

БАНЯ ПО-РУСЫНСКИ

ПОДГОТОВКА

Подготовка тела

За день до бани желательно пропоститься, исключить животную пищу.

В 5 утра выпить касторовое масло с лимонным соком (1 г касторового масла на 1 кг массы тела смешать с свежесжатым лимонным соком (в соотношении с касторкой 1:1,5-2), перемешать и выпить залпом). Вечером или утром следующего дня можно идти в баню.

В банный день лучше кушать фрукты, ягоды, пить свежесжатые соки, травяные чаи.

Подготовка места

Так как в бане очищается не только физическое тело, но и энергетика человека, необходимо подготовить пространство с энергетической точки зрения (нейтрализовать энергоинформацию, оставленную в парилке от предыдущих процедур). Для этого стены и лежаки следует облить сначала горячей водой, затем ледяной. Чем холоднее вода, тем лучше. Таким образом, стены «задышат».

Такую процедуру нужно делать после каждого человека, перед каждым новым парением – облить стены и лежаки ледяной водой, очистить пространство от физической и энергетической «грязи».

Желательно, чтобы в парной был высокий потолок, чтобы можно было стоять в полный рост, не сгибаясь.

Подготовка веников

Идеальные веники для парилки – ветки с 3-х месячными листочками. На одну процедуру используется 4 веника – 2 дубовых, 2 березовых (можно хвойные, нельзя осину, клён). Парить ими можно нескольких человек (пока не истреплутся).

Запаривать веники в воде с температурой 60-70° С в течение 15-20 мин (как сухие, так и свежие). Можно все веники запаривать в одной кадлушке, можно отдельно дубовые, отдельно березовые.

Настой от веников (теплый, горячий) используется для поливания камней. Для этого необходимо убрать оттуда все листочки, чтобы они не горели на камнях. Можно добавить эфирные масла (кедр, эвкалипт, сосна, мята). В этот настой **нельзя** погружать "нечистые" веники во время парения.

После каждого человека со всех веников необходимо снимать информацию, опуская их на некоторое время в кадлушку с ледяной водой.

Веники, которыми парим, должны быть горячими. Но если они сильно перегрелись, или в парной слишком поддали жару, то, чтобы не получить ожогов, их можно окунуть в холодную воду и немного потрясти, охладить воздух и тело.

Всего потребуется два тазика с ледяной водой и тазик(и) с настоем, где запаривались веники. Еще нужна ледяная купель (либо бассейн с ледяной водой) и бассейн с прохладной водой (16-18° С).

Парильщику лучше быть раздетым до пояса. Тогда он сможет телом ощущать пар и температуру, чтобы не обжечь человека. Если пар будет слишком горячий и тело не подготовленное, то поры не раскроются, а закупорятся.

Хорошо, если есть ассистент, который будет подливать воду на камни.

На камни лить **только горячую** воду!

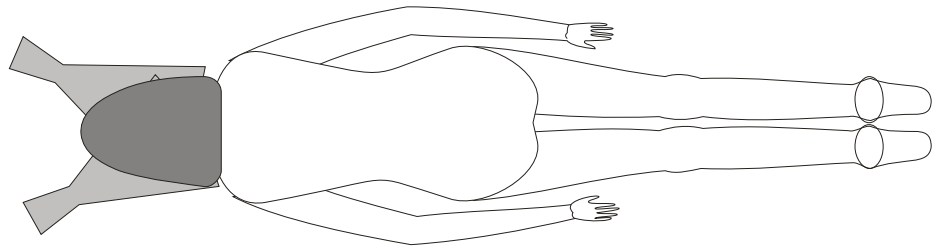
Холодной водой обливаются стены, горячую плещут на каменку.

Подготовили пространство, подготовили веники, помолились, попросили у Господа благословения на очищение души и тела. Перекрестили то место, куда будет ложиться человек.

Чтобы хорошо пропарить человека, нужно настроиться на него, слиться с ним воедино.

Человек лежит на животе. Руки вдоль туловища, локти слегка согнуты, ладони вверх, пальцы не касаются тела, ноги вместе, носки вытянуты.

Намочили два дубовых веника в ледяной воде и положили их на лежак, под лицо. Через эти веники человек будет дышать. Их стоит смачивать в холодной воде через каждые 2-3 минуты.



Дыхание через холодные веники облегчает работу сердца и дыхательной системы, позволяет лучше пропарить тело, дольше находиться в парной. Можно просто заходить в парную, сидеть там, дышать через холодные веники. Тело прогревается, адаптируется. Постепенная, легкая нагрузка запустит суперкомпенсацию.

