

Apeiginė pirtis: nuprausti kūną ir sielą

Jau daugiau nei septynerius metus į lietuviškos pirties subtilybes besigilinantį verslininką ir Lietuviškos pirties bičiulių draugijos narys sako, kad tikrą pirtį su visomis jos apeigomis rekomenduoja išbandyti kiekvienam, norinčiam nuprausti ir sustiprinti savo kūną ir sielą bei apvalyti protą ir mintis.



„Pirtis nėra vien tik fizinio kūno nuprausimas. Pirties apeigos turi kur kas gilesnę reikšmę, negu daugeliui paprastai atrodo“, – teigia pirties meistras Giedrius BUČAS.

– *Giedriau, kaip atsirado Jūsų susidomėjimas pirtimi ir jos apeigomis?*

– Pirtis man patiko jau nuo vaikystės. Pirtyje lankydavusi su savo tėveliu. Beje, sportavau, o sporto stovyklose dažnai būdavo įvairios pirtys... Tuo metu man tai tebuvo vieta nusiprausti, tačiau pašąmonėje buvo kai kas daugiau. Prieš kokius septynerius metus internete pamačiau pasiūlymą sudalyvauti apeiginėje tradicinėje lietuviškoje pirtyje – susidomėjau ir nuvykau.

Ten pirmą kartą susipažinau su tikra pirtimi, kurioje vyksta kur kas daugiau procesų nei tik pasisėdėjimas ir pasikaitinimas. Pažinau visą struktūrą – keli *užėjimai* į pirtį, pirmo garo palinkėjimai, poilsis tarp *užėjimų*, procedūros... Pradėjau domėtis giliau. Atradau Lietuviškos pirties bičiulių draugiją ir įsitraukiau į jos veiklą. Iš pradžių pats vis aktyviau lankydavusi pirtyje, o paskui panorau to mokytis ir skleisti šią kultūrą žmonėms bei dalintis tuo, ką žinau, ko išmokau iš bičiulių. Pamažu tapau pirties meistru – vengiu šiandien vartojamo žodžio „pirtininkas“, kadangi pagal lietuvių kalbos žodyną pirtininkas – tai asmuo, kuris prižiūri pirtį, tvarko ją ir kūrena. O pirties meistras yra kur kas daugiau, tai asmuo, kuris dirba su žmonėmis, atlieka tam tikras procedūras, nurašina ir sugeba perduoti žmogui savo žinias.

– *Ko gero, Lietuvos kultūroje pirties tradicija visad buvo gan stipri?*

– Dabar bandome tą tradiciją atkurti. Ieškome informacijos rašytiniuose šaltiniuose, gilinamės... Tačiau tikrai žinome, kad anksčiau pirtyje vykdavo kur kas daugiau dalykų nei dabar. Lietuvoje buvo paplitusi dūminė pirtis, kurioje žmonės ne tik prausdavosi, bet joje gimdydavo moterys (nes dūminė pirtis – labai sterili vieta), taip pat pirtyje rinkdavosi bendruomenės nariai ir bendraudavo, dalindavosi savo gyvenimo patirtimi, paslaptimis... Lygiai taip pat mirusieji būdavo išlydimi pirtyje, kadangi vyravo paprotys nuprausti mirusįjį, o ir kitos vietos tam tinkamos nebuvo. Dūminė pirtis netgi buvo naudojama ir maisto ruošimui: čia rūkydavo lašinius, dešras, skilandžius.

Žinoma, pirmiausia ir svarbiausia pirties funkcija buvo nusiprausti – juk tuo metu nebuvo dušų. Pirtyje yra labai geras mikroklimatas ir aplinka, todėl žmonės net nesąmoningai *išsivalydavo* protą ir atsipalaiduodavo. Beje, įdomu, kad pirtyse buvo laikomasi tam tikrų hierarchinių lygių. Pavyzdžiui, į pirtį visada pirmi eidavo vyrai, kol ji dar karščiausia, o tik paskui – moterys su vaikais (matyt, toks paprotys susiklostė dėl to, kad vyrai lengviau pakeldavo aukštą temperatūrą). Jei kalbėtume apie dvaro pirtį, tai iš pradžių į pirtį eidavo dvarininkai, paskui moterys ir tik paskui – tarnai, personalas. ➔

◀ Dar dažnai tiek dvaro, tiek kaimo pirtyje žmonės priimdavo nusiprausti ir kokį po pasaulį klajojantį prašalaitį.

