



РЕЛАКС ПО-НОВОМУ

ЭВОЛЮЦИЯ СПА-ПРОЦЕДУР ПРОШЛА ДОЛГИЙ ПУТЬ. СЕГОДНЯ НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКИ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ КАРДИНАЛЬНО МЕНЯЮТ ПОДХОД К ТРАДИЦИОННЫМ ПРОЦЕДУРАМ, НАПРАВЛЕННЫМ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ. ПОРОЙ ОНИ ПРИНИМАЮТ СОВЕРШЕННО НЕОЖИДАННЫЕ ФОРМЫ. ЖУРНАЛ «САМСОН» РАССКАЗЫВАЕТ О ПОСЛЕДНИХ МИРОВЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ.

АВТОР: ОЛЬГА РАСТЕГАЕВА

1. ● **ЧАКРА-ЦЕРЕМОНИЯ**
Те, кто увлекается йогой, знают все о чакрах, в том числе о том, как «подкармливать» свои энергетические центры. Современный подход к чакра-церемонии основан на целом комплексе процедур, обеспечивающих глубокое проникновение в места пересечения таинственных энергетических каналов. Программы, которые предлагают некоторые спа-центры по всему миру, включают траволечение и чайные церемонии в дыму ладана, дыхательные практики и разговоры о счастье на высоких скалах, исцеление с помощью гонгов, изготовление золотых эликсиров и травяных сборов и, конечно, массажи, медитацию с монахами и классические занятия йогой на рассвете у океана или в дождевом лесу. И все ради того, чтобы раскрутить 7 «колес энергии» и восстановить душевную гармонию.

2. ● **ПОЛЕТ В АСАНАХ**
Антигравитационная йога-сессия — последний тренд, разработанный мировыми ретритами. Его можно описать как комбинацию цирковых трюков и поз из йоги. Полет в асанах помогает исправить



ПОЛЕТЫ В АСАНАХ — ПОСЛЕДНИЙ ТРЕНД В ЙОГЕ



РИТУАЛ ЗУЛУССКОГО ШАМАНА

3. ● **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ С ШАМАНОМ**
Казалось бы, инноваций в походах к шаманам нет — с их помощью люди веками изгоняли недуги и боли. Однако ведущие мировые спа от Италии до Аргентины и США усовершенствовали идею и предлагают энергетические практики и работу с духовным миром без глубокого погружения в потустороннее. Сессия у шамана в спа-кабинете — микс из ароматерапии, психологической консультации, ортобионики (особой формы мануальной терапии) и массажа. Это помогает снять энергетические блоки и восстановить гармонию в различных аспектах жизни.

осанку, расслабиться и растянуть позвоночник, приобрести силу и грацию движений. Для первого «полета» нужно лишь научиться правильно оборачивать тело шелковыми полотнами и внимать советам аэрогуру.

4

Капсула спокойствия

Новые технологии пришли на помощь тем, кому физически сложно расслабиться. Аппарат для погружения в медитативное состояние The Somadome разработан недавно, но уже собрал немало восторженных откликов. Капсула со светящимся разными цветами потолком и удобным креслом с откидной спинкой выглядит как пространство исключительно личное. Быстрое расслабление на уровне альфа- и бета-мозговых волн происходит за счет звуковой изоляции, удобного положения тела, комфортной температуры и эффекта бинауральных ритмов (искусственно созданных на определенных частотах звуков управляемой музыки, которые мозг «слышит» несмотря на отсутствие реальных звуков этой частоты) в наушниках. Сеанс длится 20 минут.

РАССЛАБЛЯЮЩЕ СПА-ПРОЦЕДУРЫ



5

Полночное спа

Спа-процедуры на ночь — приятная сказка для взрослых, которую читают спа-терапевты. Комплекс расслабляющих процедур на сон грядущий уже разработали во многих мировых центрах. Программы включают в себя массажи при свечах, ароматерапию с «успокаивающими» запахами — лавандой и эвкалиптом, теплую ванну с эфирными маслами, чайную церемонию. Процедуры часто проводятся под звездами и луной, чтобы небесные светила помогли зарядиться позитивной энергией, настроиться на романтический лад и глубокий сон.

