

DE EXERCITIO
ET QUIETE.

Cap. XI.

INTER res alias maximè utiles, summeque necessarias, ad humani corporis integram sanamque constitutionem conservandam, plurimosque eiusdem languores & infirmitates præcavendas ac propulsandas, in quas aliàs homo ex nimio otio ac quiete facile præcipitaretur, exercitium primum sibi locum jure vindicat. Est enim illud nostri caloris innati verum fomentum, & fuliginosarum superfluitatum in corporibus redundantium, aptum remedium: omnis plethoræ sive plenitudinis inducendæ obstaculum ac impediumentum: agilitatis ac promptitudinis corporis comparandæ incitamentum: nervorum & juncturarum corroborandarum idoneum & opportunum auxilium: nec non præcipua ac primaria causa apertionis pororum ac meatuum, per quos fuliginosa illa & superflua sanguinis & spirituum, qui aliàs vitæ nostræ fomites ac sustentacula sunt, materia foras propellitur ac dissipatur. Vnde fit, ut singulæ corporis facultates corroborentur & instaurentur: omnium sensuum tam interiorum, quàm exteriorum actio promptius ac rectius perficiatur: liberior fiat pulmonum inspiratio ac respiratio: cordis robur ac vigor restituatur: partes quoque

*Effectus
exercitii.*

S 3

nutri-

nutritioni inservientes melius concoquant, digerant & assimilent alimenta, eorumque excretionem citius absolvant. Hæc sunt insignia illa emolumenta, quæ legitimum moderatumque comitantur exercitium, in tempore scilicet, & loco, ut mox dicemus, institutum. Paulus Aegineta de exercitio scribens, nostram sententiam his verbis confirmat: Exercitium est, inquit, motus vehemens: vehementiæ terminus est respirationis mutatio ad densitudinem: Exercitia

*Lib. 1. de re
med. cap.
16.*

2. verò præparant partes instrumentales, ut ne facile offendi possint, & robustas ad actiones efficiunt. Faciunt etiam alimenti attractionem fortio-
3. tiorem, & alterationem promptiorem, & nutritionem meliorem, propter exorientem caliditatem: expurgant quoque meatus, & superfluitates evacuant propter fortem spiritus motum, &c.

*Lib. 1. sym-
ps. cap. 2.*

2. In eundem modum ferè scribit Oribasius: Exercitatio, inquit, est vehemens motus. Terminus vehementiæ est anhelitus ad frequentio-
3. rem alterationem. Porro laboriosæ exercitationes membra organica præparant, & robustiora ad actiones, & ad validissimam alimenti attractionem, promptissimamque alterationem, & meliorem
4. appetitum propter calorem excitatum reddunt, meatus purgant, & vehementi spiritus impetu
5. excrementa expellunt.

Varia exercitiorum differentia, distincta in tres species.

Ex hac itaque definitione Oribasii, illoque laboriosi vocabulo, quo utitur, intelligere licet, plures esse exercitiorum differentias: quæ nos in tres species reduximus, eaque distinctimus; t. in la-

in laboriosa, vehementia seu violenta : 2. in mediocria sive media : & 3. in parva seu levia. Hæc est generalis exercitiorum divisio, quæ specialius considerata, pro diversa ætatum ratione ulterius distinguitur : proutque alii aliis plus minusve laborum ferre queunt.

Est præterea advertendum, qualia nam exercitia vel in genere corpori convenient : vel in specie singulis eius partibus, ut capiti, collo, pectori, humeris, brachiis, manibus, renibus, coxendici, cruribus, & reliquis.

Ratio quoque non minima habenda est loci, quo instituuntur exercitia : Alii enim magis assueti sunt se exercere, super vel subter terram : alii verò in aquis, stagnis, fluviis, mari aut similibus locis aquaticis : circa hæc enim elementa duo homines operando communiter versantur.

Sic similiter temporis consideratio hic admodum est necessaria : Sciendum enim est, quodnam exercitio tempus sit maximè idoneum : matutinum ne, an vespertinum : ante vel post partum. Quorum omnium usus legitimè ac debite administrandus erit, pro ratione varia corporis, aliarumq; circumstantiarum : interim tamen ingenii exercitia minimè debent negligi : quæ sæpenuerò corporis exercitiis longè prævalent.

Quoniam autem nunc constituimus, veterum, cum nostri seculi exercitiis, paulò exquisitiùs ac fusiùs conferre : vix aberit, quin Momus aliquis hic sibi calumniandi ansam arripiat. Pergat ergò illic calumniari, quantum lubet. Tu vero, beneyole lector, æqui bonique consule,

§ 4

quic

Ars Gymnastica.

quicquid in tui gratiam & utilitatem, hic de exercitiis elucubraverimus. Apud antiquos passim in usu fuit ars illa Gymnastica, quæ successu temporis, simul cum mandana luxuria ac intemperantia adeo increvit, ut quam plurima eius vestigia, hodierno adhuc seculo inter nos reperiantur, sicuti paulò infra suo demonstrabimus loco.

Extat de hac arte, ex neotericis Hieronymi Mercurialis celeberrimi medici, elegans sanè & doctus liber.

de Orat.

Hæc ars est primùm inventa à Græcis, teste Cicerone, qui Gymnasia, delectationis & exercitationis gratia primùm à Græcis inventa asserit, quod vocabulum Gymnasia est derivatum à Græco γυμνάσιον quod exercere significat. Accipitur quoque Gymnasium pro quolibet exercitii loco, ut luctandi, currendi, disputandi, literas tractandi, ut Plautus testator. Et Gymnasiarchus sive Gymnasiarcha dicitur is, qui supremum obtinet locum, in quodam horum exercitiorum ludo: sicut refert idem Cicero.

Duo exercitiorum præcipua capita.

Quantum ad horum ludorum sive exercitiorum differentias attinet, illarum quidem plures recenseri possunt: quas tamen in hæc duo præcipua capita reducimus: (pendent autem utraque illa à motu naturali, accedente arte:) quorum alterum est simplex: alterum verò comitem habet æmulationem ac imitationem: Simplex seu antecedens erat, quando homo solus vel saliendo, vel currendo, vel sine socio aliter se exercendo ludebat: Hoc secutum est mox alterum illud æmulationis videlicet, qua ingenti quodam desi-

desiderio ac omni conatu sese attentabat lufor, ut velidem exercitium ad unguem imitaretur, vel etiam alterum colludendi socium majori industria sua vinceret: unde orta est primùm invidia: ex invidia obtrectatio & maledicentia: ex maledicentia verò lucta, quæ non nisi inter duos ad minimum fieri potest: qua alter alterum supplantare conatur studeatque. Pro varia horum certaminum conditione, varia quoque exercitiorum nomina inventa, variaque inter luctatores præmia divisa fuerunt. Dicebantur enim digladiatores illi palæstritæ, pugiles sive palæstræ lufores. Athletæ verò dicti sunt *ἄθλη*, hoc est, à præmio.

Lucta cano

se.

Athleta unde dicti.

Luctarum autem harum sive exercitiorum quinque erant præcipuè genera: nempe cursus, lucta, pugilatus, saltus, jactus disci, saxi, & jaculi. Hi qui palinam reportabant, pentathli appellabantur: Latine Quinquertiones.

Pentathli.

Scalig. lib.

1 poem. cap.

22.

De his quinque ludorum generibus, nostro adhuc seculo vigentibus, sermonem deinceps habebimus. Ordinem autem à cursu, cui locus publicus destinatus erat, cuius longitudo erat spatium bis centum & viginti quinque passuum, aut ducentorum cubitalium: ac qui vincebant cursores in genere vocabantur: in specie verò eorum alii dicebantur stadiodromi, qui stadium semel tantum in longum percurrerant, & in limite quiescebant. Virgilius mentionem facit septem stadiodromorum, qui ludis illis intererant quos Aneas celebrari curavit, in Sicilia, in honorem sepulchri Anchisæ parentis sui: ii verò

De cursu.

Stadiodromi.

L. Aeneidos 7.

Diaulodromi.

Dolichodromi.

Hemerodromi.

qui peracta meta & decursu eò demum sine intermissione revertebantur, unde cursum inierant, Diaulodromi dicebantur. Qui verò sexies repetito cursu stadium obibant, perpetuoque impetu duodecim stadia decurrebant Dolichodromi nuncupabantur: hi verò, qui sine intermissione ac quiete, sineque ulla respiratione per totum diem à diluculo usque ad vesperam cursum continuabant, vocabantur Hemerodromi.

Tale cursus exercitium usitatum est adhuc in pluribus Gallia locis. In nostra enim Vasconia vix reperies ullum pagum, in quo incolæ non quotannis solenne aliquod festum celebrent, sicut hoc quoque apud alios non inusitatum est. Instante verò tali aliquo festivo die, undique ex proximis adjacentibus pagis convolant & congregantur coloni: ubi juvenes videas à prandio se exercere in variis ludorum generibus: hic ludant & se exercent scloperarii: illic arcubalistarii, alteriusve generis lutores: ubi ludorum varia constituta sunt præmia illis, qui victoriæ palmam ludendo impetrant. Ex dictis exercitiis, cursus quoque familiaris est ipsis confluentibus scilicet finitimorum locorum exercitioribus cursoribus. Longitudo cursus æquat ad minimum dimidium miliare Vasconicum, quod integrum facit Francicum. Huiusmodi cursores numero interdum decem aut undecim, plus minus, in unum congregati, simul omnes à metæ ipsis præscriptæ uno termino cursum incipiunt; eumque continuant usque ad alteram metæ

Cursus ludus familiaris Vasconicus.

