



LA SPA **(salus per aquam)**

Il termine "spa" viene utilizzato comunemente per indicare i centri benessere, le stazioni termali e tutte quelle società che forniscono trattamenti di idroterapia e di cura del corpo. Legato, almeno originariamente, esclusivamente alle località termali, oggi "spa" ha assunto un significato molto più esteso: indica infatti tutte quelle aziende che offrono servizi di ogni genere riguardanti la cura del corpo (massaggi, idromassaggi, sauna, bagno turco, peeling).

Assai dibattuta è l'origine del termine Spa. Molti credono che sia un acronimo di derivazione latina (da "Salus per aquam" o "Sanus Per Aquam", locuzioni che significherebbero "la salute attraverso l'acqua"). In realtà il termine deriva dal nome della cittadina belga Spa, nota a partire dal sedicesimo secolo per le proprietà minerali delle sue acque.



L'IDROMASSAGGIO

Concedersi un bagno è un piacere per il corpo e per la mente. Febbraio è il mese della purificazione. Il nostro corpo ha già voglia di rifiorire, ma l'indebolimento invernale è tanto e favorisce la spossatezza. Un trattamento ideale e anche molto piacevole per disintossicare e risvegliare il nostro organismo è l'idromassaggio. La temperatura dell'acqua infatti ci può aiutare sia a disintossicare il corpo e a depurarlo, sia a stimolare il sistema circolatorio e il metabolismo.

L'idromassaggio in acqua costituisce il metodo ideale per recuperare le energie, provando un senso di totale distensione del fisico e della mente. I benefici di un idromassaggio infatti non interessano soltanto il corpo, che appare più disteso, più rilassato e più riposato, ma sono attinenti soprattutto alla sfera mentale e psichica: un idromassaggio fatto bene apporta relax e riposo, ridona l'equilibrio psico-fisico e l'armonia persa durante il giorno.

Oltre a ridimensionare tutti i problemi di natura estetica, apporta numerosi benefici al nostro corpo, aumentandone la pressione arteriosa e stimolando la circolazione. L'idromassaggio consiste in un bagno all'interno di vasche particolari che producono molteplici getti di acqua contenenti una miscela di aria e ozono. L'acqua è l'origine di tutte le cose e di tutti i principi: i vantaggi di un buon massaggio in acqua erano già rinomati in epoca romana, dove le terme spopolavano tra i cittadini come dispensatrici di relax e benessere.

I BENEFICI DELL' IDROMASSAGGIO

L'idromassaggio è in grado di prevenire problemi di natura estetica oltre che fisici. Da non sottovalutare la temperatura dell'acqua e i benefici che essa può determinare se adoperata con il giusto criterio: l'acqua calda (37/38°) è decontratturante e favorisce la circolazione, mentre quella fredda ha un effetto tonico-stimolante e può aumentare la pressione arteriosa.

Le bolle d'aria e il flusso dell'acqua invece comprimono e decomprimono i tessuti apportando vantaggi alla circolazione sanguigna e linfatica. Le gambe diventano più leggere e meno gonfie mentre la tanto temuta cellulite si riduce grazie alla pressione massaggiante dell'acqua, che favorisce il drenaggio dei liquidi.

Possiede molte altre virtù collegate alla possibilità di focalizzare l'azione del getto su specifiche parti del corpo: rassoda, combatte l'obesità e i problemi connessi all'uso di anticoncezionali orali, riduce la tensione e la stanchezza sessuale, combatte i reumatismi, le artriti, la gotta, l'affaticamento dell'apparato respiratorio e l'insonnia. La pelle si tonifica, si leviga e si distende.

DOCENTE: *La Rosa Federica*

E' una vera fonte di benessere anche per la mente. La pressione del massaggio stimola infatti il rilascio di endorfine, che sollecitano le fibre nervose generando una sensazione di piacere e relax.

L'idromassaggio riduce lo stress, generando piacere e relax, e combatte alcune forme più visibili di inestetismi, soprattutto la cellulite e l'obesità. Sedute frequenti e costanti di idromassaggi porteranno a una sensibile diminuzione del peso e ad uno snellimento dell'intera silhouette.

Recenti studi hanno dimostrato come un idromassaggio ben fatto possa combattere il diabete di tipo 2: nei soggetti affetti non è possibile fare attività fisica e la stimolazione prodotta dall'idromassaggio produce una netta diminuzione della concentrazione degli zuccheri nel sangue.

LE REGOLE PER UN BUON IDROMASSAGGIO

1. La prima regola è non utilizzarlo tutti i giorni. Per rendere l'epidermide levigata e tonica non bisogna immergersi tra i getti dell'idromassaggio per più di 20 minuti e praticarlo solo 2-3 volte alla settimana.
2. Fare uno scrub (un'esfoliazione dell'epidermide con una specifica crema) prima di "tuffarsi" nell'acqua, eliminando così tutte le cellule morte della pelle.
3. La temperatura ideale per un bagno rilassante è tra i 32 e i 37 gradi mentre la pressione dell'acqua deve essere moderata, per evitare un'eventuale rottura dei capillari.
4. Per rendere la pelle più vellutata, si possono sciogliere nell'acqua due cucchiaini di bicarbonato e qualche goccia di oli essenziali profumati. Attenzione però: è importante che non si produca schiuma. Questa infatti, stimolata dai forti getti d'acqua, rischia di aumentare troppo impedendo un corretto micromassaggio. Occorre scegliere oli essenziali specifici, a base di latte, biancospino, ippocastano e pompelmo, che lasciano la pelle levigata e tonica. Contro la cellulite è invece da preferire l'olio essenziale di cipresso, che ha un'azione drenante e antinfiammatoria.
5. Dopo un bell'idromassaggio un buon suggerimento è quello di distendersi per 10 minuti avvolti in un accappatoio così da permettere alla pressione, alterata dal calore e dal massaggio, di tornare alla normalità.
6. Infine, a bagno ultimato, dopo l'asciugatura occorre di idratare bene la pelle.

