

I Βασικές αρχές

1 Εισαγωγή

1.1 Η συνάντησή μου με τη θεραπεία μέσω των αντανakλαστικών ζωνών του ποδιού (RZF) και η περαιτέρω ανάπτυξή της

Το καλοκαίρι του 1958, όταν άκουσα για πρώτη φορά για τις αντανakλαστικές ζώνες του ποδιού, όντας μία 25χρονη φυσιοθεραπεύτρια, ένας νέος κόσμος θεραπευτικής εμφανίστηκε μπροστά μου. Στα χρόνια εκείνα δεν υπήρχε γενικώς η δυνατότητα να ενημερωθεί κανείς έξω από τα επιστημονικά δεδομένα του ιατρικού τομέα της θεραπευτικής. Ορισμένες μέθοδοι έβρισκαν ήδη από τότε πρόσφορο έδαφος ανάπτυξης στο οποίο κατόρθωναν, παρά τις αντιστάσεις, να «αναπτύξουν ρίζες», π.χ. ο βελονισμός, η νευροπάθεια, διάφορες θεραπείες νευρικών σημείων και τμηματικές θεραπείες και το αναπνευστικό massage. Οι μέθοδοι αυτές πιθανώς άνοιξαν το δρόμο για να εμφανιστούν σε ευρύτερη βάση οι μη συμβατικές, προσανατολισμένες στην κλινική πράξη μέθοδοι κατά τις επόμενες δεκαετίες.

Την εποχή εκείνη εργαζόμουν σε ένα μικρό ιατρείο στη Δυτική Γερμανία, όπου είδα μία ασθενή να κρατά ένα διαφημιστικό έντυπο που έφερε την εξής επικεφαλίδα: «Stories that feet can tell». Δεδομένου ότι ορισμένα χρόνια νωρίτερα είχα ολοκληρώσει την εκπαίδευσή μου ως νοσηλεύτρια στην Αγγλία, ο αγγλικός τίτλος του έντυπου μου δημιούργησε την επιθυμία να διαβάσω πάλι ένα βιβλίο γραμμένο σε μία γλώσσα που κατέχω καλά. Η γλώσσα μου άρεσε, το περιεχόμενο όμως μου έδωσε πολλά ερεθίσματα, δεδομένου ότι αυτά που περιέγραφε η Eunice Ingh-

am στο βιβλίο της «Ιστορίες που μπορούν να πουν τα πόδια» μου δημιούργησαν αμφιβολία και ανασφάλεια.

Ως νέα θεραπεύτρια μου φάνηκε πολύ παράξενο να διαπιστώσω ότι υπάρχουν πολλές οπτικές γωνίες στον τομέα της θεραπείας, οι οποίες μάλιστα έρχονταν σε έντονη αντίθεση με τις ως τότε επιστημονικές γνώσεις μου. Αυτό που διαπίστωσα ιδιαίτερα ήταν ότι υπάρχουν πολλά στοιχεία που ζητούν επιβεβαίωση μέσω της πρακτικής εφαρμογής, παρά το γεγονός ότι το ύφος των δεδομένων της E. Ingham σε καμία περίπτωση δεν ήταν «επαγγελματικό».

Η εποχή εκείνη μου έδωσε το κατάλληλο ερέθισμα ώστε να αφυπνιστεί η θεραπευτική μου περιέργεια και επιπρόσθετα μία τάση άρνησης των εκλογικευμένων βασικών αρχών. Άρχισα να παίρνω στα χέρια μου τα πόδια ασθενών φίλων και γνωστών, έκανα μαλάξεις, συνέκρινα, πίεζα σε διαφορετικά σημεία του ποδιού και παρακολουθούσα τις αντιδράσεις. Ένα τμήμα μου ήθελε να απορρίψει αβασάνιστα την εισαχθείσα από την Αμερική μέθοδο, αλλά ένα άλλο τμήμα μου άρχισε να διαπιστώνει με έκπληξη με πόσο απλά μέσα μπορούν να μεταπιστούν ασθενείς διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και με διαφορετικά ενοχλήματα.

