



Оглавление

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	7
Глава 1. МОЯ БАННАЯ ИСТОРИЯ	13
КАК Я ОКАЗАЛАСЬ В БАНЕ И КАК БАНЯ ОКАЗАЛАСЬ ВО МНЕ ...	13
ХРАНИТЕЛИ БАННЫХ ТРАДИЦИЙ	17
ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ ТЕПЛА	20
Глава 2. МЕСТО ВСТРЕЧИ ДУШИ И ТЕЛА	29
ВОЛШЕБСТВО МАЛЕНЬКОЙ ТЁПЛОЙ КОМНАТЫ	29
БАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВОКРУГ СВЕТА	36
ВЫБИРАЕМ БАНЮ БЕЗ ОШИБОК	42
Глава 3. КЛИМАТ В ПАРНОЙ: ГОТОВИМ ИДЕАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО	49
СОЗДАЁМ ЛЁГКИЙ ПАР — ОСНОВУ КОМФОРТНОГО ПАРЕНИЯ ...	49
БАНЯ, В КОТОРОЙ СВЕЖО, УЮТНО И БЕЗОПАСНО	54
ЧЕМ ПАХНЕТ ТЕПЛО	58
ДИРИЖЁРСКИЕ ПАЛОЧКИ ПАРИЛЬЩИКА: ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ВЕНИКИ	61
Глава 4. БАННЫЙ ДЕНЬ ПО ПОЛОЧКАМ	69
УТРО БАННОГО ДНЯ	69
СЕКРЕТЫ БАННОГО РАСПОРЯДКА	73
ТЕХНИКА ПАРЕНИЯ: БАННЫЙ ТАНЕЦ	79
БАНЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ	87



Глава 5. БАННОЕ ТЕПЛО ДЛЯ САМЫХ БЛИЗКИХ	101
СИЛА ЖЕНСКОГО БАННОГО КРУГА	101
В БАНЮ С ЛЮБИМЫМ: ПРАЗДНИК ДЛЯ ДВОИХ	112
ПАРЕНИЕ С РОЖДЕНИЯ И НАВСЕГДА	122
Глава 6. НОВАЯ ЖИЗНЬ	137
ПРИГЛАШЕНИЕ К РОЖДЕНИЮ	137
БАННЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ЖИВОТИКОВ	151
«НОВОРОЖДЁННАЯ» МАМА И ТЕПЛО ДЛЯ НЕЁ	165
Глава 7. ЕСЛИ БАНИ НЕТ ПОБЛИЗОСТИ	185
ОЧИЩАЕМСЯ И ОЗДОРАВЛИВАЕМСЯ ПРЯМО ДОМА	185
ПОЛНОВОДНЫЙ ПОТОК: О СЕРДЦЕ И МЫШЦАХ	197
ОТДЫХАЕМ И ОТОГРЕВАЕМСЯ ВНЕ БАНИ	204
Заключение	217
Благодарности	220





ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Книга, которую вы держите в руках,—самая первая книга о бане, написанная для широкого круга читателей, в первую очередь—для женщин. Она не заумная, не научно-фантастическая, не узкоспециальная. По сути дела, она представляет собой путешествие в удивительный мир бани. Мы пойдём с вами туда вместе, я поведу вас за руку. Я путешествую по этому миру чуть ли не всю жизнь,—как Алиса в Стране чудес. И вполне успела тут освоиться. Будьте моими гостями: я вам рада! С удовольствием налью вам травяного чая с мёдом и затоплю печь,—чтобы у нас с вами было здесь тепло и уютно. Сейчас я раскрою перед вами карту нашего путешествия. Итак, вы читаете Введение.

В 1-й главе расскажу вам свою банную историю: о том, как я оказалась в бане, и как баня оказалась во мне. Я постаралась сделать это увлекательно—так, чтобы вам тоже захотелось если не повторить мой путь, то хотя бы попробовать, что же это такое—мягкая баня.

Во 2-й главе мы с вами разберём, что именно делает баню целебной и даже порой волшебной. Поговорим о том, где какие интересные бани можно отыскать. И о том, чем же мягкая баня отличается от жёсткой (зачёркнуто) вредной.

В 3-й главе будет рассказ о том, как выбрать баню и подготовить её к парению, я познакомлю вас с паром и вениками.

В 4-й главе мы с вами изучим весь процесс банного таинства: как подготовиться к походу в баню, какие движения делать вениками во время парения, разберём очередность банных процедур. Я расскажу вам, как самим себя попарить, если никого нет рядом.

В 5-й главе мы поговорим о парении близких: мужа, детей, подруг. Обсудим, как проводить женский банный круг.

В 6-й главе пойдёт разговор обо всём, что касается материнства и бани.

