

?

В ГОСТИНЕ  
ПРИГЛАТИЕ

# РУССКАЯ БАНЯ



ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

# Иван Ильич Дубровин

## Русская баня

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176891](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176891)*

*И.И.Дубровин Русская баня: ЛА «Научная книга»; Москва;*

*ISBN 5-8153-0219-8*

### **Аннотация**

Книга является уникальным сборником сведений о русской бане. Кроме того, что в книге содержится информация, касающаяся истории русской бани, в ней можно прочесть 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.

# Содержание

Вступление	4
Глава I	7
Черная баня	13
Глава II	21
Собственная баня	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Иван Дубровин

## Русская баня

### 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

примириет 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 завсегдатаи, 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 сча-

стью, 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 бо-

лезни, 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 дружественности 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 «творити 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 забирался 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 задышаться 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 ба-

ни, 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 хлеба. Убрав из жерла печи копоть и золу, старались вымыть стены, на поддон настилали солому, там же ставили кадочку с водой и клали веник. Дальше требовалась помощь: тот, кто парится первым, садился на лопату или даже на обычную доску, а помощник осторожно вдвигал его в жерло. Заслонка печи плотно закрывалась, и человек начинал париться. Побрызгав водой на стенки печи, получали совершенно чудесный душистый пар с запахом только что испеченного хлеба.

Когда парильщик хотел выбраться из печи, он стучал по заслонке, и его вынимали из печи таким же способом, каким помещали туда. Вообще этот процесс очень напоминал печение хлеба: словно каравай, «ставили» человека в печь, а когда он «подрумняивался» от жара, быстро вынимали. Напарившись, человек обливался холодной водой, а если поблизости была речка, то бежал и окунался в реку. Вероятнее всего, купания с горячей водой были не очень распространенными, гораздо чаще просто парились, чередуя это с холодными обливаниями.

А вот голову мыли очень странно (в современном представлении). Для мытья волос сначала использовалась древесная зола! Вернее, не сама зола, а так называемый щелок, который изготавливали из золы. Только потом стали мыть голову яйцом, именно этот древний способ сохранился до наших дней. И сейчас многие красавицы, желая придать красоту и блеск волосам, по старинке моют их яйцом. Это ли не лучшее подтверждение мудрости наших предков, когда современный человек продуманно отказывается от модных патентованных косметических средств, предпочитая им средства народные, испытанные веками!

Если мы захотим проследить весь «путь» развития русской бани, то будет он вот каким: сначала – русская печка, в которой могли париться после приготовления пищи и печения хлебов. Затем тесное печное устье «расширилось» до размеров землянки, которая отапливалась по-черному. Ка-

менки как таковой еще не появилось, вместо нее в центре землянки громоздилась груда камней, на которую и плескали воду. Дым выходил не только через входное отверстие землянки, но и через щели в крыше. Потом тесная и низенькая землянка «подросла», став небольшим домиком, наполовину вкопанным в землю. Такие черные бани отапливались печками и в них уже была отдельная каменка и несколько полков. И только уже после этого русичи стали оснащать свои черные бани печными трубами, чтобы дым не скапливался в парилке, а выходил наружу. Так появились бани белые, – сначала деревянные, а потом и каменные.

Но с появлением белой бани черная баня не сдала своих позиций – они стали существовать одновременно. И по сей день во многих деревнях можно встретить бани, которые топятся как по-белому, так и по-черному. Русские всегда были весьма демократичны и поэтому старались учитывать интересы всех жителей деревни, села или города, строя бани двух типов. Ведь до сих пор есть люди, которым баня, топленная по-черному, нравится гораздо больше. Они утверждают, что пар в черной бане более душистый и полезный, чем в белой, потому что только в бане, топленной старинным способом, сохраняется особое, какое-то древнее ощущение домашнего уюта и тепла.

