

Sissejuhatus

Põhjamaine saunakultuur on sageli nähtud kas hügieeni, lõõgastuse või ekstreemse karastamisena. Harvem vaadeldakse sauna kui *elukestvust hoidvat praktikat* – midagi, mis on võrreldav ida *yangsheng*'i traditsioonidega. Kui aga vaadata sauna keha toimimise, eriti närvi- ja lümfisüsteemi seisukohalt, ilmneb selge paralleel: hästi võetud saun ei ole pingutus ega elamus, vaid **vaikne keha korrastamine**.

Selles mõttes võib rääkida saunast kui *põhjamaade yangsheng*'ist – praktikast, mis ei püüa keha parandada ega stimuleerida, vaid loob tingimused, kus organism saab ise tasakaalu taastada.

1. Yangsheng'i põhilooika: mitte sundida

Daoistlik *yangsheng* ei tähenda tervise “tegemist”, vaid **kulutamise vähendamist**. Selle keskne põhimõte on madal sisemine hõõrdumine:

- vähem pinget,
- vähem jääke,
- vähem tarbetut ergastust.

Saun sobitub sellesse loogikasse ainult siis, kui ta:

- ei vii keha stressirežiimi,
- ei kuumuta üle,
- ei muutu vastupidavuse või tahtejõu testiks.

Kui saunast saab eneseületus, lakkab ta olemast *yangsheng*.

2. Mõõdukas kuumus: miks 60–70 °C töötab

Mõõdukas, niiske saun (umbes 60–70 °C):

- laiendab veresooni ilma stressita,
- pehmendab fastsiat,

- võimaldab vedelike liikumist,
- hoiab närvisüsteemi parasümpaatilises toonuses.

Liigne kuumus:

- kuivatab kudesid,
- paksendab kehavedelikke,
- sunnib närvisüsteemi pingesse.

Daoistlikult öeldes: **liigne kuumus kahjustab vedelikke**, mis on qi kandjad. Yangsheng'i vaates on oluline mitte "kui palju taluda", vaid *kas keha jääb pehmeks*.

3. Pea jahutamine: selguse säilitamine

Üks väga oluline, kuid sageli alahinnatud võte on **pea jahutamine saunas**.

Aju ja närvisüsteem:

- ei talu ülekuumenemist,
- vajavad selguse ja jaheduse säilimist.

Pea jahutamine:

- hoiab vaimu selgena,
- toetab ajulümfii (glümfaatilist süsteemi),
- võimaldab sügavat taastumist ka pärast sauna.

Daoistlikus keeles vastab see põhimõttele:

süda peab jääma rahulikuks ja selgeks

Kui keha soojeneb, aga meel ei "keedu", on saun oma eesmärgi täitnud.

4. Saun ja lümfisüsteem

Lümfisüsteem on aeglane ja vaikne puhastussüsteem. Tal puudub pump ja ta sõltub:

- kehaasendist,
- hingamisest,

- lihaste ja fastsia pehmusest,
- närvisüsteemi rahust.

Hästi võetud saun:

- lõdvestab fastsiat,
- parandab vedelike liikumist,
- vähendab kudede jääkkoormust,
- loob ideaalse keskkonna lümfidrenaažiks.

Oluline on mõista: **lümfisüsteem ei tööta hästi stressis**. Kui saun muutub võitluseks kuumusega, töötab ta lümfile vastu.

5. Saun ja joomine: miks lihtsus on parem

Pärast sauna on keha kergelt dehüdreeritud ja lümfisüsteem vajab *puhast, lihtsat vedelikku*.

Mineraalvesi:

- taastab elektrolüüdid,
- ei koorma seedimist,
- toetab vedelike kiiret tasakaalustumist.

Õlu – isegi alkoholivaba –:

- on osmootselt raskem,
- kannab fermentatsiooni signaale,
- aktiveerib seedimist ajal, mil keha tahab puhastuda.

Seetõttu võib õlu:

- tunduda hetkel nauditav,
- kuid jätta kehasse tunde, et “midagi jäi pooleli”.

Yangsheng’i vaates küsitakse mitte “kas see on lubatud”, vaid:

kas see toetab taastumist või katkestab selle

6. Saun kui taastumisrituaal, mitte elamus

Yangsheng ei otsi tugevaid elamusi. Ta otsib *püsivat head olemist*.

Saun yangsheng'i vaimus:

- on vaikne või vähese jutuga,
- ei kiirusta,
- ei tõsta ego,
- jätab kehasse rahu ka järgmiseks päevaks.

Paljud tunnevad, et pärast sellist sauna:

- liikumine on kergem,
- hingamine sügavam,
- uni rahulikum,
- meel selgem.

Need on märgid, et keha on saanud teha oma töö.

Kokkuvõte

Sauna saab teha erinevalt. Tihti võib nimetada seda „Yang-saunaks“ (vaata sõna Yang erineva kasutamise kohta lisast B), kus peamine on äärmuslik „vastupidamistreening“ nii kuumas talumisel kui vihtlemisel ja sellele järgnev, võibolla meie põhjamaistest geenidest lähtuv nauding külmast õllest. Elamus, sotsialiseerumine, veidi nagu saunajõusaal – miks mitte. Ent sauna saab teha ka teisiti, nimetades seda näiteks „Yin-saunaks“, mille aluseks on midagi sarnast tervist säilitavale yangsheng traditsioonile. Saun kui põhjamaade yangsheng ei ole kuumuse talumine ega kultuuriline rituaal, vaid **kehaga koostöös olemine**. Mõõdukas kuumus, pea jahutamine, rahulik olek ja lihtne vedeliku taastamine loovad tingimused, kus lümfisüsteem, närvisüsteem ja kehavedelikud saavad end korrastada.

