

eul_wid: qmm-bp

Γαληνὸς ὁ Περγαμηνός · Galen of Pergamon

On the Exercise of the Small Ball

Περὶ τῆς μικρᾶς σφαίρας γυμνασίας

Period: Ῥωμαϊκὴ Roman

Dialect: Ἀττικίζουσα τεχνικὴ Atticizing Technical

Domain: Ἱατρικὴ Medicine

Format: Πραγματεία Treatise

5 899 (t1) ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΔΙΑ ΤΗΣ ΣΜΙΚΡΑΣ ΣΦΑΙΡΑΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ Πηλίκον μὲν ἀγαθὸν ἐστίν, <ὧ
> Ἐπίγενης,> εἰς ὑγίειαν γυμνάσια, καὶ ὡς χρή τῶν σιτίων ἡγεῖσθαι αὐτά, παλαιοῖς ἀνδράσιν
αὐτάρκως εἴρηται, φιλοσόφων τε καὶ ἱατρῶν τοῖς ἀρίστοις· ὅσον δ' ὑπὲρ τᾶλλα τὰ διὰ τῆς
σμικρᾶς σφαίρας ἐστί, τοῦτ' οὐδέπω τῶν πρόσθεν ἱκανῶς οὐδεὶς ἐξηγήσατο. δίκαιον οὖν ἡμᾶς
ἂ γινώσκωμεν εἰπεῖν, ὑπὸ σοῦ μὲν κριθησόμενα τοῦ πάντων ἡσκηκότος ἄριστα τὴν ἐν αὐτοῖς
τέχνην, χρήσιμα δ', <εἵπερ> ἱκανῶς εἰρησθαι δόξειε, καὶ τοῖς ἄλλοις, οἷς ἂν μεταδῶς τοῦ
λόγου, γενησόμενα. Φημί γὰρ ἄριστα μὲν ἀπάντων γυμνασίων εἶναι τὰ μὴ μόνον τὸ σῶμα
διαπονεῖν, ἀλλὰ καὶ τὴν ψυχὴν τέρπειν δυνάμενα. ^[10]

5 900 καὶ ὅσοι κυνηγέσια καὶ τὴν ἄλλην θήραν ἐξεῦρον, ἡδονῇ 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 χρή τῶν ταύτης κινήσεων ὅποιαί τινες ἔσσονται, πολὺ δὲ μᾶλλον ἢ τῶν τοῦ σώματος
ἐπιμελεῖσθαι τὰ τ' ἄλλα καὶ ὅσῳ κυριώτεραι. τοῦτο μὲν δὴ κοινὸν ἀπάντων γυμνασίων τῶν
μετὰ τέρψεως, ἄλλα δ' ἐξάρετα τῶν διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας, ἃ ἐγὼ νῦν ἐξηγήσομαι. Πρῶτον
μὲν ἡ εὐπορία. εἰ γοῦν ἐννοήσεις, ὅσης δεῖται παρασκευῆς θ' ἅμα καὶ σχολῆς τὰ τ' ἄλλα πάντα
τὰ περὶ θήραν ἐπιτηδεύματα καὶ τὰ κυνηγέσια, σαφῶς ἂν μάθοις, ὡς οὔτε τῶν τὰ πολιτικὰ
πραττόντων οὐδεὶς οὔτε τῶν τὰς τέχνας ἐργαζομένων δυνατὸς μεταχειρίζεσθαι τὰ τοιαῦτα
γυμνάσια. ^[15]

