Ve zdravém těle zdravý duch

22.11.2023 - | Městská část Praha 7

Rčení, které platí obecně pro celý život – všeho s mírou, platí pro saunování a otužování dvojnásob.

Aby pobyt v útulné horké místnosti s dřevěnými lavičkami a následná studená sprcha či koupel přinášely kýžené zdravotní benefity, je nutné dodržovat mnoho pravidel a především poslouchat svoje tělo. Rovněž je třeba dodat, že ani jedna z obou protichůdných aktivit určitě není vhodná pro každého. Vnímání sauny jako horkého pekla, ve kterém se po pár vteřinách začnete dusit, není nijak ojedinělé. A představa studené sprchy jako trestu za přílišnou vznětlivost u mnohých převažuje nad chápáním tohoto úkonu jako bohulibé činnosti, jež vám pomůže naučit se překračovat komfortní zónu a efektivně pracovat se svou myslí.

Následující řádky by vás ovšem měly především nalákat k tomu, abyste alespoň jedné z těchto aktivit (nebo klidně oběma) dali šanci, pokud tak již nečiníte, takže se je pokusím představit z pozitivního úhlu pohledu. Správně saunování i otužování posilují imunitu, vyplavují hormony štěstí (endorfiny), zvyšují fyzickou odolnost vůči oběma teplotním extrémům, zlepšují termoregulaci, navozují psychickou pohodu, pomáhají posouvat vlastní hranice, umožňují celkovou detoxikaci organismu a jednoznačně prohlubují spojení s vlastním tělem, což je možná jejich úplně nejzajímavější účinek. I proto jsou pro spoustu lidí obě tyto činnosti jedinečnou příležitostí být skutečně sám se sebou. Dokud to nezkusíte, nemůžete vědět, o co přicházíte.

SAUNOVÁNÍ

Saunování po česku

V jednotlivých zemích se samozřejmě saunování přizpůsobuje místním tradicím a preferencím, a tak obzvlášť při návštěvě českých saun občas nabudete dojmu, že sauna je taková lepší hospoda, nebo chcete-li hospoda s přidanou hodnotou – tedy místo setkávání v uvolněné atmosféře s pivem v ruce. Ano, mnohé sauny a wellness centra skutečně nabízejí plně vybavený bar s pestrou nabídkou (nejen) alkoholických nápojů a mnozí pánové i dámy si do sauny jdou prostě – o něco tišeji než v té hospodě – poklábosit. Ani mluvení, ani alkohol samozřejmě do sauny v původním smyslu tohoto slova nepatří, což se dočtete také níže v desateru saunářských přikázání, ale pro představu těch, kteří ji nemají – ano, i takhle někdy vypadá česká sauna.

Je libo ceremoniál?

Jedním ze způsobů, jimiž se dá vyhnout zanesení saunového prostředí českými nešvary, je saunový ceremoniál, protože při něm se saunovat prostě naučíte, ať chcete nebo ne. Tyto saunové rituální obřady sice zatím probíhají především ve větších wellness centrech a v řadové sauně, jež bývá například součástí plaveckého bazénu, na ně pravidelně nenarazíte, ale pro velkou oblíbenost se v poslední době hodně rozšiřují. Saunové ceremoniály výrazně posouvají hranice běžného saunování a činí z něho nevšední zážitek – někdy hluboce meditativní, jindy se jedná spíš o show. Zároveň během ceremoniálu čas ubíhá mnohem rychleji než při klasickém saunování. Saunové představení ve vás zanechá hlubší prožitek, po fyzické stránce docílí celkového prohřátí těla a často také pomůže k uvolnění emocí. Kombinace zvýšené teploty, tlumeně osvícené místnosti, emotivní hudby a jedinečné osobnosti saunového mistra či mistryně vás málokdy zanechá chladnými, ba naopak, slzy či dojetí nejsou nijak ojedinělým důsledkem.

