

HOLISTIČKA MASAŽA

SA TATJANOM JEVDOVIĆ KOJA SE VIŠE O



Najčešće se ljudi žale na bol u leđima i ako je to bol u donjem delu (lumbalni) onda znamo da taj čovek ne živi „ono što on jeste“



Holistička masaža p različite tehnike ma koje čoveka posma

MOJ PRIMARNI ZADATAK JE DA LJUDE OSLOBODIM I OČISTIM OD ENERGETSKIH BLOKADA ŠTO ĆE SPONTANO DOVESTI I DO BOLJEG FUNKCIONISANJA ČITAVOG TELA

- Samo „čisto“ i rasterećeno telo može da bude zdravo, tako da je krajnji cilj svake masaže da dovede čoveka u stanje balansa i unutrašnje ravnoteže: Tatjana Jevdović u svom salonu

Skrivene tačke životne energije

U našem telu nalaze se mnogobrojni centri životne energije koji se zovu MARMA. Kinezi su se bazirali na tačkama marma kako bi razvili složeni sistem meridijana u akupunkturi. Marma znači „tajna“, skrivena moć koja se nalazi u određenim vitalnim anatomskim tačkama, gde se susreću krvni sudovi, nervi, ligamenti, tetive, mišići i kosti. To su dodirne tačke između fizičkog i tananih energetskih tela. Prepoznaju se osluškivanjem pulsacija ili bola pod pritiskom. Delovanjem na marma tačke postize se visok stepen relaksacije i istovremeno intenzivna stimulacija centara životne energije.

DODIR PROTIV S

5 GODINA BAVI MASAŽOM I TELA I DUHA



Od toga kako se neko kreće, kako izgovara dobar dan, iskusan terapeut-masera i pre masaže mnogo toga zna o toj osobi

OM RESA

Holističkom masažom se oslobađamo stresa, napetosti, bolova u mišićima, eliminišu se otoci, rešava se problem glavobolje i nesanicice, uravnotežuje krvni pritisak kao i rad unutrašnjih organa i žlezda.

- Holistička masaža zapravo predstavlja različite tehnike masaže koje se rade na holistički način, što bi značilo da čoveka posmatra kao celinu. Klijentu se prilazi na sveobuhvatan način, ne uzimajući u obzir samo njegovo fizičko telo već i ostale aspekte njegovog bića kao što su emocionalno, mentalno i duhovno telo - objašnjava Tanjana Jevdović, terapeut koji se petnaest godina profesionalno bavi masažom i autorizovani trener instituta „MMagi“ iz Italije.

Pored velikog znanja koje poseduje iz različitih oblasti potrebnih da bi se na profesionalan i kvalitetan način radio ovaj posao Tanja je pre svega neko ko oseća ljude na jednom suptilnom nivou i ko ih duboko razume. Kada vas pogleda i blago dodirne rukom i njoj i vama je jasno da je uspela da prodre u najskrivenije delove vašeg bića. Ljubav i nežnost koju ova žena emituje jednostavno u vama budi taj divan osećaj spokoja i prihvaćenosti koji je tako potreban svima nama.

- Masažom možemo da pomognemo svima (pažljivo birajući tehniku koju primenjujemo), bebama, trudnicama, starijim ljudima pa čak i ljudima koji imaju tešku bolest gde se ne preporučuje klasična masaža dodirnom, ali zato tu možemo da primenimo energetsku masažu kao što je