æterminum, cui alligatus est aut vitulus, aut ver-
 vex quidam pinguis, aut pileus corollis ornatus,
 aut quiddam aliud, quod in præmii locum of-
 fertur illi, qui definitam metam primus decur-
 rendo attigerit. Vbi variis ipsi utuntur stratege-
 matibus, omniq̄ studio ac industria in id sunt
 intenti, ut alter alterius gressus antevertat. Qui
 verò sunt exercitatissimi, hi sua currendi celeri-
 tate freti, ab initio tardius sine magna passuum
 frequentandorum festinatione, ingrediuntur,
 idq̄ ad comprimendam anhelitum: hoc verò
 continuant usque ad metæ præscriptæ medieta-
 tem solummodo, qua appropinquante, tanta pe-
 dum velocitate, reliquam metæ partem decur-
 runt, ut pedes alatos eos habere existimes: Ac
 non longè post, ipsos quoque à tergo post se re-
 linquant, qui ultra mille passus antea præcurre-
 bant, & quibus à spectatoribus, ex primo aspe-
 ctu, iam vota præniorum & honorum cursus
 designata fuerant.

Cursores in palæstra, vel palæstritz, sunt ipsi
 lutores palæstræ, Gallicè *des Barres*: Hic lusus
 specialiter ad exercitiũ cursus pertinet, & valdè
 usitatus est in Gallia, præcipueq̄; in Vasconia no-
 stra: in eo se plerumq̄; exercent iuvenes litera-
 rum studiosi, ad corporis fortitudinem ac robur
 explorandam. Nam contingit sæpenumero, ut
 ex huius ludi longiori continuatione, non so-
 lum sador provocetur, sed totum etiam corpus
 interdum, profusè madore irrigetur.

Pausanias in Atticis huius palæstricæ artis
 inventorem statuit Theseum: quæ etiam per-
 tinet ad.

*Palæstra &
 Palæstrita.*

*Autor pa-
 læstricæ ar-
 tistæ.*

tinet ad luctatores, dictos palæstritas vocabulo Latino, quod derivatum est à Græco πάλης, id est, lucta, *lucite* Gallicè: Vnde παλαιστῆς luctator, qui in ipso luctæ impulsu tantum, & tractu, & pressione, & supplantatione adversarium prostertere potest, sed non cedere: ut scribit Scaliger in eodem libro & capite suprâ citatis. Eius generis lucta hodie quoque adhuc conspicitur in maximo usu esse in Gallia, in eadem Vasconia, nec non in aliis regionibus. Proponuntur præterea alia duo luctarum genera ab antiquis olim observata: ubi videlicet aliquando luctatio illa fit amplexu mutuo ab ileis & humeris: interdum consertis brachiis, manu apprehensis.

Modus luctandi.

Deniq; luctaturi olim, vestimentis depositis, nudoq; corpore in arenam descendebant, ac ceromate inungebantur, hoc est, quodam linimento ex oleo & cera composito: & ministri, qui in eiusmodi ceremoniarum ritus observandos constituti aderant, Ceromatistæ appellabantur. Hinc Stat. palæstram vocat pinguem; Claud. liquidam, & Ovidius unctam; aliiq; Poëtæ illam nominant madidam sordidamq; palæstram, ut annotavit Ravisius.

Secundùm Thucydidem, Lacedæmonii primum in huiusmodi ludis Gymnasticis, modum inungendi & denudandi corpus introduxerunt: ob quam denudationem ars ista præsertim nomen Gymnastæ accepit.

Cœl. 7. e. Cœlius & Alexander literis prodiderunt,
26. ant. lect. quod & ipsæ filiæ Lacedæmoniorum nondum
Alex. lib. adultæ Palæstra exercebantur nudæ. Quod studium
cap. 25. dium

diū Plato nequaquam improbavit: censuit enim ut non modò puellæ, sed & anus lætarentur cum viris, ut patientes laborum eò facilius arduas subirent: quorum studio in posterum adeò infecti sunt, ut pro fortibus militibus se bonos Palæstras & Athletas dici potius exoptarint.

Sabellicus confirmat hoc ipsum de iisdem puellis Lacedæmoniis, addens, nudationem illam nil turpis habuisse, aderat nempe verecundia, aberatque omnis petulantia. Sed quamvis sint, qui honestatis quodam prætextu, huic strumæ bitaphum quendam prætexere conantur: me tamen iudice, talia ludorum genera, verecundiæ modestiæque fines longè excedunt. Neque enim viros, neque fœminas aut puellas unquam decent nuda huiusmodi exercitia. Fuit hæc consuetudo simul etiã cum luxu accrescente introducta, ut quæ nullibi antehac apud prisca in usu erat. Athletæ olim ferulatis campestribus certabant, ut scribit Thucydides: certabant tecti aut veste, vel etiã armis, ut est apud Hippocratem. Hinc Augustus morem & consuetudinem hanc inverecundam ac turpem deprehendens, omninò prohibuit eiusmodi spectaculis fœminas interesse. Utimur eius generis exercitiis in Gallia, ratione paulò modestiori ac decentiori: ubi & in læta & in cursu Palæstræ, interdum vestimenta quidem detrahuntur usque ad in Jusium, ut corpus horum onere sublevatum, expeditius ac habilis ad currendum reddatur: Sed nunquam exutis omnibus vestimentis, planè nudo curritur corpore.

Ter-

Læta Læo
cedemonis
familiariss-
ma.

Lib. 2. En-
nead.

I. Histor.

Tertium antiquorum exercitium est pugilatus, unde pugil dicitur, qui pugno plagas impingere potest, & adversarium solo percussu profternere. Est illud genus pugnandi, quod Gallicè dicimus, *se battre à coups de poing*, id est, pugnos invicem conferere: Agreste nimis & indecens exercitium, quo tamen nihil familiarius in Gallia servis & pedissequis, & eiusmodi inferioris conditionis petulanti turbæ: quo de pluribus agendum non est, quia satius est illud discere, quàm addiscere.

Ex his duobus exercitiis pugni scilicet & luctæ, surrexit quoddam aliud certaminis genus, quod Pancratium apud Græcos nominabatur. Tales enim dicuntur, qui corporis totius conatu, etiam calcibus, etiam genibus, etiam dentibus, omniq[ue] virium contentione insurgunt in pugnam, ut adversarium superent. Cælius huius inventionem ascribit Theseo, quando in Creta absque gladio Minotaurum aggressus est. Quod licet ita sit, est tamen exercitium potius Sycophantarum & hominum nauci, quo hodie dicti isti servi ac pedissequi, & huius farinae bajuli, se solent oblectare, ubi ipsi in tali pugna, pro sui defensione & obtinenda victoria, contra adversarios simul cum pugno, inferunt etiam dentes & pedes, & genua, & alia corporis membra. Egregius certè ludus, si diis placet, qui in 28. Olymp. primum inventus est. Nihil ipso communius est in hac Parisiensi urbe, ad quem videas, tanto concursu se congregare; tot otiosos spectatores, *Badauts* Gallicè dictos, qui finito cer-

*Lib. 13. ant.
ducl.*

to certamine, de eorum postea virilitate, ac heroica (scilicet) roboris præstantia, quasi re benè gesta, iudicium ferunt.

De quarto antiquorum exercitio, quod est saltus sive saltatio, abunde satis scripserunt Athenæus, Alexander, Cælius, Iulius Scaliger: quò lectorem relegatum volumus. Hoc tantùm obiter placet hic monuisse, majores olim nostros non minori studio huic exercitio incubuisse, quàm adhuc nostrò seculo fieri solet non solum in Francia nostra, sed propemodum ubivis locorum.

Huius primi inventores fuerunt Orpheus & Musæus, tanquam suo tempore saltatoris artis Coryphæi, qui & festivitates & ceremonias omnines, ut & cætera omnia, ut honestissimum quiddam, legibus sanxisse videntur initiati cum ritmo & saltatione.

Prima omnium; antiquorum saltandi ratio, non erat, nisi simplex, levisque corporis commotio, sive unius foliis, sive plurium, manibus catenatis invicem cohærentium: Græci eam appellabant *ἄρρηκτον*: Latini saltationem: Galli Bal, seu *Danse*: quæ sine cantu & instrumento musico fiebat: Idem saltandi modus, multis adhuc in locis, apud plures in usu est. Postea verò accessit cantus vocalis, à quo ipsam saltationem *χορὴν* nuncupabant: cuius usus frequentissimus existit hiscè adhuc temporibus inter plebeios.

Tandem etiam omnis generis instrumenta musica fuerunt adhibita: quorum tot tamque diversa

Ath. l. 14.

Alex. l. 2.

cap. 25.

Cæli. l. 5. c. 3.

ant. lect.

Scal. lib. 1.

poet. cap. 18

Inventores

saltatoris

artis.

Luc. lib. de

Saltatione.

Antiquo-

rum saltandi

ratio quæ-

nam?

diversa hodie genera habentur, quibus etiam prisca illa tempora caruerunt. Progressu enim temporis, artium ac scientiarum fecunda inventio, magis magisque accrescit.

