

Antero Heikkinen

Miksi Sokrates tanssi ja Platon paini: terveysliikunta antiikissa ^(ref.)

Ateenalaiselta filosofi Sokratelta (n. 470–399 eKr.) ei ole säilynyt ainuttakaan itse kirjoitettua riviä, mutta siitä huolimatta hän on vakiinnuttanut asemansa yhtenä eurooppalaisen ajatusperinteen kulmakivistä. Hänen tavaramerkkinään oli keskusteluun nojaava metodi, jonka tavoitteena oli paljastaa ihmisen näennäistieto ja johtaa hänet sitä tietä syvällisempään itsetuntemukseen.¹

Sokrateen oppilaan ja kreikkalaisen valtiomiehen Ksenofonin (n. 430–355 eKr.) laajan tuotannon tunnetuimpia osia ovat Sokratesta käsittelevät kirjoitukset. Ne eivät ole elämäkerrallista tekstiä sanan nykyisessä merkityksessä, ja ylipäätään ei kirjoittajan ja hänen kohteensa ajattelua ole niissä mahdollista erottaa kovin selvästi toisistaan. Tämä on syytä ottaa huomioon, kun luemme Ksenofonilta esimerkiksi seuraavanlaisen ‘muistelman’. Sen mukaan Sokrates sanoi, että ei ollut syytä pohtia taivaan kysymyksiä, jotka olivat jumalan järjestämiä asioita ja joista ihmisen ei ollut mahdollista saada tolkkua. Lisäksi oli aiheellista ottaa huomioon, että jumalat eivät katsoneet “suoepin silmin ihmistä, jos hän rupeaa tutkimaan asioita, joiden he haluavat pysyvän salassa”.

Sokrateen oma opetus oli Ksenofonin mukaan maanläheistä. Siitä on hyvä esimerkki seuraava toteamus:

“Erityisesti hän kehotti oppilaitaan huolehtimaan myös terveydestään ja ottamaan siihen vaikuttavista seikoista selon asiantuntijoilta, ja hän kehotti jokaista jatkuvasti tarkkailemaan mikä ruoka, mikä juoma ja millainen työ hänelle sopii ja kuinka hän niiden avulla pysyy parhaassa kunnossa elämänsä ajan; joka tällä tavalla menettelee, hän sanoi, sen on vaikeata enää löytää lääkäriä, josta olisi enemmän apua hänen terveenä pysymiseensä.”

Terveydestä huolehtimisen yhtenä olennaisena osana Sokrateella oli Ksenofonin mukaan liikunta. Katsellessaan tanssinopettajan liikkeitä Sokrates totesi, että hän oppisi niitä mielellään itsekkin. Kun sanat herättivät kuulijoissa hilpeyttä, mestari alkoi opettaa:

“Nauratteko minulle? Mitä varten: siksi, että minä tahdon harjoitella pysyäkseni terveempänä, syödäkseni ja nukkuakseni paremmin, vai siksi, että haluan sellaista harjoitusta, joka ei tee jalkoja vahvoiksi mutta hartioita heikoiksi kuten pitkänmatkanjuoksijoilla tai hartioita vahvoiksi mutta jalkoja heikoiksi kuten nyrkkeilijöillä, vaan tekee ruumiin sopusuhtaiseksi kehittämällä sen jokaista osaa?”

Sokrates lisäsi, että vanhuudestaan huolimatta hän oli tanssinut myös kyseisen päivän aamuna, muun muassa pienentääkseen vatsaansa, “joka on paisunut kohtuuttomaksi”.²

Koska Ksenofonin Sokratesta käsittelevien kirjoitusten autenttisuutta ei ole asetettu kyseenalaiseksi, voi todeta että eurooppalaisen terveysliikunnan lähtökohdat olivat selkeänä kokonaisuutena olemassa jo Sokrateen ja Ksenofonin ajan Ateenassa. Niihin on tutkimuksessa kiinnitetty kuitenkin huomattavasti vähemmän huomiota kuin Olympian kisojen ja muiden panhelleenisten urheilutapahtumien historiaan, josta on myös Suomessa hiljattain ilmestynyt erinomainen yleisesitys.³

Antiikin terveysliikunnan erottaminen urheilusta ja sotilasliikunnasta tapahtui kyllä jo varhain, nimittäin renessanssin ajan oppineen Girolamo Mercurialen teoksessa *De arte gymnastica*⁴ vuodelta 1569,

mutta kaikkiaan on urheilu hallinnut tutkimusta. Painotusero on hel-
posti ymmärrettävissä. Olympian kisat olivat koko kreikkalaista maa-
ilmaa – ja myöhemmin myös Rooman maailmanvaltaa – kosketta-
neita julkisia tapahtumia. Olympiassa voittaneiden luettelot toimivat
kauan yhteisen ajanlaskun perustana. Tässä suhteessa Olympian kisat
loivat käytäntöä. Toiseen suuntaan käytännön ja kisojen yhteys näkyy
siinä, että kreikkalaisten keskeinen pituusmitta oli nimeltään stadion.⁵
Terveysliikunta sen sijaan oli tuolloin niin kuin se on tälläkin hetkel-
lä ennen muuta henkilökohtainen, viime kädessä jokaisen ihmisen oma
asia, joka ei herättänyt yleistä kiinnostusta. Niinpä sen jäljittäminen on
huomattavasti urheilua vaikeampaa.

Artikkelini tarkoituksena on valottaa eurooppalaisen terveyslii-
kunnan teoreettisia ja käytännön lähtökohtia antiikin Kreikassa ja
Roomassa. Keskeiset teesini ovat, että terveysliikunnan perusteet va-
kiinnutettiin Ateenassa Kreikan kulttuurin klassisella kaudella 400-lu-
vulla ja seuraavalla vuosisadalla eKr. Tämä kulttuuriperintö omaksut-
tiin seuraavien vuosisatojen aikana laajalti Rooman imperiumissa, jossa
sitä sovellettiin maailmanvallan tarpeiden mukaisesti. Kristinuskon
tuoma arvojen murros ei koskettanut myöhäisantiikin aikana kovin sel-
keästi terveysliikunnan perusteita. Lyhyessä esityksessä on tästä laajasta
teemasta luonnollisesti mahdollista esittää vain keskeisiksi katsomiani
seikkoja.

Asklepios ja Hippokrates parantajina

Palauttaakseen menetetyt terveytensä tai ylläpitääkseen sitä klassisen
kauden kreikkalaiset turvautuivat monenlaisiin keinoihin. Vetoaminen
jumalallisiin voimiin ja turvautuminen lääkärin apuun on länsimaisessa
tutkimuksessa vakiintunut näiden keinojen ääripäiksi, joista viime mai-
nitun on katsottu tavallaan korvanneen sivistyneen eliitin piirissä ensin
mainitun. Bronwen L. Wickkiser on kuitenkin toista mieltä. Hiljattain
ilmestyneessä mielenkiintoisessa tutkimuksessaan hän katsoo, että nä-
mä keinot toimivat rinta rinnan ja ilman että niiden välille olisi miel-
letty ristiriitaa. Kannattaa panna merkille, että keskeisen jumalallisen

parantajan Asklepioksen kultti vakiinnutettiin Ateenassa vasta 420-luvun alussa eKr. eli ajankohtana, jolloin rationaalinen lääketiede oli jo vaikuttamassa.⁶ Tässä ei kuitenkaan ole mahdollista ryhtyä tarkemmin seuraamaan tätä polkua, vaan keskityn seuraavassa tarkastelemaan hippokraattisen lääketieteen ja terveystieteiden välistä suhdetta.

Rationaalisen lääketieteen isähahmo Hippokrates (n. 460–377 eKr.) oli jo omana aikanaan kuuluisa lääkäri. Tradition mukaan hän syntyi Joonian rannikolla Kos-saarella ja johti siellä lääkärikoulua, jossa oli maksavia oppilaita. Hippokrateen persoona kytkeytyy vahvasti myös Asklepiokseen, sillä hänen katsotaan perustaneen kotisaarelleen tuolle jumalalle omistetun kulttiyhteisön. Ei tunneta ainuttakaan varmuudella Hippokrateen nimiin identifioitavissa olevaa tekstiriviä eli tilanne on tässä mielessä sama kuin Sokrateen kohdalla. ‘Hippokraattisiksi kirjoituksiksi’ nimetyt lääketieteelliset tekstit on laadittu monen vuosisadan kuluessa ja ne koottiin yhtenäiseksi kokoelmaksi vasta 200-luvulla jKr. Näin ollen on selvää, että kirjoitukset eivät muodosta lähtökohdiltaan yhtenäistä kokonaisuutta.

Pitkälti yhteisenä ‘hippokraattisena’ lähtökohdana antiikin ajan lääketieteessä oli joka tapauksessa näkemys sairaudesta ruumiinnesteiden tasapainon häiriötilana. Ihmisruumiissa oli neljä keskeistä elinnestettä, verta ja flegmaa sekä keltaista ja mustaa sappea. Mikäli ihminen halusi säilyttää terveytensä, hänen oli syytä ylläpitää ‘nestetasapainoa’ oikeanlaisista dieettiä eli elämäntapaa noudattamalla. Liikunta oli tärkeä dieetin osa.⁷

Valotan seuraavassa asiaa terveystieteiden näkökulmasta ehkäpä antoisimmalla kirjoituksella, jossa pohditaan terveyden ylläpitämisen edellytyksiä. Kirjoitus lienee laadittu 400-luvun lopulla eKr. Kirjoitusaikanaan se jäi tosin vähälle huomiolle, eikä lääketieteen suuri auktoriteetti Galenos (129–199) arvostanut sitä kovinkaan korkealle. On kuitenkin syytä panna merkille, että sitä kirjoituksen osaa, jossa kirjoittaja puhuu liikunnan merkityksestä, Galenos piti ‘Hippokrateen arvoisena’. Kirjoituksen ohjeita onkin tuiki varmasti sovellettu myös käytännössä, ja vastaavanlaisia ohjeita esiintyy myös monissa muissa hippokraattisissa kirjoituksissa.⁸

Kirjoituksen peruskysymyksiä on, miten ihminen saattaa päätellä oireista, onko hänen terveystietään uhkaava pulma paikannettavissa ra-

vintoon vai liikuntaan tai pikemminkin liikunnan puutteeseen. Ravinto ja liikunta ovat terveyden kulmakiviä. Koko kirjoitus on laadittu siinä hengessä, että lääketiede on vain yksi dietetiikan haarauma. Viisaan ihmisen on syytä pitää terveyttä ihmisen suurimpana siunauksena. Niinpä hänen kannattaa ottaa selvää, miten hän kykenee omin avuin poistamaan sairautensa.

