



# LA CULTURA FISICA EN LA GRECIA CLASSICA

(Continuació)

LA GIMNASTICA VISCERAL

Per JOSEP SOL

De segur que haureu remarcat en l'estatuària grega la bellesa dels oblics abdominals. Això es constata igualment en les pintures sobre vasos, en els baixos relleus, en les figuretes en relleu de les pedres precioses. Aquests oblics hi responen harmoniosament al moviment dels pectorals i acaben l'arabesc del tors d'una manera que no ha estat superada.

Si bé, la gimnàstica actual ens pot proporcionar uns bons braços, sobretot uns bons bíceps, és la força orgànica la que compta contra la malaltia; la qual, de tres parts dues, té origen visceral.

El sistema Sandow, sobre divuit exercicis, en dedica tretze als braços. I d'una manera semblantment abusiva anomenen, ell i els seus seguidors, **Physical development** a l'únic augment de bíceps.

En canvi Muler, amb el seu **sistema** ha trobat un dels principis de la Gimnàstica antiga, de tal manera que hauria pogut anomenar-lo cultura visceral: en un conjunt de divuit exercicis, onze tenen per objectiu els intestins.

L'antic no és solament un «all round champion», és, sobretot, un atleta **contra la malaltia**. La formació del tors s'opera de **dintre a fora**, el seu modelat reproduïx l'estat visceral, i sempre que hi ha lletjor o pesantor hi ha prodrom de malaltia.

Els deu mesos que passava l'atleta al gimnàs d'Elis havien d'ésser sobretot, dedicats als exercicis viscerals. Ells són els únics que condicionen la proporció dels membres, la seva esveltesa i la seva flexibilitat. La reunió d'aquestes tres qualitats constitueix una força del tot diferent a la dels braços i de les cames, una força **perifèrica**. Aquest punt, tant important per la higiene, triga molts anys a ésser aclarit.