

يكون بحسب الكيف اما صلدا ولينا او معتدلا بينهما فيكون كل واحد من  
الكثير والقليل والمعتدل بينهما على ثلاثة اقسام فيكون المجموع تسعة **واما**  
عسفة بها انواع المستعمل مثل المصارعة والشابكة وما يليها **واما** بحسب  
هيئة البدن كالقيام والقعود والحري يجري ذلك **والرياضة** المركبة  
اما ان يكون لها اسم مخصوص او لا **والاولى** كالرياضة الخيرية وهي الحركة  
من الشدة والسرعة ويقابلها المترخية وهي الحركة من البطيئة  
والضعيفة **والثانية** ايضا لها كثيرة من جعلتها مخلوطة بالعترات وعلى هذه  
التقاوير **واما** ان تكون تلك الرياضة متعاطية للمادة او لا تكون والمتعاطية  
لمادة اما ان تكون تلك المادة موجبة لضمة مفتحة الرياضة كصناعة الفسحة  
او تكون مقوية لمقتضاها لصناعة الحداة او لا تكون بواحد منهما كصناعة  
الكتابة والتي ليست متعاطية للمادة حركة الانسان بل انما هي تقسيم الابعاد  
الرياضة فاقدمه فقل من يحث هكذا عنه ويذكر فيها ذكرناه المصارعة  
والسباحة والملاكمة والاحصار ورسعة اللشي ومرمي القوس ولعب  
الكورنك وركوب الخيل وما شابه ذلك **واعلم** ان لكل انسان رياضة  
بحسبه فان الحورين الصعفة ينبغي ان تكون رياضته خفيفة لينة مثل القمار  
والخردوي الاقوي ينبغي ان تكون رياضته قوية **واما** الرياضات الحداة  
اعني الرياضات التي تختص بالاعضاء فتلك رياضة البدن والجسم بالحداة  
والصدر واعضاء النفس بالصوت بان يبتوي في الصراة من احفاء الى  
جهر واعضاء السمع بالخفات المذبذبة من الحداة والتقلد والمتلدة  
بينهما واعضاء البصر بقراءة الخط الرفيق والاشيا الجميلة والمواضع  
البعيدة والبدن المعتدل واي عضو كثرته رياضته قوى فعمله لا يزي  
من استكثر من الحفظ قويت حافظته ومن استكثر من التفكير قويت  
فكرته **واما** الرياضة بحسب الامراض كمثل التبرج على السرير لاصحاب

شغل العنق والمخيمات المركبة والبليغية وارجاع القترس وامراض الكلى لانه  
يهرى المواد لا يوقاع مثل الركوب على العجل والوجه الى خلف لضيق الصدر  
وظلمته وركوب المحرق السفن للاستسقا والحذاء والسكينة وبرو اللعده  
وتفحها لما يتخلف على النفس من خون وفوح وحزن **واما** وقت الرياضة  
فهو عند هضم الغدا الكيلوس والعروق وحضور وقت الغدا الخرو لا يبطي  
بالرياضة بعد هذا الوقت فان البدن قد خلا من الغدا الخرو واذا استولت  
الحرارة القدرية فحصل الضرر بالرياضة حينئذ وخصوصا بان تشار الاخلاط  
الدمية ويتولد قبل الرياضة بشي خشن لتعريض الحرارة الغريبيه وينفتح  
السام ثم يخرج بدهن عذب تمر ياجيدا بالا يري حتى يبلغ به شطابا  
البدن ثم ياخذ في الشروع في الرياضة وينبغي ان تكون في الوقت المعتدل  
**واما مقدار الرياضة** فان لها ثلاث علامات **احدها** اللون فما  
دام بزوا فلا تقطع **والثاني** والحركات فمادامت خفيفة فلا **والثالث**  
حال الاعضاء في ارتفاعها فمادامت تزداد ارتفاعا فلا واذا تغيرت  
من الاحوال المذكوره الى العقب تركت وكذلك العرق البخاري واذا  
رشح وسال ويتولد بعد الرياضة ايضا بالادهان الا يقم المقتضي الحال  
فكون الرياضة بين ذلكين **الاول** الدليل الاستعدادي **الثاني** الدليل الاستعدادي  
**واما تدبير النوم واليقظة** فاعلم ان النوم المعتدل ممكن مع الطبيعة  
من افعالها مبرج للقوة القسائية وكذلك يهضم الطعام المهضوم الا ترى  
تأخر الضعف الكلي عن الاعيا وعن شرب الدوا وعن الجماع وهو اشنع شئ  
للسناخ والمعتدل هو الذي لا يكون فيه تملل وتقلب الحادث بعد تمام الهضم  
من ضعف صم معدته فقلبه بالنوم لتوجه الحار الغريزي الى الباطن  
المهضم وليكن غير الميم ابتداء قليل لتجرب الكبد لطيف الكيوس لان مقعر  
المعدة مما يليها وانما اعتبار القلة لان الكثرة تحدره قبل الهضم ثم على اليسار

شطر