



Fot. Fotolia

Emocje w masażu

Czy można wymasować duszę?

Pytania na temat duszy towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów. Czy pracując w branży beauty, możemy zadbać nie tylko o ciało, ale także o dusze naszych klientów? Okazuje się, że tak.

Kosmetologia stała się specjalizacją paramedyczną. Dziś jest bardzo rozległą dziedziną, która zajmuje się nie tylko upiększaniem, ale też pomaga zachować na dłużej młodość i zdrowie. Uroda to pojęcie względne i zależne od aktualnych kanonów piękna, które zmieniają się tak, jak zmieniają się ludzie, którzy je wyznaczają. Skupmy się zatem na urodzie rozumianej jako kompozycja zewnętrznych walorów człowieka: energicznej, kształtnej i harmonijnej sylwetki, regularnych rysów twarzy, zdrowej skóry, pogodnego uśmiechu i spojrzenia. Miłe usposobienie i pozytywny stosunek do świata zdecydowanie podkreślają walory piękna. Zatem mówiąc o urodzie, powinniśmy wiedzieć, że jest ona zależna od naszego zdrowia psychicznego oraz fizycznego. I tak oto kosmetologia łączy się w pewien sposób z medycyną i psychologią. Kosmetyczka/kosmetolog stają się często „doradcą urodowym” pierwszego kontaktu, który może wesprzeć fachową wiedzą, szukając sposobów na zachowanie zdrowego i pięknego wyglądu swojego klienta. Ciało człowieka, sylwetka, postawa, twarz, skóra.... to tajemnicza mapa, odzwierciedlenie wewnętrznych procesów fizycznych i emocjonalnych zachodzących w człowieku. Zgodzisz się ze mną, że to ma sens? Prawdopodobnie zastanawiasz się, jak tę wiedzę wykorzystać w praktyce? Jeśli chcesz wyjść naprzeciw oczekiwaniom klientów, być konkurencyjna na rynku usług kosmetycznych i wyjątkowa, chcesz budować relacje i mieć do zaoferowania coś więcej niż tylko prostą usługę kosmetyczną, przeczytaj ten artykuł i zastanów się, czy można wymasować duszę i jak ważne są w naszym życiu emocje. Może właśnie to jest czas, aby wyznaczyć sobie nowy cel? Może drzemią w tobie zdolności i talenty, których jeszcze nie odkryłaś?

MISJA: KOSMETYKA POZYTYWNA

Dlaczego podjęłam się tego tematu? Bo mam doświadczenie, którym chętnie się dzielę. Połączyłam masaż i kosmetykę, stworzyłam warsztat oparty na doświadczeniu i wiedzy. Pracuję z klientami od ponad 15 lat w sposób, jaki do tej pory nie był powszechny. Podstawą mojej pracy z klientem jest mój własny, osobisty i ciągły rozwój. Moja wewnętrzna harmonia, zdrowie i świat, który tworzę. Praca nad sobą jest jednym z najtrudniejszych wyzwań, jakie człowiek podejmuje, dlatego właśnie jest taka mało popularna. Aby zrozumieć innych ludzi, najpierw skup uwagę na sobie, poznaj swoje emocje, własne ciało i duszę. Będziesz dużo lepsza w tym, co robisz, jeśli będziesz wiedzieć, kim jesteś i czego chcesz. Skoncentruj się na swoich pasjach i pomóż ludziom w byciu zdrowym, pięknym, młodym i szczęśliwym. Zaangażuj się tu i teraz, bo nigdy nie będzie lepszej okazji. Nigdy nie jesteśmy wystarczająco gotowi, by podejmować nowe inicjatywy, więc nie ma na co czekać.

CO Z TĄ DUSZĄ?

O duszy zaczynamy myśleć zupełnie instynktownie i naturalnie w momentach wielkiego szczęścia. Mawiamy wtedy, że nasza dusza śpiewa, tańczy, ma skrzydła i nas unosi. Gdy jest nam smutno i źle, to dusza cierpi, gdy ktoś nas rani, to rani naszą duszę, a gdy nam przydarzają się małe grzeszki, to dusza staje się rogata. Gdy znajdziemy przyjaciela, to jest on naszą bratnią duszą, a gdy się czegoś boimy, mamy duszę na ramieniu. Przechodząc do konkretów...

