

To so področja, ki so povezana z energijskimi središči ali čakrami in povedo, kje, v kateri razsežnosti, smo trenutno bolj prisotni.

Od kod prihajamo? Spet se zatečemo k opazovanju in se vprašamo, od kod pridemo, ko se zbudimo iz spanja, in kam gremo, ko utonemo v sen. Telo je spalo, vendar kje je bila naša zavest, kje smo bili mi? Očitno smo bili nekje drugje, v nekem drugem stanju zavesti.



In kdo smo ta mi, ta neulovljivi jaz, ki je zgrajen iz spominov in podob? Filozof David Hume iz 18. stoletja je dejal, da smo samo skupek predstav. Vendar kaj je tisto, kar predstave drži skupaj in kar jih opazuje? Tega opazovalca so stari modrci imenovali čista zavest, duh, duša, notranje bitje. Najboljši opis zanj je stanje zavedanja samega sebe ali notranji jaz. Ko se umirijo vsa brbotanja uma, ostane zavest. Ko se zavest zbistri, ostane samo prijeten, blag občutek, ni več skrbi, ni več misli, ni več meja ... Edino, kar ostane, je občutek, da je to zelo dobro. Dobro, resnično in lepo.

Meditacija je pot do tega. Meditacija ni tehnika, marveč je pretanjena umetnost. Naučimo se je tako, da vedno znova stopamo vanjo, vse dokler ona ne stopi v nas.

## Od beta do theta

Med meditacijo tonemo v globlja stanja zavesti. Če bi bili priklopljeni na elektroencefalograf, ki meri električno aktivnost možganov, bi opazili, da se frekvenca možganskih valov spreminja. Iz hitrih beta valov, ki so značilni za običajno budno stanje zavesti, ko razmišljamo, govorimo in smo dejavni, se upočasnijo v mirnejše alfa valove. Alfa valovi se raztezajo od 12 do 8 nihajev na sekundo. Značilni so za prijetno sproščenost, ko počivamo, se sprehajamo ali se malo odmaknemo. V nižjih frekvencah osmih nihajev se usklajujeta leva in desna možganska polovica, kar deluje blagodejno na stresna stanja. Iz sproščenega alfa stanja zavest zdrzne v meditacijo, v theta stanje. Počasni theta valovi se raztezajo od 7 do 4 nihajev na sekundo, povezujemo jih s spanjem in globoko sprostitvijo, ko je um zelo sproščen in odprt. V theta stanju se pojavijo občutki breztežnosti, zavest se razširi čez meje telesa. V tem stanju se lahko pojavijo intuitivni prebliski in ustvarjalne ideje. Občasno bomo imeli občutek, kot da nas je zmanjkalo, čeprav bomo vedeli, da nismo zaspali. To bodo kratki, samodejni preskoki v še globlje delta stanje. Delta stanje je značilno za spanje brez sanj in za globoko meditacijo, deluje pa obnavljajoče in zdravilno na telo in duha.

## Globinska meditacija

Primer učinkovite meditacije je Globinska meditacija – GAMA. Globinska meditacija je prilagojena današnjemu človeku. Izhaja iz sodobnih spoznanj psihologije in fiziologije ter izkušenj starih jogijskih meditativnih praks. Za izvajanje je nenaporna in ne zahteva mentalnega naprežanja. Hkrati je optimalno učinkovita, ker je naravna, aktivira naravne sprostitvene mehanizme telesa. Globinska meditacija spodbudi številne ugodne procese v telesu: aktivira parasimpatični živčni sistem in s tem regeneracijo organizma, normalizira krvni pritisk, izboljša prekrvavljenost notranjih organov, izboljša delovanje prebavil ...

“ Občasno bomo imeli občutek, kot da nas je zmanjkalo, čeprav bomo vedeli, da nismo zaspali. To bodo kratki, samodejni preskoki v še globlje delta stanje.. ”

### Besedilo:

Petra Keršmanc, študentka kozmetike, VIST – Visoka šola za storitve

### Fotografije:

Nataša Košmerl, BcA fotogr., Tomaž Bevk, študent fotografije na VIST

# Prihajamo!

Diplomirane kozmetičarke namreč. Kajti letos zaključujemo visokošolski študij kozmetike študentke prve generacije, ki smo l. 2008 na VIST – Visoki šoli za storitve v Ljubljani vpisale ta novi in težko pričakovani študij. V teh treh letih študija smo ne le pridobile ogromno različnih, tudi specialnih znanj, prepotrebnih za kompetentno delo v kozmetični in velneški dejavnosti, temveč tudi pridobile strokovno širino in se osebnostno razvile. Še diplomiramo in pripravljene bomo na nove izzive, na uveljavljanje novih znanj v praksi. Želimo prispevati k nadaljnjemu razvoju kozmetične in velneške dejavnosti v Sloveniji in svetu. Prepričane smo, da to znamo in zmremo. Zato se izzivov veselimo.

