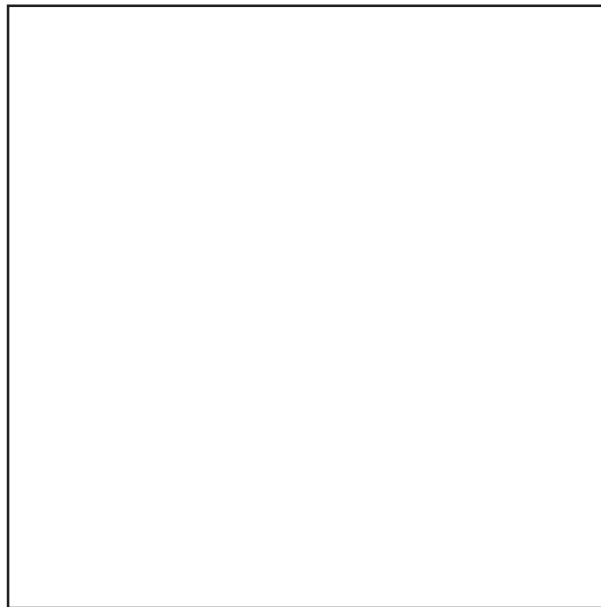


# La Sauna finlandesa



178

## Las raíces de la sauna de humo

La edificación que los finlandeses llaman sauna fué una construcción sin chimenea de al menos un millar de años. Durante el siglo actual, sin embargo, se introdujeron saunas con chimenea que permitían la salida de humos, y se hicieron muy populares. Hoy en día la larga tradición de la antigua sauna ha hecho que la nueva se denomine sauna de humo.

La gente piensa a menudo que la sauna era algo común antiguamente. Sin embargo esto no es así y este es el motivo por el que la gente visitaba a menudo a sus vecinos para utilizar su sauna. Al comienzo del siglo XIX la población de Finlandia era solamente de 300.000 personas y pocas familias tenían su propia sauna. Sólo a lo largo de este siglo vino la riqueza al país y la población se incrementó hasta 2 millones. El siglo XIX fué la Edad de Oro de las saunas de humo. A pesar de que éstas se encontraban fácilmente en las zonas campesinas, muy pocas se conectaban exteriormente a una chimenea, como lo fué más tarde alrededor de 1950, cuando se extendieron.

Antiguamente la sauna tenía un significado más amplio y profundo en la gente. Era el lugar donde los niños venían al mundo, donde los enfermos sanaban y donde se realizaban rituales mágicos. El espíritu de la sauna era temido y respetado. Era también el lugar donde se descarta el lino y la malta e incluso donde se vendía posteriormente. Sin embargo una de sus principales funciones era ofrecer un vínculo entre la vida ordinaria y la celebración. En cada hogar se terminaba la semana laboral con la sauna del sábado; la celebración de Navidad no podía comenzar sin que todos tomaran una sauna.

El incremento del tiempo de ocio y la construcción a gran escala de casas de vacaciones ha hecho crecer el interés por la filosofía de la sauna

finlandesa y en particular de la sauna de humo, donde goza de un puesto preeminente como baño de alto standing. El interés viene reforzado por el hecho de que se puede construir fácilmente y sin ayuda externa.

## La sauna enterrada es la original

La sauna enterrada es probablemente una de las tipologías originales. Esto al menos sugiere la palabra lapona "saun", que significa agujero practicado en el suelo o en la nieve. De otra parte las palabras "selkäsauna" (golpear) y "opinsauna" (mezcla) sugieren otros significados diferentes al mero baño. En tiempos remotos la palabra sauna podría haber tenido otros profundos significados de orden mitológico.

Parientes cercanos de la sauna enterrada se encuentran también en América, donde los indios norteamericanos tomaban saunas rituales en huecos practicados en el suelo. En Finlandia las saunas enterradas eran muy comunes. Se construían con materiales disponibles en la zona y se erigían de forma sencilla sin necesidad de especialistas. La parte inferior se excavaba con suficiente profundidad pero generalmente aprovechando una ladera. Si era necesario se apuntalaban los muros con piedras, tablas, postes de madera o turba. La parte superior se construía casi siempre con rollizos, al igual que la cubierta, la cual requería un soporte uniforme y robusto. Generalmente las saunas enterradas eran bastante pequeñas: los muros interiores podían tener apenas 2 metros de largo. Bancos, escaleras y otros entramados de madera eran de construcción modesta debido a su uso más esporádico. A menudo no tenía ventanas y el suelo era simple tierra apisonada. Hay pocas saunas enterradas que pervivan en nuestros días; las actuales son modernas reproducciones basadas en diseños tradicionales.

### **Diversos diseños de la sauna de humno**

La apariencia externa de las saunas de humo no varían mucho de una parte a otra de Finlandia: eran modestas y vulgares construcciones. Las mayores diferencias se aprecian en el interior. Las grandes saunas de malta multifuncionales se encuentran en el Oeste del país, mientras que el Este es donde se encuentran las más pequeñas, con uso prioritario para baño. Entre ambos extremos se da una gran variedad de tipos regionales. Las variaciones tienen su origen en el sustrato cultural y económico de cada región. El tiempo de ejecución era otro factor diferenciador de interés.

### **Calentamiento de la sauna**

Como cada sauna es diferente, su método de calentamiento también lo es. Por eso sólo se pueden dar orientaciones generales; los pasos importantes sólo pueden aprenderse a base de práctica.

Para condiciones normales de verano la estufa puede ser calentada con dos cargas de leña. La primera carga puede incluir madera de diverso tipo pero la segunda sólo debe ser de aliso suficientemente seco. Lo realmente importante es que la leña esté seca y que arda uniforme y rápidamente con

llama intensa.

Dentro de la sauna, el humo sube rápidamente y deja un espacio inferior libre bajo el nivel superior de la estufa. Esto hace el calefactado más sencillo. Después de alcanzar este punto debe asentarse durante 1 ó 2 horas. Si se quiere preparar la sauna para baño es necesario airearla profundamente, limpiar el hollín y las cenizas de las piedras de la estufa sacudiendo un par de cucharones de agua sobre ellas.

### **Los detalles aseguran una buena sauna**

Una sauna supone un número importante de detalles básicos que afectan a las condiciones del baño. La estufa es clave. Hay varios métodos de construir una estufa en función del tamaño y la forma de la sauna.

La estufa tradicional - la más simple de todas - se hace apilando piedras naturales de procedencia local. Estufas más avanzadas se construyen sobre un entramado de piedras grandes con su forma natural o cortadas, o bien de ladrillo.

Los bancos van a menudo fijos a las paredes. Son de madera con acabado basto y se colocan al terminar el muro. Las puertas y ventanas con sus cercos son de muy buena calidad y pueden durar siglos.

