

# Il benessere legato all'acqua

Viaggio all'interno delle nuove tendenze e delle pratiche antiche che consentono di trarre giovamento fisico e mentale, sfruttando le proprietà dell'acqua

**L**e terme, più di ogni altra struttura, risultano legate sin dall'antichità allo sviluppo delle tecniche e dei costumi, alle mode in materia di igiene o di impiego terapeutico delle acque e delle loro specifiche e diverse proprietà. I mutamenti della vita collettiva e dell'ambiente urbano si definiscono quindi contemporaneamente come cause ed effetto, determinando non solo gli esiti formali di queste tipologie strutturali: un impianto termale, anche nella sua forma più modesta, risulta sempre articolato in un insieme di ambienti ed installazioni diversi, in cui la dislocazione e l'organizzazione segue un deter-

minato ordine, pur generando numerose varianti tipologiche dettate dalla struttura dei percorsi. Il termine "terme" si applica, di norma e sin dall'antichità, ad una struttura che comprende, oltre ai bagni propriamente detti, anche tutti gli annessi sportivi e culturali, secondo un modello tutt'oggi valido e attuale. Accanto a strutture che si inseriscono sul territorio, in località favorite da sorgenti naturali e immerse nella natura, negli ultimi anni si sta verificando la nascita di spazi analoghi anche nel cuore delle nostre metropoli, sempre più frenetiche e attive. **Sono luoghi in cui diviene possibile distaccarsi dalle tensioni quotidiane e ritrovare se stessi, in oasi di calma e benessere ritagliate nel cuore della città dove l'acqua svolge un ruolo determinante e protagonista.** Per prendersi cura del proprio corpo, concedersi una pausa salutare oppure ricaricarsi dopo un'intensa giornata: il caos scompare e un unico suono accoglie il visitatore per accompagnarlo durante tutta la sua permanenza, quello dell'acqua che scorre. Queste strutture sono generalmente articolate in un susseguirsi di ambienti in cui ogni elemento superfluo è eliminato, per dar spazio alla centralità della persona: all'interno ogni cosa deve essere studiata con cura e realizzata con prodotti naturali e tecniche artigianali. La



caratteristica principale di queste strutture è il ricorso ad un sistema di riscaldamento, che può essere applicato tanto alle sale asciutte quanto a quelle con vasche, a seconda della tipologia a cui si possono ricondurre.

## I requisiti di base

Grazie ai preziosi dettami della cultura orientale, la concezione del benessere è ormai quella di uno stato integrato di forma fisica ed equilibrio interiore. Mentre gli aspetti positivi legati all'acqua sono da sempre noti, meno considerata è l'importanza che in tutto questo gioca la temperatura dell'acqua e i benefici che essa può determinare. Nei nuovi centri benessere tempo e spazio vengono sospesi tra vapori, profumi e acque rigeneranti e l'ospite può scegliere il "suo" percorso tra oltre trenta pratiche termali, fra cui massaggi, vasche idromassaggio, sauna, bagno turco aromatizzato e area fanghi.

## Riflessi d'Oriente

L'hammam è una pratica che arriva dai paesi mediorientali ma affonda le sue radici nell'antica cultura greco-romana sotto il nome di *thermae* e, come da antica tradizione, prevede il susseguirsi di diverse stanze, dalla più calda alla più fredda, dove il lento scorrere dell'acqua rievoca la quiete e invita all'ascolto di se stessi. Nella prima sala, l'*apodyterium*, ci si libera di ogni cosa che possa richiamare il mondo esterno e, coperti di un solo telo bianco, si entra nel *tepidarium*, dove l'acqua ha una temperatura di circa 36 gradi. Qui ci si immerge in un'atmosfera quasi surreale, dove le pareti che racchiudono l'ambiente si sciolgono tra vapori e giochi di luce, tra i suoni dell'acqua che scorre, e dove il tempo sembra sospeso. Si accede poi al *calidarium*, dove l'atmosfera ha temperatura stratificata: bassa e intorno ai 20-25 gradi a livello del pavimento, di 40 gradi intorno al metro e mezzo e, infine, di 50 gradi all'altezza della testa mentre l'umidità arriva a piena saturazione. Questo è il luogo in cui avviene il vero e proprio "bagno di vapore", dove il calore dilata i vasi sanguigni e la circolazione ottiene grandi benefici apportando effetti positivi anche sull'umore, allontanando stress e stanchezza. L'ultima fase del percorso prevede l'immersione nel *frigidarium*, una vasca di acqua fresca che aiuta a restringere i pori, tonificare la muscolatura e dare una sferzata di energia a tutto il corpo. Prima di tornare alla realtà non bisogna assolutamente tralasciare la sosta nella sala relax, una sorta di "camera di decompressione" che aiuterà a ritornare lentamente, tra un tè ed una lettura, ai ritmi e ai suoni del mondo esterno.

