

LIBRI

www.libridergi.org

Epigrafi, Çeviri ve Eleştiri Dergisi
Journal of Epigraphy, Reviews and Translations

Issue VIII (2022)

Galenos, *Küçük Topla Egzersiz Hakkında*

ΓΑΛΗΝΟΣ, ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΔΙΑ ΤΗΣ ΣΜΙΚΡΑΣ ΣΦΑΙΡΑΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Nurşah ÇOKBANKİR ŞENGÜL

 0000-0002-5451-6198



The entire contents of this journal, *Libri: Epigrafi, Çeviri ve Eleştiri Dergisi* is open to users and it is an 'open access' journal. Users are able to read the full texts, to download, to copy, print and distribute without obtaining the permission of the editor and author(s). However, all references to the articles published in the e-journal *Libri* are to indicate through reference the source of the citation from this journal.

Libri, is a peer-reviewed journal and the articles which have had their peer reviewing process completed will be published on the web-site (journal.phaselis.org) in the year of the journal's issue (e.g. Issue VIII: January-December 2022). At the end of December 2022 the year's issue is completed.

Responsibility for the articles published in this journal remains with the authors.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Citation Galenos, *Küçük Topla Egzersiz Hakkında*. Çev. N. Çokbankir Şengül, *Libri* VIII, 81-90.

Received Date: 23.05.2022 | Acceptance Date: 10.06.2022

Online Publication Date: 08.07.2022

Article Type: Research Article

Editing: Phaselis Research Project
www.libridergi.org



Galenos, Küçük Topla Egzersiz Hakkında

Nurşah ÇOKBANKİR ŞENGÜL *

Claudius Galenos, MS 129 yılında Küçük Asya kentlerinden Pergamon'da doğmuştur. Büyük İskender'in ölümüyle komutanları arasındaki çekişmelerin yaşandığı dönemde ortaya çıkan Hellenistik Krallıklar arasında önemli bir yere sahip olan ve Attalos Hanedanlığı'nın merkezi konumuna yer alan Pergamon Kenti, yine bu krallığın başındaki yöneticiler tarafından bir kültür merkezi olarak dizayn edilmişti. Roma'nın Küçük Asya'daki en önemli müttefiklerinden biri olması ile, bu Hellenistik kent önemini daha da artırmıştır. Roma İmparatorluk Dönemi'nde de kent kültürel ve mimari gelişimini sürdürmüştür.

Kentte MÖ IV. yüzyıla dayanan sağlık tanrısı Asklepios Soter'e adanmış bir sağlık merkezinin varlığı, kenti din ve sağlık açısından önemli bir konuma taşımış, şifa arayan birçok kişinin burayı ziyaret etmesine sebep olmuştur. Pausanias'a göre Asklepieion, Pergamon'da bir av esnasında yaralanan (σπάσμα) Arkhias isimli şahıs tarafından kurulmuştu. Arkhias burada aldığı yaraları tanrının ünlü kült merkezi Epidauros'ta iyileşince, tanrı Asklepios'un kültünü Pergamon'a taşımıştı¹. Roma İmparatoru Hadrianus zamanında en parlak dönemini yaşayan kült merkezi, geçirdiği tadilatlarla kentin önemli kutsal merkezi halini almış ve Asklepios *Pergamenus deus* olarak tapınım görmüştü². M. Cornerlius Fronto'nun imparator Marcus Aurelius ile bir mektubundan Pergamon'daki Asklepieion'un tüm *Imperium Romanum* için önemli bir sağlık merkezi olduğu anlaşılmaktadır³. Ünlü hatip Aelius Aristides ve imparator Caracalla da bu merkeze şifa bulmak amacıyla ziyaretler de bulunmuşlardı⁴.

Pergamon'daki Asklepieion sağlık arayanlar için önemli bir ziyaret merkezi olmasının yanı sıra, aynı zamanda tıp eğitimi için de önemli bir merkez haline gelmiş olmalıdır. Bunun en önemli kanıtlarından biri Galenos'tur. Erken yaşlarından itibaren babası tarafından eğitilen Galenos⁵, 17 yaşından itibaren tıp eğitimine Pergamon'da başlamıştır⁶ ve ilk öğretmeni anatomi uzmanı Satyros olmuştur⁷. Tıp eğitimine başlamasında babasının, muhtemel Asklepios tarafından gönderilen, rüyaları etkili olmuştur⁸. Tıp eğitimine Smyrna, Korinthos ve Aleksandreia'da devam eden Galenos, eğitimini tamamladıktan sonra vatanına geri dönerek gladyatör okulunda doktor olarak göreve başlamıştır. Yaptığı iş öylesine dikkat çekiciydi ki, 4 yıl boyunca gladyatör okuluna doktor olarak

* Dr., Akdeniz Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm Rehberliği Bölümü, Antalya. nursahsengul@akdeniz.edu.tr
0000-0002-5451-6198

¹ Paus. II. 26. 8.

² Mart. *epigr.* XVI. 2.

³ Front. *Ep.* III. 10.

⁴ Ael. Arist. *Hier. Log.*; Cass. Dio. LXXVIII. 15.

⁵ Johnston 2006, 7.

⁶ Mattern 2008, 3.

⁷ Johnston 2018a, 766.

⁸ Gal. *de ordine librorum suorum* XIX. 59K.

atanmıştı⁹. Roma'ya ilk gidişinde Peripatetik filozof Eudemos'un öğrencisi olması¹⁰, Boethius ile birlikte anatomik çalışmalarını devam ettirmesi¹¹ ve diğer okulların üyeleri ile yaptığı halka açık tartışmaların ününü arttırıp, ayrıca düşman edinmesine de sebep olması onun hayatında önemli bir rol oynamıştır¹². Galenos ayrıca II. Sofistik Dönem'in (MS I. yüzyıl sonu- III. yüzyıl başı) önemli isimlerinden biridir. Galenos'un eğitiminde önemli yer tutan felsefe eğitiminin, onun tıp alanındaki düşünce yapısına yansımaları da "ὄτι ὁ ἄριστος ἰατρός καὶ φιλόσοφος" cümlesiyle açıklanabilir¹³.

