

Проводит семинар - Кандидат медицинских наук, врач
высшей категории,
практикующий массажист.
Зотиков Алексей Георгиевич.

СПА массаж- Японская школа



- Японская культура - одна из самых удивительных и загадочных культур и, массаж - не исключение!
- Ши-Атсу это вид точечного массажа может быть эффективным лишь тогда, когда его делает настоящий целитель : раньше считалось, что эту технику нужно познавать десятилетиями, а сейчас все стало намного проще, а качество массажа от этого не выиграло.
- Сейчас в мировой практике используют лишь некоторые элементы массажа именно Амма. При этом идет кратковременное нажатие на точки, а весь сеанс массажа заключается в поглаживании и разминание тела.
- Прием горячей ванны с температурой воды хотя бы в 40 градусов по Цельсию позволяет в среднем сжигать 126 калорий в час, что эквивалентно получасовой прогулке. К такому выводу пришли ученые университетов в Лафборо и Лестере (Великобритания), изучавшие альтернативные физическим нагрузкам способы контролировать уровень сахара в крови у диабетиков.
- После отдыха на полу на толстых futонах — японских матрасах с махровыми простынями.

Сегодня SPA программа в - это оздоровительный комплекс процедур с применением оздоровительного массажа, любой воды: минеральной, морской, пресной, соли, лечебных грязей и целебных сборов.

Согласно теории средневековых японских SPA терапевтов, сеанс должен проводиться только в том месте, «которое радует взгляд и ласкает слух».



Проводит семинар - Кандидат
медицинских наук, врач высшей
категории,
практикующий массажист.

Зотиков Алексей Георгиевич.

Данная методика подходит как для массажистов практикующих СПА-специалистов, так и для неспециалистов, готовых разнообразить свои навыки и оздоровить близких!

Классические восточные приемы уходов в японской бане «Офуро» (Джакузи)

Рисовый пилинг, массаж воротниковой зоны, волосистой части головы и плечевого пояса в ванне-«офуро», (в бассейне, Офуро, джакузи).

Спа версии релаксирующего японского массажа

1. Релаксационный массаж Мидзууми Танасиму («озеро наслаждения») мягкий массаж

2. Силовой массаж **Хука Танасиму** («глубокое наслаждение»)

3. Холодный массаж **Аису Танасиму** («ледяное наслаждение»)

* **Вариант техники «Саке фейерверк»** (вместо холодной воды – водка)

Советы по организации Спа или массажного кабинета в стиле «офуро».



Введение

Вода горячих источников является лечебной. В самой древней хронике Японии "Нихон сёки" рассказывается о том, как тяжело раненная снежная цапля сразу поправилась, когда искупалась в воде горячего источника.

Японцы утверждают, что воды их горячих источников, богатые полезными минералами и нагревающиеся благодаря вулканической активности, исцеляют огромное количество болезней, от артрита до кожных заболеваний, а также снимают стресс, особенно после тяжелого дня в офисе.

Водолечение по-японски

Горячие водолечебные процедуры изучаются и широко применяются в Японии. Отличительной чертой водолечения в Японии, является использование термальных вод, преимущественно в виде непродолжительных ванн (1-3 мин.) с температурой от 42 до 52°C. В Японии короткие горячие процедуры применяют с целью тренировки и закаливания.

Реакция организма зависит от характера процедуры, а также от исходного функционального состояния организма, подвижности и равновесия возбuditельно-тормозных процессов в коре головного мозга и подкорковых образования.

Поэтому кроме горячих бань широко используется .

Холодный массаж **Аису Танасиму**
(«ледяное наслаждение»)





Многие исследования, проведённые в Японии США, Европе и Азии, подтвердили, что водолечение не только даёт "хорошее чувство", но имеет впечатляющее количество физических, психических и эмоциональных преимуществ:

Водолечение по-японски

СПА программы по-японски

- Одним из важнейших естественных богатств Японии являются ее многочисленные минеральные источники (по официальным японским данным их насчитывается около 950). Многие из них известны с весьма отдаленных времен, уже тогда имело место паломничество к целебным источникам, а это вызвало и возникновение поселений; немалое число из них превратилось в курортные города.
- Постепенно на водолечебных курортах стали применяться комплексные Спа-программы

Японские Спа программы и массаж

Не секрет, что хорошее самочувствие и красивый внешний вид во многом зависят от того, насколько человек умеет расслабляться и отдыхать, абстрагироваться от негативных воздействий окружающего мира и противостоять им.





