

ЕКЗОТИЧНА КОЗМЕТОЛОГИЯ - ПЪРВА ЛЕКЦИЯ



АСИСТЕНТ ХРЕТА АСПАРУХОВА
МУ - ПЛЕВЕН

Кръжок по Екзотична Козметология

Автор на Кръжока: Асистент Хрета Аспарухова,
Магистър по Кинезитерапия
Учебен семестър – зимен

Хорариум на курса: 30 акад. часа – 15 акад. часа
теоретични занятия и 15 акад. часа практически
занятия.

Ръководител на кръжока: Асистент Хрета
Аспарухова, Магистър по Кинезитерапия
Сектор Медицинска Козметика
Катедра Медико-Диагностични Дейности
Медицински Колеж към Медицински Университет -
Плевен

АНОТАЦИЯ: Новите направления в световен мащаб от Медицинската наука и практика, в частност Козметология, ориентираха към прогрес в здравеопазващата култура. Съвременното медико-козметично потребление динамично се развива в посока, да бъде постигната хармония между здраве и красота от гледна точка на общоприетите норми за естетиката. Придобиването на знания и умения в кръжочна форма, отговарят на необходимостта за допълваща професионална подготовка на медицинските козметици и козметолози. Специфичните компетенции по екзотична козметология и wellness козметика са гарант за успешна реализация на специалистите по медицинска козметика в сферите на medical wellness&sра, рекреация и здравен туризъм.

ЦЕЛ: Запознаване и прилагане доказано добри екзотични практики от четирите посоки на света - посланици на холистичното движение за «Чиста Красота» и прецизност към произхода и безопасността на медико-козметичните продуктови съставки. Проучване на ползите от прилаганите практики. Изготвяне на научно съобщение с резултати от проучването и участие в научен форум.

ЗАДАЧИ:



- 1.Формиране на знания и умения по отношение холистичните подходи към здравето и красотата с интегрирани положителни елементи от древни и съвременни методики за благотворно въздействие върху всички нива на човешката същност.
 - 2.Овладяване и прилагане екзотични козметични грижи, процедури, терапии за лицето и тялото, луксозни екзотични ритуали и етно церемонии с био продуктови линии.
 - 3.Запознаване с интегративен обхват на комбинацията "Massanna" чрез приложение на wellness терапия „Хармоничен масаж на четири ръце“ за триединство на тяло, дух и ум.
 4. Овладяване на умения за събиране на информация. Обобщаване на изводите за ползите и резултатите от прилаганите подходи. Придобиване на умения за изготвяне на научно съобщение за резултатите от дейностите.
-

ТЕМАТИЧЕН ПЛАН



-
- Тема № 1 – Концепции за здраве, естетика и wellness – 2 часа лекция
 - Тема № 2 – Холистична медицина и холистични подходи – 2 часа лекция
 - Тема № 3 – Козметология- много науки в една – 2 часа лекция
 - Тема № 4 – Екзотична козметология – красота и щастие от цял свят – 2 часа лекция, 2 часа – упражнения
 - Тема № 5 – Екзотични терапевтични практики – 2 часа лекция, 2 часа упражнения
 - Тема № 6 – “Massanna”- екзотични и холистични масажни стилове – 1 час лекция, 3 часа упражнения
 - Тема № 7 – Хармоничен “massanna” масаж – 1 час лекция, 3 часа упражнения
 - Тема № 8 – Хармоничен масаж на четири ръце – 1 час лекция, 3 часа упражнения
 - Тема № 9 - Български принос в екзотичната козметология – 1 час лекция, 2 часа упражнения
 - Тема № 10 – Съвременни тенденции и приложност на екзотичните и холистични практики – 1 час лекция
-



-
- КРЪЖОКЪТ ПРИКЛЮЧВА:
- С писмена разработка на тема по избор
 - Издаване сертификат на участниците
-

ПРЕПОРЪЧВАНА ЛИТЕРАТУРА И ЛЕКТОРИ:

1. Уелнес", Джон Травис и Реджина Сара Райън, „Кръгзор“, София 2011 год.
 2. „Пътят към здравето“, Ваня Колева, „Хермес“-Пловдив 2012 год.
 3. „Наръчник за салон за красота и Spa центрове“, АМСПИКЗ, „АСК реклама и пр. обслужване“, София 2011 год.
 4. „Природата-велика лечителка“, Иванка Кирова, „Пънит Трейд“ София 1992 год.
 5. „Физиопрофилактика“ Иванка Кирова, „Медицина и физкултура“, София 1999 год.
 6. „Активно дълголетие“, А. Микулин „Медицина и физкултура“ София 1979 год.
 7. „Системи за лечение на тялото и духа“- изд. „Атрея“ София 2003 год.
 8. Проф. Бистра Димитрова, д.п.н. - НСА, София
 9. Доц. Д-р Лора Георгиева, д.м. – Медицински Университет, Варна
 10. Доц. Ваня Колева, д.м. – Медицински Университет, Пловдив
-

ЕКЗОТИЧНА КОЗМЕТОЛОГИЯ



„Стремеж към постигане на красиво здраве, чрез баланс между тялото и душата, който създава естественост и истинско чисто излъчване отвътре“

КОНЦЕПЦИИ ЗА ЗДРАВЕ, ЕСТЕТИКА И WELLNESS

- ЗДРАВЕ И БОЛЕСТ – ОПРЕДЕЛЕНИЯ:
 - •Здравето е състояние, при което всички функции на организма се осъществяват ефективно. (Oxford Dictionary)
 - •Здравето е състояние на човешкия организъм, при което всички органи и системи са уравновесени с външната среда и липсват болестни изменения.
 - •Болестта е промяна в здравето, характеризираща се с определени белези, които имат причина, развитие, терапевтични и прогностични характеристики. (Большая Медицинская Энциклопедия)
 - •Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто липса на болест или недъг.
Световна Здравна Организация (СЗО)
World Health Organization (WHO)
-

РАЗВИТИЕ НА КОНЦЕПЦИИТЕ ЗА ЗДРАВЕ

- •Древна Гърция, Индия, Китай- Здравето е **Хармония** на човека със себе си, с обществото, с бога и с космоса.
- Представата за Здравето еволюира през вековете от Здравето, като **индивидуално** състояние
- до Здравето като **социална** цел на обществото.



БИОМЕДИЦИНСКА КОНЦЕПЦИЯ

- Здравето е отсъствие на болест
- Не взема предвид ролята на околната среда, на социалните, икономическите и психологическите фактори на здравето.
- Не взема предвид основни здравни проблеми – недोхранване, хронични заболявания, наркомания и др.

ЕКОЛОГИЧНА КОНЦЕПЦИЯ

- Здравето е равновесие между човека и неговата среда, а болестта е неприспособяване на човека към средата.
 - Не взема предвид психичното състояние, както и наличието на здравни услуги
-

-
- ХОЛИСТИЧНА КОНЦЕПЦИЯ
 - Синтезира всички концепции.
 - •Признава влиянието на околната среда, социалните, икономическите и психологическите фактори върху здравето.
 - •Всички сектори на обществения живот влияят върху здравето. Системата на здравеопазване е създадена с цел запазване и подобряване на здравето.
 - •**“Здрав дух в здраво тяло”**

ИЗМЕРЕНИЯ НА ЗДРАВЕТО:

ФИЗИЧЕСКО ИЗМЕРЕНИЕ

•Физическо здраве–перфектно физическо функциониране на тялото.

- •Биологично състояние, при което всички клетки и органи функционират оптимално и съгласувано с всички части на тялото.
- •Оценката се прави чрез сравняване на реалните измерени показатели с възприетите от науката критерии за “норма”.

-
- ПСИХИЧЕСКО ИЗМЕРЕНИЕ
 - способност за адекватна реакция на житейските ситуации
 - • хармония със себе си и с другите хора
 - • добър самоконтрол
 - • липса на вътрешни конфликти
 - • способност за самостоятелно вземане на решения
 - • самостоятелно справяне със стреса
 - • стремеж към личностно развитие и утвърждаване.

