

فانما تعدل الايدان وتخرج الامعال والادارات

يقول ومن الضروري في بقاء الحيوان وفي حفظ صحتة الرياض
وهي الحركة والرياضة منها التقوية والضعيفة ومنها المعتدلة
فالقوية التي يجتمع المتحرك فيها باعيا شديدا واستثقال
ويسرجه النفس ويغض ويثوات ويكبر خروج العرق وهي
مثل الصراخ والهد والسديد ولعب الكرة والرياضة الضعيفة
كالمدى الدقيق والحركة اللطيفة ونحو ذلك وامثا الرياض المعتدلة
بجهد يجتهد بالاعيا ويتدي العرق ويخرج ويتدي النفس يولد
ويرفع وهي مثل الرقص اللطيف والتمرحح والمشي المعتدل
والركوب وقد تكون رياضة معتدلة في انسيان وهي قوية ترفع
حسب مزاج انسان اخر فالرياضة القوية تسخن وتخلل
وامتددة لانه دفع الغذاء الي اماكنه فيكتسب البدن خصبا واعتدالا
فاذا اعتدل البدن قويت الحرارة العزيمية فتقوي بذلك القوى
فتدفع المغضول من البدن وهو ما احتسب في داخل البدن
من الاتغال داخل المسام من فضلات الرضوم فهي تسخن باعتدالا
وتدعم الحرارة العزيمية فيقوي الرضوم وينبغي ان تكون الرياضة
قبل الطعام فليس بحاجة الي استقصا التدبير وقال في كتاب
حيلة البراءة الرياضة تقوي المعدة والكبد وسائر الاعضاء وقال
في كتاب تدبير الصحة يمكن بالرياضة ان تستفرغ الرضول
وقال ايضا الرياضة في الربيع تفعل كفعل الادوية المسهلة عن
عائشة رضي الله عنها قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم
اذا يبوا طعامكم بذكر الله وبالصلاة ولا تناموا عليه تقبى فلو كان
دواء ابويعيم ورياضة كل انسان بقدر حاجته واحتمال توتت
والرياضة مختلفة بحسب الظن يبع فان القاصرة وان كانت رياضة
قوية فانها تبرد والرياضة على اجور ردية قال بقوله اذا كان

فلا يتعب ومن جملة الرياضة ركوب العجل فانها تخلل الرضول
بواسطة نفخ المسام فالواو من ركب العجل ووجهه الي خلف
نفع من ظلمة البصر ومن ضعفه قاله في القانون

تربي الجسم للاعتدال وتصلح الصغير للنماء

يقول والرياضة المعتدلة تقوي القوة الرياضية فيحسن
تناول الغذاء وتخلل الرضول من البدن فيزداد البدن حسنا
وتقوي افعال المعدة واعلم ان كل هضم من الرضوم يتاخر
عنه فضلا فيجتمع على الطول من تلك الفضلات ينبي له قدر
فيض ذلك القدر بالجسم فالرياضة تمنع من توليد تلك الفضلا
وتخلل ما تولد منها وقوله تصلح الكبير لان بصره المهد
تقوي احراة العزيمية فيزداد البدن والتقوي بذلك قوة وكل
عضو رياضة تخصصه رياضة العين النظر الي الاشيا الحسنة
والي الاشيا الدقيقة وكثرة الفكر رياضة للفتوة المفكرة وكثرة
الدرس رياضة للثقة الحافظة ورياضة الاذن بسماع الاصوات
الطيبة والقراءة

وهوذا الوقت يسمى تعبيا يستفرغ الروح ويولد النضبا

لان محضه وهي الرياضة المفرطة تسمى تعبيا لانها تفتح مسام البدن
فتخلل منه الرطوبات الاصلية كما قدمنا فيضعف قوة الروح وتقوي
البرد الغريب عن البدن لكثرة ما استفرغ منه من الحرارة العزيمية
ويشعل احراة الغريبة وينفرغ الجسم من الرطوبة
تد تقدم قبل الكلام عليه

ويضعف الاعصاب من فرط النوم ويبرم الجسم ولم يات الهرم

لان سبب ضعف الاعضاء كثرة ما يتخلل منها من سدة الحركة
ومن كثرة ما يتخلل من جوهر الروح ياتي الهرم قبل وقته والهرم
ضعف جميع قويع البدن