

Suuren Gargantuan jäljillä: Liikunta ja terveys renessanssin lääketieteessä

Jättiläisen kasvattaminen ei ole helppoa. Monien epäonnistumisten jälkeen nuoren jättiläisenalun Gargantuan opetusta päätettiin muuttaa ja täytää hänen päivänsä opiskelulla ja liikunnalla. Aamu alkoi jo neljältä hieronnalla ja raamatunluvulla, jota seurasi edellisen päivän opintojen monituntinen kertaus. Tämän jälkeen Gargantua ja hänen opettajansa "lähtivät pallohuoneelle tai niitylle heittämään palloa, pelaamaan pallopetiä ja kolmiopalloa, ja niin he nyt ahkerasti karaisivat ruumistaan, kuten he jo aiemmin olivat hoivanneet sielujaan." Kuivauksen ja hieronnan jälkeen herrat söivät ja tutustuivat samalla antiikin käsityksiin ruoista ja juomista. Ateriaa seurasivat klassikoihin pohjaavat tieto- ja taitoaineet, kunnes tuli tallimestarin vuoro opettaa Gargantualle ratsastusta, mihin liittyi myös turnajaistaitoihin kouluminen. Toisinaan hän harjoitteli erilaisten aseiden käyttöä. Lisäksi hän "metsästi hirviä, kauriita, karhuja, kuusipeuroja, villisikoja, jäniksiä, peltopyitä, fasaaneja ja trappeja. Hän pelasi jalkapalloa ja sinkautti pallon sekä jalallaan että kädellään korkealle ilmaan. Hän paini, juoksi, hyppäsi, joskaan ei kolmi-loikkaa." Ohjelmaan kuului myös uintia, vuorikiipeilyä ja erilaisia lihasvoimia kasvattavia harjoitteita.

Edellä kuvatut kasvatusohjeet ovat ranskalaisen humanistin ja lääkärin Francois Rabelaisin (1494–1553) romaanista *La vie tres horrieicque du granu Gargantua*.¹ Rabelais oli ironisti, joka kiinnitti terävän katseensa moniin aikansa trendeihin ja muoti-ilmiöihin.

Eräs renessanssille tyypillinen piirre oli kasvatusoppaiden laatiminen, kohdehenkilönä usein Gargantuan tavoin prinssi tai

muu ylemmän kansankerroksen vesa. Näissä vakavammassa hengessä tehdyissä oppaissa puututaan yleensä myös liikuntaan. Guarino Veronalainen ja Vittorino de Feltre suosittivat oppilailleen metsästystä, kävelyretkiä ja pallopelejä eli lajeja, joita monet antiikin auktorit olivat ylistäneet. Renessanssin humanistipedagogeille oli tyypillistä, että esikuvat ja mallit haettiin antiikin kirjallisuudesta. Alberti esimerkiksi puolusti liikunnan tärkeyttä viittaamalla Ksenofonin tarinaan Sokrateen tanssiharrastuksesta.²

Renessanssioppaita tutkinut Eleanor B. English summaa liikunnallisen harjoittelun päämäärät seuraavasti:³

1. Fyysinen aktiivisuus oli terveyden kannalta välttämätöntä.
2. Harjoittelun myötä ruumis tuli kiinteämmäksi, vankemmaksi ja viehättävämmäksi.
3. Harjoittelu edesauttoi moraalista kehitystä edellyttäessään itsekuria, hyveellisyyttä ja sääntöjen kunnioitusta.
4. Harjoittelu johti henkiseen terveyteen karkottaessaan alakuloisuutta ja lisätessään myönteisiä tunteita kuten iloa.
5. Voimakas ruumiillinen aktiviteetti oli välttämätöntä lapsille ja nuorille.
6. Intellektuaalinen kasvu vahvistui yksilön palatessa liikunnan jälkeen kirjoituspöydän ääreen ruumiiltaan virkistyneenä ja aktiivisena.

Liikunta oli humanistipedagogeilla osa nuoren ihmisen kokonaisvaltaista kasvua, jolla tähdättiin intellektuaaliseen ja moraaliseen täydellistymiseen. 1400-luvun jälkipuolen kasvatusideologit nostivat esiin myös antiikin hokeman terveestä sielusta terveessä ruumiissa.⁴

Kasvatusoppineet perustelivat liikunnan merkitystä runsain viittauksin lääketieteeseen. Seuraavassa selvitän, mikä oli liikunnan asema lääketieteessä, millainen oli lääkäreiden rooli liikuntaohjeiden antajina sekä mitä liikuntamuotoja he suosittelivat. Lopuksi käsittelen terveyden ja "huippu-urheilun", atletismin, välistä suhdetta.

