



Πανελλήνιος Οργανισμός Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων

Website: roep.gr

E mail: info@roep.gr

ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ



ΓΕΝΙΚΑ

Η μάλαξη κατά την αρχαιότητα έπαιζε σημαντικό θεραπευτικό ρόλο, και αυτό διαπιστώνεται από χειρόγραφα σπουδαίων αρχαίων Ελλήνων ιατρών και κυρίως από τον πατέρα της ιατρικής Ιπποκράτη.

Στην αρχή η μάλαξη είχε σχέση με την θεραπεία διαφόρων παθήσεων, όμως αργότερα χρησιμοποιήθηκε και για αισθητικούς σκοπούς, καθώς επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό χαρίζοντας ευδιαθεσία, χαλάρωση, ευεξία κ.τ.λ

Στην αρχαία Ελλάδα υπήρξαν κατάλληλα διαμορφωμένοι χώροι για την διαδικασία της μάλαξης, καθώς και ειδικοί (μαλάκτες) που πραγματοποιούσαν την μάλαξη με διάφορες τεχνικές.

Επιπλέον η μάλαξη εφαρμοζόταν σε αθλητές τόσο πριν όσο και μετά τους αγώνες, και αυτό βοηθούσε πολύ γιατί είχαν καλύτερες επιδόσεις στα αθλήματα.

Κατά την περίοδο του μεσαίωνα η μάλαξη δεν υφίστατο, καθώς θεωρείτο σωματική απόλαυση και αυτό την περίοδο εκείνη ήταν απεχθές.

Αργότερα στις αρχές του 10^{ου} αιώνα ο Σουηδός Peter Herlik είναι ο πρώτος ευρωπαίος που ανέπτυξε ένα ολοκληρωμένο σύστημα χειρομάλαξης, και ίδρυσε την πρώτη οργανωμένη σχολή διδασκαλίας στη Στοκχόλμη.

Την σύγχρονη εποχή η μάλαξη είναι πολύ διαδεδομένη, και πολλοί άνθρωποι την περιλαμβάνουν στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα, είτε για θεραπευτικούς είτε για αισθητικούς λόγους.



ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ

Το κεφάλι όπως είναι γνωστό παίζει σημαντικό ρόλο στο ανθρώπινο σώμα, καθώς όλα τα αισθητήρια όργανα είναι τοποθετημένα σε αυτό, έτσι η μάλαξη κεφαλής «θρέφει» αυτά τα όργανα με αποτέλεσμα να λειτουργούν καλύτερα.

Επιπλέον η μάλαξη κεφαλής έχει πολύ θετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των ημικρανιών, της αϋπνίας και του στρες.

Χαλαρώνει ολόκληρο το σώμα και τον νου, προλαβαίνει την πτώση των μαλλιών, απομακρύνει τις ρυτίδες και καθυστερεί την διαδικασία του γήρατος.

Αποβάλλει συσσωρευμένες τοξίνες, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ανακουφίζει την ακαμψία, την ένταση της κεφαλής και χαρίζει υγιή ύπνο.

Η μάλαξη κεφαλής είναι μια σειρά από ειδικές κινήσεις οι οποίες γίνονται κυρίως σε ολόκληρη την περιοχή του κεφαλιού, στους ώμους, αλλά και στην πλάτη, (η εκμάθηση της τεχνικής είναι σχετικά εύκολη και γρήγορη).

Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα καταπονούν αυτές τις περιοχές λόγω φόρτου εργασίας, στρες κτλ., και η μάλαξη σε αυτά τα σημεία είναι ιδιαίτερα ανακουφιστική.

Φυσικά κατά την συνεδρία πρέπει να τηρούνται σχολαστικά οι κανόνες υγιεινής.