Nejdřív teplo, potom chlad
Oblíbeným postupem pro ty, kterým horko vyloženě nevadí, je nejprve sauna a poté sprcha, ochlazovací bazének, jezírko nebo řeka. Saunování je relaxační proces pro zlepšení fyzického i duševního zdraví formou takzvaného pozitivního stresu v místnosti vyhřáté zpravidla na 70 až 100° C, kde se vytváří suchý vzduch s nízkou vlhkostí (míra vlhkosti se ovšem může u různých druhů saun lišit). Původ saunování je úzce spojen s finskou kulturou a tradicí – ve Finsku bývají sauny tradiční součástí domácností – ale postupem času a také v důsledku bohatnutí společnosti se sauny jako útočiště pro celkovou relaxaci rozšířily prakticky po celém světě. Ne nadarmo bývá sauna jako „horká chýše“ přirovnávána k pobytu v děloze matky, kdy se – nyní dospělý – jedinec choulí v tmavé horké místnosti a je obalen lepkavou tekutinou, jíž říkáme pot.

Saunér točí ručníkem
A co že to vlastně ten saunový ceremoniál vůbec je? Jedná se o deseti- až patnáctiminutový rituál, během něhož charizmatický saunový „guru“ za doprovodu hudby polévá kamna, aby zvýšil vlhkost a pocitovou teplotu v sauně. V několika kolech také provoní saunu přírodními éterickými oleji nebo bylinami, které bývají vybrány podle typu ceremoniálu a stimulují nervovou soustavu. Nakonec saunový mistr rozvíří vzduch a ovívá vás ručníkem za účelem lepšího prohřátí organismu a intenzivního zážitku. Ti pohybově nadanější místnost mnohdy vyloženě roztančí ladnými pohyby jako legendární Mata Hari nebo Hugh Grant v oblíbeném vánočním filmu Láska nebeská. Ať tak či onak, mávání ručníkem, jak tuto činnost v saunérském slangu nazývají samotní saunoví mistři, je nedílnou součástí každého správného rituálu.

Oddělovat, či neoddělovat?
Byť může pohled na nahá těla (opačného pohlaví) leckoho vybízet k seznamování jako v pořadu Naked Attraction (poněkud bizarní britská seznamovací show), sauna skutečně není seznamka a většina návštěvníků do sauny přichází v poklidu relaxovat a zapomenout na starosti všedních dní. Proto se nabízí genderově podbarvená otázka, zda je dobře, aby byly sauny společné pro obě pohlaví. V moderních veřejných pražských saunách (i na Sedmičce) tomu tak totiž je. Na rozdíl od konzervativnějších maloměstských saun, v nichž obvykle bývají dny v týdnu rozdělené na dámskou, pánskou a společnou saunu. Především pro spoustu stydlivějších dam a dívek je představa nahých mužských těl obhlížejících jejich ženské křivky (ale naopak to někdy platí též!) přinejmenším odrazující, a tak návštěvu sauny raději oželí. Což je škoda. Co myslíte? Měly by i pražské (a sedmičkové) sauny nabízet aspoň jednou v týdnu dámskou a pánskou saunu? Na druhou stranu nelze vyloučit, že v sauně třeba potkáte svého životního partnera, takže flirtování v mezích slušnosti asi ve výsledku nikdo rušit nechce. Obecně platí, že se saunováním je dobré začínat postupně, ideálně si ze začátku v sauně sedat co nejníž, a pokud si nejste jistí, zda je to pro vás to pravé ořechové, poraďte se s lékařem. A samozřejmě poslouchejte svoje tělo a dbejte na vlastní pocity.

DESATERO SAUNÁŘSKÝCH PŘIKÁZÁNÍ
1. Hydratovat, hydratovat, hydratovat. Před i po.
2. Do sauny bez sprchy nepřijdeš a před vstupem do ochlazovacího bazénku taktéž sprchu nevynecháš.
3. Podložiti všechny části těla prostěradlem přikázáno jest.
4. Chceš-li, aby se ti tělíčko prohřálo rovnoměrně a hlava se ti nepřehřála, lehni si.
5. Proti horké hlavě použij saunovou čepičku.
6. Buď ohleduplný vůči ostatním saunujícím jakožto svým bližním, člověče, a chovej se diskrétně vůči opačnému pohlaví.
7. Sauna jest relaxační zóna – nemluvit, nerušit, neoslovovat, neosahávat!
8. Hříšný nápoj alkohol do sauny vskutku není dobrým společníkem, pokud nechceš, aby to byla tvá poslední hodinka.
9. Chceš-li optimálního účinku docíliti, jsou nutné pravidelné intervaly saunování a odpočinku.

