

Kylmääki

Turun Avantouimarit ry:n
jäsenlehden
erikoisnumero

Minun avantoni

TAU:n kirjoituskilpailun
satoa 2024





Kilpailusta

TAU julisti kirjoituskilpailun jäsenilleen keväällä 2024. Pyysimme kirjoituksia otsikolla "Minun avantoni".

Kuvassa palkitut Mikko Leskinen, Varpu Askinen, Janina Sjöstrand ja Outi Ruohola.

Raadin kiitokset

Raati kiittää kaikkia osallistujia mielenkiintoisista kirjoituksista. Monipuolinen ja rikas sisältö ilahdutti. Erityisesti korostui talviuinnin ja -saunomisen kehoa ja mieltä hoitava vaikutus. Avantosaunan lämmin ja hyväksyvä ilmapiiri on monille elämys ja mahdollisuus löytää uusia ajatuksia. Kirjoittamisen aiheena avanto on myös herätellyt lapsuuden ja nuoruuden muistoja: eri-ikäisten ihmisten yhteistä kokemista ja tunnetta veden hyvää tekevästä syleilystä. Kilpailuun osallistui yhteensä 18 tekstiä.

Raatina toimi **Risto Härmävaara, Kaija Sipilä & Jouko Paija**

Avantosaunan lämmin ja hyväksyvä ilmapiiri on monille elämys ja mahdollisuus löytää uusia ajatuksia.



Lupaus

Sinun avantosi?

Nimeni, Anas platyrhynchos, on kuin muinaisella roomalaisella konsanaan. Huomannet smaragdinvihreän pääni, jonka pinta on kuin hienointa samettia. Ja komea se onkin – mutta myös käytännöllinen! Suurella kuupallani poimin hetkessä hyönteisen pinnan alta.

Säällä kuin säällä kökötän täällä. Sulkeudun untuvapukuni uumeniin, pakkasta pakoon. Katson, kun jää hiljalleen murtuu. Vuodenaika vaihtuu. Nautin auringonsäteistä ja kevään ensilämmöstä.

Sinä vain käväiset. Pitkillä raajoillasi sipsutat laiturin päähän. Uppoudut hyiseen veteen, noin vain, ja yhtä nopeasti ylös. Kovin vaikutat olevan kylmissäsi. Mutta ihmekös tuo! Ei sinulla ole tällaista höyhenpeitettä kuin minulla.

Hän, joka ui vastavirtaan

Miksi ihmeessä lähden ajamaan pimeänä ja sumuisena helmikuun iltana kohti Isoisten rantaa? Suomen talvi paljastaa karussa kauneudessaan armatoman puolensa. Palelen jo etukäteen, eikä ajatus pottaa itseni kylmään veteen enää houkuttele.

Pukuhuoneessa mielialani kohoaa, kun kuuntelen naisten rentoa jutustelua. Tulee lämmin ja hymyilyttää. Laitan hanskat ja jalkineet ja rohkaisten itseäni toistamalla, että ensimmäinen kerta on aina haastavin. Tiedän, että sen jälkeen haluan pulahtaa veteen uudelleen ja uudelleen.

II PALKINTO

Astuessani saunaan muistan syyntä tulla tänne ja miksi palaan aina uudelleen. Saunan lämmiä henki on täynnä yhteisöllisyyttä, ymmärrystä ja hyväksyntää. Kuulut joukkoon, olitpa

Et uskokaan, kuinka hyvä kuulo minulla on. Hätkähän jokaisesta kiljahduksesta ja naurahduksesta. Kotirauhaani häiritset, mokoma.

Saatan vaikuttaa nokkavalta. Mutta voin niellä ylpeyteni vastineena lupauksestasi. Lupauksesta vierailla kotonani rauhassa. Kotini on luonto – minä luontokappale. Kunnioitathan meitä.

Jos pidät lupauksesi: Minun kotini on sinun avantosi.

