



4. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей / Латохина Л. И. – М. : Просвещение, 1993. – 160 с.
5. Лекції з педіатрії [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. мед. закладів / І. С. Сміян. - Тернопіль : Підруч. і посібники, 2006. - 767 с.
6. Педіатрія : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / за ред. проф. О.В. Тяжкої. – Вид. 4-те. – Вінниця: Нова Книга, 2016. – 1152 с.
7. Попов С. Н. Физическая реабилитация Изд. 3-е. – Ростов н/д: Феникс, 2005. – 608 с.
8. Фролов А. В. Йоготерапия - М.: Ориенталия, 2014. – 437 с.

Стаття надійшла до редакції 10.03.2018 р.

Цибуля С.В.  
Корж Ю.М.

Korzh Y.M.,  
Tsybulia S.V.

### STONE THERAPY IN A COMPLEX SYSTEM OF SPA TECHNOLOGY

*The article considers modern tendencies of application of stone therapy as one of the modern directions of SPA-technologies.*

**Key words:** SPA-therapy, stone therapy, massage, health improvement, resources.

### СТОУН-ТЕРАПІЯ В КОМПЛЕКСНІЙ СИСТЕМІ SPA ТЕХНОЛОГІЙ

*В статті розглядаються сучасні тенденції застосування стоун-терапії як одного із сучасних напрямків SPA-технологій.*

**Ключові слова:** SPA-терапія, стоун-терапія, масаж, оздоровлення, ресурси.

**Постановка проблеми.** Ритм життя сучасної людини, значне зростання інформаційного навантаження та постійне психічне напруження і ряд інших факторів призвели до внутрішнього напруження, роздратування, імунодефіциту, негативному психоемоційному стану тощо.

Сучасні SPA-технології сприяють цілісному оздоровленню, зняттю стресів у повсякденному житті, спрямовані на гармонізацію «тіла, розуму і духу» людини. Сьогодні «SPA» – це оздоровчий комплекс процедур з використанням води з лікувальними властивостями (мінеральної, морський, прісної), а також морських водоростей, солі і каменю, лікувальних грязей і цілющих рослин [2].

SPA-процедура на оздоровлення та релаксацію всього організму в цілому. Впливаючи через шкірний покрив, SPA-компоненти активізують процеси обміну речовин, покращують кровообіг, виводять токсини і шлаки з організму, поліпшують загальне самопочуття і насичують організм життєвою енергією [1].

**Мета дослідження:** проаналізувати та обґрунтувати доцільність використання в SPA-технології стоун-масажу, як одного з сучасних напрямків в системі фізичної терапії.

**Результати дослідження.** Головна філософія SPA – досягти гармонії душі і тіла. SPA має на увазі багатогранне відновлення людини, його здоров'я і самопочуття в комфортній, акуратній, ергономічній, естетичній та приємній атмосфері SPA-салонів і SPA-центрів. SPA-комплекс фізіопрофілактичних процедур,



в яких використовують природні лікувальні ресурси у поєднанні з психотерапевтичними методами, в умовах підвищеного комфорту пацієнта.

У SPA-процедурах, разом з природними лікувальними чинниками, застосовують також SPA-засоби, що мають доволі часто вельми екзотичний генезис. Завдяки сучасним технологіям, вони здатні тривалий час зберігати свої натуральні властивості біотропів і можуть використовуватися за тисячі кілометрів від місця свого природного походження [2].

Стоун-терапія являє собою особливу техніку масажу з використанням різних природних каменів, засновану на методі термо-терапії – чергуванні гарячих і холодних впливів на організм для отримання відповідної відповіді на рівні кровотоку і лімфоток.

В якості провідників тепла і холоду використовуються спеціальне каміння:

- для гарячого впливу – базальтові (з Індонезії, Перу, Аргентини, Гавайських островів);
- для холодного впливу – морське осадове каміння (з США) і мармурові (з Італії, Греції, США та Росії);
- для чакрального впливу – напівкоштовні мінерали (з Індії, Тибету, Непалу та США).

Використання природних каменів гарантує не тільки ефективність процедури, але і повну ступінь релаксації. Служачи продовженням руки масажиста, камені посилюють ефект впливу при поєднанні з іншими техніками масажу, будучи справжньою «гімнастикою» для судин [4].

