

Le terme romane

Fino dall'antichità lavarsi è stato considerato un rito purificatorio di grande importanza e spesso collettivo.

Più di 3000 anni fa, gli antichi egizi si lavavano completamente almeno una volta al giorno. I più poveri dovevano accontentarsi di immergersi nella acque del Nilo, i ricchi avevano in casa una stanza da bagno, mentre i faraoni avevano vasche ed aree calde. La pulizia era considerata sia una pratica salutare che un mezzo per curare la propria bellezza.



Nella Grecia dei filosofi, il bagno nel ginnasio aveva un carattere sociale. Dopo gli esercizi fisici nella palestra, i giovani facevano un'abluzione di acqua calda; raggiunta una piena distensione dopo la fatica fisica, passavano nella esedra per ricevere l'educazione dello spirito attraverso la filosofia e lo studio del teatro.

Anche i romani amavano rilassarsi bagnandosi ed infatti dovunque fossero disponibili sorgenti naturali di acque calde o dotate di particolari qualità curative nacquero strutture private e pubbliche per la pulizia e il rilassamento.

Già alla fine del III secolo a.c. anche a Roma cominciarono ad essere presenti i "Balnea", luoghi semplici, riscaldati da qualche braciere, con piccole vasche con acqua scaldata in forni a legna e dove potevano fare bagni caldi quelli che non aveva la possibilità di farlo nella propria casa.

Nel 25 a.C., mentre a Roma c'erano 170 di queste strutture, Agrippa, generale ed architetto, fece costruire nei pressi del Pantheon il primo grande edificio balneare che chiamò "Termae" dalla parola greca che significa "sorgente calda". Le Terme di Agrippa erano molto diverse dai Balnea: maestose, riccamente decorate, perché dovevano dimostrare la grandezza dell'imperatore.



Esse furono possibili grazie ad alcune innovazioni tecnologiche fondamentali. Per primi gli acquedotti, che consentivano di trasportare grandi quantità d'acqua per grandi distanze fino alla città eterna. E poi innovative tecniche di riscaldamento: le stanze da riscaldare avevano pavimentazioni sospese e nella intercapedine passava aria calda prodotta bruciando legname in forni sotterranei;

l'acqua invece era riscaldata in caldaie e poi, attraverso complessi canali in terracotta o piombo, distribuita nelle piscine.

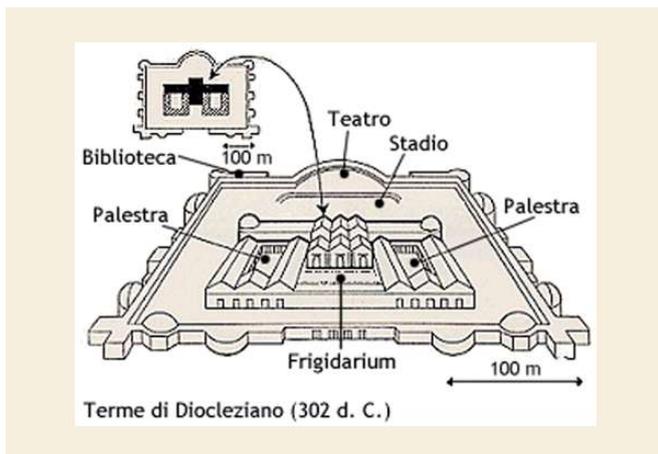
Il funzionamento delle terme richiedeva una grande quantità di schiavi, che lavoravano nei locali



sotterranei, per tener accesi i forni, rifornire la legna e controllare la circolazione dei fumi e dell'acqua.

Le terme erano veri e propri monumenti o addirittura piccole città all'interno della città stessa; esistevano due classi di terme: una più povera, destinata alla plebe, e una più fastosa, destinata ai patrizi. Gli imperatori fecero a gara per superare i loro predecessori con Terme sempre più grandiose: queste opere erano importanti, come anche i luoghi di spettacolo, per aumentare la loro popolarità e le tariffe di ingresso erano sempre molto basse, o addirittura gratuite.

