

**DE LAS SAUNAS CASTREÑAS AL TERMALISMO MODERNO:
EI USO DE LAS INSTALACIONES ACUÁTICAS EN LA
HISTORIA DE LA PENÍNSULA IBÉRICA**

**FROM CASTREÑAS SAUNAS TO MODERN HYDROTHERAPY:
USE OF AQUATIC PLANS THROUGH HISTORY OF IBERIAN
PENINSULA**

Manuel Hernández Vázquez. Universidad Politécnica de Madrid.

manuel.hernandez@upm.es

Antonio Rivero Herráiz

Alejandro Barceló Hernando

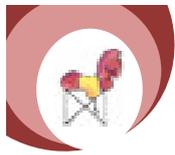
Matilde Arroyo Parra

RESUMEN

Los baños, públicos o privados, han sido instalaciones presentes en diferentes culturas a lo largo de la historia, en todas ellas han cumplido funciones utilitarias higiénicas y sociales de primer orden. Vitales para prevenir epidemias y potenciar la salud pública, han sido además lugares de encuentro e intercambio de ideas, espacios para el ocio y para rituales vinculados a la acción purificadora del agua como elemento unido a creencias religiosas. El estudio que presentamos expone como estas instalaciones eran ya conocidas por los pueblos ibéricos de la cornisa cantábrica y de la meseta, actuando como precedentes de las termas romanas, baños árabes y del termalismo moderno y por otro lado también explica las características, usos y fines de cada uno de ellos.

Palabras clave:

Saunas castreñas, termas romanas, baños árabes, balnearios

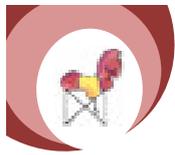


ABSTRACT

The baths, public or private facilities have been present in different cultures throughout history and have fulfilled all sanitary and social utilitarian functions of the first order. Vital to prevent epidemics and promoting public health, have also been places of meeting and exchange of ideas, spaces for leisure and rituals linked to the purifying action of water as an element linked to religious beliefs. Our study exposes how these facilities were already known by the Iberian peoples of the Cantabrian coast and plateau, acting as a precedent of the Roman baths, hammam and modern spas and, on the other hand, also explains the characteristics, uses and purposes of each of them.

Key words: Castreñas saunas, Roman baths, hammam, modern spas

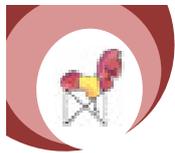
Recibido: 10 de septiembre de 2015. Aceptado: 10 de octubre de 2015



LOS PUEBLOS IBÉRICOS DE LA CORNISA CANTÁBRICA

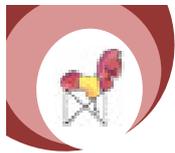
Forman parte de los pueblos prerromanos que habitaban la península durante el primer milenio a.C. De ellos tenemos conocimiento a través de fuentes escritas griegas y romanas, entre las que destacamos la "Geografía de Estrabón", o las referencias en las obras de Veleyo, Patérculo, Heródoto y Plinio, además de los datos aportados por las fuentes arqueológicas. Entre estos pueblos, distinguimos tartésicos, iberos, celtas, pueblos de la meseta y de la franja cantábrica. Durante el periodo en que se extienden, acontecen tres fenómenos resaltables: la introducción del uso del hierro; la inclusión de la península en los circuitos comerciales mediterráneos y el inicio de la historia, con las primeras referencias escritas sobre las tierras y pueblos hispanos.

Los pueblos de la franja cantábrica, astures, cántabros, galaicos y vascones, se estructuraban en tribus y clanes basados en vínculos de parentesco, las clases dirigentes, ganaderos ricos, formaban una especie de aristocracia, rodeada de una clientela que establecía con ellos lazos de dependencia (AAVV, 1994). Estrabón describe costumbres de los pueblos del norte, *"Todos los habitantes de las montañas son sobrios: no beben nada, a no ser agua, duermen en el suelo y llevan cabellos largos como las mujeres, aunque para los combates ciñen su frente con una banda... Practican luchas gimnásticas, hoplíticas e hípicas, entrenándose al mismo tiempo para el pugilato, las carreras, las escaramuzas y las batallas campales... Mientras beben, los hombres danzan al son de las flautas y trompetas saltando en alto y cayendo arrodillados... También en Bastetania bailan las mujeres mezcladas con los hombres unidos por las manos... De esta forma viven dichos montañeses, que habitan la parte septentrional de Iberia, es decir los galaicos, astures y cántabros hasta los vascones y el pirineo, todos los cuales tienen el mismo modo de vivir"* (Santos Yanguas, 1989, 202). Los pueblos de la España antigua. Historia 16, p. 202). Esta cultura, adopta desde los primeros momentos unas características propias y especiales, que la distinguen y separan del resto de las culturas de la Edad de Hierro peninsular (Jordá, 1983). En este sentido, tenemos que señalar singulares hallazgos, relacionados con las primeras manifestaciones arquitectónicas termales de la Península Ibérica, nos referimos a las saunas castreñas, localizadas en los castros asturianos, en los norte de Portugal y en los de la meseta. Espacios aparentemente destinados a baños termales, desconocemos si tuvieron relación con actividades lúdicas o de ritual, sí poseen



un sentido higiénico, relacionado con la salud, pudiendo considerarlas como precedente de las termas romanas, de los baños árabes y ya en nuestra época, de los balnearios o de los hammans (Almagro-Gorbea y Álvarez, 1993; Fdez. Ochoa 2006; Valdés, 2000, 2012).

Uno de los aspectos esenciales y más discutidos en el estudio de estos monumentos, es el de su funcionalidad, como ya se ha indicado al hacer referencia al estado de la investigación, a su vez íntimamente relacionada con su significado, hecho analizado más adelante. El uso originario de estos edificios, se ha comenzado a comprender gracias a la interpretación de los restos hallados en excavaciones, como las de Briteiros (Cardozo, 1931 1932), Sanfins (Almeida, 1974: 166), Galegos (Silva, 1986: 59) y Punta dos Prados (Ramil, 1989: 68 y 1991). Un conocido pasaje de Estrabón (3,3,6), se ha relacionado con estos monumentos (Silva, 1986: 59-60): *Dicen que algunos (lusitanos) que habitan junto al río Duero viven como espartanos, ungiéndose dos veces con grasas y bañándose de sudor obtenido con piedras candentes, bañándose en agua fría y tomando una vez al día alimentos puros y simples*". Mal interpretados en los primeros tiempos, estos edificios presentan una arquitectura peculiar, organizada en estancias sucesivas, con cubierta a dos aguas y falsa bóveda, identificando en ellas, canalizaciones, depósitos para el agua y hornos de combustión. García Bellido (1963,) realizó la primera investigación exhaustiva relacionada con las piedras Formosas (Almagro-Gorbea y Álvarez-Sanchis, 1995, p. 183). Para estos autores el área de los yacimientos donde se han encontrado saunas, comprende el ámbito que durante la época antigua recibía el nombre de la Callaecia y donde se desarrolló la cultura conocida como de los Castros: Galicia, occidente de Asturias y León. Asturias, junto con el Norte de Portugal, posee el grupo más importante de los conservados. Los principales asentamientos protohistóricos asturianos se distribuyen por la cuenca del río Navia, con saunas como las de Coaña, Pencia, Os Castros de Taramundi, Chao Samartín y Monte Castrelo de Pelóu, castro de Castelón de Castañoso, en A Fonsagrada, Borneiro, Cabana de Bergantiños, O Castro de Ornedo de Santander. En el norte de Portugal las saunas descubiertas se localizan en: el valle do Ave, registro de cinco, dos en Briteiros, una en Sabroso así como en el castro do Monte da Eiras y en el Alto da Quintaes; el valle do Cavado registro de tres, una en Braga y las otras en Santa María de Galegos (Barcelos), y en el Monte da Saia (Barcelos); otras saunas en la citania de Sanfins



(Paços de Ferreira) y en Tongóbriga (Marco de Canaveces). A estos ejemplares se añade ahora el del oppidum de Ulaca, que evidencia la distribución de estas estructuras hasta la Meseta. Sus orígenes se remontan a la Edad del Hierro, cuando se construyeron las más antiguas, conforme a un patrón común que se manifiesta tanto en la sorprendente semejanza de sus proporciones, como en la selección de los emplazamientos. Construidas con grandes placas de piedra que las aislaban del exterior, la cámara de vapor se cerraba con la llamada "Pedra Formosa". En su base tenía un pequeño hueco semicircular por el que se accedía al interior, arrastrándose para así evitar que la fuga de vapor fuera excesiva. Se las llamó "Pedras formosas", por la belleza que poseía la primera que se encontró en Briteiros (Portugal), a finales del siglo XIX. (Murias y Marqués, 2009).