Timo Joutsivuo

Suuren
Gargantuan
jäljillä

Lääkärit terveysoppaiden laatijoina

Renessanssin valtavirtauksen, niin sanotun lääketieteellisen humanismin merkittävä teos oli italialaisen Hieronymus Mercu-

rialen *De arte gymnastica* vuodelta 1569. Teoksen koko nimi kertoo, mistä oli kyse: "Liikuntataidot, joita ihailtavassa antiikissa harrastettiin ja joista omalla aikanamme ollaan tietämättömiä." Viitaten lukiisiin antiikin auktureihin tekijä esittelee vuolaasti antiikin klassisia urheilulajeja: painia, nyrkkeilyä, juoksua, hyppäämistä sekä kiekon ja keihään heittoa.⁵ Pyrkimys oli lääketieteelliselle humanistille tyypillinen: markkinoida antiikin esimerkillisiä lajeja omalle ajalleen. Samalla kirjassa analysoitiin myös laajemmin liikunnan lääketieteellistä merkitystä.

Toinen liikuntaan keskittynyt teos oli espanjalaisen Cristóbal Mendezin *Libro del Ejercicio Corporal* (1553), joka on tiettävästi vanhin aihetta käsittelevä monografia.⁶ Teosta ei pidetä kovin sofistikoituneena eikä tekijän lääketieteen tutkinnosta ole varmuutta. Otetta myös sanottu subjektiiviseksi.⁷ Teoksessaan *De sanitate tuenda* (1605) Marsilio Cagnati tarkasteli klassisen liikuntataidon ja harjoituksen suhdetta terveyteen. Koska kylpemistä käsiteltiin osana liikuntaa, on syytä mainita myös Andrea Baccin teos *De Thermis* (1571), joka ruotii Rooman kylpylaitosta ja vesihoitojen historiaa.

Liikuntaa esiteltiin teoksissa, joissa suositeltiin terveyden ylläpitämisen keinoja yhä laajemmalle lukijakunnalle. Thomas Elyotin *The Castell of Helthe* (1536) ja Thomas Moultonin *The Mirror of Helth* (1539) ylsivät pariinkymmeneen painokseen. Tämä osoittaa, miten jonkinasteinen itsehoidon ajatus alkoi vallata alaa renessanssissa. Jokainen on oman itsensä paras lääkäri, Luigi Cornaro totesi oppaassaan *Trattato de la vita sobria* (1558).⁸

Naiset keinutuolissa
Hieronymus
Mercurialen De arte
gymnastican vuoden
1573 painoksesta.

Timo Joutsivuo

Suuren
Gargantuan
jäljillä

Terveysoppaiden tiuha julkaisutahti on liitetty yhtäältä poliittisten ohjekirjojen, Machiavellin *Ruhunaan* (1513) ja Castiglionen *Hovimiehen* (1528) huipentaman perinteen hiipumiseen. Osittain niitä korvaamaan syntyi terveysoppaita. Toisaalta humanistien korostaessa ihmiselämän arvokkuutta myös maallisesta elämästä tuli arvo sinänsä ja ihmisen arkiseen hyvinvointiin alettiin kiinnittää huomiota.⁹ Terveysoppaat ilmestyivät lähes poikkeuksetta kansankielisinä, eivät latinaksi, kuten renessanssin lääketieteellinen kirjallisuus yleensä.

Liikunnalla oli paikkansa lääketieteen teorian ja käytännön leikkauksessa, jota kutsuttiin nimellä *res non naturales* (ei-luonnolliset asiat). Ne olivat merkittäviä tuolloisen lääketieteen keskeisimmässä tehtävässä, terveyden ylläpitämisessä. Niihin kuului erilaisia fysiologisia, psykologisia ja ympäristöllisiä tekijöitä, joilla uskottiin pystyttävän ennalta ehkäisemään sairauksien puhkeamista.¹⁰

Myöhäiskeskiajalla liikunta, vastinparinaan lepo, ei ollut kovin keskeisessä roolissa, mutta renessanssissa tilanne muuttui. Mendez nosti liikunnan kaikkien muiden ei-luonnollisten asioiden yläpuolelle terveyden ylläpitämisessä. Jos ihminen syö liikaa, liikunta edistää ruoansulatusta ja kuona-aineiden eritystä. Unetomalle "rasitus tuo vapauttavan unen". Jos ihminen kaipaa iloa, "siihen ei ole parempaa keinoa kuin lähteä metsästäämään, pelaamaan kuulapeliä tai palloa". Mendez vakuutti, että "harjoittelu on helpoin tie terveyden säilyttämiseksi ja palauttamiseksi – siihen ei sisälly mitään omituisuuksia ja se tapahtuu hyödyllisemmin kuin millään muilla keinolla".¹¹

