

Г. М. Егоров

# Баннные секреты



# Г. М. Егоров

## Баннные секреты

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6137193](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6137193)  
Баннные секреты / Егоров Г. М.: Научная книга; 2013*

### Аннотация

Баня близка сердцу каждого русского человека. Это не просто место, где можно помыться, но и настоящий клуб по интересам, где люди общаются, узнают что-то новенькое, находят душевный покой, здоровье, молодость и красоту. Смойте с себя усталость и уныние, идите в баню! Только сначала прочитайте эту замечательную книгу, которая расскажет все о бане.

# Содержание

Глава 1. Кто придумал баню?	4
Ходили ли в баню Адам и Ева?	7
Финская баня (сауна)	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Г. М. Егоров**

## **Баннные секреты**

### **Глава 1. 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, это 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-менее понятно) до экономических! В банях стали подписывать документы и заключать договоры, и наш (русский) человек совершенно не видит в этом 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 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 (или же финской сауны – кому как нравится).

Но задумывался ли кто-нибудь из нас, откуда вообще пошел этот обычай – париться и мыться в бане? И почему мы говорим, что баня – это особенность русского менталитета, неотъемлемая черта русского характера? Неужели, кроме русских, ни один народ не знает бани? А как же финские бани, – спросят внимательные читатели, – как можно про них забыть, финны нам этого не простят! Да мы и не думали забывать про сауны! Но между прочим, помимо русской и финской бань, в мире существует еще немало их разновидностей.

# Ходили ли в баню Адам и Ева?

Коль скоро мы заговорили об истории бани, то скажем сразу, что она насчитывает не один десяток веков. Обычай мыться в бане – столь же древний, как и само человечество! Если мы спросим у историков и археологов, то они нам честно ответят, что науке известно множество фактов, указывающих на то, что бани были известны уже в Египте, Древней Греции, Древнем Риме и Вавилоне. Так, во время раскопок на острове Крит были найдены достаточно хорошо сохранившиеся остатки царского дворца. Историки отнесли эту находку примерно ко второму тысячелетию до нашей эры. Так вот, в этом дворце оказалось несколько помещений, которые использовались под баню, и баня эта была оборудована не только для мытья, но и для различных водолечебных процедур!





Бани были известны древним японцам, китайцам, индейцам, персам, инкам! Все эти народы, создавшие замечательные и высокоразвитые цивилизации, весьма ценили значение паровых процедур и даже создавали научные трактаты, в которых всесторонне исследовали влияние пара на организм человека. Практически в каждом трактате мы находим неопровержимые свидетельства того, что целебная сила бань признавалась и широко использовалась при лечении самых различных заболеваний.

А если мы обратимся к свидетельствам древних ученых, то увидим, что Геродот и Аристотель посвящают этому вопросу довольно много внимания. Для них наличие или отсутствие бань в том или ином государстве являлось свидетельством уровня его цивилизованности. От того же Аристотеля мы узнаем, что парная баня была позаимствована греками на Древнем Востоке, а Геродот пишет, что Александр Македонский впервые попробовал париться в бане во время своего военного похода на Восток. Ему это до такой степени понравилось, что по возвращении из похода он повелел повсеместно строить общественные бани, что и было сделано в кратчайшие сроки.

А в Древней Греции даже существовал культ богини чистоты Гигии (отсюда и берет начало гигиена!). Культ этот был до такой степени распространенным, что агорой – высшим органом древнегреческой власти – даже были изданы специальные законы, регламентирующие посещение обще-

ственных бань. Все благородные граждане обязаны были регулярно посещать бани, и была даже такая общественная должность – «смотритель купаний». Человек, находящийся в этой должности, строго следил за неукоснительным соблюдением гражданами банных законов. О высокой популярности бань в Древней Греции свидетельствует и тот факт, что мифологические герои и даже боги не брезговали совершать омовения в банях.

Так, Одиссей, находясь у богини Цирцеи, нежился в мраморном бассейне, наполненном горячей водой. Богини и нимфы рек и морей – nereиды – подавали Одиссею горячую воду, массировали и умащали его тело маслами и благовониями. Таким образом древний герой освобождался от усталости и готовился к новым подвигам и свершениям. А боги, желая попариться в бане, прибегали к помощи Гефеста, поскольку он, обитая в кратере вулкана, мог обеспечить всех желающих как горячей водой, так и паром. Бани считались у древних греков священными и, как все священное, имели своего покровителя. Покровителем бань в Греции считался Геркулес – символ силы, здоровья и мощи. Такое покровительство как бы гарантировало, что каждый, кто парится в бане, обязательно приобретет такую же силу, как у Геркулеса.