Este modelo primitivo de planta rectangular y cabecera absidiada, contaba con horno, cámara de vaporización y un pequeño vestíbulo. En la citania de Briteiros (Portugal), encontramos una de las mejores saunas conservadas, de donde procede la conocida como "Pedra Formosa". Además, las citanias portuguesas, tienen la peculiaridad de que la sauna suele estar fuera del poblado, a diferencia de las asturianas que se encuentran en el interior del castro. La parte esencial del edificio, semienterrada y con aberturas pequeñas y fáciles de cerrar, estuvo destinada a conservar el calor. La antecámara, por el contrario, pudo tener la función de sala templada y de reposo, aunque cabe también que el baño fuera húmedo, sirviendo en tal caso el horno como baño seco o sauna finlandesa. Finalmente, el depósito de agua del atrio, cuidadosamente construido y con conducción y desagüe, pudo haber servido para baños y abluciones de agua fría, efectuadas en el atrio (Almagro-Gorbea y Álvarez-Sanchis, 1995, pp. 203-204). En época romana, ya se constata la evolución divergente de las viejas saunas, edificios funcionalmente diversos, según mantengan la fidelidad al baño de vapor tradicional, o bien se adapten a prácticas balnearias probablemente importadas, por influencia de la cultura romana y que requerían, por su dependencia del suministro hidráulico, de la instalación de canalizaciones, piscinas o estanques de gran capacidad, como la pila granítica de Coaña (Castros de Asturias, 2015).



1 Piedra Formosa de Briteiros



Imágenes de saunas castreñas de la Península Ibérica



2 Sauna de Coaña



3 Sauna de Pencia



4 Sauna de Taramundi



5 Sauna de Chao Samartín



6 Sauna de Ulaca



7 Monte Castrelo de Pelóu



8 y 9 Reconstrucción de la sauna de Briteiros y estado actual



10 Castro de Borneiro



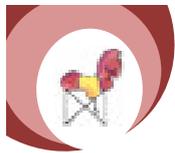
11 Castro das Eiras



12 Sauna de Tongóbriga



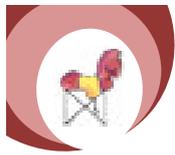
13 Santa María do Galegos



LOS BAÑOS (TERMAS) EN LA HISPANIA ROMANA

De sobra es conocida la influencia de la romanización en la Península Ibérica. Su paso por nuestra tierra, no solo nos dejó desde el punto de vista lúdico-deportivo, grandes instalaciones como circos y anfiteatros, sino también, las menos conocidas termas. Estas, se convirtieron en verdaderos centros de ocio y salud, tanto en los entornos urbanos, con termas públicas y privadas, como en las villas rurales, con termas privadas, que perviven tras la decadencia urbana provocado por la crisis del Imperio, hechos comprobados por los numerosos vestigios encontrados. Tomando como referencia el griego y posteriormente el latín, el término *Thermae-thermarum*, equivale al lugar de surgencia de las aguas calientes o baños de agua caliente. Otra visión, a nivel arquitectónico, la define como establecimiento público de baños (Molina, 1977).

Los balnearios públicos más pequeños, diseñados principalmente para el disfrute vecinal, se distribuían a nivel urbano y rural. La popularidad que alcanzaron, impulsó a Agripa a construir en una zona céntrica de Roma, una colosal casa de baños, con ella trata de dejar en mal lugar a su predecesor, al hacer su baño más espacioso, espléndido y popular. Las termas, llevaban el nombre de los emperadores que los construían, las más importantes fueron las de Nerón año 65, Tito año 81, Domiciano año 95, Cómodo año 185, Caracalla año 217, Diocleciano año 305 y Constantino año 315. Cada emperador, durante su mandato se dedicó a realizar termas más grandes y ostentosas que las de su predecesor, buen ejemplo de ello son las Termas de Caracalla, con capacidad para 1600 personas (Ortega, 1955). El uso de las termas constituía un derecho del que disponían los habitantes de Roma, estas ofrecían todo lo necesario para que la población pasase en ellas gran parte de su tiempo de ocio, pues no solo se utilizaban para el aseo personal y el descanso, sino también para el tratamiento de ciertas enfermedades y para el cuidado del cuerpo, que incluía masajes, ejercicios físicos, pugilato y juegos de pelota. El uso de las termas se generalizó en el mundo romano a partir del siglo I a. C., cuando se descubrió un sistema que permitía calentar y distribuir el aire caliente gracias al ingeniero Cayo Sergio Orata. Su uso fue difundido por el Imperio romano por todo el continente europeo. Los baños romanos abrían al



mediodía y cerraban al ponerse el Sol. En los lugares destinados al baño, había departamentos separados para hombres y mujeres; si no había espacios separados, el establecimiento abría unas horas al día para mujeres y otras para hombres (Navarro y Jiménez, 2010). Aunque la estructura entre una terma y otra podía variar, dependiendo de si era una instalación pública (*thermae* o *therma*) o privada (*balnea* o *balneum*) y en este último caso, si eran termas urbanas o rurales. La mayoría de las termas públicas, contaban con las siguientes estructuras:

- **Palestra:** Patio central al que se abrían todas las estancias y se podía practicar ejercicios físicos.
- **Tabernae:** tiendas al lado de los baños donde se podía comprar comida y bebida.
- **Caldarium:** Era una habitación con mucha luz donde se podían tomar baños de agua caliente e incluso nadar en los que había piscinas de gran tamaño.
- **Frigidarium:** Solía estar al aire libre y servía para darse baños de agua fría e incluso nadar en aquellos que fueron de gran tamaño.
- **Tepidarium:** Era una sala de temperatura suave.
- **Apodyterium:** Era la zona de vestuarios donde los bañistas podía dejar sus ropas, eran vigiladas por un esclavo.
- **Laconicum:** Baño de vapor (Teja, R. 1996, 49).

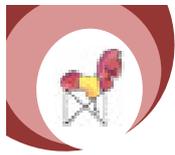
Los recursos hidráulicos eran traídos mediante la red de acueductos que toda ciudad romana tenía, aún cuando el punto de captación del agua estuviera lejos del núcleo urbano, como en el caso de Segovia que dista más de 14Km. El sistema de funcionamiento mediante la conducción de calor a través de una cámara subterránea o *hypocaustum*, combinado con chimeneas embutidas en los muros y alimentado por un horno (*praefurnium*) que calentaba también una caldera de agua se ha creído tradicionalmente invención de Sergio Orato, según Plinio el Viejo (Navarro, Jiménez, 2010, 73).

El incremento del balneario doméstico a partir del siglo II, está relacionado con la privatización del baño social, convirtiéndose sobre todo los pertenecientes a grandes propiedades agrarias, en un espacio comunitario y de encuentro social de reunión y discusión, sustituyendo a las actividades que hasta entonces se venían desarrollando en las grandes termas públicas, potenciándose así los vínculos de clientelismo y los lazos de sentimiento de grupo. Mientras que en el mundo rural, se pudieron construir grandes edificios termales, casi del tamaño de las termas públicas, en el mundo urbano, solo pudieron



levantarse pequeños conjuntos termales, constituidos por las tres salas principales: frigidarium, tepidarium y caldarium (García Tirado, E. 2005). Investigaciones recientes realizadas en los últimos años, están permitiendo conocer un número significativo de termas públicas y *privadas* en la Península Ibérica. La inmensa mayoría de los establecimientos hispanos, arrancan de finales del siglo I d. C. y primera mitad del siglo II d. C. El abandono y cambio de vocación funcional de estas instalaciones, tiene lugar desde finales del III d.C. En este sentido, las termas no constituyen una excepción dentro de la particular evolución histórica y urbanística de la *Hispania* romana. A partir del siglo V, buena parte de los espacios termales, se van transformando para otros usos especialmente con fines productivos e incluso funerarios o se dejan de utilizar y se inscriben dentro del proceso del final de unos modos de vida, donde las actividades diarias desarrolladas en las balneas dejan de tener el papel que habían ocupado durante siglos en la cultura hispanorromana. García Tirado, tiene catalogadas 437 balneas en la Península Ibérica, de las cuales pertenecen a la Tarraconensis 198 rurales y 36 urbanos, a la Lusitania, 78 rurales y 26 urbanas y la Baetica, 95 rurales y 7 urbanas. La relación que a continuación presenta es una muestra de aquellas instalaciones termales, públicas y privadas de ámbitos urbano, suburbano o rural, cuyo estado de conservación permite ver, al menos su estructura constructiva (García Tirado, 2005).

