτίωσης του εαυτού του και της ζωής του, οι δυνατότητες αξιοποίησης των ανθοιαμάτων φυσικά αυξάνονται, καθώς είναι κανείς τότε σε θέση να διακρίνει και να συμπορευτεί συνειδητά με τις ενεργειακές αλλαγές που αυτά επιφέρουν στην κατάστασή του και να επωφεληθεί μονιμότερα και σε μεγαλύτερη έκταση από αυτές τις αλλαγές.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΙΑΜΑΤΩΝ

Τα 38 ιάματα και οι ενδείξεις τους είναι τα εξής:



- Agrimony (Αγριμόνιο) – εσωτερικός βασανισμός που κρύβεται πίσω από το εύθυμο προσωπείο
- Aspen (Λεύκα) – απροσδιόριστες φοβίες και κακά προαισθήματα
- Beech (Δασική Οξιά) – κριτική διάθεση, αδιαλλαξία
- Centaury (Κενταύριον) – αδύναμη θέληση, δουλικότητα, δεν μπορεί να πει «όχι»
- Cerato (Κερατόστιγμα) – έλλειψη εμπιστοσύνης στη κρίση/ διαίσθηση, ανάγκη για επιβεβαίωση
- Cherry Plum (Δαμασκηνιά) – φόβος ότι θα χάσει τον έλεγχο ή τα λογικά του, υστερία
- Chestnut Bud (Αγριοκαστανιά) – έλλειψη παρατηρητικότητας, αδυνατεί να μάθει από τα λάθη του
- Chicory (Ραδίκι) – κτητικότητα, συναισθηματικοί εκβιασμοί
- Clematis (Κληματίδα) – ονειροπόληση, αφηρημάδα, έλλειψη προσοχής, δυσκολία συγκέντρωσης
- Crab Apple (Αγριομηλιά) – το καθαριστικό ίαμα, αίσθημα ακαθαρσίας, εμμονή στη λεπτομέρεια
- Elm (Φτελιά) – προσωρινό αίσθημα ανικανότητας μπροστά σε μεγάλες απαιτήσεις

- Gentian (Γεντιανή) – αποθάρρυνση, ηττοπάθεια
- Gorse (Ράχος) – απελπισία, απόγνωση
- Heather (Ρείκι) – μιλά ασταμάτητα για τον εαυτό του, εγωκεντρισμός
- Holly (Αρκουδοπούρναρο) – αρνητικότητα, ζήλια, φθόνος, εκδίκηση, θυμός, υποψίες
- Honeysuckle (Αγιόκλημα) – νοσταλγία, ζει στο παρελθόν
- Hornbeam (Γαύρος) – διανοητική εξάντληση, κούραση
- Impatiens (Ανυπόμονα) – ανυπομονησία, μεγάλη εσωτερική ένταση
- Larch (Ευρωπαϊκή Λάριξ) – έλλειψη αυτοπεποίθησης, σύμπλεγμα κατωτερότητας
- Mimulus (Μίμουλους) – φόβος για συγκεκριμένα γνωστά πράγματα, ζώα, ύψος, ασθένεια και άλλα
- Mustard (Σινάπι) – περιοδική κατάθλιψη χωρίς ιδιαίτερο λόγο
- Oak (Βελανιδιά) – για άτομα που ποτέ δεν εγκαταλείπουν την προσπάθεια ξεπερνώντας τα όρια της αντοχής τους
- Olive (Ελιά) – ολική διανοητική και σωματική εξάντληση μετά από έντονη προσπάθεια ή χρόνια προβλήματα
- Pine (Πεύκο) – αυτοεπίκριση, αίσθημα ενοχής
- Red Chestnut (Κόκκινη Αγριοκαστανιά) – υπερβολική ανησυχία για αγαπημένα πρόσωπα
- Rock Rose (Ηλιάνθεμο) – τρόμος, έντονος φόβος, πανικός
- Rock Water (Νερό της Πηγής) – διανοητική ακαμψία, επιδίωξη τελειότητας
- Scleranthus (Σκλήρανθος) – αναποφασιστικότητα, κυκλοθυμία
- Star of Bethlehem (Ορνιθόγαλο) – για κάθε περίπτωση διανοητικού ή σωματικού σοκ, πρόσφατου ή παλαιού
- Sweet Chestnut (Καστανιά) – βαθύτατος εσωτερικός πόνος, «η μαύρη νύχτα της ψυχής»
- Vervain (Σταυροβότανο) – υπερβολικός ενθουσιασμός, ένταση, υπέρμετρος ζήλος για την σωτηρία των άλλων
- Vine (Αμπέλι) – κυριαρχία, αυταρχισμός

- Walnut (Καρυδιά) – θέλει να κάνει αλλαγές αλλά δεν μπορεί, μεταβατικές περίοδοι
- Water Violet (Νεροβιολέτα) – επιθυμία για μοναξιά, υπερηφάνεια
- White Chestnut (Άσπρη Αγριοκαστανιά) – συνεχείς ανεπιθύμητες σκέψεις και νοητικοί διάλογοι
- Wild Oat (Αγριοβρώμη) – έλλειψη στόχων και σκοπού ζωής
- Wild Rose (Άγρια Τριανταφυλλιά) – έλλειψη ενδιαφέροντος, παραίτηση, έλλειψη κινήτρων για αλλαγή ζωής
- Willow (Ιτιά) – πικρία, αίσθημα ότι για την αρνητική πραγματικότητα ευθύνονται οι άλλοι
- Rescue Remedy – για κάθε επείγουσα κατάσταση, ατυχήματα, εξετάσεις, άσχημα νέα κ.τ.λ. (συνδυασμός 5 ιαμάτων)

Τέλος, ο Δρ Bach κατέταξε τα 38 ανθοιάματα σε 7 κατηγορίες:

1. Για εκείνους που πάσχουν από φόβο: Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut. (5 ιάματα)
2. Για εκείνους που υποφέρουν από αβεβαιότητα: Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat. (6 ιάματα)
3. Για έλλειψη ενδιαφέροντος για τις τωρινές συνθήκες: Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud. (7 ιάματα)
4. Για την μοναξιά: Water Violet, Impatiens, Heather. (3 ιάματα)
5. Για όσους είναι υπερευαίσθητοι σε επιρροές και ιδέες: Agrimony, Centaury, Walnut, Holly. (4 ιάματα)
6. Για τη αποθάρρυνση και την απελπισία: Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple. (8 ιάματα)
7. Για την υπερβολική ανησυχία για τους άλλους: Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water. (5 ιάματα)

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΦΗΣ

Οι μαλάξεις είναι η παλαιότερη θεραπευτική τεχνική, την οποία όλοι μας εφαρμόζουμε σχεδόν υποσυνείδητα κάποια στιγμή στη ζωή μας.

Το μασάζ, η αρωματοθεραπεία, η ρεφλεξολογία και το σιάτσου βασίζονται στο θεραπευτικό άγγιγμα.

Είναι όλες αρχαίες θεραπείες, οι οποίες στηρίζονται σε δοκιμασμένες μεθόδους και καταφέρνουν να αναζωογονήσουν με επιτυχία τους τεταμένους μυς και το κουρασμένο μυαλό.

Το μασάζ, η συνηθέστερη από αυτές τις θεραπείες, έχει γνωστή θεραπευτική επίδραση στα διαστρέμματα και τους τραυματισμούς.

Η αρωματοθεραπεία προσθέτει στο μασάζ αρώματα που αλλάζουν τη διάθεση.

Η ρεφλεξολογία, που πλέον είναι ιδιαίτερα δημοφιλής, επικεντρώνεται στα πέλματα και στις παλάμες, που συνδέονται με το υπόλοιπο σώμα.

Το σιάτσου είναι μια ιαπωνική θεραπεία με μασάζ και έχει ορισμένες κοινές αρχές με τον κινεζικό βελονισμό.

Για μέγιστα οφέλη και από τις τέσσερις θεραπείες είναι απαραίτητη η παρουσία του ειδικού, αν και σε περιορισμένο βαθμό μπορείτε να ασχοληθείτε και μόνοι σας με το μασάζ, την αρωματοθεραπεία και τη ρεφλεξολογία.



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ



Το μασάζ σαν μέσο θεραπείας θεωρείται τόσο παλαιό όσο και η ανθρωπότητα. Η πιο κοινή απόδειξη γι αυτό είναι το γεγονός ότι ο άνθρωπος ανταποκρίνεται ενστικτωδώς στον πόνο, με το να αγγίζει όπου πονά. Η πρακτική να χρησιμοποιείται η αφή σαν μέθοδος θεραπείας, προέρχεται από έθιμα και τεχνικές που έχουν τις ρίζες τους στην αρχαία ιστορία. Αρχαίοι πολιτισμοί στην ανατολή και στην δύση, ανακάλυψαν πως οι φυσικές θεραπείες και το μασάζ μπορούν να θεραπεύσουν τραύματα, να ανακουφίσουν τον πόνο και να προλάβουν ασθένειες. Επί πλέον, η αφή βοηθούσε να μειωθεί το στρες και να προκαλεί βαθειά χαλάρωση.

Για τους αρχαίους Έλληνες και τους Ρωμαίους γιατρούς, το μασάζ ήταν ένας από τους βασικότερους τρόπους θεραπείας και καταπράυνσης του πόνου. Στις αρχές του 5^{ου} αιώνα π.Χ., ο Ιπποκράτης, πατέρας της ιατρικής, έγραφε: «ο γιατρός πρέπει να γνωρίζει πολλά πράγματα, αλλά σίγουρα πρέπει να ξέρει να κάνει εντριβές... γιατί η εντριβή μπορεί να σφίξει μια πολύ χαλαρή άρθρωση και να χαλαρώσει μια άλλη πολύ σφιχτή». Περιέγραφε λοιπόν, την «τριβή» για να θεραπεύσει φυσικά τραύματα και δίδασκε στους μαθητές του τα πλεονεκτήματα από το τρίψιμο για την αυτοθεραπεία του σώματος.

Το μασάζ σαν μέσο θεραπείας πέφτει στην αφάνεια στον δυτικό πολιτισμό σχεδόν μέχρι τον 19^ο αιώνα. Κατά το τέλος του 19^{ου} αιώνα, γιατροί στην Ευρώπη και στην Αμερική άρχισαν να ενδιαφέρονται ζωηρά για τις επιδράσεις του μασάζ στο ανθρώπινο σώμα. Στις αρχές του 1800 ένας Σουηδός γιατρός, ο Per Henrik Ling, ανέπτυξε αυτό που σήμερα είναι γνωστό ως Σουηδικό μασάζ, συνδυάζοντας το δικό του σύστημα γνώσεων περί σωματικής αγωγής και φυσιολογίας με τις Κινέζικες, Αιγυπτιακές, Ελληνικές και Ρωμαϊκές τεχνικές. Αυτή η μορφή μασάζ είχε διαδοθεί σε όλη την Ευρώπη ως το τέλος του αιώνα και τώρα αποτελεί καθιερωμένη μορφή θεραπείας για την υγεία και την ομορφιά.

Με το πέρασμα των χρόνων, η πρόοδος της επιστήμης και της τεχνολογίας στον δυτικό κόσμο, άρχισε σιγά – σιγά να αντικαθιστά το μασάζ ως μέσο θεραπείας. Το μασάζ έπεσε πάλι στην αφάνεια και απόκτησε εκ νέου κακή φήμη. Ξανά «ανακαλύφθηκε» τη δεκαετία του 1960, με την «επανάσταση» των παιδιών των λουλουδιών. Είναι η εποχή της μαζικής αμφισβήτησης κάθε τι «καταστημένου». Είναι επίσης η εποχή της ανάπτυξης του μαζικού τουρισμού. Καθώς οι δυτικοί άνθρωποι άρχισαν να ταξιδεύουν περισσότερο, ανακάλυψαν στην ανατολή τις εναλλακτικές στην δυτική ιατρική λύσεις. Ανάμεσα σε αυτές ανακάλυψαν και τις θεραπευτικές ιδιότητες του μασάζ. Στις μέρες μας, το μασάζ ως μέσο θεραπείας συνδέεται άμεσα με την τάση της ολιστικής προσέγγισης των αναγκών των ανθρώπων για υγιή ισορροπία σώματος και πνεύματος.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ



Το μασάζ αποτελεί εξέλιξη της απλούστερης θεραπείας αφής. Η λέξη έχει γαλλική ρίζα και σημαίνει «μάλαξη», ένα φυσικό ανθρώπινο αντανakλαστικό σε περίπτωση πόνου ή τραυματισμού. Η φυσική τάση που έχουμε να τρίβουμε ένα σημείο που πονάει πήρε συγκεκριμένη μορφή με το πέρασμα των αιώνων και έτσι δημιουργήθηκε η μέθοδος του θεραπευτικού αγγίγματος που είναι γνωστή ως μασάζ.

Η λέξη μασάζ (massage) πιθανότατα προήλθε από την αραβική λέξη mass, που σημαίνει απαλή πίεση. Σύμφωνα με άλλη εκδοχή, το μασάζ προέρχεται από την ελληνική λέξη μάσσω, που σήμαινε μαλάσω με τα χέρια. Η έννοια του ρήματος μαλάσω αποδίδεται από τα ρήματα πραΰνω, καταπραΰνω, απαλύνω. Το ουσιαστικό του ρήματος δηλαδή η λέξη «μάλαξη», είναι ακριβώς η δράση, η δραστηριότητα που τείνει στην καταπραΰνση, με εφαρμογή κυρίως των χεριών στο ανθρώπινο δέρμα και, μέσω αυτού, στο ανθρώπινο σώμα.

Η λέξη μάλαξη υπάρχει ήδη στα σύγχρονα λεξικά της νεοελληνικής γλώσσας, ενώ ο προσδιορισμός χειρο- στην χειρομάλαξη δίνει έμφαση στο ρόλο των χεριών κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας. Η χειρομάλαξη είναι το μαλάκωμα, η μάλαξη, σαν πρακτική διαμέσου των χεριών. Με αυτόν τον τρόπο η χειρομάλαξη διακρίνεται από τη μηχανική μάλαξη, γιατί στον σύγχρονο κόσμο υπάρχουν και τεχνικές μαλάξεων που υποστηρίζονται μηχανικά.

Επομένως, μασάζ ή μάλαξη ονομάζουμε μια σειρά από ειδικούς επιστημονικούς χειρισμούς που έχουν βάση τα διδάγματα της ανατομικής φυσιολογίας και παθολογίας και οι οποίοι γίνονται στο ανθρώπινο σώμα για θεραπευτικό ή υγιεινό σκοπό.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ



Ουσιαστικά το μασάζ αποτελεί μια θεραπευτική τεχνική προσέγγιση, η οποία συμπεριλαμβάνει μεταξύ άλλων και τον επιδέξιο χειρισμό των μαλακών ιστών του σώματος (μύες, δέρμα, συνδετικούς ιστούς κ.τ.λ.). Είναι ο συνδυασμός της ελεγχόμενης μάλαξης, των απαλών κτύπων και πιέσεων των διάφορων μελών του ανθρώπινου σώματος που εξαλείφουν τον πόνο, ανακουφίζουν από το στρες και την ένταση, μας καλμάρουν και γενικά φέρνουν το σώμα μας σε μια πιο ισορροπημένη κατάσταση.

Το μασάζ μπορεί και επηρεάζει το ανθρώπινο σώμα πιο ολοκληρωμένα από όσο ίσως νομίζουμε. Πέρα από τη γενική ευχάριστη αίσθηση της χαλάρωσης και ανακούφισης που προσφέρει, έχει αποδειχθεί πως επιδρά ακόμα πιο βαθιά και επηρεάζει θετικά ακόμα και την ίδια την λειτουργία των εσωτερικών μας οργάνων.

Αυτή η μορφή θεραπευτικής προσέγγισης, εξετάζεται και από την πλευρά της επίδρασής της στις βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος, όπως το κυκλοφορικό μας σύστημα. Έτσι το μασάζ βοηθά στην αποτοξίνωση του σώματός μας, ενισχύει τους αμυντικούς μας μηχανισμούς και επιπλέον βοηθά στην παραγωγή ενδοφρινών που αποτελούν τη φυσική προστασία του σώματος μας ενάντια στον πόνο.

ΟΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ: Το μασάζ περιλαμβάνει διάφορες κινήσεις: άλλες διεγείρουν και άλλες καταπραΰνουν. Για ένα μασάζ σε όλο το σώμα, οι κινήσεις αυτές γίνονται συνήθως με συγκεκριμένη σειρά. Οι χειρισμοί της μάλαξης κατατάσσονται σε 3 κατηγορίες: πιέσεις, πλήξεις και δονήσεις.

Στις πιέσεις υπάγονται:

- ✓ Οι θωπείες: η παλαμιαία επιφάνεια του χεριού και κυρίως των δακτύλων γλιστρά ελαφρά στην μαλασσύμενη επιφάνεια. Οι χειρισμοί διαδέχονται ο ένας τον άλλο, ούτως ώστε να υπάρχει συνεχής επαφή.
- ✓ Οι ανατρίψεις: ενεργούνται όπως οι θωπείες αλλά με μεγαλύτερη πίεση για να ενεργήσουν βαθύτερα.



- ✓ Οι επιβολές – πιέσεις: γίνονται με την παλάμη ή με τα δάκτυλα μόνο. Είναι πιέσεις επί του δέρματος, άλλοτε ελαφρές, άλλοτε δυνατές. Ποτέ όμως δεν φτάνουν τα όρια του πόνου. Αρχίζουμε πιέζοντας ελαφρά, δυναμώνουμε λίγο λίγο την πίεση, παραμένουμε για λίγο στο δυνατότερο σημείο και κατόπιν υποχωρούμε προοδευτικά έως ότου χάσουμε την επαφή.
- ✓ Οι κυκλικές τρίψεις: γίνονται με ανοιχτή την παλάμη ή μόνο με τις άκρες των δακτύλων ή με τους αντίχειρες, σχηματίζοντας μικρούς κύκλους.
- ✓ Τα ζυμώματα: αλληπάλληλοι χειρισμοί που εκτελούνται με ανοιχτή παλάμη ή με ανοιχτά δάκτυλα, με σκοπό να μετακινήσουν τους μυς. Τα ζυμώματα γίνονται με πολλούς τρόπους. Κατά μήκος, εγκαρσίως, κρικοειδώς και πεταλοειδώς.

Στις πλήξεις υπάγονται:

- ✓ Οι πελεκισμοί: γίνονται με τα χέρια να πέφτουν καθέτως, κτυπώντας εναλλάξ με το ωλένιο χείλος την επιφάνεια στην οποία γίνεται η μάλαξη. Τα δάκτυλα είναι σε ελαφρά απαγωγή.
- ✓ Οι κονδυλισμοί: γίνονται με τα χέρια σε ελαφρά γροθιά πέφτουν ταχέως καθέτως και εναλλάξ στην επιφάνεια.
- ✓ Τα πλαταγήματα: γίνονται με τα χέρια κεκαμμένα και την παλαμιαία όψη των δακτύλων.
- ✓ Τα ραπίσματα: γίνονται με την έξω επιφάνεια της άκρας χειρός εναλλάξ με τον καρπό ελεύθερο και τα δάκτυλα τεντωμένα.
- ✓ Τα πλήγματα με κοίλη παλάμη: γίνονται με την παλάμη και τα δάκτυλα σε κάμψη σε σχήμα θόλου, “κτυπά σα βεντούζα”.
- ✓ Οι δακτυλικές επικρούσεις: γίνονται με τις άκρες των δακτύλων. Είναι κινήσεις που γίνονται στο πρόσωπο και σε ευαίσθητες περιοχές.
- ✓ Τα τσιμπήματα επιφανειακά ή βαθειά: είναι κτυπήματα ρυθμικά και εναλλάξ στην μαλασσύμενη επιφάνεια.

Και τέλος στις δονήσεις υπάγονται:

- ✓ Με ανοιχτή παλάμη: γίνονται με ανοιχτή την παλάμη και είναι μια σειρά πιέσεων και χαλαρώσεων που γίνονται γρήγορα και εναλλάξ στην μαλασσύμενη επιφάνεια χωρίς να χάνουν την επαφή με αυτή. Μεταδίδουν ένα τρεμούλιασμα στους ιστούς.
- ✓ Με τις άκρες των δακτύλων: είναι το ίδιο ακριβώς με τις δονήσεις με την παλάμη ανοιχτή μόνο που εδώ γίνονται με τις άκρες των δακτύλων.

Στο μασάζ, η πίεση και η τριβή μετακινούν τους μύες και το δέρμα για να απελευθερώσουν εντάσεις και να θεραπεύσουν τους συνδέσμους και τους τένοντες. Η μετακίνηση των χεριών με πίεση πάνω στο σώμα βοηθά τους μύες να κινηθούν ελεύθερα και επομένως βελτιώνει την ελαστικότητα και την ευελιξία του συγκεκριμένου μέρους του σώματος, επιτρέποντας στα όργανα που βρίσκονται κάτω από αυτούς να λειτουργούν καλύτερα.

Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ



Η επιδεξιότητα, το ταλέντο αλλά και η θεωρητική κατάρτιση στην ανατομία, φυσιολογία και παθολογία του ανθρώπινου οργανισμού, είναι τα απαραίτητα χαρακτηριστικά του ειδικού, που θα θελήσει να ασκήσει ικανοποιητικά την ειδικότητα του μασάζ.

Πρωτεύοντα ρόλο και κυρίαρχη βιολογική αξία έχει η σωματική επαφή, το «αγγίζειν» με πρόθεση και ακρίβεια σύμφωνα με τις ανάγκες του δέκτη. Η καλοσύνη και η ανιδιοτέλεια είναι σημαντικά συστατικά της πρόθεσης του ειδικού. Η τέχνη της αφής, υπηρεσία πολύπλευρη, πρέπει να περιλαμβάνει τη φροντίδα για περίθαλψη και αποκατάσταση.

Για το θεραπευτικό άγγιγμα, το μασάζ, έχει προτεραιότητα η αίσθηση της αφής. Οι άλλες αισθήσεις έχουν δευτερεύοντα, αλλά όχι ασήμαντο ρόλο. Με άλλα λόγια ο ειδικός πρέπει να συμμετέχει στο μασάζ με όλη την προσοχή και τις γνώσεις του και να βρίσκεται σε ετοιμότητα για να μπορεί να αξιολογήσει την κατάσταση του δέκτη και να επιλέξει την κατάλληλη μέθοδο ανά πάσα στιγμή.

Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Ανατρέχοντας στην παιδική μας ηλικία, εύκολα μπορούμε να θυμηθούμε σκηνές από το παρελθόν, όπου κάποιο αγαπημένο πρόσωπο έσπευδε να καταπραΰνει τον πόνο μας μετά από ένα επιπόλαιο μικροτραυματισμό. Όλοι θυμούμαστε την θετική επίδραση που είχε επάνω μας ένα απαλό άγγιγμα και μόνο.

Μερικά από τα βασικά οφέλη του μασάζ είναι τα παρακάτω:

- ✓ Καταπραΰνει τον πόνο και γαληνεύει το σώμα
- ✓ Καταπολεμά την σωματική κόπωση και δυσκινησία
- ✓ Ενισχύει τη λειτουργία της αναπνοής
- ✓ Βελτιώνει τη λειτουργία του αίματος και των λεμφικών υγρών
- ✓ Ισορροπεί σώμα και πνεύμα
- ✓ Επιταχύνει την ανανέωση, ενισχύει την υγεία και βελτιώνει την εμφάνιση της επιδερμίδας



ΠΡΟΣΟΧΗ: σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη μας κάποιες προφυλάξεις καθώς και τις αντενδείξεις που υπάρχουν και αναφέρονται παρακάτω:

- ✓ Υψηλός πυρετός
- ✓ Οξείες φλεγμονές, έντονο πρήξιμο
- ✓ Σοβαροί τραυματισμοί (πρόσφατη θραύση οστών)
- ✓ Πρόσφατες εγχειρήσεις
- ✓ Ηπατίτιδα Β, AIDS
- ✓ Σοβαρά μυοσκελετικά προβλήματα
- ✓ Μεταδοτικές ή μη δερματικές ασθένειες (ψωρίαση, μυκητιάσεις κ.τ.λ.)
- ✓ Προχωρημένη ή εγκυμοσύνη στα πρώτα της στάδια
- ✓ Κατάσταση μέθης
- ✓ Έμμηνος ρύση (για τις γυναίκες)
- ✓ Υψηλή ή χαμηλή πίεση
- ✓ Καρδιακά προβλήματα (βηματοδότης, εγχειρήσεις, εγκεφαλικά)
- ✓ Ανοιχτές πληγές και πρόσφατοι τραυματισμοί
- ✓ Φλεβίτιδες και κιρσοί, θρόμβωση
- ✓ Όλες οι μορφές καρκίνου



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ



Το σιάτσου έχει τις θεωρητικές και πρακτικές ρίζες του στην Άπω Ανατολή. Ο ειδικός του σιάτσου κάνει διάγνωση και θεραπεύει τους ασθενείς του χρησιμοποιώντας τις διαδρομές (τους μεσημβρινούς) και τα σημεία στα οποία ρέει η ενέργεια του σώματος (τσούμπο).

Στην Κίνα και στην Ιαπωνία, μέχρι το τέλος του 19^{ου} αιώνα, η απόκτηση γνώσεων φυσικής αγωγής ήταν απαραίτητη για να γίνει κανείς γιατρός. Το σιάτσου από συγγενείς και φίλους για χαλάρωση και καταπολέμηση μικρών ενοχλήσεων στο σπίτι χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια με επιτυχία.

Καθώς πλήθαιναν οι ανταλλαγές μεταξύ Ανατολής και Δύσης, οι Δυτικοί άρχισαν να εξετάζουν και να εκτιμούν διάφορες ιατρικές διαδικασίες (προσεγγίσεις) και πλέον το σιάτσου χρησιμοποιείται όλο και συχνότερα στη Δύση.

Το σιάτσου βασίζεται στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική και το σύστημα των 5 στοιχείων και των μεσημβρινών για να βοηθήσει στην ανάρρωση. Στη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα, οι σύγχρονες γνώσεις ανατομίας, φυσιολογίας και ψυχολογίας ενσωματώθηκαν στην εφαρμογή του σιάτσου.



Το σιάτσου προέρχεται από τις ιαπωνικές λέξεις “σι”, δηλαδή δάκτυλο και “άτσου”, δηλαδή πίεση, και σημαίνει πίεση με τα δάκτυλα. Η μέθοδος αξιοποιεί μια ποικιλία από τεχνικές, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι μαλάξεις, οι διατάσεις και η πίεση ειδικών σημείων (acupoints). Το σιάτσου είναι μια από τις γνωστότερες μεθόδους σωματικής αγωγής (body work) και έχει σκοπό να εξασφαλίσει τη μέγιστη ευεξία, επιδρώντας σε σώμα, νου και πνεύμα.

Τα σημεία πίεσης του σιάτσου είναι 365 και λέγονται tsubo. Είναι σημεία όπου συσσωρεύεται η ένταση και γι αυτό μπορεί να είναι επώδυνα κατά την πίεση. Αυτό συμβαίνει, όταν ένα από τα όργανα του σώματος δεν λειτουργεί καλά, οπότε χαλάει η ισορροπία του οργανισμού και η ενεργειακή ροή γίνεται ακανόνιστη. Τότε αρχίζουν να

εμφανίζονται λιμνάζοντα σημεία όπου συσσωρεύεται η ενέργεια κατά μήκος των μεσημβρινών.

Η τεχνική της μάλαξης ή πίεσης του σιάτσου γίνεται για χαλάρωμα, κατευνασμό πόνων μυϊκών συσπάσεων, συμπτωμάτων ασθενειών και στρες. Η εφαρμογή του σιάτσου δεν απαιτεί βελόνες, παρά μόνο τα χέρια του θεραπευτή. Τα αποτελέσματα εξαρτώνται από τη διοχέτευση της ενέργειας που γίνεται από το θεραπευτή στο θεραπευόμενο μέσα από τις ρώγες των δακτύλων και κυρίως του αντίχειρα. Οι πιέσεις έχουν ρυθμό σταθερό,. Κάθε σημείο πιέζεται από 3 φορές, προκαλώντας ένα αίσθημα μεταξύ ευχαρίστησης και πόνου. Οι κινήσεις ακολουθούν μια σπειροειδή κίνηση και εξασκούνται σε ειδικά σημεία του σώματος που είναι: σημεία βελονισμού, ειδικά σημεία μυών, νεύρων, οστών, αιμοφόρων και λεμφικών αγγείων και ενδοκρινών αδένων.

Τέλος, στην Ιαπωνία όπως και σε άλλες χώρες της Ανατολής το σιάτσου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής. Όχι μόνο αντιμετωπίζει μια ποικιλία από προβλήματα υγείας αλλά βοηθάει άμεσα στη διαπροσωπική επαφή και επικοινωνία.

Σύμφωνα με την παραδοσιακή ανατολική ιατρική, στην οποία βασίζεται το σιάτσου, τα ενεργειακά σημεία του σώματος σχηματίζουν ένα δίκτυο καναλιών (μεσημβρινών) όπου ρέει η ζωτική ενέργεια, γνωστή ως κι ή Τσι (Qi). Θα μπορούσαμε να παρομοιάσουμε το κι με το νερό και τους μεσημβρινούς με ποτάμια ή ωκεάνια ρεύματα μέσω των οποίων «υδρεύεται» όλο το σώμα, όπως γίνεται στη φύση. Μέσα από τα κανάλια αυτά συνδέονται όλοι οι ιστοί και τα όργανα, ενώ συντονίζονται οι ποικίλες λειτουργίες τους. Διατηρείται έτσι η αρμονία του σώματος.

Οι μεσημβρινοί κατατάσσονται σε δύο αντίθετα και συγχρόνως αλληλεξαρτώμενα ρεύματα, γνωστά ως Γιν και Γιανγκ. Η ενέργεια που ρέει στους Γιν μεσημβρινούς έχει μία πιο ήπια, δροσερή και θρεπτική ποιότητα. Εκείνη που ρέει στους Γιανγκ μεσημβρινούς έχει μια ποιότητα πιο δραστήρια και θερμή. Σύμφωνα με την ανατολική αντίληψη, η υγεία έγκειται στην εξισορρόπηση των δύο αυτών δυνάμεων που θεωρούνται ότι διέπουν την ζωή σε όλο το σύμπαν.

