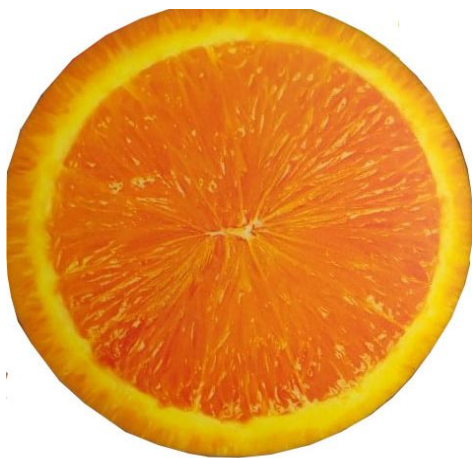


# **ПРОГРАММА**

**“Полная чаша”**

**ЕЛЕНА ДЯДИЧЕНКО**

**для открытого чемпионата России по СПА-БАНЕ 2020**



**г. Суздаль 04.10.2020г.**

## СПА-ПРОГРАММА «Полная чаша»

### Цели и задачи программы

Программа - восстановление, очищение, забота, наполнение ресурсами. Программа направлена на гармонизацию общего состояния организма, восстановление после сложной умственной и физической работы, долгого путешествия, высвобождение и активизацию внутренних жизненных и энергетических ресурсов, оздоровительных процессов в организме, релаксацию тела и нервной системы, снятие стресса, лимфодренаж и выведение токсинов.

### Показания и противопоказания к применению

#### Общие противопоказания:

▪ Общие противопоказания для тепловых и физио процедур, ▪ Онкологические заболевания, ▪ Острые заболевания и обострения хронических, в т.ч. ОРВИ, грипп, ▪ Кожные заболевания в стадии обострения. ▪ Беременность в 1м триместре, 2-3 триместр с осторожностью, ▪ Аллергическая реакция и индивидуальная непереносимость используемых в процедуре компонентов.

#### Показания к применению:

▪ Общее состояние утомленности, упадок сил, хроническая усталость, снижение концентрации внимания, умственное переутомление, ▪ сложная физическая работа, статичная и сидячая работа, ▪ Стресс, ухудшение настроения и общего эмоционального состояния, апатия, ▪ частые перелеты и долгие путешествия, ▪ снижение иммунитета, ▪ необходимость выведения токсинов и улучшения состояния эпидермиса, подтягивание кожи.

### Порядок проведения программы, инструментарий массажных техник и термического воздействия:

Программа имеет след структуру:

- перед началом программы будет прогревание ног в теплой смеси из молока и имбиря.
- Начало программы лежа на спине. В таком положении мастер сразу выстраивает контакт с гостем, приводит его в осознание «здесь и сейчас». Проливание структурированной от звука колокольчика теплой водой для гармонизации и настроя на программу, первый прогрев посредством погружения в тепловую ванну при помощи бесконтактной работы веером.
- парение дубовыми вениками, акцент на работу по ходу лимфотока, вибрации, мягкий контраст. Будет выбрана средняя температура парения, около 47-53 градусов, поддержание влажности 50-60% за счет подачи пара. Парение в бане оказывает благотворное влияние на весь организм, позволяет расслабиться, отключиться от своих мыслей. Например, воздействие на сердечно-сосудистую систему прежде всего проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров, облегчении продвижения крови по артериям, ускорении венозного кровотока. В бане происходит ускорение обмена веществ, с потоотделением через кожу выводятся токсины, ускоряется кровообращение и кислородный обмен в тканях. За счет прогрева массажа вениками ускоряется ток лимфы, уходят отеки.
- Сочетание в бане температуры, парения вениками, небольшой гипоксии позволяет переключить внимание, оказать расслабляющее воздействие на нервную систему, забыть о текущих мыслях и проблемах, как результат человек переключается и происходит эффект перезагрузки.
- Парение средней и высокой интенсивности при средних и высоких температурах оказывает расслабляющее воздействие на нервную систему.
- Сочетание парения и массажных и очищающих техник делают программу полной, завершенной и эффективной.

- Переворот на живот, активный прогрев ног, акцент на суставы, ягодицы, спину. Активные техники и яркий пар. Яркий контраст холодной водой, проветривание.
- очищающий массажный комплекс, состоящий из массажа по мылу и пилинга апельсиновыми чашами. Выбрано турецкое розовое мыло на оливковом масле, как нейтральные, гармоничное для

женщин, ухаживающее за кожей, создающее приятный аромат. Массаж по мылу проводится для ошелачивания кожного покрова, очищения. Мыло насыпается непосредственно на тело и мягкими массажными движениями распределяется по телу. Мыло смывается водой. Завершает очищение пилинг апельсиновыми чашами. Апельсиновые чаши наполнены тростниковым сахаром для скрабирующего эффекта, сухом молоком, овсяной мукой и медом для питания и тонизации кожи, молотыми кедровыми шишками для укрепления иммунитета и борьбы с вирусами. Пилинг очень мягкий, приятный, ароматный. Завершает очищение и уход за кожей. Эффективен при проведении после прогрева, дает полное расслабление и восстановление для гостя в целом, ухаживает, тонизирует, питает и восстанавливает кожу, наполняет ее здоровьем.

