

МАРИНА СБИТНЕВА



БЕСЕДОВАЛА Наталья Кутлина

О том, что такое усталость, современные люди знают не понаслышке. Стрессы, интенсивная работа, избыток информации вкупе с недостатком свободного времени – такой груз ежедневно ложится на наши плечи. Всё это отражается, к сожалению, и на нашем внешнем виде. Как вернуть себе энергию и красоту души и тела, нам рассказала **Марина Сбитнева**, автор омолаживающей методики.

ЛК Марина, расскажите подробнее о вашей методике.

Марина Сбитнева Это авторская инновационная методика, разработанная специально для женщин с целью восстановления, сохранения и продления молодости красоты лица и тела. В ней объединены многие методы гармонизации состояний, массажные техники, которые известны с давних времён, раскрывающие истинную красоту, внутреннюю гармонию и целостность. Совмещая с занятиями йогой, изучение правильного глубокого дыхания, мы работаем сразу на нескольких уровнях: лицо, тело, энергия.

ЛК Марина, в чём суть методики?

М.С. Суть данной методики – гармонизация сознания человека через работу с телом. Одно из направлений методики – скульптурный массаж тела, направленный на улучшение фигуры и её силуэта, благодаря уменьшению подкожно-жировой клетчатки. По сути, он является подтяжкой всего тела без хирургического вмешательства.

Но кроме работы с телом, большое внимание я уделяю общению с клиентом. Для меня важно понять его внутреннее состояние и помочь решить его проблемы. Ведь зачастую приходит с запросом улучшить внешность, но, прежде всего, необходимо разобраться в истинных вопросах души... Ведь наши действия и мысли как раз и отражаются на нашей внешности. Тело – это уникальный организм, он может сам себя восстанавливать. Начинать надо с очищения наших мыслей – как мы относимся к окружению, так и оно к нам будет относиться. То есть во время сеанса мы сначала поправляем внутренние процессы, что потом положительно отражается на внешних проявлениях.

ЛК Каким образом проходит сеанс?

М.С. Всё направлено на максимальное расслабление тела, снятие мышечных зажимов и на изменение своего отношения к проблемам.

Для массажа используются аюрведические средства. Это уникальные бальзамы на травах, собранные в экологически чистых местах. Тело напитывается полезными для организма веществами, которые работают на клеточном уровне, и за счёт этого – преобразуется. Происходят такие процессы, как устранение дряблости кожи, отёчности, уменьшение морщин, удаление отложений жировой клетчатки, замедление старения и увядания кожи.

Сеанс длится от 40 минут до полутора часов, в зависимости от запроса человека. Во время процедуры происходит глубокая проработка отдельных мышц, лимфатической, кровеносной систем и подкожно-жировой клетчатки. В результате мы можем за один сеанс скорректировать тело, подтянуть фигуру, омолодить лицо, улучшить цвет лица. Кожа начинает сиять, и сияют глаза, душа, всё вокруг. Человек становится более счастливым, гармоничным. Во время сеанса тело и душа расслабляются, а после – чувство релакса не покидает ещё долгое время.

ЛК Что получает клиент после вашей процедуры?

М.С. Более осознанное отношение к своему телу, начинает слышать и понимать его. Клиент получает инструменты, как ему изменить своё тело и гармонизировать всё вокруг себя. В ходе процедуры из тела уходят усталость, болезни и другие помехи, которые мешают красоте раскрыться максимально, как внутренне, так и внешне.

Результаты видимы в физическом плане уже сразу после одного сеанса, но необходимо поддерживать полученный результат. Клиент получает все рекомендации по питанию и образу жизни. По желанию клиента осуществляется и поддержка в дальнейшем. Разбираем с ним различные жизненные ситуации, которые приводят его в стрессовые состояния, либо личными консультациями, либо в соцсетях, по телефону. В результате человек вновь возвращается в равновесное состояние.

ЛК Что бы вы хотели пожелать нашим читательницам?

М.С. Красота и здоровье неразделимы: что внутри, то и снаружи. Пусть ваши мысли будут всегда позитивными. Живите в гармонии с собой и с окружающими.