FINSKÁ SAUNA

~

OD SAUNOVÝCH RITUÁLŮ PO STAVBU VLASTNÍ SAUNY



LASSI A. LIIKKANEN

PŘELOŽIL JAN ŠINDELKA

BRNO 2026

FINSKÁ SAUNA

~

OD SAUNOVÝCH RITUÁLŮ PO STAVBU VLASTNÍ SAUNY



LASSI A. LIIKKANEN

Automatizovaná analýza textů nebo dat
ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU
je bez souhlasu nositele práv zakázána.

Finnish Sauna
Copyright © 2025, Lassi A. Liikkanen
Published by arrangement with Lassi A. Liikkanen
and Elina Ahlbäck Literary Agency, Helsinki, Finland
All rights reserved
Translation © Jan Šindelka, 2026
Czech edition © Host — vydavatelství, s. r. o., 2026
(elektronické vydání)
ISBN 978-80-275-3387-9 (PDF)

OBSAH

PŘEDMLUVA 10
Jak z knihy *Finská sauna* vytěžit maximum 11

ČÁST A
ZÁKLADY FINSKÉ SAUNY

1. SEZNAMTE SE S FINSKOU SAUNOU A KOUZLEM *LÖYLY* 15
Večer v sauně 16
Co je to finská sauna? 17
Význam *löyly* pro Finy 19
Jak se obvykle používají moderní finské sauny 25
Rituály, které umocňují zážitek ze sauny 29
Hodnoty současné finské sauny 38

2. ČTYŘI OBDOBÍ FINSKÉ SAUNY 43
Období první 45
Období druhé 46
Období třetí 52
Období čtvrté 56

3. SAUNY A NESAUNY 61
Elektrické, vytápěné dřevem a kouřové 62
Stavby a tradice podobné finské sauně 73
Sauny, které nejsou saunami 76

4. SAUNA A ZDRAVÍ 79
Zdravotní přínosy saunování 83
Jak tělesné reakce zprostředkovávají zdravotní účinky 87
Kdo smí a kdo nesmí do sauny 91
Proč sauna prospívá zdraví 100

ČÁST B

PŘÍPRAVA NA STAVBU SAUNY

5. PRAKTICKÝ PRŮVODCE NÁVRHEM A STAVBOU SAUNY 105

Kdo smí stavět saunu? 106
Jak vám pomůže tato kniha? 109
Výhody a nevýhody soukromé sauny 110
Základní principy při návrhu sauny 111
Základní pojmy z fyziky sauny 112
Teplo a *löyly* 114
Kvalita vzduchu a větrání 118
Uspořádání interiéru 121
Za lavicemi 124
Jak velká by měla být sauna? 125
Saunová místnost, saunový domek, nebo saunový box? 128
Proč zvolit saunu na míru? 135

6. POVOLENÍ KE STAVBĚ, ROZPOČET A PROJEKTOVÉ ŘÍZENÍ 137

Jak řídit stavbu sauny 140
Rozpočet: odhad stavebních nákladů 141
Podělte se o svou představu ideální sauny 145

7. DVA PŘÍKLADY SAUN 147

Lassiho vestavěná sauna: vnitřní elektrická sauna 150
Lassiho saunový domek: malá venkovní sauna s kamny na dřevo 153

ČÁST C

STAVBA NEVIDITELNÝCH KONSTRUKCÍ

8. ZÁKLADY, PODLAHA A ELEKTŘINA 157

Nářadí 158
Základy saunového domku 159
Příprava a konstrukce podlahy v sauně 162
Příprava elektroinstalace pro vestavěné sauny a saunové domky 168
Vytápění místnosti ve vestavěné sauně 171
Kouřovod nebo komín pro saunový domek vytápěný dřevem 172
Přívod studené vody 173

9. VĚTRÁNÍ 176

Větrání vestavěné sauny 178
Větrání saunového domku vytápěného dřevem 181
Varianta: větrání saunového domku vytápěného elektrickými kamny 182

10. RÁMOVÁ KONSTRUKCE STĚN, IZOLACE A PAROZÁBRANA 185

Příprava na elektroinstalaci 188
Rámová konstrukce a izolace stěn a stropu: vestavěná sauna 189
Snížený strop 192
Co se stěnami a podlahou? 193
Parozábrana s hliníkovou fólií pro vestavěnou saunu 194
Kombinovaná parozábrana a izolace s PIR deskami 197
Strop a střecha saunového domku 200
Izolace stropu saunového domku a parozábrana 200
Izolace a parozábrana ve srubové sauně 202
Příprava na vnitřní obklad vestavěné sauny: montážní latě 202
Okna 205
Prosklené stěny 207
Dveře 208

ČÁST D

STAVBA VIDITELNÝCH PRVKŮ

11. MATERIÁLY 213

Druhy dřeva a jejich vlastnosti 214
Nedřevěné materiály 222
Vyhýbejte se toxickým materiálům 222
Udržitelná výstavba 223
Harmonické barevné kombinace 224

12. OBKLAD STROPU A STĚN 227

Začněme stropem 228
Horizontální obklad stěn 233
Kotvicí prvky pro lavice mezi montážními latěmi 236
Dokončovací práce: lišty a povrchová úprava dřeva 239

