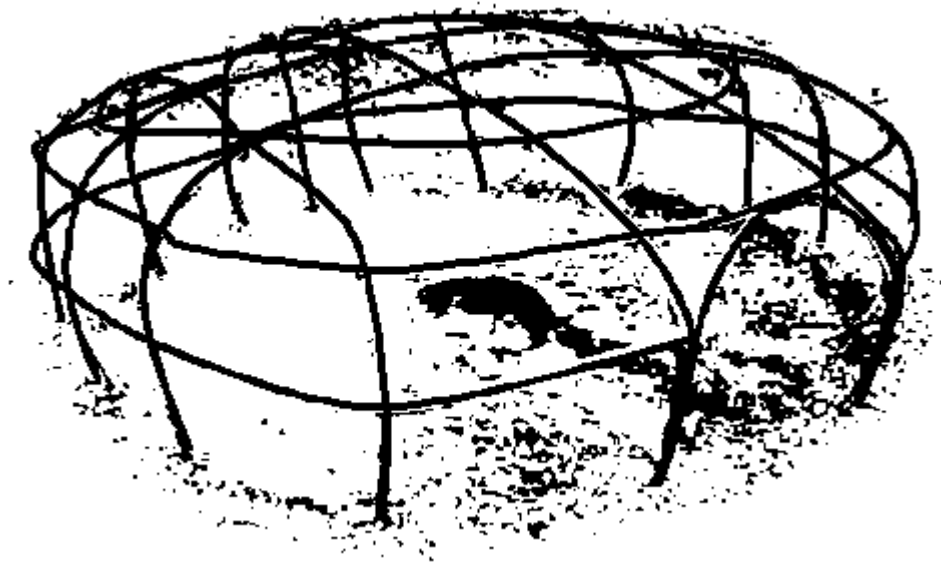


DE ZWEETHUT



Copyright © 2004 indianencursus@yahoo.com

1. INHOUDSOPGAVE

DE ZWEETHUT	1
1. INHOUDSOPGAVE	2
2. CONSTRUCTIE VAN DE ZWEETHUT	3
2.1 Benodigdheden	3
2.2 Wilgentakken.....	3
2.3 Grondplan	3
2.4 Maken van het gebinte.....	3
3. GEBRUIK VAN DE ZWEETHUT.....	5
3.1 Benodigdheden	5
3.2 Maken van een vuur	5
3.3 Bedekken van de aarde binnen de zweethut	5
3.4 Bedekken van de zweethut met dekens	5
3.5 Klaarmaken voor de zweethut	6
3.6 Zweethutsessie starten	6
3.7 Binnenbrengen van stenen.....	6
3.8 Waarschuwingen	7

2. CONSTRUCTIE VAN DE ZWEETHUT

2.1 Benodigdheden

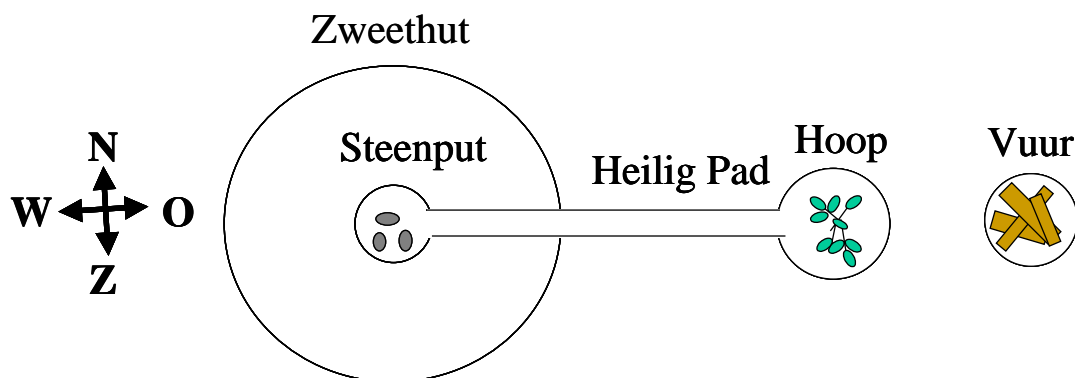
- 16 tot 24 Wilgentakken
- Spade
- 25 meter Touw

2.2 Wilgentakken

Verse wilgentakken zijn zeer buigzaam. De takken moeten niet dik zijn (maximum dikste kant van 5 cm diameter). Wanneer de wilgentakken in de grond worden gestoken heb je veel kans dat je wilgen terug gaan groeien. Zo krijg je een levende zweethut.

