

Ο λόγος «περί υγιεινής» των αυτοκρατορικών χρόνων

Το αίτημα του επαναπροσδιορισμού της σωματικής άσκησης

Ονούφριος Παυλογιάννης

Δρ Ιστορίας, Διδάσκων Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Η έντονη έως εχθρική κριτική που δέχθηκαν οι αγωνιστικές συνθήκες και τα πρόσωπα του αθλητισμού αποτελεί κοινή θέση διανοουμένων των αυτοκρατορικών χρόνων και σχηματικά εστιάζεται στο ότι η αθλητική άσκηση δεν είναι σύμμετρη, δεν είναι υγιεινή, άρα είναι επιζήμια τόσο για την ανθρώπινη οντότητα όσο και για την κοινωνική ευρυθμία.¹

Σκόπιμα προτάσσεται αυτή η διαπίστωση, γιατί στη βάση αυτής της κριτικής διαμορφώθηκε ως απάντηση και ως εναλλακτική πρόταση από φιλοσόφους και «υγιεινούς» ο λόγος περί υγιεινής, με τη γυμναστική να εμφανίζεται συγγενική της ιατρικής και μέρος μια ευρύτερης υγιεινής / διαιτητικής τέχνης.²

Γι' αυτό το λόγο κρίνεται αναγκαίο, πριν επιχειρηθεί η προσέγγιση των βασικών παραμέτρων της υγιεινής πρότασης των αυτοκρατορικών χρόνων, να προηγηθεί μια ενότητα η οποία αφενός θα περιέχει μια σύνοψη θέσεων που αμφισβητούν την υγιεινή διάσταση του αγωνιστικού αθλητισμού και αφετέρου θα παρουσιάζει το αίτημα της διαμόρφωσης μιας εναλλακτικής διαιτητικής πρότασης.

Η αρνητική κριτική των αθλητικών συνθηκών

Είναι αναγκαίο να σημειωθεί ευθύς εξαρχής ότι κατά τα αυτοκρατορικά χρόνια κυριαρχούν απόψεις διανοουμένων που ανήκουν ή που κινούνται στις παρυφές μιας πνευματικής κίνησης με κοινά χαρακτηριστικά. Οι εκπρόσωποι αυτής της κίνησης, που έγινε γνωστή ως Δεύτερη Σοφιστική και ορίζει μια αναγεννητική περίοδο που αρχίζει τον 1ο αιώνα μ.Χ. και καλύπτει ολόκληρο τον 2ο αιώνα, δείχνουν να αγωνιούν για την ιστορική και εθνική συνείδηση και στρέφονται στο ιστορικό παρελθόν. Κατά συνέπεια συμφωνούν ως προς την κριτική τους στη μεταβολή των ηθών και των συμπεριφορών της εποχής τους και υποστηρίζουν την τάση εξιδανίκευσης της κλασικής εποχής και την προσπάθεια μίμησης λόγων και πράξεων. Από αυτήν την ιδεολογική θέση εκπορεύονται κατά κύριο λόγο οι κρίσεις τους και οι προτάσεις τους για βασικούς θεσμούς της επιστήμης, της πολιτικής, της κοινωνίας και ασφαλώς για τον αθλητισμό και την υγεία των πολιτών.³

Σύμφωνα με τη λογική τους, η άσκηση είναι απαραίτητη στο βαθμό που φροντίζει για την αρμονία και τη δύναμη, συνεπώς για την υγεία της ανθρώπινης ολότητας, ενώ αντιθέτως όταν φθάνει στην υπερβολή ή υπάγεται σε αγωνιστικούς στόχους αποτελεί εμπόδιο για τη σύμμετρη ανάπτυξη των νέων.⁴ Κατ' επέκταση η συμμετοχή στην αθλητική άσκηση, εξαιτίας της χρήσης «νεωτερι-

σμών» και της μονομερούς προσήλωσης που απαιτεί, δεν είναι σύμμετρη, δεν συμπορεύεται με το αίτημα της προαγωγής των πνευματικών και πολιτικών αξιών, δεν συμβάλλει στη διαμόρφωση υγιών πολιτών.⁵

