

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	5
Введение	6
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
1. Массажные спа-уходы как разновидности бытовых услуг	41
2. Базовые массажные техники, используемые в массажных спа-уходах	47
3. Основные принципы выбора массажных элементов в программах спа-уходов	56
4. Массажные уходы с применением природных материалов	90
Рекреационный принцип использования массажных уходов с применением природных материалов.	90
Характеристика отдельных видов рекреационных массажных спа-уходов с применением природных материалов	92
5. Этнические массажные уходы.	121
Индийские массажные спа-уходы	121
Тайские массажные спа-уходы	123
Бирманские массажные спа-уходы	126
Филиппинские массажные спа-уходы	128
Индонезийские массажные спа-уходы	129
Гавайские массажные спа-уходы	130
Китайские массажные спа-уходы.	131
Тибетские массажные спа-уходы	133
Псевдоэтнические массажные уходы	136
6. Косметические (эстетические) массажные уходы	140
Косметические средства в спа-уходах	140
Косметические массажные спа-уходы за телом и его отдельными частями	154
Косметические массажные спа-уходы за лицом, шеей и зоной декольте	168

7. Скрабирование и гоммаж	179
8. Технологии обертывания тела и его отдельных частей	182
9. Массажные спа-уходы с позиции эффективности и безопасности	225

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

10. Примеры протоколов массажных спа-уходов с применением природных материалов	232
«Аппликационный талассопресс-ролинг»	232
«Дренажный псаммомассаж»	235
«Термофит-массаж»	239
«Солевой массажный уход мешочками»	252
«Шоколадно-молочное обертывание, кофейное скрабирование и сливочный массажный уход в хаммаме (турецкая паровая баня)»	254
«Стоун-массажный спа-уход»	262
11. Программы этнических массажных спа-уходов	289
«Индийский омолаживающий массажный уход лица “Камала”»	289
«Японский массажный спа-уход лица “Кобидо”»	313
«Бирманский антистрессовый спа-уход»	322
«Славянский гречишный массажный спа-уход»	338
12. Примеры протоколов косметических (эстетических) массажных спа-уходов	350
«Косметический массажный спа-уход “Новая энергия”»	350
«Массажный спа-уход для формирования скул и овала лица»	362
«Реоформинг лица»	397
«Ароматический релаксационный спа-уход»	406
Заключение	411
Глоссарий	413
Контрольные вопросы и задания	418
Список литературы	420
Предметный указатель	425

1. МАССАЖНЫЕ СПА-УХОДЫ КАК РАЗНОВИДНОСТИ БЫТОВЫХ УСЛУГ

По мнению экспертов Data Bridge Market Research — транснациональной компании, занимающейся маркетинговыми исследованиями и консалтингом, объем мирового рынка спа-услуг в 2024 г. оценивался в 76,35 млрд долларов, а к 2032 г., по прогнозам, достигнет 197,30 млрд долларов при среднегодовом темпе роста 12,60% в прогнозируемый период с 2025 по 2032 г. [67].

Рынок спа-услуг в России также демонстрирует рост, чему способствует развитие внутреннего туризма и интерес к здоровому образу жизни. Российский потребитель спа-услуг, как правило, это женщина или мужчина (65 и 35% соответственно) в возрасте 25–44 лет, 63% из них пользуются спа-услугами 1 раз в месяц или реже, 25% — 1 раз в неделю, 12% — чаще 1 раза в неделю. Подавляющее большинство (62%) приходят в спа с целью расслабиться, успокоить нервы и отдохнуть, 34% — с целью побаловать себя. Поправить здоровье и улучшить физическую форму с помощью спа-услуг рассчитывают по 15% респондентов каждого пола. При этом мужчины все же в 2 раза чаще ходят в спа-салоны с целью поправки здоровья и улучшения физической формы, чем женщины [23].

Наиболее востребованными из всего спектра спа-услуг, вне зависимости от пола, региона или климатической зоны, где располагается спа, являются на сегодняшний день не столько традиционные для спа водные, сколько массажные уходы [42]. В 2024 г. оборот массажных спа-салонов увеличился в 3 раза по сравнению с 2023 г., число оплат в них выросло в 2,5 раза, а средний чек превысил 6,3 тыс. руб., поднявшись на 21%, следует из данных аналитиков кошелька «ЮMoney».

