

Τίτλος Εργασίας: Η σωματική απελευθέρωση ως πρωταρχική προϋπόθεση υγείας

Ερευνήτρια: Ιωάννα Μαρία Χρυσικάκου

Αντικείμενο Σπουδών: Ελληνικός Βελονισμός/Μεσημβρινοί & Σημεία με βάση τον Ιπποκράτη

Περιγραφή: Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί να καταδείξει την τεράστια θεραπευτική αξία μεθόδου της **φυσικής άσκησης**, ως μέσο θεραπευτικής αξιοποίησης των μεσημβρινών και σημείων του συστήματος του Ελληνικού Βελονισμού, με βάση τον μεγάλο Έλληνα Δάσκαλο και θεραπευτή Ιπποκράτη. Μέσω της εργασίας έγινε μια συνειδητή προσπάθεια για ουσιώδη και επωφελή ζεύξη της ακαδημαϊκής γνώσης της συγγραφέως στους τομείς της Φυσικής Αγωγής & Άσκησης και της επαγγελματικής της εμπειρίας, με θεμέλιο σημείο αναφοράς το **Σύστημα του Ελληνικού Βελονισμού** και χρονικό πλαίσιο **τις περιόδους εγκλεισμού (lockdown) Μαρτίου-Απριλίου 2020 και Ιανουαρίου-Μαρτίου 2021 στην Ελλάδα**. Το κυρίαρχο σκεπτικό που διέπει την εργασία είναι με ποιο τρόπο αξιοποιούμε τη χαρτογράφηση του σώματος, όπως προκύπτει από τον Ιπποκράτη, αξιοποιώντας **ως μοναδικό θεραπευτικό εργαλείο το ίδιο το σώμα**-αν για εξωτερικούς λόγους/συνθήκες όπως αυτές της πανδημίας COVID-στερούμαστε τη δυνατότητα **φυσικής θεραπευτικής υποστήριξης από ειδικούς** (βελονισμός, μάλαξη, διατροφική καθοδήγηση) ή την ίδια μας την πρόσβαση σε **δευτερογενή θεραπευτικό εξοπλισμό** (πχ. βελόνες, ξυράφια, βεντούζες, ιμάντες κα.). Πως προασπίζουμε την αρχή της **μυοπεριτοναϊκής απελευθέρωσης** στο σώμα και της αυξημένης ροής αίματος και ζωτικότητας που αυτή επιφέρει, ενεργοποιώντας τους φυσικούς μηχανισμούς αυτοθεραπείας που εκπορεύονται από τη ίδια την ανθρώπινη Φύση και τη Νομοτέλεια που διέπει όλα τα έμβια όντα; Πως επεκτείνουμε την αρχή της **σωματικής απελευθέρωσης** και της θεραπευτικής επίδρασης που επιφέρει στο σύστημα σώμα-νους και στους υπόλοιπους τομείς της ζωής μας νοητικό, ψυχοσυναισθηματικό, πνευματικό υπό το πρίσμα της **ομοιόστασης ή ενδελέχειας**. Μπορεί ο άνθρωπος να είναι και να παραμένει υγιής όσο εσωτερικά αλλά και σωματικά, νοητικά, συναισθηματικά, οικονομικά, πνευματικά για οποιοδήποτε λόγο παραμένει σκλαβωμένος; Επισημαίνεται ότι λόγω της έλλειψης ιστορικών στοιχείων σχετικά με τις κινητικές μεθόδους που αξιοποιούσαν οι αρχαίοι και νεότεροι Έλληνες, πλην της βάδισης, των ολυμπιακών αθλημάτων και των χορών, τόσο κατ' ιδίαν όσο και σε **οργανωμένους χώρους και δομές θεραπείας-όπως τα Ασκληπιεία**-αξιοποιήθηκαν συγκριτικά πρακτικές από αλλότρια θεραπευτικά συστήματα, από άποψη ιστορικής προέλευσης. Στο πλαίσιο ωστόσο της ενότητας που διέπει τα πολιτιστικά και θεραπευτικά δημιουργήματα των λαών από το λυκαυγές της ιστορίας, ίσως είναι θέμα χρόνου και αρχαιολογικής σκαπάνης να έχουμε στο μέλλον ευρήματα που θα ρίξουν ακόμα μεγαλύτερο φως στις θεραπευτικές πρακτικές των προγόνων μας, σε σχέση με την ευεργετική επίδραση της Άσκησης στον **ανθρώπινο ψυχισμό, την υγεία, το σώμα και το πάθος για Δημιουργία**.

