

**Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
(ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ, ΠΛΑΤΩΝΑ,
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗ ΚΑΙ ΓΑΛΗΝΟΥ)**

της
Αναστασίας Παϊταρίδου

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται
Στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του
μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος
«Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού του Δημοκριτείου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην
κατεύθυνση «Παιδαγωγική και Δημιουργική Μάθηση».

Κομοτηνή
2011

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Ευάγγελος Αλμπανίδης, Αναπλ. Καθηγητής

2^{ος} Επιβλέπων: Ιωάννης Μουρατίδης, Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων: Αθανάσιος Αναστασίου, Επικ. Καθηγητής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αναστασία Παϊταρίδου: Άσκηση και ποιότητα ζωής στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο
(μέσα από τα συγγράμματα του Ιπποκράτη, Πλάτωνα, Αριστοτέλη και Γαληνού).

(Με την επίβλεψη του κ. Ευάγγελου Αλμπανίδη, Αναπλ. Καθηγητή)

Μερικοί μεγάλοι γιατροί και φιλόσοφοι του αρχαίου κόσμου μας άφησαν πολλά γραπτά κείμενα σε όλους σχεδόν τους τομείς της φιλοσοφίας και της ιατρικής επιστήμης. Ο Ιπποκράτης, ο Πλάτων, Ο Αριστοτέλης και ο Γαληνός είναι από τους πιο σπουδαίους. Μεταξύ των θεωρητικών και πρακτικών αντικειμένων με τα οποία ασχολήθηκαν και για τα οποία έγραψαν ήταν η άσκηση τόσο για τους νέους όσο και για τους ηλικιωμένους. Πράγματι θεώρησαν τη φυσική αγωγή ως υπέρτατο αγαθό διότι η άσκηση προάγει την υγεία και με τον τρόπο αυτό δίνει ευχαρίστηση, ευτυχία και χαρά στη ζωή. Για τους παραπάνω αναφερόμενους συγγραφείς η φυσική αγωγή και η αναψυχή είναι αναγκαίες για την καλή ανάπτυξη, τη δημιουργία καλού χαρακτήρα και την καθημερινή ενασχόληση με τις διάφορες δραστηριότητες. Τόσο οι γιατροί όσο και οι φιλόσοφοι ήθελαν και επεδίωκαν να εφαρμόσουν τη φιλοσοφία του μέτρου στις γυμναστικές ασκήσεις αφού πίστευαν ότι οι ασκήσεις με υπερβολή έχουν καταστρεπτικά αποτελέσματα στη ζωή των ατόμων, όπως και η παντελής έλλειψή τους. Πίστευαν ότι οι διάφορες ασκήσεις με μέτρο και η αναψυχή έχουν από μόνες τους κάτι το ανώτερο και προσδίδουν στο άτομο μια εσωτερική ευχαρίστηση, εσωτερική ευτυχία και ευδαιμονία. Κατά την άποψή τους η γυμναστική και η αναψυχή ήταν μέσα προκειμένου να αποκτήσει κανείς ηθική τελειότητα, αναγνωρίζοντας την τεράστια επιρροή που έχουν οι γυμναστικές ασκήσεις στο νου. Έτσι δεν εκπλήσσει το γεγονός ότι επεδίωκαν την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος δεδομένου ότι θεωρούσαν ότι ο νους όπως το σώμα χρειάζονται κατάλληλη αγωγή στη μουσική και γυμναστική για την απόκτηση και διατήρηση της υγείας, της ομορφιάς και της δύναμης, δηλαδή στοιχεία απαραίτητα για μια ευτυχισμένη και γεμάτη υγεία ζωή. Τόσο οι

φιλόσοφοι όσο και οι γιατροί πίστευαν ότι δεν αξίζει κανείς να ζήσει έχοντας μια αδύναμη και διεφθαρμένη ψυχή ή ένα άσχημο και άρρωστο σώμα.

Λέξεις κλειδιά: Ιπποκράτης, Πλάτων, Αριστοτέλης, Γαληνός, αναψυχή.

ABSTRACT

Anastasia Paitaridou: Exercise and quality of life in Ancient Greece (through the treatises of Hippocrates, Platon, Aristotle and Galen)

(Under the supervision of Evangelos Albanidis, Associate Professor)

Some great doctors and philosophers of the ancient world have left us many writings in almost all fields of philosophy and medical science. Hippocrates, Plato, Aristotle and Galen are the most significant. Between theoretical and practical articles dealt with and which they wrote, was the exercise for both young and elderly. It felt physical education as a fundamental asset, because exercise promotes health and gives pleasure, happiness and joy in life. For the aforementioned authors, physical education and recreation are necessary for good growth, creation of good character and daily engagement in various activities. Both physicians and philosophers wanted and sought to implement the philosophy of the measure on gymnastic exercises, because they believed that extreme exercises have devastating effects extravaganza in life, so much as the complete lack of them. They believed that the various exercises in moderation and recreation are themselves something higher and give the person an inner joy, inner happiness and bliss. In their view, exercise and recreation was in order to acquire moral perfection, recognizing the enormous influence of the gymnastic exercises in mind. So it's not surprising that they sought a harmonious development of body and mind as they considered that the mind and body need proper education in music and gymnastics for the acquisition and maintenance of health, beauty and power, which are essential for a happy, healthy and full life. Both philosophers and doctors thought it is not worthy to anyone, to live in a weak and corrupt soul or an ugly and sick body.

Key words: Hippocrates, Platon, Aristotle, Galen, entertainment.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT.....	iv
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	v
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Σκοπός της εργασίας.....	2
Οι πηγές.....	2
Σύντομη βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	3
Η συνεισφορά της εργασίας.....	9
Δυσκολίες – Περιορισμοί.....	9
II. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ.....	11
III. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΠΛΑΤΩΝΑ.....	20
IV. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗ.....	40
V. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΓΑΛΗΝΟ.....	51
VI. ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	67
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	70

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

Θεωρώ ευχάριστο και επιβεβλημένο καθήκον να εκφράσω τις ολόθερμες ευχαριστίες μου και τα ευγνώμονα αισθήματά μου προς τον επιβλέποντα τη μεταπτυχιακή μου διατριβή καθηγητή κ. Αλμπανίδη Ευάγγελο για το χρόνο που μου αφιέρωσε, την εμπιστοσύνη που επέδειξε στο πρόσωπό μου και για τις γνώσεις που μου μετέδωσε. Είμαι επίσης ευγνώμων στα δύο άλλα μέλη της συμβουλευτικής επιτροπής, τους καθηγητές κ.κ. Ιωάννη Μουρατίδη και Αθανάσιο Αναστασίου για τις πολύτιμες συμβουλές τους.

I. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ (ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ, ΠΛΑΤΩΝΑ, ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗ ΚΑΙ ΓΑΛΗΝΟΥ)

Ο Αριστοτέλης επιχειρώντας τον ορισμό της ευζωΐας ταυτίζει το περιεχόμενο του με την ευδαιμονία και την ευημερία. Το «*εὖ ζήν*», το «*εὖ πράττειν*» και η «*ευδαιμονία*» των αριστοτελικών κειμένων στο σύγχρονο κόσμο συγκαταλέγονται μέσα στο γενικότερο όρο ποιότητα ζωής.¹ Ο όρος ποιότητα ζωής αποτελεί μία σχετικά νέα έννοια που με τον καιρό αναπτύχθηκε και έγινε περισσότερο σύνθετη. Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στις ΗΠΑ στη δεκαετία του '50. Αρχικά, είχε ταυτιστεί με την έννοια του βιοτικού επιπέδου, καθώς περιλάμβανε έννοιες που είχαν να κάνουν με την καταναλωτική κοινωνία. Ο ελεύθερος χρόνος, οι ευκαιρίες για διακοπές και αναψυχή προστέθηκαν αργότερα όταν έγινε κατανοητό ότι η οικονομική ανάπτυξη δεν ικανοποιεί αυτόματα όλες τις ανθρώπινες ανάγκες. Το 1960 ο όρος διευρύνθηκε, για να περιλάβει την παιδεία, την υγεία και ευεξία. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει ένας κοινώς αποδεκτός ορισμός για την ποιότητα ζωής, αφού η έννοια βρίσκεται στο μεταίχμιο μεταξύ των ανθρωπιστικών, κοινωνικών επιστημών και των επιστημών της υγείας. Ως ποιότητα ζωής ορίζεται επίσης η σωματική και ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου που του δίνει την αίσθηση της ικανοποίησης σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον. Πέρα όμως από τα προαναφερθέντα, η ποιότητα ζωής περιλαμβάνει και τη συμμετοχή, στις δραστηριότητες της κοινότητας, στα πολιτιστικά και αθλητικά δρώμενα καθώς και στην ικανοποιητική κάλυψη του ελεύθερου χρόνου με δραστηριότητες αναψυχής. Την τελευταία δεκαετία ομάδες ερευνητών κατέληξαν σε 12 παράγοντες αντικειμενικούς και υποκειμενικούς, που παίζουν κύριο ρόλο στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής: α) αυτοαντίληψη, β) οικογενειακή ζωή, γ) οικονομικό επίπεδο, δ) απόλαυση ζωής, ε) στέγη, στ) οικογενειακές δραστηριότητες, ζ) διάθεση χρόνου, η) αθλητικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, θ) κυβέρνηση, ι) πρόσβαση σε υπηρεσίες και αγορά, ια) υγεία, ιβ) εργασία απασχόληση.²

¹ . Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια* 1. 4. 1 – 5.

² . Νάκου Σωτηρία: “Η εκτίμηση της ποιότητας ζωής στο χώρο της υγείας”, στο: 18 *Αρχαία Ελληνική Ιατρική* 3 (2001), 254 -266, σελ. 254 – 260.

Απ' όλα τα προαναφερόμενα αποδεικνύεται η μεγάλη σημασία της υγείας-ευεξίας του ανθρώπου αλλά κι οι διάφορες κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες ως μέσο απόλαυσης ζωής και δημιουργικής κάλυψης του ελεύθερου χρόνου. Για τους παραπάνω λόγους στην έρευνά μας ως ποιότητα ζωής ορίζεται η ικανοποιητική κατάσταση της σωματικής και ψυχικής υγείας (ευεξία, ευρωστία) καθώς και η αναψυχή και ευχάριστη κάλυψη του ελεύθερου χρόνου.

Σκοπός της εργασίας

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να καταδείξει τη χρησιμότητα και σπουδαιότητα της άσκησης στην αναψυχή καθώς και στη σωματική και ψυχική υγεία και κατά συνέπεια στην ποιότητα ζωής των αρχαίων Ελλήνων μέσα από τα συγγράμματα δύο μεγάλων Ελλήνων φιλοσόφων (Πλάτωνα και Αριστοτέλη) και των δύο μεγαλύτερων γιατρών του αρχαίου κόσμου, δηλαδή του «πατέρα της ιατρικής» Ιπποκράτη και του Γαληνού.

Μέσα από τις σελίδες του πονήματος αυτού θα έρθουν στο φως και θα αναπτυχθούν οι απόψεις των παραπάνω φιλοσόφων και ιατρών για την επίτευξη της ευτυχίας του ατόμου και της προαγωγής της ποιότητας ζωής του μέσω της λελογισμένης άσκησης, κάτι που σχεδόν τουλάχιστον στο παρελθόν είχε παραμεληθεί.

Οι πηγές

Οι πηγές που θα χρησιμοποιηθούν στην εργασία αυτή είναι τόσο πρωτογενείς όσο και δευτερογενείς. Ως πρωτογενείς εργασίες θεωρούνται αυτές των αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων. Συγκεκριμένα θα γίνεται κυρίως αναφορά στα γνωστά έργα των παραπάνω συγγραφέων. Όσον αφορά τον Πλάτωνα θα γίνουν αναφορές στα σπουδαιότερα έργα του φιλοσόφου και ιδιαίτερα στα εξής: *Πολιτεία*, *Νόμοι*, *Φαίδων*, *Κρίτων*, *Τίμαιος*, *Πρωταγόρας* και *Ευθύφρων*. Σχετικά με τον Αριστοτέλη θα αναπτυχθούν οι απόψεις του για το συγκεκριμένο θέμα όπως αυτές καταγράφονται στα *Πολιτικά* στα *Ηθικά* *Νικομάχεια* και *Ρητορική*. Όσον αφορά τον Ιπποκράτη θα αναφερθούν τα πλέον γνωστά του έργα (από τα λίγα που διασώθηκαν) και συγκεκριμένα στα εξής: *Περί διαίτης*, *Περί αέρων, υδάτων και τόπων* και *Περί της Ιεράς νόσου*. Αναφορικά με το Γαληνό η εξέταση των έργων του: *Υγιεινά*, *Περί ευεξίας* και *Περί του διά της μικρά σφαίρας γυμνασίου* είναι επιβεβλημένη. Οι περισσότερες από τις

αναφορές στα έργα των παραπάνω συγγραφέων θα περιλαμβάνουν τόσο το αρχαίο κείμενο όσο και την μετάφραση από έγκυρη πηγή.

Σύντομη βιβλιογραφική ανασκόπηση

Υπάρχει η εσφαλμένη εντύπωση ότι οι αρχαίοι Έλληνες, αν και απολάμβαναν τα αγαθά αποτελέσματα της άσκησης, εν τούτοις, μερικοί φιλόσοφοι δεν απέδιδαν μεγάλη σπουδαιότητα στην άσκηση, αγνοώντας τα οφέλη που μπορούσαν να προέλθουν από αυτή³. Η παραπάνω άποψη βασίζεται περισσότερο στο λεγόμενο «δυϊσμό» του Πλάτωνα και στις απόψεις του φιλοσόφου περί ψυχής και σώματος. Οι παραπάνω συγγραφείς επικαλούνται, κυρίως, το έργο του Πλάτωνα *Φαίδων*, ένα έργο που περιγράφει τις τελευταίες στιγμές του Σωκράτη, όπου το προς συζήτηση θέμα είναι η αθανασία της ψυχής. Ο φιλόσοφος, βέβαια, δεν έγραψε μόνο το έργο *Φαίδων*. Στο συγκεκριμένο διάλογο τονίζεται η αφθαρσία της ψυχής και η μετά θάνατο ζωή, κάτι που, εκτός των άλλων, ήταν ένα παρήγορο κήρυγμα ότι με το θάνατο δεν τελειώνουν όλα, αλλά, απεναντίας, αρχίζει μία καινούρια ζωή. Είναι απορίας άξιο το γεγονός, ότι οι επικριτές των Ελλήνων φιλοσόφων δεν αναφέρονται σε όλα τους τα έργα, αλλά μόνον επιλεκτικά και αποσπασματικά σε μερικά από αυτά, με σκοπό βέβαια να θεμελιώσουν μία συγκεκριμένη άποψη, η οποία φυσικά απέχει πολύ από αυτές των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων και διανοούμενων γενικά, οι οποίοι μέσω των συγγραμμάτων τους υποδεικνύουν στους ανθρώπους τους τρόπους με τους οποίους θα καταστήσουν τη ζωή τους ευχάριστη αλλά και άξια λόγου. Στην κατεύθυνση αυτή η άσκηση είχε μεγάλη βαρύτητα και σπουδαιότητα.

Η βαρύτητα που έδωσαν οι αρχαίοι Έλληνες διανοούμενοι (φιλόσοφοι και ιατροί) στην καλλιέργεια του σώματος και γενικά στην άσκηση δεν επιδέχεται αμφισβήτηση, δεδομένου ότι στα συγγράμματά τους τονίζουν συνεχώς τα αγαθά αποτελέσματα της φυσικής αγωγής στην σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου, στην ομορφιά του σώματος και κατ' επέκταση στην ποιότητα της ζωής τους. Στην πραγματικότητα, θεωρούσαν αδιανόητη την παραμέληση της άσκησης από όλους τους πολίτες, ανεξάρτητα ηλικίας ή κοινωνικής θέσης. Ιδιαίτερα για τους νέους, είχαν προβλέψει ότι το ήμισυ της αγωγής τους έπρεπε να καταλαμβάνει η άσκηση. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο, ότι το σύστημα αγωγής των νέων περιλάμβανε μουσική και

³ Weiss, Paul: *Sport: a Philosophical Inquiry*. Illinois, 1969, p. 5. Fairs, John.: "The Influence of Plato and Platonism on the Developmet of Physical Education in Western Culture", in: 11 *Quest* (1968), 18-22, p. 20-22.

γυμναστική. Ο ανεπανάληπτος και αρμονικός αυτός συνδυασμός μπορούσε να φέρει την ευτυχία στο άτομο και να καταστήσει τις καθημερινές του ασχολίες ευχάριστες. Έτσι η ζωή αποκτούσε κάποιο σπουδαίο νόημα. Η εκπαίδευση αυτή δημιούργησε νέους με αγάπη για τη ζωή, νέους με αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και άριστη ψυχολογική κατάσταση. Αυτό ήταν το σύστημα εκπαίδευσης, το οποίο ο Πλάτων ανεπιφύλακτα συνιστούσε σε όλους τους νέους της Αθήνας⁴. Είναι αυτονόητο, ότι η άσκηση ως μέρος της εκπαίδευσης απέβλεπε, όπως άλλωστε ολόκληρη η παιδεία των νέων, στην απόκτηση σωματικής και πνευματικής υγείας, με αποτέλεσμα το άτομο, λαμβάνοντας την αγωγή αυτή, να καταστεί ένας πολίτης χρήσιμος, έξυπνος, μορφωμένος, δραστήριος, επιδέξιος, τολμηρός και καλαίσθητος, στοιχεία που με τη σειρά τους δημιουργούν μία καλή ποιότητα ζωής, έναν πολίτη ευτυχισμένο, έναν νέο «καλό καγαθό».

Η αναψυχή ήταν κάτι που δεν παρέλειψαν να τονίσουν οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι. Τη σπουδαιότητά της στην ανάπτυξη των νέων και γενικά στη ζωή των ανθρώπων θα τονίσουν οι αρχαίοι Έλληνες διανοούμενοι, με επικεφαλής τον Αριστοτέλη. Ήταν γνωστό στους αρχαίους Έλληνες ιατρούς και φιλοσόφους ότι χωρίς την άσκηση δεν θα υπήρχε πνευματική και σωματική υγεία και ευεξία και κατά συνέπεια ποιότητα ζωής. Ήταν πράγματα αλληλένδετα, με άμεση σχέση και επιρροή της πρώτης στην δεύτερη. Έτσι, έπρεπε το άτομο να αναπτύξει αρμονικά το σώμα μέσω της άσκησης, με σκοπό την επίτευξη της γενικότερης υγείας και ευεξίας. Το ίδιο πίστευαν διάφοροι Έλληνες φιλόσοφοι, όπως ο Πλάτων και ο Πυθαγόρας και για τα κορίτσια. Έτσι εισηγήθηκαν μέσω των συγγραμμάτων τους, αλλά και με άλλους τρόπους, την εισαγωγή της άσκησης στην καθημερινή ζωή των κοριτσιών. Είναι γνωστό ότι κάτι τέτοιο, ήταν ασυνήθιστο στο Ελληνικό κόσμο, με εξαίρεση τη Σπάρτη, όπου οι γυναίκες όχι μόνο γυμνάζονταν, αλλά και έπαιρναν μέρος σε αθλητικούς αγώνες.

Από τη μελέτη των έργων των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων και ιατρών (Πλάτωνα, Αριστοτέλη, Ιπποκράτη και Γαληνού) γίνεται γνωστό ότι η ποιότητα ζωής και κατ' επέκταση η ευτυχία του ανθρώπου είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σωματική και ψυχική υγεία, η έλλειψη της οποίας οδηγεί στη δυστυχία. Οι αρχαίοι Έλληνες γιατροί συνιστούσαν στους ασθενείς τους ασκήσεις ως μέσο θεραπείας

⁴ Πλάτων, *Κρίτων*, 50 δ, *Πολιτικά*, 376 ε και 403 γ-δ.

διαφόρων ασθενειών, κάτι που έκαναν συστηματικά και οι ιερείς του Ασκληπιού⁵. Έτσι οι άνθρωποι που υπέφεραν από διάφορες αρρώστιες, σιγά-σιγά, μέσω της άσκησης θεραπεύτηκαν, ανέκτησαν ξανά την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, μερικοί μάλιστα και ως αθλητές, ικανοποιώντας με τον τρόπο αυτό όχι μόνο σωματικές αλλά και ψυχικές ανάγκες, στοιχεία απαραίτητα για την ευτυχία του ατόμου⁶.

Στα διάφορα Ασκληπιεία οι ιερείς συνιστούσαν στους ασθενείς τους, ανάλογα βέβαια με την πάθηση, διάφορες ασκήσεις, όπως ελαφρό τρέξιμο, βάδισμα, ιππασία, κολύμβηση, βάδισμα στην άκρη της θάλασσας ή στα ψηλά βουνά και διάφορα παιχνίδια με την μπάλα, δηλαδή δραστηριότητες οι οποίες σήμερα αποτελούν το ιδιαίτερο εντύπωμα αυτών που αγαπούν την «αναψυχή». Ο Ιπποκράτης πίστευε περισσότερο από οποιονδήποτε γιατρό του αρχαίου κόσμου στη χρησιμότητα των ασκήσεων για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών ή στη μείωση του πόνου και την ελάττωση του άγχους μέσω αυτών. Πίστευε ότι η καλή υγεία (σωματική και πνευματική) ήταν το πολυτιμότερο αγαθό, το οποίο ο άνθρωπος έπρεπε να προσέχει ιδιαίτερα, με σκοπό την προαγωγή και διατήρησή του. Όσον αφορά το είδος και το ποσό της τροφής, συνιστούσε την αναλογία άσκησης – τροφής, δηλαδή το ένα να μην ήταν εις βάρος του άλλου, έπρεπε, με άλλα λόγια, προκειμένου να αποφευχθούν δυσάρεστα αποτελέσματα (π.χ. παχυσαρκία), η τροφή να είναι τόση ώστε με την κατάλληλη άσκηση να μη δημιουργεί προβλήματα στην υγεία του ατόμου. Παράλληλα, τόνιζε ότι ούτε η ποσότητα της τροφής, ούτε το είδος αλλά ούτε ακόμη και ο πλούτος γενικά έχουν κάποια αξία και σημασία αν το άτομο χάσει την υγεία του⁷. Καλή τροφή μόνο, χωρίς την άσκηση, πίστευε ότι θα οδηγήσει το άτομο στην απώλεια της σωματικής και ψυχικής υγείας του αφού αυτά τα δύο πρέπει να συμβαδίζουν αρμονικά για να διάγει το άτομο μία υγιή και ευχάριστη ζωή⁸. Για την απόκτηση και διατήρηση της υγείας, έλεγε ότι θα πρέπει το άτομο να γυμνάζει συμμετρικά όλο του το σώμα και όχι μονομερώς. Η μονομερής άσκηση δεν προάγει ούτε την υγεία ούτε την ομορφιά του σώματος και πρέπει να αποφεύγεται. Κατά τον Ιπποκράτη, οι ασκήσεις πρέπει να είναι πολλές και όλων των ειδών. Αυτές πρέπει όμως, προκειμένου να έχουν τα αναμενόμενα

⁵ Edelstein, Ema. J. and Edelstein, Ludwig. *Asclepius: A Collection and Interpretation of the Testimonies*. vol. I, Baltimore 1945, p. 235.

⁶ Kilby, Emilia, Luisa: “A Cock to Asclepius”, in: *6 Journal of Sport History* (1979), 28-36.

⁷ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, 69

⁸ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης* 85

αγαθά αποτελέσματα, να χαρακτηρίζονται από το στοιχείο της προοδευτικότητας, δηλαδή να είναι ελαφριές από την αρχή και να γίνονται σιγά-σιγά με την πάροδο του χρόνου πιο δύσκολες⁹. Αυτονόητο καθίσταται ότι ο «πατέρας της ιατρικής» συνιστά διάφορες ασκήσεις για τη φυσιολογική ανάπτυξη του ατόμου και την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής του υγείας. Δεν μπορεί ένα άτομο να θεωρείται ευτυχισμένο χωρίς την επίτευξη του σκοπού αυτού, ένας σκοπός που επιτυγχάνεται μέσω της άσκησης και της ενασχόλησης του ανθρώπου με τις φυσικές δραστηριότητες γενικά.

Η βαρύτητα που απέδωσε ο Πλάτων αλλά και ο δάσκαλός του ο Σωκράτης στην άσκηση, είναι κάτι που δεν επιδέχεται αμφισβήτηση. Είναι αλήθεια, ότι οι παραπάνω δύο μεγάλοι φιλόσοφοι προσπάθησαν με τη διδασκαλία τους να πείσουν τους μαθητές τους και όχι μόνο, για τη σπουδαιότητα και την ανάγκη της άσκησης στη ζωή του ανθρώπου. Ο Πλάτων πίστευε ότι η αγωγή των νέων πρέπει να περιλαμβάνει μουσική και γυμναστική. Έτσι κατά το φιλόσοφο, ο καλός πολιτικός και νομοθέτης πρέπει να δώσει μεγάλη βαρύτητα και προσοχή στην παραπάνω αγωγή, με σκοπό τη δημιουργία καλών και ενάρετων πολιτών¹⁰. Ιδιαίτερα συνιστά την άσκηση στους νέους, με τέτοιο τρόπο, ώστε να έχουν μία φυσιολογική ανάπτυξη σε συνδυασμό με την επίτευξη μιας σωματικής και πνευματικής υγείας. Χωρίς τις κατάλληλες γυμναστικές ασκήσεις, πίστευε, ότι η φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών δεν θα μπορούσε να επιτευχθεί¹¹.

Την άσκηση, τη θεωρούσε ο φιλόσοφος, πολύ σπουδαία ακόμα και για τις έγκυες γυναίκες με σκοπό τη γέννηση υγιών τέκνων¹². Όλα τα μικρά παιδιά, θα ωφεληθούν τόσο σωματικά όσο και ψυχικά από τις διάφορες ελαφριές ασκήσεις, το χορό και το τραγούδι¹³. Προφανώς πίστευε ο φιλόσοφος ότι οι συγκεκριμένες αυτές δραστηριότητες είναι μία απαραίτητη προϋπόθεση για την επίτευξη φυσιολογικής ανάπτυξης, ψυχολογικής ευεξίας και επιτυχίας του ατόμου στους διάφορους τομείς της ζωής του. Η απόκτηση μιας καλής φυσικής κατάστασης και ενός ωραίου και δυνατού σώματος μέσω των παραπάνω δραστηριοτήτων αναμφίβολα συμβάλλει στην ευτυχία του ατόμου και κατ' επέκταση στην ποιότητα ζωής του. Σ' αυτόν τον τρόπο ζωής,

⁹ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης* 63

¹⁰ Πλάτων, *Ευθύφρων* 2 γ-δ

¹¹ Πλάτων, *Νόμοι*, 788-790

¹² Πλάτων, *Νόμοι*, 788-789

¹³ Πλάτων, *Νόμοι*, 790 δ-ε

πίστευε ο Πλάτων, πρέπει να συνηθίσουν τα παιδιά, δηλαδή σ' ένα είδος αγωγής χωρίς διαλείμματα, διότι η έλλειψή της για μερικά χρονικά διαστήματα μπορεί να έχει πολύ άσχημα αποτελέσματα για την υγεία και τη φυσιολογική ανάπτυξη των μικρών παιδιών¹⁴. Σχετικά με το είδος της αγωγής στη μουσική και γυμναστική, πίστευε ότι είναι τόσο σπουδαίο πράγμα, ώστε, όπως αναφέρει, δεν αξίζει να ζει κανείς με ένα άρρωστο και άσχημο σώμα ή με μία άρρωστη ψυχή¹⁵. Η όλη ζωή του ατόμου για να είναι ευτυχισμένη χρειάζεται και τα δύο σκέλη της αγωγής, τα οποία θα φέρουν συμμετρία και εναρμόνιση¹⁶. Η υπερβολική μονόπλευρη και ασύμμετρη άσκηση, δε βοηθάει το νέο ούτε πνευματικά αλλά ούτε και σωματικά. Πνευματικά, το άτομο αυτό χειροτερεύει, διότι απεχθάνεται το λόγο και διάλογο, καταφεύγοντας στη βία και τη σκληρότητα, χωρίς ρυθμό αρμονία και χάρη¹⁷. Η πόλη, έλεγε ο φιλόσοφος, έχει ανάγκη από πολίτες οι οποίοι καλλιεργούν συμμετρικά το σώμα και το πνεύμα, με τη μουσική και γυμναστική, με τέτοιο τρόπο, ώστε να βοηθήσουν στην επίτευξη ψυχικής και σωματικής αρμονίας¹⁸. Γίνεται φανερό ότι ο φιλόσοφος προσπαθεί να δημιουργήσει μέσω της άσκησης πολίτες χρήσιμους για την κοινωνία, με αίσθημα ευθύνης, σεβασμό προς τον συνομιλητή, σεβασμό προς το καθήκον, αρμονία ψυχής και σώματος και αποφυγή κάθε ενέργειας η οποία θα έθετε σε αμφιβολία την επίτευξη του πραγματικού στόχου που δεν ήταν άλλος από τη ευτυχία του ατόμου.

Ο Αριστοτέλης ήταν ο φιλόσοφος που κήρυττε το μέτρο και καταδίκασε την υπερβολή σε όλες της τις μορφές. Υποστήριζε ότι η *μεσότης* ή η *χρυσή τομή* οδηγεί το άτομο στην ευδαιμονία.

Όπως ο δάσκαλός του, έτσι και αυτός ασχολήθηκε με το θέμα των γυμναστικών ασκήσεων και τη χρησιμότητά τους στη ζωή του ανθρώπου. Ο φιλόσοφος θεωρούσε ότι μέσω των ασκήσεων το άτομο αποκτά θάρρος και αυτοπεποίθηση, στοιχεία απαραίτητα στην πορεία της ζωής του ανθρώπου. Επειδή καταδίκασε την υπερβολή, πίστευε ότι και οι ασκήσεις πρέπει να ήταν απαλλαγμένες από το στοιχείο αυτό. Έτσι, έλεγε, ότι οι νέοι δεν πρέπει να επιδίδονται ούτε σε πνευματική, ούτε σε σωματική

¹⁴ Πλάτων, *Νόμοι*, 788-789

¹⁵ Πλάτων, *Κρίτων*, 47ε

¹⁶ Πλάτων, *Πρωταγόρας*, 15

¹⁷ Πλάτων, *Πολιτεία*, 411 ε

¹⁸ Πλάτων, *Πολιτεία*, 412 α

υπερβολική εργασία¹⁹. Ήταν επικριτικός όσον αφορά τον τρόπο ζωής των επαγγελματιών αθλητών οι οποίοι γυμνάζονταν υπερβολικά και κατανάλωναν υπερβολικές ποσότητες τροφής. Αυτός ο τρόπος ζωής δεν μπορούσε να προάγει ούτε τη σωματική, ούτε την πνευματική υγεία των ανθρώπων²⁰. Η σπουδαιότητα της Φυσικής Αγωγής στη φιλοσοφική σκέψη του Αριστοτέλη είναι εμφανής αφού θεωρεί τα αγαθά αποτελέσματα που προέρχονται από αυτή ως παράγοντες που συμβάλλουν στην ευτυχία του ανθρώπου²¹. Πρέπει βέβαια να τονιστεί ότι ο φιλόσοφος ταυτίζει την «ευδαιμονία» του ατόμου με τη μεσότητα, δηλαδή το μέτρο σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας. Έτσι η υπερβολική άσκηση δε βοηθάει το άτομο στην απόκτηση της «ευδαιμονίας», απεναντίας το απομακρύνει από αυτή. Η άσκηση με μέτρο, ήταν κατά τον Αριστοτέλη ο καλύτερος τρόπος για τη φυσιολογική του ανάπτυξη και την επιτυχία του στη ζωή.

Ο Γαληνός ως γιατρός που ήταν, πίστευε στη καθολική και συμμετρική άσκηση, καταδικάζοντας την μονομερή και υπερβολική γύμναση. Μάλιστα, είχε επιλέξει τις κατάλληλες ασκήσεις για τα χέρια, πόδια, γυμνάσια κορμού, γυμναστικές ασκήσεις με όργανα και αυτά που προάγουν τις αλτικές ικανότητες²². Δεδομένου ότι ήταν υπέρμαχος της καθολικής γύμνασης του σώματος, θεωρούσε τους πενταθλητές, λόγω της μορφής της γύμνασής τους, ως υγιείς αθλητές, το δε πένταθλο ήταν για αυτόν η τελειότερη άσκηση²³. Ο Γαληνός συνιστά διάφορες ασκήσεις με τη μικρή σφαίρα, διότι αυτές δεν προκαλούν σωματικές κακώσεις, όπως οι έντονες ασκήσεις των επαγγελματιών αθλητών της εποχής του²⁴. Ο Γαληνός φαίνεται να αποδίδει μεγάλη βαρύτητα στα διάφορα παιχνίδια με την μικρή σφαίρα, επισημαίνοντας την ανωτερότητα των δραστηριοτήτων αυτών²⁵. Θεωρεί τα παιχνίδια αυτά ως μία κοινωνική δραστηριότητα, στην οποία μπορούν να συμμετέχουν όλοι ανεξάρτητα από

¹⁹ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1337 β

²⁰ Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, 1106 β

²¹ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1337 β 36

²² Αλμπανίδης, Ευάγγελος: *Ιστορία της Άθλησης στον Αρχαίο Ελληνικό Κόσμο*, Θεσ/νίκη 2004, σελ. 255-258

²³ Γαληνός, *Υγιεινά*, 2.3

²⁴ Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου*. 5. 905-910. Παυλογιάννης Ονούφριος: *Η εξέλιξη των γυμναστικών και των αθλητικών ιδεών στα Ελληνιστικά και στα αυτοκρατορικά χρόνια*. Διδακτορική Διατριβή, Ιόνιο Πανεπιστήμιο (2000), σελ. 309.

