

Le terme romane



Le terme romane erano degli edifici pubblici ed erano uno dei principali luoghi di ritrovo durante l'antica Roma, a partire dal [II secolo a.C.](#). Alle terme poteva avere accesso quasi chiunque, anche i più poveri, in quanto l'entrata era gratuita o quasi.

Le numerose terme erano un luogo di socializzazione, di relax e di sviluppo di attività vive per uomini e donne che, in spazi ed orari separati, facevano il bagno completamente nudi.

Le prime terme



Le prime terme nacquero in luoghi dove era possibile sfruttare le sorgenti naturali di acque calde o dotate di particolari doti curative. Col tempo, soprattutto in età imperiale, si diffusero anche dentro le città, grazie allo sviluppo di tecniche di riscaldamento delle acque sempre più evolute.



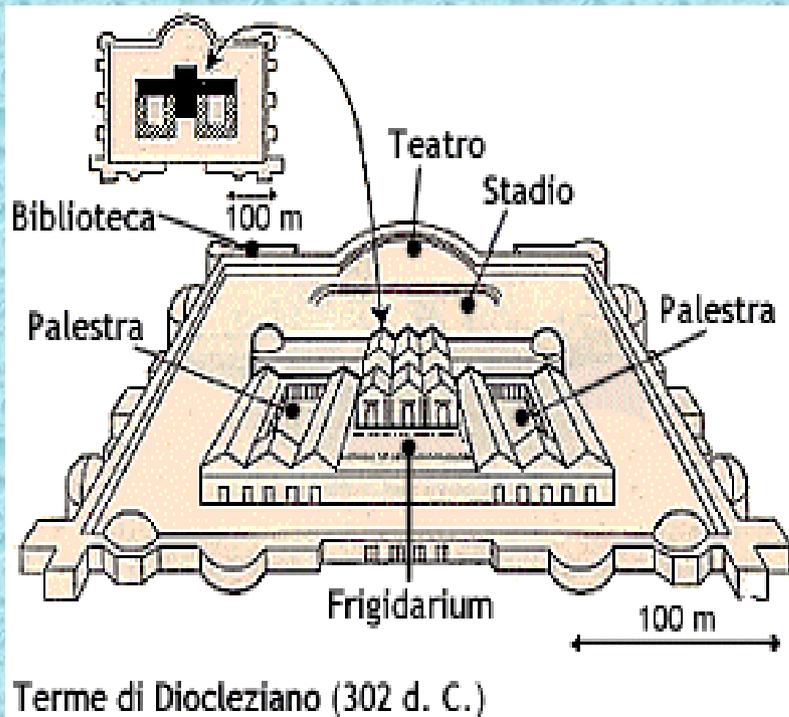
Struttura

Esse erano veri e propri monumenti o addirittura piccole città, esistevano due classi di terme: una più povera destinata alla plebe e una più riccamente adornata destinata ai patrizi.

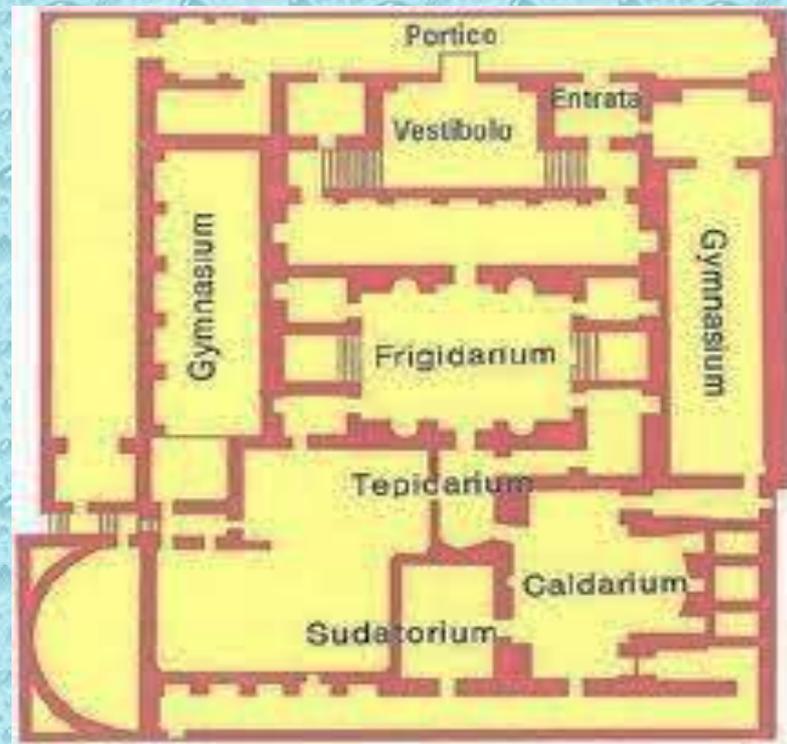
Al loro interno c'era una successione di stanze: una vasca di acqua fredda (*frigidario*), circolare e con copertura a cupola, seguita da una vasca di acqua calda (*calidario*).