166-168 yılları arasında sebebi bilinmese de Pergamon'a geri döner. Sonrasında imparator Marcus Aurelius Antoninus'un çağrısı üzerine Germania'da Roma ordusuna katılmak üzere Pergamon'dan ayrılır ve 169 yılında hayatının geri kalanını geçireceği Roma'ya döner. Hayatının bu dönemi eserlerinin büyük bir çoğunluğunu kaleme aldığı bir dönem oldu ve başarıları sonucunda 176 yılında Roma'ya dönen imparator Marcus Aurelius tarafından imparator doktoru yapılarak önemli bir himaye altına girdi. 200 yılına kadar da aktif bir yazın hayatı geçirdiği takip edilmektedir. Tahminen 216 yılında vefat ettiği düşünülmektedir, ancak nerede öldüğü bilinmemektedir¹⁴. Galenos'un yaşamının önemli kesitlerini içeren kronolojisi aşağıdaki tabloda sunulmuştur¹⁵:

129/130	Mimar Aelius Nikias'ın ve huysuz bir annenin ¹⁶ oğlu olarak Pergamon'da doğdu.
143-147	Babasının denetimi altında eğitime başladı. Matematik, geometri ve mantık üzerine yoğunlaştı.
147-149	Babasının rüyalarını takiben, Pergamon'da başlıca öğretmenlerden tıp eğitimi başladı.
149-157	149 yılında babasının ölümü üzerine tıp eğitimi için seyahat etmeye başlamıştır. Eğitimi Smyrna, Korinthos ve Aleksandreia'da devam etmiş, Pelops, Albinus ve muhtemelen Numisianus'tan eğitim almıştır ¹⁷ .
157-162	Tıbbi uygulamalar için Aleksandreia'dan Pergamon'a geri döner ve kentin gladyatör okuluna doktor olarak atanır. İlk anatomik keşiflerini gerçekleştirir.
162-166	Kent Roma'ya geçer. Burada kısmen Boethius'un himayesinde anatomik çalışmalarına devam eder.
166-168	Belirsiz nedenlerle Pergamon'a geri döner. İhtimaller arasında Roma'da yaşanan veba ya da düşmanlar ve Pergamon'da şartların iyileşmesi söz konusudur ¹⁸ .
168-169	Germania'daki imparator Marcus Aurelius'un ordusu ile sefere çağrıldı ve buradan 2. kez Roma'ya gitti. Yaşamının geri kalan kısmının büyük bir çoğunluğunu burada geçirir.
169-200	Eserlerinin birçoğunu bu tarihler arasında yazar. Burada çevirisi yapılan "Küçük Topla Egzersiz Hakkında" ¹⁹ eserini de bu tarihlerde yazmıştır.
200-216	Bu tarihler arasında pek fazla detay yoktur. 215 ya da 216 yıllarında ölmüş olması muhtemeldir. Ölüm yeri ve şekli bilinmemektedir.

⁹ Johnston 2018a, 767. Bu atama Galenos'un anatomi ve her türlü yara ve kırık üzerine uzmanlaşmasını sağlamıştı, bk. Rocca 2003, 4-5.

¹⁰ Gal. *Praec.* XIV. 608 K.

¹¹ Gal. AA I. 1 (2.215-216 K)'da Boethius'u öven bir giriş bir kısmı yazmıştır.

¹² Johnston 2018a, 767-8.

¹³ Gal. *Med. Exp.* XIX. 37. 11.

¹⁴ Johnston 2018a, 768.

¹⁵ Singer 1997, L-LII ve Johnston 2006, 8'den geliştirilmiştir.

¹⁶ Gal. *Aff. Dig.* I. 8; V. 41.

¹⁷ Nutton 2020, 17-18.

¹⁸ Gal. *Praec.* XIV. 623, 648 K.

¹⁹ MS 180 yılından sonra bir tarihte yazdığı bu eseri, neredeyse eksiksiz bir şekilde ele geçen eserlerinden biridir; bk. Scarborough 1985, 171-172.

Bu çalışmada çevirisi yapılan *Küçük Topla Egzersiz Hakkında*²⁰ isimli eserinde Galenos, ölçülü egzersizlerin beden üzerindeki olumlu etkilerini ele almıştır. İmparator Marcus Aurelius (MS 161-180) dönemine ait profesyonel bir hekimin, Roma İmparatorluğu'na dağılmış olan hamamlarda oynanan top oyunlarını nasıl gördüğünü gösteren önemli bir belgedir²¹. Galenos bu incelemesinde küçük topla yapılan egzersizin bedensel etkisinin ortaya koyarken ruh üzerindeki etkilerine de değinmiştir²². Galenos için beden kadar ruhun iyiliği de önemlidir, bu yüzden ruha neşe getiren egzersizler en iyi egzersizler arasında sayılmıştır²³.

²⁰ Marquardt 1884 ve Johnston 2018b edisyon olarak kaynak alınmıştır.

²¹ Scarborough 1985, 171.

²² Galenos'a göre ruh için de yapılan egzersizler vardır. *De consuetudinibus* adlı incelemesinde "ruh için jimnasitik egzersizleri" ifadesini kullanmıştır.

²³ Jouanna 2009, 201.

ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΔΙΑ ΤΗΣ ΣΜΙΚΡΑΣ ΣΦΑΙΡΑΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

I. Πηλίκον μὲν ἀγαθὸν ἔστιν, ὡς Ἐπίγονες, εἰς ὑγίαν γυμνάσια, καὶ ὡς χρὴ τῶν σιτίων ἡγεῖσθαι αὐτά, παλαιοῖς ἀνδράσιν αὐτάρκως εἴρηται, φιλοσόφων τε καὶ ἰατρῶν τοῖς ἀρίστοις ὅσον δ' ὑπὲρ τᾶλλα τὰ διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας ἔστί, τοῦτ' οὐδέπω τῶν πρόσθεν ἰκανῶς οὐδεὶς ἐξηγήσατο. δίκαιον οὖν ἡμᾶς ἅ γινώσκομεν εἰπεῖν, ὑπὸ σοῦ μὲν κριθησόμενα τοῦ πάντων ἡσκηκότος ἄριστα τὴν ἐν αὐτοῖς τέχνην, χρήσιμα δ', εἴτε ἰκανῶς εἰρησθαι δόξειε, καὶ τοῖς ἄλλοις, οἷς ἂν μεταδῶς τοῦ λόγου, γενησόμενα.

Φημί γὰρ ἄριστα μὲν ἀπάντων γυμνασίων εἶναι τὰ μὴ μόνον (900K) τὸ σῶμα διαπονεῖν, ἀλλὰ καὶ τὴν ψυχὴν τέρπειν δυνάμενα. καὶ ὅσοι κυνηγῆσια καὶ τὴν ἄλλην θήραν ἐξεῦρον, ἡδονῆ καὶ τέρψει καὶ φιλοτιμίᾳ τὸν ἐν αὐτοῖς πόνον κερασάμενοι, σοφοὶ τινες ἄνδρες ἦσαν καὶ φύσιν ἀνθρωπίνην ἀκριβῶς καταμεμαθηκότες. τοσοῦτον γὰρ ἐν αὐτῇ δύναται ψυχῆς κίνησις, ὥστε πολλοὶ μὲν ἀπηλλάγησαν νοσημάτων ἡσθέντες μόνον, πολλοὶ δ' ἐάλωσαν ἀνιαθέντες. οὐδ' ἔστιν οὐδὲν οὕτως ἰσχυρόν τι τῶν κατὰ τὸ σῶμα παθημάτων, ὡς κρατεῖν τῶν περὶ τὴν ψυχὴν. οὐκ οὐκ οὐδ' ἀμελεῖν χρὴ τῶν ταύτης κινήσεων ὅποιαί τινες ἔσονται, πολὺ δὲ μᾶλλον ἢ τῶν τοῦ σώματος ἐπιμελεῖσθαι τὰ τ' ἄλλα καὶ ὅσῳ κυριώτερα. τοῦτο μὲν δὴ κοινὸν ἀπάντων γυμνασίων τῶν μετὰ τέρψεως, ἄλλα δ' ἐξαιρετὰ τῶν διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας, ἃ ἐγὼ νῦν ἐξηγήσομαι.

