**Ορισμός του spa**

Η ονομασία πιθανότατα έχει προέλθει: (α) από τη λατινική φράση «sanus per aqua», που σημαίνει «υγιής μέσω του νερού» ή (β) από την ομώνυμη βελγική πόλη Σπα και τις διάσημες, από τον 14ο αιώνα, ιαματικές πηγές της.

Χώροι σπα, σύμφωνα με τον διεθνή οργανισμό ISPA (International Spa Association), είναι όλα τα οργανωμένα κέντρα ευεξίας που χρησιμοποιούν ως θεραπευτική βάση το νερό σε συνδυασμό με άλλες φυσικές θεραπευτικές μεθόδους, όπως τη γυμναστική, τη δίαιτα - διατροφή, τις θεραπείες αισθητικής κ.ά., και στοχεύουν στην ισορροπία ανάμεσα στο σώμα, το μυαλό και το πνεύμα.

Αναλύοντας τον παραπάνω διεθνή ορισμό, διαπιστώνουμε ότι η φιλοσοφία των σύγχρονων σπα συμπίπτει αρκετά με τη φιλοσοφία των Ασκληπιείων στην αρχαία Ελλάδα και τη χρήση του νερού στη θεραπευτική, τη σωματική υγιεινή και την πνευματική κάθαρση. Αυτό δεν είναι τυχαίο γεγονός, διότι τα σύγχρονα σπα είναι εμπνευσμένα από αρχαίες φιλοσοφίες χαλάρωσης και ευεξίας διάφορων πολιτισμών, όπως των Ελλήνων, των Ινδών και των Κινέζων.

**Οι επτά βασικοί πυλώνες του σύγχρονου σπα**

Σύμφωνα με τον ISPA και άλλους διεθνείς οργανισμούς που αξιολογούν τις υπηρεσίες και τους χώρους ξενοδοχειακών σπα(τα βαθμολογούν με αστέρια 1-5, όπως αντίστοιχα γίνεται και με τα ξενοδοχεία), όλα τα σύγχρονα κέντρα ευεξίας πρέπει να εναρμονίζονται με επτά βασικούς πυλώνες (pillars) ευεξίας. Αυτοί είναι:

**1. Ομορφιά (Beauty).** Θεραπείες προσώπου - σώματος, περιτυλίξεις, απολέπιση, καθαρισμός, αποτοξίνωση και ενυδάτωση δέρματος.

**2. Αρμονία (Harmony).** Θεραπείες που στοχεύουν κυρίως στην αρμονία, όπως χαλαρωτικά μασάζ που αξιοποιούν τη θεραπευτική δύναμη της αφής. Οι θεραπείες που εντάσσονται στα spa menu εμπνέονται από διάφορους πολιτισμούς και συνδυάζουν αρμονικά τις παλιές φιλοσοφίες με τη σύγχρονη τεχνολογία και έρευνα.

**3. Ισορροπία ζωής (Life Balance).** Αρκετοί αρχαίοι πολιτισμοί, όπως ο ελληνικός, πίστευαν ότι η σωματική υγεία δεν μπορεί να διαχωριστεί από την ψυχική υγεία – ευεξία. Αυτή η φιλοσοφία αποτελεί τον θεμέλιο λίθο στο σύγχρονο σπα, το οποίο πρέπει να εξασφαλίζει ιδανικές συνθήκες για την επίτευξη αυτής της ισορροπίας. Διάφορες μορφές τέχνης, αλλά και η γυμναστική, αυξάνουν την ευθυμία, ενώ δραστηριότητες όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός βοηθούν στην επίτευξη καλής φυσικής κατάστασης, εσωτερικής ειρήνης – μείωσης άγχους. Θεραπείες όπως το ρέικι και η γιόκα βοηθούν να εξισορροπήσει το σώμα με το μυαλό.

**4. Ζωτική ενέργεια (Vitality).** Η ζωτική ενέργεια του σώματος δίνει ώθηση, δύναμη και αντοχή στον οργανισμό. Αυτή η ζωτικότητα μπορεί να ενισχυθεί μέσω ασκήσεων όπως η κολύμβηση, η γυμναστική στο νερό, η αεροβική άσκηση σε φρέσκο αέρα από έμπειρους δασκάλους και γενικά από το όμορφο περιβάλλον από το οποίο περιβάλλεται το θεραπευόμενο πρόσωπο.

**5. Νερό (Aqua).** Τα σύγχρονα σπα διαθέτουν μια μεγάλη γκάμα λουτρικών εγκαταστάσεων, ατμόλουτρων, θαλασσοθεραπείας, εσωτερικής και εξωτερικής υδροθεραπείας, γυμναστικής στο νερό κ.ά. Όλα τα παραπάνω χρησιμοποιούν τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού για ίαση και τόνωση της ευεξίας.

**6. Φύση (Nature).** Η σύνδεση του σπα με το περιβάλλον και τη φύση γίνεται μέσα από τη διακόσμηση αλλά και τη χρήση φυσικών συστατικών στις θεραπείες προσώπου και σώματος.

**7. Διατροφή (Nutrition).** Ένα ισορροπημένο γεύμα είναι πολύ σημαντικό τόσο για τη σωματική όσο και για την πνευματική υγεία. Η γεύση, η υφή, το άρωμα και η φρεσκάδα των συστατικών συμβάλλουν στη συνολική ευχαρίστηση και βοηθούν στην ισορροπία ψυχής και σώματος.