VARPU ASKINEN

I PALKINTO

ensikertalainen tai konkari, tulitpa yksin, kaverin tai puolison kanssa. Täällä olet tervetullut. Voit puhua tai olla hiljaa.

Avannossa meitä yhdistää sama ajatus: teen tätä itselleni, omista henkilökohtaisista syistä, eikä tarvitse suorittaa tai selittää mitään. Kaikki ovat yhdenvertaisia ja tervetulleita juuri sellaisina kuin ovat.

Ihailta saa. Ja minä ihailen häntä, joka ui sorsien kanssa kauan, vastavirtaan. Vastavirtaan uiva henkilö ei ole vain rohkea, vaan myös vapaa. Vapaa valitsemaan oman polkunsa ja kohtaamaan elämän haasteet omalla tavallaan. Hän on todellinen osoitus siitä, että omat valinnat ja uskallus kohdata tuntematon voivat johtaa syvempään ymmärrykseen itsestä ja ympäröivästä maailmasta.

JANINA SJÖSTRAND

Minun avantoni

Minun avantoni on vesi vanhin voitehista. Se on keltuttanut pinnalla, kun murheet ja luopuminen ovat houkutelleet syvyyksiin. Sen kirpeä mutta hoitava kylmä syleily on voidellut mieleni ja ruumiini. Avanto on keventänyt taakkaa ja ottanut osakseen muuttaen sitä pienemmiksi pisaroiksi elämän kiertokulkuun.

Minun avantoni on kohtaamisia rannalla. Ihmisten ja luonnon kanssa. Harmaahaikaran tuskin havaittava silhuetti sumussa. Joutsenperheen ohi lipuminen syksyn auringon kulkaamassa aamussa. Lähes satavuotiaan iloinen huudahdus pukuhuoneessa pulahduksen jälkeen: ”Tämä on niiin ihanaa! Olen niin onnellinen.” Silloin ajattelen, että noin minäkin haluan vanhentua.

Minun avantoni on ennen kaikkea meidän avantomme. Yhteinen kävelymatka naapurin naisten kanssa ennen aamukahvia. Elämän jakamista. Kuulumisia. Päivityksiä. Päivittelyä. Se on rytmi päivälle,

kun sänky ja saamattomuus vetää puoleensa. Se on rutiini, joka pitää hengissä.

Avantomme oli yhteinen myös isälle ja minulle. Hänen kuoltuaan yksinäinen joutsen lensi rannalta talonsa yli kaukaisuuteen. Tarkistuslento? Kehotus jatkaa matkaa? Kaikki hyvin -toivotus.

Avantouinti on elämän eliksiiri. Taikajuoma tai paremminkin taikapata, jonne upottuaan ei ole enää sama ihminen kuin sinne mennessään. Minun avantoni on huumetta, johon olen mielelläni koukussa, josta olen riippuvainen. Se ei köyhdytä eikä riuduta vaan tekee monta kokemusta rikkaammaksi.

Kiitos, avanto. Sen uimarit. Sen ylläpitäjät, hallitus ja talkoolaiset. Kiitos naapurin naiselle, joka johdatti minut avannon saloihin yli 20 vuotta sitten.

OUTI RUOHOLA

III
PALKINTO



Minun avantoni

Kylmä viima.
Miksi kidutan itseäni? ajattelen itsekseni
Koti ja viltti houkuttelisi.
Pehmusteet on eilen poistettu penkeiltä
ja haluaisin ne kuitenkin vielä takaisin.

Miksi en menisi jo?
Ruskeasta rasvasta kaikki puhuvat.
Kymmenen minuuttia viikossa!!!
Hengitys salpaantuu aina ekalla kerralla.

En muista enää ekaa kertaani.
Kuka mahtoi minut houkutella?
Jalkoja kipristää ja vilunväreet
saavuttavat minut.
Vielä hetki.

Ovi aukeaa ja kuulen puheensorinaa.
Miksi kidutan itseäni? ajattelen edelleen.
Sorsatkin ovat kaikonneet.
Ei täällä vilukissoja näy.