II. Πρῶτον μὲν ἡ εὐπορία. εἰ γοῦν ἐννοήσεως, ὅσης δεῖται παρασκευῆς θ' ἅμα καὶ σχολῆς τὰ τ' ἄλλα πάντα τὰ περὶ θήραν ἐπιτηδεύματα καὶ τὰ κυνηγῆσια, (901K) σαφῶς ἂν μάθοις, ὡς οὕτω τῶν τὰ πολιτικὰ πραττόντων οὐδεὶς οὕτω τῶν τὰς τέχνας ἐργαζομένων δυνατὸς μεταχειρίζεσθαι τὰ τοιαῦτα γυμνάσια. καὶ γὰρ πλουτοῦντος δεῖται πολλῶν καὶ σχολῆν ἄγοντος οὐκ ὀλίγην ἀνθρώπου. τοῦτο δὲ μόνον οὕτω μὲν φιλόφρονος, ὡς μηδὲ τὸν πενέστατον ἀπορεῖν τῆς ἐπ' αὐτὸ παρασκευῆς οὐ γὰρ δικτύων οὐδ' ὄπλων οὐδ' ἵππων οὐδὲ κυνῶν θηρευτικῶν, ἀλλὰ σφαίρας μόνης δεῖται καὶ ταύτης σμικρᾶς, οὕτω δ' εὐγνώμονος εἰς τὰς ἄλλας πράξεις, ὥστ' οὐδεμιᾶς αὐτῶν ὀλιγωρεῖν ἀναγκάζει δι' αὐτό. καίτοι τί ἂν εὐπορώτερον γένοιτο τοῦ καὶ τύχην ἀνθρωπίνην ἄπασαν καὶ πρᾶξιν προσιεμένου; τῶν μὲν γὰρ ἀμφὶ τὰς θήρας γυμνασίων τῆς χρήσεως οὐκ ἐφ' ἡμῖν ἡ εὐπορία· πλοῦτος τε γὰρ δεῖται τὴν παρασκευὴν τῶν ὀργάνων ἐκπορίζοντος καὶ ἀργίας σχολῆς τὸν καιρὸν ἐπιτηροῦσης. τούτου δ' ἡ τῶν ὀργάνων παρασκευὴ καὶ τοῖς πενεστάτοις εὐπόρος, ὅ τε καιρὸς τῆς χρήσεως καὶ τοὺς ἰκανῶς ἀσχόλους ἀναμένει. τὸ μὲν δὴ τῆς εὐπορίας αὐτοῦ τηλικούτου ἀγαθόν.

Ὅτι δὲ καὶ πολυαρκέστατον τῶν ἄλλων (902K) γυμνασίων, ὡς ἂν μάλιστα μάθοις, εἰ σκέψαιο καθ' ἕκαστον αὐτῶν, ὅ τι τε δύναται καὶ οἷόν τι τὴν φύσιν ἔστιν. εὐρήσεις γὰρ ἢ σφοδρὸν ἢ μαλακὸν ἢ τὰ κάτω μᾶλλον ἢ τὰ ἄνω κινουῖν ἢ μέρος τι πρὸ τῶν ἄλλων, οἷον ὄσφυν ἢ κεφαλὴν ἢ χεῖρας ἢ θώρακα, πάντα δ' ἐξ ἴσου τὰ μέρη τοῦ σώματος κινουῖν καὶ δυνάμενον ἐπὶ τε τὸ σφοδρότατον ἀνάγεσθαι καὶ ἐπὶ τὸ μαλακώτατον ὑφίεσθαι τῶν μὲν ἄλλων οὐδὲν, τοῦτο δὲ μόνον τὸ διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας γυμνάσιον, ὀξύτατόν γ' ἐν μέρει καὶ βραδύτατον γενόμενον, σφοδρότατόν τε καὶ πρατότατον, ὡς ἂν αὐτὸς τε βουλευθῆς καὶ τὸ σῶμα φαίνεται δεόμενον. οὕτω δὲ καὶ τὰ μέρη κινεῖν ἔστι μὲν αὐτοῦ πάνθ' ὁμοῦ, εἰ τοῦτο συμφέρειν δόξειεν, ἔστι δὲ πρὸ ἄλλων ἄλλα, εἰ καὶ τοῦτο ποτε δόξειεν.

Ὅταν μὲν γὰρ συνιστάμενοι πρὸς ἀλλήλους καὶ ἀποκωλύοντες ὑφαρπάσαι τὸν μεταξὺ διαπονῶσι, μέγιστον αὐτὸ καὶ σφοδρότατον καθίσταται πολλοῖς μὲν τραχηλισμοῖς, πολλοῖς δ' ἀντιλήψεσι παλαιστικαῖς ἀναμειγμένον, ὥστε κεφαλὴν μὲν καὶ ἀχένα διαπονεῖσθαι τοῖς τραχηλισμοῖς, πλευρὰς δὲ καὶ (903K) θώρακα καὶ γαστέρα ταῖς τε τῶν ἀμμάτων περιθέσει καὶ

GALENOS, KÜÇÜK TOP İLE EGZERSİZ HAKKINDA

I. Ey Epigenes, fiziksel egzersizlerin sağlık için ne kadar yararlı olduğu ve onun yiyeceklerden önce gelmesi gerektiğinden, geçmişteki insanlar – hem filozofların hem de hekimlerin en iyileri yeterince bahsettiler. Ancak küçük topla yapılan egzersizlerin diğer şeylerin ne kadar ötesinde olduğunu, daha önce hiç kimse layığıyla uzun uzadıya anlatmadı. Şu hâlde bildiğimiz şeyleri söylememiz doğru olur; böylece bunlar sanatını en iyi şekilde uygulamış olan senin tarafından değerlendirilecek, bu bilgiyi paylaştığında ise diğerlerine de yararlı olacaktır.