2.3 Grondplan

De ingang van de zweethut wordt naar het oosten geplaatst (daar waar de zon elke dag begint). In het midden van de zweethut komt er een put van ongeveer een spade diep, waarin de warme stenen zullen worden gelegd. Met de grond die uit deze put komt, wordt een heilig pad aangelegd, waarlangs de deelnemers de zweethut binnengaan. Het pad wordt soms nog afgeboord met kleine steentjes.



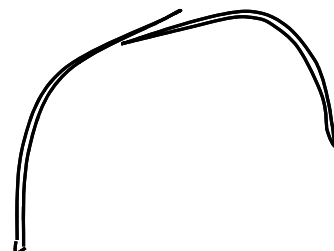
Figuur: Grondplan van de zweethut

Het begin van het heilig pad is een hoopje aarde, waarin soms een boompje wordt geplant (een klein levensboompje). In de vuurput worden de stenen verhit.

2.4 Maken van het gebinte

De wilgentakken worden 2 aan twee samengebonden om een boog te krijgen. In totaal heb je van 16 tot 24 wilgentakken nodig, liefst van bijna 2 meter lengte.

Figuur: Twee wilgentakken vormen samen een boog

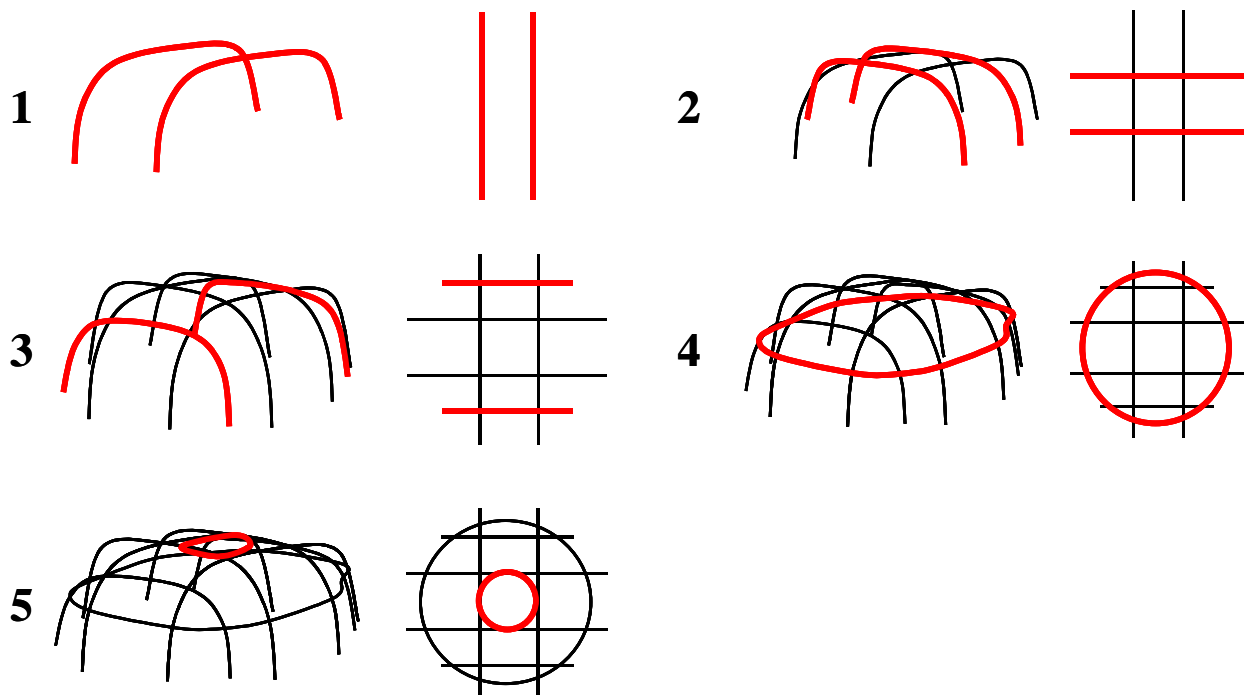


Plant de wilgentakken liefst 10 à 15 cm in de grond om de boog vast te zetten. De diameter van de zweethut is iets tussen de 2,5 meter en de 3 meter (dit is voor rond de tien personen).

