

Житник О. Г.,

CEO ZhytnykSaunaLab

saunaservice@ukr.net

orcid.org/0009-0001-3033-6985

ЕВОЛЮЦІЯ БАННИХ КОМПЛЕКСІВ: СИНТЕЗ СТАРОДАВНИХ ТРАДИЦІЙ ТА ІННОВАЦІЙ

© Житник О. Г., 2024

<https://doi.org/10.32347/2519-8661.2024.30-31.135-141>

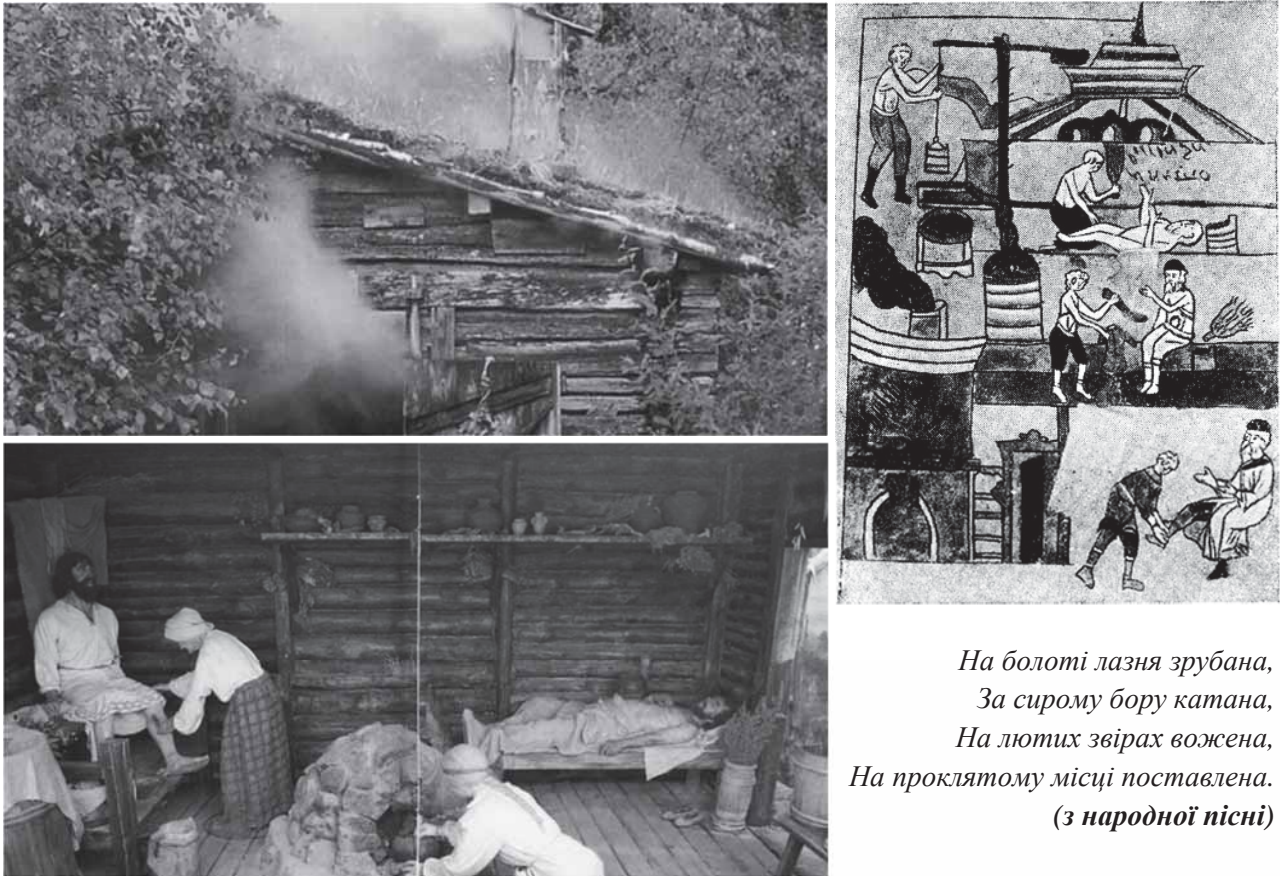
Анотація: Стаття присвячена аналізу еволюції лазень і саун, відслідковуючи їхній шлях від давніх традицій до сучасних технологічних рішень. Підкреслюється важливість збереження традицій у сучасному світі, розглядається їх еволюція, проєкція стародавніх традицій у сучасному прочитанні. Автор досліджує, як змінювалися конструкції, матеріали, ритуали та функції лазень з часом. На основі історичних джерел та порівняльного аналізу сучасних спа-центрів, автор робить висновок про важливість збереження традиційних елементів у сучасному дизайні лазень. У статті показано, як сучасні технології збагачують та роблять значно комфортнішими традиційні практики. Стаття має як наукову, так і практичну цінність, оскільки пропонує нове бачення розвитку банної культури.

