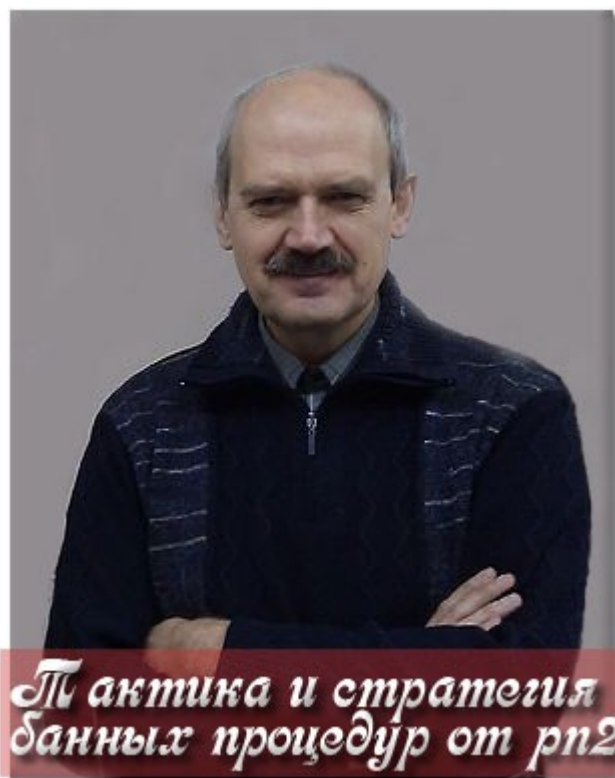




Тактика и стратегия банных процедур от pn2

Автор: [Петров Николай Николаевич](#)

Источник материала: <http://forum-bani.ru/>

Итак, прежде всего давайте чётко уясним, что однозначного рецепта банной процедуры не существует, и первым условием выстраивания процедуры должно быть собственное настроение и собственное самочувствие, посему, если вы пришли в баню, а не на вечеринку, то чётко контролируйте своё состояние, и посему ни до, ни в процессе алкоголь не принимайте. После — пожалуйста, но после вам самим много не захочется.

Не секрет, что в нашем организме существуют собственные биоритмы и условия окружающего мира тоже меняются с определённой цикличностью, а уж социальное окружение треплет нас как Тузик грелку, если добавить к этому банальное самочувствие, типа простуд или невысыпанных или просто физическую усталость, то станет ясно, что состав и интенсивность банных процедур должны меняться в оооочень широких пределах.

По этому прежде чем смотреть какие процедуры и в каком количестве следует принимать следует разобраться как контролировать своё состояние, оно ведь и в процессе может существенно меняться и от этого надо отталкиваться что бы скорректировать процесс при необходимости и ещё важнее, решить когда остановиться.

Прежде чем обратиться к численным так сказать средствам контроля, типа пульса, дыхания, ну может давления, я бы сказал, что самым важным фактором я бы считал общее интегральное ощущение, тяжело - легко, приятно - неприятно. Если вы к бане не как спорту или средству самоутверждения относитесь, то эти факторы должны быть наипервейшими для вас. (А если как к спорту или для самоутверждения баня то вы после этого, многое теряете в жизни, но помогать я вам всё равно буду, куда ж я денусь.)

Кстати, хорошо бы научиться сразу отличать эти факторы от устал, лень, да неохота ибо последние после начала баньки куда-то рассасываются тихо и незаметно, но порой могут помешать в баньку попасть, посему всё что до баньки мешает стоит игнорировать ибо банька именно от этого и лечит в первую голову.

Ну так вот, если вы в баньке почувствовали, что вам "тяжело" или "неприятно", надо серьёзно задуматься, что бы такое изменить в процессе в том числе и надо ли продолжать.

Если же дело дошло до "что-то мне нехорошо", то тут уже ни о каком продолжении парений речи быть не должно, только отдых, чай и снова отдых. Иначе альтернативой очень легко может стать скорая. Это не страшилки, а реалии жизни, если бы люди привыкли наблюдать за своим состоянием и не только в бане, уверяю средняя продолжительность жизни у нас значительно бы выросла. (Кстати баня очень неплохой тренажёр для формирования рациональных стереотипов поведения в стрессовых ситуациях, но это отдельная тема).

