

## Все 33 удовольствия | Tout le plaisir du massage

Автор: Надежда Сикорская, [Женева](#), 24.02.2011.



Необычный массаж может стать приключением для человека, живущего в ритме большого города

Снежная комната, звуковой массаж и широдара. В меню швейцарских спа есть несколько процедур, способных заинтересовать тех, для кого классический массаж - пройденный этап.

|  
Une chambre à neige, un massage lomi-lomi ou des bols chantants... Au menu des spas suisses il y a beaucoup de procédures alternatives à des massages classiques.  
Tout le plaisir du massage

### **Гавайский массаж ломи-ломи, Therme Vals, Валс (120 минут, 248 CHF)**

Массажист работает ладонями, предплечьями, пальцами, локтями, коленями, ступнями ног и даже деревянными палочками. Гавайский массаж ломи-ломи прошел долгий путь, прежде чем его разрешили свободно практиковать в мире. Он уходит корнями в ритуальные практики полинезийцев. Когда в 1820 году американские миссионеры обратили большую часть коренных жителей Гавайских островов в христианство, ломи-ломи, как и другие древние обряды, оказался под запретом. Тем не менее, массаж практиковали тайно. Гавайцы делали его накануне значительных

событий: путешествий, принятия важного решения, начала нового этапа жизни. Считалось, что ломи-ломи устраняет страх нового пути. Этот массаж делали женщинам до и после родов, и он часто сопровождался ритуальными танцами и благословением. В Швейцарии никаких особенных церемоний к ломи-ломи не прилагается. В спа-центре Therme Vals уверяют, что ломи-ломи активно прорабатывает мышцы, гармонизирует обменные процессы, снимает отечность, усталость и стресс.

### **Массаж поющими чашами, Therme Vals, Валс (50 минут, 98 CHF)**

Поющие чаши - это металлические посудыны, сплавленные из пяти или более металлов, диаметром от 5 до 50 см и весом до нескольких килограмм. В ходе массажа чаши ставят на особые точки на теле (чаще всего — на спину) и массажист заставляет их звучать и вибрировать в определенном порядке и ритме. Вибрации распространяются по всему телу, которое, как известно, на две трети состоит из воды. В результате, тело как бы утопает в звуке - это приводит к глубинному внутреннему массажу. Звук поющих чаш и их вибрации помогают гармонизировать тело и дух, настроить весь организм, как скрипку, на одну волну. По восточным представлениям, если человек находится в гармонии с самим собой, он может свободно раскрыть свои возможности и таланты.

### **Снежная комната, The Dolder Grand, Цюрих (1 минута, бесплатно с посещением спа)**

Ценители русской бани знают, какое это удовольствие - из парилки кинуться прямым в снежный сугроб. Благодаря резкой смене температур улучшается кровообращение, повышается тонус кожи, тело наполняется энергией и обретает легкость. А как быть летом или неснежной зимой? Снежная комната в спа комплексе отеля The Dolder Grand позволяет в любое время года испытать такое удовольствие. В Snow Paradise - «Снежном раю», как называли морозилку в отеле - температура поддерживается на уровне 15 градусов ниже нуля. С потолка свисают сосульки, стены покрыты льдом, а под ногами хрустит снег, изготовленный из очищенного воздуха.

### **Широдара, After the Rain, Женева (75 минут, 230 CHF)**

Известная аюрведическая процедура во время которой на лоб, в область третьего глаза, льют теплое кунжутное (сезамовое) масло. Обычно, широдара проходит следующим образом: вы ложитесь на дхарapati - аюрведический массажный стол так, чтобы голова свисала немного ниже туловища. Вас накрывают пледом и начинают лить из специального чайника тонкой струйкой жидкость, которая медленно стекает с волос в сосуд, установленный под изголовьем. Всего выльется литра три. Затем голову обматывают подогретым полотенцем, а стекшее масло мастер использует, чтобы сделать легкий массаж плеч и шеи. За время процедуры успеваешь заснуть, а когда просыпаешься, чувствуешь абсолютное спокойствие. Это и есть один из самых важных эффектов широдары. Ее применяют при лечении головных болей, синуситов, расстройств памяти и бессоннице. Знатки говорят, что широдара останавливает вритти (водоворот мыслей) и проясняет разум.

### **Кислородная терапия. L Raphael, Женева (90 минут )**

Кислородные процедуры L. Raphael считаются лучшими не только в Швейцарии, но и во всем мире. В меню именитого центра красоты таких процедур девять: для проблемной кожи, для лечения целлюлита, для стройности, для кожи вокруг глаз, плюс «кислородное омоложение» ОхуPeel. Два главных героя этой процедуры – аппарат Оху-Tech II, насыщающий кожу кислородом, и фирменные продукты ухода за кожей L.Raphael. Совместными усилиями им удастся бороться с возрастными неприятностями: морщинами, изменениями контура лица, истощенной кожей. В ходе процедуры чистый кислород с капельками витаминного комплекса подается под высоким давлением на кожу. Насыщая кожу кислородом, аппарат также способствует пилингу, а активные элементы проникают в кожу максимально глубоко. В итоге, кожа уставшего городского жителя распрощается с морщинами и засияет, как первые лучи весеннего солнца. Эффект от ОхуPeel проявляется на следующее утро и держится несколько месяцев. Такую процедуру рекомендуют сделать накануне торжественных событий, где надо предстать «во всей красе». ОхуSlim, созданная по тому же принципу, использует специальный коктейль из особых «похудательных» ингредиентов, помогающих улучшить силуэт. Не удивительно, что те, кто готовятся к церемонии «Оскара», пробуют в L.Raphael все кислородное меню.

---

**Source URL:** <https://dev.nashagazeta.ch/news/11367>