

καὶ ἐπίκοινος, ἐπαίζετο ὑπὸ πλειόνων συμπαικτόρων, ἰσταμένων ἐν δυσὶ σειραῖς ἀπέναντι ἀλλήλων. Ἦγον εἰς τὸ μέσον οἰονεὶ μεθόριον γραμμὴν, καλουμένην σκύρον, διὰ λίθων παρατεθειμένων ἀλλήλοις ἢ καὶ ἀπλῶς ἐπίσεσφωρευμένων (λατύπης). Ἐπὶ ταύτης τῆς μεθορίου γραμμῆς ἐτίθετο ἡ σφαῖρα· δύο ἄλλαι γραμμαὶ διεγράφοντο ὀπίσθεν ἀμφοτέρων τῶν σειρῶν τῶν συμπαικτόρων· ὁ πρῶτος ἀναλαβὼν τὴν σφαῖραν ἔρριπτεν αὐτὴν ὑπεράνω τῆς ἀντικειμένης σειρᾶς τῶν συμπαικτόρων, καὶ τούτων ἦν ἔργον τὸ λαβεῖν αὐτὴν καὶ ρίψαι πάλιν πρὸς τοὺς ἀντιπάλους· τοῦτο ἐπανελαμβάνετο, μέχρις οὗ ἢ μία τῶν μερίδων ἐξώθει τὴν ἐτέραν εἰς τὴν ὀπίσθεν αὐτῆς διαγεγραμμένην γραμμὴν. Οὕτως ὁ Πολυδεύκης (Θ', 104)· «καὶ ἡ μὲν ἐπίσκυρος καὶ ἐφηδικὴ καὶ ἐπίκοινος ἐπίκλην ἔχει, παίζεται δὲ κατὰ πλῆθος διαστάντων ἰσῶν πρὸς ἰσους, εἶτα μέσσην γραμμὴν λατύπη ἐλκυσάντων, ἣν σκύρον καλοῦσιν, ἐφ' ἣν καταθέντες τὴν σφαῖραν, ἐτέρας δύο γραμμὰς κατόπιν ἐκατέρας τῆς τάξεως καταγράφαντες, ὑπὲρ τοὺς ἐτέρους οἱ προανελόμενοι ρίπτουσιν, οἷς ἔργον ἦν ἐπιδράξασθαι τε τῆς σφαίρας φερομένης καὶ ἀντιβαλεῖν, ἕως ἂν οἱ ἕτεροι τοὺς ἐτέρους ὑπὲρ τὴν κατόπιν γραμμὴν ἀπώσωνται.» καὶ (107)· «ἔξεστι δὲ καὶ σφαιρομαχίαν εἰπεῖν τὴν ἐπίσκυρον τῆς σφαίρας παιδιάν» Περὶ δὲ τῆς παραγωγῆς ὁ Εὐστάθιος (εἰς Ὀδ. Θ, σ. 1601. 35) σημειοῖ· «σκύρος, λατύπη, ἐφ' ἧς ἐστῶτες οἱ σφαιρίζοντες τῇ τῆς σφαίρας βολῇ ἐδίωκον ἀλλήλους, ὅθεν ὁ τρόπος ἐπίσκυρος ἐλέγετο». Αὕτη ἡ σφαιριστικὴ παιδιὰ ἐφαίνετο ὅτι ἦν ἐπὶ πολὺ διαδεδομένη καὶ ἰδίως ἐπεχωρίαζεν ἐν Σπάρτῃ.

§ 16. Ζωηρότατον εἶδος παιδιᾶς σημαίνει ἡ φαινίνδα (κατ' ἄλλους φεν(ν)ίνδα) ὀνομασθεῖσα οὕτω κατὰ μὲν τὸν Πολυδεύκην ἐκ τοῦ εὐρετοῦ Φαινίνδου ἢ ἐκ τοῦ φενακίζειν, κατ' Ἀθήναιον δὲ ἐκ τοῦ παιδοτρίβου Φαινεστίου ἢ ἀπὸ τῆς βολῆς, ἀπὸ τῆς ἀφέσεως. Ὁ μὲν Πολυδεύκης (Θ', 105) λέγει· «ἡ δὲ φαινίνδα εἰρηται ἢ ἀπὸ Φαινίνδου τοῦ πρώτου εὐρόντος ἢ ἀπὸ τοῦ φενακίζειν, ὅτι ἐτέρω προδείξαντες ἐτέρω ρίπτουσιν, ἐξαπατώντες τὸν οἰόμενον· εἰκάζοιτο δ' ἂν εἶναι ἢ διὰ τοῦ μικροῦ σφαιρίου, ὃ ἐκ τοῦ ἀρκάζειν ὠνόμασται· τάχα δ' ἂν καὶ τὴν ἐκ τῆς μαλακῆς σφαι-

ρας παιδιάν οὕτω τις καλοίη». Ὁ δ' Ἀθήναιος (Α', 15)· «ἐκα-
 λείτο δὲ φαινίνδα ἀπὸ τῆς ἀφέσεως τῶν σφαιριζόντων, ἢ ὅτι εὐ-
 ρετῆς αὐτῆς, ὡς φησιν Ἰόβας ὁ Μαυρούσιος, Φαινέστιος ὁ παιδο-
 τρίβης· καὶ Ἀντιφάνης, «φαινίνδα παίζω νῆστις ἐν Φαινεστίου».
 Τὸ δὲ Μέγα Ἐτυμολογικὸν ἐν λέξει «φεννίς, παιδιὰ διὰ σφαίρας
 γινομένη· ἔστι καὶ φενίνδα ἀπὸ τοῦ φενακίνδα κατὰ συγκοπὴν —,
 ἀπὸ τῆς ἀφέσεως τῶν σφαιριζόντων». Ἀλλὰ διὰ τί οὐχὶ ἀπὸ τοῦ
 φαίνειν; καὶ ὁ Εὐστάθιος ἤδη σημειοῖ ὅτι «οὐ πάνυ ἀκριβῶς
 οὕτω ἠτυμολόγησαν οἱ παλαιοί». Κατὰ τὴν εἰκασίαν τοῦ Πολυ-
 δεύκου, ὅτι ἐγένετο διὰ τοῦ μικροῦ σφαιρίου, «ὁ ἐκ τοῦ ἀρπά-
 ζειν ὠνόμασται», ἦν ἡ φαινίνδα συνώνυμος τῷ ἀρπαστῷ, πρὸς ὃ
 συμφωνεῖ καὶ ὁ Ἀθήναιος (Α', 14)· «τὸ δὲ καλούμενον διὰ τῆς
 σφαίρας ἀρπαστὸν φαινίνδα ἐκαλεῖτο, ὃ ἐγὼ πάντων μάλιστα
 ἀσπάζομαι»· ἀλλ' ἦν καὶ λίαν ἐπίπονον· «πολὺ δὲ τὸ σύντονον
 καὶ καματηρὸν τῆς περὶ τὴν σφαιριστικὴν ἀμίλλης τό τε κατὰ
 τοὺς τραχηλισμοὺς ῥωμαλέον, παρατιθεῖς τὸ τοῦ Ἀντιφάνους
 «οἴμοι κακοδαίμων τὸν τράχηλον ὡς ἔχω». Περιγράφει δὲ τὴν
 φαινίνδα παιδιάν ὁ Ἀριστοφάνης οὕτω· «σφαῖραν λαβῶν, τῷ μὲν
 διδοὺς ἔχαιρε, τὸν δ' ἔφευγ' ἄμα, τοῦ δ' ἐξέκρουσε, τὸν δ' ἀνέ-
 στησε πάλιν, κλαγκταῖσι φωναῖς... ἔξω, μακράν, παρ' αὐτόν,
 ὑπὲρ αὐτόν, κάτω, ἄνω, βραχείαν ἀπόδος, ἐγκαταστρέφει».
 Ἐνταῦθα ἀπηγεῖτο μεγίστη ἐπιδεξιότης εὐκάμπτου καὶ ἐλαστικοῦ
 σώματος, καὶ ὁ καλῶς ἡσκημένος ἠδύνατο ἀναπτύσσειν χάριν
 καὶ εὐρυθμίαν, οἷαν περιγράφει ὁ Δαμόξενος παρ' Ἀθηναίῳ (Α',
 15)· «Νεανίας τις ἐσφαίριζεν εἰς ἐτῶν ἴσως ἐκκαίδεκα ἢ ἐπτα-
 καίδεκα Κῶος· θεοὺς γὰρ φαίνεθ' ἢ νῆσος φέρειν· ὅς ἐπεὶ ποτ'
 ἐμβλέψειε τοῖς καθημένοις, ἢ λαμβάνων τὴν σφαῖραν ἢ διδοὺς,
 ἄμα πάντες ἐβοῶμεν, ἢ τ' εὐρυθμία, τό τ' ἦθος, ἢ τάξις θ' ὄση ἐν
 τῷ τι πράττειν ἢ λέγειν ἐφαίνετο, πέρας τι κάλλους ἄνδρες· οὐτ'
 ἀκήχοα ἔμπροσθεν οὐθ' ἐώρακα τοιαύτην χάριν». Προσεπιφέρει
 δὲ ὁ Ἀθήναιος· «ἐσφαίριζε δὲ οὐκ ἀηδῶς καὶ Κτησίβιος ὁ Χαλ-
 κιδεὺς φιλόσοφος καὶ πολλοὶ διὰ τὴν σφαιριστικὴν αὐτῷ συνα-
 πεδύοντο τῶν Ἀντιγόνου τοῦ βασιλέως φίλων». Ὁ Ἡσύχιος
 ὀνομάζει τὴν αὐτὴν παιδιάν ἐφετίνδα καὶ ἐτυμολογεῖ αὐτὴν ἐπί-

