

SEMINAARI Naisellisen energian aalto

Mikä ihmeen "Naisellisen energian aalto" -koulutus?

Jos sinusta tuntuu, että et ole saanut elämästä kaikkea, mitä sielusi kaipaa...

Jos suhteet miehesi kanssa eivät ole täydelliset...

Jos lapsesi ovat kuin "toiselta planeetalta" tai jos työympäristö häiritsee keskittymistäsi, niin tämä koulutus on juuri Sinulle, ihana Nainen!

Tule osallistumaan ja opi käyttämään naisellisuuden taitoja, ja näet, kuinka kaikki elämässäsi muuttuu!

www.naisellisuus.fi

Helsinki 21.-22.02.2015

Turku 16.-17.04.2015

www.deir.fi



www.iika.fi



Saunaterapia

MERVI HONGISTO

Saunaterapiaan sisältyy pesu, pesuhieronta, terapeuttinen vihtominen, suolasauna, turvesauna, Tuhkimon stressinpoistosauna tai tuhkaauna.

Peseytymistä on pidetty niin tärkeänä, että on syntynyt sanonta "puhtaus on puoli ruokaa". Pesu- ja pesuhieronta on vanhaa yleistä saunaperinnettä. Ennen vanhaan, kun ihmisillä ei ollut omia saunoja, käytiin yleisessä saunassa, jossa voi pesettää itsensä. Pesijätär oli kunnioitettu ammatti.

Suolasaunassa kuoritaan iho, jotta muut hoidot tehoavat paremmin. Käytämme emäksistä Elämän Suolaa, joka on valmistettu juuri saunaterapiaa varten. Vihtomalla viha viilenee, eli erilaisten vihtojen

kautta saamme kehoon lämpöä ja vaikka mini-akupunktiota katajavihdalla, johon aina kaikki rakastuvat. Tuhkasaunalla on vaikutettu ihottumiin, päänahan kuntoon ja siinä käytetään koivuntuhkasta valmistettua liuosta. Turvesauna on jo monelle tuttu. Turussa sitä on saanut Forum Saunassa vuodesta 1997. Turpeen hoitavaan, kuorivaan, kipua, särkyä ja tulehdusta poistavaan vaikutukseen on helppo tykättyä. Ryhmät palaavatkin aina uudelleen ja uudelleen, kun haluavat "vaihtaa väriä". Turvesaunan sosiaalinen merkitys ilmenee yhdessä lauteilla istuessa riemuna ja rentoutumisena. Turve oli myös kansanparantajien muinoin käyttämä hoitomuoto reumaan ja muihin kolotuksiin, joskin silloin hoidot toteutettiin kesäisin suolla. Tuhkimon stressinpoistosaunassa kietoutaan hunajan ja suolan hyväilyyn kaik-

kine tykötärpeineen. Saunassa pestään myös mieli.

"Vesi vanhin voitehista" on kaikille tuttu sanonta. Saunahoitoihin kuuluvat myös kääreet, hauteet, kylmä- ja kuumavalelut, jalkakylvyt, ammehoidot, Kuhne-hoidot ja luonnonvesihoidot. Myös erilaisia hoitavia aineita ja yrtejä käytetään tehostamaan veden vaikutusta. Niinpä raukea, puhdas ja samalla energinen olo valtaa kehon ja mielen.

Saunahoidoista kuppausta tiedetään tehdyn jo 5300 vuotta sitten ja suhtaudun siihen suurella kunnioituksella sitä itse 26 vuotta tehneenä. Kuppauksessa käsitellään kehoa akupisteiden kautta, poistetaan pintaverenkierrosta kolestroitunut veri ja näin veri uusiutuu. Saunomalla säilyy, mut kupparilla paranoo... Kuppauksen jälkihoidoksi tarjotaan usein kuppauhierontaa, joka suoritetaan kahden viikon päästä kuppauksesta kaksi kertaa viikon välein. Tämä on imukupeilla ja bambukepeillä tehtävää hoitoa.

Saunan hemmotteluhoitoihin kuuluu suklaahoitoja, yrttivoimapesua, bambuhierontaa, pakurihoitoja, HotStones-kuumakivihoitoja yrttiniitythoitoja, hoitavia aineita ja erilaisia hierontoja.

Iloa arkeen, terveyttä saunasta.



Artikkelin kirjoittaja Mervi Hongisto Forum Saunasta pitää kursseja esittelemistään saunahoidoista. Tietoa löytyy myös Saunan Salaisuus-itsehoitokirjasta. Katso: forumsauna.fi, saunaterapia.com, kuppaus.fi, saunan7salaisuutta.fi,