



Чаробни свет масаже

A Magic World of Massage

Градски велнес и спа центри као оазе за ослобађање од стреса, пружају квалитетне тренутке одмора. У њима налазите све што вам је потребно – третмане за лице и тело, али и душу, јер су они управо супротно од оног дневног, уобичајеног и стресног начина живота, поручује Татијана Јевђовић, власник Центра „Beauty Imagini”.

“Wellness and spa centres in the city serve as oases of relief from stress, offering high-quality moments of relaxation. There one finds whatever one may need – treatments for face and body, but also for soul. They are just opposite to everything that is one’s daily routine and stressful way of life”, says Tatijana Jevđović, the owner of Beauty Imagini Centre.

Salus per aquam или водом до здравља у доба старих Римљана значило је препуштање воденим чарима, али и лечење благотворним и опуштајућим својствима воде. Зато су у римском друштву постојала места на којима је и женама и мушкарцима подједнако било омогућено да се баве својим телом и да га негују. Биле су то терме – луксузна јавна купатила у којима приступ никоме није био ограничен. Царске терме често су у једном комплексу поред топлих и хладних купатила имале и гимнастичке дворане, вртове, музеје, библиотеке, ресторане и трговине. Римљани су у терме долазили не само да би се окупали, већ да би се релаксирани и сачували своје здравље.

Данас, свест о томе да се телесно здравље и лепота не могу издвојити од емоционалног и духовног, овладава модерним начином размишљања. Термини полуп велнес, спа, фитотерапија, ароматерапија, детоксикација, таласотерапија, одомаћују се у часописима, свакодневној комуникацији, салонима за негу лица и тела. Wellness и SPA центри све су заступљенији у испуњавању слободног времена, тако да превазилазе тренутну моду, а све више постају нека врста покрета. Салони за негу лепоте, поведени водећим тенденцијама и захтевима клијената, постају не само оазе лепоте и неге, него и тишине, мира, амбијенталне музике, благих и пријатних мириса. Они често прерастају у спа центре, у оквиру велнес центара, у којима се осим базена и сауне, масаже и третмана нуди више: јога и пилатес, ароматерапија и музикотерапија, нутриционистички савети са ресторанима здраве хране и природним напацима, хомеопатске и лекарске услуге... Границе где престаје козметички, а почиње третман одржавања доброг имунитета, кондиције и емотивног мира све су замагљеније.

Оно што свакако лицу и телу доноси лепоту, али и мир и осећај испуњености, јесте масажа, вештина и уметност, додир који лечи. Јер, док је лако објаснити физиотерапеутско дејство масаже на мишиће, њено несумњиво релаксирајуће дејство и акумулација енергије објашњава се људским додиром који нам преноси енергију, топлоту и емотивност.

Она је неразводна од ароматерапије, јер се ароматична, есенцијална уља биљака ефикасно примењују масажом. Мириси делују на емоције и побуђују стања смирености, радости или сањарења, док честице есенцијалних уља, на којима се ароматерапија заснива, делују физички и посредством коже продиру у ткиво ширећи свој ефекат. И масажа и избор ароматичних уља прилагођавају се клијенту, његовом тренутном

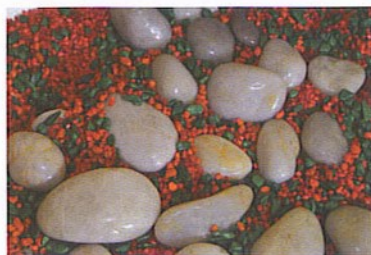
Salus per aquam or health through water, meant in the time of the ancient Romans to surrender to the spell of water, but also healing through the beneficial and relaxing characteristics of water. That's why in the Roman times there were places that helped women and men take care of their bodies in the best possible way. These were called *thermae*, the lavish public baths available to everybody. The imperial spas often had, in addition to hot and cold baths, gymnastic rooms, gardens, museums, libraries, restaurants and shops. The Romans used to visit spas not only to have a bath but to relax and to preserve their health.

