

## SAUNA FINLANDESA

La sauna finlandesa es un habitáculo vertebrado por una estructura de madera con material aislante en su interior y recubierto por un revestimiento machihembrado. Está equipada con literas o bancos interiores. El elemento esencial de la sauna es el equipo eléctrico que genera el calor, calentando el aire para provocar una temperatura muy elevada en su interior a la vez que se obtiene un nivel de humedad muy bajo debido al efecto de absorción de la madera.

**CLIMA ESPECIFICO SAUNA:** Temperatura: 80- 110°C Humedad: 5 – 25 % HR (Humedad Relativa)

### **BENEFICIOS**

- Distensión Nerviosa. Relajación.
- Dilatación de la ramificaciones respiratorias. Oxigenación.
- Vaso dilatación periférica. Estimulación de la circulación sanguínea en extremidades.
- Elevación de la frecuencia cardiaca. Estimula el sistema circulatorio.
- Limpieza de toxinas de los poros. Glándulas sudoríparas.
- Mejora de la elasticidad del tejido muscular y articulaciones óseas.

### **COMO TOMAR EL BAÑO DE SAUNA:**

El beneficioso efecto terapéutico de la sauna finlandesa no es inmediato, por ello las sesiones deben realizarse de forma regular.

1. Ducha de agua caliente. Inicio del proceso de apertura poro.
2. Secarse correctamente todo el cuerpo
3. Entrada en la cabina. No es correcto salir de la misma antes de sentir la necesidad, pero tampoco lo es permanecer en ella sintiendo esa necesidad.
4. Salida de la sauna. Ducha de agua fría, empezando a rociarse por las extremidades.
5. Iniciar fase 3. Fase de repetición.
6. Fase de reposo: esta fase es importante ya que complementa el proceso de relajación.
7. Ducha de nuevo con agua templada, para eliminar todo el sudor.
8. Si lo desea puede ingerir agua.

## **LOS PLACERES DE LA SAUNA**

¿Por qué los finlandeses toman su sauna? Porque es una antigua tradición y están acostumbrados desde niños. La sauna limpia y brinda salud, paz espiritual, vivencias y muchos otros placeres.

**Limpieza.** Antiguamente la sauna ofrecía la posibilidad de una limpieza profunda por lo menos una vez a la semana. Actualmente los modernos sanitarios de las viviendas reemplazan a la sauna en esta su función elemental, pero ésta se sigue considerando un elemento imprescindible de las casas. Una buena transpiración en la sauna, seguida de un enjuague, limpia la piel mucho mejor de lo que se supone.

**Salud.** El viejo refrán finlandés «si no se cura con sauna, aguardiente y alquitrán, el mal es mortal» no significa en absoluto que estos tres eficaces “remedios” deban administrarse al mismo tiempo. La gente acude a la sauna cuando siente necesidad de devolver a su estado normal un cuerpo cansado o unos músculos doloridos por el duro trabajo.

**Paz espiritual.** F. E. Sillanpää, nuestro premio Nobel de literatura, contaba que después de un largo período de producción había vuelto, fatigado y abatido, a descansar con sus padres en su casa natal. La misma noche de su llegada, en la cálida y silenciosa penumbra de la sauna, sintió que iban esfumándose poco a poco su angustia y su depresión. Después del baño, recuperado el sosiego y lleno de energía creadora, se sintió listo para regresar inmediatamente a sus cuartillas.

La sauna relaja, calma y devuelve la paz espiritual. Muchas veces en medio de tensas negociaciones las partes han compartido una sauna, para distenderse y arribar luego a acuerdos unánimes y provechosos.

**Vivencias.** A esa gente atareada, obligada a exprimir cada minuto, la paz de la sauna logra detenerlos en el tiempo. Si algo mide el reloj interno, es sólo la duración ideal de la sesión de sauna. La sauna brinda plácidas vivencias que se experimentan con todos los sentidos.

Después de una sauna no existen prisas. La mente y el humor se elevan por encima de los deberes y preocupaciones cotidianas, el cuerpo parece desentumecido, los músculos relajados y la vida más fácil.

## **LOS EFECTOS SALUDABLES DE LA SAUNA**

Antaño la gente para sanarse iba a la sauna. En ella los chamanes podían concentrarse en paz en su ciencia, y el ánimo de los pacientes también era propicio para curarse, ya que la sauna estaba vinculada a muchas creencias y a una cierta solemnidad. La fe en los poderes curativos de la sauna todavía no se ha extinguido; aunque se sabe que por sí sola no cura ni previene las dolencias crónicas, promueve el bienestar general y tiene efectos beneficiosos sobre la

salud, incluso sobre los síntomas de ciertas enfermedades. En la sauna se aceleran el pulso, la respiración y la circulación, aumenta la temperatura corporal, se activa el metabolismo y la presión arterial puede descender transitoriamente.

La medicina tiene mucho respeto por los efectos de la sauna. Ésta fortalece el cuerpo y sosiega el espíritu. El manejo de la sauna era un arte especial de los curanderos, los expertos en ventosas, sangradores y ensalmadores finocarelianos.

¿En qué se basan las propiedades curativas de la sauna? Dice la tradición chamanística que «...en la sauna te ablandarás. Cuando sientas que te duelen las venas y los huesos te aprietan, el remedio es una sauna. Cuando tengas jaquecas, debes ir a la sauna. Cuando tengas tos no podrás ir hasta que se te haya pasado. Si entras en la sauna aterido de frío, éste se refugiará en tu corazón. Primero deberás calentarte por dentro y sólo después tomar la sauna”.

### **SAUNA Y AROMATERAPIA**

El aroma más utilizado en la sauna es el EUCALIPTO por el efecto balsámico y antiséptico que proporciona, aunque se dispone de una amplia variedad de esencias naturales:

MENTA, ROMERO, LAVANDA, LIMON, TOMILLO, PINO, ROSA, etc.

Cada uno de los aromas tiene sus propiedades terapéuticas, como pueden ser:

- Aceleración en la producción de células en el organismo.
- Antisépticos.
- Antiinflamatorios o analgésicos.
- Incremento de la circulación sanguínea y oxigenación de la sangre.