

**УДК 658.64**

***Веретенникова И.А., студент магистратуры  
Факультет «Менеджмент в гостиничном и ресторанном бизнесе»  
НОЧУ Московский Финансово-Промышленный университет  
«Синергия», г. Москва***

## **ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СВЕТОТЕРАПИИ И МУЗЫКОТЕРАПИИ В СПА-ОТЕЛЯХ**

***Аннотация:*** Статья посвящена актуализации важности применения светотерапии и музыкотерапии при оказании спа-услуг. В статье рассмотрены базовые понятия, освещена информация об исследованиях ученых в этой области, даны рекомендации по внедрению этих направлений в спа-отелях.

***Ключевые слова:*** светотерапия, музыкотерапия, спа-услуга, светодиоды в косметологии, омоложение.

***Annotation:*** The article is devoted to the actualization of the importance of using light therapy and music therapy in spa services. The article contains the basic concepts, highlights information about the research of scientists in this field, gives recommendations for the introduction of these areas in spa hotels.

***Key words:*** light therapy, music therapy, spa service, light-emitting diodes, rejuvenation.

В настоящее время мы живем в условиях экологического кризиса и непрерывного загрязнения организма. Мы вдыхаем грязный воздух, едим нездоровую пищу, получаем электромагнитное излучение от гаджетов, живем в каменных «клетках» с не всегда натуральной отделкой помещений. Современный мир – мир в спешке, постоянном стрессе. Поэтому актуальной задачей как отдельных спа-центров, так и спа-центров в гостиницах, является

наличие различного рода процедур для оздоровления, поддержания состояния после прохождения курсов по очищению организма и снятия напряжения повсеместно.

Целью данной статьи является выявление основных методов свето- и музыкотерапии при оказании спа-услуг.

Наряду со множеством физиотерапевтических процедур, применяемых в спа-отелях, таких как водо- и грязелечение, массаж, инфракрасная сауна, SPA-капсула, фитобочка, водные процедуры (душ-шарко, подводный душ-массаж, др.), озонотерапия, обертывания и др. приобретает популярность энергетический подход к оздоровлению, врачи открывают потенциал электромагнитных, световых и звуковых вмешательств для исцеления «энергетического тела». Синтез общепринятых и эффективных процедур с энергетической составляющей может дать огромный результат.

Вопросы использования световых процедур и их влияния на лечение, омоложение организма раскрыто в работах таких ученых как Мортон К.А., Шолефилд Р.Д., Уайтхерст С, Бритт С., Маркус Б., Аблон Г.

Согласно исследованию Г. Аблона использование светодиодов с частотами 415 нм (синий), 633 нм (красный) и 830 нм (инфракрасный) демонстрирует значительные результаты при лечении заболеваний, включая легкие и умеренные угри, заживление ран, псориаз, плоскоклеточные клетки, актинический кератоз, а также находит косметическое применение [2].

Светодиоды также используются для улучшения внешнего вида при фотостарении кожи. Результат - это подтяжка дряблой кожи и уменьшение морщин. Исследования проводились Ли С.Ю, Пак К.Х. и др. с использованием светодиодов с длиной волны 633 нм, а также с разными длинами волн 633 нм и 830 нм. В результате наблюдения у трех групп наблюдалось снижение степени выраженности морщин и увеличение коллагена по всей дерме.

Поэтому сейчас актуальны для применения аппараты по типу зарядного устройства, использующие силу света. За 40 минут REDCharger окружает все

ваше тело красным (630, 660 нм) и инфракрасным (855, 940 нм) светодиодным светом, что увеличивает выработку коллагена, уменьшает воспаление, улучшает кровообращение, приводит к омоложению кожи, ускоряет заживление ран и восстановление мышц.

Музыкотерапия. Тенденцией 2019-2020 года была «Музыка для здоровья», посвященная изучению того, как музыка заново изобретается в качестве высокоточного энергетического лекарства [1].

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

В III в. до н.э. в Парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр, в котором музыкой излечивали от тоски и душевных переживаний.

