



PH. DONATO CARONE

s a l u s p e r a c q u a m

# La Spa: dall'antica Roma una filosofia di benessere e salute

Il termine deriva dall'acronimo **Salus per Aquam** che in latino significa "salute attraverso dell'acqua".

Con questo nome (per discendenza diretta o semplice casualità?) viene identificata anche la cittadina belga Spa, nota fin dall'antichità per le sue acque minerali. Spa cominciò a svilupparsi nel 1500, quando la reputazione delle sue acque favorì il commercio nella città e l'afflusso di turisti, specialmente inglesi, che frequentavano numerosi le sue terme. Questo nome è così divenuto un termine generico per indicare gli stabilimenti termali.

È certamente da attribuire agli antichi romani la passione per le terme, usate da tutta la popolazione come centro di riposo, socializzazione e benessere, ed esportate in tutte le zone da loro colonizzate. Le terme romane erano dei grandiosi edifici pubblici, alcuni dei quali erano tanto grandi da poter contenere fino a seimila persone. Le prime nacquero in luoghi dove era possibile sfruttare le sorgenti naturali di acque calde o dotate di particolari doti curative. Col tempo, soprattutto in età imperiale, si diffusero anche dentro le città, grazie allo sviluppo di tecniche di riscaldamento delle acque sempre più evolute. La struttura interna tipica era caratterizzata da una successione di stanze, con all'interno una successione di vasche di acqua fredda (frigidarium), tiepida (tiepidarium) e calda (calidarium). Attorno a questi spazi principali, si sviluppavano gli spazi accessori: lo spogliatoio, il sudatorio (simile ad una sauna), una sala di pulizia e il ginnasio. All'interno delle terme più sontuose, come le Terme di Caracalla, potevano trovare spazio anche piccoli teatri, biblioteche, sale di studio e addirittura negozi. Una delle abitudini era quella di gettare nell'acqua profumi e vini speziati, similmente agli antichi Egizi, lavandosi con pietra pomice e cenere

di faggio, che però inaridivano la pelle. Ecco perché in seguito i cittadini si spostavano nella sala adibita ai massaggi, che venivano effettuati con oli profumati e unguenti speciali, importati per lo più dall'Oriente. Direttamente da queste antiche abitudini nascono quelle che oggi sono le aziende Spa che offrono una vasta gamma di servizi: non solo trattamenti termali, ma anche massaggi, saune, bagni turchi, percorsi di benessere per la salute e l'armonia del corpo e della mente. Una vera e propria cultura del corpo che affonda le radici nell'antichità e che oggi trova nuove declinazioni grazie agli avanzati impianti tecnologici e a strutture all'avanguardia, come quella della Spa Ad Personam, in pieno centro di Varese, che ha sposato la filosofia dell'armonia e della salute di corpo e mente. Il percorso Spa proposto comprende bagno turco, sauna finlandese, grotta innevata, docce emozionali, percorso Kneipp, poltrone pediluvio, vasca whirlpool Jacuzzi, lettini ad acqua riscaldati, area relax con tisane, frutta, crudités, succhi, cioccolatini e biscottini. Per completare favolosamente il trattamento vengono consigliati inoltre massaggi tradizionali rilassanti, Thai, oppure trattamenti Shiatsu, ottimi per dar sollievo ai dolori muscolari e ai problemi posturali.