σης ἐσφαλμένως ἐκ τοῦ φενακίζειν· «ἐφετίνδα, εἶδος παιδιᾶς, ἔταν σφαῖραν ἄλλη προτείναντες ἀλλαγῆ βάλλωσι, καὶ πεποίηται παρὰ τὸ φενακίζειν». Ἄλλὰ κάλλιον προφανῶς «παρὰ τὴν ἔφεισιν» ἦτοι βολὴν, συμζωνότερον πρὸς τὸ Μέγα Ἐτυμολογικόν. Τοιαύτη τις φαίνεται ὅτι ἦν καὶ ἡ παιδιὰ τοῦ Ἀλεξάνδρου, ἣν ὁ Πλούταρχος (Ἄλεξ. 39) ἀναφέρει μετὰ τοῦ εὐφυοῦς ὑπαινιγμοῦ ἐπὶ τὸ ἀποφθεγματικώτερον. «Σεραπίωνι δὲ τῶν ἀπὸ σφαίρας τινὶ νεανίσκων οὐδὲν ἐδίδου, διὰ τὸ μηδὲν αἰτεῖν· ὡς οὖν εἰς τὸ σφαιρίζειν παραγενόμενος Σεραπίων, ἄλλοις ἔβαλλε τὴν σφαῖραν, εἰπόντος τοῦ βασιλέως, «ἐμοὶ δ' οὐ δίδως;» — «Οὐ γὰρ αἰτεῖς» εἶπεν». Εἶδομέν ὅτι ὁ Πολυδεύκης μνημονεύει μόνον τοῦ μικροῦ σφαιρίου ἐν τῇ παιδιᾷ φακίνδα, «ὅπερ ὠνόμασται ἀπὸ τοῦ ἀρπάζειν», καὶ ἐν τῇ οὐρανίᾳ παιδιᾷ σημαίνει τὴν λήψιν τῆς σφαίρας πρὶν ἢ πέση εἰς τὸ ἔδαφος διὰ τοῦ ῥήματος ἀρπάσαι, ἄλλως δὲ παρασιωπᾷ τὴν παιδιᾶν ἀρπαστόν, μὴ προστιθεὶς ἰδιαιτέραν ἐξήγησιν αὐτῆς· ὅθεν εὐλόγως εἰκάζεται ὅτι ἐταύτιζεν αὐτὴν τῇ φακίνδα, ὡς ὁ Ἀθηναῖος, ἢ τῇ οὐρανίᾳ. Ὅπωςδὴποτε καὶ τὸ ἀρπαστόν ὑπὸ αὐτὴν ταύτην τὴν ἐπωνυμίαν ἦν συνηθέστατον παρ' Ἑλλησιν, ὡς καὶ παρὰ Ῥωμαίοις, παρ' οἷς καὶ διετήρησε αὐτὸ τὸ ἐλληνικὸν ὄνομα *harpastum*. Ὁ Σχολιαστὴς Πλάτωνος (Νομ. Α, 633) λέγει περὶ τῶν Σπαρτιατῶν παίδων· «ἐνίστε δὲ καὶ σφαῖραν ἢ ἄλλο τι ἐρρίπτουν, ὥστε τὸν πρῶτον ἀρπάσαντα νικᾶν· καὶ πολλὸς αὐτοῖς οὗτος ὁ ἀγών». Παρ' Ἀρτεμιδώρῳ (Ὀνειρ. Α', 57) συνάπτεται τοῦτο μετὰ τῆς γενικῆς ὀνομασίας σφαῖρα· «ἀρπαστόν δὲ καὶ σφαῖρα (ὀρώμενα ἐν ὕπνῳ) φιλονεικίας ἀπεράντους σημαίνουσι, πολλάκις δὲ καὶ εἰς ἐταίρας ἔρωτα· ἔοικε γὰρ ἢ σφαῖρα καὶ τὸ ἀρπαστόν ἐταίρα διὰ τὸ μηδαμοῦ μένειν καὶ πρὸς πολλοὺς φοιτᾶν». Ἐντεῦθεν ἡδύνατό τις συμπεραίνειν ὅτι τοῦλάχιστον κατὰ τοὺς χρόνους τούτου τοῦ συγγραφέως ἐσημαίνει κυριώτατόν τι εἶδος σφαιρισμοῦ, ὅπερ προσεπιμαρτυρεῖται καὶ ὑπὸ τοῦ Εὐσταθίου. Ἐνταῦθα ἰδίως ἡδύνατο ἐκδηλοῦσθαι τῷ ὄντι εὐρυθμία κατὰ τὴν βολὴν τῆς σφαίρας, ὡς καὶ τέχνη, ταχύτης, ὀρθὸν βλέμμα καὶ ἀκριδῆς προσοχὴ περὶ τὴν λήψιν· διότι, ὡς δεικνύει ἡ ὀνομασία, ὑπῆρχε μεγίστη ἀμιλλὰ τῶν συμ-

παιζόντων, ἕκαστος ἐπειρᾶτο ἀρπάζειν τὴν σφαῖραν πρὸ τοῦ ἄλλου μετὰ ταχίστης κινήσεως.

§ 17. Ἄλλο εἶδος παιδιᾶς σημαίνει ἡ ἀπόρραξις· ἐν ταύτῃ ἡ σφαῖρα ἐρρίπτετο κατὰ γῆς μετὰ μεγίστης δυνάμεως, ὥστε ἀνεπήδα καὶ προσεΐπτουσα εἰς τὴν παλάμην ἀνοικτὴν πάλιν ἐβάλλετο κατὰ τοῦ ἐδάφους καὶ οὕτως ἐπανελαμβάνετο τοῦτο πολλάκις, τὰ δὲ πηδήματα τῆς σφαίρας ἠριθμοῦντο. Οὕτως ὁ Πολυδεύκης (Θ', 105) λέγει· « ἡ δὲ ἀπόρραξις, ἔδει τὴν σφαῖραν πρὸς τοῦδαφος εὐτόνως ῥήξαντα, ὑποδεξάμενον τὸ πῆδημα τῆς σφαίρας τῇ χειρὶ πάλιν ἀντιπέμψαι, καὶ τὸ πλῆθος τῶν πηδημάτων ἠριθμεῖτο ». Ὁ δὲ Εὐστάθιος (εἰς Ὀδ. Θ', 1601. 33), « ἀπόρραξις δέ, ὅταν τὴν σφαῖραν μὴ πρὸς τοῖχον, ἀλλὰ πρὸς ἔδαφος σκληρῶς ἀράττωσιν, ὅστε ἀνακρουομένην ἄλλεσθαι πάλιν ». Ἐπίσης εἶδος ἀπορράξεως ἦν, καὶ ὅτε ἡ σφαῖρα ἐρρίπτετο πρὸς τιν τοῖχον, ἐν ἧ παιδιᾷ ὁ ἠττημένος, ἀποκαλούμενος ὄνος, ἦν ὑπόχρεως ἐκτελεῖν πᾶν τὸ προσταττόμενον, ὁ δὲ νικητὴς ἐκαλεῖτο βασιλεὺς καὶ ἠδύνατο ἐπιτάττειν. Ταῦτα ὑπαινίττεται ὁ Πλάτων, ἐνθα λέγει (Θεαιτ. 146 a)· « ὁ δὲ ἀμαρτῶν καὶ ὅς ἂν αἰεὶ ἀμαρτάνῃ, καλεδεῖται, ὥσπερ φασὶν οἱ παῖδες οἱ σφαιρίζοντες, ὄνος· ὅς δ' ἂν περιγένῃται ἀναμάρτητος, βασιλεύσει ἡμῶν καὶ ἐπιτάξαι ὅ τι ἂν βούληται ἀποκρίνασθαι »· ἐνθα σημειοῖ ὁ σχολιαστὴς· « ὄνος κάθου ἐπὶ τῶν ἐν πράγματι τινι ἠττωμένων· εἴρηται δὲ ἀπὸ τῶν παιδῶν τῶν σφαιρίζοντων καὶ τὸν νικηθέντα εἰς ὄνον καθίζόντων (ἐνθα ἡ γραπτέον ὡς ὄνον, ἡ ἐκληπτέον τὸ εἰς ὄνον ἀντι τούτου). Ἴσως δὲ αὕτη ἡ τελευταία, ἡ κατὰ τοῦ τοίχου παιδιᾶ, ἐκαλεῖτο διὰ τοῦ ὑπὸ τοῦ Ἠσυχίου ἀναφερομένου ὀνόματος « ἀνακρουσία », περὶ ἧς σημειοῖ ἀπλῶς ὅτι ἦν « παιδιᾶς εἶδος ἐπὶ σφαίρας ».