*Principales
saltationum
differentia.*

Idem Scaliger saltationem dividit in duplicem potissimum speciem: in statariam nempe unam: & in motoriam alteram: non quod alterutra citra motionis ministerium perficiatur: aliàs enim saltationis nomen sterile ac inane esset: cuius tamen proprius finis est corporis exercitatio quædam, sive ea sit levior, sive paulò vehementior: Sed quòd solummodo ostendatur differentia, majoris aut minoris commotionis, omnium corporis membrorum. Cuius rei exempla se offerunt manifesta, & omnibus nota in illis saltationum generibus, quibus tum Galli, tum aliæ nationes utuntur: ut sunt (nominibus simul cum re & populis ipsis natis, ignoscite quæso Latini) Voltæ, Curantæ & Galliardæ: quæ majorem corporis requirunt motum, sicut ostendit nominum illorum derivatio: quàm ceterorum populorum, ut Germanorum aliorumque consuetudo fert, qui inter saltandum primum leviori, ac tandem in secunda saltationis parte, paulò majori corporis impulsu commoventur.

Ex his duabus generalibus differentiis possunt aliæ plures deduci: idq; vel ratione corporis, plus minusve lassitudine oppressi: vel honestatis, ubi saltatio alia modesta, & laudabilis est, alià verò lasciva & inverecunda: vel à loco ipsarum regionum, ubi primum inventæ fuerant: vel à singulari quadam & artificiosa membrorum dispositio-

sitione. Sic & aliæ ab imitatione & varietate melodiarum, musicis instrumentis præcantata: & ab habitibus sive indumentis, tali exercitio destituti, qualitate.

Erant præterea alia saltationum genera antiquis consuetæ, quæ vel ipsorum authorum ac inventorum, vel etiam aliorum, in quorum gratiam instituta fuerant, nominibus insigniebantur: ut est Pyrrhica saltatio, pro iuventute in armis se exercenda, à Pyrrho inventa ac celebrata: Et tripudium Castoris, cuius fit mentio à veteribus: in quo saltandi genere iuvenes, armis induti tripudabant, & pedibus terram feriebant. Quæ saltandi ratio introducta fuit in gratiam & honorem Castoris à Lynceo interfecti.

Duæ quoque aliæ saltationum principales species erant, quæ vocabantur vulgares & Theatricæ: Vulgarium usus erat in nuptiis & sacrificiis. Antiquitus enim nulla fiebant sacra sine saltatione & choro musico. Proderant enim (ut Cælius memorat) puerorum Chori tibiis ac citharis præcinentibus: inter quos exercitiores & peritiores ad saltandam eligebantur: & illorum cantiones ab huius saltationis usu appellabantur hyporchemata, ita dicta, quod inter saltandum ferè generosam quiddam servarent & virile. Sed cantus solus sine saltatione, stasima ipsis dicebatur.

Theatricæ verò distinctæ erant, ratione argumenti sive materiæ ipsarum fabularum, quæ in theatris induci agique solebant. In tragœdia enim, tanquam materia tristi, saltatio erat gravis,

T

cer-

*Pyrrhica saltatio.**Plin lib. 7.**Lact. lib. de**Salsat.**Lib. 5. cap.**3. ant. lect.**Hyporche-**matia**Stasima.**Theatrica**saltationis**differentia.*

certis numerorum gradibus distincta, ac luctuosa: quam appellabant ἱερμελιαν. In Comœdiâ verò saltus erat liberior ac festivior potius, quàm lugubris: qui nuncupabatur χορδαζ. Satyrorum autem saltatio coniuncta erat cum summa levitate, ac lascivia, quæ propterea dicebatur *ουκίππος*.

Hæc sunt præcipua antiquorum saltationum genera, è quibus plurimam partem tam in Gallia nostra, quàm in plaribus aliis regionibus adhuc hodie vigere, cuius studiosè inquirenti patebit.

Hæ saltationes sive choreæ, vocibus ac instrumentis musicis adaptatæ, apud Ethnicos olim non solum usitatæ, magnique æstimatæ fuerunt, sed in sacris quoque literis easdem approbatas fuisse, ex sequentibus videre licet exemplis.

David Regius ille propheta, lineo cingulo succinctus totis viribus saltabat, & simul cum ipso tota ipsius domus: dum nimirum, cum magna jubilationis vociferatione, adhibitis simul omnium generis musicis instrumentis, ut cithara, *1. Sam. 6.* baccina, tympano, decachordo, tuba & cymbalis benefonantibus, arcam foederis à Philistinis Hierosolymam reducebat.

Sic quoque Iudith celebris illa heroina, Hoferni capite abscisso & detruncato, hacque ratione copiis Assyriorum nimio terrore perturbatis ac prostratis, urbeq; ab obsidione eorum sic liberata, à cunctis mulieribus Israeliticis, laudis & gloriæ benedictione ac plausibus excepta, oleaq;

oleæq; ramo præcincta, thyrsum gestans, & choram mulierum præcedens, cum omni populo Israelitico, hymnum triumphalem Deo æterno ac maximo, saltando decantabat, eique immensas ac immortales, pro tam admiranda ac incredibili victoria, gratias referebat.

Hoc exercitii genere, non solummodo homines plebei ac iuvenes olim usi. eoq; delectati sunt: sed fuerunt etiam magni quidam reges, ac Philosophi sapientissimi, qui eandem artem in summis deliciis habuerunt, didicerunt atque exercuerunt.

De Socrate legimus, quod artem saltatoriam, non solum summis profecutus sit laudibus: sed & ipsam quoque addidicerit, nec veritus sit in pro-
Socrates saltandi artis deditus.
 vecta etiam ætate saltare, eamq; simul cum aliis gravissimis scientiis conjungere: multum tribuens venustæ concinnitati & elegantix, tum apto motui, neq; non moventis affirmationi. Hinc videmus adhuc hodie in usu esse, dum pueros nostros aut puellas, hac in arte erudiri volumus, potissimum id fieri, ob morum elegantiam, concinnamq; corporis compositionem comparandam. Magnum enim discrimen apparet inter illos, qui huius artis periti aut imperiti sint, quiq; illam addidicerint, vel non addidicerint.

Adeo magni faciebat Socrates hanc artem, ut familiariter cum amicis loquendo, illam membrorum ac totius corporis exercitium utilissimum esse, prædicaret: & subinde diceret, scite tripudiantes maxime esse idoneos rebus bellicis. De quo hi versus extant:

T 2

Qui

Ath. l. 1. c. 16.

16.

*Lucian. lib.**de salt.*

*Qui rectè scivere choris decorare deos, hi
Oprimi & in bello.*

*Ath. lib. 1.
cap. 16.
Cael. l. 5. c. 3*

*Encomium
Saltationis.*

Inter Reges olim eodem saltationis exercitio summo perè delectabatur Antiochus magnus, nec non & alii plures. Poetæ quoque in Deorum laudes usi sunt saltatoris titulo. Pindarus & Homerus Phœbum Orchesten saltatorem appellant. Idem nomen & Iovi attribuitur. Homerus præterea dicit, saltationem certis temporum intervallis, & musicis rythmis mensuratum, esse donum cœlestè potius, quàm mundanum aut terrestre. Sic igitur divino hoc munere donatus homo, à ceteris distinguitur animantibus eo destitutis: ut qui non sit merum animal, sed Deus mortalis.

Dum autem hic generalem saltationum commendationem instituo, non propterea in specie & illas approbare consilium est, quæ indecoræ & lascivæ sunt, finesq; honestatis transiliunt: Neque etiam illas, in quibus tot tantæq; ridiculæ gestulationes, indecentes quoque ac nimis impetuosæ corporis hinc inde dimotiones atque agitationes, aliæque sexcentæ eiusmodi fatuitatum ineptiæ conspiciuntur: quæ saltandi ratio detestanda, potius convenit circulatoribus, quàm hominibus liberali ingenio natis & educatis: quæq; ab omnibus Rebus publ. benè constitutis quondam damnata, & tanquam sordida, vilis & abjecta, maximeq; infamis, repudiata fuit: quam & ego ipse summo perè abhorreo & detestor, (nec non quosdam alios ludos gymnasticos) quemadmodum & eadem, non solum in verbo
Dei,

Dei, sed à compluribus etiam sanctorum Patrū, aliisque gravissimis authoribus, tanquam res detestanda, & homine verè Christiano, Deumque timente indignissima, damnatur ac improbatur. Quamobrem sciendum est, nostrum esse institutum, de liciis tantum saltationibus, honestis & laude dignis verba facere: quibus Deus ipse non offenditur, quæq; civilitatis & urbanitatis studium promovent & provehunt, quò homines negotia sua, cum decentiori corporis, eiusque membrorum commoderatione expedire queat: & hoc pacto ipsius quoque corporis habitus ac constitutio bona, non solum facta tecta conservetur, sed vegetior etiam, agilior & promptior reddatur ad quosvis labores sustinendos: utque hinc ortum, turpissimum Satanæ pulvinar, devitetur.