Μετά από εβδομάδες διαπίστωσα ότι τα πόδια ενέχουν μία λειτουργία-κλειδί, από την οποία – χωρίς να γνωρίζω το πώς και το γιατί – προκαλούνται απομακρυσμένες επιδράσεις σε ολόκληρο τον ανθρώπινο οργανισμό.

Λίγο αργότερα άνοιξα ένα μικρό φυσικοθεραπευτικό ιατρείο και άρχισα να ελέγχω σχεδόν σε όλους τους ασθενείς τις αντανakλαστικές ζώνες που αντιστοιχούσαν στην πάθησή τους, συχνά χωρίς να

γίνεται αντιληπτή η πρόθεσή μου. Η συνομιλία μου με ορισμένους ιατρούς που ήταν δεκτικοί σε τέτοιου είδους καινοτομίες μου έδωσε τις βάσεις ώστε να εργάζομαι καθημερινά με τα «διαθέσιμα παραδείγματα» και να συλλέγω εμπειρίες. Πόσο αδέξιες ήταν τότε η προσπάθειές μου: τα αποτελέσματα μου προκαλούσαν συνεχώς έκπληξη και με ενθάρρυναν όλο και περισσότερο να εξετάζω το όλο ζήτημα «από την άποψη των ποδιών».

Εκείνη την εποχή δεν υπήρχε μεγάλη εμπιστοσύνη και δεκτικότητα από την πλευρά των ασθενών, των φίλων και των γνωστών, κάτι που δεν μου επέτρεψε στα χρόνια αυτά να επιτελέσω μία πρωτοποριακή εργασία. Πολύ αργότερα διαπίστωσα τη σπουδαιότητα των αρχικών αυτών εμπειριών μέσω των οποίων, χωρίς τότε να σκοπεύω κάπου, τέθηκε ο θεμέλιος λίθος για την περαιτέρω ανάπτυξη της μεθόδου. Μετά από εννέα χρόνια ελέγχου της RZF είχα το 1967 την ευκαιρία να γνωρίσω προσωπικά την Eunice Ingham, μία φυσιοθεραπεύτρια πολύ δραστήρια και έξυπνη ακόμη και σε μεγάλη ηλικία. Από εκείνη διαπίστωσα ότι η λεγόμενη «ρεφλεξολογία» είχε προωθηθεί πολύ στις ΗΠΑ κατά τις τελευταίες δεκαετίες ως μέθοδος do-it-yourself, έχοντας γνωρίσει ευρύτατη διάδοση, χωρίς ωστόσο να διαθέτει πλέον το θεραπευτικό επίπεδο στο οποίο έφτασε κατά τη δεκαετία του 20 με τη βοήθεια του ιατρού William Fitzgerald.

Από την προσωπική αυτή συνάντηση και ανταλλαγή σκέψεων δημιουργήθηκε η ιδέα να κάνω προσβάσιμη, μέσω προς κάθε ενδιαφερόμενο, την εμπειρία που συνέλεξα σε διάστημα 9 ετών, σε μία προσπάθεια αναζωογόνησης των θεραπευτικών επιπέδων στην Ευρώπη. Στο πρώτο μάθημα ήταν παρόντες δώδεκα συνάδελφοι άντρες και γυναίκες, οι οποίοι – αρχικά με πολύ σκεπτικισμό – άρχισαν να γίνονται δεκτικοί στη γνώση που τους

προσέφερα. Το τόλμημα να προτείνω τις απλώς περιέργες αυτές συσχετίσεις ως πρακτικό μάθημα πέτυχε εξαρχής, παρά το γεγονός ότι δεν στηρίχθηκε σε καμία αποδεδειγμένη ή επιστημονική θεωρία, αλλά αποκλειστικά στην προσωπική μου εμπειρία.