I. Εισαγωγή:

Κατά τη διάρκεια της περιόδου των διαδοχικών lockdown που ξεκίνησαν σταδιακά από τον Μάρτιο του 2020, η γράφουσα λόγω των συνθηκών και της δικής της απομόνωσης από οποιαδήποτε πρότερη επαγγελματική καθώς και ανθρώπινη κοινωνική επαφή/δραστηριοποίηση, άρχισε να παρατηρεί την εκδήλωση φυσικών συμπτωμάτων νοσηρών και μη, καθώς και την εκδήλωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Οι άνθρωποι αποκόπηκαν σχεδόν βίαια και απότομα από καθημερινές έξεις, που μέσα από τη χρόνια ασυνείδητη επαναληπτικότητα τους αποτελούν έναν **μηχανισμό προστασίας από τη βαθύτερη επαφή με τις οδύνες τους**, όπως εκφράζονται σε σωματικό αλλά και ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο. Οι άνθρωποι στερήθηκαν τη δυνατότητα να εκδηλώνουν τις εξής πρότερες συμπεριφορές σε επίπεδο εξωστρέφειας:

- Να εργάζονται ακατάπαυστα κατά τη διάρκεια της ημέρας επιστρέφοντας αργά στο σπίτι τους.
- Να συναντούν φίλους/γνωστούς έξω για να μιλήσουν καταναλώνοντας ταυτόχρονα διεγερτικές ή/και καταπραϋντικές ουσίες όπως καφέ, ζάχαρη, αλκοόλ σε χώρους μαζικής διασκέδασης (εστιατόρια, καφέ, bar, κέντρα)
- Να ψωνίζουν και να καταναλώνουν αγαθά και υπηρεσίες γενικής φύσης και κυρίως ατομικής καλλωπιστικής φροντίδας όπως κομμωτήριο, ονοχυπλαστική άνω και κάτω άκρων, κοσμητική αισθητική, ένδυση, υπόδηση κτλ.
- Να δέχονται ιατρική και θεραπευτική φροντίδα, συμβατική και μη, από ειδικούς όπως οικογενειακός γιατρός, βελονιστής, ρεφλεξολόγος, φυσικοθεραπευτής, ψυχολόγος, ψυχαναλυτής, ψυχίατρος κα.
- Να ασκούνται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, σε οργανωμένες δομές και δραστηριότητες (γυμναστήριο, τάξη yoga, personal training, ομαδικό άθλημα)
- Να έχουν μόνιμους ή εναλλασσόμενους συντρόφους με τους οποίους συναναστρέφονται και έχουν ερωτική συναισθηματική και σωματική ανταλλαγή.
- Να ταξιδεύουν συχνά εντός αλλά και εκτός της χώρας σε νέους ταξιδιωτικούς προορισμούς που δεν είχαν ακόμα γνωρίσει.
- Να ταξιδεύουν στις εξοχικές κατοικίες και την ιδιαίτερη πατρίδα τους, να διατηρούν επαφή με κοντινούς και μακρινούς συγγενείς και με τη μορφολογία του τόπου όπου γεννήθηκαν και μεγάλωσαν.
- Να προβάλλουν και να ανταλλάσσουν εμπειρίες εξωστρέφειας δημόσια και με άλλους χρήστες μέσω των SoMe (Facebook, Instagram, Viber, Youtube, What'sup, LinkedIn κτλ).
- Να συμμετέχουν σε κινηματογραφικά, θεατρικά, μουσικά και άλλα πολιτιστικά δρώμενα καθώς και να γίνονται κοινωνοί οργανωμένων πολιτιστικών εμπειριών (πχ. συμμετοχή σε χορωδία, τάξη παραδοσιακών χορών, ομάδα ζωγραφικής, έκθεση σε gallery)
- Να συμμετέχουν σε εναλλακτικά σεμινάρια και πνευματικά σεμινάρια, δραστηριότητες απόδρασης από την καθημερινότητα τύπου retreat (yoga, διαλογισμός, θεραπεία).
- Να μετέχουν των μυστηρίων της Εκκλησίας όπως η κυριακάτικη θεία λειτουργία, ο εσπερινός, η θεία μετάληψη, εξομολόγηση, οι πανηγυρικοί εορτασμοί όπως η εβδομάδα του Πάσχα και η Αναστάσιμη λειτουργία.