А древнегреческий врач Гиппократ – основатель всей медицинской науки – частенько заменял традиционное лечение хорошей парной, так как считал, что яды, которые на-

капливаются в организме во время болезни и отравляют его, обязательно нужно выводить посредством усиленного потения. В своем трактате о медицине он писал, что организм и сам может справиться с болезнью, поскольку его жизненные силы поистине неисчерпаемы, нужно только их освободить и направить на восстановление. Гиппократ, кстати, сам усиленно пользовался своими методами лечения всех недугов и прожил аж до 110 лет! В своей лечебной практике он пользовался наиболее естественной и натуральной терапией – водолечением, так как считал, что вода помогает человеку черпать силы и жизненную энергию из природных источников, поскольку сама является одной из природных стихий.

А вот древние римляне возвысили банное ремесло почти до ранга настоящего искусства. При раскопках в Риме были обнаружены прекрасно сохранившиеся купальни, а уж знаменитые римские термы даже не нуждаются в комментариях! Римляне настолько ценили священные процедуры омоложения, что стремились обставить их всяческой роскошью – и для этого отделявали бани благородным мрамором и ставили в них скульптуры и изваяния работы известнейших мастеров. Так, в знаменитых термах Каракаллы были золотые рукомойники высокой художественной ценности, а знаменитая скульптура Лаокоона была обнаружена при раскопках в термах Агриппы.

На сооружение терм зачастую уходили многие годы, зато результат столь тяжкого труда миллионов рабов и невольни-

ков просто поражал воображение. Простой арифметический подсчет способен удивить внимательного человека: по свидетельствам историков, строительство только одной термы занимало около трех-четырёх лет, причем это была не самая роскошная, а вполне заурядная постройка. (К слову сказать, сооружение термы для императора Диоклетиана продолжалось около шести лет, а на строительстве было занято более 40 тысяч человек!) Так вот, всего в Риме было более восьмисот бань. Значит, если бы римляне строили свои бани одну за другой, то им потребовалось бы около трех тысяч лет, чтобы выстроить их все!

Вообще же, древнеримские термы представляли из себя целые города, в которых было практически все, что могло бы понадобиться благородному горожанину. Помимо собственно «банных» помещений – бассейнов с горячей и холодной водой, тепидариумов (залов для потения) с сухим и влажным жаром и специальных помещений для массажа, банный комплекс включал еще и гимнастические залы, стадионы, площадки для спортивных состязаний, трапезные залы и даже библиотеки! То есть, стремясь к поддержанию чистоты своих тел, древние римляне не забывали о душе, достигая таким образом гармонии тела и духа. В таких комплексах римлянин мог пропадать целыми днями, ведь даже принять пищу он мог, не выходя за пределы терм! В «среднестатистической» терме одновременно могло находиться около двух с половиной тысяч человек, и можно себе представить, что это

были за «мужские клубы»! Иногда даже начинает казаться, что древнеримские императоры просто соревновались между собой, и каждый стремился превзойти своего предшественника, построив более роскошные и вместительные термы, чтобы тем самым завоевать популярность у древнеримского «электората», столь приверженного к чистоте.

Складывается такое впечатление, что римляне все свои дни проводили в термах, ведь даже сенаторы могли обсуждение каких-нибудь важных вопросов проводить там, заседа в прохладных и комфортабельных бассейнах! Со временем термы стали сосредоточением общественной и политической жизни, совместив в себе не только гигиенические, но и все остальные функции – культурную, спортивную, общественную и увеселительную. По мере перемещения социальной жизни в термы, при банях стала развиваться и процветать проституция, и, по свидетельствам историков, многие известные римские гетеры «сделали себе популярность» именно при термах, ведь только там собирались наиболее именитые горожане, способные по достоинству оценить женскую привлекательность.

Столь обширную систему терм обслуживала самая развитая для того времени водопроводная система, состоявшая из 9 акведуков, по которым вода доставлялась не только в термы, но и в дома горожан. Если вытянуть все акведуки в единую прямую, то ее длина составила бы 443 километра! Ежедневно в термы доставлялось по 750 тысяч литров воды, а

на каждого римлянина расходовалось по 1000 литров воды в день! Такое огромное количество воды в наше время не в состоянии израсходовать за день ни один, даже самый безалаберный человек. Ну а в те древние времена такое грандиозное количество воды не потреблял ни один народ. Несмотря на то что города тогда строили по берегам рек, с доставкой воды тем не менее существовали большие проблемы, и поэтому о развратившихся жителях Рима, расточительно выливавших столько воды ради наслаждения своих изнеженных тел, со временем сложилось очень неблагоприятное мнение.

Так как же были устроены знаменитые римские термы и почему они получили такое название? Все дело в том, что в этих банях использовалась вода из термальных источников, именно этой водой и подогревались полы банных помещений. По разветвленной системе труб горячая вода поступала в банные помещения, нагревая их и отапливая полы. Причем температура пола доходила до 60–70 градусов, и ходить босиком по такому полу не было совершенно никакой возможности, поэтому посетителям выдавались специальные деревянные сандалии, предохранявшие ступни от жара.

