

«Полюби свое тело, и оно ответит взаимностью» НАТАЛЬЯ ГРУЕНКО О ТОМ, КАК МАССАЖ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ЗДОРОВЬЕ К ЛУЧШЕМУ

Анастасия Коконова



ПОСЛЕ ИСПАНСКОГО НЕЙРОСЕДАТИВНОГО МАССАЖА ЛЮДИ ВСЕГДА УХОДЯТ С УЛЫБКОЙ, ИСКРЯЩИМИСЯ ГЛАЗАМИ И ГАРМОНИЕЙ ВНУТРИ

ПРАВИЛЬНО сделанный массаж обладает омолаживающим эффектом, повышает настроение и меняет образ мыслей. В косметологической клинике «Персона Beauty» проводятся различные методики для души и тела. О том, как повысить жизненный тонус и предотвратить болезни, рассказала Наталья Груенко, массажист и специалист по коррекции фигуры.

— **Наталья, в чем заключается основная особенность лечебно-профилактического массажа? Почему из всех практик вы решили рассказать в первую очередь об этой?**

— Дело в том, что о массаже часто задумываются, когда возникают проблемы в теле, когда организм сам просит помощи. Но в фазе острой боли телесные практики запрещены по медицинским показаниям. В этом случае человеку

сначала нужно снять болевой синдром и уже после обращаться к массажисту. Видите, сколько лишних действий? Поэтому я рекомендую лечебно-профилактический массаж, который предотвращает болезни, стирая в теле возможные очаги тяжести, боли и усталости. Можно сказать, что такая методика, словно аналитик в крупной компании, собирает информацию о состоянии организма и устраняет причины зарождающегося кризиса.

— **Насколько я знаю, в «Персона Beauty» предлагаются разные методики лечебно-профилактического массажа? Расскажите о них подробнее, пожалуйста.**

— Да, мы практикуем массаж, пришедший из других стран, что позволяет нам глубже работать с проблемой. Я говорю о холистическом методе, свойственном восточной медицине, где изучают не последствия, а причины.

К таким лечебно-профилактическим практикам можно уверенно отнести три вида массажа: глубокий рефлекторно-мышечный, испанский нейроседативный и тибетский глубокотканый. Все они улучшают качество жизни: человек чувствует себя отдохнувшим, в теле пропадает ощущение тяжести, в голове отсутствуют негативные мысли. За 20 лет практики я не раз наблюдала, как у пациентов разрешаются даже трудные ситуации в жизни. Ведь когда тело и разум расслабляются — принимать верные решения гораздо легче.

— **Какое лечебное действие оказывает глубокий рефлекторно-мышечный массаж?**

— Он разработан нашей соотечественницей профессором медицины Антониной Аксеновой и предназначен для лечения различных заболеваний — от внутренних органов до психологического стресса. В его