Όσα θα πρέπει να γνωρίζουμε για το μασάζ

Σώμα, ψυχή και πνεύμα, σε αφιλόξενο περιβάλλον. Κάπως έτσι θα μπορούσαμε να περιγράψουμε την καθημερινότητα του σύγχρονου ανθρώπου. Ο ρυθμός της ζωής μας είναι, πλέον, τόσο πιεστικός που η ανθρώπινη υπόσταση νοσεί βιολογικά, ψυχικά και πνευματικά. Η απομάκρυνση από τη φύση διαταράσσει την εσωτερική μας ισορροπία και οι συνέπειες είναι έκδηλες. Το σώμα δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στον εξοντωτικό ρυθμό της σύγχρονης πραγματικότητας. Η γνωριμία με το σώμα μας και η σωστή ερμηνεία των μηνυμάτων που μας στέλνει, είναι η βάση για την ομαλή επιστροφή μας στη φυσική ζωή. Η χαλάρωση είναι το ήμισυ της θεραπείας, διότι μόνο όταν κατορθώσει να χαλαρώσει ο οργανισμός, τότε ο εγκέφαλος μπορεί να ενεργοποιήσει όλες εκείνες τις διαδικασίες που συμβάλλουν στην αυτοθεραπεία των εκάστοτε περιοχών του, οι οποίες δυσλειτουργούν ενεργειακά. Η χαλαρωτική μάλαξη χρησιμοποιείται ανά τους αιώνες για την διατήρηση της υγείας, την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού και γενικότερα την προαγωγή της ευεξίας και της ισορροπίας του ανθρώπου σε ψυχοσωματικό επίπεδο.



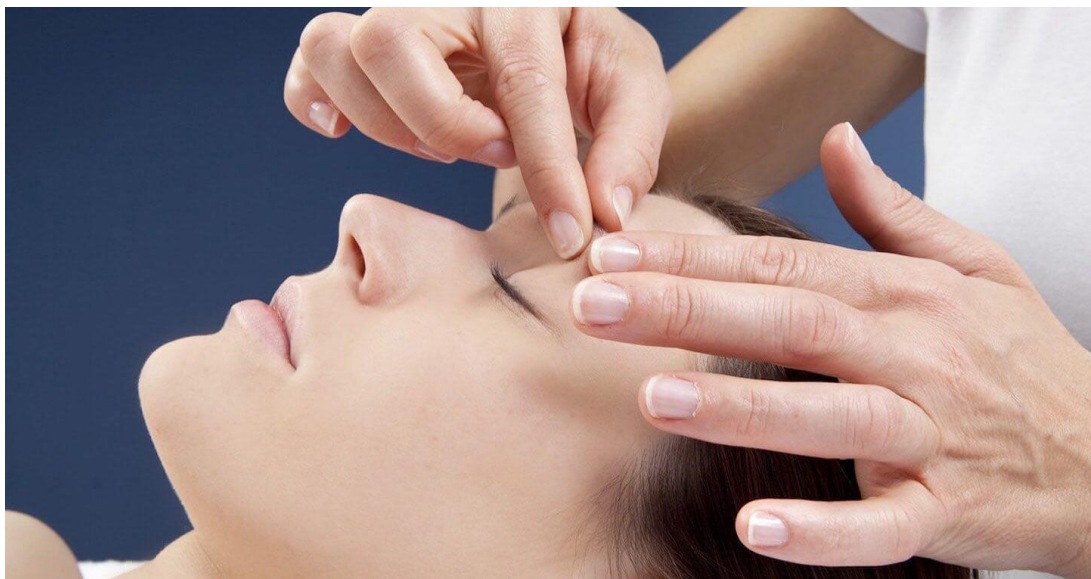
Μερικά από τα οφέλη της χαλάρωσης:

- Η ανακούφιση από το άγχος και το stress.
- Η αίσθηση ευεξίας και ψυχοσωματικής εξισορρόπησης.
- Η διατήρηση της υγείας και η τόνωση της ενέργειας.
- Η μείωση της κόπωσης και η βελτίωση της αναπνοής.

- Η ανακούφιση των μυών από τις εντάσεις και τους πόνους.
- Η βελτίωση της αιματικής κυκλοφορίας και της οξυγόνωσης των κυττάρων.
- Η αποτοξίνωση του οργανισμού.
- Η εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος.
- Η τόνωση της αμυντικής ενέργειας του οργανισμού.
- Η έναρξη της αιτιοιασης του ανθρώπου.
- Η ευκολότερη διαχείριση της ασθένειας.
- Η αντιμετώπιση των εκάστοτε προβλημάτων με περισσότερη ευκολία.
- Η βελτίωση του μεταβολισμού.