По своему желанию посетители могли выбрать помещение с сухим или влажным жаром, в которых полагалось находиться не более 15 минут. После этого переходили в помещение для мытья, в котором располагались огромные медные емкости, наполненные водой различной температуры. Смыв с себя пот и грязь, посетители направлялись в следующие

помещения, в которых предавались различным процедурам по уходу за телом. Разумеется, все эти процедуры знатные римляне проделывали не сами, так как при термах существовал целый штат служителей различных специальностей. Были мойщики, которые специальными скребницами из слоновой кости или из ценных пород дерева очищали тела посетителей, существовали также специалисты, поддерживавшие в помещениях нужную температуру и доставлявшие воду. Были массажисты и специалисты по уходу за ногтями на руках и ногах, существовали даже особые искусники, безболезненно производившие депиляцию, вырывая нежелательные волосы! Позже в штате терм появились медики, которые при случае могли сделать кровопускание или вылечить зубы.

Вообще, в Древнем Риме, как и в Древней Греции, большинство оздоровительных процедур проводилось в термах. Римские медики справедливо полагали, что вода и пар способны поистине творить чудеса, а знаменитый врач Асклепиад даже выработал медицинскую доктрину, согласно которой лечить больных следует «правильно, скоро и приятно». Именно такое лечение и возможно в бане! Сочетание горячего пара, массажа и холодных обливаний закаливало и укрепляло организм, мобилизуя его защитные силы для борьбы с болезнью. Лечебный эффект от банных процедур усиливался еще и тем, что в бани поставлялась вода из термальных (то есть подземных) источников, а эта вода, как известно, содержит огромное количество полезных минералов

и солей. Особые свойства термальной воды значительно повышали целебную и оздоровительную силу банных процедур.

И еще одно свидетельство того, что бани использовались для лечения заболеваний, мы находим в лингвистике: некоторые ученые предполагают, что само название «баня» произошло от латинского «*balneum*», что в переводе означает «исцелять боль», и от этого же пошла специальная отрасль медицины – бальнеология, использующая для лечения больных целебные силы специфических природных ресурсов – воды, грязей и ила.

Кстати говоря, и по сей день лечебные свойства термальных вод широко используются в традиционной медицине, а там, где находятся подземные источники, располагаются наиболее известные бальнеологические курорты. Причем большинство таких курортов возникло на основе древнеримских терм. Например, болгарский курорт Золотые Пески знаменит не только своими источниками минеральных вод, но и тем, что в древности там размещались римские термы, живописные развалины которых сохранились вплоть до наших дней. А общественные бани в Софии так просто отстроены заново на месте римских терм.

Но эту тенденцию – строить бани, курорты и водолечебницы на месте древних терм – мы можем наблюдать не только в Болгарии, но и практически по всей Европе. Дело в том, что римляне вели активную завоевательную политику, захваты-



вая все новые и новые земли и создавая все новые и новые колонии. Безусловно, даже в военных походах они не желали отказываться от своих привычек – и поэтому тут же строили столь милые своему сердцу термы. Таким образом, практически на всей территории Священной Римской империи были выстроены термы, а завоеванные народы приобрели привычку к чистоте, так что безжалостные завоеватели – римские legionеры – выступили в этом вопросе своеобразными просветителями, выполняя цивилизаторскую миссию и способствуя распространению бань на всей территории современной Европы.

Но не только Европа подпала под влияние Древнего Рима. Знаменитые турецкие бани, как это ни удивительно, являются прямым наследием римских терм. Вероятно, именно в турецких банях наиболее полно и неприкосновенно сохранились римские традиции, делающие баню не только местом для омовения, но и своеобразным культурным центром. Народы Востока, в силу своей особой ментальности, оберегали не столько обустройство бань (все-таки они были несколько изменены по сравнению со своим прототипом), сколько тот особый дух общности, единения и культурного общения, который делал бани настоящим «мужским клубом».

Константинопольские бани представляют из себя почти точную копию римских терм: по трубам поступающая горячая вода нагревает мраморный пол почти до 80 градусов. Этот пол поливают водой, от чего и образуется пар. Насколь-

ко можно судить, в турецких банях нет помещений с сухим паром, и в этом состоит главное отличие турецкой бани от римских терм, в которых посетители имели возможность выбирать между сухим и влажным паром.

На Востоке бани завоевали огромную популярность еще и потому, что в условиях столь жаркого климата просто невозможно обойтись без регулярного очищения тела. То есть восточная баня служила не только для лечения, но и для профилактики многих заболеваний. Но главное даже не это. Все в восточной бане подчинено единой цели – расслаблению и отдыху. Да-да, именно так! Поэтому в турецкой бане крайне ценятся специалисты по массажу, а также мойщики, ведь от их мастерства зависит настроение и душевное состояние клиента.



