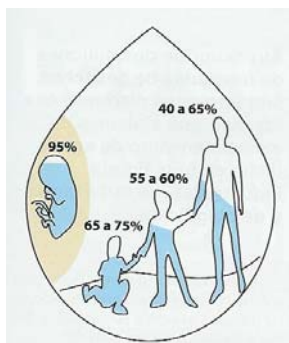


### 1.1 El agua como elemento curativo

Los poderes curativos del agua han sido conocidos desde siempre que se le ha llegado a denominar como Medicina Universal, un verdadero Cura-Todo.

El agua es fuente de vida, sin el agua simplemente no hay vida “Cubre casi cuatro quintas partes de la superficie terrestre, y en el hombre representa aproximadamente el 70% del peso”.<sup>1</sup> Y es en el agua donde encontramos un camino para recuperar la salud, diferente al camino de la medicina alópata con drogas y alopátia, esta ciencia de medicina con agua se le denomina Hidropatía.



Porcentaje de agua en el cuerpo.

La Hidropatía es un método antiguo para combatir todo tipo de padecimientos y enfermedades por medio del agua. “Los efectos de todos los remedios medicinales que se emplean, son para calmar, abatir, irritar, contraer, disolver y purgar: ¿y todos estos efectos no los puede causar el agua? No solo puede hacer esto sino que si damos crédito al testimonio de los más célebres

<sup>1</sup> Pérez, 1988;14.

médicos produce mucho más, y en un grado que supere en eficacia y excelencia al que puede conseguirse por ningún otro medio, especialmente por sus cualidades sedativas y refrescantes”<sup>2</sup>.

Muchas y muy grandes razones se han alegado en favor del agua en todos los tiempos, y con especialidad desde el tiempo de Hipócrates hasta ahora, como un poderoso auxilio para la ciencia de la medicina, pero este método era demasiado sencillo para encontrar apoyo en la profesión médica, y de consiguiente por cierto tiempo el uso del agua fue abandonado enteramente.

Fue hasta mediados del siglo XIV que en europa se retomaron estas prácticas de curación con agua, en su mayoría eran médicos que encontraron en el agua grandes propiedades y cualidades medicinales.

## **1.2 Hidroterapia**

---

La hidroterapia es la rama de la hidrología que estudia la aplicación externa del agua sobre el cuerpo húmedo con fines terapéuticos y esencialmente como vector mecánico y térmico. Dada sus propiedades físico químicas, el agua es un medio extraordinario para aplicar calor o frío al cuerpo y suministrarle determinados preparados medicinales, así como su efecto de empuje o bien por la presión ejercida o por la resistencia que ofrece<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Nogueras, 1849;156.

<sup>3</sup> Sanchez 2000:27

El término hidroterapia deriva de las palabras griegas hydor – agua, y therapia-curación<sup>4</sup>. Aunque el medio es el agua, su manejo de las terapias son las técnicas, existen muchas técnicas de aplicación y según la enfermedad las hidroterapias deben ser individualizadas. Para comprender su acción es preciso encuadrarla dentro del campo de la terapéutica física y recordar que la piel es la zona de acción, por medio del tacto es que se llevan a cabo las sensaciones como la regularización de la temperatura, de la secreción glandular, de la excreción tóxica que realiza a través del organo cutáneo como a través del organo renal, de la respiración, en si misma es una terapéutica funcional, fisiopatológica.

### ***1.3 Antecedentes***

---

El agua representa para el ser vivo en general uno de los elementos más esenciales para su supervivencia, simplemente sin agua, no hay vida. Para el hombre entre otras utilidades, este elemento también le ha aportado otros beneficios inestimables cuando es utilizado para alcanzar estado físicos de relajación y salud. Hay documentos que demuestran el conocimiento y la utilización de la hidroterapia por los antiguos pueblos chinos y que en la actualidad se siguen utilizándo, en la china actual es muy común el uso de baños públicos donde la gente lejos de ir solamente a asearse, van y pasan horas en estos baños compartiendo y socializando al mismo tiempo que se toman terapias con agua y masajes, es todo un estilo de vida.

