



Rekreasyonda Yeni Trendler: Spa & Wellness

Mehmet DEĞER^a 

^a Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Polatlı Sosyal Bilimler MYO, Ankara / Türkiye.(mehmet.deger@hbv.edu.tr)

ÖZ

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:
28.05.2020
Kabul Tarihi:
25.06.2020

Anahtar Kelimeler

Spa & Wellness
Rekreasyon
Turizm

Makale Kategorisi: Kavramsal inceleme

Dünyadaki Spa sektörünün hızla değişmesi ve gelişmesi, farklı yaşam biçimleri ve imkânlar, daha kaliteli ve daha farklı hizmet almak isteyen müşteri profili ve bunu sunmak isteyen işletmeler farklı ve yeni spa trendlerini de beraberinde getirmektedir. Bu çalışmada dünyadaki son moda spa trendleri örneklerle açıklanmaya çalışılmıştır. Bunlardan bazıları; Orman Banyosu, İslami Turizm, Mavi Yakalılar İçin Wellness, Wellness Evleri, Köyleri ve Şehirleri, Grup İle yapılan SPA Etkinlikleri, Varış SPA'sı ve Yolculuk SPA'sı ve Spa & Wellness Gastronomisidir.

ABSTRACT

Article History

Received
28.05.2020
Accepted:
25.06.2020

Keywords

Spa & Wellness
Recreation
Tourism

Article Type: Conceptual Paper

The rapid change and development of the SPA sector in the world, different lifestyles and opportunities, customer profile that wants to receive higher quality and different services, and businesses that want to offer this bring different and new SPA trends. In this study, the latest SPA trends are tried to be explained with examples. Some of those; Forest Bath, Islamic Tourism, Wellness for Blue Collar, Wellness Houses, Villages and Cities, SPA Activities with the Group, Arrival SPA and Travel SPA and Spa & Wellness Gastronomy.

***Sorumlu Yazar/ Corresponding Author:** Mehmet DEĞER

E-Posta: mehmet.deger@hbv.edu.tr

Önerilen Atıf/ Suggested Citation: Değer, M. (2020). Rekreasyonda Yeni Trendler: Spa & Wellness. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 7 (2), 308-324.

1. Giriş

İnsanlar antik çağlardan beri daha uzun, daha sağlıklı ve daha mutlu yaşamak için arzulamışlardır. Tarih öncesinde ilk uygarlıklar suyun çevresinde oluşmuş ve gelişmiştir. Su bu bakımdan âdete yaşamın kaynağı olmuş, su sayesinde insanlar yaşamlarını sürdürmüş, beslenmek için gerekli tarım ürünleri yetiştirmişler ve suyu temizlik amacıyla kullanmışlardır. Ayrıca insanlar suyun iyileştirici gücünü keşettikten sonra, suyu kür şeklinde çeşitli hastalıkların tedavisinde estetik ve güzellik amaçlı ve ruhsal dinlenme aracı olarak da kullanmışlardır.

Çalışan insanların sanayi devrimi öncesine göre dinlenmek, yenilenmek ve farklı rekreasyon faaliyetleri için çok daha fazla boş zamanları bulunmaktadır. Modern iş yaşamının getirdiği yoğun çalışma temposu ve stres insanları ruhen, bedenlen ve mental olarak çok fazla yıpratmaktadır. Yoğun çalışma ve şehir hayatından sıkılan insanlar bu tempodan uzaklaşıp kendilerini daha rahat hissedebilecekleri, tazelenebilecekleri farklı arayışlara girmektedirler. Farklı yaşam biçimleri ve imkânlar, farklı rekreasyon faaliyetlerini de beraberinde getirmektedir. Bunlardan en güncel ve popüler olanı ise Spa & Wellness seçeneğidir.

Bu çalışmada rekreasyon ve Spa & Wellness ilişkisi anlatılarak, tarihsel olarak farklı kültürlerde su, banyo ve kaplıca kültürünün gelişimi verilmiş ve son olarak da günümüzde moda olan Spa & Wellness trendleri ele alınmıştır.

2. Kavramsal Çerçeve

Rekreasyon sözlük anlamında; yoğun iş hayatı ya da kaygıdan sonra yenilenmek ya da keyifli bir ortamın etkisiyle ferahlamak için genellikle değişim veya eğlence ile yapılan aktiviteleridir. Eğlenmek ve eğlence yapılmasının anlamı, çalıştıktan sonra rahatlamak ve yeniden güç kazanmaktır (Webster's Third New International Dictionary).

Ancak rekreasyonu sözlük anlamından daha geniş tanımlamak gerekir; basitçe tanımlanan, rekreasyon kişinin boş zamanlarında bireysel olarak seçilmiş deneyimleri ve faaliyetleri ifade eder; esas olan bu deneyim aranan ve etkinlikleri takip eder, kelimenin gerçek anlamı yeniden yaratma demektir, birey günlük hayatta zorunlu işleri sürdürebilmesi için ne olursa olsun yenilenmelidir (Ap, 1986, s.167).

Rekreasyon katılımcılar tarafından genellikle gönüllü olarak seçilen, boş zamanla ilgili deneyim ya da aktiviteleri içerir ya da memnuniyet ve keyif için onlardan zenginleştirilmiş

sosyal ve kişisel değerler yaratır. Aynı zamanda katılım süreci ya da ilgiden kaynaklı duygusal olarak algılanabilir (Kraus, 1978, s.37). Rekreasyon boş zamanda öncelikle keyif, haz ve memnuniyet için yapılan gönüllü katılımın olduğu faaliyetler olarak kabul edilir (Pigram, 1983, s.3).

Modern yaşamın hareketsiz ve gerilimli ortamı, şişmanlık ve obezite, sigara ve alkol gibi olumsuzlukların insan sağlığı üzerinde yarattığı etkilerin farkına varılması, insanların isteklerinin değişmesine ve yeni bir sağlık bilincinin oluşmasına neden olmaktadır (Hacıoğlu v.d, 2009, s.64). Bu bağlamda rekreasyonun bireyler ve toplum açısından birçok faydaları vardır. Özellikle, artan stres ve güçleşen yaşam koşulları düşünüldüğünde rekreasyonun beden ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri daha iyi anlaşılmaktadır (Kocaekşi, 2012, s.21).