Помимо своих «прямых» обязанностей, массажисты и мойщики должны уметь поддержать беседу, направив даже помыслы клиента в приятное русло. Естественно, что для успешного исполнения таких обязанностей банщику недостаточно одних только сильных рук. Банщик должен обладать еще и недюжинным интеллектом, чтобы полностью соответствовать требованиям, предъявляемым к людям этой профессии. Первоначально банщиком мог стать только мужчина, поскольку восточные мужчины не считали женщину достойным собеседником, равным мужчине по интеллекту. Для женщин отводилась одна роль – услаждать зрение мужчин танцами, а слух – пением и игрой на музыкальных инструментах. Танцовщиц при банях было великое множество,

но ни один уважающий себя мужчина никогда не опустился бы до беседы с женщиной. То есть, конечно, какое-то общение происходило, но так, чтобы ронять себя, обсуждая с женщиной «на равных» какие-то серьезные темы, – никогда!

Потом, конечно, эта традиция немного изменилась, и женщина получила право заниматься массажем. Но дискриминация и тут давала о себе знать: женщины были специалистами по «специфическим» видам массажа, а традиционный расслабляющий или лечебный массаж делали, как и прежде, мужчины-массажисты.

И еще один специалист, ценимый в турецкой бане за мастерство, – чайханщик. Так уж повелось, что после банных процедур восточный мужчина никогда не отправлялся сразу домой, а продолжал общение в чайхане за чаем. Спиртных напитков тогда просто не употребляли. Конечно, никто не говорит об абсолютно трезвенническом обществе, во время праздничных трапез вино пили – и в достаточно большом количестве, но после бани было принято пить только чай. И вот здесь, в прохладной чайхане, царил чайханщик – степенный, солидный и знающий все последние общественные события. С таким собеседником приятно было и задержаться! Ну а кроме того, именно в чайхане можно было полностью расслабиться и выкурить кальян или сыграть несколько партий в нарды.

Конечно, мы не можем досконально рассказать все о настоящей турецкой бане, поскольку сами там никогда не бы-

ли, но все-таки кое-что нам известно из устных и литературных источников. Так, А. С. Пушкин во время путешествия по Кавказу посетил знаменитые тифлисские бани и оставил довольно подробное их описание. В настоящей турецкой бане посетители сначала принимают паровые процедуры, лежа на деревянных полках от 10 до 30 минут, а затем отправляются в следующее помещение, где опытные мойщики смывают с них пот и грязь, пользуясь всевозможными шерстяными мочалками, махровыми рукавицами или мочалками из особого растения – люффы. Пушкин упоминает также «намыленный полотняный пузырь», отметив, что такой обычай не мешало бы ввести и в русской бане.

Но надо сказать, что так было не всегда. Первоначально, еще до римского влияния, турецкая баня была совершенно иной, более примитивной, а для современного человека так и вовсе «дикой». Состояла она всего из одного помещения (собственно парного отделения), в котором интенсивно потеющие люди специальными шерстяными рукавицами – «кисами» (ударение на второй слог) натирали свои тела, «скатывая» грязь и пот. Посидев и «очистившись» таким сомнительным образом, они обливались водой и оставались вполне удовлетворены результатом. Такой способ мыться в бане имел, однако, одно неоспоримое преимущество – он был очень экономным: воды нужен был какой-то минимум, да и мыло не расходовалось совершенно. А если учесть, что и мыла-то как такового не было, и люди использовали вместо

него золу, песок или какие-нибудь специально изготовленные пасты из пчелиного воска, то, по большому счету, такую нецивилизованную баню следует признать вполне разумной. Ведь, в принципе, все равно, каким образом достигается чистота, раз конечный результат одинаков...

Тем не менее, такое положение сохранялось недолго: испробовав иные, «цивилизованные» способы мытья в бане, турки быстро «вошли во вкус», поняв, что гораздо лучше сочетать полезное – мытье тела – с приятным. Вот с этих пор турецкие бани приобрели одним им присущую атмосферу неги и покоя. А со временем даже выработался специфический банный этикет, регламентирующий не только порядок проведения омовений, но и процедуры массажа, и темы разговоров, и даже манеру общения друг с другом. Этот особый банный этикет сохраняется и по сей день – правда, уже не в такой строгой форме, но все-таки...

И если мы захотим подробнее ознакомиться с тем особым эмоциональным настроем, который так культивировался в те времена и продолжает бережно поддерживаться в турецких банях и по сей день, мы можем открыть повесть Максуда Ибрагимбекова «И не было лучше брата», в которой весьма подробно описан тот ритуал, которым сопровождалось омовение в бакинской бане. Герой этой повести еще с вечера настроил себя на определенный лад, а рано утром не торопясь отправился в баню. Неторопливость – вот основное правило настоящего ценителя хорошей бани. Проявлять поспеш-

ность – значит нарушать установившийся ритуал, а для восточного мужчины ритуал и верность традициям являются чуть ли не основополагающими понятиями, которым подчиняется их жизнь.

