

УДК 615.823

DOI: 10.37482/2687-1491-Z107

**ПОПУЛЯРНЫЕ СПА-ПРОЦЕДУРЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ  
АВТОРСКОГО МЕТОДА ВИБРОАКУСТИЧЕСКОГО МАССАЖА  
ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ (обзор)**

*В.О. Огуй\** ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1321-9824>

\*Уральский государственный университет физической культуры  
(г. Челябинск)

Традиции спа-культуры зародились в Древней Греции и получили развитие в наши дни, обогатившись различными мануальными и аппаратными методиками. Санаторно-курортная сфера имеет много общего со спа-направлением, однако лечение здесь осуществляется по строгим медицинским показаниям. мода на спа-процедуры постепенно распространяется за пределы Западной Европы и не обходит стороной Россию, что требует тщательного изучения возможностей применения спа-методов в отечественной оздоровительной практике. В последние годы набирает популярность виброакустический массаж с использованием поющих чаш. Цель настоящей работы – обзор наиболее востребованных курортных и спа-процедур и определение возможности применения авторского метода виброакустического массажа поющими чашами (патент RU 2687006 С1) в оздоровительной практике. Проведенное исследование литературных источников показало, что среди мануальных методов в санаторно-курортной сфере и спа наиболее востребованы массаж и обертывание, а среди аппаратных – вакуумная терапия, вибротерапия, хромотерапия, воздействие микротоков, ароматерапия. Виброакустический массаж поющими чашами имеет признаки как мануальных, так и аппаратных техник массажа, поскольку требует участия массажиста, но использует и воздействие физическими факторами (звук, вибрация) при помощи специальных устройств. Авторский метод виброакустического массажа поющими чашами улучшает качество сна, физическое и эмоциональное состояние, стабилизирует психические процессы, уменьшает депрессию, личностную и ситуативную тревожность, снижает болевые ощущения, что в конечном итоге приводит к повышению активности и нормализации социальной жизни людей. Данный метод отличают экологичность, безопасность, дешевизна, отсутствие взаимодействия с основной терапией и выраженных побочных эффектов, поэтому он может стать актуальной и полезной процедурой в санаториях и спа-учреждениях.

**Ключевые слова:** спа, вибротерапия, вибромассаж, виброакустический массаж, поющие чаши, телесная психотерапия.

---

**Ответственный за переписку:** Огуй Виктор Олегович, адрес: 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, д. 1; e-mail: doktornn@yandex.ru

**Для цитирования:** Огуй В.О. Популярные спа-процедуры и перспективы применения авторского метода виброакустического массажа поющими чашами в оздоровительной практике (обзор) // Журн. мед.-биол. исследований. 2022. Т. 10, № 3. С. 287–300. DOI: 10.37482/2687-1491-Z107

Понятие спа объединяет в себе физиотерапевтические методы, связанные с водой. К спа, как правило, относят бальнеотерапию, водолечение, талассотерапию, однако в спа-учреждениях могут предлагать широкий спектр оздоровительных методик. Термальные источники с древних времен были основой термальной культуры и построенного на ней бизнеса. Центральный европейский регион очень богат термальными водами, чем объясняется значительное развитие спа-культуры в Европе. Популярны курортные города эффективно сотрудничают с высшими учебными учреждениями, которые обеспечивают пополнение кадрового ресурса, обучение специалистов, распространение технологических достижений и т. д. [1]. Целью настоящей работы является обзор наиболее популярных курортных и спа-процедур и определение места виброакустического массажа поющими чашами в оздоровительной практике.

Предположительно, аббревиатура SPA произошла от латинской фразы *sanitas per aqua* (здоровье через воду). Однако такое толкование встречается лишь начиная с XX века [2]. Лечебные термальные курорты, в которых использовали ванны с природной минеральной водой, упоминались в медицинских текстах еще во II веке нашей эры. О них писали Сенека, Орибасиус, Витрувий, Плиний Старший. Хорошо известны термы Каракаллы и Диоклетиана (Рим), термы Антонина в древнем Карфагене (современный Тунис), Императорские термы в Трире (Германия) и т. д. Культура лечения минеральными водами уходит в глубокую древность. В наши дни термальные курорты сочетают классические бальнеологические процедуры с нововведениями. Современные спа-курорты предлагают туристам многочисленные услуги, включая бассейны, ванны, душевые, спреи, печи, пелоиды (термальные грязи), любые глиняные и травяные обертывания [3].

Спа-процедуры влияют на все органы чувств и представляют собой комплексное воздействие на органы зрения (пейзажи), обо-

няние (ароматерапия), осязание (массаж, обертывание и др.), слух (тишина или музыка). Инвазивные процедуры полностью исключаются. Чаще всего в спа не практикуется курс процедур, а оказывается единовременное воздействие в течение 2–6 ч, что в ряде случаев очень удобно для занятых клиентов, которые выбирают выходной день для реабилитации [2]. Термальные спа-процедуры полезны при артритах, ревматоидном артрите, анкилозирующем спондилите, поясничных болях и прочих опорно-двигательных патологиях [4, 5]. Обычно используют сочетания нескольких методов для достижения наибольшего эффекта. Так, ванны с кипящей минеральной водой (36 °С, 15 мин), аппликации гидроминеральной грязи (45 °С, 20 мин), сеансы гидроструйной обработки минеральной водой (39 °С) и занятия по самомобилизации в бассейне с минеральной водой (32 °С, 20 мин) в течение 3 недель приводили к уменьшению боли, улучшению функции и качества жизни у пациентов с хронической болью в плече [4].

Национальный стандарт РФ (ГОСТ Р 55317–2012) содержит классификацию спа-процедур, к основным видам которых отнесены: водные процедуры (ванна, душ); талассопроцедуры (талассотерапия, альготерапия, водорослевые обертывания, песочные ванны); термопроцедуры (термо-, крио-, банные процедуры, «ледяной грот»); мануальные процедуры (очищение кожи (скрабирование, гоммаж), обертывание, аппликации, массажи, спа-уход за кожей и ногтями) [6] и др. Можно также выделить группу аппаратных спа-методов: вакуумная терапия, хромотерапия, вибротерапия, ароматерапия, общая термотерапия, воздействие микротоками, радиочастотный лифтинг. Из методов общей термотерапии наиболее востребованы кедровые фитобочки, инфракрасные кабины, русские и турецкие бани, сауны [2]. В спа-учреждениях чаще всего выполняют такие виды массажа, как лимфодренажный, медовый, антицеллюлитный, аромомассаж, стоунтерапия, массаж травяными масляными мешочками. Также популярны

тайский, китайский, балийский, тибетский и другие виды массажа [2].

Спа-сегмент представляет собой диверсификацию санаторно-курортной деятельности. По мнению потребителей, спа – это облегченная альтернатива санаторно-курортному лечению, из-за чего граница между этими двумя направлениями постоянно размывается. Сотрудники Международной ассоциации спа (International SPA Association, ISPA) заявляют, что предназначением спа является улучшение общего состояния человека с помощью большого перечня оздоровительных процедур, которые могут включать также эстетические техники, здоровое питание, духовные практики [7]. В этом заключается отличие спа-учреждений от классических санаторно-курортных, специализирующихся на лечении определенных заболеваний и функциональных расстройств. Кроме того, курорты часто привязаны к определенной местности, предоставляющей пациентам природные лечебные факторы.

