**Saunové rituály a ceremoniály**

***PhDr. Mgr. Renata Větrovská, Ph.D.***

*fyzioterapeutka, vysokoškolská pedagožka, lektorka kurzů pohybových aktivit*

*odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti fyzioterapie*

Sauna je místnost, ve které probíhá pocení, nebo jen ohřívání těla, někdy označovaná i jako potírna, ohřívárna či saunová kabina. Podle toho, za jakých podmínek probíhá v této místnosti prohřívání organizmu, rozlišujeme různé typy saun. Sauny mohou být venkovní a vnitřní, domácí a veřejné nebo lázeňské, hotelové a školní. Většina dělení ale vychází z charakteristiky saunování, způsobu provozu či kultury, která byla na počátku vzniku saunování.

**Není sauna jako sauna**

Za základní typ sauny se považuje finská sauna vycházející ze skandinávské kultury, kde má saunování celospolečenský rozměr a zahrnuje celou řadu rituálů. Finská sauna, jak ji známe u nás, může mít více podob. Jednou z nich je tzv. suchá sauna s vysokou teplotou (70–100 °C) a nízkou vlhkostí vzduchu (10-20 %). Tato sauna nevyhovuje každému, představuje velkou zátěž pro organizmus, hůře se v ní dýchá a hodí se spíše pro trénované jedince. Běžnější variantou je typ sauny, který se více podobá té originální finské, u nás většinou známý pod názvem klasická sauna. Zde bývají teploty 75–90 °C a vlhkost 20–35 %, kterou nejčastěji zajišťuje polévání saunových kamenů umístěných na saunovém topidle. Pro většinu lidí je tento typ vlhké sauny příjemnější, zvláště pokud jde o dýchání. Navíc polévání kamenů vodou z dřevěného vědra umocňuje saunovou atmosféru a je i důležitým prvkem saunových ceremoniálů.

Poměrně oblíbeným typem sauny je také sauna parní, přesněji parní komora. Nabízí teplotu okolo 50 °C a vlhkost vzduchu až 100 %. Díky vysoké vlhkosti může být pobyt v páře příjemnější pro dýchací systém, někdy se cíleně používá k uvolnění dýchacích cest. Pobyt v páře má velmi příznivý vliv na pokožku, zejména při použití různých peelingových směsí.

Další typ sauny se od těch tradičních výrazně odlišuje – tzv. infrasauna je typem sauny, kde nedochází k ohřevu vzduchu kolem saunujících osob, ale využívá se infračervené záření pro přímé prohřátí lidských tkání. Teplota je zde nižší než v tradiční sauně (45–60 °C). Infrasaunu si oblíbí ti, kteří chtějí využít výhody tepelné terapie, ale klasické sauny jim nevyhovují.

Ostatní typy saun většinou vycházejí z klasické finské sauny o nižší teplotě, která je doplněna něčím navíc – například aroma sauna nebo sauna bylinná, kde se více pracuje s vonnými esencemi nebo přímo s bylinkami. Pro osoby s kožními či dýchacími problémy je vhodná sauna solná, kde se nachází solné kvádry, případně celé solné stěny. Spojením finské a parní sauny vzniká sauna tropická nebo tzv. biosauna, kde saunová kamna produkují teplotu okolo 60 °C a vlhkost vzduchu je díky výparníku 30–60 %. Za zmínku stojí ještě sauny ruské, tzv. Ruské bani, které jsou bohaté na různé rituály využívající byliny, metličkování a polévání vodou.

**Saunové ceremoniály**

Díky inspiraci z nejstarších kultur a tradic souvisejících se saunováním, a to jak z oblasti Finska, Ruska, ale i například ze severoamerických kultur a indiánských potních chýší, se dostaly do popředí zájmů sportovců i nesportovců tzv. saunové ceremoniály. Jde o formu zážitkového saunování, kdy návštěvníky v sauně doprovází vyškolený saunér – saunový mistr či saunový animátor. Ten využívá prvků aromaterapie, fototerapie nebo muzikoterapie a dbá na postupné zvyšování vlhkosti vzduchu – poléváním kamenů, rozpouštěním sněhových koulí aj. Při některých saunových ceremoniálech se používá pro polev kamenů dokonce i minerální voda, která má obohatit zážitek ještě o léčivou sílu přírodních minerálních látek. Nezbytnou součástí saunových ceremoniálů je také víření vzduchu máváním ručníkem, případně vějířem (tzv. parní nárazy). Na soutěžích saunových mistrů, včetně Mistrovství světa, musí účastníci prokázat široké spektrum dovedností od mávaní ručníkem až po originalitu zvoleného tématu.

Existují různé typy ceremoniálů od relaxačních po dynamické. Oblíbené jsou i divadelní, které mají svůj vlastní příběh a saunoví mistři tematickým oblečením i pomůckami vytvářejí autentickou atmosféru. V klasické nabídce ceremoniálů v Čechách najdeme například i ceremoniály peelingové nebo s využitím metliček či břízových větviček, které saunu provoní, rozvíří v ní horký vzduch a současně vytváří studenou sprchu pro přítomné návštěvníky. Další ceremoniály využívají živou hudbu a různé hudební nástroje nebo specifické vykuřování.