Масаж гарячим камінням сприяє розслабленню м'язів, збільшує інтенсивність обмінних процесів, приносить відчуття фізичного спокою і душевної рівноваги. Основна локальна дія гарячих каменів на тканини обумовлена розширенням судин і гіперемією. При цьому досягається поліпшення місцевого кровообігу, більш інтенсивний обмін речовин, швидке виведення токсинів.

Масаж холодним камінням (при чергуванні з гарячими) викликає звуження судин і капілярів шкіри, усуває венозний застій, підвищує м'язовий тонус, збільшує надходження свіжої, збагаченої киснем крові в тканини [5].

Крім того, в стоун-терапії використовують напівкоштовні мінерали, що сприяють відкриванню чакр і вивільненню енергії.

Масаж гарячим і холодним камінням в поєднанні з дренажними, розслаблюючими, стимулюючими або зміцнюючими ефірними маслами сприяє більш глибокому проникненню останніх, а також прекрасно доповнює різні техніки масажу, будучи інструментом глибокого впливу на тканини.

Сеанси стоун-терапії надають не тільки релаксаційний ефект, але і регулюють роботу вегетативної нервової системи, зменшують м'язові болі, зміцнюють респіраторну та імунну систему організму, допомагають подолати психічні та фізичні перевантаження, стан стресу, депресії, хронічну втоми, сприяють загальному оздоровленню і підвищенню життєвого тону.

Загальні протипоказання для проведення стоун-терапії такі ж, як для класичного масажу і фізіотерапевтичних процедур [4], а саме:

- гострі стадії захворювань;
- вагітність;
- підвищена температура тіла;
- загострення хронічних захворювань;
- злоякісні пухлини;
- виражена анемія;
- схильність до кровотеч будь-якої локалізації.



Загальний час проведення: 90-120 хвилин. Рекомендований курс стоун-терапії: 7-10 процедур (1-2 рази на тиждень). Стоун-терапія включає в себе 4 етапи.

I. Підготовча частина.

II. Вихідне положення – лежачи на спині:

- викладування схеми каменів;
- встановлення енергетичного контакту з клієнтом;
- розкладування каменів на тіло;
- масаж ніг гарячим камінням;
- установка міжпальцевих камінців;
- масаж рук гарячим камінням;
- контрастний масаж ділянки декольте і комірцевої зони;
- контрастний масаж обличчя.

III. Вихідне положення – лежачи на животі:

- викладка каменів на спину;
- контрастний масаж ніг;
- контрастний масаж рук;
- контрастний масаж спини;
- «Завершальний круг».

IV. Відпочинок протягом 15 хвилин і чаювання.

Після проведення стоун-терапії необхідно збільшити кількість споживаної рідини. Не переїдайте перед сеансом, а тим більше важкої їжі. Перед першим візитом краще прийти за 15-20 хвилин раніше до призначеного часу, щоб встигнути заповнити відповідні бланки. У наступні рази оптимально приходити за 5-10 хвилин до початку терапії, щоб віддихатися, налаштуватися і розслабитися.

Якщо у Вас є особисті переваги, то вибір ароматичної олії для проведення масажу можна заздалегідь обговорити з майстром [3].

У SPA-салонах та косметологічних клініках проводиться розслаблююча і тонізуюча стоун-терапія. Лікування даним методом масажу потрібно обов'язково проводити в спеціальних клініках, під наглядом лікаря і, при необхідності, в комплексі з іншими методиками [5].

### Література:

1. Єжов В. В. Спа-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні / В. В. Єжов, О. А. Гоженко, С. Н. Бучинський, І. Ф. Душкін [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sankurort.ua/uk/4/22/31>
2. Кашинская Е.Е. SPA и Wellness индустрия в гостиничном бизнесе / Е.Е. Кашинская, Г.П. Щука // Актуальные проблемы и перспективы развития индустрии гостеприимства. – СПб. : Изд-во СПбГЭУ, 2014. – С. 96-99.
3. Креббін-Бейлі Д. Спа-терапия в индустрии красоты. Методика процедур, эксплуатация оборудования, программы обучения спа-менеджменту / Д. Креббін-Бейлі, Д. Харкап, Д. Харрингтон; [пер. с англ. В.Е. Бельченко]. – М. : РИПОЛклассик, 2010. – 304 с.
4. Скривнер Д. Стоунтерапия – простой путь к здоровью / Д. Скривнер. – 1995.
5. Флек Д. Массаж горячими камнями / Д. Флек, Л. Йохум. - М. : Вектор. – 2012.

Стаття надійшла до редакції 03.03.2018 р.