

Вадим Пустовойтов

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ



# ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА РУССКОЙ БАНИ

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



Вадим Пустовойтов

**Исцеляющая сила русской  
бани. Народные рецепты  
здоровья и долголетия**

«Центрполиграф»

2010

## **Пустовойтов В. Н.**

Исцеляющая сила русской бани. Народные рецепты здоровья и долголетия / В. Н. Пустовойтов — «Центрполиграф», 2010

Профессиональный банщик Вадим Пустовойтов поделится с вами всеми тонкостями русского банного дела. С помощью банных процедур вы укрепите иммунитет, справитесь со стрессом и бессонницей, избавитесь от многих заболеваний, отдохнете и получите заряд бодрости и отличное настроение. Автор расскажет вам, какие процедуры необходимы до и после посещения русской бани, сауны, хамама или сэнто. Вы научитесь с легкостью профессионала выбирать банный веник, освоите технику оздоровительного веничного массажа и без труда сбросите лишний вес. Книга адресована ценителям банной культуры и всем, кто хочет обрести молодость, красоту и здоровье на долгие годы. С легким паром!

© Пустовойтов В. Н., 2010

© Центрполиграф, 2010

## Содержание

Баллада о бане	5
Глава первая. Кое-что из истории бани	6
Из глубины веков	6
Воскресшие из пепла	8
Бани Востока	11
Русская баня в истории русского народа	12
Московские бани	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Вадим Пустовойтов

## Исцеляющая сила русской бани

### Баллада о бане

Благодать или благословение  
Ниспошли на подручных твоих —  
Дай нам, Бог, совершить омовение,  
Окунаясь в святая святых!  
Исцеленьем от язв и уродства  
Будет душ из живительных вод.  
Это – словно возврат первородства,  
Или нет – осушение болот.  
Все пороки, грехи и печали,  
Равнодушие, согласие и спор —  
Пар, который вот только наддали,  
Вышибает, как пули, из пор.  
Все, что мучит тебя, – испарится  
И поднимется вверх, к небесам.  
Ты ж, очистившись, должен спуститься —  
Пар с грехами расправится сам,  
Не стремись прежде времени к душе.  
Не равняй с очищеньем мытье,  
Нужно выпороть веником душу,  
Нужно выпарить смрад из нее.  
Здесь нет голых – стесняться не надо,  
Что кривая рука да нога.  
Здесь – подобие райского сада, —  
Пропуск тем, кто раздет донага.  
И в предбаннике сбросивши вещи,  
Всю одетость свою позабуди —  
Одинаково веничек хлещет,  
Так что зря не выпячивай грудь!  
Все равны здесь единым богатством.  
Все легко переносят жару, —  
Здесь свободу и равенство с братством  
Ощущаешь в кромешном пару.  
Загоняй поколенья в парную  
И крещенье принять убедил, —  
Лей на нас свою воду святую —  
И от варварства освободи!

*Владимир Высоцкий (Написано для спектакля Московского театра драмы и комедии на Таганке «Живой», 1971 г.)*

## Глава первая. Кое-что из истории бани

### Из глубины веков

В фольклоре многих народов мира есть указание на то, что баню людям подарили боги. Сторонники инопланетного происхождения человеческой цивилизации считают, что гигиеническая культура, в том числе – банная, была привита вместе с другими полезными науками (медициной, астрономией, агрономией) «космическими миссионерами».

Сейчас трудно судить – боги это были или внешние прогрессоры, но, как утверждал Геродот (484–425 гг. до н. э.), первые бани у всех народов мира появились почти в одно и то же время.

Если же прообразом паровой бани считать разогретые камни, на которые льется вода, то происхождение бани можно смело отнести к каменному веку.

Что же касается целебных свойств горячего пара, то, скорее всего, их открыли случайно, в момент священнодействия с огнем. Предок человека, сидя у очага в пещере, пролил воду на раскаленные камни, атмосфера жилища наполнилась влажным теплым туманом, и все присутствующие ощутили его необычное воздействие. А затем, в дальнейшем, привыкая мыться у очага, люди стали специально поливать горячие камни водой или отваром трав.

Со временем помещение для мытья начали оборудовать отдельно от основного жилища. Сначала это были пещеры, затем, как показывают археологические раскопки, появились специальные шалаши-парилки, это было характерно для скифов и сарматов, а также для других степных племен. Степняки получали пар, бросая конопляное семя на раскаленные камни.

В других случаях строились специальные парильни с сухим и влажным паром, часто использовались естественные источники горячих вод и т. д.

Испанские завоеватели отмечали наличие у индейцев Южной Америки банных сооружений в виде земляных куполов. Ацтеки называли их «темескалы» и унаследовали от своих предков – майя. В арсенале банных потогонных средств у индейцев была нагретая трава, прикладываемая к телу в качестве своеобразных компрессов. Эту процедуру можно считать предшественницей современного парения банным веником.

Паром лечились даже американские индейцы. Происходило это так: в вигвам вносили предварительно нагретые камни, которые шаман обрызгивал травяными настоями и отварами, после чего больного окутывали клубы целительного пара.

На Руси первые бани строились в виде землянок или небольших бревенчатых срубов. В районах, где не было лесов, использовались камни, в основном ракушечник и известняк. Но всегда в древних русских и славянских банях пользовались вениками, остатки которых обнаруживаются в банных сооружениях при археологических раскопках.

Особую роль в формировании и развитии банной культуры сыграли народы финно-угорской группы, а уж о бане-сауне времен викингов и говорить не приходится: с небольшими видоизменениями сауна дошла до наших дней и заняла достойное место в мировой гигиенической культуре.

Ряд исследователей считает, что баня проделала исторический путь с Востока на Запад. Но против этого есть серьезные возражения. Во-первых, народы Севера и Юга заимствовали друг у друга стиль строительства бань и использования пара (скандинавы – у русичей, и наоборот), а во-вторых, на Древнем Востоке бани хоть и существовали уже три с половиной тысячи лет назад, но в них использовались горячие природные источники и водоемы (ванны). Подобные описания встречаются в священных индийских трактатах, созданных за 1500 лет до н. э.