Την αυστηρότερη κριτική από τους διανοουμένους και τους «υγιεινούς» των αυτοκρατορικών χρόνων δέχεται η «αθλητική κακοτεχνία», δηλαδή η απρογραμματίστη εφαρμογή επικίνδυνων προπονητικών μεθόδων κατά την άσκηση των αθλητών.⁶ Αυτές οι ενέργειες υπέρμετρης μυϊκής ενδυνάμωσης επιδρούν αποτρεπτικά στην ψυχοπνευματική ανάπτυξη και αποτελούν βασική αιτία της παθητικότητας, που επιφέρει την κοινωνική αδιαφορία, κυρίως όμως αποδεικνύονται επιζήμιες για τη σωματική υγεία.⁷ Επομένως, η αθλητική άσκηση της αυτοκρατορικής εποχής ταυτίζεται με την «παλαιστρική» και την «καταβλητική» και κατακρίνεται επειδή χαρακτηρίζεται από την κακολογία της φύσης των αθλητών και την αντιποίηση των πραγματικών στόχων της γυμναστικής.⁸ Ο Γαληνός, μάλιστα, σπεύδει να διαχωρίσει την «κατὰ φύσιν εὐεξία» από την αθλητική ευεξία, που αναφέρεται ως «οὐ φύσει εὐεξία» και κάνει λόγο περί «τῆς μοχθηρᾶς εὐεξίας», που διαβάλλει τους στόχους της διαιτητικής παράδοσης, συνεπώς είναι ελάχιστα χρήσιμη ως προς την υγιεινή διαμόρφωση του σώματος και τη διατήρηση της ψυχοσωματικής ισορροπίας.⁹

Ειδικότερα ως κύριο πρόβλημα σημειώνεται η απολύτως καθορισμένη αθλητική ζωή, στο πλαίσιο της οποίας οι συμμετέχοντες πρέπει να πειθαρχούν σε μια συγκεκριμένη δίαιτα, να αποφεύγουν ή να προτιμούν είδη τροφών και ποτών, να ασκούνται χωρίς αντίρρηση σε σκληρές συνθήκες, να «παραδίνονται» στον προπονητή τους.¹⁰ Το θέμα, βέβαια, δεν είναι μόνο αυτή η επίπονη ζωή των αθλητών, γεμάτη υποχρεώσεις και απαγορεύσεις, αλλά κυρίως ότι η άσκηση των αθλητών εξειδικεύεται σύμφωνα με το άθλημα και δεν συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του σώματος καθώς και ότι είναι προκαθορισμένη, δηλαδή κατά την εφαρμογή της δεν αξιολογεί την ιδιαίτερη ιδιοσυγκρασία του κάθε αθλητή.¹¹

Κύρια ευθύνη για το ότι η αθλητική άσκηση σπανίως συνδέεται με υγιεινούς σκοπούς έχει ο άνθρωπος που διευθύνει την αθλητική ζωή και ονομάζεται «παιδοτρίβης». Ο Γαληνός, ιατρός και γνώστης των υγιεινών πορισμάτων, επικρίνει τον παιδοτρίβη των αυτοκρατορικών χρόνων ως άνθρωπο χαμηλού μορφωτικού επιπέδου, με ανεπαρκείς γνώσεις γυμναστικής και υγιεινής τέχνης, ανίκανο, σε αντίθεση με τον «υγιεινό» γυμναστή, να αξιολογήσει το σύστημα των ασκήσεων, να κατανοήσει τη χρησιμότητά τους, να παρακολουθήσει την πορεία της άσκησης σε σχέση με την ψυχοσωματική κατάσταση του αθλητή και τις εξωτερικές μεταβλητές. Επομένως, η άσκηση που εφαρμόζεται στους αθλητικούς χώρους από παιδοτρίβες ανεπιστήμονες, που οικειοποιούνται την ιδιότητα του γυμναστή, όχι μόνο δεν

μπορεί να θεωρηθεί μέρος των υγιεινών παραγγελμάτων της εποχής και του βασικού αιτήματος της διαφύλαξης της υγείας, αλλά είναι και επιζήμια για την υγεία των πολιτών.¹²

Ο λόγος περί υγιεινής τέχνης

Ως φυσικό επακόλουθο αυτής της ολοκληρωτικής κριτικής της αθλητικής άσκησης και ως απάντηση στις επικρίσεις των διανοουμένων για τις συνθήκες τρυφλότητας και φιληδονίας που επικρατούσαν στα αυτοκρατορικά χρόνια αναπτύσσεται ο προβληματισμός σχετικά με την επίτευξη ενός συνετού κοινωνικού βίου, στα όρια του οποίου ο καθένας μπορεί να ελέγχει τις πράξεις του και τις συνθήκες δράσης του. Γίνεται λόγος για συστηματοποίηση της υγιεινής διαίτας / τέχνης, η οποία, ως μέρος της ιατρικής επιστήμης, αναλύεται σε μια τέχνη του «ζην», ευνοεί τη συνεργασία ιατρικών και γυμναστικών μεθόδων, συμβάλλει στην καλύτερη διαχείριση του σώματος και στοχεύει να ρυθμίσει τις ανθρώπινες δραστηριότητες σε σχέση με την ατομική ιδιοσυγκρασία και σε συνάρτηση με τις εξωτερικές μεταβλητές.¹³ Στην τεκμηρίωση αυτής της διαιτητικής λογικής εκτός από τα ιατρικά και υγιεινά πορίσματα συνδράμουν και οι φιλοσοφικές αντιλήψεις, όπως της νεοστωικής σχολής, που επιτάσσουν την καλλιέργεια της εσωτερικής ελευθερίας του ατόμου, χωρίς την κοινωνική απομόνωση και την υποβάθμιση της ιδιωτικής του ζωής.¹⁴

1. Τοιχογραφία με παράσταση ταυροκαθαψίων από το Ανάκτορο της Κνωσού, περ. 1500 π.Χ. Ηράκλειο, Αρχαιολογικό Μουσείο.



