
Libera el estrés y mima tu cuerpo en el Spa de San Agustín (Actividades)

28, junio



Se suele asociar el origen del acrónimo “spa” a la expresión en latín *salus per aquam*, traducido como “salud a través del agua”, un concepto que transmite a las claras la gran importancia que tenía el agua en la vida de la antigua cultura romana. Y no solo como hidratación del cuerpo: los numerosos restos de acueductos, tuberías, letrinas o fuentes que construyeron los romanos y que aún podemos ver hoy en día atestiguan la consideración del agua como centro de la vida cotidiana en todo tipo de usos, tanto públicos, como privados, decorativos o de transporte, entre otros muchos.

Pero sin duda, las famosas termas construidas en todo el territorio romano son las que más rápidamente se asocian con el empleo del agua. Estas se establecían en todas las ciudades como lugares públicos con una gran importancia medicinal e incluso social y política. Y es que, además de ser un espacio ligado a la limpieza, a la purificación del cuerpo, también se consideraba las termas como un emplazamiento donde mantener conversaciones y establecer relación social, convirtiéndose en un lugar fundamental de la vida pública en la cultura romana. Por ello, solían estar decoradas lujosamente con mosaicos y frescos y otros elementos que le pudieran dar esplendor a las estancias. Aunque en realidad esta tradición llegó a la cultura romana de los griegos, los romanos la adoptaron y poco a poco se fue haciendo habitual.

Además, estos espacios contaban con una distribución en salas destinadas a la realización de rutinas de las que derivan muchas de las prácticas habituales que seguimos haciendo hoy en día en el spa moderno, como los circuitos de baños fríos, templados y calientes, o los de vapor. Así, con el tiempo, los usos medicinales del agua dieron paso a un cuidado completo del cuerpo, adquiriendo importancia de esta forma la práctica en las termas de actividades deportivas y gimnásticas, o las rutinas de belleza como por ejemplo los masajes con aceites naturales.

La moda de utilizar el agua y espacios específicos para la relajación del cuerpo y la mente continuó

a lo largo de la historia, pero fue en el siglo XVII cuando se difundió el término spa y se extendió a otras lenguas. Durante todo el siglo XVIII, de hecho, el spa fue uno de los centros de ocio preferidos de la alta burguesía y la aristocracia europea. Tras siglos siguientes ajetreteados en conflictos, en el siglo XX los tratamientos de hidroterapia volvieron a alcanzar un gran interés social, hasta llegar al momento actual. Hoy en día, en los spas de todo el mundo se relacionan estos tratamientos, al igual que en la época romana, con servicios añadidos de cuidado del cuerpo y de la piel como masajes, sauna o tratamientos estéticos.

Como se ve, **nuestra concepción actual del spa y del uso medicinal y relajante del agua tiene aún mucho que ver con la concepción que tenían nuestros antecesores. No solo como origen de la vida, sino también como fuente de bienestar. El [Spa de la Finca San Agustín](#) recupera el sentido de este concepto originario de las termas y el descanso que puede proporcionar el agua y los cuidados del cuerpo**, con tratamientos como la [ducha de contrastes](#) -al estilo de las salas romanas a diferentes temperaturas-, los jets, cuello de cisne, las burbujas de agua, la cromoterapia en jacuzzi o los baños de vapor de la sauna. A ello se añaden también [masajes y tratamientos](#) para la piel al nivel de los mejores spa y centros estéticos, que pueden reservarse para desconectar del estrés y mimar el cuerpo. Todo ello en un espacio privado y relajante que se convertirá en un auténtico refugio para desconectar de la rutina cotidiana.