

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

KASEVIHT

Triin Mändla

Tallinn 2015

Sisukord

EESSÕNA.....	3
KASK JA TEMA TERVISTAV MÕJU.....	4
Kask sauna ravipraktikas:	4
VIHTADE TEGU.....	5
PUUSIDEME TEGU	7
MILLISED OKSAD JA MISSUGUSELT KASELT	9
VIHTADE HOIDMINE	10
VIHTLEMINE	11
KOKKUVÕTE.....	12
ALLIKAD	13

EESSÕNA

Minu vanaonu, Lembit Aru, oli Hiiumaa meister, kes tegi saunavihtasid vanade kommete tavadel. Kui ta mõnel laadal vihtasid valmistas oli kohe huviliste parv ümber, sest igäüks soovis teada kuidas niisugust vihta valmistatakse. Tema valmistusviis oli omane ajalooliselt Hiiumaal ja Saaremaal, kus viht on kokku põimitud kaseväädigaga. Sellised vihad ei vaja hiljem kohendamist või ümbersidumist.

Käesoleva töö pühendan kasevihtadele ja vanaonu mälestuseks. Kogusin tema õpetusi ja pidasin oluliseks lisada kirjeldus kaseväätidega punumisest. Hea suuvärgiga mehe auks lisasin mõned fraasid ja näpunäited, mida ta ise on vihtade tegemise õpetamistel öelnud.

KASK JA TEMA TERVISTAV MÕJU

Vanarahva aastaring on ikka olnud seotud kasega: kevadel koguti kasemahla, suvistepühadeks ja jaanipäevaks toodi kased suisa tuppa ning enne jaanikule minekut tuli värske kasevihaga saunas käia. Kask on heasüdamlik, hell ja kaastundlik, kuid tugeva toimega puu. Kase energia on elurõõmus, meeldiv ja tema lõhn on hurmav. Kasevihaga vihtlemine on hädavajalik nõrgenenud organismile ja haigusest tervenemise perioodil. Tervetel inimestel aitab kasega vihtlemine lõõgastuda ja jõudu taastada. Kask vabastab murest tuleviku pärast, agressiivsusest ning mõttetutest kartustest. Kaselehed on põletikuvastase, antibiootilise, haavu parandava ja ainevahetust elavdava toimega. Kaseokstest tehtud viht peletab väsimust. Tänu fütontsiididele, mis kaselehtedes jagunevad, on saunaõhk puhas.

Kask sauna ravipraktikas:

- lõõgastab, karastab
- aitab depressiooni ja närvihaiguste puhul
- aitab haigusjärgsel perioodil kosuda
- lõõgastab lihaseid
- ravib külmetushaigusi
- soodustab seedimist
- ravib lastehaigusi
- aitab rasedaid sünnituse eel
- leevendab luuvalu
- annab kosmeetilist abi
- ravib arme ja nahahaigusi
- sobib rituaalsesse sauna

(Tervistav Saun, lk 78)

VIHTADE TEGU

Saunavihad tuleb teha uue ja vana kalendri järgse jaanipäeva vahel ning vana kuu ajal. Sel aastal on parim aeg 11. juunist kuni 15. juunini. Sel ajal saab kõige tervislikuma viha. Setumaal kõneletakse, et sel ajal pidi kaselehtedes olema paljude haiguste vastaseid rohtusid.

Noores kuus tehtud vihal tulevat saunas lehed maha ja mõnu ei mingisugust, ainult koristamise vaev. Vihta võib teha ka hiljem kui tuleb jälle vana kuu, aga siis on noored kasvud juba liialt pikad ning puhmas jääb ebaühtlane ja otsad kleepuvad. Pärast jaanipäeva hakkavad kasel lehed puituma ja enam nii tervislikku vihta ei saa. Seepärast olekski soovitatav tegu varem ette võtta.

Saunaviha tegu algab sobivate okste otsimisega. Kes soovib kõvemat ja puisemat vihta, valib jäigemad oksad, pehmema viha tegemiseks tuleb valida pehmemad oksad. Veidi saab viha pehmust reguleerida ka lehtede suurusega. Vanematel ja aeglasema kasvuga okstel on väiksemad lehed. Kui nüüd nendest vihta teha, siis võib pehmuse andmiseks lisada suuremate lehtedega oksti. Kui aga soovitakse vihta hoopis tugevdada, võib kasele lisada mõned tammeoksad.

