

Türk Hamamý

TÜRK HAMAM KÜLTÜRÜ

Türklerin yapamýnda hamamlar sadece bir yýkanma yeri deđil, daha ötesi sađlık, sosyal ve kültürel etkinliklerin yapandýđy merkezi olmuştur.

Ýnsanođunun yapamsal gereksinimlerinden biri olan suyun sađlık amacýyla kullanýmý, hamam ve kaplýca gibi su mekanlarýnýn inþasýna yol açmýştýr. Bu yapý türlerinden biri olan hamamlar, insanların özellikle yýkanma ve temizlenme ihtiyaçlarýna cevap vermektedir. Bunun yaný sýra, hamamlar her dönemde toplumlarýn dini inançlarý dođrultusunda mimari þekillenme göstermiþ ve sosyal yapantýlarýn bir parçasý olmuştur.

Hamam sözcüdü; Arapça Hammam=Banyo, Ýbranice Hamam=Sýcak olmak sözcüklerinden türemiştir. Hamam, kýsaca “yýkanma, arýnma ve þifa bulmaya mahsus yer “ olarak tanýmlanabilir. Yýkanmanýn hastalýklarýn önlenmesi ve tedavisinde kullanýmý çok eskilere dayanýr. MÖ. IV. Yüzyýlda Yunanistan’da bedeni terbiye ve tedavi müessesesi konumunda hamamlar bulunduđu bilinmektedir. Hamamlar esas mimari karakterini Roma çađýnda yakalamýştýr. Bu dönemde oldukça geniþ alanlar üzerine kurulan hamamlar, temizliđin yaný sýra sportif ve kültürel etkinliklerin de merkezi olmuştur. Anadolu Türk hamamlarýnýn kullanýlan suya göre, dođal sýcak su ve suni ýsýtma sistemi ile çalyþan hamamlar olarak ikiye ayýrmak mümkün. Dođal sýcak su kaynađý üzerine inþa edilmiþ ve genellikle sađlık amacýyla kullanýlan yapýlar, kaplýcalar olarak adlandýrýlýr.

Anadolu Türk hamamlarýnýn, temizliđin yaný sýra, eđlence, dođum ve evlilikle ilgili pek çok sosyal olaya sahne olmasý açýsýnda toplumsal yapamýnda oldukça önemli bir yeri vardýr. Günümüzde, daha çok temizlik, sađlık ve güzellik amacýyla kullanýlan hamamlar içerisinde sýcak ve sođuk su havuzlarýný, aromatik köpük, çamur, yosun, kil, bal ve bitkisel yađ masajlarýný ve vücut bakýmlarýný mümkündür.

HAMAM MÝMARÝSÝ Sivil mimarimizin önemli ve üzerinde yeterince durulmamýþ müesseselerden biri de hamamdýr. Sanat ve mimarlık bakýmýndan büyük bir önemi bulunan hamamlar, kültür tarihi açýsýndan da önem arz eder. Kubbe ve diđer bazı mimari özellikleri ile camiye andýrýr. Bu müesseselerin iç dizayný ve mimari organlarý itibariyle, gayet sade olanlarý olduđu gibi, çok muhteþem olanlarý da vardýr. Günümüzde gerek Osmanlý öncesi ve gerek Osmanlý dönemi Türkiyesine bakýldýđy zaman, pek harabesi görülebilir. Kendilerinden önceki Müslüman devletlerin geleneđini çok iyi deđerlendiren Osmanlýlar, idareyi ele alýr almaya her tarafta hayýr tesisleri kurmaya baþladýlar. Özel bir mimari tarza sahip bulunan hamamlardaki iç yapýnýn önemli kýsýmlarý genellikle câmegâh (soyunma yeri), sođukluk (kurulanma ve peptamal deđiptirme yeri) ve sýcaklýk (yýkanma yeri) adý verilen bölümlerdir. Osmanlý dönemi öncesi hamamlar

Tarihçiler ve arkeologlarýn kaydettiđi bilgilere göre Mezopotamya, Babil, Hindistan ve eski Mýsýr’da yýkanmak için bađym binalar yapýlmýþ. Ancak büyük hacimli binalar inþa edilmesi, kendinden ýsýtmalý bir sistemin bulunmasý ve sýcak suyunun akýþ olmasý Romalýlar dönemine rastlýyor. Evleri ýsýtmak için kullandýklarý alttan ýsýtmalý bir tür kalorifer yapýsýný yýkanma binalar uyguluyorlar ve “Roma Hamamý” ortaya çýkýyor. Daha sonra Osmanlý kültürü ve mimarisinin etkisiyle geliþtiđi için “Türk Hamamý” olarak biliniyor ama yine de hamamýn temeli konusunda Roma’nýn büyük bir payý var.