- Termas de Lugo
- Termas de Lobios (Baños de Riocaldo, Orense)
- Termas de Campo Valdés (Gijón)
- Termas mayores y menores de Astorga (León)
- Termas de El Soldán (León)
- Termas de Navatejera (León)
- Termas del El Requejo (Zamora)
- Termas de Clunia (Soria)
- Termas de la Olmeda (Palencia)
- Termas de la villa de Dueñas (Palencia)
- Termas de Quintanilla de la Cueva (Palencia)
- Termas de Almenara de Adaja (Valladolid).
- Termas de Villa del Prado (Valladolid)
- Termas de Montemayor (Cáceres)
- Termas de Complutum (Alcalá de Henares, Madrid)
- Termas de la Casa de Hippolytus (Alcalá de Henares)
- Termas de Bilbilis (Calatayud, Zaragoza)
- Termas de Arcóbriga (Monreal de Ariza, Zaragoza)
- Termas de La Cabañeta (Burgo de Ebro, Zaragoza)
- Termas de cabezo de Alcalá-Azaila (Teruel)



- Termas de Caesaraugusta (Zaragoza).
- Termas los Bañales (Uncastillo, Zaragoza)
- Termas de Labitosa (La Puebla de Castro, Huesca)
- Termas de Carmona (Sevilla).
- Termas mayores y menores de Itálica (Sevilla).
- Termas de Astigi (Écija, Córdoba).
- Termas romanas de Córdoba
- Termas de La Malahá (Granada)
- Termas romanas de Almuñecar (Granada)
- Termas de la Villa romana de Fuente Álamo (Puente Genil)
- Termas de Munigua (Huelva)
- Termas de Santa María (Antequera, Málaga)
- Termas de las Bóvedas (Marbella, Málaga)
- Termas de la Alameda (Málaga)
- Termas de Baelo Claudia (Cádiz).
- Termas de Jaén
- Termas de Segóbriga (Cuenca)
- Termas de la Villa romana de Noheda (Cuenca)
- Termas romanas de Valentia (Valencia)
- Termas romanas de L'Alcora (Castellón)
- Termas de ilici Augusta (Alcudia de Elche)
- Termas de la Villa romana de els Munts (Tarragona)
- Termas romanas de Caldes de Montbui (Barcelona)
- Termas romanas de Sant Boi de Llobregat (Barcelona)
- Termas de Baetulo (Badalona).
- Termas de Ilerda (Lérida)
- Termas romanas de Ampurias
- Termas de Conínbriga (Coimbra, Portugal)
- Termas de Vilamoura (Algarve, Portugal)
- Termas de la Villa romana de Pisos (Beja, Portugal)
- Termas de la Villa romana de Milreu (Faro, Portugal).
- Termas de miróbriga (Santiago do Cacém, Portugal)
- Termas de Bracara Augusta (Braga, Portugal)
- Termas de Tongóbriga (Freixo, Portugal)



Imágenes de Termas romanas de la Península ibérica



14 Alzado de las Termas romanas de Munigua



15 Termas romanas de Lugo



16 y 17 Termas mayores y menores de Itálica



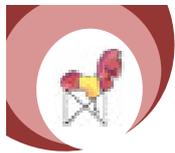
18 Termas romanas de Complutum



19 Termas romanas de Segóbriga



20 y 21 Reconstrucción de la Villa romana de Vilamoura y natatio (Portugal)

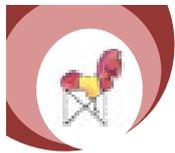


LOS BAÑOS (HAMMAM) EN AL-ANDALUS

Las interpretaciones sobre la historia de Al-Ándalus son complejas y controvertidas. Pese a todo, no podemos deslegitimar el papel andalusí en la aculturación española y europea, con el protagonismo de las Escuelas de Traductores de Al Andalus y la proyección del pensamiento grecolatino y oriental hacia Europa (Vernet, 2006; Talbot, 2000). A través de Bizancio, el Islam se constituye en heredero de la cultura greco-latina, contando con aportaciones orientales Indo-Iraníes, más la de los pueblos conquistados, como hispanos, sicilianos, judíos....

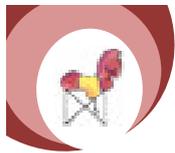
Un profundo cambio cultural se produjo con el nacimiento de Al-Andalus en la Península Ibérica, s. VIII, la llegada de una cultura más poderosa, ligada al sustrato hispanorromano-visigodo, lo posibilita. Al Ándalus, significó una internacionalización cultural y económica de la Península Ibérica entre los siglos IX-XV (Arroyo y Hernández, 2009). Con Abderramán II, a partir del siglo IX, comienza el desarrollo de una cultura específica, única y esencialmente andalusí. Se respira un ambiente seguro, un microclima euro oriental que posibilita el desarrollo de las ciencias, del pensamiento y del arte (González Ferrin, 2004; Torres Balbas, 1957), constituyéndose al-Ándalus, como la civilización más avanzada de Occidente (filósofos, matemáticos, astrónomos, astrólogos, geógrafos, médicos, juristas, poetas, músicos...), con un fuerte influjo cultural que alcanzará a toda la Europa cristiana. Este es el al-Ándalus de las incorporaciones lúdicos-deportivas sobre el que centramos nuestro estudio. Córdoba destacaba por los estudios de medicina y filosofía y Toledo por su escuela de traductores (Talbot, 1988). En Córdoba, foco cultural de primer orden, ejerció sus enseñanzas Avicena (980-1037), (filósofo, astrónomo, zoólogo y médico), autor de la obra "Canon de la Medicina" (1033), difusor de la medicina de Hipócrates y de la filosofía de Aristóteles, promotor de la importancia del ejercicio físico para la salud, así los ejercicios gimnásticos con el trapecio, se mencionan en su obra, (Diem, 1966).

Los baños árabes, adaptación musulmana de las termas romanas, fueron muy populares en Al-Andalus. Los numerosos restos de baños hispano-musulmanes que perviven lo acreditan. A diferencia de Oriente Medio, donde la tradición de los baños ha permanecido ininterrumpidamente desde la antigüedad hasta nuestros días, en la Península Ibérica fueron desapareciendo



siglos después de la conquista cristiana. Los baños públicos eran por lo general de propiedad real y a veces de las ciudades o de particulares. El baño en el mundo islámico adquirió pronto un carácter ritual y purificador, de acuerdo con preceptos coránicos pero también social y terapéutico, herencia sin duda de las prácticas del mundo romano (Navarro y Jiménez Castillo, 2010). Históricamente los hammams estaban ubicados en las cercanías de las mezquitas de barrio de la medina andalusí. La relación del baño con la mezquita es obvia y permite establecer una vinculación efectiva entre hammām o mezquita, concebidas ambas como instituciones de carácter religioso. La doctrina musulmana impone un riguroso ritual destinado a garantizar la pureza corporal y espiritual de los creyentes antes de hacer la oración: la ablución mayor que implica el lavado completo del cuerpo y que se realiza en los baños; y la menor efectuada en el interior de la mezquita, ya sea en la fuente de su patio, ya en instalaciones destinadas a tal efecto y que sirve para suprimir el estado de impureza leve. Hay que señalar que los baños públicos estaban también extendidos entre los cristianos y judíos como entre los mudéjares, sobre todo entre los siglos XII y XIV. Ir a los baños fue una costumbre habitual tanto en la España cristiana como en el Al-Ándalus (Sánchez, 2000).

En los reinos cristianos, la estructura de los baños era la misma que la de los musulmanes, como se puede comprobar en los baños de Barcelona del siglo XII. Existen datos de que fueron los musulmanes granadinos los que edificaron los baños reales del palacio de Tordesillas, siendo rey Alfonso XI (1340). En Toledo, los baños estaban en plena judería, cerca de la sinagoga de Santa María la Blanca. A partir del siglo XII aparecen una serie de disposiciones para el uso de los baños municipales por los fieles de las tres religiones, pero a partir del reinado de Alfonso X el Sabio, la España cristiana deja de utilizar los baños por considerar esta costumbre una causa de molición y de afeminación. La estructura de estos baños públicos distaba poco de la de sus predecesoras las termas romanas. La primera sala que encontramos en los baños árabes es el vestuario, donde había armarios, perchas y otros enseres para que el usuario pudiera dejar sus ropas y prepararse para la entrar en las salas de los baños, propiamente dichas. El vestuario se completaba con instalaciones de letrinas. A continuación se disponían tres salas que eran las destinadas a proporcionar diferentes temperaturas al cuerpo con el fin de hacerlo sudar, activar la circulación sanguínea, eliminar toxinas y tonificar: la sala de agua fría, era equivalente al frigidarium romano. La sala de agua templada, como el tepidarium romano y la sala de agua caliente



que cumplía similar función al caldarium romano. Junto a la sala de agua caliente existía un horno y una caldera para calentar el agua que circulaba bajo el suelo. En el siglo XIV, el apodyterium, cantado por los poetas hispanos-musulmanes en el periodo de los reinos de taifas, se convirtió en una sala para descansar, donde se tumbaban los bañistas en colchonetas en una galería situada a su alrededor. Esta habitación, en los baños de la Alhambra, estaba decorada con, madera y estuco esculpido y se transformó en una gran sala con un patio central con columnas; el agua caliente y fría corría por dos estanques de mármol (Navarro y Jiménez Castillo, 2010).