Sanayi devrimiyle birlikte modern dünyada çalışan insanların, dinlenmeleri, ruhen ve bedenen yenilenmeleri ve işlerinde daha verimli olabilmeleri için çeşitli rekreasyon faaliyetlerine katılmaları önemlidir. İnsanlar çalışma ortamlarında, düzgün fakat daha az çalışarak buldukları hareketsiz, sıkıcı ortamdaki kurtularak bedenen ve ruhen sağlıklı olacakları rekreatif faaliyetlere katılmak istemektedirler (Gökdeniz, 2003, s 27.Akt: Hacıoğlu vd., 2009, s.64). En trend sağlık ve terapi nitelikli rekreasyon faaliyetlerinden birisi de Spa & Wellness uygulamalarıdır.

2.1. Spa & Wellness Nedir?

Kısaca sudan gelen sağlık anlamına gelen Spa kavramı aslında insanı ruhen, bedenen ve fiziksel olarak dinlendiren ve yenileyen bütüncül bir terapidir. Bu terapi günümüzde sadece suyla yapılan bakımları kapsamaz. Aynı zamanda estetik ve güzellik amaçlı bakımlar, masajlar, fitoterapi, aromaterapi, fangoterapi, kar ve buz odaları, tuz odaları, sauna, taş terapisi ve renk terapisi vb terapilerde spa kavramı içindedir. Bununla birlikte Spa suyun sıcak, soğuk ve farklı biçimlerdeki akıtma, damlama, püskürtme ve duş vb. uygulamaları ile kazanılan dinlenme ve ferahlama duygularının edinildiği bütüncül bir terapidir.

Orijinal adı ile “Sanitas Per Aquam” (SPA) yani “Sudan Gelen Sağlık”, Romalılardan bugüne kadar uygulanan su terapilerine verilen isimdir. Su ile iyileşme, suyun kullanımından gelen sağlık, suyun sıcak, soğuk ve farklı biçimlerde (akıtma, damlama, duş, püskürtme) uygulanması ile kazanılan dinlenme ve ferahlama duygularının edinildiği bütüncül terapi anlamında kullanılmaktadır ([http:// tr.wikipedia.org](http://tr.wikipedia.org)).

Spa kelimesinin kökeni üzerinde tam bir anlaşma sağlanmış değildir. Birçok kaynak S, P ve A harflerinden oluşan sözcüğün kökenini latince (sanitas) olarak vermektedir (Ateş, 2010, s. 3).

S salus (sağlık, refah) ya da sanus (iyi, sağlıklı, doğal),

P per (aracılığıyla, yardımıyla, sonucunda).

A aqua (su).

SPA kelimesinin ortaya çıkışı tartışmalıdır. Bazı yazarlar bir Walloon sözü olan ve “kaynak” anlamına gelen “espa” dan türediğini söylemişlerdir. Ancak genel görüş Romalıların Belçika’nın bu kasabasını “sanus per aqua” sözünün baş harflerini kullanarak adlandırdıkları şeklindedir. Ralph Jackson’ın yazdığı “Klasik Dünya’da Sular ve SPA’lar” adlı kitabına göre Romalılar büyük su kaynaklarına “aquae” ismini kullanıyorlardı ve o dönemde 100 kadar oldukları sanılıyordu. Ancak Oxford İngilizce Sözlüğü Spa sözcüğünü çok sonraları kullanmaya başladı. 1626’da sadece tıbbi amaçlarla kullanılan banyolar anlamında kullanılırken, 1777’den sonra mineral su kaynakları ve yerleşkeleri anlamında kullanılmaya başlamıştır (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 5).

Spa terimi farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bunlar; International Spa Association’un (ISPA) Spa tanımı: “Spalar birçok farklı profesyonel uygulamalarla bedeni harekete geçirerek, ruhu dinlendirerek ve zihni uyararak bütüncül sağlığın artırıldığı mekânlardır.” (<http://experienceispa.com>).

Wellness kelimesi ise Türkçe’de tam karşılığı olmamasına rağmen “iyilik”, “iyi hissetme”, “esenlik” gibi anlamlara gelmektedir. Amerika’da doğan Wellness beden, ruh ve zihin sağlıklarını dengede tutarak artırma temelli yaşam tarzı felsefesidir (Homann, 2002, s. 55; Berg, 2009, s. 6. Akt: Ergüven, 2010, s. 1).

Wellness (Sağlıklı yaşam), sağlık ve mutluluğun kombinasyonu olarak tanımlanır. Kişinin zihinsel, fiziksel, duygusal, sosyal, çevresel ve ruhsal yaşamında denge sağlamasıdır (Leith vd., 2008, s. 86 aktaran Öz, 2014, s. 20). Dr. Halbert L. Dunn (1959) tarafından geliştirilen modelde, birey, sağlığını geliştirmekten ve korumaktan kendisi sorumlu tutulmaktadır (Ergüven, 2010, s. 2).

Wellness kelimesi ise akıl, vücut, ruh ve ilişkilerde iyi ve zinde olmayı ifade etmektedir. Bu kapsamda insanın kendisini ruhsal, bedensel, zihinsel ve ilişki olarak iyi ve zinde hissetmesini sağlayan her türlü masaj, cilt bakımı, çamur ve yosun banyoları, küvet bakımları, Talasso terapi gibi doğa ve doğal ürünlerle sağlıklı yaşam yöntemleri ile yapılan vücut

bakımları Wellness kapsamına girmektedir (<http://baka.gov.tr>). Zindelik anlamına gelen “Wellness” ve kaplıca anlamına gelen “Spa” kelimeleri uluslararası tanımlanmış deyimler haline gelmiştir. “Spa & Wellness” merkezleri çoğunlukla lüks otellerin bünyesinde yer almaktadır. Aynı zamanda termal turizmin de yeni bir boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır (Başa, 2009, s.214).