Człowiek jest istotą nieodgadnioną i wielowymiarową. Każdy wymiar posiada swoją własną podstawową wibrację, potencjał energetyczny, który pozwala żyć. Ciało każdego



Anna Nocoń

Magister kosmetologii, absolwentka międzynarodowych instytutów, m.in. Manualistic Aesthetic School (Moskwa), Institut of Thai Massage (Tajlandia) czy Public Speakers Academy (Londyn). Specjalistka kosmetyki holistycznej i terapii naturalnych, kreatorka kosmetyki pozytywnej i psychokosmetyki. Ekspert z zakresu masażu anti-aging.

D.U.S.Z.A

to zbiór różnych energii, wibracji i zmysłów zespolonych w jedną całość. Pracuj nad sobą, rozwijaj się, ucz, dbaj o spójność własnego ciała i umysłu, bądź w stanie osobistej koherencji, a serca ludzi będą odbierać twoje intencje.

D – DOTYK

jest konieczny człowiekowi do życia i normalnego rozwoju.

U – UMYSŁ

harmonizuje, opanowuje emocje, pozwala na rozwój świadomości.

S – SŁUCH

pozwala słyszeć i komunikować się ze światem, silnie aktywuje organizm na różnych płaszczyznach.

Z – ZAPACH

poprawia kondycję fizyczną i psychiczną, przyspiesza powrót do zdrowia, jest nośnikiem informacji.

A – AFIRMACJA

podnosi wibracje, poprawia samopoczucie, tworzy rzeczywistość, zajmuje umysł tworzeniem pozytywnych scenariuszy.

Ciało każdego człowieka to ciekawa kompozycja jego własnej fizyczności, zmysłów, rozumu i myśli.

Myśli i emocje zmieniają wzory rytmu bicia serca, a te zmiany z kolei mogą mieć wpływ na inne układy organizmu oraz bezpośrednio na nasze samopoczucie.

człowieka to ciekawa kompozycja jego własnej fizyczności, zmysłów, rozumu i myśli. Posiadamy kilka ciał subtelných. Najbardziej podstawowy podział to: ciało fizyczne, emocjonalne i mentalne. Ciało fizyczne jednoczy materię z energią, są w nim zanurzone ciała: mentalne i emocjonalne. Ciało emocjonalne jest odbiciem uczuć człowieka, jego pragnień, emocji, źródłem świadomego „ja”. Ciało mentalne to umysł i podświadomość, ma związek z procesami mentalnymi, z myślami. Całkowita równowaga w tych trzech ciałach pozwala na rozwój ciała duchowego, rozwój intuicji i dotarcie do głębszych, wewnętrznych poziomów informacji. Intuicja uruchamia w człowieku szereg wewnętrznych przemian, pasmo psychofizycznych procesów wewnątrz ciała. Jak dostać się do wewnętrznego doświadczania? Jak osiągnąć równowagę w czasach, w których zdecydowana większość ludzi żyje zbyt szybko, pod ciągłą presją, zbyt niedbale, powierzchownie?

Oto kilka wskazówek:

- › naucz się przebywać w ciszy, zacznij żyć uważnie i radośnie,
- › zastanów się nad swoimi emocjami, zapomnij o krytyce i ocenie, porzuć wzorce, które nie są twoje,
- › zastanów się nad własną wrażliwością, posłuchaj głosu serca, zaufaj intuicji,
- › otwórz umysł na nowe doświadczenia, ciesz się zmianami i korzystaj z nich.

