# GALENI DE PARVAE PILAE EXERCITIO

## cap. I.

Quantum ad sanitatem conferant exercitia,  
o Epigenes, quodque ipsa opus sit cibaria praecedere, ab  
antiquis viris praestantissimis tum philosophis tum medi-  
cis sufficienter traditum est; quantum vero illa, quae  
parva pila fiunt, caeteris excellant, hoc nondum fatis  
priorum quispiam explicavit. Aequum igitur est, quae  
agnoscimus, ea nos verbis explicare. A te autem judica-  
bimur, qui omnium optime ejus artem exercueris ; at et  
caeteris fatis utilia dicta esse videbuntur , quibus libellum  
hunc sueris impertitus. Dico namque, optima omnium

esse exercitia, quae non modo corpus exerce*r*e, verum  
etiam animam oblectare possint; et quicunque eam,. quae  
per canes fit, venationem aliamque ferarum capturam  
adinvenerunt, voluptate, oblectamento et cupiditate lati-  
dis proprium laborem temperantes, sapientes quidam  
viri et humanae naturae plane peritissimi extitere; tan-  
tum enim in ipfa potest motio animae, ut et multi prae  
sola laetitia morbos evascrint, multi etiam prae moerore  
aeg*r*otaverint. Neque ulla est tam vehemens corporis  
affectio, .ut assectiones animae vincat: non igitur parui  
pendere oportet hujus motiones, qualesnam sint, imo  
vero longe magis quam corporis motus observare, tum  
aliis de causis, tum quod corpore dignior sit anima.  
Hoc igitur omnium,. quae cum voluptate coniunctae si*c*ut,  
exercitationum commune; alia vero eurum sunt propria,  
quas nobis ex parva pila. comparamus; quae nos nunc  
exponemus.

## . Cap. II.

Primum -quidem adest paratus facilitas. Si  
igitur consideraveris, .quanto egeant. apparatu simul et  
otio tum caetera omnis venandi exercitia , tum quae

per canes fit venatio, manifeste didiceris, neque civilibus^  
addict*o*s negotiis, neque artifices ipsos ad hujuscemodi^  
exercitia accedere posse. Multa enim . haec atque homi-  
nem non pauco otio incumbentem exp*o*scunt; hoc autem  
solum adeo familiare est, ut ne pauperrimus quidem- ejus^  
indigeat appa*r*atu; non enim retibus, n*o*n a*r*mis, noni  
equis, non venatoriis canibus, sed pila sola, eaque parva  
opus esu Ita ve*r*o ad caeteras actiones - aequa est, ut  
earum nullam omitte*r*e per se cogat: quid vero eo conuo  
m*o*dius esse p*o*ssit, qu*o*d et humanam scrtunam eumen*e*et actionem admittit? nam venaticorum exercitiorum u*t*us  
nobis non adest facilitas; divitias enim instrumentorum  
apparatum suppeditantes, utrumque liberem opp*o*rtunita-  
tem spectans erigunt; parvae autem pilae exercilationis  
instrument*o*rum apparatus etiam pauperrimis (ut dictum  
est, facilis existit, atque utendi e occasi*o* plurimum nego-  
tiis addictos expectat. Id sane est facilitatis hujus exer-  
citationis magnum commodum. Eam vero aliarum otui*r*

usum uberrimam esse,. hinc potissimum didiceris, si in  
unaquaque le*t*atum vim et naturam consideraveris; vel.  
enim vehementem, vel mollem, .vel sursum magis quam  
de*o*rstrm, partemve prae caeteris aliquam, ut lumbos,  
caput,. manus, . aut thoracem, moventem comperies. Quae  
autem omnes c*o*rporis partes aequaliter moveat, possitque  
et in summam vehementiam. attolli, et in minimam mo-  
tionem deprimi, aliarum nullam invenies, illa sula ex-  
cepta, quae ex parva pila habetur exercitati*o,* quae con-.  
citatissima vicissim et tardissima fit, vehementissima et mo-  
do*t*atissima, prout ipsis volueris et corpus tolerare videa—.  
tur. Sic vero et simul omnes ejus partes m*o*vere. quidem  
licet, si c*o*nferre videatur, praeterea vero prae aliis alia,.  
si hoc etiam videatur c*o*mmodum. Quum enim invicem  
congredientes et interiectam pilam excipi prohibentes  
laboraverint, maximum id vehementissimutnque *exercitium*existit, quod quidem multis colli .obversionibus; multis  
vero comprehenfionibus palaestricis commixtum, proinde-.  
one eauut ouidem et cervix colli obverfiouibus. latera

vero, thoraxque, et vente*r*, faciei translationibus, positu-  
risi, repulsionibus ac. obnixibus aliisque palaestricis pre-^  
liensionibus laboranti Hoc autem -exercitio lumbi veste-  
menter, ac crura incessus fundamenta ejusmodi labo*r*e  
tenduntur: progressiones denique et obliqui fultus non  
parvum est crurum exe*r*citium.