§ 18. Ἐν μεταγενεστέροις χρόνοις ὁ ἱατρὸς Ἄντυλλος (παρ' Ὀρειβασίῳ Γ', 32) ἐκτίθησιν ἀκριβῆ διαίρεσιν καὶ ἐκτίμησιν τοῦ σφαιρισμοῦ ὑπὸ διαιτητικὴν ἔποψιν. Διαιρεῖ τὴν παιδιάν κατὰ τὸ μέγεθος καὶ τὴν ποιότητα τῆς σφαίρας εἰς τέσσαρα κύρια ἤδη (ἀκριβέστερον εἰς πέντε, ἀλλὰ μόνον τῶν τεσσάρων ἐκτίθεται ἡ ἀκριβὴς περιγραφή), εἰς τὴν διὰ τῆς μικρᾶς, τὴν διὰ τῆς μεί-

ζονος, τὴν διὰ τῆς μεγίστης καὶ τὴν διὰ τῆς κενῆς σφαίρας παιδιάν. Ἡ διὰ τῆς μικρᾶς σφαίρας παιδιὰ ὑποδιαιρεῖται πάλιν εἰς τρία εἶδη. Ἡ πρώτη παιδιὰ ταύτης τῆς ὑποδιαιρέσεως ἐπαίζετο διὰ λίαν μικροῦ σφαιρίου, καὶ ἴσταντο οἱ παίζοντες μεθ' ὀρθίου σώματος, ἐλευθέρου στῆθους, καὶ ἀνυψωμένης κεφαλῆς καὶ προσπλησιάζοντες ὅτι πλείστον τὰς χεῖρας πρὸς τὰς χεῖρας τῶν συσφαιριστῶν· ταύτην τὴν παιδιάν νομίζει ὁ Ἄντυλλος λίαν κατάλληλον πρὸς ἐνίσχυσιν τῶν σκελῶν, τῆς ῥάχεως, τῶν πλευρῶν, τῶν βραχιόνων καὶ ἐν γένει τῶν μυῶνων. Ἡ δευτέρα παιδιὰ ταύτης τῆς ὑποδιαιρέσεως ἐπαίζετο διὰ σφαίρας ὀλίγῳ μείζονος· ἐν ταύτῃ ἐγυμνάζοντο καὶ οἱ πήχεις καὶ τὸ σῶμα οὐδέποτε ἔμεναν ἤρεμον, ἀλλ' ἐκινεῖτο ποικιλοτρόπως, ἐφ' ὅσον αἱ διάφοροι βολαὶ τῆς σφαίρας ἠνάγκαζον αὐτὸ τρέχειν τῆδε κάκεισε. Διὰ ταύτην τὴν ποικίλην κίνησιν· κρίνει ταύτην τὴν παιδιάν ἀρίστην, ὡς παρέχουσιν τὸ σῶμα ἐπιδέξιον καὶ ἰσχυρόν, ὡς ἐνισχύουσιν τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ μὴ ἀναδιβάλλουσιν τὸ αἷμα εἰς τὴν κεφαλὴν. Ἡ τρίτη παιδιὰ ταύτης τῆς ὑποδιαιρέσεως ἐπαίζετο διὰ σφαίρας ἔτι μείζονος ὑπὸ δύο διεστρωσῶν μερίδων, ὧν ἡ μία ἔμεναν ἀκίνητος ἐν τῷ ὑπ' αὐτῆς καταληφθέντι χώρῳ, ἡ δὲ ἑτέρα περιεφέρετο. Ἡ ἴσταμένη ἀκίνητος μερίς ἔβριπτε μακρὰν μετὰ μεγίστης δυνάμεως καὶ ἐπιτηδειότητος τὴν σφαῖραν ἣν ἡ ἑτέρα ἐπειρᾶτο λαβεῖν. Διὰ τῆς κινήσεως τῆς πρώτης μερίδος ἐνισχύοντο μόνον οἱ βραχίονες καὶ οἱ ὀφθαλμοί, διὰ δὲ τῶν ποικίλων δρόμων, στροφῶν καὶ κνυπῶν τῆς δευτέρας καὶ τὰ σκέλη καὶ ἡ ῥάχις καὶ ἄλλα μέρη τοῦ σώματος. Ἰδοὺ ἐπὶ λέξεως τὰ τοῦ Ἄντυλλου, ἅπερ κρίνομεν παραθετέα ἐνταῦθα, ἐπόμενοι τῇ ὅλῃ προθέσει τοῦ πονήματος. « Τὸ ἀπὸ τῆς σφαίρας γυμνάσιον εὐκίνητοτέρους τοὺς χρωμένους ἀπεργάζεται καὶ τὰς ζωτικὰς ἐνεργείας ῥώννυσι· διαφοραὶ δὲ αὐτοῦ παρὰ τὰς διαφορὰς τῆς σφαίρας· ἡ μὲν γάρ ἐστι μικρά, ἡ δὲ μεγάλη, ἡ δὲ μέση, ἡ δὲ εὐμεγέθης, ἡ δὲ κενή· τῆς δὲ μικρᾶς ἐν μεγέθει εἶδη τρία· καθ' ἕκαστον δὲ τῶν εἰδῶν ἐν γυμνάσιον· ἡ μὲν γάρ ἐστι σφόδρα μικρά· γυμνάζονται δ' ἐν ταύτῃ συνερείσαντες μάλιστα τοῦ σώματος τῶν συσφαιριστῶν τὰς τε χεῖρας ταῖς χερσὶ συσφαιριζούσας ἐγγυτάτῳ καταστήσαν-

