BAIA – OGLINDĂ A SUFLETULUI RUS

Alexandra DANILOV

Este sâmbătă, fumul specific încălzirii băii vesteşte, în aerul curat al satului, plăcuta desfătare în baie, bucurând orice copil, adult sau bătrân. Numai gîndul la delectarea în aburii calzi face fumul acesta să fie îndrăgit şi baia, cu pereţii ei negri de funingine, atât de iubită. Pereţii sunt înnegriţi de fumul care trece prin baie cînd aceasta este încălzită, ieşind apoi afară pe fereastră şi pe uşă. Asta înseamnă *baie neagră* (*чёрная баня* sau *топить по чёрному*) şi este cel mai frecvent întâlnită. La oamenii mai înstăriţi se face *baie albă* (*белая баня* sau *топить по белому*), adică fumul iese afară pe horn, dar asta însemnă mai mult combustibil pentru încălzirea ei (stuf, lemn), căci odată cu fumul, iese şi multă căldură. Pe lângă considerabila eficienţă termică şi economică, încălzindu-se mai repede şi păstrând căldura mai mult timp, baia neagră este apreciată şi pentru calitatea antiseptică a fumului care, trecând prin ea, îi dezinfectează şi încălzeşte, la rândul lui, pereţii. Desigur, este necesară aerisirea şi umidificarea aerului băii înaintea folosirii ei, cât şi grijă în a nu îi atinge pereţii în timpul îmbăierii şi curăţarea lor periodică, de funingine.

În baie se intră prin *predbannik*, un fel de vestibul în care oamenii îşi lasă hainele şi prosopul şi unde se consumă uneori, după baie, cvas, bere sau vodkă[1]. În cazul băii albe, din *predbannik* se face focul, la baia neagră gura sobei putând fi şi în încăperea băii[2].

Întrând în baie simţim căldura învăluitoare şi binefăcătoare a aburilor, mirosul plăcut al băii şi lăsăm relaxarea binemeritată să pună stăpânire pe noi. Începem să transpirăm şi, după o oarecare obişnuinţă cu temperatura, o vom amplifica, turnând apă rece peste pietrele încinse ale sobei, bucurându-ne de sfârâitul stropilor şi de aburul învăluitor ce se ridică. Acest procedeu de creştere a temperaturii şi umidităţii se va repeta ori de cîte ori se va simţi nevoia, astfel încât procesul de dilatare a porilor şi de transpiraţie să fie continuu, asigurând o foarte bună eliminare a toxinelor din organism. „Ţăranii înstăriţi aruncau peste pietre, în loc de apă cvas, pentru a obţine un abur aromat”[3].

[1] Ştefan N. Popa, *Ruşii, istoria culturii şi civilizaţiei – secolele XI-XVII*, Ed. Ex Ponto, Constanţa, 2000, p.75.
[2] Filip Ipatiov, *Ruşii-lipoveni din România*, Presa Universitară Clujeană, 2001, p.180.
[3] Popa, *op.cit.*, p.76.

BDD-A24258 © 2008 Editura Universităţii din Bucureşti
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 13:00:07 UTC)

Soba, *kamenka*, este clădită din pietre de râu aşezate cu grijă, având fixate între ele unul sau două cazane pentru apă fierbinte. Undeva, de obicei lângă sobă, se află un alt cazan, pentru apă rece. În trecut se aduceau în jurul sobei ciubere de lemn pline cu apă rece, în care se aruncau pietre încinse scoase din sobă, încălzindu-se astfel apa[1]. Este preferată apa de ploaie celei din fântână, considerându-se că spală mai bine.

O practică specifică băii ruseşti, de creştere a temperaturii corpului este *parenie*, lovirea uşoară şi ritmică peste corp cu nişte mănunchiuri făcute, cel mai des, din crenguţe de stejar sau mesteacăn (*veniki*). Acest obicei al ruşilor este cunoscut din timpuri străvechi şi este actual şi astăzi, fiindu-i recunoscut efectul cu adevărat tămăduitor. Apropierea de piele a *venik*-ului udat cu apă fierbinte face să crească numărul de particule fierbinţi ce ating pielea, ducând la o şi mai intensă transpiraţie şi toropeală de căldură, căci, într-adevăr, pe lângă funcţia eminamente igienică a băii, succesul acestui tip de baie se datorează, în mare măsură, efectului său extraordinar de relaxant.

