

# Horký balzám

Že vás klasické saunování nudí? Zkuste **SAUNOVÉ CEREMONIÁLY**. O jejich blahodárných účincích nejen na imunitu těla dobře ví Eliška Blažková, dvojnásobná mistryně republiky v zážitkovém saunování.

text: Petra Šmidová / foto: Petr Topič, MAFRA

## ELIŠKA BLAŽKOVÁ (25)

- ▶ **Dvojnásobná mistryně ČR** v saunových ceremoniálech.
- ▶ **Vystudovala polygrafii**, pak se dala na studium poradenství v odborném vzdělávání.
- ▶ **Procestovala** velkou část Evropy, věnuje se i fotografování nebo zážitkové výuce první pomoci.

INZERCE

KarlovyVARYREGION

# CARD

WWW.KARLOVYVARYCARD.CZ

### VYBERTE SI KARTU

- ▶ 2, 4 nebo 7 dní
- ▶ jednotlivec nebo rodina

VYBERTE SI ZE  
40+ MÍST ZDARMA  
30+ MÍST SLEVA

- ▶ kultura, památky, muzea a expozice, turistické zajímavosti, tradiční výroba, lázně a bazény, gastronomie, služby, sport

### MĚSTSKÁ DOPRAVA ZDARMA

- ▶ autobusem, trolejbusem nebo lanovkou pak objevujte zajímavosti Karlovarského kraje



	2 dny	4 dny	7 dní
dospělý	350 Kč	550 Kč	1000 Kč
rodina (2 dospělí + 2 děti do 15 let)	1000 Kč	1300 Kč	2000 Kč

VAŠE CESTA ZA ZÁŽITKY, POZNÁNÍM  
I ODOPOČINKEM V CELÉM KARLOVARSKÉM KRAJI

Objednejte ONLINE!





**C**o vás přivedlo k saunování? Asi před pěti lety jsem hledala brigádu a v inzertech narazila na saunového animátora. Vůbec jsem nevěděla, co si mám pod tím představit. Čekala jsem něco mezi hot jógou a divadlem, načež jsem si řekla: To je nějaký divný, to bude něco pro mě. Po pohovoru jsem ale zjistila, že je to něco úplně jiného a že mě to baví daleko víc, než jsem původně očekávala.

**Takhle jednoduché to je? Neprošla jste nějakým školením?**

Teď už jsou, a na dost vysoké úrovni. Když jsem ale začínala já, tak ještě nebyly. Probfňalo to stylem: tady máš ručník a běž. Člověk si musel poradit. Dnes školení vede Pavel Hofrichter, říká se mu saunový mág, a já mám možnost s ním spolupracovat a školím jak úplně laiky, kteří se saunovými ceremoniály začínají tak profíky, kteří se připravují na soutěže. Několik jich mám také za sebou.

INZERCE



ensana

**Mariánské Lázně**

Ensana Health Spa Hotels

## Podzimní relaxace v Mariánských Lázních

Využijte státní příspěvek  
na dovolenou v lázních **4 000 Kč**

Přijďte do Mariánských Lázní posílit svoji **IMU**  
načerpát **ENERGII** a zažít ten správný **REL**

Pobyty na 6 nocí zahrnují ubytování, polopenzi,  
min. 5 léčebných procedur a volný vstup do bazénu, sauny