Σε περιπτώσεις έντασης από ψυχικά, σωματικά ή περιβαλλοντικά αίτια, το Γιν – Γιανγκ χάνει την ισορροπία του και το κι των μεσημβρινών οδηγείται είτε σε κατάσταση υπερπληρότητας (γνωστής ως ζίτσου) είτε ανεπάρκειας (γνωστής ως κύο). Αυτήν ακριβώς τη δυσαρμονία βιώνουμε ως δυσφορία, πόνο ή αρρώστια. Το σιάτσου, όπως και οι άλλες θεραπευτικές μέθοδοι της Άπω Ανατολής, επιδιώκει να εναρμονίσει το Γιν-Γιανγκ και με αυτόν τον τρόπο να αποκαταστήσει τη φυσική ισορροπία και υγεία.

Σύμφωνα λοιπόν με την ανατολική αντίληψη, οι μεσημβρινοί και το γιν – γιάνγκ αλληλοεξαρτώνται μεταξύ τους και γι αυτό θα αναλυθούν πιο διεξοδικά. Συγκεκριμένα:

ΟΙ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ: Τα κανάλια ενέργειας που ανακάλυψαν λοιπόν οι Κινέζοι λέγονται μεσημβρινοί, όπως ακριβώς και οι μεσημβρινοί της γης, γιατί η βιοενέργεια ρέει από κάτω προς τα πάνω, ή αντίστροφα, δηλαδή πάντοτε από τον ένα πόλο του σώματος στον άλλο. Βέβαια, η φορά ροής της ενέργειας στον ίδιο μεσημβρινό, είναι πάντοτε προς την ίδια κατεύθυνση και δεν διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Κάθε μεσημβρινός έχει συγκεκριμένη πορεία, ελαφρώς κάτω από το δέρμα (υποδόριος ιστός) και διασυνδέσεις με όργανα και ιστούς βαθύτερα. Πάνω στον κάθε μεσημβρινό υπάρχουν ενεργειακοί κόμβοι, σαν ηλεκτρικοί υποσταθμοί, οι οποίοι είναι επιφανειακοί και γι αυτό προσφέρονται για βελονισμό και ονομάζονται σημεία βελονισμού.

Τώρα μπορούμε να δώσουμε τον ορισμό του μεσημβρινού σαν τη νοητή συνένωση των σημείων βελονισμού, που έχουν την ίδια περίπου θεραπευτική δράση ή επηρεάζουν την ίδια ομάδα οργάνων του σώματος. Μάλιστα υπάρχουν δώδεκα ζεύγη κύριων μεσημβρινών, δηλαδή δώδεκα μεσημβρινοί για την κάθε πλευρά του σώματος. Εκτός όμως από αυτούς, υπάρχουν και οι μονοί μεσημβρινοί, επειδή διατρέχουν τη μέση γραμμή του σώματος, ένας μπροστά και ένας πίσω. Στην ουσία, οι μεσημβρινοί συνδέονται μεταξύ τους, έτσι ώστε η βιοενέργεια ή ζωτική ενέργεια να ρέει από

μεσημβρινό σε μεσημβρινό, γιατί εκεί που τελειώνει ένας μεσημβρινός, αρχίζει ένας άλλος.

ΤΟ ΓΙΝ-ΓΙΑΝΓΚ: Τα κανάλια – μεσημβρινοί, χωρίζονται σε δύο ποιότητες, που ονομάζονται Γιν και Γιανγκ, και είναι άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους. Είναι οι δυο αντίθετες δυνάμεις που συνθέτουν τον κόσμο μας π. χ. οφείλουμε την ύπαρξη μας στον πατέρα και την μητέρα μας, αρσενικό θηλυκό, μπορούμε να εκτιμήσουμε το φως διότι υπάρχει το σκοτάδι, τη ζωή με το θάνατο, την υγεία με την ασθένεια, τον πόλεμο με την ειρήνη κ.ο.κ. Η διατήρηση της ζωής για την Ανατολική αντίληψη είναι η υγιής αλληλεξάρτηση, ισορροπία αυτών των δύο ποιότητων.

Εδώ έχουμε μια εικονική αναπαράσταση του κύκλου της ζωής που βρίσκεται συνεχώς σε κίνηση. Το Γιν (μαύρο) εισχωρεί στο Γιανγκ (λευκό), και το Γιανγκ εισχωρεί στο Γιν δημιουργώντας έναν κύκλο αλληλοστήριξης, αλληλοκατανάλωσης, αλληλοεξάρτησης και αλληλομεταμόρφωσης. Παρατηρούμε επίσης τις αντίθετου χρωματισμού κουκίδες να υπάρχουν στην πληρώτερη φάση των δύο αντιθέτων που μας διδάσκει ότι το ένα εμπεριέχεται και μέσα στο άλλο. Το στρογγυλό σχήμα που περικλείει το σύμβολο αντιστοιχεί στην Αιτία της Ζωής.



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ

Για να γίνει η θεραπεία του σιάτσου πρέπει να εντοπιστούν οι μεσημβρινοί και οι περιοχές του σώματος που βρίσκονται σε δυσαρμονία. Όταν ο θεραπευτής φτάσει σε μια ενεργειακή διάγνωση αποφασίζει ποιοι είναι οι στόχοι της θεραπείας.

Για να φτάσει κανείς στη διάγνωση, πρέπει να σχηματίσει εικόνα της συνολικής ενέργειας του ασθενούς. Αυτό περιλαμβάνει την ανάλυση των συμπτωμάτων σε συνδυασμό με τις πληροφορίες του ιατρικού ιστορικού του. Η ανάλυση αυτή γίνεται σύμφωνα με το Γιν – Γιανγκ, τα πέντε στοιχεία, τις οκτώ αρχές και τα εσωτερικά όργανα. Ο ασκών του σιάτσου θα εξετάσει τους μεσημβρινούς, τα σημεία και το σφυγμό, θα παρατηρήσει τη σωματική στάση, το πρόσωπο και τη γλώσσα. Το άτομο θα πρέπει να δώσει τις απαραίτητες πληροφορίες για την γενικότερη υγεία του, τον εμμηνορρυσιακό κύκλο, την όρεξη, την πέψη, τον ύπνο και την ενέργεια του.

Για να είναι αποτελεσματική η θεραπεία, ο ασκών του σιάτσου, προσπαθεί να βρει το αίτιο των προβλημάτων του ασθενούς. Η ασθένεια είναι σαν ένα δέντρο: οι ρίζες συμβολίζουν το αίτιο, ενώ τα κλαδιά τα συμπτώματα. Έχοντας εντοπίσει τη ρίζα του προβλήματος ο θεραπευτής θα δουλέψει πάνω σε αυτήν. Μπορεί επίσης να επέμβει προτείνοντας αλλαγές στον τρόπο ζωής του ασθενούς.

Τα αίτια που μπορούν να προκαλέσουν μπλοκαρίσματα της ενέργειας και δυσλειτουργία του σώματος, συνεπώς και ασθένεια, είναι ποικίλα: λανθασμένη διατροφή, έλλειψη άσκησης, υπερκόπωση νου και σώματος, μπλοκαρίσματα συναισθηματικά και πνευματικά κ.α.

Σκοπός λοιπόν του σιάτσου είναι η εξισορρόπηση των ενεργειών του Γιν – Γιανγκ μέσα στο σώμα μας που έχουν διαταραχθεί, προκαλώντας ένταση, πόνο ή λειτουργική ανωμαλία.

Με μια ποικιλία από τεχνικές, η συνεδρία του σιάτσου, τονώνει το κύο (δηλαδή τα άδεια σημεία), ενώ διασπείρει τα ζίτσου (δηλαδή τα υπερπλήρη). Με αυτό τον τρόπο συμβάλλει στην ψυχική και σωματική υγεία.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Όλοι μπορούν να επωφεληθούν από το σιάτσου, σε όποια ηλικία ή φυσική κατάσταση και αν βρίσκονται. Το σιάτσου χρησιμοποιείται για την αύξηση της ζωτικότητας όπως επίσης για την πρόληψη και τη θεραπεία προβλημάτων υγείας. Ανάμεσα στα προβλήματα που έχει βοηθήσει το σιάτσου περιλαμβάνονται:

- ✓ Πόνοι και εντάσεις διαφόρων αιτιών, όπως πονοκέφαλοι, πόνοι στη μέση, μυϊκή ένταση, πιάσιμο, κόπωση ή αδυναμία, κράμπες, δυσκαμψία, πόνοι στις αρθρώσεις, ρευματικοί πόνοι, τραυματισμοί από άθληση
- ✓ Αδύναμη κυκλοφορία, κρύα άκρα, διογκωμένες φλέβες, πρήξιμο και οίδημα των άκρων
- ✓ Διαταραχές του πεπτικού συστήματος, δυσκολία στη χώνεψη, καούρες, ανορεξία, δυσκοιλιότητα ή διάρροια, κολίτιδα, φούσκωμα
- ✓ Κόπωση
- ✓ Αϋπνίες
- ✓ Γυναικολογικά προβλήματα

Το σιάτσου βοηθά ταυτόχρονα στο ψυχοσωματικό επίπεδο. Βοηθάει την εναρμόνιση των συναισθημάτων, βελτιώνει τη συγκέντρωση και τον ύπνο, ενώ απαλύνει το άγχος και τη συναισθηματική φόρτιση. Προσφέρει βαθιά χαλάρωση και ανακούφιση από τις εντάσεις. Το σιάτσου χρησιμοποιείται ακόμα από ως βοήθημα για την ανάρρωση μετά από περίοδο ασθένειας, ή σαν συμπλήρωμα άλλων πιο συμβατικών μεθόδων θεραπείας.

Τέλος, άνθρωποι που έχουν μεγάλες απαιτήσεις από το σώμα τους, όπως οι αθλητές, επωφελούνται από τις ειδικές πιέσεις και διατάσεις που εφαρμόζει το σιάτσου. Η φυσική κατάσταση, αντοχή και ευλυγισία μεγιστοποιούνται, ενώ βελτιώνεται η στάση του σώματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ: το σιάτσου αφενός έχει ευεργετική δράση στον ανθρώπινο οργανισμό, αφετέρου δεν προτείνεται σε κάποιους ανθρώπους:

- ✓ Μετά από χημειοθεραπεία εκτός αν το προτείνει ο γιατρός
- ✓ Σε ανθρώπους με οστεοπόρωση εκτός εάν το προτείνει ο γιατρός
- ✓ Σε ανοιχτές πληγές και μώλωπες
- ✓ Σε όσους έχουν θρόμβους
- ✓ Σε εγκυμονούσες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Οι ρίζες της ρεφλεξολογίας ξεκινούν τουλάχιστον 5000 χρόνια π. Χ., όταν οι Κινέζοι εξασκούσαν μια μορφή πιεσοθεραπείας με τα χέρια σε διάφορα μέρη του σώματος και στα πέλματα. Το 2330 π. Χ. στην Ανκμαχόρ στη Σαχάρα, βρέθηκε πάπυρος σε τάφο ιατρών όπου εμφανίζεται η εφαρμογή ρεφλεξολογίας από θεραπευτή. Φαίνεται να κρατά και να τρίβει ο θεραπευτής τα πέλματα και τα χέρια του ασθενούς με έναν συγκεκριμένο «ρεφλεξολογικό» τρόπο. Το 2000 π. Χ. περίπου, ο αυτοκράτωρ της Κίνας Χουάνκτι Νέοι

ρεφλεξολογία σε βιβλίο Αίγυπτο, στην Αραβία κάποια ντοκουμέντα από με μάλαξη με πέλματα. Στην Ευρώπη μέχρι το 1400 μ. Χ., κατά Μεσαίωνα, έχουμε μια αποτέλεσμα την απόκρυψη στοιχείων ειδικότητες. Οι πειρατές σε ορισμένα σημεία αυτιού, για να και ετοιμότητα. Επίσης φορούσαν είχαν σκοπό συγκεκριμένα



γράφει για την του. Το 3000 π. Χ. στην και στην Ινδία έχουμε τάφους, σε τοιχογραφίες, συγκεκριμένο τρόπο στα τώρα, από το 400 μ. Χ. τη διάρκεια του περίοδο σκοταδισμού, με καταστροφή και την γενικά για όλες τις φορούσαν σκουλαρίκια αντανάκλαστικά του βρίσκονται σε εγρήγορση και τα δακτυλίδια που το να πιέζουν αντανάκλαστικά σημεία.

Το πρώτο βιβλίο που γράφτηκε αλλά και κυκλοφόρησε μ. Χ. με αντικείμενο τη θεραπεία των ζωνών του σώματος, εκδόθηκε το 1532 από δύο διάσημους Ευρωπαίους γιατρούς της εποχής που ονομάζονταν Δρ. Ατάτις και Δρ. Αντάμους. Ένα άλλο βιβλίο πάνω στο ίδιο αντικείμενο δημοσιεύτηκε λίγο αργότερα, αυτή τη φορά στο Λάιπσιγκ από κάποιον Δρ. Μπελ. Πιο πρόσφατες έρευνες αποκάλυψαν πως μερικές φυλές ερυθροδέρμων και κάποιες πρωτόγονες φυλές της Αφρικής χρησιμοποιούν επίσης κάποιες μορφές ρεφλεξολογίας. Το 1913 ο Αμερικανός χειρουργός William Fitzgerald, εισήγαγε τον όρο «θεραπεία ζωνών». Λίγα χρόνια μετά, γύρω στο 1930, η Eunice Ingham δημιούργησε τους πρώτους «ρεφλεξολογικούς χάρτες» και εισήγαγε τον όρο «ρεφλεξολογία».

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Η ρεφλεξολογία είναι μία φυσική αφάρμακος αγωγή η οποία αποσκοπεί στη βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας του ανθρώπου. Επιδιώκει να ανακουφίσει τον σωματικό πόνο, να αναζωογονήσει τις βιολογικές λειτουργίες του οργανισμού και να προσφέρει συναισθηματική ευεξία. Σκοπός της είναι να κινητοποιήσει και να ενδυναμώσει τις αμυντικές ικανότητες του ανθρώπου, καθώς, το παρατεταμένο άγχος, η συσσώρευση τοξινών και η συναισθηματική ένταση εξασθενούν την άμυνα του οργανισμού. Η ρεφλεξολογία ισχυροποιεί το φαρμακείο του σώματος και ενεργοποιεί τις «ανεξάντλητες και θαυματουργές δυνάμεις αυτοϊασης», την ύπαρξη των οποίων πρώτος διαπίστωσε ο Ιπποκράτης.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Η ρεφλεξολογία εφαρμόζεται στο πέλμα και στη ράχη των κάτω άκρων κατά κύριο λόγο, όπου σύμφωνα με την θεωρία της υπάρχουν τα ονομαζόμενα «αντανακλαστικά σημεία». Όλα αυτά συμβαίνουν, επειδή τα πόδια αποτελούν έναν τέλειο μικρόκοσμο του σώματος. Όλα τα όργανα, οι αδένες και άλλα μέρη του σώματος βρίσκονται τοποθετημένα με την ίδια διάταξη στα πόδια, σαν «αντανακλάσεις / αντανακλαστικά» των μερών του σώματος.

Τα αντανακλαστικά σημεία είναι σημεία ή περιοχές που όταν πιεστούν ή μαλαχθούν με ειδικό τρόπο προκαλούν ένα αντανακλαστικό ερέθισμα σε αντίστοιχο όργανο, αδένα ή περιοχή του σώματος. Στην ρεφλεξολογία, όταν ερεθίζονται τα αντανακλαστικά των ποδιών προκαλείται μια ακούσια αντίδραση των οργάνων και των αδένων που συνδέονται μέσω των ενεργειακών διόδων με τα συγκεκριμένα αντανακλαστικά. Η σωστή διέγερση αυτών των αντανακλαστικών μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την κατάσταση της υγείας μας.



Η μικροκοσμική αναπαράσταση των μερών του σώματος είναι επίσης προφανής στην ίριδα του ματιού, στο αυτί και στα χέρια. Ωστόσο αυτές οι αναπαραστάσεις του σώματος εντοπίζονται ευκολότερα στα πόδια, όπου καλύπτουν μια μεγαλύτερη περιοχή, είναι ευδιάκριτες και μπορούμε ευκολότερα να εργαστούμε πάνω τους. Επιπλέον, τα πόδια είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα εξαιτίας της πληθώρας των νευρικών απολήξεων που υπάρχουν σε αυτά. Ακόμα ο μηχανισμός των αντανακλαστικών ερεθισμάτων συνδέεται άμεσα με την παρουσία των 7200 νευρικών απολήξεων που έχουν εντοπιστεί έως σήμερα στο πέλμα των ποδιών. Επομένως, η ρεφλεξολογία προκαλεί μια φυσική και αφάρμακο επίδραση στο νευρικό σύστημα, το οποίο με την σειρά του επηρεάζει το ενδοκρινολογικό, το μυοσκελετικό, καθώς και τα υπόλοιπα συστήματα του οργανισμού.

Η ΘΕΩΡΕΙΑ ΤΩΝ ΖΩΝΩΝ: Η θεωρία των ζωνών εξηγεί το σύνδεσμο ανάμεσα στα



αντανακλαστικά των ποδιών και τα μέρη του σώματος στα οποία αντιστοιχούν. Σύμφωνα με την θεωρία αυτή υπάρχουν δέκα «ζώνες» ή ενεργειακά κανάλια τα οποία διατρέχουν κατά μήκος του σώματος από τα πόδια έως το κεφάλι, πέντε για κάθε πλευρά του σώματος, μια για κάθε δάκτυλο του χεριού ή του ποδιού. Κάθε όργανο, αδένας ή μέλος του σώματος βρίσκεται μέσα σε μια συγκεκριμένη ζώνη και έχει το αντανακλαστικό του στην αντίστοιχη ζώνη του χεριού ή του ποδιού. Τοποθετώντας τον χάρτη των ζωνών πάνω σε ένα χάρτη ανατομίας, καθιστούμε ευκολότερο να καταλάβουμε πως, όταν

θεραπεύουμε ένα αντανακλαστικό σημείο σε μία ζώνη του ποδιού, επιδρούμε συγχρόνως σε όλα τα όργανα που βρίσκονται στην ίδια ζώνη. Αν συναντήσουμε ένα ευαίσθητο σημείο, ενώ ασχολούμαστε με το πόδι, συχνά σημαίνει, ότι το σημείο του σώματος που βρίσκεται στην ίδια ζώνη, είναι τεταμένο ή συμφορημένο. Στην πραγματικότητα οποιοδήποτε πρόβλημα εμποδίζει την ροή της ενέργειας σε κάποιο σημείο κατά μήκος μιας ζώνης, έχει βλαπτική επίδραση σε όλα τα όργανα της ίδιας ζώνης.

Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Συχνότερα προβλήματα υγείας στα οποία βοηθά η ρεφλεξολογία είναι:

- ✓ πονοκέφαλος, ημικρανίες, ζάλη, ίλιγγος
- ✓ αλλεργίες
- ✓ άγχος, ανησυχία, νευρική ένταση
- ✓ εξασθένηση σωματικών δυνάμεων, εύκολη κόπωση, εξάντληση
- ✓ αυχενικό σύνδρομο
- ✓ πόνοι αρθρώσεων ποδιών και χεριών
- ✓ πόνος στη μέση, λουμπάγκο
- ✓ ισχιαλγία, πόνος στα γόνατα, «κάψιμο» στις γάμπες
- ✓ συχνά κρυολογήματα και μολύνσεις (ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος)
- ✓ πεπτικές διαταραχές (δυσπεψία, κολίτιδα, δυσκοιλιότητα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση)
- ✓ αναπνευστικά προβλήματα (άσθμα, δύσπνοια)

- ✓ ιγμορίτιδα, καταρροή
- ✓ παχυσαρκία (χαμηλός ρυθμός μεταβολισμού)
- ✓ ήπιες μορφές κατάθλιψης
- ✓ σκλήρυνση κατά πλάκας
- ✓ γυναικολογικές διαταραχές (πόννοι περιόδου, ακανόνιστος κύκλος, PMS)
- ✓ ελλιπής ή διαταραγμένος ύπνος
- ✓ τέλος σε ασθενείς που ακολουθούν ισχυρή φαρμακευτική αγωγή (καρκίνος, AIDS κλπ.) έχει αποδειχθεί εξαιρετικά χρήσιμη προσφέροντας ανακούφιση από τις παρενέργειες των φαρμάκων και βελτιώνοντας σημαντικά την ποιότητα της ζωής τους.

Αξίζει να τονιστεί ότι πέραν των επιμέρους προβλημάτων υγείας η ρεφλεξολογία συνεισφέρει πάντα:

- ✓ στην τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος, πράγμα που συνεπάγεται, την καλύτερη θρέψη του οργανισμού και την ευκολότερη αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού.
- ✓ Μειώνει την ένταση και το στρες και οδηγεί σε χαλάρωση. Η χαλάρωση βοηθά το σώμα να αυτοθεραπευτεί ενισχύοντας το αμυντικό σύστημα και να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά.
- ✓ Στην αύξηση της βιολογικής αντοχής και της νοητικής διαύγειας, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να ανταπεξέρχεται ευκολότερα στις καθημερινές του δραστηριότητες.
- ✓ Βελτιώνει τη νευρική λειτουργία. Η χαλάρωση μειώνει την πίεση στα νεύρα και στα αγγεία, βελτιώνοντας τη ροή του δέρματος και την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών σε όλα τα μέρη του σώματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ: Στην ρεφλεξολογία δεν υφίσταται η έννοια της «παρενέργειας». Η αγωγή ρεφλεξολογίας είναι απόλυτα ασφαλής, όταν ασκείται από σωστά εκπαιδευόμενο ρεφλεξολόγο. Συχνά όμως, όταν ο άνθρωπος δέχεται για πρώτη φορά αγωγή ρεφλεξολογίας, μπορεί να ακολουθήσει μία κατάσταση που ονομάζεται «θεραπευτική αντίδραση».

Η θεραπευτική αντίδραση οφείλεται στην «απότομη» προσπάθεια του οργανισμού και του εαυτού του γενικότερα να απαλλαγεί από το «φορτίο» της συσσωρευμένης κούρασης, της έντασης και των τοξινών. Η θεραπευτική αντίδραση είναι απόλυτα ασφαλής, μικρής διάρκειας και καθώς αποτελεί μια ενδογενή αντίδραση του ανθρώπινου οργανισμού, ερμηνεύεται ως ένας θετικός δείκτης σε ότι αφορά την ανταπόκριση του θεραπευόμενου στην ρεφλεξολογία.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η ιστορία της αρωματοθεραπείας αρχίζει με τις «πρωτόγονες φυλές», όπως μαρτυρούν οι αποστακτήρες, τα μυροδοχεία και τα άλλα αρωματικής χρήσης σκεύη που έχουν έρθει στο φως με τις ανασκαφές. Οι Αιγύπτιοι όμως κατέγραψαν πρώτοι σε πάπυρους ότι χρησιμοποιούσαν τα έλαια για θεραπευτικούς σκοπούς και για βαλσάμωση διάφορων ζώων αλλά και των ίδιων των Φαραώ. Αλλά και οι αρχαίοι Κινέζοι ήταν αρκετά εξοικειωμένοι με τα μυστικά της αρωματοθεραπείας.

Οι γνώσεις αυτές πέρασαν στους Έλληνες και μετά στους Ρωμαίους. Στους Έλληνες κυρίως γιατρούς αποδίδεται η βελτίωση της αρωματοθεραπείας επιστημονικά, με κορυφαία την ίδρυση της περίφημης Ιατρικής Σχολής στην Κω από τον Ιπποκράτη, που θεωρείται και ο πατέρας της Ιατρικής. Στην αρχαία Ρώμη ο Γαληνός, προσωπικός γιατρός των Ρωμαίων αυτοκρατόρων, που θεωρείται και ο πατέρας της Φαρμακευτικής, ήταν φανατικός χρήστης της αρωματοθεραπείας. Αναφορές στην αρωματοθεραπεία συναντούμε και στην Βίβλο. Γύρω στον 8^ο αιώνα μ.Χ. οι Άραβες βελτίωσαν σημαντικά τις μεθόδους λήψης και έφτιαξαν φάρμακα.



Σύμφωνα με τις στο Μεσαίωνα επιδημίες λοιμωδών προσβάλλονταν από

παραγωγοί αιθέριων ελαίων. Κατά την Αναγέννηση όμως, λόγω των συνθετικών φαρμάκων που άρχισαν να φτιάχνονται, η αρωματοθεραπεία ξεχάστηκε. Το 19^ο δε αιώνα, με την ανάπτυξη της Χημείας, εκτοπίστηκε εντελώς.

ιστορικές πηγές πάντα, παρατηρήθηκε σε νόσων ότι δεν τα νοσήματα αυτά οι

Αυτό όμως που παρακίνησε τους επιστήμονες να ξαναασχοληθούν συστηματικά πλέον με την αρωματοθεραπεία, ήταν τα εντυπωσιακά της αποτελέσματα στην περίθαλψη τραυματιών κατά τους δύο Παγκόσμιους Πολέμους.

Γύρω στο 1940 η Marguerite Maury πειραματίστηκε με τη λεγόμενη «ολιστική» χρήση των ελαίων, με μεθόδους δηλαδή που αφορούν την υγεία ολόκληρου του σώματος. Έδωσε έτσι θεραπείες σε διάφορα άτομα με διάφορες ψυχικές και σωματικές «ανισορροπίες». Οι έρευνες της αυτές έθεσαν μεταξύ άλλων τη βάση για το λεγόμενο «μασάζ» της αρωματοθεραπείας και τις σύγχρονες θεραπείες ομορφιάς του δέρματος.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

- ✓ **ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** η αρωματοθεραπεία έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα και αποτελεί έναν ιδιαίτερο κλάδο της Βοτανοθεραπείας που σημαίνει θεραπεία με αρώματα (αρωματοθεραπεία = άρωμα + θεραπεία), και στηρίζεται στη χρήση αιθέριων ελαίων.
- ✓ **ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ (Essential Oils):** είναι αρωματικές πτητικές ουσίες που εξάγονται από τα φυτά με την απόσταξη. Περιέχονται στους καρπούς, στο φλοιό, στα φύλλα, στα άνθη, στους μίσχους και στις ρίζες.



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Η εφαρμογή της αρωματοθεραπείας περιλαμβάνει την συλλογή, την δράση και τον τρόπο χρήσης των αρωματικών φυτών.

ΛΗΨΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ: Τα αρωματικά φυτά πρώτα συλλέγονται και μετά ξηραίνονται. Έπειτα, λαμβάνονται από αυτά τα αιθέρια έλαια με τους εξής τρόπους:

1. **ΑΠΟΣΤΑΞΗ:** δηλαδή με βρασμό των φυτικών τμημάτων σε νερό ή διαβίβαση υδρατμών μέσω ειδικών συσκευών στα φυτά.
2. **ΕΚΘΛΙΨΗ:** δηλαδή με σύνθλιψη του φλοιού με τρίψιμο μέσα σε κατάλληλο δοχείο, το οποίο φέρει αιχμηρές προεξοχές.
3. **ΕΚΧΥΛΙΣΗ:** με πτητικούς ή μη πτητικούς διαλύτες.



ΔΡΑΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ: Τα αιθέρια έλαια εισέρχονται στο σώμα μέσα από δύο οδούς:

1. **ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΟΣΦΡΗΣΗΣ:** από τα αισθητήρια κύτταρα της μύτης αποστέλλονται ηλεκτροχημικά μηνύματα στον εγκέφαλο, τα οποία προκαλούν την απελευθέρωση χημικών που μπορεί να είναι καταπραϋντικά, χαλαρωτικά, διεγερτικά ή να προκαλούν ευφορία.
2. **ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΠΟΡΩΝ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:** φτάνουν στα τριχοειδή αιμοφόρα αγγεία και μέσα από την κυκλοφορία του αίματος μεταφέρονται σε όλο το σώμα και διηθούνται στα κύτταρα και στα υγρά του σώματος.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥΣ: Η χρήση των αιθέριων ελαίων είναι κυρίως εξωτερική, αλλά και εσωτερική. Η εξωτερική χρήση τους γίνεται με τους πιο κάτω τρόπους:

1. Για εισπνοές: προσθέτουμε 5-10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε ένα δοχείο με λίγο νερό που βράζει και κάνουμε εισπνοές.
2. Για λουτρά: προσθέτοντας στο χλιαρό νερό του λουτρού μας 5-10 σταγόνες ειδικό αιθέριο έλαιο και αναταράσσοντας το νερό κάνουμε λουτρό. Το ίδιο γίνεται και σε τοπικά λουτρά.
3. Για κομπρέσες – επιθέματα: προσθέτοντας σε 1 κιλό νερό 5-10 σταγόνες και ανακατεύοντας καλά, βρέχουμε τις κομπρέσες και είναι έτοιμες για χρήση.
4. Για κολπικές χρήσεις: μόνο σε υπόθετα (ωάρια), τα οποία παρασκευάζει ο φαρμακοποιός στο εργαστήριό του.
5. Για εντριβές – μασάζ: προσθέτουμε σε ειδικά λάδια μασάζ και αναμιγνύοντας καλά πραγματοποιούμε εντριβές και μασάζ.
6. Για γαργάρες: προσθέτουμε 5-10 σταγόνες αιθέρων ελαίων σε μισό ποτήρι νερό και κάνουμε πλύσεις 2 φορές ημερησίως.
7. Για αρωματισμό χώρου: προσθέτοντας 3-5 σταγόνες αιθέριων ελαίων σε ένα δοχείο με νερό ή σε ένα σφουγγάρι και τοποθετώντας τα σε ένα σημείο του χώρου σας έχετε ευχάριστο αρωματισμό με ευχάριστο συναίσθημα. Επίσης λίγες σταγόνες στα ξύλα του τζακιού σας ή στα κεριά για την απορρόφηση καπνού τσιγάρου θα σας αρωματίζουν τους χώρους θαυμάσια. Τέλος μπορούμε να στάξουμε λίγες σταγόνες στα συρτάρια και τα ντουλάπια μας.
8. Για αρώματα: προσθέτουμε 20-30 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 90ml οινόπνευμα και 10ml νερό.
9. Για υγιεινή σπιτιού: διαλύουμε τα αιθέρια έλαια μέσα σε νερό και ψεκάζουμε την ατμόσφαιρα, πλένουμε τους νιπτήρες και τα μάρμαρα. Ακόμα προσθέτουμε μερικές σταγόνες στο πλυντήριο ρούχων και πιάτων.
10. Για μαγειρική και ζαχαροπλαστική: τα φυσικά αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην κουζίνα για να δώσουν άρωμα σε κάποιο φαγητό ή σε τυποποιημένα τρόφιμα. Μπορούμε να δημιουργήσουμε μοναδικές γεύσεις, προσθέτοντας 1-2 σταγόνες μέσα στις σάλτσες, το κρέας, το ψάρι, το γλυκό, κ.λπ.
11. Για αρώματα και καλλυντικά: τα αιθέρια έλαια μπορούν να προστεθούν σε κρέμες, γαλακτώματα, λοσιόν, φυτικά έλαια για την περιποίηση του προσώπου και του δέρματος.