Tales saltationes sunt, quas Socrates, Plato, Sophocles & alii sapientes comprobaverunt, & addiscere scireq; in votis habuerunt, uti diximus: quæ, si temporum iniuria, hominumque improba depravatione in abusum quendam devenerunt: non propterea tamen ars ipsa reprehendenda est: possent enim pari modo omnes etiam reliquæ artes damnari ac vituperari, quod iis ut plurimum abutantur homines: Veteres autem sapientes abusum illum, qui tunc illorum temporibus jam irrepserat, neq; recipere, neq; ullo modo tolerare consueverunt.

Plato enim, cum mandatum accepisset à Dionysio Tyranno (quod idem mandatum & aliis pluribus datum erat) ut in quodam convivio,

*Exemplum
Platonis.*

T ;

toga

rogâ longâ purpureâ , qualem Reges tunc temporis gettare solebant, indutus saltaret: id ille fieri recusavit, hosq; Euripidis versus recitavit :

*Muliebri ego haudquaquam indui queam stola
Vir natus ipse, & ex virili germine.*

Quo indicare voluit, tale saltandi genus, cum habitu muliebri, arguere summan quandam levitatem, & potius circulatorem, quàm Philosophum decere. Et Demades Orator facundissimus, cum quodam die conspexisset Philippum Macedoniæ regem, vino obrutum saltare in media perditorum hominum, ac captivorum turba, coram quibus detexit turpitudinem ac miseriam suam: illum sic compellavit ipsiq; Philippo erubescenti, vitæ emendandæ occasionem dedit: Cum, ô Rex, inquit, fortuna tibi Agamemnonis personam imposuerit, non pudet te factis agere Therfiten?

*Elegans ad
monitio De
mades ad
Philippum
regem Ma-
cedoniæ.
Erasmi in
apophth.*

Ex quibus palàm fit, multos viros egregios ac præclaros, tum Philosophos, tum etiam alios (de quorum autoritate supra dictum) comprobasse, commendasse, nec non exercuisse quoque artem hanc saltatoriam, tanquam utilem & necessariam, tam ad corporis sanitatem conservandam, quàm ad bonos mores comparandos: contra verò improbasse & detestatos fuisse, sicut & nos simul cum ipsis detestamur, omnis generis alias saltationes illicitas, ad saltum natas, & exitiosas tam corpori, quàm animæ.

Sciens volensq; hîc silentio pertranseo exercitia illa saliendi in altum, & in aërem quasi volandi: quæ etiamsi quodammodo ad saltationû spe-

speciem aliquam referri queant, ob motum illorum violentum & vehementissimum, propter quem etiam non omni carent periculo: ipsa tamen potius circulatoribus relinquenda sunt, qui iis utantur in theatris ad spectatorum oculos pacifendos: non enim magni aliquid momenti afferre possunt ad vitæ communis commodum, & sanitatis studium.

Nec miror amplius, cur Plato, Hippocrates & Galenus tantoperè averfati fuerint, adeoque damnarint saltatoria nonnulla exercitia, necnon gymnasticos ludos. Surrexerat enim tunc illorum temporibus, tantus illorum abusus, tantaque confusio, ut mutatâ rerum facie, usus illorum bonus ac laudabilis, prorsus depravatus atque corruptus esset.

Hæc de variis exercitiorum differentiis & conditionibus tractatio, fusior fortassis & prolixior quibusdam videbitur, nimisquæ vereor ne me hic critici cuiusdam iniqua vexet censura, mihi quæ his verbis obstrepat: me nil nisi actum agere, & eandem canere cantilenam, toties ab aliis prius decantatam: Quod quidem, quamvis non ignoro vulgarissimum illud, nihil dici posse, quod non dictum sit prius: nequaquam tamen id adeò alienum esse puto ab hoc nostro instituto, ut forsân iste somniare possit. Nam, postquam exercitii, quod unum è sex rebus non naturalibus à medicis constituitur, generalem quandam tractationem proposueramus: non intempestivè hic varia simul saltationum genera, tam antiquorum, quam nostri seculi introduxi-

duximus, idque ideò, quòd hoc exercitii genus Gallis nostris sit familiarissimum: Sic quoque reliquorum exercitiorum gymnasticorum, ab antiquis olim usurpatorum, comparatione cum nostris factà, horum præcipuas differentias, quibus ratione honestatis & turpitudinis: laudis ac vituperii: celebritatis & infamiæ: commodi & incommodi, distinguebantur, breviter perstrinximus. Quæ omnia pro instituti nostri ratione raptim congesta, ac ordine debito disposita, benevolis lectoribus libenter obtulimus: quibus labor noster, ut spero, haud ingratus futurus est; siquidem inde fructus iucundos simul, & utiles percepturi sunt; utpote, quos ex collatione quadam facta, apibus non immeritò assimilare liceat quæ omnia illa, quibus pascuntur, in dulcissimum mel convertunt: cum contra reliqui mei Censores non inique comparandi sint cum bruchis, qui vel saluberrimos quosq; flosculos ac herbas in venenum transmutant.

*Iactus vel
disci vel ia-
culi.*

Quintum exercitationis genus, quod adhuc tractandum restat, est iactus, vel disci, hoc est, lapidis rotundi, & in medio perforati: vel jaculi.

Huius ludi inventum ascribunt Perseo, eiusmodi exercitii genus, in quo lapis admodum ponderosus, fortissimo laboris impulsu, propellitur; usitatum adhuc est in pluribus locis Vasconia. Iactus item jaculi in Biscaia familiarissimus.

Sed solebant olim jaculum manu tantum torquere, quod & hodie multi, multis in locis solent: cuius loco ingeniosa & apta nunc habentur instrumenta, veluti arcus & arcubalista, quibus ad
anti-

antiquorum imitationem maiori cum violentia, sagittas ac tela nostra, quæ jaculi nimis longi vicem gerunt, jaculamur: quod idem exercitium Valconibus admodum familiare est, qui præ cæteris nationibus, majorem veterum exercitiarum, & monumentorum partem retinuisse videntur.

Qui verò tela illa aut jacula moliebantur, jaculatores olim nuncupabantur.

Sarmatæ & Parthi olim, quemadmodum hodie Scythæ & Tartari, singulari dexteritate, hoc exercitio urebantur: veluti mira de ipsis scripta legimus. Nam non aliis armis, quam his ipsis telis atque sagittis in bello, equis insidentes utebantur: ut etiam fugientes à tergo jaculari, averſique ſequentes hoſtes læderent perinde ac adverſi:

Sarmatica maior Geticæq; frequentia gentis

Per medias in equis uq; reduq; vias.

In quibus est nemo qui non Coryton & arcum,

Telaq; vipereâ lurida felle gerat.

Eiusdem exercitii peritissimi quoq; fuerunt Ithuræi, unde Poëtæ cecinerunt arcum Ithuræum; sagittas Parthicas: nervos Geticos: Pharetras Sarmaticas.

Cretenses item fuerunt ballistæ & sagittandi peritissimi, atque inter alios celebriores, pagi Cydonii coloni; Vnde Virgilius:

Ire libet Partho torquere Cydonia cornu

Spicula, tanquam hæc sit nostri medicina doloris.

Romani dabant operam, ut sua juvenus pleunque imbueretur atque institueretur omnibus istis disciplinis, quæ ad bellicam artem spectabant:

T 5

bant:

*Qui populi
peritioras
iacuandi sa
gittas.*

Alex. lib. bant: præcipuè tamen curabant, ut jaculandi per-
I. c. 20. titià excellèrent, eiusque rei inter arma peritiam
 non vulgarem haberent.

Hæc ars olim adeò fuit honorifica atq; specta-
 bilis, ut Ethnici inde honoris titulos ac nomina
 mutati sint: quibus Deos suos, & fortissimos sui
 sæculi heroes affecerunt. Poëtæ Apollinem vo-
 cant Sagittiferum:

Mars Ilypeo melior: Phæbus præstantior arcu.

*Arca ubi
 sit præstan-
 tissim.*

Et Hercules, qui à Rege quodam Oechaliæ,
 nomine Eurysto, didicerat sagittandi industri-
 am: Centaurum Nessum, quamvis in ulteriore
 Acheloi ripa remotum, & cervam æripedem,
 certo trajecit ictu, Harpyiasq; volucres in medio
 aère confecit.

Fuerunt similiter multi potentes Monarchæ,
 Principes, duces, aliique magnates, qui summa
 sibi laudi & gloriæ duxerunt, si in huiusmodi ex-
 ercitiis eminere, & primas præ aliis partes obti-
 nere potuerunt.

Cyrus rex Persarum; Teridates, Dux & Prin-
 cept Parthorum excellens, à Nerone tandem su-
 peratus: Constantius ac Gratianus, Imperato-
 res Romani: hi omnes, inquam, eximie in histo-
 riis celebraantur, ob singularem industriam, qua
 in telis & sagittis jaculandis excellèbant: qua et-
 iam in arte incredibilia & admiranda peritiæ suæ
 ediderunt specimina.

Quid dicemus de Commodo (etsi is sit, qui à
 parentis sui singulari probitate ac pietate pror-
 tus degeneravit) cuius tamen interim tantum
 erat robur, ut etiam elephantem jactu hastæ pe-
 nitus

nitus transfigeret: tantaq; dexteritas, ut emissis centum sagittis, centum leones humum dejiceret: unoq; solo ictu plures feras simul in terram profterneret: imò tam peritam & exercitatum sibi comparaverat manum, ut quicquid oculo destinasset, jaculo & sagitta contingeret: ut auctor est Sabellius, lib. 5. Ennead. 7.