Minä ja vesi

Minä tunnen sinut. Tunnen kantavana, ympäröivänä, syleilevänä. Tunnen pehmeinä laineina, uhmakkaina aaltoina. Tunnen virran hellänä, määrätietoisena, takertuvana.

Pinta suojana, rauha sen takana. Yhdessä turvassa niin pakkasviimalta kuin piiskaavalta sateelta. Toisinaan auringon alla sen säteiden silittäminä. Illan tullen tähtitaivaan vastakappaleina rantavalojen himmeässä loisteessa.

Mutta tunnetko sinä minut? Tunnetko lämpöni, sykkeeni, kehoni? Tunnetko liikkeeni, jännitykseni, väsyneet lihakseni? Tunnetko varovaisen lähestymisen, rauhassa tutustuen?

Korkki on juuttunut
ja vesi on taatusti
muuttunut haaleaksi.
Jätän ajatukseni laiturille.
Huolet, murheet, luottokorttilaskut.
Hehku saa minut taas tuntemaan.

Rentoudun ja kaikkoan.
Kolme askelta ja olen oman maailmani huipulla.
Olen voittanut kylmän uudesta.
Ja se tuntuu hyvältä.

Kuinka kauan vielä?
kaksikymmentä, kolmekymmentä?
Perimmäinen nurkka on minun.
Koti tuntuu entistä kaukaisemmalta.

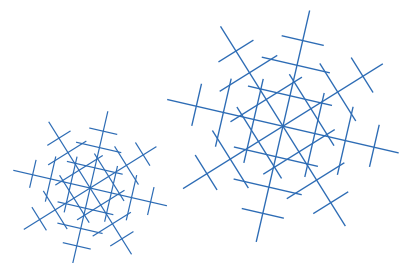
Vielä hetki.

MIKKO LESKINEN

Portaat, askeleet, etäisyys. Valuvat pisarat, iholla muisto siitä syleilystä. Lämpö, pinnastani karannut, palaa hiljalleen. Jäikö se sinulle? Veitkö muknasi syvemmälle?

Kumpikin palaa omaansa. Toinen lämpimään, toinen kylmään. Hetken kestävä kohtaaminen, aallon mukana pyyhitty. Minä muistan, odotan seuraavaa. Mitä sinä odotat?

VEERA AIROLA



**PARAS RUNO-
MUOTOINEN
TEKSTI**

Ensimmäinen muisto

Oli sunnuntai 3. joulukuuta 2006. Lunta ei ollut vielä satanut, ja aurinkokin oli jo laskenut. Oli pimeää ja hiljaista, vain saunamökin valot loistivat metsän reunalla. Saunottiin koko perheen voimin ja kovat löylyt otettiin. Yhtäkkiä koko perhe on toisiaan rohkaisten ja haastaen kaulaan asti hyytävässä vedessä. Muistan, miten juostiin saunaan.

Saunassa mieleni valtasi rauha ja itsensä voittamisen energia samaan aikaan. Mielessäni oli ajatus,

että ensi kerralla uskallan olla vedessä vielä kauemmin. Olin kuusivuotias ja ensimmäistä kertaa avannossa. Rakastuin heti siihen tunteeseen.

Tämä muisto on minulle tärkeä, ja se symboloi yhdessä tekemistä, itsensä voittamista sekä rauhan tunnetta. Nämä asiat saavat minut aina uudestaan astumaan kylmään veteen ja rakastamaan sitä.

ANNA ALANDER

Avannost noin

Kummottis avannos ?
Tuliks treffi ?
Entäs kaffe?
Et kai sä unhottanu mitäkäs ?

Ainaski iho nautti merest vähitäks vähä.
Mut ne hieno kiukkat -
antaa ne.
Mäki annan.
Sen hymyn - hien.

On sangen leppoisaa
Ei kiire - kottii ehtii ja
jos ratio on kaveri ?
Jos ratio ilmottelis
enemmän musiikkia,
vähemmän puhetta.
Ei ramase viel.