---

<sup>4</sup> Noguerras, 1849:180

No fue sino hasta el siglo XIX que se empezó a difundir nuevamente en Europa cuando el pastor Sebastián Kneipp la sistematizó.

Aunque las técnicas hidroterapéuticas fueron utilizadas desde la antigüedad, Hipócrates (460 a 337 a.C.) por ejemplo, mencionó algunas de las técnicas utilizadas en los baños de asiento, turco, de sabanas húmedas, de baños de tina con esencias medicinales, con fango, etc. Estos tratamientos fueron abandonados durante mucho tiempo y sólo volvieron a cobrar cierta importancia en el siglo XVII, gracias a los trabajos del Dr. Sigmund Hand. A partir de estos trabajos se creó la terapia con el agua fría asociando las aplicaciones sudoríficas y una dieta mixta, pero quien realmente renovó la hidroterapia fue el pastor Kneipp, cuyo postulado básico era que las enfermedades aparecen en el hombre cuando su fuerza natural es cambiada por su alimentación inadecuada y un modo del que se le conoce deriva de lo antinatural. Los métodos conocidos actualmente como la *cura de Kneipp* no sólo son baños completos y parciales de agua fría y calientes, sino también de chorros de agua, ejercicios físicos, el uso de hierbas medicinales y una dieta saludable<sup>5</sup>.

Otro gran terapeuta de la antigüedad fue Vinzenz Priessnitz, que basó la hidroterapia en pilares fundamentales. “El agua fría sólo es beneficiosa si la piel o la parte del cuerpo donde se vaya a aplicar esta caliente. No hay que aplicar nunca agua fría a un cuerpo frío”<sup>6</sup>. Priessnitz supo hacer un buen uso de las posibilidades del agua, según le interesaba llevar sangre hacia una parte del

---

<sup>5</sup> Nogueras, 1849:188

<sup>6</sup> Nogueras, 1849:210

cuerpo o hacia otras zonas. Unos de sus más geniales descubrimientos fue constatar como las aplicaciones de agua fría podrían agudizar muchas enfermedades crónicas desencadenando a veces a una reacción fébril ligera, la cual habría la posibilidad de curar definitivamente una enfermedad crónica dificultando enormemente su curación total. La única posibilidad de acabar definitivamente con ellas es producir una curación reactivadora, aplicando agua fría en forma de baños o envolturas frías, seguidas de sudación esto desempeña un papel decisivo<sup>7</sup>.

Actualmente la hidroterapia abre nuevos campos de investigación enfocados para conocer y conseguir con más amplitud los efectos de la temperatura sobre los procesos fisiológicos de nuestro organismo y de la acción del agua en sí, como de los diferentes aditivos que se le añaden (sustancias minerales, esencias aromáticas, hierbas medicinales). Es muy interesante como han sido desarrolladas las hidroterapias y los nuevos estudios que existen sobre ellas, así como la ayuda que ha aportado la tecnología para ofrecer más y mejores técnicas, como por ejemplo la cámara de flotación o el parto subacuático que solo han sido creadas gracias al gran interés que el contacto con el agua nos ha brindado y la tecnología de nuestros días.

#### **1.4 El SPA y sus Orígenes**

---

Ponce de León y muchos otros, a través de la historia, buscaron incansable pero inútilmente, las aguas milagrosas de la fuente de la juventud. Sin embargo,

---

<sup>7</sup> Sanchez 2000:28

en principio, ellos no estaban equivocados al reconocerle a ciertas aguas efectos curativos y rejuvenecedores.

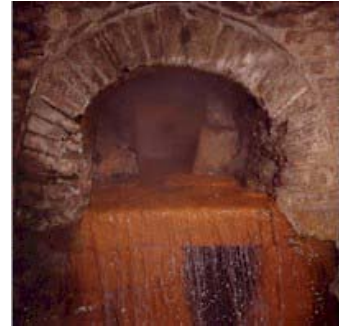
La tradición es milenaria, ya nuestros antepasados latinos, en los tiempos del Imperio Romano derivaron de la expresión "*Salute per Aqua*", la palabra Spa con la que designaron a todos aquellos lugares de aguas minerales y termales, en los que la gente practicó la balneoterapia con resultados curativos para diversas afecciones.

