

Le Olimpiadi della salute

All'inaugurazione dei giochi di Pechino verrà presentata una preziosa edizione del «De arte gymnastica» di Girolamo Mercuriale (1530-1606), il medico che descrisse gli esercizi degli antichi per vivere sani e belli

di **Girolamo Mercuriale**

Sebbene Galeno, il principe di tutti i medici dopo Ippocrate, fosse dell'opinione che l'arte ginnastica non fosse stata ancora inventata ai tempi di Omero, ma che cominciasse a essere coltivata solo poco prima dell'epoca di Platone, sembra tuttavia verosimile ritenere che qualche seme fosse già stato gettato e che quasi ne trasparissero i primordi al tempo della guerra di Troia, cantata dallo stesso poeta. Per non dire che quell'arte potrebbe addirittura risalire a molto prima, senza tuttavia avere avuto ancora un nome, senza essere coltivata e ricondotta alle regole e alla forma di un'arte, né avere scrittori che la togliessero dall'oblio. Crederlo non è affatto insensato se è vero, come Galeno scrive in un altro passo, che tutti gli uomini nascono con una propensione per la musica e la ginnastica. Il fatto che qualche forma dell'arte ginnastica esistesse ai tempi di Omero può essere ben compreso dai lettori del poeta che hanno osservato - come si legge nei libri VIII e XXIII dell'Odissea - che di tanto in tanto i soldati greci si esercitavano nel lancio del disco, nel pugilato, nelle gare coi carri, nel tiro con l'arco e altre cose di questo genere, che in seguito sono passate a far parte della ginnastica. Anche se non abbiamo alcuna informazione esplicita su come, e seguendo quale ordine, si sia pervenuti a quest'arte, tuttavia possiamo farci una congettura sulla base di quanto scrive Plutarco nel libro quinto, problema III, del *Simposio*, dove racconta che all'inizio si trattava di semplici gare che avevano come scopo solo la vittoria e una corona e che, in seguito, si passò da queste gare a cerimonie religiose nelle quali vennero istituite gare tra coloro che volevano compiere riti sacri a qualche dio e divertire il popolo che accorreva alle feste.

Penso che, alla fine, le gare fossero trasferite dalle cerimonie religiose al ginnasio perché in quei primi tempi, quando le persone conducevano una vita equilibrata e godevano di una perpetua buona salute, avevano una sola preoccupazione, quella di riuscire a essere adattissimi alla guerra e a vincere il nemico. Per questa ragione, per non consumarsi nell'inedia nei tempi di ozio, si impegnavano in esercizi nei quali si assegnavano anche dei premi ai vincitori, di modo che, allettati dal piacere e dalla speranza di un premio, fos-

sero più desiderosi e più preparati a combattere acutamente il nemico. Ecco perché Omero immagina nel secondo libro dell'*Iliade* che i soldati si intrattessero sulla spiaggia con lanci del disco, di frecce e giavellotti, e nel libro XXIII che «Achille trattenne i soldati e li fece sedere in ampio cerchio, e fece recare dalle navi i premi dei giochi; tripodi e lebeti, poderosi buoi e cavalli e muli e donne dalla bella cintura e armature luccicanti». Da questi, e dai versi seguenti, è abbastanza chiaro quale fosse in quei primi secoli lo scopo delle gare: da un lato procurarsi qualche forma di piacere e la speranza di vincere un premio, e dall'altro acquisire l'agilità e l'abilità necessaria per raggiungere la vittoria sul nemico in guerra. Dopo quei tempi, quando il culto degli dei e le celebrazioni di sacrifici cominciarono ad aumentare e gli uomini vi si recavano festosi e con piacere, queste gare vennero istituite come parte delle celebrazioni solenni degli dei, e vennero considerate, e di fatto erano, gradite sia agli dei che agli uomini e, per prevenire la mancanza di concorrenti, i premi, che di solito spingono gli uomini a osare qualunque cosa, erano in queste gare più prestigiosi e desiderabili, come afferma Aristotele. Non appena si cominciò a gareggiare soltanto per dei premi, che in greco erano chiamati *athla*, i partecipanti vennero chiamati *athletai*; come narra Erotiano, gli abitanti dell'Attica preferivano il termine *asketai* e i Latini *athletae*. Tra questi ultimi le gare vennero chiamate "giochi" (*ludi*) dal momento che gare di questo tipo si tenevano per divertire il popolo non solo in cerimonie in onore degli dei, ma anche in anfiteatri e, ancor prima che gli anfiteatri fossero costruiti per il pubblico, in luoghi privati come erano gli *athloi* presso i Greci.

Come si ebbero i Giochi olimpici a Pisa in Elide, o i Giochi nimei a Cleone, i Giochi itsmici sull'itsmo o i Giochi pizici a Delfi e altri di questo tipo, così i Romani avevano i ludi Capitolini, i ludi secolari e altri giochi analoghi, nei quali oltre ai premi, ai vincitori erano attribuiti grandi onori talché non solo dopo la gara erano premiati con la palma della vittoria e una corona ma anche, per citare le parole di Vitruvio, quando ritornavano alle loro città trionfanti per la vittoria erano trasportati su quadrighe sulle mura e ricevevano una rendita perpetua a spese del pubblico denaro. Finché lo stile di vita degli uomini si mantenne parco, gli scopi delle esercitazioni fisiche erano soltanto questi. Tuttavia, col