Kummottis mä muistan niin hyvi ?
Kai se on toi kylmä.
Lasken ainaski päässä tosi hyvin.
Tulee toi idea lähtee huomen
kauppasse ilman ostolista ja
taas kutaa.

Pitäiskö otta joku kii huomiseks
mereen, saunaan, mereen saunaan,
mereen suihkuse. Se nyt o.

Ne talviuimarihuiput sano et on sama mitä syö,
Mä en oo huomannu nii.
Ja tieto et talviuintiharrastus
nostaa elinkustannuksia on tosi.

Enemmän ruokaa, juomaa ja
avannol liikkumine.
Mut ko joka kerta saa.

HARTIKAINEN JARI



Haluan olla hyödyksi

Ruskean eri sävyissä en esitä mitään kirkasta, riemua levittävää Välimeren mallia. Värilläni en houkuttele ainakaan sellaista, joka ajattelee. Kukat, hauet ja muut lajitoverinsa eivät ajattele, ja siksi ne kai viihtyvätkin välillä tässä vedessäni.

Mutta avantouimarit? Tuo ihmiskirjon kummallinen alalaji! Miten olen saanut heidät pauloihini?

Mustien ja yksinäisten yötuntien aikana ehdin toivoa kerran jos toisenkin: Tulisipa jo aamu! Outo, minulle elintärkeä vekotin välillä pörisee. (Ilman sitähän jää peittäisi minut, vaivuttaisi olemattomuuteen.)

Nyt sieltä laskeutuu ensimmäinen uimari! Tunnen tuon. Reippaat, määrätietoiset vedot!

Oi uimarit! Ette tiedä, kuinka tärkeitä olette minulle!

Minun avantoni

Minun viikonloppuni alkaa aina avannolla. Se on paikka, jossa rentoutuu ja arjen kiireet unohtuvat. Kovien löylyjen jälkeen on aika mennä kylmään veteen, mikä tuntuu aina jännittävältä. Vedestä noustessa olo on kuin uudestisyntynyt.

On mahtava kokea kerta toisensa jälkeen, kuinka sitä ylittää itsensä. Viimeistään toisen uinnin jälkeen olo on jo niin rento, että arkiviikon stressi ja kiire tuntuvat hyvin kaukaisilta. Olen hyväntuulinen, hauska ja minulla on hyvä olla.

Innostun teistä! Useimmat tunnen jo. Yksi ui pitkään, toinen tempaisee rappusten välin rivakasti, kolmas kastautuu. - Kaikkia teitä minä ihailen! Pistän teidän verenkiertoon vauhtia, sydämeen puhtia. Toisinaan tunnen, kuinka huuhdotte minuun murhehuolianne, iloja, kiitollisuuttakin. Kukin omalla tavallaan.

Olemme yhteistä elonkiertoa, toisillemme tarpeellisia. Jätän teille itseäni ihollenne, mieleennekin, te minuun lämpöänne.

Oi autuutta!

J.K. Murheellisena odotan sitä kevätpäivää, kun minua ei enää ole, eikä kukaan tiedä, miten te selviätte ilman minua.

RISTO HEVONOJA

Välillä ajatukset vievät lapsuuteen ja iloisia muistoja virtaa mielessä. Vesi elementtinä on ollut aina todella rakas, vaikka avantouinti on tullut kuvioihin vasta aikuisiällä.

Vielä yhdet löylyt, sitten mereen, minkä jälkeen koitiin lähes eri ihmisenä kuin sieltä lähtiessä! Tunnen, kuinka veri alkaa kiertämään, on lämmin ja rento olo.

Rakastan tätä tunnetta!

JOHANNES ILLI



Elossa

Puu on kostea, jäinen ja liukas. Kädet tarttuvat tiukasti kaiteeseen, rinnassa tykyttää jännitys. Suljen silmäni. Askel. Toinen askel. Hyytävä vesi ryöpsähtää muovitossuihin ja antaa viiltävän maistiaisen tulevasta. Kehoni ja mieleni taistelevat: pakoon vai veteen?