Ключові слова: лазня, сауна, історія, традиції, сучасні технології, дизайн інтер'єру, спа-процедури, здоров'я, релаксація, етнографія

Тема догляду за тілом та здоров'ям завжди була та залишається актуальною тому, що стосується саме людини, її зовнішнього вигляду, здоров'я, як фізичного, так і психологічного. З давніх часів процедури миття, прогріву тіла супроводжували людину. Історики сперечаються що до конкретних дат формування лазні, як окремої споруди, певного ритуалу; у різних країнах світу такі процедури також дещо відрізнялися. Але достеменно можна казати, що миття, очищення шкіри з прогріванням тіла сягає практично початку створення людства, людини, як свідомої особистості (Рис. 1). У давнину слов'янська баня представляла собою невеликий дерев'яний зрубовий будиночок з єдиним віконцем, що знаходився під стелею. Щілини між колодами, зазвичай, були законопачені. У кутку стояла велика піч-кам'янка, в якій розпалювали вогонь, який опалював саму баню і розжарював камені, покладені зверху на піч. У лазні також стояла бочка або чан з водою. У воду часто додавали трави і цілющі масла. Коли камені розжаряться, вогонь гасили, а розпечене каміння поливали водою - утворювався великий пар. Парилися, сидячи або лежачи на полицях. На верхній полиці могли знаходитися лиш самі витривалі і досвідчені - температура могла досягати більше 60 градусів за Цельсієм. Таке прогрівання чудово заспокоює нервову систему, тіло очищується від шлаків, людина позбавляється стресу, відчувається приток крові, мозок починає працювати краще.

Як правило, лазні ставили недалеко від водоймищ. Взимку після лазні вибігали і тут же пірнали в ополонку або обтиралися снігом, мов мочалкою. Влітку ж після лазні просто обливалися холодною водою чи стрибали у водоймище. Перші лазні будувалися виключно з колод. Лише в одному з літописів 1090 року було згадано про цегляну лазню, побудовану у Переяславлі. Баню міг побудувати кожен, хто мав землю. В середині XVII століття вийшов указ, відповідно до якого лазні дозволялося будувати лише на відстані від житлових будинків, мабуть, щоб уникнути пожеж. Традиційно лазні топили по суботах, тому суботи називалися банними днями.

Банна процедура впливає на організм людини багатогранно позитивно. Тепло, вода, пар, різка зміна температури, масаж, навіть найпростіший – усі ці фактори створюють комплекс подразників, реакція організму на які приводить до його зміцнення, очищення, оздоровлення. [1].



*На болоті лазня зрубана,
За сирому бору катана,
На лютих звірах вожена,
На проклятому місці поставлена.
(з народної пісні)*

Рис. 1. Зовнішній та внутрішній вигляд руських бань

Зараз, при всебічному розвитку технологій, приватні та громадські комплекси надають досить різноманітні послуги, щоб задовольнити самих вибагливих користувачів. Тому, можна класифікувати лазні за загальноприйнятими назвами (фінська сауна, руська лазня, турецький хамам, римські терми та інші), але за кожною назвою є свій технологічний режим, температура, вологість, освітлення, використані матеріали, аромат та, навіть, основні стилістичні традиції що до дизайну інтер'єрів.