Προετοιμασία δότη και δέκτη στη χαλαρωτική μάλαξη

Κατ' αρχάς ο δότης για να είναι έτοιμος να εφαρμόσει τη χαλαρωτική μάλαξη, θα πρέπει να είναι και ο ίδιος χαλαρός, ήρεμος και συγκεντρωμένος ξεχνώντας οποιαδήποτε προβλήματα τον απασχολούν. Δεν μπορούμε να παραβλέψουμε το γεγονός ότι είμαστε ενεργειακά όντα, που απορροφούμε και εκπέμπουμε ενέργεια στο περιβάλλον μας, στους άλλους ανθρώπους γύρω μας. Ειδικά η μεταφορά των συναισθημάτων γίνεται εύκολα μέσω της αφής.



Καλό είναι πριν εφαρμόσουμε τη χαλαρωτική μάλαξη, να κάνουμε κάποιες αναπνευστικές ασκήσεις, προκειμένου να χαλαρώσουμε. Κλείνουμε τα μάτια, εισπνέουμε βαθιά από τη μύτη και εκπνέουμε αργά από το στόμα, ενώ προσπαθούμε να αφήσουμε πίσω τα θέματα που μας απασχολούν.

Πλησιάζουμε τον δέκτη της μάλαξης με το σεβασμό που θα είχαμε αν μπαίναμε σε έναν ιερό ναό, καθώς επίσης με ευγνωμοσύνη για την εμπιστοσύνη που μας δείχνει με το να μας εμπιστεύεται το σώμα του. Προσπαθούμε σε όλη τη διάρκεια της μάλαξης οι κινήσεις των χεριών μας να είναι ήρεμες, ρυθμικές, αρμονικές, να έχουν συνέχεια, να μην είναι τη μια απότομες και την άλλη ήπιες και ήρεμες, διότι κάτι τέτοιο κουράζει το ήδη κουρασμένο νευρικό σύστημα του δέκτη, με αποτέλεσμα να αισθανθεί δυσφορία.

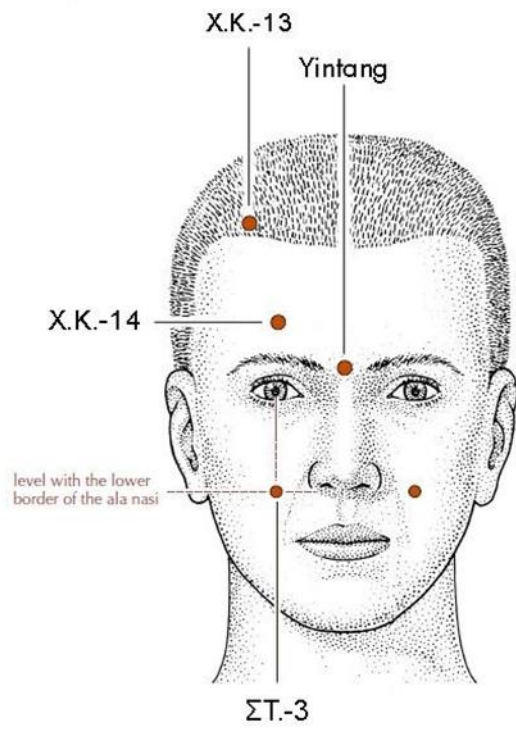
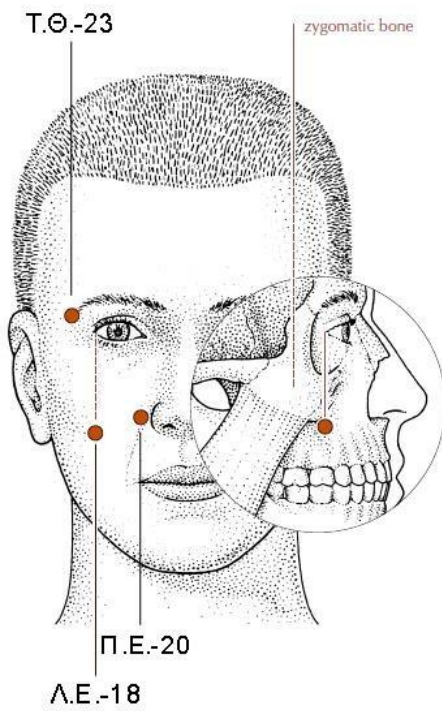
Επίσης οι πιέσεις που ασκούμε στημάλαξη συνίσταται να είναι ανάλογες της επιθυμίας του δέκτη.