²⁵ Παυλογιάννης: *Η εξέλιξη*, σελ. 310

την οικονομική τους κατάσταση, προάγοντας συγχρόνως την υγεία, την καλλιέργεια της ψυχής και του σώματος καθώς επίσης την ολόπλευρη ανάπτυξη της ανθρώπινης φύσης²⁶. Εκτός των άλλων πλεονεκτημάτων που παρουσιάζουν τα παιχνίδια αυτά με τη μικρή σφαίρα, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για αποθεραπεία μετά από κάποια ασθένεια, για ξεκούραση ή για ψυχαγωγία, βοηθώντας έτσι, όχι μόνο το σώμα αλλά και το πνεύμα, διότι οι συμμετέχοντες στα παιχνίδια αυτά χρησιμοποιούν πρωτίστως το μυαλό τους, πάντοτε σε συνεργασία με τις κινήσεις του σώματος²⁷.

Η συνεισφορά της εργασίας

Η συνεισφορά της μελέτης αυτής έγκειται στο γεγονός της απόκτησης μιας καλύτερης γνώσης και κατανόησης της σπουδαιότητας που απέδιδαν οι αρχαίοι Έλληνες και ιδιαίτερα οι παραπάνω φιλόσοφοι και ιατροί στην άσκηση ως μέσου αναψυχής καθώς και προαγωγής της σωματικής και ψυχικής υγείας αλλά και δι' αυτής στην προαγωγή της ποιότητας ζωής των ανθρώπων. Είναι μία μελέτη επίκαιρη και διαχρονική, μία μελέτη που ωστόσο έχει παραμεληθεί. Η χρησιμότητά της έγκειται στο γεγονός ότι στη σημερινή αλλοπρόσαλλη εποχή όπου η ποιότητα ζωής έχει φανερά υποβαθμισθεί, οι άνθρωποι προσπαθούν να βρουν ή να επινοήσουν τρόπους βελτίωσης της ποιότητας αυτής. Ο άνθρωπος από τη φύση του όταν διέρχεται δύσκολες στιγμές ανατρέχει πάντοτε στο παρελθόν προκειμένου να αντλήσει πείρα και δυνάμεις ηθικές για την επίλυση των προβλημάτων του αλλά και για περαιτέρω πρόοδο. Το παρελθόν αυτό δεν είναι άλλο από την κλασική αρχαιότητα η οποία πάντοτε έχει κάτι πολύτιμο να προσφέρει στο σύγχρονο άνθρωπο και να τον κατευθύνει στο δύσκολο δρόμο της ζωής του. Οι αναφορές στα έργα των παραπάνω Ελλήνων συγγραφέων είναι αναμφίβολα χρήσιμες και αποφασιστικής σημασίας για την κατανόηση του προβλήματος της επίτευξης και διατήρησης της ποιότητας ζωής του ανθρώπου μέσω της άσκησης.

Δυσκολίες - Περιορισμοί

Δυσκολίες και περιορισμοί στην παρούσα μελέτη υπάρχουν, όπως και σε κάθε ερευνητική προσπάθεια. Είναι δύσκολο να εξετάσει κανείς όλα τα έργα των παραπάνω αρχαίων συγγραφέων, διότι αυτό θα απαιτούσε μεγάλο χρονικό διάστημα και έναν

²⁶ Γαληνός, *Περί του διά της μικρά σφαίρας γυμνασίου* 5.901

²⁷ Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου* 4. 906-910. Παυλογιάννης: *Η εξέλιξη*, σελ. 312

ασυνήθιστο μεγάλο αριθμό αναφορών. Έτσι η προσπάθεια αυτή εστιάζεται στα πλέον γνωστά τους έργα. Μία άλλη δυσκολία – περιορισμός παρουσιάζεται αναπόφευκτα στον ορισμό του όρου «ποιότητα ζωής». Σήμερα κατά γενική ομολογία ο ορισμός αυτός είναι αναμφισβήτητα πολύ σύνθετος, χωρίς μάλιστα να υπάρχει συμφωνία μεταξύ των ερευνητών. Άλλωστε και αν ακόμη υπήρχε ένας ορισμός γενικά αποδεκτός αυτός δε θα βοηθούσε πολύ την εργασία αυτή αφού πολλές παράμετροι ενός τέτοιου σύγχρονου ορισμού απουσιάζουν από τον αρχαίο κόσμο. Έτσι μπορεί κανείς να ξεπεράσει αυτή τη δυσκολία και τις συγκρίσεις αφήνοντας στους αρχαίους συγγραφείς να τονίσουν τη σπουδαιότητα της ποιότητας ζωής όπως αυτοί την αντιλαμβάνονται και φυσικά όπως εμείς την κληρονομήσαμε.

II. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

Ο Ιπποκράτης θεωρείται δικαιολογημένα ως «ο πατέρας της ιατρικής». Γεννήθηκε στην Κω το 460 π.Χ. περίπου και ήταν κατά την παράδοση απόγονος του Ασκληπιού. Ο πατέρας του ο Ηρακλείδης, γιατρός και ο ίδιος είχε συγγενική σχέση με τους λεγόμενους «Ασκληπιάδες» οι οποίοι ήταν μεγάλοι γιατροί του αρχαίου κόσμου. Ο Ιπποκράτης μεγάλωσε σε ένα καθαρά ιατρικό περιβάλλον δεδομένου ότι την εποχή εκείνη η Κως είχε ένα από τα πλέον γνωστά Ασκληπιεία του Ελληνικού χώρου. Κοντά στον πατέρα του και αργότερα στον Ηρόδοτο²⁸ από τη Σηλυμβρία, παραλιακής πόλης της Ανατολικής Θράκης, έμαθε πολλά από τα μυστικά της ιατρικής επιστήμης. Τα συχνά του ταξίδια σε διάφορες ελληνικές αλλά και ξένες πόλεις τον βοήθησαν πολύ προκειμένου να μελετήσει τις διάφορες ασθένειες που μαστιζαν συγκεκριμένες περιοχές. Είχε επηρεασθεί πολύ από τη σκέψη των τραγικών ποιητών, τη Σωκρατική και Πλατωνική διδασκαλία, κάτι που φαίνεται στο έργο του και συγκεκριμένα στον ανθρωπιστικό χαρακτήρα που προσέδωσε στην ιατρική επιστήμη. Ο γνωστός «Όρκος του Ιπποκράτη» μαρτυρεί κατά τον πλέον εύγλωττο τρόπο την επιρροή που είχε στον «πατέρα της Ιατρικής» η κλασική παιδεία. Για αρκετά χρόνια ήταν υπεύθυνος του Ασκληπιείου της Κω, όπου διαδέχθηκε τον πατέρα του. Πέθανε στην Λάρισα το έτος 377 π.Χ. Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος γιατρός του αρχαίου κόσμου που είχε απαλλάξει την ιατρική από τη δεισιδαιμονία εισάγοντας σ' αυτή την επιστημονική σκέψη για την αντιμετώπιση των διαφόρων παθήσεων. Η σύγχρονη ιατρική επιστήμη χρωστά πολλά στον Ιπποκράτη και στη συστηματική επιστημονική παρακολούθηση και εξέλιξη των

²⁸ Ο Ηρόδοτος ήταν επίσης γνωστός ως σοφιστής, υπέρμαχος των θεραπευτικών ασκήσεων και παιδοτρίβης. Περισσότερα για το θέμα αυτό βλ. Μουρατίδης, Ιωάννης: *Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αρχαίου Κόσμου*, Θεσ/νίκη 2009, σελ. 145. Αλμπανίδης: *Ιστορία*, Θεσ/νίκη 2004, σελ. 229. Πλάτων, *Πολιτεία* 406 α-β, αναφέρεται στις μεθόδους που ακολουθούσε ο Ηρόδοτος: «*Ηρόδοτος δε παιδοτρίβης ων και νοσώδης γενόμενος, μίζας γυμναστικήν ιατρικήν, απέκναισε πρώτον μεν και μάλιστα εαυτόν, έπειτ' άλλους ύστερον πολλούς*». Αριστοτέλης, *Ρητορική*, 1.5.10. Harris, Harold: *Greek Athletes and Athletics*, Bloomington / London 1964, p. 178.

διαφόρων ασθενειών. Ο αρχαίος κόσμος το θεωρούσε μεγάλο γιατρό που όμοιός του δεν είχε γνωρίσει μέχρι τότε. Ο Αριστοτέλης χαρακτηρίζει τον Ιπποκράτη «Μεγάλο γιατρό»²⁹, ο δε Πλάτων ως «Ασκληπιό της Κω»³⁰. Στο συγκεκριμένο Ασκληπιείο (της Κω) όλοι οι γιατροί όφειλαν να δώσουν και να τηρήσουν σχολαστικά τον «Όρκο του Ιπποκράτη»³¹. Ο «πατέρας της ιατρικής» έγραψε μερικές δεκάδες ιατρικά συγγράμματα, μερικά από τα οποία σώθηκαν μέχρι σήμερα. Μερικά έχουν καταστραφεί ενώ άλλα αποδίδονται λανθασμένα στον ίδιο. Τα πιο γνωστά έργα του είναι: *Προγνωστικόν, Περί αγμών, Περί αέρων, υδάτων και τόπων, Περί αρχαίας ιατρικής, Αφορισμοί, Περί διαίτης οξέων, Περί άθρων, Όρκος Νόμος, Περί των εν κεφαλή τραυμάτων, Επιδημιών, Κατ' ιατρείον*. Όλα τα παραπάνω έργα αλλά και άλλα μικρότερα αποτελούν τη λεγόμενη «Ιπποκρατική Συλλογή». Σήμερα θεωρείται το έργο *Περί αέρων, υδάτων και τόπων* από τα καλύτερα έργα που έγραψε ο Ιπποκράτης δεδομένου ότι εξετάζει την άμεση σχέση του φυσικού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζει ο άνθρωπος με την ποιότητα της ζωής του. Ένα άλλο γνωστό αλλά και σπουδαίο έργο του είναι οι *Αφορισμοί* όπου εξετάζεται η φύση και η προέλευση των διαφόρων ασθενειών, τα συμπτώματά τους τα προβλήματα που δημιουργούν στους ασθενείς αλλά και τον τρόπο θεραπείας τους. Ένα άλλο σπουδαίο έργο του Ιπποκράτη είναι το *Περί διαίτης* όπου μελετάται η τροφή και τα ποτά που χρησιμοποιούσαν οι άνθρωποι. Περιγράφει τις διάφορες ιδιότητές τους, τις τυχόν διαταραχές που μπορούν να προκαλέσουν στον άνθρωπο αλλά και τον κίνδυνο που διατρέχει το άτομο από τη μακροχρόνια χρήση τους. Έτσι κατά τον Ιπποκράτη η διατροφή πρέπει να είναι ανάλογη με τον καιρό, τις συνθήκες που επικρατούν σε διάφορα μέρη, την ηλικία του ατόμου αλλά και την κατάσταση της υγείας του. Δηλαδή δε συνιστά γενικώς κανόνες διατροφής αλλά ειδική διατροφή ανάλογα με την περίπτωση του ατόμου ή του ασθενούς, κάτι που ακολουθούν και σήμερα οι ιατροί στην προσπάθειά τους να θεραπεύσουν τις διάφορες ασθένειες. Ο μεγάλος αυτός γιατρός της αρχαιότητας πίστευε ότι ο γιατρός πρέπει να θεραπεύσει τον ασθενή και όχι την ασθένεια λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη του το άτομο, τα ψυχοσωματικά του χαρακτηριστικά και

²⁹ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1326 a. Για την επιρροή του Ιπποκράτη στον Αριστοτέλη βλ. Barker, Ernest: *The Politics of Aristotle*, London 1969, p. 307.

³⁰ Πλάτων, *Πρωταγόρας*, 311 β. *Φαίδρος*, 270 γ-δ, 227δ.

³¹ Jones, William, H.S.: *The Doctor's Oath*, Cambridge 1924, p. 182-188. Λυπουρλής, Δημήτριος : *Ιπποκρατική Ιατρική*, Θεσ/νίκη 1983, σελ. 79-106. Nittis, Steven: *The Authorship and Probable Date of the "Hippocratic Oath"*, in: 8 *Bulletin of the History of Medicine* (1940), 1012-1014.

το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει και λειτουργεί. Πίστευε, όπως πιστεύουν και οι σημερινοί γιατροί ότι παράγοντες όπως το κλίμα, ο τρόπος ζωής των ανθρώπων, η διαίτα που ακολουθούν, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν καθημερινά επηρεάζουν αποφασιστικά την υγεία τους και κατ' επέκταση την ποιότητα της ζωής τους. Βασικά στοιχεία για την ποιότητα ζωής είναι η καλή διατροφή, δηλαδή αυτή που ταιριάζει σε κάθε άτομο και η συχνή άσκηση. Κατά τον Ιπποκράτη:

«δεῖ γάρ ἐπίστασθαι τῶν τε ἰσχυρῶν φύσει ὡς χρῆ την δύναμιν ἀφαιρεῖσθαι, τοῖσι τε ἀσθενέσιν ὅπως χρῆ ἰσχύν προτιθέναι διά τέχνης, ὅκου ἂν ὁ καιρός ἐκάστω παραγένηται. γνοῦσι δὲ τὰ εἰρημένα οὐπω αὐτάρκης ἢ θεραπείη τοῦ ἀνθρώπου, διότι οὐ δύναται ἐσθίων ὁ ἄνθρωπος ὑγιαίνειν, ἢν μὴ καὶ πονῆ. ὑπεναντίας μὲν γάρ ἀλλήλοισιν ἔχει τὰς δυνάμιας σῖτα καὶ πόνοι, συμφέρονται δὲ πρὸς πρὸς ἀλληλα πρὸς ὑγιήν³²».

«Πρέπει να γνωρίζει κανείς πως μπορεί να περιορίσει τη δύναμη που έχει δώσει η φύση στις ισχυρές ουσίες και πώς να προσθέτει με την επεξεργασία δύναμη στις ανίσχυρες ανάλογα πάντα με την περίσταση. Ακόμα όμως κι όταν αποκτήσουμε γνώση για όλα αυτά δεν εξασφαλίζεται ικανοποιητικά η θεραπεία του ανθρώπου, γιατί μόνο η τροφή δεν αρκεί να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή φυσική κατάσταση, αν δεν τη συνδυάζει με γυμναστική».

(Μτφρ. Αρχαία Ελληνική Γραμματεία εκδ. Κάκτος).

Αναφερόμενος στη μεγάλη πλειοψηφία των ανθρώπων (και όχι μόνο στους ασθενείς) ο Ιπποκράτης συνιστά συγκεκριμένες ασκήσεις ανάλογα με τον καιρό και την ώρα, για την ευεξία τους και την καλή λειτουργία των ζωτικών τους οργάνων:

«τοῖσι δὲ πόνοισι πολλοῖσιν ἅπασι, τοῖσι τε δρόμοισι καμπτοῖσιν ἐξ ὀλίγου προσάγοντα, καὶ τῇ πάλῃ ἐν ἐλαίῳ μακρῇ, ἀπὸ κούφων προσαναγκάζοντα. τοῖσι τε περιπάτοισιν ἀπὸ τῶν γυμνασίων ὀξέσιν, ἀπὸ δὲ τοῦ δειπνου βραδέσιν ἐν ἀλέῃ, ὀρθρίοισιν τε πολλοῖσιν ἐξ ὀλίγου ἀρχόμενον, προσάγοντα ἐς τὸ σφοδρὸν, ἀποπαύοντά τε ἡσυχῇ³³».

«Πρέπει να κάνει πολλές και όλων των ειδών τις ασκήσεις: αγώνες δρόμου με στροφές, τους οποίους ν' αυξάνει σταδιακά, παρατεταμένη πάλη με λάδι, ασκήσεις ελαφριές στην αρχή και πιο βαριές στη συνέχεια. Επίσης, έντονο περπάτημα μετά από τη γυμναστική, αργό περπάτημα στη ζέστη μετά από το

³² Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, Α 2

³³ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, Α 68

γεύμα, και με ηρεμία αυξάνοντας βαθμιαία τον ρυθμό ώστε να γίνουν έντονοι και σταματώντας τους πάλι ήσυχα». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).

Γίνεται φανερό από την παραπάνω αναφορά του πατέρα της ιατρικής ότι αυτό που περιγράφει για τους ανθρώπους στην καθημερινή τους ζωή δεν είναι τίποτε άλλο από αυτό που σήμερα αποκαλούμε αναψυχή και ήπιες ασκήσεις για την προαγωγή της ψυχοσωματικής υγείας του ατόμου. Γίνεται γνωστό από τα συγγράμματα του Ιπποκράτη ότι το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο είναι η υγεία και ότι χωρίς αυτή το άτομο δεν μπορεί να θεωρηθεί ευτυχές ούτε η ζωή του αρμονική και ευχάριστη. Το ίδιο βέβαια και σε μεγαλύτερο βαθμό ισχύει αυτό για εκείνους που η υγεία τους παρουσιάζει κάποια προβλήματα. Στις περιπτώσεις αυτές ο Ιπποκράτης συνιστά φυσική αγωγή και άσκηση ως μέσο θεραπείας ή βελτίωσης της κλονισμένης υγείας των ανθρώπων. Βέβαια η χρησιμοποίηση της άσκησης ως μέσω θεραπείας ή προαγωγής και διατήρησης της υγείας ήταν γνωστή στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο αφού σε όλα σχεδόν τα Ασκληπιεία οι ιερείς του θεού συνιστούσαν στους επισκέπτες να γυμνάζονται και να ακολουθούν συγκεκριμένο τρόπο ζωής και διαίτας. Ένας αριθμός επιγραφών που βρέθηκαν σε διάφορα ιερά του θεού Ασκληπιού φανερώνουν την σπουδαιότητα της άσκησης στην διατήρηση της υγείας του ανθρώπου αλλά και στη θεραπεία διαφόρων ασθενειών. Στο ναό του θεού Ασκληπιού στην Επίδαυρο βρέθηκαν αρκετές επιγραφές που φανερώνουν τη σπουδαιότητα της άσκησης στη θεραπεία των διαφόρων παθήσεων. Μία από αυτές αναφέρεται σε κάποιον Αγέστρατο ο οποίος υπέφερε από φοβερούς κεφαλόπονους και αϋπνία. Όταν ήρθε στο ιερό του θεού στην Επίδαυρο και κοιμήθηκε στο *άβατον* είδε ένα όνειρο που του έλεγε να κάνει διάφορες κινήσεις όμοιες μ' αυτές που κάνουν οι αθλητές του παγκρατίου. Πράγματι ο Αγέστρατος ακολούθησε αυτή τη συμβουλή για αρκετό καιρό με αποτέλεσμα όχι μόνο να θεραπευθεί αλλά και να νικήσει στα Νέμεα στο συγκεκριμένο αγώνισμα³⁴. Σύμφωνα με μία άλλη επιγραφή που βρέθηκε στο ίδιο μέρος κάποιος άλλον ασθενής ο Ερμόδικος από τη Λάμζακο υπέφερε από φοβερή σωματική αδυναμία. Η συμβουλή του θεού την οποίαν άκουσε στο όνειρό του ήταν να σηκώνει πέτρες (βάρη)³⁵. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι πολύ συχνά οι ιερείς του θεού Ασκληπιού συνιστούσαν στους επισκέπτες του ιερού τις γυμναστικές ασκήσεις. Ο Μάρκος Αυρήλιος αναφερόμενος στο θέμα αυτό τονίζει ότι

³⁴ Edelstein, Edelstein,: *Asclepius*, 235. Kilby, Emilia Luisa: "A cock to Asclepius", p. 32, 35.

³⁵ Kilby: "A cock", p. 32. Βλ. Επίσης Angelopoulou, Nikoleta, Matziari, Chrisoula, Mylonas, Argyrios, Abatsidis, Georgios, Mouratidis, John: "Hippocrates on Health and Exercise", in: 13 *Nikephoros* 2000, 141 – 152, p. 144 – 145.

πρέπει να δεχθούμε και να εφαρμόζουμε αυτά που ακούμε στα ιερά του Ασκληπιού. Μπορεί, λέει ο Μάρκος Αυρήλιος αυτά που μας ζητούν να κάνουμε να είναι δύσκολα, όμως πρέπει να υπακούμε τις εντολές του Ασκληπιού για το δικό μας καλό³⁶.

Από τις αρχαίες πηγές φαίνεται ότι και σε άλλα Ασκληπιεία πλην αυτού της Επιδαύρου, οι ιερείς του θεού συνιστούσαν στους επισκέπτες να μην παραμελούν τη φυσική τους αγωγή και ότι βάδισμα, ελαφρό τρέξιμο, ιππασία και κολύμβηση πρέπει να αποτελούν μέρος της ζωής του και της διατήρησης της ψυχοσωματικής υγείας. Από επιγραφές που βρέθηκαν στο Ασκληπιείο της Περγάμου φαίνεται ότι κάτι παρόμοιο με αυτό της Επιδαύρου συνέβαινε και εκεί αφού αναφέρονται συμβουλές προς του εκεί επισκέπτες για διάφορες ασκήσεις, κινήσεις που κάνουν οι αθλητές στην πυγμαχία και το παγκράτιο. Παράλληλα φαίνεται ότι συνιστούσαν στου αδύναμους ασθενείς την άρση διαφόρων βαρών. Αυτό που έχει ιδιαίτερη σημασία και αποδεικνύει του λόγου το αληθές είναι ότι στα διάφορα ιερά του Ασκληπιού υπήρχαν διάφοροι μικροί χώροι άθλησης και σε μερικές περιπτώσεις (Επίδαυρος, Πέργαμος) κανονικά γυμναστήρια³⁷.

Κατά τον Ιπποκράτη για να απολαύσουν και να χαρούν οι συνηθισμένοι άνθρωποι τη ζωή τους θα πρέπει να εκτίθενται στις διάφορες καιρικές συνθήκες και ιδιαίτερα στο κρύο με μέτρο και περίσκεψη:

«διδόναι δὲ καὶ τῷ ψύχει ἑαυτὸν θαρσέων, πλὴν ἀπὸ σίτων καὶ γυμνασίων, ἀλλ' ἔν τε τοῖσιν ὀρθρίοισι περιπάτοισιν, ὅταν ἄρξηται τὸ σῶμα διαθερμαίνεσθαι, καὶ ἐν τοῖσι δρόμοισι καὶ ἐν τῷ ἄλλῳ χρόνῳ ὑπερβολὴν φυλασσόμενος...», «...οὐδέ γάρ τὰ δένδρεα μὴ χειμασθέντα ἐν τῇ ὥρῃ δύναται καροφορεῖν, οὐδ' αὐτὰ ἐρρῶσθαι. χρῆσθαι δὲ καὶ τοῖσι πόνοισι πολλοῖσι ταύτην τὴν ὥρην ἄπασιν. ὑπερβολὴν γάρ οὐκ ἔχει, ἢν μὴ οἱ κόποι ἐγγίνωνται. τοῦτο τὸ τεκμήριον διδάσκω τοὺς ἰδιώτας³⁸».

«Μπορεί κανείς να εκτεθεί ἀφοβα στο κρύο, ὄχι μετὰ το φαγητό και τις ασκήσεις, ἀλλὰ κατὰ τους πρωινούς περιπάτους, ὅταν το σώμα αρχίσει να ζεσταίνεται, κατὰ τη διάρκεια των αγώνων δρόμου, καθώς και ὄλο τον

³⁶ Μάρκος Αυρήλιος, *Τα εις εαυτόν*, 5. 8. Βλ. Επίσης Kilby: "A cock", p.33, Angelopoulou et al: "Hippocrates, p.145.

³⁷ Kilby: "A Cock", p.34. Για τη δυνατότητα του Ασκληπιού να θεραπεύει διάφορες ασθένειες αναφέρεται ο Πίνδαρος, (*Πυθ.* 3. 47-56): *Πολυπήμονας ανθρώποισιν ἰάσθαι νόσους*. Περισσότερα για τις θεραπευτικές ιδιότητες του Ασκληπιού στην Επίδαυρο βλ. Riethmüller, Jürgen, W: "Die Tholos und dae Ei, Zur Deutung der Thymele von Epidaurus", in: 9 *Nikephoros* (1986), 71-109, p. 78-83.

³⁸ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, 68.

υπόλοιπο καιρό, αποφεύγοντας όμως την υπερβολή. Δεν είναι ωφέλιμο για το σώμα να μην εκτίθεται στο χειμερινό κρύο γιατί ούτε και τα δένδρα δεν μπορούν να καρποφορήσουν και να είναι γερά, αν δεν εκτεθούν στο κρύο του χειμώνα. Αυτή την εποχή συνιστώνται πολλές και κάθε είδους ασκήσεις γιατί δεν υπάρχει περίπτωση υπερβολής, αν δεν παρουσιαστεί κόπωση. Αυτή την ένδειξη συμβουλεύω να χρησιμοποιούν οι συνηθισμένοι άνθρωποι». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.)

Για τους καλοκαιρινούς μήνες ο πατέρας της ιατρικής συνιστά ελαφρότερη τροφή και σε μικρές ποσότητες, τα ποτά να είναι ελαφρά, λευκά και αραιωμένα με νερό, το πρόγευμα λίγο και ο ύπνος μετά από το πρόγευμα σύντομος. Το στομάχι πρέπει να γεμίζει με τροφές αλλά να είναι όσο το δυνατό ελαφρύτερο και το φαγητό να συνοδεύεται με πολλά υγρά. Η σεξουαλική επαφή να περιορίζεται στο ελάχιστο και τα λουτρά να γίνονται με χλιαρό νερό. Αναφορικά με τις ασκήσεις, πρέπει κανείς να γυμνάζεται λίγες φορές και όχι για πολύ ώρα με αγώνες δρόμου, με περιπάτους σε σκιερό μέρος και πάλι στη σκόνη για να ζεσταίνεται ελάχιστα. Μετά το φαγητό δεν πρέπει κανείς να περπατά αλλά να κάνει μόνο μία μικρή βόλτα, όμως το πρωί πρέπει να κάνει περίπατο³⁹.

Διαβάζοντας τις παραπάνω συμβουλές του Ιπποκράτη νομίζει κανείς ότι δίνονται σήμερα από κάποιον ειδικό ιατρό ή διατροφολόγο, μία ένδειξη του γεγονότος ότι το έργο του παραμένει πάντοτε όχι μόνον επίκαιρο αλλά και χρήσιμο για την ευζωία του κοινού ανθρώπου. Άλλωστε όπως ο ίδιος λέει οι συμβουλές του σ' αυτόν απευθύνονται:

«Ταῦτα μὲν παραινέω τῷ πλήθει τῶν ἀνθρώπων, ὁκόσοισιν ἐξ' ἀνάγκης εἰκῆ τὸν βίον διατελεῖν ἐστί, μηδ' ὑπάρχει αὐτοῖσι τῶν ἄλλων ἀμελήσασαι τῆς ἑαυτῶν ὑγιείης ἐπιμελεῖσθαι⁴⁰».

«Αυτές τις συμβουλές έχω να δώσω στην πλειονότητα των ανθρώπων, σε όσους από ανάγκη ζουν όπως τύχει, και δεν μπορούν, παραμελώντας καθετί άλλο, να φροντίσουν για την υγεία τους».(Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).

Μεγάλη σπουδαιότητα φαίνεται να αποδίδει ο Ιπποκράτης στην πρόσληψη της τροφής σε σχέση με τις σωματικές ασκήσεις. Έτσι πιστεύει ότι το σώμα μπορεί να ασθενήσει αν η τροφή υπερισχύσει της άσκησης ή η άσκηση της τροφής. Από την

³⁹ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, 68.

⁴⁰ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, 69.

επικράτηση του ενός ή του άλλου προκαλούνται ασθένειες ενώ από την εξισορρόπηση και την αρμονική τους αναλογία εξασφαλίζεται η ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου⁴¹. Αυτός βέβαια είναι ο κανόνας και απευθύνεται στην πλειοψηφία των ανθρώπων, όμως δεν παραλείπει να τονίσει ότι σε ελάχιστες περιπτώσεις, μερικοί οργανισμοί χρειάζονται περισσότερη άσκηση παρά τροφή⁴².

Σε περιπτώσεις ψυχικής διαταραχής από διάφορες μέριμνες ή μετά από ένα κακό όνειρο, ο Ιπποκράτης δε συνιστά σωματικές ασκήσεις αλλά ανάπαυση και στροφή προς τα ευχάριστα θεάματα, δηλαδή αυτά που προκαλούν γέλιο ή σε ότι άλλο παρακολουθεί με τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση. Αν δεν το κάνει αυτό τότε υπάρχει κίνδυνος να εκδηλωθεί αρρώστια⁴³. Επιπρόσθετα, αναφέρεται στην περίπτωση που κάποιος έχει την εντύπωση ή βλέπει στο όνειρό του ότι ένα ουράνιο σώμα θολό, ακάθαρμο και αδιαφανές κάθεται επάνω του, τότε αυτό υποδηλώνει αρρώστια που οφείλεται σε κάποια εξωτερική επίδραση. Στην περίπτωση αυτή η θεραπεία είναι το έντονο τρέξιμο προκειμένου το άτομο με την έντονη αναπνοή να αποβάλει το ξένο σώμα. Μετά το τρέξιμο πρέπει να ακολουθήσει ένα έντονο βάδισμα⁴⁴. Γίνεται λοιπόν φανερό ότι στην Ιπποκρατική ιατρική το άτομο αντιμετωπίζεται ως ψυχοσωματική ολότητα, παράλληλα δε κάθε άτομο αντιμετωπίζεται με έναν ξεχωριστό τρόπο.

Κατά τον Ιπποκράτη οι απότομες αλλαγές είτε στη ποσότητα της τροφής ή την ένταση της άσκησης πρέπει να αποφεύγονται διότι οι απότομες αυτές αλλαγές είναι επιβλαβείς για την υγεία του ατόμου. Τα όργανα π.χ. του πεπτικού συστήματος δεν μπορούν εύκολα να προσαρμοσθούν αν την έλλειψη τροφής διαδεχθεί μεγάλη ποσότητα και κατανάλωση διαφόρων φαγητών. Ομοίως αν κάποιος ξεκουράσει για μεγάλο χρονικό διάστημα το σώμα του χωρίς αυτό να είχε συνηθίσει σε μία τέτοια κατάσταση, τότε αν προσπαθήσει να το επαναφέρει στη προτέρα του κατάσταση τότε το σώμα δεν θα μπορέσει εύκολα να ανταποκριθεί και να ανακτήσει τις δυνάμεις του. Ιδιαίτερα αν μετά από ένα μεγάλο χρονικό διάστημα υπερβολικής ανάπαυσης τότε το σώμα κινδυνεύει να αρρωστήσει αν η επιβάρυνση που θα δεχθεί είναι μεγάλη. Όλα τα όργανα του σώματος υπόκεινται σε αυτόν τον κανόνα⁴⁵.

⁴¹ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, 69.

⁴² Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, 78.

⁴³ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, 89.

⁴⁴ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης* 89.

⁴⁵ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης οξέων*, 11-12.

Η χειρονακτική εργασία, λέει ο Ιπποκράτης βοηθάει πολύ στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος. Έτσι πιστεύει ότι πρέπει να επιδιώκεται η εργασία αυτή προς αποφυγή της μονόπλευρης ανάπτυξης που οδηγεί στην ατροφία βασικών μερών του σώματος. Σ' αυτές τις περιπτώσεις ο «πατέρας της ιατρικής» συνιστά γυμναστικές ασκήσεις για τη θεραπεία και ανάπτυξη των μελών που έχουν ατροφήσει. Όμως πρέπει οι ασκήσεις να είναι αφ' ενός μεν ήπιες και αφ' ετέρου προοδευτικές, δηλαδή να αυξάνεται βαθμιαία ο βαθμός δυσκολίας των διαφόρων ασκήσεων. Στις περιπτώσεις αυτές συνιστάται επίσης πρωινός περίπατος και ελαφρό τρέξιμο. Ειδικά ο πρωινός περίπατος συνιστάται σε όλους τους ανθρώπους υγιείς ή ασθενείς⁴⁶. Επιμένει ο Ιπποκράτης και αποδίδει μεγάλη σπουδαιότητα στην προοδευτικότητα των ασκήσεων, οι οποίες από την αρχή πρέπει να είναι ήπιες και βαθμιαία να αυξηθούν για να μειωθούν προς το τέλος του γυμναστικού προγράμματος. Την προοδευτικότητα αυτή τη συνιστά στους συνηθισμένους ανθρώπους και όχι στους επαγγελματίες αθλητές οι οποίοι έχουν χάσει το μέτρο. Επιπρόσθετα συνιστά τρέξιμο, πάλη, βάδισμα και ιδιαίτερα ταξίδια αναψυχής στη θάλασσα⁴⁷.

Τη σπουδαιότητα της μάλαξης και τα ευεργετικά της αποτελέσματα είχε διακρίνει και τονίσει από πολύ νωρίς ο Ιπποκράτης, έτσι συνιστούσε τη μάλαξη για χαλάρωση και θεραπεία διαφόρων παθήσεων ιδιαίτερα σε περιπτώσεις διαφόρων κακώσεων ή τραυματισμούς αρθρώσεων. Πίστευε ότι η μάλαξη πρέπει να είναι ελαφριά χωρίς απότομες κινήσεις και βιαιότητα. Οι κινήσεις του μαλάκτη πρέπει να είναι ήπιες και επίμονες ιδιαίτερα στις περιπτώσεις τραυματισμών. Με τις μαλάξεις, η υπερβολικά χαλαρή άρθρωση σφίγγει και η υπερβολικά δύσκαμπτη χαλαρώνει⁴⁸. Η μάλαξη πρέπει να γίνεται με λάδι λόγω των ευεργετικών του επιδράσεων στο δέρμα του ανθρώπου. Οι ασκήσεις με τη σκόνη στο σώμα διαφέρουν από αυτές όπου τα σώματα των αθλητών είναι αλειμμένα με λάδι διότι η σκόνη προσδίδει δροσιά στο σώμα, ενώ το λάδι ζεστασιά. Έτσι το χειμώνα το λάδι είναι πιο χρήσιμο από τη σκόνη ενώ το καλοκαίρι συνιστάται η σκόνη λόγω της δροσιάς που προσδίδει στο σώμα⁴⁹.