Doporučují se 3–4 kola.
10. Do sauny choď ideálně jednou, maximálně dvakrát týdně. Jednou měsíčně je málo. Po sauně vždy doplnit tekutiny, vitaminy a minerály musíš.

Finská sauna
Nejběžnější a také nejznámější forma saunování s vysokou teplotou (obvykle 70–100° C) a nízkou vlhkostí, která vyvolává takzvané suché pocení. Sauna bývá dřevěná, s kamenným ohřívačem.

Parní sauna
Saunování s nižší teplotou a vyšší vlhkostí (obvykle kolem 40–50° C) je vhodná pro ty, které vysoké teploty děsí a dusí. Pára se osvědčila mimo jiné například v prevenci chronické rýmy, zánětů nosohltanu, hlasivek a respiračních potíží.

Infrasauna
Využití infračerveného záření k prohřívání těla. Teplota v této sauně bývá taktéž nižší (obvykle kolem 50–60° C). Infrasauny jsou populární pro své specifické terapeutické účinky, jakými jsou například uvolnění svalů nebo zlepšení cirkulace krve.

Bio nebo bylinková sauna
Kombinuje výhody finské a parní sauny. Mívá střední teplotu a vlhkost a často je vybavena aromatickými bylinami a éterickými oleji, které posilují relaxační účinek.

Metličkování
Metličkování v sauně se většinou provádí šleháním těla březovou metličkou, která dokáže prostor nejen krásně provonět, ale díky příjemné textuře přispívá i k lepšímu fyzickému zážitku ze saunování. Metličkování působí jako jemná, ale efektivní masáž a aromaterapie v jednom. V některých saunách bývá součástí ceremoniálu.

Kryokomora
Kryokomora je naprostým opakem tradiční sauny. Platí pro ni heslo „mráz léčí“, neboť teploty v celotělové kryokomoře se zpravidla pohybují kolem -150° C.

KAM DO SAUNY NA SEDMIČCE?
Bazén Výstaviště → www.navystavisti.cz/sport/plavecky-bazen
Infinit Holešovice → www.holesovice.infinit.cz
Relax Club → www.relax-club.cz
Spa Spa → www.spaspa.cz

KAM NA ZARUČENĚ DOBRÝ SAUNOVÝ CEREMONIÁL?
Sauny Vltava → www.saunyvltava.cz
Sauna Spot → www.saunaspot.cz
Síť Infinit → www.infinit.cz
Síť Saunia → www.saunia.cz

OTUŽOVÁNÍ

Je ti zima, člověče?

Otužování, tedy pravidelné vystavování těla chladu, se po celém světě stalo poměrně oblíbenou a mnohdy také vyloženě módní aktivitou mimo jiné díky slavné metodě Wima Hofa. O nizozemském propagátorovi otužování Wimu Hofovi bude řeč také, ale nejprve se pojďme podívat, jaké další (často velmi jednoduché) metody zvykání fyzického těla na chladnější a chladnější prostředí vlastně existují.

Je jich mnoho a lze je vždy snadno přizpůsobit individuálním preferencím a možnostem jednotlivce. Snad nejjednodušším způsobem, jak s otužováním začít, jsou studené sprchy. Pod sprchu se totiž jednou za čas dostane každý z nás, a tak není v tomto případě nutné vynaložit žádné extra úsilí, abyste s otužováním vůbec začali. Jednoduše postupně snižujete teplotu vody během sprchování a paralelně s tím můžete prodlužovat i dobu, kterou pod proudem vody strávíte.