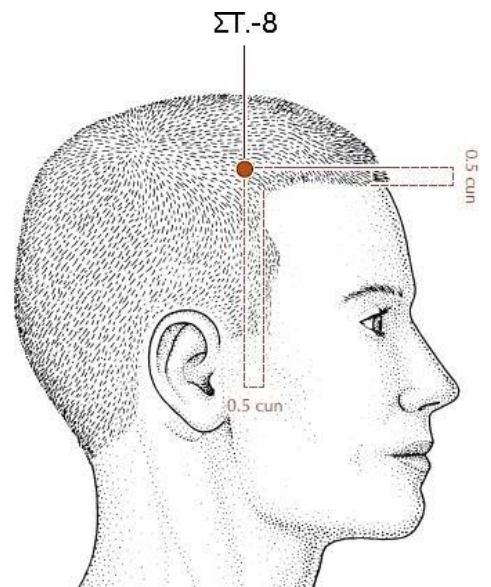
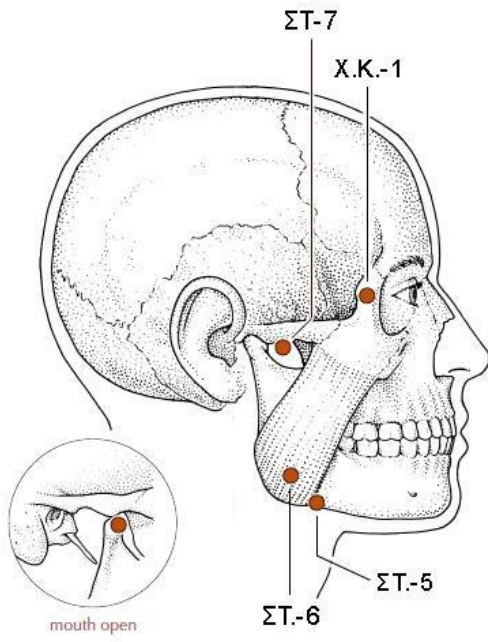
Είναι απαραίτητο να είμαστε καθαροί και να το εκπέμπουμε. Τα χέρια μας πρέπει να είναι ζεστά και τα νύχια μας κομμένα.

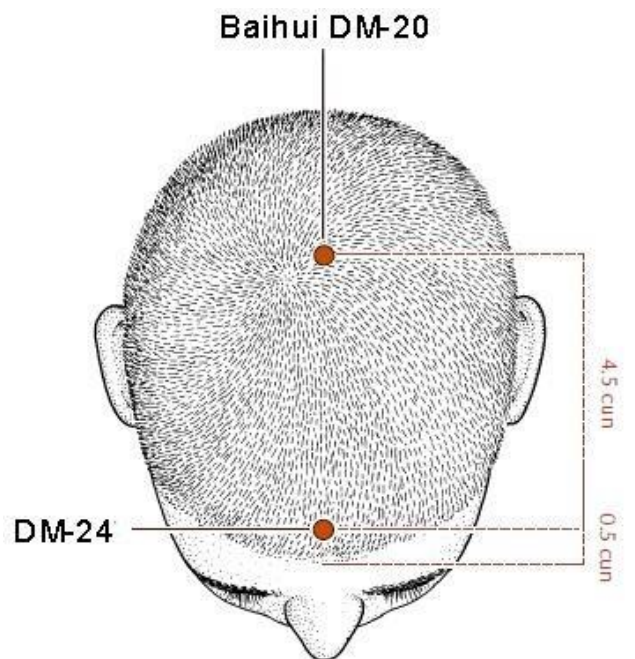
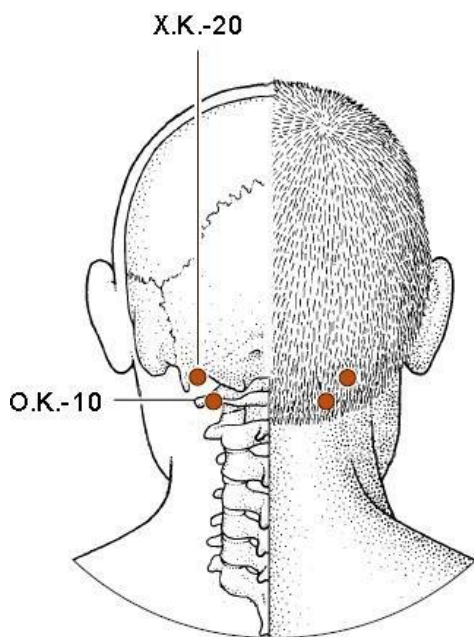
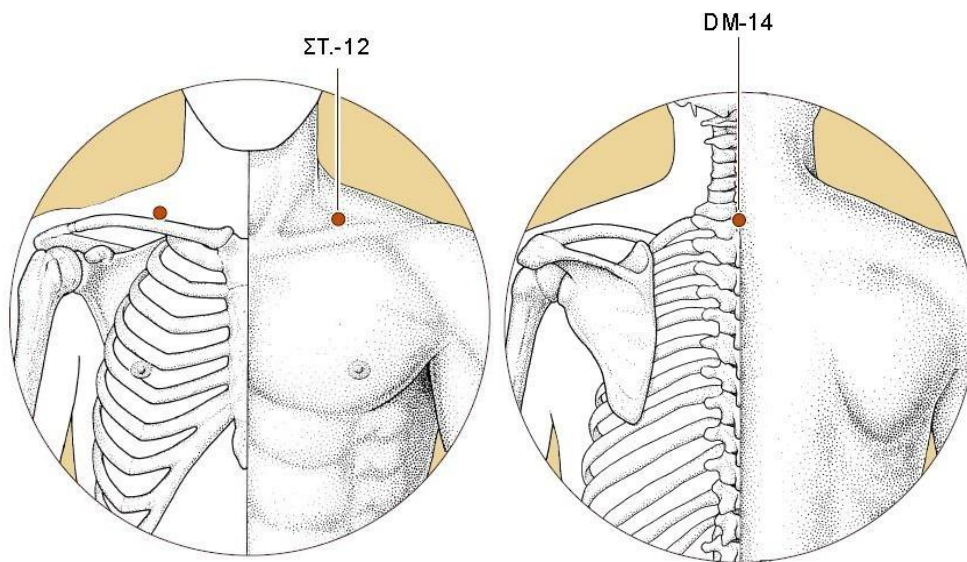
Τα κινητά τηλέφωνα θα πρέπει να είναι απαραίτητως κλειστά.