Несколько часов,
проведенных в салоне,
с гармоничным
сочетанием японских
мотивов и
умиротворяющих
ароматов, водных
процедур и различных
техник массажа,
помогут восстановить
силы и поднять
настроение

Японские SPA программы



Светы японских SPA терапевтов

В помещениях, где проводился массаж ведут раздвижные двери, чтобы массируемый мог : цветущие растения, вечнозеленые деревья. Его слух улаждали пение птиц и журчание стекающей по камням воды. Красота и гармония природы, с которой человек сливался душой. В то время когда тело расслаблено, красота окружающего мира воспринимается по-особому.

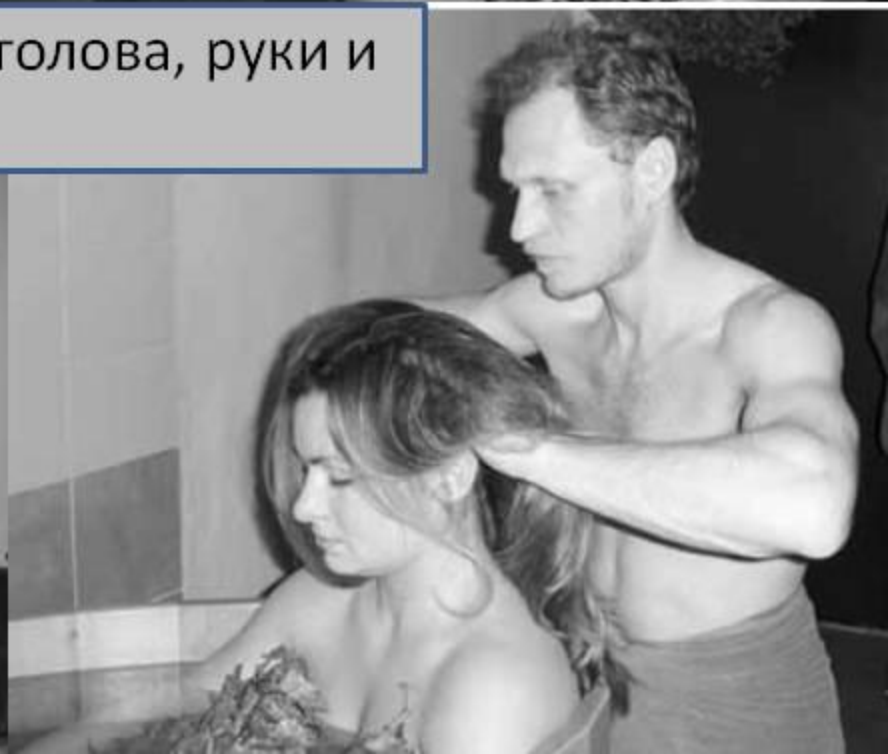
Состав СПА программы «утреннее солнце»

1. Прогревание в кедровой бочке или СПА-капсуле или сауне с массажем плеч, шеи и головы;
2. Японский массаж:
 - 1). Релаксационный массаж **Мидзууми Танасиму** («озеро наслаждения») мягкий массаж
 - 2). Силовой массаж **Хука Танасиму** («глубокое наслаждение»)
 - 3). Солевой пилинг — очищение кожи с морской солью;
4. Снятие масла или пилинга:
5. Холодный массаж **Аису Танасиму** («ледяное наслаждение») или «Саке фейерверк»
6. Горячий душ или повторный заход в горячую баню.
7. Отдых с чашечкой зеленого чая.





Массаж в японской бане (доступны голова, руки и шея)



Японский массаж – это гармоничное сочетание удовольствия и здоровья.

Данный массаж относится к немногочисленным методам нетрадиционной и традиционной медицины, история которого насчитывает не одну сотню лет, и при этом он и в наше время используется как эффективное профилактическое, гигиеническое и расслабляющее средство. Также массаж восстанавливает и поддерживает работоспособность организма человека.