τες· καὶ ἔστι τὸ ἀπ' αὐτῆς γυμνάσιον σκέλεσι μὲν ἐπιτηδειότατον, ἅτε μετὰ ἐντάσεως γινόμενον τῶν σκελῶν, χρήσιμον δὲ καὶ μεταφρένω καὶ πλευραῖς τεθηλυσμέναις καὶ αὐτοῖς βραχίσιον, ἔστι δὲ καὶ σαρκὸς στερεωτικόν· ἄλλο δὲ σφαίριον ὀλίγω τοῦδε μείζον, ᾧ χρῶνται τοὺς μὲν πήχεις τοῖς πήχεσι τῶν γυμναζομένων ἐπιβάλλοντες, οὔτε τοῖς σώμασιν ἐγχριπτόμενοι τοῖς ἀλλήλων, οὔτε προσνεύοντες, ποικίλως δὲ καὶ κινούμενοι καὶ μεταβαίνοντες διὰ τοὺς μετασφαιρισμούς· καὶ ἔστι κάλλιον τῶν ἀπὸ σφαίρας τότε τὸ γυμνάσιον, ὅτι καὶ τὸ σῶμα ὑγιές καὶ εὐκίνητον μετὰ ῥώμης παρέχεται καὶ τὴν ὄψιν τοιοῦτο καὶ οὐδὲ κεφαλὴν συμπληροῖ· τρίτον δὲ σφαίριον μείζον τοῦδε, ᾧ σφαιρίζουσιν ἐξ ἀποστήματος διεστῶτες· τούτου δὲ τὸ μὲν στάδιόν ἐστι, τὸ δὲ δρομικόν· οἱ μὲν γὰρ ἐστῶτες ἀφιᾶσι τὴν σφαῖραν μετὰ σφοδρότητος καὶ συνεχείας ὀνίανται βραχίονάς τε καὶ ὄμματα· τὸ δὲ δρομικὸν βραχίονας μὲν καὶ ὄψιν ὁμοίως ὀνίησι τῷ προειρημένῳ· ὠφελεῖ δὲ καὶ σκέλη διὰ τὸν δρόμον καὶ ῥάχιν διὰ τὰς γινομένας ἐν τῷ δρόμῳ καμπάς». Καὶ ταῦτα μὲν ὁ Ἄντυλλος περὶ τῆς διὰ τῆς μικρᾶς σφαίρας παιδιᾶς· ἀλλ' αὕτη εὖρεν ἐν τῷ Γαληνῷ ἔτι μείζονα ἐγκωμιαστήν. Διότι οὗτος ἐν τῷ συγγραμματίῳ, ἐν ᾧ πραγματεύεται περὶ ταύτης τῆς παιδιᾶς, ἀμοιρεῖ ἰκανῶν λέξεων, ὅπως παραστήσῃ τὴν ὑπὸ διαιτητικὴν καὶ ψυχολογικὴν ἔποψιν ὑπεροχὴν αὐτῆς. Ἰδίως ἀπονέμει αὐτῇ πολλὴν σπουδαιότητα διὰ δύο πλεονεκτήματα, διότι τέρπει κατ' ἐξοχὴν τὴν ψυχὴν καὶ διότι διαπονεῖ ποικιλοτρόπως τὸ σῶμα μὴ καταπονοῦσα αὐτό. (Περὶ τοῦ διὰ τῆς μικρ. σφαίρ. γυμνασίου 1) «φημί γὰρ ἄριστα τῶν ἀπάντων γυμνάσια εἶναι τὰ μὴ μόνον τὸ σῶμα διαπονεῖν, ἀλλὰ καὶ τὴν ψυχὴν τέρπειν δυνάμενα»· καὶ μετὰ μικρόν· «τοῦτο μὲν δὴ κοινὸν ἀπάντων γυμνασίων τῶν μετὰ τέρψεως, ἄλλα δὲ ἐξαιρέτα τῶν διὰ τῆς μικρᾶς σφαίρας», καὶ περαιτέρω (κ. 4)· «μάλιστα οὖν ἐπαινῶ γυμνάσιον, ὃ καὶ σώματος ὑγίειαν ἐκπορίζει καὶ μερῶν εὐαρμοστίαν καὶ ψυχῆς ἀρετὴν παρὰ τούτοις· τοῦτο δὲ διὰ τῆς μικρᾶς σφαίρας ὑπάρχει· καὶ γὰρ εἰς πάντα ψυχὴν δυνατὸν ὠφελεῖν καὶ τοῦ σώματος τὰ μέρη δι' ἴσου μάλιστα γυμνάζει ταῦτα, ὃ καὶ μάλιστα εἰς ὑγίειαν συμφέρει καὶ

συμμετρίαν ἕξωθεν ἐργάζεται». Ὀνομάζει τὰς ποικίλας κινήσεις ἐκάστου τῶν μερῶν τοῦ σώματος καὶ ἰδίως ἐξαιρεῖ τοὺς τραχηλισμούς, περὶ ὧν λέγει καὶ ὁ Ἀθηναῖος· ἔθεν καὶ εἰκάζεται ὅτι ἀμφοτέροι ἐννοοῦσι τὴν αὐτὴν ἢ ὁμοειδῆ παιδιάν.

§ 19. Τὸ δεύτερον κύριον εἶδος ἦν κατὰ τὴν διαίρεσιν τοῦ Ἀντύλλου ἢ διὰ τῆς μείζονος σφαίρας παιδιὰ, διακρινομένη τῆς προρρήθεισης κατὰ τοῦτο, ὅτι ἐνταῦθα αἱ χεῖρες κατὰ τὴν βολὴν ἤροντο ὑπεράνω τῆς κεφαλῆς, ἐν ᾧ ἐν ἐκείνῃ ἐκρατοῦντο κατωτέρω τῶν ὤμων. Διὰ τοῦτο ἐνταῦθα ἐκίνοῦντο ἀκροποδητί, ἵνα ἀνυψωθῶσιν ἔτι μᾶλλον, καὶ ἐνίοτε ταχέως περιστρέφοντο κυκλοτερώς ὡς χορευταί, ὅτε ἡ σφαῖρα ἦν μετέωρος ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν καὶ ἐπειρῶντο δράττεσθαι αὐτῆς· διὸ κατ' Ἀντυλλον αὕτη ἢ παιδιὰ ἐπέδρα εὐεργετικῶς ἐπὶ σύμπαντος τοῦ σώματος καὶ ὠφέλει τὴν κεφαλὴν ἰδίως, καθ' ὅσον κατεβίβαζε τὸ αἷμα πρὸς τὰ κάτω (Ἄντ. Γ', 32). «τὸ δὲ ἀπὸ τῆς μεγάλης σφαίρας γυμνάσιον οὐ μόνον διαφέρει διὰ τὸ μέγεθος αὐτῆς τῶν προειρημένων, ἀλλὰ καὶ παρὰ τὸ σχῆμα τῶν χειρῶν· ἐν μὲν γὰρ ἐκείνοις πᾶσιν αἰεὶ τῶν ὤμων ἐν ταπεινοτέρῳ σχήματι εἰσιν αἱ χεῖρες ἄκραι, ἐν δὲ τούτῳ τῆς κεφαλῆς ὑψηλότεραι· διὰ τοῦτο καὶ ἡ λαγὼν ἀνακρίνεται κατὰ τοῦτο τὸ γυμνάσιον· ἐνίοτε καὶ ἐπ' ἄκρων βαίνουσι τῶν ποδῶν, ὑψῶσαι τὴν χεῖρα πειρώμενοι, ἄλλοτε δὲ καὶ ἐξάλλονται τῆς σφαίρας ὑπερπετοῦς φερομένης· τονωτικὸν δ' ἔστι παντὸς τοῦ σώματος καὶ κεφαλῆ χρησίμον ὑποβιδάζον τὴν ὕλην». Ἐν δὲ τῷ τρίτῳ εἶδει τῆς διὰ τῆς μεγίστης σφαίρας παιδιᾶς μετεχειρίζοντο πρὸς τὴν βολὴν ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας μετὰ σφοδρᾶς ἐντάσεως· διὸ αὕτη ἢ ἀσκήσις ἐνίσχυεν ἐξαιρέτως τοὺς βραχίονας· ἀλλὰ κατὰ τὴν λήψιν ἐγένετο παραίτιος σφοδρῶν πληγῶν καὶ διὰ τοῦτο ἦν ἐπιβλαβὴς ὅχι μόνον τοῖς ἀσθενοῦσι καὶ ἀναλαμβάνουσιν, ἀλλὰ καὶ τοῖς ὑγιαίνουσιν. Ἐν τῷ τετάρτῳ (ἢ πέμπτῳ) εἶδει μετεχειρίζοντο μεγάλην κενὴν σφαῖραν, ἥτις ὡς πεπληρωμένη ἀέρος ἦν δύσχρηστος· διὸ καὶ ὁ Ἀντυλλος οὐδαμῶς προτρέπει πρὸς χρῆσιν αὐτῆς ὡς παιδιᾶς ἐπιπόνου καὶ ὀλίγον συντελούσης πρὸς εὐεξίαν τοῦ σώματος καὶ συμμετρίαν τῶν μελῶν (Γ'. 32). «ἡ δὲ ὑπερμεγέθης σφαῖρα τοὺς

μὲν βραχίονας ἐν τῷ βάλλεσθαι τονοῖ, βάλλεται δὲ διὰ τὸ μέγεθος ἀμφοτέραις ταῖς χερσίν, πληγὰς δὲ ἀτεράμνους ἔχουσα, οὐ μόνον τοῖς νοσοῦσιν ἢ τοῖς ἐκ νόσου ἀναλαμβάνουσιν ἄχρηστος, ἀλλ' ὁμοῦ τε καὶ τοῖς ὑγιαίνουσιν· ἢ δὲ κενὴ σφαῖρα, ἢ καὶ θύλακος προσαγορεύεται, γυμνάζει μὲν παραπλησίως τῷ δρομικῷ, οὐ πάνυ δ' εὐκόλου, οὐδὲ εὐσχημον· διὸ παραιτήσεως ἄξιον».

