

GALENO ENTRENADOR. UNA LECTURA DE *DE SANITATE TUENDA*

Galen, the coach. A Reading of *De Sanitate Tuenda*

Reyes BERTOLÍN CEBRIÁN 

Universidad de Calgary (Canadá)

Resumen

A Galeno se le conoce principalmente por sus críticas hacia el deporte profesional. Sin embargo, el presente artículo demuestra que era muy buen conocedor de las prácticas deportivas cotidianas y de los ejercicios practicados para desarrollar la velocidad, la fuerza y la potencia. Se deriva de esto que debió de observar a los atletas en sus entrenamientos muy atentamente. En su tratado *Sobre la Salud (De Sanitate Tuenda)* Galeno también habla acerca de la necesidad del calentamiento y enfriamiento para evitar la fatiga, la importancia de individualizar el entrenamiento y los momentos adecuados para la práctica deportiva. La terminología utilizada por Galeno ha llegado hasta nuestros días.

Palabras clave: Galeno, Fuerza, Velocidad, Potencia, Rutinas cotidianas.

Abstract

Galen is usually known as a critic of professional sport. On the other hand, I contend in this article that he was very familiar with the techniques needed for developing the strength, power and speed of the athletes and the daily routines of exercise. He must have observed athletes during their training very carefully. In his treatise *On Health (De Sanitate Tuenda)* Galen describes the need for warming up and cooling down when exercising as a way to avoid fatigue. He mentions also the importance of adapting the training routines to individuals and training at the proper time. His terminology is very modern and has arrived to us.

Keywords: Galen, Strength, Speed, Power, Daily routines.

Introducción

En términos generales los atletas griegos conocían un ciclo de entrenamiento llamado tétrada, es decir un ciclo de 4 días para organizar el entrenamiento con diversas intensidades. El filósofo del siglo segundo Filóstrato en su tratado *Sobre la Gimnástica* 47 lo describe como una sucesión de ejercicios. En el primer día se practicaban ejercicios anaeróbicos ligeros, el segundo día ejercicios aeróbicos de gran intensidad, el tercero se dedicaba a descanso y ejercicios de recuperación y el cuarto a ejercicios de intensidad media, centrado en la técnica. Este ciclo se volvía a repetir una y

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia de atribución-no comercial-sin derivados de Creative Commons (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>), que permite la reutilización, distribución y reproducción no comercial en cualquier medio, siempre que se cite adecuadamente la obra original y no se altere, transforme o construya sobre ella de ninguna manera.

otra vez. En unos párrafos posteriores (54) Filóstrato describe la muerte de un atleta atribuyéndosela a la rigidez con la que se aplicaba la téttrada. Este atleta se habría ido de fiesta la noche anterior y comido y bebido demasiado y no estaba en disposición de continuar con sus ejercicios, pero el entrenador desoyó al atleta y, al obligarle a ejercitarse con intensidad, éste acabó muriendo¹.

Aunque varios autores mencionan la téttrada, sin embargo, no dan explicaciones acerca de qué tipo concreto de ejercicios se practicaban. Para ello, hay que recurrir al médico del siglo segundo Galeno de Pérgamo. Quizá alguien pueda sorprenderse al nombrar a Galeno en el contexto de ejercicios, puesto que se le conoce generalmente como médico de gladiadores que, sin embargo, despreciaba el deporte profesional por ser excesivo y no conducir a la salud. Sus descripciones de atletas deformados por los golpes y propensos a enfermedades en su tratado *Exhortación al aprendizaje de las artes* (11.45-58) son muy difundidos².

No obstante, se suele pasar por alto su perfecto conocimiento de las prácticas del gimnasio hasta el punto de que su descripción de ejercicios da una impresión exacta del entrenamiento de los atletas griegos³. En general, para un historiador del deporte que no se dedique al mundo griego leer a Galeno no es fácil porque muchas veces resulta farragoso y sus disquisiciones filosóficas no son siempre claras de entender. Por el contrario, aquellos que leen a Galeno, el médico o el filósofo, prestan atención a sus críticas al deporte, pero no a sus conocimientos deportivos⁴.

Galeno dedicó tres obras a tratar sobre el arte de la gimnástica. Mientas que su tratado *Trasibulo o sobre si la salud depende de la medicina o de la gimnástica* es más teórico, los otros dos (*Sobre el ejercicio con la pelotita* y *Sobre la conservación de la salud*) describen aspectos más prácticos.

En *Trasibulo* distingue entre el arte de recobrar la salud y el de mantenerla e intenta clasificar la gimnástica como parte subordinada a la medicina (Nieto Ibáñez 2005, 21-26). En el tratado *Sobre el ejercicio con la pelotita*, se continúa con la idea de la importancia del ejercicio para mantener la salud. Las ventajas del juego de pelota sobre la salud son que ejercitan todas las partes del cuerpo con la intensidad que se desee y se puede practicar por todo tipo de personas. No sólo tiene valor terapéutico corporal, sino que además favorece el desarrollo de la inteligencia y relaja el alma (Nieto Ibáñez 2005, 106-113).

