

Oto SPA, które oferują PODEJŚCIE HOLISTYCZNE – *ich celem jest przywracanie równowagi energie*

tycznej, duchowej, cielesnej i umysłowej. Korzystają z bezdotykowych metod pracy, apiterapii i ajurwedy.

tekst
IZABELA
CIEPLIŃSKA

Nowa definicja terapii

Sens stosowania produktów naturalnych, sezonowych i lokalnych w procesie uzdrawiania znany jest od czasów starożytnych. W Polsce obserwujemy rozkwit terapii produktami pszczelimi. Nie chodzi jedynie o miód, ale także o pyłek, pierzgę, mleczko pszczele, wosk oraz propolis. Korzyść z tej mody jest dwójaka – poprawiamy jakość naszego zdrowia i urody, ale jednocześnie dbamy o pszczoły. Apiterapeutyki zawierają ogromne ilości aminokwasów egzogennych, minerałów, enzymów i witamin. Mają one przede wszystkim działanie odżywcze, bakterio-, grzybo- i wirusobójcze, a także pobudzające układ odpornościowy i stymulujące naturalne procesy samouzdrawiania organizmu. Przed

wiekami hieroglify egipskie nazywały miód łzami Ra, a całkiem niedawno, w XX wieku, marka Guerlain stworzyła swoją kultową linię kosmetyków – Guerlain Abeille Royale – bazujących na miodach produkowanych przez czarne pszczoły. Miodowe terapie w spa proponują Waldorf Astoria Beverly

Hills w Kalifornii czy Grand Wailea na Hawajach. Słodkie zabiegi stały się również specjalnością Hotelu Dębowy Biowellness & SPA w Bielawie. Oferowane tu kuracje wykorzystują naturalne produkty z pobliskiej pasieki, można nawet stworzyć swój własny spersonalizowany peeling na bazie lokalnego miodu. Unikalną propozycją jest Apitarium łączące tradycyjny rasul (łaźnia parowa do okładów błotnych) z apiterapią. W zależności od potrzeb do kąpieli w parze można wybrać sobie odpowiedni okład lub peeling złuszczący naskórek na ciele, inhalację ziołową lub z ekstraktem z miodu, a po wyjściu z łaźni sehlodzić się w uroczym biostawie kąpielowym i posłuchać wesołego bzyczenia pszczół, które latają nam nad głowami w kompleksie historycznych budynków otoczonych zielenią u podnóża Gór Sowich.

hoteldebowy.pl

Ajurweda towarzyszy ludzkości ponad 5 tysięcy lat. I wbrew egzotycznym korzeniom jej adepci przekonują, że ta starożytna sztuka uzdrawiania jest totalnie uniwersalna. Samo słowo „ajurweda” wywodzi się z sanskrytu i składa ze słów: „ayus” – życie i „veda” – nauka. Zatem to nie innego jak „nauka życia”. Ajurweda podkreśla znaczenie świadomego dostosowania się do rytmu pór roku i natury, a uprawianie jej rytuałów pomaga wzmocnić układ odpornościowy, zredukować stres, poprawić trawienie i ogólną równowagę energetyczną. Najważniejszym celem ajurwedy jest rozwój duchowy i połączenie z kosmosem. A zdrowie psychiczne i fizyczne są ważnymi krokami do osiągnięcia tego stanu. Najczęściej przedstawia się tę naukę jako system odnowy biologicznej, który opiera się na założeniu, że umysł, ciało i dusza muszą utrzymywać się w równowadze. Aby osiągnąć taki poziom, należy zharmonizować indywidualne dosze, czyli energie, które rządzą każdą jednostką. Istnieją trzy typy dosz: vata, pitta i kapha i choć większość ludzi jest ich mieszanką – zazwyczaj jedna z nich zauważalnie przeważa. Każda z dosz ma swoje wyjątkowe emocjonalne i fizyczne cechy. Ajurweda oferuje bardzo konkretne, praktyczne wskazówki dotyczące stylu życia – takiego, dzięki któremu będziemy zdrowsi, a przy okazji piękniejsi. Koncepcję ajurwedy w ujęciu spa od niemal 20 lat wykorzystuje Afrodyta SPA w Ośnie Lubuskim. Resort położony nad krystalicznie czystym jeziorem Reczynek, otoczony przepięknymi lasami, już sam w sobie zachęca, by zbliżyć się do natury. Jedną z terapeutek z Indii, która wykonuje tu większość zabiegów, jest absolwentką słynnego Instytutu Jiva Ayurveda, który ma ponad 80 klinik w Indiach i aktywnie działa w ponad 40 krajach na świecie. Terapie, których można doświadczyć w Afrodycie, zapewniają głęboki relaks, eliminują stresy i negatywne emocje. Korzysta na nich także skóra, ponieważ zabiegi ajurwedyjskie to koncepcja masowania ciała dużą ilością ciepłego oleju roślinnego. W zależności od rodzaju ma on nieco inne właściwości, ale na poziomie skóry każdy z nich nawilża, wygładza i odżywia. Zalane ciepłym olejem ciało natychmiast się odpręża, a to bezpośrednio wpływa na nasz system nerwowy. Każde dotknięcie terapeutki przynosi spokój i poczucie bezpieczeństwa.

