

# PSÜHHO-BIO-STRUKTURAALNE MASSAAŽ KONTORIINIMESELE KOHUSTUSLIK?

*Sügis oli pikkade sammudega juba üpris kaugele edenenud, kui tabasin ennast taas tundmas tuttavlikku pimedusetüdimust ja enam-ei-jaksa-väsimust. Sel suvel puhkamata jäänud puhkus jättis päranduseks väsinud keha ja närtsinud vaimu.*

Pikem paus ei tulnud ka nüüd tiheda töökalendri tõttu kõne allagi, organism aga tuletas puhkusevõlga jätkuvalt meelde. Tundsin, et massaaž oleks mõlemale poolele sobiv lepitus ja otsustasin valida midagi muud kui tavalise klassikalise massaaži. Netist infot ammutades jäi pilk peatuma nimetusel bio-psühhostruktuurane massaaž. See keeruline sõnaühend lausa nõudis lahtiseletamist, ja juba lühike kirjeldus salongi kodulehel tõi teadmise, et just seda ma olingi otsinud. Broneerisin kohe aja Hair & Skin salongi kosmeetik Katrin Rassmanni juurde. Naiselik uudishimu aga ei

andnud asu ja seega otsustasin teooria endale eelnevalt ise selgeks teha.

**Mida ütleb psühho-bio-struktuuralse massaaži kohta teooria?**

Massaaž liigitub suurepäraselt lõõgastavate protseduuride alla (nimetatakse ka SPA-massaažiks) ja seda korraga nii näole, kaelale, dekolteele, turjale, peale kui kätele.

See metoodika on kombinatsioon mitmest erinevast massaažitehnikast, mille muster kohandatakse valitud võtete abil vastavalt kliendi vajadustele. Nagu nimetus ütleb, aitab see põnev integreeritud massaažiprotseduur normaliseerida nii organismi psüühilisi kui ka bioloogilisi rütme ning taastada side- ja lihaskoe nooruslikkust või parandada tursete korral lümfiringlust.

Massaaž algab organismi makrotasandilt ehk psühhoemotsionaalselt tasandilt. Erinevad pikad sünkroonsed ja mittesünkroonsed silitused tekitavad rahu ning heaolu seisundi. Rahustav