International Spa Association (Uluslararası SPA Birliğinin) yapmış olduğu sınıflama ve tanımlar aşağıda verilmiştir:

- **Kulüp Spa:** Fitness gibi sağlık hizmetlerini sunan kulüplerdir. Ayrıca günlük kullanıma dayalı Spa hizmetleri de sunulmaktadır.
- **Yolcu Gemisi-Cruise Spa:** Bir yolcu gemisinde verilen wellness hizmetleri yanında Spa menüsü de bulunan kulüpler olup profesyonel tedaviler, kişisel egzersiz ve terapi programları sunulmaktadır.
- **Günlük Spa (Day Spa):** En yaygın Spa türü olup günlük Spa hizmetleri sunulmaktadır.
- **Ziyaret/Tatil Destinasyon Spa:** Fiziksel sağlık ve eğitim amaçlı profesyonelle yönetilen hizmet programları ile yerinde konaklama yapılması yoluyla sağlığın iyileştirilmesine yönelik hizmetler sunulmaktadır.
- **Sağlık/Medikal/Tıbbi Spa:** Geniş kapsamlı sağlık ve wellness bakımlarını, geleneksel Spa hizmetleri ile birlikte alternatif ve modern tedavi hizmetlerinin verildiği merkez olup sağlık personeli tarafından verilen uygulamaları da kapsar.
- **Termal/Mineral/Kaplıca Spa:** Kaynağından alınarak kullanılan doğal mineral, termal veya deniz suyu ile yapılan Wellness & Spa hizmetlerini ve hidroterapi uygulamalarını kapsar.
- **Tatil/Dinlenme Yeri/Otel/Resort Spa:** Bir tatil yeri veya otel içinde yerleşik şekilde profesyonelle yönetilen spa hizmetlerinin, sağlık ve iyileştirme ünitelerinde spa mutfağı menü seçeneklerinin günlük veya daha uzun süreli sunulması olup wellness ve fitness hizmetlerinin de sunulmasını kapsar (<http://experienceispa.com>).

Tüm Dünyada Spa & Wellness turizminin önemi gün geçtikçe artmakta ve buna paralel olarak dünyadaki Spa & Wellness turizm pazarı da artmaktadır.

Global Wellness Institute (GWI) bugün global pazarı oluşturan on pazarda (fitness / zihin ve sağlık turizmi) yayınlanan veriler, dünya sağlık sektörünün 2013-2015 yılları arasında % 10.6 artarak 3.72 trilyon dolara ulaştığını ortaya koydu (küresel ekonomi küçüldüğünde % - 3.6), bu rakamla Wellnes (Sağlıklı yaşam) turizmi dünyanın en hızlı büyüyen, en esnek piyasalarından biri haline gelmiştir. (<http://globalwellnessinstitute.org>).

Güzellik, anti-aging, fitness, sağlıklı gıda, kişiselleştirilmiş sağlık, alternatif tıp, medikal turizm ve SPA'yı kapsayan Wellness pazarı, turizm sektöründe genişlemeye ve büyümeye devam ediyor (<http://turizm&yatirimdergisi.com.tr>).

Global Wellness (Sağlıklı yaşam) ekonomisi 2015: 3.7. trilyon \$



Şekil 1. Global Wellness (Sağlıklı yaşam) ekonomisi(<http://globalwellnessinstitute.org>).

Yukarıdaki şekle bakıldığında dünya Wellnes (Sağlıklı yaşam) turizminin 2015 yılı itibarıyla 3.7 trilyon dolara, Spa pazarının ise yaklaşık 100 milyar dolara yükseldiği görülmektedir. Spa'ya termal ve mineral sulara ilave edildiğinde pazarın 150 milyar dolara çıktığı görülmektedir.

Spa & Wellness bakımları turizm, sağlık, estetik ve güzellik sektöründe gelişmeyi hızlandırmıştır. Gün geçtikçe Spa & Wellness merkezleri ziyaretçi sayıları artmakta, bu

nedenle de ziyaretçiye daha iyi hizmet sunmak amacı ile dünyada ve Türkiye’de yapılan çalışmalarla Spa & Wellness ziyaretçi profilleri ortaya çıkartılmaktadır (Evcı,2003).

Spa turizminden Türkiye’ye 250.000 kadar yabancı turist gelmektedir. Spa otelleri, kaplıcalar ve hastaneler olarak Türkiye’nin yıllık ciro hedefi yaklaşık olarak 6–7 milyar dolardır. Yabancı turistlerin ortalama gecelemleri 4–5 gün, ortalama ziyaretçi geliri 650–700 dolar iken, Spa için ülkemize gelen yabancıların ortalama gecelemleri 10 gün, ortalama harcamaları ise 1400–1500 dolar civarındadır. Türkiye’de yabancı ziyaretçilere hizmet verebilecek nitelikte en az bir termal havuzu bulunan 20.000’e yakın Turizm Bakanlığı ve Belediye belgeli yatak kapasitesi bulunmaktadır. Bu kapasitenin 9000’i 4 ve 5 yıldızlı tesislerden oluşmaktadır. Spa aktiviteleri ile gelişmiş pazarlara yönelik gerçek yatak kapasitesi ise 7000 civarındadır (<http://kariyer.turizm gazetes i.com.tr>).

2.2.Spa & Wellness’in Tarihsel Gelişimi

Su tarihin başlangıcından beri ilaç, büyü ve din ile bağdaştırılmıştır. Balneoterapi yani insanların özellikle kaplıcalarda suya girme ve banyo yöntemleri ile iyileştirilmesi insanlık tarihinin en eski tedavi yöntemlerinden olup aynı zamanda modern SPA uygulamalarının da kaynağıdır (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 1).

Eski medeniyetlerin yazıtlarının (Babil, Mısır, Yunan, İsrail, Pers ve Çin gibi) hepsinde suyun tedavi edici gücünden bahsedilmiştir. M.Ö.2000’lerde Eski Mısırlılar banyoları terapi amaçlı olarak kullanmışlardır(spawellnessturkey.net).