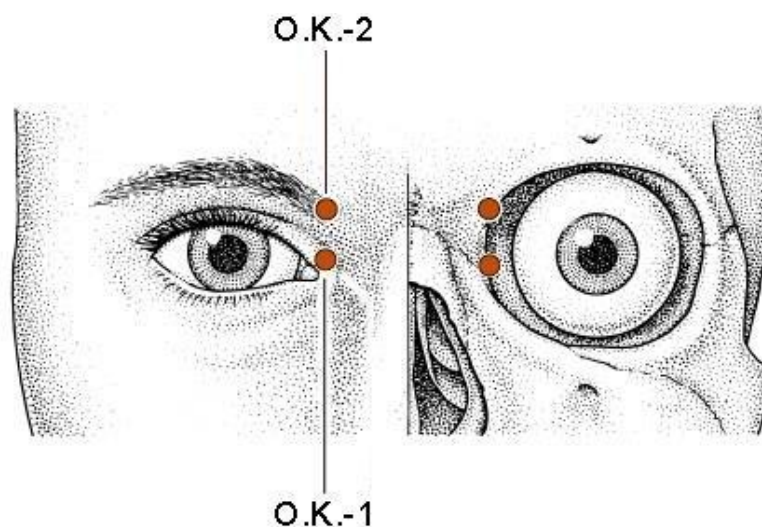


ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ









ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ ΣΤΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ

- 1) **DM 24** Έχει ισχυρή δράση στο να καλμάρει το πνεύμα
- 2) **Yin Tang «Ο θάλαμος των ιδρών»** είναι η ονομασία του και είναι ένα σημείο που καθαρίζει το νου, ηρεμεί το πνεύμα και βοηθά στην ενόραση.
- 3) **OK 1** και **OK 2** Είναι τα σημεία από τα οποία η ενέργεια εξέρχεται όταν ξυπνάμε, αλλά και εισέρχεται όταν αποκοιμιόμαστε. Είναι συγχρόνως τονωτικά και κατευναστικά σημεία.
- 4) **OK 10.** Κύρια δράση του ο κατευνασμός της εσωτερικής έντασης
- 5) **DM 14.** Θεραπεύει την ανεπάρκεια και κατευνάζει την υπερβολή. Όταν το άτομο νοιώθει εξαντλημένο δεν του ζητάμε να εισπνεύσει και να εκπνεύσει ενώ μαλάσσουμε την περιοχή, γιατί η τεχνική αυτή είναι κατευναστική. Απλά εκτελούμε τη μάλαξή μας συνεχόμενα στην περιοχή, χωρίς να συμμετέχει ο δέκτης με την αναπνοή του.
- 6) **XK 1** Ευεργετεί τα μάτια.
- 7) **XK 13.** Η ονομασία αυτού του σημείου είναι η ρίζα του πνεύματος. Ηρεμεί και φέρνει πνευματική διαύγεια.
- 8) **XK 14** Ωφελεί τα μάτια. Επίσης είναι τοπικό σημείο για την μετωπιαία κεφαλαλγία
- 9) **XK 20** Κινεί-ξεμπλοκάρει την ενέργεια σε όλο το σώμα. Ευεργετεί τα αισθητήρια όργανα.
- 10) **ΤΘ 23.** Ευεργετεί τα μάτια. Τοπικό σημείο πλάγιας κεφαλαλγίας.

