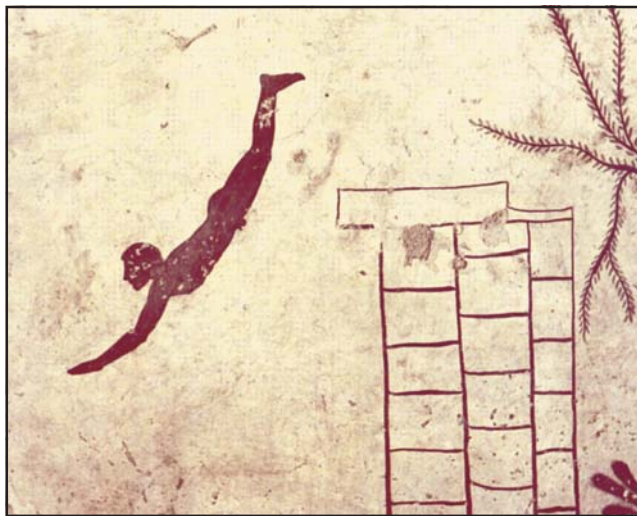


Fürdőzés, úszás a görög-római világban

Pihenéstől a versenyig

Görög földön a fürdőzés a tisztálkodás és kikapcsolódás ősrégi módja volt. Már a homéroszi eposzok (Kr. e. 8–7. sz.) bővelkednek olyan leírásokban, amelyek arról számolnak be, hogyan tisztelik meg a harctól vagy hosszú utazástól fáradt férfiút illatos fürdővel. Odüsszeuszt saját elbeszélése szerint a boszorkány Kirké is fürdővel kényeztette, mozgósítva szolgálóit:

„és hordott vizet és tüzet is gyújtott az utolsó, / rajta a víz melegült nagy háromlábú edényben; / majd hogy a víz már felforrott ama fényes edényben, / kádba beültetvén engem, langyos vizet öntött / rám, vállamra, fejemre, amíg csak a lélekemésztő / fáradságot a testemből ki



Vízbe ugró ifjú. Festett kőkoporsó részlete. Paestum, Kr. e. 480 k.

nem úzte egészen. / S megmosdatva meg is kent aztán síkos olajjal...” [X. 346–352.]

A thermák főbb részei

1. *Apodyterium*. Ez volt az öltözőhelyiség, ahol a fürdőzők levetették ruhájukat, és vagy felakasztották fogasokra, vagy kis boxokban helyezték el.

2. *Frigidarium*. Ez volt a thermák központi tere, ahol több hideg vizes (frigidus = hideg) medence szolgált a test felfrissítésére, úszásra, a forró vizes fürdő utáni lehülésre. Caracalla fürdőjének frigidariumában 1600 márvány karszék állt a szemlélődők és pihenők rendelkezésére. A frigidarium magas csarnokát díszes oszlopok ékesítették, impozáns külső falai festői hátteret biztosítottak az úszás (natatio) gyakorlóinak.

3. *Tepidarium*. Egy viszonylag kicsiny helyiség, ahol a langyos levegő (*tepidus* = langyos) biztosította az átmenetet a frigidariumból a meleg vizes fürdő felé.

4. *Caldarium*. Ez a nagy terem rendszerint dél-délnyugati fekvésű volt, hogy a napsugarakat hasznosítani lehessen. A *hypocaustumból*, vagyis a fűtőkamrából szétágazó légjáratok révén melegítették, nevét is innen nyerte: *calidus* = meleg, forró. Padlózatának hőmérséklete elérte az 50–60 °C-ot, ezért ide tanácsos volt fapapucsban belépni. Itt forró vizes kádak vagy kis medencék várták a fürdőzőt, valamint hideg vizes mosdótálak a gyors lehülés céljára.

5. *Sudatorium*. Izzasztó helyiség, melyet spártai eredete miatt Laconicumnak is neveztek (*sudor* = izzadság). Ezt a közepén álló faszén tüzelésű kályhával fűtötték fel.

2007-ben jelent meg Kertész István: *A görög sport világa (A jelenbe tekintő múlt)* című kötete, amely a sport- és a mozgáskultúra szinte minden ágát érinti – ókori történeti visszatekintésben. Alább a könyv egyik részletét tesszük közzé, amelyben a szerző a vízi sportok, ill. a kikapcsolódásként megjelenő ókori fürdőzés világába vezet be.

Kádak és vályúk

A régészek a Kr. e. II. évezredből származó agyag- és kőkádákat találtak szép számmal részben Kréta szigetén, részben Dél-Görögországban. Ezeknek két típusát különböztetjük meg. Az elsőre az jellemző, hogy kb. 160 cm hosszú, formáját tekintve a mai kádakhoz hasonló, külső falát festmények díszítik. A másik típus hasonló hosszúságú, egyik végén azonban megemelt ülőhelyet alakítottak ki a fürdőző számára. Ez igen hasonló a mai kádfürdőkben is látható ülőkádakhoz.

