

Fyziologie saunování

Saunová lázeň poskytuje čtyři základní typy transportu tepla a její media - základní vzduch a doplňující voda - jsou v podstatě člověku adekvátní, protože je na nich životně závislý. Protože jde o termogenní media (pozitivní i negativní) záleží na výši předávané teploty, nemá-li být překročen limit biologické tolerance tepla. A ta u suchého vzduchu dosahuje hodnot až 130° C.

Kardiovaskulární systém

Reakce nepoškozeného ("zdravého") srdce a krevního oběhu na krátkodobý, ale intenzivní termický podnět, jakým je prohřátí organismu v horké části saunové lázně, odpovídá jeho obecnému "zájmu a poslání" zabránit tepelnému městnání v životně důležitých orgánech, uložených v hloubi organismu. Děje se to v prvé řadě zrychleným odevzdáním přebytečného tepla na periferii organismu (tedy do tak zvané termoregulační slupky).

Vlivem horka saunové lázně se v kůži reflexně, později i humorálně dilatují (rozšiřují) přívodné cévy do kůže, otvírají se i "odpočívající" kapiláry (vlásečnice) a tzv. shunty (spojnice mezi tepennou a žilní sítí kůže a podkoží, působící jako arterio-venózní zkraty). Tím se až o 40 % snižuje periferní odpor cév a zároveň se zvětšuje příliv krve do kůže z tělesného jádra a to z původního klidového množství (1/4 - 1/2 litru/min.) až na desetinásobek (tj. 2 1/2 – 5 l). Toto prokrvení se projevuje dobře viditelným difuzním (neohrazeným) erytémem (zčervenáním) pokožky i sliznic. Zároveň se až o 50% zvyšuje oběhová rychlost krve. Pulzová frekvence (PF) tedy stoupá během obvyklé délky prohřívání zhruba o polovinu vůči výchozím hodnotám, průměrně o 3 P/min. Díky intenzivní vazodilataci (rozšíření cév) v kůži je přijaté teplo rychle transportováno do vnitřních orgánů, tedy i mozku a jeho termoregulačního centra. Odtud vychází zpětné nervové podněty k cévám kůže a potním žlázám. Změny cirkulace obvykle vyvolané hormonem dřene nadledvinek noradrenalinem, jsou zde zprostředkovány především aktivitou sympatiku (té části neurovegetivního systému, která řídí činnost útrobu).

Důsledky rozšíření periferního cévního řečiště se dále projevují i v mírném kolísání obou složek tepenného tlaku (TK), přičemž změna systolického tlaku je spíše mírně vzestupná zpočátku prohřívání a mírně kolísající při jeho ukončení. Diastolický TK klesá mírně, ale trvale. Ve stejné situaci se projevuje vzestup žilního tlaku až o 30 % a zrychlení návratu žilní krve. Minutový srdeční objem, který informuje o vlastní výkonnosti srdce a udává množství krve, které srdce přečerpá za 1 minutu (obvykle 5-6 litrů), stoupá o 50 až 70 %. Tepový objem tj. množství krve, vydané do oběhu během jednoho stažení srdečního svalu se přitom nemění.

Při sledování elektrokardiografických záznamů nebyly ve vztahu k tepové frekvenci zjišťovány poruchy srdečního rytmu a také se neprojevovaly ischemické změny srdečního svalu. Patrný jsou jedině

známky zvýšeného podráždění vegetativního nervstva ve smyslu zvýšení sympatikotónu jako důsledku celkové odpovědi organismu na termický podnět. Posuzovat účinek saunové lázně na kardiovaskulární systém pouze po působení horka není však úplně.

Součástí saunové lázně je nezbytně její ochlazovací složka, zajišťující působení chladových podnětů. Bezprostřední vliv chladu velmi rychle normalizuje uvedené změny kardiovaskulárních funkcí. Např. plošné polevy povrchu těla či jeho sprchování vodou o teplotě vody z vodovodu (obvykle kolem 15°C) jsou považovány za středně dráždivý podnět a redukují pulzovou frekvenci o 20 -30 P/min. V chladné celkové či částečné normé lázni (s obvyklými hodnotami teploty vody i pod 10°C) dochází k poklesu až o 30 - 40 P/min. Periferní TK, měřený na končetinách, zůstává i po ochlazení nižší, i když v normé lázni se vteřinově přechodně zvýší.

Systémový centrální krevní tlak, zatím ojedinele měřený v průběhu ochlazování cévním katétre, zavedeným do velkých cév hrudníku, jeví po celkové normé lázni v chladné vodě velmi značné, byť jen vteřinové zvýšení hodnot systolického i diastolického TK (i přes 300/200 mm Hg) v místě měření. Ke stejně enormně zvýšeným hodnotám TK dochází v denním životě běžně např. při zvýšení břišního lisu zadržením dechu, kašlem, kýchnutím, orgasmem apod. V rozšířených periferních cévách kůže působí takovýto vzestup TK jako rázová vlna, rozplývající se však v široce rozšířeném řečišti a navíc vyvolávající rozšíření dosud "odpočívajících" tepennožilných zkratů. I když vliv chladu zřejmě nezabrání stažení drobných kapilár povrchu kůže, napomůže k udržení stávajícího prokrvení cév většího kalibru. Chladový podnět při normé lázni mění často difúzní prokrvení kůže v typické skvrnitě zbarvení, při němž se střídají růžové či bledší plochy kůže s jasně červenými skvrnami obvykle o průměru až 3 cm. Toto zbarvení se liší od tzv. "mramorované kůže", typické svým namodralým nádechem a vyskytující se hlavně při dlouhotrvajícím ochlazení kůže, hlavně na končetinách.

Ochlazením vyvolaná normalizace pulzové frekvence je provázena návratem k výchozím hodnotám i u ostatních zmíněných funkcí kardiovaskulárního systému. Na EKG záznamech se ani po razantním celkovém ochlazení neprokazují ischemické změny.

Ke všem uvedeným změnám u zdravých osob dochází jedině při regulérním postupu saunování, to jest především při zachování správné délky pobytu v saunové lázni (jak v horku, tak v chladu) a při vyloučení jakékoli nadbytečné námahy. Při saunování ovšem vždy nutně dochází k nějaké pohybové aktivitě. Je patrná v pohybu končetin a trupu při sprchování, frotáži, při vystupování na pryčny, vstávání s nich po prohřátí, případně při automasáži některých partií těla, při sestupu s pryčen, při chůzi do ochlazovny, opětovném sprchování, při sestupu do bazénku a případném plavání a výstupu z bazénku, při chůzi či volném běhu, případně dechové gymnastice. Ukazuje se, že i tato pohybová aktivita může měnit hodnoty zejména kardiovaskulárních funkcí, které však běžně u zdravých nevybočují z fyziologických mezí. Pokud k tomuto vybočení přece jenom dojde, je to vždy dokladem nerespektování jednak fyzikálních podmínek saunové lázně, jednak nesprávného průběhu saunování. Hodnoty, dosahované při takovýchto vybočeních, nemohou reprezentovat účinek saunové lázně a být podkladem pro hodnocení jejího vlivu na člověka. Při zavádění tzv. Jiný pohled je třeba mít na zátěž saunařů, kteří při tzv. saunovém ceremoniálu vykonávají v horku namáhavou činnost. V běžném životě je tělesná námaha považovaná za rizikovou, ve spojení s alkoholem dokonce může být smrtící.

S přihlédnutím k uvedeným fyziologickým reakcím srdce a cévního systému lze odvodit, že např. pro práci srdce je výhodné mohutné rozšíření periferního cévního řečiště, zrychlení krevního oběhu a pokles krevního tlaku. Srdeční sval nemusí intenzivně pracovat proti odporu stažených cév. I když pracuje rychleji (120 - 130 P/min), je zvýšení pulzové frekvence u osob mladších 50 let hluboko pod kritickou hranicí pulzové frekvence (200 - věk u osob do 50 let, 180 - věk u osob starších 50 let) a většinou v úrovni "rytmu 130", doporučeném pro "fitness-activity", tedy tělesné, prakticky rekreační zatížení. Při saunování však zatížení srdečního svalu nemá hodnotu tréninkové svalové zátěže. Ta vyžaduje dosáhnout během tělesné aktivity podkritických až kritických hodnot pulzové frekvence. Přívod kyslíku do srdečního svalu je přitom navíc zachován, protože nedochází ke zkracování diastoly (fáze naplňování srdečních dutin krví), při které se také naplňují věnčité (koronární) srdeční cévy. Jestliže se nepřekročí časový limit prohřívání 10 minut (během níž může dojít k zestupu pulzové frekvence zhruba o 50%, to prakticky znamená, že při výchozí frekvenci 72 P/min dojde k zvýšení na 105 P/min), pak i zde je hodnota pulzové frekvence pod kritickou mezí i ve věku např. 70 let!. Změřením pulzu se může každý saunující sám orientovat o výši zatížení svého srdce.

Pracovní výkon srdce, měřený minutovým objemem (tedy množstvím krve, vydaném ze srdce během 1 minuty), je sice zvýšen o více než polovinu (o 50 - 70 %), přesto nedosahuje zdaleka výkonu srdce při zatížení tělesnou námahou, kdy se minutový objem zvyšuje až o 300 %. Protože zátěž srdečního svalu při saunování nemá charakter zátěže při pracovní námaze, neobrazí se ve zvýšení výkonnosti srdečního svalu a ve zbytnění srdečního svalu, především jeho levé komory. Saunování nemůže být tedy tréninkem srdce, protože tréninkový efekt nastupuje až po soustavném maximálním či aspoň submaximálním zatěžování každého svalu, tedy i srdečního. Při pracovním zatížení stoupá (a to výrazně oproti saunování) krevní tlak a - jak uvedeno výše - i minutový objem srdeční. Také při tělesné námaze dochází k dilataci periferních cév kůže a cév svalů. Změny probíhají postupně v delších intervalech a tomu má také odpovídat následný a pozvolný postup regenerace. Jako důsledek dlouhodobého svalového tréninku se projevuje i pomalá PF (tzv. tréninková bradykardie), která vždy signalizuje úspornou práci trénovaného srdce. Ani po dlouhodobém saunování k tomuto úkazu nedochází, ovšem ne u saunujících, kteří se věnují pravidelnému sportovnímu tréninku anebo pravidelně vykonávají namáhavou manuální práci.

