

SPA

Zabiegi upiększające i relaks - to pierwsze skojarzenia, gdy myślimy o spa. Ale rozpieszczanie ciała i dotyk profesjonalisty mogą mieć głębsze konsekwencje.

# CO NAM DAJE

## przemysł dotyku





## ANITA KARWOWSKA

Czym właściwie jest spa? Definicja z biegiem czasu mocno się liberalizuje. Wyrzyte już na ścianach rzymskich łaźni salus per aquam (zdrowie przez wodę) ma dziś szerszy wachlarz znaczeń. Organizacje zajmujące się biznesem wellness mówią o spa jako o okolicznościach do relaksu, rozluźnienia, odnowy pod względem fizycznym i psychicznym oraz dobrej zabawy.

Nie zmieniają się jednak zasady - spa było i jest rozumiane jako holistyczne podejście do człowieka, w którym ujawnia się troska o jego ciało, psychikę i duchowość. To uzdrawianie bez leków, zdrowie mają nieść woda, ciepło, ziarno, światło, pożywienie, ćwiczenia.

### Zamknięcie w kapsule

Jednym z ostatnich hitów świata wellness jest tzw. float spa, który wykorzystuje mechanizm tzw. deprywacji sensorycznej, czyli redukcji bodźców stymulujących nasze zmysły (wzrok, słuch, odczuwanie ciężenia).

Float SPA, czyli jednoosobowa kapsuła wypełniona wodą, służy głębokiemu relaksowi. Zabieg trwa godzinę-półtorę. Klient zanurza się w wodzie, gasną światła, gra nastrojowa muzyka. Zmysły wyciszają się, zapada ciemność, wieko kapsuły zamyka się (choć może też pozostać uchylone). Unoszenie się na wodzie, której skład nieczym wody Morza Martwego wypiera ciało na powierzchnię, oraz całkowita ciemność pomagają ukoić zmysły i wyłączyć myśli.

- Coraz więcej osób przyjeżdża do spa, by uwolnić się od codziennego stresu. Nie pozbędziemy się go z życia, próbujemy więc pozbyć się go z siebie - mówi Andrzej Chmielewski, dyrektor generalny firmy

Nova Group, która dostarcza m.in. sprzęt oraz kosmetyki profesjonalne do ośrodków spa i salonów kosmetycznych.

- Wypoczynek zmniejsza wahania ciśnienia, obniża poziom adrenaliny i noradrenaliny, które wpływają na szybkość pracy serca, metabolizm i powodują zaburzenia snu. Relaks daje szansę na normalizację procesów biologicznych, a endorfiny, które wytwarzają się podczas sprawianych nam przyjemność zabiegów, wpływają na polepszenie samopoczucia - tłumaczy dr Marek Grabski, specjalista chorób wewnętrznych, rehabilitacji medycznej, balneoklimatologii i medycyny fizykalnej, konsultant Malinowych Hotelu.

Większość ośrodków spa leży poza miastami. Oprócz zabiegów oferują miejsce na spacer. Ale nawet wypoczywając, pędzimy. Staromodne uzdrowiska, przedwojenne „jeżdżenie do wód” - to rytuały, które wymagały co najmniej kilku tygodni pobytu. Dziś wypoczynek najczęściej redukowany jest do weekendu, trzdniowych pakietów na majówkę, maksymalnie tygodnia.

Żebyśmy mogli zrelaksować się szybciej niż przez cały weekend, ośrodki spa otwierają się też w miastach. W Warszawie działa np. Uzdrowisko Miejskie „Studio Sante”, które pomaga „osiągnąć równowagę”, skupiając się na czterech filarach: leczeniu wodą, ruchu, dobrym odżywianiu i relaksie.

### Relaks dla zmysłów

Spa na świecie nastawiają się na personalizację. Warunki do wypoczynku są skrojone pod potrzeby gości.