Pero los romanos no fueron los únicos precursores. Hace 25 siglos Eurípides escribía: "El mar cura las enfermedades de los hombres". En 350 a.C. Hipócrates prescribía su uso tanto externo como interno y se dice que con baños calientes de agua de mar, los sacerdotes egipcios curaron a Platón de algunas dolencias. Por lo tanto, egipcios, griegos y romanos conocían el uso y virtudes de los baños de curación. Fue sólo después de la decadencia del Imperio que la moda de los baños fue vista con hostilidad y, posteriormente, con indiferencia por los pueblos antes conquistados, pero volvería a surgir con renovada energía en tiempos modernos.

En los siglos XVIII y XIX, los Spas europeos, que por lo general se encuentran en sitios muy bellos, fueron los lugares preferidos para vacacionar, ya que el turismo de playa como lo conocemos hoy día era desconocido. "En el mundo desaparecido de los grandes Spas como Bath (ciudad que se fundó alrededor de los baños termales), Baden-Baden, Eugénie, etc., se daban cita

desde reyes y emperadores y hasta todo aquel con ambiciones de subir en la escala social”<sup>8</sup>; la visita anual a un Spa fue un símbolo importante de *status*.

*Esta es la válvula de salida de el antiguo Spa de Bath en Inglaterra, donde el agua podía ser drenada de los baños hacia el drenaje de la ciudad, el mismo sistema desarrollado por los romanos sigue en uso hoy en día después de casi 2000 años.*



Pero hoy, ésto se ha convertido en una necesidad para los millones de agitados ciudadanos “estresados”, que huyen de urbes contaminadas. El lujoso casino o el hipódromo no son tan importantes como los modernos centros de salud, con instalaciones deportivas y trataminetos no sólo para afecciones curadas tradicionalmente por las aguas, sino de nuevas técnicas y tratamientos anti estrés y todo lo relacionado con las enfermedades llamadas de “civilización”.

En Mexico, entre nuestros antepasados indígenas, se practicaba igualmente la balneoterapia, con terapias de sudoración de sanación de cuerpo y alma como el temazcalli, principalmente utilizado en la prevención y tratamiento de gran variedad de padecimientos ginecobstétricos y músculo-esqueléticos.

Y que decir de la medicina natural por medio de la herbolaria; el código Vadiano del siglo XVI nos describe las hierbas medicinales, que han sido una gran aportación para la medicina moderna.

---

<sup>8</sup> CESTUR, Turismo de Salud, México 1991:9.

En el campo de la herbolaria contamos con algunos de los más notables científicos en la materia quienes han llevado a cabo estudios e investigaciones de suma importancia. Así que la balneoterapia y medicina natural son parte de nuestra tradición también milenaria y nos son familiares a los mexicanos.

Estas terapias que hoy día se apoyan en buena parte, en bases científicas, son el resultado de una larga práctica, que en forma empírica al principio, se fueron poco a poco constatando, comparando, midiendo y observando en todas sus manifestaciones tanto individualmente, como de manera general en los pacientes.

### ***1.5 Tipos de SPA***

---

Dentro de los balnearios, aguas termales y Spas alrededor del mundo existen gran variedad de estos con diferentes facilidades, estilos y programas, y dentro de los cuales podemos encontrar una infinidad de conceptos y posibilidades. Estos se pueden dividir en cuatro categorías principales que son:

1. Solo un 10% del total está orientado medicamente y más que nada relacionado a los lugares de aguas minerales.
2. Un 30% lo constituyen los Spa Resorts de lujo, donde un programa de salud fitness se ofrece como complemento a actividades como el golf y el tenis.
3. Otro 30% lo constituyen los Spas también de lujo y un tanto edonistas donde la gente se deja consentir y masajear de manera pasiva; ofrecen a sus huéspedes lo mejor hasta el último detalle, en un ambiente de



privacía, hermosos alrededores, lujosas habitaciones, facilidades ultra modernas, una impresionante selección de programas de belleza y tratamientos pasivos, relajantes, cocina gourmet (nouvelle Spa cuisine) y muchas otras amenidades. El personal puede sobrepasar a los huéspedes de 3 a 1.

