

# Saunatraditioner og badeskikke

## En del af livet for finnerne

Saunaen har været en naturlig del af livet i Finland i århundreder. At gå i sauna har været lige så selvfølgelig som det at spise eller sove. Det første en nybygger gjorde, når nyt land skulle indvindes, var at bygge en sauna. Oftest blev den også brugt som bolig, indtil selve huset var færdigt. Det samme var tilfældet for udlandsfinner, der slog sig ned f.eks. Sverige eller Amerika: Saunaen skulle først op at stå.

## Forskellige anvendelser

I dag anses saunaen ikke bare for at være et sted, hvor kroppen gøres ren, men også som et sted, hvor man slapper af i musklerne og frisker sindet op.

Saunaen er ikke kun blevet brugt til bad; den har haft mange andre funktioner i det gamle agrarsamfund. Som en følge af den hyppige opvarmning og det opståede sodlag, var saunaen det mest hygiejniske sted i hele husholdningen. Netop derfor er saunaen igennem tiderne blevet anvendt i flere sundhedsmæssige sammenhænge - fra helbredning af sygdomme og sår, fødsler og til klargøring af lig efter dødsfald.

Saunaen er desuden blevet anvendt til mange huslige formål, som rygning af kødvarer, tilberedning af malt og tørring af hør til væveformål.

## Helligt sted

For det fleste finner er saunaen ikke kun et sted, hvor man slapper af og bliver vasket, men har også en snert af noget helligt. Hovedreglen er, at man bør opføre sig i saunaen som man opfører sig i kirken. Højresthed, skænderi og banden hører ganske enkelt ikke til i saunaen. Finnerne anser også avislæsning for at være ganske upassende i en sauna. Saunaen er snarere et sted, hvor man falder til ro og lader den dulmende varme løbe af med ens tanker - måske helt ud i meditation!

## Moral

Almindeligvis går mænd og kvinder i Finland ikke i samme sauna, med mindre der er tale om samme familie. I alle offentlige saunaer og klubs saunaer er der adskilte tidspunkter eller afdelinger for mænd og kvinder. Det samme gælder for svømmehallernes saunaer, hvor man forresten heller ikke må beholde badetøjet på i saunaen.

Naturligvis er der undtagelser, hvor f.eks. grupper af unge mennesker spontant går fælles i saunaen; men selv ved sådanne lejligheder har det sjældent noget med sex at gøre. I Finland er det helt utænkeligt, at saunaen er et skalkeskjul for sexklubber, sådan som det er tilfældet mange andre steder i verden.

## Hvor ofte?

Antallet gange i ugen, hvor man går i sauna, ser ikke ud til at have forandret sig igennem tiderne: Finnerne går i sauna én gang om ugen. Traditionelt har ugedagen været lørdag, dvs. efter en lang uges arbejde. Saunaen blødgjorde muskulaturen og rengjorde kroppen før hviledagen. Om sommeren og i perioder med hårdt arbejde, som ved høsttid varmedes saunaen op hver eneste aften. Og det gælder stadigvæk. I dagens Finland er undtagelsen sommerferien, som de fleste finner tilbringer i deres sommerhuse, hvor de kan varme saunaen op lige så ofte, de lyster. Det varierer dog meget - fra hver dag til én gang om ugen.

## Hvor længe?

Der findes ingen regler for, hvor længe man skal blive inde i dampvarmen, det finnerne kalder *löyly*, eller hvor mange gange man skal lade sig varme op og køle af igen: Enhver skal blot føle sig tilpas. Tiden inde i varmen afhænger naturligvis af den enkelte selv og af både temperatur og luftfugtighed. For nogle rækker det med et par omgange, mens andre kan fortsætte i timevis. Det kan også være humørmæssigt betonet: Visse dage har man ganske enkelt mere smag for sauna end andre dage.

## Afkøling

Den populæreste måde at køle af på efter en tur i det hede rum er at tage sig en dukkert i en sø eller havet, hvis det da ellers er muligt. Mange finner ynder denne sport året rundt, også selv om de må skære sig et hul i isen.

## Temperaturen i saunaen

I gammeldags røgsaunaer varierede temperaturen fra omkring 50° til 75° C. Jo lavere temperatur jo mere vand anvendtes der, og jo mere luftfugtigt jo varmere blev det. Det ansås for bedre med en højere temperatur med mindre luftfugtighed. Set med nutidens øjne er de temperaturer temmeligt lave. Nu om dage anbefales temperaturen 80-90° C med moderat luftfugtighed, selv om temperaturen i mange saunaer ofte overstiger 100° C til at begynde med.

## Saunakvasten

Birkeriset (eller som finnerne selv kalder det *saunavihta* og finlandssvenskerne *bastukvasten*) var tidligere en absolut betingelse ved saunaritualet. Når huden blødgøres i den hede sauna kan blodcirkulationen stimuleres ved hjælp af slag med birkeriset, noget der giver en behageligere fornemmelse end skrubning og massage. Desuden er duften af birkebladene medvirkende til at give velvære. I tidligere tider, hvor der ikke fandtes sæbe, virkede kemikalierne i birkebladene som den rengørende substans.

Birkekvasten er bedst om sommeren, når den kan laves af birkegrene med helt friske blade. Den giver også en god duft i saunaen. Til vinterbrug skal saunakvasten allerede laves om sommeren og lufttørres eller nedfryses i kummefryseren. Når en tørret kvast tages i brug, blødgøres den i en spand varmt vand, men en frossen kvast skal smeltes langsomt i koldt vand.

Læs mere om traditionel finsk sauna på [www.finland.dk/sauna](http://www.finland.dk/sauna)