Această *parenie* are loc pe *polok*, nişte trepte din lemn, până la cinci la număr, ajungând până aproape de tavan, sau un fel de masă ceva mai lungă, din scânduri, eventual cu încă o laviţă superioară. Corpul trebuie obişnuit treptat cu nivelele de căldură din baie, începătorii putând rămâne pe prima treaptă a *polok*-ului sau pe laviţele de lângă acesta. *Parenie* este apreciată şi pentru că intensifică circulaţia sanguină la nivelul pielii şi muşchilor, fiind un veritabil masaj. Tot din timpuri străvechi este cunoscut faptul că plantele din care sunt făcute „măturicile" pentru *parenie* ne transmit uleiuri eterice cu efecte benefice, antiîmbătrânire, asupra pielii şi întregului organism[2], iar vaporii emanaţi uşurează respiraţia. După cum spune proverbul din popor: „В какой день паришься, в тот день не старишься!" (În ziua în care foloseşti măturicile din baie, nu îmbătrâneşti). *Parenie* nu poate fi aplicată însă persoanelor hipertensive, celor înaintate în vârstă sau copiilor mici etc.

Pe jos, în baie, se punea în vechime fân, eventual cu flori de câmp, crenguţe de conifere şi răşină, boabe de ienupăr[3], pentru a obţine un aer parfumat. Ulterior se făcea o podea din scândură, ridicată uşor deasupra solului pe alte scânduri şi nefixată de sol, putând fi ridicată la sfârşitul băii, pentru a se usca.

O atmosferă particulară este creată în baie de lumina slabă, care amplifică starea de intimitate şi relaxare. În general baia începea să fie încălzită după prânz, era aşadar luminată în interior de lumina diurnă, prin geam. Dacă se însera cand se făcea baie, erau folosite lămpile cu gaz.

După faza iniţială a transpiraţiei, ce elimină toxinele din organism, urmează spălarea corpului cu săpun şi îndepărtarea celulelor moarte de pe piele prin frecarea cu degetele, cu spălătoarea[4] sau cu buretele. Clătirea finală este obligatoriu să fie făcută cu

---

[1] *Idem*, p.75-76.

[2] http://www.medicultau.com/sanatatea-familiei/pielea/baia-de-aburi-si-sauna--tratament/matu-rica-tamaduitoare.php

[3] Popa, *op.cit.*, p.76.

[4] *Мочалка*, o cârpă sau o bucată de plasă (năvod).

BDD-A24258 © 2008 Editura Universităţii din Bucureşti
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 13:00:07 UTC)

apă rece sau puţin călduţă, pentru închiderea porilor, revigorarea şi călirea organismului. Combinaţia fierbinte-rece stă la baza acţiunii fiziologice a băii de abur. La rece vasele sanguine se îngustează, sângele porneşte spre organele interne, spre inimă. Sub acţiunea căldurii acestea se dilată, sângele îndreaptându-se spre periferie[1]. Alternanţa fierbinte/ rece tonifică vasele.

Băile erau construite lângă ape, dacă acestea existau în apropiere, iar oamenii, fugind din căldura băii se aruncau în apa rece sau, iarna, se clăteau cu apă rece, se scăldau în copcă sau se tăvăleau şi se frecau cu zăpadă. În Siberia există un adevărat cult al băii, iar ieşirea la un ger de -50˚C şi tăvălirea în zăpadă sunt o obişnuinţă.

Probabil că această imagine a rusului, „nebunia" de a fugi gol, chiuind, uneori bărbaţi şi femei laolaltă, de la 60-80˚C la ger şi apoi înapoi, în baie, poate neînţeleasă de alte popoare, îi conturează încă o latură în portretul percepţiei mondiale. Această imagine, dealtfel, a rusului rezistent la temperaturi extreme, la iernile aspre ale ţării sale, este pe deplin întemeiată. Organismul astfel călit este mai puţin predispus la răceli. Clima predominant rece a Rusiei, ce obligă organismul să stea o mare parte a anului îmbrăcat şi încordat în a nu pierde căldură, şi-a spus cuvântul asupra necesităţii băii ruseşti, a relaxării binemeritate a organismului în căldură, încărcându-se astfel, cu forţe noi, pentru o nouă săptămână de frig.