Σημειώνεται ότι η σωστή εφαρμογή αυτής της τέχνης προϋποθέτει την ικανότητα διάκρισης των υγιών σωμάτων, τη γνώση των χαρακτηριστικών τους και την αναγνώριση των παραγόντων που συντελούν στη διατήρηση της υγείας. Προβάλλεται ως γενικό επιχείρημα ότι η υγιεινή διαίτα, που εκ των πραγμάτων προβλέπει εγκρατή στάση, είναι εν τέλει υπέρ των μεγάλων απολαύσεων, γιατί παρέχει τη δυνατότητα στον πολίτη να παραμένει υγιής για μεγάλο διάστημα και κατά συνέπεια να απολαμβάνει περισσότερα πράγματα στο βίο του.¹⁵ Διατυπώνεται μια βασική διαιτητική αρχή: «διάλεξε τον καλύτερο τρόπο ζωής και μέσα από τη συνήθεια να τον κάνεις ευχάριστο».¹⁶ Κατακρίνεται, μάλιστα, η σχολαστικότητα και ο πολύ αυστηρός τρόπος ζωής που κάνουν τον άνθρωπο ακοινωνητο και αρνητικό σε κάθε κοινωνική δραστηριότητα.¹⁷ Επομένως, στα αυτοκρατορικά χρόνια καταγράφεται η συστηματοποίηση και η οριοθέτηση της υγιεινής τέχνης, που ενίοτε αποκαλείται και υγιεινή διαίτα, η οποία διακρίνεται από τη θεραπευτική και περιέχει ως μέρη της τη διαιτητική και τη γυμναστική και τα αντίστοιχα μέσα.¹⁸ Υποστηρίζεται, μάλιστα, ότι ενώ είναι τέσσερις οι σχετικές με τη φροντίδα του σώματος τέχνες (χειρουργία, φαρμακεία, διαίτα, γυμνάσια), μόνο οι δύο τελευταίες αφορούν τον υγιή πολίτη, γιατί τον προστατεύουν και τον καθιστούν ικανό για ασφαλή κοινωνική συμμετοχή.¹⁹ Η σημαντική πρωτοτυπία σε όλα αυτά έγκειται στο επίπεδο της πρόληψης, αφού για πρώτη φορά με όρους επιστη-

μονικούς και τεχνοκρατικούς υποστηρίζεται η διάκριση ιατρικής και υγιεινής και ο επαναπροσδιορισμός της σχέσης ιατρικής-γυμναστικής. Επιπλέον, γίνεται λόγος για την ύπαρξη ιατρών, υγιεινών και γυμναστών και για τις αναλογίες και τις διαφορές του έργου τους.²⁰

Η εμφάνιση των όρων «υγιεινή» και «υγιεινός» που αφορούν την τέχνη του σώματος και τον ειδικό επιστήμονα αποτέλεσε προϊόν διαβουλεύσεων και αντιπαραθέσεων αλλά και αξιοποίησης της διαιτητικής κληρονομιάς. Ο Γαληνός, που κυρίως εισηγήθηκε την αυτονομία της υγιεινής τέχνης, αποδέχεται ότι ούτε ο Πλάτων ούτε ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησαν τους όρους «υγιεινή» και «υγιεινός», υποστηρίζει όμως ότι τους υπονοούσαν και τους εξέφραζαν διαφορετικά.²¹ Ενδεικτικά σημειώνει ότι ο Ιπποκράτης και οι άλλοι γιατροί του κύκλου του εφάρμοσαν την υγιεινή τέχνη, χωρίς όμως να την ονομάσουν και να τη διακρίνουν από την ιατρική.²² Συμπληρώνει, μάλιστα, ότι επηρεάστηκε από την πλατωνική θεωρία, σύμφωνα με την οποία είναι δύσκολο να ονομαστεί με μια λέξη η τέχνη που αποβλέπει στη φροντίδα του σώματος και γι' αυτό το λόγο αναφέρονται τα δύο μέρη της, η ιατρική και η γυμναστική.²³ Μας πληροφορεί, πάντως, ότι τουλάχιστον από την εποχή του Ερασίστρατου υπάρχουν αναφορές στην υγιεινή τέχνη, συνεπώς υφίσταται το αίτημα της διάκρισης ιατρικής και υγιεινής.²⁴

Όλες αυτές οι καινοτόμες απόψεις δεν γίνονταν αναντίρρητα αποδεκτές. Προκαλούσαν αντιπαραθέσεις που

2. Σκηνή πάλης, με την αρχαία ονομασία «αναβαστάσαι εις ύψος». Μελανόμορφη κύλικα, μέσα 6ου αι. π.Χ. Φλωρεντία, Αρχαιολογικό Μουσείο.