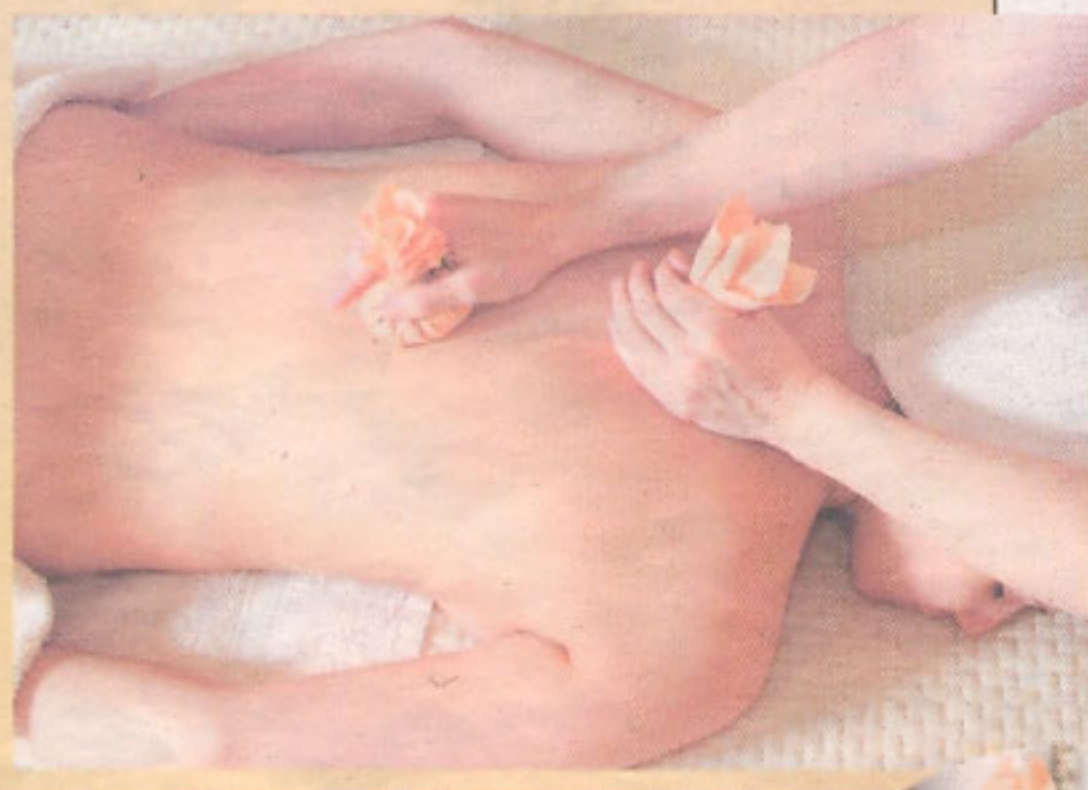
Masaža toplim jastučićima PINDA SWEDA

U ovoj terapiji koriste se preparati (pinda), koji se stavljaju u platnene vrećice veličine veće pomorandže. Napravljene su od smeše začina i lekovitih trava i koriste se za tamponi-

ranje i energetsko masiranje čitavog tela. Cilj je dovođenja u stanje mirovanja energetskih centara koji služe kao aktivatori energije.

Ovom masažom se postiže relaksa-

cija i pročišćavanje, oživljava organizam i veoma je blagotvorna kako za onoga ko je prima tako i za onoga ko je radi, jer njena metodična primena dovodi do osećaja potpune harmoničnosti.



Svaki od pet lumbalnih pršljenova ima svoje značenje, a to je „Ja-sam-ono-što-“ i kao peta reč - želim da budem

Reiki.

● **Kako izgleda kada neko prvi put dođe u vaš centar i na osnovu čega određujete šta je potrebno toj osobi?**

- Kada kod nas neko dođe prvi put trudimo se da taj klijent bude pre svega primljen na topao način. Znači mi ga ne ispitujemo već kroz jedan opušten razgovor, uz šoljicu čaja, saznajemo ono što je on u tom trenutku spreman da podeli sa nama. Vrlo je važno da čovek izgovori ono što ga muči, ne samo zbog toga što ćemo mi saznati koji je njegov problem već zbog značaja samog čina izgovaranja. Biti svestan problema i to verbalizovati predstavlja značajan početak isceljenja na mentalnom i emotivnom nivou. Od ulaska u ovaj centar, od toga kako se neko kreće, kako izgovara dobar dan, znači i pre početka masaže, jedan iskusan terapeut-maser već mnogo toga zna o toj osobi. Naravno, u toku same masaže, na osnovu disanja, kao i kroz način na koji telo reaguje na dodir i pritisak, koliki otpor pruža, mi dobijamo određene smernice i putokaze kojim putem krenuti.

