

A szaunázásról a ma emberének azonnal a finnek jutnak eszébe, pedig a szaunázás különböző, ősi technikáit már évezredekkel ezelőtt ismerték és használták Közép-Amerika indiánjai, a maják, majd később az aztékok egyaránt. Az agyagtéglákból precízen felépített fürdőkben máglyákon izzították fel a köveket, majd azt hideg vízzel locsolva, gőzt nyertek. Ezekben a gőzfürdőkben a papok izzasztással gyógyították a betegeket, de az indiánok testük edzésére, egészségük megőrzésére is használták.



Szaunatörténelem

A szaunázás, gőzfürdőzés különböző formáit ismerték már az ősi Indiában, az ókori Rómában és Görögországban, de a középkori Európa számos országában is nagy népszerűségnek örvendett. A 17. században azonban Európa nagy részén visszaszorult a szaunázás, további elterjedésének az elmarasztaló orvosi és papi kritikák vetettek véget. Ennek az egyik legfőbb oka az volt, hogy úgy gondolták, a szauna betegségeket terjeszt, de az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy a középkori gőzfürdőzések gyakran csaptak át tivornyázásba, nem ritkán erőszakba. Feltehetően az északiak kevésbé lobbánékonyak, szexuálisan kiegyensúlyozottabbak voltak, így a balti népeknél és a skandináv országokban továbbra is virágzott a szaunázás szokása.

Északi nyelvrokonainknál közel két-ezer éves múltra tekint vissza a szaunázás hagyománya, ma közel kétmillió szauna található Finnországban, így nem lehet tőlük elvitatni a „szaunázás világ bajnokai” címet. A finnek a Tibettől északnyugatra eső területekről vándoroltak jelenlegi hazájukba, és feltehetően ősi vallásuk rituáléja volt a szaunázás, melyet fizikai, mentális és spirituális megtisztulás céljából használtak. Az északi vándorló népek már korábban építettek primitív gödörszaunákat. A kiásott gödörben tüzet raktak, azt befedték, hogy egy fürdésre alkalmas, meleg helyet kapjanak. Ez egyébként nagyon hasonlíthatott az Amerikában élő indián törzsek „inipijéhez”.

A gödörszaunák kunyhóiból fejlődött ki a már gerendából épült füstszauna. A külön kis faházként üzemelő füstös szauna tűzhelyébe általában nyírfával fűtöttek be, az épületen nem volt kémény, így a füst az ajtón távozott. A tűzhely fölött egy kondérban vizet melegítettek, ez biztosította a gőzt. A hátránya az volt, hogy a szaunázást csak akkor lehetett megkezdeni – úgy 3-4 óra múlva –, amikor a tűz már nem füstölt, mert egyébként a füstmérgezés veszélye is fennállhatott. Az épület belseje, a padok, a gerendák füstösek voltak, ami megakadályozta a baktériumok megtelepedését, és a füst jellegzetes illata különleges légkört teremtett a helyiségben. A melegnek és a füstnek köszönhetően a szauna a ház leghigiénikusabb helyiségének számított, így a mosakodás, fürdés, sőt a gyógyítás színtere is volt. A finn asszonyok generációkon keresztül a szaunában hozták világra gyermekeiket. A 20. század elejéig a füstszaunák hódítottak, majd az 1930-as években helyüket átvették a maihoz nagyban hasonlító szaunák, ezekben a füstöt már egy kéményben vezették el. Mindezek ellenére a régi, hagyományos füstszaunákból Finnországban még ma is több ezer működőképes, használatban lévő található.

Legendák szólnak a finnek szaunázási szokásairól. Szinte minden lakáshoz tartozik egy szaunahelyiség, melyet hetente többször is felfűtenek. Hétféteken a finnek felkerekednek, és tóparti nyaralójukba – mökki – indul-

nak kikapcsolódni, amihez természetesen egy szauna is tartozik. A forró gőzben egymást nyírfaágakkal csapkodni, a jéghideg tó vizébe merülni, vagy a hóban hempergőzni, majd virslit és sört fogyasztani: ennél kellemesebb családi, baráti programot el sem tudnak képzelni a finnek. Egy régi finn mondás szerint, ha a szauna és az alkohol már nem segít, akkor a beteg valószínűleg meg fog halni.

Finnország egykori miniszterelnöke, Urho Kekkonen is egy szaunában született. Politikai pályafutása során a legfontosabb döntéseket szinte mindig a forróságban hozta meg. Az ő szaunameghívását egyetlen politikus sem utasíthatta vissza. A rövid, hivatalos megbeszélés után a szaunában folytatódott a tárgyalás. Öltöny, nyakkendő, cipő, alsónadrág le, és kezdődhetett a politikai vita.

Az északi népeknél, német területeken, de Japánban is a szaunaetikett része a meztelenség, a fürdőruha viselése illetlenségnek számít. Nagy-Britanniában és Franciaországban ugyanakkor tilos a meztelenség, hazánkban a nyilvános szaunák koedukáltak, fürdőruha használatos. A modern kor emberének elsősorban a teljes kikapcsolódás, a relaxáció ideális helyszíne a szauna, ahol a rohanó életmód stresszhatásait csökkenthetjük, vagy immunrendszerünket erősíthetjük a rendszeres szaunázás segítségével.

LEJEGYZTE: MÜLLER NÁNDOR

GRAFIKA: PÁL RITA