

Masaż polarity

Anna Bennig-Wolska



Polarity to energia, którą każdy z nas ma w sobie. Terapia polarity to nieskończona, bezbolesna i prosta metoda zachowania zdrowia, dobrego samopoczucia. Twórcą tej terapii jest amerykański lekarz Randolph Stone, który mówił „... bez zdrowia i szczęścia wszystkie udogodnienia mają małą wartość...”

Stone stworzył nowoczesny system naturalnego leczenia oparty na wiedzy o przepływie energii. Twierdził, że przyczyną wielu schorzeń jest zaburzenie energii, przedstawowej siły życia. Ową energię w Chinach nazywa się CHI, w Japonii KI, a w Indiach — PRANA.

Polarity to terapia, która przyjmuje, że ciało ludzkie jest swego rodzaju baterią, w której następuje ciągły obieg energii. Głowa to biegun dodatni, nogi ujemny. Prawa dłoń posiada ładunek dodatni, zaś lewa ujemny.

Polarity pozwala podobnie jak chińska akupunktura na swobodny przepływ i dopływ energii. W tym wypadku bez użycia igieł, jedynie przy pomocy dłoni, wykorzystując zjawisko polaryzacji. W terapii polarity spotykamy wyrażenie „czakra” — które pochodzi z medycyny staroindyjskiej zwanej AJURWEDA. W ciele ludzkim znajduje się siedem podstawowych czakr (z których

5 wykorzystuje się w polarity). Są one ośrodkami energii i umiejscowione na centralnej linii ciała, mają ściśle związek z palcami rąk i stóp.

Terapia polarity wpływa na energię życiową ciała za pomocą czterech technik.

Terapeuta, po pierwsze, tworząc odpowiednio układy przy pomocy dłoni, przywraca właściwe krążenie energii, rozpoznaje który obszar ciała niedomaga. Drugą techniką sprawdza się do diety, właściwego odżywiania oraz oczyszczania organizmu. Trzecia — to specjalna gimnastyka, zwana jogą polarity oraz nauczanie wydechania wewnętrznego, poprawia pamięć, odmładza, wspomaga leczenie każdej choroby (odpowiednie ćwiczenia zamieszczone są w książce Krystyny Ojrowskiej pt. „Polarity — prosty sposób przywracania zdrowia”). Po czwarte — polarity to nie tylko wyższe ćwiczenia, czy zabiegi, to określony system filozoficzny, który pozwala człowiekowi wprowadzić w swoje życie ład i harmonię poprzez: pozytywne myślenie, pozytywne uczucia. Myśl bowiem ma moc tworzenia: dlatego w zależności od tego jak myślimy o sobie i swojej sytuacji tak układa się nasze życie.

Masażystka lecznicza Jadwiga Skoryna (zajmująca się między innymi masażem polarity w „Studio-Styl”) uważa, że tej terapii może poddać się każdy: dzieci, osoby starsze. W czasie sesji pacjent odczuwa jedynie delikatny dotyk, rozluźnienie, ciepło, lekkie mrowienie, często po prostu zasypia. Fascynuje ją terapia polarity, ponieważ w sposób prosty i łatwy pozwala i uczy nas jak istnieć w harmonii i równowadze z samym sobą i ze swym otoczeniem.

J. Skoryna często podkreśla, aby w życiu kierować się zasadą: „... jeśli nie możesz czegoś utrzymać spróbuj to dać...”

„Studio Styl” Czaplą 21P

Gabinet stylizacji i kosmetyki pielęgnacyjnej



Sendlo Styl' Anna Bennig — Wolskiej zaprasza na promocję pod hasłem:



Piękna figura

ważniejszą sprawą będzie odkwaszenie organizmu przez poddanie się **terapii odkwaszającej** w skład której wchodzi: dieta zasladowa, masaż ciała (pleców, nóg), chirominastyka, automasaż brzucha i nóg, picie gorzkiej soli oraz zabiegi odtuszczające na ciało np. Cell Plus, Alga Pack, czy bioto z Morza Martwego. Jest to terapia, która niweluje w widoczny sposób nadmiar tkanki tłuszczowej, cellulit, ale przede wszystkim wpływa bardzo korzystnie na poprawę zdrowia i pozbycie się wielu dolegliwości. (Zainteresowanych terapią zapraszam na spotkanie w dniu 15 lipca o godz. 11.00 do Studio-Styl przy ul. Czaplaj 21P).

