



# Εισαγωγή

1. Εισαγωγή
2. Ιστορική αναδρομή της μάλαξης
3. Είδη μάλαξης

Οι ρίζες της ετυμολογίας της λέξης "μάλαξη" είναι μια ένδειξη της ευρείας χρήσης της. Πολλές αρχαίες γλώσσες έχουν παρόμοιες λέξεις. Ο όρος αυτός έχει αποδοθεί ποικιλοτρόπως στο αραβικό ρήμα 'mass' αγγίζω, στην ελληνική λέξη "μασσείν" ζυμώνω, στο εβραϊκό 'mashesh' αισθάνομαι, αγγίζω ή ψηλαφώ ή στο σανσκριτικό όρο 'makeh' κτυπώ, πατώ ή συμπυκνώνω (Kamenetz 1985).

Ο άνθρωπος απομακρύνθηκε από τη φύση και μόλυνε το φυσικό περιβάλλον (ατμόσφαιρα, θάλασσα, πανίδα, χλωρίδα, λύματα βιομηχανιών, χημικά παρασκευάσματα, πυρηνικές δοκιμές). Οι συνθήκες της ζωής και της εργασίας μεταβλήθηκαν. Επικράτησε η τυποποίηση, η καθιστική ζωή, οι γρήγοροι ρυθμοί και η συσσώρευση στα αστικά κέντρα με συνέπεια το άγχος. Αποτέλεσμα είναι να παρουσιάζουν έξαρση ορισμένες σωματικές και ψυχικές ασθένειες όπως οι καρδιοπάθειες, το άσθμα, οι νευρώσεις, ο καρκίνος κ.λπ.

Όσο ο οργανισμός αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις κάθε λογής προκλήσεις του περιβάλλοντός του, παραμένει υγιής. Όταν όμως κάμπτεται από τις αντιξοές συνθήκες, αρρωσταίνει. Πρόκειται για ένα αδιάκοπο παιχνίδι που διαρκεί από τη σύλληψη μέχρι το θάνατο, σύμφυτο με την ίδια τη ζωή. Η μάλαξη θωρακίζει τον ανθρώπινο οργανισμό ενισχύοντας τις φυσικές του άμυνες και επαναπροσδιορίζει τα επίπεδα ανοχής και αντοχής του στην καθημερινή φθορά και στην αρρώστια. Ανώτερος στόχος της μάλαξης είναι η ενίσχυση των φυσιολογικών ανθρωπίνων κινήσεων και λειτουργιών με την αξιολόγηση, πρόληψη και αποκατάσταση των κινητικών και φυσικών δυσλειτουργιών. Έτσι, μπορεί να θεωρηθεί ως δώρο προς το συνάνθρωπο με αμοιβαία ψυχικά και πραγματικά οφέλη τόσο για το δότη όσο και για το δέκτη.

Η ασθένεια αυξάνει την ευαισθησία του αρρώστου, μερικές φορές σε παθολογικό βαθμό. Ο άνθρωπος όταν είναι απερίσπαστος από σωματικούς πόνους επιστρατεύει τις ψυχικές και σωματικές του δυνάμεις, για να γίνει παραγωγικός και να συνεισφέρει δημιουργικά στην κοινωνία. Διπλός είναι ο ρόλος της μάλαξης, προληπτικός και θεραπευτικός. Το ανθρώπινο σώμα αρρωσταίνει ολόκληρο, ας φαίνεται εξωτερικά ότι ορισμένο μόνο σημείο του οργανισμού πάσχει. Για να βοηθηθεί και να ανακτήσει την κλονισμένη ισορρο-

πία πρέπει να αξιολογηθεί και να αντιμετωπιστεί ως αδιάσπαστη ενότητα. Έναν άρρωστο έχει να θεραπεύσει ο θεραπευτής, όχι μια αρρώστια.

Η κατάρτιση, η ικανότητα, η πείρα, η διαίσθηση, η εγκαρδιότητα και η επαγγελματική συνείδηση αποτελούν απαραίτητες ιδιότητες του θεραπευτή. Η γνώση της ανατομίας του σώματος και της σχέσης σώματος και ψυχής είναι γνώσεις που θα τον βοηθήσουν στο να επιλέξει, να συνδυάσει και να εφαρμόσει τις διάφορες θεωρίες, δεδομένα και τεχνικές στις ανάγκες του ασθενή του.