Annetut ohjeet suunnataan tavalliselle ihmiselle eikä esimerkiksi urheilijalle, jonka elämäntapa todetaan poikkeukselliseksi. Ihmisen ryhtyessä suunnittelemaan itselleen soveltuvaa elämäntapaa hänen kannattaa ottaa huomioon ikänsä, totumuksensa ja vuodenaikojen vaihtelu. Samoin on syytä yrittää eliminoida kuumuuden ja kylmyyden vaikutus. Erityisen hyödyllisenä liikuntana kirjoittaja pitää kävelyä. Sen tulee talvella olla rivakkaa ja kesällä verikkaista. Kirjoittaja erottaa toisistaan aamukävelyn ja kävelyn aterian tai urheilusuorituksen jälkeen ja kertoo, mitä hyötyä niistä on. Tukevan ihmisen tulee toimia nopeammin, laihan verkkaisemmin. Jos tukeva ihminen haluaa laihtua, hänen tulee yhdistää liikuntaansa paasto. Kävelyn ohella kirjoittaja pohtii myös juoksemisen vaikutuksia. Käsien heiluttelu tekee hyvää, samoin paini ja pallon pelaaminen.⁹ Vaikka hippokraattiset terveystieteet poikkesivat nykyisistä, niin käytännön johtopäätökset ovat terveyslääkinnän osalta yhtäläisiä.

Isännän ja hänen väkensä liikunta

Kreikkalaisen elämän kaksi tärkeää jäsentäjää olivat kotitalous tai tarkemmin sanottuna tilayhteisö (oikos) ja kaupunkivaltio (polis). Klassisen kauden Ateenassa julkisen ja yksityisen elämän välinen raja oli jyrkkä. Oikos oli luonteeltaan patriarkaalinen sikäli, että yhteisöön kuuluvien ihmisten väliset suhteet olivat hierarkkiset ja tilayhteisön pää, isäntä, hallitsi periaatteessa suvereenisti muita oikoksen jäseniä. Naisilla, lapsilla ja orjilla ei ollut muodollista asemaa myöskään julkisessa elämässä eli he toimivat parhaastaan vain tilayhteisön piirissä.¹⁰ Otan seuraavassa esimerkiksi ateenalaisen tilayhteisön sellaisena kuin Ksenofon sitä kuvaa teoksessaan *Oikonomikos*. Keskityn luonnollisesti siihen, mitä hän sanoo liikunnasta.

Oikonomikos on laadittu dialogin muotoon. Aluksi Sokrates keskusteleee vauraan tilayhteisön isännän Kritobuloksen kanssa tilayhteisön hoidosta ja hallinnasta, jonka jälkeen Sokrates kertoo keskustelustaan toisen vauraan tilayhteisön isännän Iskhomakhoksen kanssa. Nojaudun seuraavassa viime mainittuun osioon.

Sokrateen kysymysten johdosta Iskhomakhos tiivistää elämänsä keskeiset päämäärät seuraavasti:

“Pyrin toimimaan niin, että voin oikeutetusti rukoilla hyvää terveyttä, ruumiinvoimia, kunniaa kaupungissa, ystävien suosiota, kunniaakasta pelastumista sodassa ja rehellistä vaurastumista.”

Tavoitteet olivat varmaan pitkälti samat, joihin eliitin miehet Ateenassa ylipäätään Ksenofonin aikana tähtäsivät. Mutta keinot saattoivat vaihdella, kuten Iskhomakhos Sokrateelle korosti. Puhuja itse ei jättänyt terveydenkään ylläpitämistä pelkästään jumalille suunnattujen rukousten varaan, vaan hän kertoi harrastavansa liikuntaa myös tämän päämäärän saavuttamiseksi. Se kytkeytyi hänen päivän toimiinsa:

“Yleensä nousen varhain aamulla, niin että jos minulla on tapaaminen jonkun kanssa, löydän hänet vielä kotoa. Jos taas minun on toimitettava jokin asia kaupungissa, käytän tilaisuuden hyväkseni ja kävelen sinne.”

Ellei ollut syytä lähteä kaupunkiin, “tallipoika vie hevosen mailleini ja itse kävelen sinne”. Kysymys oli nytkin ‘hyötyliikunnasta’, sillä Iskhomakhos kiersi tarkastamassa orjien suoriutumista tehtävistään. Myös sotilaskunnan ylläpitäminen sai osansa:

“Tämän jälkeen nousen yleensä hevosen selkään ja alan tehdä sodassa välttämättömien hevostaitojen kaltaisia ratsastusharjoituksia. Teen harjoitukset niin hyvin kuin pystyn. ... Kun olen valmis, tallipoika antaa hevosen piehtaroida ja vie sen kotiin. ... Itse taas kävelen osan matkaa ja juoksen osan ja kotiin päästyäni puhdistan itseni kaapimella. Sitten syön lounasta sen verran, että jaksan päivän jäämättä nälkäiseksi mutta en tule liian täyteen.”

Sokrates oli tyytyväinen kuulemaansa. Tuollaisen elämänrytmin seuraukset näkyivät hänen mukaansa siinä, että Iskhomakhos oli, jumalien avustuksella, vahva ja miltei aina terve. Ihmisten käsityksen mukaan hän oli myös yksi taitavimpia ratsumiehiä.¹¹

Sota väritti monella tavoin Ksenofonin elämää, ja se näkyy myös hänen kirjallisessa tuotannossaan, ennen muuta kuvauksessa Persian sotaretkestä ja hevosen hoitoa käsittelevässä ohjekirjassa.¹² Mutta Iskhomakhoksen sanat kuvastavat terveystieteellisiä tavoitteita aidosti myös Sokrateen hengessä. Hyvää terveyttä ei tavoitella pelkästään sotilaskunnan säilyttämiseksi.

Tätä päätelmää tukee se, mitä Iskhomakhos kertoo keskustelustaan vaimonsa kanssa – vaimoahan sota kosketti ainoastaan välillisesti. Hän avioitui 15-vuotiaan tytön kanssa, joka ei tiennyt maailmasta vielä paljoakaan. Mies ja nainen olivat pari, josta jumala on tarkoittanut miehen toimivan ‘ulkona’, naisen taas ‘sisällä’. He tarvitsivat toisiaan. Mies hankki omaisuutta, ja vaimo huolehti sen käytöstä tilayhteisön piirissä, esimerkiksi jakamalla orjille sen, mitä he tarvitsivat työssään, ja kasvatamalla lapset. Vaimo oli ‘kotitalouden lakien vartija’.

Iskhomakhoksen opetuksiin vaimolleen kuului, että itsensä koristeleminen oli turhaa. Kun vaimo kysyi, miten hän voisi todellisesti näyttää kauniilta, mies piti luennon liikunnan terveellisyydestä. Se oli mahdollista sovittaa luontevasti vaimon päivittäisiin askareisiinsa. Ei kannattanut istuksia orjan lailla, vaan kangaspuiden edessä oli syytä seisoa “valtiattaren tavoin”. Erilaiset tarkastustoimet sisälsivät nekin sopivasti liikuntaa:

“Neuvoin häntä myös valvomaan leivän leipomista, seisomaan emännöitsijän vierellä tämän mitatessa ruoka-annoksia ja kiertämään ympäri taloa sekä niin tehdessään samalla tarkastamaan, että kaikki tavarat ovat niille kuuluvilla paikoilla. Näin voi mielestäni yhdistää taloudenpidon ja kävelyn.”

Myös taikinan vaivaaminen oli “erinomaista liikuntaa”, samoin vuodevaatteiden pudistelu ja taittelu. “Sanoin, että sellaisen harjoituksen jälkeen ruoka maistuu paremmin, olo on terveempi ja ihokin näyttää ai-

dosti raikkaammalta.” Iskhomakhoksen mukaan vaimo oli noudattanut ohjeita siitä pitäen.¹³

Ensisijaisesti vaimon hoteissa olleiden tilayhteisön muiden jäsenten, lasten ja orjien, elämään Ksenofon ei puutu juuri lainkaan. Mutta Sokrateen suulla hän esittää melkoisen ylistyslaulun maanviljelyn kunniaksi. Tuottamansa ilon ja nautinnon ohella se on miehille sopivinta harjoitusta juoksemiseen, heittämiseen ja hyppäämiseen eli se oli sotilaskunnan vankka perusta. Se oli myös orjien suosikkipuuhaa, mieluista vaimolle, ja se sai lapsetkin valtaansa. Näin tilayhteisön kaikki jäsenet saivat terveellistä liikuntaa. Isännän ja hänen perheenjäsentensä osalta liikunta sopeutui vapaan ja vauraan ihmisen elämänrytmiin, johon ruumiillinen työ ei kuulunut eikä ollut edes soveliaista.¹⁴

Ksenofonin *Oikonomikos* kuvaa ihanteellista tilayhteisöä, jonka isäntäväki toimii järkevästi ja opetuksia kuunnellen. Ihanne ei tässäkään tapauksessa luonnollisesti ole yhtä kuin käytäntö, josta meillä on kovin vähän tietoa. Ksenofon ei myöskään ollut ainut, joka korosti liikunnan merkitystä. Tradition mukaan kyynisen filosofian perustaja Diogenes (n. 400–320) kasvatti orjaksi jouduttuaan isäntänsä lapsia. Muiden oppiainneiden jälkeen hän opetti heille ratsastusta, jousiammuntaa sekä lingon ja keihään käsittelyä. Ne olivat luonnollisesti tärkeitä sotilaskoulutuksen kannalta, mutta Diogenes korosti myös niiden terveystilakunnallista merkitystä. Painia opettanutta lasten valmentajaa hän varoitti harjoittamasta heitä urheilijoiden tapaan, sillä tavoitteena tuli olla vain terve väri ja hyvä kunto. Samoin Diogeneen kerrotaan suuttuneen ihmisille, jotka uhrasivat jumalille säilyttääkseen terveytensä mutta mässäilivät uhriateriaalla terveyttään vahingoittavalla tavalla.¹⁵

Liikunta ihannevaltiossa

Tunnettu ateenalainen historioitsija Thukydidēs kertoo teoksessaan *Peloponnesolaissota* kaupungin vaiheista ja toteaa, että aluksi Ateenan kaupungin muodostivat “vain Akropolis ja sen juurelta etelään päin ulottuva alue”. Ateena ei ollut sikäli poikkeus, että kreikkalaisen kaupunkivaltion ytimenä oli säännöllisesti linnoitettu alue. Uusi vai-

he polisten kehityksessä alkoi 800-luvulla eKr., ja kuvaan sitä jälleen Thukydideen sanoin. Hän kertoo, että Akropoliksen ja sen ympäristön lisäksi Ateenan kaupunkiin liittyi vähitellen koko Attikan maakunnan väestö. Klassisen kauden Ateena olikin sekä alueeltaan että väkiluvultaan suurimpia poliisia, jossa asui noin 400 000 ihmistä. Vertauskohdaksi voi ottaa Ateenan peloponnesolaissodan aikana hävittämän Meloksen, jossa oli vain muutama sata asukasta. Manner-Kreikasta käsin kaupunkivaltioita muodostettiin kaikkialle Välimeren alueella – Vähän Aasian rannikolta eli Jooniasta Sisiliaan ja eteläiseen Italiaan ja vieläkin kauemmaksi länteen. Kaikkiaan kreikkalaisten polisten määrä oli useita satoja.¹⁶