Однако хватит пробовать, испить пора (С)

Посему примем за исходное состояние - среднестатистическое, за желание - просто попариться в своё удовольствие, без особых загрузов.

Пришли, разделись, дальше начинаются вопросы, можно ли в парную грязным и вонючим идти, ну ответ вроде понятен, однако если вы не только из забоя поднялись, то с мылом мыться я бы в начале не рекомендовал (не зависимо от отношения к мылу вообще).

Следующий вопрос, а в парную мокрым или сухим заходить? В общем-то вопрос типичный рудимент суховоздушки, ответ очевиден, а что мешает-то. Более того, поскольку первый заход делаем с целью первичного сугреву и адаптации и парная при этом как правило по сухе, то зайти мокрым, это получить более мягкий режим входа в процесс, так что сполоснуться перед началом парения процедура полезная во всех отношениях и сделать это кстати (кирпичик в огород некоторых излишне ярких традиционалистов) гораздо удобней в нормальном душе.

И так забрались на полоч, сидим (или лежим, я бы лично лёг), согреваемся и сколько же нам тут находиться? Только ради бога, ни каких минут, не надо в парной срок мотать, цель у нас какая, согреться, адаптацию организма запустить, а адаптация это процессы и состояния. Вот и смотрите за процессами и ожидайте состояния. Можно конечно и не дожидаться каких то выраженных реакций, согрелись, тепло стало и вышли, но это имеет смысл только для особо аккуратных режимов, для сильно ослабленных, а мы сейчас среднестатистический мурмуль обсуждаем. Посему ждём реакции, однако с реакциями не всё у всех просто, механизмы терморегуляции у разных людей в очень широких пределах настроены, один вошёл в парную и готово уже взмок (мне порой и входить не надо физически, просто подумать), у другого уже сердце к горлу подскакивает, а пота всё нет.

Вот тут и появляется ответ на не заданный ещё вопрос, а сколько раз заходить греться до начала парения вениками? А заходить надо столько раз, пока потом не пробьёт. Цель то предварительного прогрева, включить терморегуляцию, читай начать потеть, вспотели сразу, зачем ещё впустую время и главные силы тратить, а вот если нет, то тогда время нахождения в парной оцениваем по частоте и силе сердцебиения и по дыханию. Если сердечко трепыхается как овечий хвостик или тепловая одышка появилась, значит прерваться надо, только не остывать, вышли и во что-нибудь тёпленькое укутались, подождали пока сердечко под успокоится, можно и ножки в слегка горячей шайке погреть, если удобно, или снова на полоч полежать и так пока не пробьёт.

В любом случае, быстро ли, медленно ли вы вспотели, на этом этапе охлаждаться не надо, если в душ хотите, то только тёплый. Время отдыха до начала парения с веничком так же определяем внутренним состоянием - сердечко успокоилось, дыхание нормализовалось, значит можно продолжать.

У опытного парщика можно и сразу под веник лечь, всё равно он режим форсировать не будет, пока не увидит, что вы сок дали, но это уже профессиональные тёрки, так что если пришли к профи, на мои инструкции не ссылайтесь.

Ну вот, свершилось, мы вспотели, разгон взят, можно и под веник. Ну так за чем дело стало? Вперёд.

Понятно что процедура с веничком будет проходить по разному для того, кто сам парится, для того, кого парят или для того кто парит, но принцип для первой парной один и тот же - не спеши, а то успеешь.

Адаптация и настройка на баню ещё продолжается, посему и режим выбираем мягкий и приятный и движения лёгкие, а в первый момент вообще веником тела не касаемся, только парок гоним, да брызги с влажного веника до тела долетают. Потом касания пошли, но очень лёгкие, так только краешки листьев за тело задевают, можно и кончиками листьев вдоль всего тела провести медленно со вкусом, я не делаю, но приём сам по себе хорош.

