

particolare la sez. III del libro II). Un testo basato esclusivamente sugli esercizi fisici è la *De arte gymnastica* di Geronimo Mercuriale da Forlì (1530-1606), di professione medico. L'opera fu pubblicata in sei libri nel 1569, una data storica per la ginnastica; Mercuriale, infatti, afferma: «Un tempo all'arte della ginnastica veniva attribuito un alto valore; oggi essa è un'arte oscura e quasi distrutta. Mi propongo di rimetterla in luce» (1566, p. 214). I primi tre libri sono un trattato storico della ginnastica, riferiscono dei ginnasi, delle forme della ginnastica, dei principali aspetti della ginnastica antica (l'agonistica, l'orchestica e la sferistica) oltre che di alcuni esercizi speciali. Gli ultimi tre volumi hanno invece un carattere maggiormente medico, vi si trovano interessanti considerazioni sui vantaggi e gli inconvenienti delle attività che possono essere svolte nei ginnasi, gli esercizi realizzati nei bagni e quelli atletici propri dell'antichità. Per Mercuriale lo scopo della ginnastica medica era quello di conservare la salute, se uno già la possiede, o di raggiungere e far durare un buono stato generale del corpo. Egli considerava la ginnastica non una scienza ma un'arte, *ars gymnastica*, e distingueva il tipo di ginnastica che fa bene alla salute, da lui accolto in qualità di medico, dagli altri tipi di "ginnastiche", dannose per la salute, come la ginnastica militare o, ancor di più, quella atletica. Mercuriale quindi all'espressione "ginnastica medica" non attribuiva il significato di "ginnastica in ambito medico", bensì di ginnastica che ha gli stessi fini della medicina, definita anche "*gymnastica vera*". Il gran numero di esercizi da lui individuati ed elencati, dall'acrochirismo (una lotta esercitata per mezzo delle sole mani, palmo contro palmo, senza toccare nessun'altra parte del corpo, che dura finché uno dei contendenti non si arrende), dall'arte del gioco della palla, della danza, all'insieme di esercizi praticati nel ginnasio, come il correre in avanti ed indietro continuamente lungo uno stadio con distanze sempre minori fino a non fare più un passo e cercando di fermarsi al centro dello stadio (*ecpletrismo*), al camminare sulla punta dei piedi, oppure alzando le braccia e muovendole celermente, l'una in avanti e l'altra indietro

alternativamente (*pitilismo*), al rotolarsi da soli o assieme ad altri su un pavimento cosparso di sabbia (*rotolamento*), al dondolarsi in letti sospesi, ai massaggi e alle unzioni, al ridere e all'andare a cavallo. Tali esercizi hanno favorito un'importante evoluzione della ginnastica, ma i benefici loro attribuiti, sosteneva Mercuriale, non dovevano far credere che tutti dovessero praticarli. Per proporli, infatti, il medico avrebbe dovuto tener conto di moltissimi fattori; non potevano essere trascurate le idiosincrasie, inoltre avrebbe dovuto stabilire sia se occorrevano esercizi preparatori o apoterapeutici, o esercizi di carattere speciale, sia la modalità con cui si sarebbero dovuti praticare. Mercuriale riteneva che con gli esercizi occorresse regolarsi in modo che i tipi asciutti non si dovessero esercitare affatto, tutt'al più, molto lentamente e con il minimo dispendio di fatica. Anche i tipi calorosi, e soprattutto quelli dotati di colorito acceso, dovevano praticarli con moderazione, per non riscaldarsi ulteriormente con il movimento. Indicava inoltre come ogni inizio di esercizio dovesse essere condotto lentamente e dolcemente, per poi accrescerne gradualmente l'intensità fino ad arrivare al limite che sembrava più opportuno; successivamente si sarebbe dovuto rallentare di nuovo un po' alla volta il ritmo finché chi si esercitava, in base alla sua stessa esperienza, avrebbe ritenuto di essersi allenato abbastanza. Mercuriale inoltre sollecitava a stare attenti perché subito dopo gli esercizi non si passasse immediatamente al riposo e alla tavola, bensì si praticasse prima un leggero moto e ci si astenesse dal cibo finché non fosse cessata quella perturbazione agitata e fluttuante del corpo che è prodotta dall'esercizio e non fosse sopravvenuto uno stato di tranquillità e di rilassamento.