Centramos este trabajo en el libro *Sobre la conservación de la salud*, también conocido como *Sobre la Higiene* (o en latín *De Sanitate Tuenda*)⁵. En él Galeno otorga una parte muy importante al mantenimiento de la salud a través del ejercicio físico. Dedicó tres capítulos de los seis a describir los ejercicios y fricciones, la terapia restaurativa (*apotherapeia*) y la fatiga tras el ejercicio. Él insiste en que su libro no está dedicado a los atletas profesionales, sino a los jóvenes de unos 21 años con una salud irreprochable que practican deporte para mantener la salud. Por otra parte, el detalle con el que narra algunas rutinas deportivas deja claro que nuestro médico pasó mucho tiempo observando a los atletas profesionales⁶. En estas pocas páginas voy a presentar unos ejercicios que Galeno, sin duda, debió de observar en el gimnasio y que demuestran su comprensión del deporte y la

¹ Stocking 2016, 89-99 describe la téttrada y explica que Filóstrato estaba a favor del entrenamiento basado en la periodicidad, pero en contra de la rigidez. También explica que la téttrada está basada en el ciclo de cuatro días común a la descripción de la evolución de las enfermedades durante la época imperial romana. Es decir, la unidad de cuatro días se aplicaba a los procesos fisiológicos en general.

² Sobre la crítica de Galeno a los atletas profesionales, véase por ejemplo Müller 1995, 306-316 o Nieto Ibáñez 2003.

³ Para una introducción general al entrenamiento de los atletas véase García Romero 1992, 84-90.

⁴ Hankinson 2008 dedica capítulos a la vida de Galeno, sus contemporáneos, metodología, lógica, lenguaje, epistemología, psicología, filosofía, anatomía, fisiología, terapéutica, drogas y farmacología y el tratamiento en la posteridad. Pero no incluye nada acerca del ejercicio como parte importantísima para mantener la salud.

⁵ Los números de las citas corresponden a la edición de Kühn con el título en latín de 1823.

⁶ El mismo Galeno en su tratado *Sobre las articulaciones* I,61 nos informa que practicó algo de deporte durante su juventud, lo que le causó la dislocación de un hombro (Boudon-Millot 2012, 230-231).

fisiología⁷. Algunos de estos ejercicios o similares se pueden apreciar también en imágenes cerámicas del siglo quinto y cuarto a. C.⁸.

Galeno comienza por definir el ejercicio y dice que no todo el movimiento es ejercicio, sólo el vigoroso (*De Sanitate Tuenda* 6.85). El punto donde comienza el ejercicio se puede observar a partir de la alteración de la respiración. Cuando ésta comienza a ser más profunda, peor, más rápida y más junta se puede hablar de ejercicio. Galeno reconoce que cada persona es distinta y que un movimiento puede ser ejercicio para uno, pero no para otro dependiendo del vigor de cada cual. El punto común, pues, es la alteración de la respiración.

Más adelante divide el deporte en dos tipos: el deporte de competición y el deporte con el objetivo de mantener la salud. Aunque no queda del todo claro, parece que iguala los ejercicios de mantenimiento a la *apotherapeia*, es decir, ejercicios de recuperación. Dichos ejercicios pueden ser la parte final de los ejercicios de competición o una especialidad en sí mismos (6.167). A los ejercicios de competición se les denomina ejercicios de preparación (6.169 *kataskeuê*) que es el término que al parecer utilizaban los atletas mismos para referirse a la preparación para competir. Dentro del ejercicio reconoce diferencias y momentos específicos para practicarlo según el propósito deseado. El mejor momento para practicar ejercicio es antes de las comidas, cuando la comida del día anterior ya ha sido completamente digerida y absorbida por el cuerpo (6.88).

Galeno distingue entre el ejercicio que se practica para descansar, para el movimiento agudo (anaeróbico), para el buen tono (con fuerza sin velocidad), la relajación, la potencia (fuerza con velocidad) y los ejercicios suaves (6.139-141). También reconoce que se pueden practicar los ejercicios a ritmos diferentes, con movimientos continuos o a intervalos. El continuo puede ser de una forma regular o irregular, los intervalos pueden ser organizados en un orden concreto o sin orden en la repetición según la finalidad que se busque (6.136).

Galeno define el ejercicio como un movimiento que produce un incremento de calor de forma natural e intrínseca (6.137). El cuerpo se puede calentar desde el interior al estar enfermo y presentar fiebre, pero esto no es una forma natural. También se calienta desde dentro con ciertos sentimientos como la vergüenza o la ira. Además, se calienta desde fuera tomando baños calientes, en el calor del verano, tomando el sol, mediante masajes o con medicamentos, aunque esto tampoco se considera ejercicio. El calor, por lo tanto, es una condición necesaria del deporte, aunque esté presente en otros procesos corporales. Conforme el cuerpo se calienta al empezar el deporte, se puede practicar más. Al final de la práctica hay que enfriar el cuerpo para recuperar la armonía entre lo caliente y lo frío (6.137-139)⁹. Galeno recomienda no empezar a hacer deporte de manera vigorosa sin un calentamiento previo para evitar desgarros musculares (de las partes firmes). El calentamiento que propone es a base de friegas y pequeños golpes con las manos antes de proceder a untar aceite, evitando que el cuerpo se relaje más de lo debido (6.89-91).