Парильщик работает двумя березовыми вениками. Одним - по левой стороне, вторым - по правой. В центральных зонах двумя вениками одновременно.

Периодически добавляем пару. Как много и как часто лить настой на камни, определяет парильщик по своим ощущениям. Кожа должна чувствовать жар, но не обжигаться. Слишком высокую температуру в парилке делать не стоит, достаточно 80 градусов.

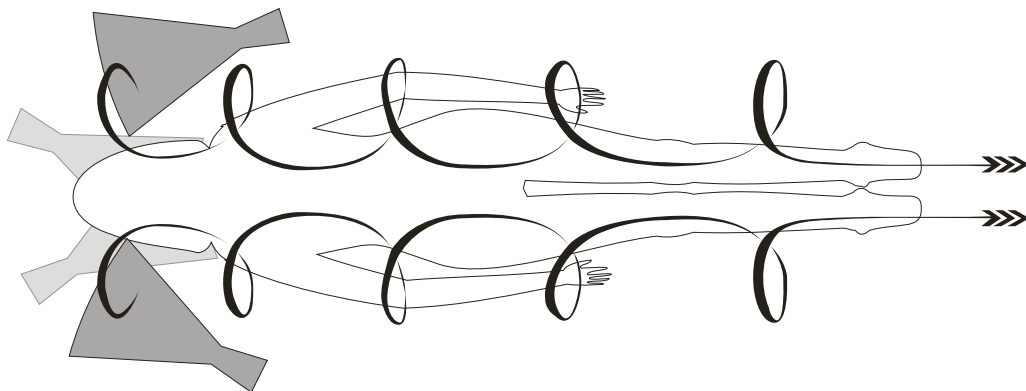
I ПОДХОД

Спина

Сброс негатива (2-3 раза)

Нагнетаем пар: Делаем одновременные круговые (эллипсообразные) движения двумя вениками: левой рукой - по часовой стрелке, правой - против часовой, пар таким образом схватывается вениками из-под потолка и направляется к телу (тела не касаться).

Такой «спиралью» прогреваем тело, от макушки до ступней (2-3 прохода).



Потом, также в направлении от макушки до ступней, потряхивающими движениями слегка касаемся листочками тела и рук, завершаем проход тем, что смахиваем (скользящими движениями) со ступней весь негатив, очищаем тело (за стопами человека никто не должен стоять).

Парение

Нагнетаем пар, уже не по сторонам позвоночника, а «поперёк» тела, один веник – со стороны головы, другой – со стороны ног.



Во время парения периодически (по ощущениям) нагнетаем пар, подливаем настой на камни, охлаждаем веники для дыхания.

Первоначальный разогрев основных зон

Похлопываем (уже ощутимо) вениками по следующей схеме (перед проработкой каждой зоны прогреть ее паром):

- 1) СТУПНИ (двумя вениками);
- 2) ПОДКОЛЕННЫЕ ВПАДИНЫ (двумя вениками)
(осторожно!!! нежная зона, слегка осевшим паром);
- 3) КОПЧИК (двумя вениками);
- 4) ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, хлопаем по бокам ягодич (по венику);
- 5) ЛАДОНИ (по венику);

- 6) ЛОКТИ (по венику);
- 7) МЕЖДУ ЛОПАТКАМИ (проекция солнечного сплетения) (двумя вениками);
- 8) ПЛЕЧИ (по венику);
- 9) ОСНОВАНИЕ ЧЕРЕПА (двумя вениками);
- 10) ТЕМЕЧКО (двумя вениками).

Количество ударов нечётное: 3-5-7-9. Движение – от ног к голове.

Разогрев всего тела

Нагоняем пар, затем производим одновременные похлопывающие движения вениками по следующим парным зонам (перед проработкой каждой зоны прогреть ее паром):

- 1) ТЕМЕЧКО + СТУПНИ НОГ (по венику);
- 2) ОСНОВАНИЕ ЧЕРЕПА + ПОДКОЛЕННЫЕ ВПАДИНЫ (по венику);
- 3) МЕЖДУ ЛОПАТКАМИ + КОПЧИК (по венику);
- 4) ЛАДОНИ (по венику);
- 5) ЛОКТИ (по венику);
- 6) снова КОПЧИК + МЕЖДУ ЛОПАТКАМИ (по венику).

Количество ударов нечётное: 3-5-7-9, определяется индивидуально и интуитивно.