Η προσωπική κατάθεση κάθε νέου πράγματος παίζει σίγουρα κάποιο ρόλο, προπαντός όμως υπήρχε ήδη το ενδιαφέρον για την εργασία με τα πόδια και είναι γεγονός ότι είχε έλθει η σωστή στιγμή για την κατάλληλη μέθοδο. Η ζήτηση για εκπαίδευση αυξήθηκε χρόνο με το χρόνο, ενώ τα αποτελέσματα μιλούν από μόνα τους. Θεραπεύτριες και θεραπευτές προσέρχονταν στα μαθήματα ακόμη και για το λόγο ότι η τεχνική θεραπεία μέσω συσκευών αποδεικνυόταν όλο και πιο αμφίβολη και ότι πολλοί αναλογίζονταν και πάλι την εφαρμογή μίας θεραπείας που περιλαμβάνει την επαφή μεταξύ των ανθρώπων.

Μετά από δώδεκα χρόνια εντατικής διδασκαλίας και κλινικής πράξης ξεκίνησα της αποκέντρωση της εργασίας. Μέσα στα επόμενα χρόνια δημιουργήθηκε μία σειρά εγκεκριμένων σχολών στο εσωτερικό και στο εξωτερικό, στις οποίες η RZF μπορούσε να διδαχθεί περαιτέρω από πρόθυμους να διδάξουν και πλήρως καταρτισμένους εκπαιδευτές και εκπαιδευτριες.

Οι εκπαιδευόμενοι έδειξαν, παρά τον κατανοητό σκεπτικισμό τους απέναντι στο άγνωστο, μία μεγάλη δεκτικότητα, καθόσον μάλιστα η εκμάθηση της μεθόδου αυτής τους έδινε τη δυνατότητα της ελεύθερης επιλογής. Επαληθεύτηκε ότι το περίφημο «πρώτο βήμα», το οποίο πραγματοποιείται ενεργά και με ίδια απόφαση, αφυπνίζει και διεγείρει το ενδιαφέρον σχετικά με ένα νέο θέμα.

Πολλοί διαπιστώνουν κατά τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης στα πόδια, ότι η επαφή είναι πιο άμεση και πιο «οικεία»

από ότι είχαν προβλέψει. Έτσι πολλοί θεραπευτές και θεραπεύτριες ανέλυσαν άμεσα από τα μαθήματα ότι είχε να τους προσφέρει η επαφή με τα εξωτερικά και εσωτερικά παραδείγματα, δεδομένου ότι η προσωπική εμπειρία αποτυπώνεται εντονότερα σε σχέση με την πολλή θεωρητική διδακτική ύλη.

Για πολλούς τα μαθήματα αυτά προσφέρουν μία ευπρόσδεκτη ευκαιρία να αναλογιστούν εκ νέου τις βασικές αρχές της ποιότητας του επαγγέλματός τους, που πολλές φορές είχαν φύγει από το προσκήνιο εξαιτίας της υπερβολικής εξειδίκευσης και τεχνοκρατικής αντίληψης:

- Συνειδητοποιούν εκ νέου τι σημαίνει θεραπεύω, κατανοώ και ασχολούμαι με την αρχέγονη έννοια και διαπιστώνουν ότι είναι δυνατόν να αναπτύξουν μία υγιή εμπιστοσύνη στην οργάνωση που χαρακτηρίζει τη ζωή και τις πολλαπλές μορφές εμφάνισής της.
- Διαβλέπουν στην ομοιότητα της μορφής μεταξύ ανθρώπου και ποδιού ότι το σύνολο και το τμήμα βρίσκονται σε άμεση συσχέτιση μεταξύ τους.
- Αισθάνονται κάτι από το «ολοφάνερο μυστικό» της μορφής του ανθρώπου και των ποδιών του και μαθαίνουν εκ νέου την έκπληξη σχετικά με συμβά-ντα, τα οποία είναι μεν αντιληπτά αλλά δεν μπορούν πάντοτε να γίνουν κατανοητά με τη λογική.
- Διαπιστώνουν ότι το αποτέλεσμα της Θεραπείας είναι διαφορετικό όταν γίνεται κάτι για τον άνθρωπο και όχι για το νόσημα ή το σύμπτωμά του.
- Εργάζονται με μεγαλύτερη εσωτερική ελευθερία και ευχαρίστηση και έχουν τη δυνατότητα να απαλλαγούν από τις μονόπλευρες σκέψεις σχετικά με το αποτέλεσμα, γιατί αναγνωρίζουν ότι δεν είναι οι αποκλειστικοί υπεύθυνοι για το αποτέλεσμα της θεραπείας,

αλλά οι δυνάμεις του ανθρώπου παίζου-ν επίσης αποφασιστικό ρόλο.