Появившееся ранее в первой редакции ГОСТ Р 55317–2012 толкование термина «спа-массаж» (предложенного А.И. Сырченко) определяло его как «массаж, который проводится в обстановке спа с соблюдением определенных этических и эстетических норм с целью укрепления здоровья, моделирования фигуры и/или коррекции психоэмоционального состояния клиента. Отличительной особенностью применения массажа в спа является применение его на здоровых людях». Однако данное определение,

к примеру, ограничивало использование массажных манипуляций в рамках спа-уходов для лиц с ограниченными возможностями (инвалидов) и крайне широко трактовало цели подобного массажного воздействия.

В дальнейшем практика показала, что, используя термин «массаж», необходимо более четко отделить бытовые спа-услуги от медицинских, так как в Российской Федерации массаж как услуга, «имеющая самостоятельное законченное значение», традиционно является исключительно медицинской процедурой и входит в деятельность специалистов по ряду ключевых направлений системы здравоохранения.

В этой связи предложенное в ГОСТ Р 55321-2023 понятие «массажный спа-уход», с одной стороны, упростило, а с другой — конкретизировало использование массажных манипуляций в концепции спа. Сегодня массажный спа-уход — система ухода за телом и эмоциональным самочувствием, которая позволяет расслабиться, восстановить силы и получить наслаждение от тактильного контакта [3].

Более точное определение **массажных спа-уходов** определяет это явление как **комплекс мероприятий (включающий элементы массажа, скрабирования, аппликаций, обертывания), связанный с проведением отдыха и использованием свободного времени, направленный на улучшение внешности человека, придание его лицу и телу большей эстетической привлекательности.**

В категории массажных спа-уходов принято выделять:

- спа-массажный уход;
- массажные уходы с этнической составляющей;
- косметический (эстетический) массажный уход;
- аромамассажный уход;
- массажный уход с применением природных материалов.

Тем не менее для систематизации и в том числе практического использования рационально использовать классификацию массажных спа-уходов, основанную на тех же методологических принципах, что и классификации разновидностей массажа (**табл. 2—4**).

Так, по **цели назначения** массажные спа-уходы относятся в группе профилактического (гигиенического) массажного воздействия. В свою очередь, по **сфере применения** они имеют отношение к рекреационным (лат. *recreatio* — восстановление) видам массажа, связанным с проведением отдыха, поддержанием здоровья и использованием свободного времени, или косметическим, направленным на улучшение внешности человека, придание его лицу и телу большей эстетической привлекательности. По **области воздействия** — преимущественно региональные (так как подразумевают воздействие на все тело) или зональные (рефлекторные), там, где спа-услуга отнесена к категории медицинского спа (санаторно-курортного лечения).

Таблица 2. Классификация видов массажа

Виды массажа				
по цели назначения	по сфере применения	по способу воздействия	по средству воздействия	по области воздействия
<ul style="list-style-type: none"> — Лечебный. — Профилактический (гигиенический) 	<ul style="list-style-type: none"> — Медицинский. — Косметический. — Спортивный. — Рекреационный. — Производственный (офисный). — Ветеринарный 	<ul style="list-style-type: none"> — Массаж. — Самомассаж. — Взаимомассаж. — Парный массаж 	<p>А. Базисные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — мануальный (ручное); — педальный (ножное); — инструментальный; — аппаратный: • механомассаж; • вибромассаж; • гидромассаж; • баромассаж. <p>Б. Сочетанные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — с физиотерапией; — с кинезотерапией; — с психотерапией; — с фармакотерапией; — с хирургическими операциями 	<p>А. Регионарные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — общий; — частный. <p>Б. Зональные (рефлекторные):</p> <ul style="list-style-type: none"> — в зависимости от зоны воздействия: • локальных патологических зон; • сегментарный; • линейный; • точечный; • микрозональный. <p>— в зависимости от ткани или органа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кожный; • соединительнотканый; • миофасциальный; • периостальный; • висцеральный. <p>В. Специализированные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — реанимационный; — урологический; — гинекологический; — дерматологический; — офтальмологический; — отоларингологический; — логопедический; — стоматологический
<ul style="list-style-type: none"> — Зоомассаж (животное-массажист). — Бесконтактный (эзотерический, медитативный). — Сексуальный (эротический, чувственный). — Бытовой 	<p>Профанированные виды массажа</p>			