Girolamo Cardanon (1501–76) mukaan liikuntaa vailla ruumiinosat "kuihtuisivat niin että lopulta seuraisi kuolema".¹² Myös Elyot korosti liikuntaa ja piti laiskuutta tappavana.¹³

Liikunnan käsite ja lajit

Renessanssilääkäreiden tulkinnat liikunnasta eivät käy täysin yksiin nykykäsitysten kanssa, vaan he ymmärsivät liikunnan laajemmin. Se tarkoitti ensinnäkin ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden edistämistä ja siihen sisältyivät myös hänen henkiset kykynsä. Cardanon mukaan harjoitusten piti vahvistaa yksilön henkisiä ja fyysisiä voimia, mutta sopusoinnussa keskenään.¹⁴ Lääkäri ja koulumestari Thomas Cogan esitti teoksessaan *The haven of*

health (1584), että harjoituksen päämuotoja on kaksi, koska myös ihminen koostuu kahdesta osasta, ruumiista ja sielusta.¹⁵

Liikunnalla ymmärrettiin siis sekä fyysistä että henkistä harjoittelua, millä näkemyksellä oli tietenkin antiikkiset juurensa. *Gymnasium* tarkoitti paitsi voimistelulaitosta kenttineen myös filosofien kokoontumispaikkaa. Niinpä *Mercuriale* sisällytti teokseensa pohjapiirroksen ideaalisesta *gymnasiumista* opetustiloihin, kylpylöineen ja stadioneineen.

Toinen nykyajalle osin vieras keskustelu koski sitä, oliko kaikki liike terveyttä edistävää harjoitusta (*exercitium*). Mendez samaisti nämä käsitteet. Ei ole harjoitusta ilman liikettä, mutta työtä ei voi laskea harjoitukseksi, koska se on pakotettua liikettä.¹⁶ Työn ja liikunnan suhde tulkittiin myös myönteisesti. Ajateltiin, että maatyöläiset saavuttivat automaattisesti hyvän terveyden eivätkä he tarvitse keinoitekoisia harjoitteita. Kevyen tai vähäisen liikkumisen ei myöskään katsottu kuuluvan harjoituksen piiriin.¹⁷

Toisaalta ei aina tehty eroa sen välillä, liikkuttiinko itse vai oltiinko jonkin muun voiman liikutettavana. Liikunnan muotoja olivat laivalla tai proomulla matkustaminen sekä vaunuilla ajo. (Ajatus pätee myös nykyisin: keneltäpä ei kysytä junamatkan jälkeen, oliko matka rasittava.) Toisen tai jonkin liikuttamana kulkeminen katsottiin hyväksi liikuntamuodoksi heikoille tai kroonisesti sairaille.

Osa näiden tekstien liikuntalajeista on meille ainakin niminä tuttuja, osa ei. Elyot jakoi liikunnan muodot kolmeen ryhmään sen perusteella, oliko niihin liittyvä harjoitus rajua, intensiivistä vai lievää.¹⁸ Rajuiksi hän mainitsee maan kaivamisen, painojen kantamisen, köyätä pitkin kipuamisen, roikkumisen, painin, kiinteän esineen heittäminen ja käsien pitkäaikaisen levittämisen. Myös Gargantuan jäntereitten karaisemiseksi oli valittu kaksi suurta lyijytankoa, jotka hän otti käsiinsä ja nosti päänsä yläpuolelle pitäen niitä siellä kolme neljännestuntia.¹⁹ Elyotin intensiiviseen harjoitteluun kuuluivat hyppääminen, jalkapallo, heittorengaspeli, tanssi, tennis, ammunta, keilapeli ja keihäänheitto. Miedoiksi hän laski juoksun, aseleikit, varpailaan liikkumisen ja pallon heiton.