Επιπλέον τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για εσωτερική χρήση. Όμως, για εσωτερική χρήση θα πρέπει να είναι απολύτως φυσικά και απαλλαγμένα από κάθε είδους προσμίξεις. Προκειμένου να χρησιμοποιηθούν για εσωτερική λήψη (υπό μορφή καψουλών) πρέπει να αναμιχθούν με ένα βάμμα, με διάφορα καθαρά βρώσιμα λάδια και με αλκοόλη. Δε θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν αυτούσια χωρίς να προστεθούν τα πιο πάνω, γιατί είναι ερεθιστικά και μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονές.

Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ



Η θεραπεία με αιθέρια έλαια επιδρά στο άτομο σε οργανικό, ψυχολογικό και φαρμακολογικό επίπεδο με κύριο σκοπό την βελτίωση της φυσικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας. Βοηθώντας, όμως, αυτά τα τρία σημεία στην ουσία βοηθάμε τον οργανισμό μας να αντιμετωπίσει τις ασθένειες και, τελικά να νοιώσει ανακούφιση.

Αναλυτικά τα αιθέρια έλαια βοηθούν σε:

- ✓ Μυϊκούς πόνους, αυχενικό σύνδρομο, ψύξη, ρευματισμούς, αρθρίτιδα, κρυολογήματα, βήχας, βρογχίτιδα, ιγμορίτιδα
- ✓ Πονοκέφαλος, άγχος, αϋπνία, υπερένταση, κατάθλιψη, ανησυχία, στεναχώρια, μελαγχολία, ψυχρότητα, δυσκοιλιότητα, τυμπανισμός, κολίτιδα, κακή κυκλοφορία του αίματος, κυτταρίτιδα, αποβολή τοξινών, υπέρταση, υπόταση, επώδυνη περίοδος, κολπικές μολύνσεις, εμμηνόπαυση, αδυναμία σύλληψης, χαμηλή λίμπιντο
- ✓ Ακμή, λιπαρό-σκληρό δέρμα, ρυτίδες, πανάδες, ραγάδες, ενυδάτωση, τόνωση, καθαρισμός προσώπου, peeling προσώπου-σώματος, μάσκες ομορφιάς, κυτταρίτιδα, έκζεμα, δερματίτιδα, οίδημα, επούλωση πληγών, κνησμό, ουλές

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- ✓ Στις μίξεις να χρησιμοποιείται πάντα φυσικό λάδι και όχι συνθετικό.
- ✓ Να μην έρχεται σε επαφή με τα μάτια.
- ✓ Τα αιθέρια έλαια δεν χρησιμοποιούνται κατά την εγκυμοσύνη.
- ✓ Να μην χρησιμοποιούνται από ανθρώπους που πάσχουν από υπέρταση και επιληψία.
- ✓ Όσοι κάνουν χρήση ομοιοπαθητικών φαρμάκων, να μην λαμβάνουν αιθέρια έλαια που περιέχουν καμφορά και μέντα.

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ

Η μελέτη των μηχανικών νόμων που διέπουν το ανθρώπινο σώμα έχει οδηγήσει στη δημιουργία δύο θεραπειών χειρισμού, των οποίων η επιτυχία και η δημοτικότητα όλο και αυξάνεται, όπως και η σταδιακή αποδοχή τους από τον ιατρικό κλάδο.

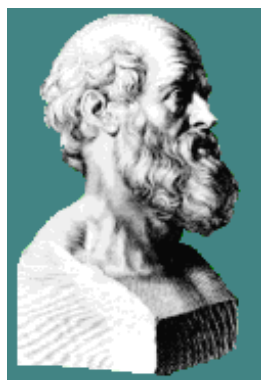
Η οστεοπαθητική και η χειροπρακτική χρησιμοποιούνται πλέον από πολλούς ανθρώπους, ειδικά για την αντιμετώπιση των πόνων στην πλάτη.

Αυτές οι θεραπείες συνδέονται μεταξύ τους: η οστεοπαθητική δημιουργήθηκε από τον αμερικανό γιατρό Andrew Taylor Still και χειροπρακτική από το μαθητή του, Daniel Palmer.

Η οστεοπαθητική εντοπίζει και αντιμετωπίζει τις δομικές δυσλειτουργίες και την κακή ευθυγράμμιση που εμποδίζει το σώμα να προχωρήσει σε αυτοίαση, ενώ η χειροπρακτική ασχολείται περισσότερο με το χειρισμό της σπονδυλικής στήλης.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η επιστήμη της χειροπρακτικής έχει τις ρίζες της βαθιά στην ιστορία. Ήταν γνωστή από την εποχή του πατέρα της Ιατρικής, Ιπποκράτη πριν 2000 χιλιάδες χρόνια. Αρχαίοι λαοί, όπως οι Κινέζοι, οι Αιγύπτιοι και οι Βαβυλώνιοι χρησιμοποιούσαν την χειροπρακτική για θεραπεία μιας ολόκληρης σειράς προβλημάτων υγείας.



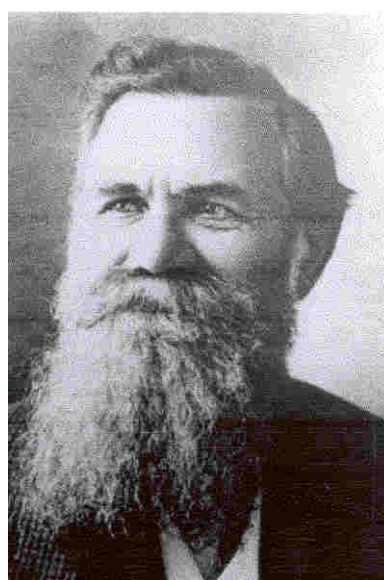
Hippocrates
National Library of Medicine

Στην Ελλάδα οι ιατροί / θεραπευτές κατανοούσαν το συσχετισμό μεταξύ της υγείας και της κατάστασης της σπονδυλικής στήλης. Έχουμε πολλά συγγράμματα και επιτοίχιες παραστάσεις που αναφέρουν και απεικονίζουν τη χρήση χειροπρακτικών χειρισμών στα Ασκληπεία της Κω. Ιατροί ανατάσσανε σπόνδυλους για την θεραπεία διαφόρων μυοσκελετικών και άλλων προβλημάτων υγείας.

Ο Ιπποκράτης συμβούλευε « να αποκτήσετε γνώση της σπονδυλικής σας στήλης, γιατί εκείνη ευθύνεται για την παρουσία πολλών ασθενειών». Ο Ηρόδοτος μαθητής του Ιπποκράτη απέκτησε φήμη θεραπεύοντας ασθένειες και διορθώνοντας σπονδυλικές ανωμαλίες. Είτε με θεραπευτικές ασκήσεις είτε με ανατάξεις στην σπονδυλική στήλη βελτιώνει την υγεία του κόσμου. Ο Αριστοτέλης έκρινε θετικά τον Ηρόδοτο, γράφοντας πως έκανε τους ηλικιωμένους νεότερους και πως ο χρόνος και η ποιότητα ζωής τους βελτιώνονταν. Ο Γαληνός επηρέασε πολλούς ιατρούς και ασθενείς στην εποχή του, υποστηρίζοντας πως σχεδόν όλα τα προβλήματα υγείας πηγάζουν από την σπονδυλική στήλη και το νευρικό σύστημα.

Ιδρυτής της σύγχρονης Χειροπρακτικής θεωρείται ο Καναδός θεραπευτής Daniel David Palmer, που έζησε και εργάστηκε στην Αιόβα των Ηνωμένων Πολιτειών, όπου ίδρυσε την πρώτη χειροπρακτική σχολή, που λειτουργεί μέχρι σήμερα σαν πανεπιστήμιο και θεωρείται το μεγαλύτερο Ακαδημαϊκό Κέντρο Χειροπρακτικής στον κόσμο.

Ο Palmer, φοιτητής ανατομίας και φυσιολογίας, ανέπτυξε τη θεωρία ότι αν η σπονδυλική στήλη είναι η διαδρομή μέσω της οποίας το κεντρικό νευρικό σύστημα στέλνει τα μηνύματα του εγκεφάλου, τότε οποιοσδήποτε περιορισμός που οφείλεται σε τραυματισμό ή κακή στάση μπορεί να εμποδίσει τη ροή αυτών των μηνυμάτων, προκαλώντας πόνο ή ασθένειες. Δοκίμασε τη θεωρία του στον επιστάτη Jarvey Lillard, ο οποίος την ώρα



που εργαζόταν σε άβολη θέση 17 χρόνια πριν, ένοιωσε ότι κάτι «μετακινήθηκε» στην σπονδυλική του στήλη και από τότε σταμάτησε να ακούει. Ο Palmer διαπίστωσε ότι ένας από τους σπόνδυλους του Lillard είχε μετατοπιστεί. Αφού διόρθωσε τη θέση του σπόνδυλου, η ακοή του βελτιώθηκε δραστικά

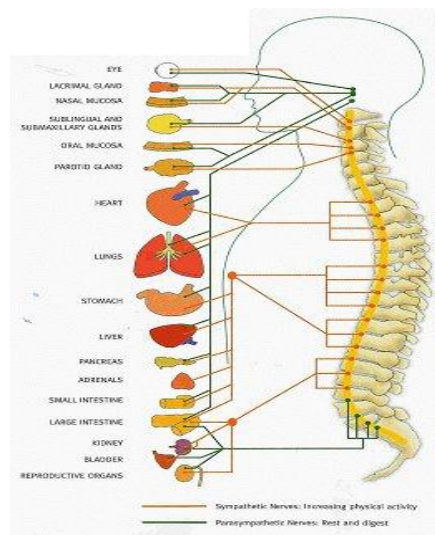
Η θεωρία του Πάλμερ στηρίζεται στην ιδέα του Ιπποκράτη, ότι πρέπει να αναζητούμε τη βασική αιτία μιας ασθένειας πρώτα στη σπονδυλική στήλη. Μετά από μακροχρόνιες μελέτες και παρατηρήσεις κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι οι παθήσεις της σπονδυλικής στήλης μπορεί να επηρεάσουν την κανονική λειτουργία του νευρικού συστήματος και επομένως δεδομένου ότι τα πλείστα των νεύρων εξέρχονται της σπονδυλικής στήλης, διόρθωση και επαναφορά των σπονδύλων στην κανονική τους θέση, μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση σε άλλα μέρη ή όργανα του σώματος.

Κατά τη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα η πρόοδος της χειροπρακτικής υπήρξε ραγδαία, ιδιαίτερα στις ΗΠΑ, στον Καναδά, στην Ελβετία, στην Αυστραλία και άλλες ανεπτυγμένες χώρες.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

Είναι η τρίτη μεγαλύτερη θεραπευτική επιστήμη στον κόσμο μετά την ιατρική και την οδοντιατρική. Η χειροπρακτική είναι ανεξάρτητος θεραπευτικός κλάδος υγείας, που σχετίζεται με την αντιμετώπιση και πρόσληψη επώδυνων συνδρόμων και δυσλειτουργικών καταστάσεων, που οφείλονται σε προβλήματα κινητικού συστήματος και των επιπτώσεων τους στη νευροφυσιολογική και εργονομική ακεραιότητα του ανθρώπινου σώματος, επεμβαίνοντας διορθωτικά με ειδικούς χειρισμούς και μαλάξεις, κυρίως στην σπονδυλική στήλη. Το νευρικό σύστημα επαναφέρεται στην κανονική του λειτουργία, γεγονός που βοηθάει τον οργανισμό στην ανάκτηση της έμφυτης ικανότητας του για αυτοθεραπεία.

Η χειροπρακτική στηρίζεται στην αρχή ότι η καλή υγεία εξαρτάται σε ένα μέρος από τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος. Τα διάφορα συστατικά στοιχεία του σώματος, όπως τα κύτταρα και τα όργανα, λειτουργούν με ερεθισμούς, που μεταδίδονται από το νευρικό σύστημα. Όταν υπάρχουν εμπόδια ή διατάραξη στην διέλευση των νευρικών ερεθισμάτων, τότε τα κύτταρα ή τα όργανα του σώματος δεν μπορούν να λειτουργήσουν κανονικά, με αποτέλεσμα την έναρξη κακής λειτουργίας, που προδιαθέτει τον οργανισμό στην αρρώστια. Στο γεγονός ότι τα πιο ευαίσθητα και σημαντικά όργανα του νευρικού συστήματος, ο εγκέφαλος και ο νωτιαίος μυελός, βρίσκονται κλεισμένα και



προφυλαγμένα μέσα στο κρανίο και στην σπονδυλική στήλη αντίστοιχα. Ο νωτιαίος μυελός έχει 31 ζεύγη νεύρων που εξέρχονται από την σπονδυλική στήλη. Παρόλο, όμως που η σπονδυλική στήλη παρέχει προστασία στα ζωτικά αυτά νεύρα μπορεί να προκαλέσει και διαταραχές του νευρικού συστήματος, όταν αυτή δε λειτουργεί κανονικά, όπως σε περιπτώσεις μετατοπίσεων ή αλλοιώσεων της.

Πέρα όμως από αυτή την πολύ βασική αρχή που διέπει την χειροπρακτική, για να αποκτήσουμε μια πιο πλήρη εικόνα θα πρέπει να γνωρίσουμε και τις υπόλοιπες αρχές πάνω στις οποίες βασίζεται, συγκεκριμένα στις εξής 8:

1. Το σώμα αποτελεί μια μονάδα.
2. Η κατασκευή του ανθρώπινου σώματος και οι λειτουργίες του είναι αλληλένδετες.
3. Το σώμα κατέχει αυτορυθμιζόμενους μηχανισμούς.
4. Το σώμα έχει την έμφυτη ικανότητα να αμύνεται και να επανορθώνει τον εαυτό του.
5. Ασθένεια μπορεί να προκύψει όταν η κανονική ικανότητα προσαρμογής του σώματος διασπάται ή όταν περιβαλλοντικές αλλαγές καταβάλουν αυτήν του την ικανότητα αυτοσυντήρησης.
6. Η κίνηση των υγρών του σώματος είναι απαραίτητη για την διατήρηση της υγείας.
7. Τα νεύρα παίζουν κρίσιμο ρόλο στον έλεγχο των υγρών του σώματος.
8. Υπάρχουν σωματικά συστατικά στην αρρώστια που δεν εμφανίζονται μόνο σαν εκδηλώσεις της ίδιας της αρρώστιας, αλλά είναι παράγοντες που συμβάλουν στη συντήρηση της νοσογόνου κατάστασης.

Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

Ο χειροπράκτης πρέπει να είναι ικανός:

- ✓ Να βρίσκει ποιος σπόνδυλος είναι υπερξarthρωμένος.
- ✓ Πότε αυτός ο σπόνδυλος είναι υπερξarthρωμένος.
- ✓ Ποιος δεν είναι και πότε δεν είναι εκτός θέσης.
- ✓ Πώς να αποδεικνύει ότι υπάρχει νευρική διαταραχή.
- ✓ Πώς να αποδεικνύει την ακριβή θέση υπερξarthρωμένου σπονδύλου.
- ✓ Πώς να αποδεικνύει την ακριβή κατεύθυνση της ανάταξης.



Το σώμα μετά αναλαμβάνει το υπόλοιπο έργο. Ας μην είμαστε αχάριστοι και ξεχνάμε την ενδελεχή ύπαρξη του ανθρώπινου σώματος. Την τελειότητα στην κατασκευή και στην λειτουργία του. Το ανθρώπινο σώμα φτιάχτηκε, πλουτισμένο με την ικανότητα αυτοίασης και αυτοθεραπείας. Ο ομοιοστατικός λοιπόν χαρακτήρας του είναι που προσπαθεί να φέρει μια αρμονία και να θεραπεύσει.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ



Στην πρώτη επίσκεψη, ο χειροπράκτης παίρνει ένα πλήρες ιστορικό του ασθενούς και προχωρεί σε μια πλήρη εξέταση, που δυνατό μεταξύ άλλων να περιλαμβάνει ακτινογραφίες, αξονικές ή μαγνητικές τομογραφίες, ψηλάφηση ή άλλες εξειδικευμένες εξετάσεις για τον εντοπισμό του προβλήματος ή παθολογικών καταστάσεων στη σπονδυλική στήλη, που δεν μπορούν να ανιχνευτούν με τη φυσική εξέταση. Στη συνέχεια θα αποφασίσει κατά πόσο μπορεί ο ίδιος να βοηθήσει ή αν πρέπει ο ασθενείς να παραπεμφθεί σε άλλο ειδικό, όπως σε

περιπτώσεις καταγμάτων ή παθολογικών καταστάσεων.

Η θεραπεία αρχίζει από τη στιγμή που εντοπίζεται το πρόβλημα. Μετά την λεπτομερή εξέταση και ανάλυση του προβλήματος, ο χειροπράκτης με τη βοήθεια ειδικών μηχανημάτων και με συγκεκριμένες τεχνικές που περιλαμβάνουν ειδικούς χειρισμούς πάνω στο σώμα αποκαθιστά την ανατομική σχέση μεταξύ των σπονδύλων ή άλλων οστών. Η θεραπεία δεν είναι καθόλου οδυνηρή.

Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η χειροπρακτική μπορεί να βοηθήσει και να θεραπεύσει άτομα με προβλήματα στην πλάτη, όπως:

- ✓ Μετατοπίσεις σπονδύλων
- ✓ Δισκοπάθειες
- ✓ Οσφυαλγίες
- ✓ Ισχιαλγίες
- ✓ Νευραλγίες

Πόνους στον αυχένα, στους ώμους και στους βραχίονες

- ✓ Πονοκεφάλους, δυνατές ημικρανίες
- ✓ Μουδιάσματα
- ✓ Ζαλάδες, ιλίγγους
- ✓ Σκολίωση
- ✓ Κύφωση
- ✓ Λόρδωση



και άλλα προβλήματα που με την πρώτη ματιά είναι δυνατό να μην φαίνονται ότι έχουν σχέση με την σπονδυλική στήλη.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Από πολύ παλιά χρόνια, υπήρξε η ανάγκη στους θεραπευτές να ανακουφίσουν τις πονεμένες περιοχές της σπονδυλικής στήλης ή των άκρων με διάφορους χειρισμούς.

Στην αρχαία Αίγυπτο, γύρω στο 3000 π. Χ., βρήκαμε σε κείμενα μέσα σε πάπυρο την περιγραφή αυτών των προσπαθειών. Το ίδιο επίσης στην Άπω Ανατολή, την Κίνα.

Στην Ελλάδα, ο Ιπποκράτης είχε καταλάβει ξεκάθαρα την άμεση σχέση της σπονδυλικής στήλης με την υγεία του ανθρώπου.

Τα τελευταία χρόνια (1828-1917), ο Αμερικανός Dr. Andrews, διαμορφώνει την κωδικοποίηση των χειρισμών.



Ο Dr. Andrew T. Still παρατηρούσε την εποχή εκείνη τους πρακτικούς χειρισμούς των θεραπευτών. Με την ευκαιρία ενός πονοκέφαλου που ανακουφίστηκε άμεσα, χάρη στην αποσυμπίεση στη βάση του κρανίου, άρχισε να σκέφτεται εντελώς διαφορετικά από την αλλοπαθητική διδασκαλία που είχε διαδοθεί.

Η εποχή του Dr. Andrew T. Still ήταν χαρακτηρισμένη με πολύ μικρές γνώσεις της Ανατομίας και της Φυσιολογίας. Τα φάρμακα, στην αποτελεσματικότητά τους, δεν τον ικανοποιούσαν. Μάλιστα διαπίστωνε ότι μάλλον κάλυπταν τα συμπτώματα παρά τα θέραπευαν. Οι

λοιμώξεις και η κακή υγιεινή ήταν τα βάσανα των συνανθρώπων του.

Αλλάζει σκεπτικό, και από τη θεραπεία μέσω των φαρμάκων πάει στην επίπονη μελέτη της Ανατομίας, προσπαθώντας να καταλάβει τη σχέση της φόρμας των ιστών με τη λειτουργία, δηλαδή τη φυσιολογία. Τη δυναμική του σώματος. Προσπαθεί να καταλάβει το ρόλο του κάθε ιστού και γιατί υπάρχει αυτή η διαμόρφωση.

Ανακαλύπτει τον ρόλο και τη σπουδαιότητα των περιτονιών. Αυτόν τον ιστό που περιτριγυρίζει τα κύτταρα και τα οργανώνει σε ιστούς και στρώματα, διασυνδέοντας με σοφία τον ένα ιστό με τον άλλο. Με αποτέλεσμα όλο το σώμα να διαμορφωθεί αρχιτεκτονικά και να μπορέσει να λειτουργήσει βάσει της μηχανικής και της δυναμικής. Χάρη στις περιτονίες, οι ιστοί βρίσκονται σε σύμπνοια χωρίς να εμποδίζει ο ένας τον άλλο κατά το έργο τους.

Η οστεοπαθητική λοιπόν, δημιουργήθηκε από τον Dr Andrew Taylor Still στις ΗΠΑ στο τέλος του 19^{ου} αιώνα και βασίζεται στην εξής φιλοσοφία: η φυσιολογική δομή και η λειτουργία έχουν στενή σχέση μεταξύ τους. Έβγαλε το συμπέρασμα ότι όταν υπάρχει σωστή σωματική ευθυγράμμιση και στάση, το σύστημα λειτουργεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και έτσι το άτομο δεν προσβάλλεται από ασθένειες

Ο Dr. Andrew T. Still εφαρμόζει την καινούργια του τοποθέτηση και θεραπεύει πολλούς ασθενείς. Ξαφνιάζει με τον τρόπο σκέψης του τους συναδέλφους του. Αποκτά πολλούς μαθητές και θαυμαστές των τοποθετήσεων του.

Με δέος βλέπουμε, σε όλο το σκεπτικό του πατέρα της οστεοπαθητικής, την έννοια της πραγματικής παρέμβασης στην ισορροπία των οργάνων και των ιστών, για να μπορέσουν με τη σειρά τους να λειτουργήσουν, να κινηθούν, να ζήσουν, χωρίς τη χειρουργική παρέμβαση, χωρίς τη γρήγορη προσφυγή στο φάρμακο.

Αργότερα, η εφαρμογή της οστεοπαθητικής εξελίχθηκε από γιατρούς όπως ο Fryette, ο οποίος ανέπτυξε την έννοια της «συνολικής βλάβης» που περιλαμβάνει την διατροφή, τον τρόπο ζωής, και ψυχοσωματικούς παράγοντες, και ο Sutherland που ξεκίνησε την εφαρμογή της κρανιακής οστεοπαθητικής.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ



Η οστεοπαθητική είναι ένα σύστημα εκτίμησης και θεραπείας που δίνει ιδιαίτερη σημασία στα προβλήματα δομής του σώματος και στις παθολογίες που προέρχονται από τις μηχανικές ανισορροπίες. Δεν είναι μόνο εναλλακτική αντιμετώπιση της συμβατικής ιατρικής, αλλά μια συμπληρωματική αντίληψη της υγείας που προσθέτει στον ασθενή ανεκτίμητη βοήθεια προς μια ολοκληρωμένη δυνατότητα θεραπείας του. (ο ορισμός της οστεοπαθητικής σύμφωνα με το νομοθετικό πλαίσιο της αγγλικής νομοθεσίας- Ιούλιος 1994). Τέλος, η οστεοπαθητική από την ετυμολογία της λέξης, ασχολείται με τις παθήσεις που προέρχονται από την κακή λειτουργία των οστών και ειδικότερα της σπονδυλικής στήλης.

Είναι ένας ανεξάρτητος επιστημονικός κλάδος της Εναλλακτικής ή Συμπληρωματικής Ιατρικής. Αποτελεί έναν έγκριτο τρόπο προσέγγισης των μηχανικών δυσλειτουργιών του μυοσκελετικού συστήματος. Η βασική αρχή που διέπει την θεωρία της οστεοπαθητικής, όπως και της χειροπρακτικής είναι πως «η δομή κυβερνάει τη λειτουργία». Ότι δηλαδή, το ανθρώπινο σώμα ως ζωντανός οργανισμός, είναι ένας άρτιος συνδυασμός συγκεκριμένης ανατομικής δομής με ζωτικές φυσιολογικές λειτουργίες, το οποίο όμως μπορεί να είναι υγιές για όσο καιρό παραμένει δομικά αkéραιο. Και πως όταν επηρεάζεται η δομική του ακεραιότητα, αυτό έχει μια αντίστοιχη επίδραση στις φυσιολογικές λειτουργίες. Σε αρκετές περιπτώσεις, κύρια αιτία ενός προβλήματος υγείας είναι μια διαταραχή της δομικής ακεραιότητας του σώματος. Έχοντας αυτό σαν βασική αρχή η οστεοπαθητική, όπως και η χειροπρακτική,

ειδικεύονται στις μηχανικές διαταραχές και αλλοιώσεις των αρθρώσεων, ιδιαίτερα της σπονδυλικής στήλης και στις επιπτώσεις που έχουν οι διαταραχές αυτές στο νευρικό σύστημα, στο μυϊκό σύστημα και κατά επέκταση στους μηχανισμούς που προκαλούν πόνο.

Πέρα όμως από αυτή τη βασική αρχή στην οποία βασίζεται η οστεοπαθητική, σύμφωνα με τον Dr Still την διέπουν και άλλες αρχές και είναι οι εξής:

1. Η κατασκευή και η λειτουργία είναι αλληλένδετα συνδεδεμένες.
2. Το σώμα κατέχει αυτορρυθμιστικούς μηχανισμούς.
3. Το σώμα έχει την εγγενή ικανότητα να αμύνεται και να επιδιορθώνεται.
4. Όταν η φυσιολογική προσαρμοστικότητα διακόπτεται ή όταν περιβαλλοντικές αλλαγές ξεπερνούν την ικανότητα του σώματος για αυτοσυντήρηση, τότε δημιουργούνται οι συνθήκες πρόκλησης ασθένειας.
5. Η κίνηση των σωματικών υγρών είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας.
6. Το νευρικό σύστημα είναι ένας ζωτικός παράγοντας για τον έλεγχο σωματικών υγρών.
7. Υπάρχουν σωματικά στοιχεία στην ασθένεια που δεν είναι μόνο εκδηλώσεις της ασθένειας αλλά και οι παράγοντες που συμβάλουν στη διατήρηση της νόσου.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

ΟΣΤΕΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΒΛΑΒΗ: είναι ένας περιορισμός της κινητικότητας μιας άρθρωσης, ενός οργάνου, ενός ιστού. Στο οστικό επίπεδο είναι ένας περιορισμός της κινητικότητας που δίνει τα εξής προβλήματα: ευαισθησία στους παρασπονδυλικούς μυς, αδυναμία των μυών, η οποία προκαλεί έναν αντανakλαστικό σπασμό, φέρνει ανωμαλία νευροφυτική μακριά από την βλάβη, δίνει αγγειακά προβλήματα, αλλοιώνει τις σπλαχνικές λειτουργίες. Η οστεοπαθητική διάγνωση είναι κλινική και ψηλαφιστική.

Οι μέθοδοι διάγνωσης είναι:

- ✓ Τα τεστ κινητικότητας που του επιτρέπουν να ανακαλύψει το χάσιμο της κίνησης μιας άρθρωσης.
- ✓ Τα τεστ θέσεως λαμβάνοντας υπόψη πως μπλόκαρε ένας σπόνδυλος, έκανε κάμψη, έκανε έκταση, έκανε στροφή, ποια νεύρα και ιστούς πίεσε και προκάλεσε πόνους, μούδιασμα.
- ✓ Μελέτη των απλών ακτινογραφιών που θα τον πληροφορήσουν σε τι κατάσταση βρίσκεται το αστικό και αρθρικό σύστημα του ασθενούς.
- ✓ Μελέτη των αξονικών και μαγνητικών τομογραφιών για να αποφευχθούν λάθη κατά την ώρα της θεραπείας.



Όταν ο οστεοπαθητικός ξέρει σε πιο στάδιο βρίσκεται η δυσκοκλήλη, τότε επεμβαίνει άφοβα και το αποτέλεσμα είναι σίγουρο. Εάν η δυσκοκλήλη έχει φτάσει σε ένα στάδιο προχωρημένο, τότε θα ξέρει που να τον οδηγήσει σωστά και ποια θεραπεία θα είναι εκείνη που πρέπει να εφαρμοστεί από τους γιατρούς άλλων ειδικοτήτων. Η μελέτη αυτή

επίσης θα τον βοηθήσει να διακρίνει εάν υπάρχουν παθήσεις μη αναστρέψιμες, όπως νεοπλασίες και φυσικά τις οποίες δεν επιτρέπεται να χειριστεί άλλος εκτός από ειδικούς τέτοιων παθήσεων.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Όταν υπάρχει η κατάλληλη ένδειξη, οι οστεοπαθητικοί χρησιμοποιούν τα χέρια τους τόσο για να ερευνήσουν τις βαθύτερες αιτίες του πόνου, όσο και για να προσφέρουν θεραπεία μέσα από διαφορετικές κινητοποιητικές τεχνικές. Αυτές μπορεί να συμπεριλαμβάνουν τέντωμα μυών και συνδετικών ιστών, ρυθμικές κινήσεις κλειδώσεων, ή τεχνικές υψηλής ταχύτητας πίεσεων για τη βελτίωση της ακτίνας δράσης στις αρθρώσεις. Συχνά χρησιμοποιούνται χαλαρωτικές τεχνικές, ιδιαίτερα στη θεραπεία παιδιών ή ηλικιωμένων.

