



# Сибирское спа



## ЕВГЕНИЙ МАЛАНДЕЙ (Красноярск)

спа-технолог, специалист  
по аюрведической медицине

**Е**ЩЕ 10 ЛЕТ НАЗАД слово «спа» было неведомо большинству россиян. Сегодня мы не просто знакомы с этим термином, но и хорошо разбираемся в тонкостях этого явления и знаем о «географических корнях» индийских, индонезийских, балийских, швейцарских и других видов спа-процедур. Все они базируются на одних и тех же принципах: использование национальных традиций оздоровления при обязательном медицинском контроле, применение косметических, массажных средств природного происхождения без химически интегрированных консервантов, проведение процедур, в основе кото-

рых лежат природные факторы с учетом местных климатических особенностей.

Одним из новых видов спа-ухода, разработанным красноярскими специалистами, является сибирское спа. Суть его – в сочетании традиционных сибирских факторов – бодрящего мороза и жаркой русской бани, которые и формируют «сибирское здоровье», закаляют «сибирский характер».

Такое контрастное сочетание давно и успешно применяется в классической курортологии. Красноярские специалисты дополнили его интересными атрибутами, создав стройную концепцию спа-ухода под названием «Сибирское спа», основанную на опыте лечебно-оздоровительных практик древней Руси. В сибирском спа используются исцеляющие свойства древесины сибирского ке-

дра и его производных (эфирное масло, стружка, кедровые «шишки» – массажный инструмент), термоароматерапия и метод контрастности температурного режима, то есть чередование тепловых и холодных воздействий, многократно усиливающих стимуляцию защитных сил организма. В отличие от просто тепловых воздействий, контрастное не вызывает ощущения вялости и сонливости после процедуры; наоборот, клиент ощущает прилив сил, бодрость, чувство легкости, у него улучшается настроение. Кроме того, происходит закаливание организма, человек легче переносит холодный сезон, гораздо реже болеет простудными заболеваниями. В последнее время специалисты заговорили о том, что контраст способен восстановить гормональный баланс в организме.



1

поэтапность выполнения, а также требует медицинского контроля (учет противопоказаний, контроль самочувствия клиента во время и после сеанса).

«Сибирское спа» включает в себя пилинг на основе кедрового масла в сочетании с измельченной скорлупой кедрового ореха и массаж тела кедровыми «шишками» (запатентованная авторская методика), который может выполняться по кедровому маслу либо по муке из ядер кедрового ореха. Кедровые «шишки» – это массажный инструментарий, выполненный из древесины кедра, внешне схожий с кедровой шишкой, но с гладкой поверхностью и различными радиусами приложения к телу (верхушки «шишки» – малый и большой радиусы, продольная

Контрастное воздействие издавна использовали русскими врачами. Основу таких методов оздоровления составляли тепловые процедуры в бане, вырубленной из кедра, где человек не только парился с веником, но и вдыхал целебные эфирные пары, выделяющиеся из нагретой древесины. Считалось, что кедровый аромат дает физическую силу, ясность мысли, душевное спокойствие и уравновешенность характера. В Древней Руси отвары и настои на кедровой хвое применяли при общем упадке сил, частых простудах, суставных болях, проблемах мочеполовой системы.

После бани обязательно следовали (впрочем, как и сейчас) холодовые процедуры – купание в проруби, обтирание снегом, обливание холодной водой. В условиях современного спа кедровую баню с успехом заменяют инновационные технологии. Например, красноярцы используют кедровую мини-сауну, которая, по сравнению с традиционной баней позволяет более интенсивно влиять на организм, подбирая оптимальные для конкретного человека параметры: температуру, время воздействия, концентрацию пихтового бальзама, обогащенного экстрактами корня лопуха, скорлупы кедрового ореха, эвкалипта, зверобоя, мяты.

**Цель спа-ухода «Сибирское спа»** – гармонизировать психоэмоциональное состояние человека, т.е. помочь организму проявить адаптационные свойства, приспособиться к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Процедура проводится в строго определенных условиях и в течение заданного времени, предполагает использование профессионально отработанных техник и строгую



2



3



4



# Сибирское спа

▶ часть). Холодовая часть ухода предусматривает массаж льдом, холодовые компрессы или обливание из ушата с холодной водой.