Η άσκηση κατά τον Ιπποκράτη διεγείρει τόσο το σώμα όσο και την ψυχή και επιτυγχάνει τη μεταξύ τους αναγκαία ισορροπία. Το αντίθετο, δηλαδή η έλλειψή της,

⁴⁶ Ιπποκράτης, *Περί άρθρων*, 53, 55. Βλ. επίσης *Περί διαίτης*, 62.

⁴⁷ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, 68.

⁴⁸ Ιπποκράτης, *Περί άρθρων*, 9.

⁴⁹ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, 66.

δημιουργεί προβλήματα στην υγεία του ανθρώπου εμποδίζοντας την ομαλή εξέλιξη του σώματος. Θα τονίσει επιπρόσθετα:

«ὥς γάρ ἐν κεφαλαίῳ εἰρήσθαι, πάντα τὰ ἐν τῷ σώματι, ὅποσα ἐπὶ χρήσει γέγονε, χρεομένοισι μὲν μέτρια καὶ γυμναζομένοισιν ἐν τῆσι ταλαιπωρήσιν, ἐν ἧσιν ἕκαστα εἴθισται, οὕτω μὲν ὑγίειρά και αὖξιμά και εὐγηρα γίνεται. μὴ χρεομένοισι δὲ, ἀλλ' ἐλινύουσι, νοσηρότερα γίνεται καὶ ἀναυξέα και ταχύγηρα⁵⁰».

«Ανακεφαλαιώνοντας λέμε πως όλα τα ὄργανα του σώματος που εξυπηρετούν κάποια λειτουργία παραμένουν γερά, αναπτύσσονται σωστά και αργούν να φθαρούν, αν τα μεταχειριζόμαστε με μέτρο και τα ασκούμε με τις εργασίες στις οποίες είναι συνηθισμένα. Αν όμως δεν ασκούνται, αλλά μένουν ακίνητα, χάνουν τη ευεξία τους, αναπτύσσονται ελαττωματικά και φθείρονται πρόωρα». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).

Η βασική φιλοσοφία του πατέρα της ιατρικής είναι ότι όλα τα πράγματα που κάνει ο άνθρωπος πρέπει να τα διακρίνει το μέτρο. Έτσι το μέτρο είναι απαραίτητα στην τροφή και οπωσδήποτε στην άσκηση. Η άσκηση με μέτρο ωφελεί και ευχαριστεί το άτομο, ενώ η υπερβολική κόπωση είναι εναντίον της ψυχοσωματικής υγείας και της ομορφιά του σώματος. Η άποψη αυτή γίνεται και σήμερα δεκτή χωρίς επιφυλάξεις αφού η παρατήρηση και η πείρα επισφράγισαν κατά το πλέον κατηγορηματικό τρόπο τα λεγόμενα του πατέρα της ιατρικής. Πολλές φορές ο Ιπποκράτης υπερασπιζόμενος το μέτρο όχι μόνο στην τροφή αλλά και στην άσκηση φέρνει ως παράδειγμα προς αποφυγή του επαγγελματίες αθλητές της εποχής του οι οποίοι είχαν ξεφύγει από το μέτρο και ζούσαν στην υπερβολή σε όλες αυτής της μορφές. Είναι σημαντικό και πρέπει να επισημανθεί ότι οι αρχαίοι Έλληνες απέδιδαν μεγάλη βαρύτητα στην αποθεραπεία, τονίζοντας τα αγαθά της αποτελέσματα. Μάλιστα συνιστούσαν την εναλλαγή άσκησης και αποθεραπευτικών ασκήσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους⁵¹. Ο Ιπποκράτης πίστευε ότι πρέπει η άσκηση να ακολουθείται από την ανάπαυση για καλύτερα αποτελέσματα⁵² και ότι είναι καλό να αναπαύονται τα μέρη του σώματος που κουράζονται με διάφορες ασκήσεις των άλλων μερών⁵³.

⁵⁰ Ιπποκράτης, *Περί άρθρων*, 58. Βλ. επίσης Agelopoulos et al: "Hippocrates", p. 150.

⁵¹ Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 260.

⁵² Ιπποκράτης, *Περί φύσεως ανθρώπου*, 361.

⁵³ Ιπποκράτης, *Περί διαίτης*, 623. Βλ. επίσης Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 266.

III. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΠΛΑΤΩΝΑ

Ο Πλάτων γεννήθηκε στην Αθήνα το έτος 427 π.Χ. και πέθανε το 347 π.Χ. Ο πατέρας του ονομαζόταν Αρίστων και η μητέρα του Περικτιόνη. Το πραγματικό του όνομα ήταν Αριστοκλής, που ήταν και το όνομα του παππού του. Πλάτων ονομάστηκε διότι είχε πλατύ στέρνο, μέτωπο και στήθος. Ήταν αριστοκρατικής καταγωγής με ρίζες στο μεγάλο Αθηναίο νομοθέτη Σόλωνα. Στην αρχή ασχολήθηκε με την ποίηση αλλά την εγκατέλειψε τελείως όταν συνάντησε το Σωκράτη και μαγεύτηκε από την υπέροχη διδασκαλία του. Κοντά στο Σωκράτη έμεινε μέχρι το 399 π.Χ. έτος κατά το οποίο η Αθήνα καταδίκασε το Σωκράτη σε θάνατο αναγκάζοντάς τον να πει το κώνειο. Ήταν ένα πολύ μεγάλο πλήγμα για το νεαρό τότε Πλάτωνα, ήταν χωρίς αμφιβολία η χειρότερη στιγμή της ζωής του. Μετά το θάνατο του Σωκράτη ο Πλάτων θα φύγει για τα Μέγαρα προκειμένου να συναντήσει τον Ευκλείδη που ήταν ο ιδρυτής της Μεγαρικής φιλοσοφικής σχολής. Μετά τα Μέγαρα όπου έμεινε για αρκετό καιρό επισκέφθηκε πολλά μέρη μεταξύ των οποίων την Αίγυπτο, την Κυρήνη και την Κάτω Ιταλία. Στην κάτω Ιταλία, ο Πλάτων γνώρισε από κοντά τις φιλοσοφικές απόψεις των Πυθαγορείων που επηρέασαν τη φιλοσοφική του σκέψη, ιδιαίτερα σε θέματα φυσικής αγωγής και γενικότερα αγωγής των νέων⁵⁴. Η επίδραση των Πυθαγορείων στον Πλάτωνα φαίνεται και στον τομέα των μαθηματικών αφού αυτά αποτελούσαν το ιδιαίτερο εντρύφημα του φιλοσόφου και των μαθητών της σχολής του⁵⁵.

Η εκπαίδευση του Πλάτωνα ήταν η καλύτερη που μπορούσε να πάρει ένας νέος της Αθήνας. Ο γνωστός δάσκαλος της Αθήνας Διονύσιος δίδαξε στο νεαρό Πλάτωνα

⁵⁴ McCarthy, Helen, S.: "Possible Pythagorean Influences on Plato's Views of Physical Education in the Republic", in: 40 *Research Quarterly* (1969), 693-698, p. 695-698.

⁵⁵ Ήταν πολύ διαδεδομένη η πληροφορία στον αρχαίο κόσμο ότι στην είσοδο της Ακαδημίας του Πλάτωνα είχε γραφεί η φράση: «Ουδείς αγεωμέτρητος εισήτω». Σύμφωνα με μία άποψη ο Πλάτων κατόρθωσε να συνδέσει με επιτυχία τα μαθηματικά με τη φιλοσοφία. Κάλφας, Βασίλης.: «Από το Θαλή στον Αριστοτέλη», στο Κάλφας, Βασίλης, Ζωγραφίδης, Γεώργιος, *Αρχαίοι Έλληνες Φιλόσοφοι*, Θεσ/νίκη 2006, σελ., 11-155. Lasserre, F.: *The Birth of Mathematics in the Age of Plato*, London 1964, p. 78-90. Wolpert, Lewis: *Science and Mathematics in Ancient Greek Culture*, London 2002, p. 132-148.

ανάγνωση και γραφή, ο Μέτελλος από τον Ακράγαντα μουσική και γυμναστική. Την ίδια αγωγή έλαβαν και τα αδέρφια του Γλαύκων και Αδείμαντος. Στα διάφορα ταξίδια του γνώρισε πολλούς και σπουδαίους ανθρώπους κάτι που φαίνεται και στα συγγράμματά του. Η επίσκεψή του στην αυλή του Διονυσίου Α' δεν είχε τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Ο Πλάτων προσπάθησε να τον πείσει για τις αρχές της δικαιοσύνης που πρέπει να διακρίνουν έναν κυβερνήτη αλλά ο τύραννος ήταν πεπεισμένος ότι η τυραννία ήταν το καλύτερο πολίτευμα και δεν υπήρχε κανένας απολύτως λόγος να κάνει κάτι διαφορετικό από αυτό που έκανε. Μάλιστα ο Διονύσιος είχε τόσο πολύ δυσареστηθεί από τις παραινήσεις του φιλοσόφου ώστε έδωσε εντολή να τον απομακρίνουν και να τον υποχρεώσουν να επιστρέψει στην Ελλάδα. Λέγεται ότι καθ' οδόν προς την Αθήνα αιχμαλωτίστηκε από πειρατές οι οποίοι τον πούλησαν σαν δούλο στην Αίγινα. Όμως ο Κυρηναίος Αννίκερης τον αναγνώρισε τον αγόρασε από τους πειρατές και φυσικά μετά τον άφησε ελεύθερο να επιστρέψει στην Αθήνα⁵⁶.

Όταν ο φιλόσοφος επέστρεψε ασφαλής στη Αθήνα ίδρυσε τη δική του φιλοσοφική σχολή τη γνωστή Ακαδημία⁵⁷ η οποία αποτελούσε μέρος του γυμνασίου Ακαδημία που προϋπήρχε στο χώρο εκείνο από την εποχή ακόμη του Σόλωνα. Στην Ακαδημία σπούδασαν μεγάλες μορφές του ελληνικού και ρωμαϊκού κόσμου. Είναι γνωστό ότι εκεί φοίτησαν ο Αριστοτέλης, ο Ξενοκράτης, ο Θεόφραστος, ο Σπεύσιππος, ο Ισοκράτης, ο Δημάδης, ο Δημοσθένης, κ.α. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο σπουδαιότερος μαθητής του Πλάτωνα στην Ακαδημία ήταν ο Αριστοτέλης ο οποίος παρέμεινε στην Ακαδημία κοντά στον Πλάτωνα μέχρι το θάνατο του τελευταίου δηλαδή είκοσι περίπου χρόνια. Ο Πλάτων έγραψε πολλά συγγράμματα τα οποία βέβαια αποδίδει στο δάσκαλό του το Σωκράτη. Μερικά από τα έργα αυτά διασώθηκαν και κοσμούν τις βιβλιοθήκες όλων των πολιτισμένων κρατών, αποτελούν αντικείμενο έρευνας και μελέτης πολλών διακεκριμένων επιστημόνων όλων των χωρών και όλων των εποχών. Γνωστά είναι τα έργα του: *Πολιτεία, Νόμοι, Φαίδων, Κρίτων, Κρατύλος, Σοφιστής, Φίληβος, Τιμαίος, Αλκιβιάδης, Κριτίας, Θεαίτητος, Παρμενίδης, Συμπόσιον, Απολογία, Πρωταγόρας, Μενέξενος, Ιππίας Μείζων, Κλειτοφών, Ιππαρχος, Μίνως*, κλπ.

⁵⁶ Για περισσότερες λεπτομέρειες για την περιπέτεια αυτή του Πλάτωνα αλλά και για τα διάφορα ταξίδια του βλ.: Robinson, C., F.: *Hellas: A Short History of Ancient Greece*, Boston 1955, p. 142-143. Rogers, Arthur: *A Students History of Philosophy*, New York 1960, p. 76-77. Allen, R., E.: *Greek Philosophy: Thales to Aristotle*, London 1977, p.21.

⁵⁷ Για την Ακαδημία του Πλάτωνα βλ.: Brun, Jean.: *Platon et l' Academie*, Paris 1960, p. 33-48. Parker, Gerald, F.: *A Short Account of Greek Philosophy*, New York 1996, p. 133-134.

Με εξαίρεση την *Απολογία* τα άλλα έργα του φιλοσόφου είναι διάλογοι με κύριο ομιλητή το δάσκαλό του το Σωκράτη. Οι διάλογοι συνήθως παίρνουν το όνομα του κυρίου συνομιλητή του Σωκράτη. Είναι γεγονός ότι τη μεγαλύτερη επίδραση στη διαμόρφωση της προσωπικότητας και των φιλοσοφικών κατευθύνσεων του Πλάτωνα άσκησε η μορφή και η διδασκαλία του Σωκράτη. Είναι βέβαιο ότι ο Πλάτων χρωστούσε πολλά στο Σωκράτη μεταξύ των οποίων την επίδοσή του στη φιλοσοφία, την ορθολογιστική του μέθοδο και το ενδιαφέρον του για τα ηθικά ζητήματα της εποχής του και όχι μόνο. Όπως ο Σωκράτης έτσι και ο Πλάτων έλεγε ότι ο άνθρωπος πρέπει να ζει φιλοσοφώντας και εξετάζοντας τον εαυτό του και τους άλλους. Η αυτοεξέταση δηλαδή το γνωστό *γνώθι σαυτόν* και στη συνέχεια η εξέταση των πράξεων των άλλων ανθρώπων θεωρείται ως η αρχή της φιλοσοφίας⁵⁸. Ο Πλάτων πίστευε ότι η ψυχή του ανθρώπου (όχι το σώμα) είναι αιώνια, θεία και άφθαρτη. Το σώμα θεωρείται η φυλακή της ψυχής η οποία πρέπει να απελευθερωθεί από τα δεσμά του προκειμένου να φθάσει στον *Κόσμο των Ιδεών* από τον οποίο προέρχεται⁵⁹. Η εμφάνιση του φιλοσόφου Πλάτωνα στη φιλοσοφική σκηνή είχε πολύ μεγάλη σημασία για την μετέπειτα εξέλιξη και εδραίωση της φιλοσοφίας, αφού χωρίς τη δική του μεγάλη φιλοσοφική σκέψη δε θα γνωρίζαμε την τεράστια ηθική διδασκαλία και σκέψη του διδασκάλου του Σωκράτη. Η επίδραση που άσκησε στις γενιές των φιλοσόφων που ακολούθησαν ήταν τεράστια σε όλους τους τομείς της φιλοσοφικής σκέψης. Αυτό γίνεται γνωστό από την παρατήρηση του Άγγλου φιλοσόφου Alfred North Whitehead ότι η σύγχρονη φιλοσοφία δεν είναι παρά μερικές υποσημειώσεις πάνω στον Πλάτωνα⁶⁰.

Ο φιλόσοφος Πλάτων πίστευε ότι όλα τα κακώς κείμενα της κοινωνίας και τα προβλήματά της δεν θα βρουν την οριστική τους λύση έως ότου κυβερνήσει ο φιλόσοφος και φιλοσοφήσει ο βασιλιάς. Έτσι φαίνεται ότι το πολιτικό πρόβλημα της κοινωνίας δεν θα μπορούσε να το λύσει η πολιτική αλλά η φιλοσοφία. Οι φιλόσοφοι οι οποίοι θα έπρεπε να κυβερνήσουν όφειλαν να υποστούν έναν πραγματικό έλεγχο από

⁵⁸ Μουρατίδης, Ιωάννης: *Εισαγωγή στη Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία. Θέματα Φιλοσοφίας Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, Θεσ/νίκη 2009, σελ. 96.

⁵⁹ Μουρατίδης: *Εισαγωγή*, σελ. 96. Περισσότερα για τον κόσμο των ιδεών βλ. Frazer, George: *The Growth of Plato's Ideal Theory*, London 1930, p.62-68. Ross, David: *Plato's Theory of Ideas*, Oxford 1951, p. 31-33. Steward, John, A.: *Plato's Doctrine of Ideas*, Oxford 1990, p. 124-127.

⁶⁰ Whitehead, Alfred, N.: *Modes of Thought*, New York 1938, p. 231. Βλ. επίσης: Μουρατίδης: «*Εισαγωγή*», σελ. 102.

πολλές απόψεις και παράλληλα να εκπαιδευτούν στην γυμναστική και μουσική. Ο φιλόσοφος πρέπει πάντα να είναι κάτοχος της πραγματικής γνώσης για όλα τα σπουδαία θέματα που απασχολούν τους ανθρώπους. Θα πρέπει να κατέχει τη γνώση του τι είναι δικαιοσύνη, αλήθεια, αρετή, κακία, καλοσύνη, ωραιότητα, κλπ., ιδιότητες απαραίτητες γι' αυτούς που πρέπει να κυβερνήσουν. Η ιδανική πλατωνική πολιτεία είναι ένα μεγάλο φιλοσοφικό σχολείο, το οποίο αναλαμβάνει τις τύχες των ανθρώπων που κατοικούν σ' αυτή και έχει ως σκοπό να φτιάξει ένα σταθερό και ισορροπημένο σύνολο, όπου ο κάθε πολίτης θα ασχολείται μόνο με αυτό που αρμόζει στη φυσική του προδιάθεση, στη δική του ψυχοσύνθεση⁶¹. Στο Πλατωνικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα φαίνονται οι επιδράσεις των Πυθαγορείων τους οποίους πάντοτε θαύμαζε ο Πλάτων για τον τρόπο οργάνωσής τους, όμως δεν αφήνει καμία αμφιβολία ότι ο Σωκράτης είναι ο δάσκαλός του και ο καθοδηγητής του στη φιλοσοφική του πορεία. Ο φιλόσοφος του Πλάτωνα δεν θα απομονωθεί, ούτε θα επιδιώξει την προσωπική του ηρεμία και γαλήνη. Η αποχή από τα κοινά και η προσωπική του σωτηρία δεν είναι στις επιδιώξεις του. Αυτό που τον απασχολεί είναι η καλύτερευση και η σωτηρία όλων των πολιτών και όλης της πόλης. Η δίκαιη πολιτεία την οποίαν τόσο συχνά διακηρύσσει είναι αυτή που προάγει το κοινό συμφέρον, αυτή που επιτυγχάνει τη σωστή, καθαρή και ισορροπημένη προσέγγιση όλων των κατοίκων που την απαρτίζουν⁶².

Στην Πλατωνική ιδανική Πολιτεία τόσο οι φύλακες (φρουροί) όσο και ο κυβερνήτης – φιλόσοφος πρέπει να υποστούν συγκεκριμένες δοκιμασίες και ειδική εκπαίδευση στη μουσική και γυμναστική. Είναι αλήθεια ότι αυτό το είδος της αγωγής το συνιστούσε για όλους τους νέους ανεξάρτητα αν θα ήταν φρουροί ή κυβερνήτες. Ο φιλόσοφος τόσο στον *Κρίτωνα*⁶³ όσο και στην *Πολιτεία*⁶⁴ τονίζει τα αγαθά

⁶¹ Κάλφας: « Από το Θαλή», σελ. 112. Κατά τον Bloom, Allan: *The Republic of Plato*, New York – London 1968, p.309. Η Σωκρατική διδασκαλία φθάνει στο αποκορύφωμά της μέσω της Πλατωνικής Πολιτείας με τη φράση: «Αν δεν κυβερνήσουν οι φιλόσοφοι και φιλοσοφήσουν οι βασιλείς τίποτε το καλό δεν πρόκειται να προκύψει για τις πόλεις των ανθρώπων και γενικά για το ανθρώπινο γένος». Βλ. επίσης Freeman, Kenneth: *Schools of Hellas*, New York 1969, p. 202-203.

⁶² Κάλφας: «Από το Θαλή», σελ. 113. Σύμφωνα με τον Russell, Bertrand,: *History of Western Philosophy*, London 1972, p. 144-145 η Πλατωνική αυτή θέση συγκρίνεται με το χριστιανικό δόγμα.

⁶³ Πλάτων, *Κρίτων*, 50δ: *ή ου καλώς προσέταττον ήμών οι επί ταύτοις τεταγμένοι νόμοι, παραγγέλοντες τω πατρί τω σω σε εν μουσική και γυμναστική παιδεύειν. (Η μήπως δεν πρόσταζαν σωστά εκείνοι οι νόμοι από εμάς που είχαν θεσπίσει για τούτο, παραγγέλλοντας στον πατέρα του να σ' εκπαιδέυσει στη μουσική και τη γυμναστική; Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).*

⁶⁴ Πλάτων, *Πολιτεία*, 376 ε, *Τις ουν η παιδεία; ή χαλεπόν εύρειν βελτίω της υπό του πολλού χρόνου ευρημένης; έστι δε που η μεν σώμασι γυμναστική, η δ' επί ψυχή μουσική. (Ποια είναι η μόρφωση λοιπόν; Η*

αποτελέσματα που έχει στα σώματα και στις ψυχές των νέων η συγκεκριμένη αγωγή. Η άσκηση θεωρείται ιδιαίτερα ευεργετική τόσο για το σώμα όσο και για την ψυχή του ατόμου και ιδιαίτερα των νέων. Η κίνηση, το παιχνίδι, ο χορός και πολλές άλλες φυσικές δραστηριότητες είναι τόσο στενά συνυφασμένες με τη φύση των παιδιών και την παιδική ηλικία με τέτοιο τρόπο ώστε η τελευταία να μη νοείται χωρίς αυτά⁶⁵. Αυτό που πολλές φορές τονίζει στα συγγράμματά του ο φιλόσοφος είναι η αποφυγή της έντονης άσκησης και υπερβολικής κόπωσης κατά την παιδική ηλικία. Συνιστά κυρίως παιχνίδια διαφόρων ειδών, ελαφριές ασκήσεις και αγωνίσματα χωρίς μεγάλη επιβάρυνση. Έτσι τονίζει την καθολική γύμναση του σώματος αποφεύγοντας την μονομερή άσκηση η οποία συνήθως δημιουργεί τις υπερβολές. Η συμμετρική ανάπτυξη σώματος και ψυχής διά της μουσικής και γυμναστικής ήταν κατά το φιλόσοφο το καλύτερο είδος της αγωγής που έπρεπε να πάρουν οι νέοι. Η έλλειψη κατάλληλης φυσικής αγωγής ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία θα μπορούσε, λέει ο φιλόσοφος, να είχε πολύ άσχημα αποτελέσματα στη υγεία, πνευματική και σωματική και γενικά στην όλη ανάπτυξη του παιδιού⁶⁶.

Στην ιδανική του Πολιτεία ο Πλάτων προσδιορίζει τους γενικότερους σκοπούς της αγωγής η οποία έχει ως σκοπό την καλλιέργεια του σώματος μέσω της γυμναστικής και την ανάπτυξη της ψυχής μέσω της μουσικής:

«Μετά δὴ μουσικὴν γυμναστικὴν θρεπτέοι οἱ νεανῖαι. Τί μὴν; Δεῖ μὲν δὴ καὶ τοῦτο ἀκριβῶς τρέφεσθαι ἐκ παῖδων διὰ βίου, ἔχει δὲ πῶς, ὡς ἐγῶμαι ἔδε⁶⁷».

«Μετά τη μουσική όμως, οι νέοι πρέπει ν' ανατραφούν με τη γυμναστική. Γιατί όχι; Πρέπει λοιπόν και με αυτή ν' ανατρέφονται από μικρά παιδιά μεθοδικά σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους και το θέμα κατά τη γνώμη μου έτσι έχει».(Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).

Κατά τον Dombrowski⁶⁸, η έννοιες των λέξεων μουσική και γυμναστική στην Πλατωνική φιλοσοφία περικλείουν έναν πολύ μεγάλο αριθμό δραστηριοτήτων ενώ

είναι δύσκολο να βρούμε καλύτερη από εκείνη που έχει βρεθεί από πολύ παλιά; Και αυτή βέβαια είναι η γυμναστική για τα σώματα και η μουσική για τη ψυχή. Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).

⁶⁵ Μουρατίδης: *Εισαγωγή*, σελ. 189.

⁶⁶ Πλάτων, *Νόμοι*, 788-789. Βλ επίσης: Αλμπανίδης, Ε.,: *Ιστορία*, σελ. 261.

⁶⁷ Πλάτων, *Πολιτεία*, 403 γ-δ.

⁶⁸ Dombrowski, Daniel: "Plato and Athletics", in: *6 Journal of the Philosophy of Sport* (1979), p. 30. Βλ. επίσης: Μουρατίδης: *Εισαγωγή*, σελ. 189.

στην εποχή μας οι έννοιες αυτές περιορίζονται σημαντικά. Ο φιλόσοφος πίστευε ότι κανένα από τα δύο αυτά σκέλη της αγωγής δεν πρέπει να υπερτερεί έναντι του άλλου, διότι το άτομο καθίσταται ανίκανο για τις δύσκολες ασχολίες της ζωής. Πίστευε ο Πλάτων ότι όταν το άτομο παραμελεί τη φυσική του αγωγή υπέρ της μουσικής τότε γίνεται τραχύ και σκληρό⁶⁹. Σε πολλές αναφορές του ο φιλόσοφος τονίζει τη σπουδαιότητα της ομαλής ανάπτυξης σώματος και ψυχής διά της αποφυγής της μονόπλευρης και ασύμμετρης άσκησης. Όσον αφορά το είδος της αγωγής δηλαδή τον τρόπο επίτευξης της αρμονίας ψυχής και σώματος διά της μουσικής και γυμναστικής τονίζει ότι:

«Ἄρ' οὖν βιωτόν ἡμῖν ἐστὶν μετὰ μοχθηροῦ καὶ διεφθαρμένου σώματος;... Ἀλλὰ μετ' ἐκείνου ἄρ' ἡμῖν βιωτόν διεφθαρμένου, ὡ το ἀδίκον μὲν λώβεται, το δε δίκαιον ἀνίνησιν;»⁷⁰

«Αζίζει, λοιπόν, να ζούμε με άρρωστο και κατεστραμμένο σώμα;... Αλλά αζίζει να ζούμε με κατεστραμμένο εκείνο το οποίο η αδικία βλάπτει, και η δικαιοσύνη ωφελεί;» (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).

Ο Πλάτων πίστευε ότι η φυσική αγωγή και η κατάλληλη άσκηση δεν προάγουν μόνο την υγεία του ατόμου αλλά και το καθιστούν ικανότερο στις πνευματικές του ασχολίες. Κατά το φιλόσοφο ένα καλογυμνασμένο σώμα μπορεί να βοηθήσει την ψυχή προκειμένου αυτή να αποκτήσει σπάνιες αρετές όπως η σύνεση και η εγκράτεια⁷¹. Ο κυβερνήτης της ιδανικής του πολιτείας και οι φρουροί της έπρεπε απαραίτητα να έχουν καλό και γυμνασμένο σώμα για να μπορούν να φέρουν εις πέρας τις δύσκολες πνευματικές τους ασχολίες⁷². Τη σπουδαιότητα της άσκησης στις πνευματικές ασχολίες θα τονίσει και σε ένα άλλο μέρος της ιδανικής του Πολιτείας:

«Τί δέ; Τόδε ἤδη ἐπισκέψω, ὡς οἱ τέ φύσει λογιστικοί εἰς πάντα τὰ μαθήματα ὡς ἔπος εἰπεῖν ὄξεις φύονται, οἱ τέ βραδεῖς, ἄν εἰ ταύτω

⁶⁹ Πλάτων, *Πολιτεία*, 410 γ-δ: Ἐγωγε, ἔφη, ὅτι οἱ μὲν γυμναστικὴ ἀκράτω χρησάμενοι ἀγριώτεροι τοῦ δέοντος ἀποβαίνουσιν, οἱ δὲ μουσικοὶ μαλακότεροι ἀν γίνονται ἢ ὡς κάλλιον αὐτῆς. (Βέβαια το πιστεύω, εἶπε, πῶς ὅσοι ἀσχοληθοῦν ἀποκλειστικά μὲ τὴ γυμναστικὴ καταλήγουν περισσότερο ἀγριοὶ ἀπ' ὅσο πρέπει, ἐνῶ ὅσοι, ἀντίθετα, ἀσχολοῦνται μὲ τὴ μουσικὴ, γίνονται πῶς μαλθακοὶ ἀπ' ὅτι θὰ ἦταν καλύτερο γι' αὐτούς. Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμμ.).

⁷⁰ Πλάτων, *Κρίτων*, 47 ε.

⁷¹ Πλάτων, *Νόμοι*, 839-840. Βλ. επίσης : Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 237. Μουρατίδης: *Εισαγωγή*, σελ.191.

⁷² Πλάτων, *Πολιτεία*, 504 γ-δ.

*παιδευθῶσιν καὶ γυμνάσσονται κἀν μηδὲν ἄλλο ὠφεληθῶσιν, ὅμως εἰς γέ τό
ὀξύτεροι αὐτοὶ αὐτῶν γίγνεσθαι πάντες ἐπιδιδόασιν; Ἐστίν, ἔφη, οὕτω⁷³».*

*«Τότε; Παρατήρησες τώρα πια και τούτο, πως αυτοί που είναι λογιστικοί
από τη φύση τους, σε όλα τα μαθήματα, μπορούμε να πούμε, δείχνουν μια
φυσική οξύνοια, ενώ όσοι είναι αργόστροφοι, αν εκπαιδευτούν κι
εξασκηθούν σ' αυτό το μάθημα, ακόμα κι αν σε τίποτε άλλο δεν
ωφεληθούν, τουλάχιστον γίνονται πιο έξυπνοι σε σχέση με τις προηγούμενες
επιδόσεις τους; Έτσι είναι, είπε». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).*

Στα Πλατωνικά έργα φαίνεται συχνά η σπουδαιότητα της άσκησης για τη δημιουργία ικανών στρατιωτών που θα μπορούσαν να προστατέψουν την πόλη σε περίπτωση κινδύνου. Άλλωστε όχι μόνον ο Πλάτων αλλά όλοι σχεδόν οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι, ποιητές και πολιτικοί είχαν συνδέσει την άσκηση με την προάσπιση της πόλης τους, ιδιαίτερα μετά τις αναμετρήσεις με τους Πέρσες όπου η άριστη φυσική κατάσταση των Ελλήνων πολεμιστών σε συνδυασμό με την ευστροφία τους έφεραν τις μεγάλες εκείνες νίκες. Γι' αυτό οι δεκαετίες που ακολούθησαν τους περσικούς πολέμους θεωρούνται σήμερα ότι αποτελούν την πιο λαμπρή περίοδο της Ελληνικής φυσικής αγωγής⁷⁴. Ο Αριστοφάνης πίστευε ότι χωρίς την άριστη φυσική κατάσταση των Ελλήνων η έκβαση της μάχης του Μαραθώνα ίσως να μην ήταν αυτή που γνωρίζουμε αφού αναφέρει ότι η γενιά του Μαραθώνα μεγάλωσε μέσα στα γυμνάσια και τις παλαιστρες⁷⁵.

Ο Πλάτων αν και υποστήριζε με θέρμη την φυσική αγωγή και την άσκηση στη ζωή του ανθρώπου, εν τούτοις πίστευε ότι το άτομο πρέπει να διαθέτει ελεύθερο χρόνο και για τις άλλες ασχολίες οι οποίες θα το τελειοποιήσουν:

*«Τοῦ γάρ πάσαν τῶν ἄλλων πάντων ἔργων βίου ἀσχολίαν παρασκευάζοντος
τοῦ Πυθιάδος τέ καί Ὀλυμπιάδος νίκης ὀρεγομένου, διπλασίας τέ καί ἔτι
πολλῶ πλείονος ἀσχολίας ἐστίν γέμων ὁ περί τήν τοῦ σώματος πάντως καί
ψυχῆς εἰς ἀρετῆς ἐπιμέλειαν βίος εἰρημένος ὀρθοτατα⁷⁶».*

⁷³ Πλάτων, *Πολιτεία*, 526 β.

⁷⁴ Μουρατίδης: *Εισαγωγή*, σελ. 193.

⁷⁵ Αριστοφάνης, *Νεφέλες*, 986: *ἐξ ὧν ἄνδρας Μαραθωνομάχους ἡμῆ παιδεύσις ἔθρεψε*. Για την άσκηση ως μέσο στρατιωτικής προετοιμασίας βλ.: Πλάτων, *Νόμοι*, 832-833, 814. Βλ. επίσης Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ.283-39.

⁷⁶ Πλάτων, *Νόμοι*, 807 γ.

«*Αν δηλαδή κάποιος επιδιώκει να αναδειχθεί νικητής στα Πύθια ή στα Ολύμπια, η προσπάθειά του αυτή δεν θα του επιτρέψει να ασχοληθεί με άλλα έργα. Αν όμως θελήσει να τελειοποιήσει τις αρετές του σώματος και της ψυχής, δηλαδή τη μόνη απασχόληση που αξίζει στη ζωή, τότε θα έχει διπλάσιο έργο απ' τον προηγούμενο*». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).