Today, awareness that somatic health and beauty cannot be separated from one's emotional and spiritual state prevails in modern thought. Terms like wellness, spa, fit-therapy, aromatherapy, detoxification and wave therapy, are more and more present in the magazines, in everyday communication, in beauty parlors.

Wellness and Spa Centres are increasingly becoming places where one can spend one's spare time so that they are more than just a current fashion trend and are actually becoming a sort of movement. Beauty parlors, following leading trends and the wishes of their clients, are becoming not only oases of beauty and care, but also places of tranquility, peace, ambient music, soft and pleasant fragrances. They are often spa centres within wellness centres, where in addition to swimming pools, a sauna, massages and treatments, services include Yoga and Pilates, aromatherapy and music therapy, nutritional advice along with health food restaurants and natural beverages, homeopathic and physician assistance ... The line that separates cosmetic treatment and becomes a treatment in order to preserve strong immunity, fitness and emotional balance is becoming quite vague.

What certainly ensures the beauty of face and body alike, and also brings peace and a feeling of fulfillment, is the massage, a skill and an art, a healing touch. It is easy to understand the physiotherapeutic effect of massage on muscles, but its undoubtedly relaxing effect and accumulation of energy is attributed to human touch that transfers energy, warmth and emotions.

It can not be separated from aromatherapy because the aromatic, ethereal herbal oils are efficiently applied by massage. Fragrances affect emotions and the result is tranquility, pleasure or daydreaming, while the particles of ethereal oils on which aromatherapy is based also have a physical effect and penetrate through skin into tissue where they expand their effect. Both the massage and the choice of aromatic oils are adapted to a client, its current state, both physical and mental, as well as its current needs. For such purpose, the various body massage techniques are being used in order to establish the balance of organism, not only in



стању, физичком и менталном, као и његовим тренутним потребама. У том смислу, користе се различите технике масаже тела које теже успостављању равнотеже организма, не само у физичком, већ и у емоционалном и менталном делу људског бића. Овај такозвани холистички, обједињени приступ телу и духу, све је више заступљен како у козметички тако и у медицини, и требало би да буде неизоставни део сваког велнес, односно спа центра.

– Захваљујући оваквом приступу, можемо да поново активирамо енергетске токове у организму, блокиране различитим разлозима, међу којима се најчешће помињу стрес, лоша исхрана, негативне емоције, страхови, лоше навике и слично – каже Татјана Јевђевић. Иначе, осим што се потписује као генерални заступник препарата за негу коже MMagi из Италије, она је и ауторизовани тренер са сертификатом Привредне коморе Италије за едукацију и стручно усавршавање колега који желе да раде по методологији „Beauty Imagini”. То јој је обезбедило четрнаестогодишње искуство у области козметике лица и тела и седам година рада по специфичној методологији која се базира на холистичким принципима, а коју је на домаће терене пренела управо традиционална италијанска холистичка школа.

Једна од посебних техника која је саставни део антистрес програма јесте масажа топлим јастучицима (тампонима) који се пуне зачинским биљем и чије специфичне ароме делују умирујуће и опуштајуће на клијента.

– Ова техника се зове Pinda Sweda и донета је из Индије, као једна од првих техника у ајурведи. Ја сам је учила у Италији од мог првог инструктора господина Фулвија Ђемелија, који је ову технику прилагодио нашем поднебљу и омогућио да се комбинује како са елементима класичне масаже тако и са најкласичнијим третманима лица и тела – објашњава Татјана.

Мешавина зачинског биља која се користи у топлим јастучицима прави се специфично према потребама клијента, али је свакако један од основних састојака ђумбир који има изузетно јако детоксикантно дејство, прочишћава крв и помаже да се прочисти лимфна стаза. Ту је и лаванда, која има своја специфична умирујућа дејства, ким који је одличан код свих људи који имају проблем с надимањем стомака, цимет који код депресивних људи враћа вољу за живљењем...



the physical but also in the emotional and mental parts of human being. This holistic approach that includes body and mind increasingly applied in cosmetics and in medicine and should be an obligatory part of every wellness or spa centre.

