Εἰς τὸν ἐκπόνησιν φίλον Ι. Ε. Χρύσαφον
Ι. Ε. Χρύσαφος

Ι. Ε. ΧΡΥΣΑΦΗ

ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΟΥ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΑΙ ΠΕΡΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΔΟΞΑΣΙΑΙ ΤΟΥ ΓΑΛΗΝΟΥ

[Ἀνατύπωσις ἐκ τῆς «Μελέτης»]

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΝ "ΕΣΤΙΑ,,

Κ. ΜΑΪΣΝΕΡ ΚΑΙ Ν. ΚΑΡΓΑΔΟΥΡΗ

1910

Ι. Ε. ΧΡΥΣΑΦΗ

ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΟΥ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΑΙ ΠΕΡΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΔΟΞΑΣΙΑΙ ΤΟΥ ΓΑΛΗΝΟΥ

[Ἀνατύπωσις ἐκ τῆς «Μελέτης»]

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΝ "ΕΣΤΙΑ,,

Κ. ΜΑΪΣΝΕΡ ΚΑΙ Ν. ΚΑΡΓΑΔΟΥΡΗ

1910

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ Μ. ΦΑΛΤΑΙΤΣ

Α.Β.Μ. 4.665

ΑΙ ΠΕΡΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΔΟΞΑΣΙΑΙ

ΤΟΥ ΓΑΛΗΝΟΥ [1]

1. Ἡ ὑγιεία συμμετρία παρὰ τὴν ἑκάστου φύσιν.

Κατὰ τὸν Γαληνὸν *ἡ ὑγιεία εἶναι συμμετρία* τις· ἀλλ' ἐπειδὴ πᾶσα συμμετρία κατὰ διττὸν τρόπον ἀποτελεῖται καὶ λέγεται, ἢ φθάνουσα εἰς τὰ ἄκρα καὶ ὄντως οὖσα τελεία συμμετρία ἢ βραχὺ ἀπολειπομένη τῆς ἀκριβείας, οὕτω καὶ ἡ ὑγιεινὴ συμμετρία εἶναι διττή, ὁτὲ μὲν ἀκριβὴς καὶ ἀρίστη καὶ τελεία καὶ ἄκρα ὁτὲ δ' ἐλάχιστα ἀπολειπομένη ταύτης καὶ τοσοῦτον ὥστε νὰ μὴ ὑποφέρῃ ὁ ὀργανισμός. Ἡ τοιαύτη λοιπὸν κατάστασις τοῦ σώματος ἡμῶν καθ' ἣν *μήτε ὀδυνώμεθα μήτε ἐν ταῖς κατὰ τὸν βίον ἐνεργείαις ἐμποδιζόμεθα* καλεῖται *ὑγιεία*, ἔχουσι δ' ἀνάγκην αὐτῆς πάντες οἱ ἄνθρωποι διά τε τὰς κατὰ τὸν βίον ἐνεργείας, τὰς ὁποίας ἐμποδίζουσιν ἢ διακόπτουσιν αἱ νόσοι καὶ προσέτι διὰ τὴν ἀνοχλησίαν.

Ἡ τοιαύτη συμμετρία δέον πάντοτε νὰ θεωρῆται *παρὰ τὴν ἑκάστου φύσιν* καὶ οὐχὶ ἐν συγκρίσει πρὸς τοὺς λοιποὺς ἀνθρώπους· ἡ σχετικὴ ἀδυναμία τῶν διαφόρων (σωματικῶν) ἐνεργειῶν δὲν εἶναι πάντοτε γνώρισμα νόσου· διότι τότε πάντες κακῶς βλέπουσι παραβαλλόμενοι πρὸς τὸν Λυγκέα καὶ κακῶς ἀκούουσι παραβαλλόμενοι πρὸς τὸν Μελάμποδα καὶ πόδας ἀρρώστους ἔχουσι παραβαλλόμενοι πρὸς τὸν ὠκύποδα Ἴφικλον καὶ χεῖρας ὁμοίας παραβαλλόμενοι πρὸς τὸν Μίλωνα τὸν Κροτωνιάτην καὶ εἰς πάντα τὰ μέλη θέλουσι νομισθῇ πεπηρω-

---

[1] Ἀπόσπασμα ἀνεκδότου συγγραφῆς περὶ τῆς ἀρχαίας γυμναστικῆς.

μένοι ἂν συγκριθῶσι πρὸς τοὺς πρωτεύοντας καθ' ἕκαστον εἶδος σωματικῆς ἐνεργείας (Ὑγιειν. Α'. ε'.). Κατ' ἀκολουθίαν, ἢ τὸ κατὰ φύσιν ἐνεργεῖν εἰς ἕκαστον τῶν μερῶν τοῦ σώματος εἶναι τὸ ὑγιαίνειν ἢ τοῦτο μὲν ἐξ ἀνάγκης ἕπεται τῇ κατὰ φύσιν τοῦ σώματος κατασκευῇ τὸ δ' ὑγιαίνειν αὐτὸ τοῦτ' ἐστὶ τὸ κατὰ φύσιν κατασκευάσθαι· ἐπειδὴ ὅμως πάντες ἔχουσιν ἀνάγκην κατὰ τὸν βίον οὐχὶ ἐλλιποῦς ἀλλὰ τελείας σωματικῆς ἐνέργείας κατὰ φυσικὸν λόγον θὰ ἔχωσι παρομοίαν ἀνάγκην καὶ τελείας κατασκευῆς τοῦ σώματος, ἀφ' ἧς ἡ ἐνέργεια αὕτη προέρχεται· οἱ δύο ἑπομένως οὗτοι παράγοντες (τὸ κατὰ φύσιν κατασκευάσθαι καὶ τὸ κατὰ φύσιν ἐνεργεῖν), ἑκάτερος τῶν ὁποίων προϋποθέτει τὴν ὕπαρξιν τοῦ ἑτέρου, συνιστῶσι τὴν ὑγιείαν· εἶναι δὲ κατάδηλον ὅτι καὶ ὑγιείας οὐχὶ ἀτελοῦς ἀλλ' ὅσον ἔνεστι τελειοτάτης ἅπαντες χρήζομεν (Θρασύβ. ια'.).

2. *Διαβάθμισις τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως. Ὑγιεία κατὰ σχέσιν, ὑγιεία καθ' ἕξιν, εὐεξία.*

Ἂν παρατηρήσῃ τις ἀρρώστους ἰσχυρῶς διανοσήσαντας, ἀπηλλαγμένους δ' ἄρτι τῆς νόσου, οὗτοι (θεραπείας) ἰάσεως μὲν δὲν ἔχουσι πλέον ἀνάγκην, διότι δὲν νοσοῦσι πλέον, ἀλλ' ἀναθρέψεώς τινος καὶ ῥώμης ἵνα καὶ ἰσχυροὶ πρὸς τὰς κατὰ φύσιν ἐνεργείας γένωνται καὶ ἱκανοὶ νὰ ὑποφέρωσι τὰς ἐξωτερικὰς ἐπιδράσεις. Ἡ εὐθὺς μετὰ τὴν ἴασιν τῆς νόσου κατάστασις τοῦ σώματος βεβαίως δὲν εἶναι ὑγιεία διότι ὁ ἀναρρωνύων οὔτε τὸ θάλπος, οὔτε τὸ ψῦχος, οὔτε ἀγρυπνίαν ἢ ἀπεψίαν δύναται νὰ ὑποφέρῃ καὶ εὐκολώτατα θὰ νοσήσῃ καὶ πάλιν, καθόσον δὲν ἀπέκτησεν εἰσέτι ἀσφαλῆ καὶ μόνιμον ὑγιεινὴν κατάστασιν. Ἂν ἤδη καθ' ἕξιν ἀποκτήσῃ ἀντοχήν τινα μεγαλυτέραν, ἡ κατάστασίς του τότε δὲν εἶναι βεβαίως ἀκόμη εὐεξία ἀλλὰ παύει συγχρόνως νὰ εἶναι μισητή τις καὶ ἄχρηστος διάθεσις καὶ δύναται ν' ἀποκληθῇ *κατὰ σχέσιν ὑγιεία*· ἂν δὲ συγχρόνως παύσῃ ἐμποδιζόμενος ὑπ' αὐτῆς εἰς τὰς κατὰ τὸν βίον ἐνεργείας καὶ ἀποκτήσῃ μεγαλυτέραν ἀκόμη ἀντοχὴν εἰς *τὰ ἔξωθεν προσπίπτοντα*, τότε ἡ κατάστασίς του αὕτη εἶναι *ἡ καθ' ἕξιν*

ὑγιεία ἡ ὁποία δὲν εἶναι πλέον μεμπτὴ οὐδ' ἄχρηστος εἰς τὰς κατὰ τὸν βίον ἐνεργείας ἀλλ' ὑπολείπεται ἀκόμη αὐτῇ τὸ *ἐπαινετόν*, τὸ ὁποῖον θέλει ἀποκτήσει αὕτη ὅταν καταστῇ τελείως χρήσιμος πρὸς πᾶσαν βιωτικὴν ἐνέργειαν προσλαμβάνουσα συγχρόνως καὶ ἀξιόλογόν τινα βαθμὸν ῥώμης καὶ ἰσχύος· ἡ τοιαύτη δὲ καθ' ἕξιν ὑγιεία εἶναι μέση τῆς προηγουμένης *κατὰ σχέσιν ὑγιείας* καὶ τῆς *εὐεξίας*· διότι ἡ μὲν κατὰ σχέσιν ἔχει ἀσθενεστέρας τὰς ἐνεργείας, ἡ δ' εὐεξία ῥωμαλέας· ἐνῷ ἡ καθ' ἕξιν ἔχει αὐτὰς ὄχι μὲν ἀκόμη εὐρώστους ἀλλ' οὐχὶ καὶ ἀσθενεῖς, ἀλλὰ καὶ τοιαύτη οὖσα ἡ καθ' ἕξιν ὑγιεία, ἤτοι χρησιμωτέρα τῆς κατὰ σχέσιν εἰς πάσας τοῦ βίου τὰς πράξεις, *ὑπολείπεται τῆς εὐεξίας τὸ κατ' ἀρετὴν* διότι ἡ εὐεξία εἶναι τρόπον τινὰ *ἀρετή τις τῶν κατὰ τὸν βίον ἐνεργειῶν* (αὐτόθ. ζ').

3. Εὐεξία κατὰ φύσιν καὶ ἕξις ἀθλητική·
Ἡ κατὰ φύσιν εὐεξία ταὐτὸν τῇ τελείᾳ ὑγιείᾳ καὶ σκοπὸς τῆς περὶ τὸ σῶμα τέχνης.

Τὴν τοιαύτην εὐεξίαν ὀνομάζει ὁ Γαληνὸς *ἁπλῶς εὐεξίαν* ἢ *κατὰ φύσιν* εὐεξίαν, πρὸς ἀντιδιαστολὴν ἀπὸ *τῆς ἀθλητικῆς εὐεξίας* τὴν ὁποίαν ἀποκαλεῖ *οὐ φύσει εὐεξίαν*, ἀναφερόμενος καὶ εἰς τὸν Ἱπποκράτη λέγοντα «*διάθεσις ἀθλητικὴ οὐ φύσει, ἕξις ὑγιεινὴ κρείσσων*» ὅπως δ' ὁ Ἱπποκράτης λέγει ἀλλαχοῦ «*ἐν τοῖσι γυμναστικοῖσιν αἱ ἐπ' ἄκρον εὐεξίαι σφαλεραὶ*» οὕτω καὶ ὁ Γαληνὸς συνιστᾷ νὰ φοβῆταί τις καὶ ν' ἀποφεύγῃ τὴν ἀκρότητα τῆς ἀθλητικῆς εὐεξίας καὶ μόνον τῆς κατὰ φύσιν εὐεξίας τὸ ἄκρον νὰ ἐπιζητῇ (αὐτόθ. θ'). Ἡ τοιαύτη δὲ κατὰ φύσιν εὐεξία ὁρίζεται ὑπ' αὐτοῦ ὡς ἡ *ἀρίστη ἕξις ἐκείνης τῆς διαθέσεως τὴν ὁποίαν ὑγιείαν ὀνομάζομεν*· διότι αὐτὴ καθ' ἑαυτὴν ἡ λέξις εὐεξία δὲν εἶναι δηλωτικὴ οὔτε διαθέσεως, οὔτε κατασκευῆς, οὔτε ἐνεργείας σωματικῆς, ὅπως οὐδ' αὐτὴ ἡ ἕξις, ἡ ὁποία σημαίνει τὸ δύσλυτον καὶ μόνιμον τῆς διαθέσεως· προσθέσαντες λοιπὸν εἰς τὴν ἕξιν τὸ εὖ θέλομεν νὰ ἐκφράσωμεν τὴν ἀρίστην καὶ ὡς ἔνεστι πολυχρονιωτάτην ὑγιεινὴν τοῦ σώματος διάθεσιν· ἡ τελεία ἑπομένως ὑγιεία περιλαμβάνει καὶ τὴν εὐεξίαν τοὐναντίον δὲ ἡ εὐεξία εἶναι ταὐτὸν τῇ τελείᾳ ὑγιείᾳ·

κατ' ἀκολουθίαν καὶ τῆς περὶ τὸ σῶμα τέχνης τέλος ἓν καὶ σκοπὸς εἷς πρόκειται, τὸν ὁποῖον δύναταί τις νὰ ὀνομάσῃ εἴτε εὐεξίαν, εἴτε ὑγιείαν, εἴτε κατὰ φύσιν κατασκευὴν τοῦ σώματος, εἴτε κατὰ φύσιν ἐνέργειαν, εἴτε διάθεσιν ἢ κατασκευὴν ἀφ' ἧς ἐνεργοῦμεν τελείως πάσας τὰς κατὰ φύσιν ἐνεργείας (αὐτόθ. ιϐ').

4. Τίς ἡ τοῦ σώματος τελειότης καὶ τίς ἡ ταύτης ποιητικὴ τέχνη.

Συνταυτίσας οὕτω τὴν ὑγιείαν πρὸς τὴν εὐεξίαν ἐξετάζει κατόπιν τίς ἐστί ἡ τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος πάντῃ τελειότης, τὴν ὁποίαν καὶ παροῦσαν δέον νὰ φυλάττωμεν καὶ ἀποῦσαν ν' ἀνασώζωμεν, καθὼς καὶ εἰς ποίαν τέχνην πρόκειται αὕτη ὡς σκοπὸς (αὐτόθ. ιγ'). Τοῦ σώματος, λέγει, ἓν ἀγαθόν ἐστι, ἐφ' ὃ πάντα τὴν ἀναφορὰν ἔχει· τὰ δὲ ἄλλα λεγόμενα σώματος ἀγαθὰ τὰ μὲν εἶναι μόρια ἐκείνου, τὰ δὲ αἴτια, τὰ δὲ ἀποτελέσματα· διότι ὅπως τὸ κάλλος συνιστῶσιν ἡ συμμετρία, ἡ εὐσαρκία καὶ ἡ εὔχροια, καθὼς καὶ ἄλλα τινὰ δευτερεύοντα στοιχεῖα οὕτω καὶ τὸ τοῦ σώματος ἀγαθὸν σύγκειται ἐξ ὑγιείας καὶ ῥώμης καὶ κάλλους· δύναταί τις ὅμως οὐχὶ ἐσφαλμένως νὰ εἴπῃ ὅτι ἡ ὑγιεία εἶναι τὸ ἀγαθόν, ἀποτέλεσμα δ' αὐτῆς τὸ κάλλος καὶ ἡ ἐνέργεια ἢ καὶ ὅτι ἡ ἐνέργεια εἶναι τὸ πρῶτον σωματικὸν ἀγαθόν, αἰτία δὲ ταύτης ἡ ὑγιεία (αὐτόθ. ιδ').

Ἑνὸς λοιπὸν ὄντος τοῦ σωματικοῦ ἀγαθοῦ μία τέχνη ὑπάρχει καὶ περὶ τὸ σῶμα· διότι τὰ αὐτὰ πράττοντες καὶ ἰσχυροὶ κατὰ τὰς ἐνεργείας, καὶ ὡραιότεροι, καὶ ὑγιεινότεροι καὶ εὐεκτικώτεροι θ' ἀποϐῶμεν, ὅπως ἂν σφάλωμεν περὶ τὴν ὀρθὴν τοῦ σώματος ἐπιμέλειαν καὶ τῶν ἐνεργειῶν τὴν ῥώμην θὰ καταλύσωμεν καὶ τὸ κάλλος θὰ καταστρέψωμεν καὶ τὴν εὐεξίαν θὰ ἀπολέσωμεν καὶ τὴν ὑγιείαν θὰ μειώσωμεν· διότι πάντα ταῦτα συναυξάνονται καὶ συμμειοῦνται ἐν συμμέτρῳ πρὸς ἄλληλα ἀναλογίᾳ. Ἡ κατὰ φύσιν ἐνέργεια ἐπὶ παραδείγματι, ἔχει ἀνάγκην τῆς κατὰ φύσιν τοῦ σώματος κατασκευῆς ὑπὸ τῆς ὁποίας ἐκτελεῖται καὶ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ὑπάρχῃ ἡ μὲν ἄνευ τῆς ἑτέρας ἀλλ' ἀμφότεραι συναυξάνονται καὶ συμμειοῦνται· ὅταν δὲ φθάσωσιν εἰς ὡρισμένον τινὰ βαθμὸν τελειότητος ἡ μὲν εὐε-

ξία ἡ δὲ ῥώμη ἀποκαλεῖται· τὸν αὐτὸν δὲ λόγον ἔχει ἡ ῥώμη πρὸς τὴν ἐνέργειαν, ὅν τινα καὶ ἡ εὐεξία πρὸς τὴν ὑγιείαν· διότι ὅπως ἡ εὐεξία εἶναι ἀρετὴ τῆς κατὰ φύσιν εἴτε κατασκευῆς εἴτε διαθέσεως, οὕτω καὶ ἡ ῥώμη εἶναι ἀρετὴ τῆς ἐνεργείας. Ἡ ἀρετὴ δὲ καὶ ἡ τελειότης καὶ τὸ καθ' ἕκαστον τῶν ὄντων ἀγαθὸν εἶναι ἓν καὶ τὸ αὐτὸ τὸ ὁποῖον ἁπλῶς καὶ προχείρως ἀγαθὸν ὀνομάζεται (αὐτόθ. ιε').

Τὸ πρώτιστον λοιπὸν ἀγαθὸν τοῦ σώματος τοῦ ὁποίου μάλιστα ἔχομεν ἀνάγκην, εἶναι *ἡ τελειότης τῆς ἐνεργείας*, τὴν ὁποίαν ῥώμην καὶ ἰσχὺν ὀνομάζοντες ἐλλειπτικῶς ἑρμηνεύομεν· τούτου ἕπεται, οὐχὶ ὡς δευτερεῦον ἀγαθὸν ἀλλ' ὡς ἀπαραίτητον εἰς τὴν γένεσιν τοῦ πρώτου, *ἡ εὐεξία τῆς ὑγιείας*, ἤτοι ἡ ἀρίστη ἕξις τῆς μονίμου καὶ δυσλύτου ὑγιεινῆς διαθέσεως, εἰς τὴν ὁποίαν ἐξ ἀνάγκης συνακολουθεῖ τὸ κάλλος, τρίτον τοῦτο τοῦ σώματος ἀγαθόν· ὥστε τὰ τοῦ σώματος ἀγαθά, ὅπως καὶ τὰ τῆς ψυχῆς δὲν εἶναι ὁμογενῆ, ἀλλὰ τὸ μὲν πρῶτον τε καὶ καθ' ἑαυτὸ (ὑπάρχει), τὸ δὲ ὡς αἴτιον ἐκείνου, τὸ δὲ ὡς ἐξ ἀνάγκης ἑπόμενον.