А в 7-й мы с вами разберём, как помочь своему организму оставаться здоровым, если возможности сходить в баню нет. Я расскажу, чем можно поддержать себя между походами в баню: что делать ежедневно дома, чтобы создавать для себя целительный эффект бани.

Я написала эту книгу для того, чтобы банные таинства стали доступными для каждой семьи. Если вы задумываетесь о здоровом и активном образе жизни с минимумом болезней и таблеток, хотите любой поход в баню превратить в осмысленную практику и пригласить в этот процесс своих близких, если вы просто любите узнавать и пробовать что-то новое, — моя книга для вас. Также она будет полезна всем, кто хотел бы научиться использовать возможности бани в дополнение к своей смежной профессии. Для этого достаточно взять мой подход за основу и добавить к нему свой собственный опыт работы с людьми, своё видение терапевтического процесса, свои наработки в других областях знаний. Это позволит вам привнести в банную практику собственную энергию, сделать её по-настоящему своей, а значит, востребованной и другими людьми.

Пожалуйста, читайте книгу, смотрите видео по qr-кодам, берите веники и начинайте практиковать не раздумывая. Только по ходу парения у вас станут рождаться правильные вопросы, в поисках

ответов на которые вы и освоите основы банного мастерства. Ну и, конечно, приходите на обучение в школу Бани Чистой воды, которое регулярно проходит онлайн. В добрый путь!

Хочу отдельно пояснить, что некоторые образы и примеры, которые я буду давать в этой книге, вероятно, пришли ко мне от моих учителей. Я не всегда могу точно вспомнить, что придумала сама, а что с благодарностью взяла у них и несу вам. Если бы помнила, с радостью указала бы авторство каждого. Поэтому я напишу в благодарностях имена всех светлых мастеров, которые на меня повлияли. В каком-то смысле их можно считать соавторами этой книги.

Кроме того, мне важно отметить, что книга не является научным трудом, поэтому я не буду ссылаться на исследования и указывать источники информации — это стало бы отдельной большой работой и, возможно, изрядно затруднило бы для вас чтение, сделав текст сухим и сложным. При этом я должна сказать, что с большой ответственностью отношусь ко всему, о чём рассказываю. Весь материал проверен долгими годами банных практик и опирается на знания, полученные при обучении у уважаемых парильщиков, почитаемых и любимых в России и за границей.

И даже несмотря на мой ответственный подход, я призываю вас в первую очередь слушать себя, своё тело, свою интуицию и ориентироваться на свой личный банный опыт, который вы начнёте получать, я надеюсь, уже в самом скором времени, опираясь на материал книги, которую держите сейчас в руках. Для этого я её и задумала, — чтобы можно было со всей моей любовью сказать вам: идите в баню, дорогие! Там и увидимся.)

Баня дарит море возможностей, если открыть её для себя с правильной стороны: важно навсегда запомнить, что в правильной бане не жарко, не душно, не горячо. Напротив, в ней мягко, приятно, комфортно, в меру тепло и всегда влажно. Мягкая баня на-



ходится посерединке между вредной сухой сауной с зашкально высокими температурами и горячим хаммамом с запредельным уровнем влажности. Мягкая баня так же комфортна для тела и психики, как материнские объятия. И именно ими она может стать — инструментом по доращиванию и добаюкиванию нашего внутреннего ребёнка. Мягкая баня практически не имеет противопоказаний, поскольку фактически представляет собой тёплую влажную комнату — кусочек Сочи или Индии с их комфортным климатом, позволяющим согреться и пропотеть.

Бани не стоит бояться: как только вам захочется выйти из парной, вы всегда сможете это сделать. Даже нужно делать это сразу, — и тогда баня будет ассоциироваться у вас исключительно с уютным местом, куда вы заходите только по доброй воле. И с детьми, конечно же, стоит поступать так же, — и тогда баня станет для них не наказанием, а развлечением и удовольствием. В этой книге мы с вами шаг за шагом разберёмся в основных банных премудростях — без сложных терминов и заумных техник. Всё очень просто: выбираете подходящую баню, покупаете правильные веники, готовите парную, парите своих любимых простыми движениями, которым я вас обязательно научу. Для этого мы записали короткие и понятные видеоуроки, доступные прямо по ссылкам в тексте. А дальше вам всё это начнёт так нравиться, что вы захотите повторять это снова и снова, и поход в баню станет вашей еженедельной практикой.