Ως αποτέλεσμα των προαναφερόμενων περιοριστικών συνθηκών, μέσα από την εξ' αποστάσεως πια επαφή με τους θεραπευόμενους, μετέχοντες στα εκπαιδευτικά της προγράμματα, φίλους και γνωστούς, αναγνώστες των άρθρων αυτοθεραπείας της γράφουσας, μεγάλο μέρος του γενικού πληθυσμού άρχισε να εμφανίζει τα εξής συμπτώματα:

- Αυξημένο στρες
- Μυοσκελετικοί πόνοι και αίσθημα δυσκαμψίας
- Δερματικές εκφορτίσεις
- Ανησυχία
- Απόγνωση
- Φόβο για το μέλλον
- Συναισθηματική και νοητική αποσταθεροποίηση
- Έλλειψη νοητικής διαύγειας
- Αδυναμία λήψης πρακτικών αποφάσεων
- Απόσυρση
- Κατάθλιψη
- Αυπνία
- Νευρική
- Πολυφαγία
- Υστέρηση κανονικότητας στην καθημερινότητα (σταθερές ώρες ύπνου, γευμάτων, ανάπαυσης, ελεύθερου χρόνου)
- Ευερεθιστότητα
- Βίαια ξεσπάσματα
- Κατάχρηση διεγερτικών, φαρμάκων, αλκοόλ και χρόνου στα κοινωνικά δίκτυα SoMe
- Απαισιοδοξία

Παρατηρώντας πως η δημιουργία και διατήρηση της ισορροπίας τους ανθρώπινου στο σύγχρονο κόσμο είναι τελικά **κοινωνικοοικονομικό υποπροϊόν που βασίζεται σε ένα πλέγμα εξωτερικών δομών εύκολα ανατρέψιμο** και όχι αποτέλεσμα της συσχέτισης του ανθρώπου με τον ίδιο του τον εαυτό αλλά και τη Φύση με την οποία είναι αλληλένδετος- η γράφουσα ενθυμήθηκε και εν συνεχεία συνέδεσε κάποιες κομβικές διδασκαλίες που προέρχονται από τα αρχαία θεραπευτικά συστήματα όπως η **ΠΕΙ,ΠΚΙ, Ayurveda** με το βίωμα της ελληνικής πολιτιστικής και θεραπευτικής παράδοσης. Παρατηρώντας βαθιά πως οι περισσότεροι από εμάς για να διατηρούμε μια στοιχειώδη ισορροπία που απλά υποστηρίζει την καθημερινή πρακτική εξυπηρέτηση της ζωής μας και όχι την αυθεντική και δημιουργική αβίαστη έκφραση της ζωής που εμπεριέχουμε και παράγει υγεία και βαθιά χαρά, υποκείμεθα σε στενή, σχεδόν πλήρη εξάρτηση από:

- τα υλικά και περιουσιακά μας αποκτήματα
- τις οικογενειακές, συντροφικές, φιλικές και ερωτικές σχέσεις μας
- την επαγγελματική μας φήμη και τα επιτεύγματα
- την καταναλωτική μας ευχέρεια
- τη δυνατότητα διακίνησης
- την εκχώρηση της ανάληψης ευθύνης και φροντίδας για την υγεία μας σε τρίτους
- τις δευτερογενείς διατροφικές και ιατροφαρμακευτικές ουσίες

Αυτή η στάση μας μας στη ζωή μας καθιστά βαθιά ανελεύθερους συνεπώς κατ'ουσίαν ας-θενείς, στερούμενους δηλαδή το σθένους που απαιτείται να ζούμε και να υπάρχουμε **υπ-εύθυνα**, κάνοντας χρήση της ατομικής μας ευθύνης και **φυσικά** με τρόπο σέβεται τους νόμους της Φύσης. Εκ των άνω κατέστη σαφές για τη γράφουσα πως το φαινόμενο της **Νοσηρότητας** προκύπτει ως φυσική εκπόρευση της ανελευθερίας μας, του περιορισμού δηλαδή της φυσικής ροής στο σώμα και τον ψυχισμό μας και της εξάρτησης μας από εξωτερικούς μεταβαλλόμενους παράγοντες, ενώ ανθρωποβιολογικά το ανατομικό μας σύστημα είναι φτιαγμένο να λειτουργεί **αυθύπαρκα** και να διαχειρίζεται απλά τους εξωτερικούς παράγοντες με τρόπο που να δημιουργεί **ισορροπία**. Προς περαιτέρω κατανόηση του μοτίβου μελετήθηκαν οι πρωταρχικές ετυμολογικές έννοιες των όρων

- **ελευθερία**: εκ των αρχαίων ριζών **ελεύθω** και **έραν**, δηλαδή ελεύθερη ανεμπόδιστη ροή προς και από το επίπεδο του έρωτα της ύπαρξης
- **ομοιόσταση**: εκ των **όμοιος** και **ίστημι**, που αποδόθηκε στην ερμηνεία της ιδιότητας των έμβιων όντων, ως η ικανότητα των οργανισμών να **διατηρούν το εσωτερικό περιβάλλον σταθερό παρά τις μεταβολές του εξωτερικού περιβάλλοντος**.

