

BAIA – OGLINDĂ A SUFLETULUI RUS

Alexandra DANILOV

Este sâmbătă, fumul specific încălzirii băii vestește, în aerul curat al satului, plăcuta desfătare în baie, bucurând orice copil, adult sau bătrân. Numai gândul la delectarea în aburii calzi face fumul acesta să fie îndrăgit și baia, cu pereții ei negri de funingine, atât de iubită. Pereții sunt înnegriți de fumul care trece prin baie când aceasta este încălzită, ieșind apoi afară pe fereastră și pe ușă. Asta înseamnă *baie neagră* (*чёрная баня* sau *топить по чёрному*) și este cel mai frecvent întâlnită. La oamenii mai înstăriți se face *baie albă* (*белая баня* sau *топить по белому*), adică fumul iese afară pe horn, dar asta înseamnă mai mult combustibil pentru încălzirea ei (stuf, lemn), căci odată cu fumul, iese și multă căldură. Pe lângă considerabila eficiență termică și economică, încălzindu-se mai repede și păstrând căldura mai mult timp, baia neagră este apreciată și pentru calitatea antiseptică a fumului care, trecând prin ea, îi dezinfectează și încălzește, la rândul lui, pereții. Desigur, este necesară aerisirea și umidificarea aerului băii înainte de folosirea ei, cât și grijă în a nu îi atinge pereții în timpul îmbăierii și curățarea lor periodică, de funingine.

În baie se intră prin *predbannik*, un fel de vestibul în care oamenii își lasă hainele și prosopul și unde se consumă uneori, după baie, cvas, bere sau vodkă¹. În cazul băii albe, din *predbannik* se face focul, la baia neagră gura sobei putând fi și în încăperea băii².

Întrând în baie simțim căldura învăluitoare și binefăcătoare a aburilor, mirosul plăcut al băii și lăsăm relaxarea binemeritată să pună stăpânire pe noi. Începem să transpirăm și, după o oarecare obișnuință cu temperatura, o vom amplifica, turnând apă rece peste pietrele încinse ale sobei, bucurându-ne de sfârâitul stropilor și de aburul învăluitoare ce se ridică. Acest procedeu de creștere a temperaturii și umidității se va repeta ori de câte ori se va simți nevoia, astfel încât procesul de dilatare a porilor și de transpirație să fie continuu, asigurând o foarte bună eliminare a toxinelor din organism. „Țăranii înstăriți aruncau peste pietre, în loc de apă cvas, pentru a obține un abur aromat”³.

¹ Ștefan N. Popa, *Rușii, istoria culturii și civilizației – secolele XI-XVII*, Ed. Ex Ponto, Constanța, 2000, p.75.

² Filip Ipatiov, *Rușii-lipoveni din România*, Presa Universitară Clujeană, 2001, p.180.

³ Popa, *op.cit.*, p.76.

Soba, *kamenka*, este clădită din pietre de râu așezate 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 apa¹. Este preferată apa de ploaie celei din fântână, considerându-se că spală mai bine.

O practică specifică băii rusești, de creștere a temperaturii corpului este *parenie*, lovirea ușoară și ritmică peste corp cu niște mănunchiuri făcute, cel mai des, din crenguțe de stejar sau mesteacăn (*veniki*). Acest obicei al rușilor este cunoscut din timpuri străvechi și este actual și astăzi, fiindu-i recunoscut efectul cu adevărat tămăduitor. Apropierea de piele a *venik*-ului udată cu apă fierbinte face să crească numărul de particule fierbinți ce ating pielea, ducând la o și mai intensă transpirație și toropeală de căldură, căci, într-adevăr, pe lângă funcția eminentă igienică a băii, succesul acestui tip de baie se datorează, în mare măsură, efectului său extraordinar de relaxant.

Această *parenie* are loc pe *polok*, niște 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 laviță superioară. Corpul trebuie obișnuit treptat cu nivelele de căldură din baie, începătorii putând rămâne pe prima treaptă a *polok*-ului sau pe lavițele de lângă acesta. *Parenie* este apreciată și pentru că intensifică circulația sanguină la nivelul pielii și mușchilor, 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 și întregului organism², iar vaporii emanați ușurează respirația. După cum spune proverbul din popor: „В какой день паришься, в тот день не старишься!” (În ziua în care folosești măturicile din baie, nu îmbătrânești). *Parenie* nu poate fi aplicată însă persoanelor hipertensive, celor înaintate în vârstă sau copiilor mici etc.

