

ODPRAVLJANJE STRESA S POMOČJO MASAŽE

24. 5. 2010
in
25. 5. 2010

Gradivo pripravil: Meliha Ališič

Jesenice, maj 2010

UPANJE JE NEKAJ, KI SE SPUSTI NA DUŠO IN ZAPOJE MELODIJO
BREZ BESED IN NIKOLI NE OBMOLKNE...

OHRANI PLAMEN UPANJA... strah sem sprejel kot del življenja - še zlasti
strah pred spremembami ... in hodim naprej kljub razbijajočem srcu, ki
govori: vrni se. OHRANI PLAMEN UPANJA...

STRES

V današnjem času je stres naš vsakdanji spremljevalec. Živimo hitro, površno, krčevito in neprestano je potrebno biti maksimalno pripravljen na nove izzive in reševanje zahtevnih nalog. Vedno se nam mudi in ne najdemo dovolj časa zase. Vrženi smo v tok življenja, ki nas obrača in vrtinči, tako, da sploh ne utegnemo pomisliti, ali je takšno življenje dobro. Ne vprašamo se, kako smo in kaj je prav za nas. Živimo v času in okolju, ki cenita predvsem materialne dobrine. Lahko bi govorili o delovnem mestu ali domačem okolju. Zagotovo pa je svet podjetništva eno izmed stresnejših delovnih okolj. Stres pa ni nujno naš sovražnik. Človek določeno mero stresa potrebuje, da doživlja svoje življenje kot izpolnjeno in smiselno. Stres koristi pri osebni rasti, saj nam pomaga, da nismo lenobni, da delamo na sebi in se spreminjamo v zrelo osebo. Če se zazremo nazaj v življenje, lahko vidimo, da so se nekatere največje težave na koncu izkazale za najboljše priložnosti v našem življenju. Zato je odločilno le to, kako gledamo na težave. Ščepec stres ne škoduje, ne sme pa ga biti preveč in če ga lahko nadzorujemo. Kadar se pojavijo telesni, čustveni in vedenjski simptomi stresa, moramo poiskati pomoč.

STRES SE RAZVIJE, KO NAŠE SPOSOBNOSTI ZA OBVLADOVANJE
OKOLIŠČIN NISO VEČ KOS ZAHTEVAM, IZZIVOM IN NEVARNOSTIM
OKOLJA

NE GLEDE NA ZUNANJE OKOLIŠČINE LAHKO ŽIVIMO USPEŠNEJŠE,
BOLJ ZADOVOLJIVO IN ZDRAVO

Če želimo, da bo naše življenje v ravnovesju, se moramo znati poglobiti vase, začutiti bitje svojega srca in slišati svoje dihanje. Šele, ko se umirimo, se lahko napolnimo z novo, svežo energijo.

Stari mojstri azijskih veščin (tai-chi, borilne veščine) opozarjajo, da je um takšen, kakršno je dihanje, zato poskrbimo za bolj lahkotno in polno dihanje. Negativni stres nas bo ob tem počasi zapustil. To je že en korak, kjer pridemo v stik s samim seboj. V praksi to pomeni, da si moramo vzeti čas TUDI SAMO ZASE in ne le za službo, otroke ali partnerja!

STRES KOT IZZIV ZA OSEBNO RAST

Večina stresa, ki ga občutimo, izvira iz našega odnosa do stresorjev, našega mišljenja, oklepanja navad in vedenjskih vzorcev. Stresu se je namreč nemogoče popolnoma izogniti. Za preprečevanje in odpravljanje stresa je najbolj pomembno, da se naučimo premagovati prepričanja, ki nas omejujejo, se znebimo strahov, postanemo samozavestni in se ne pozabimo veseliti izzivov, ki nam jih prinaša sleherni dan. Če torej znamo poslušati svoja čustva in se ustrezno odzivati na okolje in soljudi, je to najboljše zagotovilo, da bomo pravočasno zadovoljevali svoje resnične notranje potrebe od prehranskih do socialnih in čustvenih.