Roma döneminde hamamýn mimarisi

M.Ö. 1. yy’da Roma’da anýtsal hamam binalarý yapýlmýþ. M.Ö. 33 yýlýnda 170 adet genel hamam olduđu kayýtlý Roma’da hamam binasý; heykel, yüzme havuzu, büyük bahçe ve kütüphanelerin olduđu, spor yarýþmalarýnýn yapýldýđy bayramlarda þiir okunup, þarký söylenen büyük bir kompleks özelliđini taþýyor. Kalýntýlarý hala görülebilen bir Roma Hamamý o Diclaoitianus dünya tarihinde yapýlmýþ en büyük hamam olarak biliniyor. 11 hektarlık, yaklaþık bir futbol sahasýnýn 14 katý büyü alaný kapsýyor. Side, Efes ve Türkiye’deki antik kentlerde de Roma hamam kalýntýlarına rastlayabilirsiniz.Roma Ýmparatorluđu ile Osmanlý dönemi arasy hamamýn tarihi geliþimi

Roma uygarlýđýnýn yayýldýđy tüm cođrafyada, Ýspanya, Ýngiltere, Kuzey Afrika ülkeleri ve Anadolu’da Roma Hamamý görülebilirsiniz. Ýmparatorluđun çöküþü ile hamam kültürü farklı uygarlýklarda devam ediyor. 15. yy’ýn sonlarına kadar Endülü’te anýtsal hamam binalarýna rastlanabiliyor. Sonrasýnda bu kültür Emeviler, Abbasiler, Selçuklular ve Osmanlý döneminde devam ediyor. Hamamýn Osmanlý kültürüne etkileri

Hamam dilden edebiyata ve gündelik hayata kadar Osmanlý kültüründe ađýrlýklý bir yer tutar. Kadýnlar ve erkekler yýkanmak için hamama gider. Kadýnlarýn sosyalliđi açýsýndan önemlidir. Perþembe akþamlarý hamama gitmek, bayramlardan önce arife gece hamamlarýn sabaha kadar açýk olmasý –ki bu günümüzde de devam ediyor- gibi gelenekler var.

Anadolu’da çok eski zamanlardan beri bir hamam kültürü vardý. Ama bu kültüre hem güncellik hem de ölümsüzlük katan, hamam geleneđidir. Her ne kadar günümüzde hamamlarda hijyen bulunmuyor, evlerde küvet ve jakuzi gibi gereçlere rađbet ediliyorsa da, bu daha çok büyük þehirlerde görülmekte, Anadolu’da ise bu gelenek yüzyýllardýr olduđu gibi güncelliđini korumaktadır. Türkler Orta Asya’da yaparken varolan hamam geleneklerini göç ettikleri Anadolu’ya da taþýdýlar. Kendilerinden önce yapayanlarýn býraktýđy mermer hamam kültürünün üzerine kendi geleneklerini yerleþtirdiler. Zaman içinde ise günlerin kutlandýđy yerler hamamlar oldu. Bugün bile devam eden kadýnlar için “gelin hamamý”, “lođuşa hamamý”, “bebeđin kýrk hamamý”, “adak hamamý”, “yas alma hamamý”, erkeklerde ise “damat hamamý”, “sünet hamamý”, “asker hamamý” ve “bayram hamamý” güncelliđini korumakta, Anadolu’nun neresine gitseniz, büyük þehirler dahil bir tören olarak yerine getirilmektedir.