Что же входит в этот особый банный ритуал и что представляет из себя бакинская баня? В ней нет общих отделений, в которых посетители моются сообща. Такой способ просто не принят, так что баня разделена на довольно просторные отдельные кабинеты, состоящие из раздевалки и собственно парного отделения, в котором и происходят омовения. Посетитель проходит в кабинет, раздевается и ложится на мраморную лежанку, которую перед этим заботливо вымыли и согрели банщики. Минут через 10, когда тело посетителя уже достаточно распарено, в кабинет приходит «терщик» – массажист.

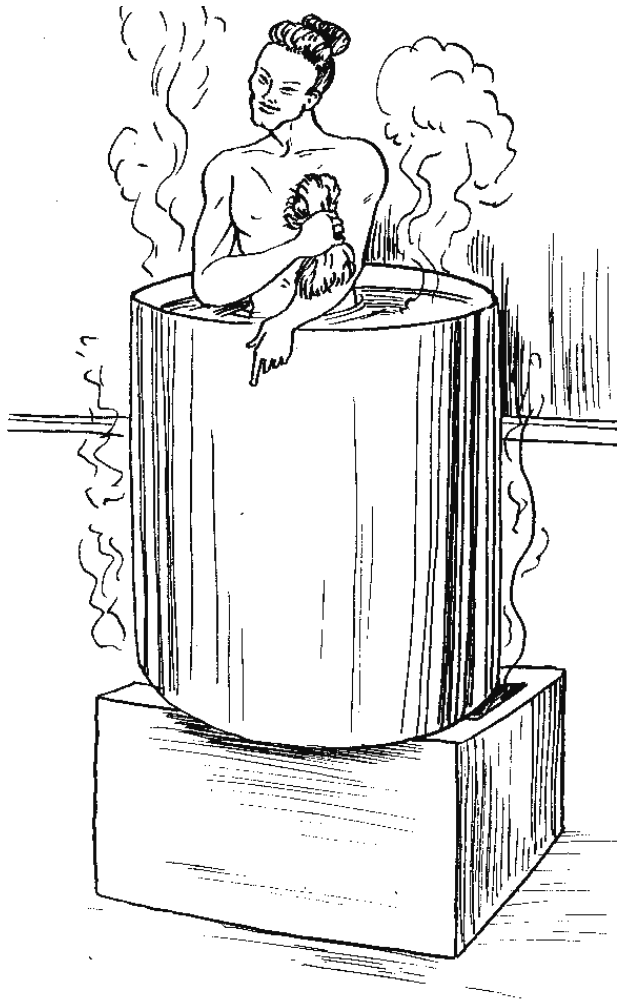
Как правило, бакинец ходит в одну и ту же баню на протяжении всей своей жизни, так что он прекрасно знаком со всеми банщиками и массажистами, да и они знают не только его имя, но и имена его домочадцев и родственников, и прекрасно осведомлены обо всех его делах. Но с массажистом можно обсудить не столько домашние дела (обычно об этом говорят в женской бане), сколько дела и проблемы общественного порядка. Кроме того, банщики прекрасно эрудированы в вопросах поэзии, знают творчество Низами, Физули и других поэтов, а также могут обсуждать и трактовать Коран. Вообще, когда европеец узнает об этом, он очень удивляется

и сразу же начинает проводить культурно-исторические параллели с японским институтом гейш, которым предъявляют примерно такие же требования.

Но в этом нет ничего удивительного, поскольку восточными народами уделяется огромное внимание гармоничному сочетанию духовной и телесной, физической жизни. Услаждение души для них столь же значимо, как услаждение тела. Вот почему банщики в восточной бане должны уметь не только очищать тела посетителей, но и умиротворять их души. А для этого-то и нужны столь обширные познания в поэзии и религии.

Вымыв и помассировав посетителя, банщик благодарит его, выслушивает ответную благодарность и уходит. Теперь посетитель переходит в чайхану, в которой после бани собираются все посетители: сразу после купания уходить домой не принято. В чайхане каждому предлагают отдельный столик и приносят свежесваренный чай. Спокойно чаевничая, мужчина может расслабиться и в одиночестве поразмыслить о своих делах, а может и пригласить кого-нибудь из знакомых разделить с ним компанию. До тех пор пока не последует приглашение, никто не станет «подсаживаться» за его столик и нарушать уединение. Это просто не принято по особому этикету, да никто и не поймет смельчака, способного на столь дерзкие поступки.