KO NE MOREMO VEČ SPREMENITI SITUACIJE, SMO PRISILJENI SPREMENITI SAMEGA SEBE. (Viktor Frankl)

ČE ZAČNETE RAZMIŠLJATI, DA JE PROBLEM "NEKJE TAM ZUNAJ", SE USTAVITE. SAMA TA MISEL JE PROBLEM. (Stephen Covey)

NI ME STRAH NEVIHT - ZATO, KER ZNAM USMERJATI SVOJO BARKO. (Helen Keller)

Stres ljudje različno dobro obvladujemo. Stres je povsem osebna izkušnja, ki nastopi kot posledica porušenega ravnovesja med zahtevami na eni strani in dojemanjem zahtev na drugi strani.

Stres je (poleg prekomerne telesne teže in nepravilne prehrane) eden od glavnih povzročiteljev nastanka kroničnih bolezni. Kronični stres lahko vodi v nastanek bolezni, kot so depresija, bolezni srca in ožilja, ulkusna bolezen, velika vrednost maščob v krvi, alkoholizem, motnje hranjenja, nekatere kožne bolezni. Ko možgani ocenijo, da so zunanji pritiski preveliki in nam preti nevarnost, se nemudoma odzovejo. Sprožijo samoobrambno delovanje telesa in duševnosti. Odziv se zgodi v trenutku. Postanemo budni in pozorni,

osredotočeni in aktivni. Telo je napeto kot struna in mišice pripravljene na delovanje. Srčni utrip je hiter in močan. Vsaka naša celica je pripravljena. Stres je v tem primeru naš zaveznik, ki poskrbimo, da smo budni, motivirani in učinkoviti. Znašli smo se torej v stresu. Vendar to ne pomeni NIČ HUDEGA.

V STRESU SMO. NIČ HUDEGA!

Naše telo nas je samodejno zaščitilo. Človeški organizem se na zunanje pritiske odziva brezhibno. Kronični stres je zelo škodljiv, če pa ga obvladamo, s tem, da spoznamo sebe in naše reakcije na določene zunanje in notranje stresorje, lahko postane naš prijatelj. DOKLER DOGAJANJE OBVLADUJEMO, NAS STRES LAHKO MOTIVIRA. Obvladovanje stresa je v današnji družbi mojstrstvo. In mojster ve, da je stres lahko njegov zaveznik in spodbujevalec, če ga le zna nadzorovati.

STRES TOREJ LAHKO NADZORUJEMO!

Psihonevroimunologija je znanost, ki se ukvarja s preučevanjem stresnih odzivov in možnostjo obvladovanja stresa. Stres je naravno stanje življenja. Funkcija stresa je preživetje. Stres ni stranski pojav sodobnega časa, temveč prirojen mehanizem, ki človeku omogoča, da se sooča s pritiski iz okolja. Gre za odziv telesa na morebitne škodljive dražljaje iz okolja. Ti dražljaji (stresorji) so lahko različni: ropot, bolezen, žalost. Telo se nanje odziva vedno na enak način s tako imenovano alarmno reakcijo ali reakcijo "boj ali beg": pospeši se delovanje srca in dihanje, povečata se krvni tlak in mišična prekrvavitev, povečajo se budnost, previdnost in pozornost, zmanjšata se občutek za bolečino in apetit. Te spremembe omogočijo, da se človek čimbolj pripravi na obrambo (boj) ali beg pred nevarnostjo. V pradavnini je ta mehanizem spodbujal in povečeval sposobnosti za boj ali beg.

=== stres je fiziološka in psihološka reakcija na spremembe v okolju.

=== možgani z izločanjem določenih hormonov pripravijo telo na ustrezno reakcijo

POSLEDICE STRESA SO LAHKO NEGATIVNE ALI POZITIVNE!