Spośród wielu zabiegów na ciało dzisiaj przedstawie nowosć na naszym rynku kosmetycznym — system Cell Plus, na który składa się: Fango D'Alga — to głównie algi morskie połączone z wit. C połączone z ekstraktami roślinnymi — np. mimozę.

Peeling D'Algne, Creme Fredda — działający wyszczuplająco ponieważ rozpuszcza komórki tłuszczowe i stymuluje mikrocyrkulację. Może być stosowany nawet na skórę bardzo wrażliwą z rozszerzonymi naczynekami. Nie daje efektu pieczenia i rozgrzania.

Creme Rossodante — doskonały na rozstęp skóry. Może być stosowany po ciąży i w czasie diet wyszczuplających. Zawiera oset marylony, skrzyp polny, peptydy z kiełków soi, zbóż i rzodkiewki, Babassu i Qu-

inoa (ziele Inków) — dzięki takiemu połączeniu składników, krem doskonale zmiękcza, odżywia, działa korzystnie na likwidację komórek tłuszczowych.

Przed nałożeniem preparatów korzystnie wpływa wykonanie masażu ciała przy użyciu Aqua SKRUBU. Uzupełnieniem całego systemu jest Centelin — który zawiera wit. C, rutynę, bioflawonidy, jod, ekstrakty roślinne pomagające w redukcji zbędnych centymetrów.

Inne zabiegi na ciało poprawiające jego strukturę to: Alga Pack — połączenie alg z parafiną, ta ostatnia działa na skórę jak sauna.

Bioto z Morza Martwego zwanego mordercą zycia, to kolejny doskonały preparat, który cudownie wzmacnia, ujędrnia i mineralizuje.

Wspomnieć można o zabiegu: Body Slender w dwóch wersjach. Pierwsza ukierunkowana na redukcję tkanki tłuszczowej oraz usunięcie wody, a druga na redukcję tłuszczu i likwidację cellulitu.

Wybór zabiegów zależy w dużej mierze od stanu skóry, stopnia zakwaszenia organizmu, rodzaju zmian na skórze, wieku i stanu zdrowia.

„Studio-Styl”
Salon Kosmetyki i Stylizacji
ul. Czaplą 21P

Słońce, plaża, gorące dni zmuszają nas do odświeżenia ciała i pokazania tego co skrywane ukrywamy pod odzieżą przez większą część roku.

Anna Bennig-Wolska

Ci z nas, którzy wcześniej pomysłeli o swojej figurze (stosowali dietę, gimnastykę itp.) nie mają specjalnych problemów no... i kompleksów by założyć bikini. Gorzej z tymi, którzy z różnych powodów o tym zapomnieli. Dla tych zapomnianych jest jeszcze szansa by odzyskać formę — zwłaszcza o tej porze roku łatwiej świeżych warzyw i owoców. Jeśli zdecydujemy się na „wyszlifowanie” formy warto wszystko dokładnie przemyśleć i połączyć wszystkie elementy takie jak: dieta, ruch, masaż, zabiegi wyszczuplające etc., by efekt był twój i pełniejszy.

Cudownych diet jest mnóstwo, ale niestety nie wszystkie są dla wszystkich i ze skutecznością jest bardzo różnie. Zarzycząj w początkowej fazie dają widoczne efekty, ale krótkotrwałe. Dlatego ważne, aby przed wyborem diety zastanowić się, przeanalizować, co może być przyczyną nadmiaru tkanki tłuszczowej, zwiotczenia mięśni — może zbyt jednostronne posiłki?, zbyt dużo białka, chleba, słodczy, lub nie przestrzeganie zegara biologicznego i zbyt późne zjedanie ostatniego posiłku?

Tego rodzaju błędy w sumie doprowadzają do zakwaszenia organizmu i zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej (o tym problemie szerzej pisałam w majowym Dodatku Rodzinnym). W takim wypadku naj-