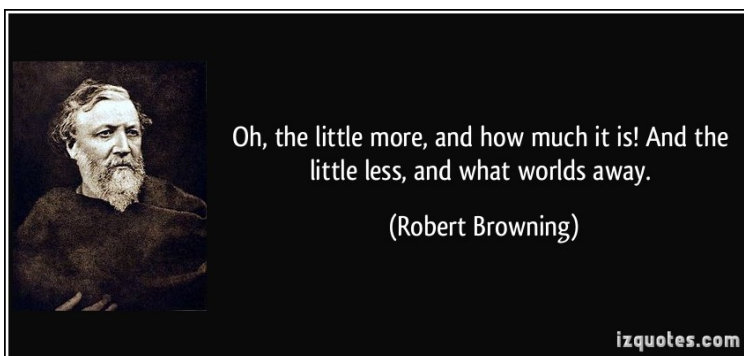
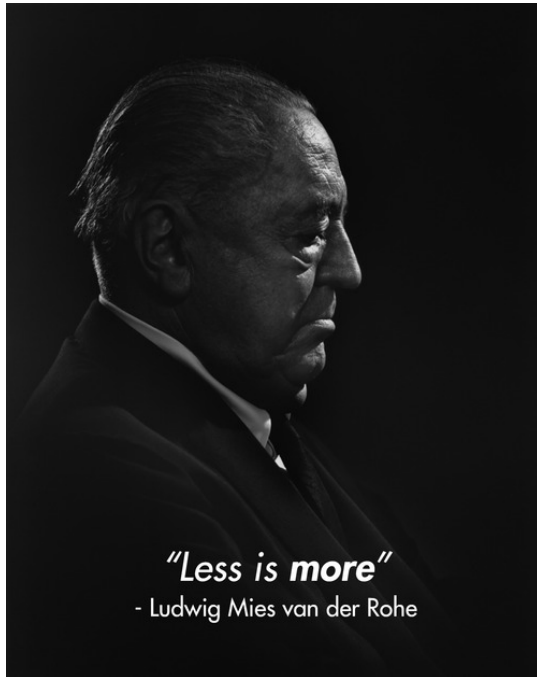


# "LESS IS MORE"

“Less is more”



“Less is more” φράση από το ποίημα του *Robert Browning* «*Andrea del Sarto, also called – the Faultless Painter* -“που δημοσιεύτηκε το 1855.



“Less is more” – (Αρχιτεκτονική), φράση που υιοθετήθηκε το 1947 από τον αρχιτέκτονα **Ludwig Mies van der Rohe**, ως πρότυπο για την Μινιμαλιστική διακόσμηση και αρχιτεκτονική.



“Less is more” μια φράση που μερικές φορές χρησιμοποιείται για να περιγράψει στο **λειτουργικό σύστημα UNIX** την ωφελιμότητα της γραμμής εντολών “less”, η οποία παρέχει παρόμοια λειτουργικότητα με το “more”.



“Less is more” φράση που χρησιμοποίησε ο **θεμελιωτής της Κρανιοϊερής Θεραπείας Dr John Upledger**, για να επισημάνει τη δυναμική του ήπιου – απαλού χειρισμού (*the power of a gentle touch*).

## Ποια η χρησιμότητα του ήπιου – απαλού χειρισμού

Ένας δυνατός χειρισμός ενεργοποιεί τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματος, με αποτέλεσμα την αύξηση του μυϊκού τόνου, την αντίσταση στον επιχειρούμενο



χειρισμό και ως εκ τούτου την αποτροπή της δράσης του σε ιστούς και δομές που είναι σε βάθος. Αντίθετα ήπιος χειρισμός – βάρους 5gr που δεν ενεργοποιεί τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματος – θεωρείται από το σώμα πως είναι ασφαλής, τον αφομοιώνει, έχει διεισδυτικότητα και μονιμότητα καθώς ο οργανισμός, μέσω των συστημάτων προσαρμογής που διαθέτει δεν προσπαθεί να επιστρέψει στην προηγούμενη κατάσταση.