Ενδιαφέρουσα είναι η άποψη του φιλοσόφου για την υπερβολική άσκηση από το ένα μέρος και τη φιλογυμνασία από την άλλη. Στην συνείδηση του Πλάτωνα αυτά είναι δύο διαφορετικά πράγματα αφού η πρώτη δε βοηθά και δεν προάγει την υγεία ούτε την ομορφιά του σώματος, ενώ η δεύτερη όχι μόνον είναι απαλλαγμένη από τα δεινά που προξενεί η πρώτη αλλά επίσης βοηθάει στην ψυχοσωματική ανάπτυξη του ατόμου. Σε κάθε περίπτωση ο φιλόσοφος συνιστά την αποφυγή της παραμέλησης του σώματος διότι τα αποτελέσματα θα είναι η ασχήμια και η αρρώστια οι οποίες θεραπεύονται ή μεν πρώτη με τη γυμναστική, η δε δεύτερη με την ιατρική⁷⁷.

Σκοπός της ιδανικής Πολιτείας του Πλάτωνα δεν είναι μόνον η δικαιοσύνη αλλά και η ευτυχία των κατοίκων της μέσω της γυμναστικής, της μουσικής, του τραγουδιού, των χορών, και στρατιωτικών ασκήσεων⁷⁸. Αυτονόητο καθίσταται ότι η επίτευξη της ευτυχίας των κατοίκων της ιδανικής του Πολιτείας μέσω της άσκησης και των άλλων φυσικών δραστηριοτήτων ήταν πρωταρχικής σημασίας. Έτσι φαίνεται ότι στην Πλατωνική φιλοσοφία η δικαιοσύνη με την ευτυχία ή το δίκαιο άτομο με το ευτυχές συμπίπτουν. Σύμφωνα με τον Shorey στην Πλατωνική φιλοσοφία δίδεται έμφαση στη στενή σχέση της ψυχής με το παιχνίδι. Το μικρό παιδί αγαπάει τα παιχνίδια που παίζει και με τα οποία μεγαλώνει, έτσι αποκτά δεξιότητα σ' αυτά συνεχίζοντας να τα παίζει και στην ενηλικίωση⁷⁹. Η κίνηση και η άσκηση δεν ωφελούν μόνο το σώμα αλλά και την ψυχή. Η ψυχή αυτού ο οποίος δεν ασκείται παραμένει, κατά το φιλόσοφο, ανενεργός ή σε διαρκή ανάπαυση με αποτέλεσμα να αδυνατίσει, ενώ η ψυχή αυτού που δεν παραμελεί τη φυσική του αγωγή καθίσταται όχι μόνον υγιής αλλά και δυνατή:

«*Καθάπερ εἶπομεν πολλάκις, ὅτι τρία τριχῆ ψυχῆς ἐν ἡμῖν ἐν ἡμῖν εἶδη κατώκισται, τυγχάνει δὲ ἕκαστον κινήσεις ἔχον οὕτω κατὰ ταῦτα καὶ νῦν ὡς διὰ βραχυτάτων ῥητέον ὅτι τὸ μὲν αὐτῶν ἐν ἀργίᾳ διάγον καὶ τῶν ἑαυτοῦ*

⁷⁷ Πλάτων, *Σοφιστής*, 228-229. Βλ επίσης: Αλμπανίδης, Ε.,: *Ιστορία*, σελ. 264-265. Μουρατίδης: *Ιστορία*, σελ. 131.

⁷⁸ Shorey, Paul: *Plato's Republic*, The Loeb Classical Library, Cambridge Mass. 1987, p. xxxvii.

⁷⁹ Shorey: "*Plato's*", p. xxxv. Ο συγγραφέας ερμηνεύει την αναφορά του φιλοσόφου όπως αυτή εκτίθεται στους *Νόμους*, 643 δ.

κινήσεων ήσυχίαν ἄγον ἀσθενέστατον. Διὸ φυλακτέον ὅπως ἂν ἔχωσιν τὰς κινήσεις πρὸς ἀλλήλα συμμετρους⁸⁰».

«Ὅπως εἶπαμε ἤδη αρκετές φορές σε τρία σημεία μέσα μας υπάρχουν τρία ἤδη ψυχῆς και καθεμία ἔχει τις δικές της κινήσεις. Πρέπει τώρα να επαναλάβουμε ὅσο πιο σύντομα μπορούμε ὅτι εἶδος που δεν κάνει τίποτα και μένει ακίνητο γίνεται αναγκαστικά πολύ ασθενικό, ἐνῶ ἐκεῖνο που γυμνάζεται γίνεται ἰσχυρότατο. Γι' αὐτὸν τον λόγο πρέπει να φροντίζουμε να ἔχουν ὅλα συμμετρικές κινήσεις μεταξύ τους. (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).

Στον *Πρωταγόρα* ο Πλάτων φαίνεται καθαρά ὅτι δέχεται την επιρροή που ασκεί το σῶμα στην ψυχή, τονίζοντας συγχρόνως τη σπουδαιότητα της μουσικῆς και γυμναστικῆς στη ζωή των παιδιών:

«Πρὸς δὲ τούτοις, ἐπειδὴν κιθαρίζειν μάθωσιν, ἄλλων αὖ ποιητῶν ἀγαθῶν ποιήματα διδάσκουσι μελοποιῶν, εἰς τὰ κιθαρίσματα ἐντείνοντες, καὶ τοὺς ῥυθμούς τε καὶ τὰς ἀρμονίας ἀναγκάζουσιν οἰκειοῦσθαι ταῖς ψυχαῖς τῶν παιδῶν, ἵνα ἡμερώτεροί τε ᾦσιν, καὶ εὐρυθμότεροι καὶ ἐναρμοστότεροι γιγνόμενοι χρήσιμοι ᾦσιν εἰς τὸ λέγειν τε καὶ πράττειν. Πᾶς γὰρ ὁ βίος τοῦ ἀνθρώπου εὐρυθμίας τε καὶ ἐναρμοστίας δεῖται. Ἔτι τοίνυν πρὸς τούτοις εἰς παιδοτρίβου πέμπουσιν, ἵνα τὰ σώματα βελτίω ἔχοντες ὑπηρετῶσι τῇ διανοίᾳ χρηστῇ οὐσῆ καὶ μὴ ἀναγκάζονται ἀποδειλίαν διὰ τὴν πονηρίαν τῶν σωμάτων καὶ ἐν τοῖς πολέμοις καὶ ἐν ταῖς ἄλλαις πράξεσι⁸¹».

«Επιπλέον τούτων, ὅταν μάθουν την κιθαριστική, τους διδάσκουν πάλι ἄλλων μεγάλων μελοποιῶν ποιητῶν ποιήματα, συνδέοντάς τα με τη μουσική της κιθάρας, και ἀναγκάζουν να ἐξοικειώνονται οι ψυχές των παιδιῶν με τους ρυθμούς και τις ἀρμονίες, ὥστε να γίνονται ἡμερώτεροι, και αποκτώντας καλύτερη ἀντίληψη του ρυθμοῦ και της ἀρμονίας, ν' ἀποβαίνουν χρήσιμοι στο να μιλοῦν και να ἐνεργοῦν. Στο σύνολό του ἄλλωστε ο βίος του ἀνθρώπου χρειάζεται καλή αἴσθηση του ρυθμοῦ και της ἀρμονίας. Ἐκτός τούτων τα στέλνουν στον παιδοτρίβη, ὥστε ἔχοντας τα σώματα καλύτερα, να υπηρετοῦν τον νοῦ τους, ο οποίος εἶναι ἐνάρετος, και να μὴ ἀναγκάζονται να δειλιάζουν ἐξαιτίας της φαυλότητας των σωμάτων στους πολέμους και στις ἄλλες ἐνέργειες». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).

⁸⁰ Πλάτων, *Τίμαιος*, 89 E - 90 A.

⁸¹ Πλάτων, *Πρωταγόρας*, 326 β-γ. Βλ. ἐπίσης Πλάτων, *Νόμοι*, 643 α, 788δ.

Από τα παραπάνω γίνεται γνωστό το γεγονός ότι τόσο η άσκηση όσο και η μουσική και ιδιαίτερα ο συνδυασμός τους καθιστούν τα άτομα ικανότερα, αποδοτικότερα, χρήσιμα στο κοινωνικό σύνολο και ευτυχή με αποτέλεσμα η ζωή τους να αποκτά κάποιο ιδιαίτερα νόημα. Η Πλατωνική αυτή θέση για την σπουδαιότητα της γυμναστικής και της μουσικής στη ζωή των νέων είναι μοναδική στην ιστορία της αρχαίας φιλοσοφίας.

Αναφερόμενος στις ασυμμετρίες ψυχής και σώματος ο φιλόσοφος λέει ότι όταν η ψυχή είναι ισχυρότερη από το σώμα και βρίσκεται σε ένταση, τότε το συνταράζει και του προκαλεί διάφορες παθήσεις και ασθένειες. Έτσι όταν ασχολείται με πάθος με κάποιες μελέτες ή έρευνες του δημιουργεί φθορές. Από το άλλο μέρος, όταν ένα ισχυρότερο από την ψυχή σώμα περικλείει μια αδύναμη ψυχή, τότε οι κινήσεις του σώματος υπερισχύουν και αυξάνουν τη δύναμή του, ενώ η ψυχή γίνεται αδύναμη χωρίς αντίληψη ή σημαντική μνήμη. Τότε, κατά το φιλόσοφο, προκαλείται η μεγαλύτερη και πιο επικίνδυνη απ' όλες τις παθήσεις, η αμάθεια. Ο Πλάτων υποδεικνύει έναν τρόπο σωτηρίας στις περιπτώσεις αυτές: Να μην ασκούμε την ψυχή χωρίς το σώμα ή το αντίθετο, με τέτοιο τρόπο ώστε να μην αντιδρούν μεταξύ τους και να εξασφαλίζουν την υγεία και την ισορροπία τους. Έτσι όποιος ασχολείται με τα μαθηματικά ή κάνει κάτι άλλο με διανοητική ένταση, πρέπει επίσης να γυμνάζει ανάλογα και το σώμα του και την ψυχή του διά της μουσικής και γυμναστικής, αν πράγματι θέλει να λέγεται καλός και αγαθός⁸². Στους *Νόμους* του ο φιλόσοφος αναφέρεται στο σύστημα αγωγής της Κρήτης ως παράδειγμα προς αποφυγήν αφού η γυμναστική καλλιεργούνταν υπερβολικά εις βάρος της μουσικής⁸³. Την ίδια κριτική ασκεί ο φιλόσοφος και για το σύστημα αγωγής της Σπάρτης. Άλλωστε το τελευταίο ήταν αυτό στο οποίο στηρίχθηκε το πρώτο⁸⁴.

Ο Πλάτων είναι αντίθετος με τη λεγόμενη *ωραιοποίηση* του σώματος η οποία συνίσταται στην περιποίηση των μαλλιών, του προσώπου, της ενδυμασίας κ.λ.π. που φαινομενικά παρουσιάζουν το σώμα όμορφο και υγιές, όμως η υγεία είτε η σωματική είτε η πνευματική δεν προάγεται διά των παραπάνω ωραιοποιήσεων. Θεωρεί μάλιστα τις μεθόδους αυτές σοφιστικές και προσθέτει ότι οι κατάλληλες γυμναστικές ασκήσεις και οι άλλες φυσικές δραστηριότητες είναι ακριβώς το αντίθετο από τις παραπάνω

⁸² Πλάτων, *Τίμαιος*, 88 β-ε.

⁸³ Πλάτων, *Νόμοι*, 666 ε.

⁸⁴ Για το θέμα αυτό βλ.: Morrow, Glenn, R.: *Plato's Cretan City*, Princeton 1960, p. 38-49. Forbes, Clarence: *Greek Physical Education*, New York 1929, p. 53.

δραστηριότητες ωραιοποίησεως του σώματος, όπως αντίθετα είναι η φιλοσοφία προς την τέχνη των σοφιστών⁸⁵. Οι παραπάνω ασκήσεις τονίζει ο φιλόσοφος δεν πρέπει να είναι ασύμμετρες ούτε υπερβολικές διότι σ' αυτήν την περίπτωση δε βοηθούν τον άνθρωπο ούτε σωματικά ούτε πνευματικά διότι:

«Μισόλογος δὴ οἶμαι, ὁ τοιοῦτος γίνεταί καὶ ἄμουσος καὶ πεθοὶ μὲν διὰ λόγων οὐδὲν ἔτι χρῆται, βία δὲ καὶ ἀγριότητι ὥσπερ θηρίον πρὸς πάντα διαπράττεται, καὶ ἐν ἀμαθίᾳ καὶ σκαιότητι μετὰ ἀρρυθμίας τε καὶ ἀχαριστίας ζῆ. Παντάπασι, ἃ δ' ὅς οὕτως ἔχει ⁸⁶».

«Νομίζω πως ἓνας τέτοιος ἄνθρωπος γίνεται εχθρὸς τοῦ λόγου καὶ ἄμουσος, δὲν επιχειρεῖ πᾶνα νὰ πείσει κανέναν με λόγια καὶ ἀντιμετωπίζει τὰ πάντα με βία καὶ ἀγριότητα σαν θηρίο καὶ ζεῖ μέσα στην ἀμάθεια καὶ στην τραχύτητα χωρὶς ρυθμὸς καὶ λεπτότητα». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμ.).

Ο φιλόσοφος ἦταν ἐναντίον τοῦ τρόπου ζωῆς τῶν ἀνθρώπων οἱ οἱποῖοι ἀνέκαναν κάτι διαφορετικό ἀπὸ αὐτό που ἔκαναν ἢ χρειαζόνταν ἐκ τῶν περιστάσεων νὰ ἀλλάξουν αὐτὸν τὸν τρόπο ζωῆς θὰ ἀρρωστήσουν⁸⁷. Εἶναι, λέει ὁ φιλόσοφος, βέβαιο ὅτι ἡ υπερβολικὴ ἐνασχόληση με τὴ σκληρὴ καὶ ἀσύμμετρη ἀσκηση δὲν βοηθάει τὸ άτομο οὔτε στις καθημερινές του ἀσχολίες οὔτε στην ἐκτέλεση τῶν καθηκόντων του κατὰ τὴ διάρκεια τῶν πολεμικῶν επιχειρήσεων⁸⁸. Ἐτσι ἦταν ἐπόμενο ὁ Πλάτων νὰ μὴ συμφωνεῖ με τὴν μονομερὴ καὶ σκληρὴ προπόνηση τῶν επαγγελματιῶν ἀθλητῶν τῆς ἐποχῆς του. Τὴν ἴδια ἀποψη γιὰ τοὺς ἀθλητὲς αὐτοὺς εἶχε καὶ ὁ δάσκαλός του ὁ Σωκράτης σύμφωνα με τὸ Ξενοφῶντα⁸⁹. Ἡ πόλη, τονίζει ὁ Πλάτων, δὲν ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ τὴ νυσταλέα φύση τῶν επαγγελματιῶν ἀθλητῶν ἀλλὰ ἀπὸ τοὺς νέους που θὰ ἐκπαιδευτοῦν στὴ μουσικὴ καὶ τὴ γυμναστικὴ, ἀφοῦ μέσω τῆς ἀγωγῆς αὐτῆς θὰ ἐπέλθει ἡ πολυπόθητη ἀρμονία ψυχῆς καὶ σώματος⁹⁰.

Ἡ ἐνασχόληση τῶν νέων με τὴν ἀσκηση, τὴν ἐκπαίδευση καὶ τὴ φιλοσοφία θὰ καταστήσει τὴ μετέπειτα ζωὴ τους εὐχάριστη προσδίδοντας σ' αὐτὴ ἓνα ἰδιαίτερο νόημα:

⁸⁵ Πλάτων, *Πρωταγόρας*, 316.

⁸⁶ Πλάτων, *Πολιτεία*, 411 ε. Βλ. ἐπίσης Μουρατιδῆς: *Εἰσαγωγή*, σελ. 196.

⁸⁷ Πλάτων, *Πολιτεία*, 411 α.

⁸⁸ Πλάτων, *Πολιτεία*, 407 α. Βλ. ἐπίσης Ἀλμπανιδῆς: *Ἱστορία*, σελ. 269.

⁸⁹ Ξενοφῶν, *Ἀπομνημονεύματα*, 1.2.4.

⁹⁰ Πλάτων, *Πολιτεία*, 412.

«Μειράκια μὲν ὄντα καὶ παῖδας μεираκιώδη παιδείαν καὶ φιλοσοφίαν μεταχειρίζεσθαι, τῶν τε σωμάτων, ἐν ᾧ βλαστάνει τε καὶ ἀνδρούται, εἴ μάλ᾽ ἐπιμελεῖσθαι, ὑπηρεσίαν φιλοσοφία κτωμένους. Προϊούσης δὲ τῆς ἡλικίας, ἐν ἧ ἡ ψυχὴ τελευοῦσθαι ἄρχεται, ἐπιτείνειν τὰς ἐκείνης γυμνάσια. Ὅταν δὲ λήγη μὲν ἡ ῥώμη, πολιτικῶν δὲ καὶ στρατειῶν ἐκτὸς γίγνηται, τότε ἤδη ἀφέτους νέμεσθαι καὶ μὴ δὲν ἄλλο πράττειν, ὅτι μὴ πάρεργον, τοὺς μέλλοντας εὐδαιμόνως βιώσεσθαι καὶ τελευτήσαντας τῷ βίῳ τῷ βεβιωμένῳ τὴν ἐκεῖ μοῖραν ἐπιστήσιν πρέπουσαν⁹¹».

«Ὅταν εἶναι νεανίσκοι καὶ παιδιά, να χρησιμοποιοῦν την εκπαίδευση καὶ τη φιλοσοφία σε νηπιακὴ μορφή καὶ τα σώματα στο διάστημα που αναπτύσσονται καὶ ἀνδρώνονται, να τα φροντίζουν πολὺ καλὰ, αποκτώντας χρῆσιμο βοηθῶ για τη φιλοσοφία. Με την πάροδο ὁμως της ηλικίας, ὁπότε η ψυχὴ ἀρχίζει να τελειοποιεῖται, να εντατικοποιοῦν την ἀσκήσή της. Κι ὁταν πια χάνεται η δύναμή τους καὶ αποκλείονται ἀπὸ τους πολιτικούς καὶ στρατιωτικούς ἀγῶνες, τότε πια ἐλεύθεροι ας ἀπολαμβάνουν τα ὠφελήματα καὶ ας μὴν κάνουν τίποτα ἄλλο παρὰ εὐκόλα ἔργα, καθὼς πρόκειται να ζήσουν μακάριοι, καὶ ἀφοῦ τελειώσουν τη ζωὴ τους να τους τύχει η ἐκεῖ μοῖρα τους ταιριασὴ με τη μοῖρα της ζωῆς που ἔχουν ζήσει ἐδῶ». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμμ.).

Ο φιλόσοφος πίστευε ὅτι η ἀσκηση πρέπει να εἶναι ἥπια για να εἶναι ευχάριστη καὶ να βοηθᾷ στην καλλιέργεια της ψυχῆς. Ἐτσι ἦταν ἀντίθετος ὄχι μόνο με την προπόνηση καὶ προετοιμασία των επαγγελματιῶν ἀθλητῶν ἀλλὰ καὶ με το εἶδος της ζωῆς τους ἀφοῦ τους ἀπομακρίνει ἀπὸ την ἀπόκτηση της σωφροσύνης⁹². Την ομαλὴ ἐξέλιξη των νέων καὶ την καλλιέργεια της ψυχῆς πίστευε ὁ φιλόσοφος ὅτι προάγουν καὶ τα ομαδικὰ παιχνίδια⁹³. Η διαμόρφωση των ἀθλητικῶν γιορτῶν δε διέφυγε της προσοχῆς του φιλοσόφου ἀφοῦ μέσω των συγγραμμάτων του εισηγείται διάφορους τρόπους ὁργάνωσης⁹⁴. Ἰδιαίτερη σημασία φαίνεται να ἀποδίδει ὁ Πλάτων στην ἀποφυγὴ διαφόρων τραυματισμῶν κατὰ τη διεξαγωγὴ των ἀθλητικῶν γιορτῶν καὶ ὄχι

⁹¹ Πλάτων, *Πολιτεία*, 498 γ.

⁹² Dombrowski: "Plato", p. 35.

⁹³ Dombrowski: "Plato", p. 34.

⁹⁴ Πλάτων, *Νόμοι*, 832-834. Βλ. ἐπίσης Μουρατιδῆς, Ι.,: *Εἰσαγωγή*, σελ. 198. Παπανούτσος, Εὐάγγελος, Π.: *Το θρησκευτικὸ βίωμα στον Πλάτωνα*, Αθήνα 1971, σελ. 38.

μόνον. Έτσι συνιστά μια σειρά από προκαταρκτικές ασκήσεις που πρέπει να κάνουν οι συμμετέχοντες στις διάφορες αθλητικές δραστηριότητες προκειμένου να αποφύγουν ενδεχόμενους τραυματισμούς⁹⁵. Στις αθλητικές αυτές γιορτές ήθελε ο φιλόσοφος να υπάρχουν διάφορες κατηγορίες αθλητών ανάλογα με την ηλικία τους. Έτσι προτείνει τρεις κατηγορίες αθλητών: την κατηγορία παιδών, εφήβων και ανδρών. Η προτίμηση του Πλάτωνα στην πάλη φαίνεται ότι οφείλετο στο γεγονός ότι και ο ίδιος όταν ήταν νέος είχε ασχοληθεί με το συγκεκριμένο άθλημα αφού σύμφωνα με το Διογένη το Λαέρτιο πήρε μέρος ως αθλητής της πάλης στους Αγώνες των Ισθμίων⁹⁶.

Σύμφωνα με το φιλόσοφο η ευτυχία του ανθρώπου και η πνευματική - σωματική του υγεία εξαρτάται από το βαθμό επιρροής του σώματος επί της ψυχής ή το αντίθετο. Έτσι κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όταν η ψυχή είναι πολύ πιο δυνατή από το σώμα τότε μπορεί το τελευταίο να αρρωστήσει εξ' αιτίας της έλλειψης ισορροπίας. Αν συμβεί το αντίθετο δηλαδή αν η ψυχή είναι αδύνατη και το σώμα υπερβολικά δυνατό, τότε οι ψυχικές λειτουργίες αδυνατίζουν με αποτέλεσμα την υποβάθμιση των πνευματικών δυνατοτήτων του ατόμου και την εμφάνιση διαφόρων ασθενειών. Έτσι ο φιλόσοφος συνιστά μια αρμονική ισορροπία ψυχής και σώματος, κάτι που θα φέρει ψυχική, σωματική και πνευματική υγεία στο άτομο⁹⁷. Με βάση τις παραπάνω παρατηρήσεις, ο φιλόσοφος πίστευε ότι το σύστημα αγωγής των νέων της Σπάρτης αλλά και της Κρήτης δεν προήγαγε την παραπάνω αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος λόγω της μεγάλης έμφασης στην γύμναση του σώματος⁹⁸. Το καλύτερο πράγμα που πρέπει κανείς και θέλει να δει σε ένα άτομο είναι η αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος. Τότε μόνο το άτομο καθίσταται ωφέλιμο για την πόλη τόσο εν καιρώ ειρήνης όσο και κατά τη διάρκεια πολεμικών επιχειρήσεων⁹⁹. Το άτομο αυτό πίστευε ο Πλάτων ότι το διακρίνει μετριοφροσύνη *αιδώς* και αποφυγή κάθε είδους

⁹⁵ Πλάτων, *Νόμοι*, 830.

⁹⁶ Διογένης Λαέρτιος, 3.4.

⁹⁷ Πλάτων, *Τίμαιος*, 88 β-γ.

⁹⁸ Πλάτων, *Νόμοι*, 666 ε. Βλ. επίσης Forbes, Clarence: *Greek Physical Education*, New York 1928, p. 53. Morrow,,: *Plato's Cretan City*, Princeton 1960, p. 35-43. Mouratidis, J., et al: "The Promotion of Health Through Physical Education and Athletics in Plato", in: *7 Studies of Physical Culture and Tourism* (2000), 15-29, p. 20. Bury, Robert, G.: "The Theory of Education in Plato's Laws", in: *50 Revue des Etudes Grecques* (1973), 313-325, p. 320.

⁹⁹ Πλάτων, *Τίμαιος*, 88 γ.

ματαιοδοξίας¹⁰⁰. Για να επιτευχθεί το αποτέλεσμα αυτό έπρεπε το άτομο να αποφύγει τις υπερβολές:

«Μηνύειν δὴ μοι φαίνεται τᾶσδε καὶ τοιάσδε τινὰς αὐτὰς εἶναι, τίμιον εἶναι σῶμα οὐ τὸ καλὸν οὐδὲ ἰσχυρὸν οὐδὲ τάχος ἔχον οὐδὲ μέγα, οὐδέ γε τὸ ὑγιεινὸν – καίτοι πολλοῖς ἂν τοῦτό γε δοκοῖ – καὶ μὴν οὐδὲ τὰ τούτων γ’ ἐναντία, τὰ δ’ ἐν τῷ μέσῳ ἀπάσης ταύτης τῆς ἕξωτος ἐφαπτόμενα σωφρονέστατα ἅμα τε ἀσφαλέστατα εἶναι μικρῶ. Τὰ μὲν γὰρ χαύνους τὰς ψυχὰς καὶ θρασεῖας ποιεῖ, τὰ δὲ ταπεινάς τε καὶ ἀνελευθέρους¹⁰¹».

«Το σώμα που αξίζει να τιμάται δεν είναι το όμορφο, το δυνατό, το γρήγορο ή το υγιές, όπως ίσως φαντάζονται πολλοί, αλλά ούτε βέβαια και εκείνο που έχει τα αντίθετα χαρακτηριστικά. Η ισορροπία αυτών των ιδιοτήτων χαρίζει στο σώμα εγκράτεια και ασφάλεια, αφού οι πρώτες γεμίζουν την ψυχή με θράσος και έπαρση, ενώ οι δεύτερες δημιουργούν δουλικά και ταπεινά συναισθήματα». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμμ.).

Η ισορροπία της ψυχής και του σώματος είναι κατά το φιλόσοφο το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα διότι τότε η ζωή του ατόμου αποκτά κάποιο σημαντικό νόημα. Τι θα ωφεληθεί το άτομο, λέει ο Πλάτων αν διαφθείρει το σώμα του, αφού το σώμα με τη σειρά του θα διαφθείρει την ψυχή¹⁰².

Ο Πλάτων στου *Νόμους* του αναφέρει τρία αγαθά τα οποία πρέπει να αποκτήσει κανείς διότι τα θεωρεί σπουδαία στη ζωή του ανθρώπου: Πρώτον είναι η υγεία, δεύτερον η ομορφιά και τρίτον η δύναμη. Με τη λέξη δύναμη ο φιλόσοφος εννοεί την ικανότητα και επιδεξιότητα του ανθρώπου στα διάφορα αγωνίσματα και τις γυμναστικές ασκήσεις¹⁰³. Για να επιτευχθεί ο τρίτος αυτός σκοπός ο φιλόσοφος συνιστά τη δημιουργία γυμναστηρίων τόσο εντός όσο και εκτός της πόλεως, καθώς επίσης και ιπποδρομιών για την εξάσκηση στις αρματοδρομίες και την ιππασία, χωρίς διάκριση όσον αφορά το φύλο, δηλαδή έπρεπε στις ασκήσεις να παίρνουν μέρος και τα κορίτσια¹⁰⁴. Πίστευε ο φιλόσοφος ότι η σωματική άσκηση ήταν αγωγή, έτσι δεν έπρεπε

¹⁰⁰ Μουρατίδης: *Εισαγωγή*, σελ.199.

¹⁰¹ Πλάτων, *Νόμοι*, 728 ε.

¹⁰² Πλάτων, *Γοργίας*, 505 α.

¹⁰³ Πλάτων, *Νόμοι*, 631 β.

¹⁰⁴ Πλάτων, *Νόμοι*, 804 γ-δ. Περισσότερα για τη χρησιμότητα και σπουδαιότητα των γυμναστηρίων βλ.: Πλάτων, *Νόμοι*, 764 ε, 779 δ. Mouratidis: “The Promotion”, p.22. Calvert, B.: “Plato and the Equality of

να εξαιρεθούν τα κορίτσια. Άλλωστε συστήνει τη σύνδεση των διαφόρων γυμναστηρίων με σχολεία τα οποία έπρεπε να ευρίσκονται μέσα σ' αυτά. Απαραίτητα επίσης θεωρούσε τα λουτρά τα οποία έπρεπε να βρίσκονται σε κάθε γυμναστήριο¹⁰⁵. Κάθε γυμναστήριο έπρεπε να έχει και τους κατάλληλους δασκάλους για την εκμάθηση των διαφόρων δραστηριοτήτων. Η παρουσία του παιδοτρίβη θεωρείται αναγκαία αφού αυτός κατ' εξοχήν φροντίζει τη σωματική και πνευματική υγεία των νέων¹⁰⁶. Για την ομαλή ανάπτυξη των νέων και την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής τους ευεξίας ο Πλάτων συνιστά διάφορα είδη χορών με έμφαση στους πυρρήχιους και γενικά σε όλους τους χορούς που είναι υποταγμένοι σε μουσικά μέτρα, κάτι που τους καθιστά πολύ ευχάριστους και ρυθμικούς¹⁰⁷. Ιδιαίτερα έμφαση δίδεται και στους λεγόμενους παιχιδιάρικους χορούς οι οποίοι προάγουν την ψυχική υγεία και αρμονία¹⁰⁸.

Ο Πλάτων συνιστά την ασχολία με το κυνήγι και με τη χρήση κυνηγετικών σκυλιών. Τόσο το κυνήγι, όσο και οι άλλες συναφείς δραστηριότητες είναι, λέει ο φιλόσοφος απαραίτητες διότι ο άνθρωπος τις κάνει με μεγάλη χαρά με αποτέλεσμα την αύξηση της ικανοποίησης και της απόλαυσης¹⁰⁹. Η κολύμβηση θεωρείται από το φιλόσοφο ως μία από τις πλέον βασικές φυσικές δραστηριότητες διότι γυμνάζει συμμετρικά όλα τα μέρη του σώματος, ήταν μία ευχάριστη άσκηση και οποσδήποτε απαραίτητη για όλους του νέους, αφού αφορούσε την ίδια τη ζωή τους¹¹⁰. Όλες οι γυμναστικές ασκήσεις και οι χοροί, έλεγε ο φιλόσοφος, πρέπει να εκτελούνται με ρυθμό και αρμονία διότι τότε δίνουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση αφού το άτομο τις απολαμβάνει. Η καλλιέργεια του ρυθμού και της αρμονίας είναι μία αγωγή σπουδαία η οποία έχει, κατά το φιλόσοφο, τις ρίζες της στο θεό Απόλλωνα και στις Μούσες¹¹¹. Ο τρόπος με τον οποίο θα διδαχθούν οι νέοι όχι μόνο τους χορούς αλλά και τις διάφορες ασκήσεις πρέπει να είναι ελκυστικός με τέτοιο τρόπο ώστε οι μαθητές να τα δέχονται

Women” in: 29 *Phoenix* (1975), 231-243, p. 238. Rosenthal, Abigail, L.: *Feminism without Contradictions*, in: 57 *Monist* (1975), p. 36-37.

¹⁰⁵ Πλάτων, *Νόμοι*, 804.

¹⁰⁶ Πλάτων, *Γοργίας*, 450 Α, 452 Β, 464 β-γ.

¹⁰⁷ Πλάτων, *Νόμοι*, 816.

¹⁰⁸ Πλάτων, *Νόμοι*, 673 α, 653 ε, 654 α.

¹⁰⁹ Πλάτων, *Νόμοι*, 763 β.

¹¹⁰ Πλάτων, *Πολιτεία*, 592 γ. Πλάτων, *Νόμοι*, 689 δ. Mouratidis: “The Promotion”, p. 26. Πλάτων, *Φαίδρος*, 264 α. Mouratidis: “The Promotion”, p. 26.

¹¹¹ Πλάτων, *Νόμοι*, 673 α, 653 ε, 654 α-β.

όλα αυτά με τη μεγαλύτερη δυνατή ευχαρίστηση¹¹². Έτσι η κίνηση, οι γυμναστικές ασκήσεις και η καλλιέργεια του ρυθμού θεωρούνται απαραίτητα στοιχεία του σώματος και της ψυχής του ανθρώπου. Ο θεός, υποστηρίζει ο Πλάτων, έδωσε στους ανθρώπους δύο σπουδαία αγαθά, τη μουσική και γυμναστική οι οποίες με την κατάλληλη εισαγωγή στη ζωή των νέων επιτυγχάνουν την ολοκλήρωσή του. Έτσι οι γυμναστικές ασκήσεις είχαν ως κύριο σκοπό τους όχι μόνο την απόκτηση ενός όμορφου και δυνατού σώματος αλλά και τη δημιουργία ενός ισχυρού χαρακτήρα και ηθικής δύναμης. Η τελευταία αυτή ιδιότητα της άσκησης θεωρείται από το φιλόσοφο ως κυριότερος σκοπός της¹¹³. Την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος εισηγείται ο Πλάτων από τη μικρή ακόμα ηλικία. Αυτή είναι μία απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορέσει κάποιος να ασχοληθεί με τη φιλοσοφία. Όταν τα παιδιά ξεφεύγουν από την παιδική ηλικία τότε οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται δυσκολότερες, αφού ωριμάζουν πνευματικά. Με άλλα λόγια πρέπει να συμβαδίζει η πνευματική τους ωριμότητα με τη σωματική τους ανάπτυξη¹¹⁴.

Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι και ιδιαίτερα ο Πλάτων πίστευαν ότι η καλή φυσική κατάσταση των πολιτών της Αθήνας ήταν απαραίτητα για την ασφάλειά της. Με άλλα λόγια είχαν συνδέσει την άσκηση και την ενασχόληση με τα διάφορα αγωνίσματα με την προστασία και αποτελεσματική περιφρούρηση της πόλης τους. Αυτό φάνηκε καθαρά στους Ελληνοπερσικούς πολέμους όπου η καλή φυσική κατάσταση των πολεμιστών έπαιξε τον κυρίαρχο ρόλο στη μεγάλη εκείνη νίκη των Ελλήνων. Είναι γεγονός ότι τα χρόνια που ακολούθησαν τους περσικούς πολέμους ήταν, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η λαμπρότερη περίοδος της Ελληνικής φυσικής αγωγής και του αθλητισμού¹¹⁵. Ο Αριστοφάνης πίστευε, όπως είδαμε, ότι οι ήρωες του Μαραθώνα πέρασαν τα χρόνια της νεότητάς τους μέσα στα γυμναστήρια και τις παλαίστρες¹¹⁶. Αυτονόητο καθίσταται ότι η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός εξυπηρετούσαν και έναν άλλο σκοπό που ήταν η αποτελεσματική περιφρούρηση των Ελληνικών πόλεων.

¹¹² Πλάτων, *Νόμοι*, 769.

¹¹³ Μουρατίδης: *Εισαγωγή*, σελ.204.

¹¹⁴ Πλάτων, *Πολιτεία*, 498 β. Adley, George: “The Role of Play in the Philosophical Plato”, in: 42 *Philosophy* (1967), 226-244, p. 236. Μουρατίδης: *Εισαγωγή*, σελ. 203.

¹¹⁵ Μουρατίδης: *Εισαγωγή*, σελ. 193.

¹¹⁶ Αριστοφάνης, *Νεφέλες*, 986.

Η άσκηση και γενικότερα η κίνηση θεωρείται, κατά το φιλόσοφο, απαραίτητη τόσο για το σώμα όσο και για την ψυχή των μικρών παιδιών τα οποία πρέπει να μεγαλώσουν με το παιχνίδι διότι ταιριάζει απόλυτα στη φύση τους. Η κίνηση, ο χορός και το παιχνίδι βοηθούν στην ομαλή ανάπτυξη των παιδιών τα οποία μεγαλώνουν μέσα σε μία ατμόσφαιρα χαράς και ικανοποίησης. Έτσι ο φιλόσοφος πίστευε ότι δεν πρέπει ποτέ να δίδεται βαρύτητα μόνο σ' ένα αγώνισμα, διότι τα παιδιά έχουν ανάγκη από μία συμμετρική και φυσιολογική ανάπτυξη ολόκληρου του σώματος. Τα παιδιά έπρεπε να μεγαλώνουν με τη μουσική και γυμναστική¹¹⁷. Έτσι ο νομοθέτης έπρεπε να λάβει σοβαρά υπόψη του τη σπουδαιότητα της μουσική και γυμναστικής ως μέσο αγωγής των νέων:

«Δεῖ μὲν δὴ καὶ ταύτη ἀκριβῶς τρέφεσθαι [Μετὰ δὴ μουσικὴν γυμναστικὴν θρεπτέοι οἱ νεανία] ἐκ παίδων διὰ βίου. Ἔχει δέ πως ὡς ἐγῶμαι, ὧδε. Σκόπει δὲ καὶ σὺ ἐμοὶ μὲν γὰρ οὐ φαίνεται, ὃ ἂν χρηστὸν ἢ σῶμα τοῦτο τῇ αὐτοῦ ἀρετῇ ψυχὴν ἀγαθὴν ποιεῖν, ἀλλὰ τουναντίον ψυχὴ ἀγαθὴ τῇ αὐτῆς ἀρετῇ σῶμα παρέχειν ὡς οἶόν τε βέλτιστον. Σοὶ δέ πως φαίνεται¹¹⁸;».

«Μετά λοιπόν και με αυτή ν' ανατρέφονται [Μετά τη μουσική όμως, οι νέοι πρέπει ν' ανατραφούν με τη γυμναστική] από μικρά παιδιά μεθοδικά σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Και το θέμα, κατά τη γνώμη μου, έτσι έχει-εξετάσέ το όμως κι εσύ. Μου φαίνεται πως δεν είναι το σωστό σώμα εκείνο που με την αρετή του θα κάνει καλή την ψυχή, αλλά αντίθετα, η καλή ψυχή είναι που με την αρετή της κάνει το σώμα όσο γίνεται πιο καλό. Εσύ τι νομίζεις;». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμμ.).

Καθορίζοντας λοιπόν ο φιλόσοφος τη γενικότερη αγωγή τονίζει την καλλιέργεια του σώματος διά της γυμναστικής και της ψυχής διά της μουσικής. Κάθε ένα από τα δύο παραπάνω μέρη της αγωγής περιλαμβάνει ένα αρκετά μεγάλο αριθμό δραστηριοτήτων σε αντίθεση με τη σημερινή έννοια των λέξεων μουσική και γυμναστική¹¹⁹. Είναι πράγματι γεγονός ότι σήμερα τόσο η έννοια της λέξης μουσική όσο και αυτή της λέξης γυμναστική είναι σοβαρά περιορισμένες.

Οι σωματικές ασκήσεις, πίστευε ο φιλόσοφος, προκειμένου να είναι ευχάριστες και να φέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα έπρεπε να είναι από την αρχή εύκολες και

¹¹⁷ Πλάτων, *Νόμοι*, 797 α-β.

¹¹⁸ Πλάτων, *Πολιτεία*, 403 γ-δ.

¹¹⁹ Dombrowski: “*Plato*”, p.30.

προσαρμοσμένες στη γυμναστική πρόοδο των παιδιών¹²⁰. Μόνο τότε το άτομο αναπτύσσεται συμμετρικά, όταν τόσο η μουσική όσο και η γυμναστική αποτελούν το ιδιαίτερο εντρύφημα των νέων. Σε αντίθετη περίπτωση τόσο το σώμα όσο και η ψυχή δεν ευρίσκονται σε αρμονία με αποτέλεσμα να μην έχει ιδιαίτερο νόημα η ζωή τους¹²¹.

Ο ρυθμός και η αρμονία ήταν δύο στοιχεία απαραίτητα στη ζωή των νέων. Το ίδιο φαίνεται ότι ήταν τόσο ο χορός όσο το τραγούδι και οι γιορτές:

«Καλῶς τοίνυν τούτων γὰρ δὴ τῶν ὀρθῶς τεθραμμένων ἡδονῶν καὶ λυπῶν παιδειῶν οὐσῶν χαλάται τοῖς ἀνθρώποις καὶ διαφθείρεται κατὰ πολλὰ ἐν τῷ βίῳ, θεοὶ δὲ οἰκτίραντες τὸ τῶν ἀνθρώπων ἐπίπονον πεφυκῶν γένος, ἀναπαύλας τε αὐτοῖς τῶν πόνων ἐτάζαντο τὰς τῶν ἑορτῶν ἀμοιβὰς τοῖς θεοῖς, καὶ Μούσας Ἀπολλῶνά τε μουσηγέτην καὶ Διόνυσον συνεορτάστας ἔδωσαν, Ἴν' ἐπανορθῶνται τὰς τε τροφὰς γενομένας ἐν ται ἑορταῖς μετὰ θεῶν. Ὅρᾶν ἂ χρῆ πότερον ἀληθῆς ἡμῖν κατὰ φύσιν ὁ λόγος ὑμνείται τὰ νυν, ἢ πως. Φύσιν δὲ τὸ νέον ἅπαν ὡς ἔπος εἰπεῖν τοῖς τε σώμασι καὶ ταῖς φωναῖς ἡσυχίαν ἄγειν οἱ δύνασθαι, κινεῖσθαι δὲ ἀεὶ ζητεῖν καὶ φθέγγεσθαι τὰ μὲν ἀλλόμενα καὶ σκιρτώντα, οἷον ἀρχούμεθα μεθ' ἡδονῆς καὶ προσπαίζοντα, τὰ δὲ φθεγγόμενα πᾶσά τε φωνάς. Τὰ μὲν οὖν ἄλλα ζῶα οὐκ ἔχειν αἴσθησιν τῶν ἐν ταῖς κινήσεσιν τάξεων οὐδὲ ἀταξιῶν, οἷς δὴ ῥυθμὸς ὄνομα καὶ ἀρμονία. Ἡμῖν δὲ οὖς εἴπομεν τοὺς θεοὺς συγχορευτὰς δεδόςθαι, τούτους εἶναι καὶ τοὺς δεδωκότας τὴν εὐρυθμόν τε ἡμᾶς καὶ χορηγεῖν ἡμῶν τούτους, ῥῥαῖς τε καὶ ὀρχήσεσιν ἀλλήλοις συνείροντας, χορούς τε ὠνομακέναι παρὰ τὸ τῆς χαρᾶς ἔμφυτον ὄνομα. Πρῶτον δὴ τοῦτο ἀποδεξώμεθα; Θῶμεν παιδείαν εἶναι πρώτην διὰ Μουσῶν τε καὶ Ἀπόλλωνος, ἢ πως¹²²;».

«Πολύ ωραία. Η εκπαίδευση, επομένως, είναι θέμα σωστής διαμόρφωσης των συναισθημάτων της ευχαρίστησης και του πόνου. Στη διάρκεια όμως της ανθρώπινης ζωής τα αποτελέσματά της εκφυλίζονται και πολλές φορές χάνονται εντελώς. Οι θεοί όμως λυπήθηκαν το ανθρώπινο γένος που έχει γεννηθεί, για να υποφέρει και του ἔδωσαν, ως περίοδο ανάπαυσης μέσα στους κόπους του τις γιορτές προς τιμήν των ίδιων των θεῶν. Μας ἔδωσαν τις Μούσες με τον ηγέτη τους τον Απόλλωνα και τον Διόνυσο. Με τη

¹²⁰ Πλάτων, *Τιμαίος*, 62.

¹²¹ Πλάτων, *Κρίτων*, 47 ε.

¹²² Πλάτων, *Νόμοι*, 653δ – 654 α.

συμμετοχή αυτών των θεών στις γιορτές τους, οι άνθρωποι βελτιώνονται και ξεκουράζονται. Πρέπει όμως να ερευνήσουμε αν το επιχείρημά μας βασίζεται σε γεγονότα ή όχι. Σύμφωνα με αυτά που είπαμε, όλοι οι νέοι οργανισμοί δεν μπορούν να μείνουν ήσυχοι ή να συγκρατήσουν τα λόγια τους αλλά κινούνται και μιλάνε διαρκώς. Άλλοι χορεύουν και παίζουν, ενώ άλλοι ξεφωνίζουν ή τραγουδούν. Τα υπόλοιπα ζώα δεν αντιλαμβάνονται την τάξη ή την αταξία των κινήσεών τους, αυτό δηλαδή που ονομάζουμε ρυθμό και αρμονία, αλλά εμείς τα ξέρουμε και τα απολαμβάνουμε και τα δώο. Είναι το δώρα που μας έκαναν οι θεοί για τη συμμετοχή τους στις γιορτές που κάνουμε προς τιμήν τους. Με τον τρόπο αυτό γίνονται οδηγοί των χορών και των τραγουδιών μας – και επειδή αυτή η εκδήλωση μας δίνει χαρά, την ονόμασαν χορό. Μπορούμε λοιπόν να υποθέσουμε ότι η εκπαίδευση προέρχεται κατ' αρχήν από τον Απόλλωνα και τις Μούσες ή όχι;». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμμ.).

Ο φιλόσοφος απέδιδε τόση μεγάλη βαρύτητα στο χορό ώστε θεωρούσε «απαίδευτο» αυτόν ο οποίος δεν ήξερε να χορεύει και καλλιεργημένο αυτόν που ήξερε να χορεύει και να τραγουδά:

«Οὐκοῦν ὁ μὲν ἀπαίδευτος ἀχόρευτος ἡμῖν ἔσται, τὸν δὲ πεπαιδευμένον ἱκανῶς κεχορευκότα θετέον;.... Χορεία γε μὴν ὄρχησις τε καὶ ὠδὴ τὸ σύνολόν ἐστιν.... Ὁ καλῶς ἄρα πεπαιδευμένος ἄδειν τε καὶ ὀρχεῖσθαι δυνατὸς ἂν εἴη καλῶς... 'Καλῶς ἄδει', 'φαμέν', 'καὶ καλῶς ὀρχεῖται'. Πότερον 'εἰ καὶ καλὰ ἄδει καὶ καλὰ ὀρχεῖται' προσθῶμεν ἢ μὴ;»¹²³.

«Αποκαλούμε λοιπόν κάποιον απαίδευτο, όταν δεν έχει μάθει να χορεύει. Αντίθετα, καλή εκπαίδευση έχει λάβει εκείνος που έχει ασκηθεί αρκετά σ' αυτό το θέμα.... Χορός όμως είναι και ο συνδυασμός κινήσεων και τραγουδιού.... Αυτό σημαίνει ότι ο καλλιεργημένος άνθρωπος μπορεί να τραγουδά και να χορεύει καλά.... Λέμε για κάποιον ότι τραγουδά και χορεύει καλά. Δεν πρέπει όμως να προσθέσουμε ότι λέει καλά τραγούδια και χορεύει όμορφους χορούς;». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμμ.).

Γίνεται φανερό από τα παραπάνω ότι η έλλειψη ρυθμού, κίνησης, αρμονίας και χορού είναι ένδειξη ανθρώπου χωρίς καλλιέργεια, ενώ η παρουσία ρυθμού και χορού

¹²³ Πλάτων, *Νόμοι*, 654 β-δ. Ο φιλόσοφος συνιστά και ένα άλλο είδος χορού τον πυρρήχο. Για το θέμα αυτό βλ. Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 116.

είναι χαρακτηριστικά ενός «πεπαιδευμένου» ατόμου. Όλα αυτά που συνθέτουν το καλλιεργημένο άτομο είναι κατά το φιλόσοφο αρετές που κάνουν ευχάριστη τη ζωή του ανθρώπου.

IV. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗ

Ο Αριστοτέλης γεννήθηκε στα Στάγειρα της Χαλκιδικής το έτος 384 π.Χ. και πέθανε στη Χαλκίδα το 322 π.Χ.. Ο πατέρας του Νικόμαχος ήταν προσωπικός γιατρός του βασιλιά της Μακεδονίας Αμύντα Β'. Σε ηλικία 17 ετών χάνει τον πατέρα του και φεύγει στην Αθήνα προκειμένου να σπουδάσει στην Ακαδημία του Πλάτωνα. Στην Ακαδημία έμεινε επί 20 περίπου χρόνια και έφυγε όταν πέθανε ο μεγάλος δάσκαλός του. Σήμερα δικαιολογημένα θεωρείται ο ιδρυτής της Ευρωπαϊκής φιλοσοφίας. Τα θέματα της Ακαδημίας δεν ήταν σχετικά μόνο με την πολιτική επιστήμη. Πολλές άλλες επιστήμες, όπως γεωμετρία, αστρονομία κ.λ.π. αποτελούσαν προσφιλή θέματα έρευνας. Πρώτιστος όμως σκοπός της Ακαδημίας φαίνεται ότι ήταν η ανάδειξη μιας νέας γενιάς ανδρών ικανών να σώσουν την Ελλάδα μέσω μιας πολιτικής σκέψης βασισμένη σε βασικές φιλοσοφικές αρχές¹²⁴. Ήταν μία ευτυχής συγκυρία ότι την εποχή που ο Αριστοτέλης έφθασε στην Αθήνα (367 π.Χ.) υπήρχε στην πόλη ένα πνεύμα αναγέννησης της εποχής του Περικλή¹²⁵. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο φιλόσοφος ήταν ο καλύτερος μαθητής που φοίτησε ποτέ στην Ακαδημία του Πλάτωνα. Ο τελευταίος αποτελούσε *νούν* και *αναγνώστην*, μία ένδειξη του μεγάλου φιλοσοφικού του αναστήματος¹²⁶. Είναι αλήθεια ότι στη φιλοσοφική σκέψη του Αριστοτέλη συνυπάρχουν αρμονικά τόσο η Πλατωνική όσο και η Σωκρατική φιλοσοφία.

Ο Αριστοτέλης, όπως και ο δάσκαλός του ο Πλάτων ασχολήθηκε πολύ με τη χρησιμότητα της φυσικής αγωγής και την επίδρασή της στον άνθρωπο. Είναι γεγονός ότι ο φιλόσοφος ασχολήθηκε όχι μόνο με την φυσική αγωγή αλλά και με την ιστορία των μεγάλων αθλητικών αγώνων των Ελλήνων και ιδιαίτερα με τους σπουδαίους

¹²⁴ Farrington, Benjamin: *Aristotle: Founder of scientific Philosophy*, New York, Washington 2003, p.4.

¹²⁵ Barker, Ernest: *The Politics of Aristotle*, Oxford, London, New York 1969, p.13.

¹²⁶ Durant, Will: *The Story of Philosophy*, New York 1974, p. 41- 42. Μπενάκης, Λινός, Γ.: *Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία. Ιστοριογραφικά και Ερευνητικά Δημοσιεύματα*, Αθήνα 2004, σελ. 91. Thomson, John, A. K.: *The Ethics of Aristotle. The Nicomachean Ethics*, London 1977, p.12. Natali, Carlo, and Parks, Gerald: *The Wisdom of Aristotle*, New York 2001, p. 68-71. Κατά τον Minton, Arthur: *Philosophy. Paradox and discovery*, London 1976, p. 243, ο Αριστοτέλης ήταν ο μεγαλύτερος βιολόγος που έζησε ποτέ.

αθλητές που διακρίθηκαν στους Αγώνες αυτούς. Προς το σκοπό αυτό είχε συντάξει μαζί με τον Καλλισθένη έναν κατάλογο των αθλητών που νίκησαν στα Πύθια.

Οι κάτοικοι των Δελφών, από ευγνωμοσύνη τίμησαν με έπαινο τόσο τον Αριστοτέλη όσο και τον Καλλισθένη για το σπουδαίο έργο που έκαναν. Ο κατάλογος αυτός χαραχθηκε σε πέτρινες πλάκες οι οποίες περιείχαν εξήντα χιλιάδες λέξεις όπως αναφέρει μία επιγραφή που βρέθηκε στους Δελφούς¹²⁷. Το ενδιαφέρον του φιλοσόφου δεν περιορίστηκε στους Αγώνες των Δελφών αφού συνέχισε τον κατάλογο των νικητών των Ολυμπιακών Αγώνων. Όπως οι κάτοικοι των Δελφών έτσι και αυτοί της Ίλιδας τίμησαν τον Αριστοτέλη αφού είχαν στήσει το άγαλμά του στο ιερό της Ολυμπίας¹²⁸.

Το έτος 342 π.Χ. ο βασιλιάς της Μακεδονίας Φίλιππος Β΄ καλεί τον Αριστοτέλη στη Πέλλα προκειμένου να αναλάβει τη διαπαιδαγώγηση του γιου του Αλέξανδρου. Ο Αλέξανδρος ο επονομασθείς «Μέγας» ήταν μόλις 13 ετών. Η επιλογή αυτή του βασιλιά της Μακεδονίας ήταν η καλύτερη που μπορούσε να κάνει αφού ο Αριστοτέλης ήταν ο μεγαλύτερος φιλόσοφος της εποχής του, είχε καλές σχέσεις με τη βασιλική αυλή εξ' αιτίας του πατέρα του και οπωσδήποτε εξ' αιτίας του γεγονότος ότι οι Μακεδόνες είχαν καλές σχέσεις με τους φιλοσόφους της Ακαδημίας¹²⁹. Το έτος 335 π.Χ. ο φιλόσοφος επιστρέφει στην Αθήνα όπου ανοίγει δική του φιλοσοφική σχολή στην ανατολική πλευρά της Αθήνας βόρεια του ποταμού Ιλισσού. Η σχολή του ονομάζεται λύκειο από την τοποθεσία διότι το άλσος που υπήρχε εκεί ήταν αφιερωμένο στο Θεό Απόλλωνα (Απόλλων Λύκειος). Το Λύκειο ονομάστηκε «Περιπατητική». Το Λύκειο βρισκόταν έξω από το τείχος της πόλης αλλά όχι μακριά για να μπορούν να το επισκέπτονται οι Αθηναίοι. Στο ίδιο μέρος βρισκόταν και το γυμνάσιο Λύκειο, ένα από τα τρία μεγάλα γυμνάσια της Αθήνας που ιδρύθηκαν και λειτουργούσαν από τις αρχές του 6^{ου} π.Χ. αιώνα. Το γυμνάσιο αυτό ήταν το πιο αγαπητό στο Σωκράτη αφού εκεί πήγαινε πολύ συχνά όπως φαίνεται από τους Πλατωνικούς διαλόγους. Τα έργα του Αριστοτέλη δείχνουν την προσωπικότητα του ανδρός. Το κυρίως θέμα της πολιτικής του φιλοσοφίας είναι η επιδίωξη του μέτρου και η αποφυγή της υπερβολής σε όλες τις ανθρώπινες πράξεις και δραστηριότητες. Η φιλοσοφία αυτή του μέτρου ήταν άλλωστε

¹²⁷ Μουρατίδης: *Εισαγωγή* σελ. 213. Βλ. επίσης Διογένης Λαέρτιος 9.55.

¹²⁸ Πασσανίας: 6.4.8.

¹²⁹ Mouratidis, John: "The Promotion of Health Through Physical Education and Athletics in Aristotle", in: *5 Studies in Physical Culture and Tourism* (1998), 7-18, p.8.

σε συμφωνία με τη Δελφική επιταγή: «*Πάν μέτρον ἄριστον*»¹³⁰. Η θεωρία του Αριστοτέλη περί αγωγής είναι ένα μέρος της ολοκληρωμένης του θεωρίας περί πόλης. Πίστευε ότι η αγωγή των νέων είναι καθήκον της πολιτείας και έχει ως κύριο σκοπό της τη δημιουργία ηθικού χαρακτήρα. Έτσι μπορεί να υποστηριχθεί ότι ο σκοπός της αγωγής κατά τον Αριστοτέλη, είναι η ηθική ολοκλήρωση των ατόμων της πόλης¹³¹.

Το ενδιαφέρον του φιλοσόφου για την άσκηση και τη φυσική αγωγή γενικότερα δεν επιδέχεται αμφισβήτηση. Πίστευε ότι η άσκηση και η φυσική αγωγή βοηθούσαν στην ομαλή εξέλιξη των παιδιών και στην προαγωγή της υγείας τους. Σύμφωνα με το φιλόσοφο η ζωή του ανθρώπου χωρίζεται σε περιόδους έργων που είναι ωφέλιμα για τον ίδιο και την πόλη σε περιόδους αναψυχής και σε περιόδους πολέμου και ειρήνης. Πρέπει, τονίζει ο φιλόσοφος, ο άνθρωπος να είναι έτοιμος προκειμένου να υπερασπίσει την πόλη του από εχθρικούς κινδύνους, όμως είναι εξ' ίσου σπουδαίο να υπάρχει στη ζωή του αναψυχή και ειρήνη¹³². Η αναψυχή, λέει ο Αριστοτέλης δεν είναι εργασία ούτε απασχόληση υπό την έννοια της υποχρεωτικής της εκτέλεσης. Είναι όμως η ανώτερη μορφή απασχόλησης, η οποία ωφελεί την ψυχή και κάνει το άτομο αποδοτικό και χρήσιμο για το κοινωνικό σύνολο. Η αναψυχή είναι κατά το φιλόσοφο ανώτερη της εργασίας, αφού ουσιαστικά αυτό που κάνει είναι η μεγαλύτερη απόδοση του ατόμου στους διάφορους τομείς και ιδιαίτερα στην εργασία την οποίαν εκτελεί. Έτσι, αυτό που πρέπει να επιδιώκουμε είναι καλή επιλογή ανάμεσα στις διάφορες μορφές της αναψυχής¹³³. Ο φιλόσοφος επικρίνει τη Σπάρτη (και το Σπαρτιατικό τρόπο ζωής) διότι απουσίασε από τη ζωή των πολιτών της η αναψυχή, κάτι που βαρύνει εξ' ολοκλήρου το νομοθέτη ο οποίος δεν φρόντισε να δώσει στους πολίτες την απαιτούμενη χαρά και ευτυχία¹³⁴.

Η αναψυχή σύμφωνα με τον Αριστοτέλη συμβάλλει αποφασιστικά στην ποιότητα της ζωής τόσο των νέων όσο και των ηλικιωμένων αφού το αποτέλεσμα της είναι η ευτυχία του ατόμου¹³⁵. Εδώ πρέπει να αναφερθεί ότι η πραγματική ευτυχία ή η

¹³⁰ Barker: *The Politics*, p. xxx.

¹³¹ Barker: *The Politics*, p. iviii.

¹³² Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1333 α-β.

¹³³ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1334 α, 1337 β.

¹³⁴ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1333 β.

¹³⁵ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1337 β. Περισσότερες παρατηρήσεις και σχόλια για την θέση αυτή του Αριστοτέλη βλ.: Mouratidis: "*The Promotion....in Aristotle*", p. 9. Larrabee, Eric, and Meyersohn, Rolf: *Mass Leisure*, Illinois 1985, p. 43.

τέλεια ευτυχία είναι κατά το φιλόσοφο μια μορφή θεωρητικής αναζήτησης. Οι θεοί όπως τους αντιλαμβανόμαστε, λέει ο Αριστοτέλης απολαμβάνουν τέλεια ευτυχία και ευδαιμονία, όμως η ενέργεια του θεού η οποία υπερέχει σε ευτυχία, είναι ενέργεια θεωρητικής σκέψης. Έτσι οι πράξεις των θνητών ή οι ενέργειές τους που είναι συγγενείς προς το θείον είναι αυτές της θεωρητικής νόησης, οι οποίες είναι η πηγή της μεγαλύτερης ευτυχίας: («Η δε τελεία ευδαιμονία ότι θεωρητική, τις εστί ενεργεια, και εντεύθεν αν φανείη τους θεούς γαρ μάλιστα υπειλήψαμε μακαρίους και ευδαίμονας είναι πράξεις δε ποίας απονείμαι χρεών αυτοίς, ώστε η του θεού ενεργεια, μακαριότητα διαφέρουσα, θεωρητική αν είη και των ανθρωπίνων δη η ταύτη συγγενεστάτη ευδαιμονικωτάτη»)¹³⁶. Ο άνθρωπος ο οποίος θα κατορθώσει να ζήσει έχοντας συντροφιά την παραπάνω ευτυχία τότε θα έχει μέσα του κάτι που έχουν οι θεοί: «ο δε τοιούτος αν είη βίος κρείττων ή κατ' άνθρωπον ου γαρ η άνθρωπος εστί ούτω βιώσεται αλλά ή θείον τι εν αυτώ υπάρχει»¹³⁷. Με την έννοια της λέξης ευτυχία ή ευδαιμονία ο φιλόσοφος δεν εννοεί την ευτυχία του σώματος αλλά της ψυχής. Έτσι η ευτυχία την οποίαν γνωρίζει ο άνθρωπος μέσω της διάκρισης, της μάθησης ή της αγάπης είναι ευτυχία της ψυχής. Σύμφωνα λοιπόν με το φιλόσοφο όταν κάποιος χαιρείται για κάτι που κάνει, τότε αυτή που χαιρείται είναι η ψυχή του ατόμου και όχι το σώμα του¹³⁸.

Κατά τον Αριστοτέλη υπάρχει μια στενή σχέση ευτυχίας και αναψυχής. Έτσι τονίζει ότι η ευτυχία δεν υπάρχει στην απασχόληση αλλά είναι συνδεδεμένη με την αναψυχή η οποία δεν νοείται χωρίς το παιχνίδι:

«Τέλος γὰρ ἀναγκαῖον εἶναι τοῦ βίου τὴν παιδιὰν ἡμῖν. Εἰ δὲ τοῦτο ἀδύνατον, καὶ μᾶλλον ἐν ταῖς ἀσχολίαις χρηστὲρον ταῖς παιδιαῖς (ὁ γὰρ πονῶν δεῖται τῆς ἀναπαύσεως, ἢ δὲ παιδιὰ χάριν ἀναπαύσεως ἐστὶν τὸ δ' ἀσχολεῖν συμβαίνει μετὰ πόνου καὶ συντονίας), διὰ τοῦτο δεῖ παιδιὰς εἰσάγεσθαι καιροφυλακούντας τὴν χρῆσιν, ὡς προσάγοντας φαρμακείας χάριν. Ἄνεσις γὰρ ἢ τοιαύτη κίνησις τῆς ψυχῆς, καὶ διὰ τὴν ἡδονὴν ἀνάπαυσις. Τὸ δὲ σχολάζειν ἔχειν αὐτὸ δοκεῖ τὴν ἡδονὴν καὶ τὴν εὐδαιμονίαν καὶ τὸ ζῆν μακαρίως. Τοῦτο δ' οὐ τοῖς ἀσχόλων ἔνεκα τίνος ἀσχολεῖ τέλος ὡς οὐχ ὑπάρχοντος, ἢ δ' εὐδαιμονία τέλος ἐστίν, ἣν οὐ μετὰ λύπης ἀλλὰ μεθ' ἡδονῆς οἴονται πάντες εἶναι.»

¹³⁶ Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, 1178 β.

¹³⁷ Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, 1177 β.

¹³⁸ Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, 1177 β.

«Αφού όμως τούτο είναι αδύνατο, και το παιχνίδι είναι μάλλον χρήσιμο ως σχολή (αφού όποιος κουράζεται χρειάζεται ξεκούραση και το παιχνίδι γίνεται για χάρη της ξεκούρασης, ενώ η εργασία συνεπάγεται κόπο και ένταση δυνάμεων). Πρέπει λοιπόν να βάλουμε στη ζωή μας το παιχνίδι σαν φάρμακο αναψυχής, περιμένοντας την κατάλληλη ώρα. Γιατί παρόμοια κίνηση της ψυχής είναι ανακούφιση, κι όταν υπάρχει, και ευχαρίστηση ταυτόχρονα είναι και ξεκούραση. Γιατί η σχολή φαίνεται πως περιέχει ηδονή, ευδαιμονία και μακαριότητα. Αυτό όμως το ξέρουν όσοι έχουν ελεύθερο χρόνο, όχι όσοι δουλεύουν. Γιατί εκείνος που δουλεύει κατά την άποψή του δουλεύει για κάποιο σκοπό που δεν έχει ακόμα εκπληρωθεί, ενώ η ευδαιμονία είναι σκοπός που έχει εκπληρωθεί, και όλοι τη θεωρούν συνυφασμένη με την ηδονή και απαλλαγμένοι από τη λύπη». (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμμ.)¹³⁹.

Μία άλλη ουσιώδης διαφορά μεταξύ αναψυχής και εργασίας είναι ότι κατά την πρώτη μαθαίνουμε πράγματα και αποκτούμε γνώσεις που είναι ωφέλιμες και αναγκαίες για μας, ενώ στη δεύτερη μαθαίνουμε μόνο όσα χρειάζονται αλλά για το καλό των άλλων¹⁴⁰.

Δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή και βαρύτητα στην αγωγή των παιδιών, ο φιλόσοφος λέει ότι προηγείται χρονικά η εκπαίδευση του σώματος των παιδιών από αυτή του πνεύματος, έτσι πρέπει να αναθέσουμε τα παιδιά πρώτα στον γυμναστή και μετά στον παιδοτρίβη, γιατί ο πρώτος θα φροντίσει για τη διάπλαση του σώματος και ο άλλος για τις πρακτικές ασκήσεις:

«Ἐπεὶ δὲ φανερόν τὸ πρότερον τοῖς ἔθεσιν ἢ τῷ λόγῳ παιδευτέον εἶναι, καὶ περὶ τὸ σῶμα πρότερον ἢ τὴν διάνοιαν, δηλὸν ἐκ τούτων ὅτι παραδοτέον τοὺς παῖδας γυμναστικὴ καὶ παιδοτριβικὴ. Τούτων γὰρ ἡ μὲν ποίαν τινὰ ποιεῖ τὴν ἔξιν τοῦ σώματος, ἡ δὲ τὰ ἔργα»¹⁴¹.

Οι πρακτικές όμως ασκήσεις πρέπει να γίνονται με μέτρο και αποφυγή κάθε υπερβολής. Έτσι οι σκληρές ασκήσεις κατά την παιδική ηλικία βλάπτουν ανεπανόρθωτα την ομαλή ανάπτυξη των παιδιών. Οι ασκήσεις με μέτρο θα καταστήσουν τα παιδιά ενάρετους πολίτες, ενώ οι σκληρές και υπερβολικές όπως στη

¹³⁹ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1337 β - 1338 α.

¹⁴⁰ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1338 α.

¹⁴¹ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1338 β.

Σπάρτη θα κάνουν τα παιδιά βάνουσους και μονόπλευρους ανθρώπους¹⁴². Επίσης, τονίζει ο Αριστοτέλης ότι ο νους και το σώμα δεν πρέπει να υποβάλλονται συγχρόνως σε κόπωση διότι η φύση δημιουργεί αποτέλεσμα αντίθετο από αυτό που επιδιώκουμε, αφού η σωματική καταπόνηση αδυνατίζει το νου και η πνευματική κούραση έχει φανερές και δυσμενείς επιπτώσεις και στο σώμα¹⁴³.

