

Sztuka saunowania (Wywiad)

Miasto
Kultura

05.11.2024 g. 11:45



Poprawia krążenie krwi, wzmacnia odporność i redukuje stres. Wpływa na poprawę jakości snu i wzmacnia naszą skórę. Mowa o saunie, którą od 25 lat popularyzuje Leszek Kryniowski. W rozmowie z nim dowiemy się, dlaczego i gdzie warto spróbować tej coraz modniejszej praktyki.

- Kto może korzystać z sauny?

- Jest takie piękne japońskie przysłowie, które mówi o tym, że do „sauny może iść każdy, kto do niej dojdzie”. To znaczy, że używając jej w mądry i zdrowy sposób, posłuży każdemu. Dzięki przebywaniu w niej podnosimy naszą odporność, udrażniamy wszystkie kanaliki potowe i łojowe w naszej skórze, a przyspieszając przemianę materii, pobudzamy wszystkie procesy samoleczenia się naszego organizmu. Kluczem w tej praktyce jest osiągnięcie tzw. punktu rosy, dzięki czemu zapewniamy naszemu ciału optymalną równowagę między ciepłem a wilgotnością – co bez udziału saunomistrza jest prawie niemożliwe. W Finlandii prawie każdy w swoim domu posiada saunę, w której spędza czas ze swoimi bliskimi, co wpływa na wzmocnienie więzi rodzinnych i kontaktów społecznych.

- Jak prawidłowo saunować?

- W idealnych warunkach sauna jest pomieszczeniem, w którym powinno panować 85 stopni i powinna być możliwość położenia się, aby temperatura równo rozkładała się po całym naszym ciele. Konieczne jest wykorzystanie długiego, ok. dwumetrowego ręcznika, aby żadna część naszego ciała nie dotykała drewnianej ławki. Przydatnym i często niedocenianym gadżetem jest filcowa czapka, która jest „termosem” chroniącym naszą głowę. Podstawowym warunkiem dobrego saunowania jest to, że po kilkuminutowym wypoceniu się i przebywaniu w wysokiej temperaturze (ale nie za wysokiej) musi nastąpić schłodzenie organizmu pod zimnym prysznicem lub na tzw. świeżym powietrzu. Bez tego taka praktyka nie ma absolutnie żadnego sensu.



- Dlaczego?

- Obserwuję wiele osób, które rezygnują ze schładzania organizmu, a następnie na drugi dzień skarżą się na potworny ból głowy i zaprzestają kontynuowania saunowania. A szkoda. Objawy bólu głowy są pierwszym czynnikiem wskazującym na przegrzanie organizmu i pokazują na brak równowagi termicznej w płynie mózgowo - rdzeniowym. Nie możemy zapominać o uzupełnianiu płynów fizjologicznych i popijaniu wody lub świeżo wyciskanego soku, aby efekty saunowania nam służyły i były zdrowe.

- Sucha, parowa, fińska lub rzymska - który rodzaj saun może Pan polecić?

- Muszę przyznać, że jestem orędownikiem sauny fińskiej, której podstawą działania jest drewno. Ma ono pewne właściwości, mianowicie potrafi wchłaniać i oddawać wilgoć. Jeśli ten naturalny materiał rozgrzemy do temperatury 85 stopni, to przychodząc do takiej sauny i wylewając litr wody na piec powodujemy, że powstaje pewien obłok pary, który zostanie wchłonięty przez drewno i powoli oddawany. Dzięki temu uzyskujemy samoregulujący się mikroklimat.

- Na czym właściwie polega praca saunomistrza?

- Ponieważ istnieje duża różnica temperatur w nagrzanym pomieszczeniu pomiędzy sufitem, a podłogą, jego praca polega na równomiernym rozłożeniu pokładów ciepłego powietrza – mówiąc najogólniej. Wylewając wodę na piec, saunomistrz musi mieć do dyspozycji jakiś przedmiot, aby rozwirować gorące powietrze. Tak naprawdę czy on to zrobi rękami, wachlarzem, ręką czy witekami – nie ma to większego znaczenia. Prawdziwi profesjonaliści przechodzą wieloetapowe szkolenia, wciąż udoskonalając swoją technikę. Podczas seansów bez użycia słów saunomistrz opowiada nam pewną historię, dobiera muzykę, choreografie i zapachy.



- Sędziuje Pan podczas zawodów dla saunomistrzów, jak takie zawody wyglądają?

- Podczas Mistrzostw Świata jury składa się z 12 osób. Mamy do dyspozycji ok. 100 punktów, które dzielimy w kilku kategoriach. Pierwsza to profesjonalizm

saunomistrza, druga to równomiernie wzrastająca odczuwalna temperatura, kolejna to techniki rozprowadzanie ciepła, stworzona po to, by nagradzać tych, którzy nad nimi pracują i wprowadzają na rynek coś nowego. Następną są zapachy i sposób ich podawania. Sędziowie mają również za zadanie ocenić historię wraz z tematem, czyli tego co opowiedział nam saunomistrz podczas swojego seansu.

- Jakie są najlepsze ośrodki w naszym kraju?

- Największym godnym polecenia są Termy Rzymskie w Czeladzi. To obiekt prowadzony przez Leszka Pustułkę, w którym pokazuje Polakom, jak należy dobrze saunować. To jedna z największych saun na świecie, wykonana w stylu rzymskim i mieszcząca ponad 300 osób. Colosseum Sauna Arena to cztery potężne sektory z trzema oddzielnymi wejściami. Na Opolszczyźnie zdecydowanym faworytem jest Sommer Residence w Kuniowie koło Kluczborka. Nowością obiektu jest piękna wypoczywalnia z łózkami wypełnionymi sianem.



Rozmawiała: Katarzyna Herwy

Zdjęcia: Sauna Arena Czeladź, Termy Rzymskie

Dane kontaktowe
[Urząd Miasta Opola](#)

Tagi
sauna