Para evitar la fatiga de los primeros días, Galeno recomienda una iniciación paulatina al deporte después de un tiempo sin practicar ningún deporte o incluso la primera vez que un joven lo practica. Según él, le corresponde al entrenador estimar la cantidad de ejercicio necesario el primer

⁷ Sirva de comparación el tratado de Plutarco *De Tuenda sanitate praecepta* (*Preceptos para mantener la salud*) de título similar al de Galeno. En él, se habla de la moderación en la comida, la bebida y el sexo. En los capítulos 16 y 17 se mencionan brevemente los ejercicios y básicamente nos dice que los ejercicios aptos para caballeros son practicar la voz, controlar la respiración, dar paseos y tomar baños y masajes moderados. Plutarco no ofrece ninguna información concreta con respecto a los ejercicios. Cabe deducir que Plutarco no pasó mucho tiempo en el gimnasio.

⁸ Algunas de estas imágenes son claras, otras no tanto y admiten varias interpretaciones, pero cuando se observan durante varios años numerosas imágenes de atletas se desarrolla un sentido de cómo se practicaban los deportes y se aprende a distinguir diversas acciones.

⁹ Galeno concibe la naturaleza del hombre sano como el estado armónico entre lo frío y lo caliente, lo seco y lo húmedo (6.2). La salud entendida como proporción se define también como la condición en la que no sentimos dolor ni estamos impedidos para las actividades de la vida. (6.11-12). La terminología de los tonos y la armonía proviene del mundo de las matemáticas y la música, según las desarrolló el filósofo Pitágoras del siglo VI a.C., que entendía que la música era capaz de influir en el cuerpo y el alma (Zhmd 2012, 285-314). Pitágoras estuvo asociado también con los primeros atletas victoriosos de la Magna Grecia. Atletas famosos provenientes de comunidades pitagóricas fueron Milón y Ástilo de Crotona, Icco de Tarento (que fue atleta, médico y dietista) y Dicón de Caulonia (Zhmd 2012, 105-134). Para información sobre el desarrollo del deporte en Crotona asociado a la escuela de medicina pitagórica véase también Roubineau 2016, 59-76.

día, aunque es más fácil el segundo, después de haberlo observado. Este ejercicio primero debe ser lento, leve, no técnico y más relajado que en situaciones de lucha real (6.129).

Los consejos también se extienden a la alimentación y al sueño del deportista. Mientras que un cuerpo sano descubre la medida por sí mismo, una persona con un cuerpo en otra condición debe ser guiado por el especialista (*gimnasta* en griego), que va observando día a día la cantidad y cualidad óptima de las comidas para cada atleta (6.131-132). Mientras que Galeno reconoce la individualidad de cada atleta, sin embargo, otorga al entrenador especialista la capacidad de discernir por el atleta, pues dice que éste, aunque sabe practicar los ejercicios, carece del conocimiento suficiente para distinguir qué efectos producen en él: si lo fortalecen o debilitan, adelgazan o crean músculo, o mejoran la fuerza y la coordinación (6.154-155).

Como se puede apreciar, estas observaciones acerca del entrenamiento se encuentran dispersas en el tratado, sin embargo, en una parte central del capítulo segundo se enumeran una serie de ejercicios concretos que forman parte de la rutina de los atletas. Como buen observador y entendido en fisiología, Galeno clasifica los ejercicios de acuerdo a su finalidad: la fuerza, la velocidad y la potencia. La modernidad e independencia de Galeno respecto a sus contemporáneos y predecesores resulta más que evidente¹⁰.

Ejercicios de fuerza (o buen tono): (*De Sanitate Tuenda* 6.140-143)

Dentro del ejercicio, Galeno incluye no sólo las prácticas del gimnasio, sino también actividades cotidianas como cavar, remar, arar, cazar, pescar, caminar... (6.133-134). Por eso, el primer ejercicio de fuerza que se menciona es cavar. Cavar era una acción común entre atletas puesto que el espacio para practicar la lucha y el salto de longitud necesitaba de una tierra ablandada para amortiguar la caída. De ahí que fuera común decorar las imágenes de las cerámicas con atletas cavando la tierra con un pico.

Otra actividad de fuerza era conducir un carro de cuatro caballos. Para controlar las riendas los aurigas se las sujetaban a la cintura con un cinturón ancho (García Romero 1992, 350). El empuje de los caballos produciría una fuerza hacia delante que debían contrarrestar tirando el peso hacia atrás. Los carros eran muy ligeros y no había suspensión, por lo que los aurigas debían mantener las piernas un poco flexionadas para absorber los posibles baches.

Levantar un gran peso y sostenerlo sin moverse o con pequeños desplazamientos, o llevarlo cuesta arriba era otro ejercicio que Galeno observó en los gimnasios (fig. 1).