Во время процедуры происходит воздействие на все органы чувств (зрение, обоняние, осязание, слух, вкус). Это принцип холистического подхода, имеющего целью стимулирование естественных защитных механизмов организма человека.

## Подготовка кабинета:

Включите мини-сауну (прогрев 15–20 минут). На массажный стол положите одноразовую простыню для пилинга, зажгите аромалампу. Аромамасло выбирается по сезону.

**Осенью**, в прохладную, влажную погоду лучше всего выбирать ароматические средства с теплыми, согревающими ароматами. Это могут быть эфирные масла пачули, герани.

**Зимой**, в самые морозные дни рекомендуются горячие и сухие ароматы, обладающие успокаивающим действием. К ним относятся эвкалипт, роза, корица. Ароматерапия с использованием таких благовоний укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

**Ранней весной**, когда еще дует пронизывающий ветер, можно согреться теплыми, нежными слегка влажными запахами ванили, мирры.

**Поздней весной** лучше всего использовать прохладные, влажные запахи эфирных масел нероли, розмарина, жасмина. Они благоприятно влияют на организм, ослабленный во время долгой зимы, возвращают силы, повышают жизненный тонус, улучшают самочувствие.

**Летом**, когда воздух сильно прогревается, и ощущаются перепады атмосферного давления, рекомендуются прохладные нежные ароматы масла сандала, лаванды, бергамота, лимона.

Разместите на подносе расходные материалы: кедровое масло, мед, измельченную скорлупу кедрового ореха.

Включите расслабляющую музыку (шум леса, пение птиц)



5



6

## Этапы спа-процедуры

1. Встреча с клиентом – один из самых важных этапов спа-сеанса. Спа-технолог предлагает клиенту фиточай с медом или сбитень – традиционный сибирский напиток на основе меда и пряностей (гвоздики, имбиря, лавра, аниса и др.). Во время чаепития он рассказывает клиенту о последовательности спа-процедуры, расспрашивает собеседника о его предпочтениях, о его восприятии ароматов масел, используемых во время сеанса (**фото 1**).

2. Перед тепловыми процедурами клиент принимает гигиенический душ.

3. Далее следует 15-минутная тепловая процедура в кедровой мини-сауне с распылением внутри кабины пихтового бальзама (**фото 2**). Для усиления антистрессового эффекта бальзам обогащают эфирным маслом лаванды и апельсина (3–5 капель).



При импотенции – маслом пачули и кедр атласского (3–5 капель). При климаксе – иланг-иланга и пачули (3–5 капель).

Для достижения гипотензивного эффекта – маслом лимона (5–7 капель).

Для усиления лимфодренажной функции – маслом грейпфрута, апельсина или герани (3–5 капель).

4. Пилинг тела с помощью кедрового масла и измельченной скорлупы кедровых орешков (фото 3, 4).

5. Снова душ (без мыла).

6. Массаж кедровыми «шишками». Перед массажем следует разогреть кедровые стружки, засыпать их в мешочки и подложить под шею, колени и поясницу клиента.

7. Повторное прогревание в кедровой мини-сауне

8. Массаж льдом или холодовые компрессы.



Техника массажа с использованием экологически чистых и энергетически емких кедровых продуктов (масла из ядра ореха, скраба из скорлупы ореха, «шишек» из древесины) является основной концепции «Сибирского спа». Преимущество использования кедровых «шишек» во время массажа в том, что они значительно облегчают работу массажиста и дают возможность более глубоко проработать ткани (мышцы, сухожилия). Массажисту удобно держать их в руке, он легко может выбирать точки приложения к поверхности тела, а значит, плавно, без отрыва от поверхности тканей, менять усилие во время массажа. Таким образом, снижаются энергозатраты массажиста, уменьшается нагрузка на его опорно-двигательный аппарат, обеспечивается профилактика профессиональных заболеваний. «Шишки» хорошо подвергаются санитарной обработке и не создает проблем по уходу за ними. Во время процедуры клиент чувствует себя комфортно и не испытывает никаких неприятных ощущений при выполнении массажных приемов кедровыми «шишками» – поглаживании, растирании, разминании, вибрации, надавливании. Эффект от массажа кедровыми «шишками» получается «многоступенчатый»: релаксация, гиперемия, свидетельствующая об улучшении кровообращения, дренаж, который приводит к детоксикации, тонизация. Главное же в этом перечне – релаксация (расслабление тела и сознания), благодаря которой происходит лечение и профилактика той или иной патологии.