Los baños solían encontrarse en lugares donde se pudiera disponer de agua fácilmente. Era necesario abastecer a la instalación por lo que solían estar en lugares con aguas subterráneas o donde se pudiera traer agua sin excesivo esfuerzo (Momplet, 2012). Para la construcción empleaban diferentes materiales dependiendo del uso de la estancia, en las paredes se usaba el hormigón de cal hidráulica, el tapial o la pizarra. Para la unión de las piezas la arena o el mortero de cal. Un elemento bastante significativo de los baños, eran las bóvedas (con variaciones en sus tamaños y formas) que eran decoradas con pequeños tragaluces o lucernas permitiendo el paso de la luz y el escape del vapor. Se solían recubrir con vidrios de diversos colores para jugar con la intensidad de la luz, poseyendo formas rectangulares, octogonales, en estrella o lágrima. La decoración y los elementos que componían las estancias eran muy cuidados, así en prácticamente en todas ellas existían rebancos para que los bañistas se sentasen y tomaran los vapores que emergían del suelo. Podemos encontrar otros elementos decorativos como son las columnas, hechas de piedra o mármol, empleándose éste último para revestir el suelo de las estancias junto con el ladrillo, variando entre uno u otro en función de los recursos económicos disponibles (no serán iguales los baños privados por ejemplo de la Alhambra de Granada que los públicos de un barrio). Las paredes solían adornarse con pinturas, variando los temas decorativos (acuáticos, geométricos, imitando a los adoquines), o simplemente eran revestidas con estuco blanco para facilitar su limpieza. Por último señalar como atractivo las fuentes en el suelo. La decoración mural de las paredes y las bóvedas de las estancias se basaba en motivos geométricos sencillos pero coloreados lo que, junto a la luz tamizada y tenue que dejaban pasar los óculos estrellados, creaban un ambiente sosegado y acogedor que invitaba a permanecer largos ratos conversando entre los bañistas. La mayoría de los baños hispanoárabes han



desaparecido o porque cayeron en desuso o fueron destruidos a partir del siglo XV, debido al rechazo de la Iglesia Católica al considerarlos impúdicos. De los que se han conservados actualmente, podemos citar los siguientes: baños Califales de Córdoba, baños de Santa María en la Judería de Córdoba, baño llamado del Niño en el Palacio de Villardompardo de Jaén, baños del Ángel de Toledo, el Bañuelo de Granada, baño Real de la Alhambra de Granada, baños de Ronda, baños del alcázar de Jerez de la Frontera, baños árabes de Elche, baños árabes de Palma de Mallorca, baños Árabes de Ceuta. También se han conservado algunos baños netamente cristianos construidos a imitación de los árabes como es el caso de: los baños de Girona, los del convento de Santa Clara de Tordesillas (Valladolid) y los baños del Almirante de Valencia (arteguía.com).

Imágenes de baños árabes de la Península Ibérica



22 Recreación de unos baños árabes



23 Baños árabes de Jaén



24 Baños árabes del Almirante



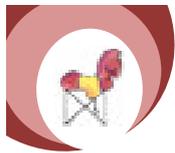
25 Baños Arabes el Bañuelo



26 Baños de Ronda



27 Baños de Hernando de Zafra

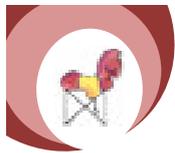


LOS BAÑOS (TERMALISMO) EN LA ACTUALIDAD

A finales del siglo XV, el descubrimiento de la imprenta, supuso que se descartaran las ideas negativas de la Iglesia Católica con respecto a las baños en general y un nuevo resurgir del termalismo, Juan Savonarola publica en 1498 "De Balneis et Thermis", considerado como la primera obra escrita sobre termalismo y en 1571, Andrés Badius en su libro De Termis, nos cuenta las propiedades de las aguas medicinales. A partir del siglo XVII se produce un interés creciente en el mundo de la medicina, los médicos Sigmund y Johann Hahn, aplicaron el método de hidroterapia tanto a nivel preventivo como para tratar diferentes enfermedades.

En el siglo XVIII, el movimiento ilustrado trata de conseguir la modernización de la cultura y la reforma de la sociedad. Se puede decir que la ilustración es la heredera directa del Renacimiento, siendo dos los principios renacentistas que recoge el nacimiento del pensamiento ilustrado: el racionalismo y el naturalismo, acompañado de otros elementos como el humanismo o la secularización de la cultura (Martínez, 1995). Los ilustrados tomaron como bandera el reformismo, pues parten de la idea de que la sociedad en que viven no les gusta, ya que está dominada por las tradiciones, la autoridad política-religiosa y el prejuicio, donde los privilegios y los sistemas de valores imperantes condicionan todo. Para transformar esa realidad, los ilustrados se sirven del soberano como brazo ejecutor de sus ideas, surgiendo el despotismo ilustrado que, en general, supuso una fuente continua de frustraciones debido a que los soberanos, en la mayoría de los casos, estuvieron más pendientes de consolidar su poder que de llevar a cabo las reformas sociales. Asimismo, la lucha contra los privilegios de la nobleza y del clero lastró la mayoría de las iniciativas, quedándose al final el movimiento ilustrado en patrimonio de unos cuantos intelectuales, mientras que el resto de la población se caracterizaba por un gran atraso económico y analfabetismo generalizado dominado por la religión tradicional. A pesar de este fracaso inicial, es verdad que su programa de reformas dejó paso inmediato a las revoluciones que se produjeron a continuación entre finales del siglo XVIII y primera mitad del siglo XIX.

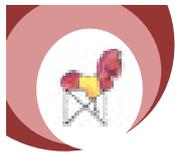
Las ideas básicas en las que se movió el siglo de las luces, se basaron en una serie de autores que, afirmándose precisamente en el humanismo renacentista, supieron avanzar en las ideas con el intento de conseguir un mundo más justo,



igualitario y feliz, resumidas en los siguientes puntos: el carácter universal de la razón humana, el respeto por la naturaleza, la creencia en la necesidad de un progreso, un nuevo humanismo, la Tolerancia religiosa y la preocupación por la educación (Martínez Shaw, 1995).

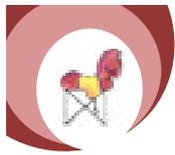
Con la ilustración, la sociedad empezó a recuperar de nuevo el interés por el agua y las instalaciones termales. Las antiguas instalaciones acuáticas despertaron el interés, especialmente de las clases altas de la sociedad, así como las propiedades de sus aguas medicinales. El cuerpo médico de nuestro país, se dedicó a estudiar este tipo de aguas, sus beneficios y las posibilidades que ofrecían. La sociedad burguesa, tanto de España como de otros muchos países de Europa, se reunían en este tipo de instalaciones convirtiéndolos en lugares importantes de la época. La gente acudía a los balnearios para descansar, disfrutar de los beneficios de las aguas y cuidar de manera integral su salud. En esta época se produjo un aumento en el turismo vacacional, haciendo que la afluencia a estos lugares aumentara. Ilustres escritores utilizaron estos centros como escenario de sus obras, como hizo el escritor Thomas Mann en su obra "La montaña mágica". A lo largo del siglo XIX, se avanza en nuevas técnicas utilizando la hidroterapia y sus efectos en pacientes con problemas reumáticos, digestivos, infecciosos o neurológicos. El médico Kneipp, aplicando el método de Hahn para la cura de la tuberculosis, creó una de las técnicas más importantes para su conocimiento y curación. La corriente higienista, mostró como la curación de enfermedades dependía de las propiedades del agua y de su entorno. Y así se empezó a dar importancia al descanso para mejorar la calidad de vida, recomendando los balnearios como método efectivo para solucionar estas enfermedades.

