

## **Sauna, rito di benessere: ma con il costume da bagno può essere tossica**

Nei paesi nordici la sauna è un rito quotidiano che coinvolge tutta la famiglia, dai nonni ai bambini: i benefici sono fisici e psicologici. Cuore, cervello e pelle ne beneficiano. Ma attenzione a non farla col costume da bagno sintetico: può emettere sostanze tossiche nell'aria. In Germania si terranno i campionati mondiali di "aufguss": dal 17 al 23 settembre, gli esperti di tutto il mondo si sfideranno nel rito praticato dai "maestri del benessere" in Finlandia sin dal XII secolo.

L'Aufguss è una "gettata di vapore" in un ambiente caldo, che fin dall'antichità rappresenta un rito di svago, benessere e purificazione, svolto in quella che noi chiamiamo sauna. Si entra nudi, coperti solo da un telo in tessuto naturale, per evitare che determinati costumi da mare, fatti in fibra sintetica, emettano sostanze tossiche a causa delle temperature elevate. I tessuti sintetici, rischiano di provocare pericolosi blocchi di calore rendendo l'aria insalubre. Un vero maestro di benessere dovrebbe sempre impedire l'ingresso in una sauna con il costume da bagno (quasi sempre fatto di fibra sintetica). Dunque, per chi non lo sapesse ancora, la sauna si fa nudi, col solo asciugamano in puro cotone necessario a coprire le parti intime. Capita troppo spesso di imbattersi in saune popolate da gente in costume da bagno, spesso con tessuti altamente tossici, che con le alte temperature potrebbero far respirare a tutti gli ospiti i vari veleni utilizzati per produrre vestiario a basso costo. Un Aufgussmeister, maestro di sauna, è il responsabile che sovrintende a questo rito, che consiste nel versamento di acqua, nei paesi nordici sotto forma di palle di neve o ghiaccio, miscelata con oli essenziali sulle pietre roventi posizionate sul braciere della sauna. Il contatto con il materiale rovente permette di vaporizzare l'acqua diffondendo gli oli essenziali nell'ambiente della sauna. Il vero rito, che è la normalità in paesi come la Finlandia, prevede che l'aufgussmeister diriga il vapore verso gli ospiti tramite i movimenti ritmici di un asciugamano accompagnati dalla musica. In questo modo i fruitori vengono accompagnati in un percorso multisensoriale. Non è necessaria la presenza di un maestro di benessere per le saune con temperature più basse, ma è chiaro che con questo esperto la sauna diventa molto più piacevole, perché viene monitorata e sviluppata meglio l'intensità del vapore. Nei paesi nordici, dove la cultura della sauna è consolidata, questo rito è una cosa molto seria: in Finlandia c'è una struttura ogni due abitanti e questa pratica di benessere viene ripetuta spesso durante la settimana, coinvolgendo tutta la famiglia, dai nonni ai bambini. In Germania si terranno delle vere e proprie competizioni internazionali tra i maestri di benessere, dal 17 al 23 settembre, con il top di questo settore dal punto di vista delle strutture e delle

professionalità.

## GLI EFFETTI BENEFICI DELLA SAUNA

La consapevolezza dei benefici della sauna si sta diffondendo sempre di più. Secondo uno studio dell'Università della Finlandia Orientale, questa pratica antica è capace di ridurre il rischio di sviluppare demenze. Inoltre, la sauna ha la capacità di migliorare la circolazione sanguigna riducendo le malattie cardiache fino al 50 % con 4 o 7 sedute settimanali. Chi frequenta assiduamente una sauna si ammala di meno rispetto a chi non ci va mai. I liquidi vengono drenati e i pori si dilatano, migliora il turnover cellulare e la luminosità cutanea. La pelle diventa più bella e si combatte lo stress con momenti di quiete e relax: un vero toccasana per il cervello. Il maestro di benessere illustra ai fruitori le essenze che sta utilizzando nella seduta, in modo tale da avvisare chi è allergico o intollerante. Naturalmente una sauna benefica deve rispettare il ciclo caldo freddo completo: il corpo si surriscalda temporaneamente ed elimina tossine, acidi urici, grassi superflui e scorie metaboliche attraverso il sudore, subito dopo la sauna dobbiamo riposare distesi in una stanza con un clima normale (dopo aver fatto la doccia fredda) per lo stesso tempo che abbiamo impiegato a stare al caldo.

## COSE DA EVITARE E PICCOLI ACCORGIMENTI

Prima di entrare in sauna è necessario bere: non bisogna mai entrare disidratati. Inoltre, è sconsigliato entrare a stomaco pieno o a digiuno da troppo tempo. Al termine di una sessione è necessario fare una doccia fredda. La dilatazione dei vasi periferici, il calo della pressione arteriosa, l'aumento della temperatura corporea fino a 39°C e l'innalzamento della frequenza cardiaca dovuti alla sauna portano ad un aumento della sudorazione con conseguente perdita di liquidi fino a 1,5 litri. È necessario subito dopo reintegrare i liquidi con tisane calde, succhi o acqua.

## I DIVERSI TIPI DI SAUNA

Non tutte le saune sono uguali: la temperatura varia. Si va da quelle con temperature più basse (dai 40 ai 45°) a quelle da 60 fino a 70°, fino a quelle da 90°. Nel caso delle saune con temperature più basse è possibile farle senza la presenza di un esperto, in autonomia, rispettando i tempi: 10 minuti per i principianti e 15 per chi è un frequentatore assiduo. Sul braciere possono essere versati vari tipi di oli, alcuni dei quali rilassanti e capaci di combattere lo stress. Per i bambini sono utili dei cappellini di feltro capaci di mantenere costante la temperatura della testa. Oggi si parla di criosauna e crioterapia sistemica, una pratica nata nel '79 dagli studi del professor Toshiro Yamauchi: si tratta di una sauna ghiacciata che si usa nella medicina sportiva, perché è capace di aiutare lo scioglimento muscolare prima e dopo un allenamento intensivo.

## AUFGUSSMEISTER O AUFGUSSMEISTERIN: L'ARTE DEL MAESTRO DI BENESSERE

Il maestro di benessere, uomo o donna, è una figura che non si è affermata molto in Italia, ma che

assume un'importanza strategica e primaria. Non dobbiamo dimenticare che l'aufguss è una cerimonia, un rito di benessere, con la sacralità simile a quella di un rito religioso. La professionalità e le capacità comunicative del maestro di benessere sono fondamentali: i fruitori devono poter ricevere messaggi positivi e rilassanti. L'Aufguss è un'arte: il protagonista mette in scena uno spettacolo con musiche, luci, effetti e profumi. Alcune saune ospitano dei veri e propri show e sono grandi quanto teatri, capaci di ospitare fino a 200 persone. Il maestro di sauna deve essere esperto di comunicazione non verbale, in particolare quella "cinesica" e studiare le migliori tecniche di sventolamento (ce ne sono tanti tipi: elicottero, bandiera, pala, pettine e tanto altro). Anche la scelta della musica è fondamentale. La sauna, come dicevamo prima, è un percorso multisensoriale che porta a una straordinaria rigenerazione fisica e mentale.

Gaetano Gorgoni