Saattaa tuntua yllättävältä, että uusia kreikkalaisia kaupunkivaltioita perustettaessa urheiluharjoitusten tyyssijan gymnasionin pystyttäminen oli ensimmäisiä julkisia rakennushankkeita. Tosin gymnasionit olivat ensi vaiheessaan vaatimattomia laitoksia, jotka koostuivat lähinnä avoimesta tilasta, jossa voitiin juosta stadionin (hieman vajaat 200 m) matka ja jossa oli saatavissa vettä juomista ja peseytymistä varten. Poliiksen elämän ja etenkin polisten välisten suhteiden luonteen huomioon ottaen gymnasionien varhainen perustaminen käy ymmärrettäväksi. Kyseisiä suhteita hallitsi näet jatkuva keskinäinen kilpailu, joka usein kärjistyi sodaksi. Thukydides kuvaa kreikkalaisen maailman suurta voimainmittelöä, peloponnesolaissotaa, joka kesti miltei kolme vuosikymmentä (430–404 eKr.), eikä se ollut ensimmäinen eikä viimeinen polisten välinen taisto. Toisaalta poliikset kilpailivat v:sta 756 eKr. lähtien Olympian kisoissa ja myöhemmin muissakin panhelleenisisissä kilpailuissa. Ne koskettivat syvästi sekä mukana olleita urheilijoita että heidän kotikaupunkiaan. Sekä sotataidon että urheilumenestyksen kannalta gymnasionit olivat tärkeitä laitoksia. Ne oli varattu lähinnä eliitin nuorille miehille. Gymnasionista kehkeytyi vähittäin myös 'muusisten' eli henkisten harrastusten tyyssijoja.¹⁷

Sotilaalliset ja urheilulliset tavoitteet olivat klassisen kauden Kreikan 'urheilujärjestelmässä' keskeisiä. David M. Pritchard on hiljattain esittänyt näiden tavoitteiden kiinteästä keskinäisestä yhteydestä mielenkiintoisen esimerkin. Hänen mukaansa eliitin miesten urheilumenestys sai Ateenassa alemmissa yhteiskuntapiireissä varauksettoman suosion johtuen siitä, että näiden piirien miehiä rekrytoitiin 400-luvulta lähti-

en armeijaan. Kun sotilas- ja urheilukunto näin rinnastettiin toisiinsa, eliittiin kuulumattomatkin pystyivät antamaan urheilumenestykselle arvoa, vaikka he muissa suhteissa kritisivat eliitin elämäntapaa. Ateenan kaupunginmuurien ulkopuolella Akademeian alueella sijainneissa gymnasioissa järjestettiin myös ratsuväen juhlamarsseja, mikä osaltaan korostaa gymnasionin roolia sekä urheilusta soti- laskunnan vaalijana.¹⁸

On tietenkin selvää, että mainitut tavoitteet eivät välttämättä olleet ristiriidassa terveysliikunnallisten pyrkimysten kanssa. En kuitenkaan ryhdy pohtimaan tätä kysymystä tarkemmin. Sen sijaan tarkastelen seuraavassa kahta ajattelijaa, Platonia ja Aristotelesta, jotka ovat kirjoittaneet liikunnasta poliiksen ja terveysliikunnan näkökulmasta.

Platon (427–347 eKr.) on länsimaisen ajatustradition kulmakiviä. Ruotsissa esimerkiksi on juuri valmistunut uusi käänös Platonin koko tuotannosta. Platonin ajattelu on tuottanut jatkuvasti uusia tulkin- toja ja myös herättänyt ristiriitaisia tunteita, muistettakoon vaikkapa fi- losofi Karl Popperin voimallinen hyökkäys Platonia vastaan ‘avoimen yhteiskunnan’ ensimmäisenä suurena vihollisena. Keskityn seuraavassa siihen, mitä Platon sanoo liikunnasta teoksessaan *Valtio*, jota monet pi- tävät hänen runsaan ja hyvin säilyneen tuotantonsa keskeisenä teoksena. “Jos maailmaa eniten muuttaneista kirjoista koottaisiin lista, kärkeisjäsä kuuluisi melko varmasti *Valtiolle*.” (Simon Blackburn)¹⁹

Liikunta sivusi Platonin omaa elämää monin tavoin. Ensinnäkin hän kuului vauraaseen ateenalaiseen eliittiin, jonka poikien kasvatuk- sessa urheiluharjoituksilla, metsästyksellä ja hevosurheilulla oli tärkeä roolinsa. Tradition mukaan Platon harrasti nuorukaisena innokkaasti urheilua ja suunnitteli jopa ammattipainijan uraa. Platonin 380-luvulla eKr. Akademeiaan perustaman filosofikoulun lähellä sijaitti gymnasio- neja, joissa mestari oppilaineen kävi monia keskustelujaan. Ehkä paikka vaikutti osaltaan myös siihen, että Platon ottaa – kuten monet muut- kin kreikkalaiset ajattelijat – urheilun ja kilpailut usein esimerkikseen. G.P.R. Metraux on tutkimuksessaan klassisen Kreikan kuvanveiston ja lääketieteen suhteesta todennut, että monet filosofit ja osa lääkäreistäkin suhtautuivat nyrpeästi urheilijoihin, kun taas kuvanveistäjien ja heidän toimeksiantajiensa suhtautuminen oli huomattavasti myönteisempää.²⁰

Mettraux'in havainto on mielenkiintoinen pohdittaessa terveysliikunnan sosiaalisia ulottuvuuksia. Tässä yhteydessä en kuitenkaan pohdintaan ryhdy.

Platonin dialogien vakiokeskustelija on Sokrates, joka myös usein saa edustaa Platonin omaa näkemystä. Platonin Sokrates on kuitenkin eri mies kuin Ksenofonin Sokrates; Louis-André Dorion on hiljattain löytänyt heidän välilleen 17 perustavanlaatua eroa, eikä luettelo varmaan ole täydellinen. Yksi Dorionin mainitsemista eroista on siinä, että Ksenofonin Sokrates korostaa voimallisesti ruumiinkunnosta huolehtimisen tärkeyttä.²¹ Silti myös Platonin Sokrates puhuu samasta asiasta. Hän on päähenkilönä *Valtiossa*, jossa Platon hahmottelee ihanteellisen yhteiskunnan ääriviivoja. Samalla ne hänen näkemyksensä mukaan ovat myös sopusointuisen ihmisen tunnusmerkkejä, sillä ihminen on mikrokosmos, pienoismalli maailmasta. Ihmisessä puolestaan ruumis ja sielu muodostavat kokonaisuuden.²²

Ruumiinharjoitusten merkitystä Platon pohtii ennen muuta hahmotellessaan ihanteellisen valtion johtavan luokan, vartijoiden, kasvatusta. Sen tuli perustua "musiikkiin ja runouteen sekä ruumiinharjoituksiin". Niillä kaikilla oli yhteinen perustavoite, sielun kehittäminen. Ihmistä, joka "osaa parhaalla tavalla yhdistää musiikin ja runouden ruumiinharjoituksiin ja sopivimmassa suhteessa soveltaa niitä sieluunsa, meillä on oikeus sanoa täydellisimmän musikaaliseksi ja sopusointuiseksi".²³

Platon tekee selkeän eron vartijoiden kasvatukseen kuuluvien ruumiinharjoitusten ja "varsinaisten urheilijain" harjoittelun välille. Ensin mainittujen liikunnan tavoitteena on pikemminkin innostaa ja herättää mieltä kuin vahvistaa ruumista, kun taas urheilijat "pyrkivät ravinnolla ja ponnistuksilla vain lisäämään voimiaan". Kannattaa panna merkille, että Platonin mukaan vartijaluokan naisten oli saatava samanlainen kasvatusta kuin miestenkin. Kuten Holger Thesleff toteaa, tämä ajatus tuntui "Platonin Ateenassa täysin mielettömältä", siinä määrin patriarkaalinen oli ateenalainen oikos. Tässä suhteessa tilanne oli toinen Ateenan kanssa kilpailleessa Spartassa, jossa Ksenofonin tietämän mukaan laki vaati naisia ja tyttöjä harjoittelemaan ja kilpailemaan kuin miehet ja pojat. Tavoitteena Spartassa oli vahvojen lasten synnyttäminen. Liikunnan päämäärät olivat Spartassa Ateenaa vankemmin sotilaalliset.²⁴

Voi käsittääkseni sanoa, että vartijoiden kasvatuksessa Platonin tähtäimenä oli terveysliikunta. Sielun terveys edellytti, että ainakin johtajien ruumiillinen kunto oli hyvä. Juhani Pietarinen katsoo, että Platon oli omaksunut hippokraattisen lääketieteen terveystieteeseen. Ainakin siinä mielessä molempien tavoitteet olivat samanlaiset, että myös Platonin mukaan ihmisen tuli pyrkiä pitämään 'lääkäri loitolla' – eli hän korosti oikeanlaisen dieetin ennaltaehkäisevää merkitystä.²⁵ Mutta, kuten sanottu, Platon puhuu vain ihanneyhteiskuntansa johtavan kerroksen kasvatuksesta. Liikunta, jota hän sille kaavaili, oli kyllä samaa, jota ylipäätään eliitin nuoret miehet Ateenassa harjoittivat – tanssi, metsästys, urheilukilpailut, kilpa-ajot. Platonin suhtautumisesta ruumiinharjoituksiin kertoo varmaan kosolti se, että hän ei uhraa aikaansa pohtimalla niiden yksityiskohtia. Vertauskohdaksi voi tässä suhteessa ottaa hänen tapansa 'sensuroida' yksityiskohtaisesti Homeroksen runoutta.²⁶