Yleensä lääkärit eivät asettaneet lajeja lääketieteelliseen parannusjärjestykseen. Mendezille kuitenkin kävely oli parasta liikuntaa. Suositusten kärjessä olivat useimmiten lajit, joissa huo-

Timo Joutsivuo

Suuren
Gargantuan
jäljillä

mioitiin sekä ruumiin että psyyken tarpeet. Renessanssin lääketieteen auktoriteetteihin lukeutunut Galenos (k. 200/218 jKr.) oli kirjoittanut teoksessaan *De parvae pilae exercitio*, että parhaat harjoitukset ilahduttivat paitsi ruumista myös sielua.²⁰ Tällaisia lajeja olivat metsästys ja harjoitus pienellä pallolla. Jälkimmäinen oli lajeista paras, koska se ei vaatinut suurta omaisuutta ja etukäteisvalmistelua, vaan oli kaikkien ulottuvilla milloin tahansa. Lääkäreiden Galenos-innostuksen vuoksi ei ollut ihme, että harjoitus pallon kanssa tupsahtaa tämän tästä esiin. Augustiinolaismunkki Antonio Scaino kirjoitti kokonaisen kirjan pallopeleistä (1555) esitellen pelit nimeltä *rachetta* (tenniksen ja raquetten sekoitus), *scanno*, *pallone*, *palla a mano* (käsipallo) ja *calcio* (jalkapallon edeltäjä).²¹ Cogan piti tennistä parhaana liikuntamuotona vedoten nimenomaan Galenokseen.²²

Myös eri ruumiinosien ja aistien harjaannuttamista korostettiin. Rabelaisin kuvaus Gargantuasta kiljumassa "kuin kaikki maailman paholaiset yhteensä" rintakehäänsä ja keuhkojaan vahvistaakseen,²³ voisi olla löydettävissä mistä tahansa aikansa oppaasta. Mendez kuvaa keinoja silmän harjoittamiseksi. Hän toteaa, kuinka monet valittavat silmiensä väsyvän katsottaessa pieniä kohteita. Tällöin silmä liikkuu parantaakseen erottamiskykyään mutta ottaa samalla itseensä jotain "tarpeetonta", mikä lamaannuttaa silmän toimintaa. Mendezille silmän liikuttaminen on kuitenkin terveyttä ja näkökykyä edistävää. On vain hyödyllistä, että silmä joutuu rasitukselle alttiiksi yrittäessään saada tolkkua pienistä kirjaimista ja kyynelkanavat sen vuoksi avautuvat. Silmien avaaminen tuulella, jonka seassa ei ole hiekkaa, on hyödyllistä, koska tällöin silmä joutuu ponnistelemaan. Kun silmä pakotetaan liikkeeseen, sen lämpö nousee. Tämä taas edistää huokosten avautumista, jolloin tuuli pääsee "sisään" silmään sitä puhdistuen ja samalla näköä kirkastaen. Lisäksi on hyvä pestä silmät lämpimällä vedellä aamuisin ja avata ne lempeään tuuleen.²⁴

Harjoittelussa oltiin vakuuttuneita keskitien periaatteesta, joka omaksuttiin antiikin rationaalisen lääketieteen taustafilosofiasta. Äärimmäisyyksiä oli syytä välttää myös harjoittelussa. Liiallinen fyysisyys asetti ihmisen sisäisiä elintoimintoja ohjaavat virtaukset (*spiritus*) koetukselle. Ruumis saattoi tulla voipuneeksi, kylmäksi ja kykenemättömäksi sulattamaan ruokia. Arabialaisen Johannitiuksen (Hunayn ibn Ishaqin) kokoelmassa Isagoge in

artem parvam Galenissa, joka on Galenoksen ajatusten synopsis, asiasta kirjoitetaan seuraavasti: "Harjoituksella on vaikutusta ruumiiseen. Sopiva harjoitus aiheuttaa sopivan määrän lämpöä eli tasapainoinen harjoittelu saa aikaan normaalin ruumiillisen lämmön. Liiallinen harjoitus puolestaan ensin kuumentaa ruumista, mutta myöhemmin viilentää ja kuivattaa sitä."²⁵ Koska ihmisen elämä perustui lämmön ja kosteuden vuorovaikutukseen ruumiissa, liian harjoittelun aiheuttama kylmeneminen ja kuivuminen saattoi olla kohtalokasta. Mercurialen mukaan kohtuuton liikunta oli vaikutuksiltaan pahempaa kuin vakava sairaus ja saattoi johtaa ennenaikaiseen kuolemaan.²⁶ Sama koski mentaalisia harjoituksia. Liiallinen opiskelu kääntyi itseään vastaan, samoin yletön aistien harjoittaminen.²⁷

Niinpä etsittiin myös ulkoisia merkkejä harjoituksen lopettamiselle. Cogan jakoi ruumiillisen harjoittelun vaikutukset neljään osaan: lihasten pullistumiseen, ihon punertumiseen, liikkeen helpottumiseen ja hikoiluun. Jos jokin näistä vaikutuksista jäisi tulematta, harjoitus oli keskeytettävä.²⁸

