

body & mind

## Άγγιγμα ύπαρξης

*Η σωματο-ψυχοπαιδαγωγική είναι μια διαφορετική μέθοδος που εκπαιδεύει τον άνθρωπο στην πρόληψη και στην αυτοϊαση. Αξίζει να τη γνωρίσουμε!*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

### ΜΕΤΑ ΑΠΟ 40 ΣΕΛΙΔΕΣ

διάβασμα σχετικά με τη σωματο-ψυχοπαιδαγωγική (SPP), 80' συνέντευξη και 90' θεραπείας, κατάφερα να ξεκαθαρίσω στο μυαλό μου τις βασικές έννοιες της μεθόδου. Τις υπόλοιπες σίγουρα θα τις αποσαφηνίσω στις επόμενες συνεδρίες, που έχω ήδη δρομολογήσει. Η εν λόγω μέθοδος θεωρείται εναλλακτική θεραπεία, αλλά βασίζεται σε επιστημονικά ιατρικά δεδομένα. Δεν έχει σχέση με το μασάζ, αν και καταφέρνει να μας χαλαρώσει. Προλαμβάνει ασθένειες, ανακουφίζει από πόνους και περιορίζει την ψυχική οδύνη. Ο λόγος για τη σωματο-ψυχοπαιδαγωγική, η οποία χρησιμοποιεί ως βασικό της εργαλείο τις fascias.

### Η γέννηση της μεθόδου

Ο καθηγητής Danis Bois, ιδρυτής της μεθόδου, φυσικοθεραπευτής και οστεοπαθητικός αρχικά, ανακαλύπτει τη δράση και τα αποτελέσματα των fascias στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι fascias είναι οι συνδετικοί ιστοί που βρίσκονται σε όλο το σώμα και περιβάλλουν τους ιστούς, τα όργανα, τα νεύρα και τα αγγεία, ακόμα και τον κυτταρικό πυρήνα, προσφυλάσσοντας, συνδέοντας

και αιματώνοντας τα διάφορα μέρη του σώματος. Στις fascias εγγράφονται επίσης πληροφορίες και μνήμες του ανθρώπου, καθώς και το σωματικό και ψυχικό στρες. Κάπως έτσι δημιουργήθηκε η «φασιαθεραπεία», με χαρακτηριστικό της το άγγιγμα του θεραπευτή («άγγιγμα σχέσης»), το οποίο συνοδεύει την εσωτερική κίνηση των ιστών και βοηθά τον θεραπευόμενο να την αντιληφθεί και να έρθει σε επαφή μαζί της, ώστε να μπορέσει ο ίδιος ελεύθερα να εκφράσει και να αναπαραγάγει σε ορατό επίπεδο αυτή την εσωτερική κίνηση των ιστών. Τον εκπαιδεύει, δηλαδή, να έρθει σε επαφή με τον βαθύτερο εαυτό του, από όπου θα αντλήσει νέες πληροφορίες για να εισέλθει, αυτόνομος πλέον, στη διαδικασία αυτοϊασης.

Το 2000 ήταν η στιγμή που ο Danis Bois θεώρησε αναγκαίο να στηρίξει και θεωρητικά τη μεθοδό του, την οποία ονόμασε «SPP» («Σωματο-ψυχοπαιδαγωγική»), μελετώντας φιλοσοφία και ψυχολογία. Για πρώτη φορά η σωματο-ψυχοπαιδαγωγική απέκτησε έδρα στο Πανεπιστήμιο «Fernando Pessoa», στο Τμήμα Αντιληπτικής Ψυχολογίας, και εμπλουτίστηκε με την «αισθητηριακή γυμναστική», την «ενδοσκόπηση» και τη «συνοδεία με τον λόγο».