После воцарения христианства в Европе она надолго оказалась отрезанной от банной культуры: католическая церковь негативно относилась к уходу за телом и пропагандировала умерщвление плоти и отказ от плотских желаний.

Интересно отметить, что византийская ветвь (православие), в частности на Руси, таких взглядов в отношении гигиены не придерживалась. Наоборот, считалось, что содержать «телеса» в чистоте и опрятности – дело богоугодное, поэтому бани имелись не только при царских и княжеских дворцах и во дворах простолюдинов, но и в монастырях.

Во многом благодаря этому Россию обошли стороной средневековые эпидемии чумы, от которых так пострадала Европа.

На арабском Востоке бани получили широчайшее распространение и всеобщую любовь. Вместе с развитием медицины (X–XI вв.) арабскими учеными Абу Бакар аль-Рази и Ибн Синой (Авиценной) были разработаны новые методики лечения больных и поддержания чистоты тела с использованием банных процедур и массажа. Благодаря трудам арабских ученых эти методики способствовали распространению бань в Персии, Хиве, Бухаре, Армении, Грузии.

Однако вершиной банного искусства, культуры и развития технологии бань в истории человечества являются, бесспорно, античные бани, ярким и типичным примером которых служат Стабиевы термы и термы Форума в Помпеях.

## Воскресшие из пепла

После извержения Везувия, погубившего одну из самых процветающих колоний Римской империи, Помпеи оставались под слоем пепла более 1600 лет. О них даже стали постепенно забывать, но в начале XIX в. начались раскопки города, в которых принимали участие братья Брюлловы. Впоследствии старший – Карл, на которого находки произвели неизгладимое впечатление, создает свое бессмертное полотно «Последний день Помпеи».

С 1860 г. под руководством Джузеппе Фиорелли город раскрывает перед потрясенными учеными и мировой общественностью все новые и новые тайны древнеримской истории и культуры. Благодаря тому, что город оказался уникальным образом «законсервированным» под слоем пепла, удалось получить практически нетронутыми целые комплексы зданий и сооружений. Д. Фиорелли применяет метод слепков, заполняя гипсом пустоты, образовавшиеся после разложения органических веществ. Благодаря этому вновь обретают свою форму человеческие тела, растения и животные.

В Помпеях в период расцвета Империи было построено несколько терм (бань). Они пользовались большой популярностью, как, впрочем, и во всей Римской империи.

Вообще в античную эпоху банными сооружениями, как и всей банной культуре, уделялось особое внимание. Например, в Греции в IV–V вв. до н. э. бани облицовывались мрамором, украшались прекрасными статуями, при Платоне были учреждены общественные бани и приняты особые законы о них.

В период расцвета Римской империи в Риме были построены уникальные водопроводные акведуки, которые поставляли в город миллион кубических метров воды в сутки (это половина той потребности, которую имеет современный Рим).

В римских термах после распаривания тела и купания в бассейне широко использовались различные виды массажа, физических упражнений, подавались особые блюда и напитки.

Термы строились для обслуживания самых различных слоев общества, некоторые бани были элитными, другие – демократичными. Часть бань, особенно общественных, обслуживала практически все слои населения, для чего внутри они подразделялись на несколько разрядов.

С III в. до н. э. и позднее строились крупнейшие термы, рассчитанные на несколько тысяч купающихся одновременно. При этом стоимость бани была символической, а дети могли мыться там бесплатно. Бани были открыты круглосуточно, мужчины – любители бань, – ходили туда ежедневно, а многие – по несколько раз в день.

Поскольку мыла еще не изобрели, римляне использовали для мытья особые притирания и мази, приготовленные на жи вотных жирах с применением благовоний. Для удаления с поверхности кожи жира и грязи пользовались мелом, пемзой и луковой золой.

В древнеримских банях при массажных процедурах применялись такие мази, как «Родиний» с запахом розы, вербены и лимонника, «Телинум», изготовлявшийся из оливкового масла и специального сорта апельсинов, и др. Эту мазь особенно любил использовать Цезарь во время курса массажа при посещении терм.

Античные врачи предписывали ходить в баню при слабости, усталости, ревматизме, артрите и других болезнях.

В Помпеях лучше всего сохранились и представляют наибольший интерес Стабиевы термы и термы помпейского Форума.

Термы помпейского Форума (они находились на углу улицы Форума и улицы Терм и предназначались как для местных жителей, так и для приезжих) завершали ряд общественных зданий, которые тянутся от морских ворот до арки Калигулы вдоль улицы Форума.

В них находились все необходимые помещения для полного рекреационного (восстановительного) цикла, а именно: раздевалки, баня с теплой водой и баня с горячей водой.

Благодаря специальному устройству (гипокауст) все помещения в бане отапливались размещенными под полом трубами централизованным способом. А до того как приводилась в действие система подачи горячего воздуха через каналы гипокауста, топилась бронзовая жаровня.

В калдарии имелся большой умывальник для мытья лица и рук горячей водой, с противоположной стороны находился мраморный бассейн.

В мужском разряде были расположены:

1. Аподитерий (раздевалка).
2. Фригидарий (холодная комната).
3. Тепидарий (теплая баня).
4. Калдарий (горячая баня).
5. Палестра (спортивный зал).
6. Бронзовые жаровни и скамьи.
7. Бассейн.
8. Моечная ванна.
9. Печи для нагрева воздуха и воды.

В женский разряд вход был отдельный, и там имелись аналогичные помещения: раздевалка, холодная баня, горячая баня, открытый двор. На второй этаж вела специальная лестница.

Интерьеры терм Форума были богато украшены декоративной штукатуркой, плиткой, а в тепидарии привлекала внимание терракотовая группа скульптур атлантов.