5 901 καὶ γὰρ πλουτοῦντος δεῖται πολλῶν καὶ σχολῆν ἄγοντος οὐκ ὀλίγην ἀνθρώπου. τοῦτο δὲ
μόνον οὕτω μὲν φιλάνθρωπον, ὡς μηδὲ τὸν πενέστατον ἀπορεῖν τῆς ἐπ' αὐτὸ παρασκευῆς (οὐ
γὰρ δικτύων οὐδ' ὅπλων οὐδ' ἵππων οὐδὲ κυνῶν θηρευτικῶν, ἀλλὰ σφαίρας μόνης δεῖται καὶ
ταύτης σμικρᾶς), οὕτω δ' εὐγνωμον εἰς τὰς ἄλλας πράξεις, ὥστ' οὐδεμιᾶς αὐτῶν ὀλιγωρεῖν
ἀναγκάζει δι' αὐτό. καίτοι τί ἂν εὐπορώτερον γένοιτο τοῦ καὶ τύχην ἀνθρωπίνην ἅπασαν καὶ
πρᾶξιν προσιεμένου; τῶν μὲν γὰρ ἀμφὶ τὰς θήρας γυμνασίων τῆς χρήσεως οὐκ ἐφ' ἡμῖν ἡ
εὐπορία· πλούτου τε γὰρ δεῖται τὴν παρασκευὴν τῶν ὀργάνων ἐκπορίζοντος καὶ ἀργίας σχολῆς
τὸν καιρὸν ἐπιτηρώσεως. τούτου δ' ἡ τῶν ὀργάνων παρασκευὴ καὶ τοῖς πενεστάτοις εὐπορος, ὅ
τε καιρὸς τῆς χρήσεως καὶ τοὺς ἱκανῶς ἀσχόλους ἀναμένει. τὸ μὲν δὴ τῆς εὐπορίας αὐτοῦ

τηλικοῦτον ἀγαθόν. Ὅτι δὲ καὶ πολυαρκέστατον τῶν ἄλλων γυμνασίων, ὧδ' ἂν μάλιστα μάθοις, εἰ σκέψαιο καθ' ἕκαστον αὐτῶν, ὃ τι τε δύναται καὶ οἶόν τι τὴν φύσιν ἐστίν. ^[15]

5 902 εὐρήσεις γὰρ ἢ σφοδρὸν ἢ μαλακὸν ἢ τὰ κάτω μᾶλλον ἢ τὰ ἄνω κινουῖν ἢ μέρος τι πρὸ τῶν ἄλλων, οἶον ὀσφὺν 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 οὐδέν, τοῦτο δὲ μόνον τὸ διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας γυμνάσιον, ὀξύτατόν <γ'> ἐν μέρει καὶ βραδύτατον γενόμενον, σφοδρότατόν τε καὶ πρᾶτότατον, ὡς ἂν αὐτός τε βουλευθῇ 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 τοῦτό ποτε δόξειεν. Ὅταν μὲν γὰρ συνιστάμενοι πρὸς ἀλλήλους καὶ ἀποκωλύοντες ὑφαρπάσαι τὸν μεταξὺ διαπονῶσι, μέγιστον αὐτὸ καὶ σφοδρότατον καθίσταται πολλοῖς μὲν τραχηλισμοῖς, πολλὰς δ' ἀντιλήψει παλαιστικαῖς ἀναμεμιγμένον, ὥστε κεφαλὴν μὲν καὶ αὐχένα διαπονεῖσθαι τοῖς τραχηλισμοῖς, πλευρὰς δὲ καὶ θώρακα καὶ γαστέρα ταῖς τε τῶν ἀμμάτων περιθέσει καὶ ἀπώσει καὶ ἀποστηρίξει καὶ ταῖς ἄλλαις παλαιστικαῖς λαβαῖς. ^[15]

5 903 τοῦτ' ὡς καὶ ὀσφὺς τείνεται σφοδρῶς καὶ σκέλη, <καὶ δὴ ῥώννυται καὶ τὸ> ἔδραϊον τῆς βάσεως τῷ τοιούτῳ πόνῳ. τὸ δὲ καὶ προβαίνειν <καὶ ὑποβαίνειν> καὶ εἰς τὰ πλάγια μεταπηδᾷ οὐ μικρὸν σκελῶν γυμνάσιον, ἀλλ', εἰ χρή τάληθές εἰπεῖν, μόνον δικαιοτάτα κινουῖν πάντ' αὐτῶν τὰ μόρια. τοῖς μὲν γὰρ προῖοῦσιν ἕτερα νεῦρα καὶ μύες, τοῖς δ' ὑποβαίνουσιν ἕτερα διαπονεῖται πλέον, οὕτω 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. Ὡς δὴ τοῖς σκέλεσιν, οὕτω καὶ ταῖς χερσὶ τὸ γυμνάσιον τοῦτο δικαιοτάτον ἐν παντὶ σχήματι λαμβάνειν ἐθιζομένων τὴν σφαῖραν. ἀνάγκη γὰρ κἀνταῦθα τὴν ποικιλίαν τῶν σχημάτων ἄλλοτ' ἄλλους τῶν μυῶν τείνειν σφοδρότερον, ὥστε πάντας ἐν μέρει πονοῦντας ἴσον ἔχειν, ἀνάπαυ λάν τε τοῖς ἡσυχάζουσιν εἶναι τὸν χρόνον τῶν ἐνεργούντων, καὶ οὕτως ἐν μέρει πάντας ἐνεργούντας τε καὶ ἀναπαυομένους οὗτ' ἀργοὺς μένειν τὸ πάμπαν οὔτε κόποις ἀλίσκεσθαι μόνους πονοῦντας. ^[15]