5. Ἡ περὶ τὸ σῶμα τέχνη ἀποβλέπει κατ' ἐξοχὴν εἰς τὴν ὑγιείαν, ἐξ ἧς πάντα τὰ λοιπὰ σωματικὰ ἀγαθά.

Καὶ ἤδη παρουσιάζεται τὸ πρόβλημα: *τίνος ἐκ τῶν τριῶν τούτων ἀγαθῶν ἡ περὶ τὸ σῶμα τέχνη πρωτίστως εἶναι δημιουργός· τῆς ὑγιείας ἢ τῆς ἐνεργείας ἢ τοῦ κάλλους·* ὅτι μὲν ἐξ ἀνάγκης θὰ ὠφελήσῃ καὶ θὰ ποιήσῃ καὶ τὰ τρία, καὶ ἂν ἓν οἱονδήποτε ἐξ αὐτῶν ὠφελῇ, τοῦτο εἶναι ἤδη γνωστόν· διότι ἂν ὠφελήσῃ τὴν ἐνέργειαν ἐξ ἀνάγκης θὰ ὠφελήσῃ καὶ τὴν ὑγιείαν καὶ τὸ κάλλος, καθόσον ἡ μὲν ἐνέργεια δὲν δύναται νὰ ὑπάρξῃ χωρὶς τῆς ποιούσης αὐτὴν αἰτίας, τὸ δὲ κάλλος ἐξ ἀνάγκης ἕπεται· ἂν πάλιν ἀποβλέψῃ εἰς τὴν ὑγιείαν, εὐθὺς καὶ τὴν ἐνέργειαν καὶ τὸ κάλλος θὰ ἐνισχύσῃ, διότι ἀμφότερα ταῦτα ἐκ τῆς ὑγιείας προέρχονται· ἂν δὲ καὶ μόνον τὸ κάλλος ποιῇ, πάντως ἔχει ἤδη καὶ τὴν ὑγιείαν προποιήσῃ, ἐκ ταύτης δὲ καὶ τὴν ἐνέργειαν. Ἐκ τούτου ἄρα σαφῶς δηλοῦται ὅτι *ἡ περὶ τὸ σῶμα τέχνη εἰς τὴν ὑγιείαν κυρίως ἀποβλέπει*, εἰς ταύτην δ' ἐξ ἀνάγκης καὶ ἡ ἐνέργεια καὶ τὸ φυσικὸν κάλλος ἀκολουθοῦσιν· ὅταν

δὲ τελείως δημιουργηθῇ ἡ κατὰ φύσιν διάθεσις ἀφ' ἧς ἐνεργοῦμεν, ἤτοι ἡ ὑγιεία, ἡ ἐνέργεια καὶ τὸ κάλλος συνακολουθοῦσιν καὶ ἂν ἀκόμη παρεμποδίζῃ τις αὐτά· ἐξ ὅλων λοιπὸν τῶν σωματικῶν ἀγαθῶν, *ἡ περὶ τὸ σῶμα τέχνη πρώτη καὶ καθ' ἑαυτὴν ἀποκλειστικῶς περὶ τῆς ὑγιείας πραγματεύεται*, μετ' αὐτὴν δὲ καὶ *κατά τι συμβεβηκός*, περὶ τῆς ἐνεργείας καὶ τοῦ κάλλους.

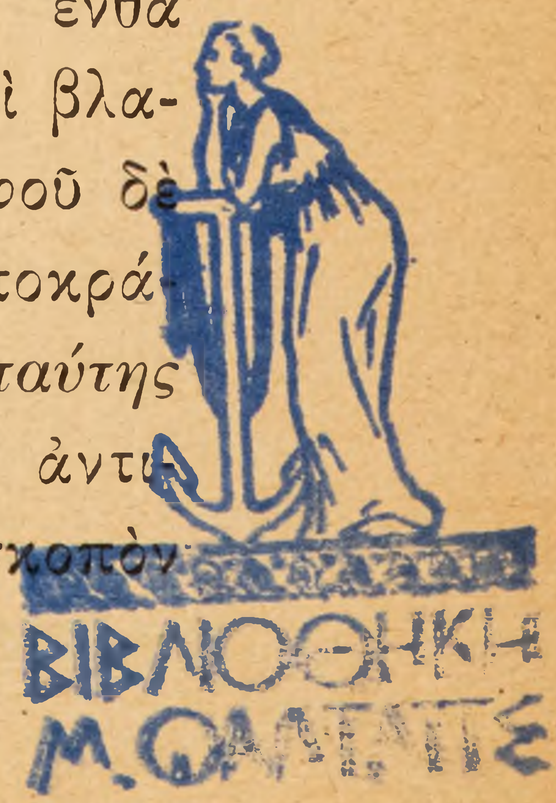
6. Μέρη τῆς περὶ τὸ σῶμα τέχνης· ἡ γυμναστικὴ μέρος τῆς ὑγιεινῆς.

Πολλάκις ὅμως συμβαίνει *αἱ κατὰ μέρος ἐνέργειαι νὰ ἐξαπατῶσι τοὺς πολλούς, μὴ δυναμένου ν' ἀνασκοπήσωσι τὸ καθόλου* (αὐτόθ. κϐ΄)· οἱ ἐπισταμένως ὅμως κρίνοντες τὰ πράγματα καὶ τὴν ἐπιστημονικὴν ἀλήθειαν ἀναζητοῦντες δὲν κρίνουσι τὰς τέχνας ἐκ τῶν κατὰ μέρος ἐνεργειῶν ἀλλ' *ἀνάγουσιν αὐτὰς εἰς τὰς καθόλου καὶ πλησίον τοῦ τέλους* (αὐτόθ. κη΄)· γενικῶς λοιπὸν ἐξετάζων τὸ σωματικὸν σύνολον δὲν ἀποφαίνεται ὅτι ἐπειδὴ τὸ σῶμα εἶναι δεκτικὸν ὑγιείας ὅτι ὑπόκειται εἰς τὴν ἰατρικὴν ἢ ἐπειδὴ εἶναι δεκτικὸν εὐεξίας εἰς τὴν γυμναστικήν, ἀλλὰ δέχεται ὅτι *διὰ τὸ ἀνθρώπινον σύνολον μία ὑπάρχει τέχνη*, ἡ ὁποία δὲν εἶναι μόνον θεωρητική, καθὼς ἡ ἀστρονομία, ἡ ἀριθμητικὴ κ.λ.π. οὐδὲ κἂν πρακτική, τελευτῶσα ἐν αὐτῷ τῷ πράττειν, καθὼς ἡ ὀρχηστική, μὴ δυναμένη νὰ δείξῃ τι ὅταν παύσηται ἐνεργοῦσα, ἀλλ' εἶναι ὄντως *ποιητικὴ τέχνη*, ἤτοι μία τῶν τεχνῶν ἐκείνων αἱ ὁποῖαι ἢ ὅλον τι ποιοῦσι πρότερον μὴ ὑπάρχον, ἢ ἐπανορθοῦνται τὰς κατὰ μέρος ἀμετρίας ἢ βλάβας αὐτοῦ. Ἡ περὶ τὸ ἀνθρώπινον λοιπὸν σῶμα τέχνη, ἀδυνατεῖ μὲν νὰ ποιήσῃ τοῦτο ὁλόκληρον, κατὰ μέρος ὅμως ἐπανορθοῦται τὰς ἐλλείψεις καὶ βλάβας αὐτοῦ ἢ κατὰ μεγάλα ἢ κατὰ σμικρά. Καὶ τὸ μὲν κατὰ μεγάλα μόρια τὴν ἐπανόρθωσιν ποιούμενον μέρος αὐτῆς *ἰατρικὸν καὶ θεραπευτικὸν* ὀνομάζεται, τὸ δὲ κατὰ σμικρὰ καὶ διὰ τοῦτο λανθάνον, ὡς τὴν ἀρχὴν τῆς ἐπανορθώσεως ποιούμενον, *φυλακτικόν*· ἀλλὰ καὶ τὸ φυλακτικὸν τοῦτο ὑποδιαιρεῖται εἰς τρία μέρη· *τὸ εὐεκτικόν*, φυλάττον τὸν ἄκρως τε καὶ τελείως ὑγιαίνοντα, *τὸ ἀναληπτικόν*, ἀναθρεπτικὸν τῶν ἀναρρωνυόντων καὶ τὸ μέσον τούτων τὸ

ὑγιεινόν· τινὲς μάλιστα προσθέτουσι καὶ τέταρτον μέρος, τὸ *προφυλακτικόν*, τὸ ὁποῖον μετὰ τοῦ ἀναληπτικοῦ κεῖται μεταξὺ τοῦ θεραπευτικοῦ καὶ τοῦ εὐεκτικοῦ τε καὶ ὑγιεινοῦ· ἐκ τῶν μερῶν δὲ τούτων τῆς περὶ τὸ ἀνθρώπινον σῶμα τέχνης τὸ μὲν ἀναληπτικὸν ἀποβλέπει εἰς τὸ κατὰ σχέσιν ὑγιαῖνον σῶμα, τὸ δὲ ὑγιεινὸν εἰς τὸ καθ' ἕξιν, τὸ δὲ εὐεκτικὸν εἰς τὸ τελείως ὑγιές.

7. Ἡ περὶ τὰ γυμνάσια ἐπιστήμη. Ἡ ἀθλητικὴ κακοτεχνία καὶ τὰ ἀποτελέσματα αὐτῆς.

Τῆς ὑγιεινῆς ταύτης τέχνης πολλοστὸν εἶναι μέρος ἡ *τῶν γυμνασίων ἐπιστήμη*, τὴν ὁποίαν ὁ Γαληνὸς ὁρίζει ὡς *ἐπιστήμην τῆς ἐν ἅπασι τοῖς γυμνασίοις δυνάμεως*, διότι μόνον ἡ γνῶσις τῶν κατὰ τὴν παλαίστραν (ἤτοι τῶν ἀγωνιστικῶν ἀσκήσεων) εἶναι σμικρὸν καὶ ἥκιστα χρήσιμον ταύτης μόριον, τοῦ ὁποίου παράκειται τὸ τῶν ἀθλητῶν ἐπιτήδευμα, τὸ ἀπεργαζόμενον διάθεσιν παρὰ φύσιν, ἔχον ἐπιστατοῦσαν κακοτεχνίαν τινά, καὶ ὑποδυόμενον μὲν τὸ χρηστὸν τῆς εὐεξίας τέλος ἀλλὰ πᾶν ἄλλο ἢ εὐεξίαν ἀπεργαζόμενον. Τὴν γυμναστικὴν ταύτην τῶν τοὺς ἀθλητὰς γυμναζόντων, *τὴν ὑποδυομένην μὲν σεμνὸν ὄνομα ἀλλὰ πράγματι κακοτεχνίαν οὖσαν* (αὐτόθ. λστ'), καὶ οἱ παλαιότεροι αὐτοῦ φιλόσοφοι ἐμέμφθησαν λέγει καὶ ἀπέκρουσαν, *ὡς ἄχρηστον εἰς τὰς πολιτικὰς πράξεις πάσας*, ἂν καὶ τότε δὲν εἶχεν ἀκόμη αὕτη ἀπομακρυνθῆ τοῦ κατὰ φύσιν, ὅσον κατὰ τὴν ἐποχὴν αὐτοῦ, ἀλλὰ μόνον, λησμονήσασα τὸν κύριον αὐτῆς σκοπόν, εἶχε μετατραπῆ εἰς *τέχνην καταβλητικὴν τῶν ἀντιπάλων*. Τοιαύτη δὲ οὖσα κακῶς οἰκειοποιεῖται τὸ σεμνὸν τῆς γυμναστικῆς ὄνομα, τὸ ὁποῖον ὁ Πλάτων ἀναφέρει εἰς τὴν περὶ τὸ σῶμα τέχνην, βεβαίως ἑτέραν τινὰ ὑπονοῶν τῆς νῦν εὐδοκιμούσης, ὡς ἐξ αὐτῶν τῶν συγγραφῶν του καταφαίνεται, ἔνθα κακίζονται τὰ ἀθλητικὰ ἐπιτηδεύματα ὡς ἀλυσιτελῆ καὶ βλαβερὰ διά τε τὴν ὑγιείαν καὶ τὴν πολιτικὴν εὐεξίαν. Ἀφοῦ δὲ παραθέσῃ τὰ οἰκεῖα χωρία τοῦ Πλάτωνος καὶ τοῦ Ἱπποκράτους, ἐπιπροσθέτει καὶ τὰ ἑξῆς περὶ *τῆς μοχθηρᾶς ταύτης εὐεξίας καὶ τῆς εἰς αὐτὴν ἀγούσης κακοτεχνίας*, τῆς ἀντιποιουμένης παρ' ἀξίαν τὸ σεμνὸν ὄνομα καὶ τὸν ὑψηλὸν σκοπὸν τῆς γυμναστικῆς.


ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
Μ. ΦΑΛΙΕΡΟΥ

Ἀδιαφοροῦσα πρὸς τὴν σύμμετρον τοῦ ὅλου ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ ἀνάπτυξιν, ἐν ᾗ κυρίως ἡ ὑγιεία ἔγκειται, ἡ τοιαύτη γυμναστικὴ *μόνον ἀμετρίας εἶναι δημιουργός*, πολλὴν καὶ πυκνὴν σάρκα αὐξάνουσα καὶ πλῆθος ἀτελοῦς ποιότητος αἵματος παρασκευάζουσα· διότι ἀποβλέπει ὄχι μόνον εἰς τὴν αὔξησιν τῆς ἰσχύος ἀλλὰ *καὶ αὐτοῦ τοῦ ὄγκου καὶ τοῦ βάρους τοῦ σώματος*, ὥστε καὶ διὰ τούτου νὰ ὑποχειροῦται ὁ ἀθλητὴς τὸν ἀνταγωνιστήν· φανερώτατον δ' ἐκ τούτου ὅτι πρὸς τὰς κατὰ φύσιν ἐνεργείας πολλαχῶς αὕτη εἶναι σφαλερά· διότι ἐν ᾧ εἰς πάσας τὰς ἀληθεῖς τέχνας εἶναι μέγιστον ἀληθῶς κατόρθωμα ἡ ἐπίτευξις τοῦ ἄκρου σκοποῦ, ἐν αὐτῇ ἡ τοιαύτη ἔπακρος ἐπίδοσις εἶναι μοχθηρότατόν τι καὶ κάκιστον· διότι *τὰ οὐ φύσει τοσούτῳ χαλεπώτερα ὅσῳ καὶ μείζω*· διὰ τοῦτο καὶ ἐκ τῶν θεραπευόντων ταύτην τινὲς καὶ *ἄφωνοι ἐξαίφνης ἀπέμεινον*, ἕτεροι δ' *ἀναίσθητοι καὶ παράλυτοι καὶ τελείως ἀπόπληκτοι* ἕνεκα τοῦ παρὰ φύσιν ὄγκου· *ἡ ῥῆξις δὲ ἀγγείων τινων καὶ ἡ αἱμοπτυσία* εἶναι ἐκ τῶν πρωτοτάτων παθημάτων τῶν ζηλωτῶν τῆς ἀθλητικῆς ἕξεως.

Καὶ ἐν τούτοις οἱ τῆς τοιαύτης εὐεξίας δημιουργοί, ἤτοι οἱ παιδοτρίβαι, οἱ ὁποῖοι ἀθληταὶ καὶ αὐτοὶ ὄντες, ἀμόρφωτοι καὶ ἀνεπιστήμονες καὶ μόλις *πρὸ ὀλίγου πεπαυμένοι τοῦ παρὰ φύσιν ἐμπίμπλασθαί τε καὶ κοιμᾶσθαι*, φθάνουσιν εἰς τοιοῦτον βαθμὸν ἀναιδείας ὥστε νὰ συζητῶσι καὶ νὰ γράφωσι περὶ ἀσκήσεων, τὰ δὲ ἀξιοθαύμαστα συγγράμματά των περιφέρουσιν οἱ τὰ ὦτα κατεαγότες (κατὰ τὴν πυγμὴν καὶ τὸ παγκράτιον) μαθηταὶ αὐτῶν. Ἄνθρωποι ὅμως οἱ ὁποῖοι διῆλθον ἅπαντα τὸν βίον κυλιόμενοι ὡς χοῖροι εἰς τὸ σκάμμα τῆς πάλης, ἐσθίοντες, πίνοντες, κοιμώμενοι ἢ ἀποπατοῦντες, δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ τύχωσι τῆς προσοχῆς τῶν ἀκουόντων οὐδ' ἀληθῶς ἐπιστημονικὰς γνώσεις ν' ἀποκτήσωσιν ἢ νὰ δημιουργήσωσι (αὐτόθ. λξ')· ἀποπέμποντες λοιπὸν αὐτούς, καθόσον τέχνας καὶ οὐχὶ κακοτεχνίας πρόκειται νὰ μελετήσωμεν, ἀλλαχοῦ *πρέπει νὰ ζητήσωμεν τὴν γυμναστικὴν σοφίαν, ἀπὸ τῶν ἀληθῶς μελετησάντων καὶ ἐγκυψάντων ἐν τοῖς κατὰ τὸν ἄνθρωπον καὶ ταῖς κατὰ φύσιν ποιητικαῖς τούτων τέχναις ἀποδιώκοντες ἐκείνους* οἱ ὁποῖοι κακῶς καὶ ἀνεπιτυχῶς ἀθλήσαντες ἐν τῇ τοιαύτῃ

κακοτεχνίᾳ, ἐξαίφνης ἐπιστήμονες διδάσκαλοι τῶν ἄλλων ἀναφαίνονται (αὐτόθ. μα').

8. Ἡ παλαιστρικὴ δὲν πρέπει ν' ἀποτελέσῃ μέρος τῆς γυμναστικῆς.