Jestliže je opravdu potřeba hovořit o tréninku saunováním, pak se týká především "náviku přizpůsobivosti" cévních reakcí na zevní podněty. V saunové lázni je lidský organismus vystaven silně kontrastním termickým podnětům (i když krátce) a díky jim se termoregulačním mechanismům rychle přizpůsobuje. I nejmenší kožní a slizniční cévy a vlasečnice se vlivem horka nejdříve rozšíří a v dalším průběhu se vlivem chladu zase stahují. Zde je lépe hovořit o "tréninku" adaptačních reakcí, týkajících se nejen lokální odezvy cévního systému, ale i nadřazených center, tj. vegetativního a centrálního nervstva. Někteří autoři považují za důsledek tohoto tréninku nervově-cévních reakcí schopnost řídicích center termoregulace včas reagovat na zevní podněty, zejména trvají-li nepříznivě dlouho, jak je tomu v případě prochlazení dolních končetin. Jiní zase přikládají význam utlumení reaktivity termoreceptorů. O tom je vysvětlení uvedeno jinde. Oběhový systém, který musí při saunování rychle a účelně reagovat v zájmu zachování rovnovážné tělesné teploty, pak stejně účinně reaguje i při uvedených dlouhotrvajících podnětech, byť o nižší intenzitě. Víme např., že už za nějakou dobu po zahájení pravidelného saunování se pulz hned tak nerozběhne např. i při větším psychickém rozrušení, neprojevuje se také (není-li k tomu ovšem nějaká jiná příčina) točení hlavy až závratě při

náhlé změně tělesné polohy, zejména zleže do stoje. Také dochází k rychlejšímu nástupu viditelného pocení, ochlazujícímu povrch těla při vzestupu tělesné teploty. Také cévy sliznice horních dýchacích cest se vlivem reflexního i přímého působení chladu spasticky nestáhnou anebo neochabnou, takže tato jejich "nereakce" spolu s ostatními faktory obrany (především se. zvýšením hladiny imunoglobulinů sliznice aj.) napomáhá ke zlepšení a vytrvání tohoto zlepšení obranných schopností organismu.

Podle dosavadních zkušeností i vědeckých pozorování převažuje reakce oběhového ústrojí jako hlavní činitel reakcí organismu na termické podněty saunové lázně. Vzhledem k charakteru probíhajících dějů a s přihlédnutím k jejich celotělové působnosti lze říci, že regulérní saunová lázeň a limitovaný pobyt v ní (racionální saunování) se rozhodně nejeví jako neúměrná zátěž, spíše působí v rozmezí fyziologických mezí a to jak povzbudivým (tonizačním), tak i uvolňujícím, odlehčujícím (relaxačním) vlivem.

Z historie sauny

Známa skutečnost, že bez tepla není života, je vlastně dokladem, že lidstvo děkuje za svou historickou existenci kromě jiného především také teplu. *Nic lépe totiž neilustruje lidskou potřebu tepla k životu jako vývoj a rozšíření teplovzdušných lázní, mezi něž patří i sauna.*

Cesty k „uvěznění“ horkého vzduchu do stavebně ohraničeného prostoru byly daleké. Jakmile Homo sapiens musel odejít z teplé kolébky lidstva, vyhřívané sluncem, a dostal se do chladnějších oblastí, nutně potřeboval teplo k udržení života. Příležitostně oceňoval jistě přirozené tepelné zdroje, ale k denní potřebě se naučil sám rozdělávat oheň, udržovat jej a přenášet. Poznal také akumulační teplo rozpálených kamenů a jejich vlastnost silně ohřívat vzduch zejména v uzavřeném prostoru.

Byly to primitivní chýše Indiánů severoamerického středního Západu, které připomínají horkovzdušné lázně obyvatel Persie, jižní Ukrajiny a Zauralí v antické době, jak je popisují řečtí historici. Protože migrace obyvatel z těchto oblastí severní Asie do Ameriky přes Beringovu úžinu, končila před 10.000 lety, dá se předpokládat, že před touto dobou cestovaly s nimi i horkovzdušné chýše, dokud tato cesta nebyla opět zaplavena globálním rozpouštěním a ústupem mas ledovců vlivem oteplování. Indiáni byli tedy izolováni od svého mateřského kontinentu a jeho civilizačního rozvoje; zůstali na původní úrovni a zachovali nám tak i předobraz sauny. Tak, jak si stavěli primitivní chýše lovci doby poledové od Uralu do Pobaltí, tak si je pořízují potomci původních mongoloidních imigrantů – Indiáni dodnes.

Sauna dnešní podoby však vznikla až tehdy, když se i do severských zemí dostalo kvalitnější nářadí doby bronzové a železné, než jsou pazourkové nože, dláta a mlaty a které umožnilo kvalitnější zpracování dřeva, tedy i srubů pro saunu. A k tomu docházelo zhruba před 3 tisíci lety.

CESTA HORKÉHO VZDUCHU DO SAUNY

Bez tepla není života

Živé organizmy vždy potřebovaly a stále potřebují ke svému vzniku, vývoji a životu (mnohdy vůbec přežití) **teplo**, přesně řečeno adekvátní teplotu prostředí, v němž žijí. Proto se první nejstarší doklady o vývoji např. člověka hledaly a také byly objeveny především v oblastech, kde dostatek slunečního záření zabezpečoval soustavně (prakticky trvale) a v dostatečné míře optimální teplotu prostředí (nejen povrchu země a vody, ale i vzduchu). Tak tomu bylo především v rovníkovém pásmu země, protože tam -zejména pokud se týká životních podmínek a hlavně zachování jejich určité stability a nepříliš velkých (anebo aspoň ne tak značných, aby byly zničující) teplotních rozdílů ve dne a v noci.

Není tedy divu, že nejstarší archeologické nálezy lidského rodu pocházejí z rovníkového pásu Afriky i Asie, kde rozvoji a udržení života napomáhaly právě vhodné teplotní podmínky, dané přírodními zdroji životodárného tepla, zejména dostatkem slunečního svitu.

V takových podmínkách se mohly vytvářet přirozené zdroje potravy. Jejich využívání zřejmě umožnilo, že se člověk mohl vyvíjet somaticky i psychicky. Pro život primitivních lidí uspíšily vhodné podmínky klimatu množení jednotlivých lidských individuí, jejich seskupování do účelových tlup při sběru a lovu potravy. To nutně vedlo k vyhledávání nových zdrojů. Nově a soustavně vznikající know-how o "technologii života" (k nimž patřilo i poznání a využití ohně) umožnily člověku v prehistorické době nejen přežití, ale i nutný postup lidského rodu po zeměkouli dál za zdroji potravy po ukončené konzumaci již spotřebovaných. Možná, že je vyháněla ze svého rajónu také jiná lidská tlupa. Patrné je, že tento postup zavedl člověka i do nehostinných končin zeměkoule.

Jestliže člověk postupně osídloval chladné oblasti zeměkoule, jistě to bylo proto, že využil ohně nejprve jako přírodního zdroje tepla, naučil se jej udržovat a jeho žhavé uhlíky přenášet. Rádus rozšiřování člověka by takto jistě nemohl být příliš rozsáhlý a překotný. Postupně však člověk sám přišel na to, jak oheň rozdělávat a znovu jej libovolně a účelově obnovovat a udržovat nezávisle na jeho přírodních zdrojích.

Vykřesání jisker (nevzskoumáme ovšem, zda náhodně vzniklé nebo úmyslné napodobení blesku) a jejich pád do suchého travního troudu, proužek dýmu, stoupající vzhůru a zaplápolání plamének ohně, bylo geniálním činem trvalé hodnoty, sloužícím k záchově a rozšíření lidského rodu. A máme tu další skladebnou součást tohoto know-how.

Ovládnutí ohně mu jistě usnadnilo migraci do oblastí nových zdrojů potravy. Při práci s ohněm rozpoznal vlastnost rozpáleného kamene, totiž udržovat a vydávat teplo i po skončení otopu. Dovedl si proto zahřívát svá obydlí a to mu pomáhalo překonávat vzdálenosti a usnadnilo i pobyt v nepříznivých klimatických podmínkách.

Rozhodující přitom bylo postupné osvojení si faktu, že oheň "seslaný z nebes" anebo i vykřesaný vlastní rukou je vlastně alternativní zdroj přírodní tepelné energie, poskytované sluncem. Najednou už člověk nemusel čekat na jeho záři ani na proudění teplého vzduchu, ani na teplé vodní prameny, ani na výbuch sopky s proudem žhavé lávy, ani na blesk, spalující vyschlé rostliny. Ovládal zdroj tepla, který měl řadu výhod proti nestabilním přírodními úkazům (např. bleskem), anebo natolik vzdáleným denními či častjším užitím (horké prameny). Musely to být zvláštní chvíle, když si člověk uvědomil, že balvan na okraji spáleniště mu nejen popálil kůži, když se ho dotkl, ale že i po vyhasnutí ohně a za chladné noci zahříval své okolí.

Jak šťastný to musel být nápad, když se podařilo klackem zasunout žhavý balvan do úkrytu a hřát se jím. A protože šťastné nápady nezůstávají osamoceny, nakupení více kamenů znamenalo více tepla a na delší dobu. A jejich políť vodou vznik páry a opět více tepla. Není to cenný prvek prastarého know-how?

Poznání kvalit ohně umožnilo člověku přinést si tolik potřebné teplé prostředí všude tam, kam vstoupil, kde je potřeboval mít. Proto osídlil i navzdory nejtvrdějším podmínkám neolitu a doby ledové rozsáhlé oblasti. O této pradávce minulosti našeho rodu se můžeme proto oprávněně domnívat, že zvládnutí manipulace s ohněm mu umožnil vnést zdroj tepelné energie přímo do svého obydlí, využívat jej tam jako prostý zdroj tepla k zahřátí, sušení i ohřívání potravy, nakonec i k tavení rud a - jak si ukážeme - i jako horké části střídavé termogenní lázně. A to už je vlastně to, k čemu chceme dospět, totiž seznámit se s kořeny horkovzdušných lázní. Chceme si ověřit své poznání a víru z něho vyplývající, že právě sauna -jako jeden z typů horkovzdušných lázní- v sobě skrývá reminiscenci na horkou kolébku lidstva.

Nepředstavujme si, že člověk vyhledával nová sídliště a loviště a lány sémědárných polí z nějaké potřeby čisté badatelské zvědavosti. Hlad a také silnější ruce jiné lidské tlupy jej zaháněly od zdrojů potravy a v průběhu věků se dostal všude tam, kde mu to přírodní podmínky a zdroje obživy dovolily a kde měl možnost uplatnit i přinesené know-how o životodárném teple a obnovovat a zachovávat jeho zdroj.

Cesty člověka po zeměkouli jsou vlastně také cestami horkého vzduchu, který v podobě, zkoncentrované do různých kapacitních prostorů lidských bydlíšť, nahrazoval účinky slunečního svitu v prapůvodní teplé kolébce lidstva. Ano, s principem účinku ohně se člověk nemohl seznámat teprve tehdy, až když přišel do pustých hor či na okraj ledových plání. Chtěl-li tam třeba jen přechodně pobýt, natož trvale žít, musel umět likvidovat smrtelný chlad. Nutně si musel zdroj tepla přinést. Teplý vzduch byl jedním z průvodců při šíření lidstva.

Víme, že člověk byl nucen vyhledávat zdroje potravin trvale, a to i mimo areál svého působení a že se tak dostal i do chladných oblastí kontinentů. Tam už však neměl stálou možnost ohřátí, očisty a do jisté míry i "léčby" teplou vodou z přírodních zdrojů jako v teplých oblastech. I když člověk jistě využíval účinku teplé vody z teplých pramenů i v chladných oblastech zeměkoule, tyto zdroje mají zde omezený rádius působení a sotva mohly být již tehdy atributem denních potřeb člověka. Být na ně vázán jen kvůli teplu by mohlo vadit jeho nomádskému způsobu obživy, tehdy jedině možnému.

