



تاریخچه آبدرمانی Spa History

حتی نقوشی هم که در تزئین این حمامها استفاده می‌شد در طول زمان دستخوش تغییر گشت، طوری که یافته‌هایی از نخستین حمام‌های دارای نقش و نگار، طرح‌هایی از ارابه و حیوانات را نشان می‌داد که بعدها به شکل‌های دیگری درآمد. یونانیان در تمدن‌های بعدی خویش، گرمابه‌ها را در نزدیکی زمین‌های ورزشی ساختند.

شهرت و لذت استفاده از این ابتکار، رومیان را هم به تقلید واداشت؛ تقلیدی که به‌واسطه برخی از امتیازات سبب شد تا آن‌ها از یونانیان در این امر پیشی بگیرند: وسعت و جمعیت بیش‌تر شهرهای رومی، امکان دسترسی به آب روان قنات‌ها و به‌ویژه اختراع سمنت که ساخت عمارت‌های بزرگ را آسان می‌ساخت و البته امن‌تر و آزران‌تر، از جمله این امتیازات بود تا جایی که چون شهرهای کوچک یونان، حمام‌های رومی هم مرکزی برای گردهمایی مردم و تفریح شد.

با گسترش امپراطوری روم، ایده ساخت چنین مراکزی به تمام بخش‌های مدیترانه، نواحی اروپا و شمال آفریقا گسترش یافت. ساختار قنات‌ها نه‌تنها آب کافی را برای مصارف داخلی صنعتی و کشاورزی در اختیار رومیان قرار می‌داد بلکه ایده فعالیت‌های تفریحی را هم موجب شد.

امروزه وسعت حمام‌های رومی در خرابه‌ها و کاوش‌های تاریخی در اروپا، آفریقا و خاورمیانه نشان داده شده است. گسترش حمام‌های رومی در اروپا با بهره‌گیری از امتیاز وجود چشمه‌های آب گرم در این قاره، سرعت یافت طوری که به سرعت در آکس و ویچی فرانسه، بئ و باکسون انگلستان، آخن و ایزباندن آلمان، اتریش و اکتونیکم مجارستان و دیگر نقاط دیده شدند. کتابخانه‌ها، سالن‌های سخنرانی، باشگاه‌های ورزشی و باغات به این مجتمع‌ها افزوده شدند.

عمده درمان‌های حاصل از این چشمه‌ها نیز بهبود رنج‌های مفاصل و زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن بود.

حمام‌های رومی تشریفات خاصی را هم دنبال می‌کرد؛ درآوردن لباس‌ها، حمام، تفریح، ماساژ و استراحت هریک نیازمند فضای جداگانه‌ای بود که رومیان را به ساخت آن‌ها با توجه به عملکردشان و نیز تفکیک جنسیتی واداشت. چنین پیشرفت‌هایی اگرچه با مرگ کنستانتین در سال ۳۳۷ میلادی و زوال امپراطوری روم به خرابه‌هایی تبدیل شد اما بنیان ایده‌هایی را شکل داد که بعدها در اروپا و آمریکا ظهور پیدا کرد و تا پایان قرن هجدهم ادامه داشت و با آغاز قرن بعدی اسپای‌های امروزی را شکل دادند.

Spa به‌معنای استحمام و آب‌درمانی و یا رفتارهای تندرستی که شامل حمام و ماساژ است را به جرأت می‌توان تاریخی‌ترین و کهن‌ترین واژه در ادبیات و لغت‌نامه صنعت مهمان‌پذیری دانست که گرچه در طول قرن‌ها، اشکال متفاوت و پیشرفته‌تری یافته است اما همچنان شاکله اصلی خود را که محوریت استحمام و ماساژ دارد، حفظ کرده است.

در حقیقت، جستجوی کشف چشمه‌های آب داغ یا سرد به امید اثربخشی و درمان برخی بیماری‌ها به زمان‌های ماقبل تاریخ برمی‌گردد چنان‌که تحقیقات باستان‌شناسی در نزدیک چشمه‌های آب گرم در فرانسه و چک که کشف برخی نیزه‌ها و لوازم آن دوران را نشان می‌داد، گواه آن است. در انگلستان هم شهر بئ با آثاری از چشمه‌های آب گرم و ظواهری از پادشاهان سلطی این مدعا را ثابت می‌کند. در دنیای امروز هم مردم در گوشه و کنار جهان بر اثرات روحی و فیزیکی استحمام در چشمه‌ها و آب‌های معدنی باور دارند و این باور میراث تاریخ‌گرانی است که از اقوام پارسی، بابلی، مصری، یونانی و این اواخر بومیان آمریکا شکل یافته است و اشکالی از آن چون تلهپیر در برخی ادیان به چشم می‌خورد.

شاید ریشه Spa را به لحاظ رفتارها و ساختارهای اصلی بتوان یونان قلمداد کرد؛ جایی که رفتارهای آنان در قبال چشمه‌های آب گرم، طرحی از Spa مدرن امروز است. استفاده از وان‌های کوچک، حوضچه‌های شست‌وشو و پاشویه‌ها برای پاکیزگی از اصلی‌ترین ویژگی‌های آن دوران بود که برخی نخستین یافته‌ها در مجموعه قصرهای ناسوس، کرات که وان‌های مرمرین و گرانقیمت را در اکروتیری و سانتورینی نشان می‌دادند به نیمه‌های هزاره دوم قبل از میلاد برمی‌گردند. ایشان حمام‌ها را در اماکن و محل‌های عمومی برای بهداشت فردی ساختند و تاریخ یونان باستان روایت می‌کند که باور به تقدیس این چشمه‌ها از سوی خدایان سبب ساخت امکاناتی در اطراف آن‌ها شد تا آرزومندان شفا هدایای خود را بدانجا آورند. اسپارته‌ها هم در این سیر تاریخی Sps، مبدعان حمام‌های بخار بودند.