Ἐπαναλαμβάνων λοιπὸν τὴν ἀνωτέρω τεθεῖσαν ἀρχὴν ὅτι *ἡ γυμναστικὴ εἶναι μέρος τῆς ὑγιεινῆς ἐπιστήμης*, προσθέτει ὅτι οἱ διαιροῦντες τὴν ὅλην περὶ τὸ σῶμα τέχνην εἰς δύο μέρη, τὴν γυμναστικὴν καὶ τὴν ἰατρικήν, ὡς ὁ Πλάτων, κακῶς πράττουσιν διότι ἡ γυμναστικὴ εἶναι μέρος τῆς ἰατρικῆς καὶ μάλιστα τοῦ ὑγιεινοῦ καὶ φυλακτικοῦ μέρους αὐτῆς (αὐτόθ. μγ'). Εἰς τὴν τοιαύτην ὅμως γυμναστικὴν δέον πάλιν νὰ προσέξωμεν νὰ μὴ ἀναμίξωμεν *τὴν παλαιστρικὴν* οὐδὲ νὰ ἐξομοιώσωμεν *τὸν γυμναστικόν*, ἤτοι τὸν μεμορφωμένον καὶ ἐπιστήμονα διδάσκαλον τῆς γυμναστικῆς, πρὸς τὸν ἀμαθῆ καὶ ἐμπειρικὸν *ἐπιστάτην τῶν παλαισμάτων*· διότι οὗτος γνωρίζων πρακτικῶς σύμπαντα τὰ παλαίσματα καὶ δυνάμενος νὰ ἐκτελέσῃ καλῶς τὰς παντοδαπὰς τρίψεις, εἶναί τι ἀνάλογον πρὸς τὸν ἀρτοποιόν, τὸν μάγειρον καὶ τὸν οἰκοδόμον, οἱ ὁποῖοι δύνανται μὲν νὰ κατασκευάσωσι καὶ φαγητὰ καὶ οἰκίας, ἀλλὰ δὲν γνωρίζουσι τί τὸ καλὸν ἐν τούτοις καὶ τίνα σχέσιν ἔχουσι ταῦτα πρὸς τὴν ὑγιείαν. Ἡ περὶ τὰ παλαίσματα λοιπὸν τέχνη, ἡ *παιδοτριβικὴ* καλουμένη, οὐδὲν γνωρίζει τῶν πρὸς ὠφέλειαν καὶ βλάβην τοῦ σώματος, ἀλλὰ μόνον *ἐξευρίσκει εὐσχήμονας καὶ πολυειδεῖς καὶ καταβλητικὰς καὶ ἀπόνους λαβάς τε καὶ κινήσεις*, περίπου ὅπως καὶ ἡ ὀρχηστικὴ τὰ ὀρχήματα· ἀλλ' ἡ ὀρχηστικὴ οὐδέποτε ἀντεποιήθη τι τῆς περὶ τὸ σῶμα θεραπείας· ἡ παιδοτριβικὴ ὅμως, καὶ αὐτὸς δὲν γνωρίζει, λέγει, πῶς *ὑπ' ἐσχάτης ἀναισθησίας καταληφθεῖσα*, ἐπανίσταται ὡς ἔμπληκτός τις ὑπηρέτης κατὰ τοῦ χρηστοῦ δεσπότου, ἤτοι τῆς γυμναστικῆς, ἀπάράλλακτα ὅπως ἂν ὁπλίτης τις οἱοσδήποτε ἤθελε κατεξαναστῇ κατὰ τῶν στρατηγῶν διὰ στρατηγικὰ ζητήματα· *μαίνεται δὲ οὐχὶ ὀλιγώτερον καὶ ὁ παιδοτρίβης ὁ φανταζόμενος* ὅτι εἰς τὸν κύκλον τῆς γνώσεως καὶ τῆς δράσεως αὐτοῦ δύναται νὰ περιληφθῇ καὶ ἡ ἔλλογος γυμναστικὴ ἢ καὶ σμικρὸν ἀκόμη μέρος αὐτῆς· διότι ὅπως ὁ

στρατιώτης εἶναι ὑπηρέτης τῆς στρατηγικῆς οὕτω καὶ ὁ παιδοτρίβης ὅπου μὲν γυμνάζῃ (ὑπὸ τὴν ὁδηγίαν τοῦ γυμναστοῦ) δεικνύων τὰς ἀσκήσεις εἶναι ὑπηρέτης τῆς γυμναστικῆς ὅπου δὲ ἀσκεῖ εἰς τῶν παλαισμάτων τὴν τέχνην, εἶναι ὑπηρέτης ἑτέρας τέχνης ἐντελῶς διαφόρου τῆς γυμναστικῆς, τὴν ὁποίαν ὠνόμασεν ἤδη ὁ Γαληνὸς *καταβλητικήν*, ἀδιαφορῶν ἂν οἱ τοιοῦτοι παιδοτρίβαι οἱ τοὺς ἀθλητὰς ἀσκοῦντες μετ' ἀλόγου ἐπιμονῆς ἀντιποιοῦνται τὴν ἰδιότητα τῶν γυμναστῶν. Ἡ παλαιστρικὴ λοιπὸν ὑπὸ τῶν ὑγιεινῶν καὶ τῶν γυμναστῶν διευθυνομένη δύναται νὰ παρασκευάσῃ τι εἰς τὴν ὑγιείαν χρηστόν, ὑπηρετοῦσα ὅμως τὴν ἀθλητικὴν κακοτεχνίαν, τὴν παρ' ἀξίαν αὐτοκαλουμένην γυμναστικὴν κάλλιον ἔπρεπε νὰ ὀνομασθῇ καταβλητική· *καββαλικὴν* ἄλλως τε ὀνομάζουσιν αὐτὴν οἱ Λάκωνες καὶ καββαλικώτερον τὸν ἐν ταύτῃ τεθραμμένον.

9. Πᾶσα ὑγιαίνουσα πολιτεία μισεῖ καὶ βδελύττεται τὸ ἀθλητικὸν ἐπιτήδευμα.

Πᾶσα ὅμως ὑγιαίνουσα πολιτεία μισεῖ καὶ βδελύττεται τὸ ἐπιτήδευμα τοῦτο, ἀνατρεπτικὸν πάσης τῆς διὰ τὰς βιωτικὰς ἐνεργείας ἰσχύος καὶ ἄγον εἰς οὐχὶ ἀγαθὴν διάθεσιν τοῦ σώματος. Αὐτὸς λέγει ἐπειράθη ἑαυτοῦ πολλάκις ἰσχυροτέρου ὄντος τῶν ἀθλητῶν ἐκείνων οἵτινες ἐνόμιζον ἑαυτοὺς ἀρίστους, ἐπειδὴ εἶχον διακριθῇ εἰς πολλοὺς στεφανίτας ἀγῶνας· διότι εἴς τε τὰς ὁδοιπορίας ἁπάσας ἦσαν τελείως ἄχρηστοι καὶ εἰς τὰς πολεμικὰς πράξεις ὡσαύτως, ἀκόμη δὲ καὶ εἰς αὐτὰ τὰ βιωτικὰ ἔργα· καὶ ἐν τούτοις οἱ ἀτυχέστατοι ἐκ τούτων καὶ οὐδέποτε νικήσαντες, ἐξαίφνης ἀναδεικνύουσιν ἑαυτοὺς γυμναστὰς τῶν λοιπῶν φιλογυμναστούντων νέων καὶ δημιουργοῦσι περὶ ἑαυτοὺς χοίρειον θόρυβον· τινὲς δ' ἐξ αὐτῶν ἐπιχειροῦσι καὶ νὰ συγγράψωσιν ἢ περὶ τρίψεως, ἢ εὐεξίας ἢ ὑγιείας ἢ γυμνασίων καὶ νὰ ἐπικρίνωσι καὶ ν' ἀντιλέγωσιν ἐπὶ πραγμάτων ὅλως ἀγνώστων εἰς αὐτοὺς καθὼς ὁ παιδοτρίβης ἐκεῖνος ὅστις ἐμέμφετο τὸν Ἱπποκράτην ὡς ἐσφαλμένως ἀποφανθέντα περὶ τῆς τρίψεως αὐτὸν δὲ (τὸν Γαληνόν), ἐκδύσας παιδάριον, προσεκάλεσε νὰ τρίψῃ καὶ νὰ γυμνάσῃ αὐτό, ἄλλως νὰ μὴ ὁμιλῇ περὶ τρίψεως

καὶ γυμνασίων καὶ κατόπιν ἀνεβόα: «Πότε ὁ Ἱπποκράτης εἰσῆλθεν εἰς σκάμμα ἢ εἰς παλαίστραν; ἴσως οὐδὲ ν' ἀναχύσῃ εἰς τοὺς ἀθλητὰς τὸ ἔλαιον καλῶς ἐγνώριζεν».

Τὴν ὅλην περὶ τὸ σῶμα τέχνην μετεχειρίσθη ὁ Ἱπποκράτης καὶ ὁ μετ' αὐτὸν χορὸς τῶν ἐπιστημόνων ἰατρῶν, μὴ παραλείψαντες οὐδὲ τὸ εἰς τὰ γυμνάσια ἀφορῶν αὐτῆς μέρος· ἐπειδὴ ὅμως ὅτε τὸ πρῶτον ἡ τέχνη αὕτη συνεστήθη ἀπὸ τοῦ θεραπευτικοῦ μέρους ἤρξατο, διότι τοῦτο μάλιστα κατήπειγεν, βραδύτερον δὲ προσετέθη εἰς αὐτὴν τὸ φυλακτικὸν καὶ τὸ ὑγιεινόν, διὰ τοῦτο συνέβη νὰ ὀνομασθῇ ἡ ὅλη τέχνη ἰατρική, ἀπὸ τοῦ μέρους αὐτῆς τοῦ ἀφορῶντος εἰς τὴν θεραπείαν τῶν πασχόντων (αὐτόθ. μξ')· ὅπως λοιπὸν καὶ ἀνωτέρω προεῖπε, τῆς τέχνης ταύτης δύο εἶναι τὰ μέγιστα μόρια, τὸ θεραπευτικὸν καὶ τὸ ὑγιεινόν, αὐτοῦ δὲ τοῦ ὑγιεινοῦ πάλιν μέρος εἶναι τὸ γυμναστικόν, καθὼς καὶ οἱ τῆς ὅλης περὶ τὸ σῶμα τέχνης ἐπιστήμονες, ὁ Ἱπποκράτης, ὁ Διοκλῆς, ὁ Πραξαγόρας, ὁ Φιλότιμος καὶ ὁ Ἡρόφιλος ὁρίζουσιν ἐν τοῖς συγγράμμασιν αὐτῶν. Θαυμάζει δὲ ἀληθῶς ὅταν ἀκούῃ τοὺς μεταχειριζομένους *τὴν ἀθλητικὴν κακοτεχνίαν* ν' ἀμφισβητῶσι τὸ ὑγιεινὸν δι' αὐτήν, *ἡ ὁποία οὐδ' αὐτῆς τῆς γυμναστικῆς μέρος ἀποτελεῖ* (αὐτόθ. μζ').

Ὁρίσας ἐν τῷ προκειμένῳ λόγῳ τὴν ὑγιείαν καὶ τὰ εἰς αὐτὴν παρεπόμενα σωματικὰ ἀγαθὰ καθὼς καὶ τὴν περὶ τὸ ὅλον σῶμα τέχνην, τὴν ποιητικὴν τούτων, καὶ τὰ μέρη αὐτῆς, ἓν τῶν ὁποίων εἶναι καὶ ἡ γυμναστική, ποιεῖται περὶ αὐτῆς ἐν τοῖς ὑγιεινοῖς του ἐκτενέστατον λόγον μεθοδικώτατα καὶ λεπτομερέστατα διερευνῶν τὰ περὶ τὰ γυμνάσια, τὰς δυνάμεις, τὴν χρῆσιν καὶ τὰ ἀποτελέσματα αὐτῶν. Ἐν τῇ ἐκτεταμένῃ δὲ ταύτῃ μελέτῃ, ἥτις ἀποτελεῖ τὸ ἐντελέστερον σωζόμενον ἀρχαῖον σύγγραμμα περὶ γυμναστικῆς, παρὰ τὴν ἀτελῆ γνῶσιν τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ (ὀλιγώτερον μὲν ἀτελῆ καθ' ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὴν σύστασιν, περισσότερον δ' εἰς τὰς λειτουργίας), θέτει οὐχ ἧττον ἀκλονήτους βάσεις συστηματοποιήσεως τῆς κατὰ φύσιν σωματικῆς ἐξασκήσεως, τῆς πολυχρονίου πείρας καὶ τῆς ὀξυτάτης αὐτοῦ παρατηρήσεως ἀγαγουσῶν αὐτὸν εἰς συμπεράσματα ἀληθῶς προμαντεύσαντα τὰς ἐπιστημονικὰς ἀληθείας ὡς ἐκ τῆς ἐπο-

μένης ἀναλύσεως τῶν σχετικῶν κεφαλαίων τῶν «*ὑγιεινῶν*» καταφανῶς ἀποδεικνύεται.

10. Ἐνδείξεις τῆς ἀνάγκης τῆς κινήσεως παρὰ τοῖς νηπίοις καὶ τοῖς ζῴοις. Τὸ φυσικὸν ἔνστικτον τῆς κινήσεως.

Ὡς ὁ Πλάτων καὶ ὁ Ἀριστοτέλης, οὕτω καὶ ὁ Γαληνὸς εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ἀναφέρει τὰς ζωηροτάτας *ἐνδείξεις τῆς κινήσεως* τὰς παρουσιαζομένας ἰδίως κατὰ τὴν νεανικὴν καὶ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν· *μετρία κίνησις* (ὑπὸ τῶν τροφῶν) *καὶ ἐμμέλειά τις* τῆς φωνῆς ὄχι μόνον καταπραΰνει τὴν λύπην τῶν νηπίων ἀλλὰ καὶ εἰς ὕπνον ἄγει αὐτὰ δηλούσης καὶ ἐν τούτῳ τῆς Φύσεως ὅτι ταῦτα *πρὸς μουσικὴν καὶ γυμναστικὴν οἰκείως διάκειν*ται· ὅστις δὲ εἶναι ἱκανὸς νὰ μεταχειρισθῇ καλῶς τὰς τέχνας ταύτας οὗτος δύναται κάλλιστα νὰ ἐκπαιδεύσῃ τό τε σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν (Ὑγιειν. παραγγ. Α΄. ζ΄)· ἀλλὰ καὶ κατὰ τὴν παιδικὴν ἀκόμη ἡλικίαν παρουσιάζονται ἰσχυρόταται ἐνδείξεις, δηλοῦσαι *εἰς τίνα* (μέγιστον) *βαθμὸν ἡ φύσις ἡμῶν εἶναι οἰκεία πρὸς τὰ γυμνάσια*· καὶ ἂν κατακλείσῃ τις παιδία, δὲν θὰ κατορθώσῃ νὰ ἐμποδίσῃ αὐτὰ νὰ παίζωσι, νὰ σκιρτῶσι καὶ νὰ τρέχωσι, καὶ ὄχι μόνον παιδία ἀλλὰ καὶ πώλους καὶ μόσχους (καὶ παντοῖα ζῷα)· διότι *ἡ φύσις εἶναι ἱκανὴ νὰ ἐμβάλῃ εἰς ἅπαντα τὰ ζῷα ὁρμὰς ἐνδιαθέτους πρὸς ὑγιείαν τε καὶ σωτηρίαν* (αὐτόθ. Α΄. η΄)· αἱ φυσικαὶ δὲ αὗται ἐκδηλώσεις ἀποκαλύπτουσι τρανώτατα τὴν ἀνάγκην καὶ τὴν σημασίαν τῆς κινήσεως διὰ τὴν ὑγιείαν καὶ τὴν κατὰ φύσιν σωματικὴν κατασκευήν, ὡς ἄλλως τε αὐτάρκως οἱ ἄριστοι τῶν παλαιῶν ἰατρῶν καὶ φιλοσόφων ὁμολογοῦσι (Περὶ τοῦ διὰ μικρ. σφαίρ. γυμνασίου, α΄).

11. Ἐπίδρασις τῶν ἀσκήσεων καὶ ἐπὶ τῶν ψυχικῶν δυνάμεων. Σημασία τῆς ἕξεως.

Ἡ ἐπίδρασις τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων δὲν περιορίζεται μόνον εἰς τὸ σῶμα ἀλλ' ἐπεκτείνεται καὶ ἐπ' αὐτῆς τῆς ψυχῆς· *οἱ ἄριστα κατεσκευασμένοι τὰ σώματα παῖδες ἑπόμενον εἶναι καὶ κατὰ τὸ ἦθος τῆς ψυχῆς νὰ ὦσιν ἄμεμπτοι*· ὑπὸ τῶν συμμέτρων λοιπὸν γυμνασίων φυλάττεται ὄχι μόνον ἡ σωματικὴ ἀλλὰ καὶ

ἡ ψυχικὴ ὑγιεία· οἱ δὲ θέλοντες *νὰ κοσμήσωσι τὰς ἑαυτῶν ψυχὰς* ἃς βεβαιωθῶσι, λέγει, ὑπ' αὐτοῦ ὅτι οὐδὲν ἀληθέστερον τοῦ ὅτι *αἱ ψυχικαὶ δυνάμεις ἀκολουθοῦσι τὰς τοῦ σώματος κράσεις*· περὶ τούτου πολυειδῶς πειραματισθεὶς καὶ ἐρευνήσας, ἐπί τε ἑαυτοῦ καὶ ἄλλων πολλῶν, τελείως ἐπείσθη ὅτι καὶ ἐκ τῆς ὅλης διαίτης καὶ ἐκ τῶν ὁσημέραι πραττομένων *εὐκρασίαν ἐργαζόμεθα καὶ διὰ ταύτης συντελοῦμεν εἰς τὴν ψυχικὴν ἀρετήν*· εἶναι ἑπομένως ὀρθὸν καὶ προσῆκον καὶ αὐτοὶ οἱ πρεσβεύοντες ὅτι ἡ ψυχὴ συνίσταται ἐξ ἰδίας οὐσίας νὰ ὁμολογήσωσιν ὅτι αὕτη *δουλεύει εἰς τὰς τοῦ σώματος κράσεις*. Ἀλλὰ παρεκτὸς τῆς διαίτης καὶ τῶν πραττομένων καὶ αὐτὸ τὸ περιβάλλον ἔχει μεγίστην ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου συνόλου ἐπίδρασιν (*Περὶ ἐθῶν* Α', 786 καὶ Γ', 778)· κατὰ τὴν Ἑλληνικὴν χώραν, *εὔκρατον οὖσαν*, πολλὰ σώματα ὑπάρχουσιν ἀληθῶς ἄριστα, παρόμοια πρὸς *τὸν κανόνα* τοῦ Πολυκλείτου (τὸ μέχρις ἡμῶν διασωθὲν ἄγαλμα τοῦ δορυφόρου, τὸ θεωρούμενον ὡς πρότυπον τῆς ἀρίστης σωματικῆς κατασκευῆς καὶ μέτρον τῆς τελείας σωματικῆς ἁρμονίας καὶ συμμετρίας), τὰ ὁποῖα οἱ Κελτοί, οἱ Σκύθαι, οἱ Αἰγύπτιοι ἢ οἱ Ἄραβες οὐδὲ κατ' ὄναρ δύνανται νὰ ἴδωσι. Καὶ τῆς ἕξεως ὅμως ἡ σημασία δὲν διαφεύγει αὐτόν· ἡ *ἕξις*, λέγει, *ἰσχύει μεγάλως καθ' ἅπαντα τὰ ἡμέτερα πάθη*, τά τε ψυχικὰ καὶ τὰ σωματικὰ (Περὶ ἐθῶν Α', 116)· θὰ ἦτο δὲ ἀληθῶς εὐτυχὴς ὁ ἄνθρωπος ἐκεῖνος (Ὑγιειν. Α', ζ') ὅστις ἅμα ἀποκυηθεὶς ἤθελεν ἐπισταθῇ ὑπὸ τῆς ὑγιεινῆς τέχνης, διότι οὗτος πλὴν τῆς σωματικῆς ὠφελείας ἤθελεν ὠφεληθῇ καὶ κατὰ τὴν ψυχήν, τῆς χρηστῆς διαίτης πάντοτε ἤθη χρηστὰ παρασκευαζούσης.

12. Ἀνάλογος τῇ ἡλικίᾳ καὶ τῇ σωματικῇ ἀναπτύξει πρόοδος τῶν ἀσκήσεων.

