



WELLNESS 29. 01. 2018

Saunový ceremoniál - jak vypadá a na co si dát pozor?

Saunový ceremoniál si lze představit jako takové divadlo nebo show, jehož hlavním aktérem je saunér nebo saunérka. Úkolem saunéra je provést "diváka"...

Možná milujete saunování, ale vyzkoušeli už jste někdy saunový ceremoniál? Že nevyzkoušeli, a že vlastně ani nevíte, co to je? Nevadí, představíme vám ho v našem článku, a k tomu přihodíme několik tipů na to, co si s sebou přibalit a jak se při saunovém rituálu chovat.

Saunový ceremoniál je zážitkové saunování, které dnes nabízí už většina saunovacích zařízení. Na saunový ceremoniál je třeba se předem objednat, protože ceremoniál je určen jen pro určité množství lidí. Odehrává se v saunovacím dómu, což je velká saunovací místnost s teplotou nad 80 stupňů. Do dómu se vejde 10 lidí a více, záleží na jeho velikosti.

Hlavní hvězdou saunového ceremoniálu je saunér

Saunový ceremoniál si lze představit jako takové **divadlo nebo show**, jehož hlavním aktérem je saunér nebo saunérka. Úkolem saunéra je provést "diváka" celým rituálem a udělat z jindy obyčejné sauny speciální příležitost.

Výběr místa v sauně je zásadní

Vše začíná tím, že **divák přijde do sauny a vybírá si místo k sezení**. Pokud nejste na saunování zvyklí nebo vám z něj bývá občas špatně, **je dobré sednout si co nejnižší a nejdál od saunovacích kamenů**. V nejvyšších lavicích bývá teplota nejvyšší a vydržet saunový ceremoniál tam chce více zkušeností. **Pod sebe si vždy dejte prostěradlo** tak, aby se žádná část vašeho těla nedotýkala přímo lavice. Pokud je v saunovacím dómu místo, můžete si lehnout, v opačném případě si sedněte.

Příchod saunéra a vysvětlení pravidel

Poté do sauny přichází saunér, který vás seznámí s průběhem ceremoniálu a pravidly, kterými si musíte řídit. **Dokud jsou dveře otevřené, do sauny je možné vcházet**. Jakmile ale saunér místnost zavře, **je nutné respektovat zahájení ceremoniálu** a do sauny už nevstupovat.

Saunový ceremoniál - emotivní hudba a rozličné vůně

Saunér je slavnostně oblečen v prostěradle, nebo jiném speciálním oděvu a **saunový ceremoniál obvykle zahajuje puštěním hudby**. Rituál může být rozdělen na několik částí, během kterých saunér zvyšuje teplotu v sauně poléváním žhavých kamenů vodou. Dále mění hudbu a **rozehvívá horký vzduch v sauně máváním ručníku** nebo vlajky. Rituál tak graduje od nejnižší teploty až k té nejvyšší.

Součástí ceremoniálu může být také aromaterapie a péče o pokožku. Saunér může nad žhavé kameny přiložit vybrané bylinky nebo při saunování využít vonné esence. Dále **může účastníkům nabídnout tělové nebo solné peelingy**, oleje nebo jiné produkty.

Druhy saunových ceremoniálů

V dnešní době už existuje **velké množství jednotlivých ceremoniálů**. Některé mohou být zaměřené na aromaterapii a mixovat různé druhy vůní, jiné jsou **meditační, relaxační** nebo kombinují různé druhy teplot. Nejlepší je postupně vyzkoušet více ceremoniálů a až poté si dělat názor.

- **Saunový ceremoniál s aromaterapií** - Obvykle se používají až 3 bylinky, přičemž jedna je hlavní. Vůně se musí doplňovat.
- **Meditační saunování** - Může být doprovázeno použitím tibetských misek, zpěvem nebo duchovní hudbou.
- **Relaxační ceremoniál zaměřený na pokožku** - Zaměřuje se na krásu a používá nejrůznější peelingy, oleje a vůně.
- **Víření ručníku nebo vlajky** - Saunér pomocí ručníku nebo vlajky rychle mění teplotu vzduchu v sauně.