Стабиевы термы, построенные сразу после захвата Помпей римлянами, являются самыми крупными и самыми древними среди раскопанных.

Комплекс сосредоточен вокруг трапециевидного перистилия с колоннами в стиле самнитско-республиканского периода. В императорскую эпоху эти здания покрывал слой цветной штукатурки.

Центральный вход в бани располагался на улице Изобилия. Посетитель попадал сразу на обширное спортивное поле палестры в открытом дворе, тут же располагался бассейн. К нему относились умывальня, раздевалка и служебные помещения.

Это было множество комнат, в которых натирались маслами и песком, а также очищали тело от пота и грязи с помощью скребницы, все это было богато украшено: например, до нашего времени дошли следы внушительных фресок с декоративными фантастическими изображениями Зевса с жезлом и орлом, а в палестре – Геракла с Сатиром.

По краям открытого бассейна размером 13 x 3 м и глубиной 1,5 м проходил свинцовый водопровод.

Наличие палестры свидетельствует о большом влиянии греческой культуры. Кроме занятий атлетикой в Стабиевых термах была возможность поплавать в бассейне.

В мужском отделении имелись прихожая, гардеробная, фригидарий, тепидарий, калдарий и лаконикум (горячая парная).

Вход в женскую раздевалку располагался с противоположной стороны, и вообще, главная часть Стабиевых терм была отведена для мужчин и лишь незначительная часть предназначалась женщинам.

Отопительная система располагалась в самом центре комплекса. Она проходила между мужским и женским отделениями и состояла из печи и трех цилиндрических котлов с теплой, горячей и очень горячей водой. В служебные помещения вели два независимых входа.

Под раздевалку и для отдыха было отведено самое большое помещение, где устанавливались мраморные скамейки и ниши для хранения одежды.

Специфической особенностью архитектуры Стабиевых терм было наличие спортивного поля палестры, предназначенного для различных спортивных игр и упражнений. Это привлекало в Стабиевы термы дополнительных посетителей.

При раскопках в римско-греческом городе Афродисие на Анатолийском плоскогорье (1904–1905 гг.) обнаружены великолепные римские бани, относящиеся к эпохе правления императора Адриана (76—138 гг.). Они оборудованы сложной системой центрального отопления (типа гипокауста): горячий воздух от печей, которые топились дровами, циркулировал под каменным полом и нагревал воду в мелком бассейне, вокруг которого в клубах пара возлежали отдыхающие.

Зачастую пол нагревался до 50–60°, поэтому ходить по нему приходилось в специальных деревянных сандалиях.

Имелось несколько залов с различной температурой, а также бассейны с теплой, прохладной и холодной водой. Это позволяло принимать контрастные ванны.

Широкой известностью в Древнем Риме пользовались императорские бани (термы). Они назывались так потому, что каждый новый император, восходя на престол, считал обязательным построить какой-нибудь новый банный комплекс, чтобы завоевать тем самым популярность в народе (так оно и случалось). При этом каждое новое сооружение старались построить больше и роскошнее, чем предыдущие. Например, знаменитые термы Карагаллы, появившиеся в 215 г. вмещали сразу 2500 человек, а сидячих мест из мрамора здесь было 1600.

Само собой разумеется, что императорские римские бани отличались особой роскошью: полы покрывала красочная мозаика, стены расписывали известные художники; статуи, принадлежащие резцам ведущих скульпторов, возвышались в залах, посреди которых были фонтаны, мебель отделывалась золотом, серебром и слоновой костью.

Вода в некоторые императорские бани подавалась по серебряным трубам, в женских термах скамьи были изготовлены из серебра, ванны и тазы – из белого мрамора.

В банях посетителей обслуживали сотни рабов, среди которых были массажисты, врачи, музыканты.

Вместе с тем в богатых домах имелись свои собственные, частные, бани. Знатные и богатые римляне посещали баню дважды в день – утром и вечером.

На каждого римлянина в те времена приходилось около 600 л воды в день (для сравнения – в настоящее время москвич потребляет около 700 л в день).

После падения Римской империи в V в. бани стремительно стали терять свое значение в Европе, и строительство бань возродилось только после крестовых походов, достигнув пика в XIII–XVII вв. Крестоносцы позаимствовали идею и технологию бань на Востоке (турецкие бани).

## Бани Востока

На арабском Востоке бани не были столь роскошными и огромными, как в Греции или Древнем Риме, но они сохранили лучшие традиции античности и добавили собственную восточную специфику. Тип восточных бань можно рассмотреть на примере бухарских бань.

Бухара славилась своими банями, некоторые из них продолжают действовать и поныне: это Хаммоми Саррофон и Хаммоми Базори-Норд. Они представляют собой полуподземные сооружения, чьи купола втиснулись в рыночные ряды и едва возвышаются над рынком.

Разумеется, сейчас эти банные комплексы технически усовершенствованы, но общие принципы, заложенные в них, изменились мало.

Войдя в баню, посетитель оказывается в просторном зале-раздевалке. Оставив здесь всю одежду, он спускается вниз по ступенькам на 1,5–2 м, потом оказывается на наклонной площадке. Отсюда в мыльное отделение ведет длинный узкий коридор.

В круглом зале мыльного отделения есть 4–5 ниш для мытья и три узких прохода, которые ведут в различные помещения: в парилку, прохладную комнату и зал для отдыха. Баню принимают именно в такой последовательности: сначала – в парилку, потом – в прохладную комнату, где потоотделение продолжается, а затем полагается вымыться, обсушиться и воспользоваться услугами массажиста.

Генератором пара в турецких банях является большой котел с водой, встроенный в стену. Пар постоянно выходит из отверстия размером 0,5 x 0,5 м, расположенного примерно на высоте 1,5 м от пола.

Топилась топка котла в те времена дровами, в настоящее время – мазутом. Топка располагается по другую сторону стены, и продукты горения в парилку не попадают.

