



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