Nii nagu tai-chi ei sunni qi'd liikuma, vaid lubab tal liikuda, ei sunni ka hea saun keha puhastuma – ta **annab ruumi, et see saaks toimuda**.

Selles mõttes on saun tõepoolest põhjamaade vastus yangsheng'ile: vaikne, aeglane ja pikaealisust toetav praktika.

Lisa A:

Vihtlemine yangsheng'i vaates

Vihtlemine on üks nendest põhjamaise sauna elementidest, mis võib kas väga hästi toetada taastumist või sama hästi seda segada. Yangsheng'i vaates ei ole vihtlemine karastamine ega keha „käima tõmbamine“, vaid õrn ja teadlik viis mõjutada naha, fastsia ja kehavedelike koostööd.

Vihtlemise olemus

Yangsheng'i mõttes ei ole viht:

- vahend keha tugevamaks sundimiseks,
- taluvuse test,
- ega intensiivne stimulatsioon.

Ta on pehme, laineline mehaaniline puudutus, mis:

- liigutab nahka fastsia suhtes,
- tekitab rütmilisi rõhumuutusi,
- ning soodustab lümfi ja teiste kehavedelike loomulikku liikumist.

Kui vihtlemine põhjustab valu, sunnib hingamist kinni hoidma või tekitab vajaduse „vastu pidada“, ei toeta see yangsheng'i eesmäärke.

Millal vihtlemine toetab

Vihtlemine toetab keha, kui:

- keha on juba ühtlaselt soe,
- hingamine on vaba ja rahulik,
- liigutused on pehmed, mitte jõulised,
- tempo on aeglane ja rütmiline.

Sellisel juhul:

- närvisüsteem ei lülitu kaitsele,

- lümfisüsteem saab toetust,
- ning naha ja fastsia tundlikkus suureneb ilma ärrituseeta.

Millal vihtlemine segab

Vihtlemine hakkab segama, kui:

- eesmärk on „rohkem“ või „tugevam“,
- keha ei ole piisavalt soe,
- hingamine muutub sunnituks,
- tegevus muutub ego või traditsiooni täitmiseks.

Sellisel juhul tekitab vihtlemine pigem stressireaktsiooni kui taastumist.

Vihtlemise koht saunatsüklis

Yangsheng'i loogikas on oluline ajastus.

Vihtlemiseks sobib kõige paremini hetk:

- pärast esmast soojenemist,
- enne väga sügavat lõdvestumist.

Pärast vihtlemist on oluline:

- vaikne istumine või lamamine,
- rahulik hingamine,
- lihtsa ja sooja vedeliku joomine.

See aitab mõju kehas kinnistada.

Wuwei ja mõõdutunne

Vihtlemise puhul kehtib sama põhimõte nagu tai-chis:

- vähem jõudu,
- rohkem tunnetust.

On täiesti yangsheng'lik:

- vihelda vaid korra,
- vihelda ainult osaliselt,
- või jätta vihtlemine üldse vahele.

Kui midagi toimib, ei ole vaja seda võimendada.

Lihtne enesekontroll

Pärast vihtlemist võib endalt küsida:

- kas hingamine on vabam?
- kas keha on pehmem?
- kas meel on vaiksem?

Kui vastus on „jah“, on vihtlemine täitnud oma eesmärgi.

Kui keha on ärritunud või meel rahutu, oli tegevus pigem stimulatsioon kui hool.

Lisa B

Sõna „Yang“ kasutamine mõistes Yangsheng ning Yin-Yang kontseptsioonis

Yangsheng kirjutatakse hiina keeles enamasti nii:

養生, kus **養 (yǎng)** – toitma, kasvatama, hooldama, elujõudu hoidma ja **生 (shēng)** – elu, sündima, elusolek. Seega **養生 (yangsheng)** tähendab sõnasõnalt *elu toitmist / elu hoidmist* ning viitab tervise, pikaeealisuse ja elujõu säilitamise praktikatele (daoistlikus, meditsiinilises ja qigong'i kontekstis).

Yin–yang'i „yang“ on midagi muud: 陽 (yáng), tähendus: päikesepoolne, aktiivne, soe, tõusev, ekspansiivne. See on kosmoloogiline printsiip, mitte tegevus. Nii, et tegu on erinevate tähemärkide ja ka erineva hääldusega, mille taga on erinevad tähendused.

Daoistlikus ja Hiina meditsiini mõtlemises **yangsheng hõlmab küll yin–yangi tasakaalu**, aga see ei tähenda *yangi suurendamist*. Vastupidi: **Hea yangsheng praktika hoiab ära liigse yangi kulutamise**.

Seega, siin võib tekkida filosoofiline eksitus, sest läänes tekib sageli intuiitiivne, kuid vale seos: **yangsheng = yang'i kasvatamine**. Tegelikult daoistlikus mõttes hea yangsheng **hoiab yang'i kadu**, mitte ei paisuta aktiivsust.