Pe lângă aceasta, efectul de transpiraţie din baia de rusească este indispensabil funcţionării normale a pielii şi, implicit, a întregului organism, întrucât pielea, fiind în majoritatea timpului gros îmbrăcată şi cu porii închişi, nu îşi poate exercita funcţia de eliminare a toxinelor prin transpiraţie, ceea ce duce la o slăbire a activităţii ei[2]. În plus, transpiraţia conţine o mare parte din elementele chimice ale urinei, fapt pentru care pielea a fost supranumită deseori „al treilea rinichi". Starea de lejeritate de după baia de abur se datorează, de asemenea, eliminării prin transpiraţie a acidului lactic şi a metalelor toxice absorbite din mediu, factori ce accentuau starea de oboseală.

Timpul petrecut în baie, cât şi nivelul de căldură şi de *parenie* diferă de la persoană la persoană. Deşi mulţi amatori ai băii tind să exagereze, nu este indicat, nici chiar celei mai pasionate şi rezistente persoane, să rămână în baie mai mult de două ore.

Prin tradiţie, baia se face săptămânal, în general sâmbăta, dar şi în ajunul unor sărbători care se nimeresc a fi în timpul săptămânii. De asemenea, baia este făcută în cazul îmbolnăvirii vreunei persoane, în vechime fiind considerată cel mai bun remediu în cazul tuturor bolilor. În anumite afecţiuni, are, într-adevăr, un efect extraordinar. Imediat ce o persoană simte că răceşte, merge la baie şi, după ce transpiră acolo abundent, iese în *predbannik* fără a se mai clăti şi cu apă rece, aşteptă să se oprească transpiraţia, se îmbracă foarte bine şi merge în casă unde, după ce consumă multe ceaiuri fierbinţi, vodcă cu piper sau usturoi şi ceapă, se culcă, şi, după un somn bun, răceala este ca şi răpusă. În astfel de cazuri, baia este mult mai indicată şi mai eficientă

[1] http://www.medicultau.com/sanatatea-familiei/pielea/baia-de-aburi-si-sauna--tratament/mecanismul-de-actiune-al-baii-de-aburi.php

[2] Ivan Pankeev, *Полная энциклопедия быта русского народа*, I, Moscova,1998, p.592.

BDD-A24258 © 2008 Editura Universităţii din Bucureşti
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 13:00:07 UTC)

în comparaţie cu medicamentele prescrise, care, urmărind tot intersificarea transpiraţiei şi uciderea agenţilor patogeni ce nu rezistă la temperatura de aproximativ 39˚C la care ajunge organismul supus băii, au şi efecte secundare[1].

De asemenea, baia se mai făcea, în trecut, şi cu ocazia unei naşteri. La sate se considera că naşterea în baie este prielnică şi alungă duhurile rele. Această practică a fost criticată, însă, de medicul portughez Antonio Sanchez, care a activat la Petersburg în secolul al XVIII-lea, fiind constatate efecte nocive, chiar fatale, asupra pruncului şi mamei.

Din vechime şi până astăzi, chiar dacă oarecum modificat, se păstrează ritualul îmbăierii înaintea cununiei şi în a doua zi după nuntă, altă dată conducerea spre baie a tinerilor fiind însoţită de un anumit ceremonial. De asemenea, în baie se aplicau diverse tratamente populare persoanelor bolnave, precum luarea de sânge, aplicarea de ventuze, masaje, călcatul diferitelor părţi bolnave ale corpului, baia având un rol important în viaţa de zi cu zi[2].

Din vremurile Rusiei precreştine s-a perpetuat credinţa în duhul băii, *bannik*. Acesta putea avea înfăţişare de pisică neagră, câine negru, cărbune, şarpe, iepure, bătrânel, vacă albă etc. şi locuia sub o piatră sau sub laviţa din baie, împreună cu soţia şi copiii[3]. Existau diferite superstiţii legate de el şi practici care să nu îl mânie, ca de exemplu respectarea anumitor ore de îmbăiere, curăţarea băii şi punerea la dispoziţia sa a unui vas cu apă şi a unei măturici din crenguţe înfrunzite. Fiindcă putea face mult rău dacă era mâniat, de exemplu, putea da foc băii, în baie mai era interzis râsul, cearta sau vorbitul tare.