Dan volg je volgende stappen:

1. Maak 2 bogen in de Noord Zuid richting
2. Maak kruisgewijze 2 bogen in de Oost West richting. Bindt in het midden deze bogen met touwtjes aan elkaar, zodat je een mooi vierkant krijgt.
3. Afhankelijk van de grootte en de stabiliteit van je constructie zet je nog extra (kleinere) bogen in de Noord Zuid en Oost West richting. Je bindt deze, waar mogelijk vast aan de andere bogen.
4. Maak een boog op ongeveer een halve meter van de grond, ring rond de zweethut. Zorg dat deze hoog genoeg is om onderdoor te kruipen aan de ingang. Bind deze vast aan alle bogen die je tegenkomt. Deze boog verzekert het dragende vermogen van de zweethut.
5. Maak een extra kleine boog in het midden van het vierkant, en bind deze vast aan de 4 eerste bogen.

Hieronder zie je de stappen verduidelijkt in een tekening. Je ziet bij elke stap een 3D zicht (of wat er voor moet doorgaan) en het bovenaanzicht.



Figuur: Stappenplan voor de constructie van de zweethut.

3. GEBRUIK VAN DE ZWEETHUT

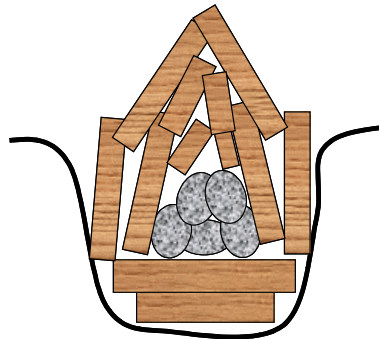
3.1 Benodigheden

- Een halve kubieke meter houtsblokken (eik, wilg of els geven meer energie dan dennenhout)
- 20 tal Dekens (eventueel ook dierenhuiden of een plastic zeil)
- 25 kg Stenen (best lavasteen, zeker geen kassei of riviersteen!)
- 3 tal lakens
- Salie, munt, sweet grass
- Water
- Drinkwater in een fles

3.2 Maken van een vuur

De vuurput is ongeveer 50 cm diep. Onderaan worden er 2 lagen hout in gelegd. Hierop worden in het midden de stenen kegelvormig opgestapeld. Rond deze kegel leg je enkele lagen houtblokken (best totdat er geen stenen meer te zien zijn). Dat maak je nog een kleine tipi hier boven op met houtsblokken. De houtsblokken steken zo maximum een halve meter boven de grond uit. Doordat het vuur en de stenen in de grond zitten blijft veel van de warmte van het vuur behouden (en deze kruipt natuurlijk in de stenen).

Reken erop dat je stenen minstens anderhalf uur moeten opwarmen (dus gooi na een half uur wat extra hout bij).



Figuur: Doorsnede van het vuur met de stenen

3.3 Bedekken van de aarde binnen de zweethut

Leg lakens op de grond van de zweethut (rond de steenput). Het is niet leuk om te gaan zitten op kriebelende grassprietjes, of nog erger, op een zwaar geïrriteerd mierennest. (Mieren worden zowat zot van de vochtigheidsgraad en de temperatuur)

3.4 Bedekken van de zweethut met dekens

Voorzie een flink aantal dekens (rond de 20) voor het afdekken van de zweethut. Zorg gewoon dat de hele constructie volledig afgedekt is. Kijk dit overdag na door in de gesloten zweethut plaats te nemen. Het moet dan pikkedonker zijn. Stop alle gaatjes toe, door wat extra dekens, of door ze te verleggen.

Indien je niet voldoende dekens hebt, kan je werken met dierenhuiden, luchtmatrassen, lakens en eventueel de bovenste laag afdekken met een plastic. Het is niet aan te raden om enkel plastic te gebruiken, want dan krijg je hete druppels die tijdens de zweethutsessie neervallen op de deelnemers.

3.5 Klaarmaken voor de zweethut

Zweethutleider: Eén persoon zal de zweethut moeten leiden. Hij of zij zal het water over de stenen gieten. Hij plaats rechts van de ingang een bakje water (met eventueel wat eucalyptus olie in) en wat salie. Je kan ook op voorhand water koken met wat ceder en munt en dit afgekoeld klaarzetten in de zweethut. Leg mensen uit dat het warm zal zijn. Dat je moet proberen om de warmte te vergeten en om na te denken (te mediteren). Zeg hen ook dat er regelmatig pauzes zullen zijn, waarna de zweethut terug open gaat, en dat ze als ze het niet meer kunnen uithouden een seintje geven om de zweethut te verlaten. Afhankelijk van de groep kan het een babbel-zweethut of meditatieve zweethut worden.