Hranice mého těla jsou hranice mého života

Otužování je nejen fyzickou výzvou, ale i psychickým cvičením, které nás učí překonávat vlastní hranice a opouštět komfortní zónu. V momentě, kdy se rozhodneme ponořit do ledové vody, se setkáváme s ostrým kontrastem mezi tím, co naše tělo a mysl považují za přijatelné, a tím, co je skutečně možné vydržet. Tento akt je metaforou pro mnoho životních situací, kdy se nacházíme na prahu neznámého a čelíme vnitřnímu odporu. Pravidelné otužování tak posiluje nejen naše tělo, ale i schopnost mysli zůstat klidnou a soustředěnou ve stresových situacích, učí nás setrvat ve chvíli nepohodlí a neustupovat před výzvami. Rozšiřování vlastních hranic pomocí otužování tak může vést k větší odvaze a vytrvalosti i v dalších aspektech života. A to se vyplatí!

Strach má velké oči

Zásadní roli při otužování hraje strach, jelikož se často jedná o přirozenou reakci na extrémní podnět, jakým vstup do ledové vody bezesporu je. Je to evolučně podmíněný mechanismus, který nás chrání před potenciálním nebezpečím. Otužování vyzývá tuto primární emocionální odpověď přímo, nutí jedince čelit strachu a učí ho, jak tuto emoci obrátit ve svůj prospěch. Když se otužilci postaví svému strachu, začnou pracovat na jeho překonání, což je proces, který posiluje nejen psychickou odolnost, ale také sebevědomí. Při otužování je třeba si uvědomit a přijmout přítomnost strachu, ale zároveň pracovat na tom, aby nás neparalyzoval, a naopak se stal katalyzátorem růstu a mostem k osobnímu rozvoji. Čím více je jedinec ochoten vystavit se nepohodlí a čelit obavám, tím více může rozšířit hranice možného.

Dýchám, tedy žiju

Podobně jako v józe hraje při otužování významnou roli také dech, protože je zásadním nástrojem pro regulaci stresové odpovědi těla a udržení psychické pohody v extrémních podmínkách. Správné dýchací techniky mohou pomoci snížit pocit paniky a umožňují lepší kontrolu nad autonomním nervovým systémem, který je při vystavení studenému prostředí intenzivně stimulován. V otužování je dech často synchronizován se vstupem do studené vody, aby se zklidnila mysl, zpomalil srdeční tep a snížila se míra metabolického šoku. Tento záměrný a kontrolovaný přístup k dýchání umožňuje otužilci nejen lépe zvládnout prvotní studený šok, ale také prodloužit dobu, kterou může v ledové vodě bezpečně strávit, a zvyšuje celkové prospěchy otužování pro tělo i mysl.

Chladem proti stresu

Metoda Wima Hofa, známá také jako metoda „ledového muže“, je komplexní systém, který spojuje speciální dýchací techniky, meditaci a postupné vystavení chladu. Dýchání podle Wima Hofa se zaměřuje na hluboké, rytmické inhalace a exhalace, které mohou přechodně zvýšit hladinu kyslíku v těle, což může zlepšit výkon a odolnost. Tato metoda má za cíl posílit schopnost jedince kontrolovat svůj autonomní nervový systém a imunitní odpověď, což bylo tradičně považováno za nemožné. Wim Hof tvrdí, že jeho techniky umožňují lidem překonávat extrémní chlad, redukovat stres, zlepšit soustředění a dokonce posílit imunitní systém. Jeho metoda si rychle získala celosvětovou popularitu.

Při otužování je obzvlášť důležité naslouchat svému tělu a nepřekračovat jeho limity takzvaně na sílu. Zvláště u lidí s určitými zdravotními potížemi (srdeční choroby, vysoký krevní tlak atd.) je dobré otužování nejprve konzultovat s lékařem. Pamatujte, že s otužováním je dobré začínat postupně, ale zároveň tam, kde je váš momentální potenciál. Nepodceňujte se, protože strach má velké oči a není radno mu podléhat.

