



E-kursus SPAA FILOSOFIA

Koostaja: Kai Tomasberg, TÜ Pärnu kolledž

3EAP

2011

Spaa trendid

Spaa on kui unistus paremast elust, probleemideta hetkest ja naudingust, unustusest ning pagemisest reaalsusest. Igaühel on oma isiklik põhjus, miks spaasse minna - olgu see siis lõõgastus, abi otsimine vaevavale murele, mida tavameditsiin ei suuda lahendada. Ja siis on ka need, kes ei saa endale spaa hellitusi lihtsalt majanduslikel põhjustel lubada. Spaa on juba kujunenud paljudele omamoodi elustiiliks.

Spaas käimine on **trendikas harrastus**, käepärane võimalus iseenda tervise jaoks midagi ära teha, vahel ka ilus kingitus lähedasele. Spaa meeleolud kanduvad meie kodudesse, panevad tööle meie fantaasia: küünlavalgus, mahe muusika, aroomid ja õlid - õpetusi koduse spaa loomiseks leiab igast ajakirjast.

Spaad **eksperimenteerivad** julgelt ja seovad hellitavad ja rahustavad hooldused arsti konsultatsiooni ja tõsiste raviprotseduuridega. Spaa pakub ka edukalt ilulõikusi, Botox süste ning rasvaimu. Lavale astuvad maalähedased öko- ja looduspaad, tuues endaga kaasa ärapõlatud ravimtaimed kodumetsast, juurikad aiamaalt, mis kõik nüüd äkki taas sobilik inimese tervise hääks.

Ja siiski ei pelga spaad katsetada ka uusi võimalusi, eksootikat, võõraid tarkusi ja teadmisi kaugetest maadest, millel kohalike oludega mingit pistmist ei ole. Ka see töötab! Nauditavad

šokolaadi- ja meehooldused, piimavannid ja lõhnavad mähised kalduvad küll iluhoolitsuste hulka, kuid mõjutavad samuti inimese füüsilist, hingelist ja vaimset tasandit. Omal moel.

Sajandivahetus tõi spaasse **spirituaalse aspekti** ning keskendus jõuliselt holistilisele kontseptsioonile: keha, hinge ja vaimu tasakaalule.

Uue sajandi spaa arengus on märgata üldist tendentsi **terviklikkusele**: spaast on kujunemas keskus, mis pakub laialdast valikut erinevatest teenustest, toetades ühtviisi suunda tervislikule eluviisile. Märksõnaks on saamas **wellness**, omakorda toetab suunda üldise hea elukvaliteedi poole. Inimese heaolu, õnn ning rõõm elamisest on uue ajastu kandvad ideed.

Vananev ühiskond Euroopas ja Ameerikas nõuab üha suuremat meditsiinilist järelvalvet, pannes spaadele nii üha suuremaid lootusi. On kiiresti arenevaid riike nagu Venemaa, India, Hiina, kus on nõudlus hoopis teistlaadi hoolduste järel.

Vananev ühiskond peab suutma säilitada töövõimelist elanikkonda nii kaua kui võimalik, seepärast muutubki elukvaliteedi küsimus üheks olulisemaks sel sajandil. Üha rohkem pööratakse tähelepanu inimese tervisele, liikudes haiguste ravist preventiivsele tegevusele, investeerides kvaliteeti ja haridusse.

Märksõnadeks **spaa trendides** on jätkusuutlikkus, kvaliteet, roheline mõtteviis, looduslik/loomulik eluviis – holistiline lähenemine ja terviklikkus.

Üha enam pööratakse **tähelepanu** puutumatu loodusele, loodushoiule, puhtale veele ja õhule. Sihtkohad, kus nendele kriteeriumitele küllaldast tähelepanu ei pöörata, jäävad paratamatult tahaplaanile ning kaotavad oma populaarsuse.

Inimesed pöörduvad iseenda sisse vaatama ning otsima **rahu ja tasakaalu**. Oluliseks saavad meditatsioon ja mõtlus, tasakaalustavad spirituaalsed treeningud, täiusliku ja kvaliteetse elamuse nautimine.

Spaades kandub tähelepanu elementaarselt varustuselt ja tingimustelt (saunad, vannid, bassein, jõusaal) üha enam **personaalsele tasandile** ning oluliseks saavad detailid: sõnad, emotsioonid, lõhnad/ helid/ visuaalne pilt, spirituaalsus, personaalne ruum ja teenuste kvaliteet.

Tulevikus võiks spaast kujuneda omamoodi keskus, kus side külalise ja teenuse pakkuja vahel on pigem konsulteeriv: kliendi järjepidev harimine, nõustamine, personaalse treeningprogrammi, toitumismudeli ja hoolituste kava väljatöötamine.

Lõõgastuselt ja hooldustelt liigutakse edasi **aktiivsete tegevuste** juurde, mis propageerivad tervislikke eluviise, positiivset mõtlemist ning tasakaalu leidmist. Hea füüsiline vorm, teadlikkus oma kehast ja vaimust, õige toitumine, tasakaalustatud töö ja puhkus saavad tagada inimesele positiivse mõtlemise ning elurõõmu. Tervislikele eluviisidele ja elukvaliteedile lisandub veel kolmas oluline märksõna: **rahulolu**.

Spaad arenevad koos inimestega, hoides kõrgel mõtet: terves kehas terve vaim. Mis saaks veel parem olla?!