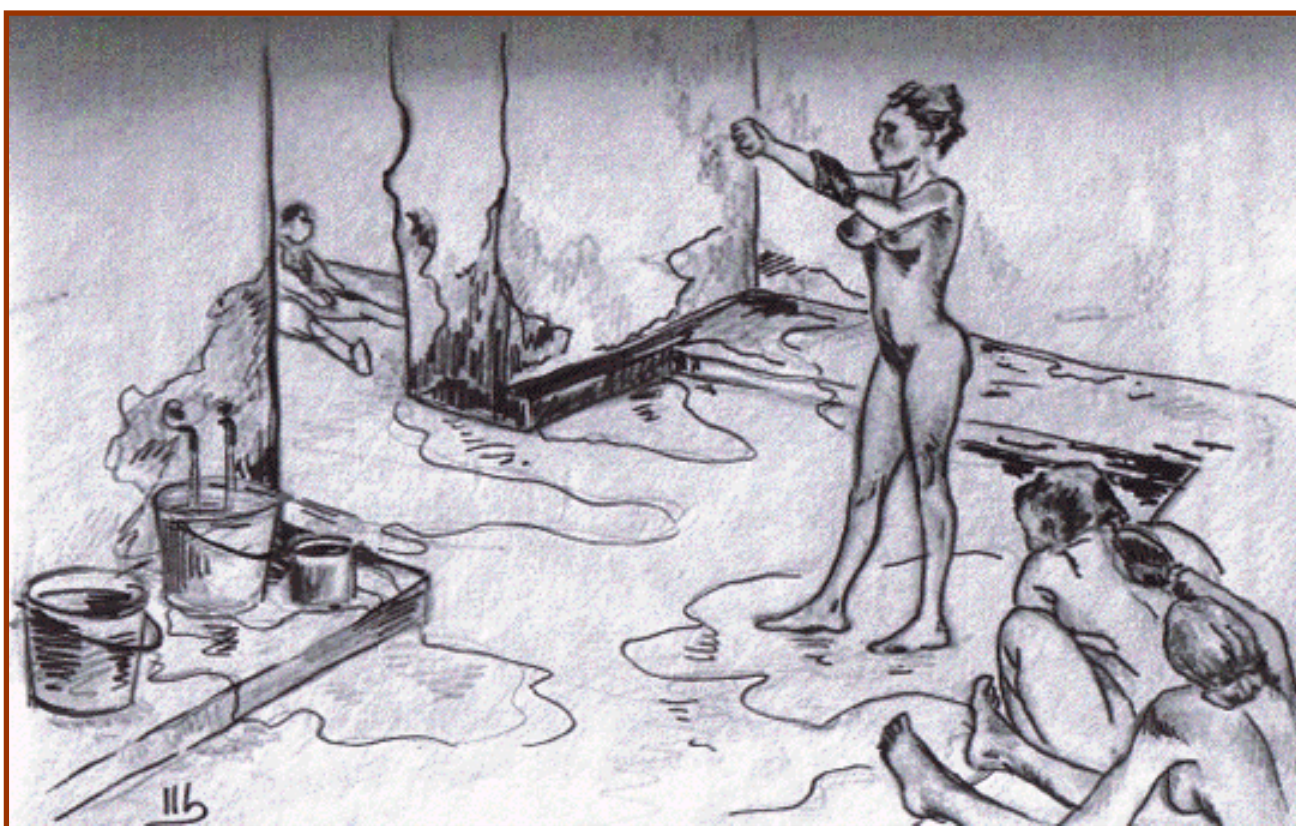


Hammam

a cura di Djemme - Slow Travel

Come afferma Sherazade in *Le Mille e una Notte*, una città, per essere una vera città, deve avere un grande *hammam*, cioè un grande bagno turco, ricalcato sul modello delle *thermae* romane, luogo di incontro, di relax, di svago e di uso sociale del tempo libero. Si dice che a cavallo tra il IX e il X secolo Baghdad possedesse tra i 60 ed i 200.000 bagni, che la Damasco della fine del XII sec. ne vantasse un centinaio, mentre a Cordova ne esistevano all'incirca 800, per non parlare poi della stima di un bagno pubblico ogni 80 abitanti di Kairouan. Pur ammettendo un ovvio ingigantimento delle cifre, apportato dagli autori che certo esageravano le bellezze delle città da loro descritte, resta innegabile che questa eredità ellenistica delle terme riscuotesse certamente un enorme successo nel mondo islamico tutto.