DESATERO OTUŽILECKÝCH PŘIKÁZÁNÍ
1. Pokora. Bezpečnost. Jsi-li začátečník, parťáka s sebou měj.
2. Ledová voda není diskuzní kroužek, ale prostor pro tady a teď sám se sebou.
3. Respekt k přírodě. Nebuď před koupáním pomazaný ničím, co by znečistilo řeku. Ukliď po sobě odpadky, člověče, neboť životní prostředí myslí na tebe, tak mysli i ty na něj! Buď ohleduplný vůči rybářům, jinak to schytáš háčkem. Labutě i jiná vodní zvěř jsou v řece – na rozdíl od tebe – doma, chovej se tedy jako na návštěvě.
4. Před, v průběhu a po vyvaruj se alkoholu.
5. Posouvat hranice neznamená přeceňovat svoje síly. Prospěje ti pravidelnost.
6. Začátečníku, nic neodkládej a začni včas. S chladnoucí vodou se proplav až do zimy! A nezapomeň: těžko je na cvičišti, lehko pak na bojišti. Ledová sprcha tě připraví na otužování i v době, kdy jsou rybníky a řeky odporně teplé.
7. Otužování jest rituál. 1. fáze před – nastav si záměr a mysl, dodej si kuráž, jdi do toho. 2. fáze ve vodě – srovnej si dech, postupuj pomalu. Nejdůležitější část otužování jest po výkonu, neb tělo ochlazuje se ještě 10 minut poté, co vylezeš z vody. Chceš-li být mistr, nauč se tedy zahřívat i vlastními silami bez externích zdrojů.
8. Chceš-li to mít útulnější, nezapomeň na ručník. Službu udělá i pokročilejší výbava – pantofle, pletený kulich (věděli jste, že hlavou odchází 80 % tepla?), župánek nebo termoska s čajem. Udělej si to hezký! Jsi-li začátečník, vezmi si boty do vody, protože dno Vltavy dosti kamenité jest. Profík si však poradí i bez nich.
9. Nehoň minuty! Dvě jsou oukej.
10. Pracuj se svými pocity a poslouchej tělo. Potlač své ego a soutěživost. Koupel si užívej.

NEJČASTĚJŠÍ ZPŮSOBY OTUŽOVÁNÍ
ponory do ledové vody
studená sprcha
zimní plavání (ve Vltavě)
otužování částí těla (nohou)
pobyt venku v chladném počasí
ledové obklady a koupele

OBLÍBENÁ MÍSTA OTUŽILCŮ NA SEDMIČCE

→ Schody do vody v Portu7 Otužilecký spot se nachází u vstupu do vody po schodech vedle lodi Altenburg.
→ Koncem listopadu se zde uskuteční první organizované setkání otužilců, které povede lektor Václav Kural.
→ Park U Vody Přístup je omezený z důvodu probíhajících stavebních prací. Vstup do vody je možný z místa určeného ke spouštění plavidel. Otužuje se i z protějšího cípu kanálu a především na druhé (ne sedmičkové) straně Vltavy.
→ Ostrov Štvanice Dalším ideálním místem pro sedmičkové otužilce je ostrov Štvanice, který byl navíc nedávno díky výstavbě nové lávky snadněji zpřístupněn.
→ Obecně je dobré otužovat se v tekoucí vodě, do Vltavy je možné skočit prakticky kdekoliv. Betonových schůdků je podél břehu víc než dost.

VÍCE ZAJÍMAVÝCH INFORMACÍ O OTUŽOVÁNÍ OD ZKUŠENÝCH OTUŽILCŮ ZDE:
Klub otužilců
Nejstarší otužilecký klub v České republice. V lednu vždy probíhá tradiční křest otužilců ve Vltavě.
→ www.otuzilci-praha.cz

Ledový muž David Vencl
→ www.davidvencl.cz

Na náplavce **Port 7** u lodi Altenburg zahájí otužovací sezonu workshop s certifikovaným lektorem metody **Wima Hofa Václavem Kuralem**. Více informací o Václavovi najdete na jeho webových stránkách.
→ www.vaclavkural.cz

Chtěli byste se o některém tématu dočíst více? Máte tip na dobrou saunu nebo zajímavé místo k otužování v Praze 7? Napište nám do redakce na RykrovaD@Praha7.cz.

https://www.praha7.cz/ve-zdravem-tele-zdravy-duch