**Мануальные методы в санаторно-курортной сфере и спа.** Избыточное влияние стресса на человека приводит к различным физическим и эмоциональным расстройствам. **Мануальный массаж** оказывает разностороннее воздействие на организм в целом. **Релаксирующий массаж** снижает мышечный тонус, противодействует развитию контрактур [8].

Одним из эффективных методов лечения последствий стресса может стать **ароматерапевтический массаж**, с помощью которого снимают стресс у здоровых людей, лечат боль, депрессию, тревогу у онкологических больных. J.J. Wu et al. изучали воздействие ароматерапевтического массажа на женщин, у которых были дети, страдающие синдромом дефицита внимания и гиперактивности и наблюдавшиеся у психиатра. Женщин лечили ароматерапевтическим массажем по 40 мин 2 раза в неделю на протяжении 4 недель. После окончания курса у всех женщин улучшились субъективные оценки тревожности, депрессии и уровня социального благополучия; увеличилась активность мозговых  $\alpha$ -волн, в слюне снизился уровень кортизо-

ла, а в плазме крови повысилась концентрация нейротрофического мозгового фактора. Таким образом, у испытуемых наблюдалось снижение уровня стресса, определяемого субъективными и объективными маркерами [9].

**Массаж туйна** нередко практикуется в спа-учреждениях. Данная методика является одним из наиболее древних видов массажа в китайской традиционной медицине. В работе E. Husanah, M. Megasari было показано, что сеансы массажа туйна очень эффективны для маленьких детей с отклонениями в наборе веса и роста. Курс массажа туйна позволил улучшить росто-весовые показатели в соответствии с возрастными нормами [10].

**Гидростатический массаж** может быть полезным при определенных патологиях. Струя воды, подаваемая под давлением, воздействует на определенную глубину кожной поверхности. Вертикальное положение человека (стоя на ногах) способствует наибольшему гидростатическому эффекту. Гидростатическое давление усиливает венозную циркуляцию, устраняет отеки, действуя подобно биндажу. Кроме того, повышается продукция мочи. При гидростатической обработке тела в течение 1 ч количество производимой мочи увеличивается на 50 %. Фактически эффект устранения отеков реализуется благодаря воздействию на функцию почек [11]. Ежедневные гидромассажные ванны (курс – 3 недели) могут быть очень эффективны в лечении остеоартроза коленного сустава. В испытаниях на 60 пациентах клинически значимые улучшения сохранялись и через 3 месяца после прекращения лечения [12].

**Массаж в сочетании с грязевыми ваннами и физиотерапией** успешно применяется в лечении ревматических, сердечно-сосудистых и гинекологических заболеваний. Кроме того, он нормализует артериальное давление у гипертоников и уменьшает циркадные колебания давления [13].

**Классический ручной массаж** обладает многими целебными эффектами. Механические стимулы влияют на метаболизм в мышцах, активируя синтез белка для противодей-

ствия механическим нагрузкам. В опытах на животных было показано, что воздействие массажа (циклические сжимающие нагрузки) приводит к увеличению площади поперечного сечения мышечных волокон на 18 %. Ручной массаж оказывает выраженное анаболическое действие на скелетные мышцы и может быть полезен при атрофии мышц после длительной иммобилизации [14].

Разные виды массажа имеют свою специфику, но в большинстве случаев обладают схожим действием. Сравнение эффектов *шведского и тайского массажей* показало, что оба метода благотворно влияют на физическое, эмоциональное и психическое состояние за счет улучшения сна, глубокого расслабления, снятия мышечного напряжения и стресса. Тайский массаж дополнительно давал ощущение энергии, психологической стимуляции и обладал более длительным эффектом. В то же время шведский массаж приводил к большей релаксации [15].

**Обертывания** также относятся к перечню мануальных спа-процедур, хотя их стали использовать и в санаторно-курортных учреждениях. Существует множество видов обертываний: горячие, холодные, грязевые, альгинатные, травяные и т. д. Их эффект в основном определяется составом и температурным фактором.

*Грязевые обертывания* относятся к гидротермическим процедурам, они увеличивают способность иммунной системы противостоять вирусным инфекциям, снижают риск хронических заболеваний, улучшают здоровье населения, способствуют нормализации психологического состояния, повышают качество сна, уменьшают стресс, улучшают социальные связи. Гидротермальная терапия вызывает гормональный стрессовый ответ, который повышает устойчивость к патогенам и вредным экзогенным раздражителям. Грязевые процедуры отвечают строгим требованиям безопасности и эффективности [16].

Многие века люди использовали лечебную грязь для выведения токсинов, стимуляции иммунитета, лечения псориаза, угрей, депрессии

и потери волос. Индустрия красоты широко применяет грязевую глину, маски, обертывания, мыло и ванны. Очень популярны лечебные грязи Мертвого моря (Израиль), Баден-Бадена (Германия), Ахталы (Грузия) и др. В целебные свойства природной грязи вносят вклад геологические, гидрологические, климатические, физико-химические и биологические факторы. Образование пелоидов связано с функционированием минеральных и термальных источников в районах активного вулканизма [17].

*Холодное обертывание морскими водорослями* в сочетании со стандартной медикаментозной терапией и техникой эластичной компрессии повышает эффективность терапии при хронической венозной недостаточности. Компоненты бурых водорослей способствуют ускорению микроциркуляции в лимфатической системе, улучшают дренаж и периферическую гемодинамику. В результате такого воздействия уменьшаются гипоксия, воспаление и увеличивается трофика тканей, повышается качество жизни пациентов [18].

Из-за постоянно расширяющегося спектра предлагаемых услуг невозможно выделить перечень методов, характерных для санаторно-курортного лечения или спа-направления. Можно отметить, что в санаторно-курортной практике упор в основном идет на лечение и реабилитацию пациентов при строго определенном (часто профессиональном) заболевании, а значительная доля процедур носит локальный характер. Спа-процедуры, напротив, характеризуются общими релаксирующим и оздоровительным эффектами, и зоной их воздействия может быть весь организм.

С учетом вышесказанного можно резюмировать, что сильными сторонами мануальных методов в спа являются благотворное влияние на психоэмоциональный фон, глубокая релаксация, безопасность и хорошая переносимость.

**Аппаратные методы в санаторно-курортной сфере и спа.** Одним из популярных и востребованных методов в санаторно-курортной сфере и спа является *вакуумная терапия*.

В ее основу положено воздействие вакуумных банок, которые позже преобразовались в аппараты вакуумной терапии. Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, баночная терапия устраняет дисбаланс во внутреннем биополе человека. Для терапии используют металлические чашки с возможностью их нагревания или банки вакуумного типа. Их воздействие создает неполный вакуум, который мобилизует локальный кровоток (по месту установки и движения банки) и улучшает заживление, снимает боль, лечит спортивные травмы. Банки делают из пластика, стекла, резины, бамбука. Они могут иметь различные конструкции и назначение. Например, миофасциальные банки нужны для работы с мышцами и скелетными структурами. Они оснащены дополнительными механизмами для создания вакуума. В руках подготовленного специалиста банки безопасны. К местным осложнениям вакуумной терапии можно отнести синяки, рубцы, ожоги, воспаление подкожного жирового слоя (панникулит) и образование абсцесса. Системные последствия проявляются анемией, головокружением, вазовагальным приступом, бессонницей, головными болями, тошнотой [19].