"Ci sono 5 delizie. Delizia per un attimo e' il coito, delizia per un giorno il bagno, delizia per una settimana è l'applicazione della *nura* (pasta collosa per la depilazione del pube), delizia per un anno il matrimonio con una vergine, delizia senza fine in questo mondo è l'intrattenersi con gli amici e nell'altro godere delle gioie del paradiso".



Da **wikipedia**: *hammam* indica in lingua araba il complesso termale in cui i musulmani effettuano il *ghusl*, o lavacro maggiore, o il *wudu*, o lavacro minore, per conseguire la purità rituale indispensabile per poter poi adempiere all'obbligo canonico della *salat* giornaliera (la preghiera).

Ogni musulmano adulto e sano deve assolvere cinque volte nell'arco di un'intera giornata alla preghiera, e quindi al *wudu*, la purificazione attraverso il lavacro: questo è il motivo per cui l'*hammam* ha sempre goduto di immensa fortuna nel mondo islamico; ma non va dimenticato che esso acquisì assai presto - come in ambito romano antico e bizantino - una precisa funzione sociale, essendo un luogo ideale per incontrarsi, passare piacevolmente il tempo, curando o facendosi curare il proprio corpo, conducendo finanche utilmente in porto affari vantaggiosi. La separazione dei sessi, tipica dell'Islam, non consente l'affluenza comune dei due sessi ai locali termali e si provvede allora a identificare un gruppo di ore in cui le terme sono accessibili agli uomini e un identico gruppo di ore in cui l'*hammam* è impiegabile da parte delle donne.



UN PO' DI STORIA

Gli arabi trovarono edifici termali nella Siria bizantina, nella prima metà del VII secolo d.C., e ne adottarono l'uso: erano affascinati dall'acqua che era così scarsamente usufruibile nelle regioni semi-aride da cui essi provenivano. Maometto apprezzò questo tipo di abluzioni: credeva che il calore dell'*hammam* (in lingua araba significa letteralmente *che spande il calore*) aumentasse la fertilità e facilitasse così la riproduzione dei credenti! Questo diede grande impulso alla loro diffusione.

Quando gli arabi conquistarono la città di Alessandria nell'anno 642 attinsero, per alimentare e riscaldare i bagni pubblici, dalla favolosa biblioteca di Tolomeo dando alle fiamme papiri e arredamenti. Questo saccheggio provocò la distruzione di circa 700.000 opere.

La tradizione vuole che Iblis, il diavolo in persona, avesse detto al Profeta: "Ho chiesto a Dio di assegnarmi una dimora e ha creato l'*hammam*". Dunque "si raccomanda di non frequentare il bagno quando i diavoli vanno in giro, vale a dire nell'intervallo tra le ultime due preghiere" (E. Heller e H. Mosbahi - "Dietro il velo")

Gli *hammam* con gli arabi presero subito un significato religioso: venivano costruiti accanto alle moschee per essere utilizzati per le abluzioni che precedono la preghiera. Mentre i romani preferirono costruire grandi terme pubbliche fuori dai centri urbani, gli arabi costruirono molti *hammam*, più piccoli, all'interno delle mura delle città.

L'architettura dell'*hammam* arabo prevedeva un semplice corridoio che conduceva alla *harara* (camera calda) dove si potevano ricevere massaggi; una piccola stanza adiacente veniva riservata ai bagni di vapore; all'uscita si trovava un'area di riposo, arredata con cuscini, dove venivano servite bibite fresche (acqua di rose o succo di mela muschiato) e si restava a chiacchierare.