În trecut baia se construia mai departe de casă, existând chiar un ucaz în această privinţă, pentru a se evita pericolul incendiilor, întrucât gospodăriile erau acoperite cu stuf, lemn sau paie. Tot din aceste considerente nu le era permis ţăranilor să facă baie vara, pe arşiţă, fiind nevoie de aprobări în cazuri speciale (naştere, înmormântare, etc.), ceea ce deseori isca proteste. Aşadar, *bania* se afla în grădină, iar mai târziu, în curte. Ea putea fi construită din lemn sau chirpici, tencuită apoi cu lut.

Este de remarcat faptul că o asemenea dependinţă, baia, exista în aproape orice gospodărie, numai oamenii foarte săraci nu aveau o baie proprie, pentru aceştia existând, în fiecare localitate, oraş sau sat, băi publice. În privinţa curăţeniei trupului, ţăranii ruşi şi-au întrecut în mare măsură confraţii europeni.

Aruncând o privire asupra istoriei băii, observăm că, cu excepţia perioadei de excese a interdicţiilor bisericeşti în această privinţă sau a modei nespălării din Europa Occidentală a secolelor al XVII-lea – al XVIII-lea, ea s-a bucurat de o mare apreciere, încă din antichitate. La egipteni, sumerieni, babilonieni, asirieni, fenicieni, greci, baia era frecvent utilizată. La chinezi, japonezi şi indieni este cunoscută din vremuri

---

[1] http://www.medicultau.com/sanatatea-familiei/pielea/baia-de-aburi-si-sauna--tratament/mecanismul-de-actiune-al-baii-de-aburi.php

[2] Popa, *op.cit.*, p.76.

[3] Antoaneta Olteanu, *Zile şi demoni. Calendar şi mitologie populară rusă*, Ed. Eikon, Cluj-Napoca, 2008.

BDD-A24258 © 2008 Editura Universităţii din Bucureşti
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 13:00:07 UTC)

imemoriale. Să ne gândim apoi la luxoasele şi costisitoarele terme, în care romanii îşi petreceau o mare parte a timpului. La mahomedani, unde zilnica curăţare a trupului devine dogmă religioasă. La evrei baia este introdusă de Moise, ferindu-i, nu o dată, de boli[1]. Socrate le spunea elevilor săi: „Baia îmi curăţă nu numai trupul, ci şi întreaga mea fiinţă"[2].

Descoperirea izvoarelor termale i-a făcut pe oameni să le aprecieze în asemenea măsură necesitatea şi efectul benefic, încât, pentru a le avea, se purtau războaie.

La ruşi, *bania* (*баня, мыльня, влазня*) este cunoscută încă din antichitate (secolele al V-lea – al VI-lea), provenind din Orient, după unii istorici, de la arabi sau spartani[3]. Până la creştinarea Rusiei se constată, din letopiseţe, inexistenţa băilor publice, ceea ce ducea la un aspect neîngrijit al oamenilor săraci (care se spălau doar de trei ori în viaţă, la naştere, căsătorie şi moarte), în schimb prezenţa băii la un număr însemnat de familii[4], pe întreg teritoriul. Ulterior, călugării ruşi au împrumutat din cultura greacă practica băilor publice, deschizând, pe lângă mănăstiri, primele băi comune, acestea fiind considerate şi primele spitale[5].

Bania era foarte apreciată de marii cneji şi de ţari. Cunoscutul om de ştiinţă german Adam Olearius, nota, în călătoria sa prin Moscova secolului al XVII-lea, că ruşii s-au convins de faptul că Falsul Dmitri I (pretendent la tronul Rusiei în 1605) nu era rus, pentru că nu îi plăcea *bania*[6].

Prin secolul al XVIII-lea apar, în Rusia, pe lângă băile obişnuie, aşa zisele băi ale vracilor, deschise de străini, având permisiunea de a lecui anumite boli, mai uşoare.