Παρατηρούμε μια βαθιά σύνδεση της ιδιότητας της **ελευθερίας** σχέση με την **ανθρώπινη υγεία**, την οποία προασπίζει η διαδικασία της **ομοιόστασης** στο σώμα. Ότι και αν γίνεται δηλαδή στο εξωτερικό μου περιβάλλον, στις εξωτερικές εκδηλώσεις της ατομικής και συλλογικής ζωής μου, η Φύση με έχει προικίσει βιολογικά με **έναν μηχανισμό που είναι σχεδιασμένος να επαναφέρει και να διατηρεί αρμονικά τη σταθερότητα**, δρώντας ως εχέγγυο της Υγείας μου. Ποια καθίσταται η προϋπόθεση για να λειτουργεί αυτός ο μηχανισμός βρέξει χιονίσει που λέμε χαριτολογώντας στην ελληνική γλώσσα **Να ζω σύμφωνα με τους Νόμους της Φύσης**, προϊόν της οποίας και αναπόσπαστο τμήμα είναι ο άνθρωπος ως βιοψυχολογική ολότητα. Εδώ οφείλουμε να θυμηθούμε από ιστορικής άποψης πως στη χώρα που γεννηθήκαμε και ζούμε και συνεπώς είμαστε συνδεδεμένοι από βιολογική και γονιδιακή άποψη, ποιες ήταν οι βασικές επιδιώξεις των προτύπων συμπεριφοράς των πολιτών αλλά και τα πρότυπα λειτουργίας των δομών πόλεων, συνομοσπονδιών και κρατών. Σύμφωνα με τον ιστορικό και φιλόλογο **Αντώνη Αντωνάκο**, οι πολίτες στην αρχαία Ελλάδα είχαν **τρεις βασικές επιδιώξεις** που παράλληλα αποτελούσαν και προϋποθέσεις ύπαρξης της πόλης – κράτους: Αυτές ήταν:

- η **ελευθερία**, η ιδιότητα του ανθρώπου να υπάρχει ανεμπόδιστα ελεύθερος από έξωθεν επιρροές
- η **αυτονομία**, η ιδιότητα του ανθρώπου να κυβερνάται από μόνος του δίχως παρεμβάσεις
- η **αυτάρκεια**, η ιδιότητα της επάρκειας του ανθρώπου στις ανάγκες του χωρίς να χρειάζεται πράγματα από άλλους

Παρατηρούμε δηλαδή και στις πολιτικές δομές της χώρας **μια παρόμοια ομοιοστατική αρχή** που όπως και στο ανθρώπινο σώμα για να εξασφαλίζεται η υγιής διαβίωση απαραίτητη προϋπόθεση είναι μια δομική **α-κεραιότητα** (ετυμολογικά από το στερητικό πρόθεμα α-και το ρήμα κεράνυμι που σημαίνει αναμιγνύω), ελεύθερη και ανόθευτη από εξωτερικά στοιχεία. Στο σημείο αυτό βέβαια και στην ανάγκη για **διασφάλιση της ομοιόστασης ως εχέγγυο και θεμέλιο λίθο της υγείας**, υπήρξε η ενθύμηση της ανάγκης για **ισορροπία** ή αλλιώς «**μέτρον άριστον**» ή «**μηδέν άγαν**» όπου στέκονται **όλα ανεξαιρέτως τα αρχαία θεραπευτικά συστήματα και συγκεκριμένα:**

- η **Παραδοσιακή Ελληνική Ιατρική** και η διδασκαλία του Ιπποκράτη με την αρχή της διατήρησης της ισορροπίας των στοιχείων του **Πυρός** και του **Υδατος**.
- η **Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική** με την ισορροπία των δυνάμεων **Yin** και **Yang**.
- η **Ayurveda** με την **εξισορρόπηση των τριών doshas Pita, Vata και Kapha**.

