



LE TERME

I frequentatori delle terme, prima depositavano gli abiti nello spogliatoio, poi facevano alcuni esercizi in palestra, quindi si toglievano l'olio e la polvere con lo strigile in bronzo e si lavavano con l'acqua di una vasca circolare situata in un'abside del calidario e infine scendevano a immergersi completamente nella grande vasca rettangolare riscaldata situata nella parte opposta. Prima e dopo il bagno caldo potevano sostare nel tepidario, una sala a temperatura media. C'era anche la possibilità di fare dei bagni freddi nel frigidario, di sottoporsi a massaggi o di rilassarsi con letture nella biblioteca o con passeggiate lungo i viali. Le terme erano frequentate da gente di ogni rango, uomini, donne, ragazzi che si riversano al suono della campanella entro i locali, disturbando chi abitava vicino: "...immaginati un vocio, un gridare in tutti i toni che ti fa desiderare d'essere sordo; sento il mugolio di coloro che si esercitano coi manubri. Se qualcuno se ne sta buono a farsi fare il massaggio, sento il picchio della mano sulla spalla... Senza contare le urla dei venditori di bibite, salsicce di pasticcini e degli inservienti delle bettole che vanno in giro, offrendo la loro merce, ciascuno con una speciale modulazione della voce». (Seneca, Epistulae ad Lucilium, 56).

THE THERMAL BATHS

The clients of the thermal baths left their clothes in the dressing room and went in the gym for training. Afterwards, the oil and dust accumulated on their bodies was removed using the strigil, then they washed themselves in a circular basin placed in the apse of the calidarium and finally plunged into the great rectangular basin full of hot water located on the opposite side of the room. Before and after the hot bath they could rest in the tepidarium, where the temperature was mild. It was also possible to bathe in the cold water of the frigidarium, to get a massage or simply relax, reading a book in the library or walking along the boulevards. The public thermal baths were popular among people of every social class, men, women and students, who loudly entered the building as soon as they finished school: "...imagine hearing shouts and yells so loud that they make you want to be deaf; I hear the whining of the people training with the barbells. If someone is having a massage, I hear the beat of the hand on their shoulders... not to mention the shouting of the sellers of drinks, food and others, everyone with a different tone of voice". (Seneca, Epistulae ad Lucilium, 56).