

Turinys

I. Kaip tapau pirčiuole	6	<i>Pirties terapija emocijoms</i>	88
II. Trumpa pirties istorija.		<i>Pusvalandis pirties – dešimtmečiu</i>	
Nuo šventų iki praktiškų	9	<i>ilgesnis gyvenimas</i>	91
Pirtys prausimuisi, dievams ir dvarams	9	Lietuviška pirtis saikinga, sveikatinga	92
Europa irgi ėjo į pirtį	11	Kiek kartų eiti ir užėti	95
Lietuvos pirčių istorijos dėsniai buvo kitokie	13	Šilumos laipsnių klausimas	98
Turime pirtį, į kurią praustis lietuviai		Į eketę	99
vaikščiojo XIV amžiuje	20	Lietuvos mokslininkai tiria pirtį	101
III. Tradicijos. Tarp sena ir nauja		Pirties etiketas	102
Dūminių pirčių kaimas. Kiekvienam		Pirties stilius. Nuo pirties kepurės	
po kibirą vandens ir vantą	24	iki pirties kostiumėlio	106
Pirtininkai – kaip žyniai	29	VI. Pirtininko profesija. Nauji žingsniai	
Pirtis mokė dėkingumo ir draugystės	30	Profesionalūs ir diplomuoti	112
Lietuviška, latviška, estiška pirtis		Pažinkite pirtininką!	114
savo esmė yra moteriška	33	Jaunoji pirtininkų karta ieško savo kelio	118
Žvilgsnis į pirties vaistinėlę	36	Po diplomų teikimo – į sauną suomiškos	
Moterų ritualaiirtyje. Virsti laumėmis	40	diplomatiijos	119
Moterų alyvų pirtis. Seserystė	50	Pokalbis su pirtininku. Lietuviškos pirties	
Vyrų ritualaiirtyje. Irkluoti vantomis	54	ateitis. Pirties žvaigždės – pirtininkai	121
Vyrų klubai eina į pirtį	58	Pokalbis su pirtininkais. Pirtininkų	
Vaikai irtyje. Vandens žaidimai	62	duetas mėgsta žmones paskraidinti	125
Baltiška pirtis	67	VII. Eina į lygiadienio pirtį.	
Mintį apie mirusiųjų prausynas		Ritualas kaip prieš tūkstantį metų	128
irtyje galima prisijaukinti	69	VIII. Sveika pirtis.	
Nauji papročiai ir kaimiškas SPA	70	Sveikata, sportas, maistas	132
Kaip pirtinasi suomiiai, japonai, lenkai	72	Gydytojos „taip“ ir „ne“ pirčiai	132
IV. Eina į žieminę pirtį.		Sporto ir pirties duetas	133
Druskos, medaus ir sniego malonumai	78	Kaip mankština pasaulio čempionas	135
V. Pirties ritualas.		Pirtis ir maistas – kaip sveikiausia?	136
Pojūčiai, sveikatinimasis ir mokslas	86	Pokalbis su pirtininke. Penkiasdešimties	
Pirtis – tarsi geras pasivaikščiojimas	86	pirtininkų rankas pažįstanti laidos	
		prodiuserė irtyje išgijo	140

IX. Pirčių rūšys.

Nuo dūminės iki vagono.....	146
Stiprios, švelnios ir išskirtinės.....	146
Dūminė pirtis – juoda ir stipri.....	148
Pilkoji pirtis – modernesnė dūminės dvasia.....	152
Baltoji pirtis su uždaryta širdimi.....	154
Ant jūros kranto, su gintaro gultu.....	156
Jurta – minkščiausia pasaulyje pirtis.....	158
Tikros suomiškos saunos.....	158
Japoniška vandens šiluma kubile ir vonioje.....	161
Kupolas iš karčių – gamtos pirtis.....	162
Pirtys-statinės.....	164
Rytietiškos garo pirtys.....	164
Mažasis SPA namelis.....	166
Infraraudonųjų spindulių pirtis.....	170
Pirtis siauruko vagonė.....	170
Spagta SPA. Pirtis su nuliejimais.....	172

X. Einu į pavasario pirtį.

Ragauju dilgynių ir kitų žolynų.....	176
--------------------------------------	-----

XI. Vantų rišimas ir savybės.

Nuo gardėsių iki gyduolių.....	182
Paskui metų laikus.....	182
Vantų sveikatos syvai.....	186
Beržo, ąžuolo ir liepos klasika.....	186
Sveikatinančios: kadagys, dilgėlė, pelynas.....	187
Stiprios, švelnios, troškintos ir saldžios.....	189

XII. Kaip taisyklingai vanoti. Įsiūbuokite!

Mane peria pirmą kartą – ką daryti?.....	196
Trečdalis judesių kaip lengvas masažas.....	198
Dešimt vanojimo judesių taisyklių.....	200
Bangavimo principas įšildant.....	202
Šaltas ir sausas vanojimas.....	206

XIII. Einu į vasarinę pirtį.

levų vantos pakvimpa migdolais.....	208
-------------------------------------	-----

XIV. Vantų sportas. Pramoginis ir olimpinis

Pankšluosčių šou, vantų varžybos.....	214
Vanojimo gladiatorius iš Lietuvos.....	216
Pokalbis su pirtininke. Šokanti su vantomis.....	217

XV. Miestas eina į pirtį. Visi savi!

Viešosios pirtys – sveikuoliškos,.....	
sovietinės, pankiškos.....	222
Pirtis ant jūros kranto veikia ir per audrą.....	222
Beveik romėniška dvasia.....	224
Sentikiai, pankai ir šeimos iš.....	
chruščiovkių Vilniaus pirtyse.....	225
Kaimyniškos kaimo pirties garo debesėlis.....	226
Mėlynos veidui, žalios kojoms, rudos vaikams.....	227
Obeliuose penktadienį prausiasi vyrai,.....	
šeštadienį – moterys.....	227
Pirčių miestelis – Kuršėnai.....	229
Rimti Šančių pirties vyrukai.....	229
Miesto pirtys kaip pirtininkų gerbėjų klubai.....	230
Butikinės miesto pirtys.....	230

XVI. Daug šiuolaikinių pirtininkų veidų.

Tyrinėtojai, pasakotojai, kūrėjai.....	234
--	-----

Pokalbis su pirtininku.

Iš kostiumo – į pirties garus.....	234
Kur ilsisi pirtininkai?.....	240

Pokalbis su pirtininku. Socialiniu mechaniku

save vadinantis pirtininkas atranda.....	
pirties subkultūrą.....	243
„Pirties teatras“ – tai, ko nepatirsite teatre.....	251

XVII. Einu į rudeninę pirtį.

Nerimą išvaiko šermukšnių vantos.....	254
---------------------------------------	-----

XVIII. Pirties SPA.

Druska, medus ir aliejus.....	258
Vasaros pirties kokteilis.....	258
Rudens gėrybės.....	267
Žiemos atsargos.....	270
Pavasario atgaiva.....	274
Žaidimai su druska.....	276
Medaus saldybė.....	280
Aliejų terapija.....	285
Kava ir kakava pasimatymui.....	288
Tinka pirtyje: gintaras, molis, vytelės.....	288
Rožių pirtis.....	292

XIX. Pirties kąsniai ir gurkšniai.....

XX. Kur rasti patikusius pirtininkus?.....