În Rusia veche mai exista un obicei de a face corpul să transpire, şi anume în soba din casă. Încăpătoarea sobă rusească, pe care se pare că puteau dormi lejer patru persoane, după ce era încălzită pentru coptul pâinii, fierberea cvasului sau a berii, era curăţată de cenuşă şi de cărbuni şi acoperită în interior cu paie. Cel care dorea să facă baie de abur intra în sobă cu picioarele înainte, luând cu el un vas mic cu apă şi un mănunchi de crenguţe (de mesteacăn) înmuiate în apă fierbinte. Pentru a provoca aburul, lua un mănunchi de paie, îl uda şi stropea cu el pereţii şi tavanul sobei, închizându-i în prealabil gura. Apoi se lovea uşor cu măturica din mesteacăn peste corp, dilatând şi mai mult porii[7]. Un asemenea mod de a face baie de abur era întâlnit în gospodăriile unde nu exista o baie ca atare, adică acea căsuţă de obicei cu două încăperi şi una sau două ferestruici, situată obligatoriu mai departe de casă, astfel încât nu era îngăduită construirea ei celor care nu aveau spaţiu suficient.

[1] Pankeev, *op.cit.*, p.583.
[2] http://www.aquaberd.in/data/books/ukr-bania.htm
[3] Pankeev, *op.cit.*, p.583.
[4] *Idem*, p.584.
[5] *Ibidem*.
[6] *Ibidem*, p.585.
[7] *Ibidem*, p.586-587.

BDD-A24258 © 2008 Editura Universităţii din Bucureşti
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 13:00:07 UTC)

În vechime se obişnuia ca întreaga familie să se spele o dată, bărbaţi, femei şi copii laolaltă. Acelaşi lucru se întâmla şi în cazul băilor publice, până în 1743, când, în urma unui ucaz, a început să se separe în două, interiorul băilor publice.

De la începutul secolului al XIX-lea au început să apară, la Petersburg, băi publice pentru înalta societate.

Tipul de *bania* rusească este des întâlnit în Rusia şi astăzi, deşi mai mult în zonele rurale, în oraşe existând băi de abur publice sau modernele *saune* din apartamente şi case.

Este adevărat că principiul tămăduitor al băii de abur a creat, peste tot în lume, o adevărată imdustrie, la ora actuală existând numeroase tipuri de băi, cu sau fără abur, mai mult sau mai puţin fierbinţi, cu infraroşii, cu lumini şi muzică sau cu cristale ce stimulează concentrarea, etc.

Este recunoscut efectul băii de abur în cazul anumitor indicaţii terapeutice: remediu în poliartrită, reumatism, hipotensiune, hemoroizi, circulaţie proastă, nevralgii, paralizii, obezitate, afecţiuni ale căilor respiratorii şi ale vezicii urinare, pentru stimularea activităţii pielii şi în anumite afecţiuni ale acesteia, cât şi ca metodă de relaxare, cel mai bun remediu împotriva stresului, întrucât eliberarea de greutăţile mentale şi sufleteşti se reflectă în sănătatea generală a organismului. Asocierea acestui tip de baie cu masajul, îi sporeşte vădit efectele terapeutice. Însă, cum o asemenea temperatură ridicată nu poate fi benefică tuturor persoanelor, trebuie specificate şi câteva contraindicaţii: diabet, hipertensiune arterială, ulcer, boli cardiace, varice.

Primele băi ruseşti de peste hotare au apărut încă din secolul al XVIII-lea, în Anglia[1]. Este de remarcat faptul că, dintre toţi slavii, *bania* le este specifică numai ruşilor.

Grecii şi romanii aveau băi publice, nu familiale, baia turcească nu depăşeşte, în general, temperatura de 45-48˚C şi este din piatră, nu din lemn, sauna finlandeză este mai mult uscată şi fierbinte decât umedă (90-100˚C). Ceea ce constituie specificul băii ruseşti, pe lângă construcţia în sine, cu miros de lemn, fum şi chirpici, sunt atmosfera familială, conştientizarea băii ca o parte indispensabilă a vieţii fiecărei familii, aburul fierbinte, măturicile pentru *parenie*, revigorarea în pârâu sau în zăpadă, ceaiul fierbinte din ierburi, cvasul sau berea de după baie, prezenţa feminină (nu rareori baia era şi pregătită de către o femeie), cât şi cea a copiilor şi naturaleţea utilizării băii alături de bărbaţi, lucruri ce ni-i prezintă pe ruşi într-o preocupare, intimitate, relaxare şi forţă aparte.