В настоящее время делаются попытки лечить ожирение с помощью вакуумной терапии. Группе девочек 13–17 лет ( $n = 28$ ) с ожирением назначили вакуумную терапию в протоколе комбинированного лечения. После окончания курса наблюдались достоверные уменьшения окружности талии и бедер, толщины кожной складки и индекса массы тела. Тем не менее эти эффекты не превосходили изменений в контрольной группе, получавшей лечение в спа-капсуле [20].

Осознанно и неосознанно человечество практиковало *ароматерапию* с древних времен, используя разные части растений с лечебной целью. Постепенно эфирные масла трав стали средством профилактики заболеваний. На сегодняшний день ароматерапия – это признанная ВОЗ форма лечения, которая уменьшает боль, улучшает настроение, рас-

слабляет, снимает тревогу и стресс. Очень важно знать состав эфирных масел, чтобы понимать оказываемые ими воздействия. Так, эфирное масло лаванды (*Lavandula ssp.*) обладает антибактериальным, противогрибковым, седативным, ветрогонным и антидепрессивным свойствами. Масло ромашки аптечной (*Matricaria recutita*) известно как спазмолитическое и анксиолитическое средство с умеренной антиоксидантной и антимикробной активностью. Сочетание масел этих двух растений обладает выраженным антистрессовым эффектом [21]. В систематическом обзоре S.-S. Tsai et al. было показано, что ароматерапия улучшает физиологическое и психологическое здоровье в послеродовом периоде, уменьшая тревожность, депрессию, дистресс, усталость, стресс, улучшая настроение, снижая боль (от трещин сосков и после кесарева сечения, после эпизиотомии и т. д.). Не наблюдалось сколько-нибудь ощутимых побочных эффектов, связанных с ароматерапией [22].

*Хромотерапия* (цветотерапия) представляет собой метод лечения, использующий видимый световой спектр электромагнитного излучения. Хромотерапия – это популярный метод лечения, воздействующий на поведение и мозг людей, его издавна применяли в Египте, Индии, Китае. Каждый цвет в спектре обладает собственной специализацией. В зависимости от недуга подбирают разные цвета. Например, синий или фиолетовый цвета обладают противовоспалительным и успокаивающим действием, зеленый – способствует очищению, связан с сердцем, легкими и лимфатической системой, белый и желтый – стимулируют лимфатическую систему, красный – бодрит, но может вызывать перенапряжение, если человек и так уже взволнован [23–25].

Существует много разновидностей хромотерапии на сегодняшний день. Так, согласно исследованию А.М. Yoshizumi et al., хромотерапия ушной раковины в 93 % случаев эффективна при лечении фобий, психологической травмы, панических расстройств [26].

*Микротоковые воздействия* достаточно давно применяются в косметологии и спа-учреждениях. Недавно было показано, что микротоки ускоряют заживление кожных повреждений. Микротоки в среде, содержащей цинк и серебро, усиливают миграцию клеток кератиноцитов. Кроме того, микротоки продуцируют небольшое количество перекиси водорода, которая поддерживает стерильность места воздействия [27].

*Вибрационный массаж* с помощью специальных аппаратов показал свою эффективность в спа и спортивной реабилитации. Вибромассаж в спа-капсуле способствует усилению локального кровотока и лимфооттока, активации трофики тканей, активации гипоталамо-гипофизарной системы и мобилизации адаптационных возможностей организма [28]. Использование предварительного вибромассажа с целью ускорения процессов восстановления улучшало спортивную работоспособность пауэрлифтеров [29]. Подробнее о вибрационном воздействии будет сказано ниже.

Выгодными сторонами аппаратных методов являются их сильный эффект и чрезвычайное разнообразие, что дает возможность максимально расширить спектр показаний к их назначению. Кроме того, методы легко переносятся пациентами, дают хорошие терапевтические результаты и редко сопровождаются неблагоприятными побочными эффектами.

Сочетанное использование нескольких аппаратных спа-методов помогает активно бороться с тяжелыми психоэмоциональными расстройствами. Так, комбинация вибротерапии с хромотерапией, мелотерапией, ароматерапией и аэроионотерапией приводила к значительному снижению тяжести эмоциональных нарушений (тревожность, депрессия) у женщин 45–50 лет. Улучшения фиксировались через 3 и 6 месяцев после проведенного лечения. В то же время применение традиционных методов только усугубляло тяжесть состояния [30].

**Виброакустический массаж поющими чашами: истоки и перспективы метода.** В последние годы набирает популярность массаж с использованием так называемых поющих чаш, основанный на виброакустических воздействиях. Однако предшественниками данного метода в медицинской и спортивной практике были вибрационные и акустические процедуры.

Наиболее типичным примером акустической терапии служит *музыкальная терапия*, которая, согласно современной концепции, представляется системой психосоматической коррекции здоровья человека с помощью музыкально-акустического воздействия. Еще в конце XIX века И.Р. Тарханов доказал, что приятная музыка способна замедлять пульс, повышать силу сердечных сокращений, приводить к расширению сосудов и нормализации артериального давления, при этом раздражающая музыка имеет прямо противоположный эффект [31]. Через посредство центральной нервной системы музыка оказывает влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и пищеварительную системы. Музыка способна улучшать психоэмоциональное самочувствие, нормализовать вегетативный баланс, изменять электропроводность кожи в точках акупунктуры и т. д. Основные эффекты музыкальной терапии определяются слуховым, вибротактильным, акупунктурно-меридианным и биорезонансным компонентами [32].

*Вибрационная терапия* имеет множественные эффекты, включая снижение веса. Существует много способов реализации этой методики. Часто используют виброплатформы с вибрацией всего тела либо оказывают локальные воздействия на отдельные участки. Вибрации меняют мышечный тонус за счет возбуждения рефлексов и натяжения фасций. Вибротерапия сопровождается расширением сосудов, повышением температуры, улучшением микроциркуляции, перераспределением лимфы, восстановлением эластичности артерий. Во время такого вмешательства стимулируются оксигенация и трофика тканей,

уменьшаются области ишемии, ускоряется заживление, улучшается внешний вид кожи. Вибрации способствуют дренажу в дыхательных путях, что опосредованно приводит к улучшению физической формы, особенно у пожилых людей. Вибромассаж устраняет целлюлит и делает тело более подтянутым [33]. Последнее было показано на 10 женщинах 21–23 лет, которые прошли 4-недельный сеанс вибротерапии на аппарате Vitberg (Nowy Sącz, Польша). Через 4 недели занятий окружность бедра уменьшилась на 1,5 см, а талии – на 2,3 см, при том что никакие другие воздействия не осуществлялись. Таким образом, колебательно-циклоидная вибротерапия может быть эффективным инструментом в лечении ожирения и целлюлита [33].

Вибротерапия в сочетании с лимфодренажем оказалась успешна в лечении липедемы, что было показано на группе женщин ( $n = 15$ ), которую сравнивали с контрольной группой, получавшей только лимфодренаж ( $n = 15$ ). Размеры липедемы в первой группе сократились (на 1,1–3,2 см) больше, чем во второй, и качество жизни значительно улучшилось [34].

Вибротерапия хорошо показала себя при хронических болевых синдромах. В частности, использование нового вибротерапевтического аппарата (Cellconnect Impulse), передающего низкочастотные вертикальные ударные волны, приводило к значительному уменьшению хронических болей в спине и повышению качества жизни [35].

Комбинацией рассмотренных методов является *виброакустическая терапия*, объединяющая эффекты акустических и механических колебаний. Типичным примером виброакустической терапии служат поющие чаши, способные генерировать сложные сочетания гармоник, оказывающих многочисленные благотворные эффекты на организм человека.