Otro ejercicio de fuerza consistía en trepar por una cuerda, seguramente con técnicas similares a las que se utilizan ahora. Para desarrollar la fuerza en los brazos, Galeno proponía mantener el cuerpo suspendido agarrado de una cuerda o un palo horizontal. Desconocemos si los griegos también practicaban flexiones de brazos para sobrepasar la barra con la barbilla. Galeno tampoco aclara si los brazos del atleta que se colgaba estaban en flexión o estirados.

Extender las manos con el puño cerrado y aguantar el mayor tiempo posible en esta posición era un ejercicio también para los brazos. Existía una variación en este ejercicio consistente en impedir que alguien le bajara los brazos, sin doblar los brazos ni mover las piernas ni la columna. Otra

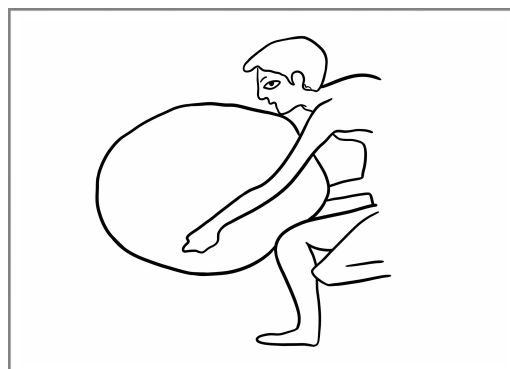


Figura 1. Joven levantando piedra. Dibujada por autora según el Beazley Archive 200803. Copa ateniense en figura roja. París, Museo del Louvre: G96.

¹⁰ Modernidad y pensamiento independiente junto a un enfoque clasificador de la realidad basado en la observación son características de la obra del filósofo de Pérgamo (Redondo 2018, 7-13).

variación era alzar un peso¹¹ con las manos extendidas, alternando cada una y sostenerlo por un rato (fig. 2). También aquí se podía aplicar la resistencia a un compañero que empujara hacia abajo.

Otros ejercicios se practicaban también con un compañero, utilizando su peso para desarrollar la fuerza. Entre éstos estaba el agarrar a un hombre por la cintura con los dedos entrelazados. Este hombre tenía que intentar zafarse del agarre. Aquí estarían los dos atletas de pie, pero también se podía agarrar a un hombre por las caderas y cargarlo sobre los hombros (fig. 3)¹². El agarrado se podía mover hacia delante y hacia atrás para incrementar la resistencia y fortalecer la columna del primer atleta.

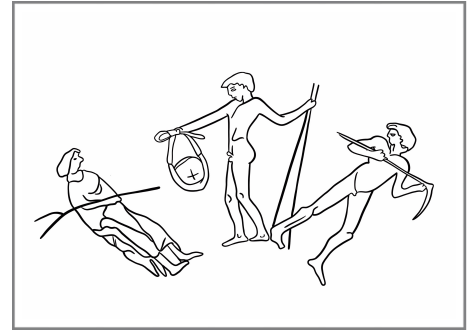


Figura 2. Joven sosteniendo un peso con una mano, quizá un balón medicinal. Dibujada por la autora según el Beazley Archive 211600. Copa ateniense en figura roja. Boston (MA), Museum of Fine Arts 28.48.

Otro tipo de ejercicio que utilizaba la fuerza del compañero consistía en apoyar el pecho contra otra persona y empujarse uno al otro. Galeno nos informa de que estos ejercicios se practicaban en cualquier lugar estando de pie. Otras acciones eran específicas de la palestra en la que el suelo era de tierra ablandada para amortizar las caídas. Éstas eran entrelazar las piernas con un compañero y

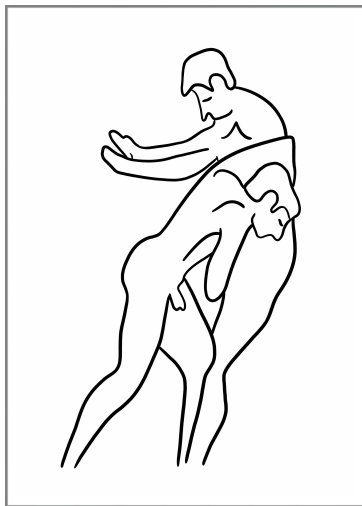


Figura 3. Joven cargando a otro. Dibujada por la autora según el Beazley Archive 200134. Psykter ateniense en figura roja. Boston (MA), Museum of Fine Arts 01.8019.

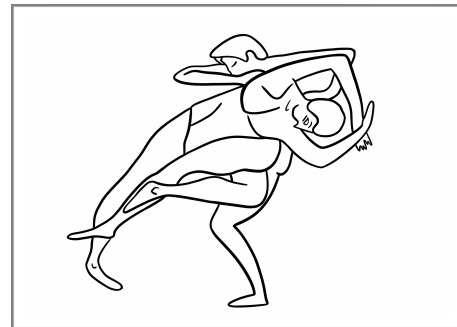


Figura 4. Jóvenes entrelazados en llave de lucha. Dibujada por la autora según el Beazley Archive 275012. Psykter ateniense en figura roja. Universidad de Zurich 4039.

empujarse en direcciones opuestas con una mano bien en el cuello o cabeza y la otra en el brazo del oponente y luchar con las piernas entrelazadas (fig. 4). Obviamente las caídas eran frecuentes. De ahí que se practicaran en un sitio propicio.