13. KONSTRUKCE LAVIC 241

Typy lavic 244
Montáž lavic na zadní stěně pro vestavěnou saunu 246
Madla, opěrky nohou a ochranné rámy u kamen 256
Dvě lavice naproti sobě 258
Lavice ve tvaru L pro saunový domek vytápěný dřevem 260
Lavice ve tvaru U a další varianty 263

14. INSTALACE KAMEN 267

Časté otázky a bezpečnostní opatření 268
Pro vaši informaci: rozdíly mezi evropskými a severoamerickými elektrickými kamny 271
Instalace systému elektrických saunových kamen 274
Instalace kamen na dřevo 280

15. VNITŘNÍ ÚPRAVY, POVRCHOVÁ ÚPRAVA DŘEVA A DOPLŇKY 287

Lišty kolem dveří a oken 288
Větrací otvory a klapky 289

Povrchové úpravy dřeva 289
Elektroinstalace 291
Osvětlení 292
Vodovodní kohoutek 293
Montáž dveří 294
Detektory kouře a sprinklery 294
Doplňky 294

ČÁST E
ŽIVOT SE SAUNOU

16. JAK SI UŽÍVAT SAUNU A UDRŽOVAT JI 301
Kontrolní list bezpečnosti 302
První zatopení ve vestavěné sauně 304
Péče o saunu 306
Nepřehánějte to 308
Moje nová sauna nefunguje správně — co s tím? 309
Údržba a pravidelná péče 310
Sušení sauny po použití 310
Čištění sauny 312
Usaďte se a relaxujte 313

PŘÍLOHY 315
Materiály a převodní tabulky 315
Seznam literatury a zdrojů 318
Seznam vyobrazení 319
Poděkování 320

PŘEDMLUVA

My Finové stavíme sauny déle, než kam až sahá naše zaznamenaná historie. Technologie saun i stavební postupy se vyvíjely po celá staletí spolu s postupným zdokonalováním materiálů, pracovních postupů a stavebních technik. Generace finských stavitelů shromažďovaly znalosti o saunách až do té míry, že jen těžko najdete tesaře či řemeslníka, který by někdy nepostavil aspoň jednu saunu. Skutečnost, že v zemi čítající 5,5 milionu obyvatel najdete téměř 3 miliony saun, dokládá, že jen za posledních padesát let jich muselo vzniknout stovky tisíc.

Zájem o saunování ve světě za posledních sto let kolísal a v současnosti opět narůstá. Praxe stavby saun se ovšem za hranicemi Finska nevyvíjela zcela rovnoměrně. Proto když se nadšení amatéři či profesionální stavitelé mimo Skandinávii a Pobaltí pustí do stavby své první sauny, mají k dispozici jen minimum spolehlivých zdrojů. A právě z toho důvodu jsem napsal tuto knihu. Kniha *Finská sauna* mě jako autora postavila před nelehký úkol. Velice se totiž liší od psaní o navrhování saun, kterému se věnuji od založení webu Saunologia.com v roce 2016. Za ta léta jsem získal praktické zkušenosti s různými způsoby stavby finských saun, až jsem dospěl k závěru, že nastal čas sepsat průvodce pro ty, kdo si chtějí postavit saunu vlastní.

Tato kniha doplňuje mou předchozí publikaci *The Secrets of Finnish Sauna Design* (Tajemství návrhu finské sauny, 2021), jejímž cílem bylo nabídnout nový pohled na navrhování saun. Z čtenářských recenzí jsem zjistil, že jí chyběl praktický návod ke stavbě, což jsem tehdy vnímal jako téma, které přesahuje rámec publikace o navrhování saun. Tyto otázky jsou ovšem pro samotnou realizaci sauny stejně důležité a zaslouží si samostatné pojednání — i kdyby mě to mělo stát celou další knihu!



JAK Z KNIHY *FINSKÁ SAUNA* VYTĚŽIT MAXIMUM

Tuto knihu jsem rozdělil do pěti částí. Část A vás zavede do světa finské sauny a přiblíží vám její tisíciletou tradici. Část B slouží jako vodítko, co byste měli vědět a učinit ještě předtím, než si saunu opatříte nebo ji začnete budovat. Poskytne vám základní informace o finských saunách a jejich navrhování a věnuje se také právním aspektům jejich výstavby. Nechybějí ani rady ohledně rozpočtu a také k řízení samotného stavebního projektu.

V části C naleznete praktický návod na stavbu. K tomu patří základy a konstrukční prvky, které se sice staví jako první, ale v pozdějších krocích zůstávají skryté — například izolace, parozábrana či odvodnění. Část D popisuje výstavbu a instalaci viditelných částí sauny a věnuje se také stavebním materiálům a jejich dostupnosti. Nakonec se v části E podíváme na saunu v provozu. Najdete zde rady, jak se správně saunovat, a doporučení pro údržbu, díky kterým vám sauna vydrží dalších sto let.

Ačkoli pokyny v částech C a D postupují krok za krokem tak, aby je většina stavitelů mohla snadno sledovat, důrazně doporučuji, abyste si je nejprve důkladně celé přečetli. Jedině tak si vytvoříte jasnou a konkrétní představu, co vás při každém kroku čeká a jak spolu jednotlivé fáze souvisejí.

