

Eesti saunapärimusest, sauna füsioloogilisest ja psühholoogilisest mõjust nüüdisaja teaduse vaatevinklist lähtuvalt

Koolitaja endast:

Nimi - Jan Seepter. Sündinud 1971. a. Tartus. Hariduselt inimgeograaf. Leiba olen teeninud erinevate arendus- ja planeerimistegevustega Regionaaltegevuse SA, Ettevõtluse Arendamise Sihtasutuses, Humana Estonias, Viljandi Kultuuriakadeemias, Viljandi linnas, Tartu Ülikoolis jm.

Koolitustegevuse valdkonnad on olnud innovaatiline miljö, projektijuhtimine, strateegiline planeerimine. Aga süda on kuulunud eeskätt ikka saunale.

Saunakogemuste ja -praktikate jagamisega tegelen 1988. aastast, mil oma tädimehke käe all sain baastadmised vihtlemisest. Oma oskusi asusin lihvima sõprade ja tuttavate ringis, mille käigus „komistasin“ kohe algatuseks tõelise saunakaifi otsa. Ülikoolis tekkis huvi selle vastu, miks ja kuidas saun toimib. Ülikooliõpingute lõppedes hakkasid sõbrad kutsuma mind oma rahvusvahelise akadeemilise suhtluse edendamiseks saunaõhtuid korraldama. Tööpöli Viljandi Kultuuriakadeemias tõi lähemale saunapärimusele. Nii ajapikku kasvas ja arenes välja käesolev koolitusprogramm.

Sauna toime:

- füsioloogiline aspekt,
- psühholoogiline aspekt,

on oma vahel tihedalt põimunud. Sauna toime põhineb keha reaktsioonil kuumutamisele, keha šokil kuum/külma järsust vaheldumisest ja lõõgastumisest.

I Psühholoogiline aspekt

Meeleolu loomine

- Saun on püha paik - seal sündisid lapsed, haiged viidi sinna terveks tegema (Urvaste)
- Tere, saanakene, tere, leenikene, armas arukasekene, kallid kaevuvedekene! (Kodavere)
- Tere, jumal seltsi! Vastus: Jumal häämees! (Tarvastu)
- Saunaminek pidi toimuma heas, lahkes meeleolus. Viha ja vaen jäet lävepaku taha
- Saunakerisele võis kolm korda sülitada, et haigused külge ei hakkaks (Viljandi)
- Enne kui vihtleb või peseb, tuleb kolm korda vett silma näo peale panna, et elus igal pool heaste läheks (Pärnu-Jaagupi)

Positiivse meeleolu hoidmine saunas ja sauna järgselt

- Sauna leil on see, mis puhtaks teeb ja keik sandi naha pealt ja sihest välja kupatab (Põide)
- Heaks kombeks peeti laval olles teise selga vihelda

- Vihtleja: “Tervist, tervist!” ja viheldav vastu: “Aitäh, aitäh!”
- Aituma leiliviskajale, aituma saunakütjale, aituma vihatoojale, vihahaudujale, aituma hüva leili eest!

Saunaprotseduurid

- Leilivõtmine (ettevalmistus kuumutamiseks ja kümblemiseks)
- Vihtlemine (keha kuumutamine)
- Ravitoimingud - massaaž (köeti ka kupusauna)
- Kümblus külma veega. Kas kallati külma vett kaela, kasteti end veekogusse, talvel püherdati sügavas lumes
- Pesemine saunas pigem teisejärguline
- Maagilised toimingud käisid kogu saunatoimingutega käsikäes kui ka kasutati saunaruume, vihtu, vihavett maagiliste toimingute läbiviimiseks

Saunast lahkumine

- Saunast lahkudes jäeti maaemale ja maaisale vesi ja viht saunalavale
- Lahkujatel olnud kombeks lävel seistada ja saunaruumi poole käega viibata, kuigi saunas kedagi polnud (Ida-Eesti)
- Mehed tulid saunast esimesena. Puhkasid, ajasid juttu, rüüpasid õlut. Ootasid naised lapsed ära ja siis asuti ühise söömalaua taha
- Pärast sauna ei tohtinud tööd teha, neid, kes selle vastu eksisid ootas õnnetus, nende töö ei olnud õnnistust (Paistu)

II Füsioloogiline aspekt

Organismi vastureaktsioon kuumale

- Keha temperatuuri säilitamiseks südametegevus intensiivistub (pulss sageneb), toimub vere ümberpaigutumine siseelunditest keha pinnale. Naha veresooneid laienevad, higinäärmete töö intensiivistub. Sellega suureneb veeauru ja soojuse eraldumine
- Naha mõjutamine niiskuse suurendamisega (leili visates) ja mehhaaniliselt (viheldes) suurendab keha pinnal temperatuuri ja naha talituse aktiivsust veelgi. Samas toimivad kuumaprotseduurid lihaskudedele lõõgastavalt

Organismi vastureaktsioon järsule jahutamisele

- Soojuskao vähendamiseks tõmbuvad veresooneid kokku, higinäärmete tegevus praktiliselt lakkab. Järsust temperatuurivahetusest tingitud keha šoki leevendamiseks aktiveerub endokannabinoidsüsteem ja parem ajupoolkera - loovus (võimalikud visuaalsed efektid; või ka nagu üks saunaline sõnastas: saunas tulevad head mõtted); erituvad endorfiinid - kehasisesed mõjuained, mis vaigistavad valu, tekitavad head enesetunnet, aitavad lõõgastuda, aga ka keskenduda. Südametegevus alguses kiireneb, seejärel aeglustub märgatavalt