Durante este tiempo, estos lugares fueron conocidos con el nombre de "villa balnearia o termal". Estas villas se establecían en poblaciones, convirtiéndose en el centro neurálgico del pueblo, haciendo que toda la actividad de este girase en torno a ellos. Existen zonas donde hay una fuente termal común que es la que suministra agua a varios balnearios. A partir del siglo XIX el concepto de turismo va a promover el desarrollo de este tipo de lugares. Los balnearios van a desarrollar una nueva forma de turismo, que será el turismo de salud e higiene. La segunda mitad del siglo XIX, va a ser considerada una época de un gran esplendor de los balnearios. A partir del siglo XX, los avances científicos han permitido conocer con profundidad las bases de la hidroterapia y su funcionamiento. Los estudios sobre el agua de geólogos y químicos han dado a conocer las características



físicas y químicas del agua y por tanto desde el punto de vista científico, se elabora una clasificación del agua, de acuerdo con sus distintas características y sus correspondientes aplicaciones terapéuticas (Melgosa Arcos, 2000).

Las guerras del siglo XX, hicieron que la actividad de los balnearios desapareciera y que muchas de sus instalaciones se utilizaron como hospitales de campaña y que otras quedaron prácticamente abandonadas. En España, durante el período de postguerra, comenzó una época de intento de recuperación de los balnearios, en 1940 volvieron a convocar plazas para el Cuerpo Médico de Directores de Baños, en 1943 el Ministerio de Gobernación crea la Junta Asesora, que tenía como objetivo el tratamiento de las cuestiones relacionadas con las aguas minero-medicinales (Martínez, 2012). Es a partir de los años 80, cuando se acrecienta el interés por las agua termales y comienzan a resurgir de nuevo los balnearios en nuestro país. El concepto de turismo, vacaciones, naturaleza, ocio, tiempo libre y el culto al cuerpo van a ser fundamentales para comprender la nueva utilización de estos espacios. Actualmente, los Spas y balnearios están en auge y se han convertido en un reclamo asequible para la mayoría de la gente, no solo las clases altas como ocurría en épocas anteriores o para aquellas personas con problemas de salud. Algo tan sencillo como el agua, ha vuelto a despertar el interés en la sociedad actual y hoy en día, en cualquier ciudad a la que se vaya, se pueden encontrar balnearios con una gran variedad de servicios, que incluyen desde los tratamientos de hidroterapia, hasta aquellos relacionados con el turismo activo, como actividades sociales, culturales y deportiva. La oferta de los balnearios se ha diversificado y cuentan con alojamientos hoteleros, gimnasios, tiendas y todo tipo de actividades en la naturaleza como rutas de senderismo, a caballo, visitas culturales (Melgosa, 2000, Martínez, 2012).



Guía de balnearios en España

Andalucía

Balneario de Alhama de Granada, Balneario de Alicún de las Torres, Balneario de Granada, Balneario de Lanjarón, Balneario de Chiclana, Balneario de Sierra de Alhama, Balneario San Nicolás, Balneario de San Andrés, Balneario de Tolox, Balneario de Carratraca.

Aragón

Balneario Alhama de Aragón, Balneario de La Virgen, Balneario de Paracuellos de jiloca, Balneario de baños de Serón, Balneario de Sicilia, Balneario Termas de Pallarés, Balneario de Panticosa, Balneario de Vilas de Turbón, Balneario de Baños de Benasque.

Cantabria

Balneario de Liérganes, Balneario de Puente Viesgo, Balneario La Hermida, Balneario de Caldas de Besaya, Balneario de Alceda.

Castilla la Mancha

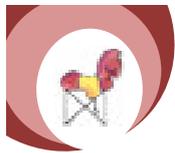
Balneario Baños de la Concepción, Balneario de Cervantes, Real Balneario Solán de Cabras, Baños de Alcantud, Balneario de Benito, Balneario de Esperanza, Balneario de Tus, Balneario Termal Fuentcaliente, Balneario Termoeuropa Carlos III.

Castilla y León

Balneario de Corconte, Balneario de Ledesma, Balneario de retortillo, Balneario Villa de Olmedo, Balneario-Hotel Palacio de las Salinas, Balneario Caldas de Luna, Balneario de Babilafuente, Balneario de Valdelateja.

Cataluña

Balneario de Termes Monrbrí, Balneario de Blancafort, Balneario de Broquetas, Hotel Balneario Colón, Balneario Termes la Garriga, Balneario de Vila de Caldes, Balneario Codina, Balneario Titus, Balneario Vichy Catalán, Balneario Termas Orión, Balneario Prats, Balneario de San Vicente, Balneario de Caldas de boi, Balneario Termoeuropa Playa de coma-ruga, Balneario de Vallfogona de Riucorb.



Comunidad Foral de Navarra

Balneario de Fitero, Hotel Balneario El Gorriaga.

Comunidad Valenciana

Balneario de Benassal, Balneario de Montanejos, Balneario de Villavieja, Balneario del Cabriel, Balneario de Hervideros de Cofrentes, Balneario de Verche,

Balneario Termaeuropa La Alameda, Balneario de Chulilla.

Extremadura

Balneario Baños de Montemayor, Balneario el Salugral, Balneario Fuentes del Trampal, Balneario El Raposo, Balneario de Alange, Balneario Valdefernando, Balneario Valle del Jerte, Balneario de Brozas.

Galicia

Balneario de Acuña, Balneario Termas de Cuntis, Balneario de Arnoia Caldaria, Balneario de Caldas de Partovia, Balneario de Carballino, Balneario de Lajas Caldaria, Lobios-Caldaria, Balneario baños viejos de Carballo, Balneario de Lugo, Balneario de Arteixo, Balneario Baños de Molgas, Balneario de Santo Domingo de Pardiñas, Hotel Balneario Augas Santas Golf, Balneario de Brea, Balneario Lobios Caldaria, Balneario de Caldelas de Tuy, Balneario Dávila, Balneario de Prexigueiro.

Islas Baleares

Balneario San Juan de la Font.

La rioja

Balneario de Arnedillo

País Vasco

Balneario de Cestona, Balneario Termas de Molinar.

Región de Murcia

Balneario de Archena, Balneario de Leana
(www.guíadebalneriosdeespaña.org).



Imágenes de algunos balnearios históricos de España



28 y 29 Balneario de Archena en la antigüedad Y actualmente



30 y 31 Balneario de Lanjarón en la antigüedad y actualmente



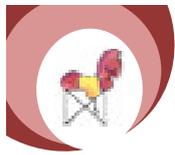
32 y 33 Balneario de Liérganes en la antigüedad y actualmente



34 y 35 Balneario de Mondariz en la antigüedad y actualmente



36 y 37 Balneario de Panticosa en la antigüedad y actualmente



LOS BAÑOS ÁRABES (HAMMANS) EN EL SIGLO XXI

En el Hammam o Baño árabe, como ya hemos señalado, confluían aspectos ligados con la espiritualidad, la higiene, la vida social, y el relax. El placer de los sentidos y el refinamiento de la estética hispanomusulmana, dieron lugar a un tipo de instalaciones únicas en el mundo, que desaparecen como tal, con el triunfo de la reconquista y de la moral cristiana. Desde finales del siglo XX, asistimos a una recuperación de ellos, algunos desarrollados sobre originarios hamman y otros de nueva planta. En 1998 se abrió en Granada el primer Hammam y actualmente son 18 los que están en funcionamiento, ofreciendo una gran variedad de servicios. Los baños árabes actuales son una sofisticada amalgama de luz, temperatura, sonido, olores y sensaciones. No es que hoy estos baños, hayan prolongado el papel que tenían en la España Musulmana, pues ya no son centros de reunión social, ni tampoco mantienen su relación con el mundo religioso. En Al Ándalus, donde los *hammam* se contaban por decenas, se visitaban para cumplir con el precepto de las abluciones antes de pisar la mezquita, pues se atribuye al profeta Mahoma la frase "la llave del paraíso es la oración y la llave de la oración es la limpieza". Sin embargo, cinco siglos después, si podemos decir que conservan una de sus cualidades que es la de buscar a través del agua la tranquilidad y paz interior tan necesaria en la vida moderna (Navarro, J, Jiménez P, 2010).

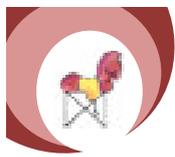
Todo en un *hammam* contribuye a la relajación de cuerpo y mente. Antes y ahora, sus beneficios para la salud son palpables. El vapor de agua favorece la dilatación de los poros, con lo que la epidermis suda y se libera de impurezas. Las vías respiratorias también se limpian y los contrastes térmicos propician que la circulación sanguínea se reactive. Arquitectónicamente, han heredado la estructura de los baños árabes antiguos. Disponiendo de tres salas con agua a diferentes temperaturas: una fría, otra caliente y una central, templada.

