

Στα χρονικά σύνορα ανάμεσα στη μυθολογία και την ιστορία, στη Φωκίδα υπήρχαν 22 (ή κατ' άλλους είκοσι) πόλεις. Οι Φωκείς μετείχαν στην Παρνάσσια αμφικτιονία (των Δελφών) με δυο ψήφους. Σκοπός της αμφικτιονίας ήταν η τέλεση κοινών εορτών και αγώνων, η ανάπτυξη των εμπορικών σχέσεων και η σε καιρό πολέμου τήρηση στοιχειωδών κανόνων όπως η μη δηλητηρίαση των πηγών και των πόσιμων νερών, η μη σύληση ναών και λοιπών ιερών κ.λπ. Συνεδρίαζαν δυο φορές τον χρόνο: Το φθινόπωρο στην Ανθήλη, κοντά στις Θερμοπύλες, και την άνοιξη στους Δελφούς. Κάθε φύλο έστελνε δυο αντιπροσώπους, τον πυλαγόρα (ρήτορα) και τον ιερομνήμονα (γραμματικό).

Στη δελφική αμφικτιονία μετείχαν δώδεκα φύλα: Φωκείς, Θεσσαλοί, Βοιωτοί, Ίωνες, Δωριείς, Περραιβοί, Λοκροί, Μάγνητες, Θηβαίοι, Αχαιοί, Δόλοπες και Μαλιείς. Με την πάροδο του χρόνου, οι Θεσσαλοί υπέταξαν τα γύρω τους φύλα, ιδιοποιήθηκαν τις ψήφους τους κι έφτασαν να διαθέτουν στην αμφικτιονία το 50% των ψηφοφόρων. Οι επιθετικές προθέσεις τους παραήταν φανερές. Οι Φωκείς οχύρωσαν τις Θερμοπύλες. Οι Θεσσαλοί πέρασαν από τα βουνά. Οι Φωκείς έχασαν ανεξαρτησία και ψήφους.

Στην παραλία του Κορινθιακού κόλπου, η Κρίσα, ήταν το μοναδικό λιμάνι που οδηγούσε στους Δελφούς. Οι Θεσσαλοί δεν μπόρεσαν να την πάρουν. Ήταν πανίσχυρη πόλη με ικανό στόλο που πλούτιζε από την πειρατεία. Κι επέβαλλε φόρους στους προσκυνητές για τους Δελφούς που έβγαιναν στο λιμάνι της και στα εμπορεύματα που διακινούνταν από αυτό.

Τα τείχη της σταμάτησαν τους Θεσσαλούς που βρήκαν άλλον τρόπο να επιβάλουν τις θελήσεις τους. Στο αμφικτιονικό συνέδριο, κατηγόρησαν την Κρίσα ότι εκμεταλλευόταν τους πιστούς και ακολουθούσε ανίερη συμπεριφορά. Κατάφεραν να κατηγορηθούν οι κάτοικοί της για ασέβεια. Οι αμφικτιόνες κήρυξαν τον πόλεμο στην Κρίσα με προδιαγραμμένο σκοπό τη λεηλασία των κτημάτων της, τη μετατροπή των κατοίκων σε δούλους και την προσφορά της χώρας στους θεούς (Απόλλωνα, Άρτεμη, Λητώ και Αθηνά).

Ήταν ο Α' Ιερός πόλεμος όπως αποκλήθηκε (592 π.Χ.). Σ' αυτόν μετείχε και ο τύραννος της Σικυώνας Κλεισθένης που ναι μεν δεν ήταν μέλος της αμφικτιονίας, υπέφερε όμως από τους πειρατές της Κρίσας που λυμάνονταν τα εμπορικά του. Και ήταν αυτός που έγειρε την πλάστιγγα υπέρ των συμμάχων: Στην Ξηρά, ουσιαστικά πολέμησαν μόνο οι Θεσσαλοί και νικήθηκαν. Τα πλοία της Σικυώνας όμως απέκλεισαν την πόλη που αναγκάστηκε να υποκύψει όταν τα αποθέματά της εξαντλήθηκαν. Οι κάτοικοι πουλήθηκαν δούλοι, η πόλη

Ξεθεμελιώθηκε, τα κτήματα αφιερώθηκαν στους θεούς. Η καλλιέργειά τους απαγορεύτηκε. Ως λιμάνι, στο εξής, χρησιμοποιήθηκε η Κίρρα (κοντά στην Ιτέα).

Η νίκη εναντίον της Κρίσας πανηγυρίστηκε με αναδιοργάνωση των Πυθίων, των πανελλήνιων αγώνων που γίνονταν στους Δελφούς προς τιμή του Απόλλωνα. Τελούνταν κάθε εννέα χρόνια. Αποφασίστηκε να γίνονται κάθε πέντε. Περιλάμβαναν αγώνες θρησκευτικής ποίησης και θρησκευτικής μουσικής με διαγωνισμό κιθάρας και αυλού και τραγουδιού με συνοδεία αυλού. Προστέθηκαν γυμνικά αγωνίσματα και αρματοδρομίες. Πρώτος νικητής σ' αυτές αναδείχθηκε ο Κλεισθένης της Σικυώνας.