Τέλος η θεραπεία γίνεται με επιδέξιους χειρισμούς με τα χέρια φυσικά πάνω στην σπονδυλική στήλη ή σε κάποιες άλλες αρθρώσεις. Αυτοί οι χειρισμοί λέγονται ανατάξεις επειδή ο σκοπός που επιδιώκεται είναι να αποκατασταθεί η ανατομική σχέση μεταξύ των σπονδύλων. Οι ανατάξεις αποτελούν το κύριο σε σπουδαιότητα μέρος της οστεοπαθητικής θεραπείας. Πριν γίνουν αυτοί οι χειρισμοί, ένας ειδικά εκπαιδευμένος βοηθός, χρησιμοποιώντας φυσιοθεραπευτικές μεθόδους, προετοιμάζει τη σπονδυλική στήλη και άλλα σημεία του σώματος στα οποία θα εφαρμοστεί η θεραπεία. Αυτό χαλαρώνει τους μυς και αυξάνει την ελαστικότητα και το εύρος της κίνησης με αποτέλεσμα να μπορούν να γίνονται πιο εύκολα οι οστεοπαθητικοί χειρισμοί.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η οστεοπαθητική μπορεί να βοηθήσει σε μια μεγάλη ποικιλία ασθενειών και ενοχλημάτων. Ενδείκνυται για όλες τις λειτουργικές παθήσεις του σώματος, ακόμα και για αυτές που είναι χρόνιες. Ενδεικτικά αναφέρονται:

- ✓ Οσφυαλγία
- ✓ Ισχιαλγία
- ✓ Αυχεναλγία
- ✓ Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- ✓ Χρόνιες αρθροπάθειες (γονάτου, ισχίου, κτλ.)
- ✓ Χονδροπάθεια επιγονατίδας
- ✓ Περιαρθρίτιδα ώμου
- ✓ Επικονδυλίτιδα
- ✓ Ιερολαγονίτιδα
- ✓ Αθλητικές κακώσεις
- ✓ Διαστρέμματα
- ✓ Μετεγχειρητική αποκατάσταση
- ✓ Μετατραυματική αποκατάσταση
- ✓ Προβλήματα της κροταφογναθικής άρθρωσης
- ✓ Σπαστική κολίτιδα
- ✓ Προβλήματα πέψης
- ✓ Δυσμηνόρροια, προβλήματα περιόδου
- ✓ Ακράτεια ούρων
- ✓ Προβλήματα ύπνου
- ✓ Ημικρανία, πονοκέφαλοι
- ✓ Ζαλάδες
- ✓ Εμβοές
- ✓ Χρόνια μέση ωτίτιδα
- ✓ Ιγμορίτιδα
- ✓ Δυσκοιλιότητα
- ✓ Στρες
- ✓ Άσθμα
- ✓ Έκζεμα
- ✓ Ψηλή αρτηριακή πίεση
- ✓ Ταραχές στην εγκυμοσύνη και προετοιμασία στο τοκετό

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι χειρισμοί πρέπει να αποφεύγονται σε περιπτώσεις:

- ✓ Σημαντικής οστεοπόρωσης (πάνω από 50%)
- ✓ Όγκου και λοίμωξης
- ✓ Αιμορραγικής κατάστασης
- ✓ Προβολή του δίσκου πάνω από 1/3
- ✓ Τέλος, αρκετά δυσκολεύουν τους χειρισμούς η σημαντική αγκύλωση και πίεση του νωτιαίου σάκου.

ΑΝΑΤΟΛΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Την τελευταία δεκαετία σημειώθηκε τεράστια έκρηξη ενδιαφέροντος για θεραπείες της ανατολικής παράδοσης,

όπως είναι ο βελονισμός, η πιεσοθεραπεία και η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική, η οποία περιλαμβάνει τη βοτανοθεραπεία και τη φυσιοπαθητική και το ινδικό σύστημα της Αγιουρβέδα.

Αυτές οι θεραπείες αποτελούσαν βασικές ιατρικές μεθόδους στην Ανατολή για αιώνες.

Στην Κίνα ο βελονισμός, η πιεσοθεραπεία και η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική θεωρούνται τρεις πτυχές της επιστήμης της ίασης και χρησιμοποιούνται για την ολιστική θεραπεία του ατόμου.

Η Αγιουρβέδα βασίζεται στη διατροφή, την άσκηση και τα βότανα και αποτελεί επίσης ολιστική θεραπεία.

Από αυτές τις ανατολικές θεραπείες, ο βελονισμός είναι ίσως η πιο διαδεδομένη στη Δύση, με πολλούς πιστοποιημένους ειδικούς.

Και για τις τέσσερις αυτές θεραπείες είναι απαραίτητη η παρουσία ενός αξιόπιστου, καταρτισμένου ειδικού, αν και μέρος της πιεσοθεραπείας μπορεί να γίνει από τον ίδιο τον ασθενή.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ



Οι ολοκληρωμένες αγιουρβεδικές θεραπευτικές μέθοδοι ανέκαθεν γοήτευαν τους γιατρούς και τους θεραπευτές. Η Αγιουρβέδα ανακαλύφθηκε και αναπτύχθηκε από κάποιους αρχαίους Ινδούς σοφούς ου ονομάζονται «Rishis». Λόγω της σχέσης που είχαν αναπτύξει τόσο με τον πνευματικό όσο και με το φυσικό κόσμο, ήταν σε θέση να διακρίνουν τη βασική φύση του σύμπαντος καθώς και τη θέση που κατείχε ο άνθρωπος μέσα σε αυτό. Οι Rishis ήταν επιστήμονες οι οποίοι επέφεραν τεράστιες προόδους στους τομείς της χειρουργικής, της βοτανικής ιατρικής, τις θεραπευτικές δράσεις των ανόργανων στοιχείων και μετάλλων, την άσκηση, τη φυσιολογία, την ανθρώπινη ανατομία και την ψυχολογία. Αυτές οι πληροφορίες που επί αιώνες ολόκληρους μεταβιβάζονταν

προφορικά από το δάσκαλο στο μαθητή, όταν ανακαλύφθηκε ο γραπτός λόγος καταγράφηκαν στα έργα Rig Veda (4500 χρόνια πριν), Atharva Veda (3200 χρόνια πριν) και άλλα.

Η Αγιουρβέδα επέδρασε βαθύτατα στην ιατρική του Θιβέτ, της Κίνας, της Περσίας, της Αιγύπτου, της Ελλάδας, της Ρώμης και της Ινδονησίας. Στην Ελλάδα, λέγεται ότι ο Ιπποκράτης, ο σημαντικότερος εκπρόσωπος της αρχαιοελληνικής Ιατρικής, είχε εμπνευστεί από την αγιουρβεδική διδασκαλία.

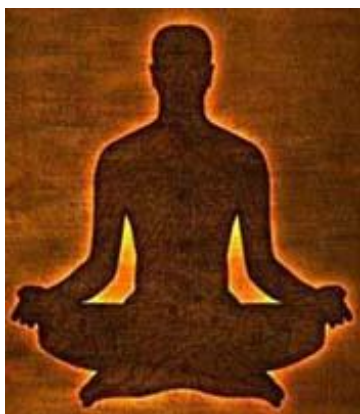
Ωστόσο, η πορεία της Αγιουρβεδικής ιατρικής αναστάλθηκε στην Ινδία κατά την περίοδο της Βρετανικής αποικιακής κυριαρχίας. Για σχεδόν 100 χρόνια, η Αγιουρβέδα ήταν γνωστή ως «η ιατρική των φτωχών», και εφαρμοζόταν μόνο σε αγροτικές περιοχές όπου η Δυτική ιατρική ήταν εξαιρετικά ακριβή ή μη διαθέσιμη.

Με την ανεξαρτησία της Ινδίας, η Αγιουρβέδα ήρθε πάλι στο προσκήνιο για να κερδίσει αυτή τη φορά ομότιμη θέση με την «Δυτική Ιατρική». Έτσι, τα Δυτικά, τα Κινέζικα και τα παραδοσιακά ιθαγενή θεραπευτικά μέσα θα μπορούν να συνδυάζονται αρμονικά και σωστά σε κάθε τόπο.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

Ο όρος Ayurveda λοιπόν ετυμολογικά αποτελείται από δύο επιμέρους λέξεις / συστατικά, λέξεις της αρχαίας σανσκριτικής γλώσσας που ακόμη και σήμερα θεωρείται η ιερή γλώσσα των Ινδιών:

- ✓ Η πρώτη λέξη είναι Ayus που σημαίνει Ζωή και
- ✓ Η δεύτερη λέξη είναι Veda που σημαίνει Ολοκληρωμένη Γνώση.



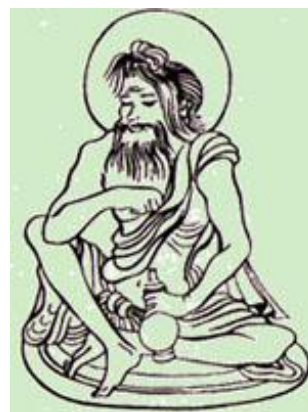
Με τον όρο λοιπόν αυτό που πρακτικά σημαίνει «η Επιστήμη, η Γνώση της Ζωής» υπονοείται ένα σύστημα το οποίο κατά αρχήν δεν έχει τίποτα να κάνει με ασθένεια και θεραπεία, αλλά με την Ολοκληρωμένη Γνώση για τη Ζωή.

Βέβαια, αν ξανακοιτάξει κανείς προσεκτικά τις δύο λέξεις συστατικά, και ανατρέξει στα Αρχαία Ελληνικά, με έκπληξη θα διαπιστώσει ότι ΚΑΙ οι δύο λέξεις έχουν κοινή αρχαιοελληνική ρίζα. Μια δεύτερη και πολύ πιο κοντινή σε εμάς τους Έλληνες ετυμολογία είναι η εξής:

- ✓ Η πρώτη λέξη Ayus με κοινή προέλευση με τη λέξη Υγεία και
- ✓ Η δεύτερη λέξη Veda με κοινή ρίζα από το Οίδα, δηλαδή Γνωρίζω.

Η Αγιουρβεδική θεωρία πιστεύει ότι η υγεία είναι αποτέλεσμα της αρμονίας που έχει μέσα του το άτομο. Για να είστε υγιής, πρέπει ανάμεσα στο σκοπό της ύπαρξής σας, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, και τις φυσικές πράξεις σας να κυριαρχεί απόλυτη αρμονία. Παρόλο που ο σκοπός σας μπορεί να είναι ειρηνικός, εάν οι σκέψεις σας είναι γεμάτες φόβο και τα αισθήματα σας αρνητικά, τότε το σώμα σας μπορεί να εκδηλώσει κάποια ασθένεια ως ένα «σημάδι αφύπνισης για αλλαγές». Στην Αγιουρβέδα, η εκδήλωση της ασθένειας θεωρείται στην ουσία καλό σημάδι, επειδή αποκαλύπτει μια παλιά κρυμμένη πτυχή του εαυτού σας.... Μια πτυχή που πρέπει να θεραπευτεί. Υγεία σημαίνει αρμονία σε όλους τους τομείς της ζωής. Η εσωτερική αρμονία εκδηλώνεται επίσης ως αρμονία με την οικογένεια, τους φίλους, τους συνεργάτες, την κοινωνία και φύση.

Ωστόσο, η φιλοσοφία της Αγιουρβέδα δεν σταματά εδώ. Για να την κατανοήσουμε πρέπει να την εξετάσουμε ολοκληρωμένα και αυτό σημαίνει να γνωρίσουμε όλους τους τομείς της. Δηλαδή τους 4 σκοπούς της ζωής, τη θεωρία των 5 στοιχείων, τις 3 ενέργειες και τους 3 τύπους ανθρώπων.



ΟΙ 4 ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ: Σύμφωνα με τη φιλοσοφία της Αγιουρβέδα η ζωή μας έχει 4 σκοπούς. Αυτοί είναι οι εξής:

- ✓ Η εκπλήρωση των υποχρεώσεων μας προς την κοινωνία
- ✓ Η συγκέντρωση αποκτημάτων παράλληλα με την εκπλήρωση των υποχρεώσεων μας.
- ✓ Η ικανοποίηση των νόμιμων επιθυμιών μας με την βοήθεια των αποκτημάτων μας .
- ✓ Η συνειδητοποίηση ότι στη ζωή υπάρχουν και άλλα πράγματα πέρα από τις υποχρεώσεις, τα αποκτήματα και τις επιθυμίες.

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ 5 ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ: Σύμφωνα με την θεωρία των 5 Στοιχείων, η ανθρώπινη ύπαρξη είναι μια μικρογραφία του σύμπαντος. Ότι υπάρχει μέσα στο ανθρώπινο σώμα, ακριβώς το ίδιο υπάρχει, με διαφορετική όμως μορφή, στο συμπαντικό σώμα. Η Αγιουρβέδα πιστεύει ότι τα πάντα αποτελούνται από πέντε στοιχεία ή δομικά στοιχεία: γη, νερό, φωτιά, αέρας και αιθέρας. Οι ιδιότητες τους είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την κατανόηση των ισορροπιών και των ανισορροπιών μέσα στο ανθρώπινο σώμα.



- ✓ Η γη αντιπροσωπεύει την στερεή κατάσταση της ύλης. Δηλώνει σταθερότητα, μονιμότητα και ακαμψία. Το σώμα μας επίσης δηλώνει την γήινη / στερεή δομή του: οστά, κύτταρα και ιστοί είναι φυσικές δομές μέσα από τις οποίες ρέει το ρεύμα και μεταφέρεται το οξυγόνο. Η γη θεωρείται σταθερή ουσία.
- ✓ Το νερό είναι το στοιχείο που χαρακτηρίζει την αλλαγή. Το αίμα μας, η λέμφος και τα άλλα υγρά κινούνται ανάμεσα στα κύτταρα μας και μέσα από τα αγγεία μας, χαρίζοντάς μας ενέργεια, απομακρύνοντας από τον οργανισμό μας τις άχρηστες ουσίες, ρυθμίζοντας τη θερμοκρασία, δημιουργώντας μαχητές των ασθενειών, και μεταφέροντας ορμονικές πληροφορίες από τη μια περιοχή στην άλλη. Το νερό θεωρείται ουσία χωρίς σταθερότητα.
- ✓ Η φωτιά είναι η δύναμη που μετατρέπει τα στερεά σε υγρά, σε αέρια και αντίστροφα. Μέσα στα σώματά μας είναι η φωτιά (ενέργεια) που συγκρατεί τα άτομα μέσα στα μόρια, που μετατρέπει την τροφή σε λίπος και μύες, που μετατρέπει την τροφή σε ενέργεια, που δημιουργεί τα ερεθίσματα των νευρικών αντιδράσεων, τα συναισθήματα μας, ακόμα και την πορεία των σκέψεων μας. Η φωτιά θεωρείται μορφή χωρίς ουσία.
- ✓ Ο αέρας είναι η αερίωδης μορφή της ύλης, η οποία είναι κινητική και δυναμική. Μέσα στο σώμα μας, ο αέρας (οξυγόνο) αποτελεί τη βάση για όλες τις αντιδράσεις μεταφοράς της ενέργειας. Ο καθαρός αέρας είναι απαραίτητο στοιχείο για να καίει η φωτιά. Ο αέρας είναι μια άμορφη ύπαρξη.
- ✓ Ο αιθέρας είναι ο χώρος μέσα στον οποίο συμβαίνουν τα πάντα. Θα μπορούσε να παρομοιαστεί με τον εσωτερικό χώρο των σωμάτων μας. Χώρος: η απόσταση μεταξύ των πραγμάτων. Αυτό μας βοηθά να ξεχωρίσουμε το ένα πράγμα από το άλλο. Αιθέρας είναι μόνο οι αποστάσεις που διαχωρίζουν την ύλη.

ΟΙ 3 ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ: Σύμφωνα με το σύστημα της Αγιουρβέδα, υπάρχουν τρεις Ενέργειες που ρυθμίζουν και συντονίζουν τα πάντα μέσα στον άνθρωπο.

- ✓ **Μορφή:** η μορφή στον άνθρωπο δίνεται από τα στοιχεία της γης που παρέχει τα διάφορα υλικά και του ύδατος που όλα αυτά τα συγκρατεί ενωμένα σε ένα ενιαίο σύνολο. Η ενέργεια που ελέγχει αυτό τον τομέα λέγεται Kapha Dosha.
- ✓ **Μεταβολισμός:** το σώμα για να ζήσει χρειάζεται να τραφεί και αυτό έχει να κάνει με την πέψη των τροφών, την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών και τη μεταφορά τους στο κάθε ανθρώπινο κύτταρο. Η ενέργεια που συντονίζει τον τομέα αυτόν λέγεται Pitta Dosha και ελέγχει το στοιχείο του Πυρός.
- ✓ **Κίνηση:** ο άνθρωπος για να επιβιώσει χρειάζεται να κινηθεί για να βρει την τροφή του, να σκεφτεί για τη ζωή του και παράλληλα πρέπει να γίνονται και διάφορες εσωτερικές κινήσεις στο σώμα του, όπως η κίνηση του αίματος. Τις λειτουργίες αυτές ελέγχει η Ενέργεια που λέγεται Vata Dosha και ουσιαστικά ελέγχει τον αέρα και του αιθέρα.

Ακολουθεί μια περιγραφή του τι υπονοείται με τους όρους Vata, Pitta και Kapha Dosha.



- ✓ **Vata Dosha – Αέρινη Ενέργεια:** αυτό που κινείται ονομάζεται Vata και στο ανθρώπινο σώμα η Ενέργεια αυτή είναι η κινητήρια δύναμη όλων των βιολογικών αντιδράσεων και του συνόλου του μεταβολισμού. Η γρήγορη εναλλαγή των σκέψεων, η αστάθεια στη λήψη αποφάσεων και η αναποφασιστικότητα, ο εκνευρισμός και η γενική νοητική υπερκινητικότητα, είναι το αποτέλεσμα του επηρεασμού του νοητικού επιπέδου του ανθρώπου από το Vata Dosha.
- ✓ **Pitta Dosha – Πύρινη Ενέργεια:** το κύριο χαρακτηριστικό εδώ είναι η θερμότητα που εκδηλώνεται σε κάθε τι που ελέγχεται από την Πύρινη Ενέργεια. Από το νοητικό επίπεδο σχετίζεται άμεσα με τον θυμό, τη ζήλια, το μίσος και γενικά με «εκρηκτικές» καταστάσεις. Δημιουργεί επίσης ένα δυνατό αίσθημα πειθαρχίας και «τάξης στα πράγματα».
- ✓ **Kapha Dosha – Υδάτινη Ενέργεια:** η ενέργεια αυτή χαρακτηρίζεται από την υγρασία και την ικανότητα συγκόλλησης που διαθέτει. Στο νοητικό επίπεδο σχετίζεται με τη λειτουργία της μνήμης, αλλά και με καταστάσεις πλεονεξίας και κτητικότητας. Από την άλλη μεριά, μια άλλη έκφραση αυτής της Ενέργειας είναι η μεγαλοκαρδία, η ηρεμία του νου καθώς και συναισθήματα ερωτικής έλξης προς άλλα άτομα.

ΟΙ 3 ΤΥΠΟΙ ΑΝΘΡΩΠΩΝ: Κατά το Αγιουρβεδικό σύστημα υπάρχουν 3 κύριοι τύποι ιδιοσυγκρασίας, ο Αέρινος (Vata), ο Πύρινος (Pitta), και τέλος ο Υδάτινος (Kapha).

- ✓ Αέρινος Τύπος: το κυριότερο χαρακτηριστικό του είναι το στοιχείο της κίνησης που φαίνεται να διαρρέει οτιδήποτε επηρεάζεται από το Vata που είναι η κινητήρια δύναμη όλων των βιολογικών αντιδράσεων και του συνόλου του μεταβολισμού. Τα αέρινα άτομα έχουν μια νοητική και σωματική υπερένταση η οποία τους εμποδίζει να κοιμηθούν εύκολα. Το μυαλό τους επίσης σκέφτεται συνέχεια. Τα συναισθήματα τους εναλλάσσονται συνεχώς, ακολουθώντας το βασικό μοτίβο του Vata Dosha. Τέλος τα αέρινα άτομα κινούνται συνεχώς. Αυτή είναι η φυσική τους κατάσταση.
- ✓ Πύρινος Τύπος: ο Πύρινος Τύπος συνήθως υπερεπιβάλλει τη λογική στο συναίσθημα και πολύ συχνά το καταπιέζει. Τα Πύρινα άτομα κοιμούνται σχετικά εύκολα και έχουν σαφώς καλύτερη σωματική αντοχή.
- ✓ Υδάτινος Τύπος: τα Υδάτινα άτομα έχουν μια γενική υπνηλία. Τα Υδάτινα άτομα είναι από τη φύση τους οι κλασικοί ήρεμοι και ρομαντικοί χαρακτήρες. Είναι γενικά πολύ αργοί και μεθοδικοί τύποι. Τέλος είναι τα ιδανικά άτομα για μεγάλη σωματική καταπόνηση, διότι έχουν τεράστια περιθώρια αντοχής



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Τα πάντα ξεκινούν όταν κάποιος ανακαλύψει ότι κάτι περίεργο συμβαίνει με την υγεία του, όταν δηλαδή αρχίσουν να εμφανίζονται διάφορα συμπτώματα που τον ταλαιπωρούν. Ο γιατρός θα πρέπει ξεκινώντας από τα συμπτώματα της ασθένειας την οποία παρουσιάζει ο ασθενής του, να αναζητήσει τις βαθύτερες αιτίες που τον οδήγησαν στην ασθένεια και στη συνέχεια, με κατάλληλες θεραπευτικές οδηγίες να τον οδηγήσει και πάλι στην κατάσταση της υγείας.

Η πορεία που θα ακολουθήσει ο ιατρός στην προσπάθεια του να βοηθήσει τον ασθενή του θα περάσει από σημαντικά στάδια, με σημείο «κλειδί» την έρευνα για να διαγνωστούν πιθανές ανισορροπίες του οργανισμού. Εδώ θα χρειαστεί ένα λεπτομερές ιστορικό, κλινική εξέταση, εργαστηριακές εξετάσεις και γενικά όλα όσα χρειάζονται για τη σωστή διάγνωση των αιτιών της ασθένειας, για τα οποία βέβαια χρειάζεται άνεση χρόνου. Θα ακολουθήσουν θεραπευτικές οδηγίες με τη χρήση φαρμάκων, βοτάνων, οδηγιών διατροφής, τεχνικών αναπνοής, κτλ.

Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Εν κατακλείδι, εκείνο που πρέπει να τονιστεί, είναι ότι η υγεία στην Αγιουρβέδα δεν θεωρείται αυτοσκοπός, δεν είναι το τέλος του δρόμου, αλλά μάλλον μια απαραίτητη κατάσταση και προϋπόθεση για την πνευματική εξέλιξη του ανθρώπου. Ο σκοπός της ζωής δεν είναι απλώς να ζει κανείς «υγιής», ενώ ταυτόχρονα είναι χαμένος στις καθημερινές του συνήθειες, ξεχνώντας την πνευματικότητα του. Είναι μάλλον να αναζητήσει το πραγματικό νόημα της ζωής. Να συνειδητοποιήσει και να ξαναθυμηθεί την αληθινή του φύση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Τα πρώτα Ιατρικά κείμενα εμφανίζονται το 1800 π. Χ. (δυναστεία Chang), χαραγμένα πάνω σε πλατιά οστά ή όστρακα χελώνας. Το αρχαιότερο κλασικό, κινέζικο ιατρικό σύγγραμμα είναι το Nei King που αποτελεί έναν φιλοσοφικό διάλογο μεταξύ του 3^{ου} Κίτρινου Αυτοκράτορα Hoang – Ti και του υπουργού του Chi – Pa (2700 π. Χ.) το οποίο αργότερα ερμηνεύτηκε από τον Pien Tsiao (403 π. Χ.) που θεωρείται ο «Ιπποκράτης» της αρχαίας Κίνας.

Στο βιβλίο αυτό περιγράφεται η φυσιολογία και η παθολογία του ανθρώπινου σώματος, οι βασικές διαγνωστικές τεχνικές, καθώς και μέθοδοι θεραπείας όπως βελονισμός και μοξοθεραπεία, και πρόληψης των ασθενειών. Περιλαμβάνει επίσης τη θεωρία του Γιν – Γιανγκ, των 5 Στοιχείων, περιγράφει τους Μεσημβρινούς, τη ζωτική ενέργεια Τσι (Chi), το Αίμα και τα Σωματικά Υγρά, τα πέντε συναισθήματα και τους έξι εξωγενείς βλαπτικούς παράγοντες της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής.

Υπάρχουν όμως αρκετά ιστορικά στοιχεία που μας δείχνουν ότι η Κινέζικη Ιατρική είχε ήδη αναπτυχθεί εδώ και 6000 χρόνια πριν.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΠΚΙ

Η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική είναι ολιστική σε μεγάλο βαθμό. Εξετάζει το μυαλό, το σώμα, και το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει και εργάζεται το άτομο και η λογική που τη διέπει βασίζεται στις κινέζικες απόψεις σχετικά με τη δημιουργία του σύμπαντος και του φυσικού κόσμου. Βασίζεται στην τατοιστική φιλοσοφία, η οποία υποστηρίζει ότι τα πάντα αλληλοεξαρτώνται και αλληλοεπηρεάζονται. Έτσι το σώμα, το μυαλό, και το πνεύμα εξετάζονται όχι μόνο μαζί, αλλά και ως τμήμα της ίδιας μεγαλύτερης δύναμης της ζωής και δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν ξεχωριστά.

Πριν καταφύγει κανείς στην παραδοσιακή κινέζικη Ιατρική (ΠΚΙ), είναι σημαντικό να καταλάβει ότι η προσέγγιση διαφέρει πολύ από εκείνη της Δυτικής Ιατρικής. Όταν οι Κινέζοι ανακάλυψαν για πρώτη φορά τη Δυτική Ιατρική το 18^ο αιώνα, ένας αυλικός αναφώνησε ότι η άποψη των δυτικών γιατρών για τις ασθένειες «ήταν τόσο ασυνήθιστη, που έμοιαζε να προέρχεται από κάτοικο άλλου πλανήτη». Η ΠΚΙ ξένισε εξίσου τους γιατρούς της Δύσης και, αν και σήμερα οι δύο απόψεις έχουν έρθει πιο κοντά με ανταλλαγή γνώσεων, οι προσεγγίσεις εξακολουθούν να είναι πολύ διαφορετικές.

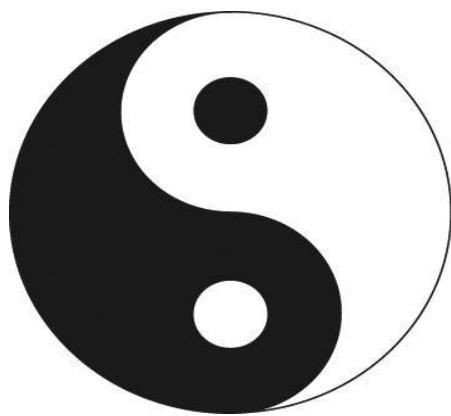
Οι γιατροί της ΠΚΙ θεωρούν τις ασθένειες κατάσταση ανισορροπίας του σώματος, που προκαλείται από έλλειψη ισορροπίας, αλληλεπιδράσεις, ή δυσαρμονία του ατόμου με το περιβάλλον του. Επομένως, ο κύριος στόχος της είναι το άτομο να διατηρήσει ή να

αποκαταστήσει μια υγιή ισορροπία: η αρμονική ισορροπία είναι το παν. Επίσης, για την ΠΚΙ, η αλλαγή των καταστάσεων του σώματος ή του μυαλού επηρεάζουν την κατάσταση ισορροπίας της υγείας και αντίστροφα. Έτσι, ένα έντονο συναίσθημα μπορεί να προκαλέσει ασθένεια στο σώμα ή να προκληθεί το ίδιο από μια ασθένεια.

Επιπρόσθετα, η προσέγγιση της ΠΚΙ, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, είναι πολύ διαφορετική από την Δυτική Ιατρική, γι αυτό και θα αναλυθούν βασικά στοιχεία που την χαρακτηρίζουν. Τέτοια είναι η ενέργεια Τσι, το γιν και γιανγκ, καθώς και τα 5 στοιχεία.

Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΣΙ (CHI) ΣΤΗΝ ΠΚΙ: Η έννοια του Τσι είναι η βάση της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής. Όλα στο σύμπαν γεννιούνται, εξελίσσονται, φθείρονται, πεθαίνουν κάτω από την ώθηση μιας διπολικής ενέργειας, που λέγεται Τσι, και που εμψυχώνει και ρυθμίζει τα πάντα. Με άλλα λόγια το Τσι μεταφράζεται ως «ενέργεια» ή «ζωτική δύναμη». Έχει σαν φύση, αιτία και αποτέλεσμα την αδιάκοπη ροή και ισορροπία των αντίθετων. Ρέει σε όλο το σύμπαν, και στη μικρογραφία του σύμπαντος, το ανθρώπινο σώμα. Η ροή του μέσω των ενεργειακών Μεσημβρινών είναι πολύ σημαντική για την καλή υγεία του ανθρώπινου σώματος, μιας και του δίνει τη δύναμη να τρώει, να εργάζεται, να γελά, να ονειρεύεται, να ζει και να εξελίσσεται. Οι ειδικοί της ΠΚΙ παρακολουθούν τα επίπεδα της ροής του και συχνά χρησιμοποιούν το βελονισμό για να καταργήσουν τα εμπόδια και να ρυθμίσουν τη ροή του.

ΤΟ ΓΙΝ ΚΑΙ ΓΙΑΝΓΚ ΣΤΗΝ ΠΚΙ: Η ενέργεια Τσι χωρίζεται σε δύο πρωταρχικές



αρχές, γνωστές σαν Γιν (θηλυκό, γη, νερό, ηρεμία, αρνητικό, παθητικό) και Γιανγκ (αρσενικό, φωτιά, κίνηση, θετικό, ενεργητικό). Είναι οι αντίθετες, συμπληρωματικές δυνάμεις της ζωής που υπάρχουν σε όλη τη φύση. Είναι βασικά στοιχεία της ΠΚΙ, η οποία θεωρεί ότι το υγιές σώμα είναι αποτέλεσμα της ισορροπίας τους. Οι ενέργειες αυτές είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένες μεταξύ τους και αλληλεπιδρούν. Για την κινέζικη σκέψη, τίποτα δεν είναι μόνο Γιν ή μόνο Γιανγκ. Όπου

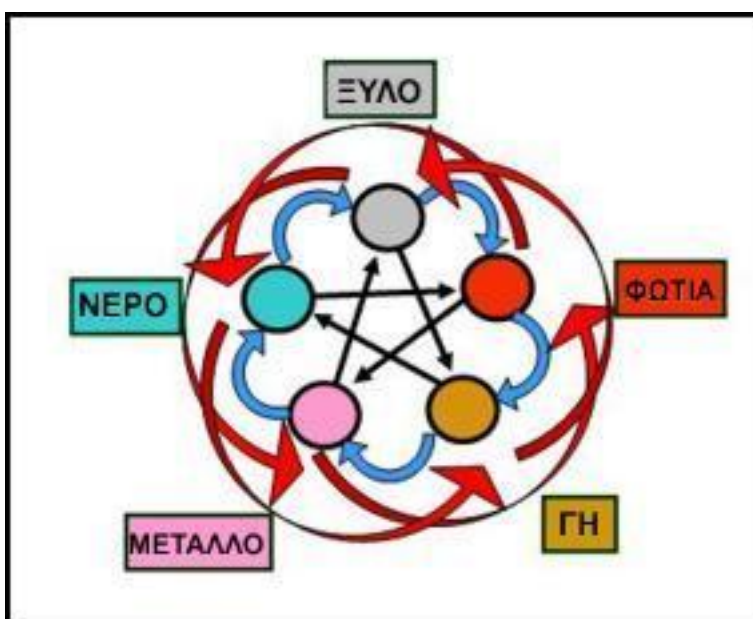
υπάρχει Γιν υπάρχει και Γιανγκ και το αντίθετο. Δηλαδή κάθε αντικείμενο Γιν έχει χαρακτηριστικά Γιανγκ και αντίστροφα. Η συνεχής εναλλαγή του Γιν-Γιανγκ που δημιουργεί τον εναλλακτικό κύκλο της ζωής και του θανάτου όλων των όντων, των φαινομένων και των πραγμάτων του σύμπαντος είναι υπεύθυνη για την διατήρηση της υγείας.