Relación actual de los baños árabes o Hammans en funcionamiento

Los baños árabes de Córdoba

Medina Alfarafe (Sevilla)

Aire de Sevilla



Hamman sancti Petri
Hamman Andalusí (jerez)
Hamman Al Ándalus (Málaga)
Hamman Al Ándaluz (Granada)
Aljibe San Miguel (Granada)
Casa de Baños de la Villa (Córdoba)
El Aljibe (Cáceres)
Baraka al Hamman (Badajoz)
Almazara San Pedro (Cáceres)
Aire de Barcelona
Rituels D´Orient (Barcelona)
Hamman Al Ándaluz (Madrid)

Imágenes de baños árabes o hammans en España



Hamman de Córdoba



Hamman Sanctipetri, Cádiz



Hamman Andalus



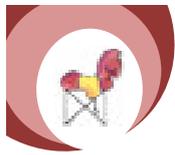
Aljibe de Cáceres



Aljibe de San Miguel



Hamman Al Andalus

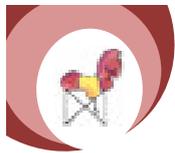


CONCLUSIONES

El agua es un elemento imprescindible para el desarrollo humano, una vez cubierta las necesidades fisiológicas de consumo e higiene corporal, del que deriva su uso medicinal, seguimos utilizando el agua persiguiendo otros objetivos, relacionados con el mundo espiritual, religioso o del ocio. De ahí, surgen a lo largo de la historia, las distintas interpretaciones donde el agua se convierte en fuente de vida, en medio para comunicarse con el otro mundo, protagonizando rituales iniciáticos, o en elemento lúdico, de placer y diversión desde el punto de vista del ocio.

A lo largo del estudio realizado, hemos podido constatar que los objetivos señalados anteriormente se han mantenido vigentes en todas las épocas, las diferencias existentes entre ellos, están relacionadas con la escala de valores que cada cultura ha tenido a la hora de interpretar sus distintas aplicaciones. Así, unas, les han dado más importancia a todo lo relacionado con el mundo religioso, otras más pragmáticas, inciden en las actividades relacionadas con el culto al cuerpo y el sentido lúdico. Las características comunes a todas, independientemente de la época, son las que tienen como objetivo la higiene corporal y el uso del agua como terapia para curar o prevenir enfermedades, así como las que pretenden cubrir el tiempo libre con actividades lúdicas. Esa diversidad de funciones que han tenido los baños, ha sido en el caso de las saunas castreñas, motivo de controversias e interpretaciones confusas entre la comunidad científica. El simbolismo de estas saunas, es aún objeto de estudio, siendo muy variadas las interpretaciones al respecto, algunos autores las definen como lugares de sacrificios u hornos crematorios, otros como espacios para ritos iniciáticos en el paso de la adolescencia a la edad adulta, (implicando la participación en acciones bélicas), otros enfatizan los rituales religiosos de salud y fertilidad, en todos ellos está presente el valor de la higiene. Además tenemos que resaltar su papel como centros en los que se desarrollaron importantes aspectos de la vida política, social y lúdica de las comunidades castreñas.

La fascinación de los romanos por el agua ha quedado patente desde distintas perspectivas, así ha perdurado para la posteridad el origen mitológico de Roma con la leyenda de



Rómulo y Remo abandonados a orillas del Tíber, obras arquitectónicas como los acueductos, espectáculos acuáticos como las naumaquias, elementos decorativos en las casas como son las fuentes y estanques, y las propias termas. El simbolismo del agua para los romanos, se consolida con la idea de que la abundancia de agua se identificaba con riqueza, poder y ostentación, pero también como signo de influencia entre los ciudadanos y como control de elementos naturales (Zapico y Tuero, 2010).

Estudios recientes, han mostrando la importancia que tuvieron las termas, en la vida política y cultural de la Hispania romana. Fueron puntos de encuentro comunitario y de participación social donde aparte de tomar los baños, practicar ejercicios gimnásticos o juegos, se discutía, y se negociaban todo tipo de asuntos públicos o privados. Eran complejos sanitarios, lúdicos y deportivos desde donde se ejercía frecuentemente la acción política ciudadana, llegando a convertirse en una de las más sorprendentes y admirables construcciones de la civilización romana. Se convirtieron en centros cívicos, donde hombres y mujeres, utilizaban las distintas opciones de ocio que ofrecían las termas. Unos se ejercitaban en la palestra, otros en los juegos de pelota o en el pugilato o se dedicaban a disfrutar de una sesión de masaje. También se podía disfrutar de la conversación con los amigos o disfrutar de la lectura en algunas salas especiales para tal actividad. Según Laty (1996, p. 21) en estos centros pluridisciplinarios, se bañaban, masajaban, peinaban y depilaban o jugaban al juego de la palma y otros juegos, pero además describe como el calentamiento muscular pronto fue remplazado por el baño caliente, y que las rápidas y frescas duchas helenas fueron sustituidas por prolongadas inmersiones. En las termas los romanos no ejercitarían su cuerpo para satisfacer los de belleza, como sucedía en Grecia, puesto que se pretendía garantizar su salud, su higiene, pero sobre todo placer y diversión, llegando a convertirse, en ocasiones, en una verdadera «manía» (Segura y Cuenca, 2008; De Bonneville, 2007).

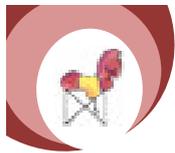
Numerosos autores han descrito el recorrido que los romanos realizaban bien tras el ejercicio físico, bien desde el interior de las dependencias. Comenzaban despojándose de sus ropas y pertenencias personales en los nichos del apodyterium (vestuario), que eran vigilados por un esclavo. La primera sala donde tomaban baños era en la sala tibia o tepidarium, allí sentados podían ungirse de aceites y unguentos. Posteriormente, en función de sus gustos, podían elegir entre el calor seco del



laconicum, o el calor húmedo del sudatorium. A continuación accedían a la sala más caliente, el caldarium – que podía tener varias denominaciones – donde podían utilizar el estrígil, el raspador que permitía retirar los aceites y unguentos, además del sudor y la mugre, según Malissard (1996). Realmente en el caldarium no se bañaban, sino que se daban aspersiones repetidas veces. Seguidamente llegaban a otra dependencia donde estaba el labrum, pila o bañera donde podían rociarse de agua fría. Tras estas abluciones, algunos preferían volver al tepidarium con la finalidad de hacer un descanso o una transición más suave, o por el contrario acceder a la sala fría o frigidarium donde se zambullían en la piscina y se entregaban “a la alegría de divertirse en agua fresca” (De Bonneville, 1997, p. 24). Marcial, citado por Carcopino (1989, p. 327), agrupó los juegos que precedían al baño de los romanos en un epigrama dedicado a uno de sus amigos filósofos que despreciaba estas actividades: “Nunca se te ve jugando al juego de la palma, ni al balón, ni a la pelota rústica antes de darte un baño caliente; tampoco golpeas el tocón con la espada de esgrima, ni corres de izquierda a derecha para coger al vuelo la polvorienta harpasta”. Instaurada la era cristiana, las termas no solo tienen mala reputación, sino que además son cuestionadas por su relativismo laico que la Iglesia condenaría ferozmente. Las termas simbolizaban algo más que un simple lugar para los baños, y esto se reflejaba en la suntuosidad adquirida por estas instalaciones en el del Imperio que eran ofrecidas a los ciudadanos por el beneplácito del emperador. En el corazón de las ciudades se ubicaban los capitolios que eran el símbolo de Roma, mientras que las termas eran su imagen, y ésta era precisamente la que pretendieron trasladar hasta los lugares recónditos que llegaría a conquistar (Malissard, 1996).

Al igual que en las termas romanas, los baños árabes fueron muy populares entre la población hispanomusulmana. Tanto por su estructura como por su finalidad, fueron instalaciones parecidas pero siempre tuvieron diferencias significativas. Los baños árabes estaban abiertos para todo el público pero siempre en turnos diferentes, ya fueran hombre, mujer o judío. Los árabes utilizaban los baños para la higiene, fundamentalmente ya que para ellos y según el Corán, servía para purificarse pues se visitaban para cumplir con el precepto de las abluciones antes de pisar la mezquita.

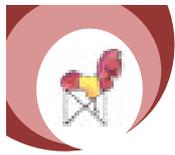
Otra diferencia era que las termas romanas estaban orientadas hacia el baño, pero siempre unido a la palestra y al gimnasio, en cambio los baños árabes estaban más dirigidos hacia los baños de vapor o hammam siempre con un significado



religioso. La doctrina musulmana impuso un riguroso ritual destinado a garantizar la pureza corporal y espiritual de los creyentes antes de hacer la oración: la ablución mayor que implica el lavado completo del cuerpo (*gusl*) y que se realiza en los baños; y la menor efectuada en el interior de la mezquita, ya sea en la fuente de su patio, ya en instalaciones destinadas a tal efecto (casa de las abluciones) y que sirve para suprimir el estado de impureza leve. Es esa la razón que explica la cercanía de los baños con respecto a las mezquitas.