§ 20. Μετὰ τούτων τῶν διαφόρων διὰ τῆς σφαίρας παιδιῶν συνέχεται ἔτι ἰδιάζουσά τις ἀσκησις, γινομένη διὰ τοῦ κωρύκου (κώρυκος, κωρυκοβολία, κωρυκομαχία)· οὗτος ὁ κώρυκος ἠδύνατο μὲν εἶναι ὅμοιος τῇ σφαίρᾳ κατὰ τὸ σχῆμα, ἀλλὰ κατὰ τὸ μέγεθος καὶ τὸ βάρος ὑπερέβαινε καὶ τὴν μεγίστην καὶ βαρυτάτην σφαῖραν· ὥστε ἦν ἀδύνατον τὸ ρίπτειν αὐτὸν ἐλευθέρως διὰ τῶν χειρῶν, ἀλλὰ προσδεδεμένος ἐν τῇ ὀροφῇ τοῦ κωρυκείου, ὅπερ ἦν ἰδιαιτέρον δωματίον ἢ τμήμα τοῦ γυμνασίου, ἐκινεῖτο καὶ ἀπωθεῖτο τῆδε κακεῖσε. Ἦν δὲ ὁ κώρυκος στρογγύλος σκύτινος σάκκος, οὗ τὸ μέγεθος παρήλαττε κατὰ τὴν ἡλικίαν καὶ τὰς δυνάμεις τῶν ἀσκουμένων, ὅς ἐπληροῦτο κεγχραμίδων ἢ τοῖς σπόρων σύκων ἢ ἀλεύρου ἢ ἄμμου. Ἀνηρτημένον ἐκ τοῦ σχοινίου, δι' οὗ ἦν προσδεδεμένος, κατεβίβαζον αὐτὸν ἐπὶ τοσοῦτον, μέχρις οὗ ὁ πυθμὴν αὐτοῦ προσέπιπτεν ἀπέναντι τοῦ ὀμφαλοῦ τοῦ σώματος. Ὁ ἀσκούμενος ἐλάμβανεν αὐτὸν δι' ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν, καὶ ἐκίνοι αὐτὸν πρὸς τὰ πρόσω κατ' ἀρχὰς ἡρέμα, ἔπειτα δὲ αἰείποτε ταχύτερον, ὥστε παρηκολούθει ἐκάστοτε τῷ κωρύκῳ ὑπείκοντι καὶ ὠθεῖτο καὶ συμπαρεσύρετο ὑπ' αὐτοῦ ἐπανερχομένου, ἐὰν μὴ ἐξεχώρει. Ἐπὶ τέλους ὠθουν αὐτὸν ἐκ τῶν χειρῶν, ὅση δύναμις, μεθ' ὃ ταχέως ἐπανήρχετο μετὰ μεγάλης ὀρμῆς ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου σώματος· ἐλάμβανον δὲ αὐτὸν ὅτε μὲν διὰ προτεταμένων καὶ ἀναπεπταμένων βραχιόνων, ὅτε δὲ διὰ τῆς παλάμης τῶν ἀναπεπταμένων χειρῶν κρατουμένων εἴτε πρὸ τοῦ στήθους εἴτε ὀπισθεν τῆς ράχews. Ὁ Ἀντυλλὸς (C', 33) περιγράφει ταύτην τὴν ἀσκησιν ὧδε· «Κώρυκος ἐπὶ μὲν τῶν ἀσθενεστέρων ἐμπίπλαται κεγχραμίδων ἢ ἀλεύρων, ἐπὶ δὲ τῶν ἰσχυροτέρων ψάμμου· τὸ δὲ μέγεθος αὐτοῦ πρὸς τε δυνάμιν

καὶ ἡλικίαν συναρμοζέσθω· κρεμάννυται δὲ ἐν τοῖς γυμνασίοις ἄνωθεν ἐξ ὀροφῆς, ἀπέχων τῆς γῆς τοσοῦτον, ὥστε τὸν πυθμένα κατὰ τὸν ὀμφαλὸν εἶναι τοῦ γυμναζομένου, τὴν μὲν πρώτην ἡσύχως, ἔπειτα δὲ σφοδρότερον, ὥστε καὶ ἐπεμβαίνειν ἀποχωροῦντι αὐτῷ καὶ πάλιν προσιόντος ὑπέκειν ἐξωλουμένους ὑπὸ τῆς βίας· τὰ δὲ τελευταῖον ἀφιᾶσιν αὐτὸν ἔξωθεν τῶν χειρῶν ἀπώσαντες, ὥστε ὑποστρέψαντα σφοδρότερον ἐμπίπτειν τῷ σώματι ἐκ τῆς προσελεύσεως· τὰ δὲ ὑστατα ἐπὶ πλείστον ἀπώσαντες αὐτὸν ἀποπέμπουσιν, ὥστε ἐκ τῆς προσόδου, εἰ μὴ σφόδρα προσέχαιεν, ἀποστρέφεσθαι· ποτὲ μὲν οὖν ταῖς χερσὶν ἀντιβαίνουσιν αὐτῷ προσιόντι, ποτὲ δὲ τῷ στέρνῳ τὰς χεῖρας ἀναπετάσσαντες, ἄλλοτε δ' ἐπιστρέφοντες κατὰ μετάφρενον· δύναται μὲν οὖν μυῶσαι σῶμα καὶ τόνον περιβαλεῖν καὶ ὤμους καὶ παντὶ τῷ σώματι δυνατὸν γυμνάσιον, σπλάγχνοις δὲ πᾶσι κατάλληλον διὰ τὰς πληγὰς». Ἐκ ταύτης τῆς περιγραφῆς καταφαίνεται ἀρκούντως ὅτι ἡ κωρυκοβολία, ἥ, ὡς συνηθέστερον ἐξεφράζοντο, τὸ πρὸς κώρυκον γυμνάζεσθαι, λεγόμενον ἄλλως καὶ παροιμιωδῶς ἐπὶ τῶν διακενῆς μοχθούντων, μικρὰν μόνον ὁμοιότητα εἶχε πρὸς τὴν διὰ τῆς σφαίρας παιδιάν καὶ διὰ τοῦτο οὐδαμῶς ἀρμόζει συγκαταλέγεσθαι μετ' αὐτῆς. Ἐποιοῦντο δὲ χρῆσιν αὐτῆς καὶ ἀθληταί· διότι αὕτη ἡ ἄσκησις ἐνίσχυεν ἐξαιρέτως τοὺς μυῶνας καὶ τὰ νεῦρα, ἐτόνιζε τὸ σῶμα καὶ ὠφέλει ἰδίως τὰ σπλάγχνα· διότι διὰ τῆς ἐπὶ τὸ σῶμα ἐπανόδου τοῦ κωρύκου καὶ ταῦτα καὶ ἐκεῖνα συνεσεῖοντο. Καὶ ὁ Ἱπποκράτης ποιεῖται πολλαχοῦ μνεῖαν τοῦ κωρύκου (π. διαίτ. Β'. 14). Προέτρεπον δὲ οἱ ἰατροὶ εἰς τοιαύτην ἄσκησιν καὶ τοὺς παχείς, ἵνα δι' αὐτῆς ἐλαττώσῃ τὴν δύσφορον καὶ ἐπαχθῆ πολυσαρκίαν. Οὕτω Παῦλος ὁ Αἰγινήτης (Δ', 1) παραγγέλλει περὶ πολυσάρκου· «γυμναζέσθω ποικίλως τὰ μὲν ἀφαλλόμενος, τὰ δὲ πλέον ἀλτῆρσι καὶ κωρύκῳ χρώμενος». Ἦν δὲ ἡ λέξις κώρυκος συνώνυμος τῇ θύλακος καὶ πήρα, ὡς ὁ Εὐστάθιος σημειοῖ (εἰς Ὀδ. 1446. 4, 1534. 47. 53) μετὰ τῆς περιέργου ἐτυμολογίας· «κώρυκος θύλακος συνερῥαμμένος, ὅτι παρὰ τὸ χωρεῖν Ἰωνικῶς λέγεται». Παρὰ Δουκιανῷ (Λεξιφ. 5), ἐνθα γίνεται λόγος περὶ αὐτοῦ, «ὁ δὲ ἀντέβαλε τῷ

κωρύκῳ», ἐκληπτέον τοῦτο ὡς ἄχαρις ἀρχαϊσμός, οἷοι κατὰ κόρον εὐρίσκονται ἐν παντί ἐκείνῳ τῷ συγγράμματι, ὅπερ καὶ ἐπιγράφεται· Λεξιφάνης καὶ τείνει πρὸς σατυρισμὸν συγχρόνων ὀνοματολόγων ἀντὶ τοῦ «περιελάμβανε τὴν γαστέρα τοῦ ἀντιπάλου».

