

## AISA ON TOUR: ALLA SCOPERTA DELLE SAUNE DI HELSINKI - IN SAUNA COME IN CHIESA?

Quest'inverno ho deciso di fare una piccola vacanza a Helsinki, per conoscere la capitale della Finlandia dopo averne visitato più volte il nord.

Helsinki offre una grande varietà di paesaggi urbani, molti musei, escursioni naturalistiche nei dintorni e... una molteplicità di saune pubbliche!

Dopo aver consultato il sito ufficiale <https://www.visitfinland.com/it/articoli/esperienze-di-sauna-da-provare-nella-regione-di-helsinki/> dove un'intera pagina è dedicata alla sauna, mi confronto anche con il collega Pierluigi Napoli, che recentemente ha effettuato un "saunatour" nella regione di Helsinki, e scelgo le mie mete del benessere: per iniziare andremo a Kuusijarvi.

Kuusijarvi è a circa 45 minuti di autobus da Helsinki, in mezzo ai boschi, è in un parco frequentato da fondisti ed escursionisti, oltre che da semplici saunisti di tutte le età. Offre un lago dove fare il raffreddamento in compagnia delle anatre, alcune "smoke sauna" e saune a stufa elettrica separate per uomini e donne, con caffè-ristorante annesso.



Entriamo nella sauna delle donne e subito ci rendiamo conto che la nostra concezione di sauna è totalmente diversa da quella delle Finlandesi: sono tutte in ciabatte dentro la sauna, sedute su dei pezzettini di stoffa che coprono a mala pena le terga, e chiacchierano tra loro a più non posso! La sauna per i Finlandesi è rimasto un rituale simile a quello degli antichi Romani nei bagni: seduti sulla panca si fanno affari, si parla di politica, si chiacchiera dei figli, si beve una birra, insomma l'atmosfera è tutto tranne che silenziosa!

Nella sauna è previsto che non si debba tenere il costume ma molte signore lo tengono addosso per praticità: dopo la sauna via di corsa in scarpette di neoprene, guanti e berretto perché il raffreddamento si fa nel lago ghiacciato! Per arrivare al lago il costume è obbligatorio perché si deve uscire dal locale docce su un ballatoio, scendere una scala, camminare sul ghiaccio fino al pontile, e finalmente, con una temperatura esterna prossima allo zero e un vento tagliente, immergersi.



Vediamo andare più volte in acqua donne di tutte le età e una signora in avanzato stato di gravidanza, qui i bambini si abituanano molto presto alle pratiche salutari!

Oltre a questa sauna, Kuusijarvi ha ancora un'esperienza memorabile in serbo per noi: la "sauna a fumo".

Mettiamo il costume e il cappello di lana e usciamo anche noi in ciabatte infradito sul ghiaccio per raggiungere le cassette di tronchi da cui fuoriesce il tipico aroma di affumicato.

Entriamo in una stanzetta buia, quasi tutta

occupata da un'enorme stufa che emette fumo direttamente nel piccolo ambiente. Gli occhi e la gola sono subito in fiamme, eppure un signore anziano sta gettando acqua sulla stufa per aumentare calore e fumo!!! Confesso che abbiamo resistito cinque minuti, poi usciamo affumicate e con gli occhi lacrimanti. Nonostante la doccia resteremo odorose di catrame per tutta la giornata.



Tornate in città scegliamo di non provare le saune più moderne e gettonate (Loyly e Allas Sea pool, strutture modernissime sul mare, che sanno un po' di attrazione turistica) e individuiamo, invece, le più tradizionali Kotiharju e Uusi Sauna.

Kotiharju Sauna è in un quartiere popolare, una sauna degli anni '30 con la stufa a legna e gli arredi in legno originali negli spogliatoi. Uomini e donne hanno due saune separate, ma si ritrovano tutti fuori per il raffreddamento, sulle panchette poste sul marciapiede, sul quale passano tranquillamente i pedoni senza badare ai saunisti.



Negli spogliatoi si mangia, si beve e si chiacchiera... e in sauna anche! Le persone arrivano con le loro provviste di cibo e bevande, c'è una ghiacciaia per le birre, alcuni ospiti hanno i loro boccali personalizzati.

Nella sala docce c'è un lettino per il savonage: in alcuni giorni della settimana, su appuntamento, una signora ti insapona e ti striglia con finnico vigore, come nella tradizione turca.

La visita a questa sauna mi conferma che la sauna in Finlandia è un luogo di socializzazione, oltre che di relax, dove si coltivano i rapporti sociali più che la calma interiore.





Il tour si conclude a Uusi sauna, che si trova in un quartiere moderno vicino al porto ed è la rivisitazione di una sauna pubblica tradizionale finlandese: tra una sauna e l'altra, in asciugamano e piedi scalzi, si va direttamente al bar a bere un tè o una birra. Per il raffreddamento c'è una terrazza incastrata tra i condomini di Helsinki. La sauna è divisa per uomini e donne, si ha a disposizione il solito pezzettino di stoffa per sedersi, le sedute sono in muratura e solo i sedili sono ricoperti in legno, quindi si accede in ciabatte. C'è un'enorme stufa a legna anche qui, e un secchio con un mestolo gigante per fare "Loyly", la gettata.



Finalmente posso fare la "Loyly master" e far fumare la stufa, e ne approfitto a più non posso.



Nel bar della Uusi sauna ci sono delle foto originali di saune della città di Helsinki degli anni '70, nelle quali si può vedere che la sauna in Finlandia è patrimonio di tutti. Kiitos Suomi (grazie Finlandia) !!!

Barbara Alessandrini

<https://www.cafekuusijarvi.fi/english>

<https://www.uusisauna.fi/>

[Kotiharju Sauna | My Helsinki](#)