Зараз також можна почути про новітні типи: кріо-сауни, інфрачервоні сауни-кабіни, сольові та сінні кімнати та інші, що стали можливими завдяки впровадженню нових технологій з одного боку, але з іншого – також засновані на традиціях та обрядах, що сягають давен (Рис. 2). Цікавість до цього посилюється суспільним запитом на національне, інтересом до своїх традицій, першоджерел. Підвищення національної свідомості, занурення в історію свого народу, його традицій надає нових можливостей архітекторам, дизайнерам і проектувальникам що до оригінальних пропозицій у сучасних SPA-комплексах.

Так традиційний прогрів води тепер може мати варіативність від сучасного, з використанням електроенергії чи природнього газу, – і до традиційних котлів на вогнищі. Звичайно, таке занурення в аутентичну є більше атракцією, ніж нагальною необхідністю, але із задоволенням сприймається як додатковий елемент відпочинку, розслаблення, занурення у природу та історію.

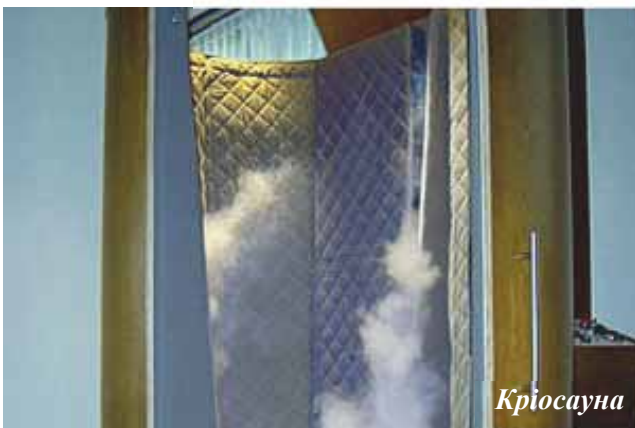
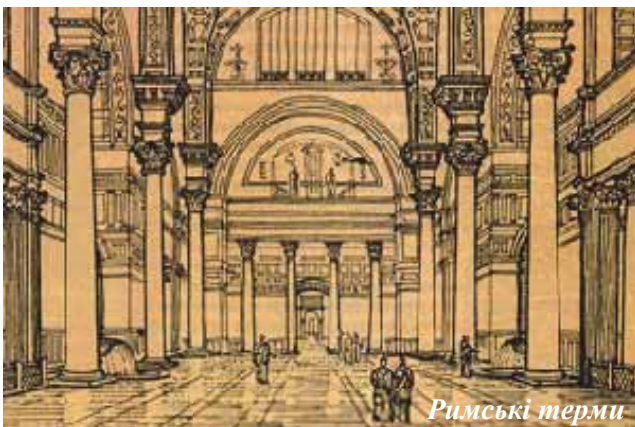


Рис. 2. Основна класифікація лазень та саун

Зазвичай у всіх лазнях та саунах світу використовувались різноманітні аромати. Це аромат самої деревини, з якої побудовано або якою опоряджено приміщення, відварів чи витяжок з трав, які пили, якими обтиралися та обмивалися, які плескали на гаряче каміння чи розвіювали у повітрі. Також завжди були популярними ароматичні масла, що також мастили на тіло, додавали у воду, капали на каміння. За сучасних умов така ароматизація також використовується або у традиційному варіанті, або з використанням парогенераторів, у які дозовано можна подавати аромати за зазделегіть запрограмованою схемою (Рис. 4).