Η ασθένεια στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική είναι το αποτέλεσμα της διαταραχής στη ροή της ζωτικής ενέργειας του οργανισμού και πιο συγκεκριμένα όταν υπάρχει μια υπερβολή ή έλλειψη στην ενέργεια του Γιν ή στην ενέργεια του Γιανγκ. Όταν εμφανιστεί ένας βλαπτικός φυσικός παράγοντας ή ψυχολογικός αρχικά προκαλεί μια διαταραχή στη ροή των ενεργειών Γιν – Γιανγκ. Αν ο οργανισμός κινητοποιήσει την αυτόματη θεραπευτική διαδικασία η ροή της ενέργειας αποκαθίσταται γρήγορα και δεν

εμφανίζεται η ασθένεια. Αλλά μία μεγαλύτερη ή μακροχρόνια δυσαρμονία, αποδιοργανώνει το Γιν – Γιανγκ και έχει σαν αποτέλεσμα την εμφάνιση μιας νόσου.

ΤΑ 5 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΚΙ: Η ΠΚΙ βλέπει το σώμα σαν ως μικρόκοσμο του σύμπαντος. Συνδέει καθένα από τα 5 ζωτικά όργανα, την καρδιά, το συκώτι, την σπλήνα, τους πνεύμονες και τα νεφρά, με ένα από τα 5 στοιχεία: φωτιά, ξύλο, γη, μέταλλο και νερό. Καθένα από αυτά τα στοιχεία έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Δηλαδή:

- ✓ Φωτιά: ξηρό, ζεστό, ανοδικό, κινούμενο
- ✓ Ξύλο: αναπτυσσόμενο, ευέλικτο, ριζωμένο
- ✓ Γη: παραγωγικό, γόνιμο, με δυνατότητα ανάπτυξης
- ✓ Μέταλλο: κοφτερό, σκληρό, αγωγίμο
- ✓ Νερό: υγρό, δροσερό, καθοδικό, ρευστό, ευπροσάρμοστο



Τα στοιχεία έχουν πτυχές Γιν και Γιανγκ. Συνδέονται με το σώμα, τα συναισθήματα και το φυσικό κόσμο με πολύπλοκο τρόπο. Τα όργανα συνδέονται με τις ιδιότητες των 5 Στοιχείων.

Η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική δρα και προληπτικά και θεραπευτικά, αν και δίνεται περισσότερη έμφαση στην πρόληψη. Οι θεραπείες της περιλαμβάνουν βότανα, βελονισμό, θεραπεία με μόδα, πιεσοθεραπεία, διατροφή, διαλογισμό, ασκήσεις Τσι κουνγκ, και φενγκ σούι (τέχνη σχεδίασης κτιρίων, χωροταξίας και τακτοποίησης δωματίων έτσι ώστε να λειτουργούν σε αρμονία με τις φυσικές δυνάμεις). Η πρόληψη και η θεραπεία λειτουργούν συμπληρωματικά. Μόνο έτσι μπορεί να εφαρμοστεί η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Οι δυτικοί ασθενείς που έρχονται για πρώτη φορά σε επαφή με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, συχνά εκπλήσσονται με το χρόνο που αφιερώνεται στη διάγνωση. Η διάγνωση της ΠΚΙ περιλαμβάνει μια σύνθετη εξέταση του ατόμου στο σύνολό του, που οδηγεί σε ολική θεραπεία.

Πρέπει να αναφέρω ξανά ότι η ενέργεια ρέει μέσω ενός δικτύου Μεσημβρινών ή καναλιών. Αυτά τα κανάλια συνδέουν τα όργανα μεταξύ τους με διάφορους τρόπους, και επιτρέπουν σε κάθε εσωτερικό όργανο να επικοινωνεί με ένα επιφανειακό όργανο του σώματος. Κατά μήκος του δικτύου των Μεσημβρινών του σώματος, υπάρχουν σημεία στα οποία ο γιατρός μπορεί να επέμβει στη ροή του Τσι.

Οι ειδικοί χρησιμοποιούν τέσσερις μεθόδους, την όραση, την ακοή, την όσφρηση, την αφή, και τις ερωτήσεις για να κάνουν μια διάγνωση. Το οπτικό κομμάτι περιλαμβάνει το βάρος, τη γλώσσα του σώματος, το χρώμα και τη γενική εμφάνιση των μαλλιών, του προσώπου και του δέρματος. Με την ακοή και την όσφρηση, ο ειδικός μπορεί να καταλάβει πολλά από τη χροιά της φωνής, το πόσο μιλάει ο ασθενής, και τον τρόπο με τον οποίον αναπνέει. Οι οσμές του σώματος επίσης αποτελούν ενδείξεις ασθένειας, γι αυτό είναι σημαντικό να μη χρησιμοποιούνται αρωματικά σαπούνια και σπρέι πριν τη συνεδρία.

Οι απαντήσεις δίνουν πληροφορίες για όλες τις πτυχές της ζωής του ασθενούς σε ψυχικό, πνευματικό και σωματικό επίπεδο, αλλά και για συγκεκριμένα συμπτώματα. Η θερμοκρασία του σώματος, η υγρασία, και ο πόνος είναι σημαντικά ευρήματα αφής για τη διάγνωση. Ωστόσο, η σημαντικότερη ένδειξη είναι ο σφυγμός. Η εξέταση του σφυγμού είναι περίπλοκη. Οι Κινέζοι έχουν εντοπίσει περίπου 200 σφυγμούς που πρέπει να ελέγχονται κατά τη διάγνωση και τρία διαφορετικά είδη πίεσης – ελαφριά, μεσαία, έντονη - για να προσδιοριστεί ο χαρακτήρας του σφυγμού. Οι περιγραφές του είναι ποιητικές μερικές φορές: «οξύς σαν γάντζος», «λεπτός σαν τρίχα», «νεκρός σαν βράχος», «ομαλός σαν ρυάκι που κυλάει», «δυνατός σαν ράμφος», και «ο πρώτος ακανόνιστος και ο δεύτερος καθυστερημένος».

Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΤΗΣ ΚΠΙ

Ο αρχαίος Κινέζος γιατρός είχε ένα φιλοσοφικό υπόβαθρο και γνώριζε πολύ καλά ότι κάθε άτομο είναι σώμα, ψυχή και νους και το να δοκιμάσει κάποιος να θεραπεύσει ένα μόνο μέρος του ανθρώπινου οργανισμού είναι καταδικασμένο σε αποτυχία. Η υγεία δεν περιοριζόταν στη θεραπεία μιας ασθένειας αλλά ήταν τρόπος ζωής.

Σκοπός του αρχαίου Κινέζου γιατρού δεν ήταν η ανακούφιση του ασθενή από τα συμπτώματα της ασθένειας αλλά η θεραπεία των αιτιών που την προκάλεσαν. Μια ασθένεια μπορεί να έχει φυσικά αίτια ή ψυχολογικά ή νοητικά.



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ



Στην παλαιολιθική εποχή, στην Κίνα, φαίνεται ότι χρησιμοποιούνταν λίθινα αντικείμενα για την διάνοιξη αποστημάτων, την παροχέτευση του πύου και αίματος για θεραπευτικούς σκοπούς. Τα λίθινα αυτά αντικείμενα ονομάζονταν «bian».

Στις αρχαιολογικές έρευνες στην περιοχή Duolun της Μογγολίας, ανάμεσα στα ευρήματα που ανασκάφτηκαν, περιλαμβάνονται και λίθινες βελόνες της Νεολιθικής εποχής. Τα ευρήματα αυτά, μαρτυρούν την εφαρμογή του βελονισμού ως θεραπευτική μέθοδο, από τα προϊστορικά χρόνια. Οι άνθρωποι μαθαίνουν την επεξεργασία του μετάλλου και οι πρώτες μεταλλικές βελόνες (από σίδηρο, χρυσό, ασήμι και χαλκό) κάνουν την εμφάνισή τους.

Στην ιστορική περίοδο (2700-2600 π. Χ.) ο Χοάνγκ Τι (Κίτρινος Αυτοκράτορας) έγραψε ένα μεγάλο ιατρικό έργο που ονομάζεται Νει Κίνγκ (βιβλίο Ιατρικής). Στο

Νει Κίνγκ περιγράφονται οι βασικές θεωρίες: η θεωρία Γιν- Γιάνγκ, η θεωρία των Πέντε Στοιχείων, των σφυγμών, των Ζωτικών Ουσιών, των εξωγενών και των ενδογενών παθολογικών παραγόντων.

Στην περίοδο των Δυναστειών των Sui και Tang (581-907 μ. Χ.), παρατηρείται σημαντική άνθιση του βελονισμού.

Κατά τη διάρκεια της Δυναστείας των Ming (1368- 1644 μ. Χ.), οι γιατροί εμβαθύνουν και διευρύνουν τις γνώσεις τους πάνω στη φύση των ασθενειών και βελτιώνουν τις θεραπευτικές τεχνικές τους. Αναπτύσσονται νέες απόψεις για τον χειρισμό των βελονών, χρησιμοποιείται ο θερμοκαυτηριασμός με τα «πούρα» της μόξας, καταγράφονται για πρώτη φορά σημεία βελονισμού έξω από τα όρια των Μεσημβρινών.

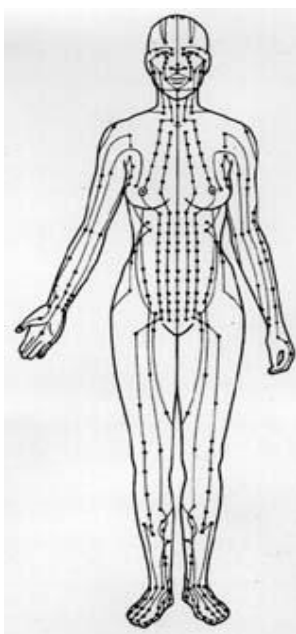
Στην περίοδο αυτή (1600 μ. Χ.) εμφανίζονται οι πρώτες επαφές με τους Ευρωπαίους, με την άφιξη των Πορτογάλων στο Μακάο. Οι Κινέζοι επισκέπτονται την Ινδία, την Περσία και τις Αραβικές χώρες.

Οι χριστιανοί ιεραπόστολοι διαδίδουν την Ευρωπαϊκή Ιατρική στην Κίνα, ενώ συγχρόνως αφομοιώνουν στοιχεία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής. Για πρώτη φορά στοιχεία του βελονισμού κάνουν την εμφάνισή τους στην Ευρώπη.

Από το 1840 μέχρι την ανάληψη της εξουσίας από τους Κομμουνιστές, ο βελονισμός υφίσταται δίωξη. Εξακολουθεί όμως να εφαρμόζεται ευρέως, καθώς ήταν φθηνή Ιατρική, αποδεκτή από τους απλούς ανθρώπους. Μια νέα γενιά θεραπειών γεννήθηκε τότε, οι «ξυπόλυτοι γιατροί», που περιφέρονταν στην επαρχία και εφάρμοζαν τις μεθόδους της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής.

Τέλος, το ταξίδι του Προέδρου των ΗΠΑ Nixon στην Κίνα στάθηκε καταλυτικό για τον βελονισμό. Ύστερα από εκείνο το ταξίδι του Nixon, Αμερικανοί γιατροί επισκέφτηκαν την Κίνα, παρακολούθησαν χειρουργικές επεμβάσεις με βελονισμό και οι ανακοινώσεις τους πυροδότησαν το ενδιαφέρον του κοινού και της ιατρικής κοινότητας.

Η ΕΝΝΟΙΑ, Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

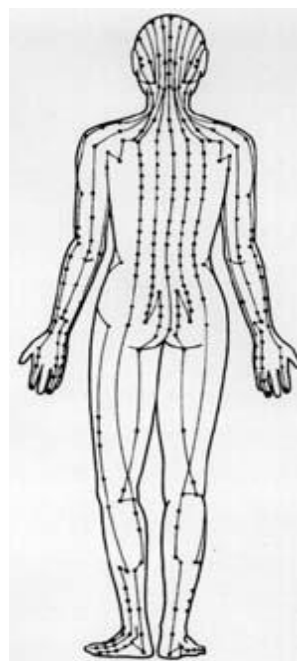


Ο βελονισμός είναι ένα θεραπευτικό ιατρικό σύστημα που αναλαμβάνει να αποκαταστήσει την χαμένη ενεργειακή ισορροπία του οργανισμού. Βασίζεται σε φυσικούς και κοσμικούς νόμους με συγκεκριμένες φιλοσοφικές τοποθετήσεις που πρέπει να διέπουν μια υγιεινή ζωή σε εναρμόνιση με το περιβάλλον. Θεωρητικά στηρίζεται στην Ολιστική Ενεργειακή Ιατρική, κατακτά συνεχώς έδαφος και διευρύνονται οι θεραπευτικές του ενδείξεις με τη χρήση μηχανημάτων ηλεκτροβελονισμού και Laser.

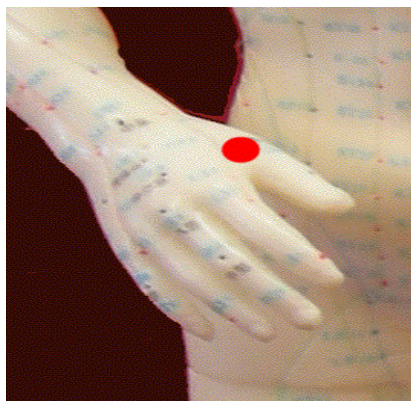
Ο βελονισμός βασίζεται στην φιλοσοφία και την κοσμολογία / /κοσμογονία των Κινέζων.

Σύμφωνα με αυτές στο ανθρώπινο σώμα δίπλα στην αρτηριακή, φλεβική, λεμφική κυκλοφορία και το νευρικό σύστημα υπάρχει ένα

τέταρτο, κλειστό κύκλωμα αυτό της ενεργειακής κυκλοφορίας. Είναι ένα πολύπλοκο σύστημα ειδικών «αγγείων», των μεσημβρινών, μέσα στο οποίο κυκλοφορεί «ζωτική ενέργεια». Οι μεσημβρινοί διατρέχουν όλη την επιφάνεια του σώματος μεταφέροντας ενέργεια κατά την πορεία τους ανάμεσα σε δέρμα, μυς, οστά, αγγεία και όργανα αναπτύσσουν 361 «θύρες» ενέργειας, τα σημεία βελονισμού. Η τοποθέτηση βελόνας στα σημεία αυτά επιτρέπει στο γιατρό να «διαχειριστεί» την ενέργεια που υπάρχει στους μεσημβρινούς επαναφέροντας την ψυχική και σωματική ισορροπία του οργανισμού.



Ο εντοπισμός των σημείων βελονισμού γίνεται με κλινική εξέταση και ψηλάφηση. Ανακαλύπτει κανείς ένα μικρό οζίδιο στην περιοχή του πόνου το οποίο μπορεί να είναι επιφανειακά στο δέρμα, σε μια σκληρυμένη περιοχή στη μάζα του μυ, ή κοντά σε τένοντες και περιτονίες. Καμιά φορά η περιοχή μπορεί να είναι αποχρωματισμένη και ελαφρώς διογκωμένη. Τα τελευταία χρόνια έχουν επίσης εφευρεθεί ηλεκτρικές συσκευές εντοπισμού των σημείων βελονισμού οι οποίες παράγουν έναν ηχητικό βόμβο μόλις αγγίζουν το ακριβές σημείο. Σε όλες τις περιπτώσεις όμως το σημείο βελονισμού δεν μπορεί να βρεθεί χωρίς τη γνώση ακριβούς ανατομικής του θέσης.



Επιπλέον, ο βελονισμός στην σημερινή εποχή έχει διαμορφωθεί με τέτοιο τρόπο ούτως ώστε να αποκτήσει αρκετές μορφές. Αυτές είναι:

- ✓ Ιατρικός βελονισμός
- ✓ Παραδοσιακός βελονισμός
- ✓ Ηλεκτροβελονισμός
- ✓ Laser βελονισμός
- ✓ Ωτοβελονισμός
- ✓ Κρανιοβελονισμός
- ✓ Μικροσύστημα
- ✓ Neutral Therapy
- ✓ Su Joc
- ✓ Moxa

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ



Χρησιμοποιούνται 5 – 15 ειδικές βελόνες σε διάφορα πάχη και μήκη από ανοξείδωτο ατσάλι ή από χρυσάφι, ασήμι, πλατίνα, οι οποίες αποστειρώνονται και τοποθετούνται στα επιλεγμένα σημεία ανάλογα με την πάθηση. Είναι ιδιαίτερα λεπτές και ελαστικές για να μην υπάρχει κίνδυνος θραύσης, μιας χρήσεως και τοποθετημένες σε ειδικές συσκευασίες ώστε να χρησιμοποιούνται από το γιατρό χωρίς επαφή. Η τεχνική τοποθέτησης είναι τέτοια ώστε να μην προκαλείται στον ασθενή πόνος. Οι βελόνες παραμένουν στα σημεία 15 – 25 λεπτά και κατόπιν αφαιρούνται.

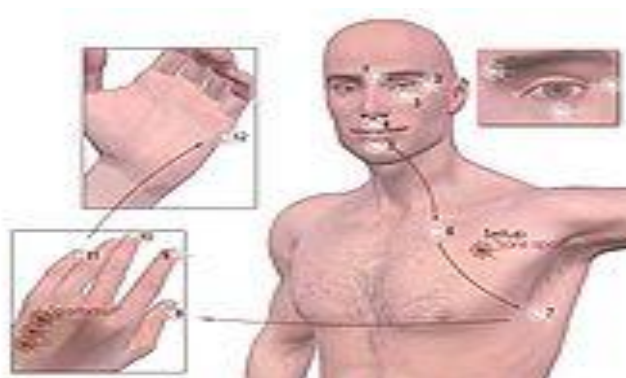
Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΤΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Η διαδικασία του βελονισμού δεν είναι απλή. Ο γιατρός που εφαρμόζει τον βελονισμό θα πρέπει να γνωρίζει το πλήρες ιστορικό του ασθενή, να τον εξετάσει κλινικά, να κάνει ακριβή διάγνωση και τέλος, με προσοχή να επιλέξει τον πιο κατάλληλο συνδυασμό που θα φέρει το καλύτερο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Πρέπει να γνωρίζει το βάθος και την ακριβή ανατομική θέση των σημείων βελονισμού, τους ιστούς που βρίσκονται γύρω από τα σημεία και βέβαια τις ιδιότητες και τις διασυνδέσεις των μεσημβρινών ώστε να μπορέσει να εξισορροπήσει την ενέργεια.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

- ✓ Νευρολογικές παθήσεις: χρόνια κεφαλαλγία, ημικρανία, νευραλγία τριδύμου, πάρεση προσώπικου, πάρεση μετά από ΑΕΕ, σύνδρομο Menier, νευρογενής ουροδόχος κύστη, νυχτερινή ενούρηση
- ✓ Μυοσκελετικά νοσήματα: αυχενοβραχιόνιο σύνδρομο, περιαρθρίτιδα ώμου, παγωμένος ώμος, επικονδυλίτιδα, ισχιαλγία, οσφυαλγία, οστεοαρθρίτιδα
- ✓ Ανώτερο αναπνευστικό: οξεία ιγμορίτιδα, οξεία ρινίτιδα, κοινό κρυολόγημα, οξεία αμυγδαλίτιδα, αλλεργική ρινίτιδα
- ✓ Παθήσεις στοματικής κοιλότητας: πονόδοντος, ουλίτιδα, οξεία φαρυγγίτιδα, χρόνια φαρυγγίτιδα
- ✓ Αναπνευστικό σύστημα: οξεία βρογχίτιδα, βρογχικό άσθμα, αλλεργίες, υπεραντιδραστικότητα των βρόγχων
- ✓ Παθήσεις γαστρεντερικές: σπασμός οισοφάγου, λόξιγκας, οξεία και χρόνια γαστρίτιδα, υπερδραστηριότητα στομαχιού, οξύ και χρόνιο δωδεκαδακτυλικό έλκος, οξεία και χρόνια κολίτιδα, δυσκοιλιότητα, διάρροια



Με άλλα λόγια με τον βελονισμό μπορούμε να:

- ✓ Θεραπεύσουμε διάφορες παθήσεις
- ✓ Ανακουφίσουμε τον ασθενή από βασανιστικά συμπτώματα
- ✓ Να προλάβουμε την εκδήλωση μιας ασθένειας
- ✓ Τονώσουμε και να αναζωογονήσουμε γενικά τον οργανισμό
- ✓ Σταματήσουμε τον οξύ ή χρόνιο πόνο
- ✓ Ελαττώσουμε τα φάρμακα σε μια χρόνια πάθηση
- ✓ Καταπολεμήσουμε την παχυσαρκία, το κάπνισμα, τον αλκοολισμό
- ✓ Περιορίσουμε το θεραπευτικό αδιέξοδο που συναντάμε συχνά σε χρόνιες εκφυλιστικές παθήσεις

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο βελονισμός είναι ακίνδυνος και δεν προκαλεί παρενέργειες. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις όπου αντενδείκνυται και άλλες οι οποίες πρέπει να εφαρμόζεται με ιδιαίτερη προσοχή.

- ✓ Αποφεύγεται η εφαρμογή βελονισμού στα οξεία νοσήματα γιατί συχνά η θεραπεία τους είναι ζήτημα λίγων ημερών και δεν συντρέχει λόγος.
- ✓ Αποφεύγεται επίσης κατά τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης. Ωστόσο, κάποιοι μετά τον πρώτο μήνα χρησιμοποιούν ορισμένα σημεία που δεν επηρεάζουν την πρόοδο της κύησης.
- ✓ Σε προχωρημένα στάδια νεοπλασιών, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις όπου τα άλλα μέσα απέτυχαν να μειώσουν τον πόνο, με το βελονισμό επιτυγχάνεται ανακούφιση.
- ✓ Όπου υπάρχει φλεγμονή ή έλλειψη επαρκούς αιμάτωσης (γάγγραινα), αποφεύγεται η τρώση - παρακέντηση των σημείων με βελόνα. Χρησιμοποιούνται ακτίνες λέιζερ ή ειδικά σφαιρίδια.
- ✓ Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται σε ψυχικά νοσήματα που παρουσιάζουν εξάρσεις.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Ορισμένες θεραπείες απευθύνονται στο μυαλό και όχι στο σώμα, έτσι ώστε να την ανάπτυξη του σώματος.

Η ψυχοθεραπεία και η υπνοθεραπεία είναι δύο πολύ γνωστές και καθιερωμένες θεραπείες τις οποίες αποδέχεται η συμβατική ιατρική.

Η θεραπεία με τα χέρια απαιτεί περισσότερη πίστη και δεν μπορεί ο καθένας να ασχοληθεί με αυτήν.

Η ψυχοθεραπεία, συγκεκριμένα, αυτή τη στιγμή διαθέτει πολλές σχολές και προσεγγίσεις, ενώ η υπνοθεραπεία είναι μια πιο ξεκάθαρη προσέγγιση.

Η θεραπεία με τα χέρια, που συνήθως θεωρείται χάρισμα ή ταλέντο του θεραπευτή από τη φύση της δεν μπορεί να υπαχθεί σε συγκεκριμένους κανόνες.

Η παρουσία του ειδικού είναι απαραίτητη και για τις τρεις θεραπείες, αν και η υπνοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί από τον ίδιο τον ασθενή μετά από καθοδήγηση.

Επειδή όμως η φύση αυτών των μεθόδων τις αφήνει εκτεθειμένες σε τσαρλατάνους, θα πρέπει να ελέγχονται σχολαστικά οι τίτλοι σπουδών των αντίστοιχων θεραπειών.



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ



Η παραδοσιακή θεραπεία με τα χέρια εφαρμόζεται εδώ και χιλιάδες χρόνια και η ύπαρξη της έχει καταγραφεί σε πολιτισμούς και θρησκείες ανά τον κόσμο. Σήμερα, συνεχίζεται από διάφορες παραδόσεις, από την πνευματική θεραπεία ως το ρέικι και το θεραπευτικό άγγιγμα, και συχνά συνυπάρχει με άλλες θεραπείες, ειδικά όταν η σχέση με τον ασθενή παίζει σημαντικό ρόλο ή όταν η θεραπεία περιλαμβάνει κάποια μορφή αφής.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

Η θεραπεία με τα χέρια έχει ως στόχο να ενεργοποιήσει μια φυσική διαδικασία, να απαλλάξει από το στρες, να επαναφέρει την ισορροπία στο σώμα, να αποκαταστήσει την ικανότητα του ασθενούς να «αυτοθεραπευτεί», και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό του σύστημα. Πολύ απλά το σώμα ξέρει να αντιμετωπίσει μια ασθένεια και ο θεραπευτής προσπαθεί να ενεργοποιήσει αυτήν ακριβώς τη φυσική ικανότητα να «επισκευάζουμε» τον εαυτό μας.

Η αλληλεπίδραση των ασθενών με γιατρούς, νοσοκόμες, και άλλους θεραπευτές συχνά προκαλεί μια «θεραπευτική» αντίδραση και όλοι γνωρίζουμε ότι η παρουσία φίλων και αγαπημένων προσώπων μπορεί να βοηθήσει στην ίαση. Σε αυτές τις καταστάσεις, υπάρχουν δύο κοινοί παράγοντες: μια ενεργός σχέση και μια καλοπροαίρετη παρουσία. Στην παραδοσιακή θεραπεία με τα χέρια, ο θεραπευτής χρησιμοποιεί συνειδητά αυτούς τους παράγοντες για να αυξήσει τους τη θεραπευτική τους επίδραση. Δημιουργεί μια ενεργητική αλληλεπίδραση με τον ασθενή, η οποία ενισχύεται από την εστιασμένη πρόθεση του θεραπευτή.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας, ο θεραπευτής ίσως προσπαθήσει να καταλάβει τι αντιμετωπίζεται, να σας εξηγήσει τι πρόκειται να συμβεί και να σας χαλαρώσει. Πάντως, το μόνο που έχει να κάνει ο ασθενής είναι να είναι δεκτικός, να εμπιστεύεται ως ένα βαθμό τον θεραπευτή, και σε ορισμένες περιπτώσεις θα πρέπει να είναι πρόθυμος να αλλάξει.

Η θεραπεία ξεκινάει με τον θεραπευτή να χαλαρώνει και να συγκεντρώνεται στον ασθενή. Μετά περνάει τα χέρια του πάνω από το σώμα του ασθενούς σε διάφορες αποστάσεις. Μερικές



φορές χρησιμοποιείται και ένα ελαφρύ άγγιγμα. Η αλληλεπίδραση ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή φαίνεται να αποκαθιστά την υγεία του ασθενούς και τον αναζωογονεί.

Τόσο ο θεραπευτής όσο και ο ασθενής νιώθουν διάφορα πράγματα στη διάρκεια της θεραπείας, όπως γαργάλημα και πίεση, αλλαγές θερμοκρασίας, και ανεπαίσθητους παλμούς στην επιφάνεια του σώματος. Στο τέλος της συνεδρίας, ο ασθενής συνήθως νιώθει βαθιά χαλαρωμένος, και το πρωί μετά τη συνεδρία έχει μια αίσθηση αναπλήρωσης της ενέργειάς του ή ανανέωσης. Αλλά η πορεία της κατάστασης του ασθενούς μετά από μια συνεδρία είναι σχεδόν αδύνατο να προβλεφθεί. Είναι σπάνιο να μην επηρεαστούν θετικά οι ασθενείς με κάποιον τρόπο. Πολλοί θεραπευτές εργάζονται με τον ασθενή σε απόσταση – κάτι που ονομάζεται θεραπεία με τα χέρια από απόσταση. Και αυτή η παραλλαγή έχει αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματική.

Η θεραπεία με τα χέρια πολλές φορές έχει ως αποτέλεσμα την κάθαρση ή απελευθέρωση καταπιεσμένων συμπτωμάτων, κάτι που είναι μέρος της διαδικασίας ανάρρωσης του ασθενούς, και αυτό τον κάνει να νιώθει χειρότερα πριν βελτιωθεί η κατάσταση. Επίσης, μερικές φορές φέρνει στην επιφάνεια μια πάθηση που χρήζει ιατρικής φροντίδας. Έτσι, είναι καλύτερα οι ασθενείς να είναι σε συνεννόηση με το γιατρό τους σε περίπτωση που χρειαστεί ιατρική παρέμβαση.

Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Έχει αποδειχθεί ότι η θεραπεία με τα χέρια έχει θετική επίδραση σε ένζυμα, σπόρους, μύκητες, βακτήρια, φυτά και ζώα που έχουν υποστεί καταπόνηση ή έχουν κάποιο πρόβλημα, και ότι επιτυγχάνει την επούλωση απλών τραυμάτων σε ανθρώπους. Υπάρχουν όλο και περισσότερες επιστημονικές αποδείξεις για τη δυνατότητα που έχει η στοχευμένη πρόθεση να προκαλέσει αλλαγές.

