

## *Η Μάλαξη στην Αρχαία Ελλάδα*

**1<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ-ΕΚ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ - ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ-ΠΡΟΝΟΙΑΣ-ΕΥΕΞΙΑΣ  
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

***ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ: ΜΕΛΙΝΑΚΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, ΠΕΣΚΕΛΙΔΟΥ  
ΕΥΘΥΜΙΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, ΤΣΟΡΒΑΝΤΖΗ ΕΛΕΝΗ***

Σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς, όπως και τον ελληνικό, συναντάμε διάφορες τεχνικές μάλαξης. Στην αρχαία Ελλάδα όμως, η τέχνη της μάλαξης ήταν μέσο άσκησης της ιατρικής τέχνης και γι' αυτό γνώρισε ιδιαίτερη ακμή. Οι αρχαίοι Έλληνες αναγνώρισαν, εκτίμησαν και κατέγραψαν τα οφέλη της στο κυκλοφορικό, στο νευρικό και στο μυϊκό σύστημα. Σημαντικοί ιατροί της εποχής αυτής είναι ο Ιπποκράτης και Γερόδικος, οι οποίοι περιέγραψαν τις ευεργετικές επιδράσεις της μάλαξης.



### ***Ταξιδεύοντας πίσω στην αρχαία Ελλάδα...***

Η αρχαία ελληνική μάλαξη είναι μια νέα θεραπευτική προσέγγιση βασισμένη στις διδαχές μεγάλων θεραπευτών της αρχαιότητας. Περιλαμβάνει τις αποκαλούμενες «ανατρίψεις» σε συνδυασμό με κάποια πούδρα και έλαιο και βασίζεται στις μεθόδους του Ιπποκράτη, που λαμβάνουν χώρα μέσα στα σχολεία πάλης, τα γυμνάσια, τους ασθενείς και τα Ασκληπιεία.

Ο Ιπποκράτης πρώτος από όλους υποστήριξε ότι οι χρήσεις των δυο αυτών ουσιών είναι διαφορετικές, διότι η πούδρα είναι κρύα ενώ το λάδι ζεστό. Θεωρούσε δε πολύ σημαντικό η μάλαξη να λαμβάνει χώρα μέσα σε ζεστά λουτρά, διότι μεγιστοποιούσαν τα αποτελέσματά της.

Για την μυϊκή χαλάρωση και την ευεξία, ιδιαιτέρως μετά από άσκηση και κοπιώδη εργασία, ο Ιπποκράτης πρότεινε μάλαξη με θερμό λάδι, το οποίο αναμεμιγμένο με αιθέρια έλαια βοτάνων και μύρα ευεργετούσε τον οργανισμό προκαλώντας τόσο σωματική όσο και ψυχική ηρεμία.

### ***Εργαλεία και Υλικά της Αρχαίας Ελληνικής Μάλαξης***

#### ***Έλαια***

Στην αρχαιότητα το ελαιόλαδο πρωταγωνιστούσε σε αυτές τις «ιατρικές επεμβάσεις» και ήταν είδος πολυτελείας, είχε υψηλό κόστος και μπορούσαν και μπορούσαν να το αγοράσουν μόνο τα υψηλά κοινωνικά στρώματα.

### ***Πούδρες***

Ως πούδρα, ταλκ χρησιμοποιούνταν το σιτάλευρο. Γενικά οι πούδρες προερχόταν από βαριά ψιμύθια που τα εξήγαγαν από ορυκτά όπως ο άργιλος. Οι πούδρες αυτές τοποθετούνταν μέσα σε διάτρητο αγγείο, κατά προτίμηση σιδερένιο, για να αερίζεται και να διασκορπίζεται ομοιόμορφα στο σώμα.

### ***Εργαλεία***

#### **Στλεγγίδα και αρύβαλλος**

Ήταν εργαλεία από τα οποία το πρώτο αφαιρούσε το περίσσιο λάδι από το σώμα και το τοποθετούσαν ξανά στον αρύβαλλο. Με τη στλεγγίδα έζυναν οι αθλητές το σώμα τους ενεργοποιώντας έτσι το λεμφικό σύστημα.



#### **Βούρτσες τριβής**

Οι βούρτσες τριβής χρησιμοποιούνταν για την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων δημιουργώντας παράλληλα υπεραιμία. Κατασκευαζόταν από τρίχωμα αλόγου.



#### **Βεντούζες**

Ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε κέρατα ζώων (κέρας) ως βεντούζες. Τις θέρμαινε με φωτιά και τις τοποθετούσε στα ψυχρά μέλη του σώματος. Θεωρούσε ότι το ψυχρό σημείο νοσεί και πρέπει να θερμανθεί.