§ 21. Ὅτι ἡ διὰ τῆς σφαίρας παιδιὰ ἐν γένει, ὅπωςδῆποτε καὶ ἂν ἠσκέτο, εἶχεν ἐν παντί χρόνῳ μεγάλην σημασίαν ὑπὸ τε διαιτητικῆν καὶ ὑπὸ παιδαγωγικῆν, ψυχολογικῆν καὶ καλλιλογικῆν ἔποψιν, καταφαίνεται ἀρκούντως ἐκ τῶν προειρημένων. Ἡ εὐεργετικὴ ἐπίδρασις αὐτῆς καταφαίνεται πανταχόθεν. Ἐν πρώτοις προεξέχει ἰδίως ἡ εὐφρόσυνος διάθεσις τῆς ψυχῆς, περὶ ἧς ἤδη ὁ Γαλήνης μετὰ τόσης ἐμφάσεως ἐπραγματεύθη, ἡ καὶ τὴν σήμερον ἔτι παρὰ τοῖς ἐξηυγενισμένοις ἔθνεσιν ἅμα τῇ πνοῇ τῆς θερμότερας ἑαρινῆς αὔρας προκαλεῖ τὸν τε εὐθυμον παῖδα καὶ τὸν νεανίαν καὶ τὸν ἄνδρα εἰς τὸ ὑπαιθρον, ἔνθα αἱ ὥραι παρέρχονται τόσον ταχέως, ὥστε ἐν ἀθυμίᾳ βλέπουσι τὰς τελευταίας ἀκτῖνας τοῦ ἡλίου ἀπερχομένας. Ἐπειτα ἦν ἀξία λόγου ἡ ζωηρὰ ἀμιλλα τῶν συμπαικτόρων ἡ διατηροῦσα σῶμά τε καὶ ψυχὴν ἀείποτε ἐν ζωηρᾷ ἐνεργείᾳ καὶ ἐντάσει καὶ οὐδαμῶς καταπονοῦσα, ἀλλ' εὐεργετικῶς ἐπιδρῶσα ἐπὶ τε τῶν πνευματικῶν καὶ τῶν φυσικῶν δυνάμειν. Ὑπὸ δὲ τὴν παιδαγωγικῆν ἔποψιν ἰδίως ἡ ἐνταῦθα ἐπικρατοῦσα πρὸς ἀδιάλειπτον προσοχὴν ἐξέγερσις ἐπέδρα τὰ μέγιστα ἐπὶ τοῦ παιδός. Ἐπίσης ἐκτιμητέα καὶ ἡ ἀσκήσις ἡ περὶ τὴν ὠραίαν στάσιν καὶ τὴν ἐπίχαριν εὐτραπελίαν τοῦ σώματος, ἡ περὶ τὴν εὐκολὸν καὶ ταχείαν στροφὴν καὶ ἡ περὶ τὴν ὀξύτητα τοῦ βλέμματος ἐν τῇ καταμετρήσει τῆς πλησιεστέρας καὶ ἀπωτέρας ἀποστάσεως καὶ ἐν τῇ σταθμίσει τῆς ἀντιστοιχοῦσης πρὸς τὴν βολὴν δυνάμειος. Πρὸς δὲ τούτοις ἐνταῦθα τὸ σῶμα οὔτε ἦν ἐκτεθειμένον τοῖς κινδύνοις ἄλλων γυμναστικῶν ἀσκήσεων, οὔτε ἐξηντλεῖτο διὰ σφοδρᾶς ἐντάσεως, ἀλλ' ἐκινεῖτο ἐλευθέρως ἄνευ ταχείας καταπονήσεως ὡς ἐν τοῖς κούφοις κυκλίοις χοροῖς. Περὶ πάντων τούτων συμφωνοῦσιν αἱ μαρτυρικαὶ τῶν ἀρχαίων μετὰ τῶν παρατηρήσεων καὶ θεωριῶν τῶν νεωτέρων. Ἐννοεῖται δὲ ἔτι ἐκ πασῶν τῶν παιδιῶν ἐγένετο ἐνταῦθα λόγος περὶ σφαίρας μόνον καὶ κωρύκου, διότι διὰ τούτων πρὸς

τοῖς ἄλλοις ὄργανοις ἢ σκεύεσιν ἤσκειν τὰς δυνάμεις καὶ τὴν ἐπιτηδειότητα αὐτῶν πάντες οἱ εἰς τὸ γυμνάσιον φοιτῶντες.

§ 22. Γνωστὸν ἄλλως ὅτι πρὸ πασῶν τῶν ἐν τοῖς γυμνασίοις ἀσκήσεων, τοῦλάχιστον ἐφ' ὅσον αὐταὶ ἦσαν συνδεδεμένα μετὰ παντελοῦς ἀποδύσεως καὶ γυμνώσεως, προηγείτο ἢ δι' ἐλαίου ἀλοιφή ἢ χρίσις τοῦ σώματος, δι' ἧς ἡ γυμναστικὴ ἐγένετο συγχρόνως ἀλειπτικὴ, καὶ τὸ ἀλείφεσθαι κατήντησε συνώνυμον τοῦ γυμνάζεσθαι, ἀλειφόμενοι δὲ ἀπλῶς ἐκαλοῦντο οἱ εἰς τὰς παλαίστρας φοιτῶντες καὶ ἐκεῖ γυμναζόμενοι. Διὸ καὶ ὁ ἀλειπτής, ᾧ ἀνέκειτο ἡ φροντίς τῆς χρίσεως οὐχὶ μόνον τῶν ἀθλητῶν καὶ παγκρατιαστῶν, ἀλλὰ καὶ τῶν σταδιοδρόμων καὶ πεντάθλων καὶ πυγμαχῶν, ὡς δὲ εἶδομεν καὶ τῶν σφαιριστῶν ἐνίοτε, εἶχε μεγάλην σημασίαν. Διότι καὶ αὕτη ἡ χρίσις ἐγένετο κατὰ τινὰς κανόνας, καὶ ἐν βραχεῖ χρόνῳ ἀπέβη ἐκτενεστάτη τέχνη, περὶ ἧς οἱ γυμνασταὶ ἰδίως τῶν μεταγενεστέρων χρόνων πολλὰ εἶπον καὶ ἔγραψαν, ὥστε καὶ ὁ Γαληνὸς (περ. ὑγ. Β', 3) θαυμάζει, « πότεν ἐπῆλθε τοῖς πλείστοις τῶν νεωτέρων γυμναστῶν οὕτω πολλὰς διαφορὰς γράψαι τρίψεων, ὡς μηδὲ ἀριθμῆσαι ῥαδίως αὐτὰς δύνασθαι ». Ἡ δὲ τρίψις ἢ ἀνάτριψις ἦν ἐν γένει σπουδαῖον μέρος τῆς διαιτητικῆς τῶν μεταγενεστέρων μεθοδικῶν ἰατρῶν, ἡ δὲ ἀλειπτικὴ χαρακτηρίζεται ὡς συγγενεστάτη τῇ ἰατρικῇ. Περί τῶν τρίψεων τῶν ἀθλητῶν σημειοῖ ὁ Πλούταρχος (Ἵγιειν. παραγγ. 15)· « ὅτι μὲν γὰρ ἰσχύειν δίδωσι τὸ πνεῦμα, δηλοῦσιν οἱ ἀλείπται, τοὺς ἀθλητὰς κελεύοντες ἀντερεῖδειν τὰς τρίψεσι καὶ παρεγκύπτειν, τηροῦντας αἰεὶ τὰ πλασσόμενα μέρη καὶ ψηλαφώμενα τοῦ σώματος ». Πολλάκις καὶ αὐτοὶ οἱ ἀθληταὶ ἤλειπον καὶ ἔτριβον ἀλλήλους, ὡς παρὰ Λουκιανῷ ('Αναχ. 1)· « κατ' ἀρχὰς εὐθύς ἀποδυσάμενοι λίπα τε ἠλείψαντο καὶ κατέψησε μάλα εἰρηνικῶς ἄτερος τὸν ἕτερον ἐν τῷ μέρει » (ἡ εἰρηνικὴ αὕτη ἔναρξις ἀναφέρεται ἐνταῦθα ἐν ἀντιθέσει πρὸς τὴν μετὰ ταῦτα ἀγριότητα τῆς πάλης). Ὁ Εὐστάθιος (εἰς Ἰλ. σ. 975) σημειοῖ· « ἔστι δὲ καὶ γυμναστικὴ λέξις τὸ ἀλείφειν, ἐπεὶ καὶ οἱ γυμνικοὶ ἀγῶνες εἶχον ἔλαιον, ἐξ οὗτινος ἠλαιοῦντο, εἰπεῖν κατὰ Πίνδαρον ». Ἄλλὰ καὶ παρατίθεται τὸ ἀλείφειν μετὰ τοῦ διδάσκειν, πολλά-