Acest element atât de specific poporului şi sufletului rus nu se putea să nu se reflecte în folclor, în poveşti, anecdote şi zicători: „Баня – мать вторая” (Baia este a doua mamă), „Ţine minte ziua de sâmbătă, ziua de îmbăiere”, „Baia fără *venik* este ca mâncarea fără sare”, „В бане веник – дороже денег” (În baie, *venik* este mai de preţ

[1] *Ibidem*, p.591.

BDD-A24258 © 2008 Editura Universităţii din Bucureşti
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 13:00:07 UTC)

decât banii), „Без веника и баня не баня” (Baia nu e baie fără *venik*), „*Bania* este sărbătoare pentru trup şi suflet”, „*Bania* vindecă totul” etc.

Bania a fost redată, de asemenea, în cinematografie (ciclul filmelor lui Al. Rogojkin: „Особенности национальной охоты”, „Особенности национальной рыбалки”, „Особенности национальной охоты в зимний период” (Particularităţile vânătorii şi pescuitului în Rusia), „Ирония судьбы или с лёгким паром” (Ironia sorţii), „Старый новый год” (Vechiul An Nou). Nikita Mihalkov, în filmul său, „Câteva zile din viaţa lui Oblomov” (după I. Goncearov), recurge la prezentarea celei mai spirituale discuţii dintre cei doi prieteni, Oblomov şi Stolz în tradiţionala baie rusească, dorind să transmită, astfel, sinceritatea dintre cei doi. Întrucât ruşii nu invită la *bania* pe oricine, ci numai pe acei adevăraţi prieteni, cu care pot gândi la unison.

Întâlnim tematica băii şi în pictură (Boris Kustodiev – „Venus rusoaică”, Arkadi Plastov – „Primăvara”, Iuri Kugaci – „Sâmbătă”, Zinaida Serebriakova – „Baia rusească”) dar, mai ales, în literatură.



Arkadi Plastov, *Primăvara*

BDD-A24258 © 2008 Editura Universităţii din Bucureşti
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 13:00:07 UTC)

Despre baia de abur rusească au scris atât străini care au văzut acest obicei, cât şi scriitorii ruşi.

În Cronica lui Nestor, *Povestea anilor de demult* (printre altele, o primă relatare despre *bania* din literatura rusă), observăm uimirea Sfântului Apostol Andrei, sosit la Novgorod, în faţa obiceiului ruşilor de a se lovi cu *veniki* la baie şi de a se clăti apoi cu apă rece, cu o nespusă plăcere. Medicul portughez Antonio Ribeiro Sanchez, ce a activat la curtea Ecaterinei a II-a, a scris importanta lucrare *Despre folosul băilor ruseşti*. Au mai scris, cu admiraţie şi uimire despre baia rusească şi omul de ştiinţă german Adam Olearius, călător prin Rusia în secolul al XVII-lea şi Friedrich von Bergholz, kammerjunker[1] la curtea lui Petru I.

Străinii s-au minunat de cât de importantă este baia pentru poporul rus, iar scriitorii ruşi au inclus-o adesea în operele lor, ca o activitate firească a personajelor sau dedicându-i adevărate elogii.

