

SAUNAAN!

Saunominen yhdistää, herättää muistoja ja aktivoi aisteja.



1

TARVITAAN

Vateja, saunaharjoja, pesuaineita, pyyhkeitä ja äänentoistolaite.

2

VALMISTELU

Tee tilasta mahdollisimman esteetön ja rauhallinen. Varaa tarvittavat asiat esille. Toteuttakaa muisteluhetki oikean saunomisen yhteydessä tai missä tahansa tilassa.

3

MUISTELUHETKI

Keskustelkaa saunomisesta seuraavien ideoiden pohjalta:

Liikemuistoja herättävät: pesuveden kaataminen, löylyn heittäminen ja kumarassa istuminen, vihtominen, pesuharjalla peseminen, hiusten peseminen ja kuivaaminen.

Tuoksumuistoja herättävät: kiukaalle heitetty olut, kiuasmakkara, puusaunan ja savun tuoksu, koivun lehdet, pesuaineet: Erittäin hieno suomalainen shampoo, tervashampoo tai -saippua, Sunlight-saippua ja mäntysuopa.

Kosketus- ja tuntuistoja herättävät: istuminen laudeliinalla, lämpötilan vaihtelu, löylyn heittäminen, eri lämpöiset vedet pesuvadeissa, lumi ja jääpalat, vihtominen, pesuharjalla tai -sienellä peseminen, huuhteleminen pesuvadin ja kauhan avulla, pyyhkeellä kuivaaminen ja siihen kietoutuminen, vilvoittelu ulkona, uiminen ja hangessa kieriskely.

Äänimuistoja herättävät: tulen kohina, kiukaan pauke, löylyn sihahdus, veden lorina, vastan läiske ja hiljaisuus.

Makumuistoja herättävät: kylmä maito, keltainen Jaffa, saunakahvit, olut ja kiuasmakkara.

4

VINKKEJÄ

Tutustukaa saunomisen historiaan ja saunomisesta kertoviin lauluihin. Materiaalia löytyy YouTubesta.