Затем прогреваем все зоны, нагнетая пар, похлопывая и прижимая веники. Уже не по схеме, а как чувствуется. И вот когда тело уже хорошо прогрето (весьма жарко, но еще терпимо), делаем

Проход с холодной водой

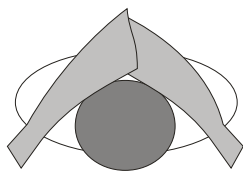
Берем кружку и, черпая воду из второго тазика с ледяной водой, достаточно медленно льем на:

- 1) СТУПНИ (кружку);
- 2) ПОДКОЛЕННЫЕ ВПАДИНЫ (кружку);
- 3) КОПЧИК (3 кружки);
- 4) ЛАДОНИ (ЗАПЯСТЬЯ) (по кружке);
- 5) ЛОКТИ (по кружке);
- 6) МЕЖДУ ЛОПАТКАМИ (кружку, с высоты);
- 7) ПЛЕЧИ (по кружке);
- 8) ШЕЯ (ОСНОВАНИЕ ЧЕРЕПА) (кружку);
- 9) ТЕМЕЧКО (3 кружки).

Т.е. повторяем последовательность первого прохода.

Живот

Переворачиваем человека. Руки вдоль туловища, ладони вниз, ноги вместе. Опускаем веники для дыхания в холодную воду. Ставим над лицом «шалашиком».



Тому, кого парят: сделать 3 глубоких вдоха-выдоха носом, 3 глубоких вдоха-выдоха ртом, затем дышать, как удобно.

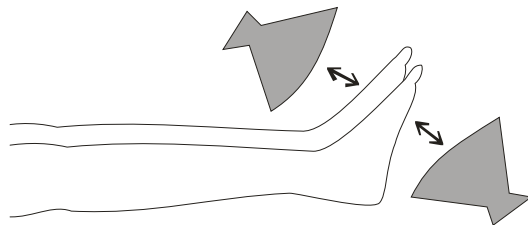
Сброс негатива (2-3 раза)

Нагнетаем пар.

В направлении от макушки до ступней, потряхивающими движениями слегка касаемся листочками тела и рук, завершаем проход тем, что смахиваем (скользящими движениями) со ступней весь негатив, очищаем тело (за стопами человека никто не должен стоять).

Затем производим похлопывающие движения вениками по следующей схеме (перед проработкой каждой зоны прогреть ее паром):

1) ПЯТКИ + ПОДЪЕМ (одним веником ступни, вторым – подъём);



2) КОЛЕНИ (двумя вениками);

3) ЛОБКОВАЯ КОСТЬ (двумя вениками);

4) ПУПОК (двумя вениками);

5) ЛАДОНИ (по венику);

6) ЛОКТИ (по венику);

7) СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ (двумя вениками);

8) ПЛЕЧИ (по венику)

Прогреть всё тело, скинуть веники с лица

9) ЛИЦО (двумя вениками) (нежные похлопывания-касания!!!)

Количество ударов нечётное: 3-5-7-9. Движение – от ног к голове.

Второй проход

Затем производим одновременные похлопывающие движения вениками по следующим парным зонам (перед проработкой каждой зоны прогреть ее паром):

1) ЛОБ + СТУПНИ (по венику);

2) СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ + КОЛЕНИ (по венику);

3) ПУПОК + ЛОБКОВАЯ КОСТЬ (по венику);

4) ЛАДОНИ (по венику);

5) ЛОКТИ (по венику);

б) ПЛЕЧИ (по венику);

Количество ударов нечётное: 3-5-7-9, определяется индивидуально и интуитивно.

Снова ставим холодные веники над лицом человека.

Затем прохлопываем и прогреваем область ПЕЧЕНИ и СЕЛЕЗЕНКИ, прижимая веники.

МАССАЖ ПЕЧЕНИ: левая рука под правый бок (там, где косая мышца, под почкой), правая - прижимает веник на области печени. Промассировать печень взбалтывающими движениями.

Затем вновь прорабатываем все зоны, нагнетая пар, похлопывая и прижимая веники. Уже не по схеме, а как чувствуется. И вот когда тело уже хорошо прогрето (весьма жарко, но еще терпимо), делаем

Проход с холодной водой

Берем кружку и, черпая воду из второго тазика с ледяной водой, достаточно медленно льем на:

- 1) СТУПНИ (кружку);
- 2) КОЛЕНИ (кружку);
- 3) ЛОБКОВАЯ КОСТЬ (3 кружки);
- 4) ЛАДОНИ (ЗАПЯСТЬЯ) (кружку);
- 5) ЛОКТИ (кружку);
- 6) СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ (кружку);
- 7) ПЛЕЧИ (по кружке);
- 8) ЛОБ (3 кружки). При этом попросить человека сделать вдох и задержать дыхание. Зажать ему нос, после каждой кружки – выдох. И так три раза.