Hengitän syvään ja pakottaudun kokonaan veden alle. Hengitys hätäilee, sydän käy kilpajuoksua itsensä kanssa. Suljen silmäni. Lasken hitaasti viiteen.

Rauha hiipii mieleeni, vaikka kehoni hälytysjärjestelmä kirkuu ja jokainen soluni taistelee kylmyyttä vastaan. Avaan silmäni. Joku katsoo minua.

Minun avantoni

Ilta alkaa hämärtää, on aika suunnata kohti avatun jään. Uittamolle johtaa retki, ei sinne kestä kuin hetki. On paikalle saapunut monia kylmäuintiharastajia kovia. Veteen kylmään pirteään pian pulahdamaan vuorollaan kaik päästään. Sauna välissä lämmittää, saa uutta pulahdusta jännittää. Onko vesi jo lämpimämpää vaiko edelleen yhtä kylmäävää? Kuu taivaalla möllöttää, antaa uimareille valoa vetten pääl. Sorsat jään päällä tarkkaan katselee,

Minun avantoni

Se oikeastaan alkoi päänäpistä useampi vuosi sitten yhtenä marraskuisen kylmänä arkipäivänä. Sen aloitti ilmoille heitetty kysymys: ”Pitäiskö käydä kokeilemassa avantouintia?” Aluksi se oli satunnaista, mutta pikkuhiljaa siitä kehittyi viikoittainen tapa ja jonkin ajan kuluttua jo tärkeä ja erottamaton osa arkea. Perjantaina pitkän ja stressaavan työviikon katkaisu ja viikonlopun aloitus saunan sekä avannon kautta on nyt tärkeä rutiini.

Arkihuolien unohtaminen edes hetkeksi on helppoa saunan lauteilla ja hyisessä vedessä, ja olo jälkeensä on loistava. Paras puoli tässä on kuitenkin se,

Kiiltävän vihreä sulkapää tuijottaa minua tummanpuhuvin ja kaikkietävine silmineen. Sorsa vaikuttaa tyytyväiseltä. Aivan kuin se hymyilisi minulle.

Nousen hitaasti vedestä. Joka paikkaa kihelmöi, kun keho tasaa lämpötilaansa. Olen enemmän elossa kuin aikoihin. Tässä hetkessä tuntuu, että selviäisin mistä vain. Koetuksen jälkeen löylyt palakitsevat ja huokaisen rentouden kehooni.

Kohta teen kaiken uudestaan.

KAROLIINA ILLI

kuka itsensä rohkeimmin kastelee. Illalla villasukat jalkaan laitan ja vuoteeseen pitkäksi itseni taitan. Aamulla herään pirteänä töihin ja illalla jälleen suuntaan jäihin. Elämäntapa on tää ja sitä kaikki ei voi ymmärtää. Myös monia vaivoja auttelee, kun kylmävesi niveliä hoitelee. Kun kerran avantoa kokeilemaan päädyt, olet pian jo koukkuun jäänyt.

JUULIA JAAKKOLA

että saan jakaa tämän kokemuksen isäni kanssa viikoittain ja vaihtaa samalla viikon kuulumiset.

Ihmisellä on tärkeä olla jokin keino päästä olemaan edes pieni hetki itsensä ja omien ajatusten kanssa ja unohtaa arjen murheet sekä haasteet kaiken kiireen keskellä eli löytää se ”oma avanto”. Joillekin se oma avanto henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin parantamiseen voi olla lenkkeily, jooga tai vaikka kuntosalit. Minulle minun avantoni on kirjaimellisesti avanto.

JERE KETTUNEN

Miten minusta tuli avantouimari

Synnyin veden äärellä ja kakarana koko kesä tuli vietettyä meressä. Teininä ei enää uiminen kiinnostanut. Ei edes saunasta. Oli kesiä ja etelänmatkoja, jolloin en käynyt kertaakaan uimassa.