Il *hammam* dove ci recavamo per fare il bagno e lavarci di dosso gli impiastri di bellezza, era tutto in marmo bianco, pavimenti e pareti, con grandi lucernari sui soffitti che riversavano luce all'interno. Quella combinazione di luce, avorio, nebbie, donne e bambini che andavano in giro nudi, faceva pensare al *hammam* come a una specie di isola esotica e calda di vapori che fosse, in qualche modo, andata alla deriva fino al cuore della disciplinata medina. (Fatima Mernissi, "La terrazza proibita - vita nell'harem")

Un gran numero di addetti trovava impiego negli *hammam*: alcuni erano incaricati delle caldaie dove l'acqua veniva riscaldata per essere immessa, tramite tubazioni, nelle sale; alcuni erano addetti al massaggio dei corpi (i *tellaks*); alcuni si incaricavano della depilazione (assai diffusa tanto fra le donne quanto fra gli uomini) tramite una pasta depilatoria - la *nura* - di cui non si conosce esattamente la formula.

I barbieri poi erano un'attrazione dei bagni: oltre a rasare barbe e tagliare capelli, praticavano massaggi e pulivano i corpi, come i *tellaks*. Essendo in stretto contatto con gli utenti durante i

massaggi, era loro proibito mangiare aglio. Un compito importante dei barbieri era quello di eliminare le callosità dai piedi perché si credeva che se i piedi fossero stati liberi dai calli sarebbe sparita l'emicrania: infatti l'utente grazie al massaggio eliminava la fatica, che discendeva dalla testa e usciva dal corpo attraverso i piedi!



Dopo i lavacri veri e propri Fatima Mernissi, nel suo "La terrazza proibita - vita nell'harem" ricorda l'uso di *ghasul*, miracoloso impasto a base di argilla e boccioli di rosa, mirto e piante profumate fatte seccare in casa, capace di regalare morbidezza a pelle e capelli. Il personale del bagno pubblico addetto, ovviamente rigorosamente femminile per le donne, poteva elargire massaggi e cure cosmetiche speciali: depilazione del viso, delle braccia e delle gambe, delle ascelle e del pube (la rasatura dei peli pubici è consigliata caldamente anche dal Corano: sura XXIV, 31: *non celare ai mariti le proprie grazie*).

Le regole sul controllo dell'igiene erano ferree: la pulizia dei locali, la verifica della qualità dell'acqua presente, l'incenso bruciato due volte al giorno per purificare l'aria, oltre ovviamente all'igiene fisica del personale (come addolcirsi le mani con unguenti profumati); inoltre il personale era tenuto ad assicurarsi che l'utente non



avesse mangiato piselli o fave, che nessun lebbroso e nessun uomo in erezione fosse presente all'interno.

L'*hammam* era parte integrante della vita sociale della medina e anche le persone benestanti lo frequentavano, anche se ne possedevano uno personale. Si recavano all'*hammam* per dimostrare al popolo che era pulito e quindi frequentabile. Andare all'*hammam* per le donne costituiva sicuramente la grande occasione di uscire, sfoggiare i gioielli e gli abiti più sfarzosi e chiacchierare con le amiche o le vicine di casa.

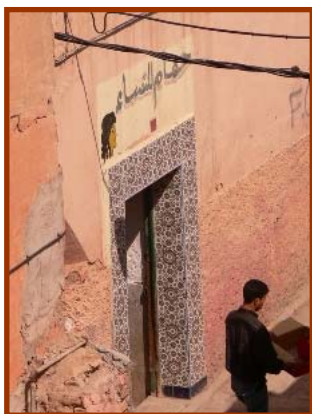
Al fine di promuovere gli *hammam* locali i prezzi di ingresso erano *politici* e tutti potevano usufruire del servizio. Questi luoghi erano costruiti sotto l'auspicio delle istanze religiose o politiche ma spesso erano finanziati da famiglie ricche. Inoltre il proprietario di un *hammam* donava una parte dei guadagni alle scuole coraniche, alle moschee o ad altri *hammam* meno importanti.

La costruzione di un *hammam* era un'impresa che piaceva ad Allah e di fatto i ricchi tendevano a rispettare il consiglio di Yusuf B'Abdalahadi, antico scrittore arabo, che diceva *Colui che ha molto peccato dovrà costruire un bagno, in segno di penitenza*.