Zira tüm fiziksel egzersizlerin içinde en iyisinin, sadece (900K) bedeni sıkı bir şekilde çalıştırmaya değil, bilakis ruhu da hoşnut etmeye muktedir olan egzersizler olduğunu söylüyorum. Köpeklerle ve diğer vahşi hayvanlarla yapılan avları keşfeden, bunlardaki eforu zevk, haz ve ün severlikle harmanlayanlar, insan doğasını iyi bir şekilde öğrenmiş olan bilge insanlardı. Zira ruhun devinimi o derece güçlüdür ki birçoğu sadece hoşnut olduğu için hastalıklardan kurtulurken, birçoğu da sıkıntı içinde olduğundan ele geçirildiler. Bedeni ilgilendiren durumlardan hiçbiri, ruhu ilgilendirenlere üstün gelecek kadar güçlü değildir. Bu nedenle ne tür olursa olsun ruhun hareketlerini ihmal etmemek gerekir, beden (hareketlerinden) daha çok (ruhunkilerle) ilgilenilmelidir, çünkü ruh bedenden çok daha önemlidir. Bu, elbette zevkle yapılan tüm egzersizler için müşterektir, ancak küçük top aracılığıyla (yapılan) egzersizlerin dikkat çekici özelliklerini, şimdi ayrıntılı olarak anlatacağım.

II. İlk olarak, uygulanması kolaydır. Her halükârda en azından diğer tüm, vahşi hayvan avları ve köpeklerle avlanma uygulamaları için ne kadar hazırlığa ve de boş zamana ihtiyaç olduğunu düşünürsen, (901K) açıkça anlayacaksın ki, ne kamusal işlerle uğraşanlardan ne de sanat icra edenlerden hiç kimsenin böylesi egzersizleri uygulaması mümkündür. Zira (bunlar için) insanın hatırı sayılır şekilde zengin ve azımsanmayacak kadar boş zamana sahip olması gerekir. Küçük topla egzersiz sadece bir *philantropos* için değildir, çünkü en fakir olanlar bile bunun için araçtan yoksun kalmazlar, – ağırlara, silahlara, atlara, av köpeklerine değil, bilakis tek bir topa ihtiyaç vardır ve küçük olanı bile (yeter). – Üstelik, diğer fiziksel aktivitelere karşı ihtiyatlıdır öyle ki onun yüzünden diğer egzersizlerin hiçbirini ihmal etmeyi gerektirmez. Ve doğrusu, tamamen insani bir eyleme ve faaliyete izin veren bir şeyden daha kolay ne olabilir? Zira avlarla ilgili egzersizleri kullanabilme kolaylığı bize bağlı değildir; ekipmanların temin edilmesi için hazırlık zenginliği ve uygun zamanın gözetilmesi için boş zaman aylıklığı gerektirir. Bu egzersiz için ekipmanların hazırlığı en fakir olanlar için bile kolaydır, ayrıca yeteri kadar meşgul olanlar da fayda görme fırsatını elde eder. O halde uygulanmasının kolaylığı dolayısıyla çok elverişlidir.

Eğer (küçük topla) (902K) egzersizlerin her biri için neye muktedir olduğunu ve doğasının ne olduğunu dikkatlice inceleyecek olsan, bu egzersizin diğerlerinin içinde en faydalısı olduğunu bilhassa öğrenirsin. Zira güçlü ya da yumuşak olduğunu ya da yukarıdansa aşağı kısımları daha çok, ya da diğerlerinden ziyade (bedenin) bir kısmını hareket ettirdiğini keşfedeceksin, örneğin bel, baş, kollar ya da göğüs kafesi. Diğer (egzersizlerden) hiçbiri bedenin tüm parçalarını eşit olarak hareket ettirmez, ayrıca son derece güçlü hale getirebilir ya da son derece yumuşak seviyeye indirebilir, bu sadece küçük topla egzersiz aracılığıyla olur. Bizzat bireysel istekler ve vücudun ortaya çıkan ihtiyaçları doğrultusunda, kâh son derece hızlı kâh son derece yavaş, son derece şiddetli ya da nazik olabilir. Böylece, şayet bunun yararlı olması bekleniyorsa, (vücudun) tüm kısımlarını hep birlikte hareketlendirmek mümkün olabilir ya da bunun belirli bir zaman için faydalı olması bekleniyorsa, diğerlerinden ziyade bazı kısımları hareketlendirmek mümkündür.

Birbirleriyle karşı karşıya yerleştiklerinde ve (topu) ortadaki kişinin engellemesini önlemeye çalıştıklarında, bu enseden yakalama ve güreşe ait birçok tutuşu ilişkilendiren çok güçlü ve kuvvetli bir egzersizdir. Bu sayede baş ve boyun enseden yakalama (hareketi) ile, yanlar, (903K) göğüs kafesi ve

ἀπώσεσι καὶ ἀποστηρίξεσι καὶ ταῖς ἄλλαις παλαιστικαῖς λαβαῖς. τούτῳ δὲ καὶ ὄσφύς τείνεται σφοδρῶς καὶ σκέλη, <καὶ δὴ ῥώννυται καὶ τὸ> ἐδραῖον τῆς βάσεως τῷ τοιοῦτῳ πόνῳ. τὸ δὲ καὶ προβαίνειν <καὶ ὑποβαίνειν> καὶ εἰς τὰ πλάγια μεταπηδᾶν οὐ μικρὸν σκελῶν γυμνάσιον, ἀλλ', εἰ χρή τάληθές εἰπεῖν, μόνον δικαιοτάτα κινουῖν πάντ' αὐτῶν τὰ μόρια. τοῖς μὲν γὰρ προιοῦσιν ἕτερα νεῦρα καὶ μύες, τοῖς δ' ὑποβαίνουσιν ἕτερα διαπονεῖται πλέον, οὕτῳ δὲ καὶ τοῖς εἰς τὰ πλάγια μεθισταμένοις ἄλλα. καὶ ὅστις καθ' ἓν εἶδος κινήσεως κινεῖ τὰ σκέλη καθάπερ οἱ θεόντες, ἀνωμάλως οὗτος καὶ ἀνίσως τὰ μέρη γυμνάζει.

III. Ὡς δὴ τοῖς σκέλεσιν, οὕτῳ καὶ ταῖς χερσὶ τὸ γυμνάσιον τοῦτο δικαιοτάτον ἐν παντὶ σχήματι λαμβάνειν ἐθιζομένων τὴν σφαῖραν. ἀνάγκη γὰρ κάνταῦθα τὴν ποικιλίαν τῶν σχημάτων ἄλλοτ' ἄλλους τῶν μυῶν τείνειν σφοδρότερον, ὥστε πάντας ἐν μέρει πονοῦντας ἴσον ἔχειν, (904K) ἀνάπαυλάν τε τοῖς ἡσυχάζουσιν εἶναι τὸν χρόνον τῶν ἐνεργούντων, καὶ οὕτως ἐν μέρει πάντας ἐνεργοῦντάς τε καὶ ἀναπαυομένους οὐτ' ἀργούς μένειν τὸ πάμπαν οὔτε κόποις ἀλίσκεσθαι μόνους πονοῦντας. ὅψιν δ' ὅτι γυμνάζει, μαθεῖν ἐνεστιν ὑπομνησθέντας, ὡς, εἰ μὴ τις ἀκριβῶς τὴν ῥοπήν τῆς σφαίρας εἰς ὃ τι φέροιτο προαισθάνοιτο, διαμαρτάνειν τῆς λαβῆς ἀναγκαῖόν ἐστιν αὐτόν. ἐπὶ τούτῳ δὲ καὶ τὴν γνώμην θήγει τῇ φροντίδι τοῦ τε μὴ καταβαλεῖν καὶ τοῦ διακωλύσαι τὸν μέσον ἢ αὐτὸν ὑφαρπάσαι, εἴπερ ἐν τούτῳ κατασταίῃ. φροντίς δὲ μόνη μὲν καταλεπτύνει, μυχθεῖσα δὲ τινι γυμνασίῳ καὶ φιλοτιμίᾳ καὶ εἰς ἡδονὴν τελευτήσασα τὰ μέγιστα καὶ τὸ σῶμα πρὸς ὑγίειαν καὶ τὴν ψυχὴν εἰς σύνεσιν ὀνίνησιν.