Saunavihas olevate okste arv sõltub sellest, millise vihaga saunaskäija harjunud on. Mõnele piisab kui ühte on pandud kümnekond oksa, teine tahab aga suuremat puhmast, kus on veerandsada oksa. Vihaokste pikkus võib küündida poole meetrini, samas on lühema viha löök kiirem ja täpsem.

Viha kokku panemisel hakatakse oksti ühte panema nii, et lehtede tuhmim pool jääb peale poole. Pidevalt puhmast keerates võib vihta panna nii palju oksti, kui soovi on. Tuhmi ehk lehtede alumise poole väljapoole panemise mõte on selles, et siis jääb viht ühtlasemalt kokku hoidma.

Parema tulemuse nimel tuleks vaadata, et okste ladvad ühele kõrgusele jääks.

Eriti väärtuslikuks teevad viha noored lehed ja pungad, mis on eeterlikke õlised täis. Need samad väikesed lehed ja pungad kuivavad küll ära, kuid saunas kuumaga ärkavad jälle ellu ja siis saab nahk väärtusliku aine kätte.

„See on kõige ehtsam naistetöö, pole ju muud, kui tuleb kaunis lillekompositsioon kokku panna!“ (Lembit Aru)

Vanasti oli saunavihtade tegemine neidude töö. Võeti hunnik kaseoksi karjamaal ette ja hakati tegema. Kui vihad valmis, pandi kahekaupa paaridesse. Kellel ilusti jagus, sel oli nägu naerul – saab mehele! Kellel üksik viht üle jäi, sellel nutt suul! (Lembit Aru)

PUUSIDEME TEGU

Kui mujal Eestis kasutati vihtade kokkusidumisel enamasti takust nõõri ja kangalõpetuse lõimeotsi või vanadest võrkudest saadud nõõri, siis Hiiumaal ja Saaremaal on ajalooliselt põimitud saunaviht kokku kaseväädigaga.

Kuidas ja millega oksad kokku seotakse sõltub väga paljuski sellest, kuidas osatakse või kellelt saunaviha tegu on õpitud. Varasemal ajal seoti ikka kõik vihad ja luuad puusidemega. Tänapäeval kasutatakse valdavalt heinapallinõõri ehk takunõõri. Selle põhjuseks võib olla asjaolu, et puusideme tegemist peetakse keeruliseks või seda lihtsalt ei osata.

Kaseväädigaga sidumise plussiks on see, et oksad ei hakka kuivades liikuma ja vihta pole tarvis enne kasutamist uuesti siduda. Nii nagu tugevalt kokku tõmmati, nii ka püsib.

Puusideme jaoks sobivad hästi kase noored võsud. Näiteks need, mis kännu juurelt on end üles upitanud. Kui nüüd paras võsu leitud ja koju toodud, siis tuleb see esimese asjana okstest lagedaks teha. Selle juures tuleb aga ettevaatlik olla. Oksakohad peavad jääma ilusa ümarad, ei tohi liiga sisse lõigata, siis võib side selle koha pealt keerme ajamise ajal katki minna. Sideme peenemasse otsa on hea mõned oksad alles jätta, need saab pärast viha sisse sokutada – ei ole muret, kuhu ots kinnitada. Järgmisena tehakse jämedamale poolele kaks lauget lõiget, et oleks parem otsa punumise ajal läbi panna.

Ja nüüd väike asi, mida teadma peaks. Kuigi puuside paistab valmis viha ümber kooritult, siis koorimist asja juures tegelikult ei kasutata. Küll aga tõmmatakse oksal enne keerme tegemist noateraga üks külj koorest lagedaks. Asja nipp peitub selles, et keerme tegemisel ei tekita koor nüüd pinget ja oks ei murdu.

Kui see tehtud, võib asuda keerdu sisse ajama. Kõigepealt painutad veidi oksa, umbes kümne sentimeetri kauguselt otsast. Seejärel hakkad oksale painutatud otsa vändana kasutades päripäeva keerdusid sisse ajama, liikudes pidevalt peenema otsa poole. Keerdude ajamisel tuleb koor maha. Kui piisavalt keerdusid sees, võib oksa kahekorra panna ja ootele jätta.

Sideme ümber viha kinnitamiseks, tuleb puhmas põlvede vahele kinni panna. Ootama pandud

sideme võtad lahti ja paned selle suunaga paremalt vasakule okste keskelt kuni lehtedega otsani läbi. Nüüd tõmbad vihaokste puhmaosa keskelt lahti ja pistad sideme otsa sinna keskele ning paned puhma kokku tagasi. Kuna vahepeal on sideme keerud end lahti ajanud, tuleb uuesti keerdu peale panna ja mitte enam lahti lasta.