Таблица 3. Классификация техник массажа

Техники массажа		
по времени создания	по месту создания	по авторскому приоритету в создании
<ul style="list-style-type: none"> – Вышедшие из употребления. – Ныне используемые 	<ul style="list-style-type: none"> – Национальные 	<ul style="list-style-type: none"> – Авторские (индивидуальные). – Школы (коллективные). – Традиционные (народные)

Таблица 4. Разновидности массажных спа-уходов в структуре классификации видов массажа

Разновидности массажных спа-уходов			
по цели назначения	по сфере применения	по типу предоставляемых услуг	по форме проведения
<ul style="list-style-type: none"> – Профилактический (гигиенический) 	<ul style="list-style-type: none"> – Косметический. – Рекреационный 	<ul style="list-style-type: none"> – С применением природных материалов. – Экзотические (национальные). – Косметические (эстетические) 	<ul style="list-style-type: none"> – Экспресс. – Моно. – Композиция. – Пакет. – Программа

Среди *типов* (от греч. *τύπος* — отпечаток, форма, образец) массажных спа-услуг *косметические* массажные уходы различаются в зависимости от области применения: за телом и его отдельными частями; за лицом, шеей и зоной декольте. Помимо элементов массажного воздействия основным действующим фактором в косметических массажных уходах является использование косметических средств.

Как техники массажа различаются по национальному признаку во взаимосвязи с тем или иным географическим регионом, так и массажные спа-уходы могут иметь *этнический* характер и в определенном смысле экзотическую составляющую (к примеру, индийский, тайские, балийские, славянские, европейские и т.п.) в привязке к определенной местности, стране, народу, культуре. Массажные спа-услуги с этнической составляющей нередко представляют собой набор последовательных операций, где элементы массажного воздействия являются только небольшой частью целостного ритуала (от лат. *ritualis* — обрядовый, *ritus* — торжественная церемония, культовый обряд).

Сочетая массажное воздействие с уходовыми мероприятиями, типы массажных спа-уходов, помимо основного механического фактора, выполняемого руками (мануально) или педально (стопами), могут включать инструментальное воздействие, преимущественно с применением

физических факторов из *природных материалов*: душ-массаж (массаж водой и в воде), альгомассаж (массаж водорослями), пелоидомассаж (грязевой массаж), псаммомассаж (массаж песком), криомассаж, трофомассаж, ароматмассаж, щеточный массаж, веничный массаж, стоун-массаж (массаж камнями). В связи с чем отдельное выделение спа-массажных уходов или ароматмассажных уходов не рационально.

Аппаратные технологии в рамках спа-уходов используются, как правило, в рамках медицинского спа, т.е. требуют от исполнителя более глубоких знаний в области косметологии и физиотерапии.

Не лишним было бы указать и на традиционные существующие различия между понятиями «процедура» и «сеанс», а также «пациент» и «клиент» ввиду того, что в первых вариантах подразумевается исключительно лечебный характер действия, а во вторых — только профилактический, в том числе рекреационный или косметический. Именно по этой причине, как любое действие профилактической направленности, массажные спа-уходы корректнее называть сеансом (от фр. *seance* — заседание, букв. присест), в широком смысле — исполнение, выполнение чего-либо в определенный промежуток времени без перерыва.