У старовинних лазнях багатьох країн часто використовували сіно, сухі трави, віники із тонких гілок дерев. Це, у першу чергу, було обумовлено загальним способом життя та самими простими та дешевими матеріалами – природа оточувала людину, різноманітні трави, колоди та гілки були і будівельним, і опоряджувальним матеріалом. Тепер, для найдорожчих саун використовують технології, коли спеціально замовлене сіно чи ароматні лікарські рослини інтегруються у запроєктовані ємності, часто з примусовою подачею повітря, щоб людина, яка перебуває у сауні, дихала їх ароматом. Часто замість матраців із сучасними наповнювачами у кімнатах відпочинку використовують матраци, що наповнені сіном з ароматними польовими травами (Рис.3).



Ароматерапія в різних типах відпочинкових та оздоровчих зон:

- сухим лісовим чи луговим сіном свіжого покосу
- ароматичними пучками лікарських трав
- натуральними ефірними маслами
- розігрітими віниками евкаліптовими, березовими, дубовими

ПРИКЛАД: Концентрат для сауни Саунамед (Saunamed) покращує кровообіг в організмі, нормалізує обмін речовин, виводить токсини з організму, зміцнює імунітет.

Рекомендовано використовувати концентрат для сауни при: неспецифічних захворюваннях верхніх дихальних шляхів, неактивній формі хронічного ревматичного захворювання, ожирінні, компенсованих гепатитах, діатезі, порушенні циркуляції крові, початковій стадії артеріальної гіпертензії, захворюваннях опорно-рухового апарату; а також призначений для профілактики грипу, ГРВІ в холодну пору року.

Спосіб застосування: Перед поливанням на каміння, 10-20 мл концентрату Saunamed розчинити в 1 л холодної води.

Склад ароматизатора для сауни Saunamed:

- евкаліптова олія
- очищена живична олія
- камфора
- ментол
- сосновий аромат

Рис. 3. Приклади використання в SPA різних ароматичних матеріалів



Нагрів води від сонця - спогад з дитинства



Нагрів води від полум'я - "карпатський чан"

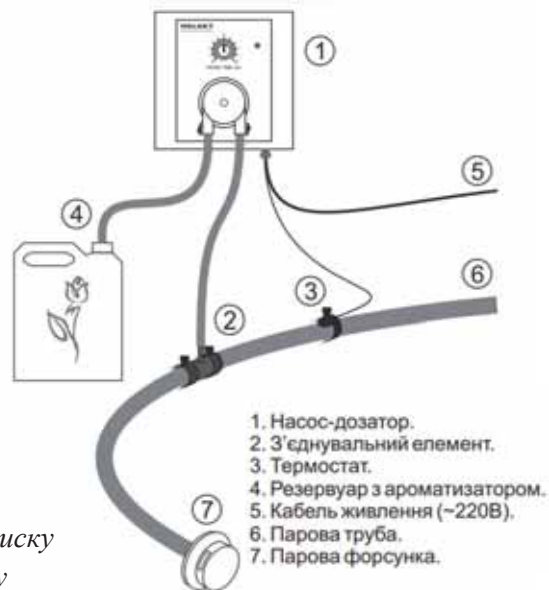
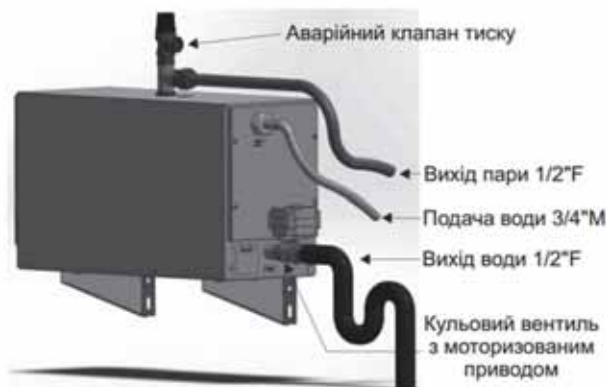


Рис. 4 Схема дозованого автоматичного вприску ефірних натуральних ароматів в паропровід хамаму

Також традиційним є контраст температур, коли після прогріву тіла можливе його різке охолодження. Так, зазвичай, взимку обтиралися снігом, пірнали в ополонку, обливалися холодною водою. Сучасні технології можуть забезпечити «зимові розваги» і на теплі пори року. Існують сучасні відра-водоспади (подача холодної води 7°C, прямо з свердловини), які також можуть функціонувати автоматично, льодогенератори, що виробляють лід певної заданої фракції та видають його у запрограмований проміжок часу (з використанням пластинчатого льоду, утвореного льодогенератором – для обтирання тіла). Охолодження басейнів також дещо імітує ополонку у природному ставку (Рис. 5).

