

## ROSYJSKA BANIA

**C**zym jest bania? To zwykle drewniany domek, w którym znajduje się piec opalany drewnem. Na owym piecu nagrzewane są kamienie. Delikwenci odwiedzają banię w chwili, gdy w piecu rozpala się ogień. Gdy kamienie zdążą się już nagrzać, polewane są wodą. W oczekiwaniu na parowe rozkosze, wielbiciele bani piją ziołowe herbaty. Choć stereotypowi Rosjanie mają skłonność do alkoholu, w bani procentowe napoje są niedopuszczalne. Nawet najwięksi smakosze raczą się herbatką z ziółek. Korzystający z łaźni musi być przygotowany na chłostę brzoźowymi witkami lub specjalnymi miotłkami, zrobionymi z gałązek dęby, brzozy, pokrzywy czy szałwii. Biczowanie miotłką jest oryginalnym masażem, uwielbianym przez ludzi Syberii. Każdy przebywa w bani tak długo, ile ma ochotę, ale więcej niż 5 – 10 minut nie wytrzyma. Zaraz po wyjściu z sauny, należy ochłodzić ciało zimną wodą; po gorącej parowej kąpeli musi nastąpić zimny prysznic lub kąpiel w basenie o lodowatej wodzie. Bania bardzo często jest sytuowana koło jezior czy rzek, w których kuracjusze mogą wziąć ochładzającą kąpiel. Naprzemienne kąpiele, raz zimne, raz gorące otwierają i zamykają naczynia krwionośne, hartując tym samym ludzi korzystających z łaźni. Wizyta w bani ulży zmęczeniu, sprawi, że człowiek zapomni o problemach, zniweluje stres.

**Z**drowie a bania Bania nie pełni tylko funkcji higienicznej. Rosyjska łaźnia zabija wszystkie zarazki, a lecznicze właściwości rosyjskiej sauny potwierdzili naukowcy z całego świata. Bania pomaga normalizować ciśnienie krwi, dobroczynnie wpływa na cukrzyków, reumatyków i chorych na nerki. W ludowych wierzeniach bania uważana jest za pierwsze, najlepsze lekarstwo przeciw chorobom (drugim jest wódka, a trzecim – czosnek).

**W** każdej wsi W Rosji mawiają, że nie ma wsi bez bani. Drewniany domek z rozgrzanym piecem nie tylko pomaga zachować higienę i zdrowie, ale jest miejscem zbiorowych kąpeli. Tutaj ludzie spędzają wolny czas. Tu kwitnie życie towarzyskie, w bani nie obowiązuje zasada, że milczenie jest złotem, tu w dobrym tonie jest rozmowa z sąsiadem. Dawniej koedukacyjne kąpiele w bani pozwalały bliżej poznać przyszłych małżonków. Bania stała na straży demokracji, korzystali z niej bogaci panowie i biedni chłopci. Do rosyjskiej łaźni prowadzono też cudzoziemców, witając ich w nieszablonowy, a jakże przyjemny sposób.

**B**ania w kulturze - Bania jest motywem z ludowych wierzeń. Uważano, że była miejscem, gdzie mogło dochodzić do kontaktu człowieka z demonami. We wschodniosłowiańskiej mitologii istnieje postać bannika, ducha bani. Bannik jest demonem bardzo niebezpiecznym dla wszystkich kąpiących się. Gdy chochlik jest w dobrym usposobieniu, może tylko przestraszyć kuracjuszy, ale gdy jest nie w humorze, potrafi zrzucić delikwentowi rozgrzane kamienie na plecy i zedrzeć z nich skórę. Wierzono, że bannik przychodzi do łaźni po tym, jak skorzystają z niej trzy pary i zostawią przez pomyłkę miotłkę i kostkę mydła. Dlatego bardzo pilnowano, żeby niczego w bani nie zostawiać. Bannikowi w ofierze przynoszono czarną kurę, która miała zagwarantować spokój podczas łaźiebnych rytuałów.

Magicznej bani, która zapewnia zdrowie i przyjemności, daje wytchnienie i odpoczynek można Rosjanom tylko pozazdrościć...

Gdy tylko nadarzy się okazja, korzystajmy z dobroci rosyjskiego domu łaźiebnego, bo tego trzeba spróbować!