οδηγούσαν στην ανάπτυξη εχθρικών συμπεριφορών. Φαίνεται ότι τα όρια δράσης ιατρού και γυμναστή δεν είναι πάντοτε ευδιάκριτα και ότι το θέμα αυτό αποτελούσε αιτία διαφωνιών και αντιδικιών μεταξύ των εκπροσώπων του ιατρικού και του γυμναστικού χώρου, γεγονός που εύλογα υποδηλώνει τη σύγκρουση συμφερόντων γιατρών και γυμναστών. Το ερώτημα αν το υγιεινό και ό,τι αυτό συνεπάγεται ανήκει στην ιατρική ή στη γυμναστική αποτελεί τη βάση της διένεξης και οδηγεί τον Γαληνό στη συγγραφή μελέτης με την οποία επιχειρεί να διευκρινίσει το ερώτημα.²⁵ Σύμφωνα με τη θεωρία του, υπάρχει μια μόνο «ποιητική» περί του σώματος τέχνη που αποβλέπει στη δημιουργία ή στη διαφύλαξη της υγείας και περιέχει δύο μέρη: το ιατρικό ή θεραπευτικό και το φυλακτικό ή υγιεινό.²⁶ Υποστηρίζει, δηλαδή, ότι το ζήτημα της ανθρώπινης υγείας μπορεί να είναι κατά περίπτωση αντικείμενο και του ιατρού και του γυμναστή, αρκεί αυτοί να είναι ειδικοί, άρα επαρκώς καταρτισμένοι. Κατά συνέπεια, ο προγραμματισμός και η άσκηση της υγιεινής τέχνης είναι έργο ιατρών και γυμναστών.

Η γυμναστική πρόταση

Το σημαντικό στοιχείο που συνάγεται είναι ότι στα αυτοκρατορικά χρόνια έχουμε μια σαφή συστηματοποίηση και οριοθέτηση της «υγιεινής τέχνης» και ότι μέρος αυτής, όπως συμφωνούν όλοι οι σχετικοί επιστήμονες και όπως ορίζουν στα συγγράμματά τους, είναι η γυμναστική και τα γυμναστικά μέσα.²⁷ Πρόκειται για τη διαμόρφωση ενός γυμναστικού συστήματος με τα χαρακτηριστικά της μαζικής άσκησης, που καλεί τους πολίτες να

3. Σκηνή από πυγμαχικό αγώνα. Χαρακτηριστική είναι η αιμορραγία του ενός από τους δύο πύκτες που δηλώνεται με κόκκινο χρώμα. Μελανόμορφος αμφορέας, 530 π.Χ. Λονδίνο, Βρετανικό Μουσείο.



4. Ο Γανυμήδης –καταδιωκόμενος από τον Δία που απεικονίζεται στην άλλη όψη του αγγείου–, γυμνός, με σώμα αθλητικό, κρατά πετεινό ενώ κυλά ένα μεγάλο στεφάνι (τσέρκι). Αττικός κωδωνόσχημος κρατήρας του Ζωγράφου του Βερολίνου, αρχές 5ου αι. π.Χ. Παρίσι, Μουσείο Λούβρου.

ασκηθούν, απαλλαγμένοι από κάθε ψυχοσωματική εξάρτηση και υποδούλωση που επιβάλλει η άσκηση των αθλητών, αποβλέποντας μόνο στην προαγωγή της υγείας τους.²⁸ Βασική θέση στη γυμναστική ιδεολογία των αυτοκρατορικών χρόνων, που εκφράζεται κυρίως από τον Γαληνό, κατέχει η αντίληψη ότι η άσκηση με γυμναστικές δραστηριότητες, που παράλληλα είναι κοινωνικές και επαγγελματικές, είναι πολύπλευρα σημαντική, γιατί προετοιμάζει τους ανθρώπους για ουσιαστική και ασφαλή κοινωνική συμμετοχή και, πιθανόν, γιατί υποδηλώνει τη δυνατότητα εναλλακτικής σωματικής άσκησης για ανθρώπους που δεν έχουν χρόνο να γυμναστούν.²⁹ Ο λόγος περί υγιεινής της εποχής θεωρεί ότι η γυμναστική με τα προηγούμενα χαρακτηριστικά είναι αναγκαία για όλους τους ανθρώπους και επιπλέον ευνοεί τη συνεπή συμμετοχή όλων των πολιτών σε αυτό το υγιεινό ασκητικό σύστημα, στον ανώτατο βαθμό και με κάθε τρόπο.³⁰ Προβάλλεται, συνεπώς, η ανάγκη μιας υγιεινής γυμναστικής, που θα τη χαρακτηρίζουν η επιστημονική κατάρτιση, η σύμμετρη άσκηση και στόχος της σωματικής και ψυχοπνευματικής ανάτασης και προτείνεται ως κινητήριο μοχλός αυτής της άσκησης ο επιστημονικά καταρτισμένος γυμναστής, αυτός, δηλαδή, που, σε αντίθεση με τον εμπειρικό και επικίνδυνο παιδοτρίβη, είναι σε θέση να εφαρμόσει ένα γυμναστικό πρόγραμμα εκτιμώντας και καθορίζοντας την ανθρώπινη ιδιοσυγκρασία, τις εξωτερικές μεταβλητές, τα είδη, την ποιότητα και τη χρήση των γυμνασίων.³¹ Ο γυμναστής, για να προγραμματίσει την άσκηση υγιών ανθρώπων, επιβάλλεται, από τη μια πλευ-



