

πολλοῖς, καὶ τὴν παράδοσιν ταύτην, ἥτις, ἀναμφιβόλως, συν-ετέλεσεν οὐκ ὀλίγον εἰς τὴν διατήρησιν τῆς αὐτοκρατορίας.

Αἱ κανονικαὶ καὶ ἔρρυθμοι κινήσεις, ἦσαν ἔκπαλαι ἐν χρή-σει παρὰ τοῖς Κινέζοις πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ ψυχικοῦ σθένους καὶ τῆς δεξιότητος, καὶ καταπολέμησιν νοσημάτων τινων. Ἐν τινι ἐξ ἐξήκοντα καὶ τεσσάρων τόμων Ἑγκυκλοπαιδείας δημοσιευθείσῃ περὶ τὰ τέλη τοῦ 16ου αἰῶνος ὑπὸ τὸν τίτλον «Σάν-Τσαι-Τουκεϊ», εὐρίσκεται συλλογὴ ξυλογραφημάτων παριστάντων εἰκόνας ἀνατομικὰς καὶ γυμναστικὰς ἀσκήσεις μετὰ ἐξηγητικῶν κειμένων. Δικαιούμεθα λοιπὸν νὰ πιστεῦσω-μεν ὅτι τὸ Οὐράνιον Κράτος κέκτηται ἐπίσης συγγραφῶν τι-νων τῆς ἱατρικῆς γυμναστικῆς.

Μεταξὺ τῶν κινήσεων τῶν ὑπαγομένων εἰς τὴν μέθοδον ταύτην, περιλαμβάνεται ὁ μαλαγμός, αἱ ἐντριβαί, ἡ πίεσις, ἡ πλήξις, ὁ παλμός, καὶ πλείσται ἄλλαι παθητικαὶ κινήσεις, ὧν ἡ ἐφαρμογὴ, μετ' εὐστοχίας γινομένη, ἐπιφέρει οὐσιώδη ὑγιεινὰ καὶ ἱαματικά ἀποτελέσματα. Ἄλλως τε ἐν Κίνα αἱ διάφοροι αὗται κινήσεις εἰσὶν ἐν χρήσει ἀπὸ τῶν ἀρχαιοτά-των χρόνων. Χρῶνται δὲ τούτων, ἵνα λύσωσι τὴν ἀκαμψίαν τῶν μυῶν, τὰς σπασμωδικὰς συστολάς, τὰς ρευματαλγίας μετὰ τὴν πώρωσιν τῶν καταγμάτων, καὶ εἰς πλείστας ἄλ-λας περιπτώσεις πληθώρας αἵματος. Αἱ μέθοδοι ὅμως αὗται παρήκμασαν τὴν σήμερον μετὰ τῶν ἐξέων τοῦ λαοῦ, καὶ διε-τηρήθησαν μόνον ὑπὸ τῶν κουρέων, ἢ ὑπὸ ἀνθρώπων δια-τρεχόντων τὰς ὁδοὺς, καὶ ἀναγγελλόντων τοῖς διαβάταις τὴν παρουσίαν των διὰ τῆς πλήξεως ὀργάνου τινος. Οἱ πλείστοι περιηγηταὶ ποιοῦνται μνείαν περὶ τῆς μεθόδου ταύτης καὶ τῶν σωτηριωδῶν αὐτῆς ἀποτελεσμάτων.

Ὁ P. Amyot διηγεῖται ἐν τῇ ὑπ' αὐτοῦ γραφείσῃ «Ἱστορίᾳ τῆς Κινεζικῆς Αὐτοκρατορίας», ὅτι ἐπὶ τῆς βασιλείας τοῦ Γιό-Κάγκ-Χί, ποικίλα νοσήματα ἐρήμουν τὴν χώραν, ὡς ἐκ τῆς ὑετώδους καὶ νοσώδους ἀτμοσφαίρας. Ὁ αὐτοκράτωρ διέταξεν, ὅπως πάντες οἱ πάσχοντες ὑποβληθῶσιν εἰς σωμα-τικὰς ἀσκήσεις. Συνήθριζον τούτους πρωῒαν καὶ ἑσπέραν εἰς τὰς δημοσίους πλατείας ὑπὸ τὴν αὐστηρὰν διεύθυνσιν εἰδι-κῶν προσώπων περιβεβλημένων ἀπόλυτον ἐξουσίαν, καὶ τοὺς ἡνάγκαζον νὰ κινῶνται. νὰ ὀρχῶνται, νὰ τρέχωσι, νὰ πη-δῶσι, μέχρις ὅτου περιέπιπτον εἰς ἐφίδρωσιν, ἣν ἐνόμιζον ἀ-ναγκαίαν, ὅπως ἐπενεργήσῃ κατὰ τῆς νόσου.

Διὰ τῆς μεθόδου ταύτης ἀνεργῶν οἱ ἐξησθηνοότες, καὶ ἐνισχύοντο οἱ σμικρὸν τὴν ὑγίαν προσβληθέντες. Ὁ P. Amyot διὰ τὸν αὐτὸν λόγον ἔδρυσεν τοὺς ὑγιεινοὺς χοροὺς, τοὺς γνωστοὺς ὑπὸ τὸ ὄνομα «μεγάλαι βάσανοι» (grands tourments).

Τέλος ἡ τῶν Κινέζων γυμναστικὴ ἐθεωρήθη «ὡς ἀληθὲς θρησκευτικὴ ἄσκησις, ἥτις, ἰῶσα τὰ σωματικὰ νοσήματα, ὑπολῦει τὴν ψυχὴν ἐκ τῆς δουλείας τῶν σωματικῶν ἀπολαύ-σεων, καὶ δύνανται, συμπληροῦσα ἐπὶ τῆς γῆς τὰ καθήκοντά της, νὰ ὑψωθῇ ἐλευθέρα πρὸς τὴν τελειότητα καὶ τὴν αἰδιό-τητα τῆς πνευματικῆς φύσεως».