**NOVÉ LÁZNĚ** - Royal spa od **18 780 Kč**

**HVĚZDA** - Fit týden pro zdraví od **12 240 Kč**

**CENTRÁLNÍ LÁZNĚ** - Lázeňský týden od **11 800 Kč**

**PACIFIK** - Lázeňská relaxace od **10 320 Kč**

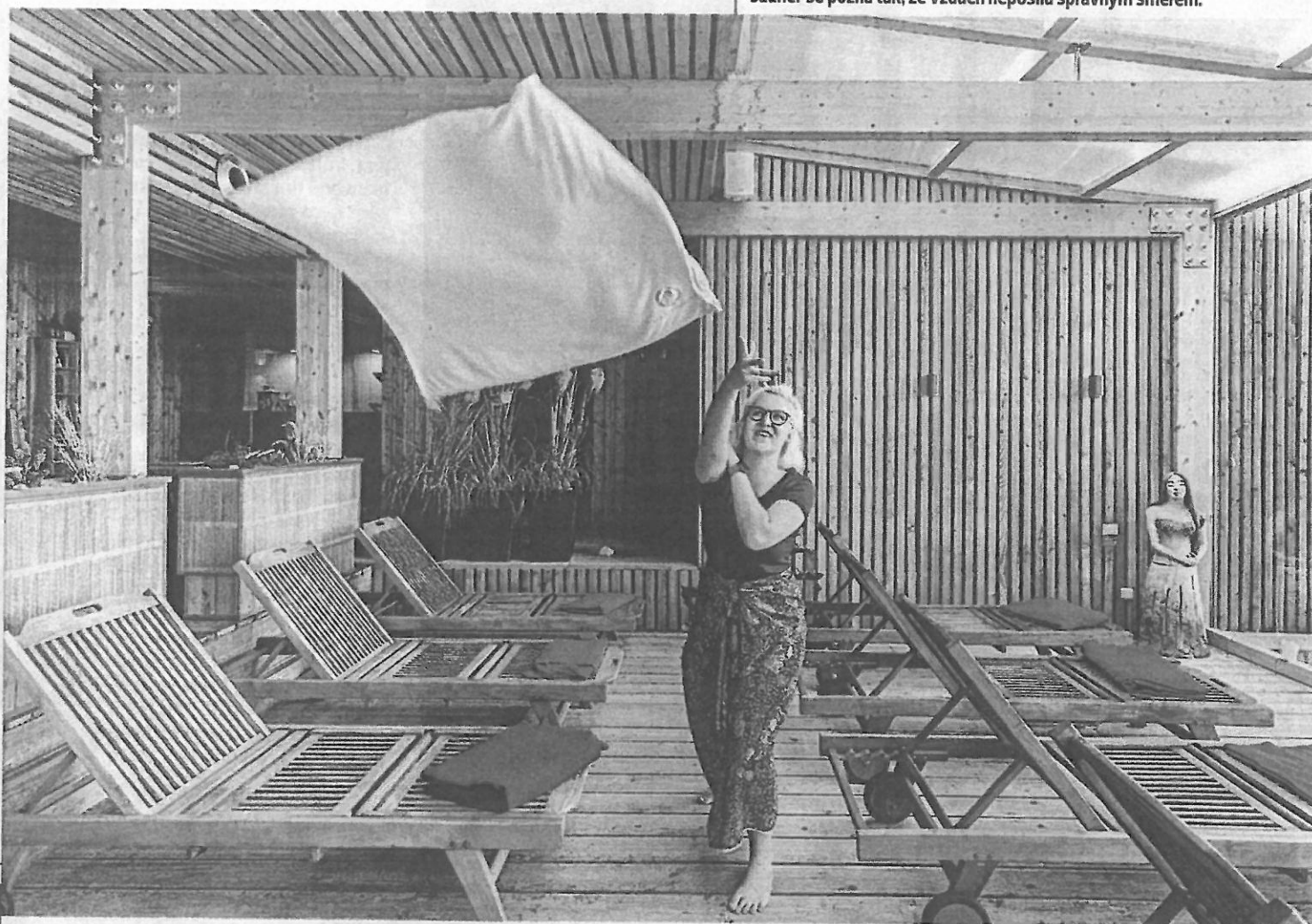
Platnost nabídky: 1. 10. - 20. 12. 2020

**BONUS:**

**20% sleva** na lázeňské, wellness  
a beauty procedury zakoupené přímo v h

Podrobnější informace s kompletní nabídkou pobytů naleznete na [www.ensanahotels.com](http://www.ensanahotels.com)  
Tel.: +420 354 655 502-9 • E-mail: [marienbad@cz.ensanahotels.com](mailto:marienbad@cz.ensanahotels.com)

Ručníkové techniky jsou především o tréninku. Špatný saunér se pozná tak, že vzduch neposílá správným směrem.



