

Le Terme di Caracalla di notte



vi avvenuti in varie epoche, ma soprattutto nel XVI secolo: le tre gigantesche sculture Farnese, il Toro, la Flora e l'Ercole, ora al Museo archeologico nazionale di Napoli e il mosaico con atleti, scoperto nel 1824, ora ai Musei Vaticani.

Il rituale delle terme

Dapprima i romani erano soliti preparare il loro corpo con un po' di ginnastica, quindi si spogliavano in un ambiente chiamato, con un nome greco, *apoditerium*, ovvero il nostro spogliatoio. Da qui entravano nel *tepidarium* una stanza nella quale circolavano vapori caldi, qui si sdraiavano su delle panche. Dopo essersi rilassati si alzavano e si spostavano in un altro ambiente, il *calidarium*, una sala riscaldata ad alte temperature dove si rilassavano distesi mentre le schiave ungevano il loro corpo e lo massaggiavano. L'olio poi veniva raschiato via, insieme alla sporcizia della pelle, con un raschietto di metallo chiamato *strigilis*, in italiano corrente "strigile". Il trattamento terminava con una rapida immersione nelle fredde acque di una piscina, nel cosiddetto *frigidarium*.

