

# はじまりのサウナ



## 太陽を求めて

その昔、寒く薄暗いフィンランドで、農民たちは、太陽のようなあったか〜いモノを求めて、湖畔にサウナをつくりました。

十分に温まった身体には、雪や凍った湖はむしろこちよく、オーロラだって、愛でられるようになりました。

サウナは自然と人間の距離を縮めてくれたのです。

# みんな苦手だった水風呂

水風呂になんの抵抗もなく、す〜っと入っていく人を見かけます。そんな人も最初は水風呂が苦手だったはず。慣れちゃったのです。



誰でも最初は水風呂なんて冷たすぎて入れないと思います。はじめは足先や手先だけ水に濡らす程度でかまいません。徐々に膝まで、腰までと、慣らしていきます。入れなければ、かわりに椅子に座るなどして涼みましょう。日をおいて、またチャレンジしてください。



ゆっくり、時間をかけて、無理をせず。やがて慣れてゆくものだと思って取り組んでください。



水風呂に慣れた頃、サウナがとても気持ちよくて、楽しいものになってゆきます。



## 水風呂も施設によって温度はさまざまです

- 20度以上 水風呂ではなく、もはやプールですね。
- 18～20度 ややものたりない冷たさです。
- 15～17度 これくらいが冷たくて、十分にサウナ効果を期待できます。
- 9度以下 サウナ愛好家は一ヶタ温度の水風呂をグルシン（シングル）と呼び、珍重します。
- 0°C以下 氷の張った湖。フィンランド人は普通の顔して入ります。慣れっすごい！

グルシン!

