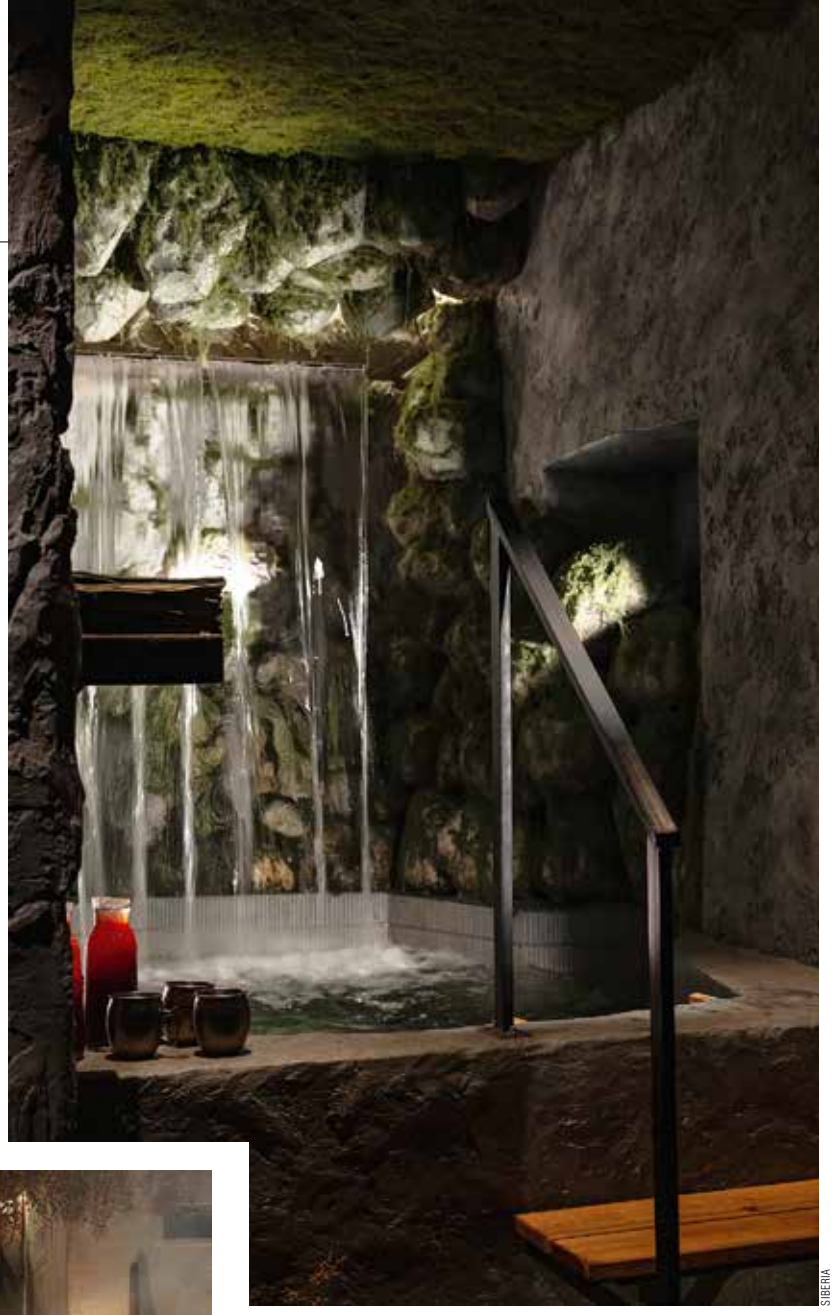
БАНЯ КАК ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЯ

Банная культура переживает эпоху возрождения. С чем это связано?


SIBERIA

ЗИМНЯЯ, летняя, травяная, иммерсивная — банная культура в России вступила в эпоху ренессанса. Современные пармейстеры возводят парение в ранг ритуала, а баня превращается не только в территорию чистого тела, но и в пространство для отдыха, расслабления, общения, место для перезагрузки — как физической, так и психологической. Что стоит за новым витком популярности банной культуры и по каким законам она развивается? Существуют ли принципиальные отличия между зимним и летним парением?

Термальная перезагрузка

Еще лет десять назад термы чаще всего открывались при загородных отелях, но вскоре из искры интереса к парению разгорелось пламя. По всей стране началось строительство бань, причем в самых разных форматах — фешенебельные спа-комплексы, термальные купальни, общественные и частные бани. Банное движение в РФ получило развитие.

Современные бани представляют собой мультиформатные комплексы с умной начинкой, впечатляющим набором спа-услуг и яркой гастрономией. Именно по таким законам создан в Петербурге банный спа-комплекс Siberia на набережной Обводного канала. Его сооснователь и идеолог Сергей Нестеров (Нестор), главный судья Национальной банной ассоциации РФ, уверен: мощным всплеском интереса к себе бани обязаны тренду на здоровый образ жизни. Известно, что парение не только укрепляет иммунитет и служит хорошей профилактикой вирусных заболеваний, но и способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья. Именно поэтому адепты здорового образа жизни окрестили баню терапией счастья.