МОЯ БАННАЯ ИСТОРИЯ

КАК Я ОКАЗАЛАСЬ В БАНЕ И КАК БАНЯ ОКАЗАЛАСЬ ВО МНЕ

Моя жизнь связана с баней с самого детства: бабушка возила меня в сельскую баню ещё в коляске. Там она сажала меня в тазик, намывала, тёрла мочалкой до пены, отводила под душ. Потом мы шли с ней греться в большущую парную. Бабушка никогда не заставляла меня сидеть там подольше, залезать повыше, терпеть. Она даже веником-то почти никогда меня не била. Мы с ней просто наслаждались нахождением там, слушали сверчка, дышали. Потом она заворачивала меня в простыню, выносила на руках в предбанник, там повязывала мне на голову мягкий белый платок, поила компотом или квасом, обнимала. А ещё всё время приговаривала слово «моя». Это давало мне чувство принадлежности, спокойствия и счастья. Отсюда пошло, что баня для меня — это любовь и безопасность.

Может, поэтому, когда я забеременела и начала готовиться к материнству, походы в баню вошли у меня в привычку. Уже на 8-й день после наших домашних водных родов я снова была в бане, теперь уже с сыном. Там мы всей семьёй общались с молодыми мамами и папами, и я всё больше убеждалась в важности физического и эмоционального восстановления

женщин после родов, которое лучше всего происходит именно в бане.

Я так прониклась идеей необходимости поддержки женщин в послеродовой период, что вскоре закончила старейшие государственные курсы массажа при институте имени Лесгафта в Питере, и это после двух высших образований, полученных в Санкт-Петербургском государственном университете, одно из которых — Международные отношения! Карьера дипломата и филолога меня не прельстила, и вскоре я начала работать уже по новой специальности — массажистом. Параллельно я осваивала банные премудрости, помогая женщинам в родах, приезжая к ним на послеродовые патронажи, читая лекции по подготовке к родам и послеродовому восстановлению совместно с известными домашними акушерками Санкт-Петербурга. С тех пор прошло уже более 15 лет.

От врача-неонатолога¹ и уважаемых акушерок я получила мощные систематизированные знания о детках, освоила родительский массаж и пассивную гимнастику для малышей. А грудничковому плаванию новорождённых обучалась в том числе у самого Дмитрия Борисовича Чарковского — основателя водных родов в России и в мире. Узнавала нюансы грудного вскармливания. Занималась аквафлоутингом — глубоким расслаблением человека в воде. Вела занятия по аквааэробике с беременными в бассейне: мы с ними проплывали целый бассейн под водой на одном вдохе, а иногда — и на одном выдохе. Делала беременным женщинам массаж в бане: мыльный, масляный, бамбуковыми венниками. У меня уже тогда был специальный массажный стол с отверстием для животика.

¹ Врач-неонатолог изучает новорождённых и младенцев, их рост и развитие, их заболевания и патологические состояния.

На послеродовых патронажах я учила мам ухаживать за новорождённым ребёнком, объясняла, как прикладывать его к груди, слегка припелёнывать, массажировать, купать, наныривать и так далее. А также рассказывала о том, как наладить быт и психологический климат в семье. Когда малыш засыпал, я заботилась о самой женщине — делала ей массаж, обнимала её, убаюкивала, пеленала. Потом я обучилась Закрытию родов — это традиционный ритуал прогревания и заботы о женщине. Подошла к делу серьёзно: сначала училась в славянской традиции — у повитухи из Ярославля Юлии Шелепиной, а потом в латиноамериканской — у Анхелины Мартинес, домашней акушерки из Мексики. Ритуал Закрытия родов можно проводить и дома, но намного эффективнее делать его в бане. Вот так я узнала, что баню можно использовать не только для парения и массажа, но и для глубокой телесной и психологической работы. Я стала проводить индивидуальные банные ритуалы, в которых молодые мамы могли пропотеть после родов, избавившись от гормонов стресса, поплакать, принять себя в новой роли и во всех смыслах согреться. Там же я их ладила-правила-пеленала. Благодаря этому новому умению я по-другому взглянула на баню, найдя в ней много дополнительных психологических эффектов.

Несколько лет я проводила Закрытия родов в очень плотном режиме: 1—2 раза в неделю, в буквальном смысле пропустив через свои руки десятки женщин. В те времена ко мне была очередь на несколько месяцев вперёд, и, похоже, я была самой популярной повитухой в Питере.

Постепенно привнесла в этот традиционный процесс своё видение. Поняла, что Закрытие нужно начинать с погружения в рождение самой мамы. Ведь то, как она появилась на свет, сказывается на её беременности, родах и понимании своего места в семье.

При этом я всё больше углублялась в тему бани как таковой. Для меня она становилась местом очень близкой, тёплой встречи с собой, где всё было по-настоящему и про настоящий момент. Я всё сильнее ощущала, насколько это моё.

