

A *qualcuno* piace (molto) *calda*

Come la cerimonia del tè in Giappone, così la **sauna** nei Paesi nordici è un rito con la sua precisa etichetta. Ci si va per rilassarsi, purificarsi e migliorare l'umore. I migliori indirizzi dalla Lapponia alla Finlandia, passando per Londra e Cortina.

di Silvia Ugolotti

«**N**on abbiamo la Tour Eiffel, ma la sauna». Petra Theman, dirigente del ministero degli Esteri finlandese lo sottolinea così: «La sauna in Finlandia è un'istituzione». Il simbolo nazionale, un rito che, come la cerimonia del tè in Giappone, richiede passaggi precisi e una religiosa etichetta. In tutto il Paese se ne contano più delle auto in circolazione, quasi 3 milioni, abbastanza per soddisfare le esigenze di ogni finlandese contemporaneamente. Chi la usa come rimedio per acciacchi e malattie, chi come momento di relax e pulizia mentale, tutti (il 99 per cento) si fanno un bagno di caldo e vapore almeno una volta a settimana. Il rito si compie un po' ovunque, nel palazzo del Parlamento, nelle case private, in ufficio, tra i boschi, persino nel fast food. La sua prima sauna, Burger King l'ha aperta proprio a Helsinki. E dove sennò.

Nella capitale l'11 marzo si celebra il Sauna day e un'intera regione, quella centrale, è stata proclamata Sauna region of the

world. Ci sono agenzie specializzate che disegnano speciali sauna tour (*wellbeing-wilderness.fi*), e un Sauna village con strutture storiche e centenarie più nuove cabine sta per essere inaugurato.

Un tempo in sauna si partoriva e si lavavano le salme prima del funerale, si essiccavano salsicce e carne di renna. Oggi non si appendono più le bistecche, ma nella sauna s'indugia, rigorosamente nudi, seduti in cerchio, riscaldati dal calore del legno che brucia. Un ramo di betulla per stimolare la circolazione e si socializza con i vicini, ci s'innamora, si fanno affari, pilates e yoga («La combinazione di posizioni e calore rilassa i muscoli, allevia i dolori alla schiena, migliora la qualità del sonno» dice Tiina Vainio, ideatrice dello sauna yoga e autrice di libri sul tema), ma soprattutto, da secoli, si purificano il corpo e la mente. «Se praticato con costanza il rito della sauna libera l'organismo dalle scorie, riduce lo stress e il rischio d'infezioni, migliora l'umore, la pressione sanguigna, le funzioni vascolari e allena il cuore, al pari di una



Guido Pompanin

CORTINA D'AMPEZZO

LA BOTTE

Isolata e con vista la sauna del Rifugio Lagazuoi, tra i Parchi Naturali di Fanes e Sennes e delle Dolomiti.



HAPARANDA, SVEZIA

Un'antica sauna a fumo, nota come «smoked sauna», dell'Holiday resort Kukkolaforsen.

Gunmar Knechtel/laif

YLLÄS

GONDOLA

In Lapponia, la sauna è una cabina della funivia, tutta in legno e in movimento.



seduta di attività fisica» spiega Jari Antero Laukkanen, professore alla University of Eastern Finland, autore di numerose ricerche sul tema. L'ultima, pubblicata anche dal *New York Times*, spiega come si possano diminuire il rischio di Alzheimer e demenza senile facendo saune almeno quattro volte a settimana.

Se la Finlandia insegna, il mondo impara. Nel nord-est dell'Europa, dove la cerimonia è al suo zenit, i seguaci di sudore e vapore sono circa 6 milioni. L'immersione è dentro spazi classici, con il calore sviluppato grazie a legna e pietre, oppure cabine elettriche e a fumo, forse la versione più ancestrale, celebre in Estonia dove la

smoked sauna è patrimonio dell'Unesco. Alcune sono all'interno di terme e Spa, altre solitarie, sperdute nella natura, sospese in aria, dalle forme avveniristiche e hi tech.

Niente infrarossi, per i puristi. «Quella è solo una cabina riscaldata», avverte Risto Elomaa, presidente dell'International sauna association. Scelto il meglio, l'importante è il mood. «Parlare sotto voce e mantenere un atteggiamento rilassato, non a caso un proverbio finlandese consiglia di comportarsi in sauna come in chiesa». E sembrano veri e propri celebranti i maestri di Aufguss, o maestri di gettata, che come racconta Marco Santini, presidente di Aisa, l'Associazione italiana di saune e aufguss, «versano acqua e ghiaccio sulle pietre calde insieme a oli essenziali puri che evaporando aumentano la percezione del calore, senza alzare la temperatura della cabina. L'Aufguss meister, con un asciugamano e una speciale tecnica di ventilazione che pare una danza, spinge il vapore verso gli ospiti, stimolando così la sudorazione e favorendo l'eliminazione di tossine e scorie metaboliche».

