

# Ольга Руманова ФЕЙЕРВЕРК ЭМОЦИЙ

БЕСЕДОВАЛА  
Елена Пенина

Как на постоянной основе поддерживать в себе состояние ресурсности? Как быть здоровой и счастливой? Как чувствовать себя королевой и выглядеть так же? Об этом и многом другом наш сегодняшний разговор с дипломированным энергопрактиком, работающим по методике Access Bars Ольгой Румановой – врачом, гирудотерапевтом и специалистом по массажу.

**ЛК Ольга, с чего начинался ваш путь в профессии и почему решили заниматься энергопрактиками?**

**Ольга Руманова** Окончив стоматологический факультет СамГМУ, вышла замуж, родила троих детей. Десять лет проработала мамой и поняла, что хочу реализовываться в профессии. Сначала решила взять курс на гирудотерапию. Освоила лечение пиявками и с 2010 года являюсь сертифицированным специалистом в этой области. Постепенно стали появляться клиенты (работало «сарафанное радио»), и я практиковала, лечила, помогала... Параллельно освоила профессию оптометриста, увлеклась су-джок терапией. Было интересно, но почему-то мало, и я всё ещё искала себя, своё предназначение. Поэтому в 2017 году прошла новое обучение и получила удостоверение массажиста: чувствовала, что могу помогать людям своей энергетикой, идущей через руки. С тех пор развиваюсь в данной области, совершенствуюсь как специалист. Со временем освоила искусство энергетического массажа и благодаря биодинамическим телесным энергосеансам помогаю клиентам гармонизировать эмоциональное состояние.

**ЛК А разве так можно?**

**О.Р.** Конечно (смеётся). Практика не новая. Дает ощущение лёгкости тела и ума, внутренней тишины, расслабления и энергии. Появляются силы выбирать себя, двигаться вперёд. Бонусом идёт освобождение от ментального мусора и прогрузов, навязанных обществом. Когда всё лишнее уходит, появляется возможность услышать себя, истинные желания и интуицию. Постепенно человек учится мыслить здраво, без опоры на то, что уже давно не работает. Освобождается подсознательное и, как следствие, появляется осознанность, происходит гармонизация и тотальное погружение в себя.

А вообще мои энергопрактики – это и массаж, и спа-процедура одновременно. Посредством психологической разгрузки и освобождения от большого объёма эмоциональных воспоминаний, уходят ментальные токсины. При этом расслабляется не только тело, но и психика. Улучшается эмоциональный фон, растёт и крепнет жизненная энергия, пробуждаются процессы самоисцеления.

**ЛК Процедура называется «Массаж пяти континентов». Почему?**  
**О.Р.** В ней собраны и гармонизированы сразу несколько техник со всего мира. Во-первых, Шиаци и Туйна – лечебные виды азиатского массажа, позволяющие работать с энергетическими меридианами. Во-вторых, Ломи-ломи – целебная полинезийская практика разминающего массажа, основными составляющими которой является ментальное очищение, работа с дыханием и энергиями. Подключены элементы расслабляющего турецкого массажа, с его энергоёмкими динамичными движениями, похожими на те, что применяют в хамамах. Также идёт активная работа с чакрами – энергетическими центрами силы и сознания, расположенными в тонких нематериальных телах людей. Это уже элементы аюрведических практик Индии. Ну, и, безусловно, привязка к анатомической системе, – основы классического шведского массажа.

Так и получается уникальная двухчасовая процедура, которую я провожу с использованием двух видов эфирных масел, доставленных из Швейцарии.

**ЛК Кто автор методики?**

**О.Р.** Оливье Хонспергер. Я переняла знания у его ученицы и сейчас уже открыла собственную студию, расположенную на Ленинской, 200. Рекомендуются делать три-пять процедур. Тогда можно рассчитывать на полноценную психотерапию, полезную тем, что накопленные годами негативные эмоции преобразуются в позитивное расслабление, переживания и стрессы, приводящие к заболеваниям на физическом уровне, отступают.