Bu eski medeniyetler arasında Babilliler sıcak ve soğuk kompres uygulamayı ve akarsu banyolarını geliştirmiştir. Bu su ayinlerini sularda yaşadığına inanılan tanrıça Ea’ya adanmışlardır. Eski İsrail’liler o dönemde hastalıkların şeytan tarafından günahkârları cezalandırmak için gönderildiğini düşünürlerdi. Bu nedenle su ile vaftiz ve arındırma geleneklerini geliştirmişler daha sonra pek çok dinde görülen adetlerin doğmasını sağlamışlardı. Erken Hint tıbbı suyu hastalıkların tedavisinde sıklıkla kullanmıştır. Su, Hindu inanisında tanrıça Varuna ile bağdaştırılmıştır. Bunun gibi pek çok erken kültür suyun mucizevi ve ruhani bir iyileştirme gücüne sahip olduğuna inanmıştır. Su ve Din yüzyıllar boyunca yakın ilişkide olmayı sürdürmüştür (Crebbin-Bailey vd,2005, s.1).

Eski Yunan kaynaklarında suya bakış biraz daha değişiktir. İsa’dan önce 5. yüzyılda Pericles’in yaşadığı dönemde suyun iyileştirici gücünün fiziksel özelliklerinden geldiğine

inanılıyordu. M. Ö. 500'lerde Yunanistan' da bilim adamları sıcak ve termal su bulunan açık banyolarda buluşuyorlar ve burada “felsefe” konularında fikir alış verişinde bulunuyorlardı. Yunanlılar buhar banyolarını da çok beğeniyorlardı. (<http://spawellnessturkey.net>).

Dünya'nın en ünlü doktoru olan Hipokrat, iyileştirme tanrısı Asclepios kültürünü izlemiş ve hem sıcak hem soğuk banyoyu insanlara tavsiye etmiş ancak aşırı sıcak ve soğuk uygulamalar konusunda insanları uyarmıştır. Soğuk banyoları yalnızca onlara alışık olanlara önermiştir. Hipokrat soğuk su ile yapılan uygulamalarda, suyun baştan aşağı döküldüğünde kişide uyku hali, rahatlama ve özellikle göz ve kulaklardaki ağrı hissinde azalma sağladığını görmüştür. Zıtlar kuralını bulmuş, “soğuk su uygulamanın vücudun ısınmasını sağladığını” ilk kez kayda geçirmiştir. Aynı dönemde Sparta'lı savaşçılar fit kalmalarının sırlarından biri olarak her gün soğuk nehir suyunda yıkandıklarını söylemişlerdir (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 2).

Hipokrat “De Natura” isimli yapıtıyla doğal kaynaklarla tedavinin esasını, ekolojik yaklaşımlarla açıklamıştır. Bu döneme ait uygulamalara örnek Agamemnon kaplıcasıdır. Helenistik çağıdakilere örnek ise Büyük İskender'in kullandığı Kestanbolu kaplıcasıdır (Karagülle, 2002, s. 2).

Eski Atina'da halk genellikle evlerinde banyo yapıyordu. Eğer ev yeterince büyükse ayrı bir banyosu bulunur ve sıcak suyun taşınmasını kolaylaştırmak için mutfağın yakınında yer alırdı. Ancak soğuk su ile banyo yapılması da normal karşılanıyordu. Hatta sıcak banyo alışkanlığının gelişmesi ve bu amaçla hamamlara gidilmesi geç 5.yüzyılda eleştirilen bir konudur. Banyo küvetleri pişmiş topraktan bir tarafı diğerinden yüksek ve sadece içine oturulacak büyüklüktedir. Ayakta yıkanma ise bir leğen veya kaide üzerinde yapıyordu (Deighton,1995. Çev: Ersoy, 2000, s.57).

Yunanlılar ve Romalılar Hristiyanlık gibi diğer çoğu dinde görüldüğü gibi kişisel hijyen ve sağlık arasında önemli bağlantılar olduğuna inanmışlardır. Ancak Romalılar bunu daha da ileri götürüp sosyal hayatlarının önemli bir parçası haline getirmişlerdir. Roma hamamları denen merkezler kurarak soğuk su banyoları (frigidarium), ılık su banyoları (tepidarium) ve sıcak su banyolarını (caldarium) bir araya getirmişler, kadın ve erkeklere ayrı bölümler oluşturmuşlardır. Bu hamamların günümüzde hala çalışan en ünlü örneği İngiltere'de Bath (Banyo) şehrindeki Roma hamamıdır. Geniş soğuk su havuzuna sahip hamamda Romalı mühendisler tarafından MS 110 yılında döşenen borular hala çalışmayı sürdürmektedir. (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 2).

M. Ö. 4. Yüzyıl'da Eski Yunanistan'nın Epidauros şehrindeki Asklepios tapınağındaki kaynak çeşmesi, banyolar, spor tesisleri, hastane ve tiyatro kutsal eserlerden sayılıyor. Hastalar buralarda tedavi ediliyor, kendilerine özel diyetler ve yabancı ot kürleri sunuluyordu (<http://spawellnessturkey.net>).

İsa'dan önce 3. yüzyıl'da aralarında Soranus'unda olduğu Yunanlı doktorlar Roma'ya gelmeye başlamış ve çoğu gut hastalığı, böbrek rahatsızlıkları, idrar yolu şikâyetleri, cilt lekeleri, mide problemleri için suyun tedavi edici gücünü önermeye başlamıştır. M.S. 14 ile 37 yılları arasında Roma'da bir muayenehane işleten Celsus isimli doktor vücutta oluşan ödemlerin önlenmesi konusunda bugün için bile işe yarayan bir tedavi olan vücudun baş dışarıda kalacak şekilde boyuna kadar soğuk suya batırılmasını önermiştir(Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 2). Bu konuda en ünlü olaylardan biri doktor Antonius Musa tarafından İmparator Augustus'un M.S. 23'de soğuk su kürü ile iyileştirilmesidir. Öyle ki uzun süredir karaciğer rahatsızlığından mustarip olan İmparator'a Hipokrat'ın öğretilerine uygun olarak sık sık soğuk su banyosu uygulatmış. Kısa sürede iyileşen İmparator tarafından heykeli dikilerek kutlanmış aynı zamanda da hayatı boyunca tüm vergilerden muaf tutularak ödüllendirilmiştir(Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 2).