### Приемы массажа кедровыми шишками

Основные техники массажа – скольжение (поглаживания) по телу (по маслу или муке) и надавливания с вращением, интенсивные растирания. Каждое движение повторяется 3–10 раз.

#### Приемы массажа в положении клиента – лежа на спине:

- Круговые движения вокруг пупка верхушками «шишек».

- Скользящие движения от пупка к боковой поверхности туловища с одновременным перемещением кожной складки в этом же направлении.

- Растирающие движения продольной частью «шишки» на внутренней и внешней поверхности голени и бедра поочередно на одной и другой ноге.



# Сибирское спа



- Сжимающие-приподнимающие движения на четырехглавой мышце бедра одновременно двумя «шишками».

- Дренаж «шишками».

Надавливание по нижнему краю ребер одновременно верхушками «шишек», от середины живота к боковым поверхностям туловища.

Надавливание в проекции толстого кишечника по часовой стрелке.

Надавливание паховых лимфоузлов.

Надавливание бедра и голени одновременно от лодыжки к бедру и обратно скользить вниз к стопе.

Повторить дренаж «шишками» 3–5 раз.

### Массажные приемы в положении клиента – лежа на животе.

- Скользящие движения с легким надавливанием на кожу – от лодыжки на внутренней стороне ноги до тазобедренных суставов и вниз по наружной поверхности ноги.

- Растирание «шишкой» в области голени, бедра, подколенной складки, ягодиц.

- Прямые плавные скользящие движения по обеим длинным мышцам спины от шеи к крестцу, затем по краю подвздошной кости и в обратном направлении к крестцу; скользящие движения вверх к шее с описанием круга вокруг лопатки (движение напоминает восьмерку). Кру-

гообразные кольцевые движения «шишками» вдоль паравертебральных линий от крестца к шее и вниз по тем же линиям с меньшим нажимом.

- Надавливания с кручением на длинную мышцу спины снизу вверх, обратно вниз – скольжение.

### Последовательность массажа

1. Клиент ложится на спину. Под ноги, шею, поясницу ему кладут теплые мешочки с кедровой стружкой, накрывают тело теплой простыней.

- Массажист наносит теплое масло на шею и область декольте. Выполняет массаж воротниковой зоны (приемы – поглаживание, растирание, разминание) с целью релаксации пациента (фото 5–7).

- Выполняется массаж рук (приемы – поглаживание, растирание, разминание) с пассивными движениями в суставах по направлению плечо – предплечье – кисть (фото 8–11). Массаж руки лимфодренажными приемами. Проработанную руку накрывают полотенцем. Массаж второй руки.

- За этим следует массаж ног (приемы – поглаживание, растирание, разминание). Бедро – голень – стопа. Завершается массаж лимфодренажной техникой. Повторить приемы на второй ноге (фото 11, 12).

- Массаж живота – грудной клетки (используются теплые кедровые шишки), поглаживания, тракция .

2. Клиент ложится на живот. Под голени кладут теплые подушки с кедровой стружкой, клиента накрывают теплым полотенцем.

- Массажист наносит на спину теплое кедровое масло. Выполняет массаж спины (приемы – поглаживание, растирание, разминание) используя теплые кедровые «шишки» (фото 13–17). По завершении накрывает клиента полотенцем.

- Выполняется массаж рук (приемы – поглаживание, растирание, разминание). Проработанную руку массажист укрывает полотенцем.

- Массаж ног и ягодиц (приемы поглаживание, растирание, разминание). Ягодицы – бедро – голень – стопа. Применяется кедровое масло, «шишки» из древесины кедр.