¹¹ *Halteras* son las pesas similares a mancuernas que se usaban para impulsarse en el salto de longitud. Estaban fabricadas con piedra o metal. Las que se han encontrado en excavaciones arqueológicas pesan entre 2 y 9 kilos. Esta discrepancia en el peso quizá se debiera a que algunas más pesadas se utilizaban para los entrenamientos y otras más ligeras para la competición. La palabra *halteras* podía utilizarse para cualquier otro peso.

¹² Nótese que el atleta que está en el aire no intenta defenderse, sino que tiene las manos estiradas. Aunque no aparece en el dibujo, en la imagen original, esto ocurre bajo la atenta mirada del entrenador. Estos atletas que se mantenían inmóviles para ayudar a sus compañeros a practicar se denominaban *andriantes* – estatuas.

Ejercicios de velocidad: (*De Sanitate Tuenda* 6.144-146)

Dentro de los ejercicios de velocidad tenemos las carreras como elección obvia. Pero también los atletas de las disciplinas de combate (lucha, pugilismo y una combinación de ambas disciplinas llamada pancracio) necesitaban desarrollar la velocidad. Para esto usaban la lucha con la propia sombra (*esquiamaquía*), que era una práctica ya descrita por Platón (*Leyes* 830a-c). Platón también describía los ejercicios con sacos de arena, que Galeno recomienda para ganar velocidad de los brazos (fig. 5)¹³. Así mismo, Galeno menciona ejercitarse pasándose con un compañero una pelota pequeña bien estando a cierta distancia o bien corriendo.

Un ejercicio que combina técnica y velocidad se denomina como *acroquirismo*, que se puede traducir quizá como estiramientos de brazos. Consiste en una técnica de lucha con los dedos y las manos sin involucrar el resto del cuerpo. Normalmente eran los primeros movimientos del combate para poder hacer las presas (Gardiner 1906, 13-15).

El *epletrismo* consistía en correr una distancia de unos 100 pies y volver atrás, repetirlo acortando la distancia cada vez hasta que no hubiera más de un paso de distancia. El *pitulismo* era un ejercicio de brazos que consistía en mover los brazos estirados rápidamente alternativamente uno hacia delante y otro hacia atrás. Se podía practicar andando de puntillas o parado. Por seguridad se podía hacer cerca de una pared por si los atletas perdían el equilibrio.

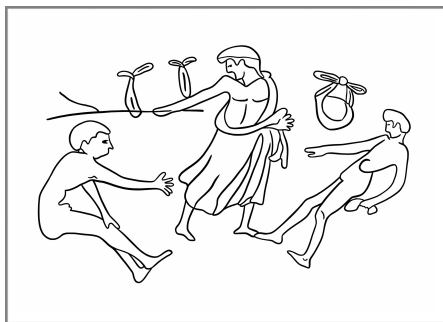


Figura 5. Tiras para colgar "balones medicinales" en la pared. Dibujada por la autora según el Beazley Archive 211600 (b). *Copa ateniense en figura roja*. Boston (MA), Museum of Fine Arts 28.48

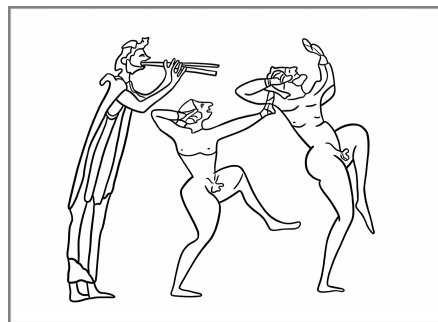


Figura 6. Páguiles levantando las piernas al ritmo de la flauta. Dibujada por la autora según el Beazley Archive 302864. *Pélice ateniense en figura negra*. New York (NY), Metropolitan Museum: 49.11.1.

Otros ejercicios que servían para ganar velocidad (explosividad, agilidad y coordinación) eran rodar en círculo por tierra, cambiar rápidamente de posición con la persona que estaba a su lado, bien erguidos o inclinados, saltar en el sitio hacia atrás y avanzar levantado las piernas una tras otra, levantar las piernas alternativamente hacia delante y atrás estando parado en un sitio (figs. 6¹⁴ y 7, 8) y levantar y bajar los brazos alternativa y repetidamente hacia adelante a gran velocidad con el puño cerrado o abierto, sin pesas (fig. 8¹⁵).

¹³ Nótese que estos sacos tenían forma de la actual pelota medicinal. Hay dos cuerdas para sacos colgados en la pared, pero sin éstos. Quizá los sacos se usaran para otros ejercicios o para otro propósito. El joven de la derecha sostiene sólo un peso de salto de longitud en la mano izquierda. Obviamente, no va a saltar, sino a practicar otra actividad. Quizá el joven de la izquierda, que se encuentra doblado hacia delante y una mano estirada y la otra sobre las rodillas, esté también practicando un ejercicio similar a los descritos anteriormente.

