

## **PRVI DOLAZAK NA AMANAE**

Amanae bodywork je vrsta rada na tijelu pri kojem se direktnim pritiskom na kožu klijenta aktiviraju određene točke na tijelu. Klijent se tijekom tretmana nalazi na masažnom stolu okrenut licem prema dolje ili prema gore ovisno o tome koje se točke ili područja aktiviraju. Aktivacijske točke nalaze se po cijelom tijelu osim intimnih dijelova tijela. Tijekom tretmana klijent je na stolu samo u gaćama, cijelo vrijeme je u potpunosti pokriven prekrivačem, a terapeut otkriva samo onaj dio tijela na kojem se u tom trenutku radi (intimni dijelovi tijela se niti u jednom trenutku ne otkrivaju).

Tijekom tretmana klijent cijelo vrijeme duboko diše na usta i pritom je svjesno prisutan u području tijela gdje terapeut pritiskom aktivira točke. Pri tome dolazi do oslobađanja energije i potisnutih emocija pohranjenih u tom djelu tijela.

Tijekom tretmana dozvoljeno je izražavanje emocija na bilo koji način koji u tom trenutku klijent osjeća (plakanje, vikanje, vrištanje, udaranje u jastuk, itd.). Jedino što nije dozvoljeno je fizičko nasilje prema sebi ili terapeutu, te uništavanje imovine.

Nakon tretmana poželjan je odmor od par sati ili slobodno vrijeme za sebe kako bi se učinci u potpunosti integrirali. Ako je ikako moguće nemojte planirati odmah povratak u dnevnu rutinu i obavljanje obaveza sa svoje „to do“ liste.