Jedním z nezbytných průvodců jeho cesty do chladných oblastí zeměkoule a k životu v nich mohla být nejspíše jedině transportabilní znalost rozdělání ohně, která mu mohl zajistit podmínky, umožňující další cestu za potravou a život vůbec. Jak a kdy se člověk dostal k vědomému užívání ohně, nemůže být přesně doloženo. Dnes se považuje doba před půl miliónem let, možná před 800. 000 lety, za datum, o kterém je známo, že už tehdy si člověk dovedl zřídit a využívat ohniště.

Odtud byl již asi už "jen skok" k poznání tepelné stability kamene (ohraničovaly oheň) a k využití účinku horkého vzduchu v uzavřeném prostoru (jeskyni, jámě, chýši, stanu apod., později zřejmě i v dřevěném srubu či dřevem vyložené zemnici). Rozpálením kamenů se mu dařilo vytvářet a déle udržet prostředí "horkovzdušné lázně".

Stalo se však, že jednoho dne přihodil do ohně pece z naskládaných kamenů nějaké to poleno navíc, vzduch jeho zemnice nebo skalního úkrytu nebo chýše z větví či koží či kostí se zahřál tak, že odložil svůj oděv, nějakou chvíli si liboval v teple než ho horko donutilo vyběhnout ven. To je zrod horkovzdušné lázně, ale ještě ne sauny. Čekalo se ještě na to, až nějaký pravěký kutil použije svou pazourkovou sekeru, otesá pár kmenů a obloží jimi svou zemljanku anebo si z nich rovnou postaví sroubek. Proč by si kamennou pec, kterou měl v rohu, nerozpálil jednou víc a neopakoval tuto činnost v toku dějin znovu a znovu. Vždyť zahřátí, ba prohřátí je tak úžasné a blahodárné. Ale to už je přece zrod sauny! Kdysi a kdesi... Není to však jen fantastická představa?

Horkovzdušné lázně jsou tedy od nepaměti nejen zdrojem zahřátí, ale i očisty, povětšinou rituální, s ní související, a tedy s hlubším vlivem na člověka. Cesty horkého vzduchu jako průvodce a ochránce života lidí byly velmi rozličné a daleké. Je známo, že jako součást jednoho migračního proudu přišel typ horkovzdušných lázní v kamenných stavbách odněkud ze střední Asie k Řekům, od nich do Říma a nazpět k Arabům. Jako výsledek této cesty jej známe v podobě horkovzdušných lázní římských term, arabským hamamů. V oblasti středozezemí byly vždy součástí života a kultury různých národů a díky římským expanzím se přesouvaly z místa na místo. Protože jde o typ horkovzdušných lázní v kamenných stěnách, odlišují se stavebně od horkovzdušných lázní obyvatel severní polokoule, jak nomádů, tak i uselých. Ty měly svůj způsob stavby i těchto lázní, na které římský vliv zřejmě nedosáhl, protože šly do Evropy jiným migračním proudem.

Myslíme-li na saunu, pak teplý až horký vzduch v uzavřeném prostoru ze dřeva, které ji nejlépe prezentují, se tedy nemohly jako prostředek "praxe osobní hygieny" tehdejších lidí objevit dříve než tehdy, kdy člověk nejenže uměl rozdělovat oheň, ale též již měl dokonalejší nástroje než pazourkové dláto. Jim teprve připravil pro horký vzduch typické „obydlí“ ze dřeva, kterému dodnes říkají Finové (a my s nimi) sauna.

Nomádský typ horkovzdušných lázní

Umělé ohřívání vzduchu v uzavřeném prostoru a využití jeho působení také jako horkovzdušné lázně nejenže provázelo směřování migračních vln z teplých oblastí zeměkoule do oblastí chladných, ale bylo i jednou z podmínek udržení a rozvíjení života v nich. Soustavné sběračství a příležitostné nálezy bílkovin ve zbytcích kořistí šelem byly postupně nahrazeny cíleným putováním člověka jakožto průvodce dobytka za pastvou a za lovnou zvěří se všemi důsledky tohoto způsobu života – tedy nomádstvím.

Pravěký úkryt i lázeň

Problém úkrytu před chladem, tmou a šelmami řešil člověk-nomád nejen využíváním přírodních dutin, ale i budováním jam, vykopaných (spíše vyhrabaných) v hlíně, anebo stavbou provizorních přístřešků, chýší či chatrčí z ohebného proutí (dokonce i z kostí!) nebo tyčí. Konstrukci pokrýval listnatými větvemi, travou, drny, zvířecími kůžemi, houněmi z vlněné plsti, zkrátka vším, co utěšovalo vzniklý prostor. Zajímavé je, že nestavěl z kamene, což je ovšem pochopitelné – neměl nástroje na opracování tvrdého kamene.

Takto pořizované stavební konstrukce nomádi zřejmě nějakou dobu používali, odcházeli z nich za sklizní i lovem a zase se vraceli. Primitivní, provizorní, tedy snadno opustitelnou a naopak také snadno a rychle obnovitelnou stavbu je možno klasifikovat jako nomádský typ přístřeší a protože se je zřejmě naučil využívat i k vytvoření horkovzdušné lázně, můžeme hovořit o nomádském typu horkovzdušné lázně.

Vzhledem k tomu, že primitivní stavební konstrukce nomádské horkovzdušné lázně z proutí nezanechávají archeologické stopy (kromě ohniště), je časově nazpět sotva možné přesně určit dobu jejího vzniku. Archeologové nemohou tudíž o počátcích horkovzdušné lázně nic přesného doložit.

Ohniště mohla sloužit i jiným účelům a nemusela být krytá. Protože však víme, že užívání ohně se datuje značně nazpět, je nám jasné jedině to, že horkovzdušná lázeň se nemohla objevit na světě dříve než člověk poznal oheň, jeho funkci i obnovu, tj. tedy zhruba více než před půl miliónem let .

Shodné informace

Důležité je, že se princip uvedené primitivní stavební konstrukce zachoval po celá tisíciletí prakticky nezměněn dodnes. Také materiální forma této horkovzdušné lázně je nebývale shodná na mnoha odlišných místech severní polokoule – a to jak např. u amerických prérijních Indiánů a Eskymáků v trojúhelníku Aljaška - Labrador – Mexiko se stavbami a jejich užitím u dřívějších nomádů a nyní u obyvatel chladných oblastí asijského kontinentu.

Pro názor, že jde o lázeň známou také obyvatelům střední Asie a Sibiře mohou svědčit zprávy, které přesně popisují způsob stavby i užití lázně ve stanech z plsti u Persů (obyvatel Iránské vysočiny) a Skythů (na území mezi Kaspickým a Černým mořem). Tito nomádi asi hned neznali využití ohně v rozpálené peci přímo v krytém prostoru, jak tomu bylo podstatně později u jejich středoamerických "kolegů" a u nomádů v severní Evropě. To mělo své materiální důvody. Nezbytnou potřebu horkovzdušné lázně (přesně řečeno šlo vždy o parní lázeň), řešili tito lovci tak, že strkali tyčemi vně rozpálené kameny kanálkem do středu připravené chýše a polévali je vodou. I když ještě nejde o saunu, je to velice zajímavé.

O zcela primitivních horkovzdušných lázních u Indiánů se objevily etnografické a archeologické zprávy až v 18. století po n. l., v Evropě a Asii dokládají jejich existenci literární záznamy antických cestovatelů už v prvním tisíciletí př. n. l. Popis jejich svébytně jednoduché konstrukce je natolik přesvědčující, že je možné - právě přes vzájemnou geograickou vzdálenost nálezů - pro jejich trvalou četnost předpokládat jejich reálnou existenci už v životě lidí mladší doby kamenné (tj. 8000-1600 př. Kr.), kteří znali využití ohně. V té době mohly přecházet migrační skupinky ještě schůdnou Behringovu úžinu mezi Amerikou a Asií (nejpozději zhruba do roku 5.000 př. n. l., tedy koncem poslední doby ledové). Nelze předpokládat, že si horkovzdušnou lázeň tohoto typu lidé vymyslili až když přišli do Ameriky. Badatelé tvrdí, že cesta člověka z jižní Asie přes Čínu, Koreu, Sibiř do Ameriky je lemována doklady o používání ohně. A nejen tam, po celém tehdejší světě se nalézají ohniště, jako nejstarší doklady o místech, kde všude současně byl člověk severní polokoule. Předchůdci Indiánů si zřejmě know-how rozdělávání a užívání ohně přinesli s sebou a setrvaly při něm do moderní doby. Díky tomu se staly "mladé nálezy reliktní pravěku" poučením o jedné složce prastarého pravděpodobného způsobu života lidí před více než desítkami tisíců let.

Pozoru si zaslouží rozdělení proudu migrantů v Americe. Projevuje se např. i v názvu horkovdušné lázně u Eskymáků (maquiq), u stepních Indiánů (např. u Dakotů ini-típí) a u středoamerických Indiánů (tamazcal).

Zprávy staré skoro tři tisíciletí

První literární záznamy o nomádkém typu horkovzdušné lázně v Evropě, byť pocházejí "*teprve*" např. z 8. století př. Kr., většinou při nejmenším potvrzují, že tehdejší barbaři (lidé, kteří nemluvili řecky) ze severnějších oblastí střední Asie používali horkovzdušnou lázeň primárně a odděleně od vodní lázně (kromě ochlazení). Samostatné vodní lázně, které jsou typické pro kultury tropického a subtropického pásma kontinentů měly horkovzdušnou lázeň již jen jako přívažek.

Např. ve zprávě "Medici minores" řeckého lékaře Sorana z Efezu, který praktikoval v první polovině 2. stol. n. l. v Římě, nalezneme sdělení, že našel v deníku jednoho římského vojevůdce z 8. stol. př. n. l. rukopisný záznam z válečného tažení o tom, že "*Persové se koupou nejen ve vodě, ale také v horkém vzduchu*". Berme však tuto nepřímou zprávu "cum grano salis, se zrnkem soli". V roce 450 př. n. l. - sděluje řecký historik a cestovatel Herodotos (484-420) ve "Slovu o Skythech" toto: "*...vztyčili tři dřevěné tyče, obložili plstí (tj. hrubou vlněnou látkou?), kterou utěsnili a vhodili rozpálené kameny do nádoby, která stála v prostředku pod tyčemi a houněmi*". Je to první autentická písemná zpráva, popisující nomádký typ horkovzdušné lázně na jižní Ukrajině. Herodot popisuje také způsob užití této lázně v popsaném stanu a konstatuje: "*... toto jim slouží jako lázeň. Ve vodě se vůbec nemýjí.*" Pozoruhodné je, že o způsobu používání nomádké horkovzdušné lázně je oběma autory referováno jako o vžitém, trvajícím obyčeji toho kterého národa či kmene.