L'HAMMAM NEL MAROCCO MODERNO

Ci sono due tipi di *hammam*: quelli per turisti e quelli per marocchini; quelli per turisti costano da 35 euro in su, e sono una buona opzione solo se preferite spendere 35 euro a Marrakech invece di spenderne 60 in Italia. Se invece volete vedere come funziona un vero *hammam* marocchino, cercatene uno autentico, dove avrete modo di osservare donne e uomini che vi si recano per lavarsi (e supplire così alla mancanza di docce nelle case più povere, anche delle città), per lavare i bimbi, per stare insieme e chiacchierare, per prendersi cura del proprio corpo: certamente meno lussuosi ma molto d'atmosfera! Il tutto per 8-10 dh (meno di 1 euro): tutti quelli che l'hanno provato ne sono usciti entusiasti.

C'è molta collaborazione tra donne e tra uomini, nel senso che in presenza di un occidentale è molto probabile che siano molto cortesi, ad esempio offrendovi di lavarvi la schiena, poi voi farete lo stesso con loro! Se invece preferite essere guidati alla vostra prima esperienza di *hammam*, una donna (o uomo, ovviamente) è a vostra disposizione per lavarvi e farvi il *gommage* (esfoliazione con guanto); gli uomini poi hanno il privilegio di poter provare il "tonificante" massaggio tradizionale (una serie di torsioni e stiramenti, guidati con mani e piedi). Gli uomini che l'hanno provato ne sono usciti provati ma alla fine stavano bene, per cui lo consigliano!



l'entrata per le donne all'hammam di derb aarjan prima della ristrutturazione

Ovviamente è da evitare il massaggio se si ha qualche problema fisico, e in generale evitare l'*hammam* se si soffre di pressione bassa, soprattutto in estate.

A volte negli *hammam* tradizionali, soprattutto nelle strette medine delle città, ci sono spogliatoi e sale dell'*hammam* in comune tra uomini e donne, che quindi entrano ad orari diversi: spesso gli uomini in mattinata e alla sera, e le donne nel pomeriggio.

L'*hammam* tradizionale di **Derb Aarjan**, a **Marrakech**, ha anche la possibilità di fare qualche trattamento "occidentale" (tipo massaggio rilassante) dai 100 ai 200dh ma è fondamentalmente un *hammam* tradizionale il cui ingresso costa 10dh: venendo da in piazza Rahba Lakdima si può chiedere dell'*hammam* di Derb Aarjan, è vicinissimo (vedi mappa). Fino al 2008 questo *hammam* era il riferimento per tutto il settore di Derb Aarjan, che ha una popolazione numerosa e piuttosto povera. Quando i proprietari dell'*hammam* turistico Le Mille et Une Nuit hanno rilevato questo locale, pensando di realizzare una copia del precedente (in effetti si chiama La Mille et Une Nuit - Rahba), si sono resi conto che privavano di un bene prezioso il quartiere, e quindi

hanno mantenuto l'*hammam* tradizionale, aggiungendo alcune salette dove si possono effettuare trattamenti rilassanti o estetici. Anche il personale, sia femminile sia maschile, è rimasto quello di sempre, a grande richiesta soprattutto delle donne!

Se vi trovate nelle seguenti località, qualche consiglio per trovare un *hammam* tradizionale:

Agdz (Valle della Draa, 80km da Ouarzazate verso Zagora) aperto tutto il giorno sia per uomini sia per donne;



arrivando dal centro del paese, in direzione Ouarzazate alla fine dei portici sulla destra una stradina vi porta all'*hammam*

Ain Leuh (Medio Atlas, 60km da Meknes, 100 da Fez) aperto tutto il giorno sia per uomini sia per donne; rispetto al centro del paese, scendete in direzione Azrou e dopo qualche centinaio di metri lo trovate sulla destra in alto sulla collina; moderno, ma efficiente e molto.. tradizionale!