¹⁴ Estos movimientos de las piernas no son los habituales en la práctica del boxeo, en las que los atletas aparecen con los pies bien asentados en el suelo. Por ejemplo, Bologna, Museo Civico Archeologico 433; San Petersburgo, Museo Hermitage 655; Paris, Louvre, B295 o Londres, British Museum E78. Los boxeadores no se están enfrentando a nadie y el peso está inclinado hacia detrás. El juego de piernas en un combate se describe en el poema de Teócrito 22.95 donde Polideuces se desplaza de un lado al otro.

¹⁵ Nótese que tiene el brazo del mismo lado que la pierna estirados a la vez. Evidentemente, esto no es una forma de correr.

La figura 7 muestra a un atleta corriendo en el sitio, algo que ya fue descrito como práctica habitual en el diálogo Anacarsis de Luciano (4):

Y los demás atletas están ocupados en otra parte y saltan como si estuvieran corriendo en el sitio y saltan hacia arriba golpeando el aire con los talones.

Ejercicios de potencia: (*De Sanitate Tuenda 6.146*)

Galeno define la potencia (vehemencia) como la combinación de la fuerza y la velocidad (6.145) y señala que todos los ejercicios de fuerza que ha nombrado pueden serlo de potencia si se añaden movimientos rápidos. El primer ejercicio que Galeno recomienda es cavar, que ha sido mencionado

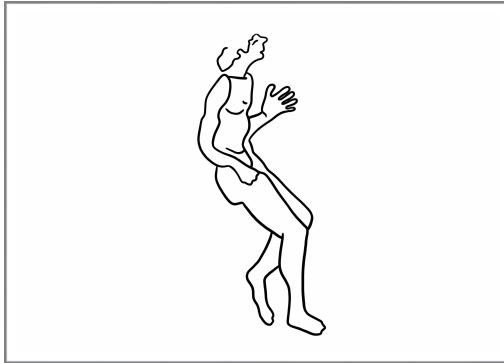


Figura 7. Joven corriendo en el sitio. Copa ateniense en figura roja. Dibujada por la autora según el Beazley Archive 203495. Copa ateniense en figura roja. Roma, Museo Nazionale Etrusco di Villa Giulia 50430.

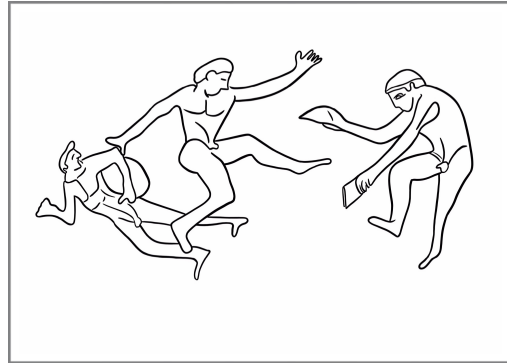


Figura 8. Joven saltando en el sitio y otro practicando con pesas. Dibujada por la autora según el Beazley Archive 203596. Copa ateniense en figura roja. Paris, Museo del Louvre G292.

ya en el apartado de la fuerza. Lanzar el disco puede ser también un ejercicio de potencia dependiendo del peso del disco. Se han encontrado discos de diversos tamaños y pesos con variaciones que van desde los 1,2 a los 5,7 kilos (García Romero 1992, 217). También lanzar jabalinas u otros dardos más pesados rápidamente se considera un ejercicio de potencia. Las jabalinas para el deporte medían entre 1,5 metros y 2 metros. Las usadas en la caza o la guerra eran más pesadas y duras (García Romero 1992, 290).

Saltar continuamente sin interrupción es también un ejercicio de potencia, al igual que moverse rápidamente cubierto con armadura pesada. Estos ejercicios se ejecutan haciendo una pausa, hoy diríamos en intervalos. Los ejercicios más ligeros se hacen sin interrupción.

Ejercicios según las partes del cuerpo que desarrollan : (*De Sanitate Tuenda 6.147-148*)

Además de la clasificación de ejercicios según las cualidades que desarrollan, Galeno propone también una clasificación según las partes del cuerpo. Hay ejercicios propios de las piernas como carreras y andar, otros para las manos como el *acroquirismo* y la *esquiamaquia*¹⁶.

A los ejercicios del tronco y cadera dedica más tiempo. Galeno describe ejercicios como inclinarse hacia delante y enderezarse de nuevo continuamente para tener una cintura flexible. Otra actividad sería levantar un peso del suelo o soportarlo en las manos continuamente para desarrollar las partes rectas del tronco. Galeno no lo menciona, pero la implicación es que se haría doblando la cintura y manteniendo el cuerpo recto. Para desarrollar las partes transversales del tronco, los atletas introducían una variación del ejercicio anterior que consistía en colocar unas mancuernas ligeras a una braza de separación entre ellas (1.65 aprox.). El atleta se colocaba en medio e inclinándose

¹⁶ García Romero 2008, 113-119 describe un tercer tipo de ejercicio parecido a estos dos, la quironomía – movimientos de brazos para mantenerse en forma (Galeno, *de Sanitate Tuenda* 6.324-325). La quironomía sería una técnica a desarrollar no sólo antes del combate sino también se podría usar durante el combate. Véase Doblhofer-Mauritsch 1995, 301; 307-308.

tomaba la derecha con la mano izquierda y la izquierda con la mano derecha y las volvía a dejar en su sitio repetidamente sin mover las piernas (figs. 9 y 10)¹⁷. Las respiraciones profundas también ayudaban a fortalecer la musculatura interior.

