

КРЕЩЕНСКОЕ КУПАНИЕ



19 января каждого года в нашей стране широко отмечается древний православный праздник Крещение. Особенно популярен он стал в последние годы, во многом благодаря обряду, проводимому в этот день – купанию в проруби. Прорубь на ближайшем к церкви водоеме вырезают обычно в виде креста, называется она Иорданью, в честь реки в которой был крещен Иисус Христос. Крещение – это праздник в честь этого знаменательного для православной веры события.

Водоем освящается священником, после чего вся вода в нем считается святой и чудодейственной. Воду набирают в емкости домой. Но самое главное в проруби купаются люди.

Купание в проруби – это древний обряд, требующий напряжения воли и духа, для преодоления страха холода. Считается, что крещенская вода защищает от злых духов и нейтрализует все плохое, что окружает человека. Купание на крещение в проруби способствует оздоровлению организма и активизации иммунной системы. При всей полезности и важности обряда, следует знать некоторые хитрости, которые сделают крещенские купания максимально приятными и безопасными. Самое первое правило – никогда не идите купаться в одиночку. Обязательно возьмите с собой напарника, даже если он не собирается купаться. Должен быть человек, который подстрахует при непредвиденных случайностях и обеспечит вашу безопасность при купании в проруби.

Обязательно возьмите с собой полотенце, сухое белье и небольшой коврик или подстилку. Желательно, но необязательно взять термос с горячим сладким чаем – для согрева после купания, и для исключения малейшей возможности простуды. Перед тем как раздеться у проруби, сделайте несколько разминочных упражнений – разогрейте тело. Сильно не усердствуйте – слишком разгоряченному тоже не следует лезть в прорубь! Немного разогревшись, начинайте неторопливо раздеваться, давая телу немного времени

на адаптацию к морозному воздуху. Для крещенского купания в проруби нужно надеть плавки или купальный костюм. Можно конечно устроить купание голышом в проруби, но это не очень эстетично, и вряд ли понравится окружающим вас людям! Раздевшись сразу же идите к проруби, и не медля окунайтесь в воду! Медлить у проруби нельзя – на морозе тело очень быстро замерзает, да и решимость окунуться в воду может улетучиться! В крещенской проруби ставят лесенку для удобства купающихся, по которой и спускайтесь в воду. Обычно окунаются три раза. Если вы купаетесь впервые, то достаточно будет окунуться и один раз. Закаленные купальщики окунаются с головой, но это уж на ваше усмотрение – для первого раза достаточно будет окунуться без ныряния и умыться крещенской водой.

Само время купания занимает обычно 15-20 секунд. После этого сразу же вылезайте, быстро идите к одежде и тщательно вытирайтесь полотенцем. Здесь пригодится маленький коврик, который вы взяли с собой – становитесь на него и вытирайтесь. Коврик – это маленькая хитрость из практического опыта купания. Ведь на снегу мокрые ноги очень быстро замерзнут, за то время что вы будете вытираться. А обувь сразу лучше не одевать – неудобно на мокрые ноги, да и обувь намочите. Вот тут и пригодится благоразумно захваченный с собой коврик! Хорошенько разотрите полотенцем все тело, так, что бы почувствовать тепло. После этого сразу одевайтесь, не забыв снять мокрые плавки и сменив их на сухое белье. Одевшись уже можно попить горячего чая из термоса, если вы его конечно взяли. И главное предостережение – ни в коем случае не пейте спиртных напитков до купания, как впрочем, и после. Алкоголь сильно нагружает сердце, как и купание в проруби. Поэтому такое сочетание очень опасно для сердечно-сосудистой системы! Если вам так уж сильно хочется выпить после купания, то потерпите до дома и там уже в тепле, когда сердечный ритм придет в норму, можете немного выпить. Вот такие советы по правильному купанию в проруби на Крещение. Применяйте их в своей практике. Приятной вам купели в крещенской проруби.