Połączenie masażu Abhyanga i Mukabhyanga uruchamia terapię całego ciała – od głowy do stóp. Strumyczki ciepłego oleju powoli spływają na ciało, stymulując je w określonych punktach. Dzięki ruchom masażysty i odpowiedniej temperaturze oleju pory skóry otwierają się, przez co toksyny usuwane są z organizmu lepiej i szybciej. Abhyanga jest podstawą ajurwedyjskiej terapii oczyszczająco-rewitalizującej nazywanej Panchakarma. Z kolei Mukabhyanga jest uznawana za rytuał ajurwedyjski najbardziej sprzyjający urodzie i dotyczy przede wszystkim twarzy i głowy. Odpręża mięśnie, stymuluje mikrokążenie, ujędrnia. Skóra jest odświeżona i pełna blasku, włosy odżywione i błyszczące, a dzięki zredukowaniu napięcia twarzy wydaje się bardziej symetryczna.

Najważniejszym celem ajurwedy jest rozwój duchowy i połączenie z kosmosem. A zdrowie psychiczne i fizyczne są ważnymi krokami do osiągnięcia tego stanu.

PRAWIE
JAK
W INDIACH
Afrodyta SPA

afrodyta-spa.pl

MIODOWE
LATO
Hotel Dębowy
SPA

Przez wiele lat osobom, które przechodziły ciężkie choroby, w tym onkologiczne, odradzano wizyty w spa. Masaż był niewskazany, obawiano się zaostrzenia objawów lub konfliktu z kuracją farmakologiczną. Ostatnie badania pokazują, że jest dokładnie odwrotnie. Choroba, czasem także procedury lecznicze przebiegają korzystniej, a pacjent dochodzi do siebie szybciej, jeśli jest zrelaksowany i wypoczęty na poziomie fizycznym i psychicznym. Równie ważnym punktem jest budowanie ponownej akceptacji własnego ciała po zabiegach czy operacjach. W spa na całym świecie powstają specjalne terapie skoncentrowane na ludziach, którzy przechodzą lub przeszli ciężkie choroby. Międzynarodowa organizacja Wellness for Cancer (charytatywna i non-profit) we współpracy ze środowiskami lekarskimi i naukowymi opracowała program ułatwiający powrót do zdrowia i urody. Obejmuje on specjalistycznie dopasowane do pacjentów i bezpieczne zajęcia jogi, naukę świadomego oddychania, masaże i zabiegi kosmetyczne. W Polsce działa od 2019 roku w spa Hotelu Przystań w Olsztynie. W ofercie można znaleźć opracowany przez profesjonalistów masaż, który pomaga radzić sobie z nudnościami, łagodzi bóle i skutki uboczne leków, niweluje stres i bezsenność. Oczywiście wszystko odbywa się zgodnie z procedurami medycznymi

i po ustaleniu, czy wybrana kuracja jest bezpieczna na określonym etapie leczenia lub zdrowienia. Jak wygląda taki rytuał? Podobnie jak klasyczny zabieg na ciało i twarz, ale jest niesłychanie, wręcz eterycznie subtelny. Osoba masowana czuje, jakby dotykano jej piórkami, łagodnie kołysano, przytulano. Kluczem jest tu ogromna czułość, którą terapeuta przekazuje swoim dotykiem. Całość uzupełniają

delikatne, nieobciążające preparaty, ściśle dopasowane do indywidualnych potrzeb i wskazań. Terapia polecana przez Spa for Cancer Hotelu Przystań to najbardziej wyrafinowana forma cocooningu, a jej wpływ na układ nerwowy, skórę i mięśnie jest nie do przecenienia. W Przystani do pokoju można podpłynąć łódką, zamówić kilkugodzinny rejs albo popływać w hotelowym basenie, który wygląda tak, jakby wpadał prosto do jeziora. A w tutejszym spa można totalnie odpłynąć, nawet jeśli ostatnio zdrowie nie dopisywało i było naprawdę ciężko. Celem terapii Spa for Cancer jest coś więcej niż jedynie zaopiekowanie się ciałem i psychiką. Chodzi o to, aby zapomnieć o tym, co było, i skupić się na tu i teraz. Bo tylko to istnieje i jest naprawdę ważne. Każdemu przyda się takie czułe przypomnienie.