M. Ö. 27 yılından itibaren İmparator Augustus' un hüküm sürdüğü dönemde Roma' da 170 üzerinde hamam bulunmaktaydı. Bu hamamlar başlangıçta öncelikli olarak savaştan dönen askerlerin tedavileri için kullanılıyordu. M S. 43 yılından itibaren de bütün halk bu hamamlardan yararlanma olanağına kavuşuyordu (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 3).

M. Ö. 25'de Devlet adamı ve Başkomutan Agrippa Roma' da Marsfeld'de alışılmış ölçülerin çok üzerinde olan ilk banyo evinin, Thermae' nin açılışını gerçekleştiriyordu. Roma İmparatorluğu Avrupa'nın çok geniş bölgelerine yayılmaya başlayınca Romalıların banyo zevki de uluslararası "popülerite" kazanmıştır (<http://spawellnessturkey.net>).

8.yüzyılda Müslümanlar kendi temizlik yaklaşımlarını geliştirerek Batı Asya'da Roma hamamı benzeri banyolar kurmaya başladılar. Bundan dört yüzyıl sonra Haçlı Şövalyeleri bu kültürü keşfederek sıcak banyoların faydalarını gözlemlediler. Londra'da o dönemde kurulan sıcak banyo ve terleme odaları bu kültürün tesiri ile ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bunlar Winchester başpapazı tarafından kontrol edilen ve bünyesinde berberlerin çalıştığı işletmelerdi. Berberler müşterilerin yıkanması ve tıraş edilmesi ile uğraşmaktaydılar. Ancak bir süre sonra bu işletmeler genelevlere dönüşmüş, cinsel ilişki ile bulaşan hastalıkların yayılmasını sağladığı öne sürülerek kapatılmıştır (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 3).

14.yüzyılda Belçika’da Ville d’Eaux ya da Sular Kasabası olarak bilinen bir köy, 1326 yılında demir zengini sıcak su kaynaklarının bölgede keşfedilmesinden sonra bütün Avrupa’da ünlü olmuştur. I. Petro ve Victor Hugo gibi önemli şahsiyetler bu tesisleri ziyaret etmiştir. Kökünü Romanların “salude par aqua” yani sudan gelen sağlık deyişinden alan “SPA” kelimesinin ilk kez burada kullanıldığı iddia edilmektedir(Zengingönül v.d, 2012, s. 8).

Roma İmparatorluğunun çöküşünün ardından banyoların hijyen, tedavi ve sosyalleşme amaçlı kullanılması görüşü de ortadan kalkmıştır.

Orta Çağ boyunca (XI-XV. yy) Hipokrat’ın öğretilerine uygun çalışarak soğuk su uygulamalarını sürdüren tek tıp okulu İtalya’nın Salerno şehrinde bulunmaktaydı ve aynı dönemde Arap doktorların da soğuk su ile tedaviler yaptığı bilinmektedir. Ancak bu dönemde Avrupa’nın merkezinde aralarında Buda (Günümüzdeki Budapeşte) şehrindeki gibi sıcak su kaplıcaları da tedavi amaçlı kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle Bohemia’da bulunan kaplıcalar askerlerin tedavisini gerçekleştirmesine ayrılmıştı. Bu dönemdeki en ünlü SPA ise Carlsbad (Günümüzdeki Karlovy Vary, Çek Cumhuriyeti) ‘da İmparator IV. Charles tarafından avlanma gezisi sırasında bulunarak 1347 yılında kurulmuştur. 1351 yılında çok meşhur olması ve ziyaretçi akınına uğraması nedeni ile ziyaretçilerden “sağlık vergisi” adı altında ücret alınmaya başlanmıştır (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 4).

Bu dönemin ardından su ile tedavide yeni yöntemler geliştirilmeye başlanmıştır.

“Duş” tekniği (Damlayarak dökülmek anlamına gelen Docciare sözünden gelmektedir) Pietro Tussignano tarafından 1336 yılında keşfedilerek ilk kez İtalya’nın Bormio şehrindeki banyolarda kullanmaya başlanmıştır. (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 4).

14.yüzyılda İngiltere’de sıcak su kaplıcaları ve karma banyolar hakkında kötü bir izlenim oluşmuştu. Bu dönemde kaplıcalar kadın ve erkeklerin çıplak olarak beraber oldukları, kan yolu ile bulaşan hastalıkların yayılmasını sağlayan yerler olarak görülüyordu. Çünkü kirli kanın akıtılması için uygulanan hacamat yöntemleri kişiler suda iken yapılıyordu. Bu nedenle kadın ve erkeklerin çıplak olarak yıkanmaları yasaklanmış ve yıkanırken giymeleri gereken kıyafetler zorunlu tutulmuştur. VIII. Henry döneminde başlayan yasaklar 150 yıl sürdü. 17. yüzyılda ünlü yazar Samuel Pepys “Bir sürü insanla aynı suya girilerek temizlik sağlanabileceğine inanmıyorum” diyerek o dönemdeki genel görüşü bize sunmaktadır. Bu gibi görüşler ve politik nedenler ile uzun süre sıcak su banyoları yerine soğuk su banyolarının önerilmesini sağlamıştır (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 4).

Ortaçağda ise putperestlik timsali olarak görülen kaplıcalar yıkılıp yakılmıştır. (Karagülle, 2002, s. 2). VIII. Henry'nin kan yolu ile bulaşan hastalıkları önlemek için yaptığı reformlarla aldığı önlemler sayesinde kutsal sayılan kaplıcaların da kapatılmasının önünü açmıştır. Buralardaki ibadetlerin eski Roma dinine benzemesi ve batıl inançları tetiklemesi sebep sayılmıştır. Ancak buralarda yapılan ayinler ve hac yolları yüzlerce yıldır yerleşmiş gelenekler olduğu için durdurulması çok güç olmuştur. I. Elizabeth dönemine gelindiğinde insanların bu kaplıcaları ziyaret etmesi politik bir problem haline gelmiştir. Çünkü hac yolu üzerinde olan SPA adlı şehir Belçika'da bulunmaktaydı (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 4).