5. Ένα παιδί προσπαθεί να αφαιρέσει αγκάθι από το πόδι νεαρού αθλητή ενώ δύο ακόμη αθλητές φροντίζουν οι ίδιοι για την προετοιμασία τους πριν τον αγώνα. Αττικός καλυκωτός κρατήρας του Ευφρονίου. Βερολίνο, Antikensmuseum, Staatliche Museen Preußischer Kulturbesitz.

ρά, να έχει επαρκή γνώση των ιδιοτήτων των γυμνασίων και των γυμναστικών μέσων και, από την άλλη πλευρά, να λαμβάνει υπόψη του την ανθρώπινη διαφορετικότητα, γιατί μόνο τότε είναι δυνατόν να επιλέξει και να εφαρμόσει τα σύμμετρα, κατά περίπτωση, γυμνάσια. Θεωρείται κατακριτέα η πρακτική γιατρών και γυμναστών να γενικεύουν γυμναστικές και υγιεινές προτάσεις και να υποστηρίζουν ότι αυτό που ταιριάζει σε μια σωματική διάθεση αρμόζει σε όλες.³²

6. Σκηνές από ασκήσεις στα βαρέα αγωνίσματα. Αριστερά αγώνας πυγμαχίας και δεξιά παγκρατίου, όπου η προσπάθεια του ενός από τους αθλητές να τραυματίσει τα μάτια του αντιπάλου του προκαλεί την παρέμβαση του κριτή. Αττική ερυθρόμορφη κύλικα, α' τέταρτο 5ου αι. π.Χ. Λονδίνο, Βρετανικό Μουσείο.



Η πραγμάτωση όλων αυτών επέβαλε επιπλέον την ακριβή γνώση της ποιότητας, της χρήσης και της διάκρισης των γυμνασίων και των υπόλοιπων γυμναστικών μέσων, ιδιαίτερος των τρίψεων και των λουτρών, τα οποία, κατά τον Γαληνό, αποτελούσαν βασικά μέρη της υγιεινής διαίτας. Ως προς τα γυμνάσια σημειώνεται αρχικά μια γενική διάκριση σε «γυμνάσια», που περιλαμβάνουν ασκήσεις για τη γύμναση του σώματος και σε «γυμνάσια ἅμα καὶ ἔργα», που περιέχουν γυμναστικές δραστηριότητες που αποβλέπουν παράλληλα και σε πρακτικούς σκοπούς, και εν συνεχεία σε ενεργητικές, παθητικές και μεικτές ασκήσεις (λόγου χάρη η ιππασία), αλλά και ειδικότερη διάκριση σχετικά με την ποιότητα, την ταχύτητα, τον τόνο, τη διάρκεια και την ένταση της χρήσης, και την επίδρασή τους στα διάφορα μέρη του σώματος.³³

Φιλολογικές μαρτυρίες της εποχής επιβεβαιώνουν τη συμβολή γυμνασίων, αγωνισμάτων και αγωνιστικών μέσων στη διατήρηση και στην προαγωγή της ανθρώπινης υγείας. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι οι αγώνες δρόμου είναι ωφέλιμοι, γιατί θερμαίνουν το σώμα και τονώνουν το στομάχι, ότι ο «ανατροχισμός» (ανάποδο τρέξιμο) είναι χρήσιμος επίσης για το στομάχι και επιπλέον για το κεφάλι, τους τένοντες και τους οφθαλμούς, ότι ο «περιτροχισμός» (κυκλικό τρέξιμο) είναι απαραίτητος για το θώρακα και τα σκέλη, όχι όμως για τις λειτουργίες του κεφαλιού, ότι η ιππασία έχει τη σημαντικότερη επίδραση στην τόνωση του στομάχου και στην άσκηση των αισθητήριων οργάνων, αλλά χρειάζεται προσοχή, γιατί επιδρά αρνητικά στο θώρακα και ότι η κρικηλασία ευνοεί την αύξηση της θερμοκρασίας, την τόνωση των νεύρων και την καταστολή της μελαγχολίας.³⁴