Οὐ μικρὸν δὲ καὶ τοῦτ' ἀγαθόν, ὅταν ἄμφω τὸ γυμνάσιον ὠφελεῖν δύνηται, καὶ σῶμα καὶ ψυχὴν, εἰς τὴν ἰδίαν ἐκάτερον ἀρετὴν. ὅτι δ' ἀσκεῖν ἄμφω δύναται τὰς μεγίστας ἀσκήσεις, ἃς μάλιστα μετιέναι τοῖς στρατηγικοῖς οἱ πόλεως βασιλεῖς νόμοι κελεύουσιν, οὐ χαλεπὸν κατιδεῖν. ἐπιθέσθαι (905K) γὰρ ἐν καιρῷ καὶ λαθεῖν ἐπιθέμενον καὶ ὄξυλαβῆσαι τὴν πρᾶξιν καὶ σφετερίσασθαι τὰ τῶν ἐναντίων ἢ βιασάμενον ἢ καὶ ἀδοκῆτως ἐπιθέμενον καὶ φυλάξαι τὰ κτηθέντα τῶν ἀγαθῶν στρατηγῶν ἔργα· καὶ τὸ σύμπαν φάναι, φύλακά τε καὶ φῶρα δεινὸν εἶναι χρή τὸν στρατηγόν, καὶ ταῦτ' αὐτοῦ τῆς ὅλης τέχνης τὸ κεφάλαιον. ἄρ' οὖν ἄλλο τι γυμνάσιον οὕτῳ προεθίζειν ἰκανὸν ἢ φυλάττειν τὸ κτηθὲν ἢ ἀνασώζειν τὸ μεθειμένον ἢ τῶν ἐναντίων τὴν γνώμην προαισθάνεσθαι; θαυμάζοιμ' ἂν, εἴ τις εἰπεῖν ἔχοι. τὰ πολλὰ γὰρ αὐτῶν αὐτὸ τούναντίον ἀργούς καὶ ὑπνηλούς καὶ βραδεῖς τὴν γνώμην ἐργάζεται. καὶ γὰρ καὶ ὅσα κατὰ παλαίστραν πονοῦσιν εἰς πολλοὺς στεφανίτας ἀγῶνας, πολυσαρκίαν μᾶλλον ἢ ἀρετῆς ἄσκησιν φέρει· πολλοὶ γοῦν οὕτως ἐπαχύνθησαν, ὡς δυσχερῶς ἀναπνεῖν. ἀγαθοὶ γ' οὐδ' ἂν δύναινθ' οἱ τοιοῦτοι πολέμου γενέσθαι στρατηγοὶ ἢ βασιλικῶν ἢ πολιτικῶν πραγμάτων ἐπίτροποι· θᾶπτον ἂν τοῖς ὑσὶν ἢ τούτοις τις ὀτιοῦν ἐπιτρέψειεν.

ἀλλ' ἴσως οἴησι με δρόμον ἐπαινεῖν καὶ τᾶλλ' ὅσα λεπτύνει τὸ σῶμα γυμνάσια. τὸ δ' οὐχ (906K) οὕτως ἔχει. τὴν γὰρ ἀμετρίαν ἐγὼ πανταχοῦ ψέγω, καὶ πᾶσαν τέχνην ἀσκεῖν φημι χρῆναι τὸ σύμμετρον, κἂν εἴ τι μέτρου στερεῖται, τοῦτ' οὐκ εἶναι καλόν. οὐκ οὐδὲ δρόμους ἐπαινῶ τῷ τε καταλεπτύνειν τὴν ἔξιν καὶ τῷ μηδεμίαν ἄσκησιν ἀνδρείας ἔχειν. οὐ γὰρ δὴ τῶν ὠκέως φευγόντων τὸ νικᾶν, ἀλλὰ τῶν συσάδην κρατεῖν δυναμένων, οὐδὲ διὰ τοῦτο Λακεδαιμόνιοι πλεῖστον ἠδύναντο τῷ τάχιστα θεῖν, ἀλλὰ τῷ μένειν θαρροῦντες. εἰ δὲ καὶ πρὸς ὑγίειαν ἐξετάζοις, ἐφ' ὅσον ἀνίσως γυμνάζει τὰ μέρη τοῦ σώματος, ἐπὶ τοσοῦτον οὐδ' ὑγιεινόν. ἀνάγκη γὰρ αὐτῷ τὰ μὲν ὑπερπονεῖν, τὰ δ' ἀργεῖν παντελῶς. οὐδέτερον δ' αὐτῶν ἀγαθόν, ἀλλ' ἄμφω καὶ νόσων ὑποτρέφει σπέρματα καὶ δύναμιν ἄρρωστον ἐργάζεται.

mideye (karın) kolların çevrenmesi, iterek uzaklaştırma, sağlam bir pozisyon oluşturma ve diğer güreşe ait tutuşlarla güçlü bir şekilde çalıştırılır. Egzersizin bu şekliyle bel ve bacaklar şiddetli bir şekilde gerginleşir ve sağlam / sıkı bir adım atma çabasıyla güç kazanır. Hem ilerlemek hem geri adım atmak hem de yanlara sıçramak bacaklar için hatırı sayılır bir egzersizdir; aslında, gerçeği söylemek gerekirse, tüm kısımların her birini en doğru şekilde hareket ettiren tek (egzersizdir). Öne hamlede bazı sinir ve kaslar, geri hamlede ise diğerleri çok fazla çalışır, aynı şekilde yanlardaki pozisyon değişikliklerinde ise zıt (sinir ve kasların çalışması söz konusudur). Öte yandan, bacaklarını tek bir formda hareket ettiren biri, koşanların yaptığı gibi, düzensiz ve eşit olmayan bir şekilde (vücudunun) kısımlarını çalıştırır.