Πλὴν τῆς γενικῆς τῆς κινήσεως ἐνδείξεως παρουσιάζονται, λέγει, καὶ ἄλλαι ἐνδείξεις δι' αὐτὸ τὸ εἶδος τῶν κινήσεων τὸ ἁρμόζον εἰς ἑκάστην ἡλικίαν· αἱ πρῶται δὲ τῶν παιδίων κινήσεις αἱ ἐξευρεθεῖσαι ἤδη ὑπὸ τῶν τροφῶν, ἐν λίκνοις, σκίμποσιν καὶ ἀγκάλαις, δεικνύουσι καταφανέστατα ὅτι διὰ τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν ἐνδείκνυται ἡ ἐντελῶς *παθητικὴ κίνησις* μέχρι τῆς ἐποχῆς καθ' ἣν θ' ἀρχίσωσι τὰ βρέφη κινούμενα δι' ἑαυτῶν,

ὅταν δηλονότι κατὰ πρῶτον θ' ἀρχίσουν νὰ ἕρπωσι καὶ νὰ βαδίζωσι· ἀλλὰ καὶ τότε λέγει *δὲν πρέπει νὰ βιάζωμεν αὐτὰ εἰς προώρους κινήσεις, ὅπως μὴ διαστραφῶσι τὰ ἄκρα αὐτῶν·* μόνον δὲ μετὰ τὴν νηπιακὴν ἡλικίαν, ὅταν πλέον ἀρχίσῃ ἡ ἐποχὴ τῆς εἰς τὸ σχολεῖον φοιτήσεως, ἐνδείκνυται καὶ ἡ χρῆσις ἀνατρίψεων καὶ λουτρῶν καὶ συμμέτρων γυμνασίων πρὸ τῶν σιτίων καὶ ἐν γένει ἡ συστηματικὴ πλέον σωματικὴ ἐπιμέλεια, ἀλλὰ καὶ αὕτη σύμμετρος καὶ προσεκτικὴ διότι ἡ ὑπερκόπωσις, εἰς ἣν τινὲς τῶν παιδοτριβῶν ἀναγκάζουσι τοὺς παῖδας, εἶναι λίαν βλαπτικὴ ὡς ἐμποδίζουσα τὴν αὔξησιν τῶν σωμάτων, ἕνεκα τῆς προώρου σκληρύνσεως (τῶν ἱστῶν), καὶ ἂν ἀκόμη τὸ σῶμα ἐκ φύσεως ἔχῃ πλείστην ὁρμὴν πρὸς αὔξησιν· μέχρι λοιπὸν τῆς ἡλικίας τῶν δεκατεσσάρων ἐτῶν ἡ ἐξάσκησις δέον ν' ἀποφεύγῃ τὰς πολλὰς καὶ τὰς ἐντόνους ἀσκήσεις ἀκριβῶς διὰ τὴν μὴ παρεμπόδισιν τῆς ἀναπτύξεως.

13. Γενικὰ ἀποτελέσματα τῶν ἀσκήσεων. Πάντες ἔχουσιν ἀνάγκην κινήσεως.

Διὰ τῶν γυμνασίων, λέγει κατωτέρω, ὄχι μόνον κινοῦνται τὰ περιττὰ τοῦ σώματος (ἀποβάλλονται εὐκόλως τὰ ὑπολείμματα τῆς ἀφετεροιώσεως) καὶ στερεοποιοῦνται αἱ σάρκες, ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τὰ διάφορα ὄργανα ἀποκτῶσι *ῥώμην καὶ δυσπάθειαν,* ἐφ' ὅσον ἐννοεῖται ἐν καιρῷ τῷ προσήκοντι γυμναζόμεθα καὶ *μέτρῳ τῷ προσήκοντι* χρώμεθα καὶ *τάξει καὶ ποιότητι* τῶν κατὰ μέρος ἐνεργειῶν· τῶν τοιούτων δὲ γυμνασίων ἔχουσιν ἀνάγκην πάντες οἱ ἄνθρωποι (αὐτόθ. Ε', ια') καὶ σφάλλονται, λέγει, οἱ φρονοῦντες ὅτι ὑπάρχωσι καὶ ἄνθρωποι μὴ δεόμενοι γυμνασίων· διότι ἐκ τῆς ἐλλείψεως τῆς κινήσεως *ὄχι μόνον ἡ θρέψις καὶ ἡ ἀνάπτυξις* τοῦ σώματος γίνονται ἀτελέσταται *ἀλλὰ καὶ νόσοι καὶ θάνατος ἀκόμη ἐπέρχονται,* ὡς πολλάκις παρετηρήθη ἐπὶ τῶν ἐγκατακλείστων ἐν ταῖς εἱρκταῖς.

14. Διαφορὰ κινήσεως καὶ γυμνασίου. Ἀποτελέσματα τῶν ἀσκήσεων καὶ καιρὸς τῆς χρήσεως αὐτῶν.

Ὑποδείξας οὕτω τὴν ἐνδεδειγμένην ἀνάγκην τῆς κινήσεως καὶ τὴν σημασίαν αὐτῆς ἐπὶ τοῦ συνόλου τῶν σωματικῶν καὶ

ψυχικῶν δυνάμεων (προοιμιασθεὶς δι' αὐτῆς τρόπον τινὰ) ἔρχεται ἤδη ἀμέσως εἰς τὸ κύριον καὶ ἐνδιαφέρον μέρος, ἤτοι τὸ *περὶ τῶν γυμνασίων*, ἐξετάζων πρῶτον ἂν ὁ *πόνος* (ἡ ταλαιπωρία τοῦ Ἱπποκράτους, αὐτὸ τὸ σωματικὸν ἔργον), ἡ κίνησις καὶ τὸ γυμνάσιον εἶναι ταὐτὰ ἢ διαφέρωσι [1] (αὐτόθ. Β', 6'). Κατὰ τὸν Γαληνὸν *πᾶσα κίνησις δὲν εἶναι καὶ γυμνάσιον* (ἄσκησις) ἀλλὰ μόνον ἡ ὁπωσδήποτε ζωηροτέρα (ἡ σφοδροτέρα), τῆς ὁποίας ἡ ζωηρότης εἶναι πάντοτε σχετικὴ πρὸς τὴν σωματικὴν κατάστασιν τοῦ ἐκτελοῦντος αὐτήν· διότι ἡ αὐτὴ κίνησις δύναται δι' ἕνα (ἀσθενικὸν ἢ ἀναρρωνύοντα) νὰ εἶναι γυμνάσιον, δι' ἕτερόν τινα ὅμως (ὑγιᾶ καὶ εὐεκτικὸν) νὰ μὴ εἶναι γυμνάσιον. Μέτρον τῆς προσηκούσης ἐντάσεως τῆς ἀσκήσεως ὑποδεικνύει τὴν ἀλλοίωσιν τῆς ἀναπνοῆς, ἐπιπροσθέτων ὅτι ἂν τις διὰ κίνησίν τινα μεῖζον ἢ *ἔλαττον* ἢ πυκνότερον ἀναγκασθῇ νὰ ἀναπνεύσῃ, ἡ τοιαύτη κίνησις εἶναι ἄσκησις.

Ἄμεσα τοῦ γυμνασίου ἀποτελέσματα ἐπὶ τοῦ γυμναζομένου σώματος εἶναι πρῶτον *ἡ σκληρότης τῶν ὀργάνων, ἡ αὔξησις τῆς ἐμφύτου θερμότητος, ἡ βιαιοτέρα τοῦ πνεύματος κίνησις* καὶ τὰ λοιπὰ κατὰ μέρος ἀγαθά· καὶ ἡ μὲν σκληρότης τῶν ὀργάνων τήν τε δυσπάθειαν αὐτῶν καὶ τὴν πρὸς τὰς ἐνεργείας εὐτονίαν ἀπεργάζεται, ἡ θερμότης φέρει ἰσχυροτέρας ἐκκρίσεις, ἑτοιμοτέραν ἀλλοίωσιν καὶ καλυτέραν θρέψιν, ἡ δὲ τοῦ πνεύματος ἰσχυρὰ κίνησις κάθαρσιν τῶν πόρων καὶ κένωσιν τῶν περιττωμάτων. Ἀκριβῶς λοιπὸν ἕνεκα τῶν ὠφελίμων τούτων ἀποτελεσμάτων δὲν πρέπει ν' ἀμελῆται ἡ σωματικὴ ἐξάσκησις, *ὡς πράττουσι τινὲς τῶν περὶ τὰ μαθήματα φιλοτίμως ἐχόντων*, (ἡ δασκαλικὴ ἀγυμνασία καὶ ἡ σχολαστικότης φαίνεται ὅτι ἔκτοτε εἶχον ἀναφανῆ), ἀλλὰ τοὐναντίον ν' ἀσκῆται ὁλόκληρον τὸ σῶμα καὶ τὰ μέρη αὐτοῦ ἅπαντα εἰς *κινήσεις ἰσοσθενεῖς*, ἐκτελοῦντος τοῦ γυμναζομένου *πάντα τὰ εἴδη τῶν ἀσκήσεων διὰ τῶν ὁποίων ἕκαστον τῶν μορίων τὰς οἰκείας ἐνεργείας ἐνεργήσει*. Ἐκ τῶν κινήσεων δὲ τούτων χρησιμώτεραι πάντοτε εἶναι

---

[1] Καὶ ἂν ταὐτὸν ἐστὶ πόνος τε καὶ κίνησις καὶ γυμνάσιον, εἴτε πόνος μὲν καὶ κίνησις ταὐτὸν ἕτερον δὲ τὸ γυμνάσιον, εἴτε κίνησις μὲν ἕτερον οὐδὲν δ' ὁ πόνος τοῦ γυμνασίου διαφέρει.

αἱ ἐξ ἡμῶν αὐτῶν προερχόμεναι (δηλαδὴ αἱ *ἐνεργητικαί*), καθὸ ἐνέργειαι ἡμέτεραι τυγχάνουσαι.

Ὁ *καιρὸς τῆς χρήσεως τῶν γυμνασίων* δὲν εἶναι, λέγει, δύσκολον νὰ ἐξευρεθῇ· καταλληλοτέρα ὥρα εἶναι πάντοτε ἡ πρὸ τῶν σιτίων, καθ' ἣν ἡ μὲν χθεσινὴ τροφὴ ἔχει τελείως κατεργασθῇ καὶ πεφθῇ ἑτέρας δ' ἐφεδρεύει τροφῆς καιρός· ἀναφέρεται δὲ καὶ εἰς τὸν Ἱπποκράτη λέγοντα: *τὰ γὰρ μὴ καθαρὰ σώματα ὁκόσῳ ἂν θρέψῃς μᾶλλον βλάψῃς.*

15. Διαίρεσις τῶν ἀσκήσεων. Ἐνεργητικαί, παθητικαὶ καὶ μικταὶ ἀσκήσεις. Εὔτονοι, ταχεῖς καὶ σφοδραὶ ἀσκήσεις.

Τὰς κινήσεις διαιρεῖ ἐκ πρώτης ὄψεως *εἰς γυμνάσια*, ἤτοι κινήσεις μὴ ἐχούσας ἄλλον σκοπὸν πλὴν αὐτῆς τῆς σωματικῆς βελτιώσεως τοῦ ἐκτελοῦντος αὐτὰς καὶ *εἰς γυμνάσια ἅμα καὶ ἔργα*, ἤτοι κινήσεις γυμναζούσας μὲν ἀλλ' ἀποβλεπούσας καὶ εἰς πρακτικόν τινα σκοπόν. Εἰς τὰ γυμνάσια κατατάσσει *πᾶσαν τὴν ἀρχαίαν ἀγωνιστικὴν* καὶ προσέτι *τὸ πυτιλίζειν, τὸ ἐκπλεθρίζειν, τὸ σκιαμαχεῖν, τὸ ἀκροχειρίζεσθαι, τὸ ἅλλεσθαι, τὸ δισκοβολεῖν, καὶ τὸ πρὸς κώρυκον καὶ σφαῖραν καὶ δι' ἁλτήρων γυμνάζεσθαι*· εἰς τὰ ἔργα δέ, τὸ ἐρέττειν, τὸ ἀχθοφορεῖν, τὸ ἱππεύειν, ὁπλομαχεῖν, ὁδοιπορεῖν, κυνηγετεῖν καὶ ὅσα ἄλλα κατὰ μέρος πράττουσιν ἄνθρωποι τεχνῖται καὶ ἄτεχνοι τῶν κατὰ τὸν βίον ἕνεκα χρειῶν. Πασῶν δὲ τούτων τῶν ἀσκήσεων πρέπει νὰ ἔχῃ τελείαν γνῶσιν ὁ τὴν ὑγιεινὴν μετερχόμενος, ὅστις δύναται ν' ἀποκαλῆται ἢ ὑγιεινὸς ἢ γυμναστὴς ἢ ἰατρός.

Τὰ πρὸς ὑγιείαν καὶ εὐεξίαν ἐκτελούμενα γυμνάσια διαιρεῖ εἰς τρία γένη, ὅσαι ἀκριβῶς εἶναι καὶ αἱ διαφοραὶ τῶν κινήσεων· *εἰς ἐνεργητικὰς ἀσκήσεις*, ἐξ ἡμῶν αὐτῶν προερχομένας καὶ τυγχανούσας ἡμετέρας ἐνεργείας, *εἰς παθητικὰς ἀσκήσεις*, ἔξωθεν ἢ ὑφ' ἑτέρων προερχομένας καὶ *εἰς μικτὰς ἀσκήσεις*, μετεχούσας ἐνεργητικῆς καὶ παθητικῆς κινήσεως.

Ἐξετάζων τὰς ἐνεργητικὰς ἀσκήσεις ἀναζητεῖ κατὰ πρῶτον ποῖον κοινὸν γνώρισμα ὑπάρχει εἰς πάσας καὶ ποῖον τὸ ἰδιαίτερον εἰς ἑκάστην ἐξ αὐτῶν (αὐτόθ. Β', θ'). Κοινὸν ἀποτέλεσμα

ἁπάντων τῶν γυμνασίων εἶναι ἡ αὔξησις τῆς ἐμφύτου θερμότητος, ἐξ ἑαυτῶν τῶν ζῴων καὶ τῶν ἰδίων σωμάτων προερχομένη, χωρὶς νὰ ἐπιδράσῃ ἐπ' αὐτῶν ἄλλη τις ἐξωτερικὴ αἰτία καὶ μάλιστα ψυχικὴ (οἷον θυμός, αἰδώς), ἡ ὁποία πολλάκις προκαλεῖ ἐντελῶς ὁμοίαν αὔξησιν τῆς θερμότητος ὡς καὶ παρὰ τοῖς γυμναζομένοις· ἐκ τῶν ἰδιαιτέρων δὲ γνωρισμάτων διαιρεῖ ταύτας εἰς *εὐτόνους* (ἀσκήσεις δυνάμεως), τὰς βιαίως καὶ ἄνευ τάχους διαπονούσας, εἰς *ταχείας* χωρὶς εὐτονίας καὶ βίας (ἀσκήσεις ταχύτητος) καὶ εἰς *σφοδρὰς* ἀσκήσεις (εὐτόνους ἀσκήσεις) συγκειμένας ἐξ εὐτόνων καὶ ταχειῶν κινήσεων· εἰς τὰς εὐτόνους ἀσκήσεις καταλέγει *τὴν ἄρσιν βαρῶν* κατὰ χώραν καὶ ἐν ἐλαφρᾷ βαδίσει, τὴν διὰ σχοινίου ἀναρρίχησιν, τοὺς ἀνάντεις περιπάτους, τὰς ἄρσεις ἁλτήρων διὰ τεταμένων χειρῶν, τὰς εὐτόνους συνασκήσεις καὶ πολλὰ ἄλλα περὶ τῶν ὁποίων ὅλων ἐμπειρίαν ἅμα καὶ τριβὴν ἔχει ὁ ἐμπειρικὸς παιδοτρίβης, ὅστις διαφέρει τόσον τοῦ ἐπιστήμονος γυμναστοῦ ὅσον ὁ μάγειρος τοῦ ἰατροῦ.

Εἰς τὰ ταχέα γυμνάσια συμπεριλαμβάνει τοὺς δρόμους, τὰς σκιαμαχίας (ἀσκήσεις ἀναλόγους πρὸς τὰς σήμερον ἀποκαλουμένας ἐλευθέρας ἀσκήσεις), τοὺς ἀκροχειρισμούς, τὸ διὰ κωρύκου καὶ τῆς σμικρᾶς σφαίρας γυμνάσιον, ἔτι δὲ τὸ ἐκπλεθρίζειν (εἶδος δρομικῆς παιδιᾶς), τὸ πυτιλίζειν διαφόρους βαδίσεις ἐπὶ τῶν δακτύλων μετὰ συγχρόνων κινήσεων τῶν χειρῶν καθὼς καὶ πάσας τὰς δι' ἐλευθέρου τοῦ σώματος κατὰ χώραν ἀσκήσεις ὅταν ὁ ἀσκούμενος ἐπισπεύδῃ αὐτὰς *εἰς πυκνότητα ἅμα καὶ τάχος*· εἰς τὰς ταχείας ἀσκήσεις καταλέγει ὡσαύτως καὶ διαφόρους *κυλινδήσεις* (ἀκροβατικὰς χαμαικυβιστήσεις) καὶ ἐπιτόπια ἅλματα.

Εἰς τὰς σφοδρὰς ἀσκήσεις δυνατὸν, λέγει, νὰ καταταχθῇ πᾶσα εὔτονος ἄσκησις ταχέως ἐκτελουμένη· τύποι δὲ τῶν τοιούτων ἀσκήσεων εἶναι ἡ δισκοβολία, τὰ συνεχῆ ἅλματα καὶ πᾶσα ῥίψις βαρέος βλήματος καὶ πᾶσα ἐν γένει ἄσκησις ἀπαιτοῦσα μεγάλην σχετικῶς συναίρεσιν μυϊκῆς ἐνεργείας.

Αἱ τρεῖς αὗται κατηγορίαι τῶν ἀσκήσεων πρὸς ταῖς ῥηθείσαις διαφοραῖς παρουσιάζουσι καὶ ἑτέρας, ἐν σχέσει πρὸς τὸ μέρος τοῦ σώματος τὸ ὁποῖον ἑκάστη ἐξ αὐτῶν ἀσκεῖ· διότι ἄλλαι

γυμνάζουσι τὰ σκέλη, ἄλλαι τὰς χεῖρας, ἄλλαι τὴν ὀσφύν, τὴν ῥάχιν, τὸν θώρακα ἢ καὶ τοὺς πνεύμονας μόνους, ἐνίοτε δὲ οὐχὶ πάντα ταῦτα τὰ μέρη συμμέτρως καὶ ἁρμονικῶς πρὸς ἄλληλα ἀλλ' ἕτερον περισσότερον ἄλλου τινός. Ἡ βάδισις ἐπὶ παραδείγματι καὶ ὁ δρόμος εἶναι ἀσκήσεις κυρίως τῶν σκελῶν, οἱ ἀκροχειρισμοὶ καὶ αἱ σκιαμαχίαι τῶν χειρῶν, αἱ ἐπικύψεις καὶ ἀνακύψεις τῆς ὀσφύος, αἱ βαθεῖαι ἀναπνοαὶ τῆς θωρακικῆς κοιλότητος, αἱ δὲ ἰσχυραὶ ἀναφωνήσεις τοῦ τε θώρακος καὶ τῶν φωνητικῶν ὀργάνων.