Массаж на столе



Массаж плеч и рук в «Офуро»

Японский массаж – это гармоничное сочетание удовольствия и здоровья.

Пять тысяч лет назад в Китае придумали, и со временем довели до совершенства, своеобразную и уникальную методику массажа, которую называли «амма» (– «успокоение рукой»). Главные приемы разрабатывались слепыми лекарями. Так как слепые массажисты отличались особой чувствительностью пальцев, то славились и ценились они во всем Древнем Китае.

- В Древней Японии массаж амма использовали во время подготовки воинов к походу и сражению, так как он давал быстрый эффект.



Японский массаж – это гармоничное сочетание удовольствия и здоровья.

- Своими прикосновениями мастер японского массажа выявляет уровень физического и психического состояния, а также определяет части тела с негативными изменениями.
- Данный массаж выполняется с учетом циркуляции энергии по меридианам. Сеанс в большинстве случаев длится двадцать минут. После него человек чувствует прилив жизненной силы и энергии, и в то же время получает возможность ощутить полную релаксацию.
- Все приемы в амма направлены к периферии от сердца. В ходе сеанса мастер применяет разминания, поглаживания, поколачивания и растяжения в зонах, где расположены акупрессурные точки. Движения производятся локтями, ладонями, пальцами, а в некоторых случаях и коленями, для того чтобы максимально увеличить воздействие. Расположение точек, давняя техника надавливания, а также ритм и последовательность движений в течение нескольких столетий остаются неизменными.

Японский массаж – это гармоничное сочетание удовольствия и здоровья.

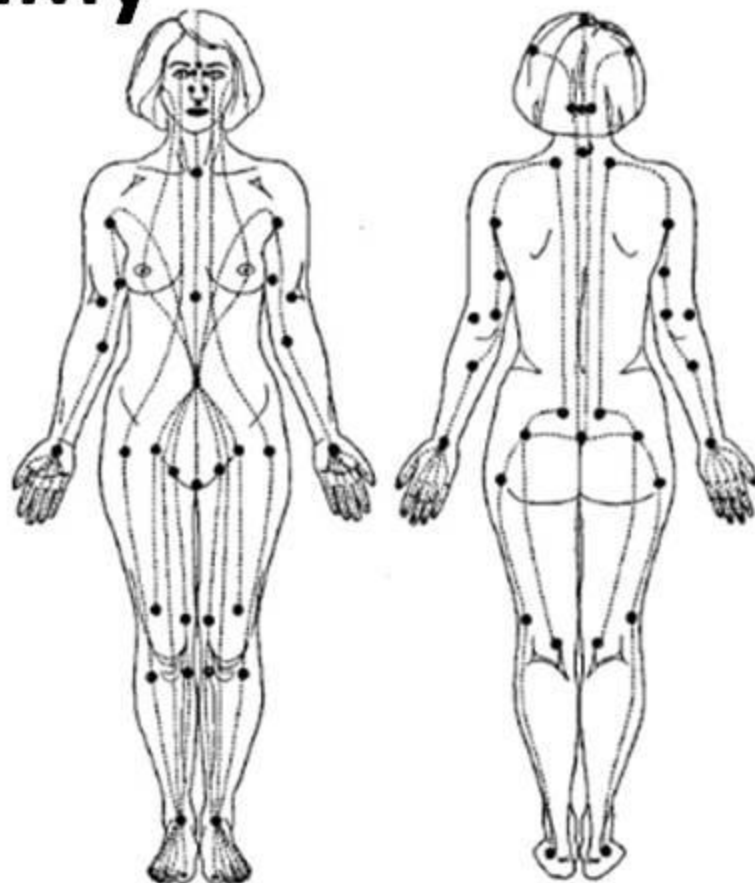
Противопоказания:

- травмы позвоночника;
- период беременности;
- незажившие раны;
- болезни, предполагающие хирургическое вмешательство;
- кожные болезни аллергического характера;
- острые инфекционные заболевания.