СОЦИАЛНО ИЗМЕРЕНИЕ

- • Интеграция на индивида в обществото – способността му да вижда себе си като член на по-голяма общност.
 - • Междупличностни връзки – удовлетворяващи приятелски, партньорски, колегиални взаимоотношения.
 - • Функциониране в семейството.
 - • Образование – възможност за учене и самоусъвършенстване.
 - • Професия – подходяща за този човек, той има необходимите знания и умения за нея и я извършва с удоволствие.
 - • Духовност – почтеност, справедливост, всеотдайност, вяра, религия.
-



□ НИВА НА ЗДРАВЕТО

- •ИНДИВИДУАЛНО ЗДРАВЕ –здравето на отделния човек.
 - •ГРУПОВО ЗДРАВЕ –здравето на група хора: семейство, трудов колектив, клас в училище, студенти, упражняващи определена професия, етническа група, възрастова група и т.н.
 - •ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ –здраве на обществото в света, в определен регион (Европейски, Американски и др.), държава, град, село, развитите (богатите) страни, развиващите се (бедните) страни и т.н.
-

ЕСТЕТИКА – ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

- - Според Български тълковен речник:
- •Естетика
- наука за хубавото в изкуството и действителността и за неговото въздействие
- хубост, изящество (разговорно)
- добър вкус (разговорно)
- •Естет– ценител на хубавото
- •Естетичен– изящен, хубав
- •Естетически– който се отнася до усета за хубавото
- (например: естетически вкус, естетическо преживяване)

Етимология (произход) на понятието:

- •От гръцки език: αἰσθητικός(aisthetikos) – чувствителен, усещащ
 - •Което произлиза от: αἰσθάνομαι(aisthanomai) – възприемам, чувствам, усещам, долавям
-

-
- • Терминът “естетика” е заимстван и приспособен с ново значение от немски език: *Æsthetik* (*Ästhetik*) от Александър Баумгартен през 1735 г. – наука за сетивния опит, свързан с логиката, според която красотата е най-перфектният тип знание, което може да се получи чрез усещането (възприемането, преживяването) на красивото.
 - Идеите на Баумгартен:
 - Той тръгва от 3-частното делене на душата (направено от Лайбниц)- разум, воля, чувства.
 - За разума има отделна наука -логика, за волята -етика, но за чувствата няма обособена научна дисциплина.
 - • Естетиката е наука за сетивното познание(за усещанията, чувствата)- чувствата се разглеждат като инструмент за познание.
 - • Естетиката е “нисша гносеология”, защото се базира на сетивно познание, а не на разсъждения.
 - • Красотата е съвършенството на сетивното познание, а целта на естетиката е да постигне това съвършенство.

•Красотата се извява най-ярко в изкуството.

- Източници за изучаване на историята на естетиката:

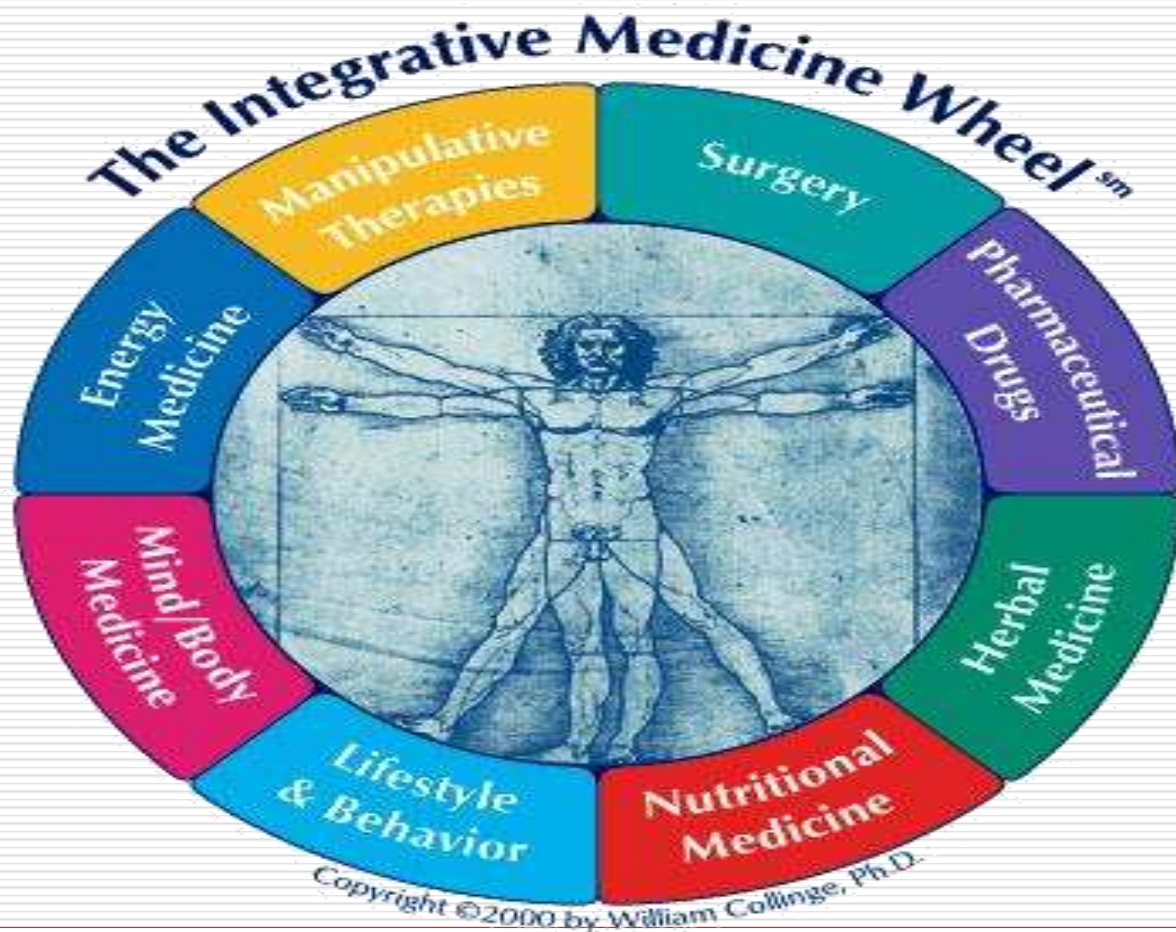
•философските системи в различните епохи

•художествените явления на различните култури(напр. стилове в архитектурата)

•учения за природата, обществото, морала и др.

•народното творчество

- Естетиката във философията- Антропологичен етап в естетиката(погледът във философията се измества от космоса към човека)



-
- •Протагор- Няма нищо абсолютно красиво, нещата в един случай са красиви, а в друг грозни. Всичко е относително. Красотата е преживяване, т.е. "красиво е това, което е приятно за слуха и зрението". Красивото се свързва чувствата, които поражда.
 - •Сократ- Утилитаризъм на Сократ -"всеки предмет е красив с оглед на своята полза". Красотата в живота винаги съществува с оглед на нещо, като полезна за нещо. Красивото е винаги хармония между нещо вътрешно и нещо външно.
 - •Платон– **норма = идеал**- нормата има императивен смисъл, т.е. тя е нещо, което трябва да се постигне; нормата е израз на благо(единство на истина, добро и красота)-
 - •Аристотел– **норма** е това, което съществува в **природата**; **красиво** е само това, което е **нравствено**- то доставя удоволствие, но не въобще, а от моралната красота на човека- то е безкористно и съзерцателно удоволствие. Естетическото възпитание трябва да направи човека **красив** и **благороден**, а не пригоден към някаква практическа дейност- то е възпитание да можеш да се любиш безкористно на красотата.

- Ранна класическа естетика

- •Естетиката е космополитна.
 - •Основната категория, с която се визира красотата на космоса е „**хармония**“.
- Концепции за хармонията в ранната класическа естетика:
- •Питагор- Количествено-космически принцип. Естетиката е подреден космос. **Числото** е душата на хармонията. Всичко в този свят е число, с изключение на лъжата. Само лъжата не е число, защото тя е неподредена и хаотична. Музиката е най-съвършеният израз на хармонията. Музиката е най-чистото изкуство.
 - •Хераклит- Качествено-космически принцип. Хармонията е проява на борбата и единството на противоположностите. Хармонията е **съвпадане** на събития, вещи, елементи и т.н.
 - •Емпедокъл- Хармонията е живот. Най-висшето състояние на света е състоянието му на любов.
 - (под любов Емпедокъл разбира мирното първоначално състояние на нещата). ~~Враждата води до хаос, но винаги има сили на любовта, които отново обединяват нещата. Животът е един цикъл от любов -хаос -любов.~~