При этом вся баня – мыльное отделение и комнаты отдыха – обогревается теплым воздухом, проходящим в специальной трубе под полом (наподобие античного гипокауста).

На Востоке считается, что баню следует посещать до восхода солнца, ибо именно тогда хворь и нечистота изгоняются из тела. А днем организм уже устает и не может эффективно бороться с недомоганиями.

## Русская баня в истории русского народа

На территории современной России бани появились очень давно. Еще Геродот упоминал скифские бани, которые были распространены на территории нынешнего Причерноморья.

Скифская баня представляла собой своеобразный чум (или вигвам) из трех жердин, обтянутых шкурами или войлоком. Внутри стоял чан с водой, куда бросали раскаленные камни, а на них сыпали конопляное семя. Получался такой сильный пар, что скифы «вопили от удовольствия». А скифские женщины за сутки до бани умащивали свое тело составом из кипариса, кедра и ладана. После парения и мытья оно становилось чистым и блестящим.

Следующим шагом в развитии русской бани было появление бань-полуземлянок (частично углубленных в землю круглоскатных и односкатных шалашей-хижин) и бань-землянок. Такое сооружение легко и быстро строится, кроме того, оно достаточно теплоизолировано, и банный эффект здесь намного больше, чем в вигваме или шалаше.

Подобные бани были распространены даже в Финляндии, а в XX веке ими пользовались участники больших советскихстроек в необжитых местностях и партизаны в годы Второй мировой войны.

В низинных местах, затапливаемых в половодье (в том числе и на Нижнем Дону), бани строились на сваях, непосредственно над водной поверхностью.

Древние бани носили разные названия, в зависимости от местности и населявшей ее народности:

- мовь;
- мовня;
- мовница;
- мыльня;
- впадня;
- баня (летописи X–XIII вв.).

Во время царствования Петра I русская баня стала распространяться по миру очень быстро. Известен такой факт: в 1713 г., будучи в Париже, Петр приказал построить баню на берегу Сены. После бани гренандеры купались в реке в любое время года, даже зимой, чем вызывали изумление и недоумение парижан, а на замечания, что солдаты могут заболеть и умереть после такого купания, Петр отвечал, что наоборот, не умрут, а закалятся, поскольку для них привычка – вторая натура.

Антонио Нуньес Рибера Санчес, автор трактата о российских банях, говорит о них, как о драгоценнейшем благе, которое может послужить для «крепости и здоровья тела» не только в России. В частности, Санчес пишет о свойствах русского пара:

*«...Сим образом производимый пар не расслабляет твердых частей тела, как пар древних римских и нынешних турецких бань: ибо сей пар в российских банях, будучи составлен стихийными частицами огня и воздуха и возобновляем по произволению, смягчит и не расслабляет его: он расширяет орудия дыхания, боевые и другие жилы, оживляет и восстанавливает оные части в то состояние, в коем они были прежде».*

Даль в своем Толковом словаре дает следующее определение бани:

*«Баня паровая, русская баня, строение или покои, где моются и парятся, не просто в сухом тепле, а в пару, почему важнейшие части бани: калильная печь с булыжником (каменка) или с ядрами и чугунным боем (чугунка) или с колодой в виде опрокинутого котла с завороченными окраинами, затем полок с приступками и подголовьем, на котором парятся, лавки вокруг стен, на коих моются, чаны с горячею и холодною водою или краны для этого в стене, шайки для мытья и окота, вехотки (мочало) для мылки, веники (дубовые или березовые) для*

*парки. При порядочной бане есть предбанник, где раздеваются, отдыхают, запивают баню квасом и пр.».*

Арабский путешественник X в. Ибн Паста отмечал в своих путевых записках, что россияне очень любят горячо париться в бане, нещадно хлеща себя вениками из березы, дуба или крапивы, а затем валяться в снегу, купаться в проруби или, на крайний случай, в кадушке с ледяной водой.

Первое упоминание о русской бане в отечественной истории встречается в «Повести временных лет» (945 г.). Многие иностранцы писали о русской бане с удивлением и уважением.

Например, в 30-х гг. XVII столетия Адам Олеарий описывал свои впечатления от посещения русских бань так:

*«Русские могут выносить чрезвычайный жар, и в бане, лежа на полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить, затем, когда от такого жару сделаются все красными и изнемогут до того, что не в силах больше 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 заходят в жаркую баню».*

В XVII в. по указу царя Алексея Михайловича начали строить общественные бани. Они принадлежали частным лицам, и вначале это были одноэтажные постройки, расположенные на берегах рек. Отапливались они дровами и имели три помещения: раздевальное, мыльное и парное. Воду сначала носили вручную, затем появились водопроводы, первые из них, разумеется, работали на царские бани.

На Руси баню любили все и ходили в нее все: и цари, и простолюдины.

У крупнейшего историка и знатока жизни русского народа Н.И. Костомарова в «Очерке домашней жизни и нравов великорусского народа в XVI и XVII столетиях» читаем о том, что вообще русские ходили в баню очень часто, так как она была первой потребностью в домашней жизни – и для чистоплотности, и для какого-то особенного наслаждения, в котором понимали толк лишь русские и восточные народы.

Своя мыльня была практически в каждом зажиточном доме, а кроме того, для простонародья и для проезжих всюду по городам существовали общественные (или царские) мыльни. За вход туда платили деньги, которые составляли во всем государстве одну из ветвей царских доходов.

Ежегодно собиралось таким образом со всех мылен, находившихся в ведомстве Конюшенного двора, до двух тысяч рублей (суммы по тем временам немалые).

Частные мыльни в соответствии с указом топились 1 либо 2 раза в неделю. Исключение составляли жаркие летние периоды, когда стояли сухие и горячие дни, что создавало угрозу пожара; по воле местных воевод в такие периоды могли делаться исключения для родильниц и больниц. Царские же мыльни топились всегда, и в такие периоды их сборы резко увеличивались.

