

Badmanual för japanska badet

För att du ska få ut mest effekt av det japanska badet rekommenderar vi att du går igenom badet på detta sätt.

1. Japanska tvagningsritualen

Utförs i tystnad.

- Lägg en liten handduk på tvagningsspallen.
- Sätt dig ner och slut ögonen
- Tag 5 djupa andetag.
- Fyll träbyttan med vatten och håll vattnet över huvudet och kroppen, upprepa 5 ggr.
- Tag lite tvagningsvål på tvättlappen och tvätta/skrubba kroppen i cirkelrörelser.
- Fyll återigen träbyttan och skölj av tvålen från kroppen.
- Tag duschmunstycket och låt strålen sakta skölja över ansiktet från pannan ner till hakan.
- Sänk sedan ner kroppen i tvagningsrummets varma källa.
- Avsluta i källan med 10 djupa andetag.

2. Fotbadet

- Sätt dig i fotbadet, slut ögonen och låt värmen från vattnet sprida sig upp genom kroppen.

3. Stora torrbastun

- Sätt dig på en liten handduk på valfri plats i torrbastun.
- Utför följande korta avslappningsövning:
Andas in och för axlarna upp mot öronen.
Håll kvar några sekunder.
Andas ut och för ner axlarna och slappna av. Upprepa detta 5 ggr.
- Sitt kvar i bastun tills du börjar svettas.

4. Kallkällan

- Gå med medvetna steg ner i kallkällan och ta ett djupt andetag.
- Doppa hela kroppen inklusive huvudet.
- Andas ut och gå långsamt upp ur kallkällan
Utmaning: Utför detta under tystnad 3 ggr.

5. Varma källorna utomhus

- Sätt dig på valfri plats i någon av de varma utekällorna.
- Slut ögonen och lyssna på de olika ljud som hörs (vattnet, naturen, båtar, djur, samtal)
- Finn ditt inre lugn och bara notera ljuden utan att värdera dem.

6. Ångsaltbastun

- Hämta lite salt vid pulpeten och gå in i ångsaltbastun
- Andas med djupa andetag för att tillgodogöra dig saltet som finns i ångan. Skrubba sedan hela kroppen med saltet du har med dig.
- Sitt ett tag och fortsätt andas djupt.
- Avsluta med att använda duschmunstycket i ångbastun och skölj av hela kroppen och britsen där du suttit.

7. Sovbastun

- Lägg dig och slappna av i sovbastun.
- Lägg båda händerna på magen och känn varje andetag in och ut.

8. Kolsyrebadet

- Sänk ner kroppen i kolsyrebadet, slut ögonen och känn hur bubblorna känns mot kroppen.

9. Stora badet

- Avsluta upplevelsen i det japanska badet med att njuta i det större badet. Känn efter och reflektera hur kroppen och sinnet känns efter allt du upplevt.

10. Kallkälla

- Avsluta gärna vistelsen i japanska badet med ett dopp i kallkällan för att fyllas med energi.

Besök även gärna våra övriga upplevelser såsom bergrumsbad, sanarium i omklädningsrummen samt utebastun med tillhörande kallkälla.

Vi hoppas att du haft en skön stund och nu är fylld med ny energi.
Glöm inte att dricka mycket vatten efter baden.