

Сибирское кедровое спа

В поисках спа-экзотики необязательно ходить «за три моря» — много полезного можно найти и в старых русских оздоровительных традициях. Отечественные спа-технологи творчески переосмысливают эти традиции, придавая им современное звучание.

Евгений Маландей, главный врач велнес-центра «4 сезона», г. Красноярск

В основу авторского метода «Сибирское спа» легло сочетание современного спа-опыта и лечебно-оздоровительных традиций древней Руси, которые сохранились в Сибири. Метод базируется на использовании кедровых хвоей, чьи целебные свойства хорошо известны в разных культурах; некоторые из этих культур называют его целителем души и тела, концентратором психической энергии.

Цель кедровой спа-процедуры — гармонизация психоэмоционального состояния человека: организм получает возможность включить свои адаптационные ресурсы, приспособиться к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Во время

процедуры происходит воздействие на все органы чувств (зрение, обоняние, слух, вкус, осязание). Таким образом, реализуется принцип холистического (всестороннего) подхода к организму с целью максимально раскрыть и стимулировать его естественные защитные механизмы.

Основными факторами воздействия здесь выступают разнообразные кедровые продукты, в том числе изделия из древесины (корпус мини-сауны, стружка, инструментарий для массажа — палочки, «шишки»), а также масло и мука из ядер кедрового ореха, кедровый мед (пчелиный мед, настоянный на кедровой хвое). Их органично дополняют ароматерапия, термоконтрастное воздействие, массажные техники.

Хочется отметить, что кедровое спа является стандартизированной медицинской процедурой, что предполагает использование профессионально отработанных техник, строго определенных условий, в том числе продолжительность воздействия, этапность, а также медицинский контроль (сбор

анамнеза, учет противопоказаний, мониторинг самочувствия пациента во время и после процедуры).

Этапы сибирского спа-ухода

Перед началом сеанса мы предлагаем клиенту травяной чай или зеленый чай с кедровым медом. Важно создать комфортную атмосферу: включить мягкий приглушенный свет, негромкую расслабляющую музыку или звуки природы, зажечь аромалампу.

Процедура строится следующим образом: разогрев в мини-сауне, кедровый пилинг, масляный массаж, снева мини-сауна, затем массаж льдом и финальное увлажнение.

При необходимости между этапами клиент принимает душ. Пилинг проводится смесью кедрового масла, измельченной скорлупы кедрового ореха и кедрового меда. Для массажа используется кедровое масло из ядра ореха с аромамаслами в случае сухой кожи, и мука из ядер кедрового ореха — в случае жирной.

Лед для холодной процедуры готовится из отвара кедровой хвои, а для увлажнения используется хвойный лосьон.

Кедровая мини-сауна

В сибирских традициях кедр использовался в первую очередь в ходе тепловых процедур. В банях, вырубленных из кедрового бруса, можно было не только греться и париться — при нагревании древесины кедрового бруса и испаре-



Сибирская кедровая сосна.



Кедровый чай — начало процедуры.

нии эфирных масел возникал эффект ароматерапии. Считалось, что такие процедуры особенно хороши при общем упадке сил, частых простудах, болях в суставах, проблемах мочеполовой системы. Для использования в современной ароматерапии кедровое масло получают из древесины и лапок хвои методом паровой дистилляции. Ароматерапевты считают, что кедровый аромат дает силу, внутрен-

нюю гармонию, ясность мысли, ощущение стабильности и надежности, укрепляет самосознание.

Сегодня кедровая баня трансформировалась в компактное устройство — мини-сауну. Она представляет собой кабину из кедра, где воздействие тепла и низкой влажности усиливается эфирными маслами. Поскольку в индивидуальной кабине тепло, и летучие вещества кедра действуют лишь на тело, а не на голову, температура здесь может быть выше, чем в обычной бане, без заметного дискомфорта, то есть воздействие лечебных



Кедровая баня трансформировалась сегодня в компактное устройство.

факторов идет интенсивнее. Основная цель сеанса в сибирской мини-сауне — детоксикация, активизация кровообращения, выраженное расслабляющее, антистрессовое действие.



Пилинг проводится смесью кедрового масла, измельченной скорлупы кедрового ореха и кедрового меда.

Показаниями к кедровой терапии могут служить астения, синдром хронической усталости, вегетососудистая дистония, остеохондроз, миозиты, хронический бронхит, сниженный иммунитет, гипертония 1 и 2 степени, мочеполая дисфункция, различные проблемы кожи лица и тела (сухость, дряблость, целлюлит) и др.

Существуют и противопоказания: беременность, кровотечения, онкологические заболевания, лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, тромбофлебит, эпилепсия, индивидуальная непереносимость аромабальзама.

О пользе температурного контраста

В русском языке существуют устойчивые словосочетания «сибирский характер» и «сибирское здоровье». Эти качества формируются в преодолении суровых климатических условий. Сибирское спа предполагает чередование тепловых и Холодовых факторов, которое многократно усиливает стимуляцию защитных сил организма.



