

## L'Italia sulla vetta del mondo Dopo cinque anni ancora Campioni del Mondo!

La **sauna** è oramai universalmente riconosciuta come momento di salute e benessere per il corpo e la mente di chi la frequenta.

Essa infatti sfrutta il calore provocando la dilatazione dei pori della pelle ed una traspirazione immediata con conseguente aumento della sudorazione. La sauna finlandese a calore secco arriva a circa 90°C di temperatura e porta la pelle a raggiungere i 40/42°C, mentre grazie alla sudorazione il calore interno del corpo rimane pressoché invariato. È per questo che è consigliabile e salutare fare la sauna senza abiti che altrimenti possono impedire la sudorazione e conseguentemente aumentare la temperatura corporea interna. Nei primi istanti l'acqua della sudorazione viene sottratta principalmente al sangue, con conseguente calo pressorio e tachicardia compensatoria e richiamo di liquidi da altri tessuti fino alla normalizzazione. Con la sudorazione si può arrivare a perdere fino ad un litro di acqua con elettroliti, acido lattico, aminoacidi, acido urico, sodio e potassio. Tali liquidi vanno subito reintegrati bevendo tisane calde o fredde.

I benefici di questa pratica sono tantissimi: attivando il sistema linfatico aumenta le difese immunitarie prevenendo così le infezioni; è molto indicata nelle malattie delle vie respiratorie e reumatiche; aumenta l'elasticità della pelle e cura le malattie cutanee; migliora il metabolismo di tutti gli organi escretori; rilassa il sistema nervoso centrale ed ha effetto decontratturante sui muscoli; rafforza ed allena il cuore prevenendo possibili patologie cardiache; e questo elenco potrebbe continuare ancora a lungo...

L'**Aufguss**, termine tedesco per definire quello che in Italia chiamiamo "gettata di vapore", è un rituale di benessere fisico e psichico, praticato all'interno di una sauna, che dona una notevole sensazione di benessere e favorisce l'eliminazione di una grande quantità di tossine e scorie metaboliche. Esso consiste nel versare sul braciere acqua e/o ghiaccio tritato, con l'aggiunta di oli essenziali, che al contatto col calore delle pietre roventi posizionate sulla stufa, creano una nube di vapore acqueo che sale verso il soffitto della sauna. Spesso questo rituale viene accompagnato da una adeguata colonna sonora e da cromoterapia.

L'**Aufgussmeister** (o "Maestro di Sauna"), tramite le più svariate tecniche di sventolamento, con un asciugamano o un altro strumento adatto all'uopo, muove l'aria calda e umida in modo che venga distribuita in tutto l'ambiente della sauna verso gli ospiti. Oggi gli utenti delle saune chiedono e si aspettano i rituali degli Aufguss e sanno riconoscere Aufgussmeister capaci o meno.

Per questa ragione nel lontano 2014 è nata **AISA** (Associazione Italiana Saune e Aufguss) con l'intento di valorizzare il mondo della Sauna e dell'Aufguss nonché i suoi benefici fisici e psichici, diffondendone la conoscenza su tutto il territorio nazionale. Essa promuove e realizza lo sviluppo professionale dell'Aufgussmeister attraverso corsi di formazione per futuri Aufgussmeister e corsi di aggiornamento per chi è già Aufgussmeister. Inoltre AISA offre supporto sia ai centri esistenti che a quelli in fase di realizzazione, tramite la condivisione delle conoscenze acquisite, con la formazione Addetti sauna/Aufgussmeister, nonché attraverso le indicazioni dei propri esperti' un'Associazione di promozione culturale e basa i suoi finanziamenti solo sulle quote d'iscrizione, sponsorizzazioni, contributi ed attività di autofinanziamento. AISA è in stretto contatto con il mondo saunistico internazionale, essendo socia attiva sia di Aufguss-WM che di ISA International Sauna Association, nonché partner effettivo di tutte le Associazioni nazionali ed europee esistenti.

Dal 27 al 29 maggio AISA ha organizzato ad Aquaredens (Verona) i Campionati Italiani validi per le qualificazioni del Campionato Mondiale a cui hanno partecipato ben 29 atleti provenienti da tutta Italia. I sette migliori hanno poi costituito la rappresentanza italiana al **Campionato del Mondo 2022**, organizzato da Aufguss-WM alle Thermen Bussloo, in Olanda, dal 13 al 18 settembre a cui hanno partecipato Aufgussmeister/in da tutto il mondo, gareggiando sia in “singolo” che in “coppia”. Dei nostri sette rappresentanti, ben quattro si sono qualificati per la fase finale e la coppia Massimo Gelli - Simone Mannelli ha sbaragliato la concorrenza.

Gli Aufgussmeister Simone e Massimo sono entrambi fiorentini e l'idea di portare una parte della loro storia all'interno di un microcosmo multiculturale li ha spronati a dare il meglio, portando in alto i simboli della loro città e le immagini con le quali sono cresciuti. Lo studio e l'impegno hanno fatto sì che questo Aufguss fosse perfetto nel suo insieme e coinvolgente sin dal loro ingresso in sauna.

Il tema ripercorre la commissione per la costruzione della Cupola del Duomo di Firenze, bandita con un concorso nel 1418 da Cosimo de' Medici che vide come vincitore un genio indiscusso dell'architettura, Filippo Brunelleschi, che costruì la prima cupola autoportante al mondo.

L'Italia torna quindi sul gradino più alto del podio dopo 5 anni (allora vinse la coppia Giada Cappelli - Claudio Massa).

*Gabriele Torresan e Marianna Cognola*