

Досуг

Любителей бани много. Трудно привести точные статистические данные, но среди горожан немало тех, кто любит попариться веником, очистить кожу, оздоровить организм.

Среди подруг я считаю себя самой заядлой банщицей. Как говорится, только свистни – никогда не откажусь от парной и степенной беседы, которая сопровождает этот вид досуга. Летом с удовольствием топлю маленькую баню в саду. Зимой стараюсь раз в неделю ходить в городскую. И это продолжается много лет. Всегда считала, что довольно много знаю о бане, особенностях процесса парения, о том, как готовить веник. После встречи с профессиональными парильщиками города поняла: я ничего не знаю о бане и никогда не парилась так, как нужно. Далеко мне даже до продвинутого любителя.

К комплексу «Банная усадьба» в субботнее утро один за другим подъезжают автомобили из города. Едут целыми семьями, разного возраста, включая младенцев. Так и тянет перефразировать классика: бане все возрасты покорны. Многие друг друга знают – здороваются, обнимаются как родные. Оказывается, встречаются в банном клубе, организованном одним из профессиональных банщиков Юрием Островским.

Первый этап планировали провести на улице. Установили столы-лежаки, на которых конкурсантам предстояло показать навыки парения «всухую». То есть никакого нью: клиент, вернее гость, как настойчиво называют парильщики того, кто решил воспользоваться их услугами, в одежде. Всё-таки не июль на дворе. А уже сам участник имеет право выбора: выйти на суд жюри просто в джинсах и свитере или надеть костюм. Но буквально за полчаса до старта вмешивается природа и заряжает дождь. Столы быстро перетаскивают в один из банных срубов – он довольно просторный, но и гостей немало, так что приходится ютиться по стенкам.

При знакомстве с организаторами и членами жюри выясняю: в Магнитогорске настоящих мэтров, профессионалов-парильщиков, в буквальном смысле – раз, два и обчёлся. Ну, хорошо: их три. Естественно, все в жюри. Если брать в зачёт тех, кто очень близок к профессионалам, то наберётся десятков пять.

Главный судья соревнований Марина Лукманова – как раз одна из тех, кто владеет «высшим банным пилотажем», рассказала, что чемпионат носит слегка пафосное название «Европа-Азия-2019», потому что нельзя было не воспользоваться известным брендом города, да и участники не только из Магнитки, но и из Башкортостана – из Абзакова, Уфы.

Это одновременно и битва банщиков, и фестиваль, где можно увидеть и приобрести изделия ручной работы, шоколад, мёд, – рассказала Марина. – Чемпионат направлен на возрождение банных традиций. Многие любят баню, но парятся неправильно. Зашли в парную, побили себя, похлестали, ошпарили – и довольны. А потом понимают, что сил не прибавилось, напротив, состояние разбитости. Свою миссию видим именно в том, чтобы научить правильно относиться к парению. Во-первых, нужно понимать, что баня – элемент здорового образа жизни. А значит, ни о каком алкоголе и речи не должно быть. Чай на травах – вот главный напиток. Как правильно запарить веник, как им работать, чтобы он не осыпался. При грамотном



Ю. Дмитрий Рухмалёв

Баня как образ жизни

Магнитогорские любители парения собрались на открытый чемпионат по банному искусству

применении веника в парилке не остаётся ни листочка, ни иголки. Если же им бить, как заяц на барабане, то от него быстро останутся одни ветки.

В банном деле каждый мнит себя профессионалом, а на самом деле тонкостей множество – ведь главный принцип парения, как и у медицины, – не навреди

– С древних времён баня считалась храмом здоровья. В ней рождались. В ней умирали, – напомнила Марина Лукманова. – Но баня как может дать здоровье, так и забрать при неумелых действиях. Баня – как живой организм. В ней собрались все основные стихии: огонь, вода, воздух, земля. С ней и поздороваться нужно, и выходя из неё, поблагодарить за тепло и заботу, что она дала. Многие недоумогания можно скорректировать при грамотном парении. И здесь большая роль отводится парильщику. Сам себя никогда не попаришь как нужно. Потому что это работа. А для того, чтобы попариться, нужно полное расслабление.

Настоящий парильщик проводит гостя через три этапа. Сначала определяет настроение, состояние человека, знакомит его с паром, разгоняет его по телу. Второй этап: подготовка тела к воздействию. И только на третьем этапе, когда наступило полное расслабление, применяется техника. Кто бы мог

подумать, что работа веником имеет десятки нюансов. Каждое движение характеризуется определённым термином: припарки, опаживание, потряхивание, растягивание, распарка, протирка. Как объясняет Марина, парильщик разбирает тело, приводит его в соответствующее состояние, а потом снова собирает в единое целое. Согласитесь, это нужно уметь делать. Марина прошла не один курс, чтобы овладеть всеми тонкостями банного искусства. Училась в специализированных школах, учебных центрах в Москве, Санкт-Петербурге, Челябинске. По сути, в Магнитогорске банное движение стало развиваться полтора десятилетия назад.