Если на этом этапе покажется, что человека пропарили достаточно, можно уже окунаться в купель.

Снова спина

Снова переворачиваем человека на живот.

Встряхивание листочками уже не делаем.

Пропариваем так же по зонам (см. схемы выше).

Затем так же выливаем воду на зоны (см. схемы выше)

Водные процедуры

Посадить человека на лежак, вылить на темечко оставшуюся холодную воду.

Потом человек трижды окунается с головой в ледяную купель.

В холодную (ледяную) воду лучше всего прыгать, чтобы и голова, и ноги оказались в воде практически одновременно. Если заходить долго, то ноги успеют переохладиться, что не件лезно.

После купели спуститься вместе с человеком в прохладный бассейн, взять его на руки: одну руку под голову (лоб остается в воде), другую – под колени. Медленно кружить в бассейне, держа его на руках.

Затем человек принимает позу поплавок (сделать вдох, задержать дыхание, голову и колени прижать к груди, обхватить руками), всплывает спиной наверх. Раскрутить его. Можно сделать три таких «поплавок».

После этого человек ложится в свежем помещении или на улице и полностью расслабляется.

II подход

Меняем веники: березовыми - парить, через дубовые - дышать.

Порядок пропаривания такой же, как и в первом подходе: спина – живот - спина.

Во всех трех подходах после основной последовательности парильщик пропаривает и прогревает те зоны (включая бока, голову), которые (как ему говорит его интуиция и опыт) требуют дополнительного воздействия.

После проработки подколенных впадин положить туда веник, согнуть ногу – прогреть лимфоток (1-2-3 раза).

Окатыть человека холодной водой, окунуть три раза в купель.

Раскаленной в бане сухой простыней или махровым полотенцем обернуть человека, уложить на люцерну или сено. Под икры положить маленькие подушечки (приподнять ноги). Оставить отдыхать на свежем воздухе, минут 10-15.

III подход

Снова меняем веники (парить березовыми, дышать через дубовые). Пропарить спину, живот, снова спину (как в первом подходе).

Окунуться в купель.

На лежак в парной выложить прохладную люцерну или сено. Уложить туда человека, пропарить на люцерне, затем закрыть его полностью люцерной (или сеном), вылить на камни 3-5 ковшей горячей воды (до практически невыносимой температуры). Парильщик выходит.

«Закопанный» таким образом человек оказывается как бы в термосе. На III-м подходе все поры уже открыты, будет сильное потоотделение. Лежать так следует хотя бы 5-10 минут (по ощущениям).

Трава забирает все токсины, всю грязь из клеток, из межклеточного пространства, в то же время отдает телу свою силу.

Выйти из парной, окунуться в купель.

Время отдыха между подходами - 10-15 минут. Каждый подход заканчивается окунанием в купель.

МАССАЖ В ПРЕДБАНИКЕ

Втереть в тело растительное масло.

Очистить тело скрабом (кукурузная крупа среднего помола)

Сделать массаж (лимон с мёдом).

Смыть теплой водой.

Намочить два веника в кипятке. Сделать "дождик" с высоты 1-1,5 метров, побрызгать на спину, на живот.

Облить человека холодной водой.

НАПИТКИ В БАНЕ

Во время и после бани очень хорошо пить травяной чай с медом и лимоном, свежую родниковую воду. Если нет свежей родниковой, тогда минеральную. Можно есть ягоды, например, клюкву с мёдом.

Между подходами и после бани хорошо пить свежевыжатые соки грейпфрута, апельсина, мандарина (по приоритетности). Это мощные деинтоксикаторы, нейтрализуют токсины.

После апельсинового можно пить яблочный и яблочно-тыквенный. После него – морковно-свекольный (80 на 20%), потом можно добавить сельдереевый (в сочетаниях и пропорциях, указанных в методичке в разделе «Выход из голодания» и в статье «Рейтинг продуктов» на сайте www.goltis.info).

После того, как цитрусовые соки очистят организм, нужно наполнить каждую клеточку микроэлементами. Чтобы клетка впитала и удержала эти элементы, этот новый строительный материал, структурированную воду, ей нужен органический натрий. Как раз в сельдереевом соке идеальный органический натрий.

На следующий день можно есть фрукты, каши.

С ЛЕГКИМ ПАРОМ!!!