5 904 ὅψιν δ' ὅτι γυμνάζει, μαθεῖν ἔνεστιν ὑπομνησθέντας, ὡς, εἰ μή τις ἀκριβῶς τὴν ῥοπὴν τῆς σφαίρας εἰς ὃ τι φέροιτο προαισθάνοιτο, διαμαρτάνειν τῆς λαβῆς ἀναγκαῖόν ἐστιν αὐτόν. ἐπὶ τοῦτ' ὡς καὶ τὴν γνώμην θήγει τῇ φροντίδι τοῦ τε μὴ καταβαλεῖν καὶ τοῦ διακωλύσαι τὸν μέσον ἢ αὐτὸν ὑφαρπάσαι, εἴ <περ> ἐν τούτῳ κατασταίῃ. φροντὶς δὲ μόνῃ μὲν καταλεπτύνει, μιχθεῖσα δὲ τινὶ γυμνασίῳ καὶ φιλοτιμίᾳ καὶ εἰς ἡδονὴν τελευτήσασα τὰ μέγιστα καὶ τὸ σῶμα πρὸς ὑγίειαν καὶ τὴν ψυχὴν εἰς σύνεσιν ὀνίνησιν. οὐ σμικρὸν 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. ^[15]

5 905 ἐπιθέσθαι γὰρ ἐν καιρῷ καὶ λαθεῖν ἐπιθέμενον καὶ ὀξυλαβῆσαι 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 οὕτω προεθίζειν ἱκανὸν ἢ φυλάττειν τὸ κτηθὲν ἢ ἀνασφάζειν τὸ μεθιμμένον ἢ τῶν ἐναντίων τὴν γνώμην προαισθάνεσθαι; θαυμάζοιμ' ἂν, εἴ τις εἰπεῖν ἔχοι. τὰ πολλὰ γὰρ αὐτῶν αὐτὸ τοῦναντίον ἀργοὺς καὶ ὑπνηλοὺς καὶ βραδεῖς τὴν γνώμην ἐργάζεται. καὶ γὰρ καὶ ὅσα κατὰ παλαίστραν πονοῦσιν εἰς <πολλοὺς στεφανίτας ἀγῶνας> πολυσαρκίαν μᾶλλον ἢ ἀρετῆς ἀσκήσιν φέρει· πολλοὶ γοῦν οὕτως ἐπαχύνθησαν, ὡς δυσχερῶς ἀναπνεῖν. ἀγαθοὶ γ' οὐδ' ἂν <δύναινθ'> οἱ τοιοῦτοι πολέμου γενέσθαι στρατηγοὶ ἢ βασιλικῶν ἢ πολιτικῶν πραγμάτων

ἐπίτροποι· θάττον ἂν τοῖς ὑσὶν ἢ τούτοις τις ὅτιοῦν ἐπιτρέψειεν. <ἀλλ'> ἴσως οἴησιν με δρόμον ἐπαινεῖν καὶ τᾶλλ' ὅσα λεπτύνει τὸ σῶμα γυμνάσια. τὸ δ' οὐχ οὕτως ἔχει. ^[15]