Марина погрузилась в это шесть лет назад. Вместе с сыном Тимуром, который стал одним из участников битвы банщиков-любителей, самым юным – ему 12 лет. Хотя баню любила с детства, приучил отец. Шесть лет назад позвали на школу в Москву, и приняла решение сменить сферу деятельности, заняться парением профессионально. Изучала техники, придумывала своё. И считает, что к этому делу нужно призвание и любовь. Иначе не дашь гостю того, что ему нужно – а нужно погреть не только тело, но и душу.

Марина поделилась секретом запаривания веника. Хотя само слово «запаривание» уже не верное: в кипятке погружать его нельзя, потому что получится неплохой отвар, но веник будет «мёртвый».

Достаточно ополоснуть тёплой водой, чтобы смыть пыль, и опустить в холодную воду минут на пять. В парной каждый листочек наберёт нужную влагу сам, раскроется. И тогда услышишь мелодию листьев, леса.

Работа парильщика – это труд, спорт. Нужно быть физически подготовленным, ведь несёшь ответственность не только за себя, но и за гостя. Банные школы учат работать правильно, чтобы и себя не загнал, и пользу принёс тому, кого паришь.

Чемпионат и ставил целью не столько устроить состязания любителей, сколько показать, что такое настоящее парение, всем зрителям, разобравшись ошибки, показать, как нельзя делать, поощрить тех, у кого есть прогресс в обучении. На первом, «сухом» этапе определяется команда лидеров, которые покажут класс уже в настоящей парной.

Чемпионат по банному искусству – название себя оправдывает, потому что это и правда настоящее искусство, таинство, которое должно умножаться знаниями об особенностях организма. С первого взмаха веника в руках Ильи Баймухаметова, парильщика, занимающегося баней 14 лет, понимаешь, что такое работа профессионала. Фотограф Дмитрий Рухмалёв, который стоял рядом с Ильёй, пока тот проводил инструктаж для участников, поделился, что никогда не слышал, чтобы веники издавали такой завораживающий звук – будто ветер гуляет по лесу. Что он творил: крутил

вениками, как булавами, в его руках они были как невесомые, как что-то магическое.

– Работал массажистом, но терпеть не мог баню, – неожиданно признался Илья. – Однажды пришёл человек, который предложил обучить этому искусству. А учиться, познавать что-то новое я любил. Пошёл. Каждое движение, воздействие на кожу, мышцы, связки, костную структуру идёт в разных плоскостях. А со стороны кажется, что всё просто. Или гемолимфодренаж – тоже требует глубоких знаний.

Илья признаётся, что можно в бане и вес скорректировать. Максимальный результат – минус три с половиной килограмма

Но подвластно это только специалисту. Выходит не только вода, как считают многие, но и соли, шлаки. Если человек устал, вымотан, ему нужно восстановить баланс. Баня исцеляет, создаёт целостность. Но, чтобы привести человека к этому, нужно собрать «анамнез» – как можно больше узнать информации о здоровье, настроении, как день прошёл. Причём в игровой форме.

Откуда у многих после бани возникают головные боли? Не могла не задать профессионалу этот вопрос, потому что и меня лично он волнует. Думала, услышу ожидаемое: давление, проблемы с сосудами головного мозга.

– Как правило, нарушен лимфатический отток в подключичной области, – объяснил Илья Баймухаметов. – Пережимает, и кровь не оттекает как положено. Это не неправильное использование пара, это физические особенности человека – склонность к лимфостазу. У меня повышенное давление, мне вообще баню нельзя. Но если греться со специалистом, можно добиться обратного эффекта – снизить давление. В разном состоянии нужна разная баня. То есть даже при наличии осложнений не стоит отказываться от парения. Это повод подходить к процессу грамотно.

Участника битвы банщиков Юлия Ситнева – мастер перманентного макияжа, специалист по оздоровлению при помощи трав, пиявок, эфирных масел. Баню любит давно, искала способы парения где только возможно, но поняла, что исчерпывающей информации нет нигде, а секретов много. На уровне профессионала парит с февраля этого года, то есть стаж не так и велик. Но мастерство налицо.

– Сначала узнала основные принципы, – говорит Юлия. – Потом стали с мужем экспериментировать – оба уважаем баню. С июля стали ходить в банный клуб. У каждого парильщика своё. Больше двадцати движений, но каждый выполняет их по-своему. При правильном подходе нет ощущения жажды, разбитости. Такое парение равносильно курсу массажа.

Каждый участник подготовил свою программу парения. У большинства это выглядело как шоу, даже с танцами. Под вечер самые стойкие зрители могли попасть в руки профессионалов-парильщиков совершенно бесплатно, своего рода бонус за любовь к банному искусству. Но в любом случае те, кто побывал на чемпионате, который обещает стать традиционным, извлекают для себя пользу и узнали много нового о русской бане, её оздоровительном эффекте и способах воздействия на организм.

Ольга Балабанова



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru (16+)