-
- •Плотин (древногръцки философ, роден в Египет, 204-270г.)- За физическа красота говорим, когато душата просветва в материята. Истинската красота е самата душа. Ние възприемаме вътрешната красота, а не материалната форма. Само в чистия ум **образът** на красотата е тъждествен на **самата** красота. (художникът трябва да улови красотата на душата)

- Ренесанс

- •Красотата се открива в хармонията и **пропорционалността**, органически присъщи на природата.
- •Художникът дължи успехите си на подражаването на природата.
- •Изобразителните изкуства изразяват най-пълно човешката сетивност, затова Ренесансът е златният век на **живописта**.

- Класицизъм



- Създават се две **естетически теории** - класицизъм и барок, отразяващи се в два вида изкуство:
 - **класицизъм** - принцип на разума
 - **барок** - принцип на чувството, на субективното преживяване
 - През XVII век естетиката се превръща във философска дисциплина
-

- Просвещение

- Александър Готлиб Баумгартен (1714-1762) - Дава наименованието „**естетика**“ на науката, която се занимава със сетивното познание и която в известен смисъл е синоним на учението за красотата и изкуството изобщо. Новата наука е част от философията.

Кант – Способността да се съди за красивото има количествен и качествен елемент:

- според **качеството** – красивото е предмет на удоволствие без всякакъв интерес за притежаване на красивото, т.е. има безкористно удоволствие от красивото
 - според **количеството** – красиво е това, което се харесва всеобщо
-



- **Чиста** красота – нещо, на което се любуваме без понятия и без желание за притежаване.
 - •**Прикрепена** красота – за да оценим нещо като красиво трябва да имаме предварително понятие, тоест да го сравним с нещо познато, което е смятано за красиво
 - •При истински красивото има победа на сетивността над разсъдъка.
-

- Естетически вкус

- • Вкус – синтез на **чувствителност** и **разсъдъчност**
 - • Естетическият вкус е приблизително еднакъв за всички хора, защото: строежът на сетивните органи при хората е еднакъв; за да може да конструира образи, материалът трябва да му е зададен отвън; хората се ръководят в мисленето от едни и същи правила
 - • Разнообразието на вкусовете се дължи на **различната** степен на проявление на тези два елемента (чувствителност и разсъждаване) у различните хора.
-

-Естетически ценности:

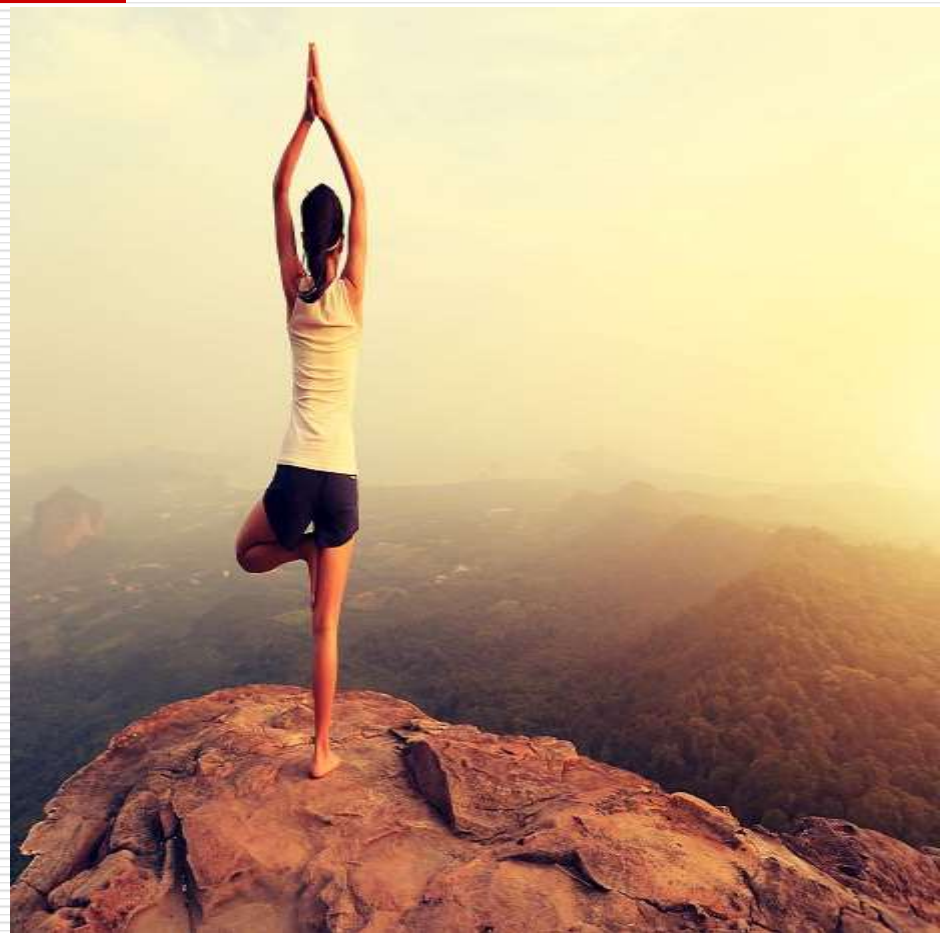
- красота в природата
- красота в човешките взаимоотношения
- отношение към изкуствата
- красота в предметите
- красота в дома
- красота в архитектурата
- красота на дрехите
- красота на лицето и тялото