Non minori industria præstantiaq; in hoc exercitiorum genere, olim florebat Imperator Domitianus: qui in sagittarum studio totus erat: Centenas variis generis feras sæpè in Albano successu conficientem spectare plerique: atque etiam ex industria ita quarundam capita figentem, ut duobus ictibus quasi cornua effingeret. Sed adhuc magis mirandam est, quod de eodem scribit Suetonius: Nonnunquam, inquit, in pueri procul stantis præbentisq; pro scopulo dispersam dextræ manus palmam, sagittas tanta arte dirigebat, ut omnes per intervalla digitorum innocuè evaderent.

Domitianus sagittarum di perussimus.

Possent mihi hic quispiam objicere, hanc de huius generis exercitiis tractationem, potius specialem (ut quæ de rebus bellicis agat) quam generalem esse: à qua tamen pro nostri instituti ratione non discedendum fuerit: Esse præterea talia exercitia solummodo particularia brachiorum, non autem totius corporis. Ad quorum objectionem respondemus, quamvis hæc ita sese habeant, nos tamen quotidie perspicere, plurimos homines sedentariam ac mechanicam exercentes, solere diebus festis à prandio, arcuum & arcubalistarum exercitiis incumbere, idque non solum

lum

lùm in pagis ac oppidis, sed pluribus etiam civitatibus primariis, ubi publica loca talibus exercitiis destinata sunt: Unde occasionem arripuimus de eiusmodi exercitiis differendi, illorumque præcipuas differentias propositas, huic capiti inferendi: utpote, quæ non minus etiam sanitati, quàm quævis alia conducant, ac ubivis locorum maximè vigeant.

*Hippocras
asia.*

Satis dictum esse opinor, de quinque horum exercitiorum generibus, quæ præcipuè ab antiquis olim inventa & usitata fuerunt: quibus progressu temporis, quam plurima alia accesserunt. Nam loco cursus pedestris, equi postea adhibiti fuerunt, quorum ministerio insidetes ad cursum utebantur. Equi porrò in hunc finem domiti, artificiosè edocebantur, ut pro cuiusvis arbitrio, scitè ac bellè saltare, ac resultare addicerent: quorum usus postea non solum erat in eiusmodi exercitiis equestribus, sed etiam in aliis certaminibus ac ludis, quos vocabant equestres concursus. Virgilius 5. *Aneid.* de horum exercitiorum origine tractat. Quæ, cum nimis usitata hodie sint, & in Gallia & alibi, non necessum esse putamus, de illis plura hic scribere.

Fuerunt etiam in hunc modum certamina ac ludi instituti, duobus scilicet equis, simul in curru conjugatis ac copulatis, interdum etiam quatuor: quæ certamina vocabantur hijuga & quadriijuga. Utimur hodie in Germania, Gallia & aliis regionibus, eiusmodi curribus, bigis & quadrigis in eum finem, ut illorum beneficio, de uno loco in alium, sive propinquum sive longius

gus

gius dissitum provehamur, ac sic ab una urbe in aliam quoque commodissime pervenire queamus. Sunt autem isti ab omni parte oclusi ac desuper tecti, contraq; omnem tempestatum injuriam optime muniti, instar alicuius cubiculi.

Ex hac curruum commoditate, sæpenumero incommodum maximum incurritur: quod scilicet, qui illis vehuntur, dum perpetuo iis insident, & alternatim pedibus incedere negligunt, ex assiduo horum, ac nimis violento motu, corpus concutiant, & crurum ac reliquorum membrorum juncturas enervent, ac torpidas inde referant. Præterea ex huiusmodi motus violentia, præter reliqui corporis perturbationem, renes simul concutiantur, unde facile inflammantur, nec non qui calculo obnoxii hinc valde læduntur ac torquentur.

Si hinc recensere vellem omnia exercitiorum ac ludorum genera, quæ apud veteres olim usitata erant, quæque adhuc nostro seculo non desierunt, ut est inter alia, ludus digladiatorum sive pugilum, citius me tempus, quam scribendi materia deficeret.

Dicam solummodo pauca quædam de pilæ ludo tanquam usitatori ac omnium primo & nobilissimo, cui veteres plurimum olim tribuerunt. Scripserunt enim de illo multi, inter quos Pollux quatuor huius ludi distinctas proponit species, quarum primam vocat *ἐπίκουρον*: secundam *ὀκρινταίον*: tertiam *δωρῖον*: quartam *ἰσθμιαίον*, propterea quod in hac ultima differentiâ, lusorum unus, resupino corpore jacens, in altum ver-

Ufus curruum.

Ludus pilæ.

Lib. de re- rum vocab.

sus

fus cœlum pilam totis viribus mittebat, quam reliqui collatores excipiebant, antequam relapsu, terræ superficiem attingeret.

*Quatuor pi-
le ludi ge-
nera.*

Nos quoque adhuc quatuor pilæ ludi genera habemus, quæ in omnibus tamen cum veterum differentiis non conveniunt. Primum genus sola manu & pila, mediocriter molli, percutitur: cuius magnitudo respondet globo ligneo, cuius usus est in ludo, dicto Gallicè *Palemaille*: familiaris hic ludus est literarum studiosis, nec non aliis iuvenibus in Vasconia: quem Galli vocant, *Ieu de la Pelotte*. Secundum vocatur, *Ieu de longue Paulme*: propterea quod in eo ludo metæ locus, quo mittitur & remittitur pila, maiori longitudinis distantia, à priore distinguitur: Utantur autem lusores ad pilam iaciendam palliculâ quadam, sive instrumento quodam ligneo, parvo, mediocriter lato, cum capula rotunda, quod prorsus simile est isti malleolo ligneo, quo mulieres, quibusdam in locis, linteamenta sua inter lavandum percutiunt ac repurgant. Tertium, & elegantius, & usitatus est illud, quod simpliciter ludus pilæ dicitur, Gallicè *Ieu de Paulme*. Hic ludus exercetur in certis quibusdam locis, sive domibus ex quatuor parietibus constructis, iisque vel tectis vel apertis, quæ loca similiter ludi ipsius nomine à Gallis insigniuntur, & vocantur *Ieulx de Paulme*: Germani dicunt *Balls haus*: à pila & loco, ubi ludi habentur. Hoc in ludo, pilæ agitantur reticulo quodam, hoc est instrumento ad retis similitudinem, ex nervis diametraliter & transversim expansis, confecto.

Quem

Quem ludum indifferentem hodie exercent, tam superioris quam inferioris conditionis homines. Qui hic cum iudicio & industria diligenter observant eos, qui male ludant, aut qui bene, faciliorem utique viam inveniunt, ad huius ludi perfectionem perveniendi. Quartum genus ludi pilæ, est ludus folliculi, Gallicè *Ieu du Balon*. Folliculus autem hic, est genus quoddam pilæ, rotundum, magnum, ex corio confutum, intus vacuum, & non nisi aëre repletum: quem brachiali quodam ligneo in aërem magna violentia propellunt: qui ludas in pluribus locis admodum familiaris est iis, qui ditiores sunt, aut summo nobilique loco nati. In quibus omnibus enarratis ludis, lafores partitè, duo videlicet aut tres, contra alios totidem: aut etiam plures contra plures sæpenumero, ludere, seq; tali exercitio mirifice oblectare solent.

Præter hos adhuc alii ludi & exercitia reperiuntur, ut ludus trunculorum, Gallicè *Ieu de Quilles*: qui à meta duplici, longiori scilicet & breviori, distinguitur in ludum longum & brevem. Est præterea ludus, *Palemalle* Gallicè dictus, quo globus ligneus (plerumque ex baxo, tanquam duriori & solidiori ligno tornatus) pugni magnitudinem, aut paulo maiorem referens, malleo similiter ligneo, manubrium rotundum ac oblongum habente, per planam terræ superficiem, summo ac maximo cum impulso ludentis propellitur. Qui duo ludi valde communes sunt inter plebeios quoque, tum in Gallia, tum in aliis regionibus.

Alia ludorum genera

Inter

De venatione.

Inter omnia verò exercitia, quæ præstantiæ ac celebritatis laudem merentur, venatio facile primum occupat locum: cuius differentias varias ponit Plato in Sophista. Nos autem hic tantum de illa differemus, quæ affinitatem quandam habet & communionem cum vita rustica, & in qua feris ac bestiis persequendis capiendis quæ, insidiæ struantur. Ex qua consideratione elicitur, quod exercitium hoc maximè sit necessarium, utilissimum simul, ac iucundissimum: sicut id paulò post pluribus exemplis demonstrabimus.

Necessarium enim illud est, ad arcendas & è medio tollendas atrocissimas & crudelissimas istas feras, ut sunt Leones, Vrsi, Lupi, Vulpes, ac aliæ rapacissimæ & nocentissimæ id genus similes bestię, quæ non nisi noxam ac damnum hominibus inferunt.