4. El último 30% lo constituyen los Spas que se hace cada vez más popular, cuyo objetivo es el de alcanzar un mejor nivel físico, un entrenamiento para un estilo de vida más sano, una buena nutrición y la posibilidad de tratamientos de belleza para cara y cuerpo<sup>9</sup>.

Estos ya no son exclusivos de los ricos y famosos, hay para todos los bolsillos y sus programas anti estrés y de adelgazamiento atraen por igual desde ejecutivos y profesionistas hasta amas de casa; y lo que empezó por atraer mayoritariamente a un mercado femenino ahora se ha convertido en un mercado masculino por igual.

Hay todavía otra clase de Spa que no entra en las cuatro grandes categorías, este es el tipo de Spa donde entra IZTAC. Este tipo de Spa es el denominado **Spa Holístico**: Holístico deriva del griego *holos* que significa todo. Su intención es crear el medio propicio para tratar al individuo como un ser integral, tomando en cuenta todos los aspectos, cuerpo, mente y espíritu. Este concepto “reafirma la relación entre hombre y el universo, entre la parte y el todo; de manera que el objetivo principal de un Spa holístico será conseguir un equilibrio entre interior y

---

<sup>9</sup> CESTUR, Turismo de Salud, México 1991:12.

el exterior de su ser, que se proyecte sobre su cuerpo de una forma visible y en sus actitudes”<sup>10</sup>.

Este tipo de Spa en México es nuevo, no hay lugares en Mexico donde se presten estos servicios en medio de una naturaleza tan abundante, por lo tanto este proyecto es único. Pero debido a su contenido requiere de una clientela que busque además del descanso y la relajación una conexión con su mente y cuerpo, para llevarse así una experiencia más personal, y conocerse más enteramente.

Las terapias que ofrece Iztac-SPA responden a los compromisos y visiones del Cuarto Camino de Salud, es decir, aquel en que no sólo se suprime el síntoma, como lo haría la medicina convencional, ni únicamente se busca restablecer la función de un órgano dañado, como con la homeopatía y otras alternativas, ni se conforma con la prevención, como lo hace el naturismo y sus rigurosos estilos de vida, sino que explora diversas vías de comunicación e integración mente-cuerpo -que no excluyen a las otras- y que permiten al individuo reconocer su verdadera situación en todos los ámbitos, proporcionándole herramientas físicas, psicológicas, nutricionales y estéticas que lo ayuden a trascenderla, elevando así su calidad de vida y su comprensión de los procesos de conciencia, en un contexto de constante observación y aprendizaje que con el paso del tiempo lo convertirá en un experto de sí mismo.

Las opciones son enormes, pero el mayor atractivo consiste en que una vacación en un Spa constituye una invaluable inversión en uno mismo y una oportunidad para reevaluar y reaprender a vivir en un mundo que de pronto se

---

<sup>10</sup> Tapia 32:2001

nos presenta diferente: agitado, provocador de estrés, sedentario, contaminado y tantas otras cosas que cada quien puede agregar según el caso.

## ***1.6 Tipos de Terapias y Masajes***

---

### **BAÑOS DE ASIENTO O DE TINA**

Estos pueden ser calientes o fríos dependiendo de la terapia, sirven para pacientes enfermos del colon, éste es un w.c. más ancho en el que la persona se sienta simplemente en un recipiente con agua que cubre sólo la parte baja del abdomen, puede ser tomada en una bañera ordinaria con agua hasta la altura requerida. Se emplea para aumentar la circulación en el tratamiento de enfermedades que afectan a los órganos de la pelvis y del abdomen bajo, así como del colon.

### **JACUZZI O BAÑO DE REMOLINO**

Se toma en bañeras especiales que agiten fuertemente el agua con turbinas de propulsión como las tinas de hidromasaje, en las que se introduce todo el cuerpo o por miembros. El efecto estimulante es debido a la acción mecánica del agua en movimiento, así como la temperatura requerida. Sirve para la inflamación y el dolor muscular. También se le conoce como baño de masaje, en agua termal es perfecto para destensar los músculos y reafirmar la piel, combate el reumatismo, y ayuda a fortalecer las articulaciones.