16. Yüzyıl'da Rönesans'ın etkisi ile tıpta yenilikler ortaya çıkmaya ve Balneoterapiye olan ilginin tekrar artmasına neden oldu. Suya girmek yine tıbbi bir uygulama olarak görülmeye başladı ve dönemin doktorlarından Andrea Bacci tarafından 1571'de Venedik'te yayınlanan De Thermis dergisinde tekrar önerilmeye başladı.

En eski ve büyük SPA listesi kitapçığı 1553'de Thomasso Guinta tarafından Venedik'te basılan De Balneis'dir. Avrupa'daki yaklaşık 200 kaplıcanın listelendiği kitapçıkta Almanya, İtalya, İsviçre ve sülfürlü suları ile ünlü Baden kaplıcaları yer almaktaydı (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 5).

1562'de Dr. William Turner ("A Booke of the Nature and Properties of the Bathes of England" "İngiltere'deki banyoların yapısı hakkında bir kitap";) yazdı. Bu kitapta "içecek kürlerinin" özelliklerinden övgü ile bahsetmektedir. Çeşitli sağlık sıkıntılarının tedavisi için içecek ve banyo kürlerinden bahsedilmektedir (<http://spawellnessturkey.net>).

İtalya Rönesans dönemi boyunca kaplıcalarını geliştirmeye çalışan ülkelerdendi. Örneğin sülfürlü suları bulunan Abano, çamurları ile ünlü Paduan banyoları, Lucca ve Caldiero hamamları bunlardan bazılarıydı (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 4).

Balneolojinin gelişimini Fransa geriden takip etmiştir. Normandiya'daki Forges, Vichy ve Plombieres 17. YY'la kadar açılmamıştır. Bir yüzyıl sonra terleme odaları ve sülfür banyoları ile ünlü Aix-la-Chapelle spa müşterilerini çekerken, Aix-la-Bains'in kökleri Romalılara kadar giden sıcak su kaynakları 1890'lı yıllara kadar tekrar açılmamıştır.

İngiliz SPA'larını öven ve insanları kaplıcalara gitmeye teşvik eden ilk yayın 1562'de William Turner tarafından yazılan "İngiltere'deki Kaplıcaların Özellikleri ve Doğası Üzerine Bir Kitap" olacaktır. Turner kitabında Avrupa'daki kaplıcaları özellikleri bakımından

karşılaştırmış ayrıca “soğuk su banyosundan önce bir saatlik bir yürüyüş tüm kemiklere ve kaşıntılara birebirdir” gibi önerilerde bulunmuştur. (Crebbin-Bailey vd, 2005, s. 5).

18 ve 19. yüzyıllarda İtalya ve Fransa gibi zengin kaplıca potansiyeli olan ülkelerde kaplıca tedavisi doğal, fiziksel, kimyasal, biyolojik yöntemlerle standardize edilmeye başlamış, 19. yüzyıldan sonra kaplıcalar tıp fakültelerine bağlanmış, Almanya’da Balneoloji Enstitüleri kurulmuş ve kaplıca tedavisinin sosyal ve hukuksal durumu ele alınmıştır (Karagülle, 2002, s. 2).

Türklerdeki su sevgisi tüm uluslara örnek olacak düzeydedir. Türklerin yapıcı ve yaratıcı zekâsı ile “Şifalı Suları Kullanma İlmîndeki” atılımı uygulama tekniğinin Anadolu’dan Avrupa’ya yayılmasını sağlamıştır. Roma, Bizans ve Helen uygarlıklarının banyo ve yüzme havuzlarına karşın, Türk hamamı ve akarsu tekniği Tuna’dan Suriye’ye ve Mısır’a kadar taşınmıştır (Karagülle, 2002, s. 3).

2.3. Dünyadaki Moda Spa & Wellness Trendleri

[http:// spafinder. com](http://spafinder.com)’a göre dünyada moda olan Spa & Wellness trendleri şunlardır:

Orman Banyosu

Orman banyosu teriminin su ile hiçbir alakası yoktur. Orman banyosu terimi aslında insanların binlerce yıldır yaptığı ormanda yürüyüşlere verilen genel bir isimdir. Japon hükümeti 1982’de bu terimi geliştirmiş ve kullanmaya başlamıştır. Tam tercümesi orman havası almaktır. Japonların oluşturduğu konsept çok basittir. Tamamen orman havasını, kokuları, seslerini tecrübe etmek etrafınızı hissetmekteniz amaçlanmaktadır.

Madde Kullanımı ve Yeni SPA & Wellness Bağlantıları

2015 yılında gündemi takip ediyorsanız zaten marihuana maddesinin Dünya’nın pek çok ülkesinde (ABD’nin 3 eyaleti, Kanada vb.) yasal statüye alındığını biliyorsunuzdur. Yıllarca zararlı maddelerle birlikte anılan Cannabis’in gerçek potansiyeli yavaş yavaş fark edilmeye başlandı. Özellikle sağlık alanında olan kullanımının giderek artarak kısa sürede büyük paya sahip bir pazara dönüşmesi bekleniyor. Cannabis’in özellikle baş dönmesi, epilepsi kanser ve Aids gibi konulardaki yararlarına ilişkin pek çok bilimsel araştırma sırf kullanımı yasak olduğu için yıllarca geri tutulmuştu. Üstelik araştırmalar Cannabis’in bağımlılık yapıcı etkilerinin alkolden daha düşük olduğunu söylemektedir. Özellikle Amsterdam’da yıllardır

görülen Coffee-shop tarzı yerlerin Dünya’da yaygınlaşması ve özellikle SPA & Wellness alanında kullanımı ile büyük bir turizm yolu açacağı tartışmasıdır.