- Фактори за формиране на естетически ценности:

- литература
- театър
- танц
- музика
- живопис и скулптура
- телевизия, кино

- Среда за формиране на естетически ценности:

- Семейство
- Училище
- Приятели
- Средства за масова информация
- Работа
- Пътувания
- Moda



- Естетическо възпитание

- •Естетическото възпитание има за цел да култивира усещането за **красивото** във всичките му проявления.
 - •Грижите за добрия външен вид трябва да са в синхрон с грижите за здравето – **(естетичните грижи да са част от здравните грижи)**.
-

- Модата като социално явление



-
- • **Мода** (от латински: **modus** -маниер, правило, ритъм) – начин на изразяване, маниер на обличане и поведение, характерни за определено време.
 - • Модата е израз на стремежа към красота.
 - • Модерното е привлекателно.
 - • Модерното е преходно.
 - • “Модата идва и отминава, но стилът остава”
 - • “Ако сте били поразени от красотата на някоя жена, но не можете да си спомните с какво е била облечена, това означава, че тя е била облечена безупречно”
-

ЕВОЛЮЦИЯ НА КОЗМЕТИЧНИТЕ ГРИЖИ



- Възприемането на козметиката еволюира през вековете от средство за разхубавяване, до средство за подобряване здравето на кожата и нейните придатъци (коса, нокти), което постепенно приближава **козметиката** до **медицината** и води до обособяването на нейните две направления: **Декоративна и Медицинска Козметика**

- **Декоративната козметика** цели да постигне привлекателност на външния вид, като направи по-малко забележими недостатъците на кожата и нейните придатъци, използвайки средствата на грима.



Изхождайки от разбирането, че външният вид зависи от здравословното състояние на целия организъм, развитието на козметиката изисква поставянето и на широка медицинска основа.

• Медицинската козметика цели да подобри хигиената и вида на кожата и нейните придатъци, използвайки хигиенни, защитни и естетични средства.

MEDICAL WELLNESS & SPA ТЕРМИНОЛОГИЯ:



УЕЛНЕС / WELLNESS /

- •Понятието “уелнес” (**wellness**) няма точен превод на български език, който да изразява смисъла му с една дума.
 - •Световната здравна организация дефинира **здравето** като “състояние на пълно физическо, психическо и социално **благополучие**, а не просто липса на болест или недъг” - “a state of complete physical, mental and social **well-being**, and not merely the absence of disease or infirmity”
-
- Психичното здраве касае емоционалното и умственото благополучие на индивида.