### **DUCHA ESCOSESAS**

Consiste en un fuerte chorro de agua que se dirige a la espalda del paciente, particularmente a lo largo de la columna vertebral, su propósito es la tonificación general, también se utiliza como estimulante fino, se ahorra agua porque sólo se lanza a una parte con una fuerza extraordinaria. Igualmente la temperatura varia según la terapia, pero puede ser fría o caliente. Este tipo de ducha sirve para mejorar la circulación, la postura y estimula el sistema nervioso.

### **SAUNA**

Este baño es similar al vapor ya tiene la misma finalidad de usar la transpiración para desintoxicación del cuerpo. Estas cabinas son cubiertas de madera y contienen un dispositivo que hace calentar una pileta con piedras volcánicas, para regular la cantidad de vapor requerida simplemente se vierte agua sobre las piedras que al instante la convierte en vapor. Tiene las mismas finalidades terapéuticas que el vapor pero el sistema es diferente.

### **TEMAZCAL**

En Mexico, entre nuestros antepasados indígenas, se practicaba igualmente la balneoterapia, con terapias de sudoración de sanación de cuerpo y alma como el temazcalli, principalmente utilizado en la prevención y tratamiento de gran variedad de padecimientos ginecobstétricos y músculo-esqueléticos; También es importante su uso en la curación de afecciones respiratorias, mordeduras y picaduras de animales ponzoñosos.

Resulta de gran relevancia su práctica en la atención materno infantil, es decir, durante el curso del embarazo, parto, puerperio y atención al recién nacido. Al igual que en tiempos precortesianos, actualmente el temazcal se

considera el recinto donde se logra una limpieza o purificación terapéutica. En los temazcales de los cuales existen muchos estilos y tipos diferentes también se pueden utilizar las plantas medicinales para las terapias.

El temazcal ha resurgido con nuevos bríos, pero fundamentalmente con la misma finalidad que antaño: la atención materno-infantil y la curación de un sin número de enfermedades ligadas a la frialdad como agente enfermante<sup>11</sup>.

La terapia de temazcal consiste en un baño de vapor similar al sauna ya que el agua es vertida sobre las piedras volcánicas calientes las cuales transforman el agua en vapor y se pueden utilizar diferentes plantas medicinales en el proceso ya sea para frotaciones, esencias, bebidas, o bien con ellas se prepara la cocción que será arrojada a las piedras.

*Temazcal subterráneo ixcateco*



## **FLOTARIO**



Esta sesión se lleva a cabo dentro de una cabina cerrada que tiene las medidas de una cama y que contiene agua y sales Epsom (sulfato de magnesio) en una densidad tal que permite al cuerpo flotar sin esfuerzo. La cabina está provista de luz interior, música relajante y

---

<sup>11</sup> Marmolejo, 103:1999.

renovación de aire continua. Los efectos benéficos de la flotación no solo son temporales, sino que modifican el metabolismo para amortiguar el efecto que el estrés puede causar. Las flotaciones periódicas estimulan al cerebro en la producción de endorfinas, sustancias supresoras del dolor, así como generadoras de estados de alegría y euforia. Incrementa la irrigación cerebral, equilibra a los hemisferios cerebrales. Es benéfico para quienes requieren fisioterapia tras una fractura; ideal para mujeres embarazadas, ya que la alta densidad del agua permite que su cuerpo se relaje y descanse del peso.

Ideado por el científico estadounidense John C. Lilly, conocido en el mundo por sus estudios con cetáceos y delfines, éstos aparatos hacen que, por la ausencia de presión gravitatoria y por las sales EPSOM a la temperatura del cuerpo, con una densidad tal que el cuerpo flota sin esfuerzo alguno, el alto grado de salinidad confiere al agua una densidad semejante a la del mar muerto.

-Las propiedades que la sal ofrece al cuerpo en el momento de flotar proporcionan sustancias limpiadoras en cada uno de los poros de la piel y expulsa los desperdicios químicos del cuerpo, el tanque de flotación tiene las medidas del largo y ancho de una cama y 1.3 mts de alto.