Και τέλος η Μακροβιοτική, ένα ιαπωνικής προελεύσεως αρχαίο θεραπευτικό σύστημα προερχόμενο από τη διδασκαλία του Ζεν που ορίζοντας την έννοια της Υγείας υποστηρίζει πως: «**η υγεία αποτελεί μια δυναμική κατάσταση ισορροπίας του ανθρώπου σε όλα τα επίπεδα μέσα του** σωματικά, συναισθηματικά, ψυχοδιανοητικά και πνευματικά, σε άμεση συνάρτηση με τη Φύση και **όχι η απουσία εκδηλωμένης ασθένειας**, όπως δυστυχώς αντιλαμβάνεται ο σύγχρονος πολιτισμός την έννοια της υγείας.» Κατά τη διάρκεια των προαναφερόμενων περιόδων εγκλεισμού COVID 19 η γράφουσα μελέτησε, συνέδεσε και αποπειράθηκε να εφαρμόσει στον εαυτό της αλλά και επιλεγμένο δείγμα θεραπευόμενων που συμμετείχαν στην έρευνα μια **μέθοδο εφαρμοσμένων κινητικών πρακτικών φυσικής άσκησης με βάσει το σύστημα των μεσημβρινών του Ιπποκράτη**, όπως το διδάσκεται στο μάθημα του Ελληνικού Βελονισμού με διδάσκοντα τον ιατρό κο. Αλέξανδρο Τηλικίδη. Στη θεραπευτική μέθοδο ακολούθησε τις αρχές:

- της **εξατομίκευσης**, με βάση την ιδιοσυγκρασία, τον τρόπο ζωής και το ιατρικό ιστορικό του κάθε συμμετέχοντα.
- της **ολιστικής προσέγγισης**, συνδυάζοντας την προτεινόμενη εξατομικευμένη μέθοδο με **συστάσεις** που αφορούν τον **καθημερινό τρόπο ζωής** σε όλο το φάσμα έκφρασης του ανθρώπου και αναλύονται με λεπτομέρεια παρακάτω.

II. Μεθοδολογία

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας κινητικών εφαρμογών από ένα ευρύ φάσμα αρχαίων και σύγχρονων θεραπευτικών συστημάτων και συγκεκριμένα:

- **Αγιουρβέδα** (Χάθα Γιόγκα)
- **Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική/Ζεν** (Do In/Makho/Tibetan)
- **Φυσική Αγωγή/Εφαρμοσμένη Κινησιολογία**

σε συνδυασμό με την αξιολόγηση της θεραπευτικής τόνωσης, ενδυνάμωσης και εναρμόνισης των εν λόγω μεσημβρινών μέσω της σωματικής εφαρμογής των πρακτικών, με τη διαδικασία των **δομημένων ερωτηματολογίων/συνεντεύξεων σε επιλεγμένο δείγμα θεραπευόμενων**, αποτελούν τη μεθοδολογία που αξιοποιήθηκε για την επιστημονική τεκμηρίωση των πορισμάτων της εργασίας. Η μελέτη των κινητικών πρακτικών που αξιοποιήθηκαν από τα τρία διαφορετικά συστήματα συνδέθηκε ανατομικά με τη χαρτογράφηση των μεσημβρινών του Ιπποκράτη. Μέσα από καθημερινή πρακτική και εφαρμογή και των πρακτικών στο σώμα της ερευνήτριας, έγινε μια **σύνθεση και ομαδοποίηση** των σωματικών ασκήσεων σε σχέση με τα **τέσσερα (4) ζεύγη μεσημβρινών του Ιπποκράτους**. Έγινε συστηματική καταγραφή του θεραπευτικού ασκησιολογίου ανά μεσημβρινό, αξιοποιώντας ένα ευρύ φάσμα πρακτικών από ασκήσεις hatha yoga, do in, θεραπευτικές ασκήσεις μεσημβρινών, θιβετανικές ασκήσεις για το ξύπνημα της ζωτικότητας και κινησιολογικές διατακτικές πρακτικές. Η εφαρμογή των πρακτικών ακολούθησε τις **βασικές αρχές της μυοπεριτοναϊκής απελευθέρωσης** με σκοπό την θεραπευτική αποκατάσταση των χρόνιων παραμορφώσεων της μυοπεριτοναϊκής λόγω κακής στάσης, τρόπου ζωής, σωματικού ή ψυχολογικού τραύματος δηλαδή:

- **Ήπιες σωματικές πρακτικές σε συνδυασμό με φυσική αναπνοή**
- **Σωματικές διατακτικές πρακτικές παρατεταμένης διάρκειας**