EFFICACIA E CONTROINDICAZIONI

La massima efficacia di un idromassaggio si riscontra nelle persone obese o affette da reumatismi e artriti: i tessuti, massaggiati e rigenerati, sono stimolati e i muscoli, insieme ai nervi, vengono rilassati e massaggiati, oltre che distesi. L'idromassaggio non è consigliato alle persone che soffrono di pressione bassa e fragilità capillare, così come non è raccomandato a persone anziane, bambini, donne incinte, cardiopatici e persone molto debilitate.

DOCENTE: *La Rosa Federica*



TALASSOTERAPIA

Certamente il buon Euripide quando nel V secolo a.C. sosteneva che il mare guarisce gli uomini dalle malattie, non poteva sapere che l'essere umano è composto per il 70% da acqua e che le cellule del nostro corpo vivono in un ambiente molto simile a quello marino. La talassoterapia (dal greco: thalassa=mare) è basata sulle proprietà curative del clima marino ed è stata inventata nella Bretagna durante il XIX secolo dal Dottor De La Bonnardère. Egli ci ha fatto comprendere i molteplici benefici che l'acqua marina, la sabbia, le alghe e tutte le altre sostanze estratte dal mare, offrono all'essere umano. Il nostro Paese, grazie ai tanti chilometri di costa e al clima mediterraneo caratterizzato da una buona stabilità termica, è il regno della talassoterapia.

Questo antico trattamento si avvale di proprietà terapeutiche indicate per: reumatismi, osteoporosi, artropatie croniche, alcune malattie della pelle, alcune infiammazioni dell'apparato respiratorio, alcune malattie della circolazione sanguigna, riabilitazione post traumatica e stati depressivi.

Il fattore determinante della talassoterapia è senza dubbio il clima marino le cui componenti principali sono: acqua marina, sabbia, temperatura, radiazione e aerosol marino. L'acqua di mare, uno straordinario concentrato di oligoelementi e minerali, arricchisce l'aria di sali e ioni che l'organismo assimila respirando. Gli elementi che costituiscono la naturale composizione dell'acqua marina (magnesio, zinco, sodio, potassio, rame, ferro, calcio fosforo e iodio) sono biodisponibili, cioè direttamente assimilabili dall'organismo attraverso i pori della pelle. Questi a contatto con l'acqua di mare si aprono rendendo possibile il passaggio dei minerali marini nel corpo. Avremo quindi un riequilibrio totale dell'organismo e inoltre si avrà un aumento della resistenza alle aggressioni esterne e ai radicali liberi rallentando l'invecchiamento. L'acqua di mare, grazie al contenuto di iodio, ha proprietà rivitalizzanti e stimolanti per il metabolismo, aiutando a smaltire rapidamente i chili in eccesso.

La talassoterapia si è rivelata uno dei metodi più efficaci per combattere la cellulite, infatti sono stati raggiunti ottimi risultati grazie all' utilizzo di acqua di mare e all'azione benefica del clima marino.

Trattamenti naturali anticellulite di grande efficacia sono i massaggi e gli impacchi con fanghi e alghe marine, sabbiature o anche il semplice passeggiare in acqua facendosi massaggiare dalle onde marine. Lo iodio e l'acqua salata sono i nemici naturali della cellulite, i liquidi ristagnanti nelle gambe vengono richiamati dalla soluzione salina favorendone il drenaggio così la pelle viene depurata e sensibilmente ringiovanita. Il clima marino per il benessere e la bellezza è il meglio che la natura possa offrire. Un' aria rivitalizzante e un'acqua depuratrice migliorano le funzioni respiratorie (spesso tosse e raffreddore scompaiono), stimolano circolazione sanguigna e linfatica, migliorano i dolori reumatici e muscolari e soprattutto hanno un elevato potere antistress.

Ovviamente ci sono anche alcune **controindicazioni**, infatti la talassoterapia non è indicata a persone con problemi di tiroide (per l'elevata presenza di iodio), ipertensione, con alcune malattie della pelle, bronchiti e infezioni urinarie acute in corso. Anche per le donne in gravidanza e in fase di allattamento ci sono delle controindicazioni, anche se molti centri specializzati prevedono percorsi per le future mamme.

Considerando che in inverno poter trarre benefici all'aperto è molto difficile, i centri benessere si sono attrezzati per ricrearli all'interno della Spa dove si pratica la talassoterapia. E' consigliato scegliere un centro benessere che rispetti alcuni parametri: preferibilmente si deve trovare nei pressi del mare in quanto viene utilizzata direttamente l'acqua marina. Naturalmente è possibile anche trasportarla ma in questo modo la parte viva viene persa. Per trarre gli effettivi vantaggi, dati dalla presenza degli elementi necessari, è fondamentale mantenere inalterate tutte le caratteristiche dell'acqua. Pertanto viene utilizzata l'acqua al largo della costa, più pura e più fredda, e riscaldata rendendo il trattamento veramente piacevole. Per favorire la vasodilatazione e migliorare la circolazione venosa e linfatica l'acqua viene riscaldata a 37°C, circa, la stessa del corpo umano, così le sostanze contenute nell' acqua marina per osmosi vengono filtrate dalla pelle ed assorbite lentamente dai vasi sanguigni. Per potenziare gli effetti dei bagni di mare vengono praticati impacchi di alghe e fanghi marini. E' possibile ricreare un bagno marino efficace anche a casa propria, aggiungendo all'acqua nella vasca da bagno o in quella con idromassaggio le componenti naturali marine. Quello della talassoterapia è un percorso benessere che trova moltissimi consensi in inverno, ma anche in estate è molto gradito per coloro che non amano la sabbia oppure soffrono di particolari problemi che gli impediscono di esporsi al sole. L'effetto che produce la combinazione di acqua, sole e il clima ideale dona al nostro benessere psico-fisico grandi benefici.