Поющие чаши обнаруживались еще при археологических раскопках в Китае (датированы серединой первого тысячелетия до нашей эры). Сейчас поющие чаши массово представлены в продаже в Индии, Непале и Тибете, возможно, поэтому их называют тибетскими или гималайскими. Современные поющие чаши производят из сплава, близкого по составу к сплаву колокольной бронзы. Считается, что металлы такого сплава индуцируют собственные гармоники и вместе они производят звук богатой тональности, характерный для тибетских чаш. Существует предположение, что в древности чаши использовали для духовных церемоний, но постепенно был замечен их выраженный терапевтический эффект. Однако, как выясняется, предполагаемая древность поющих чаш и их связь с Тибетом довольно спорны<sup>1</sup>.

Вероятно, вибрации, издаваемые поющими чашами, резонируют с собственными колебаниями клеток и структур организма. Лучше всего вибрации воспринимают руки и ступни ног, изобилующие соответствующими рецепторами, способными воспринимать звуковые и механические колебания [36]. Показано, что вибрационный массаж поющими чашами активизирует нервные центры, улучшает корково-подкорковые взаимодействия и функционирование эндокринных желез, повышает регенерацию, усиливает восстановительные процессы в нервах, нормализует трофические процессы и благотворно влияет на адаптацию организма [37].

В 2018 году был разработан авторский способ виброакустического массажа поющими чашами (государственный патент на изобретение RU 2687006 C1, автор и патентообладатель – В.О. Огуй) [38]. Данный массаж выполняется с помощью металлического инструмента «поющая чаша», имеющего форму сосуда с внутренним диаметром 250 мм, который размещается

<sup>1</sup>Joffe B. Tripping On Good Vibrations: Cultural Commodification and Tibetan Singing Bowls. URL: <https://savageminds.org/2015/10/31/tripping-on-good-vibrations-cultural-commodification-and-tibetan-singing-bowls/> (дата обращения: 07.09.2022).

непосредственно на теле массируемого. Из поющей чаши выполняется извлечение вибрации посредством удара колотушкой с резиновым наконечником о верхний край чаши. После окончания вибрации поющая чаша перемещается в следующее положение согласно направлению массажных движений, при этом происходит воздействие звуковыми волнами или на все тело массируемого, или локально.

Изобретение относится к восстановительной медицине и может быть использовано для коррекции тревожных и инсомнических расстройств. В предварительных испытаниях было продемонстрировано, что указанный метод улучшает качество сна, физическое и эмоциональное состояние, стабилизирует психические процессы, уменьшает депрессию, личностную и ситуативную тревожность, снижает болевые ощущения, что в конечном итоге приводит к повышению активности и нормализации социальной жизни людей [39–41]. Кроме того, было показано, что поющие чаши, генерируя сложные звуки, могут менять кожную проводимость, воздействовать на  $\alpha$ -ритмы электроэнцефалограммы, улучшать функционирование кардиореспираторной системы, повышать сатурацию крови [42].

Метод виброакустического массажа с использованием поющих чаш можно охарактеризовать как пограничную технику, стоящую на стыке аппаратных и мануальных методов. С одной стороны, здесь используются акустические и механические колебания, т. е. физические факторы, а с другой, оказывается мануальное, контактное воздействие на ту или иную зону тела, которая воспринимает вибрации. Глубокое релаксирующее и антистрессовое действие роднит данную методику с мануальным направлением в спа.

К сильным сторонам виброакустического массажа поющими чашами относятся: экологичность метода (не сопровождается токсическими воздействиями, минимальный углеродный след, возможность легкой переработки аппарата при поломке); отсутствие затрат электроэнергии (ручная методика, не

требующая электроэнергии или батарей); долговечность компонентов инструмента (бронза); отсутствие лекарственных взаимодействий и выраженных побочных эффектов; хорошая переносимость пациентами; отсутствие серьезных осложнений.

Кроме того, с учетом непростой эпидемиологической ситуации, имеющей место в период пандемии COVID-19, дополнительными преимуществами данного вида массажа служат легкость дезинфекции инструмента и отсутствие контакта с кожей и слизистыми оболочками, поскольку виброакустическое воздействие осуществляется через одежду, а сам массажист (и пациент) может быть экипирован средствами индивидуальной защиты. Таким образом, авторский метод виброакустического массажа поющими чашами согласно протоколу государственного патента на изобретение RU 2687006 C1 может стать эффективным дополнением к практикуемым в спа-учреждениях и санаториях техникам.

**Заключение.** Зародившаяся в Европе спа-культура дошла до наших дней, обогатившись процедурами, пришедшими из других стран и практик древнего мира. Хотя в основу лечения было положено воздействие термальными водами, только ими дело не ограничилось. Прежде всего, понятие спа предполагает комплексное влияние природно-климатических факторов, включая солнце, ветер, морскую и термальную воду, лицезрение прибрежных и иных природных ландшафтов, вдыхание морского воздуха, двигательную активность и т. д. Кроме того, элементами спа стали ручные и аппаратные методики, полезное действие которых в настоящее время является научно доказанным.

Санаторно-курортное направление, в отличие от спа, характеризуется строгим научно обоснованным медицинским подходом (лечение определенных заболеваний и реабилитация пациентов). Применяемые в санаториях технологии во многом пересекаются с перечнем, принятым в спа, и спектр предлагаемых услуг неуклонно расширяется, что не дает возможности выделить процедуры, специфичные для какого-то одного сектора.



Метод виброакустического массажа поющими чашами согласно протоколу государственного патента на изобретение RU 2687006 С1 объединяет в себе достоинства вибрационной и акустической терапии. В настоящий момент публикуется много статей, подтверждающих физиологическое действие данной техники. Виброакустический массаж можно отнести как к аппаратному, так и к мануальному направлению, поскольку он подразумевает воздействие физическими факторами (звук, вибрация) при помощи специальных устройств и в то же время выполняется контактным способом. Его действие во многом напоминает духовные (медитативные)

практики, приводящие к повышению уровня эмоционального, психического и физического благополучия. Таким образом, виброакустический массаж поющими чашами является перспективным методом для внедрения в санаторно-курортную отрасль и спа, поэтому требует дальнейшего изучения и физиологического обоснования. Учитывая указанные выше достоинства авторского метода виброакустического массажа поющими чашами, можно предположить, что данная техника будет полезной и востребованной в санаторно-курортных и спа-учреждениях.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