Negativne posledice stresa:

- Ogrožajo naše zdravje in splošno počutje
- Zmanjšujejo sposobnost odločanja

Pozitivne posledice stresa:

- Omogočajo večjo učinkovitost
- Povečujejo naše zmogljivosti

Znanstveni dosežki nam zdaj omogočajo, da z ohranjenim nadzorom nad lastnimi odzivi uravnavamo negativne posledice stresa in ohranjamo vse pozitivne stresne spodbujevalce. Stres kot mehanizem preživetja že tisočletja prenašamo iz roda v rod, saj nam omogoča, da se ustrezno in učinkovito prilagajamo spremembam. Je preprosto naraven del nas. In v nas je tudi moč, da ta mehanizem obvladujemo.

Izzivov in pritiskov iz okolja je včasih toliko, da jim težko sledimo in z njimi težje upravljamo. Spoznanja znanosti in raziskave pa so nam končno omogočili, da zdaj lahko vplivamo na ohranjene sposobnosti za upravljanje stresa in s tem na uspešnejše prilagajanje spremembam iz okolja.

Stres ni nujno naš sovražnik. Človek določeno mero stresa potrebuje, da doživlja svoje življenje kot izpolnjeno in smiselno.

Ničkolikokrat se znajdemo v situaciji, ko bi kar odkorakali, zakričali, se predali in nam je težko.

SPREMENIMO SVOJE MIŠLJENJE, VEDENJSKE VZORCE IN OKLEPANJE NAVAD

NASVETI PROTI STRESU:

1. poskrbimo za zdravo in uravnoteženo prehrano (vitamini a,c,e,b - skupine; minerali (fe, ca, se, mg, cu, zn), zelenjava, sadje, žitarice)
2. odločimo se za redno telesno dejavnost (izberimo si tisto, ki nam je v veselje)
3. uravnotežimo delo in zabavo
4. privoščimo si dovolj spanja

5. redno izvajajmo telesne vaje in vaje za sproščanje
6. ne pozabimo na sprostitev in mirno dihanje
7. izogibajmo se prevelikih količin nikotina, alkohola in kofeina
8. spoznavajmo stres in svoje odzivanje na stresno situacijo
9. ohranimo odprt, pozitiven odnos do sebe, ljudi in sveta
10. sprijaznimo se z okoliščinami, ki jih ne moremo spremeniti
11. bodimo sposobni reči NE, ko nečesa ne zmoremo ali ne obvladamo
12. za svoj stres ne krivimo drugih, vremena, slab dan, okoliščin
13. pozabimo na popolnost
14. cenimo tisto, kar imamo
15. zaupajmo ljudem
16. razvijajmo prijaznost in berimo dobre knjige
17. pogovarjajmo se o svojih težavah
18. veliko se smejmo in se veselimo življenja

ZDRAVILNE RASTLINE ZA LAJŠANJE STRESA:

- Baldrijan ali zdravilna špajka (*Valeriana officinalis*): ime rastline izhaja iz latinščine „valere“ in pomeni biti zdrav oz. Močan. Baldrijanove zdravilne učinke so odkrili že v 1. stoletju n.št. Indijska ajurvedska medicina in kitajska tradicionalna kitajska medicina ga že od nekdaj uporabljata pri zdravljenju nespečnosti in nervoze. Baldrijan je danes najbolj uporabljan sedativ (pomirjevalo, blažilo) v Evropi. Deluje pomirjevalno, umirja tesnobo, spodbuja apetit, znižuje zvišan krvni tlak. Pomaga pri utrujenosti, psihični napetosti, razdražljivosti, motnjah zbranosti in spanja. Sprošča prenapete mišice, menstrualne bolečine, je pomoč pri zdravljenju razdražljivega črevesja. Baldrijan je blažje pomirjevalo, slovi po svoji izjemni varnosti.
- Navadna melisa (*Melissa officinalis*): ime uzhaja iz grške besede „melissa“, kar pomeni čebela, kajti čebele na tej rastlini rade nabirajo med. Arabci so jo uporabljali za zdravljenje depresije in anksioznosti.
- Šentjanževka
- sivka