Se a tutto questo aggiungiamo le straordinarie proprietà dei sali contenuti nell'acqua di mare, le molteplici applicazioni delle alghe marine, i poteri terapeutici dei fanghi e gli svariati usi della sabbia, ecco che si spiega il grande successo della talassoterapia in Italia.

Anche rilassarsi semplicemente sulla spiaggia, tuffarsi in mare, passeggiare spensieratamente sul bagnasciuga o il buonumore di qualche ora di sole fanno parte della talassoterapia i cui benefici sono provati scientificamente.

Il massimo lo si ottiene sdraiati in riva al mare , facendosi accarezzare delicatamente dalla risacca che, oltre a nutrire l'organismo, rimette in pace con se stessi, con il suo sciabordio dolce e rilassante.

Fin dai tempi più remoti il mondo della scienza sosteneva che, essendo la vita nata proprio dal mare, potesse esistere un legame ancestrale tra questo elemento primordiale e tutti gli esseri viventi.



IL PERCORSO KNEIPP

Quante volte andando alle terme o in qualche centro benessere abbiamo sentito parlare dei benefici del percorso Kneipp? Ma che cos'è esattamente il metodo Kneipp? Da chi o cosa prende nome?

Sebastian Kneipp era un parroco tedesco vissuto nella seconda metà del 1800, malato di tubercolosi, che provò su se stesso un metodo originale di cura, basato sugli sbalzi termici fra acqua fredda e calda, che in seguito dette il via alla idroterapia.

Traferito in un convento di suore a Wörishofen (50 km da Monaco), fece diventare questa località un rinomato e affollato centro termale (con migliaia di pazienti da tutta la Germania). Oggi è possibile anche visitare un piccolo museo a lui dedicato.

Kneipp visse sempre in bilico fra l'entusiasmo dei suoi sostenitori e coloro che invece lo ritenevano quasi un ciarlatano. Ma è indubbio che abbia inventato un modo nuovo di curare alcune malattie, oltre ai disturbi di artrite, insonnia, respirazione, digestione e oggi anche stress. Ha pubblicato diversi libri dai quali è discesa una nuova modalità di curare il corpo, tutta al naturale, alla quale ovviamente integrare una corretta dieta, un po' di movimento, l'uso delle erbe e – nel suo caso – un po' di preghiere.

Nei suoi libri Sebastian Kneipp parla di 5 diversi livelli: l'idroterapia, la fitoterapia, la dietetica, il movimento, la vita equilibrata. Oggi conosciamo quasi tutti la parte dell'idroterapia, ma in realtà le sue cure erano molto più a 360 gradi.

Di tutte le cure con l'acqua, la più innovativa è appunto il percorso Kneipp.



Cos'è il Percorso Kneipp?

Il percorso Kneipp è un percorso da fare scalzi, camminando dentro l'acqua fino al ginocchio, sopra un pavimento di sassi di fiume (per stimolare la circolazione nei piedi) con getti alternati di acqua calda e fredda, per riattivare la circolazione degli arti inferiori. L'acqua calda non dovrebbe mai superare i 43 – 45 gradi e quella fredda mai essere inferiore ai 12 gradi.

La temperatura calda dilata i vasi sanguigni, quella fredda li restringe: il passare da una all'altra, stimola al corpo umano una ginnastica vascolare, che produce effetti benefici. Oltre a questo nel percorso Kneipp ci possono essere dei gradini o saliscendi che, facendo attivare i muscoli delle gambe, mettono sotto pressione i vasi e riattivano la circolazione. Il trattamento con l'acqua può essere integrato con l'uso di erbe e sali minerali, sempre prodotti naturali, che aiutano in questo effetto benefico per corpo e anima. È importante che il percorso inizi con il corpo caldo e che finisca con un trattamento caldo. Un trattamento freddo deve essere sempre di durata inferiore a un trattamento caldo.

Oggi la Kneippbund (Associazione Kneipp) conta in Germania più di 660 circoli Kneipp con circa 160.000 membri e i centri termali con percorsi Kneipp sono presenti in tutto il mondo, non solo in Germania.

Sono tanti i prodotti naturali basati sulla filosofia Kneipp che donano sollievo a piedi e gambe come gli oli, i balsami piedi, le creme, gli oli da massaggio.

LE DOCCE EMOZIONALI

Col passare del tempo le tecniche di rilassamento riscuotono sempre più successo. In particolare, negli ultimi anni è sempre più richiesta la doccia emozionale. Questo speciale trattamento, offerto nei migliori centri benessere, si affida alle proprietà rilassanti o energizzanti dell'acqua, dei colori e degli aromi, e , a volte anche dei suoni con lo scopo di stimolare i sensi regalando sensazioni piacevoli che influiscono positivamente sul benessere psichico.

Si tratta quindi di una doccia non comune, che fa riferimento all'idroterapia, alla cromoterapia, all'aromaterapia e alla musicoterapia, stimolando dunque i relativi sensi: tatto, vista, olfatto e udito. Alcuni trattamenti possono separare queste caratteristiche, per cui vi sono:

docce massaggianti che sfruttano il solo getto d'acqua per massaggiare il corpo;

docce cromatiche che, invece, fanno affidamento ai colori per rilassare chi esegue il trattamento;

docce aromatiche che grazie alle essenze, che vengono emanate durante il getto, trasmettono sensazioni piacevoli.

Altre volte invece, queste tre proprietà della doccia emozionale sono riunite, cosicché si possa provare un mix di piacevoli emozioni.

