

Банная СПА программа “Откровение”

Общие сведения по программе

Название “Откровение” выбрано не случайно. Откровение это важное для человека переживание, которое случается не по его воле. Так и наша программа. Хотя она и имеет в своей основе явно различимые цели, направленность и понятное физиологическое воздействие, цель же программы - создание и утилизация трансовых состояний, ведущих к переживанию холистических состояний сознания, результатом которых является покой, умиротворение, разрешение или помощь в решении тех или иных внутренних конфликтов. Основа физиологического аспекта программы - работа с лимфатической системой, активизация лимфоузлов и протоков, общая нормотонизация микроциркуляции.

Цель программы

Усиление гемодинамики и лимфотока
Нейро-мышечная стабилизация
Гармонизация психо-эмоционального состояния

Показания и противопоказания к применению

Противопоказания

Противопоказания стандартны, как для массажа и физиотерапии (кожные заболевания, хронические заболевания в острой стадии...)

Показания

Усталость, стресс, утомляемость, психологически сложная жизненная ситуация, необходимость общего детокса

Методология и технологии Программы

Термофизикальные воздействия

- Аэротермальные
- Гидротермальные
- Фитотермальные

Биомеханические физикальные воздействия

- Мягкие мануальные технологии
- Растирания и разминания

- Поглаживания и выжимания
- Компрессии и тракции
- Помпаж и пружинирование

Инструментарий

- 1) Банные веники. Дуб, береза, липа, пихта
- 2) Фито арома композиции для растирания, сухая смесь(ромашка, мята, шалфей, чабрец, душица, рябина, мелкий порошок)
- 3) Смывки для тела (напар из аналогичных трав для растирания)
- 4) Прохладная смывка для тела и головы на основе розы
- 5) Валики под ноги
- 6) Колокольчики коши

Последовательность и обоснования действий

Процедура проходит в 6 этапов

- 1) Настройка. Укладываем человека на живот. Обсуждаем намерение клиента, настраиваемся на клиента и на пространство, успокаиваемся и приступаем к работе.
- 2) Общий потейный безконтактный и легкоконтактный грев на животе и далее на спине. Общее направление при парении спины снизу вверх, при парении живота сверху вниз. Акцент каждого движения наверх по лимфотоку. Акцент на ступнях, пояснице и небольшие акценты на лимфоузлах.
- 3) Легкое охлаждение прохладными вениками с открытой дверью и охлаждением головы при необходимости
- 4) Человек лежит на спине. Нанесение трав. Легкие массажные медленные движения. Движения происходят по лимфотоку. Возможен легкий помпаж лимфоузлов и легкая висцеральная работа с животом. Обращаем внимание на проявляющуюся красоту.
- 5) Процедура продолжается на спине. При необходимости накрываем лицо вениками. Общее направление движений по телу сверху вниз. Прогрев более глубоких слоев. Вибрационный массаж, компрессы, помпаж. Акцент вибрационного массажа снизу вверх. Лимфодренажное отглаживание с тканевым смещением от периферии к центру. Дополнительный акцент на руках и предплечьях.
- 6) Легкое охлаждение вениками. Использование прохладной смывки для охлаждения головы и чуть теплой смывки для тела
- 7) Переворот на живот. Под головой используем липовый веник. В зависимости от общего состояния клиента веник может быть прохладным или же чуть теплым. Нанесение трав. Медленные, глубокие, втирающие движения. Специфика движений и намерение такие же как при работе на животе.
- 8) Общий прогрев спины. Движения снизу вверх. Вибрационный массаж, компрессии. Акценты: подколенные ямки, зона почек, крестец, лопаточно-подмышечная область.
- 9) Охлаждение с открытой дверью и с работой прохладными вениками.

- 10) Закрытая дверь. Компрессы, протирания, поглаживания и выжимания горячими вениками снизу вверх по направлению лимфотока
- 11) Устиление человека теплыми пихтовыми вениками 6-8 штук. Завершение программы. Возможно минутное нахождение в тишине и покое или использование колокольчиков Коши. При необходимости поддача свежего воздуха к области головы.
- 12) Работа смывками. Прохладная для головы, чуть теплая для тела.