### ***Αποτελέσματα και Οφέλη της Αρχαιοελληνικής Μάλαξης***

Ο συντονισμός των κινήσεων και των σημείων πίεσης και μάλαξης έχει αποδειχθεί ότι είναι ευεργετικός στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης και άλλων ψυχοσωματικών παθήσεων. Επίσης τονώνει το αναπνευστικό σύστημα, βελτιώνει την αιματολογική κυκλοφορία και βοηθάει στη χαλάρωση των έντονων μυϊκών σπασμών του προσώπου και της ωμοπλάτης.

### ***Η Αρχαιοελληνική Μάλαξη σήμερα...***

Η σημασία της εφαρμογής της ιπποκρατικής μάλαξης σε χώρους ευεξίας, χαλάρωσης και спа της χώρας μας είναι τεράστια, καθώς μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη του τουρισμού, αποτελώντας μια καθαρά ελληνική μορφή μάλαξης. Η ιπποκρατική μάλαξη μπορεί να εφαρμόζεται από ειδικά εκπαιδευμένους θεραπευτές με στόχο την προώθηση της ελληνικής φιλοσοφίας και κουλτούρας, μέσα από την ταυτόχρονη χρήση ελληνικών βοτάνων και αιθέριων ελαίων που ευδοκιμούν στη χώρα μας.

*Σας ευχαριστούμε*

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ**

Σχολικό Εγχειρίδιο ΕΠΑΛ Αρχαιοελληνικές Τεχνικές Αισθητικής και Ευεξίας  
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ –ΚΟΜΜΩΤΙΚΗΣ

## **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ**

<https://www.aromamassage.gr/wp-content/uploads/2019/07/31.jpg>

<https://hammam.gr/product/archaia-elliniki-malaxi-90/>

[https://www.google.com/imgres?imgurl=https://www.massage.com.gr/wp-content/uploads/cache/images/remote/www-massage-com-gr/2-](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://www.massage.com.gr/wp-content/uploads/cache/images/remote/www-massage-com-gr/2-2373927317.jpg&imgrefurl=https://www.massage.com.gr/portfolio-)

[2373927317.jpg&imgrefurl=https://www.massage.com.gr/portfolio-](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://www.massage.com.gr/wp-content/uploads/cache/images/remote/www-massage-com-gr/2-2373927317.jpg&imgrefurl=https://www.massage.com.gr/portfolio-item/%25CE%25B9%25CF%2580%25CF%2580%25CE%25BF%25CE%25BA%25CF%2581%25CE%25B1%25CF%2584%25CE%25B9%25CE%25BA%25CE%25A)

[E-](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://www.massage.com.gr/wp-content/uploads/cache/images/remote/www-massage-com-gr/2-2373927317.jpg&imgrefurl=https://www.massage.com.gr/portfolio-item/%25CE%25B9%25CF%2580%25CF%2580%25CE%25BF%25CE%25BA%25CF%2581%25CE%25B1%25CF%2584%25CE%25B9%25CE%25BA%25CE%25A)

[%25CE%25BC%25CE%25AC%25CE%25BB%25CE%25B1%25CE%25BE%25CE](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://www.massage.com.gr/wp-content/uploads/cache/images/remote/www-massage-com-gr/2-2373927317.jpg&imgrefurl=https://www.massage.com.gr/portfolio-item/%25CE%25B9%25CF%2580%25CF%2580%25CE%25BF%25CE%25BA%25CF%2581%25CE%25B1%25CF%2584%25CE%25B9%25CE%25BA%25CE%25A)

[%25B7/&tbnid=NvqPh86Jy169qM&vet=1&docid=i5P4KB27rh7BHM&w=1000&h=](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://www.massage.com.gr/wp-content/uploads/cache/images/remote/www-massage-com-gr/2-2373927317.jpg&imgrefurl=https://www.massage.com.gr/portfolio-item/%25CE%25B9%25CF%2580%25CF%2580%25CE%25BF%25CE%25BA%25CF%2581%25CE%25B1%25CF%2584%25CE%25B9%25CE%25BA%25CE%25A)

[1101&hl=el-GR&source=sh/x/im](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://www.massage.com.gr/wp-content/uploads/cache/images/remote/www-massage-com-gr/2-2373927317.jpg&imgrefurl=https://www.massage.com.gr/portfolio-item/%25CE%25B9%25CF%2580%25CF%2580%25CE%25BF%25CE%25BA%25CF%2581%25CE%25B1%25CF%2584%25CE%25B9%25CE%25BA%25CE%25A)