NARAVNO ZDRAVILO ZA POMOČ NAŠIM ŽIVCEM

- M A G N E Z I J - a n t i s t r e s n i m i n e r a l
- Varuje naše srce pred hudo obremenitvijo zaradi stresa
- Preprečuje mišične krče

- Preprečuje močne menstrualne krče
- Preprečuje preveliko vzdražljivost mehurja
- Nevtralizira želodčno kislino
- Obnavlja celice prebavnega trakta in ustne votline
- Priporočljivo je piti Mg Donat

KAKO PREPOZNAMO STRES

Po nekaterih raziskavah je kar 70 do 80 % vseh obiskov bolnikov pri zdravniku zaradi bolezni, ki so povezane s stresom. Nedavna raziskava organizacije HSE (Health and Safety Executive) je pokazala, da kar 415000 zaposlenih Britancev verjame, da je glavni razlog, da so zboleli, povezan s stresom. Stres doživljamo vsak dan. Kadar slišimo besedo stres, vedno pomislimo na nekaj negativnega. Ne povzročajo ga le negativni dogodki temveč tudi pozitivni. (poroka, rojstvo otroka, veliko dela v službi, smrt bližnjega, pred izpiti, selitev). Stres nas lahko spodbuja, da se spopademo z danim izzivom. Stres je negativen, kadar ima škodljive učinke na naše telesno in duševno zdravje. Močan in kratkotrajen stres ni toliko nevaren kot stres, ki smo mu izpostavljeni vsak dan in se ga včasih niti ne zavedamo.

OPOZORILNI ZNAKI:

- **ČUSTVA** (napetost, razdražljivost, spremembe razpoloženja, občutek negotovosti, vznemirjenost, neučakanost, zadrege, strah)
- **TELESNI ZNAKI** (glavobol, bolečine v vratu ali hrbtu, motne spanja, bolečine v želodcu, slaba odpornost, razbijanje srca, občutek kratke sape, suha usta, utrujenost, trzanje obraza, pogosti prehladi, gripa in okužba dihal, siljenje na vodo, prebavne motnje, driska, zaprtost, povečano potenje, kožne spremembe - ekcem, luskavica, impotenca pri moških, amenoreja - izguba mesečnega perila pri ženskah)
- **MISLI** (težave s koncentracijo, neorganiziranost, pozabljenost, samokritičnost, strah pred neuspehom, zaskrbljenost, pesimizem, potrtnost, izguba motivacije, brezbržnost, omahljivost, nezmožnost sprejemanja odločitev, obsedenost s prihodnostjo)
- **VEDENJE** (vzkipljivost, zadirčnost nad prijatelji, razpoloženjska nihanja, prenajedanje ali izguba apetita, zvečano število pokajenih cigaret - pri kadilcih, izguba smisla za humor, jok, grizenje nohtov)

NAPAČNE REAKCIJE NA STRES:

A/ čustvene in mentalne

1. razmišljanje kaj bo jutri (v prihodnosti)
2. nezmožnost s pozitivne strani gledati na problem (utapljanje v negativizmu)
3. ohranjanje zamer (ne moremo odpustiti, sprejeti nečesa)
4. vdamo se v usodo - depresivnost

B/ dejanja kot posledica napačne reakcije na stres

1. kajenje, alkohol, kava, droge
2. neješčnost
3. velika potreba po hrani
4. fizična pasivnost
5. pretirana spolna, športna aktivnost
6. deloholizem

KAKO SE ODZIVAJO NAŠI ORGANI

= prebavni trakt

- vnetje želodca, razjeda na želodcu in dvanajsterniku
- razjedno vnetje debelega črevesja
- razdražljivo debelo črevo
- hemeroidi

