

# Varmt välkommen till det japanska badet

Det japanska ordet Yasuragi kan beskrivas som den sköna utandning du gör när du sjunker ned i en het källa och släpper taget för en stund, en själens utandning. Att tvaga sig och bada enligt den gamla japanska traditionen är ett utmärkt sätt komma ned i varv och släppa taget om vardagen. Det är därför du ska börja ditt besök på Yasuragi med att tvaga dig. Än i dag använder japanerna denna urgamla meditativa tradition för att koppla av. Vår önskan är att ni ska känna att ni åker hem med ny kraft och energi.

Sedan urgamla tider har renlighet varit en viktig del i japanernas vardagsliv. Renligheten kommer ursprungligen från Shintoismen och Buddhismen. Enligt Buddhismen skulle man träda fram inför Buddha ren om kroppen. Men det handlar inte bara om att rena kroppen utan även själen. Genom tvagningen blir kroppen ren. Sedan säger man att själen renas i den varma källan.

**Yukatan**, den japanska bomullsrocken, är ert klädesplagg under hela er vistelse, även vid måltider, så tänk på att hålla den torr. När du byter om till yukata lämnar du en del av din identitet för en stund och tillåts att bara få vara. Tänk på att lämna värdesaker i skåpen eller på rummet. Yukata och tofflor lämnar ni åter vid avfärd, badkläder får ni behålla.

## Tvaga dig i tystnad.

**Så här går det till:** Du får 1 badhandduk och 2 små tvättlappar till tvagningen.

Väl inne i tvagningsrummet finner ni pallar och byttor framför kranar. Du tvagar dig naken. Lägg en av de små handdukarna på pallen, sätt dig ner. Du fyller byttan och håller vatten över dig igen och igen och igen. När du känner att du börjar komma ned i varv börjar du sakta tvaga dig. Fukta tvättlappen och tag tvål på den (allt finns därinne; tvål, schampo, balsam och lotion) och tvaga dig. Viktigt att hela kroppen blir ren innan badet. Därefter sköljer du dig genom att använda byttan igen på samma sätt som i början.

När du är färdig med tvagningen visar du respekt för gästerna som kommer efter dig, genom att ställa upp byttan på pallen igen. Nu är det själens tur och du kan sjunka ned i de varma källorna. I tvagningsrummen finner du varma källor och torrbastu och här finns möjlighet för den som vill vara naken.

Därefter tar du på dig badkläder och går ut till badhuset. Här får du gå runt och upptäcka våra nya upplevelser såsom kolsyrebad och sovbastu och mycket mer. Mer information om våra nya upplevelser samt aktiviteter finner du på våra digitala skärmar.

Kom ihåg att **dricka mycket vatten**, då vi har en varm miljö. Enligt japansk tradition är **inga mobiler tillåtna** någonstans i det japanska badet, i lounge eller i dojo.

*Fridfull är min resa  
mot mitt eget centrum  
beger jag mig utan  
längtan efter annat  
än det som är*