## Tri leta (skoraj) kot blisk

Ko se s kolegicami v 3. letniku tega edinega visokošolskega študija kozmetike v Sloveniji pogovarjamo o letih, ki smo jih preživele skupaj, kar ne moremo verjeti, da smo res že tako blizu konca študija, ko pa se nam je še pred kratkim zdelo, da predavanje in vaj in izpitov ne bo nikoli konec. Nekako so pozabljeni časi, ko se nam je zdelo vse skupaj precej naporno, kakšen predmet nepotreben, zahtevnost pedagogov prevelika. Zdaj, v tretjem letniku, smo neka-ko sproščene, sposobne povezovati in uporabljati znanja vseh dosedanjih predmetov. Stojimo na vrhu piramide predmetov in vidimo celotno sliko. Razumemo, kako smo znanja gradile sistematično, postopoma. Praktično delo gradimo na teoriji, razumemo, kaj delamo in razumemo nevarnosti pri delu z ljudmi in na ljudeh. Vsakič znova ugotavljamo, kako se vse, kar smo se naučile, dopolnjuje in povezuje. Vesele in ponosne smo, da nam je uspelo priti že skoraj do konca. Zdaj znamo ceniti, da so naši pedagogi od nas zahtevali znanje in na izpitih niso dopuščali goljufanja, saj nas bo vendarle odlikovalo prav to – znanje, usposobljenost za kompetentno delo.

## Kaj smo se naučile?

Vse mogoče. Odvisno od izbirnih predmetov, ki smo jih izbrale v 3. letniku. Po tem, ko smo v prvih dveh letnikih obdelali temeljne naravoslovno-medicinske vsebine, ter na osnovnem visokošolskem nivoju vsa ključna področja kozmetične dejavnosti, kot so kozmetična nega, pedikura



in manikura, masažne tehnike, kozmetologija, kozmetična zakonodaja in kakovost, smo z izbirnimi predmeti ta znanja nadgradile za zahtevnejšimi in specialnimi vsebinami.

Kozmetologija III je bila pika na "i" na temo kozmetičnih izdelkov. Naučile smo se razumeti tehnološke principe najzahtevnejših oz. naprednih kozmetičnih izdelkov ter njihovo delovanje, pa tudi razumeti razlike med nizkocenovnimi, srednjecenovnimi in visokocenovnimi kozmetičnimi izdelki. Različne izdelke smo tudi izdelale, ob tem pa se dotaknile tudi principov modifikiranja lastnosti učinkovin in funkcionalnih živil. Obdelale smo specialne kozmetične linije sponzorjev šole in spoznanja obravnavale s sponzorji. Tako je bil ta predmet odličan uvod v Kozmetično nego II. To je predmet, pri katerem smo s pridom uporabile in povezovalе vse, kar smo se med študijem naučile. Je eden od osrednjih predmetov oz. vrhov študija. Predmet, pri katerem smo kompleksno obravnavali konkretne primere – izbiro kozmetičnih postopkov, izdelkov ter ročnih in aparaturnih tehnik je vsaka študentka prilagajala konkretnemu stanju posameznika. S postopki posebnih masažnih tehnik in limfne drenaže smo lahko pomembno dopolnjevale obravnavo nekaterih posameznikov in ob tem ugotavljale, kako pomembno je vse, kar znaš. Z znanji specialne pedikure in manikure pa smo postale sploh prepričane, da bomo lahko pomembno obogatile ponudbo celovite obravnave strank, saj strokovnjakov, ki bi obvladali na primer nohtno protetiko, napredno sanacijo vraščenih nohtov in podobno, pri nas praktično ni.