Складывается такое впечатление, что восточные мужчины – просто невероятные индивидуалисты. На самом деле это совсем не так, просто там все очень ценят суверенитет отдельно взятой личности и поэтому не «набиваются» бесцеремонно в компанию, а ожидают специального приглашения: если человек хочет пообщаться, он найдет способ, не нарушая приличий, сделать это. Такое правило соблюдают все, даже по отношению к старинным друзьям принято относиться с подобными церемониями. Думается, что и нам, европейцам, не мешало бы научиться подобной предупредительности по отношению друг к другу, от этого всем было бы только легче.

Но конечно же, в чайхане можно не только посидеть и в уединении попить чайку, но и пообщаться, выкурить кальян или сыграть несколько партий в нарды. И что самое интересное, восточные мужчины, весьма азартные по своей природе, никогда не играют на деньги: это будет нарушением правил, неписаного кодекса, если чайханщик допустит в своем заведении подобное. Играют только «на интерес», и за игрой могут наблюдать остальные посетители, но наблюдать, опять же, только молча. Вернее, между собой вполголоса обсуждать игру и можно, но никогда ни один из наблюдателей не позволит себе давать советы (как в одной нашей популярной комедии: «Лошадью ходи, лошадью!») игрокам, как им следует играть, – неприлично! Вот так и проходит «банный день».

Как можно заметить, посещение бани для восточного мужчины способно растянуться на целый день. А вот японская банная процедура занимает гораздо меньше времени, но оздоровительный эффект от нее просто поразительный! Японские бани – сэнто и офуро – не являются баней в нашем понимании этого слова, поскольку представляют из себя некий гибрид бани (по способу отопления) и ванной. Сэнто – это общественная баня, ну а офуро – «домашняя». Выглядит эта конструкция как большая бочка с водой, стоящая на печи, расположенная в просторном, хорошо проветриваемом помещении. Внутри бочки расположено сиденье, позволяющее сидеть, по грудь погрузившись в воду.

Вода нагревается примерно до 50 градусов, так что продолжительность банной процедуры не превышает 15–20 минут. После того как человек выходит из этой бочки, его плотно закутывают в полотняную простыню, и примерно в течение часа он неподвижно лежит, потая и сгоняя шлаки. Только после этого японец смывает с себя пот, вытирается насухо и еще час посвящает моциону по дорожкам парка. Такой распорядок вполне соответствует особой жизненной философии, согласно которой вода является одной из важнейших природных стихий, оказывающих оздоравливающее воздействие на организм человека. Свежий воздух в хорошо проветриваемом помещении столь же важен, как и вода, так как он не позволяет отрицательной энергии циркулировать вокруг человека. Ну а заключительный моцион дарит человеку

ощущение покоя и гармонии с природой.

Насчет малой продолжительности банной процедуры у японцев тоже существует своя теория: поскольку человек находится в горячей воде всего 15 минут, то он не успевает расслабиться, соответственно и тело его не изнеживается, а закаляется, укрепляется, становясь крепче и бодрее. В последнее время японская традиция пополнилась еще одним видом бани с крайне интересным и необычным способом париться. Речь идет о так называемой опилочной бане. Для такой бани пригодны не всякие опилки, а лишь самые мелкие кедровые, смешанные в пропорции 4:1 со смесью 70 лекарственных и пряных трав и корней. Эта смесь слегка увлажняется и нагревается до температуры 50–60 градусов. Человек зарывается в эти опилки на 20 минут, после чего его извлекают и делают энергичный массаж. Такая банная процедура способствует омоложению организма и потому высоко ценится специалистами.

Примерно такой же способ париться изобрели индейцы, с той только разницей, что они не использовали опилок, ограничиваясь лишь травами и целебными корнями. Если же баня использовалась в лечебных целях, то тут уж на помощь приходил шаман, который окуривал вигвам, в котором происходило исцеление, «магическим» дымом и призывал на подмогу всемогущих духов.

Может сложиться такое впечатление, что бани пользовались огромной популярностью у всех народов и во все вре-

мена, но это мнение будет глубоко ошибочным. В истории человечества есть и такое время, когда бани считались чем-то крайне греховным, неугодным Богу, и, как следствие, попадали под строжайший запрет. Этот мрачный и в прямом и переносном смысле грязный период относится к средневековью и продолжается почти тысячу лет. Целое тысячелетие забота о чистоте своего тела считалась занятием греховным и недостойным того человека, который жаждет заслужить место в раю! И ради этого сомнительного преимущества – заслужить себе блаженство в загробной жизни – люди отказывались от вполне земного блаженства, зарастая грязью и всевозможными паразитами!

