

По мнению японцев самой лучшей баней является офуро (так почтительно называются японские бани). Помимо этого слова могут употребляться: фурия, фуру, сэнто. Сэнто – это место для дружеских разговоров, встреч и т.д. Работают здесь кинозалы, дорогие рестораны и читальни.

Предприимчивыми политиками бани используются для получения популярности. Домашняя фуру – довольно простое сооружение. Сюда достаточно установить печи или вмонтировать [дровяные камины для дачи](#) . Потом на печь ставится деревянная бочка с водой (либо же деревянный бассейн), где есть скамья. Вода в бочке нагревается до 40-50 градусов, а париться нужно полулёжа, погружаясь таким образом, чтобы область сердца была над водой. Если нет привычки, японскую баню не так легко перенести, после 10 минут пульс учащается до 120 ударов.

Нужно обязательно отдыхать как следует после такой бани. В течение некоторого времени будет продолжаться потоотделение, поэтому японцы заворачиваются после фуру в простыню и лежат как минимум час на кушетке.

Во всех сэнто есть цветники и аквариумы, что создаёт соответствующее настроение и располагает к отдыху. Когда холодно, сэнто является тем местом, в котором можно согреться, так как тепло сохраняется долго организмом. А если погода жаркая, после сэнто японцы чувствуют освежающую прохладу.

Сэнто состоит из нескольких помещений: в одно нужно приобрести дровяные печи для дома или купить камины. Ещё есть раздевальная комната, где есть несколько кабин со специальными корзинами для белья, чтобы складывать его. Банное отделение (куда нужно монтировать печи либо строить камины) пол состоит из разноцветной плитки, а посередине – бассейн с водой в 55 градусов. Вокруг него в ряд аккуратно раскладываются ведёрки по 8 литров. До входа в бассейн нужно помыться под краном или вылить на себя около 4-5 тазов с горячей водой. После сильного потения нужно выйти из бассейна, сесть рядом на пол и растереть всё тело очень аккуратно и

методично специальной рукавицей или жёстким полотенцем. После завершения подобного самомассажа нужно снова ненадолго погрузиться в бассейн – так банная процедура и заканчивается. На разгорячённое тело в раздевалке нужно надеть хлопчатобумажное кимоно.

Ещё японца любят опилочные бани, когда деревянную бочку нужно наполнять уже совсем не водой, а опилками, которые нагреты до 50 градусов. Сеанс по продолжительности составляет 8-12 мин. Преимущества этой процедуры в том, что опилки способны хорошо впитывать пот, а через поры из древесины в организм проникают ценные вещества (зачастую используются кедровые опилки).