Teprve konec nomádství vedl také k sauně

Na nomádký způsob života lidí v Evropě vždy postupně navázalo zemědělství, chov dobytka a řemesla a ty člověka již natrvalo usazovaly. Vznikal proto jiný typ horkovzdušné lázně. Představovala prostor, vyhloubený v zemi, ale již *obložený dřevem* – u Finů *savusauna*, u Slovanů *lázňa, baňa*; později v mladší době železné (k dispozici sekery!) stavěný jako *srubová sauna nebo baňa*. Ale to je jiná kapitola a k ní se dostaneme jindy. Do severských oblastí vedla cesta nomádkým typem horkovzdušné lázně. Pomáhala tehdejším lovcům pozdní doby ledové potýkat se s podmínkami života na rozhraní ledu a života a nakonec přecházela sauně či bani.

Nemohu ovšem pominout stavební typ horkovzdušné lázně z kamene, který je typický pro kulturu středomořské a středoamerické oblasti (subtropy!) a je vlastně formou "jižní" větve cesty horkého vzduchu. Stavebním principem, fyzikálním prostředím a celkovým účinkem shodně odpovídá nomádkému typu primitivní a pravěké horkovzdušné lázně, ale je stavěna z různých druhů kamenů. Není vyloučeno, že v jižní Evropě mohly být primitivní konstrukce vzorem nebo aspoň podnětem k vzniku pozdějších helénských a římských hypokaust v lakonikách a termách, s nimiž také pronikl jednak nazpět do Asie i do Evropy. Severněji nad tyto lokality se horkovzdušné lázně Slovanů staly předchůdce středověkých lazeben a potních světniček.

Lakonikum

Soudíme-li, že primitivní horkovzdušná lázeň je průvodcem života nomádských kmenů a národů kavkazských a zauralských oblastí - řekněme s nadsázkou - nejméně od dob mladší doby kamenné (tj. asi 100.000 - 8.000 let př. n. l.), musíme připustit, že je také možné, že Řekové měli příležitost ji poznat díky obchodníkům a Římský lékař SORAMUS píše v 2. stol. n.l. o deníku jednoho z makedónských vojevůdců, který se v něm během válečných tažení v Asii zmiňuje o horkovzdušné lázni a studených koupelích u Peršanů. K tažením docházelo ve 3. století př. n. l. Přihlédneme-li k časovým relacím epoch helénské a řecké kultury (její rozmezí se předpokládá v údobí mezi 4.000 lety př. Kr. a rokem 140 po Kr.) a k tehdejšímu pohyblivému rozložení barbarských kmenů severně od této antické oblasti, je to aspoň z hlediska praktického použití transportu tepla principiálně možné. Řekové znali a k lázni používali především přírodní vodní zdroje. Jakmile se naučili svést prameny vody do studní a cisteren, zřizovali vany a bazény v kamenných stavbách. Tvrdit však, že horkovzdušnou lázeň neznali, by asi bylo odvážné, protože v řadě řeckých lázních byly nalezeny i místnosti s kamennou pecí, sloužící k ohřevu vzduchu.

Řecké vodní lázně, kombinované s cvičišťem (palaistra), jsou však obvykle povětšinou doplněny horkovzdušnou lázní (tzv. lakonikem) na jiném principu vyhřívání (hypokaustem). Tyto lázně jsou umístěny především v kamenných stavbách a odpovídají vyspělým stavebním technikám a představám o aktivním odpočinku obyvatel oblastí pod řeckým vlivem. Jsou jistě mladší než kterýkoli typ primitivních nomádských horkovzdušných lázní. Lze je dosti hojně doložit již ze začátku 5. stol. př. n.l. a v následujících obdobích rozkvětu helénské a římské kultury. Např. z počátku 5. stol. př. n.l. pochází dosud nejstarší archeologicky identifikovaná horkovzdušná lázeň tohoto typu v helénské oblasti a to ve Vouni na Kypru. Lékař HIPPOKRATES (460-377) doporučoval koncem 4. století př. Kr. horkovzdušné lázně neplodným ženám. V III. lázni jižně od palaistry v Olympii byly v provozu lázně od roku 350 př. Kr. Filosof ARISTOTELES (384-322) vzpomíná často i horkovzdušné lázně. Geograf STRABO (žil na přelomu století, tedy 58 př. n.l. – 25 n.l.) popisuje u Lacedémónských (Sparta) a také u mnohých Lusitánců (Iberský poloostrov), jak nejprve pobývají v místnosti s pecí z rozžhavenými kameny a pak se koupou ve studené vodě. Kruhové místnosti v laconicu na ostrově Delos také připomínají horkovzdušnou lázeň, ale s nejasným principem ohřevu vzduchu. Lázně s lakoniky a jejich používání popisují ve svých spisech další slavní lidé té doby - SOKRATES (470-399), PLATO (428-384), i když spíše oceňují koupel v teplé vodě.

Z různé odborné literatury dále vyplývá, že ke vzniku horkovzdušných lázní typu lakonika s hypokaustem mohlo pravděpodobně docházet souběžně s kamennou modifikací primitivních nomádských stanových lázní. Kdy a zda k tomu docházelo, nevíme. Víme však, že např. v komplexu

lázně v Gortys v Arkadii se nachází rotundová lázeň z 3. stol. př. Kr. s pecí, ale bez hypokausta. Její blízkost Asklepiovu chrámu napovídá, že mohla být používána jako rituální léčebná lázeň, což byl jeden ze způsobů využívání této lázně také u nomádů. Také v pozdějším regeneračním komplexu Heroonu v Olympii, datovaném z konce 2. stol. př. n.l., byly nalezeny vedle sebe ležící místnosti, oddělených od ostatních částí lázní. Jedna z místností měla okrouhlý půdorys o průměru 8,04 m a byla vybavena pecí z kamenů. Tyto nálezy by mohly být přisuzovány původnímu nomádkému typu horkovzdušné lázně, realizovaném v kamenné stavbě, protože nemají ráz hypokausta. Přívody vody nebyly nalezeny. Stavba je směřována západně k dalším lázeňským zařízením. Pravděpodobně vše bylo k dispozici antickým olympionikům.

Migrace lakonik

Z četných archeologických nálezů zřetelně vidíme, že kamkoli Řekové přišli, zřizovali veřejné vodní lázně i s prostory pro horkovzdušnou lázeň typu lakonika. Nalézají se nejen v Řecku, ale i v řeckých osadách v Orientu a také na Apeninském poloostrově. Pro existenci lakonika lze hovořit o jižním směru sledované cesty horkého vzduchu. Lakonika jsou typická pro dostatečně teplé oblasti subtropického pásma a jsou na svou dobu již velmi technicky vyspělá forma ohřevu vzduchu, protože se využívá kamene a cihel k poměrně náročným konstrukcím. Podle archeologických nálezů se zdá, že díky systému hypokaust mohl být ohříván komplex místností v celých lázních, nejen ve speciálních místnostech k zahřátí vzduchem (lakonik). Stavební projekty ukazují, že tyto lázně sloužily i navíc i ke společenským účelům.

V řeckých koloniích na Apeninském poloostrově byla lakonika běžná. V Stabiánských lázních v Pompejích bylo prokázáno lakonikum, které dali zřídit za své peníze dva římsští konzulové v roce 80 př. n.l. Další lakonika byla nalezena v lázních na venkově v Bajích a Cales. Ve spisech římského architekta VITRUVIA (I. stol. př. Kr.) je popsána stavba lakonika a jedna místnost je nazývána *concamerata sudatio* (přídavná místnost k pocení).

Řecký způsob lázeňství byl Římany prakticky beze zbytku převzat a využit. Svého vrcholu dosáhl nejen v podobě velkolepých veřejných lázní – term, ale především v jejich rozšíření v rozsahu římského impéria. Uvidíme, že i v nich měl horký vzduch své místo jako medium k lázni. Není vyloučeno, že k uplatnění lakonik došlo i arabských oblastech ještě než se k nim dostal vliv římských term. Princip lakonika se více podobá jednoduchosti hammamu než rozsáhlým a nákladným termám.

V moderní době se helénské lakonikum napodobuje a zařazuje jako horkovzdušná lázeň do komplexu regeneračních zařízení.

Thermae

K formální stránce sauny se nám zřejmě podaří dojít lépe díky existenci nomádského typu horkovzdušných lázní, tedy až severní cestou horkého vzduchu, protože jižní cesta, kterou reprezentují lakonikum a thermae připadá naprosto odlišnému stavebnímu pojetí. V klimatu tropických a subtropických oblastí totiž nebyl důvod k existenci horkovzdušných lázní čistě pragmatický, jak tomu bylo a je na chladném severu; k očištění posloužil spíše přírodní anebo umělý teplý vodní zdroj. Podle nálezů v zachovaných kamenných lázních v regionech kolem Středomoří, ale i v jižní Asii (v podobě egyptské, hinduistické, semitské, minoistické, mykénské, helénské a později římské a arabské kultury) lze nalézt dostatek důkazů, že voda byla používána ke koupeli nejen studená, ale i ohřívána sluncem, nebo také uměle. Proud teplé vody staletími (ony pestré a mnohočetné vodní lázně) zde však nesledujeme. Zajímá nás zda a jak byl i v antice používán k lázni v antice horký vzduch.

Z Řecka pokračovalo lakonikum během helénské kolonizace do Říma a zde již vystupovalo jako thermae. Mluví o nich SENECA (lázeň Scipio Africana), TACITUS. O pobytu v římských lázních se zmiňoval např. Martialis. Doporučuje svému příteli, aby se po požitku v horkém vzduchu ponořil do natatia (bazénku) se studenou vodou. Modifikovaná forma lakonika byla obecně oblíbena. Problém ale měli lékaři, kteří se přeli, zda se mají natírat olejem před lázní anebo po ní. Byl bych jim poradil, že raději po ní.

Úroveň římské epochy se projevila i ve velkolepých lázních. Byly ovšem už kombinací různých prostředí s různými teplotami. Svým stavebním řešením vůbec nepřipomínají ani nomádský typ horkovzdušné lázně v chýších Skythů, nebo severoamerických Indiánů a Eskymáků, ani kamenné temazcali středoamerických Indiánů, natož saunu. Staly se projevem vysoké technické vyspělosti římské civilizace. Lze to ilustrovat na několika zcela náhodně vybraných faktech.