Στενά συνυφασμένη με την άσκηση και τη γυμναστική είναι κατά τον Αριστοτέλη και η μουσική την οποία θεωρούσε ένα από τα πλέον ευχάριστα πράγματα στη ζωή του ανθρώπου. Έτσι, λέει ο φιλόσοφος, στις συναναστροφές, κι όταν θέλουμε να περνάμε ευχάριστα, περιλαμβάνουμε και τη μουσική, επειδή ευφραίνει. Έτσι οι νέοι πρέπει να μαθαίνουν και μουσική αφού όχι μόνο είναι ευχάριστη αλλά επιπρόσθετα αναπαύει το άτομο, δηλαδή η μουσική είναι χρήσιμη επειδή ξεκουράζει με την ευχαρίστηση¹⁴⁴. Υπάρχουν βέβαια και άλλοι λόγοι, ίσως σπουδαιότεροι από αυτούς που αναφέραμε για τη μουσική που πρέπει να μας καταστήσουν κοινωνούς της. Φαίνεται ότι η μουσική χρησιμεύει και στην ώρα της αναψυχής. Παράλληλα θα μπορούσε να αποδειχθεί περίτρανα ότι επιδρά στην διαμόρφωση του χαρακτήρα των νέων, καθώς επίσης στη διάπλαση του ήθους και της ψυχής τους. Γίνεται λοιπόν φανερό πως η μουσική έχει τη θεϊκή δύναμη να πλάθει κατά κάποιο τρόπο την ψυχή, έτσι πρέπει να φέρουμε κοντά της τα παιδιά προκειμένου να τους διαπαιδαγωγήσουμε διδάσκοντάς τους ρυθμό και μουσική¹⁴⁵. Μπορεί λέει ο φιλόσοφος να υπάρχει ένα είδος συγγένειας ανάμεσα σε μας και στο ρυθμό ή την αρμονία. Ίσως γι' αυτό το λόγο πολλοί σοφοί δέχονται πως η ψυχή είναι αρμονία ή ότι περιέχει αρμονία¹⁴⁶. Όμως η διδασκαλία της μουσικής πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να μην εμποδίζεται η μετέπειτα σταδιοδρομία των νέων, δηλαδή να μην κάνει το σώμα άχρηστο για τις πολεμικές επιχειρήσεις, ούτε για τις καθημερινές ασχολίες ούτε για τη θεωρητική μελέτη στο στάδιο της ενηλικίωσης. Δεν πρέπει όμως οι νέοι στην προσπάθειά τους να μάθουν μουσική να ξοδεύουν πολύ χρόνο ή να καταπονούνται στην προσπάθειά τους

¹⁴² Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1338 β.

¹⁴³ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1339 α.

¹⁴⁴ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1339 β.

¹⁴⁵ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1340 β.

¹⁴⁶ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1340 β. Περισσότερα για το θέμα αυτό βλ. Rotry, Oksenberg, Amelie: *Essays on Aristotle's Ethics*, Berkeley 1980, p. 42-51.

να πάρουν μέρος σε μουσικούς αγώνες¹⁴⁷. Η μουσική είναι για τον Αριστοτέλη ένας τρόπος, ή ένα μέσο να περνά ο άνθρωπος ευχάριστα τις ελεύθερες ώρες του ή τις περιόδους αναψυχής.

Οι διάφορες ασκήσεις και η γυμναστική χρησιμεύουν όχι μόνο στην ομαλή ανάπτυξη του σώματος αλλά συμβάλλουν στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας. Για να έχει όμως η γυμναστική αυτά τα αγαθά αποτελέσματα πρέπει να είναι ήπια και προσαρμοσμένη στην γυμναστική πρόοδο των νέων. Τις σκληρές και χωρίς μέτρο ασκήσεις, ο φιλόσοφος τις χαρακτηρίζει «βάνανουσες» διότι καθιστούν το άτομο «θηρίο» και η θηριωδία δεν έχει σχέση με την ανδρεία στην οποία, εκτός των άλλων αποβλέπει η λεγόμενη άσκηση¹⁴⁸. Για να τονίσει ο Αριστοτέλης τα αποτελέσματα της υπερβολικής άσκησης στους νέους αναφέρει ότι στον κατάλογο των νικητών των Ολυμπιακών Αγώνων υπάρχουν μόνο δύο ή τρεις περιπτώσεις αθλητών οι οποίοι κατόρθωσαν να νικήσουν και στην κατηγορία των ανδρών αφού βέβαια είχαν νικήσει προηγουμένως στην κατηγορία των παιδών. Ο λόγος τον οποίο αναφέρει είναι ότι η σκληρή άσκηση στην παιδική ηλικία εμπόδισε τη φυσιολογική ανάπτυξη των νέων¹⁴⁹.

Για τον Αριστοτέλη όσο κακό προξενεί στον άνθρωπο και ιδιαίτερα στο νέο η υπερβολική άσκηση άλλο τόσο προξενεί η έλλειψή της. Σε αντίθεση με τον Πλάτωνα συνιστά περισσότερες ασκήσεις για τα μικρά παιδιά διότι διά των ασκήσεων θα αναπτυχθούν φυσιολογικά τα πνευμόνια τους και κατ' επέκταση τα ίδια τα παιδιά¹⁵⁰. Ο φιλόσοφος κάνει μια διάκριση της αγωγής των νέων της Αθήνας από αυτή της Σπάρτης λέγοντας ότι οι Αθηναίοι έδιναν βαρύτητα στην προαγωγή της υγείας, της δύναμης και της ομορφιάς διά μέσου της άσκησης ενώ οι Σπαρτιάτες προσπαθούσαν και ήθελαν πολύ οι νέοι τους να αποκτήσουν μόνο δύναμη και αντοχή¹⁵¹. Οι νέοι μιας κοινωνίας σύμφωνα με το φιλόσοφο έπρεπε να αποτελούν όλοι μαζί ένα εκλεκτό σύνολο, τόσο από την άποψη των σωματικών προσόντων – αρετών, όπως το ανάστημα, η ομορφιά, η σωματική δύναμη, τα αθλητικά προσόντα, όσο και των ψυχικών προσόντων, όπως είναι για τους νέους η σωφροσύνη και η ανδρεία. Τα ίδια προσόντα απαιτεί ο

¹⁴⁷ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1341 α. Μιχαλάκης, Μανώλης: *Η θεωρία του Αριστοτέλους περί των πρακτικών αρχών*, Αθήνα 1960, σελ. 47.

¹⁴⁸ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1341 β.

¹⁴⁹ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1339 α.

¹⁵⁰ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1336 α.

¹⁵¹ Αριστοτέλης, *Ρητορική*, 1361 α. Forbes, : *Greek Physical Education*, p. 55

φιλόσοφος και από τα κορίτσια για τα οποία η σωματική αρετή είναι η ομορφιά, το σωστό ανάστημα η ψυχική σωφροσύνη και η εργατικότητα, απαλλαγμένη από κάθε μορφής δουλοπρέπεια:

«Ἐστὶν δὲ τῶ κοινῷ μὲν εὐτεκνία, νεότης ἂν ἢ πολλὴ καὶ ἀγαθὴ, ἀγαθὴ δὲ κατ' ἀρετὴν σώματος, οἶον μέγεθος, κάλλος, ἰσχὺν, δύναμιν ἀγωνιστικὴν. Ψυχῆς δὲ σωφροσύνη καὶ ἀνδρεία νέου ἀρεταί... τὰ ἴδια τέκνα πολλὰ καὶ τοιαῦτα εἶναι, καὶ θήλεα καὶ ἄρρενα. Θηλειῶν δὲ ἀρετὴ σώματος μὲν κάλλος καὶ μέγεθος, ψυχῆς δὲ σωφροσύνη καὶ φιλεργία ἄνευ ἀνελευθερίας»¹⁵².

Ο Αριστοτέλης χαρακτηρίζει την υγεία ως σωματική αρετή η οποία (υγεία) πρέπει να είναι τέτοια ώστε να μην αρρωσταίνουν όσοι επιδίδονται σε διάφορες ασκήσεις διότι πολλοί είναι υγιείς με τον τρόπο που αναφέρεται ότι ήταν ο Ηρόδικος (από τη Σηλυμβρία) τους οποίους όμως κανείς δεν ζήτησε για την υγεία τους, για τον λόγο ότι απείχαν από όλες ή τουλάχιστον από τις περισσότερες ανθρώπινες απολαύσεις¹⁵³.

Η ομορφιά η οποία αναμφίβολα προσδίδει χαρά σ' αυτόν που την διαθέτει είναι διαφορετική από άνθρωπο σε άνθρωπο και από ηλικία σε ηλικία. Για το νέο, λέει ο φιλόσοφος ομορφιά είναι το να έχει σώμα ανθεκτικό στους κόπους, τόσο των αγώνων δρόμου όσο και ρώμης, και το να είναι πραγματική απόλαυση να τον βλέπει κανείς, γι' αυτό οι πενταθλητές είναι οι πιο ωραίοι απ' όλους τους άλλους αθλητές διότι είναι από τη φύση τους φτιαγμένοι με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι ικανοί τόσο για δρόμους ταχύτητας όσο και δύναμης (διο οι πένταθλοι κάλλιστοι, ότι προς βίαν και προς τάχος ἅμα πεφύκασιν)¹⁵⁴.

Όσον αφορά τα καλά γηρατεία είναι εκείνα που έρχονται σιγά σιγά και δεν είναι οδυνηρά. Τα καλά γηρατεία εξαρτώνται κυρίως από τις σωματικές αρετές όσο και από την τύχη, διότι αν κάποιος άνθρωπος δεν είναι απαλλαγμένος από αρρώστιες ούτε έχει δυνατό και γυμνασμένο σώμα δεν θα είναι απαλλαγμένος από διάφορες ασθένειες και θλίψεις:

«Εὐγηρία δ' ἐστὶ βραδύτης γήρωσ μετ' ἀλυπίας οὔτε γὰρ εἰ ταχὺ γηράσκει, εὐγηρωσ, οὔτ' εἰ μόγις μὲν λυπηρῶσ δέ. Ἐστὶ δὲ καὶ ἐκ τῶν τοῦ σώματος ἀρετῶν

¹⁵² Αριστοτέλης, *Ρητορική*, 1361 α.

¹⁵³ Αριστοτέλης, *Ρητορική*, 1361 β.

¹⁵⁴ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1361 β, Αλμπανιδης: *Ιστορία*, σελ. 184, Μουρατίδης: *Ιστορία*, σελ. 267.

καὶ ἐκ τύχης, μὴ ἄνοσος γὰρ ὢν μηδὲ ἰσχυρὸς οὐκ ἔσται ἀπαθὴς οὐδ' ἄλυπος, καὶ πολυχρόνιος οὐκ ἄνευ τύχης διαμείνειεν ἄν»¹⁵⁵.

Ο Αριστοτέλης αναφέρει τα αγαθά τα οποία συνεισφέρουν τα μέγιστα στην ευτυχία του ανθρώπου. Θεωρεί ότι η δικαιοσύνη, η ανδρεία, η σωφροσύνη, η μεγαλοψυχία, η μεγαλοπρέπεια και άλλες παρόμοιες ψυχικές αρετές. Στις αρετές που συμβάλλουν στην ευτυχία του ανθρώπου συγκαταλέγει την υγεία και την ομορφιά διότι αποτελούν σωματικές αρετές και είναι δημιουργός πολλών άλλων αγαθών. Υπό την έννοια αυτή η υγεία η οποία είναι δημιουργός ηδονής και ζωής θεωρείται ότι πολυτιμότερο έχει ο άνθρωπος¹⁵⁶. Αυτονόητο καθίσταται ότι χωρίς τις ψυχικές και σωματικές αρετές δεν επιτυγχάνεται η ευδαιμονία, απεναντίας απομακρύνεται με αποτέλεσμα η ζωή του ανθρώπου να μην έχει πλέον κανένα νόημα. Η υγεία (σωματική) η οποία επιτυγχάνεται διά της λελογισμένης άσκησης είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για την ευτυχία του ανθρώπου.

Κατά τον Αριστοτέλη η νίκη στους διάφορους αγώνες είναι ευχάριστο πράγμα, όχι μόνο γι' αυτούς που κυνηγούν τη νίκη αλλά και για τους πολλούς ανθρώπους που πιστεύουν ότι με την αθλητική διάκριση αποκτούν υπεροχή, κάτι για το οποίο όλοι έχουν μία μικρή ή μεγάλη επιθυμία. Έτσι επειδή το να νικά κανείς προξενεί ευχαρίστηση φαίνεται ότι είναι πολύ ευχάριστα και τα αγωνιστικά και διαλογικά παιχνίδια, αφού και σ' αυτά πάντοτε σχεδόν υπάρχει νικητής. Το ίδιο ισχύει και για τα παιχνίδια που απαιτούν μεγαλύτερη προσπάθεια, διότι μερικά από αυτά γίνονται ευχάριστα αν εξοικειωθεί κανείς μαζί τους, ενώ μερικά άλλα είναι άμεσα ευχάριστα, όπως είναι το κυνήγι ζώων και γενικά κάθε είδους κυνηγιού¹⁵⁷. Η βαρύτητα της άσκησης και γύμνασης στη φιλοσοφική σκέψη του Αριστοτέλη φαίνεται καθαρά, αφού θεωρεί τα καλά αποτελέσματα που προέρχονται από τη γύμναση του σώματος, δηλαδή την υγεία, τη σωματική δύναμη και τα αθλητικά κατορθώματα ως παράγοντες που συμβάλλουν αποφασιστικά στην ευτυχία του ανθρώπου:

« Εἰ δὴ ἐστὶν ἡ εὐδαιμονία τοιοῦτον, ἀνάγκη αὐτῆς εἶναι μέρη εὐγένειαν, πολυφιλίαν, χρηστοφιλίαν, πλοῦτον, εὐτεκνίαν, πολυτεκνίαν, εὐγηρίαν, ἔτι τάς

¹⁵⁵ Αριστοτέλης, *Ρητορική*, 1361 β.

¹⁵⁶ Αριστοτέλης, *Ρητορική*, 1362 β. Ο φιλόσοφος θεωρεί ως αρετή τη σωφροσύνη η οποία προσδιορίζει στο άτομο τις σωματικές απολαύσεις, διότι χωρίς αυτή ο άνθρωπος οδηγείται στην ασωτία. (*Ρητορική*, 1366 β).

¹⁵⁷ Αριστοτέλης, *Ρητορική*, 1371 α.

τοῦ σώματος ἀρετάς, οἷον ὑγίειαν, κάλλος, ἰσχύν, μέγεθος, δύναμιν ἀγωνιστικὴν, δόξαν, τιμὴν, εὐτυχίαν, ἀρετὴν»¹⁵⁸.

Την άσκηση, λόγω της σπουδαιότητάς της τη συνιστούσε ο Αριστοτέλης ακόμη και στις έγκυες γυναίκες αφού πίστευε ότι ασκούμενες οι γυναίκες αυτές θα γεννούσαν υγειοί παιδιά. Δεν παρέλειψε να αναφερθεί και στους μελλοντικούς γονεΐς (άνδρες) οι οποίοι έπρεπε απαραίτητα να είναι γυμνασμένοι αποφεύγοντας ωστόσο τις υπερβολές¹⁵⁹. Πίστευε ο φιλόσοφος ότι για το σώμα υπάρχουν ή έχουν επινοήσει οι ειδικοί δύο τέχνες: την ιατρική και τη γυμναστική, οι οποίες κατά την άποψή του είναι επιστήμες¹⁶⁰. Θεωρούσε δε την υγεία, τη σωματική δύναμη, την ομορφιά του σώματος και την δεξιότητα στα διάφορα αγωνίσματα απαραίτητες προϋποθέσεις για την καλύτερευση της ζωής του ανθρώπου και της ανθρώπινης φυλής γενικότερα¹⁶¹.

Οι απόψεις του φιλοσόφου περί της αγωγής των νέων εμφανίζονται τόσο στα *Πολιτικά* όσο και στη *Ρητορική* του, λόγω δε του ενδιαφέροντος που παρουσιάζουν επηρέασαν πολλούς φιλοσόφους και παιδαγωγούς ανά τους αιώνες. Πίστευε ο Αριστοτέλης ότι η γενικότερη αγωγή των νέων πρέπει να αποτελέσει καθήκον του νομοθέτη και παράλληλα να αφορά όλους τους νέους όλων των τάξεων. Η μουσική και η γυμναστική πρέπει να κατέχουν τη σπουδαιότερη θέση στην παραπάνω αγωγή διότι μέσω αυτών επιτυγχάνεται η καλλιέργεια της ψυχής και του σώματος. Απώτερος σκοπός της αγωγής αυτής είναι η αρμονική ανάπτυξη σώματος και ψυχής και η δημιουργία ενάρετων και ευτυχισμένων πολιτών. Ο φιλόσοφος καθορίζει τόσο το είδος των γυμναστικών ασκήσεων στις οποίες πρέπει να επιδίδονται οι νέοι όσο και τα διάφορα είδη της μουσικής¹⁶². Την παραπάνω αγωγή, έλεγε ο Αριστοτέλης πρέπει να την πάρουν όλα τα παιδιά της Αθήνας, ανεξάρτητα από την κοινωνική θέση των γονιών τους. Αυτό άλλωστε ήταν και το γενικότερο πνεύμα της εποχής στην Αθήνα, αφού όπως αναφέρει ο ίδιος ο φιλόσοφος υπήρχε σχετική νομοθεσία στην Αθήνα που ρύθμιζε τα της αγωγής των παιδιών που έχαναν τους γονείς τους. Τα παιδιά αυτά παρακολουθούσαν το ίδιο σύστημα αγωγής με έξοδα της πόλης. Φαίνεται από τον ίδιο

¹⁵⁸ Αριστοτέλης, *Ρητορική*, 1360 β.

¹⁵⁹ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1335 β.

¹⁶⁰ Αριστοτέλης, *Αποσπάσματα*, 52.

¹⁶¹ Αριστοτέλης, *Ρητορική*, 1360 β, Μουρατίδης: *Εισαγωγή*, σελ. 219.

¹⁶² Αριστοτέλης, *Ρητορική*, 1360 β, *Πολιτικά*, 1336 β, 1339 β, 1341 α.

τον Αριστοτέλη ότι παρόμοιοι νόμοι υπήρχαν και σε άλλες Ελληνικές πόλεις για τα παιδιά εκείνα που έχαναν τον πατέρα τους στον πόλεμο:

«Ἐτίθει δὲ νόμον περὶ τῶν εὐρισκόντων τι τῇ πόλει συμφέρον, ὅπως τυγχάνωσι τιμῆς, καὶ τοῖς παισὶ τῶν ἐν τῶν πολέμοι τελευτώντων ἐκ δημοσίου γίνεσθαι τὴν τροφήν, ὡς οὐπω τοῦτο παρ' ἄλλοις νενομοθετημένον. Ἔστι δὲ καὶ ἐν Ἀθήναις οὗτος ὁ νόμος νῦν καὶ ἐν ἑτέροις τῶν πόλεων»¹⁶³.

Οι σκοποί που επιδιώκονται μέσω της άσκησης και της γυμναστικής, σύμφωνα με τον Αριστοτέλη ήταν η απόκτηση και εδραίωση της υγείας (σωματικής και πνευματικής) η απόκτηση δύναμης και ομορφιάς, στοιχεία απαραίτητα για μια φυσιολογική και ευτυχισμένη ζωή. Επιπρόσθετα πίστευε ότι η ενασχόληση με τη φυσική αγωγή πρέπει να καταλαμβάνει μεγαλύτερο μέρος της ζωής των ανθρώπων από ότι τα άλλα σκέλη της εκπαίδευσης, διότι ένα δυνατό και ωραίο σώμα μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά την ψυχή¹⁶⁴. Τα αγαθά του σώματος, τα οποία ο φιλόσοφος θεωρεί εξωτερικά αγαθά, και τα αγαθά της ψυχής που είναι εσωτερικά αγαθά συνθέτουν την ευτυχία του ατόμου. Με άλλα λόγια ο αρμονικός συνδυασμός της σωματικής και ψυχικής υγείας μπορεί να επιφέρει την ευτυχία του ατόμου. Γι' αυτό το λόγο, λέει ο φιλόσοφος δεν μπορούμε να ονομάσουμε ευτυχισμένο κάποιον που δεν έχει στοιχεία ανδρείας, σωφροσύνης, δικαιοσύνης και φρόνησης:

«Τῶν τε ἐκτὸς καὶ τῶν ἐν τῷ σώματι καὶ τῶν ἐν τῇ ψυχῇ, πάντα ταῦτα ὑπάρχεις τοῖς μακαρίοις χρῆ. Οὐδεὶς γὰρ ἂν φαίη μακάριον τὸν μὴ θὲν μόνιον ἔχοντα ἀνδρείας μηδὲ σωφροσύνης μηδὲ δικαιοσύνης μηδὲ φρονήσεως»¹⁶⁵.

Η σπουδαιότητα που αποδίδει ο Αριστοτέλης τόσο στο σώμα όσο και στην ψυχή φαίνεται από το γεγονός ότι συνιστά ανάλογη φροντίδα και σημασία που πρέπει να αποδίδεται στην τελειοποίησή τους. Η ευτυχισμένη ζωή δεν είναι αυτή που διάγει το άτομο έχοντας πολλά και πλούσια αγαθά αλλά αυτό που έχει πνευματική και σωματική υγεία. Παράλληλα τονίζει ότι την ευτυχισμένη ζωή, είτε τη χαρούμενη είτε την ενάρετη είτε και τις δύο μαζί τη χαίρονται κυρίως όσοι έχουν περισσότερη ηθική και διανοητική καλλιέργεια και λιγότερα υλικά αγαθά¹⁶⁶.

¹⁶³ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1268 α.

¹⁶⁴ Βλ. για παρόμοιες παρατηρήσεις – απόψεις, Forbes, : *Greek*, p.106.

¹⁶⁵ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1223 α.

¹⁶⁶ Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1323 β.

V. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΟ ΓΑΛΗΝΟ

Ο Γαληνός γεννήθηκε στην Πέργαμο της Μικράς Ασίας το έτος 129 μ.Χ. και πέθανε το 209 μ.Χ. Θεωρείται ο μεγαλύτερος γιατρός του αρχαίου κόσμου μετά τον Ιπποκράτη. Από μικρός έλαβε την καλύτερη δυνατή παιδεία της εποχής του αφού οι γονείς του ήταν αριστοκρατικής καταγωγής. Από τον πατέρα του έλαβε τις γνώσεις και την αγάπη του για τις επιστήμες, δεδομένου ότι σ' αυτόν χρωστά την ενασχόλησή του με τα μαθηματικά και τη φιλοσοφία. Θεωρούσε απαραίτητη την εκμάθηση των έργων των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων και ιδιαίτερα του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη πριν ασχοληθεί με την επιστήμη της ιατρικής. Τις πρώτες ιατρικές γνώσεις τις απέκτησε από τη φοίτησή του στο γνωστό για την εποχή εκείνη Ασκληπιείο της Περγάμου. Είχε ιδιαίτερη προτίμηση στην Ανατομία, γι' αυτό το λόγο επισκέφτηκε πολλές πόλεις γνωστές για τις ανατομικές σπουδές. Μετά από 8 χρόνια σπουδών, τα περισσότερα των οποίων πέρασε στην Αλεξάνδρεια επιστρέφει στην πατρίδα του την Πέργαμο όπου του ανετέθησαν καθήκοντα ιατρού των μονομάχων. Η φήμη του για την πολυμαθειά του και την ικανότητά του ως ιατρού γρήγορα εξαπλώθηκε σε όλη την απέραντη Ρωμαϊκή αυτοκρατορία. Έτσι η μετάβασή του στη Ρώμη ήταν θέμα χρόνου, αφού οι πολύτιμες ιατρικές του γνώσεις ήταν απαραίτητες για τους ηγέτες της απέραντης Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Οι γνώσεις του σε θέματα διάγνωσης, πρόγνωσης αλλά και θεραπείας των διαφόρων ασθενειών είχαν εντυπωσιάσει πολύ τους Ρωμαίους και όχι μόνον. Έτσι πολύ σύντομα κατόρθωσε να γίνει φίλος και προσωπικός γιατρός του αυτοκράτορα Μάρκου Αυρήλιου. Η πολυμαθειά του εντυπωσίασε ιδιαίτερα τον αυτοκράτορα δεδομένου ότι ο Γαληνός εκτός από τις σπουδές στη φιλοσοφία και την ιατρική είχε πολλές γνώσεις στα μαθηματικά, την αστρονομία και τη φυσική. Τα συγγράμματά του ήταν πολλά και σε πολλούς τομείς της επιστήμης και ιδιαίτερα της ιατρικής μερικά εκ των οποίων διασώθηκαν. Σε πολλούς τομείς της επιστήμης (ηθικά, φυσική, μεταφυσική, φιλοσοφία) θεωρείται ως ο συνεχιστής του έργου του Αριστοτέλη.

Όπως οι Έλληνες φιλόσοφοι και γιατροί πριν από το Γαληνό, έτσι και αυτός διερεύνησε τα αγαθά αποτελέσματα της άσκησης στην υγεία και γενικά στη ζωή του

ανθρώπου, εισάγοντας συγχρόνως στη θεραπεία των διαφόρων ασθενειών συγκεκριμένες ασκήσεις ανάλογα με την κατάσταση και την ασθένεια του ατόμου.

Κατά το Γαληνό η σχετική με το ανθρώπινο σώμα τέχνη χωρίζεται σε δύο μέρη: υγιεινή και θεραπευτική και βρίσκονται σε αντίθεση μεταξύ τους προς το έργο που επιτελούν, αφού έργο της πρώτης είναι η διατήρηση της υγείας του ανθρώπινου σώματος, ενώ της δεύτερης η αλλαγή της κατάστασης αυτής¹⁶⁷. Αν το σώμα μας ήταν άφθαρτο, λέει ο Γαληνός δε θα χρειαζόταν καμία τέχνη για να το προστατεύσει, όμως επειδή υπάρχουν αιτίες της φθοράς του χρειάζεται αναγκαστικά μεγάλη φροντίδα¹⁶⁸. Αναφερόμενος στην άριστη σωματική κατασκευή θα τονίζει:

«Ὁ δὴ τοιοῦτος ἄνθρωπος ὑπὸ τὴν ὑγιεινὴν ἀγόμενος τέχνην εὐτυχῆς μὲν ἂν εἴη, εἰ μετὰ τὴν πρώτην ἀποκύησιν ἐπιστάτοιο πρὸ αὐτῆς. Οὕτω γὰρ ἂν τι καὶ εἰς τὴν ψυχὴν ὀνιναῖτο, τῆς χρηστῆς διαίτης ἦθη χρηστὰ παρασκευαζούσης»
169.

«Αὐτός ο ἄνθρωπος, καθοδηγούμενος ἀπὸ τὴν τέχνη τῆς υγιεινῆς, θα ἦταν εὐτυχῆς, ἀν ἀμέσως μετὰ τὴ γέννησή του βρισκόταν ὑπὸ τὴν ἐποπτεία τῆς γιατί ἔτσι μπορεῖ νὰ ὠφεληθεῖ καὶ τὴν ψυχὴ, καθὼς ο καλὸς τρόπος ζωῆς διαμορφώνει καὶ καλὰ ἦθη.» (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμμ.).

Γίνεται φανερό ἀπὸ τὸ παραπάνω κείμενο ὅτι ἡ εὐτυχία τοῦ ατόμου προϋποθέτει ἀπαραίτητα τὴν ὑπαρξὴ καλῆς σωματικῆς κατάστασης ἡ ὁποία βέβαια εἶναι συνυφασμένη με τὴν καλὴ υγεία.

Ὅπως ο Αριστοτέλης, ἔτσι καὶ ο Γαληνός πιστεύει ὅτι ἡ υπερβολικὴ ἀσκηση στὶς μικρὲς ηλικίες τῶν παιδιῶν δὲν ἔχει καθόλου καλὰ ἀποτελέσματα:

*«Ἀλουτεῖν δὲ ἤδη τὰ πλείω. Τὸ δ' ὑπερπονεῖν, ὥσπερ ἔνιοι τῶν παιδοτριβῶν ἀναγκάζουσι τοὺς παῖδας, οὐδαμῶς ἀγαθόν, ἀναυξῆ γὰρ ὑπὸ τῆς παρὰ καιρὸν σκληρότητας ἀποτελεῖται τὰ σώματα κὰν πλείστην ὀρμὴν ἐκ φύσεως εἰς τὴν αὐξῆσιν ἔχη»*¹⁷⁰.

¹⁶⁷ Γαληνός, *Υγιεινά*, Α 1: Τῆς περὶ τὸ σῶμα τα' ἀνθρώπου τέχνης μίας οὐσης, ὡς ἐν ἐτέρῳ δέδεικται γράμματι, δύο ἐστὶ τὰ πρώτα τε καὶ μέγιστα μόρια, καλεῖται δὲ τὸ μὲν ἕτερον αὐτῶν υγιεινόν, τὸ δὲ ἕτερον θεραπευτικόν, ἐμπαλιν ἔχοντα πρὸς ἄλληλα τὰς ἐνεργείαις, ἐπειδὴ γε τῷ μὲν φυλάξας, τῷ δὲ ἀλλοιῶσαι πρόκειται τὴν περὶ τὸ σῶμα κατάστασιν.

¹⁶⁸ Γαληνός, *Υγιεινά*, Α 9.

¹⁶⁹ Γαληνός, *Υγιεινά*, Α 32.

¹⁷⁰ Γαληνός, *Υγιεινά*, 54. Βλ. ἐπίσης *Υγιεινά*, 60, ὅπου ἀναφέρεται ὅτι ὁ νέος μέχρι τὴν ηλικία τῶν δεκατεσσάρων ἐτῶν δὲν πρέπει νὰ γυμνάζεται πολὺ οὔτε ἐντονα γιὰ μὴ σταματήσει ἡ ἀνάπτυξή του.

«Η υπερβολική άσκηση, στην οποία μερικοί γυμναστές αναγκάζουν τα παιδιά, δεν είναι καθόλου ωφέλιμη, γιατί εμποδίζει τα σώματα να αναπτυχθούν λόγω της ακατάλληλης για την ηλικία τους σκληρότητας, ακόμη κι αν έχουν από τη φύση τους πολύ έντονη τάση για ανάπτυξη».

(Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμμ.).

Ως είδη ασκήσεων αναφέρει την πάλη, το παγκράτιο, την πυγμαχία, το τρέξιμο, την κωπηλασία, το άλμα, τη δισκοβολία, τον ακοντισμό, ασκήσεις με τη μικρή ή μεγάλη μπάλα, ασκήσεις με βάρη. Ως εργασίες και ασκήσεις ταυτόχρονα αναφέρει το σκάψιμο, την κωπηλασία, το όργωμα, το κλάδεμα, το θέρισμα, την ιππασία, το χειρισμό των όπλων, την οδοιπορία, το κυνήγι και το ψάρεμα¹⁷¹. Οι παραπάνω ασκήσεις έχουν μερικές βασικές διαφορές: ταχύτητα – βραδύτητα, ένταση – ατονία, σκληρότητα – ηπιότητα. Οι τρόποι δε πραγματοποίησης όλων αυτών των ασκήσεων, λαμβάνοντας πάντα υπόψη μας τις διαφορές τους είναι οι εξής: συνεχής και διακεκομμένη κίνηση. Η συνεχής χωρίζεται στην ομοιόμορφη και την ανομοιόμορφη ενώ η διακεκομμένη σε αυτήν που διακόπτεται με συγκεκριμένο τρόπο και σ' αυτή που διακόπτεται ακαθόριστα. Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να λάβουν χώρα στην ύπαιθρο, ή σε κλειστό χώρο, ακόμη και σε ημιυπαίθριο, με περισσότερη ή λιγότερη σκόνη με ή χωρίς λάδι¹⁷². Για τη χρησιμότητα των ασκήσεων και τον τρόπο με τον οποίο θα πραγματοποιηθούν μπορεί να αποφανθεί μόνον ο γυμναστής και όχι αυτοί που συμμετέχουν στις ασκήσεις αυτές¹⁷³. Ο γυμναστής λοιπόν θα επιλέξει το είδος των ασκήσεων, αφού αυτός γνωρίζει τις επιδράσεις όλων των κινήσεων. Έτσι γι' αυτό που έχει τέλεια σωματική διάπλαση επιλέγει ο γυμναστής από το κάθε είδος των ασκήσεων τις πιο μέτριες και αυτές που βρίσκονται στο μέσο των υπερβολών. Η επιλογή αυτή γίνεται με βάση το γεγονός ότι η πολύ καλή σωματική διάπλαση δε χρειάζεται ούτε πολύ γρήγορη ούτε πολύ αργή άσκηση, αλλά την ενδιάμεση, και αναλόγως ούτε τη σκληρή και δυνατή ούτε τη χαλαρή και ήπια, αλλά τη μέτρια άσκηση που είναι και πιο ωφέλιμη¹⁷⁴. Πολλούς ανθρώπους, λέει ο Γαληνός, οι οποίοι είχαν αδύναμα κάποια από τα μέλη του σώματός τους, τους θεραπεύσαμε μόνο με την άσκηση, τη μέτρια και

¹⁷¹ Γαληνός, *Υγιεινά*, Β 133-134.

¹⁷² Γαληνός, *Υγιεινά*, Β 137. Περισσότερα για τη χρησιμότητα και την πραγματοποίηση των ασκήσεων αυτών βλ. *Υγιεινά*, 143 – 145.

¹⁷³ Γαληνός, *Υγιεινά*, Β 155 – 156.

¹⁷⁴ Γαληνός, *Υγιεινά*, Β 156.

