“Bania”: mode d’emploi

Description

Lequel d’entre nous s’est rendu en Russie et n’a pas eu la curiosité d’aller s’initier à l’art subtil et délicat des bains russes -le “bania”-, élément incontournable de la culture locale? Si vous êtes de ceux-là, voici un petit guide pratique des règles d’usage…

Le rituel du bania est à bien des égards digne d’une procession religieuse. Lors d’une première visite dans ce lieu de culte, il est donc important de suivre les conseils et recommandations des habitué(e)s sous peine de commettre une faute impardonnable…

Tout d’abord, prévoir un minimum de deux heures afin de pouvoir profiter des bienfaits du bania. Se munir des éléments de base indispensables: des “tapotchki” (tongs), un bonnet (de préférence en feutre, afin de bien isoler la tête de la chaleur) et un venik1. En tout état de cause, ne pas dépasser 35 minutes dans l’étuve surtout lors des premières visites (pour qui n’est pas habitué à la pratique, les effets peuvent être néfastes…). Une fois paré de ces éléments, il est donc conseillé d’agir comme suit: avant d’aller dans l’étuve, préparer son corps à la chaleur dans la salle du bassin pendant environ 5 minutes, éventuellement prendre une douche pour se réchauffer. De là, entrer dans l’étuve et s’allonger (si possible) sinon s’asseoir et baisser la tête.

Quand la chaleur devient trop pesante, sortir –en général, ne pas dépasser 5 minutes– (surtout n’oubliez pas de refermer la porte derrière vous si vous ne voulez pas déclencher la colère de vos comparses…), et prendre une douche froide (et oui, c’est ainsi…).Répétez l’opération une seconde fois et munissez-vous alors du venik. Secouez-le au-dessus de votre tête afin de lui faire prendre la chaleur et flagellez-vous le corps (inutile d’être brutal, des petits coups suffisent) et tentez en même temps de nouvelles expériences:par exemple, remplacez la douche froide par un petit plongeon dans la piscine d’eau glacée… Pour qui trouverait cette pratique barbare, les banias construits à la campagne ne disposant ni de douche ni de piscine, on utilise ce que la nature met à disposition, à savoir le puits d’eau glacée ou la neige… En effet, rien de tel qu’un petit plongeon dans la neige immaculée pour vous tonifier!

Tel est donc le secret du bain russe:le mariage de la chaleur et du froid, qui favorisent une bonne circulation sanguine et aident à purifier l’organisme et à le débarrasser des toxines. Après cela, prenez le temps de vous reposer et de boire un verre de thé –ou de vodka, c’est selon- avant de vous rhabiller.

Lorsque vient l’heure de quitter le bania, il est d’usage de s’entendre souhaiter “s liogkim parom” (expression russe totalement intraduisible). Elle s’adresse à tous ceux qui sont allés au bania, et ont pu profiter de l’étuve préparée juste “comme il faut”, c’est-à-dire ni trop chaude, ni trop humide.

Une peau douce et ferme…

Certains journaux russes spécia-lisés comme Zdorovje (La santé) conseillent des ablutions matinales quotidiennes à l’eau glacée pour une meilleure santé, et une peau douce et ferme. Parmi les propositions de “remèdes par le froid”, sont également conseillées la marche pieds nus dans la neige –pour tonifier le corps et fortifier l’organisme– une dizaine de minutes par jour, et le quart d’heure de gymnastique sur le balcon (ou dans le jardin) quel que soit la température extérieure.

Les “morjs”

La pratique sans doute l’une des plus surprenantes est celle des “morjs” -littéralement “morse”-, ces hommes et femmes qui l’hiver venu se baignent dans l’eau gelée après avoir au préalable creusé un trou dans la glace… Pratiquée depuis de nombreux siècles –on associait au départ cette pratique à celle du bania car ceux-ci étaient le plus souvent

construits au bord d’un fleuve ou d’une rivière-, il arrive encore de nos jours que des groupes se “baignent” -et ce, sans passer au préalable par l’étuve pour se réchauffer..- le 7 janvier (jour de Noël chez les Orthodoxes), et fassent célébrer le baptême des enfants en les plongeant dans l’eau glacée. Ces enfants seront alors vigoureux et en bonne santé pour de nombreuses années...

Par Aurélie GAUTHIER

1 Ce sont des petites branches d’arbres séchées couvertes de feuilles et composées en bouquet. Le bouleau est l’arbre le plus couramment utilisé en Russie. Ses branches servent à confectionner le venik de base. On utilise également le chêne, l’épicéa et le sapin. Plus rarement, le cerisier. Au départ, le venik est constitué de branches sèches que l’on trempe dans l’eau chaude pendant 10 à 15 minutes afin de les assouplir. On les utilise alors pour se flageller le corps dans le bain de vapeur.


Retour en haut de page

date créée
01/01/2003
Champs de Méta
Auteur-article : Aurélie GAUTHIER