III Saunasoovitused

- Sauna täieliseks nautimiseks peab saunaline saama lõõgastuda:
selleks on hea sauna minna ja olla mõnusa seltskonna ja hea tujuuga
- Enne sauna minemist on hea kui tugevamast einest on möödas vähemalt 2 tundi, et vereringe „jaksaks“ toetada jahutusprotsesse
- Et saunatamine saaks mõnus ja tervisele kasuks tuleb jälgida ja järgida oma head enesetunnet - see on ainus usaldusväärne mõõdupuu leili võtmise, vihtlemise kui ka kümblemise „doseerimiseks“
- Tervistavaks saunatamiseks ei ole soovitatav kasutada alternatiivseid mõnuaineid sh alkoholi (et enesetunnetus oleks pädev ja keha suudaks „adekvaatselt“ reageerida külma-kuuma vaheldumisele). Ehk ka õlled soovitame jätta saunajärgse istumiseni jahedasse
- Leiliruumis tuleb suurt tähelepanu pöörata ventilatsioonile. Värske õhu juurdevool peab olema tagatud, et õhuhapnikku jätkuks nii esimesele kui ka viimasele leilitajale
- Vihtlemine ja kümblemine külmas vees või lumes on koormus südamele, mida on võrreldud keskmise treeningmahuga. Samas ei tõsteta ka treeningul kohe suuremaid raskusi ega tehta kiireimaid ringe, seetõttu on ka saunas soovitatav enne vihtlemist ja kümblust istuda leiliruumis nii kaua kuni higi eristumine intensiivistub, et keha jõuaks kuumaga kohaneda. Leiliruumis olles tuleb eelkõige järgida omaenda head enesetunnet. Juhul kui enne suuremat higistamist muutub olemine „raskeks“, on soovitatav vahepeal pausi pidada ja jahedamas istudes lõõgastuda. Selliseid soojendusringe võiks teha vähemalt paar.
- Saunas tuleb mõõdukalt juua. Liigne vedeliku tarbimine suurendab higistamist ja mineraalikadu intensiivistub
- Vihtlemise seisukohalt on hea kui saunalava laius võimaldab täiskasvanul lavale pikali heita nii, et leiliruumi seina ja viheldava vahele jääb veel saunavihale liikumisruumi (ca 70 cm või enam)
- Paremaks lõõgastumiseks leilivõtmise ajal on hea kui vihtlemise saab mõnele teisele saunalisele usaldada. Vihtlemiseks heidab viheldav kõhuli lava peale, käed enda kõrvale või pea alla asetatud, nii kuidas endal on mugavam. Hea on kasutada kahte vihta, millega korraga kahelt poolt sopsutades jääb kuumus kahe viha vahele ja on seevõrra efektiivsem. Vihtlemist on soovitatav alustada jalgadest liikudes südame suunas, klassikalise massaaži reegleid järgides. Esimene ring vihtlemist (jalatallast kaelani) võiks olla pehmem, teine ring intensiivsem, et kuumus jõuaks võimalikult sügavale kontide vahele. Et viheldav suudaks kuumutamist paremini taluda ja sooja enam akumulieruda, võib teda vajadusel maha jahutada, talle jahedat vett pähe kallates.
- Mõnusaks karastamiseks peale korralikku leili on parim veekogu/bassein/tünn, kus saunataja saab ülepea vette sukeldudes end ühtlaselt jahutada. Hea kui on redelipulk vm teravmeelsem lahendus, kus saunaline saaks end kinni hoides vees turvaliselt tunda. Sauna täieliseks nautimiseks peab saunaline saama end lõõgastada. Seega tuleb vette minek, vees olek ja veest tulek teha sedavõrd turvaliseks, et saunaline saaks keskenduda oma saunakaifile (mitte ellujäämisele). Arvestada tuleb ka asjaoluga, et peale korralikku leilitamist ja sellele järgnevat jahutamist võib endorfiinide ja endokanabinoidide toimele keha tunnetus oluliselt muutuda („karussellitunne“)

- Peale kümblust on hea kui saunalisel on võimalus omaette lebedes saunatoimingutel mõjuda lasta. Kui ruum on jahe, siis on hea saunaline pika saunalina või/ ja tekiga katta. Sügavama lõõgastusseisundi saavutamiseks on hea lamada selili, lasta lõug vabaks („rinnale langeda“) ja kogu lebotamise vältel hingata sügavalt ja pikalt suu kaudu sisse ning ka välja pikalt, kuid järsemalt, et kopsust tulev õhk häälega väljuks

IV Riskid

- Oma saunatamisharjumuste osas tuleks erialaerstiga konsulteerida kõrgvererõhutõve; südamehaiguste ja krooniliste haiguste ägenemisfaasi korral
- Saunatamine ei ole soovitatav palaviku korral
- 50+ aastates saunalistel, kel on probleeme vere ülemäärase viskoossusega (veri on „paks“), samuti ka neil, kel on veenilaiendid jalgadel, tuleb olla ettevaatlik kümbustusprotseduuridega. Saunas on vedeliku kadu suur ja veri „pakseneb“ veelgi, luues ohu trombide tekkeks. Soovitatav on kasutada karastamiseks jahedat vett (14-15 °C)
- Rasedatel tuleb järgida oma saunatamisharjumuste “kergemat programmi”. Raseduse katkemisohu korral ei ole saunatamine soovitatav

Päikest ja jumal sekka!