

Русская баня

УДК 616-085

ББК 53.52

Русская баня — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM,
2020. — 132 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-517-02334-6

Книга является уникальным сборником сведений о русской бане. Кроме того, что в книге содержится информация, касающаяся истории русской бани, в ней можно прочитать о том, как нужно париться, какие веники пригодны для походов в баню и как их нужно хранить, чтобы они не теряли свои целебные свойства как можно дольше.

Открыв книгу «Русская баня», Вы гарантированно получаете возможность не только научиться банному искусству, но и почерпнуть массу ценных сведений.

Важно отметить, что в данном издании содержатся сведения о том, кому наиболее полезны посещения бани и, наоборот, кому стоит воздержаться от этих занятий.

BIC VFD

BISAC MED000000

ISBN 978-5-517-02334-6

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020

© Т8 Издательские технологии, 2020

Вступление

Кто придумал баню?

Все мы уважаем и по мере сил поддерживаем замечательный русский обычай – париться в бане. Причем банными процедурами мы стараемся не только поддержать чистоту своего тела, но и укрепить его физическое здоровье. Кто-то стремится в бане вылечить свои хвори и недомогания, кто-то (преимущественно женщины) жаждет похудеть и выглядеть моложе, кто-то посещает баньку для того, чтобы, как говорится, «смыть усталость» после тяжелой рабочей недели и попутно снять стресс...

Отправляясь в баню, человек настраивает себя на определенный лад – спокойный, размеренный и доброжелательный. И это правильно: баня не допускает к себе людей обозленных и угрюмых. Задумайтесь: кто-нибудь видел в бане человека нервного, печального или сердитого? То-то и оно: ведь даже если и войдет в баню человек, недоброжелательно настроенный к окружающим, все равно после первой же парилки он «смоет» с себя все негативные эмоции. Баня объединяет и примиряет людей, меняет их характер и очищает не только тело, но и душу.

Баня – это наша национальная особенность, часть нашего русского менталитета. Баня настолько прочно вошла в нашу жизнь, что в последние десятилетия возникла еще одна традиция: в банях решать различные проблемы – от общественных (что еще более или менее понятно) до экономических! В банях стали подписывать документы и заключать договоры, и наш, русский, человек не видит в этом совершенно ничего удивительного.

Это только наивные иностранцы могут простодушно думать, что бани нужны исключительно для того, чтобы в них мыться. Ничего подобного! Наш народ идет в баню не

только для того, чтобы париться! Баня стала уже чем-то вроде клуба по интересам, и зачастую друзья заранее договариваются о дне и времени посещения бани, а в любой общественной бане есть свои заветы, поддерживающие «банные традиции». И это еще раз доказывает, что баня, вопреки футуристическим прогнозам скептиков, не только не «сдала своих позиций», не отмерла как некий пережиток прошлого, но как бы обрела «второе дыхание», а в настоящее время мы воочию можем наблюдать просто какой-то «банный ренессанс»!

Люди, в полной мере вкусив всех прелестей цивилизации и устав мыться дома, в тесных ваннах, затосковали по типично русскому способу смывать грязь и усталость. К счастью, бани не прекратили своего существования, да и у нас есть прекрасная возможность – ставить баньки на своих дачных участках и там уже вкушать все прелести и удовольствия настоящей русской бани.

Но задумывался ли кто-нибудь из нас, откуда вообще пошел этот обычай – париться и мыться в бане?

Глава I

История русской бани

Почему-то многие недооценивают цивилизованность русского народа, считая, что вся его история при ближайшем рассмотрении оказывается самой настоящей летописью дикости и отсталости. Как же они заблуждаются, эти скептики! На самом деле русская баня – едва ли не самая древняя, поскольку ее возникновение относится примерно к тому же периоду, что и само зарождение племени славян! Еще и письменности как таковой не было, а мы уже видим в устном народном

творчестве упоминания о бане и ее целебной силе. Ведь в банной процедуре как бы сливаются воедино две наиболее сильные природные стихии – огонь и вода. Древние славяне, как известно, были язычниками по своему верованию и поклонялись самым различным богам. И наиболее «сильными», следовательно, наиболее почитаемыми были бог солнца и огня и богиня дождя и воды. Соединяя две эти силы во время банной процедуры, древние славяне как бы привлекали их на свою сторону и таким образом перенимали часть их могущества.