- Los efectos benéficos de la flotación no sólo son temporales sino que modifican el metabolismo porque amortiguan el efecto que el estrés puede causarnos, es decir, el nivel de presión que antes alteraba la capacidad de pensar con claridad.

La flotación es una excelente forma de incrementar la tolerancia al estrés.

- Dormir una hora en la cabina de flotación equivalen a 5 horas normales de sueño.

- Se ha comprobado que la flotación periódica reduce el ritmo cardíaco, el consumo de oxígeno, hace que los vasos capilares sanguíneos se relajen y dilaten, la presión sanguínea eleva e incrementa el flujo de sangre a todo el cerebro; desactiva la presión de la gravedad que normalmente siempre está presente y renovación de aire continua.

### **MUSICOTERAPIA**

Melodías, ritmos, armonías han ido de la mano con la búsqueda de la salud física, mental y espiritual de l hombre. Llama la atención el hecho de que la música, como sonido, se percibe a través de cada célula del cuerpo de cualquier organismo vivo y no sólo por el oído.

Hay música que nos lleva a trabajar con emociones y otra exclusivamente relajando, armonizando las células, creando pensamientos y sentimientos positivos hacia la vida. Es importante, diferenciar entre la música que se utiliza en un proceso musicoterapéutico de la que recomienda en el Spa.

En un Spa, se buscan generar estados de relajación, armonía, integración y luz, pues no se trata de acompañar procesos de expresión catártica o de contacto con emociones cuyo método requiere de una formación profesional específica. Es necesario, reflexionar sobre las características de la música y como son percibidas por el ser humano. El ritmo, es la articulación de sonidos y silencios en un lapso de tiempo. Esta asociado con el orden interno, o sea, en el ámbito cerebral en ritmo permanente y sin cambios apoya las transmisiones neurológicas<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> Tapia,Ángulo 34:2001

## **MASOTERAPIA**



El valor energético y de salud que ofrece el masaje son entre otros que reduce la presión arterial, ansiedad, estrés, fortalece el sistema inmunológico y estado de alerta, ayuda a la circulación y respiración, promueve que podamos dormir mejor, y logra estados profundos de relajación, etc. Existe una gran variedad de masajes, entre los más destacados se encuentran los siguientes:

### **RELAJAMIENTO ANTIESTRÉS**

Este masaje consiste en una serie cuidadosa de manipulaciones suaves y rítmicas, que permiten a nuestro organismo resolver problemas físicos ocasionados por el estrés, la tensión nerviosa y muscular. Se utilizan además elementos como la música y aceites aromáticos para crear un ambiente de intensa paz y tranquilidad. Muy útil en: Problemas digestivos, Dolor muscular, Dolor de cabeza, Insomnio, Ansiedad, Irritabilidad y Depresión.

### **LINFÁTICO**

El sistema linfático es el sistema de eliminación del cuerpo este masaje ayuda a mantener nuestro cuerpo libre de toxinas, la inflamación o edemas de piernas y celulitis son algunas de las partes en las que tiene influencia el sistema linfático. Un masaje de esta técnica va a lograr efectos terapéuticos en enfermedades de



este tipo y mantener nuestro cuerpo en óptimas condiciones, obteniendo salud y vitalidad.

### **SHIATSU**

De origen japonés. “La presión del dedo” que sería su traducción; en este masaje se pretende que la energía que fluye por los meridianos corporales sea armoniosa, esto se logra a través de firmes presiones sobre el cuerpo. Vitalizando órganos, eliminando obstrucciones energéticas y reforzando las defensas del organismo. En esta técnica no se aplica aceite.

### **AYURVEDA**

Masaje con fundamento energético mediante el equilibrio de tres energías llamadas Doshas. Cuando hay un desequilibrio en ellas hay enfermedad, por medio del masaje se recupera la energía y armonía entre los Doshas y de esta manera se logra el equilibrio necesario para desintoxicar. Cuando las toxinas no se eliminan naturalmente circulan por todo el cuerpo y se acumulan provocando baja de energía, dolor, tensión, estrés, envejecimiento prematuro, etc.