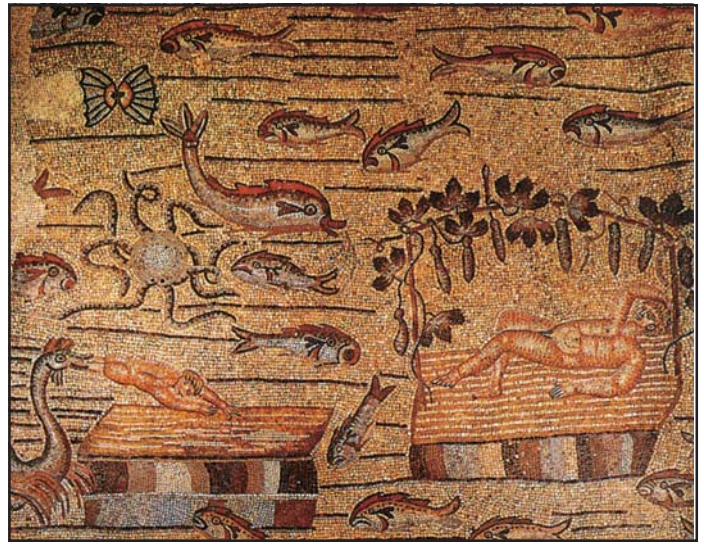
Ugyancsak a tisztálkodást biztosították, noha nem olyan komfortosan, mint a kádak, a rendszerint henger alakú talpazatra emelt mosdókemencék s a közös mosdást lehetővé tévő, lábakra állított mosdóvályúk. Ezeket többnyire kőből készítették, és általában testgyakorló helyeken állították fel.

Szauna

A görögök, rómaiak alkalmi szaunákat is használtak felfrissülés véget, de ezt a szokást a szkíták is ismerték. Hérodotosz a Kr. e. 5. században az utóbbiakról írta: „A szkíták nemezsátor alatt átforrósítanak köveket, kendermagokat szórnak rájuk, s ezek az odahintett magok pörkölődés közben annyi gőzt árasztanak, hogy bármelyik hellén gőzfürdőt felülmúlnák. A szkíták pedig, miközben élvezik a gőzt, kurjantanak... Az asszonyok viszont cédrus- és tömjénfadarabokat zúznak szét az érdes felületű köveken, vizet öntenek rá,



A pergamoni Aszklépiosz-szentély épületegyüttese felülnézetből



Vízbe ugró ember alakja az aquileiai bazilika mozaikján. Kr. u. 4. század

péppé gyúrák, és bekenik vele egész testüket és arcukat. Ettől aztán tetőtől talpig kellemes illatot árasztanak, s ha másnap leszedik a pépet, bőrük tiszta lesz, és csak úgy ragyog.”

A görögök és rómaiak egy kis helyiségben bronzedényekben izzítottak faszénen a levegő felforrósítása érdekében.

Fürdőházak, thermák

A Kr. e. 5. századtól görög földön elterjedtek a fürdőházak medencével, ülőfürdővel és izzasztókamrával. Pl. Olümpiában, majd egyre inkább a gyógyító központokként működő Aszklépiosz (a gyógyítás istene) szentélyeinek körzetében épültek ilyen létesítmények. Általában gyógyvizek mellé települtek.

A római kor hatalmas fürdőkomplexumai jelentették az antik fürdőépítészet csúcsát. Ezek elnevezése: *therma*, amely a *thermosz* = meleg jelentésű görög szóból ered, és a meleg vizű forrásokra utal, amelyek közelében épültek. Rómában Nero, Caracalla és Diocletianus thermái emelkedtek ki.

Gyúrószoba, orvosi helyiség, könyvtárszobák, latrinák egészítették ki a thermát alkotó épületegyüttest, amelynek közelében gyakran látunk testgyakorló létesítményt (*gymnasium*) is.

A thermák Rómában a közegészség védelmének fontos létesítményei voltak, tekintettel arra, hogy a szegények lakóházait nem csatornázták, és folyóvízzel sem látták el. A gazdagok Róma környéki villáikban, saját fürdőmedencékben frissülhettek fel. A Kr. u. 4. században Róma másfél millió lakosa

a nagy thermákban és a kb. 850 kisebb fürdőben tisztálkodhatott és sportolhatott, mintegy tízezren egy időben.

Úszás, evezés

A görögök és a rómaiak fürdőzési-tesztgyakorlási szokásait a következőképp szokták szembeállítani egymással: a görögök sportolnak, majd fürdenek; a rómaiak fürdenek, aztán sportolnak vagy játszanak.

Az úszás, akár természetes vízben, akár fürdőmedencében történt, a művelt görög-római polgár alapkészségei közé tartozott. Ezt jól kifejezi Platón

Az angliai Bath római fürdőjét ma is az eredeti vízvezetékek táplálják



Törvények című műve: „...vezető csak az lehet, akinek értelmes véleménye van (azt szereti, ami szép és jó), még ha tudatlanok is az ilyen emberek, »ahogyan mondani szokták, sem a betűvetéshez, sem az úszáshoz nem értenek«”.

A híres úszók között emlegették a szkiónéi Szkülliszt, aki állítólag a tengerben igen mélyre tudott lemerülni, és erre leányát, Hüdnát is megtanította. Pauszaniász Kr. u. 2. századi görög útleíró ad hírt arról, hogy Korinthosz környékén Dionüszosz tiszteletére úszó- és evezősversenyeket rendeztek. Teiszandrosz, naxoszi ökölvívó, a sziget körül úszva edzette karjait. Maga II. Philipposz makedón király, Nagy Sándor apja is kiváló úszó volt, és Julius Caesarról is feljegyezték, hogy folyam partjára érkezve vagy átúszott a túloldalra, vagy bőrtömlőkbe kapaszkodva kelt át. Antik vázaképek sokszor ábrázolnak vízbe fejest ugró férfiakat és nőket. Az úszás mellett az evezés is népszerű időtöltés volt. Mint a római kori Arrianosz Nagy Sándor keleti hadjáratát feldolgozó művéből tudjuk, a király (akár csak korábban a perzsa uralkodó, Xerxész) evezősversenyeket rendezett hajói között.

„Ez idő tájt gyakran rendezett versenyeket a hajók számára, és sokszor voltak versenyek három- és négy-evezősoros hajókkal, amikor az evezősök és a hajóskapitányok vetélkedtek, a győztesek pedig aranykoszorút kaptak.”

KERTÉSZ ISTVÁN