Pe jos, în baie, se pune în vechime fân, eventual cu flori de câmp, crenguțe de conifere și rășină, boabe de ienupăr³, pentru a obține un aer parfumat. Ulterior se făcea o podea din scândură, ridicată ușor deasupra solului pe alte scânduri și nefixată de sol, putând fi ridicată la sfârșitul băii, pentru a se usca.

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

După faza inițială a transpirației, ce elimină toxinele din organism, urmează spălarea corpului cu săpun și îndepărtarea celulelor moarte de pe piele prin frecarea cu degetele, cu spălătoarea⁴ 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/maturica-tamaduitoare.php>

³ Popa, *op.cit.*, p.76.

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

apă rece sau puțin călduță, pentru închiderea porilor, revigorarea și călirea organismului. Combinația fierbinte-rece stă la baza acțiunii fiziologice a băii de abur. La rece vasele sanguine se îngustează, sângele pornește spre organele interne, spre inimă. Sub acțiunea căldurii acestea se dilată, sângele îndreptându-se spre periferie¹. Alternanța 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 și se frecau cu zăpadă. În Siberia există un adevărat cult al băii, iar ieșirea la un ger de -50°C și tăvălirea în zăpadă sunt o obișnuință.

Probabil că această imagine a rusului, „nebulia” de a fugi gol, chiuind, uneori bărbați și femei laolaltă, de la 60-80°C la ger și apoi înapoi, în baie, poate neînțeleasă de alte popoare, îi conturează încă o latură în portretul percepției mondiale. Această imagine, de altfel, a rusului rezistent la temperaturi extreme, la iernile aspre ale țării sale, este pe deplin întemeiată. Organismul astfel călit este mai puțin predispus la răceli. Clima predominant rece a Rusiei, ce obligă organismul să stea o mare parte a anului îmbrăcat și încordat în a nu pierde căldură, și-a spus cuvântul asupra necesității băii rusești, a relaxării binemeritate a organismului în căldură, încărcându-se astfel, cu forțe noi, pentru o nouă săptămână de frig.

Pe lângă aceasta, efectul de transpirație din baia de rusească este indispensabil funcționării normale a pielii și, implicit, a întregului organism, întrucât pielea, fiind în majoritatea timpului gros îmbrăcată și cu porii închiși, nu își poate exercita funcția de eliminare a toxinelor prin transpirație, ceea ce duce la o slăbire a activității ei². În plus, transpirația conține 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 transpirație a acidului lactic și a metalelor toxice absorbite din mediu, factori ce accentuau starea de oboseală.

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

Prin tradiție, baia se face săptămânal, în general sâmbăta, dar și 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 afecțiuni, are, într-adevăr, un efect extraordinar. Imediat ce o persoană simte că răcește, merge la baie și, după ce transpiră acolo abundant, iese în *predbannik* fără a se mai clăti și cu apă rece, așteptă să se oprească transpirația, se îmbracă foarte bine și merge în casă unde, după ce consumă multe ceaiuri fierbinți, vodcă cu piper sau usturoi și ceapă, se culcă, și, după un somn bun, răceala este ca și răpusă. În astfel de cazuri, baia este mult mai indicată și 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.

în comparație cu medicamentele prescrise, care, urmărind tot intensificarea transpirației șiuciderea agenților patogeni ce nu rezistă la temperatura de aproximativ 39°C la care ajunge organismul supus băii, au și efecte secundare¹.

De asemenea, baia se mai făcea, în trecut, și cu ocazia unei nașteri. La sate se considera că nașterea în baie este prielnică și 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 și mamei.

Din vechime și până astăzi, chiar dacă oarecum modificat, se păstrează ritualul îmbăierii înaintea cununiei și în a doua zi după nuntă, altă dată conducerea spre baie a tinerilor fiind însoțită de un anumit ceremonial. De asemenea, în baie se aplicau diverse tratamente populare persoanelor bolnave, precum luarea de sânge, aplicarea de ventuze, masaj, călcatul diferitelor părți bolnave ale corpului, baia având un rol important în viața de zi cu zi².