Tai, kad pirtis išliko iki šių dienų, tik įrodo, kad pirtis vertingas ir geras dalykas – šiandien ji puoselėjama, mes bandome sukurti pirties kultūrą ir suprasti, kokį poveikį ji turi ne tik žmogaus kūnui, bet ir sąmonei.

– **Užsiminėte apie pirties apeigas. Papasakokite apie jas ir ritualus daugiau...**

– Apeigos ir ritualai – tai vienas ir tas pats, tiesiog žodis „apeigos“ yra lietuviškas terminas. Apeiga dažnam skamba tarsi kai kas mistiško, tačiau jos reikšmė ta pati. Pavyzdžiui, iš senesniųjų laikų išliko vandens *milimo* apeiga. Paprastai kalbant, tai būdas sušildyti vandenį, kai į vandens kubilą dėdavo pirtyje įkaitintą akmenį. Tai buvo apeiga, po kurios, sakoma, vanduo tapdavo švelnesnis, geresnis. Žodis „milimas“ kilo nuo žodžio „mylėti“ – sakoma, kad taip įkaitintas vanduo tampa tarsi pašventintas.

Kokios apeigos atliekamos šiuolaikinėse pirtyse... Viena jų – pirmasis garas. Varpeliui suskambėjus, į garinę sueina grupė žmonių (į garinę mes neiname po vieną – aišku, galima eiti ir vienam, tačiau tuomet viso labo patirsime nusiprausimo efektą, bet nebus dvasinio potyrio) ir prasideda palinkėjimai. Imamas kaušelis vandens, į jį įmerkęs pirštus kiekvienas žmogus garsiai pasako po palinkėjimą sau, pasauliui, savo draugams ir artimiesiems. Dėl to, kad vanduo surenka visą informaciją, taip mes jį „užkoduojame“. Kai visa grupė pasako palinkėjimus, vanduo pilamas ant akmenų ir su garu išeina į visatą. Visi iškeliamo rankas ir pasakome du stebuklingus žodžius – „Tebūnie taip“, tikėdami, kad palinkėjimas išsipildys. (*Šypsosi*)

Įprastai po pirmo garo vedu mediaciją ir kviečiu žmonės pakeliauti mintimis. Kas kartą improvizuoju – pavyzdžiui, neseniai lankiausi Vytauto V. Landsbergio šeimų pasakų stovykloje, ten, mėgaudamiesi pirmu garu, sekėme pasaką. Su kita grupe net ėmėme dainuoti sutartines... Dar viena tradicija – mes tikime, kad egzistuoja „Pirčiuoko“ dvasia, kuri aplanko mus, atsivėrus pirties durims po pirmojo vandens kaušelio užpylimo, – pasisveikiname su juo ir žinome, kad jis tūno kažkur kamputyje kartu su mumis. (*Šypsosi*)

Žmonės galbūt išsigąsta išgirdę žodis „apeigos“, tačiau iš tiesų sukuriame jaukūs ritualai.

