**Terapie e cure nei centri benessere**

*Massaggi e idroterapia: questo e molto altro nelle moderne Spa. Dire Spa è dire relax. Ma cos’è una Spa? Sull’uso di questo termine due sono le scuole di pensiero: la prima sostiene che il nome deriverebbe dall’omonima cittadina delle Ardenne che, dal XVIII secolo, divenne nota per le proprietà curative delle sue acque ferruginose; la seconda fa invece risalire la parola al “Salus Per Aquam” di origine latina, letteralmente “salute per mezzo dell’acqua”.*

A prescindere dalla sua etimologia, alla Spa si associano però immediatamente significati legati al riposo psicofisico e al puro riposo. Tutt’altro; le terapie alle quali ci si può sottoporre hanno infatti una valenza curativa di tutto rispetto.

I benefici legati a questa pratica si perdono nella notte dei tempi: dall’antica Roma agli hammam turchi, l’idroterapia, così viene chiamata, ha studiato e sfrutta le doti dell’acqua in più direzioni. Il raggiungimento degli obiettivi curativi può avvenire in seguito all’applicazione sul corpo di tre tipologie di stimoli: termico, attraverso il passaggio continuo tra acqua calda e fredda; chimico, aggiungendo al liquido dei preparati a hoc, e meccanico, grazie alla pressione generata sulla pelle come nel caso dell’idromassaggio.

Nelle Spa moderne, a tutto ciò vanno aggiunti una serie di servizi che rendono più piacevole la permanenza all’interno di strutture adibite: da percorsi che si dividono tra sauna, idromassaggio e hammam a massaggi rigeneranti, fino alla sola possibilità di rilassarsi bevendo tisane depurative all’interno di un ambiente che favorisce la distensione e il riposo fisico e mentale.

Si tratta di un’esperienza che spesso viene fatta in coppia o in gruppo, al fine di favorire un benessere totalizzante da dividere con i propri cari. Originali diventano allora i trattamenti da fare in due, massaggi in primis: da quello al cioccolato al massaggio olistico che, agendo su circolazione, articolazioni e muscoli, libera il corpo restituendo benessere e libertà di movimento.

Di grande impatto poi lo stone massage, un trattamento con pietre che è una delle terapie più antiche utilizzate per curare corpo e mente: vengono utilizzate fredde o calde e spesso sono associate a oli essenziali. I risultati? Meno tensioni muscolari, pelle levigata, miglioramento delle articolazioni e della circolazione arteriosa; a ciò vanno aggiunti i benefici spirituali quali una generale sensazione di benessere e una riappropriazione del proprio corpo.

Un’altra idea interessante? La doccia emozionale: un modo di vivere la classica doccia quotidiana in maniera totalmente diversa, fatta di getti di acqua calda e fredda, essenze profumate, cromoterapia e getti massaggianti che agiscono su parti specifiche del corpo. Della stessa natura i percorsi sensoriali: passaggi tra un ambiente all’altro che fanno vivere sensazioni diverse in base a colori, odori, acqua e pietre. Uno tra i più famosi è il percorso Kneipp, dal nome dell’abate tedesco Sebastian Kneipp che lo inventò. La terapia consiste nel camminare su sassi levigati in vasche alternate di acqua fredda e calda, all’altezza del ginocchio: un ottima soluzione per la circolazione sanguigna oltre che un piacevole massaggio plantare.

Non possono infine mancare i fanghi, ottimi per la pelle, per i capelli oltre che per curare reumatismi e osteoporosi. Un elenco infinito di terapie che ogni Spa propone con pacchetti adattabili a ogni esigenza: dal semplice weekend benessere alla vacanza intera fino anche a semplici ingressi giornalieri che aiutano a sopportare meglio lo stress della vita quotidiana.

**Centri benessere, le terapie nel dettaglio**

Una donna si rilassa in un centro benessere. I centri benessere sono sempre più frequentati. È un dato di fatto che influisce anche e soprattutto sulle tendenze in fatto di viaggi: tuttavia ci sono ancora molte persone che non li conoscono, che non sanno di quali benefici per la salute si possono fruire, ma che forse vorrebbero accostarsi a certe pratiche. Bisogna partire da un presupposto: i centri benessere non hanno inventato nulla di nuovo. Si tratta in realtà di un’evoluzione delle terme, “inventate”, o meglio utilizzate dagli antichi romani, che oggi prende il nome più generico di Spa, in cui si possono ricercare e raggiungere determinate azioni volte al relax, molto più variegate e diversificate rispetto alle originali terme, e a delle migliorie per il nostro corpo e la nostra salute.

Tra le pratiche che si possono trovare nei centri benessere c’è la sauna. Nell’immaginario collettivo tutti hanno un’immagine della sauna: ci si spoglia, ci si mette un asciugamano e via a sudare per eliminare tossine dal corpo. Nella sauna c’è una temperatura che va dagli 80 ai 100 gradi e molto spesso un bassissimo grado di umidità, anche se alcuni centri offrono una sauna umida. Favorisce chi è affetto da bronchite o sinusite, ma per ovvi motivi è sconsigliata a chi invece soffre di ipertensione. La sudorazione viene favorita anche con il bagno turco, con un altissimo tasso di umidità e una temperatura che va dai 40 ai 60 gradi.

Per migliorare l’umore nei centri benessere, perché in fondo un corpo che si sente bene è sempre sulla giusta strada per stare effettivamente bene, ci sono invece le docce emozionali. Tra queste ci sono le docce cromatiche, che si avvalgono quindi della cromoterapia per far ricevere un senso di benessere diffuso, ma anche docce con effetto nebbia, che stimolano l’olfatto grazie ad aromi che contribuiscono al relax. Tra le pratiche con l’acqua c’è anche il notissimo idromassaggio. Di solito l’acqua fredda viene utilizzata per eliminare le contratture muscolari e riattiva la circolazione, mentre la fredda rassoda la pelle, e regolarizza la pressione sanguigna.

Infine c’è anche la tisaneria che risveglia tutti e cinque i sensi. Si tratta di una stanza comoda e bella da vedere in cui si possono consumare tisane benefiche rilassandosi sui lettini, ma anche fruendo aromaterapia e musicoterapia. Vista, udito, gusto, olfatto e tatto saranno in un’armonia tanto perfetta che l’esperienza permetterà di riprendere la propria vita al meglio.