Aristoteles (384–322 eKr.) on Platonin kuuluisin oppilas. Hän syntyi Traakian Stageirassa, joka oli kreikkalaisen kulttuurin reuna-alueita. Suvun pääomia olivat sivistys ja vaikutusvalta, sillä Aristoteleen isä toimi Aleksanteri Suuren isoisän henkilölääkärinä. Aleksanterin isä puolestaan kutsui Aristoteleen poikansa yksityisopettajaksi. Aristoteles oli silloin jo kuuluisa filosofi, joka oli ollut 17 vuotta Platonin Akatemiassa. Myöhemmin Aristoteles myös itse perusti Ateenaan oman filosofikoulunsa. Hänellä ei ollut siellä oikeutta omistaa maata, ja niinpä filosofi alkoi kokoontua oppilaineen nykyisen Likavittos-kukkulan juurella sijainneessa Lykeion-gymnasionissa. Paikan valinta ei johtunut sen urheilullisuudesta, mutta yhtä kaikki Aristoteles oli selvästi kiinnostuneempi urheilusta kuin Platon. Hän lienee itsekkin kirjoittanut olympiavoittajien historiasta. Lykeionin kausi kesti Aristoteleen kuolemaan asti eli 12 vuotta, ja sen aikana hän laati pääosan laajasta tuotannostaan.²⁷

Käytössä kuluneen sanonnan mukaan Aristoteles pitää ihmistä 'poliittisena eläimenä'. Sikäli sanonta vihjaa oikeaan, että eläminen valtiossa oli filosofin mukaan ihmiselle luonnonmukainen tapa. Valtio, jota hän tutkimuksissaan piti silmämääränään, oli kreikkalainen polis. Aristoteleen oppilaan Aleksanterin valloitusretket eivät opettajan tuotannossa juurikaan näy. Valtiollisia asioita Aristoteles käsittelee ennen muuta teoksessaan *Politiikka*, jonka pääosa lienee kirjoitettu filosofin

Lykeionin-kaudella. Teos on lähtökohdiltaan toisenlainen kuin Platonin *Valtio* sikäli, että Aristoteles ja hänen oppilaansa keräsivät *Politiikkaa* varten perustiedot yhteensä 158 kreikkalaisen poliiksen valtiomuodosta. Tämän aineiston vaikutus näkyy teoksessa selvästi. Mutta Aristoteles esittää *Politiikassa* myös käsityksensä ihannevaltiosta. Sitä laatiessaan hän on kuitenkin pitänyt 'jalat maassa', eli filosofi on yrittänyt katsoa, että hänen esittämänsä näkökohdat olisivat mahdollista toteuttaa myös käytännössä.²⁸

Kirjoittaessaan kaupungin ihanteellisesta sijainnista Aristoteles painottaa yhtenä keskeisenä seikkana terveydellisiä näkökohtia. "Asukkaiden terveyteen on kiinnitettävä huomiota. Se on riippuvainen kaupungin paikasta ja hyvästä sijainnista siinä ja toiseksi mahdollisuudesta käyttää puhdasta vettä." Puhtaan veden ohella hän muistuttaa ilmanalan vaikutuksista.²⁹ Aristoteles viittaa lääkäreihin ja lääketieteeseen aivan toisessa määrin kuin Platon. Tämä on jo sikäli ymmärrettävää, että Aristoteles oli lääkärin poika. Syynä on kuitenkin myös miesten erilaiset käsitykset ihmisestä. Aristoteles katsoi, että ruumis ja sielu muodostavat kokonaisuuden, josta sielua ei voi erottaa. 'Hyvät asiat' filosofi jakoi kolmeen ryhmään, "ulkoisia seikkoja koskeviin, ruumista koskeviin ja sielua koskeviin asioihin". Ne kaikki olivat tärkeitä onnelliselle elämälle. "Kukaan ei väittäisi onnelliseksi sitä, joka ei ole vähimmässäkään määrin miehuullinen, kohtuullinen, oikeudenmukainen eikä käytännöllisesti järkevä..."³⁰ Vaikka myös Aristoteles painotti ennen muuta sielullisia seikkoja, ruumis oli hänen ajattelussaan tärkeämpi kuin Platonilla.

Aristoteleen toiveiden mukaisessa valtiossa jumalanpalveluksiin tarkoitettut rakennukset oli syytä sijoittaa yhteen paikkaan. Sen lähistölle oli hyvä varata aukio, jonne voitiin rakentaa "vanhempien miesten urheilukeskus". Hän ei määrittele asiaa tarkemmin, mutta ehkäpä hänellä oli mielessään 50 vuotta täyttäneet miehet, jotka Ateenassa olivat noin kymmenen vuoden ajan 'sotilaallista reserviä'. Tuskinpa silti vain sotilaalliset näkökohdat olivat hänen mielessään, sillä tällä gymnasionilla oli myös terveysliikunnallinen tehtävä. Aristoteles jatkaa, että "tässäkin järjestelyssä on sopivaa erottaa ikäryhmät toisistaan". Aukiolla ei saanut käydä kauppaa eikä ruumiillisen työn tekijöillä ollut sinne asiaa, vaan vanhojen tuli seurustella siellä virkamiesten kanssa.³¹ Näin "vanhem-

milla miehillä” oli edelleen yhteiskunnallinen tehtävänsä, ja jo senkin vuoksi heidän kunnostaan kannatti pitää huolta.

Avioliiton solmimisesta puhuessaan Aristoteles suosittaa naisille sopivaksi iäksi 18 ja miehille 37 vuotta, jotta molempien hedelmällinen kausi päättyisi samanaikaisesti. Naisen ja miehen välinen ikäero oli todellisuudessakin suuri. Edelleen filosofi pohtii aviopuolisoiden ihanteellista ruumiinrakennetta jälkikasvun kannalta:

“Voimailijan ruumiinrakenne ei ole hyväksi valtiollisen elämän kannalta, eikä se myöskään ole terveellinen eikä lasten saamisen kannalta otollinen, mutta edullinen ei myöskään ole hemmoteltu ja liian heiveröinen ruumis, vaan niiden keskiväli. Ruumista tulee harjoittaa kestävästi raskasta, mutta ei liian rajusti ja yksipuolisesti, kuten voimailijat tekevät, vaan vapaiden ihmisten toimintojen kannalta sopivasti. Tämä koskee yhtä lailla miehiä ja naisia.”

Edelleen Aristoteles korostaa, että raskaana olevien naisten on syytä huolehtia terveydestään. “Heidän tulee harjoittaa liikuntaa ja nauttia riittävän ravitsevaa ruokaa. Lainsäätäjän on helppo saada tämä aikaan määräämällä heidät tekemään päivittäin kävelyretki temppeliin palvelemaan synnytystä suojelevia jumalia.”³²

Reunaehdot, jotka Aristoteles ajattelee poliikselle, eivät sulkeneet pois sodan mahdollisuutta. Mutta yhtä kaikki eivät myöskään hänen jälkeläisten saamista koskevat päätelmänsä ole syntyneet pelkästään sotilaallisten näkökohtien valossa. Samaa on sanottava hänen lasten ja nuorten kasvatusta koskevista pohdinnoistaan. Liikunta on lapselle alusta asti tärkeää. Hänet on syytä opettaa kestävästi kylmää, mikä on “suureksi eduksi sekä terveydelle että sotilaskunnolle”. Hän sanoo, että on turhaa yrittää estää lasta itkemästä. ”Itkuhan on eräänlaista voimistelua, sillä hengityksen pidättäminen lisää voimaa ponnistuksiin, kuten ruumistaan jännittävästä lapsista voi nähdä.”³³

Lasten ja nuorten kasvatusta pohtiessaan Aristoteles tekee selkeän eron poliiksen tulevien ‘varsinaisten’ kansalaisten ja muiden ihmisten välille. En puutu tähän erotteluun muuta kuin toteamalla, että filosofin ohjeet koskevat ainoastaan vapaasyntyisiä. Hän katsoo, että “yleensä” oli

keskityttävä opettamaan neljää asiaa, luku- ja kirjoitustaitoa, ruumiinharjoituksia, musiikkia sekä “neljäntenä joskus piirustusta”.

Keskityn seuraavassa siihen, mitä Aristoteles sanoo ruumiinharjoituksista. Filosofin mukaan ne kasvattavat miehuullisuuteen. Ruumiinharjoitusten tuli edeltää “ajattelun oppimista”. Mutta niissä ei ollut syytä noudattaa esimerkkiä, jota “nykyisin” monet valtiot noudattivat pyrkiessään aikaansaamaan voimailijoita. Kasvatuksessa ajaututtiin harhapoluille, jos korostettiin yhtä asiaa liikaa.³⁴

Platonin tavoin Aristoteles ei paneudu lasten ja nuorten miesten ruumiinharjoitusten yksityiskohtiin, vaan hän sanoo, että niistä “valitsee yksimielisyys”. Mutta yksimielisyys ei varmasti koskenut hänen esittämänsä kohtuullisuuden näkökohtaa. “Murrosikään saakka on tyydyttävä kevyempiin harjoituksiin ja vältettävä raskasta ruokaa ja ankaria harjoituksia, jotta kasvu ei häiriintyisi.” Aristoteles viittaa tässä ilmeisesti omiin tutkimuksiinsa, jotka kertoivat, että kovin harvat olivat saaneet voiton Olympian kisoissa sekä “poikien että miesten sarjoissa. Ankara harjoittelu nuorena on näet vienyt heidän voimansa.”³⁵

Kun nuorukaiset olivat murrosiän eli vuosien 15–17 jälkeen harjoittaneet kolmen vuoden ajan muita opintoja, heidän oli “sopivaa omistaa koko seuraava ikäkausi harjoittelulle ja ankaralle ruokavaliolle”. Filosofin perustelee tätä sillä, että “ruumiillista ja henkistä räsitystä ei pidä harjoittaa samanaikaisesti”. On kiintoisaa panna merkille, että Ateenassa noin vuonna 335 eKr. vahvistettiin säädöksin jo aiemmin vallinnut käytäntö, jonka mukaan kansalaisuuden saamiseen oikeutetut 18-vuotiaat nuorukaiset (efebit) olivat velvolliset osallistumaan kahden vuoden ajan sotilaskoulutukseen. Tämä Makedonian Filippos II:lle kärsityn tappion siivittävä määräys ilmenee ainoastaan Aristoteleen *Politiikasta* säilyneestä esityöstä.³⁶ Aristoteles kirjoitti edellä mainitut sanansa samoihin aikoihin, kun määräys annettiin. Näin hänen terveystieteellisen näkökulmansa saa mielenkiintoisen lisämausteen, sillä se poikkesi jyrkästi ajankohdan valtavirtauksesta Ateenassa. On varmaan oikeutettua sanoa, että terveystieteellinen kuului Aristoteleella tärkeänä osana siihen keinojen valikoimaan, jonka tavoitteena oli hyvä elämä. Tämä on hyvä muistaa, sillä ylipäätään *Politiikan* jälki eurooppalaisessa kulttuurissa on tuskin vähäisempi kuin on Platonin *Valtion*.

