

สปา คืออะไร

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ย. 2552

สปา คืออะไร

สปา มาจากภาษาลาติน “Sanus Per Aquam” หมายความว่า การดูแลสุขภาพโดยการใช้น้ำซึ่งช่วยให้มีสุขภาพที่ดีและผ่อนคลาย

ตามคำนิยามที่เป็นที่รู้จักโดยทั่วไป

สปาหมายถึงการบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิธีทางธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัดควบคู่ไปกับการบำบัดด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยใช้ศาสตร์สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นปัจจัยที่สร้างภาวะสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ อารมณ์

สปาจึงเป็นส่วนผสมของศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัดเพื่อสุขภาพที่รวมเอาหลักการของประสาทสัมผัสทั้ง 5 เข้าไว้ด้วยกัน

รูป คือ การสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย เพิ่มความสดใส สดชื่น ให้กับสถานที่ด้วยสีเขียวจากต้นไม้พันธุ์ดี แต่งแต้มด้วยกลิ่นอายของดอกไม้ ฯลฯ
รส คือ การกินอาหารแบบสปา ซึ่งเป็นการปรับตรงกายวิธีหนึ่ง ด้วยการกินอาหารสุขภาพทุกสัดส่วนตามที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะผักและผลไม้สดควรมีปริมาณมาก วัตถุดิบที่นำมาปรุงต้องสดจากไร่ ไร่สารพิษ และดูแลกัน
กลิ่น คือ การใช้กลิ่นหอมบำบัดตามหลักการของโรมาโรรารี่
เสียง คือ การได้ฟังดนตรีบางสายแนว spiritual music หรือเป็นเสียงเลียนแบบธรรมชาติ อาทิ เสียงน้ำไหล เสียงน้ำหยด เสียงคลื่นลม หรือเสียงนกร้อง
สัมผัส คือ การได้รับสัมผัสที่อ่อนโยน ระเหยหอม จาก Spa Therapist เพื่อปรับรูปร่างและจิตใจให้เข้าสู่ภาวะดี นำสู่การผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง

องค์การสปาระหว่างประเทศ (International Spa Association - ISPA) ซึ่งจัดตั้งขึ้นเพื่อกำหนดเกณฑ์ต่างๆ ให้สปาที่เป็นสมาชิกกว่า 1,900 แห่ง จาก 53 ประเทศทั่วโลก มีวิสัยทัศน์ร่วมกัน จึงประกาศว่า “สปา” ในวันนี้ไม่ได้หมายถึงสถานที่บำบัดรักษาสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นสถานที่พักผ่อนที่เพลิดเพลิน สดชื่น และเพลิดเพลิน ส่วนสปาแต่ละแห่งจะมีเทคนิคและบริการที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับคุณเชื่อฟังของสปาแห่งนี้

สปาเป็นการบำบัดแบบองค์รวมที่เน้นการป้องกันการเจ็บไข้ได้ป่วยมากกว่าการรักษาอาการที่อาการ Wildwood, Chrissie, 1997 กล่าวว่าการที่อารมณ์แปรปรวนมีโอกาสร้างให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย

ประเทศไทยถือได้ว่าเป็นประเทศแรกที่มีการกำหนดมาตรฐานให้บริการด้านสปาเพื่อสุขภาพออกมาย่างชัดเจน โดยมีการกำหนดคำจำกัดความประเภทกระทรวงสาธารณสุขเรื่องกำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพและเสริมสวยตามพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ. 2509 (แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 4 พ.ศ. 2547) มีใจความ ดังนี้ “กิจการสปาเพื่อสุขภาพ หมายความว่า การประกอบกิจการที่ให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ โดยบริการหลักที่จัดไว้ประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพ และการใช้ยาเพื่อสุขภาพ โดยอาจมีบริการเสริม เช่น การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาบำบัด และการควบคุมอาหาร โยคะ และการทำสมาธิ การใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ ตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ หรือไม่มีก็ได้”