Un adevărat cunoscător şi iubitor al băii ruseşti era A.S. Puşkin, apreciind profund „căldura ei miraculoasă". „Pentru rus, baia este o a doua mamă"[2] – citim într-una din scrisorile sale, tema băii fiind întâlnită şi în multe din operele sale (*Fata căpitanului*, *Ruslan şi Ludmila*: „Но прежде юношу ведут/ К великолепной русской бане" – descrierea băii pregătite pentru tânărul han Ratmir.). Alături de exerciţiul fizic, baia era o activitate aproape zilnică a lui Lev N. Tolstoi, unde, se pare, clarifica şi unele detalii artistice. Baia rusească apare în repetate rânduri în opera şi scrisorile lui A.P. Cehov (povestirea *În baie*), scriitorul fiind un oaspete obişnuit al celebrelor băi Sandunî din Moskova. De asemenea, este cunoscută, din scrisori, intenţia scriitorului de a-şi construi, într-o toamnă, propria *bania*. Celebrul bas rus Feodor Şaliapin vorbea cu entuziasm despre plăcerea sa, încă de când era copil, de a merge la *bania*. Cunoscutele băi Tuliakovskie din Sankt-Petersburg, existente şi astăzi, se mândresc cu faptul că personalităţi precum compozitorul Modest P. Musorgski sau scriitorul F.M. Dostoievski le erau oaspeţi frecvenţi, Dostoievski obişnuind să şi scrie în *bania*. În romanul său, *Amintiri din casa morţilor*, scriitorul redă amintirea băii „vrednice a nu fi nicicând dată uitării". Piesa lui Vladimir Maiakovski, *Baia*, a fost suportul filmului cu acelaşi nume, regizat de Serghei Iutkevici. În povestirea sa, *Baia*, Mihail Zoşenko prezintă incidente hazlii din băile publice ruseşti. O frumoasă descriere a băii ruseşti fac scriitorii Vasili Belov, în *Povestirile dulgherului*, sau Victor Astafiev (*Odă grădinii ruseşti*). Baia mai apare în scrierile lui Vasili Şukşin (*Stăpânul băii şi al grădinii*), în povestirea lui Alexandr Melihov, *Tratat despre baie*, la Samuil Marşak, *Cântec despre baie*, la Feodor Abramov sau în versurile transpuse pe note ale lui Vladimir Vâsoţki (*Băiţa albă*, *Băiţa neagră*).

O adevărată apreciere a băii ruseşti este exprimată de scriitorul contemporan Nikolai Kofârin: „Но больше всего мне понравилась деревенская баня по-чёрному в Вологодской области. Без чего нельзя прожить в России, так это без бани. (...)

[1] Responsabil cu camera de dormit a ţarului.
[2] http://www.aquaberd.in/data/books/ukr-bania.htm

BDD-A24258 © 2008 Editura Universităţii din Bucureşti
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 13:00:07 UTC)

Именно там можно узнать людей и правду (...и) всегда можно повстречать хороших людей. (...) Помыть тело можно и в ванне, а вот отдохнуть душой – только в бане! Здесь как нигде важен процесс, а не результат. (...) Нигде нельзя сказать того, что можно сказать в бане»[1] (Însă cel mai mult mi-a plăcut baia sătească din regiunea Vologodsk. Aceea fără de care nu se poate trăi în Rusia, este baia. (...) Numai acolo poţi cunoaşte oamenii şi adevărul (... şi) poţi întâlni mereu oameni buni. Corpul poţi să îl speli şi în cadă, dar să-ţi odihneşti sufletul poţi numai în *bania*. Aici ca nicăieri este important procesul şi nu rezultatul. (...) Nicăieri nu poţi spune acele lucruri pe care le poţi spune în *bania*). În scrierile sale (*Странник*) apar dialoguri preluate din băile ruseşti.

Urarea de după baie „С лёгким паром!" este curent folosită şi sună ca o felicitare adresată celui care s-a delectat în aburii binefăcători ai băii. În limba română s-ar spune „Să-ţi fie de bine!"

Bibliografie:

Ipatiov, Filip, *Ruşii-lipoveni din România – studiu de geografie umană*, Presa Universitară Clujeană, 2001

Olteanu, Antoaneta, *Zile şi demoni. Calendar şi mitologie populară rusă*, Ed. Eikon, Cluj-Napoca, 2008

Pankeev, Ivan, *Полная энциклопедия быта русского народа*, I, Moscova,1998

Popa, N. Ştefan, *Ruşii, istoria culturii şi civilizaţiei, secolele XI-XVII*, Ed. Ex Ponto, Constanţa, 2000.

http://www.revistamagazin.ro/content/view/39/8/

http://www.medicultau.com/sanatatea-familiei/pielea/baia-de-aburi-si-sauna--tratament/mecanismul-de-actiune-al-baii-de-aburi.php

http://www.medicultau.com/sanatatea-familiei/pielea/baia-de-aburi-si-sauna--tratament/maturica-tamaduitoare.php

http://www.medicultau.com/sanatatea-familiei/pielea/baia-de-aburi-si-sauna--tratament/rolul-baii-in-insanatosirea-pielii.php