-
- ❑ • “Психично здраве” не означава “липса на психично заболяване”.
 - ❑ • Психичното здраве е доколко ефективно и успешно функционира отделният индивид в ежедневиия живот.
-

• Характеристики на психичното здраве са:

- чувство за дееспособност и компетентност
 - способност за справяне със стреса
 - справяне с трудни ситуации
 - способност за самостоятелно вземане и изпълнение на решения, управление на собствения независим живот
 - добра самооценка.
-

-
- •Комбинацията на физическо, социално и психическо благополучие, е необходима за постигане на **общо здраве**.
 - •В този смисъл уелнес (wellness) е виждане за здравето, акцентиращо на **вътрешно чувство за здраве** и развиването на неговата външна изява.
 - Съществуват множество определения и описания на уелнес (wellness).
 - •Според **Медицинската Уелнес (Wellness) Асоциация** (Medical Wellness Association) това понятие включва **оптимално** здраве, здравна промоция, общо здраве.
-



- **Оптималното благополучие** изисква **баланс** между стила на живот и различните измерения на личността от физически, умствени, емоционални, духовни и социални компоненти.

Уелнес / Wellness / обобщено се употребява за означаване на **здравословния баланс на ума, тялото и духа, който резултира във вътрешното усещане за благополучие.**

-
- • Всички уелнес (wellness) стратегии целят чрез правилно управление на ежедневието да се постигне състояние на физически и душевен баланс – здраво тяло и позитивна психологическа нагласа.
 - • Уелнес(wellness) е избор за начин на живот, подчинен на **ХОЛИСТИЧНИЯ** подход към здравето.
 - • Като „ **Уелнес / Wellness / Център** „ се определя център, който предлага процедури с благотворно въздействие върху физическото и психическото състояние (водни, козметични, двигателни, релаксираща терапия и др.)
-

СПА / SPA /



-
- Версии за произхода на понятието “спа” (**spa**):
 - •аббревиатура на латинската фраза “Sanus Per Aquam”, което означава “здраве чрез вода”; „здрав чрез вода „
 - •от глагола “spragere” (лат.), означаващ “разпръсквам, лея се”
 - •от името на белгийския град Спа, където през средновековието заболяванията, причинени от железен дефицит, са лекувани с богата на желязо вода.
-

Спа / Spa / Център

• В тесен смисъл като „**Спа (Spa) център**“ трябва да се разглежда само този, който предлага оздравителни процедури с **вода**.

• Навсякъде обаче водните процедури се **комбинират** с **допълнителни** и условно се разделят на четири зони:

процедури с топлина

процедури с вода

масажи и козметика

активна релаксация

• Съвременният Спа(Spa) център се възприема като място за оздравяване на ума, тялото и духа.

• Спа(Spa) центровете предлагат широко многообразие от техники за подобряване на здравето, управление на стреса, **създаване на усещане за здраве**.

- **ISPA**
 - • **Международна спа(spa) асоциация /International Spa Association – ISPA/** е основана през 1991 г.
 - • ISPA е професионална организация на спа индустрията, представяща повече от 3200 здравни и уелнес институции в 83 страни по света.
 - • ISPA предоставя на спа(spa) индустрията образователни и комуникационни възможности, промотира добрите практики и стимулира професионализма.
ISPA дефинира “десетте области на спа(spa)“:
 - • води
 - • хранене и диететика
 - • движение, упражнения и фитнес
 - • масаж и оформяне на тялото
 - • ум/тяло/дух
 - • естетика, грижи за кожата, естествени разкрасяващи агенти
 - • физическо пространство, климатология и глобална екология
 - • социално/културално изкуство
 - • мениджмънт, маркетинг и операции
 - • време, ритъм и цикли
-



- • Утвърждаващото се **наименование** на подобен тип центрове е:
“Уелнес и Спа”/ **Wellness & Spa** /.
- • Уелнес (Wellness) и Спа (Spa) центровете предлагат модерни процедури за активна релаксация.
- • Повечето от тях по същество са **рехабилитационни центрове** и имат конкретна насоченост към физиологичните функции на човешкия организъм.

БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА ВНИМАНИЕТО!



□ „Грижата за красотата трябва да започне от сърцето и душата, иначе никаква козметика няма да помогне“ Коко Шанел



IN
ORDER
TO BE
IRREPLACEABLE,
ONE MUST
ALWAYS
BE DIFFERENT.

—COCO CHANEL