Utilitas autem eius in his duobus maximè conspicitur: primum quod corporis sanitati hinc prospiciatur ac consulatur, dum scilicet id venator variis exercitationum modis, prout ipsi visum fuerit, expedire potest, sive pedes ire libuerit: sive equi ministerio adutus, incedere voluerit: sive laborem grandiozem aut leviozem suscipere, eumquæ longiori vel breviori temporis spacio continuare placuerit: in quibus omnibus, tum pro corporis varia constitutione ac conditione, tum pro fortioris aut imbecillioris valetudinis ratione, cautè & adhibito iudicio agendum est. Deinde utilitas huius exercitii eximia ac maxima, hinc quoque elucescit, quod ex illius

illius usu ac beneficio, carnibus ferinis & delicio-
sis non solum urbium fora, sed potentiorum et-
iam mensæ ac tabulæ refertæ ac ornatæ, vide-
antur.

Tandem exercitium hoc proprium est Nobi-
lium, & eorum, qui generoso & illustri stemma-
te procreati sunt: uti videmus, eo quondam po-
tentissimos monarchas & principes summoperè
delectatos esse, nec non nostro adhuc seculo
quàm plurimos sobjectari: tempore scilicet pa-
cis, armisq; ut aiunt, vincto suspensis. Nam, dum
ipsi in armorum silentiis, adversus hostem, he-
roicam animi fortitudinem ostendere nequeunt;
illam in persequendis interim, ac venandis sæ-
visissimis bestiis, satis abundè declarant.

Cyrus, in domo Astiagis Medorum regis, avi *Cyrus ve-*
sui educatus, solebat in pubertate sua teneriori, *nationi de-*
edomare equos, & in venatione bestias confice- *ditus.*
re, septo inclusas: postquam adolevit, ut Xeno-
phon lib. 1. Cyropædiæ addit, aut leonem aut a-
prum in sylvis petebat. Et idem author, ut de-
monstraret, in quanta æstimatione eiusmodi be-
stiarum venatio apud cæteros quoque Persarum
reges esset, ulterius de illa in hanc sententiam
scripsit:

Persarum, inquit, rege exeunte venatum (exit
autem in mense multoties) epheborum dimidia
pars ab ipso educitur. Causa verò cur publicè
venationi operam dent (in qua rex-ducis offi-
cio, perindè ac belli tempore fungitur, cum &
ipse venetur, & ut venentur alii, curam adhibe-
at) hæc est, quòd bellicarum rerum, hæc medi-

V

tatio

Venationis exercitium est speculū belli. tatio verissima videatur esse. Convescit enim ad surgendum diluculo, & ad frigora, caloresq; perferendum: atq; etiam ad itinera, & cursus exercet. Præterea sagittis jaculisque bestiam petere
 ,, necesse est, ubicunq; inciderit. Sæpe etiam acui
 ,, animam in venatione oportet, objiciente se fe-
 ,, roci aliqua bestia. Nam quæ offerunt sese bestia,
 ,, ferienda sunt: ab iis autem cavendum, quæ in ve-
 ,, nantem irruunt. Ita ut hinc colligendum sit, sicut
 ,, & author ipse in sequentibus declarat, quod non
 ,, fecus venationis exercitium sese habeat, ac si in
 bello contra hostem dimicandum sit. Hæc q; duo
 venatio & bellum, ex pari utriusq; conditione, &
 similitudine, se invicem mirum in modum refe-
 rant.

Hinc Lycurgus legislator Lacedæmoniorum, (imitans Creteneses) eos, qui jam puberem ætate superassent, in venatione præcipue exerceri voluit, ut studio venationis intenti, ad bellum redierentur aptiores, ut scribunt Xenophon & Stobæus. Porro Strabo lib. 10. & Alexander l. 2. c. 25. ostendunt, hanc fuisse Cretenesium consuetudinem, qui filios suos ab ineunte etiam ætate assiduis laboribus firmabant, ne senes jam otio torpescere, honestum duceret. Vnde legimus (apud eosdem autores) eos semper laboriosis exercitationibus, utpote currendo ac venando, alendo, æstuando, arduas, difficilesq; vias peragrando, omnes consumsisse juventutis annos. Quin imò eorum pueri in classes, quas *Αγίλας* vocabant, distribuebantur: iisq; præerat Pædonomus certis diebus in venationes eos educens.

Plu.

Platarchus recenset Alexandrum magnum, Antiochum, & alios præclaros reges adeo fuisse deditos venationis exercitio, ut eius nomine nullam molestiam, neque laborem ullum subterfugerint, quin imò multis sese & maximis periculis sæpenumero objecerint.

Idem auctor testatum reliquit de Pompeio, in eius vita, illum scilicet, victis & subactis Numidis & barbaræ isti genti terrore incusso, ob nominis claritatem & potestatem summam Romani imperii: non quievisse hominibus devictis: sed, cum sciret, regionem illam præ cæteris, innumeris bestiis ac feris, usq; ferocissimis & invictissimis abundare, eas impetivisse, domuisse ac debellasse: ut & hæ Romanorum felicitatem ac virtutem, omnium rerum domitricem ac expugnatricem, tandem sentirent: Et ob hanc causam, certis quibusdam diebus exibat ad venationem Leonum & Elephantorum.

Mithridates Rex Ponti in Asia, & Adrianus Imperator Romanus, tam inexplebili uterque amore prosequerantur studium venationis, ut mira de illis referant historiæ: ubi unus huic exercitio tam stupendo modo intentus erat, ut etiam septem integros annos nullo profus usus fuerit tegumento, vel opertorio, sive ruri, sive domi, aut in urbe. Alter verò mortuo & sepulto equo suo, in æternam eius memoriam erexit columnam, super inscripto Epitaphio: eò quod opera eius in venationibus longo jam tempore usus fuisset. Hi potentes monarchæ non interim à negotiis publicis, cum res postularret, ob-

*Pompeius
magnum
et fortis.*

*Mithridates
et Adrianus
Imperator venatoris.*

cundis supersedebant : nec quod spectabat ad imperii administrationem, diligenter eius satagere cessabant : qui promptissimi semper ibant singulis horis atque momentis, hostibus obviam : eosque, si quid fortè moliebantur, à finibus suis arcebant, non secus ac ipsi solebant ex consuetudine quotidiana, feras ac bestias venando persequi & profigere.

Venatio proprie convenit viris, Saltatio autem faminis.

Imperator Albertus solebat subinde dicere, venationē esse exercitiū virile, & viris tanquam bellicosis magis competere: cum saltatio conveniat fæminis, quæ omnia alia voluptatū genera superat, excepta illa, quæ ex venatione capitur.

Nec Carolus Magnus, vt confirmat Cæsius, vel in senectute sua contemnebat venationis exercitium, tanquam rem saluberrimam : ac quando is exire constituerat, neque nive, neque glacie, neque frigore, neque æstu, neque asperimis scopulis, neq; horrendis & inaccessis montibus, neque densissimis dumetis perterrefactus, à sententia vnquam recessit : sed institutum constanter profecutus est.

Sed quid moror in venationis exercitio commendando, eiusq; laudibus prædicandis? Quorsum exempla Alexandri Magni, Antiochi, Mithridatis, & Caroli Magni, aliorumq; suo tempore monarcharum potentissimorum, heroum fortissimorum, & venatorum excellentissimorum producamus?

Fortitudo et magnanimitas Henrici IV. Regis Franciæ.

Siquidem apud nos sit, quem solum proposuisse sit satis, magnus ille HENRICVS quartus huius nominis, Franciæ Monarcha invictissimus, quem præ aliis omnibus principibus,

bus, virtutum ornamentis, gloriæ ac victoriarum in hostes triumphis emicare: toti orbi conspicuum est. Quid non ille sive bellorum temporibus, in debellandis ac perdomandis hostibus: sive alio quovis tempore, in tolerandis maximis & Herculeis laboribus, ac præsertim in venationibus perferat, ubi vix occurret alter, cui tam constans atq; par animus fuerit.

Falconaria sive accipitraria ars, genus etiam *Falconaria.* quoddam est venationis, quod propriè principum ac nobilium exercitium est, ex quo ipsi singularem etiam voluptatem referre solent. Nos de Falconaria abundè satis in lib. 6. nostri Magni speculi mundi scripsimus: quam ob causam plura hic dicere supervacaneum est.

Restat de natandi exercitio differere, quod in *Natandi* aquis perficitur, quodq; non minùs, ac alia quæ- *exercitium.* vis, scitu utile ac necessarium est: utpote cuius beneficio sæpenuero magni viri, in gravissimis periculis constituti, sese salvos ac incolumes morti eripuerint: ut interim nihil dicam, de singulari eius utilitate, ad corporis sanitatem conservandam, deperditamq; restituendam: quæ sanè tanta est, ut ex eius usu tempestivo & legitimo, infinita corporis mala, quæ ob caloris excessum, refrigerium & humectationem postulant, è medio tolli & curari possint. Cui instituto confert balneum universale maris aut fluviorum: remediùm vulgare, morsu canis rabiosi laborantibus, nec non melancholicis ac phthisicis.

Græci & Romani, qui præ cæteris populis, hac laude extolluntur, ut qui juventuti suæ præ-

scripserint salutaria præcepta, omnis generis disciplinarum, eandem quoque, iuxta Aristotelis doctrinam, utilissimam docuerunt natandi artē: ut juvenes suos robustiores redderent, ad graviora exercitia ac labores perferendos.

Alex. l. 2.

6. 25. & l.

3. 6. 20.