Vallan ja tiedon kohtaaminen

Tunnettu kreikkalainen filosofi ja historioitsija Plutarkhos kertoo Aleksanteri Suuresta laatimassaan elämäkerrassa, että valmistautuessaan Aasian-retkellään hyökkäämään Nysan kaupunkiin makedonialaiset pysähtyivät edessä olleen syvän joen partaalle. Aleksanteri meni rantaan ja sanoi: "Miksi minä, vetelys, en ole aikoinani opetellut uimaan." Sitten hän kohotti kilpensä ja hyppäsi jokeen ylittäen sen kahlaamalla.³⁷ Uimataidon puute ei siis muodostunut voittamattomaksi esteeksi miehelle, joka kymmenessä vuodessa muutti perusteellisesti Välimeren piirin tulevaisuutta. Aleksanterin vuosina 333–323 eKr. suorittamasta valloitusretkestä alkoi kausi, jota on kutsuttu hellenistiseksi. Se ulotetaan vuoteen 31 eKr., jolloin roomalaiset valloittivat Egyptin ja alkoi Rooman imperiumin ja keisarien aika. Hellenistisellä kaudella kreikkalainen kulttuuri eteni aseiden vanavedessä yhä laajemmalle alueelle. Seuraan tässä pelkistetysti roomalaisen valtapolitiikan ja kreikkalaisen kulttuurin kohtaamista terveysliikunnan näkökulmasta.

Tradition mukaan kuuluisa Hannibalin sodan eli toisen puunilais-sodan (218–202 eKr.) voittaja Publius Cornelius Scipio Africanus oppi Sisilian kreikkalaiskaupungissa Syrakusassa tuntemaan gymnasionin ja arvostamaan sitä.³⁸ Ajankohta on tärkeä kreikkalaisen kulttuurin vaikutukselle Roomassa, sillä Karthagon uhan hellittäessä Rooman intressit suuntautuivat manner-Kreikan suuntaan. Tasavallan ajan loppuun mennessä oli esimerkiksi Ateenasta ehtinyt tulla roomalaisen eliitin nuorille miehille matkatoiveiden keskeisiä tyyssijoja.³⁹

Ei ole kuitenkaan syytä liioitella kreikkalaista vaikutusta, sillä Roomassa korostettiin jatkuvasti myös omaa perinnettä. Tässä mielessä hyvä esimerkki on Scipion aikalainen ja asetoveri Marcus Porcius Cato (234–149 eKr.). Tämä huomattava valtiomies, soturi ja kirjailija omaksui kreikkalaista perinnettä, mutta korosti silti kaikessa myös roomalaisuuttaan. Siihen kuului olennaisena osana sotilaallinen kunto, joka ei enää entiseen tapaan leimannut Ateenaa eikä muitakaan kreikkalaisia poliksia.⁴⁰ Liikunnan tavoitteet tasavallan ajan Roomassa olivat sen sijaan hyvin vahvasti sotilaalliset, mikä ei Rooman historian valossa ole yllättävää. Kaupungin muurien ulkopuolella sijainnutta Campus Martiusta

eli Mars-kenttää käytettiin sotilasharjoituksissa. Mutta tasavallan ajan lopulta lähtien Mars-kentällä alkoi näkyä yhä enemmän myös toisenlaisia liikettä. Kreikkalainen maantieteilijä ja historioitsija Strabon kirjoitti keisariajan alussa, että siellä järjestettiin kilpa-ajoja, minkä lisäksi suuret ihmisjoukot askaroivat pallopelien, painin ja juoksun parissa. Liikunnan funktio oli muuttumassa sotilasharjoituksista terveysliikunnan suuntaan. Samoihin aikoihin alkoivat Rooman legioonat koostua aiempaa selvemmin palkkajoukoista, joten näillä kahdella seikalla on varmaan keskinäistä yhteyttä.⁴¹

Tasavallan ajan lopun tilannetta kuvaamaan sopii hyvin yksi roomalaisen hengenelämän tunnetuimmista edustajista Marcus Tullius Cicero (106–43 eKr.). Cicero oli kohtalaisen varakkaasta ja arvostetusta suvusta Arpiniumista eteläisestä Latiumista, jossa suvulla oli maatila. Hän sai Roomassa kasvatuksen, joka sisälsi niin retoriikkaa ja oikeustieteitä kuin filosofiaakin. Cicero oli veljensä kanssa opintomatalla Kreikassa ja Vähässä Aasiassa ja nousi jo vuonna 63 virkahierarkian huipulle konsuliksi, iässä, jossa se ylipäättään oli mahdollista. Aktiivinen osallistuminen politiikkaan sai myöhemmin rinnalleen yhtä aktiivisen kirjallisen toiminnan. Filosofisen ajattelunsa hän tiivistää kirjassaan *Keskusteluja Tusculumissa* seuraavasti:

“Sokrateen monipuolinen tapa käsitellä asioita, hänen aiheidensa kirjo sekä suunnaton nerokkuutensa, jotka ovat ikuistettuina Platonin kirjoituksissa, ovat synnyttäneet useita toisistaan poikkeavia filosofisia suuntauksia. Minä olen seurannut niistä ennen kaikkea sitä, joka käytti samaa metodologia kuin Sokrates. Toisin sanoen pidän oman kantani piilossa, hälvennän muiden harhakäsityksiä ja pyrin löytämään sen, mikä kussakin asiassa on todennäköisintä.”⁴²

Ciceron kuten kaikkien roomalaiseen eliittiin kuuluvien miesten elämän kaksi peruspilaria olivat osallistuminen julkiseen elämään ja säädynmukainen vapaa-ajan vietto. Työllä sanan varsinaisessa merkityksessä ei heille enää ollut kovin suurta merkitystä. Kreikkalaisten polisten tavoin maaomaisuus oli Roomassakin eliitin aineellisena perustana. Vapaina hetkinään sen jäsenet vetäytyivät mieluusti maaseudun rau-

haan. Cicero on tästä hyvä esimerkki, kuten voi päätellä hänen kirjeistään.⁴³ Terveysliikunnalla oli hänelle konkreettinen merkitys, mikäli on uskominen Plutarkhosta, jonka mukaan Cicero asettui tuskin koskaan aterioimaan ennen auringon laskua. Tapa ei johtunut työn paljoudesta, vaan jatkuvista vatsavaivoista. "Muutoin hän piti hyvää, jopa liiallistakin huolta ruumiinsa hoidosta, otti hierontaa ja suoritti kävelyretkiä tiettyjä ohjeita noudattaen. Näin terveyttään huolellisesti hoitaen hänen onnistui pysyä kunnossa ja saada voimia lukuisien ankarien taistelujen ja raskaiden kestämiseen." Plutarkhoksen sanoihin sopii hyvin toteamus, jonka Cicero esittää teoksessaan: "Kerrotaan, että Sokrateella oli tapana tehdä reippaita kävelyjä iltaan asti, ja kun häneltä kysyttiin syytä tähän, hän vastasi keräävänsä ruokahalua kävelemällä, jotta päivällinen maistuisi paremmin."⁴⁴

Cicero oli varmaan perillä myös hippokraattisista dieettiohjeista. Tasavallan ajan lopulla ja keisariaikana Rooman valtakunnan lääkäreistä oli huomattava osa kreikkalaisia. Aivan keisariajan alusta on säilynyt Cornelius Celsuksen laatima monia aihealueita käsittelevä teos, jossa oli kaikkiaan yli 26 kirjaa. Niistä on säilynyt ainoastaan lääketiedettä koskeva osa.⁴⁵ Celsus kirjoittaa liikunnasta aitoon hippokraattiseen sävyyn. Ihmisen kannattaa oleskella sekä kaupungissa että maalla, ja terveen ihmisen on syytä purjehtia ja metsästää eli liikkua usein, jos kohta on syytä muistaa myös levon merkitys. Liikkumattomuus heikentää ruumista ja johtaa ennenaikaiseen vanhenemiseen, kun taas puuhailu vahvistaa ruumista ja pitkittää nuoruutta. Liikunnasta pidättyminen kii-reisiin vetoamalla on tekosyy. Ei silti kannata ottaa oppia urheilijoista sen paremmin liikunnan kuin ruuankaan suhteen. Toisenlaisia ohjeita tarvitseviin ihmisiin Celsus lukee suuren osan kaupunkilaisista ja miltei kaikki 'kirjaviisaat'. Heidän on syytä olla varovaisia huolehtiessaan ruumiinkunnostaan.⁴⁶ Pari vuosisataa myöhemmin lääketieteen hippokraattisen perinteen kokosi filosofisesti perustelluksi opiksi jo edellä mainittu antiikin ajan kuuluisin kreikkalainen lääkäri Galenos (129–199).⁴⁷

Terveysliikunnan nousun liikunnan sotilaallisten ja urheilullisten päämäärien rinnalle tasavallan ajan lopun ja keisariajan alun Roomassa voi tavoittaa myös historioitsija Suetoniuksen sanoista, joilla hän luonnehtii keisari Augustusta:

“... hän korjasi heikon terveytensä pitämällä hyvää huolta itsestään, varsinkin kylpemällä varovasti ... Sisällissodan päätyttyä hän ei enää harjoittanut ratsastusta eikä aseiden käyttöä Campus Martiuksella, vaan alkoi pelata lyönti- ja heittopalloa, mutta rajoittui pian vain ajeluun ja kävelyyn, jonka hän lopetti juoksuun ja hyppyihin yllään viitta tai lakana.”⁴⁸

Suetoniuksen toteamuksessa ilmenee tavallaan myös ‘Pax romanan’ henkilökohtainen tausta! Monet taistelut voittaneesta sotapäälliköstä, Octavianuksesta, oli tullut valtiomies, keisari Augustus.

Sielun ja ruumiin dialogi

Stoalainen filosofi Epiktetos (n. 55–138) kirjoittaa eräässä tutkielmassaan:

“Kehnouden merkki on kuluttaa paljon aikaansa pelkästään ruumiinsa asioitten huolehtimisessa, niin kuin ylettömässä urheilussa, ylensyömisessä ja juomisessa ja muissa eläimellisten tarpeitten tyydyttämisessä. Näitä on tehtävä sivumennen, vaan kaikki toimintamme on tähdättävä henkisen puolemme huolehtimiseen.”