с XIX столетия начинается возрождение музыкотерапевтической практики: французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях. В России первые научные работы, посвященные механизму влияния музыки на человека, появились в конце XIX начале XX столетия. В.М. Бехтерев, И.М. Сеченов, И.М. Догель, И.Р. Тарханов в своих работах писали о благоприятном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение и газообмен. По наблюдениям известного русского хирурга академика Б. Петровского, под воздействием музыки человеческий организм начинает работать более гармонично. Поэтому он обязательно использовал музыку во время сложных операций.

Музыка позволяет скорректировать когнитивные функции, снять или снизить тревожность и стресс, повысить работоспособность, активировать в ЦНС процессы интеграции и пластичность, функцию речи, оптимизировать сердечный ритм. Поэтому предварительный подбор и применение музыки при проведении любых спа-процедур это необходимый атрибут качественной услуги.

Потенциальные элементы релаксационной музыки [8]:

- звучание на частоте 600-900 Гц;
- напевная, протяжная, но динамичная мелодия;
- громкость менее 65 дБ с небольшими изменениями;
- стабильный темп (60-80/мин);
- стабильность или постепенные изменения объема, ритма, тембра, высоты и гармонии;
- постоянная фактура;
- предсказуемые гармонические модуляции;
- стабильность структуры и формы музыки;
- приятный тембр;
- незначительные акценты.

Важным моментом, что подбор музыки - это индивидуальный процесс. По мнению В.М. Бехтерова, чтобы изменить настроение человека, сначала дать ему прослушать мелодии, соответствующие его настроению, и лишь затем постепенно сменить характер музыки в соответствии с желательной переменной в настроении. Например, при меланхолии первой должна звучать грустная мелодия. Следующая мелодия призвана противостоять первой мелодии, нейтрализуя ее действие: это должна быть светлая лирическая музыка, затем, эмоциональное воздействие завершающего фрагмента должно быть наиболее сильным. Оно должно породить то настроение, которое необходимо для оздоровления.

В заключении хотелось бы отметить важность и актуальность применения световой терапии и музыкотерапии при оказании спа-услуг. Эти два направления, известные с давних времен благодаря новым исследованиям, получили новый виток развития и более доказательную базу использования как в медицине, так и при оказании релакс-услуг. Наличие оборудования по светотерапии, обученный персонал и специально выделенный сотрудник по музыке - это тенденция следующих нескольких лет.

### **Использованные источники:**

1. Бет МакГроарти, Джоан Де Лука, Джанин Лопиано. Энергетическая медицина становится серьезной. [Электронный ресурс] URL: <https://www.globalwellnesssummit.com/2020-global-wellness-trends/energy-medicine-gets-serious/> (дата обращения 10.08.2021).
2. Аблон Г. Фототерапия светоизлучающими диодами: лечение широкого спектра медицинских и эстетических состояний в дерматологии. [Электронный ресурс] URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5843358/>
3. Мортон К.А., Шолефилд Р.Д., Уайтхерст С.и др. Открытое исследование по определению эффективности синего света при лечении акне легкой и средней степени тяжести. J Dermatolog Treat. 2005.
4. Бритт К., Маркус Б. Энергетическое омоложение лица: достижения в диагностике и лечении. JAMA Facial Plast Surg. 2017; 19: 64–71.
5. Плеханова Д.А. Влияние музыки на организм человека. ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава РФ, 2017. [Электронный ресурс] URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29981361>
6. Быков А.Т. Музыкальная терапия / А.Т. Быков, Т.Н. Маляренко // В кн.: А.Т. Быков. Восстановительная медицина и экология человека. М.: ГЭОТАР-Медиа, 16 2009. Гл. 15. С. 613–642.
7. Петрушин В.И. Музыкальная психология. - М.: Академический Проект; Трикста, 2008. – 400с
8. Staum, M.J. The effect of music volume on the relaxation response / M.J. Staum, M. Brotons // J. of Music Therapy. 2000. Vol. 37, № 1. P. 22–39.