creocere del lusso e del numero di persone prive a lungo di una buona salute, per recuperare la salute, curare le infermità e acquisire una sana costituzione si cominciarono a istituire gli esercizi fisici, cosa che avvenne poco prima dell'età di Ippocrate, quando Erodico - così narra Platone - aggiunse alla medicina la ginnastica, che fino ad allora aveva avuto credito e posto solo nelle cerimonie religiose, nei giochi e nelle esercitazioni belliche. Questo, a mio parere, non era altro se non trasformare, al fine di conservare la salute e acquisire una buona condizione fisica, quelle che fino ad allora erano state gare ed esercitazioni intraprese soltanto per corone, premi e disciplina militare, così come per placare gli dei e divertire gli uomini. In seguito quei primi ginnasti (e anche quelli che vennero dopo di loro), edotti com'è verosimile da medici e filosofi, impararono che quegli esercizi giovavano in modo mirabile al corpo e, regolando alcuni aspetti, aggiungendone altri, trasferendosi da luoghi pubblici a luoghi particolari e adatti, conclusero infine con certe regole, massime e limiti. E così inventarono tutta l'arte della *gymnastike*, il cui esercizio non ha quasi altro scopo che ottenere una buona condizione fisica e conservare la salute.

Per invogliare alla gara vennero introdotti dei premi, in greco «athla». Ecco perché oggi ci sono gli «atleti»

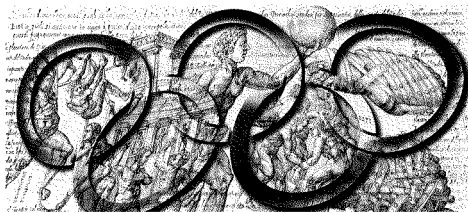


In palestra con Apollo

di **Umberto Bottazzini**

Un'opera oltremodo utile non solo ai medici, ma anche a tutti coloro che sono dediti alla conoscenza dell'antichità e intendono conservare un buono stato di salute. Così Girolamo Mercuriale presenta la sua *De arte gymnastica* (1569), l'opera che ha consegnato alla storia il nome del grande medico e umanista cinquecentesco. Nato a Forlì nel 1530, dopo aver studiato a Padova medicina e filosofia, Mercuriale trascorre un lungo periodo a Roma, dove entra a far parte del cenacolo di dotti raccolti intorno alla figura del cardinale Alessandro Farnese, nipote del papa Paolo III del quale diviene medico personale. La pubblicazione del *De arte gymnastica*, la prima opera della sua ricca produzione scientifica, gli assicura la cattedra di medicina pratica all'Università di Padova e una fama straordinaria in Europa. Nel 1573 Mercuriale è chiamato a Vienna a curare l'imperatore Massimiliano II d'Asburgo che lo nomina cavaliere e conte palatino. Nel 1587 lascia la cattedra di Padova per la cattedra di medicina teorica a Bologna e cinque anni dopo accetta la chiamata del granduca di Toscana Ferdinando I come "sovraindiano di medicina" all'università di Pisa dove resta fino a pochi mesi prima della morte, avvenuta a Forlì nel 1606. Che cos'è la ginnastica, come e quando fu inventata, e condotta a perfezione? si chiede Mercuriale. Quali esercizi

erano praticati nell'antichità? Quali sono la modalità e il tipo di esercizi che contribuiscono al mantenimento di una buona salute? E quali i vantaggi per chi pratica assiduamente quest'arte? L'arte ginnastica, spiega Mercuriale, è una disciplina che tiene conto della varietà e delle caratteristiche degli esercizi utili a mantenere una sana costituzione fisica. Questo è lo scopo ultimo di quest'arte, egli afferma ripetutamente, ciò che la distingue sia dall'atletica intesa come puro esercizio fisico, che ha per fine di acquisire la forza necessaria a superare gli avversari e ottenere la vittoria, sia dagli esercizi di carattere militare compiuti in vista della battaglia, quella che Galeno chiamava la "ginnastica viziosa". Non senza ragione gli ateniesi avevano consacrato il ginnasio ad Apollo, il dio della salute e del benessere fisico, scrive Mercuriale ammirato di fronte alle rovine delle splendide terme e dei ginnasi costruiti dai Greci e dai Romani. Certo, nella concezione moderna gli atleti sono molto diversi da quelli che ammirava Mercuriale. E la medicina (insieme con la chimica) è sempre più spesso chiamata in causa con intenti poco nobili. Ma non c'è dubbio che il *De arte gymnastica* rappresenti una pietra miliare nella storia di questa disciplina. È a ragione, in occasione dei Giochi olimpici, per onorare il suo illustre concittadino l'Associazione «Nuova civiltà delle macchine» di Forlì ha predisposto una magnifica edizione critica del *De arte gymnastica* affidata alle cure di Concetta Pennuto, arricchita di tavole originali e apparati critici, con testo latino a fronte e traduzione inglese di Vivian Nutton (Olschki, Firenze, pagg. 1.136, € 120,00) per rendere l'opera accessibile a un pubblico internazionale. Un ampio saggio di oltre duecento pagine di Jean-Michel Agasse su Girolamo Mercuriale - Humanism and Physical Culture in the Renaissance completa il volume, che sarà presentato a Pechino in apertura dei prossimi Giochi olimpici.



Dalla Grecia alla Cina. L'illustrazione di Domenico Rosa, ispirata alle tavole del «*De arte gymnastica*» di Girolamo Mercuriale (1569), raffigura le diverse specialità sportive dall'antichità ai giorni nostri