

## Κεφάλαιο 6<sup>ο</sup>

### Αποτελέσματα μάλαξης

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να περιγράφουν τα αποτελέσματα της μάλαξης στους διάφορους ιστούς του προσώπου και να αναγνωρίζουν την ψυχική και πνευματική ευεξία που προσφέρει. Επίσης να εξηγούν σε ποιους παράγοντες οφείλονται τα αποτελέσματα αυτά.

#### > Εισαγωγή

Δεν είναι τυχαίο το ότι η μάλαξη επέζησε ως πρακτική και εξελίχθηκε τόσο πολύ μέσα στους αιώνες. Ούτε το γεγονός ότι σήμερα ερευνάται ξανά και εμπλουτίζεται για να ενσωματωθεί σε όσο το δυνατόν περισσότερες περιπτώσεις, ιατρικής και αισθητικής.

Για την Αισθητική ειδικότερα αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι, αφού τα αποτελέσματά της είναι πολλαπλά, άμεσα και εμφανή. Οι σκοποί που επιτυγχάνονται αφορούν το σύνολο του οργανισμού και όχι μόνο την επιφάνειά του, δηλαδή το δέρμα. Αν και εφαρμόζεται σ' αυτό είναι πραγματικά εκπληκτικό το πόσες ενεργητικές επιδράσεις μπορούν να απαριθμηθούν και στα υπόλοιπα συστήματα του σώματος.

#### > Δέρμα

Η αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου έχει ως αποτέλεσμα την απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών και την ταυτόχρονη αύξηση των θρεπτικών στη μεσοκυττάρια ουσία. Απομακρύνονται το CO<sub>2</sub> και οι τοξίνες που αποβάλλονται από τα κύτταρα, ενώ το αίμα γυρίζει πλούσιο σε O<sub>2</sub>, βιταμίνες, πρωτεΐνες και ορμόνες που είναι στοιχεία απαραίτητα για τις λειτουργίες τους.



Αυτό δίνει τη δυνατότητα στο δερματικό ιστό να επιδιορθώσει τυχόν βλάβες που έχει υποστεί εξαιτίας του χρόνου, της κακής περιποίησης ή κάποιου τραυματισμού και να παράγει καινούργιες ουσίες.

Η αύξηση της λειτουργίας των κυττάρων έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη και ταχύτερη ανανέωση της κεράτινης στιβάδας. Έτσι, η όψη της επιδερμίδας γίνεται λαμπερή, η υφή της λεία και τα τυχόν σκασίματά της κλείνουν.

Στο κυρίως δέρμα αποκαθίσταται η δομή των ελαστικών ινών. Μειώνεται ο αριθμός και το βάθος των ρυτίδων και επανέρχεται σε ικανοποιητικό βαθμό η χαμένη ελαστικότητα και η σφριγηλότητα.

Τα επίπεδα υγρασίας στην επιδερμίδα και το χόριο αυξάνονται σημαντικά. Η αύξηση της θερμοκρασίας στο δέρμα, που προκαλείται εξαιτίας της μάλαξης, αυξάνει την κινητικότητα των μορίων των ουσιών που περιέχονται στα καλλυντικά προϊόντα που εφαρμόζονται, αλλά και το εύρος των “καναλιών” απορρόφησης δια μέσου της επιδερμίδας. Οι ουσίες που εφαρμόζονται απορροφώνται καλύτερα και πιο γρήγορα.

Στον υποδόριο ιστό παρατηρείται μικρή κινητοποίηση των λιποκυττάρων και αύξηση του μεταβολισμού τους. Κινητοποιείται παράλληλα και το φτωχό σχετικά αγγειακό του δίκτυο.

### > **Μυϊκό σύστημα**

Η επίδραση της μάλαξης στο μυϊκό σύστημα είναι επίσης σημαντική. Εκτός από την αύξηση του μεταβολισμού των κυττάρων του, παρατηρείται χαλάρωση των μυϊκών ινών. Οι διάφοροι χειρισμοί και κυρίως οι εν τω βάθει χειρισμοί, επαναφέρουν τις μυϊκές ίνες στη φυσιολογική κατάσταση ηρεμίας, ξεκουράζοντας το σώμα από την καταπόνηση της σωματικής εργασίας και του άγχους.