‘Kehnouden merkki’ tai ei, joka tapauksessa Epiktetos käy dialogia sielun ja ruumiin merkityksestä.⁴⁹ Näin tekee myös Epiktetosta huomattavasti tunnetumpi Lucius Annaeus Seneca (n. 4 eKr.–65 jKr.), valtiomies, stoalainen filosofi ja kirjailija. Hän oli syntynyt Cordubasta Rooman Hispaniasta eli nykyisestä Espanjasta, josta tuli jo varhaisella iällään pääkaupunkiin opiskelemaan. Senecan valtiomiehen ura liittyi kiinteästi Neroon (keisarina 54–68), jonka opettajana ja neuvonantajana hän toimi pitkään ja jonka käskystä hän myös päätti päivänsä. Senecan kirjallinen tuotanto on laaja, ja kirjeissään hän paneutuu usein edellä mainittuun dialogiin sekä samalla myös terveysliikunnan merkitykseen. Monet Senecan kirjeistä on osoitettu hänen nuoremmalle ystävälleen Luciliukselle, jos kohta kirjemuoto on ehkä tekaistu. Joko todellinen tai

'kirjallinen' kääntyminen nuoremman ystävän puoleen saa Senecan paneutumaan opettavassa sävyssä terveysliikunnan kysymyksiin. Kirjeitä laatiessaan hän oli jo yli 60-vuotias.⁵⁰

Vastauksena Luciliuksen kysymykseen ystävänsä päivärytmistä Seneca kirjoittaa laajan selonteon. Hän lähtee liikkeelle päivästä, joka on häntä miellyttänyt:

“Tämä päiväni on ehyt, kukaan ei ole tänään vienyt minulta mitään. Koko päivä on jakautunut levon ja lukemisen kesken. Aivan vähän aikaa olen uhrannut ruumiinharjoitukselle ja olen siitä kiitollinen vanhuudelleni: harjoitukseni ei vaadi minulta suurta ponnistusta, hiukan liikuttuani olen väsynyt.”

Tästä toteamuksestaan Seneca saa aiheen valottaa koko elämänsä liikuntahistoriaa. Hänellä oli ollut 'harjoitusmestarina' orja Pharius, "miellyttävä poika", mutta nyt oli tullut aika suorittaa vaihdos, sillä "minä tuskin pystyn seuraamaan häntä hänen juostessaan". Pharius oli tosin vedonnut siihen, että he molemmat olivat samassa iän vaiheessa, koska molemmat menettivät hampaitaan! Kuvattuna päivänä kilpajuoksu oli vielä päättynyt tasapeliin. "Näin itseni väsyttettyäni – harjoitukseksi en sitä sanoisi – menin kylmään kylpyyn..." Mutta kaukana olivat jo ajat, jolloin Seneca ei ollut kylpemiseen tarvinnut lämmintä vettä:

“Minä, entinen kylmien kylpyjen harrastaja, joka aikoinani kävin uimassa kanavassa tammikuun ensimmäisenä päivänä, ja aivan yhtä luontevasti kuin voin ottaa uuden vuoden vastaan jotta lukemalla, kirjoittamalla tai puhetta sepittämällä, juhlin tätä tapahtumaa pulahtamalla Virgon johtoveteen, minä, samainen mies, siirsin leirini ensin Tiberille ja sitten omalle altaalle, jonka vesi lämpiää riittävästi auringossa siinä pulikoidakseni, kun olen hyvissä voimissa ja kaikki muukin on niin kuin olla pitää. Minulla ei ole enää paljon voimia kylpemiseen.”⁵¹

Sanat vihjaavat, että Seneca oli nuorena ollut hyvinkin kiinnostunut ruumiinharjoituksista.

Filosofiassaan Seneca asetti pääpainon sielun kehittämiseksi ruumiista silti unohtamatta. "Ihmisen hyvän täytyy olla ruumiillista, kos-

ka hän itse on ruumiillinen.” Ihmisellä on myötäsyttyinen kiintymys omaan ruumiiseensa, ja hänen pitää huolehtia siitä mahdollisimman hyvin. Ohjenuorana on silti pidettävä, että emme elä ruumistamme varten, mutta emme voi myöskään elää ilman sitä. Sivistyneen ihmisen on turha intoilla lihasten kehittämiseksi, hartioiden leventämiseksi ja keuhkojen vahvistamiseksi, Seneca opetti ystävänsä. ”Sillä teitpä näiden asioiden eteen mitä tahansa, jääät aina jälkeen ensi luokan härästä.” Urheilijain harjoitukset ja elämäntapa olivat asia erikseen. Oli olemassa yksinkertaisia harjoituksia, joilla ruumiin sai nopeasti väsyksiin, ja sillä tavoin ihminen saattoi säästää aikaa henkisille harrastuksille. ”Sellaisia harjoituksia ovat juokseminen, painojen nostelu ja hyppääminen kuten korkeus- tai pituushyppy.” Liikkuminen toi vaihtelua. ”Liikkuminen kantotuolissa ravistelee ruumista eikä keskeytä tutkimuksia, sillä ihminen voi lukea, sanella, keskustella tai kuunnella toista. Myöskään kävely ei estä harjoittamista noita puuhia. Ääniharjoitukset ovat tärkeitä, mutta ei pidä innostua liikaa. Silloinhan olisivat seuraavana askeleena oppitunnit kävelyssä.”⁵² Marssijärjestys oli selvä, vaikka ruumiinharjoitukset olivatkin sen olennainen osa.

Senecan stoalainen elämäntavot vaikuttivat ainakin hänen myöhäisissä vuosinaan hänen myönteiseen suhtautumiseensa terveysliikuntaan. Silti terveysliikunnan harjoittaminen ei ollut kovin tiukasti sidottu elämäntavotukseen. Pikemminkin on syytä puhua roomalaisen eliitin elämäntavotusta, jota edellä valotin Ciceron yhteydessä – ja johon stoalaiset katsomukset luontevasti nivoutuivat.

Hyvä esimerkki keisariajan alun osalta Senecan ohella on valtiomies ja kirjailija Plinius nuorempi (n. 61–113). Ciceron tavoin myös hänellä oli monta maatilaa, joille hän mieluusti vetäytyi. Myös hän on kertonut tavallisesta kesäpäivästään maalla. Yleensä hän heräili päivän sarastaessa, mutta ei pitänyt kiirettä ylösousemisen kanssa. Loikoillessa oli miellyttävää ajatella. Sitten mies kutsui sihteerinsä ja saneli tälle kehittelemiään ajatuksia. Päivän mittaan hän katkaisi henkiset askareet kävelyretkillä tai ajelulla vaunuissa. Joskus päiväohjelmaan kuului myös metsästys, jos kohta Plinius nuorempi ei näytä tästä keisariaikana muotiin tulleesta harrastuksesta kovin piitanneen. Mutta liikunnan tärkeys hänelle käy kirjeistä joka tapauksessa ilmi selväksi. Senecan tavoin hän piti sitä hen-

kisten askareiden kannalta välttämättömänä. Liikuntaharrastusten tarpeet oli myös otettu huomioon roomalaisen eliitin maaseutuasuuntojen huoneratkaisuja ja piha-alueita suunniteltaessa.⁵³

Kylpy ja liikunta

Kreikkalaisen 'liikuntakulttuurin' ytimenä oli gymnasium. Tradition mukaan skyyttalainen prinssi Ankharsis, joka antiikin aikaan luettiin yhdeksi seitsemästä viisaasta, oleskeli 500-luvun alussa eKr. Ateenassa. Hänen mukaansa jokaisessa kreikkalaisessa kaupungissa oli paikka, jossa ihmiset tulivat päivittäin 'hulluiksi'. Vuosisatojen mittaan gymnasioneista kehkeytyi monipuolisia kulttuurikeskuksia.⁵⁴ Jos etsii vastaavanlaista ydintä Rooman valtakunnasta keisariaikana, päätyy kylpylään. Se on leimannut roomalaista kulttuuria vahvasti. Vielä muutama vuosikymmen sitten löytyi suomalaisistakin oppikirjoista selitys, jonka mukaan 'liiallisen' kylpemisen veltostuttava vaikutus oli osasyynä Länsi-Rooman kuihtumiseen! Tuossa selityksessä taisi unohtua, että kylpyläkulttuuri juurtui myös Itä-Roomaan, joka sentään eli ja voi hyvin vielä tuhat vuotta läntisen Rooman häviön jälkeen.⁵⁵

Ajallinen rajaus keisariaikaan on paikallaan sikäli, että kylpylöiden rooli oli ennen tasavallan kauden loppua suhteellisen vaatimaton. Hyvän kuvan tästä tarjoaa Seneca eräässä kirjeessään. Hän laati sen huvilalla, joka oli aikoinaan kuulunut Scipio Africanukselle (n. 185-129 eKr.), edellä mainitun Hannibalin voittaja Scipion pojan adoptioimalle miehelle, joka lopullisesti kukisti Karthagon. Filosofin kirjoittaa ihailevaan sävyyn entisaikain roomalaisten yksinkertaisista tavoista. Scipion kylpyhuone esimerkiksi oli karun vaatimaton. Tämä 'Karthagon kauhu' oli tottunut viljelemään maata omin käsin, ja hän kylpi lähinnä huuhtoakseen hien pois. Lisäksi entisaikain roomalaiset kylpivät ainoastaan kerran viikossa.⁵⁶ Senecan sanoja ei ole syytä leimata vain nostalgian tuotteeksi.

Kun lukee esimerkiksi Caton laatimaa *Herrasmiesmaanviljelijän käsikirjaa*, vakuuttuu helposti, että mies oli tilallaan usein ruumiillisessa työssä ja kaihtoi ylellisyyttä. Toki hän oli saidan miehen maineessa, mut-

ta perusilmeeltään Cato varmaan kuvastaa aikansa roomalaisen eliitin elämäntapaa.⁵⁷ Sen sijaan olisi vaikea kuvitella esimerkiksi Plinius nuorempaa tarttumassa lapion varteen.