ČÁST A

ZÁKLADY FINSKÉ SAUNY





KAPITOLA 1

SEZNAMTE SE S FINSKOU SAUNOU A KOUZLEM *LÖYLY*



1

VEČER V SAUNĚ

Většina Finů dobře zná a dokáže ocenit koncept „večera v sauně“, finsky *saunailta*. Nejlepší ekvivalent, který většinu z nás asi napadne, je večer v divadle s přáteli. Sauna i divadlo probíhají na výjimečném místě — v pečlivě připraveném prostředí, které vás na chvíli přenese do jiného světa, ale ožívá teprve s přítomností lidí. Nejde o typ zážitku, do něhož bychom jen tak jednoduše vstoupili — vyžaduje od nás plánování a má na nás i určité nároky. Všichni zúčastnění sdílejí společný prožitek, o kterém se mluví předem, při přestávce i po představení. Přesně tak se také nejlépe prožívá finská sauna.

Stejně jako existují různá divadelní představení, existují i různé podoby saunování. Některé jsou jednoduché, až každodenní. Jiné od nás žádají trpělivost a mohou zabrat celý den. Pro cizince může být těžké se v té rozmanitosti zorientovat a dostat se k samotnému jádru zážitku — tedy k prostému potěšení z posezení v horké místnosti a polévání kamenů vodou.

Ve Finsku slovo „sauna“ vyjadřuje jak místo, tak činnost. Finové to dobře chápou, ale náš jazyk nám jako cizincům nedovoluje vnímat ten rozdíl. A tak, i když držíte v ruce knihu, která vám dopodrobna popíše, jak si vybudovat prostor pro saunování, chci zdůraznit, že finská sauna je víc než jen místo. Je to jeviště a její návštěvníci jsou herci, kteří do ní vnášejí své rituály a zvyklosti a tím jí vdechují život. Pokud se ocitnete v sauně mezi Finy, zjistíte, že všichni mají podobná očekávání, jak bude „děj“ probíhat.

CO JE TO FINSKÁ SAUNA?

Sauna je neodmyslitelným místem mnoha životních událostí — jak těch výjimečných, tak všedních. Finové se seznamují se saunou už od dětství, což je vede k tomu, že v sobě mají hluboce zakořeněné, niterné pochopení pro to, co znamená „opravdový saunový zážitek". V roce 2020 se této tradici dostalo pocty a finská saunová kultura se dostala na seznam nehmotného kulturního dědictví UNESCO.

Sauna je formou potní lázně, typické pro severní a východní Evropu, která v té či oné podobě existuje už nejméně tisíc let — pravděpodobně však mnohem déle. Etymologické výzkumy slova sauna nás přivádějí až do doby před třemi tisíci lety, k jazyku, který předcházel moderní finštině. Slovo sauna je nejznámější finské slovo na světě a Finové jsou na to patřičně hrdí. Svědčí to o jejich nepřerušené, staletí trvající oddanosti výstavbě a užívání saun, které se dnes objevují v týdenních plánech až 60 procent obyvatel Finska. Přesný počet saun ve Finsku nikdo nezná. Podle statistického úřadu *Statistics Finland* bylo ke konci roku 2023 evidováno více než 2,5 milionu saun. Tento údaj pokrývá přibližně 90 procent jejich celkového počtu a nezahrnuje několik stovek tisíc neregistrovaných, mobilních a jinak nestandardních saun. Většina z nich je v soukromém vlastnictví. S počtem obyvatel ve výši přibližně 5,5 milionu má Finsko bezkonkurenčně nejvyšší hustotu saun na světě.



VLEVO: Známka ze série „Traditional Finnish Arts" (Tradiční finská řemesla), 1977.

Sauny se považují za zdroj pohodlí — ostatně Finsko je opravdu velmi severskou zemí, pro niž jsou typická dlouhá období bez tepla a světla. Moderní sauny zaujímají významné místo v nově stavěných rodinných domech, což vystihuje jejich osvěžující účinek a prospěšnost pro naše zdraví. Výstavba sauny bývá poměrně nákladná, což je důkaz, jak jsou Finové této své tradici oddáni. Sauna byla v minulosti vnímána jako výjimečné, až posvátné místo s přísně danými pravidly chování. Třebaže tyto tradiční představy už dávno vymizely, jejich ozvěny jsou stále patrné — mnozí Finové si saunu vychutnávají v tichu nebo jen při tlumené konverzaci. Naproti tomu společenský rozměr sauny přirozeně otevírá prostor k rozhovorům, a její intimní prostředí dokonce někdy vybízí k důvěrnějším tématům. I tehdy však bývá tón umírněný a hlasitost potlačená. Konverzace se obvykle odehrává mezi lidmi, kteří se znají — jako při večeři v restauraci.

Je dobré rozlišovat mezi stavbou sauny — může to být obyčejná místnost, ale i luxusní chata se slušně vybaveným zázemím — a samotnou saunovou místností. Díky nástupu elektrických kamen dnes tyto specializované vyhřáté prostory najdeme téměř po celém Finsku. Bez návštěvníků a jejich rituálů však zůstávají prázdné. Rituály dnes sice nemají žádný náboženský význam, ale představují ustálený soubor zvyklostí, které lidé dodržují na základě společného porozumění. A i když je jejich podstata jednoduchá, celý zážitek z finské sauny je složitou cestou — patří k němu plánování, samotné saunování i fáze po něm, přičemž každá z těchto částí vyžaduje určitá rozhodnutí a konkrétní kroky.