Vuurman: Een andere persoon zal stenen moeten aanbrengen en het vuur aan houden (de vuurman). Deze zal het vuur in het oog moeten houden en met een riek stenen aandragen.

Wanneer de leider zelf buiten gaat om de stenen te gaan halen (wat ook mogelijk is), let dan goed op dat er geen gloeiende kooltjes in het gras vallen (strooi eventueel wat water over de plaats van de ingang).

Iedereen: Iedereen houdt een kommetje water (of een tuinslang) en een handdoek in de buurt. Alle metalen voorwerpen zoals kettingen, uurwerken, oorbellen kan je best verwijderen (ze worden heel warm). Als je problemen hebt om je neusring of prins Albert te verwijderen kan je deze wel aanhouden.

Meestal trekt iedereen een badpakachtige aan in de zweethut, zeker als ze gemengd is.

3.6 Zweethutsessie starten

Doel van deze cursus is niet de ceremonies beschrijven die door de indianen met een zweethut uitvoeren, en zeker niet de new age afkooksels die hiervan ontstaan zijn. We gebruiken de zweethut enkel als een soort sauna. Het feit dat je fysisch en geestelijk gereinigd wordt, nemen we er graag bij. Elke zweethutceremonie, die je ergens kan doen, mag je trouwens niets kosten. Ceremonies zijn bij indianen geen commerciële tijdsverdrijven.

Voor de eenvoudige gang van zaken, gaat diegene die de zweethut leidt eerst binnen (met de zon mee, rond de steenput). De rest volgt. Iedereen zet zich in foetushouding (de zweethut is een soort baarmoeder) vlak tegen elkaar.

3.7 Binnenbrengen van stenen

Vuurman

De vuurman gebruikt een riek om het vuur wat open te leggen.

Hij neemt een steen uit het vuur op de riek (de steen zou inmiddels rood moeten gloeien).

Hij tikt de gloeiende steen af op een blok hout of een andere steen (zodat alle houtskooltjes er af vallen) .

Om ongelukken te vermijden, is er de afspraak dat de vuurman eerst “Steen!” roept, alvorens de steen binnen te brengen. De leider binnenin neemt de riek over en plaatst de steen in de vuurput. De vuurman brengt zo enkele stenen binnen. Wanneer je te veel stenen binnen brengt, kan de zweethut enkel door de stenen alleen al een te hoge temperatuur bereiken.

Zweethutleider

Terwijl de deur nog open blijft, strooit de zweethutleider een beetje salie op de stenen. Laat de deur best nog een minuutje open, opdat de schadelijke houtskooldampen kunnen ontsnappen. Daarna sluit de vuurman het deken van de deur goed af.

De leider strooit een beetje water op de stenen. De eerste dampen en warmte gaat snel verloren, aangezien de dekens nog droog zijn. Zorg ervoor als leider dat je NIET TE SNEL gaat, anders krijg je hartkloppingen. Uiteraard dat je tegen veel meer bestand bent, dan de lauwe warmte in het begin van de zweethut, maar dit is dus niet de moment om dat gaan te bewijzen.

Sprenkel regelmatig wat water op de stenen. Neem voldoende pauze tussen het sprenkelen zodat de warmte in het midden van de steen de tijd heeft om aan de oppervlakte te komen. Wanneer je merkt dat er geen energie meer in de stenen zit, vraag je de vuurman om de deur terug te openen.

Laat alle damp ontsnappen uit de zweethut en voer intussen nieuwe stenen aan. Je mag de zweethut een vijftal minuten laten openstaan, waarna je de deur weer sluit en een volgende ronde begint. Personen mogen gedurende die tijd ook naar buiten om even een frisse neus te halen.

Het aantal rondes is onbepaald, iedereen moet een beetje zelf voelen, hoelang hij of zij erin blijft. Hou mensen die uit de zweethut willen, niet tegen om dat te doen. Een zweethutsessie kan enkele uren duren (aangezien je de tijd vergeet is dat minder lang dan je denkt).

3.8 Waarschuwingen

De auteur kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de rechtstreekse of onrechtstreekse gevolgen van het gebruik of misbruik van deze tekst.

- Mensen met hartproblemen mogen niet deelnemen aan een sessie.
- Gebruik nooit alcohol of drugs vóór (en zeker niet tijdens) een zweethut.
- Mensen met brandwonden gaan beter niet in een zweethut.
- Bouw geleidelijk aan de temperatuur op in de zweethut.