



А У ТЕБЯ  
НЕТ  
ТАКОЙ  
ШТУЧКИ?

# СПА БАНЯ БАСЕЙН

АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ

- Бани: сауна, турецкая, японская
- Русская баня от А до Я
- Веники, ароматы, напитки, банный календарь
- Что такое SPA?



**Алексей Алексеевич Григорьев**  
**SPA, баня, бассейн**  
**Серия «Не будь чайником»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6571569](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6571569)*

*Григорьев А. А. SPA, баня, бассейн. : БХВ-Петербург; СПб; 2005*

*ISBN 5-94157-747-8*

**Аннотация**

В брошюре рассказывается о видах бань, особое внимание уделено русской бане: приведены правила и приемы парения, способы заготовки и подготовки веников и другие банные «мелочи», описан современный вариант бани – SPA-комплекс.  
*Для широкого круга читателей*

# Содержание

Введение	4
Вокруг да около «штучек»	5
История бань	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Алексей Григорьев**

## **SPA, баня, бассейн**

### **Введение**

«Баня – великое изобретение человечества!» – этой пафосной фразой хочется начать разговор. Действительно, кроме того, что баня предназначена для очищения тела человека от грязи, она оказывает целебное воздействие, является местом встреч друзей. Особенно выросла популярность бани после выхода на экраны фильма «Ирония судьбы». Уже не одно поколение по традиции 31 декабря ходит в баню.

В отличие от самого современного и удобного санузла баня способна снимать с нас напряжение и стресс. Приятное банное общение, новые встречи, впечатление и контакты расслабляют и успокаивают. Высокая температура в бане активизирует работу потовых желез. Вместе с потом из организма выходят шлаки. В результате улучшается работа почек, водно-солевой обмен. Кроме того, баня «заряжает» нас энергией. Она улучшает нервно-психическое состояние, сон, аппетит, тренирует выносливость организма, приспособлявая его к экстремальным условиям, а также усиливает иммунитет.

# Вокруг да около «штучек»

## История бань

Известно, что в глубокой древности в Китае, Индии, Египте сооружались специальные здания для омовения тела и купания с гигиенической и лечебной целями. Бани в Древней Греции рассматривались, кроме того, как фактор закаливания и физического воспитания. В Спарте были общественные купальни, имевшие бассейны с холодной водой, парные помещения и комнаты для одевания. Этот тип бань распространился по всей Греции, а затем и в Риме.

Когда-то на территории Древнего Рима еще задолго до наступления новой эры были открыты теплые подземные термальные воды. Идеальными источниками древние лекари считали те, температура воды в которых была равна 37 °С. Их называли абсолютными или идеальными. Древние римляне погружались в ванны, наполненные такой водой, первоначально с целью просто-напросто помыться.



**Ой, да неужели!**

Было замечено, что воины армии Цезаря, принимающие «очистительные» ванны регулярно,

креплю душой и телом. Многие их раны быстро зарубцовывались, а царапины исчезали на глазах.

Мудрые римские правители начали открывать банные дома. В больших общественных древнеримских банях имелись не только игровые комнаты, но и огромные библиотеки, и роскошные читальные залы. Но главным, конечно, был природный источник, расположенный внутри каждого банного сооружения.

В Древнем Риме в баню (терму) ходили не только с гигиеническими и оздоровительными целями. Римские термы являлись также спортивными, культурными и увеселительными центрами.

Римская баня состояла из аподитриума (комнаты для раздевания), тепидариума (теплой комнаты), калидариума (жаркой комнаты) и фриджидариума (холодной комнаты) с бассейнами для купания. Более десяти водопроводов подводили к римским баням ключевую воду. Купание обычно сопровождалось смазыванием тела ароматными маслами и заканчивалось энергичным массажем. При термах имелись массажные комнаты, площадки для физических упражнений и состязаний, места для отдыха, для народных собраний. Здесь же происходили пиршества, театральные представления, устраивались художественные выставки, чтение, велась торговля разными товарами.

При раскопках в Афродисие, греческо-римском городе на Анатолийском плоскогорье, в 1904–1905 гг. были обнару-

жены грандиозные римские бани эпохи императора Адриана (76–138 гг.), оборудованные сложной системой центрального отопления. Раскаленный воздух от печей, топившихся дровами, циркулировал под каменным полом, нагревая воду в мелком бассейне, по краям которого нежились в облаках пара посетители. Переходя из зала в зал, каждый из них мог подобрать температуру воды по вкусу, а затем выкупаться в бассейне с прохладной водой. В банях Адриана до нашего времени сохранились скульптурные украшения, выполненные по сюжетам античных авторов. Каждый новый император, восходя на престол, строил общедоступные термы, тем самым приобретая популярность в народе. Термы, построенные в 215 г. императором Каракаллой (знаменитые термы Каракаллы), одновременно вмещали 2500 человек, в них было 1600 мраморных сидений. Императорские римские бани отличались небывалой роскошью, стены в них расписывали знаменитые художники, полы покрывали мозаикой. Посредине залов били фонтаны. Мебель отделывалась золотом, слоновой костью и серебром. Вход в бани украшали статуи, привезенные из Греции или созданные в Риме знаменитыми скульпторами. В банях прислуживали сотни рабов: массажисты, врачи, музыканты.

О роскоши римских терм (которых в городе насчитывалось около тысячи) ярко свидетельствует высказывание одного из императоров, который якобы после посещения терм воскликнул: «Разве можно править среди такой роскоши!»

В некоторые римские бани вода подавалась по серебряным трубам, а в женских термах скамьи иногда делались из серебра, ванны – из белого мрамора. Ряд бань оборудовался особыми топками, которые нагревали пол до 50–60 °С. Ходить по такому полу приходилось в деревянных сандалиях.

Обычно императорские термы имели большие купальные ванны с холодной, прохладной и теплой водой. После посещения калидариума римляне погружались в бассейн с теплой водой, затем с прохладной и холодной (то, что сейчас называется контрастными ваннами и применяется особенно широко в спортивной практике как средство восстановления после физической и психической нагрузок).

Наряду с общими, в богатых домах были собственные бани. Богатые римляне посещали баню два раза в день: утром и вечером. В то время ни один народ не расходовал такого количества воды: ежедневно на каждого приходилось 550–600 литров (для сравнения: в Москве сейчас на каждого жителя расходуется 700 литров воды, а столица России снабжается водой лучше многих других столиц мира). В Древнем Риме на 1 млн жителей приходилось около 900 бань и купален.

Такое большое потребление воды нередко беспокоило правителей. Например, когда в 97 г. Секст Юлий Фронтиний возглавил ведомство по снабжению Рима водой, он обнаружил, что городская организация водоснабжения поражена коррупцией и воровством. В те времена воровать воду из трубы, идущей к соседу, и подкупать инспекторов, чтобы



они смотрели на это сквозь пальцы, было для римлян обычным делом.



## Между прочим

Сколько лет баням? Точно ответить на этот вопрос невозможно. Устройство одной из них, обнаруженной при раскопках, доказывает лишь одно: принципы банного дела с веками не меняются. У входа в помещение, которое сейчас назвали бы раздевалкой, выбито, очевидно, одно из древнейших административных объявлений в мире. Надпись гласит: «Клиент несет личную ответственность за потерю денег и ценностей, оставленных в кошельке или поясе». Иначе: мойся да поглядывай...

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.