Finskou saunu lze definovat také podle jejích objektivních vlastností. Následující definice je mnou upravenou verzí návrhu, který zazněl na konferenci Mezinárodní saunové asociace (International Sauna Association, ISA) v německých Cáchách v roce 1999. Zahrnuje několik strukturálních i funkčních prvků, kterým se tato kniha dále věnuje:

Sauna je vyhřátá místnost, pokud možno s dřevěnými stěnami. Je vytápěna saunovými kamny na dřevo, elektřinu, plyn nebo jiný zdroj energie. Kamna jsou vybavena dostatečným množstvím saunových kamenů, které vytvářejí páru, ve finštině zvanou löyly. *Vytápět se smí průběžně nebo předem. Teplota, měřená maximálně jeden metr nad nejvyšší lavicí, obvykle dosahuje 60—105 °C. Vlhkost se reguluje polévání kamenů vodou, což vede k tomu, že rosný bod překračuje teplotu povrchu těla saunujících se osob.*

Existují i další, podrobnější definice, ale osobně je nepovažuji za až zas tak užitečné. Ve třetí kapitole nabídnu srovnání finského saunového rituálu s několika podobnými (či zcela odlišnými) formami potní lázně.

VÝZNAM *LÖYLY* PRO FINY

„Bez dobrého *löyly* není dobrá sauna."

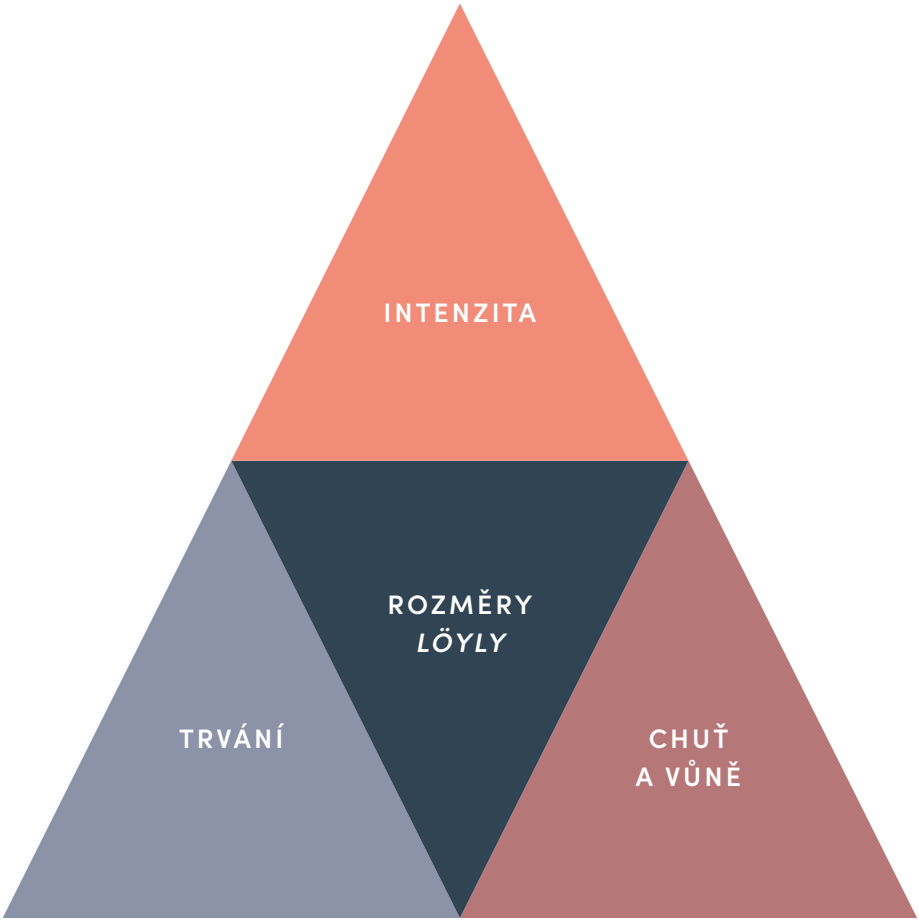
Risto Elomaa, prezident Mezinárodní saunové asociace

Poezie *löyly*

Löyly (vyslovuje se „lœ-lü") je finské podstatné jméno označující páru, která vzniká, když se na rozpálené kameny v saunových kamnech nalije voda. Jen stěží dostatečně doceníme symbolický význam tohoto jevu.

Löyly je duch, nebo chcete-li duše sauny. V mnoha starých finských písních, básních a lidových příbězích se právě *löyly* oslavuje jako samotné srdce sauny. Ve finštině existuje hned několik přídavných jmen popisujících jeho pomíjivost, působení, chuť, proměnlivost — dokonce i léčivý účinek, který má na saunujícího se člověka. Osobně přirovnávám dobré *löyly* k hebké dece, která nás obemkne svým hřejivým objetím.

Löyly není v sauně přítomno neustále a ani se nešíří rovnoměrně. Musí se znovu a znovu vytvářet — může totiž během několika minut, a někdy



NAHOŘE: Rozměry *löyly*.

jen vteřin, zmizet. Do jisté míry se *löyly* řídí tzv. zákonem *löyly*, který v šedesátých letech 20. století s jistou nadsázkou formuloval finský spisovatel Sakari Pälsi. Podle tohoto „zákona" lze pravé *löyly* pocítit jen v nejvyšších vrstvách sauny — nad úrovní kamen. I když to není zcela přesné, vystihuje to podstatu: pokud si chceme užít co nejlepší *löyly*, musíme se co nejvíce přiblížit ke stropu. V nižších vrstvách je jeho přítomnost jen slabým odrazem toho, co se odehrává nahoře.