Ümber varte tuleb sidet keerata vastupäeva. Kui ring peal, tõmbad otsa suunaga alt ülespoole ringist läbi ja sikutad sõlme kõvasti kinni. Sõlme tugevdamiseks paned sideme puhma poolt okste keskelt veel korra läbi. Järgmise ringi ümber varte teed veidi kõrgemale ja ikka samamoodi kui eelmisegi: ring ümber varte vastupäeva ja otsa tõmbad alt ülespoole. Sellele võrule võib teha ka teise keeru ehk siis kaks korda alt üles läbi võru tõmmata. Siis torkad otsa kahe võru keskele kuniks varte otsad on ühtlaseks lõigatud. Pärast topid selle varte otsast okste keskele nii, et jääb paras riputamise aas.

Nüüd jääb veel teha üks töö: võtad puhma kätte ja lõikad pikemad otsad maha.

<https://www.youtube.com/watch?v=5i-LnXF7rPg>

MILLISED OKSAD JA MISSUGUSELT KASELT

Viha tegemiseks peetakse kõige sobivamaks arukase oksti, harva kasutatakse sookaske. Ka maarjakasest ei tehta vihtasid.

Vihategemiseks vajaminevad oksad tuleks valida hoolikalt, et puule ilmaasjata mitte häda teha. Need peaks olema painduvad, nooremalt puudelt võetud ja pehmelehelised. Nad ei tohiks olla üleliia painduvad ega ka päris kõvad ning paindumatud. Viha jaoks sobivad oksad võiks olla ilusad ühtlased, rohkete lehtedega. Väga hõredad ja haralised oksad ilusa viha tegemiseks ei sobi.

Kindlasti ei kaksata vihaoksaks kaselatva ega võeta seepärast noort puud maha – viha tarvis lõigatakse noaga ikka kasvava kase külgmisi oksti. Ka murdmine ei ole otstarbekohane.

Ka rahvalauludes kajastub, et ladvad tuleks jätta puutumata:

Neitsikene, noorekene,
Kui läät mõtsa lehessile,
Võta ossa, kaksa katsi,
Ära putu ladvakesta,
Ladev jäta käo tulla,
Käo tulla, käo minna,
Suvilinnu linnaskõlli. (Võnnu)

Riigimetsast on kasevihtade tegemine lubatud oma tarbeks ja väikestes kogustes. Metsaseaduse järgi tohib avalik-õigusliku isiku omandis olevas metsas korjata marju, seeni ja pähkleid ning varuda dekoratiivoksi, ravim- ja dekoratiivtaimi ning nende osi metsaomaniku huve põhjendamatult kahjustamata, loomi ja teisi metsas viibijaid häirimata, metsa püsivaid jälgi jätmata ning tuleohutuse ja metsaomaniku nõudeid järgides. Soovituslik on kaseoksi võtta elektriliinide alt ja kraavipervedelt, kus puudel pole lootust suureks sirguda.

VIHTADE HOIDMINE

Valmis vihad tuleb õhurikkasse ja varjulisse kohta kuivama panna. Tavaliselt on selleks kohaks kas räästaalune, toa- või saunapealne, vahel ka suvekoda. Kui päike kuivavatele vihtadele peale paisab võib tuhmuda värv ja kaduda meeldiv lõhn.

Vanasti pandi vihad ka heinte sisse, kus need hästi kuivasid ja värsked püsisid. Seda tehti Põhja-Tartumaal, Saaremaal ja Kihnus. Heinamaal heinu küüni pannes laoti vihad küüni heinte vahele. Talvisel heinaveol toodi nad koju aidalakka koos heintega. Kuivanud vihad laoti nõnda, et saadi kiht vihtu, teine heinu. Arvati, et niimoodi kuivanud vihtadel on suurem tervendav mõju, samuti on viha pehmem ja lõhnavam.

Lisaks lihtsale kuivatamisele pannakse vihtasid veel sügavkülma ja ka varjulisse kohta soola – vihad lapitakse pappkasti, jäme sool vahel. Kui kasutamiseks läheb, loputatakse vihad soojast veest läbi.