İslami Turizm

Dünya’da popüler olan değişik, yeni ve farklı kültürleri tanımaya yönelik Hint Ayurvedası Yoga veya Çin Alternatif Tıp kültürü pek çok yeni pazar yaratmıştır. Gelecekte de bu tür arayışların daha az tanınan ve köklü kültürleri ön plana çıkaracağı düşünülmektedir. Hatta değişik kültürleri ve SPA uygulamalarının arayışında olan Dünya’nın hala binlerce yıllık doğal tedaviler içeren bu kültürü keşfetmemiş olması şaşırtıcıdır. İslam dünyası zannedildiğinden çok daha geniştir. Orta Doğu’da Suudi Arabistan ve Birleşik Arap Emirlikleri’nden Kuzey Afrika’nın Fas ve Mısır gibi ülkelerine, Orta Afrika’nın Nijerya ve Sudan’ından Orta Asya’nın Kazakistan ve Türkiye gibi ülkelerine, Uzak Doğu’daki Endonezya ve Malezya’ya kadar çok geniş bir coğrafyayı kapsar. Üstelik İslam Dünya’sı dışarıdan görüldüğünden çok daha kompleks bir yapıya sahiptir. Müslümanların % 62’si Asya’da, % 20’si Orta Doğu, % 15’i Orta Afrika’da bulunmaktadır ancak müslüman olmayan devletlerdeki popülasyonları da oldukça fazladır. Mesela Çin’de Suriye’nin nüfusundan fazla müslüman yaşamaktadır, Rusya’da ise Ürdün ve Libya’nın toplamından daha fazla müslüman vardır ([http:// spafinder. com](http://spafinder.com))

Bu kültür hakkında bildiklerimiz büyük çoğunluk ile medyanın bize sunduğu haberlerden ibarettir. Örneğin Orta Doğu’da terör olayları veya Afrika’da salgın hastalıklar başlıca haber başlıklarıdır. Bu nedenle insanlar buralarda binlerce yıllık bir kültürün olduğundan ve insan sağlığı, Wellness, anti-aging gibi konseptler ile bu bölgeleri bağdaştıramamaktadırlar.

Çoğu insan İslam kültürünün sadece küçük bir bölümünü tanımaktadır. Herkesin bildikleri arasında; Orta Doğu’dan gelen baharatlar, Fas’dan gelen Argan Yağı, Türkiye’nin Hamam kültürü vardır. Ancak kendilerinin haberi olmasa bile tahminlere göre yakında onların beslenme, önleyici sağlık, güzellik ve SPA gelenekleri daha çok yaygınlaşacaktır.

Endüstri Devrimi ve Mavi Yakalı Wellness

İnternette işletme, işçi veya iş yeri sağlığı gibi konularda kısa bir araştırma yapsanız bile binlerce makale ve sayfa ile karşılaşsınız. Sağlık harcamalarının tavan yaptığı, önleyici medikal uygulamaların arttığı ve tasarruf sağlayıcı sistemlerin arandığı günümüzde “iş gücünü çalışır tutmak” büyük bir pazar olmuştur. Yapılan araştırmalara göre özel şirketlerin

% 98'i çalışanlarına bir Wellness programı sunuyor. Bunlar arasında spor salonu üyeliği, kişisel sağlık danışmanı gibi SPA & Wellness konuları bulunmaktadır.

Wellness Evleri, Köyleri, Şehirleri

2007'den beri trend haline gelen SPA emlakçılığı trendi yavaş yavaş lüks bir SPA'da yaşamak trendinin oluşmasına yol açmıştır. Yüksek profilli destinasyon SPA'ların yolunu açtığı bu trend 2007'de Miami Beach'de açılan Kanyon Çiftlik Yaşamı ve New York'da 2008'de açılan Miraval Hayat adlı işletmeler gibi pek çok destinasyon SPA, çiftlik evi ve villanın ortaya çıkmasını sağlamıştır. Sadece 2007 yılında bu alanda hizmet veren 250 işletme Spafinder.com da listelenmeye başladı.

Benim Zindeliğim. Benim Kabilem. Benim Hayatım.(Grup İle yapılan SPA Etkinlikleri)

Trendler değişmekte ama esas olan Wellness trendindeki büyük kayma bazen fark edilemeyebiliyor. Kürek çekme spinning'in yerini alırken sıcak pilates, bikram(yoga) ile yer değiştirirken, Zumba yerine artık parti fitness'ı revaçta ise daha büyük bir değişikliğin de olduğunu görmemiz gerekiyor. Artık insanlar bir on seneden farklı olarak yalnız kalmak istemiyorlar. Tam tersine işyerinden veya evden hariç bir sosyalleşmenin ihtiyacı içindeler. Bilgisayar veya telefon başında geçen saatlerden sonra sosyalleşme ihtiyacını spor salonlarında ve SPA merkezlerinde gidermek istemekteler. Giderek bu trendin artacağı ve her alanı etkileyeceği düşünülüyor.

Varış SPA'sı (ve Yolculuk SPA'sı)

Eskiden iş seyahatleri ve kısa süreli yolculuklarda SPA paketleri bir lüks olarak görülürdü ancak günümüzde artık verimliliği arttırmanın önemli bir yolu olarak görülüyorlar. Bu nedenle yeni SPA uygulamaları hayata geçmiş durumda, bir iş yolculuğundan önce ayarlanan SPA paketleri ile müşteri otele varır varmaz SPA paketine başlayıp kendine özel hazırlanmış uygulamalardan faydalanabiliyor. Aynı işlem uzun bir yolculuk öncesi kişiyi hazırlamak ve motive etmek için de kullanılıyor.

Hiper Kişiselleştirilmiş Güzellik

“Dar Kot Pantolon”, “Asker Kızı”, “Yapılacaklar Listesi”. Bunlar ünlü makyaj firmalarının yeni trend renklerinin isimleri. Artık bu renk sana çok yakıştı demenin modası geçti “bu renk senin için yaratılmış” demenin zamanı şimdi. Büyük markaların insanları ürünlerine bağlamalarının düşünülmesi ile başlayan kişiselleştirme akımı artık en büyük trendlerden biri

haline gelmiş durumda. Güzellik sektöründe kişinin o üründe kendisini bulacağı yeni pazarlama yöntemleri uygulanıyor.

İç Güdülerini Dinle (Spa & Wellness Gastronomisi)

2015'in en önemli trendlerinden biri de sindirim sistemimizi sağlıklı tutmak üzerine kurulmuştur. Mide ve sindirim sistemimizi sağlıklı tutarsak, bağışıklık sistemi gibi iyi oluşumuzu sağlayan pek çok sistemi de güçlendireceğimiz kesindir. Tüm bunlar SPA & Wellness endüstrisi için büyük bir fırsatı beraberinde getirmektedir.