Τὸ δεύτερον γένος τῶν ἀσκήσεων, ἤτοι *αἱ παθητικαὶ* ἀσκήσεις, περιλαμβάνουν τὰς αἰωρήσεις, τὰς ἐποχήσεις, τὰς διὰ κρεμαμένων σκιμπόδων καὶ σειομένων λίκνων κινήσεις, τὰς κινήσεις τῶν βρεφῶν ὑπὸ τῶν τροφῶν καὶ τὴν ἀνάτριψιν, *αἱ δὲ μικταὶ* ἀσκήσεις περιλαμβάνουν κινήσεις κατὰ τὰς ὁποίας φερόμεθα μὲν παθητικῶς ἐνεργοῦντες συγχρόνως κατά τι καὶ ἐξ ἡμῶν αὐτῶν, ὅπως κατὰ τὴν ἱππασίαν, καθ' ἣν μετατοπιζόμεθα μὲν ὑπὸ τοῦ ἵππου μὴ ἐνεργοῦντες ποσῶς διὰ τὴν μετατόπισιν, ἀλλ' ἀπευθύνοντες τὴν ῥάχιν καὶ ἐχόμενοι ἀκριβῶς τῶν πλευρῶν τοῦ ἵππου διὰ τῶν μηρῶν, ὑποβαλλόμεθα καὶ εἰς ἐνεργητικήν τινα κίνησιν. Ἡ ἱππασία ἐξ ἄλλου καθὼς καὶ αἱ περιθήσεις τῶν ἁμμάτων κατὰ τὰς ἐντριβάς, αἱ ἀναφωνήσεις καὶ αἱ ἐκφυσήσεις (ἐν σάλπιγκι κ.λ.π.) σείουν καὶ συγκινοῦν καὶ αὐτὰ τὰ σπλάγχνα, καθὼς καὶ αἱ βαθεῖαι ἀναπνοαί, *(ἡ κατάληψις τοῦ πνεύματος)*, αἱ ὁποῖαι γυμνάζουν ἐνεργητικῶς πλὴν τῶν σπλάγχνων καὶ τοὺς κατὰ τὸ ἐπιγάστριον καὶ τὸν θώρακα μῦς.

16. Ἐκλογὴ τῶν ἀσκήσεων. Ῥυθμός, ἔντασις καὶ τρόποι τῆς χρήσεως αὐτῶν.

Ἤδη προκειμένου τῶν τοιούτων γυμνασίων νὰ γίνῃ χρῆσις πρὸς ἐξάσκησιν τῶν ὑγιῶν καὶ εὐσχήμων σωματικῶς νέων, ὁ γυμναστὴς ὅστις προϋποτίθεται ὅτι γνωρίζει τελείως πάντων τῶν γυμνασίων τὰς δυνάμεις, πρέπει προσεκτικῶς νὰ ἐκλέξῃ καθ' ἕκαστον εἶδος *τὰ σύμμετρα γυμνάσια καὶ τὰ μέσα τῶν ἀμετριῶν ἑκατέρων* (ποσότητος καὶ εὐτονίας), (Β, ιϐ'.) ἔχων ὑπ' ὄψιν του καὶ τὴν ποιότητα μιᾶς ἑκάστης ἀσκήσεως καὶ τὴν διαφορὰν αὐτῆς ἀπὸ ἄλλης ὁμογενοῦς, ἥτις καθορίζεται

ἐκ τῆς ταχύτητος ἢ τῆς βραδύτητος τῆς ἐκτελέσεως, τῆς εὐτονίας ἢ τῆς ἀτονίας καὶ πρὸς τούτοις τῆς σφοδρότητος ἢ ἀμυδρότητος αὐτῶν· πλὴν τοῦ ῥυθμοῦ καὶ τῆς ἐντάσεως ὁρίζει καὶ ἕτερον στοιχεῖον διακρίσεως, τὸ ὁποῖον ἀποκαλεῖ *τρόπον τῆς χρήσεως*, ὅστις συνίσταται εἰς τὸ συνεχὲς ἢ διαλεῖπον τῆς κινήσεως, τὸ ὁμαλὸν ἢ ἀνώμαλον καὶ τὸ τεταγμένον ἢ ἄτακτον αὐτῆς· ἀλλὰ καὶ *τὸ περιβάλλον*, λέγει, δύναται καὶ πρέπει νὰ λαμβάνηται ὑπ' ὄψιν ὡς *ἔξωθεν προσιὼν τρόπος τῆς χρήσεως*· καθόσον ἢ ἐν ὑπαιθρίῳ χωρίῳ γυμνάζεταί τις συνήθως. ἢ ἐν καταστέγῳ ἢ ἐν ὑποσυμμιγεῖ σκιᾷ. Ἀποκρούει ἐντόνως τὴν πρὸς τὸ ἀγώνισμα δουλείαν τοῦ γυμναζομένου καὶ τὴν δημιουργίαν ἑπομένως εἰδικοῦ σωματικοῦ τύπου· *ὁ καθ' ἓν εἶδος κινήσεως κινῶν τὰ σκέλη* καθὼς οἱ ἀποκλειστικῶς εἰς τὸν δρόμον ἀσκούμενοι *ἀνωμάλως καὶ ἀνίσως τὰ μέρη γυμνάζει* (Περὶ τοῦ διὰ μικρ. σφαιρ. γυμνασίου Β'.), τὴν ἀρίστην ὅμως σωματικὴν κατασκευὴν *δέον οὐχ' ὑπαλλάττειν ἀλλὰ φυλάττειν*· ἂν δὲ ὁ ἀσκούμενος θελήσῃ ν' ἀσκηθῇ κατὰ προτίμησιν εἰς ἄσκησιν μὴ γυμνάζουσαν ἐντελῶς συμμέτρως τὸ σῶμα καθὼς π. χ. τὴν ὁπλομαχίαν, δέον αὐτὸς ὁ ἐπιστήμων γυμναστής, καλέσας τὸν εἰδικὸν ταύτης διδάσκαλον νὰ ὁρίσῃ αὐτὸς τὸ ποσὸν καὶ τὸ μέτρον τῶν καθ' ἕκαστον ὁπλομαχικῶν κινήσεων καὶ αὐτὴν τὴν ἔντασιν καὶ τὸν βαθμὸν τῆς ἐπαναλήψεως αὐτῶν. Τοῦτ' αὐτὸ δέον νὰ πράξῃ καὶ διὰ τὴν σφαίρισιν καὶ πᾶσαν ἄλλην ὁμοίας φύσεως ἄσκησιν καθὼς καὶ πάντα ἐν γένει τὰ ἀγωνίσματα καὶ αὐτὰς ἀκόμη τὰς βιοτεχνικὰς ἐργασίας· ἀναφέρει δὲ ὅτι πολλῶν ἀθλητῶν καὶ βιοτεχνῶν τὰς σωματικὰς ἀσυμμετρίας ἐθεράπευσε *διὰ μόνης τῆς γυμναστικῆς* καὶ χωρὶς νὰ διακόψῃ αὐτοὺς ἀπὸ τῶν οἰκείων γυμνασίων ἢ ἔργων ἀλλ' ἐκλέξας ἐκ τῶν συνήθων αὐτῆς κινήσεων *τὰς ἐπιτηδειοτάτας ἅμα καιρῷ τε καὶ μέτρῳ*. Ὡς γενικὸν δ' ἐν τέλει κανόνα ἐπιλέγει ὅτι τὸ ἄριστον σῶμα πρόκειται νὰ φυλάξωμεν ἄριστον· τοῦτο δὲ γίνεται ἐκλεγόντων ἡμῶν *τὸ σύμμετρον ἐξ ἁπάντων*, ἤτοι γυμνασίων, τρίψεων, λουτρῶν, τροφῶν, ὕπνων κλπ. διότι ὅσοι ἀκολουθοῦσιν ἐν ταῖς παλαίστραις τὴν δίαιταν καὶ τὴν ὅλην ἐκπόνησιν τῶν βαρέων ἀθλητῶν, ἤτοι *τὴν ἀθλητικὴν ἀμετρίαν, εἰς πολυσαρκίαν μᾶλλον ἢ εἰς ἀρετῆς ἄσκησιν φέρονται*· πολλοὶ μάλιστα

ἐπαχύνθησαν εἰς τοιοῦτον βαθμὸν ὥστε δυσχερῶς ἀναπνέουσιν. Ἀλλ' οὐδὲ τοὺς εἰδικοὺς δρομεῖς καὶ τὰ λοιπὰ λεπτύνοντα τὸ σῶμα γυμνάσια ἐπαινεῖ, ἀλλὰ πανταχοῦ *ψέγει τὴν ἀμετρίαν* καὶ φρονεῖ ὅτι πᾶσα τέχνη δέον ν' ἀσκῇ τὸ σύμμετρον, πᾶν δὲ τὸ στερούμενον μέτρου δὲν εἶναι καλόν· διὰ τοῦτο εἶναι ἐναντίος τῆς εἰδικῆς εἰς τοὺς δρόμους ἐξασκήσεως, ὡς καταλεπτυνούσης τὴν ἕξιν καὶ μηδεμίαν ἄσκησιν ἀνδρείας ἐχούσης· διότι τὸ νικᾶν ἀνήκει οὐχὶ εἰς τοὺς ταχέως φεύγοντας ἀλλ' εἰς τοὺς δυναμένους ἐκ τοῦ συστάδην νὰ ἐπικρατήσωσιν· ἀλλὰ καὶ ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως εἶναι ἐπιβλαβεῖς αἱ τοιαῦται ἀσκήσεις· διότι ὅσῳ περισσότερον ἀνίσως γυμνάζει τις τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματός του τοσούτῳ περισσότερον ἀπομακρύνεται τῆς ὑγιεινῆς ἕξεως· διότι ἄλλα μὲν τούτων καταπονεῖ καὶ ἄλλα ἀμελεῖ προδιαθέτων οὕτως εὐκόλως ἑαυτὸν εἰς τὰς νόσους καὶ *ἄρρωστον δύναμιν ἀπεργαζόμενος.*

17. Ἡ προσμέτρησις τῆς ἀσκήσεως. Ἐνδείξεις τῆς ἐπαρκοῦς ἐξασκήσεως. Ἀποφυγὴ καὶ ἐπανόρθωσις πάσης γυμναστικῆς ἀμετρίας.

Ἐν τῷ αὐτῷ λόγῳ ὁμολογεῖ τὸ δύσκολον τῆς προσμετρήσεως τῆς δι' ἕνα ἕκαστον τῶν ἀσκουμένων ἐπαρκοῦς ἐξασκήσεως καὶ μάλιστα δι' ἑκάστην κατὰ μέρος σωματικὴν χρείαν· ἐξ αὐτῶν ὅμως τῶν ἔργων δύναταί τις ν' ἀντιληφθῇ καὶ νὰ ἐφαρμόσῃ αὐτὴν δίδων οὕτω τὸ μέγιστον κῦρος εἰς τὴν ἐργασίαν του διότι *ἡ ποσότης τῶν ἀσκήσεων παύει οὖσα χρήσιμος ὅταν ἡ ποσότης αὐτῶν καταστῇ ὑπερβολική·* ὁ κανονισμὸς τῆς ποσότητος ταύτης δέον ν' ἀφίεται εἰς τοὺς εἰδικοὺς γυμναστάς.

Παρ' ὅλην ὅμως τὴν τοιαύτην δυσκολίαν τῆς προσμετρήσεως, ὑπάρχουσιν ἱκανὰ ἐξωτερικὰ γνωρίσματα καὶ ἐνδείξεις τῆς ἐπαρκοῦς ἐξασκήσεως πρὸς ὁδηγίαν τοῦ τε γυμνάζοντος καὶ τοῦ γυμναζομένου.

Ὡς τοιαύτας δὲ ὑποδεικνύει τὴν ἐλαφρὰν ἐξόγκωσιν τῶν μυῶν, τὴν εὔχροιαν τοῦ δέρματος, τὸ ἑτοῖμον καὶ ὁμαλὸν καὶ εὔρυθμον τῶν κινήσεων καὶ τὴν παρουσίαν ἱδρῶτος *θερμῷ ἀτμῷ συμμιγοῦς.* Ὅταν δὲ ἓν οἱονδήποτε τῶν γνωρισμάτων

τούτων ἀλλοιωθῇ δέον ἀμέσως νὰ παύῃ ἡ ἄσκησις διότι ἂν ἐξακολουθήσῃ ἀκόμη θὰ καταλυθῇ καὶ χρηστὴ σωματικὴ ὕλη καὶ τὸ σῶμα θὰ γίνῃ ἀναυξέστερον. Ἀκόμη δὲ καὶ *ἂν ὁ ἀσκούμενος ὀκλάζῃ κατά τι*, ἤτοι ἐκτελεῖ ἐλλιπῶς καὶ ἀτελῶς τὰς κινήσεις δέον ἀμέσως νὰ παύηται τῆς ἀσκήσεως. Ὅπως τῆς ὑγιεινῆς ἐπιστήμης, λέγει, οὐ φαυλότατόν ἐστι μόριον ἡ περὶ τὰ γυμνάσια τέχνη, οὕτω καὶ *ταύτης οὐ σμικρὰ μοῖρα τὸ φυλάξασθαι κόπους* (Ὑγ. Δ'. α).

Ἡ ὑπέρμετρος ἄσκησις φθείρει τὴν χρηστὴν τοῦ σώματος ὕλην καὶ ψύξιν γεννᾶ. Οἱ γυμναζόμενοι ὅμως μόνον χάριν ὑγιεινοῦ σκοποῦ οὔτε ἀναγκαῖον οὔτε χρήσιμον εἶναι νὰ φθάνωσιν εἰς ὑπερβάλλοντας κόπους. Οἱ συνήθως δὲ προσερχόμενοι πρὸς ἄσκησιν, πλὴν τῶν ἐξ ἐπαγγέλματος ἀθλητῶν, ἁπλῶς χάριν τῆς ὑγιείας καὶ οὐχὶ τῆς ἀθλητικῆς εὐεξίας γυμνάζονται. Ἑπομένως δὲν ἔχουσιν ἀνάγκην πολλῶν γυμνασίων, οὔτε ἀναγκοφαγιῶν, οὐδ' ἄλλου τινὸς διαιτητικοῦ μέτρου· κακῶς δὲ πράττουσιν οἱ γυμνασταὶ (καὶ ἀναφέρει τὸν Θέωνα τὸν Ἀλεξανδρέα, ὅστις ἔγραψε τέσσαρα βιβλία περὶ τῶν κατὰ μέρος γυμνασίων, κάλλιστα πάντων τῶν συναδέλφων του μεταχειρισάμενος τὴν ὅλην πραγματείαν) οἱ ὁποῖοι ἔργον ἔχοντες ἀποκλειστικὸν τὴν ἐξάσκησιν τῶν ἀθλητῶν, κάμνουσι χρῆσιν πολλῶν ἀθλητικῶν ἀσκήσεων καὶ ὅταν πρόκειται νὰ γυμνάσωσι μὴ ἀθλητάς. (Γ'. γ'.). Ἐπὶ τῶν τοιούτων ὀφείλει ὁ γυμναστὴς πολὺ νὰ προσέχῃ εἰς τὴν ἀτομικὴν σωματικὴν κατασκευὴν καὶ διάθεσιν καὶ νὰ μὴ φρονῇ, ὅπως ὁ Θέων, ὅτι τὸ μιᾷ διαθέσει συμφέρον ἁρμόζει εἰς πάσας (Γ'. η'.). Ὁ Γαληνὸς ἠναγκάσθη, λέγει, πολλάκις ν' ἀπαγορεύσῃ εἴς τινας τὰς ἀσκήσεις καὶ νὰ συστήσῃ εἰς αὐτοὺς νὰ περιορισθῶσι μόνον εἰς τὰς κατὰ τὸν βίον ἐνεργείας (Ε'. α'.). Εἰς ἄλλους περιώρισε τὸ πλῆθος τῶν γυμνασίων, εἰς ἐλαχίστην τινὰ δόσιν συστείλας πᾶσαν τὴν ἐξάσκησιν, εἰς ἄλλους ἤλλαξε τὸ εἶδος τῶν ἀσκήσεων μόνον, ἢ τὴν τάξιν ἢ τὸν καιρὸν καὶ εἰς ἄλλους τὸ ὅλον σύστημα τῆς ἀσκήσεως. Ἐν γένει δέ, ὡς *θεμελιώδη κανόνα πάσης ὑγιεινῆς ἐξασκήσεως καὶ αὐτῶν τῶν ἀρίστων σωμάτων, ὁρίζει τὴν χρῆσιν τῶν μετρίων καὶ συμμέτρων γυμνασίων, προσαγομένων ὁμοτίμως εἰς πάντα τὰ μέρη τοῦ σώματος, φυλαττομένων ἡμῶν ἅπασαν ὑπερβολὴν καὶ ἐπανορ-*

θούντων ταχέως τὴν ἀμετρίαν ὁσάκις τυχὸν συμβῇ αὕτη. (Ε'. β'.).

Ἡ τῆς τοιαύτης δ' ἀμετρίας ἐπανόρθωσις δέον νὰ γίνεται *διὰ τῆς χρήσεως τῆς ἐναντίας ἀμετρίας*· π. χ. ἂν πλειότερον ἐκίνησε τὸ σῶμα τὴν προτεραίαν, νὰ περιορίζηται τὸ πλῆθος τῶν γυμνασμάτων τῆς ἑπομένης ἡμέρας, ἂν δ' ἠσκήθη ἐλλιπῶς ν' αὐξάνηται, καθὼς καὶ ἂν ηὔξησεν ὑπὲρ τὸ δέον τὴν ἔντασιν τῶν κινήσεων νὰ μετριάζῃ αὐτήν, ἂν δὲ τοὐναντίον ἠλάττωσεν αὐτήν, νὰ τὴν ἐπιτείνῃ. Οὕτω δὲ εἰς τὰς ἐντονωτέρας ἀσκήσεις ἀντιτάσσων τὰς ἐλαφράς, εἰς δὲ τὰς ἐλαφρὰς τὰς ἐντόνους, εἰς τὰς βιαίας ἀντεισάγων τὰς βραδείας καὶ εἰς τὰς βραδείας τὰς βιαίας καὶ ἐν ἑνὶ λόγῳ *ἐπανορθούμενος πᾶσαν ἀμετρίαν διὰ τῆς ἐναντίας αὐτῇ* ὑγιαίνοντα νὰ διαφυλάξῃ τὸν ἄνθρωπον. (Ε'. β).

18. Κόπος· γνωρίσματα καὶ βαθμοὶ τῆς καταπονήσεως.

