Автор: admin
08.05.2014 16:33 -

Как париться вениками?

Русская баня – с древнейших времён и по сей день она пользуется популярностью не только в нашей стране, но и за рубежом. Русские бани есть во многих городах мира. И, естественно, неизменный атрибут таких бань – веник.

Самые распространённые веники делаются из березовых или дубовых веток, нередко используется липа. Есть любители, которые используют ветки пихты, ели, можжевельника и даже крапивы. А если сделать смесь из веток нескольких деревьев, да добавить немного хвойных пород – получится букет, достойный зависти любого опытного банщика.

Но, оказывается, владение банным веником – это целая наука, которая, впрочем, с лёгкостью может даться каждому. Понаблюдайте, как «обрабатывают» клиентов вениками профессиональные парильщики. Одно слово – виртуозы своего дела. Каждое движение рассчитано и изящно, руки двигаются легко и свободно, чётко похлестывая зелёными ветками…

Первым делом, придя в баню, опустите веник в таз с водой, а чтобы он стал более мягким и душистым – добавьте в таз немного водки, из расчёта 100 г. на 5 литров. Перед тем, как париться веником, посидите некоторое время в парилке, потом отдохните в предбаннике. Как только вы заходите в парную, поднимите веник вверх и слегка помашите им для того, чтобы просушить, он должен быть распаренным и слегка влажным, поэтому не стоит забывать смачивать его. Естественно, лучше всего париться вдвоём. Ведь когда тебя парят, тратишь энергии меньше, а пот идет обильнее. Кроме того, напарнику лучше видно, какие места на теле пропарены лучше, а какие хуже.

Тот, кого парят, ложится на живот, у парильщика в каждой руке по венику – не очень больших, примерно 25-35 см. Ими действуют не как попало, а в определённой последовательности. Не надо стегать со всей своей силой и дурью – весь эффект в том, чтобы маханиями веника, сопровождающимися легкими касаниями веток, направить на тело жаркий воздух. Необходимо действовать плавно, не торопясь, едва прикасаясь к телу. Вначале опахивают веником лопатки, затем бока и поясницу, дальше следуют к пяткам: пропаривают ягодицы, икры, стопы. Потом веники должны несколько раз пройтись по телу туда и обратно.

Как только тело достаточно прогреется, можно действовать и более энергично. Быстро пройтись вениками по телу, немного сгоняя проступивший пот – ветки должны легко, но чувствительно опускаться на тело и быстро подниматься вверх. Все это должно чередоваться с веерным обмахиванием. В конце можно несколько раз провести вениками вдоль тела, растирая его, как мочалкой.

Как только человек поворачивается на спину, процедура повторяется в той же последовательности, только с меньшей нагрузкой на корпус, а людям с не очень крепкой сердечно-сосудистой системой полезно положить на грудь в область сердца веник или мочалку, смоченные в холодной воде.

Во время второго захода в парную можно уменьшить нагнетание жара и уделить больше внимания контакту веников с телом. Веник поднимают над головой, захватывают им горячий воздух и резко делают 2-3 похлестывания по всей области тела, можно сочетать похлестывания с компрессом, когда веник после удара остаётся на теле несколько секунд. Можно добавить такую процедуру, как березовые припарки. Парильщик вертит веником над головой и как только ветки станут суше и возьмут в себя жар, опускает на определённое место тела, а сверху прихлопывает вторым веником. Постегивания веток улучшают кровообращение и стимулируют здоровую работу всех внутренних органов. Более того, пропаривание веником снимает напряжение с мышц и очищает кожу.

Но важно помнить, что баня сама по себе нагрузка на сердце, даже молодое и здоровое. Поэтому процедуры с веником строго противопоказаны людям с острыми стадиями любых болезней, при воспалительных заболеваниях сердца (эндокардит, миокардит, перикардит) и сердечно-сосудистой системы. А также при повышенной температуре и постинфарктном состоянии.

Баня во все времена была и будет одним из лучших способов поправить самочувствие и получить колоссальную дозу положительных эмоций. Берегите свое здоровье… **Удачи!**

Автор - **Олег Агаев**
Источник