Όπως προαναφέρθηκε, στα κεφάλαια που ακολουθούν θα διαπραγματευτούμε σχεδόν αποκλειστικά θεραπευτικές τεχνικές μάλαξης που μπορούν να χαρακτηριστούν με τον όρο συμπληρωματικές θεραπείες. Οι τεχνικές αυτές είναι σχεδόν αποκλειστικά θεραπευτικές, όπως η κλασική μάλαξη, η ρεφλεξολογία, η λεμφική μάλαξη, κτλ. Ο όρος εναλλακτικές θεραπείες είναι ευρύτερος. Περιλαμβάνει τις λεγόμενες συμπληρωματικές θεραπείες και χρησιμοποιείται για να καλύψει δραστηριότητες - άλλες πολύ παλιές και άλλες σύγχρονες - που δεν περιλαμβάνονται στη Δυτική ιατρική. Άλλες από αυτές έχουν διαγνωστικό και θεραπευτικό χαρακτήρα όπως η ομοιοπαθητική, ο βελονισμός και η γιόγκα. Άλλες είναι περισσότερο διαγνωστικές, όπως η ιριδολογία και η ανάλυση τριχών. Τέλος μια ομάδα από αυτές έχουν περισσότερο χαρακτηρισμό αυτοβοήθειας όπως η τεχνική Alexander, το Tai-chi, οι ασκήσεις χαλάρωσης, ο διαλογισμός, η νηστεία ή η δίαιτα κτλ.

## 2

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

### 2.1

### Η μάλαξη έμφυτη από τα ζώα στον άνθρωπο

Η μάλαξη γεννήθηκε με την εμφάνιση των πρώτων ζωικών όντων. Είναι δηλαδή η θεραπευτική αγωγή, στην οποία οδηγήθηκε ο άνθρωπος μόνος του από τη φύση. Η μάλαξη αποτελεί όχι μόνο το παλαιότερο αλλά και το πλέον χρησιμοποιούμενο παγκοσμίως και πιθανώς το πλέον ανεκτίμητο μέσο για την ανακούφιση του πόνου. Το άγγιγμα και η εντριβή σε περιοχές που είναι επίπονες, χρησιμοποιούνται σε κάθε οικογένεια του ζωικού βασιλείου. Τα ζώα λείχουν με τη γλώσσα τους τα τραύματά τους, για να μειώσουν το άλγος και επίσης γλείφουν τις πληγές ή τις περιοχές ενόχλησης των απογόνων ή των συντρόφων τους. Τα άλογα, οι γάτες και τα σκυλιά - μεταξύ άλλων ζώων - κυλιούνται στο χώμα, τρίβονται μεταξύ τους (Εικόνα 1.1) ή μαλάσσονται σε αντικείμενα, πιθανώς επειδή αισθάνονται καλά.

Οι γονείς μαθαίνουν πολύ νωρίς ότι τρίβοντας ή απλά ακουμπώντας μια πληγή ή έναν μώλωπα του παιδιού τους, μπορεί να είναι αρκετό για να μεταβάλλει μια κραυγή πόνου σε ένα χαμόγελο ικανοποίησης. Το μικρό παιδί όταν τραυματιστεί, ακουμπά ενστικτωδώς την παλάμη του στο πονεμένο σημείο

**ΕΙΚΟΝΑ 1.1**

Τα ζώα αρέσκονται να τρίβονται το ένα πάνω στο άλλο.

και κάνει ανατρίψεις. Οι πονοκέφαλοι και ο πόνος στον αυχένα ανακουφίζονται συχνά από τη μάλαξη του συζύγου.

Πραγματικά, η χρήση της μάλαξης, της κίνησης και των βοτάνων αποτελούσε την όλη θεραπευτική στα χρόνια που ο άνθρωπος βρισκόταν στην αρχέγονη κατάσταση. Η μάλαξη στις διάφορες μορφές της έχει χρησιμοποιηθεί από τους θεραπευτές ως μέθοδος ανακούφισης από τον πόνο, καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας.

## 2.2 Η μάλαξη στην τέχνη

Η χρήση της μάλαξης και των ασκήσεων χρονολογείται από την προϊστορική εποχή. Η θεραπευτική μάλαξη έχει περιγραφεί τόσο ως τέχνη όσο και ως επιστήμη. Αναφέρεται στις γραφές των ποιητών, των φιλοσόφων, των ιστορικών και των θεραπευτών από τους αρχαίους έως τους σύγχρονους χρόνους.