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. Нельзя недооценивать сложность и силу эмоциональных состояний клиента, как отрицательных (страх, боль, отчаяние, тоска), так и положительных (любовь, радость, умиротворение).

Каждое движение мастера вызывает у клиента гамму положительных чувств и направлено на устранение самых глубоких проблем на сознательном и бессознательном уровне. Таким образом, массаж в программе «Сибирское спа» открывает путь к решению физиологических, психологических эстетических проблем человека посредством многокомпонентной разнонаправленной техники.

Человеческий организм – не изолированная и самодостаточная система, отделенная от внешней среды крепостью наружных покровов. Только благодаря постоянному обмену материальными и энергетическими компонентами наш организм поддерживает относительное постоянство своей структуры. В основе мануальной техники «сибирского спа» лежит принцип послыной гармонизации, то есть восстановление равновесия в работе органов и тканей и их взаимодействии между собой.

Первый уровень гармонизации – психоэмоциональный статус человека, определяемый высшей нервной деятельностью. Воздействие на этот уровень начинается еще до прямого контакта массажиста с клиентом, на этой стадии активизируются основные анализаторы – обоняние, зрение, слух, то есть проводится мягкая адаптация сознания человека к следующему этапу. Несмотря на то, что воздействие – бесконтактное, существенно меняются химические процессы в организме (особенно это касается ароматических воздействий).

Процесс значительно усиливается при прямом контакте рук спа-мастера с рецепторами кожи (тактильное воздействие). Очень важно добиться на первом этапе адекватной мышечной релаксации, создавая тем самым доминантный очаг возбуждения в коре и подкорковых центрах и вызывая торможение остальных центров, часто связанных с патологическим стрессом.

Добившись необходимого эффекта на психоэмоциональном уровне, специалист постепенно подключает к работе сосудистую систему. Именно с ней связаны ключевые биохимические процессы, обеспечивающие жизнедеятельность органов и тканей. Сосудистая система человека наряду с нервной является той удивительной структурой трофической коммуникации, которая, с одной стороны, обеспечивает каждую клетку микро- и макроэлементами, по-



# Сибирское спа

▶ ступающими извне, с другой – поддерживает постоянство внутренней среды за счет активного выведения отработанных продуктов и защиты от чужеродного агрессивного вторжения.

Гармонизация сосудистой системы крайне важна не только для общей адаптации организма, но и для решения конкретных проблем (например, задержки жидкости в тканях). Структурная гармонизация охватывает весь комплекс мягких тканей, доступных воздействию.

**Концептуальная основа сибирского спа позволяет создавать программы, направленные на решение различных проблем:**

- Базовая программа «Детоксикация»
- Оздоровительная программа «Пантовый массаж»
- Оздоровительная программа «Антистресс»
- Лечебная программа «Благодарный позвоночник»
- Антицеллюлитная программа «Гладкий рельеф»

## Физиология воздействия холода на организм

Воздействие холода на организм или локальная гипотермия основана на быстром снижении температуры тканей под влиянием холодного фактора. Охлаждение тканей сопровождается снижением интенсивности метаболизма, потребления ими кислорода и питательных веществ. Отмечается снижение скорости транспорта веществ через мембрану клеток. В охлажденных тканях происходит выраженное сужение сосудов макроциркуляторного русла, снижение скорости кровотока и повышение вязкости крови. Хорошо известно обезболивающее действие холода, которое объясняется снижением чувствительности рецепторов кожи, уменьшением проводимости нервных волокон, нормализацией антидромной возбудимости нейронов спинного мозга, участием эндогенных опиоидов в реализации эффектов криотерапии, регуляции сосудистого тонуса.

С помощью холодного воздействия удается уменьшить признаки воспаления. В основе противовоспалительного эффекта лежит снижение активности медиаторов воспаления, ингибирование лизосомальных протеаз, а также бактериостатическое действие факторов.

Под действием холода снижается мышечный тонус, спазмолитические эффекты реализуются через экстрацепторный аппарат кожи и гамма-мотонейронную систему.

Холод активизирует различные сегментарно-рефлекторные реакции, предотвращает угнетение гуморальных факторов иммунитета.