И тогда я поняла, что мне нужно освоить непосредственно банное мастерство, поскольку бани бывают очень разными, и в них почти всегда некомфортно — жарко, сухо, душно. Мне захотелось научиться создавать правильный климат в парной, контролировать этот процесс, чтобы не самой подстраиваться под парную, а её подстраивать под себя. Я не желала мириться с тем, что каждый поход в баню непредсказуем, как лотерея, я была настроена всегда выигрывать и получать от любого посещения бани максимум пользы.

Как было раньше: я заходила в парную с той температурой и влажностью, какие там были. Брала в руки случайные веники — недоразмоченные, ошпаренные, тяжёлые, с хлёсткими веточками. Подходила к женщинам, лежащим не в самых удобных позах на полках, и начинала постукивать по ним вениками. Фантазии моей хватало обычно только на то, чтобы делать это в разном темпе и с разной силой. Я не умела работать с паром, не различала его виды, не понимала, как им управлять и зачем это делать. Поэтому и поддавала несуразно — то вхолостую, то чрезмерно, — так, что приходилось наклонять лицо.

Тогда я многого не знала о том, что происходит с телом и психикой человека во время парения. Не имела представления, что почти одними и теми же движениями можно добиться прямо противоположного эффекта. Не владела простыми правилами техники безопасности работы парильщика, поэтому у меня кружилась голова и до тошноты повышалось давление. Я понятия не имела, что веники можно подобрать лично под себя — для этого есть универсальные несложные правила. Не знала, как

подготовить веники к работе, что их нужно определённым образом замачивать. Мне было неведомо, что климатом в парной управлять можно и нужно, и что это совсем не сложно — достаточно лишь понять суть. Что в парной может дышаться легко и свободно, даже дети могут там находиться с удовольствием. И что любой поход в баню можно сделать лёгким и радостным, зная лишь несколько основных секретов.

ХРАНИТЕЛИ БАННЫХ ТРАДИЦИЙ

Я приняла решение обучиться всему этому у самых классных банных мастеров страны. Ездил к ним в другие города, не пропускала ни одного семинара в Питере. Первым делом прошла банное обучение у Николая Николаевича Петрова — дедушки русского пара, физика по образованию. Училась у него с погружением: ездила в загородную баню на семинары и практические занятия, приглашала к себе в баню и брала индивидуальные уроки. Много раз обращалась к нему за советами и поддержкой. Получила диплом от Международного Альянса Массажистов и свидетельство о прохождении курсов от Лаборатории бани. Потом училась у Василия Сергеевича Ляхова, признанного банщика России: ездила в его подмосковную резиденцию, изучала круговое парение, спала на настоящей русской печи. Дальше обучалась у Олега Евгеньевича Рябикова — Лекаря из города Энгельса, что под Саратовом, владеющего уникальными остеопатическими техниками. Олег Евгеньевич помогает деткам с ДЦП с помощью банных ладок. Он учил меня правильному хвату, объяснял, как с помощью веников добиваться движения лимфы в нужном направлении, показывал парение беременных. Индивидуально училась у Дмитрия Добровольского, известного специалиста

по велнес-бане, который приезжал из Прибалтики и давал уроки в загородном банном клубе. Изучали с ним парение мужчин, спа-процедуры, эргономику движений. На его уроках я узнала о том, что во время парения ноги играют не меньшую роль, чем руки: лучше не дотягиваться, а подходить и парить в зоне света фонарика, если надеть его на живот и светить как бы из пупка. Все эти прекрасные мастера, как принято говорить, поставили мне руки, научили работать вениками эргономично, не убиваясь во время парения. Благословили быть с паром на ты, договариваясь с ним о своих целях и задачах. Я узнала всё о температуре, влажности, инфракрасном излучении, аэродинамике, вентиляции, климате в парной. Однажды даже поучаствовала в банном чемпионате по спа-бане, где меня тепло приняли, я получила приз зрительских симпатий и была отмечена членами жюри за собственный продуманный подход к банным процедурам. Меня даже в Израиль пригласили — изучать остеопатию и использовать потом остеопатические приёмы во время парения. Правда, после чемпионата я поняла, что в целом участвовать в банных соревнованиях мне не особенно интересно. И я вместо того, чтобы изучать общепринятые схемы и работать с клиентами по заведённым алгоритмам, решила пойти своим путём. Для меня вообще нет понятия «клиент». Так было всегда и так всегда будет. Для меня есть гости. Мои любимые девочки, уставшие, разные. Всегда замечательные и долгожданные.

Когда я освоила банное мастерство, для меня оказалось шоком, насколько неправильно люди всё делают, как сильно вредят себе и своим детям. И как, оказывается, просто это всё исправить, предприняв простые и логичные шаги. Вдумайтесь! Почти все именитые парильщики учат примерно одним и тем же вещам: немного по-разному, но говорят почти об одном и том же. А люди не в курсе! Они порой делают всё с точностью до нао-