«После парения возникает глубокий медитативный или седативный эффект: баня успокаивает, что позволяет бороться со стрессом — главной проблемой современного человека. Городской шум, постоянный информационный фон, быстрый ритм жизни — все это накапливается. Баня же дарит тишину, покой и возможность перезагрузиться, сводя к минимуму вредные стресс-факторы»,— объясняет Нестор.

Строительство банного спа-комплекса, как правило, требует серьезных вложений, но, как утверждает Нестор, при грамотной организации процессов этот бизнес станет востребованным и прибыльным. Судя по динамике запусков новых бань, российские инвесторы разделяют эту точку зрения. По данным NF Group, в 2025 году в России работало 76 термальных комплексов общей площадью 460 тыс. кв. м. При этом только за минувший год открылось 16 новых объектов, совокупная площадь которых (140 тыс. кв. м) в два раза превысила открытия 2024-го. На 2026 год к запуску анонсировано еще 20 объектов на 131 тыс. кв. м.

География рынка уже охватывает 31 регион России и продолжает расширяться. В основном термальные комплексы представлены в Московском регионе (21%) и городах-миллионниках, среди которых лидируют Самара, Екатеринбург и Челябинск. В Санкт-Петербурге и Ленинградской области работает 10% терм от общего количества.

Парение для каждого

Классической аудиторией российских бань традиционно считались представители сильного пола и старшего поколения, однако сегодня этот вид оздоровительного отдыха покорил людей разных возрастов и социальных групп. Все чаще бани посещают всей семьей. При этом знатоки отмечают: чтобы принести человеку максимальную пользу, и банные процедуры, и продолжительность парения должны подбираться индивидуально — в зависимости от возрастной группы, здоровья, физической формы и даже эмоционального состояния.


SIBERIA

«Детей 3–5 лет, например, мы стараемся глубоко не парить. Для них в бане предполагается только игровая форма, открытые двери, низкие температуры. В целом активное потоотделение у ребенка — это знак стресса для его организма, поэтому воздействие идет больше через обливание теплой водой или моноотварами — ромашки или череды. А младенцев стараемся вообще не брать в парную в связи с высокой степенью риска, потому что такой нагрев им не нужен и не очень полезен»,— объясняет Нестор.

Особенности парения связаны с типом бани. Общегрейная, например, нацелена на очищение кожных покровов, предназначена прежде всего для чистоты и удовольствия. Мужчины чаще выбирают парение для глубокого мышечного релакса, проработки и восстановления опорно-двигательного аппарата. Женская лимфодренажная баня запускает в организме процессы детоксикации и очищения, улучшает циркуляцию жидкостей в теле. Невральная баня направлена на стабилизацию нервных процессов и баланса нервной системы.

«У человека, как правило, есть зоны основного напряжения, для снятия которого необходимо акцентное парение в общегрейной бане. Но у женщин и мужчин эти зоны абсолютно разные. У женщин в большей степени это плечи, область между лопатками, тазобедренный сустав, внутренняя сторона коленей и внешняя часть стоп. У мужчин — шея, проекция почек, крестцово-подвздошное сочленение, внешняя сторона коленей и внутренняя часть стоп»,— говорит Нестор.

Выбор режима и способа парения определяется индивидуальным запросом гостя и его объективным состоянием. Мастера-парильщики, которые относятся к любимому делу творчески, всегда сумеют привнести в хорошо знакомый банный ритуал авторские штрихи — и именно они превращают сеанс парения в особенный опыт.

Вы в бане — дышите глубже!

Пар оказывает на человеческий организм мощное физиологическое и терапевтическое воздействие: улучшает кровообращение, тренирует сердечно-сосудистую систему. Он очищает кожу, осуществляя своеобразный паровой пилинг, а также помогает вывести из тела вместе с по́том излишки солей и токсины, накопившиеся в подкожной клетчатке. В результате улучшается так называемое кожное дыхание, ускоряется клеточный обмен и метаболизм, тело активнее насыщается кислородом.

«Важно отметить, что речь в данном случае идет не о паре самом по себе, а о микроклимате парной — балансе влаги, температуры, движения воздуха и ароматов. Именно это и расширяет периферические сосуды, учащает сердцебиение, а последующее охлаждение прохладной водой или отваром тренирует сосуды, заставляя их то сужаться, то расширяться. Микроклимат парной полезен и для дыхательной системы. Мы применяем термин “термоаромаингаляция” — совместное действие тепла, влаги и эфирных масел. Если в сухом помещении это была бы просто ароматерапия, то в парной это хорошая термоприродная ингаляция: микроэлементы из масел быстрее впитываются через слизистые и попадают в кровь, поэтому пар облегчает откашливание, увеличивает жизненный объем легких, делает дыхание более глубоким и спокойным, что благотворно влияет на всю бронхолегочную систему»,— объясняет Нестор.

Между зимним и летним парением существуют различия, настолько же заметные, как и погода за окном: зимой на улице мороз и более сухой воздух, а летом часто жара и высокая влажность. Поэтому зимой