„Istota ludzka składa się z trzech sfer: biologicznej, emocjonalnej i umysłowej. Te połączone w jedność elementy wchodzą w interakcję z fizycznym wymiarem czasu, przestrzeni, energii i materii” – takimi słowami Manor House zaprasza gości do Komnaty Czasu, w której można doświadczyć niezwyklej muzyki, barwnych obrazów, tajemniczych diagramów i metafizycznej poezji WingMakers. W jakim celu? Aby zaakceptować i docenić siebie, odnaleźć radość, nabrać sił do bardziej świadomego życia po powrocie do domu. Brzmi magicznie? Ostatnie lata przekonały nas, jak ważne jest dążenie do osiągnięcia całościowego dobrostanu. Po pandemii ogromną popularność zyskały też bezdotykowe sposoby pracy z ciałem – techniki wywołujące wibracje, doświadczenia związane z dźwiękiem, energią roślin i kryształów, rytualne, głęboko relaksujące kąpiele. Ten trend widać w Manor House, miejscu stworzonym w dawnej posiadłości arystokratycznego rodu Odrowążów. Pałac z komfortowymi pokojami, przepiękny park z olbrzymimi starymi drzewami, stawami i zacisznymi miejscami do medytacji, holistyczne spa i brak towarzystwa dzieci – wszystko, aby móc się wyciszyć i skupić wyłącznie na sobie. Jedną z ciekawszych propozycji bezdotykowych w biowitalnym spa Manor House jest holopatia, która poprzez transfer informacji z wykorzystaniem fal elektromagnetycznych dostarcza energię i działa na wszystkich poziomach: fizycznym, mentalnym, duchowym i energetycznym. Zabieg polega na umieszczeniu na czole pacjenta aplikatora magnetycznego, przez który wysyłane są fale elektromagnetyczne Schumanna o bardzo niskich częstotliwościach, które poprawiają przepływ energii życia (chińskie chi). W tym czasie uruchamiają się naturalne procesy samonaprawy, odpuszczają napięcia. Po terapii organizm zaczyna funkcjonować optymalnie.

Relaks odczuwalny na poziomie fizycznym dają też masaże wodne i kąpiele – w Manor SPA robi się je z wykorzystaniem wody Grandera. Technologia Grandera jest metodą eliminującą całkowicie wszystkie skażenia wody. To proces biotechniczny realizowany za pomocą aparatury wprowadzającej do wody drgania wysokiej częstotliwości (ok. 100 000 Hz), przywracające jej utraconą pierwotną energię i czystość. Kąpiele w sodzie oczyszczonej z naturalnym olejkiem pichtowym ułatwiają zasypianie i relaksują, a kąpiele mineralne w biszoficie połtawskim, bogatym w bezcenne dla organizmu minerały (na przykład jod, brom oraz magnez), stymulują odporność. Zanurzenie w ożywionej wodzie Grandera z mieszkanką minerałów i elektrolitów ma silne działanie detoksykujące, pomaga oczyścić organizm z metali ciężkich czy pozostałości leków. Na pracy z energią bazuje filozofia czakr połączona z litoterapią. Nauka potwierdza, że kamienie działające na zasadzie rezonansu, a każdy z nich ma specyficzną wibrację. Na przykład kryształy górskie mają tak dobrze zorganizowaną strukturę atomową, że doskonale nadają się do gromadzenia i oddawania do otoczenia energii elektromagnetycznej. Jeden z testów klinicznych pokazuje, że ułożenie odpowiednich kryształów wokół głowy badanej osoby zmienia zapis encefalogramu. Terapię kryształami wykorzystuje się w Manor SPA właśnie w zabiegach oczyszczania i harmonizowania czakr. Rytuały poświęcone czakrom można znaleźć w „menu” najbardziej luksusowych spa świata, np. ekskluzywnym balijskim Four Seasons Resort w Sayan. Zabiegi „na czakrach” to propozycja dla każdego, kto szuka równowagi emocjonalnej lub potrzebuje więcej optymizmu. Praca z energią dotyczy także dźwiękoterapii i wibroterapii – na koncertach gongów i mis tybetańskich (idiofony wykute z brązu) każdy z gości może na własnym ciele przekonać się, jak fala dźwiękowa wpływa na jego samopoczucie. Docierając do ciała poprzez uszy, kości, mięśnie i skórę, działa na komórki i organy wewnętrzne i wprowadza je w mikrodrżania, ale zmienia również strukturę płynów ustrojowych. A ponieważ ciało ludzkie składa się mniej więcej w 70 procentach z wody – odczucie odprężenia i redukcja napięć w nim są wyraźnie odczuwalne. Podobny wpływ na ciało ma półgodzinny seans na platformie wibracyjnej z częstotliwościami Schumanna. Tu odbywa się to bez muzyki, jest to po prostu seria rytmicznych wstrząsów o różnym natężeniu. Efekt? Pozytywne wstrząśnienie.

Pałac z komfortowymi pokojami, przepiękny park ze starymi drzewami, stawami i zacisznymi miejscami do medytacji, holistyczne spa – wszystko, aby się wyciszyć.