Восточная эстетика
Баня офуро

Мы живем в мире суеты, погони за успехом, признанием, благосостоянием, популярностью. Тем не менее не стоит забывать и о необходимости расслабиться и снять стресс. А для достижения внутренней гармонии используются как старые методы оздоровления, восстановления сил и бодрости духа, так и новые.
В последнее время с новой силой возросла популярность японской бани, которая объединила в себе древнейшие ритуалы, магический ореол восточной эстетики и необычайно позитивное воздействие на организм человека. Она дарит непередаваемые ощущения от ритуала омовения в сочетании с легкой восточной музыкой и чайной церемонией. Исследования японских специалистов в области медицины утверждают, что японская баня нормализирует обмен веществ, снимает ревматические боли, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, а также помогает снять напряжение, избавиться от усталости, восстановить силы и сохранить молодость кожи.
Чтобы лучше понять особенности банных традиций, обратимся к истории, религии и климату Страны восходящего солнца. История японских бань уходит своими корнями в глубину веков. С незапамятных времен гигиена в жизни японцев занимала особое место: понятие физической грязи для последователей местной религии синто ассоциируется с болезнями и уязвимостью для дурного глаза. Находки археологов свидетельствуют, что уже с начала нашей эры японцы тщательно мылись смесью рисовой шелухи с древесной золой, после чего «проваривались» в деревянных бочках. Основателями первых общественных бань стали буддистские монахи. В VIII веке в купальнях при храмах монахи бесплатно обеспечивали помывку бедных. Такая традиция просуществовала около восьми столетий, а в 1581 году в столице Эдо (нынешнем Токио) была создана коммерческая баня современного типа. Такое нововведение понравилось японской публике и уже вскоре в городе действовало около 600 платных бань, которые стали местом общения местных жителей.
Японский архипелаг расположен в активной вулканической зоне, поэтому насчитывает более двух тысяч геотермальных вод, богатых минеральными солями. Купание в таких естественных бассейнах, «открытых фуро», является в Японии верхом романтики. Современные японские бани делятся на офуро (домашние бани) и сэнто (общественные бани). В сущности, с момента изобретения ритуал посещения японской бани практически не изменился.
Церемония посещения японской бани несет в себе огромный энергетический смысл и оздоровительный эффект. Саму процедуру можно разбить на несколько этапов.

» Водные процедуры
Посетителя встречает прислужница — юна, которая сопровождает его во время посещения японской бани. После душа посетитель садится в одну из двух фурако (большая дубовая бочка, наполненная водой, подогретой до 35 °С), где он проводит около 20–30 минут. Затем человек пересаживается во вторую фурако, температура воды в которой около 45 °С. Обычно во второй купели человек выдерживает не более 10–15 минут. Внутри купелей расположены скамейки, которые позволяют разместиться полулежа. Уровень воды в купелях должен быть ниже уровня сердца сидящего человека. В воду добавляются океанические соли, позволяющие расслабиться. В то время, как вы находитесь в купели, юна может делать массаж лица, головы, плеч, воротниковой зоны.

» Сухая ванна из теплых опилок с эфирными маслами
За этим наступает время опилочной ванны (офуро). Это деревянная ванна, наполненная теплыми, нагретыми до 30 °С липовыми или кедровыми опилками, перемешанными с ароматическими маслами, которые, впитываясь в распаренную кожу, расслабляют нервную систему человека.

» Стоунтерапия по-японски
После опилочной ванны посетителя провожают в офуро с сухой теплой морской галькой, нагретой до 30 °С. Соли, впитываясь в кожу, оказывают терапевтическое воздействие, а галька массирует тело. Очищающее и гармонизирующее воздействие массажа горячими камнями позволяет достичь физического и духовного равновесия. Гармоничное использование различных техник массажа и горячих камней способствует глубокому расслаблению всего тела, стимулирует приток положительной энергии и приводит в состояние гармонии и покоя.

» Восстановление сил
После такой бани требуется отдых. Посетитель надевает теплый халат, и его провожают в комнату отдыха на чайную церемонию, где он слушает приятную музыку и любуется красивейшими пейзажами Японии по телевизору. «

Японская баня — это здоровье, бодрость духа и хорошее настроение. Сегодня можно прикоснуться к романтике Востока и прочувствовать целебное действие японской бани, не посещая Страну восходящего солнца.

Благодарим Людмилу Филиппову, заместителя директора ООО "О-Фуро" за предоставленные материалы.