Din vremurile Rusiei precreștine s-a perpetuat credința în duhul băii, *bannik*. Acesta putea avea înfățișare de pisică neagră, câine negru, cărbune, șarpe, iepure, bătrânel, vacă albă etc. și locuia sub o piatră sau sub lavița din baie, împreună cu soția și copiii³. Existau diferite superstiții legate de el și practici care să nu îl mânie, ca de exemplu respectarea anumitor ore de îmbăiere, curățarea băii și punerea la dispoziția sa a unui vas cu apă și a unei măturici din crenguțe înfrunzite. Fiindcă putea face mult rău dacă era mâniat, de exemplu, putea da foc băii, în baie mai era interzis răsul, cearta sau vorbitul tare.

În trecut baia se construia mai departe de casă, existând chiar un ucaz în această privință, pentru a se evita pericolul incendiilor, întrucât gospodăriile erau acoperite cu stuf, lemn sau paie. Tot din aceste considerente nu le era permis țăranilor să facă baie vara, pe arșiță, fiind nevoie de aprobări în cazuri speciale (naștere, înmormântare, etc.), ceea ce deseori isca proteste. Așadar, *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 dependență, baia, exista în aproape orice gospodărie, numai oamenii foarte săraci nu aveau o baie proprie, pentru aceștia existând, în fiecare localitate, oraș sau sat, băi publice. În privința curățeniei trupului, țăranii ruși și-au întrecut în mare măsură confracții europeni.

Aruncând o privire asupra istoriei băii, observăm că, cu excepția perioadei de excese a interdicțiilor bisericesti în această privință 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 și 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 și demoni. Calendar și mitologie populară rusă*, Ed. Eikon, Cluj-Napoca, 2008.

imemoriale. Să ne gândim apoi la luxoasele și costisitoare termale, în care romanii își petreceau o mare parte a timpului. La mahomedani, unde zilnica curățare a trupului devine dogmă religioasă. La evrei baia este introdusă de Moise, ferindu-i, nu o dată, de boli¹. Socrate le spunea elevilor săi: „Baia îmi curăță nu numai trupul, ci și întreaga mea ființă”².

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

La ruși, *bania* (баня, мыльня, влзняя) este cunoscută încă din antichitate (secolele al V-lea – al VI-lea), provenind din Orient, după unii istorici, de la arabi sau spartani³. Până la creștinarea Rusiei se constată, din letopisețe, inexistența băilor publice, ceea ce ducea la un aspect neîngrijit al oamenilor săraci (care se spălau doar de trei ori în viață, la naștere, căsătorie și moarte), în schimb prezența băii la un număr însemnat de familii⁴, pe întreg teritoriul. Ulterior, călugării ruși au împrumutat din cultura greacă practica băilor publice, deschizând, pe lângă mănăstiri, primele băi comune, acestea fiind considerate și primele spitale⁵.

Bania era foarte apreciată de marii cneji și de țari. Cunoscutul om de știință german Adam Olearius, nota, în călătoria sa prin Moscova secolului al XVII-lea, că rușii 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 obișnuite, așa zisele băi ale vracilor, deschise de străini, având permisiunea de a le cui anumite boli, mai ușoare.

În Rusia veche mai exista un obicei de a face corpul să transpire, și anume în soba din casă. Încăpătorea 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 curățată de cenușă și de cărbuni și 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 și un mănunchi de crenguțe (de mesteacăn) înmuiate în apă fierbinte. Pentru a provoca aburul, lua un mănunchi de paie, îl uda și stropea cu el pereții și tavanul sobei, închizându-i în prealabil gura. Apoi se lovea ușor cu măturica din mesteacăn peste corp, dilatând și mai mult porii⁷. Un asemenea mod de a face baie de abur era întâlnit în gospodăriile unde nu exista o baie ca atare, adică cea căsuță de obicei cu două încăperi și una sau două ferestruici, situată obligatoriu mai departe de casă, astfel încât nu era îngăduită construirea ei celor care nu aveau spațiu 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.