Καθορίσας οὕτω τὰς ἐνδείξεις τῆς ἐπαρκοῦς ἐξασκήσεως ἔρχεται ἤδη εἰς τὰς ἐνδείξεις τοῦ κόπου. Γνώρισμα ἀσφαλὲς τῆς κοπώσεως εἶναι *ἡ χαλάρωσις τοῦ ἑτοίμου, εὐρύθμου καὶ ὁμαλοῦ τῶν κινήσεων, ἡ αὔξησις τοῦ πλήθους καὶ ἡ μεταβολὴ τῆς ποιότητος τοῦ ἱδρῶτος, ἡ ὑπέρμετρος τῆς θερμότητος αὔξησις* ἐνίοτε δὲ καὶ *ἡ ψύξις τοῦ σώματος*· ἡ ἄμεσος διακοπὴ τῆς ἀσκήσεως ἐπιβάλλεται μετὰ τὴν ἐμφάνισιν οἱουδήποτε ἐκ τῶν ἀνωτέρω συμπτωμάτων, διότι ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει ταχέως θὰ ἐπέλθῃ ἡ καταπόνησις τῆς ὁποίας γνωρίσματα εἶναι *ἡ ἐξόγκωσις καὶ σκλήρυνσις τῶν μυῶν καὶ τὸ μυϊκὸν ἄλγος*· ἡ τοιαύτη δὲ καταπόνησις παρατηρεῖται συνήθως ἐπὶ τῶν ἀγυμνάστων καὶ ἐντελῶς ξένων πρὸς τὰς ἀσκήσεις ἀνθρώπων, σπανιώτατα δ' ἐπὶ τῶν ἠσκημένων, καὶ τότε μόνον, ὅταν οὗτοι ἀμέτρως γυμνασθέντες δὲν ἀποθεραπευθῶσι καλῶς. Ὑπάρχει δέ, λέγει, καὶ ἕτερός τις βαθμὸς κοπώσεως, καθ' ὃν κατὰ τοὺς μῦς ὑπάρχει διάθεσίς τις ἐπὶ ταῖς σφοδροτέραις ἐντάσεσιν ἃς ἐποιήσαντο κατὰ τὰ γυμνάσια, τοῦ ποιήσαντος αὐτὴν τὴν δύναμιν ἐνδεικνυομένου· διότι συμβαίνει, λέγει, κατὰ τὰς ἐντονωτάτας ἀσκήσεις *ἁπάσας μὲν τῶν μυῶν τείνεσθαι τὰς ἶνας, οὐχ' ὁμοίως δ' ἁπάσας κάμνειν*· εἰς δὲ τὰς περισσότερον ἐνταθείσας, καὶ δὴ μέχρι σχεδὸν διασπάσεως, καταλείπεταί τις διάθεσις ὁμοία πρὸς τὴν κατὰ τὰς ἐνεργείας ἐγγιγνομένην. Ὅταν πάλιν συμβῇ ἄμετρος

χρῆσις γυμνασίων μετὰ πολλῶν καὶ ὀξειῶν κινήσεων, τότε τὸ *πλέον τοῦ κόπου ἐν τοῖς μυσὶν ἀθροίζεται* (Γ' ε'.) (τοπικὴ μυϊκὴ κόπωσις), ἀποθεραπεύεται δὲ δι' ἐλαφρῶν τρίψεων μετ' ἐλαίου καθὼς καὶ ἀναπαύσεως καὶ εὐκράτων (χλιαρῶν) λουτρῶν.

Ἡ καταπόνησις δύναται νὰ προέλθῃ ὡσαύτως καὶ *λόγῳ ἐξαντλήσεως σωματικῆς ἀσχέτου πρὸς τὰς ἀσκήσεις*, καθὼς καὶ διὰ ψυχικοὺς λόγους (λύπης, κακῆς διαθέσεως κ.λ.π.). *Ὁ τοιοῦτος ὅμως κόπος εἶναι νοσῶδες σύμπτωμα* (Δ'. β'.), ἤτοι ἔνδειξις οὐχὶ φυσιολογικῆς καταστάσεως τοῦ σώματος, μόνος δὲ ὁ ἐξ ἀμέτρων γυμνασίων προερχόμενος κόπος εἶναι σύμπτωμα ὑγιεινόν. Ὁ νοσώδης οὗτος κόπος δυνατὸν νὰ προέλθῃ καὶ ἐξ ὀλιγωρίας περὶ τὴν εἰδικὴν δίαιταν, ἤτοι τῶν γυμνασίων, καθάρσεων, χρήσεων αὐτοφυῶν ὑδάτων κ.λ.π. ἀποθεραπεύεται δὲ δι' εἰδικῶν διὰ πᾶσαν μερικὴν αἰτίαν γυμνασίων, καθόσον τὰ συνήθη γυμνάσια, ἔντονα σχετικῶς ὄντα, ἥθελον μᾶλλον ἐπιτείνει αὐτόν.

Ἀναφέρει ὡσαύτως καὶ ἕτερον, ἀκόμη μεγαλύτερον βαθμὸν καταπονήσεως, προερχόμενον ἐξ ὑπερτάτης ἀμετρίας σφοδρῶν ἀσκήσεων, ὅστις ἐξαίρει τοὺς μῦς ὑπὲρ τὸ κατὰ φύσιν καὶ ποιεῖται τὴν διάθεσιν αὐτῶν ὁμοίαν πρὸς φλεγμονήν, διότι καὶ ψαυόμενοι ὀδυνοῦνται καὶ θερμότεροι φαίνονται· ἀλγοῦσι δὲ ὄχι μόνον ψαυόμενοι ἀλλὰ καὶ ὅταν ἐπιχειρήσωσι (καθ' ἑαυτοὺς) οἱανδήποτε κίνησιν. Ὁ τοιοῦτος κόπος συμπίπτει. ὡς τὰ πολλά, εἰς ἀνθρώπους ἀήθεις τῶν γυμνασίων· εἰς τοὺς ἐξοικειωμένους δὲ πρὸς τὰς ἀσκήσεις ὀλιγάκις ἐγένετο κατὰ τὰς σφοδροτάτας τε ἅμα καὶ παμπόλλους κινήσεις (Γ', ζ',).

Ἕτερον εἶδος κόπου, ἢ μᾶλλον διάθεσίν τινα παραπλησίαν κόπῳ, μηδὲ φλεγμονὴν ἢ φρίκην ἢ ἄλγος ἐπιφέρουσαν, ἀλλ' ἰσχνότητα μόνον καὶ ξηρότητα, παρατηρεῖται, λέγει, καὶ ἐπ' αὐτῶν τῶν εὐχύμων καὶ γυμναστικῶν σωμάτων, *ὅταν ἀμέτρως γυμνασθέντα δὲν ἀποθεραπευθῶσι καλῶς.*

19. Ἡ ἀποθεραπεία καὶ αἱ συνιστῶσαι αὐτὴν ἀσκήσεις.

Πρὸς ἀσφαλῆ προφύλαξιν ἀπὸ τοῦ κόπου, ἔτι δὲ καὶ λύσιν αὐτοῦ συνιστᾷ *τὴν ἀποθεραπείαν*, ἡ ὁποία εἶναι *τὸ τελευταῖον μέρος παντὸς καλῶς ἐπιτελεσθέντος γυμνασίου*, καὶ ἔχει διττὸν

σκοπόν, ἀφ' ἑνὸς μὲν νὰ συντελέσῃ καὶ αὐτὴ εἰς τὴν κένωσιν τῶν περιττωμάτων, ἀφ' ἑτέρου δὲ νὰ φυλάξῃ ἄκοπον τὸ σῶμα·

Καὶ ἡ μὲν κένωσις τῶν περιττωμάτων εἶναι κοινὸς σκοπὸς ὁλοκλήρου τῆς γυμνάσεως· διότι καὶ ταύτης δύο σκοποὶ ὡρίσθησαν, ἡ κένωσις τῶν περιττωμάτων καὶ ἡ ἐπίρρωσις τοῦ σώματος· ὁ δὲ ἀποκλειστικὸς ὅμως τῆς ἀποθεραπείας σκοπὸς εἶναι ἡ *ἔνστασις καὶ διακώλυσις* τῶν κόπων τῶν ἐπερχομένων κατόπιν τῶν ἀμετροτέρων γυμνασίων. Ἡ ἀποθεραπεία αὕτη περιλαμβάνει *κινήσεις* οὐχὶ σφοδρὰς οὐδὲ συνεχεῖς, ἀλλ' *ἐλαφρὰς καὶ βραδείας, ἀσκήσεις ἀναπνευστικὰς καὶ τρίψεις συμμέτρους*, τῶν ὁποίων ἐνδείκνυται ἡ χρῆσις καὶ *ἐν μέσοις τοῖς πόνοις* καὶ μάλιστα ἐπὶ τῶν τοὺς βαρεῖς καλουμένους ἄθλους ἀσκούντων πρὸς ἀποθεραπείαν τοῦ σώματος ἀπὸ μιᾶς ἑκάστης τῶν κατὰ μέρος βιαίων καὶ σφοδρῶν ἀσκήσεων. Διὰ τοῦτο λέγει ἀλλαχοῦ (Γ', β'.) ὅτι ἡ ἀποθεραπεία εἶναι διττή, ἡ μὲν ὡς μέρος, ἡ δὲ ὡς εἶδος γυμνασίου, ὑπονοῶν ὅτι ἡ μὲν ἀποτελεῖ *μέρος τῆς ὅλης ἡμερησίας γυμνάσεως* (κύκλον) ἡ δὲ *εἶδος ἀσκήσεων*, ἀκριβῶς ἐκείνων ἅς τινας συνιστᾷ ὅπως παρεμβάλλωνται ἐν μέσοις τοῖς πόνοις ἤτοι κατ' αὐτὴν τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κυρίως ἀσκήσεως.

Εἰς τοὺς ἀθλητὰς ἑτοιμότερον οἱ κόποι συνίστανται καὶ δι' αὐτὸ ἐνδείκνυται πλειότερον ἡ ἀποθεραπεία εἰς αὐτοὺς (Γ'. β'.), εἰς τοὺς συμμέτρους δὲ καὶ ἁρμονικοὺς τὰ σώματα, τοὺς καλλίστους καὶ *ἀπηλλαγμένους πάσης δουλείας* (εἰς οἱανδήποτε τῶν κατὰ τὴν παλαίστραν ἀγωνιῶν) ἡ τοῦ κόπου γένεσις εἶναι σπανιωτέρα, ἐπειδὴ οὗτοι ἀποβλέποντες ἀποκλειστικῶς εἰς τὴν ὑγιείαν δὲν αἰσθάνονται τὴν ἀνάγκην νὰ ἐντείνωσιν εἰς τὸ ἔπακρον τὰς δυνάμεις αὐτῶν, ὅπως οἱ ἐξ ἐπαγγέλματος ἀθληταὶ καὶ μάλιστα κατὰ τὰς πρὸ τῶν ἀγώνων προπονήσεις, καὶ συνεπῶς οὐδένα φόβον ἐκ τῆς καταπονήσεως διατρέχουσιν· ἐν τούτοις *καλὸν καὶ ἀναγκαῖον εἶναι ν' ἀποθεραπεύωνται καὶ αὐτοὶ μεθ' ἑκάστην ἄσκησιν*, ἂν μὴ διὰ τὴν προσδοκίαν τοῦ κόπου, ἀλλὰ διὰ τὴν κένωσιν τῶν περιττωμάτων (τὴν διευκόλυνσιν τῶν ἐκκρίσεων)· οὕτω δὲ προσγίγνεται εἰς αὐτοὺς ἐξ ἐπιμέτρου καὶ ἡ πρὸς τὸν κόπον ἀσφάλεια· διότι καὶ ἂν ὑποτεθῇ ὅτι καὶ τὸ μέτρον τῶν ἀσκήσεων ἦτο τελείως σύμφωνον

πρὸς τὰς σωματικὰς αὐτῶν δυνάμεις καὶ ὁ τῆς ἐνεργείας τρόπος ἀβίαστος, ἐνδέχεται νὰ ἔσφαλέ που ὁ γυμναστὴς εἰς τὴν διάταξιν τῆς γυμνάσεως, τὸ σμικρὸν δ' ἐκεῖνο σφάλμα παροφθέν, πάντως δύναται νὰ προκαλέσῃ κόπον. Εἰς ἐκεῖνον δὲ ὅστις ζῇ δι' ἑαυτὸν (καὶ οὐχὶ διὰ τοὺς ἀγῶνας καὶ τὰ ἆθλα) καὶ φροντίζει μόνον διὰ τὴν ὑγιείαν του, *οὐ προσήκει βλάπτεσθαι ποτὲ οὐδὲ τὸ σμικρότατον*· ἀσφαλέστατον ἑπομένως τὸ χρῆσθαι τῆς ἀποθεραπείας διὰ παντός, διότι τὸ ἀποθεραπευτικὸν γυμνάσιον πάντοτε λύει τοὺς πόνους.

Ὡς καὶ ἀνωτέρω ἐρρέθη, κατὰ τὸ ἀποθεραπευτικὸν γυμνάσιον *καὶ κινήσεις ἔνεστι ποιεῖσθαι, συμμέτρους μὲν τὴν ποσότητα, βραδυτέρας δὲ τὴν ποιότητα* μετὰ πολλῶν ἐν τῷ μεταξὺ διαναπνεύσεων, καθ' ἃς δέον νὰ τρίβηται ὁ ἀποθεραπευόμενος διὰ νὰ μὴ καταψύχωνται τὰ μέλη αὐτοῦ. Ἐν γένει δὲ κατὰ τὴν ἀποθεραπείαν πάντοτε πρέπει νὰ γίνεται συνδυασμὸς ἐνεργητικῶν ἀσκήσεων, βραδειῶν ἐννοεῖται καὶ ἐλαφρῶν, καὶ τρίψεων, διότι τὰ μετὰ τὴν ἄσκησιν ἐν τῷ ὀργανισμῷ ἀθροιζόμενα περιττώματα, δὲν ἀποβάλλονται τελείως διὰ μόνης τῆς τρίψεως· ἀπωθεῖ δὲ αὐτὰ καὶ ἡ αὐξάνουσα θερμότης ἐκ τῶν κινήσεων, ὁ *ἀποβαλλόμενος ἀήρ*, αὐτὴ ἡ μυϊκὴ λειτουργία καὶ ἡ *καθ' ἕκαστον τῶν μορίων ἀποκριτικὴ τῶν ἀλλοτρίων δύναμις*· εἰς τοῦτο δ' ἀκριβῶς συντελοῦσιν αἱ βραδεῖαι καὶ ἐλαφραὶ (χωρὶς ἰσχυροτέρας τάσεως τῶν μυῶν) ἀποθεραπευτικαὶ κινήσεις. (Γ΄. ιβ΄.)

20. *Αἱ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις ὡς ἀποθεραπευτικὸν μέσον.*

Ὡς συντελεστικώτατον ἀποθεραπευτικὸν μέσον συνιστᾷ καὶ τὰς *ἀναπνευστικὰς ἀσκήσεις* καὶ μάλιστα τὰς *βαθείας καὶ διαρκεστέρας κἄπως εἰσπνοάς*, τὴν ὑπὸ τῶν ἀρχαίων ἰατρῶν καὶ γυμναστῶν ἀποκαλουμένην *πνεύματος κατάληψιν*, τὴν ὁποίαν, λέγει, οἱ ἄριστοι γυμνασταί, ἐπιβάλλουσι καὶ μεταξὺ αὐτῶν τῶν γυμνασίων, ἵνα εὔπνουν τε ἅμα καὶ καθαρὸν γίνῃ τὸ σῶμα διὰ τὰς ἑπομένας ἀσκήσεις. Τῶν τοιούτων δὲ εἰσπνοῶν προκριτέαι αἱ κυρίως *ἀναπνοαὶ τοῦ στήθους*, καθ' ἃς τείνονται μὲν ἅπαντες οἱ μῦες τοῦ θώρακος, χαλαροῦνται δὲ οἱ κατὰ τὸ ἐπιγάστριον καὶ τὰς φρένας· μετ' αὐτοὺς δὲ ἔρχονται αἱ *διαφραγματικαὶ*

ἀναπνοαί, αἱ μετρίως ἐντείνουσαι τοὺς κατὰ τὸ ἐπιγάστριον μῦς, πρὸς ἀποθεραπείαν καὶ αὐτῶν τῶν κάτω τοῦ διαφράγματος σπλάγχνων [1].

21. Τὰ λουτρὰ ὡς μέσον τῆς ἀποθεραπείας καὶ καθόλου ὡς συμπλήρωμα τῆς σωματικῆς ἐπιμελείας.

Μέρος τῆς ἀποθεραπείας ὁρίζει ὁ Γαληνὸς καὶ τὰ λουτρὰ ἂν γίνεται καλὴ χρῆσις αὐτῶν (Γ'. δ'.). Ἂν καὶ ὁ διὰ τῶν συμμέτρων γυμνασίων καὶ διὰ τῆς προσηκούσης ἀποθεραπείας ἀσκηθεὶς ὠφέλησεν ἤδη ἑαυτὸν σημαντικῶς, συμπληρώνει οὐχ ἧττον τὴν ὠφέλειαν ταύτην καὶ διὰ τῶν καταλλήλων λουτρῶν· προτιμώτερα κρίνει, ἐπὶ τῶν ὑγιῶς ἐχόντων, τὰ ψυχρὰ λουτρά, ἀλλὰ καὶ ταῦτα σύμμετρα καὶ ἀνάλογα τῇ συμμέτρῳ φύσει τοῦ σώματος· κατὰ τὴν ἐποχὴν μάλιστα τῆς ἀναπτύξεως, μέχρι τοῦ πρώτου καὶ εἰκοστοῦ ἔτους, *ἡ συστηματικὴ ψυχρολουσία ἀντενδείκνυται,* ὡς δυναμένη νὰ παρακωλύσῃ τὴν φυσιολογικὴν τοῦ σώματος ἀνάπτυξιν, ἐνδείκνυται δὲ μόνον *τὸ ἀκριβῶς εὔκρατον λουτρόν·* μόνον μετὰ τὴν τελείαν τῆς σωματικῆς τοῦ νέου ἀναπτύξεως συμπλήρωσιν, ἐπιτρέπεται ἡ χρῆσις ταύτης, ὁπότε καὶ κρατύνει αὕτη ἅπαν τὸ σῶμα, ἐνισχύει τὸ δέρμα καὶ ἐθίζει πρὸς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολάς.

Ὡς κατάλληλον ἐποχὴν διὰ τὴν ἔναρξιν τῆς ψυχρολουσίας ὁρίζει τὴν ἀρχὴν τοῦ θέρους, πρὸς βαθμιαίαν ἐξοικείωσιν τοῦ ψυχρολουτοῦντος, προσθέτων ὅτι καὶ αὐτὴ ἡ ἡμέρα τῆς ἐνάρ-

---

[1] Εἶναι ἀληθῶς περίεργον πῶς εἰς ἐποχὴν καθ' ἣν ὁ πραγματικὸς τῆς ἀναπνευστικῆς λειτουργίας σκοπὸς ἦτο ἄγνωστος, ἡ γυμναστικὴ μέθοδος ὄχι μόνον τῶν ἰατρῶν, ἀλλὰ καὶ αὐτῶν τῶν ἐμπειρικῶν παιδοτριβῶν, ἀπέδωκε τὴν προσήκουσαν σημασίαν εἰς τὰς εἰδικὰς ἀναπνευστικὰς ἀσκήσεις, τόσον διὰ τὴν ἀνάπτυξιν καὶ ἐξάσκησιν τοῦ θώρακος καὶ τῶν ἐν αὐτῷ ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, ὅσον καὶ διὰ τὰς ἀποθεραπευτικὰς αὐτῶν ἰδιότητας, τὰς ὁποίας ὀρθώτατα ἐχαρακτήρισεν ὡς ἀποβολὴν τῶν περιττωμάτων, ἐνῷ εἰς τὴν σύγχρονον ἐποχήν, παρ' ὅλας τὰς ἐπιστημονικὰς ἀνακαλύψεις καὶ τὴν διάδοσιν τῆς ὑγιεινῆς ἐπιστήμης, οἱ διάφοροι θεμελιωταὶ τῶν διαφόρων γυμναστικῶν μεθόδων καὶ συστημάτων, πλὴν τοῦ Λίγκ, τῶν διαδόχων του καὶ τῶν ὁμοφρόνων αὐτοῖς, σχεδὸν ἐλησμόνησαν ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶχε καὶ πνεύμονας καὶ διάφορα ἄλλα ἐξ ἴσου σπουδαῖα ζωϊκὰ ὄργανα, ἄξια μερίμνης τουλάχιστον ἴσης πρὸς τὴν διὰ τοὺς μῦς λαμβανομένην!

ξεως δέον νὰ εἶναι εὔκρατος· καὶ τὸ μὲν σῶμα δέον νὰ παρασκευασθῇ προηγουμένως διὰ συμμέτρων τρίψεων καὶ γυμνασίων ἡ δὲ θερμοκρασία τοῦ ὕδατος νὰ μὴ εἶναι οὔτε πολὺ ὑψηλή, ὁπότε δὲν ποιεῖται *θερμασίαν ἐπανάκλησιν* (τὴν ἀντίδρασιν), ἀλλ' οὔτε καὶ πολὺ χαμηλή, ὥστε νὰ πλήττῃ καὶ νὰ καταψύχῃ τοὺς ἀήθεις.