Η θεραπεία με τα χέρια είναι ένας τομέας πρόκληση για την επιστημονική έρευνα. Στην ιατρική, προτείνεται συγκεκριμένη θεραπεία για συγκεκριμένο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Η θεραπεία με τα χέρια λειτουργεί διαφορετικά. Προσπαθεί να προκαλέσει μια αυθόρμητη αντίδραση του σώματος, η οποία βοηθά το μηχανισμό αυτοίασης να αντιμετωπίσει αποτελεσματικότερα δυσλειτουργίες σε κάθε επίπεδο. Κατά συνέπεια, ο ασθενής αποκομίζει και άλλα οφέλη εκτός από την καταπολέμηση των συμπτωμάτων ή του τραύματος. Και η αλληλεπίδραση μεταξύ θεραπευτή και ασθενούς είναι μοναδική.

Η θεραπεία με τα χέρια και οι επιστημονικές μελέτες που υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητά της προκαλούν όλο και αυξανόμενο ενδιαφέρον. Αλλά πέρα από τις επιστημονικές αποδείξεις, η πολυετής πρακτική εφαρμογή της αποδεικνύει την αποτελεσματικότητά της. Η καλύτερη απόδειξη για τον ασθενή είναι συχνά η προσωπική του εμπειρία.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η ψυχή συνδέεται στενά με την αίσθηση της ταυτότητας και του νοήματος της ζωής και η ανάγκη της για θεραπεία οφείλεται στον εσωτερικό πόνο, τις συγκρούσεις, και την αίσθηση αποξένωσης. Σχεδόν όλοι οι πολιτισμοί είχαν αναπτύξει μεθόδους για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της ψυχής, με συνηθέστερες τις θρησκευτικές και μυστικιστικές τελετουργίες, τις σχέσεις υποστήριξης με συγγενείς, φίλους και μέντορες, και τη χρήση ουσιών και φαρμάκων που επηρεάζουν τη διάθεση. Στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες, τα φάρμακα για τα ψυχολογικά προβλήματα είναι διαθέσιμα σε μεγάλο βαθμό, αλλά έχουν αποδυναμωθεί οι οικογενειακές σχέσεις και η θρησκευτική πίστη. Η ψυχοθεραπεία παρέχει μια σχέση υποστήριξης και προσφέρει μια προσέγγιση εκτός θρησκείας για τη φροντίδα της ψυχής και των προβλημάτων της. Στη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα, η ψυχοθεραπεία αναγνωρίστηκε επίσημα και αναπτύχθηκαν διάφορες μέθοδοι, καθεμία από τις οποίες βασίστηκε σε συγκεκριμένη θεώρηση της ανθρώπινης ψυχής.

Η ΕΝΝΟΙΑ, ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ψυχοθεραπεία θεωρείται η διαδικασία αλληλεπίδρασης με έναν ειδικό ψυχικής υγείας με στόχο την βελτίωση διαταραχών ή δυσκολιών στο γνωστικό, συναισθηματικό ή συμπεριφοριστικό τομέα. Υπάρχουν πολλών ειδών ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, η κάθε μια με τη δική της θεωρία για την ανάπτυξη της προσωπικότητας, θεώρηση πάνω στη δημιουργία, διατήρηση και αλλαγή των ψυχικών προβλημάτων και τις δικές της θεραπευτικές μεθόδους.

Σχεδόν όλες, όμως, σε μικρό ή μεγάλο βαθμό αποτελούν διεργασίες μάθησης. Από μόνη της η συναισθηματική στήριξη δεν συνιστά ψυχοθεραπεία. Η ψυχοθεραπεία δεν είναι «νοητικό μασάζ». Δεν είναι, επίσης, παροχή συμβουλών ή λύσεων.

Στόχος της είναι να βοηθήσει το άτομο να ανακαλύψει τη δική του φωνή και το κουράγιο να την εμπιστευτεί για να επιφέρει τις επιθυμητές αλλαγές στη ζωή του υπό την καθοδήγηση, φροντίδα και εκπαίδευση ενός ειδικευμένου «συνεργάτη», του θεραπευτή του, ο οποίος σε καμία περίπτωση δεν είναι παντοδύναμος ή θαυματοποιός.

Η ψυχοθεραπεία από τη φύση της είναι κοντά σε πολλές από τις ολιστικές αρχές και ήδη από πολύ καιρό τις θεωρεί αυτονόητες. Έτσι λοιπόν:

- ✓ Η αντιμετώπιση του προβλήματος σαν κάτι που αφορά τον άνθρωπο στο σύνολο του και όχι απλά ένα μέρος του σώματός του.
- ✓ Η συσχέτιση των προβλημάτων με τον όλο τρόπο που ο άνθρωπος ζει, σκέφτεται και αισθάνεται.

- ✓ Η ανάγκη δημιουργίας μιας σχέσης εμπιστοσύνης, συμπάθειας και σεβασμού ανάμεσα σε θεραπευτή και θεραπευόμενο.
- ✓ Η προϋπόθεση της ενεργού συμμετοχής του θεραπευμένου στη διαδικασία και της ανάληψης από αυτόν προσωπικής ευθύνης για την κατάσταση του.
- ✓ Ο μη περιορισμός των στόχων της θεραπείας στην απλή απαλλαγή από κάποιο σύμπτωμα, αλλά η έμφαση στην ανάγκη συνολικής αναβάθμισης της προσωπικότητας.
- ✓ Η προσπάθεια αξιοποίησης της ψυχοθεραπείας στην κατεύθυνση της αυτοεξέλιξης και της αυτοπραγμάτωσης.

Επιπλέον, η ψυχοθεραπεία πέρα από το γεγονός ότι βασίζεται στις προαναφερθέντες αρχές, στοχεύει στα εξής:

- ✓ Στην κατανόηση και συνειδητοποίηση της προέλευσης και του τρόπου ανάπτυξης των συναισθηματικών προβλημάτων που βιώνει το άτομο, η οποία θα του επιτρέψει να ασκεί έλεγχο πάνω στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του.
- ✓ Στην ανάπτυξη θετικής στάσης του ατόμου απέναντι στον εαυτό του, σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της ικανότητας του να αναγνωρίζει τις εμπειρίες εκείνες που έγιναν στο παρελθόν, ή και συνεχίζουν να γίνονται, αντικείμενο κριτικής και απόρριψης.
- ✓ Στην ανάπτυξη και ολοκλήρωση του δυναμικού και των ικανοτήτων του ατόμου στην πληρέστερη τους μορφή και στην επίτευξη της ενσωμάτωσης των πλευρών του εαυτού που προηγουμένως βρίσκονταν σε σύγκρουση.
- ✓ Στην κατάκτηση από τον ενδιαφερόμενο ενός υψηλότερου επιπέδου πνευματικής εγρήγορσης.
- ✓ Στην εύρεση λύσης σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα που το άτομο δεν μπορούσε να λύσει μόνο του.
- ✓ Στην απόκτηση μιας γενικής δεξιότητας στη λύση προβλημάτων.
- ✓ Στην απόκτηση, μέσω εκπαίδευσης, από το άτομο ιδεών και τεχνικών με τις οποίες μπορεί να κατανοεί και να ελέγχει τη συμπεριφορά του.
- ✓ Στην μάθηση και στην κατοχή κοινωνικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων.
- ✓ Στην αλλαγή και την αντικατάσταση παράλογων ιδεών, ή δυσπροσαρμοστικών τρόπων σκέψης που συνδέονται με αυτοκαταστροφική συμπεριφορά με πιο λειτουργικές σκέψεις.
- ✓ Στην αλλαγή ή την αντικατάσταση δυσπροσαρμοστικών ή αυτοκαταστροφικών μορφών συμπεριφοράς.

- ✓ Στην εισαγωγή της διαδικασίας αλλαγής του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν μικρά ή ευρύτερα κοινωνικά συστήματα.
- ✓ Στην σταδιακή απόκτηση δεξιοτήτων αυτογνωσίας και ενημέρωσης έτσι ώστε να μπορέσει το άτομο να αντιμετωπίσει κοινωνικές ανισότητες.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ



Η διαδικασία της ψυχολογικής θεραπείας περιλαμβάνει κυρίως διάλογο και σκέψη. Ο ενδιαφερόμενος μιλάει για τον εαυτό του και το πρόβλημα που τον απασχολεί, ενώ ο ψυχολόγος / ψυχοθεραπευτής τον ενθαρρύνει να σκεφτεί πάνω σε θέματα που κατά την άποψη του σχετίζονται με το πρόβλημα του, και να επεξεργαστεί νέες λύσεις στο πρόβλημα αυτό.

Αυτό το πετυχαίνει συνήθως κάνοντας ερωτήσεις και σχολιάζοντας τις απαντήσεις του ενδιαφερόμενου. Σε κάθε περίπτωση, ο ίδιος ο ενδιαφερόμενος είναι αυτός που αντιμετωπίζει το πρόβλημα με την καθοδήγηση ή την παρέμβαση του ψυχολόγου.

ΟΙ ΤΥΠΟΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ: Αυτή τη στιγμή υπάρχουν περισσότεροι από 300 διαφορετικοί τύποι ψυχοθεραπείας με βασικές διαφορές μεταξύ τους. Εδώ περιγράφονται συνοπτικά μερικοί από τους σημαντικότερους κλάδους της.

- ✓ Η συμπεριφορική ψυχολογία δίνει έμφαση στο διδακτικό ρόλο του ψυχιάτρου για την δημιουργία και την υλοποίηση ενός προγράμματος που θα βοηθήσει τον πελάτη να ξεχάσει τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές και να υιοθετήσει τις επιθυμητές. Δίνεται σημασία στην ίδια τη συμπεριφορά και όχι τόσο στις υποκείμενες αιτίες της.
- ✓ Στην ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία, δίνεται έμφαση στην αποκάλυψη της κρυφής αιτίας της σύγκρουσης που αντιμετωπίζει ο πελάτης. Η θεραπεία αυτού του είδους προσπαθεί να φέρει στο φως υποσυνείδητες διεργασίες για να σημειωθούν αλλαγές.
- ✓ Η ανθρωπιστική ή συνθετική ψυχοθεραπεία βασίζεται σε μια θετική θεώρηση των δυνατοτήτων της ανθρώπινης ψυχής για ανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση. Η διαδικασία επίτευξης αυτού του σκοπού συχνά περιγράφεται ως «σύνθεση», γιατί βασίζεται στην υπόθεση ότι κανένα κομμάτι της ψυχής, ακόμα κι αν φαίνεται ανεπιθύμητο, δεν πρέπει να απορρίπτεται και ότι όλα τα στοιχεία μπορούν να ενσωματωθούν σε ένα αρμονικό σύνολο μετά από επίλυση των εσωτερικών συγκρούσεων.

- ✓ Η γνωστική ψυχοθεραπεία δίνει έμφαση στο πώς τα μοτίβα σκέψης επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Βασίζεται στην υπόθεση ότι πίσω από κάθε προβληματική συμπεριφορά και συναίσθημα υπάρχει ένα μοτίβο μη λογικής σκέψης.
- ✓ Η ψυχολογία έχει πολλά κοινά με την ψυχοθεραπεία και κυρίως την ανάπτυξη μιας σχέσης υποστήριξης μεταξύ ψυχολόγου και πελάτη. Η ψυχολογία παρέχει μια γενικότερη μορφή βοήθειας που μπορεί να προσαρμοστεί σε πολλές ειδικές περιπτώσεις.

Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ο ψυχολόγος / ψυχοθεραπευτής είναι ειδικά εκπαιδευμένος ψυχολόγος ο οποίος έχει μεγάλη εμπειρία στο να βοηθάει ανθρώπους να διαπραγματεύονται αποτελεσματικά τα συναισθηματικά και άλλα προσωπικά τους προβλήματα. Αξιολογεί και αντιμετωπίζει συναισθηματικές διαταραχές, προβλήματα συμπεριφοράς, καθώς και δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις. Ο ψυχολόγος / ψυχοθεραπευτής ενδιαφέρεται κυρίως για τις κρυμμένες δυνάμεις και δυνατότητες, και το υποστηρικτικό περιβάλλον του ενδιαφερόμενου, και του συστήματος στο οποίο ανήκει αυτός, για τους τρόπους επικοινωνίας και συνδιαλλαγής του ατόμου με αυτά τα περιβάλλοντα συστήματα, τους ρόλους, τους κανόνες, και τους στόχους που υιοθετεί, καθώς και για το στάδιο της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης στο οποίο βρίσκεται.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η συμβουλευτική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση είναι κατάλληλη για την αντιμετώπιση των εξής δυσκολιών:

- ✓ Η επίμονη αίσθηση του ανικανοποίητου
- ✓ Συναισθήματα μοναξιάς, θλίψης, αποτυχίας, άγχους και έντασης
- ✓ Η χαμηλή αυτοπεποίθηση
- ✓ Επίμονες φοβίες για το παρόν και το μέλλον
- ✓ Η εσωτερική ανάγκη για αυτογνωσία και αυτοβελτίωση
- ✓ Η αίσθηση υπαρξιακού κενού
- ✓ Η αναζήτηση πληρέστερου νοήματος στη ζωή

- ✓ Η ανεξήγητη κόπωση, ή οι αϋπνίες
- ✓ Δυσκολίες επικοινωνίας στις συζυγικές οικογενειακές, εργασιακές, και διαπροσωπικές σχέσεις
- ✓ Έντονες διακυμάνσεις σωματικού βάρους που μπορεί να συνδέονται με διαταραχές διατροφής
- ✓ Δυσκολία στο σχεδιασμό και την πραγματοποίηση στόχων
- ✓ Κρίσεις πανικού
- ✓ Κατάθλιψη
- ✓ Επίμονες αρνητικές σκέψεις
- ✓ Αγοραφοβία
- ✓ Προβλήματα που συνδέονται με τη χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ
- ✓ Δυσκολίες στον έλεγχο του θυμού
- ✓ Σεξουαλικά προβλήματα ή ανησυχίες
- ✓ Προβλήματα που συνδέονται με τη συμπεριφορά του παιδιού, ή και την επίδοση του στο σχολείο
- ✓ Ένταση και άγχος στην οικογένεια εξαιτίας της δυσκολίας των μελών της να αντιμετωπίσουν την ύπαρξη χρόνιων ασθενειών
- ✓ Προβλήματα λόγω κακοποίησης
- ✓ Προβλήματα προσαρμογής στο σχολείο, στο χώρο της δουλειάς, και γενικότερα σε κάθε είδους αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή
- ✓ Συχνές οικονομικές δυσκολίες



Μέσα από την καλή επικοινωνία, τη συζήτηση και την συνεργασία με τον ειδικό θα μπορείτε να:

- ✓ Δώσετε χώρο στις ανάγκες σας που σχετίζονται με τα παραπάνω συμπτώματα, αλλά μέχρι τώρα δεν καταφέρατε να τις εκφράσετε και να τις ικανοποιήσετε.
- ✓ Θα ανακαλύψετε τις κρυμμένες σας δυνάμεις και θα μάθετε να τις εκφράζετε αποτελεσματικά στην επικοινωνία σας με τους άλλους.
- ✓ Θα δοκιμάσετε σε ένα ασφαλές πλαίσιο νέες σκέψεις και συμπεριφορές που, με την κατάλληλη καθοδήγηση, μπορούν να αλλάξουν τη ζωή σας προς την κατεύθυνση που εσείς θέλετε.
- ✓ Θα δώσετε πιο πλήρες νόημα στην καθημερινή σας ζωή, αφού θα έρθετε σε επαφή με τις πραγματικές σας επιθυμίες και ανάγκες, δίνοντας στον εαυτό σας την ευκαιρία να πραγματώσει ολόκληρο το δυναμικό για το οποίο είστε προορισμένος.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19 ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



Υπνοθεραπεία ονομάζεται η σύγχρονη εφαρμογή της ύπνωσης για θεραπευτικούς σκοπούς. Η ύπνωση μπορεί καλύτερα να οριστεί σαν μια κατάσταση χαλάρωσης και εκλεκτικής συγκέντρωσης της προσοχής, κατάσταση κατά την οποία ο νους απομακρύνεται από τις καθημερινές έγνοιες και ενασχολήσεις και ελαττώνει ή και

τελείως αποκλείει την αντίληψη του περιβάλλοντος και των όσων συμβαίνουν σε αυτό. Μέσω της ύπνωσης, οι καθημερινές δραστηριότητες του συνειδητού μειώνονται, και έτσι ο ασθενής έχει πολύ μεγαλύτερη πρόσβαση στα υποσυνείδητα τμήματα του εγκεφάλου. Στη φάση της ύπνωσης, οι άνθρωποι δείχνουν πιο ανοιχτά τα συναισθήματά τους, δέχονται καλύτερα τις προτάσεις, από ότι όταν είναι ξύπνιοι και γενικά, το σώμα τους είναι πιο χαλαρό. Παρόμοιες καταστάσεις, συνήθως σε μικρότερο βαθμό, βιώνουμε αυθόρμητα στην καθημερινή μας ζωή, για παράδειγμα όταν αφαιρούμαστε. Είναι μια πολύ ευνοϊκή κατάσταση για να μελετήσει κανείς τραυματικές εμπειρίες και αρνητικές πεποιθήσεις, ώστε να διευκολύνει τη θεραπευτική επανεξέταση και αποδοχή περασμένων εμπειριών. Αυτό διευκολύνει το άτομο να υιοθετήσει νέες στάσεις, τρόπο σκέψης, και συμπεριφορά και η διαδικασία εφαρμόζεται και αναπτύσσεται για πολλούς θεραπευτικούς σκοπούς.

Η υπνοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπευτική θεραπεία με την οποία ο θεραπευτής χρησιμοποιεί την ύπνωση για να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να αυτουπνωτιστεί για να αλλάξει συναισθήματα, αντιλήψεις, σκέψεις και συμπεριφορά. Η ύπνωση δεν είναι μια μορφή ύπνου. Είναι μια νοητική κατάσταση στην οποία το άτομο είναι σε θέση να εφαρμόζει τις συστάσεις και παροτρύνσεις που του γίνονται καταστέλλοντας τις δυνάμεις της συνειδητής κριτικής.

Βασικά στοιχεία της ύπνωσης είναι η χρήση της φαντασίας, και η ανάπτυξη του ικανότητας του θεραπευομένου για καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση, οι υποβολές που είναι προτάσεις ή παροτρύνσεις του θεραπευτή προς τον θεραπευόμενο, η διερεύνηση του υποσυνείδητου για την καλύτερη κατανόηση των υποκείμενων κινήτρων ή αναγνώριση γεγονότων το παρελθόντος ή εμπειριών που έχουν σχέση με το πρόβλημα ή τα συμπτώματα του ατόμου και η χρήση των μεταυπνωτικών υποβολών που είναι συστάσεις για συνέχιση των αλλαγών μετά την λήξη της υπνωτικής εμπειρίας.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Μετά από την αρχική συζήτηση μεταξύ του θεραπευόμενου και του θεραπευτή, ακολουθούν οι θεραπευτικές συνεδρίες. Κάθε θεραπευτική συνεδρία αποτελείται από διάφορα στάδια:

- Στο πρώτο στάδιο, ο θεραπευτής προκαλεί την ύπνωση πολύ συχνά με τη βοήθεια ενός λεκτικού σεναρίου που έχει ως στόχο να τραβήξει την προσοχή του πελάτη.
- Μόλις ο ασθενής βρεθεί σε κατάσταση ύπνωσης, ο θεραπευτής κάνει προτάσεις, και σε περιπλοκότερες περιπτώσεις εφαρμόζει και άλλες θεραπευτικές στρατηγικές, ανάλογα με τους στόχους θεραπείας που έχει θέσει ο πελάτης
- Η ύπνωση ολοκληρώνεται με μια διαδικασία αντίστροφη της αρχικής, η οποία επαναφέρει τον πελάτη σε κατάσταση πλήρους συνειδητότητας και συνοδεύετε από υποβολές για αίσθημα ευεξίας.

Οι προτάσεις που ακολουθούν την ύπνωση γίνονται στο τέλος της συνεδρίας. Για παράδειγμα, υπενθυμίζουν στον πελάτη ποιες υποβολές έγιναν στη διάρκεια της ύπνωσης και του θυμίζουν ότι αυτές θα εφαρμοστούν μετά το τέλος της. Ο θεραπευτής μπορεί να διδάξει στον πελάτη τεχνικές αυτούπνωσης με αυτή τη μέθοδο και να του υποδείξει ότι μπορεί να προκαλεί ύπνωση στον εαυτό του και να τη χρησιμοποιεί για χαλάρωση και άλλους θεραπευτικούς σκοπούς.

Η αποτελεσματικότητα της θεραπείας εξαρτάται από την ανταπόκριση και την αφοσίωση του πελάτη, τη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ πελάτη και θεραπευτή, και την ικανότητα και επιδεξιότητα του θεραπευτή να φέρνει τον πελάτη σε κατάσταση ύπνωσης, να παρεμβαίνει θεραπευτικά, και να παρέχει στρατηγικές και υποβολές με τρόπο κατάλληλο για κάθε πελάτη.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η υπνοθεραπεία είναι μια τόσο ικανή θεραπευτική μέθοδος που μπορεί να αντιμετωπίσει πλήθος ασθενειών και προβλημάτων που ταλανίζουν τον σύγχρονο άνθρωπο. Είναι αποτελεσματική στα εξής:

- ✓ Στις φοβίες: αγοραφοβία, κοινωνική φοβία, φοβία παρουσίασης μπροστά σε κοινό, φοβία θανάτου, φοβίες φυσικών φαινομένων, φοβίες με τα μέσα μαζικής μεταφοράς, φοβίες με ζώα και έντομα, ιατρικές φοβίες κτλ.
- ✓ Στο μετατραυματικό σύνδρομο: η ύπνωση εφαρμόζεται συχνά στο μετατραυματικό σύνδρομο. Πολλές φορές δυσκολευόμαστε να ξεπεράσουμε ένα τραυματικό γεγονός και αυτό επεμβαίνει στο πως λειτουργούμε. Εδώ η ύπνωση επιλέγεται διότι μπορεί να προσφέρει την αίσθηση της ασφάλειας.
- ✓ Στην κατάθλιψη: πολλοί ειδικοί προτείνουν να χρησιμοποιείται η ύπνωση στην αρχή της θεραπείας της κατάθλιψης, ακόμα και από την πρώτη συνεδρία. Κι αυτό γιατί ακόμα και μια μικρή διαφορά στο συναίσθημα δίνει στον θεραπευόμενο την αίσθηση ότι η αλλαγή είναι εφικτή. Η αντίληψη ότι αυτό που νοιώθω μπορεί να αλλάξει είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας για τη θεραπεία της κατάθλιψης.
- ✓ Στις διατροφικές διαταραχές: η ύπνωση χρησιμοποιείται περισσότερο στη νευρική βουλιμία γιατί θεωρείται ότι τα άτομα που «πέφτουν» σε βουλιμικό επεισόδιο συμπεριφέρονται σαν υπνωτισμένοι.
- ✓ Στον αθλητισμό: βοηθώντας μεταξύ άλλων, τους αθλητές που έχουν χάσει τη φόρμα τους να επιστρέψουν σε προηγούμενα υψηλά επίπεδα επίδοσης, στον εντοπισμό αιτιών που οδηγούν τον αθλητή να μην αποδίδει όπως απέδιδε, στη επίδοση, στον έλεγχο του πόνου όταν υπάρχει τραυματισμός, στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης του αθλητή, στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και στη βοήθεια σε ατομικό επίπεδο όταν προσωπικά προβλήματα επηρεάζουν την απόδοση του.
- ✓ Στη δικαστική ψυχολογία: σε αυτό το κλάδο η ύπνωση χρησιμοποιείται με μάρτυρες, υπόπτους, θύματα κτλ.
- ✓ Στρες, αγχώδεις διαταραχές
- ✓ Ψυχοσωματικές διαταραχές
- ✓ Χρόνιος πόνος
- ✓ Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου
- ✓ Διακοπή καπνίσματος
- ✓ Παχυσαρκία

- ✓ Αλκοολισμός
- ✓ Κεφαλαλγίες
- ✓ Δερματολογικές παθήσεις που επηρεάζονται από ψυχολογικά αίτια
- ✓ Προεγχειρητική προετοιμασία
- ✓ Προετοιμασία ατόμων που φοβούνται τις οδοντιατρικές επεμβάσεις



ΕΙΚΑΣΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Δεν περιλαμβάνουν όλες οι θεραπείες ασκήσεις ή διαλογισμό.

Η θεραπεία μέσω της τέχνης, της μουσικής, του χορού, και των χρωμάτων βασίζονται στην πηγή δημιουργικότητας που διαθέτει κάθε άνθρωπος και της επιτρέπουν να εκφράσει συναισθήματα ή να λύσει συγκρούσεις που δεν μπορούν να αρθρωθούν με άλλο τρόπο.

Αυτές οι θεραπείες είναι ιδιαίτερα κατάλληλες για τα παιδιά, αλλά μπορεί να τις χρησιμοποιήσει ο καθένας.

Το ταλέντο στη ζωγραφική, τη μουσική, ή το χορό δεν είναι απαραίτητο.

Το βασικό είναι να ελευθερώσει κανείς τη δημιουργική πλευρά του μυαλού του με θεραπευτικό τρόπο.

Μετά τη συνεδρία, μπορεί να μην ξαναζωγραφίσετε, ούτε να ξαναπαίξετε κάποιο μουσικό όργανο.

Η χρωματοθεραπεία προσεγγίζει τη δημιουργική πλευρά με έμμεσο τρόπο, χρησιμοποιώντας φως και χρώματα για ηρεμία, διέγερση, ή εστίαση, ανάλογα με τις ανάγκες.

Για όλες αυτές τις θεραπείες, είναι σημαντική η παρουσία του ειδικού, ο οποίος θα διευκολύνει την έκφραση και παρέχει τα κατάλληλα εργαλεία και μεθόδους για να κατευθύνει τη συνεδρία.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η κίνηση είναι ο πιο βασικός και ο πιο άμεσος τρόπος για να επικοινωνήσουν οι άνθρωποι μεταξύ τους. Από την αρχή της εμφάνισης του ανθρώπινου είδους και μέσα από το πέρασμα των καιρών βλέπουμε ότι η ζωή έχει ισχυροποιηθεί και διευκολυνθεί από τους τελετουργικούς χορούς. Χορούς για την γέννηση, για την γονιμότητα, για την συγκέντρωση τροφής, για την βροχή, για τις θεραπείες, για τον θάνατο.



Ο χορός από τα πανάρχαια χρόνια αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος των δραστηριοτήτων των ανθρώπων, επιτρέποντας τους να είναι συμμετέχοντες δημιουργοί και όχι θεατές. Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι με τους βακχικούς χορούς και τα τραγούδια ξεπερνιούνται οι κρίσεις κατάθλιψης καθώς καθαιρούνται από τις οδυνηρές, βλαβερές τους συνέπειες.

Στην Ευρώπη, η χοροθεραπεία είναι ακόμη στα σπάργανα. Στην Γαλλία η χοροθεραπεία άρχισε να εμφανίζεται στην δεκαετία του 50. Η Ιταλία, η Ελλάδα, το Βέλγιο και η Ελβετία διαθέτουν χοροθεραπευτές που εξασκούν το ρεύμα αυτό της χοροθεραπείας και που ονομάζεται πρωτόγονη έκφραση.

Σήμερα η χοροθεραπεία βρίσκεται σε πλήρη άνθηση, όπως γενικά και κάθε θεραπεία μέσω των τεχνών, που αποτελεί ιστορική συνέχεια του μεγάλου κύματος των ψυχοσωματικών ψυχοθεραπειών, γνωστές με το όνομα «νέες θεραπείες» ή θεραπείες συγκινησιακές. Το ρεύμα αυτό γεννήθηκε στην Καλιφόρνια των ηνωμένων πολιτειών μεταξύ του 1955 και του 1960 και στην συνέχεια εξαπλώθηκε και στην Ευρώπη.



Η ΕΝΝΟΙΑ, Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



Η χοροθεραπεία – κινητική θεραπεία είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της εκφραστικής κίνησης και του χορού μέσα από την οποία το άτομο μπορεί να εμπλακεί δημιουργικά σε μια διαδικασία προσωπικής ολοκλήρωσης και ανάπτυξης. Η χοροθεραπεία - κινητική θεραπεία όπως ορίζεται από τον American Dance Therapy Association είναι η ψυχοθεραπευτική τεχνική η οποία χρησιμοποιεί την κίνηση

σαν μια διαδικασία προώθησης της συναισθηματικής, νοητικής και φυσικής ολοκλήρωσης του ατόμου. Έτσι η χοροθεραπεία – κινητική θεραπεία επιτυγχάνει αλλαγές στον φυσικό, συναισθηματικό και νοητικό τομέα καθώς και στην κοινωνική συμπεριφορά του ατόμου. Επιπλέον, βασικά χαρακτηριστικά της είναι ότι χρησιμοποιείται η γλώσσα του σώματος και η μη λεκτική διάσταση της επικοινωνίας, η οποία αποτελεί τρόπο έκφρασης, για να παρακινηθεί η επικοινωνία.

Η χοροθεραπεία – κινητική θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αλλάξει τις συναισθηματικές και ψυχολογικές λειτουργίες του ατόμου μέσω εκφραστικών κινήσεων, στα πλαίσια μιας θεραπευτικής σχέσης. Βασίζεται σε τρία βασικά πεδία: στην παρατήρηση της κίνησης, την ψυχολογία και το χορό.

Η στάση και η κίνηση του σώματος είναι ευαίσθητοι, μοναδικοί δείκτες του προσωπικού ύφους. Ο τρόπος που κινούμαστε δείχνει στους άλλους, συνήθως σε υποσυνείδητο επίπεδο, τι είδους άνθρωποι είμαστε και ποια περίπου είναι η διάθεση μας. Στις συναναστροφές μας με τους άλλους, παρατηρούμε και διαισθανόμαστε αυτούς τους παράγοντες, όπως η προσοχή που δίνουν στη δική μας κίνηση, η δυναμικότητα ή η ευαισθησία, η αίσθηση του επείγοντος ή της ανοχής, η σκληρότητα ή η χαλαρότητα της κίνησης. Χρησιμοποιούμε αυτές τις κωδικοποιημένες πληροφορίες για να διαμορφώσουμε μια πρώτη άποψη για τους άλλους. Η ικανότητα του χοροθεραπευτή να παρατηρεί και να αναλύει την κίνηση του επιτρέπει να βγάλει διαφοροποιημένα συμπεράσματα, τα οποία αποτελούν τη βάση μιας πρώτης εκτίμησης, ενώ οι παρεμβάσεις που ακολουθούν έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους πελάτες να συνειδητοποιήσουν πως κινούνται στην ζωή τους.