Keisariaikana kylpylät 'valloittivat' Rooman laajan valtakunnan kaikki osat niin että liki jokaisessa kaupungissa ja kylässä oli ainakin yksi kylpypaikka. Yksistään Rooman kaupungissa oli 300-luvulla jKr. jo noin 1000 julkista kylpyrakennusta, niiden joukossa suuret keisarilliset kylpylät kuten Caracallan termit. Myös kylpylöiden varustetaso kohosi – eli kehitys oli samanlainen kuin kreikkalaisissa gymnasioneissa. Kukapa nykyisin sietäisi Scipiolle kelvannutta kylpyä, Seneca huokaa. Kylpylän seinillä täytyi olla isoja ja kalliita peilejä, muuten ihmiset kokivat itsensä köyhiksi ja arvottomiksi. Altaiden, ”joihin upotamme ruumiimme saatuamme ne ensiksi hiostumaan”, tuli olla katetut marmorilla. Veden täytyi juosta hopeatulpista. Roomalaiset olivat 'tottuneet kävelemään ja lokivien päällä'.⁵⁸

Kylpy ja liikunta kulkivat Roomassa pitkään eri polkuja. Kylvyn tarkoituksena oli Scipion tavoin lähinnä puhdistautuminen. Fyysisen kunnan ylläpitäminen kytkeytyi sotilaallisiin harjoituksiin. Mutta yhtä rintaa kylpylökulttuurin laventumisen kanssa tapahtui myös kylvyn ja liikunnan nivoutuminen yhteen. Marga Weber on todennut osuvasti, että kreikkalaisilla oli keskiössä urheilu, jonka 'päälle' kylpy liitettiin, kun taas roomalaiset kylpivät ja urheilivat. Katherine Ashenburg on pelkistänyt saman asian kylvyn näkökulmasta sanomalla, että kreikkalaiset arvostivat sitä, roomalaiset jumaloivat. Kylpylöissä kävivät kaikenikäiset ja kaikki, vapaat, orjat, miehet, naiset ja lapset.⁵⁹

Kylpylöistä alkoi kehkeytyä kuntokeskuksia, joissa oli tilat pallopeliin ja muiden liikuntamuotojen harjoittamista sekä uimista, kylpemistä ja hierontaa varten. Roomalaisen kylpylän todellisuudesta antaa elävän kuvan Seneca, joka asui Roomassa kylpylän lähistöllä. Sieltä kantautuneet äänet häiritsivät hänen keskittymistään lukemaan ja tutkimaan. Ääniä tuotti esimerkiksi mies, joka nosteli painoja raskaasti huohottaen. Myös voimallinen hieronta kuului Senecan asuntoon. Joku halusi kylpiessään kuulla oman äänensä, toinen taas sukelsi uima-altaaseen äänekäästi loiskien.⁶⁰

Roomalaisella eliitillä oli myös kaupunkiasunnoissaan oma kylpylänsä, mutta kesällä matkattiin mieluusti kylpemään meren rannikolle joko omalle huvilalle tai julkisiin kylpylöihin. Jo aiemmin mainittu maantieteilijä ja historioitsija Strabon kertoo keisariajan alussa, että ranta Campaniassa nykyisestä Sorrentosta etelään oli täynnä marmorihuviloita, sillä roomalaiset kylpivät ja uivat mieluusti lämpimissä vesissä. Strabonin mukaan seudun suosio oli alkanut tasavallan ajan lopulla. Yksityisten huviloiden ohella kylpemistä ja liikuntaa harjoitettiin Campaniassa esimerkiksi Baieen yleisessä kylpylaitoksessa, jonka maine ei tosin ollut kaikkein parhaita. Seneca sai siitä tarpeekseen yhdessä päivässä. Hänen mukaansa ihmisiä vaelteli siellä juovuksissa pitkin rantoja, ja purjehdusseurueet juhlivat meluisasti. ”Kun ylellisyys päästetään valloilleen, tavat eivät pelkästään ole paheellisia, vaan asia toivotetaan myös kaikkien kuultavaksi.”⁶¹

Liikunta arvojen murroksessa

Historioitsija Liviuksen mukaan Asklepios-kultti tuotiin Epidauruksesta Roomaan 200-luvun alussa eKr., kun ankara kulkutauti vaivasi kaupunkia. Samanlaisessa tilanteessa kultti oli tuotu myös Ateenaan 420-luvun alussa eKr. Roomassa Asklepiokseen luotettiin lujasti, jos kohta kultilla oli erityisesti keisariaikana runsaasti kilpailijoita.⁶² Entäpä kristinuskon vähittäinen leviäminen Rooman valtakunnassa! Miten totaalisen arvojen mullistuksen kristinuskon loppujen lopuksi myöhäisantiikkiin toi? Tässä yhteydessä kiintoisin kysymys on luonnollisesti se, mitä uusi usko merkitsi terveystuotteen perusteiden näkökulmasta.

Otan aluksi konkreettisen esimerkin, kehystettömien pienestä kirjoituksesta *Octavius*. Sen on laatinut Minucius Felix, josta tiedetään vain, että hän oli syntynyt Pohjois-Afrikasta, oli kristitty ja toimi asianajajana Roomassa vuoden 200 tienoilla. *Octavius* kertoo keskustelusta, jonka Minucius Felix kävi kristityn ystävänsä Octaviuksen ja ’pakanan’ Caeciliuksen kanssa Ostiassa – satamakaupungissa, joka sijaitsi Tiberin suulla. Kolmikko lähti sinne viettämään lomapäiviä:

“Retki merkitsi minulle mieluisaa ja sopivaa hoitoa. Sain ottaa merikylpyjä ruumiinnesteiden vähentämiseksi. Olihan viinikorjuukauden loma-aikakin huojentanut minulta oikeustehtävien painetta. Tähän aikaan oli myös kesäisten päivien jälkeen tulossa ilmaston tasoittava syksy. Niinpä siis päivän koittaessa suuntasimme kulkumme kohti merta päästäksemme kävelemään meren rannalle. Tuuli puhalsi leppeästi ja virkisti jäseniämme. Hiekka väistyi miellyttävästi jalan keveästä painalluksesta.”⁶³

Kirjan aloitus ei vihjaa millään tavoin siihen, mitä tuleman piti, kolmikön käymään tiukkaan sanalliseen taistoon oikeasta uskosta. On muistettava, että kaikki kolme keskustelijaa olivat Rooman kansalaisia ja kasvaneet sen eliitin piirissä vakiintuneeseen elämäntapaan. Viime mainittu yhdisti kahta kristittyä ja ‘pakanaa’ – joka keskustelun päätteeksi tunnusti kristinuskon arvon. Ja näin oli asianlaita laajemminkin. Kristinuskon alkoi levitä kreikkalais-roomalaisen kulttuurin piirissä, jolloin eliitin keskeiset piirteet juurtuivat vastavuoroisesti kristilliseen ajatteluun. Tämä tapahtui osin hellenisoituneen juutalaisen perinteen välityksellä.⁶⁴

Edellä sanottu pätee myös lääketieteeseen, kuten ilmenee Gary B. Ferngrenin tuoreesta tutkimuksesta lääketieteen ja varhaisen kristinuskon välisistä suhteista. Ferngrenin mukaan on hyvin vähän todisteita kreikkalais-roomalaisen lääketieteen ja varhaisen kristinuskon välisestä konfliktista, jollaista tutkimuksessa on kauan pidetty selviönä. Ensin mainittu omaksuttiin kristillisen eliitin piirissä aivan samoin kuin se oli omaksuttu hellenisoituneessa juutalaisuudessa. Toisin sanoen kristinuskon varhaisvaiheissa ei ollut mitään ‘omaa’ lääketiedettä niin kuin ei ollut myöskään spesifisti kristillisiä kouluja.⁶⁵ Niinpä ei myöskään ole oikeutettua päätellä, että kristillinen ajattelu olisi periaatteellisella taholla suhtautunut vihamielisesti tai edes vieroksuvasti terveystieteeseen. Ihminen oli luotu Jumalan kuvaksi, jolla oli myös ruumiillisesti oma itsenäinen arvonsa. Kristityt kuuntelivat lääkäreiden neuvoja siinä missä ‘pakanatkin’.

Kristillinen kritiikki ei ainakaan aluksi kohdistunut terveystieteen periaatteisiin. En ryhdy tässä pohtimaan, miten tilanne mahdol-

lisesti muuttui 300-luvulta lähtien, kun kristinusko saavutti Rooman imperiumissa virallisen aseman ja kirkon oppi oli intensiivisten keskustelujen ja taistelujen kohteena. On silti uskottavaa, että kritiikin ensisijaisena kohteena olivat parhaastaan muutamat liikunnan konkreettiset ilmentymät. Ehkäpä useimmin tulilinjalla oli roomalainen kylpyläkulttuuri. Esimerkiksi Baieen kylpylä, jonka riehakasta elämäntapaa Seneca arvosteli, herätti myös kristillisissä piireissä moraalista paheksuntaa. Tutkiessaan elämäntapaa Hispaniassa myöhäisantiikin päivinä Michael Kulikowski on puolestaan havainnut, että siellä siirryttiin julkisista kylpylöistä yksityiseen, korkeintaan pienessä ystäväpiirissä tapahtuneeseen kylpemiseen. Hän päätelee, että tämän trendin taustalla vaikuttivat roomalaisesta käytännöstä poikenneet kristilliset käsitykset alastomuudesta.⁶⁶ Kummassakaan esimerkissä ei siis ole kysymys koko kylpyläkulttuurin paheksumisesta, vaan kritiikki suunnattiin joihinkin yksityispiirteisiin.

Käsityksiä varhaisen kristinuskon negatiivisesta suhtautumisesta 'pakanalliseen liikuntakulttuuriin' ovat ilman muuta värittäneet urheiluun kohdistettu kristillinen kritiikki. Minucius Felixiä tunnetumpi ja vaikutukseltaan huomattavasti merkittävämpi pohjoisafrikkalainen kristillinen ajattelija Tertullianus (n.155–n.220) julisti, että "urheilu on paholaisesta". Suurinta huomiota on luonnollisesti herättänyt Olympian kisojen loppuminen 300- ja 400-lukujen vaihteessa.⁶⁷ Voi sanoa, että terveysliikunnan asema on tutkimuksessa myöhäisantiikin päivienkin osalta jäänyt 'urheilun jalkoihin'.

(Artikkelin ensimmäinen versio oli esitelmä, jonka pidin Suomen urheiluhistoriallisen seuran 15-vuotisjuhlaseminaarissa Turussa 24.11.2007. Kiitän käsikirjoituksen lukeneita prof. Jukka Korpelaa ja prof. Juha Sihvolaa hyödyllisistä komenteista. Samoin kiitän Simo Heikkistä monista aihepiiriä koskevista ja sivuavista keskusteluista.)

