

# Je sauna z Finska?

V internetových odkazech se často opakují protiřečící si tvrzení, že sauna pochází jedině z Finska, anebo že odtud nepochází. Dovolím si přispět k této diskusi.

## Sauna z Finska

Pokud jde o slovo *sauna*, soudí se, že je snad odvozeno ze slova *sakna*, díra v zemi, anebo ve sněhu (u Sámů). Přitom však nelze přehlédnout, že v Estonsku má teplovzdušná lázeň název *saun* a že všechny ostatní atributy této lázně znějí v estonštině podobně (náráz parou finsky *löyly* / estonsky *leil*; březový věník *vihta* / *viht*; ovívati se věníkem *vihtoa* / *vihtlema*; saunová pec *kiuas* / *keris*). Shoda finských a estonských teplovzdušných lázní není náhodná, oba národy mají za předky ugrofinské lovce a sběrače, kteří k Baltu a později i do Finska přitáhli odkudsi za Uralem. Nemohlo to být ovšem dříve, než před 10 tisíci lety, když koncem poslední doby ledové ustoupila ledová pokrývka celého Severu. Je pravděpodobné, že předkové Finů si název pro stavbu pro horkovzdušnou lázeň - **saunu** – do Finska přinesli. Dnešní podoba **sauny** jako dřevěného srubu pochází přinejmenším z doby před 2 500 lety, kdy se v Pobaltí mohla teplovzdušná lázeň stavět z lépe opracovaných trámů podobě srubové zemnice či polozemnice. Umožnilo to jednak usazování nomádů coby zemědělců a chovatelů dobytka a zlepšené nástrojové technologie místní doby železné.

Dnes se slovem **sauna** ve Finsku označuje stavební konstrukce ze dřeva, dříve s kamennou pecí a lehátky či sedadly uspořádanými do stupňů pryčny. Ve finském slovníku *Saunasanasto* společnosti Saunaseura jsou uvedena četná složeniny slova sauna. Například *savusauna* (kouřová sauna), *kuparinsauna* (sauna, v níž se přikládají baňky), *saunoa* (saunovati), Fin má *saunomishalu* (a Čech chuť se vysaunovat).

Písemné záznamy o finské sauně poházejí až z relativně pozdní doby. Například v úředních listinách švédské Královské kanceláře z 18. století se zakazuje **saunování** dětí. V cestopisu Acerbiho i v Kalevale (počátek 19. století) se o sauně také hovoří. Podle Nestorovy kroniky měli Rusové svou *báňu* již před 11. stoletím. Ruská *báňa* se ve své původní podobě, kdy byla prakticky shodná se saunou, příliš neujala, fungovala však jako římsko-ruská parní lázeň. Podle cestopisných zpráv židovských kupců určených kalífovi z Bagdádu z poloviny 10. století měli i naši slovanští předci teplovzdušnou lázeň téměř identickou se saunou – polozemnicí. Vydržela však jen do morových epidemií ve středověku.

Jak vidno, Finové se přes všechny zvraty středověké a novověké historie ve své zemi saunovali a saunovali, rady královských rádců neposlechli a tak nám zachovali pravzácny relikv z pradávnych dob.

Teprve díky úspěchům finských vytrvalců na olympiádách po první světové válce se o saunu začal zajímat ostatní svět - a přejal ji právě v její finské podobě. Finské provedení teplovzdušné lázně, slovní pojem **sauna**, a nakonec i způsob jejího užití zvítězily. Slovo *sauna* se překvapivě snadno a rychle stalo mezinárodním pojmem.

## Sauna a nejstarší historie

Podle archeologických nálezů lze první nalezená ohniště datovat do doby před 500 až 800 tisíci lety. To je údobí mladších čtvrtohor (pleistocénu), v němž žil člověk vzpřímený (*Homo erectus*) o kterém se předpokládá, že již mohl znát oheň. Z teplé Afriky se do Evropy rozšířil *Homo heidelbergensis* (před 700 000 lety) – ten již uměl rozdělovat oheň. Jeho nástupci *Homo neanderthalensis* (250 000–30 000) se u ohně nejen ohřívali, ale připravovali si na něm i pokrmy.

Před 200 tisíci lety se v subsaharské Africe paralelně vyvinul *Homo sapiens*. Jemu oheň sloužil nejen při přípravě pokrmů, ale i při jejich konzervaci – uzení a sušení masa. Asi před 100 tisíci lety se šířil do Evropy *Homo sapiens sapiens* a po 30 000 letech byl již jediným druhem člověka, který se během času vyvinul do dnešní podoby. Není sporu, že si *know-how* vzniku a užití ohně nesl s sebou a postupem staletí jej globalizoval.

V pravěkém člověku sedícím kolem horkých plamenů anebo u sálající hromady kamenů zřejmě lze odvodit počátek cest horkého vzduchu po světě a také prvopočátek **sauny**. Jakmile člověk opustil teplé klima své africké kolébky a dostal se do chladnějších oblastí, jistě potřeboval teplo a podle toho jednal. Pravěký člověk nejenon ovládal tvorbu a manipulaci zdroje tepla - ohně, ale dovedl pravděpodobně „uzavřít“ horký vzduch do malého prostoru – do jeskyně či konstrukce chýše z větví. Jakkoli byl tento prostor stavebně primitivní, stal se předchůdcem celé plejády horkovzdušných lázní, tedy i sauny. Stal se také nezbytným průvodcem člověka při jeho kočování po celé zeměkouli. Archeologické doklady ovšem schází, samotné ohniště ještě nemusí nic vysvětlovat. Literatura je značně pozdní.