Επιπλέον, η χοροθεραπεία στηρίζεται σε πέντε θεμελιώδεις αρχές:

- ✓ Ότι υπάρχει συνεχής αλληλεπίδραση μεταξύ σώματος και πνεύματος και όταν συμβεί μια σημαντική αλλαγή στο κινητικό επίπεδο μπορεί να επηρεάσει το νοητικό ή το συναισθηματικό και αντίστροφα. Ο χοροθεραπευτής συνδέει τις κινητικές εμπειρίες με την λεκτική κατανόηση χρησιμοποιώντας ελεύθερο συνειρμό και ερμηνείες της κίνησης.
- ✓ Ότι πλευρές της προσωπικότητας του ατόμου αντικατοπτρίζονται στην κίνηση. Αυτές οι πλευρές μπορεί να περιλαμβάνουν τρόπους – μοτίβα κοινωνικής συσχέτισης, ψυχολογικές εξελικτικές διαδικασίες, ψυχοπαθολογία κ.α.
- ✓ Η θεραπευτική σχέση ασθενή – θεραπευτή είναι μέγιστης σημασίας. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί κυρίως μη λεκτική ανταπόκριση και αλληλεπίδραση με τον ασθενή όπως καθρεπτισμός της κίνησης, συγχρονισμός, σωματική επαφή κ.α.
- ✓ Η κίνηση μπορεί να αποτελεί ένδειξη ασυνείδητης διαδικασίας. Κινητικά σύμβολα και κινητικές μεταφορές που χρησιμοποιήσει ο ασθενής κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας τον βοηθούν να αποκτήσει πρόσβαση στο ασυνείδητο του.
- ✓ Η εμπλοκή σε μια δημιουργική διαδικασία κίνησης μέσα από αυτοσχεδιασμό έχει μεγάλη θεραπευτική αξία. Το άτομο μέσα από νέους τρόπους κίνησης του σώματος του βιώνει νέες εμπειρίες.



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Οι περισσότερες ατομικές και ομαδικές συνεδρίες περιλαμβάνουν ζέσταμα, την κυρίως διαδικασία και τη λεκτική φάση:

- ✓ Στη διάρκεια του ζεστάματος, ο ψυχολόγος μπορεί να κάνει υποδείξεις για να βοηθήσει τον ασθενή με το ζέσταμα ώστε να περάσει στο στάδιο της κυρίως διαδικασίας.
- ✓ Στη διάρκεια της κυρίως διαδικασίας θα ζητηθεί στον ασθενή να κινηθεί αυθόρμητα, ώστε η κίνηση να προκύψει ως αντίδραση σε μια σωματική αίσθηση, σε μια εικόνα, ή ως αντίδραση προς άλλα μέλη της ομάδας. Αυτό το στάδιο αντιστοιχεί στους ελεύθερους συνειρμούς των λεκτικών θεραπειών. Ο θεραπευτής μπορεί να παρέμβει λεκτικά ή με μια κίνηση που απαντά στον δικό του τρόπο κίνησης, για παράδειγμα για να εξετάσει έναν τρόπο κίνησης ή ένα θέμα.
- ✓ Προς το τέλος της θεραπείας, θα ζητηθεί από τον ασθενή να εκφράσει λεκτικά την εμπειρία του και τη σημασία που είχε για εκείνον, συνδέοντας τις συνήθειες

που αναδύονται από αυτές τις συνεδρίες με τις συνήθειες που έχει ο ασθενής στη ζωή του γενικά.

Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΤΗΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ο χοροθεραπευτής χορεύει και τραγουδά εφόσον η φωνή συνοδεύει την κίνηση. Πρέπει λοιπόν να κατέχει τα κινητικά και φωνητικά σχήματα για να μπορεί να τα μεταδώσει.

Ο χοροθεραπευτής είναι καλλιτέχνης και θεραπευτής μαζί και θεωρεί ότι η ομορφιά των σχημάτων αποτελεί προϋπόθεση της αποτελεσματικότητάς τους. Πρέπει να είναι ικανός να ενσαρκώνει και να μεταδίδει όμορφα σχήματα στο χορό, καθώς επίσης και να τραγουδά ωραίες μελωδίες για να τα συνοδεύσει.. θα πρέπει επίσης να είναι πολύ προσεκτικός για να μην «γλιστρήσει» στο μοντέλο του εντολέα, το οποίο εύκολα μπορεί να γίνει.

Είναι δική του η ευθύνη να επιλέξει από το σύνολο των σχημάτων που διαθέτει, αυτά που θα μπορέσουν να κινητοποιήσουν, να εκπροσωπήσουν τους μετέχοντες και να πραγματοποιήσουν τους το έργο της συμβολικής αναδιοργάνωσης στην βάση της θεραπευτικής αλλαγής. Ο θεραπευτής διαθέτει αρκετή δημιουργικότητα, διαίσθηση και κλινικό πνεύμα για να προσφέρει αυτόματα σχήματα, αντίστοιχα των προβλημάτων που πρέπει να θεραπεύσει.

Το άλλο, αλλά εξίσου σημαντικό μέλος της θεραπείας είναι και η σχέση του ασθενή με τον χοροθεραπευτή του. Είναι απαραίτητο ο χοροθεραπευτής να κατέχει θεωρητικές γνώσεις, αλλά επίσης θα πρέπει να έχει υποβληθεί ο ίδιος σε ψυχανάλυση. Το έργο της χοροθεραπείας στηρίζεται στην ψυχανάλυση. Η ψυχανάλυση μπορεί να κάνει τον θεραπευτή πιο ικανό να διακρίνει μέσα στα κινητικά προϊόντα του χορευτή την πορεία της μετάθεσης του, καθώς επίσης να αναλύσει και να διαχειριστεί τα συναισθήματα προς τον ασθενή του.

Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η χοροθεραπεία απευθύνεται σε:

- ✓ Συναισθηματικά προβλήματα, πίεση, άγχος
- ✓ Ανάπτυξη προσωπικών ικανοτήτων επικοινωνίας, εξερεύνηση ή κατανόηση του εαυτού τους
- ✓ Συναισθήματα ή εμπειρίες που είναι δύσκολο να εκφραστούν μόνο με λέξεις, αποφυγή συναισθήματος
- ✓ Προβλήματα που επιδρούν σε σωματικό επίπεδο, σε διαταραχή της εικόνας του σώματος, ένταση, άγχος σχετικά με την απόσταση, τη σωματική επαφή, ή εμπιστοσύνη
- ✓ Περίοδοι πίεσης και άγχους, σε απώλεια προσώπων ή μεταβατικές περιόδους ή περιόδους αλλαγής
- ✓ Ανησυχία για προβλήματα που αισθάνονται τα άτομα ότι συνεχίζονται για πάρα πολύ καιρό

Επιπλέον έχουμε:

- ✓ Βελτίωση της αυτογνωσίας, της αυτοεκτίμησης και της προσωπικής αυτονομίας
- ✓ Κατανόηση των δεσμών μεταξύ σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφοράς
- ✓ Βελτίωση προσαρμοστικότητας
- ✓ Έκφραση και διαχείριση επίπονων σκέψεων και συναισθημάτων
- ✓ Μεγιστοποίηση πηγών επικοινωνίας
- ✓ Διαχείριση των εσωτερικών αποθεμάτων μέσα από το δημιουργικό παιχνίδι
- ✓ Κατανόηση της επίδρασης του εαυτού μας στους άλλους
- ✓ Συσχέτιση της εσωτερικής με την εξωτερική πραγματικότητα
- ✓ Συναισθηματικές, νοητικές, και / ή φυσικές αλλαγές
- ✓ Ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης
- ✓ Βοήθεια του ατόμου να διαχειριστεί συναισθήματα που εμποδίζουν τη μάθηση
- ✓ Ανάπτυξη ικανοτήτων κοινωνικής αλληλεγγύης



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21 ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ



Η θεραπευτική χρήση της μουσικής έχει ιστορία μεγαλύτερη των 30.000 χρόνων. Την εποχή εκείνη, οι αρρώστιες αποτελούσαν μεγάλο μυστήριο και οι άνθρωποι πίστευαν ότι η αιτία τους ήταν κάποιο κακό πνεύμα., το οποίο έπρεπε να φύγει από το μυαλό αλλά και από το σώμα του πάσχοντος ανθρώπου.

Στην Πέργαμο και την Επίδαυρο, οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν συχνότητες ήχων για θεραπευτικό σκοπό, ενώ ο Πυθαγόρας θεωρείται υποθετικά ότι ήταν ο πατέρας της μουσικοθεραπείας .

Όταν οι Ρωμαίοι κυρίευσαν την δυτική Ασία και την Ευρώπη ενσωμάτωσαν τις πρακτικές των Ελλήνων σχετικά με τις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής, στον δικό τους πολιτισμό. Όπως οι Έλληνες έτσι και οι Ρωμαίοι πίστεψαν ότι το σώμα και η ψυχή πρέπει να βρίσκονται σε ενότητα μεταξύ τους. Έτσι σύμφωνα με αυτό ο ρόλος της ήταν τόσο θεραπευτικός όσο και προληπτικός.

Σε πολλούς λαούς η μουσική ήταν συνδεδεμένη με τους θεούς και ως εκ τούτου μπορούσε να θεραπεύσει και όλες τις ασθένειες.

Στους ιατρικούς αιγυπτιακούς πάπυρους του 1500 π. Χ. οι οποίοι ανακαλύφθηκαν το 1899, αναφέρεται ότι η μουσική είχε πολύ ευνοϊκή επίδραση στους ανθρώπους.

Στη Μεσοποταμία συνέδεαν τα μουσικά διαστήματα με τις εποχές οι οποίες ήταν ευεργετικές για τους ανθρώπους. Οι θεοί τους ήταν συνδεδεμένοι με ήχους.

Στην Ινδία η μουσική απεικόνιζε την διάσπαση του κύκλου γέννησης – θάνατος – μετεμψύχωση.

Για τους λαούς στην Αφρική η μουσική επίσης έπαιζε έναν σημαντικό ρόλο στις θεραπευτικές τελετές.

Το 1919 το πανεπιστήμιο Κολούμπια εισήγαγε για πρώτη φορά το μάθημα της «μουσικοθεραπείας» και το 1944 το πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν, κατάρτισε στον πρώτο τετραετή κύκλο σπουδών εξειδίκευσης στον τομέα. Λίγο αργότερα ιδρύθηκε η Εθνική Ένωση Μουσικής Θεραπείας, ακολούθησε η Αμερικανική Ένωση Μουσικών Θεραπευτών, και στην δεκαετία του 70 γίνεται η Αμερικανική Ένωση Καλλιτεχνών Θεραπευτών.



Στα μέσα της δεκαετίας του 70 άρχισε η διδασκαλία σε ένα πανεπιστήμιο της Μασαχουσέτης, του πρώτου κολεγιακού επιπέδου μαθήματος με θέμα του τη μουσική και την θεραπεία. Από τότε πολλά άλλα κολέγια και πανεπιστήμια άρχισαν να διδάσκουν μαθήματα που αφορούσαν τη μουσικοθεραπεία.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



Σύμφωνα με τον ορισμό που δόθηκε από την Αμερικανική Ένωση Μουσικοθεραπείας το 2005, η μουσικοθεραπεία είναι η κλινική και εμπειριστατωμένη χρήση μουσικών παρεμβάσεων, με σκοπό την επίτευξη εξατομικευμένων στόχων στα πλαίσια μιας θεραπευτικής σχέσης με

διαπιστευμένους επαγγελματίες, που έχουν ολοκληρώσει ένα εγκεκριμένο μουσικοθεραπευτικό πρόγραμμα. Δηλαδή η μουσικοθεραπεία είναι μια μορφή δημιουργικής ψυχοθεραπείας μέσω τέχνης κατά την οποία η προσοχή του θεραπευτή εστιάζεται στην δημιουργία και αξιολόγηση της εξελισσόμενης θεραπευτικής σχέσης με τη βοήθεια της μουσικής και των ήχων. Η σχέση αυτή δημιουργείται κυρίως μέσω του μουσικού αυτοσχεδιασμού ή της μουσικής ακρόασης, χωρίς βέβαια να αποκλείει τη δυνατότητα λεκτικής επικοινωνίας.

Μουσικοθεραπεία είναι η χρήση της μουσικής στη θεραπεία. Η θεραπευτική χρήση της μουσικής. Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί ορισμοί της μουσικοθεραπείας, από το πιο απλό (μια μορφή διασκέδασης που χρησιμοποιεί την μουσική με σκοπό τη χαλάρωση), ως τον πιο σύνθετο (η υποχρεωτική χρήση της μουσικής για την επαναφορά, τη διατήρηση, και την βελτίωση της συναισθηματικής, φυσικής, ψυχολογικής, και πνευματικής υγείας). Η μουσικοθεραπεία διευκολύνει το άτομο να διατηρήσει και να ενθαρρύνει συναισθηματικές και πνευματικές πτυχές του εαυτού του όπως η ανεξαρτησία, η ελευθερία της αλλαγής, η ισορροπία. Φροντίζει ουσιαστικά την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης του ανθρώπου και μπορεί να καλύψει κάθε άνθρωπο σε οποιαδήποτε ψυχοσωματική κατάσταση.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Η μεθοδολογία της μουσικοθεραπείας μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη, αυτό της διάγνωσης και της θεραπείας. Ο στόχος του πρώτου μέρους της μεθοδολογίας αφορά στο να βρεθούν τα σύνολα των ήχων στα οποία ο ασθενής είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος, ενώ στη μεθοδολογία της μουσικοθεραπείας το οποίο αφορά τη θεραπεία, ο στόχος είναι να βρεθούν τα μέσα εκείνα, που μπορεί να είναι είτε μια μουσική σύνθεση ή κάποιο μουσικό όργανο, τα οποία θα αποτελέσουν γέφυρα επικοινωνίας μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενή και με βάση αυτό ο ασθενής θα μπορέσει να κάνει ένα νέο άνοιγμα στη ζωή του και στην μελλοντική του κοινωνική αποκατάσταση.

Η ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ: Πριν αρχίσει η εφαρμογή της θεραπείας πάντα προηγείται μια διαδικασία η οποία θα βοηθήσει τον θεραπευτή να συγκεντρώσει όλες εκείνες τις πληροφορίες που χρειάζεται ώστε να εφαρμόσει την κατάλληλη τεχνική θεραπείας.

Αρχικά λαμβάνει χώρα μια συνομιλία μέσα από την οποία θα φανεί η προσωπικότητα και το πρόβλημα που έχει ο ασθενής, θα καταγραφεί το ιστορικό και θα γίνει μια πρώτη διάγνωση. Θα καταγραφούν οι προτιμήσεις του ασθενή στη μουσική καθώς και ο τρόπος έκφρασης που προτιμά. Έπειτα ακολουθεί η εξέταση στο μη λεκτικό επίπεδο που γίνεται μέσα από την παρατήρηση του ασθενή μπροστά σε ένα σύνολο οργάνων ώστε να γίνει αντιληπτό με ποιο από τα όργανα μπορεί να επικοινωνήσει καλύτερα ο ασθενής.



ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΕ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: είναι ένα τεστ μουσικής και ηχητικής ευαισθησίας. Η εξέταση αυτή αποτελείται από δύο μέρη:



✓ Ένα τεστ προβολής, κατά τη διάρκεια του οποίου ο θεραπευτής παρατηρεί και καταγράφει τις αντιδράσεις του ασθενή κατά τη διάρκεια της ακρόασης διάφορων μουσικών κομματιών

✓ Ένα τεστ δημιουργικότητας, κατά τη διάρκεια του οποίου ο ασθενής αφήνεται να ενεργήσει αυθόρμητα σε ένα χώρο γεμάτο μουσικά όργανα τα οποία μπορεί να χειρίζεται ελεύθερα.

Η ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ: Εδώ θα αναφερθούν ορισμένοι μέθοδοι μουσικοθεραπείας, οι οποίοι θα καταταχθούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες:

- ✓ Τις μεθόδους αποδοχής που βασίζονται στην μουσική ακρόαση.
- ✓ Τις ενεργητικές μεθόδους που βασίζονται στην ηχητική δημιουργία.
- ✓ Τις ατομικές τεχνικές που εφαρμόζονται σε μεμονωμένα άτομα.
- ✓ Τις ομαδικές τεχνικές που εφαρμόζονται σε ομάδες ατόμων.



Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΙΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η ατμόσφαιρα που δημιουργεί η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας επιδρά στη σχέση του ασθενή με τον θεραπευτή ή την σχέση της ομάδας με τον θεραπευτή. Στην παρουσία των δύο υπεισέρχεται και ένας τρίτος παράγοντας, η μουσική, που αποτελεί τον συνδετικό κρίκο μεταξύ τους που ο θεραπευτής καλείται να χειριστεί κατάλληλα. Γιατί μέσα από τον θεραπευτή η θεραπευτική τους σχέση θα δέσει «δέσει» περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικά.

Η αρχή της θεραπείας γίνεται με την ξεχωριστή θεραπεία σε έναν κατάλληλο χώρο με πολλά μουσικά όργανα. Καθώς ο ασθενής και ο θεραπευτής βρίσκονται στον ίδιο ηχητικό χώρο δημιουργείται μεταξύ τους μια σχέση ισότητας.

Ο θεραπευτής καλείται, να ενθαρρύνει τον ασθενή να παίζει κάποιο από τα μουσικά όργανα που βρίσκονται στον χώρο αυτό ή να τραγουδήσει, και σημειώνει τις πράξεις και τις αντιδράσεις του.

Στην ομαδική θεραπεία ο μουσικοθεραπευτής πρέπει να χρησιμοποιήσει τεχνικές που να συνδυάζουν την μουσική και το παιχνίδι, έτσι ώστε να παίρνουν μέρος όλα τα μέλη της ομάδας. Δίνει προσοχή πάντα στην συμπεριφορά των ασθενών, την έκφραση και τη στάση τους. Η δημιουργικότητα, η ικανότητα και η ευκινησία τους στις μελωδίες και τους ρυθμούς σημειώνονται.

Το σημαντικότερο από όλα όμως είναι ότι ο μουσικοθεραπευτής πρέπει να είναι «οπλισμένος» με αρκετή υπομονή, κατανόηση, ψυχραιμία και δεκτικότητα. Είναι ένας άνθρωπος που πρέπει να έχει την ψυχική ευελιξία να λαμβάνει και να κατανοεί τα μηνύματα που του στέλνουν οι ασθενείς του.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η μουσικοθεραπεία είναι επιστήμη, διαπροσωπική σχέση και τέχνη. Σαν επιστήμη ενδιαφέρεται για τα αποτελέσματα, που μπορούν να μετρηθούν, τις επιδράσεις της μουσικής στην ανθρώπινη φυσιολογία, όπως για παράδειγμα την ρύθμιση του κυκλοφοριακού, της αρτηριακής πίεσης, του αναπνευστικού, τη μεγαλύτερη ανοχή στο σωματικό πόνο, την μείωση αγχολυτικών και αναισθητικών φαρμάκων, την μείωση του περιεγχειριτικού πόνου και την γρήγορη ανάρρωση.

Σαν διαπροσωπική σχέση δανείζεται μεθόδους και τεχνικές από γνωστές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις προκειμένου να προστατεύσει την σχέση εμπιστοσύνης μουσικοθεραπευτή – πελάτη. Χρησιμοποιεί δηλαδή έγκυρο και αποδεκτό παγκοσμίως κώδικα ώστε να εκτιμήσει, να αναλύσει, να ερμηνεύσει και να αξιολογήσει την θεραπευτική πορεία του πελάτη αλλά και τη σχέση του με τον θεραπευτή.

Σαν τέχνη, αγγίζει την καλλιτεχνική φύση του ανθρώπου και δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για αυτοπραγμάτωση αφυπνίζοντας την γενετήσια ικανότητα του ανθρώπου για δημιουργική δράση και συνύπαρξη με το περιβάλλον του.

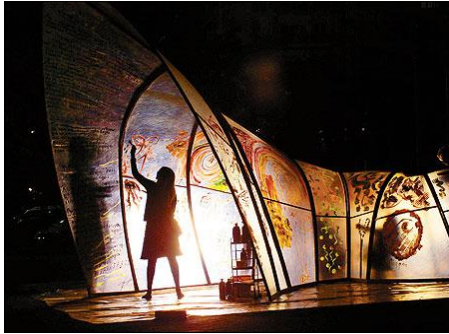
Αναλυτικότερα, η μουσικοθεραπεία απευθύνεται σε περιπτώσεις:

- ✓ Ανάπτυξης προσωπικότητας
- ✓ Συναισθηματικές / αγχώδεις διαταραχές
- ✓ Κατάθλιψη
- ✓ Ψυχοσωματικές διαταραχές
- ✓ Ψυχιατρικές παθήσεις
- ✓ Αναπτυξιακές διαταραχές
- ✓ Μαθησιακές δυσκολίες
- ✓ Ογκολογία
- ✓ Νευρολογικές παθήσεις
- ✓ Αποκατάσταση – κοινωνική επανένταξη
- ✓ Γυναικολογία
- ✓ Απεξάρτηση
- ✓ Γεροντολογία
- ✓ Παιδιατρική



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22 ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ



Ο άνθρωπος πριν ακόμη μάθει να χρησιμοποιεί την ομιλία και να αρχίσει να επικοινωνεί με τους άλλους ανθρώπους μπορούσε να χαράζει διάφορα σύμβολα στα τοιχώματα των σπηλαίων όπου ζούσε, ώστε να εκδηλώνει την χαρά ή την λύπη του, να παίρνει δύναμη για να συνεχίσει την ζωή του και να εκδηλώνει τις φοβίες του.

Στην Ευρώπη έχει προϊστορία σχεδόν ενός αιώνα.

Η art therapy άρχισε να εφαρμόζεται πρώτα στα ψυχιατρεία της Αγγλίας και χρησιμοποιούνταν από καλλιτέχνες που είχαν εισαχθεί στα ψυχιατρεία. Η πρώτη ζωγραφιά ψυχωσικού ασθενούς παρουσιάστηκε το 1872 σε μια μελέτη ενός Γάλλου ψυχιάτρου.

Οι πρώτες έρευνες άρχισαν να γίνονται στο πανεπιστήμιο της Χαϊδελβέργης στις αρχές της δεκαετίας του 20 από έναν ψυχίατρο που ονομαζόταν Hans Prinzhorn.

Παρόλο που η εικαστική τέχνη ως τρόπος έκφρασης ήταν ανέκαθεν γνωστός στην ιστορία της ανθρωπότητας, ως επάγγελμα, άρχισε να εμφανίζεται γύρω στη δεκαετία του 50.

Όπως αναφέρεται παραπάνω, η θεραπεία μέσω της εικαστικής τέχνης αφορούσε μόνο άτομα τα οποία ήταν ψυχικά άρρωστα. Σήμερα η art therapy δεν απευθύνεται μόνο σε άτομα με κάποια βαριά δυσλειτουργία, αλλά σε οποιονδήποτε άνθρωπο θέλει να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΙΚΑΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ



Τι είναι τέχνη; η τέχνη αφορά την αυθεντικότητα, την ατομικότητα, και την προσωπικότητα του καθένα. Είναι μια διαδικασία δημιουργίας, όπου μπορείς να δημιουργήσεις με χρώματα, με τον λόγο, να χρησιμοποιήσεις τον αυθορμητισμό, τη φαντασία, την εναλλακτικότητα, όσο και όπως θέλεις χωρίς να υπάρχουν φραγμοί που να σε εμποδίζουν.

Τι είναι θεραπεία; η θεραπεία υποδηλώνει την φροντίδα, την προσμονή, την ανακούφιση, την συμπόνια και την κατανόηση.

Τι είναι εικαστική τέχνη; θεραπεία μέσω της εικαστικής τέχνης, ή αλλιώς art therapy,



είναι ένα είδος εκφραστικής θεραπείας που χρησιμοποιεί την δημιουργικότητα για να πετύχει την συναισθηματική ευφορία. Μέσω της τέχνης, συναισθήματα, άγχη, τραύματα, που βρίσκονται σε μια κατάσταση χαώδη μέσα στο μυαλό του ανθρώπου, απελευθερώνονται και συγχρόνως δομούνται. Αποτελεί μια ειδικευμένη, μη λεκτική τεχνική θεραπεία.

Σκοπός αυτής της θεραπείας δεν είναι φυσικά το

καλλιτεχνικό αποτέλεσμα, αλλά η έκφραση και η απελευθέρωση των συναισθημάτων των ασθενών και η επεξεργασία αυτών.

Σύμφωνα με την αμερικάνικη εταιρία εικαστικής τέχνης, η art therapy, είναι μια υπηρεσία ανθρώπινη που χρησιμοποιεί την φαντασία, και την αντίδραση των ασθενών στην όλη διαδικασία της δημιουργίας, σαν αντανάκλαση της προσωπικής εξέλιξης του καθενός.

Η εικαστική θεραπεία βασίζεται στην άποψη ότι η δημιουργική διαδικασία, που περιλαμβάνει την άσκηση τέχνης έχει ιδιότητες θεραπευτικές αλλά και ενθαρρυντικές για την μετέπειτα ζωή του ασθενή. Με άλλα λόγια, αυτή η θεραπεία βασίζεται στην πεποίθηση ότι μπορεί κανείς να προσεγγίσει και να εκφράσει τις ψυχικές του εμπειρίες μέσω εικόνων, είτε με μουντζούρες όπως τα νήπια, είτε με γλυπτά όπως οι καλλιτέχνες. Όπως ένας ψυχαναλυτής ακούει ένα όνειρο, έτσι και ο ειδικός της εικαστικής θεραπείας κοιτάζει την εικόνα, και προσπαθεί με τη βοήθεια του πελάτη του να κατανοήσει τον ψυχικό του κόσμο. Από τους δέκα ανθρώπους που θα πουν ότι υποφέρουν από κατάθλιψη, ο καθένας θα δημιουργήσει διαφορετική εικόνα. Ευτυχώς, δεν χρειάζεται να έχει κανείς καλλιτεχνική φλέβα. Όλοι όσοι μπορούν να κρατήσουν ένα μολύβι ή να κάνουν ένα σημάδι στον πηλό μπορούν να συμμετέχουν.

Επίσης, η εικαστική θεραπεία είναι μια θεραπευτική μέθοδος όπου για να εφαρμοστεί είναι απαραίτητο κάποιο εικαστικό μέσο. Ως εικαστικό μέσο εννοούμε οποιοδήποτε μέσο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την έκφραση των συναισθημάτων. Συνήθως, χρησιμοποιούνται μπογιές, μολύβι, κάρβουνο, χαρτί, χαρτόνι και πηλός. Σε ορισμένες περιπτώσεις είναι διαθέσιμη μια πολύ μεγαλύτερη γκάμα μέσων, τα οποία επιτρέπουν τον πειραματισμό με την ευρύτερη έννοια. Δίνουν την ευκαιρία να εργαστεί κανείς σε πολύ μεγάλη κλίμακα ή να δημιουργήσει κάτι με υλικά που συνήθως δε χρησιμοποιούνται στα παραδοσιακά μαθήματα καλλιτεχνικής έκφρασης. Πάντως, δεν έχει σημασία η εντυπωσιακή γκάμα υλικών, αλλά η εμπειρία της δημιουργίας μέσα στα πλαίσια μιας ασφαλούς, θεραπευτικής σχέσης, με τη βοήθεια ενός ειδικού ο οποίος με το χρόνο θα κατανοήσει την οπτική γλώσσα κάθε ατόμου, τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα,



και τη σημασία των συμβόλων που χρησιμοποιεί.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ



Η εικαστική θεραπεία βρίσκει πολλές διαφορετικές εφαρμογές και χρησιμοποιείται σε πολλές διαφορετικές ομάδες πελατών, στις οποίες περιλαμβάνονται όσοι έχουν σοβαρές ψυχικές ασθένειες, φυλακισμένοι, ενήλικες και παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, ηλικιωμένοι, άτομα με προβλήματα ομιλίας, και ασθενείς σε τελικό στάδιο. Ωστόσο ασχολούνται με αυτή όλο και περισσότερα άτομα που θέλουν να αυξήσουν τα επίπεδα της αυτογνωσίας τους και να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής τους με δημιουργικό τρόπο.

Η εικαστική θεραπεία εφαρμόζεται σε ομαδικές και ατομικές συνεδρίες, με ξεχωριστά πλεονεκτήματα για κάθε είδος. Η δυναμική της ομάδας αποτελεί τμήμα της ομαδικής θεραπείας και το άτομο μαθαίνει να λειτουργεί στα πλαίσια της. Το άτομο αποσπά λιγότερη προσοχή, αλλά του δίνεται η αίσθηση ότι δεν είναι μόνος. Έχει τη δυνατότητα να δώσει και να πάρει. Στην ατομική θεραπεία, υπάρχει απόλυτη εμπιστευτικότητα και το άτομο έχει την αποκλειστική προσοχή του θεραπευτή, χωρίς να χρειάζεται να περιμένει ή να την μοιράζεται. Οι ομαδικές συνεδρίες διαρκούν περισσότερο από τις ατομικές.

Υπάρχουν διάφορες σχολές και στιλ εικαστικής τέχνης, ανθρωπιστικές και ψυχαναλυτικές,. Ορισμένοι θεραπευτές δίνουν κατεύθυνση και δομή στη συνεδρία, ενώ άλλοι εργάζονται έμμεσα και ασχολούνται με τα θέματα που προκύπτουν. Άλλη μια διαφορά αφορά τη σημασία την οποία δίνει ο θεραπευτής στη σχέση με τους πελάτες, η οποία εκτείνεται πέρα από την εικαστική δημιουργία. Κοινό σημείο των θεραπειών είναι η χρήση της τέχνης ως επιπλέον, μη λεκτικού μέσου επικοινωνίας.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ

Για να υπάρξει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στο είδος της θεραπείας αυτής θα πρέπει να δημιουργηθεί το καλύτερο περιβάλλον, που σημαίνει, ατμόσφαιρα ασφάλειας, εμπιστοσύνης, και σεβασμού από τους ασθενείς προς τον θεραπευτή και το αντίστροφο.

Όταν άλλοι πιο ορθολογιστικοί δρόμοι της ιατρικής αδυνατούν να φτάσουν και να εισχωρήσουν στην καρδιά του εσωτερικού κόσμου, η απεικονιστική πρακτική της art therapy πετυχαίνει να ανοίξει παράθυρα στην επικοινωνία. Αυτή είναι η δουλειά των θεραπευτών.

