

PROVA DI CONCORSO

Venerdì 22 maggio 2026, ore 14.00

La/Il candidata/-o traduca in italiano entrambi i seguenti passi; esponga quindi, in non più di 50 righe, le proprie osservazioni, individuando 2-3 espressioni chiave per ciascuno dei due passi proposti, deducendone in maniera non generica gli aspetti della corretta cura del corpo nella cultura greca e latina cui i due brani rimandano e mettendoli eventualmente a confronto con la concezione della cura fisica nella cultura contemporanea.

I vantaggi di una equilibrata cura del corpo (Senofonte, *Memorabilia* III 12, 4-6)

Καὶ μὴν πάντα γε τάναντία συμβαίνει τοῖς εὖ τὰ σώματα ἔχουσιν ἢ τοῖς κακῶς. καὶ γὰρ ὑγιαίνουν οἱ τὰ σώματα εὖ ἔχοντες καὶ ἰσχύουσι καὶ πολλοὶ μὲν διὰ τοῦτο ἐκ τῶν πολεμικῶν ἀγῶνων σφύζονται τε εὐσχημόνως καὶ τὰ δεινὰ πάντα διαφεύγουσι, πολλοὶ δὲ φίλοις τε βοηθοῦσι καὶ τὴν πατρίδα εὐεργετοῦσι καὶ διὰ ταῦτα χάριτός τε ἀξιοῦνται καὶ δόξαν μεγάλην κτῶνται καὶ τιμῶν καλλίστων τυγχάνουσι καὶ διὰ ταῦτα τὸν τε λοιπὸν βίον ἡδίων καὶ κάλλιον διαζῶσι καὶ τοῖς ἑαυτῶν παισὶ καλλίους ἀφορμὰς εἰς τὸν βίον καταλείπουσι. Οὗτοι γὰρ, ὅτι οὐκ ἀσκεῖ δημοσίᾳ ἢ πόλις τὰ πρὸς τὸν πόλεμον, διὰ τοῦτο καὶ ἰδίᾳ ἀμελεῖν, ἀλλὰ μηδὲν ἤττον ἐπιμελεῖσθαι.

Εὖ γὰρ ἴσθι ὅτι οὐδὲ ἐν ἄλλῳ οὐδενὶ ἀγῶνι οὐδὲ ἐν πράξει οὐδεμιᾶ μείον ἔξεις διὰ τὸ βέλτιον τὸ σῶμα παρεσκευάσθαι· πρὸς πάντα γὰρ ὅσα πράττουσιν ἄνθρωποι χρήσιμον τὸ σῶμα ἐστίν· ἐν πάσαις δὲ ταῖς τοῦ σώματος χρείαις πολὺ διαφέρει ὡς βέλτιστα τὸ σῶμα ἔχειν· ἐπεὶ καὶ ἐν ᾧ δοκεῖ ἐλαχίστη σώματος χρεία εἶναι, ἐν τῷ διανοεῖσθαι, τίς οὐκ οἶδεν ὅτι καὶ ἐν τούτῳ πολλοὶ μεγάλα σφάλονται διὰ τὸ μὴ ὑγιαίνειν τὸ σῶμα; καὶ λήθη δὲ καὶ ἀθυμία καὶ δυσκολία καὶ μανία πολλάκις πολλοῖς διὰ τὴν τοῦ σώματος καχεξίαν εἰς τὴν διάνοιαν ἐμπίπτουσιν οὕτως ὥστε καὶ τὰς ἐπιστήμας ἐκβάλλειν.

La cura del corpo e dell'animo (Seneca, *Epistulae ad Lucilium* 15)

[5] Quidquid facies, cito redi a corpore ad animum; illum noctibus ac diebus exerce. Labore modico alitur ille; hanc exercitationem non frigus, non aestus impedit, ne senectus quidem. Id bonum cura quod vetustate fit melius. [6] Neque ego te iubeo semper imminere libro aut pugillaribus: dandum est aliquod intervallum animo, ita tamen ut non resolvatur, sed remittatur. Gestatio et corpus concutit et studio non officit: possis legere, possis dictare, possis loqui, possis audire, quorum nihil ne ambulatio quidem vetat fieri. [7] Nec tu intentionem vocis contempseris, quam veto te per gradus et certos modos extollere, deinde deprimere. Quid si velis deinde quemadmodum ambules discere? Admitte istos quos nova artificia docuit fames: erit qui gradus tuos temperet et buccas edentis observet et in tantum procedat in quantum audaciam eius patientia et credulitate produxeris. Quid ergo? A clamore protinus et a summa contentione vox tua incipiet? Usque eo naturale est paulatim incitari ut litigantes quoque a sermone incipiant, ad vociferationem transeant; nemo statim Quiritium fidem implorat.