1. za času císaře Agrippy bylo v Římě v r. 33 před Kr. 170 lázní, později za císaře Konstantina I. bylo v seznamu budov napočítáno již 856 veřejných lázní (thermae), soukromých (balneum) bylo nepočítaně;
2. zajímavé je, že vyšší blahobyt v okrajových částech římského imperia se projevoval také vysokým počtem horkovzdušných lázní podle vzoru římských císařských lázní;
3. od časných dob impéria zprvu převažoval "řadový typ" uspořádání lázní podle helénskému vzoru lakonik, byť v monumentálním, luxusním, komfortním a krásném římském provedení;

4. později se císařské lázně vyznačovaly rozšířením jednotlivých prostor a jejich uspořádáním do symetrického "kruhu", který umožnil rozdělení lázní na mužskou a ženskou část a představoval značný pokrok v uspořádání provozu lázní;
5. každé lázně římské epochy byly tvořeny venkovním palaistrem s případným krytým sloupovým ochozem, apodyteriem (šatnou a záchodem), tepidariem (místností s teplým vzduchem), navazujícím frigidariem (místností k ochlazení s bazénem s chladnou vodou), jakož i velkým caldariem (prostorem s bazénem s teplou vodou);
6. zvláštní péče byla věnována lázním v legionářských táborech na limes Romae (hranici imperia), kde nikdy nechybělo lakonicum;.
7. samozřejmostí bylo vytápění místností hypokaustem. U nás máme toho příklad v Tenčíně (Laugaritium).

Těchto pár slov o římských lázních nemůže nahradit poznatky z rozsáhlé literatury o tomto výtobytku římské kultury. I když zanikly po vpádech barbarů (stačilo zničit aquadukty a s lázněmi byl konec), zůstaly dodnes zachovány v Orientě, kam se dostaly z Říma a projevily se jako arabský a turecký hamam. Stavební princip římských horkovzdušných lázní a jeho využití pro hygienu, regeneraci a bohatý společenský život nachází dnes opět uplatnění. Ale nikdy u nich nešlo a ani dnes nejde o stavební shodu se skromnou dřevěnou saunou, i když se i ona stává součástí moderních regeneračních a rehabilitačních areálů. Přesto vše - všechny typy horkovzdušných lázní jsou založeny na shodném principu přenosu tepla na člověka.

Hamam

Hamam (turecká, arabská lázeň) je v Evropě znám od dob, kdy Turci dobyli Balkán. Jeho římsko-byzantská tradice se projevuje prakticky nezměněna až dodnes. S jeho typem v termálních oblastech, vybaveným bazénem s teplou vodou, zvaným "kaplica" a užívaným pro pomocnou léčbu teplem, se mohli mnozí naši lidé seznámit např. v lázních Trenčianské Teplice na Slovensku.

Běžné islámské lázně hamam obecně sice navazují svým stavebním pojetím a způsobem otopu nejvěrněji na římské lázně (*thermae*), ale jako vodní zdroj v nich slouží kašna s tekoucí vodou. Tato návaznost na římskou tradici je ovšem v úzkém spojení s islámským náboženským rituálem. Pro asimilaci římského dědictví do formující se islámské společnosti měly zvláštní význam pouštní zámky, často lovecké, jak lze rekonstruovat z vykopávek v Palestině z doby omajjadské a osmanské. Lázně navazovaly vždy na mešitu (např. Khirbat al Mařjar u Jericha). Arabové přinesli hamam také na Pyrenejský poloostrov, kde jej však potkal jiný osud. Jako nemravné ("moriscos") byly arabské lázně ve španělské mateřské zemi jako důsledek porážky Maurů (rekonquistě) zakázány a křesťanskými

dobyvateli byla stávající lázeňská zařízení zničena. Přesto se hamam se udržel až do dnešní doby a zdá se, že západní země je začínají mít v oblibě. Není proto divu, že např. v Německu s početnou tureckou menšinou byly již postaveny četné nebývale přepychové "turecké lázně".

Důležitou roli při použití horkovzdušné lázně v islámském světě hrají islámské představy o rituální čistotě. Kromě opláchnutí obličeje a rukou před modlitbou pětkrát denně je celková lázeň považována za prostředek očisty od nečistot těla i duše. V duchu náboženských předpisů musí být k očištění používána pouze tekoucí voda. V běžných hamamech nejsou tedy vany a bazény a tím především se liší od římských term, i když tyto lázně jsou jejich předobrazem. Rád bych poznamenal, že svým fyzikálním principem (totiž horkovzdušným prostředím) se hamam nejspíše blíží principu sauny. Stavebně a provozně ovšem ne.

Ukažme si na příkladu z anatolských oblastí Turecka, jak vlastně takový hamam vypadá. Tradiční lázně této oblasti se sestávají z několika budov, které jsou provozně odděleny pro muže a ženy. Lázně mají vždy 4 oddělení: *camekan* je místnost s kašnou a místy k sezení. Slouží jako šatna a prostor pro společenskou komunikaci. *Sog ůukluk* je místnost s vlhkou teplotou prostředí; je umístěna mezi šatnou a vlastní horkovzdušnou lázní, na stěnách je opatřena sadou umývadel (*kurna*). *Sicaklik* je umístěna pod kupolí ve středu budovy. Kolem středového masážního stolu z mramoru (*göbektasi*) jsou symetricky rozloženy malé prostory s velmi horkým vzduchem (*halvet*), která mají ve zdi četná umývadla s tekoucí vodou. Po vyhřátí v halvetu vyfrotíruje masér (*tellak*) návštěvníky lázně, pak jim po namydlení provede tradiční tureckou masáž a nakonec je opláchnou vodou z kovové mísy. Nezbytnou částí turecké lázně je místnost pro otop lázně na principu hypokausta a pro přípravu teplé vody (*külhan*). V oblastech s termální vodou je v centru sicakliku bazén s teplou vodou a tento druh turecké lázně se považuje za léčebný (*kaplica*).

Výrazně odlišné od jiných stavebních provedení horkovzdušných lázní je použití kamenosochařských, dřevořezbářských a sklářských prvků, obložení uměleckými dlaždicemi, malbami na skle aj., které vytvářejí z hamamů umělecká díla.

Jižní trasa naší cesty horkého vzduchu může hamamem končit. Je čas sledovat její severní trasu.

*

Indiánská lázeň

Typ primitivních horkovzdušných lázní se šířil pravděpodobně ze střední Asie migračními vlnami jak směrem středněvýchodním (iránským a jihokrajanským), tak později i severo- a východoasijským a severoamerickým. Jejich stavební typ odpovídal kočovnému způsobu života (proutěné chýše, kryté kožemi, travou, dokonce i kostmi aj.), který jsem popsal v prvních kapitolách tohoto vyprávění. Ve Státním historickém muzeu v Denveru, Colorado (USA) je v expozici o dřívějším životě préríjních Indiánů znázorněna stavba "potní chýše" v kmeni Navahů a je doprovázena tímto textem:

Málokteré zvyky Indiánů našly takové všeobecné použití jako horkovzdušná lázeň v potní chýši. Potní chýši lze ještě dnes nalézt v mnoha indiánských vesnicích. Ve své nejjednodušší formě byla potní chýše vybudována z vrbových nebo jiných pružných prutů, které Indiáni zastrkávali do země, svázali a zpevnili do polokulovité nosné konstrukce. Přikrytí všeho příkrývkami či kůžemi plně utěsnilo vnitřek. V blízkosti východu byla vyhrabána rýha, kterou se dlouhou vidlicovitou tyčí sunuly rozpálené kameny do centra chýše.

Zřízení potní chýše se obvykle provádělo s ohledem na četná pravidla a zvyky. U některých kmenů byl otvor do chýše nasměrován k východu a mnohdy byla před potní chýší na malé hromádce vystavena lebka bůvola"

Tento popis se shoduje se všemi následnými popisy horkovzdušné lázně zejména u préríjních Indiánů. Platí to i o způsobu užití lázně.

Rozpálené kameny se postříkaly vodou, aby se vytvořila pára. Po asi půl hodině pobytu v horkém vzduchu ukončil účastník tuto proceduru koupelí v blízkém studeném potoku."

Prohřátí a nadměrná vlhkost vzduchu vedly jednak k důkladnému prohřátí, jednak k hojnému zvlhčení kůže díky kondenzaci páry, které bylo (a dosud je neznalými fyzikálních zákonů!) považováno za pocení. Text u expozice v muzeu pokračuje:

Lázeň byla prováděna z různých důvodů: zčásti to byl náboženský rituál za účelem očistit tělo a usmířit tím duchy. Právě tak "brali potní lázeň" bojovníci jako přípravu před bojem nebo nějakým závažným nebo nebezpečným podnikáním. U mnoha kmenů byla potní lázeň zaváděna do životosprávy mladých Indiánů v době puberty. Mnohdy se v rámci těchto koupelí uskutečňovaly

vrypy či zkomoleniny některých části těla. Zvláštní význam mělo pocení při léčení nemocí v léčebné praxi. Často nabývala potní lázeň čistě sociálního a hygienického zdůvodnění."

Kult indiánských potních lázní se udržuje dodnes a navíc je využíván i komerčně. V indiánských regionech západní Kanady jsou udržovány jako turistické atrakce tradiční indiánské vesnice s několika teepee, v nichž mohou hosté přespát. K obvyklému "vybavení" vesnice náleží i indiánská parní lázeň a její užití patří vždy k vrcholu pobytu hostů. Lázeň je pojata jako starobylý ceremoniel. Hosté se vpláží za ceremoniářem do potní chýše a rozesadí se kolem žhavých kamenů. Vchod do chýše se uzavře. Ceremoniář klade několik bylinných trsů a větévek (šalvěje, jalovce, cedru, "sladké trávy") na kameny a z kbelíku je čtyřikrát poleje. Po krátké přestávce se polev opakuje, během jednoho "sezení" to bývá až 5x. Po 20 minutách se vstupní otvor otevře. Po výměně horkých kamenů za vychladlé se postup opakuje, nejméně ještě třikrát.

Už tento stručný popis postupu této indiánské horkovzdušné lázně ilustruje beze zbytku, že jde o parní lázeň, která se stavební i fyzikální podstatou svého prostředí od současné saunové lázně odlišuje.

Každá "runda" pobytu v chýši má své mystické zdůvodnění: Během první účastníci prosí o jasný soulad otevřeného srdce s postupem lázně; ve druhé se modlí obecně, anebo konkrétně, a to muži za ženy a ženy za muže. Ve třetí prosí o pomoc své zemřelé předky a ve čtvrté se vzdává dík pomoci, kterou dává člověku voda, země, oheň a vzduch. Dnes tento obřad většinou vykonává za hosty ceremoniář. Myslím, že toto indiánské chápání vlivu tepla převažuje naše chápání psychologického dojmu ze saunování. I my chceme plně odevzdání se postupu saunování; i my usilujeme o vysoce morální vztah společně se saunujícími muži a žen; i my uznáváme prioritu "přírodní legislativy" nad našimi životy a představami, bohužel však nejsme za nic vděční a zapomínáme na ty před námi.

*

Maquiq

(Horkovzdušné lázně Eskymáků a Indiánů nejsevernější Ameriky)

Vše co platí pro charakteristiku nomádské lázně se obdivuhodně nezměněno zachovalo dodnes na severoamerickém kontinentu. Potvrzuje to obecný předpoklad, že to byli asijské lovci, kteří ještě asi před 10.000 lety mohli přecházet Behringovu úžinu ze Sibiře do Aljašky (tehdy byla hladina moře o 100 m níže než dnes!) a přenesli tento typ primitivní horkovzdušné lázně i do Ameriky. Skupiny těchto lidí (říkáme jim Indiáni) putovaly dál americkým kontinentem až k Ohňové zemi.