По *форме* (продолжительности и наполнению) сеансы массажных спа-уходов могут быть представлены как экспресс-уход, моноуход, спа-композиция, спа-пакет и спа-программа. При этом экспресс-уход — это или короткая самостоятельная услуга (длительностью от 15–40 мин), или сокращенный вариант базовой услуги, или дополнительный элемент к основной услуге. Как правило, в экспресс-уходе задействован один специалист, сама услуга проводится локально на одном рабочем месте и, несмотря на короткое время, подразумевает достижение быстрого результата. Моноуход — полноценная спа-услуга длительностью от 40 до 90 мин, которая применяется и как разовая, например в качестве подарочного сертификата, и как регулярная услуга, применяемая, к примеру, 1 раз в неделю. Характеризуется использованием какого-то одного действующего физического фактора. В отличие от моноухода, спа-композиция подразумевает применение нескольких действующих факторов. Выполняется также одним специалистом в течение 90–120 мин. При условии, что массажный спа-уход сочетается с другими разновидностями спа-уходов (парикмахерские услуги, услуги мастера по маникюру и/или педикюру и др.), а соответственно, по времени превышает 120 мин и выполняется разными специалистами, принято обозначать это действие как спа-пакет. Курсовое воздействие продолжительностью от 2 до 14 дней, включающее несколько комплексных спа-услуг, выполняемых одним или разными специалистами, называется спа-программой.

В данную классификацию вошли только виды массажа, которые соответствуют определению значения термина «массаж», т.е. использование

механического воздействия, производимого на тело человека исключительно с лечебной или профилактической целью. Все же остальные, не соответствующие этим критериям варианты массажного воздействия не могут с полным правом называться массажем, поэтому выведены за рамки общей классификации и отнесены к категории «профанированных». Так, в «зоомассаже» применяется массирование не человеком, а животным; в «бесконтактном массаже» используется зачастую не механическая энергия, а некая «космическая целительная сила». То же самое наблюдается в «сексуальном массаже», представляющем собой не что иное, как эротические ласки и не преследующем целей лечения или профилактики каких-либо заболеваний, имея исключительно «гедоническую» направленность. К «бытовому (житейскому) массажу» относится повседневной контакт тела человека с механическими раздражителями, будь то одежда, постельное белье, мочалка и т.п. Все вышеперечисленные разновидности механического действия на тело носят иные названия.

Такие способы массажного воздействия, которые подразумевают использование вспомогательных средств [средства для скольжения рук — масляный массаж, массажные кушетка, стул («офис-массаж»), простыни и т.п.] или без них (сухой массаж, мыльный массаж, пляжный массаж и т.п.), не выделяют в отдельные группы, так как они являются частными особенностями той или иной техники или частной методики [19, 21].

Тем не менее заимствование в массажных спа-уходах понятий и элементов, свойственных для медицинского массажа, значительно расширяет возможности бытовых услуг, связанных с проведением отдыха и направленных на улучшение внешности человека, придание его лицу и телу большей эстетической привлекательности [32]. Обязательное условие — безопасность жизни и здоровья клиента!

В любом случае вне зависимости от разновидности массажные спа-уходы относятся к категории бытовых услуг, связанных с удовлетворением конкретной бытовой потребности индивидуального клиента (заказчика) или группы клиентов, а именно рекреационных или косметических (эстетических).

3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫБОРА МАССАЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ПРОГРАММАХ СПА-УХОДОВ

Как уже указывалось в предыдущих главах, массаж в рамках российского законодательства рассматривается исключительно в качестве самостоятельной законченной медицинской услуги. Так, официальное определение массажа представляет его как физиотерапевтический метод, представляющий собой совокупность приемов упорядоченного дозированного механического воздействия (включающего механическую деформацию и вибрацию в инфразвуковом диапазоне) на различные участки человеческого тела, без проникновения через кожные покровы и без мобилизации относительно друг друга сегментов костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата [18].

В свою очередь, массажный спа-уход — это всегда многосоставный процесс, включающий наряду с элементами массажных манипуляций такие операции, как скрабирование, обертывание и т.п. Мало того, в последние годы во всех регионах мира стала прослеживаться тенденция в унификации подходов к массажным манипуляциям, использующимся в рамках технологий индустрии красоты. Основываясь на анатомо-физиологических понятиях и современных научных концепциях в сфере спа-услуг, отмечается отход от принципов традиционной народной медицины и культовых церемоний как программ оздоровительной или уходовой направленности. Оставляя антураж, характерный для экзотических этнических ритуалов, сегодня в спа активно применяется научный подход.