Terme sorsero ovunque nell'impero, dalle sabbie del deserto alle Alpi; alcune Terme erano tanto grandi da poter contenere 6000 persone. A Roma nel IV secolo d.C. c'erano 11 grandi Terme imperiali



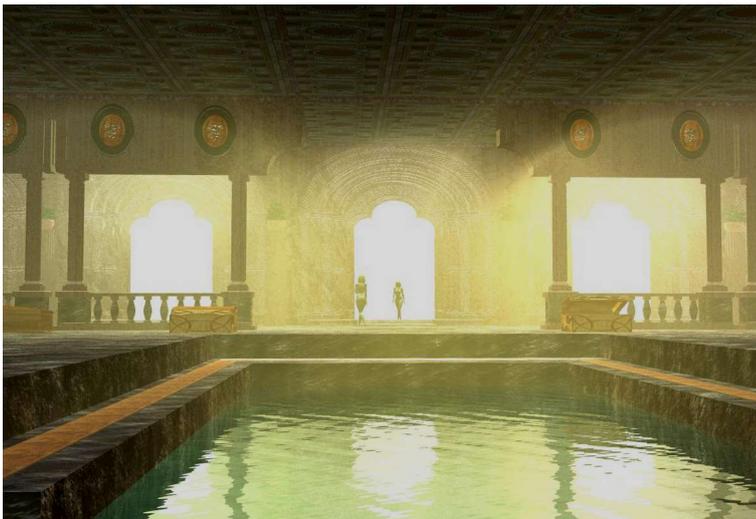
I cittadini romani terminavano il lavoro nelle prime ore del pomeriggio e si recavano alle terme, che aprivano a mezzogiorno, prima del pasto principale.

Una tipica giornata termale iniziava con ginnastica in palestra, o attività sportiva in un campo esterno, dove di svolgevano giochi anche utilizzando piccole palle in cuoio, o gare di lotta.

Successivamente, dopo aver sudato per bene, si accedeva a diversi ambienti. Il percorso partiva dai bagni passando attraverso varie vasche, da quella con l'acqua più tiepida a quella con temperatura più calda.

L'**Apodyterion** era il vestibolo principale per l'entrata delle terme romane. La prima sensazione che si aveva entrando era quella del disagio creato dall'altissimo tasso di umidità presente.

Questo ambiente era costituito da un vasto spogliatoio, arricchito da varie scaffalature o nicchie, dove gli avventori potevano riporre i propri indumenti ed effetti personali.



Nel **Tepidarium** i romani si ritrovavano in un ambiente transitorio nel quale la temperatura era moderatamente più alta. Questo grazie al passaggio di aria calda sotto la pavimentazione. In questo luogo l'acqua era tiepida, spesso profumata con oli e vini speziati.

Si passava poi al **Calidarium**, con una vasca di acqua calda e poi al **Laconicum**, una stanza di solito più piccola, con aria calda e secca ad alta temperatura, una specie di sauna.

Da questo momento ci si dedicava alla pulizia del corpo, con pietra pomice o sabbia o un composto di argilla, olio d'oliva e polvere d'equiseto e poi ai massaggi con oli e unguenti profumati.

Il percorso terminava poi con il **Frigidarium** dove potevano fare bagni di acqua fredda per temprare l'organismo.

Questo ambiente era di forma rotonda o rettangolare con una vasca al centro e con piccole finestrelle che non facevano entrare i raggi del sole per mantenere fredda la stanza.



La giornata continuava con nuotate nella piscina principale **Natationes**, attività culturali come la lettura nella biblioteca, spettacoli teatrali, ristoranti, passeggiate nei viali intorno alle Terme.



Le Terme sono i precursori degli impianti odierni e rappresentavano uno dei principali luoghi di ritrovo durante l'antica Roma. Alle terme poteva avere accesso quasi chiunque, anche i più poveri, ed erano un luogo di socializzazione, di rilassamento e di sviluppo di attività vive per uomini e donne, in spazi e orari separati.

Le Terme avevano anche qualche controindicazione: oltre ai problemi di igienici, i continui sbalzi di temperatura cui erano sottoposti i frequentatori delle terme, dall'acqua calda all'acqua fredda in rapida successione, potevano generare problemi nei canali auricolari e nasali, che potevano portare alla sordità o a una deviazione del setto nasale (ne sono state riscontrate diverse durante lo studio di crani appartenuti ad antichi Romani).

Tra le Terme imperiali più maestose vanno ricordate quelle di Diocleziano e quelle di Caracalla