Последовательность выполнения Мидзууми Танасиму и Хука Танасиму

- **От ступней** поднимайтесь выше по
Затем массируйте **ребра и руки**, а
потом переходите к массажу **шеи**,
затем к плечевому суставу, потом к
локтю, кисти и пальцам, и с пальцев
стряхните напряжение. То же самое
повторите левой рукой, но ее
кладете на правую сторону головы.
Хороший признак,
что массаж помог в полной мере, -
это полная расслабленность..



Массаж Мидзууми Танасиму (Озеро наслаждения)

- Так называемый «слепой массаж» из Китая сначала попал на Корейский полуостров, а потом и в Страну Восходящего Солнца. В Японии техника амма-массажа подвергалась множеству изменений. Японские умельцы занимались усовершенствованием китайской методики и, в итоге, придали ему национальные черты.



попав в Японию, амма была усовершенствована, приобрела национальные черты и новое название **Мидзууми Танасиму**

– Силовой массаж Хука Танасиму («глубокая наслаждение») силовой массаж

- Массаж использует силовые приемы: отягощение второй рукой, массаж предплечьями, чтобы усилить эффект. Массаж может сочетаться с нанесением рисового пилинга





Японский массаж способствует повышению работоспособности мышц, при этом ускоряется восстановление работоспособности после усиленной физической нагрузки, оказывает существенное влияние на суставы. Под действием массажа улучшается кровоснабжение в суставах тканей.



в массаже используются поглаживание, скользящее надавливание, разминание, растяжение и поколачивание тела.

Воздействие на организм, путем поглаживаний, постукиваний и легких надавливаний осуществляется в целях избавления человека от негатива и приведения пациента в расслабленное, умиротворяющее состояние.



Поглаживание и скользящее надавливание производят пальцами или рукой,

Солевой или рисовый пилинг



Слово это произошло от английского to peel – очищать от корки, отсюда к пилингу относят очищающие и отшелушивающие средства, которые возвращают нашей коже красоту и здоровье.

СПА пилинг по японски

предусматривает использование косметических средств, которые содержат крохотные искусственные или натуральные абразивы, такие как дробленый горох, рис элементы целебных. Их микрочастицы призваны очистить нашу кожу от въевшейся грязи и отшелушить верхний роговой слой кожи, удаляя старые чешуйки, мешающие обновлению кожи.

- То, что предлагают СПА центры в Японии, называется косметический поверхностный пилинг (эксфолиация). Он выполняется в основном в профилактических целях для очистки кожи: удаляется лишь верхний слой эпителия,
- клетки которого
- лежат в
- беспорядке и
- создают
- впечатление
- тусклой и
- шершавой
- кожи.



Пилинг и массаж

Пилинг наносят круговыми массажными движениями, избегая области глаз, так как кожа там очень тонкая и нежная. По истечении времени, надо тщательно смыть его теплой минеральной водой.



Пилинг



Применительно к
косметологии
понятие «peeling» можно
перевести как

«отшелушивание», «ошкуривание». Пилинг
проводят для омоложения кожи, а также
уменьшения различных дефектов – рубцов,
угрей, следов от ожогов и татуировок. Кожа
состоит из двух слоев – эпидермиса и дермы.

Японский пилинг-массаж

В ходе проведения пилинг массажа на подготовленную, предварительно очищенную и распаренную поверхность тела легкими круговыми движениями наносится специальный состав, содержащий очищающие частички. Особенно важным является грамотное дозирование массирующего давления с учетом силы воздействия жестких микрогранул скраба. Именно поэтому первостепенное значение отводится оздоравливающему влиянию пилинга, а задача массажа в этой программе – дополнение эффекта процедуры.



Японский вариант нанесения сухого пилинга (рисовая+гороховая мука)



Растирание пилинга по телу



Пилинг или скрабирование тела - чаще проводят для более глубокого очищения перед дальнейшими процедурами. При помощи пилинга кожа очищается не только от внешних загрязнений и кожного сала, но и от верхних ороговевших и отмерших клеток.

Процедура пилинга подготавливает кожу для усиленного проникновения активных компонентов косметических средств. Любая косметика после такой процедуры действует гораздо эффективнее. После пилинга кожа становится не просто чистой, а бархатистой, гладкой, и очень нежной.