Liikunta terveyttä edistämässä

Miten eri liikuntamuodot sitten vaikuttivat ihmisen terveydentilaan? Renessanssissa nämä vaikutukset jakautuivat kolmeen ryhmään. Ensinnäkin fyysisellä ja psyykkisellä harjoittelulla ajateltiin voitavan "saada aikaan hyvä ruumiintila".²⁹ Tämä tarkoitti sitä, että yksilön terveys saatiin liikunnan ja muiden ei-luonnollisten tekijöiden avulla niin hyväksi kuin se vain oli luonnostaan mahdollista. Liikunta, säännöllinen fyysinen harjoittelu, teki ruumiista voimakkaamman ja harmonisemman. Nämä seikat liitettiin kauneuteen, josta siten tuli eräs terveyden mitta. Myös ihmisen vastustuskyky parani fyysisen ja mentaalisen harjoituksen myötä.

Toisena vaikutuksena liikunnan uskottiin vahvistavan ja lisäävän sisäistä lämpöä (*calor innatus*).

Miekkailukuva teoksesta Tacuinum sanitatis (käsikirjoitus 1200–1300-luvun taitteesta).

Timo Joutsivuo

Suuren Gargantuan jäljillä

Tämä lämpö miellettiin elämänvoimaksi, joka piti käynnissä ihmisen elintoimintoja. Harjoittelun avulla lämmöntuotanto tehostui ja sen myötä ravinto jakaantui tehokkaammin ruumiin eri osiin. Tällöin myös se ravinto, joka harjoittamattomassa ruumiissa jäi sulamattomaksi kuonaksi, saatiin hyötykäyttöön.

Harjoittelulla oli laajemmatkin yhteytensä ruokavalioon. Sääntönä oli: mitä raskaampi harjoitus, sitä raskaampi ruoka. Atleetille kevyt salaattiatteria ei olisi hyödyksi, koska hyvin polttava vatsa tekisi siitä selvää liian nopeasti. Toisaalta heikompien ja kylmempien ihmisten ei ollut syytä ahmia raskasta ravintoa, jota heidän vatsansa ei pysty täysin sulattamaan, vaan jättää kuona-aineeksi. Koska harjoittelu stimuloi ruoan ja juoman jakamista ruumiiseen, ei harjoitteluun ollut syytä ryhtyä heti ruokailun jälkeen. Erään ohjeen mukaan virtsan värin perusteella voitiin päätellä, milloin harjoittelu oli syytä aloittaa. Jos harjoitteluun ryhdyttäisiin liian nopeasti, vielä sulamaton ruoka tunkeutuisi suoniin ja sitä kautta eri puolille ruumista aiheuttaen kramppeja ja kouristuksia. Kylmän nesteen, kuten oluen juomisen harjoittelun jälkeen katsottiin olevan vaarallista. Kylmän aiheuttama äkillinen shokki jäähdyttäisi ruumiin nesteen ja sammuttaisi lämmön. Myös herkut, erityisesti kala, joka laskettiin luonteeltaan kylmäksi, olivat kiellettyjä.³⁰

Exercitiössä tapahtuvalla kuona-aineiden poistumisella oli suuri merkitys renessanssin lääketieteessä. Ruumis ei teorian mukaan pystynyt käyttämään kaikkea ravintoa hyväksi, vaan osa siitä jäi kuonana ihmiseen. Jos tästä pahasta materiasta ei päästy eroon, seurauksena oli sairaus. Sairauksien katsottiin syntyvän ihmisessä itsessään, ei tulevan siihen ulkopuolelta. Sairaus oli oman ruumiin tila, ei infektio. Sopimattoman ravinnon ajateltiin poistuvan paitsi suolen myös virtsarakon, ihon huokosten, suun ja nenän kautta. Liikunnan tuottaman hikoilun avulla päästiin eroon kuona-aineista. Usein suositeltu hieronta puolestaan avasi ja puhdisti ihon huokosia.

Lääkäreiden perustelut liikunnan terveydellisestä merkityksestä eivät käytännössä poikenneet maallikoiden ajatuksista. Arkkitehtuuritutkimuksistaan tunnettu Alberti esimerkiksi kokosi lääkäreiden näkökulman seuraavasti: Lääkärit, jotka jo pitkään ovat tunteneet harjoituksen arvon ihmisruumiille, sanovat, että se ylläpitää elämää, kasvattaa luonnollista elinvoimaa, eliminoi kuona-aineita sekä lisää ruumiinvoimaa.³¹ Jos tämä oli koulu-

retun väestönosan tiedossa, voi kysyä, erosiko lääkäreiden ja maallikoiden suhtautuminen liikuntaan lainkaan toisistaan.