Essaouira c'è un piccolissimo *hammam* tradizionale vicino alle mura, all'interno della medina: oltrepassare le mura a Bab Marrakech, prendere la prima strada a sinistra dopo l'Ensemble Artisanal, arrivati ad uno slargo chiedere (è molto vicino)

Meknes l'*hammam* Sidi Amar Bouawada (del XI sec), è un *hammam* tipico; si trova vicino a piazza el-Hedim, alla mattina apre all'alba (per gli uomini), poi nel pomeriggio per le donne

Taliouine c'è un *hammam* per uomini, in centro alla cittadina vicino alla stazione di benzina; per le donne, ce n'è uno vicino alla moschea ed al campeggio Sirowa: sembra che a Taliouine anche le donne abbiano diritto a provare il massaggio tradizionale normalmente riservato solo agli uomini!

Taroudant *hammam* Chiffa; dalla porta di Bab Taghout prendere la prima a sinistra entrando nella medina; è sulla destra alla fine di questa strada; aperto dalle 6:30 a mezzanotte per gli uomini e dalle 7:30 a mezzanotte per le donne

In alternativa chiedete in hotel: vi sapranno indicare un *hammam traditionnelle*, se specificate bene che ne volete uno non per turisti.

CHE COSA PORTARSI

Minimo: biancheria intima asciutta (mutande), un asciugamano, un paio di ciabatte di gomma/plastica, il guanto per il *gommage* (lo vendono normalmente le donne agli angoli delle strade, oppure in qualunque negozio di generi vari), e un po' di sapone all'olio d'oliva (a volte lo vendono all'entrata, altrimenti gli erboristi; si presenta come una pasta che prendono con una spatola), shampoo, una scodella di plastica piccola (la trovate in tutti i negozi di generi per la casa).

Se ne avete la possibilità, portatevi uno sgabello di plastica oppure un telo plastificato, giusto per un minimo di igiene sedendosi per terra all'interno dell'*hammam*. I secchi ve li daranno all'entrata dell'*hammam*. I vostri vestiti saranno riposti in uno scaffale, evitate di portarvi qualunque documento, telefono, soldi.

COME FARE

Entrando nell'*hammam* incontrerete prima la stanza più fredda, poi quella a temperatura intermedia e infine la più calda; nell'*hammam* il calore è dato da quanta acqua calda gira (l'acqua è riscaldata a legna), quindi se l'*hammam* è abbastanza vuoto non sarà caldissimo.

Trascorrete i primi 5-10 minuti nella stanza più calda, e nel frattempo riempiete i secchi con l'acqua dei rubinetti, scegliendo voi la temperatura. Se non soffrite il caldo potete rimanere qui oppure spostarvi nella stanza intermedia. Vi insaponate con il sapone nero (che ha fortissimo potere sgrassante) e poi vi sciacquate: attenzione agli occhi, questo sapone brucia molto! Con il guanto cominciate l'operazione del *gommage* o esfoliazione. Quando avrete terminato, potrete rilavarvi con il sapone nero, o con un bagnoschiuma, e potete lavarvi i capelli. Tutte le operazioni avvengono utilizzando una ciotola di plastica con cui prenderete l'acqua dai secchi e ve la tirerete addosso.

All'uscita, soprattutto per chi ha la pressione bassa, è consigliato stare sdraiati una decina di minuti negli spogliatoi prima di rivestirsi ed uscire.



FONTI

disegni di laura lobetti-bodoni (lauralobettibodoni@gmail.com)

hammam di torino (<http://www.hamam-torino.it/>)

wikipedia (<http://it.wikipedia.org/wiki/Hammam>)

alfabeti - donne (<http://www.alfabeti.org/Donne10.htm>)

myamazighen (<http://myamazighen.wordpress.com/>)

bouchra jamai (bouchra_jamai@yahoo.com)

annie lauvaux (maroc.inedit@yahoo.fr)

mahjoub baja (maroc.inedit@yahoo.fr)

BIBLIOGRAFIA

Fatima Mernissi, "La terrazza proibita - vita nell'harem", Giunti Astrea, Firenze, 1996

E. Heller e H. Mosbahi, "Dietro il velo", Laterza ed., Bari, 1996



photo by djemme.com

la cupola dell'hammam di derb aarjan a marrakech