

Masaža v dvoje je zdravilo proti potrtosti in depresiji

Briše prah z avre

V dvoje vse je lepše. Tudi masaža. Za pare, starše in otroke ali prijatelje. Dotikanje je preventiva. Blaži stres in napetost. Z redno masažo lahko morda odženemo bolezen stran od sebe in od tistega, ki ga masiramo. A kako to delamo, da imamo od tega čim več blagodejnih učinkov na telesni, duševni in duhovni ravni? O tem na delavnicah intuitivne partnerske masaže poučuje maserski mojster Dobrin Tavčar* iz Ljubljane.

Dobrin Tavčar se že dvajset let posveča masažam, njegova specialnost pa so intuitivne masaže za čim boljšo sprostitvev ne samo mišic, ampak tudi uma. Njegovo poslanstvo, pravi, je tudi raziskovanje, kako naj bi ustvarili boljše partnerske odnose, zaupanje v partnerja ter kako naj bi bolje poslušali sebe in druge.

V čem se intuitivna partnerska masaža razlikuje od klasične masaže?

Za razliko od klasične masaže, ki je zelo tehnična in neosebna, je pri intuitivni partnerski masaži dovoljeno in zaželeno še kaj več. Gre za posebne položaje in masažne prijeme, ki dobro sproščajo mišične in psihične napetosti. Ne učijo jih na nobenih tečajih masaže. So plod mojih dolgoletnih izkušenj in znanj različnih tehnik.

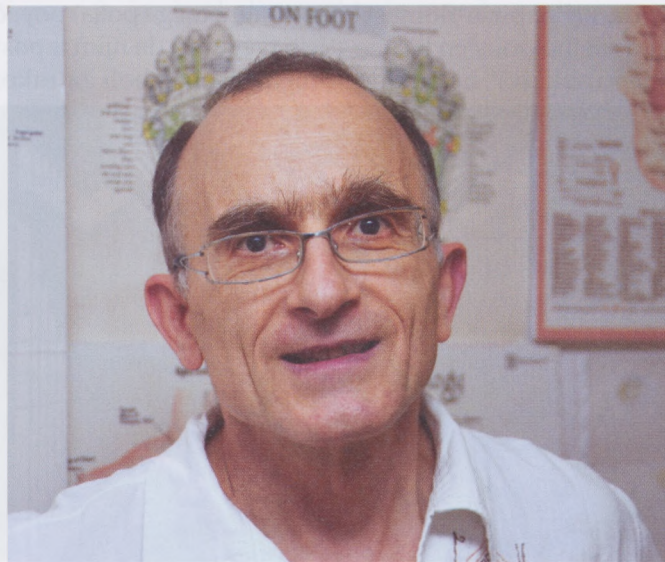
Masaža izboljšuje osebne odnose na vseh ravneh in je najboljšo zdravilo proti potrtosti in depresiji. Po delavnici se ljudje ne morejo več izgovarjati: »Ne bom te masiral, ker ne znam.« Na delavnici najprej 90 minut učim in pomagam enemu v paru masirati njegovega partnerja, lahko tudi prijatelja ali pač slušatelja iz delavnice, nato pa v naslednjih 90

Uporabljam vse vrste dotikov, od nežnejših, ko pravim, da »brišem prah iz avre«, do tistih, ki izžamejo vse strupe iz mišic in še prijetno bolijo.

minutah vlogi zamenjata. Tečaje prirejamo tudi le za en par.

Učil sem se mnogo masažnih tehnik, najraje pa izvajam svojo »Dobrinovo intuitivno masažo«, pri kateri delam intuitivno tisto, za kar čutim, da je tisti trenutek za stranko najboljše. Tako lahko uporabljam vse vrste dotikov, od nežnejših, ko pravim, da »brišem prah iz avre«, do tistih, ki izžamejo vse strupe iz mišic in še prijetno bolijo; raztegujem in mehčam tkiva ter sproščam psihofizične napetosti. Izvajam tudi protibolečinsko terapijo.

Kaj se dogaja med masažo?



Dobrin Tavčar

Pri masirancu in pri maserju se v hipofizi tvori hormon oksitocin. Gre za tako imenovani hormon ljubezni, zaupanja, povezovanja, ki partnerja, starša in otroka ter druge pare med seboj bolj intuitivno poveže in poveča zaupanje med njima. To je hormon, ki tudi pospešuje dojenje, celjenje fizičnih in čustvenih ran ter deluje protistresno - proti hormonu noradrenalinu. Je hormon, ki poveže socializacijo starostnikov in tudi ljudi z avtizmom.

Največ, kar lahko torej nudimo partnerju, je prav masaža, nežnost, crkljanje, razumevanje, sprejemanje, sočutje in podpora. Dotik je poleg tega najlažji in najbolj prijeten način preventive in reševanja morebitnih težav v partnerskih odnosih, saj sta partnerja po masaži bolj pripravljena strpno, razumevajoče, na duhovni ravni reševati skupne probleme in težave. Na mojih delavnicah slušatelje zato poučim tudi o kakovostni komunikaciji, problemih v odnosih in v njih samih.

Pomirja ...?

Da, med drugim deluje na parasimpatično živčevje, ki umirja. Na uravnoteženje leve in desne možganske poloble, da lažje uporabljamo svoje možgane. S pomočjo dotika, masaž in drugačnega razmišljanja lahko v življenju delujemo bolj umirjeno in sproščeno. Vse naštetu vpliva na boljše počutje, odnose, umirjenost in lažje razmišljanje.

Tatjana Svete

*Masažne delavnice so vsako zadnjo soboto v mesecu.

Info: www.masaže.com,
041/772 876,
dobrin.tavcar@gmail.com