



E-kursus SPAA FILOSOOFIA

3EAP

Koostaja: Kai Tomasberg, TÜ Pärnu kolledž

2011

Kümbuskultuur erinevates maades

Emake Loodus on helde. Maapõuest lähtuvad ressursid hoiavad inimese elavana, toidavad ja katavad teda, ravivad vajadusel ning taastavad jõu kui see hääbub.

Euroopa spaad on traditsiooniliselt pakkumas nii balneo- kui thalassoteraapiaid, mis baseeruvad mineraal- ja merevee tervistavatel omadustel (*Kur* Saksamaal, *termae* Itaalias, *Thalasso* Prantsusmaal jne). Lisaks ravitoimele on vesiteraapia soodustanud lõõgastust ning seda on seostatud tihti ka lihtsalt meeldiva tegevuse ja naudinguga.

Vanad roomlased armastasid kümbusrituaale ning praktiseerisid neid igal pool, kus nad parajasti viibisid. Kümbus oli igapäevane rituaal nii meeste kui naiste igapäevaelus.

Kümbusasutused, mis püstitati, olid suured ja toretsevad, tavaliselt marmorist või kivist. Asutustes eksisteeris küttesüsteem (tihti oli selleks kuumaveeallikas, millele hoone oli püstitatud), mis hoidis ka põrandad soojad. Veeprotseduure võeti koos ning nii võis vees olla korraga sadu inimesi. Kümbustraditsioon oli tähtis sotsiaalne üritus ning oluline staatusele.

Aasias on levinud filosoofilised tervisesüsteemid, mis on arenenud tihedas kooskõlas kohaliku usuga. Sealsed kontseptsioonid on holistilised, sidudes endas nii keha, hinge kui vaimu üheks tervikuks. Elufilosoofia, mis on mõjutatud tähtsamatest usunditest nagu budism, taoism ja hinduism määrab hea ja halva, kasuliku ja meeldiva. Ajast aega on au sees olnud tervislikud eluviisid, tervislik toitumine, meditatsioon.

Idamaised filosoofiad lähtuvad sarnasest tõest, mille järgi on kõige aluseks vabalt voolav eluenergia *chi*. Energia takistused kehas tekitavad probleeme inimese tervisele ning on haiguste tekke allikaks. Järgides tervislikke eluviise on võimalik saavutada tasakaal keha, hinge ja vaimu vahel, mis omakorda võimaldab eluenergiat takistamatult liikuda. Inimese loomulik seisund on terve.

Vesi oli küll oluline komponent looduslike ravide seas, kuid seda kombineeriti otseste puudutuste ja käteraviga, mil toimus energiateg vahetus ning ravimine. Energiateg juhtimine, pingete maandamine ning eluenergia *chi* vabastamine oli loodusliku ravitsemise eesmärgiks. Soojad õlid, massaaž, personaalne lähenemine – kõik see aitas kaasa keha ja vaimu tasakaalustamisele. Eriline tähelepanu kuulub personaalsele puudutusele, mis väidetavalt ravib mitmeid kehalisi ja hingelisi probleeme. Meditatsioon ja spirituaalne tegevus on tihedalt seotud idamaise ravikunstiga ja kuulub holistilise kontseptsiooni juurde.

Tuntud filosoofilised süsteemid on jooga, Tiibeti ja Hiina traditsiooniline meditsiin, ayurveeda jt.

Indias on levinud Ayurveeda - iidse veedade kultuuri tervishoiualane teave, mis on mõjutanud ka tänapäeva haiguste diagnostikat. Nimetus *ayurveda* tuleb sanskriti keelest ja tähendab "elamise teadus". Tegemist on vanima inimkonnale teadaoleva teadusliku süsteemiga.

Tänapäeva spaad on agaralt kasutamas idamaiseid tarkusi ning ayurveda mõjutusi leiab spaades üle kogu maailma. Headus, kaastunne, avatus ja sõbralikkus teenivad kõik idamaist filosoofiat.

Jaapanis avastati „*onsen*’i“ (jaapani keeles kuumaveeallikas) tervendav toime juba aastal 737, sajand hiljem ehitati allikate juurde juba „*ryokan*“ -laadsed asutused, mis pakkusid "tervisevetele" saabujatele süüa ja majutust. Kuna Jaapanis on idamaise filosoofia kohaselt oluline inimese nii füüsiline kui vaimne tasakaal, pakkus *ryokan* lisaks kümbblusele ka hingekosutust *zen* – aegade näol, mis andsid külalistele võimaluse eralduda mõtluseks ja omaette olemiseks.

Onsen vanni võetakse kas välibasseinis või siseruumides. Tavaliselt on meestele ja naistele eraldatud basseini erinevad pooled. Maa seest lähtuv allikavesi on suhteliselt kõrge temperatuuriga (40 - 44 kraadi). Vanni võetakse riideteta ning soovitatavalt pestakse keha eelnevalt puhtaks. Pärast vanni ei soovitata pesta, vee kasulikud ained mõjuvad veel ka pärast vanni.

Türgis on kümbluskultuuri kandjateks tänapäevani populaarsed *hamam* aurusaunad, kus sarnaselt roomlaste traditsioonidele, on kehahooldus jagatud mitmeks etapiks: pesemine, koorimine, massaaž ja puhkus. Samuti jagunesid saunaruumid leigeteks, kuumadeks ja jahedateks, sõltuvalt sellest, milliste protseduuridega tegeleti. Saunades tegutsesid elukutselised pesijad, kelleks olid tavaliselt noored mehed. Erootika kuulus saunamõnude hulka ja pesijad osutasid tihti pesemisele lisaks ka intiimteenuseid.