Впрочем, запрещение топить свои мыльни больше касалось городских и посадских крестьян, зажиточные и знатные люди топили их по своему усмотрению, когда им было угодно. Простонародье же негативно относилось к таким запрещениям: баня для русского человека была такой насущной необходимостью, что по поводу запрещения топить ее жители грозили правительству «разбрестись врознь из своих домов».

Как же пользовались баней во времена русского Средневековья?

Обычно в баню ходили после обеда, не опасаясь дурных последствий. Жар в бане был нестерпимый. На полках и скамьях стелили сено, сверху накрывали его чистым полотном. Затем парящийся ложился на него, и его били вениками «до усталости». Затем выбегали на воздух и бросались в реку или озеро либо в прорубь или снежный сугроб. Зимой иногда даже катались в снегу или обливались на морозе водой.

Всегда, кто ходил в мыльню, тот и парился, – это было всеобщим обычаем, и понятие «помыться» было самым тесным образом связано с парной процедурой.

В общественных мыльнях было два отделения – мужское и женское, которые отделялись одно от другого перегородкой, причем вход был общим. И мужчины, и женщины, входя в мыльное отделение нагишом, встречались друг с другом, но это никого не смущало: они закрывались вениками и без особенного замешательства разговаривали.

В более отдаленные времена в русских общественных банях вообще было принято париться и мыться вместе мужчинам и женщинам, причем это касалось даже монахов и монашек.

Немцы, жившие в Москве, заимствовали от русских их мыльни, но придали им больший комфорт, уют и ухоженность.

Немецкие мыльни приобрели в Москве славу и пользовались популярностью у высокопоставленных и зажиточных людей. Вместо голых скамей в них были тюфяки, набитые пахучими травами, причем по мере надобности старая трава выбрасывалась, а свежая набивалась. Предбанники у немцев были особенные: чистые и светлые, здесь было удобно раздеваться и одеваться. После мытья посетителя обтирали и клали в постель – отдохнуть. Тут появлялась женщина-прислуга, которая приносила мед, пиво или сбитень для питья.

Русская баня была главным лекарством от всяких болезней: как только русский человек чувствовал себя нездоровым, он тотчас выпивал водки с чесноком и перцем, закусывал луком и шел в баню париться.

Как для простонародья, так и для других сословий баня была своеобразной школой той удивительной нечувствительности ко всем крайностям температуры, какой отличались русские, всегда удивляя этим иностранцев. Тем не менее, относительно высших классов общества, по замечанию Костомарова, «при сидячей жизни бани пережили бездействие и изнеженность: в особенности женщины высшего сословия отличались этим и казались хилыми и брюзгливыми».

Знаменитый русский полководец А.В. Суворов, как известно, в детстве был больным и физически слабым. Лишь благодаря постоянным физическим упражнениям и закаливанию он стал настолько крепким и выносливым, что это вошло в легенды.

Важнейшую роль в этом сыграла баня. Верность ей Суворов пронес через всю свою жизнь. Он пристально следил, чтобы русские солдаты всегда получали «банное довольствие», были опрятны и чисты, мылись, парились, стирались регулярно, всегда и везде, в том числе – в полевых условиях, «на бивуаках». До преклонного возраста Суворов сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность и работоспособность. В журнале «Замечатель» за 1842 г. говорилось, что Суворов выдерживал в бане на полке ужасный жар, после чего на него выливали ведер десять холодной воды.

Обожал русскую баню и знаменитый певец Шаляпин. *«Это у меня с детства, – вспоминал он. – Любил я с отцом ходить в баню... Там мылись мы и парились часами, до усталости, до изнеможения. А потом, когда ушел я из дому, помню: первым делом, если хоть один пятак был у меня в кармане, шел в баню и там без конца мылся, намывался, парился...»*

На Руси было несколько основных разновидностей бань. Наиболее широко известные – баня по-черному, баня по-белому и самая экзотическая – баня в русской печи.

**Баней по-черному** называется любая баня, парная которой не имеет дымовой трубы, и дым от банной печи выходит прямо в парилку. В старину, когда налог за жилище платился «с трубы», российский люд хитрил и топил «по-черному» не только бани, но и жилые помещения.

Некоторые любители народной бани считают, что баня по-черному даже лучше, экзотичнее, чем точно такая же баня по-белому (с трубой). Дескать, в «черной» бане по-особому ощущается дух от дровишек, прокопченные стены после хорошей протопки отдают особенный,

«духмяный» жар. И если народу в «черной» бане парится немного, то для дачного участка или охотничьей заимки она вполне сгодится.

После протопки парилку в такой бане проветривают, стены окатывают водой и парятся «по-черному».

**Баня по-белому** – это, прежде всего, печь с хорошим дымоходом. Парятся там обычным порядком: сперва льют воду на раскаленные камни печи-каменки, потом выгоняют лишний пар полотенцами или простынями, слегка (минуту-другую) выдерживают «для опуска», потом забираются на полки и ждут «седьмого пота» (о технике парения см. в соответствующем разделе данной книги). Проветривают и окатывают водой парилку в такой бане только после того, как наберется много опалого листа и влаги на полу и полках.

На Руси отношение к бане было особенное, уважительное, наполненное правилами и суевериями. Например, считалось, что в бане живет ее незримый хранитель – баенник, который может иметь, как домовый или леший, супругу – шишимору (кикимору). Этот «нечистый банщик», согласно преданиям, зарождался из обмылков, и в полнолуние, в полночную пору, мог запросто уморить задремавшего в парилке выпивоху: а не ходи париться во хмелю!

Материалисты утверждают, что это предание призвано убедить любителей попариться в пьяном виде в необходимости соблюдать технику безопасности и не засыпать в парилке, ибо можно либо вообще не проснуться, либо остаться парализованным на всю жизнь: алкоголь и жар в совокупности оказывают взаимоусиливающее действие, и удар по сосудам мозга и сердца может оказаться роковым.