Lähdeviitteet

1. Sokrateen perinnöstä: Sara Ahbel-Rabbe etc. (ed.), *A Companion to Socrates*. Blackwell: Padstow, Cornwall 2006.
2. Ksenofon, *Sokrates*. Suom. Pentti Saarikoski. Otava: Keuruu 1966, *Muistelmia*, 4, 7; *Pidot*, 1. Ksenofonin tekstien suhteesta Sokrateen ajatteluun esim. Holger Thesleff ja Juha Sihvola, *Antiikin filosofia ja aatemaailma*. WSOY: Juva 1994, 99–100.
3. Sami Koski etc., *Antiikin urheilu. Olympian kentiltä Rooman areenoille*. Atena: Jyväskylä 2004.
4. Nancy G. Sirasi, 'History, Antiquarianism, and Medicine: the Case of Girolamo Mercuriale.' *Journal of the History of Ideas* 2/2003, erityisesti 234–239.
5. ajanlasku: Antero Heikkinen, *Vallan tulkit. Historiallinen ajattelu Euroopassa antiikin päivinä ja varhaiskeskijajalla* (n. 500 eKr. - 1000 jKr.). SKS: Helsinki, 86–87; stadion: Paavo Castrén ja Leena Pietilä Castrén, *Antiikin käsikirja*. Otava: Keuruu 2000, 540.
6. Bronwen L. Wickkiser, *Asklepios, Medicine, and the Politics of Healing in fifth-Century Greece*. The John Hopkins University Press: Baltimore. 2008, 2–9 ja passim.
7. Wickkiser 2008, 10 seur.; Heikki S. Vuorinen, *Antiikin lääketiede ja filosofia*. Teoksessa Pekka Louhiala (toim.), *Lääketiede ja filosofia*. Yliopistopaino: Helsinki 1995, 12 seur.
8. *Regimen in Health*. Teoksessa *Hippocrates*, vol IV. Transl. by W.H.S. Joenes. The Loeb classical Library. 150. Harvard University Press: London 1998, Jonesin johdanto, xxxviii–ix; Castrén 2000, 217 ja 277; Wickkiser 2008, 21 seur. ja 55.
9. *Regimen*, 2, 61 seur.
10. S.C. Humphreys, *The Family, Women and Death*. Comparative Studies. 2.ed. The University of Michigan Press: Ann Arbor 1993, 1–2.
11. Ksenofon, *Talouden taito*. Suom. Ulla Tervahauta. Gaudeamus: Tampere 2009, 11, 8 ja 14–20.
12. Sama, Ulla Tervahaudan johdanto, 9 seur.; Ksenofon, *Hevostaito*. Suom. Hilla Halla-aho. Tammi: Jyväskylä 2003, erityisesti teokseen sisältyvä kirjoitus *Ratsuväenkomentaja*.
13. Ksenofon, *Talouden taito*, 7, 22 seur. ja 9, 10–13 ja 15.
14. Sama, 4, 2 seur. ja 5, 8 ja 10; Heikkinen 2009, 163–164.
15. Diogenes Laertios, *Merkittävien filosofien elämät ja opit*. Suom. Matke Ahonen. Summa: Tallinna 2002, 6, 28 ja 30.
16. Thukydidēs, *Peloponnesolaissota*. Suom. J.A. Hollo. WSOY: Porvoo 1964, 2, 15; Krister Kristianson, *Europe before History*. Cambridge University Press: London 1998, 129–130; P.J. Rhodes, *A History of classical greek World, 478–323 BC*. Blackwell: India 2006, 57.

17. Fikret Yegül, *Baths and Bathing in the classical Antiquity*. The MIT Press. Cambridge, Massachusetts 1992, 7; Nigel M. Kennell, 'The greek Ephebate in the roman Period'. The International Journal of the History of Sport 2/2009, 326–327.
18. Walter Donlan, *The aristocratic Ideal and selected Papers*. Bolchazy-Carducci Publishers: Wanconda, Illinois. 1999, 157; David M. Pritchard, 'Sport, War and Democracy in classical Athens'; The International Journal of the History of Sport 2/2009, 212 seur.; Ksenofon, *Hevostaito. Ratsuväenkomentaja*, 3.14.
19. Svenska Dagbladet 3.10. 2009; K.R. Popper; *Avoim yhteiskunta ja sen viholliset*. Suom. Paavo Löppönen. Otava: Keuruu 1974, 31 seur.; Simon, Blackburn, *Platonin Valtio*. Suom. Kimmo Paukku. Ajatus: Jyväskylä 2007, 15 ja 75.
20. Holger Thesleff 1989, *Platon*. Suom. Marja Itkonen-Kaila. Otava: Keuruu 1989, 73-74; Juha Sihvola, 'Urheilu ja filosofia antiikin maailmassa'. Teoksessa Kalervo Ilmanen (toim.), *Pelit ja kentät Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylä 2004; Guy P. R. Mettraux, *Sculptors and Physicians in the Fifth-Century Greece. A Preliminary Study*. McGill–Queen's University Press: Montreal 1995, 12-16.
21. Louis-Andre Dorion, *Xenophon's Socrates*. Viitteessä 1 mainittu teos, 95–96.
22. Thesleff 1989, 104-105.
23. Platon, *Valtio*. Suom. Marja Itkonen-Kaila. Otava: 2001. 410c ja 411e.
24. Sama, 410b; Thesleff 1989, 199; Mettraux 1995, 8.
25. Juhani Pietarinen, *Platonin filosofia*. Kirja-Aurora: Turku 2001, 150; Platon, *Valtio*, 405a seur.
26. Platon, *Valtio*, 412b; runoudesta: esim. 386a seur.
27. Juha Sihvola, *Hyvän elämän politiikka. Näkökulmia Aristoteleen poliittiseen filosofiaan*. Tutkijaliitto: Helsinki 1994, 19–26.
28. Sama, 51 seur.
29. Aristoteles, *Politiikka*. Suom. A.M. Anttila. Gaudeamus: Jyväskylä 1991, 1330b.
30. Sama, 1323a; Aristoteleen hyvän elämän perusteista: Sihvola 1994, kootusti 130–155.
31. Aristoteles, *Politiikka*, 1331a. Ateenan sotaväestä: Rhodes 2006, 56 seur.
32. Aristoteles, *Politiikka*, 1335b.
33. Sama, 1336a.
34. Sama, 1337b–1338b.
35. Sama, 1339a.
36. Sama; Rhodes 2006, 56–57; Carnes Lord, *Education and Culture in the political Thought of Aristotle*. Cornell University Press: London 1982, 58–59; Kennell 2009, 324.

37. Plutarkhos, *Kuuluisien miesten elämäkertoja*. Suom. Kalle Suuronen. 3p. WSOY: Juva 1997, 462. Jo klassisen kauden Ateenassa, mutta ei Makedoniassa, osa nuorista sai uintiopetusta. Ks. Alexander Demandt, *Das Privatleben der römischen Kaiser*. C.H. Beck: München 1996, 143–144.
38. Demandt 1996, 142.
39. Heikkinen 2009, 47 seur.
40. Esim. efebien koulutus muuttui ei-sotilaalliseen suuntaan. Kennel 2009, 331–333.
41. Marcus Porcius Cato, *Herrasmiesmaanviljelijän käsikirja*. Suom. Paavo Castrén. Tammi: Jyväskylä 2006, Paavo Castrénin johdanto, 9–20; Jo-Ann Shelton, *As the Romans did. A Source Book in Roman social History*. Oxford University Press: Oxford. 1988, 310.
42. Heikkinen 2009, 49 seur.; Marcus Tullius Cicero, *Keskusteluja Tuscuhumissa*. Suom. Veli-Matti Rissanen. Faros: Jyväskylä 2009, 5, 11 ja Juha Sihvolan johdanto, 11 seur.
43. Heikkinen 2009, 164–166. Ciceron elämästä maalla: Marcus Tullius Cicero, *Valda brev*. Övers. av Gabriel Sjögren. Selig & Co 1954.
44. Plutarkhos, 148; Cicero, *Keskusteluja*, 5, 97.
45. Lääkäreistä ja heidän asemastaan Roomassa: Jukka Korpela, *Das Medizinäpersonal im antiken Rom: eine sozialgeschichtliche Untersuchung*. Suomalainen tiedeakatemia: Helsinki 1987; Celsus: Castrén 2000, 99.
46. Celsus, *De Medica*. Transl. by W.G. Spencer. The Loeb classical Library 292. Harvard University Press: London 1971, 1,1,1–3 ja 1, 2, 2.
47. Galenos, perustiedot: Castrén 2000, 185.
48. Suetonius, *Rooman keisarien elämäkertoja*. Suom. J.A. Hollo. 2p. WSOY: Juva 1999, 121.
49. Epiktetos, *Ojennusnuora*. Suom. K. Jaakkola. 2p. Karisto: Hämeenlinna 1955, XLI. Epiktetoksesta: Castrén 2000, 150.
50. Thesleff ja Sihvola 1994, 376. Seneca: Castrén 2000, 516–518.
51. Seneca, *Tutkielmia ja kirjeitä*. Suom. J.A. Hollo. WSOY: Porvoo 1964, 258.
52. Sama, 313 ja Seneca, *Epistles*, 1–65. Transl. by Richard M. Gummere. The Loeb classical Library 75. Harvard University Press: London 2002, Epist. 14 ja 15. Stoalaisesta filosofiasta: Juha Sihvola, *Stoalainen koulu ja sen kehitys*. Teoksessa Tuija Kaarakainen etc., *Stoalaisuus. Tiedon, tunteiden ja hyvän elämän filosofia*. Gaudeamus: Tampere 2004, 11–24.
53. *Kirjeitä keisarirajan Roomasta. Valikoima Plinius nuoremman kirjetuotannosta*. Toim. Marja Itkonen-Kaila. Gaudeamus: Tapiola 1974, 97–98. Plinius nuoremasta: Castrén 2000, 510. Roomalaisten maaseutuasuunosta ja eliitin metsästysharrastuksista: Annalisa Marzano, *Roman Villas in central Italy. A social and economic History*. Brill: London 2007, 96–101.
54. Fikret Yegül 1992, 7; Ankharsis: Castrén 2000, 35; Kennel 2009, 326–327.

55. G.W. Bowersock etc., *Late Antiquity: A Guide to the postclassical World*. The Belknap Press of Harvard University Press: London 1999, 338 (Bathing); Erika Brödner, *Die römischen Thermen und das antike Badewesen. Eine kulturhistorische Betrachtung*. 2. Aufl. Wissenschaftliche Buchgesellschaft: Darmstadt 1992, 265-267.
56. Seneca, *Epistles*, 66-92. Transl. by Richard M. Gummere. The Loeb classical Library 76. Harvard University Press: London 2000, Epist. 86; Scipiosa: Castren 2000, 510.
57. Viitteessä 38 mainittu Caton teos ja Paavo Castrenin johdanto.
58. Brödner 1992, 37 seur.; Seneca, Epist. 51.
59. Marga Weber, *Antike Badekultur*. C.H. Beck: München 1996, 31; Katherine Ashenburg, *The Dirt on Clean. The unsanitized History*. North Print: New York 2007, 28-37.
60. Brödner 1992, 92-93; Seneca, Epist. 56.
61. Tony Perrottet, *Route 66 A.D. On the Trail of ancient roman Tourists*. Random House: New York 2002, 65-67; Seneca, Epist. 51.
62. Heikkinen 2009, 67; Wickkiser 2008, 62 seur.; Katariina Mustakallio, *Uskonto ja yhteisö antiikin Roomassa*. Gaudeamus: Tampere 2008.
63. *Octavius, kristinuskon puolustus*. Suom. Heikki Koskenniemi. Arkki: Hämeenlinna 2007, 2. Minucius Felix: Castren 2000, 345.
64. Heikkinen 2009, 185 seur.
65. Gary B. Ferngren, *Medicine and Health Care in early Christianity*. The Johns Hopkins University Press: Baltimore 2009, 4 seur.
66. Brödner 1992, 167; Bowersock 1999, 338; Michael, Kulikowski, *Late Roman Spain and its Cities*. The John Hopkins University Press: Baltimore 2004, 100-101.
67. Demandt 1996, 146. Tertullianus: Heikkinen 2009, 198199; Bowersock 1999, 459-460 (Games).