Такая возмутительная нечистоплотность, конечно же, объясняется тем, что примитивные умы стремились возвысить душу человеческую, принижая ее земную оболочку – тело. Дескать, чем больше пострадает тело, тем чище и лучше будет душа. Основатель одного из монашеских орденов – Антоний, позже причисленный к лику святых, провозглашал, что по-настоящему духовный человек не должен мыться вообще, отдавая все свое свободное время посту и молитве. Он выдвинул целую доктрину, согласно которой чем чище тело человека, тем грязнее его душа, и в качестве примера приводил себя, гордясь тем, что сам никогда не мыл ног и не менял одежду до тех пор, пока она не истлевала и не превращалась в настоящие лохмотья.

А по дорогам тем временем скитались самые настоящие

«святые»: они не имели жилья, не меняли одежду, не мылись и даже не расчесывали волосы, а питались тем, что попадалось под ногами, то есть ягодами, кореньями и растениями. Неудивительно, что при повсеместном распространении таких вот «святых» мракобесов, на собственном примере проповедовавших настоящую религию, Европу поразили страшнейшие эпидемии холеры и чумы. Холера ведь вообще считается «болезнью грязных рук», а уж чума – «черная смерть», унесшая в 1347–1350 годах четверть всего населения Европы, приняла такой пугающий размах исключительно из-за того, что люди совершенно прекратили мыться.

Возник порочный замкнутый круг: люди не мылись, боясь заразиться чумой, но от этого их организмы слабели, иммунитет до такой степени был ослаблен, что человек не мог сопротивляться даже обыкновенной простуде, не говоря уж про более опасные заболевания. Города буквально зарастали грязью, поскольку водопровода и канализации тогда не знали совершенно, и нечистоты прямо из окон домов выливались на улицы. На городских улицах, превращенных в самые настоящие свалки, в невероятных количествах плодились крысы и мыши, а ведь именно они являются переносчиками чумы! Остается только удивляться, как это в такой грязи выжил хоть кто-то!

Наивный читатель, вероятно, подумает, что эпидемия чумы коснулась в первую очередь бедняков, а уж представители богатых сословий были более чистоплотными, и поэто-

му эпидемия чумы их пощадила. Ничего подобного! Аристократы были столь же нечистоплотны, как и плебеи. Они не меняли белье, не знали о существовании мыла и носового платка, а уж о том, чтобы ходить в баню, и речи быть не могло! Единственное, что отличало аристократа от бедняка, – так это наличие в доме специального чана, который изредка использовался для того, чтобы помыться. Да и то – купания эти проходили весьма оригинально: в этот чан наливалась горячая вода, и в нем купались все, живущие в замке. Естественно, что вода при этом не менялась для каждого члена семьи: как ее налили, так она и оставалась. Потом в этой же воде стирали одежду, использовали для прочих хозяйственных нужд.

Даже высшая аристократия (вплоть до королевских семей) не была исключением: в этих семьях дело обстояло точно так же. История доносит до нас сведения, что дочь одного из французских королей даже умерла оттого, что ее заели блохи. Конечно, такая жестокая смерть – это крайность, но ведь в те далекие времена не наличие, а скорее отсутствие блох и прочих паразитов было сенсацией, потому что вся без исключения аристократия была блохастой! Дошло даже до того, что каждая благородная дама носила под платьем специальную «блошиную» меховую шкурку, чтобы саму владелицу блохи кусали не так сильно (видимо, это было что-то вроде современных противоблошинных ошейников для собак). Неизвестно, насколько эффективным было это

средство, но той самой королевской дочке оно, видимо, так и не помогло.

Если мы обратим свое внимание на шедевры живописи того периода, то увидим, что в те времена даже сложился особый идеал красоты: «в моде» были высокие «благородные» лбы. А кто-нибудь задумывался над тем, откуда вдруг взялся такой идеал? Между тем все объясняется довольно просто: поскольку педикулез (вши и блохи) был обыденным явлением, то волосы портились и редели. Естественно, линия роста волос как бы «отодвигалась» назад – так и возник этот противоестественный канон красоты. Думается, если бы дело сложилось так, что аристократия, заеденная блохами, стала бы катастрофически лысеть, в моду тут же вошли бы голые черепа!

Но поскольку этого не произошло, а аристократия все-таки придавала довольно большое значение своему внешнему виду, то примерно в это время какой-то умелец-парикмахер изобрел и ввел в моду парики. Это и в самом деле было спасением для придворной знати: теперь можно было вовсе не мыть голову, ведь под париком все равно ничего не видно! Но это уже было на исходе этого нечистоплотного периода, почти на рубеже с периодом Ренессанса. Примерно к этому же времени относится и расцвет парфюмерии: во время балов и празднеств, когда в одном непроветриваемом помещении собиралось все высшее общество, посещавшее купальни не чаще раза в два-три месяца, запах от немытых тел был та-



ким сильным, что его пытались «заглушить» с помощью благовоний. Вот ведь странно: сейчас даже ребенок прекрасно понимает, что гораздо эффективнее не пытаться заглушить запах пота какими-либо резкими ароматами, а просто смыть его с помощью мыла и горячей воды. Но в те времена все обстояло иначе, и парфюмеры и изготовители духов процветали!