- 11) Ο μασητήρας μυς είναι ένας δυνατός μυς που συσσωρεύει πολλή ένταση, αν σκεφτούμε ότι η κροταφογναθική άρθρωση είναι η μόνη άρθρωση της κεφαλής που κινείται. Η μάλαξή του ευεργετεί και χαλαρώνει τοπικά, αλλά και γενικότερα.
- 12) **ΣΤ 3** Ευεργετεί-αποσυμφορεί τα ζυγωματικά ιγμόρια.
- 13) **ΣΤ 7** Κινεί την ενέργεια στην κροταφογναθική περιοχή-είναι πολύ σημαντικό σημείο για να αποτρέπεται ο τριγμός των δοντιών. Επίσης ευεργετεί τα αυτιά.
- 14) **ΣΤ 8** Είναι ένα από τα πιο σημαντικά σημεία για την αντιμετώπιση των κεφαλαλγιών που αφορούν τις περιοχές του μετώπου, των κροτάφων και την κορυφή της κεφαλής
- 15) **ΠΕ 20.** Ευεργετεί τη μύτη, αποσυμφορεί τη μύτη και τα ζυγωματικά ιγμόρια.
- 16) **ΛΕ 18** Ευεργετεί τα ιγμόρια, τη μύτη και τα αυτιά.
- 17) **DM 20.** Κατευναστικό και τονωτικό σημείο συγχρόνως

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ-ΤΕΧΝΙΚΕΣ

1. Στηρίζουμε με το ένα χέρι το κεφάλι του δέκτη, ενώ με το άλλο πιέζουμε το σημείο **24 DM** και ζητάμε από το δέκτη να πάρει τρεις εισπνοές χαλαρά.
2. Με κυκλικές κινήσεις με τα ακροδάκτυλά μας κατεβαίνουμε στο **Yin Tang**
3. Μένουμε στο **Yin Tang** αρχικά με κυκλικές κινήσεις και κατόπιν πιέζουμε. Ζητάμε από τον δέκτη πάλι να πάρει τρεις εισπνοές χαλαρά ενώ πιέζουμε.
4. Από το **Yin Tang** αφήνουμε τα δάκτυλά μας να γλιστρήσουν στα **OK 1** και **OK 2** και μαλάσσουμε αυτά τα δύο σημεία πιέζοντας ανοδικά και καθοδικά τα δάκτυλά μας. Κάθε φορά που ανεβαίνουμε προς τα φρύδια, πιέζουμε σταθερά το μέρος κάτω από το έσω πέρασ των φρυδιών με ανοδική τάση, σα να θέλουμε να τραβήξουμε προς τα πάνω αλλά συναντάμε την αντίσταση του οστού Με δακτυλοπιέσεις ανεβαίνουμε από το έσω πέρασ των φρυδιών όλοτο μέτωπο, σε μία ευθεία, μέχρι την

περιοχή του ινίου, όπου συναντάμε δύο λακουβάκια. Πρώτα **από το ένα φρύδι μέχρι το ινίο** και μετά **από το άλλο φρύδι μέχρι το ινίο**, όπου βρίσκεται το **OK 10**.

5. Πιέζουμε με τα δύο ακροδάκτυλά μας τα λακουβάκια του ινίου (**OK 10**) και ζητάμε από τον δέκτη να αναπνεύσει τρεις φορές χαλαρά.

6. Πιέζουμε εκατέρωθεν των αυχενικών σπονδύλων **κατεβαίνοντας σπόνδυλο-σπόνδυλο τους 7 αυχενικούς σπονδύλους**.