Entisellä työoverillani Jaanalla on syntymäpäivä 5.2. Hänen päivänsä on helppo muistaa Runebergistä. Vuonna 1993 soitin hänelle onnitellakseni. Siinä sitten vaihdettiin kuulumisia puolin ja toisin. Yhtäkkiä hän ehdotti, että mennään kokeilemaan avantouintia. Vastasin, että ehdota minulle vielä jotain hullumpaa. Tiedät, etten käy kesälläkään uimassa. Se siitä sitten.

Syksyllä 1999 muutin Uittamolle asumaan. Keväällä 2000 eksyin avantouimareiden matkaan Espanjaan. Matkalla ystävystyin erään avantouimarin kanssa. Huomasimme olevamme melkein naapureita. Hän pyysi minua lauantaan tuolijumpaan, mikä oli kerhohuoneella lauantaan ennen saunaa. Aloin käydä lauantaan siellä. Kun jumpa loppui, naiset lähtivät saunaan ja uimaan, minä kotiin suihkuun. Kateellisena katsoin, miten he talven auringossa marssivat pitkin laituria uimaan ja minusta ei ollut siihen. Tuolijumpat lopuivat, mutta ystävyysme säilyi. Ystävänäni kertoi kaihista yhteisistä uimareiden retkistä ja tapahtumista. Olisin halunnut olla mukana, mutta uiminen ei ollut minun juttuni.

Elettiin vuotta 2007. Tylsänä kylmänä pitkäperjantaina pakkasta oli 25 astetta ja kylmä viima. Tiesin, että silloin oli sauna auki erikoismyöhään.

Soitin päivällä Jaanalle, että olen miettinyt sitä avantoon menemistä, mitä hän ehdotti (vuonna 1993). Miten on, mentäisiinkö tänään? Niin varauduin villasukkiin ja pipoon ja lähdin matkaan. Pukuhuoneessa joku sanoi, että ensin pitää mennä mereen. Oli niin kylmää, että menin suoraan saunaan (Jaana meni mereen, kuten oli neuvottu). Sitten rohkaisin itseni, pipo päähän ja sukat jalkaan ja menoksi. Pääsin laiturin päähän, mutta ei ollut rohkeutta kastaa edes varvasta. Ei kun takaisin saunaan ottamaan uutta vauhtia. Sama juttu: laiturin päässä käännyn takaisin. En kehdannut mennä enää saunaan. Nolona puin ja juoksin kotiin. Että minua harmitti, mikä lälläri olin. Päätin, että seuraavana kesänä aloittaisin uimisen viimeistään heinäkuussa ja siitä jatkaisin. Näin myös tein. Minusta tuli avantouimari. Liityin jäseneksi ja pian olin sisällä avantouimareiden touhuissa.

Käytyäni uimassa noin puoli vuotta huomasin, että minulla ei migreeniä enää joka toinen perjantai. En enää myöskään paleltunut samalla tavalla kuin ennen. Minusta tuli avantouinnin puolesta-puhuja.

Viime aikoina on uiminen ollut säännöllisen epä-säännöllistä.

SIRKKA LEIRO



Kylmä syleily lämmittää

Avantotossut hieman tarrautuvat jääpeitteiseen rantahiekkaan, kun kahlaan veteen
Varon jään teräviä reunoja,
tervehdin ohikulkevia jääkimpaleita
Tunnen halua sukeltaa
Kuvittelen miltä se tuntuisi ohimoissa
Saunahattu päässäni kuitenkin muistuttaa:
pidä pää kylmänä eli lämpimänä
Vihdoin pulahdan
jokaisella uintiliikkeellä kylmyys tunkeutuu
avantohansikkaiden läpi
se ilahduttaa minua
Muistan, että olen elossa

Vain minä ja meri
kelluvat jäälautat ja keveä aallokko
Vain minä ja meri
höyryävä hengitys ja auringonlaskun puna
taivaanrannassa

Aina kun valmistaudun pulahdukseen
jokainen solu aukeaa vastaanottamaan raikkauden
Huohotan, kunnes minut valtaa rauha.
Avanto kutsuu
minä tervehdyn

Vain meri ja minä
sadepisaroiden ropina ja jäähileiden laulu
Vain meri ja minä
rauhottuva keho ja voimakkaat sydämenlyönnit

Kylmä syleily lämmittää (jälkikäteen).