Lääkärit ja yksilöllinen terveys

Antonio Scaino, joka lukeutui "maallikoihin", kirjoitti lääkäreiden olevan sopivia määrittämään minkälainen toiminnallinen aktiiviteetti soveltuisi yhtäältä lapsille ja toisaalta aikuisille.³² Erot lääkäreiden kirjoittamissa liikuntaohjeissa suhteessa kasvatusoppaisiin liittyivät juuri eri ikäkausien tarpeiden huomioonottamiseen. Liikkuminen nähtiin elinikäiseksi prosessiksi ja se oli välttämätöntä "hyvälle elämälle". Kunakin ikä kautena, joita lääkärit yleensä laskivat olevan neljä, tuli harrastaa liikuntaa erilaisin määrin.

Lääkärit esimerkiksi korostivat vanhusten liikunnan merkitystä, joskaan intensiivisen harjoittelun ei katsottu soveltuvan heille. Koska ihminen vanhetessaan menetti luontaista lämpöään ja kosteuttaan, oli lämpöä tuottava harjoittelu tärkeää. 40–60-vuotiaille "vanhuksille" Cardano suositti "turvallisia ja helpon suoritettavia aktiviteetin muotoja" kuten ratsastusta ja pitkiä kävelyretkiä kauniilla säällä. "Vanhus" saattoi virkistää mieltään myös korttipeleissä ja shakissa. Seuraavalle vanhuusiälle Cardano suositti lyhyempiä kävelylenkkejä. Viimeisessä vanhuuden vaiheessa ei hänen mielestään pitänyt kävellä lainkaan.³³

Lääkärit katsoivat myös pystyvänsä, toisin kuin maallikot, otamaan huomioon yksilön konstitutionaalisen rakenteen. Jo antiikissa kehitetyn ajattelutavan mukaan ihmisen terveydentila voitiin määrittää kvalitatiiviseksi ja kvantitatiiviseksi tasapainoksi, joka tuli esiin sekä ihmisessä kokonaisuudessaan että eri ruumiinosissa. Tasapainon perustana oli temperamentti, joka ymmärrettiin laatuja kylmä, kuuma, kostea ja kuiva kautta. Täydellinen terveys tarkoitti näiden tasapainoa. Käytännössä ihmiset olivat sisäisen epätasapainon tilassa (mitä ei lääkäreiden mukaan tullut sekoittaa sairauteen).³⁴ Ihmisten luokitteluun käytettiin nykyäänkin tuttuja termejä sangviininen, flegmaattinen, koleerinen ja melankolinen. Sangviinia ihmistä jäsensivät laadut kostea ja kuuma, flegmaattista kostea ja kylmä, koleerista kuiva ja kuuma sekä melankolista kuiva ja kylmä.³⁵

Koska liikunta lämmittää ja kuivattaa ihmistä, tuli koleerisen ihmisen olla erityisen tarkkana. Cogan esitti, että tenniksen edellyttämä ruumiin taivuttelu ja kumartelu ei tehnyt siitä sopivaa

Timo Joutsivuo

Suuren
Gargantuan
jäljillä

lajia hautausurakoitsijoille, jotka työssään kohtasivat masentavia asioita, eikä niille, joiden pään temperamentti ei muista syistä ollut kohdallaan. Ikävän asiantilan välttämiseksi oli Coganan mukaan kuitenkin mahdollista tarttua mailaan ja lyödä sillä palloa, jolloin ei tarvitsisi antautua kumarteluihin.³⁶ Laurent Joubert katsoi lääkärin kykenevän arvioimaan, millaista liikuntaa kukin tarvitsi, koska hän tunsi ihmisruumiin ja sen rakenteen.³⁷ Vain perinpohjainen "asiakkaan" tuntemus mahdollisti sopivan liikuntamuodon ja sen laadun määrittämisen. Niinpä lääkärit katsoivat olevansa terveydellisen liikunnan asiantuntijoita.³⁸

Atleetit ja terveys

Mercuriale jakoi liikunnan (*gymnastica*) kolmeen osaan antiikin esikuvien mukaan. Ne ovat sotilasharjoitus, lääketieteellinen liikunta ja atleetinen liikunta.³⁹ Viimeksi mainittua hän kut-

sui myös turmeltuneeksi tai virheelliseksi liikunnaksi. Nykyisin huippu-urheiluksi mielletty liikunta ei olisi siis ollut renessanssilääkäreiden suosiossa.

