

2.2. Η αρχαία ελληνική περίοδος των λουτρών

Γενικά, και χωρίς αυτό να φανεί υπερβολή, θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι στη ζωή των αρχαίων Ελλήνων τα θερμά και τα ψυχρά λουτρά δεν ήταν μόνο μέσο καθαριότητας αλλά και στοιχείο αλληλοσυσχετιζόμενης ιαματικής και θρησκευτικής τελετουργίας, με σαφείς ψυχαγωγικές προεκτάσεις.

Στην αρχαία Ελλάδα δείγματα τρόπων καθαριότητας για συμμετοχή σε θρησκευτική λουτρική διαδικασία βλέπει κανείς στις ζωγραφικές παραστάσεις ερυθρόμορφων και μελανόμορφων αγγείων (βλ. εικ. 2).

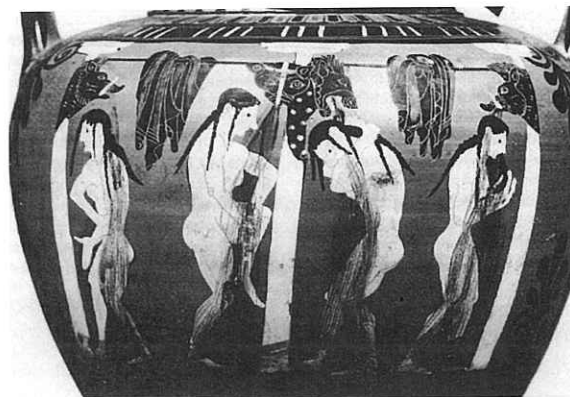


Εικ. 2. Ζωγραφική παράσταση γυναικών στο πλύσιμο (βάζο 440-430 π.Χ.).

Σημαντικό εξάρτημα του λουτρού ήταν ο άβακας στημένος πάνω σε τρίποδα. Ο άβακας αυτός προς το τέλος του 6ου αιώνα γίνεται περισσότερο αβαθής και στερεώνεται ψηλά σε ξύλινες δοκούς, παίρνει ζωϊκή μορφή και εξελίσσεται σε ένα είδος ντούς [πρώιμη μορφή] (βλ. εικ. 3).

Είναι γνωστό πως οι Έλληνες, εκτός από τα ψυχρά λουτρά στις θάλασσες και στα ποτάμια, ήδη από το 1500 π.Χ. έκαναν χρήση του θερμού νερού, το οποίο υιοθέτησαν πρώτα ως απαραίτητο μέσο σωματικής καθαριότητας και θρησκευτικής προετοιμασίας, ενώ αργότερα ως ειδικό μέσο περιθάλψης και επικουρικής ψυχαγωγικής δραστηριότητας. Τα πρώτα δημόσια κτίσματα στα οποία έγιναν, γύρω στον 5ο αιώνα π.Χ., εγκαταστάσεις λουτρών, είναι οι χώροι των γυμνασίων, οι οποίοι αρχικά χωροθετούνταν σε παραθαλάσσιες ή παραποτάμιες περιοχές, για να παίρνουν οι αθλητές το λουτρό τους πιά εύκολα.

Τα πρώτα παραδείγματα ελληνικών λουτρών



Εικ. 3. Ζωγραφική παράσταση λουομένων (βάζο 5ου αιώνα).

παρουσίαζαν μια αρκετά πρωτόγονη κατάσταση και η κατασκευή τους απείχε πολύ από αυτή των λουτρών Mari και των λουτρών του Mohehjo-Daro. Το λουτρό του Οδυσσέα στο παλάτι του Αλκίνοου, όπως το περιγράφει ο Όμηρος στην *Οδύσσεια* (423-456), δεν φανερώνει κανενός είδους πολυτέλεια. Τα ευρήματα ενός λουτρού στους Δελφούς, από το τελευταίο τρίτο του 4ου π.Χ. αιώνα, δείχνουν μια ανοιχτή εγκατάσταση χωρίς ιδιαίτερη διαμόρφωση, ακριβώς κάτω από την αρένα της πάλης.

