البدن بغيره اجود من البيض واجودها الاراجيح لانها
تحلل الفضلات وتنعش الحرارة وتلطف وقال
جالينوس ركوب الخيل اجود لاختراق الهوا وكثرة الاستفا
وقال قوم المشي اجود والصحيح ان الاراجيح اجود مطلقا
ونحو جذب القسي والسباحة خير للبدن والكتفين
وطي الفطن للرجلين وركوب البقر للراس والعينين
هذا هو الاصح عندي ثم اقول ايضا ان لاختلاف
الصنايع دخل في ذلك فالحدادة شتا للبلغمي والقصارة
صيفا للصفراوي والصياغة خريفا للسوداوي والعمارة
ربيعا للدموي موجب للصحة قطعا واما طول
الحركة وقصرها واعتدالها وكون كل اما قوي او
ضعيف ومعتدل فلا يخفى تفصيله واعلم
ان الرياضة قبل الاكل واجبة قطعا لانها تنبه
الحرارة وتحللها الفضلات السابقة وما دام
البدن بنمو والقوة تزيد فاستعمالها حسن والا
وجب قطعها ثم التغميز والدلك ثم الاكل ولا اراه
نافعا لضعيف مزاجه ولا صفراوي فيقع في الغشي ولا
حامل لتحلل الفضلات في غذ الجنين فيضعف
تنبيه يقسم الدلك والتكبيس كانقسام

الرياضة

الرياضة الى كثير وقوي وعكسهما ومعتدل كذلك والدلك
بالخشن يشد البدن ويجذب الدم الى الظاهر والناعم
عكسه وما بينهما بحسبه وايدي الجواري في كل ذلك
خير من غيرها واعلم ان التكبيس يجب ان يكون في
وقت سريان الفضلات وقد عرفت ان المطلوب
ترددها الى الاسفل فيجب البداة فيه من الاعلا دون
العكس فانه ضار ومن المعلوم ان لكل عضو هنا اربع
جهات فاذا اغمزته فخذ كل جهة مع مقابلها واياك
ومخالفة هذه الهيئة فيميل الخلط من الجهة المغموزة
الى غيرها ويتردد في العضو فيوقع في الاعيا والفساد
ولا تدلك اخر العضو فيرد المادة ولطف بيدك قبله
لئلا يتحلل منها ما يسد المسام فيوقع في البرص وهذا
البحث ينتفي في الحمام ومتى حدثت خشونة فتزيد
في غمزها وادهن الاطراف بما فيه تعديل كالبابونج
للمبرود والبنفسج للمحرور **الفصل السادس**
في الحركات النفسية انما عدت من الضروريات لعدم
انفكاك البدن عن مجموعها وانما كان لها التاثير
لانها تفعل في الحرارة والروح انفعالا قويا من اثار ة
رجع وبسط وعكسهما ولا شك ان الحرارة تلطفه

Copyright King Saud University