Языческий праздник Ивана-Купалы тоже, кстати, уходит корнями в глубь древних славянских верований. Прыгая через огонь, наши далекие предки старались «сжечь» зло и болезни, очистить свою душу. А ночные купания в речке или озере олицетворяли единение с матушкой-природой и приобщение к ее жизненным силам. Практически во всех былинах и сказах мы можем заметить отголоски древних верований в целебную и очистительную силу воды. Наши предки знали, что здоровье связано с чистотой. Возникшие из таких «смутных догадок» сказания о «мертвой» и «живой» воде повествуют о том, что чистая «живая» вода обладает целебной силой. Баня считалась хранилищем «живой» воды и здоровья, поскольку она как бы усиливала и направляла жизненную энергию человека в нужное русло.

Баня сначала считалась символом преодоления всего дурного, что может окружать человека в земной жизни, а в более позднее время она стала олицетворением дружелюбности и домашнего очага. В русских сказках Иванушка требует от Бабы-Яги сначала попарить его в баньке, накормить, напоить да спать уложить, а затем уже расспросы вести. Эти представления о гостеприимстве сохранились в деревнях вплоть до наших дней, и сейчас гостю, постучавшемуся в дом, в первую очередь

предложат попариться в баньке, а затем предложат стол и постель.

Баня в жизни русского человека всегда играла настолько важную роль, что в древних летописях X–XII веков, в которых рассказывается о нравах «русичей», сплошь и рядом мы находим упоминания о «мыльнях». Бани назывались «мыльнями», «мовницами», «мовью», «влазнями» и «мовнями». Еще в договоре с Византией (относится к 907 году) русичи специально оговаривали, что русские послы, прибывшие в Константинополь, будут «творить мовь» когда только захотят. Бани упоминаются и в «Повести временных лет» (945 год), и в уставе Киево-Печерского монастыря (966 год). В те давние времена монахи Киево-Печерской лавры были очень сведущи в вопросах медицины, поскольку они имели возможность читать труды древнегреческих медиков, а именно греческая медицина впервые обратила внимание на пользу парной бани.

Стремясь проверить полученные сведения, монахи стали строить бани и наблюдать за тем целебным эффектом, который они производили на больных и «страждущих». Когда лечебные свойства бань были полностью подтверждены, при банях стали устраивать что-то вроде больниц, и такие бани назывались уже «заведениями для немогущих». Это были, вероятно, самые первые лечебницы на Руси.

Русскую баню не сравнить ни с европейскими, ни с азиатскими купальнями. Русская баня, в отличие от них, гораздо сильнее воздействует своим жаром. Непременный атрибут русской бани – березовый веник – хлещет разгоряченные тела во всю мощь. Кажется, что это не баня, а пытка.

Так и думали во все времена иностранцы, попавшие в настоящую русскую баню. В парной под ударами веников

им казалось, что «смерть их пришла и стоит на пороге». А вот после баньки иностранцы отмечали, что чувствуют себя превосходно. Удивительные, острые ощущения, связанные с русской баней, остаются навсегда в памяти чужеземцев. Слава о русской бане-целительнице распространилась по всему миру.

Во многих зарубежных книгах древности и наших дней путешественники делятся своими впечатлениями о России. А разве можно понять русский характер, не побывав в русской бане?

Русские бани своей целебной силой завоевали любовь многих людей за пределами нашей страны. Поклонники русских бань строят их и во Франции, и в Америке. Попав в Канаду, наш соотечественник может отвести душу в Сандуновских банях. Они построены по типу Сандуновских бань в Москве. Притягательная сила и целебная способность русских бань общепризнаны.

В одной из древних арабских рукописей сохранилось воспоминание путешественника, который побывал на Руси и попарился в бане. Из этого источника стало известно, как наши предки устраивали бани: «... Они строили деревянный дом, небольшой по размерам. В нем было только одно небольшое окошко, которое располагалось ближе к потолку. Все щели между бревнами конопатили древесной смолой, смешанной с лесным мхом. В одном из углов избы находится огненный очаг, обложенный камнями. Также в бане имелась большая бочка с водой. Когда очаг разгорается, камни обрызгивают водой, а дверь и окно закупоривают».

Русская баня поражала воображение иностранцев, привыкших к купальням с теплой водой. Поэтому русские, которые после обжигающей баньки ныряли в прорубь, виделись чужакам богатырями.

Устройство бань не претерпевало никаких изменений в течение долгого времени, осталось оно таковым и по сей день. Идея-то осталась прежней, но вот ее воплощение изменилось.