Οἱ ἀνατολικοὶ λοιπὸν λαοὶ ἐνησχολήθησαν ἀποκλειστικῶς σχεδὸν εἰς τὴν γυμναστικὴν, ὡς ἐκ τῶν ὑγιεινῶν καὶ ἱαμα-τικῶν αὐτῆς ἀποτελεσμάτων.

Ἡ πρὸς τὰς ἀσκήσεις ἐφεσις μετέβη ἐκ τῆς Ἀσίας εἰς τὴν Κρήτην, ἐνθα ἐφηρμόσθη ὑπὸ ἔποψιν στρατιωτικὴν, ἐκεῖθεν δὲ εἰς τὴν Ἑλλάδα καὶ τὴν Σπάρτην, ὅπου διέσωσε τὸν χα-ρακτῆρά της. Ἐν Ἀθήναις δ' ἰδίᾳ ἐξετιμήθη πολὺ περισσό-τερον, διὰ τὴν ἐπὶ τῆς σωματικῆς καλλονῆς ἐπίδρασιν, τῆς συνηνωμένης μετὰ τῆς εὐκαμψίας, τῆς κουφότητος καὶ τοῦ ψυχικοῦ σθένους.

EUGÈNE PAZ

ΠΟΙΗΣΙΣ

ΕΙΣ ΤΟ ΛΕΥΚΩΜΑ ΤΗΣ ΔΕΣΠΟΙΝΙΔΟΣ Β. Ζ. ***

Μάτην ἐν ᾧ σμά μου ζητεῖς· δὲν ψάλλει ἡ καρδιά,
 "Οταν παρέλθῃ τῆς ζωῆς ἡ πρώτη γοητεία.
 "Ἄν μέλπ' ἡ ἀηδὼν φαιδρὰ τοῦ ἔαρος τὰ κάλλη,
 Πλὴν διακόπτει τ' ᾧ σμά της ἐν τῇ ἀνεμοζάλῃ.
 Καὶ σὺ ἂν φέρῃς τῆς ζωῆς τὸ ἔαρ εἰς τὰ στήθη,
 "Ὅμως χειμῶν περὶ ἐμὲ ἀγρίως διεχύθη.

Ἀθῶα, ὡς τὸ ἄρωμα τῶν ρόδων, ἡ ψυχὴ σου,
 Ὡς ὑπνοβάτης ἄγγελος ἀγνώστου παραδείσου.
 Ἐνθους τρυφᾷ εἰς τῆς ζωῆς τὰς πρώτας συγκινήσεις
 Οὐδὲ μαντεύει, ἀγνοεῖ τὰς θλίψεις, τὰς παθήσεις.
 Εἶνε τοιαύτη, κόρη μου, ἡ πρώτη ἡλικία,
 Εἰς τῆς ζωῆς τὴν χαρραυγὴν χρυσὴ ὑπνοβασία.

"Ὡ! μέχρι κόρου τὴν ζωὴν μή, φίλη μου, ἐγγίσης
 Κ' εἰς τὴν πραγματικότητά μὴ ἔτι ἐξυπνήσης.
 Θὰ ἀποπτῇ τὸ ὄνειρον, θὰ σβύσῃ ἡ μαγεία
 Καὶ πῶσις ἡ ἐξέγερσις θὰ σ' εἶνε καὶ πικρία.
 Μὴ ἐρευνήσης τὸ πικρὸν μυστήριον τοῦ βίου.
 Εἶνε ὁ ἀκανθόβλητος σταυρὸς τοῦ μαρτυρίου.

"Ὡ! εἴθε ἔαρ διαρκὲς νὰ θάλλῃ ἡ ζωὴ σου
 Χαρὰ νὰ τὸ δροσοβολῇ, ἐλπίς νὰ τὸ μυρόνη,
 Νὰ ἀγρυπνῇ ἡ Πρόνοια ἀείποτε ἐγγὺς σου
 Τὸν πόνον σου μὲ ἄρωμα γλυκὺ νὰ βαλσαμόνη.
 Καὶ ἂν ποτε εἰς δάκρυα λουσθῶν τὰ βλέμματά σου,
 Νὰ εἶν' ἐκ χειλίσσις χαρὰς τ' ἀθῶα δάκρυά σου.

Ἀθῆναι, Φεβρουάριος 1886

ΚΩΝΣΤ. Φ. ΣΚΟΚΟΣ

ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΣΕΛΗΝΗΝ

"Ἄν πρὸς στιγμὴν Σελήνην μου, τὸ νέφος σὲ σκεπάζει.
 Ἡ ὄψις σου θ' ἀναφανῇ καὶ πάλιν λαμπροτέρα.
 Ἄλλ' ἡ καρδιά μου ἐνῶ νυχθημερὸν στενάζει,
 Ἀντὶ χαρᾶς τὴν ἀπειλεῖ δδύνη πικροτέρα.

Ἀλλοίμονον... διὰ παντὸς μοὶ ἦμαρτο νὰ κλαίω,
 Καὶ ἐν σκοτίᾳ φοβερᾷ τὸν βίον νὰ διέλθω.
 Μόνος ὡς Βύας, νὰ θρηνηῶ, ὡς Τάνταλος νὰ καίω,
 Ὡς οὐ, εἰς μνήμα παγερὸν εἰς ῥάκη νὰ κατέλθω.

(Ἀπὸ τοῦ βράχου τῆς Φρεατύους 27 Μαρτίου 1887)