**ЛК Но ведь, кроме работы, у вас есть и другая сторона жизни – творческая. Вы – участница фестиваля-конкурса «Миссис Самарская губерния», обладательница титула «Мама года – 2021». Откуда на всё и всех хватает времени и сил?**

**О.Р.** Моя сила произрастает из любви к себе, из понимания, что я прекрасна и неповторима, в принципе, как и любая другая женщина. Нужно просто позволить себе раскрыться. Дочка и сыновья подросли, времени на себя стало оставаться больше, и мечта раскрасить собственную размеренную жизнь новыми яркими красками становилась всё сильнее. Понимание, что для полного счастья лично мне не хватает драйва и игры переросло в серьёзную решимость что-то предпринять. Именно тогда, в 2019 году, я приняла участие в первом благотворительном мюзикле «Бриолин», который дважды был показан в КРЦ «Звезда». Это был рок-н-рольный лёгкий проект, музыкальное шоу о жизни американской молодёжи 50-х годов прошлого века, средства от которого пошли на благотворительные нужды. Мы пели, танцевали, шутили и заряжали позитивом весь зал. Я же, получив от работы на сцене мощную энергетическую подпитку, поняла, что хочу этого в своей жизни гораздо больше. Решила позволить себе стать настоящей королевой и одной из первых подала заявку на участие в областном конкурсе материнства и красоты «Миссис Самарская губерния», который дарит участницам уникальную возможность выступать сольно. Ничего конкретного тогда не планировала. Просто шла за своими эмоциями, желаниями, ну и, конечно, мечтала о короне. В итоге не пожалела – получила всё, что хотела – драйв, корону и титул «Мама года – 2021».

**ЛК Было трудно выйти из собственного мирка на сцену?**

**О.Р.** Для меня легко. Особенно нравились всё, что связано с творчеством. Например, в конкурсе «Кинодива» в образе цыганки я пела песню «Гадалка» из советского художественного музыкального телефильма «Ах, Водевиль, Водевиль». И даже сегодня, по прошествии времени, передать словами все те чувства и эмоции, которые испытала на сцене, не смогу! Это было потрясающе, и я рада,

что смогла услышать собственный внутренний голос, позволила себе выйти за привычные рамки. Для меня тогда это был очень интересный опыт, который позволил заявить о себе, как о творческом человеке. С тех пор периодически принимаю участие в мероприятиях данного социального проекта. Кстати, одна из его участниц в этом году организовала благотворительный проект «НонФикшн», который переводится как «Не вымысел». Такой необычный формат – документальный театр, где самарские женщины рассказывают свои реальные истории. Стало интересно попробовать, и я присоединилась, став участницей первого сезона, а заодно частичкой большой и дружной семьи.

**ЛК Получается, творческая самореализация стала хобби?**

**О.Р.** Именно так. Участие в подобных проектах помогло расправить крылья, почувствовать себя легко и свободно. Это важно для любого человека. Главное – сделать всё вовремя.

**ЛК Как думаете, у других женщин может так получиться?**

**О.Р.** Получается всё и всегда, когда есть главный компонент – энергия. Её должно быть достаточно, она – двигатель прогресса, источник молодости и красоты.

**ЛК Из каких источников черпаете свою?**

**О.Р.** Я расслабляюсь, гуляю по любимой городской набережной. Для меня это приятное и полезное времяпрепровождение. Как медик, понимаю, что во время ходьбы запускается множество полезных механизмов, в том числе чистится мозг, лёгкие заполняются кислородом, прокачивается лимфа. Ещё нравится плавать, путешествовать с друзьями по Жигулёвским горам. Это релакс и энергетическое наполнение на целый день. Также вдохновляет работа. Приятно понимать, что полезна. Благодаря моему массажу у людей появляется интерес и вкус к жизни. Обратная связь открывает. Понимаю, что нахожусь на своём месте. Дети тоже, конечно, радуют. Старшая дочка пошла по моим стопам и сейчас учится на 5 курсе СамГМУ. Надеюсь, и она, и сыновья сумеют реализоваться в жизни.

**ЛК Что ждёте от ближайшего будущего?**

**О.Р.** Буду развивать студию. В июне планирую поездку в Питер на оф-лайн встречу, где прокачаю собственные профессиональные навыки. Клиентам же хочется пожелать осознанности, любви к себе и своему телу. Не нужно ждать, когда что-то начнёт болеть, лучше ухаживать за собой вовремя и с удовольствием. Тогда тело ответит взаимностью и будет радовать лёгкостью, гибкостью, подвижностью и здоровьем!



Самара, ул. Ленинская, 200  
+7 927 705 90 46

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