- 5 906 τὴν γὰρ ἀμετρίαν ἐγὼ πανταχοῦ ψέγω, καὶ πᾶσαν τέχνην ἀσκεῖν φημι χρῆναι τὸ σύμμετρον, καὶν εἴ τι μέτρου στερεῖται, τοῦτ' οὐκ εἶναι καλόν. οὐκουν οὐδὲ δρόμους ἐπαινῶ τῷ τε καταλεπτύνειν τὴν ἔξιν καὶ τῷ μηδεμίαν ἄσκησιν ἀνδρείας ἔχειν. οὐ γὰρ δὴ τῶν ὠκέως φευγόντων τὸ νικᾶν, ἀλλὰ τῶν συστάδην 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' ὑγεινόν. ἀνάγκη γὰρ αὐτῷ τὰ μὲν ὑπερπονεῖν, τὰ δ' ἀργεῖν παντελῶς. οὐδέτερον δ' αὐτῶν ἀγαθόν, ἀλλ' ἄμφω καὶ νόσων ὑποτρέφει σπέρματα καὶ δύναμιν ἄρρωστον ἐργάζεται. Μάλιστα οὖν ἐπαινῶ γυμνάσιον, ὃ καὶ σώματος ὑγίειαν ἱκανὸν ἐκπορίζει καὶ μερῶν εὐαρμοσίαν καὶ ψυχῆς ἀρετήν, ἃ πάντα τῷ διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας ὑπάρχει. καὶ γὰρ ψυχὴν εἰς πάντα δυνατόν ὠφελεῖν καὶ τοῦ σώματος τὰ μέρη δι' ἴσου πάντα γυμνάζειν· ὃ καὶ μάλιστα εἰς ὑγίειαν συμφέρει καὶ συμμετρίαν ἔξεως ἐργάζεται, μήτ' ἄμετρον πολυσαρκίαν μήθ' ὑπερβάλλουσαν ἰσχύοντα φέρον, ἀλλ' εἷς τε τὰς ἰσχύος δεομένης πράξεις ἱκανὸν καὶ ὅσαι τάχους χρήζουσιν ἐπιτήδειον. ^[5]

- 5 907 οὕτω μὲν οὖν ὅσον ἐν αὐτῷ <τὸ> σφοδρότατον οὐδενὸς τῶν πάντων κατ' οὐδὲν ἀπολείπεται. Τὸ δὲ πρᾶτότατον ἴδωμεν αὐθις. ἔστι γὰρ ὅτε καὶ τούτου δεόμεθα διὰ θ' ἡλικίαν ἢ μηδέπω φέρειν ἰσχυροὺς πόνους ἢ μηκέτι δυνάμενοι καὶ κάματον ἐπανεῖναι βουλευθέντες ἢ ἐκ νόσων ἀνακομιζόμενοι. δοκεῖ δέ μοι καὶ τούτῳ πλέον ἔχειν ἑτέρου παντός· οὐδὲν γὰρ οὕτω πρᾶον <ὡς αὐτὸ τοῦτ'>, εἰ πρῶως αὐτὸ μεταχειρίζοιο. δεῖ δὲ μέσῳ μὲν οὖν τηνικαῦτα χρῆσθαι μηδενὶ σύμμετρον ἀποστάντα, τὰ μὲν ἡρέμα προβαίνοντα, τὰ δὲ καὶ κατὰ χώραν μένοντα, μὴ πολλὰ διαγωνισάμενον, ἐπὶ τῷδε <δὲ> τρίψεσι μαλακαῖς δι' ἐλαίου καὶ λουτροῖς θερμοῖς χρῆσθαι. ^[15]