W ZGODZIE Z SERCEM

Kiedy zastosujesz powyższe rady, będziesz blisko osiągnięcia stanu wewnętrznej równowagi. Nadszedł czas, by połączyć rozum i serce. Mówi się, że serce to nasz drugi mózg (a może nawet pierwszy?). Czy to nie żart? Absolutnie nie. Serce to więcej niż zwykła pompa, jak niegdyś sądzono. Naukowcy prowadzą szeroko rozwinięte badania definiujące serce jako wysocę złożony system z własnym funk-

cjonalnym „mózgiem”. Koncepcję mózgu serca po raz pierwszy przedstawił dr John Andrew Armour w 1991 roku („Neurokardiologia”), udowadniając, że serce posiada około 40000 neuronów i całą sieć neuroprzebieżników o bardzo specyficznych funkcjach, co czyni je idealnym przedłużeniem mózgu. Pięć lat później odkryto, że są one identyczne z tymi, które znajdują się w mózgu. Oznacza to, że serce i mózg mają ze sobą łączność elektromagnetyczną, dzięki której przesyłają sobie nawzajem informacje. Aktualnie badania naukowe nad „inteligencją serca” prowadzone są przez instytut HeartMath w Stanach Zjednoczonych. Z punktu widzenia fizyki, kiedy jesteśmy w stanie koherentnym, nasze narządy i układy funkcjonują optymalnie, ich rytmy synchronizują się i pracują spójnie. Osoby, które są świadome zalet spójności (koherencji) osobistej, charakteryzują się większym spokojem, energią, jasnym myśleniem, wzmocnieniem funkcji układu odpornościowego i równowagą hormonalną. Czy każdy może osiągnąć lub wpływać na swoją osobistą koherencję? Oczywiście. Najprościej i najszybciej: chcesz być w stanie koherencji – generuj świadomie i samodzielnie pozytywne myśli. Kochaj. Co niszczy ten stan? Gniew, złość, zawiść, zazdrość i wiele innych destrukcyjnych uczuć.

Myśli i emocje zmieniają wzory rytmu bicia serca, a te zmiany z kolei mogą mieć wpływ na inne układy organizmu oraz bezpośrednio na nasze samopoczucie. Czy wiesz, że serce tworzy najsilniejsze pole elektromagnetyczne w całym ciele? W porównaniu do mózgu wartość elektryczna pola serca jest około 60 razy większa i przenika każdą komórkę w ciele. Wartość magnetyczna jest w przybliżeniu 5000 razy silniejsza niż pole magnetyczne mózgu i jest w stanie przekazywać informacje między ludźmi, synchronizować się do serca drugiej oso-

by. Układ nerwowy serca działa jak „przekaznik”, który jest dostrojony do pola elektromagnetycznego wytwarzanego przez serca innych osób. Co się za tym kryje? To, że mamy większy wpływ na drugiego człowieka, niż nam się wydaje.

Gdy popracujesz nad swoją własną koherencją, wejdiesz w inną relację z klientem. Każda usługa i zabieg nabierają nowego wymiaru. Zaczynasz osiągać lepsze efekty swojej pracy, zyskasz wielu zadowolonych klientów. Zaangażuj się.

GŁÓD EMOCJI

Dusza uwielbia emocje, rozwija się i nabiera mądrości, przeżywając i doświadczając życia. Różne emocje towarzyszą nam każdego dnia, nie zastanawiamy się zbyt często, skąd one pochodzą. Niezależnie od swojego źródła, emocje rządzą naszym życiem. Potrafią wpływać na nasze samopoczucie, na relacje z otaczającym nas światem i stosunek do samego siebie. Decydują o tym, jak czuje się nasze ciało, jak się poruszamy, jak wyglądamy. Nasze ciało jest odzwierciedleniem stanu naszego umysłu.

Każdy z nas ma prawo do odczuwania różnych emocji i to jest fakt, który pozwala zastanowić się nad tym, jak sobie z nimi radzić. Tłumione emocje stają się źródłem wielu chorób. Pragnienia, ambicje, kompleksy, rozczarowania odciskają widoczne piętno zarówno na naszym sposobie poruszania się, jak i na wyglądzie zewnętrznym. Zestresowany człowiek instynktownie napina przeponę, spłyca oddech, nieświadomie zaciska pośladki, przenosi ciężar ciała ze śródstopia na pięty, podciąga rzepki kolano- we ku górze, usztywnia uda, napięte mięśnie leżące wzdłuż kręgosłupa. Trwałe, nawykowe napinanie mięśni szkieletowych powoduje powstanie „błoków mięśniowych”, partii ciała, które staje się bardzo sztywne, twarde i niepodatne na ruch.