Per quanto riguarda il getto , questo può essere non solo verticale, come nelle comuni docce, ma anche orizzontale, grazie ed erogatori posizionati sulle pareti del vano doccia. Il massaggio che l'acqua effettua sul corpo ha lo scopo di sciogliere le tensioni muscolari, in particolare quelle della colonna vertebrale. L'effetto dell'acqua varia a seconda della temperatura: un getto d'aria calda, infatti, ha lo scopo di rilassare, mentre se freddo ha proprietà rivitalizzanti. Oltre al comune getto, l'acqua può essere erogata con diversi tipi di cascata , tra cui il getto d'acqua nebulizzata, la lama d'acqua, la pioggia leggera, la pioggia fitta, generalmente regolabili.

Quanto al colore, la doccia fa riferimento alla cromoterapia, cioè alle proprietà benefiche dei colori, per cui le docce sono dotate di led che emanano colori differenti, eventualmente cangianti durante la doccia. Anche in questo caso i colori hanno diverso effetto sul nostro corpo: se il blu è calmante e rinfrescante , il rosso dona vigore e forza; l'arancio trasmette sensazioni ed emozioni positive, come l'allegria; il verde dona equilibrio, serenità e concentrazione.

DOCENTE: *La Rosa Federica*

Anche le essenze e le fragranze possono essere diverse, ognuna con specifiche proprietà: la menta per esempio è rinfrescante.

I suoni, poi, influiscono notevolmente sullo stato di benessere psichico, per cui molto spesso durante la doccia si possono ascoltare melodie rilassanti.

In alcuni centri benessere sono invece proposti dei veri e propri “percorsi doccia” in cui si possono sperimentare le varie combinazioni di colori, essenze, getti.

La doccia emozionale, a differenza di molti altri trattamenti non ha controindicazioni, dunque chiunque può sottoporsi al trattamento, traendone solo beneficio!



LA CROMOTERAPIA

Curarsi con i colori, questo è il principio della cromoterapia, che fa parte delle tecniche terapeutiche della medicina olistica o naturale, ma le cui origini sono remotissime. Già gli antichi egizi solevano aggiungere pigmenti colorati alle loro polveri medicamentose per potenziarne gli effetti. Ma la cromoterapia si è sviluppata soprattutto in oriente, dove si associa alla teoria dei chackra della medicina ayurvedica.

Partendo dal presupposto che il nostro corpo sia attraversato da diversi punti energetici, si è visto che stimolandoli opportunamente è possibile prevenire e curare diverse malattie di natura psicosomatica. Stress, ansia, sentimenti non espressi come rabbia e tristezza, si accumulano in alcune specifiche aree del corpo inducendo stati morbosi.

La cromoterapia sfrutta le qualità stimolanti e lenitive della gamma di colori dello spettro cromatico - lo stesso dell'iride, ovvero dell'arcobaleno - per riportare i chackra, e quindi l'intero organismo, in equilibrio. Naturalmente non si può pensare di guarire da gravi patologie solo ed esclusivamente usando i colori, ma senza dubbio molti disturbi si possono alleviare, senza contare che associare la cromoterapia, che non ha effetti collaterali, alle cure tradizionali farmacologiche, è utile per potenziarne gli effetti e per dar sollievo alla psiche.

Vediamo i benefici che ogni singolo colore apporta, e come si possono sfruttare attraverso i diversi trattamenti:

Rosso: il colore che rappresenta il fuoco, ma il suo significato deriva dal sangue. Significato positivo di accrescimento delle forze vitali e di fertilità, ma anche di violenza, vendetta e ferocia. Colore collegato alle passioni come l'amore e la guerra: aggressività, forza, istinto del desiderio.

Carattere: vivace, pieno di energia, esuberante e un buon rapporto con la sessualità; in fase di eccesso provoca difficoltà a contenere le proprie pulsioni, provoca eccessiva istintività.

Il colore rosso è stimolante ed eccitante: aumenta la frequenza cardiaca, pressione arteriosa, respiratoria, attività epatica ed endocrina, sistema nervoso.

Arancione: meno intenso del rosso, è il colore della serenità, dell'energia e della crescita; simboleggia l'alba, il risveglio. Stimola allegria e vitalità.

Carattere: aperto e socievole, ma con difficoltà ad esprimere emozioni; riservato con estranei, non invadente e appariscente.

Il colore arancione è capace di attenuare la tensione, crampi, perfetto per chi ha difficoltà respiratorie (asma e claustrofobia), reumatismi. Stimola la ghiandola tiroidea, la secrezione del latte materno, adatto al riequilibrio energetico a problematiche cutanee, renali, biliari, nervose ed intellettuali.

DOCENTE: *La Rosa Federica*

Giallo: colore che ricorda il sole; radiante, vivo, caldo.

Carattere: estroverso, molto attivo, allegro, originale, entusiasta verso la vita, determinato, ottimista. Mantengono lontana qualsiasi situazione che possa suscitare problemi; ottimo umore, pochi coinvolgimenti.

Il colore giallo ha un'azione stimolante senza eccesso; produce energia per i muscoli, aumenta la capacità di memoria, stimola il sistema nervoso.

Verde: è il colore della natura e infonde armonia e comprensione; la sua luce è legata al rinnovamento, alla stabilità, alla giovinezza, allo sviluppo alla speranza, alla fertilità e all'inesperienza, prosperità, successo, solidarietà; ma vede anche un lato negativo che rispecchia invidia, superstizione, gelosia, slealtà e falsità.

Carattere: stabile personalità, indipendenza, concreto e logico.

Il colore verde ha proprietà antisettiche, disintossicanti, riequilibranti delle energie; calma il sistema nervoso donando sensazioni di pace ed equilibrio.

Blu: è considerato il colore della calma, della meditazione, della serenità, della pace; essendo il colore del cielo, sin dai tempi antichi veniva considerato un colore trascendentale, spirituale, oltre che un colore di protezione.