Koska renessanssilääkärit katsoivat liikunnan olevan keino fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitämiseksi, he joutuivat ymmälleen "ammattimaisen" urheilijan fyysistä tilaa määrittäessään. Ongelma liittyy luonnollisen ja ei-luonnollisen väliseen erotteluun silloisessa lääketieteessä. Terveys oli luonnonmukaista sekä yksilöstä ja ikäkaudesta riippuvaa. Kun ihminen harasti liikuntaa ja eli sopuisuudessa ympäristönsä kanssa – synkronisoi oman

*Hieronimus
Mercurialen
teoksesta De arte
gymnastica.
Näköispainos 1960.*

Timo Joutsivuo

Suuren
Gargantuan
jäljillä

tilansa ei-luonnollisten tekijöiden kanssa – hän saavutti itselleen parhaiten sopivan luonnonmukaisen terveydentilan. Jos ihminen kuitenkin nostatti kuntoaan ja siten myös terveyttään yli kultaisen keskitien, hän saavutti terveyden asteikolla pykälän, joka ei ollut hänelle luonnollinen.

Eikä siinä kaikki. Jos joku ylitti oman luonnollisen terveydentilansa, hän oli väistämättä tuomittu menettämään ei-luonnollisen terveytensä. Antonio Altomare esitti teoksessaan *De sanitatis latitudine* (1565), että atleetit ovat itse asiassa kallistumassa kohti sairautta. Siksi heitä ei tulisi sanoa terveiksi sanan varsinaisessa merkityksessä, vaan luokitella erityiseen ei-todella-terveiden mutta samalla ei-sairaiden luokkaan, jota kutsuttiin neutraaliksi.⁴⁰ Vaikka muut keskusteluun osallistuneet lääkärit eivät jakaneet näin jyrkkää kantaa, he pitivät atleettien terveyttä silti epäluonnollisena.⁴¹

Lopuksi⁴²

Liikunnalla oli oma paikkansa renessanssilääketieteen teoriassa ja käytännössä. Yhtäältä se muodosti selkeän osan lääketieteen oppirakennelmassa. Toisaalta se oli välttämätön terveen ihmisen luomisessa. Ilman liikuntaa harmonisen, tasapainoisen ja sopu-
suhtaisen ihmisen ihanne jäisi saavuttamatta.

Vaikka renessanssilääkäreiden ajatukset näyttävät olleen sopuisuudessa pedagogien liikunnalle antamien merkitysten kanssa, meidän aikamme käsityksistä ne kuitenkin poikkesivat. Liikunnalla oli ennen muuta ihmisen kokonaisvaltaista kehittämistä palveleva tehtävä, oli tämä päämäärä sitten *uomo universalen* tai sopivasti terveen ihmisen tukeminen. Nämä tavoitteet palautuivat antiikkiin. Niin renessanssin pedagogit kuin lääkäritkin pyrkivät sellaisiin ihanteisiin, joiden ajateltiin olleen antiikin aikana arkipäivää.

Liikunta ymmärrettiin osaksi ihmisen luontaista toimintaa. Renessanssioppineiden ajatusmalliin liittyi näkemys siitä, että liikunta oli perimmiltään henkistä ja fyysistä. Kun liikuntaa harastettiin vain sen itsensä vuoksi, siis jossain muussa mielessä kuin itselle sopivan terveyden saavuttamiseksi, siihen suhtauduttiin varauksellisesti ja jopa kielteisesti. Renessanssilääkäreiden mukaan liikuntaa tuli aina tarkastella suhteessa yksilöön ja hänen terveydentilaansa. Sitä ei tullut hahmottaa suhteessa mui-

Timo Joutsivuo

Suuren
Gargantuan
jäljillä

hin tai ulkoisiin päämääriin. Gargantuan hahmossa Rabelais ironisoi siten ilmiötä, joka oli vahvasti esillä hänen aikansa oppineiston keskuudessa.