Yıldızların Ötesinde

Yıllar önce bir gazetecinin Burj-el Arab'da gördüğü lüks karşısında ettiği yedi yıldızlı otel lafi zamanla (gerçekten 5 yıldızın üzerinde bir otel değerlendirme sistemi yoktur yani 7 yıldızlı otel de olamaz Burj-el Arab'da beş yıldızlıdır) deyim haline gelerek çok lüks mekânları tarif etmek için kullanılmaya başlamıştır. Böylece yavaş yavaş görüldüğü üzere eski lüks sınıflandırmalarının giderek etkisiz kaldığı yeni işletmeler ortaya çıkmıştır. Bu nedenle insanlar arasında yıldızlı sınıflandırma sistemlerine göre seyahat planlamasının azaldığı görülmektedir.

5. Sonuç

Kısaca sudan gelen sağlık anlamına gelen Spa kavramı aslında insanı ruhen, bedenen ve fiziksel olarak dinlendiren ve yenileyen bütüncül bir terapidir. Bu terapi günümüzde sadece suyla yapılan bakımları kapsamaz. Estetik ve güzellik amaçlı bakımlar, masajlar, fitoterapi, aromaterapi, fangoterapi, kar ve buz odaları, tuz odaları, sauna, taş terapisi ve renk terapisi vb terapilerde spa kavramı içindedir. Bununla birlikte Spa suyun sıcak, soğuk ve farklı biçimlerdeki akıtma, damlama, püskürtme ve duş vb. uygulamaları ile kazanılan dinlenme ve ferahlama duygularının edinildiği bütüncül bir terapidir.

Dünyadaki Spa sektörünün hızla değişmesi ve gelişmesi, farklı yaşam biçimleri ve imkânlar, daha kaliteli ve daha farklı hizmet almak isteyen müşteri profili ve bunu sunmak isteyen işletmeler farklı ve yeni spa trendlerini de beraberinde getirmektedir.

Bu çalışmada dünyadaki son moda spa trendleri örneklerle açıklanmaya çalışılmıştır. Bunlardan bazıları; Orman Banyosu, İslami Turizm, Mavi Yakalılar İçin Wellness, Wellness

Evleri, Köyleri ve Şehirleri, Grup İle yapılan SPA Etkinlikleri, Varış SPA'sı ve Yolculuk SPA'sı ve Spa&Wellness Gastronomisidir.

Dünyada moda olan bu Spa trendlerinden bazılarının yakın zamanda Türkiye'ye gelmesi de kaçınılmazdır. Türkiye'ye gelecek olan bu yeni trendlerin turizme yeni bir soluk kazandıracağı kesindir. Spa & Wellness' teki bu yeni trendler turizmin gelişmesine, çeşitlenmesi ve 12 aya yayılmasına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda Spa & Wellness' teki bu yeni trendler sayesinde, özellikle sağlık ve termal turizmde Türkiye'nin 7 milyar dolar olan payını 2023 yılı hedefi olan 20 milyar dolara rahatlıkla çıkarabileceği söylenebilir.

Kaynakça

- Apaydın Başa B.(2009). Türk hamam kültürünün Spa & wellness mekânlarının tasarımına etkileri. *ZfWT*, 1 (1), 207-220.
- Ap, J. (1986). *Recreation trends and implications for government*. In R. Castle, D. Lewis& J. Mangan (eds) *Work, Leisure and Technology*. Melbourne: Longman Cheshire.
- Ateş, Ş. (2010). “*Spa yöneticisi eğitim programının belirlenmesi*” Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Crebbin-Bailey vd, (2005). *The Spa Book: The Official Guide to Spa Therapy*: Habia by Thomson.
- Deighton, J. H. (1995). Çev: Ersoy, Hande (2000). *Eski Atina Yaşantısında Bir Gün*. İstanbul: Homer Kitabevi.
- Evcı, D. (2003). “*Farklı turizm yörelerindeki bazı konaklama tesislerinin sağlık açısından değerlendirilmesi ve turistlerin sağlık sorunları*”. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergüven, M.H. (2010). “Wellness, Medical Wellness ve Turizm”. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2 (2).
- Hacıoğlu, N., v.d. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Karagülle, Z. (2002). *Balneoloji ve Kaplıca Tıbbı*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Kocaekşioğlu, S (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No:2497.

Kraus, R. (1978). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Santa Monica: CA.

İnternet:<https://www.baka.gov.tr>. sayfasından 17.06.2020 tarihinde erişilmiştir.

İnternet:<https://www.experienceispa.com>. sayfasından 20.06.2018 tarihinde erişilmiştir.

İnternet:<https://www.globalwellnessinstitute.org>. sayfasından 07.07.2017 tarihinde erişilmiştir.

İnternet:<https://www.international Spa Association> sayfasından 10.05.2020 tarihinde erişilmiştir.

İnternet:<https://www.kariyer.turizmgazetesi.com.tr> sayfasından 06.05.2017 tarihinde erişilmiştir.

İnternet:<https://www.spafinder.com>. sayfasından 10.05.2020 tarihinde erişilmiştir.

İnternet:<https://www.spawellnessturkey.net>. sayfasından 15.08.2018 tarihinde erişilmiştir.

İnternet:<https://www.turizm& yatirim dergisi.com.tr>. sayfasından 06.05.2017 tarihinde erişilmiştir.

İnternet:<https://www.tr.wikipedia.org>. sayfasından 10.05.2020 tarihinde erişilmiştir.

İnternet: <http://www.webster's online-dictionary.org> 10.05.2020 tarihinde erişilmiştir.

Öz, K. E.(2014). Otelerde sunulan rekreasyon hizmetlerinin müşteri memnuniyetine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Pigram, J. (1983). *Outdoor Recreation and Resource Management*. London: Croom Helm

Zengingönül vd.,(2012). *Sağlık Turizmi: İstanbul'a Yönelik Bir Değerlendirme*. İstanbul.