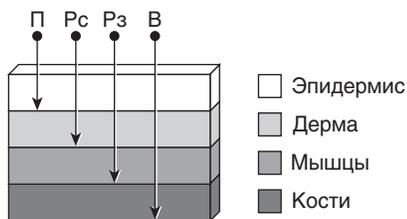
Несмотря на то что массажный спа-уход по своей цели не имеет никакого отношения к лечебным процедурам, а относится исключительно к профилактическим воздействиям, набор приемов, направление массажных движений и ряд других характеристик массажного воздействия определяет, прежде всего, избранная массажная техника, а также задачи, которые ставятся конкретной программой спа-ухода.

Принято выделять четыре группы массажных приемов: поглаживания, растирания, разминания и вибрации, подразделяющиеся на основные, вспомогательные и комбинированные приемы.

Такое распределение связано с той анатомической **структурой** человеческого тела, на которую делается акцент массажными манипуляциями.

Условно мягкие ткани можно подразделить на два уровня: поверхностный (эпидермис, дерма, капиллярное русло) и глубокий (мышцы, сухожилия, магистральные сосуды). Для воздействия на структуры поверхностного уровня предназначены приемы поглаживания и растирания, на глубокий уровень — разминания и вибрации. При этом основными для воздействия на дермальный слой являются приемы *поглаживания*, вспомогательными — приемы *растирания*, при необходимости они также могут быть опосредованно через кожу направлены для воздействия на область периоста (надкостницы), не покрытую мышечным слоем. Для воздействия непосредственно на мышечный слой основными являются приемы *разминания*, а вспомогательными — приемы *вибрации*, способные оказывать влияние, в том числе и на структуры внутренних органов (печень, кишечник и др.) (рис. 2).

Рис. 2. Глубина воздействия отдельных групп массажных приемов: П — поглаживание; Рс — растирание; Рз — разминание; В — вибрация



Так как в большинстве спа-уходов используются дополнительные средства для скольжения рук специалиста (масла, кремы и т.п.), то приемы растирания, связанные со смещением кожи и подкожной клетчатки, или исключаются полностью, или значительно сокращаются. То же самое касается ударных приемов вибрации (прерывистая вибрация), которые используются в массажных спа-уходах крайне редко.

Рассматривая массажные приемы в таком ключе, т.е. в связи со структурой, на которую подразумевается воздействие, можно выделить до 500 модальностей (вариантов) выполнения отдельных приемов. Однако не следует забывать, что все многообразие массажных приемов служит исключительно для облегчения работы массажиста, удобства массажируемого и только отчасти для полноты ощущений массажируемого.

При условии, что массаж чаще выполняется ладонной (внутренней) поверхностью кисти, *основные* массажные приемы делятся на две группы — плоскостного или обхватывающего воздействия. В первом варианте

кость прилежит к массируемому участку внутренней поверхностью ладоней и пальцев, причем все пальцы прижаты (приведены) друг к другу; во втором, при аналогичном ладонном контакте кисти, приведен только II–V палец, а I палец отведен и противопоставлен.

Вспомогательные массажные приемы подразделяются также на две группы в зависимости от того, производится массажное воздействие в горизонтальной или вертикальной плоскости.

В свою очередь, *комбинированные* массажные манипуляции представляют собой объединение в одном действии двух приемов, действующих на разные структуры мягких тканей, которые могут выполняться или одной, или двумя руками одновременно (табл. 5).

Таблица 5. Классификация групп массажных приемов

Группы массажных приемов	
основные и вспомогательные	комбинированные
Поглаживание – Плоскостное. – Обхватывающее	Поглаживание-растирание. Поглаживание-разминание. Поглаживание-вибрация. Растирание-разминание. Растирание-вибрация. Разминание-вибрация
Растирание – В горизонтальной плоскости. – В вертикальной плоскости	
Разминание – Плоскостное. – Обхватывающее	
Вибрация – В горизонтальной плоскости. – В вертикальной плоскости	

В каждой из четырех групп массажных приемов выделяют как базовые движения, так и их вариации (дополнительные движения), которые, в свою очередь, подразделяются на две формы — стабильную и лабильную [19, 20].

В качестве примера приводим описание основных массажных приемов классической техники массажа, которые встречаются в программах массажных спа-уходов.