III. Bacaklar için olduğu gibi kollar için de (egzersizin) tüm biçiminde küçük topu yakalamaya hazır olduklarından, bu egzersiz en uygundur. Bu durumda çeşitli biçimlerde, kasların bazısının o anda, diğerlerinin ise başka bir zamanda daha güçlü bir şekilde gerilmesi zorunludur; böylece hepsi eşit bir şekilde sırasıyla çalışır (904K) hem de aktivitelerdeki duraklamalar esnasında dinlenir; bu şekilde sırayla hepsi bir hareket edip bir dinlenerek ne tamamıyla boş kalır ne de sadece çalışarak güç sarf eder. Görme yeteneğini de çalıştırır, şöyle ki, şayet tüm hızıyla ona doğru gelen topun aşağıya doğru hareketini algılayamayan birinin, topu yakalamada tamamen başarısız olması gerektiği düşünüldüğünde (bunu) anlamak mümkündür. Buna ek olarak (topu) düşürmemek ve ortadaki kişinin, durdurduğu taktirde, topu kapmasını engellemek endişesiyle zihinsel yetiyi de keskinleştirir. Endişe tek başına zayıf düşürür, biraz egzersizle ve onurseverlikle karıştırılıp zevke sonuçlanırsa, sağlık için bedene, dirayet için de ruha çok büyük yarar sağlar.

Egzersiz her iki yönden- hem bedene hem de ruha, her birinin bizzat kendi faziletine fayda sağlamaya muktedir olduğunda, hiç de az olmayan bir yarara (sahiptir). Kent yöneticilerinin/krallarının generallere bilhassa (uygulamalarını) buyurduğu en önemli egzersizlerin her ikisini de terbiye etmeye muktedir olduğunu görmek zor değildir. (905K) İyi komutanların görevleri, zamanında saldırmak ve (saldırıırken) görünmeyen olmak, fırsatı hızla ele geçirmek, düşmanlarına ait olan şeyleri ya zor kullanarak ya da beklenmeyen bir saldırıya geçip ele geçirmek ve sahip olduğu şeyleri korumaktır. Genel olarak bir komutanın hem nöbetçi hem de hırsız (olarak) becerikli olması gerekir, bunlar onun tüm sanatının asıl mevzusudur. Şu halde, kazanılmış olanı korumak, kaybedilmiş olanı yeniden kazanmak ya da düşmanların niyetini önceden fark etmek için başka hangi egzersiz bu kadar yeterli ön alıştırma yaptırır? Eğer birisi var olduğunu söylerse, şaşırıyorum. Zira egzersizlerin birçoğu aksi bir şekilde zekayı tembelle, uyuşuk ve yavaş çalıştırır. Ayrıca palaestrada birçok taç ödüllü oyunlar için uygulanan böylesi egzersizler erdemden ziyade çok fazla et / şişmanlık getirir. Her halükârda birçoğu o kadar çok şişmanladılar ki zor nefes aldılar. Böylesi (adamlar) savaşta iyi komutanlar ya da kraliyet veya vatandaşlıkla ilgili meselelerin yöneticileri olamazlar. Her ne olursa olsun herhangi biri, bunlardansa domuzlara daha çok güvenirdi.

Koşuyu ve vücudu incelten diğer egzersizleri de benzer şekilde uygun bulduğumu düşünebilirsin. Ancak bu (906K) böyle değil. Zira ben her yerde orantısızlığı eleştiriyorum ve her sanatın orantılı uygulanması gerektiğini söylüyorum, şayet bir şey orantıdan yoksunsa, bu iyi değildir. Bu yüzden kondisyonu zayıflattığı ve erkek ruhunu hiç eğitmediği için koşuyu tavsiye etmiyorum. Elbette zafere kazanmak, hızlı bir şekilde kaçanların değil, bilakis üstün gelmek için göğüs göğüse mücadele edenlerindir. Bu sebepten dolayı Lakedaimonlular çok hızlı koşmada değil, ancak cesaretli kişiler olarak kaçmamakta muktedirler. Sağlık açısından da iyice incelersen, vücudun kısımları eşit olmayan bir şekilde çalıştığı ölçüde sağlıklıdır. Bu süreçte vücutta bazı kısımlar aşırı derecede çalışmak zorundayken, bazıları tamamıyla hiçbir şey yapmaz. Bunlardan hiçbiri iyi değildir, bilakis her ikisi de hem hastalıkların tohumlarını besler hem de düşük bir kapasite oluşturur.

IV. Μάλιστα οὖν ἐπαινῶ γυμνάσιον, ὃ καὶ σώματος ὑγίειαν ἱκανὸν ἐκπορίζειν καὶ μερῶν εὐαρμοσίαν καὶ ψυχῆς ἀρετήν, ἃ πάντα τῷ διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας ὑπάρχεικαὶ γὰρ ψυχὴν εἰς πάντα δυνατὸν (907K) ὠφελεῖν καὶ τοῦ σώματος τὰ μέρη δι' ἴσου πάντα γυμνάζειν· ὃ καὶ μάλιστα εἰς ὑγίειαν συμφέρει καὶ συμμετρίαν ἕξω ἐργάζεται, μήτ' ἄμετρον πολυσαρκίαν μήτ' ὑπερβάλλουσαν ἰσχύοντα φέρον, ἀλλ' εἰς τε τὰς ἰσχύος δεομένας πράξεις ἱκανὸν καὶ ὅσαι τάχους χρῆζουσιν ἐπιτήδειον. οὕτω μὲν οὖν ὅσον ἐν αὐτῷ τὸ σφοδρότατον οὐδενὸς τῶν πάντων κατ' οὐδὲν ἀπολείπεται. τὸ δὲ πρῶτατον ἴδωμεν αὐθις, ἔστι γὰρ ὅτε καὶ τούτου δεόμεθα διὰ θ' ἡλικίαν ἢ μηδέπω φέρειν ἰσχυροὺς πόνους ἢ μηκέτι δυνάμενοι καὶ κάματον ἐπανεῖναι βουληθέντες ἢ ἐκ νόσων ἀνακομιζόμενοι. δοκεῖ δέ μοι κἀν τούτῳ πλέον ἔχειν ἐτέρου παντός· οὐδὲν γὰρ οὕτω πρῶτον ὡς αὐτὸ τοῦτ', εἰ πράως αὐτὸ μεταχειρίζοιο. δεῖ δὲ μέσῳ μὲν οὖν τῆνικαῦτα χρῆσθαι μηδενὶ σύμμετρον ἀποστάντα, τὰ μὲν ἡρέμα προβαίνοντα, τὰ δὲ καὶ κατὰ χώραν μένοντα, μὴ πολλὰ διαγωνισάμενον, ἐπὶ τῷδε δὲ τρίψῃσι μαλακαῖς δι' ἐλαίου καὶ λουτροῖς θερμοῖς (908K) χρῆσθαι. τοῦτο μὲν οὖν ἀπάντων ἐστὶ πρῶτατον, ὥστε καὶ ἀναπαύσασθαι δεομένῳ συμφορώτατον εἶναι καὶ ἀρρώστου δύνάμιν ἀνακαλέσασθαι δυνατώτατον καὶ γέροντι καὶ παιδί συμφορώτατον.