Στη συνέχεια απεστάλη στους συμμετέχοντες στην έρευνα ένα δομημένο ερωτηματολόγιο (παράρτημα) με σκοπό την εμπεριστατωμένη ερευνητική πληροφόρηση σε θέματα που σχετίζονται με:

- το ιστορικό υγείας
- τους στόχους υγείας των συμμετεχόντων
- τους τομείς στους οποίους χρήζουν θεραπευτικής υποστήριξης
- τις καθημερινές συνήθειες τρόπου ζωής
- το καθημερινό πλάνο γευμάτων
- τη συχνότητα και τον τύπο της εβδομαδιαίας κινητικής δραστηριότητας
- τη συνολική ημερήσια διάρκεια καθιστικής εργασίας

Μετά τη συλλογή των ερωτηματολογίων οι συμμετέχοντες ομαδοποιήθηκαν σε μικρότερες ερευνητικές ομάδες, με βάση την συμπτωματολογία που εμφάνιζαν καθώς και κοινά χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής τους και έλαβαν την κάτωθι θεραπευτική καθοδήγηση:

- καθημερινό πρόγραμμα **θεραπευτικής άσκησης** διάρκειας 60΄
- καθημερινό πρόγραμμα **θεραπευτικού διαλογισμού** που βασίζεται ανατομικά στη βαθιά καθοδηγούμενη χαλάρωση των μεσημβρινών και των κέντρων διάρκειας 60΄
- **διατροφική καθοδήγηση** σε σχέση με την **εποχική ενέργεια** που διανύαμε και την τήρηση των **ωρών γευμάτων** με βάση το 24ωρο σύστημα των μεσημβρινών (Chinese clock παράρτημα)
- **ατομικό βελονιστικό σημείο**, για περαιτέρω θεραπευτική αξιοποίηση μέσω μάλαξης, αυτοπαράτηρησης, οραματισμού, βελονισμού κ.α.
- **γενικές συστάσεις τρόπου ζωής**
 - καθημερινή βάδιση τουλάχιστον 30΄-60΄ σε φυσικό περιβάλλον
 - κατάκλιση πριν τις 11 το βράδυ και όσο το δυνατόν έγερση πριν τις 7 το πρωί
 - αποφυγή έκθεσης σε οθόνες και ηλεκτρομαγνητικά πεδία μετά τις 10 το βράδυ
 - διαλείμματα από την καθιστική εργασία μπροστά σε οθόνες για λίγα λεπτά ανά μία ώρα
 - σταδιακή ολοκλήρωση ημερήσιων δραστηριοτήτων και βαθμιαία χαλάρωση από τις 17 το απόγευμα και μετά
 - θεραπευτική αποφόρτιση της κόπωσης με πρακτικές όπως ζεστά ποδόλουτρα, τρίψεις με εκχύλισμα τζίντζερ σε ζεστό νερό, κομπρέσες με τζίντζερ
 - αποφυγή του multitasking και προσπάθεια για διεκπεραίωση ενός πράγματος τη φορά κατά τη διάρκεια της ημέρας

Η ερευνήτρια ακολούθησε το καθημερινό πρόγραμμα θεραπευτικής πρακτικής των 21 ημερών παράλληλα με τους συμμετέχοντες, ακολουθώντας μια πηγαία εσωτερική της ανάγκη για βαθύτερη σύνδεση με τους ανθρώπους που τόσο γενναιόδωρα δέχθηκαν να αφιερώσουν χρόνο και ενέργεια σε ένα ομαδικό ερευνητικό πόνημα από το οποίο θα γίνει προσπάθεια να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα για την **προάσπιση της υγείας και της ευεξίας του γενικού πληθυσμού**. Ήθελε να τιμήσει την ανθρώπινη εμπιστοσύνη που έδειξαν εντός του θεραπευτικού πλαισίου που συμμετείχαν και ταυτόχρονα να αξιολογήσει η ίδια κατά πόσο όσα τους ζήτησε να εφαρμόσουν είναι πέρα από θεωρητικά ωφέλιμα και πρακτικά εφαρμόσιμα υπό το πρίσμα του σύγχρονου, καθημερινού τρόπου ζωής.