Carattere: il blu rappresenta la verità, l'intelletto e polarizza l'attenzione verso l'interno. Profondo nei sentimenti, tono pacato, stabile nei rapporti, capacità di trovare il proprio equilibrio e la pace interiore.

Il colore blu è collegato all'ipofisi che governa tutto il sistema endocrino; ottimo per tutti i problemi che sviluppino calore e dolore la pressione arteriosa e quindi utile per chi soffre di tachicardia e pressione alta. E' considerato benefico per curare infiammazioni di vario tipo, soprattutto alla gola, alle articolazioni e ai denti, irritazioni della pelle, bruciate e punture di insetti. Inoltre, funge da febbrifugo e aiuta ad alleviare emicrania e cefalee.

Azzurro: è il colore che dona una sensazione di spensieratezza, estroversione con gli altri, quello più tendente al verde richiama situazioni di autodeterminazione, mentre quello scuro di meditazione o malinconia.

Carattere: Il rischio maggiore di una personalità azzurra è quello di staccare i ponti con la realtà restando vittima delle proprie speculazioni teoretiche; la personalità azzurro-blu deve stare attenta a non sfociare nel colore nero, il colore della depressione.

Il colore azzurro ha un effetto pacificatore del sistema nervoso, della pressione arteriosa, del battito cardiaco in quanto determina rallentamento ed espansione; risulta molto utile nei casi in cui il corpo debba rigenerarsi dopo una fatica o una malattia.

L'azzurro blu ha una azione analgesica, antisettica, antinfiammatoria agendo molto bene a livello del sistema immunitario e sul sistema linfatico; è un ottimo strumento anche a livello osteoarticolare, specialmente se associato al rosso.

Il suo effetto calmante è utile per quei momenti di fretta e di eccitazione nervosa per tranquillizzare e ridare ritmo alla giornata; inoltre è ottimo per l'insonnia, per le palpitazioni, l'agitazione e per favorire lo studio nei bambini molto irrequieti.

Indaco: colore freddo situato tra il blu e il viola. Purificatore del sangue e agisce sulla mente. Le sue caratteristiche sono simile a quelle del blu, ma con un effetto più profondo, vista anche la sua gradazione.

Carattere: è il colore legato alla visione meditative, presiede alla funzioni più elevate del pensiero e corrisponde al terzo occhio.

Il colore indaco ha la capacità di equilibrare i nostri organi di senso per renderli più sensibili; in generale ha un effetto calmante e anestetico specialmente a livello delle vie respiratorie, nasali, degli occhi, ecc.

Questo suo potere anestetico è dovuto alla sua virtù di riuscire a portare la coscienza ad un livello superiore.

Viola: è il colore dello spirito, stimolante delle energie sottili, dell'inconscio, della creatività e dell'intuizione.

Carattere: La personalità viola è legata al sogno, molto appariscente e originale, ci tiene a piacere agli altri; indicato per a mancanza di sonno, calma gli stati nervosi e irritabili.

Un suo eccesso può provocare malinconia e perdita del senso della realtà e di concretezza.

Il colore viola è colore del sistema nervoso superiore e del cervello destro sede dell'intuito, della sintesi e della percezione. Molto utile in caso di infiammazioni quali nevrosi, irritazioni dei nervi e per i disturbi della circolazione linfatica in stagno, stimola la produzione dei globuli bianchi e l'attività della milza, dei reni e della vescica; viene anche utilizzato per problemi al cuoio capelluto, aiuta in caso di malattie infiammatorie della pelle, analgesico nella sciatica.

Nero: Il colore Nero è la negazione del colore per antonomasia e rappresenta il confine che segna la conclusione della fase vitale; esprime, quindi, la negazione per la vita futura e della realtà con conseguente rifiuto a lottare. Chi predilige questo colore, infatti, generalmente sostiene che il futuro gli riservi scarse opportunità favorevoli ed è convinto che la responsabilità di tutto sia del mondo in cui vive e della società. Da queste convinzioni recondite ne consegue un comportamento apparentemente rinunciatario che può sfociare in rabbiose ribellioni. Il nero è anche il simbolo di ciò che non si può conoscere, di ciò che è segreto, misterioso, ignoto e conferisce a chi lo preferisce un forte senso del sacrificio e tenacia. Nella personalità di chi sceglie questo colore spicca molto anticonformismo, voglia di provocazione e desiderio di sedurre attraverso il corpo. Chi ama questo colore ha sempre una grande voglia di stupire gli altri ed il suo è uno spirito da eterno adolescente.

Nell'Antico Egitto, il colore nero era considerato come uno dei colori sacri alla divinità. I più grandi Maestri lo utilizzavano come simbolo dell'Unità primordiale, dove tutto era essenza, forza potenziale ed eguaglianza. Il colore nero rappresenta la realizzazione totale e l'Assoluto. Come simbolo di autorità spirituale, questo riflette parte della divinità, trasmette sobrietà, austerità e dignità. È il simbolo della conoscenza piena e dell'integrazione della coscienza con L'Universo. Nell'antica Roma, ritroviamo il nero associato a Saturno, dio dell'implacabile scorrere del tempo, onorato nei Saturnali, la festa di fine anno che coincideva con la morte e la rinascita del Sole, il cui rito esprimeva l'imperativo naturale per il quale il vecchio ordine deve morire per dare origine al nuovo, creando un ciclo infinito di morte e rinascita, anche se a livello più profondo la festa dei Saturnali ci fa associare il colore nero alla comprensione che morte e rinascita sono fasi transitorie di una più ampia continuità. Il colore nero è, quindi, un colore sacro perché rappresenta il riposo eterno e l'anima pacificata che è immersa nella pienezza dell'essere. Ma il nero è anche il colore della depressione, della sofferenza psichica, della morte, del lutto; proprio per i suoi significati profondi e per il suo effetto negativo sull'umore, non viene utilizzato in cromoterapia.

