



Vana-Võromaa suitsusaunad ja saunakombed

Saun ja sellega seotud kombed on olnud Eesti kultuuri lahutamatu osa sajandeid. Suitsusaun on vanim saunatüüp, mis on püsinud tänaseni kasutusel Eesti kaguosas, Vana-Võromaal.



Suitsusaun on võrokestele paik, kus saavad puhtaks nii ihu kui hing. Saunaskäiguga on Vana-Võromaal seotud rikkalik ja omanäoline kombestik, mis hõlmab lisaks saunas käimise kommetele ka sauna kütmise, saunavihtade tegemise ning sauna ehitamise oskusi, samuti teadmisi saunas ravitsemise ja liha suitsutamise kohta.

Vana-Võromaa suitsusaunakombestik on nii unikaalne, et on kantud ülemaailmsesse UNESCO vaimse kultuuripärandi esindusnimekirja.



Selleks et aru saada, mille poolest suitsusaun erineb muudest saunadest, tuleb ise suitsusaunas ära käia.



Vaata lisaks
kodulehelt
www.savvusann.ee

VANA-VÕROMAA



SAVVUSANN

Vana-Võromaa on ühe põlise läänemeresoome rahva – võrokeste – kodukoht. Võrokeste on omaette keele ja kultuuritavadega läänemeresoome rahvas, kes elavad Euroopa põhjaosas, Eestis. Võrokeste kogukonna suurus on ligikaudu 70 000 inimest, kellest umbes 50 000 elab oma ajaloolisel asualal Vana-Võromaa kaheksas kihelkonnas. Võrokesed eristuvad naabritest nii keele kui kommete poolest. Põline kogukond hoiab traditsioonilist maa-elulaadi, mille osaks on ka saunakombestik – suitsusaunas käimine.





Suitsusaun on enamasti lihtne ühe või kahe ruumiga palkhoone. Keskkel kohal on puiduga köetav keris (ahi), millel pole korstnat. Suured kerisekivid köetakse 6 – 8 tunni jooksul kuumaks. Kütmise ajal on avatud räpna (tuulutusava) ja uks või aken, et suits pääseks ruumist välja. Sauna mineku ajaks on tuli vaibunud, saunaruum tuulutatud. Kuumad kivid hoiavad suitsusaunas temperatuuri vahemikus + 90°C kuni +65°C. Suitsusauna õhuniiskus on vahemikus 30% kuni 70%. Saunas käiakse vähemalt tundi, enamasti 2 – 4 tundi. Sauna edenedes langeb õhutemperatuur ja suureneb õhuniiskus.

Saunas puhastatakse keha ja tervenetakse intensiivse higistamise abil. Sauna minnakse alasti, istutakse või lamatakse laval (kerisekividest kõrgem puidust istumis- ja lamamispink) 10-15 minutit (nii kaua, kui on mugav olla), visatakse kuumadele kividele vett (leil) ja higistatakse. Pärast igat leili loputatakse keha leige või jaheda veega. Enamasti on suitsusaunad veekogu ääres ja leilide järel supeldakse. Talvel on supluseks veekogus jääauk. Leilide vahel puhatakse, juuakse taimeteed või vett.

Oluline sauna osa on vihtlemine (enesemassaaž) värskete või kuivatatud vihtadega (puude ja/või taimede lehtedega okstest köidetud kimp).

Sauna ja higistamise mõjul aktiveerub ainevahetus, paraneb vererõhk, elavnevad südame töö, vereringe ja lümfiringe. Saun karastab organismi, kehast erituvad ainevahetuse jäägid. Paraneb uni ja rahustub närvisüsteem. Sauna järel on meel rahulik ja kehas on kerge-helge tunne.

SUITSUSAUN on vana lõpetamine ja uus algus!