ὅσα δὲ τούτου μὲν ἰσχυρότερα, τοῦ δ' ἄκρως σφοδροῦ πρῶτερα διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας ἐνεργεῖται, χρὴ καὶ ταῦτα γινώσκῃν, ὅστις γ' ὀρθῶς βούλεται διὰ παντός αὐτὴν μεταχειρίζεσθαι. καὶ γὰρ εἴ ποτε δι' ἀναγκαίων ἔργων, οἷά τινα πολλὰ πολλάκις ἡμᾶς καταλαμβάνει, πονήσεως ἀμέτρως ἢ τοῖς ἄνω μέρεσι καὶ τοῖς κάτω πᾶσιν ἢ ποσὶ μόνοις ἢ χερσίν, ἔνεστί σοι διὰ τοῦδε τοῦ γυμνασίου τὰ μὲν ἀναπαῦσαι, τὰ πρότερον κεκμηκότα, τὰ δ' εἰς τὴν ἴσην ἐκείνοις κίνησιν καταστῆσαι, τὰ πρότερον ἀργὰ παντελῶς μεμενηκότα. τὸ μὲν γὰρ ἐκ διαστήματος ἱκανοῦ βάλλειν εὐτόνως, ἢ οὐδὲν τοῖς σκέλεσιν ἢ παντάπασιν ὀλίγα χρώμενον, ἀναπαύει μὲν τὰ κάτω, τὰ δ' ἄνω κινεῖ σφοδρότερον· τὸ δ' ἐπὶ πλέον διαθέοντα καὶ ὠκέως ἐκ πολλῶν διαστημάτων ὀλιγάκις προσχρῆσθαι τῇ βολῇ τὰ κάτω μᾶλλον διαπνεεῖ. καὶ τὸ μὲν ἠπειγμένον ἐν αὐτῷ (909K) καὶ ταχὺ χωρὶς συντονίας ἰσχυρᾶς τὸ πνεῦμα μᾶλλον γυμνάζει· τὸ δ' εὐτόνον ἐν ταῖς ἀντιλήψεσι καὶ βολαῖς καὶ λαβαῖς, οὐ μὴν ταχὺ γε, τὸ σῶμα μᾶλλον ἐντείνει τε καὶ ῥώννυσιν· εἰ δ' εὐτόνον θ' ἄμα καὶ ἠπειγμένον εἴη, διαπνήσει τοῦτο μεγάλως καὶ τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα καὶ πάντων ἐσται γυμνασίων σφοδρότατον. ἐφ' ὅσον δὲ δεῖ καθ' ἐκάστην χρεῖαν ἐπιτείνειν τε καὶ ἀνιέναι, γράψαι μὲν οὐχ οἷόν τε, τὸ γὰρ ἐν ἐκάστῳ ποσὸν ἄρρητον, ἐπ' αὐτῶν δὲ τῶν ἔργων εὐρεῖν τε καὶ διδάξαι δυνατὸν, ἐν ᾧ δὲ καὶ μάλιστα τὸ πᾶν κῦρος· οὐδὲ γὰρ ἢ ποιότης ἐστὶ χρήσιμος, εἰ τῷ ποσῷ διαφθειροίτο. τοῦτο μὲν δὴ τῷ παιδοτρίβῃ μεθείσθω τῷ μέλλοντι τὸ γυμνάσιον ὑψηλοῦσθαι.

V. Τὸ δ' ὑπόλοιπον τοῦ λόγου περαινέσθω. βούλομαι γὰρ ἐφ' οἷς εἶπον ἀγαθοῖς προσεῖναι τῷδε τῷ γυμνασίῳ μηδ' οἷων τε καὶ ὅσον ἐκτός ἐστι κινδύνων παραλιπεῖν, οἷς τὰ πλεῖστα τῶν ἄλλων περιπίπτει. δρόμοι μὲν γὰρ ὠκεῖς πολλοὺς ἤδη διέφθειραν, ἀγγεῖον ἐπίκαιρον ῥήξαντες. οὕτω δὲ καὶ φωναὶ μεγάλαί θ' ἄμα καὶ σφοδραὶ καθ' ἓνα χρόνον (910K) ἀθρόως ἐκφωνηθεῖσαι μεγίστων κακῶν οὐκ ὀλίγοις αἰτίαι κατέστησαν. καὶ μέντοι καὶ ἵππασίαι σύντονοι τῶν τε κατὰ νεφροὺς ἔρρηξάν τι καὶ τῶν κατὰ θώρακα πολλάκις ἐβλαψαν, ἔστι δ' ὅτε καὶ τοὺς σπερματικούς πόρους, ἵνα τὰ τῶν ἵππων ἀμαρτήματα παραλείπω, δι' ἃ γε πολλάκις ἐκπεσόντες τῆς ἕδρας οἱ ἵππεῖς παραχρῆμα διεφθάρησαν. οὕτω δὲ καὶ τὸ ἄλμα καὶ ὁ δίσκος καὶ τὰ διὰ τοῦ σκάπτειν γυμνάσια πολλοῖς μελῶν τι διέστρεψε γυμνασθεῖσιν. τοὺς δ' ἐκ τῆς παλαιστρας τί δεῖ καὶ λέγειν, ὡς ἅπαντες λελώβηνται τῶν Ὀμηρικῶν Λιτῶν οὐδὲν μείον; ὡς γὰρ ἐκείνας φησὶν ὁ ποιητῆς “χωλάς τε ῥυσάς τε παραβλώπας τ' ὀφθαλμῷ,” οὕτω τοὺς ἐκ τῆς παλαιστρας ἴδοις ἂν ἢ χλωλοὺς ἢ διεστραμμένους ἢ τεθλασμένους ἢ πάντως γέ τι μέρος πεπηρωμένους. εἰ δὲ πρὸς οἷς εἶπον ἀγαθοῖς ἔτι καὶ τοῦθ' ὑπάρχει τοῖς διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας γυμνασίοις, ὡς μηδὲ κινδύνῳ πελάζειν, ἀπάντων ἂν εἴη πρὸς ὠφέλειαν ἄριστα παρεσκευασμένα.