JONNA JUVONEN

Minun avantoni

Kylmä viima.
Miksi kidutan itseäni? ajattelen itsekseni
Koti ja viltti houkuttelisi.
Pehmusteet on eilen poistettu penkeiltä
ja haluaisin ne kuitenkin vielä takaisin.

Miksi en menisi jo?
Ruskeasta rasvasta kaikki puhuvat.
Kymmenen minuuttia viikossa!!!
Hengitys salpaantuu aina ekalla kerralla.

En muista enää ekaa kertaani.
Kuka mahtoi minut houkutellessa?
Jalkoja kipristää ja vilunväreet
saavuttavat minut.
Vielä hetki.

Ovi aukeaa ja kuulen puheensorinaa.
Miksi kidutan itseäni? ajattelen edelleen.
Sorsatkin ovat kaikonneet.
Ei täällä vilukissoja näy.

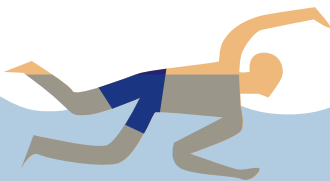
Korkki on juuttunut ja vesi on taatusti
muuttunut haaleaksi.
Jätän ajatukseni laiturille.
Huolet, murheet, luottokorttilaskut.
Hehku saa minut taas tuntemaan.

Rentoudun ja kaikkoon.
Kolme askelta ja olen oman maailmani huipulla.
Olen voittanut kylmän uudestaan.
Ja se tuntuu hyvältä.

Kuinka kauan vielä?
kaksikymmentä, kolmekymmentä?
Perimmäinen nurkka on minun.
Koti tuntuu entistä kaukaisemmalta.

Vielä hetki.

MIKKO LESKINEN



Minun avantoni

Pitkä aamu rentoutuksineen, puuronsyönti. Eväisleipien teko huolella, rakkaudella, sillä viikon antavin päivä tiedossa.

Säällä ei mitään väliä, kun lähden ruumiin ja sielun aktiivoinnin pariin. Hieman yli kolme kilometriä kävelen, nastat ovat tänä talvena moukaroineet jäistä reittiäni. Avaimen haku, sen kahvin maksu, jonka nautin avannon jälkeen huolella tehtyjen eväideni kanssa.

Joskus pukukopeilla on ruuhkaa, joskus väljempää, mutta aina hyvä tunnelma, hymyileviä ja iloisesti pulputtavia avantouimareita. Avainlenkki nilkkaan ja syväänhengitys, ovi auki ja raikasta merivettä kohti.

Ensimmäinen pulahdus saa vieläkin sykkeen korkealle, ajatuksissa ohut häivähdys, pysähtyykö sydän? Ei ole vielä pysähtynyt. Tämän jälkeen rauhallinen

kävely saunaan, pysähdys vesipullon kohdalle ja kohti helliviä löylyjä. Viiteen osaan jaksotettu uintipäivä mahdollistaa kaksi kolme kertaa laiturilta rantaan uinnin edellyttäen sulaa rantaa.

Ehkä jonain päivänä uskaltaudun kokeilemaan kilpailuja.

Sunnuntain hiljainen sauna on osoittautunut alkuepäilyksen jälkeen antavaksi tilanteeksi. Mielen pysähdys ja rauhoittuminen, laiturilla taas ilmoille nouseva puheensorina tekee saunahetkistä antavia.

Viimeinen pulahdus ja kylmä merivesi saa jäädä hellimään kehoa ja mieltä koko loppupäiväksi. Nastat jalkaan, heipat kanssaijille ja kotia kohti mieli tynnenä ja askel kevyenä.