= možgani

- duševne in čustvene motnje

= lasje

- plešavost

= usta

- afte, razjede

= pljuča

- astmatični napadi
- oteženo dihanje

= srce

- napadi angine pektoris
- srčne motnje

= mišice

- mišični tiki (trzanje)
- = mehur
- vzdražljiv (pogoosto uriniranje)
- = kožne bolezni
- ekcem, luskavica
- = razmnoževalni organi
- amenoreja (izguba mesečnega perila pri ženskah)
 - impotenca in prezgodnja ejakulacija pri moških

Test: (opazujmo se nekaj časa)

1. zjutraj takoj, ko se zbudimo, že mislimo na stvari, ki jih moramo urediti
2. zvečer preden zaspimo, razmišljamo o tem, česa vse danes nismo naredili
3. zdi se nam, da imamo vedno premalo časa
4. se počutimo preobremenjene z delom
5. imamo v svojem življenju osebe, na katere se lahko zanesemo
6. imamo občutek, da nam vedno pogosteje vse zraste čez glavo
7. imamo najmanj eno uro na dan samo zase
8. imamo občutek, da stvari tečejo le, če sami poskrbimo za vse
9. ali se lahko popolnoma sprostimo
10. v zadnjem času opazimo pri sebi tesnobo, nemir, napetost, zaskrbljenost, potrto, občutek nemoči, obupa, depresije, razdražljivost, jezo, napadalnost, nepotrpežljivost, nezadovoljstvo, pretirano občutljivost, pomanjkanje samospoštovanja, nezanimanje za okolje, nespečnost, razbijanje srca, motnje prehranjevanja, splošno mišično napetost, glavobol, težave v spolnosti, v odnosih z ljudmi

NAJVEČJA ZMAGA NI, DA NIKOLI NE PADEMO, AMPAK V TEM, DA SE PO VSAKEM PADCU POBEREMO. (Konfucij)

NE PROSITE ZA LAŽJE ŽIVLJENJE. PROSITE, DA BOSTE POSTALI MOČNEJŠI. (Gooser)

KO SE BOSTE NAUČILI SPREJEMATI PEKEL, BOSTE V NEBESIH. (pregovor)

VEDITE, NOBENO ČLOVEŠKO STANJE NI VEČNO. S TO MISLIJO NE BOSTE VEČ BREZUMNO VRISKALI V SREČI IN NE OBUPAVALI V NESREČI. (Sokrat)

ONI ZMOREJO, KER VERJAMEJO, DA ZMOREJO. (Virgil)

GLOBINA, DO KATERE LAHKO PADEMO IN V NJEJ ŠE VEDNO ŽIVIMO, NATANKO USTREZA VIŠINI, DO KATERE SE LAHKO POVZPNEMO. (Laurens van der Post)

VAŠE BESEDE NAJ BODO SLADKE, SAJ JIH BOSTE MORALI MORDA POJESTI. (pregovor)

ŠTEJTE SVOJE DAROVE, NE SVOJIH BREMEN. ŠTEJTE DOBIČKE, NE IZGUB. ŠTEJTE RADOSTI NAMESTO BOLEZNI. ŠTEJTE PRIJATELJE NAMESTO SOVRAŽNIKOV. CENITE ZDRAVJE, NE BOGASTVA. (pregovor)

NOBENO DOBRO DEJANJE, NAJ BO ŠE TAKO NEZNATNO, NI ZAMAN.

KO SE PRESTRAŠIMO, ŽELIMO VSE NADZIRATI IN SE ZAPREMO PRETOKU DOBREGA. ZAUPAJTE ŽIVLJENJU. VSE, KAR POTREBUJEMO, NAM JE V TEM TRENUTKU NA RAZPOLAGO (Louise L. Hay)

SREČA TRKA NA VRATA TISTI, KI SO NANJO PRIPRAVLJENI.

PREVEČ BESED JE PREMALO MISLI.

NIKOLI NIKOGAR NE OROPAJ UPANJA, MORDA JE TO VSE, KAR IMA. NE DOVOLI SI, DA SE OKROG TVOJIH SANJ RAZRASE PLEVEL.