## Cap. HI.

At si veritas dicenda fit, id solum omnes  
corporis partes aequissime movet; dum enim procedimus  
aut recedimus, aut nos in obliquum transferimus, alii  
atque alii nervi ac musculi plus fatigantur. Quicunque  
etiam uno motionis genere crura movet, quemadmodum  
qui sine ratione cursitent, sic quoque non sucus, quam  
qui c*r*ebro feste in obliquum transferunt, partes inaequa-  
liter exercet; verum quemadmodum cruribus, sic et  
brachiis exercitatio haec summa cum jusiitia proprium  
pa*r*titur opus, siquidem in omni sigma pilam excipere  
consueverunt. Hic enim necesse est figurarum varietatem  
alios atque alios musculos vehementius tendere, adeo ut  
omnes vicissim laborantes intermissionem his habeant ac-

qualem, qui, dum alii operantur, quiescunt, atque ita  
vicissim omnes operantes et quiescentes neque segnes-  
omnino relinquantur, neque soli.. laborantes lassitudlue.  
corripiantur. Quod autem. et oculos exercere oporteat,  
hluc videre licet, si animadvertimus, quod, nisi quis, quo;  
vergat pila, diligenter praeviderit, quo minus eam attin-.  
gat, ipsum aberrare necesse est. In hoc autem et censi-  
lium aequale folicitudini patet: opus est tum illam ne  
humi incassum dejiciat, tum ut versantem in medio ean-  
dem assequi prohibeat, vel ipse transmissam rursus ex-. .  
cipiat. Atqui solicitudo corpus fala quidem extenuat,  
cuipiam vero exercitio ac laudis desiderio commissa, ut-.  
pote in laetitiam desinens, ad bonam corporis valetudi-  
nem atque animi prudentiam plurimum conferi. Neque  
vero parvum est hoc commodum, quod ambo, corpus vide-  
licet atque animum, pro utriusque virtute juvere. possit..  
Quod autem maximis ambo exercitiis afficere .possit, ad  
quae *i* militum imperatores potissimum accedere civitatis..  
reginae leges jubent, videre non est difficile. Hostem

etenim oppo*r*tune invadere , atque invadendo latere , et  
datam occasionem .momento arripere , adversariorumque  
res vel vi, vel inconsulto sibi suas facere, ac parta  
tueri, optimi est imperatoris: atque, ut simpliciter dicam,  
exercitus imperator et cullus et fur egregius esse debet,  
artis enim illins universae haec est summa. Numquid  
igitur aliud quodpiam exe*r*citium aeque idoneum fit, ho-  
minum ut instituat aut parta de*to*ndere , aut erepta reem-  
perare, aut propositum adversarii praevidere? mirum  
profecto, si quis dixerit, aliud quodpiam inveniri. Multa  
namque ipsorum .contrarium efficiunt; ignavos fiquidem  
et somnolentos ac sensu hebetes reddunt; etenim quictm-  
qua in palaestra lab*o*rant, ad c*r*assitudinem potius quam  
ad virtutis studium excitantur; multi. siquidem crassitiem,  
adeo contraxerunt, ut vix respirare pollini. Hujusmodi ,  
sane homines nec militiae , nec. . regiis negotiis aut civi-  
libus utiliter praefici possent; sinibus potius quam: illis  
rem quamlibet mandare quis possit. Forsitan autem exi-  
stimaveris , me cursura et quaecunque corpus extenuant

exercitia probaro. Verum hoc secus habet; ego enim, quod  
immodicum est , ubique damno , artemque omnem modice  
tractandam censeo; quod si quid mensura caruerit, pul-  
cuium illud haud quaquam fatebor. Cursus igitur minime  
laudaverim, quippe qui corporis habitum extenuent, ho-  
minemque ad fortitudinem nullatenus assuefaciant; non  
enim celeriter fugientibus victoria debetur, fed iis, qui  
cominus valeant obdurare; neque, quod celerrime cur-  
*t*erent, Lacedaemonii plurimum potuerunt, sed quod  
hostes persistendo trucidarent. Quod si, cursus quam  
bonae prosit valetudini, quaesieris, quatenus corporis  
partes inaequaliter exercet, eatenus falubris non est cen-  
siendus. Necesse esit enim in hoc alia quidem nimis fati-  
gari, alia vero penitus torpere, quorum neutrum condu-  
siit, imo vero ambo morborum gignunt femina, viresque  
imbecillas reddunt.