Чутко уплотнили контакт, без удара, но веник уже доброй половиной по телу проскальзывает, по том припарки пошли, но тоже не горячие, просто влажный выражено тёплый веник к телу прижимается и что то типа тёплого компресса изображает секунды на 3-5 и протирка, потом общая протирка по всему телу, следите, что бы веник влажный был, а то скользить плохо будет, а это кайф не тот. Короче грузите эндорфины бочками (они и сами по себе хороши и для дела ещё очень пригодятся), собираем все самые приятные режимы, приёмы и ощущения, нянчим их и лелеем. Конечно самому себя так вынянчить гораздо сложнее и я парильщикам одиночкам искренне сочувствую, но и тут можно постараться.

Тому же кто парит вообще кайф немеряный ибо он все эти ощущения знает и в тело человека вчувствуется, посему без каких либо экстрасенсорных прибабасов всё что отдал, то уже и имеешь, да ещё кураж от управления веником, в опытных руках веник сам летает, а ты ему только взглядом командуешь и песню его слушаешь, ох и балдею я от звука пары добрых веничков по доброму телу гуляющих.

Гмм. Однако да, простите, увлёкся.

Да, что-то я подзабыл сказать, а что парим то собственно, животик или спинку охаживаем. Тоже надо сказать вопрос не однозначный, по уму то поскольку режим у нас вначале мягкий надо бы с грудки начинать, она по нежней, по чувствительней, а уж когда перевернулся, можно и парку добавить, да вот какое дело, психология вмешивается, не всяк мужик, а тем более дама готовы сразу все свои прелести показать (про мужиков почему-то про срам говорят), т.е получается либо упряжь на теле останется, либо психологическое напряжение в теле, а оно нам в бане надо?

Потому с людьми новыми, ко мне не привыкшими я работу со спинки начинаю так человеку спокойней, глазки закрыл и полетел, а уж когда до переворота дело дойдёт о таких глупостях и думать забудет. Так что мы сейчас над спинкой колдуем.

Однако подошло время переходить к более решительным действиям, тем не менее, как сказал Василий Тёркин: "...но всё же помни, это первый сабантуй", так что решительно-то решительно, но не через край.

И так, подбрасываем и вот теперь достойное внимание ногам, согнули в коленях и начинаем греть да пропаривать, сначала по всем голням пройдемся, только помним, что икры самое термочувствительное место у человека, потому, хоть и рекомендуют при давлении например горчичники на икры, а увлекаться не надо, прогреть обязательно, а вот если прижжёшь, они потом и дальше жечь будут и впечатление от парной насмарку, даже если человек до конца дотерпит. Потому прогрели икры и всё, больше их стараемся

не трогать, теперь голеностопу внимание, потом передней поверхности голени и коленочкам внизу заодно, затем снова голеностоп, потом встречными хлопками подъём и стопу одновременно и затем отдельно стопы, с особым тщанием и усердием, а в конце не столько припарка, сколько прижигание стоп. Решил отдельно пояснить, почему вначале я специально на ногах не концентрируюсь, а вот перед началом "рабочего" режима стараюсь их обработать с максимальным тщанием, а закончить работу с ногами на откровенно жёсткой ноте, да потому, что это аналогично выстрелу стартового пистолета для разогретого и подготовленного спортсмена, волна отжара в ступнях должна аж до макушки докатиться, тотальная такая команда организму, всё, пашем.

Ножки опустили и дальше пошли греть, теперь со всем тщанием. Икры уже почти не трогаем, а вот бёдра можно прогреть по основательней, затем и спинка пошла, тут всё от души и основательно и разными приёмами, короче полный разгуляй, только бить со всей дури не надо и скажу я так, не только в начале, а никогда не надо, можно и плотно веничком приложиться и с оттяжкой, да только с чувством меры.

Как я люблю говорить, со всей дури хорошо только свиньям почки отбивать.

Вот тут надо постараться попасть в желание и настроение "подлежащего", что бы не пережарить, но и сильно голодным не оставить, так, чуть чуть, как из за стола советуют выходить. Однако этому научить я не смогу, это чутьё надо самим нарабатывать, а пока лучше спросить как оно лучше и сколько. Ну вот, решили, что хватит - завершающую протирочку по всему телу и переворот. Опять помним, что заход то у нас первый, так что больше не подбрасываем, а просто состояние выравниваем, пусть грудка веничек почувствует и человек малость отдохнёт после какого-никакого а пика, почувствовали что хорош, значит хорош.

