



EEN SAUNABEZOEK ZOALS IN FINLAND



Lucas Denuwelaere - Koti Pop-Up sauna op het dak van COOP

Wie Finland zegt, denkt sauna. Geen land ter wereld waar de saunacultuur zo verweven is met het dagelijkse leven van haar inwoners als in Finland. **Elke Fin, van jong tot oud, gaat meermaals per week de sauna in**, daarbij vergezeld door gezinsleden, familie of vrienden. De warmte van de sauna reinigt het lichaam en balsemt de ziel. Het is tevens een belangrijke **ontmoetingsplek** waar de aanwezigen de tijd nemen voor elkaar.

Het **ontstaan** van de sauna in Finland gaat duizenden jaren terug in de tijd. Om de koude winters te trotseren, woonde de bevolking in huizen die zich gedeeltelijk onder de grond bevonden. Deze woonplaatsen verwarmden zij door stenen in het vuur te leggen die, nog lang nadat het vuur gedoofd was, hun warmte afgaven. In de saunaruimte pruttelde ook geregeld het eten op de kachel of vonden er belangrijke levensgebeurtenissen plaats. Want de hoge temperaturen steriliseerden de ruimte, wat haar geschikt maakte voor bevallingen of het afleggen van de doden.

Finland telt **vandaag** ontelbare sauna's. Getallen circuleren van 3,5 miljoen sauna's voor 5,5 miljoen Finnen. Quasi elke Fin heeft in huis een sauna, een aantal van hen beschikken daarnaast ook over een buitenverblijf met sauna in het bos of aan een meer en de publieke sauna's zijn de laatste jaren weer in opmars. Dit zijn plekken waar we met vrienden afspreken, zoals je op café zou gaan. De **bouwstijl** van al deze sauna's varieert enorm. In Finland zijn geen twee sauna's hetzelfde en meer dan eens vertellen de constructies iets over de persoonlijkheid van de eigenaar.

Wie in de stad woont heeft vaak een elektrische sauna om overlast voor de burens te vermijden. In de meer landelijke gebieden is de houtgestookte sauna nog steeds erg populair. Het geknetter van het vuur, de rode gloed van de dansende vlammen, het aroma van het hout en de prikkeling van de rook in je ogen voegen een zintuigelijke dimensie toe aan de beleving.

Een beetje afhankelijk van waar en met wie je de sauna deelt, ga je **naakt** in de sauna **of** draag je **badgoed**. In de publieke sauna's zijn er gescheiden ruimtes voor mannen en vrouwen. Maar als je met een groep bekenden afsprekt, kan je ook een ruimte delen. Voor je de sauna betreedt, neem je eerst een douche.

In de sauna zijn houten banken ingebouwd op verschillende hoogtes. Hoe hoger je zit, hoe warmer. Regelmatig giet er een deelnemer water uit over de hete stenen waardoor er stoom vrijkomt, de löyly, die de temperatuur even doet oplopen tot 90°. De löyly geeft een heerlijk 'ksssj' geluid, waaraan je kan horen of de sauna op temperatuur is. **Een Fin vraagt niet of de sauna goed is maar of de löyly goed is**. In het oud Fins betekent löyly '**ziel**' en zo voelt het ook. Het lijkt of de stoom zich als een transparante geest door de saunaruimte beweegt, door je heen gaat en je daarbij schoon veegt. De hete waterdeeltjes van de löyly bijten en prikkelen je huid en doen je extra zweten, waarna ze afkoelen en langzaam langs je huid naar beneden glijden, alsof ze je omarmen.

De löyly brengt je in nauw **contact met je lichaam**. Door de hitte kan je alleen maar **in het nu leven** en je lichaam volgen dat aangeeft wanneer het tijd is voor een koude douche of een frisse duik in het meer. De afwisseling tussen heet en (ijs)koud is heerlijk en geeft je een '**natural high**'. Tijdens een sessie loop je meerdere keren binnen en buiten. Alles samen breng je toch gemakkelijk een half uur of langer in de hitte door. Tussendoor sla je jezelf of elkaar met een bussel berkentwijgen om de bloedsomloop te stimuleren.

Het is niet altijd stil in de sauna. Het is een ruimte waar we lachen, discussiëren, ons hart luchten, de wereld verbeteren en als er traantjes vloeien, troost bieden. Het lijkt wel of met het zweet ook de gedachten loskomen. Naar verluidt zouden zelfs belangrijke politieke beslissingen en deals hun beslag kennen in de sauna.

Altijd toegang hebben tot een sauna in de nabije omgeving, zoals in Finland, verhoogt het **welzijn** van de mensen. Want ongeacht het feit dat een sauna lekker ontspannend werkt, biedt een regelmatig bezoek aan de sauna ook tal van **gezondheidsvoordelen**. Wetenschappelijke onderzoekers erkennen o.a. de heilzame werking ervan op reuma, spierpijn, de stimulatie van de bloedsomloop en de slaap. Een sauna zou ook positief inwerken op stress, één van de belangrijkste problemen van onze eeuw.

Overal waar Finnen gaan, zetten ze een Finse sauna neer. Brussel heeft er eentje in de Finse Zeemanskerk, in het Europees Parlement en sinds kort is er ook Koti Sauna. Als Finse miste ik de eenvoud en het ruwe, gezellige karakter van een Finse sauna. In Brussel is een sauna meer een luxe-activiteit, waarvoor je naar een spa-resort gaat dat rustig gelegen is buiten het stadscentrum.

Met Koti Sauna, breng ik de Finse sauna-ervaring naar de mensen in de Brusselse binnenstad. Ik trek rond met een mobiele op hout verwarmde sauna mét löyly waarmee ik neerstrijk op verrassende buitenlocaties in de binnenstad zoals een park, een dakterras met uitzicht over de stad of te midden van een woonwijk.

Een sauna is een plaats om te **dé-connecteren** van je dagelijkse beslommeringen, om de buitenwereld los te laten en in een **ontmoeting** te stappen met nieuwe mensen! In de sauna omarm je een gevoel van **innerlijke rust** en dat merk je aan de mensen. Voor en na zien zij er anders uit, er verschijnt een soort innerlijke lach, en daar doe ik het voor.



INZENDER

Anna Clarac
Koti Sauna
<http://www.kotisauna.be>



THEMA

Feesten, rituelen en sociale gebruiken



TREFWOORD

[#sociaal gebruik](#)