



Vanhan Võromaan savusaunat ja saunaperinteet

Sauna ja siihen liittyvät perinteet ovat olleet erottamaton osa Viron kulttuuria vuosisatojen ajan. Savusauna on vanhin saunatyyppejä, joka on pysynyt käytössä tähän päivään asti Vanhalla Võromaalla, Viron kaakkoisosassa.



Savusauna on võrolaiselle paikka, jossa sekä ruumis että sielu puhdistuvat. Saunomiseen liittyy Vanhalla Võromaalla rikas ja ainutlaatuinen tapakulttuuri, johon kuuluu saunomistapojen lisäksi myös saunanlämmityksen, vas-tojen teon ja saunan rakentamisen taidot, samoin perinnetieto saunassa pa-rantamisesta ja lihan savustuksesta.

Vanhan Võromaan savusaunakulttuuri on niin ainutlaatuinen, että se on lisätty Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon.



Jotta voidaan ymmärtää, miten savusauna eroaa muista saunoista, siellä on käväistävä itse.



**Katso lisää
sivustoltamme:
www.savvusann.ee**

VANA-VÖROMAA



SAVVUSANN

Vanha Võromaa on yhden alkuperäisen itämerensuomalaisen kansan –võrolaisten – kotiseutu. Võrolaiset ovat Euroopan pohjoisosassa, Virossa, asuva itämerensuomalainen kansa, jolla on oma kieli ja kulttuuriperinne. Võrolaisia on yhteensä noin 70 000, joista noin 50 000 asuu historiallisella asuinalueellaan Vanhan Võromaan kahdeksassa pitäjässä.

Võrolaiset eroavat naapureistaan niin kieleltään kuin tavoiltaan. Alkuperäisyhteisö ylläpitää perinteistä maalaiselämäntapaa, jonka osana on myös saunakulttuuri – saunominen savusaunassa.





Savusauna on yleensä yksinkertainen, yhden tai kahden huoneen hirsirakennus. Keskipisteenä on puulämmitteinen kiuas (uuni), jossa ei ole savupiippua. Isot kiuaskivet lämmitetään kuumiksi 6–8 tunnissa. Lämmityksen aikana räppänä (tuuletusaukko) ja ovi tai ikkuna ovat auki, jotta savua pääsi ulos. Saunomiseen mennessä on tuli sammunut ja saunatila tuuletettu. Kuumat kivet pitävät lämpötilan saunassa 90–65 asteessa. Savusaunan ilmankosteus on 30–70 %. Saunotaan vähintään tunti, useimmiten 2–4 tuntia. Saunomisen edetessä ilman lämpötila laskee ja kosteus nousee.

Saunassa puhdistetaan keho ja tervehdytään voimakkaan hikoilun avulla. Saunaan mennään alastomana, istutaan tai maataan lauteilla (kiuaskiviä korkeammalla sijaitseva puinen istuin- ja makuupenkki) 10–15 minuuttia (eli niin kauan kuin on mukava olo), heitetään kuumille kiville vettä (löylyä) ja hikoillaan. Jokaisen löylyn jälkeen vartalo huuhdellaan haalealla tai viileällä vedellä. Savusaunat sijaitsevat yleensä vesistöjen rannalla ja löylyn jälkeen uidaan. Talvella uintia varten on avanto. Löylyjen välissä levätään ja juodaan yrttiteetä tai vettä.

Tärkeä osa saunomista on vihdonta (itsehieronta) tuoreilla tai kuivatuilla vihdoilla (lehtineen puiden ja/tai kasvien oksista sidottu kimppu).

Saunan ja hikoilun vaikutuksesta verenmuodostus aktivoituu, verenpaine ja verensokeri tasapainottuvat. Sydämen, verenkiertoelimistön ja imusuoniston toiminta paranevat. Immuunijärjestelmä vahvistuu, aineenvaihdunta vilkastuu. Aineenvaihdunnan kuona-aineet poistuvat elimistöstä. Unen laatu paranee ja hermosto tasapainottuu. Saunomisen jälkeen mieli on rauhallinen, ja kehossa on kevyt ja kirkas olo.

SAVUSAUNA on vanhan jättäminen ja uuden alku!