- круговые растирания вязовым веником.

- переворот на спину, мыльным массаж и пилинг чашами из апельсинов в положении на животе, круговые растирания вязовым веником. Проливание. Окончание процедуры в парной.

- Выход из парной, завершающая работа с чашей. Чаша делается для гармонизации и мягкого завершения программы, сохранения наполненности, ресурсного состояния, внутреннего покоя, тишины и баланса.

**Контраст.** Для достижения гармоничных ощущений от парения и контраста необходимо сбалансированное воздействия на тепловые и холодные рецепторы. При умеренной температуре парения контраст должен быть мягким, при интенсивно горячем парении соответственно контраст будет ярким. Поэтому при работе в положении на спине контраст проводится тепло-прохладной водой, а в положении лежа на животе - яркий контраст холодной водой. В данном случае разница между активной температурой парения и холодной водой для контраста позволяет активно воздействовать на нервную систему, приводя ее сначала в большую активацию, после которой происходят расслабление и «перезагрузка».

В программе парения будут использованы:

- березовые веники для охлаждения головы. Березовый веник снимает напряжение с мышц, суставов, хорошо очищает кожу, показан при улучшает настроение, положительно влияет на дыхательную систему. После бани с березовым веником дышится особенно легко.

- дубовые - для основного веничного парения. Дубовый пар успокаивает нервную систему после физической нагрузки. За счет большого содержания дубильных веществ кожа становится упругой и матовой, рубцуются воспаления и закрываются расширенные поры.

- вязовый веник выбран в качестве дополнительного, т к обладает очень мягким листом, положительно влияет на суставы, полезен, если мерзнут ноги, отлично разгоняет кровь.

- Дополнительный инвентарь: - колокольчик, простыни в едином стиле, валик, чаша и стик, ковши для проливания, деревянная емкость для мыла, деревянное ведро для теплой воды.

**Безопасность** при работе в парной. В положении лежа на спине голова гостя укрывается холодными березовыми вениками, которые меняются по мере нагревания, в положении лежа на животе на голове меняется смоченная в холодной воде шапка, что позволяет охлаждать голову гостя, при этом качественно прогреть и сделать массаж в зоне плеч и шеи.

В полной версии программа рассчитана на 2-3 захода в парную и в завершении контактный и бесконтактный вибро-акустический массаж чашей. В версии для чемпионата все проводится в 1 заход, работа с чашей несколько минут бесконтактно.

### **Воздействие на органы чувств (обоняние, зрение, вкус, слух)**

Комплексное воздействия на все органы чувств позволит человеку отпустить контроль, отвлечься от собственных мыслей, полностью расслабиться, замедлиться и восстановиться, активизировать внутренние энергетические ресурсы:

▪ Вкус.

На апельсиновом соке облепихе поднимет настроение, укрепит иммунитет, настроит на программу, гармонизирует общее состояние.

Апельсины, мёд.

Облепиховый чай помогает снижать стресс и переутомление. Также снижает уровень холестерина в крови и ускоряет метаболизм. Положительно влияет на иммунитет, который нужен в любое время года.

- Слух.

Во-первых будет живое пение мастера как проявление заботы, теплоты. Живое пение положительно влияет на пространство и создает оздоровительные для тела вибрации.

Во вторых используются вибрации колокольчика и чаш. Вибрации от колокольчика гармонизируют пространство, структурируют воду. Чаша в конце программы создает дополнительный вибрационный эффект и логично завершает массажные техники.

Подобрана музыка для релаксации Музыка с пением птиц, звучанием воды, инструментальная музыка. Такое аудиальное воздействие позволяет дополнительно расслабить и отвлечь мозг, погрузится в релакс и отвлечется от всего.

- Зрение.

Текстиль в едином стиле, веники, укрывание полка, оформление тканями парной вызывают положительно влияют на визуальное восприятие программы.

- Обоняние.

Ароматы свежих веников (дуб, береза, вяз), сенного матраца, розового мыла, апельсиновых чаш - все это работает как ароматерапия, оказывая сильное положительное воздействие на нервную систему.

Программа подходит как для мужчин, так и для женщин. В завершение хочется сказать, что программа имеет пролонгированный эффект. Сразу после проведения наступает наполнение ресурсами, гармонизация состояния, улучшение настроения, расслабление, обновление кожи, снижение отечности, пробуждает интерес к жизни, в перспективе нескольких дней идет улучшение умственной активности, жизненного тонуса, улучшение настроения. Это подтверждено опросом гостей, которые пробовали программу, и за которой они готовы возвращаться вновь.