Традиційні елементи нагріву приміщень для паріння також дуже змінилися. Якщо традиційно це були тільки металеві чи муровані з цегли пічки, що наповнені камінням і топились дровами, то зараз можуть бути сучасні нагрівальні пристрої, в тому числі й електричні футуристичного дизайну або зовсім непомітні, приховані в конструкції лазні чи винесені в технічне приміщення.

Однак, можна зазначити, що попит є дещо різноманітним та залежить від багатьох чинників. У деяких випадках є правомірним застосування надсучасних технологій та авторських технічних і дизайнерських прийомів (Рис.6), а в інших – потрібні рішення, що імітують стародавні технології, традиційні звичні способи, сталий зовнішній вигляд. Причому, це є саме імітація, свідоме створення деякої «підробки», бо зазвичай все одно застосовуються сучасні матеріали і технології.

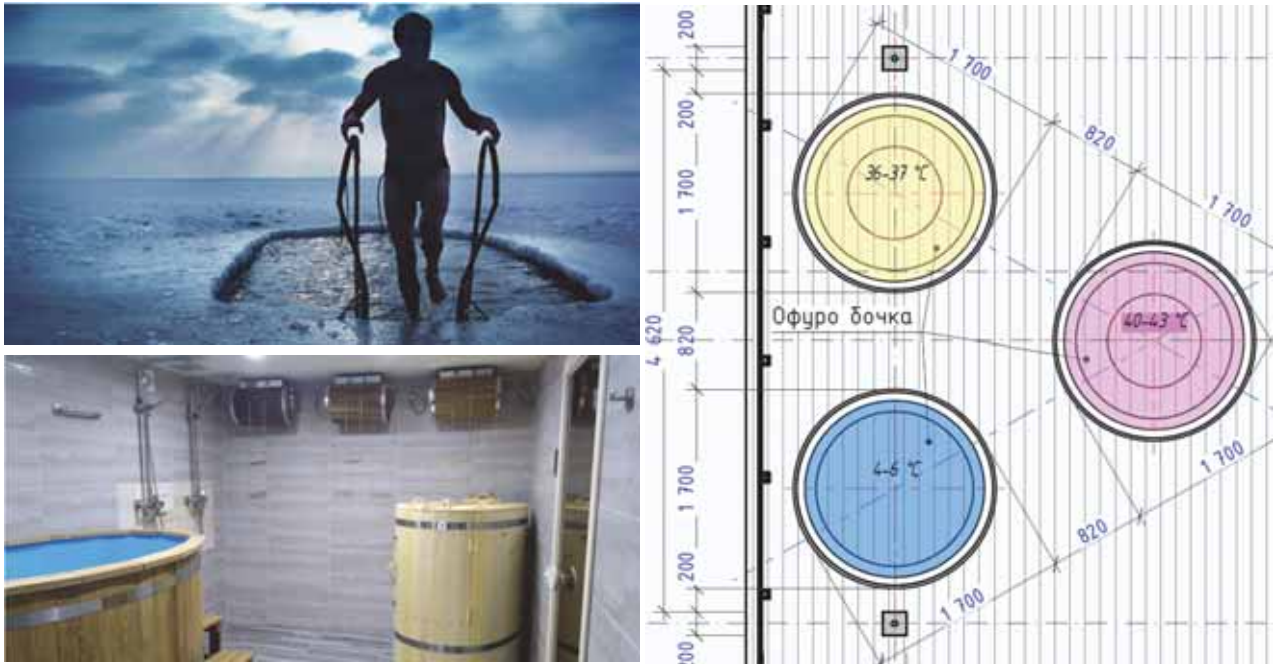


Рис. 5. Приклади використання в SPA різних ароматичних матеріалів

Популярність всіх видів та типів лазень/саун, бажання застосувати природні матеріали, аромати, навіть звуки заснована, окрім бажання відпочинку, розслаблення, ще й на генетичній пам'яті людини. Зовнішній вигляд, запахи, тактильні відчуття є позитивними тригерами, що запускають механізм приємних емоцій, спогадів, відчуттів. Особливо це є важливим для людей, чий спосіб життя далекий від природи, органічних матеріалів. Тому такий близький тілесний контакт з природними матеріалами є актуальним та позитивним.

Планувальне рішення бані, висота 2300мм



Рис. 6. Сучасне об'ємно-планувальне рішення руської лазні з нагрівачем на дровах

Висновки: Дослідження демонструє, що лазні та сауни, незважаючи на технологічний прогрес, зберігають свою актуальність. Можна розглядати сучасні лазні та сауни як проєкцію стародавніх традицій, їх розвиток у часі. У деяких випадках є правомірним застосування надсучасних технологій та авторських технічних і дизайнерських прийомів, а в інших – потрібні рішення, що імітують стародавні технології, традиційні звичні способи, сталий зовнішній вигляд. Сучасні SPA-центри успішно поєднують традиційні елементи, такі як використання природних матеріалів та ароматів, з інноваційними рішеннями. Це дозволяє створювати унікальні простори для релаксації, оздоровлення та реабілітації. Збереження традицій та впровадження інновацій є ключовими факторами успішного розвитку банної культури.

