

# ФИЛОСОФИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ

Текст: Ирина Клинкова

ИНДУСТРИЯ ЗДОРОВЬЯ/СПА-салон фитнес-центра «Формула»

То, что представителей бизнеса от работы не оторвать, — факт общеизвестный. Многие перегружены настолько, что, когда появляется свободное время, их тело не расслабляется, а мается... Как поступает большинство? Предпочитает делать вид, что все в порядке, и убеждает себя при этом, что организм и нервы, которые должны быть крепкими по определению, выдержат. О том, что качественный отдых позволяет работать куда как эффективнее, задумываются немногие...

**Н**у, у кого-то, может быть, и получается заниматься самовнушением (или самообманом?), а у меня — нет. В один прекрасный момент я сдалась. Вернее, не я, а моё тело. Через физическое состояние я поняла, что оно сигнализирует: опомнись, всех дел не переделаешь! Душевное состояние вторило: боже, больше так не могу! Выход нашёлся сам собой: буду регулярно посещать СПА-салон.

Слышала, что центры СПА подходят к решению проблем каждого человека индивидуально, да и подружки уверяли, что останусь довольной. Ну что ж, подумала я, наверное, и вправду пришло время испытать на себе все эти обещания.

Разумеется, выбрала СПА-салон своего любимого клуба «Формула», а иначе и быть не могло. Клуб стал для меня вторым домом. Открывая каждый раз его двери, я мысленно говорю себе: «Здравствуй, «Формула» — любовь моя!».

Психология человека такова (но, может быть, это в большей степени относится к женщинам), что мы хотим всё и сразу. В ответ часто слышим, что так не бывает. Не верьте. Бывает. В этом я убедилась на собственном примере.

...Когда с Галиной Саутиной, управляющей СПА-салонами, и врачом «Формулы» Оксаной Дударенко мы обсуждали программу моего выздоровления, я поняла, что получу гораздо большее, чем просто расслабление и удовольствие. Мы обсудили весь процесс, как бы проиграв его день за днём. Это как побывать в стране грез. Я представила, как потрясающе буду выгля-

деть уже через месяц-полтора, потому что все предложенные в программе процедуры были разностороннего действия. Я поняла, что здесь мне снимут стресс, помогут справиться с проблемными участками тела, я похудею, обрету душевное спокойствие,

**«СПА — не банальное развлечение пресыщенных жизнью людей, — это важные инвестиции в отличное самочувствие и обновление своего организма»**

стану моложе и красивее. Кстати, в тот же момент я с удовлетворением отметила, что процесс пошёл уже от одного только предвкушения удовольствия.

Всё, что от меня требовалось, это исправно посещать через день все процедуры. После двух посещений поймала себя на мысли, что с нетерпением жду следующей процедуры и будто оживаю день ото дня. Мир становился всё прекраснее, проблемы — всё мельче, глаза сияли всё ярче. Свой день научилась планировать так, что сама себя не узнавала. Все действия пропускала через призму своего здоровья и душевного состояния. Как-то само собой, незаметно, приобщилась к здоровому питанию. Потом осознала почему. При каждой встрече: на массажах, обёртываниях, пилинге — я слушала своих любимых специалистов, а они говорили, что нужно съесть вечером, после процедуры, что выбрать утром за завтраком. Я с удовольствием соблюдаю их рекомендации и сейчас, постоянно импро-

визируя. И ещё меня тронуло неподдельное участие специалистов. Они искренне интересовались моим здоровьем и настроением, пытались прочувствовать мое состояние; забыв о времени, давали обстоятельные рекомендации, только бы создать у меня ощущение полного комфорта.

Кстати, некоторое время я удивлялась тому, что каждый день встречала в СПА-салоне мужчин. Впрочем, чему тут удивляться? Времена, когда клиентами косметических салонов были только женщины, давно стали историей. Сегодня

мужчины повышают требования к своей внешности независимо от того, идёт ли речь о бизнесе или о личной жизни. После напряжённого, полного стрессов рабочего дня они обращаются к услугам косметологов, посещают массажные кабинеты, СПА-процедуры, стремясь достойно выглядеть, чтобы добиться большего успеха в жизни, и особенно в бизнесе. А ещё подумалось: уж если мужчины сюда приходят, значит, оно действительно того стоит. И что СПА-салон — это ни какой-нибудь там каприз, а вполне естественная, вернее, возвышенная потребность организма. А гармонии и счастья, как известно, никогда много не бывает. Теперь я это точно знаю. СПА — не банальное развлечение пресыщенных жизнью людей, — это важные инвестиции в отличное самочувствие и обновление своего организма.