Buhar banyosunun faydalarý yýllar öncesinden biliniyordu. Bugün, buhar banyolarý cildi ve bedeni temizlemek (arýndýrma) ve toksinden arýndýrmak, kan dolabýmýný arttırmak, immun sistemi uyarmak ve komple bir fiziksel ve mental zindeliđi desteklemek için gerekli bir metod olarak düpünülmüştür. Buhar banyolarý kibiye gevpetir ve stresi azaltýr. Kas ađrýlarý ya da artritle görülen kaslarý gevpetmesi, ađrý ve inflamasyonu azaltmasıyla rahatlama meydana gelir. Astým ve alerjik sýkýntýsý olan kípiller, sýcađý akciđerlerin hava yolunu geniřletmesi ile nefes alýp verip kolaylařýr. Sýcak, yaygın sođuk algýnlýđýný tedavi etmez fakat týkanmış hýzly toparlanmaya yardımcı olur. Buhar banyolarý, deri kan akýmýný arttırdýđý ve terlemeyi oluřturduđu için cildinize iyi gelir. kipi hamamda, ortalama bir saatte yaklařık 1 lt ter ya da su kaybeder. Ýyi bir terleme gözeneklerden kir ve yüzeydeki ölü deri tabakasını çýkarýr ve cilde sađlıklı bir parlaklık kazandırýr.. Akut sývı kaybý, toplam beden suyu ađrýrlýđýnda bir azalmaya ne bu geçici bir durum olduđu için tekrar sývı alýmıyla birlikte çabucak tam miktarýný geri alacaktır. Sýcak, bir çok kültürde iyileştirici uzun süre kullanılan bir terapi ajanýdır. Bedenimizin tüm fonksiyonlarý kimyasal reaksiyonlara bađlıdır ve kimyasal reaksiyonlar sýcaktan direk etkilenirler. Bu durum, dokularýmız ve sađlımız üzerinde bir etki oluřturmaktan ileri gelir.

Hamam, sađlık açýsýndan apađýdaki durumlara iyi geldiđi bilinmektedir. Stresi hafifletir, gevpetir ve dinlendirir Kas gerginliklerini ađrýlarýný giderir ve kýsýtlý eklemeleri acarÝmmun sistemi destekler Lenf sistemi temizliđini artýrýr.Kan dolabýmýný arttırdýr. Be metabolik aktivitesini. Sýđuk, astým ya da alerjik durumlardan dolayı oluřan sinus týlanýklýklarýný azaltýr. Cildin genç ve taze kalmasını sađlar. Buhar sýcađý son zamanlarda kanser ve enfeksiyon hastalýklarýna karřý kullanılan terapilerden birisi buhar ve buhar banyolarýdır.Buhar banyolarý bedeni yađ-depo toksinlerden arýndýrmak için çok etkili.Terleme sýrasýnda buhar etkili bir biçimde toksinleri derinin yüzeyinden temizler. Buhar uygulamasý vasküler akýmý iyileřtirir, hücrese seviyede oksijenlenmeyi arttırdýr. HAMAM ve SPA

SPA “suyla kazanýlan sađlık, su ile gelen sađlık ya da suyun sađlık için kullanýmý” anlamýný veren “sanat aqua” anlamýna gelmektedir.Günümüzde sýkça duyduğumuz ve birçok uygulamayı bünyesinde bulunduran SPA, aslýnda hamam geleneđinin modernize edilmesi ve her yerde kullanýlabile hale getirilmesidir. SPA, kozmetik ve güzellik uygulamalarýný su ve sađlıkla kombine etmeye çalıřan sađlık kompleksleridir. SPA sistemi, Türk hamam kültüründe zaten var, bir SPA’da olmadýđý kadar, çok çeřit uygulamayı hamamda bulmak mümkün; sýcak-sođuk su, buhar, mermer (tař), temizlik/arýnma (kese, köpük banyosu, kıl temizliđi vb.), vücut bakýmlarý (kil, yosun, çamur, bitkisel yađ ve bitki bakýmlarý vb.), dokunma, masaj (selülit, drenaj, gevpetme, tedavi vb.). Gerçek bir Türk Hamamý SPA dediğimiz sistemi aslýkda içerisinde barýndýrdýyor. Onun için SPA’yý fazla uzakta aramaya ve abartmaya gerek yok. Önemli olan, yüzlerce yıl geçmiř olan hamam kültürünü anlayabilmek, içinde barýndýrdýđý uygulamalardan faydalanmasını bilmek ve bu uygulamaları, temiz, dođru kuralýna uygun olarak sunabilen iřletmelerden almaktır.Hem geleneksel hem de bir çok modern yöntemi içinde barýndýran hamam geleneđini daha modern yöntemlerle kombine ederek, herkesin kullanımýna sunmak gerekir. Bunun için; dođru, bilgili ve eđitilmiş kípilerin mantýklı bakýp açýsý ve dürüst iřletme kurallarýna da ihtiyacýmız var. Hamam ya da kaplıca ðehir hamamlarý ya da Türk hamamlarý aslýnda kaplıca ortamýnýn ðehir ortamýna tařýnması amacıyla ortaya çýkmýřlar. Miras zaten Türk hamamlarýyla kaplıcalar birbirine benzer. Türklere akan su kullanma alýpkanlıđý vardır. Hamamda göbek tařýnýn kaplıcada termal havuz bulunur. Ýkisi de termal uygulamalardır. Kaplıcaya gidemeyenlerin en azýndan vücutlarýný güçlendirmek hamamlardan yararlanmalarýnda fayda vardır.