- Na co dzień wielu z nas funkcjonuje w gronie ludzi, którzy nie podzielają naszych poglądów, zainteresowań, modelu

życia. Tworzone są więc miejsca, w których można spotkać się w gronie ludzi takich jak my, wśród których czujemy się swobodnie - mówi Chmielewski. Mogą to więc być hotele spa, do których wstępu nie mają małe dzieci, spa tylko dla kobiet, środowisk LGBT, tylko dla singli albo odwrotnie - dla par.

Spa dla par skupia się na podgrzewaniu zmysłów. Np. w pokoju Salve in Terra, który hotele opisują jako „relaks dla dwojga”. To około 20-metrowe okrągłe, przeszklone pomieszczenie, gdzie na środku stoi łóżko pokryte membraną. Wchodzi do niego para, terapeuta wyjaśnia, co mają do dyspozycji. Dostają błota, algi itp. do okładów na ciało, zostają sami.

Zabieg zaczyna się od tego, że wzajemnie, nago, nakładają na ciała wybrane kosmetyki. Temperatura rośnie jak w saunie parowej, gra muzyka, łóżko zaczyna ruszać się jak skrzydła motyla. Ciało przesuwa się, para ociera się o siebie, dotyka. Po pewnym czasie z pryszniców spływa ciepły deszcz. Na koniec pojawiają się płatki śniegu, który zamyka pory skóry. Obok czekają aromatyczne oleje do masażu i łóżko wodne.

Naukowcy z Instytutu Badań nad Dotykem w Miami przeprowadzili ponad sto badań potwierdzających pozytywny wpływ masażu na nasze zdrowie. Zmniejsza ból, obniża ciśnienie krwi i poziom cukru, zwiększa odporność organizmu, łagodzi stany depresyjne. Masaż jest też pomocny w leczeniu wielu chorób, m.in. zaburzeń stanu odżywiania - bulimii i anoreksji.

Przykładem takiego działania jest refleksologia stóp, zabieg aktywizujący samoleczenie organizmu z kąpielą ziołową stóp. Podczas masażu terapeuta uciska na receptory odpowiadające poszczególnym narządom, a stopy nacierane są wonnymi olejkami. - To

skuteczna terapia zmniejszająca stres, dolegliwości bólowe i chorobowe całego ciała. Przywraca równowagę oraz harmonię umysłu i jednocześnie wzmacnia system immunologiczny - mówi Karolina Derleta, dyplomowana terapeutka refleksologii ze Studia Biodnowy Manor House SPA.

Podobny zabieg można wykonać na twarzy - masując i uciskając jej odpowiednie punkty, wpływa się na narządy i układy wewnątrz ciała. - Uruchamiamy w ten sposób proces samoregulacji organizmu. W efekcie poprawia się mikrocyrkulacja krwi i limfy, zmniejszają się obrzęki, opuchlizny i zmarszczki. Z gabinetu pacjent wychodzi wyciszony i zrelaksowany - opisuje Derleta.

Dotyk - obok wody - jest najważniejszym elementem świata spa. Coraz częściej w ośrodkach wellness pojawiają się terapie Watsu, koncepcji głębokiej relaksacji, którą osiąga się m.in. przez masaż i stretching w wodzie. - Traci się poczucie czasu, emocje, które uwalniają się w czasie sesji, są bardzo intensywne. Zdarza się, że pacjent zaczyna nawet płakać - mówi Tomasz Zagórski, pionier i terapeuta Watsu w Polsce. Watsu to koncepcja kalifornijskiego humanisty Harolda Dulla z początku lat 80. XX wieku. - Celem jego pomysłu była nie sama terapia, ale znalezienie nowego sposobu komunikacji między ludźmi. Bycie z drugą osobą (tu i teraz, bez żadnych oczekiwań) to największa siła tego, co robimy - mówi Zagórski. Kontakt terapeuty (tzw. dającego) z pacjentem czy klientem (tzw. odbiorcą) jest bliski i intymny.