http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D1%8F

http://images.google.ro/imgres?imgurl=http://www.saunasalon.com.ua/_image/oda_banya.jpg&imgrefurl=http://www.saunasalon.com.ua/hru_sauna.shtm&usg=__8vyklThVNzuk-A5jAFqxVk1hrGQ=&h=230&w=295&sz=10&hl=ro&start=93&um=1&tbnid=5XHvNShowujhxM:&tbnh=90&tbnw=115&prev=/images%3Fq%3D%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25BA%2B%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BD%25D1%258F%26start%3D90%26ndsp%3D18%26um%3D1%26hl%3Dro%26sa%3DN

http://www.aquaberd.in/data/books/ukr-bania.htm

[1] http://city.live174.ru/content/athors/banja_kak_oazis_russkoj_demokratii.htm?id=3430

BDD-A24258 © 2008 Editura Universităţii din Bucureşti
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 13:00:07 UTC)

Russian *bania*

One can say the easiest way to become acquainted with the Russian soul is through Russian literature and art, fields in which Russian soul expresses itself. This may be truth, however, there are aspects in which Russian soul does not express itself, but it manifests itself in the most natural way. Such aspects are faith, bathing in an ice-hole, singing, their drinking habit, *bania* (Russian steam bath), etc.

Since medieval times, foreigners have been amazed by russian's custom of beating themselves with *venik* in the hot *bania* and then run into the cold river or pour cold water upon them, or, in the Winter, wallow themselves in the snow. Even though communal baths were known in Russia (not only for poor people), a Russian will firstly think of home Russian *bania*, the well-known *black-bania* or *white-bania*, a wooden little house with two rooms, the first one, *predbannik*, where people let their clothes, and the steam room itself. Black-bania means that the stream gets out through the steam room itself, making its' walls black, but heating and disinfecting it in the same time. Black-bania needs less fuel (wood, rush) then the white-bania, it keeps longer the heat, it is the most common and still used today. *Bania* was obligatory build farther from house, in order to avoid the extension of an eventual fire.

Russians have always appreciated the healing powers of bania, sweating and health being, for them, almost synonymous. When they felt sick, bania was their first doctor. Associated with vodka, garlic, onion, massage and tea, *bania* had, mostly, great results in many diseases. The heat produces an artificial "fever" and urges every organ of the body into action. At the same time, sweat draws out lactic acid, which contributes to general fatigue and toxic metals, which the body absorbs in polluted environments. That is way skin has often been called the "third kidney." Bania is so important for Russians because, in their climate, skin cannot use its function of cleaning organism by sweating. At the same time, bania is a great warming and relaxing method, giving new forces for a new cold week. Russians pay special attention to the quality of steam. By throwing cold water on heated stones of the bania-stove (*kamenka* – made of stones), they create an easy breathing steam. Bania has benefic wellknown effects in affections like rheumatism, low blood pressure, polyarthritis, obesity, neuralgia, etc., but it also has some contraindications: diabetes, high blood pressure, ulcer, varix. People with heart problems should also avoid sweat bathing.

For Russians, bania also had a magic connotation. Various rituals associated to the critical moments of a Russian's life, birth, marriage and death, were conducted in bania. Russians used to be strong believers in the *bania* spirit, *bannik*. This spirit could look like an old man, a white cow, a snake, a black dog or cat, etc., and he lived in *bania*, under a stone or under the bench from the bania, *polok*. He could cause much harm if he was angry, therefore it was not permitted to sing loudly, to talk or to swear in the *bania*. Soap, water and the birch or oak bundle were left in bania for him.

It is remarkable that, among all slavs, bania is only specific to russians. They praised it in paintings, movies and literature. We cannot forget movies like *The Irony of Fate,* or *Enjoy Your Bath*, paintings like Kustodiev's *Russian Venus* or Arkadi Plastov's – *Spring. Bania* is present in the work of Vladimir Mayakovsky, Mikhail Zoshchenko, Vasily Belov, Victor Astafiev, Vasily Shukshin, Alexandr Melikhov or Samuil Marshak, but also in the work of Pushkin, Chekhov, Dostoyevsky, Feodor Abramov or Vladimir Vysotsky.

Many russian sayings are related to bania: "The bania is like the Russian's second mother", "There can be no bania without a venik", "*Bania* heals everything", etc.

BDD-A24258 © 2008 Editura Universităţii din Bucureşti
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 13:00:07 UTC)