Μέσω της RZF οδηγήθηκα στην εκ νέου αξιολόγηση ορισμένων πραγμάτων, τα οποία φαίνονται απλά και λιτά προς τα έξω. Η ενασχόληση με τα διαφορετικά πόδια διαφόρων ανθρώπων με βοήθησε να διανοίξω τις διόδους προς την απλό-τητα και να τις διατηρήσω ζωντανές.

Η θεραπευτικά προσανατολισμένη οδός της κλινικής πράξης και της εκπαί-δευσης στη θεραπεία μέσω των ανταν-κλαστικών ζωνών του ποδιού έγινε για μέσα δρόμος ζωής που μου χάρισε πολ-λές βασικές προσωπικές οπτικές γωνίες και εμπειρίες, οι οποίες σήμερα μου έχουν αποτυπωθεί στο σύνολό τους. Προπα-ντός αποδείχθηκε, μέσω της διαρκούς συνάντησής μου με άλλους ανθρώπους, ότι η ζωή περιλαμβάνει συνεχώς νέες δυνατότητες, εκπλήξεις και προκλήσεις.

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμότερες ευχαριστίες μου σε όλους όσους βοήθη-σαν άμεσα ή έμμεσα στη δημιουργία αυ-τού του συγγραμματος.

1.2 Ιστορία της Θεραπείας μέσω αντανκλαστικών ζωνών στον άκρο πόδα

Πιθανώς η RZF να ακολούθησε μία παρό-μοια πορεία με πολλές μεθόδους που χρησιμοποιούνται σήμερα. Φαίνεται ότι αναπτύχθηκε από βαθιές γνώσεις της ανθρωπότητας σε εποχές που υπήρχε ανάγκη και με βάση τους κατάλληλους πολιτισμικούς κύκλους. Το ίδιο ισχύει για παράδειγμα και για τον βελονισμό, αλλά παρόλα αυτά τα πρώιμα στάδια ανάπτυ-ξης του αναγνωρίζονται σαφέστερα σε σχέση με την RZF δεδομένου ότι υπάρ-χουν περισσότερα ιστορικά τεκμήρια.

Η θεραπευτική εργασία στους άκρους πόδες καταγράφεται στα αρχικά στάδιά

της και για πρώτη φορά στην αρχή του αιώνα από τον αμερικανό ιατρό William Fitzgerald (1872-1942). Ο ίδιος γνώριζε ότι οι ιθαγενείς της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής που νοσούσαν υφίσταντο ανέκαθεν θεραπεία στα πόδια τους. Ταυτόχρονα υπάρχουν πηγές που αναφέρουν ότι στις ανατολικές χώρες η θεραπεία των ποδιών εξασκείται ως «φάρμακο του λαού» με επιτυχία ακόμη και σήμερα. Οι βασικές αρχές στις οποίες βασίστηκε ο Fitzgerald διατηρήθηκαν στοιχειωδώς και μεταδόθηκαν περαιτέρω με απλή γλώσσα και σχηματικές παραστάσεις. Αντίστοιχα με το υψηλό επίπεδο των αρχαίων ινδιάνικων πολιτισμών, πρόκειται για γνώσεις με ηλικία πάνω από μία χιλιετία. Η κεντρική αξιολόγηση των ποδιών για την πορεία της ζωής ενός ανθρώπου, ακόμη και στις μέρες που είναι ασθενής, αντιστοιχούσε πιθανώς ιδιαίτερα σε αυτόν το λαό που πίστευε στους νόμους της φύσης.