– **Tenka girdėti įvairius pirčių pavadinimus: rusiška, suomiška, sauna... Kuo skiriasi šios pirties rūšys ir kaip atsirinkti labiausiai tinkančią?**

– Pirčių rūšis suformavo tradicijos. Klimatinė šalies zona lemdavo tam tikrą pirties temperatūrą. Pavyzdžiui, Turkijoje gana drėgna ir karšta. Jų *hamamas* jiems yra labiau atsipalaidavimas ir atsivėsinimas, kartu ir nusiprausimas. Pirtyje vyrauja apie 40 laipsnių temperatūra ir 100 procentų drėgmė. Saunos daugiau praktikuojamos skandinaviškose šalyse – tuose kraštuose šalta, tad jie renkasi sausą ir šiltą pirtį. Tiesa, patys suomia sako, kad tradiciškai jų šalyje anksčiau vyraudavo dūminės pirtys; saunos atsirado tarsi greito vartojimo produktas – „atėjau, įsijungiau elektrinę krosnį, pabuvau, sušilau ir išėjau“. Ilgainiui saunos paplito visame pasaulyje.

Rusiška pirtis savo karščiu primena mūsų (apie 60 laipsnių temperatūra ir 60 procentų drėgmė), o kartais ir karštesnė, nes Rusija didelė ir joje yra įvairių



Apie tinkamą mikroklimatą

„Kai garinėje temperatūra per aukšta ir per mažai drėgmės, svilinama mūsų oda ir plaukai. Dažnai žmonėms parodau praktiškai, kaip veikia tinkamas mikroklimatas: pirtyje mes naudojame vantas, surištas iš įvairių natūralių augalų. 60 laipsnių temperatūroje, kai vyrauja 60 proc. drėgmė, vanta išlieka šviežia net kelias dienas, o jei tą pačią vantą pasiimsime į iki 90–100 laipsnių įkaitintą sauną, kurioje bus vos 20 proc. drėgmės, tokia vanta nudžius per kelias minutes. Panašiai vyksta ir su mūsų organizmu, tik to nesimato – plaukai nenuslenka ir oda nesudega taip greitai, tačiau tai mūsų organizmui turi blogą poveikį... Gamta geriausiai žino, kas žmogui labiausiai tinka“, – pataria pirties meistras.

klimatinių sąlygų. Pavadinimą Lietuvoje ji tokį gavo matyt dėl to, kad tuo metu buvo Sovietų Sąjungos laikotarpis... Lietuviška ir rusiška pirtys viena nuo kitos skiriasi tik, kad viena jų – Lietuvoje, kita – Rusijoje. Net ir apeigos atliekamos panašios...

Mums, gimusiems lietuviško klimato sąlygomis, labiausiai tinka lietuviška pirtis.

– **Kokį poveikį pirtis turi žmogaus sveikatai?**

– Visų pirma, aktyvinama mūsų kraujotaka – tiek besivanojant, tiek besitrintant druska. *Užėjimai* į pirtį yra keli, todėl kūnas sušildomas iš lėto; šyla ne tik jo paviršius, bet vidus – atpalaiduojami raumenys, sušildomi sąnariai, suaktyvinamas limfos tekėjimas... Prie aukštos temperatūros tokio efekto nepasieksi, nes sušilimo procesas turi vykti lėtai. Lietuviškoje pirtyje tokį efektą pasiekiame keliais *užėjimais*, naudodamiesi vantomis – jomis vanojame, masažuojame kūną ir išjudiname visą kraujotaką, sušildome kūną. Žmonės, beje, galvoja, kad su vantomis „mušime“, tačiau taip nėra – vanojimas sukelia labai malonius pojūčius. Žmogų išvanoti galima net prie jo neprisilietus...

Prakaituodami pirtyje apšalome nuo toksinų. Jeigu dar įsitriname kūną druska, tirpdama ji skverbiasi į prakaito liaukas ir išstumia toksinus. Šveisdami kūną druska mes ne tik nušveičiame viršutinį odos sluoksnį, bet dar apšalome iš vidaus. Be to, vyksta kūno masažas – vėlgi aktyvinama kraujotaka. Taip pat pirtyje dažnai darome druskos inhaliacijas. Kokia to nauda? Išvalomi kvėpavimo takai. Pasiekiamas panašus efektas kaip ir druskų kambario, tik pirties meistras pilstydamas druską perduoda savo energiją, meilę ir sveikatos linkėjimus žmogui. Reguliariai kvėpuojant druskos dulkėmis stipriai sumažėja peršalimo ligų rizika. Kartais žmonės, turintys slogą, po pirties pasveiksta.