Zastavme se nejprve u těch nepočtených malých kmenů, které ale zůstaly na pobřeží Behringova moře a jako Eskymáci se rozptýlili až do Grónska. Příslušníci těchto kmenů mluvili stejnou řečí a používali stejného nářadí. Kanadští Indiáni je nazývali "pojídači syrových ryb". Důvod k tomu tkvěl v nedostatku dřeva a flory vůbec. Eskymáci se živili jako všichni severští nomádi – využívali beze zbytku vše, co jim poskytla ulovená zvěř a ryby - jedli maso, kožešinami se šatili a z kůže a kostí vyráběli užité předměty. Tito obyvatelé amerického severu měli svá trvalá sídliště, do kterých se vraceli po lovecké sezóně. Sídliště se sestávala z obydlí jednotlivých rodin a ze společného domu "**kašim**". Sloužil nejen k rituálním oslavám, ale i k horkovzdušné lázni.

Tato suchá horkovzdušná lázeň měla charakter otevřeného ohniště, na němž se spalovalo dřevo, nikoli pece k kamenům, ať už přisouvaných anebo stabilně nahromaděných. Vyhřát velké kašim představovalo ovšem velký problém. Eskymáci mohli většinou používat jen mořem vyplavené dřevo, ale jeho užití pro oheň stálo až na posledním místě - kajaky, zbraně k lovu, lyže, obydlí měly přednost. Proto dřevo pro lázeň nabylo posvátného významu. Pokud obyvatelé přicházeli do kašim k lázni, museli se nejprve zeptat, zda je v kamnech ještě dost tepla. Dostalo se jim odpovědi "moak" ("opatři více dřeva"). Každý, kdo se chtěl potit, musel přinést dřevo a také vodu.

"Potní lázeň" ve formě, "suché horkovzdušné lázně" až "parní lázně", ale také "potního tance" je známa všem Eskymákům jako "maquiq" (učinit tekoucím). Výraz pochází pravděpodobně od kmene Maqimuitů při ústí Yuconu. V podstatě vyjadřoval sněhovou břečku v čase tání a tito Eskymáci byli zvaní "lidé z rozmáčené roviny". Spojitost výrazu s horkovzdušnou lázní nakonec má přenesený význam nejprve jako "voda, stoupající na povrch těla", později již jako zdroj tepla, které tento proud vody působí. Výborný fyziologický postřeh.

Zajímavý je Nelsonův popis eskymáckého maquiq a způsobu jeho užití z konce 19. století. "Část podlahy ve středu místnosti kryjí prkna, která se odstraní a v prohlubni a se rozehrívá oheň. Jakmile dřevo se změně v žárovou hmotu, zakryje se kouřovod ve střeše a muži se kvapně shromáždí kolem žároviště a začnou se prohřívát a potit. K potu přidávají moč, která v tomto spojení působí jako mýdlo. Po skončení procedury vycházejí ven a ochladí se válením ve sněhu. Často si vysekají díru v

ledu, nabírají džberem vodu a lijí si ji na záda a hlavu. To vše jim činí velké potěšení." Všeobecně se používá této lázně při velkých svátcích, které se konají v zimě, aby byly uctěny duše zemřelých lovců a zvířat. Eskymáci věří, že pára, vyvolávaná plevy vodou je posvátná, protože obsahuje magické síly. Ale také u příležitosti svatby, narození prvního dítěte se tato lázeň mimořádně připravuje. Maquiq považují Eskymáci za příležitost k vzájemnému rozhovoru.

I když nemůže jít o saunu (nepoužívá se horkých kamenů, přisunovaných zvenčí ani sestavených jako pec), mohli jsme si tímto vyprávěním připomenout vzájemnou a principiální příbuznost obou teplodárných lázní, tedy nomádských lázní Eskymáků i ostatních Indiánů a sauny. Tím jsme horkým vzduchem "obsadili" také nejsevernější část amerického kontinentu a doložili si, že cesta horkého vzduchu dokáže zavést lidi až do nehostinného kontinentálního severu a udržet je při životě. Potvrdili jsme si skutečnost, že k očistě těla není nutná pouze koupel ve vodě, ale že lze jí dosáhnout i pobytem v horkém vzduchu – a to i v klimaticky nepříznivém prostředí věčného sněhu a ledu, kde koupel v teplé vodě není obvykle možná. Navíc vidíme úzkou vazbu efektu tepelných podnětů na psychiku lidí, jistě frustrovaných prostředím.

Cestou horkého vzduchem americkým kontinentem dojdeme k lázni prérijních Indiánů. O jejich horkovzdušných lázních už něco málo víme, můžeme se tedy věnovat některým dalším zajímavým podrobnostem jejich používání.

*

POTNÍ CHÝŠE PRÉRIJNÍCH INDIÁNŮ

HOT ROCK SWEAT LODGE

Oproti materielně stísněným podmínkám, jak jsme je našli na odbočce cesty horkého vzduchu u Eskymáků, lze říci, že ve volném prostoru severní Ameriky se horkovzdušné lázně a způsob jejich užití mohly na své cestě kontinentem více diferencovat. Výzkumné práce amerických autorů se shodují na tom, že horké kameny v potní chýši (hot rock sweat lodge) jsou ve všech 10 kulturních oblastech severní Ameriky známy nejméně již 4000 let. Vraťme se proto k některým zajímavým podrobnostem.

Konstrukce chýši s horkými kameny

Stavební formy indiánských "potních" lázní lze rozdělit do dvou základních variant:

a) malé chýše mívají dolní průměr 1,80 m. Staví si je jednotlivci či malá skupina 2-4 uživatelů. Slouží spíše k jednorázovému použití (nejčastěji k individuální "léčbě" rozličných zdravotních potíží). Zdroj tepla tvoří kameny, rozpálené mimo chýši a vsunuté do jejího středu. Vzhledem k jednoduché konstrukci z dostupného stavebního materiálu není problém je ponechat samovolně nebo úmyslně zkáze a naopak je snadno zase znovu zřídit.

b) v Kalifornii byly nalezeny trvalé konstrukce ze dřeva, lehce zahloubené, s nosným trámem, podepřeným dvěma zahloubenými podpěrami. Stavba s kruhovým či elipsovým obvodem má průměr kolem 7,5 m a je poměrně prostorná a nabízí místo až pro deset osob.

Žebroví stěny tvoří kůly, které se v horní části stavby sbíhají v kouřový otvor. Jamka pro uložení kamenů (o pec z kamenů nejde) je v centru prostoru. Vzhledem k své prostorové kapacitě měla v indiánském sídlišti multikulturní poslání. Pro svůj charakter spíše skupinového vlastnictví byla využívána nejen k hromadné lázni, ale jako shromažďovací a ceremoniální místo, noclehárna pro staré a mladé neženaté muže.

Žebroví chýše

Stavební forma je tvořena konstrukcí z ohnutých vrbových větví či tyčí z jiného dřeva.

Indiáni z Xats'ulu staví kupolovité žebrové z 16 čerstvých vrbových silných prutů, Zašpičatělé pruty zastrkují do země, při čemž do každé vyvrtané díry nasypou trochu tabáku. Pruty symbolizují matčinu dělohu. Sušvapové sestavují konstrukci z 28 prutů, Vrány – Crow ze 104 prutů, Cheyenové ze 13. U Siouxů bylo použito i silných spletených lan jako základu kopule a žebrové konstrukce z méně silných lan.

Pokrytí konstrukce chýše

Konstrukce chýše je pokrývána drny, kůrou, listím s hlínou, kůžemi, anebo pokrývkami.

Sušvapové používají k pokrytí žebrování chýše z proutí, ale především týpí, zvířecích kůží. Pro muže medvědí, pro válečníky a lovce z grizzlyů. Pro ženy byly chýše pokrývány kůžemi jelenů či srnců, u některých kmenů cedrovou kůrou.

Otop

Zmíněné primitivní chýše z ohnutého proutí (ale i kapacitně větší týpí (inipi) z tyčí u Siouxů, Navahů aj. byly vyhřívány rozpálenými kameny, posunovanými tyčí či vidlicemi z větví z jámy venkovního ohniště. Indiáni kmene Sioux nazývají vykopanou jámu pro ohniště "unchi" (ústa země) a pomocí "peta" (polen) vytvářejí "owihankeshni" oheň bez konce). Jáma bývá široká 3 stopy, hluboká 2 stopy. Polena k otopu měla průměr 3-6 palců. Do chýše jsou rozpálené kameny posunovány rýhou (kanálkem), označovanou jako "svatá stezka". Jáma, kanálek a nakupené kameny tvoří linii ve směru vycházejícího slunce. Kmenový stařešina určoval východ tak, že zavřel oči a až na vztažené ruce pocítil teplo vycházejícího slunce, ukázal směr této linie.

Kameny, vsunuté dovnitř chýše, byly nakupeny tak, aby vytvářely jakýsi "oltář", nasměrovaný k východu. Velikost kamenných valounů zhruba kolem 20 cm. Jejich počet v jámě v centru chýše byl určitý, např. u Sušvapů se rovnal počtu prutů konstrukce stěny potní chýše, tj. 28. Kameny se rozpalují 1 – 2 hodiny až do červeného žáru. Pak jsou vidlicemi z větví, špičkami parohů jelenů caribů nebo srnců vytaženy z ohně a dopraveny do chýše. Ve velkých potních chýších se o výměnu horkých kamenů stará vždy jeden z účastníků lázně. Při výměně kamenů ponechá jeden ve vnitřní jámě jako díkuvzdání.

Teplota klimatu potní chýše se pohybuje pod 100°C a vlhkost je omezena.

Postup lázně

Tradiční forma potní chýše severoamerických indiánů umožňuje suchou horkovzdušnou lázeň, anebo parní lázeň. Vzhledem k ochlazování účastníků lázně v přírodním vodním zdroji jde tedy o termicky střídavou lázeň.

Zajímavé jsou rozmanité rozdíly průběhu lázně. Pro rozmanitost ceremoniálu lázně u různých kmenů nelze stanovit naprosto jednotný postup, nicméně v základních prvcích je shodný jeho efekt – totiž očista těla i ducha.

Uživatelé lázně odkládají oděv a osobní ozdoby na výstupek před vstupem, přinášejí dary ceremoniáři, např. tabák. Mnohdy nosí účastníci zástěrku z bůvolí kůže, ale kupříkladu při slavnostním ceremoniálu obnovování světa u Yuroků jsou muži zcela nahí, děvčata mají naproti tomu sukni z javoru. Na počátku se vplazí do chýše a zaujmou své místo, kde vždy setrvají i po opakování jednotlivých 4 pobytů v horku. Vstup se uzavírá a v chýši je naprostá tma.

Ceremoniář položí na horké kameny různé byliny, od nichž se očekává zvýšení pocitů blaha anebo léčivý účinek. K polévání kamenů používá košů z hustého pletiva, pohárů z bůvolích rohů, dřevěných mís, vaků ze zvířecích žaludků aj. Vytváří se závoje páry, které zvyšují pocit tepla. Ke zvýšení prokrvení kůže (a tedy ke zvýšení její teploty a pocení) se účastníci bičují rostlinami, namáčenými ve vodě.

