



Бани по-черному и связанные с ними традиции в Вана-Выромаа

На протяжении веков баня и связанные с ней традиции являлись неотъемлемой частью эстонской культуры. Баня по-черному — это старейший тип бань, который по сей день используется в юго-восточной части Эстонии, также известной под названием Вана-Выромаа.



Баня по-черному для вырусцев — это место, где происходит очищение тела и души. Поход в баню в Вана-Выромаа связан с большим числом оригинальных обычаев и ритуалов. Они определяют и то, как нужно париться, и растопку бани, и заготовку веников. С этой традицией неразрывно связаны также строительные, медицинские и гастрономические знания и умения: о том, как строить баню, как лечить людей и даже как закоптить мясо в ней.

Совокупность всех обычаев и традиций, связанных со старовырусской баней по-черному, является настолько уникальной, что её официально внесли в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.



Чтобы понять, чем отличается баня по-черному от всех других бань и саун, нужно обязательно самому попробовать попариться в ней.

Подробнее на
странице
www.savvusann.ee

VANA-VÕROMAA




SAVVUSANN

Вана-Выромаа является родиной одного исконного прибалтийско-финского народа — вырусцев. Вырусцы — это прибалтийско-финский народ со своим языком и культурными обычаями, проживающий в Эстонии. Их численность около 70 000 человек, из которых около 50 000 живут в своих родных исторических ареалах на территории восьми приходов в Вана-Выромаа.

Вырусцы отличаются от своих соседей и языком, и обычаями. Важной частью традиционного жизненного уклада, которого придерживается настоящий вырусец, является в том числе и обычай ходить в баню — баню по-черному.





Эта баня обычно представляет собой простой бревенчатый домик с одним или двумя помещениями. Центральное место занимает печка-каменка без дымохода, которая топится дровами. Печь нужно топить долго, в течение 6 — 8 часов, пока камни не раскалятся как следует. Во время растопки дымоход (вентиляционное отверстие) и дверь или окошко держат открытыми, чтобы дым мог выходить из бани. К моменту похода в баню огонь уже не горит, и помещение бани успевает проветриться. Раскаленные камни поддерживают в бане температуру от +90° до +65 °С, а влажность воздуха составляет от 30% до 70%. В бане парятся по меньшей мере час, а обычно дольше, все 2 или даже 4 часа. В это время температура воздуха в бане постепенно снижается, а влажность воздуха повышается.

В бане тело очищается от грязи, а за счет активного потоотделения достигается оздоровительный эффект. В баню ходят без одежды, тут сидят или лежат на полках (расположенных выше каменки скамейках) по 10-15 минут, пока человеку комфортно. Если становится слишком жарко, нужно выйти и отдохнуть в соседнем помещении.

На раскаленные камни подбрасывается вода, которая превращается в пар, в результате чего в бане становится жарко, и человек обильно потеет. После каждого захода в баню тело ополаскивается прохладной или теплой водой. Обычно бани по-черному находятся возле водоемов, и, выйдя из бани, сразу же можно искупаться. Зимой во льду прорубают прорубь. Между каждым заходом немного отдыхают, пьют травяные чаи или воду.

Важная часть похода в баню — парение (самомассаж) свежим или засушенным с лета веником.

Под влиянием бани и потоотделения активизируется кровообращение, выравнивается кровяное давление и уровень сахара в крови. Сердце начинает работать более интенсивно, улучшается кровообращение и работа лимфатических желез. Укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ. Из тела выводятся шлаки, улучшается сон и успокаивается нервная система. После посещения бани человек чувствует умиротворение, тело наполняет приятная светлая легкость.