Mes, dauguma pirties meistrų, žiemą nesergame, nes nuolat lankomės pirtyje – mūsų organizmai užgrūdinti. Pirtis grūdina kūną, mat joje taikomi kontrastai: iš pradžių šiluma, po to – vėsus vanduo (šaltas dušas, eketė), po to vėl šiluma ir t. t.

Druska, kuria masažuojame savo kūną, taip gerai nušveičia odą, kad, jei tai darome bent kartą per savaitę, dažnai nebereikia naudoti jokių muilų. Beje, norint geresnio efekto, druską galima sumaišyti su valgomąja soda. Į druską taip pat dedame įvairių žolelių, kartais vaisių, kavos tirščių... Pirtyje



„Kai kviečiu žmones į pirtį, visad sakau: „Ateikite nuprausti kūno, sielos ir išvalyti proto.“ Šie žodžiai man geriausiai įprasmina tai, kas yra pirtis. Tai – vieta, kurioje nesinori kalbėti apie politiką ar bartis, nes tai skleidžia neigiamą energiją, o neigiamą energiją gadina pirties aurą. Pirtyje norisi pabūti ramiai ir „pasikrauti“ teigiamos energijos. Beje, su visais žmonėmis, kurie mane kviečia atvykti ir pravesti pirties programą, tariausi, kad alkoholio šventėje nebus – pirtis ir alkoholis nesuderinami. Pirtis visada buvo ir tebėra sakrali vieta“, – pasakoja Giedrius.

kūnui naudojame tik tas priemones, kurias valgome; nenaudojame jokių sintetinių priemonių – viskas iš gamtos. Pavyzdžiui, dažnai įtriname kūną maltų kaštonų milteliais – kaštonai labai kvėpia, turi daug vertingų medžiagų ir netgi muilą primenančio aliejaus, todėl mes ne tik nusiprausiamė, bet ir pamaitiname savo odą, stipriname savo sveikatą. Oda tampa švelni, aksominė...

– **Kaip dažnai reikėtų lankytis pirtyje ir kiek laiko rekomenduotumėte joje būti?**

– Mes nesakome kiek kartų „reikėtų“ – žmogus jaučia, kiek kartų apsilankyti jis norėtų; tiek ir reikia eiti. Ne visada turime galimybę tai daryti dažnai... Rekomenduočiau apsilankyti pirtyje bent kartą per savaitę – tai būtina, jeigu kalbame apie nusiprausimą ir sveikatą.

Jei pavyksta pirtyje apsilankyti kelis kartus per savaitę, nuostabu, svarbiausia stebėti savo organizmą ir suvokti, ar jam tikrai to reikia. Turime sutarti su savo kūnu ir klausytis jo. Būna, žmonės šoka į eketę, nes šoka visi, tai man irgi reikia – toks požiūris netinkamas. Turime patys pajauti, ar mums tai bus gerai, ar ne.

Kiek laiko turėtume praleisti garinėje? Vėlgi – labai individualu. Jeigu kas nors nori išeiti po 5 minučių, taip ir reikia padaryti. Pavyzdžiui, gal kūnui per karšta, gal sunku kvėpuoti ir pan. O gal, priešingai, jums labai malonu – tuomet galima ir pagulėti garinėje ilgiau. Aš asmeniškai dažnai užsnuostu, pakilus pirmajam garui. Gulint garinėje galima patirti būseną, primenančią motinos įsčias – aplinka drėgna, šilta, maloni, saugi, taigi, nėra jokių taisyklių.

Įprastai tarp užėjimų į garinę mes padarome pertrauką, leidžiame kūnui pailsėti. Kartais, kai norisi ilgiau pasikalbėti ar pabendrauti, pertrauka užtrunka ir 20 minučių, tačiau stengiamės neuždelsti, kad kūnas pernelyg neatvėstų. Beje, įprastai visam pirties procesui (su vanojimu ir įvairiomis procedūromis, masažais) mes užtrunkame apie 6–7 valandas. Tai pusdienis sau, kai galime niekur neskubėti, pasidėti telefonus į šalį ir atsipalaiduoti, išvalyti kūną ir mintis.