Todos estos ejercicios que practicaban los atletas de alta competición podían ser practicados también por los jóvenes con la intención de conservar la óptima constitución del cuerpo. La diferencia no está en el ejercicio en sí, sino en la intensidad o moderación con el que se aplique (6.156). La persona debía seleccionar entre los ejercicios que practicaban los profesionales los que más le convenían a su situación (6.157). En este caso Galeno sí que deja al joven elegir qué ejercicios practicar sin necesidad de acudir al entrenador especialista para que decida por él. Galeno insiste en idea de que el ejercicio para prepararse a competir es igual que el moderado en cuanto a variedad de movimientos, pero es distinto en calidad, siendo más intenso y más rápido, y cantidad (6. 222).

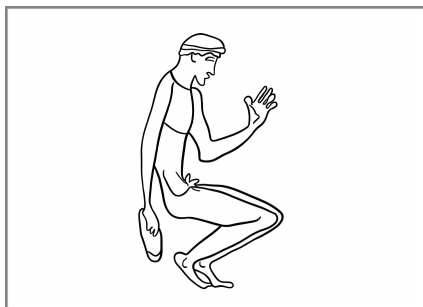


Figura 9. Joven en cuclillas quizá cambiando la pesa de mano. Dibujada por la autora según el Beazley Archive 210090. Copa ateniense en figura roja. Trieste, Museo Cívico 1, III.1.5, PL.(1917) 5.4-5.



Figura 10. Joven rotando el cuerpo con pesas en las manos. Dibujada por la autora según el Beazley Archive 200403. Copa ateniense en figura roja. Winchester, College Museum: 18.

Apotherapeia o ejercicios de recuperación

La *apotherapeia* se refiere a ejercicios moderados que los jóvenes deseosos de mantenerse sanos practicaban, según se ha descrito. Pero también se refiere a la parte final del ejercicio a modo de enfriamiento para fortalecer las partes, evacuar los residuos y resistir e impedir las fatigas que suelen seguir a los ejercicios (6.167-168). Estos ejercicios deben practicarse lentamente y con muchas pausas entre ellos (6.167). En las pausas es necesario hacer masajes (6.197). También los baños son buenos contra la fatiga y Galeno los recomienda dos o tres veces por sesión (6.205). Galeno insiste en que la falta de recuperación incrementa la fatiga (6.201). La fatiga también se combate con una alimentación especial en porciones más pequeñas de lo normal. Galeno reconoce que los expertos no están de acuerdo en cómo tratar la fatiga. Unos aconsejan continuar con el ejercicio, otros descanso, otros comer menos, otros más (6.204). Para Galeno, igual que para los expertos modernos, todas estas indicaciones son compatibles y necesarias para combatir la fatiga dependiendo de su tipificación (6. 205). Como práctica de recuperación, Galeno también incluye aguantar la respiración y retener la exhalación (6.173) para fortalecer la musculatura interior, flexibilizar el diafragma y aumentar la capacidad de la caja torácica (6.176). Además, en lugar de ejercicios activos, Galeno prescribe ejercicios y estiramientos pasivos para el atleta durante la recuperación (6.177).

Mientras que los ejercicios descritos por Galeno son fundamentalmente de preparación física, se conoce un papiro del siglo segundo contemporáneo a nuestro médico en el que se describen

¹⁷ Estas imágenes no se corresponden exactamente a la descripción. La figura 9 muestra a un saltador de longitud en cuclillas sosteniendo todavía una pesa en la mano derecha. Cuando los atletas saltaban lanzaban detrás de sí las pesas antes de la caída. Por lo tanto, esta imagen no corresponde ni a la salida ni a la finalización del salto. La mano izquierda está moviéndose hacia arriba, lo que podría representar que estuviera cambiándose el peso de una a otra mano mientras se levanta y se agacha. La figura 10 presenta a un saltador con pesas en las dos manos. Pero en vez de estar empezando la carrera tiene el torso girado y está mirando hacia atrás. El atleta está claramente en movimiento, quizá practicando algún calentamiento o algún ejercicio de flexibilidad.

ejercicios técnicos y tácticos (Pap. Oxy. 3.466ii). El papiro da instrucciones concretas: “tú, agáchate; tú, ataca; tú, suéltate y date la vuelta; tú, haz una presa ...” Seguramente el papiro pertenecía a un manual pensado para los entrenadores, que dirigían atentamente los combates entre los jóvenes (García Romero 1992, 312-313; Poliakoff 1987, 52-53). Obviamente, Galeno no era un entrenador y sus preocupaciones son más las de un médico decidido a mantener la salud de los jóvenes encomendados a él que en convertirlos en buenos luchadores. Se verifica así claramente la diferencia entre el arte médica y el arte gimnástica, que el pergamito tanto contribuyó a distinguir.