- 5 908 τοῦτο μὲν <οὖν> ἀπάντων ἐστὶ πρᾶτότατον, ὥστε καὶ ἀναπαύσασθαι δεομένῳ συμφορώτατον εἶναι καὶ ἄρρωστου δύναμιν ἀνακαλέσασθαι δυνατώτατον καὶ γέροντι καὶ παιδί συμφορώτατον. Ὅσα δὲ τούτου μὲν ἰσχυρότερα, τοῦ δ' ἄκρως σφοδροῦ πρᾶότερα διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας ἐνεργεῖται, χρή καὶ ταῦτα γινώσκειν, 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 χερσὶν, 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 διαπνεύει. καὶ τὸ μὲν ἡπειγμένον ἐν αὐτῷ καὶ ταχὺ χωρὶς συντονίας ἰσχυρᾶς τὸ πνεῦμα μᾶλλον γυμνάζει· τὸ δ' εὐτονον ἐν ταῖς ἀντιλήψεσι καὶ βολαῖς καὶ λαβαῖς, οὐ μὴν ταχὺ γε, τὸ σῶμα μᾶλλον ἐντείνει τε καὶ ῥώννυσιν· εἰ δ' εὐτονόν θ' ἅμα καὶ ἡπειγμένον εἴη, διαπνήσει τοῦτο μεγάλως καὶ τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα καὶ πάντων ἔσται γυμνασίων σφοδρότατον. ^[5]

- 5 909 ἐφ' ὅσον δὲ δεῖ καθ' ἐκάστην χρειᾶν ἐπιτείνειν τε καὶ ἀνιέναι, γράψαι μὲν οὐχ οἶόν τε (τὸ γὰρ ἐν ἐκάστῳ ποσὸν ἄρρητον), ἐπ' αὐτῶν δὲ τῶν ἔργων εὐρεῖν τε καὶ διδάξαι δυνατόν, ἐν ᾧ δὴ καὶ μάλιστα τὸ πᾶν κύρος· οὐδὲ γὰρ ἡ ποιότης ἐστὶ χρήσιμος, εἰ τῷ ποσῷ διαφθείροιτο. τοῦτο μὲν δὴ τῷ παιδοτρίβῃ μεθείσθω τῷ μέλλοντι τὸ γυμνάσιον ὑφηγεῖσθαι. Τὸ δ' ὑπόλοιπον τοῦ λόγου περαινέσθω. βούλομαι γὰρ ἐφ' οἷς εἶπον ἀγαθοῖς προσεῖναι τῷδε τῷ γυμνασίῳ μηδ' <οἷων τε καὶ> ὅσων ἐκτός ἐστι κινδύνων παραλιπεῖν, οἷς τὰ πλεῖστα τῶν ἄλλων περιπίπτει. δρόμοι μὲν

γὰρ ὥκεῖς πολλοὺς ἤδη διέφθειραν, ἀγγεῖον ἐπικαίρον ῥήξαντες. οὕτω δὲ καὶ φωναὶ μεγάλαι
θ' ἅμα καὶ σφοδραὶ καθ' ἓνα χρόνον ἀθρόως ἐκφωνηθεῖσαι μεγίστων κακῶν οὐκ ὀλίγοις αἵτιαι
〈κατέστησαν. ^[15]

5 910 καὶ μέντοι〉 καὶ ἵππασίαι σύντονοι τῶν τε κατὰ νεφροὺς ἔρρηξάν τι καὶ τῶν κατὰ θώρακα
πολλάκις ἔβλαψαν, ἔστι δ' ὅτε καὶ τοὺς σπερματικούς πόρους, ἵνα τὰ τῶν ἵππων ἀμαρτήματα
παραλείπω, δι' ἃ γε πολλάκις ἐκπεσόντες τῆς ἔδρας 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 παλαίστρας τί δεῖ καὶ λέγειν, ὥς ἅπαντες λελώβηνται τῶν
Ὀμηρικῶν Λιτῶν οὐδὲν μείον; ὥς γὰρ ἐκείνας φησὶν ὁ ποιητὴς “χολὰς τε ῥυσὰς τε
παραβλῶπας τ' ὀφθαλμῶ”, οὕτω τοὺς ἐκ τῆς παλαίστρας ἴδοις ἂν ἢ χωλοὺς ἢ διεστραμμένους
ἢ τεθλασμένους ἢ πάντως γέ τι μέρος πεπηρωμένους. εἰ δὴ πρὸς οἷς εἶπον ἀγαθοῖς ἔτι καὶ τοῦθ'
ὑπάρχει τοῖς διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας γυμνασίοις, ὥς μηδὲ κινδύνῳ πελάζειν, ἀπάντων ἂν εἴη
πρὸς ὠφέλειαν ἄριστα παρεσκευασμένα. ^[15]