**Η ΣΩΜΑΤΟ-ΨΥΧΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΕΝ ΑΝΤΙΚΛΟΪΣΤΑ ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ**





### Στα άδonta της συνεδρίας

Τι περιλαμβάνει η μέθοδος;  
**Διά χειρός συνοδεία:** Ο θεραπευόμενος είναι ξαπλωμένος, ελαφρά ντυμένος και καλείται να συμμετέχει και να παρατηρεί κατά τη διάρκεια που ο θεραπευτής ακουμπά στα ανατομικά στοιχεία του σώματος. Ο θεραπευτής αναγνωρίζει τα σημεία εκείνα όπου η εσωτερική κίνηση εκφράζεται, αλλά και εκείνα όπου οι fascias είναι μπλοκαρισμένες.  
**Αισθητηριακή κίνηση-γυμναστική:** Μετά από μερικές θεραπείες, ο θεραπευόμενος, μέσα από κωδικοποιημένες κινήσεις, τις οποίες καλείται να κάνει, αρχικά με τη βοήθεια του θεραπευτή και στη συνέχεια μόνος του, καταλήγει να αυτονομηθεί από τον θεραπευτή. Το άτομο αποκτά σταθερότητα και πλαστικότητα.

### Ενδοσκόπηση:

Ο θεραπευόμενος στρέφει το βλέμμα εντός, εξελίσσει τη σχέση του με τη σιωπή και την ακινησία, για να παρατηρήσει την ανάδυση μέσω του σώματος βιωμάτων, σκέψεων, συναισθημάτων.

**Διά λόγου συνοδεία:** Κάθε θεραπεία τελειώνει με έναν σύντομο διάλογο, όπου ο λόγος αντικαθιστά τα χέρια του θεραπευτή.

### Τα οφέλη

Στόχος είναι η πρόληψη και η διατήρηση της υγείας. Ο θεραπευόμενος αποκτά ζωτικότητα, ψυχοψυχικό συντονισμό, οδηγείται σε προσωπική εξέλιξη και αλλαγή οπτικής, με αποτέλεσμα να έχει καλύτερη σχέση με τον εαυτό του και τους γύρω του.

### Σε ποιους απευθύνεται;

▶ Σε όσους θέλουν να έρθουν σε επαφή με τον εαυτό τους.  
▶ Σε ανθρώπους που εκδηλώνουν προβλήματα σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο, όπως ισχιαλγίες, αρθρίτιδες, αυχενικό σύνδρομο, πονοκεφάλους, ημικρανίες, ιγμορίτιδες, πεπτικές και ορμονικές διαταραχές, αναπνευστικά προβλήματα και προβλήματα του ανοσοποιητικού συστήματος.  
▶ Σε άτομα που έχουν έντονο στρες, βρίσκονται σε κατάσταση χρόνιας κόπωσης ή παρουσιάζουν έλλειψη ζωτικότητας.  
▶ Σε εκείνους που βιώνουν μεγάλες αλλαγές στη ζωή τους (π.χ. αλλαγή εργασίας ή αλλαγές στην προσωπική ζωή).  
▶ Σε γυναίκες κατά τη διάρκεια της κύησης και μετά την κύηση.  
▶ Σε παιδιά και ομάδες, για νέους τρόπους μάθησης μέσω των συναισθημάτων και της ζωντανής έκφρασης, καθώς και σε παιδιά με ελλειμματική προσοχή, δυσκολίες μάθησης ή και σοβαρότερες ασθένειες (π.χ. σύνδρομο Down, Asperger). Ακριβώς επειδή πρόκειται για μια εξατομικευμένη μέθοδο, μπορεί να την εφαρμόσει οποιοσδήποτε, ανεξαρτήτως ηλικίας.

### Στην πράξη

Η διά χειρός θεραπεία διαρκεί μαζί με τη διά λόγου συνοδεία 90' και πραγματοποιείται σε εβδομαδιαία βάση. Ο αριθμός των θεραπειών ποικίλλει ανάλογα με την περίπτωση και το κόστος κυμαίνεται γύρω στα 40€ ανά συνεδρία. Σωματο-ψυχοπαιδαγωγοί υπάρχουν στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, τη Βέροια και την Κρήτη. Το «Κινούν» είναι κέντρο θεραπείας και εκπαίδευσης και εκπροσωπεί τη σωματο-ψυχοπαιδαγωγική μέθοδο Danis Bois στην Ελλάδα. ●

**INFO:** [www.cerap.org](http://www.cerap.org),  
[www.danis-bois.fr](http://www.danis-bois.fr)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. **ΑΣΠΑ ΣΑΜΟΪΛΗ** και τον κ. **ΚΩΣΤΑ ΣΑΜΟΪΛΗ**, CERAP UFR, θεραπευτές, ερευνητές και εκπαιδευτές.