Список літератури:

1. Данчак І.О. Лукомська Г.В. Функціонально-планувальні принципи організації простору СПА-закладів / І.О. Данчак, // Региональные проблемы архитектуры и градостроительства. – Одесса: Архитектурный институт ОГАСА, 2013. Выпуск № 11-12. – С. 206-210.
2. Лукомська Г. В. Формування архітектурно-планувальних вирішень водно-оздоровчих закладів. Дис....канд. арх.:18.00.02 / Національний університет «Львівська політехніка». – Л., 2015. – 207 с.
2. Рутинський М. Історико-географічні тенденції та періодизація розвитку курортної справи, // Історія української географії. Всеукраїнський науково-теоретичний часопис. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. – Випуск 17. – 138 с., С 88-94. ISBN 978-966-07843-3
3. Galyna Shevtsova, Olena Gorbyk, Nataliia Mezhenka, Oksana Chobitko, Yurii Kozak, Olga Andropova, The Architecture of the Cathedral of Saint Sophia in Kyiv: Uniqueness and Universality in Historical Cultural Spaces 2020/12/1, IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, 960 (2), 022105, IOP Publishing
4. Інтернет-джерело - <https://spadok.org.ua/znakharstvo/slov-yanska-banya-istoriya-ta-vplyv-na-zdorov-ya>

Oleksandr Zhytnyk,
CEO ZhytnykSaunaLab
saunaservice@ukr.net
orcid.org/ 0009-0001-3033-6985

EVOLUTION OF BATH COMPLEXES: A SYNTHESIS OF ANCIENT TRADITIONS AND INNOVATIONS

Abstract: This article explores the evolution of bathhouses and saunas, tracing their development from ancient traditions to modern technological advancements. The paper emphasizes the importance of preserving traditional elements within contemporary design. By examining historical sources and conducting a comparative analysis of modern spa facilities, the author highlights the significance of integrating traditional practices with cutting-edge technologies. The study offers a novel perspective on the evolution of bathing culture, emphasizing both its historical significance and its potential for future development.

Keywords: bathhouse, sauna, history, traditions, modern technology, interior design, spa, health, relaxation, ethnography