Ogni giorno si può partecipare al rito dell'Aufguss all'Hotel Alpen Tesitin in Val Pusteria, che mette a disposizione sauna bio, finlandese, panoramica (*alpentestin.it*), oppure ad Aquaredens (dove è in costruzione un villaggio delle saune) nella Ritual sauna con gettate di vapore, accompagnate da musica e arricchite da essenze profumate (*aquaredens.it*) e all'Aqua Dome nel Tirolo austriaco, un vero e proprio mondo

HELSINKI

LÖYLY

Sauna pubblica in legno di pino progettata dallo studio finlandese Avanto architects.



Beatrice Tomros/ Göteborg & Co



GÖTEBORG

FRIHAMNEN

Sull'isola di Hisingen a Göteborg, in Svezia, su un'area nuova e riqualificata della città, nasce questa sauna in materiale riciclato, firmata dal gruppo di architetti Raumlabor Berlin.



Frihamnen@Raumlaborberlin

giolagazuoi.com). Direttamente sulle piste da sci ad Avoriaz, l'Hotel des Dromots dal lusso rustico e chic propone una sauna cocoon sulla neve con una tinozza di legno a cielo aperto per rinfrescarsi dopo il caldo (*hoteldesdromonts.com*).

Si cambia look, invece, nella Amphitheater sauna all'interno dell'Espa Spa del Corinthia Hotel a Londra (*espalifeatcorinthia.com*): sedute a semicerchio, luci soffuse sotto le panche per creare un ambiente ancora più rilassante e vetrate che si affacciano sulla piscina. Spettacolare la vista dalla nuova sauna del Riffelhaus a Zermatt, hotel per alpinisti e sciatori dal 1853, con una parete a vetri che guarda la vetta del Matterhorn (*riffelhaus.ch*).

E come predicano gli Aufguss meister: «buona sudata a tutti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

delle saune: dalla loft-sauna con travi di legno massiccio e pietra delle montagne dell'Ötztal alla sauna fienile dal fascino rurale tirolese. In esclusiva per gli ospiti dell'hotel la sauna panoramica della Spa 3000 (*aqua-dome.at*).

Per non parlare delle saune di design, come Löyly a Helsinki, pubblica e affacciata sul mare, progettata in legno di pino dallo studio finlandese Avanto architects secondo i criteri della sostenibilità (*loylyhelsinki.fi*). Oppure, la Sauna Gondola nella stazione sciistica di Ylläs in Lapponia, dove una cabina della funivia tutta in legno emana caldo e vapore in movimento (*yllas.fi*). All'insegna dell'upcycling anche Frihamnen, sull'isola di Hisingen a Göteborg, area nuova e riqualificata della città, firmata dal gruppo di architetti Raumlabor Berlin. Particolarità? Dodicimila bottiglie di vetro formano una parete, mentre la facciata è coperta da ferro ondulato riciclato (*goteborg.com/en/the-sauna-in-frihamnen*).

Un inno alla modernità è anche quella dell'Hotel Miramonti ad Avelegno (*hotel-miramonti.com*), un piccolo rifugio nel bosco

in legno di Hemlock nero con doccia esterna, mentre si mimetizza con il paesaggio la nuova Apple sauna dell'Apfel Hotel a San Martino in Passiria, uno spazio intimo e semicircolare con una finestra ad oblò e alberi di mele intorno (*apfelhotel.com*). La più alta delle Dolomiti è al Rifugio Lagazuoi di Cortina, tra i parchi naturali di Fanes, Sennes e delle Dolomiti d'Ampezzo: una botte incastonata nella roccia, riscaldata a legna, con finestre sulle montagne (*rifu-*

GLI STEP DELLA GIUSTA SUDATA

La Finnish sauna society suggerisce di fare così:

- 1 Ci si spoglia di tutto e s'indossa solo un asciugamano in vita.
- 2 Si fa una doccia per rimuovere le impurità.
- 3 Si entra in sauna a una temperatura tra gli 80-90 gradi e si rende umido l'ambiente gettando acqua sulle pietre calde.
- 4 Si esce per una doccia non troppo fredda, si bevono acqua o tisane.
- 5 Ci si concede un secondo giro in sauna con una temperatura più bassa.
- 6 Si esce di nuovo, ci si rinfresca con una doccia o una nuotata.
- 7 Una volta vestiti, acqua o tisana e uno snack aspettando che il corpo sia pronto per tornare alla temperatura esterna.