САУНА: НЕ ТОЛЬКО ЦЕЛЕБНЫЙ ПАР, НО И ЙОГА-КЛАСС

ревя выделяют органические соединения — фитонциды, которые поддерживают энергию и активизируют «природных киллеров», помогающих бороться с различными заболеваниями и стрессом. Определенная последовательность упражнений и медитации помогает снизить артериальное давление, поднять настроение и общий тонус организма, увеличить концентрацию внимания, усилить интуицию и почувствовать себя счастливым. Особым шиком считается ритуал в больших гнездах на деревьях, которые сооружают из подручных материалов. Положительный эффект подтвержден азиатскими учеными.

6

Велнес в лесу

То, что наши родители когда-то называли «поехать на природу», вошло в новую спа-моду под названием «велнес в лесу». За основу программы релаксации взяли японский ритуал созерцания природы Shinrin-Yoku, что в переводе означает «слияние с лесом». Многие де-

7

Ванны с розовой солью

84 микроэлемента растворенной в теплой воде розовой гималайской соли, проникая через кожу, насыщают тело отрицательными ионами ванны с солью, собранной на самой высокой горной гряде мира, весьма благотворно действуют на все клетки организма, а заодно поднимают настроение, улучшают пищеварение и уменьшают воспаления. Ванны включили в спа-меню самые известные европейские спа-центры, предлагая процедуру наряду с терапией в соляной пещере.

САМСОН

8

Лечебные штольни Гаштайна

«Путешествие к центру земли», а строго говоря, в глубь горы на оздоровительные подземные станции, продолжается около 15 минут. Ровно столько вагонетки везут к бывшим золотым шахтам пациентов в белых халатах на глубину около 2 километров. Штольни Гаштайна больше не радуют людей самородками, зато в камерных помещениях с тяжелыми сводами можно оставить все боли и недуги. Гора Радхаус лечит своих визитеров с помощью газа радона, высоких температур — порядка 40 °C — и почти 100% влажности. Нужно лишь на полчаса погрузиться в медитативную дрему на одной из кушеток. В медицинском центре при штольнях предлагают несколько вариантов грамотного подхода к оздоровлению.

9

Криосауны

Минус 140 °C и вечная юность. Экстремально низкие температуры, как выяснилось во время недавних исследований, возвращают молодость, укрепляют иммунитет и улучшают обмен веществ. Эффект наступает почти сразу — в криосауне нужно выдержать всего лишь пару минут. Во время курса охлаждаться нужно постепенно, уменьшая градусы с 70 до 130 °C и увеличивая время пребывания до 3 минут. Первые адепты современной криотерапии в специальных криогенных капсулах появились в США, но за два года подобные «морозильные камеры» заработали по всему миру.

10

Сауна-йога

Йога в сауне в ее привычном понимании — изобретение финнов. Каждый день проводя в бане несколько десятков минут, жители Финляндии решили привнести новые тенденции в любимое времяпрепровождение. Финские гуру разработали сорокаминутную программу, включающую в себя 6 асан, дыхательные практики и медитацию в низкотемпературной сауне. Баню для йоги натапливают всего лишь до 50 °C. Такая температура позволяет максимально разогреть и растянуть мышцы тела. К тому же никакая одежда не мешает расслаблению. По окончании йога-класса — обязательное купание в ледяном озере. Йога йогой, но финские традиции никто не отменял.





ФОТОГРАФИЧЕСКОЕ
ИЗОБРАЖЕНИЕ АУРЫ

лами и чтением ауры специалистом. К слову, аура здорового человека должна быть овальной формы, с четкими линиями, имеющая идеальный баланс семи цветов радуги.

13

ВИННЫЕ РЕТРИТЫ

Энотерапия родилась во Франции и за последние годы распространилась по всему миру. На многих виноградниках есть возможность полежать в дубовой бочке с Pinot Noir и в маске для лица из виноградных косточек сорта Мерло после пилинга Каберне. Программы по уходу за лицом и телом по нраву многим. Скрабы с дроблеными косточками Каберне, ванны с экстрактом винограда, ягодные массажи — далеко не полный перечень того, чем можно побаловать себя в спа. Часто дневные комплексы включают не только винные ритуалы по уходу на основе ягод и лозы винограда, но и гастрономические ужины, прогулки по виноградникам и дегустацию вин.

11

МАССАЖ 4D

Земля давно не плоская, а вот кушетка для массажа лишь недавно обрела инновационные формы. Идея для процедуры в четырех плоскостях кажется удивительно простой — вместо кушетки использовать 4D-кресло, повторяющее контуры тела. Во время сеанса массажа на таком столе полностью исключено любое неудобство, в состоянии неги находятся все без исключения мышцы и суставы. Стол Wellmassage4D имеет два режима — RELAX и DEEP, которые по выбору комбинируются с мануальным оздоровительным массажем, и 8 программ вибраций разного давления.