## La tecnica della sauna finlandese

La sauna è nata nei paesi nordici e prevede il soggiorno in una cabina dotata di panchine in legno, in un ambiente dove la temperatura viene portata a circa 80-100 gradi e l'umidità al 10-30%. A questo primo bagno di aria secca segue un bagno di vapore surriscaldato, ottenuto gettando acqua su pietre roventi. All'interno della sauna si trovano un piccolo braciere con alcune pietre, un secchiello pieno d'acqua ed un mestolino: gettando acqua sulle pietre si satura l'ambiente di umidità e, come conseguenza, si suda abbondantemente. Nei paesi nordici a questa pratica segue un bagno in acqua gelata, ma è possibile abbinare

il trattamento ad una doccia fredda. L'effetto più evidente delle elevate temperature della sauna è quello diaforetico: il caldo favorisce il rilassamento muscolare, la sudorazione e l'eliminazione delle tossine. La disintossicazione riguarda però anche la mente poiché nel rilassamento generale, l'ospite può staccare la spina e dimenticare tutte le preoccupazioni!

## I percorsi del benessere

Le strutture termali che sfruttano anche gli spazi immersi nel verde offrono spesso i percorsi che prevedono l'alternanza di acqua calda e fredda, adatta per riattivare la circolazione e riequilibrare il tono muscolare. A seconda delle caratteristiche chimiche delle acque impiegate si possono anche effettuare percorsi, a livello e temperatura costante, capaci di amplificare i benefici effetti del linfodrenaggio e aiutando a liberare i tessuti dagli scarti metabolici. Un effetto particolare viene poi regalato da quei percorsi che si snodano sui ciottoli levigati di torrente: il massaggio plantare contribuisce a riportare equilibrio in tutto il corpo, facendo tesoro delle teorie della medicina orientale secondo le quali sui piedi esistono delle aree precise, dette "punti riflessogeni", che corrispondono a determinate zone del corpo umano che, massaggiate, riescono a suscitare effetti positivi nelle zone corrispondenti dell'organismo.

## I centri benessere come spazi accessori indispensabili

I centri benessere che si affiancano alle strutture termali vengono generalmente studiati per coniugare le moderne tecnologie per il rilassamento psico-fisico con l'estetica classica e le tecniche attinte dalla saggezza orientale. Vengono offerte agli ospiti numerose proposte relative ai trattamenti termali e di medicina estetica, tanto per il viso quanto per il corpo: all'attività terapeutica delle acque si aggiungono le pratiche bioenergetiche per il benessere, l'estetica e il rilassamento, seguendo filosofie sia orientali che occidentali. In eleganti ambienti ravvivati da luci cangianti che sfruttano i principi della cromoterapia è possibile ricevere trattamenti a base di fanghi, per intervenire su imperfezioni fisiche, oppure massaggi per recuperare uno stato di calma e di equilibrio generale. Alcuni ambienti possono essere dotati di vasche relax con idromassaggio, strutturate come delle grandi piscine in cui l'ospite può lasciarsi cullare dai potenti getti d'acqua che sgorgano da fonti di design lineare ed elegante e che movimentano, in sequenza, le varie zone della vasca, concedendo così la possibilità di scegliere l'idromassaggio dorsale, total body o cervicale.

Barbara Baldrati

### Problemi di terminologia

La parola *terme* sottintende una realtà molto diversa a seconda dei periodi, delle regioni e dei contesti urbani. I termini maggiormente ricorrenti per individuare e designare i vari ambienti che le costituiscono sono quelli che derivano direttamente da parole greche, spingendoci a prendere le distanze dal presupposto che le terme siano una creazione essenzialmente "romana".