Ну а дальше, то что делать? Вариантов то продолжений много, какой выбрать? И снова нет у меня одного ответа, всё зависит от опыта, желания и сегодняшнего состояния человека.

Даже для выбранного нами среднестатистического случая возможны варианты, можно в прорубь или купель, потом согреться и отдохнуть, можно "Двоечку", т.е из проруби сразу снова под веник, можно под полутёплый душ и потом отдыхать да чайком баловаться.

Сам я бы предпочёл в прорубь, только после этого надо снова в парной согреться, что бы снова потеть начать, а коль уж всё равно на полоч лёг, то почему бы и второй разок сразу не попариться?

Ну если следом ни кто не ждёт, в затылок не дышит или уже такой порядок установился, то вполне можно и "двоечку", мы же первую парную силёнок сэкономили теперь можно и злоупотребить.

Однако как-то быстро мы контрастные процедуры проскочили, как будто они для всех вещь ну просто обыденная, что-то есть у меня подозрение, что не для всех.

Посему вернёмся к контрастным процедурам. Инструмент это термоядерной силы, потому аккуратного освоения требует. Сразу договоримся, что беспокоиться о том, что вы можете в проруби переохладиться, простудиться и заболеть совершенно не надо. Теплоёмкость разогретого тела достаточно высокая, а теплопроводность достаточно низкая, что бы на эту тему не заморачиваться, всяко столько, сколько нужно, что бы охладить ядро тела до заметных величин вы не просидите.

Совсем другое дело, что ледяная вода способна вызвать резкие изменения тонуса как сосудов и вообще гладкой мускулатуры, так и скелетных мышц, вплоть до их спазмов, однако для этого надо создать (а лучше наверно не создавать) определённые условия. Самым подходящим для этого будет очень сильно бояться, ещё сильнее зажиматься и

напрягаться и главное влезать в воду помеееделеннее, вот тогда ваши страхи может и сбудутся в какую-нибудь бяку. Хотя скорее всего, что и нет.

Если же вы вышли из парной во вполне адекватном состоянии (как я и советовал выше), подошли к проруби бодрячком (пусть даже внутри что-то и поигрывает, это нормально), брызнули резко на себя водичкой, взвизгнули или крякнули и сразу быстро ухнули с головой, потом выпустили на волю, что из груди рвётся и сразу наверх, то кроме кайфа офигительного вам ничего не будет.

Повторю ещё раз, что данная схема рекомендуется для условно здоровых новичков, первый раз знакомящихся с прорубью.

Для тех же кто второй раз пойдёт в прорубь, я уже советую после быстрого окунания на долю секунды задержаться, не для того, чтобы потерпеть, а для того, чтобы успеть реально осознать, а что же я собственно чувствую в данный момент, могу сказать, что при этом откроете для себя много нового и удивительного. К тому же у вас появится практический опыт осознанного поведения в условиях жёсткого стресса, что в жизни ещё может ооочень серьёзно пригодиться.

В дальнейшем, продолжая знакомство с прорубью можно уже начинать исследовать границы переносимости холодной воды, т.е. дожидаться того момента, когда от воды начнут ломить предплечья или голени и сразу вылезать, терпеть тут не надо.

Ребята же опытные и продвинутые в прорубь входят на полном расслаблении, не спеша, со смаком и ощущения от ледяной воды впитывают в себя как божественный нектар и в проруби находятся не сколько выдержку, а сколько пожелается. Достигается это за счёт совершенно другого отношения со стрессовым фактором и в народной традиции обозначается термином "Позволение" или "Приятие", но это тема отдельного разговора, бог даст ещё вернусь к ней.

(Поскольку этот материал у меня был размещён на другом форуме, то решил добавить сюда сразу и фрагменты обсуждения позволяющие шире раскрыть тему.)

PN2:

Делают и так, но это уже имеет смысл для тех, кто может в прорубь не напрягаясь входить. Хе, хе, хе, я скоро на подобии Рамунаса термин изобрету "Адреналинышки голимые".