V malém krytém prostoru se člověk mohl ohřát, kdykoli potřeboval, mohl si tam připravit jídlo, sušit potraviny i oblečení, ukryt se před nepohodou, šelmami i nepřáteli kmene a dokonce jej využít jako horkovzdušné lázně k očištění těla a k „vyššímu“ poslání. Psychosomatické efekty (*vztahující se k lidskému tělu a psychickým projevům*) takové lázně byly považovány za božský dar k léčbě různých potíží. Vyprávějí o tom mýty zachycené nejen ve finském národním eposu Kalevala, ale třeba i ve vyprávěních préríjních Indiánů. I když si moderní člověk vysvětluje přírodní děje a jejich zákonitosti relevantně, je zřejmé že genetický kód jeho sympatií k teplu má ukryt kdesi ve svém genomu (*genom = soubor geneticky aktivních struktur, řídicích dědičností*) od svého vzniku. Tak se dá vysvětlit trvalý vztah člověka k teplu, tedy i k teplovzdušné lázni. Zdá se, že právě reminiscence na vůni páleného dřeva, uložená v „prvobytných“ mozkových jádrech podporovala udržení paměti na historický způsob báječné tepelné stimulace fyziologických funkcí člověka ve zcela jiném životním stylu lidí moderní doby.

Vědomí, že teplovzdušnou lázeň Finové nevynalezli – i když její název možná přinesli odkudsi z východu, nás nemusí bolet. Saunofilům stačí, že v **sauně** a v její **saunové** lázni nacházejí stejné blaho, doslova start k wellnes, totiž ke snaze usilovat o své osobní blaho čistou životosprávou, do níž saunování se nezbytně patří. V této službě, kterou sauna poskytuje již tolika generacím je vlastně její smysl.

A za to především patří Finům dík.

## Děti a saunování

Vznik prvních kontaktů našich dětí se **saunovou** lázní je u nás takřka legendární. Jeden inženýr z Prostějova po celá léta dojížděl za každého počasí na kole do sauny v lázních Karlova Studánka, jedné z prvních saun v republice. Během své dovolené kolem roku 1955

bral k údivu lázeňského obecnstva do sauny i svého syna. Skutečnost, že jeho „ubohé dítě vždy přežilo tak hrůzostrašnou proceduru“, jak se na saunování dívala tehdejší veřejnost, i informace otce o zlepšení zdravotního stavu jeho dítěte, mě zaujala. Začal jsem proto své děti i děti některých zaměstnanců lázní saunovat. K mému překvapení, i k překvapení všech ostatních, se potvrdil příznivý účinek saunové lázně výskyt nemocí horních dýchacích cest z prochlazení, nejčastějších onemocnění chladných ročních sezón. Na tyto první zkušenosti pak navázaly další s dětmi z mateřské školky v Bruntále a následné rozšíření saunování dětí díky pochopení a zaujetí pedagogů i zdravotníků ve stovkách mateřských škol a jeslí.

Tento fakt napovídá, že obliba teplotárné procedury ukazuje na prastarý vztah a sympatie obyvatel země (a zejména jeho severní polokoule) k teplotárným rituálům vedoucím k pradávne touze po tělesném i duševním blahu. Není proto divu, že i moderní lidé si s oblibou potvrzují tuto historickou náklonnost vůči teplu. Aplikací saunové lázně vede ke zlepšení somatopsychické zdravotní kondice – a to i u dětí.

## „Česká“ a finská sauna

Přišel mi jeden dopis. „Na svých cestách se sestávám se dvěma druhy **sauny**. Na tu, co jsme zvyklí u nás, ta je suchá s teplotou kolem 100 °C. Ve Finsku se polévají kamna vodou, teplota je tam kolem 70 °C a je podle mne šetrnější k organismu. Alespoň po ní nebývám tolik *oblblý*. Na druhou stranu mám soukromý pocit, že mi ta *česká varianta* dá víc a lépe mě *očistí*.“

Vaše rozdělení saunových lázní je správné. Nejen my, ale i Němci doporučují co nejmenší vlhkost vzduchu (20-30 g/m<sup>3</sup>) v potírně. Termoregulační děje organismu tak vyvolají účinnější odezvu neurohormonální a nakonec i onu snesitelnou lehkost bytí, kterou si ovšem titulujete po svém. Navíc suchost vzduchu umožní ochlazení kůže evaporací vody z potu a prohřívání je i při hypertermické teplotě postupnější.

Finové mají raději vlhčí saunu (40-50 g/m<sup>3</sup>), protože jsou zvyklí z dob pravěku zvyšovat tepelnou potenci saunové lázně poléváním kamenů vodou (*löyly*). Tehdy se při nedokonalém technickém vybavení sauna obtížně vyhřívala na vyšší teploty. V duchu termokinetických principů zatížení vzduchu vodou tak vyšší vlhkost vede k intenzivnějšímu přívodu tepla. Zvýšený tlak par v termoregulační vrstvě nad kůží zastaví pocení a vyvolá kondenzaci vody ze vzduchu. Kdo si myslí, že se potí, mýlí se, orosuje se vlhkostí ze vzduchu. Dřevěné obložení saunové kabiny zlikviduje přebytečnou vlhkost velmi rychle.

MUDr. Antonín Mikolášek, nestor saunování v Česku