### **GERIÁTRICO**

Considerando las necesidades y beneficios con los que el masaje puede ayudar a las personas de la 3ª edad, se ha creado esta técnica de masaje. Suave y relajante, con aplicación de aceites esenciales para el alivio de dolencias clásicas como el reumatismo, la artritis, problemas de circulación, etc. Y la ambientación con música relajante para el mayor logro de descanso, tranquilidad y paz.

### **PARA MUJERES EMBARAZADAS**

Este masaje se ofrece para ayudar a las gestantes a llevar un embarazo más satisfactorio, más pleno y feliz. Aunque no existan dolencias y si las hay, este masaje ayuda a liberar el cansancio en la columna vertebral en su zona lumbar y piernas principalmente. Armonizando el cuerpo para restablecer mayor confianza en sí misma y prepararse para el trabajo de parto.

### **REDUCTIVO**

Un tratamiento de masaje reductivo de varias sesiones que logra alcanzar la afirmación del tejido adiposo, dando consistencia a nuestro cuerpo y ayudando a la eliminación de celulitis, esta técnica se basa en constantes manipulaciones y frotación acompañados de productos reductivos.

### **QUIROPRÁCTICO**

La quiropráctica es un sistema terapéutico destinado a corregir mecánicamente, mediante la destreza manual del terapeuta, diversos trastornos de la columna vertebral. Las afecciones de ésta pueden manifestarse en la propia espalda o en otras partes del cuerpo: cuello, hombros, cadera, piernas. La quiropráctica también tiene aplicación en casos de: Artritis, gripe, estreñimiento, migraña y trastornos menstruales.

### **DEPORTIVO**

Ideal para deportistas, antes o después de sus rutinas de ejercicio, logrando un mejor rendimiento en sus actividades deportivas. También puede aplicarse en lesiones como: Luxaciones, esguinces y problemas de columna vertebral.

### **REFLEXOLOGÍA**

Técnica de masaje basada en la manipulación de los pies, en donde se reflejan órganos y sistemas del cuerpo humano. Esta es una técnica con resultados altamente preventivos dando al paciente información de enfermedades aún no manifiestas pero latentes. Obteniendo además en cada sesión un agradable y profundo descanso.

### **ESPINOLOGÍA**

La espinología es la ciencia y arte de restablecer la relación posicional de nuestras vértebras y del sistema nervioso, cuyo último fin es ayudar al individuo a expresar plenamente el potencial de su vida. El espinólogo aplica un pase suave sobre la columna vertebral, lo que facilita la corrección de cualquier desviación que interfiera con el flujo de energía vital.

### **SUECO**

Técnica europea en la cual intervienen diferentes manipulaciones que tienen gran efecto terapéutico, accionando la circulación venosa y linfática. Mantiene los músculos en un estado normal de funcionamiento, llegando a ser una terapia desestresante.

### **TAILANDÉS**

El masaje tradicional tailandés una de las más antiguas modalidades de masaje con visión holística, el Thai esta influenciado por el Yoga, el ayurveda y la medicina tradicional China. Estiramiento total muscular y nervioso, desbloqueo de meridianos, sistema postural, Yoga asistido.

Estas terapias, en su conjunto son una herramienta para lograr el fin, necesitando de un terapeuta, y también de unas instalaciones adecuadas. Se proponen en el desarrollo varias zonas que están separadas del resto del desarrollo, aisladas naturalmente por desniveles y dos grandes barreras de vegetación. Esta zona de tratamientos tiene espacios bien iluminados y por ende bien orientados, la idea es que tenga una muy buena iluminación natural y mucha ventilación, con la opción a aislarse en los días fríos, pero por lo regular en la zona durante el día hace calor, cuando baja la temperatura es en las noches. Son actividades donde los pacientes estarán muy sensibilizados, y la idea es que mantengan este nivel de relajación, especialmente al salir de dichas terapias. Con el uso de materiales naturales al interior, y jardines bien diseñados que aporten una mayor sensación de salud al espacio. En esta zona se emplearán muros de adobe para las secciones secas, y muros de adobe impermeabilizados con mármol y cantera aparente como impermeabilizante natural.