

CORBIS



La actriz Elizabeth Taylor interpreta a Cleopatra en 1963. La imagen de la faraona bañándose en leche retrata el interés ancestral de las mujeres por cuidar su belleza.

SPAS

la armonización de los sentidos

Para liberarnos de las tensiones de la vida diaria existe un lugar muy especial: el spa. Esta pequeña palabra nos inspira emociones positivas y nos transporta a un mundo libre de estrés, donde reina la tranquilidad. Bienvenidos al umbral del wellness.

Escribe **María Teresa Rivera-Schreiber**

THINKSTOCK



Los spas son lugares que ofrecen una amplia gama de tratamientos de salud y de belleza destinados a relajar el cuerpo y aliviar el estrés y la tensión de la vida cotidiana. El concepto del spa, que literalmente significa sumergir el cuerpo en agua para restaurar y mantener la salud, es considerado un componente importante de la vida. Sobre todo en nuestro tiempo, que se caracteriza por fomentar un ritmo intenso, estresante y agotador.

El spa moderno es un centro dedicado a la rehabilitación del cuerpo y a nutrir mente y espíritu. La gente que acude a los spas busca mantenerse saludable y manejar el estrés de manera adecuada. Anhela paz mental y tranquilidad. Quieren ser mimados y, a la vez, alcanzar un estado de bienestar. Los spas ofrecen técnicas que provienen de Oriente y de Occidente, para poder satisfacer las necesidades de su clientela. Entre ellas se encuentra el masaje sueco, que es un masaje básico, el shiatsu, el masaje japonés, el masaje thai, faciales europeos, acupuntura, técnicas exfoliantes, envolturas de barro, aromaterapia, reflexología y más.

ABRIENDO PASO

La creciente economía peruana ha permitido que en los últimos años los spas ganen terreno y popularidad. Para ello han sabido adaptarse a la demanda y las necesidades de los consumidores locales. La tendencia mundial que ha revalorado la importancia del cuidado personal, el regreso a lo natural y a lo orgánico es un factor que ha impulsado el interés de crear spas en la capital como en otros destinos turísticos del país. Cada día aumentan los salones de belleza que incorporan la palabra "spa" en su nombre. Muchos de ellos incluyen el servicio de masajes, faciales y tratamientos relajantes para manos y pies. Existen varios estilos, como Oxigen que es un spa médico, Amarige Salón & Urban Spa que tiene un concepto más cosmético y otros de tendencia más social como Smik Club & Spa para una clientela exclusivamente masculina.

UN LUJOSO HUARIQUE

Yaku Spa de la empresa Specchi, ubicado al costado del Hotel Country Club, tiene 6 años y fue el primer spa creado para un público netamente masculino. Después de un tiempo se amplió el espacio para incluir un área separada para mujeres e incluso se creó una zona privada para aquellas parejas que deseaban tomar uno de sus paquetes populares y románticos como el de Parejas Kinty. Encontrarse situados al lado del Hotel Country Club tiene muchas ventajas para el spa, comenta la Jefa de marketing de Yaku, Vanessa Las-



Yaku Spa es uno de los pocos spas en Lima que ofrece salas y tratamientos exclusivos para hombres.

En los spas del Perú se fusionan técnicas occidentales, orientales y andinas para lograr la relajación del cuerpo y la mente.



El spa del Hotel Westin ha sido implementado con tecnología y tratamientos de última generación.

EL ORIGEN DE LA PALABRA SPA

La palabra spa proviene del latín "salus per aqua" (la salud del agua). En el corazón de las Ardenas, en Bélgica, hay una ciudad llamada Spa donde existen unas famosas termas de fuentes minerales de gran pureza que fueron utilizadas por los soldados romanos para curarse de lesiones musculares y de heridas de batalla.

tra. Un gran número de extranjeros se interesa en probar muchas de las terapias corporales que ofrecen. Las más innovadoras y destacadas de la lista de servicios son las terapias que utilizan insumos andinos. El rumi quñi se realiza con aceites de plantas, piedras calientes y cuarzos traídos de los andes peruanos que se colocan en zonas específicas del cuerpo para lograr una relajación extrema. Tanto para los viajeros empedernidos como para el cliente asiduo, se recomienda el wiq'ay, una envoltura a base de hierbas y aceites esenciales que ayuda a eliminar las toxinas.

EL BOOM DEL SPA-HOTEL

Indudablemente, el Perú es un país reconocido mundialmente no solo por su fama gastronómica sino también por ser un destino para amantes de la historia, la naturaleza y la aventura. Con un creciente número de viajeros, muchas cadenas hoteleras invierten con fuerza en el país para poder ofrecer instalaciones de primera categoría. Es el caso de la cadena de hoteles Libertador Resorts y Spas que en el 2007 se unió al grupo Starwood. A mediados del 2011 inauguraron el primer hotel Westin en América del Sur y hace un año y medio cuentan con dos hoteles de lujo. El Hotel Paracas en la costa y el Hotel Tambo del Inca en el Valle Sagrado. Tanto Paracas como Tambo del Inca cuentan con spas impresionantes que son reconocidos internacionalmente por sus excelentes servicios e infraestructura. Importar el concepto de spas, tuvo como objetivo traer al país experiencias y establecimientos de categoría mundial.