ČE OBUPAŠ NAD SKROMNIM ZAČETKOM, SE SPOMNI, DA JE TUDI HRAST - TO MOGOČNO IN VELIKO DREVO - ZAČEL KOT MAJHEN ŽELOD, KI JE LEŽAL NA TLEH.

ALTERNATIVNE METODE SPROŠČANJA:

- MASAŽE
- YOGA
- MEDITACIJA
- DIHALNE VAJE
- VIZUALIZACIJA
- AVTOGENI TRENING
- PREUSMERJANJE MISLI
- STOP TEHNIKA
- SAUNA, KOPELI
- SPREHOD (20 MIN PO SONCU, PO DEŽJU)
- GLEDALIŠČE, OPERA, BALET, GLASBA

*Če v množici spremeniš enega samega človeka, je to zelo malo.
Če si ta eden ti sam, je, kakor da si spremenil množico.*

MASAŽE - ZDRAVILO PROTI STRESU

Masaža lahko učinkovito blaži posledice stresa. S pravilno masažo dosežemo popuščanje mišičnega tonusa in zlepljenega veznega tkiva, pospešimo delovanje limfnega sistema in lokalno prekrvavitev tkiva.

Stres se največkrat pokaže kot mišična bolečina med lopaticami, v ramenskem obroču, vratu, pogostih glavobolih, lahko pa nastajajo tudi krči v mečih in prsnem košu. Napete mišice povzročajo bolečino in so nenehni porabnik energije. Za vzdrževanje telesno - duševnega ravnovesja je potrebna redna vsakodnevna vadba sproščnosti.

Masažni prijemi povzročajo dražljaje na parasimpatičnem živčevju. Posledica je prekrvavitev in znatno povečan dotok kisika v kri, kar sproži delovanje serotonina (tkivni hormon v organizmu, ki ima vlogo živčnega prenašalca). Če imamo serotonina dovolj, nas preveva zadovoljstvo, dobro razpoloženje, bolj smo sproščeni, se

bolje počutimo, bolje spimo, imamo uravnovešen apetit, uravnava spolnost, pospešuje peristaltiko. Če je serotonina v možganih premalo, se naše razpoloženje dokaj hitro slabša. Če je pomanjkanje preveliko, lahko postanemo agresivni. Snov serotonina se nahaja v nekaterih živilih (banana, čokolada). Čim več ogljikovih hidratov in čim manj maščob pojemo hkrati, tem več serotonina bo nastalo. Pri številnih obolenjih (depresija, migrena, anksioznost, psihoza) je serotonin dokazano pomemben dejavnik. Serotonin aktivira endorfin (večja skupina snovi v možganih). Endorfin ali hormon sreče deluje kot naravni opoj, ki lahko blaži bolečine, sproža vesela, evforična občutja.

Vedno se lahko uprem nečemu, če se le tako odločim. (Louise L. Hay)

Redne masaže za sprotno odpravljanje težav

Z redno masažo poskrbimo, da se vse težave v telesu odpravljajo sproti, še preden prerastejo v resnejša bolezenska stanja. Na vsakih šest do devet obiskov dva dni izpustimo, da se telo navadi na dražljaje.

Maserju povemo, kaj v danem trenutku potrebujemo, kakšno intenzivnost, frekvenco in po katerem predelu. In morda zaupajmo še težave, zaradi katerih smo se odločili za masažo. Želja po masaži je dovolj močno znamenje, da jo naše telo resnično potrebuje.

Telo je hram naše duše, zato se mu posvečajmo z vso ljubeznijo.

Refleksoterapija

Refleksnoconska masaža stopal sodi med najboljše in najučinkovitejše metode naravnega zdravljenja. Masaža refleksnih con je primerna za splošno krepitev in osvežitev telesa in duše. Veda o masaži refleksnih con izhaja iz tega, da je z masažo stopal mogoče vplivati na notranje organe in druge dele telesa. Vsak organ je povezan z določeno refleksno cono na stopalih. Če to cono obdelamo, vplivamo tudi na določen organ.