III. Ευρήματα:

Το υλικό της θεραπευτικής καθοδήγησης απεστάλη στους συμμετέχοντες **με τη μορφή video link** μέσω της πλατφόρμας zoom, ώστε να μπορούν να βλέπουν τον τρόπο εφαρμογής των ασκήσεων καθημερινά μέχρι το σώμα τους να τις αποθηκεύσει σαν πληροφορία και θεραπευτικό βίωμα με το δικό του τρόπο. Στις πρώτες **10 ημέρες** από την έναρξη του προγράμματος έγινε η πρώτη αξιολόγηση υγείας από τους ίδιους τους θεραπευόμενους βιώνοντας και καταγράφοντας γραπτά και ηχητικά τις επιδράσεις και τα αποτελέσματα υγείας στη ζωή και την καθημερινότητα τους. Με την ολοκλήρωση των **21 ημερών** έγινε η **τελική αξιολόγηση** και **ολοκλήρωση του ερευνητικού προγράμματος** από τους θεραπευόμενους με τα εξής ευρήματα:

- μεγαλύτερη διαύγεια και αίσθηση πιο συνειδητής παρουσίας κατά τη διάρκεια της καθημερινότητας
- ήπια ανακούφιση στα σημεία του πόνου
- αυξανόμενη σωματική ευελιξία
- ρύθμιση του σωματικού βάρους, ξεφούσκωμα
- μεγαλύτερη αίσθηση σωματικής και ψυχικής ευεξίας (κάποιοι το χαρακτήρισαν επιστροφή στη νεότητα, θυμήθηκαν την αίσθηση του σώματος τους μέσα τους όταν ήταν νέοι)
- σταδιακή συναισθηματική αποφόρτιση, βαθύτερη ηρεμία
- πιο συνειδητές επιλογές στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και στη διαχείριση των οικογενειακών και συντροφικών σχέσεων
- καλύτερη ποιότητα ύπνου, αίσθηση βαθιάς ανάπαυσης από τον νυχτερινό ύπνο
- βαθύτερη συσχέτιση και σύνδεση με το σώμα
- μεγαλύτερη πίστη στη ζωή και εμπιστοσύνη στο άγνωστο
- αυξημένο χιούμορ
- σταδιακή αποσύνδεση από την ανάγκη να τα έχουν όλα υπό έλεγχο
- σταδιακή αποσύνδεση από τα συμπλέγματα εξαρτητικότητας, χειριστικότητας και επιθετικότητας στις ανθρώπινες σχέσεις κάθε τύπου (ιδίως επαγγελματικά και οικογενειακά)
- καλύτερη και πιο επισταμένη διαχείριση του καθημερινού προγράμματος ύπνου, ανάπαυσης, εργασίας, άσκησης, γευμάτων.

IV. Σύνοψη:

Το εν λόγω ερευνητικό πόνημα στοιχειοθέτησε με έναν αναλυτικό αλλά ταυτόχρονα και ποιοτικό τρόπο την επίδραση της σωματικής, σκελετικής και μυοπεριτοναϊκής απελευθέρωσης στην υγεία των ανθρώπων όπως οι ίδιοι τη βιώνουν στην καθημερινότητα τους, ειδικότερα στην περίοδο των εγκλεισμών. Μας βοήθησε όλους να καταλάβουμε ότι η υγεία είναι μια δυναμική κατάσταση ύπαρξης που βασίζεται πρωτίστως στο δικαίωμα της ελευθερίας σε όλα τα πεδία της ζωής μας και ότι **η ελευθερία δεν είναι απλά μια θεωρητική έννοια αλλά μια βαθιά εφαρμοσμένη αρχή που εξασφαλίζει την ελεύθερη ροή της ζωτικότητας πρώτα και καλύτερα στο ίδιο μας το σώμα**. Η περίοδος των εγκλεισμών λόγω COVID19 όπως βιώθηκε στην Ελλάδα κατά τα έτη 2020/21 μας βοήθησε να συνειδητοποιήσουμε ότι η εμφάνιση της οιασδήποτε νόσου δεν είναι μια έξωθεν έξαφνη επιβουλή, αλλά μια **έσωθεν προσπάθεια του οργανισμού μας να αποκαταστήσει τη λειτουργία της ομοιόστασης όταν αυτή έχει διαταραχθεί από το άστοχο τρόπο που ζούμε** και διαχειριζόμαστε την καθημερινότητα μας. Πολύ περισσότερο δε μας βοήθησε να καταλάβουμε πως η ευθύνη για την υγεία μας όχι μόνο αυτή του σώματος αλλά ολόκληρου του συστήματος που ονομάζουμε άνθρωπο, είναι **αποκλειστικά και μόνο δική μας και απορρέει ως συνέπεια των καθημερινών μας επιλογών σε ολόκληρο το φάσμα της ζωής μας**. Από κει δε αποκαθίσταται και εξισορροπείται όταν πάσχει, μέσω της **διατήρησης του μηχανισμού της ομοιόστασης ως απόρροια ενός τρόπου ζωής σε σύνδεση και ακολουθία με τους φυσικούς νόμους που ορίζουν και διέπουν τη ζωή όλων των έμβιων όντων στον πλανήτη**. Οι γιατροί, οι φροντιστές υγείας και οι θεραπευτές είναι χρήσιμοι και απαραίτητοι για να μας βοηθήσουν να αποκαταστήσουμε και να φροντίσουμε την υγεία μας, όταν αυτή έχει δεχθεί πλήγμα ή πάσχει. Είναι ωστόσο αποκλειστικά δική μας και μόνο δική μας η ευθύνη να ζήσουμε με ένα τρόπο που παράγει δημιουργικότητα, χαρά, δοτικότητα, υγεία και βαθιά ανθρώπινη εκπλήρωση. Και σύμφωνα με το **πνευματικό ιδεώδες της Μακροβιοτικής «one grain, one thousand grains»**, εάν μας δόθηκε μια ωφέλεια μέσα από τη γέννηση του φυσικού μας σώματος, ας ζήσουμε με τρόπο που μέχρι να αναχωρήσουμε να έχουμε δημιουργήσει με φυσικότητα και χαρά πολλαπλάσια ωφέλεια για όλα τα όντα.

V. Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω βαθιά μέσα από την καρδιά μου όλους ανεξαιρέτως τους δασκάλους μου από όλα τα συστήματα που μέχρι σήμερα διδάχθηκα, για την πολύτιμη γνώση και πάνω από όλα το συμπονετικό ανθρώπινο παράδειγμα μέσα από το οποίο με δίδαξαν. Τους γιατρούς μου και τους θεραπευτές που με φρόντισαν και με βοήθησαν να παραμείνω ακμαία, ώστε να μπορώ να συνεχίζω να μαθαίνω και να εξελίσσομαι, προσφέροντας με το δικό μου τρόπο ανθρώπινη ωφέλεια. Τους συνεργάτες μου συμμετέχοντες σε αυτό το ερευνητικό πόνημα για την εμπιστοσύνη που μου έδειξαν, καθώς και το χρόνο και την ενέργεια που αφιέρωσαν στην πρακτική εφαρμογή και αξιολόγηση των θεραπευτικών μεθόδων που τους υποδείχθηκαν. Τέλος, τους διοργανωτές του 1^{ου} Πανελλήνιου Συνεδρίου Παραδοσιακής Ελληνικής Ιατρικής, για την πολυετή τους αφιερωματική ενασχόληση με την ανάδειξη της θεραπευτικής γνώσης του τόπου μας και την ευγενική φιλοξενία της εργασίας μου, στο πλαίσιο των εργασιών του Συνεδρίου. Να σας έχει όλους ο Θεός καλά.

VI. Βιβλιογραφία:

- Ο Ελληνικός βελονισμός-μεσημβρινοί και σημεία με βάση τον Ιπποκράτη, Αλέξανδρος Τηλικίδης.
- Άσανα, Πραναγιάμα, Μούντρα, Μπάντα, Σουάμι Σαρυανάντα Σαρασουατι
- Ολιστική Υγεία με Μακροβιοτική, Μίτσιο Κούσι
- Essential Ohsawa, understanding the basics of Macrobiotics, from food to health, happiness and freedom, George Ohsawa
- TTC Manual for Yoga Teachers Sivananda Yoga Vedanta
- The Book of Do In, Exercise for Physical and Spiritual Development, Michio Kushi
- Anatomy Trains: Myofascial meridians for manual and movement therapists, Thomas W. Myers
- Διδακτικές σημειώσεις του εκπαιδευτικού προγράμματος «Πρακτικές Μυοπεριτοναϊκής Απελευθέρωσης» για ειδικούς υγείας του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

1^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΛΑΪΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Πόσες ώρες την ημέρα απασχολείστε κατά προσέγγιση σε καθιστικού τύπου εργασία?.....

.....

Παρακαλούμε καταγράψετε τα ημερήσια γεύματα σας στον κάτωθι πίνακα:

ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πρωινό							
Γεύμα							
Βραδινό							
Ενδιάμεσα γεύματα (τι είδος φαγητού, τι ώρα)							

***Disclaimer:** τα στοιχεία που παρέχονται από τους συμμετέχοντες στη βάση της κλινικής επιστημονικής έρευνας και είναι απολύτως εμπιστευτικά. Θα αξιοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για τους σκοπούς της έρευνας και την παροχή εξατομικευμένης υποστήριξης υγείας και ευεξίας

