



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 БАНИ 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 |