κίς δὲ καὶ ἀπλῶς ἀλείφειν καὶ ἀλείφεσθαι κείνται συνωνύμως τοῖς διδάσκειν καὶ διδάσκεισθαι ὑπὸ τοῦ ἀλείπτου. Ὁ Πολυδεύκης (Γ', 154) καταδικάζει τὴν λέξιν ἀλείπτῃς ὡς ἀδόκιμον, προτιμῶν ἀντ' αὐτῆς τὰς λέξεις παιδοτριβῆς, γυμναστῆς καὶ προγυμναστῆς· ἀλλαχοῦ δὲ (Ζ', 17) λέγει· « τοῦ δὲ ἀλείπτου οὐκ ὄντος ἐν χρήσει, ἀλείπτριαν εἰρήκασιν οἱ μέσοι κωμικοὶ καὶ Λυσίας ἐν τῷ ὑπὲρ Διαφάντου περὶ χωρίου. Ἄμφιδος δὲ καὶ δρᾶμά ἐστιν Ἐλείπτρια ». Γνωστὸν δὲ ἄλλως ὅτι ἠλείφοντο καὶ ἐν τοῖς βαλανείοις· οὕτω παρὰ Πλουτάρχῳ (Κιμ. 1) λέγεται περὶ τινος ὅτι « ἠλείφετο ἐν τῷ πυριατηρίῳ » καὶ ἀλλαχοῦ (π. Ἐπίκουρ. 17) ὅτι « ἠλείψατο πρὸς πῦρ ». Διὰ τοῦ ἐπιχρισμένου ἰδίως πρὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς πάλης ἐλαίου ἐπεδίωκον πλείονας σκοπούς. Ἄριστα καὶ ἀκριβέστατα περιγράφει αὐτοὺς ὁ Λουκιανὸς (Ἄναχ. 24), ἔνθα εἰσάγει τὸν Σόλωνα λέγοντα περὶ τούτου τῷ Ἀναχάρσιδι ὧδε· « ἔπειτα δὲ χρίομεν ἐλαίῳ καὶ καταμαλάττομεν, ὡς εὐτονώτερον γίγνοιτο (τὰ σώματα)· ἄτοπον γάρ, εἰ τὰ μὲν σκύτη νομίζομεν ὑπὸ τῷ ἐλαίῳ μαλαττόμενα δυσραγέστερα καὶ πολλῷ διαρκέστερα γίγνεσθαι νεκρά γε ἤδη ὄντα, τὸ δ' ἔτι ζωῆς μετέχον σῶμα μὴ ἂν ἄμεινον ἠγοίμεθα ὑπὸ τοῦ ἐλαίου διατεθήσθαι ». Περαιτέρω ἐξηγεῖται ὅτι διὰ τοῦ ἐλαίου ὡς καὶ διὰ τοῦ προσγινομένου ἰδρώτος καὶ διὰ τῆς ἀναμίξεως ἀμφοτέρων μετὰ κόνεως τὸ σῶμα γίνεται ὀλισθηρὸν καὶ ὅτι τοῦτο μάλιστα ἐπὶ μαλακοῦ ὀλισθηροῦ ἐδάφους ἐξασκεῖ πάλιν ἰσχυρότερον τὴν δύναμιν τῶν παλαιόντων, ἐφ' ὅσον ὁ ἀντίπαλος εὐκόλως ἐξολισθαίνει τῶν χειρῶν, ἐὰν μὴ λαμβάνηται καὶ κρατῆται ἰσχυρῶς καὶ ἐπισταμένως. Οὕτως ἐξηγεῖται (28)· « ὁ πηλὸς δὲ καὶ ἡ κόνις ἄκουσον ὅτου ἔνεκα ὑποβέβληται· πρῶτον μὲν ὡς μὴ ἐπὶ τὸ κραταῖον ἢ πτώσις αὐτοῖς γίγνοιτο, ἀλλ' ἐπὶ τὸ μαλακὸν ἀσφαλῶς πίπτοιεν· ἔπειτα καὶ τὸν ὀλισθὸν ἀνάγκη πλείω γίγνεσθαι, ἰδρῶντων ἐν τῷ πηλῷ, ὃ σὺ ταῖς ἐγγέλεσιν εἰκαζες, οὐκ ἀχρεῖον οὐδὲ γελοῖον ὄν, ἀλλὰ καὶ τοῦτο ἐς ἰσχὺν καὶ τόνον οὐκ ὀλίγα συντελεῖ, ὁπόταν οὕτως ἐχόντων ἀλλήλων ἀναγκάζονται ἐγκρατῶς ἀντιλαμβάνεσθαι καὶ συνέχειν διολισθάνοντας· αἰρεσθαί τε ἐν

πηλῶ ἰδρωκότα μετ' ἐλαίου, ἐκπεσεῖν καὶ διαρῦνηται τῶν χειρῶν σπουδάζοντα μὴ μικρὸν εἶναι νόμιζε».

§ 23. Τῷ ὄντι ἐπὶ τῶν ἀθλητῶν ἰδίως προσετέθη καὶ ἡ διὰ κόνεως ἐπίπασις (ἐπιπάσσεσθαι), ἥτις ἔμελλε τὸ μὲν ἐλαττοῦν τὴν διὰ τοῦ ἐλαίου προσγινομένην γλισχρότητα, τὸ δὲ καὶ προφυλάττειν ἀπὸ τῶν βλαβερῶν ἐπιδράσεων τοῦ ἰδρώτος, ὡς παρὰ Λουκιανῶ (Ἀνάχ. 29) παρεισάγεται ἐξηγούμενος ὁ Σόλων· «τὴν μέντοι κόνιν ἐπὶ τὸ ἐναντίον χρησίμην οἴομεθα εἶναι, ὡς μὴ διολισθάνοιεν συμπλεκόμενοι· ἐπειδὴν γὰρ ἐν τῷ πηλῷ ἀσκηθῶσι συνέχειν τὸ διαδιδράσκον ὑπὸ γλισχρότητος, ἐθίζονται καὶ ἐκφεύγειν αὐτοὶ ληφθέντες ἐκ τῶν χειρῶν, καὶ ταῦτα ἐν ἀφύκτῳ ἐχόμενοι· καὶ μὴν καὶ τὸν ἰδῶτα συνέχειν δοκεῖ ἡ κόνις ἀθρόον ἐκχεόμενον ἐπιπαττομένη καὶ ἐπὶ πολὺ διαρκεῖν ποιεῖ τὴν δύναμιν καὶ κάλυμα γίγνεται μὴ βλάπτεσθαι ὑπὸ τῶν ἀνέμων ἀραιοῖς τότε καὶ ἀνεωγῶσι τοῖς σώμασιν ἐμπιπτόντων, ἄλλως τε καὶ τὸν ῥύπον ἀποσμᾶ καὶ στιλπνότερον ποιεῖ τὸν ἄνδρα». Κατ' Ἀριστοτέλη καὶ τὸ ἔλαιον μόνον ἡδύνατο προφυλάττειν τὸ σῶμα ἀπὸ τῶν ἀνέμων (Προβλ. ΛΗ', 3)· «τὸ ἔλαιον ὑγρὸν ὄν καὶ λεπτόν, ὑπαλειφθὲν καὶ τοὺς πόρους ἐμφράττον, οὔτε τὸ ἐκ τοῦ σώματος ὑγρὸν καὶ πνεῦμα ἔξω ρεῖν ἐξ, οὔτε τὸ ἐκτὸς πνεῦμα ἐντός». Καὶ ὁ Πλούταρχος (π. πρώτ. ψυχρ. 19) παρατηρεῖ περὶ τῆς κόνεως, ὅτι «ψύχει καὶ τὰ τῶν ἀθλητῶν ἡ κόνις σώματα καὶ κατασθένουσι τοὺς ἰδρώτας». Ἴσως ἡ τοιαύτη δι' ἐλαίου χρίσις καὶ διὰ κόνεως ἐπίπασις ἡδύνατο ὀνομάζεσθαι καταλλήλως καὶ ξηραλοιοφείν (= χωρὶς λουτρῶν ἀλείφεσθαι καθ' Ἀρποκρατίωνα), ὅπερ ὁμως ἡδύνατο πάντως γίνεσθαι καὶ ἀλλαχοῦ ἢ ἐν παλαιστρα, εἰ καὶ τὸ Μέγα Ἐτυμολογικὸν παρατηρεῖ, «ξηραλοιοφείν τὸ ἐν ταῖς παλαιστραις γυμναζόμενον κόνει χρῆσθαι». Ἄλλὰ καὶ ὁ Εὐστάθιος (εἰς Ἰλ. Ρ, 428) σημειοῖ «κόνιν δὲ καὶ ἰδίᾳ ἢ ἀθλητικῇ, ἐξ ἧς καὶ τὸ ἀθλητικῶς κονίεσθαι καὶ κονίστρα ἢ παλαιάτρα». Ἡ πρὸς τοῦτο ἀρίστη κόνις προήρχετο ἐξ Αἰγύπτου· ὁ Πλούταρχος (Ἀλεξ. Μ') διηγεῖται ὅτι ἐκ τῶν ὀπαδῶν τοῦ Ἀλεξάνδρου τρυφῆς καὶ πολυτελείας χάριν ὁ Λεοννάτος «πολλὰς καμήλους ἀπ' Αἰγύπτου κόνιν εἰς τὰ γυμνάσια προσεκομίζετο». Ἰπῆρχε δὲ

