



AUFGUSS: LA PASSIONE DEI SAUNISTI

L'**Aufguss** (anche **ventilazione**, **gettata di vapore**) è un rituale tipico della sauna finlandese, soprattutto nei paesi di lingua tedesca. Consiste nel versare dell'acqua (o del ghiaccio) mescolata ad oli essenziali aromatici o balsamici sulle pietre della stufa, in modo da produrre un getto di vapore molto caldo e impregnato delle essenze eventualmente utilizzate.

Il maestro di Aufguss (Aufgussmeister) aumenta lo stimolo termico con colpi di asciugamano indirizzati verso gli ospiti accomodati in sauna.

Prima dell'inizio della cerimonia, la porta della sauna rimane aperta qualche minuto e l'aria viene rinnovata a colpi di asciugamano; poi gli ospiti prendono posto appoggiando un grande telo da bagno dietro la schiena e sotto i piedi, ricordando che i posti in alto sono i più caldi. L'Aufgussmeister chiude la porta ed attende che la temperatura aumenti. Avvicina alla stufa un secchiello in legno pieno d'acqua, oppure ghiaccio (triturato o in cubetti), oppure neve fresca, ne raccoglie una parte con il mestolo, aggiunge l'aroma e versa il tutto sulle pietre roventi.

L'aria diventa umida e un leggero vapore si dirige verso l'alto. Il "maestro" comincia a creare delle turbolenze con l'asciugamano, facendolo volteggiare davanti e sopra la stufa. Poi dirige il flusso dell'aria calda verso le persone: ci sono alcune mosse classiche come l'Herumwirbeln (elicottero), l'Herunterschlagen (colpo secco dall'alto al basso) e il Damenspende (colpetti dal basso all'alto), ma ovviamente l'intensità e la durata sono sempre differenti.

Il rito prevede normalmente tre cicli di versamento dell'acqua e ventilazione, durante i quali si rimane in silenzio e non si dovrebbe entrare o uscire. Eventualmente si incoraggia e si ringrazia il "maestro" con un applauso. In caso non si riesca a sopportare il calore ci si può spostare verso il basso. Al termine del terzo giro si dovrebbe restare ancora un attimo in sauna. La durata totale del trattamento è di circa 8/12 min e durante l'Aufguss la temperatura della sauna non aumenta, l'aumento percepito è dato dal vapore.

All'uscita dall'Aufguss è prevista una doccia fredda (iniziando a bagnarsi dagli arti e dal basso), una rinfrescata nella tinozza gelata (immergendo sempre prima i piedi e arrivando lentamente alla testa), una sciacquata col secchio (mai sulla testa), facendo comunque attenzione agli shock termici e ai movimenti bruschi.

Infine, chi lo desidera può indossare durante l'Aufguss un cappello da sauna in lana cotta: esistono ancora artigiani che li producono a mano, oppure si possono acquistare nei negozi specializzati