Таким образом, основными лечебными эффектами локальной гипотермии являются: анальгетический, гемостатический, противовоспалительный, противоотечный, трофико-регенерационный, спазмолитический и десенсибилизирующий.



15



16



### Противопоказания при холодотерапии:

- Облитерирующий эндартериит
- Тромбофлебит
- Анемия
- Непереносимость холода
- Болезнь Рейно
- Кризы гипертонические
- Инсульты, инфаркты (показано не раньше чем через 6 месяцев)

### Физиологическое действие тепла на организм человека

Тепловые процедуры активизируют терморегуляцию, в результате чего происходит расширение периферических сосудов и стимуляция потоотделения. С потом выходят продукты метаболизма, токсины. Кожа очищается, возрастает ее тонус и эластичность.

Регулярное тепловое воздействие тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает кардиогемодинамику, способствует нормализации артериального давления. Например, во время пребывания в бане человек начинает глубоко дышать, жизненная емкость его легких увеличивается, улучшается газообмен. Происходит расслабление дыхательной мускулатуры, достигается бронхоспазмолитический эффект. Благодаря тепловым процедурам повышается эластичность мышц и подвижность суставов, уменьшаются отеки. Они вызывают перераспределение жидкости в организме, тормозят мочеотделение, усиливают тормозные процессы в ЦНС, что ведет к психическому расслаблению, повышает приспособительные возможности организма, стимулирует деятельность ряда эндокринных желез.

Курсовой прием банных процедур способствует повышению общей и иммунологической реактивности организма, развитию компенсаторно-приспособительных процессов, ослаблению или исчезновению воспалительных реакций, улучшению трофики тканей, повышению умственной и физической работоспособности.

#### Основные лечебные эффекты тепла:

вазоактивный, термоадаптивный, психорелаксирующий, трофический, метаболический, секреторный, дегидратирующий.



17

### Противопоказания при проведении тепловых процедур.

#### Абсолютные:

- Все острые и сопровождающиеся повышением температуры заболевания.
- Декомпенсация хронических заболеваний.
- Инфекционные заболевания, бациллоносительство.
- Активный туберкулез.
- Артериальное давление с органическими поражениями внутренних органов.
- Посттромбоэмболический синдром в течение 3-х месяцев.
- Кахексия.
- Декомпенсация сердечно-сосудистой системы.
- Лабиальная форма сахарного диабета с оцидозом.
- Злокачественные новообразования.
- Психозы, эпилепсия.

#### Относительные:

- Хронические заболевания в стадии декомпенсации.
- Артериальное давление 160\120 и выше.
- Мочекаменная болезнь.
- Гипертиреоз.

происходит мощное очищение организма от накопившихся в тканях токсинов.

Это особенно актуально в современных экологических условиях, когда главные «фильтры» человеческого организма – печень и почки – не в состоянии справиться со всеми токсичными соединениями, которые попадают в организм с дыханием, пищей, водой. Как результат – общая усталость, апатия, головная боль, частые заболевания. Регулярные сеансы в мини-сауне позволяют избавиться от этих неприятных проявлений.

От обычной мини-сауны отличается более щадящим температурным режимом (55–70°C), принудительная конвекция и «сухое» тепло (влажность 30%) внутри кабины обеспечивают обильное потоотделение, отсутствует тепловое воздействие на органы дыхания и сосуды головного мозга, так как голова клиента находится снаружи кабины.

Процедура в мини-сауне переносится легко и может повторяться через один-два дня без ущерба для здоровья. Курс составляет 10–15 процедур.

Оздоровительные сеансы в мини-сауне помогают нормализовать обмен веществ, улучшить сон, повысить работоспособность, снять нервно-мышечное напряжение, стресс, получить ощущение комфорта. ■

### Что дает мини-сауна

Проведение тепловых процедур в мини-сауне с соблюдением методики и учетом рекомендаций специалистов в норме сопровождается обильным потоотделением. А за счет того, что при усиленном потоотделении увеличивается выделительная способность кожи,

Более подробную информацию  
можно получить на сайте:  
[www.sibkedr.ru](http://www.sibkedr.ru)  
или по телефону  
(3912) 68-76-76