



Мы рассматриваем Русскую баню как уникальнейшую методику здоровья наших предков. Но за последние годы настолько утеряны методологии парения, что многие люди не знают как получить от этого действия заряд бодрости с максимальным эффектом. Как правильно париться какие методики и хитрости существуют? На наших занятиях мы будем подробно рассматривать эти вопросы, прежде чем переходить к практическим занятиям. А теперь немного истории....

"Русская баня – явление весьма самобытное. Не один путешественник, побывавший на Руси, брался за перо, желая передать словами удивительный обычай русских париться. Араб ибн Даата, путешествуя по Руси в X в., отмечал в своих записках, что русские очень любят париться в бане и валяться в снегу или купаться в проруби. Ибн Даата записал также, что в деревнях бани представляют собой землянки, которые используются и как жилища. Возможно, это свидетельство наряду с описанием в «Повести временных лет» (945 г.) первые письменные упоминания о русской бане.

Позже о русской бане писали многие чужестранцы – с удивлением, но, как правило, и с уважением, Немецкий ученый и путешественник Адам Олеарий в XVII в. и камерюнкер Берхольц, находившийся при дворе Петра 1, купец из Бельгии Оливье Брюнель и испанский врач Антонио Нуньес Рибера Санчес, служивший при дворе императрицы Елизаветы Петровны, – все они не обошли молчанием русскую баню. Описания эти в основном похожи (кстати, в России никогда полностью не отказывались от пользования банями). Побывав в 30 гг. XVII столетия в одной из бань Астрахани, Адам Олеарий так описал свои впечатления: «Русские могут выносить чрезвычайный жар и в бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить, затем, когда от такого жару они сделаются все красные и изнемогут до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, они выбегают из нее голые, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодной водой, а зимой, выскочив

из бани, валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню».

Общественные бани для горожан стали строиться по указу царя Алексея Михайловича в XVIII в. Принадлежали они частным лицам. Это были одноэтажные постройки, обычно на берегу реки. Отапливались они вначале, как и деревенские бани, дровами. Имели три помещения: раздевальное, мыльное и парное. На Руси в баню ходили все. В летописях XI – XII вв. уже упоминается водопровод, построенный для «Ярославова дворища». Московские князья брали воду для бани из Москвы-реки или Неглинной, за ней надо было спускаться с высокого холма. Конечно, по воду ходили не сами князья, для этого у них было достаточно слуг. Позднее, а именно в начале XVI в., по приказу Ивана Калиты проложили от реки в глубь берега за стены Кремля дубовую трубу и подавали воду к глубокому колодцу-тайнику, из которого уже бадейками ее разносили куда нужно.

Позднее, при постройке Кремля из кирпича, в башнях стали устраивать тайники-водопроводы. Такие тайники были построены под Свибловской башней (позднее она даже стала называться Водовзводной) и под Собакиной, ныне Арсенальной

Еще позднее, в XVIII в., был построен новый, более современный водопровод. Вода самотеком поступала по специальной галерее в колодец, находившийся в подвале Свибловой башни. При помощи конного привода, построенного часовым мастером Христофором Головеем, вода подавалась в бак на башне, по свинцовым трубам проводилась в резервуар, а оттуда поступала в царские бани. О любви русского народа к бане свидетельствуют многие исторические факты, литературные произведения и труды ученых. Так, историк П. И. Страхов в одной из книг описал обычаи русских царей, которые, встречая иноземных послов и гостей, вначале приглашали их в баню. В баню звали и недругов, но с другой целью. Княгиня Ольга отомстила древлянам за убийство мужа, князя Игоря, таким образом: «Пришедшим древлянам приказала Ольга приготовить баню, говоря им: «Вымывшись, придите ко мне!» И разожгли баню, и вошли в нее древляне, и стали мыться, и заперли за ними баню, и повелела Ольга зажечь ее от дверей, и сгорели все...» Известный русский историк Н. И. Костомаров пишет, что баня у русских была первой потребностью – как в чистоте, так и в своего рода наслаждении. Баня была, утверждает ученый, самым главным лекарством от всех болезней: «Коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас... идет в баню париться». Вспомним великого русского полководца Александра Васильевича Суворова. Он был больным и хилым ребенком и только благодаря физическим упражнениям и закаливанию вырос крепким и выносливым. А. В. Суворов своим личным примером воздействовал на русских воинов. До преклонного возраста легендарный полководец сохранил неукротимую энергию, жизнерадостность, творческую работоспособность. В записках о нем в одном из номеров журнала «Замечатель» за 1842 г. написано следующее: «В бане Суворов

выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали ведер десять холодной воды...» Суворов всегда говорил своим солдатам: «Военный человек должен любить сильный мороз и сильный жар, засуху и проливной дождь». На Руси без бани не обходилось ни одно торжество. Накануне свадьбы после «утренника» невеста приглашала подруг пойти с ней в «жарку банюшку», которая уже была натоплена. В баню же шли и молодожены на следующий день после свадьбы – таков был обряд. Для гостей старались баню приготовить получше – угостить легким паром. Как же готовили пар в русской бане? Довольно просто. Его и по сей день готовят так же. Топят печь-каменку. На раскаленные камни льют горячую воду, и баня наполняется жарким паром. Если дым через трубу выходит наружу – значит, в такой бане парятся по-белому. Если трубы нет, дым идет прямо в парилку. В таком случае баню после топки проветривают, стены окатывают водой и парятся по-черному. Об этих двух разновидностях русской бани знают многие. А кому доводилось попариться в такой крохотной, вполне уютной, доступной каждому деревенскому жителю парилке, как русская печь? Когда-то это был один из самых популярных способов париться, особенно у жителей степных районов. Приготовили в печи и убрали еду. Постелили внутрь солому – и парилка готова. Только залезать в нее нужно осторожно, чтобы не вымазаться сажей. Плеснули на стенки печи водой или квасом – и поднимается от них душистый пар. Профессор П. И. Страхов описывает, как русские парили стариков в русской печи: «Кто-то по старости или болезни бывает слаб и дряхл так, что сам ие в силах влезть в печь, то его укладывают на доску и вдвигают, затем в печь влезает другой, здоровый, чтобы парить и мыть немощного».

Мне самому однажды довелось отведать печного пара. И хоть не был я слаб и дряхл, а, наоборот, занимался в то время тяжелой атлетикой, именно русская печь излечила меня от недуга. Было это в 1954 г. на уборке картофеля в Высоковском районе Московской области. Вдруг заболела у меня поясница, да так, что не могу двигаться. Таблетки, выписанные врачом, не помогали. И вот бабушка Акси́нья, у которой мы на время поселились, предложила: «Попарься в печке, вмиг встанешь и хворобу твою как рукой снимет» Я отшучивался: «Бабуль, неужели так надоед тебе, что испечь меня хочешь?» А ребятам интересно, они делали вид, что поверили в это народное средство и хором уговаривали меня попробовать. Им интересно, а мне страшно. В конце концов «уговорила» меня боль. Из-за нее я не только на стенку, но и в горячую печь готов был лезть. Рано утром бабушка Акси́нья истопила печь березовыми дровами. Выгребла золу. Принесла охапку душистой соломы, постелила в печи, облила ее водой. Ребята пододвинули стол к печке. С их помощью я, постанывая от боли, кое-как забрался на стол, веник березовый взяли со стола полез в печь. В печке было невыносимо жарко, но приятно пахло соломой. Я стегал себя березовым веником до тех пор, пока хватило сил. Из печи вылез вымазанный сажей, обмылся теплой водой. Потом лег на стол, а бабка Акси́нья растерла мне поясницу денатуратом, после этого обвязала шерстяным платком и отправила на лежанку. На следующее утро я был почти здоров, а через день и работоспособен.

На Тамбовщине и сейчас часто можно встретить любителей попариться и подлечиться от прострела, от простуды в русской печи. Мне приходилось наблюдать в деревнях: прежде чем париться, на раскаленные кирпичи стелят ржаную солому и ставят деревянное ведро с горячей водой. Потом ползком лезут в печь, где парятся сидя, если свод высокий, или лежа, стараясь не коснуться горячих стенок.

...Русская баня давно завоевала мировое признание. Миллионы людей постоянно прибегают к этому простому и надежному способу поддерживать здоровье, красоту, жизненный тонус, хорошее настроение. Лингвисты спорят, действительно ли русское слово «баня» произошло от греческого, обозначающего «изгоняю боль и грусть». Мне кажется, это легко проверить каждому – достаточно сходить в хорошую русскую баню и убедиться, что боль и грусть в самом деле отступают."