Εκτός από την ειδική χρήση των γυμναστικών ασκήσεων, ιδιαίτερα σημαντική για τη διατήρηση της υγείας και για την αποκατάσταση δυσάρεστων σωματικών καταστάσεων ήταν η γνώση των τρίψεων, γιατί οι τελευταίες ήταν απαραίτητες ως είδος γυμνασίου αλλά και ως βοηθητικά γυμναστικά μέσα ελέγχου της πορείας της άσκησης (προπαρασκευή και αποθεραπεία).³⁵

Στα αυτοκρατορικά χρόνια διαμορφώνονται και συστηματοποιούνται υγιεινές-γυμναστικές προτάσεις, που αποβλέπουν στην αρμονική καλλιέργεια του ανθρώπου και στη διατήρηση της ψυχοσωματικής υγείας και οι οποίες αφενός προορίζονται για όλους τους ανθρώπους και αφετέρου είναι προσιτές στο μεγαλύτερο μέρος των πολιτών. Σε αυτή τη βάση αναπτύσσονται γυμναστικά συστήματα που περιέχουν εναλλακτικές μορφές ωφέλιμης και ψυχαγωγικής άσκησης. Τα συστήματα αυτά διακρίνονται είτε σε σχέση με τους ανθρώπους στους οποίους απευθύνονται –μέριμνα για τη γυναίκα– είτε σε σχέση με τα μέσα που χρησιμοποιούν, επί παραδείγματι «σφαίρισις» και «όρχησις».³⁶

Ο γυμναστικός, ο αθλητικός, ο υγιεινός λόγος των τελευταίων αιώνων της ελληνικής και ρωμαϊκής αρχαιότητας δύναται να εκληφθεί ως εικονογράφηση της δημόσιας ζωής των πόλεων και ειδικά των στόχων που έθεταν

7. Δύο αθλητές κατά τη διάρκεια αγώνα παγκρατίου. Στο σκληρό αυτό αγώνισμα πολύ συχνό ήταν οι τραυματισμοί των αθλητών. Παναθηναϊκός αμφορέας, 332 π.Χ. Λονδίνο, Βρετανικό Μουσείο.



οι κοινωνίες αυτές για την εξισορρόπηση του βίου των πολιτών. Η υγιεινή πρόταση των αυτοκρατορικών χρόνων αποτελεί μια ουσιαστική προσπάθεια για επιστημονική συγκρότηση της γυμναστικής και του αθλητισμού. Διανοούμενοι και υγιεινολόγοι των αυτοκρατορικών χρόνων, για να ανταγωνιστούν τη δημοφιλή αθλητική άσκηση, αναδεικνύουν μια άλλη διάσταση της σωματικής αγωγής. Εν τέλει, όμως, σε αυτή τη βάση οι νέες γυμναστικές συνθήκες μπορούν να έχουν ευρύτατη χρήση και να συμβάλουν προοπτικά και στη βελτίωση της αγωνιστικής άσκησης και κυρίως σε ένα ορθολογισμό των αθλητικών συνηθειών.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

¹ Ο. Παυλογιάννης, «Η εξέλιξη των γυμναστικών και των αθλητικών ιδεών στα ελληνιστικά και στα αυτοκρατορικά χρόνια», αδημ. διδ. διατρ., Ιόνιο Πανεπιστήμιο (Κέρκυρα), 2000, σ. 232-261: «Η αρνητική κριτική των αθλητικών συνηθειών των αυτοκρατορικών χρόνων».

² Βλ. Μ. Φουκώ, *Η ιστορία της σεξουαλικότητας*, τόμ. 3: «Η μέριμνα για τον εαυτό μας», μφρ. Γ. Κρητικός, εκδ. Ράππα, Αθήνα 1978, σ. 47-164.

³ G.W. Bowersock, *Greek Sophists and the Roman Empire*, Oxford 1969· E.L. Bowie, «Greeks and their past in the Second Sophistic», *P&P* 46 (1970), σ. 3-41· G. Anderson, *The Second Sophistic: a Cultural Phenomenon in the Roman Empire*, London 1993.

⁴ Ενδεικτικά Γαληνός, *Θρασύβουλος* XXXVII 876 (15-21), XLVI 894(25-29)· Πλούταρχος, *Περί παιδων Αγωγής* 11.

⁵ Ενδεικτικά Πλούταρχος, *Ηθικά* (Ρωμαϊκά) 274d-e· Γαληνός, *Θρασύβουλος* XLVI 894 (35-29)· Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου* III, 905 (8-15).

⁶ Γαληνός, *Θρασύβουλος* XXXVI, 874 (22-28).

⁷ Γαληνός, *Θρασύβουλος*, XLI, 886.