În vechime se obișnuia ca întreaga familie să se spele o dată, bărbați, femei și copii laolaltă. Același lucru se întâmpla și în cazul băilor publice, până în 1743, când, în urma unui ucuz, 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 și astăzi, deși mai mult în zonele rurale, în orașe existând băi de abur publice sau modernele *saune* din apartamente și case.

Este adevărat că principiul tămăduitor al băii de abur a creat, peste tot în lume, o adevărată industrie, la ora actuală existând numeroase tipuri de băi, cu sau fără abur, mai mult sau mai puțin fierbinți, cu infraroșii, cu lumini și muzică sau cu cristale ce stimulează concentrarea, etc.

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

Primele băi rusești de peste hotare au apărut încă din secolul al XVIII-lea, în Anglia¹. Este de remarcat faptul că, dintre toți slavii, *bania* le este specifică numai rușilor.

Grecii și românii aveau băi publice, nu familiale, baia turcească nu depășește, în general, temperatura de 45-48°C și este din piatră, nu din lemn, sauna finlandeză este mai mult uscată și fierbinte decât umedă (90-100°C). Ceea ce constituie specificul băii rusești, pe lângă construcția în sine, cu miros de lemn, fum și chirpici, sunt atmosfera familială, conștientizarea băii ca o parte indispensabilă a vieții fiecărei familii, aburul fierbinte, măturicile pentru *parenje*, revigorarea în pârâu sau în zăpadă, ceaiul fierbinte din ierburi, cvasul sau berea de după baie, prezența feminină (nu rareori baia era și pregătită de către o femeie), cât și cea a copiilor și naturalitatea utilizării băii alături de bărbați, lucruri ce ni-i prezintă pe ruși într-o preocupare, intimitate, relaxare și forță aparte.

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

¹ *Ibidem*, p.591.

decât banii), „Без веника и баня не баня” (Baia nu e baie fără *venik*), „*Bania* este sărbătoare pentru trup și 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” (Particularitățile vânătorii și pescuitului în Rusia), „Ирония судьбы или с лёгким паром” (Ironia sorții), „Старый новый год” (Vechiul An Nou). Nikita Mihalkov, în filmul său, „Câteva zile din viața lui Oblomov” (după I. Goncearov), recurge la prezentarea celei mai spirituale discuții dintre cei doi prieteni, Oblomov și Stolz în tradiționala baie rusească, dorind să transmită, astfel, sinceritatea dintre cei doi. Întrucât rușii nu invită la *bania* pe oricine, ci numai pe acei adevărați prieteni, cu care pot gândi la unison.

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



Arkadi Plastov, *Primăvara*

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

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 fața obiceiului rușilor de a se lovi cu *veniki* la baie și 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 rusești*. Au mai scris, cu admirație și uimire despre baia rusească și omul de știință german Adam Olearius, călător prin Rusia în secolul al XVII-lea și Friedrich von Bergholz, kammerjunker¹ la curtea lui Petru I.

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

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

O adevărată apreciere a băii rusești 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 țarului.

² <http://www.aquaberd.in/data/books/ukr-bania.htm>

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. Acea fără de care nu se poate trăi în Rusia, este baia. (...) Numai acolo poți cunoaște oamenii și adevărul (... și) poți întâlni mereu oameni buni. Corpul poți să îl speli și în cadă, dar să-ți odihnești sufletul poți numai în *bania*. Aici ca nicăieri este important procesul și nu rezultatul. (...) Nicăieri nu poți spune acele lucruri pe care le poți spune în *bania*). În scrierile sale (*Странник*) apar dialoguri preluate din băile rusești.

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

Bibliografie:

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

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

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

Popa, N. Ștefan, *Rușii, istoria culturii și civilizației, secolele XI-XVII*, Ed. Ex Ponto, Constanța, 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_ban_ya.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=5XHvNShowujh

[xM:&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.saunasalon.com.ua/hru_sauna.shtm&usg=__8vyklThVNzuk-A5jAFqxVk1hrGQ=&h=230&w=295&sz=10&hl=ro&start=93&um=1&tbnid=5XHvNShowujh)

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

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

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 steam 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) than 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 why 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.