## Cap. IV.

Exercitium *i*gitur id potissimum commen-  
fleverim, quod bonam corporis valetudinem ac partium  
concinnitatem unaque animi virtutem praestare possit,  
quale illud est, quod lu parva pila consistit. Animum

etenim undique juvare potest, omnesque corporis paries  
pari modo maxime exercet, id quod et ad bonam vale-  
tudinem plurimum confert, et corporei habitus commen-  
furationem efficit, utpote quod crassitiem nullam immo-  
dicam aut gracilitatem asserat, quin potius actionibus  
robore aut celeritate ludigentibus sufficiens sit atque ido-  
neum. Sic igitur, quantum ad vehementiam attinet,  
nullo omnium est insertus. Mollitiem autem deinceps  
rideamus; hac enim aliquando indigemus, aut propter  
aetatem, quae maximos labores vel junior nondum ferre,  
vel antiquior jam facta non etiam sustinere valeat; aut  
quod lassitudini consulere velimus; aut quod a morbo  
convalescamus ; in ea quoque (ut mihi quidem videtur)  
reliqua cuncta excellit; nullum est enim adeo lene,  
modo leviter ipsum tractaveris. oportet autem ipsis  
medium te locum obtinentem, nullaque ex parte ah eo,  
quod modicum sit, declinantem, nunc quidem sensim pro-  
cedendo, nunc vero loco stando, ac denique membra  
non admodum agitando uti; mollibus postea ex oleo fri-  
erronibus calidisque balucis uteris. Hoc equidem om-

nium est remrssisfimum, adeo ut et quiete indigentibus  
utilissimum, atque ad imbecillas vi*r*es revocandas valeo-  
tissimum, scnique ac puero sit. conducentifsimum. Quae  
vero hoc quidem laboriosius, mitius vero, quam quod ve-  
hementissimum sit, in parvae pilae exercitio fieri solent,  
ea quoque cognoscat opus est, quicunque ipfa recte semper  
tractare voluerit Etenim si quando ob necessaria negotia,  
quibus persaepe detinemur, aut supernas partes omnes,  
aut in*t*ernas, aut manus duntaxat, aut pedes immodice  
fatigaveris, licet exercitatione hujuscemodi partim quidem  
sistere, quae prius laborarunt, partim vero, quae antea  
penitus torpuerunt, ad parem illis motionem ducere. Si  
quis enim e multo intervallo crurum opus aut nihil  
aut omnino parum admittetis magno cum conatu proji-  
ciat, inferna quidem sistit, superna vero vehementius  
movet. Quod si plerumque ac celeriter cursitans e multo  
intervallo perraro pilam projecerit, inferna magis. fatiga-  
bit; festinatio insuper ac celeritas in ea reperta absque

grani conatu anhelitum magis exercet: alterum vero, rece-  
ptio videlicet ac transmissio, exceptioque abfque celeritate,.  
corpus magis intendit ac roborat : at si vehemens co-  
natus unaque festinatio fuerit, hoc et corpus et anheli-  
tum magnopere fatigabit, eritque omnium exercitiorum  
vehementissimum. Quousque autem pro flugulo quoque  
usu intendenda aut remittenda sit exercitatio , scribere  
quidem impossibile; neque enim cujusque quantitas expli-  
catulis est; in opere lumen ipfo adinvenire atque ostia-  
dere possumus, in quo sane vis tota maxime consistit;  
nihil enim prodest qualitas, si quantitate labefactetur. Hoc  
igitur sit curae paedotiibae, qui exercitationi sit praefuturus.

## Cap. U

Reliquum autem sermonis absolvatur. Volo  
namque ad haec quae dixi bona huic exercitio addere,  
neque quod extra pericula fit, quibus aliorum plurima  
illiduntur, missum facere. Cursus enim celeres rupto  
vaste praecipuo multos jamdudum perdidere; fio autem  
et voces magnae simnlque vehementes uno temnere assa-

tim emissae maximorum malorum non paucis causae  
fuerunt; violenti quoque equitatus circa renes aliquid  
fregerunt, saepe etiam thoracis partibus, nonnunquam  
etiam seminariis meatibus noxam intulere, ut equorum  
delicta praetermittam, quibus saepe a fella delapsi equi-  
tes illico interierunt. Sic autem et saltus, et discus, et  
quae per flexiones fiunt exercitia *sese habent.* Quid  
autem de iis dicendum, qui in palaestra versantur? quum  
omni ex parte non nunus, quam Litae illae apud Home-  
rum, mutilati sinti Quemadmodum enim ille inquit  
poeta, claudas, rugosas atque oculis distortas esse, sic  
eos, qui in palaestra versantur, vel claudos,, vel distortos  
vel fractos, vel omnino mutilos videris. Quum igitur  
praeter bona , quae dixi , id quoque accedat parvae pilae  
exercitio, ut scilicet neque periculo sit obnoxium, alio-  
rum omnium ad usum optime patebit.