Vytváření *löyly* je dnes klíčovým rozpoznávacím znakem finského saunového rituálu. Finové ho očekávají — mnozí ho doslova vyžadují — a jen málokdo se bez něj obejde. Je to vrchol každé saunové seance. Jedině *löyly* odhaluje pravou podstatu a duši sauny. Přiznávám, že sám často nemám času nazbyt, ale když navštěvuji sauny z pracovních důvodů a nemohu si je plně vychutnat, aspoň jednou naběračkou poliji kameny, abych pocítil ducha dané sauny.

Jak vzniká *löyly*?

Pro vytvoření *löyly* potřebujete kamna s horkými kameny a možnost na ně nalévat vodu. Finové k tomu běžně používají speciální vědro a naběračku. Saunové naběračky bývají větší než ty kuchyňské — pojmou obvykle 250 ml vody a více — a ideální délka rukojeti je aspoň 50 cm. Tradičně se vyráběly ze dřeva, dnes se ale běžně používají i kompozitní materiály nebo kombinace kovu a dřeva. Důležité je, aby tvar naběračky umožnil přesné nalévání vody na kameny, případně aby byla dostatečně dlouhá pro pohodlné překlopení vody na kamna.

Vědro slouží k nošení a přechovávání vody v blízkosti kamen. Mělo by pojmout aspoň dva litry tekutiny. Kolik vody je zapotřebí, záleží na velikosti sauny, její teplotě a výhřevnosti kamen — čím větší sauna, tím větší vědro a naběračka. Většina finských saun — zejména těch, které se používají pravidelně — má spíše menší rozměry, a tak běžná velikost věder a naběraček, jaké najdete v každém supermarketu (nejen v hobby marketech), zpravidla postačí.

Způsobů, jak vytvářet *löyly*, je více. Nejčastější metodou dnes ve Finsku je prostě na kameny vyšplíchnout jednu či dvě naběračky vody. Zastánci klasičtějšího stylu však dávají přednost pomalému nalévání vody na jedno konkrétní místo — velmi účinný je tento způsob zvláště u kamen, v nichž je větší množství rozpálených kamenů. Každá metoda vede k odlišnému zážitku. Rychlé vyšplíchnutí může vyvolat prudkou, neviditelnou vlnu horkého vzduchu, kterou nejdříve pocítíte na

uších a ramenou. Tento účinek rychle odezní a následuje klidnější vlna *löyly*. Naproti tomu pomalé nalévání vytváří jiný druh prožitku — fáze „nástupu a odeznění“ *löyly* je sotva znatelná. Tento způsob je doporučován zvláště u starších, tradičnějších kamen na dřevo, které mohou nést zbytky sazí či prachu. Ty by se při prudkém nalití vody mohly rozvířit a způsobit nepříjemnosti.



Technická stránka *löyly*

Vznik *löyly* je proces odpařování, který vyžaduje značné množství energie — konkrétně 2200 kJ na kilogram — a ochlazuje kameny. Tato energie se samozřejmě neztrácí, ale mění se v horký, vlhký vzduch v sauně. Pohybuje se prostorem střední rychlostí — nejprve stoupá ke stropu, pak se šíří do stran a nakonec klesá dolů. Během cesty se postupně rozptyluje a mísí se vzduchem.

Vodní pára zvyšuje vlhkost v místnosti. Hygrometr (vlhkoměr) ukazuje, že relativní vlhkost vzduchu náhle vzroste o 20 až 40 procent. Překvapivé ale je, že *löyly* obvykle nijak nepohne ručičkou teploměru — třebaže saunující se člověk jej vnímá velmi zřetelně: vzduch najednou působí mnohem tepleji.

Záhada *löyly* si zaslouží vysvětlení. Protože teplota lidské pokožky je poměrně stálá — obvykle kolem 35 °C, v sauně pak až 40 °C —, dochází při dostatečné vlhkosti ke kondenzaci. Když se vodní pára začne opět měnit na kapalinu, uvolňuje přitom značné množství energie, kterou získala z horkých kamenů. A právě to je pocit *löyly* — bývá to jen jemné zahřátí pokožky, ale i spalující vlna horka, která člověka zaskočí a téměř ochromí.

Lidé často říkají, že když voda dopadne na rozpálené kameny, můžou *löyly* vidět — zejména když je sauna poměrně chladná (pod 60 °C). To, co vidí, však není *löyly*, nýbrž mikroskopické kapičky vody, které vznikají současně s ní. Je to známka toho, že vzduch je vodní párou přesycen a už jí v plynném stavu nedokáže více pojmout. Podobně jako jemná mlha se tato pára nese spolu s *löyly*, a jakmile narazí na větší objem vzduchu v místnosti, rychle se opět přemění v plyn.

Tím však účinky *löyly* zdaleka nekončí. Rychlé odpařování vody způsobuje prudké zvětšení objemu vzduchu, neboť z jedné jednotky vody v kapalném stavu vznikne více než 1400 jednotek páry (když hodně zjednodušíme fyzikální zákony). V krajních případech, kdy na velmi rozpálená kamna použijeme větší množství vody, dochází až ke slyšitelnému

„výbuchu“ *löyly* — k tlakové vlně, která proběhne místností a jež při vyrovnávání tlaku dokonce občas na okamžik pootevře dveře sauny. Tento pohyb vzduchu uvnitř sauny je sotva postřehnutelný, ale v kombinaci se stoupající vlhkostí výrazně ovlivňuje to, jak *löyly* vnímáme.

