

«أيرلنديون يدفنون أجسامهم من برودة البحر بـ «ساونا الشاطئ»





يُقبل كثيرون من الإيرلنديين على حمامات ساونا على شكل براميل انتشرت منذ جائحة كوفيد على شواطئ المحيط الأطلسي، وباتوا مدمنين على تدفئة أجسامهم بها بعد السباحة في مياه البحر الباردة، نظراً إلى ما لهذا التقليد الذي أعيد إحيائه من منافع صحية.

فما أن تخرج شارون فيديجيون مثلاً من المياه، حتى تسارع إلى وضع رداء الحمام وتنغمس في حرارة ساونا على شكل برميل، فتشعر بأنها «حية بشكل مذهل» بفضل هذا التقليد الذي تم تحديثه.

وقالت هذه الفنانة البالغة 52 عاماً وهي تُحرّك بعض الأخشاب في موقد العرفة الصغيرة المثبتة على عجالات على

شاطئ كلونيا (جنوب شرق أيرلندا): إنّ وجود الساونا في المكان «يمكنها من المكوث وقتاً أطول قليلاً في البحر». وتُعترف بأنّ هذا النشاط أصبح بالنسبة إليها بمنزلة «إدمان صحيّ».

ولجأ كثيرون من الأيرلنديين خلال جائحة كوفيد-19 إلى البحر للسباحة للتمتع ببعض الحرية في ظل إجراءات الحجر الصحي، ثم أصبحوا يستكملون سباحتهم بحمامات الساونا التي سرعان ما أُقيمت على الشاطئ، على ما أوضحت ديردري فلافين التي تدير عدداً من هذه الغرف على شكل براميل في المنطقة.

وقالت داخل أحد هذه الحمامات التي تجرّها إلى الموقع بسيارتها: «السوق تواصل نموها، وشهرة هذه الحمامات تزيد، والناس يبدون رضاهم عن تجربتهم فيها، ويعودون إليها مراراً وتكراراً».

فبالإضافة إلى منافعها الصحية، هي أيضاً ملاذ دافئ في مناخ أيرلندا البري والرطب والبارد، على ما رأت ديردري فلافين.

وأشارت إلى أنّ «الناس باتوا يستطيعون السباحة بشكل أكثر راحة في البحر على مدار السنة، لأنّهم يستطيعون تدفئة أجسامهم بعد السباحة».

وفي بقعة أخرى تقع على الساحل الجنوبي لمقاطعة كورك، استأجر ضيوف آخرون ساونا لتخفيف توترهم وتمكينهم من استعادة قواهم بعد التمرين.

وأوضح روري أوكالاغان، البالغ 20 عاماً، أنّ أعضاء فريقه في رياضة الـ «هورلينغ» التقليدية الأيرلندية يحبون غرف الساونا هذه، ملاحظاً أنّها «أصبحت رائعة».

وتعاني المالكة برونوين كونولي التهاب المفاصل، وعندما أغلقت حمامات الساونا العامة أثناء الجائحة، اشترت واحداً نقلاً وجرّته إلى شاطئ غاريتستاون، وقالت: «كنت أشعر بألم شديد، خففته الساونا والماء البارد، وكان الغطس في البحر بعد التعرق كفيلاً بمحو كل مخاوفي».

عندما أدركت برونوين كونولي أنّ الفرق الرياضية والشركات بدأت تهتم بهذه البراميل، بادرت إلى بناء ساونا أكبر، مستعينة في تعلّم ذلك بكتب ومقاطع فيديو على منصة يوتيوب.

وبالقرب من النافذة الكبيرة المطلّة على الشاطئ، تجلس مجموعة من الأفراد على مدرجات منحنية يتحدّثون حول النار ويتأملون مشهد أمواج المحيط.

ولاحظت أنّ «الأمر أصبح أشبه بنشاط اجتماعي، إذ يلتقي فيه الأصدقاء والغرباء، ويتحول الأيرلنديون إلى أنشطة أقل اعتماداً على الكحول وأكثر اعتماداً على الرفاهية».

وفيما كان حمامها الصغير للساونا عام 2021 أحد النماذج السبّاقة، بات انتشار أمثاله يمتد على كل شواطئ كورك. ويحيي هذا الرواج تقليداً أيرلندياً قديماً كانت تُطلق عليه تسميه «سويت هاوسز» أي «بيوت العرق»، نشأ في القرن السابع عشر ثم لم يعد شائعاً في مطلع القرن العشرين.

لا تزال المئات من بقايا حمامات الساونا الحجرية هذه المبنية على شكل أكواخ ثلجية موجودة في الريف الأيرلندي. وكانت هذه الحمامات تُدفأ بالنار، وتستخدم لعلاج نزلات البرد والحمى، أو حتى لمكافحة الروماتيزم وآلام المفاصل. وأطلقت معلمة اليوغا كارول ني ستاسيغ وزوجها عالم الفيزيولوجيا الرياضية دارا كيساين اسم «سويت هاوسز» على حمامهما للساونا على ساحل مقاطعة ويكسفورد.