# Προσαρμοστική ικανότητα του οργανισμού

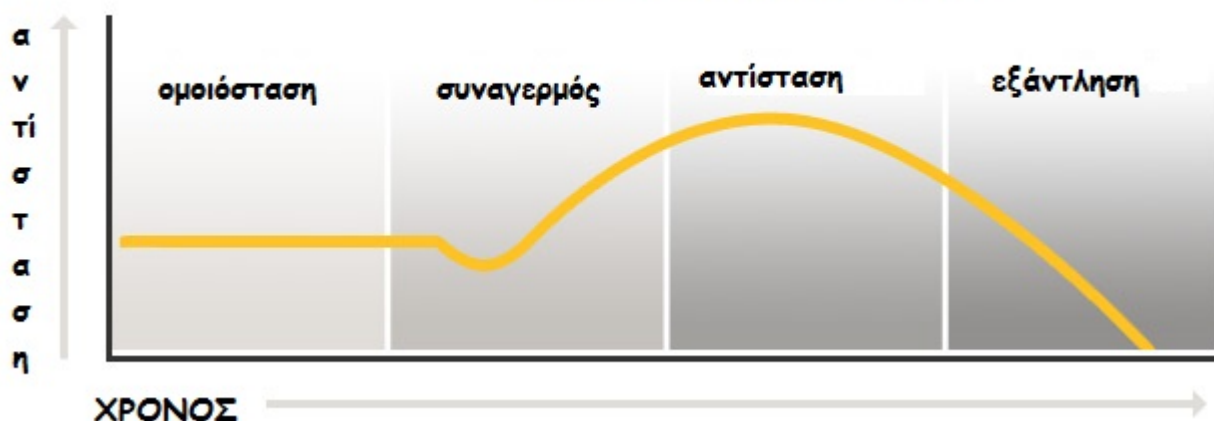
**Ομοιόσταση είναι η ικανότητα του οργανισμού να διατηρεί σταθερό το εσωτερικό του περιβάλλον.** Προϋποθέτει κατανάλωση ενέργειας και συντονισμό λειτουργίας διαφόρων οργάνων, ελέγχεται από τον υποθάλαμο του εγκεφάλου, ενώ επιτυγχάνεται με ομοιαστατικούς μηχανισμούς που ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματος (36,6), το pH του αίματος (7,4), τη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα, τη συγκέντρωση αερίων στο αίμα (O<sub>2</sub>, CO<sub>2</sub>) και την άμυνα του οργανισμού (ανοσοβιολογικό σύστημα).

Η διαταραχή της ομοιόστασης μπορεί να προκύπτει από ασθένεια και να είναι προσωρινή και αναστρέψιμη, ή μη αναστρέψιμη και μόνιμη που οδηγεί στον θάνατο.

Προκαλείται από παθογόνους μικροοργανισμούς, από περιβαλλοντικούς παράγοντες (ακτινοβολίες, ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, κ.ά.), από τον τρόπο ζωής (κάπνισμα, καταχρήσεις οινοπνευματωδών ποτών, ναρκωτικά, κ.ά.), από τραυματισμό (φυσικό ή συναισθηματικό), ενώ σημαντικός είναι και ο ρόλος της κληρονομικότητας.

Η ομοιόσταση μπορεί να θεωρηθεί και ως δυναμική αυτορρύθμιση ενός συστήματος. Αυτορρύθμιση είναι η δυνατότητα ενός συστήματος να μεταβαίνει εκούσια από μια κατάσταση δυσαρμονίας στην οργάνωσή του, σε μια κατάσταση περισσότερο αρμονική. Η έννοια αυτής της αυτορρύθμισης, ιδιαίτερα για τον ανθρώπινο οργανισμό ως σύστημα, περιγράφει μια από τις θεμελιώδεις ιδιότητές του, δηλαδή να αλλάζει από μόνο του τον τρόπο συμπεριφοράς, μεταβαίνοντας από μια κατάσταση δυσαρμονίας σε μια κατάσταση αρμονίας.

## Selye's Γενικό Προσαρμοστικό Σύνδρομο



Ουσιαστικά η ομοιόσταση, όπως αναφέρει ο **Selye**, είναι η προσαρμοστική ικανότητα του οργανισμού, που προκύπτει ως απάντηση σε κάποιο εσωτερικό ή εξωτερικό επιβαρυντικό παράγοντα. Σε περίπτωση που ο επιβαρυντικός παράγοντας ή περισσότεροι επιβαρυντικοί παράγοντες επιμένουν, τότε μπορεί αυτή η έμφυτη προσαρμοστική ικανότητα του οργανισμού να εξαντληθεί, δηλαδή να προκύψει ο κίνδυνος της “προσαρμοστικής εξάντλησης”. Η αποτυχία της ομοιόστασης να ανταποκριθεί στους στόχους της, οδηγεί τον οργανισμό στη φάση της “ετερόστασης”. Τότε παρεμβαίνει ο θεραπευτής με τους χειρισμούς του, να προσφέρει τα κατάλληλα ερεθίσματα για να ενισχύσει την προσαρμοστική ικανότητα, με σκοπό να αποφύγει ο οργανισμός την προσαρμοστική εξάντληση. Να αποφύγει, δηλαδή, το σημείο χωρίς επιστροφή, όπου η ατομική προσαρμοστική ικανότητα καταρρέει.