ἐν τοῖς γυμνασίοις καὶ ἰδιαιτέρος τόπος πρὸς τοῦτο κατὰ Οὐί-
 τρούβιον (E', 11)· « τὸ ἐφηβείον ἐν τῷ μέσῳ, δεξιᾷ τὸ κωρύ-
 κειον, ἔπειτα ἐξῆς τὸ κονιστήριον· ἀπὸ τοῦ κονιστηρίου ἐν τῇ
 καμπῇ τῆς στοᾶς ψυχρὰ λουσίς, ἣν οἱ Ἕλληνες καλοῦσι λου-
 τρὸν· πρὸς τὰ ἀριστερὰ τοῦ ἐφηβείου ἐλαιοθέσιον» *). Ὡς δοχεῖον
 δὲ κόνεως ὁσάκις ἐχρῶντο αὐτῇ, ἀναφέρεται παρὰ Πολυδεύκει
 (I', 64) κόνεως σπυρίς· Μετὰ δὲ τὴν ἄσκησιν ἀφήρει καὶ τὴν
 κόνιν καὶ τὸν ἄλλον ῥύπον ἢ στλεγγίς, εἶδος ξύστρας, καὶ διὰ
 τοῦτο αὕτη μετὰ τῆς ληκύθου ἢ τοῦ ἐλαιοδοχείου ἀπετέλει ἀπα-
 ραίτητον σκεῦος τῆς παλαιστρικήσιν συσκευῆς (Πολυδ. I', 62) ἐπὶ
 δὲ γυμνάσιον τραπομένῳ λήκυθος ἐλαιηρὰ τις ἔστω ἢ καὶ ληκύ-
 θιον καὶ στλεγγίδες· καὶ ξυστίδας δ' αὐτὰς ἂν τις εἴποι· ἐν τε
 γὰρ ταῖς Ἐπιχάρμου Νήσοις εὔρηται τοῦνομα καὶ Δίφιλος που
 ἐν Κιθαρωδῶ ἀνδρὶ εἶρηκεν, « λήκυθον ξύστιν τ' ἔχεις; » ἐγὼ δὲ
 καὶ ξύστραν· καὶ αὐτολήκυθος δὲ τινὰς Δημοσθένης ἐν τῷ κατὰ
 Κόνωνος ὀνομάζει, οὓς σαφέστερον ἂν τις ἐν τῷ Ἀντιφόνου
 Ἀθάμαντι κεκληθῆσθαι λέγει εἰπόντος, « χλαμύδα καὶ λόγχην
 ἔχων ἀξυνακόλουθος, ξηρός, αὐτολήκυθος ». Διὰ τῆς στλεγγί-
 δος (strigillis) ἀπεξέοντο· διαπρεπεῖς δὲ ἀρχαῖοι καλλιτέχναι, ὁ
 Πολύκλειτος καὶ ὁ Λύσιππος, οὐδαμῶς ἀπηξίωσαν ἀσχοληθῆναι
 περὶ τὴν τεχνικὴν παράστασιν τούτων, καταλιπόντες θαυμαστὸν
 καλλιτέχνημα τοὺς ἀποξεομένους (destringentes sese). Ἦσαν
 δὲ αἱ στλεγγίδες ἀπαραίτητον ἐφόδιον τῷ φιλογυμναστῇ Ἕλληνι
 πανταχοῦ, ὥστε καὶ ἐν τῷ στρατοπέδῳ Κύρου τοῦ Νεωτέρου ὁ
 τὰς πατρίους ἀναμνήσεις καὶ ἔξεις καὶ ἐν τῇ ἀλλοδαπῇ συνεπα-
 γόμενος Ξενίας ὁ Ἀρκάς, στήσας ἀγῶνας τοῖς συναναβαίνουσι
 στρατιώταις, ἀπένειμε τοῖς νικηταῖς ἔπαθλον στλεγγίδας χρυσαῖς
 (Ξεν. Ἀναβ. Α', 2, 10)· ὥστε φαίνονται ἄσκοποι αἱ ἐκεῖ ἐκτὸς
 ταύτης τῆς σημασίας περαιτέρω διάφοροι εἰκασίαι καὶ ἐρμηνεῖαι
 τῶν νεωτέρων κριτικῶν. Τὰ δὲ ἀποστλεγγίσματα (strigimenta)

*) Vitruv. V, 11. « ophobeum in medio, sub dextro coryceum, deinde proxima conisterium; a conisterio in versura porticus frigida lavatio, quam Graeci λουτρὸν vocitant; ad sinistrum ophobei elaeothesium ».

ἦσαν εὐχρηστα ὡς ἰαματικά καὶ ἐπωλοῦντο ἀντὶ πολλοῦ *). Ὁ Ἄριστοτέλης (π. θαυμ. ἀκ. 105) διηγείται περὶ τῶν στλεγγισμάτων τῶν ἀρχαίων Ἀργοναυτῶν ὅτι κατὰ τινὰ παράδοσιν εἶχον θαυμασίαν χρωστικὴν δύναμιν, λέγων· «καὶ ἐν τῇ Ἀθηλείᾳ δὲ νήσῳ τῇ κειμένη ἐν τῷ Τυρρηνικῷ πελάγει ἄλλα τε δεικνύουσι μνημεῖα τῶν ἀριστέων καὶ τὸ ἐπὶ τῶν ψήφων δὲ λεγόμενον· παρὰ γὰρ τὸν αἰγιαλὸν ψήφους φασὶν εἶναι ποικίλας· ταύτας δ' οἱ Ἕλληνες οἱ τὴν νήσον οἰκοῦντες λέγουσι τὴν χροιάν λαβεῖν ἀπὸ τῶν στλεγγισμάτων, ὧν ἐποιοῦντο ἀλειφόμενοι». Μεταγενεστέρως δὲ πρὸς πᾶσι τούτοις προστετέθησαν καὶ τὰ ψυχρὰ λουτρά· ἀλλὰ καὶ ἄνευ τούτων διὰ τὴν προεκτεθεῖσαν διαιτητικὴν τάσιν καὶ σημασίαν τῶν διαφόρων σωματικῶν ἀσκήσεων ἀνεύρισκεν ὁ Ἕλλην ἐν αὐτῇ ταύτῃ τῇ συνηθείᾳ τὴν κυριωτάτην καὶ σχεδὸν ἀένναον πηγὴν τῆς ὑγείας αὐτοῦ.

*) Plin. XXVIII, 4, 13· «quin et sordes hominis in magnis facere remediis quaestuosorum gymnasia Graecorum; quippe ea strigmenta molliunt, caustificant etc — immo etiam ipsos gymnasiolorum rasere parietes et illas quoque sordes excoactoriam vim habere dicuntur».