

TREČIAS UŽĖJIMAS. Trečiasis garinimasis ir pėrimasis jau yra rimtas ir atsakingas. Pėrimas: pėrimas jokiū būdu nėra čaižymas, kurį šiandien propaguoja pirties profanai, norintys „pasipuikuoti“ savo ištvėrme, o iš tiesų demonstruojantys tik pirties dalykų neišmanymą. Periantis stengdavosi naudoti dvi vantas – viena sušerdavo, o kita – prispausdavo, taip sulaikydavo karštą garą ir giliai sušildydavo kūną. Kaip taisyklė, pirtis turintys žmonės moka perti ir stengiasi tai daryti taisyklingai. Pradedama nuo kojų apačios ir einama šonais į viršų. Pirmą veduoja karštą garą neliesdami kūno, o paskui giliai sušildo prispausdami vantas kaip kompresus. Perinama (plakama) greitai ir nestipriai vantų galais apie 1 min. Iš pradžių lengvai padaigstoma nugara, po to – juosmuo, dubuo, blauzdų raumenys ir pėdos. Ši procedūra baigiama paglostymu, bet judesiai jau turi būti kur kas greitesni nei pirmiau. Šiai procedūrai taip pat skiriame 1 min. Kelių duobučių paprastai neplakame, nes jų oda labai jautri. Tik kai reikia išskaitinti kelio sąnarį, didinti jo elastingumą ar atstatyti pažeistas funkcijas, prie jo prispausdžiama vanta, o koja spyruokliuojančiais judesiais atsargiai lenkiama, kol pėda pasiekiamas dubuo. Periamasis pradžioje guli ant pilvo, dažnai po galvą pasidėjęs vantą, kad kvėpuotų vantos kvapais, - pas mus įdomiai vantą naudoja peršalimo ligų gydymui – vantą šutina puode ir kvėpuoja per vantos kotą, tikima, kad vantos drūtgalyje slypi gydomoji jėga. Perinama (plakama) tris kartus: po pirmo pėrimosi periamasis verčiasi ant nugaros ir dar kartą ant pilvo. Kai perinama antrą ir trečią kartą, procedūros kartojamos, tik pėrimas turi būti trumpesni.

Kompresas: vantą reikia kilstelėti į viršų (pagriebiant karščio) ir 2-3 kartus paplekšnoti nugaros raumenis, 2-4 sekundes prispausdžiant vantą ranka, t.y. darant kompresą. Tokiu pat būdu kompresai dedami ant juosmens, sėdmėnų raumenų, išorinių klubų dalių, blauzdų ir pėdų. Tokie kompresai labai naudingi traumuotiems vietoms, skaudamiems raumenims (po didelių fizinių krūvių), sergant radikulitu, podagra ir pan.

Po antro užėjimo einama į priešpirtį apsipilti šaltu vandeniu – tik tada pajaučiamas palengvėjimas ir tikrą palaimą... O tas, kas gerai išsipėrė, gerai įkaito, kas žino savo jėgas, be baimės gali pulti į upę ar sniegą. Vėl gi būtina atsigerti gaivos, giros, sulos arba arbatos, nes prakaituodamas organizmas išskiria daug skysčių. Ilsėti reikėtų 15-30 min.

KETVIRTAS UŽĖJIMAS. Ketvirtojo užėjimo metu kiekvienas pats save plakasi ir masažuojasi. Trumpai pasipėrus, baigiama masažu vantomis:

Masažavimas: viena ranka laikomas vantos kotas, o kitos rankos delnu, palengva spaudžiant lapuotą dalį, trinama nugara, juosmuo, dubens sritis ir t.t. Liemenį galima trinti įvairiomis kryptimis zigzagais arba sukamaisiais judesiais, o rankas ir kojas - išilgai. Taip masažuotis su vanta (plaktis ir trintis) reikia energingiau, ypač nugarą, juosmenį, krūtinę ir klubus, kelių ir pėdų sąnarius.

Po intensyvaus masažavimo vanta, neskubėkite stotis, nes dažnam pakyla galvos svaigimas. Per ketvirtą užėjimą, pasimasažavus vanta, toliau yra masažuojama medumi. Masažuojama nuo pakaušio iki bambos, nuo kojų pirštų iki bambos ir nuo rankų pirštų iki peties, nes senovinis lietuviškas masažas yra atliekamas nuo galūnių į bambą, kadangi bamba pagonių tikėjime yra žmogaus organizmo centras. Išsimasažavus medumi, pirtyje reikia išbūti 5-7 minutes ir tada eiti į priešpirtį nusiplauti ir pailsėti, nepamirštant išgerti skysčių.

PENKTAS UŽĖJIMAS į jau vėstančią pirtį skiriamas palaipsniam organizmo atvėsimui,

Kodėl lietuviai nebežino apie lietuviškas pirtis (8-dalis)

Parašė

Pirmadienis, 29 Birželis 2009 09:41 - Paskutinį kartą atnaujinta Pirmadienis, 29 Birželis 2009 09:09

nusiraminiui. Senovėje vasarą pirtininkai vienas kitą apkraudavo šviežiai nuskintais aromatingais augalais, žiemą - džiovintais ir ramiai ilsėdavosi. Dažnai, kai gera, vėdinama pirtis, net nusenėdavo. Mūsų dienomis penktojo uždėjimo metu į pirtį galima pajvairinti ir kitomis įdomiomis naujomis priemonėmis: eterinių aliejų, akmenų, druskų arba kavos masažu, aromatingų žolelių prideginimu ir pan.



Aromatingų augalų kompresas

Belieka pridurti, kad tai nėra vienintelė pėrimosi metodika, tikriausiai atsiras ir savaip besiperiančiųjų, savus būdus ir tradicijas turinčių bei puoselėjančių, tačiau visuomet naudinga praplėsti akiratį ir sužinoti kažką naujo.

Kad lietuviškoje garinėje pirtyje būtų sukuriama harmonija, reikėtų iš anksto pasiruošti aromatingus vandenius. Suprantama, kad patys geriausi aromatingi vandenys daromi su šviežiais aromatingais augalais, nors galima naudoti ir aromatingus eterinius aliejus, kurių mūsų laikais galima gauti įvairiausių, netgi egzotiškų.

Šiandien mokslas įrodė, kad eteriniai aliejai pasižymi stipriomis antivirusinėmis, antibakterinėmis, antitoksinėmis, priešgrybelinėmis, raminamomis bei nervų sistemą stimuliuojančiomis savybėmis, taip pat pagreitina žaizdų užgijimą. Augaliniuose aliejuose yra daug naudingų mitybos elementų, hormonų, vitaminų, mineralų, antikūnų.

Visi virusai, bakterijos, grybeliai atsiranda tose organizmo vietose, kurios blogai aprūpintos

Kodėl lietuviai nebežino apie lietuviškas pirtis (8-dalis)

Parašė

Pirmadienis, 29 Birželis 2009 09:41 - Paskutinį kartą atnaujinta Pirmadienis, 29 Birželis 2009 09:09

deguonimi. Todėl nereikia stebėtis, kad statistika ir tyrimo duomenys rodo, jog žmonės, kurie sirgdami gripu ir kitomis peršalimo ligomis vartoja eterinius aliejus, pasveiksta 3 kartus greičiau. Visiems žinoma, kad augmenija žemėje buvo daug anksčiau negu joje pasirodė žmogus. Tai ir nulemia augalų turtingesnę genų kompleksą negu žmogaus organizmo.

A.Vincentas Sakas

Laukite tęsinio