Bianco: Con questo colore si rappresenta tutto ciò che è puro, saggio, illuminato e anche dell'aspirazione verso ciò che non si è ancora verificato (la sposa vestita di bianco aspira al matrimonio) indicando, quindi, il desiderio dell'individuo di acquisire un nuovo stato, di passare a una nuova condizione. Chi ama questo colore rivela una spiccata tendenza al fatalismo, ma al contempo esprime creatività e immaginazione. Chi preferisce il Bianco ha il continuo desiderio di cambiamento e viene stimolato dalle novità che la vita gli presenta.

Chi sceglie il bianco è come se, in un certo senso, non scegliesse nulla o, da un altro punto di vista, scegliesse tutto. E' quindi la tonalità degli indecisi, di coloro che sono ancora alla ricerca di un loro sé, di una personalità precisa. Lo dimostra il fatto che

gli amanti di questo candido colore cercano di accontentare tutti, appianano le differenze, non contraddicono nessuno, evitano i conflitti. Ma è anche il colore di chi vorrebbe essere apprezzato per le sue qualità intellettuali e morali. Ha grande fiducia negli altri e in tutto ciò che il futuro gli riserva ma, allo stesso tempo, può crearsi delle illusioni e peccare di ingenuità.

La luce bianca permette la sintesi della vitamina D, stimola le cellule e le ghiandole endocrine. Questo colore è utile in caso di: inappetenza, debolezza e ipotonia muscolare, pallore, anemia, carenza di vitamina D, invecchiamento precoce, eccesso di pensieri, ansia, memoria debole, fragilità psichica.

Nei Centri benessere e nelle Spa sono previsti molti percorsi sensoriali e trattamenti con irraggiamento cromatico. Ad esempio i bagni cromatici, sia "a secco" che in acqua, sono considerati molto benefici per tutto il corpo, ma si possono anche indirizzare i diversi colori a seconda dei loro effetti sui vari organi nei chakra di riferimento con la cromopuntura (affine ad agopuntura e agopressione).

Infine, anche l'alimentazione può sfruttare i benefici della cromoterapia. Soprattutto la frutta e la verdura ci aiutano a migliorare le nostre condizioni di salute in base ai loro colori. Scegliamo perciò di variare gli ingredienti dei nostri piatti anche in base alle tonalità dei cibi, in modo da garantirci tutti i possibili effetti curativi e riequilibranti dei colori.



L' HAMMAM

Bagno turco, hammam o terme: in una sola parola assoluto relax.

Gli istituti termali, le Spa e i centri estetici all'avanguardia, offrono una vasta gamma di proposte terapeutiche: cure idropiniche e talassoterapia, fanghi, sauna, docce emozionali, percorsi benessere rilassanti, energizzanti, detossinanti per armonizzare e rivitalizzare l'organismo nella sua globalità attraverso la cura dei sensi.

La capacità terapeutica dell'acqua è legata a molteplici fattori: è l'elemento corporeo prevalente e da sempre, è simbolo di vita, purificazione e rinascita. Il suo potere, nel corso del tempo, è studiato e veicolato nelle forme curative più sintoniche ai bisogni della persona, mediante trattamenti termali che uniscono all'intervento tecnico-medico mirato, supportato da test clinici preliminari e consulenze calibrate sulle singole esigenze, la ricerca della salute come benessere fisico, psicofisico e spirituale.

L'hammam è l'attuale bagno turco, il termine in arabo significa "scaldare".

L'hammam è un rituale che ha profonde origini. E' un luogo dove il tempo si ferma, dove bellezza del corpo e benessere della mente si uniscono per sensazioni uniche.

L'hammam è una pratica che inizia nel passato ma che continua e continuerà ad affascinare migliaia di persone.

Le antiche origine del rituale.

Dai paesi Mediorientali, passando nel raffinato mondo ellenistico affonda le sue radici poi nel potente e prestigioso Impero romano, il suo nome hammam è meglio conosciuto come bagno turco. Il bagno caldo era considerato fonte di piacere, di svago e motivo di occasioni sociali. Gli Arabi e i Turchi ereditarono e conservarono il sistema romano di riscaldamento del bagno di aria calda con doccia e va proprio agli stessi Arabi la conservazione del bagno pubblico romano durante il Medioevo, usato anche per pratiche religiose e lavaggi rituali.

Un luogo di elezione per donne e uomini che qui ricreavano i propri rituali igienici, estetici, terapeutici e sociali. Nel rituale dell'hammam la bellezza ed il benessere, la cura del corpo ed il riposo della mente, tutto si mescola e si coagula in un istante di purezza. Sherazade, l'indimenticabile protagonista delle Mille e una Notte, sapientemente ci tramanda che "una città non è completa se non ha il suo bagno turco". Il caldo e l'umidità fermano il tempo e acuiscono i gesti ed i pensieri. L'acqua scorre silenziosa tra il bisbigliare delle donne, mentre le nudità cancellano i confini razziali: tutto in simbiosi per la cura del corpo. L'hammam era il luogo privilegiato per l'incontro e la convivialità, dove trascorrere intere giornate dedicate ai festeggiamenti, alla parola e al buon cibo.

La bellezza e il benessere creano un'unica sinergie perfetta, la frenesia di questa vita, in cui il tempo sembra scarseggiare al pari delle più importanti risorse vitali, ci fa sentire il bisogno di relax, di momenti da dedicare completamente a noi stessi. L'hammam è luogo senza tempo dove il profumo di oli essenziali, i suoni, le luci ed il lento scorrere dell'acqua rievocano la tranquillità e la pienezza di un ventre materno; un invito all'ascolto di sé stessi. Luogo in cui il tocco di mani amorevoli riportano alla memoria antiche sensazioni di benessere.