## Список литературы

1. Rodek N., Máhr T., Birkner Z. Innovation in the Service Sector: A Possible Recipe for Success for the Spa Towns of Central Europe // Proceedings of the ENTRENOVA – ENTERprise REsearch InNOVATION Conference. Virtual Conference, 10–12 September 2020. Zagreb, 2020. Vol. 6. P. 504–511.
2. Волотовская А.В. Лечебные физические факторы как основа спа-терапии // Междунар. обзоры: клин. практика и здоровье. 2013. № 3. С. 112–120.
3. Gómez Pérez C.P., González Soutelo S., Mourelle Mosqueira M.L., Ledigo Soto J.L. Spa Techniques and Technologies: From the Past to the Present // Sustain. Water Resour. Manag. 2019. Vol. 5. P. 71–81. DOI: [10.1007/s40899-017-0136-1](https://doi.org/10.1007/s40899-017-0136-1)
4. Chary-Valckenaere I., Loeuille D., Jay N., Kohler F., Tamisier J.N., Roques C.F., Boulange M., Gay G. Spa Therapy Together with Supervised Self-Mobilisation Improves Pain, Function and Quality of Life in Patients with Chronic Shoulder Pain: A Single-Blind Randomized Controlled Trial // Int. J. Biometeorol. 2018. Vol. 62, № 6. P. 1003–1014. DOI: [10.1007/s00484-018-1502-x](https://doi.org/10.1007/s00484-018-1502-x)
5. Bernetti A., Mangone M., Alviti F., Paolucci T., Attanasi C., Murgia M., Di Sante L., Agostini F., Vitale M., Paoloni M. Spa Therapy and Rehabilitation of Musculoskeletal Pathologies: A Proposal for Best Practice in Italy // Int. J. Biometeorol. 2020. Vol. 64, № 6. P. 905–914. DOI: [10.1007/s00484-019-01731-z](https://doi.org/10.1007/s00484-019-01731-z)
6. ГОСТ Р 55317–2012. Услуги населению. Спа-услуги. Термины и определения. Введ. 2014–01–01. М.: Стандартинформ, 2019. 10 с.
7. Никитина О.А., Воронцова Г.Г. Диверсификация санаторно-курортной деятельности и особенности развития спа-сегмента в индустрии гостеприимства // Фундам. исследования. 2014. № 8-3. С. 693–696.
8. Зюков И.М. Особенности реабилитации пациентов с ДЦП // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2018. Т. 17, № 4. С. 214–218. DOI: [10.18821/1681-3456-2018-17-4-214-218](https://doi.org/10.18821/1681-3456-2018-17-4-214-218)
9. Wu J.J., Cui Y., Yang Y.S., Kang M.S., Jung S.C., Park H.K., Yeun H.Y., Jang W.J., Lee S., Kwak Y.S., Eun S.Y. Modulatory Effects of Aromatherapy Massage Intervention on Electroencephalogram, Psychological Assessments, Salivary Cortisol and Plasma Brain-Derived Neurotrophic Factor // Complement. Ther. Med. 2014. Vol. 22, № 3. P. 456–462. DOI: [10.1016/j.ctim.2014.04.001](https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.04.001)
10. Husanah E., Megasari M. Tuina Massage Effectiveness on Weight Gain of Toddlers at BPM Cahaya Bunda Pekanbaru // J. Midwifery Nurs. 2021. Vol. 3, № 1. P. 56–58.
11. Salvo S.G. Massage Therapy: Principles and Practice. Lake Charles: Elsevier, 2020. 758 p.
12. Cantista P., Maraver F. Balnotherapy for Knee Osteoarthritis in S. Jorge: A Randomized Controlled Trial // Int. J. Biometeorol. 2020. Vol. 64. P. 1027–1038. DOI: [10.1007/s00484-020-01911-2](https://doi.org/10.1007/s00484-020-01911-2)

13. *Ekmekcioglu C., Strauss-Blasche G., Feyertag J., Klammer N., Marktl W.* The Effect of Balneotherapy on Ambulatory Blood Pressure // *Altern. Ther. Health Med.* 2000. Vol. 6, № 6. P. 46–53. PMID: [11076446](#)
14. *Miller B.F., Hamilton K.L., Majeed Z.R., Abshire S.M., Confides A.L., Hayek A.M., Hunt E.R., Shipman P., Peelor III F.F., Butterfield T.A., Dupont-Versteegden E.E.* Enhanced Skeletal Muscle Regrowth and Remodelling in Massaged and Contralateral Non-Massaged Hindlimb // *J. Physiol.* 2018. Vol. 596, № 1. P. 83–103. DOI: [10.1113/JP275089](#)
15. *MacSween A., Lorrimer S., van Schaik P., Holmes M., van Wersch A.* A Randomized Crossover Trial Comparing Thai and Swedish Massage for Fatigue and Depleted Energy // *J. Bodyw. Mov. Ther.* 2018. Vol. 22, № 3. P. 817–828. DOI: [10.1016/j.jbmt.2017.09.014](#)
16. *Cohen M.* Hydrothermal Facilities: Essential Services in the Age of Pandemic // *Int. J. Spa Wellness.* 2020. Vol. 3, № 1. P. 60–65. DOI: [10.1080/24721735.2020.1838144](#)
17. *Rasskazov S., Xie Z., Yasnygina T., Chuvashova I., Wang X., Arsentev K., Sun Y., Fang Z., Zeng Y.* Geochemical and Clay-Mineral Study of Healing Mud from Wudalianchi, NE China // *Geodyn. Tectonophys.* 2017. Vol. 8, № 3. P. 539–544. DOI: [10.5800/GT-2017-8-3-0285](#)
18. *Бадтмиева В.А., Трухачева Н.В., Анханова Т.В.* Оптимизация лечения хронической венозной недостаточности нижних конечностей с использованием современного метода талассотерапии // *Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры.* 2013. Т. 90, № 5. С. 18–22.
19. *Dalton E.L., Velasquez B.J.* Cupping Therapy: An Alternative Method of Treating Pain // *Open Public Health J.* 2017. Vol. 2, № 2. P. 59–63. DOI: [10.17140/PHOJ-2-122](#)
20. *Машанская А.В., Погодина А.В., Астахова Т.А., Храмова Е.Е., Кравцова О.В., Власенко А.В., Зурбанова Л.В., Рычкова Л.В.* Современные технологии реабилитации подростков с ожирением // *Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры.* 2018. Т. 95, № 4. С. 24–30. DOI: [10.17116/kurort20189504124](#)
21. *Paula D., Luis P., Olívia R.P., João S.M.* Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety // *Altern. Integr. Med.* 2017. Vol. 6, № 4. Art. № 248. DOI: [10.4172/2327-5162.1000248](#)
22. *Tsai S.-S., Wang H.-H., Chou F.-H.* The Effects of Aromatherapy on Postpartum: A Systematic Review // *J. Nurs. Res.* 2020. Vol. 28, № 3. Art. № e96. DOI: [10.1097/jnr.0000000000000331](#)
23. *Gopta R.* Color Therapy in Mental Health and Well-Being // *IJARESM.* 2021. Vol. 9, № 9. P. 1068–1076.
24. *Бектаева А.Э.* Цветотерапия: психология цвета // *Проблемы соврем. науки и образования.* 2020. № 2(147). С. 84–92.
25. *Сахаров С.П., Сухарченко Г.И., Клименченко И.А.* Сравнительная характеристика применения различных цветовых спектров в цветотерапии при комплексной реабилитации детей с дисфункцией вегетативной нервной системы // *Мир науки. Педагогика и психология.* 2021. Т. 9, № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN521.pdf> (дата обращения: 07.09.2022).
26. *Yoshizumi A.M., Asis D.G., Luz F.A.* Auricular Chromotherapy in the Treatment of Psychologic Trauma, Phobias, and Panic Disorder // *Med. Acupunct.* 2018. Vol. 30, № 3. P. 151–154. DOI: [10.1089/acu.2018.1281](#)
27. *Ofstead C.L., Buro B.L., Hopkins K.M., Eiland J.E.* The Impact of Continuous Electrical Microcurrent on Acute and Hard-to-Heal Wounds: A Systematic Review // *J. Wound Care.* 2020. Vol. 29, № 7. P. S6–S15. DOI: [10.12968/jowc.2020.29.sup7.s6](#)
28. *Пирогова Л.А., Семенчук М.И.* Спа-терапия – метод лечения, оздоровления, профилактики и реабилитации // *Междунар. обзоры: клин. практика и здоровье.* 2013. № 3(3). С. 103–111.
29. *Ходосевич Г.В.* Функциональное состояние спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, при использовании вибромассажа в тренировочном процессе: дис. ... канд. биол. наук. Челябинск, 2008. 128 с.
30. *Бериханова Р.Р., Миненко И.А.* Возможности комплексных нелекарственных программ в коррекции психоэмоциональных климактерических расстройств у пациенток с метаболическим синдромом // *Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры.* 2019. Т. 96, № 3. С. 50–59. DOI: [10.17116/kurort20199603150](#)
31. *Тарханов И.* О влиянии музыки на человеческий организм (окончание следует) // *Сев. вестн.* 1893. № 1. С. 193–219.
32. *Шушарджан С.В., Шушарджан Р.С., Еремينا Н.И.* Традиционная концепция музыкальной терапии и резонансно-рефлекторная теория акустических воздействий // *Традиц. медицина.* 2008. № 2(13). С. 32–36.
33. *Pilch W., Nastalek M., Piotrowska A., Czerwińska-Ledwig O., Zuziak R., Maciorowska A., Golec J.* The Effects of a 4-Week Vibrotherapy Programme on the Reduction of Adipose Tissue in Young Women with Cellulite – a Pilot Study // *Med. Rehabil.* 2018. Vol. 22, № 4. P. 18–24. DOI: [10.5604/01.3001.0013.0109](#)

