

Saunagus på skoleskemaet: På Langeland lærer skoleelever at trække vejret ordentligt

I samarbejde med firmaet Sauna Fyn Langeland, har Langeland Kommune besluttet at lave en forsøgsordning, hvor skoleklasser i alle aldre får implementeret saunagus i dagligdagen. Dette har vist sig at være et succesfuldt værktøj, der kan hjælpe eleverne med at stoppe op og trække vejret ordentligt. Det er en vigtig evne at kunne mestre, især med tanke på det nådesløse præstationssamfund som unge mennesker i dag vokser op i, mener gusmester Malene Andie Simonsen.

Af: Sofia Lundgren



Foto: Sofia Lundgren

Sveddråberne pibler ned ad kinderne på de unge drengeansigter. Deres øjne er lukkede. Fire, fire, seks, to. Ind gennem næsen og ud gennem munden. Pause. Pausen er vigtig. Det er i pausen, at man får lov til bare at være. På den bagerste bæk i saunaen sidder 14-årige Noah i et par skriggrønne badeshorts. Hans anstrengte ansigtsudtryk vidner om, at han kæmper med sin vejtrækning. Varmen fra dampen svier så meget, at det nærmest er pinefuldt at lade den trænge ind gennem næseborene. Gusmesteren, Malene Andie Simonsen, bevæger rytmisk sin gigantiske vifte rundt i det fugtige saunarum. I samme øjeblik som viften nærmer sig Noah, kniber han øjnene hårdt sammen og puster alt den luft han kan ud af munden. Der findes kun lige nu. Men om lidt er det overstået. Kulden venter.

Succesfuldt saunasamarbejde

Noah og de andre drenge spæner ud af saunaen så snart Malene åbner døren. Den ellers bidende Langelandsluft føles pludselig forbavsende behagelig. Nedkølingsprocessen går i gang.

”Nu går vi stille og roligt ned mod vandet og dypper os, og så er vi klar til sidste runde bagefter,” siger Malene til drengene.

Hun arbejder til daglig som gusmester hos virksomheden Sauna Fyn Langeland. Hver tirsdag har hun et hold, som består af en skoleklasse fra Skrøbelev Skole; en institution, der har et specialundervisningstilbud for børn med socio- emotionelle vanskeligheder. I dag er det drengene fra klassen, der er mødt op med deres to pædagoger. I Langeland Kommune har man nemlig indgået et samarbejde med Sauna Fyn Langeland der indebærer, at der skal saunagus på skoleskemaet. Ikke blot i skoler med specialtilbud, men også i de almene folkeskoler. Tanken bag forsøgsordningen er at give børn og unge nogle værktøjer til at kunne lære at trække vejret ordentligt, bl.a. i form af vejtrækningsteknikken 4-4-6-2. Denne metode fungerer nemlig særligt effektivt når kroppen udsættes for ekstrem varme. Og netop dét at kunne trække vejret, er en stor udfordring for unge i dag, mener Malene:

”Vi lever i et hardcore konkurrencesamfund, hvor unge mennesker især oplever at blive målt og vurderet konstant. Samtidig kæmper de hele tiden med at skulle blive accepterede socialt. Men når de så træder ind i saunaen, handler det ikke længere om at passe ind eller om at være den bedste,

men blot om at være til stede med sig selv og sin vejtrækning.”

Et koldt gys

Drengene løber over til stigen, der fører ned mod vandet. Øhavets blide bølger tager imod dem på skift, og sveden på deres pander erstattes med friske saltvandsdråber.

”Hold kæft, hvor er det koldt!” råber de. For bare få minutter siden sad de badet i sved. Nu ryster de, og får gåsehud, mens hårene rejser sig på deres arme. Ved siden af stigen står en spinkel mørkhåret dreng i et par røde badeshorts. Hans tøvende blik stirrer ned i vandet. Malenes beroligende stemme i baggrunden siger: *”Du kan godt Sean. Vandet er dejlig køligt.”*

De andre drenge pjatter og begynder at slå til hinanden med deres våde håndklæder. Nu skal det være nu. Sean går forsigtigt ned ad stigen og dypper sine svedige fødder. Det bliver ikke til mere i denne omgang, men det er også okay. Malene giver ham et moderligt kram og fortæller ham, at han er sej. At det er helt okay, hvis man ikke lige føler for at dyppe hele kroppen i dag.

”Jeg synes det sjoveste ved at være til saunagus er at bade. Vandet var bare meget koldt i dag,” siger Sean med et genert smil.

Pædagog Morten Larsen er også hoppet i badebukserne sammen med drengene. Han kan mærke en tydelig forskel både på deres humør og på deres koncentrationsevne, efter at de har fået saunagus på skemaet:

”Vi oplever, at mange af vores elever kan have svært ved at finde ro. Derfor er det

virkelig fedt at have fået nogle konkrete værktøjer i form af de her vejrtrækningsøvelser vi laver til saunagus. Det er blevet meget nemmere for drengene at sidde at have dansk og matematik, når de lige har fået lov at holde den her mentale pause.”

Vinden hiver i drengenes håndklæder, og de bevæger sig ivrigt hen mod den

glohede sauna, der venter på dem. Om lidt begynder den sidste runde med Malenes saunagus. Bagefter skal de køres tilbage til Skrøbelev Skole, hvor resten af eftermiddagen står på brøker og procentregning.