Adrė ZAKRAUSKAITĖ

Pirties meistro patarimai. Kokias klaidas darome?

- Viena svarbiausių klaidų – pirtyje vartojamas alkoholis. Taip pat – aukšta temperatūra (aukštesnė nei 70 laipsnių). Blogiausia, kai žmonės pradeda lenktyniauti, kas ilgiau išbus pirtyje... Tai labai pavojinga sveikatai. Suomijoje tam tikrą laiką buvo organizuojamas čempionatas, kas ilgiau išsėdės saunoje, tačiau jo buvo atsisakyta, nes paskutinį kartą čempionato nugalėtojas numirė vos išėjęs iš pirties – jo organizmas tokio krūvio neatlaikė.

- Į pirtį negalima eiti persivalgius arba nepavalgius – turime būti lengvai užkandę. Neužmirškite pirtyje gerti užtektinai skysčių. Kai daug prakaituojame, organizmo skysčius atkurti būtina. Įprastai pirtyje geriame žolelių arbatą, ji sušildo organizmą. Nuo šilumos kūnas atsipalaiduoja.

- Venkite triukšmingos muzikos bei naudojimosi telefonu. Jeigu norime atsipalaiduoti ir nuraminti protą bei gauti maksimalią pirties naudą, turėtume atsisakyti šių dalykų.

- Labai pavojinga žiemą po pirties lįsti į eketę su maudymosi drabužiais. Garinėje vietos, kurios būna pridengtos, įkaista mažiau. Įlipus į vandenį su drabužiais, jie sušlampa ir dar labiau atvėsina pridengtas kūno vietas, jos greitai sušąla ir tampa pažeidžiamos – didelė tikimybė susirgti peršalimo ligomis ar pakenkti vidaus organams. Ypač šaltuoju metų laiku reikėtų maudytis be drabužių.

- Dar vienas svarbus dalykas – drabužiai. Jei jums neįmanoma pirtyje būti be drabužių, rekomenduojama, einant į pirtį, rinktis natūralius audinius. Norint gauti maksimalią naudą, maudymosi kostiumėliai, o ypač – sintetiniai, netinka – tos kūno vietos, kurios bus uždengtos, paprasčiausiai negaus jokios naudos. Geriau apsigaubkite natūralaus audinio skraiste ar užsidėkite prijuostę. Beje, maudymosi kostiumėliai, kurių gumos spaudžia mūsų kūną ties juosmeniu ar krūtine, pristabdo kraujotaką.

- Dar vienas dalykas – garinėje turi būti deguonies. Turbūt ne vienam teko girdėti: „Greičiau uždaryk duris, neišleisk šilumos!“ Iš tiesų po kiekvieno užėjimo į garinę ją reikia išvėdinti. Vėliau garas vėl įkaitina orą. Deguonis būtina, nes ja „minta“ mūsų smegenys, ypač jei pirtyje lankosi besilaukianti moteris – jai reikia dvigubai daugiau deguonies... Taip pat labai svarbu atsivėsinti – garinėje turi būti vėsaus vandens, kad žmogus galėtų atsivėsinti galvą, veidą. O geriausia, išėjus iš garinės, vėsiam vandenyje atvėsinti visą kūną – tai galima padaryti duše arba vandens telkinyje.

- Prieš eidami į pirtį, įspėkite pirties meistrą apie turimas alergijas – pirties procedūroms mes naudojame daug natūralių aromatų ir žolelių – kėnį, vingiorykštę, kadagį, paprastąjį ažuolą, beržą, pelyną ir daug kitų, kurios gali sukelti alergijas.

Daugiau informacijos apie įvairiuose Lietuvos miestuose veikiančias pirtis bei pirties meistrus rasite www.pirtiesbiciuliai.lt