34. *Schneider R.* Low-Frequency Vibrotherapy Considerably Improves the Effectiveness of Manual Lymphatic Drainage (MLD) in Patients with Lipedema: A Two-Armed, Randomized, Controlled Pragmatic Trial // *Physiother. Theory Pract.* 2020. Vol. 36, № 1. P. 63–70. DOI: [10.1080/09593985.2018.1479474](https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1479474)
35. *Schneider R.* Effectiveness of Myofascial Trigger Point Therapy in Chronic Back Pain Patients Is Considerably Increased When Combined with a New, Integrated, Low-Frequency Shock Wave Vibrotherapy (Cellconnect Impulse): A Two-Armed, Measurement Repeated, Randomized, Controlled Pragmatic Trial // *J. Back Musculoskelet. Rehabil.* 2018. Vol. 31, № 1. P. 57–64. DOI: [10.3233/BMR-169662](https://doi.org/10.3233/BMR-169662)
36. *Огуй В.О., Тарасенко А.А.* Виброакустический массаж в телесно-ориентированной практике (на примере метода «поющих чаш») // *Символ науки: междунар. науч. журн.* 2019. № 3. С. 90–96.
37. *Огуй В.О., Тарасенко А.А., Свириц Е.Н.* Исследование эффективности виброакустического тибетского массажа для снижения уровня тревожности // *Соврем. наука: актуал. проблемы теории и практики. Сер.: Познание.* 2019. № 6(93). С. 82–90.
38. Патент № 2687006 С1 Российская Федерация, МПК А61Н 23/00. Способ вибрационно-акустического массажа: № 2018121741: заявл. 14.06.2018: опубл. 06.05.2019 / В.О. Огуй. 29 с.
39. *Oguy V.O., Bykov E., Litvichenko E.* Single Vibroacoustic Impact Effect of Singing Bowls over the Psycho-Emotional State and Cardiovascular System Work // *J. Intellect. Disabi. Diagn. Treat.* 2021. Т. 9, № 5. С. 483–494. DOI: [10.6000/2292-2598.2021.09.05.7](https://doi.org/10.6000/2292-2598.2021.09.05.7)
40. *Огуй В.О.* Влияние авторского метода виброакустического массажа поющими чашами на качество жизни // *Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. Вып. 18 / под ред. канд. пед. наук, доц. Е.Б. Малетиной.* Челябинск: УралГУФК, 2021. С. 148–151.
41. *Огуй В.О.* Влияние курсового применения авторского метода виброакустического массажа поющими чашами на расстройство и качество сна // *Соврем. вопросы биомедицины.* 2022. Т. 6, № 1(18). DOI: [10.51871/2588-0500.2022.06.01.22](https://doi.org/10.51871/2588-0500.2022.06.01.22)
42. *Stanhope J., Weinstein P.* The Human Health Effects of Singing Bowls: A Systematic Review // *Complement. Ther. Med.* 2020. Vol. 51. Art. № 102412. DOI: [10.1016/j.ctim.2020.102412](https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102412)

## References

1. Rodek N., Máhr T., Birkner Z. Innovation in the Service Sector: A Possible Recipe for Success for the Spa Towns of Central Europe. *Proceedings of the ENTRENOVA – ENTERprise REsearch InNOVation Conference.* Virtual Conference, 10–12 September 2020. Zagreb, 2020, vol. 6, pp. 504–511.
2. Volotovskaya A.V. Lechebnye fizicheskie faktory kak osnova SPA-terapii [Therapeutic Physical Factors as a Basis of Spa-Therapy]. *Mezhdunarodnye obzory: klinicheskaya praktika i zdorov'ye*, 2013, no. 3, pp. 112–120.
3. Gómez Pérez C.P., González Soutelo S., Mourelle Mosqueira M.L., Ledigo Soto J.L. Spa Techniques and Technologies: From the Past to the Present. *Sustain. Water Resour. Manag.*, 2019, vol. 5, pp. 71–81. DOI: [10.1007/s40899-017-0136-1](https://doi.org/10.1007/s40899-017-0136-1)
4. Chary-Valckenaere I., Loeuille D., Jay N., Kohler F., Tamisier J.N., Roques C.F., Boulange M., Gay G. Spa Therapy Together with Supervised Self-Mobilisation Improves Pain, Function and Quality of Life in Patients with Chronic Shoulder Pain: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. *Int. J. Biometeorol.*, 2018, vol. 62, no. 6, pp. 1003–1014. DOI: [10.1007/s00484-018-1502-x](https://doi.org/10.1007/s00484-018-1502-x)
5. Bernetti A., Mangone M., Alviti F., Paolucci T., Attanasi C., Murgia M., Di Sante L., Agostini F., Vitale M., Paoloni M. Spa Therapy and Rehabilitation of Musculoskeletal Pathologies: A Proposal for Best Practice in Italy. *Int. J. Biometeorol.*, 2020, vol. 64, no. 6, pp. 905–914. DOI: [10.1007/s00484-019-01731-z](https://doi.org/10.1007/s00484-019-01731-z)
6. *State Standard R 55317–2012. Services to the Population. SPA-Services. Terms and Definitions.* Moscow, 2019. 10 p. (in Russ.).
7. Nikitina O.A., Vorontsova G.G. Diversifikatsiya sanatorno-kurortnoy deyatelnosti i osobennosti razvitiya SPA-segmenta v industrii gostepriimstva [Diversification of Spa Resort Activity and Development of the Spa Segment in the Hospitality Industry]. *Fundamental'nye issledovaniya*, 2014, no. 8-3, pp. 693–696.
8. Zyukov I.M. Peculiarities of Training in Rehabilitation of Patients with Cerebral Palsy. *Fizioterapiya, bal'neologiya i reabilitatsiya*, 2018, vol. 17, no. 4, pp. 214–218 (in Russ.). DOI: [10.18821/1681-3456-2018-17-4-214-218](https://doi.org/10.18821/1681-3456-2018-17-4-214-218)