IV. Bu sebeple hem beden yeterli ölçüdeki sağlığını hem (vücudun) kısımlarının uygunluğunu hem de ruhun erdemini sağlayan egzersizi özellikle taktir ediyorum, ki tüm bunlar küçük topla yapılan (egzersizde) bulunur. Zira ruha tümüyle yararlı olabilir ve vücudun tüm kısımlarını eşit düzeyde çalıştırabilir. Özellikle hem sağlık için faydalıdır hem de uygun ölçüde kondisyon oluşturur, ne orantısız şişmanlık ne de aşırı zayıflık getirir, bilakis güç gerektiren egzersizler için yeterli, aynı derecede hız gerektiren işler için uygundur. Böylece gerçekten bu (egzersizdeki) fazla gücün / enerjinin, diğer egzersizlerin hiçbirinden hiçbir bakımdan eksisi yoktur. Şu hâlde yine de aşırı yumuşaklığı gözden geçirelim. Çünkü, hem ağır işleri taşıyamayacağı ya da artık katlanamayacağı zaman hem de meşakkati azaltmanın ya da hastalıktan kurtulmanın istendiği bir yaşta buna ihtiyaç duyarız. Bana öyle geliyor ki, bunda bile diğer tüm (egzersizlerden) daha fazlasını sunar. Şayet aşırıya kaçmadan/ölçülü bir şekilde uygularsan, hiçbir şey bu kadar yumuşak/nazik olmaz. Şu hâlde, bu şartlar altında, ölçüden hiç uzaklaşmadan, bazen yavaşça ilerleyerek, bazen de bir yerde bekleyerek, çok fazla mücadele etmeden ortada (bir pozisyon) almak, sonrasında da zeytinyağıyla yumuşak bir masaj ve sıcak banyoları kullanmak (908K) gerekir. Şüphesiz bu hepsinden daha yumuşak olanıdır, öyle ki dinlenmeye ihtiyaç olduğunda en yararlı, zayıf bir kapasiteyi iyileştirmek için etkili, hem yaşlılar hem de çocuklar için en yararlı olanıdır.

Bundan daha güçlü ancak en şiddetli olandan daha yumuşak olanlar da küçük top aracılığıyla uygulanır. Bunu bütünüyle doğru bir şekilde uygulamak isteyenlerin bu şeyleri öğrenmesi gerekir. Zira, eğer bazen bizlerin sıklıkla üstlendiği zorunlu işlerden dolayı, ya alt ve üstteki tüm kısımlarda ya sadece ayaklar ya da ellerde orantısız bir şekilde çok çalışma olursa, bu egzersiz aracılığıyla önceden çalıştırılmış olan kısımları dinlendirmek, önceden tamamıyla boşa kalmış olan kısımları da öncekiyle eşit bir harekete getirmek senin için mümkündür. Çünkü (birisini topu) yeterli mesafeden enerjik bir şekilde atarsa, ya bacaklarını hiç kullanmaz ya da gerçekten çok az kullanır, bu şekilde aşağı (kısımlar) dinlenir, yukarı (kısımlar) ise şiddetli bir şekilde hareket eder. Öte yandan çok fazla koşarak, hızlı bir şekilde çok uzak mesafelerden birkaç kez atıştan yararlanmak alt kısımları daha çok çalıştırır. Ve bunda (909K) güçlü bir enerji/tansiyon olmaksızın hız ve ivedilik söz konusu olduğunda nefes daha çok çalışır. Kavrayışlarda, atışlarda ve tutuşlarda gerçekte hızlı değil ama enerjik olan bedeni çok fazla zorlar ve güç sarf eder. Oysa ki hızla birlikte enerji olursa, bu şekilde hem beden hem de nefes çok fazla çalışacaktır ve tüm egzersizlerin içinde en kuvvetlisi olacaktır. Her kullanımda ne kadar zorlamanın ve bırakmanın yeterli olduğunu yazmak imkansızdır, çünkü her durum için miktar söylenmemiştir, (bunu) çalışmaların kendisinde keşfetmek ve öğrenmek mümkündür, bunun tüm ispatı kendi içindedir. Çünkü, şayet miktar bozulursa, nitelik yararlı olmaz. Bu, egzersizi öğretecek olan paidotribese bırakılmalıdır.

V. Tartışmanın geri kalanını bitirelim. Burada bu egzersize ait olan iyi şeyleri söylemek istiyorum, ne tür ve ne kadar olursa olsun, diğer (egzersizlerin) çoğunun karşılaştığı tehlikelerden hariç bırakılmıştır. Hızlı koşular, hayati damarı yırtıklarında birçoklarını hemen öldürürdü. Bu şekilde, yüksek ve aynı zamanda güçlü sesler de bir seferde aniden haykırıldığında, (910K) az olmayacak sayıda (insanda) büyük zararlara sebep olur. Ve gerçekten şiddetli ata binme böbreklerle ilgili şeylerin yırtılmasına ve sıklıkla göğüs kafesiyle ilgili şeylerin ve hatta bazen de sperm kanallarının sakatlanmasına (sebeplendirir). Burada atların hatalarını es geçiyorum, ki sıklıkla atın sırtından düştükleri için biniciler hemen ölürlerdiler. Aynı şekilde atlama, disk atma ve kazma aracılığıyla (yapılan) egzersizler esnasında uzuvlardan birinin burkulmasına /dönmesine (sebeplendirir). Hepsisi de Homeros İlahilerindekinden daha az sakatlanmamış olan palaestradan çıkanlar için ne söylemek gerekir? Zira şairin onlara dediği gibi *“hem topal, hem (yüzleri) kırışık, hem de gözleri kör”*, bu şekilde palaestra’dan çıkanları topal, eğri büğrü, ezilmiş ya da bir kısmı tamamen sakatlanmış (olarak) gözlemlersin. Söylediğim iyi şeylere ek olarak küçük top aracılığıyla egzersizler gerçek şu ki hiçbir tehlike taşımadığından, fayda açısından hepsinden daha iyi bir hazırlık olacaktır.

BİBLİYOGRAFYA

- Johnston I. 2006. *Galen. On Diseases and Symptoms*. Cambridge.
- Johnston I. 2018a, "Galen and His System of Medicine". Eds. P.T. Keyser & J. Scarborough, *Oxford Handbook of Science and Medicine in the Classical World*. Oxford, 766 - 788.
- Johnston I. 2018b. Galen. *Hygiene, Volume II: Books 5–6. Thrasylbulus. On Exercise with a Small Ball* (Loeb Classical Library 536). Cambridge.
- Jouanna J. 2009. "Does Galen Have a Medical Programme for Intellectuals and the Faculties of the Intellect?". Eds. C. Gill & T. Whitmarsh & J. Wilkins, *Galen and the World of Knowledge*. Cambridge, 190 - 206.
- Marquardt I. 1884. *Galen. Scripta Minora*. Teubner.
- Mattern S.P. 2008, *Galen and the Rhetoric Healing*. Baltimore.
- Nutton V. 2020. *Galen. A Thinking Doctor in Imperial Rome*. New York.
- Rocca J. 2003. *Galen on the brain. Anatomical Knowledge and Physiological Speculation in the Second Century AD* (Studies in Ancient Medicine; Vol. 26). Leiden.
- Scarborough 1985. "Galen on Roman Amateur Athletics". *Arete: Journal of Sport Literature* 2, 171-176.
- Singer 1997. *Galen. Selected Works*. Oxford.