Наверно, именно эти чувства испытывали первобытные охотники, возвратившиеся с охоты: все тяготы позади и наконец-то можно расслабиться и отдохнуть, наслаждаясь по-

коем. А современному человеку, которого цивилизация избавила от суровой необходимости бороться с дикими зверями и со стихиями за свое существование, иногда бывает просто необходимо ощутить себя древним охотником и воином, способным к тяжелому физическому труду. Ведь что грех таить, наши современники-мужчины стали более изнеженными по сравнению со своими мужественными предками. А черная банька своими первобытными ощущениями, видимо, будит в них какую-то родовую, генетическую память, которая как бы возвращает их в те суровые времена. И это так здорово! Ненадолго ощутив себя воином, мужчина старается сохранить в себе это чувство: когда он знает, что от его храбрости и решительности многое зависит, он ведет себя совсем по-другому. Он и в самом деле становится более мужественным, в нем появляется какое-то особое спокойное достоинство, та брутальность, которая постепенно утрачивается в нашем рафинированном, цивилизованном обществе. Это точно. Проверено на практике!

Вообще-то это, конечно же, не научная теория – насчет генетической памяти, которую «будит» жаркая русская банька, топленная черным способом. Но ведь с ними (с мужчинами, в смысле) и в самом деле что-то происходит, ведь они какими-то другими выходят из русской бани! Хотите проверить – поезжайте в какую-нибудь глухую деревеньку, в которой еще сохранилась старинная черная баня. Гарантировано, что Ваш цивилизованный спутник, самым «кровожад-

ным» поступком которого была разделка мясного филе, купленного Вами в супермаркете, после посещения черной бани изъяснит горячее желание отправиться на охоту. Вы просто будете до глубины души изумлены произошедшими переменами. А кроме того, после такой бани и с телом что-то происходит: оно становится послушнее, гибкость и грация какие-то почти звериные появляются, да и весь организм лет на десять молодеет! Удивительно! А медики нашли научное объяснение «живительным» свойствам черной бани: оказывается, дым содержит особые антисептические вещества, уничтожающие болезнетворные бактерии и микробы. Вот почему черная баня так полезна.

Конечно, сейчас не у каждого есть такая возможность – на себе испытать действие черной бани, да и не каждый может ее выдержать. Что греха таить, с непривычки в черной бане и угореть недолго, тем более если человек до этого вообще никогда не парился! Но любому под силу париться в белой баньке: это и приятно, и не менее полезно.

Исконная русская белая баня со стороны смотрелась невзрачно. Деревянная избушка стояла наполовину вросшей в землю. Это мешало ветрам продувать баню, тем самым быстро ее охлаждая. Кроме этого, такое «приземленное» расположение бани было очень удобно для правильного размещения печи и дымохода. В отличие от черной бани над этой высилась дымовая труба.

Помещение бани делилось на две части. Предбанник

(меньшая часть) устраивался по традиции просто, но с учетом потребностей. Непосредственно баня, или парилка, занимала большую часть. Основной ее достопримечательностью была печь с дымоходом.

Печь – сердце бани – имела несколько уровней. Самым нижним уровнем была небольшая выемка – поддувало. Над ним располагалась печь. От печи в стене тянулись дымоходы. А на печи находился слой камней. Кадка с водой рядом с печью позволяла по необходимости добавлять пар. Такая конструкция печи обеспечивала хорошую «тягу» при горении, а также вентиляцию для банного помещения.

Очень часто по этой причине парилки в белой бане были без окон. Воздух в такой бане всегда насыщен кислородом. Он не менее жаркий, чем в бане, которая топится по-черному, но не такой жгучий и терпкий. В белой бане в воздухе практически не чувствуются продукты горения, а главенствуют только ароматы дерева, веника и лечебных отваров.

Не вызывает сомнений тот факт, что без бани, которая топится по-белому, не обойтись тем, кто испытывает из-за каких-либо болезней трудности с дыханием. Чистый ароматный пар такой бани действует на легкие очищающе. Дыхание в ароматной бане подобно ингаляции. Такие бани и стали прототипами современных бань, которые унаследовали от традиционных русских бань их лечебную силу.

# **Глава II**

## **«Секретные материалы», или что нужно знать о бане?**

### **Собственная баня**

Среди любителей бани очень много творческих и изобретательных людей, которые используют свои знания для того, чтобы максимально приблизить древнюю конструкцию бани к современным условиям. А это очень актуально, ведь все чаще люди пользуются не баней, а ванной или душем.

У большинства людей сейчас мало возможности иметь свою деревянную баньку. Но государство оказывает поддержку при строительстве общих бань. На многих предприятиях, при стадионах и в домах отдыха имеются первоклассные бани. Они обшиты деревом и дают прекрасный пар. Нередко под бани оборудуются здания, изначально не предназначавшиеся для этих целей.

# 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.