**Jak dlouho trvá, než se člověk mávání ručníkem naučí?**

To je individuální. V první řadě záleží na tom, jaké má fyzické predispozice, jak je pohybově nadaný a také kolik je do toho ochoten vložit času. Vše je o tréninku. Hodně záleží i na tom, jestli se učí sám, anebo pod vedením někoho, kdo mu dává zpětnou vazbu. Často se stává, že mávání je sice technicky správně a hezky vypadá, ale není efektivní. Že vzduch buď posílá nesprávným směrem, anebo ho neposílá vůbec.

**Dá se rozeznat dobrý a špatný saunér?**

Rozhodně dá. Záleží na přístupu, zodpovědnosti, kvalitě a jakési úctě k této profesi. Pokud má saunér nepřijemné vystupování, nepoužívá správnou kombinaci aromaolejů anebo dostatečně neovládá ručníkové techniky, takže správně nedistribuuje teplo, pak je ceremoniál téměř o ničem. Naštěstí je špatných saunérů stále méně a méně.

**SAUNOVÝ CEREMONIÁL JE...**

...něco jako show, divadlo nebo představení odehrávající se uvnitř sauny. Je součástí zážitkového saunování a kromě pocení a pobytu ve vysokých teplotách nabízí i zážitek, relaxaci nebo speciální péči o pokožku. Obvykle trvá 10 až 15 minut, během kterých si užije tělo, duše i mysl.

**Jaký má saunový ceremoniál vliv na lidský organismus?**

Saunové procedury jsou jedny z nejlepších způsobů aromaterapie. Teplem se nám otevrou póry a éterické oleje se lépe vstřebávají do pokožky, do krve a následně do mozku. Prohřívání celého těla je navíc velmi přínosné pro svalstvo a krevní oběh. Bohužel bych

ale řekla, že tím, že účinky nejsou měřitelné, lékaři saunování často neuznávají.

**Říká se, že také posiluje imunitu. Opravdu?**

Saunování má vliv na imunitu za určitých podmínek. Doporučuje se minimálně jedna návštěva týdně, aby se lépe obnovoval imunoglobulin A, který nám chrání dýchací cesty. Pravidelné saunování dále zvyšuje odolnost a pomáhá při otužování. Existuje ale spousta diagnóz, se kterými lékaři vstup do sauny vyloučeně nedoporučují. Já sama jsem měla vrozenou vadu srdce, kterou mi operovali, mám astma a jsem vlastně člověk, který by do sauny vůbec neměl chodit. Zpočátku jsem to netušila a neřešila. Později jsem si však zašla na testy a ty ukázaly, že je vše v pořádku, a do sauny můžu chodit dál. Proto pokud si člověk není jistý, jestli je pro něj saunování vhodné, měl by vše zkontrolovat s lékařem.

**Může sauna i škodit?**

Ano, pokud se saunování přehání. Sama mám takovou zkušenost. V dobách, kdy jsem měla i sedm ceremoniálů denně, na mě skočila jakási únavová chřipka nebo jak ji nazvat, která se obvykle dostaví při vyčerpání organismu. Člověk si pak rychle uvědomí, že všeho moc škodí.

**Jaké zásady by měl člověk při saunovém ceremoniálu dodržovat?**

Stejně jako při běžném saunování by měl dbát na hygienická pravidla. To znamená, že by měl být správně položen prostěradlem, a pokud sedí ve vyšších lavicích, tak i chodidla či hlavu. Po odchodu ze sauny je pak potřeba se nejdříve osprchovat a až poté jít do ochlazovacího bazénku. Při ceremoniálu by se nemělo mluvit. Existují totiž dva přístupy. K tomu prvnímu se přiklání zejména ve Finsku, Rusku a Německu, kde lidé chodí do sauny

jako do hospody. Pokecají, zasmějí se a užijí si společný zážitek. Ten druhý pak pochází ze států jako Česká republika, kde saunování nemá delší tradici a je spojené spíše s wellness, takže se návštěva sauny bere jako určitá forma relaxu. Problém nastává tehdy, když se tyto dva typy klientů setkají v jedné sauně. Tím nejdůležitějším pravidlem pro všechny bez rozdílu ale je, že v sauně by se určitě neměly lámat rekordy. Člověk by měl uvnitř zůstat jen do té doby, dokud je mu to příjemné.