λελογισμένη και όχι φυσικά την υπερβολική¹⁷⁵. Μετά το τέλος των ασκήσεων συνίσταται η αποθεραπεία και η μάλαξη των διαφόρων μελών του σώματος και ιδιαίτερα αυτών που συμμετείχαν άμεσα στις ασκήσεις. Ξεχωρίζει δύο είδη αποθεραπείας εκ των οποίων η μία είναι μέρος της άσκησης ενώ η άλλη ξεχωριστό είδος άσκησης. Κατά το Γαληνό το τελευταίο μέρος κάθε άσκησης που γίνεται όπως πρέπει ονομάζεται αποθεραπεία, αφού βασικός της σκοπός είναι να ξεκουράσει το σώμα. Θεωρεί δε ότι η αποθεραπεία απομακρύνει από το σώμα την κόπωση ιδιαίτερα μετά από σκληρές ασκήσεις¹⁷⁶. Τόσο η αποθεραπεία όσο και η εντριβή βοηθούν πολύ στη χαλάρωση του σώματος και την αποφυγή των εντάσεων. Η μάλαξη όμως δεν πρέπει να είναι ούτε μαλακή ούτε σκληρή αλλά μέτρια για να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα που δεν είναι άλλο από την ξεκούραση των μελών του σώματος που έχουν υποστεί κόπωση από τις έντονες και σκληρές ασκήσεις¹⁷⁷. Ως μέσω αποθεραπείας θεωρεί και το μπάνιο με το κατάλληλο νερό και την πρέπουσα θερμοκρασία αφού και αυτό με τη σειρά του μαλακώνει τα σκληρά και τα σφικτά μέρη του σώματος¹⁷⁸. Μια μορφή κόπωσης που επιφέρει το λεγόμενο τέντωμα έχει ως τρόπο θεραπείας τη «χαλάρωση» όπως αναφέρει και ο Ιπποκράτης. Η «χαλάρωση» αυτή επιτυγχάνεται με την εντριβή η οποία πρέπει να γίνεται με λάδι που είναι ευχάριστο στη γεύση¹⁷⁹.

Ο Γαληνός αναφέρει ένα είδος κόπωσης που επέρχεται μετά από δύσκολες ασκήσεις οι οποίες αυξάνουν τον όγκο των μυών με τέτοιο τρόπο ώστε η κατάσταση στην οποία βρίσκονται να μοιάζει λίγο πολύ με φλεγμονή. Η κόπωση αυτή και οι παρενέργειές της εμφανίζονται κυρίως σε ανθρώπους οι οποίοι δεν είναι καλά γυμνασμένοι. Συνιστάται ανάπαυση των μελών του σώματος που επηρεάστηκαν από την άσκηση, πάγωμα της περιοχής που παρατηρείται η φλεγμονή και είναι ζεστή, εντριβή με χλιαρό λάδι και παραμονή των μελών σε νερό μέτρια ζεστό ή κατά προτίμηση χλιαρό¹⁸⁰.

¹⁷⁵ Γαληνός, *Υγιεινά*, Β 158 – 159.

¹⁷⁶ Γαληνός, *Υγιεινά*, Β 167.

¹⁷⁷ Γαληνός, *Υγιεινά*, Γ 173 – 174.

¹⁷⁸ Γαληνός, *Υγιεινά*, Γ 187 – 191.

¹⁷⁹ Γαληνός, *Υγιεινά*, Γ 198.

¹⁸⁰ Γαληνός, *Υγιεινά*, Γ 200.

Τόσο ο Ιπποκράτης¹⁸¹ όσο και ο Γαληνός¹⁸² συμφωνούν ότι οι διάφορες κοπώσεις που επέρχονται μετά από έντονες ασκήσεις εμφανίζονται φυσιολογικά και σε υγιείς ανθρώπους, όμως η εμφάνιση κόπωσης χωρίς να έχει προηγηθεί άσκηση είναι ένα φαινόμενο νοσηρό. Κατά το Γαληνό η κόπωση αυτή εμφανίζεται κυρίως σ' αυτούς που δεν έχουν συνηθίσει τη γυμναστική και σε ελάχιστες μόνο περιπτώσεις σ' αυτούς που την έχουν συνηθίσει, όταν αυτοί επιδίδονται σε σκληρές, υπερβολικές και πολλές ασκήσεις. Η θεραπεία που συνιστά ο Γαληνός είναι αυτή που αφορά σε όλες τις φλεγμονές, δηλαδή της ανάπαυσης του συγκεκριμένου μέλους του σώματος που έχει επηρεασθεί από την σκληρή άσκηση, το πάγωμα, το τρίψιμο με πολύ χλιαρό λάδι και η παραμονή σε χλιαρό νερό¹⁸³. Πάντοτε όμως και σε όλες τις περιπτώσεις των κοπώσεων συνιστάται όχι μόνο ανάλογη θεραπεία αλλά και η κατάλληλη λήψη τροφής. Η λήψη τροφής, πάλι διαφοροποιείται όσο αφορά το είδος των ασκήσεων, χωρίς βέβαια να υπεισέρχεται ο παράγων κόπωση. Έτσι αθλητές που προπονούνται πολύ σε αθλήματα που απαιτούν έντονη μυϊκή προσπάθεια η ποσότητα της τροφής πρέπει να είναι μεγαλύτερη σε σχέση μ' αυτούς που ασκούνται λιγότερο και σε αγωνίσματα ελαφρότερα.

Ο Γαληνός φαίνεται ότι απέδιδε μεγάλη σημασία και σπουδαιότητα στα παιχνίδια με την μπάλα. Τα παιχνίδια αυτά ήταν γνωστά στην Ελληνική προϊστορική εποχή αλλά και στην Αίγυπτο. Ο Όμηρος αναφέρει στην Οδύσεια¹⁸⁴ ότι η Ναυσικά, κόρη του βασιλιά των Φαιάκων Ακίνοου έπαιζε με τις υπηρέτριες του παλατιού στην ακτή με μια μπάλα. Ο Αλκίνοος προκειμένου να διασκεδάσει τον Οδυσσέα ζήτησε από δύο νέους του νησιού να χορέψουν για να τους δει ο φιλοξενούμενός τους. Μετά από το χορό οι δύο νέοι πήρα μια κόκκινη μπάλα, την οποία έφτιαξε ο επιδέξιος τεχνίτης Πόλυβος, πετώντας την ψηλά και πιάνοντάς την στον αέρα. Κατά τους ιστορικούς χρόνους υπήρχαν πολλά παιχνίδια με την μπάλα, τα οποία δεν είχαν βέβαια θέση στα προγράμματα των οργανωμένων αγώνων, πλην όμως ήταν συναρπαστικά και αγαπητά αφού προήγαγαν την υγεία, την σωματική και ψυχική ευεξία. Ο φιλόσοφος Πλάτων έτρεφε μεγάλη συμπάθεια στα παιχνίδια αυτά αφού απευθυνόμενος στους συμπαίκτες

¹⁸¹ Ιπποκράτης, *Αφορισμοί*, 2. 5. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη οι κοπώσεις που παρουσιάζονται από μόνες τους δηλώνουν αρρώστια.

¹⁸² Γαληνός, *Υγιεινά*, Δ 235.

¹⁸³ Γαληνός, *Υγιεινά*, Γ 200.

¹⁸⁴ *Οδύσεια*, 6. 100 – 111.

του, τους αποκαλεί *συνσφαιριστάς*¹⁸⁵. Στην Σπάρτη μια συγκεκριμένη κατηγορία νέων (έφηβοι που εισέρχονταν στην ανδρική ηλικία) ονομάζονταν *σφαιρείς*¹⁸⁶. Ο Γαληνός αναφέρει μερικά από τα πλεονεκτήματα των παιχνιδιών με την μπάλα, πιστεύοντας ότι αυτή δε γυμνάζει μόνο τα διάφορα μέρη του σώματος αλλά βοηθάει και την πνευματική κατάσταση των ατόμων. Κάθε ένας σύμφωνα με το Γαληνό, μπορούσε να παίζει διάφορα παιχνίδια με την μπάλα αρκεί να είχε διαλέξει ένα ρόλο ανάλογα με την ηλικία του και τη γυμναστική του πρόοδο. Παραμένοντας πιστός στην Αριστοτελική προτροπή του μέτρου και αποφυγή κάθε υπερβολής, τονίζει τα αγαθά αποτελέσματα του παιχνιδιού με την μπάλα, αφού το συγκεκριμένο παιχνίδι έδινε την ευκαιρία αλλά και την δυνατότητα άσκησης σε όλους μακριά από την μονομερή και σκληρή προπόνηση των επαγγελματιών αθλητών της εποχής του. Αναγνώρισε στην μπάλα, ο μεγάλος εκείνος γιατρός του αρχαίου κόσμου τη δυνατότητα μιας ήπιας άσκησης με σκοπό τη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης και κατ' επέκταση την πρόληψη διαφόρων ασθενειών. Διέκρινε ότι τα διάφορα παιχνίδια με την μπάλα ενίσχυαν το σφρίγος και τη ζωντάνια όπως αναφέρει στην μικρή του πραγματεία με θέμα: *Περί του διά μικράς σφαίρας γυμνασίου*¹⁸⁷. Σκοπός του Γαληνού ήταν όχι μόνο να αξιοποιήσει την ευεργετική επίδραση της άσκησης στο σώμα αλλά και στην ψυχική σφαίρα μέσα από το παιχνίδι με τη μικρή μπάλα. Είναι πολύ πιθανό ότι το μικρό αυτό εγχειρίδιο σχετικά με τη μικρή μπάλα να προοριζόταν για τον αυτοκράτορα Μάρκο Αυρήλιο, του οποίου, όπως αναφέρθηκε ήταν σύμβουλος, στα πλαίσια προώθησης τόσο του ανθρωπιστικού όσο και του κοινωνικού στοιχείου της άσκησης¹⁸⁸. Στο έργο αυτό ο Γαληνός τονίζει την ανωτερότητα των ασκήσεων με τη μικρή μπάλα δίνοντας κοινωνικές προεκτάσεις στην άσκηση με αυτή, δεδομένου ότι τα παιχνίδια αυτά μπορούσαν να τα παίζουν τόσο οι φτωχοί όσο και οι πλούσιοι. Εκτός του γεγονότος ότι τα παιχνίδια με τη μικρή μπάλα προκαλούσαν ευχαρίστηση στους συμμετέχοντες, παράλληλα και επιπρόσθετα προήγαγαν την ευγενή άμιλλα και την κρίση του

¹⁸⁵ Πλάτων, *Επιστολές*, 13. 363. Βλ. επίσης Μουρατίδης: *Ιστορία*, σελ. 426 – 427.

¹⁸⁶ Πανσανίας 3. 14. 6. Βλ. επίσης Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 277. Περισσότερα για τα παιχνίδια με την μπάλα στην αρχαία Ελλάδα, βλ. Crowther, Nigel: “Team Sports in Ancient Greece”, in: *12 International Journal of History of Sports* (1995), p. 127 – 136. Λάζος, Χρήστος: *Παίζοντας στο χρόνο Αρχαία Ελληνικά και Βυζαντινά Παιχνίδια*, Αθήνα 2002. Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 277 – 281. Ηλιόπουλος, Γεώργιος: «Παιχνίδια με την μπάλα στην Αρχαία Ελλάδα», στο: *2 Αθλητική Ιστορία και Φιλοσοφία* (2006), σελ. 165 – 187.

¹⁸⁷ Μπιζιάγκου – Χασιώτη, Ασπασία : *Άσκηση και υγεία στον Γαληνό*, Λάρισα 2011, σελ. 56.

¹⁸⁸ Παυλογιάννης: *Η εξέλιξη*, σελ. 310.

πνεύματος¹⁸⁹. Πρόβαλε τα παιχνίδια με τη μικρή μπάλα ως μια κοινά αποδεκτή ψυχαγωγική ενασχόληση στο χώρο των λουτρών που ως γνωστό ήταν τόποι όπου σύχναζαν πολλοί σε όλα σχεδόν τα μέρη της απέραντης Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας¹⁹⁰. Φαίνεται ότι η άσκηση που αναφέρει ο Γαληνός με τη μικρή μπάλα ήτα κατά κάποιο τρόπο ένα μέρος από τα πολιτιστικά δρώμενα της εποχής, αποτελώντας ένα τρόπο ψυχαγωγίας όχι μόνο της αριστοκρατίας, που ήθελε έναν ωραίο τρόπο ζωής, αλλά αφορούσε όλες σχεδόν τις κοινωνικές κατηγορίες ως γιατρός που ήταν διέκρινε τη σπουδαιότητα των παιχνιδιών με μπάλα για ψυχαγωγία, κάτι που αναγνωρίζεται και σήμερα. Ο Γαληνός δεν αναφέρθηκε μόνο στη σπουδαιότητα των ασκήσεων με τη μικρή σφαίρα για την άσκηση του σώματος, αλλά και για την αποθεραπεία, σηματοδοτώντας έτσι έναν υγιεινότερο αλλά και επιστημονικότερο τύπο σωματικής άσκησης¹⁹¹.

Ο Γαληνός κάνει διάκριση των ασκήσεων με τη μικρή σφαίρα από τις άλλες ασκήσεις των αθλητών, διότι οι μεν πρώτες μπορούν να θεωρηθούν ως ωφέλιμες και ψυχαγωγικές ενώ οι δεύτερες περιέχουν κινδύνους για την υγεία των αθλητών¹⁹². Τα παιχνίδια με την μπάλα, συμβάλλουν στην αρμονική ανάπτυξη σώματος – πνεύματος και ψυχής προάγοντας με τον τρόπο αυτό την ολόπλευρη ανάπτυξη της ανθρώπινης φύσης:

«Ὁὐ μικρὸν δὲ καὶ ταύτ' ἀγαθόν, ὅταν ἄμφω τὸ γυμνάσιον ὠφελεῖν δυναταὶ καὶ σῶμα καὶ ψυχὴν, ἔς τὴν ἰδίαν ἐκάτερον ἀρετὴν»¹⁹³.

Τα παιχνίδια με την μπάλα, σύμφωνα με το Γαληνό, δεν οδηγούν στην παραμέληση των ενασχολήσεων των ανθρώπων και παράλληλα δεν μπορούν να χαρακτηρισθούν και αριστοκρατικά αφού απευθύνονται σε όλα τα κοινωνικά στρώματα. Καμία άλλη άσκηση δεν είναι τόσο ευεργετική για τη γύμναση όλων των ηλικιών και όλων των μερών του σώματος¹⁹⁴. Η χρησιμοποίηση της μικρής σφαίρας

¹⁸⁹ Σταμπουλής, Χρήστος: *Αρχαίος Ελληνικός Αθλητισμός. Ιδεώδες και πραγματικότητα*, Αθήνα 1995, σελ. 287. Harris: *Sport in Greece and Rome*, London 1972, p. 92.

¹⁹⁰ Boardman, John, Griffin, J. and Murray, Oswyn: *The Roman World*, Oxford 1990, p. 165, 350.

¹⁹¹ Παυλογιάννης: *Η εξέλιξη*, σελ. 309 – 313.

¹⁹² Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου*, E 909 – 910.

¹⁹³ Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου*, Γ 904, 914 – 917. Βλ. επίσης Παυλογιάννης: *Η εξέλιξη*, σελ. 311.

¹⁹⁴ Σταμπουλής: *Αρχαίος Ελληνικός*, σελ. 287 – 289. Βλ. επίσης Μπιζιάκου – Χασιώτη: *Άσκηση και Υγεία*, σελ. 60.

χρησίμευε στην αρμονική ανάπτυξη του σώματος αλλά και για τη διόρθωση των διαφόρων ασυμμετριών που προέρχονταν από άλλες ασκήσεις. Ήταν η ιδανική άσκηση για την ανάπτυξη της ευλυγισίας και της ταχύτητας, βοηθούσε δε στην απομάκρυνση από το σώμα μέσω του ιδρώτα όλων των βλαβερών ουσιών¹⁹⁵. Παίζοντας οι άνθρωποι τα διάφορα παιχνίδια με την μπάλα εξασκούν το πνεύμα τους διότι πρέπει να υπολογίσουν με ακρίβεια τις κινήσεις των παικτών της αντίπαλης ομάδας και την τροχιά που παίρνει η μπάλα, οξύνοντας παράλληλα την κριτική τους ικανότητα, σχεδιάζοντας και αναπτύσσοντας συγκεκριμένο σχέδιο σε σχέση με το σημείο που βρίσκονται και τις επιλογές που επιθυμούν να αναπτύξουν¹⁹⁶. Τα διάφορα παιχνίδια με τη μικρή σφαίρα καθιστούν τους ανθρώπους ικανούς για στόχους που συνήθως θέτουν οι στρατηγοί, δηλαδή να κάνουν τη σωστή επιλογή στην κατάλληλη στιγμή χωρίς να γίνουν αντιληπτοί. Η απόκτηση αυτή της ικανότητας διαμόρφωσης μιας τέτοιας συμπεριφοράς με χαρακτηριστικό γνώρισμα την εφαρμογή «των στρατηγικών κινήσεων» πρέπει να αποτελεί πρώτιστο καθήκον και στόχο για κάθε πολίτη που θέλει να προστατεύσει αυτά που κατέχει, αποβλέποντας συγχρόνως σε υψηλότερους στόχους¹⁹⁷. Κατά το Γαληνό τα διάφορα παιχνίδια με την μπάλα είναι μία ολοκληρωμένη άσκηση, διότι αφ' ενός μεν προσφέρουν μια συμμετρική γύμναση, προάγοντας την υγεία και αφ' ετέρου διότι σέβονται και θεωρούν τον άνθρωπο ως ενιαίο σύνολο.

Η απέχθεια και η αποστροφή του Γαληνού προς τους επαγγελματίες αθλητές είναι γνωστή και γίνεται φανερή στα έργα του και ιδιαίτερα στο *Θρασύβουλο*¹⁹⁸. Οι επαγγελματίες αθλητές προπονούνταν πολλές ώρες την ημέρα, έτρωγαν πολύ, κοιμόταν πολύ και δεν είχαν καθόλου χρόνο για την καλλιέργεια της ψυχής. Στην πραγματικότητα αυτό που έκαναν οι αθλητές ήταν, όπως έλεγε ο Γαληνός, ενάντια στη φύση αφού η υπερβολική τους άσκηση δεν τους αφήνει να ασχοληθούν με φυσικές ασκήσεις που ταιριάζουν στη φύση των ανθρώπων όπως ιστιοπλοΐα, καλλιέργεια αγρών και κήπων και άλλα παρόμοια. Αυτοί οι άνθρωποι με τον τρόπο ζωής που

¹⁹⁵ Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου*, Δ 906 – 910.

¹⁹⁶ Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου*, Γ 904. Επίσης βλ. Παυλογιάννης: *Η εξέλιξη*, σελ. 312.

¹⁹⁷ Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου*, Γ 904. Βλ. επίσης Παυλογιάννης: *Η εξέλιξη*, σελ. 312 – 313.

¹⁹⁸ Για τις απόψεις του Γαληνού σχετικά με τους επαγγελματίες αθλητές βλ. Nieto Ibanez, Jesus, “Galen’s Treatise *Thrasylbulus*”, in: *16 Nikephoros* (2003), p. 147 – 156.

διάγουν δεν είναι χρήσιμοι στην πόλη, αφού είναι ανίκανοι για πολεμικά καθήκοντα και για τις καθημερινές ασχολίες:

«Ὅπου γε καὶ ἡ ὑγιαίνουσα πολιτεία μισεῖ τοῦτο τὸ ἐπιτήδευμα καὶ βδελύττεται, πάσης μὲν τῆς εἰς τὸν βίον ἰσχύος ἀνατρεπτικὸν ὑπάρχον, εἰς οὐκ ἀγαθὴν δὲ τοῦ σώματος ἄγον διάθεσιν. Ἐγὼ γοῦν ἐπειράθην ἑμαντοῦ πολλάκις ἰσχυροτέρου τῶν ἀρίστων εἶναι δοκούντων καὶ πολλοὺς στεφανίτες ἀγῶνας ἀνηρημένων ἀθλητῶν. Ἐν τε γὰρ ὁδοιπορίας ἀπάσαις ἄχρηστοι τελέως ἦσαν ἔν τε ταῖς πολεμικαῖς πράξεσιν, ἔτι δὲ μᾶλλον ἐν πολιτικαῖς τε καὶ γεωργικαῖς»

199

Παρόμοια κριτική είχε ασκηθεί αιώνες πριν, από φιλοσόφους και ποιητές χωρίς να αλλάξει η φορά των πραγμάτων, η οποία αποδείχθηκε ισχυρότερη από τις φιλοσοφικές τους παραινέσεις. Αυτό που ενοχλούσε ιδιαίτερα τους αρχαίους συγγραφείς ήταν ο τρόπος ζωής και προετοιμασίας των επαγγελματιών αθλητών οι οποίοι είχαν ξεφύγει από το μέτρο. Σε αντίθεση τα παιχνίδια με τη μικρή μπάλα οξύνουν το νου και γυμνάζουν συμμετρικά όλα τα μέρη του σώματος. Το παίξιμο με τη μικρή μπάλα έχει πολλά πλεονεκτήματα εκτός του γεγονότος ότι συμμετέχουν στην άσκηση όλα τα μυϊκά συστήματα, παράλληλα το τρέξιμο προς τα εμπρός και πίσω το πήδημα, ιδιαίτερα στα πλάγια καθιστούν τα παιχνίδια αυτά αρκετά δύσκολα και οπωσδήποτε χρήσιμα για την ομαλή ανάπτυξη των διαφόρων μερών του σώματος, αφού οι ασκήσεις αυτές με τη μικρή μπάλα γυμνάζουν όχι μόνο τα πόδια αλλά και τα χέρια δεδομένου ότι οι συμμετέχοντες προσπαθούν από διαφορετικές θέσεις και τοποθετήσεις να πιάσουν την μπάλα²⁰⁰. Πρέπει βέβαια να λάβει κανείς υπόψη του το γεγονός ότι ο συγγραφέας απηχεί την ιατρική άποψη της εποχής του για τη χρησιμότητα των παιχνιδιών με την μπάλα στη ψυχική, πνευματική και σωματική ανάγκη του ατόμου, δεδομένου ότι τα παιχνίδια αυτά παιζόταν τόσο από άνδρες όσο και από γυναίκες λίγο πριν από το καθιερωμένο μπάνιο στα δημόσια λουτρά. Έτσι μπορεί εύκολα κανείς να διακρίνει στο είδος αυτό των παιχνιδιών έναν καθαρά ψυχαγωγικό χαρακτήρα²⁰¹. Σε αντίθεση με τους επαγγελματίες αθλητές της εποχής του

¹⁹⁹ Nieto Ibanez: "Galen's", p. 154 – 155. Scarborough, John: "Galen on Roman Amateur Athletics", in: *2 Arete: The Journal of Sport Literature* (1985), 171 – 176, p. 172.

²⁰⁰ Γαληνός, *Περί του διά της μικρής σφαίρας γυμνασίου*, Α 116 – 128.

²⁰¹ Scarborough: "Galen on Roman", p. 172 – 174, βλ. Επίσης Carcopino, Jerome: *Daily Life in Ancient Rome*, London 1973, p.33 – 37.

(συμπεριλαμβανομένων και των μονομάχων) οι οποίοι προέρχονταν κυρίως από τις κατώτερες κοινωνικές ομάδες, οι συμμετέχοντες στα παιχνίδια με την μπάλα και στα δημόσια λουτρά ήταν ερασιτέχνες και προέρχονταν από τη Ρωμαϊκή αριστοκρατία, μέρος της οποίας αποτελούσε και ο Γαληνός. Έτσι υποστηρίζεται η άποψη ότι τα ρωμαϊκά λουτρά στην αυλή των οποίων παιζόταν διάφορα παιχνίδια με την μπάλα είχαν συνδεθεί, τη συγκεκριμένη περίοδο με τον ερασιτεχνικό αθλητισμό ο οποίος προήγαγε την καθολική υγεία των συμμετεχόντων²⁰². Ίσως αυτό να είχε υπόψη του ο Ιουβενάλης όταν έλεγε «mens sana in corpore sano» (νους υγιής εν σώματι υγιή)²⁰³. Για το Γαληνό, οι ασκήσεις και τα παιχνίδια με την μπάλα υπερείχαν όλων των άλλων παιχνιδιών και φυσικών δραστηριοτήτων, η δε σύνδεσή τους με τα δημόσια λουτρά καθιστούσε τις ασκήσεις αυτές ακόμη σπουδαιότερες αφού τα λουτρά θεωρούνταν πρωταρχικής σημασίας για τη δημόσια υγεία²⁰⁴. Αν και δίνεται μεγάλη έμφαση στα παιχνίδια με την μπάλα, δεν φαίνεται ο Γαληνός να περιγράφει ή να αναφέρεται σε κάτι ιδιαίτερο. Προφανώς έχει στο νου του πολλά παιχνίδια, αν και υποστηρίζεται ότι είχε κατά νου ένα μόνο σπουδαίο παιχνίδι στο οποίο αναφέρονται και άλλοι συγγραφείς. Το παιχνίδι αυτό ήταν το *αρπαστόν* ή *φαινίνδα* το οποίο έπαιζαν και οι αρχαίοι Έλληνες. Υπάρχει και η άποψη ότι το παιχνίδι στο οποίο αναφέρεται ο Γαληνός είναι ο *επίσκυρος*²⁰⁵. Για την καλύτερη απόλαυση του παιχνιδιού και για καλύτερα αποτελέσματα συνιστάται η μάλαξη (αποθεραπευτική) με λάδι και στη συνέχεια το μπάνιο με ζεστό νερό. Την πρακτική αυτή συνιστά ο Γαληνός για όλες τις ηλικίες και των δύο φύλων, για τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη από ανάπαυση και γι' αυτούς που θέλουν να αποκαταστήσουν τη σωματική τους δύναμη²⁰⁶. Πίστευε ο Γαληνός ότι την κούραση από την άσκηση τη θεραπεύουν τα λουτρά και οι κατάλληλες τρίψεις, σε συνδυασμό με ειδικές ελαφριές ασκήσεις, δηλαδή κινήσεις αργές και ήπιες²⁰⁷. Τα δημόσια λουτρά των Ρωμαίων που υπήρχαν σ' όλες σχεδόν τις πόλεις ήταν κάτι περισσότερο από μέρη καθαριότητας. Ήταν πρωτίστως μέρη

²⁰² Scarborough: "Galen on Roman", p. 174, Για την εμπειρία του Γαληνού ως γιατρού των μονομάχων βλ. Scarborough: "Galen and the Gladiators", in: 5 *Episteme* (1971), p. 98 – 111.

²⁰³ Ιουβενάλιος 10. 356, Scarborough: "Galen on Roman", p. 175 – 176.

²⁰⁴ Scarborough: "Galen on Roman", p. 173 – 174.

²⁰⁵ Για τις απόψεις αυτές βλ. Scarborough: "Galen on Roman", p. 172, 176, 18, 19.

²⁰⁶ Γαληνός, *Περί του διά της μικράς σφαιράς γυμνασίου*, Δ 189.

²⁰⁷ Γαληνός, *Υγιεινά*, Γ 12.

κοινωνικής συνάντησης και ψυχαγωγίας, αφού εκεί μπορούσαν άνδρες και γυναίκες, νέοι και ηλικιωμένοι να ασκηθούν υπό την επίβλεψη ειδικών και να παίξουν διάφορα παιχνίδια με την μπάλα δεχόμενοι συγχρόνως την ευεργετική επίδραση της μάλαξης²⁰⁸. Με άλλα λόγια τα ρωμαϊκά λουτρά ήταν ένας ιδανικός τόπος ξεκούρασης, αναψυχής, τόνωσης, αναζωογόνησης και ευεργετικής απασχόλησης σε όλες τις ηλικίες²⁰⁹. Υποστηρίζεται η άποψη ότι οι συναντήσεις των Ρωμαίων πολιτών στο χώρο των λουτρών και οι φυσικές δραστηριότητες που λάμβαναν χώρα εκεί ήταν υγιεινές και θα μπορούσαν να αποτιμηθούν στα πλαίσια μιας ομαδικής ψυχοθεραπείας με παρεμβάσεις που άρχιζαν από τη χημεία των ανθρώπων και στη συνέχεια από την ευεργετική επίδραση των φυσικών στοιχείων που είχαν στη διάθεσή τους στο χώρο εκείνο, όπως ζεστό νερό, παιχνίδια με την μπάλα και καθαρισμό του σώματος²¹⁰. Λέγεται ότι το υψηλό επίπεδο του Ελληνικού πολιτισμού και ιδιαίτερα η ζωή στα γυμνάσια όπου οι άνθρωποι συζητούσαν, αναπαύονταν και γυμνάζονταν, έκανε βαθιά εντύπωση στους Ρωμαίους αφού στοιχεία του πολιτισμού αυτού βρίσκουμε στις ρωμαϊκές θέρμες²¹¹. Είναι γεγονός ότι οι ρωμαϊκές θέρμες εκτός από τα λουτρά εξελίχθηκαν με τέτοιο τρόπο ώστε να περιέχουν στάδια, γυμνάσια παλαιστρες, βιβλιοθήκες, αίθουσες ψυχαγωγίας εξυπηρετώντας με τον τρόπο αυτό αθλητικούς και διάφορους σκοπούς αναψυχής και ψυχαγωγίας²¹². Προάγοντας έτσι ο Γαληνός τη φυσική ιπποκρατική ιατρική από την οποία είχε επηρεασθεί πολύ, φρόντισε να εκμεταλλευτεί τις δυνατότητες που παρείχαν οι θέρμες αναδεικνύοντάς τις μέσα από το έργο του τόσο ως μέσα άσκησης όσο και ως ενισχυτικά της σωματικής και ψυχικής υγείας²¹³. Σύμφωνα με τον Γαληνό αν ο άνθρωπος ακολουθήσει από πολύ μικρή ηλικία τις αρχές της υγιεινής τέχνης, τότε μπορεί να ωφεληθεί ψυχοσωματικά και να ζήσει μια ζωή ευτυχισμένη²¹⁴. Η υγιεινή τέχνη, εμπεριέχει αναμφίβολα και τη σωστή διαίτα η οποία με τη σειρά της εμπεριέχει και ασκήσεις:

²⁰⁸ Μπιζιάγκου – Χασιώτη: *Άσκηση και Υγεία*, σελ. 66.

²⁰⁹ Scarborough: “Galen on Roman”, p.171.

²¹⁰ Μπιζιάγκου – Χασιώτη: *Άσκηση και Υγεία*, σελ. 69.

²¹¹ Πετρόχειλος, Νικόλαος: *Ρωμαίοι και Ελληνισμός. Μια διαλεκτική σχέση*, Αθήνα 1984, σελ. 47, 77, 200.

²¹² Αθανασιάδης, Τίτος: *Πολιτική ζωή και Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα*, Αθήνα 2008, σελ. 141.

²¹³ Μπιζιάγκου – Χασιώτη: *Άσκηση και Υγεία*, σελ. 70.

²¹⁴ Γαληνός, *Υγιεινά*, Α 32.

«Λέγω δὲ δίαιτα οὐ τὴν ἐν τοῖς ἐσθόμενοις τε καὶ πινομένοις μόνον, ἀλλὰ καὶ πᾶσι τοῖς ἄλλοις οἷον ἀργίαις, γυμνασίαις, λουτροῖς, ἀφροδισίοις, ὕπνοις, ἀγρυπνίαις, ἅπασί τε τοῖς ὅπως οὖν γινομένοις κατὰ τῶν ἀνθρωπίνων σωματῶν»²¹⁵.

Φαίνεται ὅτι ἡ λεγόμενη *υγιεινὴ τέχνη*, σύμφωνα με τὸ Γαληνὸ συνδέεται ἄμεσα, ἐκτὸς τῶν ἄλλων με τὴν ἀσκήση, τὴ δίαιτα ἀλλὰ καὶ τὴν ἰατρικὴ. Κατὰ τὸ Γαληνὸ ἡ *υγιεινὴ τέχνη* μερικὲς φορές ἀποκαλεῖται καὶ *υγιεινὴ δίαιτα*, μέρος τῆς ὁποίας εἶναι καὶ ἡ γυμναστικὴ καὶ τὰ γυμναστικά μέσα²¹⁶. Ἡ λεπτομερὴς περιγραφή τῆς υγιεινῆς πρότασης τῶν αυτοκρατορικῶν χρόνων μας ἐπιτρέπει πλέον νὰ δεχθούμε ὡς γεγονός τὸ θέμα τῆς ἐνασχόλησης με τὴν γυμναστικὴ καὶ τὴν καλλιέργειά τῆς, στὰ πλαίσια τῆς «κατὰ φύσιν εὐεξίας», με σκοπὸ τὴ διατήρησι καὶ τὴν ἀποκατάστασι τῆς υγείας, μακριὰ ὅμως ἀπὸ τὸν ἀγωνιστικὸ ἀθλητισμὸ²¹⁷. Ἐτσι ἔχουμε τὴ διαμόρφωσι ἑνὸς γυμναστικοῦ συστήματος ἐντὸς τῶν ὁρίων τοῦ ὁποίου ξεχωρίζει πλήρως ἡ κατὰ φύσιν εὐεξία ἀπὸ τὴν ἀθλητικὴ εὐεξία, με τὰ χαρακτηριστικά τῆς μαζικῆς ἀσκήσης ποῦ ἀπευθύνεται στοὺς πολῖτες προκειμένου οἱ τελευταῖοι νὰ ἐπιδοθῶν στὶς γυμναστικὲς ἀσκήσεις ἀπαλλαγμένοι ἀπὸ κάθε ψυχοσωματικὴ ἐξάρτησι καὶ περιορισμὸ ποῦ ἀπαιτεῖ ἡ ἀσκήσι τῶν ἀθλητῶν ἀποβλέποντας με τὸν τρόπο αὐτὸ στὴν προαγωγή τῆς υγείας τοὺς. Μέλημα τῆς πολιτείας, σύμφωνα με τὸ Γαληνὸ εἶναι ἡ ἐπιφύλαξι ποῦ πρέπει νὰ ἔχει γιὰ τὶς ὑπέρμετρες καὶ ἀνεξέλεγκτες ἀθλητικὲς ἀσκήσεις οἱ ὁποῖες πολλὲς φορές ἀπομακρύνου τοὺς πολῖτες ἀπὸ τὴν ἐπίτευξι τῶν βιοτικῶν καὶ τῶν κοινωνικῶν τοὺς ἀναγκῶν. Ἴσως αὐτὸς νὰ εἶναι ὁ λόγος ποῦ στὴ γυμναστικὴ ἰδεολογία τοῦ Γαληνοῦ βασικὴ θέση κατέχει ἡ ἀντίληψι ὅτι οἱ γυμναστικὲς ἀσκήσεις καὶ δραστηριότητες ποῦ εἶναι συγχρόνως κοινωνικὲς καὶ ἐπαγγελματικὲς, εἶναι πολὺ σπουδαῖες διότι: «προετοιμάζει τοὺς ἀνθρώπους γιὰ οὐσιαστικὴ καὶ ἀσφαλὴ κοινωνικὴ συμμετοχὴ καὶ, πιθανόν, γιὰ τὴν ὑποδηλώνει τὴ δυνατότητα ἐναλλακτικῆς σωματικῆς ἀσκήσης ἀνθρώπων ποῦ δὲν ἔχουν χρόνο νὰ γυμναστούν. Αὐτὸ πάντως ποῦ προκύπτει εἶναι ὅτι ἡ γυμναστικὴ ποῦ εἶναι ἀσφαλὴς γιὰ τοὺς πολῖτες καὶ ταυτόχρονα ἀποτελεσματικὴ γιὰ ὅλες τὶς κατὰ φύσιν ἐνέργειες ἐπαινεῖται καὶ προβάλλεται²¹⁸». Κατὰ συνέπεια ἡ λεγόμενη ἀσκήσι εἶναι ἀπαραίτητη γιὰ κάθε ἀνθρώπο ἀφοῦ ἐπιφέρει

²¹⁵ Γιὰ περισσότερες πληροφορίες καὶ παραπομπές βλ. Παυλογιάννης: *Ἡ ἐξέλιξι*, σελ. 275 – 281.