### > **Κυκλοφορικό σύστημα**

Επιτείνεται η λειτουργία του αιμοφόρου αλλά και του λεμφικού συστήματος. Αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος και η παροχέτευση της λέμφου, ενώ αποκαθίστανται οι φλεβικές και λεμφικές “στάσεις”. Σ’ αυτές αντίστοιχα υγρά αίμα και λέμφος λιμνάζουν προκαλώντας δυσλειτουργία στους ιστούς που

βρίσκονται γύρω. Με τη βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφορικού συστήματος επιτυγχάνεται η πρόληψη παθήσεων, όπως η φλεβίτιδα και η διατήρηση των αγγείων σε καλή κατάσταση.

### > Ψυχική ευεξία

Οι επιδράσεις της μάλαξης στην ψυχική ευεξία του ατόμου είναι πολύ μεγάλες και πολύ σημαντικές. Δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που αγνοούν τα αποτελέσματα που αναφέραμε παραπάνω και επιλέγουν τη μάλαξη μόνο γιατί αναγνωρίζουν ότι τους βοηθά στην αποκατάσταση της ψυχικής τους ηρεμίας και κατ' επέκταση της πνευματικής τους διαύγειας.

Με τη μάλαξη αποβάλλεται το άγχος που κυριεύει τον άνθρωπο στην εργασία, το σπίτι, τις μετακινήσεις, μέσα στην πόλη καθημερινά. Η χαλάρωση που του προσφέρει, του δίνει τη δυνατότητα να απολαύσει τις ελεύθερες του ώρες και η ξεκούραση που νιώθει τον κάνει ικανό να μπορεί να συνεχίσει την εργασία του όταν αυτό είναι απαραίτητο ή να επιλέξει ενεργητικές δραστηριότητες για τη διασκέδασή του. Αυτό αυτόματα τον ενθαρρύνει να έχει έναν τρόπο ζωής με λιγότερο άγχος και περισσότερη ενέργεια, να αξιοποιήσει καλύτερα τον ελεύθερο χρόνο του αλλά και να γίνει πιο αποδοτικός στις απαιτήσεις της ζωής.



## Ανακεφαλαίωση

Στο δέρμα η μάλαξη επιδρά με πολλούς τρόπους:

- Απομακρύνονται οι άχρηστες ουσίες.
- Αυξάνονται οι θρεπτικές.
- Επανορθώνονται οι φθαρμένοι ιστοί.
- Ανανεώνεται η κεράτινη στιβάδα.
- Απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα.
- Μειώνονται οι ρυτίδες, βελτιώνεται η ελαστικότητα και η σφριγηλότητα του δέρματος.
- Αυξάνονται τα επίπεδα υγρασίας στο δέρμα.
- Κινητοποιείται το υπόδερμα.

Στο μυϊκό σύστημα, εκτός της αύξησης του μεταβολισμού, επιτυγχάνεται και η χαλάρωση των μυών.

Στο κυκλοφορικό σύστημα με τη μάλαξη προκαλείται αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου, ενώ αποκαθίστανται οι φλεβικές και οι λεμφικές “στάσεις”.

Στον ψυχικό και πνευματικό κόσμο του ατόμου, η μάλαξη επιδρά ως αγχολυτικός και καταπραϊντικός παράγοντας.

## Κεφάλαιο 7<sup>ο</sup>

### Αντενδείξεις της μάλαξης

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις περιπτώσεις στις οποίες δεν επιτρέπεται η μάλαξη.

Για να είναι η μάλαξη ασφαλής διαδικασία, θα πρέπει να γνωρίζουμε σε ποιες περιπτώσεις δεν πρέπει να εφαρμόζεται.

#### > Πληγές και εγκαύματα

Σε σημεία που υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος δεν επιτρέπεται να γίνονται χειρισμοί για τρεις λόγους :

- α) Εμποδίζουν το δέρμα να επουλωθεί
- β) Μπορεί να προκληθεί μόλυνση από την εισβολή μικροοργανισμών
- γ) Προκαλείται πόνος και πιθανή αιμορραγία

#### > Δερματικές παθήσεις

Ομοίως στις δερματικές παθήσεις δεν εφαρμόζουμε μαλάξεις γιατί :

- α) Εμποδίζεται η ίασή τους
- β) Υπάρχει σοβαρό ενδεχόμενο επιδείνωσής τους
- γ) Μπορεί να προκαλείται πόνος
- δ) Μπορεί να προκληθεί μόλυνση

#### > Αιμορροφιλία

Στα αιμορροφιλικά άτομα δε γίνεται μάλαξη γιατί η παραμικρή και ασήμαντη για άλλα άτομα εκδορά ή εκχύμωση προκαλεί σοβαρά προβλήματα.