Refleksnoconska masaža stopal pripomore:

- Pospešuje krvni obtok
- Oskrbi telo s kisikom
- Spodbuja delovanje limfatičnega sistema (limfa je pomembna pri odpravljanju škodljivih snovi in pri obrambi mehanizma)
- Spodbuja delovanje imunskega sistema
- Pomirja bolečino
- Pomirja avtonomni živčni sistem, ki deluje brez naše volje (ob stresu namreč adrenalin spremeni naravne ritme: pospeši bitje srca, zoži žile)
- Spodbuja ustvarjalnost in koncentracijo
- Uravnovesi krvni tlak
- Ugodno vpliva na naše odnose (blaži hiperaktivnost, agresijo)

Po kitajski medicini ima telo najmanj 360 refleksnih točk, od tega se nahaja več kot 60 točk na podplatih, ki ga pogosto obravnavajo kot drugo srce.

Vsak človek se na refleksno masažo stopal odziva na svoj način. Ob masaži lahko občuti prijetne, znosne ali celo neznosne bolečine, ki so lahko znak, da se z organom na mestu, kjer

masiramo, nekaj dogaja. Zdravega človeka stopala ne bolijo, ne glede na intenzivnost terapevtskega pritiska.

KONTRAINDIKACIJE:

- Infekcijske bolezni in bolezni, ki jih spremlja visoka vročina
- Akutna vnetja v venskem limfnem sistemu
- Bolezni, pri katerih je potrebna operacija
- Glivične bolezni v območju refleksnih con
- Zlomi kosti, zvini, krčne žile, odprte rane in strganine na področju masaže
- Tvegana nosečnost
- Shizofrenija, epilepsija, druge psihične motnje
- Težave s srcem in ledvicami

MOŽNE REAKCIJE MED MASAŽO

- Spontano potenje na rokah in stopalih
- Potenje po celem telesu
- Notranji občutek mrazenja, šklepetanje z zobmi
- Kolaps (slabost)

Pri masaži stopal smo pozorni na spremembe mimike, vzdihovanje, tarnanje, smeh, kretnje in geste, ki kažejo na močno bolečino in strah, napetost različnih mišičnih skupin ali celega telesa, izbruhe joka ali ihtenja.

MASAŽA OBRAZA

Klasična masaža obraza vključuje tudi masažo dekolteja, vratne in ramenske mišice, ki so ponavadi najbolj napete. Namen masaže je izboljšanje splošnega stanja kože in počutja, saj z masažo obraza vplivamo tudi na celotno telo. Lahko kombiniramo z masažo celega telesa ali pa samostojno.

Z masažo pospešimo prekrvavitev, tako da dobi mišično tkivo kisik, beljakovine in druge snovi, ki prehranjujejo tkivo. Obraz preplavi s svežino, zavira nastanek novih gub, pripomoremo k čvrstejši koži. S pritiskom na akupunkturne točke pospešimo cirkulacijo krvi. Tehnika masaže je rahel oziroma relativno močan pritisk s prsti, dlanmi in členki. Obrazne gube ne raztegujemo temveč masiramo v nasprotni smeri. Glede na tip kože izberemo ustrezno masažno kremo ali olje. Na koncu lahko nanesimo ustrezno masko za dodatno nego kože.

Starodaven ezoterični zakon pravi:
„Energija sledi misli.“

Stopnja zadovoljstva v življenju je odvisna od zaznavanja pretoka življenjske energije. Kadar je ta pretok oviran, omejimo tudi svoje sposobnosti. Za vsako stvar je potreben čas in pravo orodje. Moč in energijo za premagovanje najrazličnejših situacij poiščimo v sebi.

Ljubezen nas trajno išče. Četudi ji vsakega toliko časa pokažemo vrata, noče stran ...