²¹⁶ Γαληνός, *Υγιεινά*, 47, 897 – 898.

²¹⁷ Παυλογιάννης: *Ἡ ἐξέλιξι*, σελ. 282 – 283. Γιὰ τὸν Γαληνὸ βλ. *Θρασύβουλος*, 6, 813 – 814.

²¹⁸ Παυλογιάννης: *Ἡ ἐξέλιξι*, σελ. 283 – 284. Βλ. Γαληνός, *Θρασύβουλος*, 46, 894.

την απαραίτητη ευεξία. Αυτονόητο καθίσταται ότι οι ασκήσεις με μέτρο πρέπει να είναι υπό την επίβλεψη του ειδικού που είναι ο γυμναστής. Συστήνεται με τον τρόπο αυτό η επιδίωξη μιας υγιεινής γυμναστικής, η οποία πρέπει να χαρακτηρίζεται από επιστημονική κατάρτιση, συμμετρικές ασκήσεις και συνδυασμό σωματικής και ψυχοπνευματικής κατάρτισης. Ο επιστημονικά καταρτισμένος γυμναστής σε αντίθεση με τον παιδοτρίβη, είναι ο αρμόδιος για την κατάρτιση του προγράμματος των ασκήσεων²¹⁹. Τονίζεται ότι η προτροπή αυτή του Γαληνού αποτελεί μια σπουδαία καινοτομία, αφού γίνεται προσπάθεια να αναδειχθεί ο ανθρωπιστικός χαρακτήρας της γυμναστικής «η οποία ω τέχνη του ζην, καλείται να χρησιμοποιεί τα επιστημονικά πορίσματα και να συμβάλει στη διαφύλαξη και στην προαγωγή της ανθρώπινης ζωής»²²⁰. Σύμφωνα με τα παραπάνω η υγεία και η αρμονία, και κατά συνέπεια η αρρώστια είναι στενά συνυφασμένες με την ανθρώπινη κράση, έτσι η ατομική άσκηση (η άσκηση του καθενός) που έχει άμεση σχέση με την υγεία πρέπει να καθορίζεται σύμφωνα με τα ατομικά χαρακτηριστικά και όχι με τα γενικά. Ο γυμναστής δηλαδή που είναι υπεύθυνος των γυμναστικών ασκήσεων πρέπει να γνωρίζει τις ιδιότητες των διαφόρων σωματικών δραστηριοτήτων και παράλληλα να λαμβάνει σοβαρά υπόψη του τη γυμναστική πρόοδο και τη διαφορετικότητα ενός έκαστου, διότι τότε μόνο οι γυμναστικές ασκήσεις θα επιφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα²²¹. Ο Γαληνός είναι εναντίον αυτών των γυμναστών που πιστεύουν ότι ένα συγκεκριμένο γυμναστικό πρόγραμμα είναι κατάλληλο για όλους τους ασκούμενους, αφού η σωστή εφαρμογή ενός προγράμματος ασκήσεων πρέπει να λαμβάνει υπόψη τη ψυχοσωματική κατάσταση των ασκούμενων πριν και κατά τη διάρκεια της γύμνασης. Είναι επιπρόσθετα καθήκον του γυμναστή να λάβει υπόψη του και άλλες παραμέτρους στην εκτέλεση των ασκήσεων, όπως ο χώρος άσκησης, η εποχή και η θερμοκρασία. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με το Γαληνό, ο γυμναστής «γνωρίζει τις επιδράσεις όλων των ασκήσεων και επιλέγει από κάθε είδος τις πιο μέτριες»²²².

²¹⁹ Για αναφορές στο Γαληνό βλ. Παυλογιάννης: *Η εξέλιξη*, σελ. 286.

²²⁰ Παυλογιάννης: *Η εξέλιξη*, σελ. 286 – 287.

²²¹ Για τις παραπάνω παρατηρήσεις και απόψεις βλ. Γαληνός, *Θρασύβουλος*, 11. 822. *Υγιεινά*, Α 5, Β 12, Γ 2. 44.

²²² Γαληνός, *Υγιεινά*, Β 233 – 240. Γ 244. Βλ. επίσης Παυλογιάννης: *Η εξέλιξη*, σελ. 289 – 290. Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 231, 267, 268. Μπιζιάγκου – Χασιώτη: *Άσκηση και Υγεία*, σελ. 118.

Μέσα από τα έργα του Γαληνού μπορεί κανείς να διακρίνει την Πλατωνική επιρροή όσον αφορά τη χρησιμότητα της αγωγής με τη μουσική και γυμναστική. Έτσι έπρεπε να μεγαλώσουν τα παιδιά, διότι με την παραπάνω εκπαίδευση τα παιδιά καλλιεργούν με τον καλύτερο τρόπο το σώμα και την ψυχή. Έτσι θεωρούσε τα παιδιά με πολύ καλή σωματική κατάσταση «ως άμεμπτα και με ήθος ψυχής». Έτσι έπρεπε να προστατευθούν με κάθε τρόπο από τη διαφθορά, δηλαδή τις κακές συνήθειες, το πολύ φαγητό, τα ποτά, τα αιμοσταγή θεάματα, κ.λ.π. Έτσι στην τέχνη της υγιεινής του Γαληνού βλέπουμε καθαρά την ευθύνη για την υγεία της ψυχής²²³. Έτσι οι μέτριες έντασης ασκήσεις έπρεπε να απευθύνονται όχι μόνο στο σώμα αλλά και στην ψυχή. Λέγεται ότι οι πολιτισμικές αιτίες των ασθενειών όπως πάντα διέπουν, χωρίς αμφιβολία ψυχικές διεργασίες καθιστώντας σήμερα πιο πολύ από ποτέ αναγκαία την ιστορική μελέτη και την ανάλυση του σκεπτικισμού του μεγάλου αρχαίου γιατρού για την άσκηση και την ιδέα της ψυχής²²⁴. Οι απόψεις του Πλάτωνα σχετικά με την προαγωγή της υγείας μέσα από την άσκηση, επηρέασαν πολύ τον Γαληνό αφού και οι δύο θεωρούν την υπέρμετρη σωματική άσκηση επιβλαβή τόσο για το σώμα όσο και για την ψυχή. Επίσης πρέπει να τονιστεί ότι και η απουσία άσκησης κρίθηκε και από τους δυο καταστροφική για το σώμα και την ψυχή²²⁵. Πίστευε στην ψυχοσωματική ενότητα, αφού δεν θεωρούσε τα ψυχικά νοσήματα ανεξάρτητα των παθήσεων του σώματος, αλλά σε πολλές περιπτώσεις ως προεκτάσεις αυτών²²⁶. Ήταν απόλυτα πεπεισμένος για τη μεγάλη επιρροή των σωματικών παραγόντων στη ψυχή του ανθρώπου. Έχει υποστηριχθεί ότι για τη θεραπεία των καθαρά ψυχικών παθήσεων, εφαρμόζε ο Γαληνός διάφορες θεραπείες, χρησιμοποιώντας ηρεμιστικές ουσίες, κατάλληλη διαίτα, φυσικοθεραπείες, υδροθεραπείες, ηλιοθεραπείες, εργασιοθεραπείες, ταξίδια, κινήσεις και ασκήσεις με τέτοιο τρόπο ώστε να επέλθει η κατάλληλη και επιθυμητή αρμονία στην κατάσταση του νου και του πνεύματος²²⁷. Εκτός του Γαληνού, πολλοί άλλοι γιατροί και φιλόσοφοι των αυτοκρατορικών χρόνων θεωρούσαν τις γυμναστικές ασκήσεις απαραίτητες για την προαγωγή και διατήρηση της υγείας. Ο Γαληνός περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον τονίζει τα αγαθά αποτελέσματα στην

²²³ Μπιζιάγκου – Χασιώτη: *Άσκηση και Υγεία*, σελ. 131.

²²⁴ Μπιζιάγκου – Χασιώτη: *Άσκηση και Υγεία*, σελ. 133.

²²⁵ Mouratidis: “The promotion”, p.15 – 19.

²²⁶ Μπιζιάγκου – Χασιώτη: *Άσκηση και Υγεία*, σελ. 137.

²²⁷ Για περισσότερα στοιχεία και παραπομπές βλ. Μπιζιάγκου – Χασιώτη: *Άσκηση και Υγεία*, σελ. 140.

σωματική και ψυχική υγεία, συμφωνώντας με τους προ αυτού ιατρούς και φιλοσόφους αλλά και με τους σύγχρονους του:

«Πηλίκον μὲν ἀγαθὸν ἐστὶν εἰς ὑγιεινά, ὃ Ἐπιγενες γυμνάσια, καὶ ὡς χρῆ τῶν σιτίων ἡγεῖσθαι αὐτά, παλαιοῖς ἀνδράσιν, αὐτάρκως εἶρηται, φιλοσόφων τε καὶ ἰατρῶν τοῖς ἀρίστοις ²²⁸».

Εἶναι ὁμῶς ἀξίον λόγου ὅτι στους χρόνους αὐτοὺς διαμορφώνονται καὶ συστηματοποιούνται, με βάση τὴν υγεία, γυμναστικές ασκήσεις με σκοπὸ τὴν ἀρμονικὴ καλλιέργεια τοῦ ἀτόμου καὶ τὴ διατήρηση τῆς ψυχοσωματικῆς υγείας του, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὴν κοινωνικὴ ἢ οικονομικὴ κατάσταση τῶν ἀνθρώπων²²⁹. Ἀναφέρεται ἐπίσης ὅτι γίνεται ἐκτεταμένη χρῆση πολλῶν φυσικῶν δραστηριοτήτων καὶ ἀσκήσεων γιὰ τὴν ψυχοσωματικὴ υγεία τῶν ἀτόμων, ὅπως ἡ αἰώρα, ὁ περίπατος καὶ ἰδιαίτερα ἡ κολύμβηση ποὺ συνιστᾶται στὴν ἀντιμετώπιση πολλῶν ἐπίμονων νοσημάτων²³⁰.

Σύμφωνα με τὸ Γαληνὸ κανένας ἄνθρωπος δὲν ὠφελεῖται ἀπὸ τὴν πλήρη ἀπραξία καὶ ἀπουσία ἀσκησης. Φέρνει δε σαν παράδειγμα τοὺς φυλακισμένους οἱ ὁποῖοι ὅταν μπαίνουν στὴ φυλακὴ εἶναι υγιεῖς, ἐνῶ κατὰ τὴ διάρκεια τῆς παραμονῆς τοὺς φθείρονται με τὸ χρόνο, ἐπειδὴ δὲν μποροῦν καθόλου νὰ γυμναστοῦν. Ἐτσι καταλήγει στὸ συμπέρασμα ὅτι γιὰ ἓνα ἄτομο ποὺ ἔμαθε νὰ ζεῖ με ἓναν υγιεινὸ τρόπο ζωῆς ὅπως περπάτημα, κολύμβηση, μαλάξεις καὶ γυμναστικὲς ασκήσεις, ἀν ἀλλάξει τρόπο ζωῆς καὶ δὲν ἀσχοληθεῖ με τὶς παραπάνω δραστηριότητες θὰ ἀρρωστήσει:

«Οὐδ' ἅπαντα κινήσεις ὑπὸ τὴν τοῦ γυμνασίου προσηγορίαν ἄγοιτο, κὰν ὁ περπατήσας καὶ ὁ τριψάμενος καὶ λουσάμενος γεγυμνάσθαι λέγοιτο, ἐὰν συμμετρως κινήθῃ τῇ παρούσῃ τοῦ σώματος καταστάσει, ἐὰν δὲ καὶ τούτων εἴρξης τινά, νοσήσει πάντως».

«Στὴν περίπτωση λοιπὸ ποὺ κάθε κίνηση ὀνομαστεῖ ἀσκηση καὶ πούμε ὅτι καὶ αὐτὸς ποὺ υπέστη ἐντριβές, καὶ αὐτὸς ποὺ ἔκανε μπάνιο ἔχει γυμναστεῖ, ἀν κινήθῃ ἀνάλογα με τὴν κατάσταση ποὺ ὑπάρχει στὸ σῶμα

²²⁸ Γαληνός, *Περὶ τοῦ διὰ τῆς μικρᾶς σφαίρας γυμνασίου*, Α 899. Βλ. ἐπίσης Παυλογιάννης: *Ἡ ἐξέλιξη*, σελ. 297.

²²⁹ Παυλογιάννης: *Ἡ ἐξέλιξη*, σελ. 296 – 297.

²³⁰ Λασκαράτος, Ιάκωβος, Μαρκέτος, Σπύρος: «Ἡ σωματικὴ ἀγωγή καὶ τὰ ἀθλήματα στὴν ἀρχαία Ἑλλάδα», in: *6 Materia Medica Greca* (1981), σελ. 670 – 671. Παυλογιάννης: *Ἡ ἐξέλιξη*, σελ. 297.

του, τότε αν απαγορεύσεις σε κάποιον αυτά, σε κάθε περίπτωση θα αρρωστήσει»²³¹.

Αναφέρει χαρακτηριστικά ο Γαληνός ότι ωφέλησε μερικούς ανθρώπους που αρρώσταιναν πολύ την αρχή του φθινοπώρου εξαιτίας των ασκήσεων που έκαναν όλο το καλοκαίρι. Άλλους τους θεράπευσε απαγορεύοντάς τους να κάνουν αυτό που έκαναν, δηλαδή έντονη άσκηση. Αυτούς τους συμβούλεψε να αποφύγουν την έντονη άσκηση, ενώ μερικούς άλλους που απείχαν από τις γυμναστικές ασκήσεις, τους επανάφερε από την απραξία στη γυμναστική²³².

Επιπρόσθετα ο Γαληνός αναφέρει ότι όσοι πριν από το μάνιο χρησιμοποιούσαν τις ασκήσεις της παλαιστρας, προτού καταλήξουν στην πολυάσχολη ζωή, είναι πάρα πολύ βλαβερό να τις σταματήσουν, αλλά και το να τις χρησιμοποιήσουν με τον ίδιο τρόπο εκτός του ότι είναι βλαβερό είναι και αδύνατο²³³.

²³¹ Γαληνός, *Υγιεινά*, Στ 372.

²³² Γαληνός, *Υγιεινά*, Στ 372 (Μτφρ. Αρχ. Ελλ. Γραμμ.).

²³³ Γαληνός, *Υγιεινά*, Στ 411.

VI. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μέσα από την εργασία αυτή καταδεικνύεται η χρησιμότητα και η σπουδαιότητα της άσκησης στην αναψυχή καθώς και στη σωματική και ψυχική υγεία και κατά συνέπεια στην ποιότητα ζωής των αρχαίων Ελλήνων μέσα από τα έργα δύο μεγάλων φιλοσόφων (Πλάτωνα – Αριστοτέλη) και δύο μεγάλων γιατρών του αρχαίου κόσμου (Ιπποκράτη – Γαληνού). Μέσω της εργασίας αυτής ήρθαν στο φως και αναπτύχθηκαν οι απόψεις των παραπάνω φιλοσόφων και ιατρών για την επίτευξη της ευτυχίας του ατόμου και της προαγωγής της ποιότητας ζωής του διά της λελογισμένης και χωρίς υπερβολή άσκησης, κάτι που σχεδόν είχε παραμεληθεί.

Έχει επίσης τονισθεί μέσω του πονήματος αυτού ότι η άποψη περί της έλλειψης ενδιαφέροντος εκ μέρους των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων σχετικά με την σπουδαιότητα της άσκησης, είναι τελείως αβάσιμη και εσφαλμένη. Η παραπάνω άποψη απέχει πολύ από την πραγματικότητα, αφού οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι και ιατροί μέσω των συγγραμμάτων τους υποδεικνύουν στους ανθρώπους τους τρόπους με του οποίους θα κάνουν τη ζωή τους ευχάριστη αλλά και άξια λόγου. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού η άσκηση με μέτρο και χωρίς υπερβολή είχε μεγάλη βαρύτητα στη συνείδηση των αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων. Η βαρύτητα που έδωσαν οι αρχαίοι Έλληνες διανοούμενοι (φιλόσοφοι και ιατροί) στην καλλιέργεια του σώματος και γενικά στην άσκηση δεν επιδέχεται αμφισβήτηση, δεδομένου ότι στα συγγράμματά τους αναφέρουν συνεχώς τα αγαθά αποτελέσματα στην σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου που προέρχονται από την άσκηση. Πράγματι θεωρούσαν αδιανόητη την παραμέληση της άσκησης από όλους τους πολίτες ανεξάρτητα ηλικίας ή κοινωνικής θέσης.

Άλλωστε δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι πίστευαν ότι η φυσική αγωγή κατελάμβανε ένα μεγάλο μέρος της γενικότερης αγωγής, έτσι δεν μπορούσε να παραμεληθεί. Εκτός των άλλων γνώριζαν οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι και ιατροί ότι χωρίς την άσκηση δεν θα υπήρχε πνευματική και σωματική υγεία και ευεξία και κατά συνέπεια ποιότητα ζωής. Ήταν πράγματι αλληλένδετα, με άμεση σχέση και επιρροή

της πρώτης στη δεύτερη. Έτσι, έπρεπε το άτομο να αναπτύξει αρμονικά το σώμα μέσω της άσκησης, με σκοπό την επίτευξη της γενικότερης υγείας και ευεξίας.

Γίνεται γνωστό από τη μελέτη των έργων των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων και ιατρών (Πλάτων, Αριστοτέλη, Ιπποκράτη, Γαληνού) ότι η ποιότητα ζωής και κατ' επέκταση η ευτυχία του ανθρώπου είναι στενά συνδεδεμένη με τη σωματική και ψυχική υγεία, η έλλειψη της οποίας οδηγεί στη δυστυχία. Φαίνεται από διάφορες επιγραφές ότι οι ιερείς του θεού Ασκληπιού συνιστούσαν στους ασθενείς, ανάλογα με την πάθηση, διάφορες ασκήσεις όπως ελαφρό τρέξιμο, βάδισμα, ιππασία, κολύμβηση, βάδισμα στην άκρη της θάλασσας ή στα ψηλά βουνά και διάφορα παιχνίδια με την μπάλα, δηλαδή φυσικές δραστηριότητες οι οποίες σήμερα αποτελούν τα ενδιαφέροντα αυτών που αγαπούν την αναψυχή. Πίστευαν οι παραπάνω αρχαίοι Έλληνες ιατροί και φιλόσοφοι ότι το άτομο πρέπει να γυμνάζει συμμετρικά όλο του το σώμα και όχι μονομερώς. Η μονομερής άσκηση δεν προάγει ούτε την υγεία ούτε την ομορφιά του σώματος και κατά συνεπεία πρέπει να αποφεύγεται. Πίστευαν ότι ένα άτομο δεν μπορούσε να θεωρηθεί υγιές και ευτυχισμένο ακολουθώντας την μονομερή, σκληρή και ασύμμετρη άσκηση που δημιουργεί τις υπερβολές. Η άσκηση με μέτρο ήταν μια απαραίτητη προϋπόθεση για την επίτευξη μια φυσιολογικής ανάπτυξης, ψυχολογικής ευεξίας και επιτυχίας του ατόμου στους διάφορους τομείς της ζωής του. Η απόκτηση μια καλής φυσικής κατάστασης και ενός ωραίου και δυνατού σώματος πίστευαν ότι συμβάλει στην ευτυχία του ατόμου και κατ' επέκταση στην ποιότητα ζωής του. Γίνεται φανερό από τα έργα των παραπάνω αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων ότι πρωταρχικός τους σκοπός ήταν η δημιουργία, μέσω της άσκησης, ατόμων χρήσιμων στην κοινωνία, με αίσθημα ευθύνης, σεβασμού προς το καθήκον, αρμονία ψυχής και σώματος και αποφυγή κάθε ενέργειας η οποία θα έθετε σε αμφιβολία την επίτευξη του πραγματικού στόχου που δεν ήταν άλλος από την ευτυχία του ατόμου.

Η συνεισφορά του πονήματος αυτού έγκειται στο γεγονός της απόκτησης μιας καλύτερης γνώσης και κατανόησης της βαρύτητας και σπουδαιότητας που απέδιδαν οι αρχαίοι Έλληνες και ιδιαίτερα οι παραπάνω φιλόσοφοι και ιατροί στην άσκηση ως μέσου αναψυχής καθρώς και προαγωγής της σωματικής και ψυχικής υγείας αλλά και μέσω αυτής στην προαγωγή της ποιότητας ζωής των ανθρώπων. Είναι μια μελέτη επίκαιρη και διαχρονική, της οποίας η χρησιμότητα έγκειται στο γεγονός ότι στη σημερινή εποχή της τεχνικής προόδου όπου η ποιότητα ζωής έχει φανερά υποβαθμιστεί, οι άνθρωποι μπορούν να βρουν ή να επινοήσουν τρόπους βελτίωσης της

ποιότητας ζωής. Η αναφορά στα έργα των παραπάνω αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων είναι αναμφίβολα χρήσιμη και αποφασιστικής σημασίας για την κατανόηση του προβλήματος ζωής του ανθρώπου μέσω της λελογισμένης και χωρίς υπερβολή άσκησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αρχαίοι Έλληνες συγγραφείς

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ

Αθηναίων Πολιτεία

Αποσπάσματα

Πολιτικά

Ρητορική

Ηθικά Νικομάχεια

ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗΣ

Νεφέλες

ΓΑΛΗΝΟΣ

Θρασύβουλος

Περί ευεξίας

Περί του διά της μικράς σφαίρας γυμνασίου

Υγιεινά

ΔΙΟΓΕΝΗΣ ΛΑΕΡΤΙΟΣ

Βίων και Γνωμών των εν φιλοσοφία ευδοκιμησάντων

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

Αφορισμοί

Περί αέρων, υδάτων και τόπων

Περί άρθρων

Περί διαίτης

Περί της ιεράς νόσου

Περί φύσεως ανθρώπου

ΞΕΝΟΦΩΝ

Απομνημονεύματα

ΟΜΗΡΟΣ*Οδύσσεια***ΠΑΥΣΑΝΙΑΣ***Ελλάδος περιηγήσεως***ΠΛΑΤΩΝ***Γοργίας**Επιστολές**Ευθύφρων**Κρίτων**Νόμοι**Πολιτεία**Πρωταγόρας**Σοφιστής**Τίμαιος**Φαίδρος**Φαίδων*

Νεότεροι συγγραφείς

Adley, George: “The Role of Play in the Philosophical Plato”, in: 42 *Philosophy* (1967), 226 – 244

Αθανασιάδης, Τίτος: *Πολιτική ζωή και Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαιότητα*, Αθήνα 2008.

Allen, R. E.: *Greek Philosophy: Thales to Aristotle*, London 1977.

Αλμπανίδης, Ευάγγελος: *Ιστορία της Άθλησης στον Αρχαίο Ελληνικό Κόσμο*, Θεσ/νίκη 2004.

Αναστασίου, Αθανάσιος: «Προληπτική ιατρική και διατροφή στο πλαίσιο της άθλησης κατά τους Αρχαίους χρόνους», στο 43 *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός* (1999), 51-54.

Angelopoulou, Nikoleta, Matziari, Chrisoula, Mylonas, Argyrios, Abatsidis, Georgios, Mouratidis, John: “Hippocrates on Health and Exercise”, in: 13 *Nikephoros* (2000), 141 – 152.

Barker, Ernest: *The Politics of Aristotle*, London 1969

Bloom, Allan: *The Republic of Plato*, New York – London 1968

Boardman, John, Griffin, J., Murray, Oswyn: *The Roman world*, Oxford 1990

Brun, Jean: *Platon et l' Academie*, Paris 1960

Bury, Robert, G.: “The Theory of Education in Plato’s Law’s”, in: 50 *Revue des Etudes Grecques* (1973), 313 – 325.

Calvert, Briant: “Plato and the Equality of Women”, in: 29 *Phoenix* (1975), 231-243.

Carcopino, Jerome: *Daily life in Ancient Rome*, London 1973.

Crowther, Nigel: “Team Sports in Ancient Greece”, in: 12 *International Journal of History of Sport* (1995), 127 – 136.

Γιάτσης, Σωτήριος: *Ιστορική Επισκόπηση της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στον Ελληνικό Κόσμο*, Θεσ/νίκη 2006

Γιαννάκης, Θωμάς: *Ιστορία Φυσικής Αγωγής*, Αθήνα 1997.

Decker, Wolfgang: *Ο Αθλητισμός στην Ελληνική αρχαιότητα*, Αθήνα 2004.

Dombrowski, Daniel: “Plato and Athletics”, in: 6 *Journal of the Philosophy of Sport* (1979), 27– 32.

Durant, Will: *The Story of Philosophy*, New York 1974.

Edelstein, Ema, J., Edelstein, Ludwig: *Asclepius: A collection and Interpretation of the Testimonies*, Baltimore 1945.

Fairs, John: “The influence of Plato and Platonism on the Development of Physical Education in Western Culture”, in: 11 *Quest* (1968), 18 – 22.

Farrington, B.: *Aristotle: Founder of Scientific Philosophy*, New York – Washington 2003.

Finley, Moses, Pleket, W.: *The Olympic Game*, New York 1976.

Forbes, Clarence: *Greek Physical Education*, New York 1929.

Frazer, George: *The Growth of Plato’s Ideal Theory*, London 1930.

Freeman, Kenneth: *Schools of Hellas*, New York 1969.

Gardiner, Norman: *Athletics of the Ancient World*, London 1930.

Golden, Mark: *Sport and Society in Ancient Greece*, Cambridge 1998.

Ηλιόπουλος, Γεώργιος: «Παιχνίδια με την μπάλα στην αρχαία Ελλάδα», στο: 2 *Αθλητική Ιστορία και Φιλοσοφία* (2006), 165 – 187.

Harris, Harold: *Sport in Greece and Rome*, London 1972.

Harris, Harold: *Greek Athletes and Athletics*, London 1964.

Jones, William, H. S.: *The Doctor's Oath*, Cambridge 1924.

Κάλφας, Βασίλης: Από το Θαλή στον Αριστοτέλη. Στο Β. Κάλφας, Ζωγραφίδης, Γεώργιος, *Αρχαίοι Έλληνες Φιλόσοφοι*, Θεσ/νίκη 2006, 11 – 155.

Kilby, Emilia - Luisa: “A Cock to Asclepius”, in: 6 *Journal of Sport History* (1979).

Kyle, Donald: *Sport and Spectacle in the Ancient World*, Matten 2007.

Λάζος, Χρήστος: *Παίζοντας στο χρόνο. Αρχαία Ελληνικά κα Βυζαντινά Παιχνίδια*, Αθήνα 2002.

Larrabee, Eric, Meyersohn, Rolf: *Mass Leisure*, Illinois (1985).

Λασκαράτος, Ιάκωβος, Μαρκέτος, Σπύρος.: «Η σωματική Αγωγή και τα Αθλήματα στην Αρχαία Ελλάδα», στο: 6 *Macteria Medica Greca* (1981), 670 – 671.

Lassere, F.: *The Birth of Mathematics in the Age of Plato*, London 1964.

Λυπουρλής, Δημήτριος: *Ιπποκρατική Ιατρική*, Θεσ/νίκη 1983.

McCarthy, Helen, S.: “Possible Pythagorean Influences on Plato’s Views of Physical Education in the Republic”, in: 40 *Research Quarterly* (1969), 693 – 698.

Miller, Stephen: *Ancient Greek Athletics*, London 2004.

Minton, Arthur: *Philosophy. Paradox and Discovery*, London 1976.

Μιχελάκης, Μανώλης: *Η θεωρία του Αριστοτέλους περί των πρακτικών αρχών*, Αθήνα 1960.

Morrow, Glenn. R.: *Plato’s Cretan City*, Princeton 1960.

Μουρατίδης, Ιωάννης: *Εισαγωγή στην Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία. Θέματα Φιλοσοφίας Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, Θεσ/νίκη 2009.

Μουρατίδης, Ιωάννης: *Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αρχαίου Κόσμου*, Θεσ/νίκη 2009.

Mouratidis, John: “The Promotion of Health through Physical Education and Athletics in Aristotle”, in: 5 *Studies in Physical Culture and Tourism* (1998), 7 – 18.

Mouratidis, John, Angelopoulou, Nikoleta, Abatsidis, Georgios, Mylonas, Argyrios, Anastasiou, Athanasios: “The Promotion of Health Through Physical Education and Athletics in Plato”, in: 7 *Studies in Physical Culture and Tourism* (2000), 15 – 29.

Μπενάκης, Λινός. Γ.: *Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία. Ιστοριογραφικά και Ερευνητικά Δημοσιεύματα*, Αθήνα 2004.

Μπιζιάγκου - Χασιώτη, Ασπασία: *Άσκηση και Υγεία στο Γαληνό*, Λάρισα 2011.

Μπιζιάγκου - Χασιώτη, Ασπασία: *Η σπουδαιότητα της άσκησης στην υγεία του ανθρώπου κατά το Γαληνό*, Μετ. Διατριβή, Θεσ/νίκη (2008).

- Νάκου Σωτηρία: «Η εκτίμηση της ποιότητας ζωής στο χώρο της υγείας», στο: 18 *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής* 3 (2001), 254-266.
- Natali, Carlo, Parks, G.: *The Wisdom of Aristotle*, New York 2001.
- Nieto Ibanez, Jesus: “Galen’s Treatise Thrasybulus”, in: 16 *Nikephoros* (2003), 147-156.
- Nittis, Steven: “The Authorship and Probable Date of Hippocratic Oath”, in: 8 *Bulletin of the History of Medicine* (1940), 1012 – 1014.
- Παπανούτσος, Ευάγγελος, Π.: *Το Θρησκευτικό βίωμα στον Πλάτωνα*, Αθήνα 1971.
- Parker, Gerald, F.: *A Short Account of Greek Philosophy*, New York 1996.
- Παυλογιάννης, Ονούφριος: *Η εξέλιξη των Γυμναστικών και των Αθλητικών Ιδεών στα Ελληνιστικά και στα Αυτοκρατορικά Χρόνια*, Διδ. Διατριβή, Ιόνιο Πανεπιστήμιο (2000).
- Πετρόχειλος, Νικόλαος: *Ρωμαίοι και Ελληνισμός. Μια διαλεκτική σχέση*, Αθήνα 1984.
- Riethmuller, Jürgen, W.: “Die Tholos und das Ei, Zur Deutung der Thymele von Epidauros“, in: 9 *Nikephoros* (1986), 71 – 109.
- Robinson, C. F.: *Hellas: A Short History of Ancient Greece*, Boston 1955.
- Rogers, Arthur: *A Students History of Philosophy*, New York 1960.
- Rosenthal, Abigail, L.: “Feminism Without Contradictions”, in: 57 *Monist* (1975), 36 – 37.
- Ross, David: *Plato’s Theory of Ideas*, Oxford 1951.

Rotry, Oksenberg, Amelie: *Essays on Aristotle Ethics*, Berkeley 1980.

Russell, Bertrand: *History of Western Philosophy*, London 1972.

Scanlon, Thomas: *Greek and Roman Athletics: A Bibliography*, Chicago 1984.

Scarborough, John: “Galen on Roman Amateur Athletics”, in: *2 Arete: The Journal of Sport Literature* (1985), 171 – 176.

Scarborough, John: “Galen and the Gladiators”, in: *5 Episteme* (1971), 98 – 111.

Shorey, Paul: *Plato's Republic*. The Loeb Classical Library, Cambridge, Mass. 1987.

Σταμπουλής, Χρήστος: *Αρχαίος Ελληνικός Αθλητισμός. Ιδεώδες και πραγματικότητα*, Αθήνα 1995.

Steward, John, A.: *Plato's Doctrine of Ideas*, Oxford 1990.

Sweet, Waldow: *Sport and Recreation in Ancient Greece: A Sourcebook with Translations*, New York 1987.

Thomson, John, A. K.: *The Ethics of Aristotle. The Nicomachean Ethics*, London 1977.

Weiss, Paul: *Sport: A Philosophical Inquiry*, Illinois 1969.

Whitehead, Alfred, N.: *Modes of Thought*, New York 1938.

Wolpert, Lewis: *Science and Mathematics in Ancient Greek Culture*, London 2002.