Невероятно сложно подобрать слова, чтобы описать все свои ощущения от каждой процедуры. СПА невозможно себе представить без гидромассажных ванн,



массажа струями воды, ванн успокаивающего и расслабляющего действия — с добавлением шалфея, хвои. К слову, первые минуты счастья мне довелось испытать именно в гидромассажной ванне. Потрясающие впечатления! Вроде бы гидромассаж всем известная процедура, и всё-таки многое зависит от мастера. Да, было на этих процедурах нечто такое, что долго не отпускало, а потом влекло вновь и вновь. Горячий гидромассаж вызывал расслабление и снимал напряжение мышц. Вода необыкновенно мягко касалась тела, вызывая непередаваемое ощущение комфорта.

Стоун-терапия. При первом знакомстве с процедурой мне рассказали, что эта современная методика, получившая признание во всем мире, уходит

позволяло ещё и ещё раз испытывать наслаждение.

Цитрусовые обертывания вызывали целую гамму ощущений и самим процессом, и результатом. Аромат грейпфрута, его согревающее тепло давали потрясающий прилив энергии и силы. Благодаря антицеллюлитным свойствам грейпфрута, цвет кожи улучшался, она становилась упругой и эластичной.

И еще именно здесь я в корне изменила свое отношение к бане с вениками, впервые получив удовольствие от этого процесса. Лишний раз убедилась: за всё должны браться профессионалы...

Тело телом, а к своей внешности мы относимся не менее трепетно. Здорово, что в СПА-салоне фитнес-центра «Формула» есть единственный в Новокузнецке и Кузбассе дип-

### «В СПА-салоне с людьми происходит что-то невероятное. Лица у них какие-то загадочные и утомлённые счастьем»

своими корнями в древние целительские практики американских индейцев. По верованиям индейских племен, в камнях сосредоточена сила Земли. Процедура начиналась с прогрева в бане, затем специалист каким-то загадочным образом раскладывал камни на массажном столе... И кто бы мог подумать, что лежать на камнях вот так комфортно!.. Далее предлагался массаж, но вместо движений рук массажиста я ощущала только тепло камней. Казалось, тело мое стало невесомым и парит в воздухе, — такое необыкновенное чувство лёгкости и душевного спокойствия дарил стоун-терапия. Считается, что именно это состояние невесомости способствует еще большему расслаблению мышц и суставов. Прикосновения горячих камней еще несколько дней продолжали жить в памяти, что

ломированный специалист по технике японской мезотерапии Елена Поплавская.

Особенность эксклюзивной техники «sacuga» состоит в том, что под кожу лица вводится препарат с витаминами и минералами, призванный увлажнить и улучшить ее цвет, произвести лифтинг. Хочу заметить, что процедура эта абсолютно безболезненная, не оставляющая на коже никаких следов. Процесс регенерации тканей происходит в течение месяца, а потрясающий эффект сохраняется на протяжении полугода.

Вообще в СПА-салоне с людьми происходит что-то невероятное. Лица у них какие-то загадочные и утомлённые счастьем. Говорят, причина этой таинственности и притягательности в высвобождении огромного количества



эндорфинов — натуральных болеутолителей организма. Кроме того, специалисты утверждают, что увеличение кислородного потока по расширенному кровеносному сосудам усиливает естественные оздоровительные процессы в

вилась плавность движений. И самое главное — я счастлива.

Думаю, каждый из нас находит здесь свои, неповторимые ощущения, именно те, о которых наше подсознание мечтает больше всего. И хорошо нам становится потому, что раду-

**«После напряжённого, полного стрессов рабочего дня к услугам косметологов обращаются и мужчины. Они посещают массажные кабинеты, СПА-процедуры, чтобы достойно выглядеть и добиться больших успехов в бизнесе»**

организме. Я согласна и с тем, и с другим. Действительно, со мной происходят разительные перемены, я чувствую, как стали совершенно другими мои осанка и походка, как появ-

ется уже не только одно наше подсознание, но и тело. Поэтому мы говорим себе: боже, я ЭТО чувствую, я испытываю ТАКОЕ удовольствие, мне ТАК приятно! СПА: Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ! ■