Основные приемы

- *Плоскостное поглаживание.*

- *Базовое движение (рис. 3).*

- ♦ 1-я форма (стабильно) — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть продольно лежит на массируемом

участке без давления, движение не выполняется (прием «наложение»/«прикосновение»).

- ♦ 2-я форма (лабильно) — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть продольно лежит на массируемом участке, движение выполняется поверхностно, не сдвигая кожу в складку.



Рис. 3. Плоскостное поглаживание

— *Вариации (дополнительные движения).*

- ♦ Глажение — пальцы согнуты в пястно-фаланговых суставах под прямым углом к ладони, движение выполняется тыльной поверхностью основных и средних фаланг II–V пальцев (**рис. 4**).
- ♦ Гребнеобразное поглаживание — пальцы сложены в кулак, движение выполняется тыльной поверхностью средних фаланг и средних межфаланговых суставов согнутых II–V пальцев (**рис. 5**).
- ♦ Граблеобразное поглаживание — движение выполняется ладонной поверхностью (подушечками) дистальных фаланг выпрямленных и расставленных пальцев (**рис. 6**).



Рис. 4. Глажение

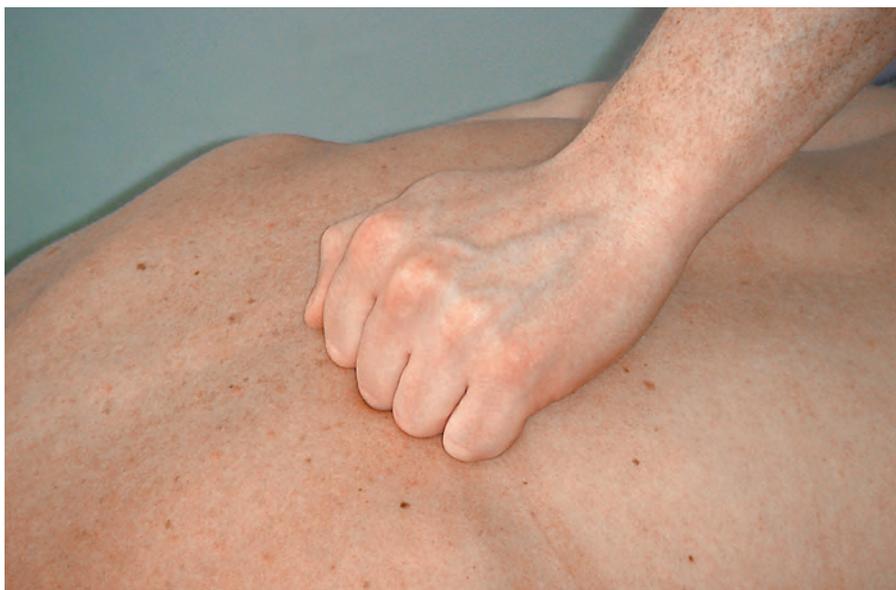


Рис. 5. Гребнеобразное поглаживание



Рис. 6. Граблеобразное поглаживание

- **Обхватывающее поглаживание.**

- *Базовое движение (рис. 7).*

- ♦ 1-я форма (стабильно) — II–V пальцы кисти сомкнуты, I палец отведен и противопоставлен, кисть ладонной поверхностью поперечно лежит на массируемом участке без давления, движение не выполняется (прием «обхват»).
- ♦ 2-я форма (лабильно) — II–V пальцы кисти сомкнуты, I палец отведен и противопоставлен, кисть ладонной поверхностью поперечно лежит на массируемом участке, движение выполняется поверхностно, не сдвигая кожу в складку.

- *Вариации (дополнительные движения).*

- ♦ Щипцеобразное поглаживание — II–V пальцы кисти сомкнуты, I палец отведен и противопоставлен, ладонь приподнята от массируемой поверхности, движение выполняется ладонными поверхностями (подушечками) дистальных фаланг всех пальцев (рис. 8).
- ♦ Крестообразное поглаживание — пальцы сложены «крестнакрест» (в «замок») выполняется движение ладонными поверхностями обеих кистей (рис. 9).



Рис. 7. Обхватывающее поглаживание



Рис. 8. Щипцеобразное поглаживание