Pocení probíhá mlčky, u některých kmenů se zpívá. Např. u Irokézů se účastníci lázně posadí a každý zpívá svou píseň. Před lovem se zpívaly písně lovené zvěře a ochranných bohů kmene i osobních. Před bojem se zpívalo o bojích s jinými kmeny, zpěvy byly provázeny chřestěním a bubnováním na bubínky. Účastníci se modlili k duchu chýše, vyprávěli si o dobrých i zlých snech, přáli si štěstí při nastávajícím lovu, anebo odvahu při válečném podnikání. Znesvěcující řeči, smích a plivání nebyly dovoleny. V dnešních napodobeních indiánských lázní pro turisty obstarává program ceremoniář. V prvním běhu poprosí účastníky, aby pobývali spolu s otevřeným srdcem a jasným porozuměním; ve druhém běhu "běží muži pro ženy a ženy pro muže", což vykládá jako snahu po umění jednat mezi sebou navzájem; ve třetím běhu se všichni modlí k prarodičům a ve čtvrtém běhu děkuje za pomoc prvkům země, ohni, vodě a vzduchu. Ostatní účastníci se mohou účastnit tichou meditací anebo vyslovovat své myšlenky. Na závěr ceremoniálu se účastníci myjí studenou vodou v blízké zdroji.

Zajímavé je používání lázně u některých zdravotních stavů (u žen jde o menstruaci a porod, u všech ostatních zejména u nemocí.) Ale to je jiná kapitola.

Temazcali

Na naší cestě jsme byli horkým vzduchem "zaváti" k Indiánům do střední a Jižní Ameriky. Mohli bychom dojít až k Indiánům Ohňové země. Nepůjdeme, jednak tam končí kontinent, jednak vidíme, že stavební typ této horkovzdušné lázně a její užití jsou ve střední a jižní Americe prakticky vždy identické. V podstatě jde buď o malou stavbu z kamenů pro skupinu osob, anebo o jakousi pec pro individuální lázeň. Nomádkový typ lázní zřejmě v těchto končinách nebyl pravděpodobně používán, přírodní podmínky umožnily usazení obyvatel a tedy i stavbu stabilní lázně. A o ní se nalézají přčetné doklady. Např. indiánským národům v předkolumbijské a pokolumbijské éře Mexika a Guatemaly se stala horkovzdušná lázeň prvkem sociálních vztahů, dodnes trvajícím.

Název této lázně zní t e m a z c a l i (temazcal). Toto slovo má základ ze slova "tema" (položiti) a slova "ixca" (zahřáti kameny) a z jmeného tvaru "li". Uvádí se také, že "ve starém Mexiku byl vystaven před veřejnou potní lázní, poskytovanou za úhradu, obraz bohyně země Teci, matky všech bohů, ochránčyně ženství. Odtud jedno z jejich četných jmen: Temazcalteci, babička potních lázní. V XVI. století byla temazcali* popsána Alfonsem z Moliny u Aztéků jako stabilní malý dům, používaný ke koupání a pocení. Název temazcali se vyskytuje v různých částech Mexika. Dnes se nazývá také baňa mexicano de vapor, sauně říkají baňa turco či ruso. U Mayů se podle slovníku Dictionario de motul z XVI. století objevuje název z u m p u l - c h e – označující lázeň pro ženy po porodu a další nemocné osoby; u obojích k vyloučení "chlada v těle". Dnes se tento pojem neužívá, ujalo se aztécké označení lázně, vyjímku mají guatemalští Indiáni, kteří lázeň nazývají t u j. U Indiánů Quiché z Guatemaly bylo o parní lázni zaznamenáno, že v historických dobách obdržel jeden velmi horlivý král čestné jméno C o t u h a, což znamená parní lázeň, a to proto, že tato lázeň byla čistotnými a vodu milujícími Indiány Quiché oblíbena.

Ještě dnes lze vidět v hornatých územích četné pecím podobné parní lázně, do kterých - už dlouho před vynálezem proudící páry k desinfekci a k aseptické porodní pomoci - byly "vkládány" (anebo do nich samy zalézaly) právě rodící ženy Quiché. Seleroová např. uvádí, že v některých domech jsme našli staroindiánskou potní lázeň, temazcali. Je to druh pece z kamenů, které jsou nakupeny k jedné stěně chýše. S jejím zevním okolím je lázeň spojena úzkou dírou, která je právě tak velká, aby se jí člověk protáhl. Ohniště, vytvořené v temazcalli má svůj otvor obrácen do chýše. Zde je buď udělán otevřený oheň anebo žhavé kameny vpraveny zvenčí. Poté jsou dovnitř dány nádoby s vodou a člověk se vplazí do pece a vstupní otvor je za ním uzavřen kameny nebo cihlami. Vody používá k opláchnutí potícího se těla nebo k vytvoření páry politím horkých kamenů. O tomto způsobu lázně vyprávěli už staří spisovatelé. Nebyla používána jen k očištění, nýbrž převážně jako léčebný prostředek - a pravděpodobně s úspěchem - u nejrozmanitějších onemocnění. V dávných dobách šly ženy před porodem do temazcali, čímž se jim mělo ulevit.

Františkánský mnich Fray Bernardino de Sahagún, který byl činný v Mexiku, uvádí 1529 ve své "Encyklopedii medicínských znalostí Aztéků": V této zemi používají lázně pro různé účely. Aby to nemocnému prospělo, musí lázeň zvanou temazcali velice dobře vyhřát nesazícím dřevem. Lázeň prospívá v první řadě uzdravujícím se, aby co možno nejrychleji byli opět zdraví. Prospívá také těhotným krátce před porodem, protože jim poskytne porodní bába určité návody k ulehčení porodu. Také pomáhá šestinedělkám k vyčištění a ozdravení a tvorbě mléka. Všichni nemocní se těší blahodárnosti těchto lázní, zvláště ti, kdo mají nervové bolesti, také ti, kteří se očišťují po projímadlu. Také těm, kteří spadli na rovnou zemi nebo byli zbiti nebo týráni, anebo trpí natržením šlach, pomáhá tato lázeň. Právě tak pomáhá všem, kteří trpí na svrab a pohlavní choroby; oni se tam myjí a pak po mytí jsou jim podány léky, odpovídající jejich nemoci; v těchto případech je potřeba, aby lázeň byla velmi horká.

Ve španělské mateřské zemi byly arabské lázně (hamam) po rekonquistě zakázány jako "moriscos", nemravné a křesťanskými dobyvateli byla stávající lázeňská zařízení zničena. V amerických koloniích však španělská koruna temazcali Indiánům nezakázala, vydala však přísná nařízení o jejich používání, jak ukazují doporučení pro Indiány Cuautinchan ze XVI. století: Také pokud se týká temazcali budou stanoveny dodatečné požadavky; neboť tam v temazcali byly našemu pánu bohu způsobeny mnohé újmy, protože tam nepanuje pořádek, jak by to bylo nutné. Proto nařizují, aby mužové a ženy nechodili společně do lázně, aby nenavštěvovali smíšeně lázně. Má se zařídit jedna temazcali pro muže a musí to být nějak označeno; také má být jedna temazcali pro ženy a má být nějak označena. A tam, kde temazcali stojí, budiž čisto; dvůr, ve kterém stojí, budiž uzavřen, má mít kamennou zeď, aby ti, kteří se koupají v temazcali, nebyli vidět. A nikdo se nemá v noci, v temnu, koupat v temazcali; nýbrž ve dne, ve slunečním světle se bude v temazcali koupat. Dozorci mají být velice pozorní, což je jejich úloha a když oni ji z lenosti opomenou, budou z tohoto úřadu vyloučeni. A jestliže muži a ženy používají temazcali společně, má být zbourána; a ti, kteří se tak v temazcali koupají a činí tak nadále, to znamená muži a ženy se v temazcali současně společně zdržují, budou úředně potrestáni. A dostane se jim následného trestu: budou veřejně bičováni na tržišti a jejich vlasy budou ustřiženy, aby bylo dobře odčiněna urážka Boha, která mu byla způsobena v temazcali a aby trest sloužil k odstrašení. Poplatek za koupání v temazcali nejde obci, nýbrž majitel temazcali jej má vzít a mít za svůj majetek; nikdo mu ho nevezme a kdo mu ho vezme, bude tvrdě potrestán jako ten, který si násilně přivlastnil cizí majetek.

O jiném rigorosním postoji ohledně používání temazcali, vyšlo 1539 nařízení pro Indiány Tepeaca: Indiáni obou pohlaví, kteří nejsou nemocní, nesmí se koupat v temazcali pod trestem 100 ran a 2 hodin na pranýři. A jestli se neslušně koupají ve vodě, budou pokáráni, aby příště nebyli hříšní.

Z těchto pramenů je zřetelné, že na počátku koloniální doby bylo koupání v temazcali sice jako terapie dovoleno, ale jen za přísných opatření, aby nebyla zraněna veřejná - rozumnějšpanělská - morálka a uražen Bůh jejich představ. Tyto skutečnosti jsou zajímavé tím, že španělští cenzoři v

průběhu koloniálního vývoje se sami naučili zřetelně ocenit starou aztéckou temazcali, protože ji dokonce přinesli do španělského města. V Pueblo de los Angeles, v městském centru v pánvi Rio Atoyac a Rio Zahuapan byly postaveny na volném poli temazcali a v 1780 byly prokázány další temazcali, které daly trvalé jméno ulici, i když v ní samy již neexistují.

■

* pro výraz temascali používám ženský rod podle českého slova "lázeň", nevím ale, zda správně

Sauna

Abychom se konečně dostali k vlastnímu cíli našeho vyprávění – k sauně, musíme se vrátit se do oblastí střední Asie k rozcestí cest, po nichž putovaly kmeny a národy do svých již trvalých sídlišť v severní části evropského kontinentu. S archeologickými nálezy prvotních horkovzdušných lázní nomádkého typu se nemůžeme v rozsáhlých teritoriích za Uralem i před ním příliš často setkávat, protože vzhledem k jejich stavební konstrukci (kromě zbytků popele na ohništních kamenech) podléhaly zkáze. Nicméně jako snadno obnovitelný relikt těchto dob zůstaly ve své funkční podobě jako trvalá součást životních zvyklostí lidí od dob poznání účinků ohně. Sauna rozhodně nevznikla zčistajasna "patentovaným návodem nějakého pravěkého kutila, uveřejněném v nějakém kamenném -nejraději nezávislém veřejnoprávním- starověkém mediu". Prodělala dlouhý vývoj, daný životními podmínkami. Ještě v oblasti Baltu měla své předchůdkyně v primitivních chýších neolitických lovců a ve stanech a zakrývaných skalních dutinách a jamách (savu-sauna) tehdejších stepních nomádů ze savan a stepí střední Asie a oblastí za Uralem. Savu-sauna - jako jedna ze stavebních forem primitivních horkovzdušných lázní - nakonec vedla v nepříznivých klimatických a materiálních podmínkách severních oblastí eurasijského kontinentu k prostému, všeobecně použitelnému, tedy geniálnímu výsledku - horkovzdušné lázni s pecí v krytém prostoru se solidní výdřevou - k sauně.