Πριν όμως προχωρήσει κανείς στην ιστορική διερεύνηση, θα έπρεπε να γίνει μια διευκρίνιση όσον αφορά τη διαδικασία καθαριότητας των αθλητών στην αρχαία ελληνική κοινωνία.

Είναι γεγονός πως το κρύο λουτρό δεν βοηθούσε τους αθλητές στην ολική καθαριότητα του σώματος, αφού πάνω σ' αυτό είχε σχηματιστεί ένα μίγμα από σκόνη και λάδι. Με λάδι αλείφαν οι αθλητές τα μέλη τους πριν από την πάλη, για να κρατιούνται οι μύς τους ελαστικοί, ενώ κατά τη διάρκεια του αγώνα η σκόνη που ξεσηκωνόταν κολλούσε στα σώματα των αγωνιζόμενων. Χρειάζονταν, λοιπόν, μετά το αγώνισμα ένα γερό τρίψιμο με τις σπλεγγίδες ή ξέστρες και στη συνέχεια ένα λουτρό επιδρωμάτος, αυτό που οι Ρωμαίοι ονόμαζαν *Ritus Laconicus*, για να καθαρίσει η επιδερμίδα. Έπειτα οι βαλανεϊστές ή λουτροχόοι ή παραχύτες τους περίχυναν με κρύο νερό, για να ξεπλυθούν· ακολουθούσε το μασάζ με τα αρωματικά έλαια, για να ανακουφίσει την ταλαιπωρημένη επιδερμίδα του σώματος. Έτσι δημιουργήθηκε η πρώτη μορφή ξηρού επιδρωτικού λουτρού.

Στην Κύπρο αρχαιολογικά ευρήματα των αρχών του 5ου μ.Χ. αιώνα μας δείχνουν την πρώτη

εγκατάσταση τέτοιου λουτρού.

Στην αρχαία Ελλάδα, εκτός του εφιδρωτικού λουτρού, γνωστό ήταν και το ατμόλουτρο, με τον τύπο του οποίου ολοκληρώθηκε η λουτρική διαδικασία και σχηματίστηκε το πλήρες πρόγραμμα των θερμών λουτρών, το οποίο εμπεριείχε σε ενδιάμεσο στάδιο και το χλιαρό λουτρό. Τα αμιγή κρύα λουτρά διατηρήθηκαν αλλά καθορίστηκαν περισσότερο για θρησκευτικές τελετουργίες και ψυχαγωγικές επιδόσεις.

Βασικός παράγοντας που βοήθησε στην πλήρη επικράτηση των θερμών λουτρών και στην εξελιγή τους σε κτιριολογικό τύπο είναι και η ενασχόληση μερικών Ελλήνων ιατρών, ιστορικών και γεωγράφων με το φυσικό φαινόμενο των ζεστών και κρύων πηγών. Η έρευνά τους είχε ως επακόλουθο την ενίσχυση των λουτρών, τον εντοπισμό της λειτουργίας τους ως ψυχοσωματικού βοηθήματος και τον προσδιορισμό της συστηματικής λουτρικής χρήσης, η οποία αρχικά χαρακτηρίστηκε ως δημιουργία της φύσης, δηλ. ως δώρο των θεών, και κατά προέκταση ως ιατρικό μέσο θεραπείας.

Έτσι, στην ελληνική μυθολογία ο Ηρακλής φέρεται να λούζεται στις ιερές πηγές της Αιδηψού, προκειμένου να αναλάβει τις χαμένες του δυνάμεις, η θεά Ήρα λουζόταν, κατά τον Πausανία, στην πηγή της Κανάθου, για να επανακτήσει κάθε έτος την παρθενία της, αλλά και ο Όμηρος σε πολλά κεφάλαια των επικών του έργων αναφέρεται στη χρήση των λουτρών (οι Ξένοι μάλιστα, προκειμένου να παρουσιαστούν και να υποβάλουν τα σέβη τους στον βασιλιά, έπρεπε πρώτα να λουστούν).