**Už vám klient někdy zkola- boval?**

To se stává poměrně často, ale ne přímo v sauně. Ze zkušenosti víme, že dámy omdléva-

jí asi pět metrů od sauny, pá- nové při cestě na bar. Saunění by proto měli být proškoleni a vědět, jak si v takové situaci poradit.

**Jak jste se vyrovnala s na- hotou hostů? Měla jste s tím problém?**

Když jsem začínala, bylo mi osmnáct a dost jsem se sty- děla. Ze začátku jsem proto v tomhle ohledu byla plachá. Ale stačil jeden týden a ostych zmizel. Člověk si strašně rychle zvykne. Dnes už mi nahota nepřipadá jako něco divného, vůbec ji nevnímám. Sama jsem se vlastně přistih- la, že mě plavky při koupání obtěžují. Plavat nahá je ne- uvěřitelně příjemné a osvo- bozující. Navíc je to pro tělo zdravější.

**Setkala jste se někdy s ne- přístojným chováním či obtěžováním?**

Setkala, a to nejen ze strany mužů. I ženy se umějí chovat nepřístojně. Tyto situace se ale naštěstí nedějí úplně často a umím je řešit.

**Saunové ceremoniály jsou pro saunéra poměrně fyzicky náročné. Jak zvládáte pohyb v takovém horku?**

Je to hlavně o tréninku, tudíž se na to dá zvyknout. Pokud se však jedná o subtilního jedince, který je od malička méně fyzicky zdatný, může pro něj být trénink velmi ná- ročný a vyčerpávající. Sama jsem teď po té tříměsíční nucené pauze, kdy všechna zařízení byla kvůli epidemio- logické situaci zavřená, měla

co dělat. Tělo si strašně rych- odvykne.

**Říkáte tedy, že jsou typy lidí, kteří se na tuto profesi nehodí?**

Dá se to tak říct. Pokud sauné špatně snáší teplo a nemá na víc fyzickou kondici, ner- to úplně ideální kombinace. Na druhou stranu je na kaž- dém, jaký ceremoniál udělá. Není potřeba ručníkem mo- tat od začátku až do konce. Pokud saunér dokáže navodí příjemnou atmosféru a pra- covat s aromaterapií, lze ce- remoniál vést i v klidnějším duchu a na kvalitě mu to nijak neubírá.

**Je rozdíl mezi saunováním dospělých a dětí?**

Je. A velký. Děti by se měly vždy saunovat s rodičem, který se mu s pobytem v horku při- způsobí a věnuje se mu po ce- lou dobu návštěvy. Bohužel se často stává, že lidé své potom- ky přemlouvají, ať vydrží ještě chvíli, jenže dítěti je vedro, tak ho pošlou ven, a ono tam pak běhá a vyrušuje ostatní. Pokud si chce tedy rodič saunu užít a zůstat uvnitř déle, měl by ji navštívit sám.

**Jaké rozlišujeme druhy saun?**

Když to vezmeme úplně zjed- nodušeně, tak existují dva zá- kladní druhy – suché a vlhké. Suché sauny jsou všechny, které jsou dřevěné, a vlhké jsou dlážděné parní kabiny s vlhkostí vyšší než čtyřicet procent.

**Jak by měl člověk postupovat, pokud se saunováním teprve začíná?**

Určitě by měl začínat v ka- binách, kde je teplota nižší, třeba kolem padesáti šedesá- tí stupňů, aby si organismus přivykl a nebyl to pro něj ta- kový šok. Takto se může pos- tupně dopracovat až k finské sauně, kde se teplota pohybu- je kolem devadesáti stupňů.

**Proč je saunování mezi Čechy tak oblíbené?**

Podle mě se stalo oblíbeným hlavně v posledních letech, kdy se rozmohly saunové pro- cedury. Češi se rádi baví a ce- remoniál vnímají nejen jako relax, ale i jako kulturní záži- tek. Klasické saunování už pro mnohé začíná být nuda.

petra.smidova@mfdnes.cz ■