Ο Fitzgerald εξέτασε και συστηματοποίησε για πολλά χρόνια με μία ομάδα ενδιαφερόμενων Ιατρών και Θεραπευτών τα παραδοσιακά σημεία του ποδιού και την επίδρασή τους. Θεωρείται ο θεμελιωτής της λεγόμενης «θεραπείας ζωνών» και δημοσίευσε το 1917 ένα σύγγραμμα με αυτόν τον τίτλο, στο οποίο περιέγραφε τις εμπειρίες του.

Στο σύγγραμμα αυτό υπάρχει αρχικά ένα σχήμα σχεδιασμένο με το χέρι, όπου απεικονίζεται μία κάθετη κατανομή 10 ζωνών, την οποία ανέπτυξε με τη μορφή των «Body Zones» σε έναν συνολικό προσανατολισμό προς τον άνθρωπο. Με βάση την εικόνα αυτή θεράπευε τους ασθενείς του έχοντας ανακαλύψει στις ζώνες του σώματος μία σειρά από θεραπευτικώς χρήσιμες συσχετίσεις.

Ένας από τους στενότερους ιατρικούς συνεργάτες του, ο Georg Starr White, περιέγραφε αργότερα ότι το 1925 η θεραπεία ζωνών ήταν από τις πιο δημοφι-

λείς μορφές θεραπείας στις ΗΠΑ. Ο Fitzgerald δίδασκε πρακτικούς Ιατρούς, Οδοντίατρους, Χειροπρακτικούς, Γυναικολόγους και Φυσικοθεραπευτές σε γενικά μαθήματα, ενώ έκανε και ανακοινώσεις των περιστατικών του και έδινε περαιτέρω θεραπευτικές συμβουλές.

Στην αρχή της δεκαετίας του 30 η αμερικανίδα φυσιοθεραπεύτρια Eunice Ingham (1888 ως 1974) ήρθε σε επαφή με τις βασικές αρχές της εργασίας του Fitzgerald, αναπτύσσοντας στη συνέχεια τη δική της θεραπευτική δραστηριότητα. Με την πάροδο αρκετών ετών συγκέντρωσε τις διαθέσιμες γνώσεις, συμπληρώνοντάς τις με τις δικές της πρακτικές εμπειρίες σχετικά με τα πόδια και ανέπτυξε μία ειδική θεραπευτική τεχνική, την οποία ονόμασε «The Ingham Method of Compression Massage». Το 1938 εκδόθηκε η πρώτη της γραπτή ανακεφαλαίωση «Stories the feet can tell», ενώ στη συνέχεια ακολούθησε το συμπλήρωμα «Stories the feet have told».

Η εργασία της βρήκε ανταπόκριση ως «Ρεφλεξολογία» σε ένα ενδιαφερόμενο κοινό, κυρίως στους λαϊκούς κύκλους. Τα δύο συγγράμματά της διαδόθηκαν ευρέως πέρα από την Αμερική και στις ευρωπαϊκές χώρες, όπου ακόμη και σήμερα χρησιμοποιούνται από πολλές ομάδες ως βασική αρχή της αυτοθεραπείας.

Πέρα από αυτό το συγγραφικό έργο, εγώ εξέτασα επί εννέα χρόνια στο Ιατρείο μου τις θεραπευτικές δυνατότητες στα πόδια και την αποτελεσματικότητά τους, αναπτύσσοντάς τις περαιτέρω. Δεδομένου ότι οι εμπειρίες μου με έναν μεγάλο αριθμό ασθενών μου έδωσαν την πεποίθηση ότι το θεραπευτικό δυναμικό της μεθόδου αυτής υπερβαίνει μακράν τα επίπεδα της πρόσληψης, άρχισα το 1967 να παραδίδω πρακτικά μαθήματα σε ενδιαφερόμενους από ιατρικά-θεραπευτικά επαγγέλματα. Ο διαχωρισμός αυτός από τις διάφορες λαϊκές μεθόδους έδωσε από