HAMAMDA TERAPÝ UYGULAMALARIHamam ve buhar banyolarý gibi, nemli sýcak yöntemler, görünen bir terapik etkiye sahip ve kültürden kültüre yüzyýllarca kulanýlarak test edilmiş ve kanýtlanmýřtır. Belki de en ilginç olan örnek, modern teknolojinin estetik terapiyle karřýlařmasıdır, yani modern tedavilerde de birçok hastalýđýn tedavisinde sýcak uygulamalar ve buhar kullanýlmaktadır. Ancak, bir hamamýn sadece buhar banyosu özelliklerine sahip olması deđil, daha ötesi, içerisinde birçok geleneksel ve yeni uygulamaları barýndýrma özelliđine sahip olması onu ölümsüz kılmaktadır. Geçmiřten günümüze kadar hamamlarda uygulanmış güzellik ve dinç kalma gibi genel sađlıđý koruma amacýnýn yanında bazı rahatsızlıklardan kurtulmak için de hamam uygulamaları yararlanılmaktadır. Hamam uygulamaları içerisinde, hamamý en çok önemli kılan ve geleneksel olan “tüylerin temizliđi” “kese” ve “köpük masajý”dır. Bunun yanında, kil, yosun gibi çamur uygulamaları olduđu gibi, bitkisel kaynaklı uygulamalar (ezme, toz, bal vb.) da bulunmaktadır.Kýsacasý, hamamlar sadece keselenme ve yýkanma amacýnýn daha ötesinde, bedensel ve ruhsal arýnma ile bütünsel terapi, masaj aracýlıđıyla tedavi ve bedensel güzellik vücut balýmlarýnýn yapıldýđý sađlık, sosyal ve kültürel merkezlerdir. Türk Hamam Uygulamaları Sýnyflamasý

Türk Hamam Kültürüne ait geleneksel uygulamaların sađlık ve uygulama etkinliđi açýsýndan üç sýnyfta deđerlendirilmesi ve vücut ve güzellik açýsýndan bu üç ařamada yapılması tavsiye edilir.Temizlenme ve ArýnmaHamam MasajlarıHamamda Vücut BakýmýHamama Girmeden Önce!

- Hamama girmeden önce bütün takýlar (altýn,mücevher) ve gözlüklerin çýkarılması gerekir. Metal, sýcakta ısınýr ve ısınan metal damarlarý etkiler ayrıca deri de kýzarıklık ve iritasyona neden olabilir. Kontakt lensler göz iritasyonuna neden olabileceđi için hamama girmeden önce çýkarýlmalıdır.

- Tok mideyle hamama girmek sađlık açýsýndan sakýncalı olduđu için, hamamdan önce yeme ve içmeyi kesmek gerekir. Hamamdan önce yenen yemek dolabým sistemi üzerinde bir gerginlik oluřturur. Egzersizden önce olduđu gibi, iyi bir öđün yenmeden eđer hamama girmeden önce bir yada iki saat geçmesi için bekleyin. Bunun yanında, boř bir mideyle de hamam ve banyo yapmak dođru deđil. Hamam, bir egzersiz gibi enerjinizi kullanýr, sývı ve mineral kaybına neden olur ve bazı insanlar bitkin duruma düřtükleri zaman mide bulantýsý yada baygýnlık geçirebilirler. Bundan dolayı vücudunuzun belirtilerini göz önüne alarak sýcaklıkta ve kısa süreli hamam yapmaya özen gösterin. Ayrıca, eđer fiziksel olarak kendinizi bitkin hissediyorsanız hamama girmekten kaçýnýn.

- Hamam ve sýcak alkol için uygun deđil. Alkollü hamama girmek tehlikelidir.Dikkat: Güneđ yanýđýndan dolayı acý çekiyorsanız hamama girmek iyi bir fikir deđildir. Eđer ciddi bir hastalýđýnýz yada akut kalp, dolabým yada solunum probleminiz varsa hamamdan önce doktora danýpmalýsýnýz.

Öđr.Gör.Nihat AYÇEMAN, M.Sc.
Akdeniz Üniversitesi, Beden Eđitimi ve Spor YO.
nayceman@akdeniz.edu.tr.