– This approach are-activate the energy paths in organism, which are blocked due to various reasons, most often from stress, an incorrect diet, negative emotions, fear, bad habits and similar, - says Tatijana Jevdović.

Apart from being the general representative for the skin care cosmetics MMagi from Italy, Tatijana Jevdović is also a licensed trainer, as well as the holder of the Chamber of Commerce' certificate for advanced education and professional training of her colleagues who want to apply the methodology "Beauty Imagini". Tatijana Jevdović received this recognition for her 14 years of experience in the field of cosmetics and seven years of work that includes a special methodology based on the holistic principles that have been transferred here through the traditional Italian holistic school.

One of the special technique within the anti-stress program is a massage with warm cushions (tampons) filled with aromatic herbs whose specific aromas bring peace of mind and relaxation.

– This technique is called Pinda Sweda and it comes from India as one of the first techniques of ayurveda. I learned it in Italy from my first instructor Mr. Fulvio Gemelli, who has adjusted this technique to our environment and combined it with the elements of traditional massage and the most traditional treatments of face and body, - says Tatijana.

The blend of aromatic herbs used in the warm cushions-tampons is made according to the needs of clients and is special, but one of its basic ingredients is ginger, known by its strong detoxifying effect as it purifies blood and helps to cleanse the lymph paths. There is also lavender with its specific relaxing effect, while caraway is excellent for all who

suffer from stomach gasses and cinnamon helps those in depressive state to return wish to live...

– The massage is done with warm tampons and their purpose is to warm up the whole body, which is able in this way to release all energy blocks and, consequently, of pains caused by the disturbed energy balance. In this way, a person achieves the state of relaxation and the whole organism is revitalized. Also, these tampons can be used in treatments for slimming, in fighting cellulite, and in face treatments, - says Tatijana.

One of the most refined and gentle massages used is the massage

Велнес

Велнес је животни стил. То је начин да се осећате добро, опуштено, задовољно и здраво. То свакако подразумева бригу о здрављу, одржавање тела и духа здравим очувањем кондиције тела и духа, физичке и менталне релаксације и очувањем унутрашњег мира. Уопште, велнес се састоји од четири основна елемента – физичких активности, душевних активности, релаксације и здраве и природне исхране. Уз ова четири елемента, у последњих неколико година, као пети елемент јавља се и свеобухватни појам програма лепоте, односно неге лица и тела.

Wellness

Wellness is a style of life. It is the way to make you feel well, relaxed, satisfied and healthy. It certainly implies care about health, which means keeping your body and spirit fit by preserving fitness of body and mind, physical and mental relaxation and preservation of your inner peace. In general, wellness consists of four elements – physical activity, spiritual activity, relaxation and healthy natural diet. Besides these four elements, in recent years the notion of the beauty program has emerged as the fifth element i.e. the care for face and body.

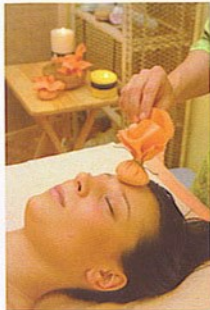
– Масажа се ради загрејаним тампонима и циљ јесте загревање целог тела које ће на тај начин моћи да се ослободи енергетских блокада, а самим тим и болова изазваних нарушеном енергетском равнотежом. На овај начин се постиже релаксација и оживљава цео организам. Такође, тампони могу да се користе у оквиру третмана за мршављење, против целулита, као и код третмана лица – наставља.

Једна од најпрецизнијих и најнежнијих масажа које постоје јесте масажа топлом чоколадом. Ова екзотична масажа убраја се у такозване велнес масаже, што значи да тело и дух доводи у равнотежу уз потпуни ужитак. Она чини посебан доживљај комбинацијом технике масирања, мириса и музике која подстиче машту и емоције.

Осим што је делотворна против стреса и лошег расположења, изузетно је добра за третмане особа са дијабетесом или за оне који су на дијети јер се слободно може рећи да је то једина масажа која је богата витамином А, минералним солима и танином...