در گذر زمان ساختار فیزیکی مصنوعات بشر برای استفاده از این آب‌های طبیعی پیشرفت یافت. به‌طوری که در سرانگیم Serangeum نخستین گرمابه‌ها در واقع اتاق‌های جداگانه‌ای بودند که بر دامنه چشمه‌هایی که آب گرم فوران می‌کرد ساخته شده بودند و در بالای سر خود طاقچه‌های سنگی برای نگاهداری لباس و وسایل استحمام‌کنندگان داشتند.



اقامت باطعم یوگاو آرام‌آش Organic Yoga

« ما اعتقاد داریم برخی از ساده‌ترین چیزها در شادابی انسان بسیار تأثیرگذار هستند.» این جمله‌ای است که در معرفی سایت گردشگری و اقامتی روستایی در Akumal مکزیک آمده است تا بیانگر این مهم باشد که در صنعت توریسم و خصوصاً مهمان‌نوازی، از هر جنبه‌ای برای جذب مسافر می‌توان سودجست؛ حتی اگر این جنبه‌ها، ساده‌ترین باشند، مهم نحوه اطلاع‌رسانی و نمایان ساختن ویژگی‌های همان ساده‌هاست.

Organic Yoga یک مجتمع اقامتی روستایی در دل طبیعت منطقه Riviera Maya واقع در Akumal مکزیک است که تنها با چهار سبک خانه روستایی، هر ساله پذیرای گردشگران داخلی و خارجی است به‌طوری‌که دارای وب‌سایت و امکان رزرو آنلاین می‌باشد! در معرفی این سایت آمده است: «Organica Yoga» جایی است که شما می‌توانید زمان و فضای لازم برای برقراری ارتباط با خودتان و طبیعت را در جنگل اعجاب‌انگیز Maya بیابید. در میان مسیرهای کوچک جنگلی، به‌راحتی قدمی بزنید و از زیبایی درختان، گل‌ها و تماشای پرندگان و حیوانات لذت ببرید. این منطقه، شما را به هماهنگی با طبیعت دعوت می‌کند.

به‌نظر، همین چند جمله کافی است تا ذهن آدمی برای جست‌وجوی بیش‌تر در این منطقه و در مورد این مجتمع روستایی تحریک شود؛ مجتمعی که البته طیفی از مهمانان خود را از پیش شناخته است. همان‌طور که از نام این سایت برمی‌آید، این‌جا محلی برای دوستداران ورزش یوگاست که می‌توان آن را در کلاس‌های خصوصی و عمومی انجام داد. کلاس‌هایی که به‌دعوت لئون- مالک این مجتمع- تشکیل می‌شود و شاید بتوان آن را منطقه‌ای درمانی (Spa) برای روح دانست.

« ما دوست داریم یوگا انجام دهیم و به تلاش در حفظ و نگهداری بوم و زیستگاه اطراف خود در یک زندگی سالم اعتقاد داریم. صاحب یک منطقه کشاورزی هستیم و سبزیجات و میوه‌ها را در آن می‌پرورانیم. زمانی که قدم به این منطقه می‌گذارید، شما را به قدم‌زدن در اطراف و لذت بردن از آرامش و سکوت و فقط تماشای آن‌چه در اطراف ماست، دعوت می‌کنیم. چه‌بسا در این قدم‌زدن، چیزهای جالبی هم برای خوردن کشف کنید.»

ساخت این خانه‌های روستایی و امکانات آن برای اقامت هم در نوع خود جالب است و جالب‌تر از آن، همزیستی زندگی راحت شهری، با طبیعت مثال‌زدنی منطقه است به‌طوری‌که در اطراف هر خانه، دو منطقه ریزش آب مصرفی خانه وجود دارد تا با هربار استفاده از سیستم آب خانه، گیاهان اطراف نیز آبیاری شوند تا اقامت مسافر، علاوه بر سودرسانی مالی، کمکی هم به حفظ محیط‌زیست باشد.

وقتی خانه‌ای روستایی در دل جنگل را تصور کنیم، فکر داشتن برق به‌تنهایی یک لوکس‌گرایی است اما در Organic Yoga، شما می‌توانید از اینترنت وایرلس هم استفاده کنید.

در ساخت این خانه‌های ییلاقی هم، تماماً از مواد در دسترس منطقه و طبیعت بهره گرفته شده است تا یک طراحی متمایز و منحصربه‌فرد را رقم بزند. شما در هر زمان از روز می‌توانید آرامش داشته باشید، بر روی یک کاناپه در تراس این خانه‌ها بنشینید و تماشاگر طبیعت زیبای منطقه باشید. هر سبک خانه هم برای خود نامی دارد که به Ganesh, Shakti, Shiva و Hannuman معروفند که بیش‌ترین ظرفیت مهمان را Shiva دارد و ۲ تا ۶ نفر می‌توانند در آن اقامت کنند.

از امکانات آن هم می‌توان به حمام، آب داغ، تخت‌خواب‌های دونفره، یخچال، آب تصفیه‌شده، تهیه مطبوع، قهوه‌ساز، میز چای، امکانات پذیرایی در تراس و پیشخدمت روزانه اشاره کرد. البته در Hannuman، شما ماشین رخت‌شویی هم خواهید داشت.

حداقل هزینه یک شب اقامت در این خانه‌ها، ۳۵ دلار و حداکثر آن، ۹۵ دلار است که بستگی به انتخاب یکی از این خانه‌ها دارد. در وب‌سایت این محل، نرخ‌های هفتگی نیز آمده است.