Ο art therapist έχει να παίξει διπλό ρόλο: διάγνωσης και θεραπείας. Ενσωματώνουν την προσωπική τους εκπαίδευση στην τέχνη και την θεραπεία με τις γνώσεις πάνω στους κανόνες που διέπουν την ανθρώπινη συμπεριφορά μαζί με γνώσεις στο συμβολισμό της έκφρασης. Μέσω της παρατήρησης της καλλιτεχνικής συμπεριφοράς, δηλαδή το πώς χειρίζεται κάποιος τα υλικά, της έκφρασης και των προϊόντων τέχνης, ο θεραπευτής συνάγει διαγνωστικά συμπεράσματα και εφαρμόζει την κάθε θεραπευτική αγωγή.

Με τις πρώτες κουβέντες ή μέσω των καλλιτεχνικών δημιουργιών του κάθε ατόμου, ο εικαστικός θεραπευτής πρέπει να είναι σε θέση να αποκρυπτογραφήσει τις ανάγκες του ατόμου. Κάνει έτσι μια διάγνωση σχετικά με τη σοβαρότητα των προβλημάτων, την διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, και την πιθανότητα επιτυχίας της. Όμως επειδή ο άνθρωπος συχνά έχει αντιδράσεις που εκπλήσσουν, η διάγνωση δεν αποτελεί κάποιο καθοριστικό μέτρο για την εξέλιξη του ατόμου, αλλά είναι μια διαδικασία που βοηθά τον θεραπευτή στο έργο του.

Η σημαντικότερη διαδικασία είναι αυτή της θεραπείας. Το άτομο χρησιμοποιώντας τις δημιουργικές του δυνατότητες, εκφράζει άλυτες συγκρούσεις, προβλήματα, και τον τρόπο που σκέφτεται. Συχνά αυτό γίνεται χωρίς να το συνειδητοποιεί, απλά ζωγραφίζει ή επιδίδεται σε κάποιο άλλο είδος καλλιτεχνικής δημιουργίας. Παρατηρώντας όμως, μετά το δημιούργημα του μαζί με τον θεραπευτή και τη βοήθεια που του προσφέρει, ερμηνεύει τα σύμβολα που ο ίδιος έχει χρησιμοποιήσει.

Ο πιο δύσκολος ρόλος όμως που έχει ο εικαστικός θεραπευτής σε αυτή τη διαδικασία είναι να βοηθήσει το άτομο να εκφραστεί ελεύθερα και να ερμηνεύσει τα σύμβολα που χρησιμοποιεί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23 ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ήδη από την αρχαιότητα ο άνθρωπος, θεώρησε το χρώμα ως εν δυνάμει μέσο θεραπείας. Σχετικά με τη θεραπευτική δύναμη του ηλιακού φωτός υπάρχουν συγκεκριμένες ιστορικές μαρτυρίες. Φαίνεται ότι οι πρώτες ενδείξεις χρωματοθεραπείας προέρχονται από την αρχαία Αίγυπτο, όπου στους ναούς του ήλιου, φαίνεται ότι λάμβαναν χώρα θεραπείες βασισμένες στο ηλιακό φως.

Οι αρχαίοι Κινέζοι από τη μεριά τους, θεωρούσαν ότι τα χρώματα ενεργοποιούν τη φυσική όπως και τη νοητική αλλά και πνευματική ουσία του ανθρώπου, φτάνοντας σε σημείο να προτείνουν μερικές πρωτότυπες χρωματοθεραπευτικές μεθόδους.

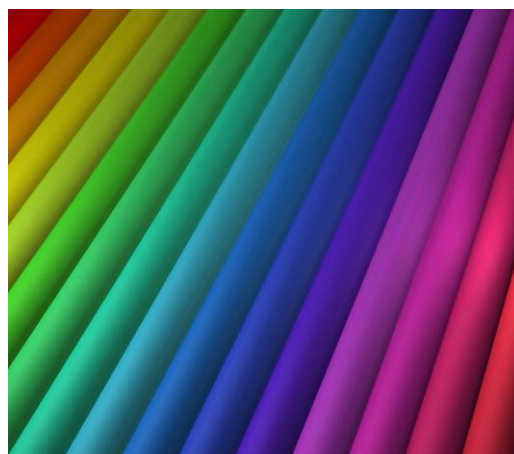
Και στη Ελλάδα υπήρχε μια αυξημένη εμπιστοσύνη στις θεραπευτικές ιδιότητες του ηλιακού φωτός. Ιδιαίτερη προσοχή σε αυτό το θέμα έδειχναν οι Πυθαγόρειοι. Ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της Ιατρικής, χρησιμοποίησε το φως και τον ήχο στις ολιστικές μεθόδους θεραπείας του.

Περνώντας στην αυτοκρατορική Ρώμη, μερικοί φιλόσοφοι ισχυρίζονται ότι το μυστικό της ζωτικότητας των Ρωμαίων και της σωματικής τους ευρωστίας σχετίζονταν με το σολάριουμ που τοποθετούσαν στις σκεπές των σπιτιών. Χάρη στα συχνά λουτρά ηλίου και αέρα οι Ρωμαίοι ενδυναμώνονταν τόσο ώστε να γίνουν άτρωτοι κατακτητές.

Περνώντας γρήγορα στον Μεσαίωνα, στην Ευρώπη χρησιμοποιούσαν συχνά χρωματιστά υφάσματα με σκοπό θεραπευτικό.

Η σημασία του χρώματος και του φωτός, ήρθαν ξανά στη επιφάνεια αρχές του 19^{ου} αιώνα, όταν ο Γερμανός φιλόσοφος και επιστήμονας Goethe έγραψε ένα βιβλίο, ύστερα από μελέτη, για την φύση του χρώματος και του φωτός.

Ο ψυχολόγος Max Luscher, δημιούργησε το περίφημο «color analysis test», το οποίο χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα. Αυτό το τεστ βοήθησε στην ανάπτυξη της χρήσης του χρώματος σαν εργαλείο διάγνωσης στη ψυχολογία.



Η ΕΝΝΟΙΑ, ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ / ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το φως είναι μια ισχυρή μορφή ενέργειας που διαποτίζει καθημερινά στη ζωή μας. Είναι άφθονο, διαθέσιμο, και δεν κοστίζει τίποτα. Αν και οι θεραπευτικές ιδιότητές του έχουν χρησιμοποιηθεί από πολύ λίγους εδώ και αιώνες, αποτελεί θεραπεία όχι του παρελθόντος, αλλά του μέλλοντος και η θεραπευτική του αξία τώρα αρχίζει να αναγνωρίζεται.

Το φως διατηρεί τη ζωή σε αυτόν τον πλανήτη και είναι απαραίτητο για όλους τους ζωντανούς οργανισμούς. Ο ήλιος και η ενέργεια την οποία εκπέμπει αποτελούν τη δύναμη που ελέγχει τη ζωή. Έχουν γίνει έρευνες για τις θεραπευτικές ιδιότητες του ηλιακού φωτός, αλλά μέχρι στιγμής είναι ελάχιστες οι έρευνες για την αξία των χρωμάτων από τα οποία αποτελείται. Όσο βλέπουμε τα πράγματα με ανοιχτότερο μυαλό, αυξάνονται οι πιθανότητες να χρησιμοποιηθεί αυτό το δώρο της φύσης ως εύκολα προσβάσιμη, ήπια, και ασφαλής θεραπεία.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του φωτός χρησιμοποιούνται εδώ και αιώνες. Οι αρχαίοι πολιτισμοί θεωρούσαν το ήλιο πηγή της ζωής. Το φως πέφτει στον πλανήτη μας με ταχύτητα 300.000 χλμ. το δευτερόλεπτο και πηγάει από τον ήλιο που βρίσκεται σε απόσταση 150 εκατομμυρίων χλμ. Αυτή η ασύλληπτη ηλεκτρομαγνητική ενέργεια έρχεται στη γη 8,5 λεπτά μετά, και επιτρέπει την ύπαρξη κάθε μορφής ζωής.

Τα χρώματα του φωτός: στον 17^ο αιώνα, ο Ισαάκ Νεύτων ανακάλυψε τις διαφορετικές συχνότητες του λευκού φωτός, δηλαδή τα χρώματα του ουράνιου τόξου, που εμφανίζονται με την εξής σειρά: κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, μπλε, λουλακί, και μοβ. Μερικές φασματικές κλίμακες περιλαμβάνουν και το γαλάζιο – πράσινο, και το κίτρινο – πράσινο. Η παλέτα που χρησιμοποιούν οι περισσότεροι χρωματοθεραπευτές περιλαμβάνει το τιρκουάζ, το σκούρο κίτρινο, το ροζ, και άλλα χρώματα που δημιουργούνται από τα επτά βασικά χρώματα του φάσματος. Πιστεύουν ότι καθένα από αυτά έχει θεραπευτική αξία και είναι βασικό στοιχείο για τη διατήρηση της καλής υγείας.



Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ: Οι βάσεις της χρωματοθεραπείας είναι πολύ απλές, όσο απλή είναι και η κοσμοθεώρηση της παράδοσης της. Το θεμέλιο της είναι η θεώρηση του ανθρώπου με εντελώς διαφορετικό τρόπο από ότι μας λέει η επιστήμη. Σύμφωνα με αυτή, πέρα από το φυσικό σώμα, υπάρχουν και άλλα λεπτότερα σώματα που, γενικά, διαφεύγουν των αισθήσεων μας. Το φυσικό σώμα του ανθρώπου το περιβάλλει το λεγόμενο αιθερικό σώμα που είναι ηλεκτρομαγνητικής φύσης, με μέγεθος λίγο μεγαλύτερο του φυσικού. Ακόμα λεπτότερα είναι το ενεργειακό ή πρανικό σώμα (πράνα = ενέργεια) υπεύθυνο για την λήψη και την αποβολή ενέργειας από τον οργανισμό, το συγκινησιακό ή αστρικό σώμα όπου βρίσκονται τα συναισθήματα θετικά ή αρνητικά, τι κατώτερο και ανώτερο νοητικό σώμα που περιλαμβάνει την ανθρώπινη νόηση από τις κατώτερες εγωιστικές σκέψεις μέχρι τα ιδεώδη και τις αξίες και τέλος, το διαισθητικό ή βουδικό σώμα (βούδι = φως, διαίσθηση) καθώς και το άτμα. Τα δυο τελευταία σώματα δεν είναι ακόμα ενεργοποιημένα στον άνθρωπο, αλλά από ότι λένε οι παραδόσεις αυτό θα γίνει στο μέλλον.

Τα πρώτα σώματα πέραν του φυσικού είναι δυνατόν να γίνουν ορατά στο μάτι, είτε μέσω της εξάσκησης του παρατηρητή, είτε μέσω ειδικών τεχνικών και συσκευών που χρησιμοποιεί και η χρωματοθεραπεία.

Ο αιθέρας, το πρανικό σώμα και ακόμα το αστρικό και νοητικό αποκαλύπτουν, ανάλογα με την κατάσταση, το χρώμα και τις αποχρώσεις τους, την κατάσταση της υγείας του ανθρώπου από το φυσικό μέχρι το νοητικό του σώμα. Αν ονομάζαμε όλο αυτό το περίβλημα του ανθρώπινου οργανισμού αύρα, τότε για τον διορατικό που μπορεί να τη δει, αυτή διαφέρει σημαντικά από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Τα τσάκρα είναι ακόμα ένα χαρακτηριστικό της φιλοσοφίας αυτής της θεραπευτικής μεθόδου. Πέρα από τα 7 συστήματα και όργανα του φυσικού σώματος που γνωρίζει και μελετά η ιατρική επιστήμη, υπάρχουν 7 άλλα όργανα που ανήκουν στο πρανικό σώμα και βρίσκονται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, από τη βάση της, τον κόκκυγα, μέχρι την κορυφή του κρανίου.

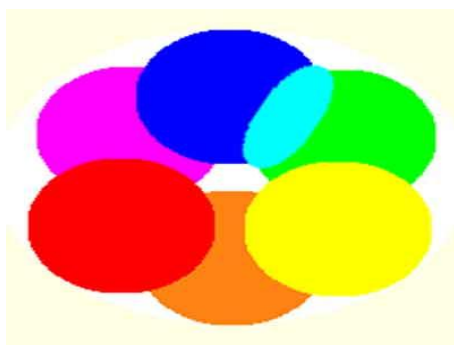
Τα ενεργειακά αυτά όργανα ονομάζονται «τσάκρας» και είναι πολύ σημαντικά για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα, γιατί απορροφούν την ενέργεια από το περιβάλλον και την κατανέμουν στον οργανισμό. Η σωστή λειτουργία τους είναι η βάση για την ισορροπία στον οργανισμό και την καλή υγεία. Εκτός από τα 7 κύρια τσάκρας υπάρχουν και άλλα δευτερεύοντα, ο αριθμός των οποίων φτάνει τις πολλές εκατοντάδες, με πιο σημαντικά αυτά που βρίσκονται στα χέρια, στα πόδια και στα γόνατα.



Τα χρώματα όσο και τα αρώματα επιδρούν στα λεπτά σώματα του ανθρώπου αλλά και στα τσάκρας. Σύμφωνα με την παραδοσιακή θεώρηση που διαφέρει πολύ από την ορθόδοξη ιατρική, οι ασθένειες προδιαγράφονται στα εξωτερικά στρώματα της αύρας πριν εμφανιστούν στα πιο πυκνά σώματα και τελικά στο φυσικό σώμα. Η θεραπεία της αύρας μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση της ασθένειας στο υλικό επίπεδο.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ

Οι πιο διαδεδομένοι μέθοδοι χρωματοθεραπείας είναι οι διαλογισμοί, οραματισμοί και αναπνοές χρωμάτων, το λιασμένο νερό, μέσω υφασμάτων, ορυκτών, αιθέριων ελαίων, ανθοιαμάτων, μα κυρίως με όργανα χρωματοθεραπείας όπως φακοί, λάμπες, προβολείς, φίλτρα χρωμάτων κ.α.



Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η θεραπευτική αξία της χρωματοθεραπείας πηγάζει από τα είδη των χρωμάτων και τις θεραπευτικές ιδιότητες που έχει το κάθε ένα χρώμα. Αυτές οι ιδιότητες είναι οι εξής:

- ✓ Μπλε: είναι το χρώμα της ειρήνης και του απείρου. Θεωρείται ένα κρύο χρώμα και έχει μια επίδραση χαλαρωτική. Είναι το χρώμα του βλεννογόνου αδένος και του ενδοκρινούς συστήματος. Όλες οι ασθένειες που εμπεριέχουν θερμότητα απαιτούν τη θεραπεία με το μπλε φως. Αυτό το χρώμα ενδείκνυται επίσης για τις περιπτώσεις που αφορούν την εμπύηση, τον πόνο, και την συμφόρηση (υπέραιμία). Τα οξίδια εξαφανίζονται κάτω από την επίδραση της ακτινοβολίας με το μπλε φως. Τα υπερκινητικά παιδιά πρέπει να κάνουν την εργασία τους κάτω από το μπλε φως. Αυτό το χρώμα προωθεί την ηρεμία και την επιφύλαξη.
- ✓ Κόκκινο: είναι το χρώμα της φωτιάς. Είναι το χρώμα του καυτού και ζωοδότη ήλιου και της ίδιας της ζωής. Με αυτό το χρώμα συνδέονται τόσο το συναίσθημα της αγάπης όσο και του θυμού, της χαράς όσο και της οργής. Το κόκκινο είναι το χρώμα με τη μεγαλύτερη δύναμη διεισδυτικότητας και που μπορεί δυναμικά να επηρεάσει την ροή του αίματος. Το κόκκινο κάνει τους οκνηρούς και αδύναμους ανθρώπους περισσότερο ενεργητικούς. Τα φλεγματικά παιδιά μπορούν να βοηθηθούν ιδιαίτερα διαβάζοντας με κόκκινο φως.

- ✓ Τιρκουάζ: οι ανοιχτές και σκούρες αποχρώσεις του τιρκουάζ χρώματος αντιπροσωπεύουν το εξωτερικό και εσωτερικό πέπλο του ανώτερου εαυτού (ψυχής). Τα ψυχολογικά συμπτώματα, που οδηγούν τους ανθρώπους υποσυνείδητα σε αυστηρή δυσκαμψία θέσεων, πρέπει να αναζητηθούν στο εξωτερικό πέπλο. Συνήθως ένα αίσθημα ανακούφισης, ευχαρίστησης και ηρεμίας εμφανίζεται με την έκθεση σε αυτό το χρώμα. Περιγράφονται καταστάσεις ευδαιμονίας, ευτυχίας και ικανοποίησης, ανακούφισης και καθαρής σκέψης.
- ✓ Κίτρινο: συμβολίζει τον ήλιο που βρίσκεται στο αποκορύφωμά του, και είναι ένα από τα ζεστά χρώματα. Προωθεί την πέψη, ενισχύει τα νεύρα, ενεργοποιεί το στομάχι και προσθέτει λάμψη έχοντας μια αναζωογονητική επίδραση γενικά. Όλες οι ασθένειες της πεπτικής οδού πρέπει να θεραπεύονται με το κίτρινο χρώμα. Οι άνθρωποι που είναι ανικανοποίητοι και δυσάρεστοι παρουσιάζουν μια αλλαγή της έκφρασης του προσώπου όταν εκτίθενται στο κίτρινο φως.
- ✓ Πορτοκαλί: είναι ένα μίγμα κόκκινου και κίτρινου και είναι το χρώμα της χαράς και της ευτυχίας. Ενδείκνυται σε περιπτώσεις δυσαρέσκειας, δυσφορίας, απαισιοδοξίας, ψύχωσης, κατάθλιψης και φόβου. Εντούτοις, το πορτοκαλί πρέπει να εναλλάσσεται με το μπλε κατά τη θεραπεία ανθρώπων που υποφέρουν από φοβίες. Η σύντομη έκθεση στο πορτοκαλί φως, το πρωί, θα αποδειχθεί σημαντική βοήθεια σε ανθρώπους που υποφέρουν από χρόνια κούραση ιδιαίτερα αυτή τη στιγμή της ημέρας. Το πορτοκαλί θα αυξήσει το αίσθημα φιλοδοξίας και θα προάγει τη συμπόνια. Προσθέτει λάμψη έχοντας μια αναζωογονητική επίδραση προσδίδοντας δύναμη και χαρά στους ανθρώπους που αισθάνονται απρόθυμοι να εργαστούν.
- ✓ Πράσινο: είναι το πιο κοινό χρώμα στη φύση και θεωρείται ως ένας ουδέτερος παράγοντας. Ενδείκνυται για βρογχικές εκκρίσεις (φλέμα), βήχα και φλεγμονές των ενώσεων (σε εναλλαγή με το μπλε, στη τελευταία περίπτωση). Όλες οι χρόνιες παθήσεις αποκρίνονται καλά στη διακεκομμένη εκπομπή πράσινου φωτός και ακριβής θεραπεία μπορεί να γίνει καλύτερα με αυτό. Έχει μια ισορροπητική επίδραση και προωθεί τα συναισθήματα της ικανοποίησης και της ηρεμίας. Το πράσινο επιδρά επίσης καταπραϋντικά, κατευναστικά και χαλαρωτικά.
- ✓ Βιολετί: έχει συνδεθεί εξ αρχής με τη πνευματικότητα και κατ' επέκταση, ενεργεί στο ασυνείδητο, προσδίδει την ατομική και πνευματική δύναμη και προωθεί την επίγνωση και την συνειδητοποίηση. Αυξάνει τα αποτελέσματα όλων των ειδών περισυλλογής και διαλογισμού και θεωρείται επίσης ως το χρώμα της έμπνευσης. Έχει μια θετική επίδραση στη σπλήνα και προωθεί τη καλή λειτουργία του λεμφικού συστήματος.
- ✓ Πορφυρό (Βυσσινί): δίνει την εντύπωση της βαρύτητας και της αξιοπρέπειας καθώς επίσης της λεπτότητας και της χάρης. Η δύναμη πάνω στις σκέψεις είναι κρυμμένη μέσα του. Όντας το χρώμα της αγνής ανθρωπότητας και έχοντας

εξουσία πάνω στο αίμα, το βυσσινί σημαίνει διαφάνεια της υψηλότερης δύναμης της κρυσταλλοποίησης. Ως ένα πνευματικό χρώμα συμπληρωματικό χρώμα στο ανοικτό πράσινο είναι ο δείκτης της απόλυτης εσωτερικής ύπαρξης που συνδέεται με το πρόγραμμα της ζωής.

- ✓ Ανοικτό πράσινο: αυτό το χρώμα είναι μίγμα από κίτρινο και πράσινο. Προάγει τις διανοητικές ικανότητες, ενισχύει το νευρικό σύστημα και έχει μια επίδραση ηρεμιστική και χαλαρωτική γενικά στο σώμα. Όλες οι ασθένειες που θεραπεύονται με κίτρινο, όπως οι ασθένειες της πεπτικής οδού, μπορούν να θεραπευτούν κατά κάποιο τρόπο ευγενέστερα όταν χρησιμοποιηθεί το ανοικτό πράσινο φως. Όντας ανώτερης φύσης από το πράσινο – έχει μεταλλάξει το, χαμηλότερης δόνησης, φυσικό ένστικτο σε μια ανώτερης φύσης δόνηση και το έχει τοποθετήσει πάνω στη σφαίρα της πνευματικής συνείδησης. Στο χρώμα αυτό ενυπάρχουν τα συναισθήματα της απόλυτης ασφάλειας και ειρήνης.
- ✓ Ροζ: Σαν 10^ο χρώμα του χρωμο-βελονισμού, συμβολίζει πάλι της αρχή λόγω της θέσης του ($10=1+0=1$). Μπορεί να είναι χρήσιμο στην εύρεση μιας νέας αρχής στη ζωή. Το ροζ συσχετίζεται με το πνευματικό κέντρο. Κατέχει μια ειδική ποιότητα αγάπης για τον άνθρωπο και εμπεριέχει το μυστικό της πνευματικής ανάπτυξης.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στην παρούσα μελέτη έγινε μια προσπάθεια να κατανοηθούν καλύτερα οι Εναλλακτικές θεραπείες. Ολοκληρώνοντας είναι σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι οι αρχές της Φυσικής ή Εναλλακτικής Ιατρικής μπορούν να συνοψισθούν στη φράση ότι ο άνθρωπος είναι πολύ περισσότερο από μια βιολογική μηχανή και γι αυτό, όταν προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα υγείας, δεν πρέπει να περιοριζόμαστε απλά στην αντιμετώπιση ενός βιολογικού συμπτώματος ή μιας κλινικής κατάστασης αλλά να προσπαθούμε για τη συνολική βελτίωση της κατάστασης υγείας του ανθρώπου. Η αντιμετώπιση αυτή δεν είναι προσωπική. Είναι αυτή που ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας θέτει ως πρότυπο, όταν ορίζει την Υγεία όχι απλώς σαν την κατάσταση του ανθρώπου, στην οποία δεν υπάρχει αρρώστια, αλλά ως την κατάσταση πλήρους σωματικής, πνευματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας. Με άλλα λόγια ο κάθε άνθρωπος είναι μια ξεχωριστή πνευματική, ψυχική και σωματική οντότητα και ως τέτοια πρέπει να αντιμετωπίζεται. Δηλαδή δεν μπορούμε να μιλάμε μόνο για παθήσεις, αλλά για ανθρώπινες υπάρξεις σαν σύνολο.

Παρόλο που έχει εκφραστεί επανειλημμένα η άποψη ότι η Εναλλακτική Ιατρική δεν είναι βασισμένη σε επιστημονικά τεκμηριωμένες μελέτες, κατά τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρούμε ότι αυτές οι θεραπείες έχουν αρχίσει να μελετούνται πιο αναλυτικά κάτω από το πρίσμα της σύγχρονης επιστήμης. Η επιστήμη και η ιατρική διαθέτουν την τεχνολογία που απαιτείται ώστε να εκτιμηθεί η δύναμη της Εναλλακτικής Ιατρικής. Όλο και περισσότεροι φαρμακευτικοί οργανισμοί ενισχύουν την ιδέα της Εναλλακτικής Ιατρικής και ασπάζονται τους τρόπους αντιμετώπισης των ασθενειών. Τα σημάδια είναι ενθαρρυντικά και η Εναλλακτική Ιατρική υπόσχεται μελλοντική αντιμετώπιση θανατηφόρων ασθενειών. Είναι προφανές ότι η Φυσική ή Εναλλακτική Ιατρική θα αποτελέσει το μέλλον της ιατρικής δραστηριότητας.

Ίσως τελικά, η Κλασική Ιατρική να φαίνεται ότι απέχει πολύ από την Εναλλακτική Ιατρική η οποία βασίζεται σε μια εντελώς διαφορετική εικόνα για τον άνθρωπο και τον κόσμο, πιο βαθιά και πιο σφαιρική. Αν όμως κατανοήσουμε την φιλοσοφία της και τολμήσουμε να δοκιμάσουμε τις μεθόδους της, θα έρθουμε σε επαφή με μια νέα θεραπευτική αντίληψη... και ίσως έρθουμε σε επαφή με μια αρχέγονη, παλιά και ταυτόχρονα νέα πλευρά τόσο όσο αφορά την Υγεία, την Ασθένεια, την Πρόληψη και την Θεραπεία αλλά προπάντων όσο αφορά τον Αληθινό Εαυτό μας!!!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βυθούλκας Γεώργιος, “Η νέα διάσταση στην Ιατρική”, Εκδόσεις Αδάμ, 1994
- Βυθούλκας Γεώργιος, “Ομοιοπαθητική, η Νέα Ιατρική”, Εκδόσεις Αδάμ, 1992
- Ηλιάδης Δημήτρης και συν, “Η επιρροή της μουσικής στους ανθρώπους, τα ζώα και τα φυτά”, πορίσματα έρευνας 1980 – 2003, Θεσσαλονίκη 2004
- Καραμανής Δημήτρης, “sports massage”, Εκδόσεις Ισόρροπον, 2007
- Κοψαχείλης Στέλιος, “Η μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα”, Εκδόσεις Μαϊάνδρος, Θεσσαλονίκη 1996
- Μιχαλάκη – Δερνίκου Φωτεινή, “Αυτογνωσία και Αυτοθεραπεία με τα Ιάματα του Bach”, Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, 1999
- Μπαζαίος Κώστας, “100 Βότανα – 1000 Θεραπείες”, 17^η Έκδοση, Εκδόσεις Nutricare, 1993
- Πρίνου – Πολυχρονιάδου Λιάνα, “Μουσική και Ψυχολογία”, 3^η Έκδοση, Εκδόσεις Θυμάρι, 1995
- Πρωτόπαπα Ευαγγελία, “Η αισθητική επιστήμη στη δεκαετία 2000”, Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2001
- Σέργη Λένια, “Δημιουργική μουσική αγωγή για τα παιδιά”, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα 1985
- Aber R. B., “Χρωματοθεραπεία”, Εκδόσεις Κέδρος, 1997
- Bach Edward, “Θεράπευσε τον Εαυτό σου: οι Δώδεκα Θεραπευτές”, Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, Αθήνα 1998
- Chancellor Phillip M., “Ανθοθεραπεία του Δρ Ε. Μπαχ: οι άγνωστες θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών”, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 2009
- Dalley Tessa, “Θεραπεία μέσω των τεχνών: η εικαστική προσέγγιση”, 2^η Έκδοση, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1998
- Hoang Ti, “Νέι Κινγκ – Σο Ουέν: Κλασικά Κείμενα Παραδοσιακού Βελονισμού του Κίτρινου Αυτοκράτορα”, Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, 1987
- Hoffmann David, “Οδηγός Βοτανοθεραπείας: Η Νέα Ολιστική Βοτανοθεραπεία”, Εκδόσεις Διόπτρα, 1997
- Maxwell – Hudson Claire, “Το βιβλίο του Μασάζ”, Εκδόσεις Ψίχαλου, 2000

- McClellan Randall, “Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής”, Εκδόσεις Fagotto / Ν. Θερμός, 1997
- Picton M., “Μαγικά Βότανα: ιστορία, θεραπεία, λαϊκή παράδοση”, Εκδόσεις Κοχλίας, Αθήνα 2003
- Ross Gordon A. C., “Εισαγωγή στην Ομοιοπαθητική”, Εκδόσεις Διόπτρα
- Schott – Billmann France, “Ο χορός θεραπεύει”, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1997
- Svoboda Robert & Lade Arnie, “Κινέζικη και Ινδική Ιατρική”, Εκδόσεις Lector, 2006
- Wildwood Christine, “Ανθοιάματα: φυσική θεραπευτική με εκχυλίσματα άνθεων”, Εκδόσεις Αλκυών, 2001

KYBERNOXΩΡΟΣ:

- www.aestheticw.gr
- www.aftognosia.gr Βασιλειάδης Γρηγόρης
- www.ayurveda.gr
- www.ayurveda-hellas.gr
- www.ayurvedaingreece.gr
- www.belonismos.gr Χαβρεδάκης Νίκος
- www.bionews.gr Γκοτζοπούλου – Παύλου Ιωάννα
- www.chiropractic.gr Δρ Σκαρπαθάκης Σταύρος
- www.cinee.gr
- www.counseling.gr Δρ Κίμογλου Δημήτρης
- www.cypruschiropractic.org
- www.eoniosiniohos.gr Christiane Issel, Ταουσάνης Αστέριος, Τσουρουκτσόγλου Ανδρέας
- www.epanodos.org Χατζηδάκη Ρένα
- www.geocities.gr
- www.iator.gr Κυπριανού Θεοδώρα, Παπαδοπούλου Σοφία

- www.iatronet.gr Δρ Κίμογλου Δημήτρης, Λαδικός Νίκος, Μακρή Ιφιγένεια, Δρ Πρωρέλλης Γεώργιος
- www.karavis.gr Καραβής Μιλτιάδης
- www.live-pedia.gr
- www.medicalhypnosis.gr Δρ Πανταζής Ιορδανίδης
- www.medicum.gr Μπουρατίνου Ιλάιρα, Παπαιωάννου Γεώργιος, Σκαρπαθάκη Ελένη, Τσουρουκτσόγλου Ανδρέας
- www.musictherapy.gr
- www.osteopath.gr Πανελλήνιος Σύλλογος Ελλήνων Οστεοπαθολόγων
- www.osteopathy.com Gateaud Sylvain
- www.patrasacupuncture.gr Αποστολόπουλος Απόστολος
- www.psyche.gr Καυκίος Νικήτας
- www.psychologia.gr
- www.shiatsugreece.com
- www.skeptdic.gr
- www.specialeducation.gr

www.wikipedia.gr