А злого баенника народная молва, дескать, придумала для доходчивости.

На Руси в баню полагалось ходить перед всеми большими праздниками. Часто там занимались супружеской любовью, и после этого благочестивые муж и жена несколько дней не смели входить в церковь, а церковную службу слушали, стоя на пороге. Молодежь, догадываясь о причинах такой стеснительности, перемигивалась и прыскала в кулачок.

Без бани не обходилось ни одно торжество. Она была необходимым действием накануне свадьбы, когда невеста после «утренника» приглашала подруг на девичник в жаркую баню.

На следующий день после свадьбы в баню шли молодожены, опять же, согласно обряду.

Всем известно, что именно в бане в течение многих столетий принимали роды. Тело роженицы, разогретое горячим паром, легче выносило родовые нагрузки. Кроме того, в бане было легче поддержать гигиену.

Угощали легким паром и дорогих гостей. Выручала баня и тех, кто перепил «зелена вина», выгоняя похмелье. С баней связаны многие народные целительские методики.

Третья, сейчас уже забытая, но очень популярная в прошлом (особенно у жителей степных районов) разновидность русской бани — **баня в русской печи**.

Для того чтобы попариться в русской печи, заготавливали все необходимое и сначала использовали печь по своему прямому назначению: пекли хлеб, варили обед. Затем вынимали из нее все и устлали внутреннее пространство ржаной соломой и ставили деревянное ведро (ендову) с водой.

Забирались внутрь, брызгали водой (или квасом) на солому и стены и парились сколько душе угодно.

Часто здесь, в русской печи, парили и старых, немощных. Такого человека клали на доску и вдвигали в печь как противень с пирогом. А следом влезал здоровый, чтобы парить и мыть больного.

П.И. Страхов в «Сказаниях русского народа» так описывал порядок парки в русской печи:

*«Когда истопят печь пожарче, например, под хлеба, то как вынут их, возьмут воду, нагреют загодя, настелют под соломою, веник прихватят, распаренный домягка. Для хорошего духу – небольшую посудину с квасом. А ежели невеста и жених перед свадьбой – то с*

*пивом: еще запашистее. Улегишись в печи как способнее, велит человек затворить за собой устье печи, прыскает по сторонам и поверху квасом ли, пивом ли. Всего лучше пучком соломы прыскать. Потом ее в воду окунуть и прыснуть снова – пару поддать себе, сколько надобно, а потом уже и париться. Выходит разопрелый человек из печи в сени или во двор – холодной водой окатывается. Непременно надо полежать потом – на лавке или на полу, на соломе. Отдохнув, помыться у печи со щелоком, а ежели опять на теле зуд почувствует, снова в печь лезть и париться в другой раз».*

Понятие «со щелоком» следует пояснить особо. Речь идет не о соде или поташе, а о древесной золе, которую разводили в бочке с дождевой водой, настаивали некоторое время, а потом употребляли вместо мыла. Таким образом мылись уже и в XX в., в лихолетье войн, революций и разрух.

На Руси баня строилась, как правило, из дерева и имела два помещения: одно называлось предбанником (передбанником), а также сенями, сторожкой, предмыленной и др.

Здесь стояли лавки, а также стол, накрытый красным сукном, на которое клали «мовное платье»: простыни, опახала, головной колпак, рушники и др. После крещения Руси здесь, в предбаннике, всегда висели икона и крест.

В другом помещении находилась печь-каменка (или чугунок) четырехугольной формы. Над сводом устья печи было отверстие, куда укладывались речные камни-окатыши: они удерживали тепло при протопке. Рядом с печкой устраивался полоч со ступенями и изголовьями. Над ним находилось маленькое окошко, которое служило отдушиной: его открывали, если жар становился уж очень невыносимым, а также чтобы избежать опасности угореть.

В бане обязательно имелись кадки и чаны с горячей и холодной водой, деревянные или медные тазы (шайки), мочала, скребницы и веники. В отдельных сосудах (в классической традиции – берестяных тесах, которые сохраняли температуру как термосы) держали квас, им обливались перед началом парки.

В сельских и бедных городских банях пол был бревенчатым, в более благоустроенных банях пол делался из досок.

Материалом для строительства бани служило дерево (подавляющее большинство бань так и называлось – «банными срубам»).

А первая русская каменная баня была построена в 1090 г. в г. Переяславле при церкви св. Андрея Первозванного.

Веники для русской бани заготавливали поздней весной и ранним летом (на Троицу), когда лист становился уже упругим, но еще не грубым, а на дубе не появились еще желуди.

Ветки для веника брали дубовые и березовые, к ним добавляли липовые, кленовые, можжевеловые и лиственничные ветки. Веники просушивались и хранились в стогах сена, здесь они становились плоскими, не пересыхали, не осыпались и делались исключительно ароматными.

Иногда на веники делались наговоры (любовные, целительные), а затем с ними парились, считая, что магическое воздействие, усиленное паром и жаром, обязательно достигнет цели.

Банные обычаи и ритуалы тщательно соблюдались вплоть до XX в., некоторые из них возвращаются и сейчас.

Баня считалась местом обитаемым. О материалистических воззрениях на баенника мы уже упоминали, теперь посмотрим на этого легендарного обитателя мылен и парилен глазами наших суеверных предков.

Несмотря на то, что, по утверждению пословицы, «Баня парит, баня правит, баня все исправит», «баня-паруша» признается в фольклоре местом нечистым, а после полуночи – даже страшным и опасным.

В большинстве своем русские баньки в старину были закоптелыми и обветшалыми сооружениями, которые нарочно выставляли из порядка прочих деревенских строений. Судя по

внешним признакам, о банях никто особенно не заботился, они всегда имели вид зданий, обреченных на слом, кроме того, они часто сгорали от неосторожного обращения, может, поэтому сложилась про баню такая присказка:

На чужой-то на сторонушке,  
На злодейке незнакомой,  
На болоте баня срублена,  
По сырому бору катана,  
На лютых зверях вожена,  
На проклятом месте ставлена.