Γενικά, πάντως, όλοι οι Έλληνες φιλόσοφοι και ιατροί, με εξαίρεση τον Αριστοφάνη (τον αποκαλούσαν άλουτον, ρυπαρόν), είχαν επισημάνει την αξία των θερμών αλλά και των ψυχρών λουτρών. Γι' αυτό και σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα τα ενσωμάτωσαν ολοκληρωτικά στα αθλητικά τους γυμνάσια, καθιστώντας τα αναπόσπαστο τμήμα της καθημερινής τους ζωής.

Ο Πλάτωνας (427-347 π.Χ.) στο έργο του *Πολιτεία*, όραμα για μια ιδεώδη πολιτεία, προτρέπει τους αδύναμους και τους ασθενείς να παίρνουν θερμά λουτρά. Ο Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.) δικαιολογεί τις θερμές πηγές ως απόρροια της ύπαρξης των σεισμικών φαινομένων και συνιστά τη χρήση τους για τη θεραπεία των νοσημάτων πυρετού, ρινοαιματομάτων και εξασθενημένων οργάνων. Αλλά και ο Στράβωνας, ο Πausανίας, ο Πλούταρχος και ο Ηρόδοτος περιγράφουν την εμφάνιση των θερμών πηγών της Αιδηψού, των Θερμοπυλών και των Μεθάνων, του Καϊάφα, της Κύθνου, της Νισύρου και της Μήλου ακριβώς με-

τά τους σεισμούς που συνέβησαν στις περιοχές αυτές.

Λουτρικές δημόσιες εγκαταστάσεις αλλά και ιδιωτικά λουτρά βρέθηκαν σε προϊστορικούς οικισμούς, σε συγκροτήματα κατοικιών και ανακτόρων, όπως αυτά της Κνωσού και της Τίρυνθας. Δείγμα ελληνικού κέντρου κούρας ήταν αυτό της Περγάμου (500 π.Χ.), το οποίο διέθετε χώρους για λουτροθεραπεία, ποσιθεραπεία, μασάζ, αθλήματα, θέατρο για 30.000 άτομα και φυσικά μεγάλη στοά περιπάτου μήκους 1.000 μ. Πιο διάσημο κέντρο κούρας στην αρχαία Ελλάδα ήταν αυτό της Επιδαύρου, αφιερωμένο στον θεό Ασκληπιό. Ο Χ. Μπούρας, στο διδακτικό του βιβλίο *Ιστορία της Αρχιτεκτονικής* αναφέρει ότι «στην κλασική Ελλάδα υπήρχαν ιδιωτικά λουτρά σε κατοικίες και δημόσια για τους κατοίκους των πόλεων». Ο ίδιος επίσης αναφέρει ότι λουτρικά κτίσματα με κυκλική διάταξη βρίσκει κανείς στον 6ο π.Χ. αιώνα στη Σύβαρι, πριν από την καταστροφή της (510 π.Χ.), στους Οινιάδες της Ακαρνανίας (2ος π.Χ. αιώνας) (βλ. εικ. 4), έξω από τις πύλες των Αθηνών και στον Κολοφώνα της Μικράς Ασίας. Με την τεκμηριωμένη άποψη ότι τα λουτρά ήταν το κατεξοχήν μέσο ψυχικής και σωματικής θεραπείας, δημιουργήθηκαν και μεγάλες εγκαταστάσεις κοντά στα ασκληπεία ιερά, όπου, εκτός από το λουτρό, επιβαλλόταν και η δίαιτα με όλα τα απαραίτητα ψυχολογικά μέσα, τα οποία αναφέρονται στην εμφάνιση του θεού στους ασθενείς. Γι' αυτό και τα περισσότερα ιερά του Ασκληπιού και της κόρης του Υγείας ανεγείρονταν κοντά σε περιοχές με θερμομεταλλικές πηγές.