Lähdeviitteet

- 1 E. Rabelais: Suuren Gargantuan hirmuinen elämä. Suom. Erkki Ahti. Jyväskylä 1946, 113–126.
- 2 L. B. Alberti: I libri della Famiglia. Lewisburg 1971, 68. Teos ilmestyi vuonna 1434.
- 3 E. B. English: "Girolamo Cardano and De sanitate tuenda – A Renaissance Physician's Perspective on Exercise." *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53/1982, 282–290, 283.
- 4 V. Nutton: "Les exercices et la santé – Hieronymus Mercurialis et la gymnastique médicale." Teoksessa *Le Corps à la Renaissance. Actes du XXXe colloque de Tours*. Pariisi 1990, 295–308, 299.
- 5 H. Mikkeli: De arte gymnastica (Artis gymnasticae apud antiquos celeberrimae, nostris temporibus ignoratae libri sex). Venetsia 1569, 38v–46r. Antäikin urheilulajeja esitteli myös L. Joubert (1529–82) teoksessaan *De gymnasiis et generibus exercitationum apud antiquos celebriorum*, josta käytän vuoden 1735 painosta (Venetsia).
- 6 Mendezin teoksesta on moderni editio, johon on liitetty vuoden 1553 näköispainos: *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*. Meksiko 1991.
- 7 English 1982, 283.
- 8 Heikki Mikkeli: Hygiene in the Early Modern Medical Tradition. Suomalaisen Tiedeakatemian Toimituksia 305. Saarijärvi 1999, 88.
- 9 H. Mikkeli: "Hygieia, Asklepioksen tytär terveyden linnassa. Dietetiikka ja terveysoppaat uuden ajan alussa." Teoksessa *Terveyden lähteillä*. Toim. T. Joutsivuo & H. Mikkeli. HAK 106. Helsinki 1995, 85–119, 90–91.
- 10 Ei-luonnollisista asioista ks. T. Joutsivuo: "Salernon koulu ja skolastisen lääketieteen synty." Teoksessa *Islamin ja kristikunnan rajoilla. Kulttuurien kohtaaminen ja vuorovaikutus Välimerellä*. Toim. J. Hanska, P. Mäsonen & K. Virtanen. Tampere 1998, 133–179, 167–171.
- 11 C. Mendez: *Book of Bodily Exercise*. New Haven 1960, 9.
- 12 G. Cardano: *De sanitate tuenda*. Rooma 1560, 306c.
- 13 T. Elyot: *The first Edition of Sir Thomas Elyot's 'Castell of Helthe' with Introduction and Critical Notes*. S.J. Villads. Julkaisematon väitöskirja. Kalifornian yliopisto 1970, 285.
- 14 Cardano 1560, 334c.
- 15 T. Cogan: *The haven of health*. Lontoo 1584, 1.
- 16 Mendez 1960, 9.
- 17 Cogan 1584, 1.
- 18 Elyot 1970, 288–289.
- 19 Rabelais 1946, 120.

Timo Joutsivuo

Suuren
Gargantuan
jäljillä

- 20 Galenos: Selected Works. Oxford ja New York 1997, 299.
- 21 English 1982, 286.
- 22 Cogan 1584, 3.
- 23 Rabelais 1946, 120. Gargantuan harjoitus kuului *versification* eli ääniharjoituksen piiriin. Ks. G. Finney: "Medical Theories of Vocal Exercise and Health." *Bulletin of the History of Medicine*, 40/1966, 395–406.
- 24 Mendez 1960, 29.
- 25 Johannicius: *Isagoge ad Technē Galieni*. Toim. G. Mauruch. *Sudhoffs Archiv*, 62/1978, 151–174, 158.
- 26 *Mercuriale* 1569, 12v.
- 27 K. B. Albala: *Dietary Regime in the Renaissance*. Julkaisematon väitöskirja. Columbian yliopisto 1993, 156–157.
- 28 Cogan 1584, 9.
- 29 *Mercuriale* 1569, 5r.
- 30 Albala 1993, 154–156.
- 31 Alberti 1971, 68.
- 32 English 1982, 283.
- 33 Cardano 1560, 295b.
- 34 Ks. T. Joutsivuo: *Scholastic Tradition and Humanist Innovation. The Concept of Neutrum in Renaissance Medicine*. Suomalaisen Tiedekatemian Toimituksia 303. Saarijärvi 1999, 111–118.
- 35 T. Joutsivuo: "Kehon tilojen moninaisuus. Terveys yksilöllisenä tasapainoiluna Galenoksesta renessanssiin." Teoksessa *Terveiden lähteillä* 1995, 31–58, 34–43.
- 36 Cogan 1584, 3.
- 37 L. Joubert, *De gymnasiis et generibus exercitationum apud antiquos celebriorum*. Venetsia 1735, 352a–b.
- 38 Ks. esim. Mikkeli 1999, 64–65.
- 39 *Mercuriale* 1569, 4r.
- 40 A. Altomare: *De sanitatis laetudine*. Teoksessa *Opera omnia*. Lyon 1565, 142.
- 41 Joutsivuo 1999, 208–210.
- 42 Kiitän Esa Sirosta ja Antti Ruotsalaa artikkelini kommentoinnista.

Timo Joutsivuo

Suuren
Gargantuan
jäljillä