В случае сухой кожи массаж проводится кедровым маслом из ядра ореха в смеси с ароматическими маслами.

Полезные свойства холода известны давно и широко используются в медицине всего мира, и воздействие контрастными температурами вызывает гораздо больше изменений в биохимических процессах и физиологии организма, чем только прогревание.

Вот некоторые эффекты контрастного воздействия:

- отсутствие вялости и сонливости непосредственно после процедуры;
- прилив сил, бодрости, улучшение настроения;
- чувство легкости в мышцах и организме в целом;
- устойчивость к переохлаждению, сквознякам;
- положительное влияние на гормональный баланс, регуляция гормональных показателей крови.



Сибирское SPA

Концептуальный кабинет «Сибирское SPA»
- мини-сауна «Сибирская здравница»
- интерьер из сибирского кедра (кушетка массажная, плитка облицовочная)
- программы оздоровления

Методики оздоровления:
- термоароматерапия
- воздействие контрастных температур
- традиционные сибирские напитки
- массаж кедровыми шишками (авторская методика)

Предлагаем поставку оборудования, индивидуальный дизайнпроект, обучение специалистов. Подробная информация на сайте www.sibkedr.ru



Реклама

Центральный офис в Красноярске: ООО «Успех», г. Красноярск, ул. П. Коммуны, 9, цокольный этаж т. (3912) 68-76-76, 27-60-79

Представительство в Москве: ООО «Сибкедр», г. Москва, ул. Промышленная, 10, офис 213 т. (495) 787-57-19, 220-70-20

Представительство в Украине: ТОВ «Сибкедр», г. Киев, ул. Марии Расковой, 13, офис 407 т. +38 (044) 331-66-31, 39-117-39

Подробнее о сибирском спа-массаже

Техника массажа, которая использует экологически чистые и энергетически емкие, созданные самой природой кедровые продукты (мука и масло из ядра ореха, скраб из скорлупы ореха, «шишки» и палочки из древесины) является той основой, на которой базируется вся концепция сибирского спа.

По сути все, к чему мы прикасаемся, работая с телом человека, через сложные нервные структуры связано с глубокими тканями, внутренними органами и тонкими процессами, протекающими на энергетическом уровне. Поэтому нельзя недооценивать сложность и силу эмоциональных состояний пациента — и отрицательных (страх, боль, отчаяние, тоска), и положительных (любовь, радость, умиротворение). Специалист выступает здесь в роли творца, и массаж становится сродни искусству.



При проведении массажа используются «шишки», выточенные из древесины кедра.

Вызывая в ходе процедуры положительные эмоции, мы тем самым создаем благоприятный фон для естественной саморегуляции, в том числе психологической. Таким образом, под массажем в сибирском спа мы подразумеваем комплексный подход к решению эстетических, физиологических, психологических проблем посредством многокомпонентной разнонаправленной техники.

В ее основе лежит принцип послонной гармонизации, то есть восстановление равновесия в работе органов и тканей и их взаимодействия между собой.

Основные принципы массажа

Сибирский спа-массаж предполагает отсутствие у пациента болевых и дискомфортных ощущений. Здесь используются классические массажные приемы (поглаживание, растирание, разминание, вибрация), но выполняются они в несколько измененной модификации. Например, разминание производится не только пальцами, как в классическом захвате мышцы, а всей кистью. Во время разминания происходит расквашивание тела, что обеспечивает еще большее воздействие на обрабатываемую зону. Вибрационное влияние на ткани помогает усилить напряжение всего предплечья массажиста.

При проведении массажа используются кедровые «шишки» яйцевидной формы для более глубокой про-

работки мягких тканей. Применяется два вида воздействия «шишками» — скольжение и прессация. Каждое движение повторяется от 3 до 10 раз.

Другое изделие из кедра, применяемое в данном виде массажа, — кедровые палочки.

Очередность и особенность выполнения приемов с их помощью такова:

1) поглаживание — 24-26 движений в минуту, проводится медленно, скользящими движениями;

2) растирание — 60-100 движений в минуту; формируют складку в виде валика и смещают её относи-

тельно подлежащих тканей в разных направлениях по типу «пиление»;

3) разминание — 40-50 движений в минуту, темп медленный; палочки захватывают кожную складку и «перетирают» ее до покраснения (движение должно быть безболезненным);

4) вибрация (поколачивание) — прием выполняют, роняя палочку с высоты 10-20 см, частота ударов — 60-100 в минуту (необходимо избегать ударов в область почек, печени, сердца);

5) поглаживание.

С помощью «шишек» и палочек можно делать также горячие и холодные древесные компрессы, для чего их опускают в воду нужной температуры. Разогретую или охлажденную древесину осторожно прикладывают к бедрам, ягодицам, спине, животу, плечам (поочередно).



Одна из особенностей сибирского спа — массаж льдом из хвойного отвара.