### **Баннный дух – баенник**

Всем русским людям был известен баенник (банник, байник, анчутка) как нечистый дух из нежити, поселяющийся во всякой бане за каменкой, чаще всего – за полком, где обычно парятся. В мифах русского Севера встречается баннный дух женского пола – банница («обдери́ха») – властная хозяйка с распущенными волосами и большими зубами (у нее обязательно надо попросить разрешения помыться, а после поблагодарить).

Однако дух бани обладает противоречивым характером («нет злее банника, да нет его добрее»).

Согласно поверью, баенник всегда моется после трех перемен посетителей и с собой приглашает знакомых духов и бесов (чертей, леших, ови́нников, гуменников, межевиков, шишей болотных и др.). Если же кто-нибудь в это время пойдет париться в баню, то живым оттуда не выйдет: черти его задушат, а людям покажется, что человек угорел или запарился.

Баенник, представляемый в виде черного босого (иногда мохнатого) мужика с длинными волосами, бородой и огненными глазами, может пугать неурочных посетителей стуком, бросать в них мусор, кидаться горячими камнями из каменки, плескаться кипятком, и если не убежать от него умеючи (задом наперед), он может совсем зашпарить.

Поэтому в русских деревнях никогда не парились «в четвертую смену» и банная пора заканчивалась максимум в 7 часов вечера.

В случае, когда приходилось «нарушать» баннный распорядок, да и вообще на всякий случай, баенника старались задабривать: приносили угощение из куска ржаного хлеба, круто посыпанного крупной солью.

Иногда старались обезвредить банного духа и навсегда отобрать у него злую силу и охоту вредить. Для этого ему приносили в дар черную курицу. Когда после пожара отстраивалась новая баня, черную курицу (лучше накануне «чистого четверга») душили (не резали), не ошпыивая перьев, закапывали в землю под порогом бани. После этого уходили задом наперед, беспрерывно отвешивая поклоны.

Еще, чтобы задобрить баенника, знающие люди, кроме хлеба-соли, оставляли баеннику немного воды («на четвертую перемену»), кусочек мыла, а веники никогда не уносили в избу.

Вообще-то баенник – завзятый собственник и стремится владеть баней нераздельно в любое время суток. Редкий путник осмелится попариться или остановиться на ночлег в бане ближе к полуночи. Не терпит баенник и тех, кто спит в бане после мытья или моется поздно и в одиночку. Тогда случаются страшные вещи вроде случая, описанного в книге **С.В. Максимова «Нечистая, неведомая и крестная сила»**.

*Запоздавший в дороге мужик забрался в свою баню попариться перед праздником после полуночного часа. Снимая рубаху, по неаккуратности стащил и тельный крест. Когда залез на полк париться, то не смог слезть оттуда подобру-поздорову: веники сами собой так и*

*хлестали его по бокам. Слез кое-как с полка, сунулся к двери, а она залипла – не отдерешь, а веники все хлещут и хлещут. Хорошо, что жена его спохватилась, кликнула на помощь; мужики рубили топорами дверь, рубили, да только искры летят вместо щепок. Выручила знахарка, которая прочла молитву и побрызгала на дверь святой водой. Мужик лежал без памяти, насилу его отходили.*

Баенник очень любит рожениц, особенно когда они приходят к нему не только рожать, но и жить на третий день после родов, или, как это принято у богатых и добрых мужиков, – на неделю.

В большинстве случаев банный дух невидим, его движение можно только слышать: под полком, за каменкой, в куче неопаренных веников, но если рано утром на Пасху прокрасться в баню, то есть шанс увидеть спящего баенника. На голове у него – шапка-невидимка, но в Светлое Христово Воскресенье колдовство не действует, и спящий банный дух становится видимым. Если сдернуть у него с головы шапку и добежать с нею до церкви, то станешь колдуном. Если же баенник догонит тебя – то убьет по-своему: сердце остановит или кровь в голову ударит.

У хозяина бани имеется также неразменный рубль, который всегда возвращается к своему хозяину. Его можно заполучить у баенника обманом: подбросить ему спеленатую черную кошку, приговаривая при этом: *«На тебе ребенка, дай мне беспереvodимый целковый»*.

Ходили к баеннику девушки и гадать: гадающий просовывает в двери бани голую спину, а баенник либо бьет его по спине когтистой лапой, либо гладит мягкой шерстяной ладонью, в зависимости от этого и ответ на заданный вопрос считается благоприятным или неблагоприятным, но может и пойти на коварство: рассказывают, как одна девушка пошла к бане гадать, а баенник попросил дать ему руку, дескать, золотых колец насажу. А насадил железных, да так, что девка едва руки не лишилась.

Ну а места, где стояли бани, – банища, повсеместно считались в народе местами погаными и очень опасными. Если баня сгорала, то на этом месте ни один уважающий себя хозяин не ставил ничего, кроме новой бани.

## Московские бани

По утверждению известного русского журналиста XIX столетия Гиляровского: *«Москва без бань – не Москва»*.

Старейшие московские бани топились по-черному из соображения экономии дров. Бани эти, как правило, располагались у реки, чтобы посетители могли, распарившись, кинуться в воду, а потом опять вернуться в парилку, для чего зимой специально прорубали проруби и сооружали настилы.

По сведениям Гиляровского, таких бань в Москве было около 60, и каждая из них имела своих постоянных посетителей.

Затем стали появляться более благоустроенные бани. Все они делились на общественные и семейные. В первые приходили все, кого устраивала цена за билет. Люди со средствами отправлялись в дворянское отделение, народ попроще – в простонародные, за пятак. В семейных парились только с друзьями и родственниками.

