

les bienfaits du Sauna

Le Sauna est une tradition sociale et familiale finlandaise depuis plus de 2 000 ans. Les femmes finlandaises accouchaient naguère dans les saunas en raison de la grande hygiène qui y règne et de la facilité d'entretien. Dans les mökki, maisons de campagne finlandaises, il est courant, et en toute saison, de se baigner dans le lac ou la rivière situé à proximité plutôt que de prendre une douche classique après le sauna. En plein hiver l'activité de sauna commence donc par l'entretien du trou dans la glace prévu à cet effet. À la campagne, durant le bain de chaleur on peut également en profiter pour se flageller légèrement à l'aide de jeunes rameaux de bouleau formant une sorte de martinet semi-rigide, afin de stimuler encore plus la circulation sanguine.

Premier sauna

Commencer par prendre une douche pour se laver. Puis se sécher.

Le premier sauna doit être court et intense. Entrer dans le sauna durant 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que la sueur roule sur la peau (placer une serviette sur le banc). La respiration devient plus profonde, le rythme cardiaque et la circulation sanguine se font plus rapides et dilatent les vaisseaux sanguins. La perte d'eau par transpiration peut être d'un litre par heure et la température corporelle peut alors monter jusqu'à 40°C. Il n'est pas recommandé de boire entre, mais après les passages en cabine pour compenser cette perte d'eau. La chaleur dense peut s'avérer oppressante lors de 1ères séances. Les places hautes étant celles où l'air est le plus chaud, préférer des places plus basses si la chaleur semble trop étouffante.

Second sauna

Sortir du sauna afin de prendre un bol d'air frais à l'extérieur ou prendre un bain (en immersion complète si aucune contre-indication médicale ne l'interdit) ou une douche fraîche ou froide. Se sécher, puis obligatoirement s'accorder au moins 15 minutes de détente, entrer à nouveau dans la cabine de sauna pendant une quinzaine de minutes.

Troisième sauna

Pratiquer une 3ème et dernière fois ce rituel : air frais, bain ou douche froid, séchage, cabine.

Ressortir donc pour prendre à nouveau l'air frais, un bain ou une douche froide.

Cela va nettoyer la peau des toxines évacuées par la sueur.

Se sécher puis, après quelques minutes de détente, entrer une 3ème fois dans la cabine de sauna. La sueur dégagée alors est entièrement « propre » et dépourvue de toxines. Ressortir pour se doucher ou se baigner puis se reposer environ 20 minutes après la dernière séance. Un court somme permettra la relaxation complète de tous les organismes du corps. Chaque bain ou douche doit être le plus froid possible ; ceci pour refroidir le corps et réaliser ainsi la constriction des pores de la peau et des vaisseaux sanguins préalablement dilatés par la chaleur.

Résultat

L'impression de bien-être, de légèreté et de propreté à la sortie d'un sauna est très particulière, et même une température de 80 ou 90°C ou encore l'immersion dans une eau proche du 0°C est supportable, voire très agréable, bien qu'il soit difficile de le croire avant d'avoir essayé. Les principales raisons à la pratique du sauna :

- L'hygiène : Il reste un moyen radical d'éliminer poux, puces et autres morpions, aussi bien de la personne (entièrement nue) que de ses vêtements (suspendus aussi longtemps que nécessaire dans l'étuve).
- Calmer les nerfs ce que procurent les phases de détente et de repos.
- Chasser le stress par l'égalité d'humeur qui s'ensuit un sauna.
- Éliminer la fatigue.
- Stimuler la circulation sanguine qui amène à une plus grande oxygénation du corps.
- Renforcer le système immunitaire contre les rhumes et les refroidissements.
- Dégager les voies respiratoires par de profondes inhalations (favorisé par l'emploi d'huiles essentielles).
- Éliminer les toxines de l'organisme.
- Accélérer la sudation et ainsi nettoyer et améliorer l'élasticité de la peau.
- Assouplir les muscles et éliminer les tensions musculaires.

Le sauna est avant tout un instant de détente et de convivialité dans le respect d'une hygiène garantissant le confort de chacun. L'utilisation recommandée ici vise à ces objectifs. Dans la pratique réelle, les durées et le nombre de passages en cabine varient selon la nature et le besoin de chacun.