7. Μαλάσσουμε με το θέναρ του ενός χεριού από τη μία πλευρά και μετά με το άλλο την άλλη πλευρά την περιοχή του **DM 14** τη στιγμή που ο δέκτης εκπνέει. (του ζητάμε να εισπνεύσει και μετά να εκπνεύσει. Τη στιγμή που εκπνέει μαλάσσουμε, σκεπτόμενοι ότι αποβάλλεται η ένταση κατά την εκπνοή).

8. Κυκλική μάλαξη με τους αντίχειρες στους δύο **τραπεζοειδείς μύες**. Είναι περιοχή σηνάντησης πολλών Yang μεσηβρινών και μαζεύεται πολλή ένταση στην περιοχή.

9. Στηρίζοντας το κεφάλι του δέκτη επιστρέφουμε στο μέτωπο περίπου 1,5 εκατοστά πάνω από τη μεσότητα των φρυδιών και μαλάσσουμε την περιοχή αυτή με κυκλικές κινήσεις με τα ακροδάκτυλά μας. Εκεί βρίσκεται το **XK 14**.

10. Από το **XK 14** ανεβαίνουμε με δακτυλοπιέσεις όλο το μέτωπο στην ίδια ευθεία, μέχρι το όριο του τριχωτού της κεφαλής που βρίσκεται το **XK 11**. Πιέζουμε και μαλάσσουμε με κυκλικές κινήσεις το σημείο.

12. Από το **XK 13** συνεχίζουμε με δακτυλοπιέσεις μέχρι το ινίο όπου συναντούμε δύο λακουβάκια πιο εξωτερικά του **OK 10**, όπου βρίσκεται το **XK 20**. Το ένα χέρι στηρίζει, το άλλο χέρι εκτελεί τις δακτυλοπιέσεις, μαλάσσοντας με τα δύο δάκτυλά μας τα λακουβάκια στο **XK 20**.

13. Μαλάσσουμε όλη την αυχενική περιοχή στην ευθεία του **XK 20**, με το ένα χέρι να στηρίζει το μέτωπο του δέκτη και το άλλο μαλάσσει με τα ακροδάκτυλα. Αλλάζουμε χέρια και μαλάσσουμε και από την άλλη πλευρά. Μάλαξη με **μικρά απαλά τσιμπηματάκια στα φρύδια** από το εσωτερικό τους προς τις άκρες όπου βρίσκεται το **TΘ 23**. Πιέζουμε σταθερά το **TΘ 23** και τραβάμε ελαφρώς το δέρμα προς τα πάνω ενώ πιέζουμε. Ζητάμε από

τον δέκτη να αναπνεύσει χαλαρά τρεις φορές.

13. Περνάμε στο **ΣΤ 12** και πιέζουμε και κατόπιν ανεβαίνουμε όλο τον στερνοκλειδομαστοειδή μυ μέχρι τη μαστοειδή απόφυση.

Περνάμε στο πηγούνι μαλακά και στηρίζοντας το κεφάλι του δέκτη, ώστε εκείνος να νοιώθει ασφαλής και άνετα.

14. Στηρίζουμε με τα ακροδάκτυλά μας το πηγούνι του δέκτη και σύρουμε πιέζοντας απαλά στην πορεία του της κάτω γνάθου και φτάνουμε στους μασητήρες μύες.

15. Μαλάσσουμε με κυκλικές κινήσεις τους μασητήρες μύες. Εκεί συναντάμε σημεία του μεσημβρινού του Στομάχου.

16. Από τους μασητήρες περνάμε με κυκλικές μαλάξεις στην κροταφογναθική άρθρωση που βρίσκεται το **ΣΤ 7** και μαλάσσουμε την περιοχή με κυκλικές κινήσεις.

17. Στηρίζουμε την κροταφογναθική εκατέρωθεν με τους αντίχειρές μας και τοποθετούμε τον μέσο δάκτυλο στο **ΠΕ 20**. Μαλάσσουμε την περιοχή των ζυγωματικών τα σημεία **ΣΤ 3** και **ΠΕ 20** αρχικά με κυκλικές κινήσεις και κατόπιν πιέζοντας σταθερά με τα ακροδάκτυλά μας και ανεβοκατεβάζοντας πάνω κάτω τα ζυγωματικά.