9. Wu J.J., Cui Y., Yang Y.S., Kang M.S., Jung S.C., Park H.K., Yeun H.Y., Jang W.J., Lee S., Kwak Y.S., Eun S.Y. Modulatory Effects of Aromatherapy Massage Intervention on Electroencephalogram, Psychological Assessments, Salivary Cortisol and Plasma Brain-Derived Neurotrophic Factor. *Complement. Ther. Med.*, 2014, vol. 22, no. 3, pp. 456–462. DOI: [10.1016/j.ctim.2014.04.001](https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.04.001)
10. Husanah E., Megasari M. Tuina Massage Effectiveness on Weight Gain of Toddlers at BPM Cahaya Bunda Pekanbaru. *J. Midwifery Nurs.*, 2021, vol. 3, no. 1, pp. 56–58.
11. Salvo S.G. *Massage Therapy: Principles and Practice*. Elsevier, 2020. 758 p.
12. Cantista P., Maraver F. Balneotherapy for Knee Osteoarthritis in S. Jorge: A Randomized Controlled Trial. *Int. J. Biometeorol.*, 2020, vol. 64, pp. 1027–1038. DOI: [10.1007/s00484-020-01911-2](https://doi.org/10.1007/s00484-020-01911-2)
13. Ekmekcioglu C., Strauss-Blasche G., Feyertag J., Klammer N., Marktl W. The Effect of Balneotherapy on Ambulatory Blood Pressure. *Altern. Ther. Health Med.*, 2000, vol. 6, no. 6, pp. 46–53. PMID: [11076446](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11076446/)
14. Miller B.F., Hamilton K.L., Majeed Z.R., Abshire S.M., Confides A.L., Hayek A.M., Hunt E.R., Shipman P., Peelor III F.F., Butterfield T.A., Dupont-Versteegden E.E. Enhanced Skeletal Muscle Regrowth and Remodelling in Massaged and Contralateral Non-Massaged Hindlimb. *J. Physiol.*, 2018, vol. 596, no. 1, pp. 83–103. DOI: [10.1113/JP275089](https://doi.org/10.1113/JP275089)
15. MacSween A., Lorrimer S., van Schaik P., Holmes M., van Wersch A. A Randomized Crossover Trial Comparing Thai and Swedish Massage for Fatigue and Depleted Energy. *J. Bodyw. Mov. Ther.*, 2018, vol. 22, no. 3, pp. 817–828. DOI: [10.1016/j.jbmt.2017.09.014](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.09.014)
16. Cohen M. Hydrothermal Facilities: Essential Services in the Age of Pandemic. *Int. J. Spa Wellness*, 2020, vol. 3, no. 1, pp. 60–65. DOI: [10.1080/24721735.2020.1838144](https://doi.org/10.1080/24721735.2020.1838144)
17. Rasskazov S., Xie Z., Yasnygina T., Chuvashova I., Wang X., Arsentev K., Sun Y., Fang Z., Zeng Y. Geochemical and Clay-Mineral Study of Healing Mud from Wudalianchi, NE China. *Geodyn. Tectonophys.*, 2017, vol. 8, no. 3, pp. 539–544. DOI: [10.5800/GT-2017-8-3-0285](https://doi.org/10.5800/GT-2017-8-3-0285)
18. Badtieva V.A., Trukhacheva N.V., Apkhanova T.V. Optimizatsiya lecheniya khronicheskoy venoznoy nedostatochnosti nizhnikh konechnostey s ispol'zovaniem sovremennogo metoda talassoterapii [Optimization of the Treatment of the Patients Presenting with Chronic Venous Insufficiency in the Lower Extremities with the Use of the Modern Methods of Thalassotherapy]. *Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoy fizicheskoy kul'tury*, 2013, vol. 90, no. 5, pp. 18–22.
19. Dalton E.L., Velasquez B.J. Cupping Therapy: An Alternative Method of Treating Pain. *Open Public Health J.*, 2017, vol. 2, no. 2, pp. 59–63. DOI: [10.17140/PHOJ-2-122](https://doi.org/10.17140/PHOJ-2-122)
20. Mashanskaya A.V., Pogodina A.V., Astakhova T.A., Khramova E.E., Kravtsova O.V., Vlasenko A.V., Zurbanova L.V., Rychkova L.V. The Modern Methods for the Rehabilitation of Adolescents Suffering Obesity. *Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoy fizicheskoy kul'tury*, 2018, vol. 95, no. 4, pp. 24–30 (in Russ.). DOI: [10.17116/kurort20189504124](https://doi.org/10.17116/kurort20189504124)
21. Paula D., Luis P., Olívia R.P., João S.M. Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety. *Altern. Integr. Med.*, 2017, vol. 6, no. 4. Art. no. 248. DOI: [10.4172/2327-5162.1000248](https://doi.org/10.4172/2327-5162.1000248)
22. Tsai S.-S., Wang H.-H., Chou F.-H. The Effects of Aromatherapy on Postpartum: A Systematic Review. *J. Nurs. Res.*, 2020, vol. 28, no. 3. Art. no. e96. DOI: [10.1097/jnr.0000000000000331](https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000331)
23. Gupta R. Color Therapy in Mental Health and Well-Being. *IJARIESM*, 2021, vol. 9, no. 9, pp. 1068–1076.
24. Bektaeva A.E. Tsvetoterapiya: psikhologiya tsveta [Color Therapy: Psychology of Color]. *Problemy sovremennoy nauki i obrazovaniya*, 2020, no. 2, pp. 84–92.
25. Sakharov S.P., Suharchenko G.I., Klimenchenko I.A. Comparative Characteristics of the Use of Different Color Spectra in Color Therapy in the Complex Rehabilitation of Children with Autonomic Nervous System Dysfunction. *World Sci. Pedag. Psychol.*, vol. 9, no. 5. Art. no. 40PSMN521 (in Russ.). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN521.pdf> (accessed: 7 September 2022).
26. Yoshizumi A.M., Asis D.G., Luz F.A. Auricular Chromotherapy in the Treatment of Psychologic Trauma, Phobias, and Panic Disorder. *Med. Acupunct.*, 2018, vol. 30, no. 3, pp. 151–154. DOI: [10.1089/acu.2018.1281](https://doi.org/10.1089/acu.2018.1281)
27. Ofstead C.L., Buro B.L., Hopkins K.M., Eiland J.E. The Impact of Continuous Electrical Microcurrent on Acute and Hard-to-Heal Wounds: A Systematic Review. *J. Wound Care*, 2020, vol. 29, no. 7, pp. S6–S15. DOI: [10.12968/jowc.2020.29.sup7.s6](https://doi.org/10.12968/jowc.2020.29.sup7.s6)