Türgi sauna eripäraks on pidev kuuma ja kuiva õhu juurdevool, saun ise on hämar, luues nii intiimse ja privaatse atmosfääri. Vaatamata sarnasustele, on türgi saunas mehed ja naised eraldatud (roomlaste puhul oli ajajärk, kus kümblesid koos nii naised kui mehed, mis omakorda tõi kaasa suguhaigused ning leviva prositutsiooni. Hiljem mehed ja naised eraldati, samuti ei lubatud ühistesse saunaruumidesse riieteta siseneda), samuti ei ole siseruumides vanne. Hamam saunad on reeglina väiksemad ja tagasihoidlikumad kui roomlaste termid. Sauna siseruumide põrandad ja seinad on tihti kaetud värviliste mosaiikidega.

Austraaliasse on tänapäevased spaatraditsioonid jõudnud Euroopast. Levinud on kombineeritud spaahooldused nii Euroopa kui Aasia traditsioonidest, sisaldades nii ravi kui ka spirituaalseid tegevusi. Austraalias on senini au sees kohalikud traditsioonid ning loodusravi. Populaarsed märksõnad on ökotooted, jätkusuutlikkus ja keskkonnasõbralikkus.

Ameerika põlisrahvad on siiani säilitanud iidse traditsiooni, kus looduslikel kuumaveeallikatel higistades sai jagu haigustest ja hädadest. Tegutseti üsna lihtsalt: auravale allikale püstitati puidust onnike, kuhu suunati veeaur ja kuumus. Onn tihendati okste ja mudaga ning kaeti loomanahkadega. Onnis kükitades ja higistades raviti ning taastati elujõudu. Põlisrahvad elasid kooskõlas loodusega ning oma kindel koht oli nii loitsudel, rituaalidel kui ka ravitsemisel kohalike ravimtaimedega.

Tänapäevane spaa **Lõuna Ameerikas** on jõudsasti arenev ning keskendub pigem iluhooldustele ja ravispaadele, kus hammaste valgendamine, ilulõikused ja -protseduurid hõlmavad olulise osa tööstusest.

Aafrika oma värvikirevuse ja mitmekesisusega on alles kujunemisjärgus, kuid lõunapoolsed piirkonnad on juba praegu tuntud kõrge ravikvaliteedi poolest. Sobivad ilmastikutingimused soosivad sealset veinootmist, mis on imbunud ka kohaliku spaatööstusesse. Kõrgelt hinnatud ja populaarsed on sihtkohaspaad, kus külalised saavad osa kohalikust kultuurist, tutvuvad veini tootmisega, millele lisanduvad veinidegusteerimine ja eksootilised veinahooldused.

Põhja Ameerikas leidub palju looduslikke mineraalveeallikaid, kuid vaatamata loodusressursile on sealne spaatööstus keskendunud pigem iluhooldustele, kaalulangetamisele ja tervislike eluviiside propageerimisele. Suurt rõhku pannakse füüsilise keha treeningule: *fitness, aerobics*. Just Ameerikas, Manhattanil avas Elisabeth Arden esimene päevaspaa 1910.

Aastal 1986 loodi Spa Finder Inc. - esimene reisikorraldaja, kes pakkus spaapuhkust. Nüüdseks on sellest kujunenud trendikas tööstusharu, kuhu koondub spaavaldkonna -alane teave kogu maailmast.

Soomlased on kuulsaks teinud oma saunakultuuri, kus on olulisel kohal külma ja kuuma vee ja auru vahelduvad protseduurid. Kohalikud teavad, et tegemist on nii keha kui hinge puhastamisega. Sarnane traditsioon on levinud ka teistes Põhjamaades. Just tänu oma kliima ekstreemsustele, on põlisrahvad välja töötanud kuuma ja külma kombinatsiooni, millel on nii teraapiline kui ka rahustav toime.

Saun ise on pigem väike puust ehitis, mis aga köetakse puudega ülikuumaks. Lisaks vihtadele, millega sai iku nuhelda, aitas niiske kuumus ka aurudel hingamisteid ravida, seda eriti külmal ajal. Kuuma sauna mõnused kombineeritakse külma vette kastmisega, lumes hullamise ja muu taolisega, mis karastab ja annab meeldiva emotsiooni.

Inglismaa kümbustraditsioonid ulatuvad tagasi vanade roomlaste aega, mil püstitati mitmeid terviseasutusi mineraalveeallikatele. Lisaks tervise parandamisele tegeleti aktiivselt ka sotsialiseerumise ja lõbutsemisega. Avalikud kümbulasutused jäid 20.sajandil tahaplaanile ning üha enam populaarsust kogusid hoopis tervisetalud e. *health farms*.

Lisaks eeltoodule on kümbuskultuuri harrastanud ka teised maad, nii näiteks on nii Austria, Ungari, Šveits, Tšehhi, Slovakkia kümbuskultuur suuresti mõjutatud roomlaste poolt, seejärel levis sealsetes maades Saksamaa traditsiooniline *Kur* ja *Bad* -kultuur. Ungari, kus asub üle 400 kuumaveeallika, on juhtiv ravispaa teenuseid pakkuv maa maailmas.

Kuulsad spaad asuvad lisaks Ungarile ka Tšehhimaal Karlovy Vary's (Karlsbad), Horvaatias.