– Топла чоколада се утрљава нежним покретима, у виду таласа, који утичу на сва чула и пружају осећај хармоније. То је потпуно опуштајућа масажа, делотворна против стреса и лошег расположења. Специјална формула природног италијанског какава и бадемовог уља храни и влажи кожу. Овај ефекат се постиже захваљујући полифенолима из чоколаде који везују слободне радикале и тако подмлађују кожу и штите је од старења, затим аминокиселинама које подстичу лучење серотонина, познатог као хормон среће, и стимулишућег ендорфина. Ши бутер (*Butyrospermum parkii*), који се исто тако налази у овим препаратима за масажу, побољшава циркулацију периферног крвотока и кожу чини чвршћом и еластичном – појашњава Татијана.

Бистар и златан ши бутер, руком цеђен, убраја се у најскупле биљне масти. С обзиром на то да ши бутер има изузетну способност продирања у кожу и везивања воде, он чини основу многих козметичких препарата. Управо је он база овог третмана јер његова тачка топљења оптимално одговара телесној температури човека. И коначно, бадемово уље, богато минералима и витаминима, смирује напетост мишића и позитивно утиче на младолост тена пошто је природни хидратант. ■



with warm chocolate. This exotic massage belongs to the so-called wellness massages, which means that it sets body and mind in balance and is additionally something that brings full enjoyment. It is a special experience created by a combination of massage technique, fragrances and music so as to stimulate imagination and emotions.

"Warm chocolate is gently rubbed in waves, which affect all the senses and create a feeling of harmony. This is an entirely relaxing massage, effective against stress and bad moods. The special formula includes natural Italian cocoa and the almond oil nourish and supply moisture to skin. This effect is achieved because of the polyphenol contained in chocolate that binds free radicals and rejuvenates the skin, protecting it from aging – then there are also the amino acids that stimulate secretion of serotonin, known as the hormone of happiness, a stimulating endorphin. Shea butter (*Butyrospermum parkii*), an ingredient of all massage products, improves the circulation of the peripheral blood vessels and makes skin more firm and elastic", says Tatjana.

Clear and golden shea butter, hand-squeezed, belongs to the most expensive plant fats. As shea butter has an extraordinary capacity to penetrate into skin and bind moisture, it is the base of many cosmetic products. It is also a basic element in this treatment because its melting point corresponds optimally to the temperature of human body. And finally, almond oil, rich in minerals and vitamins, relaxes muscles and positively affects the youthful look of skin because it is a natural hydrant. ■

Едукација за велнес и спа терапеуте

Један од најуспешнијих велнес програма у региону јесте програм Центра Beauty Imagini који пружа савршену релаксацију, оживљава животну енергију и повећава телесну и психичку отпорност организма. Оно што овај Центар издваја од остале понуде велнес центара у Србији јесте едукација кадрова за велнес и спа терапеуте по специјалној методологији, одобреној од Италијанске привредне коморе.

– Програм обухвата теоријску и практичну наставу различитих техника масажа које доводе до буђења и уравнотежења физичке, емотивне, менталне и духовне енергије. Ту су под свега технике Globwell, Pinda Sweda, Ампуку и рефлексологија, као и шијацу и терапија кристалима, које су подељене у три степена. Едукација се врши како у Београду, тако и у Новом Саду и Подгорици – додаје Татијана Јевђовић.

Education for wellness and spa therapists

One of the most successful wellness programs in the region is the program Centro Beauty Imagini that offers perfect relaxation, revives life energy and increases both the physical and psychic resistance of the organism. What distinguishes this Centre from other wellness centres in Serbia is the education organised for wellness and spa therapists according to a special methodology approved by the Italian Chamber of Commerce.

– The program includes theoretical and practical teaching of different techniques of massage that ensure the revival and balance of physical, emotional, mental and spiritual energies. These are above all the techniques of Globwell, Pinda Sweda, Ampuku and reflexology, as well as shiatsu and the crystal therapy, which are divided into three grades.

– Education is organised in Belgrade, Novi Sad and Podgorica, – says Tatjana Jevdović.