> Πρόσφατες ουλές

Δεν ασκούνται χειρισμοί μέχρι να αποκατασταθεί πλήρως το τραύμα και να υποχωρήσει η υπεραιμία.

> Θυλακίτιδα - Ακμή

Η ύπαρξη φλεγμονής είναι απαγορευτικός παράγοντας, γιατί δεν επιτρέπεται ο περαιτέρω ερεθισμός της περιοχής που παρουσιάζει πύον και ερυθρότητα.

> Έντονες ευρυαγγείες

Σε περίπτωση που υπάρχουν έντονες ευρυαγγείες καλό είναι να αποφεύγεται η μάλαξη ή να μειώνεται ο χρόνος της, γιατί η υπεραιμία που προκαλείται μπορεί να δημιουργήσει μεγαλύτερο πρόβλημα.

## Ανακεφαλαίωση

Η εφαρμογή της μάλαξης πάνω σε πληγές και εγκαύματα μπορεί να προκαλέσει μόλυνση, πόνο και αιμορραγία.

Δεν εφαρμόζουμε μάλαξη σε δερματικές παθήσεις γιατί εμποδίζεται η ίασή τους, προκαλείται πόνος ή ακόμα και μόλυνση.

Στα αιμορροφιλικά άτομα η μάλαξη μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Οι πρόσφατες ουλές δεν πρέπει να ερεθίζονται.

Δεν ασκούμε χειρισμούς σε φλεγμονές.

Στις έντονες ευρυαγγείες η μάλαξη δεν επιτρέπεται γιατί προκαλεί υπεραιμία.

## Κεφάλαιο 8<sup>ο</sup>

### Άλλα είδη μάλαξης

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να γνωρίσουν τη φιλοσοφία και τις βασικές αρχές κάποιων άλλων μεθόδων μάλαξης.

#### > Μασάζ Σιάτσου

Είναι μια ειδική τεχνική μάλαξης που εφαρμόζεται με δακτυλικές πιέσεις. Τα σημεία, στα οποία ασκούνται οι πιέσεις είναι συγκεκριμένα και βασίζονται σε μια αρχαία κινεζική φιλοσοφία.

Η φιλοσοφία αυτή αφορά την ισορροπία του yin και yang. Προκειται για δύο έννοιες αντίθετες, που αντιστοιχούν στο “καλό” και στο “κακό”. Οι κινέζοι πιστεύουν ότι αυτές συνυπάρχουν ως θετική και αρνητική ενέργεια και βρίσκονται πάντα η μία μέσα στην άλλη. Η ισορροπία μεταξύ αυτών των δύο είναι προϋπόθεση υγείας και ευτυχίας. Με το Σιάτσου επιχειρούμε να ελέγξουμε την ενέργεια αυτή και να την διοχετεύσουμε στα κανάλια του σώματός μας για το δικό μας όφελος.

Έτσι επιτυγχάνουμε την ενεργοποίηση του κυκλοφορικού συστήματος, την εξισορρόπηση της λειτουργίας του οργανισμού και την ανακούφιση από το άγχος και την κούραση.

Δεν εφαρμόζεται σε οιδήματα, μολύνσεις, φλεγμονές, αγγειακά προβλήματα και ευρυαγγείες.

#### > Λεμφική μάλαξη

Η λεμφική μάλαξη περιλαμβάνει εν τω βάθει ανατρίψεις έτσι ώστε να επιδρά πάνω στο λεμφικό σύστημα.

Το σύστημα αυτό είναι μέρος του κυκλοφορικού συστήματος και σκοπός του είναι η απαγωγή των άχρηστων ουσιών από τη μεσοκυττάρια ουσία. Αποτελείται από αγγεία τα οποία, ξεκινώντας από τριχοειδή, συνενούμενα φτιάχνουν ένα

δίκτυο παρόμοιο του φλεβικού για να καταλήξουν σε μεγάλες φλέβες που βρίσκονται στη βάση του τραχήλου.

Η λεμφική στάση έχει ως αποτέλεσμα τη συσσώρευση τοξινών στη μεσοκυττάρια ουσία και επομένως τη δυσλειτουργία των κυττάρων. Επίσης, δημιουργεί οίδημα στη νοσούσα περιοχή εξ αιτίας κατακράτησης της λέμφου.

Η μάλαξη αυτή είναι εξειδικευμένη και πρέπει να γίνεται μόνο από αισθητικούς που γνωρίζουν καλά τις κινήσεις, τα σημεία εφαρμογής και τη φορά της.

Βοηθά στην αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας των ιστών και στην αποσυμφόρηση της περιοχής από οιδήματα και άχρηστα συστατικά.