„Nasze emocje mogą nam służyć lub mogą nas zniszczyć. To czego

doświadczamy jest zależne od naszej zdolności do wykorzystywania emocji i nadawania im kierunku” – napisał Gregg Braden.

Jest wiele sposobów redukcji stresu. W pierwszej kolejności zachęcam do odcięcia źródła zasilania emocji, czyli naszych myśli. Zmiana myślenia, pozbycie się wewnętrznego krytyka, odrzucenie potrzeby ciągłej kontroli i oceny otoczenia przynosi wielką ulgę. Pozytywne i spokojne myśli w połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi pomagają w budowaniu świadomości własnego ciała.

POTRZEBA DOTYKU

Jedną z przyjemniejszych form radzenia sobie z napięciami w ciele są masaże. Czy zatem można wymasować duszę? Nasze emocje nazywamy „uczuciami” i kiedy jesteśmy czymś poruszeni, mawiamy, że coś nas „dotyka”. Jak dotknąć duszy?

Dotyk kryje w sobie pewien fenomen i magię. Według amerykańskiej terapeutki rodzinnej Virginii Satir człowiek potrzebuje: czterech uścisków dziennie, by przeżyć, ośmiu, by zachować zdrowie, dwunastu, by się rozwijać.

Dlaczego dotyk jest ważny?

- › Skóra jest narządem zmysłu o wysokiej wrażliwości. Oddziałując na skórę, można wywołać silne emocje.
- › Zmysł dotyku formuje się jako pierwszy – około 7. tygodnia życia płodowego. Jest podstawowym narzędziem poznawania świata przez noworodka (który jeszcze niezbyt dobrze widzi i słyszy).
- › Jest bardzo istotny w kontekście budowania więzi: zmniejsza dystans i zwiększa zaufanie, zwiększa szybkość komunikacji, łagodzi stres, dodaje energii.
- › Jest potrzebny do prawidłowego rozwoju emocjonalnego oraz fizycznego: wyzwala emocje i pomaga w ich wyrażaniu (miłość, radość, wdzięczność, współczucie,

smutek).

- › Daje poczucie bezpieczeństwa, miłości, szczęścia i spełnienia.
- › Relaksuje, zwiększa odporność, poprawia zdolność koncentracji, pozwala walczyć z chronicznym zmęczeniem, poprawia nastrój, pomaga podejmować decyzje.
- › Kontakt fizyczny w postaci przytulania zwiększa poziom „hormonu miłości”, czyli oksytocyny. Wystarczy 10-sekundowe przytulanie, aby w naszym organizmie zaszły korzystne reakcje biochemiczne i fizjologiczne.

Mam nadzieję, że ten artykuł zainspirował was do dalszych poszukiwań i zgłębiania wiedzy na temat duszy, emocji i masażu. To tylko mały wstęp, który otwiera wiele możliwości dla wszystkich, którzy pracują w bezpośrednim kontakcie z drugim człowiekiem.

Temat jest aktualny, potrzebny i ważny, ponieważ:

- › Każdy z nas ma swoje emocjonalne zawirowania, swoje wewnętrzne troski i wyzwania, które chciałby rozwiązać.
- › Jesteśmy przepracowani, żyjemy pod ciągłą presją bycia lepszym pod każdym względem, brakuje nam czasu dla siebie oraz najbliższych.
- › Jesteśmy przemęczeni, za dużo obowiązków, za dużo spraw, za dużo myśli.
- › Niebezpiecznie zmieniają się wartości w życiu.
- › Przystajemy sobie radzić z nasilającym się chronicznym stresem.
- › Zaczynamy chorować, dolegliwości psychosomatyczne są coraz bardziej dotkliwe, trudne do zdiagnozowania i jeszcze trudniejsze do wyleczenia.
- › Negatywne emocje rujną więzi międzyludzkie, relacje partnerskie.
- › Szukamy recepty na szczęście, zdrowie i młodość, szukamy rozwiązań, by sobie pomóc.