⁸ Γαληνός, *Θρασύβουλος* III, 802. Αυτές οι μορφές αθλητισμού έχουν βέβαια μεγάλη απήχηση στο λαό, βλ. M.W. Dickie, «Παλαιστρίτης/Palaestrita: Callisthenics in the Greek and Roman Gymnasium», *Nikephoros* 6 (1993), σ. 106-151 (ειδικά σ. 105-111).

⁹ Γαληνός, *Θρασύβουλος* IX 820. Ο Γαληνός, μάλιστα, υποστηρίζει ότι κάθε υγιής πολιτεία πρέπει να προστατεύει τους πολίτες από την επικίνδυνη αθλητική άσκηση: στο ίδιο, XLVI 894 (20-22).

¹⁰ Επίκτητος, *Διατριβαί Γ'*, ιε (‘‘Ότι δεῖ περισεκεμμένως ἔρχεσθαι ἐφ’ ἕκαστα), 1-5.

¹¹ Ενδεικτικά Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαίρας...* III, 906· Επίκτητος Γ, α. (*Περί καλλωπισμού*), 4-6.

¹² Ενδεικτικά Γαληνός, *Θρασύβουλος* XLI 886 (4-5), XXXVII 878(2-4), XLVI 894-895· Φιλόστρατος, *Γυμναστικός* 14. Δέχονται βέβαια ότι ο παιδοτρίβης είναι χρήσιμος για τη διδασκαλία της τεχνικής των αθλημάτων: Γαληνός, *Θρασύβουλος* XLIII 888 (14-16), Φιλόστρατος, *Γυμναστικός* 14. Η πρώτη διάκριση μεταξύ παιδοτρίβη και γυμναστή γίνεται αιώνες πριν από τον Αριστοτέλη: *Πολιτικά* 1338b (5-8).

¹³ Φουκώ, *ό.π.*, τόμ. 2, 117-166, τόμ. 3, σ. 49-79.

¹⁴ Στο ίδιο, τόμ. 3, σ. 49-79.

¹⁵ Πλούταρχος, *Υγιεινά παραγγέλματα* 126b, 125d.

¹⁶ Στο ίδιο, 123c.

¹⁷ Στο ίδιο, 128f, 135e.

¹⁸ Γαληνός, *Θρασύβουλος* XXXI 866-867.

¹⁹ Στο ίδιο, XXIV 871 (6-8).

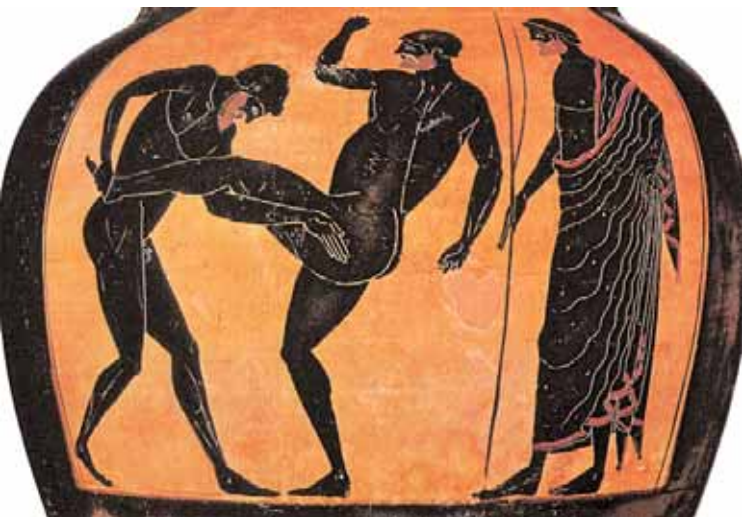
²⁰ Στο ίδιο, II 808 (12-15).

²¹ Στο ίδιο, XXXIX 881(7-9), XXXVIII 879-880.

²² Στο ίδιο, XLVII 872.

²³ Στο ίδιο, XXXIX 881(7-9).

²⁴ Στο ίδιο, XXXVIII 880-881.



8. Αγώνας παγκρατίου. Ο ένας από τους δύο αθλητές έχει σηκώσει το πόδι του αντιπάλου του και το τραβά, προσπαθώντας να τον ανατρέψει. Παναθηναϊκός αμφορέας, αρχές 5ου αι. π.Χ. Νέα Υόρκη, Μητροπολιτικό Μουσείο Τέχνης.

²⁵ Για το ζήτημα αυτό ο Γαληνός συγγράφει το «Θρασύβουλος ή Πότερον ιατρικής ή γυμναστικής εστί το υγιεινόν». Ειδικά II 807(1-3).