Εἰς τὸν μέλλοντα νὰ ψυχρολουτήσῃ συνιστᾷ πρὸ τῆς ψυχρολουσίας ἰσχυρὰς καὶ ἀφθόνους ξηρὰς ἐντριβὰς διὰ *σκληροτέρων ὀθονίων* (στεγνῶν χειρομάκτρων) ἢ καὶ *ῥαπτῶν χειρίδων* καὶ μετ' αὐτὰς ὀλίγας ἀσκήσεις ἐν ταχυτέρῳ τινὶ ῥυθμῷ· μετὰ δὲ τὴν τοιαύτην προπαρασκευὴν νὰ εἰσέρχηται εἰς τὸ ψυχρὸν ὕδωρ, *μὴ βλακεύων* ἀλλὰ ταχέως εἰσερχόμενος ἢ πηδῶν, ὅπως τὸ ὕδωρ περιχυθῇ συγχρόνως εἰς ἅπαν τὸ σῶμα, διότι τὸ κατ' ὀλίγον πλησιάζον προξενεῖ ῥιγιάσεις δυσαρέστους· μετὰ δὲ τὴν ἐκ τοῦ ὕδατος ἔξοδον συνιστᾷ ἐκ νέου ἐντριβὰς μέχρι τελείας τοῦ δέρματος ἐκθερμάνσεως. Οἱ οὕτω ψυχρολουτοῦντες, ἀφικνοῦνται τὴν ὑστεραίαν ἐπὶ τὰ γυμνάσια, σαφῶς εὐεκτικώτεροι, τὸν μὲν τοῦ σώματος ὄγκον ἴσον ἔχοντες τῷ πρόσθεν, ἐσφιγμένον δὲ καὶ μυωδέστερον καὶ συντονώτερον καὶ τὸ δέρμα σκληρότερόν τε καὶ πυκνότερον ἔχοντες, διότι ἡ ψυχρολουσία γενικῶς ἐνισχύει ὁλόκληρον τὸν ὀργανισμὸν καὶ τὸ δέρμα πυκνὸν καὶ σκληρὸν ἀποτελεῖ, προφυλάττουσα οὕτως αὐτὸ ἀπὸ τὰς ἔξωθεν βλάβας (τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολάς).

22. *Ἡ τρίψις· σκοπός, εἴδη καὶ τρόπος τῆς χρήσεως αὐτῆς.*

Παρεκτὸς τῶν ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων καὶ τῶν λουτρῶν ποιεῖται ἐκτενῆ λόγον καὶ περὶ *τῆς τρίψεως* ἀναγνωρίζων αὐτὴν καὶ ὡς ἴδιον θεραπευτικὸν μέσον διαφόρων σωματικῶν ἀρρωστιῶν καὶ ἀμετριῶν καὶ ὡς μέρος ἀπαραίτητον τῆς τε ἀπὸ τῶν πόνων ἀποθεραπείας καὶ τῆς διὰ τὰ γυμνάσια παρασκευῆς· διακρίνει ἑπομένως *τὴν ἰδίως τρίψιν, τὴν παρασκευαστικὴν τρίψιν* παραλαμβανομένην πρὸ τῶν γυμνασίων, καὶ *τὴν ἀποθεραπευτικήν*, παραλαμβανομένην μετὰ τὸ πέρας τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως. Εἰς ἕκαστον τῶν τριῶν τούτων εἰδῶν διακρίνει τρεῖς κατὰ *ποιότητα διαφοράς*, τὴν *σκληράν*, ἤτοι ἰσχυρὰν τρίψιν, τὴν

μαλακὴν καὶ τὴν μέσην ἢ σύμμετρον, καὶ ἑτέρας τρεῖς κατὰ ποσότητα διαφοράς, τὴν πολλήν, τὴν ὀλίγην καὶ τὴν σύμμετρον. συνδυάζων δὲ ἑκάστην τῶν κατὰ ποσότητα διαφορῶν πρὸς τὰς κατὰ ποιότητα τοιαύτας ἀποτελεῖ ἐννέα ἐν ὅλῳ *συζυγίας*, τῶν ὁποίων κάμνει χρῆσιν, ἀναλόγως τοῦ ζητουμένου ἀποτελέσματος.

Ἀποτελέσματα τῆς τρίψεως ἐν γένει ἀναγνωρίζει *τὴν λύσιν, δέσιν, σάρκωσιν ἢ μινύθισιν τοῦ σώματος*, ἀκολουθῶν τὴν θεωρίαν τοῦ Ἱπποκράτους, καθ' ἣν *σκοπὸς τῆς τρίψεως εἶναι ἡ αὐτάρκης θρέψις, κάθαρσις, μάλαξις ἢ σφίγξις τῶν ἱστῶν*· καὶ ἡ μὲν μαλακὴ τρίψις λύει, ἡ σκληρὰ δένει, ἡ πολλὴ μινύθει ἡ δὲ μετρία σαρκοῖ· κατ' ἀκολουθίαν τὰ πέραν τοῦ μετρίου ἐκλελυμένα σώματα πρέπει σκληρῶς ν' ἀνατρίβωνται, ὅσα δὲ εἶναι συνεσφιγμένα μαλακῶς, καὶ ὅσα ἔχουσι συμμέτρως, οὔτε σκληρῶς οὔτε μαλακῶς, ἀλλὰ συμμέτρως καὶ ἄνευ ὑπερβολῆς τινος. Κατ' ἀναλογίαν δέ τινα δέον νὰ κανονίζηται καὶ ἡ ποσότης, λαμβανομένου ὑπ' ὄψιν ὅτι ἡ πολλὴ τρίψις φέρει ἰσχνότητα, ἡ δὲ μετρία ἀνάθρεψιν· ἡ ὀλίγη δὲ δὲν δύναται νὰ σαρκώσῃ διότι τὸ σαρκωθησόμενον μέρος ἔχει ἀνάγκην συμμέτρου παραθέσεως αἵματος καὶ δυνάμεως εὐρώστου, ἀλλ' ἀμφότερα ταῦτα γίνονται καλῶς μόνον ὑπὸ τῆς συμμέτρου τρίψεως, διότι ἡ ὀλίγη οὐδέτερον δύναται ν' ἀπεργασθῇ ἱκανῶς καὶ αὐτάρκως.

Ἡ παρασκευαστικὴ τρίψις, λέγει, εἶναι ἀπολύτως ἀναγκαία *εἰς πάντα μέλλοντα ν' ἀσκηθῇ εἰς ἐντόνους ἀσκήσεις*· διότι ἂν εὐθέως μεταβῇ ἐπὶ τὰς ἰσχυροτάτας κινήσεις προτοῦ μαλάξῃ σύμπαν τὸ σῶμα, λεπτύνῃ τὰ περιττώματα καὶ εὐρύνῃ τοὺς πόρους, κινδυνεύει νὰ διαρρήξῃ ἢ νὰ σπάσῃ τι τῶν στερεῶν μερῶν. Πρὸς ἀποφυγὴν λοιπὸν τούτου, δέον νὰ προθερμαίνῃ τὸ σῶμα διὰ ξηρᾶς δι' ὀθόνης ἐντριβῆς, μετρίας διαρκείας καὶ δυνάμεως, τὴν ὁποίαν ν' ἀκολουθῇ ἡ μετ' ἐλαίου τρίψις. Τὴν ξηρὰν ἐντριβὴν δύνανται ν' ἀντικαταστήσουν καὶ ὀλίγαι περιαγωγαὶ τῶν χειρῶν, ἄθλιπτοι καὶ μετρίως ταχεῖαι, θερμαίνουσαι τὸ σῶμα χωρὶς νὰ θλίβωσιν αὐτό, μετὰ τὰς ὁποίας ταχέως θέλει φανῇ *ἔρευθος εὐανθὴς* (ὑγιὲς ἐρύθημα) ἐπιτρέχον καθ' ἅπαν τὸ δέρμα. Τότε δὲ ἀρχίζει καὶ ἡ δι' ἐλαίου τρίψις, μὲ γυμνὰς τὰς χεῖρας, καὶ σύμμετρον σκληρότητα καὶ μαλακότητα ὅπως μὴ συνάγηται καὶ σφίγγηται τὸ σῶμα, μήτε ἐκλύηται καὶ χαλᾶται

περαιτέρω τοῦ προσήκοντος, ἀλλὰ φυλάττηται ἐν τῇ φυσιολογικῇ αὐτοῦ καταστάσει. Καὶ κατ' ἀρχὰς ἡ τρίψις δέον νὰ γίνηται ἐλαφρῶς, κατ' ὀλίγον δὲ ν' αὐξάνεται ἡ δύναμις αὐτῆς, μέχρις ὅτου *θλίβεται σαφῶς ἡ σὰρξ μὴ θλᾶται δέ·* ἡ διάρκειά της δὲ πρέπει νὰ εἶναι μικρά, διότι δὲν πρόκειται νὰ σκληρύνωμεν τὸ σῶμα τοῦ τριβομένου, ὅταν παρασκευάζομεν αὐτὸν διὰ τὰς ἀσκήσεις, ἀλλὰ νὰ προτρέψωμεν αὐτὸν πρὸς τὰς ἐνεργείας. Αἱ δὲ ἐπιβολαὶ καὶ περιαγωγαὶ τῶν χειρῶν πρέπει νὰ εἶναι πολυειδεῖς, ἔκ τε τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω καὶ ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω καὶ πλαγίως καὶ λοξῶς καὶ ἐγκαρσίως καὶ σιμῶς, ὅπως κατωρθωθῇ ν' ἀνατριβῶσι σύμπασαι αἱ ἶνες τῶν μυῶν καὶ ἐκ παντὸς μέρους. Καὶ *ἡ θερμοκρασία δὲ τοῦ οἴκου ἐν τῷ ὁποίῳ γίνεται ἡ ἐντριβὴ δέον νὰ εἶναι σύμμετρος·* διότι ἂν μὲν εἶναι θερμοτέρα τοῦ πρέποντος θὰ προκληθῇ ἀφθονία ἱδρῶτος πρὶν ἢ αὐτάρκως μαλαχθῇ τὸ σῶμα, ἂν δὲ εἶναι ψυχροτέρα, δυσκόλως θὰ ἐκθερμανθῇ τὸ σῶμα, οὔτε ποτὲ καλῶς θὰ μαλαχθῇ, οὔτε ὑγιὲς ἐρύθημα θὰ φανῇ, οὔτε θ' αὐξήσῃ ἐλαφρῶς ὁ μυϊκὸς ὄγκος. Τοιαύτη λοιπὸν εἶναι ἡ σύμμετρος παρασκευαστικὴ τρίψις ἡ ἁρμόζουσα πρὸς τὴν εὔκρατον ἕξιν τοῦ σώματος.

Καὶ *ἡ ἀποθεραπευτικὴ τρίψις* εἶναι ἐπίσης σύμμετρος, κατά τε τὸ τάχος τῆς φορᾶς τῶν χειρῶν, τὴν ῥώμην τῆς ἐπιβολῆς αὐτῶν καὶ τὸ πλῆθος τοῦ λίπους. Κατ' αὐτὴν συνιστᾷ νὰ ἐντείνῃ ἐλαφρῶς ὁ τριβόμενος τοὺς μῦς τῶν τριβομένων μελῶν, πρὸς τελειοτέραν τῶν περιττωμάτων ἀποβολήν, καθὼς καὶ νὰ ἐπιταχύνῃ τὴν αὐτοθεραπείαν δι' ἀναπνευστικῶν καὶ ἐλαφρῶν καὶ βραδειῶν ἐνεργητικῶν ἀσκήσεων.

Πλὴν τῶν ἀνωτέρω περιγραφεισῶν τρίψεων, αἱ ὁποῖαι κυρίως εἰπεῖν εἶναι μέρη τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, καθὸ μέρη οὖσαι *τῆς παρασκευῆς καὶ τῆς ἀποθεραπείας,* ἀναφέρει καὶ δύο ἀκόμη χρήσεις τῆς τρίψεως, *τὴν ἑωθινὴν καὶ τὴν ἑσπερινὴν ἀνάτριψιν,* καθὼς καὶ ποικίλας ἄλλας θεραπευτικὰς ταύτης ἐφαρμογάς. Καὶ ἡ μὲν ἑωθινὴ ἀνάτριψις, ἐπὶ τῶν ὑγιῶς ἐχόντων σωμάτων γίνεται ὅταν ταῦτα μέλλουσι νὰ συνενεχθῶσι *κρύει κρατερῷ,* καθὼς π. χ. νὰ ψυχρολουτήσωσι· ἐπὶ δὲ τῶν μὴ τελείως ὑγιῶν, τῶν πεπονηκότων, τῶν ψυχθέντων κλπ. γίνεται λαμβανομένων πάντοτε ὑπ' ὄψιν τῶν ἤδη περὶ τῆς ποιότητος καὶ τῆς ποσότη-

τος αὐτῆς λεχθέντων. Τὰ αὐτὰ δὲ περίπου ἐπαναλαμβάνει καὶ διὰ τὴν *ἑσπερινὴν ἀνάτριψιν*, τὴν ὁποίαν συνιστᾷ εἰς τοὺς κοπώδεις καὶ κατεξηραμένους ἐκ τῶν ὑπερμέτρων ἡμερησίων πόνων, ἐν συνδυασμῷ μετ' ἐλαφροῦ περιπάτου, ἐλαφροῦ δείπνου καὶ ἡσυχίας πολλῆς. Ἐν τῷ κεφαλαίῳ τούτῳ ἀναφέρει καὶ πάλιν ὁ Γαληνὸς *τὰς ξηρὰς τρίψεις*, διά τε σινδόνων ἢ χειριδίων ἢ καὶ μόνων τῶν χειρῶν ἐπιτελουμένης, χωρὶς λίπους ἢ σὺν ἐλαχίστῳ τινί· ἐπειδὴ δὲ ἀναφέρει συγχρόνως *ἔλαιον ἐκ τῶν στυφόντων*, καθὼς καὶ ἔλαιον διαφορετικὸν *ἀπηλλαγμένον ἁπάσης ψυχούσης ποιότητος* καὶ κατωτέρω *πίττην* τινά, δύναταί τις νὰ συμπεράνῃ ὅτι καὶ τότε ὅπως καὶ τώρα, ἐγίνετο χρῆσις κατὰ τὰς τρίψεις διαφόρων σκευασιῶν, μὲ κυρίαν βάσιν τὸ ἔλαιον καὶ τὴν ῥητίνην ἢ καὶ τὸ ὑπὸ τοῦ ἰατροῦ Ἡροδότου (ἐν *Ὀρειβασίῳ*. Συναγ. ἰατρ. Ἐκδ. Daremberg. Paris 1851. Τόμ. Δ') ἀναφερόμενον *ἀφρόνιτρον*, ἀπαράλλακτον ὅπως ἐν τοῖς μίγμασι τοῖς ἐξ Ἀγγλίας προελθοῦσι, τῶν ὁποίων εἶναι κοινοτάτη σήμερον ἡ χρῆσις πρὸς τρίψιν τῶν προπονουμένων ἀθλητῶν καὶ ἵππων (καὶ αὐτῶν ἀκόμη τῶν παθόντων ψύξεις, ῥευματικοὺς πόνους κλπ.), καὶ γνωστῶν ὑπὸ τὸ ὄνομα embrocation.

23. Ἡ γυμναστικὴ τῶν ἡλικιωμένων.

Ἀκολουθῶν καὶ ὁ Γαληνὸς τὴν ὑπὸ τοῦ Πλάτωνος καὶ τοῦ Ἀριστοτέλους τεθεῖσαν ἀρχὴν τῆς *δι' ὅλου τοῦ βίου* σωματικῆς ἐπιμελείας, φρονεῖ ὅτι καὶ *οἱ γέροντες* οὐδὲν ἧττον τῶν νέων δέονται *εἰς κίνησιν ἄγειν τὸ σῶμα*· οὐδεὶς δ' ἐξ αὐτῶν χρήζει παντελοῦς ἡσυχίας ὅπως οὐδὲ γυμνασίου σφοδροῦ (Ε' γ'). Ἡ ἐκλογὴ τῶν διὰ τοὺς γέροντας χρησίμων ἀσκήσεων δέον νὰ συμφωνῇ πρὸς τὴν ὅλην σωματικὴν αὐτῶν διάθεσιν καὶ τὰ ἐνοχλοῦντα τούτους παθήματα· διότι ὅπως τὸ ἄριστον νεανικὸν σῶμα εἶναι ἐπιτηδειότατον πρὸς τοὺς σφοδροτάτους πόνους, οὕτω καὶ τὸ ἄριστον γεροντικὸν σῶμα εἶναι ἐπιτήδειον πρὸς τοὺς μετρίους, ἐνῷ τὸ ὁπωσδήποτε ἀσύμμετρον καὶ ἀσθενικόν, εἰς τὰ πολλὰ τῶν γυμνασίων δὲν εἶναι ἐπιτήδειον. Χρησιμωτάτας δὲ ἀσκήσεις διὰ τοὺς γέροντας θεωρεῖ τὰς διὰ τῶν ἰσχυροτέρων μορίων, δι' ὧν καὶ τὰ λοιπὰ συγκινοῦνται καὶ γυμνάζονται, καὶ οὐχὶ τὰς εἰδικὰς καὶ κατὰ μικρὰ μυϊκὰ ἀθροίσματα ἢ καὶ μεμονωμένως κι-

νούσας τοὺς μῦς. Εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν διὰ τοὺς ἡλικιωμένους ἐνδεικνυομένων ἀσκήσεων δέον νὰ λαμβάνωνται ὑπ' ὄψιν καὶ τὰ *ἤθη αὐτῶν*, διότι αἱ εἰθισμέναι κινήσεις γίνονται ἄκοποι εἰς αὐτοὺς καὶ εὐχαριστοῦνται κατ' αὐτὰς ἐνεργοῦντες, ὅπως ἐξ ἄλλου δυσφοροῦσι καὶ κοπιάζουσιν ὑπερμέτρως κατὰ τὰς ἀήθεις εἰς αὐτοὺς κινήσεις. Ἐκ δὲ *τῶν τεχνικῶν ἐνεργειῶν*, ἤτοι *τῶν ἀθλητικῶν ἀσκήσεων* καὶ ἐν γένει τῶν κατὰ παλαίστραν, *οὐδ' ἅψασθαι* συμβουλεύει αὐτούς.

24. *Ἡ θεραπευτικὴ γυμναστική.*

Ἀλλὰ παρεκτὸς τοῦ ὑγιεινοῦ καὶ τοῦ φυλακτικοῦ, ἀναγνωρίζει εἰς τὰ γυμνάσια καὶ τρίτον σκοπόν, *ἀπὸ τῶν παθημάτων λαμβανόμενον*, κοινὸν μὲν εἰς ἁπάσας τὰς ἡλικίας ἀλλὰ μὴ ἔχοντα τὴν αὐτὴν ἐν ἁπάσαις δύναμιν, ὑπονοῶν ὅτι ὁ τρόπος τῆς διὰ τῶν γυμνασίων θεραπείας ὡρισμένων παθήσεων εἶναι μὲν ὁ αὐτὸς καθ' ἁπάσας τὰς ἡλικίας, διαφέρει ὅμως ἡ ἔντασις τῆς χρήσεως καὶ τὰ ἀποτελέσματα αὐτοῦ· ἀφοῦ δ' ἀπαριθμήσῃ διαφόρους παθήσεις καὶ τὰ θεραπευτικὰ τούτων γυμνάσια ἔρχεται εἰς *τὰς σωματικὰς ἀμετρίας*, ἐπὶ τῶν ὁποίων κατ' ἐξοχὴν δύναται ἐπωφελῶς νὰ ἐπιδράσῃ ἡ γυμναστική.