Nobiles præsertim Romani, inter alia exercitia bellica, nandi quoque studio summoperè incumbabant. Vnde proverbium natum est, in liberos deploratos: neque natare, neque literas didicit.

Si Iulius Cæsar imperitus fuisset natandi, neq; vitam neq; commentarios suos salvos unquam conservasset: dum nimirum cogebatur se præcipitem dare in mare, & ultrà ducentos passus nando conficere, ut in navim propinquam se reciperet, & à nimis subitaneo ac improvise hostium incurfu, se in Alexandria defenderet.

*Natandi n.
Julian.*

Quintus Sertorius, & M. Scævola, solâ arte benè natandi, uterque magna cum admiratione, & insuper armis induti, evaserunt hostium impressionem: Vnus quidem non mediocriter lauciatus, natando trajecit Rhodanum fluvium rapidissimum, in ipso hostium conspectu: alter verò undique ab hostibus circumvallatus neque aliud refugium præter mare videns in id præceps irruit, & exercitum Cæsar's Ducis sui insectus est. Quis igitur natandi peritiâ non laudet, ex qua tanta utilitas promanat etiam vel ad eos, qui militiam sequuntur? Hoc exercitium, maxima olim in commendatione erat, ut videre est in Agrigentinis populis, qui suo tempore omnes alios, deliciarum cultu & sumptuum profuso-

fusio-

fusione superabant, ut Plato testis de illis scribit: Perinde Agrigentinos ædificare, ac si victuri perpetuò forent, itemque convivari, vel ut semper morituri. Idem, Agrigentini inquam, ædificari curabant, in honorem & gratiam Gelonis (qui ex Satellite factus erat insignis Rex ac dux belli) magnis impensis & sumptibus natatoriam, cuius ambitus septem stadia continebat: profunditas verò erat viginti cubitorum: in quam derivatæ multæ aquæ fluviatiles & rivali fontani, ad aquam vividorem reddendam, decurrebant. Abundantia cygnorum, & varia piscium genera, conspectu pulchriorem ac amœnorem reddebant locum. Ita ut natatoria illa inter miracula mundi, sui temporis relata fuerit: tandem successu temporis diu neglecta computruit, & collapsa est, ut Athenæus & Diodorus scribunt.

*Natatoria
Agrigentino-
rum.*

*Ath. l. 12.
cap. 2.*

Nos hinc ferè omnia illa exercitiorum genera exposuimus, quæ humanæ vitæ plurimum prodesse, ac vulgò in usu esse solent. Restat nunc, ut doceamus, quomodo ea pro variis ætatis, naturæ & personarum circumstantiis, convenienter applicari debeant.

*Diod. lib.
11. cap. 1.*

Est igitur generale & commune officium omnium exercitiorum, ut ex eorum usu legitimo animalium calor excitetur & augeatur. Distinximus autem suprâ exercitia in vehementia seu laboriosa; in mediocria: & in leuia. Vehemens & laboriosum dicitur, in quo respiratio est difficillima sine velocitate, ex quo musculus & nervis robur paratur. Eiusmodi sunt terram

*Aegineta
lib. 1. de re
med. c. 17.
Oribas. lib.
1. synopsis. 13
Exercitia
violenta*

V 4 fodez

fodere, & onere maximo imposito, vel eodem
subsistere loco, vel paulatim ineedere.

Mediocria. Exercitia verò mediocria citra tantam violentiam fiunt: huius generis sunt, cursus levis, armorum exercitatio, lucta, magnæ & parvæ pilæ lusus.

Parva. Levissimum exercitium est lectio, musica vocalis, & instrumentalis, ludus chartarum, tabularum, & deambulatio.

Omnium horum exercitiorum diversus est finis, & applicandi modus, pro diversa partium corporis, personarum, & ætatum ratione.

Exercitiorum violentiorum differentia. Violenta in genere musculus, & nervis robur parant: quod non minus & reliquæ duæ efficiunt differentiæ: in specie verò certis corporis partibus consulitur: ubi exercitiorum alia lumbos, alia manus & crura, alia spinam, aut collum solum; alia caput, vel thoracem, & alia pedes juvant. Sed quoad respectum personarum, & ætatum: violenta exercitia conveniunt juvenibus & viris robustis potius quàm senibus: potissimum verò iis, qui in sudore victum quotidianum quaritant, quales sunt agricolæ, operarii, bajuli dossuarii, saccarii, & multi huius generis opifices alii: qui id genus exercitiis laboriosis maturo tempore assueverunt.

Mediocria propriè conveniunt divitibus, qui ex fortunarum suarum reditu victitant: nec non & illis, qui literarum studio, & armis ex professo addicti sunt.

Quin, ut liberè dicam, quod sentio, Nobiles imprimis nec non & alios, ad arma natos ac destinae

stinatos juvenes, magis deceret laboribus asperimisq; exercitiis maturè affuescere, quàm molli otio delicatè indulgere.

Hunc morem à Lacedæmoniis imprimis observatum legimus: qui simul ac animadvertabant, juvenes suos à prandio, jucandis quidem & gratis, sed prorsus inutilibus obambulationibus tempus fallere, Ephori repentè per suos ministros imperabant, ut ad honesta officia se conferrent, nec malè aut otiosè bonas horas perderent. Indignum enim Lacedæmoniis esse, deambulationibus aut inertia, non autem congruis exercitationibus bonam corporis valetudinem tueri: sic enim alacriores ac promptiores, aptioresq; ad omnes bellorum molestias perferendas futuros, cum occurreret occasio.

*Ael. lib. 2.
de var. hist.*

Iustin. l. 3.

Quin etiam Lycurgus eorum legislator, pueros impuberes non in forum, sed in agrum deduci præcipiebat, ut primos annos non in luxu, sed in laboribus agerent: nihil somni causa substernerent, vitamq; sine pulmento degerent, neque prius in urbem redirent, quàm in viros fortes evasissent.

*Lycurgus
pro iuventute educenda.*

Sed excipiet hinc aliquis asperam nimis hanc Lacedæmoniorum fuisse disciplinam, ac moderationis terminos transiisse, quæ ubique congrua & salutaris esse debet. Sic enim tenellum juventutis florem in timore & perpetua formidine educatum, flaccescere potius & marcescere, quàm vim vigoremq; assumere: singula enim singulis ætatibus opportunè esse accommodanda, ne vires labascant excessu. Optarem hinc quidem,

dem, si res meo staret arbitrato, modum & mediocritatem servari: quanquam probo, ut qui juvenes ad arma nati sunt, eiq; studio addicti, & qui aliis præficiendi sunt, pro huius seculi conditione, paulo severius ac asperius tractentur ac exercentur, ab omniq; mollitie & deliciis avocentur: ut ex matura assuetudine, sive in venationibus, sive aliis laboriosis & violentis exercitationibus, fortius discant omnes temporū injurias sustinere. sive pedibus potius, quā equo vectis incedendum fuerit, sive noctuq; diuq; æstivis hybernisq; tempestatibus, intensissimis & extremis caloribus, frigoribusq;, in nivium pluviarumq; molestiis, perpetuo sit laborandum.

Hoc igitur vitæ genus tyronibus omnibus, qui armorum studiis dediti sunt, apprimè congruum est, ut scilicet jaculandis telis & sagittis, cursuq; (non, ut hostem fugiant, sed fugent) initiuntur. Quin etiam ipsemet ludus saltus ac pilæ, ex quibus major corporis agilitas & promptitudo comparatur, huiusmodi juvenibus convenientissimus est. Omnium autem accommodatissima exercitatio futura est, arma subinde capessere, equum informare ac ritè agitare: in arenam cursoriam descendere, pugnas ludicras instituere, & huiusmodi alia exercitia ad armorum æconomiam spectantia. Quod si literarum studium accesserit, quibus ingenium exerceatur, perfectissimi, ac consummatissimi militiæ magistri fient: literis enim magis illustrantur arma. Id quod testantur tot magni illi Græcorum ac Romanorum duces, qui olim floruerunt, quiq; penè omnes

*Exercitia
propria nobilium
juvenum militum.*

omnes literis ab ineunte ætate incubuerunt, unde comparata uberrima doctrina, & in senatu & in armis excelluerunt.

Literarum quietiam beneficio accessum habent juvenes, ad alia exercitia & ludos scholasticis familiares, ut est lucta, saltatio, palæstra, & id genus alia mediocria exercitia, quæ etiam ab aliis cuiuscunque dignitatis aut conditionis hominibus institui ac usurpari possunt.

Exercitia moderatiora, quorum supra fecimus mentionem, ut est vocalis musica, lectio, & ludi tabularum, in quibus inter ludendum à mensa non surgendum nec exeundum est, sunt ea, quæ corporis simul, & ingenii operâ peraguntur. Item diuturniores ac vehementiores deambulationes tam matutinæ quam vespertinæ, quæ potius scæmineo competunt sexui aut delicatulis, quorum natura aut complexio imbecillior est: vel etiam ipsis, qui senio confecti, languescere incipiunt: quibus concessum est, pro curum pedumve viribus recreandis, deambulare tantum, quantum velint.