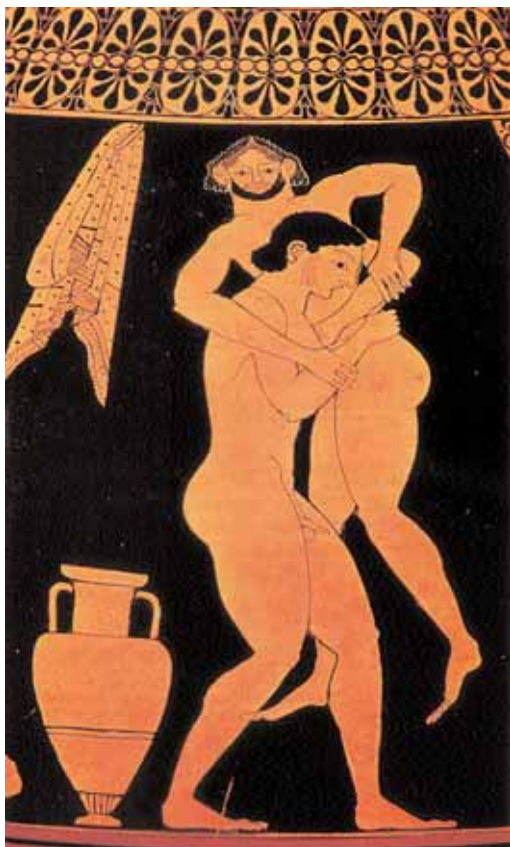
²⁶ Στο ίδιο, XXX 862 (12-14).

²⁷ Στο ίδιο, XLVII 897-8.

²⁸ Γαληνός, Υγιεινά παραγγέλματα Γ, 2, 245.

²⁹ Γαληνός, Θρασύβουλος XLI 886 (15-20), XXXIII 870-871(16-19).

9. Παλαιστής που έχει καταφέρει να ανυψώσει τον αντίπαλό του με μεσολαβή. Λεπτομέρεια από παράσταση ερυθρόμορφου αμφορέα, περ. 525 π.Χ. Βερολίνο, Staatliche Museen.



³⁰ Στο ίδιο, IX 821(3-5).

³¹ Σε όλη αυτήν την προσπάθεια ελέγχου και συγκρότησης της γυμναστικής επιστήμης είναι εμφανής η επίδραση των ιπποκρατικών αντιλήψεων: στο ίδιο, XXXV 872 (9-11).

³² Γαληνός, Υγιεινά παραγγέλματα Γ, 8, 251.

³³ Στο ίδιο, B, 8-11.

³⁴ Ενδεικτικά Ορειβάσιος, *Ιατρικαί Συναγωγαί*, σ. 111-126: Εκ των Αντύλλου (Περί δρόμου, περί ιππασίας, περί κρικηλασίας, περί σφαίρας...).

³⁵ Ο Γαληνός αφιερώνει το δεύτερο βιβλίο των *Υγιεινών Παραγγεμάτων* του στην αναγκαιότητα και στον τρόπο εφαρμογής των τρίψεων.

³⁶ Ενδεικτικά βλ. Σωρανός, *Περί γυναικείων*: Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου*: Λουκιανός, *Περί ορχήσεως*.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αρχαίοι Συγγραφείς

Γαληνός, *Θρασύβουλος ή Πότερον ιατρικής ή γυμναστικής εστί το υγιεινόν*, *Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου*, Claudii Galeni, *Opera Omnia*, εκδ. D.C.G. K hn, Leipzig.

Γαληνός, *Υγιεινά παραγγέλματα*, Άπαντα 26, Κάκτος, Αθήνα 2000. Κέλσος, *De Medicina*, LCL, εκδ. E.H. Warmington, μτφρ. στα αγγλικά W.G. Spencer, Λονδίνο 1971.

Πλούταρχος, *Υγιεινά παραγγέλματα*, *Περί παιδων αγωγής*, *Moralia* LCL, εκδ. E.H. Warmington, London 1970.

Φιλόστρατος, *Γυμναστικός*, Κ.Σ. Κιρινάρης, Αθήνα 1965.

The Treatise “On Hygiene” of the Roman Imperial Age: The Demand for Redefining Physical Exercise Onouphrios Pavloyiannis

The treatise “On Hygiene” supplies a wealth of information about the major change in the field of athletics, which took place in the Roman imperial period, and the prevalence of athletic exercise. It notes the lack of proportionate and controlled exercise and its dangerous effects on athletes. It also pinpoints the impotence in diagnosing the physical and psychological condition of the athlete and consequently the inability in selecting for and adapting to him the proper exercises. The intellectuals of the age express the demand for redefining physical exercise, that should be connected with medicine and hygiene, and propose the application of the “art of hygiene” in gymnastics. Thus, it is strongly suggested that only the natural well-being that can be achieved through gymnastic exercises shields and reinforces health. Therefore, the participation of a professional instructor of gymnastics in exercises is indispensable: he must have sufficient knowledge of medicine and hygiene, so that he can be capable to evaluate the conventionality of bodies and exercises and to decide whether specific exercises can harm or benefit the particular individual.