К счастью, этот период истории наконец закончился, а то человечество просто вымерло бы от грязи! В эпоху Ренессанса интересы плоти возобладали над интересами духа, и народ стал мыться несколько чаще. Конечно, до такого расцвета банного обычая, как это было в Древнем Риме, дело еще не дошло, но аристократия стала мыться гораздо чаще в своих семейных чанах, да и воду при купании начали менять для каждого члена семьи. Войдя во вкус, аристократия вспомнила про бани, и банное действо стало потихоньку возрождаться. В Англии парламентом даже был издан специальный билль, согласно которому надлежало не только строить бани, но и удешевить стоимость банных услуг в целом и воды – в частности.

Уже в конце XVII – начале XVIII веков в Европе повсеместно строились бани; правда, чаны для купания в них так и оставались «общими», в них мылись одновременно до пяти человек. А вот в банях для аристократии каждому предлагалась индивидуальная кадушка, и это было настоящей роскошью! Вода для купания в таких банях нагревалась доволь-

но хлопотливым способом: в специальном помещении располагались огромные котлы, наполненные холодной водой. В этом же помещении в специальных печах нагревались большие камни. Когда камни раскалялись добела, банщики вытаскивали их клещами из печи и опускали в чан с водой. Для того чтобы нагреть до необходимой температуры котел воды, требовалось погрузить в него не один десяток раскаленных валунов, а на всю процедуру уходило не менее часа тяжелого труда.

Вот с такими сложностями сталкивались тогда европейцы, желавшие смыть с себя грязь; видимо, по этой причине посещение бань было хотя и регулярным, но тем не менее все еще недостаточным. Так что парфюмеры и мастера по изготовлению париков все еще продолжали процветать. Несколько иным было только положение в северных странах – Финляндии, Норвегии и Швеции. Там парились в баньках и делали это с большим удовольствием невзирая на религиозные предписания или запреты.

# Финская баня (сауна)

Среди любителей и ценителей бани родилась такая теория: баня возникла и стала неотъемлемой приметой быта в первую очередь в тех странах, где либо очень жаркий климат, либо наоборот, царят морозы. И эта теория не лишена разумного зерна! Ведь в странах с жарким климатом баня была необходима для поддержания чистоты и для борьбы с болезнями, вызываемыми бактериями (кожные заболевания). А в большинстве северных стран баня не только боролась с болезнями, вызываемыми вирусами (простудные заболевания), но и служила, быть может, единственным действенным способом по-настоящему согреться. Наибольшую известность получила финская баня, или, как ее еще называют, сауна.

У финнов существует такая легенда о происхождении сауны: однажды двое братьев, отправившись на охоту, попали в снежную бурю. Почти утратив надежду на спасение, бредли они во тьме и уже не надеялись спастись. Ледяной ветер дул им в лицо и сбивал с ног, братья устали и даже начали замерзать.

Но тут они набрали на заброшенный охотничий домик, и надежда затеплилась в их сердцах. Разведя в очаге огонь, братья пытались согреться, но несмотря на то что в печке жарко пылал огонь, они дрожали от холода. Домик был та-

кой старый, что сквозь щели в стенах свистел ветер, а через дыры в потолке падал снег. И вот снег начал попадать в очаг, но не затушил огня, а растаял и превратился в пар. Жаркий пар наполнил весь домик, окутал замерзавших братьев ласковыми объятиями и не дал им погибнуть от холода. А когда братья вернулись домой, они решили выстроить отдельный домик, в котором впредь могли бы согреваться с помощью горячего пара. Так и возникла сауна, без которой ни один финн не мыслит теперь своей жизни.

Вот такая история, и кто знает, может быть, это совсем не легенда, а самая настоящая быль. Но как бы то ни было, сауны получили повсеместное распространение, любовь и безоговорочное признание их достоинств. В саунах не только парились и не только лечились от простуды. Древний финский фольклор свидетельствует, что в саунах принято было «встречать» новую жизнь и «проводать» старую (то есть в саунах рожали детей – и туда же приносили умирать стариков). Невесты перед свадьбой обязательно парились в сауне, там же проводились древние обряды изгнания злых духов. Считалось, что особый «покровитель рода», некий дух предков, тоже обитает в сауне, так что все родовые сходы обычно проходили в саунах, чтобы можно было посоветоваться с предками перед принятием важных решений. Практически вся жизнь финского рода проходила «вокруг сауны», сауна считалась неким олицетворением дома и домашнего очага. Парились в сауне тоже всей семьей, не делая различий по

полу и возрасту.

# 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.