18. Περνάμε στο **ΛΕ 18** και μαλάσσουμε με κυκλικές κινήσεις τοπικά και κατόπιν προχωράμε με κυκλικές κινήσεις με τα ακροδάκτυλα στο ΧΚ 1. Στον έξω κανθό του ματιού. Πιέζουμε και ζητάμε από τον δέκτη να εισπνεύσει χαλαρά τρεις φορές.

19. Από εκεί σύρουμε τα δάκτυλά μας μέχρι το Στ 8 . Πιέζουμε και ζητάμε από τον δέκτη να αναπνεύσει χαλαρά τρεις φορές.

20. Από εκεί μεταφέρομαστε στην κορυφή της κεφαλής στο ψηλότερο σημείο, το **DM 20**. Και πιέζουμε σταθερά αρχικά και μετά μαλάσσουμε την κορυφή της κεφαλής (στο σκουφάκι) με κυκλικές κινήσεις με την παλάμη μας.

21. Μάλαξη σε όλη την έκταση των αυτιών ξεκινώντας από έξω προς τα μέσα.
22. Μάλαξη στην άνω έξω περιοχή του τριγωνικού βοθρίου του αυτιού όπου βρίσκεται το αντιαγχωτικό σημείο **Shen Men**. (φανταζόμαστε ότι το βοθρίο είναι ένα ψάρι και το **Shen Men** είναι το μάτι του ψαριού).
23. Μαλάσσουμε όλο τον αντίτραγο του αυτιού που συμβάλλει στην ηρεμία. Εκεί βρίσκεται η υπόφυση και το ινιακό, βρεγματικό κροταφικό και μετωπιαίο μήμα του εγκεφάλου
24. μαλάσσουμε τον λωβό του αυτιού. Αντιστοιχεί στο κεφάλι και στο πρόσωπο.
25. Με την παλάμη μας τοποθετημένη στο σαγόνι και το άλλο χέρι να υποστηρίζει την κορυφή, ωθούμε το κεφάλι προς τα πίσω ενώ ταυτόχρονα ζητάμε από το δέκτη να πάρει βαθιά εισπνοή. Στη συνέχεια ωθούμε το κεφάλι σε κάμψη και ζητάμε από το δέκτη να πάρει βαθιά εκπνοή. Κατόπιν επαναλαμβάνουμε με έκταση της κεφαλής πίσω και διαγώνια αριστερά με βαθιά εισπνοή και μετά κάμψη εμπρός και διαγώνια δεξιά με εκπνοή. Τέλος επαναλαμβάνουμε με έκταση της κεφαλής πίσω και διαγώνια δεξιά με βαθιά εισπνοή και κάμψη εμπρός και διαγώνια αριστερά με εκπνοή. Οι τεχνικές επαναλαμβάνονται 3 φορές η καθεμιά.
26. Με τα ακροδάχτυλά μας εφαρμόζουμε απαλές ροές αποχαιρετισμού αρχίζοντας από το όριο του τριχωτού της κεφαλής στο μέτωπο, διασχίζοντας τα μαλλιά και καταλήγοντας στις άκρες τους. Στη συνέχεια επαναλαμβάνουμε την τεχνική αυτή απομακρυνόμενοι 2 εκατοστά από το σημείο επαφής μας με τον δέκτη, σα να θέλουμε να απομακρύνουμε από την αύρα του κάθε ένταση.



ΤΟΝΩΤΙΚΟ ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ ΘΑΜΠΑ ΚΑΙ ΕΞΑΣΘΕΝΗΜΕΝΑ ΜΑΛΛΙΑ

3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΥΛΑΝΓΚ ΥΛΑΝΓΚ

2 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΞΥΛΟ ΚΕΔΡΟΥ

50 ml ΒΟΤΚΑ

30 ml ΑΝΘΟΝΕΡΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑΣ

Τα αιθέρια έλαια είναι η ζωτική ενέργεια των φυτών.

Κάθε αιθέριο έλαιο έχει τις δικές του ιδιότητες μεταφέροντας ένα μήνυμα με σκοπό τη θεραπεία την εξισορρόπηση και την ευεξία.

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ	ΛΕΒΑΝΤΑ
ΑΥΠΝΙΑ	ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ & ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	ΡΟΔΟΞΥΛΟ
ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ	ΘΥΜΑΡΙ
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ
ΥΠΕΡΤΑΣΗ	ΛΕΜΟΝΙ