**Το ερώτημα που προκύπτει είναι η ποιότητα των χειρισμών που εφαρμόζει ο θεραπευτής, ή αν προτιμάτε το “άγγιγμα του θεραπευτή” πόσο απαλό ή δυνατό πρέπει να είναι για να είναι αποτελεσματικό;**

**Ας ανατρέξουμε στην απάντηση του Dr John**

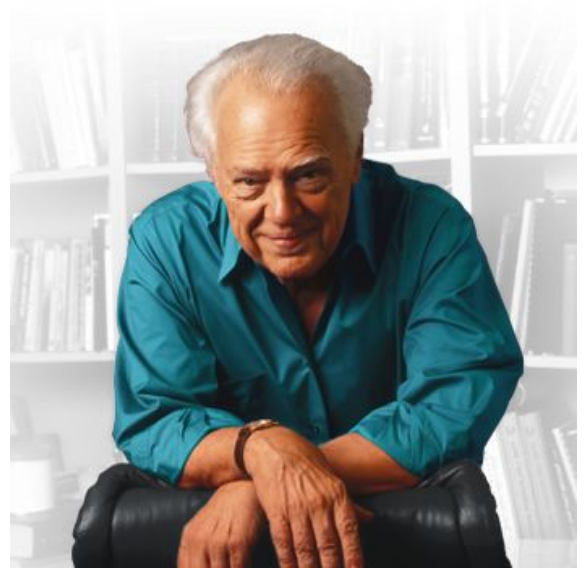
## Upledger σε σχετική ερώτηση φοιτητών του:

“Θέλω να είμαι σίγουρος πως οι φοιτητές μου θα είναι ήπιοι στους χειρισμούς τους. Το σώμα δεν αντιστέκεται σε ήπιους χειρισμούς. Όταν το σώμα δεν αντιστέκεται, μπορούμε να αισθανθούμε τις αλλαγές στους ιστούς. Χρησιμοποιώ τους όρους “blending” και “melding” γιατί σημαίνουν κάτι διαφορετικό.

**Blending (εναρμόνιση)**, σημαίνει: τη στιγμή που εμπλέκομαι με τον ασθενή, συνδέομαι και κινούμαι με τον ρυθμό του. **Melding (συγχωνεύομαι)**, δηλώνει, τη ποιότητα της επαφής με το σώμα του ασθενή και τη δυνατότητα να αποτελέσουν τα χέρια του θεραπευτή προέκταση του σώματος του. Έτσι αξιολογώντας τον κρανιοϊερό ρυθμό τα χέρια του θεραπευτή εναρμονίζονται (blending) με το σώμα, ενώ όταν εφαρμόζει κάποιο χειρισμό, τα χέρια του είναι η προέκταση (melding) των οστών που χρησιμοποιεί ως χειριστήρια.”

Είχε επισημάνει επίσης: “ κατά τη διάρκεια ενός χειρισμού, έχοντας στόχο να εμποδίσουμε την κίνηση της περιτονίας, ώστε να επιτύχουμε την απελευθέρωση ενός περιορισμού κάπου στη πορεία της, θα πρέπει να ισοφαρίσουμε την πίεση που προσφέρει το σώμα και να βάλουμε επιπλέον όση πίεση απαιτείται για να εμποδίσουμε τη κίνηση”.

**Σε τελική ανάλυση, όσο εναρμονίζεται και συγχωνεύεται ο θεραπευτής με τον ασθενή, η επίγνωση της μηχανικής δύναμης αντικαθίσταται από την επίγνωση των αλλαγών στους ιστούς του ασθενή. Οι ήπιοι**



χειρισμοί διευκολύνουν τη σωματική και ψυχολογική λειτουργικότητα, διευκολύνουν δηλαδή την λειτουργικότητα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.

Με τη Κρανιοϊερή Θεραπεία, ο θεραπευτής χρησιμοποιώντας απαλούς – ήπιους χειρισμούς, απελευθερώνει περιορισμούς στα μαλακά μόρια που σχετίζονται και επηρεάζουν το σύστημα των μεμβρανών – σπονδυλικό και ενδοκράνιο – διευκολύνοντας έτσι τη ροή των υγρών του σώματος, κυρίως του εγκεφαλονωτιαίου υγρού. Τελικά διευκολύνει τη συνολική λειτουργικότητα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, ενισχύοντας τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματος, δηλαδή την προσαρμοστική του ικανότητα.

*“To touch can be to give life”, Michelangelo*



**FUNCTIONTHERAPY**  
DELIVERING A WHOLE BODY APPROACH

# C.S.T

## CRANIOSACRAL THERAPY

CRANIOSACRAL THERAPY WORKS WITH THE SUBTLE NATURAL RHYTHMS OF THE BODY. It is a very gentle relaxing therapy using a very light touch. The client usually lies fully clothed on a treatment table while the therapist evaluates the body's natural rhythmic movement. The therapist works with these rhythms using a subtle touch to achieve releases and restore balance.

Craniosacral therapy can be a deeply relaxing experience.



## ΠΗΓΕΣ

“ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ -Η παραφωνία του εγκεφάλου – μια εναλλακτική πρόταση”, Χαρ. Τιγγινάγκας, ISBN: 978-960-99167-1-4

CRANIOSACRAL THERAPY, John Upledger, D.O., F.A.A.O. & Jon D. Vredevoogd, M.F.A., ISBN 0-939616-01-7