Umění *löyly* spočívá v ovládnutí práce s vodou v závislosti na konkrétním typu kamen a jejich aktuálním stavu (teplota kamenů a rozložení žáru). Cílem pak je dosáhnout co nejpříjemnějšího zážitku. Plynulé *löyly* — finsky *lempeä löyly* — je subjektivní pocit, kdy se vám dostane právě takového množství *löyly*, které vám osobně nejlépe vyhovuje.

V podstatě je *löyly* „pouhá“ voda. Ta by však měla být co nejčistší a měla by se nalévat opatrně na kvalitní saunové kameny rozpálené minimálně na 150 °C. Nečistoty ve vodě nebo špinavé kameny mohou způsobit, že *löyly* zapáchá, nepříjemně chutná nebo podráždí oči a pokožku — proto se ve Finsku běžně používá voda pitná. Zaručený efekt má, když použijete studenou vodu, ale pokud chcete z kamen získat maximum *löyly*, lze použít i vodu teplou — čím je voda teplejší, tím méně tepla při odpařování sebere kamenům.

Löyly je jev, který lze ovlivňovat a řídit. Nejprve se pohybuje podél stropu, poté klesá podél stěn. Překážky mohou jeho pohyb zpomalit nebo dočasně zadržet. V současné finské saunové praxi většina lidí očekává, že *löyly* je samo obklopí — bez jakéhokoli vlastního úsilí. V jiných saunových kulturách, jako je německá nebo ruská, se však *löyly* v místnosti aktivně rozvádí pomocí metliček, velkých vějířů nebo ručníků. Tyto pomůcky vyvolávají proudění vzduchu, které výrazně ovlivňuje vnímání tepla. Zkuste si dýchnout na předloktí — vzduch nepůsobí horce proto, že by byl skutečně žhavý, ale protože pohyb vzduchu na okamžik naruší tenkou neviditelnou vrstvu vzduchu přiléhající k pokožce, čímž zvýší tepelnou vodivost a zesílí pocit horka.

JAK SE OBVYKLE POUŽÍVAJÍ MODERNÍ FINSKÉ SAUNY

Způsob využívání sauny se v průběhu doby měnil. Na počátku 20. století existoval přísný soubor pravidel, který se tradoval starodávnými příběhy a lidovými představami. Tradice finské sauny v 21. století je však mnohem volnější, zjednodušená, osobní a vcelku světská. Pro saunování neexistují žádná absolutně platná pravidla, ale přesto napříč celou zemí i jednotlivými domácnostmi existují určité společné vzorce a zvyklosti. Díky obrovskému množství soukromých saun si mohou jejich uživatelé pěstovat vlastní rituály.

Celý proces začíná naším rozhodnutím jít do sauny. Následuje fáze vyhřívání, která — v době elektrických kamen — spočívá jen v kliknutí na virtuální tlačítko v mobilní aplikaci. Saunu považujeme za připravenou, když dosáhne nastavené teploty, obvykle mezi 70 a 80 °C. Saunující se poté svléknou, osprchují a usednou na lavice. Z hygienických důvodů si s sebou většina lidí bere ručník nebo jinou podložku, na kterou si sedá.

Několik minut po vstupu do suché sauny někdo vytvoří *löyly* tím, že nalije vodu na kameny. *Löyly* obvykle na chvíli přeruší konverzaci, která se pak znovu rozběhne, jakmile nejžhavější vlna odezní — často s komentáři o kvalitě daného *löyly*. Když většina pocitového *löyly* zmizí, následuje další — obvykle se voda vlévá třikrát až čtyřikrát. V té chvíli už se základní vlhkost zvýšila a saunující jsou dostatečně rozehřátí, takže saunu rychle opouštějí. To je první cyklus.

Někdy zůstane jen u jednoho cyklu, jindy se celý postup opakuje — s přestávkami na ochlazení, sprchu nebo ponoření do vody, lehké občerstvení, nápoj či jiné formy relaxace. Sauna může být krátkou patnáctiminutovou vsuvkou po tréninku nebo také několikahodinovým programem plným rozhovorů, koupání a dalších aktivit. Ve Finsku není výjimkou, že si lidé během saunování dopřejí lehké alkoholické nápoje — a to navzdory známým zdravotním rizikům. Naštěstí se do sauny málokdo vydá opilý.

ZÓNA BEZ MOBILŮ

Ve finských saunách se s písemnými pravidly nebo pokyny setkáte jen zřídkakdy. Z těch psaných i nepsaných však dnes vyniká především jedno: zákaz používání mobilních telefonů a jiných přenosných elektronických zařízení. Zatímco do všech ostatních oblastí života chytré telefony pronikly, do sauny je Finové zpravidla nepouštějí. Důvodem je jak praktická stránka, tak i úcta k tradici. Odpojení od digitálního světa posiluje psychologickou funkci sauny jako protiváhy k modernímu stresu a neustálému tlaku na okamžité reagování na nějaké podněty.



NAHOŘE: *Kännykkävapaa-alue* — zóna bez mobilních telefonů. V mnoha veřejných saunách jsou mobily výslovně zakázány. Rajaportti, Tampere, Finsko.