VIHTLEMINE

Pärast higistamist algab vihtlemine. Esmalt peakski kasutama kasevihta. Kaseviht on mõeldud selleks, et avada poorid ja valmistada organism ette higistamiseks. Kaseviht leevendab lihaspingeid, liigesevalusid ja peletab väsimust. Lisaks pehmenab kasevihaga vihtlemine nahka.

Kuiv viht tuleks 10-12 tundi enne vihtlemist kasta külma vette et lehed ei pudeneks. Samas on täheldatud, et kui lehed kipuvad väga lahti tulema, peaks viha juba 24 tundi enne saunaminekut toasooja vette ligunema panema. Kui see ununes, siis kõigepealt asetage viht 5 minutiks kuuma vette, pärast hoitke veel 5 minutit külmas vees.

Organismile on kasulik vihtlemisel tekkiv külma ja kuuma õhu vaheldumine. Vihtlemine soodustab higistamist, sest viht ajab laiali keha ümber paikneva külmema õhukihi ja toob leiliruumi kuuma õhu keha pinnale. Vihtlemine võrdub kui kerge massaažiga – see ergutab vereringet ja mõjub lõõgastavalt kogu organismile, paranevad nii uni kui meeleolud, lihaste-liigeste töövõime. Vihtlemine soodustab kudede ainevahetust ja parandab lümfiringet.

Vihelda on parem kahekesi. Kahekesi vihtlemisel ulatub vihtleja kergelt kõikide kehaosadeni ja viheldatav higistab rohkem ning kulutab vähem energiat. Vanarahva heal kombel on väga tähtis hiljem vihtlejat tänada, öeldes „aitäh“ või „aituma“. Vihtlemine peaks toimuma ühtlaselt ja rahulikult. Vihtlemist alustatakse peast ja liigutakse allapoole, ajades laiali kuumalained kogu kehas. Eriti olulised on jalatallad, kuna peidavad endas keha aktiivseid punkte. Vihtlemist on kirjeldatud järgmiselt: Vihtlema hakati vihti paremas käes ja viheldi esiti vasakut õlga, turja, selga, külge, rinda, kõhtu, puusa ja ristluud. Kõva leiliga kasteti viht sagedasti külma vette. Kui vasak pool keha oli juba küllalt vihta maitsenud, visata leili, viht võeti vasakusse kätte ja parem pool sai samas järjekorras oma osa kätte. Selle järele heideti lavale selili ja anti jalgadele nõnda palju kui kulus. (Eesti Saun lk 83). Vihtlemisel on hea tunnetada oma ihu vajadusi ja taluvuspiire.

Vihtlemise mõju suurenemiseks on soovitatav pigem tõsta leiliruumi temperatuuri kui pikendada vihtlemise kestust. Vihtlemise vahel peetavatel puhkehetkedel tuleb kindlustada organismi kõigi funktsioonide normaliseerumine. Iga leiliruumi külüstuse järel puhkeaeg pikeneb. Pärast vihtlemist on kasulik jahutada end vees või talvel lumega hõõruda, seejärel loputada sooja vee all ja puhata sauna eesruumis. Ajalooliselt viheldi kahel korral. Esimesele vihtlemisele järgnes pesemine. Pärast tuldi puhtalt teist korda lavale „lõpuvihtlemiseks“ (Eesti Saun lk 82)

„Saun ilma vihata on kui abieluvoodi ilma naiseta“ (Lembit Aru - viide Emmaste ütetusse „Vihata sauna või naiseta pulma“)

KOKKUVÕTE

Kokkuvõtteks võin kirjutada, et püstitasin eesmärgi edastada kirjeldus kaseviha punumine vanal Hiiumaa ja Saaremaa kombel kaseväädiiga Paremaks õpetuseks on lisatud on veel interneti aadress vanameistrilt endalt.

ALLIKAD

Tervistav Saun Gita Balode ja Ziedonis Karklinš, Tänapäev 2005

Eesti Saun Tamara Habicht, Valgus 1972

Bianca Mikovits [http://maaleht.delfi.ee/news/maaleht/elu/video-maailmaklassi-saunaviht-seisab-noorita-koos?id=66313190] 20.06.2013

Kadi Orunuk [http://www.saarlane.ee/uudised/arhiiv/2003/06/19/15179/] 19.06.2003

Urmas Oja [http://forte.delfi.ee/news/teadus/just-praegu-on-koige-oigem-aeg-kaseviha-meisterdamiseks?id=48193989] 21.06.2011