Tuvieron que pasar unos cuantos siglos para que el termalismo volviera a resurgir. Es realmente a partir del siglo XIX, cuando podemos ver la nuevas construcciones termales, dirigidas a cubrir la demanda de las clases altas europeas, convencidas de lo beneficios curativos que proporcionaban los tratamientos con aguas termales. Posteriormente y ya a mediados del siglo XX, después de un periodo de decadencia, se recuperan nuevamente los balnearios, pero con cambios significativos que los fueron transformando en los centros que conocemos actualmente. Lo que empezó siendo, en un primer momento, lugares de descanso y retiro para la aristocracia y burguesía acomodada europea, se ha ido transformando, en un primer momento, en instalaciones termales para el tratamiento y prevención de enfermedades respiratorias y reumáticas y a partir de los años 80 del siglo pasado, en centros que cubren una gran diversidad de servicios, extendiendo su oferta a actividades de ocio activo muy relacionadas con el concepto moderno del turismo. Las estaciones termales o balnearios, tanto por su carácter intrínseco de centro de salud, gracias a la gran variedad y riqueza de las aguas minero-medicinales, como por las posibilidades que ofrecen los entornos en que se hallan enclavados, tienen un gran potencial turístico ya la mayoría de las estaciones termales han sabido conjugar a la perfección esa doble función sanitaria/turística, enriqueciéndola con nuevas ofertas de ocio.

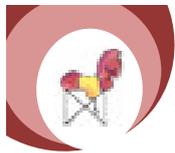
En cuanto a los baños árabes o hammams, podemos señalar que actualmente, en España han vuelto a renacer con fuerza, ayudados por el auge de la cultura del *spa* (salud por agua). Al igual que los baños árabes medievales, tomaron como ejemplo las termas romanas, en nuestro tiempo los baños árabes reproducen exactamente igual que hace diez siglos las tres salas de contraste de temperaturas: la sala fría (*frigidarium*), la sala templada (*tepidarium*) y la caliente (*caldarium*), a las que se añade en casi todos los centros una sala para masaje. El ritual comienza con un baño de agua templada, donde el cuerpo no sufre un fuerte cambio de



temperatura; para continuar se pasa a la piscina de agua caliente, donde la relajación es total y los músculos se relajan; para finalizar, en un baño de agua fría que terminará tonificando los músculos. Este circuito se puede repetir cuantas veces se desee, y también puede intercambiarse con sesiones de hidroterapia o masaje para mejorar el efecto de las aguas. Todo un placer para liberar tensiones y relajar el cuerpo y la mente del estrés de la rutina diaria.

Sin lugar a dudas, fueron las termas romanas el modelo seguido y su declive, en ningún momento, supuso que éstas fueran olvidadas en el transcurso de la historia. Por el contrario, sus dependencias y los usos generados en torno a las mismas no solo se consideran vigentes en la nueva ola emergente de equipamientos acuáticos surgidos a lo largo del siglo XX y que hemos analizado en el presente estudio, sino que también han influido en otras instalaciones tanto públicas como privadas que se han ido construyendo en los últimos años de forma generalizada por todo el país, como los grandes centros deportivos municipales, centros privados recreativos, campings, red hotelera y miles de piscinas de propiedad privada urbanas o rurales. A todo ello, hay que añadir el uso que, con el tirón turístico, se ha producido en el entorno de las playas y otros espacios acuáticos como ríos y pantanos, que han hecho que anualmente, millones de personas utilicen sus servicios en torno al agua, no solo como lugar de descanso vacacional, sino también como espacio para disfrutar activamente con todo tipo de actividades ociosas, bien utilizando el agua como medio para la práctica de deportes como la natación, el surf, windsurf, vela, piraguas etc. O la arena de la playa, como espacio para la práctica de una gran diversidad de deportes como el voleibol, fútbol sala, balón mano, etc. Además y para facilitar la práctica deportiva, se han ido construyendo en los últimos años todo tipo de equipamientos que tienen como característica singular que son de uso comunitario y gratuito como espacios deportivos en la arena acotados para la práctica deportiva, paseos en línea con la playa preparados para la práctica del senderismo, ciclismo, patinaje, monopatín y los gimnasios al aire libre para la práctica de ejercicios gimnásticos.

El estudio nos ha permitido mostrar la evolución histórica del baño así como el mantenimiento a lo largo del tiempo de ciertos ritos y tradiciones, comprobando el revelador influjo que las antiguas instalaciones termales han ejercido sobre las que se



han ido construyendo posteriormente (Tuero del Prado, 2013). Como conclusión, hay que señalar que independientemente de las diferencias que han existido entre las saunas castreñas, termas romanas, baños árabes, termalismo moderno y hamnans, siempre ha habido un elemento de unión que ha sido el agua y sus diversos usos han estado condicionados por los gustos e intereses de cada época histórica. Actualmente los centros termales se han ido diversificando y ofreciendo una gran cantidad de servicios, por lo que se puede decir que viven una nueva edad de oro, comparable a la que se desarrolló en sus orígenes en la Hispania romana.

BIBLIOGRAFIA

AAVV, (1994). Ed. Vicens Vives, Barcelona, 27-33.

Abásolo, J. A. (1998). "Indígenas e hispanorromanos en la meseta Norte. Recientes descubrimientos de inscripciones hipogeas". En Complutum. Roma en el interior de la Península Ibérica, pp. 29-38. Editado por S. Rascón Marqués. Catálogo de la Exposición. Ayuntamiento de Alcalá de Henares. Alcalá de Henares

Almagro-Gorbea, M., Álvarez-Sanchíz, J.R. (2012). La 'sauna' de Ulaca: saunas y baños iniciáticos en el mundo céltico.

Recuperado el 10/05/2015 de:

<http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/14389/1/Almagro-Gorbea-%C3%81lvarez>

Almagro, M., García, A. (2001). El Castro de Coaña (Asturias) y algunas notas sobre el posible origen de esta cultura.

Recuperado el 03/03/2015 de :

<http://www.castrosdeasturias.es/descargas/399-garcia-y-bellido-a.-1940>.

Andreu, J. (2015). Conimbriga. Recuperado el 08/04/2015 de:

<http://oppidaimperiromani.blogspot.com.es/2008/09/conimbriga-condeixa.html>

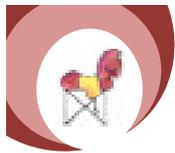
Anónimo. Los Baños Árabes del Almirante. ABC. 12/08/2012.

Disponible en: <http://www.abc.es/20120812/comunidad-valencia/abcp-banos-arabes-almirante-20120812.html>

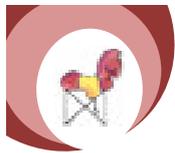
Asociación de Amigos del Parque Histórico de Navia (2008).

Saunas Castreñas. Recuperado el 15/04/2015 de:

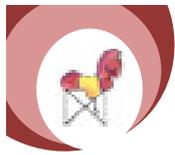
<http://www.castrosdeasturias.es/castros/44/41/14/.-las-saunas-castreas>



- Asociación Villae Naevae. (2015). Yacimiento Arqueológico de Munigua. Recuperado el 09/03/2015 de:
http://www.villaenaevae.es/Munigua_2.html
- Balneario de Archena. (2015). Historia del Balneario de Archena. Recuperado el 17/04/2015 de:
<http://www.balneariodearchena.com/complejo-termal/historia/>
- Balneario de Lanjarón. (2015). Historia del Balneario de Lanjarón. Recuperado el 17/04/2015 de:
<http://www.balneariodelanjaron.com/index.php/es/historia>
- Balneario de Liérganes. (2015). Historia del Balneario de Liérganes. Recuperado el 18/04/2015 de:
<http://www.balneariolierganes.com/?id=11>
- Balneario de Mondariz. (2015). Historia del Balneario de Mondariz. Recuperado el 18/04/2015 de:
<http://www.balneariomondariz.es/themes/mondariz/images/historia/HISTOGRAMA.pdf>
- Berguez, L. (1989). Baños árabes del Palacio de Villardompardo. España: Diputación Provincial.
- Cuervo, B. (2014). El Castro de Coaña. Recuperado el 01/04/2015 de: <http://waste.ideal.es/castrodecoana.htm>
- Díez, J. (2015). Baños del Almirante. Recuperado el 20/04/2015 de: <http://www.jdiezarnal.com/valenciabanosalmirante.html>
- Diputación de Granada. (2015). Las Termas Romanas de La Malahá. Recuperado el 07/03/2015 de:
<http://www.turgranada.es/municipio/la-malaha/>
- Dojo Arquitectos. (2011). Baños árabes "El Bañuelo" | Hamman al Yawza (s.XI). Recuperado el 15/04/2015 de:
<http://www.dojoarquitectos.com/2013/04/21/ba%C3%B1os-%C3%A1rabes-el-ba%C3%B1uelo-hamman-al-yawza-s-xi/>
- El sitio del agua. (2015). El Termalismo Moderno. Recuperado el 01/04/2015 de: <http://www.elsitiodelagua.com/ES/content/el-termalismo-moderno>
- García del pozo, R.M. (2011). Itálica. Recuperado el 25/02/2015 de:
http://ies.garciamorato.madrid.educa.madrid.org//Dep_Griego/rabajos_webquest/italica.html
- García-Entero, V. (2005) Los balnea domésticos –ámbito rural y urbano- en la Hispania romana, Madrid.
- Guía de balnearios en España (www.balneariosdeespaña.org).