Κατὰ τὴν θεραπείαν τῶν τοιούτων ἀμετριῶν, *τὸ μὴ γυμνάζεσθαι τοῖς ἀσθενέσι μορίοις*, ἐπὶ γερόντων μόνον συμβουλεύει· ἐπὶ δὲ τῶν λοιπῶν, ὅσῳ ἀπωτέρω τοῦ γήρατος εὑρίσκονται, τόσῳ περισσότερον πρέπει νὰ γυμνάζωσι τὰ ἀσθενῆ ταῦτα μέρη· ἄν, παραδείγματος χάριν, ἔφηβός τις, τῶν ἔτι αὐξανομένων, εἶναι ὑπερμέτρως ἰσχνὸς κατὰ τὰ σκέλη, συμφέρει εἰς αὐτὸν νὰ *πιττοῦται* καὶ νὰ τρίβεται μετρίως καὶ νὰ γυμνάζεται κατ' ἐξοχὴν εἰς τὸν δρόμον, ἐπιβλεπόμενος καὶ ὑπό τινος εἰδικοῦ γυμναστοῦ, κανονίζοντος τὸ εἶδος, τὸ ποσὸν καὶ τὴν ἔντασιν τῆς ἀσκήσεως ὥστε μήτε ὀλιγωτέρα τοῦ προσήκοντος νὰ εἶναι ἡ χρῆσις αὐτῆς ἀλλὰ μήτε καὶ ὑπερβολικὴ μέχρι καταπονήσεως. Ἡ τοιαύτη δὲ προσμέτρησις ἂν καὶ φαίνεται πολὺ δύσκολος, ὅπως καὶ ἐν τοῖς πρόσθεν ἐρρέθη, ὄχι μόνον εἰς τὰ γυμνάσια ἀλλὰ καὶ εἰς πάντα τὰ ἀφορῶντα εἰς τὴν ὑγιεινὴν δίαιταν, δύναται κατὰ τὰς προηγηθείσας ὑποδείξεις τοῦ Γαληνοῦ ν' ἀποβῇ εὔκολος καὶ εὔγνωστος, ἀρχομένου τοῦ γυμνάζον-

τος ἀπὸ τῶν ἀσφαλεστάτων ἐν ἑκάστῳ μέτρῳ, καὶ ἐπισκοπουμένου τὸ ἀποβαῖνον, ὅπως ἐν ἀνάγκῃ ἀφαιρέσῃ ἢ προσθέσῃ ἀσκήσεις πρὸς ἐπανόρθωσιν τῆς ἀμετρίας. Οὕτω θεραπεύει τις τοὺς εὐσάρκους, ἐπιβάλλων εἰς αὐτοὺς πολὺ περισσότερα γυμνάσια διὰ τὴν ὑγρότητα τῶν σωμάτων, ἀλλ' οὐχὶ καὶ σύντονα, πρὸς ἀποφυγὴν τῆς ἐν αὐτοῖς ἀναπτύξεως ὑπερβολικῆς θερμότητος καὶ συγχρόνως προσέχων πολὺ ὅταν ἐξ ἀργοτέρας διαίτης ἄρχονται οὗτοι γυμναζόμενοι (Ε' ιβ'.) τοὺς δὲ ἰσχνούς, τοὐναντίον, θεραπεύει γυμνάζων αὐτοὺς οὐχὶ εἰς ὀξέα καὶ σύντονα γυμνάσια ἀλλ' εἰς ἐλαφρὰ καὶ βραδέα· διότι πάντες οἱ περὶ τὴν γυμναστικὴν ἀσχολούμενοι συμφωνοῦσιν ὅτι τὰ ὀξέα γυμνάσια λεπτύνουσι τὸ σῶμα ἐνῷ τὰ βραδέα σαρκοῦσιν αὐτό.

25. Σημασία τῆς τέρψεως κατὰ τὴν ἄσκησιν. Ἡ ἐπὶ τῶν ψυχικῶν δυνάμεων ἐπίδρασις τῆς γυμναστικῆς.

Διατάξας οὕτω τελείως ἐν τῷ συστήματί του τὰς ἀσκήσεις πρὸς σύμμετρον τοῦ ὅλου σώματος ἐξάσκησιν, ἀνάλογον πρόσκτησιν τῶν διαφόρων σωματικῶν ἀρετῶν, φύλαξιν καὶ ἀποθεραπείαν ἀπὸ τῆς καταπονήσεως καὶ πρὸς κατάλληλον ἐκλογὴν ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς σωματικῆς τῶν ἀσκουμένων διαθέσεως, δὲν παρεῖδε καὶ τὴν ἐπὶ τῶν ψυχικῶν δυνάμεων ἐπίδρασιν τῶν ἀσκήσεων καὶ μάλιστα τῶν παιδιῶν, ἀλλ' ἀφιέρωσεν εἰς αὐτὰς ὁλόκληρον λόγον (περὶ τοῦ διὰ τῆς μικρᾶς σφαίρας γυμνασίου) ἐν τῷ ὁποίῳ ἐξετάζει λεπτομερέστατα τὰ ἐπὶ τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς ἀποτελέσματα αὐτῶν. Εὐθὺς ἐν ἀρχῇ τοῦ εἰρημένου λόγου ἀποκαλεῖ ἄριστα ἁπάντων γυμνασίων, ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα ὄχι μόνον ἀσκοῦσι τὸ σῶμα ἀλλὰ τέρπουσι συγχρόνως καὶ τὴν ψυχήν, οἱ δὲ ταῦτα ἐξευρόντες καὶ συνδυάσαντες τὴν σωματικὴν ἐξάσκησιν πρὸς τὴν ἡδονήν, τὴν τέρψιν καὶ τὴν φιλοτιμίαν, ἦσαν ὄντως σοφοὶ ἄνδρες καὶ τέλειοι γνῶσται τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως. Ἡ ἐπιμέλεια τοῦ σώματος οὐδέποτε πρέπει νὰ ἄγῃ εἰς ἀμέλειαν τῆς ψυχῆς, τοὐναντίον μάλιστα ἡ ψυχὴ δέον νὰ τυγχάνῃ ἀκόμη περισσοτέρας ἐπιμελείας, τοῦτο δὲ κατορθοῦται κυρίως διὰ τῶν τερπνῶν γυμνασίων.

Καὶ τὰ μὲν κυνηγέσια καὶ ἡ ἄλλη θήρα καὶ ἐν γένει τὸ

sport τῆς ἐποχῆς του εἶναι ὄντως τερπναὶ γυμναστικαὶ ἀσχολίαι ἀλλ' ἀπρόσιτοι εἰς τοὺς πολλοὺς διότι ἔχουν ἀνάγκην καὶ μεγίστης δαπάνης καὶ χρόνου μακροῦ· οὕτω δὲ ὄχι μόνον οἱ πτωχοὶ ἀστοὶ δὲν δύνανται νὰ καταγίνωσιν εἰς αὐτά, ἀλλ' οὐδ' αὐτοὶ οἱ πράττοντες τὰ πολιτικὰ καὶ οἱ τὰς ἄλλας τέχνας ἐργαζόμενοι καὶ ἐν γένει πάντες οἱ ἐκ τῆς ἐργασίας των ἀποζῶντες ἢ ἔχοντες σοβαρὰς βιωτικὰς ἀσχολίας· ὀνομάζει ἑπομένως ἀληθῶς *φιλανθρώπους ἀσκήσεις* ἐκείνας τῶν ὁποίων καὶ ὁ πενέστατος δύναται ν' ἀσφαλίσῃ εἰς ἑαυτὸν τὰ μέσα τῆς ἐκτελέσεως. Τοιαύτη δὲ ἄσκησις εἶναι κατ' αὐτὸν ἡ *διὰ τῆς σφαίρας παιδιά*, ἡ ὁποία δὲν ἔχει ἀνάγκην οὔτε ὅπλων, οὔτε ἵππων, οὐδὲ κυνῶν θηρευτικῶν, ἀλλὰ μόνον μιᾶς σφαίρας καὶ ταύτης μικρᾶς, προσέτι δὲ οὐδέποτε βιάζει εἰς ὀλιγωρίαν τῶν λοιπῶν βιωτικῶν ἐργασιῶν, ἐνῷ συγχρόνως περιλαμβάνει τὰ πλεῖστα στοιχεῖα τῆς συμμέτρου καὶ ὑγιεινῆς ἀσκήσεως. Καὶ ὄντως, κατὰ τὴν παιδιὰν ταύτην δύνανται νὰ κινηθῶσιν ἐξ ἴσου πάντα τὰ μέρη τοῦ σώματος ἐνῷ συγχρόνως δύναται αὐτὸς ὁ σφαιρίζων καὶ ἐπὶ τὸ σφοδρότερον ν' ἀνάγῃ τὴν κίνησιν, καὶ ἐπὶ τὸ μαλακώτερον καὶ τὰ κάτω μᾶλλον τῶν ἄνω μερῶν νὰ κινῇ καὶ ἐν γένει μέρος τι περισσότερον τῶν ἄλλων, οἷον τὴν ὀσφὺν ἢ τὴν κεφαλὴν ἢ τὸν θώρακα. Ἀλλὰ καὶ τὸ εἶδος τῶν κινήσεων παρουσιάζει μεγίστην ποικιλίαν δυνάμενον νὰ κατασταθῇ καὶ ὀξύτατον καὶ βραδύτατον καὶ σφοδρότατον καὶ πραότατον, ἀναλόγως τῆς βουλήσεως τοῦ παίζοντος καὶ τῆς σωματικῆς αὐτοῦ διαθέσεως· διότι ὅταν οἱ παίζοντες συνιστάμενοι πρὸς ἀλλήλους καὶ παρεμποδίζοντες ὁ εἰς τὸν ἄλλον ἀπὸ τοῦ ν' ἀναλάβῃ τὴν σφαῖραν, ἀναμιγνύουν εἰς τὴν παιδιὰν πολλοὺς τραχηλισμοὺς καὶ πολλὰς ἄλλας παλαιστικὰς λαβάς, ὥστε ἡ μὲν κεφαλὴ καὶ ὁ αὐχὴν νὰ διαπονῶνται διὰ τῶν τραχηλισμῶν, αἱ δὲ πλευραὶ καὶ ὁ θώραξ καὶ ἡ γαστήρ, ὑπὸ τῶν περισφίγξεων, τῶν ἀπώσεων, τῶν ἀποστηρίξεων καὶ τῶν ἄλλων παλαιστικῶν λαβῶν, καταντᾷ ἀληθῶς ἡ σφαίρισις μέγιστον καὶ σφοδρότατον γυμνάσιον, τὸ ὁποῖον θέτει εἰς ἔντονον κίνησιν ὁλόκληρον τὸ σῶμα. Καὶ ἀληθῶς πλὴν τῆς κεφαλῆς καὶ τοῦ θώρακος κινεῖται σφοδρῶς καὶ πολυειδῶς καὶ ἡ ὀσφὺς καὶ τὰ σκέλη, διὰ τῶν βαδίσεων, τῶν δρόμων καὶ τῶν πλαγίων μεταπηδήσεων

καθ' ἁπάσας τὰς διευθύνσεις αἱ ὁποῖαι ὅταν ταχέως καὶ ἐκ πολλοῦ διαστήματος γίνωνται ἀσκοῦν ἐντόνως τὰ σκέλη, ὅταν δὲ συνδυάζωνται καὶ μετ' ἐλαφρῶν βολῶν καὶ συλλήψεων τῆς σφαίρας, χωρὶς ἰσχυρᾶς συντονίας, ἐνισχύουν καὶ τὴν ἀναπνευστικὴν τοῦ σφαιρίζοντος δύναμιν, καὶ ὅταν μετέχωσι καὶ πολλῶν ἀντιλήψεων καὶ βολῶν καὶ λαβῶν τότε γυμνάζουσιν ὁλόκληρον τὸ σῶμα καὶ μεταβάλλουσι τὴν παιδιὰν ταύτην ἀληθῶς εἰς σφοδρότατον γυμνάσιον, ἀναλόγως τῆς εὐτονίας τῶν κινήσεων καὶ τῆς διαρκείας αὐτῶν.

Ἀλλὰ καὶ τὰς χεῖρας πολυμερέστατα γυμνάζει ἡ παιδιὰ αὕτη διὰ τῶν ἐν παντὶ σχήματι συλλήψεων καὶ βολῶν τῆς σφαίρας, διότι ἡ ἐκ διαστήματος ἱκανοῦ εὔτονος βολή, ἐλαφρότερον ἢ καὶ σχεδὸν οὐδόλως κινοῦσα τὰ κάτω ἄκρα, γυμνάζει τὰ ἄνω σφοδρότερον. Οὕτω λοιπὸν ἡ παιδιὰ αὕτη ἄλλοτε ἄλλους τῶν μυῶν τείνουσα σφοδρότερον κατορθώνει ὥστε πάντες ἐν μέρει πονοῦντες ἴσην νὰ ἔχωσιν ἀνάπαυλαν καὶ οὔτε να μένωσιν ἐντελῶς ἀργοί, οὔτε κόπους ἁλίσκεσθαι μόνους πονοῦντες· γυμνάζει δὲ προσέτι καὶ *τὴν ὅρασιν καὶ τὴν εὐστοχίαν*, καθόσον ἂν ὁ παίκτης δὲν ἐκτιμήσῃ προσηκόντως τὴν ῥοπὴν τῆς σφαίρας δὲν δύναται νὰ συλλάβῃ αὐτήν, καὶ *θήγει καὶ αὐτὴν τὴν γνώμην*, διὰ τῆς συνεχοῦς προσπαθείας τῆς κατισχύσεως καὶ διακωλύσεως τῶν ἀντιπάλων· *μόνος ὁ πόθος τῆς διακρίσεως καὶ τῆς ὑπεροχῆς, μὴ ἀκολουθούμενος καὶ ὑπὸ τῆς δράσεως, ἐκλεπτύνει τὸν ἄνθρωπον*, ἐνῷ ἐν συνδυασμῷ μὲ τὰ γυμνάσια, τὴν φιλοτιμίαν καὶ τὴν ψυχαγωγίαν, τὰ μέγιστα καὶ τὴν σωματικὴν ὑγιείαν καὶ τὴν σύνεσιν τῆς ψυχῆς ὠφελεῖ· δὲν εἶναι δὲ σμικρὸν ἀγαθὸν ὅταν μία ἄσκησις δύναται συγχρόνως νὰ ὠφελήσῃ καὶ τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν καὶ εἰς τὴν ἰδίαν ἑκάτερον ἀρετήν. Ὅτι δὲ πράττει τοῦτο εἰς ἀμφότερα δὲν εἶναι δύσκολον νὰ τὸ ἀντιληφθῇ κανεὶς προσθέτων εἰς τ' ἀνωτέρω ῥηθέντα καὶ τὴν τακτικὴν τῆς παιδιᾶς, ἡ ὁποία ἀπαιτεῖ νὰ ἐκτίθεταί τις ἐν καιρῷ ἀποκρύπτων συγχρόνως τὴν ἐνέργειάν του καὶ ὀξέως νὰ δράττηται πάσης εὐνοϊκῆς περιστάσεως καὶ νὰ σφετερίζηται τὰ τῶν ἐναντίων ἢ βιάζων ἢ ἀδοκήτως ἐπιτιθέμενος καὶ νὰ φυλάττῃ τὰ κτηθέντα, ἀκριβῶς ὅπως οἱ ἀγαθοὶ στρατηγοί.

Παρεκτὸς τῶν προρρηθέντων ὑγιεινῶν καὶ μορφωτικῶν αὐτῆς ἀποτελεσμάτων ἡ τοιαύτη γύμνασις παρουσιάζει καὶ τὸ κυριώτατον πλεονέκτημα ὅτι εἶναι *ἐντελῶς ἀκίνδυνος*. Ἡ ἀποκλειστικὴ ἐξάσκησις εἰς τοὺς δρόμους τῆς ταχύτητος πολλοὺς ἤδη διέφθειρεν ἐκ τῆς ῥήξεως ἐπικαίρου τινὸς ἀγγείου καὶ αἱ σύντονοι ἱππασίαι πολλάκις ἔβλαψαν τοὺς νεφροὺς καὶ τὸν θώρακα καὶ αὐτοὺς τοὺς σπερματικοὺς πόρους, ἂν μὴ λάβῃ τις ὑπ' ὄψιν τὰ ὑπὸ τῶν ἵππων προξενηθέντα ἀπευκταῖα ἐξ ὧν πολλοὶ παραχρῆμα ἐκπεσόντες τῆς ἕδρας ἐθανατώθησαν· ἀλλὰ πολλοὺς καὶ τὸ ἅλμα ἔβλαψε καὶ ὁ δίσκος καὶ τὰ διὰ τοῦ κάμπτειν γυμνάσια (αἱ ἀνταγωνιστικαὶ καὶ παλαιστικαὶ ἀσκήσεις)· τὰ δὲ κατὰ τὴν παλαίστραν πάντας σχεδὸν τοὺς εἰς αὐτὰ ἀσκουμένους ἐλωβήθησαν οὐδὲν ἧττον τῶν Ὁμηρικῶν Λιτῶν αἵτινες περιγράφονται ὑπὸ τοῦ Ποιητοῦ:

Χωλαί τε, ῥυσαί τε
παραβλῶπες τ' ὀφθαλμώ.

Οὕτω καὶ οἱ ἐκ τῆς παλαίστρας ἄλλοι χωλοὶ ἢ διεστραμμένοι τὰ κῶλα, ἢ τεθλασμένοι ἢ πάντες κατά τι μέλος πεπηρωμένοι καταντῶσιν. Καὶ κατὰ τοῦτο ἑπομένως ἡ διὰ τῆς σφαίρας παιδιὰ πλεονεκτεῖ τῶν ἀθλητικῶν ἀσκήσεων ὡς *οὐδέποτε ἐμβάλλουσα εἰς κίνδυνον* τοὺς εἰς αὐτὴν ἀσκουμένους· ἐπειδὴ δὲ ἡ ἔντασις τῆς ἀσκήσεως ταύτης ἐξαρτᾶται, ὡς ἀνωτέρω ἐρρέθη, ἐξ αὐτῆς τῆς διαθέσεως τοῦ παίζοντος, διὰ τοῦτο ἡ παιδιὰ αὕτη καὶ εἰς ἐκεῖνον ὅστις χρήζει ἀναπαύσεως εἶναι ὠφέλιμος καὶ πρὸς ἀνάκλησιν ἀρρώστου δυνάμεως ἀποτελεσματικὴ καὶ εἰς γέροντας καὶ εἰς παῖδας ἐπιτηδεία καὶ ἐν ἑνὶ λόγῳ μία τῶν ὑφ' ὅλας τὰς ἐπόψεις καὶ *εἰς πάντας χρησίμων* ἀσκήσεων.

ВІВЛІОѲІКН
M. ΓΑΛΑΤΑΙΤΣ

ΑΘΗΝΑΙ, ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΝ "ΕΣΤΙΑ,, Κ. ΜΑΪΣΝΕΡ & Ν. ΚΑΡΓΑΔΟΥΡΗ 8026