Фокус в том, что ареналиновый путь не имеет перспективы развития, так сказать тупиковый путь, не добавить не изменить, только повторить, и то со временем приедается, перестаёт работать в чистом виде. Вот когда ты расслабившись начинаешь эндорфинчики из холодной воды высасывать, вот тут у тебя возможности в игре процессами и нюансами открываются немерянные, жёсткий вроде физиологический стресс, родной мамой оказывается и ты в этом как рыба в воде. Абсолютно чёткая аналогия с тем чему учат в восточных единоборствах (если речь идёт об истинных УЧИТЕЛЯХ). Впрочем, что мы всё сразу восточные, русские "Любки" целиком на этом построены.

Теперь добавлю бонус для тех, кто хочет ускоренно восстановится после парной, для

работы ли, для продолжения ли банкета, без разницы. Если Вы в состоянии спокойно, без напряжения находиться в ледяной воде секунд скажем 20-30, то рекомендую опуститься в воду с головой, выполнить полувыдох и задержать дыхание ровно столько пока не захочется вдохнуть. А что бы не скучать в это время просто слушаете собственное сердцебиение (в воде это очень хорошо слышно), уверяю, оно вас сильно удивит. Только героизм здесь совершенно не нужен, почувствовали желание вдохнуть, ну и достаточно, подняли голову из воды, спокойно вдохнули и можно вылезать. Результат увидите сами. Могу сказать, что здесь задействуется глубочайший и один из самых древних - нырательный рефлекс, благодаря которому порой удаётся спасать людей попавших в прорубь и вытасканных спустя пол часа, а порой и больше.

(PN2 как вы надеюсь догадались это мой ник.)

Ну ладненько, охолонули, можно и снова под веник. Теперь человека на спинку рекомендую уложить и пусть пару-тройку минут просто полежит, прогреется, всё равно после ледяной водички он температуру чувствовать не будет, так зачем самообманом заниматься, накидывать лишнего, да веником размахивать без дела, да бестолку, вот согреется, тогда и приступим.

Теперь наша задача выдать максимум, потому на обмахивания и щекотание время не тратим, сразу фулконтакт.

Разумеется и в этом случае интенсивность приёмов и температурных режимов должна возрасти и здесь чрезвычайно важно уметь вести процесс на грани, а вот на какой грани, надо пожалуй разобраться. Не случайно, до начала парения я нового человека спрашиваю, что в парной предпочитаете, отдохнуть и расслабиться или потерпеть?

Если человек пришёл в парную отдохнуть и расслабиться, то и грань должна быть такая, что вроде бы и надо напрячься, а влом. Как её поймать? Вы понимаете, что научить я этому не смогу, а вот подсказать подскажу. Придёт время и вы будете чувствовать ощущения человека через собственное тело, а пока научитесь следить за дыханием и лицом, причём если лицо задвигалось или человек начал дыхание задерживать и как бы кхыкать, вы уже пролетели, таки напрягся человек.

Поправить ситуацию можно, попросите человека расслабиться и медленно, спокойно выдыхать, а на вдохе жар как бы в себя тянуть, сразу комфортное состояние появляется, хоть и температура таже. Можно попросить одеть маску удовольствия на лицо, то же отлично работает.

Надо сказать, что данная категория людей как раз самая сложная, поскольку для пользы дела температуру и агрессивность работы надо повышать всё равно, но надо это делать в таком темпе, что бы человек успевал адаптироваться, да ещё при этом надо общую нагрузку за сеанс не перебрать, что бы потом человеку не тяжело было. Со спиной как понимаете ещё тяжелей процесс контролировать.

Но в целом общий девиз для них, лучше не догреть, чем перегреть.

Перейдём на другой полюс, тут всё те же кхе, кхе "Адреналинышники" С этими всё просто, ни каких навыков особых не надо кроме дублёной шкуры на плечах и особенно на предплечьях ибо тонкие материи им мало интересны, знай поддавай. Я конечно и тут пытаюсь сеять разумное, доброе вечное, но сам-то знаю, что человек привыкший к горячей шкуре без этого ощущения уже баню не мыслит, так что всё что я могу, это расширить диапазон воспринимаемых ощущений в стадии прелюдии так сказать. Отучать от этого я никого не буду, но привыкать не советую, однозначно, т.к. даром такие режимы всё одно человеку не пройдут, как минимум на коже скажутся. Могут меня спросить, а как же ты сам-то? Дело в том, что вопреки общему мнению, лежать под веником когда на тебя постоянно свежий горячий пар гонят и ещё более горячим веником охаживают куда как более жосско, чем эти веником махать, хотя бывает и я чувствую порой, что предплечья начинают подгорать, хорошо хоть я ещё не далеко от обезьяны ушёл и руки у меня волосатые.