Le fasi dell'hammam

Si effettua un consistente pre-lavaggio con sola acqua, seguito dal rituale del saponage-massage con il tradizionale sapone nero del Marocco, che dona alla pelle morbidezza e luminosità, si passa poi al peeling per una profonda esfoliazione della pelle con il kasha, tipico guanto ruvido setificato; il lavaggio completo del corpo e dei capelli ed il trattamento con prodotti, impacchi ed oli scelti ad personam, in una danza sinergica di acqua calda e fredda, che stimola il riequilibrio energetico della persona, accompagnato dall'incontro di mani che coccolano, carezzano, massaggiano.

I percorsi all'interno dell'hammam variano a seconda delle esigenze. Nei centri estetici e nelle Spa ci sono aree dedicate ai seguenti rituali:

Il Raxul è il rituale dei fanghi. Consiste nell'applicazione sul corpo di fanghi curativi, argille, sali integrali e oli vegetali, assorbiti in fasi distinte a diverse temperature: Il corpo, disteso sulle panche riscaldate subisce un'intensa purificazione dalle tossine, la pelle si ammorbidisce e gli strati di epidermide vengono stimolati. Un percorso caratterizzato da temperature secche, seguito da un bagno di vapore e da una doccia tropicale con essenze. Agisce profondamente a livello di disintossicazione e idratazione della pelle.

L'Essentia è il rituale delle essenze. Un percorso di vapori caldi con aromi all'essenza di eucalipto. Esso migliora le attività respiratorie e favorisce l'eliminazione delle tossine.

Il Thalasso è il rituale delle maree. Un percorso caratterizzato da un'alternanza di immissioni di soluzione salina ed aria miscelata con essenza all'eucalipto concluso con una rugiada fresca di reazione. Favorisce la rimineralizzazione e la detossinazione.

Oltre ai cicli estetici all'interno dell'hammam si effettuano i trattamenti del Laconicum, Calidarium, Tepidarium Frigidarium che affondano le proprie radici nella storia delle antiche terme.

DOCENTE: *La Rosa Federica*

Il Laconicum integrando il ciclo precedente con il riscaldamento delle pareti, genera un piacevole bagno di calore secco in grado di purificare l'organismo, eliminare le tossine, allentare la tensione muscolare, rilassando la mente e donando benessere psicofisico.

Nel Calidarium grazie all'umidificatore che immette vapore aromatizzato, il corpo trae notevoli benefici oltre che dalla temperatura anche dall'intensa umidità dell'aria.

Il Tepidarium grazie al tenue riscaldamento delle panche crea un clima rilassante e distensivo che aumenta le difese immunitarie e sviluppa una straordinaria sensazione di benessere.

L'ultima fase dell'hammam è il Frigidarium, bagno freddo, il corpo comincia ad abituarsi a questa fase già nel Tepidarium e la sensazione di freddo sul corpo che si prova in questa fase dona refrigerio e tonifica la pelle.

Il tutto può essere accompagnato poi dalla cromoterapia e musicoterapia.



LA SAUNA

Si pensa che la Sauna abbia origini finlandesi, anche se non è ancora ben chiaro il significato del suo nome. Testimonianze rivelano che veniva praticata in Finlanda già nel 12° secolo ma si presume che abbia origini ben più antiche ed in altri paesi del mondo.

La Sauna Finlandese è costituita da un box rivestito in legno al suo interno (generalmente di abete rosso o di pioppo). La temperatura viene mantenuta tra gli 80°C ed i 100°C grazie a delle apposite stufe che possono essere a legna oppure elettriche. Sul forno vi sono delle pietre vulcaniche che servono per incamerare calore e distribuirlo poi nell'ambiente. Per aumentare la temperatura è possibile gettare dell'acqua sulle pietre calde, la quale evaporerà all'istante.

Altri oggetti che non devono mai mancare sono: un secchio e un mestolo per l'acqua (sempre di legno), il termometro da parete ed una clessidra.

L'aria all'interno oltre ad essere calda è anche molto secca, l'umidità infatti varia tra il 10 ed il 20%.

COME FARE CORRETTAMENTE UNA SAUNA

Normalmente il tempo di permanenza all'interno di una sauna varia dai 10 ai 20 minuti.

Vi sono alcune accortezze da rispettare per poterla svolgere in modo opportuno e beneficiare correttamente di tutti i suoi effetti positivi.

Prima di iniziare la seduta è consigliato fare una doccia abbastanza calda, in modo da dare la possibilità al corpo di abituarsi alle alte temperature che vi sono all'interno e dare la possibilità ai pori della pelle di dilatarsi.

Per evitare giramenti di testa, prima di uscire dalla sauna ci si deve alzare dalla panchina molto lentamente.

Una volta usciti, è bene fare una doccia o un bagno con acqua fredda in modo da riportare a livelli normali la temperatura corporea. È molto importante bere per reintegrare la grande quantità di liquidi e sali minerali dispersi, tra le bevande maggiormente consigliate vi sono acqua non gasata, tisane di lampone, malva, ortica, tiglio, succhi di frutta o di verdura.

È possibile ripetere il percorso per una seconda volta stando attenti a non esagerare.

I BENEFICI DELLA SAUNA

- Favorisce la circolazione grazie alla dilatazione dei vasi sanguigni dovuta all'elevata temperatura
- Migliora la funzionalità cardiaca
- Migliora la resistenza alle infezioni
- Pulisce e purifica la pelle, la sauna disintossica in profondità e quindi rende la pelle luminosa e trasparente ed i tessuti maggiormente elastici.
- Elimina le tossine attraverso l'intensa sudorazione
- Rilassa e riduce i livelli di stress
- Favorisce seppur indirettamente, la riduzione dell'adipe

CONTROINDICAZIONI

In alcune situazioni la sauna è sconsigliata, come per esempio nel caso di chi soffre di pressione bassa in quanto l'elevato calore, contribuirebbe ad abbassare ancora di più la pressione sanguigna e si potrebbe andare incontro a giramenti di testa e nei peggiori casi, a svenimenti.