Nam senes prorsus otiosi, qui nullâ utuntur exercitatione, corpus vitiosis humorum cruditatibus replent, quæ feminariæ causæ existunt multorum affectuum, unde sæpenumero, morte acceleratâ, vitæ cursus ante tempus abrumpitur, quæ aliàs ex interventu huiusmodi exercitiorum, conservari diutius possit: ubi imitandum sibi eiusmodi homines proponant exemplum magni illius Philosophi Socratis, qui, dum solebat quotidie ferè usque ad vesperam contentius ambula-

*In exercitiis de e-
litu, respec-
tus perso-
narum ha-
bendus.*

*Senib. com-
petit exer-
citiis mo-
deratum.*

bulare, à quodam interrogatus, cur hoc faceret, respondit, quò melius cœnem. Quibus verbis ostendit vir sapientissimus, deambulationis usum, tum ad ciborum appetitum, tum ad cruditates absumendas, non parum conferre.

Porrò in his particularibus ambulationum exercitiis, de quibus sermo est, quæq; non solum senibus, sed cuilibet etiam ætati familiaria sunt: alia quædam occurrunt observanda, à Celso studiosè annotata, quæ huic loco non malè inferenda esse duxi: ex quibus nonnihil utilitatis benevolus etiam lector, si placet, capiat.

Differentia autem ambulationum, inquit, sumitur, vel à situ loci, vel ab hora, & tempore, vel ab aliis circumstantiis: ubi ostendit, ambulationem per locum planum minùs commodare & conferre, quàm per locum accliviorum ac decliviorum: idque idèò, quod tum quadam varietate corpus moveat. Sed nolim hoc referri ad eos qui corpore languidiore ac imbecilliore sunt, & qui vix è morbo quodam convalescerunt, quique podagricis doloribus, aliisve corporis languoribus sunt obnoxii: his enim melius conducant deambulationes per loca plana. De reliquis horum exercitiorum circumstantiis Celsus hæc subjungit: melior autem est sub dio, quàm in porticu: melior (si caput patitur) in Sole, quàm in umbra: melior in umbra, quàm parietes aut viridaria efficiunt, quàm quæ tectò subest: melior recta, quàm flexuosa.

In explicatione & consideratione horum exercitiorum, quorum varia genera ac species supra

*Cit. lib. 5.
Tusc. quæst.*

*lib. 1. de re
med. cap. 2.*

*Locus deambulationibus
destinatus
qualis esse
debeat.*

praenucleavimus, palam in multis ostenditur, quam eximia & excellens sit illorum utilitas. Illis enim, qui valentioris alimenti cibum sumperunt, exercitatione uti convenit vehementiore & concitatore deambulatione, venatu, palaestra, cursu, disco, pila parva, uti scribit Actuarius lib. de spiritib. animal. natr. cap. 11. hæc superioribus adjungens: summam quodcumque tandem exercitationis genus existimetur respirationem vehementiorem conciliare posse, ac calorem adaugere, & tenui quodam sudore humectam cutim perfundere, his ipsis accommodum.

Exercitia præterea congruant cum natura & complexione eius, qui iis utetur. Opus enim habent exercitatione majore & violentiori, quicumque corpore præditi sunt carnoso & solido: pituitoso & excrementorum copia luxuriante: quam qui graciles sunt, macilenti & emaciati, qui dum sunt siccioris temperamentis, à tanta superfluitatum excrementitiarum ubertate facile excipiuntur. Quæ omnia medici prudentis iudicio ac solertia committenda sunt. Ratio quoque habenda est illorum exercitiorum, quæ tum ad tuendam sanitatem tum ad curationem morborum diuturnorum & chronicorum, ut podagra, epilepsia, & similia, præcipienda sunt.

Tempus quoque idoneum exercitationum probe considerandum, semperque, quo ad fieri potest, ante cibum sive mane, sive vespere, corpus exercendum est. Quod quamvis nulla egeat probatione, doctisque plus satis constet: audiamus tamen, rudiorem gratia, veterum hac de re testimonia.

Egi-

De tempore exercitiorum.

Lib. 1. de re med. c. 16. Ægineta de opportuno exercitationum tempore sic loquitur: Quandoquidem igitur, inquit,
 ,, distributioni alimentū opitulantur, non oportet
 ,, crudorum & incoctorum, neq; ciborum, neque
 ,, humorum copiam aut in ventre, aut in venis
 ,, contineri. Periculum enim est, ne ad omnes cor-
 ,, poris partes attrahantur priusquā concocti com-
 ,, modi fiant. Clarum itaq; est, ante cibos exerci-
 ,, tia sumi debere. Verū temporis opportuni ex-

Tempus ex- arcitii oppor- tunitum ex- urina cogno- scitur. arcitii notæ ex urinarum colore colliguntur.
 Nam quæ aquea est, incoctum adhuc significat
 d distributum in ventre humorem: fulva verò &
 biliosa, jam diu concoctum esse, moderatè autem
 ,, pallida, recens factæ concoctionis signum est.
 ,, Tunc igitur ad exercitia ducere oportet, idq; ve-
 ,, sicæ & ventris recrementis prius reiectis.

Synops. lib. 10. cap. 2. Oribasius idem confirmat iisdem ferè verbis:
 cum igitur, inquit, digestionem in corpus adju-
 ,, vant, neq; crudorum, neq; incoctorum ciborum
 ,, aut succorum in ventriculo atq; intestinis multi-
 ,, tudo sit oportet: periculum enim esset, ne ante-
 ,, quam per concoctionem utiles facti essent in om-
 ,, nes animantis partes raperentur: ex quo pa-
 ,, tet, exercitia ante cibum fieri debere. Ut igitur
 non medicus tantum, sed quilibet alius intelligat
 sciatq; signa perfectæ concoctionis urinæ, ex cu-
 jus inspectione aptum & opportunum exercita-
 tionis tempus colligere potest, audiat, quæ &
 Oribasius, & Ægineta subjungant. Pro oppor-
 tuna temporis nota inquirunt, urinæ color est:
 ,, Quæ enim aquæ speciem præfert, crudum ad-
 ,, huc esse eum succum indicat, qui in ventriculum
 sub-

submititur: quæ verò ruffa biliofaque est, jam
 dudum concoctum esse: quæ mediocriter pallet,
 nuper factæ concoctionis signum est, ac tunc qui-
 dem ad eunda est exercitatio, eiectionis tamen prius
 excrementis, quæ in vesica & ventre continetur.

Hæc sunt salutaria illa præcepta, quæ de exer-
 citiorum tempore, & eius legitima observati-
 one nobis proponuntur à clarissimis illis duo-
 bus antiquorum medicorum luminibus: ut ipso-
 rum utilitates nobis innotescant. Neque hæc di-
 cta sint agricolis & operarijs, qui æquè post, ac
 ante cibum, nulla intercedente vacatione, à ma-
 tutino tempore usque ad vespertinam continuâ
 manuum suarum operatione ac labore, panem
 lucrantur: sed potius illis, quibus Deus largitus
 est opes ac fortunas, ex quarum affluentia ac co-
 pia omnia ad vitam sustentandam necessaria a-
 bunde illis suggeruntur, principibus præsertim,
 ac iis qui authoritate primariâ ac summâ reliquis
 præcedunt, ac præsent, quiq; claves imperij te-
 nent, & ad gubernacula Reipub sedent: à quo-
 rum sanitatis tutela ac præservatione, non priva-
 ta solum ipsoꝝ, sed publica potius omnium sa-
 lus dependet: & cum quorum interitu ac perdi-
 tione, intereunt ac cadunt simul omnia. In ho-
 rum, inquam, gratiam, hæc saluberrima exerciti-
 orum præcepta, data potissimum sunt: ad quæ
 ut diligenter vitæ suæ rationem instituunt, sum-
 mâ industriâ ac diligentia niti illos decet: præ-
 cipuè autem illis hæc dicta sunt, quicumque
 jam aliquam corporis ægriitudinem præsent-
 unt, quæ sebinde, ex delictis exercitiorum,

NON

*Quibus po-
 tissimè præ-
 scripta san-
 regula ex-
 ercitiorum.*

non maturo opportunoque tempore adhibitorum, longiùs proferpit, ac in dies magis magisque augeri potest.

*Lib. 1. de re
med. cap. 2.*

Celsus præterea, in specie, his qui ventriculo debiliori sunt, observandum illud imperat, Prima (inquit) eius curatio, exercitatio est, quæ semper antecedere cibum debet: in eo qui minùs laboravit, & benè concoxit, amplior: in eo qui fatigatus est, & minùs concoxit, remissior.

*sext. 3. firm.
4. cap. 7.*

Sufficiant igitur hæc de exercitiis: quorum usus naturalis ac legitimus, admodum utilis est & necessarius, ad sanitatis vitæque diuturnæ conservationem: cum contrà illorum intermissio varios morbos, teste Aëtio, ingeneret.

DE QUIETE.

Cap. XII.

DEmonstravimus supra, clarissimorum virorum autoritatibus non solum, sed firmissimis etiam ac validissimis rationum momentis comprobavimus, quàm utilis & necessarius exercitiorum sit usus, ad corporis humani sanitatem conservandam: adeò, ut non putem, inveniri adhuc quendam posse, qui in re tam certa ac manifesta dubitare audeat.

Hinc igitur palàm liquet, ex primis illis & antiquissimis medicis, Asclepiadem, & post illum Erasistratum (errore ambos effascinos) perperam