Рисовой скраб (грубый помол) и пилинг (мелкий помол)

1) 2ст.л. рисовой муки + 4ст.л. воды + несколько капель косметического масла.

Рисовый скраб очень нежный, пилинг несколько грубее, но и он бережно отшелушивает и не травмирует кожу.

- 2) Две столовых ложки белого риса, измельченного до состояния муки, смешиваем со столовой ложкой жидкого меда, подогретого на водяной бане и столовой ложкой молока. Если кожа очень жирная, то молоко можно заменить кефиром, а при повышенной сухости эпидермиса и видимых очагах шелушения в качестве базы лучше подойдет сметана.

В смесь можно добавить пару капель любимого масла по типу кожи. Смесь доводим до однородного состояния.

Такой рисовые скрабы (пилоинги) хорошо снимают раздражения, особенно на жирной коже с расширенными порами. Стоит отметить отбеливающее и омолаживающее действие состава, его можно использовать в СПА программах для подготовки эпидермиса к интенсивному влиянию ультрафиолета.

ОЧИЩАЮЩИЙ РИСОВЫЙ ПИЛИНГ С КОЗЬИМ МОЛОКОМ

- Пилинг наносим на кожу и массируем. Если же необходимо эффективное воздействие на ороговевшие клетки эпидермиса, продукт оставляем на коже на 10 минут и только потом смываем. Скраб одинаково хорошо справляется с проблемами жирной кожи, раздражениями, расширенными порами, воспалениями, шелушением, признаками авитаминоза. В результате процедуры на поверхности лица образуется защитный слой, смягчающий влияние ультрафиолета и перепадов температуры на ткани.



ОСОБЕННОСТИ РИСОВОГО СКРАБА ПИЛИНГА

Основные особенности рисового пилинга и его отличия от скраба заключаются в более мягком действии и минимальном физическом влиянии на ткани. Составы для пилинга максимально измельчают, в то время как скраб состоит из абразивных частичек.

Японские спа-терапевты рекомендуют применять рисовый пилинг, созданный самостоятельно из натуральных компонентов. Это позволит избежать аллергии на консерванты, красители и химические добавки.

Перед проведением процедуры просто берется необходимое количество рисовой муки, смолотой в кофемолке до состояния скраба или пилинга и разводится в жидкой среде.

Для придания составам лечебных качеств можно разводить сухую часть травяными отварами или эфирными маслами.

Лохотрон по-японски

Какую минеральную воду в наших СПА салонах использовать, чтобы она походила на японскую?

Ответ – любую! И при этом большой ошибки и нарушения национальных традиций не будет!

Японцы давно уже подделывают минеральный состав своих якобы природный купален. В течение тысячи лет горячий источник в Сирахонэ привлекал своей водой молочного цвета огромное количество японцев, которые пересекали горные перевалы и иногда платили немалые деньги, чтобы попытаться исцелить болезни в проточных тепловых ваннах.



Внешний вид источника

Термальные источники (по японски-онсэн) пробиваются на поверхность во многих местах Японии. Минеральный состав этих вод различен; некоторые из них применяются при лечении заболеваний нервной системы, внутренних органов, артрита, гипертонии и ряда кожных заболеваний.



Однако разразился большой скандал, который существенно подорвал веру людей в один из самых популярных и любимых горячих источников страны:

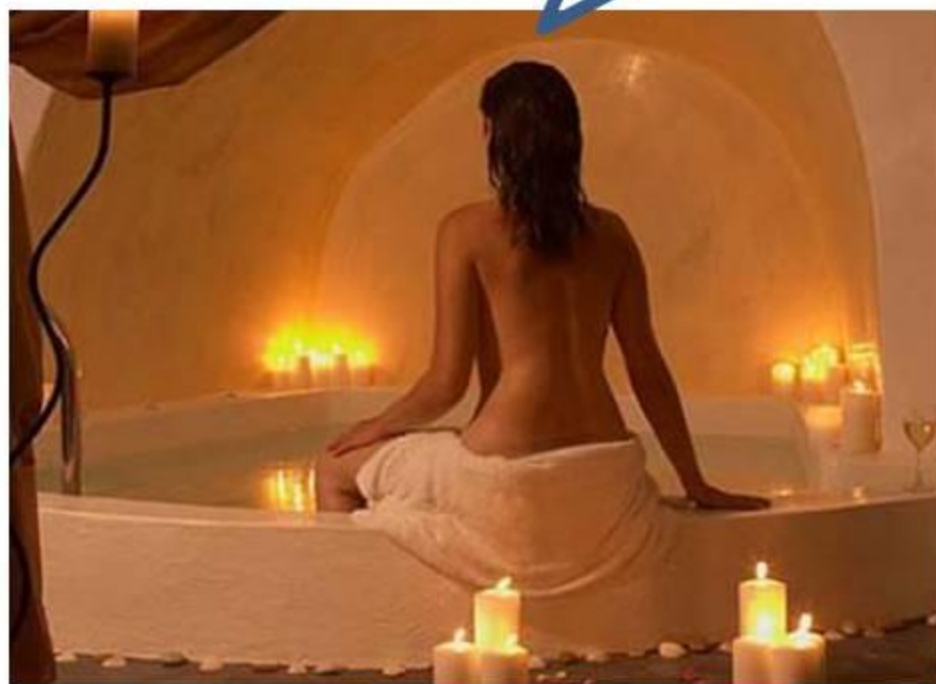
▣ владельцы курорта, где расположен источник, уже долгое время обманывают своих клиентов! Вводы источника добавляются искусственные белые красители. Подмешивать красители начали с 1990-х годов, когда воды нескольких источников по непонятным причинам начали терять исконный молочный цвет.

▣ Этот обман вызвал грандиозный скандал в Японии, где принятие ванн в горячих источниках фактически является национальным культом.



- Правительственные комиссии, представители СМИ и инициативные группы граждан провели проверку 22 тысяч горячих источников Японии с целью выявления обмана подобного рода. В результате были раскрыты мошенничества на большинстве курортов.

*водичка-то
фальшивая!*



Снятие масла минеральной водой или саке



Процедура «саке фейерверк»

СПА версия: Холодный массаж Аису Танасиму («ледяное наслаждение») снятие массажного масла холодной водой



Если массаж помогает избавиться от напряжения, обновляет, омолаживает и восстанавливает кожу и уменьшает процесс старения, То холодный массаж великолепно тонизирует. «Саке фейерверк» - после пилинга не используется: им только снимают масло



Техника холодного массажа Аису Танасиму («ледяное наслаждение»)

- Для процедуры массажа следует взять полотенце, печь для камней с горячей водой и кубики льда в термосе.
- После массажа полотенце опускается в горячую воду, хорошо отжимается и прикладывается на тело на 5-10 минут, когда полотенце совсем остынет следует взять кубик льда и массировать им спину и ягодицы круговыми и линейными движениями, на одном месте кубик льда держать нельзя, чтобы не возникло переохлаждение кожи. Делать движения надо нежно, чтобы лед скользил по коже
- За один массажный сеанс можно использовать 2-3 кубика льда.
- После проведения процедуры, необходимо еще раз приложить горячее полотенце на две минуты, затем сполоснуть промокнуть сухим полотенцем. Массаж льдом способствует обновлению клеток кожи, выведению продуктов метаболизма и ликвидации гипоксии. Особенно эффективен ледяной массаж из кубиков, приготовленных на отваре лекарственных трав, настоев фруктов или овощей. Вода для массажных кубиков должна быть чистой и качественной, желательно минеральной. Для приготовления кубиков требуется немного воды или отвара, формочки для льда и морозильная камера холодильника.

Купание в «божоле»



Сегодня SPA в Японии - это оздоровительный комплекс процедур с применением любой воды: минеральной, морской, пресной, соли, лечебных грязей и целебных сборов.



- Несколько часов, проведенных в салоне, с гармоничным сочетанием японских мотивов и умиротворяющих ароматов, водных процедур и различных техник массажа, помогут восстановить силы и поднять настроение.

Заключение

- ▣ Не секрет, что хорошее самочувствие и красивый внешний вид во многом зависят от того, насколько человек умеет расслабляться и отдыхать, абстрагироваться от негативных воздействий окружающего мира и противостоять им.