Вообще-то тонкости и с адреналинышниками имеются, т.к. редко кто из них предпочитает употреблять себя в варёном и тушёном виде, всё больше предпочитают обжаренными до хрустящей корочки. Посему атмосферу в парной для них надо готовить специально, температура должна быть заметно выше, а влажность соответственно пониже.

По этому если у нас электро каменка, то брызгаем на термодатчик над ней, что бы тэны включились, если шелесяка дровяная, по сильнее кочегарим и даём камням перегреться, так что бы от печки заметно стало ИК фонить, а если периодичка кирпичная, так же как впрочем и постоянного действия, приоткрываем дверку каменки и оставляем приоткрытой, ну и на стены уже практически не брызгаем, только веник смачиваем и в таз стряхиваем.

Ну вот, теперь можно и посередке глянуть. А там у нас мои самые любимые ребята расположились, "Продвинутые", это те кто за границу инстинктов и рефлексов вышли и собой управляют осознанно и знают к чему, к какому состоянию придти. Это вовсе не значит, что они адреналинчику чужды, только он у них мозги не выключает и тело в комок не сжимает. Я человека под веником ценю не потому сколько он на зубах может выдержать, а потому, до какого уровня агрессивности работы он в состоянии расслабленным оставаться.

Новичку на таких ребят попадать очень полезно, но и очень проблемно. Полезно, потому, что они всё знают и по температуре и по режиму сами разрулят и огрехи подкорректируют, только слушайся, да опыту набирайся, проблемно, потому, что довести их до кондиции не только новичку, но не всякому профессионалу под силу в одиночку. Если есть кому подменить, работайте по очереди (я на свою шкуру обычно троих настраиваю, по очереди) или распланируйте сеанс таким образом, что бы в процессе парения делать перерывы на естественных переходах и высказывать в купель или под холодную воду, причём делайте это заранее, а не когда уже всё, сил нет. Короткие перерывы в логичных местах воспринимаются нормально, а вот длинный перерыв уже не покайфу ложится. (тактика однако).

Для профи которые в парной только ради денег, такие ребята страшнее чумы, а тот кто в парной оттягивается, тому полное удовлетворение ибо видишь, что жизнь удалась и сам не зря небо коптишь.

Ну и несколько советов, как в эту когорту продвинутых затесаться. Самое простое это напроситься к ним в компанию, наблюдать и спрашивать. Ну а если не встретились такие, то в первую очередь подобрать себе компанию по спокойней, без ухарей и понтовщиков, ну и без алкоголя в бане само собой.

Далее, настраивайтесь изначально не на экстрим, а на получение максимального удовольствия, посему заказывайте режим помягче и впитывайте, выпивайте, высасывайте ощущения прямо из под веника. Научитесь выражать и проявлять своё состояние, для начала проще всего его можно озвучивать, как в словах, так и просто разными мычаниями и кряхтениями, затем его научится выражать лицо, а потом и тело.

Следующий этап можно сказать от вас почти не зависит ибо душа сама запросит большего, жарче, по жощще, подольше. Ваша задача сохранять при этом тоже расслабленное состояние и также продолжать впитывать, упиваться приходящим кайфом.

Поскольку ощущения приближаются к грани комфорта и стремятся за неё выйти, надо научиться этой гранью управлять и сдвигать всё выше и выше. Для этого где-то на заднем плане внимания оставляйте сторожок, контролируйте своё дыхание, рот и лоб (брови), это первые индикаторы появляющегося напряжения, но они же и прекрасные механизмы по его устранению. Помните я советовал успокоить дыхание и масочку удовольствия, а лучше наслаждения на лицо, можно и звук добавить.

Ну а ритуалы, дополнительные процедуры, травки медок и прочая прочая это сами сможете придумать и узнать, главное, что бы атмосфера складывалась душевная, не суетная, тогда всё получится.

Полезные ссылки:

Чистая баня

РусПар

Услуги парильщика (банщика), массажиста в Ростове-на-Дону