Poza gośćmi spa regenerują się w ten sposób profesjonalni sportowcy, Watsu ma rów-

Wyjątkowa atmosfera spa sprawia, że między klientem a terapeutą tworzy się bliska relacja. Rozmowa i dotyk masażysty mogą być antidotum na samotność

### Terapia singli?

Esencja spa zamyka się w dwóch rzeczach: relacji z drugą osobą i dotyku - twierdzi autor książki „The Psychology of Spas & Well-being” Jeremy McCarthy.

Szwedzki ekonomista i futurolog Kjell Anders Nordström uważa, że spa - nazywane przez niego częścią „przemysłu dotyku” - to coraz częściej odpowiedź na samotność i osobność życia współczesnych ludzi. Według niego przybywająca liczba singli w rozwiniętych społeczeństwach oraz technologie zastępujące bezpośrednie międzyludzkie kontakty sprawiają, że będziemy coraz mocniej spragnieni dotyku drugiej osoby. Będziemy uciekać do spa również z powodu postępującej urbanizacji. „Nasze zmysły pracują bezustannie. W erze miast przestrzeń, gdzie możesz swobodnie pomyśleć i poruszać się, jest rzadkością. Ludzie tęsknią do kontemplacji. Do ciszy” - pisze w książce „Funky business” Nordström.

Dr Tomasz Sobierajski, socjolog z Uniwersytetu Warszawskiego, mówi: - Osobie samotnej wizyta w spa może pomóc w oswojeniu się z dotykiem, dla kogoś, kto żyje w martwym związku, może być formą zaspokojenia potrzeby, której nie zaspokaja partner. Gabinety masażu mogą pomóc, jak mówi socjolog, w tzw. outsourcingu życia. - Mąż, który nie ma czasu czy ochoty, kupuje żonie karnet do spa, by dać jej namiastkę tego, co powinna dostać od niego.

niez zastosowanie w rehabilitacji osób chorych, m.in. wykorzystywane jest do zmniejszania bólu, obniżania napięć mięśniowych i zwiększania ruchomości stawów.

Poszukiwanie łączności z drugą osobą, którą opisywał Kjell Nordström, realizuje się również w bliskich relacjach, jakie tworzą się między terapeutami a ich klientami. - Intymny związek z klientem, pewność zachowania tajemnicy gabinetu, anonimowość - to wszystko sprzyja, by wejść w głębszą relację i się otworzyć. Dotyk masażysty i rozmowa z nim mogą stać się antidotum na samotność - mówi Chmielewski.

### Dość luksusowo

Inaczej niż na świecie większość ośrodków spa w Polsce idzie mocno w stronę medycyny estetycznej. - Spa ma pomóc w zbudowaniu lepszego wizerunku samego siebie. Klienci są w stanie wydać większe pieniądze, pod warunkiem że zobaczą radykalne efekty. Największe marzenie kobiet po wizycie w spa? Wrócić z zabiegów do pracy i usłyszeć od znajomych: wyglądasz fenomenalnie! - mówi Andrzej Chmielewski. W starzejących się społeczeństwach wellness będzie odgrywał coraz większą rolę jako sposób na zatrzymanie młodości. Jeremy McCarthy proponuje inną filozofię. „Celem spa nie powinno być staranie się o to, by ludzie poczuli się albo wyglądali młodziej. Powinni czuć się lepiej” - pisze w swojej książce.

Z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Stanforda wynika, że definicja szczęścia zmienia się wraz z wiekiem. Im człowiek starszy, tym bardziej łączy szczęście ze spokojem, wewnętrzną harmonią. - Od starszych gości słyszę często: byłem już w tylu miejscach, tyle przeżyłem. Teraz chcę odpocząć, zaznać przyjemności, najlepiej niedaleko od domu - mówi dr Grabski. ◉



GETTY IMAGES, MATERIALY PRASOWE MANOR HOUSE SPA (2)