Ο ιστορικός Ηρόδοτος (484-410 π.Χ.), ο οποίος θεωρείται ο πρώτος ερευνητής των ιαματικών πηγών, κάνει για τη λουτροθεραπεία σημαντικές παρατηρήσεις οι οποίες μέχρι σήμερα είναι ιατρικά αποδεκτές, όπως ότι ο χρόνος θεραπείας με θερμά λουτρά δεν πρέπει να υπερβαίνει τις τρεις εβδομάδες την άνοιξη και άλλες τόσες με ψυχρά το καλοκαίρι.

Άλλος πιά σημαντικός ερευνητής των θερμών ιαματικών λουτρών είναι ο Ιπποκράτης (460-377 π.Χ.), που θεωρείται πατέρας της λουτροθεραπείας. Αυτός διαχωρίζει τα πόσιμα νερά σε "στάσιμα", "όμβρια" και σε αυτά που προέρχονται από πετρώματα. Συγκεκριμένα αναφέρεται σε ψυχρά ή θερμά νερά τα οποία περιέχουν μέταλλα, όπως, σίδηρο, χαλκό, άργυρο, χρυσό, θείο, στυπτηρία άσφαλο και νίτρο (θερμομεταλλικές πηγές), και έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Στο συγγραφικό-ιατρικό έργο του *Περί αέρων, τόπων, υδάτων*, διαπιστώνει κανείς ότι περιγράφει όλη τη διαδικασία της υδροθεραπείας με τέτοιο τρόπο που δεν

διαφέρει καθόλου από τη σημερινή. Προτείνει ακόμη και ειδικές θεραπείες-σόκ, που εδραιώθηκαν πολλούς αιώνες αργότερα από τον μοναχό Κνείρρ, όπως είναι η εναλλαγή των ψυχρών και θερμών επιθεμάτων, ψυχρών και θερμών λουτρών και ντους.

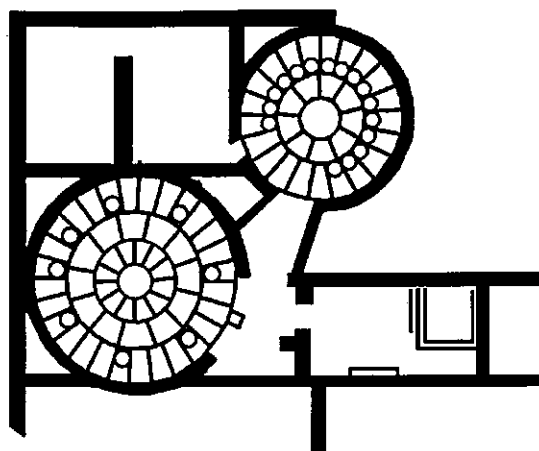
Σημάντικό πάντως είναι πως ο ίδιος ταξινομήσε ορισμένες παθήσεις για τις οποίες επιχειρήσε να καθορίσει τις θετικές επιδράσεις των ψυχρών και των θερμών λουτρών, ορίζοντας μάλιστα για κάποιες από αυτές τα ειδικά επιδρωτικά λουτρά, όπως π.χ. για τις γυναίκες που έπασχαν από στέρωση. Προφανώς ο Ιπποκράτης είχε παρατηρήσει τη διεγερτική και τονωτική επίδραση του θερμού μεταλλικού νερού στον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς επίσης και τη χημική δράση των μετάλλων. Οι όποιες αντιδράσεις του για τη χρήση των ιαματικών λουτρών πηγάζουν από την αντίθεσή του στις καθιερωμένες κάστες των ιερέων, οι οποίοι παρουσίαζαν και ερμήνευαν τα φυσικά φαινόμενα των θερμομεταλλικών νερών ως θεϊκά δώρα.