Jak dlouho člověku trvá, než má saunování „dost", závisí na mnoha činitelích — Finové si však své saunování neodměřují na hodinkách. Mezi saunou a přilehlým prostorem volně přecházejí a někdy stráví více času společenskou družbou mimo saunu než uvnitř. Ve větších skupinách se může stát, že se někdo účastní večera v sauně, aniž by do samotné sauny vůbec vstoupil. Ideální saunový zážitek odráží hodnotu přítomného okamžiku a uvolnění — a není zde žádný pevně stanovený čas, kdy by se mělo končit. Tento ideál se však v praxi často nedodržuje. Sauny sdílené více domácnostmi (např. v bytových družstvech nebo moderních rezidenčních komplexech) se obvykle rezervují na 60 až 90 minut, přičemž jednotlivé domácnosti se musí držet vyhrazených časových oken. Podobně ve veřejných finských saunách bývá běžná vstupenka na dvě hodiny. Přestože se toto omezení ne vždy striktně dodržuje, dává to návštěvníkům jasný časový rámec, v jakém by se měli pohybovat. Ve většině menších podniků dvě hodiny obvykle stačí — ale v místech, která nabízejí více saun a občerstvení, utečou dosti rychle. V domácí sauně často postačí hodina, v závislosti na společnosti a charakteru přestávek, které máte rádi. Já osobně si dávám spíše krátké pauzy, abych mezi jednotlivými saunovacími cykly úplně nevychladl — tím by se totiž zpomalil proces pocení. Právě proto mé soukromé saunování zřídka přesáhne jednu hodinu.

Když nastane čas k odchodu, lidé se většinou důkladně umyjí — pokud to už neudělali před vstupem do sauny. Ve veřejných saunách se mytí předem doporučuje kvůli hygieně. Podle staré tradice vás však během přestávky umývala obsluha. Někteří si na závěr dopřejí jemné *löyly*, jiní si ještě na chvíli sednou do sauny jen kvůli závěrečnému prohřátí, než se začnou oblékat. Konkrétní podoba se vždy odvíjí od zázemí na tom kterém místě a místních klimatických podmínek.

Zásadní je dostatečné ochlazení po saunování. Ideálně by člověk měl na chvíli ulehnout a odpočívat se studeným nápojem v ruce. Oblékání, úprava vlasů a líčení by měly počkat, dokud se tělo nevrátí do normální teploty a zcela neoschne. To se sice snadno řekne, ale už hůře provede.

Pokud se fáze ochlazení uspěchá nebo probíhá v nevhodných podmínkách, snadno naruší celkový účinek sauny. Příliš vlhká nebo naopak studená převlékárna — nebo dokonce její absence — ve vás snadno zanechá nepohodlí. Jednou z nepříjemných situací je tzv. *jälkihiki* — tedy „následné pocení", kdy se člověk nestačí řádně zchladit a výrazně se potí ještě dlouho po odchodu ze sauny. Je však pravda, že finské klima — venku chladné a uvnitř suché — ochlazení usnadňuje více než například prostředí v blízkosti rovníku.

V soukromé sauně často následuje i menší úklid: vylití vody z vědra, sběr podložek k usušení nebo vyprání a případně vyvětrání místnosti. V moderních saunách s mechanickým větráním většinou postačí jen minimální úsilí — jestliže je sauna udržovaná v čistotě a neválejí se v ní různé zbytečnosti. A samozřejmě, je třeba vypnout elektrická kamna nebo přihodit pár polínek do kamen na dřevo, aby se místnost po použití dobře vysušila.

FINSKÁ MEDITACE

Jít do sauny sám má své zvláštní kouzlo. Ačkoli je společensky přijatelné držet se ve veřejné sauně stranou, být v sauně úplně o samotě vás nutí soustředit se plně na prostředí sauny — a na sebe sama. V takové chvíli se sauna stává prostředkem meditace, nabízí možnost zastavit se, uvědomovat si přítomný okamžik, nebo naopak úplně vypnout vědomé myšlení. Jen si dejte pozor, abyste neupadli do hlubokého spánku — hrozí dehydratace a přehřátí.

RITUÁLY, KTERÉ UMOCŇUJÍ ZÁŽITEK ZE SAUNY

Základní saunový rituál lze obohatit mnoha způsoby, které se v běžném moderním finském saunování nevyskytují tak často. Existují doplňkové prvky, jako jsou různé zpěvy či zaříkání, které pocházejí z dávných dob finské saunové kultury (viz kapitolu 2). Tyto prvky byly částečně zapomenuty nebo opuštěny a v dnešních saunách se objevují jen vzácně, přesto však existují lidé, kteří je dále udržují a zvou zájemce k hlubšímu saunovému prožitku.

Otto Kronqvist, učitel jógy a zakladatel sauny *Sipoonkorpi Heritage Sauna*, přirovnává vývoj finských saunových rituálů k cestě, jakou prošla jóga. Ve Finsku i v Indii mnozí lidé cítí k těmto tradicím silný vztah a pocit sounáležitosti — vnímají je takříkajíc jako „své". Jenže být dnes „původním" praktikujícím jógy nebo sauny neznamená totéž co před sto či dvěma sty lety. Jóga se dnes mimo Indii často praktikuje spíše jako sport než coby duchovní disciplína. Z původních rituálů zůstalo většinou jen fyzické cvičení, často bez hlubšího rozměru a bez pocitu skutečné sounáležitosti. Kronqvist vnímá podobný vývoj i ve Finsku v hlavním proudu přístupů k sauně: současné pojetí saunování je osekané na minimum, zůstaly jen základní prvky, včetně *löyly*, které přežily současný materialistický rituál, zaměření na funkčnost a výkon.