28. Pirogova L.A., Semenchuk M.I. Sra-terapiya – metod lecheniya, ozdorovleniya, profilaktiki i reabilitatsii [Spa-Therapy – Method of Treatment, Health Improvement, Prevention and Rehabilitation]. *Mezhdunarodnye obzory: klinicheskaya praktika i zdorov'ye*, 2013, no. 3, pp. 103–111.
29. Khodosevich G.V. *Funktional'noe sostoyanie sportsmenok, zanimayushchikhsya pauerliftingom, pri ispol'zovanii vibromassazha v trenirovochnom protsesse* [Functional State of Female Powerlifters Using Vibromassage in the Training Process: Diss.]. Chelyabinsk, 2008. 128 p.
30. Berihanova R.R., Minenko I.A. Possibilities of Complex Non-Drug Programs in the Correction of Psychoemotional Disorders of Menopause in Patients with Metabolic Syndrome. *Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoy fizicheskoy kul'tury*, 2019, vol. 96, no. 3, pp. 50–59 (in Russ.). DOI: [10.17116/kurort20199603150](https://doi.org/10.17116/kurort20199603150)
31. Tarkhanov I. O vliyaniy muzyki na chelovecheskiy organizm (okonchanie sleduet) [On the Influence of Music on the Human Body (to Be Concluded)]. *Severnyy vestnik*, 1893, no. 1, pp. 193–219.
32. Shushardzhan S.V., Shushardzhan R.S., Eremina N.I. Traditsionnaya kontseptsiya muzykal'noy terapii i rezonansno-reflektornaya teoriya akusticheskikh vozdeystviy [The Traditional Concept of Music Therapy and Resonance-Reflex Theory of Acoustic Effects]. *Traditsionnaya meditsina*, 2008, no. 2, pp. 32–36.
33. Pilch W., Nastalek M., Piotrowska A., Czerwińska-Ledwig O., Zuziak R., Maciorowska A., Golec J. The Effects of a 4-Week Vibrotherapy Programme on the Reduction of Adipose Tissue in Young Women with Cellulite – a Pilot Study. *Med. Rehabil.*, 2018, vol. 22, no. 4, pp. 18–24. DOI: [10.5604/01.3001.0013.0109](https://doi.org/10.5604/01.3001.0013.0109)
34. Schneider R. Low-Frequency Vibrotherapy Considerably Improves the Effectiveness of Manual Lymphatic Drainage (MLD) in Patients with Lipedema: A Two-Armed, Randomized, Controlled Pragmatic Trial. *Physiother. Theory Pract.*, 2020, vol. 36, no. 1, pp. 63–70. DOI: [10.1080/09593985.2018.1479474](https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1479474)
35. Schneider R. Effectiveness of Myofascial Trigger Point Therapy in Chronic Back Pain Patients Is Considerably Increased When Combined with a New, Integrated, Low-Frequency Shock Wave Vibrotherapy (Cellconnect Impulse): A Two-Armed, Measurement Repeated, Randomized, Controlled Pragmatic Trial. *J. Back Musculoskelet. Rehabil.*, 2018, vol. 31, no. 1, pp. 57–64. DOI: [10.3233/BMR-169662](https://doi.org/10.3233/BMR-169662)
36. Oguy V.O., Tarasenko A.A. Vibroakusticheskiy massazh v telesno-orientirovannoy praktike (na primere metoda “poyushchikh chash”) [Vibroacoustic Massage in Body-Oriented Practice (Exemplified by the Singing Bowls Method)]. *Simvol nauki: mezhdunarodnyy nauchnyy zhurnal*, 2019, no. 3, pp. 90–96.
37. Oguy V.O., Tarasenko A.A., Svirshch E.N. Issledovanie effektivnosti vibroakusticheskogo tibetskogo massazha dlya snizheniya urovnya trevozhnosti [Research of the Efficiency of Vibroacoustic Tibetan Massage to Reduce the Level of Anxiety]. *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Ser.: Poznanie*, 2019, no. 6, pp. 82–90.
38. Oguy V.O. *Vibration-Acoustic Massage Method*. Patent RU 2687006 C1, 2019. 29 p. (in Russ.).
39. Oguy V.O., Bykov E., Litvichenko E. Single Vibroacoustic Impact Effect of Singing Bowls over the Psycho-Emotional State and Cardiovascular System Work. *J. Intellect. Disabil. Diagn. Treat.*, 2021, vol. 9, no. 5, pp. 483–494. DOI: [10.6000/2292-2598.2021.09.05.7](https://doi.org/10.6000/2292-2598.2021.09.05.7)
40. Oguy V.O. Vliyanie avtorskogo metoda vibroakusticheskogo massazha poyushchimi chashami na kachestvo zhizni [Author's Method of Vibroacoustic Resonance Bowls Massage Impact over the Quality of Life]. Maletina E.B. (ed.). *Problemy podgotovki nauchnykh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov: opyt i perspektivy* [Problems of Training Scientific and Academic Personnel: Experience and Prospects]. Iss. 18. Chelyabinsk, 2021, pp. 148–151.
41. Oguy V.O. Influence of the Course Application of the Author's Method of Vibroacoustic Massage with Singing Bowls on the Disorder and Quality of Sleep. *Mod. Iss. Biomed.*, 2022, vol. 6, no. 1 (in Russ.). DOI: [10.51871/2588-0500\\_2022\\_06\\_01\\_22](https://doi.org/10.51871/2588-0500_2022_06_01_22)
42. Stanhope J., Weinstein P. The Human Health Effects of Singing Bowls: A Systematic Review. *Complement. Ther. Med.*, 2020, vol. 51. Art. no. 102412. DOI: [10.1016/j.ctim.2020.102412](https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102412)

DOI: 10.37482/2687-1491-Z107

*Viktor O. Oguy\** ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1321-9824>

\*The Urals State University of Physical Culture  
(Chelyabinsk, Russian Federation)

**POPULAR SPA PROCEDURES AND PROSPECTS  
FOR THE USE OF THE AUTHOR'S METHOD  
OF VIBROACOUSTIC MASSAGE WITH SINGING BOWLS  
IN WELLNESS PRACTICE (Review)**

The traditions of spa culture originated in Ancient Greece and have been developed to include various manual and instrumental techniques. The health resort sphere has much in common with the spa sector; however, the treatment in the former is carried out according to strict medical indications. Spa procedures have been gaining popularity in countries beyond Western Europe, including Russia; thus, the potential of using spa methods in Russian wellness practice requires careful study. In recent years, more and more people have turned to vibroacoustic massage with singing bowls, which can become a relevant and useful procedure at health resort and spa facilities. This paper aimed to present an overview of the most popular procedures as well as to determine the prospects for the use of the author's method of vibroacoustic massage with singing bowls (patent RU2687006C1) in wellness practice. The review of literary sources showed that among the manual methods the most in demand are massage and body wraps, while among the instrumental techniques, vacuum therapy, vibrotherapy, chromotherapy, microcurrent treatment, and aromatherapy. Vibroacoustic massage with singing bowls includes both manual and instrumental techniques, since it involves a massage therapist along with physical factors (sound and vibration). The author's method of vibroacoustic massage with singing bowls improves the quality of sleep as well as the physical and emotional state, stabilizes mental processes, relieves depression as well as trait and state anxiety, and reduces pain, which ultimately leads to increased activity and normalization of one's social life. This method is environmentally friendly, safe, inexpensive and neither interacts with the main therapy or has pronounced side effects, which makes it a potentially useful procedure at health resort and spa facilities.

**Keywords:** SPA, vibrotherapy, vibromassage, vibroacoustic massage, singing bowls, body psychotherapy.

Received 4 April 2022  
Accepted 18 July 2022  
Published 27 September 2022

Поступила 04.04.2022  
Принята 18.07.2022  
Опубликована 27.09.2022

---

**Corresponding author:** Viktor Oguy, address: ul. Ordzhonikidze 1, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation;  
e-mail: doktornn@yandex.ru

**For citation:** Oguy V.O. Popular Spa Procedures and Prospects for the Use of the Author's Method of Vibroacoustic Massage with Singing Bowls in Wellness Practice (Review). *Journal of Medical and Biological Research*, 2022, vol. 10, no. 3, pp. 287–300. DOI: 10.37482/2687-1491-Z107