В XIX столетии лучшими банями считались Центральные и Сандуновские. Их история давняя и занимательная, так как они – бани-соперницы.

Возле Кузнецкого моста в XVIII столетии стояли деревянные бани над рекой Неглинной. Они обслуживали мелких купцов, кузнецов, грузчиков, возчиков. На другом берегу Неглинной работали бани купчихи Авдотьи Ламакиной. Банщиков торговые бани не имели, в каждой клиенты сами обеспечивали себя водой, черпая ее при помощи журавля прямо из Неглинки.

В большой московский пожар 1737 г. бани возле Кузнецкого ряда сгорели, а их конкуренты уцелели потому, что стояли между двумя пустырями. И поскольку других бань поблизости не обнаруживалось, люди туда валом валили, несмотря на грязь и тесноту.

Актеры Петровского театра Сандуновы, которые жили между 1-м и 2-м Неглинными переулками, подсчитали возможный доход от бань в этом месте и приняли решение построить на месте своей усадьбы большие каменные бани. В 1806 г. проект был осуществлен.

Самое деятельное участие в разработке проекта принимал Сила Нилыч Сандунов: он долго ходил по московским баням, беседовал с банщиками, хозяевами и посетителями, присматривался к устройству печей, парилен, мылен, раздевален.

Правда, сами Сандуновы делами не занимались, а передали новые бани в управление Ламакиной. С тех пор и до настоящего времени эти бани называются Сандуновскими.

Для того времени это был самый роскошный банный комплекс: с мягкими диванами, зеркальными залами, индивидуальными апартаментами и мощным водопаровым хозяйством. Очень скоро Сандуны превратились в своеобразный аристократический клуб. Московскую элиту здесь обслуживали лучшие банщики и прислуга.

Гиляровский писал, что здесь, *«в этих банях перебивала и грибоедовская, и пушкинская Москва, та, которая собиралась в салоне Зинаиды Волконской и в Английском клубе»*.

Конкуренцию Сандунам решил составить известный московский купец Хлудов, владевший двумя десятками московских домов и текстильными фабриками в предместьях, тогда эти бани получили название Китайских – по наименованию проезда, в котором находились. Проект был разработан архитектором Эйбушицем, и построены бани были в 1881 г. В первом сданном в эксплуатацию корпусе располагались «простонародное» и «дворянское» отделения.

По случаю торжественного открытия Китайских бань в зале высшего мужского разряда был дан банкет, где присутствовала вся московская знать, в том числе сын известного генерала Гонецкий. На банкете новый банный комплекс назывался великолепным храмом и звучали иронические замечания в адрес Сандуновских бань.

Неожиданно для всех Гонецкий прилюдно заявил, что на месте старых Сандуновских бань он построит новые бани, которые затмят Китайские. Это заявление вызвало иронический

смех присутствующих, поскольку они были осведомлены о финансовом состоянии Гонецкого. Деньги имел не он, а его жена, миллионерша Фирсанова, владелица дюжины домов в Москве, в том числе и Сандуновских бань. Они были унаследованы ею от отца, которому, в свою очередь, перешли от наследников Ламакиной за долги.

Но Гонецкий слов на ветер бросать не привык и дома занялся подсчетами. Они убедили его, что строительство может с лихвой окупиться и принести барыши. Со своими выкладками он обратился к супруге и сумел убедить ее раскошелиться на новый проект. Заручившись согласием своей половины, Гонецкий отправился в деловой вояж. Он объехал страны Востока и Запада – от Турции до Ирландии, познакомился с архитектурой и техническим устройством бань, имеющихся в этих краях.

Возвратившись в Москву, Гонецкий выписал из Вены модного тогда архитектора Фрейденаберга, который взялся за строительство новых бань. Дистраивал их, правда, российский архитектор В.И. Чагин. Всего строительство новых Сандунов заняло три года и завершилось к 1896 г.

Новый комплекс выгодно отличался от Китайских бань. Обладая всеми удобствами, которые имелись в Китайских, новые Сандуны отличались особым шиком и роскошью. При той же вместимости, что у конкурентов, Сандуны имели 28 номеров (из которых 27 были с персональными парилками) и стоили эти номера от 1 до 4 рублей за час.

Особенно вызывающей была архитектура нового здания, которую нельзя было отнести к какому-либо известному стилю. Это здание сохранилось до наших дней и здесь по-прежнему размещается отделение высшего мужского разряда.

В настоящее время, несмотря на то, что бани и сауны растут как грибы после дождя, большие бани со старыми традициями продолжают пользоваться популярностью и любовью народа. Завсегдатаи тех же Сандунов расскажут вам массу историй из советского и новейшего периодов их истории. Например, о «войне» между «кружечниками» и «тазичниками».

Дело в том, что в Сандуновских парилках используются специальные печи-каменки, которые топят газом. После разогрева необходимо поддать пару, а затем «осадить» его до нужной консистенции и париться в свое удовольствие.

И все было бы ничего, да вот возникло разногласие между двумя группами заядлых сандуновских любителей пара. Одни считали, что поддавать нужно понемногу – кружками. Другие настаивали на том, что воду на каменку следует лить щедро, тазиками. Противостояние выросло в нешуточный конфликт, и тогда было принято соломоново решение: «кружечники» ходят в мужской разряд по одним дням, а «тазичники» – по другим, так, чтобы графики посещения не пересекались. Мир в Сандунах был восстановлен.

Эту историю автору книги поведал один из его клиентов, которого московский друг решил познакомить с Сандунами. Но, поскольку времени до отъезда было мало, другу пришлось отправиться со своим гостем в неурочное время – к «тазичникам» (сам он относился к партии «кружечников»). Завидев заклятого врага, «тазичники» возмутились, но успокоились, узнав, что «нарушение конвенции» вызвано необходимостью показать знаменитые Сандуны товарищу из провинции. Конфликт был исчерпан, и рассказчика попарили с московским радушием.

## **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.