Jedním z prvků, který saunový zážitek výrazně promění, je metličkování — jemné šlehání nebo kartáčování pokožky svazkem svěžích větviček. Do sauny vnáší novou aromatickou dimenzi a zároveň rozproudí vzduch v místnosti, což zvyšuje pocitovou teplotu. Nejčastěji se používají metličky z břízy, ale uplatňují se také jeřáb nebo jalovec. Dobré jsou též metličky z dubu, jenže duby ve Finsku běžně nerostou, a tak jsou metličky špatně dostupné.

Ve Finsku se metličkování praktikuje méně často než v některých jiných zemích se saunovou tradicí. Zcela nevymizelo, ale rozhodně už nepatří do hlavního proudu. Komerční výroba saunových metliček navíc výrazně zpomalila. Také ve 21. století si Finové metličky obvykle vyrábějí sami,

tak jako to dělali po staletí. Zde je třeba ocenit pobaltské země, které si kulturu metličkování úspěšně zachovaly a dnes jsou nejlepším komerčním vývozcem metliček.

S tradicí metličkování se spojují mnohé lidové léčitelské představy. Různé druhy dřevin měly podle lidové víry odlišné účinky, včetně léčivých, a ty bylo možné přenést na tělo při metličkování. Některé z těchto tvrzení mají reálný základ: například čerstvé březové listy obsahují saponin, přírodní látku, která způsobuje pěnění vody a působí podobně jako mýdlo — metličky se tak mohou použít i k mytí.

V ruské saunové tradici se metličkovací rituál nazývá *venik* a provádí ho buď saunový průvodce, nebo jiný spolusaunující. V každé ruce je jedna metlička a tělo ležícího člověka se masíruje pomocí tepla, proudění vzduchu i samotného šlehání. Tato procedura kombinuje prvky klasické masáže s rozváděním *löyly* a horkého vzduchu po těle. Služba je někdy dostupná i ve Finsku a lze ji zažít též v parních lázních a *baňách* po celém světě — například v Londýně (*Banya No. 1*), New Yorku (*Russian & Turkish Baths*) nebo Torontu (*Banya No. 2*). Možná to zní bolestivě, ale pokud se to dělá s citem, otevírá to zcela novou rovinu saunového prožitku a netradiční tělesný vjem.

Kromě metličkování existují i jiné saunové procedury, zaměřené spíše na péči o tělo než na intenzivní teplo či fyzickou terapii. Například rašelina, med nebo sůl se používají jako přírodní prostředky pro péči o pokožku. Každá látka má vlastní způsob aplikace, po němž následuje klidné saunování, během kterého daná směs působí.

Ve druhé polovině 20. století nahradily metličky jako hlavní zdroj vůní v sauně aromatické saunové nálevy. Přestože se v tomto kontextu občas mluví o aromaterapii, zdravotní přínosy nejsou vědecky prokázané. Několik finských firem vyrábí saunové vůně — éterické oleje nebo tinktury, které se obvykle prodávají v malých lahvičkách o objemu do 60 ml. Jejich účinek se podobá přírodním vůním, které se uvolňují při použití metliček. Několik kapek se přidává do vody, která se nalévá přes kameny — například



eukalyptus nebo mentol působí intenzivně při vdechování i na pokožku. Dávkování ovlivňuje to, jak dlouho vůně ve vzduchu přetrvává — často déle než samotné *löyly*. Pokud chcete vůni změnit, je třeba mezi jednotlivými seancemi saunu vyvětrat. Osobně nejsem velkým příznivcem většiny finských saunových vůní — při testování „březových vůní" jsem zjistil, že působí příliš uměle oproti čerstvým nebo mraženým větvičkám, případně sušeným listům namočeným ve vodě. Výzkumy ukázaly, že při nalévání vody smíchané s umělými vůněmi na horké kameny mohou vznikat nové chemické sloučeniny, včetně formaldehydu a dalších potenciálně dráždivých látek — což u některých lidí způsobí i alergickou reakci. Celkově jsou vůně oblíbenější spíše v soukromých saunách. Veřejné finské sauny je většinou neposkytují — a v některých jsou dokonce výslovně zakázány.

NAHOŘE: Šlehání metličkami je nejlepší, když ho provádí někdo jiný, ale v dnešním Finsku je běžnější šlehat se sám. Zde vyškolená saunová terapeutka Mari Keski-Korsuová autorovi poskytuje celotělovou kúru pomocí dvou dubových metliček. V každé ruce drží jednu.

Rituály pro výjimečné příležitosti

Mnoho přechodových rituálů a životních mezníků ve Finsku je spojeno se saunou. Nejčastějším z nich je sobotní sauna. Tradice, která má dlouhou historii a byla ještě posílena v době, kdy pracovní týden končil až v sobotu. To platilo až do šedesátých let 20. století. Známá finská lidová píseň z této doby, „Työmiehen lauantai" od Irwina Goodmana, barvitě líčí sobotu jednoho dělníka, který po týdnu tvrdé práce zakončuje den saunováním a opíjením se. Obliba sobotní sauny přetrvává dodnes, přestože pro většinu Finů končí pracovní týden už v pátek.