Z lesnatých oblastí sibiřských a severního Ruska se know-how proutěné či tyčové horkovzdušné lázně se zřejmě dostalo s postupujícím proudem migrantů do míst jejich trvalého usazení. V případech ugrofinských kmenů do Pobaltí a na pobřeží jižního Finska, u kmenů předslovanských a slovanských pak do nitra Evropy. Zde se však nomádký typ horkovzdušné lázně, ale zejména saunu-sauna nutně stavebně změnil, protože se změnil styl života, když se ze stěhovavých lovců a sběračů stali usedlí zemědělci a chovatelé dobytka a pro svou potřebu vyžadovali častou možnost saunování.

Pravlast Ugrofinů se klade do středního Ruska, z níž vyšla ugrofinská skupina - Estonci, Finové, Maďaři. V oblasti střední Volhy se oddělili Maďaři, ostatní Ugrofinové se dostali k Baltu. Docházelo k tomu jakmile ustoupila ledová pokrývka severní části Evropy a Asie. Pokud se týká Finska, teprve

oteplení severu země koncem doby ledové kolem roku 5000 n.l. přispělo k tomu, že listnaté stromy vytvořily lesy a lidé -kočující lovci- mohli postupovat podél pobřeží Baltu na sever. O této cestě svědčí např. nálezy oválných křemenů, sloužících k rozdělení ohně, jak je používali putující finští lovci kožešin. Ti zanechali po sobě např. kulturu hřebenové keramiky, z doby bronzové kamenné mohyly s pozůstatky po žehu. Na jejich místo zhruba od roku 2000 před n.l. proniká nové obyvatelstvo již se znalostí zemědělství. V severním Rusku, Karélii a jižním Finsku (ne však v celém Finsku!) se datují počátky zemědělství, vyžadující "usedlé" hospodaření, které může již používat horkovzdušnou lázeň jako fixní zařízení. Vlastní Finsko však bylo po roztavení ledovce nehostinnou zemí tisíců jezer. Archeologicky nelze ještě v této době prokázat příchod Finů a vyjádřit se k existenci sauny v této době je tedy obtížné. Pouze se s rezervou může předpokládat používání ještě nomádského typu horkovzdušné lázně. K osídlování celého Finska dochází nejspíše až v době železné (tj. koncem 1. tisíciletí n. l.) Migrační vlny obyvatel, které do těchto oblastí přišly a usídlily, byly provázeny již stabilní horkovzdušnou lázní, která se v Estonsku a Finsku nazývala saunou.

V kronice mnicha Nestora z XI. století je popsána zkušenost apoštola Ondřeje, který u ugrofinských Mordvinů v okolí Novgorodu viděl

"... podivné věci v zemích slovanských. Viděl dřevěné lázně a v nich kamenné pece, které mocně rozpalují; svlékají se do naha, polévají se teplou vodou a šlehají metlou, až vybíhají ledva živí. Leč vyjdouce, polévají se studenou vodou, která je oživuje – a tak činí každý den."

Za nepřímý doklad existence a hlavně oblíbenosti savu-saun v pradávných dobách můžeme považovat finský národní epos Kalevala, sestaveného v první polovině 19. století. V dalším oddíle budou uvedeny verše, které se v této rozsáhlé sbírce písní týkají právě savu-sauny, lidové koupelny, kosmetického salonu, ba i porodnice.

Nadzemnímu srubovému typu sauny předcházelo obložení stěn jámy v zemi (zemnice) nejspíše kulatinou, opracovanou pazourkovými nebo bronzovými sekero-mlaty a spojovanou jilem (savu-sauna). Možná, že původní název sauny, tedy sakna (tj. „díra v zemi“, u Laponců „díra v ledu“), ukazuje na tuto možnost. Nelze vyloučit souvislost této epochy s výskytem bronzových nástrojů (bronzová doba se v oblasti Baltu lokalizuje podle některých archeologických nálezů do let dokonce 2500 – 2000 před naším letopočtem). Existence kovových nástrojů nám jistě dovolí předpokládat také dokonalejší opracování dřeva, než tomu bylo u nomádského typu stavby horkovzdušné lázně, stavěné ze surového pružného neopracovaného materiálu. V následné době železné již s technicky dokonalejší stavbou nadzemní srubové sauny z kmenů, lépe otesaných kvalitnějšími stavebními pomůckami (např. železnými sekerami). Pak bychom mohli datovat existenci stabilní horkovzdušné lázně typu srubové sauny teprve ke konci 1. tisíciletí před naším letopočtem.

Jak vypadá savu-sauna? Stačí vzít kteroukoli finskou publikaci, zmiňující se o historii sauny, aby se v ní neobjevilo její typické zobrazení. Svým principem se neliší od moderně provedených saun, jediné

otopem a snad i vybavením. Savu znamená kouř a ten při vytápění této sauny charakteristický vyplňuje prohřívárnu a uniká kouřovými otvory anebo průduchy její srubové stěny. Na stěně vytváří vrstvu mouru. Po ukončení otopu se stěny opláchnou, lázeň se nechá ještě vyzrát a může se saunovat. Účinek takto vytvářené saunové lázně je týž.

BAŇA

„V zemi Slovanů bývá zima tak veliká, že každý z nich si vykopá jámu na způsob sklepa, kterou pokrývá končitou střechou ... a na tu střechu klade zemi. V takového sklepy přesídlí s celou rodinou a vzavše několik dřev a kamenů, rozpaluje je na ohni do červena. Když se pak rozpálí kameny v nejvyšším stupni, polévají je vodou, z čehož povstávají páry, ohřívající obydlí tak velice, že snímají i oděv.“

Tento výstižný popis horkovzdušné lázně na území nynějšího Ruska je od arabského kupce Ibn Dasty a pochází z X. století. Dostatečně ilustruje, že horkovzdušná lázeň odjakživa existovala i u Slovanů a jejich sousedních národů či kmenů. Tuto zprávu nezávisle dokládá také líčení židovského vyslance kalifa z Bagdádu Ibrahim ibn Jakoba o obchodní cestě střední Evropou (tedy Čechami a také v X. století) k císaři Otovi do Meklenburska. Jeho popis je obecně znám a citován, přesně vystihuje jak stavební stránku horkovzdušné lázně, tak i její použití. V kronice mnicha Nestora z XI. století je popsána zkušenost apoštola Ondřeje, který u ugrofinských Mordvinů v okolí Novgorodu viděl

"... podivné věci v zemích slovanských. Viděl dřevěné lázně a v nich kamenné pece, které mocně rozpalují; svlékají se do naha, polévají se teplou vodou a šlehají metlou, až vybíhají ledva živí. Leč vyjdouce, polévají se studenou vodou, která je oživuje – a tak činí každý den."

Horkovzdušná lázeň na slovanských územích je starobylá záležitost. První literární památky hovoří o pobytu v ní jako o běžné a nezbytné životní potřebě tehdejších Slovanů. Odjakživa byla součástí staroslovanského pohostinství – každému příchozímu byla jako první projev úcty nabídnuta právě lázeň v bani. Ve zmíněném Nestorově staroruském rukopise je sdělena informace o tom, jak naložila se vzpurnými Drevjany kněžna Olga.

„A když Drevjané přišli, poručila Olga udělati lázeň, řkouc takto: „Až se zmyjete, přijďte ke mně.“ Vytopili láznici a Drevjané tam vešli a začali se mýti; i zavřeli za nimi láznici a Olga poručila obložit ji slámou a zapáliti ode dveří, i shořeli tu všichni.“

Bezelstná důvěra ve starobylý zvyk pozvat příchozí nejprve do lázně a jimi pozvání s potěšením přijmout, byla krutě zneužita. Nicméně právě tato zpráva ukazuje na všeobecné zakořenění baně v běžném životě Slovanů. Později uvidíme, jak byla důvěra v pohostinnost pozváním do lázně zneužita i v našich dějinách.

Víme ovšem, že primitivní horkovzdušná lázeň byla známa i předchůdcům Slovanů, kočujících v jižním Rusku, na Ukrajině a za Uralem. Všude tam ji popisovali již antičtí historikové. Dokonce si myslím, že princip ohřevu horkovzdušné lázně byl převzat helénskou kulturní oblastí právě odtud, až se dostal –ovšem technicky změněn- do Říma a oblastí jeho vlivu. Ale o tom bylo dost řečeno v prvních částech tohoto seriálu.

Dnes je tato lázeň nazývána baňou. Stavební stránka baně se nijak neliší od sauny, provozně se však dnes klade důraz na využití páry k dosažení vysokých teplot. Rusové mají v oblibě vše velkorysé, až extrémní, tedy i jejich veřejné baně mají většinou velké prostory (např. prohřívárna je vysoká 4 m, ostatní rozměry až 8m x 4m). Baně jsou odděleny pro muže a ženy. Jedině v malých rodinných baních je lázeň společná. Do známých moskevských Sandunských lázní v sousedství Petrovova divadla, kam docházel už např. Puškin, Čechov, kterým (-jako i Dostojevskému z jiných baní-) byly události v nich mnohdy literárním podnětem. I v současné době je tato baňa místem setkání obchodníků i politiků.

Významnou roli v bani hraje věník, který je asi 30 cm dlouhý a spleten z 20 – 30 větévek, takže jejich dolní část vytváří jakousi rukověť. Věník je z březových větví, ale používají se i větve z ptačího zobu, jedle, eukalyptu, holundru aj. Věník používá každý sám k ovívání během prohřívání, po něm jím jiná osoba tře a mrská celé tělo od hlavy až k patě. Do výbavy návštěvníků patří i džber na vodu.

Očistné mytí v bani má v nich svůj vžitý rituál. Zajímavý je např. postup v uvedené bani. Po vstupní očištění se jeden z účastníků čekající skupiny odebere do prohřívárny, kde zůstává sám a nesmí být rušen. Polévá rozpálené kameny a vytváří tak náraz parou. Asi po třech minutách otevře dveře a ostatní vstoupí. V maximálních hodnotách lázně zůstávají jednu až dvě minuty, přitom se sami i navzájem "bijí" věníky. V přestávce jednak věníky masírují kůži, jednak odpočívají a popíjejí čaj. Věníky nechávají máčet ve džberu a touto vodou se polévají kameny. Baňa voní březovou esencí. Pobyť v prohřívárně baně opakují celkem třikrát vždy stejným způsobem.

I baňa má své krajové odlišnosti, sice ne stavební (v nich je baňa rodnou sestrou sauny), ale pokud se týká způsobu lázně. Jiné je to např. v Karelii, jiné někde za Uralem. Ale to už by přesahovalo rámec této stati. Podstatné je, že se horkovzdušná lázeň "baňa" dodnes zachovala jen s minimálními změnami.