Altre controindicazioni:

- Patologie cardiache
- Malattie della pelle
- Epilessia
- Disturbi cardiocircolatori
- Febbre
- Gravidanza
- Periodo mestruale

È importante inoltre non recarsi in sauna subito dopo aver mangiato oppure dopo aver bevuto caffè e tè, in quanto queste bevande hanno effetti stimolanti e potrebbero causare tachicardia.



LE TERME ROMANE

Già nell'antica Grecia il bagno assunse un carattere sociale. Il ginnasio greco era composto da una palestra, da un bagno e da un'esedra dove i filosofi dissertavano con i loro discepoli. Dopo intensi esercizi fisici nella palestra i giovani facevano un'abluzione di acqua calda, raggiunta una piena distensione dopo la fatica fisica, passavano nella esedra per ricevere l'educazione dello spirito.

Le terme romane trassero la loro origine dalla fusione del ginnasio greco con il bagno a vapore egizio.

L'Egitto in effetti, già dai tempi di Tolomeo, raggiunse il livello di conoscenze tecniche necessario per realizzare tali opere, come dimostrano dei reperti archeologici nel delta del Nilo formati da due locali circolari, chiaro precedente del laconium romano.

Già 200 anni prima che Agrippa creasse le prime terme pubbliche nel 25 a.C., i bagni (balneum) erano molto frequentati dai romani; in seguito gli imperatori romani fecero a gara per superare i loro predecessori con Terme sempre più grandiose: in particolare Nerone nel 65 d.C. , Tito nell'81 d.C. , Domiziano nel 95 d.C., Commodo nel 185 d.C., Caracalla nel 217 d.C., Diocleziano nel 302 d.C. e Costantino nel 315 d.C.. Per assicurare la loro popolarità, le tariffe di ingresso alle terme venivano tenute molto basse, se non gratuite. Terme sorsero ovunque nell'impero, dalle sabbie del deserto alle Alpi; alcune Terme erano tanto grandi da poter contenere 6000 persone.

I rituali potevano variare da provincia a provincia a secondo dei costumi locali, tuttavia il concetto generale era il medesimo: si trattava di un centro ricreativo polifunzionale. La maggior parte delle terme includeva centri sportivi, piscine, parchi, librerie, piccoli teatri per ascoltare poesia e musica e una grande sala per le feste, una città nella città. Si trovavano anche ristoranti e locande per dormire o ...passare alcune ore in "piacevole" compagnia.

Ogni centro termale offriva attrazioni specifiche: un paesaggio particolare, una magnifica libreria, un centro sportivo di alto livello, anche se l'attrazione principale rimanevano sempre i bagni. Durante l'ultimo periodo cristiano dell'impero fu proibito recarsi alle terme la domenica o nelle feste, mentre prima raramente venivano chiuse. Talvolta uomini e donne prendevano i bagni insieme, ma tale usanza variava da periodo a periodo e da zona a zona: a Pompei ad esempio uomini e donne prendevano i bagni separatamente.

I cittadini romani terminavano il lavoro nelle prime ore del pomeriggio e si recavano alle terme, che aprivano a mezzogiorno, prima del pasto principale.

Un tipico ciclo iniziava con ginnastica in palestra, o attività sportiva in un campo esterno, dove si svolgevano giochi anche utilizzando piccole palle in cuoio, o gare di lotta.

Successivamente ci si recava ai bagni attraverso tre stanze, partendo da quella con l'acqua più tiepida fino a quella con l'acqua più calda.

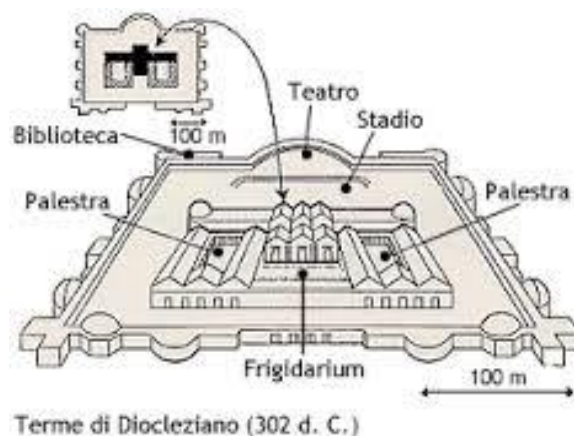
Si entrava nel tepidarium, la stanza più grande e lussuosa delle terme: qui si rimaneva un'ora e ci si ungeva con oli.

Poi si andava nel calidarium. Si trattava di stanze più piccole, generalmente costruite sui lati della sala da bagno principale.

Infine ci si recava nel laconicum, la stanza finale più calda, riscaldata con aria secca ad altissima temperatura.

Dopo la pulizia del corpo e i massaggi, si faceva una nuotata nella piscina del frigidarium.

Successivamente, ristorati e profumati, ci si recava nelle altre aree delle terme dove si poteva leggere o partecipare ad altre attività o assistere ad attrazioni.



Grandi acquedotti, di cui restano notevoli rovine in tutto il mondo romano, alimentavano le terme. Il calore era uniformemente distribuito attraverso muri cavi e pavimenti sovrapposti a vespaio, in cui circolava aria calda.

In tarda epoca cristiana, forse per l'eccessivo costo di manutenzione, forse per i mutati costumi che tendevano a non accentrare nelle terme gran parte della vita sociale, le terme vennero via via abbandonate. La distruzione degli acquedotti da parte dei barbari ne interruppe poi definitivamente l'uso.



DOCENTE: *La Rosa Federica*