Изначально бани представляли собой небольшую деревянную избушку, срубленную из цельных бревен. Баньки старались ставить около водоемов, чтобы не испытывать трудностей с водой. Внутреннее устройство бани таково: примерно треть всего помещения занимает печь-каменка. Внизу разжигается огонь, который нагревает положенные сверху камни, а также отапливает помещение бани. Когда камни раскалятся, огонь гасят, трубу закрывают заслонкой и парятся, поливая камни водой, чтобы образовывался пар. Парятся, взбираясь на полки (ударение на второй слог), которые представляют собой нечто вроде лестницы с четырьмя-пятью широкими ступеньками. Чем выше на полку забирается человек, тем жарче и «ядренее» пар. На последнем полке, почти под потолком, рискуют париться только самые выносливые и крепкие парильщики, которым нипочем 100-градусная жара.

Это так называемая белая баня. Сначала ее строили только из бревен, но потом появились бани из кирпича. Первое упоминание о кирпичной бане мы находим в летописи 1090 года, а построена она была в городе Переяславле.

Черная баня

Если есть белая баня, то, естественно, должна быть и баня черная, скажут внимательные читатели – и будут совершенно правы! Была такая баня. Сначала, еще до появления белых бань, русский народ столетиями топил баньки по-черному. Настоящих знатоков такой бани

сейчас осталось мало, но сия идея не угасает. Довольно широко распространено заблуждение, что париться по-черному – значит задыхаться от копоти и гари в маленькой комнате у открытой печи. Среди тех, кто так считает, нет ни одного человека, на собственном опыте испытавшего, что такое черная баня.

Бояться того, что париться по-черному скоро перестанут вовсе, не следует. По всей России много мест, где предпочтение отдается исконно русской традиции. Бани в деревушках Среднего Урала, Западной Сибири и других мест построены в соответствии с заветами предков, знавших толк в настоящей бане. Там говорят «Черная баня добела отмоет».

Так в чем же отличие черной бани от белой? Только в способе отопления помещения. Ведь сам домик (как под белую, так и под черную баню) строился одинаково и был очень небольшим. В нем было всего только две маленькие комнаты с довольно низким потолком. Высота потолка соответствовала росту взрослого мужчины. Небольшие размеры бани позволяли как следует ее протопить. Главное отличие бани, которая топится по-черному, от всех остальных – это отсутствие дымохода.

Дверь в баню делалась очень крепкой, без щелей. Для того чтобы она плотно закрывалась и не давала гулять сквозняку, перед дверью делали деревянный приступок. Первая комната этого дома-бани называется предбанником. Его оборудовали с максимумом удобств. В предбаннике стояли скамейка и вешалка для одежды.

Предбанник по размерам значительно меньше самой бани, от которой его отделяла тонкая деревянная перегородка. Такую перегородку предпочитали делать из липы или сосны. В перегородке сделана дверь, которая плотно закрывалась, препятствуя тем самым проникновению дыма и пара в предбанник.

В одном из углов бани находилась печь, на которой лежали большие круглые камни-валуны. Рядом с печью стояла кадка с большим запасом воды. В бане имелось одно маленькое окошко, и оно располагалось над печкой. Таким образом, баньку можно было проветривать по необходимости.

Как уже говорилось, печь в черной бане была без трубы, так что дым и копоть поступали непосредственно в парилку. Естественно, после первой же попытки истопить баньку таким способом стены и потолок парной становились закопченными, и копоть эта совершенно не поддавалась удалению. Вот за этот черный цвет стен и потолка стали баню называть черной.

После того как баня натопится, все окна и двери открываются для того, чтобы дым вышел наружу и воздух в парилке стал свежее. Конечно, никто не начинал париться до тех пор, пока весь дым не выветрится, иначе в такой бане запросто можно было угореть. Проветрив баньку, ее надо подготовить к тому, чтобы можно было в ней париться. Для этого баню «опаривают»: специальным скребком проводят по стенам, смывают лишнюю копоть, окатив стены горячей водой из шайки, и только после этих манипуляций «поддают пару», плеснув воды на каменку. Вот этот способ париться и получил название «черного». Он является наиболее древним и берет свое начало, образно говоря, в русской печи.

Ведь еще задолго до того как появились бани, русичи парились в печках. Как это происходило? Довольно незамысловато, но тем не менее очень остроумно. Использовалось совершенно замечательное свойство русской печки сохранять жар еще долго после того, как была приготовлена пища или выпечены хлебы. Убрав из жерла печи копоть и золу, старались вымыть стены, на поддон настилали солому, там же ставили кадочку с водой