**Tipy pro saunový ceremoniál:**

* Jestli je saunový ceremoniál vhodný právě pro vás, zjistíte už podle jeho názvu. Začátečníci by si měli vybrat spíše klidnější, relaxační ceremoniál. Pokud si nejste jistí, co vás čeká, nebojte se zeptat saunového mistra, který vás bude ceremoniálem provázet.
* Saunový ceremoniál trvá 10–15 minut a má vám zpříjemnit pobyt v sauně. Jestliže tedy cítíte, že to dnes není váš šálek kávy, nenuťte se do toho a zvolte si takovou relaxaci v sauně, na jakou máte náladu.
* Saunový mistr na začátku uvede, co má pro vás připravené a jaké vonné esence či byliny použije. Kdybyste měli na něco z toho alergii, odejděte.
* Pokud se v průběhu ceremoniálu nebudete cítit dobře, nestyďte se kdykoliv odejít. Na ceremoniál se už ale nevracejte, rušili byste ostatní.
* Stává se, že ceremoniál navštíví ostřílení jedinci, kteří saunového mistra hecují a pobízejí k dynamičtějšímu mávaní ručníkem i polévání kamenů vodou. Nenechte se strhnout, vnímejte pouze svoje pocity a podle toho se řiďte – přidejte se, zůstaňte v klidu, nebo odejděte.
* To platí i pro počet navštívených ceremoniálů během jedné návštěvy saunového centra. Přestože některá centra nabízejí ceremoniál každou půl hodinu, určitě nemusíte zdolat všechny. Velmi důležitý je odpočinek mezi saunovými cykly, který by měl odpovídat až dvojnásobku času, který strávíte v sauně. Během odpočinku doplňujte tělu vypocené tekutiny a minerální látky.
* Když se vám bude saunový ceremoniál líbit, můžete odměnit saunového mistra potleskem nebo mu na konci poděkovat. V průběhu ceremoniálu však nerušte mluvením ostatní.
* Vhodné je i použití saunového kloboučku, kterým zakryjete místo na zátylku, kde je umístěno termoregulační čidlo, a vydržíte se tak potit déle.

**Regenerace těla i duše**

Nejen saunové ceremoniály, ale i klidné prostředí sauny s příjemnou hudbou, tlumeným světlem a přívětivou atmosférou pomáhá navodit náladu, s níž můžeme uniknout každodennímu shonu. Je to jedno z mála míst, kde nemáme mobilní telefony, a také díky tomu se cítíme uvolněnější, více v pohodě. Saunování je navíc i u nás (v jiných kulturách tomu tak bylo vždycky) stále více skloňováno ve společenském a sociálním kontextu. Návštěva saunového centra podporuje interakci mezi jednotlivci, přináší pocit sounáležitosti a vzájemného propojení. To jsou aspekty, které v dnešním světě díky všemožným moderním technologiím pomalu ubývají. V neposlední řadě saunování podporuje soustředění na vlastní tělesné pocity, umožňuje vědomé vnímaní (tzv. mindfulness). Kromě všech prospěšných fyziologických účinků tak má blahodárný vliv i na duševní zdraví, pomáhá snižovat úroveň stresu a napětí, přispívá k celkovému pocitu vyrovnanosti a pohody.

Všechny tyto aspekty, které vedou ke zklidnění psychiky, hrají významnou roli v regeneraci celého organizmu. Po dlouhá léta je sauna oblíbenou aktivní formou regenerace mezi sportovci, stejně tak je ale vhodná i pro nesportující populaci. A to nejen díky přínosům sauny na úrovni fyziologické, které se používají ve sportu v rámci urychlení promyšlené regenerace (zvýšené prokrvení svalů, zrychlení látkové výměny, odplavení škodlivých metabolitů, posílení srdečně-cévní činnosti, posílení imunitního systému, zlepšení kvality spánku).

Aby se však tělo, nejen sportovce, mohlo co nejlépe zotavovat z předchozí zátěže, je zásadní správná výživa a s ní spojený pitný režim, který nesmíme v sauně podcenit. Součástí moderních saunových center jsou i restaurace nebo jiné typy občerstvení, nabízející pestrý výběr nápojů a drobného občerstvení k doplnění ztrát tekutin a minerálních látek během pocení. Na pitný režim se samozřejmě nesmí zapomínat ani v domácích saunách, kde možná nemáme takovou nabídku nápojů jako v profesionálních saunových centrech, ale vhodnou minerální vodu můžeme mít po ruce kdykoli a kdekoli.

\* \* \*

**AquaLife Institute (**[www.aqualifeinstitute.cz](http://www.aqualifeinstitute.cz)**) je organizace**,
která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou
a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*