SATU LOPONEN

Avannon taikaa

Oli pitkä ja kolea talven aika
Halusin kokeilla avannon taikaa
Ajoin kohti merenrantaa
Ispoisten uimarantaan

Ensimmäistä kertaa avannossa
Tunsin jääkylmän veden pakaroissa
Ensimmäistä kertaa periksi en anna
Kunnes huomasin, ettei jalat enää kannaa

Päästyäni rauhoittumaan löylyyn
Kehoni rentoutuu lämmön syleilyyn
Saunalauteilla hiljennyn
Samalla mieleni tyhjentyy

Avannon kokemuksen jälkeen
Tiemme vielä kohtaavat jälleen
Kaipasin uudestaan meren ääreen
Avannon taikaa virtasi-sydämen ääriin

Avanto on kuin kylmävesihoito
toisella nimellä shokkihoito
Eroon kivusta, särystä
Ennen kaikkea stressistä

Voin paremmin kuin koskaan
Tällä tavoin arkiviikon nollaan
Kehoni antautuu fyysisesti
Aivotoimintani latautuu tynnesti

Minun avantoni
on kuin toinen kotini
Minun avantoni
jossa lepää sieluni

KARI SOISALO



Minun avantoni

Talvisessa illassa kiiltää maa,
Järvellä jäät jo kimmeltää.
Yhdessä perheenä kohti saunaa käymme
pieni poikamme mukamme.

Hän minua sylissäni halaa tiukasti,
Kun kylmä ilma ihoaan kutittaa jännästi.
Kylpytakin hupun alta hän kurkistaa uteliaana,
miten vanhemmat kastautuvat veteen rohkeina.

Ystävä

Minä muutan aina välillä kuukaudeksi toisaalle töihin, ja Helka odottaa minua, kun tulen takaisin. Hän ja hänen miehensä tekevät minulle ruokaa. Joskus jään nukkumaan sohvalle, jossa on Helkan mummun virkkaama peitto. Pudotan vahingossa nuudelikulhon ja se särkyä pirstaksi, jaksan tuskin seistä. On ollut niin liikaa kaikki. Sitten istumme. Helka osoittaa pientä litteää ja hapsottavaa kasvia, joka kohottautuu jäntevänä ylös purkista. Sanoo: ”Joka aamu tää näyttää siltä, että tää vilkuttelee mulle.” Helkalla on suloinen nenä ja tarkat silmät. Huone on rakennettu kasveista ja tarkkaan valituista purkeista, väkevä vihreä jatkuu läpi koko tapetin. Helka nostaa painoja salilla, jossa tarjotaan kahviin parasta kauramaitoa, ja kantaa pyöränsä kevyesti kakkoskerrokseen. Helkassa on ytyä.

Varpaitaan hänkin kastella uskaltaa
ja rohkeudellaan meidät vanhemmat yllättää.
Hänen naurunsa kaikuu jäällä,
Kun avantouinnin riemuista hän iloitsee, täällä.

Poika yhtä kokemusta rikkaampana,
saunomme pysyäksemme lämpiminä.
Yhdessä jaamme tämän talven lumoisin hetken,
Perheemme yhdessä nauttien halauksesta
avantovetten.

IISA MATTILA

Arki on valokuva, jota ei koskaan oteta. Helkan kasvot merestä nousevassa vesihöyryssä. Me menemme veteen aina yhdessä. Istumme verta kiertävinä ja iloisina ulkona sohjossa ja sitten menemme saunaan. Joskus näen saunan ovesta tulevaisuuteen: kaikkien näiden aikojen jälkeen me kaksi taas istumme lauteilla. Ryppyisinä, huovutetuissa hatuissa. Juuri ennen kuin aikamme on täysi ja kulunut, sisäiset vetemme kuivuneet ja laskeneet taivaiden taakse. Sinne missä Helkan mummukin jo on. Ja tuhansien menneiden kesien västäräkit.

IIRIS SYRJÄ