- Jordá, F. : Nueva guía del castro de Coaña. Oviedo. 1983.
- Junta de Andalucía, Consejería de Educación y Deporte. (2015). Conjunto Arqueológico Itálica. Recuperado el 25/02/2015 de: http://www.museosdeandalucia.es/culturaydeporte/museos/CAI/index.jsp?redirect=S2_3_1_1Espacios.jsp&idpieza=1100
- Gallego, A.L. (2015). Termas de Baños de Montemayor. Recuperado el 08/03/2015 de: <http://aliso.pntic.mec.es/agalle17/latin/exrom/Banos%20de%20Montemayor.pdf>
- García del pozo, R.M. (2011). Itálica. Recuperado el 25/02/2015 de: http://ies.garciamorato.madrid.educa.madrid.org//Dep_Griego/trabajos_webquest/italica.html
- Gómez, L.(2014). Arqueología en el Campo de Gibraltar: las termas de Baelo Claudia y las termas de Carteia.
- Íñigo, J.M., Aradillas, A. (1996). Balnearios de España. España: Everest.
- León, C. (2014). Las termas romanas. Recuperado el 08/04/2015 de: <https://prezi.com/7-hkdkbyb8tm/las-termas-romanas-son-recintos-publicos-destinados-a-banos/>
- Llopis, M.M. (2010). Bajo la mirada de Heracles: los usos sociales del agua como fuente de salud y placer. Salamanca
- Martínez, O. (2012). análisis sociológico de las tendencias recientes del turismo de salud y reposo: origen, evolución histórica y tendencias de futuro. *Aposta Digital*, 52, 1-24.
- Martínez Shaw, C.(1996). Historia 16. Historia de España nº 19. El siglo de las luces. Edit. Información e Historia S.L. Madrid
- Navarro Palazón, J. y Jiménez Castillo, P. (2011). Arqueología del baño andalusí: notas para su comprensión y estudio PI del VI Plan Nacional de Investigación Científica, Desarrollo e Innovación Tecnológica 2008/2011, titulado: Los palacios en la Edad Media peninsular: intercambios e influencias entre el Al-Andalus y los Reinos Cristianos.
- Mejilde, R. (2007). Historia del balneario "termas romanas de Lugo. Universidad de A Coruña.
- Melgosa, F. J. (2000). Turismo de salud: Termalismo y balnearios", en la obra colectiva "III Congreso de turismo universidad y empresa", dirigido por Blanquer, D. (2000) Ed. Tirant lo Blanch, pág. 359 a 386).



Montes, R., Hevia, S., Villa, A., Menéndez, A. (2008). Excavaciones arqueológicas en Asturias 2003-2006. Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de Cultura y Turismo.

MURIAS, L. (2009). Villa: «El conjunto de saunas castreñas del Occidente es el más importante de Europa». Recuperado el 5/04/15 de:

Navarro, j., Jiménez, P. (2010). Arqueología del Baño Andalusi: notas para su comprensión y estudio. Escuela de Estudios Árabes de Granada.

Salvador, D. (2012). Complutum, Ciudad Romana de Alcalá de Henares. Recuperado el 06/03/2015 de:
<http://www.rutasconhistoria.es/loc/complutum->

Salvador, D. (2015). Baños árabes de Ronda. Recuperado el 15/05/2015 de: <http://www.rutasconhistoria.es/loc/banos-arabes-de-ronda>

Sánchez Moreno, E. (2000): Vetones: historia y arqueología de un pueblo prerromano, Madrid, UAM Ediciones.

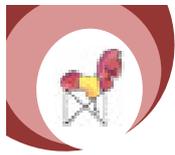
Santos Yanguas (1989). Los pueblos de la España antigua. Historia 16, p.202.

Valdés, A. (2000). Saunas Castreñas en Asturias. II Coloquio sobre termas romanas en el Occidente del Imperio. Gijón.97-114.

Villa, Á. (2011). Santuarios "urbanos" en la protohistoria cantábrica: algunas consideraciones sobre el significado y función de las saunas castreñas. Oviedo. Boletín del Real Instituto de Estudios Asturianos.

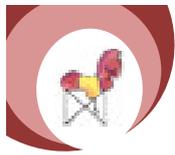
Villa, A., Menéndez, A., Fanjul, J.A. (2003). Excavaciones Arqueológicas en Asturias 1999-2002. Asturias. Principado de Asturias. Consejería de cultura, comunicación social y turismo.

Villa, A. (2009). Museo Castro de Chao San Martín. Grandas de Salime, Asturias. Catálogo. Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de Cultura y Turismo



ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

1. Pedra Formosa de Briteiros:
<http://www.fotothing.com/vic99/photo/b93a0a053d0ac2b99eea38d985091ac9/>
2. Sauna castreña de Coaña. www.castrosdeasturias.com
3. Sauna Castreña del Castro de Pendia.
www.castrosdeasturias.com
4. Sauna Castreña de Taramundi www.castrosdeasturias.com
5. Sauna Castreña de Chao Sanmartín.
www.castrosdeasturias.com
6. Sauna castreña de Ulaca. Wikipedia. La biblioteca libre
7. Sauna Castreña de Monte Castrelo de Pelóu.
www.castrosdeasturias.com
8. Plano de la Sauna de Briteiros. F. Javier Torres Goberna. Historia y arqueología. Naturaleza: flora y fauna. Rutas e itinerarios.
9. Sauna de Briteiros. F. Javier Torres Goberna. Historia y arqueología. Naturaleza: flora y fauna. Rutas e itinerarios
10. Castro de Borneiro. www.grupothais
11. Castro de Eiras. Wikipédia, a enciclopédia livre
12. Sauna de Tongóbriga. Wikipédia, la enciclopédia livre
13. Santa Maria do Galegos. Lino Mantecón Calleja
<https://es.pinterest.com/linomantecon/rio>
14. Termas Romanas de Munigua. C. E. Tuero del Prado (2013). Las termas romanas, establecimientos precursores de los actuales centros acuáticos de ocio. Citius, Altius, Fortius Volumen 6 nº 1 Mayo, 2013
15. Termas mayores de Itálica. www.romanheritage.com
16. Termas menores de Itálica. www.romanheritage.com
17. Termas Romanas de Complutum.
www.smsvacaciones.es
18. Detalle de la piscina de las Termas de Segóbriga.
www.spanisharts.com
19. Recreación de la villa romana de Vilamoura.
www.museodeljuego.org
20. Piscina de las termas romanas de Vilamoura.www.museodeljuego.org
21. Recreación de un baño árabe www.masviajesmasriqueza.blogspot.com
22. Baño Árabe de Jaén. www.ceij2012.ujaen.es
23. Baños Árabes del Almirante. www.spain.info
24. Baños Árabes del Bañuelo. www.fotoescapada.com
25. Baños Árabes de Ronda. www.gradamagazine.es



26. Baños Árabe de Hernando de Zafra.
www.granadamedia.com
27. Balneario de Archena año en la antigüedad.
www.todocoleccion.net
28. Balneario de Archena actualmente.
www.regmurcia.com
29. Balneario de Lanjarón en la antigüedad.
www.todocoleccion.net
30. Balneario de Lanjarón actualmente.
www.balnearios.orgf
31. Balneario de Liérganes en la antigüedad.
www.todocoleccion.net
32. Balneario de Liérganes actualmente.
www.balneariosypas.info
33. Balneario de Mondariz en la antigüedad.
www.mondarizbalneario.es
34. Balneario de Mondariz actualmente.
www.mondarizbalneario.es
35. Balneario de Panticosa antigüedad.
www.todocoleccion.net
36. Balneario de Panticosa actualmente.
www.huescalamagia.es