Tra il frigidario e il calidario c'era una stanza tenuta a temperatura moderata (*tepidario*), una sauna finlandese e le *natationes* che erano vasche utilizzate per nuotare.

Attorno si svilupparono altri spazi: l'*apodyterium* (lo spogliatoio), la sauna la sala di pulizia, la palestra (piccoli teatri, statue ed altre opere d'arte, biblioteche, ...).



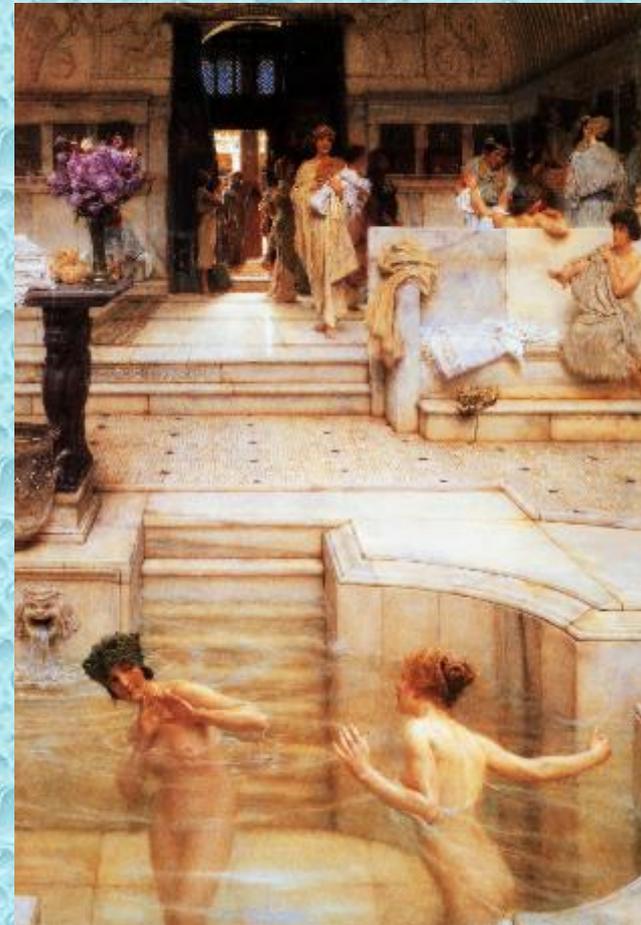
- La palestra, luogo adibito agli esercizi ginnici e derivato dal ginnasio greco; era costituito da un cortile porticato a pianta quadrata formato da vari ambienti.
- Il *lacomicum*, l'ambiente che serviva per una forte sudorazione del corpo, veniva utilizzato soprattutto dopo il pasto per aiutare la digestione; era l'apparecchio che serviva a riscaldare l'ambiente.



ABITUDINI

Un'abitudine legata all'uso delle terme era quella di gettare nell'acqua profumi e vini speziati (similmente agli antichi Egizi).

Per lavarsi, i Romani usavano la pietra pomice e la cenere di faggio (sostanze che portavano all'inaridimento della pelle), oppure una pasta composta da polvere d'equiseto (leggermente abrasiva), argilla e olio d'oliva. Dopo il lavaggio, la gente era solita spostarsi nelle sale adibite ai massaggi, che effettuavano con oli profumati e unguenti speciali come la mirra e l'olio di mandorle.



FINE

Gruppo di:

Zoe

Sara

Fiby

Lorenzo