PARAÍSO TERRENAL

Heavenly Spa del Westin es un oasis en pleno San Isidro. Al llegar al segundo piso donde se encuentra este refugio idílico, es inconcebible imaginar que la ruidosa avenida Javier Prado está a solo unos pasos de distancia.

PERÚ: Top 10 spas

Con el desarrollo de la oferta hotelera en los principales destinos turísticos del país creció también el mercado de los spas. Hoy es posible obtener el relax deseado en diversos puntos de nuestro territorio.



BENEFICIOS DEL SPA

Basándose en la curación y la restauración de los aceites esenciales y el masaje, los tratamientos de spa pueden hacer milagros tanto en la piel como en los huesos y músculos.

- Alivio físico: se logra la relajación muscular. Mejora el dolor lumbar, de la espalda, musculares y/o torceduras. Son claramente beneficiosos para problemas óseos, especialmente, para la artritis, y aunque no la eliminan debido a que es una dolencia crónica, sí consigue reducir el dolor.

SHUTTERSTOCK



- Mejoría psíquica: el estrés es un mal común de la sociedad actual que provoca malestares a veces muy graves. A través de tratamientos brindados en un spa, la persona consigue concentrarse en su propio cuerpo y mente, aislándose del exterior, y logra alejarse de sus problemas.
- Mejoría estética: nuestro aspecto exterior mejora considerablemente. Esta mejoría es motivada por diferentes motivos. Nos sentimos más saludables, más tranquilos, más relajados, más serenos y esta impresión de bienestar y tranquilidad se transmite del interior al exterior a través de nuestro cuerpo.



HOTEL DCO

Una de las ventajas del spa del Hotel DCO, en Máncora, es la vista al mar que, de por sí, es relajante.

Actualmente es el spa más grande de Sudamérica con 3.000 m², que incluyen gimnasio, piscina temperada, peluquería, una zona separada para mujeres y hombres, cada una con mini-spa, salas para masajes y el infaltable circuito de aguas: el sello del Luxury Collection. Andrea Llona, gerente del Heavenly Spa, comenta que una instalación de esta magnitud no ha sido creada únicamente con los huéspedes del Westin en mente. Es un establecimiento pensado también para la población local. "Mucha gente aún tiene mucho recelo de venir al spa porque percibe que por ser un local en un hotel de cinco estrellas, los precios deben ser inabordable y este no es el caso", explica Andrea. "Peruanos que muestran su DNI cuentan con un 30% de descuento sobre los precios en lista. Si un cliente compra cualquier tratamiento o terapia tiene derecho a usar el mini-spa que incluye jacuzzi, sauna seca, dos duchas terapéuticas que tienen cromo y aromaterapias. Les proveemos flip-flops, bata y tienen acceso

al santuario, una zona con tumbonas calientes y un techo estrellado donde uno se puede relajar mientras disfruta de un té blanco con aromas de pera. Brindamos servicios que vienen con la atención regular del hotel a precios asequibles". Para lograr un spa con instalaciones y servicios de lujo, el grupo empleó a personas de fuera con un know-how adecuado para colaborar y asesorarlos en su desarrollo. Los terapeutas del spa han sido capacitados por expertos traídos de España y EE.UU que les enseñaron terapias de firma como nuevas técnicas. "Usamos técnicas naturales. Antes se consideraba que usar tecnología en tratamientos corporales era una ventaja, pero con el avance del tiempo se ha visto la importancia de regresar a lo natural. Lamentablemente, la palabra spa", añade Andrea, "está muy mal posicionada en el mercado. La gente por lo general la asocia con peluquerías y no es el caso. Hay que educar a la población en los beneficios del spa para la salud, la prevención de enfermedades, la relajación y una nutrición balanceada. Implica una serie de disci-

LA HISTORIA DE LOS SPAS

Homero y otros escritores, relatan que los griegos disfrutaban de una gran variedad de baños sociales. Desde el año 500 a. C, existían baños de aire caliente llamados laconica. La laconica griega se convirtió en el balneum romano que, finalmente, se desarrolló en el extravagante thermae romana (palabra griega que significa calor). Antes de que el emperador Agripa diseñara y creara la primera thermae en el año 25 a. C, los más pequeños y numerosos balneum, habían sido disfrutados por más de dos siglos. Cada emperador posterior a Agripa, creaba thermae más amplios y lujosos que su predecesor. Los baños en la era de Diocleciano podían recibir hasta 6.000 bañistas. Fueron construidos en todo el Imperio Romano, de África a Inglaterra.

Las thermae más tarde se convirtieron en centros de entretenimiento, complejos deportivos donde restaurantes y diversos tipos de baños estaban disponibles para los ciudadanos.

