

"Saunominen on mielen puhdistumista"

KIRSI KONTIO
TEKSTI JA KUVA

Sauna antaa mielenrauhaa. Näin voimakkaasti julistaa Rajaportin saunayhdistyksen puheenjohtaja **Miisa Koskimies** tänään, suomalaisen saunan päivänä.

Vielä joitakin vuosia sitten saunominen oli hänelle lähinnä pikaista piipahdusta lauteilla, mutta käytyään sitten ensimmäisen kerran Rajaportin saunassa hän koki asenne muutoksen.

– Nykyisin saunominen on minulle ennen kaikkea mielen ja ajatusten puhdistumista, Koskimies kiteyttää.

– Tänä päivänä elämää hallitsee melko yleisesti hektisyys, ja arvomaailmaa ohjaa raha. Saunassa kaikki sellainen unohtuu. Löylyjen keskellä on mahdollista levätä arkisista ajatuksista.

Koskimiehen mukaan on aistittavissa, että saunanautinnon arvostaminen on nostanut viime vuosina päätään. Saunayhdistyksen puheenjohtaja tietää, että kiireinen elämäntahti kaipaa vastapainoa.

– Kiinnostus esimerkiksi yleisiin saunoihin ja avanto-uintiin voimistuu jatkuvasti. Se on osoitus siitä, että ihmiset kaipaavat peruselämyksiä, joita muun muassa kuuman ja kylmän kokeminen antaa, Koskimies miettii.

Sauna riisuu titteleistä

Koskimiehen mukaan aidoin saunatunnelma syntyy nimenomaan puusta ja kivestä.

– Itse en kaipaa mitään eri-

koisia visuaalisia hienouksia. Luonnonmateriaalit riittävät sellaisenaan antamaan rentouttavan olon, Koskimies pohtii.

Yleisen saunan olennainen fiiliksen luoja on hänen mielestään leppoisa seurustelu, jota myös sosiaalisuudeksi kutsutaan. Koskimies tietää kokemuksesta, että sauna riisuu tittelet.



WWW.
mansetori.uta.fi/
pispala/
yhdistykset/
saunayhdistys/
saunayhd.htm

– Rajaportti kokoaa yhteen erilaisia ihmisiä saman asian ääreen. Löylyttelyn lomassa porukat istuskelevat saunan pihalla pelkkiin pyyhkeisiin kietoutuneena. Silloin ei mietitä, että kuka on missäkin asemassa työelämässä.

– Yleisessä saunassa jopa suomalaiset rohkaistuvat juttelemaan ventovieraille ole-

matta humalassa, sanoo Koskimies.

Tänään lauantaina sauna voi ylistää oikein virallisen, Suomessa jo vuodesta 1988 asti vietetyn juhlapäivän nimissä.

Juhlavuottaan viettävä satavuotias Rajaportin sauna on kuumana kahdesta iltakymmenestä.

Lisäksi tarjolla on musiikkia, telttasaunomista, muurinpohjalettuja ja vihdansidontaa.



Rajaportin saunan lämmittäjä Ressu Leivo kutsuu vihta sylissään joka iikkoa juhlimaan suomalaisen saunan päivää.