Desde mi punto de vista, la modernidad de Galeno en cuanto a cómo desarrollar el entrenamiento es bien patente. Cabe recordar, sin embargo, que él organiza y verbaliza prácticas que ya se venían desarrollando desde mucho antes, como se puede observar en las imágenes de las cerámicas. Su mérito consiste en organizar, clasificar y describir los ejercicios que observó en los gimnasios, a los que, sin duda, fue con frecuencia. El deporte tiende a ser una práctica conservadora puesto que los movimientos están condicionados por la naturaleza humana.

En conclusión, tanto los textos de Galeno como las imágenes nos ofrecen una idea de prácticas concretas del gimnasio. Mucha de la terminología usada por Galeno se percibe como no muy diferente a la moderna. De hecho, seguimos hablando de tono muscular, calentar o enfriar el cuerpo sin necesariamente ser conscientes de que esta manera de expresarse proviene de los griegos. Galeno es estudiado a menudo como crítico del deporte. Sin embargo, es patente que tenía grandes conocimientos del deporte de su época. Muchas de las acciones que describe se siguen practicando con variaciones en los gimnasios modernos.

Lista de figuras:

- Figura 1 Paris, Musée du Louvre G96
- Figura 2 Boston (MA), Museum of Fine Arts 28.48
- Figura 3 Boston Museum of Fine Arts 01.8019
- Figura 4 Universidad de Zurich 4039
- Figura 5 Boston (MA), Museum of Fine Arts 28.48
- Figura 6 New York (NY), Metropolitan Museum: 49.11.1
- Figura 7 Roma, Museo Nazionale Etrusco di Villa Giulia 50430.
- Figura 8 Paris, Museo del Louvre G292
- Figura 9 Trieste, Museo Cívico 1, III.I.5, PL.(1917) 5.4-5.
- Figura 10 Winchester, College Museum 18.

Bibliografía

- Boudon-Millot, Véronique. 2012. *Galien de Pergame. Un Médecin Grec a Rome*. Paris: Les Belles Lettres.
- Dobhofer, Georg y Peter Mauritsch. 1995. *Boxen. Texte, Übersetzungen, Kommentar (Quellen- dokumentation zur Gymnastik und Agonistik im Altertum)*. Wien: Boehlau.
- García Romero, Fernando. 1992. *Los Juegos Olímpicos y el deporte en Grecia*. Sabadell: AUSA.
- García Romero, Fernando. 2008. “Χειρονομία” en *Antike Lebenswelten. Konstanz-Wandel –Wirkungsmacht. Festschrift für Ingomar Weiler zum 70. Geburtstag*, Peter Mauritsch et al. (eds.), 113-19. Wiesbaden: Harrassowitz Verlag.
- Gardiner, Norman E. 1906. “The Pankration and Wrestling”. *Journal of Hellenic Studies*, 26: 4-22.
- Hankinson, R. J. 2008. *The Cambridge Companion to Galen*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Müller, Stefan. 1995. *Das Volk der Athleten: Untersuchungen zur Ideologie und Kritik des Sports in der griechisch-römischen Antike*. Trier: Wissenschaftlicher Verlag.
- Nieto Ibáñez, Jesús M. 2005. *Galeno. 2005. Trasibulo o sobre si la salud depende de la medicina o de la gimnástica; Sobre el ejercicio de la pelotita; Sobre los placeres sexuales; Sobre el coma según Hipócrates; Sobre la diagnosis y curación e las afecciones del alma de cada uno; Sobre la diagnosis y curación de las faltas del alma de cada uno*. Madrid: Ediciones Clásicas.

- Nieto Ibáñez, Jesús M. 2003. "Galen's treatise *Thrasybulus* and the dispute between 'Paidotribes and 'Gymnastes'" *Nikephoros*, 16: 147–56.
- Poliakoff, Michael B. 1987. *Combat Sports in the Ancient World. Competition, Violence and Culture*. New Haven: Yale University Press.
- Redondo, Jordi. *Galeno*. 2018. *Procedimientos Anatómicos. Introducción, traducción y comentario*. Beau Bassin: Editorial Académica Española.
- Rodríguez Moreno, Inmaculada. 2016. *Galeno. Sobre la Conservación de la Salud*. Madrid: Ediciones Clásicas.
- Roubineau, Jean-Manuel. 2016. *Milon de Crotona ou l'invention du sport*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Stocking, Charles. 2016. "The use and abuse of training 'science' in Philostratus' *Gymnasticus*", *Classical Antiquity*, 35: 87-125.
- Zhmud, Leonid. 2012. *Pythagoras and the Early Pythagoreans*. Oxford: Oxford University Press.

ORCID

Reyes BERTOLÍN CEBRIÁN  <https://orcid.org/0000-0002-4775-7153>