Γραφές, έργα ζωγραφικής και γλυπτά που εμφανίζουν ή περιγράφουν διάφορες μεθόδους μάλαξης μπορούν να βρεθούν σε όλους τους καταγεγραμμένους πολιτισμούς, συμπεριλαμβανομένων της Βαβυλωνίας, της Ασσυρίας, της αρχαίας Κίνας μέχρι 1000π.χ., της Ινδίας, της Ελλάδας, της Ρώμης και της Αιγύπτου. Έργα ζωγραφικής από την αρχαία Ελλάδα απεικονίζουν τη μάλαξη

της ράχης, του κορμού και του θώρακα που γίνονταν σε πυγμάχους και τη μάλαξη του αχιλλείου τένοντα και των μυών της κνήμης σε δρομείς (Εικόνα 1.2). Ομοίως, διά-

**ΕΙΚΟΝΑ 1.2**

Μάλαξη σε αθλητές στην αρχαία Ελλάδα (480 π.Χ.).

φοροι πολιτισμοί - χωρίς γραπτή ιστορία - όπως οι Εσκιμώοι, οι Νότιοι Αμερικανοί, οι Ινδοί και διάφορες Αφρικανικές φυλές, έχουν χρησιμοποιήσει τη μάλαξη ως τμήμα των θεραπευτικών τελετουργιών τους.

Οι αρχαιότερες αναφορές στη χρήση της μάλαξης προέρχονται από τη Βαβυλωνία, την Κίνα, την Ινδία και αργότερα από την Ελληνική και Ρωμαϊκή λογοτεχνία. Γύρω στα 900 π.Χ., ιατρικές γραφές αναφέρουν ότι οι Βαβυλώνιοι και οι Ασσύριοι χρησιμοποίησαν τη μάλαξη για να εκδιώκουν δαιμόνια και για να θεραπεύουν.

### 2.3 Η εξέλιξη της μάλαξης στην ιστορία των λαών

Η μάλαξη είναι η αρχαιότερη των θεραπευτικών μεθόδων. Η ιστορία της μάλαξης ως θεραπευτική μέθοδος είναι εκτενής και έχει αναθεωρηθεί από διάφορους συγγραφείς λεπτομερώς, (Schiotz 1958, Lomax 1975, Lomax 1976, Gibbons 1992, Tappan 1988, Kanemetz 1985, Rubik 1994, Goats 1994, Geringer 1993, Atchison 1996, Domenico και Wood 1997). Η φιλοσοφία, η τεχνική πρακτική και οι στόχοι της μάλαξης έχουν εξελιχθεί μέσω των χιλιετιών και συνεχίζουν να εξελίσσονται ως σήμερα.

Οι Κινέζοι μας δίνουν πολλές πληροφορίες για τη μάλαξη και τη θεραπευτική γυμναστική. Για τη συστηματική χρήση των σωματικών ασκήσεων και της μάλαξης γίνεται αναφορά σε κείμενα των βιβλίων 'Kung Fu' (2700 π.Χ.), 'Nei Ching' (1000 π.Χ.) και 'Ταο' (6ο αιώνα π.Χ.). Ο ρόλος της μάλαξης καταγράφεται και στο Βιβλίο "Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine". Σε αυτό το αρχαίο βιβλίο, που χρονολογείται στο 1000 π.Χ. περιγράφονται αναπνευστικές ασκήσεις, μάλαξη του δέρματος και της σάρκας και ασκήσεις των χεριών και των ποδιών.

Ο Τάο-Τσε περιγράφει τη θεραπευτική χρήση της κίνησης, της αναπνευστικής άσκησης και της μάλαξης.

Ο Κομφούκιος αναφέρει ότι υπήρχαν πλήρη συστήματα θεραπευτικής γυμναστικής και ότι οι ανατρίψεις αποτελούσαν απαραίτητο συμπλήρωμα αυτής.

Οι Ινδοί ομιλούν περί θεραπευτικής μάλαξης στο 'Ayur- Veda', το παλαιότερο ιατρικό γραπτό που είναι γνωστό στην Ινδία (1500-1200 π.Χ.) για την θεραπεία των χρόνιων ρευματισμών και άλλων παθήσεων. Η λατρεία της γιόγκα στην Ινδία περιελάμβανε σύμφωνα με τις υπάρχουσες πληροφορίες αναπνευστικές ασκήσεις και μάλαξη για θρησκευτικούς και θεραπευτικούς σκοπούς.

Οι Έλληνες από τους μυθικούς χρόνους γυμνάζονταν για να αποκτήσουν υγεία και κάλλος. Η μάλαξη ήταν απαραίτητο συστατικό της φροντίδας των αθλητών στην αρχαία Ελλάδα. Η ανύψωση της μάλαξης σε επιστήμη έγινε από τους Έλληνες, οι οποίοι πρώτοι κατανόησαν ότι είναι ευκολότερο να προφυλαχθεί κάποιος από μία ασθένεια παρά να θεραπευτεί από αυτήν.

Οι Έλληνες Ιατροί (Ιπποκράτης, Πραξαγόρας και Ασκληπιάδης) αναγνώρι-