14

ФИТНЕС ДЛЯ ЛИЦА

Большинство из нас не тренируют мышцы лица, которых более пятидесяти (43 отвечают за то, чтобы нахмуриться, 17 — за улыбку). Без тренировок мышцы теряют тонус и провисают. Новое направление в сфере антивозрастных процедур называется FaceGym. Даже после первого занятия видны результаты — кожа обретает тонус, морщинки разглаживаются. Индивидуальная тренировка с инструктором проводится на очищенной коже, длится 30 минут и включает четыре фазы: разминка, кардионагрузка, силовые жимы с щипками и легкими пощечинами, упражнения с поглаживанием холодным нефритовым роликом.

12

ОБЕРТЫВАНИЕ И ФОТОГРАФИЯ АУРЫ

Несмотря на то, что научных доказательств наличия ауры у человека нет, современные технологии помогают ее сфотографировать и на основе полученного снимка, отображающего разноцветное энергетическое поле, более детально подойти к вопросу коррекции баланса. Кадры ауры снимают небольшой камерой через ухо до начала процедуры, затем — во время глубокой релаксации. Съемке предшествуют пилинг всего тела, теплое обертывание лечебной глиной, свето-, цвето- и ароматерапия. Процедура завершается массажем с эфирными мас-

15

ИСПЫТАНИЕ МОЛЧАНИЕМ

Многие доктора от эстетической медицины сходятся во мнении, что ближайшие тренды в санаторном лечении — тишина и изоляция от урбанизации, информации и гаджетов. Silent Spa появляются по всему миру в бывших монастырях и аббатствах, пещерах и даже склепах, предлагая программы по релаксации и восстановлению психического здоровья, улучшению сна и борьбе со стрессом, тревогой и депрессией. Большинство программ исключает общение даже с терапевтом — принятие ванн и массажи, медитация и йога происходят в полном молчании. Все смартфоны, ноутбуки и прочие источники стресса запрещены. В Silent Spa можно провести день за чтением, отдыхом и сном, ориентируясь лишь по ударам гонга, извещающим о начале немой трапезы.

ТОП САМЫХ СТРАННЫХ ПРОЦЕДУР В СПА

Индонезия: Зачистка кожи

Если в Индонезии вы видите кого-то с красными рубцами на коже, вероятно, этот человек возвращается с процедуры, называемой kegoapan. Это традиционное яванское лечение стимулирует иммунную систему и ускоряет кровоток. Чтобы добиться этого эффекта, хилеры, хорошо умалив кожу экстрактом эвкалипта, скребут вдоль позвоночника и шеи, а также по верхней части рук монетой, нефритом или буйволиным рогом.

Япония: Улиткотерапия

Подобная процедура скорее имеет психологический эффект и больше направлена на преодоление себя, чем на терапию высокого класса. Но в Токио считают по-другому. Слизь, оставленная на коже улитками, — настоящий эликсир молодости. Она отшелушивает отмершие клетки, увлажняет лицо и сокращает поры. Терапия улитками рассчитана на один час, во время которого терапевт также делает массаж лица и закрепляет эффект электроимпульсами, чтобы обеспечить полное проникновение слизи улиток в кожу.

Филиппины: Массаж питонами

Израиль: Массаж змеями

Сссссссшшшшшпа — процедура не для слабонервных. Считается, что массаж змеями оказывает успокаивающее действие и облегчает боль в суставах. В качестве терапевтов выступают 4 сытых питона в одном случае или пол-



тора десятка змей поменьше размером в другом, которые, ползая по лежащему ничком и умасленному человеку, отлично массируют ему спину. Направление хода рептилий меняет специалист, который следит за тем, чтобы змеи не расплозились по кабинету.

Мексика: Темаскаль

В бане индейцев майя Темаскаль главное хорошенько пропарить не тело, а душу и достичь слияния с матерью-землей. Древний ритуал выполняется в глиняной комнате с куполом, которая часто находится под землей. Парная начинается с окуривания помещения благовониями, продолжается медитациями на круге и заканчивается омовением одной из 13 статуй Tzolk'in-циклов в календаре майя. Весь ритуал занимает около 2,5 часа. После Темаскаля рекомендуется массаж листьями кактуса агавы.