● **Koje sve tehnike masaža radite?**

- Primenjujem više različitih tehnika, a koju ćemo odabrati zavisi od emocionalnog sklopa klijenta i specifičnog zdravstvenog problema koji ima. Globvel, ampuku, marma, refleksologija, pinda sveda su tehnike koje najčešće koristimo i u kojima dolazi do direktnog kontakta terape-

uta i klijenta.

Medutim, postoje ljudi koji osećaju nelagodnost, plaše se dodira pa čak imaju i totalnu blokadu vezanu za dodir naročito na nago telo, pa u takvim slučajevima primenjujemo šiacu ili taj masažu. U svakom slučaju svako će dobiti ono što mu je u određenom trenutku najprikladnije i ono što u tom trenutku najbolje može da primi. Osećaj sigurnosti je vrlo važan, da kažem elementaran uslov kada se nekome dajete u ruke tako da mi koristimo topla ulja koja već svojom toplinom pružaju klijentu taj osećaj.

● **Kako se u holističkom smislu objašnjavaju određeni zdravstveni problemi?**

- Ono što je vrlo važno je da znamo da se određeni problemi u telu dešavaju zbog različitih blokada u mentalnom i emotivnom telu našeg bića i da razumemo ovaj uzročno-posledični odnos. Najčešće se ljudi žale na bol u leđima i ako je to bol u donjem delu (lumbalni) onda znamo da taj čovek ne živi „ono što on jeste“. Kako? Svaki od pet lumbalnih pršljenova ima svoje značenje, a to je Ja-sam-ono-što- i kao peta reč -



Bol stopala otkriva oboleli organ

Prema refleksologiji, telo se sastoji iz 14 kanala koji prenose energiju, preko nerava, limfe, krvi. Ako zbog bilo kog razloga ovaj protok bude prekinut, neophodno je da se povratu adekvatnim stimulacijama. Masažom (tome nas uče vekovna iskustva) možemo da delujemo tako da odblokiramo energetske puteve. Na ovaj način možemo da stimulišemo unutrašnje organe, naročito kada su prisutni bolovi koji nam signaliziraju koji je organ ugrožen.

želim da budem. I kada čovek nije ono što želi da bude dolazi do kočenja u ovom delu kičme. Fizičko telo samo reaguje na emociju kao što su tuga, bes, ljutnja, a koje su izazvane time što čovek ne živi ono što suštinski želi nego je prisiljen da živi na drugačiji način zbog loše materijalne situacije ili želja svojih roditelja. Mi na mentalnom nivou i zaboravimo da smo nekada imali snove o tome čime želimo da se bavimo i šta želimo da budemo, ali naše emocionalno telo pati zbog tog neostvarenja, što se posle određenog vremena odražava i na naše fizičko telo.

● **Šta je suština onoga što se postiže na holistički način?**

- Sve tehnike koje se primenjuju na ovaj način dovode do dubinskog čišćenja tela što je i suština svih masaža. Samo „čisto“ i rasterećeno telo može da bude zdravo, tako da je

krajnji cilj svake masaže da dovede čoveka u stanje balansa i unutrašnje ravnoteže. Moj primarni zadatak je da ljude oslobodim i očistim od energetskih blokada što će onda spontano dovesti i do boljeg funkcionisanja čitavog tela. Sklad fizičkog, emotivnog i duhovnog povezuje klijenta i terapeuta na poseban način, produbljuje međusobno poverenje i razumevanje tako da se na ovaj način mogu postići fantastični rezultati kada su svi aspekti zdravlja u pitanju.

Preporučljivo je da na masažu odlazimo jednom nedeljno jer to je način da iako nemamo konkretnih zdravstvenih problema održavamo svoje zdravlje na kvalitetnom nivou. Čisteći svoje telo masažom mi ga ojačavamo tako da je ono manje podložno lošim uticajima kojima smo svakodnevno izloženi.

D. Bačaneč