En el Medio Oriente, nacieron los baños de barro luego de descubrir que los sedimentos del Mar Muerto eran maravillosos para tratar enfermedades de la piel. Los antiguos egipcios también usaban baños de barro porque estaban convencidos de que el barro del Nilo tenía poderes curativos. Cleopatra era muy aficionada a los baños de leche cuyas propiedades creía que prevenían el envejecimiento de la piel.

Aunque la combinación romana de baños de agua caliente, fría, masajes, ejercicios, tratamientos de la piel y la importancia de la relajación fue formativa para desarrollar el concepto de un spa moderno, surgieron en simultáneo distintas tradiciones en las diferentes culturas del mundo que también han sido adoptadas en los spas modernos. En el año 737 en Japón, el primer onsen (aguas termales) se abrió cerca de Izumo, y siglos más tarde, el primer ryoken (posada) fue construido para ofrecer buena comida, alojamiento, jardines de Zen, así como piscinas exteriores y bañeras interiores llamadas ciprés ofuro.

Las saunas aparecieron a lo largo del Báltico y en Finlandia desde el año 1000. Los otomanos fueron famosos por sus hermosos hammans. El hamman tiene raíces religiosas porque la gente los frecuentaba para purificarse antes de entrar a la mezquita. El ejemplo más reconocido es el baño de Roxelana, construido en 1556, con sus inmensas habitaciones de vapor, cuartos privados de baño, y extensas plataformas para masajes. Roxelana fue un importante centro social, en particular para las mujeres musulmanas.

GETTY IMAGES



Los 5 tratamientos top

1. Masaje

Casi todo el mundo tiene una idea de lo que es un masaje, sin embargo no muchas personas conocen sus detalles. En este caso es mejor preguntar al masajista qué masaje le vendría mejor según sus necesidades. Si reservas un masaje de 30 minutos, el masajista pasa la mayor parte del tiempo en un área específica como la espalda. Para obtener una experiencia más completa se necesita por lo menos una hora.

2. Envoltura corporal

Una envoltura corporal por lo general comienza con una exfoliación leve en la piel y un breve masaje para aplicar la mascarilla corporal. Las envolturas sirven para desintoxicar la piel. Por lo general se frota barro, algas u otros agentes sobre la piel para que después el cuerpo pueda eliminar impurezas mediante una envoltura apretada durante 15 a 20 minutos. Luego de una ducha, se aplica una crema hidratante para obtener una relajación total.

3. Piedras calientes

El tratamiento con piedras calientes usualmente se ofrece cuando la persona tiene dolor de espalda o tiene, por lo general, los músculos cansados. Las piedras, luego de ser calentadas se cubren con aceites esenciales y se colocan en áreas específicas del cuerpo. Estas piedras aplican presión en los puntos del cuerpo para relajarlo. La técnica puede variar de piedras calientes a frías según las necesidades del cliente.

4. Exfoliación corporal

La exfoliación es indispensable para lograr una piel radiante. Dos productos que se utilizan principalmente para exfoliar son el azúcar y la sal. Sin embargo, de acuerdo a cada spa, estos tratamientos pueden incorporar una combinación de ingredientes para exfoliar la piel. Se exfolia ambos lados del cuerpo y luego se cubre con una toalla. Una vez enjuagado, el tratamiento se completa con una crema hidratante. El resultado es una piel renovada y luminosa.

5. Facial

Muchas personas tienen algunas dudas acerca de los faciales. Hay una gran variedad de opciones, pero lo mejor es que el rostro sea evaluado por una especialista para que ofrezca un tratamiento apropiado para el tipo de piel. El facial usualmente tiene las siguientes características: limpieza del cutis, exfoliación y aplicación de una mascarilla. Después, mediante una crema hidratante, la terapeuta realiza masajes en el rostro con sus manos para aliviarlo de tensiones y relajarlo.

plinas que se complementan para lograr el equilibrio del wellness que tanto buscamos alcanzar”.

UN DESEO POR TODO EL AÑO

Máncora es un destino popular en toda época del año. DCO, un lujoso hotel-boutique creado por cuatro amigos, es un escape de ensueño. La experiencia de spa que ofrecen abarca dos horas y media y se basa en el modelo asiático. El huésped puede escoger el aroma que desee para que lo acompañe tanto en el ambiente como en los masajes que escoja realizarse. Se empieza con un masaje o hidroterapia y luego continúa con una terapia realizada por dos masajistas que eliminan tensiones para alcanzar una relajación inmediata. Los tratamientos y masajes corporales que ofrecen son el thai, que es a base de estiramientos. El lomi-lomi es un masaje donde el terapeuta trabaja con todo su cuerpo, y aplica shiatsu (dígito presión). Los spas ofrecen un momento de paz que aleja al usuario del ritmo frenético del día a día. Siempre es bueno darse un tiempo para acudir a estos refugios para desconectarse del mundo y recargar la mente, el cuerpo y el espíritu.



Se recomienda el tratamiento con piedras calientes, sobre todo, a los deportistas.