Από τη σχολή του Ιπποκράτη έγινε και ο πρώτος διαχωρισμός των θερμομεταλλικών νερών, με βάση την οσμή και το χρώμα τους. Οι οπαδοί του Ιπποκράτη, Ηρόφιλος (530 π.Χ.) και Ερασίστρατος (320 π.Χ.), Έλληνες γιατροί, συνιστούν την υδροθεραπεία και συμβουλεύουν ως επιπλέον θεραπευτική αγωγή τις αφαιμάξεις, τη δίαιτα και την άσκηση.

Συμμετοχή στις λουτρικές διαδικασίες είχαν και οι χρήστες εκείνοι που δεν συμμετείχαν στα γυμνάσια. Αυτοί έπαιρναν το λουτρό τους πριν από τα γεύματα, όταν δεν υπήρχε πρόβλημα χώνεψης τροφών. Οι εγκαταστάσεις, οι οποίες, όπως προαναφέρθηκε, είχαν ως σημεία αναφοράς τις τοποθεσίες στις οποίες ανάβλυζαν θερμές πηγές, επιβεβαιώνουν την άποψη πως ήταν ευρείας χρήσεως δημόσια κτίσματα. Παράδειγμα λουτρικών εγκαταστάσεων με όλη τη σταδιακή λειτουργική εξέλιξη είναι το κτίσμα στην Ολυμπία γύρω στο 400 π.Χ., όπως δημοσιεύτηκε από τον H. Schleif το 1943 στο περιοδικό *Europäische studienmappen*, «Die neuen Ausgrabungen in Olympia und ihre Bisherigen Ergebnisse für die antike Bauforschung».

Τέλος, όλες οι εγκαταστάσεις λουτρών βελτιώθηκαν με την εφεύρεση του υποκαύστου συστήματος γύρω στα 100 π.Χ. (βλ. εικ. 5).

Στην κλασική περίοδο τα δημόσια λουτρά λειτουργούσαν από τις 8 ή 9 το πρωί μέχρι τη δύση του ηλίου και οι λουόμενοι σ' αυτά πλήρωναν ένα μικρό χρηματικό ποσό.



Εικ. 4. Κάτοψη αρχαίου ελληνικού λουτρού.

Τυπολογία λουτρών

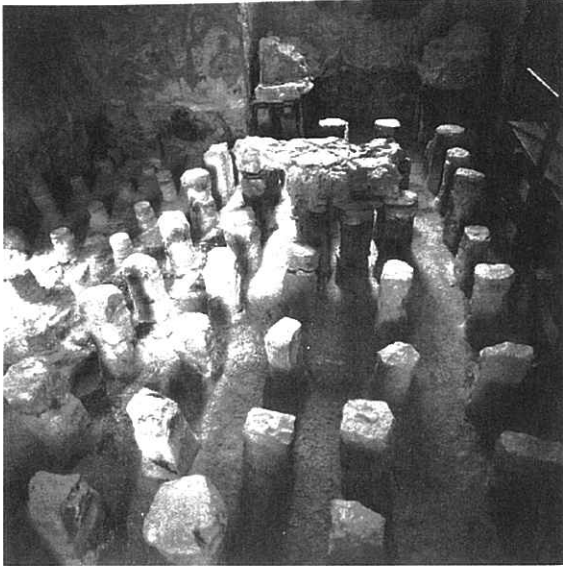
Στις λουτρικές εγκαταστάσεις δημόσιας χρήσης καταγράφονται τρεις ενότητες χώρων, η τυπολογία των οποίων παρέμεινε και εξελίχθηκε αργότερα με κτιριακό τύπο των ρωμαϊκών θερμών. Ο Χ. Μπούρας περιγράφει την τριπλή διάταξη των χώρων του λουτρού στους Οινιάδες Ακαρνανίας ως εξής:

«Ο πρώτος χώρος είναι μια μικρή τετράγωνη ορθογώνια αίθουσα με τετράγωνη δεξαμενή νερού για τα ψυχρά λουτρά, ο δεύτερος είναι μια κυκλικού σχήματος αίθουσα με οκτώ λεκάνες σε κύκλο και πιθανώς ένα χάλκινο λέβητα στην μέση, χρησίμευε για τα χλιαρά λουτρά, και ο τρίτος χώρος επίσης κυκλικού σχήματος με δεκαεπτά θέσεις λουομένων για τα θερμά λουτρά. Η επιστέγαση όλων αυτών των χώρων ήταν κωνική με οπή στη μέση».

Ως κύριες αίθουσες των λουτρών μπορεί να αναφέρει κανείς:

- Το αποδυτήριο, χώρο για τα ιμάτια (ιματιοφυλάκιο)
- Το εφηβείο, χώρο άσκησης των εφήβων
- Το βαλανείο, χώρο κυρίως λουτρών με τους "παραχύτες"- βαλανεϊς"
- Το πυριατήριο, θερμαινόμενο χώρο για την επίδρωση των λουομένων.
- Το αλειπήριο, χώρο για την επέλιψη του σώματος με αρωματικά έλαια.

Αλλά αν και για τους αρχαίους Έλληνες ήταν σύνθητες να παίρνουν το λουτρό τους σε θερμαινόμενο χώρο, όπως γράφει άλλωστε και ο Ηρόδοτος «Περί ελληνικής πυρίας» αλλά και ο Αριστοτέλης στα «Προβλήματα του περί "πυριατηρίων», είναι απολύτως σαφές πως οι Έλληνες



Εικ. 5. Υπολείμματα υπόκαιστου χώρου στη Masada.

δεν ήταν γνώστες των τεχνικών μεθόδων στις λουτρικές εγκαταστάσεις. Η αρχιτεκτονική τους σύλληψη π.χ. στην κατασκευή των θερμών λου-

τρών υπολείπονταν των μεταγενέστερων ελληνιστικών και ρωμαϊκών, παρόλο που η εξέλιξη των τελευταίων βασίζεται στην ελληνική παράδοση. Η ελληνική αρχαιότητα που επικράτησε και υπό τη ρωμαϊκή κυριαρχία πολλούς αιώνες μετά τον θάνατο του Μ. Αλεξάνδρου (313 π.Χ.) και την καταστροφή της Κορίνθου από τους Ρωμαίους (146 π.Χ.) μετέδωσε τους κτιριολογικούς τύπους, είτε αυτοί ήταν ναοί, είτε κατοικίες, είτε κοσμικά κτίρια. Από τα ευρήματα του ελληνιστικού λουτρού που ανακαλύφθηκε στη Γόρτυνα της Αρκαδίας πιστοποιείται επίσης η ύπαρξη συστήματος υποδαπέδιας θέρμανσης με ζεστό αέρα. Το σύστημα αυτό υιοθετήθηκε στους μεταγενέστερους χρόνους και τελειοποιήθηκε από τους Ρωμαίους που κατέκτησαν τον ελλαδικό χώρο. Άλλα ελληνιστικά λουτρά ανακαλύφθηκαν στο Γυμνάσιο της Πριήνης (2ος αιώνας π.Χ.). Τα λουτρά αυτά είναι πίο πολυτελή από των Δελφών αλλά και προγενέστερης περιόδου, στην Ερέτρια, στην Ελευσίνα, στην Ήλιδα στο παλιό Γυμνάσιο. Οπωσδήποτε, στη ρωμαϊκή περίοδο που ακολούθησε διευρύνθηκαν οι γνώσεις τόσο στο θέμα της κατασκευής όσο και στις μεθόδους λειτουργίας και χρήσης των λουτρών.