## Znamo vse?

Rezultat visokošolskega študija kozmetike je tudi spoznanje, da nikoli ne znaš vsega. Čeprav smo se naučile ogromno, smo namreč spoznale tudi, da je še več stvari, ki jih ne (po)znamo. Prav zanimivo je bilo pri predmetu Kozmetična nega II, pri katerem je z različnimi temami sodelovalo kar 12 strokovnjakov, ugotavljati skoraj brezmejno širino znanj, ki vse nekako sodijo v kozmetično nego. V uvodnem delu predmeta smo se namreč seznanile s temami, kot so fiziologija staranja, vpliv hrane oz. hranil na kožo, izvenceličina, kolagen, diferenciacija kožnih celic, brazgotine in pooperativna kozmetična nega, sprostitvene tehnike, kineziologija v kozmetiki idr. Vsake teme po kakšno uro ali dve in zmeraj se nam je vzbudila potreba po več. In vsaka od teh tem predstavlja v magistrskem študiju kozmetike, ki ga je VIST predložila v postopek akreditacije, samostojen predmet, na teh pa bodo temeljili praktični predmeti na primer iz kompleksne, zahtevne, pred- in pooperativne kozmetične nege in drugi.

## Nekatere so se usmerile v ličenje in maskiranje

Kar precej deklet je izbralo predmete iz ličenja in maskiranja. Velik del teh je izbral tudi predmet Barvna terapija. Pa pravi prva, da opaza, kako po tem predmetu hodijo vse oblečene v drugačne barve in kako pomemben je predmet za ličenje. Pa doda druga, da se ličenje navezuje tudi na dermatologijo, pa tretja, da tudi na kozmetično nego, pa ..., dokler ena od njih ne zaključi, da saj se vse, kar so se naučile, povezuje med sabo. Problem je le v tem, da niso mogle izbrati vseh izbirnih predmetov, saj je vsak po svoje zanimiv in pomemben. Zato bo marsikatera izbrala dodatne predmete v času absolventskega staža. Kolegice, usmerjene v ličenje, se veselijo skupnih projektov s študenti fotografije na VIST. Projekti bodo skupno zaključno delo študentk kozmetike pri predmetu Modno in fotografsko ličenje ter študentov in študentk fotografije pri predmetu Reklamna in modna fotografija II. Študentje fotografije pa bodo sodelovali tudi pri predmetu Filmsko in gledališko ličenje.



## V trženju

Napredne (in zato tudi dražje) sponzorske izdelke, ki smo jih uporabljale pri Kozmetični negi II, smo posebej temeljito spoznavale. Najprej že pri Kozmetologiji III, ko smo izdelke obdelale v seminarških nalogah, s katerimi smo dopolnile predstavitev predstavnic sponzorjev. Predstavnice vseh sponzorjev so po predstavitvi pisno sporočile na šolo navdušenje nad našim znanjem, sposobnostjo iskanja in kritičnega vrednotenja informacij ter strokovnostjo. V nas so prepoznale zelo primerne in strokovno usposobljene promotorko njihovih kozmetičnih izdelkov, aparaturo, storitev. Promotorko, ki znamo poiskati, razumeti, vrednotiti, povezati in ustrezno predstaviti strokovne informacije.

## Diplomirane kozmetičarke in velnes

Študentke kozmetike na Visoki šoli za storitve smo vesele, da je študijski program zasnovan široko, tako da so zaposlitvene možnosti večje. Kar cela vrsta predmetov je na primer usmerjena v vsebine, ki predstavljajo pomemben, pogosto ključen del velneške ponudbe. Takšne so osnovne in posebne masažne tehnike, barvna terapija, aromaterapija, refleksoterapija, limfna drenaža, kineziologija in drugi. Ker imamo ne le praktična, temveč tudi poglobljena teoretična znanja, bo naša velika prednost to, da znamo poiskati odgovore na lastna vprašanja in vprašanja vedno bolj zahtevnih strank, da razumemo kaj delamo in znamo to kompetentno pojasniti, da znamo razvijati nove storitve in jih utemeljiti. Zato sem prepričana, da bomo diplomirane kozmetičarke za velneške centre pomembna pridobitev.

## Prihajamo!

Prihajamo diplomirane kozmetičarke, ponosne na (že skoraj zaključeni) opravljeni visokošolski študij kozmetike in na svoje znanje! Usposobljene smo za odgovorno in varno delo na področju kozmetike, tako da bomo lahko postopoma prevzemale zahtevnejša, kompleksnejša, odgovornejša in kreativnejša dela v kozmetičnih salonih, velnes centrih, fitnes centrih, zdraviliščih, šolah, razvoju, proizvodnji in prodaji kozmetičnih preparatov, pripomočkov, naprav in storitev, v gledališčih, pri filmu in televiziji, v svetu mode in drugje. Veselimo se, da bomo lahko vsa znanja uveljavljale v praksi. Konec koncev je ta študij edina možnost izobraževanja v Sloveniji na visokošolskem nivoju s področja kozmetične nege, pedikure in manikure, velnesa ter ličenja oz. maskiranja.